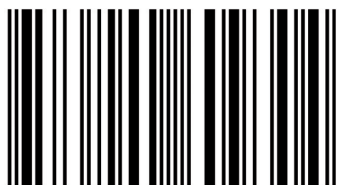


Спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси (Футбол)

Ушбу ўқув-методик қўлланма Спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси футбол фанидан мустақил таълимни ташкил этиш бўйича тавсияларни ўз ичига олади. Бунда олий таълим муассасалари талабаларининг Спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси (футбол) бўйича касбий педагогик кўникмалари ва маҳоратини ошириш йўл – йўриқларини ўргатиш бўйича тавсиялар берилган.

Ўқув-методик қўлланма ўқитувчилар, талабалар ва барча футболни ўрганишга қизиқувчилар учун мўлжалланган

Насиба Сабирова Расуловна- 1987 йил Бухоро шаҳрида туғилган. Ҳозирги кунда Бухоро давлат университети Жисмоний маданият факультети "Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси" ўқитувчиси лавозимида фаолият юритмоқда.



978-620-0-60930-4

Globe
EDIT

Globe
EDIT



Насиба Расуловна Сабирова

Спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси (Футбол)

Ўқув-методик қўлланма

Насиба Расуловна Сабирова

Спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси (Футбол)

FOR AUTHOR USE ONLY

FOR AUTHOR USE ONLY

Насиба Расуловна Сабирова

**Спорт ва ҳаракатли ўйинларни
ўқитиш методикаси (Футбол)**

Ўқув-методик қўлланма

FOR AUTHOR USE ONLY

Imprint

Any brand names and product names mentioned in this book are subject to trademark, brand or patent protection and are trademarks or registered trademarks of their respective holders. The use of brand names, product names, common names, trade names, product descriptions etc. even without a particular marking in this work is in no way to be construed to mean that such names may be regarded as unrestricted in respect of trademark and brand protection legislation and could thus be used by anyone.

Cover image: www.ingimage.com

Publisher:

GlobeEdit

is a trademark of

International Book Market Service Ltd., member of OmniScriptum Publishing Group

17 Meldrum Street, Beau Bassin 71504, Mauritius

Printed at: see last page

ISBN: 978-620-0-60930-4

Copyright © Насиба Расуловна Сабирова

Copyright © 2020 International Book Market Service Ltd., member of OmniScriptum Publishing Group

FOR AUTHOR USE ONLY

Н.Р. САБИРОВА

Спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси (Футбол)

(Услубий қўлланма)



FOR AUTHOR USE ONLY

Н.Р. САБИРОВА

Спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси (Футбол)

(ЎҚУВ-МЕТОДИК ҚЎЛЛАНМА)

FOR AUTHOR USE ONLY

Н.Р.Сабилова Спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси (Футбол) (мустақил таълимни ташкил этиш бўйича услубий қўлланма) Бухоро.2020-йил.81-б

Такризчилар:

А.К. Ибрагимов – Жисмоний маданият факультети “Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт” кафедраси мудири доцент .

Р.С.Боймуродов – Жисмоний маданият факультети “Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт” кафедраси катта ўқитувчиси

Ушбу ўқув-методик қўлланма Спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси футбол фанидан мустақил таълимни ташкил этиш бўйича тавсияларни ўз ичига олади. Бунда олий таълим муассасалари талабаларининг Спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси (футбол) бўйича касбий педагогик кўникмалари ва маҳоратини ошириш йўл – йўриқларини ўргатиш бўйича тавсиялар берилган.

Ўқув-методик қўлланма ўқитувчилар, талабалар ва барча футболни ўрганишга кизикувчилар учун мўлжалланган

Бухоро давлат университети Илмий Кенгашининг 2020 йил 08.05 даги йиғилишнинг № 6 баённомаси қарорига асосан нашрга тавсия этилган.

КИРИШ

Мамлакатимиз спортини ривожлантириш соҳасида тубдан ўзгаришлар амалга оширилмоқда. Давлатимиз жисмоний тарбия ва спортнинг келажак авлодни соғлом қилиб тарбиялашдаги ўрнини ҳисобга олиб спорт ишларини янада такомиллаштириш, унинг замон талаблари даражасида ўқув ва моддий-техник базасини яратиш ҳамда аҳолининг спортга бўлган қизиқишини ошириш йўлида мақсадли давлат микёсидаги тадбирлар ишлаб чиқилиб ҳаётга тадбиқ этилмоқда.

Чунки спорт миллатнинг ўзлигини англашда, унинг аниқ мақсадлари сари жипслашувида ва бирлашувида, ўзидаги бор салоҳиятини ҳамда миллат сифатидаги қудрати жаҳон узра намоён бўлиб муҳим аҳамият касб этади. Шу нуктаи назардан олиб қараганда мамлакат спортини ривожлантириш долзарб ва ниҳоятда муҳим масаладир.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан сўнг жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор берилмоқда. Республикада спортнинг кўтарилишида Президентимиз Ш.М. Мирзиёевнинг ҳиссаси каттадир.

Республикаимизда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш учун бир қанча ишлар амалга оширилмоқда. Булардан «Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш тўғрисида»ги қарори (1997 йил 17 май), «Соғлом авлод учун» дастури, «Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»-1996 й. ва бошқа бир қанча қатор ҳукумат қарорлари спорт ҳаракатини ривожлантиришга йўл очмоқда.

Спорт турлари орасида футболнинг ўз ўрни бор. Ҳозирги кунда футболчиларнинг чидамлилигини ошириш учун бир қатор мутахассислар ўз услубиятини тавсия этишган. Шунинг билан бирга футболчиларни жисмоний, техник ва тактик жиҳатдан юқори савияга кўтармасдан туриб, бирор натижага эришиб бўлмайди. Спортчиларни тайёрлашда умумий чидамлик, энг аввало болалик давридан бошлаб, спорт юктамаларини яхши тақсимлаш керак, умумий чидамликни ривожлантиришга катта эътибор қаратиш лозим.

Таълим жараёнига янги инновацион технологияларни татбиқ этиш борасида олий таълим тизимида ҳам изланишларнинг ташкил этилаётганлиги алоҳида эътиборга моликдир

Ўқув муассасаларида футбол спорт турини ривожлантириш, таълим олаётган талаба ёшларнинг спорт турларига қизиқишини ошириш, билими, қўникма ва малакаларини мустаҳкамлаш давр талабига айланиб бормоқда.

Юқоридагиларни инobatга олган ҳолда, талабаларни мусобакаларга тайёрлашда спортчиларнинг назарий билимларини оширишда инновацион технологиялардан фойдаланиш бугунги кунинг долзарб масалалардан бири эканлигини ёддан чиқармаслигимиз даркор. Шуни ҳисобга олган ҳолда биз услубий қўлланмани жисмоний тарбия факультетлари, спорт мактаблари, мураббий-ўқитувчилари ҳамда талабаларига мўлжалладик.

ФУТБОЛ ЎЙИНИНИНГ ПАЙДО БЎЛИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИ

Илк футбол тарихи

Футбол (ёки ўйин дунёнинг баъзи қисмларида шундай номланади) узок тарихга эга. Футбол ҳозирги шаклда XIX аср ўрталарида Англияда вужудга келди. Аммо ўйиннинг алтернатив вариантлари анча олдинроқ бўлган ва футбол тарихининг бир қисми бўлган.

Тўпдан иборат бўлган жамоавий ўйиннинг биринчи маълум намуналари 3000 йилдан олин қадимги Месоамерикан маданиятида учраган. Манбаларга кўра, тўп куёшни рамзий маънода англатади ва ютказган жамоанинг сардори худоларга қурбонлик қилишган. Тўп тегиш билан боғлиқ биринчи маълум бўлган ўйин Хитойда милоддан аввалги III-III асрларда Сужу номи билан бўлиб ўтган. Сужу майдон атрофида думалоқ тўп билан ўйналган. Кейинчалик у Японияга тарқалиб, маросим шакллари остида амалда бўлган.



Илгари бошқа турли хил тўп ўйинлари қадимги Юнонистонда маълум бўлган. Тўпни сочлар билан тўлдирилган тери парчалари ёрдамида ясашган (ҳаво билан тўлдирилган тўпларнинг биринчи ҳужжатлари 7-асрга оид). Қадимги Римда коптокли ўйинлар катта майдонлардаги ўйин-қулгилар таркибига киритилмаган, аммо ҳарбий машқларда юзага келиши мумкин эди. Айнан Рим маданияти Британия оролига (Британниса) футболни олиб келади. Аммо, бу хилма-хиллик Британия халқига қай даражада таъсир қўрсатгани ва улар ўзларининг вариантларини қай даражада ишлаб чиққанликлари номаълум.

Энг кўп тан олинган ҳикоя ўйин 12-асрда Англияда ишлаб чиқилганлигини айтади. Бу асрда футболга ўхшаган ўйинлар Англияда ўтлоқларда ва йўлларда ўйналган. Ўйин зарбалардан ташқари тўпни мушт билан урди. Футболнинг бу ерта шакли замонавий ўйин услубига қараганда анча кўпол ва шафқатсиз эди. Олдинги футболчиларнинг муҳим хусусияти шундаки, ўйинлар кўплаб одамларни жалб қилди ва шаҳарларнинг катта майдонларида бўлиб ўтди (бунга ўхшаш нарса 16-асрдан бошлаб Флоренцияда ўйнаган, у ерда "Калтсио" деб номланган). Ушбу ўйинларнинг ғазабланиши шаҳарга зарар этказиши ва баъзида ўлимга олиб

келиши мумкин эди. Булар бир неча асрлар давомида тақиқланган ўйин ҳақида эълон қилиш учун сабаблардан бири бўлиши мумкин. Аммо футболга ўхшаш ўйинлар 17-асрда Лондон кўчаларига қайтади. 1835 йилда яна тақиқланган бўлар эди, аммо бу босқичда ўйин умумтаълим мактабларида йўлга қўйилган эди.

Аммо бугунги футболнинг ўзига хос хусусиятлари амалиётга татбиқ этилганига қадар анча вақт ўтди. Узоқ вақт давомида футбол ва регби ўртасида аниқ фарқ йўқ эди. Шунингдек, тўпнинг катталигига, ўйинчиларнинг сонига ва ўйиннинг узунлигига нисбатан жуда кўп тафовутлар мавжуд эди.

Ўйин мактабларда тез-тез бўлиб турарди ва устун мактаблардан иккитаси Ругби ва Этон эди. Регбида қоидалар ўз қўллари билан тўпни олиш имкониятини ўз ичига олган ва биз бугун билган ўйин регби шу ерда пайдо бўлган. Бошқа томондан Этонда тўп фақат оёқлар билан ўйналди ва бу ўйинни замонавий футболга яқин келажак сифатида кўриш мумкин. Регбидаги ўйин "ишлайдиган ўйин" деб номланган, эшондаги ўйин эса "дриблинг ўйини" деб номланган.

Ўйин учун тегишли қоидаларни яратишга уриниш 1848 йилда Кембрижда бўлиб ўтган учрашувда амалга оширилди, аммо барча қоидаларга оид саволларга яқиний ечим топилмади. Футбол тарихидаги яна бир муҳим воқеа 1863 йилда Лондонда Англияда биринчи Футбол уюшмаси ташкил этилганида содир бўлди. Тўпни қўллар билан ушлашга рухсат берилмаганлиги тўғрисида қарор қабул қилинди. Учрашув натижасида тўпнинг ўлчами ва оғирлиги стандартлаштирилди. Лондон учрашувининг натижаси шундаки, ўйин икки кодга бўлинди: уюшма футбол ва регби. Аммо ўйин узоқ вақт давомида ривожланиб бораверади ва қоидаларга нисбатан жуда кўп мослашувчанлик мавжуд эди. Биринчидан, майдондаги ўйинчилар сони ўзгариши мумкин. Жамоа кўринишини фарқлаш учун форма ҳам ишлатилмади. Кепкалар кийган ўйинчилар билан ҳам бу одатий ҳол эди - ҳаер ҳали ўйиннинг бир қисми бўлиши керак эди. Кейинги давр эса футбол қоидаларини ишлаб чиқиш эди. Ушбу босқичдаги яна бир муҳим фарқни Англия ва Шотландия жамоалари ўртасида кўриш мумкин эди. Англия жамоалари тўпни янада кўпол тарзда олдинга югуришни афзал кўришган бўлса, шотландияликлар тўпни ўз ўйинчилари ўртасида ўтказишни афзал кўришди. Бу тез орада Шотландия ёндашуви устунлик қилади. Аввалига спорт Британия ишчилари учун ўйин-қулги эди. Қутилмаган мисли кўрилмаган томошабинлар сони - 30000 гача, 19-асрнинг охирида катта ўйинларни кўришади. Тез орада ўйин дунёнинг бошқа қисмларига саёҳат қилган инглиз халқлари томонидан кенгайиб боради.

Футбол энг қадимий ўйинлардан биридир. Инглизларнинг эътироф этишларича, оёқ билан тўп ўйнаш Британ оролларида IX асрдаёқ жуда машҳур бўлган.

1863 йил 26 октябрда Лондонда Англия футбол уюшмасининг ташкил этилиши пайтида бу ўйиннинг 13 моддадан иборат бўлган илк расмий қоидалари тасдиқланган. Кейинчалик бу қоидалар бошқа барча миллий уюшмалар учун футбол ўйинининг асоси бўлиб қолди.

Футбол ўйинининг илк қоидаларида белгиланишича, майдон узунлиги 200 ярд (183 метр)дан, кенглиги 100 ярд (91 метр)дан ошиқ бўлмаслиги керак. Дарвозалар икки устундан иборат бўлиб, улар орасида тўсин бўлмаган ва устунлар орасидаги масофа 8 ярд (7,32 м) бўлган. 1866 йилда баландликни чеклаш учун устунлар орасига аркон тортиб қўйилган. Яна 10 йил ўтиб, бу арконни ёғоч тўсинга алмаштиришган.

Дарвозабоннинг қўл билан ўйнашга ҳаққи йўқ эди. 1871 йилда ўнг қўл билан ўйнашга рухсат берилган, у ҳам бўлса фақат дарвоза майдони ичида. Дарвозабоннинг жарима майдони ичида ҳам қўл билан ўйнаш ҳуқуқини қўлга киритиши учун 30 йилдан кўпроқ вақт керак бўлади (1902).

Узоқ вақт мобайнида на жарима тўпи, на 11 метрлик зарба бўлган. Қоидабузарлик учун еркин зарбалар билан чегараланиб қолинаверарди. Ниҳоят, 1891 йил энг қатъий жазолардан бири - 11 метрлик зарба киритилди, уни инглизча сўз билан «пенальти» деб атайдилар.

Футбол шаклланаётган даврларда жамоа сардорлари ўйин қоидаларига риоя қилинишини кузатиб турардилар. Футбол майдонида ҳакам 1880 йилда пайдо бўлди, 1 йилдан сўнг эса ҳакам иккита ёрдамчиси билан майдонга чиқа бошлади. 1878 йилда киритилди, бунга қадар ҳакам тўхтатиш ёки ўйинни қайта бошлаш учун овоздан ёки қўл ҳаракатларидан фойдаланарди. Уша йилларда барча миллий футбол уюшмалари учун қоидалар бир хил ёки мажбурий бўлмаган. Ҳар бир уюшма ўз хоҳишига кўра бу қоидаларга турли ўзгартиришлар қилди мумкин эди. Бу вазият халқаро учрашувлар ўтказиш ёки халқаро мусобақалар ташкил этишда қийинчиликлар туғдирарди.

1882 йили тўп мустақил футбол иттифоқлари, яъни Англия, Шотландия, Уэльс ва Ирландия иттифоқларининг бирлашуви бўлиб ўтди. Бунда ягона қоидалар қабул қилинди ва футбол қоидаларида у ёки бу ўзгаришларни амалга ошириш ҳуқуқига эга бўлган халқаро Кенгаш тасдиқланди.

1871 йилда Англияда мамлакат Кубогининг йўналиши тасдиқланди. Бу кубок учун ҳозирда инглиз футбол клублари кураш олиб борадилар халқаро миқёсдаги илк футбол учрашуви Англия ва Шотландия жамоалари ўртасида 1873 йилда бўлиб ўтди. Ўйинчилар сони 11 кишидан ортиқ бўлса, уларнинг жамоадаги жойлашиши ҳозиргидан бошқачароқ бўлган. Англия жамоасида 7 та ўйинчи ҳужумда, 1 таси ярим ҳимояда бўлган, шунингдек, 2 та ҳимоячи ва 1 та дарвозабон бўлган. Шотландия жамоаси таркибида эса 6 та ҳужумчи, 2 та ярим ҳимоячи бўлган эди.

ХИХ асрнинг 80-йилларида футбол ўйини Европа қитъасидаги мамлакатларга ёйила бошлади. 1875 йилда футбол Голландияга, кейинроқ эса Данияга кириб келди. 1882 йилда бошлаб Швейцарияда, 1890 йилдан Чехияда, 1897 йилдан эса Россияда футбол ўйнай бошладилар.

1882 йилда халқаро уюшмалар бошқармасига асос солинди, Ниҳоят, 1904 йил 21 майда Франция ташаббусига кўра ҳозирда 200 дан ортиқ давлатлар аъзо бўлган Халқаро Футбол Уюшмаси ФИФА ташкил этилди. ФИФА билан бир қаторда 1954 йилдан бошлаб Европа Футбол иттифоқи -УЕФА ҳам фаолият кўрсатади.

1930 йилдан бошлаб ҳар 4 йилда футбол бўйича жаҳон чемпионати, 1958 йилдан бошлаб эса миллий терма жамоалар қатнашадиган Европа чемпионатлари ўтказилиб келмоқда. 1900 йилда футбол олимпия спорт турига айланди, аммо расмий жиҳатдан у Олимпия ўйинлари дастурига 1908 йилда киритилган.

Осиё Футбол конфедерацияси (ОФК) 1954 йили тузилган бўлиб, ҳозирги вақтда 44 га яқин мамлакатларни бирлаштиради.

Ўзбекистон Футбол федерацияси 1994 йилдан ФИФА ва ОФК га аъзо бўлган, ҳозирда ФИФА ва ОФК томонидан ўтказиладиган барча расмий мусобақаларда қатнашиб келмоқда.

Ўзбекистонда футболнинг ривожланиши:

Ўзбекистонда замонавий футбол ўтган асрнинг бошларида пайдо бўлди ва тезда машҳур ўйинга айланди. Унинг ривожланиш жойлари Фарғона, Тошкент, Андижон, Қўқон ва Самарқанд эди.

Илк бор футболни Фарғона шаҳрида ўйнаганлар. Худди шу ерда 1911 йилнинг охирида биринчи футбол жамоаси ташкил топган.

Фарғонада тузилган футбол жамоалари сони 1912 йил августида «Футболчилар жамоаси»га бирлашишга йўл берди.

Бир оз вақт ўтгач, Тошкентда ҳам футбол ўйнай бошладилар. Тошкентлик футбол ишқибозлари орасида энг машҳур жамоа бу ТОЛС - Ташкентское общество любителей спорта (ТСИЖ - Тошкент спорт ишқибозлари жамияти) эди. Бу жамият 1912 йилда тузилган бўлиб, жуда қисқа вақт ичида футбол ҳамда бошқа спорт турларининг ривожланиши учун кўп хизмат қилган. 1912 йилнинг иккинчи ярмида Ўзбекистонда футбол айтарли даражада ёйила бошлади. Футбол ўйинига Қўқон, Андижон ва Самарқандда ҳам қизиқиш орта бошлади.

Бу йиллардаги энг қизиқарли босқич албатта Фарғона, Тошкент, Андижон, Самарқанд футболчиларининг учрашуви бўлди. Тошкентга ташриф буюрган илк футболчилар Самарқанд футболчилар тўғараги (СФТ) аъзолари эди.

1913 йил 29 августида улар ТОЛС футболчилари билаи учрашув ўтказдилар. Яхши тайёргарлик кўрган Тошкент жамоаси 5:0 ҳисоби билан ғалаба қозонди.

1913 йил июнида Андижонда «Андижон футболчилар клуби» тасдиқланди.

Ва, ниҳоят, 1914 йил 25 майда Тошкентда Ўзбекистоннинг энг кучли икки жамоасининг марказий учрашуви бўлиб ўтди. Бунда Тошкент ва Фарғона футболчилари тўп сурдилар. Тошкентликлар ўйинда 3:2 ҳисобида муваффақиятга эриш дилар. Ўзбекистонда футбол ривожланишининг бошланғич даври ҳақида хулоса қилиб шуни ҳам айтиб ўтиш жоизки, футбол майдонлари ва ўқув машғулотларининг бўлмаганига қарамай, қисқа вақт ичида Фарғона, Тошкент, Қўқон, Андижон ва Самарқандда ўзбек футболининг ривожига улкан ҳисса қўшган истеъдодли футболчилар пайдо бўлди.

Шу ерда айтиб ўтиш лозимки, нафақат Фарғона, Тошкент иа Самарқандда, балки Ўзбекистоннинг бошқа шаҳарларида ҳам футболнинг муваффақият билан тарқалишига қарамай, унинг ривожланиши ўзи бўларчилик билан ўтаётган эди. Жамоаларни ўргатиш тизими йўқ эди, машғулотлар ўта содда ва вақти-вақти билан ўтказиларди. Ҳеч бир шаҳарда футбол биринчиликлари

ташкिलाштирилмаганди, шунинг учун ҳатто ундан ортиқ жамоалар мавжуд бўлган Тошкент шаҳрида ҳам биронта расмий мусобақа ўтказилмаган эди.

1920йилдан бошлаб футбол республикамизнинг чекка қишлоқ ва маҳаллаларига кириб бориб, машҳур ўйинга айланди. Ёшлар, талабалар, ишчи ва деҳқонлар футболга талпина бошладилар.

1921 йил Москва ва Тошкент футболчиларининг илк учрашуви ўтказилгани билан аҳамиятга лойиқдир. 1925 йилда мамлакат Жисмоний тарбия кенгаши томонидан оммавий жисмоний тадбирларнинг тақвими тузилди. Ўзбекистонда футболни ташкиллаштириш бир оз тартиблироқ тизимга эга бўлди.

Шундай қилиб, Тошкент биринчилиги 3 тоифа бўйича ўтказилди ва унда 28 жамоа иштирок этди. 1927 йилда ўзбек спортчиларини тайёрлашда муҳим босқич бўлган И Умум-ўзбек Спартакиадаси ўтказилди.

Спартакиада финалида доимий рақиб бўлиб қолган Тошкент ва Фарғона жамоалари учрашдилар. Иккала таркибда ҳам Ўзбекистон терма жамоа аъзолари чиқиш қилдилар

Катта қийинчиликлар билан 2-таймда тошкентликлар ҳал қилувчи голни урдилар ва 2:1 ҳисоби билан ғалаба қозондилар.

1928 йил Москвада бўлиб ўтган халқаро спартакиадада қатнашиш Ўзбекистон футболчилари учун ниҳоятда жиддий имтиҳон бўлди.

Футбол бўйича спартакиада биринчилиги учун 22 жамоа кураш олиб борди, улар қаторида Англия, Германия, Австралия, Швейцария ва Финляндиянинг ишчи клублардан иборат терма жамоалари ҳам бор эди.

Швейцария ва Ўзбекистон жамоаларининг учрашуви (футбол ишқибозларида катта қизиқишга сазовор бўлди. Ўзбек футболчилари бу ўйинда жамоавий ўйин, чиройли ва чаққон комбинациялар намойиш этдилар. Аммо асосий вақт 3:3 ҳисоби билан якунлаигани сабабли, голибни аниқлаш учун қўшимча 30 дақиқа қўшиб берилди. Сўнгги 15 дақиқа ичида Ўзбекистон футболчилари швейцарияликлар қаршичилигини енга олдилар ва рақиб 8:4 ҳисоб билан Ўзбекистон футболчилари ғалаба қозондилар.

Бир кундан сўнг эса қийин кечган ўйинда ўзбек футболчилари Россия жамоасига 1:2 ҳисобида ғалабани бой бердилар,

Кейинги йилларда ўртоклик ўйинларини ўтказиш учун Ўзбекистонга Норвегия, Германия, Финляндия, Москва, Ленинград, Украина, Кавказ орти мамлакатларидан кўплаб кучли футбол жамоалари келди.

Мисол учун, 1931 йил 4 октябрда бўдиб ўтган матчида Норвегия терма жамоасига қарши Ўзбекистонга қасаба уюшмалари терма жамоаси чиқди. Норвегияликлар техникали футбол намойиш этиб, 5:2 ҳисобида голиб чиқдилар. Ўч кундан сўнг скандинавиялик меҳмонларга қарши Тошкентнинг биринчи терма жамоаси майдонга тушди. Ўзбекистонликлар ўйинни юқори тезликда олиб бориб, 4:2 ҳисобида муваффақиятга эришдилар.

Норвегиялик ва Ўзбекистонлик футболчиларнинг учинчи учрашуви 2:2 ҳисобидаги дуранг билан якунланди.

1932 милда Ўзбекистонга немис футболчилари ташриф буюрдилар. Бу жамоа ишчи спорт клубларининг энг яхши футболчиларидан тузилган бўлиб, улардан кўпчилиги Германия чемпионати иштирокчилари эди. Ўзбек футболчилари бу бўлажак ўйинга қаттиқ тайёргарлик кўрдилар ва биринчи матчда 4:2 ҳисобидаги оғир ғалабани қўлга киритдилар.

Биринчи учрашувдан сўнг немис жамоаси сардори Лор шундай деган эди: «Тошкентликлар жипслашган жамоа бўла олишдек ажойиб хусусиятга эга ва улар биз ҳеч нарса билан таққослай олмайдиган юқори тезликда ўйнадилар. Юқори даражали жамоа бўлмиш учун Ўзбекистон футболчиларида барча имкониятлар мавжуддир».

Такрорий учрашувда немис футболчилари бир оз устунроқ келиб, юқори даражадаги тактик тайёргарликни намойиш этдилар ва 3:1 ҳисоби билан ғолиб бўлдилар.

Норвегиялик, немис, фмн футболчилари билан ўтказилган ўйинлар Ўзбекистондаги илк халқаро ўйинлар эди. Улар техник ва тактик тайёргарлик борасида тажриба алмашишга, ўйиннинг янги-янги системалари билан танишишга ёрдам берди.

1934 йил Ўзбекистон пойтахтида илк Ўрта Осиё спартакиадасининг очилиши шарафига бағишлаб 36 минг нафар жисмоний тарбия ихлосмандлари намойиши бўлиб ўтди. Бу намойиш Ўрта Осиё республикаларида жисмоний тарбия ҳаракати ўсишининг ёрқини намунаси эди.

Футбол бўйича мусобақадар бир пайтнинг ўзида уч стадионда бўлиб ўтди, улардан энг йириги спартакиада очилиши арафасида қурилган 10 минг ўринли «Спартак» стадиони эди. Бу Ўрта Осиё республикалари орасида футбол биринчилиги учун одиб борилаётган илк ўйинлар эди. Ўзбекистон футболчилари ўз рақиблари бўлмиш Туркманистонни 3:1, Тожикистонни 5:0, Қирғизистонни 10:1 ҳисоби билан доғда қоддириб, муваффақиятли чиқиш қилдилар.

1934 йил футбол жамоаларининг келгусидаги ўсишлари учун муҳим йил бўлди. Биргина Тошкентда қасаба уюшмалари биринчилишда 50 та жамоа қатнашди.

30-чи йилларнинг бошида болалар ва ўсмирлар футболга янада кўпроқ эътибор берилди бошлади. 1935 йил Тошкентда ўсмирлар ўртасида футбол бўйича Ўзбекистон биринчилигининг илк танлови бўлиб ўтди. Бу танловда Тошкент, Самарқанд, Фарғона ва Андижон терма жамоалари иштирок этди. Пойтахтлик ёш футболчилар ғалаба қозондилар.

1936 йил Республика шаҳарларидаги футбол мавсумининг баҳорги билан очилиши аҳамиятга лойиқ. Тошкентдаги мусобақа намойишида 324 футболчи иштирок этди. Оммавий футбол кейинги ривожланиш босқичига ўтди. Умумтаълим мактаблари, техникумлар, олий ўқув юрлари ўз

биринчилик ўйинларини ўтказар, мунтазам равишда корхоналарнинг ички мусобақалари ташкил этилар эди.

Шаҳар футбол бўлими (секция) қарорига биноан Тошкентда футболга ихтисослашган биринчи болалар ва ўсмирлар мактаби очилди.

Бу ерда кўпгина қобилиятли ёш футболчилар ўз маҳоратларини мукаммаллаштирар эдилар. 1936 йили Ўзбекистон биринчилигида 16 шаҳардан терма жамоалар иштирок этди. Бу ўйинлар катта қизиқиш уйғотиб, кўплаб томошабинларни жалб қилди. Шиддатли ўйинлардан сўнг 1-ва 2- ўринлар Кўқон ҳамда Тошкент терма жамоаларига насиб этди.

1937 йилдан бошлаб футбол мусобақалари асосида шаҳар терма жамоаларининг матч ўйинлари эмас, балки Ўзбекистон Кубоги ва биринчилиги учун клуб жамоалар мусобақалари ўтказила бошлади. Ўша йиллардан буён кўпгина гуруҳлар, биринчиликлар ва мусобақа қатнашчилари алмашди, мусобақа ўтказиш тамойиллари, баҳолаш тизими ўзгарди, аммо спортчилар маҳоратининг янги тактик йўналишларини аниқлайдиган чемпионлик унвони учун кураш ўзгармай қолаверди.

1937 йил футбол мавсумининг аҳамиятли ҳодисаси собиқ Иттифоқ чемпионати эди: 56 жамоа ўртасидаги гуруҳларда ўйналди. Ўзбекистон шаънини Тошкентнинг динамочилари ҳимоя қилдилар. Улар футбол бўйича мамлакат чемпионатида иштирок этган биринчи Ўзбекистонлик жамоа эдилар.

Ўз ўйинлари билан Тошкентликлар синалган чарм тўп усталарига муносиб рақиб бўла олишларини исботладилар. Улар Европанинг «Спартак» жамоасини 5:0, Бакунинг «Нефтчи»сини 3:2, Днепропетровскнинг «Сталь» жамоасини 2:1, Горькийнинг «Торпедо» жамоасини 1:0 ҳисоби билан ютиб, ўз майдонларида чиройли ўйинлар ўтказдилар. Москвада «Крилья Советов» жамоаси билан 2:2, Ленинградда «Авангард» билан 1:1 ҳисобида яқунланган дурустгина ўйин кўрсатдилар.

Аммо тажриба етишмаслиги сабаб юкори ўринларни эгаллай олмадилар, натижада борйўғи 8-ўринга эриш дилар (4 та ғалаба, 3 та дуранг, 4 та мағлубият).

Собиқ Иттифоқнинг етакчи спорт жамияти бўлган «Спартак» КСЖ Марказий Кенгаши биринчилигида муваффақиятли чиқиш қилди. Саратовдаги дастлабки ўйинларда улар ўз клубдошларини 11:1 ҳисобида том маънода тор-мор этдилар, сўнг эса Қозоннинг «Спартак» жамоаси устидан ғалаба қозондилар. Бу ғалабалар Тошкентликларга Ивановода ўтказиладиган финал ўйинларида қатнашиш ҳуқуқини берди. Унда Харьков, Краснодар, Тошкент ва Иваново спортчидари қатнашдилар. Тошкентликлар яхши ўйин кўрсатиб, учинчи совринли ўринни эгалладилар (улар харьковликларни 3:1 га ютиб, Краснодар билан 1:1 ҳисобида дуранг ўйнадилар ва мезбонларга 0:4 ҳисобида ўйинни бой бердилар).

Шу йилнинг ўзида Тошкентда ўтказилган «Беш йўл» гурнирида «Локомотив» жамоаси муваффақиятли чиқиш қилди. Бу турнирда Куйбишев, Оренбург, Туркистон -Сибир, Ашхобод ва Тошкент темир йўллари жамоалари

ҳам иштирок этди. Барча рақибларни енгиб, Тошкентликлар 1-ўринни эгалладилар.

1939 собиқ Иттифок Кубоги учун курашда Тошкент динамочиларининг чиқиши катта муваффақиятга сазовор бўлди. 28 августда Москвадаги «Динамо» стадионида ўзбек футболчилари чорак финалда Бокунинг «Темп» жамоасига қарши тўп сурдилар. Ҳақини жуда уткир ва шиддатли курашда утди. Тошкент динамочилари 2:1 ҳисобида ғалаба қозониб, Кубок ярим финалига йўл олдилар. Бунда улар Россиянинг энг кучли жамоаларидан бўлган «Сталинец» (Зенит) билан учрашдилар ва 3:0 ҳисоби билан ютқаздилар. Финалда эса Москванинг «Спартак» жамоаси ленинградликлардан 3:2 ҳисобида устун келди.

1941 йилнинг футбол мавсумига Тошкент динамочилари жиддий тайёргарлик кўргандилар. Чемпионат ўйинлари таквимига кўра улар Олма-Оталик клубларни қабул қилишлари керак эди. Аммо бутун дунё учун фожеавий бўлган 1941 йилнинг 22 июнида Улуғ Ватан уруши бошланди, шунингдек, Ўзбекистон спорт ҳаёти ҳам вақтинча тўхтатилди.

1942 йилда Ўзбекистон Кубоги учун курашда Тош кентдан иккита, Фарғона ва Самарқанддаи биттадан жамоа иштирок этди.

1943 йили Олма-Отада уруш даврининг киши шароитларида Урта Осиё мамлакатлари ва Қозоғистон Спартакиадаси ўтказилди. Республикамиз футболчилари техник футбол ўйинини намойиш этиб, Туркменистон жамоасини 9:0, Тожикистонни 3:0, Қирғизистонни 5:0 ҳисоби билан мағлубиятга учратдилар. Ҳатто ўзларининг қозоқлар билан бўлган ўйиндаги мағлубиятига қарамай, 1-ўринни эгаллай олдилар.

1950 йилнинг бошида Ўзбекистонда «Пахтакор» спорт жамияти ташкил этилди. Ҳозиргача мустақил Ўзбекистон чемпионатида ва расмий халқаро мусобақаларда муваффақиятли ўйинлар кўрсатиб келаётган, Республикамизнинг энг кучли жамоаси бўлган «Пахтакор»нинг тузилиши ҳам шу жамият билан боғлиқ.

1960 йилдан 1991 йилгача (танаффуслар билан) «Пахтакор» собиқ Иттифокнинг олий лигасида иштирок этиб келди. Бу ислохотлар ва туб ўзгаришлар даври бўлмай эди. Кичик гуруҳ (подгруппа)лардаги саралаш ўйинларидан кейингина чемпионатга йўл олинарди. Олий лигага чиқиш учун тайёрланадиган жамоа Тошкентнинг икки жамоаси асосида тузилган бўлиб, булар «Пахтакор» ва «Меҳнат захиралари» («Трудовые резервы») клублари эди. «Пахтакор»нинг барча кўзга кўринарли муваффақиятлари унинг кучлилар гуруҳидаги чиқишлари билан боғлиқ. Йигирма йил танаффус билан икки бора 1962 ва 1982 йилларда Пахтакор олий лигада фахрли 6-чи ўринга сазовор бўлган. 1968 йилда финалга чиқиб, унда Москванинг «Торпедо» жамоасига 0:1 ҳисобида ғалабани бой бериш и «Пахтакор»нинг Иттифок Кубоги ўйинларидаги энг йирик муваффақияти эди.

1965 йил чемпионати натижаларига кўра Москва жамоалари билан ўтказилган учрашувлардаги энг яхши кўрсаткичлари учун пахтакорчилар

«Москва окшоми» газетасининг махсус соврини билан тақдирландилар (Тошкентликлар «Динамо»ни 2:0, «ЦСКА» ни 2:0, Спартакни 1:0 ва «Локомотив»ни 2:0 ҳисобида мағлуб этгандилар). Собиқ Иттифок чемпионатларида қатнашиш йиллари мобайнида «Пахтакор» уч жамоавий совринни қўлга киритди: «Ғалабага ишонч» (1971), «Гроза авторигетов» ҳамда «Адолатли ўйин» учун соврин (1983).

Икки маротаба «Пахтакор» футболчилари олий лига мсмпонатининг энг яхши хужумчилари деб тан олинган. Б.Абдураимов Тбилиси «Динамо»си ўйинчиси билан бирга (22 тадан гол) ва 1982 йилда А.Якубик (23 та гол).

Собиқ Иттифокнинг илк терма жамоаси учун 5 та пахтакорчи ўйнар эди: В.Федоров, Ю.Пшеничников, Г.Красницкий, М.Ан, А.Пятницкий. Турли йилларда энг яхши 33 футболчи қаторида Ю.Пшеничников (1966, 1967), М.Ан (1974, 1978), Б.Абдураимов, В.Хадзипанагис (1974), А.Якубик (1982) ва А.Пятницкий (1991) номлари бор эди.

Ўша йилларда Ўзбекистон футбол ишқибозларида қатта қизиқиш уйғотган ўйинлар сирасига 1964 йил пахтакорчиларнинг «Пирасмкаба» (Бразилия) ҳамда (1:0), Уругвайнинг 25 қарра чемпиони «Насьонал» (Монтевидео) жамоалари билан учрашувлар қиради. Уругвайликларнинг харчанд уринишлари ва қаршиликларига қарамасдан «Пахтакор» 2:1 ҳисобида ғалаба қозонди.

17 нафар истеъдодли футболчининг ҳаётини олиб кетган 1979 йилги мавҳум авиа ҳалокатдан сўнг 1980 йилда Пахтакор янги таркибда собиқ Иттифок чемпионатининг олий лигасига йўл олди. У ерда Тбилиси динамочиларини 3:0, Донецкнинг «Шахтёр»ини 2:1 ҳисобида мағлуб этди, Киевнинг «Динамо»си билан дуранг ўйнади ва «Гроза авторигетов» совринини қўлга киритди.

60-90 йилларнинг пахтакорчилари Ўзбекистон футболининг ривожланишида ёрқин из қолдирганлар.

Бу давр мобайнида «Пахтакор»ни собиқ Иттифок чемпионатидаги чиқишларга тайёрлашда М.Якушин, Б.Аркадьев, Г.Качалин, В.Соловьев, Б. Абдураимов, Х.Рахматуллаев каби мураббийларнинг ҳиссаси бекиёсдир. Республика терма жамоалари ва юқори малакали жамоалар учун захира тайёрлашда Г.Сорвин, Х.Мухитдинов, А.Мошеев каби устоз мураббийларнинг меҳнати улкан бўлган.

Худди шу йилларда бир қатор малакали ҳакамлар етишиб чи ққанми айтиб ўтиш жомзки, улар қаторида В.Долженков, Б.Баклунов, Ф.Султонов ва бошқалар бор.

Мураббий кадрлар тайёрлаш бўйича Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг ўзбек футболга қўшган ҳиссаси ўта муҳимдир. институт 1955 йилда очилган бўлиб, у пайтда футбол мутахассислиги спорт ўйинлари кафедраси таркибига кирар эди, бироқ 1966 йилда у мустақил кафедра сифатида ажралиб чиқди. Ўз фаолияти мобайнида бу кафедра футбол бўйича мураббий кадрлар тайёрлаш ўчоғига айланди. Натижада кўпгина битирувчилар мураббийлик ишида маълум муваффақиятларга эриш иб, Ўзбекистонда хизмат қўрсатган мураббий унвонига сазовор бўлдилар. Булар Б.Абдураимов, В.Тихонов ва бошқалардир.

Айни пайтда футбол кафедрасининг кўпчилик битирувчилари Ўзбекистоннинг турли вилоятлари ва чет элларда ишлаб келмоқда.

1992 йил мустақил Ўзбекистон Республикасининг ядк чемпиони йили эди. Мамлакатимиз футбол тарихида янги саҳифа очилди, Бу чемпионатнинг одий лигасида 17 та, биринчи лигасида 18 та, иккинчи лигасида эса 42 та жамоа иштирок этди. Ўзбекистон чемпиони унвони учуи кечган шиддатли курашда «Пахтакор»га асосан Фарғона водийсининг «Нефтчи», шунингдек, «Сўғдиёна» (Жиззах) ва «Нурафшон» (Бухоро) жамоалари кучли қаршилик кўрсатдилар,

1994 йил 7 июнда Ўзбекистон Футбол федерацияси «ФИФА»га, шу йилнинг декабр ойида эса Осиё Футбол конфедерациясига аъзо бўлди.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1993 йил 18 мартдаги «Ўзбекистон Республикасида футболни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги фармонининг мамлакатимизда футболни ривожлантиришдаги аҳамияти жуда каттадир.

1994 йилда илк бор ёш мустақил республика элчилари Японияда ўтказилаётган ХИИ Осиё ўйинларида - Осиё минтақасидаги йирик спорт форумида таништирилдилар.

Олтин медаль совриндорлари номи учун курашда ўзбек футболчилари Саудия Арабистони (4:1), Малайзия (5:0), Гонконг (1:0) ва Таиланд (5:4) терма жамоалари устидан ғалаба қозондилар. Чорак финалда Туркменистон терма жамоасини 3:0 ҳисобида, ярим финалдаги шиддатли ва ўта мураккаб ўйинда Жанубий Кореянинг кучли жамоасини 1:0 ҳисобида мағлуб этдилар. Ва, ниҳоят, финалда Хитой терма жамоасини 4:2 ҳисоби билан енгдилар. Бу жамоа мураббийлари доцент Р.Акрамов ва спорт устаси Б.Абдураимовлар эди. Асосий таркибнинг 7 нафар ўйинчиси ЎзДЖТИ талабалари бўлганини айтиб ўтиш жоиздир.

Шу йилнинг ўзида Осиё чемпионлари Кубогида илк бор қатнашган Фарғонанинг «Нефтчи» клуби футболчилари учинчи совринли ўринни эгалладилар.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1996 йил 17 январдаги «Ўзбекистонда футболни ривожлантириш тамойиллари ва ташкиллаштириш асосларини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги фармони Ўзбекистонда футболнинг кейинги ривожини учун катта аҳамият касб этди. Бу фармонда келгуси футболни клублар асосида ривожлантириш ва 1996-1997 йилларда вилоят марказларида футбол бўйича ўсмирлар мактаб-интернатлари очилиши кўрсатилган эди.

1992 йилдан 2005 йилгача бўлган вақт ичида Тошкентнинг «Пахтакор» ва Фарғонанинг «Нефтчи» клублари чемпионат етакчилари бўлиб келди. Пахтакорчилар беш мартаба Ўзбекистон чемпиони бўлганлар (1992, 1998, 2002, 2003, 2004) ва 6 мартаба мамлакат Кубоги совриндорлари қаторидан жой олганлар (1993, 1997, 2001, 2002, 2003, 2004). «Нефтчи» ҳам беш қарра республика чемпиони (1992-1995, 2001) ва 2 қарра Ўзбекистон Кубоги соҳибм (1994, 1996) бўлган.

Ўзбекистон чемпиони унвонига яна «Навбахор» (1996), МХСК (1997) ва «Дўстлик» клублари эриш ганлар. Шунингдек, 1997, 1995, 1998 йилларда «Навбахор» ва 2000 йилда «Дўстлик» жамоаси Ўзбекистон Кубогини қўлга киритганлар. 2002 йилги Осиё Чемпионлари Кубоги учун курашда Қаршининг «Насаф» жамоаси иштирок этади. Саралаш босқичларида 5 ғалабани қўлга киритиб, ярим финалга чиқдилар. Аммо бронза медали учун кечган бу ўйинда қаршиликлар «Истиклод» (Ерон) жамоасига 2:5 ҳисобида ғалабани бом бериб, 4-ўринни эгаллайдилар.

2003 йилда Тошкентда бўлиб ўтган чемпионлар лигаси чорак финалида пахтакорчилар катта устунлик билан Туркменистоннинг «Нисса» жамоасиш 3:0, Ероннинг «Пируза»сини 1:0 ва Ироқнинг «Ал-Талиба» каби жамоа-ларини 3:0 ҳисобида енгдилар. Ярим финалда икки матч натижаларига биноан Таиланднинг «Бек-Теро Сосана» жамоаси устун келди.

2002-2003 йилларда Ўзбекистоннинг ёшлар терма жамоаси футболчилари катта ютуқларга эриш дилар. Қатарда Таиланд терма жамоасини 4:0, Катарни 5:4 ҳисобида енгиб, сўнг Жанубий Кореяга 0:2 ҳисобида ғалабани бой бериб, футболчиларимиз чорак финалга йўл олди ва унда Сурия Арабистонини 4:0 ҳисобида мағлуб этдилар. Ярим финалда ўзбек футболчилари Япония терма жамоаси билан учрашдилар. Шиддатли ва қизғин ўтган ўйиннинг асосий вақти 1:1 ҳисоб билан якунланди. 11 метрли зарбалар йўллашда японлар бир оз устунроқ чиқиб, 4:2 ҳисобида голиб бўлдилар.

Тўртинчи ўринни эгаллаган Ўзбекистон ёшлар терма жамоаси дунёнинг энг кучли 16 жамоаси қаторида майдонга чиқиш имкониятини қўлга киритди.

Жаҳон чемпионати 2003 йилнинг декабр ойида БААда булиб ўтди. Ўзбекистон футболчидари чиройли ва баҳам жиҳат ўйин кўрсатдилар, лекин 1/8 финалга чиқа олмадилар. Бироқ, мутахассислар ва ишқибозлар Ўзбекистон терма жамоаси ўйинини юқори баҳоладилар. Уч ўйин давомида улар ўз тенгдошлари билан кураш олиб бордилар, лекин Мали жамоасига (Африка чемпиони) 2:3, Аргентина термасига (айни пайтда жаҳон чемпиони) 1:2, Испания терма жамоасига (Европа чемпиони) 0:1 ҳисоби билан ғалабани бой бердилар.

Футбол стадионлари тарихи

Спорт тадбирлари одамларнинг очикчасига жавоби ва ўйинчиларнинг иштиёки томошабинлар ва мухлисларнинг ҳаяжонига тўғри келади. Умумжаҳон спорт индустрияси 600 миллиард доллардан ортик маблағни ўз ичига олади ва маблаг айланар экан, йирик спорт майдончаларга бўлган эҳтиёж яна ортди. Архитектура ҳақида гапирганда, баъзилари бошқаларга қараганда анча диққатга сазовор. Аммо, футбол стадионлари дастлаб қандай кўринишга эга бўлган? Улар қандай ривожланди? Ўрмон майдонларини ажратилган майдонлардан тўғри парвариш қилинадиган стадионларга алмаштирган шахслар ким?

Биринчи стадионлар

Ассотсация футболни бошланғич босқичида, одамлар ўз ўйинларини захира майдонларида, асосан жамоат боғларида ўтказдилар. Ўйинчиларни энг катта

хавотири, бу йўловчилар нима содир бўлаётганини аниқ тушуниш ва майдон атрофида юришга журъат этадими деган савол эди.

Футболнинг оммавийлиги ва касбий маҳорати ўсиб бориши билан, футболчилар истаган жойларни ўзларига қулай қилиб янада ривожлантириши керак эди. Футбол клублари шунчаки майсаларни тозалашдан ва ўғил болаларни қисқа ўйинга юборишдан кўпроқ нарсани бошлашди. Регби сингари футбол ва бошқа ўйинларда фойдаланиш мумкин бўлган замин бир мунча вақтдан бери мавжуд эди. Энг биринчи Сандйгате Роад 1804 йилда очилган. Қарийб 60 йил ўтгач, Халлам ва Шеффилд ФК ўртасида биринчи футбол ўйини шу ерда бўлиб ўтди. Дастлаб, маҳаллий майдончаларда кўринадиган белгилар йўқ эди. Майдон четлари бўйлаб футбол майдончалари ингичка ёки тўсиқ билан ўралган бўлиб, улар футболчиларга қаердан ўтиб бўлмастлигини билиб олишлари ва томошабинларни янада яқинроқ тутишлари мумкин эди. Бундан ташқари, майдонларда иккита таёқ мавжуд бўлиб, улар ҳар бир майдончада мақсадларни намойиш қилиш учун кўрсатилган.

Футбол майдончалари кўринишга яроқли ўтлоқ жойлар бўлганини эшитиш ғалати туюлиши мумкин. Кўпгина ҳолларда, жамоат боғининг идеал қисми - текис қисми эди. Ушбу ўйиннинг оммавийлиги ошгани сайин жамоалар шахсий ерлардан фойдаланишни бошладилар. Масала, Престон Нортх энд 1875 йилда ўз ўйинларини илгари ферма бўлган майдончада ўйнаш учун Деедале шахрига кўчиб ўтди ва дала бошланғич ҳолатини ҳисобга олиб, улар кўплаб муаммоларга дуч келишди.

Ўз-ўзини назорат қилиш учун саволлар ва вазифалар

1. Футбол фанининг мақсад ва вазифалари нималардан иборат?
2. Футбол ўйини қачон ва қаерда пайдо бўлган?
3. Ўзбекистонда футболнинг пайдо бўлиши ва ривожланиши?

АДАБИЁТЛАР

1. Футбол фанидан дарслик Р.Акрамов.2007 йил
2. “Футбол” П.Н.Казаков.М.1981 й
3. “Футбол ўйин қоидалари” А.Чанади. М. 1983.
4. “Футбол” И.Симонов. М.ФИС.1986
5. “Мусобақа қоидалари” Г.Латишев М.1976
6. Г.Гриндлер.Х.Полоте.Х.Хеммо “Футболчиларнинг техник ва тактик тайёргарлиги” Т. 1990

ФУТБОЛНИНГ УМУМИЙ ТАВСИФИ

Футбол - ҳақиқий атлетик ўйиндир. У тезлик, чакқонлик, чидамлилиқ, куч ва сарқовчанлик каби хусусиятларнинг ривожланишига ёрдам беради. Ўйин давомида футболчи ўта юқори юкламадги 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, ишлаб чиқириш ташкилотлари ва армияда шуғулланишади.

Ўйин жамоавий курашнинг мураккаб вазиятида ўтади. Бунда ҳар бир жамоа энг яхши натижага эриш иш учун барча билм ва имкониятларни ишга солади. Ўйин негизида ўйинчилари ягона ғалаба мақсадида бирлашган икки жамоанинг кураши ётади. Футбол ўйини 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 бўйсунганини талаб этади.

Футболчи техник усулдарни мукамал даражада билиши, мураккаб ўйин вазиятлари техник усулларни қўлай олиши ва жамоанинг барча аъзолари билан келишган ҳолда ҳаракат қилиши лозим.

Футбол бошқарувининг ташкилий тузилиши

Ўзбекистон футбол федерацияси (ЎФФ) жамоатчилиқ ташкилоти сифатида мамлакатда футболнинг ривожланиши учун тўлиқ жавобгардир. Мамлакатда болалар ва ўсмирлар футболни оммавийлаштириш, футболчи, мураббий ва ҳакамларнинг профессионал даражаси ва маҳоратини ошириш, мусобақалар тизимини ташкил этиш ва тақомиллаштириш, моддий-техник базанинг ривожланишига кўмаклашиш Ўзбекистон футбол федерациясининг асосий вазифаларидандир.

Ўзбекистон футбол федерацияси Ўзбекистон Республикасида футбол ривожига оид жормй ва истиқболли (перспектив) режалар ишлаб чиқади, Ўзбекистон терма жамоаларининг тайёргарлигини ташкиллаштиради.

Ўзбекистон футбол федерацияси 14 та ҳудудий ва вилоят футбол федерацияларини, 200 дан ортқ уста жамоалари, футбол клублари, спорт мактаблари, иктидорлилар ва терма жамоа тайёрлаш марказларини бмрлаштиради, Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари Вазирлиги ва вилоятлар маданият ва спорт ишлари бошқармалари билан ҳамкорлик қилади.

Ўзбекистон футбол федерацияси низомига асосланган ҳолда ҳудудий футбол федерациялари ўз иш шароитларига мувофиқ низом ишлаб чиқади ва шу низом бўйича ўз фаолиятини олиб боради.

Ўзбекистон футбол федерациясининг энг юқори органи анжуман бўлиб, унда 4 йил муддатга президент сайланади. Ижроия кўмитаси иш органи ҳисобланади. Футболни ривожлантириш масалалари бўйича, қабул қилинган қарорларининг тадбиқ этилишини назорат қилиш учун ижроия кўмитага қўшимча болалар ва ўсмирлар, ўқув-услубий, ҳакамлар ва бошқа кўмиталар тузилади.

Ўзбекистон футбол федерацияси 1994 йил 21 майда тузилган ва айни пайтда 200 дан ортиқ миллим федерацияларни бирлаштириб турган халқаро футбол федерациялари уюшмаси (ФИФА) билан яқиндан ҳамкорлик олиб боради. Худудий жойлашув жиҳатдан Ўзбекистон футбол федерацияси Осиё футбол конфедерацияси (ОФК) тарқибига киради.

ФИФАнинг ташкилий негизини 6 қитъанинг ташкилотидан иборат. Балар: УЕФА - Европа итгмфоки футбол уюшмаси, КОНКАКАФ - шимолий ва марказий Америка мамлакатлари ҳамда Кариб денгизи хавзаси мамлакатларининг футбол конфедерацияси, КОНМЕБОЛ -жанубий Америка мамлакатлари футбол конфедерацияси, КАФ - Африка футбол конфедерацияси, АФК - Осиё футбол конфедерацияси, КФО - Океания футбол конфедерациясидир. ФИФАнинг олий органи конгрессдир.

ФИФАнинг жорий фаолиятини ижроия қўмита билан бир қаторда яна бир неча махсус қўмиталар бошқариб боради. Улар қуйидагилардир: фавқулодда ҳолатлар, молиявий, жаҳон кубогини утказиш бўйича, Олимпия турнирлари, ўсмирлар чемпионатлари, ҳакамлик, техник, интизом, тиббий ва ҳ.к. қўмиталардир.

ФИФАнинг асосий вазифаси худудларда футбол ривожланишини назорат қилиш ва моддий ва услубий ёрдам кўрсатиш, низом ва қарорлар, ўйин қоидаларининг бузилишини олдини олиш бўйича керакли чоралар кўриш, ирқий, сиёсий ва диний сабабларга асосан камситилишга йўл қўймастикдир.

Замонавий футбол тавсифи

Мутахассисларимиз тадқиқотлари бизга ўйинчилар-нинг тўп билан ва тўпсиз ҳаракатларининг ҳажми ва хусусияти ҳақида маълумот олишга имкон берди.

Аниқландики:

- ўйиннинг соф вақти 60-65 дақиқани ташкил этади.

- 90 дақиқа ўйин давомида бир ўйинчи 12-15 км масофани чопиб ўтади. Бундан 1000-2000 м масофани майдонда тезкорлик билан ҳаракатланади.

- тўп ўрта қатор ўйинчилари энг кўп (170 сония), марказий ҳимоячилар энг кам (130 сония) олиб юрадилар.

- яхши ўйнайдиган жамоалар матч давомида ўртгача 900 тагача техник усулларни бажарадилар, шулардан тахминан 60% и ҳужум ҳаракатларигаўналтирилган бўлади.

- ҳозирги замон футболда ҳимоячилар ўз зоналарида 850 сония гача ва майдоннинг ўрта қисмида 350 сония гача миқдорда ўзларининг асосий вазифаларинибажарадилар.

- даорвозага урилган зарбаларнинг кўпчилиги ён томондан ошириб берилади (ҳамма зарбаларнинг 65% и).

Замонавий футбол ўзининг юқори даражадаги фаол ҳаракатчилиги ҳамда техник-тактик ҳаракатларнинг хилма-хиллига билан ажралиб туради.

Замонавий футбол ўйин тактикаси қуйидагилар билан ифодаланади:

- майдоннинг ҳар бир қисмида ҳужумнинг тез ташкил қилиш билан. Ҳимоячилар, ўрта қатор ўйинчилари, керак бўлган тақдирда ҳужум қатори ўйинчилари билан ҳимоя қизигини мустаҳкамлаш;

- матч яхши яқунлашида иктидорли ўйинчиларнинг ролини ошириш;
- юқори темпдаги ўйинни паузалар билан бирга олиб бориш;
- ўйиннинг ҳар бир ҳолатида (ўйиннинг бошида, унинг давомида ва ҳужумни яқунлашда) марказий ҳимоячиларнинг ролини ошириш;

- қанотдан ҳужум уюштиришда қанот ярим ҳимоячилари ва ҳимоячиларнинг ролини ошириш;

- стандарт ҳолатлардан (жарима тўплари, бурчакдан тўпни ўйинга киритиш ва бошқа стандарт ҳолатлар) унумли фойдаланиш.

Замонавий футбол ўйин техникаси қуйидагилар билан ифодаланади:

- ҳаракат ҳолатида, югуриб кетаётиб тўпни ўзига бўйсундира олиш;

- ҳар хил вазиятларда тўпни имкол қадар аниқ узатиб бериш .

Жисмоний тайёргарликда:

- майдоннинг ҳар бир қарич ерида юқори даражадаги техника билан ҳаракатланиш ва тўпга эгалик қилиш, алдамчи ҳаракатларни қўллай билиш;

- ўйинчиларнинг ўйин давомида умумий югуриш ҳаракатлари қуйидагича тақсимланади: 45 мартадан 78 гача (умумий масофа 1000-2000 метрга етади), тўп учун курашда сакраш ҳаракатлари, курашлар -11 тадан 42 гача, ҳар хил масофага тезлик билан югуриш - 40 тадан 60 тагача (умумий вақти 2-5 дақиқача), секин югуриш 224 тадан 367 гача (умумий вақти 25-35 дақиқа);

- тезлик-куч сифатлари ва тезликка чидамликнинг юқори даражаси;

- рақиб билан курашда муҳим бўлган шиддат ва қатъийликнинг юқори даражаси;

- жамоа ўйин потенциалининг мунтазам ошиб боришининг таъминланиши;

Кейинги папйтда сезиларли даражада футболчилар-нинг ўйинлардаги ҳаракатланиш тезлиги ошди, ўйин фаолиятининг жадаллиги (самарадорлик) ошди ва булар спортчилар организмга бўлган юкдамини анча оширди.

Ҳар бир ўйин давомида турли қувватдаги иш юзага келиши мумкин. Шу сабабли машқлар футболчиларда аероб ва анаероб сифатларнинг унумдорлигини юқори даражага кўтаришга йўналтирилган бўлиши лозим.

Ўйин давомида футболчилар каттагина энергияни (яъни бир дақиқада юрак қисқариш частотасининг 180-190 бўлиши, тана оғирлигини 2-3 кг камайиши ва қувватини 1500 ккал га) сарф қилишида, футболчиларнинг организмдаги юқори даражада тайёргарликка эга бўлишини таъкидлаш ўринлидир.

Футболчиларни соғлигини мустаҳкамлашда уларнинг гигиеник талабларга риоя қилишлари ва кўпроқ тоза ҳавода машқ қилишлари катта аҳамиятга эгадир. Футболчиларнинг бундай амалларга риоя қилишлари организмда моддалар алмашинуви яхшиланиши, таянч ҳаракат аппаратини, мускул, асаб тизимларининг мустаҳкам ва соғлом бўлишини таъминлайди.

Кўйилган мақсадга эриш моқ учун ўйинда хилма-хил тарзда уйғунлаштириб қўлланиладиган махсус усуллар тўплами футбол техникасини ташкил этади.

Техник усуллар - бу футбол ўйинини вужудга келтириш воситаси демак. Юксак спорт натижаларига эриш иш кўп жиҳатдан футболчининг ана шу хилма-хил воситаларни қанчалик тўлиқ билишига, рақиб жамоа ўйинчилари қаршилик кўрсатаётган, кўпинча эса чарчоқ орта бораётган шароитда ўйин фаолиятидаги турли ҳолатларда уларни қанчалик моҳирлик билан, самарали қўллай билишга боғлиқ. Футбол техникасини яхши билиш футболчининг ҳар томонлама тайёргарлик кўриши ва мутаносиб камол топиши жараёнининг ажралмас қисмидир.

Ўйин тараққиётининг юз йилдан ортиқ тарихи мобайтрада футбол техникасида муайян ўзгаришлар бўлди. Бу эволюциянинг асосий йўналишлари қуйидагилардан иборат: бошнинг чакка қисми ва орқаси билан зарба бериш , тўпни болдир билан тўхтатиш сингари номақбул усул ва усулларни қўллаш анча камайиб кетди; оёқ юзи билан зарба бериш , тўпни сон ва кўкракда тўхтатиш, тўпни қўл билан ташлаш (дарвозабон техникаси) кабилардан фойдаланиш . коэффициенти ошди, алдаш ҳаракатлари (финтлари)И кўпайди.

Ҳозирги футболдаги техник усуллар ўйин ҳаракатлари тезлиги ва аниқлигини ошириш учун кучдан етарлича тежаб фойдаланиш имконини берадиган, биомеханика нуқтан назаридан мақбул ҳаракатлар тизими билан характерланади. Тезлик ва ишончлилиқ, соддалик ва самарадорлик - футбол техникасини қўллашга қўйиладиган ҳозирги кундаги талаоа ана шулардан иборат.

Футбол техникасининг таснифи техник усулларни умумий (ёки ўхшаш) ўзига хос белгиларига қараб гуруҳларга бўлишдан иборат.

Ўйин фаолияти ифодаланишига қараб футбол техникаси иккита йирик бўлимга ажратилади: майдон ўйинчиси техникаси ва дарвозабон теҳиикаси. Ҳар қайси бўлим эса ҳаракатланиш техникаси ва тўпни бошқариш техникаси бўлимчаларига тақсимланади. Кичик бўлимлар турли *усулларда* ижро этиладиган муайян техник усул-лардан: ҳаракатланиш техникаси усуллари ва усулларидан иборат. Улардан майдон ўйинчилари ва дарвозабон фойдаланади. Аммо айрим усул ва *усуллар* ўзининг муайян турларига эга. Усул ва турларда ҳаракатнинг асосий механизми умумий бўлиб, деталлардагина фарқ бўлади. Ҳар хил усул,

усул ва турларни ижро этиш шартлари футбол техникасини янада турли-туман қилади.

Футбол техникасининг таснифи 1-расмда кўрсатилган. Ўрганилаётган материални тизимлаштириш усул, усул турларини тузукроқ тушунишга, уларни тўғри таҳлил қилишга, олинган билимларни такомиллаштириш вазифа-ларини мувафқиятли ҳал қилишга ёрдам беради.

Футбол техникасининг ифодаланиши майдон ўйинчиси ва дарвозабон учун умумий кичик бўлим бўлган ҳаракат-ланиш техникасидан бошланади. Ҳаракатланиш техникаси қуйидаги усуллар гуруҳини ўз ичига олади: югуриш, сакраш, тўхташ, бурилиш. Ҳара-катланиш техникасининг таснифи 2-расмда кўрсатилган.

FOR AUTHOR USE ONLY

Футболчининг ҳаракатланиш тезлиги ниҳоятда хилма-хил: секин юришдан бошлаб, стартдаги тезланишни максимал тезликка қадар кўтариш мумкин, югуриш мароми ва йўналиши кўққисдан ўзгариб туради. Югуришнинг хилма-хил усул-ларини сакраш, тўхташ, бурилиш билан бирга қўшиб олиб бориш футболчининг ҳаракатланишига хос хусусият ҳисоб-ланади.

Ҳаракатланиш техникасининг усуллари майдон ўйинчилари ва дарвозабоннинг тўпни бошқариш санъати билан чамбарчас боғлиқ. Ҳаракатланиш техникаси усул-ларини керагича ҳамда комплекс тарзда қўллаш кўп тактик вазифаларни (тўп олиш учун очилиш ва рақибни чалғитиш, позиция танлаш, ўйинчини тўсиб олиш ва ҳ.к.) самарали хал қилиш имконини беради.

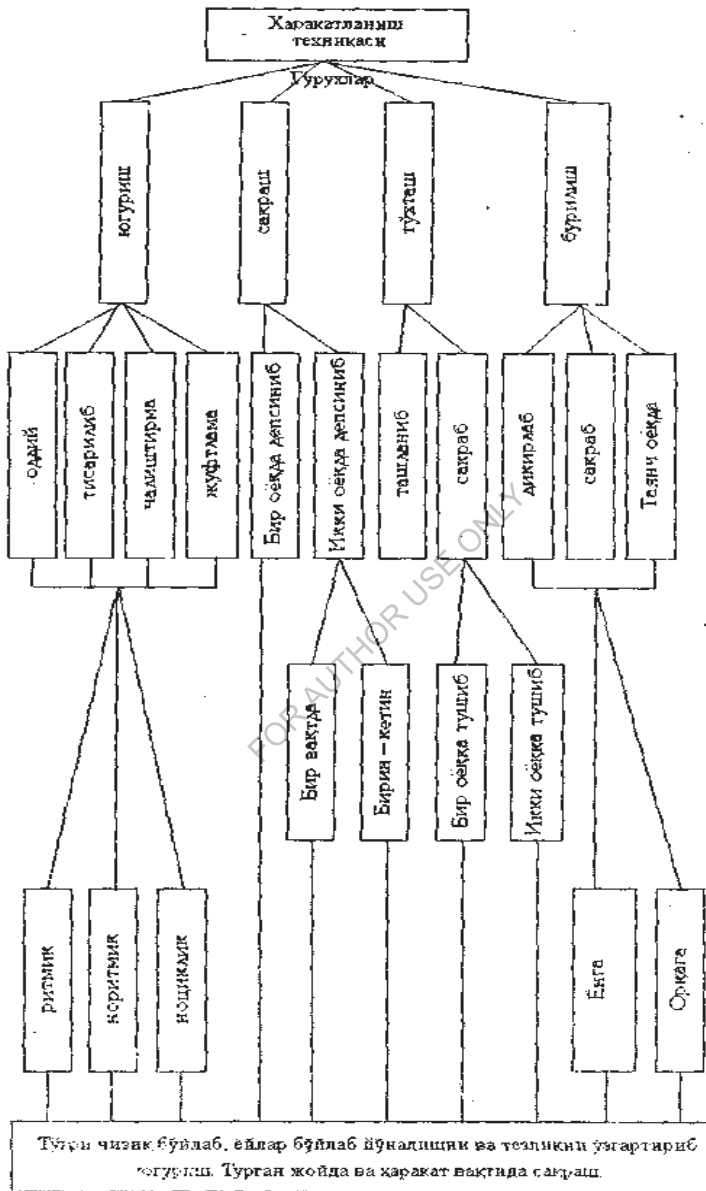
Югуриш. Футболдага асосий ҳаракатланиш воситаси югуришдир. Тўпни бошқармаётган футболчилар югуриш ёрдамида майдонда турлича жойлашиб оладилар. Бундан ташқари, югуриш таркибий қисм сифатида тўпни бошқариш техникасига ҳам киради.

Футболда югуришнинг қуйидаги усуллари қўлланилади: оддий югуриш, тисарилиб югуриш, чалиштирма қадам ташлаб югуриш, жуфтлама қадам ташлаб югуриш.

Оддий югуришдан асосан тўғрига бораётган ўйинчилар бўш жойга чиқиш рақибни қувиш ва ҳоказоларда фойдаланади. Ҳаракат системаси ҳам (бир оёққа таяниш ва ҳавода учиш фазаларига бўлиниши) тузилиши ҳам энгил атлетика югуришидан фарқ қилмагани учун уни оддий югуриш йилади. Қадам узунлиги, частотаси ва ритмида фарқ бор, холос.

Югуришда қадам узунлиги спринтерларда 2-2,2 м га тенг бўлса, катта ёшли футболчиларда ўртача 1,3-1,5 м га тенг. Қадамлар частотаси спринтерларда секундига 4-4,5 қадамга тенг. Футболчиларда частота сал ортиқроқ: секундига

5,1-5,5 қадам бўлади. Бу эса ҳавода учиш фазаси қисқароқ бўлгани сабабли тез тўхташга ёки тез бурилиб олишга ёрдам беради.



2-расм. Ҳаракатланиш техникасининг таснифланиши

Тисарилиб югуришдан асосан тўпни олиб қўйишда ва тўпни олишда қатпашаётган химоядаги ўйинчилар фойда-ланадилар. Югуришнинг бу тури ҳам циклик (қўшалок қадамли) бўлади. Қиска-қиска, лекин тез-тез қадам ташлаш, ҳавода учиб фазасининг қаргаяб йўқлиги ўнга хос хусу-сиятдир. Бунинг сабаби силтапиш оёғи орқага узатилганда соннинг ёзилиши чекланганлигидадир.

Ўйин шароити кўпинча максимал тезликда тисарилиб югуришни талаб қилиб қолади. Бунда тезлик қадам частотасини ошириш ҳисобига орттирилиб, бу кўпроқ оёқнинг орқага фаол ҳаракат қилишига боғлиқ.

Тисарилиб югураётганда, ўйинчи баъзан мувозанатни йўқотиб йикилиб тушади. Таянч оёқ вертикал турган пайтда гавданинг оғирлик маркази ўки таянч юзасининг тепасида туриши ўйинчи ҳолатининг турғун бўлиши шартларидан биридир.

Чалиштирма қадам ташлаб югуришдан ҳаракат йўна-лишини ўзгартириш учун, турган жойдан ўнгга ёки чапга силтаниб югуриш пайтида, бурилиб олгандан кейин фойдаланилади. У ҳаракатланишнинг специфик воситаси бўлиб, асосан бошқа югуриш турлари билан бирга қўшиб қўлланилади.



3-расм. Чалиштирма қадам билан югуриш



4-расм. Чалиштирма қадам билан югуриш

Чалиштирма кадам ташлаб югуриш ён томонга ижро этиладиган югуриш кадамлари билан ифодаланади (3-расм). Кадам ташлаш циклининг бирида (кўшалок кадам) силта-нувчи оёқ таянч оёқнинг олдига чалиштириб ўтказилади. Югуриш пайтида ҳавода учиб фази жуда қисқа.

Жуфтлама кадам ташлаб югуришдан тактик жиҳатдан зарур ҳолатга ўтишда (масалан, ўйинчи олдини тўсиб олишда) фойдаланилади. У дастлаб ҳаракатланиш фази сифатида қўлланилади. Кейинроқ ўйиндаги вазиятга қараб, ҳаракатланиш техникасининг турли усуллари сифатида ижро этилади.

Жуфтлама кадам ташлаб югуриш оёқларни сал букиб бажарилади (4-расм). Биринчи кадамни ҳаракат йўналишига яқин оёқдан бошлаб, ён томонга ташланади. Иккинчи кадамда оёқлар жуфтланади. Депсиниш ва силтаниш ҳаракатларида зўр бериш юқори томонга эмас, балки ён томонга йўналтирилади.

Сакрашлар. Тўхташ ва бурилиш усулларининг баъзиларини ижро этишда сакрашдан фойдаланилади. Сакраш зарба бериш нинг айрим усуллари, тўпни оёқда, кўкракда, калла билан тўхташиб қолиш ва баъзи финтлар техникасининг қисмига киради. Ўйиндан олдин, ён томон-ларга, юқорига ҳамда шуларга яқин йўналишларда сакра- | лади. Ўйиндаги вазият кўпинча максимал баланд ёки максимал узун сакрашни талаб қилмайди. Бунда сакрашнинг самарадорлиги футболчининг координацион қобилияти билан белгиланиб, футболчи турли дастлабки ҳолатлардан фазо, вақт ва куч характеристикалари оптимал бўлган ҳаракатлар қилиши керак бўлади.

Барча хил сакрашларда депсиниш, ҳавода учиб ва ерга тушиб фазалари бўлади.

Сакрашнинг икки хил усули бор: бир оёқда депсиниб сакраш ва икки оёқда депсиниб сакраш Бир оёқда депсиниб сакраш олдинга, ён томонларга, юқорига бажарилади. Бундай сакрашда фаол депсиниб, иккинчи оёқни силкитиб, гавда оғирлик марказининг ўқи сакраш томонга ўтказилади. Сакрашнинг траекторияси ва кучи ўйиндаги вазиятга боғлиқ. Бир оёқда ёки икки оёқда ерга тушилади. Қисқа масофали, қаттиқ амортизация кейин-ги ҳаракатларга тезроқ ва самаралироқ ўтиш имконини беради. Оғирлик маркази ўқининг проекцияси таянч юзасининг чегарасида ёки ундан ташқарида бўлиши ҳам шунга ёрдам беради.

Сакраб тўпга калла ураётганда, кўпинча максимал баланд кўтарилиш керак бўлади. Бунда югуриб келиб депсинадиган оёқни таққа тўхтайдиган қилиб (таянчга нисбатан бурчак ҳосил қилиб) қўйиб ёрдам беради. Сал чўнкайгандан кейин юқорига ёки юқорилаб-олдинга томон фаол депсиниш керак бўлади, бунда қўлларни кўкрак баравар силкитиб кўтариш депсинишнинг самарасини оширади.

Икки оёқда лепсиниб сакраш. Бундай усул билан олдинга, олдинлаб ён томонга ва оралик йўналишларда сакралади.

Турган жойдан сакраганда ўйинчи депсиниш олдиндан тезда салгина чўнкаяди. Оёқларни фаол тўғрилаш билан бирга гавда оғирлик марказининг ўқ сакраш томонига ўтказилади ва қўллар силкитилади. Югуриб келиб сакра-ётганда сўнгги кадамда бир оёқни таққа тўхтайдиган қилиб қўйилади. Чўнкайиш пайтида иккинчи оёқ биринчиси билан тезгина жуфтланади. Депсинишда ҳавода учиб ва ерга тушиб фазалари турган жойдан сакрагандаги каби бўлади.

Тўхташлар. Ҳаракатланиш техникасида тўхташга ҳаракат йўналишини ўзгартиришнинг самарали воситаси деб қаралади. Тўсатдан тўхтаб қолганда, рақибларнинг қаерда, қандай жойлашишига қараб туриб тўп билан ҳам,

тўпсиз ҳам ўша кетаётган томоннинг ўзига ёки қарши томонга отилиб кетилади, ўнга ёки чапга қочиб қолинади.

Тўхташда икки хил усул қўлланилади: сакраб тўхташ ва ташланиб тўхташ.

Сакраб тўхташ учун юқорига қисқароқ сакраб, силтанган оёқда ерга тушилди - бунда турғунлик бўлсин учун шу оёқ сал эгилади (5-расм). Аммо кўпинча ерга икки оёқлаб тушилади.

Ташланиб тўхташ сўнги югуриш қадами ҳисобига бажарилади. Бунда силтанган оёқни олдинга узатиб, товонга таянилади-да, кейин оёқни ростмана ерга қўйилади. Ташланиб тўхташ оёқларни анчагина букиб, икки оёққа таяниб қолиш билан ифодаланади (6-расм).

Барча хил тўхташлардан кейин, одатда, турли йўна-лишларда ҳаракат давом эттирилади. Шунинг учун тўхташ-даги сўнги ҳолат кейинги ҳаракатнинг старт ҳолати бўлиши керак.

Бурилишлар. Бурилиш ёрдамида футболчилар тезлик-ни минимал камайтириб, югуриш йўналишини ўзгарти-радилар. Одатда, тургак жойда бурилгандан кейин старт ҳаракатлари бошланади. Бурилиш, шунингдек, зарба бериш , тўпни тўхтатиш, тўпни олиб юриш ва финтларнинг айрим усулларини бажариш техникаси таркибига ҳам киради.



5-расм. Сакраб тўхташ



6-расм. Олдинга ташланиб тўхташ

Бурилишнинг қуйидаги усулларидан фойдалани-лади: ҳатлаб ўтиб бурилиш, сакраб бурилиш, таянч оёқда бурилиш. Ўйин шароитига қараб ён томонларга ва орқага бурилиш мумкин. Бурилиш турган жойда ҳам, ҳаракат пайтида ҳам ижро этилаверади.

Ҳатлаб ўтиб бурилганда, қисқа-қисқа 2-3 қадам ташлаш ҳисобига керакли йўналишга қараб олинади.

Ҳаракат йўналишини тўсатдан ва тез ўзгартиришда **сакраб бурилиш** самаралироқдир. Бу иш бурилиш томонга фаол депсиниб бажарилади. Силкинадиган

оёқнинг кафти ҳам шу томонга айлантирилади. Сакраш унчалик баланд бўлмаса ҳам, тўла-тўқис бажарилади. Таянч оёқда бурилиш-нинг икки тури бор. Биринчисини бажаришда бурилиш йўналишидан узокдаги оёққа таянилади. Бунда футболчи гавда оғирлик маркази ўқининг проекциясини таянч сатҳ чегарасидан чиқариб, таянч оёқ учуда бурилиш томонга айланади. Иккинчисида ҳаракат йўналишига яқин оёққа таянилади, гавда оғирлик марказининг ўқи бурилиш томонга кўчади. Ўтказиладиган оёқни ҳам шу йўналишда таянч оёқнинг олд томонига чалиштириб қўйилади. Бурилиш *сал* букилган таянч оёқ учуда бажарилади.

МАЙДОН ЎЙИНЧИСИНИНГ ТЕХНИКАСИ

Майдон ўйинчисининг техникаси иккита кичик бўлимдан иборат. Булардан бири ҳаракатланиш техникаси бўлса, иккинчиси тўпни бошқариш техникасидир.

Майдон ўйинчилари ҳаракатланиш техникасининг юқорида таҳлил қилинган хилма-хил усуллари, усул ва турларининг барчасидан фойдаланадилар.

Тўпни бошқариш техникасига қуйидаги усуллар гуруҳси киради: зарба бериш , тўпни тўхтатиш, тўпни олиб юриш, алдаш ҳаракатлари (финтлар), тўпни олиб қўйиш.

Бундан ташқари, қўлда бажариладиган специфик усул - ён чизикнинг нариги ёғидан тўпни ташлаб бериш ҳам тўпни бошқариш техникасига киради.

Ўйин вақтида қайси усулнинг қанча миқдорда ижро этилиши футболчиларнинг ўйиндаги функцияларига боғ-лиқ. Усулларни ижро этиш сифати эса майдон ўйинчиларининг ҳаммасида юксак даражада бўлиши керак.

ТЎПГА ЗАРБА БЕРИШ

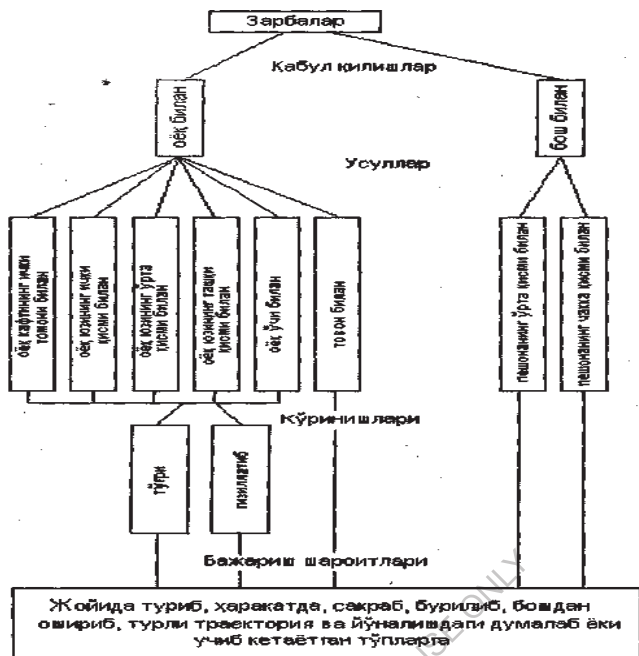
Тўпга зарба бериш футбол ўйнашнинг асосий воситаси ҳисобланади. Тўпга оёқ билан ва калла билан турли усулларда зарба берилади (7-расм).

Зарба бериш нинг барча усуллари муайян мақсадга қаратилган бўлиб, бу тўпнинг керакли траектория бўйлаб ҳаракатланиши ва оптимал тезлиги билан характерланади. Тўпнинг учиш тезлиги зарба берувчи бўғин билан тўпнинг ўзаро тўқнашган пайтдаги бошланғич тезлигига, шунингдек, улар массасининг бир-бирига нисбатига боғлиқ. Ўзаро таъсир этувчи бўғинларнинг массаси нисбатан муҳим бўлгани сабабли тўпнинг учиш тезлигини ошириш учун зарба берувчи бўғин тезлигини ошириши керак бўлади.

Тўпга оёқ билан зарба бериш

Тўпга оёқ билан зарба бериш оёқ кафтининг ички томони билан, оёқ юзининг ички, ўрта ва ташқи қисмлари билан, оёқ учи билан, товон билан бажарилади. Зарбалар ҳаракатсиз тўрган тўпга, шунингдек турли йўналишларда думалаб ва учиб келаётган тўпга турган жойдан, ҳаракат вақтида, сакраб туриб, бурилиб, йиқила туриб берилади.

Оёқ билан тўп тепиш йўдлари жуда хилма-хил бўлишига қарамай, улар техникасини тизимли тузилиши жиҳатидан таҳлил қилиш кўп усуллар учун умумий



7-расм. Тўғга зарба бериш усуллари таснифи

асосий ҳаракат фазаларини ажратиб кўрсатиш имконини беради.

Дастлабки фаза - югуриб келиш. Югуриб келишнинг узун-қискалиги, унинг тезлиги футболчининг индивидуал хусусиятлари ва тактик вазифаларига қараб белгиланади. Бироқ ҳар гал югуриб келаётганда, тўпни олдиндан ўйлаб қўйилган оёқ билан тепадиган қилиб мўлжал олиш керак. Бунга энг сўнгидан битта олдинги кадамни қискартириб ёки узайтириб эриш са бўлади. Югуриш кадамларининг ўртача узунлиги катта ёшли футболчиларда 130-150 см га тенг бўлади.

Югуриб келиш зарба берувчи бўғинлар тезлигини олдиндан ошириб олишга ёрдам беради.

Тайёрланиш фазаси - зарба берувчи оёқни орқага силкиш ва таянч оёқни ерга қўйиш. Югуришнинг сўнгга қадами вақтида ортки депсинишдан кейин жуда муҳим кичик фаза ижро этилади. Сонни анчагина, баъти се максимал даражада орқага тортиб тиззани букиш пире-вардида кераклича куч билан тепиш имконини беради, чунки бунда оёқнинг тўпгача етиб келадиган йўли узаяди ва соннинг олдинги юзаси мушаклари таранг тортиладк. Бундан ташқари, сон анчагина орқага тортилганда, ҳарака-лантирувчи мушакларнинг ҳаммаси ҳам чўзилади ва кейини букиш

ҳаракатида иштирок этади. Буларнинг ҳаммаси ҳаракат охирида катта тезликка эриш иш имконини беради.

Зарба берувчи оёқни орқага тортишни тўғри бажариш учун югуриб келишда сўнги кадамни сал узайтириш керк Бу кадам, одатда, бошқаларидан 35-45% узун бўлиб, 200-250 см ни ташкил этади. Таянч оёқ тўпдан ўнг ёки сўл томонга қўйилади.

Ишчи фаза - зарба бериш ҳаракати ва суриб бориш. Зарба бериш ҳаракати таянч оёқни ерга қўйиш пайтида сонни олға томон фаол букишдан бсшланади. Бунда сон

билан букилган болдир орасида ҳосил бўлган бурчак сақланиб туради. Болдир билан оёқ кафтининг сон ҳаракатидан орқароқда қолиши бутун оёқнинг оғирлик марказини тос-сон бўғими томон яқинлаштиради, бу эса оёқнинг айланиш тезилигини оширишга олиб келади. Зарба бериш олдидан сон сал тормозланади. Бунга сабаб оёқнинг массаси кичикроқ қисми тезилигини ошириш учун унга каттарок массали бўғиндаги ҳаракат миқдорини аста-секин ўтказиб бериш кераклигидир. Тўпга болдир билан оёқ кафтини шиддатли қиличдек ҳаракатлантириб зарба берилади.

Зарба бериш пайтида оёқнинг тўпиқ билан тизза бўғимини қотириб тутиш керак. Зарба берувчи оёқнинг «қаттиқ ричагга» айланиши зарба берувчи бўғим массасини кўпайтириш имконини беради.

Зарба пайтидаги ўзаро таъсир бошланишида оёқнинг тўпга теккан жойи тўпнинг шаклини ўзгартиради -деформациялайди. Оёқ билан тўпнинг биргаликда сурилиш тезлиги нолга тенглашгунча тўп қисила боради. Кейин эластик кучлар тўп шаклини тиклайди-да, тўпнинг тезлиги муайян миқдорга қадар кескин ортади. Бу тезлик зарба бераётган оёқнинг зарба бошидаги тезлигидан сал камроқ бўлади. Энергиянинг бир қисми сарфлангандан қолган деформацияга ва қиздиришга кетади.

Футбол тўпининг эластик деформацияси анчагина. Деформация фазалари билан шаклнинг тикланиши 0,008-0,013 секундга яқин давом этади. Оёқ тўпга тегиб турган вақтни мумкин қадар узоқроқ давом эттириш керак. Чунки тўпнинг учиш тезлиги берилган куч (Т) билан куч таъсири қанча вақт (*) давом этганига боғлиқ. Шундай қилиб, ишчи фаза суриб бориш деган фаолият билан тугайди. Бунда зарба берувчи оёқ тўп билан бирга ҳаракат қилиб боради. Суриб бориш каттарок куч импульси (Т}1) ҳосил қилиш имкониятини беради ва, ўз навбатида, бу тўпнинг учиш тезлигини оширади. Бундан ташқари, тўпнинг ҳаракат йўналиши ҳам кўп жиҳатдан суриб бориш йўналиши билан белгиланади.

Яқунловчи фаза - кейинги ҳаракатни бошлаш учун дастлабки ҳолатга ўтиш. Зарба берилгандан кейин оёқ юқорилаб, олға томон ҳаракатда давом этади. Зарба пайтида таянч сатҳи устида бўлган гавданинг оғирлик маркази ўқи оёқ ҳаракати томонга кўчади.

Шу тарика кейинги ҳаракатлар учун энг яхши шароит вужудга келади.

Ўз-ўзини назорат қилиш учун саволлар ва вазифалар

1. Футбол техникаси нима?
2. Футбол ҳаракатланиш техникаси нима ?
3. Тўпга зарба бериш техникаси усулларини таснифланг!

АДАБИЁТЛАР

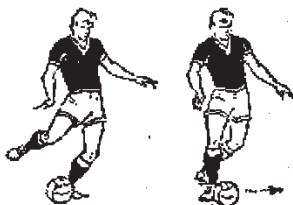
1. Футбол фанидан дарслик Р.Акрамов.2007 йил
2. “Футбол” П.Н.Казаков.М.1981 й
3. “ Футбол ўйин қоидалари” А.Чанади. М. 1983.
4. “Футбол” И.Симонов. М.ФИС.1986
5. “Мусобақа қоидалари” Г.Латишев М.1976
6. Г.Гриндлер.Х.Полоте.Х.Хеммо “Футболчиларнинг техник ва тактик тайёргарлиги” Т. 1990

FOR AUTHOR USE ONLY

ТҮП ТРАЕКТОРИЯСИ ХУСУСИЯТЛАРИ

Оёқ кафтиниг ички томони билан тегиш асосан киска ва ўрта масофага тўп узатишда, шунингдек, мўлжалга яқин масофадан тепилаётганда қўлланилади.

Шундай зарба бериш техникасининг баъзи хусусият-ларини кўриб чиқамиз (8-расм). Югуриш бошланадиган жой, тўп ва мўлжал тахминан бир чизикда бўлади. Зарба берувчи оёқни орқага тортиш сўнгги югуриш қадамидаги ортки депсиниш хисобига бажарилади. Тегиниш ҳаракати сонни олдинга букиш билан бир вақтда зарба берувчи оёқни ташқари томон буришдан бошланади. Зарба бериш пайтида таранглаштирилган оёқнинг учи ташқари томон бурилган, унинг кафти эса тўпнинг учи йўналишига нисбатан қағий тўғри бкряк остида жойдашган бўлиши керак.



8-расм. Оёқ кафтини г ички томони билан зарба бериш

Оёқ учи сал кўтарилган бўлади. Зарба бериш оёқ кафти ички сатҳининг. ўртаси билан амалга оширилади. Оёқнинг зарба бериш вақтидаги ҳолати суриб бориш вақтида ҳам сақданиб қолади.

Оёқ кафтини г ички томони билан тепилганда, тўпга оёқнинг каттарок сатҳи теккани учун бундай тегиш анчагина аниқ бўлади. Бироқ зарба берувчи оёқнинг орқага торти-лиши максимал даражага етмагани сабабли, бу усулда берилган зарбанин г кучи бошқа усуллардагига нисбатан камроқ бўлади. Бу эса тос сон бўғимининг чекка ҳолатдаги бакуват пайлари ёзилаётганда сон суяги бошини бўғим чуқурчасига сиқиб, соннинг зарба бериш ҳаракати учун зарур бўлган супинациясини йўқ қилиб қўйиши билан боғлиқ.

Оёқ юзининг ички қисми билан тегиш «ўртача» ва «узун» узатишларда, дарвоза бўйдаб «ўқдек» узатиб бериш -лар ва ҳамма масофалардан нишонга тегиш пайтларида қўлданилади (9-расм).

Мазкур тегишни бажаришда тўп ва нишонга нисбатан 45° ҳосил қилиб югуриб келинади. Иўл қўйиш мумкин бўлган хусусий четланишлар 30° дан 60° гача бўлиши мумкин. Бунла зарба берувчи оёғининг орқага тортилишлар максимал даражага яқин бўлади.

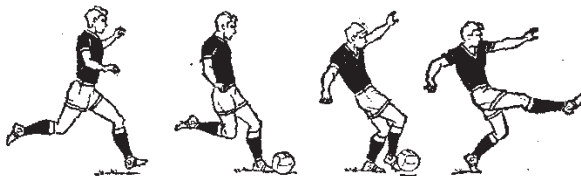


9-расм. Оёқ юзининг ички қисми билан зарба бериш

FOR AUTHOR USE ONLY

Тиззаси сал букилган холда оёқ кафтининг ташки қисми ерга қўйилади. Гавда таянч оёқ томонга сал энгашади. Тепиш ҳаракати сонни букишдан бошланиб, болдирни кескин ёзиб юбориш билан тугайди. Оёқ учи пастга чўзилган. Оёқ таранг бўлади. Зарба пайтида тўп билан тизза бўғимини бирлаштириб турувчи шартли ўқ фронтал текисликда оғиброк туради. Ана шу шарт, шунингдек, зарбани тўпнинг ўрта қисмига бериш натижа-жасида тўп паст траектория бўйлаб учади.

Оёқ юзининг ўрта қисми билан тепишни бажариш техникаси кўп жиҳатдан оёқ юзининг ички қисми билан тепишга ўхшайди, лекин уни бажариш деталлари бир оз фарқ қилади (10-расм).



10-расм. Оёқ юзининг ўрта қисми билан зарба бериш

Югуриб келиш чизиғи, тўп ва нишон тахминан бир чизиқда бўлади. Оёқни орқага тортиш ҳам, зарба бериш ҳаракати ҳам катъиян сагиттал (олд-орқа) текисликда бажарилади. Таянч оёқнинг товони тўпнинг ён томонига қўйилади, бунда оёқ билан тўп бараварлашади. Тепиш ҳаракати давомида тўп таянч оёқ кафти томонидан юмалаб, учига кўтарилади. Тўп билан тизза бўғимини бирлаштириб турувчи шартли ўқ зарба пайтида катъиян вертикал бўлади. Бу ҳолат суриб бориш вақтида сақланиб қолади.

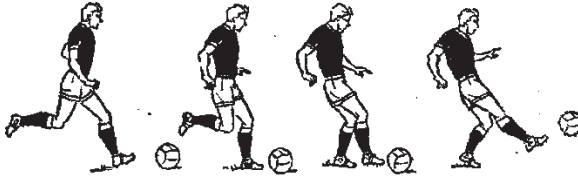
Тўп билан оёқнинг тўқнашиш сатҳи каттагина экани зарба бериш ни анчагина аниқ бажариш имконини беради. Югуриб келиш, оёқни орқага тортиш ва тепиш бир текисликда бажарилгани учун ҳаракат системаси биомеха-ника жиҳатидан кераклигича ишлатилади ҳамда бошқа усуллардагига нисбатан каттароқ куч билан тепилади. Бироқ оёқ юзининг ўрта қисми билан тепилганда оёқ учи максимал даражада пастга тортилган бўлишини ёдда тутиш керак. Бунинг натижа-жасида оёқ кафти ерга тегиб кетиб, оёқ оғриши ва лат ёйиши мумкин. Бу эса эҳтиёт тормозланиш оқибатида кўпинча ҳаракат амплитудасининг ўзгаришига, зарба кучи-нинг камайишига, унинг самарадорлиги пасайиб кетишига олиб келиши мумкин.

Оёқ юзининг ташки қисми билан тепиш бурама зарба бериш пайтида энг кўп қўлланилади. Оёқ юзининг ўрта ва ташки қисмлари билан тепишдаги ҳаракатлар структураси ўхшаш бўлиб, фарқи шуки, бунда тепиш ҳаракати вақтида болдир билан оёқ кафти ичкари томон бурилади (11-расм).



11-расм. Оёқ юзининг ташқи қисми билан зарба бериш

Оёқ учиди тепиш қутилмаганда, тайёргарлик кўрмай туриб, нишонга тешиб қолиш зарур бўлиб қолганда бажарилади. Бундан ташқари, бу тепиш рақибдаги тўпни ташланиб ёки шпагат қилиб тешиб юборишда анча самаралидир (12-расм).



12-расм. Оёқ учи билан зарба бериш

Тегиш пайтида югуриб келиш ҳам, тўп ва нишон ҳам бир чизиқда бўлади. Югуриб келганда сунгги қадамдаги депсиниш, тегиш учун оёқни тортиш ҳам ҳисобланади. Тегиш ҳаракати тизза сал букилган таранг оёқда бажа-рилади. Тегиш пайтида оёқ учи сал кўтарилган бўлади.

Оёқ учининг зарба беручи сатҳи жуда кам бўлгани учун бу усулда, айниқса тўп юмалаб келаётган бўдса, тегиш унчалик аниқ чиқмайди.

Товон билан тегиш ўйинда камроқ қўлланилади. Бунинг сабаби бажаришнинг мураккаблигида, зарба кучи ва аниқлиги жуда камлигидадир. Бундан ташқари тегишнинг афзаллиги эса унинг рақиб учун қутилмаганлигида.

Тайёрлов фазаси таянч оёқни тўп ёнига қўйишдаи бошланади. Оёқни тортиш учуи уи *тўп* устидан олдинга узатилади (13-расм). Ишчи фаза - тегиш оёқни орқага кескин ҳаркатлантириш билан бажарилади. Зарба бериш пайтида оёқ таранглашган бўлиб, оёқ қафти ерга параллел туради.



13-расм. Товон билан зарба бериш



14-расм. Товон билан «кесиштириб» зарба бериш

Товон билан чалиштирма зарба бериш шундай тегиш вариантларидан бири ҳисобланади (14-расм). Ўнг оёқ билан шундай зарба бериладиган бўлса, таянч оёқ тўпнинг ўнг ёнига қўйилади. Зарба берувчи оёқ олдинга ўтказиб тортилади-да, таянч оёққа нисбатан чалиштириб, кескин орқага ҳаракатлантириб зарба берилади. Озроккина суриб борилгандан кейин оёқ ҳаракати тормозланади.

Тўпни таянч оёқ товони билан теъса ҳам бўлади. Бунда таянч оёқ тўпдан ўтказилиб, 10-15 см нарига қўйилади. Шундан кейинги қадамда оёқни баландлатиб орқага ҳаракатлантириб борилади. Шу тўртки бериш нинг ўзи тегиш ҳаракати ҳисобланади.

Ҳаракатсиз тўпни тегиш. Бошланғич, жарима ва еркин тўп тегиш, бурчақдан тўп тегиш, шунингдек, дарвозадан тўп тегишда ўйинчи ҳаракатсиз ётган тўпни тепади. Зарба бериш нинг барча усулларидаги ижро техникасининг юқорида зикр этилган структура хусусиятлари ҳаракатсиз ётган тўпни тегишга ҳам тўлиғича тааллуқли бўлиб, фақат тактик вазифалар қандайлигига қараб тайёрлов фазасида югуриб келишнигузок-қискалиги ва тезлиги ҳар хил бўлади. Думалаб келаётган тўпни тегиш. Думалаб келаётган тўпни тегишда ҳам зарба бериш нинг барча асосий усуллари ва турлари қўлланилади.

Бундай зарба бериш даги техник ҳаракатлар ерда ҳаракатсиз ётган тўпни тегишдаги ҳаракатлардан фарқ қилмайди. Асосий вазифа ўз ҳаракати тезлигини тўп ҳаракатининг йўналиши ва тезлиги билан мувофиқлаш-тириб олишдан иборат. Тўпнинг қуйидаги асосий ҳаракат йўналишлари бор: ўйинчидан нари кетиш, ўйинчи рўпа-расидан, ён (ўнг ва чап) томондан, шунингдек шу йўналишлар оралиғидан келиш.

Таянч оёқни ерга қўйиш, яъни кичик фазани қандай бажаришнинг хусусиятлари ана шу йўналишларга қараб белгиланади. Ўйинчидан нарига думалаб кетаётган тўпни тегишда таянч оёқ тўпдан нарироқ ўтказилиб, унинг ён томонига қўйилади. Рўпарадан думалаб келаётган тўгши тегишда таянч оёқ тўпга етиб бормайди. Агар

тўп ён (ўнг ёки чап) томондан думалаб келаётган бўлса, уни тўпга якипроқ оёқ билан тепган маъқул.

Ҳамма ҳолларда ҳам таянч оёқни тўпдан қанча ораликда қўйиш тўпнинг ҳаракат тезлигига боғлиқ бўлиб, буни зарба бериш ҳаракати вақтида тўп таянч оёқ билан тенглашиб қоладиган қилиб мўлжаллаш керак. Ана шу ҳолат зарба бериш учун энг қулай ҳисобланади. Учиб келаётган тўпни тепиш. Учиб келаётган тўпни тепишдаги ижро техникасининг хусусиятлари тўпнинг г ҳаракати траекториясига қараб белгиланади.

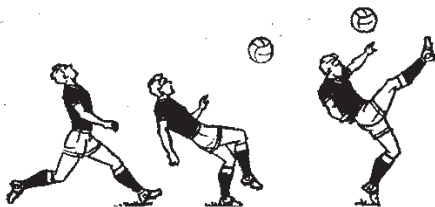
Тушиб келаётган ёки пастлаб учиб келаётган тўпни тепишда ҳаракат структураси думалаб келаётган тўпни тепишда қандай бўлса, шундайдир. Тўпнинг ҳаракат йўналиши думалаб келаётган тўпни тепишдаги сингари бунда ҳам таянч оёқни аниқ мўлжаллаб ерга қўйишга муайян эътибор бериш ни талаб қилади. Учиб келаётган тўпнинг тезлиги, одатда, юмалаб келаётган тўпникидан кўра ортиқроқ бўлгани учун, асосий қийинчилик учиб келаётган тўп билан оёқ учрашадан жойни мўлжал қилиш ва топишдан иборат бўлади. Тўпни бурилиб тепиш, эндигина сапчиганда тепиш ва бошдан ошириб туриб тепиш техникасини таҳлил қилганда, структура жиҳатдан баъзи хусусиятлари мавжудлигини кўриш мумкин.

Бурилиб тепиш тўпнинг учиш йўналишини ўзгар-тириш учун қўлланилади. Бунда тушиб келаётган ёки пастлаб учиб келаётган тўпни оёқ юзининг ўрта қисми билан тепилади (15-расм).



15-расм. Бурилиб зарба бериш

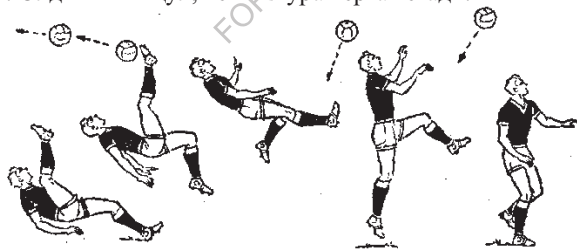
Тайёрлов фазасида - тўп томонга югуришда қўйилган сўнгги қадамдаги депсиниш зарба берувчи оёқнинг тортилиши бўлиб хизмат қилади. Таянч оёқ тиззаси сал букилиб, тўпнинг учиб кетиши мўлжал қилинган томонга бурилиб, кафтнинг ташқи ёнига қўйилади. Гавда таянч оёқ томонга оғдирилади. Гавдани буриш билан бирга оёқнинг горизонтал текисдикдаги тепиш ҳаракати бошланади. Суриб бориш тугагандан кейин, зарба берувчи оёқ олға томон ҳаракатда давом этиб, ерга таянч оёқ билан чалишиб тушади. Бошдан ошириб тепиш қутилмаганда нишонга тешиб қолиш ёки бошдан ошириб орқага тўп узатиб бериш зарур бўлиб қолаганда, учиб келаётган ва сакраб чикқан тўпга зарба бериш да оёқ юзининг ўрта қисми билан бажарилади (16-расм).



16-расм. Бошдан ошириб зарба бериш

Оёкни тортиш тўп томонга югуришда қўйилган сўнги қадамдаги депсиниш хисобига бажарилади. Таянч оёқ товонидан бошлаб олдинга қўйилади. Гавданинг олға ҳаракати тормозланиб, энди бу ҳаракат орқа томон ўтади. Зарба бериш ҳаракати олдинга, юқорига ва орқага ларзда бажарилади. Бу вақтда таянч оёқда товондан оёқ учига ўтилди. Озроққина суриб борилгандан кейин зарба беруви оёқ пастга тушиб, гавда тўғриланади. Оёқ билан тўп канча пастроқда учрашса, тўпнинг учиш траекторияси шунча баланд бўлади. Тўпни пастроқ траектория бўйлаб йўналтириш учун тўп таянч жой тепасида, ўйинчининг боши билан барабар баландликда бўлганида тепиш керак. Йиқила туриб бошдан ошириб тепиш ҳам шунга ёрдам беради. Гавда орқага оғганда, ўйинчи икки қўли билан ерга тушиб, чалқанча ётиб қолади. Орқага зарба бериш ҳаракати йиқилаётганда кўримлироқ бажарилади.

Янада кучлироқ тепиш учун «кайчи» қилиб сакраб, бошдан ошириб тепишдан фойдаланилади (17-расм). Бунда бир оёқда депсиниб, тушиб келаётган тўп томон сакралади. Депсинувчи оёқ юқорига ҳаракатланди. Гавда орқага оға бошлайди. Кейин депсиниш оёғи зарба берувчи бўлиб, юқорига кескин кўтарилади. Депсинувчи оёқ эса пастга тушади. Гавда горизонтал ҳолатда эканида тўп орқага тепилади. Олдин икки қўл, кейин кўрак ерга тегади.



17-расм. Бошдан ошириб қайчисимон зарба бериш



18-расм. Ярим учиш ҳолатида зарба бериш

Эндигиия сапчиган тўпни тегиш, одатда, у ердан салгина сапчиган захоти бажарилади. Бундай тегишни оёқ юзининг ўрта ва ташки қисми билан бажарган маъқул (18-расм). Бунда тўп ерга тушадиган жойни тўғри мўлжаллаб, таянч оёқни мумкин қадар шу жойга яқинроқ қўйиш жуда муҳим. Зарба бериш ҳаракати тўп ерга теккунгача бўлган иайтдан бошланади. Зарбанинг ўзи эса бевосита тўп ердан сапчиб қайтган захоти берилади. Зарба пайтида болдир қатъиян вертикал, оёқ қафти максимал букилган (оёқ учи пастга қараб чўзилган) бўлади. Суриб бориш вақтида ҳам оёқнинг шу ҳолатини сақлаш керак, бу паст таректорияли қилиб тегиш имконини беради. Агар таянч оёқ тўп | чизигидан анчагина ораликда қўйилган бўлиб, «кийин» тўп • тегиладиган бўлса, ана шу шартга риоя қилиш айниқса муҳим.

Тўпга калла билан зарба бериш

Бу техник усул ўйиндаги муҳим восита ҳисобланади. Тўпга калла қўйиш ўйин жараёнида яқунловчи зарба бериш да ҳам, шерикларига тўп оширишда ҳам қўлланилади.

Пешона билан зарба бериш ва шунинг вариантлари бу усулдаги энг кўп фойдаланиладиган усуллардир. Аммо ўйин вазиятлари шунчалик кўп, тўпнинг йўналиши, таекторияси ва тезлиги шу қадар хилма-хилки, ўйин жараёнида калла билан зарба бериш нинг асосий усули вариантларини ишлатиш имконияти бўлмайдиган пайтлар ҳам учраб туради. Бундай пайтларда чакка билан, энса билан, бошнинг тепа қисми билан зарба бериш усуллари анча самара беради. Бироқ бундай зарбалар камдан-кам қўлланилади, шунинг учун уларни махсус қараб чиқмаймиз.

Калла билан тўпга зарба бериш тайёрлов, ишчи ва яқунловчи фазаларни ўз ичига олади.

Тайёрлов фазаси - каллани орқага тортиш. Буни бажариш учун гавда билан калла орқага тортилади. Бунда гавдани ростлайдиган антагонист-мушаклар чўзилади. Тўп ўйинчининг назаридан пастда қолмаслиги, бошни эса орқага жуда ташлаб юбормаслик керак.

Ишчи фаза - зарба берувчи ҳаракат ва суриб бориш. Зарба берувчи ҳаракатни бажариш гавдани кескин ростлашдан бошланади. Бевосита зарба бериш гавда билан калла фронтал текисликда ўтаётган пайтда бўлгани маъқул. Ана шу ҳолатда калла ҳаракати энг катта тезликка эриш ган бўлиб, бу кучли калла уриш имконини беради.

Яқунловчи фаза - кейинги ҳаракатлар учун дастлабки ҳолатга ўхшайди. Суриб бориш тугагандан кейин гавда ҳаракати тормозланди. Олдинга томон жуда энгашиб кетиш ярамайди, чунки калла ургандан кейин бошқа ҳаракат ва ҳолатларга тайёр туриш керак бўлади.

Пешона билан зарб бериш да каллани олд-орқа текисликда анчагина орқага тортиш катта куч билан калла уриш имконини беради. Шунда учиб келаётган тўпни, мўлжал қилинадиган нишонни кўриб туриш мумкин, бу эса муайян даражада зарба аниқ чиқишига сабаб бўлади.

Ўйиндаги вазиятга қараб пешона билан зарба бериш -нинг икки хил варианты қўлланилади: сакрамай зарба бериш ва сакраб зарба бериш .

Сакрамай пешона билан зарба бериш даги дастлабки ҳолат кичикрок (50-70 см) одимлаб тик туришдир. Каллани орқага тортишда ўйинчи гавдасини орқага

энгаштиради, орқадаги оёғини букиб, гавда оғирлигини шу оёкка ўтказида. Қўллар тирсакдан сал букилган бўлади (19-расм).

Зарба бериш ҳаракати орқада турган оёкни тўғрилаш ва гавдани ростлашдан бошланиб, калланинг олға томон кескин ҳаракати билан тугалланади. Гавданинг оғирлиги олдиндаги оёкка ўтказилади.

Сакраб пешона билан зарба бериш бир оёк ёки икки оёкда депсиниб, юқорига қараб бажарилади (20-расм). Сакраш зарбанинг тайёрлов фазаси бўлади.



19-расм. Пешонанинг ўртаси билан зарба бериш



20-расм. Сакраб туриб пешонанинг ўртаси билан зарба бериш

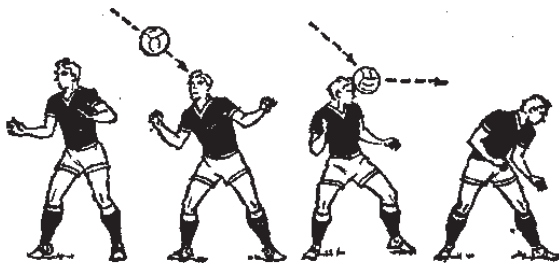
Тирсаги сал букилади ва қўллар кўкраккача шиддат билан кўтарилади, бу эса пировардида сакраш биландлигини оширишга ёрдам беради. Депсинган заҳоти калла орқага тортилади - гавда орқага энгаштирилади. Зарба бериш ҳаракати сакраш энг юқори нуктага етганда ёки сал олдинроқ бошланади.

Тўпнинг учи келаётган таректорияси билан сакрашни аниқ мўлжал қилиш керак. Тўпга зарба бериш ни сакрашнинг энг юқори нуктасида ва гавда билан калла фронтал текисликдан ўтаётган пайтда бажариш лозим.

Ерга оёк учида тушилади, амортизация бўлсин учун оёқлар сал букилади.

Бурилиб пешона билан зарба бериш тўпнинг учиш траекториясини ўзгартириш керак бўлганда қўлланилади (21-расм).

Бу усул билан сакрамай зарба берганда орқага энгашилади ва айни вақтда гавда зарба мўлжал қилинган томонга (кўпинча 90° гача) бурилади. 30-50 см ораликда бир-бирига параллел турган оёқлар ҳам гавда билан бирга бурилади. Оёқлар учида бурилиш қулайроқ. Шунда сакраш



21-расм. Бурилиб пешонанинг ўртаси билан зарба бериш



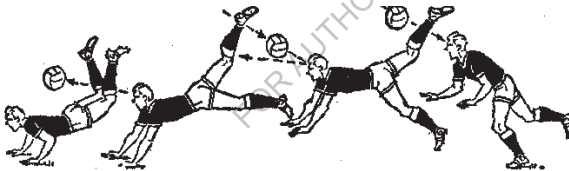
22-расм. Пешонанинг чеккаси билан зарба бериш



23-расм. Сакраб туриб пешонанинг чеккаси билан зарба бериш

текисликда нишонга қарши томонга энгаштирилади. Зарба бериш ҳаракати олдин чўзилган мушакларни кескин қисқартириш ҳисобига бажарилади. Зарба сакрашнинг энг юкори нуктасида берилади (23-расм).

Йиқила туриб тўпга калла билан зарба бериш ҳара-катлари калла билан зарба бериш даги юкорида тасвир-ланган ҳаракатлардан бутунлай фарқ қилади (24-расм).



24-расм. Йиқила туриб бош билан зарба бериш

Зарбанинг тайёрлов фазаси депсиниш ва учишнинг кичик фазаси ҳисобланади. Югуриб келишнинг сўнгги 3-4 қадамида гавда бир қадар олдинга энгаша боради. Депсиниш тўп билан тўқнашиш қутилган томонга бир оёқда бажарилади. Ҳайвончи ерга параллел учиб боради. Қўллар тирсақдан букилган. Тўпнинг ҳаракати назарда тутилади. Зарба берилганда, футболчининг массаси ва учиш тезлиги тўпга ўтади.

Зарба пешона билан ёки чакка билан берилади. Пешона билан зарба бериш да гавданинг учиш йўналиши билан зарба бериш нишони бир чизикда бўлади. Чакка билан зарба бериш да тўп кўпинча сирпаниб кетиб, унинг траекторияси бутунлай ўзгариб қолиши мумкин.

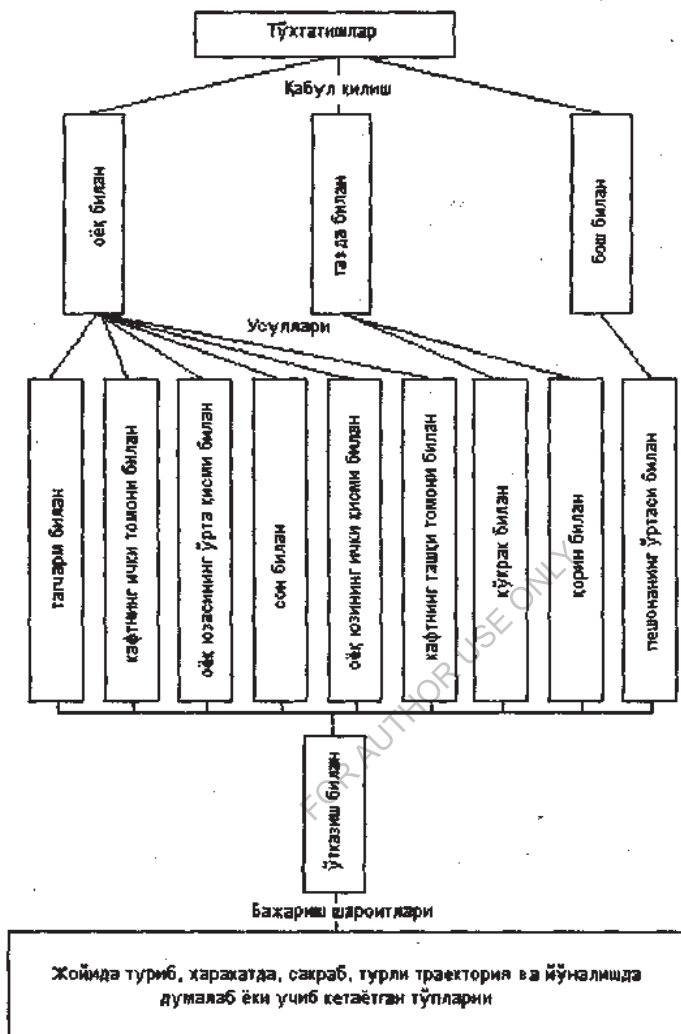
Яқунловчи фаза ерга тушиш бўлиб, бунда ҳайвончи сал букилган таранг қўлларига тиралиб тушади. Қўллар амор-тизация қилиб букилади-да, кейин кўкракдан қорин, оёққа юмалаб ўтилади.

60-100 см баландликда учиб келаётган тўпга йиқила туриб калла билан зарба берса бўлади. Тўпга етиш кийин бўлиб, бошқа техник усул ва усуллардан фойдаланиш мушкул бўлиб колганида, ана шу усул анча самарали бўлади.

ТЎПНИ ТЎХТАТИШ

Тўпни тўхтатиш тўпни қабул қилиш ва эгаллаш воситаси бўлиб хизмат қилади. Тўхтатишдаи мақсад кейинги керакли ҳаракатларни амалга ошириш учун думалаб ёки учиб келаётган тўпнинг тезлигини сўндиришдан иборат. «Тўпни тўхтатиш» терминини баъзида «тўпни мослаш», «тўпни қабул қилиш» деб юритиладиган маънода тушуниш керак бўлади. Шунинг учун тўпни тўхтатиш усулларини кўриб чиқаётганда, футболчининг тўпни бутунлай тўхтатиб олмай, балки уни кейинги ҳаракатларни бажариш учун мослаб олишини назарда тутамиз.

FOR AUTHOR USE ONLY



25-расм. Тўпни тўxtатиш усуллари таснифи

Тўп оёқ билан, гавда ва калла билан тўхтатилади. Тўхтатишларнинг таснифи 25-расмда берилган.

Тўпни оёқ билан тўхтатиш - энг кўп қўлланиладиган техник усул. Уни турли усулларда бажарилади. Ҳаракатнинг асосий фазалари ҳамма усуллар учун умумий.

Тайёрлов фазаси - дастлабки ҳолатда туриб олиш. Бу фаза бир оёққа таянган ҳолат билан ифодаланади. Турғунлик бўлсин учун гавда оғирлиги сал букилган таянч оёққа ташланади. Тўхтатувчи оёқ тўп томон узатилиб, унинг юзаси тўпга қаратилади.

Ишчи фаза бир оз бўшаштирилган тўхтатувчи оёқ билан сўндирувчи ҳаракат қилишдан иборат. Амортиза-цияловчи йўлнинг узун-қискалиги тўп ҳаракатининг тезли-гига боғлиқ. Агар тезлик катта бўлмаса, тўп бўшаштирилган оёқ билан сўндирув ҳаракатисиз тўхтатилади.

Тўхтатувчи юза тўп билан тўқнашган пайтдан орқага ҳаракат бир оз секинлатиб борилади-да, тўпнинг тезлиги сўндирилади.

Яқунловчи фаза - кейинги ҳаракатлар учун керакли дастлабки ҳолатга ўтиш. Оғирлик марказининг ўқи тўхтатувчи оёқ билан тўп томонга ўтказилади. Тўхтатгандан кейин кўпроқ зарба бериш ёки тўп билан бирга ҳара-катланиш бажарилади.

Оёқ кафтининг ички томони билан тўп тўхтатиш юмалаб ва учиб келаётган тўпларни қабул қилишда қўлланилади. Тўхтатувчи юза билан амортизациялаш йўли анчагина катта бўлгани сабабли бу тўхтатиш усулининг ишончлилик даражаси юқори бўлади.

Думалаб келаётган тўпни тўхтатиш учун дастлабки ҳолат - тўп томонга қараб туриш (26-расм). Гавданинг оғирлиги сал букилган таянч оёқда. Тўхтатувчи оёқ олға то мон узатилади Оёқ кафти ташқарига 90° бурилади. Оёқ учи сал кўтарилган бўлади.

Тўп билан оёқ кафти тўқнашган пайтда тўхтатувчи оёқ таянч оёқ даражасига қадар орқага олинади. Тўхтатувчи юза оёқ кафти ички юзасининг ўртасига тўғри келади.



26-расм. Тўпни оёқ кафтининг ички томони билан тўхтатиш

Пастлаб, яъни тизза баравар учиб келаётган тўпларни тўхтатишдаги ҳаракатлар думалаб келаётган тўпларни тўхтатишдаги ҳаракатлардан унчалик фарқ қилмайди. Бироқ, паст учиб келаётган тўпни тўхтатадиган оёқ тайёрлов фазасида букилиб, тўп баландлигига қадар кўтарилади.

Баландлаб учиб келаётган тўплар сакраб тўхтатилади (27-расм). Бир ёки икки оёқда депсиниб, юқорига сакралади. Тўхтатувчи оёқнинг тос-сон ва тизза

бўғимлари қаттиқ букилади. Оёқ қафти ташқари томонга бурилади. Тўп тўхтатилгандан кейин бир оёқда ерга тушилади.

Тагчарм билан тўп тўхтатиш думалаб келаётган ва пастга тушаётган тўпларни тўхтатишда қўлланилади.

Думалаб келаётган тўпни тўхтатишдаги дастлабки ҳолат - тўп томонга қараб туриш, гавданинг оғирлиги таянч оёқда. Тўп яқинлашиб қолганда, тўхтатувчи оёқ тиззадан сал букилиб, тўп томонга узатилади. Кафтининг учи 30° - 40° ёзик бўлади. Товон ер юзасидан 5-10 см юқорироқда туради.



27-расм. Тўпни сакраб туриб оёқ кафтининг ички томони билан тўхтатиш

28-расм. Тўпни тагчарм билан тўхтатиш

Тўп билан тагчарм тўқнашган пайтда озроқкина орқага сўндирувчи ҳаракат қилинади. Пастга тушиб келаётган тўпни тагчарм билан билан тўхтатиш учун унинг ерга тушадиган жойини аниқ мўлжал қила билиш керак. Тўхтатувчи оёқ тиззадан букилиб, тўп тушадиган жой тепасига келтирилади, оёқнинг учи сал кўтарилган, аммо оёқнинг ўзи бир оз бўшаштирилган бўлиши керак (28-расм).

Тўпни у ерга текан пайтда тўхтатиш мумкин. Бунда оёқ қафти тўпни ерга қисиб қолади.

Оёқ юзи билан тўп тўхтатиш кейинги йилларда кенг тарқалган бўлиб, ҳаракат тизими аниқ идора қилишни талаб этади. Тўхтатувчи юза, яъни оёқнинг юзи анчагина қаттиқ ва ўлчами кичик бўлгани сабабли, ҳаракат тузилмасида салгина адашиш ёки тўпнинг траекторияси ва тезлигини ноаниқ мўлжаллаш тўхтатишда жиддий хатога олиб келади.

Оёқ юзаси билан кўпинча ўйинчининг олдига келиб тушаётган тўп тўхтатилади. Пастлаб келаётган, яъни траекторияси паст тўпни тўхтатишда тоссон ва тизза бўғимларида тахминан 90° букилган тўхтатувчи оёқ олдинга узатилади. Унинг учи ҳам букилган. Тўп билан оёқ юзи тўқнашган пайтда орқага амортизацияловчи ҳаракат тўпни ўтказиб юбормай тўхтатишни талаб қиладиган вазиятлар ҳам, сўзсиз, учраб туради. Бироқ замонавий футбол тўпни хали тўхтатмасдан олдин футболчи кейин қандай ҳаракат қилиши ҳақида бир қарорга келиб олиши билан характерланади. Айни шу ўтказиб юбориб тўхтатиш думалаб ёки учиб келаётган тўпнинг тезлигини сўндирибгина қолмай, балки унинг йўналишини керакли томонга ўзгартириш, кейинги ҳаракатларга қулайроқ тайёрланиб олиш имконини беради.

Тўпни кўпинча ён томонга ёки орқага ўтказиб олинади.



31-расм. Тўпни оёқ кафтнинг ички томони билан орқага ўтказиш

Харакат хусусиятларини оёқ кафтнинг ички томони билан орқага тўп ўтказиш мисолида кўриб чиқамиз (31-расм). Тўхтатувчи оёқ думалаб ёки учиб келаётган тўпни таянч оёқдан олдинда кутиб олади. Бунда орқага максимал сўндирувчи ҳаракат қилинади. Гавда таянч оёқ учиди 180° орқага бурилади. Тезлиги анчагина камайган тўп ҳаракатда давом этади. Гавда олдинга энгашиб, оғирлик марказининг ўқи ўйинчининг назаридан четда қолмаган тўпнинг ҳаракати томонга ўтади.

Тўпни ён томонга ўтказиб олишда орқага - ўнгрoк томонга сўндирувчи ҳаракат қилинади. Футболчи тахминан 90° бурилади. Бунда тўпнинг тезлиги сўнибгина қолмай, балки унинг йўналиши ҳам ўзгаради.

Бошқа усуллар билан тўп ўтказиб олишдаги ҳаракатлар бирмунча ўхшашдир.

Оёқ юзининг ички қисми билан тўп ўтказиш. Бу усул билан кўпинча ён томонга ёки орқага тўп ўтказилади. Дастлабки ҳолат - тушиб келаётган тўп томонга ярим бурилиб туриш. Тўпга яқинроқ турган тўхтатувчи оёқ тиззадан сал буқилган бўлиб, ён томонга, тўп қаршисига узатилади. Тўп яқинлаша бошлаганда, оёқ унинг кетидан ҳаракат қилаверади. Тўп ердан сапчиш пайтида унга етиб олиб, оёқ кафти билан уни босиб тушиш керак. Бўшаштариб турилган оёқ кафтига келиб ытеккан тўпнинг ҳаракати анчагина секинлашади. Тўхтатувчи оёқ тўп кетгдан ҳаракатда давом этади, гавда тўп томонга бурилади.

Оёқ юзининг ташқи қисми билан тўп ўтказиш. Дастлабки ҳолат - тушиб келаётган тўп томонга қараб олиш (32-расм). Тўхтатувчи оёқ олдинга узатилади. Оёқ кафти ташқарига бурилади. Ўйинчининг ҳолати оёқ кифгишнинг ички томони билан тўп тўхтатгандаги сингари бўляди. Бу усулда тўп ўтказиб юборилади-да, сапчиш пайтидаги тўгши оёқ юзи ташқи қисми билан босиб тушадиган қилиб оёқ тўп кетидан орқага ҳаракатлантирилади. Гавда таянч оёқ учи билан тезлиги анча камайтирилган тўпнинг кейинги ҳаракати томон бурилади.



32-расм. Тўпни оёқ юзининг ташқи қисми билан ўтказиш

Кўкрак билан тўп тўхтатиш. Бунда ҳам тўпни тўхтатиш амортизация ва сўндирувчи ҳаракатга асосланган бўлади. Ҳаракат структурасининг уч фазали экани кўкрак билан тўп тўхтатишга хос хусусиятдир.

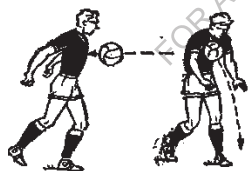
Тайёрлов фазасида тўпни тўхтатиш учун қулай ҳолатда мана бундай туриб олинади: футболчи тўп томонга қараб олади; оёқлар керилган ёки кичикрок кадам (50-70 см) кенглигида очилган ҳолатда; кўкрак сал олдинга олинган, қўллар тирсаги сал букилиб, паст туширилган. Ишчи фаза сўндирувчи ҳаракат билан ифодаланади. Тўп яқинлашиб келганда гавда орқага тортилиб, елка билан икки қўл олдинга чиқарилади. Яқунловчи фазада оғирлик маркази ўқи тўп билан ҳаракат қилиш мўлжалланган томонга ўтказилади.

Кўкрак баландлигида учиб келаётган ҳамда турли траекторияда пастга тушиб келаётган тўпларнигина кўкрак билан тўхтатса бўлади. Турли траекторияда учиб келаётган тўпларни тўхтатишдаги ҳаракат механизми асосан бир хил бўлиб, айрим деталлардагина фарқ бор.

Кўкрак баландлигида келаётган тўпни тўхтатишда ўйинчи кўпинча оёқларини кичикрок кадам кенглигида очиб, тик туради, гавданинг оғирлиги олдинда турган оёкка тушади. Сўндируви ҳаракат килганда, гавда оғирлиги орқадаги оёкка ўтказилади.

Пастга тушаётган тўпни тўхтатишда гавда орқага тортилади (33-расм). Оғиш бурчаги тўпнинг учуш траекториясига боғлиқ (кўкрак тушиб келаётган тўпга нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиши керак).

Кўкрак билан тўп тўхтатишдаги амортизация йўли қисқа бўлгани сабабли, тўпнинг тезлиги ва траекториясини жуда аниқ мўлжаллай билиш ҳамда сўндирувчи ҳаракатни ўз вақтида бажариш лозим.



33-расм. Тўпни кўкрак билан тўхтатиш



34-расм. Юқоридан тушаётган тўпни кўкрак билан тўхтатиш

Орқага тўп ўтказишнинг икки хил хусусиятини кўриб чиқамиз. Кўкракнинг ўрта қисми билан тўп ўтказиш учун орқага энгашиб ва озгина сўндируви ҳаракат қилиш керак. Шунда тўп кўкракнинг ўрта қисмига тегиб, бошдан ошиб кетади. Ўйинчи 180° бурилиб, тўпни эгаллаб олади.

Самаралироқ усул - кўкракнинг ўнг (чап) қисми билан тўп ўтказиш (34-расм). Бунда гавданинг ўрнига қараб ўнг еки чап томонга буриш ҳисобига сўндирувчи ҳаракат қилинади.

Тўхтатувчи қисм бўшаштириб турилган кўкрак мушакларига тўғри келади. Тезлиги анчагина камайиб қолган тўпни 1 ўйинчи 180° бурилиб, диққат қилиб кузатади. Ен томонларга (ўнгга ёки чапга) ўтказиш ҳам шу тарзда бажарилади.

Камрок сўндирувчи ҳаракат қилиш (40° - 60° бурилиш) тўпни тўхтатишгина эмас, балки унинг траекториясини ўзгартириш имкониятини ҳам беради.

Баланд учиб келаётган тўпни сакраб кўкрак билан тўхтатилади. Тўп яқинлашиб қолганда, бир оёқда ёки икки оёқда депсиниб юқорига сакралади. Сўндирувчи ҳаракатни сакрашнинг энг юқори нуқтасига етгандан бошлаб, қайтиб тушаётганда тугаллаш керак.

Тўпни кўкрак билан тўхтатиш ўйинда тез-тез кўлла-ниладиган, самарали техник усул бўлса ҳам координация жиҳатидан мураккаб ҳаракатлар қаторига киради ва ниҳоятда жиддий машқ қилишни талаб этади.

Тўпни калла билан тўхтатиш. Бу техник усул ўйинда кам қўлланилади, чунки унинг ижроси қийин, қолаверса ишончлилиги бошқа усул ва усулларга қараганда жуда кам. Тўхтатувчи қисм кўпроқ пешонага тўғри келади. Пешона суяклари қаттиқ бўлгани учун сўндирувчи ҳаракат ҳисобигагина амортизация қилинади. Бу эса ишончлиликини камайтиради. Бирок, қийин бўлишига қарамай, тўпни калла билан тўхтатишни ўзлаштириб олиш ниҳоятда зарур.

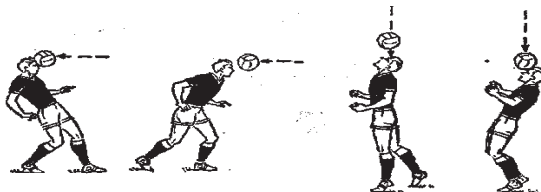
Бўй баравар учиб келаётган ва турлича траекторияда тушиб келаётган тўпларни пешона билан тўхтатса бўлади.

Тўп бўй баравар учиб келаётган бўлса, ўйинчи кичикроқ қадам ташлаб тўп томонга қараб олади (35-расм). Гавда оғирлиги ол диндаги оёқда. Гавда билан калла тахминан таянч оёқ даражасига қадар олдинга чиқарилган бўлади. Тўп яқинлашаётганда, гавда билан калла орқага тортилади. Гавданинг оғирлиги орқадаги оёққа ўтказилади.



35-расм. Тўпни кўкрак билан ўтказиш

Тушиб келаётган тўпни тўхтатиш учун дастлабки ҳолатда оёқлар орасини елка кенлигида кериб ёки кичикроқ қадам ташлаб, оёқ учида тўғрига қараб турилади (36-расм). Калла орқага ташланиб, пешона тўп томонга қаратилади.



36-расм. Тўпни бош билан тўхтатиш

37-расм. Юқоридан тушаётган тўпни бош билан тўхтатиш

Оёқларни букиш ва каллани ичга тортиш ҳисобига сўндирувчи ҳаракат қилинади.

Ўйин жараёнида шундаг1 вазиятлар юзага келиб қоладики, унда баландлаб келаётган тўпларни сакраб калла билан тўхтатиш керак бўлади. Бу ҳолда юқориға :акрш тайёрлов фазаси бўлиб, уни бир ёки икки оёқда делсиниб бажарилади. Сакрашни шундай мўлжаллаш керакки, буяда калла билан тўпнинг тўкнашиши сакрашнинг энг ?оқори нуқтасига тўғри келсин. Тўп каллага (пешонаға) тегадитап пайтда каллани ичга тортиш ҳисобига еўндирувчи ҳараклт қилинади. Кейинги амортизация ўйинчи пастга қайтаётган ва ерга тушаётган вақтда бўлади.

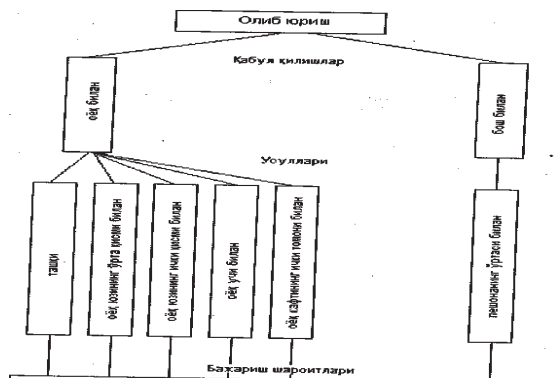
Пешона билан яна асосан ён томонларға тўп ўтказ "и ҳам мумкин. Лекин буни ижро этиш ниҳоятда қийин. Ўнгга ёки чапга тўп ўтказишда сўндирувчи ҳаракат қилинибгина қолмай, балки гавда тўп ўтказиладиган томонға бурилади ҳам.

Тўп олиб юриш

Тўп олиб юриш ёрдамида ўйинчи ҳар хил жойға кўчиб юриши мумкин. Бунда тўп доим ўйинчи назоратида бўлади. Тўп олиб юришда югуриб, (баъзан юриб) тўпға турли хил зарба берилади. Зарба бериш кетма-кет ва турли маромда, оёқ билан ёки калла билан ижро этилади. Тўп олиб юришнинг таснифи 38-расмда берилган. Тўп олиб юриш-нинг баъзи усуллари мустақил аҳамиятға эға бўлмай, ўйинда ўз ҳолича камдан-кам қўлланилади. Аммо уларни тўп олиб юришнинг бошқа хиллари билан бирға қўшиб олиб бориш ўринли бўлади. Масалан, сон ёки калла билан тўп олиб юриш жиҳатдан ноўрин. Лекин ўйинда кўпинча шундай вазиятлар юзага келиб қоладики, унда тўпни олдин бир неча марта каллада уриб, кейин сонда озрок ўйнатиб, пировардида оёқ билан керакли усулда олиб юришға ўтилади.

Оёқ билан тўп олиб юриш. Тўп олиб юришнинг бу асосий усули югуриш ҳамда тўпға оёқ билан турли усулларда зарба бериб боришнинг бирға қўшилганидир. Югуриш ва тўпға оёқ билан зарба бериш техникасининг таҳдили алоҳида-алоҳида юқорида берилган. Шунинг учун тўп олиб юришнинг энг муҳим деталлари ва хусусиятларига тўхталиб ўтамиз.

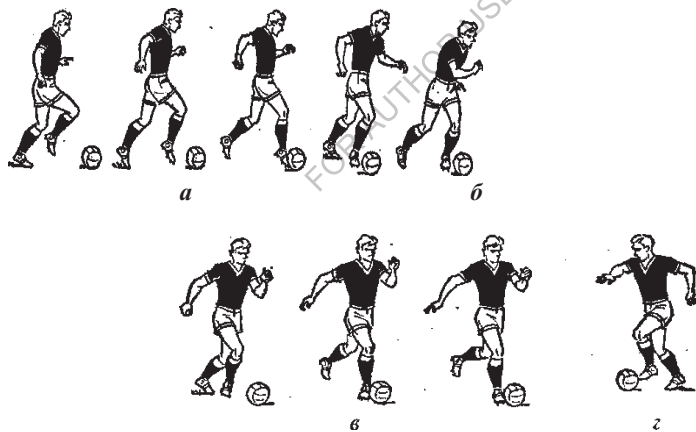
Тўп олиб кетаётганда, тактик вазифалардан келиб чиқиб тўпға ҳар хил куч билан зарба берилади. Каттароқ масофани тез босиб ўтиш керак бўлса, тўпни ўзидан 10-12 м узоклаштириб югурилади. Бунда рақиб қаршилиқ кўрсатса, тўпни олдириб қўйиш мумкин. Шунинг учун тўпни узлуксиз назорат қилиб бориш ва 1-2 м дан ортик узоклаштириб юбормаслик керак. Шунинг билан бирға тўпға тез-тез зарба беравэриш ҳам тўп олиб юриш тезлигини қамайтириб юборишни унутмаслик лозим.



38-расм. Тўпни олиб юриш усуллари таснифи

Қўрилган иккала ҳолда ҳам зарба бериш учун махсус силкиниш ҳаракатларини қилишнинг зарурати йўқ. Орқа-даги оёқда депсиниш зарба бериш учун тайёрлов фазаси бўлади. Таянч оёқ тўпнинг ёнгинасига қўйилади. Силкинувчи оёқ тўп томон ҳаракат қилиб зарба беради.

Тўп олиб юришнинг ўйинда энг кўп қўлланиладиган бир неча тури бор. Улар бир-биридан зарба бериш усули билангина фарқ қилади (39-расм).



39-расм. Тўпни олиб юриш: а - оёқ юзининг ўрта қисми билан, б - оёқ юзининг ташқи қисми билан, в - оёқ қафтининг ички томони билан, г - оёқ учи билан

Оёқ юзининг ўрта қисми билан ва оёқ учи билан тўп олиб кетиладиганда асосан тўғри қизикли ҳаракат қилинади. Оёқ юзининг ички қисми билан тўп олиб юриш ёй бўйлаб ҳаракатланиш имконини беради. Оёқ қафтининг ички томони билан тўп олиб юришда ҳаракат йўналишини кескин ўзгартириш мумкин. Оёқ юзининг ташқи қисми билан тўп олиб юришни универсал усул деб ҳисобласа бўлади. Бу усул тўғри

чизикли ҳаракат қилиш, ёй бўйлаб ҳаракатланиш ва йўналишни ўзгартириш имконини беради.

Сакраб бораётган тўпни олиб юришда оёқ юзининг ўрта қисми билан ёки сон билан зарба бериб борилади. Бу икки усулда тўпни ерга туширмай олиб юриш мумкин.

била билан тўп олиб юриш. Бу усулни қўллаганда ўйинчи турли йўналишларда ҳаракатлар қилади ва кетма-кет била қўйиш ёрдамида тўпни ерга туширмай олиб юради. Асосан пешона билан зарба берилади. Тўпни олдинга томон унинг кетидан етиб бориб бил била уришга улгурадиган даражада куч ва траектория билан йўналтирилади.

Алдаш ҳаракатлари (финтлар). Футбол техникаси-нинг рақиб билан бевосита яккама-якка курашда бажа-риладиган усуллар гуруҳи алдаш ҳаракатларини ташкил этади. Финтлар рақиб қаршилигини енгиш ва ўйинни давом эттириш учун қулай шароит яратиш мақсадида ишла-тилади.

Финтлардан фойдаланиш ҳужумда ҳам, ҳимояда ҳам кўп тактик масалаларни муваффақиятли ҳал қилиш имконини беради.

Футбол техникасида алдаш ҳаракатларининг қўйидаги асосий усуллари кўзга ташланади: «қоча туриб» алдаш, «зарба бериб» алдаш, «тўпни тўхтатиб» алдаш. Бу финт-ларни ва уларнинг турларини бажаришнинг хилма-хил усуллари бор. Финтларнинг таснифи 40-расмда берилган.

Алдаш ҳаракатлари техникасини таҳлил қилганда, иккита умумий босқич ажратиб кўрсатилади. Булардан бири тайёрлов босқичи бўлса, иккинчиси асл ниятни амалга ошириш босқичидир. Алдаш ҳаракатлари биринчи бос-қичда рақибда қаршилик кўрсатиш учун жавоб реакцияси уйғотишга қаратилган бўлади. Шу босқичдаги ҳаракатнинг табиийлиги рақибнинг жавоб реакцияси қандай бўлишини

белгилаб беради. Иккинчи босқичда алдаш ҳаракатига жавобан рақиб реакциясидан кейин футболчининг асл нияти амалга оширилади. Ўйиндаги вазият ва тактик мулоҳа-заларга қараб вариантларнинг кўп бўлиши асл ниятни амалга ошириш босқичига хос хусусиятдир. Финтларни бажаришда тўп билан (олға, ўнгга, чапга, орқага) қочиб қолиш, тўпни олиб қочиш, келаётган тўпга тегмай шеригига ўтказиб юбориш ҳамда шуларнинг биргаликдаги турли вариантлари қўлланилади.

Алдаш ҳаракати биринчи босқичининг тезлиги қўлланилаётган техник усулнинг тайёрлов босқичини табиий қилиб бажариш учун зарур бўлган вақт билан белгиланади. Иккинчи босқични бажариш тезлиги эса тактик шароитга боғлиқ бўлиб, одатда, максимумга яқин бўлади.

«Қочиб қолиш» финти. Турли усулларда бажарила-диган бу техник усул ҳаракат йўналишини тўсатдан ва тез ўзгартириш принципига асосланган. Уйинчи тайёрлов босқичида муайян йўналишда рақибдан қочиб қолмоқчи бўлгандай ҳаракат қилади.

Рақиб ҳам шу томонга интилиб, унинг ўтмоқчи бўлган зонасини тўсиб чиқмоқчи бўлади. Ўйинчи асл ниятини амалга ошириш босқичида тезда ҳаракат йўналишини ўзгартириб, тўпни қарама-қарши томонга олиб қочади.

Кочиб қоладиган алдаш ҳаракатлари кўпинча оёқларни ярим букиб бажарилади, чунки бу ҳол ҳаракат амплитудаси кенг бўлишини, демак, рақиб анча четда қолишини, шунингдек, ҳаракат йўналишини тез ўзгартиришини таъминлайди.

Ташланиб «қочиш». Рақиб олдиндан ҳужум қилганида, ўйинчи унинг ўнг ёки чап томонидан ўтиб кетмоқчидек ҳаракат қилади.

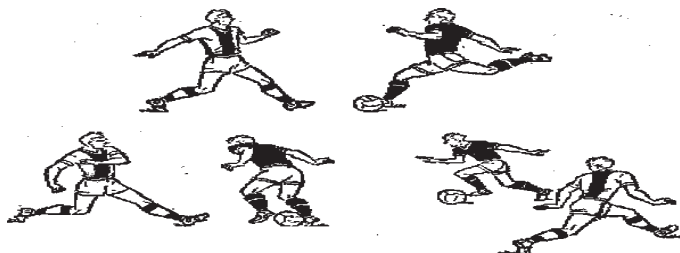
Футболчининг чап томонга қочиш ҳаракатини қилиб, ўнг томонга қочиб қолиши жараёнини кўриб чиқамиз. Уйинчи рақибга 1,5-2 м ча қолганда ўнг оёғида депсиниб, олдинга - чапга била одим билан тахяланади. Лекин огирлик маркази ўқининг проекцияси таянч сатҳга етиб бормайди. Буида мувозанат қандайдир омонатроқ бўлиб қолса ҳам, унинг шундан кейинги ҳаракатга ёрдами тегади. Рақиб унинг ўтиб кетихп зонасини тўсмоқчи бўлиб, ташланиш томонига ўтади. Шунда финт қилаётган ўйинчи ўнг томонга била қадам ташлайди. Тўпни ўнг оёқ юзининг ташки қисми билан олдинга - ўнг томонга йўналтиради.

Оёқни тўп устидан ўтказиб «қочиш». Бу финт кўпинча рақиб орқадан ҳужум қилганда қўлланилади (41-расм). Тўпни эгаллаб турган ўйинчи тайёрлов ҳаракатларида ўзини ён томонга кетмоқчидай кўрсатади. Гавдасини чап томонга буради, ўнг оёғини чалиштириб тўп устидан ўткази-да, чап томонга ташланади. Орқадан ҳужум қилаётган рақиб тўпни кўрмайди. Ўйинчига ергашиб у ҳам чапга ташланади. била шу пайтда тўпни эгаллаб турган ўйинчи тезлик билан ўнгга айланиб, тўпни оёқ юзининг ташки қисми билан олға йўналтиради-да, кейин ўйиндаги вазиятга қараб ҳаракатини давом эттиради.

Тўпни «тепиб» финт қилиш. Била шу финтни бажа-ришнинг баъзи хусусиятларини кўриб чиқамиз. Яккама-якка тортишувда қатнашаётган рақиб рўпарадан ёки олдиндан -сал ён томондан келаётган бўлса, унга яқинлашаётиб, зарба берувчи оёқ орқага тортилади.



41-расм. Оёқни тўп устидан ўтказиб «кеттиш» финти



42-расм. Оёқ билан «зарба бериш» финти

Бундай ҳолат тўп нишонга тепилиши ёки узатиб юборилишидан далолат беради. Буни кўрган рақиб тўпни тортиб олишга ёки тўп учиб ўтиши керак бўлган зонани тўсишга ҳаракат қилади. Бунинг учун у ҳаракатни секинлаштирадиган ва тўхтатиб қўядиган ташла-ниш, шпагат, сирпаниш ҳаракатларини бажаради. Бундан ташқари, била шундай ҳолатлардан яккама-якка тортишув ҳаракатларига ўтиш учун бир қадар вақт керак бўлади. Ўйиндаги вазият, шериклар-у рақибларининг туриши, қаршилиқ кўрсатаётган рақибнинг ҳолати қандайлигига қараб, асл ниятни амалга ошириш босқичини тегишли усулда секингина тепилиб, рақибдан олдинга, ўнгга, чапга ёки орқага қочиб кетилади.

Борди-ю, тўп узатилган бўлиб, шериклардан бири тўпнинг ҳаракат йўлида (қулайроқ) вазиятда турган бўлса, асл ниятни амалга ошириш босқичида тўп очик турган шерикка ўтказиб юборилади.



43-расм. Тўпга бош билан «зарба бериш» финти

Тўпга била билан «уриб» финт қилиш. Тайёрлов босқичида тўпга била билан зарба бериладиган дастлабки ҳолат эгалланади, гавда орқага энгаштирилиб, зарба бермоқчидек ҳаракат қилинади (43-расм). Тўп олаётган ўйинчининг олдида ёки ён томонида бўлган рақиб буни кўриб, зарба берилишини кутиб тўхтади ёки тўп учиб кетиши керак бўлган томонга ҳаракатланади. Ўйинчи била уриш ўрнига уз тактик режасини амалга ошириб, тўпни кўкрак билан тўхтатади ёки тўпни тегмай ўтказиб юбориб, кейин 180° айланади ва тўпни эгаллаб олади.

Тўпни оёқда «тўхтатиб» финт қилиш. Тўпни оёқда тўхтатиб қилинадиган алдаш ҳаракати тўп олиб юрганда ва уни шерикларидан бири ошириб бергандан кейин турли усулларда бажарилади.

Тўп олиб кетилаётганда, рақиб уни ён томондан ва ёндан - орқароқдан келиб олиб қўйишга ҳаракат қилганда, тўпни тагчарм билан босиб ва босмасдан «тўхтатиш» финти ишлатилади.

Биринчи ҳолда тўп олиб кетилаётганда, ўйинчи навбатдаги югуриш қадамида таянч оёғини тўп орғига яқин қўйиб, уни рақибдан узоқроқ оёғининг тагчарми билан босиб қолади. Гўё тўп билан бирга тўхтамоқчидек алдамчи ҳаракат қилинади. Рақиб бунга жавобан ҳаракатини секинлаштиради, била шу пайтда тўп олға томон секингина тепилади-да, бил олиб кетилаверади.

Иккинчи ҳолда эса тайёрлов босқичида тўпни тўхта-таётганга ўхшаш ҳаракат қилинади (44-расм). Ҳайвончи ҳаракатини сал секинлатиб, оёқ кафтини тўп устига қўяди. Асл ниятини амалга ошириш босқичи олдинги йўналишда тезлаб кетилаверади.



44-расм. Тўпни оёқ билан тўхтатиш финти

Шерик тўпни узатгандан кейин «тўхтатиб» алдаш ҳаракатини бажаришда бир оёққа таянган ҳолга ўтиб, тўхтатувчи оёқ тўп келаётган томонга узатилади. Рақиб тўпни қабул қилиб олаётган ўйинчига ҳужум қилади. Била шу пайтда ўйинчи тўпни тўхтатиш ўрнига уни ўтказиб юборади-ю, 180° га бурилиб, бил эгаллаб олади.

ТЎПНИ ОЛИБ ҚЎЙИШ

Асосан, рақиб тўпни олиб кетаётганда ёки қабул қилиб олаётганда, ундан тўпни олиб қўйишга ҳаракат қилинади. Тўпни олиб қўйишнинг самарали чиқиши футболчининг вазиятни баҳолаш қобилиятига, яъни рақибгача ва тўпгача бўлган масофани, уларнинг ҳаракатланиши тезлигини, ўйинчилар қандай турганлигини ва ҳ.к. ни аниқ мўлжаллай билиш қобилиятига боғлиқ. Рақибга яқинлаша бораётганда ёки унгача бўлган оралиқ масофани сақлаб туриб, рақиб тўпни сал ўзидан узоқлаштиришда унга ҳужум қилиш керак. Шу пайтда ҳужум қилаётган ўйинчи отилиб боради, тўпни тепиб, тўхтатиб ёки рақибни оёқ билан туртиб, тўпни тортиб олади.

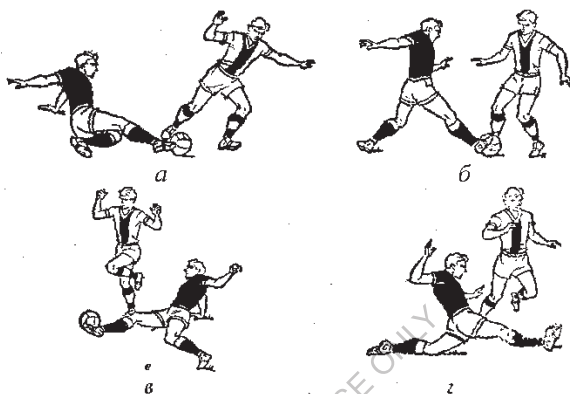
Тўп олиб қўйиш икки хил бўлади: тўла олиб қўйиш ва чала олиб қўйиш. Тўла олиб қўйишда олиб қўйувчининг ўзи ёки унинг шериги тўпни эгаллаб олади. Чала олиб қўйишда эса тўп маълум масофага тепиб ёки ён чизикдан чиқариб юборилади. Бунда тўпни рақиб эгаллаб олса ҳам унинг ҳужум қилиш ҳаракатига ҳалақит берилади ва ҳимояни оқилона қайта қуриш учун вақтдан ютилади. Рақиб ҳужум суръати ва жабҳасини ўзгартиришга мажбур бўлади.

Мураккаб ўйин вазиятларида тўпни олиб қўйиш мақсадида ташланиб олиб қўйиш, сирпаниб олиб қўйиш деган махсус усуллар қўлланилади. Тўпни олиб қўйишнинг таснифи 45-расмда берилган.

Тўпни ташлаш олиб қўйиш рақибдан ўзиб, 1,5-2 м масофадаги тўпни олиб қўйиш имконини беради. Рақиб ўнгёки чап томондан ўтиб кетмоқчи бўлганида шу усул қўлланилади. Тўп томонга тез ҳаракат қилиб ўнга ташланади (46-расм). Ташланиш кенглиги тўпгача бўлган масофа қанчалигига боғлиқ. Етиш қийин бўлган тўпларни ярим шпагат ёки шпагат қилиб олиб қўйилади. Ташланиб тўпни олиб қўйишда тўпни тегиш ёки тўхтатишдан фойда-ланилади. Биринчисидан рақиб оёғидаги тўп кўпроқ оёқ учи билан тепиб юборилади. Тўхтатишга ҳаракат қилганда

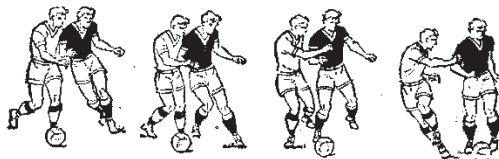
эса оёк кафти билан тўп йўли тўсилади ва унинг ҳаракат йўналишида олиб кетилишига имкон берилмайди

Сирпаниб тўпни олиб қўйиш ўйинчига 2 м дан ҳам узоқроқда бўлган тўпни эгаллаб олиш имконини беради. Бунда тўп кўпроқ орқадан ёки ён томондан келиб олиб қўйилади. Хужум қилувчи ўйинчи рақибга яқинлашиб қолганда йиқила туриб оёқларини олдинга узатиб юборади. Уйинчи ўт устида сирпаниб бориб, тўп йўлини тўсиб қўяди ёки уни тепиб юборади.



46-расм. Тўпни сирпаниб (а, в), олдинга ташланиб (б), шпагат билан (z) олиб қўйиш

Рақибни елка билан туртиб юбориб тўпни олиб қўйиш ўйин қоидаларига мувофиқ ижро этилиши керак. Тўпни бошқараётган ўйинчига ўйин масофасида фақат елка билан рақибнинг елкасига туртишга рухсат этилади (47-расм). Фақат тўпни олиб қўйиш мақсадида туртиш мумкин бўлиб, бу ҳеч қачон кўпол ва хавфли тарзда бўлмаслиги лозим. Бу усулдан муваффақиятлироқ фойдаланиш учун елка билан туртишни рақиб бир оёққа таяниб турганида бажариш керак.



47-расм. Тўпни елка билан туртиб олиб қўйиш

ТЎПНИ ТАШЛАШ

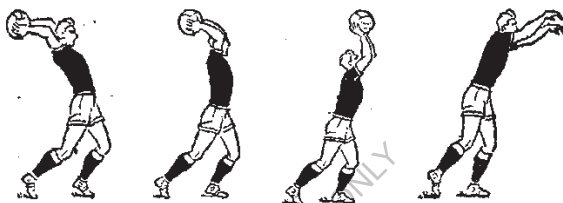
Тўпни ташлаш - майдон ўйинчилари қўлда бажарадиган ягона усул. Тўп ташлаш ҳаракатининг тузилмаси кўп жиҳатдан футбол қоидаларининг талабига қараб белгила-нади ва унчалик мураккаб ҳисобланмайди. Бироқ тўпни узоқроқ масофага етказиб ташлаш учун махсус кўникма ҳосил қилинган бўлиши ва қорин,

елка камари ҳамда қўлдаги мушак гуруҳларига муайян даражада куч берилиши керак.

Тўпни ташлашда кенг ёзилган бармоқлар уни ён томонидан (ўйинчига қараган томонига яқинроқ) камраб турадиган қилиб, бош бармоқларни қарийб бир-бирига теккизган ҳолатда ушлаш керак (48-расм).



48-расм. Тўпни ташлаб беришда қўл панжалари ҳолати



49-расм. Тўпни ён қизик ортидан ташлаб бериш

Тўпни ташлаш 49-расмда кўрсатилган. Қўлни юко-ридан орқага тортиш тайёрлов босқичи ҳисобланади. Дастлабки ҳолат - оёқларни кериб ёки қадам ташлаган ҳолатда туриш. Тўпни туган қўллар тирсақдан сал букилади ва юкори кўтарилиб, бошдан орқага ўтказилади. Гавда орқага эгилади, оёқлар тиззаси букилиб, гавданинг оғирлиги орқадаги оёққа тушади.

Ишчи босқич - оёқлар, гавда, қўлларни кескин ростлашдан бошланган тўпни ташлаш ҳаракати улоқтириш томонга бармоқлар ёрдамида куч бериш билан тугалланади

Яқунлаш босқичини бажариш ташлаш вақтида футболчининг иккала оёғи ерга тегиб туриши лозимлиги тўғрисидаги қоида талабларига мувофиқ бўлиши керак. Шунга биноан яқунловчи босқични бажаришнинг бир қанча вариантлари бор. Биринчи ҳолда ўйинчи қўллари фронтал текисликдан ўтаётганда тўпни кўйиб юборади ва гавданинг олға томон ҳаракати дарҳол тормозланади. Баъзан улоқтириш пайтида орқадаги оёқ олдинги оёқ билан жуфтланади.

Ниҳоят, яқунловчи босқичда атайлаб йиқилиш мумкин. Бунда гавда фронтал текисликдан ўтганидан кейин, тўп ташлаб юборилган заҳоти олдга-пастга томон ҳаракат давом этади. Қўллар гавдадан илгарилаб кетиб, ерга тушади-да, йиқилишни амортизациялайди.

Ташлаш узоклигини ошириш учун баъзан югуриб келиб улоқтирилади. Югуриб келиш тўпни ташлашда қатнашдиган аъзоларнинг тезлигини оширишга ёрдам-лашади. Бундай дастлабки ҳолат оёқларни елка кенглигида кериб, сал букиб туриш билан ифодаланади. Ярим букик қўллар кўкрак баландлигида олдинга узатилган.

Кафтлар олға томон ичкарига қараган. Бармоқлар сал бўшаштирилган. Дастлабки ҳолатининг тўғри бўлиши дарвозабонга оғирлик маркази ўқини тезлик билан таянч сатҳидан ташқари чиқариб олиб, лозим бўлган ҳаракатларни оддий, жуфтлама ёки чалиштирама қадам ташлаб, сакраб ва йиқилиб бажариш имконини беради.

ТЎПНИ ИЛИБ ОЛИШ

Тўпни илиб олиш - дарвозабон ўйин техникасининг асосий воситаси. Бу кўпинча икки қўллаб амалга оширилади.

Тўпнинг йўналиши, траекторияси ва тезлиги қандай-лигига қараб, уни пастдан, юқоридан ёки ёндан илиб ушлаб олинади. Дарвозабондан анчагина наридан учиб бораётган тўплар йиқила туриб олинади.

Тўпни пастдан илиб олиш дарвозабон томон юмалаб келаётган, юқоридан тушиб келаётган ва паст (кўкрак баландлигида) учиб келаётган тўпларни эгаллаб олишда қўлланилади.

Юмалаб келаётган тўпни илиб олишнинг тайёрлов босқичида дарвозабон олдинга энгашиб, қўлларини пастга туширади (51-расм). Бунда кафтлар тўпга қараган, сал ёзиқ, ярим букик бармоқлар ерга тегай деб туради. Қўллар ҳаддан ташқари таранг тутилмаслиги керак. Оёқлар жуфтланган, ҳеч букилмаган ёки сал букилган бўлади.

Ишчи босқич шундан иборатки, тўпнинг қўлга тегиши пайтида бармоқлар уни остидан тутиб олади, қўллар тирсакдан букилиб, тўпни қорин томон торта бошлайди. Пастга туширилган қўллар вазнининг амортизацияси



51-расм. Думалаб келаётган тўпни пастдан олиш

таъсири ва букилиши ҳисобига тўпнинг тезлиги сўнди-рилади. Яқунловчи босқичда дарвозабон қаддини ростлайди.

Ҳозирги замон футболда юмалаб келаётган тўпни икки қўллаб пастдан илиб олишнинг бошқа вариантлари ҳам қўлланилади. Бу вариантнинг хусусияти шундаки, унда олдинга энгашиш ўрнига тахминан 50-80° ташқарига бурилган бир оёққа чўнқайлади. Тиззаси анчагина букилиб, учига таяниб турилган иккинчи оёқ ҳам ташқарига бурилади. Пастга туширилган қўллариинг кафти тўпга тўғриланган бўлади. Тўпни бевосита илиб олиш юқорида тасвирланган вариантдаги сингари бўлади. Яқунловчи босқичда оёқларни буриш ва тўғрилаш ҳисобига дарвозабон қаддини ростлаб, кейинги ҳаракатлар учун керакли дастлабки ҳолатни олади. Тўсиқнинг страховка қилиш сатҳи анчагина бўлгани учун тўп илиб олишнинг бу варианты динамик ишончлироқдир.

Паст учиб келаётган ва дарвозабоннинг олд томонида юқоридан тушиб келаётган тўпларни илиб олишда тайёрлов босқичида салгина букилган қўллар кафтлари олдинга қаратилиб, тўп қаршисига узатилади (52-расм). Бармоқлар бир оз

ёзик ва ярим букик бўлади. Айни вақтда гавда озрокқина олдинга энгашади, оёқлар эса сал букилади. Оёқларнинг қай даражада букилиши тўпнинг учиб келиш траекториясига боғлиқ. Тўп қўлга тегиши пайтида дарвозабон уни остидан бармоқлари билан тутиб олади-да,



52-расм. Учиб келаётган тўпни пастдан илиш

корни ёки кўкраги томон торта бошлайди. Тўп анчагина тез келаётган бўлса, оёқларни тўғрилаш ва гавдани олдинга энгаштириш ҳисобига орқага томон кўшимча сўндирувчи ҳаракат қилинади.

Ўйин жараёнида дарвозабоннинг ён томонига юмалаб ва паст учиб келаётган, шунингдек, унинг олд томонида анча нарига тушаётган тўпларни илишга ҳам тўғри келади. Бундай ҳолларда олдин тўпнинг ҳаракат йўналиши томонга қараб жилиш керак.

Бу иш югуриш қадами, жуфтлама кадам ёки чалиштира кадам билан, шунингдек, кўпроқ бир оёқда депсиниб юқорига, олдинга - юқорига ёки ён томонга юқорига сакраш билан амалга оширилади. Шундан кейинги ҳаракатлар тизимининг таҳлили юқорида берилган.

Тўпни юқоридан илиб олиш ўртача траекторияда учиб келаётган, шунингдек, баланд учиб келаётган ва пастга тушиб келаётган тўпларни эгаллаб олиш учун қўлланилади (53-расм).

Дарвозабон тайёрлов босқичида дастлабки ҳолатни эгаллаётганда қўлларни сал букиб, олдинга ёки юқорига - олдинга узатади. Олдинга қаратилган қафтларнинг бармоқ-лари ёзик, ярим букилган бўлиб, «ярим айлана» сингари шакл ҳосил қилиб туради. Бош бармоқлар бир-биридан унча узоқ бўлмайди (3-5 см дан ошмайди).

Ишчи босқичда тўпнинг қўлга тегаши пайтида бар-моқлар уни сал олдиндан - ёнидан тутиб олади, бармоқлар бир-бирига салгина яқинлашади. Бармоқларнинг сўнди-рувчи ҳаракати ва қўлларнинг букилиши ҳисобига тўпнинг тезлиги сўндирилади.

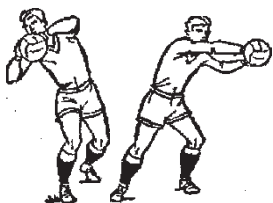
Яқунловчи босқичда дарвозабон қўлларини максимал даражада букиб, тўпни энг қисқа йўл билан кўкрагига тортади.

Ўйин шароитида дарвозабон тўпни, асосан, у учиб келаётган томонга керагича жилгаиандан кейингина илиб олади.

Бунинг учун ҳаракатланиш техникасининг турли усуллари ва уларнинг бирга қўшилган вариантлари қўлланилади.

Баланд тўпларни, яъни баланд траекторияда учиб келаётган тўпларни қўлга киритиш учун сакраб икки қўллаб юқоридан илиб олиш қўлланилади (53-расм). Тўпнинг учиб йўналишига қараб бир ёки икки оёқда депсиниб юқорига, юқорига -

олдинга ёки юқорига - ёнга сакралади. Ҳаракатланаётган пайтда асосан бир оёқда, жойда турганда эса икки оёқда депсиниб сакралади. Депсиниш пайтида қўллар силкиниш ҳаракатини қилиб, тўп томон юқорига узатилади.



54-расм. Тўпни ён томондан илшп

Тўпни илиб олгандап кейип оёқлар бир оз букилиб, ерга тушилади.

Тўпни ёндап илиб олиш дарвозабониинг ён томонига ўртача граекторияда)ъчиб келаётган гўпларни қўлга киритиш учун қўлланилади (54-расм).

Тайёрлов босқичида қўллар олдинга - ёнга, яъни тўп учиб келаётган томонга узатилади. Панжалар деярли параллел, бармоқлар сад ёзиқ ва ярим букиқ. Гавданинг оғирлиги тўп илинадиган томондаги оёққа узатилади. Гавда ҳам шу томонга сал бурилади. Ишчи ва яқунловчи босқичлар бажарилиш тузилмаси жиҳатидан тўпни юқоридан икки қўллаб илиб олишдагига ўхшайди.

Тўпни йиқила туриб илиб олиш дарвозабондан четга қўққисдан, аниқ, гоҳо эса жуда каттик йўналтирилган тўпларни қўлга киритишнинг самарали воситасидир. Тўп узатилганда ушлаб қолиш ва рақиб оёғидаги тўпни олиб қўйишда қўлланилади.

Йиқила туриб тўп илишнинг икки варианти бор: учиш босқичисиз илиш ва учиш босқичи бўлган илиш. Биринчи вариант, одатда, дарвозабоннинг ён томонига ундан 2-2,5 м нарида юмалаб ёки паст учиб келаётган тўпларни илиб олиш учун қўлланилади (54расм). Тайёрлов босқичида тўп ҳаракати томонга катта қадам ташланади. Тўпга яқин турган оёқ каттик букилади. Оғирлик марка-зининг ўқи таянч сатҳидан чиқарилиб, пастроқ туширилади. Қўллар тўп томон кескин узатилади. Бу гавданинг ҳаракатланишига ҳам, йиқилишга ҳам ёрдам беради. Ерга тушиш бундай тартибда бўлади: олдин оёқнинг болдир қисми, кейин тос-сон ва гавданинг ён қисмлари ерга тегади. Параллел узатилган қўллар тўп йўлини тўсиб чиқади. Панжаларнинг туриши, шунингдек, бевосита тўп илиб олиш йиқилмай икки қўллаб юқоридан илишда қандай бўлса, шундай. Дарвозабон гўжанак бўлаётганда қўлларини букиб, тўпни кўкрагига торгади. Айни вақтда оёқларини ҳам букади.



56-расм. Тўпни йиқилиб (учиш босқичи билан) илиш

Дарвозабондан анча нарида думалаб ва учиб келаётган тўпларни илиб олиш учун учиш босқичи бўлган йиқилиш қўлланилади (56-расм). Дастлабки босқичда дарвозабон учиб келаётган томонга тезда битта ё иккита жуфтлама ёки чалиштирма кадам ташлайди. Бундай пайтда қайси ҳаракатланиш усулини танлаш ва ундан фойдаланиш дарвозабоннинг ҳосил қилган шахсий кўникмаларига боғлиқ. Депсинишга тайёрланиш гавдани олдинга энгаштириб, огирлик маркази ўқини таянч сатҳидан четга чиқаришдан бошланади. Тўп келаётган томонга яқин оёқда депсинилади. Қўллар тўп томонга кескин узатилади. Уларнинг ҳаракати ва иккинчи оёқнинг силкиб букилиши депсиниш кучи оши-шига ёрдам беради. Депсиниш бурчагининг қандай бўлиши тўпнинг учиш баландлигига боғлиқ. Баланс келаётган тўпларни илиб олишда юқорилаб ён томонга, ўртача баландликда келаётганларини илишда эса ён томонга депсиниб чиқилади.

Думалаб келаётган ва паст учиб келаётган тўпларни илиб олишда гавда кўпроқ энгашади, депсинувчи оёқ Яна ҳам чуқурроқ букилади, дарвозабоннинг учиш траекторияси паст, ер билан параллел бўлади. Тўп дарвозабоннинг учиш босқичида илиб олинади. Тўп қўлга киритилганидан кейин ғужанак бўлинади, бу олд-орқа ўқи атрофида олға томон айланишга олиб келади. Тортиш кучи таъсирида қуйидаги тартибда ерга тушилади: олдин билак, кейин елка, гавда ва тоснинг ён қисмлари, оёқлар.

ТЎПНИ ҚАЙТАРИБ ЮБОРИШ

Тўпни илиб олиш мумкин бўлмаган ҳолларда тўп қайтариб юборилади. Дарвозабоннинг дарвозага кетаётган тўп йўлини тўсишдаги, тўғридан физиллатиб узатилган ва юқоридан узатиб туширилган тўпларни олиб қолишдаги ҳаракатлари тўпни қайтариб юборишга қиради. Бунда дарвозабон тўпни эгаллаб олмайди.

Тўп икки қўллаб ҳам, бир қўллаб ҳам қайтариб юборилади. Биринчи усул ишончлироқ, чунки бунда тўсиб қолувчи сатҳ каттароқ бўлади. Бироқ иккинчи усул дарвозабондан анча наридан ўтаётган тўпларни қайтариб юбориш имконини беради.

Тўпни бир қўллаб ёки икки қўллаб қайтаришда дастлабки ва тайёрлов босқичларидаги ҳаракатлар кўп жиҳатдан тўпни юқоридан ва ёндан илиб олишдаги ҳаракатларга ўхшайди. Тўпнинг ҳаракат йўналиши ва траекториясига мослаб, дарвозабон таранглашган, бармоқ-лари сал ёзик битта қўлини ёки иккала қўлини сезлик билан тўп қаршисига узатади. Тўп кўпинча қафтлар билан қайтарилади. Гоҳида тўп билакка тегиб қайтади. Тўпни қайтариб юборганда, уни дарвозадан ён томонга йўнал-тириш тавсия қилинади.

Дарвозабондан анча наридаги тўпларни йиқила туриб бир ёки икки қўллаб қайтариб юбориш керак. Бунда қайтариб юбориш кийинроқ бўлган тўпларга бир қўлда егиб олиш мумкинлигини назарда тутиш лозим.

Тўп ҳаракатининг йўналиши, траекторияси ва тезлиги қандайлигига қараб, йиқила туриб тўп илишдаги сингари, дастлаб тўп томонга силжиш ва кескин депсиниш бажарилади. Таранг узатилган бир ёки иккала қўл тўп қаршисига чиқиб, бир ёки иккала қафт билан ёхуд бир ёки иккала қўлни мушт қилиб тўп қайтариб юборилади. Яқунловчи босқичда тўпни йиқила туриб илишдаги ҳаракатларга ўхшаб ғужанак бўлиб ерга тушилади.

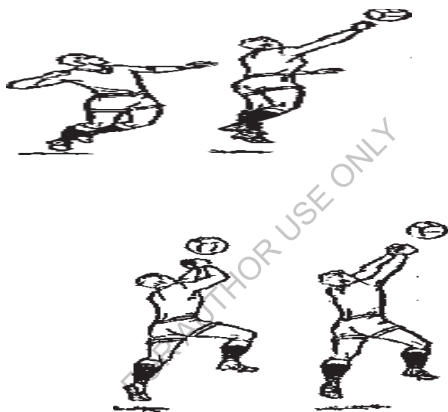
Тўғридан физиллатиб узатилган ва юқоридан узатиб туширилган тўпларни тўсиб қолаётганда, дарвозабон рақиб ўйинчилари билан курашда тўпни анчагина

иарига қайтариб юбориши керак. Бунинг учун тўпни у бир ёки иккала қўлини мушт килиб уриб юборади.

Мушт билан тўп қайтаришда зарба беришнинг икки варианты бор: елкадан бошлаб уриш ва бош ортидан бошлаб уриш.

Елкадан бошлаб уришнинг тайёрлов босқичида дарвозабон тирсаги букилган зарба берувчи қўлини елкаси томон тортади. Гавдаси ҳам шу томонга бурилади (57-расм). Зарба бериш ҳаракати гавдани дастлабки ҳолат томонга буришдан бошланиб, қўлни кескин тўғрилаш билан тугайди. Қўл тўла тўғриланиб олгунга қадар, тўп муштга тегади. Зарба бармоқларнинг биринчи суякларига тўғри келади. 57-расм. Тўпни муштум билан уриб юбориш (елкадан зарба бериб)

Бош ортидан бошлаб уриш учун сал букилган қўл юқори кўтарилиб, бош орқага тортилади. Гавда ҳам орқага эгилади. Гавда билан қўлнинг кескин тўғриланиши ҳисобига зарба берилади. Тўпга у дарвозабондан сал олдинда пайтида бевосита зарба бериш керак. Зарба бармоқларнинг ўрта суяги билан берилади.



58-расм. Тўпни муштумлар билан уриб юбориш

Тўпни иккала қўлни муштлаб қайтариб юбориш ишончлироқ бўладиган вазиятлар ҳам учраб туради. Зарба беришдан олдинги дастлабки ҳолат - тирсақлар букилган, муштга тугилган қўллар кўкрак олдида. Таранг тутилган икки қўлни бараварига тўғрилаб, муштлар билан тўпга зарба берилади (58-расм).

Тўпни жойда туриб, қадам ташлаб, турли ҳаракат-ланишлардан кейин ва, айниқса, сакраб туриб битта ёки иккала қўлни мушт килиб уриб қайтариб юбориш мумкин. Сакраб тўп қайтариш дарвозабонга баланд тўплар учун рақиб билан муваффақиятли курашиш имконини беради. Бунда бир ёки иккала оёқда депсиниб юқорига - олдинга томон сакралади. Учиш босқичида тайёргарлик ҳаракатлари қилинади. Зарба бериш ҳаракати кўтарилишнинг энг юқори нуқтасига етганда бошланади. Ерга оёқларни сал букиб тушилади.

Тўпнинг қўлдан сирғаниб кетишига йўл қўймаслик учун барча ҳолларда тўпга муштнинг ўрта қисми билан зарба бериш керак.

ТЎПНИ ТЕПАДАН ОШИРИБ ЮБОРИШ

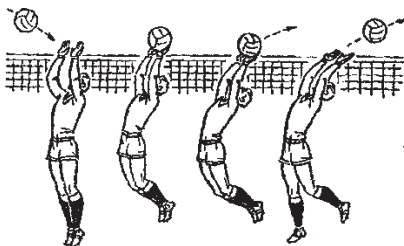
Дарвозага учиб келаётган тўпни юқори тўсин устидан ўтказиб юборишга тепадан ошириб юбориш дейилади. Асосан дарвозабондан юқори ёки унинг ён томонидан куч билан ва баланд траекторияда учиб келаётган тўп тепадан ошириб юборилади.

Дарвозабоннинг тўпни тепадан ошириб юборишдаги ҳаракатлари кўп жиҳатдан тўпни қайтариб юборишдаги ҳаракатларга ўхшайди. Тепадан ошириб юбориш ҳам бир ёки икки қўллаб бажарилади. Етиш қийин бўлган тўплар йқиладиган тепадан ошириб юборилади.

Тайёрлов босқичида бир ёки икки қўл таранглаш-тирилган ҳолда тўпнинг учуш йўналишига узатилади (59-расм). Учиб келаётган тўп тўсикка - бурчак остида қўйилган бир ёки иккала қўл қафтига тегиб, траекториясини ўзгартиради. Тўпни қафтлар билан тепадан ошириб юбориш - энг ишончли усул. Лекин ҳамма вақт бунинг иложи бўлавермахади. Кўпинча юқори тўсин тагига кириб бораётган тўпни тепадан ошириб юбориш учун таранг бармоқларни унга етказиб, йўлини тўсиш ва траекториясини ўзгартириш кифоядир. Бундай тўплар мушт билан ҳам тепадан ошириб юборилади. Бунда юқорига - орқага йўналтирилган мушт билан секингина уриш ҳисобига тўпнинг учуш траекторияси ўзгартирилади.

Бир қўллаб тепадан ошириб юбориш дарвозабондан анчагина нарида учиб келаётган тўп йўлини тўсиш имконини беради. Бунда йқиладиган тепадан тўпни четдан ўтказиб юбориш самаралироқ чиқади. Тайёрлов босқичининг ва яқунловчи босқичнинг бажарилиши дарвозабоннинг тўп қайтариб юборишдаги ҳаракатларига ўхшашдир. Асосий босқичда тўп қафт ёки мушт билан тепадан ошириб юборилади.

Тўпнинг учуш йўналиши ва дарвозабондан унча бўлган масофанинг қанчаллигини ҳисобга олган ҳолда, жойда туриб, сакраб ва зарур силжишлардан кейин ҳаракатлана туриб, тўпни тепадан ошириб юбориш мумкин.



59-расм. Тўпни сакраб туриб юқоридан ўтказиб юбориш

ТЎПНИ ТАШЛАБ БЕРИШ

Ҳозирги футболда дарвозабонлар тўпни кўпинча ташлаб берадилар, чунки бунда тўпни тепгандагидан кўра аниқроқ йўналтириб бериш мумкин. Ташлаш масофасига келганда эса, тегишлича жисмоний тайёргарлиги ва аъло даражада рационал техникаси бўлган дарвозабон тўпни анчагина (35-40 м) масофага ташлаб бера олади.

Бу техник усул, одатда, асосан бир қўллаб, ахён-ахёнда икки қўллаб бажарилади.

Тўпни бир қўллаб ташлаб бериш юқоридан, ёндан ва пастдан бажарилади.

Тўпни юқоридан ташлаб бериш - энг кўп тарқалган усул. Бу усулда шерикларга турли траекторияда, анчагина масофага ва етарлича аниқ тўп ташлаб бериш мумкин. Тўп ташлашдан олдинги дастлабки ҳолат - бир қадам ташлаб тик туриш. Тўп шундоққина кафт устида бўлиб, ёзиқ ва ярим букилган бармоқлар уни тутиб туради. Тайёрлов боскичида тўп тутган қўл тирсаги букилиб, ён тарафдан орқага тортилиб, бош баландлигида (ёки бир оз баландроқ) юқори қутарилади. Гавда шу қўл тортилган томонга бурилиб, сал олдинга энгашади. Тана рғирлиги орқадаги сал букилиб турган оёққа ўтказилади. Олдиндаги оёқнинг учи ерда бўлади. Асосий боскичдаги ташлаш ҳаракати оёқларни тўтрилаб, гавдани буришдан бошланади. Шундан кейин қўл фаол ёзилиб, улоқтириш томонга ҳаракатланади-да, бу ҳаракат панжанинг кескин йўналтирувчи ҳаракати билан тугайди. Тананинг оғирлиги орқадаги оёққа ўтказилади.

Тўпни ёндан ташлаганда, у анчагина узокқа етиб борса ҳам, ташлаш унчалик аниқ бўлмайди (61)

Тайёрлов боскичида бир қадам ташлаб тик турган дастлабки ҳолатда қўл тортилади. Тўп тутган қўл ён томонга - орқага узатилади. Гавда шу томонга бурилади. Тана оғирлиги орқадаги *х.ал* букилган оёққа ташланади. Тўп ташлаш оёқнинг учига қўтарилиб, кескин тўғриланиш ва гавдани буриш ҳисобига бажарилади. Бу ўзувчи ҳаракатлар қўлнинг тўғри тутилиб, ён томондан олдинга кескин ҳаракат қилиши билан тугайди. Фронтал текисликка яқинлашиб қолганда, тўп панжадан «узилади». Ташлашнинг ертарок ёки кечроқ бажарилиши тўпнинг учиш йўналишида анчагина хатолар юз бериш ига олиб келади.

Тўпни паст траекторияли қи-либ ташлашда пастдан ташлаш қўлла-нилади.

Дастлабки ҳолатда бир қадам ташланган ҳолдаги оёқлар анча-гина букилиб туради (60-расм). Панжаси тўпни тагидан тутиб турган қўл қуйи туширилади.



60-расм. Тўпни пастдан ташлаб бериш

Кейин дарвозабон қўлини орқага тортиб, тана оғирлигини олдиндага оёғига ўтказди. Тўп тутган қўл ерга параллел тарзда олға томон кескин ҳаракат қилади. Гавда озгина энгашади. Шу тарзда энг охирга ҳолатда тўп қўлдан тушиб, мўлжал томон отилиб кетади.

Тўпни икки қўллаб ташлаш кўпинча юқоридан, бош ортидан бошлаб бажарилади. Бундай ҳаракатлар кўп жиҳатдан ён чизикнинг нариги ёғидан тўп ташлашдаги ҳаракатларга ўхшаш; шуни қайд этиш лозимки, қоиданинг тўп ташлаш пайтида икки оёққа талниб туриш ҳақидаги талаби дарвозабоннинг тўп ташлашига алоқадор эмас.

Ўз-ўзини назорат қилиш учун саволлар ва вазифалар

1. Тўпни тўхтатиш усуллари қандай?
2. Тўпни олиб юриш ва узатиш техникаси ?
3. Дарвозабон ўйин техникаси ?

АДАБИЁТЛАР

1. Футбол фанидан дарслик Р.Акрамов.2007 йил
2. “Футбол” П.Н.Казаков.М.1981 й
3. “ Футбол ўйин қоидалари” А.Чанади. М. 1983.
4. “Футбол” И.Симонов. М.ФИС.1986
5. “Мусобақа қоидалари” Г.Латишев М.1976
6. Г.Гриндлер.Х.Полоте.Х.Хеммо “Футболчиларнинг техник ва тактик тайёргарлиги” Т. 1990

Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлик тушунчаларига ва жисмоний сифатларига изоҳ

Жисмоний тайёргарлик ўқув–тренировка жараёнининг муҳим бўлими ҳисобланади. Жисмоний тайёргарлик организмнинг функционал имкониятлари умумий даража-сини ошириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш билан узвий боғлиқ бўлган жисмоний қобилиятларни тарбиялаш жараёнидир. Жисмо-ний тайёргарлик умумий ва махсус тайёргарликка бўлинади. Ўқув-тренировка ишида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик вазифалари узвий боғлиқдир.

Футболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги жисмоний қобилиятларини ҳар томонлама тарбиялаш, умумий иш қобилиятини ошириш вазифаларини ҳал қилади. Умумривожлантирувчи машқлар ва шуғулланув-чилар организмга умумий таъсир кўрсатувчи спортнинг бошқа турларидан олинган машқлар бунда асосий воситалар сифатида қўлланилади. Бунда мушак пайларининг ривожланиши ва мустаҳкамланишига, ички аъзо ва тизимлар функциясининг такомиллашишига, ҳаракатлар координа-цияси ва ҳаракат сифатлари умумий даражасининг оширилишига эриш илади.

Махсус жисмоний тайёргарликнинг мақсади – футбол-чи учунгина хос бўлган жисмоний сифатлар ва функционал имкониятларни ривожлантириш ҳамда такомиллаштириш-дан иборатдир.

Футболчиларнинг фаолияти бажараётган ҳаракати интенсивлигининг доим ўзгариб туриши билан ифода-ланади. Мушаклар ишининг юксак интенсивлиги фаоллик-нинг пасайиши ва нисбатан тинч ҳолатга ўтиш билан алмашиб туради. Жадал югуриш, илгари ташланиш, сакрашлар енгил югуриш, юриш, тўхташ билан алмаши-нади, ҳаракат йўналиши, мароми ва суръати ўзгариб туради. Бундай фаолият муайян жисмоний юкломани амалга ошириш билан боғлиқ бўлиб, вегетатив жараёнлар, биринчи навбатда, модда алмашинуви, нафас олиш ва қон айлани-шидаги жиддий функционал ўзгаришлар билан давом этади.

Кўпроқ муайян жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган махсус машқлар ёрдамида йўл-йўлакай айрим техник усуллар ижросини такомиллаштириш мумкин. Бунинг учун, одатда, бажариш характери ва тузилишига кўра у ёки бу техник усул ёхуд унинг алоҳида элементларига ўхшаш бўлган махсус машқлар қўлланилади.

Жисмоний тайёргарлик машғулотларида кўпроқ такро-рий, оралатиб ўтказиладиган, ўзгарувчан, ўйин ва мусобақа услублари қўлланиб туради.

Йиллик тренировка циклида аввал умумий жисмоний тайёргарлик, кейин шу асосда махсус жисмоний тайёргарлик кўриш тавсия қилинади.

Футболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигида куч, тезкорлик, чاقқонлик, эпчиллик асосий ўрин тутади. Айни шу жисмоний сифатлар футболчиларнинг ҳаракат имко-ниятлари даражасини ифодалайди.

Жисмоний сифатларни тарбиялаш ягона тренировка жараёнининг бир қисмидир. Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш услубиятини қараб чиқар эканмиз, бунда биз, аввало, жисмоний фазилатларни тарбиялаш услубларини назарда тутамиз.

1.2.1. Кучни тарбиялаш

Инсоннинг кучи мушаклар кучи орқали ташқи қаршиликларни енгиши ёки уларга қарши тура олишида аниқланади.

Футболчи Ўз вазни ва тўп оғирлиги билан иш тутади. Бошқача қилиб айтганда, у, асосан, гавдаси ва тўпнинг инерциясини бартараф қилиш учун Ўз кучидан фойдаланади.

Футболчига муайян миқдордаги куч зарур бўлади ва у бу кучдан қандайдир қисқа вақт ичида фойдаланиши керак. Мазкур куч “динамик кучдир”.

Айтайлик, биз кучимизни мушакнинг кўндаланг кеси-мини катталаштиришга йўналтирилган махсус машқлар ёрдамида ривожлантиришни мўлжалладик. Бундай ҳолда максимал вазннинг камида 60-70% миқдорда оғир снаряд-ларни кўтаришдан фойдаланиш керак. Оғирликларни кўтаришни 2-6 ой мобайнида ҳафтасига 4-5 марта бир ярим- икки соатдан машқ қилиш лозим.

Футбол амалиётида, одатда, максимум вазннинг 40-50% миқдордаги штанга ва шу сингари асбоблар ёрдамида кучни тарбиялаш 1-1,5 ой давом эттириладики, бу амалда кучни оширмай, мушаклараро координациянинг ёмонлаши-шига олиб келади.

Шундай қилиб, футболчиларда куч ва тезкорликни уйғунлаштиришга эриш иш ва бунда координацион имкониятларни ёмонлаштираш ҳамда чидамликни сўсайтирмашқа эриш иш учун тренировканинг шундай восита ва услубларидан фойдаланиш зарурки, улар футбол-даги ҳаракат фаолияти талабларига мувофиқ бўлсин. Футболчиларда куч ва тезкорликни тарбиялашнинг энг оқилона воситалари булар ўрин бўлган – енгиб ўтиш характеридаги комбинациялашган динамик ишлардир.

1.2.2. Тезликни тарбиялаш

Тезлик деганда жуда қисқа вақтда кишининг муайян ҳаракатни амалга ошириш қобилияти кўзда тутилган. Тезлик тўрт кўринишда намоён бўлади:

- реакция вақти;
- яққа ҳаракат вақти;
- ҳаракатнинг максимал частотаси;
- ҳаракатнинг бошланиш тезлиги.

Мураккаб ҳаракат пайтидаги киши тезлиги тезликнинг комплекс намоён бўлиши билан бирга бошқа омилларга ҳам (қадамнинг катталигига, силтаниш кучига ва ҳ.к.) боғлиқ. Футболдаги тезлик эса майдонда тез ҳаракат қилишдангина иборат бўлмайди, шу билан бирга, фикрлаш тезлиги, тўп билан ишлаш тезлиги ҳамдир. Футбол нуктаи назаридан тезкор бўлган ўйинчи рақибни ҳам вақт, ҳам очиқ жойга чиқиб олиш

жиҳатидан ютади. Бу нисбатан еркин ҳолда тактик вазифани муваффақиятли ҳал эта олади, демак.

Тадқиқотлар футболчиларнинг тезкорлик сифатлари қуйидагилардан иборат эканлигини кўрсатади:

- 1) оддий вазиятда старт тезлиги;
- 2) мураккаб вазиятда старт тезлиги;
- 3) старт олиш тезлиги;
- 4) мутлак (энг юқори) тезлик;
- 5) силтаниш – тормозланиш ҳаракатлари тезлиги;
- 6) техник усулларни бажариш тезлиги;
- 7) бир ҳаракатдан иккинчисига ўтиш тезлиги.

Футболчиларнинг ўйин фаолиятида буларнинг ҳар бири ўз ўрнига эга. Дарвоқе, тезлик намоён бўладиган ҳамма шакллар нисбатан бир-бирига боғлиқ эмас. Бу демак, тезликнинг ҳар бир ташкил этувчи махсус йўналишдаги ишни талаб қилади.

1.2.3. Эпчилликни тарбиялаш

Эпчиллик – бу мураккаб комплекс сифат бўлиб, уни баҳолаш учун ягона мезон топиш қийин. В.А. Задиорскийнинг фикрича, қуйидагилар эпчилликни ўлчаш имконини бериш и мумкин: вазифаларнинг мураккаблиги, унинг аниқ ва ўз вақтида бажарилиши (футболда бу вақт вазиятни ўзгартиришдан то жавоб ҳаракати бошланган дақиқагача бўлган энг кам вақтдир).

Футболчиларнинг чакқонлиги аввало футбол майдонида доимо ўзгариб турувчи вазиятда тўпни олиб юрганда кейин тўпсиз қилган ҳаракатларда намоён бўлади. Тўпни олиб юриш, кимга узатишни танлаш ва тўп тепиш ўйинчидан жуда кенг координацион имкониятларни кўрсатишни талаб этади.

Эпчиллик сифатларини такомиллаштиришда ранг-баранг янги ҳаракатлар туркумини эгаллаб олиш керак, шундагина маълум малакалар базасида номаълумлари осон ўзлаштирилади.

Эпчилликни такомиллаштириш учун шундай машқлар зарурки, улар ҳаракат, вестибуляр аппаратлари, кўриш анализаторларига теппа-тенг таъсир этсин.

Эпчилликни тарбиялашда, худди куч ва тезкорликни тарбиялаган пайтдагидек, киши тезда толиқади ва буни унутмаслик керак. Шу билан бирга, эпчилликни ривожлантиришга оид машқларни бажариш мушаклар ҳаракати аниқ бўлишини талаб қилади, толиқиш пайтидаги машқлар кам самара беради. Шунинг учун эпчилликни тарбиялашда, худди тезкорлик ва кучни тарбиялаган пайтдагидек, организм яна қайта батамом тикланиб олгунча, муайян вақт оралиғида дам олишни ташкил қилиш лозим. Машқлар олдинги машғулотдан толиқиш асорати деярли қолмаган вазиятларда бажарилади.

Футболчиларда “портловчи” кучни, тезкорликни ва эпчилликни ҳосил қилиш қийин иш, шунинг учун бу сифатларни спортчи бутун спорт ҳаёти давомида тарбиялаб бориши зарур. Уларнинг тарбияланиб боришига алоҳида диққат билан қараш керак,

чунки футболчи Ўйин фаолия-тининг самарасини белгилайдиган сифатлар худди ана шулардир.

Бу уч Ўзига хос жиҳат кўрсатилган сифатларни ягона қилиб бирлаштиради ва уларни бир машғулотда бир вақтнинг Ўзида комплекс равишда такомиллаштиради.

1.2.4. Чидамлиликни тарбиялаш

Футболчиларнинг чидамлилиги деганда Ўйиннинг бошидан охиригача Ўйин фаолиятини ҳеч бўйлаштирмасдан давом эттира олиш қобилияти тушунилади.

Чидамлиликни яна толиқишга қарши тура олиш қобилияти, деса ҳам бўлади. Спорт амалиётида тўрт тоифа толиқишни учратиш мумкин, булар: ақлий, сенсор, эмоционал ва жисмоний толиқишлар. Бу тўрт тоифа толиқиш футболчига ҳам хосдир. Табиийки, булар ичида жисмоний толиқишнинг салмоғи кўпроқ. Футболчиларда чидамлиликни тарбиялаш услубиятига тўғри ёндашиш учун спортчилар Ўйин фаолияти табиатини ва Ўйин пайтида уларнинг зиммасига тушадиган юкламани ҳисобга олиш зарур.

Маълумки, футболчиларнинг фаолияти бир-бирига зид бўлган зоналар-да кечади: бир томондан қисқа вақт максимал шиддатда ўтувчи иш 5-8 сония (тез югуриш, тезлашиш, сакраш, курашиш ва шу сингарилар); бошқа томондан – Ўйин вақти 90 дақиқа давом этадики, бу ўртача ишга хос хусусиятдир. Агар ўртача ишдан иборат тренировканинг максимал шиддатдаги ишга салбий таъсир қилишини ҳисобга оладиган бўлсак, унда футболдаги чидамлилик масаласининг жуда оғир масала эканлиги равшан бўлади.

Футболчилардаги чидамлиликни тарбиялаш услубларини аниқлашда улардаги умумий ва махсус чидамлиликни бир-биридан фарқлаш лозим. Умумий чидамлилик деганда, одатда, ишларни ҳатто бир-биридан жиддий тафовути бўлган ишларни ўртача даражада ёки ошиқмасдан узоқ вақт бажара олиш қобилияти тушунилади. Махсус чидамлилик футболчилардан талаб этилган суръатни Ўйиннинг охири-гача сақлаб тура олиш қобилиятида намоён бўлади.

Чидамлиликни тарбиялашда иродавий сифатлар ҳам олдинги ўринлардан бирида туради. Мунтазам узоқ давом этадиган иш спортчилардан ички ва ташқи кийинчиликларни кучли, қатъий, зўр ирода билан енгишни, яъни “барқарор ирода сифатларини” талаб қилади.

Футболчиларда чидамлиликни тарбиялашда, асосан, организмнинг кислородсиз шароитдаги портловчи қисқа муддатли ишига катта ўрин берилади. Жадал иш орасидаги танаффусларда бояғи кислород “қарзи” кайтариб берилади.

Чидамлиликни такомиллаштиришга қаратилган машғулотларни юкламанинг бешта белгисига риоя қилган ҳолда ўтказиш даркор: а) ишлаш вақти; б) ишнинг мураккаблиги; в) дам олиш вақти; г) дам олишнинг характери; д) такрорлаш миқдори. Машғулотнинг бирор-бир белгиси ўзгарса, бу унинг йўналишига таъсир этади.

Ўз-ўзини назорат қилиш учун саволлар ва вазифалар

1. Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлик тушунчаларига ва жисмоний сифатларига изох беринг.
2. Чидамлиликни тарбиялашнинг асосий воситалари нима?
3. Эпчилликни тарбиялашнинг асосий воситалари нима?
4. Футболчиларнинг тезкорлик сифатлари хақида маълумот беринг.

АДАБИЁТЛАР

1. Футбол фанидан дарслик Р.Акрамов.2007 йил
2. “Футбол” П.Н.Казаков.М.1981 й
3. “Футбол ўйин қоидалари” А.Чанади. М. 1983.
4. “Футбол” И.Симонов. М.ФИС.1986
5. “Мусобақа қоидалари” Г.Латишев М.1976
6. Г.Гриндлер.Х.Полоте.Х.Хеммо “Футболчиларнинг техник ва тактик тайёргарлиги” Т. 1990

МУСОБАҚАЛАРНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА ЎТКАЗИШ **Мусобақаларнинг аҳамияти**

Футбол мусобақалари ўқув-машғулот ишларининг асосий қисмини ташкил этади. Улар машғулотларда қизиқишни оширади, мамлакатда футболнинг оммавий ривожланишига ёрдам беради. Футболчи ўйинларда мунтазам қатнашмай туриб юқори натижаларга эриш а олмайди. Мусобақалар мусобақа қатнашчиларининг ва умуман команданинг жисмоний, техник, тактик ва ахлокий-иродавий тайёргарлиги даражасини аниқлайди, ўқув-машғулот жараёнининг аҳволи ва йўналишини аниқлаш имконини беради. Мусобақа натижалари ўқув-машғулот ишларини яқунлаш воситаси бўлиб хизмат қилади.

Мусобақалар қатъийликни, ғалабага эриш иш йўлидаги ирода кучини, корхона жамоаси, шаҳар, республика, мамлакат олдидаги масъулият ҳиссини тарбиялайди. Уйин-ларнинг эмоционал кескинлиги футболчиларнинг психоло-гик хусусиятларини аниқлашга имкон беради.

Очиқ ҳавода ўтказиладиган мусобақалар қатнашчи-ларни соғломлаштириш жиҳатидан катта аҳамиятга эга бўлиб, жисмоний камолотнинг ҳаммабоп ва қимматли воситаларидан биридир. Мусобақалар кўп сонли томоша-бинларни жалб қилиш билан футболни тарғиб қилиш ва оммалаштиришнинг қудратли воситаси бўлиб хизмат қилади. Улар мусобақа қатнашчилари ва томошабинларга уюштирувчи таъсир

кўрсатиб, томошабинларни жисмоний тарбия ва спорт билан фаол шуғулланишга жалб этади.

Футбол ҳакамининг тарбиячи-педагог ва ўйин раҳбари сифатидаги аҳамияти жуда катта. Аниқ ҳакамлик қилиш, майдонда рўй берадиган кўполликларга ва айрим футболчиларнинг интизомсизлигига қарши қатъий курашиш, мусобақалашаётган команда ўйинчиларига ўз вақтида танбех ва кўрсатмалар бериш мусобакани тактик ва техник жиҳатдан юқори даражада ўтказишга ёрдам беради. Мусобақа турлари

Олдига қўйилган вазифаларга қараб мусобақаларни асосий ва ёрдамчи мусобақаларга бўлиш мумкин.

Ягона спорт таснифи талабларига мувофиқ ташкил этиладиган ва натижаларига кўра спорт таснифи белги-ланадиган ҳамда ғолиб ёки чемпион деган ном бериладиган мусобақалар асосий мусобақаларга киради.

Мусобақаларнинг асосий тури - таквим мусобақалар бўлиб, улар спорт тадбирларининг ягона таквим режасида назарда тузилади ва тасдиқланган низомга мувофиқ равишда ўтказилади.

Қўйидагилар мусобақаларнинг асосий турларига киради:

- биринчилик ёки чемпионатлар;
- кубок мусобақалари;
- саралаш мусобақалари.

Биринчилик ёки чемпионатлар - энг масъулиятли мусобақалар бўлиб, уларнинг натижалари бўйича ғолиб командага чемпионлик номи берилади. Мусобақаларни ташкил этишнинг бу тури командалар кучини оқилона баҳолашга, олиб борилаётган ўқув-тенировка ишининг сифатини таққослашга имкон беради.

Кубок мусобақалари жуда кўп командаларни жалб этиш ва ғолибни нисбатан қисқа муддатларда аниқлаш мақсадида ўтказилади. Кубок мусобақалари энг яхшиларни изчиллик билан олиш принципи бўйича ўтказилади. Саралаш мусобақалари мусобақаларнинг кейинги босқичида қатнашиш учун энг кучли командаларни аниқлаш мақсадида ўтказилади.

Мусобақаларнинг ёрдамчи турларига қўйидагилар киради:

- назорат учрашувлари;
- ўртоқлик учрашувлари;
- намунали учрашувлар;
- қисқартирилган мусобақалар.

Назорат учрашувлари командаларни бўлажак мусобақа-ларга тайёрлаш ва уларнинг тайёргарлигини текшириш мақсадида ўтказилади.

Ўртоқлик учрашувлари ўқув-машғулот мақсадларида ёки анъанавий мусобақалар планида ўтказилади.

Намунали учрашувлар футболни оммалаштиришга ва спорт маҳоратини кўрсатишга хизмат қилади.

Қисқартирилган мусобақалар бир неча соат мобайнида ўтказилади. Улар, одатда, байрам кунларига ва спорт мавсумининг очилиш ёки ёпилиш кунларига режалаштирилади.

Бундай мусобақаларни ўтказишда ўйин вақти қисқар-тирилади. Қисқартирилган мусобақаларнинг дастури фақат ўйин ўтказишни эмас, балки ўйинчиларнинг техник ёки жисмоний таёргарлигига доир мусобақаларни ҳам ўз ичига олиши мумкин.

Мусобақаларни режалаштириш

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ҳаракатининг ташкилий тузилиш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда республикалар, вилоятлар, шаҳарлар ва жисмоний тарбия жамоаларида ўтказиладиган футбол мусобақаларининг муайян тизими қарор топган. Бу тизим турли кўламдаги мусобақаларнинг минтақавий ва муассаса принципини ҳисобга олган ҳолда муттасил, изчил бўлишини ва алмашиб туришини талаб этади.

Бу мусобақаларнинг бир йўла икки жойда бўлиши, жамоаларнинг ҳаддан ташқари банд бўлиб қолиши, узоқ вақт йўлда бўлишнинг олдини олишга ҳамда жамоаларда тўла қимматли ўқув-машғулот ишлари учун шароит яратишга имкон беради. Мусобақанинг умумий йиғма тақвим режаси фақат тадбирлар рўйхати эмас, балки спорт ташкилот-ларининг футболни янада ривожлантириш юзасидан биргаликда олиб борадиган ишларнинг чуқур ўйланган режасидир.

У территориял ва идоралар бўйича уюштириладиган мусобақаларни ўтказиш билан алоқадор барча масалаларни ўз ичига олади. Республика, вилоят ўлка ва шаҳар мусобақаларининг йиғма тақвим режасини юқори ташкилотлар томонидан режалаштириладиган мусобақаларни ҳисобга олган ҳолда, 4 йиллик қилиб тузиш мақсадга мувофиқдир. Зарур ўзгартиришлар киритилгандан кейин футбол бўйича умумий йиғма режа тегишли жисмоний тарбия ва спорт қўмиталарининг оммавий спорт тадбирлари режасига киритилади ҳамда барча спорт ташкилотчилари учун мажбурий ҳисобланади.

Ўйин тизимлари

Амалда ўйиннинг учта асосий тизими қарор топган: даврли тизим, бир ёки икки марта утгандан кейин ўйиндан чиқиб кетиладиган тизим, аввалги икки тизимнинг комбинациясидан иборат бўлган аралаш тизим.

Даврли тизим

Мусобақанинг даврли тизимида ҳар бир команда, агар мусобақа бир даврли ўтказилса, бир-бири билан бир марта, агар мусобақа икки даврли ўтказилса, икки марта учрашиши керак. Унинг бундай тизим ёки адолатли мусобақалашувчилар кучлари нисбатини анча оқилона белгилашга ва кучли жамоани аниқлашга имкон беради, бунда мусобақанинг умумий якунидаги тасодифийлик элементи маълум даражада бартараф қилинади. Бу тизим бўйича мусобақаларни икки даврли қилиб ўтказиш энг тўғри ҳисобланади.

Даврли тизимда мусобақа иштирокчиларининг барча ўринлари тўпланган очколар сонига қараб аниқланади. Ўтказилган барча ўйинлар натижасида энг кўп очко олган жамоа (ёки жисмоний тарбия коллективи) ғолиб ҳисобланади. Бир ёки бир неча

1-тур	тур	3-тур	4-тур	5-тур	6-тур	7-тур	8-тур	9-тур
1-10	10-6	2-10	10-7	3-10	10-8	4-10	10-9	5-10
2-9	1-2	3-1	2-3	4-2	3-4	5-3	4-5	6-4
3-8	9-3	4-9	1-4	5-1	2-5	6-2	3-6	7-3
4-7	8-4	5-8	9-5	6-9	1-6	7-1	2-7	8-2
5-6	7-5	6-7	8-6	7-8	9-7	8-9	1-8	9-1

Ҳамма графалар тўлдирилиб чиқилганидан кейин, ўйинларнинг таквими тузилади. Бунинг учун вертикал чизикнинг икки томонида турувчи рақамлар жуфт-жуфт қилиб бирлаштирилади. Мусобақада иштирок этувчи жамоалар сони тоқ бўлса, ҳар бир вертикал чизикнинг остида ёки устида турувчи рақамлар мазкур таквим куни (шу турда) ўйнамайдиган жамоа эканини кўрсатади.

Жамоалар сони жуфт бўлганда (масалан, жамоалар сони ўн та бўлганда) кўрсатилган (вертикал чизикнинг остида ёки устида) рақамлар (жамоалар) охириги рақамлар (ўнинчи) билан ўйнайдилар.

Турлар бўйича ўйинлар жадвали бўш рақамли жамоалар (вертикал чизик остида ёки устидаги рақамлар) билан сўнги рақамли жамоа ўйинини ҳисобга олган ҳолда тузилади (юқоридаги мисолда 1-рақам билан, 10-рақам билан ва ҳоказо).

Одатда, тур жадвалида биринчи бўлиб кўрсатилган жамоа майдон эгаси ҳисобланади. Шунинг учун қуръанинг охириги рақами (масалан, мусобақада қатнашувчи жамоалар ўн та бўлганда 10-рақам) ҳар бир турдан кейин ўрин алмашиб туради. Қолган беллашувчи жамоалар вертикал чизикнинг ўнг томонида турувчи рақамдан бошлаб тузилади.

Шундай қилиб, бу усулда жамоаларнинг ҳар бир турда навбат билан майдон алмашишига қатъий риоя қилинади.

Иккинчи усул («қаторасига»). Ўйинлар таквимини ўйинда иштирок этувчи ҳамма жамоаларни бир қаторга жуфт-жуфт қилиб ёзиш усули билан тузишда майдонлар алмашишининг аввалгидек шартлари, яъни учрашув «эгаси» ҳуқуқи сақланади. Мазкур усулда жамоаларнинг жуфт сони олинади (масалан, агар мусобақада 7 жамоа қатнашса, ўйинлар таквими 8 жамоага тузилади; агар 9 та жамоа бўлса, 10 жамоага тузилади ва ҳоказо).

8 та жамоа бўлганда биринчи таквим куни куйидаги тартибда тузилади: бир қаторда биринчи рақам охириги 8-рақам билан, иккинчи рақам охириги рақамдан олдинги 7-рақам билан бирлаштирилади, яъни бир-бири билан ўйновчи жамоа аниқланади ва ҳоказо. Шунда куйидаги жамоалар беллашадиган бўлиб чиқади: 1-8, 2-7, 3-6, 4-5. *3-жадвал*

Жамоа учун ўйинлар таквимини «қаторасига» тузиш

1-кун	1-8	2-7	3-6	4-5
2-кун	5-1	6-4	7-3	8-2
3-кун	1-2	3-8	4-7	5-6
4-кун	6-1	7-5	8-4	2-3
5-кун	1-3	4-2	5-8	6-7
6-кун	7-1	8-6	2-5	3-4

7-кун	1-4	5-3	6-2	7-8
Назорат қатори	8-1	2-7	3-6	4-5

Кейинги таквим кунларидаги ўйинлар жадвалини тузиш дастлабки жуфтликдаги 1-рақамни аввалги таквим кунидagi ўнг томондаги чекка рақам билан бирлаштиришдан бошланади. Бунда майдонлар алмашилиши учун 1-рақам навбатма-навбат жуфтликнинг гоҳ ўнг, гоҳ чап томонига қўйилади. Қолган жуфтликлар (бир-бири билан ўйнайдиган жамоалар) қолган рақамларни жуфт-жуфт қилиб бир қаторга ёзиш билан тузилади, бунда бирлаштириш ўн! томондан бошланади.

Шундай қилиб, иккинчи таквим куни қуйидаги жамоалар бир-бири билан беллашади: 5-1, 6-4, 7-3, 8-2.

Иккинчи ва ундан кейинги таквим кунларини тузиш учун биринчи жуфтликнинг 1-рақамдаги ўрин бошқа рақамдаги (мазкур ҳолда 8-рақамни) қолдирилади, кейинги жуфтликларни бирлаштириш принципи аввалгидек бўлади.

Назорат қаторида ҳосил бўладиган жуфтликларнинг (биринчидан ташқари) биринчи календарь кунидagi жуфт-ликлар билан тўғри келиши барча кунлар бўйича тузилган ўйинлар таквимининг тўғрилигини тасдиқлайди. Уйинлар таквими икки давралаи бўлганда, барча жуфтликлардаги рақамлар алмаштирилади. Ўйинлар таквимини тузиш ва уни назорат қилишнинг оддийлиги - бу усулнинг афзаллигидир.

Учинчи усул. Бу усул аввалги икки усулдан ҳам оддий: у мусобақа ўтказиш жараёнида майдоннинг алмашилиши ҳеч қандай аҳамиятга эга бўлмаган тақдирда (мусобақалар бир жойда ўтказилганда) қўлланилади.

Учинчи усулга биноан ўйинлар таквими бевосита турлар бўйича тузилади. Мусобақада қатнашувчи жамоалар сонига мос бўлган рақамлар (жамоалар сони жуфт бўлганда) биринчи рақамдан бошлаб икки устунча қилиб ёзилади (бутунда 1-рақам чап устунчанинг тепасидан бошланади). Шундан кейин иккинчи рақамдан бошлаб (бу рақам, яъни 2-рақам иккинчи устунчага, биринчи рақамнинг қаршига ёзилади), кетма-кет тартибда соат стрелкаси бўйлаб қолган рақамлар қўйиб чиқилади. Кейинги тур ўйинларини тузиш учун рақамлар соат стрелкасига қарши ёзиб чиқилади, биринчи рақам ўз ўрнида қолади.

4-жадвал

8 команда учун турлар бўйича ўйинларнинг тақсимланиши

1-тур	2-тур	3-тур	4-тур	5-тур	6-тур	7-тур
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-0
0-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-0	7-2
7-4	0-5	2-6	3-7	4-0	5-2	6-3
6-5	7-6	0-7	2-0	3-2	4-3	5-4

Агар мусобақада қатнашувчи жамоалар сони тоқ бўлса, кейинги жуфт сон ўрнига «ноль» рақами қўйилади, қолганлари эса ўзгаришсиз қолади. Таквим бўйича «ноль» рақами билан ўйнаши керак бўлганлар мазкур турда ўйнамайди.

5-жадвал

7 команда бўлганда ўйинларни турлар бўйича тақсимлаш

1-тур	2-тур	3-тур	4-тур	5-тур	6-тур	7-тур
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-0
0-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-0	7-2
7-4	0-5	2-6	3-7	4-0	5-2	6-3
6-5	7-6	0-7	2-0	3-2	4-3	5-4

Даврала тизим бўйича бир даврала мусобақалар ўтказишда керак бўлган вақтни аниқлаш учун ўйинларнинг - умумий сонини бўлиш керак.

Бу қуйидати формула бўйича аниқланади:

2 бунда И - ўйинлар сони,

К - мусобақада иштирок этувчи жамоалар сони. Масалан: К = 16

$$n = \frac{16(16-1)}{2} = 120$$

Турлар ўртасидаги ўйинлар жадвалини тузишда жамоаларнинг ўқув-машғулот ишларини ўтказишга имкон берадиган даражада танаффус бўлишини назарда тутиш керак.

Ўйинлар мусобақада ўринларни аниқлаш

Ўтказилган мусобақа натижасида ғолиб ва мусобақада иштирок этган жамоалар эгаллаган кейинги ўринлар аниқланади. Шу мусобақада жамоанинг ўтказган ҳар бир ўйини унинг натижасига қараб, очколар бериш йўли билан **баҳоланади**. Коллективдан битта жамоа қатнашадиган давралар тизими бўйича ўтказиладиган мусобақаларда қуйидагича ҳисобга олиш шкаласи кенг тарқалган бўлиб, унга биноан ғалаба учун - 2, дуранг учун - 1, мағлубият учун -0 очко берилади. Жамоаларнинг ўйинга келмаганлигини мағлубият билан тенглаштирмаслик учун бошқача ҳисоблаш шкаласи қабул қилинади, масалан: ғалаба -3 очко, дуранг - 2 очко, мағлубият - 1 очко, ўйинга келмаслик - 0 очко.

Клублар бўйича ҳисобга олишда, жисмоний тарбия жамоалари мусобақаларда бир неча жамоалар билан қатнашганда (вилоят, шаҳар ва туман биринчиликлари ўйналаётган вақтда шундай бўлиши мумкин) ҳисобга олиш шкаласи ҳар бир жамоага алоҳида-алоҳида очколар ёзишни талаб қилади.

Натижалар клублар бўйича ҳисобга олинадиган мусобақада олти жамоа билан қатнашувчи жисмоний тарбия коллективи жамоаларига бериладиган баҳодаш очколари шкаласи мисол тариқасида келтирилган.

6-жадвал Алоҳида - алоҳида баҳолашнинг тахминий шкаласи

Натижа	Жамоалар баҳол очколари					
	1	2	3	4	5	6
Ғалаба	1	15	12	9	6	3
Дуранг	1	10	8	6	4	2
Мағлубият	6	5	4	3	2	1
Ўйинга келмаганлик	0	0	0	0	0	0

Мусобақа ўтказишнинг муайян шароитлари ва олдинга қўйилган вазифаларга қараб очколар дифференциацияси турли жамоалар учун бошқача бўлиши мумкин. Бироқ, одатда, мағлубият ғалаба учун бериладиган очколарнинг 1/3 ни, дуранг учун бериладиган очколарнинг 2/3 ни, келма-ганлик учун 0 қисмини бериш ини назарда тутиш керак.

Мусобақада ўринлар жамоаларнинг ҳамма ўйинларда тўплаган очколари йиғиндисига қараб узил-кесил аниқ-ланади. Энг кўп очко тўплаган жамоа ғолиб ҳисобланади. Агар дастлабки бир неча жамоаларнинг тўплаган очколари сони бир хил бўлса, ғолибни узил-кесил аниқлаш учун улар ўртасида қўшимча ўйинлар ўтказилиши мумкин ёки ўринлар киритилган ва ўтказиб юборилган тўплар нисбати бўйича, ёки улар ўртасида мусобақа жараёнида ўтказилган ўйин натижалари бўйича аниқланади.

Жисмоний тарбия коллективининг барча жамоалари мусобақада иштирок этиш натижасида тўплаган очколари йиғиндисига қараб клублар бўйича ғолиблар аниқланади.

Куйида нисбатан киска муддатларда кўп команда иштирокида ўтказиладиган мусобақаларда қўлланиладиган даврли ўйин тизимининг хилларида бири келтирилади. Бу тизимда ҳамма жамоалар бир неча гуруҳга бўлинади. Ҳар бир кичик гуруҳдаги ўйинлар даврли тизим бўйича очколар бериш йўли билан ўтказилади. Шундан сўнг кичик гуруҳ ғолибларидан ёки кичик гуруҳларда 1-2-ўринларни олган жамоалардан янги гуруҳлар тузилади ва бу гуруҳлар ҳам даврли тизим бўйича ўйинлар ўтказилади. Ғолибни аниқлаш учун бўладиган финал ўйин гуруҳ ғолиблари ўртасида ўтказилади. Қолган ҳамма ўринлар кичик гуруҳларда гегишли ўринни эгаллаган жамоалар ўртасида ўйинлар ўтказиш билан аниқланади.

Масалан: Германияда бўлиб ўтган 16 жамоа ўртасидаги 1974 йилта жаҳон биринчилиги мусобақалари шундай тизим бўйича ўтказилган. Дастлабки босқичда ҳамма жамоалар тўртта гуруҳга бўлинган эди:

И гуруҳ: 1, 2, 3, 4-номерлар ИИИ гуруҳ: 9, 10, 11, 12-номерлар ИИ гуруҳ: 5, 6, 7, 8-номерлар ИВ гуруҳ: 13, 14, 15, 16-номерлар

Жамоалар рақамлари қуръа ташлаш билан аниқла-нади. Айрим ҳолларда, жаҳон биринчилигида бўлгани каби, ҳар бир гуруҳга аввалги жаҳон биринчилигида катта натижалар кўрсатган жамоалардан ажратилади.

Кичик гуруҳларда жамоалар даврли тизим бўйича ўйнайдилар. Кичик гуруҳларда ўтказилган ўйин натижа-ларига қараб, ҳар бирида 4 тадан жамоа бўлган иккита гуруҳ тузилади (мазкур мусобақада 1-босқичдан кейин 8 та команда ўйиндан

чикиб кетар ва уларнинг ўрни аниқланмас эди, гарчи буни худди шунга ўхшаш тизим бўйича аниқлаш мумкин бўлса ҳам):

«А» гуруҳ
I гуруҳ1-ўрин
ИИ
ИИИ
ИВгуруҳ 2- ўрин

«Б» гуруҳ
И гуруҳдаги 2-ўрин
гуруҳ 2 - ўрин ИИ гуруҳдаги 1-ўрин
гуруҳ 1 -ўрин ИИИ гуруҳдаги 2-ўрин
ИВгуруҳдаги 1- ўрин

«А» ва «Б» гуруҳларда жамоалар давралади тизим бўйича бир давра ўйин ўтказиладилар. Финалда биринчи ўрин ва чемпионлик унвонини олиш учун «А» ва «Б» гуруҳларнинг ғолиб жамоалари ўйнайдилар, 3-4 ўринлар учун эса гуруҳларда иккинчи ўринни эгаллаган жамоалар куч синашадилар. Шундай схема бўйича 16 жамоа бўлганда, дастлабки тўрт ўринни аниқлаш учун 38 та ўйин ўтказилган бўлиши керак.

Гуруҳларда тегишли ўринларни эгаллаган жамоалар ўртасида ўтказиладиган шундай ўйинлар ёрдамида барча саккиз ўринни аниқлаш мумкин. Мусобақа низоми

Совринли ўринлар, шунингдек, мусобақада қатнашувчи жамоалар ёки жисмоний тарбия жамоалари (натижалар клублар бўйича ҳисобга олинганда) эгаллайдиган барча кейинги ўринлар аниқланадиган бирон-бир расмий мусобақа ўтказишдан аввал мусобақа ҳақидаги низом тузилган бўлиши керак. Бу низом футбол Федерацияси ёки мусобақани ўтказувчи бошқа бирор ташкилот томонидан тасдиқланади.

Мусобақа низомида қатта юридик кучга эга бўлган ҳужжатдир. Унда асосий ташкилий ва техник шарт-шароитлар аниқ баён қилинган бўлади. Низом ўқув-машғулот ишларининг мазмунини белгилаб беради, чунки жамоаларнинг ташкилий-услубий тайёргарлиги бўлажак мусобақаларнинг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ўтказилади. Мусобақада қатнашувчи жамоаларнинг тайёргарлик кўриш учун етарли вақтга эга бўлишлари назарда тутилиб, низом олдиндан тасдиқланиши ва тарқатилиши керак.

Мусобақани ўтказиш даврида тасдиқланган низомдан четга чиқишга йўл қўйилмайди, акс ҳолда мазкур мусобақани ўтказиладиган ташкилотнинг обрўйига путур етати ва кераксиз низоларнинг келиб чиқишига сабаб бўлади, ҳолос.

Мусобақа низомида қуйидаги масалалар акс эттирилган бўлиши керак:

1. Ўтказиладиган мусобақанинг мақсади ва вазифалари.
2. Мусобақани ким ўтказиши (федерация, ташкилий комитет ва ҳоказолар).
3. Мусобақа ўтказиш муддатлари ва шартлари.
4. Мусобақага қўйиладиган жамоалар сони ва номи, талабномага киритиладиган қатнашчиларнинг максимал миқдори.

5. Мусобақа ўтказиладиган ўйин тизими (давралари -бир ёки икки давралади, мағлубиятдан кейин ўйиндан чикиб кетиладиган, аралаш тизим).

6. Ҳисобга олиш тизими ва жамоаларнинг ҳамда жисмоний тарбия жамоаларининг (натижалар клублар бўйича ҳисобланганда) эгаллаган ўринларини аниқлаш тартиби.

7. Мусобақаларнинг алоҳида шартлари (қандай ҳол-ларда ўйинда қўшимча вақт белгиланиши ва унинг давомийлиги, ўйин дуранг билан тугалланганда ёки ўтқа-зилган мусобақа натижасида очколар сони тенг бўлганда, ғолибни аниқлаш усуллари, ўйин қоидаларида кўрсатил-гандан ташқари нечта ўйинчи алмаштириш мумкинлиги ва ҳоказолар).

8. Жамоаларни ва мусобақа катнашчиларини расмий-лаштириш тартиби, шакли, ўйинчиларга талабномалар бериш ва қайта талабнома бериш муддати.

9. Мусобақаларни олиб борадиган ҳакамлар жамоасининг номи.

10. Ўтказилган ўйинга норозилик билдириш ва уни кўриб чиқиш, шунингдек, ўйинчиларни майдондан чиқариб юбориш ёки уларни огоҳлантириш билан боғлиқ бўлган интизом масалаларини қараб чиқиш тартиби.

11. Ўйинчилар интизомни бузганлиги учун жамоаларнинг жавобгарлиги ҳамда стадион ва клублар маъмуриятининг ўйин ўтказиш вақтида тартиб сақланиши учун жавобгар бўлиши.

12. Мусобақа ўтказиладиган жойлар ва уларга қўйиладиган талаблар.

13. Ғолибларни мукофотлаш ҳамда охириги ўринларни эгаллаган жамоанинг ёки жамоаларнинг кейинги худди шундай мусобақада катнашиш шартлари.

Ўз-ўзини назорат қилиш учун саволлар ва вазифалар

1. Мусобақани ташкил қилиш ва ўтказишнинг асосий қоидалари нимадан иборат?
2. Ўйин тизимлари ҳақида маълумот беринг !
3. Эпчилликни тарбиялашнинг асосий воситалари нима?
4. Футболчиларнинг тезкорлик сифатлари ҳақида маълумот беринг.

АДАБИЁТЛАР

1. Футбол фанидан дарслик Р.Акрамов.2007 йил
2. “Футбол” П.Н.Казаков.М.1981 й
3. “Футбол ўйин қоидалари” А.Чанади. М. 1983.
4. “Футбол” И.Симонов. М.ФИС.1986
5. “Мусобақа қоидалари” Г.Латишев М.1976
6. Г.Гриндлер.Х.Полоте.Х.Хеммо “Футболчиларнинг техник ва тактик тайёргарлиги” Т. 1990

Фойдаланилган адабиётлар руйхати:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги қонуни.
2. Ўзбекистон Республикасининг «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»/Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевор.-Тошкент:Шарқ нашриёт-матбаа концерни.1997.
3. Каримов И.А.Юксак малакали мутахасислар-тараққиёт омили.Тошкент: Ўзбекистон.1995.
4. “2004-2009 йилларида мактаб таълимини ривожлантиришнинг далаат умуммиллий дастури” тўғрисида Призидент Фармони // “Таълим тараққиёти” – 2004, 3-сон, 26-бет.
5. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги қонуни (1997йил 29 августда қабул қилинган) / Баркамол авлод-Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори.-Тошкент:Ўзбекистон.1997.
6. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Умумий Ўрта таълимнинг давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисида”ги қарори (1999йил, 16 август) // Халқ таълими ж. 1999.№ 5.
7. Каримов И.А.Ўзбекистон ХХИ асрга интилмоқда.-Тошкент: Ўзбекистон.1999.
8. Акрамов Р.А. Игровие и тренировочние нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т., изд. Ибн Сино, 2002.
9. Акрамов Р.А. Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш. Т., изд. Медицина, 1989.
10. Абдуллаева Б.С. Фанлараро алоқадорликда янги технологияларнинг ўрни // “инфоСОМ.УЗ”жур.-Тошкент.: 2005. 7-сон.-42-43 бетлар.
11. Футбол фанидан дарслик Р.Акрамов.2007 йил
12. “Футбол ”П.Н.Казаков.М.1981 й
12. “ Футбол ўйин қоидалари” А.Чанади. М. 1983.
13. “Футбол” И.Симонов. М.ФИС.1986
14. “Мусобақа қоидалари” Г.Латишев М.1976
15. Г.Гриндлер.Х.Полоте.Х.Хеммо “Футболчиларнинг техник ва тактик тайёргарлиги” Т. 1990

МУНДАРИЖА

Кириш.....	5
Футбол ўйинининг пайдо бўлиши ва ривожланиши.....	6
Футбол умумий таснифи	18
Тўп траекторияси хусусиятлари.....	33
Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлик тушунчаларига ва жисмоний сифатларига изох.....	66
Мусобоқаларни ташкил этиш ва ўтказиш.....	70
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....	80

FOR AUTHOR USE ONLY

FOR AUTHOR USE ONLY

**More
Books!**



yes
I want morebooks!

Buy your books fast and straightforward online - at one of world's fastest growing online book stores! Environmentally sound due to Print-on-Demand technologies.

Buy your books online at
www.morebooks.shop

Kaufen Sie Ihre Bücher schnell und unkompliziert online – auf einer der am schnellsten wachsenden Buchhandelsplattformen weltweit! Dank Print-On-Demand umwelt- und ressourcenschonend produziert.

Bücher schneller online kaufen
www.morebooks.shop

KS OmniScriptum Publishing
Brivibas gatve 197
LV-1039 Riga, Latvia
Telefax: +371 686 204 55

info@omniscryptum.com
www.omniscryptum.com

OMNIScriptum



FOR AUTHOR USE ONLY