



Ўзбекистон Республикаси
Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги
ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ КАФЕДРАСИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ
ТАЪЛИМ ЙЎНАЛИШИ IV-КУРС ТОЛИБИ

ИСМАТОВ ИСЛОМНИНГ

Битирув
Малакавий
иши

МАВЗУ: “Ўсмир футболчиларни тайёрлашда
техник ва тактик тайёргарликнинг ўзига
хос хусусиятлари”

Илмий рахбар:

ўқ Чориев К.

Термиз-2013

МУҲДАРИЖА

	Кириш	3
I-боб	ЎСМИР ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ	8
1.1.	Футбол ўйини усуллари ва ўргатиш услубияти.....	8
1.2.	Футболчиларда “тўпни ҳис қилиш” машқларини ўргатиш	27
1.3.	Ўсмир футболчиларда йўналишини ўзгартириб, тўп олиб юриш малакаларини тарбиялаш	30
1.4.	Ўсмир футболчиларнинг тўпни олиб юриш усулини такомиллаштириш	31
1.5.	Футбол ўйини усули дарвозага тўп тепиш машқини такомиллаштириш	32
II-боб	ЎСМИР ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИК- ЛАРИ ВА ЎРГАТИШ УСЛУБИЯТИ.....	42
2.1.	Футбол ўйини тактикаси ва ўргатиш услубиёти	42
2.2.	Ўйинчининг ҳужумдаги индивидуал ҳаракатлари.....	43
2.3.	“Ўйиндан ташқари ҳолат” ни қўллаш	47
III-боб	ЎСМИР ФУТБОЛЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК..	49
3.1.	Ўсмир футболчиларда спорт машғулоти ва мусобақалари даврида жисмоний тайёргарликнинг ўрни ва аҳамияти	49
3.2.	Ўсмир футболчиларнинг жисмоний маҳоратларини оширишда халқ ўйинларидан фойдаланиш	57
3.3.	Чаққонликни тарбиялаш учун машқлар	63
	Хулоса	67
	Фойдаланилган адабиётлар.....	69

К И Р И Ш

Ишнинг долзарблиги: Футбол - ҳақиқий атлетик ўйиндир. У тезлик, чаққонлик, чидамлилик, куч ва сакровчанлик каби хусусиятларнинг ривожланишига ёрдам беради. Ўйин давомида футболчи ўта юқори юкламадаги ишни бажаради ва бу нарса ўз навбатида инсоннинг функционал имкониятлари даражасини оширади, ақлий - иродавий сифатларни тарбиялайди.

Ўзбекистонда футбол жисмоний тарбия воситаси сифатида тарқалган. Футбол билан мактаб, коллеж, институт, университет, ишлаб чиқариш ташкилотлари ва ҳарбийларда шуғулланишади.

Ўйин жамоавий курашнинг мураккаб вазиятида ўтади. Бунда ҳар бир жамоа энг яхши натижага эришиш учун барча билим ва имкониятларини ишга солади. Ўйин негизида ўйинчиларни ягона ғалаба мақсадида бирлашган икки жамоанинг кураши ётади.

Футбол ўйин давомида ҳар бир ўйинчи ўзининг шахсий фазилат (сифат) ларини кўрсатиш имкониятига эга, лекин шу билан бир қаторда ўйин ҳар бир футболчининг шахсий интилишларининг умумий мақсадга бўйсинишини талаб этади.

Футболчи техник усулларни мукаммал даражада билиши мураккаб ўйин вазиятлари техник усулларни қўллай олиши ва жамоанинг барча аъзолари билан келишган ҳолда ҳаракат қилиши лозим.

Битирув малакавий ишнинг долзарблиги: Умумтаълим мактаблари, умумий БЎСМ да шуғулланувчиларнинг ўқув дастурларида, дарс ва дарслардан ташқари спорт тўғараклари ва

мусобақаларда ёш футболчиларни тарбиялаш долзарб вазифа бўлиб ҳисобланади.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов ва Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора - тадбирлари тўғрисидаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришга оид чора - тадбирлар тўғрисида” ги фармон ва қарорларнинг қабул қилиниши юртимиз келажаги бўлган баркамол авлоднинг ҳам жисмоний ҳам маънавий тарбия топишда муҳим восита бўлиб хизмат қилмоқда.

Юртимиз томонидан дунёнинг ҳеч бир тажрибасида тадқиқ этилмаган уч босқичли спорт мусобақалари “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада” нинг юксак савияда ташкил этилиши унда спорт ўйинларининг хусусан футбол ўйинининг дастурдан ўрин олиш миллионлар севган футбол ўйинининг юртимизда оммалашishi ва ривожланишига олиб келди.

Бу орқали ўқувчи ва талаба ёшларнинг спорт билан доимий шуғулланишлари соғлом турмуш тарзини шакллантириш жисмоний ривожланиши ва тараққиётига ижобий таъсир кўрсатади.

Умумтаълим мактаб ўқувчиларининг спорт машғулотида шуғулланувчиларга футбол ўйини усулларини ўргатиш мавзусини ўқув, ўқув услубий, илмий тадқиқот ишларини олиб борган юртимиз олимларининг илмий ишлари таҳлили шуни кўрсатмоқдаки спорт машғулотида ўйин усулларини ўргатиш услубиятини янги педагогик ва ахборот технологиялари билан асосланиб ўрганиш **долзарб** эканлиги кузатилади.

Умумтаълим мактаб ўқувчиларининг спорт машғулотида нафақат жисмоний, интеграл, назарий ҳакамлик ва бошқа тайёргарликлар балки, техник ва тактик тайёргарлик ҳам **долзарб вазифалардан** ҳисобланмоқда.

Ушбу тайёргарликни талаба ёшларни жисмоний тарбиялаш жараёнида спорт машғулотида қўллаш машғулоти самарадорлиги ва сифатини янада оширади.

Битирув малакавий ишнинг жойи этиб Термиз туманидаги ўқувчи ёшларининг дарсдан ташқари спорт машғулотларини ўрганиши борасидаги фаолияти ишимизнинг жойлари бўлди.

Битирув малакавий ишнинг предмети этиб жисмоний тарбия ўқитувчиларининг жисмоний тарбия ва спорт дарсларини ва тўғарак машғулотида ушбу тайёргарликдан фойдаланиш бўлди.

Битирув малакавий ишнинг мақсади ушбу тайёргарликдан дарс ва дарсдан ташқари спорт машғулоти ва мусобақаларида фойдаланишнинг восита ва услубларини аниқлаш.

Битирув малакавий ишнинг қуйидаги вазифалари белгиланди. Умумтаълим мактаб ўқувчиларининг синфдан ташқари спорт машғулотида техник ва тактик тайёргарликнинг восита ва услубларидан фойдаланиш муаммосини назарий ва амалий таҳлил қилиб, бу жараёни амалга ошириш хусусиятлари асосий йўналишларининг педагогик шарт - шароитларини тадқиқ қилиш.

Ёш футболчиларни тайёрлашда техник ва тактик тайёргарликнинг восита ва шакллари, услубларини ишлаб чиқиш ҳамда уларни жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт

машғулотлари мураббийлари томонидан самарали қўллаш йўллари кўрсатиш бериш.

Жисмоний тарбия ва спорт дарслари ва спорт машғулотларида техник ва тактик тайёргарликдан фойдаланиш бўйича илмий - амалий ишланма ва тавсияномалар ишлаб чиқиш.

Битирув малакавий ишнинг ғояси. Умумтаълим мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида футбол ўйини усулларидан фойдаланишни услубий, ўқув ва илмий бошқа манбаларга асосланиб илмий назарий таҳлил қилиб бериш, илғор иш тажрибаларни умумлаштириш, спорт машғулотларида техник тайёргарликдан унумли ва самарали фойдаланишнинг воситалари, шакллари ва услубларидан таълим тарбия жараёни самарадорлигининг ошишига ижобий таъсир кўрсатади.

Битирув малакавий ишнинг услубий асосини ўқувчи ёшларни тарбиялашда қатор фанлар эришган сўнгги ютуқлар ва шарқ мутафаккирлари Беруний, Фаробий, Ибн Сино, Навоий ҳам юртимиз ва хорижий олимларнинг, педагогик ва мураббийларнинг олиб борган ишлари ташкил этади.

Ўзбекистон Республикаси Президенти ва Вазирлар Маҳкамасининг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш бўйича қабул қилинган қонунлари, қарорлари, дастурлари, кўрсатмалар ҳамда махсус ҳужжатлардан иборат.

Битирув малакавий ишнинг амалий аҳамияти.

Ўтказилган илмий - тадқиқот ишларининг мазмуни ва хулосаларидан қуйидаги ҳолатларда фойдаланиш мумкин:

- “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” спорт мусобақаларининг футбол спорт ўйинида;
- Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти, спорт ўйинлари ва уни ўқитиш услубияти, касбий спорт маҳорати фанини ўқитиш ҳамда ўргатишда;
- Умумтаълим мактаб ўқувчиларининг БЎСМ лар футбол мактабларида дарс ва дарсдан ташқари спорт машғулотида қўллаш асосида;
- Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти, спорт ўйинлари ўқитиш услубияти, касбий спорт маҳоратини ошириш бўйича ўқув қўлланмалари, услубий тавсияномалар яратишда;
- учта спорт тизими бўйича талаб ёшлар билан дарс ва спорт машғулотларини, мусобақаларни уюштириш ва ўтказишда.

Битирув малакавий ишда фойдаланилган услублар.

- ишнинг мавзусига оид махсус илмий, ўқув ва услубий манбаларнинг таҳлили;
- педагогик кузатиш;
- суҳбат ва савол - жавоб;
- сўровномалар орқали;
- талаба ёшларнинг соғлиги ҳақида тиббий педагогик тажриба назорат;
- педагогик тажриба;
- математик қайта ишлаш.

I-БОБ. ЎСМИР ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

1.1. ФУТБОЛ ЎЙИНИ УСУЛЛАРИ ВА ЎРГАТИШ УСЛУБИЯТИ

Ҳар кимнинг ҳаётида бўлганидек, ўсмир болаларнинг ҳам ўз олдига қўйган мақсадлари бўлади. Бу мақсад - чуқур билим олишдан, ҳар томонлама камол топган ва жамиятимизга фойдали киши бўлишдан иборатдир. Бундай мақсадга фақат соғ - саломат, жисмоний жиҳатдан бақувват бўлган кишигина эришиши мумкин.

Футбол! У сизнинг чаққон ва кучли, чидамли ва ботир, меҳнатсевар ва сахий қалбли бўлишингизга ёрдам беради.

Маҳоратли футболчи бўлиш учун эса зўр бериб ва иштиёқ билан машқ қилиш керак. Албатта дўстлар билан спорт жамиятининг болалар жамоасига ёки мактаб қошидаги жамоага ёзилиш керак, аммо кўпинча футболни яхши кўрадиган сиз болаларнинг, мураббий ёки инструктор ўтказадиган машғулотларнинг ўзи камлик қилади.

Хўш буни қандай қилиш керак? Ким сизга раҳбарлик қилади? Ҳеч ким. Сиз ўзингиз ҳам мураббий ҳам талабасиз. Талаба сифатида жуда талабчан, қатъиятли бўлишингиз керак.

Агар сизга тавсия этилаётган ушбу мустақил машқларни диққат билан ўқиб чиқсангиз ва энг асосийси, унда баён қилинган барча машқларни бажарсангиз, у ҳолда сиз тўғри йўлдасиз.

Яхши футбол ўйнаш учун камида учта муҳим қобилиятга эга бўлиш, яъни жисмонан ривожланган, ўйин техникасини эгаллаган ва майдонда ўзингизни яхши тута оладиган бўлишингиз керак. Энг аввало, футбол техникасига эътибор бериш керак. Ўйлаб кўринг, ўйинчи тез ва узоқ вақт югура билса, футбол майдонида вазиятни

тўғри танлай билса - ю, дарвоза томон тўпни аниқ ва кучли зарб билан тепа олмаса, тўпни тўхтата олмаса ва тўпни олиб юра олмаса, у жамоага қандай фойда келтиради. Албатта ҳар ҳолда катта фойда келтира олмайди.

Агар жисмоний ва тактик устунликка тўпни моҳирона бошқара билиш ҳам қўшилса - қандай ажойиб ўйин бўлади. Швеция мутахассисларидан бири Вальтер Лутц бу борада шундай ёзган эди: “Футбол техникасининг ўз чегаралари бор, у ҳамма нарсани ҳал қилмайди, лекин у сиз ҳеч бир ютуққа эришиб бўлмайди”.

Хўш ишни нимадан бошлаймиз? Энг аввало, футбол техникаси, техник маҳорат нима эканлигини ойдинлаштириб олиш зарур.

Футбол техникаси деганда тўпни аниқ эгаллаб олиш маҳорат тушунилади. Бунда қандай қилмоқ керак? Қачон? Қаерда? Агар футболчи тренировкада тўпни бир жойда узок вақт ўйнатиб тура оладиган бўлса, бундай ҳол унинг техник маҳорати ҳақида ҳулоса чиқариб бўлмайди. Бу ўйинчининг ўйин пайтида тўпни қандай ўйнатишини кўриш керак. Узок вақт жонглёрлик қилиш фақат жонглёрликнинг яхши малакасидан дарак беради, холос. Бу ҳам жуда муҳим сифат аммо тўп билан муносабатда бўлиши ўқув ва кўникмаларни ўзлаштириб олиш учун ўйинни тушуна билиш қобилиятини ҳам тарбиялаш керак.

Футбол техникаси ҳақидаги бошқа тушунчалар тўп йўналиши ва учиб тезлигига тегишлидир.

Физика дарсларида сиз албатта “марказ” сўзининг маъносини билиб олсангиз. Шундай экан агар тўп марказига тепилса, у куч тушган йўналишда олдинга қараб тўғри айланмай ҳаракатда бўлади.

Агар зарб бераётган оёқ учлари тўп ўртасига тегмаса у текисликдан ўнгга ёки чапга бурилиб кетади. Бу кўпгина нотўғри техника оқибатида рўй беради.

Лекин баъзи футбол усталари тактик нуқтаи назардан тўпни атайлаб дарвозага “бурама қилиб” ёки рақиб орқасидан турган шеригига етказиб бериш учун тўпни “бураб” тепади. Бу узоқ муддат ва тинимсиз машқ талаб қиладиган жуда мураккаб усулдир.

Баъзан тўп дарвоза тўсини тепасидан ўтиб кетади. Бунга кўпинча ўйинчиларнинг таянч оёқларини тўпдан ҳаддан ташқари узоқ (орқага) қўйганлиги сабаб бўлиб, бунда пастдан юқорига қараб зарба берилади.

Энди сиз бизнинг тушунтиришларимизни ўқиганингиздан сўнг бир неча машқ бажариб кўринг. Бунда тўпнинг физика қонунларига биноан ҳаракат қилишга эътибор беринг.

Икки тўпни бир - биридан 5 - 7 метр узоқликда ерга қўйинг. Бир тўпни иккинчисига қараб оёқ учида астагина тепинг ва иккинчи тўп биринчи тўпнинг зарбидан дарвозага киритилиши учун биринчи тўпнинг қайси нуқтасига зарба бериши кераклигини кузатинг. Ҳар бир оёқда 20 мартадан тепганингизда нишонга неча марта теккизганингизни сананг.

Ерда ётган тўпнинг марказига эмас, балки марказидан чап ва ўнг томонига оёқ учида 10 мартадан тепинг. Тўп қайси томонга қараб ҳаракат қилишини кузатинг ва тўп нишонга тегиши учун унинг қаерига тепиш кераклигини эсда тутинг.

Гардиш осинг ёки деворга тўпдан 5 - 7 метр масофада диаметри 1 метрли доира чизинг. Югуриб келаётиб таянч оёғингизни қўйиш

учун ерда чизик тортинг. Бу чизик олдига (35 - 40 см) тўпни қўйинг. Тўп остига, яъни тўпнинг оғирлик марказидан пастига тепинг ва 20 зарбадан нечтасини нишонга теккизганлигин-гизни ҳисобланг.

Худди мактабда алифбедан ўқиш ва ёзишни футбол “алифбе” сини ўзлаштиришда ҳам “алифбе” дан, яъни фақат учта техник приём ва уларнинг қўшилмасини бажаришни ўрганиб олиш керак:

- оёқ юзининг ички ва ташқи қисмларидан тўп суриш;
- югуриб келиб оёқ юзининг ўртаси билан тўп тепиш;
- қарши томондан думалаб келаётган тўпни оёқ юзининг ички томони билан тўхтатиш.

Ўсмир ўқувчилар! Сиз балки футболчиларга хос хусусият “тўпни ҳис этиш” ҳақида эшитгандирсиз.

Тўпнинг физик хусусиятларини мушаклар орқали сезиш қобилиятини - чи? Бу жуда муҳим ҳислат. Биз ҳам ишни худди ана шу “тўпни ҳис этиш” қобилиятини ўргатишнинг техник приёмларини ўзлаштиришдан бошлаймиз.

Машҳур Пеле худди шу қобилиятини тўп ўйнатишдан фойдаланиб такомиллаштиришга кўп эътибор берган эди.

“Жанглёрлик қилиш”, - деб ёзган эди у, - якка ўзи машқ қилишда идеал машғулотдир. Унинг моҳияти шундаки, ўйинчи тўпни эркин ўйнатиб, уни ҳис қилишга одатланади. Энди бехосдан отилиб келган тўп ёки йўлини “қисқартириб”, тўпнинг ҳаводаги оғиш уни доғда қолдира олмайди. Футболчи жанглёрлик қилиш вақтида фикрини бир жойга тўплаб олишга, бутун эътиборини тўпга қаратишга ўрганади.

У тўпни ўйлаган йўналишдаги керакли масофага етказиб бериш учун зарур зарба бериш малакасига эга бўлади.

Ниҳоят у яна ўз мувозанатини сақлаш учун қўлларида фойдаланишга ўрганадики, бу ҳам футболда муҳим аҳамиятга эгадир, чунки тўп олиб юришда оёқлар баъзан шундай ҳаракат қилиб қоладики, бундан ўйинчи мувозанатни йўқотиб қўйиши мумкин.

Лекин жанглёрлик қилишдан олдин тўпни ердан ҳавога кўтариб олишни ўрганиш керак. Бунинг учун ўйинчи тўпни ўз олдида тахминан 30 см масофага ўрнатиб, оёқ юзини тўпга қўйиб, оёқни орқага тортиб, тўпни ўзига томон думалатиб олиши керак. Тўп ҳаракатга келиши биланоқ, дарҳол оёқни тортиб олиб, ҳаракатланаётган тўп олдида оёқ учини ерга тиранг. Тўп оёқ юзига юмалаб чиқиши биланоқ, оёқ бармоқларини юқорига кўтаринг ва оёғингиз билан олдинга қараб енгил ҳаракат қилинг.

Шуни эсда тутиш муҳимки, жанглёрлик қилишда доимо тўпни остидан уриш асосий мақсад бўлмаслиги керак.

Зарба беришнинг турли усуллари, зарб кучи ва тўп траекториясини ўзгартириш, эътиборини бошқа объектларга ҳам қаратиш тўпни ҳаракатда, ўтирган ҳолатда, гимнастика скамейкасида турган ҳолда жанглёрлик қилиш ва бошқа қобилиятларини ишлатиш муҳимдир.

Лекин, энг аввало, тўпни оёқларда ўйнатишга - оёқ юзида, оёқнинг ички, ташқи томонларида, тизза билан тепиб ўйнатишни ўрганиш керак.

Тўпни пастдан марказга зарба бериб кўтариб олиш керак. Бунинг учун оёқни болдирдан енгилгина буккан ҳолда ҳар гал тўп

тепаётганда болдирга нисбатан оёқ учини кўтариш керак. Машқ пайтида “зарба бераётган” оёқ ерга тегмаслиги, тўп эса тизза бўйи баландликка кўтарилиши керак.

Шундан кейин тўпни оёқлар орасига олиб жанглёрлик қилишга киришиш керак. Оёқни шундай кўтариш керакки, бунда тизза бўғини сал бшў қўйилган, сон эса горизонтал ҳолатда бўлиши лозим. Танани сал орқага ташлаш керак. Бундай ҳаракатлар одат тусига кириб қолганда, тўпни гоҳ бир, гоҳ иккинчи оёқ тиззаси ва сони билан тепароқ энгақдан оширмай уриб ўйнатиш, кейин оёқ юзаси билан тўпни худди шундай ўйнатиб туриш керак. Тик туриб ёки таянч оёқда тўп зарбига монанд сакраб - сакраб жанглёрлик қилиш жуда фойдали машқдир.

Болалар! Жанглёрлик қилишга дастлабки уринишларни сизларга осонроқ бўлган оёқда қилишдан бошланг, қачонки, ўзингизга маълум даражада ишонч ҳосил қилганингиздан кейин “сустроқ” ва “кучлироқ” оёқларингизни алмаштириб кейин эса фақат “сустроқ” оёғингиздан жанглёрлик қилишга киришинг.

Бундай машқдан мақсад - икки оёқда ҳам ўйнашга ўрганишдир. Техник приёмларини бажараётган футболчи фақат бир оёқдан фойдаланадиган бўлса, уни фақат ярим имкониятли ўйинчи деб ҳисоблаш мумкин. Бундай ўйинчининг ўйин пайтида тўпни ўзига “қулай” бўлган оёғига мослаштириб олиши учун вақт кетади ва ўйиндаги қулай вазият бой бериб ўқйилади - да қўшимча ҳаракатлар қилишига тўғри келади.

Энди бошқа тўп ўйнатишни ўрганиш пайти келди. Аввал қўлда тўпни вертикал ҳолатда олдингиздан 30 см масофада 50 - 60 см

баландликка отиш керак. Бошни орқага ташлаш лозим. Тўпга пешона ўртаси билан зарба бериш керак, бунда қўллар ёрдамида мувозанат сақлаган ҳолда оёқларда пружинасимон сакраб турилади. Агар дастлабки пайтларда тўп тепага аниқ чиқмаса ва тўпга етиб бориш учун ўз холатингизни тез - тез ўзгартириб туришга тўғри келса, сира ташвишланманг. Ҳечқиси йўқ. Тезда ўрганиб кетасиз. Агар сиз тўп билан жанглёрлик қилиш учун хар куни 10 - 15 дақиқа машқ қила олсангиз, тез орада ҳамма техник усулларни эгаллаб, тўпни усталик билан олиб юришга ўзингизда ишонч сеза бошлайсиз.

Жанглёрлик қилаверинг! Бунинг учун фақат унча катта бўлмаган майдонга, кичкина резина ёки теннис тўпи (агар ҳақиқий тўп бўлмаса) ва уни иложи борича ҳавода ерга туширмай “ушлаб туришга” бўлган ҳоҳиш бўлса кифоя.

Энди болалар, техник приёмларни такомиллаштириш билан шуғулланишнинг айна пайти келди. Сиз энди футбол ўйнаш учун техниканинг катта аҳамиятга эга эканлигини билиб олдингиз. Биз эътиборни яна бир карра баъзи техник приёмларни машқ қилиш асосий мақсад бўлиб қолмаслигига жалб этишни истардик.

Тўпни тепишни, тўхтатиб қолишни ва уни “соф санъат учунгига” ўйнатмай, балки шериклар билан бирга турли ўйин вазиятларда рақибга қарши ҳаракат қилишни ўрганиб олиш керак.

Футбол техникасини ўзлаштириб олишдаги қийинчиликлар, афтидан, шу билан изоҳланадиган бунда тўпни оёқ ва бош билан ўйнатиш зарурияти, бунинг устига рақиб билан қаттиқ олишиш зарурияти туғилади.

Мутахассислар ўйин давомида футболчи тўп билан 50 мартадан 100 мартагача (65 - 200) учрашишни ҳисоблаб чиққанлар.

Аммо бундай қисқа вақт давомида (ўртача 2 - 2,5 дақиқа) тўп эга бўлиш билан ўйин вазиятдаги техник приёмларнинг бажаришини ҳажми, турли - туманлиги, самаралилиги, тезкорлиги, мавҳумлиги ҳақида ўзингиз ўйлаб кўришингиз мумкин.

Майдон ўйинчисининг тўп эгаллаш техникасига қуйидаги гуруҳдаги приёмлар киради: оёқда бериладиган зарбалар (6 усул), оёқда тўп суриш (5 усул), бошқа бериладиган зарбалар (2 усул), тўпни оёқда тўхтатиш (6 усул), гавда билан тўхтатиш (2 усул) ва бошқа тўп суриш (1 усул) оёқ билан қилинадиган финтлар (5 - 6 усул), гавда билан қилинадиган финтлар (2 - 4 усул), бошқа қилинадиган финтлар (2 - 3 усул), оёқларда ва елка билан туртиб тўпни тортиб олиш (2 усул) тўпни ўйинга киритиш.

Тўпни ўйнатишни энг оддий малакалардан ўрганишдан бошлаш керак. Булар - тўпни ўйнатиб олиб юриш, тўп тепиш ва тўпни оёқда тўхтатиб қолиш. Сўзсиз, тўпга эга бўлиш приёмлари техникасини назарий жиҳатдан ўрганиб олиш билангина техник маҳоратини эгаллаб олиш мумкин эмас.

Шундай қилиб, ишни кўпроқ техник приём - тўпни олиб юришдан бошлаймиз.

Тўпни олиб юриш - бу тўпни ҳаракат вақтда назорат қилиш малакасидир.

Бу приём югуриш, тўпни рақиб қаршилигидир мувозанат сақлаган ҳолда турли усуллар билан тепа билишни ўз ичига олади.

Яхши ўйинчиларда яна майдонни кўра билиш ва бир вақтнинг ўзида тўпни назорат қила билиш малакалари ҳам қўшишган бўлади.

Тўп суриш иккита асосий усулга ажратилади: оёқ панжалари гумбазининг ички ва таўқи қисмида улардан тўғри чизик бўйлаб, ёйсимон ва йўналишини ўзгартириб ҳаракат қилаётганда фойдаланилади. Майдонга кенг ҳаракат қилиш имкони бўлганда тўп ўйинчида 60 - 100 см олдинда бўлиши керак. Рақиб тигиз таъқиб қилаётган пайтда тўпни бундан узоқликда тутш ҳавфли, шунинг учун у ўйинчидан 10 - 15 см дан ортиқ масофада бўлмаслиги керак ва унга оёқнинг тўпикдан сал олдинги қисми билан зарб берилиб бориши керак. Гавда, бош ва елкалар олдинги энгаштирилган, оёқлар тиззадан бировз букилган бўлиши лозим.

Тўп суришга ўрганишнинг дастлабки босқичида тўғри чизик бўйлаб секин югуриш ва тўп тепишнинг маълум меъёрини ўзлаштириб олмагунча ҳаракат қилавериш керак. Бу ҳаракат қанча яхши бўлаётган бўлса, шунча тезроқ югуриш керак.

Шундан кейин югуриш тезлигини дарҳол ўзгартириб тўп тепишга мосланишга ўрганиш учун тезликни ўзгартириб тўп суришни ўзлаштириб олишга ўтилади.

Машғулотнинг кейинги босқичи - рақиб таъқиб остида тўп думалатишдир. Яна сизнинг эътиборингизни бу приём техникасига жалб қиламиз.

Тўп олдинга қараб тўп марказининг горизонтал чизиғи ёки унинг сал пастроғига тегиб ҳаракат қилади. Югуриш жараёнида “етакчи” оёқ юзасига тўп тегишидан олдин подъём (оёқ панжалари гумбази) нинг ички қисми ёки ташқи қисми сал ташқарига айланиб

чиқади, оёқни тўпга ишонч ва зарур куч билан теккизиш керак. Бунда гавда олдинга сал эгилган бўлади. Тўпга доимо қаравериш керак эмас, чунки бу ҳолатдан сиз бошқа ўйинчилар нима қилаётганлигини кўролмай қоласиз. Шунингдек, тўпни доимо бошни кўтариб, бутун майдонга қарайвериш суриш ҳам мумкин эмас. Ҳар қачонгидек, бу гал ҳам мўътадиллик зарур, ўз олдингиздаги майдонга қараш керак.

Энди тўп ўйнатиш билан боғлиқ бўлган қуйидаги машқларни бажариб кўринг:

- тўп доира бўйлаб, аста - секин аввал оёқ юзининг бир томони билан, кейин эса иккинчи томони билан юмалатиш бунда тўп тепилаётган оёқнинг ҳолати тўғрилигига эътибор бериш керак;
- ерда “саккиз” рақамини чизинг. Аввал ўнг оёқ юзининг чап томони билан соат стрелкаси йўналишида, кейин оёқ юзининг ўнг томони билан соат стрелкасига тескари йўналишда тўпни думалатинг;
- олдинги машқларни энди чап оёқда бажаринг. Бутун гавдани тўғри тутиш ва тўпни кўздан қочирмасликка эътиборни қаратиш керак;
- “кучли” оёғингиз (масалан, ўнг оёғингиз) билан оёқ юзининг чап томони билан тўпни тепа бориб секин суръатда (қадам ташлаб) тўсиқлар оралаб - тўп билан чапга, кейин “суст” (чап) оёқ билан ўнгга ташлаб тўпни думалатинг;
- энди олдинги машқларни “кучли” ўнг оёғингиз юзининг чап томони билан тўпни тепа бориб ўнгга, кейин “суст” (чап) оёғингиз билан чапга ташлаб думалатинг.

Бу машқларнинг ҳаммасини секин югуриб бажариш керак. Агар тўп “қочмай” қўйса, суръатнинг бироз оширинг.

Энди кейинги нормативларни бажаринг. Майдончага бир - биридан 2 метр масофада 10 та байроқчани ўрнатинг.

Старт ва финишни биринчи байроқчадан 2 метр оралиқда бир хил чизик билан белгиланг. Шундай қилиб, тўп билан вақтга қараб, олдин у томонга кейин бу томонга байроқчаларни айланиб ўтинг. 22 секунд натижа - “аъло”, 24 секунд - “яхши”, 27 секунд - “қониқарли”.

Талабаларни уддалай олдингизми? Жуда яхши! Лекин кейингига эътибор беринг.

Сиз тўпни суришни қанчалик яхши ўрганиб олган бўлсангиз ҳам, бу усулдан ҳаддан ташқари кўп ва узоқ муддат давомида ўйинда фойдаланиб бўлмайди. Чунки, рақибингиз сизнинг йўлингизни тўсиб, ўйнатмай қўйиши мумкин. Бундан ташқари, ўйиндаги шерикларингиз сизга тўп тегиши билан нима қилишларини билолмай ҳаракатсиз туриб қолишлари мумкин.

Яна бир нарса. Сиз тўпни рақибдан тўсиб суриш учун ўз гавдангиздан фойдаланишни ўрганишингиз керак. Масалан, агар рақиб сизга чап тарафдан ҳужум қилаётган бўлса, у ҳолда сиз тўпни тўп билан рақиб ўртасида бўлиши учун ўнг оёқ билан рақибдан узоқроқ сурасиз.

Зарб - ўйиндаги энг асосий ҳаракат бўлиб, бунда доимо дарвозани нишонга олиш ёки тўпни шеригингизга ошириш билан икки мақсад кўзда тутилади.

Энди тўпни пастлатиб узатилгач, уни зарб билан тепиб гол уриш ҳақида сўзлаш вақти келди.

Мана, Пеле бу ҳақда нималарни тавсия қилади: “Бу мақсадга эришиш учун оёқ подъёми ўртаси билан тўп марказига зарба бериш керак. Таянч оёқ позицияси моҳиятдан муҳим аҳамитга эга - у тўп билан бир текисликда масалан, ундан 15 см четроқда бўлиши керак, бунда оёқ панжалари тўпнинг кўзда тутиладиган учиш тарафига қаратилади”.

Таянч оёқ тиззаси енгил эгилган ва тўп билан бир текисликда, товон осилиб туриши учун олдинга тортиб кўриш керак. Зарба берилаётган пайтда гавда тўп устида шундай букилиши керакки, бундай бош хатто ундан олдинда, тўпни тепаётган оёқ тиззаси эса бевосита ундан баланд бўлиши лозим.

Тепадиган оёқ тиззаси иложи борича зарбдан олдин орқага эгилиши, кейин тўп теккандан сўнг дарҳол тўғирланиши жуда муҳимдир.

Ҳаракатлар мутаносиб, тўғри бажарилиши учун таянч оёқни тўп билан бир текис қўйиш ва 4 - 5 қадам наридан югуриб келиш керак.

Энди диққат билан қараб чиқинг.

Сиз бу ҳаракатни занжирда бешта муҳим моментни илғаб оласиз:

- югуриб келаётганда узайтирилган сўнгги қадам;
- болдир ва тос оралиғида энг ўткир бурчак яратиш, шунингдек, таянч оёқни 15 см ёндан ва тўп текислигида тўғри тутиш;
- оёқ тўпга теккан вақтда тизза бўғимида деярли тўғирланиши ва тизза гўё тўп устида осилиб қолгандек бўлиши лозим;

- зарба бериш вақтида оёқ (тос + болдир + товон) “бикр ричаг” га айланади;
- зарба берилгандан кейин тепаётган оёқ олдинга узатилиб кетади.

Энди болалар, олган назарий билимларингиз қуйидаги футбол ўйинга яқин машқларда текшириб кўринг:

- тез югуриб келиб тўп тепасиз ясама зарб. Ерда 4 та чизиқни шундай чизингки, уларнинг дастлабки учтаси бир - биридан 70 - 80 мм масофада, сўнгги - тўртинчиси эса 1,3 - 1,5 м бўлсин.
- чизиқларни босган ҳолда тезлаштирилган зарб югуришни бажаринг.
- чизиқлар бўйлаб ўша зарб югуришини энди тўп билан бажаринг.
- тўпни дарвоза тўсинига ердан 5 - 10 см қилиб чизимгача осиб қўйинг, қимирламай осилиб турган тўпга оёқ юзасини (кафтини) кўтариб туриб зарба беринг.

Агар тўп тўғрига қараб учмаса, ўйлаб кўриб нима ноўрин қилинди?

- подъём ўртаси билан оғирроқ тўпни (баскетбол ёки тикма тўплар) тепинг. Бу сизнинг зарб бериш вақтингизда мушакларингизга максимал даражада куч бериш заруратини туғдиради.
- жойингизга туриб ёки икки қадамдан тез юзи югуриб келиб бўш дам берилган тўпни (оёқ панжалари гумбазининг тўпга

узоқроқ тегиб туриши учун) оёқларни алмаштирган ҳолда ҳар бирига алоҳида туртки бериб тепиш.

Ўртоғингизни дарвозага қўйинг. Сиз унга дарвозадан 16,5 метр ораликда турган тўпни югуриб келиб тепиб, 30 зарбдан нечтасини гол қила оласиз?.

Қуйидаги нормативларни бажаринг: қимирламай турган тўпни 16,5 метр (жарима майдони чизиғи) масофадан зарб билан югуриб келиб подъём ўртаси билан тепиш. Тўп қаттиқ тепилиши ва дарвозага ҳаводан кириб кетиши керак. Ҳар бир оёқда беш мартадан уринг.

Ўзингиз ўзингизга баҳо қўйишингиз мумкин. Дарвозага 8 та тўп йўлласангиз - “аъло”, 6 та йўлласангиз “яхши”, 4 та йўлласангиз “қониқарли”.

Хўш кўнглингиз тўлдими? Унча эмас - а? Хеч қиси йўқ! Энди ҳаммаси машқ қилишга боғлиқ? Бундай кучли зарбаларнинг ҳар икки оёқда ҳам бир хилда яхши бажарилиши жуда муҳим. Шунга интилинг.

Болалар, энди сиз тўп ўйнатиш, тўпни кучли ва аниқ тепишни ўрганиб олдингиз. Бу жуда яхши. Мана сизга ўйинда шерикларингиз тўп етказиб бердилар, сиз эса ҳар гал уни тўхтатиб қола олмай олдириб қўясиз.

Сиз тушунасизки, тўпни эгаллаб олиш жуда муҳим. Мана шу ўринда тўхтатиб олиш малакаси ёки тўпни қабул қилиб олишда асосий талаб - у билан эркин муносабатда бўлиш, ўқувини намойиш қилиш керак бўлади.

Тўп тўхтатиб қолиш замирида оёқни, гавдани тўпга тегиш дақиқасида орқага ташлаш ҳаракати ётадики, бунинг натижасида

(амортизация принципи туфайли тўпнинг учиш тезлиги сўпади. Амортизациядан фақат тўпни тўла тўхтатиб қолиш учун эмас, балки тўп ҳаракатини секишлатишда фойдаланилади. Мисол учун доимий ҳаракатдаги рақиб ҳимоячиси таъқиб қилиб турганида ҳужумчи ўйинда тўпни тўла тўхтатиб олиш имконига эга бўлмайди.

Ҳужумчиларга кўпинча бошқа техник элементларни бир приём билан боғлаб қўшиб, бир пайтнинг ўзида тўпни тўхтатиб ва унга бошқа йўналиш бериб, лекин ўз контролидан чиқариб юбормасдан енгилгина тепишга тўғри келади. Бинобарин сиз маҳоратнинг юксак даражасига ҳали эришганингиз йўқ, шунинг учун сиз аввало бир жойда туриб ва тўпнинг сизга яқинлашишини кутиб, соддароқ шароитда уни тўхтатиб қолишнинг асосий компонентларини эгаллаб олишингиз керак.

Оёқ юзасининг ички томони билан қарши томондан думалаб ёки учиб келаётган тўпни тўхтатиш техникасини кўриб чиқамиз: таянч оёқ тизза ва болдир суягида бир оз букилган, оёқ учи яқинлашаётган тўп томонга қаратилган, гавданинг бутун оғирлигига таянч оёққа тушган бўлади. Қўллар мувозанат сақлаб туради.

Нигоҳлар тўпга қадалган. Бошқа (тўп қабул қилувчи) оёқ ҳам тиззадан букилиб, ердан кўтарилган бўлиб, болдири ерга нисбатан 45 - 50° бурчак ҳосил бўладиган қилиб таянч оёқ чизигидан олдинга узатилган бўлади.

Бўғинлар тўла бўшаштирилган. Қаддингиз тик ёки сал олдинга эгилган. Оёқ билан тўпга тегиз моментдан гавдани тезда орқага ёки пастга худди бўшаштирилган оёқ кафти билан маълум масофага тўпни “кузатиб” қўяётгандек сурилади, бунда гавда ҳам шунингдек

орқага ташланади. Тўп тўхтамагунча уни кўздан қочирмаслик керак. Шундан сўнг гавда оғирлиги бошқа оёққа ташланади.

Энди ҳамма бу назарий шартларни эсда сақлаш ва кейинги машқларини бажариш керак:

- жойда тик туриб, тўпсиз, тизза ва оёқнинг болдир бўғинлари бўшаштирилган ҳолда амартизация ҳаракатлар қилиш. Мувозанат сақлаётган қўллар ва тананинг орқага қилаётган ҳаракатига алоҳида эътибор бериш;
- арқонга билан тўпни боғлаб, уни ердан сал кўтаринг, тўпни аввал секингина зарб билан олдинга тепинг, кейин эса унинг қайтишини пойлаб, уни оёқ юзаси билан аста тўхтатинг.

Оёқ кафти ердан 5 - 8 см баландроқ кўтарилиши ва тўп унинг горизонтал маркази билан тегиши керак:

- тиззадан букилган таянч оёқ билан ва тўпни тўхтатиб қолишга тайёр турган қабул қилувчи секин - секин сакраб, 20 - 30 метр масофани ўтинг;
- оёқ кафтининг ички томони билан тўпни деворга қараб тепинг (100 марта) ва уни худди шу усул билан тўхтатинг. Бунда ҳа иккала оёқ билан галма - гал тўп тегишини унутманг;
- гавдангизни тўғри тутиб, дастлабки тўғри ҳолатда туринг ва тикма тўп ёки бўш дам берилган тўпни тепадан тушиб, сизга яқинлашишни кутинг. Унинг оёқ юзи билан тегишиш элементида оёқ кафтининг тўп билан алоқасини ҳис қилган ҳолда оёқни пастга тушириш;

- шеригингизнинг 10 метр масофадан ерлатиб узатган тўпнинг оёққа тегиб отилиб кетмаслиги учун енгилгина оёқда илиб олинг (олди томондан қабул қилиб - орқага ташланг - енгилгина олдинган итаринг);
- талабни бажаринг: ерга томонлари 1,5 x 1,5 метрли квадрат чизинг ва унинг орқа чизиғи олдига туриб думалаб келаётган ёки унча баланд бўлмаган (10 - 20 см) баландликка учиб келаётган тўпни оёқ кафиларингизнинг ички томони билан тўхтатишга тайёрланинг.

Шеригингизга 5 - 6 метр масофадан туриб ярим куч 3 - 4 кун билан тўпни пастлатиб узатади (5 марта).

Тўпни биринчи тепишдаёқ квадратдан чиқиб кетмасдан тўхтатиб қолинг (5 марта “аъло”, 4 марта “яхши”, 3 марта “қониқарли”).

Бажардингизми? Баракалла! Энди эса тўпни югуриб келаётиб ҳам “кучли”, ҳам “суст” оёғингиз билан тўхтатиб олишга киришинг.

Сиз хар икки оёғингизда ҳам ўйнашни ўрганиб олишингиз керак.

Хар бир усулни алоҳида машқ қилиш мумкин. Аммо бу техник элементларни мантиқий алоқада қўшиб олиб борган маъқул. Масалан, оёқ кафтингиз подъёми билан жойда турган тўпни деворга тепинг ва шу захотиёқ уни тўхтатиб қолинг ва хоказо.

Машғулотларни қандай қилиб яхши ташкил қилиш ва уларни ўтказиш ҳақида гаплашиб олайлик.

Сиз ўзингиз ҳам ўйинчи, ҳам мураббий. Тўғрими. Шунинг учун доимо қуйидагиларни ёдда тутинг.

1. Фақат соғлом бўлсангизгина машқ қилишингиз мумкин. Агар шамоллаб қолган бўлсангиз-у, машқ қилишга қарор қилсангиз, у холда бундай машқдан фойда бўлмайди, саломатликка эса анча путур етказиб қўясиз. Машқ қилиш - бу катта юклама, касалликдан толиққан организмни холдан тойдириб қўйиш мумкин эмас.

2. Мунтазам машқ қилмайдиган футболчи машқ қилишдан мақсад нима эканини тушунмаса керак.

Дейлик, бунинг нима учун сизга кераклигини биласиз? Шунда сиз техника бўйича индивидуал машқлар учун 45 дақиқани албатта топасиз. Уни эрталаб, кундузи, кечқурун ўтказиш мумкин. Бунинг унчалик аҳамияти йўқ. Лекин овқатдан сўнг дарҳол машқ қилманг.

3. Навбатдаги машқни қаерда бўлиши, нима билан шуғулланиш, у ёки бу машқ учун қанча вақт кетиши ва уни индивидуал тарздами ёки шерик билан ўтказиш маъқуллиги ҳақида олдиндан ўйлаб қўйинг. Агар машқни шерик билан ўтказиш керак бўлса, бу ҳақда уни огоҳлантириб қўйишни унутманг.

4. Ҳар бир машқни оёқ - қўллар чигалини ёзишдан бошланг. Сизнинг организмнгиз, айниқса мушакларингиз, бўғимларингиз “қизиши” учун ва шахт билан қилинадиган ҳаракатлар айланиш, бурилишлар ва бошқаларга тайёр бўлишингиз учун бу зарур. Разминкани секин югуриш ва енгил - енгил сакрашдан (1,5 - 2 дақиқагача) ва бир неча гимнастика машқларини (1 ва 2 комплекси) бажаришдан бошланг.

5. Ҳар бир тренировкада фақат битта - иккита машқдан фойдаланинг. Лекин уларни катта иштиёқ билан бажариш керак. Ҳамон сиз ўзингиз тренермисиз, демак, ўзингизга талабчан бўлинг ва

тренировкада ўз ҳаракатларингизни тўғри баҳоланг. Бугун нимани уддалай олмаганлигингизни ўйлаб кўринг.

Аввало усул техникаси ҳақида ўқинг ва тегишли расмларни диққат билан қараб чиқинг, шундан сўнг бу ҳаракатларини ўз сўзларингиз билан ифодалашга уриниб кўринг ва уларни бажаринг, уларни расм ва текст билан солиштиринг.

Усулнинг оғзаки ва амалий таъсирини ойна олдида туриб яна бир бор такрорланг, шундан сўнг бунинг бажарилишини кетма-кетлигига эътибор беринг.

Ўз ҳаракатларингизни кузатиб туришини ўртоғингиздан илтимос қилинг ва унинг кўрсатган камчилик, танбеҳларига жиддий муносабатда бўлинг. Бу дастлабки, аммо зарурий иш. Шундан сўнг тренировкани бошланг.

Ҳар гал ҳам шундай қилинг. Сиз албатта ҳаракат гўзаллигини хис қиласиз, зарур тажрибага эга бўлиб бораётганингизга ишонч ҳосил қиласиз.

Сиз бу ерда ўқиган ҳамма нарсани эслаб қолишингиз керак ва энг асосий майдончада техник приёмларини такрор ва такрор синашингиз керак.

Кейинги босқич тўпини хис қилиш, тўп ўйнатиш, зарба бериш, турли ўйин вазиятларида мураккаброқ машқлар ёрдамида тўхтатиб қолишларни такомиллаштиришдир. Булар сиздан катта иштиёқ ва меҳнатсеварликдан ташқари яна шерик билан ўзаро мулоқатда бўлиш, ҳаракат ва чидамлилиқда келишувчиликни ҳам талаб қилади.

1.2. ФУТБОЛЧИЛАРДА “ТЎПНИ ҲИС ҚИЛИШ” МАШҚЛАРИНИ ЎРГАТИШ

Ўйинчи бошида (оёқларида) тўп билан жанглёрлик қилади. Пайт пойлаб у тўпни юқорига тепади, ётган жойида (умбалоқ ошиб) тўп тепади, сакраб туради, тўпни оёқ юзасида тўхтатади ва жанглёрлик қилишни давом этади. Ўйинчи олдинга ҳаракат қилиб тўп билан оёқда (бошда) жанглёрлик қилади, шундан сўнг тўпни дарвозага (деворга) бош билан (оёқ билан уриб йўналтиради).

Ўйинчи олдинга ҳаракат қилиб боши билан жанглёрлик қилади, шундан сўнг тўпни дарвозага йўллаш учун яна боши билан тўхтатади. Ўйинчи олдинга ҳаракат қила бориб (секин, тез) тўп билан маълум изчиликда жанглёрлик қилади, оёқ билан бошга, бошдан оёққа ёки фақат жанглёрлик қилиб, вақти - вақти билан олдинга - юқорига уради, сапчийди, тўпни хаводан оёғига қабул қилиб олади ва жанглёрлик қилишда давом этади.

Ўйинчи ўтирган ҳолатида ҳар икки оёғида навбатма-навбатда жанглёрлик қилади. Ўйинчи оёқлари орасида тўпни қисиб қолади, сакрайди ва тиззаларини юқорига кўтариб товонлар ҳаракати билан тўпни олдинга ташлайди.

Тўпнинг ерга тегишига йўл қўймай, маълум пайт жанглёрлик қилиб туриб ўйинчи тўпни оёғига қабул қилиб олади, кейин бош билан уришга тайёрлаб тепага ташлайди. Ўтирган ҳолатдаги ўйинчи икки қўллаб тўпни ерга уради, тезда сакраб туради, тўпни бошига қабул қилиб олади, бошида тўпни ўйнатади, кейин уни ерга туширмасдан зарба учун оёқларга ташлайди.

Ўйинчи тўпни товонлари билан қисиб олади, сакрайди ва орқага эгилиб тўпни дарҳол устидан ошириб олдинга ташлайди. Тўпнинг ерга тушишига йўл қўймай ўйинчи турган жойида ёки ҳаракатда жанглёрлик қилади. Ўйинчи оёқлари юзасининг ташқи ва ички томонлари билан бир оёқда кетма-кет ёки гоҳ у гоҳ бу оёқда жанглёрлик қилади.

Ўйинчи оёқ зарби билан тўпни устидан ошириб ташлайди, 180⁰ га айланиб, тўпнинг ерга тушишига йўл қўймай ҳаракатда тўп билан жанглёрлик қилади. Кейинги пайт пойлаб у яна тўпни устидан оширади ва жанглёрлик қилишда давом этади. Чалқанча ётган ҳолатда ёки ўтириб ўйинчи тўпни олдинга-тепага ташлайди, тезда сакраб туради ва унинг ерга тушишига йўл қўймай оёғига (бошига) қабул қилиб олиб у билан жанглёрлик қилади.

А ўйинчи оёғига қабул қилиб оладиган Б ўйинчига тўпни узатади, бошига ташлаб беради, шундан кейин сонига, яна оёғига ташлайди ва қайтадан шеригига йўналтиради. А ўйинчи шериги Б ўйинчига тўпни шундай етказиб берадики, тўп унинг оёғига ердан сакраб тушсин. Б ўйинчи озгина вақт оёқлари билан турли усуллари қўллаб жанглёрлик қилади, кейин А ўйинчига ҳам тўп ердан сакраб оёғига тушадиган қилиб узатади.

А ўйинчи боши билан тўпни шундай жўнатадики, у Б ўйинчига ердан сакраб етиб боради. Б ўйинчи оёғи билан тўпни қабул қилиб олади, уни сонига ташлайди, сонидан бошига оширади ва бош билан қайта А ўйинчига оширади. А ўйинчи тўпни тепага отади ва боши билан Б ўйинчига йўллайди. Б ўйинчи тўпни оёғи билан қабул қилиб олади, кейин оёғидан бошига ошириб кейин қўлига олади.

А ўйинчи олдинга ҳаракат қила бориб оёқлари билан тўпни жанглёрлик қилади. Кейин пайт пойлаб, тўпни устидан ошириб шеригига етказиб беради. Бу ўйинчи тўп ердан сакраб унга етиб келгач, у тўпни боши устидан ошириб оёқлари билан жанглёрликни ҳаракатда давом эттиради. А ўйинчи ўтирган ҳолатидан тўпни вертикал равишда тепага отади, тезда сакраб туради ва тўпнинг ер тегишига йўл қўймай уни оёқлари билан зарб бериб Б шеригининг қўлига узатади.

А ва Б ўйинчилар девор (стенка) олдида А ўйинчи тўп билан жанглёрлик қилиб, пайт пойлаб Б ўйинчига тўп деворга тегиб сакраб етиб боришини мўлжаллаб тепади, ўзи эса бу девор узунаси томон ўтиб олади. Б ўйинчи тўпни ерга тушишига имкон бермай, енгилгина қабул қилиб олади ва тўп билан жанглёрлик қилишда давом этади ва хоказо.

Ўйинчи тўп билан маълум изчилликда жанглёрлик қилади, оёқ юзасининг подъёми билан, сон билан, бош билан энди 180⁰ гача бурилиб яна подъём билан. Ўйинчи бир тегишда ўйнаб ёки икки тегишда тўпни устидан оширади: бир тегишда тўпни қабул қилиб, иккинчи тегишда устидан ошириб юриш. Ўйинчи тўпни асосан пешонанинг ўрта қисми билан тўхтатади. Ўйинчининг дастлабки ҳолати кичик қадамда бўлиб тўпга томон қараб тушириш. Тўп яқинлашган сари тана массаси орқада қўйилган оёқга ўтказилади, ҳамда бош ва гавда орқага энгашади.

1.3. ЎСМИР ФУТБОЛЧИЛАРДА ЙЎНАЛИШНИН И ЎЗГАРТИРИБ, ТЎП ОЛИБ ЈУРИШ МАЛАКАЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШ

Тўпни бир оёқдан бошқа оёққа думалатиш: А - тўп харакати амплитудасини ошириш (тўп билан чапга, ўнгга, орқага ташланиб); Б - 2-4 қадам чапга (ўнгга) ташлаш, дастлабки холатга қайтиш.

Шерик жамоаси бўйича тўпсиз харакат қилишни ўрганиш - чапга алданма ҳамда унга зарб юриш ва аксинча.

Тўпни илон изи (олдинга - чапга, чапга - ўнгга) қилиб суриш (4 - 6 қадам). А - тўпни олдинга “ташқи” оёқ юзасининг ички қисми билан (ташлаш пайтида ўнгга - ўнг оёқ билан, чапга - чап оёқ билан) суриш, Б - шуни ўзини “ички” оёқ юзасининг ички қисми билан бажариш (ташлаш пайтида ўнгга чап оёқ билан, чапга - ўнг оёқ билан).

Ўйинчилар қаторда белгилар (байроқчалар, устунчалар, тикма коптоклар, тик турган шериклар ва хоказо) оралаб олдинга қараб тўп сурадилар, орқага эса - белгилар ёнида; А-хар бир белгини бир марта чапга, бошқа гал тўп суриш жараёнида оёқларни алмашлаб ўнгга; “ички” оёқ харакат қилаётган пайтда тўп оёқ юзасининг ички қисми “ташқи” оёқ харакат қилаётган пайтда оёқ юзасининг ички қисми тўпга тегади. Б-ўйинчи ўзига тўпни олдинга белги ёнига ташлаб беради, бунда у белгининг бошқа томонидан айланиб ўтади.

Тўпга эга бўлган ўйинчи шерикнинг буйруғи бўйича тўпни олдинга қараб суради: оёқни бир томонга силтайди, тўп билан бошқа томонга ташланади.

1.4. ЎСМИР ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЎПНИ ОЛИБ ЮРИШ

УСУЛИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Тўпни турли усуллар билан (учликда) думалатиб ўйнашнинг машқини олиш: биринчи ўйинчи (А) иккинчи ўйинчи томон (Б) тўп суради, тўхтатади (тақиб) ва Б хоказо тўп сурилади.

Тўп суришни икки тўп билан суриш машқини олиш худди машқдек ўтказилади. Биринчи ўйинчи тўп суради, уни ярим йўлда тўхтатади ва иккинчи тўп билан йўл давомида старт олади. Б ўйинчи тўпни қабул қилиб олади.

Тўп ўйиновчилар 4 - 6 киши бўлиб, олдин кичик доирадан бошлаб, кейин катта доира ҳосил қилиб тўпни бир - бирларига узатадилар ва аксинча, шеригини жамоасига кўра гоҳ чап, гоҳ ўнг оёқда тўп суриш.

“Саккиз” рақами устида айланиб тўп суриш: А- “саккизликнинг” биринчи ярим бўйича “ташқи” оёқ билан иккинчи ярим бўйича “ички” оёқ билан, бутун “саккизлик” бўйича бир оёқда тўп суриш; Б - “саккизликнинг” биринчи ярми бўйича “ички” оёқ билан иккинчи ярми бўйича “ички” оёқда тўп суриш.

Тўпни олдинга қараб суриш шерикнинг жамоаси бўйича оёқ юзасининг ички томони билан тўпни тўхтатиш (а) ва у билан бошқа йўналишга қараб зарб югуриш қилиб тўп зуриш (б).

Тўпни олдинга қараб суриш: шерикнинг жамоаси бўйича тормоз бериш, шунингдек тўп билан зарб югуриш қилиб бошқа йўналишга қараб тўп суриш машқини олиш ва тўпни оёқ юзасининг ташқи томони билан тўхтатиб қолиш.

Тўпни олдинга қараб суриш: шерикнинг жамоаси бўйича оёқ юзасининг ички қисми билан тўп тўхтатиш, қарама - қарши томонга ясама бурилиш қилиш, тўпни дастлабки ҳолатга қараб йўналтириш машқини олиш. 180⁰ бурилиб оёқ кафтини пастки қисми билан тўпни тортиб олувчи оёқ томонга “тортилиш”.

Хар бир оёқда навбатма - навбат тўпн оёқ томонга тортиб олиш. Тўпни олдинга қараб суриш жамоаси бўйича тўпни қисиб қолиш, уни ўз томонига тортиш ва тўп билан ўша йўналишнинг ўзига ҳаракатни давом эттириш. Топшириқни хар бир оёқда навбатма - навбат бажариш.

Тўпни олдинга қараб суриш пайтида шерик жамоаси бўйича тўпнинг оёқни пастки қисми билан тўхтатиш, айна пайтда 180⁰ га бурилиб, уни оёқ томонга тортиб қарши томонга қараб ҳаракат қилиш. Топшириқни хар бир оёқда навбатма-навбат бажариш.

1.5. ФУТБОЛ ЎЙИНИ УСУЛИ ДАРВОЗАГА ТЎП ТЕПИШ МАШҚИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Жуфт - жуфт бўлиб олган ўйинчилар шерикларидан бири ҳимоя қилаётган дарвозага тўп тепа бошлайдилар. Навбатма - навбат ўрин алмашадилар.

Ўйинчилар икки колоннага бўлиниб, навбатма - навбат тўп ўйнайдилар ва дарвозага (оддий ва кўчирма) тўп тепадилар. Тўп ўйнатиш ва тўп тепиш (чап ёки ўнг оёқ билан) усуллари алмаштирилади.

Хар бир колонна футболчилари навбатма - навбат тўп суришни бошлайдилар ва дарвозага тепадилар. Зарблар - хар бир оёқда

(алмашилиб), А - пастлатиб зарбалар; Б - ўртача баландликда; В - юқорилашиб тўпни дарвозабон устидан ошириб ташлаш.

Тўпни навбатма - навбат жарима майдончаси марказига суриб дарвозага зарб бериш билан байроқча ортидан. Хар бир уринишдан сўнг жойлар алмашилилади. Дастлабки ҳолат - жарима майдончаси бурчакларида туриш.

Ўйинчилар навбатма - навбат тўп суриб қўйиб чиқилган байроқчалардан “слалом” бўлиб ўтадилар ва жарима майдончасига яқин келиб дарвозага тепадилар. Ўйинчилар машқларни бажариб бўлганларидан кейин ўрин алмашадилар.

А ўйинчи тўпни пастлатиб узатади. Б ўйинчи уни тўхтатади ва тўпни “қўпфиб” оширади. Бир дақиқадан сўнг вазифалар алмашади.

А ўйинчи ҳаракатдаги тўпни қабул қилиб олади, уни олиб юргандан сўнг Б ўйинчига оширади. Б ўйинчи тўпни тўхтатади ва уни А шерик “таклиф этган” жойига оширади. Бир дақиқадан сўнг функциялар алмашади.

А ўйинчи Б ва В ўйинчиларга чиқариб “стенка” ўйнайди. Б ва В ўйинчилар ҳаракатда туриб 180^0 бурилиш билан тўпни қабул қилиб олиш приёмини бажарадилар ва тўпни пастлатиб А ўйинчи “таклиф қилган” жойга оширадилар.

А ўйинчининг амалий ҳаракати: тўпни ҳаракатда қабул қилиб олиш ва уни ошириб - ошириб суриш. Б ўйинчининг амалий ҳаракати: тўпни қабул қилиб олганидан кейин 180^0 га бурилиб, 2 метрга шахт билан юриб, яна тўпна қайтилади ва уни А ўйинчи томон узатилади.

Тўпни оёқда, кўкракда қабул қилиш ва уни дарвозага тепиш.

180° бурилиб туриб тўпни сонга, қўкракка қабул қилиб олиш ва уни дарвозага тепиш.

Ўйинчи турли тезликда устунчаларни айланиб ўтади, оёқ юзи билан тўпни деворга тепади, қайтган тўпни қабул қилиб, 180° га айланади-да, қарама-қарши йўналишда машқни давом эттиради.

А ўйинчининг ҳаракати: траектория бўйлаб тўпни (пастлатиб) Б ўйинчига узатади.

Б ўйинчининг ҳаракати: тўпни қабул қилиб олиб, стойкалар-ни айланиб тўп суради, тезликда жарима майдони томон дарвозага тепади.

Қарши томонда А ўйинчининг ҳаракати: Б ўйинчига қулай қилиб тўпни аниқ ошириб беради ва унинг позицияси ўрнини олади.

Б ўйинчининг ҳаракати: ҳаракатда тўпни қабул қилиб олади, қисқа вақт уни суради, дарвозага тепади ва А ўйинчининг позициясини эгаллайди.

А ўйинчининг ҳаракати: жонли девор ҳосил қилиб ўйнайди. Б ўйинчи “таклифи” билан тўпни унга аниқ оширади; Б ўйинчининг ҳаракати: етиб келмаган тўпга “очилади”, А ўйинчи билан жонли девор ҳосил қилиб 180° га бурилиб тўпни қабул қилиб олади ва ҳаракатда тўпни дарвозага тепади.

А ўйинчининг ҳаракати: Б ўйинчи билан жонли девор ҳосил қилиш учун тўпни орқага аниқ узатади, 180° чапга ёки ўнгга бурилиб тўпни қабул қилиб олади, бироз тўп суради ва уни дарвозага тепади. Б ўйинчининг ҳаракати: жонли девор ҳосил қилиш.

А ўйинчининг ҳаракати хаволаб келаётган тўпни “ушлаб олмасдан” уриб дарвозага тепади, тезда дастлабки ҳолатига қайтади,

бошқа ўйинчиларнинг ҳаракати: А ўйинчига тўпни етказиб бериш, тўпни оёғи, кўкраги билан тўхтатиб қолиш.

А ва Б ўйинчилар бир-биридан 10 -12 метр масофада туриб тўп билан жанглёрлик қиладилар ва пайт пойлаб тўпни шеригига аниқ ошириб берадилар.

В ўйинчи А ва Б ўйинчилар оралиғида туриб тўпни улардан тартиб олишга ёки аниқ тўп оширишларига ҳалақит беришга ҳаракат қилади.

А ўйинчи тўпни қабул қилиб, уни тез бўйсиндириб олганидан сўнг А ўйинчига қайтариб узатадиган Б ўйинчи зонасига ташлайди. В ўйинчи зонанинг ҳар қандай нуқтасидан туриб Б ўйинчини таъқиб қилаётган химоячининг функциясини бажаради.

А ўйинчи тўпни Б ўйинчига дастлатиб узатиб, ўзи унинг дастлабки жойига ўтади.

Б ўйинчи тўпни траектория бўйлаб (остидан тепиб) В ўйинчига етказиб беради ва унинг дастлабки позициясини эгаллайди. В ўйинчи бир (икки) тегишдаёқ тўпни қабул қилиб олади, уни бирпас суради ва А ўйинчига узатади.

А ўйинчи жанглёрлик қилиб туриб тўпни тепалатиб аниқ узатади; Б ўйинчи тўпни қабул қилиб олади ва уни В ўйинчига узатади-да, унинг дастлабки позициясини эгаллайди (ўрин алмашиш).

В ўйинчи ҳаракатланиб туриб тўпни қабул қилиб олади, уни бирпас суради, жанглёрлик қилади ва траектория бўйлаб А ўйинчига узатади.

А ўйинчи тўп суради ва уни Б ва В ўйинчиларга узатади, улардан 180° га бурилган холда тўпни қабул қилиб олади. Б ўйинчи бир тепишда тўпни узатади, В ўйинчи уни тўхтатиб кейин узатади. Маълум вақтдан сўнг ўйинчилар функцияси алмаштирилади.

Б ўйинчи оёғи ёки қўли билан А ўйинчига тўпни аниқ узатади. А ўйинчи мунтазам равишда гоҳ ўнг, гоҳ чапга ўтиб туриб 1-2 тегишдаёқ тўпни Б ўйинчига қайтаради.

А ўйинчи тўпни қўли ёки қўлидан оёғига ташлаб Б ўйинчига уни аниқ етказиб беради. Бунда Б ўйинчи хаводан (ўз ўрнида туриб ёки ҳаракатда) тўпга тўпиғи, сонига қабул қилиб олиш ва ҳаволатиб орқага А ўйинчига, унинг қўлига узатиш керак.

А ўйинчи тўпни Б ўйинчига ташлаб беради, тўпни қабул қилиб олиш ва дарвозага тепиш учун янги позицияни эгаллайди. Б ўйинчи 180° га бурилиб тўпни қабул қилиб олади, бирпас тўп суради ва А ўйинчига қулай қилиб уни узатади.

А, Б, В ўйинчилар доира бўйлаб ҳаракат қилиб (учбурчак периметри бўйлаб) тўпни 1-2 тегишдаёқ пастлатиб бир-бирларига узатадилар ёки турли техник ҳаракатларни бажарадилар. Ўйин машқлари белгиланган вақтда ким қўп гол уради: **а**-бирга-бир; **б**-иккига-икки; **В**-учга-уч.

Бешга - беш ўйин машқи: белгиланган вақтда (2-5 дақиқа) бутун майдон бўйлаб исталган дарвозага бирга - бир чиқиб ким қўп гол уради?

Ўйин машқи: белгиланган вақтда қайси жамоа қўп гол уради? А ва В ўйинчилар қисқа вақтдан кейин 12 - 15 метрдан туриб дарвозага

тўп тепилади. Б ўйинчи оёқлари, гавдаси билан тўпни тўхтатади (қайтаради). Белгиланган вақтдан кейин жамоалар функцияси алмаштирилади.

Ўйин машқм А, Б, В-учта жамоа (хар бирида 2 тадан ўйинчи) ўз зонасида.

Белгиланган пайтда қайси жамоа кўп гол уради? Бу жамоа тўп суриб келиб А жамоаси дарвозасига хужум қилади: В жамоасининг дарвозасига бир - бирларига тўпни бир тегишдаёқ ошириб хужум қилинади.

А ва В жамоаларнинг ўйинчилари ўз дарвозаларини химоя қиладилар, бунда улар тўпни оёқлар, кўкрак билан тўхтатишнинг турли усулларини такомиллаштирадилар.

Ўйин машқи: 4 киши икки ўйинчига қариш 12 (15) x 12 метрли квадрат ичида тўп сурадилар. Бошловчи тўп сурувчилар навбатма - навбат алмаштирилади.

Ўйин машқи: бирга-бир. Партнёрлар дарвозаларини химоя қиладилар. Функциялар гол урилгандан кейин ёки ўзаро маълум вақт ўткандан кейин алмашилинади.

Ўйин машқи: олдинга ўйинчилар қаторга туриб тўпни тўрдан ошириб тепадилар ва қарши қаторнинг орқасига бориб турадилар.

Хатога йўл қўйган ўйинчи ўйиндан чиқади. Шу қатордан бошқа ўйинчи янгитдан ўйин бошлайди ва хоказо.

Охирида қолган икки ўйинчи ўринларини алмаштирмай туриб, очколарни тақсимлаб олиш учун ўйнайдилар.

Ким кўп очко тўплай олади?

Ўйин машқи: икки ўйинчи бир ўйинчига қарши жарима майдонигача яккама - якка. Икки ўйинчи фақат жарима майдони чегарасида дарвоза химоячиси бўлиб қолади. 3 - 5 дақиқадан сўнг функциялар алмаштирилади, 2 - 4 таймдан сўнг қайси жамоа кўп гол уради?

Ўйинчилар жуфт - жуфт (А - Б, В - Г, Д - Е, Ж - З) бўлиб турадилар.

Бешга - беш ўйин машқи: белгиланган вақтда (2-5 дақиқа) бутун майдон бўйлаб исталган дарвозага бирга - бир чиқиб ким кўп гол уради?

Ўйин машқи: белгиланган вақтда қайси жамоа кўп гол уради? А ва В ўйинчилар қисқа вақтдан кейин 12 - 15 метрдан туриб дарвозага тўп тепилади.

Б ўйинчи оёқлари, гавдаси билан тўпни тўхтатади (қайтаради). Белгиланган вақтдан кейин жамоалар функцияси алмаштирилади.

Ўйин машқи: А, Б, В-учта жамоа (хар бирида 2 тадан ўйинчи) ўз зонасида. Белгиланган пайтда қайси жамоа кўп гол уради?

Б жамоаси тўп суриб келиб А жамоаси дарвозасига хужум қилади.

В жамоасининг дарвозасига бир - бирларига тўпни бир тегишдаёқ ошириб хужум қилинади.

А ва В жамоаларининг ўйинчилари ўз дарвозаларини химоя қиладилар, бунда улар тўпни оёқлар, кўкрак билан тўхтатишнинг турли усуллариини такомиллаштирадилар.

Ўйин машқи: 4 киши икки ўйинчига қарши 12 (15) x 12 метрли квадрат ичида тўп сурадилар. Бошловчи тўп сурувчилар навбатма - навбат алмаштирилади.

Ўйин машқи: бирга - бир. Партнёрлар дарвозаларини химоя қиладилар. Функциялар гол урилгандан кейин ёки ўзаро маълум вақт ўтгандан кейин алмашинилади.

Ўйин машқи: олдиндаги ўйинчилар қаторда туриб тўпни тўрдан ошириб тепадилар ва қарши қаторнинг орқасига бориб турадилар.

Хатога йўл қўйган ўйинчи ўйиндан чиқади. Шу қатордан бошқа ўйинчи янгитдан ўйин бошлайди ва хоказо. Охирида қолган икки ўйинчи ўринларини алмаштирмай туриб, очколарни тақсимлаб олиш учун ўйнайдилар.

Ким кўп очко тўплай олади?

Ўйин машқи: икки ўйинчи бир ўйинчига қарши жарима майдончага яккама - якка. Икки ўйинчи фақат жарима майдони чегарасида дарвоза химоячиси бўлиб қолади. 3-5 дақиқадан сўнг функциялар алмаштирилади, 2-4 таймдан сўнг қайси жамоа кўп гол уради?

Ўйинчилар жуфт - жуфт (А-Б, В-Г, Д-Е, Ж-З) бўлиб турадилар.

Ўйин катта тўрт бурчакнинг коридорида (ёки 2 - 3 метр) икки марта тепиш шарти билан олиб борилади. Тўп сурувчилар ўйнаётган жуфтликларнинг биттаси хатога йўл қўйгандан кейин алмаштирилади.

Ўйин машқи: чекланган майдончада кичик дарвозаларга яккама - якка (А,В). Икки партнёр (Б,Г) майдон четига ўйинга тушишга шай бўлиб ўйин майдонининг ташқарисида ҳаракат қилиб туришади.

Майдондаги ўйинчи майдоннинг ён чизиғидан ташқарисидагина тўпни қабул қилиб оладиган шеригига ошириши ва у билан ўрин алмашиниши мумкин.

Ўйин машқи: ўйин майдонидан ташқарида деворча - “жонли тўсиқ” ҳосил қилиш учун (6-8 марта кўп узатиш голга тенг) турган икки нейтрал ўйинчи (Н-1· Н-2) билан иккига - икки. Қайси жамоа (жуфтлик) маълум вақтда кўп гол уради? Функциялар 5 дақиқадан кейин алмаштирилади.

Ўйин машқи: ўйин майдонидан ташқарида “стенка ўйнашга” хизмат қилиш учун (4-6 марта тўп узатиш голга тенг) турган икки нейтрал ўйинчи (Н-1· Н-2) билан учма - уч. Тўпни зона ўртасида қабул қилиб олиш тақиқланади.

Қайси жуфтлик маълум вақтда кўп гол уради?

Функциялар 3-4 дақиқадан кейин алмаштирилади.

Ўйин машқи: А ўйинчи Б ўйинчига қарши ва битта нейтрал дарвозабон. В ўйинчи тўпни олдинга тепади. Тўп ва дарвозабон тепиш учун кураш. Гол 5 очко билан, дарвозага тепиш 3 очко билан, дарвозага киритита олмай тепилган тўп учун 1 очко билан ҳисобланади.

Ким маълум уринишлардан кейин кўп очко йиғади?

Мана энди сиз болалар билиб олдингиз, футбол элементларини машқ қилиш тайёргарликнинг бошқа турлари билан, масалан жисмоний тайёргарлик билан ўзаро алоқада экан. Ўйлаб кўринг-а,

химоячининг оёқлари кучли бўлмаса, тўпни майдонда узоққа тепа олармикан ёки баланд сакраб уни жарима майдонидан чиқариб юбора олармикан? Ёки чидамли бўлмаган ярим химоячи ўйин эпизодларида тох ўз дарвозаси химоясида, тох рақиб дарвозасини нишонга олишда кўп марталаб иштирок эта олармикан? Хужумчига рақиб химоячисини алдаб ўтиш учун тезкорлик, чаққонлик керак эмасмикан?

Демак, тезкорлик, чидамлилик ва бошқа зарур жимсоний хислатларни оптимал равишда бирлаштириш техникасини ўзлаштириб олишга қобилиятли футболчи бўлиши, ўз жамоасига фойда келтириши мумкин.

II. БОБ. ЎСМИР ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИ ВА ЎРГАТИШ УСЛУБИЯТИ

2.1. ФУТБОЛ ЎЙИНИ ТАКТИКАСИ ВА ЎРГАТИШ УСЛУБИЁТИ

Ўйин тактикаси футболнинг асоси ҳисобланади. Ўйин давомида ҳимоячилар, ярим ҳимоячилар, ҳужумлар ҳаракатлари рақиб жамоа ҳолатидан келиб чиқиб, ўйин тактикаси ўзгартирилиши мумкин.

Тактика уч босқичга бўлинади:

- 1) ўйинчилар жойлашиши;
- 2) жамоанинг ҳужум ёки ҳимоядаги умумий ҳаракати;
- 3) стандарт вазиятлар.

Футболда ютуққа эришиш учун жамоада алоҳида ўйинчиларнинг маҳорати етарли эмас, энг асосий омил мақсадга йўналтирилган жамоавий ўйиндир. Бунинг учун ҳар бир ўйинчи жамоанинг ўйин тузилишидаги ўз ўрнини, унга белгиланган аниқ функцияларни, бошқа шериклари билан ҳамжиҳат бўлишни билиши лозим.

Асосий ўйин функцияларидан ташқари ўйинчилар ҳимоячи, ярим ҳимоячи, ҳужумчи ва дарвозабон амплуасига бўлинади. Битта амплуадаги ўйинчилар (масалан, ҳимоячилар) жамоанинг ўйин фаолиятида бир чизиқни ҳосил қилишади. Ўйинчилар сонига қараб чизиқларда баъзи ўйин тизимлари ўз номларига эга. 1866 йилдан бошлаб тактикада биринчи марта **WM** тизими бошланди. Аниқроғи, “3+2+5” формуласи - жамоа қуйидаги тартибда жойлашишини англатади: уч ҳимоячи, иккита марказда ўйновчи ва беш ҳужумчи. Кўп йиллар давомида “дубль **WM**” варианты жаҳон футоболида етакчи бўлган ва анча самарали ҳисобланиб келинган.

Ҳозирги кунда турли хил жойлаштириш тизимлари ва вариантлар қўлланилиб келинмоқда: 1+3+3+3; 4+2+4; 4+3+3; 4+4+2 ва ҳ.к. Уларнинг ҳар бирининг ўзига яраша устун ва самарали томонлари мавжуд, фақат тактикани танлашда ўйин вазиятига, рақиб ўйинига, жамоанинг имконияти ва тажрибасига қаралади.

Футбол майдонидаги тактик вазифалар ўйинчиларнинг индивидуал ҳаракати, гуруҳ ва жамоавий ҳамжиҳатлик билан ҳал қилинади.

Ҳужум тактикаси. Ҳар бир ўйинчи қайси жойда ўйнашидан қатъи назар, ўз жамоаси учун самарали меҳнат қилиши шарт. Бу ерда нафақат ўзининг тажрибасига суянган ҳолда, балки жамоавий ўйинни ҳам тушиниши лозим бўлади.

2.1.ЎЙИНЧИНИНГ ҲУЖУМДАГИ ИНДИВИДУАЛ ҲАРАКАТЛАРИ

- бу тўпни олиб юриш, алдамчи ҳаракатлар, тўп оширишлар, чалғитувчи ҳаракатлар, дарвозага зарбалар. Ушбу ҳаракатлар ўйин жараёни ва майдоннинг жойига қараб амалга оширилади. Масалан, қанот ҳужумчиси асосан ўз қанотидан ҳужум уюштиради, рақиб ҳимоясини кенгайтириб (четга тортиб), шерикларига марказ бўйлаб ёки қарама - қарши қанотдан ҳужумга бориши учун қулай имкониятлар яратади.

Ҳужумчиларнинг гуруҳли ҳаракатлари рақиб ҳимоячиларининг ҳимоявий тўсиғини ёриб ўтишга қаратилади, бу ерда сон жиҳатдан устун бўлган ҳимоячилар тўсиғини ҳамжиҳатликда ва аниқ ўйланган жамоавий кобинация эвазига ўтиш мумкин. Бунда турли тўп

оширишлар - қисқа, ўрта ва узоқ, қарама - қарши, диагонал, пастдан ёки тепадан, рақиб ўйинчилари орасидан ва ҳ.к. амалга оширилади. Якунда энг қулай вазиятдан тўп дарвозага йўналтирилади.

Жамоавий ҳаракатлар максимал даражадаги футболчиларни ҳужумга чорлайди ва кўр ҳолларда самарали якунланади. Жамоавий ҳужум ҳаракатларини икки тизимга бўлиш мумкин: тезкор қарши ҳужум ва позицион ҳужум.

Қарши ҳужум - бу футболда тез - тез қўлланиладиган усул ҳисобланиб, унда бир жамоа аъзолари рақиб ҳужумини тўхтатиб, ўзлари дарҳол қисқа вақт давомида биргаликда, ҳамжиҳат бўлиб ҳужум уюштиришади. Бу ерда қисқа тўп оширишлар ёки кўп юришли комбинациялар қўлланилмайди: ҳужум энг қисқа йўл билан ва жуда тез бўлади.

Ҳужум рақиб жарима майдони яқинида сон жиҳатидан устунликка эришишга ва жарима майдонига киришга имконият қолмаганда амалга оширилади. Тўпни бир - бирига аниқ оширишлар билан якуний зарбани энг қулай ҳолатда турган ва тўп тепишга тайёр бўлган ўйинчи амалга оширади. Демак, футболчилар юқори техника ва катта тезликка эга бўлиш билан биргаликда кучли зарбага ҳам эга бўлишлари керак.

Эътиборингизга ҳужум қилишининг бир қанча усуллари
ҳавола этамиз:

1. Олдинда турган ўйинчи тўп билан иложи борича рақиб дарвозасига яқинроқ масофага кириб борган ҳолда дарвозага зарба бериши керак. Бунда ўйинчи жуда тезкор ва абжир, зарбаси кучли бўлиши лозим.

2. Агар ҳужумчилар рақиб ҳимоячиларини жарима майдончасига сиқиб қўйган бўлсалар ва дарвоза томон зарба бериш имконияти бўлмаса, у ҳолда орқадан югуриб келаётган ва кучли зарбага эга бўлган ярим ҳимоячи ёки ҳимоячига тўп ошириш лозим бўлади (20-30 м масофадан дарвозани нишонга олиши мумкин).

3. Ҳужумчи режалаштирилган қулай имкониятдан фойдалана олмаган, лекин тўп унда қолган бўлса, у дарҳол ҳужумни якунлаш учун очик турган шеригига тўпни узатиш керак.

4. Агар ҳужумчининг ўзи тўп киритишга имконияти бўлмаса, у шерикларига, аниқроғи ҳужумчиларнинг энг тажрибалисига қулай имконият яратиб беришга ҳаракат қилиши лозим.

Ҳимоя тактикаси. Ҳудди ҳужум тактикаси каби бу ерда ҳам ўйин асоси индивидуал ҳаракатлар, гуруҳ ва жамоавий ҳамжиҳатлик билан ҳал қилинади. Жамоа ҳимоясига ўйинчи жамлашда асосан бўйдор, жиддий рақобат кўрсата оладиган ва кучли зарбага эга бўлган ўйинчиларни танлашади, чунки рақиб ҳужумини бартараф қилиб, аксарият ҳолларда жамоа ҳужуми ҳимоячилар орқали бошланади. Ярим ҳимоячилар майдоннинг деярли ҳар бир ерида (айниқса, ўз майдони ярмида) фаол ҳаракатланишларига тўғри келади, шунинг учун улар яхши тезликка ва чидамлилиқка эга бўлишлари шарт. Энг асосийси, ярим ҳимоячи бутун майдонни кўра олиши керак ва бу нарсани унинг энг зарур бўлган сифатларидан биридир. Айрим (энг зарур бўлган) ўйинларда ярим ҳимоячилар ўртача 8-10 км югуришлар экан. Ярим ҳимоячилар жуда тезкор, кўп ҳолларда айёр бўлишлари талаб этилади. Ундан ташқари, рақибини алдай билиши, дарвоза

томон аниқ ва кучли зарба бериши, диққат-эътиборни рақиб дарвозасига қаратиши лозим.

Мана шу барча сифатларни ривожлантириш учун футболчи нафақат алоҳида машқлар, балки умумий ривожлантирувчи машқлар билан ҳам шуғулланиши лозим: енгил атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, оғир атлетика, сузиш ва айниқса кросс билан. Бу машғулотларда спортчининг кучи, тезлиги, абжирлиги, ҳаракат фаоллиги ортади ва ривожланади. Бу сифатларни ривожлантириш учун доимий машқ қилиб туриш керак. Ундан ташқари, гуруҳли машқларни ҳам бажариш анча фойда беради. Техник жиҳатдан яхши тайёрланган ўйинчи бутун ўйин давомида ўртача ҳисобда 8-10 дақиқа тўпни эгаллаб туради. Мана шу пайтда ўйинчининг барча сифатлари намоён бўлади: тўпни ўзида ушлаб туриш маҳорати, максимал тезликни олиш ва қайси пайтда қайси шеригига қай тарзда тўпни етказиб бериш маҳорати.

Замонавий футболда бутун майдонни кўра оладиган, яхши фикрлайдиган ўйинчига тўпни етказиб бериш маъқул кўрилмоқда. Чунки ақл билан ўйнай олиши ва ранг-баранг усуллар қўллаши унинг тажрибасидан дарак беради. Табиийки, катта тажрибага эга бўлиш учун ҳар томонлама жуда тиришган ҳолда меҳнат қилиш талаб этилади. Ҳозирги замонавий футбол, бу-хавфли вазият ва тўқнашувларга бой бўлган, тезкор ўйин ҳисобланади. Футбол дарслари ва машғулотларини кунт билан тинглаб, уларни ўз вақтида бажарсангиз тезроқ маҳоратга эришасиз.

Футбол жамоасининг ютуғи, асосан, уч омил билан белгиланади: ўйинчилар техникаси, уларнинг ўйин тактикасини тушуниши

ҳамда ҳар бир ўйинчининг жисмоний, ақлий ва руҳий ҳолати. Шу уч омил ўйин давомида уйғунлашса, жамоа муваффақияти кафолатланади. Бу омиллардан бирортасини ҳам четга суриш ёки назарга олмаслик мумкин эмас, ҳар бирининг ўрни ниҳоятда муҳим ҳисобланади.

Юқори техникали футболчининг жисмоний ҳолати яхши бўлмаса, у ҳеч қачон ўз маҳоратини тўлиғича кўрсата олмайди. Ёки аксинча, яхши жисмоний тайёргарликка эга бўлган, лекин техникаси бўлмаган ўйинчи тўпни ўзида кўпроқ ушлаб ёки бўлмаса бошқа ҳаракатлари билан ўз шерикларига ҳалақит бериши ҳам мумкин.

Кўпинча ўйинчининг “спорт формаси” деганда, биз асосан унинг жисмоний ҳолатини, тезлик, алдамчи ҳаракатларини, чидамлилигини тушунамиз. Бизнингча, бунга руҳий ҳолатини ҳам қўшсак тўғри бўлади.

2.3. “ЎЙИНДАН ТАШҚАРИ ҲОЛАТ” НИ ҚўЛЛАШ

Тўп оширилаётган маҳалда ҳужумчи рақиб ҳимоячиларига нисбатан дарвозага чқин турган бўлса бу ўйинчи “офсайд” ҳолатига тушган ҳисобланади. Бу ҳолатни ён чизикда турган ҳакам байроқчасини кўтарган ҳолда кўрсатади. “Офсайд” ҳолатини қўллаш учун ҳимоячилар чаққон ва ҳамжиҳатликда ҳаракат қилишлари шарт. Буни самарали бажариш учун ўйиндан аввал ҳимоячилар бу ҳолатларни машғулотларда кўп машқ қилишлари лозим бўлади.

Шунингдек, “ўйиндан ташқари ҳолат” га тушиб қолмаслик учун ҳужумчилар ҳам вазиятни тўғри баҳолай билишлари, кутилмаган жойдан олдинга ўтишлари талаб этилади. Бунда кўпинча ҳужумчига

шериги билан “девор” услубида ўйнаш самарали бўлади, ҳужумчи бунинг учун яхши тезликка эга бўлиши керак.

“Офсайд” ҳолати тўп ён чизикдан (аутдан) ташланаётганда ҳисобга олинмайди (ҳужумчи анча олдинда бўлса ҳам). Тўп дарвоза томон тепилганидан сўнг ҳам ўйинчи қайтаётган тўпни тепганда ҳам “офсайд” қайд қилинмайди. Булардан ташқари, “пассив офсайд” ҳолати ҳам мавжуд. Бунда ҳимоячилардан олдинда турган ҳужумчига тўп оширилмаса ва бошқа ҳужумчи орқадан тўпни қабул қилса, яъни “офсайд” турган ўйинчи бошқа томонда турган бўлса.

Бурчакдан тўп оширилаётганда ҳам “офсайд” ҳолатини қўллаш мумкин. Бу усул жуда кам ҳолларда қўлланилади.

III-БОБ ЎСМИР ФУТБОЛЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК

3.1. ЎСМИР ФУТБОЛЧИЛАРДА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ ВА МУСОБАҚАЛАРИ ДАВРИДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ

Жисмоний тайёргарлик тўртта масалани: соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний камолот даражасини ошириш, организм функционал имкониятларини кўпайтириш, жисмоний қобилиятларини тарбиялаш масаласини ҳал қилади.

Педагогик нуқтаи назардан жисмоний тайёргарликни умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарликка ажратилади. Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) юқорида кўрсатиб ўтилган масалаларнинг дастлабки иккитасини ҳал қилади ва гўё иккита бошқа масалаларини махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) ҳал қиладиган пойдевор ҳисобланади.

Футболчи умумий жисмоний тайёргарликнинг асосий воситаси сифатида предметлар билан ва предметларсиз бажариладиган умумий ривожланиш гимнастика машқлари, бажариладиган ҳаракатлар интенсивлигини мунтазам равишда алмаштирилган ҳолда жуфт - жуфт бўлиб машқ қилиш, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, эстафеталар, кросс сузиш ва бошқалардан фойдаланилади. Кишининг жисмоний қобилияти ёки сифатларини унинг ҳаракат қилиш имкониятлари (кучли, тезкорлиги, чаққонлиги, чидамлилиги) деб қабул қилинган.

Уларни такомиллаштириш асосида организмнинг ўз ишлаш қобилияти даражасини такрорий ортиқча жисмоний нагрузкага жавоб бера олиш ётади.

Бошқача қилиб айтганда агар “жисмоний тайёргарлик” иборасини медаль деб тасаввур қиладиган бўлсак, унинг бир томонига УЖТ бошқа томонга МЖТ деб ёзилган бўлади. Бу ягона жараён аммо машқ қилишнинг дастлабки босқичларида УЖТ чуқурлаштирилган машқ қилиш босқичида эса аксинча МЖТ нинг афзаллиги бор.

Хурматли болалар! Спортчиларнинг ҳар хил спорт турларидаги специфик жисмоний хислатлари бир - биридан фарқ қилади. Чунончи, штангага ёки гимнастикачиларнинг кучи, узоқ масофага югурувчи чопқирнинг чидамлилиги футбол ўйнашда ёрдам бермайди.

Футболчининг кучи динамик ҳаракатга эга бўлиши ва старт, бирдан тўхташ ҳамда ҳаракат йўналишини ўзгартириш, сакраш, елка билан туртиш, тўпни тортиб олиш, тўпга зарба бериш каби ҳаракатларда намоён бўлиши керак.

Маълумки, футболчи спецификаси вазнининг оғир бўлишини талаб қилмайди, балки ўз гавдаси ва тўп инерциясини енгиши билан баҳоланади.

Шунинг учун маълумки, футболчиларнинг оёқлари кучли бўлишига алоҳида аҳамият берилади. Лекин ўйин фаолияти бел (курак) ва қорин мушакларининг ҳам яхши ривожланишини талаб этадики, мураккаб ҳаракатларини бажариш ва бир тарафлама таянчда, юқори елка камарининг мушаклари катталашиб кетганда мувозанат сақлашга имкон беради.

Куч оширишни тарбиялаш

Хўш қандай қилиб кучимизни оширамыз? Бошланғич тайёргарлик босқичида 9 - 10 ёшда ҳамма мушак группаларини ривожлантириш учун машқларни қўллаш керак.

Улар айтиш мумкинки, нафас олиш мускулларни мустаҳкамлайдиган мушак корсетини ташкил қилади. Бу мақсадда гимнастика норвонида, енгиллаштирилган гантеллар, тикма коптоклар, футбол тўпи жуфт машқлар (3 - 7 комплекси) сузиш, ҳаракатли ўйинлар енгил предметларни узоққа улоқтириш, угуриб келиб узунликка сакраш сингари умумий ривожланиш машқлари-дан фойдаланинг.

11-13 ёшда юмшоқ чўзулувчи резина, гантеллар, тикма коптоклар, арғамчи, шунингдек жуфт - жуфт бўлиб бажариладиган куч машқларини узунликка ва баландликка сакраш - кўп сакрашлар (8-12 комплекс) машқлари қўлланилади. Фақат доимо шуни эсада тутиш керакки, зўриқиш массаси гавда оғирлигининг 3-4-7 дан ошмаслиги керак. Масалан, вазни 40 кг бўлганда оғирлиги 1,5 кг ли гентел, тикма коптоклар билан машқ қилиш керак.

14-15 ёшда максимал вазннинг 15-20% ини такшил қилувчи тортилиш машқларидан фойдаланиш мумкин. Бунда ҳаракатларни (масалан, гавдани энгаштириш, ўтириш ёки сакрашлар) максимал даражада бор куч билан тез, сериялаб 5-10 марта, ҳар бир серия орасида 2,5 дақиқадан дам олиб бажариш керак. Серияларда такрорлашлар сони тайёргарликка боғлиқ бўлади, аммо бунда бошланғич схемага кўра 5 марта такрорлашлар (3С x 5Т) уч сериядан ошмаслиги кеарк. Агар сизга қийин бўлмаса 5 марта такрорлашдан

яна бирини бажариш ёеи такрорлаш сонини бир серияда 1-2 марта ошириш мумкин.

Олти хафталик машқ қилиш циклида схема 5 М х 10 Т кўринишда бўлади. Бундай машқлар тезкорлик кучини ривожлантиради, тарбиялайдики, улар мушакларнинг нисбатан катта бўлмаган ташқи қаршиликка қарши ҳаракат қилишга ва тўп тепиш, уни тортиб олиш, туртишдаги қобилиятини белгилайди.

Оёқлар ва гавдани ёзиладиган мушакларини “портловчи” кучини ривожлантириш учун зўриқтириш шарт эмас, чунки улар бирдан югуриш, сакрашларда намоён бўлиб, минимал вақтда анча кучланишга эга бўлади. Мушакларнинг зарб кучини ошириш учун ўз гавда массасидан фойдаланилади: 50 дан 70 сантиметргача (бўйига қараб) баландликдан пастга сакрашдан кейин гавда юқорига ёки юқорига олдинга шундай куч билан силтанадики, бунда ерга тушиш пайтида оёқнинг тиззадан букилиши камида 90° га тенг бўлади (паст енгил атлетика тўсиқлардан сакраб ўтганда). Бошловчилар бундай сакрашларни 2М х 5Т схемасида, анча тайёргарлик кўрганлар эса 4М х 8Т схемада етарли даражада дам олиб, мушакларни бўшаштириш машқларини қўшиб олиб бориб бажаришлари керак.

Оёқларнинг “портлаш” кучини ривожлантириш учун арғам-чи, қия норвонда югуриш ва сакраш машқлари, кўпсакрашлар, уч хатлаб сакраш, 5-6 метрли қисқа зарбдан кейин юқорига бир ёки икки оёқлаб итарилиб сакрашлар (13-14 комплекслар) жуда фойдалидар.

Болалар, сизларга бир неча методик тавсиялар ёрдам беради:

- кучни ривожлантириш ва мушакларни бўшаштириш машқларини алмаштириб туринг;

- машқларни қуйидаги изчилликда танланг: аввало қўл ва юқори елка камари, кейин гавда (курак, қорин), оёқлар кучини рвиожлантириш машқлари.
- машқлар оралиғида нафасни ростлаш етарлича, куч нагрузкаси хажмига қараб 1 дақиқадан 2,5 дақиқагача бўлиши керак;
- тизимли ишлашда мушакларни анча зўриқтириш билан кучни ошириб бориш мумкин.

Сиз ўзингиз эришган ютуқларингизни 1 жадвалда келтирил-ган тест ва нормативлар ёрдамида баҳолашингиз мумкин.

1-жадвал

УМУМИЙ ВА МАХСУС КУЧНИ БАХОЛАШ

Топшириқлар	Ёш					
	10	11	12	13	14	15
Жойдан туриб уч сакраш, м	4,8-5,2	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,4	6,5-6,8	6,9-7,2
Турникда тортилиш, марта	3	5	6	7	9	10
узоққа тепиш, марта	$\frac{26}{15}$ (41)	$\frac{27}{18}$ (45)	$\frac{28}{20}$ (48)	$\frac{30}{22}$ (52)	$\frac{35}{25}$ (60)	$\frac{38}{28}$ (65)
Қўллар билан тўпни узоққа отиш, м	9	10	12	13	15	16

Тезкорликни оширишни тарбиялаш

Футболчининг тезкорлиги шунингдек қатъий аниқ масофага сигнал бўйича старт оладиган енгил атлетикачининг тезкорлигидан фарқ қилади.

Футболда тезкорлик одатда қуйидаги кўрсаткичлар комплексида намоён бўлади: реакция тезлигида ва тактик идрокда, старт олиш ва масофа тезлигида, техник приёмларни бажариш ва бир ҳаракатда иккинчисига ўтиш тезлигида.

Футболчининг тезкорлиги-ни ташкил этувчи бу компонентларнинг ҳаммаси бир - бирига боғлиқ эмас ва уларни ҳам алоҳида - алоҳида, ҳам ўйин машқлари комплексида машқ қилдириш мумкин.

Ўйиндаги футбол старт олишдан олдин тўпни кўра билиши вазиятни баҳолаши бир қарорга келиши керак. Шу нарса аниқланганки бу операциялар-нинг ҳаммаси учун футболчи бир секундгача вақт сарфлаб, шу вақтнинг 70% ни тўпни кўра билишга тўғри келди. Шунинг учун ўйинда тўпни кўриш учун уни кўриш майдонидан чиқармаслик керак.

Кўриб ҳаракатлантириш реакциясидек мураккаб реакция тезлиги кўзни тезда предметни кўрувчан, ҳаракат аппаратини эса қандай ҳаракат қилишни тез танловчан қиладиган машқларда такомиллаштирилади.

Реакция тезлигини тарбияловчи машқларни жуфт - жуфт бўлиб бажариш айниқса қизиқарлидир.

Икки ўйинчи бир-бирининг кетидан югуриб кетади. Тўп ўйнаётган А ўйинчининг кетидан Б ўйинчи кетмоқда. А ўйинчи тўсатдан тўпни 10-15 метр олдинга ташлайди-да ўзини четга олади. Б ўйинчи тўп кетидан тез югуриб кетади, катта тезликдаги тўпни тўхтатиб олади ва секин суръатда уни суришда давом этади. А ўйинчи унинг кетидан югуради.

А ўйинчи тўпни қўлига олиб Б ўйинчининг кетидан чоғиб боради ва тўсатдан тўпни шеригининг боши устидан 5-7 метр олдинга отади. Б ўйинчи тўпнинг биринчи сакрашидаёқ уни тўхтатиб қолишга ҳаракат қилади. Кейин футболчилар ўрин алмашишади.

Икки ўйинчи бир-биридан 2-3 метр масофада югуриб боради. Улардан биринчиси ихтиёрий ҳаракатлар сериясини қилади. 10-15 м зарб югуриш, сакрашлар, бурилишлар, қўшимча қадамлар билан югуришлар ва хоказо.

Бунда у иккинчи ўйинчидан кутилмаганда узоқлашиб кетишини мўлжаллайди. Иккинчи ўйинчи ўша суръатда, берилган масофага риоя қилган ҳолда биринчи ўйинчининг ҳаракатларини такрорлайди.

10-15 секунддан сўнг ўйинчилар нафас ростлайдилар (қадамлаб юрадилар) ва 60-90 секунд давомида бўшашиш машқларини бажарадилар. Шундан сўнг ўйинчилар роллари алмаштирилади.

Стар (5-10 метрга тез юриш) ёки старт югуриш асосан оёқларнинг “портлаш” кучига ва қисман қадам узунлигини ошириб борилишига боғлиқ. Оёқларнинг “портлаш” кучини ва қадам узунлигини такомиллаштиришга қуйидаги машқлар ёрдам беради:

- қипиқ устида сонларни баланд кўтариб югуриш;
- 10-15 метрга сакраб - сакраб югуриш;
- турли ҳолатлардан туриб 7-10 метрга тез югуриш;
- чўққайиб ўтирган ҳолатдан шартли сигналга кўра 10 метрга тез югуриш, иложи борича гўё бош билан тўп ураётгандек баландроқ сакраш ва қайта чўққайиб, яна сигналга кўра шунинг ўзини такрорлаш ва хоказо;

- бир ўйинчи тўпни қиялатиб бошқа ўйинчига ташлаб беради, униси эса баланд сакраб боши билан унга қайтаради. 3-4 дақиқадан кейин ўйинчилар роль алмашади;
- 7-8 метр масофада туриб тўпни қиялатиб ташланади, тезда унга етиб олиб у иккинчи марта ерга урулгунга қадар илиниб олинади.

Кўпинча ўйин пайтида футболчи аллақочан ҳаракатда бўлади-ю, вазият тезликни оширишни талаб қилади. Бу масофа ёки абсолют тезлик деб аталадиган ҳаракатни қуйидаги машқлар ёрдамида такомиллаштириш мумкин:

30-60 метрга югуриш. Сал энгашган холда 30-50 метр югуриш.
30-50 метрга тезликни ошира бориб югуриш.

Футболчи тезкорлигини ривожлантирувчи бошқа тур машқлари - тез югуриб дархол тўхташ, сакраб бир ҳаракатдан бошқа ҳаракатга дархол ўтиш тезкорлиги машқларини тавсия этамиз:

- 15-30 метрга “мокисимон” югуриш. 5-10 метрга тез югуриш, дархол тўхташ, сакраб туриб ёки йиқилаётиб бош билан тўп уриш;
- 10 х 10 ёки 15 х 15 метрли майдончанинг бир томонида майда қадамлаб мўкиллаб югуриш;
- сакраш, чопиш ва бошқа ҳаракатларнинг турли комбинациялари;
- тўпни ўйнатиш, узатиш, қабул қилиб олиб дарвозага тепиш;
- 10-12 метрга шеригига тўпни ташлаб бериш, 15 метр тез югуриш, тўхташ, тепага сакраш ва бош билан тўпни дарвоза томон йўллаш.

Тезкорликнинг баъзи турларини такомиллаштиришнинг катта имкониятларини ҳар хил спорт ўйинлари (волейбол, баскетбол, стол тенниси, бадминтон, регби) эстафеталар ва ҳаракатли ўйинлардир.

3.2. ЎСМИР ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ МАХОРАТЛАРИНИ ОШИРИШДА ҲАЛҚ ЎЙИНЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ

Тайёргарлик. Майдонча марказида диаметри 8-10 метрли доира чизилган. Ўйинчилар жуфт - жуфт бўлиб, доира бўйлаб турна қатор бўлиб 1-2 метр масофада туришади. Тренер икки бошловчини тайинлайди: қочувчи ва етиб олувчи.

Ўйин тафсилоти. Товуш сигналига қараб қочаётган киши етиб олаётган кишидан узоқлашиб кетишга ҳаракат қилади, кейин кутилмаганда жуфт турганлардан бирининг олдига туриб олади.

Орқада турган ўйинчи қоча бошлайди. Агар орқада турган ўйинчи етиб олувчи бўладиган бўлса, ўйин янада қизиқроқ кечади.

Варианти. Жуфт - жуфт бўлиб турганларт оёқларини кенг қўядилар, қочаётган ўйинчи эса оёқлар орасидан эмаклаб ўтиши керак.

Мақсад. Ўйин югуриш, реакция тезлиги ва тез чопиш, чаққонлик ҳаракатланиш малакаларини такомиллашувига ёрдам беради.

“Қуёнларни овлаймиз” 12-16 киши ўйнайди.

Тайёргарлик. Зал марказида диаметри 10 метрли доира чизилади. Ўйинда иштирок этувчиларни 6-8 кишидан қилиб икки жамоага ажратилади. Жамоалардан бири (қуёнлар) доира ичида

туради. Волейбол тўпи “овчилар” доира чизигидан ташқарида туришади.

Ўйин тавсилоти. Товуш сигналига қараб “овчилар” доира ичига кирамай тўпни “қуёнларга” теккизишга ҳаракат қиладилар, бунда “қуёнлар” доира ичида ҳавфсиз жойга чоғиб ўтадилар. Тўп теккан “қуёнлар” ўйиндан чиқади ва олдиндан келишиб қўйинган тўртта қўшимча машқлардан бирини бажаришга киришади. Ўйин ҳамма “қуёнлар” ни уриб чиқармагунча давом этади. Шундан сўнг жамоалар ўрин алмашади. Энг кам ёки белгиланган вақтда (масалан уч дақиқада) рақиблар жамоаси ўйинчиларни ўйиндан чиқарган жамоа ғолиб саналади.

Ўйин қоидаси “овчилар” доира ичига оёқ қўйишга ҳақлари йўқ (олдинга ташланиш ҳисобга ўтмайди). Доира чизигидан чиқиб кетган “қуён” ўйиндан чиқади. Тўп гавданинг бошдан ташқари (тўпни бош билан қайтариши мумкин) ҳар қандай қисмига (ердан ёки бошқа партнёрдан сакраб келиб тегса ҳисобга ўтмайди) тегса “қуёнга” теккан ҳисобланади. Бу ўйинда ўйинчиларнинг бир-бирига тўп узатиш йўли билан коллектив ҳаракатлар қилишга эришиши зарур.

Варианти. Агар тўп оёқ зарбидан келиб тегса “қуёнлар” ўйиндан чиқади.

Мақсад. Ўйин тўпни илиб олиш, узатиш ва улоқтириш малакаларини мустаҳкамлайди. Ориентир қилиш, реакция топқирлик (жой танлаш), чаққонлик, аниқ ҳаракатларни такомиллаштиради.

“Бўри ўз уясида” 10-12 киши ўйнайди.

Тайёргарлик. Майдонга марказидан оралиғи 80-100 сантиметрли “уя” иккита параллел чизик тортилади. Залнинг қарама - қарши томонида иккита “уй” чизиб қўйилади. “Уяда” жойлашиб оладиган битта - иккита бошловчилар “бўрилар” танлаб олинади. Қолганлар “қуёнлар”, “қўзичоқлар”, “эчкилар” уйлاردан бирининг чизиги ортида турадилар.

Ўйин тафсилоти. Сигнал бўйича “хайвонлар” бошқа уйга “оналари” олдига чопиб ўтишга ҳаракат қиладилар. Бунда улар йўл - йўлакай “уядан” уёққа - бўёққа сакрайдилар. “Бўрилар” уларга қўл теккизишга интиладилар. Қўлга тушганлар қўшимча жисмоний нагрузка бажарадилар (масалан, 10 марта тортилиш ва 10 марта ўтириб туриш) ва ўйнаётганлар олдига қайтадилар. Кимки бирор марта ҳам қўлга тушмаса, ўша ғолиб саналади.

Ўйин қоидаси: Чопиш ўтишлар фақат сигнал бўйича бўлади. “Уянинг” устига туриш мумкин эмас. “Бўрилар” “уяларидан” чиқишга ҳақлари йўқ. “Уя” олдида қўлга тушган (тўхтатилган) ёки ортга қайтганлар қўлга тушган ҳисобланади. “Уя” бўйлаб манёвр қилишга рухсат берилади, аммо бунда албатта ундан сакраб ўтиши шарт. Чизиклар ва “бўрилар” ўртасидаги масофалар сони оширилиши мумкин.

Мақсад. Ўйин югуриш, узунликка сакраш, манёвр қилишни такомиллаштиришга ёрдам беради, ориентир қилишни, топқирлик, ботирликни ривожлантиради.

“Ким тезроқ” 4-10 киши ўйнайди.

Тайёргарлик. Майдонча марказида диаметри 10-12 мерли доира чизилади, зал бурчакларига айланиб ўтиши учун стойкалар ўрнатилади. Тўп билан ўйновчилар доира ичида турадилар.

Ўйин тафсилоти. Товуш сигнали бўйича ўйинчилар ихтиёрий равишда тўп билан доимо “тренерни” кўриб туришга ҳаракат қилишиб жанглёрлик қиладилар. Белгиланган кўриш сигнали бўйича (масалан, қўллар “тренер” белида) ўйинчилар қўлларида тўп (тўп суриб) энг яқин стойкага қараб югурадилар, уни айланиб ўтадилар ва доирага қайтиб кирадилар. Иккита охирги ўйинчи (кечиккан) “такомиллаштириш” зонасига ўтадилар ва “тренер” нинг топшириғини бажарадилар.

Ўйин янгитдан бошланади. Доира ичида қолганлар ғолиб деб эълон қилинади.

Ўйин қоидаси. Агар жанглёрлик қилиш пайтида тўп доира чизигидан ўтиб кетса, айбдор биринчи огоҳлантиришни олади. Иккинчи огоҳлантиришдан сўнг бу ўйинчи “такомиллаштириш зонасига” ўтади. Иштирокчилар бировнинг тўпига тегмасликлари, рақибни қўлларни билан итармасликлари керак. Машқ пайтида “тренер” ўрнини алмаштириши мумкин.

Варианти. Жанглёрлик қилиш ўрнига тўпни финт қилиб, тўхтаб қолишлар билан суриш мумкин.

Мақсад. Ўйин мураккаб мусобақа шароитида техника элементларини такомиллаштиради, чаққонлик, фазода ориентир қилиш куриш сигналига қараб реакция тезкорлигини ривожлантиради.

“Тезроқ байроқчалар томон” 12-16 киши ўйнайди.

Тайёргарлик. Майдончанинг қарама-қарши томонига иккита параллел чизиқ тортилади. Улардан бири “ўз уйи”, иккинчиси “бегона уйи”. “ЎЗ уйидан” 8-10 метр нарига стойка ўратилади. Ўйинчилар иккита тенг команлага бўлинадилар. Қура бўйича бир жамоа ўйинчилари (масалан, оқ формадагилар) биттадан волейбол ёки футбол тўпни олишади.

Ўйин тафсилоти: Жамоанинг тўпга эга бўлган биринчи номер жамоаси (А,Г) “ўз уйи” томон чизигидан оёқ подъёми (гумбази) билан тўпни “бегона уйи” томон хаволатиб тепади, ўзи эса тезда стойка томон старт олади, уни айланиб ўтади ва “ўз уйига” қайтади. Қора формадаги ўйинчилар тўпни тутиб қолишлари ва индивидуал тарзда ёки бир-бирига ошириш ҳисобига чопиб кетаётган ўйинчига тўп теккизишга ҳаракат қилишлари керак.

Ўйин қоидаси. Қарши жамоанинг ўйинчиси (А, Г) тўпни олиши биланоқ ундан олдин мумкин эмас, унинг партнёрлари “ўз уйларида” тўпни қабул қилиб олиш учун стойка томонга ўтишлари мумкин. Тўп теаак ўйинчи очко олади. Хамма ўйинчилар дастлабки ҳолатни эгаллаганларидан сўнг ўйинга икки ўйинчи (Б, Д ундан кейин В, Е) ўйинга киради. Маълум вақтдан кейин (5 дақиқа) жамоалар роли алмашади. Энг кам очко олган ўйинчи голиб деб эълон қилинади.

Мақсад. Ўйин тезкорлик, чаққонлик, ҳаракатларни координациялашни ривожлантиришга ёрдам беради, оёқ подъёми билан тўп тепиш, тўпни илиб олиш техникасини такомиллаштиради, коллектив бўлиб ҳаракат қилишни тарбиялайди.

“Рақиб тўпни учун” 6-10 киши ўйнайди.

Тайёргарлик. Ўйинчилар 3-5 кишидан икки жамоага бўлинади.

Ўйин тафсилоти. Сигнал бўйича биринчи ўйинчилар оёқ подъяёми билан иложи борица “майдонга” узоқроқ тепадилар ва ўзлари рақиб тўпи томон ўтишлари мумкин, интиладилар. Ўз ўрнини биринчи бўлиб эгаллаб олган ўйинчи 1 очко, иккинчи ўйинчи 0 очко олади. Кейин маълум сигнал бўйича бошқа жуфт ўйинчилар тўп тепишади ва хоказо. Қайси жамоа кўп очко тўпласа, ўша ғолиб саналади.

Ўйин қондаси. Тўп зарб берилгандан кейин ўз тўпига қайта тепиш, рақибга халақит бериш мумкин эмас.

Мақсад. Ўйин кучли зарб билан тепиш малакаларини такомиллаштиришга ёрдам беради, куч, тезкорликни ривожлантиради.

Аралаш эстафета: 8 метр зарб югуриш, тўхташ, гўё тўпни боши билан ураётгандек имутацияли сакраш-5 метр тўпга зарб югуриш, тўпни “моккисимон” суриш, орқаланма югуриб дастлабки позицияга киши 2 дақиқа (4 марта 30 секунддан) нафас ростлаш. Ихтиёрий равишда тўп билан жанглёрлик қилиш.

Аралаш эстафета: югуриш 3 та енгил атлетика тўсиқларидан сакраб ўтиш - илон изи бўлиб баёроқчаларни айланиб ўтиб югуриш, футбол тўпи билан “моккисимон” югуриш 30 метрга чопиш.

Умбалоқ ошиб узунликка сакраш ва тўсиқлар оша 25 метрга югуриш эстафетаси.

Югуриш скамейкалар оша югуриш, умбалоқ ошиш ва орқалама ёки қадам - бақадам чопиш эстафетаси.

Икки тўп билан “моккисимон” эстафета. Баскетбол тўпини ўйнаб суриш ва тўрга тушгунга қадар уни тўрга ташлаш, тўпни илиб олиш ва дастлабки позицияга ғолиб қилиш.

Энди иккинчи жадвалга кўра ўзингизнинг тезкорлик сифатини белгилаб олинг.

2-жадвал.

ТЕЗКОРЛИКНИ БАҲОЛАШ

Топшириқлар	Ёш					
	10	11	12	13	14	15
Стартдан 15 метрга югуриш, секундлар	3,2	3,1	3,0	2,7	2,6	2,5
Стартдан 30 метрга югуриш, секундлар	5,3	5,2	5,1	4,8	4,6	4,4
Ўйналишни тўғри бурчак шаклида ўзгартириб стартдан 15 метрга югуриш	5,2	5,1	5,0	4,8	4,8	4,6
Ўйналишни ўткир бурчак шаклида ўзгартириб стартдан 15 метрга югуриш, (секундлар)	6,0	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2

3.3. ЧАҚҚОНЛИКНИ ТАРБИЯЛАШ УЧУН МАШҚЛАР

Чаққонлик - бу футболчининг янги ҳаракатларини тез эгаллаб олиши ва ўйин вазиятига қараб мослашишдир. Бошқача қилиб айтганда, чаққонлик - бу тезкорлик куч, координация имкониятларининг қотишмаси, бирлигидир.

Болалар, шунинг эса тутингки, чаққонлик машқларига қўйиладиган мажбурий талаблардан бири - бу янгилик элементиدير. Шунинг учун кўпроқ ҳаракатли ва спорт ўйинларини ўйнанг, улардан шароит доимий янгилиги билан ажралиб туради.

Умумий чаққонликни ривожлантиришнинг яхши воситаси - акробатика элементлари югуриш, сакрашлар, мураккаб ҳаракатлар (эмаклаш, тортилиб чиқиш, сурилиш) ва бошқа аралаш машқлар-ни бажаришдир.

Аммо сиз чаққонликни ривожлантиришга тайёргарлик кўришнинг барча босқичларида қуйидаги футбол машқларидан фойдаланинг:

- одатдан ташқари дастлабки ҳолатларда жанглёрлик қилиш ёки ҳар сафар тўпни баданнинг бошқа қисми билан уриш;
- олдинган ҳаракат қилиб туриб тўпни оёқлар билан жанглёрлик қилиш, уни устидан ошириш ташлаш, 180° га бурилиб тўпни бош билан жанглёрлик қилиш ва ҳаволатиб дарвозага тепиш;
- аниқ тўп тепиш (тўғрива ва кесиб);
- оёқ ва бош билан мураккаб шароитда туриб ўқиб келаётган тўпни уриш;
- тўсатдан йўналишни ўзгартириб, стойкаларни айланиб ўтиб тўп суриш;
- бирваракайига стойкаларни айланиб ўтиб, тайёргарликсиз тўпни дарвозага тепиш;
- бадминтон майдончасида 3 х 3 бўлиб бош билан волейбол ўйнаш;
- тўпга тегишли чегараланган ҳолда турли ўйин машқлари (3 х 3, 4 х 2, 3 х 1 ва хоказо бўлиб).

Умумий чаққонликни комплекс баҳо бериш футболчининг ўйин пайтидаги ҳаракатларига яқин бўлган машқларни бажариш имконини беради.

1-станция. Планкалар остидан ўтиш ва уларнинг устидан сакраш.

2-станция. Гардиш (обруч) лардан ўтиш.

3-станция. Планкалардан сакраб ўтгандан кейин умбалоқ ошиш.

4-станция. Гимнастика скамейкасининг ингича тарафидан юриш, марказга борганда 360° га бурилиш.

5-станция. Хар қандай усул билан параллел планкалар устидан сакраш.

6-станция. Икки оёққа таяниб туриб горизонтал планкалар устидан сакраш.

7-станция. Стойкалар орасидан мўкиллаб югуриш.

Топшириқни бажаришда қуйидаги хатолар кўзга ташланади: тўсиқлардан нотўғри ўтиш, планка ва ҳалқаларни йиқитиб юбориш, гимнастика скамейкаларидан тушиб кетиш, умбалоқ оша олмаслик. Секундларда ифлдаланган хар бир натижаларга хато учун 0,5 секунддан қўшиб борилади.

Машқлар комплексини бажаргандан кейин ўз хатоларингиз-ни ҳисобга олиб ўзингиз баҳо қўйишингиз мумкин.

Ёш	“Аъло”	“Яхши”	“Қониқарли”
8	36,0-39,5 с	39,6-42,5 с	42,6-46,5 с
9	33,5-35,5 с	35,6-38,5 с	38,6-40,0 с

10	30,5-32,5 с	32,6-35,6 с	36,7-38,5 с
11	28,5-30,0 с	30,1-32,6 с	32,7-35,7 с
12	26-27,5 с	27,6-29,5 с	29,5-31,0 с

3-жадвал сизга махсус чаққонлик даражангизни белгилаб олишингизга ёрдам беради.

3-жадвал

МАХСУС ЧАҚҚОНЛИКНИ БАҲОЛАШ

Топшириқлар	Ёш					
	10	11	12	13	14	15
Тўп билан бошда жанглёрлик қилиш, (марта)						
Тўпни чап ва ўнг оёқлар билан навбатма - навбат жанглёрлик қилиш	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
Диаметри 1 м бўлган гардиш ичига 10 м масофадан туриб аниқ тепиш, 15 марта чап оёқда, 5 марта ўнг оёқда	9-10	11-12	17-18	19-20	22-25	26-30

Сиз жисмоний хислат - куч, тезкорлик ва футболчи-нинг чаққонлиги ҳақида билиб олдингиз. Улар бир-бири билан ўзаро узвий боғлиқ ва уларни тарбиялаш асосида қуйидаги умумий қоидалар ётади: бу сифатларни организм чарчамаганда, яъни ёзилиш машқларидан кейинроқ ривожлантириш керак.

Хар бир машқ максимал зўриқиш билан бажарилади. Хар бир машқдан кейин тўла тикланиш бўлиши керак.

Яна шу нарса қизиқки, бу жисмоний сифатлар техник тайёргарлик билан ўзаро боғлиқ. Демак, агар футболчилар тегишли куч, тезкорлик ва чаққонликка эга бўлмасалар, ўйиннинг техник приёملарини бажара олмас эдилар.

ХУЛОСА

Спорт ўйинлари хусусан футбол тури бўйича ўқув - спорт ишларини ташкил қилиш ва ҳисобга олиш ўқув жараёнини муваффақиятли ўтишини таъминлайди. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида ўқув ва машғулотлари йил бўйи давом этиши ва кўп йиллик берилиши лозим.

Машғулотлар йилдан йилга ортиб ва мураккаблашиб бораверади. Демак тузилган режа асосида машғулотлар ўтказиш керак.

Футболчиларнинг спорт маҳоратини оширишда уларни режада асосланган доимий машғулотларга жалб қилиш ва мунтазам шуғулланиш уларда спорт маҳоратини аста-секин эгаллаб бориши учун асосий омил ҳисобланади. Натижада футболчининг иш қобилияти ошади, тикланиш жараёни тезлашади ва бир мунча жисмоний тифиз вазифаларни бажариши ҳам мумкин бўлади. Йилдан йилга спортчининг функционал имкониятлари кенгайиб, техник ва тактик маҳорати такомиллашиб боради.

Мустақиллик шарофати билан йўқолиб кетган миллий ҳалқ ўйинларининг тикланиш аҳамияти кеттадир.

Буларнинг барчасига Президентимизнинг футболни ривожлантириш, самарадорлигини ошириш бўйича чиқараётган кетма-кет қарорлари асосий туртки бўлади.

Белгиланган вазифаларга мос ҳолда машқлар ва ҳаракатчан ўйинларни муайян тарзда танлаш, уларни қўллаш ва текширув ўлчовларини бажариш учун шароит яратиш, натижаларни баҳолаш ва таҳлил этиш тадқиқот жараёнининг моҳиятини ташкил этади.

Тезкорликни ривожлантириш учун махсус машқлар ва ҳаракатчан ўйинлар тавсия этилади.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, миллионлар ўйини бўлган футболнинг ривожлантирилиши, ўсиши учун миллий ҳалқ ўйинини ёш авлодга қанчалик кенг тушунтирсак, машғулотларга жалб қилолсак спортчилар қизиқишини орттириб борсак ва спорт маҳоратини ошириб борсак футболимиз келажаги юксак чўққиларга чиқишига ишонамиз.

Ўзбек футиболида яна Красницкий, Б.Абдураимов, Тўлаган Исоқов, Миржалол Қосимовлар шулар жумласидан ёрқин юлдузлар пайдо бўлади ва футиболимиз шарафини жаҳонга кўтаради деб умид қиламиз.

Олимпиада ва Осиё ўйинлари мусобақаларида муносиб иштирок этиб Ўзбекистон байроғини янада юксакроқга кўтаришга ишончимиз комил.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. И.А.Каримов. “Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори”. Т.; 1997 й.
2. И.А.Каримов. “Ватан туйғуси”. Т.; 1997 й.
3. И.А.Каримов. “Ўзбекистон буюк келажаги сари”. Т.; 1999 й.
4. И.А.Каримов. “Баркамол авлод орзуси”. Т.; 1999 й.
5. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида” ги ва Кадрлар тайёрлаш милли дастури тўғрисидаги қонунлар. Т.; 1997 й.
6. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” янги таҳрирдаги қонуни. Т.; 2000 й.
7. Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус ўқув юртларида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш масалалари. Фаоллар кенгаши. Т.; 1993 йил.
8. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принциплари тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги қарори. Т.; 1996 й.
9. Ф.Хўжаев. Ўзбекистонда жисмоний тарбия. Т.; “Ўқитувчи”, 1997 й.
10. А.Н.Нормуродов. Жисмоний тарбия. Олий ўқув юртлари талабалари учун дарслик. Т.; “Ўзбекистон”, 1998 й.
11. Л.Р.Айрапетян., М.А.Годик. Спорт ўйинлари ва уни ўқитиш услугиёти. Т.; 1991 й.
12. Ю.Н.Лопачев. “Келинг тўп тепамиз”. Т.; “Медицина”, 1988 й.
13. М.Х.Маҳкамжонов. “Футбол ўйини техникаси”. Услугий қўлланма. Т.; 1999.
14. И.А.Қўшбахтиев. “Футбол маҳорати сари”. Т.; “Медицина”, 1990 й.

- 15.Ю.И.Портних таҳрири остида. Спорт ўйинлари ва уни ўқитиш
услугиёти. Олий ўқув юртлари учун дарслик. М., 1986 й.
- 16.А.Имомхўжаев. “Футбол қувончим, дардим, фахрим”. Т.,
“Шарқ”, 1996 й.
17. А.Акромов., А.Толибжонов. Юқори малакали футболчиларни
тайёрлаш. Т., 1994 й.
- 18.Правила соревнования по баскетболу, волейболу, футболу,
ручному мячу, бадминтону, хоккею, настольному теннису,
теннису. М., (последнее издание).
- 19.Программа для ДЮСШ по баскетболу, волейболу, ручному
мячу, футболу. М., (последнее издание).
- 20.Исаев А.К., Лукашин Ю.С. Футбол. М: 1967 г.
- 21.Подготовка молодого футболиста. Под ред. Я.Полфан. М: 1973 й.