

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT
ISHLARI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

O.A. QURBONOV

FUTBOL

(Olimpiya zahiralari sport kollejlari
uchun darslik)

TOSHKENT – 2012

Pedagogika fanlari nomzodi, dotsent Omiljon Abdullayevich Qurbonovning umumiy tahriri ostida.

Mualliflar: pedagogika fanlari nomzodi, dotsent Qurbonov O.A., katta o'qituvchi Shojalilov Sh.I. (I bob), pedagogika fanlari nomzodi, dotsent Nurimov Z.R., pedagogika fanlari nomzodi Abidov Sh.U. (II bob), pedagogika fanlari nomzodi, professor Nurimov R.I., pedagogika fanlari nomzodi, dotsent Tolipjonov A.I. (III bob), pedagogika fanlari nomzodi, dotsent Qurbonov O.A., pedagogika fanlari nomzodi, dotsent Achilov A.M. (IV bob), pedagogika fanlari nomzodi, professor Gapparov Z.G. (V bob), pedagogika fanlari nomzodi, dotsent Iseyev Sh.T. (VI bob), pedagogika fanlari nomzodi Abidov Sh.U., katta o'qituvchi Axmedov C. (VII bob), FIFA referisi Ermatov R.S., katta o'qituvchi Saidqosimov M.M. (VIII bob), pedagogika fanlari nomzodi Komilov J. (IX bob).

Taqrizchilar:

Koshbaxtiyev I.A. – pedagogika fanlari doktori, professor,

Akramov R.A. – pedagogika fanlari nomzodi, professor.

MUQADDIMA

Hozirgi vaqtda O'zbekistonda uyushgan holda futbol bilan shug'ullanuvchilar soni 70000 dan ortiq; 320 dan ziyod futbol maktablari hamda maktab-internatlar mavjud; terma jamoalarni tayyorlash bo'yicha yangi markazlar ochilmoqda. 10 ta Olimpiya zahiralari sport kollejlari futbol kurslari faoliyat olib bormoqda. 3000 dan ortiq o'rta va oliy jismoniy tarbiya ma'lumotiga ega bo'lgan murabbiylar yoshlarga futbol o'yini sirlarini o'rgatib kelmoqdalar.

Bugungi kunda Olimpiya zahiralari sport kollejlari uchun «Futbol» darsligini yaratish zarurati tug'ildi va unda O'zbekiston Respublikasi mustaqilligi yillarida qo'lga kiritilgan hozirgi zamon ilmiy tadqiqotlariga doir ma'lumotlar o'z aksini topdi.

Darslik Olimpiya zahiralari sport kollejlarining futbolga ixtisoslashayotgan o'quvchilari uchun mo'ljallangan bo'lib, u mazkur fan bo'yicha mutaxassislar tayyorlash dasturiga muvofiq holda tuzilgan.

Darslikda O'zbekistonning issiq iqlim sharoitida futbolchilar mashg'ulotlarini rejalashtirish masalasiga alohida o'rin ajratilgan.

I bob. FUTBOLNING UMUMNAZARIY ASOSLARI

1.1. Ixtisoslikka kirish

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

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

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

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

1.2. Futbol boshqaruvining tashkiliy tuzilishi

O'zbekiston futbol federatsiyasi (O'FF) jamoatchilik tashkiloti sifatida mamlakatda futbolning rivojlanishi uchun to'liq javobgardir. Mamlakatda bolalar va o'smirlar futbolini ommaviylashtirish, futbolchi, murabbiy va hakamlarning professional darajasi va mahoratini oshirish, musobaqalar tizimini tashkil etish va takomillashtirish, moddiy-texnik bazaning rivojlanishiga ko'maklashish O'zbekiston futbol federatsiyasining asosiy vazifalaridandir.

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

O'zbekiston futbol federatsiyasi 14 ta hududiy va viloyat futbol federatsiyalarini, 200 dan ortiq usta jamoalari, futbol klublari, sport maktablari, iqtidorlilar va terma jamoa tayyorlash markazlarini birlashtiradi, O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari

vazirligi va viloyatlarning madniyat va sport ishlari boshqarmalari bilan hamkorlik qiladi.

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

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

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

FIFAning tashkiliy negizi 6 qit'aning tashkilotidan iborat. Bular: UEFA – Yevropa ittifoqi futbol uyushmasi, KONKAKAF – shimoliy va markaziy Amerika mamlakatlari hamda Karib dengizi havzasi mamlakatlarining futbol konfederatsiyasi, KONMEVOL – janubiy Amerika mamlakatlari futbol konfederatsiyasi, KAF – Afrika futbol konfederatsiyasi, AFK – Osiyo futbol konfederatsiyasi, KFO – Okeaniya futbol konfederatsiyasidir.

FIFAning oliy organi kongressdir.

FIFAning joriy faoliyatini ijroiya qo'mita bilan bir qatorda yana bir necha maxsus qo'mitalar boshqarib boradi. Ular quyidagilardir: favqulodda holatlar, moliyaviy, jahon kubogini utkazish bo'yicha, Olimpiya turnirlari, o'smirlar chempionatlari, hakamlilik, texnik, intizom, tibbiy va h.k. qo'mitalardir.

FIFAning asosiy vazifasi hududlarda futbol rivojlanishini nazorat qilish va moddiy va uslubiy yordam ko'rsatish, nizom va qarorlar, o'yin qoidalarining buzilishini oldini olish bo'yicha kerakli choralar ko'rish, irqiy, siyosiy va diniy sabablarga asosan kamsitilishga yo'l qo'ymaslikdir.

1.3. Zamonaviy futbol tavsifi

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

Aniqlandiki:

- o'yinning sof vaqti 60-65 daqiqani tashkil etadi.

- 90 daqiqa o'yin davomida bir o'yinchi 12-15 km masofani chopib o'tadi. Bundan 1000-2000 m masofani maydonda tezkorlik bilan harakatlanadi.

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

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

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

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

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

Zamonaviy futbolning o'yin taktikasi quyidagilar bilan ifodalanadi:

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

- matchni yaxshi yakunlashda iqtidorli o'yinchilarning rolini oshirish;

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

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

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

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

Zamonaviy futbol o'yin texnikasi quyidagilar bilan ifodalanadi:

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

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

Jismoniy tayyorgarlikda:

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

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

– tezlik-kuch sifatlari va tezlikka chidamlilikning yuqori darajasi;

– raqib bilan kurashda muhim bo'lgan shiddat va qat'iylikning yuqori darajasi;

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

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

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

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

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

1.4. Futbol o'yinining paydo bo'lishi

Futbol eng qadimiy o'yinlardan biridir. Inglizlarning e'tirof etishlaricha, oyoq bilan to'p o'ynash Britan orollarida IX asrdayoq juda mashhur bo'lgan.

1863 yil 26 oktyabrda Londonda Angliya futbol uyushmasining tashkil etilishi paytida bu o'yinning 13 moddadan iborat bo'lgan ilk rasmiy qoidalari tasdiqlangan. Keyinchalik bu qoidalar boshqa barcha milliy uyushmalar uchun futbol o'yinining asosi bo'lib qoldi.

Futbol o'yinining ilk qoidalarida belgilanishicha, maydon uzunligi 200 yard (183 metr)dan, kengligi 100 yard (91 metr)dan oshiq bo'lmasligi kerak. Darvozalar ikki ustundan iborat bo'lib, ular orasida to'sin bo'lmagan va ustunlar orasidagi masofa 8 yard (7,32 m) bo'lgan. 1866 yilda balandlikni cheklash uchun ustunlar orasiga arqon tortib qo'yilgan. Yana 10 yil o'tib, bu arqonni yog'och to'singa almashtirishgan.

Darvozabonning qo'l bilan o'ynashga haqqi yo'q edi. 1871 yilda o'ng qo'l bilan o'ynashga ruxsat berilgan, u ham bo'lsa faqat darvoza maydoni ichida. Darvozabonning jarima maydoni ichida ham qo'l bilan o'ynash huquqini qo'lga kiritishi uchun 30 yildan ko'proq vaqt kerak bo'ladi (1902).

Uzoq vaqt mobaynida na jarima to'pi, na 11 metrlik zarba bo'lgan. Qoidabuzarlik uchun erkin zarbalar bilan chegaralanib qolinaverardi. Nihoyat, 1891 yil eng qat'iy jazolardan biri – 11 metrlik zarba kiritildi, uni inglizcha so'z bilan «penalti» deb ataydilar.

Futbol shakllanayotgan davrlarda jamoa sardorlari o'yin qoidalariga rioya qilinishini kuzatib turardilar. Futbol maydonida hakam 1880 yilda paydo bo'ldi, 1 yildan so'ng esa hakam ikkita yordamchisi bilan maydonga chiqa boshladi. Hushtak 1878 yilda kiritildi, bunga qadar hakam to'xtatish yoki o'yinni qayta boshlash uchun ovozdand yoki qo'l harakatlaridan foydalanardi. O'sha yillarda barcha milliy futbol uyushmalari uchun qoidalar bir xil yoki majburiy bo'lmagan. Har bir uyushma o'z xohishiga ko'ra bu qoidalariga turli o'zgartirishlar kiritishi mumkin edi. Bu vaziyat xalqaro uchrashuvlar o'tkazish yoki xalqaro musobaqalar tashkil etishda qiyinchiliklar tug'dirardi.

1882 yili to'p mustaqil futbol ittifoqlari, ya'ni Angliya, Shotlandiya, Uels va Irlandiya ittifoqlarining birlashuvi bo'lib o'tdi. Bunda yagona qoidalar qabul qilindi va futbol qoidalarida u yoki bu

o'zgarishlarni amalga oshirish huquqiga ega bo'lgan xalqaro Kengash tasdiqlandi.

1871 yilda Angliyada mamlakat Kubogining yo'nalishi tasdiqlandi. Bu kubok uchun hozirda ingliz futbol klublari kurash olib boradilar xalqaro miqyosdagi ilk futbol uchrashuvi Angliya va Shotlandiya jamoalari o'rtasida 1873 yilda bo'lib o'tdi. O'yinchilar soni 11 kishidan ortiq bo'lsa, ularning jamoadagi joylashishi hozirgidan boshqacharoq bo'lgan. Angliya jamoasida 7 ta o'yinchi hujumda, 1 tasi yarim himoyada bo'lgan, shuningdek, 2 ta himoyachi va 1 ta darvozabon bo'lgan. Shotlandiya jamoasi tarkibida esa 6 ta hujumchi, 2 ta yarim himoyachi bo'lgan edi.

XIX asrning 80-yillarida futbol o'yini Yevropa qit'asidagi mamlakatlarga yoyila boshladi. 1875 yilda futbol Gollandiyaga, keyinroq esa Daniyaga kirib keldi. 1882 yildan boshlab Shveysariyada, 1890 yildan Chexiyada, 1897 yildan esa Rossiyada futbol o'ynay boshladilar.

1882 yilda xalqaro uyushmalar boshqarmasiga asos solindi. Nihoyat, 1904 yil 21 mayda Fransiya tashabbusiga ko'ra hozirda 200 dan ortiq davlatlar a'zo bo'lgan Xalqaro Futbol Uyushmasi – FIFA tashkil etildi. FIFA bilan bir qatorda 1954 yildan boshlab Yevropa Futbol ittifoqi – UEFA ham faoliyat ko'rsatadi.

1930 yildan boshlab har 4 yilda futbol bo'yicha jahon chempionati, 1958 yildan boshlab esa milliy terma jamoalar qatnashadigan Yevropa chempionatlari o'tkazilib kelmoqda. 1900 yilda futbol olimpiya sport turiga aylandi, ammo rasmiy jihatdan u Olimpiya o'yinlari dasturiga 1908 yilda kiritilgan.

Osiyo Futbol konfederatsiyasi (OFK) 1954 yili tuzilgan bo'lib, hozirgi vaqtda 44 ga yaqin mamlakatlarni birlashtiradi.

O'zbekiston Futbol federatsiyasi 1994 yildan FIFA va OFK ga a'zo bo'lgan, hozirda FIFA va OFK tomonidan o'tkaziladigan barcha rasmiy musobaqalarda qatnashib kelmoqda.

1.5. O'zbekistonda futbolning rivojlanishi

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

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

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

Bir oz vaqt o'tgach, Toshkentda ham futbol o'ynay boshladilar. Toshkentlik futbol ishqibozlari orasida eng mashhur jamoa bu TSIJ – Toshkent sport ishqibozlari jamiyati edi.

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

Bu yillardagi eng qiziqarli bosqich albatta Farg'ona, Toshkent, Andijon, Samarqand futbolchilarining uchrashuvi bo'ldi. Toshkentga tashrif buyurgan ilk futbolchilar Samarqand futbolchilar to'garagi (SFT) a'zolari edi.

1913 yil 29 avgustida ular TSIJ futbolchilari bilan uchrashuv o'tkazdilar. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan Toshkent jamoasi 5:0 hisobi bilan g'alaba qozondi.

1913 yil iyunida Andijonda «Andijon futbolchilar klubi» tasdiqlandi.

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

Shu yerda aytib o'tish lozimki, nafaqat Farg'ona, Toshkent va Samarqandda, balki O'zbekistonning boshqa shaharlarida ham futbolning muvaffaqiyat bilan tarqalishiga qaramay, uning rivojlanishi o'zi

bo'larchilik bilan o'tayotgan edi. Jamoalarni o'rgatish tizimi yo'q edi, mashg'ulotlar o'ta sodda va vaqti-vaqti bilan o'tkazilardi. Hech bir shaharda futbol birinchiliklari tashkillashtirilmagandi, shuning uchun hatto o'ndan ortiq jamoalar mavjud bo'lgan Toshkent shahrida ham bironta rasmiy musobaqa o'tkazilmagan edi.

1920 yildan boshlab futbol respublikamizning chekka qishloq va mahallalariga kirib borib, mashhur o'yinga aylandi. Yoshlar, talabalar, ishchi va dehqonlar futbolga talpina boshladilar.

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

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

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

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

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

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

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

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

Keyingi yillarda o'rtoqlik o'yinlarini o'tkazish uchun O'zbekistonga Norvegiya, Germaniya, Finlyandiya, Moskva, Leningrad, Ukraina, Kavkazorti mamlakatlaridan ko'plab kuchli futbol jamoalari keldi.

Misol uchun, 1931 yil 4 oktyabrda bo'lib o'tgan matchda Norvegiya terma jamoasiga qarshi O'zbekiston kasaba uyushmalari terma jamoasi chiqdi. Norvegiyaliklar texnikali futbol namoyish etib, 5:2 hisobida g'olib chiqdilar. Uch kundan so'ng skandinaviyalik mehmonlarga qarshi Toshkentning birinchi terma jamoasi maydonga tushdi. O'zbekistonliklar o'yinni yuqori tezlikda olib borib, 4:2 hisobida muvaffaqiyatga erishdilar.

Norvegiyalik va o'zbekistonlik futbolchilarning uchinchi uchrashuvi 2:2 hisobidagi durang bilan yakunlandi.

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

Birinchi uchrashuvdan so'ng nemis jamoasi sardori Lor shunday degan edi: «Toshkentliklar jipslashgan jamoa bo'la olishdek ajoyib xususiyatga ega va ular biz hech narsa bilan taqqoslay olmaydigan yuqori tezlikda o'ynadilar. Yuqori darajali jamoa bo'lish uchun O'zbekiston futbolchilarida barcha imkoniyatlar mavjuddir».

Takroriy uchrashuvda nemis futbolchilari bir oz ustunroq kelib, yuqori darajadagi taktik tayyorgarlikni namoyish etdilar va 3:1 hisobi bilan g'olib bo'ldilar.

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

1934 yil O'zbekiston poytaxtida ilk O'rta Osiyo spartakiadasining ochilishi sharafiga bag'ishlab 36 ming nafar jismoniy tarbiya ixlosmandlari namoyishi bo'lib o'tdi. Bu namoyish O'rta Osiyo respublikalarida jismoniy tarbiya harakati o'sishining yorqin namunasi edi.

Futbol bo'yicha musobaqalar bir paytning o'zida uch stadionda bo'lib o'tdi, ulardan eng yirigi spartakiada ochilishi arafasida qurilgan 10 ming o'rinli «Spartak» stadioni edi. Bu O'rta Osiyo respublikalari orasida futbol birinchiligi uchun olib borilayotgan ilk o'yinlar edi. O'zbekiston futbolchilari o'z raqiblari bo'lmish Turkmanistonni 3:1,

Tojikistonni 5:0, Qirg'izistonni 10:1 hisobi bilan dog'da qoldirib, muvaffaqiyatli chiqish qildilar.

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

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

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

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

Bu yerda ko'pgina qobiliyatli yosh futbolchilar o'z mahoratlarini mukammallashtirar edilar. 1936 yili O'zbekiston birinchiligida 16 shahardan terma jamoalar ishtirok etdi. Bu o'yinlar katta qiziqish uyg'otib, ko'plab tomoshabinlarni jalb qildi. Shiddatli o'yinlardan so'ng 1- va 2-o'rinlar Qo'qon hamda Toshkent terma jamoalariga nasib etdi.

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

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

O'z o'yinlari bilan toshkentliklar sinalgan charm to'p ustalariga munosib raqib bo'la olishlarini isbotladilar. Ular Yevropaning «Spartak» jamoasini 5:0, Bakuning «Neftchi»sini 3:2, Dnepropetrovskning «Stal»

jamoasini 2:1, Gorkiyning «Torpedo» jamoasini 1:0 hisobi bilan yutib, o'z maydonlarida chiroyli o'yinlar o'tkazdilar. Moskvada «Krilya Sovetov» jamoasi bilan 2:2, Leningradda «Avangard» bilan 1:1 hisobida yakunlangan durustgina o'yin ko'rsatdilar.

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

Sobiq Ittifoqning yetakchi sport jamiyati bo'lgan «Spartak» KSJ Markaziy Kengashi birinchiligida muvaffaqiyatli chiqish qildi. Saratovdagi dastlabki o'yinlarda ular o'z klubdoshlarini 11:1 hisobida tom ma'noda tor-mor etdilar, so'ng esa Qozonning «Spartak» jamoasi ustidan g'alaba qozondilar. Bu g'alabalar toshkentliklarga Ivanovoda o'tkaziladigan final o'yinlarida qatnashish huquqini berdi. Unda Xarkov, Krasnodar, Toshkent va Ivanovo sportchilari qatnashdilar. Toshkentliklar yaxshi o'yin ko'rsatib, uchinchi sovrinli o'rinni egalladilar (ular xarkovliklarni 3:1 ga yutib, Krasnodar bilan 1:1 hisobida durang o'ynadilar va mezbonlarga 0:4 hisobida o'yinni boy berdilar).

Shu yilning o'zida Toshkentda o'tkazilgan «Besh yo'l» turnirida «Lokomotiv» jamoasi muvaffaqiyatli chiqish qildi. Bu turnirda Kuybishev, Orenburg, Turkiston-Sibir, Ashxobod va Toshkent temir yo'llari jamoalari ham ishtirok etdi. Barcha raqiblarni yengib, toshkentliklar 1-o'rinni egalladilar.

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

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

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

1943 yili Olma-Otada urush davrining qiyin sharoitlarida O'rta Osiyo mamlakatlari va Qozog'iston Spartakiadasi o'tkazildi. Respublikamiz futbolchilari texnik futbol o'yinini namoyish etib, Turkmaniston jamoasini 9:0, Tojikistonni 3:0, Qirg'izistonni 5:0 hisobi bilan mag'lubiyatga uchratdilar. Hatto o'zlarining qozoqlar bilan bo'lgan o'yindagi mag'lubiyatiga qaramay, 1-o'rinni egallay oldilar.

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

1960 yildan 1991 yilgacha (tanaffuslar bilan) «Paxtakor» sobiq Ittifoqning oliy ligasida ishtirok etib keldi. Bu islohotlar va tub o'zgarishlar davri bo'lgan edi. Kichik guruh (podgrupp)lardagi saralash o'yinlaridan keyingina chempionatga yo'l olinardi. Oliy ligaga chiqish uchun tayyorlanadigan jamoa Toshkentning ikki jamoasi asosida tuzilgan bo'lib, bular «Paxtakor» va «Mehnat zahiralari» klublari edi. «Paxtakor»ning barcha ko'zga ko'rinarli muvaffaqiyatlari uning kuchlilar guruhidagi chiqishlari bilan bog'liq. Yigirma yil tanaffus bilan ikki bora 1962 va 1982 yillarda Paxtakor oliy ligada faxrli 6-chi o'ringa sazovor bo'lgan. 1968 yilda finalga chiqib, unda Moskvaning «Torpedo» jamoasiga 0:1 hisobida g'alabani boy berishi «Paxtakor»ning Ittifoq Kubogi o'yinlaridagi eng yirik muvaffaqiyati edi.

1965 yil chempionati natijalariga ko'ra Moskva jamoalari bilan o'tkazilgan uchrashuvlardagi eng yaxshi ko'rsatkichlari uchun paxtakorchilar «Moskva oqshomi» gazetasining maxsus sovrini bilan taqdirlandilar (toshkentliklar «Dinamo»ni 2:0, «SSKA»ni 2:0, Spartakni 1:0 va «Lokomotiv»ni 2:0 hisobida mag'lub etgandilar). Sobiq Ittifoq chempionatlarida qatnashish yillari mobaynida «Paxtakor» uch jamoaviy sovrinni qo'lga kiritdi: «G'alabaga ishonch» (1971), «Groza avtoritetov» hamda «Adolatli o'yin» uchun sovrin (1983).

Ikki marotaba «Paxtakor» futbolchilari oliy liga chempionatining eng yaxshi hujumchilari deb tan olingan. 1968 yil B.Abduraimov Tbilisi «Dinamo»si o'yinchisi bilan birga (22 tadan gol) va 1982 yilda A.Yakubik (23 ta gol).

Sobiq Ittifoqning ilk terma jamoasi uchun 5 ta paxtakorchi o'ynar edi: V.Fyodorov, Yu.Pshenichnikov, G.Krasnitskiy, M.An, A.Pyatnitskiy. Turli yillarda eng yaxshi 33 futbolchi qatorida Yu.Pshenichnikov (1966, 1967), M.An (1974, 1978), B.Abduraimov, V.Xadzipanagis (1974), A.Yakubik (1982) va A.Pyatnitskiy (1991) nomlari bor edi.

O'sha yillarda O'zbekiston futbol ishqibozlarida katta qiziqish uyg'otgan o'yinlar sirasiga 1964 yil paxtakorchilarning «Pirasikaba» (Braziliya) hamda (1:0), Urugvayning 25 karra chempioni «Nas'onali» (Montevideo) jamoalari bilan uchrashuvlar kiradi. Urugvayliklarning harchand urinishlari va qarshiliklariga qaramasdan «Paxtakor» 2:1 hisobida g'alaba qozondi.

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

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

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

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

Murabbiy kadrlar tayyorlash bo'yicha O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining o'zbek futboliga qo'shgan hissasi o'ta muhimdir. Institut 1955 yilda ochilgan bo'lib, u paytda futbol mutaxassisligi sport o'yinlari kafedrasini tarkibiga kirar edi, biroq 1966 yilda u mustaqil kafedra sifatida ajralib chiqdi. O'z faoliyati mobaynida bu kafedra futbol bo'yicha murabbiy kadrlar tayyorlash o'chog'iga aylandi. Natijada ko'pgina bitiruvchilar murabbiylik ishida ma'lum muvaffaqiyatlarga erishib, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy unvoniga sazovor bo'ldilar. Bular B.Abduraimov, V.Tixonov va

boshqalardir. Ayni paytda futbol kafedrasining ko'pchilik bitiruvchilari O'zbekistonning turli viloyatlari va chet ellarda ishlab kelmoqda.

1.6. Futbol – O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida

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

1994 yil 7 iyunda O'zbekiston Futbol federatsiyasi «FIFA»ga, shu yilning dekabr oyida esa Osiyo Futbol konfederatsiyasiga a'zo bo'ldi.

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

1994 yilda ilk bor yosh mustaqil respublika elchilari Yaponiyada o'tkazilayotgan XII Osiyo o'yinlarida – Osiyo mintaqasidagi yirik sport forumida tanishtirildilar.

Oltin medal sovrindorlari nomi uchun kurashda o'zbek futbolchilari Saudiya Arabistoni (4:1), Malayziya (5:0), Gonkong (1:0) va Tailand (5:4) terma jamoalari ustidan g'alaba qozondilar. Chorak finalda Turkmaniston terma jamoasini 3:0 hisobida, yarim finaldagi shiddatli va o'ta murakkab o'yinda Janubiy Koreyaning kuchli jamoasini 1:0 hisobida mag'lub etdilar. Va, nihoyat, finalda Xitoy terma jamoasini 4:2 hisobi bilan yengdilar. Bu jamoa murabbiylari professor R.Akramov va sport ustasi B.Abduraimovlar edi.

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

2011 yilgi futbol mavsumida Qarshining «Nasaf» jamoasi xalqaro uchrashuvlarda muvaffaqiyatli o'yin ko'rsatdilar. Ushbu mavsumda «Nasaf» va «Sho'rtan» klublari OFK turnirida ishtirok etishdi va «Shortan» klubi nimchorak finaligacha yetib bordi.

«Nasaf» klubi esa guruh uchrashuvlarining barchasida g'alabaga erishib, nimchirak finalida Ummonning «Al-Faysash» jamoasini 2:1

hisobida yengdi. Chorak finalda Osiyoning kuchli jamoalaridan biri – Tailandning “Chonburi” klubini penaltilar seriyasida 4:3 hisobida magʻlubiyatga uchratdi. Yarimfinalda esa Ummonning “Al-Vaxtd” jamoasini 2:1 hisobida yengib, finalga yoʻl oldilar. Final oʻyini Qarshi shahrining markaziy stadionida Quvaytning “Al-Quvayt” jamoasi bilan boʻldi. Unda qarshiliklar 2:1 hisobida gʻalabaga erishib, Oʻzbekiston klublari orasida ilk bor OFK Kubogining sohibi boʻldilar.

Oʻzbekistonning oʻsmirlar jamoasi Osiyo va jahon chempionatlarida munosib ishtirok etib kelmoqdalar. 2008-2010 yili oʻsmirlar oʻrtasidagi Osiyo chempionati Toshkentda oʻtkazildi. 2008 yilgi Osiyo chempionatida oʻsmirlarimiz nimchorak finalda Janubiy Koreya terma jamoasiga 3:0 hisobida oʻyinni boy berishgan edi. 2010 yilgi Osiyo chempionatida esa oʻsmirlarimiz finalda yana Janubiy Koreya jamoasidan magʻlubiyatga uchradilar (hisob 1:2). Lekin ular Meksikada oʻtkaziladigan jahon chempionatiga yoʻllanmani qoʻlga kiritdilar va unda munosib qatnashdilar.

2012 yilgi Osiyo chempionati Eron davlatida tashkil etildi. Ushbu chempionatda Oʻzbekistonning oʻsmirlar terma jamoasi murabbiy D.Nuraliyev boshchiligida tarixiy gʻalabani qoʻlga kiritdilar. Terma jamoamiz guruh bosqichida Hidiston (3:2), Xitoy (1:1) va Suriya (0:1) terma jamoalari uchrasib, 4 ochko bilan nimchorak bosqochiga chiqdilar. Unda Janubiy Koreya terma jamoasi bilan uchrashib, asosiy vaqtda 1:1 hisobida durangni qayd etdilar va penaltilar seriyasida 5:3 hisobida gʻalabaga erishdilar. Yarim final musobaqasi mezbon – Eron jamoasi bilan boʻldi va unda vakillarimiz 3:2 hisobi bilan zafar quchdilar.

Finalda terma jamoamiz Yaponiya terma jamoasiga qarshi maydonga tushib, oʻyinning asosiy vaqtini 1:1 hisobi bilan yakunladilar. Penaltilar seriyasida esa yaponiyaliklar 3:1 hisobida magʻlub etildi.

Shunday qilib, Oʻzbekistonning oʻsmirlar terma jamoasi terma jamoalarimiz orasida birinchi boʻlib Osiyo chempioni unvoniga sazovor boʻldilar.

Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1996 yil 17 yanvardagi «Oʻzbekistonda futbolni rivojlantirish tamoyillari va tashkillashtirish asoslarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida»gi qarori Oʻzbekistonda futbolning keyingi rivoji uchun katta ahamiyat kasb etdi. Bu qarorda kelgusi futbolni klublar asosida rivojlantirish va 1996-1997 yillarda viloyat markazlarida futbol boʻyicha oʻsmirlar maktab-internatlari ochilishi koʻrsatilgan edi.

Nazorat savollari

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni nechanchi yili chiqqan va mazmuni?
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekiston futbolini rivojlantirish tamoyillari va tashkillashtirish asoslarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni nechanchi yili chiqqan va mazmuni?
3. Birinchi qonun qoida kitobi qacayrda, qaysi yili va kim tomonidan ishlab chiqilgan (moddalari)?
4. FIFA tashkil topishi, faoliyati hamda uning birinchi rahbari va hozirgi kundagi rahbari kim?
5. UEFA nechanchi yili tashkil topgan va uning ilk a'zolari kimlar bo'lgan?
6. AFK nechanchi yili tashkil topgan va uning ilk a'zolari kimlar bo'lgan?
7. KONKAKAF nechanchi yili tashkil topgan va uning ilk a'zolari kimlar bo'lgan?
8. KONMEVOU nechanchi yili tashkil topgan va uning ilk a'zolari kimlar bo'lgan?
9. Ilk bora "O'yindan tashqari holat" qaysi yili qoidaga kiritildi va uning mazmuni?
10. Mamlakatimizda birinchi futbol jamoasi qachon va qayerda rasman tashkil topdi?
11. Mustaqil O'zbekiston Respublikasi futbol bo'yicha ilk chempionat qachon tashkil etilgan va unda nechta jamoa ishtirok etgan?
12. Birinchi qonun-qoida kitobi qaysi yili, nechta moddadan iborat va hozirga kungacha kiritilgan o'zgarishlar haqida ma'lumot bering.

Foydalanilgan adabiyotlar

Каримов И.А. Ўзбекистон XXI аср бўсағасида. -Т.: Ўзбекистон, 1998. -228б.

“Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Призидентининг Фармони, 2002 йил 4 феврал // Халқ сўзи.-2002.- 4 феврал.

“Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” Ўзбекистон Республикасининг қонуни (янги таҳрир), 2000 йил 26 май //

Ўзбекистоннинг янги қонунлари. 23-сон. -Т.: Адолат, 2001. -Б. 57-69

“2011-2013 йилларда республикада футболнинг моддий-техника базасини янада мустаҳкамлаш ва уни ривожлантиришга доир қушимча чора-тадбирлар тўғрисида” Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2011 йил 19 январдаги Қарори.

“О дальнейших мерах по государственной поддержке развития футбола в Узбекистане”. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 3 декабря 2009 года // Народное слова.- Т.,2009 год 4 декабря

“О дополнительных мерах по развития футбола в Узбекистане”. Постановление Президента Республики Узбекистан // Народное слова.Т.,2006 год 6 мая.

“Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари туғрисида”. // Халқ сўзи.- 1999 йил 27 май

“Ўзбекистонда футболни ривожлантириш тўғрисида”. // Халқ сўзи.-1996 йил 17 январ.

II bob. O'YIN TEXNIKASI

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

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

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

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

2.1. Futbol texnikasining tasnifi

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

O'yin faoliyati ifodalanishiga qarab futbol texnikasi ikkita yirik bo'limga ajratiladi: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo'lim esa harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga taqsimlanadi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan muayyan texnik usullardan: harakatlanish texnikasi usullari va darvozabon texnikasi usullaridan iborat. Ulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim usul va

usullar o'zining muayyan turlariga ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallardagina farq bo'ladi. Har xil usul va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

Futbol texnikasining tasnifi 1-rasmda ko'rsatilgan. O'rganiylayotgan materialni tizimlashtirish usul, usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvafaqqiyatli hal qilishga yordam beradi.

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

2.2. Harakatlanish texnikasi

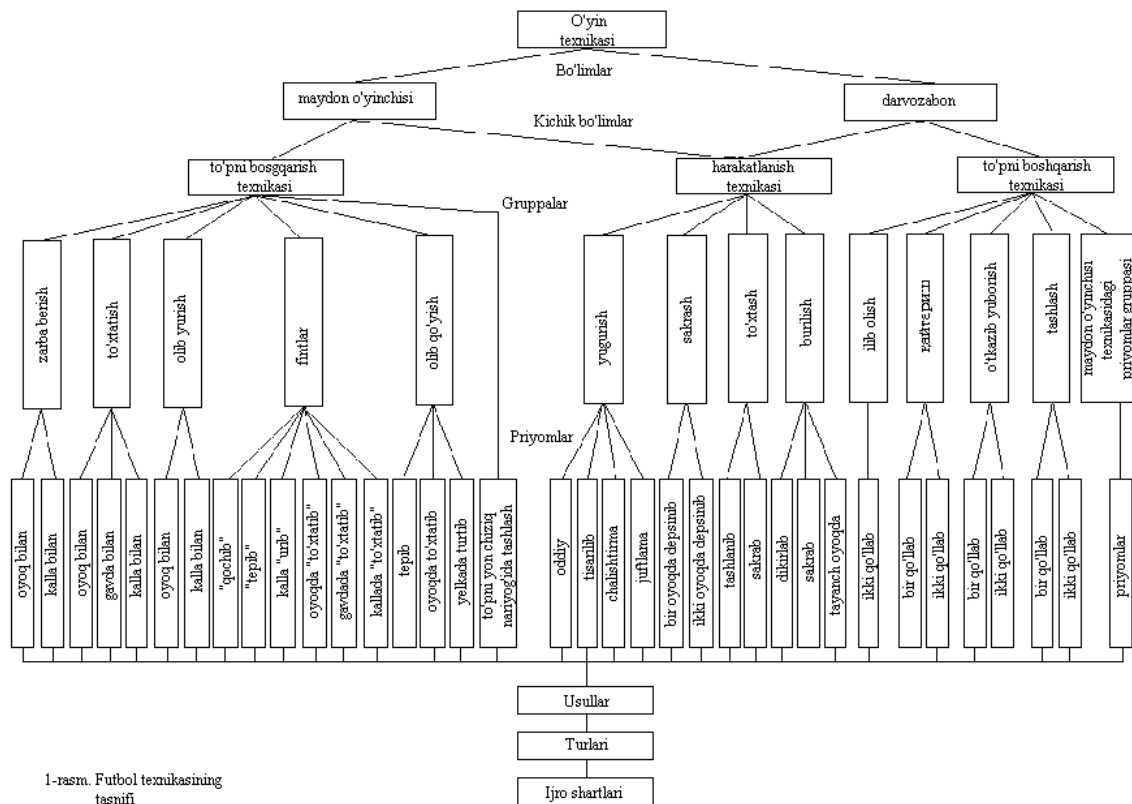
Harakatlanish texnikasi quyidagi usullar guruhini o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish. Harakatlanish texnikasining tasnifi 2-rasmda ko'rsatilgan.

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

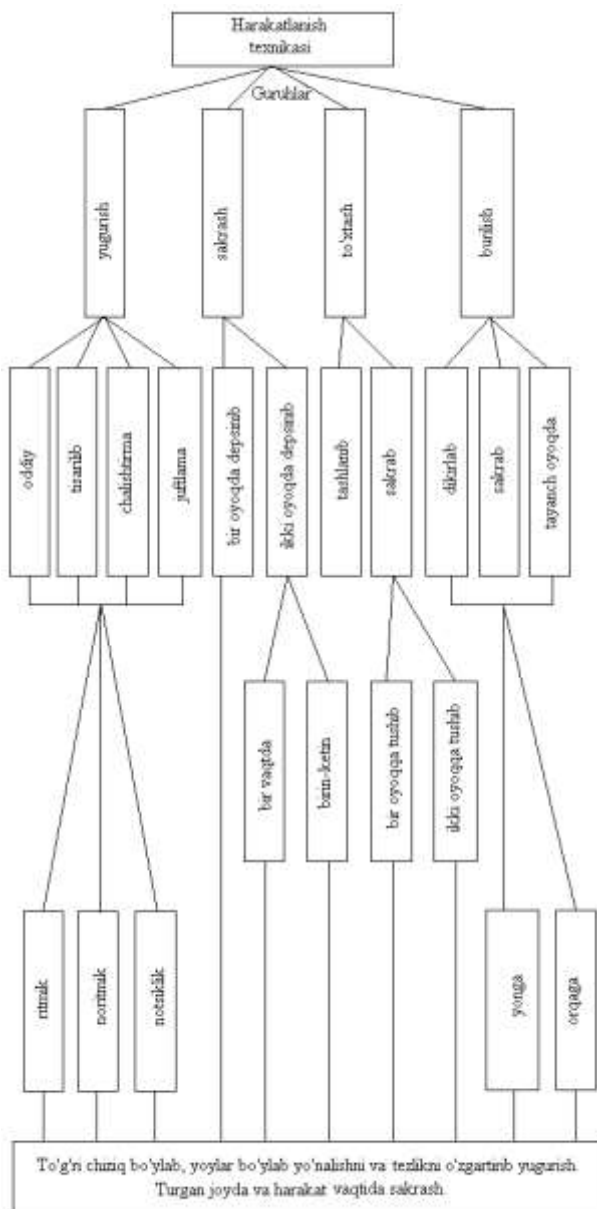
Harakatlanish texnikasining usullari maydon o'yinchilari va darvozabonning to'pni boshqarish san'ati bilan chambarchas bog'liq. Harakatlanish texnikasi usullarini keragicha hamda kompleks tarzda qo'llash ko'p taktik vazifalarni (to'p olish uchun ochilish va raqibni chalg'itish, pozitsiya tanlash, o'yinchini to'sib olish va h.k.) samarali hal qilish imkonini beradi.

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

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



1-rasm. Futbol texnikasining tasnifi



2-rasm. Harakatlanish texnikasining tashriflari

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

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

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

O'yin sharoiti ko'pincha maksimal tezlikda tisarilib yugurishni talab qilib qoladi. Bunda tezlik qadam chastotasini oshirish hisobiga orttirilib, bu ko'proq oyoqning orqaga faol harakat qilishiga bog'liq.

Tisarilib yugurayotganda, o'yinchi ba'zan muvozanatni yo'qotib, yiqilib tushadi. Tayanch oyoq vertikal turgan paytda gavdaning og'irlik markazi o'qi tayanch yuzasining tepasida turishi o'yinchi holatining turg'un bo'lishi shartlaridan biridir.

Chalishtirma qadam tashlab yugurishdan harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun, turgan joydan o'ngga yoki chapga siltanib yugurish paytida, burilib olgandan keyin foydalaniladi. U harakatlanishning spetsifik vositasi bo'lib, asosan boshqa yugurish turlari bilan birga qo'shib qo'llaniladi.



3-rasm. Chalishtirma qadam bilan yugurish



4-rasm. Chalishtirma qadam bilan yugurish

Chalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga ijro etiladigan yugurish qadamlari bilan ifodalanadi (3-rasm). Qadam tashlash siklining birida (qo'shaloq qadam) siltanuvchi oyoq tayanch oyoqning oldiga chalishtirib o'tkaziladi. Yugurish paytida havoda uchish fazasi juda qisqa.

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

Juftlama qadam tashlab yugurish oyoqlarni sal bukib bajariladi (4-rasm). Birinchi qadamni harakat yo'nalishiga yaqin oyoqdan boshlab, yon tomonga tashlanadi. Ikkinchi qadamda oyoqlar juftlanadi. Depsinish va siltanish harakatlarida zo'r berish yuqori tomonga emas, balki yon tomonga yo'naltiriladi.

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

Barcha xil sakrashlarda depsinish, havoda uchish va yerga tushish fazalari bo'ladi.

Sakrashning ikki xil usuli bor: bir oyoqda depsinib sakrash va ikki oyoqda depsinib sakrash.

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

Sakrab to'pga kalla urayotganda, ko'pincha maksimal baland ko'tarilish kerak bo'ladi. Bunda yugurib kelib depsinadigan oyoqni taqqa

to'xtaydigan qilib (tayanchga nisbatan burchak hosil qilib) qo'yish yordam beradi. Sal cho'nqaygandan keyin yuqoriga yoki yuqorilab-oldinga tomon faol depsinish kerak bo'ladi, bunda qo'llarni ko'krak baravar silkitib ko'tarish depsinishning samarasini oshiradi.

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

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

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

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

Sakrab to'xtash uchun yuqoriga qisqaroq sakrab, siltangan oyoqda yerga tushildi – bunda turg'unlik bo'lsin uchun shu oyoq sal egiladi (5-rasm). Ammo ko'pincha yerga ikki oyoqlab tushiladi.

Tashlanib to'xtash so'nggi yugurish qadami hisobiga bajariladi. Bunda siltangan oyoqni oldinga uzatib, tovonga tayaniladi-da, keyin oyoqni rostmana yerga qo'yiladi. Tashlanib to'xtash oyoqlarni anchagina bukib, ikki oyoqqa tayanib qolish bilan ifodalanadi (6-rasm).

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

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



5-rasm. Sakrab to'xtash



6-rasm. Oldinga
tashlanib to'xtash

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

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

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

2.3. Maydon o'yinchisining texnikasi

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

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

To'pni boshqarish texnikasiga quyidagi usullar guruhi kiradi: zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to'pni olib qo'yish. Bundan tashqari, qo'lda bajariladigan

spetsifik usul – yon chiziqning narigi yog'idan to'pni tashlab berish ham to'pni boshqarish texnikasiga kiradi.

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

2.4. To'pga zarba berish

To'pga zarba berish futbol o'ynashning asosiy vositasi hisoblanadi. To'pga oyoq bilan va kalla bilan turli usullarda zarba beriladi (7-rasm).

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

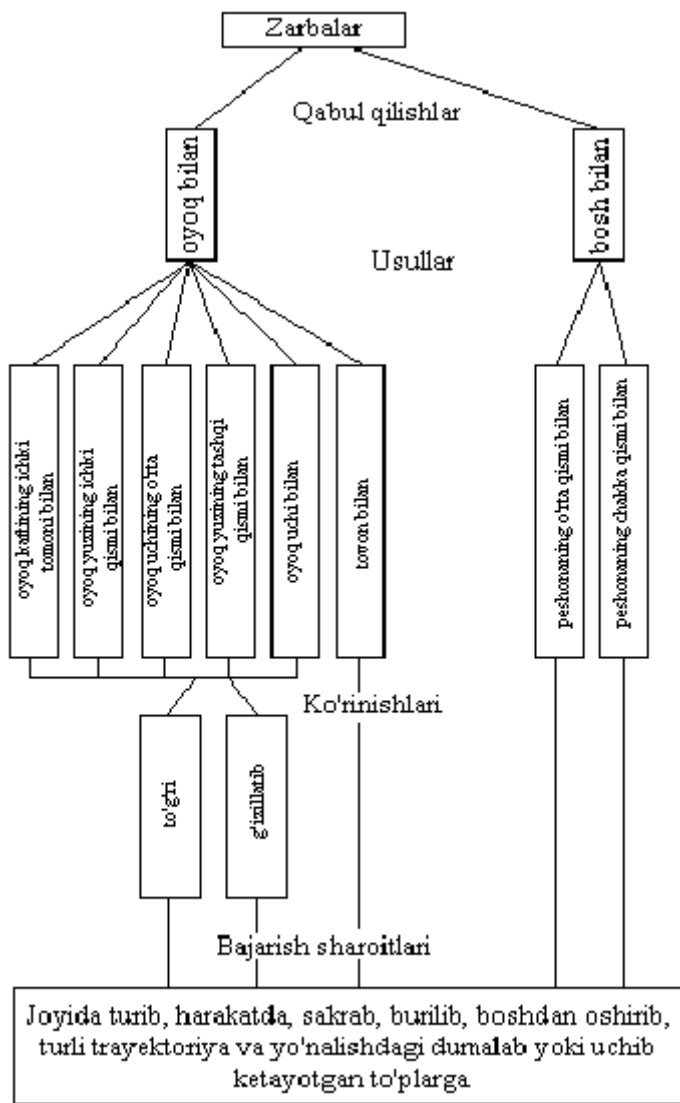
2.4.1. To'pga oyoq bilan zarba berish

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

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

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

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



7-rasm. To'pga zarba berish usullari tasnifi

Tayyorlanish fazasi – zarba beruvchi oyoqni orqaga silkish va tayanch oyoqni yerga qo'yish. Yugurishning so'nggi qadami vaqtida ortki deysinishdan keyin juda muhim kichik faza ijro etiladi. Sonni anchagina, ba'zan esa maksimal darajada orqaga tortib tizzani bukish pirovardida keraklicha kuch bilan tepish imkonini beradi, chunki bunda oyoqning to'pgacha yetib keladigan yo'li uzayadi va sonning oldingi yuzasi mushaklari tarang tortiladi. Bundan tashqari, son anchagina orqaga tortilganda, harakatlantiruvchi mushaklarning hammasi ham cho'ziladi va keyingi bukish harakatida ishtirok etadi. Bularning hammasi harakat oxirida katta tezlikka erishish imkonini beradi.

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

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

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

Zarba paytidagi o'zaro ta'sir boshlanishida oyoqning to'pga tekkan joyi to'pning shaklini o'zgartiradi – deformatsiyalaydi. Oyoq bilan to'pning birgalikda surilish tezligi nolga tenglashguncha to'p qisila boradi. Keyin elastik kuchlar to'p shaklini tiklaydi-da, to'pning tezligi muayyan miqdorga qadar keskin ortadi. Bu tezlik zarba berayotgan oyoqning zarba boshidagi tezligidan sal kamroq bo'ladi. Energiyaning bir qismi sarflan-gandan qolgan deformatsiyaga va qizdirishga ketadi.

Futbol to'pining elastik deformatsiyasi anchagina. Deformatsiya fazalari bilan shaklning tiklanishi 0,008-0,013 sekundga yaqin davom etadi. Oyoq to'pga tegib turgan vaqtni mumkin qadar uzoqroq davom

ettirish kerak. Chunki to'pning uchish tezligi berilgan kuch (F) bilan kuch ta'siri qancha vaqt (t) davom etganiga bog'liq. Shunday qilib, ishchi faza surib borish degan faoliyat bilan tugaydi. Bunda zarba beruvchi oyoq to'p bilan birga harakat qilib boradi. Surib borish kattaroq kuch impulsi (Ft) hosil qilish imkonini beradi va, o'z navbatida, bu to'pning uchish tezligini oshiradi. Bundan tashqari, to'pning harakat yo'nalishi ham ko'p jihatdan surib borish yo'nalishi bilan belgilanadi.

Yakunlovchi faza – keyingi harakatni boshlash uchun dastlabki holatga o'tish. Zarba berilgandan keyin oyoq yuqorilab, olg'a tomon harakatda davom etadi. Zarba paytida tayanch sathi ustida bo'lgan gavdaning og'irlik markazi o'qi oyoq harakati tomonga ko'chadi.

Shu tariqa keyingi harakatlar uchun eng yaxshi sharoit vujudga keladi.

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

2.5. To'p trayektoriyasi xususiyatlari

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

Shunday zarba berish texnikasining ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz (8-rasm). Yugurish boshlanadigan joy, to'p va mo'ljal taxminan bir chiziqda bo'ladi. Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortish so'nggi yugurish qadamidagi ortki depsinish hisobiga bajariladi. Tepish harakati sonni oldinga bukish bilan bir vaqtda zarba beruvchi oyoqni tashqari tomon burishdan boshlanadi. Zarba berish paytida taranglashtirilgan oyoqning uchi tashqari tomon burilgan, uning kafti esa to'pning uchish yo'nalishiga nisbatan qat'iy to'g'ri burchak ostida joylashgan bo'lishi kerak. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi. Zarba berish oyoq kafti ichki sathining o'rtasi bilan amalga oshiriladi. Oyoqning zarba berish vaqtidagi holati surib borish vaqtida ham saqlanib qoladi.



8-rasm. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berish

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

Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish «o'rtacha» va «uzun» uzatishlarda, darvoza bo'ylab «o'qdek» uzatib berishlar va hamma masofalardan nishonga tepish paytlarida qo'llaniladi (9-rasm).

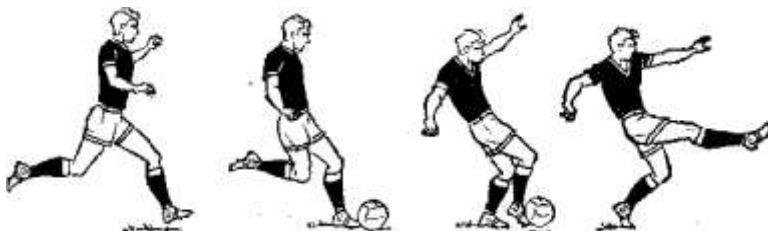


9-rasm. Oyoq yuzining ichki qismi bilan zarba berish

Mazkur tepishni bajarishda to'p va nishonga nisbatan 45° hosil qilib yugurib kelinadi. Yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xususiy chetlanishlar 30° dan 60° gacha bo'lishi mumkin. Bunda zarba beruvchi oyog'ining orqaga tortilishi maksimal darajaga yaqin bo'ladi. Tizzasi sal bukilgan tayanch oyoq kaftining tashqi qismi yerga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga sal engashadi. Tepish harakati sonni bukishdan

boshlanib, boldirni keskin yozib yuborish bilan tugaydi. Oyoq uchi pastga cho'zilgan. Oyoq tarang bo'ladi. Zarba paytida to'p bilan tizza bo'g'imini birlashtirib turuvchi shartli o'q frontal tekislikda og'ibroq turadi. Ana shu shart, shuningdek, zarbani to'pning o'rta qismiga berish natijasida to'p past trayektoriya bo'ylab uchadi.

Oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepishni bajarish texnikasi ko'p jihatdan oyoq yuzining ichki qismi bilan tepishga o'xshaydi, lekin uni bajarish detallari bir oz farq qiladi (10-rasm).



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

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

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

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan tepish burama zarba berish paytida eng ko'p qo'llaniladi. Oyoq yuzining o'rta va tashqi qismlari

bilan tepishdagi harakatlar strukturasi o'xshash bo'lib, farqi shuki, bunda tepish harakati vaqtida boldir bilan oyoq kafti ichkari tomon buriladi (11-rasm).



11-rasm. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan zarba berish

Oyoq uchida tepish kutilmaganda, tayyorgarlik ko'rmay turib, nishonga tepib qolish zarur bo'lib qolganda bajariladi. Bundan tashqari, bu tepish raqibdagi to'pni tashlanib yoki shpagat qilib tepib yuborishda ancha samaralidir (12-rasm).



12-rasm. Oyoq uchi bilan zarba berish

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

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

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

Tayyorlov fazasi tayanch oyoqni to'p yoniga qo'yishdan boshlanadi. Oyoqni tortish uchun uni to'p ustidan oldinga uzatiladi (13-rasm). Ishchi faza – tepish oyoqni orqaga keskin harakatlantirish bilan bajariladi. Zarba berish paytida oyoq taranglashgan bo'lib, oyoq kafti yerga parallel turadi.



13-rasm. Tovon bilan zarba berish



14-rasm. Tovon bilan «kesishtirib» zarba berish

Tovon bilan chalishtirma zarba berish shunday tepish variantlaridan biri hisoblanadi (14-rasm). O'ng oyoq bilan shunday zarba beriladigan bo'lsa, tayanch oyoq to'pning o'ng yoniga qo'yiladi. Zarba beruvchi oyoq oldinga o'tkazib tortiladi-da, tayanch oyoqqa nisbatan chalishtirib, keskin orqaga harakatlantirib zarba beriladi. Ozroqqina surib borilgandan keyin oyoq harakati tormozlanadi.

To'pni tayanch oyoq to'voni bilan tepsa ham bo'ladi. Bunda tayanch oyoq to'pdan o'tkazilib, 10-15 sm nariga qo'yiladi. Shundan

keyingi qadamda oyoqni balandlatib orqaga harakatlantirib boriladi. Shu turtki berishning o'zi tepish harakati hisoblanadi.

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

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

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

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

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

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

Tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni tepishda harakat strukturasini dumalab kelayotgan to'pni tepishda qanday bo'lsa, shundaydir. To'pning harakat yo'nalishi dumalab kelayotgan to'pni tepishdagi singari bunda ham tayanch oyoqni aniq mo'ljallab yerga qo'yishga muayyan e'tibor berishni talab qiladi. Uchib kelayotgan

to'pning tezligi, odatda, yumalab kelayotgan to'pnikidan ko'ra ortiqroq bo'lgani uchun, asosiy qiyinchilik uchib kelayotgan to'p bilan oyoq uchrashadan joyni mo'ljall qilish va topishdan iborat bo'ladi. To'pni burilib tepish, endigina sapchiganda tepish va boshdan oshirib turib tepish texnikasini tahlil qilganda, struktura jihatdan ba'zi xususiyatlari mavjudligini ko'rish mumkin.

Burilib tepish to'pning uchish yo'nalishini o'zgartirish uchun qo'llaniladi. Bunda tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepiladi (15-rasm).



15-rasm. Burilib zarba berish

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

Boshdan oshirib tepish kutilmaganda nishonga tepib qolish yoki boshdan oshirib orqaga to'p uzatib berish zarur bo'lib qolganda, uchib kelayotgan va sakrab chiqqan to'pga zarba berishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan bajariladi (16-rasm).

Oyoqni tortish to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi depsinish hisobiga bajariladi. Tayanch oyoq tovonidan boshlab oldinga qo'yiladi. Gavdaning olg'a harakati tormozlanib, endi bu harakat orqa tomon o'tadi. Zarba berish harakati oldinga, yuqoriga va orqaga tarzda bajariladi. Bu vaqtda tayanch oyoqda tovonidan oyoq uchiga o'tildi. Ozroqqina surib borilgandan keyin zarba beruvi oyoq

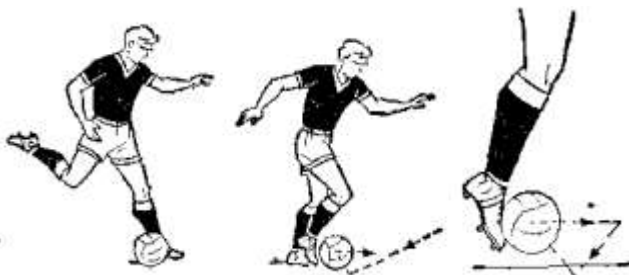


16-rasm. Boshdan oshirib zarba berish

pastga tushib, gavda to'g'rilanadi. Oyoq bilan to'p qancha pastroqda uchrashsa, to'pning uchish trayektoriyasi shuncha baland bo'ladi. To'pni pastroq trayektoriya bo'ylab yo'naltirish uchun to'p tayanch joy tepasida, o'yinchining boshi bilan baravar balandlikda bo'lganida tepish kerak. Yiqila turib boshdan oshirib tepish ham shunga yordam beradi. Gavda orqaga og'ganda, o'yinchi ikki qo'li bilan yerga tushib, chalqancha yotib qoladi. Orqaga zarba berish harakati yiqilayotganda ko'rimliroq bajariladi. Yanada kuchliroq tepish uchun «qaychi» qilib sakrab, boshdan oshirib tepishdan foydalaniladi (17-rasm). Bunda bir oyoqda depsinib, tushib kelayotgan to'p tomon sakraladi. Depsinuvchi oyoq yuqoriga harakatlanadi. Gavda orqaga og'a boshlaydi. Keyin depsinish oyog'i zarba beruvchi bo'lib, yuqoriga keskin ko'tariladi. Depsinuvchi oyoq esa pastga tushadi. Gavda gorizontal holatda ekanida to'p orqaga tepiladi. Oldin ikki qo'l, keyin ko'krak yerga tegadi.



17-rasm. Boshdan oshirib qaychisimon zarba berish



18-rasm. Yarim uchish holatida zarba berish

Endigina sapchigan to'pni tepish, odatda, u yerdan salgina sapchigan zahoti bajariladi. Bunday tepishni oyoq yuzining o'rta va tashqi qismi bilan bajargan ma'qul (18-rasm). Bunda to'p yerga tushadigan joyni to'g'ri mo'ljallab, tayanch oyoqni mumkin qadar shu joyga yaqinroq qo'yish juda muhim. Zarba berish harakati to'p yerga tekkungacha bo'lgan paytdan boshlanadi. Zarbaning o'zi esa bevosita to'p yerdan sapchib qaytgan zahoti beriladi. Zarba paytida boldir qat'iyan vertikal, oyoq kafti maksimal bukilgan (oyoq uchi pastga qarab cho'zilgan) bo'ladi. Surib borish vaqtida ham oyoqning shu holatini saqlash kerak, bu past trayektoriyali qilib tepish imkonini beradi. Agar tayanch oyoq to'p chizig'idan anchagina oraliqda qo'yilgan bo'lib, «qiyin» to'p tepiladigan bo'lsa, ana shu shartga rioya qilish ayniqsa muhim.

2.5.1. To'pga kalla bilan zarba berish

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

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

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

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

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

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

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

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

Sakramay peshona bilan zarba berishdagi dastlabki holat kichikroq (50-70 sm) odimlab tik turishdir. Kallani orqaga tortishda o'yinchi gavdasini orqaga engashtiradi, orqadagi oyog'ini bukib, gavda og'irligini shu oyoqqa o'tkazadi. Qo'llar tirsakdan sal bukilgan bo'ladi (19-rasm).

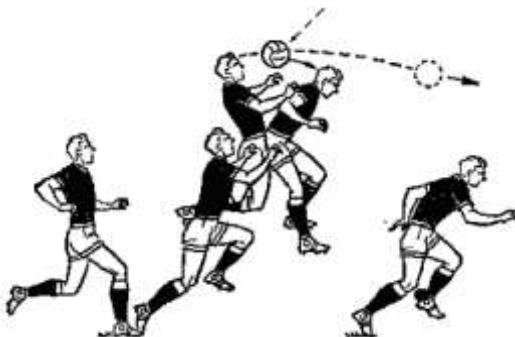
Zarba berish harakati orqada turgan oyoqni to'g'rilash va gavdani rostlashdan boshlanib, kallaning olg'a tomon keskin harakati bilan tugallanadi. Gavdaning og'irligi oldindagi oyoqqa o'tkaziladi.

Sakrab peshona bilan zarba berish bir oyoq yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga qarab bajariladi (20-rasm). Sakrash zarbaning tayyorlov fazasi bo'ladi. Tirsagi sal bukiladi va qo'llar ko'krakkacha shiddat bilan ko'tariladi, bu esa pirovardida sakrash bilandligini oshirishga yordam beradi. Depsingan zahoti kalla orqaga tortiladi – gavda orqaga engashtiriladi. Zarba berish harakati sakrash eng yuqori nuqtaga yetganda yoki sal oldinroq boshlanadi.

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



19-rasm. Peshonaning o'rtasi bilan zarba berish

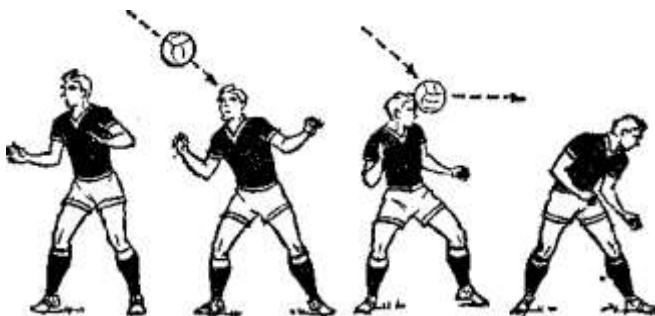


20-rasm. Sakrab turib peshonaning o'rtasi bilan zarba berish

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

Burilib peshona bilan zarba berish to'pning uchish trayektoriyasini o'zgartirish kerak bo'lganda qo'llaniladi (21-rasm).

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



21-rasm. Burilib peshonaning o'rtasi bilan zarba berish

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

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

Bu usul bilan sakramay zarba berishda dastlabki holat oyoqlarni kerib (30-50 sm) tik turishdir. Agar to'p chap tomondan kelayotgan bo'lsa, zarba berishga chog'lanish uchun gavda o'ng tomonga engashtiriladi (22-rasm). Bunda o'ng oyoqning to'piq va tizza bo'g'imlari bukiladi. Gavda og'irligi shu oyoqqa o'tkaziladi. Bosh to'p tomonga buriladi. Zarba berish harakati oyoqni yozib va gavadani rostlashdan boshlanadi. Gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Zarba berish peshonaning do'ng joyiga to'g'ri keladi.

Sakrab zarba berishning tayyorlov fazasida depcingandan keyin zarba berishga chog'lanish uchun gavda frontal tekislikda nishonga qarshi tomonga engashtiriladi. Zarba berish harakati oldin cho'zilgan mushaklarni keskin qisqartirish hisobiga bajari-ladi. Zarba sakrashning eng yuqori nuqtasida beriladi (23-rasm).

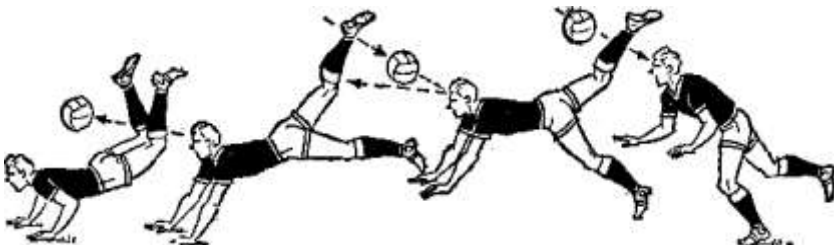


22-rasm. Peshonaning chekkasi bilan zarba berish



23-rasm. Sakrab turib peshonaning chekkasi bilan zarba berish

Yiqila turib to'pga kalla bilan zarba berish harakatlari kalla bilan zarba berishdagi yuqorida tasvirlangan harakatlardan butunlay farq qiladi (24-rasm).



24-rasm. Yiqila turib bosh bilan zarba berish

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

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

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

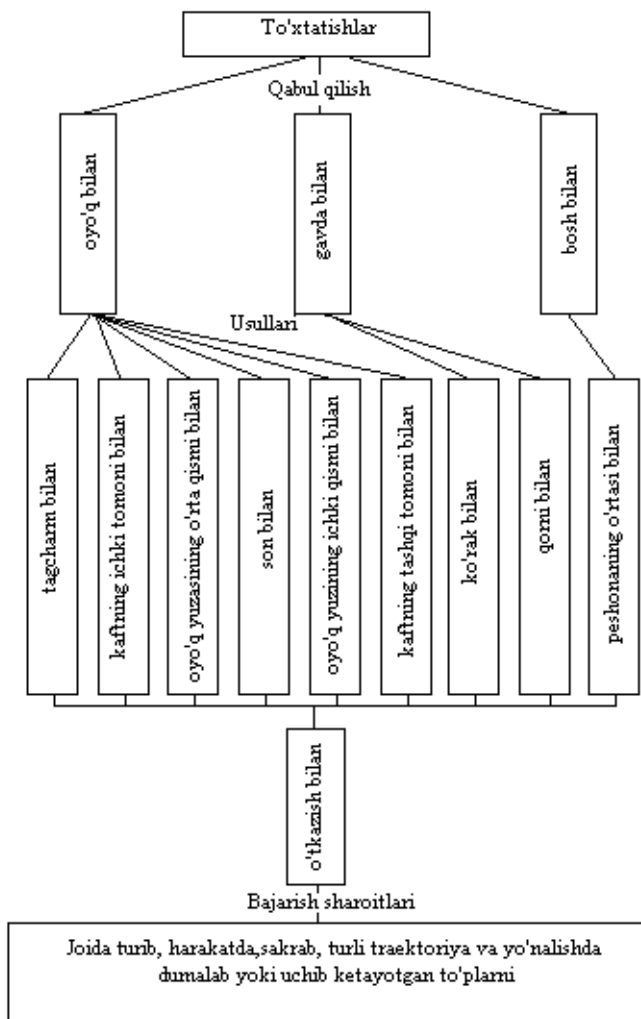
60-100 sm balandlikda uchib kelayotgan to'pga yiqila turib kalla bilan zarba bersa bo'ladi. To'pga yetish qiyin bo'lib, boshqa texnik usul va usullardan foydalanish mushkul bo'lib qolganida, ana shu usul ancha samarali bo'ladi.

2.6. To'pni to'xtatish

To'pni to'xtatish to'pni qabul qilish va egallash vositasi bo'lib xizmat qiladi. To'xtatishdan maqsad, keyingi kerakli harakatlarni amalga oshirish uchun dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndirishdan iborat. «To'pni to'xtatish» terminini ba'zida «to'pni moslash», «to'pni qabul qilish» deb yuritiladigan ma'noda tushunish kerak bo'ladi. Shuning uchun to'pni to'xtatish usullarini ko'rib

chiqayotganda, futbolchining to'pni butunlay to'xtatib olmay, balki uni keyingi harakatlarni bajarish uchun moslab olishini nazarda tutamiz.

To'p oyoq bilan, gavda va kalla bilan to'xtatiladi. To'xtatishlarning tasnifi 25-rasmda berilgan.



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

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

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

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

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

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

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

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holat – to'p tomonga qarab turish (26-rasm). Gavdaning og'irligi sal bukilgan tayanch oyoqda. To'xtatuvchi oyoq olg'a tomon uzatiladi Oyoq kafti tashqariga 90⁰ buriladi. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.



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

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

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

Balandlab uchib kelayotgan to'plar sakrab to'xtatiladi (27-rasm). Bir yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga sakraladi. To'xtatuvchi oyoqning tos-son va tizza bo'g'imlari qattiq bukilib. Oyoq kafti tashqari tomonga buriladi. To'p to'xtatilgandan keyin bir oyoqda yerga tushiladi.

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

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



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



28-rasm. To'pni tagcharm bilan to'xtatish

To'p bilan tagcharm to'qnashgan paytda ozroqqina orqaga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Pastga tushib kelayotgan to'pni tagcharm bilan to'xtatish uchun uning yerga tushadigan joyini aniq mo'ljal qila bilish kerak. To'xtatuvchi oyoq tizzadan bukilib, to'p tushadigan joy tepasiga keltiriladi, oyoqning uchi sal ko'tarilgan, ammo oyoqning o'zi bir oz bo'shashtirilgan bo'lishi kerak (28-rasm).

To'pni u yerga tekkan paytda to'xtatish mumkin. Bunda oyoq kafti to'pni yerga qisib qoladi.

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

Oyoq yuzasi bilan ko'pincha o'yinchining oldiga kelib tushayotgan to'p to'xtatiladi. Pastlab kelayotgan, ya'ni trayek-toriyasi past to'pni to'xtatishda tos-son va tizza bo'g'imlarida taxminan 90^0 bukilgan to'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Uning uchi ham bukilgan. To'p bilan oyoq yuzi to'qnashgan paytda orqaga amortizatsiyalovchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi sath oyoq yuzining o'rta qismiga to'g'ri keladi.

Baland trayektoriiali tushib kelayotgan to'pni to'xtatishda to'xtatuvchi oyoqning kafti yerga parallel turadi. To'p oyoq yuzining pastki qismiga tushiriladi. Pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat qilinadi (29-rasm).



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



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

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

Tayyorlov fazasida son oldinga chiqariladi (30-rasm). Tushib kelayotgan to'pga nisbatan son to'g'ri burchak hosil qilib turishi kerak bo'lgani uchun, uning bukilish burchagi uchib kelayotgan to'pning trayektoriyasiga bog'liq.

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

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

To'pni ko'pincha yon tomonga yoki orqaga o'tkazib olinadi.



31-rasm. To'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga o'tkazish

Harakat xususiyatlarini oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga to'p o'tkazish misolida ko'rib chiqamiz (31-rasm). To'xtatuvchi oyoq dumalab yoki uchib kelayotgan to'pni tayanch oyoqdan oldinda kutib oladi. Bunda orqaga maksimal so'ndiruvchi harakat qilinadi. Gavda tayanch oyoq uchida 180^0 orqaga buriladi. Tezligi anchagina kamaygan to'p harakatda davom etadi. Gavda oldinga engashib, og'irlik markazining o'qi o'yinchining nazaridan chetda qolmagan to'pning harakati tomonga o'tadi.

To'pni yon tomonga o'tkazib olishda orqaga – o'ngroq tomonga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Futbolchi taxminan 90^0 buriladi. Bunda to'pning tezligi so'nibgina qolmay, balki uning yo'nalishi ham o'zgaradi.

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

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

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p o'tkazish. Dastlabki holat – tushib kelayotgan to'p tomonga qarab olish (32-rasm). To'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Oyoq kafti tashqariga buriladi. O'yinchining holati oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatgandagi singari bo'ladi. Bu usulda to'p o'tkazib yuboriladi-da, sapchish paytidagi to'pni oyoq yuzi tashqi qismi bilan bosib tushadigan qilib oyoq to'p ketidan orqaga harakatlantiriladi. Gavda tayanch oyoq uchi bilan tezligi ancha kamaytirilgan to'pning keyingi harakati tomon buriladi.



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

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

Tayyorlov fazasida to'pni to'xtatish uchun qulay holatda mana bunday turib olinadi: futbolchi to'p tomonga qarab oladi; oyoqlar kerilgan yoki kichikroq qadam (50-70 sm) kengligida ochilgan holatda; ko'krak sal oldinga olingan, qo'llar tirsagi sal bukilib, past tushirilgan. Ishchi faza so'ndiruvchi harakat bilan ifodalanadi. To'p yaqinlashib kelganda gavda orqaga tortilib, yelka bilan ikki qo'l oldinga chiqariladi. Yakunlovchi fazada og'irlik markazi o'qi to'p bilan harakat qilish mo'ljallangan tomonga o'tkaziladi.

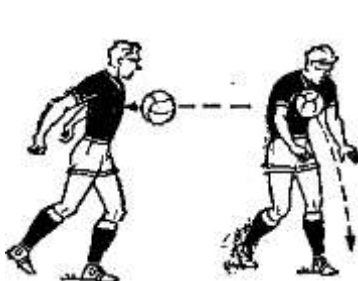
Ko'krak balandligida uchib kelayotgan hamda turli trayektoriyada pastga tushib kelayotgan to'plarnigina ko'krak bilan to'xtatsa bo'ladi. Turli trayektoriyada uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakat mexanizmi asosan bir xil bo'lib, ayrim detallardagina farq bor.

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

Pastga tushayotgan to'pni to'xtatishda gavda orqaga tortiladi (33-rasm). Og'ish burchagi to'pning uchish trayektoriyasiga bog'liq (ko'krak tushib kelayotgan to'pga nisbatan to'g'ri burchak hosil qilishi kerak).

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

Orqaga to'p o'tkazishning ikki xil xususiyatini ko'rib chiqamiz. Ko'krakning o'rta qismi bilan to'p o'tkazish uchun orqaga engashish va ozgina so'ndiruvchi harakat qilish kerak. Shunda to'p ko'krakning o'rta qismiga tegib, boshdan oshib ketadi. O'yinchi 180⁰ burilib, to'pni egallab oladi.



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



34-rasm. YUqoridan tushayotgan to'pni ko'krak bilan to'xtatish

Samaraliroq usul – ko'krakning o'ng (chap) qismi bilan to'p o'tkazish (34-rasm). Bunda gavdaning o'rniga qarab o'ng yoki chap tomonga burish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi qism bo'shashtirib turilgan ko'krak mushaklariga to'g'ri keladi. Tezligi anchagina kamayib qolgan to'pni o'yinchi 180⁰ burilib, diqqat qilib kuzatadi.

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

Kamroq so'ndiruvchi harakat qilish (40^0 - 60^0 burilish) to'pni to'xtatishgina emas, balki uning trayektoriyasini o'zgartirish imkoniyatini ham beradi.

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

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

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

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

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

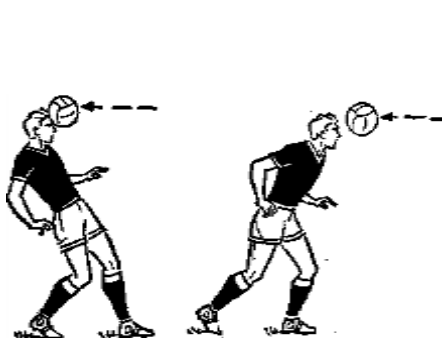


35-rasm. To'pni ko'krak bilan o'tkazish

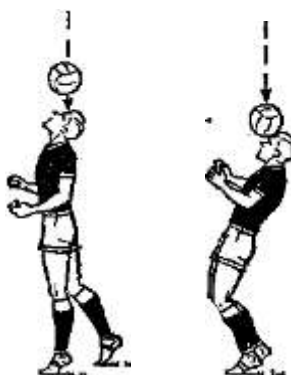
Tushib kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holatda oyoqlar orasini yelka kengligida kerib yoki kichikroq qadam tashlab, oyoq uchida to'g'riga qarab turiladi (36-rasm). Kalla orqaga tashlanib, peshona to'p tomonga qaratiladi.

Oyoqlarni bukish va kallani ichga tortish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi.

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



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



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

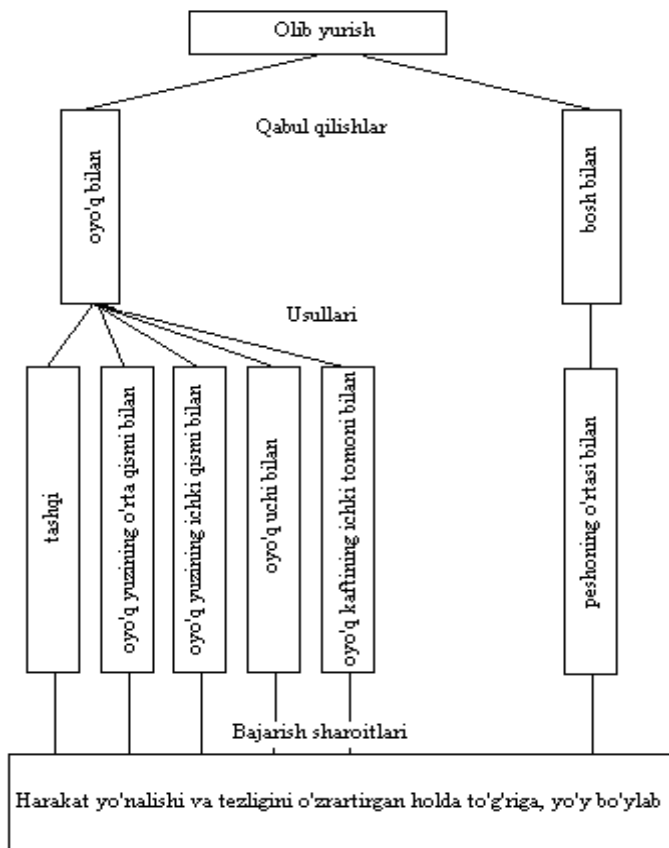
Peshona bilan yana asosan yon tomonlarga to'p o'tkazish ham mumkin. Lekin buni ijro etish nihoyatda qiyin. O'ngga yoki chapga to'p o'tkazishda so'ndiruvchi harakat qilinibgina qolmay, balki gavda to'p o'tkaziladigan tomonga buriladi ham.

2.7. To'p olib yurish

To'p olib yurish yordamida o'yinchi har xil joyga ko'chib yurishi mumkin. Bunda to'p doim o'yinchi nazoratida bo'ladi. To'p olib yurishda yugurib (ba'zan yurib), to'pga turli xil zarba beriladi. Zarba

berish ketma-ket va turli maromda, oyoq bilan yoki kalla bilan ijro etiladi. To'p olib yurishning tasnifi 38-rasmda berilgan.

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



38-rasm. To'pni olib yurish usullari tasnifi

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

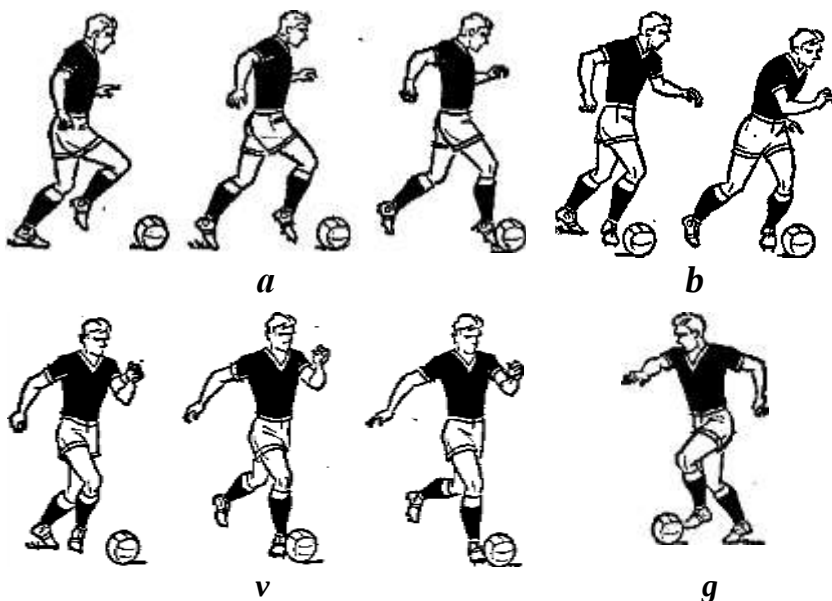
To'p olib ketayotganda, taktik vazifalardan kelib chiqib, to'pga har xil kuch bilan zarba beriladi. Kattaroq masofani tez bosib o'tish kerak bo'lsa, to'pni o'zidan 10-12 m uzoqlashtirib yuguriladi. Bunda raqib qarshilik ko'rsatsa, to'pni oldirib qo'yish mumkin. Shuning uchun to'pni uzluksiz nazorat qilib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

Ko'rilgan ikkala holda ham zarba berish uchun maxsus silkinish harakatlarini qilishning zarurati yo'q. Orqadagi oyoqda depsinish zarba berish uchun tayyorlov fazasi bo'ladi. Tayanch oyoq to'pning yonginasiga qo'yiladi. Silkinuvchi oyoq to'p tomon harakat qilib, zarba beradi. To'p olib yurishning o'yinda eng ko'p qo'llaniladigan bir necha turi bor. Ular bir-biridan zarba berish usuli bilangina farq qiladi (39-rasm).

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

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

Bosh bilan to'p olib yurish. Bu usulni qo'llaganda o'yinchi turli yo'nalishlarda harakatlar qiladi va ketma-ket bosh qo'yish yordamida to'pni yerga tushirmay olib yuradi. Asosan peshona bilan zarba beriladi. To'pni oldinga tomon uning ketidan yetib borib urishga ulguradigan darajada kuch va trayektoriya bilan yo'naltiriladi.



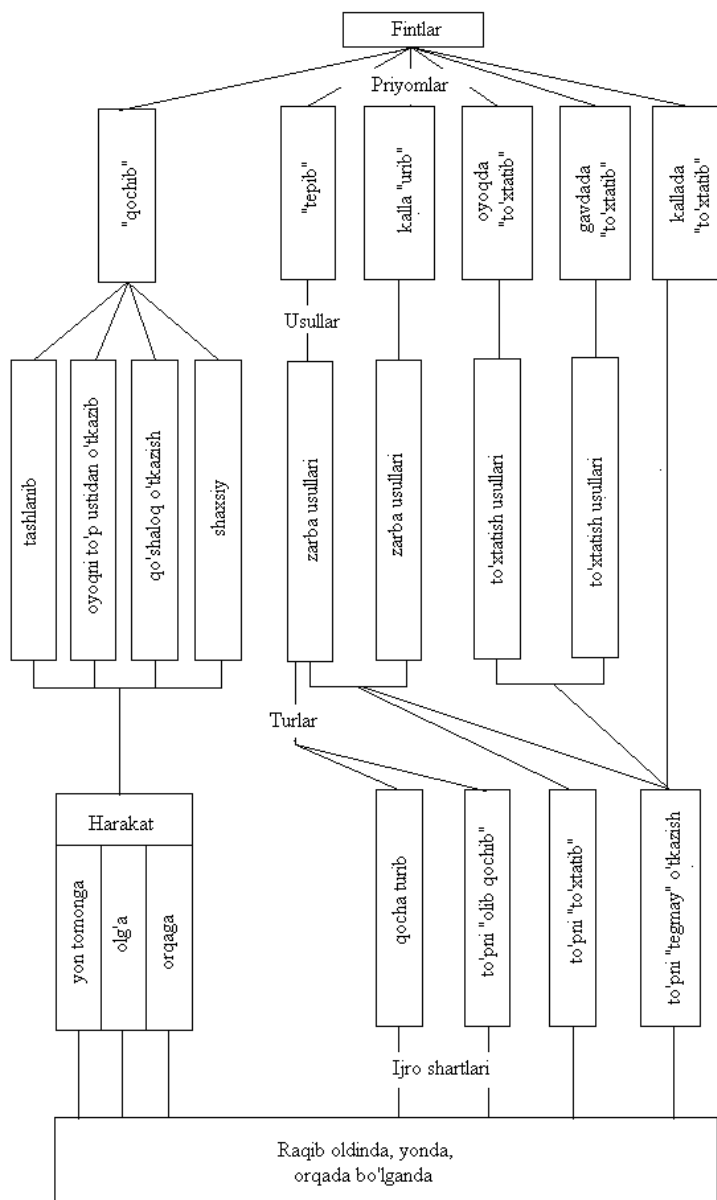
39-rasm. To'pni olib yurish: *a* – oyoq yuzining o'rtasi bilan, *b* – oyoq yuzining tashqi qismi bilan, *v* – oyoq kaftining ichki tomoni bilan, *g* – oyoq uchi bilan

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

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

Futbol texnikasida aldash harakatlarining qo'yidagi asosiy usullari ko'zga tashlanadi: «qocha turib» aldash, «zarba berib» aldash, «to'pni to'xtatib» aldash. Bu fintlarni va ularning turlarini bajarishning xilma-xil usullari bor. Fintlarning tasnifi 40-rasmda berilgan.

Aldash harakatlari texnikasini tahlil qilganda, ikkita umumiy bosqich ajratib ko'rsatiladi. Bulardan biri tayyorlov bosqichi bo'lsa, ikkinchisi asl niyatni amalga oshirish bosqichidir. Aldash harakatlari birinchi bosqichda raqibda qarshilik ko'rsatish uchun javob reaksiyasi uyg'otishga qaratilgan bo'ladi. Shu bosqichdagi harakatning tabiiyligi raqibning javob reaksiyasi qanday bo'lishini belgilab beradi. Ikkinchi bosqichda aldash harakatiga javoban raqib reaksiyasidan keyin futbolchining asl niyati amalga oshiriladi. O'yindagi vaziyat va taktik



40-rasm. Fintlarning tasniflanishi

mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga xos xususiyatdir. Fintlarni bajarishda to'p bilan (olg'a, o'ngga, chapga, orqaga) qochib qolish, to'pni olib qochish, kelayotgan to'pga tegmay sherigiga o'tkazib yuborish hamda shularning birgalikdagi turli variantlari qo'llaniladi.

Aldash harakati birinchi bosqichining tezligi qo'llanilayotgan texnik usulning tayyorlov bosqichini tabiiy qilib bajarish uchun zarur bo'lgan vaqt bilan belgilanadi. Ikkinchi bosqichni bajarish tezligi esa taktik sharoitga bog'liq bo'lib, odatda, maksimumga yaqin bo'ladi.

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

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

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

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

Oyoqni to'p ustidan o'tkazib «qochish». Bu fint ko'pincha raqib orqadan hujum qilganda qo'llaniladi (41-rasm). To'pni egallab turgan o'yinchi tayyorlov harakatlarida o'zini yon tomonga ketmoqchiday ko'rsatadi. Gavdasini chap tomonga buradi, o'ng oyog'ini chalishtirib to'p ustidan o'tkazadi-da, chap tomonga tashlanadi. Orqadan xujum qilayotgan raqib to'pni ko'rmaydi. O'yinchiga ergashib u ham chapga



41-rasm. Oyoqni to'p ustidan o'tkazib «ketish» finti

tashlanadi, shu paytda to'pni egallab turgan o'yinchi tezlik bilan o'ngga aylanib, to'pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan olg'a yo'naltiradi-da, keyin o'yindagi vaziyatga qarab harakatini davom ettiradi.

To'pni «tepib» fint qilish. Shu fintni bajarishning ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz (42-rasm). Yakkama-yakka tortishuvda qatnashayotgan raqib ro'paradan yoki oldindan – sal yon tomondan kelayotgan bo'lsa, unga yaqinlashayotib, zarba beruvchi oyoq orqaga tortiladi. Bunday holat to'p nishonga tepilishi yoki uzatib yuborilishidan dalolat beradi. Buni ko'rgan raqib to'pni tortib olishga yoki to'p uchib o'tishi kerak bo'lgan zonani to'sishga harakat qiladi. Buning uchun u harakatni sekinlashtiradigan va to'xtatib qo'yadigan tashlanish, shpagat, sirpanish harakatlarini bajaradi. Bundan tashqari, shunday holatlardan yakkama-yakka tortishuv harakatlariga o'tish uchun bir qadar vaqt kerak bo'ladi. O'yindagi vaziyat, sheriklar-u raqiblarining turishi, qarshilik ko'rsatayotgan raqibning holati qandayligiga qarab, asl niyatni amalga oshirish bosqichini tegishli usulda sekingina tepilib, raqibdan oldinga, o'ngga, chapga yoki orqaga qochib ketiladi. Bordi-yu, to'p uzatilgan bo'lib, sheriklardan biri to'pning harakat yo'lida (qulayroq) vaziyatda turgan bo'lsa, asl niyatni amalga oshirish bosqichida to'p ochiq turgan sherikka o'tkazib yuboriladi.

To'pga bosh bilan «urib» fint qilish. Tayyorlov bosqichida to'pga bosh bilan zarba beriladigan dastlabki holat egallanadi, gavda orqaga engashtirilib, zarba bermoqchidek harakat qilinadi (43-rasm). To'p olayotgan o'yinchining oldida yoki yon tomonida bo'lgan raqib buni ko'rib, zarba berilishini kutib to'xtaydi yoki to'p uchib ketishi kerak bo'lgan tomonga harakatlanadi. O'yinchi zarba urish o'rniga o'z taktik rejasini amalga oshirib, to'pni ko'krak bilan to'xtatadi yoki to'pni tegmay o'tkazib yuborib, keyin 180° aylanadi va to'pni egallab oladi.



42-rasm. Oyoq bilan «zarba berish» finti



43-rasm. To'pga bosh bilan «zarba berish» finti

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

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

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

Ikkinchi holda esa tayyorlov bosqichida to'pni to'xtatayotganga o'xshash harakat qilinadi (44-rasm). O'yinchi harakatini sal sekinlatib, oyoq kaftini to'p ustiga qo'yadi. Asl niyatini amalga oshirish bosqichi oldingi yo'nalishda tezlab ketilaveradi.



44-rasm. To'pni oyoq bilan to'xtatish finti

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

To'pni ko'krak va bosh bilan «to'xtatib» fint qilish. To'pni bosh va ko'krak bilan «to'xtatib» aldashdagi tayyorlov bosqichi shu usulda to'pni chinakam to'xtatish texnikasining tayyorlov bosqichiga o'xshaydi. Asl niyatni amalga oshirish bosqichida esa to'xtatib qolish o'rniga to'p o'tkazib yuboriladi-da, o'yinchi 180° ga burilib, to'pni egallayveradi.

2.8. To'pni olib qo'yish

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

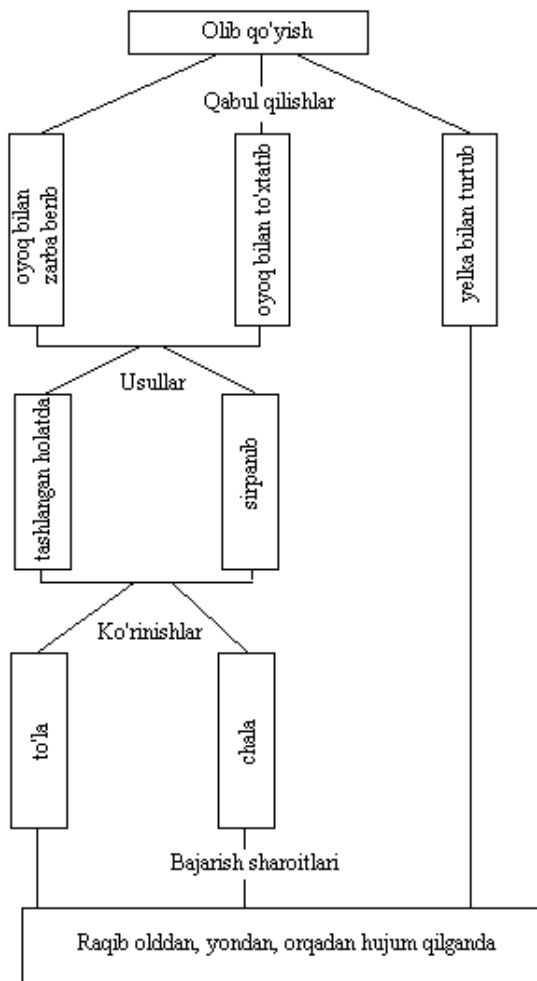
To'p olib qo'yish ikki xil bo'ladi: to'la olib qo'yish va chala olib qo'yish. To'la olib quyishda olib qo'yuvchining o'zi yoki uning sherigi to'pni egallab oladi. Chala olib qo'yishda esa to'p ma'lum masofaga tepib yoki yon chiziqdan chiqarib yuboriladi. Bunda to'pni raqib egallab olsa ham uning hujum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

Murakkab o'yin vaziyatlarida to'pni olib qo'yish maqsadida tashlanib olib qo'yish, sirpanib olib qo'yish degan maxsus usullar qo'llaniladi. To'pni olib qo'yishning tasnifi 45-rasmda berilgan.

To'pni tashlanib olib qo'yish raqibdan o'zib, 1,5-2 m masofadagi to'pni olib qo'yish imkonini beradi. Raqib o'ng yoki chap tomondan o'tib ketmoqchi bo'lganida shu usul qo'llaniladi. To'p tomonga tez harakat qilib o'ngga tashlanadi (46-rasm). Tashlanish kengligi to'pgacha bo'lgan masofa qanchaligiga bog'liq. Yetish qiyin bo'lgan to'plarni yarim shpagat yoki shpagat qilib olib qo'yiladi. Tashlanib to'pni olib qo'yishda to'pni tepish yoki to'xtatishdan foydalaniladi. Birinchisida raqib oyog'idagi to'p ko'proq oyoq uchi bilan tepib yuboriladi. To'xtatishga harakat qilganda esa oyoq kafti bilan to'p yo'li to'siladi va uning harakat yo'nalishida olib ketilishiga imkon berilmaydi.

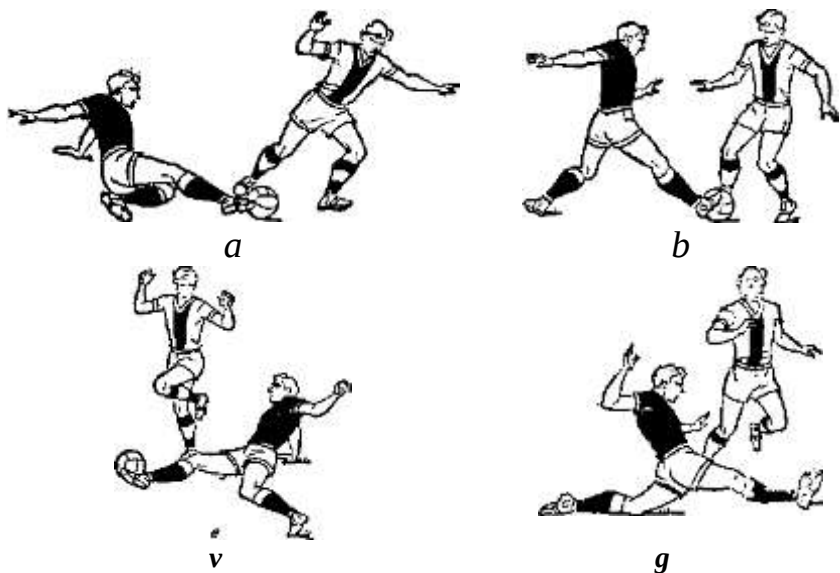
Sirpanib to'pni olib qo'yish o'yinchiga 2 m dan ham uzoqroqda bo'lgan to'pni egallab olish imkonini beradi. Bunda to'p ko'proq orqadan yoki yon tomondan kelib olib qo'yiladi.

Hujum qiluvchi o'yinchi raqibga yaqinlashib qolganda yiqila turib oyoqlarini oldinga uzatib yuboradi. O'yinchi o't ustida sirpanib borib, to'p yo'lini to'sib qo'yadi yoki uni tepib yuboradi.



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

Raqibni yelka bilan turtib yuborib to'pni olib qo'yish o'yin qoidalariga muvofiq ijro etilishi kerak. To'pni boshqarayotgan o'yinchiga o'yin masofasida faqat yelka bilan raqibning yelkasiga turtishga ruxsat etiladi (47-rasm). Faqat to'pni olib qo'yish maqsadida turtish mumkin bo'lib, bu hech qachon qo'pol va xavfli tarzda bo'lmasligi lozim. Bu usuldan muvaffaqiyatliroq foydalanish uchun yelka bilan turtishni raqib bir oyoqqa tayanib turganida bajarish kerak.



46-rasm. To'pni sirpanib (*a*, *v*), oldinga tashlanib (*b*), shpagat bilan (*g*) olib qo'yish



47-rasm. To'pni yelka bilan turtib olib quyish

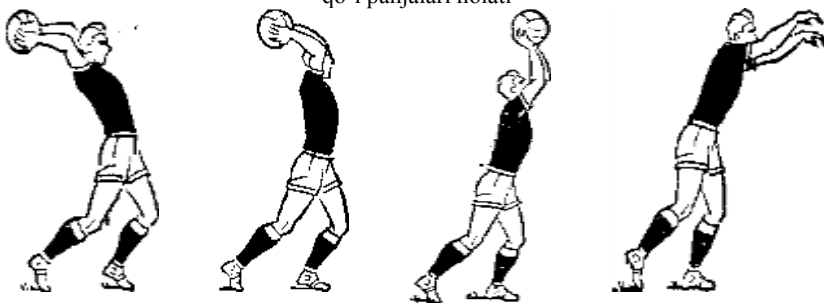
2.9. To'pni tashlash

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

To'pni tashlashda keng yozilgan barmoqlar uni yon tomonidan (o'yinchiga qaragan tomoniga yaqinroq) qamrab turadigan qilib, bosh barmoqlarni qariyb bir-biriga tekkizgan holatda ushlab kerak (48-rasm). To'pni tashlash 49-rasmda ko'rsatilgan. Qo'lni yuqoridan orqaga tortish tayyorlov bosqichi hisoblanadi. Dastlabki holat – oyoqlarni kerib yoki qadam tashlagan holatda turish. To'pni tutgan qo'llar tirsakdan sal bukilib va yuqori ko'tarilib, boshdan orqaga o'tkaziladi. Gavda orqaga egiladi, oyoqlar tizzasi bukilib, gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa tushadi.



48-rasm. To'pni tashlab berishda qo'l panjalari holati



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

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

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

olg'a tomon harakati darhol tormozlanadi. Ba'zan uloqtirish paytida orqadagi oyoq oldingi oyoq bilan juftlanadi.

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

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

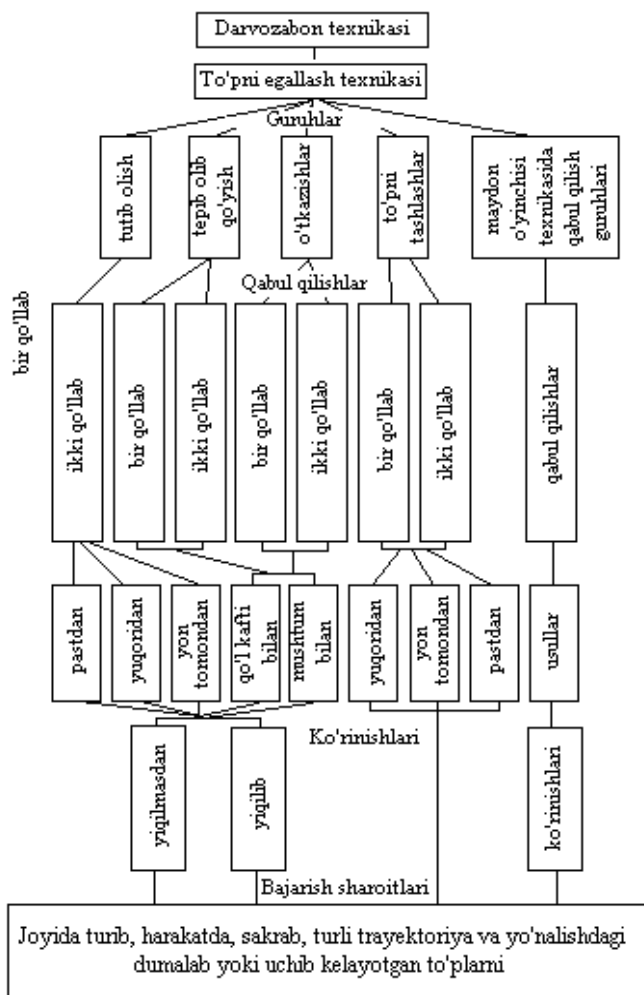
2.10. Darvozabonning o'yin texnikasi

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

Quyidagi usullar guruhi darvozabonning o'yin texnikasiga kiradi: to'pni ilib olish, qaytarish, o'tkazib yuborish va tashlash. O'yinda sheriklar va raqib komandasi o'yinchilarining qayerda turganiga, shuningdek, to'p harakatining yo'nalishi, trayektoriyasi va tezligiga qarab darvozabon harakatining xilma-xil usullari, usul va turlari qo'llaniladi. Ularning tasnifi 50-rasmda berilgan.

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

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



50-rasm. Darvozabon texnikasining tasnifi

2.10.1. To'pni ilib olish

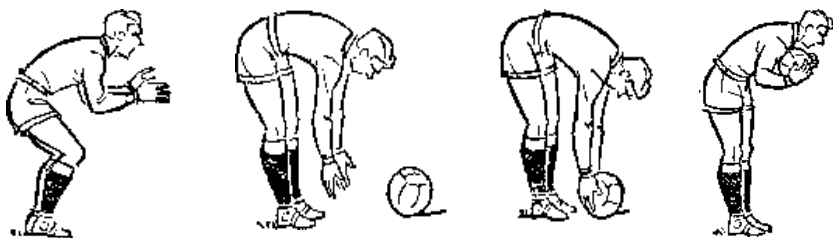
To'pni ilib olish – darvozabon o'yin texnikasining asosiy vositasi. Bu ko'pincha ikki qo'llab amalga oshiriladi.

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

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

Yumalab kelayotgan to'pni ilib olishning tayyorlov bosqi-chida darvozabon oldinga engashib, qo'llarini pastga tushiradi (51-rasm). Bunda kaftlar to'pga qaragan, sal yoziq, yarim bukik barmoqlar yerga tegay deb turadi. Qo'llar haddan tashqari tarang tutilmasligi kerak. Oyoqlar juftlangan, hech bukilman yoki sal bukilgan bo'ladi.

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



51-rasm. Dumalab kelayotgan to'pni pastdan ilish

Hozirgi zamon futbolida yumalab kelayotgan to'pni ikki qo'llab pastdan ilib olishning boshqa variantlari ham qo'llaniladi. Bu variantning xususiyati shundaki, unda oldinga engashish o'rniga taxminan 50-80⁰ tashqariga burilgan bir oyoqqa cho'n-qayiladi. Tizzasi anchagina burilib, uchiga tayanib turilgan ikkinchi oyoq ham tashqariga buriladi. Pastga tushirilgan qo'llarning kafti to'pga to'g'rilangan bo'ladi. To'pni bevosita ilib olish yuqorida tasvirlangan variantdagi singari bo'ladi. Yakunlovchi bosqichda oyoqlarni burish va to'g'rilash hisobiga darvozabon qaddini rostlab, keyingi harakatlar uchun kerakli dastlabki holatni oladi.

To'siqning straxovka qilish sathi anchagina bo'lgani uchun to'p ilib olishning bu varianti dinamik ishonchliroqdir.

Past uchib kelayotgan va darvozabonning old tomonida yuqoridan tushib kelayotgan to'plarni ilib olishda tayyorlov bosqichida salgina bukilgan qo'llar kaftlari oldinga qaratilib, to'p qarshisiga uzatiladi (52-rasm). Barmoqlar bir oz yoziq va yarim bukik bo'ladi. Ayni vaqtda gavda ozroqqina oldinga engashadi, oyoqlar esa sal bukiladi. Oyoqlarning qay darajada bukilishi to'pning uchib kelish trayektoriyasiga bog'liq. To'p qo'lga tegishi paytida darvozabon uni ostidan barmoqlari bilan tutib oladi-da, qorni yoki ko'kragi tomon torta boshlaydi. To'p anchagina tez kelayotgan bo'lsa, oyoqlarni to'g'rilash va gavadani oldinga engashtirish hisobiga orqaga tomon qo'shimcha so'ndiruvchi harakat qilinadi.



52-rasm. Uchib kelayotgan to'pni pastdan ilish

O'yin jarayonida darvozabonning yon tomoniga yumalab va past uchib kelayotgan, shuningdek, uning old tomonida ancha nariga tushayotgan to'plarni ilishga ham to'g'ri keladi. Bunday hollarda oldin to'pning harakat yo'nalishi tomonga qarab jilish kerak.

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

To'pni yuqoridan ilib olish o'rtacha trayektoriyada uchib kelayotgan, shuningdek, baland uchib kelayotgan va pastga tushib kelayotgan to'plarni egallab olish uchun qo'llaniladi (53-rasm).

Darvozabon tayyorlov bosqichida dastlabki holatni egalayotganda qo'llarni sal bukib, oldinga yoki yuqoriga-oldinga uzatadi. Oldinga qaratilgan kaftlarning barmoqlari yoziq, yarim bukilgan bo'lib, «yarim aylana» singari shakl hosil qilib turadi. Bosh barmoqlar bir-biridan uncha uzoq bo'lmaydi (3-5 sm dan oshmaydi).



53-rasm. To'pni yuqoridan ilish

Ishchi bosqichda to'pning qo'lga tegishi paytida barmoqlar uni sal oldindan – yonidan tutib oladi, barmoqlar bir-biriga salgina yaqinlashadi. Barmoqlarning so'ndiruvchi harakati va qo'llarning bukilishi hisobiga to'pning tezligi so'ndiriladi.

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

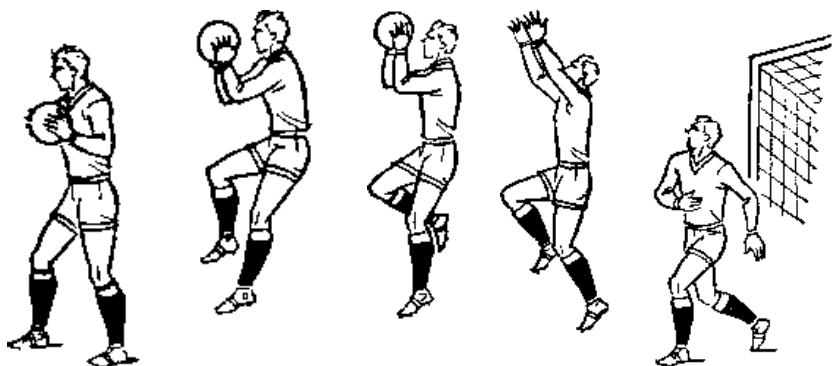
O'yin sharoitida darvozabon to'pni, asosan, u uchib kelayotgan tomonga keragicha jilganidan keyingina ilib oladi.

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

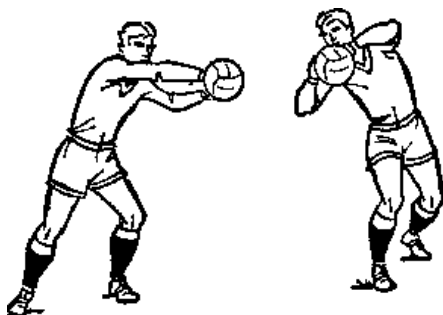
Baland to'plarni, ya'ni baland trayektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun sakrab ikki qo'llab yuqoridan ilib olish qo'llaniladi (54-rasm). To'pning uchish yo'nalishiga qarab bir yoki ikki oyoqda depsinib yuqoriga, yuqoriga-oldinga yoki yuqoriga-yonga sakraladi. Harakatlanayotgan paytda asosan bir oyoqda, joyda turganda esa ikki oyoqda depsinib sakraladi. Depsinish paytida qo'llar silkinish harakatini qilib, to'p tomon yuqoriga uzatiladi. To'pni ilib olgandan keyin oyoqlar bir oz bukilib, yerga tushiladi.

To'pni yondan ilib olish darvozabonning yon tomoniga o'rtacha trayektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun qo'llaniladi (55-rasm).

Tayyorlov bosqichida qo'llar oldinga-yonga, ya'ni to'p uchib kelayotgan tomonga uzatiladi. Panjalar deyarli parallel, barmoqlar sal yoziq va yarim bukik. Gavdaning og'irligi to'p ilinadigan tomondagi oyoqqa uzatiladi. Gavda ham shu tomonga sal buriladi. Ishchi va yakunlovchi bosqichlar bajarilish tuzilmasi jihatidan to'pni yuqoridan ikki qo'llab ilib olishdagiga o'xshaydi.



54-rasm. To'pni sakrab turib yuqoridan ilish



55-rasm. To'pni yon tomondan ilish

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

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

Birinci variant, odatda, darvozabonning yon tomoniga undan 2-2,5 m narida yumalab yoki past uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun qo'llaniladi (56-rasm). Tayyorlov bosqichida to'p harakati tomonga katta qadam tashlanadi. To'pga yaqin turgan oyoq qattiq bukiladi. Og'irlik markazining o'qi tayanch sathidan chiqarilib, pastroq tushiriladi. Qo'llar to'p tomon keskin uzatiladi. Bu gavdaning harakatlanishiga ham, yiqilishga ham yordam beradi. Yerga tushish bunday tartibda bo'ladi: oldin oyoqning boldir qismi, keyin tos-son va

gavdaning yon qismlari yerga tegadi. Parallel uzatilgan qo'llar to'p yo'lini to'sib chiqadi. Panjalarning turishi, shuningdek, bevosita to'p ilib olish yiqilmay ikki qo'llab yuqoridan ilishda qanday bo'lsa, shunday. Darvozabon g'ujanak bo'layotganda qo'llarini bukib, to'pni ko'kragiga tortadi. Ayni vaqtda oyoqlarini ham bukadi.



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



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

Darvozabondan ancha narida dumalab va uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun uchish bosqichi bo'lgan yiqilish qo'llaniladi (57-rasm). Dastlabki bosqichda darvozabon uchib kelayotgan tomonga tezda bitta yo ikkita juftlama yoki chalishtirma qadam tashlaydi. Bunday paytda qaysi harakatlanish usulini tanlash va undan foydalanish darvozabonning hosil qilgan shaxsiy ko'nikmalariga bog'liq. Depsinishga tayyorlanish gavdani oldinga engashtirib, og'irlik markazi o'qini tayanch sathidan chetga chiqarishdan boshlanadi. To'p kelayotgan tomonga yaqin oyoqda depsiniladi. Qo'llar to'p tomonga keskin uzatiladi. Ularning harakati va ikkinchi oyoqning silkib bukilishi depsinish kuchi oshishiga yordam beradi. Depsinish burchagining qanday bo'lishi to'pning uchish balandligiga bog'liq. Baland kelayotgan to'plarni ilib olishda yuqorilab yon tomonga, o'rtacha balandlikda kelayotganlarini ilishda esa yon tomonga depsinib chiqiladi.

Dumalab kelayotgan va past uchib kelayotgan to'plarni ilib olishda gavda ko'proq engashadi, depsinuvchi oyoq yana ham chuqurroq bukiladi, darvozabonning uchish trayektoriyasi past, yer bilan parallel bo'ladi. To'p darvozabonning uchish bosqichida ilib olinadi. To'p

qo'lga kiritilganidan keyin g'ujanak bo'linadi, bu old-orqa o'qi atrofida olg'a tomon aylanishga olib keladi. Tortish kuchi ta'sirida quyidagi tartibda yerga tushiladi: oldin bilak, keyin yelka, gavda va toshning yon qismlari, oyoqlar.

2.10.2. To'pni qaytarib yuborish

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

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

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

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

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

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

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

Yekadan boshlab urishning tayyorlov bosqichida darvo-zabon tirsagi bukilgan zarba beruvchi qo'lini yelkasi tomon tortadi. Gavdasi ham shu tomonga buriladi (58-rasm). Zarba berish harakati gavdani dastlabki holat tomonga burishdan boshlanib, qo'lni keskin to'g'rilash bilan tugaydi. Qo'l to'la to'g'rilanib olgunga qadar, to'p mushtga tegadi. Zarba barmoqlarning birinchi suyaklariga to'g'ri keladi.

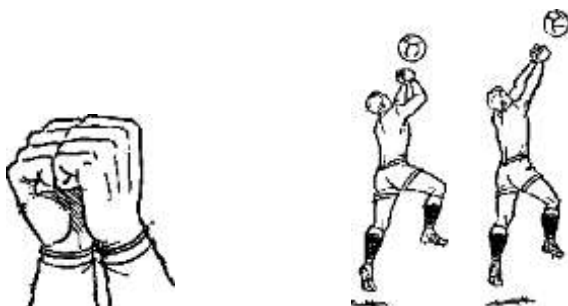


58-rasm. To'pni mushtum bilan urib yuborish
(yelkadan zarba berib)

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

To'pni ikkala qo'lni mushtlab qaytarib yuborish ishonchliroq bo'ladigan vaziyatlar ham uchrab turadi. Zarba berishdan oldingi dastlabki holat – tirsaklar bukilgan, mushtga tugilgan qo'llar ko'krak oldida. Tarang tutilgan ikki qo'lni baravariga to'g'rilab, mushtlar bilan to'pga zarba beriladi (59-rasm).

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



59-rasm. To'pni mushtumlar bilan urib yuborish

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

2.10.3. To'pni tepadan oshirib yuborish

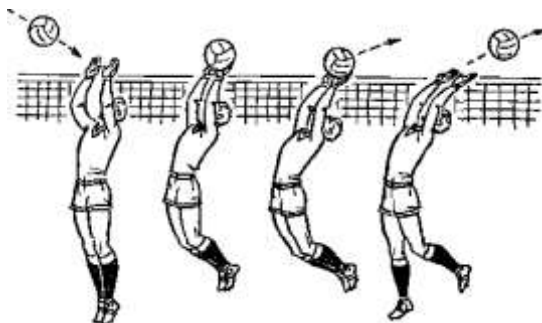
Darvozaga uchib kelayotgan to'pni yuqori to'sin ustidan o'tkazib yuborishga tepadan oshirib yuborish deyiladi. Asosan darvozabondan yuqori yoki uning yon tomonidan kuch bilan va baland trayektoriyada uchib kelayotgan to'p tepadan oshirib yuboriladi.

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

Tayyorlov bosqichida bir yoki ikki qo'l taranglashtirilgan holda to'pning uchish yo'nalishiga uzatiladi (60-rasm). Uchib kelayotgan to'p to'siqqa – burchak ostida qo'yilgan bir yoki ikkala qo'l kaftiga tegib, trayektoriyasini o'zgartiradi. To'pni kaftlar bilan tepadan oshirib yuborish – eng ishonchli usul. Lekin hamma vaqt buning iloji bo'lavermaydi. Ko'pincha yuqori to'sin tagiga kirib borayotgan to'pni tepadan oshirib yuborish uchun tarang barmoqlarni unga yetkazib, yo'lini to'sish va trayektoriyasini o'zgartirish kifoyadir. Bunday to'plar musht bilan ham tepadan oshirib yuboriladi. Bunda yuqoriga – orqaga yo'naltirilgan musht bilan sekingina urish hisobiga to'pning uchish traektoriyasi o'zgartiriladi.

Bir qo'llab tepadan oshirib yuborish darvozabondan anchagina narida uchib kelayotgan to'p yo'lini to'sish imkonini beradi. Bunda yiqila turib to'pni chetdan o'tkazib yuborish samaraliroq chiqadi.

Tayyorlov bosqichining va yakunlovchi bosqichning bajarilishi darvozabonning to'p qaytarib yuborishdagi harakatlariga o'xshashdir. Asosiy bosqichda to'p kaft yoki musht bilan tepadan oshirib yuboriladi.



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

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

2.10.4. To'pni tashlab berish

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

Bu texnik usul, odatda, asosan bir qo'llab, ahyon-ahyonda ikki qo'llab bajariladi.

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

To'pni yuqoridan tashlab berish – eng ko'p tarqalgan usul. Bu usulda sheriklarga turli trayektoriyada, anchagina masofaga va yetarlicha aniq to'p tashlab berish mumkin (61-rasm).



61-rasm. To'pni yuqoridan tashlab berish

To'p tashlashdan oldingi dastlabki holat – bir qadam tashlab tik turish. To'p shundoqqina kaft ustida bo'lib, yoziq va yarim bukilgan barmoqlar uni tutib turadi. Tayyorlov bosqichida to'p tutgan qo'l tirsagi bukilib, yon tarafdan orqaga tortilib, bosh balandligida (yoki bir oz balandroq) yuqori ko'tariladi. Gavda shu qo'l tortilgan tomonga burilib, sal oldinga engashadi. Tana og'irligi orqadagi sal bukilib turgan oyoqqa o'tkaziladi. Oldindagi oyoqning uchi yerda bo'ladi. Asosiy bosqichdagi tashlash harakati oyoqlarni to'g'rilab, gavgani burishdan boshlanadi. Shundan keyin qo'l faol yozilib, uloqtirish tomonga harakatlanadi-da, bu harakat panjaning keskin yo'naltiruvchi harakati bilan tugaydi. Tananing og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

To'pni yondan tashlaganda, u anchagina uzoqqa etib borsa ham, tashlash unchalik aniq bo'lmaydi (62-rasm).

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

To'pni past trayektoriyali qilib tashlashda pastdan tashlash qo'llaniladi.

Dastlabki holatda bir qadam tashlangan holdagi oyoqlar anchagina bukilib turadi (63-rasm). Panjasi to'pni tagidan tutib turgan qo'l quyi tushiriladi.



62-rasm. To'pni yon tomondan tashlab berish



63-rasm. To'pni pastdan tashlab berish

Keyin darvozabon qo'lini orqaga tortib, tana og'irligini oldindagi oyog'iga o'tkazadi. To'p tutgan qo'l yerga parallel tarzda olg'a tomon keskin harakat qiladi. Gavda ozgina engashadi. Shu tarzda eng oxirgi holatda to'p qo'ldan tushib, mo'ljal tomon otilib ketadi.

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

Nazorat savollari

1. Futbol o'yin texnikasi necha turga bo'linadi va ularga tavsif bering.
2. O'yin texnikasiga tavsif bering.
3. Harakatlanish texnikasiga tavsif bering.
4. O'yinchi texnikasi nimalardan iborat?

5. Darvozabon o'yin texnikasiga ta'rif bering.
6. Futbolchilarning texnika tayyorgarligiga izoh bering.
7. Futbol o'yinida vujudga keladigan qanday texnik elementlarni bilasiz?
8. Futbolchilarni texnik elementlarini bajarishlarida nimalarga e'tibor berish lozim?
9. To'pga zarba berishning nechta usulini bilasiz?
10. To'pni to'xtatishning nechta usulini bilasiz?
11. To'pni olib yurishni nechta usulini bilasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Апухин Б.Т. Техника футбола.-М: ФиС, 1956-144с.
2. Арпад Чанади. Футбол: Техника.-М.: ФиС, 1978.- 253с
3. Бережная Е. К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. Л.: Наука, 1970, с. 71
4. Бартониетц К. Биомеханический анализ ударных действий в некоторых видах спорта. Автореф. дисс. канд. пед. наук. М., 1975
5. Блохин И. П., Портных Ю. И., Хутов А. М. Дыхание при точностных двигательных актах. — Теор. и практ. физ. культ., 1973, 4, с. 36-38
6. Голомазов СВ., Зациорский В.М. Точность двигательных действий. Учебное пособие. М.. 1979
7. Голомазов СВ., Чирва Б. Тренировка точности юных спортсменов. М., 1994
8. Джамиль Салех Махди. Точность двигательных действий футболистов. Автореф. Дисс. канд. пед. наук. М, 1984
9. Исеев Ш.Т. Анализ атакующих действия футболистов высокой квалификации/ Журнал. «Фан спорта» №1, 2004. —45-47с.
10. Ляковский К.П. Техника ударов.-М: ФиС, 1977-61с.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебник для институтов физкультуры. М., "ФиС", 1977
12. Нуримов Р.И. Техничко-тактическая и физическая подготовка квалифицированных футболистов: Учебное пособие.-Т., 2001.-135с.

III bob. O'YIN TAKTIKASI

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

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

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoliga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq. Futbol taktikasining tasnifi 64-rasmda berilgan.

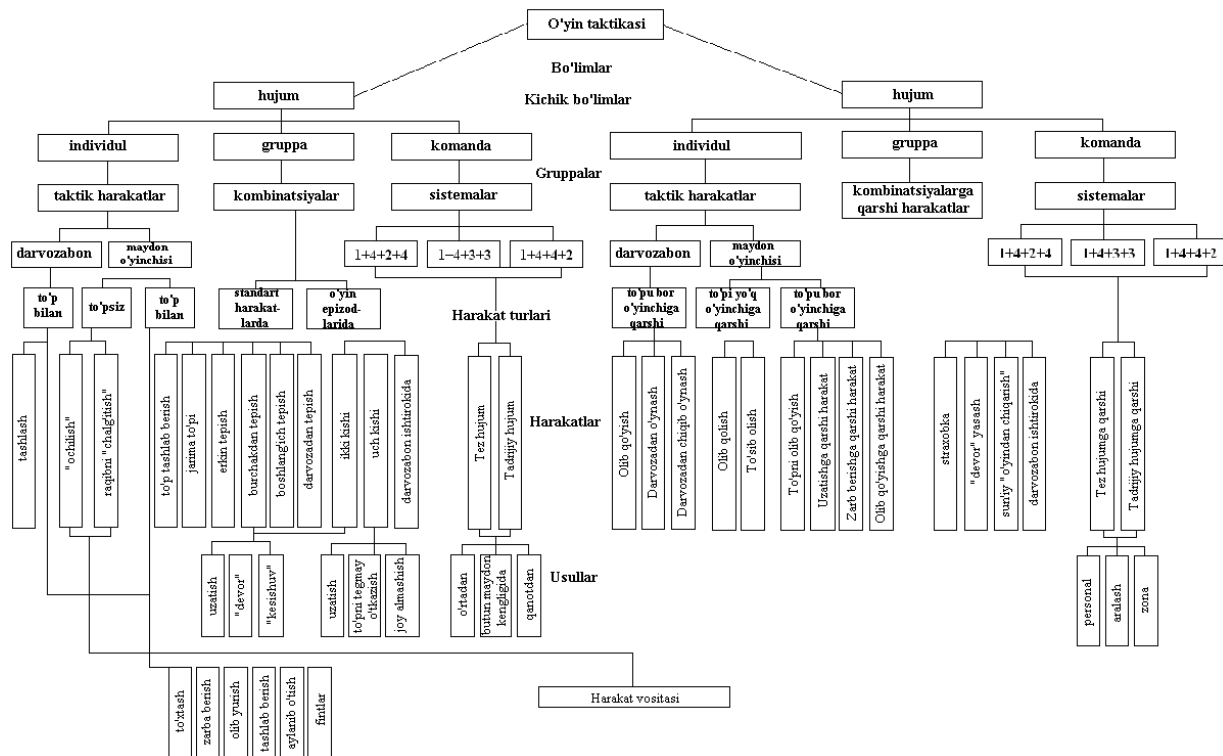
Futbol matchi ko'p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi jamoaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo'lishi kerak.

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

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

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

Futbol o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chirmashib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatish lozim, raqibni dog'da qoldirish uchun aylanib o'tishni ishlatish kerakmi yoki to'pni sherikka oshirgan ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda zarba berish zarur ekanligini hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkurdan foydalanadi, ahd qilgan harakatini



amalga oshirayotganda esa u texnik mahoratini namoyish etadi. Demak, texnika o'yinchining texnik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina, xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

Teng kuchli jamoalar uchrashuvida ulardan birining g'alabasiga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda irodaning kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Biroq futbol o'yinidagi g'alaba aksariyat hollarda taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki jamoaning jismoniy, texnik va ma'naviy-irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'lganda ulardan birining g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Yirik musobaqalardagi ko'plab misollar shundan dalolat beradi.

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

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

Hujum harakatlari bilan himoya harakatlarining doimiy kurashi natijasida o'yin taktikasi uzluksiz takomillashib boradi. Xuddi ana shu kurash futbol taktikasi taraqqiyotining asosiy harakatlantiruvchi kuchi hisoblanadi.

3.1. O'yinchilarning vazifalari

Raqibga qarshi kurashayotgan jamoa harakatlaridagi uyushqoqlikka alohida futbolchilar o'rtasida vazifalarni aniq taqsimlash bilan erishiladi. Hozirgi vaqtda o'yinchilarni vazifa-lariga ko'ra taqsimlash ular tayyorgarligidagi universallikka asoslangan bo'ladi. Bu hamma ishni barcha birdek bajara oladi degan so'z emas, albatta. Ammo har bir futbolchi o'yinning hamma texnik usullarini egallagan bo'lishi, hujumda ham, himoyada ham bilib harakat qilishi kerak. O'yindagi ayrim vazifalarni esa o'yinchi ayniqsa yaxshi ijro etadigan bo'lishi lozim.

Futbolchilar vazifalariga ko'ra darvozabonlarga, qanot himoyachilari, markaziy himoyachilar, o'rta qator o'yinchilari, qanot hujumchilari va markaziy hujumchilarga bo'linadi.

Har qaysi ixtisos o'yinchilariga bo'lgan talablar va ularning asosiy vazifalarini qisqacha ko'rib chiqamiz.

3.2. Darvozabon

Hozirgi vaqtda darvozabonning o'yini turli-tuman va murakkabdir. Darvozabonning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi, uning psixikasi mustahkamligiga yuksak talab qo'yilayotganligi ham ana shundan.

Odatda, darvozabon – baland bo'yli (175 sm va undan ortiq), a'lo darajada jismoniy tayyorgarlik ko'rgan, reaksiyasi juda tez, start tezligi yuqori o'yinchi bo'ladi. U dovyurak va jur'atli, sakrovchan, epchil va hozirjavob, harakatlarini yaxshi muvofiqlashtira oladigan, yaxshi mo'ljal oladigan va rejalay biladigan bo'lishi; to'pning ehtimoliy uchish yo'nalishi, tezligi va trayektoriyasini darhol aniqlay olishi, himoya jarayonini mohirona idora qilishi, ya'ni uning izchilligi va uyushqoqligini ta'minlay bilishi kerak.

Darvozabon joyida turib, harakatlanib va sakrab o'ynashning barcha texnik usullarini a'lo darajada bilishi zarur. Darvozabonning mahorat darajasi ana shu usullarning nechog'lik to'g'ri, aniq va ishonchli bajarilishiga bog'liq. Darvoza oldidagi o'yin bilan darvozadan chiqib harakat qilishni muvaffaqiyatli qo'shib olib borish, o'z darvozasini himoyalash va hujum uyushtirishda sheriklar bilan bahamjihat harakat qilish ham darvozabonning yuksak mahoratini ko'rsatadi.

3.3. Himoya qatorining o'yinchilari

Qanot himoyachilari.

Hozirgi futbolda qanot himoyachilarining vazifalari kengayib ketdi. Ularning vazifasi endilikda raqib hujumini «buzish»dangina iborat bo'lmay, balki himoyada ishonchli va mohirona o'ynash bilan o'z jamoasining hujum harakatlariga faol qo'shilishni uyg'unlashtirib olib borishdan iborat bo'lib qoldi. Ish hajmining juda ortib, harakat turlarining ko'payib ketishi himoyachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ortishini – kuchi, tezkorligi, tezlik chidamliligi, epchilligi, sakrovchanligi, start tezligining yuksakligi rivoj topishini talab qilib

qoldi. Bu o'yinchilarning harakat muvofiqligi yaxshi bo'lishi, yerda va havoda mohirona yakkama-yakka tortisha olishlari kerak. Ular jamiki texnik usullarni yaxshi bilishlari, raqiblarga mohirona bas kelib, himoya va hujumni uyushtirishda kerak vaqtida, bilib birgalashib harakat qilishlari kerak.

Mudofaada qanot himoyachilariga bo'lgan asosiy talablar:

a) zonada mohirona harakat qilish;
b) raqib darvozasiga yaqinlashib qolganda, qattiq qo'riq-chilik qilishga o'tish (yakkama-yakka kurashda ham mohirona o'ynash bilan birga);

v) havoda kurash olib borish (yuqoridan to'p uzatilganda);

g) sheriklarini, lozim bo'lib qolganda esa darvozabonni ham straxovka qilish;

d) raqib zarba berganda va to'p uzatganda, shunga yarasha vaqtida harakat qilish.

Hujumda qanot himoyachilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

a) to'pni raqiblardan olib qo'ygandan keyin uni sheriklariga vaqtida va aniq uzatib berish;

b) to'p jamoadosh sherigiga yoki darvozabonga o'tganda, qanot tomonda mohirlik bilan ochilish;

v) raqib uchun kutilmaganda hujumga qo'shilish; bunda to'p shu himoyachida bo'lib, u qanotda harakat qiladi, shuningdek, qanot hujumchisi bilan o'rin almashadi yoki qanotdagi zona bo'sh qolganda, shu hujumchi o'rnida o'ynaydi.

Markaziy himoyachilar.

Mudofaaning markaziy qismida o'ynaydigan futbolchilar haqli ravishda asosiy o'yinchilar hisoblanadi. Chunki ular darvoza zabt etiladigan eng xavfli joyda raqib bilan kurash olib boradilar.

Qanot himoyachilarining jismoniy va texnik fazilatlariga qo'shimcha tarzda markaziy himoyachilar havoda kurasha olish uchun baland bo'yli va juda sakrovchan ham bo'lishlari kerak.

Oldingi markaziy himoyachi o'ziga topshirilgan vazifa bilan zonada harakat qilishni mohirona uyg'unlashtirib olib borishi kerak. O'ziga topshirilgan o'yinchini nazorat qilib borish uning uchun birinchi galdagi vazifa bo'lib, zonada harakat qilish ikkinchi navbatdagi vazifadir.

Oldingi markaziy himoyachi mudofaada markaziy hujumchining harakatlarini e'tibor bilan kuzatadi, zarur bo'lganda esa orqa himoyachi bilan o'rin almashib, mudo-faadagi sheriklarini straxovka qiladi. Hujumda u to'p olgandan keyin hujum harakatlariga qo'shilib, tezlik bilan olg'a boradi yoki sheriklariga to'p oshirib beradi. Ayrim paytlarda ikkinchi eshelondagi hujumni qo'llaydi va iloji bo'lsa darvozaga to'p tepadi.

Orqa chiziq markaziy himoyachisi taktik sharoitni nozik did bilan tushunishi, raqiblarining taktik yo'llarini «o'qiy» olishi hamda to'pni egallab olish va sheriklarini straxovka qilish uchun mudofaada to'g'ri pozitsiya tanlashi kerak. Uning asosiy ishi – mudofaa qiluvchilarning hamma harakatlarini muvofiqlash, zonada o'ynash, darvozabon va sheriklar bilan hamkorlik qilish. Sun'iy «o'yindan tashqari holat»ni to'g'ri uyushtirishga hammadan ko'p javob beradigan ham shu o'yinchidir.

Hujumga o'tayotganda, orqa chiziq markaziy himoyachisi darvozabon yoki sheriklaridan to'p olish uchun ochiq joyga chiqadi, keyin esa aniq va xilma-xil uzatishlar qilib, hujumning davom ettirilishiga imkon yaratadi. Keskin holatlar yaratishda nisbiy erkinlikdan maksimal foydalanishga intilib, gohida uning o'zi ham hujumga qo'shiladi, ba'zan esa uzoq yoki o'rtacha masofadan to'p tepib, hujumni yakunlaydi. Hozirgi vaqtda himoyachilarning vazifalari universallashtirish tomon taraqqiy etib, ularning harakatlari yarim himoyachi va qanot hujumchilarining harakati bilan yaqinlashib bormoqda.

O'rta qator o'yinchilari.

Hozirgi futbolda o'rta qator o'yinchilarining harakatlariga ko'p jihatdan jamoaning muvaffaqiyat qozonishiga aloqador omillardan biri deb qaraladi. Bu ixtisosdagi futbolchilar butun match davomida yuksak ishchanlikni ta'minlaydigan a'lo darajadagi har tomonlama tayyor-galikka ega bo'lishlari kerak. Ular hujum va mudofaa harakatlarida faol bo'lishlari, o'yinni yuksak sur'atda o'tkazishlari va uni bir dam ham susaytirmasliklari darkor. Taktik tayyorlik buyicha, jamoa bo'lib o'ynash vositalari va usullarini tanlashdagi epcchilik va ixtirochilik bo'yicha o'rta qator o'yinchilari oldiga oshirilgan talablar qo'yilmoqda. Ular hujumda ham, himoyada ham hamma sheriklarining hamkorligini uyushtirib turadilar. O'rta qator o'yinchilari mudofaada ham, hujumda ham bir xilda yaxshi o'ynashlari, butun jamoa o'yinini tashkil eta bilishlari kerak.

Ularning harakatlari yuksak darajadagi ijrochilik mahoratiga asoslangan va doimo mustahkam, kuchli bo'lishi lozim. Ular nihoyatda xilma-xil uzatishlardan, aylanib o'tish va hokazolardan foydalanadilar. Odatda o'rta qatordagi yuksak mahoratli o'yinchilar kuchli, a'lo darajali zarba bera oladilar.

Hujumda o'rta qator o'yinchilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

a) mudofaadan hujumga o'tishni tashkil etish va hujum rivojini davom ettirish;

b) maydon o'rtasini nazorat qilish va jamoaning to'pni uzoq vaqt boshqarib turishini, binobarin, tashabbusni qo'ldan bermay turishini ta'minlash;

v) hujumni yakunlashda qatnashish;

g) ham yaqinda turgan, ham uzoqdagi sheriklar bilan hamkorlik qilish;

d) hujumni rivojlantirishda to'pni qanotdan tez oshirish va bo'shagan zonaga tez ochilib chiqish yordamida qo'qqisdan ro'y berish holatini yuzaga keltirish.

Mudofaada o'rta qator o'yinchilariga qo'yiladigan asosiy talabalar:

a) maydonning bo'yi va eni bo'ylab to'g'ri taqsimlanib, joylashish hisobiga raqibning javob hujumi tez rivoj topishiga to'sqinlik qilish;

b) o'zi turgan zonadagi eng yaqin raqib o'yinchisini yoki shaxsan birkitib qo'yilgan raqibni kuzatib borish;

v) to'p uzatilishi va darvozaga to'p tepilishiga yo'l qo'ymaslik;

g) sheriklarni straxovka qilish va ular bilan hamkorlik qilish.

Jamoaning o'rta qatori ko'pincha turli taktik planda harakat qiluvchi futbolchilardan tuzilib, yarim hujumchi, dispetcher va yarim himoyachidan iborat bo'ladi.

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

O'rta qatorni tuzayotganda, o'yinchilar bir-birini to'ldirib, umuman shu o'yin ixtisosi uchun nazarda tutilgan barcha vazifalarning bajarilishini to'liq va ishonchli ta'minlaydigan qilib tanlanadi. Biroq

yarim himoyachilar o'yin taktikasining rivojla-nishidagi asosiy tendensiya shundayki, ular jamoaning yakun-lovchi hujum harakatlarida bevosita ishtirok etadilar.

3.4. Hujum qatori o'yinchilari

Qanot hujumchilari.

Futbolda hujum qatorining boshqa o'yinchilari singari qanot hujumchilari ham tezkor, chaqqon, qo'rqmas va bardoshli bo'lishlari kerak. Harakat sur'ati va maromini o'zgartira bilish, raqib kutmaganda «portlay olish» forvardlar (qanot hujumchilari) uchun shart bo'lgan hislat. Yerda va havoda samarali kurasha olish uchun hujumchilar sakrovchan va kuchli bo'lishlari kerak. Hujumchilarning bisotida to'psiz mohirona manyovr qilish hamda zarba berish, to'pni moslash, to'p olib yurish, raqibni aldab o'tishdek xilma-xil texnik usullarni yuqori tezlik bilan bajara bilish malakalari mavjud bo'lishi shart. Qolgan hujumchilar kabi ular ham hujum harakatlarining yakunlovchi bosqichida qat'iylik va mustaqillik ko'rsatishlari, kombinatsion o'yinda sheriklar bilan mohirona, bahamjihat harakat qilishlari, buni individual improvizatsiya bilan birga qo'shib olib borishlari kerak.

Hujumda qanot hujumchilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

- a) «o'yindan tashqari holat» chegarasida mohirlik bilan o'ynash, shuningdek, orqa va o'rta qator o'yinchilari uzatgan to'pni olish uchun ortga qayta bilish;
- b) qanotda tezkor shaxsiy manyovr qilib, keyin to'pni raqibning jarima maydoniga uzatish yoki g'izillatib oshirib berish;
- v) hujum qatoridagi sheriklari bilan yoinki hujumga qo'shilgan himoyachilar va o'rta qator o'yinchilari bilan hamkorlik qilish;
- g) hujumni yakunlashda qatnashish.

Hujumi bekor ketganidan keyin mudofaaga o'tayotganda, qanot hujumchisi qanot himoyachisini ta'qib qiladi yoki eng yaqinidagi to'pni egallagan raqib bilan kurash boshlaydi. Qanot hujumchisi natijali hujum qilish uchun kuch saqlab, mudofaa harakatlarida kam, lekin faol qatnashadi.

Markaziy hujumchi.

Hujumni keskin davom ettirish yo'llarini uzluksiz izlash, hujum qatorining «uchida» o'ynash, jamoa urinishlarini natijali yakunlashda

faol qatnashish bu futbolchining asosiy vazifasi hisoblanadi. Markaziy hujumchi zarba pozitsiyasiga eng qisqa yo'l bilan yetishga intilib, maydonning butun kengligi bo'ylab ko'p martalab va xilma-xil tarzda ochilib chiqadi. U tezkor manyovr qiladigan, bitta, ba'zan esa bir nechta himoyachi bilan kurashda darvozaga qarata zarba bera oladigan, sheriklari tepalatib uzatgan to'pdan mohirona foydalana biladigan, qaytgan to'pga qo'shimcha zarba berishga intiladigan bo'lishi kerak. Kurashda qo'rqmaslik, qat'iylik, fidoyilik – bu xislatlarning hammasi yuqori mahoratli markaziy hujumchilarga xos fazilatlaridir.

Aslida mudofaada markaziy hujumchilarning muayyan vazifalari bo'lmaydi. Ularning hujumdagi faolligining o'zi hujum qatoriga borib qo'shilishga jur'at etolmayotgan bir necha himoyachilar harakatini bo'g'ib turadi, chunki ularning ort tomonida tezkor, manyovrli raqiblari bor. Markaziy xujumchi yakkama-yakka kurash va vaqt tanqisligi sharoitida individual harakatlar bilan guruh harakatlarini mohirona qo'shib olib boradigan, pozitsiyani ustalik bilan tanlaydigan, yakunlovchi harakat yoki usullarni bajara oladigan bo'lishi kerak.

3.5. Darvozabonning o'yin taktikasi

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

Jamoaning himoya va hujumdagi umumiy o'yini darvo-zabonning individual taktik tayyorgarligiga anchagina bog'liq. Darvozabonning texnik mahorat va jismoniy tayyorgarlikdan o'yinda to'laroq foydalanishiga uning taktik bilimi yanada ko'proq ta'sir qiladi. Ana shuning

uchun ham darvozabonlarning taktik tayyorgarligi masalasiga nihoyatda jiddiy e'tibor berish kerak.

Darvozabon taktikasini quyidagilarga bo'lish mumkin:

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

Darvozabonning mudofaadagi harakatlari.

Darvozabonning asosiy vazifasi bevosita o'z darvozasini himoya qilishdir. Bunda «darvozadagi harakatlar» bilan «darvozadan chiqqandagi harakatlar»ni ajratib ko'rsatish mumkin.

Darvozadagi harakatlar.

Raqibining yakunlovchi zarbalaridan darvozani bevosita himoya qilishda darvozabon quyidagilarga rioya qilishi kerak:

1. Pozitsiya (joy) tanlash. To'g'ri tanlangan pozitsiya darvozabonga eng kam kuch sarflab, raqiblar darvozaga yo'naltirgan to'plarni ishonchli qabul qilib olish imkonini beradi. Bunda hujum qilayotgan jamoaning to'pni boshqarayotgan o'yinchisi holatini, ya'ni qanday burchak hosil qilib zarba berilishini hisobga olish zarur. Burchak qanchalik o'tkir bo'lsa (masalan, raqiblar jamoasining o'yinchisi qanotda darvoza chizig'iga yetib qolsa), darvozabon to'pni egallab turgan o'yinchi tomondagi ustunga shunchalik yaqinlasha boradi. Markazdan hujum bo'lganda darvozabon nishonga urish burchagini toraytirish va darvozaning istalgan burchagiga yo'naltirilgan to'pni olishni osonlashtirish uchun bir oz oldinroqqa chiqishi kerak. Pozitsiyani yaxshi tanlovchi darvozabon to'pga kamdan-kam yiqilib tashlanadi. Bu esa hujumchi go'yo darvozabonni poylab to'p yo'naltirganday taassurot hosil qiladi. Xuddi shuning o'zi pozitsiya tanlay bilishga berilgan eng yuksak bahodir.

2. Qaysi hujumchi qanday yo'nalishda zarba berishni yaxshi ko'rishini biladi. Tajribali darvozabonlar raqiblar harakatini sinchiklab o'rganib, ba'zan har qaysi yetakchi hujumchiga kartotekadek bir nima tuzib boradilar. Bu umumiy qonuniyatlargagina emas, balki mazkur muayyan raqibning xususiyatlariga asoslanib pozitsiya tanlashni ko'p jihatdan osonlashtiradi. Shuning uchun darvozabon gohida «to'g'ri pozitsiya»dan u yoki bu tomonga ko'proq siljib mantiqan to'g'ri qiladi.

3. O'z harakatlarining kuchli va zaif tomonlarini bilish. Ayrim hollarda darvozabon yiqila turib to'p olish qulayroq tomonda darvozaning kattaroq qismini qoldiradi. Bu hol darvozaning kattaroq

qismini to'sish uchun eng qulay pozitsiya tanlash imkonini beradi. Joy tanlashni takomillashtirish uzviy sur'atda trenirovka qilishni, har bir match davomida yig'in-choqlikni, nihoyatda e'tibor bilan o'ynashni, bosiqlik va shoshilmaslikni talab qiladi.

Harakat usulini tanlab olish darvozabonga berilgan zarbani qaytaruvchi texnik usulni to'g'ri ijro etish imkonini beradi. Bunda darvozabon: darvozadagi o'z pozitsiyasini, to'pning uchish trayektoriyasini (to'p yuqoridan, pastdan, yon tomonga yaqinroqdan, uzoqroqdan va hokazo yo'nalishlardan kelayotganini); zarba kuchini, ya'ni to'pning uchish tezligini (to'pni ilib olish tomoniga surilish yoki uni yiqila turib ilish kerakligi shunga bog'liq); o'z o'yinchilari va raqib o'yinchilari qanday joylashganligini (shunga qarab to'pni ilib olish, qaytarib yuborish yoki tashqariga o'tkazib yuborish kerakligi hal qilinadi); maydon va to'pning ahvolini (to'pning sirti va yer ho'lni yoki quruq ekani va hokazo) e'tiborga oladi.

Harakat usulini aniqlab olgandan keyin darvozabon tegishli texnik usul yordamida uni amalga oshiradi.

Darvozadan chiqqandagi harakatlar.

O'yindagi ahvol darvozabonni ko'pincha darvozani tashlab chiqib, jarima maydoni doirasida harakat qilishga majbur etadi. Bunday hollarda darvozabon yo jarima maydoni doirasiga yo'naltirilgan (uzatilgan yoki g'izillatilgan) to'plarni tutib qoladi, yo bo'lmasa to'pni qo'lga kiritish uchun raqib bilan yakkama-yakka kurash boshlaydi (bunda to'p darvozabon bilan yakkama-yakka chiqqan hujumchi nazoratida bo'lishi, uchib kelayotgan to'p esa «hech kimda» bo'lmasligi kerak).

Darvozabon quyidagi hollarda darvozani tashlab chiqishi mumkin:

- darvozadan chiqish nihoyatda zarur bo'lsa;

- darvozabon tepalatib uzatilgan to'pga yeta olishiga, ya'ni o'z o'yinchilarining va raqib tomon o'yinchilarining joylashishi birmuncha bemalol harakat qilish imkonini berishiga ishonsa;

- raqib g'izillatib uzatgan to'p darvoza yaqinida o'tayotgan bo'lsa.

Darvozabon quyidagi hollarda darvozani tashlab chiqmasligi kerak:

- to'pni qo'lga kiritish uchun kerakli pozitsiyaga o'tib ulgurishiga ishonmasa;

- himoyachilardan birortasi to'pni egallagan hujumchi bilan yoki «neytral to'p» uchun kurashib turgan bo'lsa;

– jarima maydoni o'yinchilarga to'lib ketib, ular darvoza-bonning kerakli pozitsiyaga chiqishiga halaqit berishi mumkin bo'lsa.

Tashlab chiqilgan darvoza raqib uchun ochilib qolishini darvozabon hamma vaqt esda tutishi, shuning uchun ham qanday bo'lmasin, to'pni qo'lga kiritib, hujumdagilarni zarba berish imkoniyatidan mahrum qilishi kerak.

Darvozabonning hujumdagi harakatlari.

O'yin vaqtida to'pni qo'lga kiritgandan keyin yoki darvo-zadan tepish huquqini olgandan keyin, o'z jamoasining hujum harakatlari boshlang'ich bosqichini uyushtirib berish darvozabonning muhim vazifasi hisoblanadi.

Darvozadan tepishda hujum uyushtirish.

Darvozadan tepishda hujum uyushtirishning ikki xil varianti bor:

1. Darvozabonning to'pni qo'lga kiritish huquqini olishi mo'ljallangan kombinatsiya. Darvozabon to'pni himoyachilardan biriga, ko'proq qanot himoyachisiga oshiradi, u esa to'pni darvozabonning o'ziga qaytaradi. Darvozabon to'pni qo'lga kiritib, hujumni turli usulda (qisqa, o'rtacha va uzoq masofalarga tepib berib) davom ettirishi mumkin.

Darvozadan tepib o'yin boshlaganda, hamma kombina-tsiyalar trenirovka paytida to'pni raqib tutib olishiga yo'l qo'ymaydigan darajada obdon ishlangan bo'lishi kerak.

2. To'pni ochilgan sheriklardan biriga uzatib berish. Darvo-zabon to'pni qulay pozitsiyaga chiqib ochilgan sheriklaridan biriga oshiradi. To'p qancha uzoq masofaga uzatilsa, hujum shunchalik tez rivoj topa oladi, chunki bu xildagi birinchi uzatishdayoq raqibning bir qator o'yinchilari mudofaada faol qatnashishdan mahrum bo'lib qoladi.

Darvozabon turli masofalarga to'p uzatishning umumiy qonunlarini bilishi shart: to'p qanchalik qisqa masofaga uzatilsa, uni oldirib qo'yish ehtimoli shunchalik kam; qanchalik uzoq masofaga uzatilsa, o'yin shunchalik keskinroq bo'ladi. Shuning uchun to'pni qanot tomonda ochilgan o'yinchiga – qisqa masofaga uzatgan ma'qul, chunki raqib to'pni tutib qolganda ham, darvozaga bevosita xavf sola olmaydi.

Javob hujumi uyushtirish.

O'yin vaqtida to'pni qo'lga kiritganidan keyin darvozabon uni qo'li bilan uzatib, javob hujumi harakatlarini boshlab beradi yoki oyoq bilan tepib uzatadi. Bunda qo'l bilan tashlangan to'p sherikka juda aniq

yo'naltirilsa ham, qisqa masofaga yetib borishini (to'g'ri, to'pni qo'l bilan 30-40 metrga yetkazib beradigan darvozabonlar ham bor), tepilganda esa, masofa uzaysa-da, yetkazib berish aniqligi kamayib ketishini hisobga olish kerak.

Darvozabon javob hujumi boshlanayotganda muayyan taktik vazifani hal qiladi, chunki bu vaqtda uning sheriklari jamoa harakatlarining taktik rejasini amalga oshirish uchun eng qulay pozitsiyaga chiqish niyatida manyovrlar qilishayotgan bo'ladi. Bu vazifaning to'g'ri hal etilishi jamoaga tashabbusni qo'lda saqlash, raqibni o'zi uchun qulay sharoitda o'ynashga majbur qilish imkonini beradi. Darvozabon javob hujumi uyushtirayotganda, undan nima talab qilinishini yaxshi bilishi kerak. Agar jamoa qanot hujumchilarining tezkor harakatlaridan bot-bot foydalanayotgan bo'lsa, to'pni qanotdagi uzoq joyga uzatib bergani ma'qul.

To'pni o'yinga kiritish usulini tanlash yoki javob hujumini boshlashda darvozabon quyidagilarga amal qiladi:

- darvozadan tepish yoki darvozabon boshlaydigan javob hujumida jamoa harakatlarini uyushtirish rejas;

- o'yindagi vaziyat va sheriklardan har birining bu vaziyatni qanchalik tez baholay bilishi;

- o'z hujumchilarining «neytral to'p» uchun raqiblarga qarshi, ayniqsa havoda yakkama-yakka kurashi natijalar (agar himoyachilar osongina yutib chiqishayotgan bo'lsa, to'pni yuqorilatib maydon markaziga tepib berish maqsadga muvofiq emas va, aksincha, raqib to'pni yo'lda tutib qolishga intilib o'ynayotgan bo'lsa, unda to'pni uzoq joyga – himoyachilar orqasiga uzatib berishdan foydalanish mumkin va hokazo);

- o'z darvozasi xavfsizligini (ayniqsa, qo'l bilan to'p uzatayotganda) maksimal saqlab qolish vazifasi.

Sheriklar faoliyatini boshqarish.

Hozirgi vaqtda butun jamoaning hujumi va, ayniqsa, mudofaasini uyushtirishni boshqarmaydigan darvozabonni tasavvur ham qilib bo'lmaydi. Darvozabon o'yin vaziyatini tezgina baholab, hujumning yo'nalishi, straxovka uchun to'g'ri joylashib olish to'g'risida sheriklariga qisqa va lo'nda ko'rsatmalar berishi shart. Bu ishni u to'pni e'tibordan chetda qoldirmay, hatto o'zi kurash olib borayotgan paytlarda ham qilishi kerak. Mudofaada ishonch bilan harakat qilish, mudofaaning

barqaror va mustahkam bo'lishi ko'p jihatdan darvozabon bilan himoyachilarning (birinchi galda markaziy himoyachilarning) birlarini nihoyatda yaxshi tushunishlariga bog'liq. Bevosita darvoza yaqinida jarima to'pi yoki erkin to'p tepilayotganda, «devor» yasashga, shuningdek, burchakdan to'p tepish paytlarida darvozabonning bir o'zi boshchilik qiladi.

Darvozabonning taktik tayyorgarligini takomillashtirishda quyidagilar ko'zda tutiladi:

- a) tanlanadigan harakatlarni aniq, vaqtda va tez belgilab olish;
- b) darvozada, jarima maydonida mo'ljal ola bilish;
- v) yuksak mahorat bilan «o'yinni o'qiy olish», ya'ni mudofaa va hujumda o'yin sharoitini a'lo darajada tushunish asosida sheriklar bilan hamkorlik qilish.

3.6. Hujum taktikasi

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

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

Individual taktika.

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

To'psiz harakatlar.

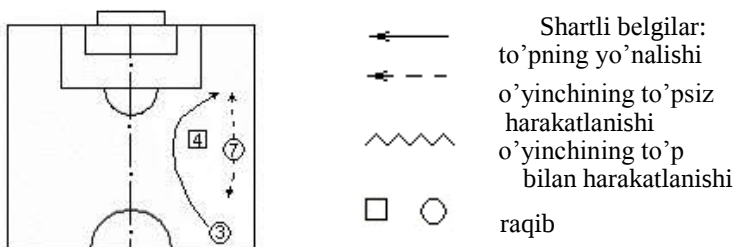
To'psiz harakatlar quyidagilardan: ochilish, raqibni chal-g'itish va maydonning ayrim qismida o'yinchilarning son jihatdan ortiqqligini yaratishdan iboratdir.

Ochilish – bu futbolchining sheriklaridan to'p olish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida joy o'zgartirishi. Mohirlik bilan ochilish

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

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

Qanotda o'ynaydigan hujumchining qanday ochilgani ma'qulroq ekani 65-rasmda ko'rsatilgan. 3-o'yinchi to'pni qanotga uzatib bermoqchi; uning sherigida ochilishning ikkita varianti bor: a) to'pning himoyachi orqasiga, uzoqdagi bo'sh joyga uzatilishi uchun qulay sharoit yaratib, himoyachi bilan qariyb bir chiziqqa chiqish (bu variant hujumchi himoyachiga nisbatan tez yugura olsagina ish beradi); b) o'zi bilan himoyachi orasidagi masofani uzoqlashtirib hamda shundoqqina oyog'iga uzatib berishlari yoki «chala» uzatishlari uchun sharoit yaratib, o'z darvozasi tomon harakatlana boshlash.



65-rasm. «Ochilish» taktik harakati

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

Hamma hollarda ham futbolchi pozitsiya tanlashda quyidagilarga amal qilishi kerak:

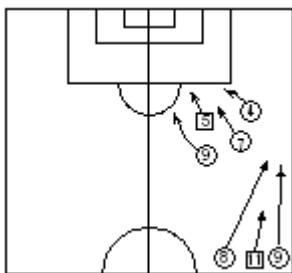
1. Ochilish raqib uchun kutilmaganda va katta tezlikda ijro etilishi kerak. Bu himoyachidan uzoqlashib, to'p olish uchun ma'lum darajada vaqtdan yutish imkonini beradi.

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

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

4. «O'yindan chiqib qolmaslik» uchun juda ehtiyot bo'lish zarur. Raqibni chalg'itish – bu sheriklariga individual harakat uchun qulay sharoit yaratib berish maqsadida futbolchining harakatlanishi. Qo'riqchisini ergashtirib ketish maqsadida ma'lum zonaga soxta harakatlana borib, yo to'pi bor o'yinchining, yoki darvozaga bevosita xavf solish uchun qulay pozitsiyada turgan sherigining bemalol harakat qilishini ta'minlab berish yaxshi manyovr hisoblanadi. 66-rasmda hujumchilarning qanot himoya-chilariga hujum uchun bo'sh zona yaratib berish maqsadidagi chalg'ituvchi harakatlari tasvirlangan.

To'p 8-o'yinchida, 9 va 7-hujumchilar chap tomonga harakatlanib, qo'riqchilarini ergashtirib ketadilar-da, 2-qanot himoyachi hujumga bemalol qo'shilishi uchun zonani ochiq qoldiradilar. Bu paytda maydonning darvozani zabt etish eng qulay bo'lgan qismiga to'p uzatish uchun juda yaxshi imkoniyat yuzaga keladi.



66-rasm. «Zonani bo'shatish» uchun chalg'ituvchi harakatlar



67-rasm. Sherikka qulay sharoit yaratish uchun chalg'ituvchi harakat

67-rasmda hujumchi o'yinchilarning ikkinchi eshelondan hujum qiluvchi 8-o'yinchiga qulay sharoit yaratadigan chalg'itish harakatlari ko'rsatilgan. 9 va 4-o'yinchilar oldinga yon tomonga keskin yugurib, himoyachilarni ergashtirib ketadilar-da, 8-o'yinchiga yanada ilgarilab

borishi va darvozaga qarata zarba berishi uchun yaxshi sharoit yaratib beradilar. Bordi-yu himoyachilar yugurib ketganlar ortidan bormasalar, unda to'pni ochilgan sheriklariga uzatib yuborish mumkin.

Chalg'itish harakatlarini amalga oshirganda quyidagilarni yodda tutish kerak:

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

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

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

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

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

68-rasmdan ko'rinib turibdiki, 6-o'yinchi to'pni boshqarib turgan 7-o'yinchi tomonga o'tib, son jihatdan ustunlik hosil qiladi. Bordi-yu, 10-yarim himoyachi 6-yarim himoyachini ta'qib qilib bormasa, unda 6-o'yinchida faol individual harakat qilish imkoniyati paydo bo'ladi.

Maydonning ayrim qismida ko'p martalab ochilib chiqib turish, chalg'itishlar va son jihatdan ustunlik hosil qilishni uyg'unlashtirish to'pni egallagan o'yinchilar tomonidan ta'minlanadi. To'pni boshqarayotgan jamoaning o'yinchilari qanchalik faol manyovr qilsalar, hujumni rivojlantirishda turli kombinatsiya variantlaridan shunchalik ko'p foydalanish mumkin va aynan bir hujumning muvaffaqiyatli tugashi aniqroq bo'ladi. Ayrim o'yinchining ham, umuman jamoaning ham taktik jihatdan qanchalar savodli ekanini manyovr qilishga qarab aytsa bo'ladi.

To'pni ortiqcha ushlab turish hujumning rivojini sekinlashtirib qo'yadi va sheriklar ishini qiyinlashtiradi, chunki ular qulay pozitsiyaga chiqib, to'p olmaganlaridan keyin yana pozitsiya almashtirishga majbur bo'ladilar.

Aylanib o'tish. Aylanib o'tish, ya'ni to'pni boshqarayotgan o'yinchining raqib bilan kurashda yutib chiqish maqsadidagi harakatlari mudofaadan individual o'tishning muhim vositasidir. Aylanib o'tish usullari qanchalik xilma-xil va samarali bo'lsa, hujum shunchalik xavfliroq bo'la boradi.

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

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

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

muayyan yo'nalishda ilgarilashga himoyachi halaqit bermaydigan bo'lib qolganidagina maksimal tezlikka o'tishni yoddan chiqarmaslik kerak.

Ikkinchi variant, himoyachi orqada yoki orqada – yon tomonda bo'lib, to'pi bor o'yinchi bilan bir tomonga harakatlanayotgan va unga yetib olayotgan bo'lganda qo'llaniladi. Himoyachi yaqinlashib qolgan paytda hujumchi to'pni to'xtatadi-da, 180⁰ ga burilib, o'tib ketib qolgan himoyachini chetlab harakatda davom etadi. Aylanib o'tishning bu turi maydonda uzunasiga ham, ko'ndalangiga ham to'p olib yurishda qo'llaniladiki, bu to'pi bor o'yinchi uzunasiga va diagonaliga harakatlanib borayotganida ayniqsa foydali.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Darvozani mo'ljallab zarba berish. Bu barcha hujum harakatlarini amalga oshirishning eng asosiy vositasi hisoblanadi. Ana shu «pirovard» harakatlar taktik jihatdan mohirona ishlatilmasa, jamoaning yutib chiqishga qaratilgan barcha urinishlari zoe ketadi.

Darvozani mo'ljallab zarba berish taktikasining umumiy asoslari:

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

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

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

4. Zarba darvozabon uchun iloji boricha kutilmagan bo'lishi (zarba tayyorgarliksiz, oldindan moslab olmay, darvozaning ilib olish eng qiyin joyi tomon va h.k. berilishi) darkor.

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

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

To'p uzatish. To'pni uzatish ikki o'yinchining biri ikkinchisiga to'p yo'naltirayotgandagi o'zaro hamkorligi bo'lib, buni futboldagi

individual va guruh harakatlari o'rtasidagi oraliq zveno desa bo'ladi. Kinga, qachon va qanaqa qilib to'p uzatib berish masalasini hal qilayotgan, shuningdek, bu maqsadni amalga oshirayotgan futbolchi individual mahoratini namoyish qiladi. Ayni vaqtda to'p uzatish ikki-uch sportchining birgalikdagi harakatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

«Guruh taktikasi» bo'limida to'p uzatish taktikasi haqida mufassal so'z yuritiladi.

Guruh taktikasi.

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

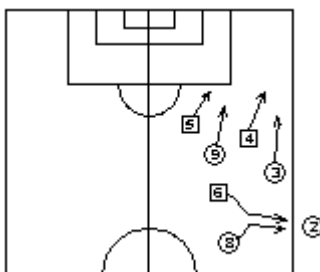
Har bir jamoa o'yinning muayyan paytlarida qandaydir bir vazifani birgalikda hal qiladigan zvenolardan, ya'ni taktik birliklardan iborat. Mutlaqo ravshanki, kombinatsiya qatnashchilarining hammasi bir-biriga mos harakat qilsalargina muvaffaqiyat qozonsa bo'ladi. Ana shuning uchun ham muayyan kombinatsiya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

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

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

Yon chiziqning narigi tomonidan to'p tashlab berishdagi kombinatsiya. Birinchi variantda to'pni o'z jamoasida saqlab qolish ko'zda tutiladi. (69-70-rasmlarda o'yinchining darvozabon va sherigi bilan munosabatlari kombinatsiyalari ko'rsatilgan). Ikkinchi variantning

100



70-rasm. To'pni tashlab berishdagi kombinatsiya



72-rasm. Burchakdan to'p
tepish varianti

o'yinchi yo o'zi zarba berish pozitsiyasiga chiqadi, yo bo'lmasa to'pni qulay pozitsiyasiga chiqqan sherigiga uzatib yuboradi.

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

Bevosita raqib darvozasi yaqinida jarima to'pi tepishdagi kombinatsiyalar. Birinchi variant – bevosita darvozani mo'ljallab tepish. Bunda ko'pincha burama to'p tepishdan foydalaniladi, chunki raqiblar to'p yo'lini to'sish uchun, odatda, «devor» yasaydilar. Darvozaning «devor» yopib turgan tomoniga yo'nal-tirgan qulayroq, chunki darvozabon darvozaning to'g'ridan-to'g'ri zarba berish uchun ochiq qolgan tomoniga ko'proq e'tibor beradi. Ikkinchi variant – sheriklardan birini darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyaga chiqarish.



73-rasm. Jarima to'pi tepishdagi kombinatsiya

73-rasmda jarima maydonining chap qanotidagi o'yinchini hujumga qo'shish kombinatsiyasi ko'rsatilgan. 8 va 9-o'yinchilar yonma-yon turadilar. 8-o'yinchi zarba berish uchun yugura boshlaydi-da, to'pga tegmay o'tib ketadi. Bu bilan himoyachi-larning 9-o'yinchi harakatlarini kuzatishlarini qiyinlashtiradi. 9-o'yinchi esa kutilmaganda oldinga – o'ng tomonga jarima maydoni yaqinida turgan 7-o'yinchiga to'p uzatib beradi. 7-o'yinchi bir tepib to'pni jarima maydoniga yetib kelishga ulgurgan 8-o'yinchiga oshiradi.

Bevosita raqib darvozasi yaqinida erkin to'p tepishdagi kombinatsiyalar. Bunday kombinatsiyalardan maqsad – jarima to'pi tepishdagi kombinatsiyalarning ikkinchi variantida qanday bo'lsa, xuddi

shunday, ya'ni sherigini darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyasiga chiqarish.

Darvozadan tepishdagi kombinatsiyalar. Bu kombinatsiyaning ikki ko'rinishi bor. Birinchi holda darvozabon ochilgan sheriklaridan biriga, ko'pincha yon chiziq yaqinida ochilgan sherigiga to'pni tepib chiqarib beradi. Ikkinchisida esa darvozabon jarima maydonining yon chizig'i yaqinida ochilgan himoyachiga to'pni tepib chiqarib beradi, himoyachi esa to'pni darvozabonga qaytaradi. Keyin darvozabon to'pni oyog'i bilan tepib maydonga chiqaradi.

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

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

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

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

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

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

Kombinatsiyalar manyovr qilish va uzatishlar yordamida amalga oshirilishi yuqorida aytilgan edi. Biroq o'yinchilar qancha manyovr

qilishmasin, to'pni uzatish ularni bir-biriga bog'lovchi bo'g'in – baayni «kombinatsiya tili» bo'lib qolaveradi.

Uzatish taktikasi. Futboldagi hamma uzatishlarni mazmu-niga binoan quyidagi tarzda tasniflasi bo'ladi:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

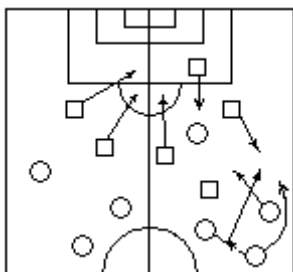
Shunday qilib, uzatish qanchalik qisqa bo'lsa, to'p shuncha kam oldirib qo'yiladi, qanchalik uzoq va keskin uzatilsa yo'l qo'ysa bo'ladigan oldirib qo'yish xavfi shunchalik ko'p bo'ladi. Biroq, har ikkala holda to'pni boshqarayotgan futbolchining uzatganda to'pni oldirib qo'yishi minimum darajaga tushirilishiga,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

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

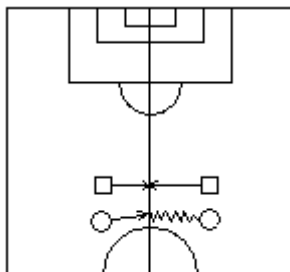
Ikki kishilik kombinatsiyalar. Quyidagi kombinatsiya turlari ikki sherik o'rtasidagi o'zaro hamkorlikka kiradi: «devor», «kesishuv» va «to'p uzatish».

«Devor» kombinatsiyasi himoyachi bilan kurashni sherik yordamida yutib chiqishning eng samarali usuli hisoblanadi. Buning mohiyati shundan iboratki, to'pni boshqarayotgan o'yinchi sherigiga yaqinlashib kelib (yoki sherigi yaqinlashib kelganda), to'satdan unga to'p uzatib yuboradi-da, o'zi maksimal tezlikda himoyachining orqasiga o'tib ketadi. Sherigi bir tepishdayoq to'pning tezligi va yo'nalishini to'p uzatib bergan o'yinchi yugurish tezligini sekinlashtirmay turib to'pni yana egallab oladigan, himoyachilar esa bunga halaqit berolmaydigan yoki to'pni olib qololmaydigan qilib o'zgartirib yuboradi (74-rasm).

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



74-rasm. «Devor»
kombinatsiyasi



75-rasm. «Kesishuv»
kombinatsiyasi

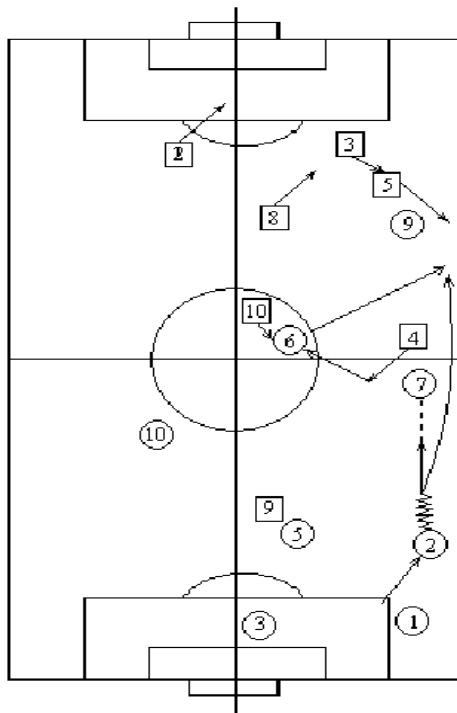
«Kesishuv» kombinatsiyasi (to'pi bor o'yinchi bilan uning sherigi ro'parama-ro'para kela turib, uchrashuv nuqtasida to'pni sherigiga qoldirib ketadigan hamkorlik) ko'proq maydon o'rtasida yoki jarima maydoni bo'sag'asida qo'llaniladi. O'yinchilarning «kesishuv»dagi hamkorligi 75-rasmda yaxshi ko'rinib turibdi. To'pni boshqarayotgan 8-o'yinchi maydonning ko'ndalangiga harakatlanib boradi, 9-sherigi esa unga ro'para kelaveradi. Ma'lum bir nuqtada ular uchrashib, andakkina pauza qiladilar-da, oldingi yo'nalishda harakatni davom ettiradilar (endi ular bir-birlaridan uzoqlasha boradilar). Shundan keyingi tashabbus to'pni boshqarib kelgan o'yinchida bo'ladi. Agar 6-himoyachi qo'riqchilikni davom ettirib, hech ham 9-o'yinchi ketidan qolmasa, unda 8-o'yinchi individual harakat qilaverishi uchun zo'r imkoniyat paydo bo'ladi. Bordi-yu, 6-himoyachi to'pi bor o'yinchiga hujum qilishga jazm etsa, bu o'yinchi pauza paytida to'pni qo'riqchidan qutilgan va erkin harakat qilish imkoniyatiga erishgan 9-o'yinchiga qoldirib ketadi.

«To'p uzatish» kombinatsiyasi ko'pincha vaqtdan yutish maqsadida qo'llaniladi. Kombinatsiyaning mohiyati shundaki, to'p yetib kelgan o'yinchi uni moslab turmay, sheriklaridan biriga yuboradi. Bunda sheriklaridan birining tezlik bilan yangi pozitsiyaga chiqishi nazarda tutiladi. Bir tepish bilan uzatish yordamida hujumchilar himoyachilarning hujum qaysi yo'nalishda rivojlanishini aniqlab olishini qiyinlashtiradilar, shuningdek, raqiblar darvozasigacha bo'lgan masofani kamaytirish bilan bir vaqtda himoyachilarning to'pni olib qo'yish uchun hujumchilardan birortasiga yaqin kelishiga yo'l qo'ymaydilar.

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

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

76-rasmda «joy almashuv» kombinatsiyasi ko'rsatilgan. O'ng qanot himoyachisi hujumga qo'shiladi. To'pni boshqarayotgan



76-rasm. «Joy almashuv» kombinatsiyasi

o'ng qanot himoyachisi, ya'ni 2-himoyachi raqiblar himoyachisi ro'parasiga ketayotgan o'ng qanotdagi 7-hujumchiga to'pni uzatadi. Qo'riqlab turgan himoyachi hujum qilmoqchi bo'lganida, 7-o'yinchi to'pni o'zining 6-sherigiga oshiradi, u o'z navbatida to'pni o'ng qanotda juda katta tezlik bilan hujumga qo'shilgan 2-himoyachiga darhol uzatib

yuboradi. Shunday qilib, qanotdagi 7-hujumchi bilan qanotdagi 2-himoyachi joy almashib qoladi. Kombinatsiya natijasida maydonning o'zi tomonidagi yarmidan chiqib kelib hujumga qo'shilgan o'ng qanot himoyachisi uchun o'yin joyi kengayadi. Maydonning istalgan qismida «joy alma-shuv» kombinatsiyasini muvaffaqiyat bilan qo'llasa bo'ladi. Buning ustiga, shu xildagi bir nechta kombinatsiyaning ishlatilishi hujumning muayyan uchastkasidagi miqdor ustunligi hosil qilish hisobiga raqiblarni yutib chiqish bilan ancha vaqtgacha olg'a tomon boraverish imkonini beradi.

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

Qanot bo'ylab hujumni yakunlayotgan hujumchilar ko'pin-cha darvozaning uzunasi bo'ylab ko'ndalangiga kuchli (g'izillatiladigan) to'p uzatishadi. Bunday uzatish, odatda, oldinda turgan yoki yugurib chiqayotgan sherikka yo'naltirilgan bo'ladi. Biroq, bu futbolchini raqiblar, odatda, juda qattiq qo'riqlashadi, sharoit yo'qligidan darvozaga tepish yoki to'pni moslab olishning epini qilolmaydi. Shuning uchun har ikkala holatda ham to'p yo'naltirilgan o'yinchi uni sherigiga o'tkazib yuborishi mumkin. Futbolchi g'izillatib uzatilgan to'pni qabul qilishga faol chiqib boradi-da, darvozani mo'ljallab zarba bermoqchidek harakat qilib, to'pni sherigiga o'tkazib yuboradi. Himoyachilarning butun e'tibori, odatda, boshqalardan ko'ra to'pga yaqin turgan o'yinchida bo'lgani uchun ham, to'pni o'tkazib yuborgan o'yinchining orqasida kelayotgan sherigiga darvozani mo'ljallab zarba berish uchun qulay sharoit hosil bo'lib qoladi.

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

Kombinatsion o'yin yuzasidan umumiy ko'rsatmalar.

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

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

3. Futbol uchrashuvi boshdan-oyoq oddiy, o'ylab tobiga yetkazilgan va amalga oshirishda ko'p o'yinchilar ishtirok etadigan, murakkab, ko'p yurishli taktik kombinatsiyalardan iborat. Lekin ko'p yurishli kombinatsiyalar ham, aslida, ketma-ket bajariladigan bir nechta oddiy kombinatsiyalardan tashkil topadi. Ko'p yurishli kombinatsiyalarni mashq qilish anchagina qiyin bo'lib, ular uchrashuv davomida yuzaga kelib, ko'pincha tayyorgarliksiz bajariladigan bo'lsa ham, ularning qanday saviyada bajarilishi ko'p jihatdan futbolchining oddiy, yaxshi ishlov berilgan kombinatsiyalarni bajara olish mahoratiga bog'liq.

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

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

Jamoa taktikasi.

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

Futbolning yuz yildan ortiqroq tarixi mobaynida o'yin-chilarni aniq joylashtirib, ular o'rtasida vazifalar aniq taqsimlanishini nazarda tutgan ko'plab taktik tizimlar yaratilgan. Hujumdagi jamoa taktikasini, ya'ni muayyan o'yin sharoitida paydo bo'ladigan vazifalarni hal qilishda

butun jamoa jamoaviy harakatlarini uyushtirishning asosiy prinsiplarini ko'rib chiqamiz.

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

Tezkor hujum.

Tezkor hujum jamoa hujum harakatlarining eng samarali usuli hisoblanadi. Buning mohiyati shundan iboratki, unda bitta-uchta uzatishda o'yinchilardan birini darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyaga chiqaradigan hujum yoki javob hujumi uyushtiriladi. Hujum – bu jamoaning raqib darvozasini zabt etishga qaratilgan harakatlarini uyushtirish. Tez hujumning afzalligi shundaki, bunda mudofaadagi kuchlarini qayta uyushtirib olishga raqiblarning vaqti bo'lmaydi. Hujumdagilarning hamma harakatlari kutilmaganlik elementlariga boy bo'lib, yuqori tezlikda bajariladi. O'yinchilar maydonda ko'p manyovr qiladilar va to'pni uzatish bilan eng qisqa vaqt ichida sheriklaridan birini zarba berish pozitsiyasiga chiqarish imkoniyatini yaratadilar. Tez hujum javob hujumlari vaqtida, ya'ni o'yin epizodi davomida to'pni qo'lga kiritgan komandaning harakatlarini uyushtirish vaqtida eng ko'p samara beradi.

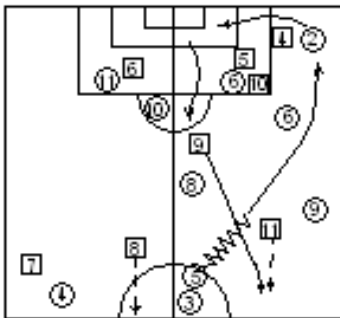
Hozirgi futbolda jamoa to'pni qo'lga kiritganidan keyin, o'yin epizodi davomida hujumning uchta fazasi bo'ladi.

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

Ikkinchi faza – «hujum», ya'ni raqiblar hujumining oldini olish hamda bartaraf etish harakatlarini kuchaytirish va uyushtirishga ulgurmasdanoq, uning mudofaasini yorib o'tish.

Uchinchi faza – «hujumni tugallash», ya'ni gol vaziyati hosil qilish va darvozani mo'ljallab zarba berish.

77-rasmda o'z jarima maydonida o'ng qanot bo'ylab to'p yo'naltirganda – hujum qilganda yutib chiqqan jamoaning keyingi tez hujum varianti ko'rsatilgan. O'ng tomon markaziy himoyachisi bo'lgan 3-o'yinchi yuqorilab kelgan to'p uchun kurashda yutib chiqib, to'pni 8-o'yinchiga oshiradi. U darhol qo'riqchisiz bo'lgan 11-hujumchiga uzatadi-da, o'zi katta tezlikda olg'a o'tib, oldingi qatorda miqdor ustunligi hosil qiladi. 11-o'yinchining bundan ke-



77-rasm. Tez hujum

yingi harakati ikki variantda bo'lishi mumkin: biri sheriklarining chalg'ituvchi manyovridan foydalanib, zarba berish pozitsiyasiga chiqish bo'lsa, ikkinchisi oldingi tomon o'tib, himoyachilardan birini o'ziga jalb etgandan keyin darvozani mo'ljallab zarba berish uchun bo'shagan sherigiga to'pni uzatib yuborishdir.

Tez hujumni uyushtirishga bo'lgan asosiy talablar:

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

2. O'yinchilarning ikkinchi va uchinchi fazadagi harakatlari o'ynab tobiga etkazilgan, yuksak tezlikda bajariladigan kombi-natsiyalar asosida bo'lishi kerak.

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

4. Hujumning oldingi qator o'yinchilari yakkama-yakka kurash san'atini yaxshi egallagan bo'lishlari, ya'ni yakka holda raqibni yengib

chiqishni bilishlari kerak. Zarba berish pozitsiyasiga chiqish uchun qisqa yo'llardan foydalanib, dastlabki imkoniyat paydo bo'lgani zahoti darvozani mo'ljallab zarba berishi yoki darvozani zabt etish uchun sheriklarga sharoit yaratib berishi lozim.

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

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

Tadrijiy hujum.

Tadrijiy hujum yoki javob hujumini uyushtirishda biron o'yinchi juda ko'p uzatishlar yordamida darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyaga chiqariladi. Bu tadrijiy hujumning tezkor hujumdan asosiy farqidir. Bu tur hujumdagi jamoa harakatlarini bajarishda kombinatsiyalar qisqa va o'rtacha uzatishlar yordamida amalga oshirilgani uchun, to'pni uzoq vaqt nazorat qilib turish imkoniyati tug'iladi. Yana shuni aytish kerakki, to'plar qisman ayniqsa himoya qatori o'yinchilari hujumga qo'shilganda, maydonning ko'ndalangiga uzatiladi. To'p uzoq vaqt boshqarib turilganiga qaramay, tadrijiy hujumning samaradorligi aytarlik ko'p bo'lmaydi. Hujum rivojlanishiga ko'p vaqt sarflanishi mudofaadagilarga kuchlarni bemalol qayta guruhlab olishga va darvoza zabt etilishi uchun eng xavfli zonalarini to'sib olishga imkon yaratib beradi. Uyushqoqlik bilan amalga oshirilgan mudofaa esa hujum qilayotganlardan himoya qatorini bo'g'inlardan birida yorib o'tish niyatida yana bir turkum kombinatsiyalar qilishni talab etadi. Hujumning muvaffaqiyati ko'p jihatdan hujumchilarning mohirona harakatiga bog'liq. Tamomila ravshanki, yaxshi mudofaadan oz kuch bilan o'tib ketish qiyin, demak hujumga ko'proq o'yinchi qo'shilishi kerak. Bunda

maydonning ayrim qismida son jihatdan ortig'lik hosil qilib, shuning hisobiga raqiblar mudofaasini yorib o'tish mumkin bo'ladi.

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

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



78-rasm. Tadrijiy hujum

Tadrijiy hujum uyushtirishga bo'lgan asosiy talablar:

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

ko'p bo'lmaydi, xato qilib qo'yilgan taqdirda ham, raqib tomon darvozaga bevosita xavf sola olmaydi.

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

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

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

5. O'yinchilar uzunasiga, ko'ndalangiga va diagonaliga uzatishlar hisobiga hujum yo'nalishlarini bir qanotdan ikkinchi qanotga o'tkazishni bilishlari kerak. Bu hujumni maydonning butun kengligida rivojlantirishni ta'minlaydi va raqiblar himoya qatorini uzaytirib yuboradi.

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

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

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

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

3.6.1. O'yinchilarning hujumdagi hamkorligi

Hozirgi vaqtdagi hamma saflanishlarda himoya qatorida kamida to'rt o'yinchi bo'lishi nazarda tutiladi. Shuning bilan birga sof hujumchilarning (oldingi qatorning) va maydon o'rtasi o'yinchilarining

miqdori o'zgarib turishi mumkin. Ana shuning uchun ham muayyan amplitudagi (ixtisosdagi) o'yinchilarning hujumdagi harakatlari xususiyatlari haqida gapirganda, jamoaning har qaysi qatorida qanchadan futbolchi borligini hisobga olib mulohaza yuritish lozim.

Qanot himoyachilari.

Agar jamoada ikkita qanot hujumchisi bo'lsa, o'rta qator o'yinchilari bilan birgalikda hujumning ikkinchi eshelonini hosil qilish uchun himoyachilar oldinroqqa chiqqani ma'qul. Himoyachi epizodik tarzda hujumning oldingi safiga chiqib turishi mumkin.

Bunda u qanot hujumchisi bilan o'rin almashadi, bo'lmasa himoyachi hujumchilarning o'yin joyini toraytirib qo'yadi, natijada mudofaadagilarning straxovka qilishi, bir-biriga yordam berishi osonlashib qoladi.

Agar jamoada qanot hujumchisi bitta bo'lsa, unda qanot hujumchisi yo'q tomondagi himoyachi hujumni yakunlashda oldingi eshelon harakatlarida faol ishtirok etish uchun bo'sh joyga yorib kirishi mumkin. Bunda uning harakatlari hujum jabhasi keng bo'lishini ta'minlaydi. Biroq, himoyachining bunday reydlari hamma vaqt raqib uchun kutilmagan va o'z mudofaasining mustahkamligini buzmaydigan bo'lishi kerakligini yodda tutish kerak. Hujumga qo'shilgan himoyachi tashlab ketgan zonaga uning sheriklaridan qaysi biridir chiqishi kerak.

Markaziy himoyachilar.

Markaziy himoyachilardan ayni paytda raqibini qo'riqlamayotganigina hujumga qo'shilishi mumkin. Bunda uni sheriklaridan biri (yaxshisi – o'rta qator o'yinchilaridan biri) straxovka qiladi – bu markazda mudofaa mustahkamligi buzil-masligini ta'minlaydi.

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

O'rta qator o'yinchilari.

Hujumga moyil bo'lgan o'yinchi (uni yarim hujumchi desa ham bo'ladi) oldingi marraga o'tadi va zarba berish pozitsiyasiga chiqish imkoniyatini oladi, chunki uning manyovri maydonning ichkarisidan yuqori tezlikda boshlanadi-da, uni qo'riqlashni nihoyatda qiyinlashtirib

yuboradi. O'rta qator o'yinchilari hujumning oldingi safiga muntazam ravishda qo'shilib turadilar. Bunda ular raqibini chalkashtirib yuborish maqsadida manyovrlari yo'nalishini o'zgartirib turishga harakat qiladilar. Bu esa, jamoadagi sheriklari o'rta qator o'yinchisining yaxshi ko'rgan harakat zonalarini yaxshi bilishlari va u qulay pozitsiyaga chiqqani zahoti unga darhol to'p oshirib berishlari kerak degan so'z. Bunday futbolchi raqiblardan kimgadir yoki muayyan zonaga bevosita javobgar bo'lmasa ham, hujum bo'g'ilib qolgan paytlarda mudofaada ishtirok etishi kerak. Bunday hollarda u vaziyatga qarab ish tutadi.

Asosiy vazifasi jamoaning hujum harakatlarini uyuti-rishdan iborat bo'lgan o'yinchini dispatcher deb atashadi. To'p jamoaga o'tgani zahoti dispatcher maydon o'rtasidagi uchasht-kalaridan biriga ochilib chiqadi. To'pni olganidan keyin u darhol hujumni qanday usulda (tez yoki tadrijiy) uyushtirish haqida qarorga keladi. U hujumni boshlab, o'zi odatda ikkinchi eshelonda harakat qiladi va epizodik tarzda hujumning old qismiga yorib chiqib turadi. Hujumni muvaffaqiyatli yakunlash uchun dispatcher qattiq va yaxshigina tepa oladigan bo'lishi kerak, chunki u ko'pincha 18-25 m masofadan to'p tepishi kerak bo'ladi.

Asosiy vazifa mudofaa harakatlarida qatnashishdan iborat bo'lgan (ko'pincha ma'lum raqib o'yinchisiga o'yin bermaslik – uni neytral-lashdek shaxsiy vazifasi bo'ladigan) maydon o'rtasi o'yinchisining hujumda ishtirok etishi, odatda, ikkinchi eshelonda harakat qilish bilan cheklanadi. Bu, hujumning oldingi saflariga o'tish uning uchun mumkin emas, degan ma'noni anglatmaydi, albatta. O'yin sharoiti tavsiya etgan ayrim epizodlarda bunday o'yinchi hujumning oldingi marrasida to'satdan paydo bo'lishi va yakunlovchi zarba berish uchun to'p olishi mumkin.

Maydon o'rtasi o'yinchilarining umumiy vazifalari to'p jamoada bo'lganida tashabbusni uzoq vaqt saqlab turishga yordamlashish, maydon o'rtasini nazorat qilish, hujumning oldingi qatorlariga qo'shilish, ya'ni tadrijiy hujum qilinayotganda, ko'p o'yinchilarni qatnashtirib eshelonlashgan (tabaqalangan) hujum uyushtirishni yoki tezkor hujum paytida o'yinni keskinlashtiradigan to'p uzatishlarni ta'minlashdan iborat. Hujumni jamoa bo'lib uyushtirish birinchi galda jamoa o'rta qatorining turli ixtisosdagi o'yinchilari qanchalik to'g'ri tanlangani va ularning mahoratiga bog'liq.

Qanot hujumchilari.

Qanotdagi harakatlar yo to'pni boshqarayotgan qanot himoyachisi yoki maydon o'rtasi o'yinchisi bilan hamkorlik qilish uchun orqaga qaytib yoki olg'a tomon faol ilgarilab (sherigining himoyachilar ortidagi bo'sh joyga uzoqdan to'p uzatib berishiga sharoit yaratish maqsadida «o'yindan chiqqan» holat chegarasiga yaqin borib) bajarilishi mumkin.

Maydonning eni bo'ylab harakatlanishlar to'pni boshqarayotgan maydon o'rtasi bilan hamkorlik qilish uchun orqaga qaytish yoki hujumning oldingi marrasiga tez ilgarilab chiqish bilan uyg'unlashtirib bajarilishi mumkin.

Qanot hujumchisi to'p olganidan keyin o'zini yakka yoki sherigi bilan birgalikda qo'riqlayotgan o'yinchidan o'tib ketishga, qariyb raqib darvozasi chizig'igacha yetib borish va to'pni jarima maydonidagi sheriklariga g'izillatib yoki uzatib berishga harakat qiladi. Sheriklaridan birontasi to'p olish uchun ochiq turgan bo'lsa yoki hujumchilar himoyachilarga qarshi havoda muvaffaqiyat bilan kurashayotgan bo'lsa, bunday hollarda to'pni yuqorilatib uzatish samaralidir. G'izillatib uzatishlar esa hamma hollarda ham maqsadga muvofiqdir. Bunda g'izillab kelayotgan to'pga hujumchilardan birontasi chiqib kelishi mumkin bo'lgani uchungina emas, balki vaqt nihoyatda ziq sharoitda qolganidan, buning ustiga goho o'z vazifasini ko'ngildagiday bajarolmay qoladigan himoyachilarning oyog'idan «rikoshet» bo'lishi mumkinligidan ham mudofaadagilarning harakati murakkablashib ketadi. Bunday holda qarshi tomon qanot hujumchisi darvozaning uzoqdagi ustuni yaqinigacha yetib boradi.

Qanot hujumchisi raqib himoyachilari orasini maksimal darajada uzaytirib ketish uchun yon chizig'iga yaqin joyda o'ynaydi. Markaziy hujumchi yon chiziq yaqiniga o'tib, maydon markazi bo'shab qolgan hollarda esa qanot hujumchisi bo'shab qolgan zonaga katta tezlikda yorib kiradi.

Ayrim o'yin epizodlarida qanot hujumchilari o'rin almashadilar. Maydonning eni bo'ylab bunday manyovr qilish mudofaa uyushtirishni qiyinlashtiradi va qanot himoyachilarining biror hujumchi harakat xususiyatlariga moslashib olishiga halaqit beradi. Goh u, goh bu qanotda uzoq vaqt qolib ketish ham muvaffaqiyat qozonishga yordam bersa-da, lekin hujumning rivojlanishi mobaynida o'rin almashish ayniqsa samarali chiqadi.

Qanot hujumchisi doimo tezkor manyovr qilishga tayyor turishi va shuning bilan birga yakka-yakka kurashning hamda zarba berishning xilma-xil usullarini a'lo darajada bilishi kerak.

Markaziy hujumchi.

Bu ixtisosdagi futbolchi hamma vaqt darvozaga intilib turadi va zarba berish pozitsiyasiga chiqish uchun eng yaqin yo'l izlaydi. U hamma vaqt raqiblardan bir nechtasining qattiq nazorati ostida bo'ladi, shuning uchun ham ochilib chiqishlar bilan raqib mudofaasidagi asosiy o'yinchilarni chalg'itishlarni birga qo'shib, ko'p manyovrlarni amalga oshirish kerak. Markaziy hujumchi qanot hujumlari vaqtida jarima maydoni markaziga yoki darvozaning o'ziga yaqin turgan ustuniga qanot hujumchisi g'izillatib yoki uzatib turgan to'p qarshisiga chiqib, to'p uchun kurashda himoyachilardan ko'ra ildamlilik qilishga intiladi.

Markaziy hujumchi to'p olganidan keyin, asosan raqibni aylanib o'tish vositalaridan foylanib, darvozani mo'ljallab zarba berish uchun sharoit yaratishga harakat qiladi. Biroq sheriklarni ham unutib bo'lmaydi. Markaziy hujumchi raqibdan ustun kelishni osonlashtirish va darvozani zabt etishga qulayroq pozitsiyada to'rgan sherigiga to'p oshirib berish uchun ular bilan hamkorlik qilishdan foydalanishi kerak.

Ayrim epizodlarda markaziy hujumchi orqaga chekinib ochilishi ham mumkin. Sherigiga zonani bo'shatib berish yoki raqib qo'riqchilaridan nariroqda to'p olib, keyin tezkor manyovr qilish uchun shunday yo'l tutiladi.

3.7. Hujumchilar soni turlicha bo'lgandagi hujum harakatlari

To'rt hujumchi bilan hujum qilish.

To'rtta hujumchi bilan bo'ladigan hujumda qanotlardan foydalangan ma'qul. Tezkorlik xislatlari yuksak bo'lgan qanot hujumchilari yakka kurashda yoki eng yaqin turgan sherigi yordamida uni qo'riqlayotgan o'yinchini dog'da qoldirib, ilgarilab keta boshlaydi. Bunda qo'yidagicha harakatlarni amalga oshirish mumkin:

a) darvoza chizig'i yaqiniga chiqish va to'pni kalla qo'yib hujumni yakunlash uchun mumkin qadar uzoqdagi ustun yaqiniga tepalatib uzatish;

b) darvoza chizig'i yaqiniga chiqib, keyin sherigi zarba berishini yoki raqib oyog'idan rikoshet bo'lishini mo'ljallab to'pni darvozaning uzunasiga yoki sal orqaroqqa pastdan g'izillatib berish;

v) qanot hujumchisining darvoza ro'parasiga zarba berish pozitsiyasiga, ya'ni «burchak kesib» chiqishi.

Markaziy hujumchilarning asosiy vazifalari – markazdan yorib o'tishni uyushtirish. Darvozani zabt etishga qulay pozitsiya egallay turib, ular aylanib o'tish va sherik bilan hamkorlik qilishini birga qo'shib olib borishdan keng foydalangan holda dadil, keskin harakat qilishlari kerak. Bu ixtisosdagi o'yinchilar darvozaabondan yoki shtangadan qaytgan to'plarni qayta urib kiritishga, darvozani mo'ljallab zarba berish uchun paydo bo'lib qolgan ozgina imkoniyatdan ham foydalanib qolishga hamma vaqt tayyor turadilar. Agar hujum markazdan bo'layotgan bo'lsa, unda mar-kaziy hujumchilar soxta manyovrlardan va joy almashinishlardan foydalanib, o'zgaruvchan tezlikda o'ynab, zarba beradigan pozi-tsiyaga ochilib chiqishga harakat qiladilar. Markaziy himoyachilardan birining orqasidan ochilib chiqish eng foydali ochilish hisoblanadi. O'rta qator o'yinchisini hujumga qo'shib kombinatsiya qilishda markaziy hujumchi soxta manyovr qilib, sherigi kirib keladigan zonadan markaziy himoyachini olib ketishi kerak.

O'rta qator o'yinchilari oldingi marralarga chiqishi mum-kin. Bunda ulardan biri hujumda faol ishtirok etadi, ikkinchisi esa qanot himoyachilari bilan birgalikda hujumni quvvatlab, sal orqaroqda harakat qiladi. Biroq, o'rta qator o'yinchilari epizodik tarzdgina hujumning birinchi esheloniga qo'shilishlari kerak. O'rta qator o'yinchilarining hadeb ilgarilab ketaverishi to'rtta hujumchining harakatlarini qisib, ularni operativ o'yin joyidan mahrum qilib qo'yadi.

Qanot himoyachilari ham hujumga epizodik tarzda qo'shib turadilar. Mudofaadagilar to'p olganlaridan keyin javob hujumi vaqtida asosan shunday qilganlari ma'qul. Markaziy himoyachilar esa kamdan-kam hujumga tashlanadilar, chunki maydon markazida raqiblarning hamkorlik qilayotgan o'yinchilari borligini, buning oqibatida o'z darvozalari xavfda qolishi mumkinligini hamma vaqt yodda tutadilar.

Agar raqiblar faqat zona himoyasi tizimini qo'llasalar, unda hujumchilar harakatiga quyidagilar xos bo'ladi:

a) o'rta qator o'yinchilari va qanot himoyachilarining hujumga qo'shib, jamoaviy manyovr qilishi hisobiga hujumning ayrim uchastkasida son jihatdan ustunlik hosil bo'lishi;

b) darvoza oldidagi ma'lum zonada raqiblardan birini yakka kurashda shaxsan yutib chiqib, keyin qo'shni zonada son jihatdan ustunlik hosil qilish yoki hujumni zarba berib tugatish.

Agar raqiblar aralash himoya tizimini qo'llab, asosiy o'yinchilarni juda yaqindan qo'riqlasalar, unda hujum qilayotganlar quyidagi harakatlarni bajarishlari kerak:

a) himoyachilarni tarqatib yuborish va ayni vaqtda qanot hujumchisi bilan ikki kishilik kombinatsiyalar uchun yaxshi imkoniyat yaratish maqsadida dispetcherlik vazifasini sherikla-ridan biriga o'tkazib, dispetcherning o'zini shaxsiy qo'riqchisi bilan birga qanotga o'tkazib yuborish;

b) maydonning eni bo'ylab va qisman maydon ichkarisida faol manyovr qilish.

Uchta hujumchi bilan hujum qilish.

Uchta o'yinchisini oldinga chiqarib hujum qiladigan jamoalar, odatda, ikkita qanot hujumchisi va bitta markaziy hujumchi bilan, ahyon-ahyonda esa ikkita markaziy hujumchi va bitta qanot hujumchisi bilan o'ynaydilar.

Bundagi hujum uyushtirishning quyidagi holatlari yuqorida bayon etilganlardan farq qiladi:

a) hujumning birinchi esheloniga maydon o'rtasidagi uch o'yinchidan ikkitasi faol qo'shiladi (ko'pincha bu orqaroqda o'ynaydigan yarim hujumchi va dispetcher bo'ladi);

b) yarim himoyachi hujumga uzviy tarzda qo'shilib turadigan qanot himoyachilari bilan birgalikda hujumning ikkinchi eshelonini hosil qiladi;

v) ikkita markaziy himoyachidan biri epizodik tarzda hujumga qo'shilib turadi (odatda, bu katta tezlikda bajariladi va raqib darvozasiga real xavf solinadi).

Hujumga qo'shiladigan o'yinchilarning hammasi hujumchi harakatlarini mohirona bajara olishi, ya'ni universal tayyorgarlik ko'rgan o'yinchilarning anchagina bo'lishi china-kam zo'r hujumni ta'minlash uchun zaruriy shart hisoblanadi.

Qanot hujumchilari maydonning eni bo'ylab tez-tez manyovr qilib turadilar, chunki ularning zonalariga hujumning ikkinchi eshelonidagi sheriklaridan birontasi kirib kelishi mumkin. Bularning hammasi hujumchilarga hujum yo'nalishini uzluksiz o'zgartirish, kuchlarni qayta guruhlab turish imkonini beradi. Ana shuning uchun hozirgi zamon futbolida uchta «sof» hujumchi bilan hujum uyushtirish juda keng tarqalgan.

Agar jamoa ikkita markaziy hujumchi bilan o'yin qilayotgan bo'lsa, unda qanotlardan biri bo'shab qoladi. Bundan qanot himoyachisini yoki o'rta qator o'yinchilaridan birini hujumga qo'shish uchun foydalangan ma'qul.

Ikkita hujumchi bilan hujum qilish.

Ikkita hujumchi bilan hujum qilish oldingilaridan anchagina farq qiladi. Bu xil hujumni uyushtirishda kamida ikkita yarim hujumchi va dispetcher qatnashishi shart. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan ana shunday ixtisosdagi o'yinchilar bo'lmasa, ikkita hujumchili sxema ochiqdan-ochiq mudofaa sxemasi bo'lib qoladi va match davomida tashabbusni qo'lga olishni qiyinlashtirib qo'yadi.

Bu sxemadagi asosiy taktik variantlaridan biri sheriklardan birining (qanot himoyachisining, o'rta chiziq o'yinchisining) hujumga faol qo'shilishi uchun biron qanotni sun'iy bo'shatib qo'yishdir. O'rta qatordagi to'rt o'yinchining deyarli har biri hujumchi vazifasini zimmasiga ola biladi. Bu individual tarzdagina emas, balki ikki, uch kishi bo'lib improvizatsiya qilish imkonini yaratib, maydonning turli pozitsiya va nuqtalaridan muvaffaqiyatli hujum qilishga yordam beradi.

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

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

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

Markaziy himoyachilarning hujum harakatlari ahamiyati ham ortib, ular raqiblar mudofaa qatoriga tez-tez yorib kiraveradigan hamda nisbatan «nazoratsizliklari»dan foydalanib, zarba berish pozitsiyasiga

tez-tez chiqadigan bo'lib qoladilar. Shunday paytlarda ular yo darvozani zabt etishga urinib ko'radilar, yoki mudofaadagi o'yinchilarni chalg'itib, sherikla-rining harakati uchun qulay sharoit yaratib beradilar.

3.8. Himoya taktikasi

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

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

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

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

Himoyada o'ynash xilma-xil va ko'p planli bo'lib, darvozani mudofaa qilishga, to'pni qo'lga kiritish uchun faol kurashish va hujum uyushtirishga qaratilgan bo'ladi. Himoyadagi o'yin ham hujumdagi singari individual, guruh va jamoa harakatlaridan iborat.

Individual taktika.

Mudofaadagi muvaffaqiyat bir guruh o'yinchilarning to'g'ri straxovka qilishlariga, o'zaro almashuvchanligi va ularning bir-biriga mos harakatlarigagina emas, balki himoya-chilarning to'pi bor va to'p yo'q o'yinchiga qarshi individual harakat qilish mahoratiga, ya'ni himoyachining muayyan vaziyatda o'z «homiy»ligidagi o'yinchiga nisbatan qanchalik to'g'ri joy tanlashiga ham bog'liq. Oqilona pozitsiya tanlash mudofaada muvaffaqiyatli harakat qilishning asosi hisoblanadi.

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

To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar.

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

a) raqiblarning to'p olishiga yo'l qo'ymaslikka, ya'ni to'pni «to'sib» olishga;

b) raqibga yo'naltirilgan to'pni yo'lda «olib qolish» harakatini bajarishga.

To'sib olish – bu mudofaadagi jamoa o'yinchisining raqib o'yinchisi yo'lini to'sib, uning to'p olish imkoniyatini qiyinlashtiradigan harakati. Raqib yo'lini to'sib olish uchun himoyachi shu o'yinchi bilan o'z darvozasi orqasiga o'tishi (darvozaga nisbatan yonlamaroq yoki orqa o'girib turishi) kerak. Himoyachi bilan hujumchi orasidagi masofa to'p bilan o'yinchi darvozaga yaqinlashgan sari yoki darvozadan uzoqlasha borgan sayin kamayib yoki ko'payib borishi mumkin. Pozitsiya, shuningdek himoyachining yugurish tezligiga, o'zaro kurashayotganlarning kuchlari nisbati va boshqa omillarga bog'liq bo'lishi mumkin.

To'sib olishda himoyachi quyidagilarga amal qilishi kerak:

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

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

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

Olib qolish – bu mudofaadagi jamoa o'yinchisining o'ziga bevosita yaqin turgan raqib o'yinchisiga yo'naltirilgan to'pni qo'lga kiritish niyatidagi harakati. To'sib olishdagi singari olib qolishdagi muvaffaqiyat ham himoyachining to'g'ri pozitsiya tanlashiga, to'pga vaqtida chiqishiga, vaziyatni to'g'ri baholashiga, tezkorligiga va h.k.larga bog'liq. Olib qolishda himoyachi bilan hujumchi o'rtasidagi masofa, odatda, to'sib qolishdagiga nisbatan ko'proq bo'ladi. Boisi – bunda himoyachi faol tomon bo'lib, to'p uchishi kerak bo'lgan tomonga otilib chiqishga ulguradi.

Olib qolishda o'ynaganda himoyachi quyidagilarga amal qilishi kerak:

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

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

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

To'pi bor o'yinchiga qarshi harakatlar.

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

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

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

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

a) to'pni raqibdan olib qo'yish;

b) to'p uzatilishiga to'sqinlik qilish;

v) to'p olib yurilishiga to'sqinlik qilish;

g) zarba berilishiga to'sqinlik qilish.

To'pni olib qo'yish. To'pni olib qo'yishda tezkorlikning, masofani his etish va vaqtni mo'ljallashning, shuningdek, butun o'yin vaziyatini baholay bilishning ahamiyati kattadir.

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

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

O'yin sharoiti va oqibat qanday chiqishiga qarab himoyachi raqibdan to'p olib qo'yishning ma'lum bir usulini tanlaydi. Bunda sirpanish, to'pni tepib yuborish, yelkada turtish va shu kabi usullardan foydalansa bo'ladi.

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

To'p olib yurishga qarshi harakat. Basharti himoyachi to'pni olib qolishga yoki raqib to'p olayotganda uni olib qo'yishga ulgurmasa, unda butun harakati-yu ishg'ol qilgan pozitsiyasi bilan to'pi bor raqibning tez ilgarihashiga halaqit beradi. Bordi-yu hujumchi har qalay olg'a harakat boshlab qolsa, himoyachi unga parallel harakat qila boshlab, uni yon chiziqqa qisib qo'yishga harakat qiladi. Shunda hujumchining harakat joyi torayib, sheriklarining bevosita yordamidan mahrum bo'lib qoladi.

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

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

Guruh taktikasi.

Butun futbol o'yini boshdan-oyoq kombinatsiyalar asosiga qurilgan bo'lib, o'yinning mazmuni ham aslida shu kombinatsiyalardan iborat. O'yin vaqtida qayta takrorlanmaydigan holatlar ko'p uchraydi.

Har bir shunday holatning o'z asosi bor. Bunday asoslarni har qanday o'yinchi, eng avvalo, himoyachilar bilishi va tushunishi lozim. Shunda taktik planda hujumchilarga qarshi harakat qilish va zarur usullarni qo'llash oson bo'ladi.

Mudofaadagi guruh o'yinining asosiy mazmuni himoya o'yinchilarining hujum qilayotgan raqiblariga qarshi uyushgan harakatlari hisoblanadi. Mudofaadagilar o'zining raqib bilan yakkama-yakka kurashayotgan har bir sherigiga yordam beradi yoki yordam berishga tayyor turadi. Shunday qilib, sherigiga bevosita va kerakli yordam berishdan tashqari, straxovka qilish ham uyushtiriladi. Mohirlik bilan joy tanlash esa aniq hamkorlik qilishga yordam beradi.

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

Straxovka, shuningdek, «devor» va «kesishuv» kombinatsiyalariga qarshi harakatlar himoyada ikki o'yinchining hamkorlik qilish usullariga kiradi.

Maxsus uyushtirilgan qarshi harakatlar, chunonchi, «devor» yasash, sun'iy «o'yindan tashqari» holat hosil qilish va darvoza bon ishtirokidagi harakatlar uch va undan ortiq o'yinchining hamkorlik qilish usullari sanaladi.

Straxovka. O'yin vaqtida o'z sherigiga yordam berish usullaridan biri straxovka hisoblanadi. Himoya straxovkaning to'g'ri va vaqtida bo'lishi, uning mustahkamligi va ishonch-liligining garovidir. Straxovka qilish uchun tanlangan pozitsiya zarur hollarda sherik yo'l qo'yan xatoni tuzatadigan bo'lishi kerak. Bunday pozitsiya hamma vaqt orqada, o'yinchining o'z darvozasiga yaqinroq joyda bo'ladi. 79-rasmda straxovka qilayotgan 3-o'yinchi to'g'ri joy tanlaganligi ko'rsatilgan. To'p raqiblarning 10-yarim himoyachisida, 11-qanot hujumchisi 2-himoyachidan qochib, bo'sh joyga chiqadi. 10-o'yinchi to'pni o'sha tomonga uzatadi. Biroq 2-himoyachini straxovka qilish uchun pozitsiyani to'g'ri tanlagan 3-himoyachi qanot hujumchisidan oldin to'pga yetib boradi.

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



79-rasm. Straxovka

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

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

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

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

Sun'iy «o'yindan tashqari» holatni vujudga keltirish. Bunday holatni vujudga keltirish mudofaadagi samarali uslub hisoblanadi. Odatda, quyidagi hollarda sun'iy «o'yindan tashqari» holat vujudga keltiriladi:

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

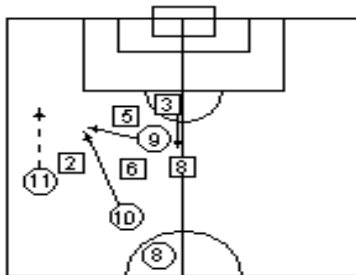
b) raqib hujumchilari keskin ochilishga intilib, mudofaa ichkarisida bo'sh joyga chiqmoqchi bo'lganda;

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

«O'yindan tashqari holat»ni vujudga keltirish san'ati avvalo himoya qatoridagi o'yinchilar harakatining bir-biriga mosligiga bog'liq. Odatda, o'z darvozasiga hammadan ko'ra yaqin turgan himoyachining «o'yindan tashqari holat»ni uyushtirish imkoniyatlari eng ko'p bo'ladi. U boshqa himoyachilarning harakatlari va qanday turganligini, shuningdek, to'pni boshqarayotgan raqiblarning harakatlari va niyatlarini zo'r e'tibor bilan kuzatib borishi kerak. To'p darvozaga qanchalik yaqin bo'lsa, himoyachilarning o'z harakatlarini moslab olishlari va «o'yindan tashqari» holatni uyushtirishlari shunchalik murakkablasha boradi. Tajribalar bunday holatni vujudga keltirish hammadan ko'ra maydon-

ning markaziy chizig'i bilan jarima maydoni chizig'i oralig'ida muvaffaqiyatli chiqishini ko'rsatmoqda.

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



80-rasm. Sun'iy «o'yindan tashqari holat»

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

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

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

Komanda taktikasi.

Himoyada o'ynashning umumiy taktika prinsiplari bor ekaniga qaramay, himoyachilar harakatida qator xususiyatlar mavjudki, bular ayrim o'yinchilarning yoki bir guruh o'yinchilarning asosiy vazifa va

majburiyatlaridan kelib chiqadi. Ana shu xususiyatlarni hujum endigina yuzaga kelayotgan paytda va hujumning boshida himoyalananayotgan jamoa o'yinchilarining harakatlarida ko'rish mumkin. Shundan keyin, hujum rivojlanayotgan va yakunlanayotganda esa jamoalar bir xil prinsiplarga rioya qiladilar. Biroq, himoyada o'ynashning prinsip va individual usullarini bir-biriga bog'lamay qarash noto'g'ri bo'lar edi. Ularni bu xilda ajratish shartli tarzda bo'lishi mumkin, xolos. Mana, masalan, himoyada zona usulida o'ynayotgan jamoada ayrim o'yinchi yoki bir necha o'yinchi zona prinsipi doirasidan chiqadigan individual vazifalarni bajarishi mumkin.

Tez hujumga qarshi himoya.

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

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

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

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

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

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

Ikkinchi holda esa o'yinchi bilan faol kurashdan ozod bo'lgan va darvoza tomonga yaqin diagonal bo'ylab orqada turgan qanot himoyachisi ham straxovka uchun ortdagi markaziy himoyachi bilan bab-baravar javobgar bo'ladi.

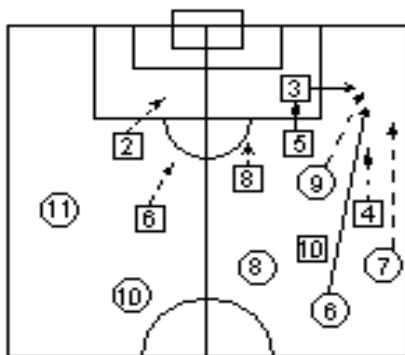
Mudofaaning uchinchi bosqichida to'p va o'yin joyi uchun bevosita kurash nazarda tutiladi.

81-rasmda tez hujumga qarshi himoya variantlaridan biri ko'rsatilgan. 3-ortki markaziy himoyachi ochilib chiqqan 9-o'yinchiga yo'naltirilgan to'pni olib qoldi. Himoyachi to'pni olib qo'yganiga qaramay, 9-o'yinchi 7- va qisman 6-o'yinchilar yordamida to'p uchun kurashni davom ettiradi.

Tezkor hujumga qarshi himoyaga bo'lgan asosiy talablar:

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

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



81-rasm. Tez hujumga qarshi harakatlar

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

Tadrijiy hujumga qarshi himoya.

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

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

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

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

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

Tadrijiy hujumga qarshi himoyaga bo'lgan asosiy talablar:

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

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

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

Mudofaada o'ynashning asosiy prinsiplari:

1. Butun jamoa bilan mudofaalanish. Jamoaning hamma o'yinchilari o'yinning turli bosqichlarida mudofaada ishtirok etadilar. Hujumchilar berib qo'yilgan to'pni qaytarib olishga yordam beradigan faol mudofaa harakatlari qilishlari kerak.

2. Xavfli zonada hujum qilayotgan jamoaning hamma o'yinchilari yo'lini to'sib olish. Agar hujum qilayotgan jamoaning o'yinchilari to'pni

boshqarayotgan sheriklaridan qisqa yoki o'rtacha uzatish yetib boradigan masofada bo'lsa va to'pni to'ppa-to'g'ri ular oyog'iga tushirib berishi yoki ochiq joyga chiqarib berishi mumkin bo'lsa, bu o'yinchilar yo'li shaxsan to'silgan bo'lishi kerak.

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

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

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

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

Jamoa harakatlari.

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

Shaxsiy himoya – bu mudofaa qilayotgan har bir o'yinchi o'ziga topshirilgan raqib o'yinchisi uchun qat'iyan javobgar qilib uyushtirilgan

mudofaa. Bunda jamoaning har bir o'yinchisiga raqiblarning ma'lum bir o'yinchisini qattiq «tutib», uning harakat qilishini, sheriklari bilan hamkorlik qilishini qiyinlashtirish topshirib qo'yiladi.

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

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

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

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

Hozirgi futbolda shaxsiy himoyada o'ynash usuli sof ko'rinishda ishlatilmaydi-yu, lekin himoyaning taktik vositalari xazinasida u hamon muhim rol o'ynab kelmoqda.

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

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

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

Himoyadagi zonali o'yin tizimining shaxsan qo'riqlashga nisbatan afzalligi shundaki, bunda maydonning hech bir qismi mudofaada-

gilarning nazoratidan chetda qolmaydi. Biroq bu sistema ham kamchilikdan holi emas. Bunda hujumchilar nisbatan bemalol harakatlanib, joylarini o'zgartiradigan bo'lib, bu ularga har qalay behalaqit to'p qabul qilish, son jihatdan ustunlik hosil qilish va h.k. imkoniyatlarini yaratadi.

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

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

3.9. Taktik tizimlar evolyutsiyasi

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

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

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

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

Jamoa o'yinini uyushtirish esa boshqa gap. Taktik tizimlar ham jamoa o'yinining ifodasi hisoblanadi. Odatda, hujum bilan himoyadagi

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

3.9.1. Hozirgi taktik tizimlar

Hozirgi futbol taktikasi o'yinchilardan texnik jihatdan mohir bo'lishni va ularning taktik tafakkuri rivojlangan bo'lishiniga emas, balki funksional imkoniyatlari ortiq bo'lishini ham talab qiladi.

O'yinchilar harakatchanligini, universalligini oshirish va o'yinni yanada aniqroq uyushtirish hisobiga jamoaning hujum qudratini kuchaytirish tendensiyasi zamonaviy futbol taraqqiyotidagi bosh yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

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

Total futbol deganda hamma o'yinchilarning uyushqoqlik bilan harakat qilishi, hujumdagi va mudofaadagi har qanday holatda ularning juda faol bo'lishi tushuniladi. O'yinchilarning universalligi total futbolning muhim xususiyatidir. Bunda ham hamma futbolchilar ilgarigidek muayyan o'yin pozitsiyasida bo'ladilar. Biroq o'yin davomida zarurat bo'lganida o'yinchilar o'zaro almashinib o'ynaydilarki, bu hol hamma pozitsiyalarga chiqaverish, qatorlarning bir-biridan uzilib qolishiga yo'l qo'ymaslik, raqiblarni operativ kenglikdan mahrum qilish imkonini beradi.

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

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

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

Hozirgi futbolda ayrim «yulduz»larning individual harakatlari jamoaviy o'yinga tobora ko'p bo'ysundirilmoqda. Biroq bu jamoada yetakchilik qiladigan individual kuchli o'yinchilarning rolini zarracha ham kamaytirmaydi. Shuningdek, improvizatsiya qilish ham endilikda individual emas, balki jamoaviy tarzda bo'lib, bu jamoa harakatlariga kutilmaganlik tusini berib, raqiblar rejasini buzib yubormoqda.

O'yin uslubi deganda individual o'yinga, jamoaga yoki umuman biron mamlakat futboliga xos, boshqalardan farq qiladigan alomatlar yig'indisini tushunish kerak.

Uslub bu o'ynayotganlarning psixik va jismoniy xislatlari, ularning o'yin olib borishidagi texnik-taktik madaniyati ifoda-sidir. Masalan, Rossiya futbolining uslub xususiyatlariga eng avvalo o'yinni jamoaviy uyushqoqlik tamoyillari asosida uyushtirishni kiritish mumkin. Jamoaviy uyushqoqlik asosida esa, o'z navbatida, individual mahorat namoyon bo'ladi, jamoaning barcha imkoniyatlari ishga tushadi.

O'yin taktikasi, tizimi va uslubi uzviy bir butunlik bo'lib, o'zaro bir-birini to'ldirib turadi.

Hozirgi mavjud o'yin uslublari va taktik sxemalar o'yin jarayonida turlana oladigan universal o'yin tizimini yaratishga intilish borligi haqida gapirish imkonini beradi.

Yangi, progressivroq 1+4+2+4 o'yin tizimiga o'tish 50-yillardagi futbol taktikasi evolyutsiyasiga yakun yasadi, desa bo'ladi.

Yangi sistemaning «uch himoyachili» klassik sistemadan asosiy farqi to'rtta qator o'rniga uchta qat'iy qator tashkil topib, ulardagi o'yinchilarning taktik vazifalari aniq belgilab qo'yilganligidan iborat. Endi futbolda hujum qiluvchi kuchlar bilan mudofaa qiluvchi kuchlar taxminan teng bo'lib qoladi. Yangi tizimda orqa qator to'rt himoyachidan – o'z darvozasi ro'parasida zonada o'ynovchi ikkita (chap va o'ng) markaziy himoyachidan va sal oldinroqda o'ynovchi ikkita qanot himoyachisidan iborat. Ularning hammasi mudofaada o'ynashning zona prinsipiga rioya qiladi. Oldingi qatorda asosan oldinda o'ynovchi ikkita markaziy hujumchi va ikkita qanot hujumchisi bo'ladi. Bu tizimda

jamoaning ilgari insaydlardan iborat bo'lgan ikkinchi «eshelon» hujumchilari – yarimmiyona hujumchilari bo'lmaydi.

«Sehrli to'rtburchak» ham yo'q bo'lib ketdi. Endilikda hujum va mudofaaning bosh yo'nalishida bir o'yinchi o'rniga ikki o'yinchi harakat qiladigan bo'lgani uchun jamoaning bo'y o'qi mustahkamlandi.

O'yinchilarning yangicha joylashtirilishi jamoa qatorlari orasida yangicha taktik bog'lanishlarni yuzaga keltirdi. Jabha bo'ylab va ichkariga bog'lanishlar ko'paydi. To'g'ri, yangi tizim qanot himoyachilari o'yiniga uncha ta'sir etmadi, ammo boshqa o'yinchilarning funksiya va vazifalari anchagina o'zgardi. Masalan, mudofaaning markazi ikkita markaziy himoyachiga ishonib berildi. Qanot himoyachilari singari bular ham zona mudofaasi prinsiplariga rioya qilib, o'zlari qo'riqlaydigan o'yinchilarni darvozani zarbga tutish mumkin bo'lgan masofada qarshi oladilar. Bunda o'zaro straxovka qilish alohida rol o'ynaydigan bo'lib qoldi.

O'rta qator o'yinchilarining asosiy vazifasi himoyachilar bilan hujumchilar o'rtasida bog'lanish bo'lishini ta'minlashdan, shuningdek, u yoki bu tomonga faol yordam berishdan iborat. Shuning uchun o'rta qator o'yinchilaridan biri dispatcherlik vazifalari bo'lgan yarim hujumchi bo'ladi. Bu futbolchining texnik mahorati yuksak va taktik tafakkuri a'lo darajada bo'lishi kerak. Uning sherigi esa ko'proq mudofaada ishonch bilan o'ynaydigan yarim himoyachilik qiladi.

Hujum qatoridagi ikkala qanot hujumchisi ham qat'iyon o'z joyida o'ynab, jabha bo'ylab kamdan-kam harakat qiladi. Raqiblar hujumi chiqmay qolganidan keyin himoyachilar bilan aloqa saqlanishi uchun qanot hujumchilari tezda orqaga qaytib keladilar. Markaziy hujumchilar esa, aksincha, maydonning kengligi bo'ylab manyovr qilib, bir-biri bilan joy almashib o'ynaydilar, qanot hujumchilariga kerakli yordam beradilar, lekin hujumni yakunlashda eng faol qatnashadilar. Hujum chiqmay qolsa, keyin markaziy hujumchilar maydon markazidagi o'zlarining dastlabki pozitsiyalariga qaytadilar.

Hujum vaqtida mudofaada ko'p o'yinchi to'plangan va mudofaadagilar bilan hujumdagilar son jihatdan teng bo'lgan sharoitda hujumchilar himoyachilarning doimiy nazoratida bo'lganligi uchun ularda keskin manyovr qilishga keraklicha keng joy yo'qligini 1+4+2+4 tizimining kamchiliklaridan, deb hisoblash kerak. Shuning bilan birga, mudofaa vaqtida bitta qatorda turadigan ikki o'yinchi nazoratidagi

markaziy zona, straxovka uyushtirish murakkabligi sababli, yetarlicha mustahkam bo'lmaydi.

O'yinchilarni ularning har biriga yuklama teng tushadigan qilib joylashtirish yo'llarini izlash yangi 1+4+3+3 tizimining paydo bo'lish sabablaridan biridir. Bundan tashqari, o'rta qatorni mustahkamlash maydon o'rtasini tuzukroq nazorat qilish imkonini beradi.

1+4+2+4 tizimida o'ynashga nisbatan 1+4+3+3 tizimida o'ynashning taktik mazmunidagi asosiy farq jamoa hujum va mudofaa harakatlarining operativ masofasi anchagina uzayganligi, deb hisoblash mumkin. Hujum bilan yarim himoya aralashib ketdi, ya'ni hujumchilar bilan yarim himoyachilarning harakat zonalari aniq chegaralanmay qoldi. Bu esa hujumchilarning bir qismi mudofaaga o'tishi va yarim himoyachilarning hujumdagi faolligi oshishi hisobiga mumkin bo'ldi.

Mudofaada aralash uslubga alohida e'tibor berilishi esa qanot himoyachilariga zonada bemaolol harakat qilish, eng yaqindagi sherigini straxovka qilish, maydon o'rtasi bilan aloqa o'rnatishga chiqish, hujumga qo'shilish imkonini beradi.

Markaziy himoyachilar joylashuv ko'rinishini o'zgartirib, «zinapoya» bo'lib joylashadilar, ya'ni ulardan biri oldinroqqa chiqib, ikkinchisi ilgari joyida «erkin himoyachi» bo'lib qoladi. Oldingi himoyachi markaziy hujumchiga ko'p e'tibor beradi, uning harakatlantirishini kuzatib boradi va u bilan yakkama-yakka kurashga kirishadi. Orqadagi himoyachi esa sheriklarining straxovka qilinishini ta'minlaydi va mudofaa markazidagi muhim pozitsiyada o'ynaydi. Bu o'yinchilar yuzaga kelgan sharoitga qarab o'yin davomida o'rin almashib turadilar.

O'rta qator o'yinchilari hujum va mudofaa harakatlarida faol qatnashishdan tashqari, hujumchilarga raqiblar mudofaasini yorib o'tish uchun imkoniyat yaratib beradilar. Bunda dispatcher, ya'ni kombi-natsiyani boshlovchi futbolchining o'rni alohidadir.

Hujum qatoridagi uch o'yinchi to'rtta himoyachi nazoratida bo'ladi. Demak, jabha bo'ylab ularning orasida ancha uzayib, bir-biriga bog'liqlik ancha bo'shashadi. Biroq, hujumchilar hujumda sinq chiziq prinsipiga rioya qilib, jabha hamda maydon uzunasi bo'ylab manyovr qilib, himoyachilardan qutulish yo'llarini topibgina qolmay, balki hujum uzoq masofa bo'ylab davom etishini hamda zvenolarda bog'liqlik bo'lishini ta'minlab beradilar.

1+4+3+3 tizimidagi jamoaviy harakatlar uchun keng ko'lamli manyovrlar, maydon o'rtasidan o'tishda uzoq masofaga to'p uzatib

berishlar va bir-ikki tegishdayoq to'p uzatiladigan taktik kombinatsiyalardan foydalanib o'tkaziladigan tezkor hujumlar xarakterlidir.

Futbol taktikasi evolyutsiyasining davom etishi 1+4+4+2 tizimi paydo bo'lishiga olib keldi. Buning xususiyati shundaki, unda o'rta qator to'rt kishidan iborat bo'ladi. Bundan tashqari, o'rta qator bilan himoya qatori o'yinchilari o'rtasida yuklama bir tekisroq taqsimlangan bo'ladi.

O'rta qatorni mustahkamlaganda, maydon o'rtasida o'yinchilar ko'payib ketadi. Mudofaada zonada o'ynash mumkin bo'lib, himoyachilarning harakatlari tezkorroq, manyovrchanroq bo'lib qoladi. Raqiblar oldingi qatordagi ikki-uch o'yinchining har qanday harakatlanishi hamma vaqt o'rta himoyachining nazoratida bo'lishi shunday qilishga yo'l qo'yib beradi.

Bu tizimda «sof» forvardlar ikkitagina bo'lib qolganiga qaramay, hujumda faol ishtirok etuvchi futbolchilar besh-oltitaga yetadi. Ular maydonning turli nuqtasidan hujum qilaveradilar. O'yinchilar individualgina emas, balki jamoaviy tarzda ham improvizatsiya qila oladilar, bunda jamoa manyovrlari raqib uchun kutilmagan bo'lib qolaveradi va o'yin taktikasini o'zgartirib turish imkonini beradi.

Mudofaa qatori son jihatdan o'zgarmagan bo'lsa ham, taktik planda olg'a tomon bir qadam tashlanadi. Himoyachilar o'zlarining odatdagi mudofaa harakatlaridan tashqari, goho-goho emas, balki butun o'yin davomida jamoaning hujumkorlik ishlarida qatnashadilar.

Mudofaada o'ynaganda jamoa ko'pincha zona uslubiga rioya qiladi.

O'rta qator jamoaning negizi hisoblanadi. Maydon o'rtasida qudratli bufer hosil qilish maqsadida bir guruh o'yinchilar shu yerga yig'iladi. Bufer o'yinchilar soni hisobigagina emas, balki hujum va mudofaadagi vazifalariga qarab ham tuziladi. Uyushtiruvchilik ahamiyati asosan o'rta qator o'yinchilaridan bo'ladi. Ular, odatda, maydonning har qanday nuqtasida ishonch bilan o'ynaydigan, universal futbolchilar bo'ladi. Ularning o'yini to'pni uzoq vaqt boshqarib turishga, ko'p yurishli kombinatsiyalarga, a'lo darajadagi hamkorlikka asoslangan bo'ladi. Ular hujumchi va himoyachilar bilan tez-tez almashib o'ynaydilar, kombinatsion imkoniyatlar izlab topadilar, aldab o'tish va qisqa masofaga to'p uzatib berishni bajonidil qo'llaydilar. O'rta qator o'yinchilari maydon o'rtasida hujum tayyorlayotganda, barcha yo'nalishlarda o'rtacha va qisqa masofalarga to'p uzatish vositasida hujumning rivojlanish yo'nalishini o'zgartiradilar. Ular raqib tomon

mudofaasidagi zaif joylarni qidirib, kamroq tezlikda ko'p yurishli kombinatsiyalar qiladilar, keyin maksimal tezlikda kombinatsiya qilib, o'yinchilardan birini zarba berish pozitsiyasiga chiqaradilar.

Hujum qatori qanotda ham, markazda ham o'ynay oladigan ikki o'yinchidan iborat bo'ladi. Ularning harakatlanishlari va manyovrlari sheriklari uchun o'ynaydigan kengroq joy va zarba berish pozitsiyasiga ilgaridan o'rganib qo'yilganidek kutilmaganda chiqish uchun imkoniyat yaratib berishga qaratilgan bo'ladi. Eng ko'p yuklama hujumchilarga tushadi, chunki ular nihoyatda katta tezlikda o'ynaydilar va to'xtovsiz harakatda bo'ladilar.

Nazorat savollari

1. Taktika so'ziga ta'rif bering.
2. Futbol taktikasiga nimalari kiradi va ularga ta'rif bering.
3. Hujum taktikasi deganda nimani tushunasiz?
4. Himoya taktikasi deganda nimani tushunasiz?
5. Jamoaviy taktika deganda nimani tushunasiz?
6. Guruhli taktika deganda nimani tushunasiz?
7. Individual taktika deganda nimani tushunasiz?
8. Futbol o'yinidagi texnik-taktik harakatlarga ta'rif bering.
9. Futbol taktik sistemalariga ta'rif bering.
10. Ilk va zamonaviy taktik sistemalarga ta'rif bering.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры, - 3-е изд. перер. и доп. -М.: ФиС, 1962 - 168 с.
2. Базилевич О., Зеленцова А., Лобановский В. Стратегия игры и тактика тренировки. - Футбол-хоккей, 1977, № 40, с. 2.
3. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Перевод с немецкого яз. В.П. Котельникова. М., ФиС, 1976
4. Качалин Г.Д. Тактика футбола.-М:ФиС, 1986.
5. Нуримов Р.И. Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Т., 2000 г.
6. Нуримов Р.И., Атаев О.Р. Обоснование эффективности совершенствования групповых тактических действий квалифициро-

ванных футболистов. Ж. «Фан спортга», 2006, № 1.- с.39-41.

7. Полишкис М.С., Новолоцкий Ю.Я. Показатели коллективных и индивидуальных технико-тактических действий как критерий оценки качества игры футболистов.// Футбол. Ежегодник. 1986, с. 46-50

8. Полишкис М.С., Вужгин В.А., Сагасти Р.Р. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных футболистов.: Учебн. пособие для слушателей ВШТ. -М.,1988,

9. Скоморохов Е.В., Голденко Г.Н. Факторная структура технико-тактической деятельности команд средневропейской зоны. // Футбол: ежедневник, -М, 1984, с. 5-7.

IV bob. JISMONIY TAYYORGARLIK

Jismoniy tayyorgarlik o'quv-trenirovka jarayonining muhim bo'limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi. O'quv-trenirovka ishida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari uzviy bog'liqdir.

Futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak paylarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki a'zo va tizimlar funksiyasining takomillashishiga, harakatlar koordinatsiyasi va harakat sifatleri umumiy darajasining oshirilishiga erishiladi.

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

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – futbolchi uchungina xos bo'lgan jismoniy sifatlar va funktsional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

Futbolchilarning faoliyati bajarayotgan harakati intensivligining doim o'zgarib turishi bilan ifodalanadi. Mushaklar ishining yuksak intensivligi faollikning pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tish bilan almashib turadi. Jadal yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar engil yugurish, yurish, to'xtash bilan almashinadi, harakat yo'nalishi, maromi va sur'ati o'zgarib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, vegetativ jarayonlar, birinchi navbatda, modda almashinuvi, nafas olish va qon aylanishidagi jiddiy funktsional o'zgarishlar bilan davom etadi.

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

Ko'proq muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar yordamida yo'l-yo'lakay ayrim texnik usullar ijrosini takomillashtirish mumkin. Buning uchun, odatda, bajarish xarakteri va tuzilishiga ko'ra u yoki bu texnik usul yoxud uning alohida elementlariga o'xshash bo'lgan maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ko'proq takroriy, oralatib o'tkaziladigan, o'zgaruvchan, o'yin va musobaqa uslublari qo'llanib turadi.

Yillik trenirovka tsiklida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish tavsiya qilinadi. Futbol bilan ko'p yil shug'ullanish mobaynida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbati, shuningdek, ularning muayyan mazmuni, sport mahoratini o'stirish yuzasidan maxsus tayyorgarlik salmog'i asta-sekin ortib borish tomon o'zgartirilayotir. Futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, epchillik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy sifatlarni futbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash yagona trenirovka jarayonining bir qismidir. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyatini qarab chiqar ekanmiz, bunda biz, avvalo, jismoniy fazilatlarini tarbiyalash uslublarini nazarda tutamiz.

4.1. Kuchni tarbiyalash

Insonning kuchi mushaklar kuchi orqali tashqi qarshiliklarni engishi yoki ularga qarshi tura olishida aniqlanadi.

Futbolchi o'z vazni va to'p og'irligi bilan ish tutadi. Boshqacha qilib aytganda, u, asosan, gavdasi va to'pning inersiyasini bartaraf qilish uchun o'z kuchidan foydalanadi. Harakatning boshlanishi, uni tezlashtirish, to'xtatish, harakatning yo'nalishini o'zgartirish, sakrash, to'pga zarba berish – mana shu aytib o'tilganlar futbolchilarning kuchini namoyon qiladigan sifatlardir. Ko'rinib turganidek, hamma holatlarda dinamik xarakterga egadir. Shunday qilib, o'yin faoliyatining xarakteri o'yinda namoyon qilinadigan kuchning rivojlanish darajasi va xususiyatlarini belgilaydi. Ko'p yillik tadqiqotlar engib o'tiladigan qarshiliklarning miqdori qanchalik kam bo'lsa va mushaklarning qisqarish tezligi qancha ko'p bo'lsa, maksimal kuch kattaligining qiymati shuncha kam bo'lishini ko'rsatmoqda.

Futbolchiga muayyan miqdordagi kuch zarur bo'ladi va u bu kuchdan qandaydir qisqa vaqt ichida foydalanishi kerak. Mazkur kuch «dinamik kuchdir».

Kuchning darajasini ikki omil: mushakning ko'ndalang kesimini kattalashtirish va nerv-mushak boshqariluvini yaxshilash hisobiga oshirish mumkin ekanligi ma'lum.

Shu pozitsiyadan turib futbolchilarda kuchni oshirishning maqsadga muvofiqligini ko'rib chiqamiz. Hamma mushaklar morfologik jihatdan qaraganda, bir qator bog'lamlardan tuzilgan koplekslardan iborat bo'lib, ularning har biri juda ko'p tolalardan tarkib topgan. Har bir tola nerv o'simtasi – akson shoxchasi bilan bog'langan bo'lib, bu harakat birligini tashkil qiladi. Ana shu morfologik xususiyati tufayli mushaklar but-butun holda ham, alohida tomirlar guruhi holidam ham qisqara oladi. Mushaklar but-butun holda qisqarmay, balki bir nechtagina harakat birligi hisobiga qisqara olishi harakatlarni koordinatsiya qilishda mushaklar tizimining muhim xususiyati hisoblanadi. Mushaklararo va mushaklarning ichki koordinatsiyasini futbolchi qanchalik differensial olib borsam, o'z gavdasi va to'pni shunchalik yaxshi boshqara oladi.

Aytaylik, biz kuchimizni mushakning ko'ndalang kesimini kattalashtirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar yordamida rivojlantirishni mo'ljalladik. Bunday holda maksimal vaznning kamida 60-70% miqdorida og'ir snaryadlarni ko'tarishdan foydalanish kerak. Og'irliklarni ko'tarishni 2-6 oy mobaynida haftasiga 4-5 marta bir yarim-ikki soatdan mashq qilish lozim.

Futbol amaliyotida, odatda, maksimum vaznning 40-50% miqdoridagi shtanga va shu singari asboblarni yordamida kuchni tarbiyalash 1-

1,5 oy davom ettiriladiki, bu amalda kuchni oshirmay, mushaklararo koordinatsiyaning yomonlashishiga olib keladi. To'g'ri, bunday trenirovkada absolyut kuch oshadi, ammo u ba'zi salbiy oqibatlarga ham olib keladi. Birinchidan, futbolchilarning o'z vazni ortib ketadi, bu esa yaxshi ko'rsatkich sanalmaydi. Ikkinchidan, mushaklarning ichki va o'zaro koordinatsiyasi yomonlashadi. Og'irlik snaryadlari bilan mashqlar bajarish jarayonida mushaklarning o'zida morfologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Doimo kuchli tashqi ta'sirga duch keladigan mushak tolalari bu ta'sirga qarshi turadi. Shu munosabat bilan, bir tomondan, tolalarning bir guruhga «birlashishi» ro'y beradi: ikkinchi tomondan esa uzoq muddat davom etgan trenirovka ta'siri ostida alohida tolalar har qanday tashqi ko'zg'atishga javoban birgalikda harakat qiladi. Shunday qilib, futbolchi uchun juda zarur bo'lgan qobiliyat, ya'ni javob harakatlarini nozik differentsiyalash qobiliyati yo'qoladi.

U yoki bu harakatda ishtirok etuvchi harakatlar birligi miqdorini aniq yozib olish imkoniga egamiz, deylik. Kuch mashqlari boshlanguniga qadar futbolchiga «chapga soxta harakat qilib, o'ngga to'p bilan ketib qolish» texnik usulini bajarishni taklif qilamiz. Usul nihoyatda to'g'ri bajarilganda, bu harakatda oyoq mushaklari harakat birligining 50% ishtirok etgani ma'lum bo'ladi. Og'irliklar ko'tarish bilan o'tgan uzoq davom etgan mashg'ulot-lardan keyin unga yana o'sha usulni bajarishni topshiramiz. Endi usulni bajarishda 50% ko'proq harakat birligi ishtirok etar ekan. Bundan texnik usulning o'zi ham qo'polroq bajarilar, kuch ham ko'proq sarf bo'lar ekan. Binobarin, kuchni oshirib, to'pni olib yurish texnikasini, ya'ni futbolning eng asosiy komponentini yomonlashtirar ekanmiz.

Nihoyat, kuch oshgani bilan bu spetsifik harakatlarni bajarish tezligiga ijobiy ta'sir etmasligi mumkin. Shuning uchun kuch tayyorgarligi vositalarini tanlaganda, bajarilmoqchi bo'lgan harakat uchun rivojlantirilayotgan kuchning xususiyati va shartini juda ham aniq bilib olish kerak. Chindan ham, futbolchilar shtangani qo'lga tutgan holda cho'nqayib o'tirar ekan, shtangani erdan dast ko'tarib olar ekan, uni oyoqda dam ko'tarib, dam tushirar ekan, katta tashqi qarshilik ostida sur'at jihatidan ham, tuzilishi jihatidan ham musobaqalardagidan farq qiladigan mashqlarni bajaradilar.

Tadqiqotlar mashqlar «tezkor» va «sust» harakat birligidan iborat ekanligini ko'rsatadi. Shuning uchun ham trenirovkaning yo'nalishi u

yoki bu guruh nerv tolalari faolliliga ta'sir etishi, oqibatda esa kuch potentsiali ortiqcha bo'lib qolishi mumkin.

Nisbiy kuchlarning yuksak darajasi kishi jadal harakatlarda qisqa vaqt mobaynida shu kuchni namoyon qila olgandagina samarali bo'ladi. Futbol amaliyotida bu, ayniqsa, to'pga zarba berilgandagina ko'zga yaqqol tashlanadi. To'pni oyoq mushaklari o'ynab turgan futbolchi mushaklari uncha ko'zga tashlanmayotgan o'yinchiga nisbatan kuchsiz tepadigan hollar uchrab turadi. Bu, aftidan, mushaklararo koordinatsiya buzilganligi bilan bog'liq bo'lsa kerak. To'pga zarba berilayotganda, son orqa yuzasidagi mushak (mushak-antagonist)lar son oldi yuzasi mushaklariga oyoq kaftini maksimal tezlik bilan oldinga «uzatib» yuborishiga halaqit bermasligi uchun oyoq kafti to'pga tepish oldidagina harakatga qo'shiladi. Biroq katta salmoq bilan asta-sekin bajari-ladigan ishda ikkala guruh mushaklarining zo'riqishi to'pga zarb berishdek to'satdan bajariladigan harakatga salbiy ta'sir etadi. U yoki bu ixtisoslik bo'yicha kuchni oshirishda harakat tuzilishi o'xshashi zarur ekanligi yana bir bor tasdiqlanadi.

Shunday qilib, futbolchilarda kuch va tezkorlikni uyg'unlashtirishga erishish va bunda koordinatsion imkoniyatlarni yomonlashtirmaslik hamda chidamlilikni so'saytirmaslikka erishish uchun trenirovkaning shunday vosita va uslublaridan foydalanish zarurki, ular futboldagi harakat faoliyati talablariga muvofiq bo'lsin. Futbolchilarda kuch va tezkorlikni tarbiyalashning eng oqilona vositalari bular o'rin bo'shatish – yengib o'tish xarakteridagi kombinatsiyalashgan dinamik ishlardir.

Sakragandan keyin erga kelib tushishdagi amortizatsiya bunga misol bo'ladi. Bu ishda son oldi yuzasidagi mushaklar cho'ziladi.

O'yin faoliyati jarayonida futbolchidan qisqa vaqt ichida kuch namoyon qilish talab etiladi. Turli xil sakrash mashqlari (yugurib kelib va turgan joyidan uzunlikka sakrash, klassik uch hatlab sakrash, balandlikka sakrash va, ayniq chuqurlikka sakrash (bunda kishi 70-110 sm balandlikdan sakraydi vash u zahoti qandaydir keyingi harakatlarni bajaradi) futbolchilarning maxsus «portlovchi» kuchlarini oshiruvchi samarali vositalardir.

Trenirovka jarayonida sportchi tayanch bilan qatnashishni tezroq bajarishga e'tibor qilish kerak. Chunki ko'pchilik harakat birliklari sportchi uchun zarurat tug'ildi deguncha baravar ishga kirishishga «o'rgatilishi», ya'ni mushaklar ichki koordinatsiyasi yaxshilanishi va shu

yo'l bilan mushaklarning ko'ndalang kesimini o'zgartirmay turib, ularning kuchliroq bo'lishiga erishish lozim.

Biroq trenirovkada chuqurlikka sakrash qo'llanilar ekan, bunda sakrash balandligini asta oshirib borishni unutmashlik (ammo 110 santimetrdan oshirmaslik) zarur, aks holda amortizatsiya fazasi ancha ortib ketib, kuchning maksimal kattaligiga yomon ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqotlar dinamik kuch trenirovkasi o'rin bo'shatish – yengib o'tish xarakteridagi mashqlar bilan birgalikda statik kuchga nisbatan dinamik kuchning o'sishiga ijobiy ta'sir qilishini ko'rsatadi. Chunki bu holda ham, odatda, mushaklarning musobaqa paytidagiga o'xshash ish rejimi qo'llaniladi. Bu vaqtda kuch potentsialigina yuqori darajaga ko'tarilmay, balki futbol o'yiniga xos maxsus morfologik va bioximik adaptatsiya ham ta'minlanadi.

4.2. Og'irliklar bilan kuchni tarbiyalash uslubi

Futbolchilar trenirovkasida asosiy mushak guruhleri kuchini tarbiyalashda og'ir narsalar bilan bajariladigan mashqlardan keng foydalaniladi. Biroq muayyan darajada jismoniy kamol topgan, jumladan, kuchga ega bo'lgan malakali futbolchilar bilan ishlaganda, shtangachilarning klassik harakat mashqlaridan doimiy sur'atda foydalanish mumkin emas. Bunda og'irlik miqdori maxsus mushaklar va mushak guruhleri ishidagi zarur o'zaro aloqani buzmasligi va harakatning o'ziga xos strukturasini saqlaydigan bo'lishi kerak. Shu munosabat bilan og'irlashtirilgan belbog' yoki nimchalardan foydalanish kerak, ularning og'irligi futbolchi vaznining 3-5%, ya'ni 3-4 kg atrofida bo'lsin. Bunda variantlashtirilgan va qo'shma ta'sir etuvchi uslublardan foydalangan ma'qul.

Variantlashtirilgan uslubning mohiyati og'ir narsalar bilan va ularsiz bajariladigan mashqlardan eng muvofiq miqdorda galma-gal foydalanishdir. Jumladan, yuqorida aytib o'tilgan 7-8 sakrashdan iborat mashqlar quyidagi tartibda bajarilishi kerak:

- birinchi seriya – og'ir narsalarsiz 14-16 marta sakrash;
- ikkinchi seriya – og'ir nasalar (3-4 kg li belbog' yoki nimcha) bilan 14- 16 marta sakrash; bunda sakrash mashqini bajarishga qo'yiladigan talablarning hammasi to'la saqlab qolinadi (mashqning koordinatsion strukturasini saqlash, poldan depsinishdagi tezkorlik);
- uchinchi seriya – og'ir narsalarsiz 14-16 marta sakrash.

Qo'shimcha ta'sir etuvchi uslubning mohiyati shundaki, jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqlarni bajarish texnikasini takomillashtirish bilan uzviy bog'liq holda olib boriladi. Futbolda bu uslubni texnika, taktika va o'yin mashqlarini takomillashtirish jarayonida qo'llash mumkin. Texnik-taktik harakatlarni bajarayotganda futbolchi vaznining 3-5% iga teng belbog' yoki nimchadan foydalaniladi. Tabiiyki, butun trenirovka mobaynida mashqlarning hammasini og'ir narsalarni qo'llagan holda bajarilishi shart emas. Darsdan ko'zlangan maqsadga qarab nagruzkalarni ko'paytirish yoki ozaytirish, og'ir narsalar bilan mashq bajarishni mashg'ulotning boshida, oxirida yoki o'rtasida qo'llash mumkin. Og'ir narsalar hisobiga o'z vaznini orttirib borish bilan siltanish, harakatda yo'nalishni o'zgartirish va sakrash vaqtida kinetik energiyani oshirish mumkin. Agar bunda og'ir narsasiz bo'lgani kabi, juda qisqa vaqtda bo'lsa ham, inertsiya engib o'tilsa, tabiiyki, tezlik-kuch potentsiali o'sadi.

Tadqiqotlar maksimal og'irlikning 20% gacha vaznli og'ir narsalar bilan bajariladigan mashqlarni qo'llash ham dinamik kuchni rivojlantirishga samarali ta'sir etishi mumkin ekanligini ko'rsatdi. Masalan, futbolchilar o'rta hisobda 100 *kg* og'irlikdagi yukni ko'tarib o'tira oladilar. Binobarin, ular uchun eng qulay og'irlik 18-20 *kg* dir. Bu holda yuk va yuksiz harakat tezligi oshadi. Harakatni imkoni boricha bor kuch, maksimal tezlik bilan bajarish kerak.

Og'ir yuk sifatida qum to'lg'azilgan ryukzakdan foydalangan ma'qul. Birinchidan, bu tabiiy harakat qilishga halaqit bermaydi. Ikkinchidan, butun guruhga mashqlarni bir vaqtning o'zida bajarish imkonini beradi. Uchinchidan, futbolchilar shtangadan foydalanganlarida, shtanga grifi ularning elkalariga botib, og'iritadiki, bu hol emotsional shaylikni pasaytirib, kayfiyatni o'zgartiradi va mashqning koordinatsion strukturasini yomonlashtiradi.

Maksimal og'irlikning 20% iga teng vaznli og'ir narsalar bilan bajariladigan mashqlar:

1. 6-9 *sm* li tayanchda oyoq uchiga ko'tarilish va tushish.
2. Sakrab-sakrab yugurish.
3. Turgan joyida dam u, dam bu oyoqda sakrash.
4. Gimnastika skameykasida goh o'ng, goh chap oyoq bilan depsinib yuqoriga sakrash.
5. «Tashlanish» dastlabki holatidan sakrab turib oyoqni almashtirish.

6. 10-15 m ga jadal yugurish.
7. Sakrab turib «lezginka» harakatlari bilan oldinga qarab yurish.
8. «Kenguru»simon ikki oyoqlab oldinga sakrash.
9. Cho'nqayib o'tirgan holdan qo'lda tosh yoki qopcha ko'tarib sakrash.
10. Gimnastika skameykasidan sakrab tushish va ikki oyoq bilan sakrab-sakrab osib qo'yilgan to'pni olish.

Harakat tezligi mazkur mashqlarni bajarishda asosiy shart bo'lib qoladi. Futbolchilar eng katta tezlikka nihoyatda jadallik bilan erishishga harakat qilishlarini kuzatib borish kerak. Mashqlararo dam olishni 2 minutdan 3 minutga etkazish kerak, chunki mashqlar og'ir va bir urinishda 6-10 marta bajariladi. Mashqlar yo seriyali uslub bilan yoki trenirovkaning davra printsipida bajarilishi mumkin. Mashqni bajarishda har bir urinish orasidagi, shuningdek, seriyalar orasidagi dam olishga alohida e'tibor berish lozim.

4.3. Tezlikni tarbiyalash

Tezlik deganda juda qisqa vaqtda kishining muayyan harakatni amalga oshirish qobiliyati ko'zda tutilgan. Tezlik to'rt ko'rinishda namoyon bo'ladi:

- reaksiya vaqti;
- yakka harakat vaqti;
- harakatning maksimal chastotasi;
- harakatning boshlanish tezligi.

Murakkab harakat paytidagi kishi tezligi tezlikning kompleks namoyon bo'lishi bilan birga boshqa omillarga ham (qadamning kattaligiga, siltanish kuchiga va h.k.) bog'liq. Futboldagi tezlik esa maydonda tez harakat qilishdangina iborat bo'lmaydi, shu bilan birga, fikrlash tezligi, to'p bilan ishlash tezligi hamdir. Futbol nuqtai nazaridan tezkor bo'lgan o'yinchi raqibni ham vaqt, ham ochiq joyga chiqib olish jihatidan yutadi. Bu nisbatan erkin holda taktik vazifani muvaffaqiyatli hal eta oladi, demak.

Futbolda darvozagacha eng yaqin yo'l ko'pincha to'ppa-to'g'ri bo'lmaydi. Maqsadga erishish, ya'ni darvozaga to'p kiritish uchun o'yinchi maydonda sheriklari va to'pning qayerda ekanligiga qarab joyini o'zgartirib, harakatlanib yuradi. O'z navbatida, bu ish yakkama – yakka kurashish asnosida ham amalga oshiriladi. Futbolchi katta tezlik bilan borayotib harakat yo'nalishini birdan o'zgartirib yuborishga,

gavdani tutib turish qiyin bo'lgan holatda va ko'pincha yakka tayanch holatida qandaydir texnik usulni va shu singari harakatlarni bajarishga doimo tayyor turishi lozim. Shu munosabat bilan futbolchilar o'z gavdalarining og'irlik markazi iloji boricha pastroqda bo'lishiga harakat qilishlari lozim. Shunday qilib, futbolchining tezligi tarkibiy qismlarning bir butun seriyasidan iboratdir.

Tadqiqotlar futbolchilarning tezkorlik sifatlari quyidagi-lardan iborat ekanligini ko'rsatadi:

- 1) oddiy vaziyatda start tezligi;
- 2) murakkab vaziyatda start tezligi;
- 3) start olish tezligi;
- 4) mutlaq (eng yuqori) tezlik;
- 5) siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi;
- 6) texnik usullarni bajarish tezligi;
- 7) bir harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligi.

Futbolchilarning o'yin faoliyatida bularning har biri o'z o'rniga ega. Darvoqe, tezlik namoyon bo'ladigan hamma shakllar nisbatan bir-biriga bog'liq emas. Bu demak, tezlikning har bir tashkil etuvchi maxsus yo'nalishdagi ishni talab qiladi.

4.4. Oddiy vaziyatda start tezligi

Quyidagilar shunday vaziyatga misol bo'la oladi:

a) 11 metrdan turib jarima to'pi tepish, bunda futbolchilar jarima maydonidan chetda turib to'pning tepilishini kutadilar: ba'zilari to'pni egallab olish, boshqalari esa o'z darvozalarini himoya qilish uchun shay bo'lib turadilar;

b) himoyachining pozitsiyasi xujumchining oldida kutib turishdir, bunda hujumchi to'pni bir ozgina o'zidan uzoqlashtirsa, bu to'pni olib qo'yish yoki ushlab qolish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Yuqorida aytib o'tgan vaziyatlarda harakat yo'nalishi oldindan belgilangan bo'lib, to'p tepilishi harakat boshlanishi uchun signal bo'lib xizmat qiladi. Bu holda hammasi start tezligiga bog'liqdir. Start tezligi esa signal berilgan – to'p tepilgan paytidan to oyoq mushaklarida faollik namoyon bo'lishi momentigacha (yashirin yoki latent reaksiya davri) o'tgan vaqt hamda harakatning boshlanish momentidan to o'yinchining joyidan batamom ketgunigacha (yakunlovchi yoki samarador reaksiya davri) bo'lgan vaqtdan tashkil topadi.

Reaksiyaning latent davri trenirovka ta'sirida ma'lum darajada qisqaradi. YUqori malakali futbolchilarning oddiy reaksiya vaqti 0,11-0,15 daqiqagacha qisqarishi ma'lum. Turli tezlikdagi mashqlar trenirovkasi reaksiya tezligini oyoqning «portlovchi» kuchi, ayniqsa, uning «start» kuchi deb ta'riflana-digan turi hisobiga yaxshilaydi. «Start» kuchi – bu mushaklar zo'riqishining boshlang'ich momentida kuchlanishning tez rivojlanish qobiliyatidir. Binobarin, sakrash mashqlari va turli holatlardan start olish «start» kuchini oshirishga hamda harakatni boshlash qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Oddiy vaziyatlarda start tezligini takomillashtirish mashqlari.

1. Tik turib (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.

2. O'tirgan holatdan (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.

3. Muk tushib yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.

4. Chalqancha yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.

5. Yuqoriga bir sakrab 5-7 metrga o'qdek tashlanish.

6. Yuqoriga bir sakrab, 180° va 360° burilib, 5-7 metrga tashlanish.

7. O'mbaloq oshgandan keyin 5-7 metrga (yo'nalish bo'yicha, yo'nalishga teskari, harakat yo'nalishidan boshqa tomonga) tashlanish.

8. Joyida turib yuqoriga sakrash, bunda oyoqni to'g'ri 90° ga ko'tarish va oyoq uchiga qo'lni tekkizish (7-10 marta).

9. Joyidan yuqoriga sakrash, bunda belni bukib, qo'l barmoqlarini oyoq tovoniga tekkizish (7-10 marta).

10. «Tashlanish» holatidan yuqoriga sakrab turib tezlik bilan oyoqlarni almashtirib, dastlabki holatga keltirish (7-10 marta).

4.5. Murakkab vaziyatda start tezligi

Futbolchilarning o'yinlari, odatda, murakkab vaziyatda o'tadi. Shuning uchun futbolchi harakatni boshlashdan oldin harakat qilayotgan ob'ektni (to'pni, raqibni, sherikni) ko'rishi, harakat ob'yektining yo'nalishini baholashi, bir qancha variant ichida muayyan harakat rejasini belgilab olishi va shundan keyingina harakatni boshlashi lozim. Tadqiqotlarning natijalari bunday holatda sportchilarning start uchun 0,7

dan 1 soniyagacha vaqt sarflashlarini ko'rsatdi. Tabiiyki, oddiy startda bo'lganidek, bu o'rinda ham, «start» kuchi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Chunki mazkur holatda harakat yo'nalishi va harakat boshlanishi oldidan gavdaning dastlabki holati juda ham turlicha bo'lishi mumkin. Ayni paytda harakat qilayotgan ob'yektga reaksiya (XOR) va tanlab qilinadigan reaksiya juda katta ahamiyatga molik bo'ladi.

Agar doimo XORni 100% deb olinsa, buning 70% ko'z bilan kuzatish operatsiyasiga to'g'ri kelishi aniqlangan. Shunday qilib, XORda asosiy narsa katta tezlik bilan ketayotgan predmetlarni payqab ola bilishdir. Bu qobiliyatni tarbiyalasa bo'ladi. Uni laboratoriya sharoitida maxsus trenajyorlarda, shuningdek, diqqatni tezda bir narsadan boshqa narsaga chalg'itish bilan bog'liq bo'lgan maxsus mashq va o'yinlar yordamida tako-millashtiriladi.

Tanlab qilinadigan reaksiya tajriba ortgani sari yaxshilanib boraveradi. Ma'lumki, malakali sportchilar tanlab qilinadigan reaksiyani shunday tezlik bilan bajarishga erishadilarki, u vaqt jihatidan oddiy reaksiyaga yaqinlashib qoladi. Sportchi harakatga emas, balki unga ko'rilyotgan tayyorgarlikka ahamiyat beradi. Masalan, tadqiqot ma'lumotlaridan shu narsa ma'lumki, to'p qattiq tepilganda, jarima maydonidan (16,5 metr) darvozaga etib kelguncha 0,60-0,65 soniya vaqt ketadi, ayni chog'da darvozabonning reaksiya vaqti ancha ko'p. Shunday qilib, nazariy jihatdan olib qaraganda, darvozabon yonidan o'tib ketayotgan to'pnigina ushlab qolishi mumkin. Biroq amalda to'p hatto 11 metrdan urilganda ham, darvozabonlar uni darvozaning turli nuqtalarida turib qaytaradilar. Buning boiisi – darvozabon to'p tepuvchining to'pga qanday yaqinlashayotganiga qarab, uning qayoqqa tepilishini oldindan taxmin qiladi. Ikkinchi tomondan esa tanlab qilinadigan reaksiyaga oz vaqt sarflash o'yinchilarning taktik jihatdan savodliligiga, o'yin vaqtidagi intizomiga va inoqligiga bog'liq.

Zvenoning pishiq o'yiniga qaralsa, ularning ijodkorligi xuddi o'z-o'zidan bajarilyotgan harakatlar tufayli namoyon bo'layotgandek tuyuladi. Haqiqatan ham shunday, to'pni olib borayotgan o'yinchi bir sherigini ko'rgach, ikkinchi sherigining qaerda turganligini taxminan bila oladi. Ana shunday tanlash reaksiyasi yig'ilib borib oddiy reaksiyaga aylanadi.

Agar futbolchilar taktik jihatdan yaxshi tayyorgarlik ko'rsalar, standart qoidalarni puxta o'zlashtirsalar, o'z raqiblarining kuchli va

kuchsiz tomonlarini yaxshi o'rganib olsalar, murakkab vaziyatlardagi harakatlarning bajarilishi ancha tezlashadi.

Demak, ko'rinib turibdiki, murakkab vaziyatda futbolchilarning starti harakatdagi ob'ektga bo'lgan reaksiyasiga, tanlash reaksiyasiga va start olishdagi g'ayratiga bog'liq ekan.

Murakkab vaziyatlarda start tezligini oshiradigan mashqlar:

1. Yarim doira markazida (yorug'lik tablosi) turib, harakatlanayotgan «shaytoncha»ni (zaychik) tez payqash. Uni ko'rgan zahoti yorug'lik tablosini o'chirish.

2. Tennis to'ri yonida o'tirgan holda boshni deyarli burmasdan, tennis sharchasining parvozini kuzatish.

3. Turli dastlabki holatlarda turib, to'p o'yinchining o'ng yoki chap tomonida ko'ringanidagina harakatni boshlash.

4. O'mbaloq oshgandan keyin to'pning qay tomondan kelishiga qarab, o'ng yoki chapga tashlanish va nazorat chizig'igacha to'pga etib olish.

5. Uch kishilashib mashq bajarish. Birinchi sherik devordan 5-7 metr masofada devorga qarab turadi. Qolgan ikkitasi orqalaridan oshirib oldinma-keyin to'pni devorga uradi. Devorga qarab turgani burilishi va nazorat chizig'igacha to'pga etib olishi hamda to'pni kim devorga urgan bo'lsa, shu bilan o'rin almashib turishi kerak.

6. Ikki sherik bir chiziqda bir xil dastlabki holatda, oralaridagi tasavvur etiluvchi chiziqda to'p paydo bo'lishini kutib turadilar. To'p ko'rinishi bilan ular start olib, uni nazorat chizig'igacha quvadilar. To'pga kim birinchi bo'lib etib borsa, shunisi to'pni uzatuvchi bilan almashadi.

7. Stol tennisi o'yini.

8. Tennisbol o'yini (bunda o'yinchilar to'pni to'r ustidan tennis o'yini kabi oyoq yoki qo'l bilan urib o'tkazib yubordilar).

9. Basketbol o'yini. Ammo bu o'yinda to'pni erga urmaslik va to'pni tutib bir joyda turmaslik shart.

4.5.1. Startdagi harakat tezligi, mutlaq tezlik, siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi

Futbolchilar o'yin harakatlarining natijasi ko'pincha o'yin-chining «dum»dan qanchalik tez uzoqlashuvi, himoyachining esa hujumchini qanchalik to'xtata olishiga bog'liqdir. Tadqiqotlar maksimal tezlik bilan

chopadigan asosiy masofalar 7-15-20 metrdan oshmasligini ko'rsatmoqda. Demak, o'yinchi tezlikni qanchalik oshira olsa, buning shuncha muhimligi o'z-o'zidan tushunarli. Raqibdan bir metr oldinga o'ta olsa, hatto tezlikni pasaytirgan holda ham gavda bilan raqib oldini to'sish orqali taktik vazifani bajarish mumkin ekanligi ma'lum. Bundan tashqari, startdagi jadalligi qadamning ildamligi va uzunligiga va, shuning-dek, erdan itarilish chog'ida tayanch reaksiyasiga ketgan vaqtga ham bog'liq.

Harakatlar chastotasi ko'pincha nasliy «fazilat» bo'lib, trenirovka yordamida unga ta'sir ko'rsatish juda qiyin. Binobarin, uni takomillashtirish uchun ikkita o'zgarmas yo'l qoladi: ya'ni, qadamni kattalashtirish va siltanib ketish vaqtini qisqartirish. Bu ikki o'lcham ham oyoq mushaklarining «start» olish kuchiga bog'liq. Yugurishdan oldin depsinib ketish qanchalik kuchli bo'lsa, tayanch reaksiyasining fazasi ham shunchalik kam, qadamning o'sha vaqt oralig'idagi tezligi va hatto tezlikka qo'shimcha tezlik-ning o'sishi ham yuqori bo'ladi. SHuning uchun yana «portlovchi» kuchni rivojlantirish va shu orqali startdagi boshlovchi tezlikka salmoqli ulush qo'shish to'g'risida gapirishga to'g'ri keladi.

Odatda, futbolchilar dastlabki 10-15 metr orasida tezlik rezerviga ega bo'ladilar. Ayni paytda futbolchilarning 15 metrlik qisqa masofadagi tezligi va mutlaq tezligi durust bo'ladi. Ammo uni uzoq saqlay olmaydilar. O'yin vaziyatida esa ma'lum masofani chopib o'tgach, zudlik bilan maksimal – «yuksak» tezlikni olishlari zarur. Shu munosabat bilan futbolchilar ma'lum qisqa masofaga joyidan va yurib turib 50 metrgacha yugurishga katta ahamiyat berishlari kerak. 10, 15, 30, 50 metr masofa futbolchilarning o'yin faoliyatiga to'la mos keladi. Distansiyaning uzaytirish tezlikka emas, balki tezlik mahallidagi chidamni oshirish uchun kerak. Biroq futbolda sportchilarning yugurishi ma'lum shartlarga bo'ysinishi kerakligini esdan chiqarmaslik kerak. O'yin jarayonida u taqqa to'xtay olishi va har qanday burchak bilan burilib, qaytadan harakat boshlay olishi lozim. Tadqiqotlar futbolchilar 15 metrni joydan (start vaqtini qo'shganda) 2,9-3,1 soniya da bosib o'tsa, xuddi shu masofani ilon izi qilib esa 4,4-4,5 soniyada, mokisimon yugurib esa 5,0-5,1 soniyada o'tishga qobiliyatli ekanliklarini ko'rsatmoqda. Xususiylar gavda inertsiyasini tezda engib o'tish bilan bog'liq bu hamma harakatlar oyoq mushaklarini qisqarib-cho'zilib turish rejimiga muvofiq ishlashga majbur qiladi. Amortizatsiya fazasi qanchalik «keskin» bo'lsa, u vaqt

jihatidan shuncha qisqa bo'ladi va mushaklar futbolchini kerakli yo'nalishda «otib yuborish» uchun shuncha kuchli cho'ziladi. Demak, bu o'rinda ham sakrash mashqlarini turli yo'nalishlarda yugurish bilan qo'shib olib borish kerak ekan.

4.5.2. Texnik usullarni bajarish tezligi va bir harakat usulidan boshqasiga o'tish tezligi

Yuqorida aytganimizdek, futbolchining tezkorligi – uning bir yo'nalishdagi tezligi bo'lib qolmay, balki texnik usullarni bajarish tezligi, fikrlash tezligi hamdir. Hozirgi zamon futbolining asosiy talablaridan biri futbolni tez boshqara bilishi, ya'ni tezkor texnikadir.

Ma'lumki, harakat malakalari muayyan jismoniy sifatlar rivoji darajasiga bog'liqdir. Jismoniy sifatlar darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, kishining harakat imkoniyatlari shunchalik keng bo'ladi. Futbolda ham xuddi shunday.

Harakat tezligi va texnik kamoloti bir-biriga mos kelgan futbolchilar texnik usullarni yuqori tezlik bilan bajara olish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bundan tashqari, vaziyatga bog'liq holda ularni tezda o'zgartira oladi. Harakat tezligini alohida rivoj-lantiradigan, texnik trenirovkani esa qulay sharoitda bajaradigan o'yinchilar to'p bilan muayyan tezlikdagina samarali o'ynay oladilar. Futbolchilar hech qanday mone'liksiz sharoitda harakat qilganlarida, ya'ni maydon (joy) va vaqt yetishmovchiligi bo'lmaganda, amalda qiyin texnik usullarni ham xatosiz bajara oladilar. O'yin vaziyatida esa, ya'ni usulni tez bajarishdan tashqari, bir harakatdan ikkinchisiga tezda o'tish kerak bo'lganda esa manzara darrov o'zgarib qoladi.

To'pni uzatayotganda harakat tezligi, fikrlash tezligi va bir harakatdan ikkinchisiga o'tish orasidagi o'zaro bog'liqlik yaqqol ko'rinadi. To'pni uzatish uchun, avvvlo uni olish kerak, buning uchun esa, ya'ni to'pni olish uchun eng ma'qul pozitsiyani tanlagan holda u yoki bu tezlik bilan harakat qilish zarur.

Yuqori malakali futbolchilar to'pni olmoq uchun borar ekanlar, maydonni ko'rib turadilar, to'p uzatishning qaysi yo'nalishda bajarilishini yugurib keta turib o'ylab oladilar. Tezlik yuqori va o'yinda aloqalar qanchalik ko'p bo'lsa, maydonni ko'rish ham, bir qarorga kelish ham shunchalik qiyin bo'ladi.

Vaqt va joy kam bo'lgan, shuningdek, raqib bilan yakkama-yakka olishib turgan holatda o'yinchi to'pni kerakli yo'nalishda va sherigi uchun qulay bo'lgan joyga uzatishi kerak. Shuning uchun ham taktik-texnik harakatlarni takomillashtirish mashqlari o'yin vaziyatiga juda yaqinlashtirilgan sharoitda o'tkazilishi kerak, shundagina harakat va fikrlash tezligi, bir harakatdan ikkinchisiga o'tish va texnik usullarni bajarish futbolchilarning tezligi bilan uzviy bog'lanib ketadi.

4.6. Epchillikni tarbiyalash

Epchillik – bu murakkab kompleks sifat bo'lib, uni baholash uchun yagona mezon topish qiyin. V.A. Zatsiorskiyning fikricha, quyidagilar epchillikni o'lchash imkonini berishi mumkin: vazifalarning murakkabligi, uning aniq va o'z vaqtida bajarilishi (futbolda bu vaqt vaziyatni o'zgartirishdan to'g'ri javob harakati boshlangan daqiqagacha bo'lgan eng kam vaqtdir).

Futbolchilarning chaqqonligi avvalo futbol maydonida doimo o'zgarib turuvchi vaziyatda to'pni olib yurganda keyin to'psiz qilgan harakatlarda namoyon bo'ladi. To'pni olib yurish, kimga uzatishni tanlash va to'p tepish o'yinchidan juda keng koordinatsion imkoniyatlarni ko'rsatishni talab etadi. Agar bunga futbolchilarning harakat va texnik faoliyati yakkama-yakka olushuvlar va turli dastlabki holatlar asnosida o'tishini (o'zidan oshirib urish, dumalatib urish, sakrab turib bosh bilan urib yuborish va hokazolar), o'yin shart-sharoitining doimo o'zgarib turishini (yomg'ir, issiq, o'tli, yerli maydon, tabiiy va sun'iy ravishda yoritilish) ham qo'shadigan bo'lsak, unda o'yin faoliyatining samarali bo'lishi uchun rivojlangan epchillik sifatleri futbolchi uchun qanchalik muhim ekanligi o'z-o'zidan tushunarlidir. Usullarni qay darajada tez, aniq va o'z vaqtida bajara olishi o'yinchining o'zidagi harakatlantiruvchi apparatni boshqara olishi va harakat qobiliyatining rivojlanishi darajasiga bog'liqdir.

Epchillik sifatlerini takomillashtirishda rang-barang yangi harakatlarni turkumini egallab olish kerak, shundagina ma'lum malakalar bazasida noma'lumlari oson o'zlashtiriladi.

Sport nazariyasida «ekstrapolyatsiya», ya'ni (ma'lum harakat malakalariga asoslanib) to'satdan paydo bo'lgan sharoitga javob harakatini darhol tuza olish qobiliyati tushunchasi keng qo'llaniladi. Futbolda oshirib tepish bu tushunchaga misol bo'la olishi mumkin. Odatda,

trenirovka chog'ida bu elementga ko'p e'tibor berilmaydi. Biroq, boshqa chora qolmagan vaziyatlarda futbolchilar ko'pincha o'zidan oshirib tepishni qo'llaydilar.

O'yinchilarda boshqa harakat malakalari turkumi serob bo'lganligi uchun yuzaga kelgan vaziyatga bog'liq holda bu harakatdan foydalanishlari mumkin.

Shaxsning koordinatsion imkoniyatlari qanchalik ko'p bo'lsa, tatbiq qilish ham shunchalik yuqori darajada bo'ladi. Tabiiyki, muvofiqlashtirish imkoniyatlarining ko'pchiligi bolalik va o'spirinlik yoshlarida yaratilishi kerak. Bu gapdan malakali futbolchilarda epchillikni rivojlantirib va takomillashtirib o'tirishning hojati yo'q ekan-da, degan ma'no chiqmaydi. Biroq, shuni esda tutish lozimki, epchillikni o'rgatish qiyin, chunki u har kimning o'ziga xos sifatdir. Futbolchining trenirovka paytida to'pni oyoq bilan, bosh va gavda bilan ming ohangga solib o'ynatishini, o'yin chog'ida uning eng oddiy vaziyatlarda nochor ahvolda bo'lib qolishini ko'p kuzatish mumkin. Shunga ko'ra, epchillikni shunday vositalar yordamida rivojlantirish ma'qulki, ular futbolchilarning o'yin faoliyatida «orttirgan» malakalari ko'magida foydalanish imkonini bersin.

O'yinchilarda muvofiqlash imkoniyatlarini yaxshilashga akrobatika, chang'ida to'siqlardan o'tish, suv chang'isida suzish, batutdagi sakrash, harakatli va sport o'yinlari ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Vaqt kam bo'lgan sharoitda va muntazam o'zgarib turuvchi vaziyatda texnik mahoratni oshirishga qaratilgan mashqlar epchillikni oshirishga yordam beradi. Bunda analizatorlar faoliyatining ahamiyati kam emas. Sportchilarda harakatni aniq ilg'ab olish va yana uni qaytadan bajarish qobiliyati qanchalik yuqori bo'lsa, yangi malakalarni shunchalik yaxshi egallab oladilar. Epchillikni takomillashtirish uchun shunday mashqlar zarurki, ular harakat, vestibulyar apparatlari, ko'rish analizatorlariga teppa-teng ta'sir etsin.

4.6.1. Futbolchilarning tezkorligini, kuchi va epchilligini oshirishga xos umumiy xususiyatlar

Agar futbolchilarning epchilligini belgilovchi harakatlarga diqqat bilan qaraydigan bo'lsak, bu harakatlar sportchilarning kuchini vaqt va joy vaziyatiga moslashtira bilish qobiliyatini talab qilishini payqash mumkin. Boshqacha aytganda, epchillik harakatlari muayyan qisqa vaqt

oralig'ida harakatni joyida aniq bajartirish uchun paydo bo'ladigan tezkor kuchni talab qiladi. Demak, epchillik deb kuch va tezkorlikni uyg'unlashganiga aytilar ekan. Epchillikni tarbiyalashda, xuddi kuch va tezkorlikni tarbiyalagan paytdagidek, kishi tezda toliqadi va buni unutmaslik kerak. Shu bilan birga, epchillikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajarish mushaklar harakati aniq bo'lishini talab qiladi, toliqish paytidagi mashqlar kam samara beradi. Shuning uchun epchillikni tarbiyalashda, xuddi tezkorlik va kuchni tarbiyalagan paytdagidek, organizm yana qayta batamom tiklanib olguncha, muayyan vaqt oralig'ida dam olishni tashkil qilish lozim. Mashqlar oldingi mashg'ulotdan toliqish asorati deyarli qolmagan vaziyatlarda bajariladi.

Futbolchilarda «portlovchi» kuchni, tezkorlikni va epchillikni hosil qilish qiyin ish, shuning uchun bu sifatlarni sportchi butun sport hayoti davomida tarbiyalab borishi zarur. Ularning tarbiyalanib borishiga alohida diqqat bilan qarash kerak, chunki futbolchi o'yin faoliyatining samarasini belgilaydigan sifatlar xuddi ana shulardir.

Bu uch o'ziga xos jihat ko'rsatilgan sifatlarni yagona qilib birlashtiradi va ularni bir mashg'ulotda bir vaqtning o'zida kompleks ravishda takomillashtiradi.

4.7. Chidamlilikni tarbiyalash

Futbolchilarning chidamliligi deganda o'yinning boshidan oxirigacha o'yin faoliyatini hech bo'shashtirmasdan davom ettira olish qobiliyati tushuniladi. Chidamlilikni yana toliqishga qarshi tura olish qobiliyati, desa ham bo'ladi. Sport amaliyotida to'rt toifa toliqishni uchratish mumkin, bular: aqliy, sensor, emotsional va jismoniy toliqishlar. Bu to'rt toifa toliqish futbolchiga ham xosdir. Tabiiyki, bular ichida jismoniy toliqishning salmog'i ko'proq. Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalash uslubiyatiga to'g'ri yondashish uchun sportchilar o'yin faoliyati tabiatini va o'yin paytida ularning zimmasiga tushadigan yuklamani hisobga olish zarur. Ma'lumki, futbolchilarning faoliyati bir-biriga zid bo'lgan zonalarda kechadi: bir tomondan qisqa vaqt maksimal shiddatda o'tuvchi ish 5-8 soniya (tez yugurish, tezlashish, sakrash, kurashish va shu singarilar); boshqa tomondan – o'yin vaqti 90 daqiqa davom etadiki, bu o'rtacha ishga xos xususiyatdir. Agar o'rtacha ishdan iborat trenirovkaning maksimal shiddatdagi ishga salbiy ta'sir qilishini

hisobga oladigan bo'lsak, unda futboldagi chidamlilik masalasining juda og'ir masala ekanligi ravshan bo'ladi.

Futbolchilardagi chidamlilikni tarbiyalash uslublarini aniqlashda ulardagi umumiy va maxsus chidamlilikni bir-biridan farqlash lozim. Umumiy chidamlilik deganda, odatda, ishlarni hatto bir-biridan jiddiy tafovuti bo'lgan ishlarni o'rtacha darajada yoki oshiqmasdan uzoq vaqt bajara olish qobiliyati tushuniladi. Maxsus chidamlilik futbolchilardan talab etilgan sur'atni o'yinning oxirigacha saqlab tura olish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun, odatda, uzoq vaqt harakat qilish bilan bog'liq mashqlardan foydalaniladi. Masalan, 800-2000 *m* ga tez yurish, yugurish, 3-5 *km* krosslar, chang'ida yurish, suzish va boshqalar. Bu mashqlar o'rtacha sur'atda, hali sportchilar tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichida ekanida, ular hali og'ir kuch bilan bajariladigan ishga tayyor bo'lmaganlarida bajariladi.

Futbolchi komandada egallagan o'rniga qarab 5,5 dan 10,5 *km* gacha yo'lni bosib o'tadi. Bunda shiddatli harakatlar (tez yugurish, tezlashish) 5 *min* vaqtni egallaydi, bu vaqt oralig'ida o'yinchilar 1500 dan to 2500 *m* gacha masofaga tez, ammo qisqa-qisqa qilib uzunligi 7-15-24 *m* dan yuguradilar. Shu orada ular sekinroq yugurishga 25 dan 35 minutgacha, qadamlab yurish uchun esa 45 dan 57 minutgacha vaqt sarflashadi. Yuzaki qaraganda, o'yinchilar uchun shiddatli bo'lmagan yugurishga ko'proq vaqt sarflangandek ko'rinadi. Ammo bu aslida 5 *min* ichidagi jadallashish, tez yugurish va to'p uchun kurashga sarf bo'lgan juda katta kuch-quvvatni qoplashga ketadigan vaqtdir.

Agar futbolchi faoliyati kuchli ruhiy zo'riqish vaziyatida va ulkan his-hayajon bilan o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, bunga ham ozmuncha kuch-quvvat sarflanmaydi. Biroq o'yin faoliyatini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, kuchli harakat faoliyatidan keyin bo'ladigan tanaffuslarda umumiy dastlabki holatni tiklab olish uchun ularda etarlicha vaqt bo'lar ekan. Binobarin, o'yinchilarni xuddi ana shunday faoliyat turiga tayyorlash kerak. Ba'zan mashg'ulotdagi ish hajmiga qarab, uning sifatini belgilashadi, bu batamom noto'g'ri. Katta hajmdagi yuklamani bajarishning o'zi maqsad qilib olinmasligi va epchillikni tarbiyalashning asosiy vositasi deb qaralmasligi lozim.

Futbol sportning notsiklik turidir, unda bajarilayotgan harakat shiddati doimo o'zgarib turadi. Shuning uchun u o'ziga muvofiq tayyorgarlikni talab qiladi. Jadalligi tez o'zgarib turadigan faoliyat,

jadalligi bir maromda bajariladigan faoliyatga qaraganda ko'p kuch-quvvat sarflashni taqozo qiladi. Futbolchilarda epcillikni tarbiyalayotganda ana shuni, albatta, hisobga olish kerak. Vegetativ vazifa hisoblangan nafas olishning bajarilayotgan harakat formasi va xarakteriga moslashishini unutmaslik lozim. Bunda nafas olish hamda nafas chiqarish uzviy ravishda harakat akti tarkibiga kiradi. Futbolchilarning nafas olishi chang'ichi yoki stayer (uzoq masofaga yuguruvchi)ning nafas olishidan o'zgachadir.

Chidamlilikni tarbiyalashda irodaviy sifatlar ham oldingi o'rinlardan birida turadi. Muntazam uzoq davom etadigan ish sportchilardan ichki va tashqi qiyinchiliklarni kuchli, qat'iy, zo'r iroda bilan engishni, ya'ni «barqaror iroda sifatlarini» talab qiladi. Sportchi notsiklik xarakterdagi ishni bajarar ekan, nisbatan qisqa vaqt ichidagi qiyinchilikni, ammo jadal takrorlanadigan zo'riqishni boshdan kechiradi. Futbolchilar o'yindagi vaziyat talabi bilan takror-takror tez yugurishlardan keyin qattiq toliqish fonida yana biron-bir jadal harakat faoliyatini bajarish, buning ustiga ba'zan havo harorati baland bo'lgan paytda o'zini shunga majbur etishning qanchalik og'ir ekanligini yaxshi biladilar.

Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalashda, asosan, organizmning kislorodsiz sharoitdagi portlovchi qisqa muddatli ishiga katta o'rin beriladi. Jadal ish orasidagi tanaffuslarda boyagi kislorod «qarzi» qaytarib beriladi.

Maxsus funktsionol tayyorgarlikka xos vazifalar o'yin mashqlarini bajarish vaqtida ancha samarali hal qilinadi. O'z xarakteri va emotsionalligi jihatidan ular o'yinga ancha mos tushadi. Biroq o'yin mashqlarini to'psiz mashqlar bilan birga qo'shib olib borish zarur.

Chidamlilikni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarni yuklamaning beshta belgisiga rioya qilgan holda o'tkazish darkor: a) ishlash vaqti; b) ishning murakkabligi; v) dam olish vaqti; g) dam olishning xarakteri; d) takrorlash miqdori. Mashg'ulotning biror-bir belgisi o'zgarsa, bu uning yo'nalishiga ta'sir etadi.

Futbolchilarni samarali o'yinga tayyorlash uchun trenirovkaning vosita va uslublarini bir-biriga ko'proq moslash kerak.

4.8. Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashning interval uslubi

O'yinchining o'yin paytidagi harakatlari samarali bo'lishi uchun, uning organizmi yetarli miqdorda kislorod bilan ta'minlanishi zarur. Buning uchun YuQS (yurak qisqarishi sur'ati) va SH (sistolik hajmi) kuchli harakat faoliyati mahalida o'z optimumiga etmog'i lozim. Agar optimal YuQS minutiga 180-190 martagacha bo'lsa, bu ko'pincha SHga bog'liq tarzda kechadi. Bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, demak, SHni oshirish uchun qulay sharoit yaratishga ko'maklashgan uslub foydali uslubdir. Uncha uzoq bo'lmagan intervaldagi tanaffus bilan uzilib turadigan, qisqa-qisqa takrorlash shaklida bajariladigan anaerob ishning katta samara berishi ma'lum. Anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonida kuchli stimulyator bo'lib xizmat qiladi. Bunda SHning eng yuqori qiymati ish paytida emas, balki YuQS pasaya boshlaganda, ya'ni qisqa dam olish paytida yuzaga keladiki, bu kislorodning ko'proq iste'mol qilinishiga olib keladi. Ish vaqti va dam olish qat'iy ravishda ma'lum tartibga solingan trenirovka uslubi intervalli uslub deb nomlanadi. Yuklama ana shu uslub bo'yicha bajarilganda YuQS minutiga 180-200 marta bo'lishi lozim, dam olishning so'nggi pallasida esa minutiga 120-140 martadan oshmasligi kerak. Ish va dam olish vaqti darsning maqsadiga muvofiq ravishda belgilanadi.

Quyida keltirilgan trenirovkaning interval uslubi variant-laridan futbolchilarning ish qobiliyatini yaxshilashda foydalanilsa maqsadga muvofiq bo'ladi (1-jadval).

Interval uslubidagi trenirovka mashqlari yugurishdangina iborat bo'lib kolmasligi lozimki, bunda epchillikni tarbiyalash texnik va taktik mahoratni takomillashtirish bilan yonma-yon, ya'ni birgalikda ta'sir etish uslubi bo'yicha borsin.

4.9. Futbolchilar ish qobiliyatini oshirishga ko'maklashuvchi mashqlar

Mashgulot interval uslubining 1-ko'rinishi

a. To'psiz mashqlar:

1. 50-60 sm li baland erga (yonlamasiga narvon zinapoyasi, tribuna o'rindig'i va boshqalarning yoniga) turib, 15 sek davomida

maksimal tezlikda sakrab chiqib va sakrab tushish mashqi. Dam olib bo'lgach, boshqa yonbosh bilan bajarish.

2. Darvoza chizig'idan boshlab 5 soniya davomida doira bo'lib yoki futbol maydoni bo'ylab tez yugurish.

1-jadval

Interval uslubining variantlari

Trenirovkaning tarkibiy qismlari	<i>1-variant.</i> Interval sprint (anaerob mahsuldorlikni oshirish)	<i>2-variant.</i> Yurakning faoliyatini yaxshilash	<i>3-variant.</i> Aerob mahsuldorlikni oshirish
1) Ishning davomiyligi 2) Tezlik 3) Dam olish vaqti 4) Dam olishning xarakteri 5) Takrorlash soni 6) Dam olish vaqti	1) 3-15 soniya 2) maksimalning 100% i 3) 10-30 sek 4) yurish 5) 5 ta takrorlashdan iborat seriya, 3-5 daqiqa 6) Seriyalar orasida – 2-4 daqiqa	1) 30-90 soniya 2) 100% 3) Dam olish vaqti ish vaqti bilan barobar 4) yurish 5) 10 marta-gacha takrorlash. Agar seriyali bajarilsa, har seriyada 5 marta takrorlash. 6) Seriyalar orasida – 3-5 daqiqa	1) 5-15 daqiqa 2) 100% 3) 1-urinishdan so'ng 5 min, 2-dan so'ng 4 daqiqa, 3-dan so'ng 3 daqiqa. 4) yurish 5) 3-4 marta takrorlash

3. 5-7 metr masofada turgan sheriklar bir-biriga qarab yaqinlashib keladilar. Ulardan biri o'mbaloq oshadi, ikkinchisi sherigi ustidan sakrab o'tadi, so'ngra ikkalasi iloji boricha tez orqaga qaytadi va o'sha harakatni o'rin almashgan holda 10 soniya davomida bajaradi.

4. Qalinligi 100-120 *sm* li ikkita to'siqni 90° burchak ostida bir-biriga taqab qo'yiladi. Futbolchi birinchi to'siqdan sakraydi, ikkinchisining esa ostidan o'tadi, tezda orqaga qaytadi va shu harakatlarni teskarisiga bajaradi – 10 *sek*.

5. Chalqancha yotgan holatdan komanda bo'yicha holatlar quyidagicha o'zgartiriladi: «Qorin bilan!», «Chapga!», «O'ngga!», «O'tiring!», «Cho'nqayib o'tiring!», «Sakrang!», «Orqa bilan!» va boshqalar – 15 soniya.

b. To'p bilan bajariladigan mashqlar:

1. To'p bilan yon tomondagi chiziq bo'ylab 16-20 *m* ga burchakdagi bayroq tomonga tez yugurish, to'pni darvoza yoniga otish, tezda burilib – start joyiga o'ta tez qaytish 7-9 soniya.

2. Devor yoki batutdan 13-16 metr narida devorga parallel ikkita ustuncha (ular 5 *m* oralatib qo'yilgan) turibdi. To'pni devorga urish va ustunlar atrofidan «sakkiz» raqamini hosil qilib aylanib o'tish.

3. Juft bo'lib bajariladigan mashqlar. Sheriklarning bittasi gimnastika o'rindig'i oldida, ikkinchisi qarama-qarshi tomonda, o'rindiqdan 3-4 metr narida qo'lida to'p ushlab turadi. U qo'lidagi to'pni shunday otadiki, sherigi sakrab turib, to'pni uning qo'lga qaytarib yubora olsun. Bunda sakrovchi skameykadan hatlab o'tadi, ikkinchi sakrashda dastlabki holatiga qaytadi. 15 soniya ishlagandan so'ng sheriklar o'rin almashadilar.

4. Ikki futbolchi start chizig'ida bir to'p bilan turadi. Signalga binoan birinchisi to'p bilan xuqqabozlik qiladi, boshqasi 12-15 *m* ga tez yugurib ketadi va start joyiga qaytib keladi, kelishi bilan to'pni u olib o'ynata boshlaydi va sherigining yugurib borib kelishiga imkon tug'diradi. O'yinchilar mashqni 5 martadan bajaradilar.

5. Tarang tortilgan setka (batut) yoniga turib (setkadan 5-7 *m* narida) 15 soniya davomida turli usullar bilan to'xtovsiz, maksimal sur'atda tepish boshlanadi.

Interval uslubli mashg'ulotnig 2-ko'rinishi:

a. To'psiz bajariladigan mashqlar:

1. YUqoriga sakrab yugurish, 90° ga burilish – yo'rg'alab yugurish, 90° ga burilish va hokazolar.

2. Tomonlari 20 *m* dan oralatib qo'yilgan ikkita ustuncha, ikkinchisi tomonida 30-40 *sm* li to'siq, uchunchi tomondan – hech qanday to'siq yo'q.

3. Maksimal yugurish. Umumiy uzunligi 21 *m* keladigan masofa, uni 7 metrdan qilib chegaralangan. Shug'ullanuvchilar navbatma-navbat har bir nazorat chiziqqacha uch marta yugurib borib, start joyiga qaytadilar.

4. To'siqlardan yugurib o'tish. Futbolchi start olganidan so'ng 5 *m* dan yana start joyiga qaytadi, u yana tezlashib har bir tomoni teng bo'lgan (tomonlari 3 metr keladigan) uchburchak shaklida turgan uchta ustundan aylanib o'tib, balandligi 30-40 *sm* keladigan to'siq oldiga yugurib keladi (to'siq har birining orasi 2 metrdan oralatib qo'yilgan) va tez yugurib startga qaytadi.

5. Orasi 15-20 metr keladigan ikki do'nglik o'rtasidagi pastlikda huddi soatning kapgiri singari u yoqdan-buyoqqa uzluksiz yugurish.

b. To'p bilan bajariladigan mashqlar.

1. Darvoza yonida uchovlashib mashq qilish. Ikkinchi sherik to'p bilan jarima maydoni oldida chizilgan nariroqda joylashadi, uchinchi – jarima maydoni radiusida turadi. Sheriklardan biri to'pni tepadan qattiq tepib 11 metrlik belgi tomonga uzatadi, jarima maydonida turgan ikkinchi sherik to'p tarafdagi yugurib, sakrab yoki sakramasdan oyoq yoki bosh bilan uni darvozaga urib kiritishga intiladi. To'pni tepgan o'yinchi tezda dastlabki joyiga qaytadi va boshqa sherigiga qarab turadi, unisi ham oldingisi singari to'pni balanddan oshirishi kerak va hokazo.

2. O'rtadagi chiziqdan 10-15 metr narida qanot tomonda 3 metrdan oralatib 4 ta ustun o'rnatiladi. Oxirgi ustundan keyin 2-3 ta to'p qo'yiladi. O'yinchilardan biri ustunga ro'para bo'lib keladi, bir ozdan keyin boshqasi markazni mo'ljallab start oladi. Birinchi to'rtta ustunni aylanib o'tadi va bitta to'pni oladi, uni darvoza chizig'igacha o'ynab boradi hamda darvoza bo'ylab o'qday tepadi. To'pni markazdan yugurib kelayotgan o'yinchi olishi kerak. Shundan keyin o'yinchilar joylariga boradilar. To'pni olgani uni jarima maydoni burchagiga uzatadi, o'zi tez yugurib start olgan joyiga qaytadi. To'pni o'qday uzatgan o'yinchi aylanib, tepadan kelayotgan to'pni oshirishga harakat qiladi; tez yugurib, keyin to'pni ustun oldiga olib keladi va uni shu erda qoldiradi, o'zi maydon markazidan start olgan joyiga tez yugurib qaytadi. Mashqni ikki tomondan bajarish mumkin.

3. O'rtadagi chiziqning ikki tarafida 10-15 metr narida jarima maydoni burchagiga yonma-yon qilib 4 ustun qo'yilgan, har biri 3 metrdan oralatib qo'yilgan, ularga yaqinroq, o'rtadagi chiziqqa yaqin qilib ikkita to'siq qo'yilgan (balandligi 40-50 *sm*). Jarima maydonining

birinchi burchagiga 2-3 to'p qo'yilgan. A o'yinchi (o'ngdan) va B o'yinchi (chapdan) bir vaqtning o'zida start oladi, ustun-larini aylanib o'tib jarima maydoni burchagiga qarab tez yugurishda davom etadilar, o'sha erda yo'nalishni keskin o'zgartiradilar, hamma jarima chizig'i bo'ylab bir-birlarining ro'parasiga harakat qiladilar. Bunda A o'yinchi jarima maydonining burchagida to'pni to'xtatib qolib, yurishda davom etadi. Jarima maydoni radiusida «kesishish» kombinatsiyasi hosil qilinadi. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga beradi. B o'yinchi harakatni jarima maydonining burchagigacha davom ettiradi, shu payt sherigi to'pni darvozaga uradi-da, jarima maydonining boshqa burchagiga harakatini davom ettiradi.

180° li burchak bilan burilgan B o'yinchi boshqa to'pni oladi va uni sherigi tomonga olib keladi. Yana o'sha kombinatsiyadan keyin A o'yinchi to'pni darvozaga tepadi, ikkala o'yinchi jarima burchagi tomonga yuradi, u erdan to'siqlar tomonga burilib, uzoq va tez yugurib start joyiga boradi, keta turib ikkala to'siqdan sakrab o'tishadi.

4. Uchlik o'yin. Ikkita kichkina darvoza bir-biridan 20-30 metr uzoqlikda joylashtiriladi. Har bir darvoza yonida (A va B) o'yinchi bor, uchinchi (V) o'yinchi bir darvoza yonida o'yin boshlaydi. Har bir darvoza yonida 2-3 tadan to'p bo'ladi. Masalan, A o'yinchi to'pni qarshi tomondan darvoza yonida turgan V o'yinchiga uzatadi, u ham to'p bilan harakatni boshlaydi va yo'lda keta turib A o'yinchini aldab o'tishga harakat qiladi. A o'yinchi V o'yinchining darvozaga etib kelishiga 7-10 metr qolganda, darvozadan unga qarshi chiqadi. V o'yinchi yakkamayakka talashishni tugatib (to'xtovsiz yugurib keta turib), to'pni xoh oldirib qo'ygan bo'lsin, xoh oldirib qo'ymagan bo'lsin, shu xaxoti orqaga buriladi va B o'yinchidan to'pni oladi. Mashq yana boshdan oxirigacha takrorlanadi. 30-90 sek dan keyin V o'yinchi A yoki B o'yinchi bilan o'rin almashadi.

5. O'yinchilar quyidagicha joylashadilar: A o'yinchi bir nechta to'p yotgan darvoza maydoni burchagida, B o'yinchi 11 metrlik belgi qarshisidagi yon chiziqda, V o'yinchi jarima chizig'idan 10-12 metr narida joylashadi. A o'yinchi to'p bilan, B o'yinchi to'psiz bir vaqtning o'zida bir-biriga qarab harakat qila boshlaydilar va jarima maydonidan narida «kesishish» kombinatsiyasini boshlaydilar. A o'yinchi B o'yinchining o'rniga tomon harakatni davom ettiradi, B o'yinchi esa bu paytda to'pni jarima maydoni radiusiga uzatadi va V o'yinchi tomonga yuguradi. V o'yinchi tezlik bilan to'pni to'g'ridan-to'g'ri darvozaga

uradi va harakatni darvoza maydonining burchagiga tomon davom ettiradi. Bunday «aylanma» o'yin yuqori sur'at bilan to'xtovsiz bajariladi.

Mashqlarning xarakterlaridan ko'rinib turibdiki, ularning qiyinligi faqat ish va dam olishning qat'iy belgilangan miqdorida emas, balki, futbolchilarning o'z harakat yo'nalishini keskin o'zgartirishida, sakrash harakatlarini bajarishida, ya'ni mashq ichiga xuddi futbolchilarning o'yin faoliyatiga va o'yin xarakteriga mos to'sqinliklar kiritilishidadir.

Interval uslubli mashg'ulotning 3-ko'rinishi:

Trenirovkaning bu varianti doim to'p bilan bajariladi va u qo'shma, ya'ni futbolchilarning chidamliligi, o'yin texnikasi va takomillashtiriladigan uslubdan uncha farq qilmaydi.

Quyida ba'zi mashqlardan namunalar keltiriladi:

1. Maydonning chorak bo'lagidagi «kvadrat» o'yini; bunda futbolchilar yakkama-yakka, bir-birlariga qarshi hatto straxovka qilishga ham e'tibor bermasdan o'ynaydilar. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

2. Maydonning markaziy doirasida uchta uchlikning o'yini. Ikkita uchlik o'ynaydi, uchinchi dam oladi. 3 daqiqadan keyin o'rin almashadilar. YUqori sur'atni saqlash maqsadida to'p doira tashqarisiga chiqib ketgan hollarda murabbiy boshqa ortiqcha to'pni zudlik bilan o'rtaga tashlab, o'yinni davom ettiradi.

A va B komandalari o'rtasida – ikki raqib orasida ikki tomonlama uchrashuv. O'yin 15 daqiqadan davom etib, 4-6 bo'limdan iborat bo'ladi. Har bir bo'limning boshlanishida o'yinga yangi raqib, ya'ni avval A jamoasi, keyin B jamoasi, so'ngra yana A jamoasi kiritiladi.

3. Gandbol o'yini. Bu o'yinda to'pni yerga urish ham, qo'lda ko'tarib yurish ham mumkin emas, uni faqat oshirish mumkin; to'p kichik darvozaga faqat bosh bilan urib kiritiladi. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

4. Ikkita jarima maydonidagi uchastkaga ikkita darvoza va darvozabon qo'yib o'tkaziladigan o'yin. 5 kishidan iborat ikkita jamoa maydonning hamma yerida o'ynash huquqiga ega. Maydonning istalgan nuqtasidan bosh va oyoq bilan yuqoridan gol uriladi. Yerdan esa o'z jarima maydonidagina urish mumkin. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

Mashg'ulotning interval uslubiy yuklamasi va dam olish vaqtiga qat'iy amal qilishni talab etadi, shuning uchun murabbiy trenirovkani qat'iy ravishda sekundomerga qarab turib olib borishi lozim. O'yinchilar mashqlarini eng katta tezlikda bajarishlari lozim, dam olish daqiqalarini yurib o'tkazishlari darkor.

Darsni 1- va 2-ko'rinishdagi mashqlar bilan boshlab, 3-variantdagi mashqlar bilan yakunlagan ma'qul. Bunda mashqlarning me'yori trenirovkada yugurib o'tkaziladigan masofaga qarab belgilanadi. Bu masofa esa, o'z navbatida, har bir urinish va qator harakatlarda o'tiladigan masofaning uzunligidan tashkil topadi. Agar futbolchi o'yin davomida qattiq ishlash hisobiga 1500-2000 metr masofani yugurib o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, ko'rinib turganidek, ana shu masofa yoki undan bir oz ko'prog'i bir dars hajmining mezoni bo'lishi mumkin.

Uzoq vaqt ishlash uslublari

Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashda kichik tanaffuslar bilan qisqa-qisqa takrorlar ko'rinishida bajariladigan anaerob xarakterli yuklama juda samaralidir. Biroq bu «qattiq» ishni boshlash uchun, avval o'rtacha jadallik bilan uzoq davom ettirish natijasida yuzaga keladigan «yumshoq zamin» tayyorlangan bo'lishi lozim. Aks holda, intervalli mashg'ulot juda mushkul oqibatlariga olib kelishi, ya'ni organizmda patologik o'zgarishlarni paydo qilishi mumkin. Bir me'yordagi va o'zgaruvchan trenirovka uslublari, shuningdek, «fartlek» uslublari uzoq davom etuvchi ish uslublari kiradiki, ular umumiy tayyorgarlik davrida haftasiga 4-6 marta qo'llanishi kerak. SHunday baza bo'lsagina jadal o'tuvchi qisqa takrorlar uslubidan muvaffaqiyatli foydalanish mumkin.

To'xtovsiz davom etadigan ish avvalo o'rtacha jadallikda bir xil yugurish (1 *km* ga 5 minutda) bilan 30 *min* davomida (mashg'ulot boshlarida) va 60 *min* (o'rtada va oxirgi davrda) davomida bajariladi. Katta hajmdagi va o'rtacha jadallik bilan o'tuvchi mashg'ulot yurak hajmini kengaytirishga ham yurak-qon tomiri tizimsi imkoniyatlarini yaxshilashga ko'maklashadi. O'rta-cha tezlik optimal darajadagi qon bilan ta'minlashga ko'maklashadi, u oyoq mushaklari mayda qon tomirlari ishini yaxshilaydi, pirovardida esa mushaklar kislorod bilan me'yorida ta'minlanadi.

O'zgaruvchan jadallik bilan yugurish ham ancha samaralidir. Bunda dastlabki tezlikni saqlagan holda, ya'ni 1000 metrga 5 minutda yugurish, har 200 metrga (agar yugurish yo'lkalarda bajarilayotgan bo'lsa, unda doira tugashi bilan) 30-50 metrga tezlikni «ohista» oshirish kerak va yana yugurishni oldingi sur'atda davom ettirish darkor. Tezlikni oshirish kislorod «qarzini» ko'paytiradi, bu «qarz» keyingi tezla-

shishgacha qaytarilishi kerak. Bunday ish futbolchilarning nafas imkoniyatlarini yanada yaxshilaydi.

Nihoyat, futbolchilar mashg'ulotida «fartlek» («tezkor o'yin»)dan foydalanish mumkin. Buning mohiyati shundaki, sportchi yana o'rtacha tezlikda, odatda, baland-past joylardan yuguradi, o'zining holatiga qarab ma'lum masofa bo'laklarida jadallikni oshiradi.

Yugurishdan tashqari, nafas olish imkoniyatlarini erkin suzish ham, suvdagi to'pli, to'psiz o'yinlar ham juda yaxshi oshiradi. Suv umumiy chidamlilikning oshirish va gigiyenik ta'sirdan tashqari, mushaklarni yoqimli bo'shashtiradi, bu holat esa og'ir mashqdan keyin organizm faoliyatining qayta tiklanishini yaxshilaydi. Qorda o'ynash, chang'ida uchish (bu o'rinda aynan sirpanish kim o'zarga uchish emas, albatta), qorda futbol o'ynash ham uzoq muddatli ish sirasiga kiradi.

Ikki tomonlama o'yinlar maxsus chidamlilikdan ko'ra umumiy chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq yordam beradi. O'yin sur'ati, kurash shiddati, hissiy ta'sir darajasi bu o'rinda rasmiy o'yinga nisbatan ancha past. Demak, ishning hajmi kam, haqiqiy o'yindagiga nisbatan hordiq chiqarish tanaffusi ko'proq va tomir urishi, odatda, minutiga 150-170 marta, undan oshmaydi.

Shunday qilib, futbolda chidamlilik sifatini muvofiq rivojlantirish uchun uzoq muddat o'rtacha jadallik bilan ishlash yordamida avval shart-sharoitni vujudga keltirish zarur. Keyin-chalik, darsning vazifasidan kelib chiqib, ish miqdori, kuchi va takrorlar miqdorini qat'iy nazorat qilgan holda, trenirovkani futbolchilarning o'yini faoliyatiga yaqinlashtirish kerak.

Nazorat savollari

1. Jismoniy tayyorgarlik turlarga ta'rif bering.
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlikka ta'rif bering.
3. Umumiy jismoniy tayyorgarlikka ta'rif bering.
4. Necha xil jismoniy sifat mavjud va ularga ta'rif bering.
5. Futbolchilarning chidamkorlik jismoniy sifatiga ta'rif bering.
6. Futbolchilarning kuch jismoniy sifatiga ta'rif bering.
7. Futbolchilarning egiluvchanlik jismoniy sifatiga ta'rif bering.
8. Futbolchilarning tezkorlik jismoniy sifatiga ta'rif bering.
9. Futbolchilarning epchillik jismoniy sifatiga ta'rif bering.
10. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga ta'rif bering.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе: Учеб.пособие. – Т.: Абу Али ибн Сино, 2000. -135 с.
2. Антипов А.В. Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12-14 летних футболистов в период полового созревания.: Автореф.дис....канд.пед.наук.-М.,2002.-24с.
3. Ачилов А.М., Нуримов Р.И., Расулов Э.Р., Ортиков А. Исследование специфической быстроты футболистов // Педагогик таълим. –Т., 2003. -№ 5. -С. 34-36.
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов.-М.: Олимпия, 2006.-272с.
5. Козловский В.И. Юный футболист. М., ФиС, 1974.
6. Кошбахтиев И.А., Нуримов Р.И. Программирование подготовки футболистов высокой квалификации. -Т., 2005. -120 с.
7. Манаков Г.В. Подготовка футболистов. -М.: Советский спорт, 2007. -288с.
8. Мирзабеков Л., Ачилов А. Методика совершенствования скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных футболистов // Педагогик таълим. Т., 2003. -№ 5. -С. 48-50.
9. Сучилин А.А. Подготовка юных футболистов. -М.,1987.-117с.
10. Саморков Е.В.. “Юкори малакали футболчиларнинг махсус тайёргарлигини комплекс назорат қилиш ва такомиллаштириш услублари”. Номзодлик диссертацияси автореферати. Молоховка, 1980. (15-19).
11. Нистрантов Е.Д. Оценка тренировочных нагрузок футболистов 16-17 лет по физическим показателям // Ежегодник: Футбол, 1981 (60-63).

V bob. FUTBOLCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH

Sportchining mashq qilish faoliyatida yuzaga kelgan ayrim harakat malakalari, taktik kombinatsiyalar va hokazolar sportchilarda harakat dasturini shakllantirishga olib keladi. Shakllantirilgan dastur psixika orqali boshqariladi. Sportchining harakat dasturi ikki yo'l bilan ishlab chiqiladi. Xususan **empirik** – harakatlarni ko'p marta takrorlash yo'li bilan va **maqsadga yo'naltirilgan** – bu maxsus yo'l sportchi harakatini boshqarish uchun psixikaning kerakli tomonini mashq qildirish, musobaqa jarayonida rivojlantirishga yordam beradi.

Hozirgi zamon talabiga ko'ra sportchining musobaqaga tayyorlik holati muxim muammo bo'lib hisoblanadi.

Futbolchini psixologik tayyorlash – bu murabbiyning pedagogik faoliyatidagi muhim bir qismidir. Murabbiy sport faoliyatida yuqori natija ko'rsatishi uchun sportchiga kerakli bo'lgan psixik omillarni chuqur bilishi, ularni maqsadga muvofiq rivojlantirishi sportchilarning yuqori darajali mahoratga ega bo'lishlarini, musobaqalarda ishonch bilan barqaror natijalar ko'rsatishlarini ta'minlaydi.

Hozirgi vaqtda ko'p sport psixologlari psixologik tayyorlashning ikki turini farqlaydilar:

1. Umumiy psixologik tayyorlash.
2. Musobaqaga psixologik tayyorlash.

Umumiy psixologik tayyorlash o'z ichiga qo'yidagi vazifalarni oladi:

1. Futbolchi shaxsiga xos zarur xususiyatlarning (ma'naviyati, dunyoqarashi, turli xil qiziqishlari, futbolga bo'lgan motivatsiyasi, axloqiy va emotsional-irodaviy xarakter xususiyatlari va boshqalar) shakllanishi va takomillashishiga imkoniyat tug'diradi.

2. Psixik jarayonlarni rivojlantirishga yordam beradi. Ularga: sezgi, idrok, ixtisoslashtirilgan idrok turlari, diqqatning shu sprot turiga xos xususiyatlari, tafakkur, tezlik, reaksiya, harakat xotirasi, xayol, irodaviy jarayonlar va boshqalar kiradi.

3. Musobaqa sharoitiga moslashish.

Musobaqaga psixologik tayyorlashning vazifasi sport bella-shuvlarida qatnashish uchun sportchida psixik tayyorgarlik holatini yaratadi va uni sport kurashi jarayonida saqlay bilishni ta'minlaydi.

5.1. Futbolchi shaxsiga xos sifatlarni shakllantirish va takomillashtirish

Biz sportchini psixologik tayyorlash jarayoni haqida mulohaza yuritish ekanmiz, unda eng avvalo futbolchi shaxsining shakllanishini nazarda tutishimiz kerak. Chunki musobaqadagi g'alabani, avvalo, sportchi shaxsining g'alabasi deb tushunish mumkin. Bunga uning ma'naviyati, turli xil qiziqishlari, futbol bilan shug'ullanish motivatsiyasi, axloqiy va emotsional-irodaviy xarakter xususiyatlari kiradi.

Futbolchilarda kuzatuvchanlik va diqqat-e'tiborlilikni rivojlantirish

Psixologiyada **kuzatish** va **kuzatuvchanlik** atamaları mavjud.

Kuzatish – bu oddiy idrok etish. Masalan, o'yinchilar musobaqaga kelib matchni kuzatayaptilar. Bunda sportchilar qanday kombinatsiyalar va usullar ishlatishlari, kimlar g'alabaga erishayotgani kuzatiladi.

Kuzatuvchanlik esa bu shaxsiga xos xususiyat bo'lib, kam sezilarli predmet va hodisalarning jiddiy belgilarini payqashda namoyon bo'ladi. Diqqat-e'tiborlilik – bu kuzatuvchanlikning ajralmas tomonidir. Shaxsiga xos xususiyatlar kabi kuzatuvchanlik nafaqat sport faoliyatida, balki boshqa faoliyat sohalari: mehnatda, o'qishda, turmushda va h.k.da namoyon bo'ladi.

Kuzatuvchanlikni rivojlantirish uchun o'ynalgan match o'yinlarini qayta ko'rsatish mumkin, bunda murabbiy tomonidan ishlab chiqilgan maxsus savolnoma bo'yicha kuzatish olib boriladi. Endi sportchi o'yinni idrok etganida uncha ko'zga tashlanmagan, kam sezilarli tomonlarini ajrata olishi kerak. Kuzatish vaqtida payqalgan tafsilotlarni yozib borish, o'yinchi ularning shaxsiy tajribasini oshirishga va har xil axborotlarni yig'ishga yordam beradi. Bunday mashg'ulotlarni tez-tez, ma'lum reja asosida, bir tizimda o'tkazish kerak, chunki bu umumiy mashg'ulotning bir qismi hisoblanadi.

Futbolga qiziqishni rivojlantirish

Futbolchi shaxsining shakllanishida hosil qilingan qiziqishlar katta ahamiyatga ega. O'z sport turiga qiziqishi doimo sportchining muntazam mashg'ulotlarga qiziqishini kuchaytiradi, sport mahorati, sport natijalarining o'sishini oshiradi.

O'z sport turiga qiziqishni qanday oshirish mumkin? Buning ko'p yo'llari mavjud, masalan:

- mashg'ulotlarni bir qolipda va bir xil olib bormasdan, ularni ijodiy o'tkazish;

- mashg'ulotlarni shunday o'tkazish kerakki, o'yinchilar trenerning bergan vazifalarini, xoh u texnikani o'rganish, xoh taktik, jismoniy tayyorgarlik bo'lsin, to'liq tushunib bajarishlari lozim;

- mashg'ulot materiallarini o'zlashtirishda sportchilarda ijodiy yondashish muhitini yaratish;

- mashg'ulot vaqtdan qisman qoldirib, sportchilarni trenersiz, mustaqil tarzda o'z sport mahoratlarini, ya'ni texnika, taktika va jismoniy sifatlarini takomillashtirishga o'rgatish;

- musobaqa va trenirovkali o'yinlarni ko'proq sport mahoratlari bir-biriga teng bo'lgan jamoalar bilan o'tkazish;

- o'yin natijalarini o'yinchilar bilan muhokama qilish;

- sportchilar bilan dunyo chempionati g'oliblari, xalqaro musobaqalar g'oliblarini bilish haqida konkurslar va viktorinalar o'tkazish;

- o'yinchilarning shaxsiy hayoti, ularning turmushi va moddiy sharoiti, o'qishi, ishlari bilan qiziqish.

Sportchilarda futbolga qiziqishni uyg'otish jarayonida bosh-qa fanlarga ham, masalan, biomexanika, fiziologiya, psixologiya, ovqatlanish gigiyenasi va hokazolarga qiziqishlar doirasi kengayadi. Trener buning uchun imkoniyat tug'dirishi kerak, masalan: ilmiy mavzularda suhbat va munozaralar o'tkazish, ma'ruza o'qish uchun mutaxassislarni taklif qilish, ko'p o'qishga, san'atning har xil turlariga qiziqtirish shular jumlasidandir.

O'z-o'zini bilish, o'z-o'zini baholash, o'z-o'zini takomillashtirish

Futbolchi shaxsini shakllantirish psixologik tayyorlashning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Murabbiy sportchida o'z-o'zini takomillashtirishga intilish hissini rivojlantirsa, mashg'ulot va musobaqalarda ro'y beradigan masalalarni mustaqil hal etishga rag'batlantirsagina, bu amallar muvaffaqiyatli natija beradi.

O'z-o'zini takomillashtirishning asosini o'z-o'zini bilish va o'z kuchi, imkoniyatlari, xatti-harakatlarini baholay bilishni tashkil qiladi. Aniq bir yo'nalishda o'z-o'ziga ta'sir etish uchun kishi ijtimoiy

manfaatlardan kelib chiqqan holda o'z xulqini tanqidiy baholashi zarur. O'z-o'zini bilish quyidagi yo'nalishlarda amalga oshiriladi:

1. Atrofdagilarning (bahosi murabbiyning, jamoadagi o'rtoqlarning, psixolog va boshqalarning), sportchini harakat va usullarini, taktik xususiyatlari va irodaviy sifatlarini kuzatish.

2. O'z psixik va jismoniy holatini kuzatish.

3. Sportchining o'z faoliyatini, xatti-harakatlarini tahlil qilishi, g'alaba va mag'lubiyatlarining sababini aniqlashi.

4. O'z jismoniy, irodaviy, aqliy va boshqa sifatlariga baho berish; o'z his-tuyg'u va fikrlarini ifodalash uchun kundalik daftar olib borish.

Yuqorida aytilganlar doimo murabbiy tomonidan nazorat qilinishi va kuzatilishi lozim, zarurat bo'lganda sportchi bilan unda uchraydigan qiyinchiliklar haqida suxbat o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

5.2. Futbolchi shaxsining intilish darajasini shakllantirish

Futbolchining muhim shaxsiy sifatlaridan biri o'z intilish darajasini aniqlay bilish hisoblanadi. Intilish darajasi sportchining oldiga qo'yilgan maqsad uning imkoniyatlariga mos yoki mos emasligi bilan. Futbolchining maqsadi uning imkoniyatiga to'g'ri kelmasa, unda o'yinchida salbiy emotsional holat yuzaga keladi, uning mashg'ulot va musobaqalarga bo'lgan qiziqishi susayadi.

Intilish darajasi asosida o'z-o'zini baholash yotadi. O'z-o'zini yuqori baholash yuqori intilish darajasini, o'z-o'zini past baholash past intilish darajasini tug'diradi. Agar o'z-o'zini baholash optimal va sportchi imkoniyatlariga mos bo'lsa, unda intilish darajasi adekvat hisoblanadi. Bu sportchining sub'ektiv bahosini ob'yektiv natijalariga solishtirish yo'li bilan aniqlanadi. Intilish darajasi shaxsga tug'ma in'om etilmaydi, balki u faoliyat jarayonida shakllanadi va o'zgaruvchan bo'ladi. Shuning uchun murabbiy mashg'ulotlarda testlar o'tkazishi, musobaqa jarayonlarida esa intilish darajasini aniqlashi va kerak bo'lsa xatolarni tuzatishi kerak.

5.3. Futbolchilar faoliyatida motivlarning ahamiyati

Mashg'ulot jarayonida futbolchilarning yoshi, ularning qiziqishi, sport mashg'ulotlariga bo'lgan motivlarini va imkoniyatini hisobga olish shart. Motiv – bu insonni faoliyatga qo'zg'ovchi ichki kuch hisoblanadi. Agar faoliyat maqsadi insonning nima xohlashini bildirsa, motiv uning

nimaga, nima uchun ushbu faoliyat bilan shug'ullanishni istayotganligini bildiradi.

Motivni sport faoliyatida o'rganish ularni ko'p qirrali ekanini ko'rsatadi. Bular quyidagilardan iborat: sport jamoasiga kirishish motivi, yaxshi jismoniy tayyorgarlik darajasiga ega bo'lish yoki uni takomillashtirish, ijtimoiy foydali faoliyatga ongli ravishda intilish, jamoa e'tirofida bo'lish uchun intilish motivlari va hokazolar.

Motivlar noturg'un, ya'ni ular har xil omillar ta'sirida o'zgarishi mumkin. Masalan, bularga quyidagilar kiradi: shaxsiy, hayotiy, ijtimoiy, muloqot va boshqalar. Shuning uchun sportchi-futbolchilarning motivlarini doimo boshqarib turish murabbiy faoliyatining o'z o'quvchilarini psixologik tayyorlash bilan bog'liq muhim bir bo'limi hisoblanadi.

Mahorat o'sgani sayin yangi intilishlar (motivlar) kelib chiqadi. Murabbiylarning sport bilan shug'ullanish motivlarini bilishi amaliy ahamiyatga ega, chunki bu sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini takomillashtirishga, ularning faolligini ko'tarishga, undan tashqari, eng muhimi, musobaqalarda yuqori natija ko'rsatishga imkoniyat tug'diradi.

Sport faoliyatidagi motivlar 4 guruhga bo'linadi:

1-guruh – «yakkaxonlar» (yakkaxonlik motivlari), bu shunday sportchilarki, ularda motiv mazmunida tor shaxsiy manfaatlar ustun turadi.

2-guruh – «jamaoatchilar» (jamoaviy motivlar). Bunday sportchilarda jamoa, guruh manfaatlari bilan bog'liq motivlar ustun turadi, yakkaxonlik motivlari bo'ysunuvchi sifatida namoyon bo'ladi.

Sport faoliyati amaliyoti shuni ko'rsatadiki, qachon sportchida ikkala motiv uyg'unlashsa, ijobiy sharoit yalaladi.

3-guruh – «jarayonli motivlar». Bunda sportchi uchun sport natijalariga erishish emas, balki trenirovka jarayoni: sport formasini kiyib yurish, jamoada bo'lish va hokazolar ustun turadi.

4-guruh – «natijali motiv» deb ataladi. Bunda sportchilar yuqori natija ko'rsatishga qiziqadilar.

Sportchining motivatsiya dinamikasida murabbiyning o'z rolini anglashi muhimdir. Murabbiy o'yinchilarning futbolga bo'lgan motivatsiyasi rivojlanishini kuzatishi zarur. Agar zarurat bo'lsa, uni to'g'rilashi lozim. Buning uchun murabbiy:

– o'z shogirdlarini doimo kuzatib, ularga nima yoqish yoki yoqmasligini aniqlashi kerak;

– shogirdining motivlari haqida axborot olish maqsadida, uni yaqindan bilgan odamlar, o'qituvchilari, do'stlari, oila a'zolari bilan muloqotda bo'lish kerak;

– vaqti-vaqti bilan shug'ullanuvchilarga nima uchun sport bilan shug'ullanayotganliklari to'g'risida mulohaza yuritishni taklif qilishi.

5.4. Futbolchi shaxsining shakllanishida kollektivning ahamiyati

Futbolchini psixologik tayyorlash va shaxsni shakllanti-rishda jamoa juda katta ahamiyatga ega. Shuning uchun murabbiy oldida turgan asosiy vazifalardan biri sportchilar guruhidan jipslashgan jamoani tashkil etishdan iborat. Sportchilar guruhi jamoa bo'lishi uchun bu birlashuv ijtimoiy foydali faoliyat vazifalarini o'zida mujassamlashtirmog'i shart. Masalan, jamoa o'z oldiga quyidagi maqsadlarni qo'yadi: sog'lomlashtirish masalalari, xalqaro musobaqalarda medallarga sazovor bo'lish, sport jamiyatining obro'sini oshirish va vatanparvarlik hissini uyg'otish va hokazo.

Sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, mustahkam an'anali, qattiq intizomli, yuqori ongli jipslashgan jamoalardan ko'pincha yaxshi tarbiyalangan, mexnatsevar, yuqori toifali sportchilar chiqadi.

Sportchi shaxsining shakllanishiga jamoa qanday ta'sir ko'rsatadi?

Birinchidan, jamoa aloqalari orqali. Qachonki jamoa aloqalari mustahkamlashsa, shunda jamoa ichida sportchilarning o'zaro ta'siri ular hayotining hamma tomonlarini qamrab oladi, xulq-atvori yaxshilanadi. Mashg'ulot va musobaqa vaqtlarida xarakter xususiyatlari namoyon bo'lganda, kollektiv ichida qiyinchiliklarni engish osonlashadi.

Ikkinchidan, o'zaro do'stona munosabatlarning vujudga kelishi jarayonida maslahat berish, qo'llab-quvvatlash, mashg'ulot vaqtida xatolarni to'g'irlash, musobaqa vaqtida psixologik jixatdan qo'llashda amalga oshadi.

Uchinchidan, o'rnatilgan kun tartibiga, tartib-intizomga, gigienik talab-qoidalarga rioya qilish hamda murabbiy bergan vazifa va ko'rsatmalarni bajarishda o'zaro talabchanlik yo'li orqali amalga oshadi. Qachon o'rtoqlarga bo'lgan talabchanlik jamoa a'zolarining o'z-o'ziga yuqori talabchanligi bilan muvofiq kelsa, jamoada o'zaro talabchanlik qadrlanadi.

To'rtinchidan, jamoaning jipsligiga erishish orqali. Bunga erishish uchun tartib-intizomga rioya qilish bilan o'yinga, sport turiga,

mashg'ulotlarga qiziqish orttiriladi. Jamoani jipslashtirishda foydali an'analarni yaratish juda katta ahamiyatga ega: bunga musobaqa g'oliblarini tabriklash, tomoshabinlarni taklif qilib ko'rgazmali mashg'ulotlar o'tkazish, o'quv-mashq yig'inlarini yaxshi tashkil qilish, sportchilarni muhim sana bilan tabriklash, kollektiv hayoti va faoliyati haqida fotomontaj chiqarish va boshqalar kiradi.

Beshinchidan, o'z-o'zini boshqarishni tashkillashtirish orqali. Bunda jamoaning barcha a'zolari bilan o'zaro munosabatni yaxshilash, qo'pol muomalaga, odobsizlikka yo'l qo'ymaslik, har bir o'yinchining jamoa fikri bilan hisoblashishiga erishish lozim.

Sport jamoasiga bo'lgan hurmatni tarbiyalash, faol niyatlar bilan maydonga chiqish, uning qolgan a'zolari muvaffaqiyatiga ko'maklashish, sportchilarda vatanparvarlik hissini rivojlantirish va mustahkamlash sharoitlaridan biri bo'lib xizmat qiladi. Shunday qilib, katta musobaqalarda yuqori muvaffaqiyatga erishish har bir sportchining vatanparvarlik qarzi bo'lib qoladi.

Psixik komponentlarning rivojlanishi. **Tafakkurning rivojlanishi**

Futbolchining maydondagi o'yin xatti-harakati tafakkur jarayonining natijasi hisoblanadi. Shuning uchun mashg'ulot va musobaqa davomida tafakkurni doim rivojlantirish muhim ahamiyatga egadir.

Tafakkurning rivojlanishini sport bilan chegaralash mumkin emas, chunki u shaxsning xususiyatlari, uning aqliy rivojlanishi, madaniyati, ma'lumoti va shunga o'xshashlar bilan bog'liqdir.

O'yinchi tafakkurining rivojlanishi uning taktik mahorati o'sishiga ijobiy zamin yaratadi, yangi usullar va taktik kombinatsiyalarni o'zlashtirishga va qisqa muddat ichida ishlab chiqilgan harakatlarni sayqallashga imkon beradi.

Mashg'ulot va musobaqa jarayonida o'yinchi echadigan masalalarga ko'ra tafakkurni har xil yo'llari paydo bo'ladi: tahliliy, intuitiv, ko'rgazmali-obrazli, taktik tafakkurlar.

Tahliliy (analitik) tafakkur vaqt bilan cheklanmagan o'ziga xos davrlardan iborat. Ushbu tafakkur yetarli darajada anglangan hisoblanadi.

Intuitiv tafakkurning vaqti chegaralangan, gohida muam-molar tezda echiladi. Bunda davrlar bo'lmaydi va fikrlanayotgan jarayon juda kam anglanadi.

Ko'rgazmali-obrazli tafakkur vaziyatni tasavvur qilish va ulardagi o'zgarishlar bilan bog'liq. Obrazda bir vaqtda predmetning ko'rinishini bir nechta nuqtai nazardan aks ettirish mumkin. Bunday tafakkurning asosiy xususiyatlaridan biri predmetlar va ularning xossalarini g'ayri-odatiy, yangi tusdagi uyg'unlashuvidir. O'zining bu sifatlari bilan ko'rgazmali-obrazli tafakkur tasavvurga yaqin keladi.

Yuqorida ko'rsatilgan tafakkur turlari o'yinchining taktik tafakkurida mujassamlanadi.

Taktik tafakkur – bu sportchining sport faoliyatida namoyon bo'ladigan tafakkur. Bu tafakkur sport musobaqalarining ekstremal sharoitlarida bevosita taktik masalalarni echishga qaratilgan.

Sportchining taktik tafakkuri quyidagicha xarakterga ega:

a) bevosita sportchining harakati bilan bog'liq holda ko'rgazmali obrazlar va hodisalarni bevosita idrok qilish jarayonida va qisqa muddatli vaqt sharoitida o'tadi.

b) sportchining intensiv, tarang jismoniy zo'riqishlari va kechinmalari jarayonida, bo'lajak voqealarni hisobga olgan xolda o'tib boradi.

Sportchining taktik tafakkuriga quyidagi sifatlar: tezlik, egiluvchanlik, maqsadga yo'naltirilganlik, mustaqillik, chuqur ma'nolilik, kenglik, tafakkurning tanqidiyligi xosdir. Ularga asoslanib, sportchining taktik tafakkuriga baho berish va rivojlantirish mumkin.

Tafakkur jarayonining tezligi taktik harakatlar uchun vaqtning chegaralangan, qisqaligi bilan izohlanadi.

Tafakkurning egiluvchanligi sportchining yuzaga kelgan sharoitdagi o'zgarishlarni payqashi va qabul qilgan qaroriga o'zgartirishlar kirita olishida namoyon bo'ladi.

Tafakkurning maqsadga yo'naltirilganligi yangi taktik qarorlarni qidirishni to'xtatmasdan, o'z fikrini bir joyga to'play bilish va chalg'imaslikni anglatadi. Ushbu sifat irodaning rivojlanishi bilan bog'liq, chunki taktik masalalarni echish o'yinning juda murakkab sharoitlarida o'tadi.

Tafakkurning mustaqilligi sportchining o'z kuchi bilan taktik masalalarni echishi, boshqalarning yordamisiz mustaqil qaror qabul qilishida ko'rinadi.

Tafakkurning chuqurligi – bu sportchining taktik zehnliligiga xos muhim belgilardan biridir. U taktik vaziyatning asosiy, muhim taraflarini ajrata bilishda, mustaqil ravishda yangi xulosalarga kelishda namoyon bo'ladi.

Tafakkurning tanqidiyligi tafakkur faoliyatida vujudga kelgan masalalarni ijodiy echishga yordam beradi. Har bir axborotga tanqidiy yondashish – bu o'z taktik harakatlarining turli variantlari to'g'riligini har tomonlama tekshirishdir.

O'yinchilarning taktik tafakkurida, xususan, hujumchi va darvozabonlarda tafakkurni oldindan aks ettirish xususiyati namoyon bo'ladi. Buni psixologiyada **antitsipatsiya** deb ataladi.

Antitsipatsiya – bu insonning fazo va vaqtda bo'lajak voqealarga oldindan harakat etish qobiliyatidir.

Futbolchi o'yin jarayonida taktik masalalarni echishda antitsipatsiyaning bir turi, ya'ni refleksiv boshqaruvni qo'llaydi. **Refleksiv boshqarish** – bu raqibning harakatini faol boshqarishdir. Bunda oldindan rejalashtirilgan, kerakli natijani olish va maqsadga erishish raqibga ma'lum axborotni bilib turib ko'rsatish orqali amalga oshiriladi. Masalan, raqibni aldab to'pni olib ketish uchun futbolchi fint, tahdidiy (do'q) harakatlarni ishlatadi.

Futbolchining tafakkuri o'yin vaqtida sodir etadigan taktik masalalarni muvaffaqiyatli hal etishi uchun mashg'ulot jarayonida oldindan ishlab chiqilgan o'yinning kontseptual modellari yordam beradi.

Kontseptual modellar – bu vaziyat umumlashtirilgan va unga mos harakatlarning obrazlari, etalonlari, bular sportchiga o'yin jarayonida tez va maqsadga muvofiq qarorlarga kelish imkoniyatini tug'diradi.

Zamonaviy futbolda nafaqat u yoki bu jamoaning o'yin natijalari, balki o'yinning mazmuni, uning tomoshabop-ligi, intellektual boyligi, taktik murakkabligi muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun progressiv futbol o'yinchidan, avvalo, ijodiy tafakkurni, refleksiv, prognostik qobiliyatlarni, o'z ijobiy tajribasini o'zlashtirish qobiliyatlarini talab etadi. Yqorida ko'rsatilgan tafakkur qobiliyatlari, avvalo, ijodiy tafakkurning rivojlanishi jarayonida shakllanadi.

Futbolchida ijodiy tafakkurni rivojlantirish uchun, ular quyidagi bilimlarga ega bo'lishi kerak:

1. Muammoli vaziyatlarni ijodiy hal etish ko'nikmasini shakllantirish.

2. O'yin vaqtida sherigi, o'z harakatlari va raqib harakatlarini tahlil qilishni bilish.

3. O'yindagi sherik va raqib harakatlarini hisobga olgan holda o'z harakatlarini rejalashtirishni bilish.

4. O'yin vaziyatlarini oldindan seza bilish va tajribani o'zlashtirish qobiliyatini o'stirish.

5. O'z-o'zini rivojlantirish qobiliyatini o'stirish.

Shuni ta'kidlash kerakki, futbolchilarda yoshlikdan ijodiy tafakkurni rivojlantirishda yangi, progressiv, zamonaviy futbol modelining paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Ya'ni, zamonaviy futbol o'yini futbol bilimdonlari, mutaxassislari va muxlislari uchun psixologik jihatdan mazmunli, intellektual, taktik kombinatsiyalarga boy, qiziqarli bo'lishi kerak.

Futbolchilarda tafakkurni rivojlantirish juda katta ahamiyatga ega, chunki futbolda bir xil (standart) vaziyatlar yo'q, voqealar tez bo'lib o'tadi va sodir bo'lgan vaziyatlar bir-biriga o'xshamaydi. Tafakkurni rivojlantirish uchun sportchiga tafakkurni faollashtiradigan vaziyatlar sodir etish lozim. Tafakkurning unumliligi o'yinchining sharoitni qanchalik tez va aniq baholashi va unga adekvat echim topishiga bog'liq. Yana, o'yinda tafakkurning unumliligi bevosita boshqa psixik jarayonlarga ham bog'liq, masalan, diqqatga, vaziyatni tez va aniq idrok qilishga, olingan axborotlarni xotirada saqlab qolish (qisqa muddatli va uzoq muddatli) kabilarga.

Futbolchining diqqati va uni rivojlantirish

Futbolchilarda o'yin harakatlarining muvaffaqiyatlilik, G.M. Gagayevaning ma'lumotlariga ko'ra, ularda diqqatga xos quyidagi sifatlarining yuqori darajada rivojlanishi orqali aniqlanadi: *diqqatning ko'lam, shiddatlilik, turg'unligi, taqsimlanishi va ko'chishi*.

Futbolchi o'yin jarayonida bir nechta o'yinchilar va ularning to'p bilan qilgan harakatlarini bir vaqtda idrok etishi kerak, bu esa uning diqqati ko'lam rivojlanganligi tufayli sodir bo'ladi.

Diqqatning ko'lam, eng avvalo, taktik harakatlarni ko'ra bilish, taktik masalalarni muvaffaqiyatli yechish uchun zarur. Diqqatning ushbu sifatini rivojlantirish uchun mashg'ulot jarayonida diqqat ko'lamini talab etadigan taktik masalalarni yechish maqsadga muvofiqdir.

Diqqatning shiddatlilik futbolchi ongiga o'yin axborotlarining tez kirishiga imkon beradi. Futbolchi diqqatining shiddati qanchalik yuqori bo'lsa, o'yinchi axborotni shunchalik tez idrok etadi. Shu bilan birga, o'yin vaziyatini tez idrok etib, uni o'zlashtiradi, to'pga yoki boshqa o'yinchilar harakatiga zudlik bilan javob beradi. Diqqatning yuqori

shiddatiga ega bo'lgan futbolchi tez tafakkur qilib, raqibning xatti-harakatini to'g'ri fosh etadi, uning harakatiga mos keladigan javob harakatini amalga oshiradi.

Diqqatni shiddatligi hamma o'yinchilar: hujumchi, himoyachi va darvozabonlar uchun muhimdir. U xatti-harakat yoki taktik kombinatsiyalarning bajarilish vaqti qisqartirilgan mashqlarda rivojlanadi.

O'yin vaqtida futbolchining diqqati ixtiyoriy xarakterga ega, u tashqi ta'sirlarga chalq'imasdan, ongli ravishda o'yin jarayoniga diqqatini to'playdi.

Diqqatni bir joyga to'plash malakasini hosil qilish o'yinchiga match mobaynida o'yin maydonida bo'lib o'tayotgan voqealarni kuzatishga yordam beradi. Diqqatni bir joyga to'plash psixik va jismoniy funktsiyalarni safarbar qilishga imkoniyat tug'diradi va o'yin faoliyati Samaradorligiga ta'sir etadi. Bunday sifatning rivojlanishi mashg'ulot jarayonida sportchilarda diqqatni to'plash-ga ko'rsatma beradi, kerak bo'lsa futbolchining irodasi jalb etiladi.

Zamonaviy futbol fazoda to'pning yuqori tezlikda uchishi bilan ifodalanadi, bu paytda futbolchi sharoitni tahlil qilish, taktik masalalarni echish va murakkab harakatlarni bajarish amallarini barobar olib borishi lozim. Futbolchi bir vaqtning o'zida diqqatni o'yinning har xil momentlariga taqsimlaydi: to'pgacha va o'yinchigacha bo'lgan masofani o'lchaydi, o'z jamoasidagi va raqib jamoadagi o'yinchilarning o'yin maydonida joyini o'zgartirishini kuzatadi, to'pni tepishga mos harakatni tanlaydi va hokazo. Bunga o'xshagan epizodlar juda turli-tuman bo'lishi mumkin va shunga muvofiq ularni aniq idrok qilish darajasi ham har xil bo'ladi, bularning hammasi diqqatning taqsimlanishini ta'minlaydi.

Futbolchining musobaqa faoliyatida o'yinning borishiga qarab, ko'pincha o'yinchi bir harakatdan boshqa harakatlarga o'tishi zarur bo'ladi, bunda diqqatning ko'chish tezligi juda muhim ahamiyatga ega. Kuzatish ma'lumotlariga ko'ra futbolchi o'yin davomida 600 ta har xil harakatlarni bajaradi.

Diqqatni yuqorida sanab o'tilgan barcha sifatlari sportchining mashqlangan holatiga qarab keskin o'zgaradi. Mashg'ulot jarayonida maxsus sharoit yaratib, bundan tashqari, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida diqqatning u yoki bu xususiyatlarini namoyon etuvchi har xil harakatli o'yinlarni kiritib, diqqatga xos sifatlarni o'stirish mumkin.

5.5. Futbolchilarda xotirani rivojlantirish

Futbolchining muvaffaqiyatli o'yin faoliyati uchun nafaqat usullarni esda saqlab qolish, balki taktikaning turli xillarini, rang-barang o'yin kombinatsiyalarini, har xil komanda va o'yinchilarning taktik xususiyatlarini eslab qolishi va, shu bilan birga, bular xotirada juda mustahkam olib qolinishi zarur. Futbolchida kasbiy xotira rivojlantirilsa, bu axborotlar yaxshi saqlanadi. Xotirani rivojlantirish uchun murabbiy esda mustahkam saqlab qolishning shart-sharoitini bilishi kerak.

Bulgarga quyidagilar kiradi:

- sportchining musobaqada qatnashishini tahlil qilish, raqiblar o'yini xususiyatlarini, o'zining g'alaba va mag'lubiyatlarini, musobaqa oldi va musobaqa paytidagi holatlarini va boshqa o'rgangan materiallarini yozib yurish uchun kundalik daftar tutish;

- kundalikka yozilganlarni mustaqil qaytarish;

- o'rganuvchilarning murabbiy tomonidan og'zaki nazorat qilinishi;

- o'rgatishda ma'lumdan noma'lumga, yengildan qiyinga izchillik printsiplarga rioya qilish;

- uzoq muddatga esda olib qolishga ko'rsatma berish, masalan, «Men bular to'g'risida sizdan 10 kundan so'ng so'rayman», «O'z raqiblaringiz haqida ma'lumotlarga ega bo'ling, ular to'g'risida har doim xarakteristika berishga tayyor bo'lishingiz shart» kabi topshiriqlarni berish va keyinchalik esda saqlab qolinganlarni nazorat qilish.

Shunday qilib, sportchida xotiraning rivojlanishi uning tajribasini shakllantirish jarayonini tezlashtiradi. Xotira mushaklar kabi doimiy mashq qilishni talab etadi.

Ixtisoslashtirilgan idrok va uni rivojlantirish

Futbolchining yuqori sport mahorati belgilaridan biri to'pni mukammal egallash hisoblanadi, bu unda juda nozik, kompleksli, ixtisoslashtirilgan «to'pni his qilish» idroki mavjud demakdir. Uning asosida to'p bilan ishlashda har xil analizatorlarning nozik va aniq qo'zg'ovchilarini farqlash yotadi. Ushbu murakkab ixtisoslashtirilgan idrokda boshqa sezgilar kabi mushak-harakat sezgilari, ko'rish, taktik sezgilar asosiy rol o'ynaydi. Shularga asoslanib, futbolchi to'pning xususiyatlarini, uning vaznini, tarangligini, to'pga berilgan zarba kuchini

aniq idrok etadi, bular to'p bilan qilinadigan aniq harakatlarni ta'minlaydi.

«To'pni his qilish» uzoq va tizimli mashq qilish jarayonida shakllanadi. Futbolchi uchun bu hisning mavjudligi uning texnik, taktik mahorati va mashqlangan holatda ekanligining ishonchli dalilidir.

«To'pni his qilish» to'p bilan turlicha mashq qilish jarayonida rivojlanadi. Bunga: to'p bilan jonglyorlik qilish, to'pni olib yurish va aylanib olib o'tish, to'pni turli oshirishlardan qabul qilish uchun maxsus mashqlar kiradi. Mashq bajarish vaqtida trenerning bergan ko'rsatmasi sezgi va idrokning yanada yaxshi rivojlanishiga yordam beradi, ular «to'pni hissi»ning to'g'ri boshqarilishini ta'minlab beradi. Misol uchun, to'p bilan jonglyorlik mashqini bajarganda o'yinchi ko'rish-motor koordinatsiyasini rivojlantirishga, ya'ni ko'rish va mushak-harakat sezgisi va idrokning moslashgan faoliyatiga e'tibor berishi kerak. Jonglyorlik mashqlari qanchalik murakkab va xilma-xil bo'lsa, futbolchining ko'rish-motor koordinatsiyasi shunchalik takomillashadi. To'pni olib yurish va aylantirib olib o'tishlarda futbolchining yugurish tezligiga ko'ra zarba berish kuchining me'yorda bo'lishiga ko'rsatma berish kerak. To'pni qabul qilish mashqlarida futbolchi diqqatini to'pning traektoriyasiga, yo'nalishiga, fazoda uchish xarakteriga (to'g'ri, aylanma uchishi), to'pning uchish tezligini ko'rish idroki aniqligiga urg'u berish lozim. To'pning uchish xarakterini aniq idrok etishda o'z-o'zini nazorat qilish to'pning tushgan joyini aniqlashda, uchib kelayotgan to'pga aniq chiqish va oyog'iga to'pning aniq kelib tushishida namoyon bo'ladi. To'pni sherikka oshirishda ko'rish-motor koordinatsiyasi bir xil masofada mashq qilishni bajarish natijasida muvaffaqiyatli shakllanadi. Bunda ko'z masofani, mushaklar ko'z o'lchagan masofaga uchirish uchun to'pga beriladigan zarbaning kuchini «o'lchaydi». Bunday mashqlar futbolchida nafaqat ko'rish-motor koordinatsiyasini rivojlantiradi, balki ularda masofani ko'z bilan chamalash malakasi shakllanadi, asta-sekin masofani o'lchash ko'nikmasi hosil bo'ladi.

Masofani ko'z bilan chamalashning rivojlanishi futbolchilar mahoratining oshishi bilan bevosita bog'liq, chunki har bir texnik usulni to'g'ri va vaqtida bajarish harakatdagi o'yinchilar va to'p orasidagi masofani aniq baholash qobiliyati bilan aloqadordir. O'yinchi o'z vaqtida to'pga chiqishi uchun to'pning yo'nalishi va uchish trayektoriyasini bilishi, to'pgacha, sheriklargacha, darvozagacha bo'lgan

masofani aniq chamalashi zarur. Masofani ko'z bilan chamalash nafaqat to'p yo'naltiriladigan masofani to'g'ri baholash uchun, balki ushbu masofadan to'pga beriladigan zarba kuchini o'lchash uchun kerak.

Masofani ko'z bilan chamalash sportchining mashqlangan holati bilan bevosita bog'liqligi tadqiqotlarda ko'rsatilgan. Chunonchi, futbolchilarning ko'z bilan chamalash aniqligi mashqlanmagan holatiga nisbatan mashqlangan holatda o'rtacha 35-40% ni tashkil qiladi (V.V. Medvedev).

Futbolda aytib o'tilganlardan tashqari yana boshqa ixtisoslashtirilgan idrok turlari mavjud. Bularga «vaqtni idrok qilish» va «fazoni idrok qilish» kiradi.

Futbolchining o'yin jarayonida tez mo'ljal olish uchun ko'z chamalashdan tashqari maydonni ko'rish hajmi katta ahamiyatga ega. Fazoni his qilish fazoning hajmi asosida shakllanadi.

Fazoni idrok qilish sportchining mashqlangan holatida kengayadi va mashqlanmagan holatda torayishi tadqiqotlarda ko'rsatilgan.

Fazoni idrok qilish chegaralangan bo'lsa, unda futbolchi hujumni rivojlantirish va uni yakunlash uchun yuzaga kelgan qulay vaziyatlardan foydalana olmaydi, qabul qilingan qarorlar vaziyatga nisbatan noadekvat (noto'g'ri) bo'ladi. Bu esa raqib harakatining muvaffaqiyatli bo'lishiga sharoit tug'diradi. Sababi – o'yinchi o'yin vaziyatini yaxshi ko'ra olmaydi, ko'proq xatolarga yo'l qo'yadi, chunki hujumni davom ettirish, yakunlash uchun yuzaga kelgan qulay sharoitlarning ko'pchiligini nazardan qochiradi.

Fazoni his qilishni rivojlantirish uchun mashg'ulot va o'yin jarayonida o'yinchining diqqatini imkon qadar keng fazoni idrok etishga qaratish, keyinchalik esa sportchi idrok etgan fazo haqida trenerga yoki o'z-o'ziga hisobot berishi kerak.

Futbolchilar mashg'ulotida nafaqat mushak-harakat, ko'rish, taktik sezgilarni rivojlantirish, balki muvozanat sezgisini rivojlantirish zarur. O'yin jarayonida muvozanat sezgilari juda muhim ahamiyatga ega. Ular avvalo yugurishda, tezlashishda, tezkor burilishlarda, yiqilishlarda muvozanat saqlashga yordam beradi. Muvozanat sezgilarining yaxshi rivojlanishi sportchilar irodasini mustahkamlaydi, undan tashqari, ular yuzaga kelgan vaziyatlarda tez mo'ljal olish, tez qaror qabul qilish va, nihoyat, o'yin vaqtida to'p bilan qilinadigan texnik harakatlarni o'z vaqtida aniq bajarishga yordam beradi.

5.6. Futbolda reaksiya tezligi

Reaksiya tezligi – bu futbolchining asosiy sifatlaridan biridir. Reaksiya tezligi vaqti futbolchining o'yin faoliyatidagi ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi.

«Reaksiya» tushunchasi sportchining unga ma'lum qo'zg'ovchilarga ongli javob harakatini anglatadi.

Sportda reaksiya oddiy va murakkab bo'ladi. Oddiy reaksiya deb oldindan ma'lum bo'lgan qo'zg'ovchi signaliga oldindan o'rganib olingan javob harakati bilan javob qaytarilishiga aytiladi. Murakkab reaksiyada sportchiga oldindan bir nechta qo'zg'ovchi va shu bir nechta qo'zg'ovchiga qaytariladigan bir nechta adekvat javob harakati ma'lum. Lekin sportchi oldindan qaysi harakat bo'lishini va unga qanday javob berish kerakligini bilmaydi.

Futbolda bu ikki reaksiyadan o'yin faoliyatida ayniqsa murakkab reaksiya zarurroq, chunki qo'zg'ovchilar katta fazoda joylashgan va ular futbolchining oldidagina emas, o'ng tomonida, chap tomonida, hatto uning orqasida ham bo'lishi mumkin.

Futbolda murakkab reaksiyaning quyidagi xillari namoyon bo'ladi: a) tanlash reaksiyasi; b) tabaqalashtirilgan reaksiya (signalli qo'zg'ovchi boshqariladi yo tormozlanadi); v) antitsipatik reaksiya (harakat qilayotgan ob'yektga nisbatan oldinroq reaksiya qilish – ORQ); g) periferik ko'rinishdagi signallarga reaksiya.

Futbolchilar sensomotor reaksiyalarining turli ko'rsatmalari ularning tayyorgarligiga baho berishda keng qo'llaniladi.

Futbolchida reaksiya tezligi doimiy bo'lib hisoblanmaydi. U futbol bilan shug'ullanish jarayonida yaxshilanadi va mashg'ulot tutatilganida sustlashadi. Izlanishlar shuni ko'rsatdiki, intensiv razminka ta'siri ostida reaksiyaning tezligi oshadi, bunda oddiy reaksiyaga qaraganda murakkab reaksiya yaxshilanadi. Shu bilan birga, o'yin yakunida qattiq charchash oqibatida reaksiya tezligi susayadi. Futbolchida charchash vaqtida reaksiya tezligini saqlashga irodaviy sifatlarining rivojlanishi sharoit yaratadi.

Reaksiya tezligini mashg'ulotning tayyorlov qismida rivojlantirish maqsadga muvofiqroq, chunki sportchida bu vaqtda diqqat, nerv-mushak apparatlari hali charchamagan holda bo'ladi. Bunda umumtayyorlov va maxsus tayyorlov mashqlari ishlatiladi. Murabbiy har xil komanda va signallar (qo'l ko'tarish, chapak chalish, xushtak chalish, to'p bilan har

xil mashqlar) beradi, o'yinchilar ushbu signallarga iloji boricha tezlik bilan javob qaytarishlari kerak.

Futbolchilarda irodani tarbiyalash. Futbolchini irodaviy tayyorlash

Futbolchini irodaviy tayyorlashning muhim vazifalaridan biri – qo'yilgan maqsadga erishish uchun irodani maksimal darajada namoyon etish, emotsional holatni boshqara olishdir. Futbolchining irodaviy harakatlari ma'lum bir maqsadga ongli ravishda intilishida ko'rinadi. Bunda u o'z maqsadi yo'lida turgan qiyinchiliklarni yengish uchun bor imkoniyatlariga zo'r berishni bilishi kerak.

Futbolchini irodaviy tayyorlash uning irodaviy sifatlarini rivojlantirishga tenglashtiriladi. Bularga: maqsadga intilish (maqsadning aniqligi); dadillik va mardlik (xavfli va tavakkal bilan bog'liq bo'lgan asoslangan qarorlarni qabul qilish); qat'iyat va matonat (qiyinchiliklarga qaramasdan oldiga qo'yilgan maqsadga to'xtamasdan harakat qilish); mustaqillik va tashabbuskorlik (tashqi axborotlarga suyanmasdan o'z harakatlarini mustaqil belgilash); chidamlilik va o'zini tuta bilish (maqsadga erishishda halal qiladigan o'zidagi jismoniy, psixik xususiyatlardan o'zini tuta bilish qobiliyati) kiradi. Bular irodani tormozlash funksiyasidir.

Irodaviy sifatlar qiyinchiliklarning asta-sekin ko'payishi jarayonida rivojlanadi.

Qiyinchilikning ikki xili mavjud: ob'yektiv – bu sport turining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqadi, sub'yektiv – bu sportchi shaxsining xususiyatlari bilan bog'liq qiyinchiliklardir.

Ob'yektiv qiyinchiliklar quyidagilardan iborat:

1. Futbolchining jismoniy tayyorgarligi va uning jismoniy holati bilan bog'liq qiyinchiliklar:

– katta jismoniy yuklama;

– maksimal tezlikda ko'p marotaba tezlashish va oldinga irg'ishning zarurligi;

– og'riq sezgilari vujudga kelganida, ularga bardosh berish.

2. Turli xil texnik usullarni bajarish bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar:

– harakatlarning yuqori koordinatsiyasi va aniqligi;

– bir harakat aktlaridan boshqalariga, bir harakat shaklidan boshqalariga tezkor koʻchishning zarurligi.

3. Futbolchilarning taktik harakatlari bilan bogʻliq boʻlgan qiyinchiliklar:

– murakkab va tez-tez oʻzgaruvchan sharoitda moʻljal olishni tez va aniq bajarish zarurligi;

– oʻzgaruvchan sharoitda tez va maqsadga muvofiq reaksiya qilish;

– tuzilgan reja va qarorlarini tez oʻzgartira bilish.

4. Futbolchi musobaqa faoliyatining umumiy sharoiti va oʻyin boʻlayotgan sharoit bilan bogʻliq qiyinchiliklar:

– kuchli tashqi qoʻzgʻatuvchilar, xususan, tomoshabin-larning haddan ortiq emotsionalligi;

– oʻyinga noqulay sharoitlarning vujudga kelishi (futbol oʻyin maydonining yomon holati, kuchli yomgʻir, qor, juda baland yoki juda past havo harorati);

– komandalar gʻalaba va magʻlubiyatining oʻzgaruvchanligi, oʻyinda ustunlikning raqib tomonga oʻtib ketish ehtimoli;

– oʻyinlar orasidagi vaqtning juda kamligi va oʻyin mavsu-mida juda koʻp oʻyinlarning oʻynalishi;

– ikki taym mobaynida yuqori surʼat va yuqori shiddatli yuklamalar.

5. Oʻquv-mashgʻulot ishlari bilan bogʻliq qiyinchiliklar:

– bir necha yil davomida oʻquv mashgʻulotlarini uzluksiz bajarish zarurati;

– kun tartibiga doimo rioya qilish zarurati.

Subʼyektiv qiyinchiliklar obʼyektiv qiyinchiliklardan farqli oʻlaroq sport turining obʼyektiv xususiyatlariga sportchining, mashgʻulot, sport musobaqa sharoitlari va hokazolarga shaxsiy munosabatida koʻrinadi. Bularga: salbiy start oldi holatlari va oʻyin vaqtidagi salbiy emotsional holatlar, shikastlanish qoʻrquvi, raqibdan qoʻrqish, raqibning noqulay oʻyin uslubi, oʻyin maydo-nidagi qattiq shovqin, irim qilish, notoʻgʻri hakamlikdan oʻyin-chining asabi buzilishi kabilar kiradi.

Subʼyektiv qiyinchiliklarni yengish uchun, eng avvalo, ularning vujudga kelish sababini aniqlash va shunga koʻra ularni yoʻqotish uchun vosita, chora, yoʻl tanlash lozim.

Ob'yektiv va sub'yektiv qiyinchiliklarni yengish doimo irodaviy zo'riqishning namoyon bo'lishi bilan bog'liq, agar irodaviy zo'r berish bo'lmasa, sportchining irodasi namoyon bo'lmaydi.

Futbolchilarda boshqa sportchilarga o'xshab quyidagilar bilan bog'liq irodaviy zo'riqishlar namoyon bo'ladi:

- match vaqtida va mashg'ulot yakunida toliqish va charchashni engish;

- shikastlanish natijasida og'riqni engish;

- o'yin vaqtida diqqatning zo'riqishi;

- futbolga xos kun tartibini saqlash, ayniqsa, katta miqyosli musobaqalarga tayyorgarlikda.

Sportchining irodasini rivojlantirish ikki yo'nalishda amalga oshiriladi: umumiy va ixtisoslashtirilgan. Irodani umumiy rivojlantirishda irodaviy sifatlarni har tomonlama tarbiyalash nazarda tutiladi. Ular xarakter xislatlariga aylanib, faoliyatning turli sohalarida (o'qish, mehnat va hokazo) namoyon bo'ladi.

Ixtisoslashtirilgan irodaviy sifatlarning rivojlanishi futbolning o'ziga xos xususiyatlariga qarab paydo bo'ladi, chunki har bir sport turida irodaviy sifatlar o'zgacha tusga ega. Shuning uchun futbolchining mardligi bilan parashyutchining mardligini teng-lashtirish mumkin emas. Irodani rivojlantirish uchun tanlangan usul va vositalar har bir sport turining o'ziga xos xususiyatlarini aks ettirishi zarur.

Futbolchining irodasini rivojlantirishda trenerning roli juda katta. O'ziga va sportchilarga bo'lgan talabchanlik, intizom, qat'iyat, odoblilik, shug'ullanuvchilar shaxsining individual xususiyatlarini bilish – mana shular trener shaxsining sifat ro'yxatlari – murabbiyning o'z shogirdlari irodasini tarbiyalash uchun kerak.

O'yinchini irodaviy tayyorlash – bu murabbiyning musobaqa oldidan onda sonda qiladigan ishi emas, balki uzoq vaqt davomida doimiy, qunt bilan qilinadigan mehnatidir.

Maqsadga intilishni tarbiyalash jarayonida, futbolchida o'z mahoratini takomillashtirish, sport faoliyatini rejalashtirish va maqsadga erishish uchun o'zini bo'ysundirish vazifalarini oldiga qo'yish malakasini shakllantirish zarur.

Mustaqillik va tashabbuskorlik o'yinning individual uslubini izlashda, o'z sport mahoratini mustaqil oshirish yo'li bilan va psixologik tayyorgarlikda yangi taktik kombinatsiyalarni yaratish uchun vositalarni qidirishda rivojlanadi.

Dadillik va mardlikni shakllantirish uchun shunday vaziyatlarni yaratish kerakki, ularni hal etish uchun sportchi sustlikka yo'l qo'yishi mumkin emas.

Qat'iyatlik va matonat har xil ob-havo sharoiti, kayfiyat, mashq qilish istagining yo'qligiga qaramay, oldinga qo'yilgan maqsadni egallash, hayot va sport mashg'ulotlari rejimiga rioya qilish, rejalashtirilgan katta jismoniy yuklamalarni bajarish malakalarining egallanishini talab qiladi.

Chidamlilik va o'zini tuta bilishni tarbiyalash uchun futbolchiga vaziyatni to'g'ri baholash, o'z hissiyotlarini idora qilish, ekstremal vaziyatlarda o'z harakatlarini boshqarish va shu kabilarni o'rgatish lozim.

O'z-o'zini tarbiyalash irodani tarbiyalashning muhim tomonidir. U samarali bo'lishi uchun irodani o'z kuchi bilan tarbiyalashning asosiy tamoyillari futbolchi ongiga yetkazilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi. Ushbu tamoyillar quyidagilardan iborat:

- o'z-o'zini boshqara olishni o'rganish, ya'ni o'z xohlagan ishini emas, balki ayni vaqtda kerakli ishni qilish;

- o'z harakatlarining oqibatlarini oldindan bilib, har doim hamma narsani sifatli bajarish, hamma vaqt va har tomonlama o'z-o'zini takomillashtirish;

- har doim o'z faoliyatidagi nuqsonlarning (xato, mag'lubiyat, muvaffaqiyatsizlik va boshqalar) sababini vujudga kelgan sharoitlardan emas, balki o'z-o'zidan qidirish kerak va o'z-o'ziga qattiq hakamlik qilish lozim.

Futbolchidagi psixik sifatlar rivojlanishining asosiy tomonlari uni ilmiy asoslangan rejalashtirish hisoblanadi. Futbol bo'yicha chop etilgan adabiyotlarda ushbu bo'limga yetarli e'tibor berilmaydi. Shundan psixik tayyorgarlik oldidagi vazifalarning amalga oshirilishi maqsadga yo'naltirilib olib borilmaydi.

Futbolchini psixologik tayyorlash yoshlikdan boshlanishi kerakligini murabbiy yaxshi bilishi shart. Chunki bu tayyorgarlik mashg'ulotning mustaqil qismi emas, jismoniy, texnik, taktik va maxsus nazariy mashqlarda, kundalik mashg'ulotlarda va musobaqa faoliyatida amalga oshiriladi. Futbolchini tayyorlashda ushbu tomon uslubiy jihatdan to'g'ri uyushtirilsa, unda yuqorida aytilgan psixik sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga yaxshi asos yaratiladi.

Futbol – bu jamoa o'yini, shuning uchun psixologik tayyorgarlik mazmunini rejalashtirib, nafaqat sportchini shaxsiy sifatlarini, shu bilan birga, o'yin jarayonida guruh ichidagi o'zaro munosabatlarni, ya'ni hamjihatlik, jamoada ijobiy psixologik iqlimni yaratish va shu kabi kichik guruh sifatlarini, xususiyatlarini shakllantirish darkor. Yuqorida aytilgan kichik guruhning sifatleri o'yinchilarning qanchalik bir-biri bilan mos kelishiga bog'liq (sotsial, psixologik, psixofiziologik moslik).

O'yin jarayonida ushbu moslikni ikki yo'l bilan amalga oshirish mumkin. Birinchi yo'l – o'yinchilarni temperamenti, sensor-perseptiv jarayonlari, motivatsiyasi, o'yin uslubi, futbolchilar shaxsining emotsional tomondan bir-biriga to'g'ri kelishiga qarab saralab to'plash. Ikkinchi yo'l – futbolchilarda bir xil kontseptual modellar, taktik harakat kombinatsiyalarini o'ynash yo'li bilan shakllantirish, bunday yo'l bilan jamoada guruh tafakkuri birligi hosil qilinadi.

Futbolchilarni musobaqaga psixologik tayyorlash

Musobaqaga psixologik tayyorlash sportchining ushbu musobaqada ishtirok etishini bilish momentidan boshlanadi. Musobaqaga psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifasi – bu futbolchida o'yinga tayyorlik holatini yuzaga keltirish, ushbu holat match jarayonida ham saqlanishi lozim. Tayyorlik holati sportchining psixik holati sifatida quyidagicha ifodalaniladi:

- o'ziga ishonch;
- oxirigacha kurashishga va g'oliblikni egallashga intilish;
- emotsional holatning etarli darajada turg'unligi;
- o'z xatti-harakati, kayfiyati va hislarini boshqara olish;
- maqsadga erishish uchun hamma kuchni safarbar qilish qobiliyati.

Futbolchining psixologik tayyorgarligi musobaqa oldi davrida quyidagi bo'lim yoki tarkibiy qismlardan iborat:

1. Raqiblar va oldinda bo'ladigan musobaqa shart-sharoitlari haqida kerakli va ishonchli ma'lumotlarni yig'ish.

2. Musobaqa boshlanguncha sportchining imkoniyatlari, mashqlangan holati haqida ma'lumotlarni to'ldirish, aniqlash, kerak bo'lsa ularni o'zgartirish.

3. Musobaqada qatnashishdan maqsadni to'g'ri aniqlash.

4. Musobaqa jarayonini taxminiy programmalash, bo'lajak musobaqaning shart-sharoitlarini modellashirish va taktik rejaning yo'nalishini aniqlash ehtimoli, ya'ni bo'lajak musobaqa sharoitlariga mos keladigan taxminiy dasturning optimal vari-antini tanlash.

5. Musobaqada uchraydigan har xil darajali qiyinchiliklarga (ayniqsa, to'satdan vujudga keladigan) to'qnashishga maxsus tayyorgarlik qilish va ularni engish uchun maxsus mashqlar bajarish.

6. Yuz berishi mumkin bo'lgan ichki salbiy holatlar va tashqi muxit sharoitlarida o'z-o'zini boshqarish usullarini bashorat qilish.

7. Musobaqa boshlanguncha nerv-psixik holatni tetik saqlash usullarini tanlash, ishlata bilish va musobaqa vaqtida o'z-o'zini tiklay bilish.

Musobaqa sharoitini «modellashirish» – bu musobaqaga dastavval psixologik tayyorlashning muhim vositasidir. O'yinni model-lashtirish uchun murabbiy avval bo'lajak musobaqa sharoitini sinchiklab tahlil qiladi, ayniqsa, raqiblarni, tashqi muhitni (haroratni, tomosha-binlarning munosabatini, musobaqa o'tkaziladigan joyni va boshqalar).

Musobaqaoldi davrida futbolchining asabini saqlash uchun, unga shunday kun tartibi belgilash kerakki, u, bir tomondan, sport rejimi talabiga qat'iy rioya qilsin, boshqa tomondan, rejimga qiziqarli, chalg'itadigan tadbirlarni kiritish kerak. Masalan: jamoaviy sayrlar, kinokomediyalarni ko'rish, sevimli musiqani eshitish, shahar tashqarisiga chiqish va boshqalar. Bunda o'yinchilarning individual ishtiyoqi, didini hisobga olish lozim.

Futbolchini psixologik tayyorlashning muhim muammosi – unda o'z emotsional holatini boshqara bilish ko'nikmasini takomillashtirish. O'z psixik holatini boshqara olishga o'rgatishni nafaqat musobaqaga tayyorgarlik vaqtida, balki yil mobaynidagi mashg'ulotlar tsiklida olib borish darkor. Shuning uchun murabbiy har bir mashg'ulotda ularni tayyorlash uchun o'z-o'zini tarbiyalash va boshqarish usullari engishda katta ahamiyatga ega ekanligini chuqur tushuntirishi kerak va sportchilardan tizimli ravishda ushbu usullarni takomillashtirishni talab etishi zarur.

Bo'lajak matchga psixologik tayyorgarlik

Futbolchilar ayni uchrashuvga o'zi va raqib harakatlarini aniqlab, o'yinga tayyor bo'lganda, ularni o'yindan oldin razminka qilganida o'yin

to'g'risida o'ylash kerak emas. Matchga tayyorlanishning boshqacha variantlari ham bo'lishi mumkin.

O'yinchilarni bo'lajak uchrashuvga tayyorlayotgan murabbiyning asosiy vazifasi futbolchilarda qiyin maydonga chiqish oldidan ro'y beradigan ortiqcha asabning taranglashishini kamaytirish, ularda o'z kuchiga ishonch jangovar holatini xosil qilishdan iborat. Shuni aytish kerakki, sportchilardagi ishonching o'ta ishonchga o'tib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Chunki bu hotirjamlik hushyorlikni yo'qotish va diqqatni susaytirishga olib keladi. Musobaqaga sportchini psixologik tayyorlash amaliyotida bir qator usullar mavjud. Murabbiy ulardan kerakligini tanlab ishlatishi mumkin. Bo'lajak uchrashuvga nafaqat murabbiy, balki sportchining o'zi-o'zini sozlashi lozim. Buning uchun uchrashuv oldidan quyidagi usullarni ishlatishni o'rganib olishi kerak. Bular: o'z-o'ziga ta'sir etish, o'z-o'zini ishontirish, o'z-o'ziga dalda berish, o'z-o'ziga buyruq berish va hokazolardan iborat. O'yin oldidan, ayniqsa, ortiqcha qo'zg'alib ketadigan, muvo-zanatsiz o'yinchilar uchun autogen mashg'ulotlar keskin yordam beradi.

Bo'limlar orasidagi dam olish vaqtida jamoani psixologik tayyorlash

Uchrashuv vaqtida o'yinchilarni psixologik tayyorlashda murabbiyning to'g'ri nasihatlari katta o'rin tutadi. Shuni ta'kidlash kerakki, agar murabbiy o'zini va salbiy start oldi holatlarini boshqara olmasa, nasihat berishdan o'zini tutishi kerak, chunki uning salbiy holati o'quvchilariga tez o'tadi. Futbolchining irodasini u yoki bu harakatga safarbar etish uchun uning xarakter hislatlariga, nafsoniyatiga ta'sir etish yoki musobaqada qatnashishida jamoaga xos bo'lgan muhim motivlarni ishlatish ham mumkin.

Sportchilar bilan har xil miqyosdagi musobaqalarda ishlash tajribasi shuni ko'rsatdiki, maqsadga erishish vositalarga urg'u bermasdan, sportchining ongi natijaga yo'naltirilsa, maqsadga erishishda to'siq hosil bo'ladi.

Sportchining xulq-atvori va psixikasiga ta'sir etadigan har xil usullarni ehtiyotkorlik bilan, ularga moslashtirib qo'llash lozim. Agar o'yin reja bo'yicha o'tayotgan bo'lsa va o'yinni o'zgartirish zaruriyati bo'lmasa, unda nasihat berishning hojati yo'q. Chunki o'yinchining ayni daqiqada matchga bo'lgan jangovar holatiga salbiy ta'sir etish mumkin.

Nazorat savollari

1. Futbolchilarni psixologik tayyorgarligiga ta'rif bering.
2. Futbolchilarni xotira xislatiga ta'rif bering.
3. Futbolchilarning diqqatlilik xislatiga ta'rif bering.
4. Futbolchilarning irodaviylik xislatiga ta'rif bering.
5. Jamoa futbolchilarining bo'lajak o'yinga tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari.
6. Futbolchilarni o'z-o'ziga ishonitirishda nimalar e'tibor berish lozim?
7. Futbolchilarning reaksiya tezligi nechtaga bo'linadi va ularga ta'rif bering.
8. Futbolchilarni psixologik tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlariga ta'rif bering.
9. Futbolchilarni o'yin oldi holatiga ta'rif bering.
10. Futbolchilarning psixologik holatingi aniqlash yo'llariga ta'rif bering.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Вохидов М. Болалар психологияси. Т., Ўқитувчи, 1982.
2. Гозиев Э.Г. Психология. Т., Ўқитувчи, 1982, 2002.
3. Гозиев Э.Г. Олий мактаб психологияси. Т., Ўқитувчи, 1997.
4. Гозиев Э.Г. Тафаккур психологияси. Т., Ўқитувчи, 1994.
5. Гозиев Э.Г. Педагогика ва психология асослари. Т., ТошДУ, 1995.
6. Гозиев Э.Г., Азимов Н.Ш. Олий мактаб психологияси. Т., Ўқитувчи, 1994.
7. Гозиев Э.Г., Азимов Н.Ш. Талабалар психологияси. Т., ТошДУ, 1992.
8. Гозиев Э.Г., Утанов Б.Э. Ҳамкорлик психологияси. Т., ТошДУ, 1992.
9. Даминов К., Отавалиева У., Ибрахимов Х. Психологиядан семинар ва лаборатория машғулот. Т., Ўқитувчи, 1994.
10. Умумий психология. И.П. Иванов таҳрири остида. Т., Просвещение, 1967.

11. Умумий психология. А.В. Петровский таҳрири остида. Т., Ўқитувчи, 1992.

12. Умумий психология. А.В. Петровский таҳрири остида. Т., Ўқитувчи, 1976.

13. Умумий психологиядан амалий ишлар. М.Мамажонов, М. Музаффаров ва бошқалар таҳрири остида. Т., Ўқитувчи, 1978.

14. Умумий психологиядан амалий машғулот. А.И. Шчербанов таҳрири остида. Т., Ўқитувчи, 1984.

VI bob. FUTBOLCHILAR TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH

Futbolchilar tayyorgarligi tizimida ushbu turlarni ajratish maqsadga muvofiqdir:

- sportchining ko'p yillik tayyorgarligi;
- o'rta va kichik sikllarni (mikrotsikllarni) o'ziga qamrab oladigan bir yillik tayyorgarlik.

Ko'p yillik tayyorgarlikning tuzilishi va davomiyligi quyidagi omillarga bog'liq:

- sportchilarning individual va jinsiy xususiyatlari, ularning biologik o'zgarishi va ko'pincha mahorat sur'atining ular bilan bog'liq holda o'sishi;

- sportchining shug'ullanishni boshlagan hamda maxsus mashg'ulotlarga kirishgan yoshi;

- sportchilarning yuqori sport natijalarini ta'minlaydigan musobaqa faoliyati va tayyorgarligi tizimi;

- musobaqa jarayonining mazmuni, qo'shimcha omillarning qo'llanishi (maxsus ovqatlanish, trenajerlar).

O'quv-mashg'ulot ishlarini rejalashtirishda jamoa oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalar, oldingi rejalarini bajarish natijalari va jamoaning ishlash sharoitini hisobga olish zarurdir. Rejada aniq maqsad va vazifalarni yorituvchi istiqbolli (perspektiv) mashg'ulot konsepsiyasi ko'rsatilishi kerak.

Yosh futbolchilarni tayyorlash. O'quv-mashg'ulot ishlarini tashkil qilish

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

Sport maktablariga quyidagi vazifalar yuklanadi:

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

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

Sport maktablaridagi bo'limlar boshlang'ich tayyorlov va o'quv-mashg'ulot guruhlaridan shakllanadi. Sport tayyorgarligida yuqori

natijalarga erishilgan va zarur sharoitlar yaratilgan BO'SMlarda sportni takomillashtirish guruhlarini tashkil qilinadi.

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

BO'SM va ORI BO'SM vazifalariga tayanib, o'quv guruhlarining asosiy vazifasi belgilanadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarini: futbol bo'yicha BO'SM dasturidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'limi asosida shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlash, futbol bilan muntazam shug'ullanishga qiziqtirish, o'quv-mashg'ulot guruhlarida sport mahoratini takomillashtirish uchun iqtidorli bolalar va o'smirlarni aniqlash lozim bo'ladi.

Ushbu guruhlarda yosh futbolchilar o'yin taktikasini o'rganishadi, futbol o'yinining taktikasi va o'yin qoidalarini, mashg'ulot jarayonining gigienik tomondan ta'minlanishi haqida nazariy ma'lumotlar olishadi.

Birinchi (10-11 yosh) va ikkinchi (11-12 yosh) yil o'qiyotgan o'quv-mashg'ulot guruhlarini shug'ullanuvchilarning vazifalari: sog'liqni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, tezkorlik, chaqqonlik va harakat koordinasiasini rivojlantirish; texnik usullarni egallash, o'yinning individual, guruhli va jamoaviy taktikasi asoslarini o'rganish; futbol qoidalarini asosida o'yin jarayonini o'zlashtirish, futbol musobaqalarida qatnashish; shifokor nazorati, shaxsiy gigiena, futbol tarixi, texnika va taktika, futbol o'yini qoidalarini to'g'risidagi nazariy ma'lumotlar bilan tanishish.

Uchinchi (12-13 yosh) va to'rtinchi (13-14 yosh) yil o'qiyotgan o'quv guruhlarining vazifalari: sog'liqni mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama takomillashtirish: tezkorlik-kuch, chaqqonlik va umumiy chidamlilik sifatlarini rivojlantirish; o'yin texnikasi usullarining barcha arsenalini egallash; individual va guruhli o'yin taktikasini takomillashtirish; jamoa taktikasi asoslarini egallash; taktik fikrlashni rivojlantirish; futbol musobaqalarida qatnashish; hakamlarning oddiy ko'nikmalarini tarbiyalash; jismoniy mashqlar uslubiyati, jamoa chiziqlarida o'yinchilarning vazifalari to'g'risidagi boshlang'ich nazariy ma'lumotlarni o'zlashtirish, o'yin olib borishning taktik sxemasi bilan tanishish.

Beshinchi (14-15 yosh) va oltinchi (15-16 yosh) yil o'qiyotgan o'quv-mashg'ulot guruhining vazifalari: jismoniy tayyorgarlikni har

tomonlama takomillashtirish, bunda ko'proq kuch, tezlik, umumiy va maxsus chidamlilik sifatlarini rivojlantirish, o'yinning texnik usullarini takomillashtirish; cheklangan vaqt va bo'shliq sharoitida texnik usullarni yuqori darajada bajarishga erishish; individual, guruhli va jamoaviy o'yin taktikasini takomillashtirish, «standart» holatlarni o'rganish, murakkab o'yin sharoitida taktik fikrlashni rivojlantirishni davom ettirish; futbolchilarning sport mashg'uloti uslubiyatidagi asosiy holatlarini o'zlashtirish; hakamlik ko'nikmalarini egallash; mustaqil mashg'ulotlar ko'nikmalarini takomillashtirish.

Sport-takomillashtirish guruhleri (16-17) va (17-18 yosh): individual atletik tayyorgarlikni maxsus chidamlilik va tezkorlik-kuch sifatlariga urg'u bergan holda rivojlantirish; o'yinning texnik usullarini takomillashtirish – texnik usullar hajmini oshirishga alohida e'tibor bergan holda ularni tez, samarali bajarish. Himoya va hujumda individual taktik harakatlarni rivojlantirish; ruhiy tayyorgarlik darajasini oshirish; musobaqalarda ishtirok etish, sport formasini egallash, yuqori malakali jamoalar o'yinlari orqali tajriba orttirish; nazariy bilimlarni, ayniqsa, sport mashg'uloti va hakamlik uslubiyatini chuqur egallash, futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishda, sport natijalariga erishishda qat'iyat va maqsad sari intilishni tarbiyalash.

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

O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish

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

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

Turli yoshdagi guruhlarda mashg'ulotlar o'tkazishning xususiyatlari

Shug'ullanuvchilarni tayyorlash ularning yoshini, anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

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

8-11 yoshdagi futbolchilarga to'p bilan muomala qilish texnikasi va o'yin taktikasini o'rgatishda shu yoshga mos mashqlar yordamida mashg'ulot o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bir mashg'ulotda ikkita yoki uchta texnik usulni o'rgatish mumkin. Ikki taraflama o'yinni qabul qilingan me'yorga qarab va katta maydonda o'tkazish shart emas.

11x11 jamoaviy o'yin sharoitida taktik harakatlarni egallash ularga birmuncha qiyinchilik tug'diradi.

Bolalarga individual va taktik harakatlarni 3x3, 4x4, 5x5 kabi chegaralangan tarkibda kichik maydonchalarda (30-50 m va 20-30 m) ikki taraflama o'yin va o'yin mashqlari orqali egallash oson bo'ladi.

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

8-11 yoshli bolalar mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlikka 50% vaqtini ajratish kerak.

12-15 yoshli o'smirlar va 16-17 yoshli o'spirinlarda boshlang'ich o'rgatish shug'ullanuvchilarning individual tayyorgarligiga e'tibor bergan holda olib boriladi.

Yoshlar va o'smirlarga texnik-taktik usullarni o'rgatish va bu bilimlarni mustahkamlash, 8-9 va 10-11 yoshli futbolchilarni o'rgatishga nisbatan qiyinroq mashqlar berish orqali o'tkaziladi. Shuni unutmaslik kerakki, yosh futbolchi BO'SMga o'z qobiliyatini takomillashtirish uchun kelgan.

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

Bolalarning kuch imkoniyatlari uncha katta bo'lmaganligi uchun kuchni tarbiyalash ehtiyotkorlik bilan amalga oshirilishi zarur.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vositasi bu bir maromda uzoq yugurishdir. Uning davomiyligi sekin-asta 10 daqiqadan 30 daqiqagacha oshirib boriladi.

Chaqqonlik va egiluvchanlikni tarbiyalash mushkul harakat koordinasiyasini egallashning asosini tashkil qiladi. Bunda harakatli va sport o'yinlari, akrobatik mashqlar, sakrashlarni qo'llash tavsiya qilinadi. Yugurish mashqlari qo'shimcha topshiriqlar orqali bajariladi (to'satdan to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish, burilishlar).

Texnika va taktikani o'rgatishda asosan yaxlit mashqlar qo'llanadi.

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

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

Chidamlilikni tarbiyalash uchun: bir maromda kross yugurish; sport va harakatli o'yinlar, yugurish va o'yin mashqlarini qismlarga bo'lib bajarish kabilar zarur.

Katta o'quv-mashg'ulot guruhlarida tezkorlikni tarbiyalashga katta ahamiyat beriladi, chunki uni rivojlantirish juda mushkul bo'ladi. Mashg'ulot jarayonida mashqlar quyidagi xususiyatlariga ko'ra tanlanadi:

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

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

- mashqlarning davomiyligi va shiddati, takrorlanish soni, tanaffuslar kattaligi miqdori va hokazo.

Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash

Zamonaviy futbol sportchining shaxsiga, uni tayyorgarligiga yuqori talablar qo'yadi. Tayyorgarlikning takomillashgan shakli, uslubi va vositalarini izlash lozim. Bu, o'z navbatida, murabbiydan yuqori bilim darajasini, sport mashg'ulotiga ilmiy yondashishni talab etadi.

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

Istiqbolli rejalashtirish

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

Istiqbolli rejalashtirish quyidagi vazifalarni hal qilishni nazarda tutishi lozim:

- o'quv-mashg'ulot jarayonining samarasini oshirish;
- jamoaga saralab olish tizimini takomillashtirish;
- moddiy-texnik bazani takomillashtirish;

- kompleks nazorat tizimini takomillashtirish;
 - ilmiy-uslubiy ta'minlanish samaradorligini oshirish.
- Istiqbol rejalasi quyidagi bo'limlarni qamrab oladi:
- tayyorgarlikning maqsad va vazifalari;
 - tayyorgarlik bosqichlari;
 - yillar bo'yicha jamoani jamlash (komplektlash);
 - musobaqa va mashg'ulot yuklamalari dinamikasi;
 - murabbiylar tarkibi malakasini oshirish;
 - moddiy-texnik ta'minlash.

Bir yillik rejalashtirish

Bir yillik rejalashtirish istiqbol rejasiga mos ravishda tuziladi va uning bir qismi hisoblanadi. Uning asosi – ichki va xalqaro musobaqalar taqvimini. U quyidagi bo'limlarga bo'linadi:

- tayyorgarlikning maqsadi;
- tayyorgarlikning vazifalari;
- tayyorgarlikning davrlari;
- mashg'ulot jarayonining mazmuni;
- mashg'ulot va musobaqa yuklamalari dinamikasi;
- yillik sikl bo'yicha davrlari tayyorgarlik turlari va vositalariga vaqtini taqsimlash;
- ilmiy-uslubiy ta'minlash;
- mashg'ulot, musobaqalar va tiklanishni kompleks nazorat qilish;
- tibbiy ta'minlash;
- moddiy-texnik ta'minlash.

Tayyorgarlikning yillik siklida yuklamalar hajmi jamoaning qaysi ligada ishtirok etishi, musobaqa davrining uzunligi va undagi o'yinlar soniga bog'liq.

Mashg'ulotning yillik sikli uch davrga bo'linadi: tayyor-garlik, musobaqa va o'tish davrlari.

Tayyorgarlik davrida mashg'ulot yuklamalari hajmi o'rtacha 180-240 soat, musobaqa davrida – 380-400 soatni tashkil qiladi. Jami yiliga 700-750 soat o'quv-mashg'ulot ishlari olib boriladi.

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

Tayyorgarlik davri

Yuqori malakali jamoalarda bu davrning uzunligi oxirgi yillarda 8-10 haftagacha qisqaradi.

Bu davrda asosiy vazifa – futbolchilar tayyorgarligini har tomonlama ta'minlash va uning asosida texnik-taktik mahoratni va iroda sifatlarini takomillashtirish. Mashg'ulotlardan oldin juda puxta tibbiy ko'rik o'tkaziladi.

2-jadval

Tayyorgarlik davri haftalik bosqichini taqsimlashning namunaviy jadvali

Davo- miylik	O'tkazish joyi	Vazifalar
1-3 hafta	Jamoa rahbari aniqlaydi.	– chuqur tibbiy ko'rik o'tkazish; – funksional va fiziologik tayyorgarlikni testlash; – harakat sifatleri, texnik-taktik mahoratni tiklash va takomillashtirish bo'yicha o'quv mashg'ulotlari o'tkazish; – o'yinchilarning axloqiy-irodaviy holatini yaxshilash; – sport formasini shakllantirish;
4-6 hafta	Jamoa rahbari aniqlaydi.	– o'yin texnika va taktikasi, maxsus jismoniy sifatlar mashg'uloti; – o'yinchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ruhiy tayyorgarlik va axloqiy holatni oshirish; – mashg'ulotning katta va maksimal shiddatiga ko'nikish.
7-8 hafta	Jamoa rahbari aniqlaydi.	– ekstremal sharoitda o'yin texnika va taktikasini takomillashtirish; – hujum va himoya harakatlari turlarini o'yin sharoitiga moslashtirib mashg'ulot o'tkazish; – o'yinning standart tizimlarini maromiga etkazish.
9-10 hafta	Jamoa rahbari aniqlaydi.	– maxsus o'yin mashg'ulotlarida va o'rtoqlik uchrashuvlarida jamoaviy o'yinni takomil- lashtirish; – barcha o'yinchilarni yuqori sport formasiga, birinchi o'yinga yuqori tayyorgarlik darajasiga keltirish.

Tayyorgarlik davri ikki bosqichga – umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun yugurish tavsiya qilinadi, bu yerda o'yinchining o'yinda 12-15 *km* masofani yugurib o'tishini inobatga olish kerak. Umumtayyorlov bosqichida shid datga e'tibor berilsa, maxsus tayyorlov bosqichida yugurish mashqlari to'p bilan bajariladi.

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

Tayyorlov davrining oxirida texnik-taktik tayyorgarlik harakat ko'nikmalarini va taktik fikrlashni takomillashtirishga yo'naltiriladi.

Tayyorgarlik davrining umum tayyorlov bosqichi

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

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

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

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

Ruhiy tayyorgarlikka tayyorgarlikning barcha bosqichlarida katta ahamiyat beriladi. Haftalik siklda mashg'ulotlarning taxminiyl taqsimlanishi 3-jadvalda keltirilgan.

**Umumiy tayyorgarlik bosqichining haftalik mikrosiklida yuklamalarni
taxminiyl taqsimlanishi jadvali**

Sikl kunlari	Mashg'ulot davomiyligi	Yuklama tavsifi	
		yo'nalishi	kattaligi
I	1-90 daq.	Harakat sifatlarini kompleks rivojlantirish.	O'rtacha
	2-90 daq.	Tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish.	O'rtacha
II	1-90 daq.	Tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish.	O'rtacha
	2-120 daq.	Kuch chidamkorligini rivojlantirish.	Katta
III	1-120 daq.	Kuch chidamkorligini rivojlantirish.	Katta
	2-90 daq.	Maxsus chidamkorlikni rivojlantirish.	O'rtacha
IV	1-90 daq.	Harakat sifatlarini kompleks takomillashtirish.	O'rtacha
	2-90 daq.	Harakat sifatlarini kompleks takomillashtirish.	O'rtacha
V	1-120 daq.	Maxsus chidamlilikni rivojlantirish.	O'rtacha
	2-90-120 daq.	Umumiy chidamlilikni rivojlantirish.	Katta
VI	1-120 daq.	Maxsus chidamlilikni rivojlantirish.	Katta
	2-90-120 daq.	Umumiy chidamlilikni rivojlantirish	O'rtacha
VII		Tiklovchi tadbirlar, dam olish	

Tayyorlov davrining maxsus tayyorgarlik bosqichi

Bu bosqichning asosiy vazifasi – maxsus sifatlar va malakalarni futbolga mos ravishda rivojlantirish, sport formasini shakllantirishni yakunlash va o'yinchilarning spesifik musobaqa ishiga kirishishidir.

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

Texnik tayyorgarlikka umumiy vaqtning 35-40% i ajratiladi.

Asosiy e'tibor o'yin holatiga yaqinlashtirilgan sharoitda to'p bilan muomala qilish texnikasini egallash va takomillashtirishga qaratiladi.

Bu bosqichda taktik va o'yin tayyorgarligiga umumiy vaqtning 40-45% i ajratiladi. O'yinchilarning jamoada o'z majburiyatlarini

bajarishini hisobga olgan holda individual harakatlarni egallashi va takomillashtirishga e'tibor beriladi. Futbolchilar yangi guruhli va jamoaviy haarakatlarni o'rganishadi, shuningdek, jamoaning tarkibi va alohida o'yinchilarning vazifalari aniqlanadi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotning asosiy shakli bu tematik va kompleks mashg'ulotlardir.

Musobaqa davri

Bu davrning uzunligi 9 oygacha bo'ladi, u shartli ravishda uchta bosqichga bo'linadi: birinchi davra, tanaffus, ikkinchi davra.

Mashg'ulotlar mazmuni futbolchilarning tayyorgarlik darajasi va o'yinlararo sikllarning uzunligiga bog'liq. Birinchi davrning boshida sport formasiga erishish davom ettiriladi. Nospesifik mashqlar hajmi kamayadi. Maxsus mashqlarni shunday tanlash kerakki, ular o'yinchining har bir o'yinga yuqori darajadagi tayyorgarligini ta'minlashi lozim.

Sport formasini boshqarishni murakkabligi O'zbekistonda o'quv mashg'ulotlarining yuqori tashqi temperatura sharoitida o'tkazilishidadir.

Bu davrda mashg'ulotlar samarasini oshirish uchun mashg'ulotlarni ertalab va kechqurun o'tkazish mumkin.

Yuqori tashqi temperaturali sharoitda quyidagi kun tartibi tavsiya qilinadi (4-jadval).

4-jadval

Uyg'onish	7:00
Engil nonushta	7:15
Ertalabki o'quv mashg'uloti	8:00-9:30
Nonushta	10:00-10:30
Dam olish, tiklovchi tadbirlar	10:30-13:30
Ovqatlanish	13:30-14:00
Dam olish, tiklovchi tadbirlar	14:00-18:30
Ijodiy mashg'ulotlar	18:30-19:30
Kechki o'quv mashg'uloti	19:30-21:00
Kechki ovqat	21:30-22:00
Dam olish, tiklovchi tadbirlar	22:00-23:00
Uyqu	23:00-7:00

Bu davrda jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat sifatlarini yanada takomillashtirishga, yugurish texnikasi va tezligini, sakrashlarni, harakat koordinasiyasini, texnik mahoratni mukammallashtirishga yo'naltiriladi.

Texnik tayyorgarlik esa turli o'yin sharoitlarida oldin o'rganilgan texnik usullarni takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi.

Taktik mashg'ulot taktik fikrlashning yuqori darajasini, o'yinchilarning bir-birini tushunishini va turli taktik kombinatsiyalarni o'zlashtirishini ta'minlashi lozim.

O'tish davri

Bu davrda katta hajmda va jadallikda bajariladigan sport faoliyatidan jadalligi va hajmi kamroq yuklamalarga o'tiladi. Asta-sekinlik bilan ixtisosli sport faoliyatidan turli xil jismoniy mashqlarga o'tish amalga oshiriladi. Mashg'ulotlarning davomiyligi, jadalligi, shuningdek, musobaqalarning murakkablik darajasi asta-sekin pasaytirib boriladi. Katta yuklamali mashg'ulotlar rejalashtirilmaydi.

O'tish davrida o'yinchilar murabbiy va shifokorning maslahatiga ko'ra turli xil jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadilar. Bu davrning oxiriga kelib jismoniy tayyorgarlikka oid mustaqil mashg'ulotlarni faollashtirish tavsiya etiladi, bunda tayyorlov davrining birinchi bosqichiga tekis o'tish ta'minlanadi.

Nazorat savollari

1. Futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish turlariga ta'rif bering.
2. Futbolchilarning bir yillik rejalashtirish turiga ta'rif bering.
3. Futbolchilarning oylik rejalashtirish turiga ta'rif bering.
4. Futbolchilarning tezkor rejalashtirish turiga ta'rif bering.
5. Futbolchilarni o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning o'ziga xos xususiyatlariga ta'rif bering.
6. Futbolchilarni tayyorgarlik davrlari nechtaga bo'linadi va ularga ta'rif bering.
7. Futbolchilarning tayyorgarlik davrining o'ziga xos xususiyatiga ta'rif bering.
8. Futbolchilarning musobaqa davrining o'ziga xos xususiyatlariga ta'rif bering.
9. Futbolchilarning o'tish davriga tavsif bering.
10. Futbolchilarni tayyorlashda individual xususiyatini e'tiborga olishning o'ziga xos xususiyatlariga ta'rif bering.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Ташкент. Издательство Абу Али Ибн Сино. 2000 й. – 135 бет
2. Акрамов Р.А., Печаткин А., Сергеев Г.М. Организация планирования учебно-тренировочного занятия в специализированных классах по футболу. Т., 1981й (102-111).
3. Акрамов Р., Тихонов В., Нуримов Р. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов. Методические рекомендации. - Т., 1997. - 54. с
4. Годик М.А.. “Тайёрланиш ва беллашиш. Юклама Годик М.А., Исеев Ш.Т., Акрамов Р.А., Нуримов Р.И, Сергеев Г., Толибджанов А. Нормирование нагрузок межигровых циклов при проведении занятий в условиях высокой внешней температуры. Т., 1988 (52).
5. Годик М.А., А.К. Беляков. “Малакали футболчиларнинг тайёрланиш давридаги юклама тушишни назорат қилиш ва режалаштириш”. Методик тавсиялар. М., 1985й. (97-103).
6. Динбер Р.Д., Синельников Э.М., Лисицын и др, Оценка функционального состояния системы кровообращения футболистов на этапах предсоревновательной подготовки // Медико-биологические аспекты предсоревновательной подготовки спортсменов: Сборник научных трудов. Л., 1982 (73-79).
7. Мотылянская Р.Е. Методические основы научных исследований в перспективном плане развития спортивной медицины // Теория и практика физической культуры. 1986й. №4, (19-21).
8. Нистрантов Е.Д. Оценка тренировочных нагрузок футболистов 16-17 лет по физическим показателям // Ежегодник: Футбол, 1981 (60-63).
9. Нуримов Р.И., Исеев П. Футболчиларни тайёрлашда педагогик назорат // Педагогик тавсиялар. Т., 1990й. (26-28).
10. Смирнов Ю.И. Комплексный контроль подготовленности спортсменов // Теория и практика физической культуры, 1983, №3 (47-49).

VII-bob. YOSH FUTBOLCHILARNI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Tayyorgarlikning tashkiliy shakllari

Futbolchilarni o'rgatish va takomillashtirishning asosiy shakli mashg'ulot hisoblanadi.

Futbol – jamoaviy o'yin, shuning uchun o'quv mashg'u-lotlari asosan jamoaviydir.

Mashg'ulotga qo'yiladigan talablar:

- mashg'ulotda qo'yilgan vazifa bajarilishi lozim;
- mashg'ulot intizom va mehnatsevarlikni tarbiyalashi lozim;
- mashg'ulotni shunday rejalashtirish kerakki, futbolchilar harakat ko'nikmalari va sifatlarini ongli ravishda egallasinlar;
- mashg'ulot yagona o'quv-mashg'ulot jarayonining bo'limi bo'lishi kerak;
- mashg'ulotning mazmuni texnik, taktik, jismoniy, ruhiy tayyorgarliklarning o'sishiga javob berishi lozim.

Mashg'ulotning tuzilishi uch qismdan iborat: tayyorlov, asosiy va yakunlovchi.

Mashg'ulot qismlarining vazifalari:

- tayyorlov qism – organizmni asosiy ishga tayyorlash;
- asosiy qism texnik usullarni o'rgatish va takomillashti-rishga, taktik harakatlarga, jismoniy sifatlarini rivojlantirishga, ruhiy tayyor-garlikni va ahloqiy-irodaviy sifatlarini yaxshilashga qaratilgan bo'lishi kerak;
- yakunlovchi qism organizmni mashg'ulotdan oldingi holatiga keltirishi lozim.

Mashg'ulot jarayonida quyidagi prinsipga amal qilish maqsadga muvofiqdir:

- mashg'ulot yuklamasini (yuklamasini) sekin-asta oshirish, barqarorlashtirish;
- bir me'yorga etkazish va kamaytirish.

Bunda organizmni ma'lum bir holatga keltiradigan mashqlararo dam olishlar (pauzalar) muhimdir. Bu dam olishlar (pauzalar) soni va davomiyligi yuklamalarni dozirovkalashga, mashqlarga o'zgartirishlar kiritishga, xato va kamchiliklarni to'g'rilashga va keyingi mashqni bajarish uchun fikrni jamlashga imkon beradi.

Mashg'ulotlar o'zining maqsadi, vazifasi va uslubiyati bo'yicha kompleks va tematik mashg'ulotlarga bo'linadi.

Kompleks mashg'ulot

Kompleks mashg'ulotlar yillik sikl mashg'ulotlarining hajmida birinchi o'rinda turadi. Bu mashg'ulotlar barcha tayyorgarlik turlari darajasini rivojlantirish va oshirish vazifalarini bajaradi.

Kompleks mashg'ulotlarda tayyorgarlik turlarining uyg'unligi:

- jismoniy, texnik, taktik;
- jismoniy, texnik;
- jismoniy, taktik;
- texnik-taktik.

Tematik mashg'ulot

Tematik mashg'ulotlar yillik sikl mashg'ulotlarining umumiy hajmida kamroq vaqtni qamrab oladi. Ammo ular tayyorgarlikning turli bosqichlarida o'z o'rniga ega bo'lishi lozim:

a) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot. Mashg'ulot mazmuni umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan iborat. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining ko'p qismi tayyorlov davrida o'tkaziladi.

b) Texnik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar o'yinning barcha texnik usullarini o'ziga qamrab oladi. Texnik elementlarga o'rgatish va takomillashtirish bilan bog'liq mashg'ulotlar barcha tayyorgarlik davrlarida olib boriladi.

v) Taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar individual, guruhli va jamoaviy taktik harakatlarga o'rgatish va takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar yig'indisidan iborat bo'ladi. Taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar tayyorlov davrida (maxsus tayyorlov, musobaqa oldi) va musobaqa davrida o'tkaziladi. Taktik tayyorgarlikka o'rgatish bosqichida mashg'ulotlar maydonda harakat qilish va mashg'ulotning nazariy qismiga bog'liq xilma-xil mashqlarni o'z ichiga oladi, ammo taktikani takomillashtirish bosqichida u uzluksiz o'yin texnikasiga bog'liq mashqlardan iborat bo'ladi. Shunday qilib, takomillashtirish bosqichida taktika bo'yicha mashg'ulotda qiyin texnik usullarni qo'llamasdan iloji yo'q, bundan mashg'ulotni texnik-taktik yo'nalishda deb atash mumkin.

Guruhli va individual mashg'ulotlar

Futbol o'yinining jamoaviy xarakteri o'yinchilarning o'zaro harakatlariga yuqori talablar qo'yadi. Shuning uchun futbolda mashg'ulotlar, asosan, guruhli mashg'ulotlar shakliga ega. Guruhli mashg'ulotlarda o'zaro harakatlar, texnik usullarni soddalashtirilgan va murakkab sharoitlarda, minimal va maksimal darajada o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan holatda bajarish vazifalari hal etildi. Guruhli mashg'ulotlarda musobaqa vazifalari samarali tarzda echiladi, jamoaviy ruh tarbiyalanadi.

Individual mashg'ulotlarda futbolchining mahorati va individual xususiyatlari takomillashadi. Individual mashg'ulot futbolchining tayyorgarligini nazorat qilishni osonlashtiradi.

Individual mashg'ulotlarning maqsadi – futbolchilar tayyorgarligida takomillashish sur'atini tezlashtirish.

Individual mashg'ulotning vazifalari:

- harakat sifatleri va ko'nikmalarini takomillashtirishda mutaxassislikning individual xususiyatlarini hisobga olish;

- jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikdagi kamchiliklarni to'g'rilash;

- mashg'ulotlarda majburiy tanaffuslar oralig'ida yo'qotilgan sifatlarni tiklash;

- texnik usullar va shaxsiy sifatlarni takomillashtirish;

- bajarilishi qiyin bo'lgan texnik elementlarni takomillashtirish.

Individual mashg'ulotning asosiy shakli murabbiy va shifokorning nazorati ostida olib boriladigan o'quv-mashg'uloti hisoblanadi.

Individual mashg'ulotlar o'tkazish uslublari:

- aylanma;

- takroriy;

- interval;

- birgalikda.

Individual mashg'ulotlarda maxsus va yordamchi jihozlar bilan ta'minlangan maydoncha bo'lishi katta ahamiyat kasb etadi.

Bolalar va o'smirlar organizmining anatomik va fizologik xususiyatlari

Organizm funksiyalarining rivojlanishida markaziy nerv sistemasi va, avvalo, uning oliy bo'lagi – bosh miya po'stlog'i yetakchi rol

o'ynaydi. Jinsiy etilish davriga kelib, nerv sistemasining anatomik rivojlanishi deyarli batamom tugallanadi. Miyadagi harakat analizatori yadrosining etilish jarayoni 12-13 yoshlarga kelib tugallanadi.

Katta yarim sharlar funksiyalarining qaytadan qurilishi bolalarning xulq-atvori, psixikasida o'z aksini topadi. O'smirlik yoshida bolalarning umumiy psixik qiyofasi ayniqsa tez o'zgaradi. Bolada o'z-o'zini namoyon qila borish jarayoni boshlanadi. O'smirlarda ma'lum bir faoliyat turida o'z kuchini sinab ko'rish, biror bir natijaga erishish ishtiyoqi paydo bo'ladi. O'smir turli-tuman narsalarga qiziqqa boshlaydi, lekin bu qiziqishlar hali etarlicha barqaror bo'lmaydi.

8-10 yoshda tafakkur va xotirada muhim o'zgarishlar ro'y beradi. Ta'lim va tarbiya jarayonida mantiqiy fikr yuritish va abstrakt tafakkur qilish qobiliyati rivojlanadi. O'rganilayotgan harakatlarga tanqidiy yondashish paydo bo'ladi. Xotira ishidagi o'zgarishlar shunda ifodalanadiki, esga olish ancha kichik yoshda bo'lganidek konkret hodisalardan umumiy xulosalar chiqarishga qarab bormaydi, balki umumiy tasavvurlardan borliqdagi konkret hodisalarning ayrim detallarini xotirada tiklashga qarab boradi. Shuning uchun bu yoshda futbol texnikasini o'rganishni (texnikani bajarish detallariga alohida e'tibor bergan holda) yaxlit uslub asosida olib borish maqsadga muvofiqdir.

Bolalarda harakatlarni eslab qolish qobiliyati yosh oshib borgan sari ham miqdor, ham sifat jihatidan o'zgaradi. Bolalarning eslab qolish qobiliyati 7 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davrda juda tez o'sib boradi. Bu davrda erkin harakatlar koordinasiyasi ancha yaxshilanadi. Harakatlarga avvalgiga qaraganda kam kuch sarflanadi va ular tobora harakatlarni aniq va tez bajariladigan bo'lib boradi. 9-10 yoshli bolalar futbol o'yinining eng oddiy usullarini nisbatan oson o'zlashtirib oladilar, shu bilan birga, kattaroq yoshda ularni yanada takomillashtirish ishi ancha muvaffaqiyatli bo'ladi. 13-14 yoshli o'smirlarda koordinasiya bo'yicha murakkab harakatlarni o'rganishda pubertat davrining tormozlovchi ta'siri sezilarlidir. Bolalar bilan ishlovchi murabbiy va pedagoglar shuni hisobga olishlari kerakki, bolalar futbol bilan qancha erta shug'ullana boshlasa, ularda shug'ullanuvchilar imkoniyatlariga mos bo'lgan harakat ko'nikmalari shunchalik tez va oson hosil qilinadi.

Bola yoshligidan sport bilan shug'ullansa, bu – organizmning shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu ta'sir ikki xil namoyon bo'ladi: morfologik o'zgarishlar – bunda antropometrik belgilar tez o'sadi; funksional o'zgarishlar – bunda ishchanlik qobiliyati o'sadi.

Jismoniy mashqlarning suyak tizimi rivojlanishiga ta'siri ayniqsa sezilarlidir (bolalik yoshida suyak tizimida juda ko'p o'zgarishlar bo'ladi). Masalan, juda ko'p tadqiqotlar bolalar umurtqa pog'onasining juda ham qayishqoqligi va uzoq vaqt zo'riqish natijasida noto'g'ri holatda bo'lishi tufayli qiyshayib qolishi mumkinligidan dalolat beradi. 8-9 yoshli bolalarning umurtqa pog'onasi juda ham harakatchan bo'ladi. Bolalarda bo'yin va ko'krak qafasi bukiklari maktab yoshiga kelib qotadi. Bel bukiklari esa faqat balog'at yoshiga etish davriga kelib to'liq qotadi. Umurtqa pog'onasining qiyshayishi tufayli kuzatiladigan qaddi-qomatdagi buzilishning ko'pchiligi 11-15 yoshlarda ro'y beradi. Bu yoshda umurtqa pog'onasining to'g'ri rivojlanishi uchun umurtqa mushaklarini mustahkamlashga yordam beruvchi mashqlar bajarishni topshirish juda muhimdir.

Bolalik yoshida suyak qotish jarayoni hali tugallanmagan bo'lishini hisobga olish kerak. 9-11 yoshlarga kelib, odatda, qo'l barmoqlarining suyagi, bir oz keyinroq, 10-13 yoshlarda bilak va jag' suyaklari, 14-16 yoshlarda bilak va jag' suyaklari qotadi. 14-16 yoshlarda epifizar kemirchaklarda, umurtqa pog'onalari orasidagi disklarda suyak qotish zonalar paydo bo'ladi. Tos suyaklari faqat 20-21 yoshlardagina batamom qotadi. O'mrov suyagi, kurak suyagi, yelka va bilak suyaklari 20-25 yoshlarga, oyoq panjalari, oyoq kafti va oyoq tovonining orasidagi suyaklar tegishlicha 15-21 va 17-21 yoshlarga kelib to'liq qotadi.

O'smirlik yoshida gavdaning o'sish sur'ati yuqori bo'lishi va gavda og'irligining ortishi qayd qilinadi. Gavdaning bo'yiga qarab o'sishi o'smirlarda asosan 17-18 yoshlarda tugallanadi. Shuning uchun katta balandlikdan sakrab tushayotganda qattiq depsinish, to'p uchun kurashayotganda yelka bilan elkani tutish, birdan to'xtash va keskin burilish, o'ng va chap oyoqqa notekis yuklama berish bel va tos suyaklarining qo'shib ketishiga, ularning noto'g'ri o'sishiga sabab bo'ladi. Oyoqlarga haddan tashqari yuklama berish, agar suyak qotishi jarayoni tugallanmagan bo'lsa, oyoqning taypoq bo'lib qolishiga sabab bo'ladi.

Bolalar skeletining jadal rivojlanishi ularning mushaklari, paylari va bog'lovchi bo'g'in apparatining shakllanishi bilan mustahkam bog'langan.

Bolada 8 yoshda mushaklar og'irligi gavda og'irligining 27% ini, 12 yoshda – 29,4% ini, 15 yoshda – 32% ini, 18 yoshlarga kelib esa

44,2% gachasini tashkil etadi. Mushaklar og'irligining ortishi bilan birga ularning funksional xossalari ham takomillashib boradi.

Mushaklarning funksional xossalari 7 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan davrda jiddiy o'zgaradi. 14-15 yoshli bolaning mushaklari o'zining funksional hossalariга ko'ra katta yoshli kishining mushaklaridan unchalik farq qilmaydi. 11 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan davrda futbolchilarning mushak kuchi bir tekisda rivojlanib bormaydi. 13 yoshdan 15 yoshgacha mushak kuchi eng ko'p o'sadi. Asosiy kuch ko'rsatkichlari 73,2 dan 103,2 *kg* gacha, ya'ni 30 *kg* ga ortadi. 15-17 yoshda absolyut mushak kuchi kam o'zgaradi, faqat 16-20 yoshlarda u katta kishiga xos bo'lgan darajaga etadi. 17-19 yoshli futbolchilarda asosiy kuch miqdori tegishliча 126; 136,3; 159,1 *kg* ga etadi. Asosiy kuch ko'rsatkichlarining o'rtacha yillik o'sishi futbolchilarda 12,3 *kg* ni tashkil etadi. 12 yoshdan 18 yoshgacha mushak kuchining o'sishini ko'rsatuvchi maksimal miqdor tovon mushaklari bilan ifodalaniadi (2,5 marta).

Yosh futbolchilarda tezlikni rivojlantirish dinamikasi o'ziga xos xususiyatlarga ega. 7 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davrda harakatlar sur'ati tez o'sib boradi. Harakatlarning tezligi va ixtiyoriy chastotasi, shuningdek, ularning maksimal sur'atini saqlab turish qobiliyati 14-15 yoshlarga kelib, oxirgi natijaga yaqin bo'lgan qiymatga erishadi. Futbolchilarning 60 *m* ga yugurishdagi natijalari 12-15 yosh orasida o'sib boradi, 15 yoshdan keyin esa ular bir oz barqarorlashadi, bu hol keyinchalik «tezlik baryeri»ning hosil bo'lishiga olib kelishi mumkin. Agar 60 *m* ga yugurishdagi natijalar 11 yoshdan 18 yoshgacha 1,4 soniyaga yaxshilansa, 12 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davrda u maksimal miqdorni – 1,16 soniyani tashkil etadi. Keyingi yillarda natijalar juda kam (0,24 soniya) yaxshilanib boradi.

Bolalar va o'smirlarning organizmi tezlik yuklamalariga yaxshi moslashadi. Shuning uchun 8 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davr tezlikni va kuch sifatlarini rivojlantirish ham yosh ortgan sari qat'iy oshib boradi. Ular 13 yoshdan 16 yoshgacha eng yuqori darajada rivojlanadi. Bu davrlarda turgan joydan balandlikka sakrash natijalarining yillik o'sish ko'rsatkichlari tegishliча 3,7 va 6,2 *sm* ga tengdir. 11 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan davrda sakrash balandligi 24 *sm* ga ortadi.

Bolalarda chaqqonlikning yoshga qarab rivojlanishi 10 yoshgacha ancha jadal bo'ladi. Keyingi yillarda chaqqonlik harakat apparati funksional imkoniyatlarining qat'iy ortishi hisobiga anchagina rivojlandi.

Kichik maktab yoshi (7-11 yosh) egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay yoshdir. Xuddi shu yoshlarda bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan mushaklarning baquvvat bo'lishi o'rtasida optimal nisbat kuzatiladi.

Maksimal tezlikning 75% iga to'g'ri keladigan tezlik bilan yugurish uzunligi bo'yicha aniqlanadigan chidamlilikning eng ko'p o'sishi 13-14 yoshlarda kuzatiladi, 15-16 yoshda chidamlilik kamayadi. Bu maksimal tezlikning o'sishi va buning natijasida ish quvvatining ortishi bilan tushuntiriladi. 17 yoshda o'smirlarda chidamlilik yana ortadi.

Shuni qayd qilish kerakki, jismoniy mashqlar, jumladan, futbol bilan shug'ullanish ta'sirida yosh sportchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishidagi biologik qonuniyatlar o'zgarmaydi. Faol pedagogik ta'sir ularning ancha yuqori darajada rivojlanishiga yordam beradi. U yoki bu xislatlarning ko'proq rivojlanishi ro'y berayotgan yoshda yuklamani kamaytirmaslik muhim ahamiyatga ega.

Harakat faoliyati faqat tayanch-harakat apparatining rivojlanishi bilan emas, balki shu apparatga xizmat qiluvchi ichki a'zolar va tizimlarning funksional imkoniyatlari bilan ham belgilanadi.

Bolalar organizmining jinsiy etilish davridagi o'sishi va rivojlanishi haqidagi ma'lumotlar jismoniy yuklamalarni me'yorlash nuqtai nazaridan muhim ahamiyat kasb etadi. Bu davr jinsiy etilish davrining boshlanish muddatlaridagi individual o'zga-rishlar bilangina emas, balki bir xil yosh guruhlaridagi o'smirlarda uning o'tib borish jadalligi har xil bo'lishi bilan ham xarakterlanadi. Bir yilda tug'ilgan o'smirlarning jinsiy etilishidagi individual sur'atlar harakat funksiyasining umumiy somatik rivojlanish darajasiga, shuningdek, yurak-tomir tizimining bir qolipdagi mushak ishiga muvofiqlashish xarakteriga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. 14 yoshli futbolchilar orasida katta yoshli kishi holatiga erishgan o'smirlarni ham, shuningdek, etilish belgilarining shakllanishida bolalik belgilari bo'lganlarini ham uchratish umkin. Shuning uchun yuklama miqdorini yoki normativ talablarni aniqlashda sportchining biologik yoshini hisobga olish zarurki, ikkilamchi jinsiy belgilarning rivojlan-ganlik darajasi uning asosiy mezonlaridan biridir.

Taxminan 12,5 yoshda bolalarning tovushi o'zgaradi, 13 yoshda qovda tuklar paydo bo'ladi. Tegishli 13,5-14 yoshlarda emchak uchlari va hiqildoq kemirchaklarining pubertat o'zgarishlari ro'y beradi. Eng oxirida – o'rtacha 14 yoshu 1,5 oylarda qo'ltiq ostida tuklar paydo bo'ladi.

Bolalar organizmi vegetativ tizimlarining mushak ishiga ko'rsatadigan reaksiyalari xarakteriga qarab ularning funksional imkoniyatlari haqida fikr yuritish mumkin. Bolalarda mashq bilan malaka hosil qilish davri katta yoshli kishilarga qaraganda o'rtacha-qisqa, shuning uchun mashg'ulot mashg'ulotidagi chigil yozish vaqt jihatidan uzoq bo'lmasligi kerak. Bu markaziy nerv tizimining funksional imkoniyatlari hamda mushak, yurak-tomir, nafas olish va organizmning boshqa tizimlarining funksional imkoniyatlari bilan bog'liqdir. 9-12 yoshli bolalarning bajarayotgan ishga tez moslashish qobiliyatini qayd etib, yosh sportchilarning vegetativ faoliyatidagi ba'zi xususiyatlarni ko'rsatib o'tish zarur. Masalan, jismoniy yuklama vaqtida bolaning yuragi katta yoshli kishining yuragidan ko'proq energiya sarflaydi, chunki 13-14 yoshli o'smirlarda qonning bir minutdagi hajmi, asosan, yurak faoliyatining tezlashuvi hisobiga ko'payadi, 16-18 yoshgacha bo'lgan davrda bolalarda yurakning qisqarish sur'ati 30% ga, tinch holatdagi energiya sarfi esa 40-45% kamayadi. Jismoniy yuklama katta bo'lganda, bu ko'rsatkichlar kattaroq bolalarda kichik bolalarga qaraganda ancha ko'p o'sib boradi.

Bolalarning bir xil harakatdan tez zerikishlarini hisobga olib, mashg'ulotlar xarakterini o'z vaqtida o'zgartirish maqsadga muvofiqdir. Yuqori darajadagi ishchanlik qobiliyatini saqlab qolish uchun futbol mashg'ulotlarida tanaffuslar tez-tez bo'lishi, lekin uzoq davom etmasligi kerak. Uzoq vaqt beharakat turish bolalarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini kamaytiradi va mashg'ulot natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulotlar vaqtidagi qisqa tanaffuslarning fiziologik jihatdan to'g'riligi amalda isbot qilingan, chunki bolalarning charchog'i tezda yo'qoladi, nega deganda bolalardagi ishdan keyingi tiklanish davri kattalarnikiga qaraganda qisqa bo'ladi. Eng qisqa tiklanish davri 11-12 yoshli bolalarda kuzatiladi.

Nafas olish organlari yurak-tomir tizimi bilan mustahkam aloqada ishlaydi. Nafas olish apparatining o'lchamlari va funksional imkoniyatlari yosh ortishi bilan kengayib boradi. Ko'krak qafasi nafas olish

harakatlari natijasida tobora kattalashadi. O'g'il bolalarda 7 yoshdan 12 yoshgacha ko'krak qafasi aylanasi 59,9 *sm* dan 67,8 *sm* gacha ortadi, o'pkaning tiriklik sig'imi 1400 *ml* dan 2200 *ml* gacha ko'payadi.

Bolalarning nafas olish mushaklari rivojlanishi chuqur nafas olishni ta'minlaydi, mushaklarning jadal ishlashi o'pka ventilyasiyasining ancha ortishiga imkon yaratadi. O'g'il bolalarda nafas olish mushaklarining kuchi yosh o'sishi bilan o'zgaradi, biroq u 8 yoshdan 11 yoshgacha juda tez ortadi. Bolalarda mushak ishlagan vaqtda 1 *kg* og'irlikka nisbatan kislorod iste'mol qilish katta kishilarga qaraganda ko'proq. Shu munosabat bilan ochiq havoda futbol bilan shug'ullanish nafas olish organlarining ishini va, umuman, butun organizm ishini yaxshilashda katta ahamiyatga ega.

Futbolchilar tayyorlash usuliyati.

Ta'lim va mashg'ulot birligi

Futbolchilarda ko'nikma va malaka sport tayyorgarligi jarayonida hosil qilinadi. Bunga esa mashqlarni qayta-qayta takrorlash orqali erishiladi, takroriylik, o'z navbatida, butun a'zo va sistemalar faoliyatiga ta'sir etadi. Sport tayyorgarligi – bu barcha omil (vosita, uslub, sharoit)lardan birgalikda izchil foydalanish bo'lib, futbolchining sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligi ta'minlanadi.

Sport tayyorgarligining butun jarayonini shartli ravishda ta'lim va mashg'ulotga bo'lish mumkin.

Ta'lim deganda shug'ullanuvchilar bilim, malaka va ko'nikmalarning muayyan sistemasininng boshlang'ich bosqichini egallab olishini tushunish kerak. Ta'limning asosiy mazmuni – o'yinning texnik elementlarini, taktikadagi oddiy individual va guruh harakatlarini egallab olish, harakat malakalarini shakllantirishdan iborat.

Mashg'ulot – bu olingan bilim, ko'nikma va malakalarni mustahkamlash va takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichi. Mashg'ulotning asosiy mazmuni – texnik usullarni, taktikadagi individual, guruh va jamoa harakatlarini takomillashtirishdan, jismoniy, axloqiy va irodaviy hislatlarni rivojlantirishdan iborat. Sport mashg'ulotsi bu boshqarish uslubi asosida sistemali tarzda sportchilar tayyorlashdir.

Ta'lim va mashg'ulotga maxsus tashkil qilingan ko'p yillik yagona pedagogik jarayon deb qarash zarur. Ularni bir-biridan keskin

suratda ajratib bo'lmaydi, chunki ta'lim bera turib, mashg'ulot qildiramiz va ayni chog'da mashg'ulot qildira turib ta'lim beramiz.

Ta'lim va mashg'ulotni tushuncha sifatida ajratish o'quv-mashg'ulot ishining o'ziga xos vazifalari borligini ravshanroq aniqlash imkonini beradi. Futbolchi tayyorlashning turli bosqichida ta'lim va mashg'ulotning salmog'i o'zgarib turadi.

Ta'lim va mashg'ulot jarayoni tarbiyaviy xarakter kasb etishi darkor. SHunga ko'ra o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlariga katta talablar qo'yilmoqda. Mashg'ulotlar shunday tartibda uyushtirilishi kerakki, bu mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarni yuksak dunyoqarash ruhida tarbiyalasin va ularda uzviy ravishda zarur malaka hamda ko'nikmalarni rivojlantirsin.

Ta'lim va mashg'ulot vazifalarining muvaffaqiyatli hal qilinishi eng avvalo, murabbiyning shaxsiga bog'liq, chunki u o'quv-mashg'ulot jarayonida markaziy shaxs hisoblanadi. Trener maxsus bilimlarini muntazam ravishda takomillashtirib, g'oyaviy-siyosiy saviyasini oshirib borishi, ilm-fan va amaliyotdagi yangi yutuqlardan xabardor bo'lishi, ularni futbolchining ta'lim va mashg'ulot jarayoniga joriy eta bilishi kerak.

Ta'lim va mashg'ulotning vazifalari

Futbolda tashkil qilingan mashg'ulotlar jismoniy tarbiya tizimi oldida turgan vazifalarni hal qilishga qaratilgandir. Mashg'ulotning asosiy mazmuni kishini mutanosib kamol toptirish, uning ijodiy mehnat qilish va Vatanni himoya qilish uchun zarur bo'lganma'naviy hamda jismoniy qobiliyatini har tomonlama rivojlanishdan iborat bo'lishi kerak.

Biroq futbol amaliyotida ba'zan yuksak natijalar ketidan quvib, ta'lim va mashg'ulotning sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik tomoni, ya'ni tarbiyaviy xarakter kasb etishi esdan chiqarib qo'yiladi. Mashg'ulotga bunday bir tomonlama yondashish, odatda, noxush oqibatlariga olib keladi.

Futbolchining nihoyatda sog'lom, jismonan yaxshi rivojlanganligi yuksak axloqiy-irodaviy fazilatlarini futbol mahoratini egallab olishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Futbolchilarning ta'lim va mashg'ulot jarayonida quyidagi vazifalarni hal etish lozim:

- a) sportchilar organizmining (nafas olish, yurak-qon tomiri va boshqa sistemalar) funksional imkoniyatlarini kengaytirish;
- b) sportchining ishchanlik qobiliyatini saqlash va oshirish;
- v) sport sohasiga oid bilimni kengaytirish hamda gigiena va o'z-o'zini nazorat qilish malakalarini hosil qilish;
- g) mehnatsevarlik, intizomlilik, onglilik, faollik xislatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulot jarayonida bu vazifalarni izchillik bilan hal qilish yuksak sport natijalariga erishish uchun inson organizmining g'oyat katta imkoniyatlaridan to'laroq foydalanish imkonini beradi.

Raqobatchi jamoalar mahorati darajasining uzluksiz o'sib borishi futbolchilar tayyorlashga bo'lgan talablarni yil sayin har tomonlama oshirib borish zaruratini tug'diradi. Futbolchilar tayyorlashga qo'yilayotgan yuksak talablarning to'la-to'kis bajarilishi mashg'ulotning pedagogik prinsiplarini izchil amalga oshirish va, birinchi navbatda, uning jarayonlarini ilmiy boshqarish qonuniyatlariga og'ishmay amal qilish yo'li bilan ta'minlanadi.

Ta'lim va mashg'ulot vositalari

Jismoniy mashqlar, gigienik omillar hamda tabiatning tabiiy kuchi futbolchi ta'lim va mashg'ulotsining vositalari hisoblanadi.

Malaka va ko'nikmalarni shakllantirish hamda takomillashtirish, asosan, jismoniy mashqlarni uzviy ravishda bajarib turish bilan bog'liqdir. Mashqlar xilma-xil bo'lib, ular ta'lim va mashg'ulot jarayonidan kelib chiqadigan vazifalarga qarab tanlanadi.

Jismoniy mashqlar harakatni koordinasiya qilishni yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilik va epchillikni oshirishga yordam beradi. Bunda yurak-qon tomiri, nafas olish va organizmning boshqa tizimlari faoliyati takomillashadi, natijada sportchining ishchanlik qobiliyati oshadi, yuklamadan keyingi tiklanish jarayoni tezlashadi. Har bir mashq u yoki bu sifat va malakalarga oz yoki ko'proq darajada ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar ko'proq ta'sir etishiga qarab tanlanadi.

Futbolchilarning mashg'ulotsida qo'llaniladigan hamma mashqlarni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin: 1) musobaqa mashqlari, 2) maxsus tayyorgarlik mashqlari, 3) umumiy tayyorgarlik mashqlari.

Musobaqa mashqlari yaxlit harakat faoliyatidan yoxud ularning majmuidan iborat. Bu harakat majmui esa futbolda o'yin predmeti va batamom futbol musobaqasi qoidalari asosida bajariladigan harakatlar yiqindisidan iboratdir. Bu harakatlar asosiy jismoniy xususiyatlar, vaziyat va harakat shakllari muttasil va kutilmaganda o'zgarib turgan bir sharoitda kompleks namoyon bo'lishi bilan ifodalaniladi va ular «syujetga» birlashgan turli harakat faoliyatlarining sharoitiga qarab ko'chma va o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa harakatlari elementlarini, ularning variantlarini, shuningdek, ish-harakatning shakl va xarakter jihatidan bunga juda o'xshash xususiyatlar (o'yin harakatlari va kombinasiyalari)ni o'z ichiga oladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari futbolda qat'iy ravishda o'yin xususiyatiga qarab aniqlanadi. Ayni paytda bu mashqlar o'yinda bir xil bo'lmaydi. Ular futbolchi uchun zarur bo'lgan xislat va malakalarni rivojlantirishga qaratilgan va differensial tarzda ta'sir etishni ta'minlay oladigan qilib tanlanadi.

O'z navbatida, maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Yordamchi mashqlar asosan harakat shakli va texnikasini egallab olishga ko'maklashadi.

Yosh futbolchilarni tanlash

Yosh, kelajagi porloq futbolchilarni tayyorlash kamayib ketganligining sabablaridan biri BO'SM, maxsus sinflar va tayyorgarlik guruhlari rahbarlari tomonidan bolalarning ixtisosli ravishda futbol bilan shug'ullanish uchun tanlab olinmayotganligi hamda tanlash uslubiyatida bilishning sayozligidadir.

Yuqori sport natijasiga hamma ham erishavermaydi. O'zbek va chet elda yuqori natijalarga erishgan futbolchilar biografiyasi bilan tanishsak (Pele, Maradona, G.Krasnitskiy, A.Abduraimov, M.An, V.Fyodorov, M.Qosimov) shuni bilamizki, ular yoshlik davrida o'z tengdoshlaridan o'z qobilyatlari bilan ajralib turishgan.

Futbolchilarni tanlash o'quv-mashg'ulot jarayonining muhim va uzviy qismidir, chunki u sport tayyorgarligining asosiy vazifasini hal etishga – yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi.

Futbolda tanlash faqat natijalarning ancha yuqori darajada bo'lishigina emas, balki shug'ullanuvchilarning bir xil tarkibda bo'lishini ham ta'minlaydi, bu esa o'qitish-o'rgatish natijalariga ijobiy ta'sir

etadi. Tanlashga etarlicha baho bermaslik yoki uning uslublarining mukammal bo'lmashligi, odatda, tuzatib bo'lmaydigan zarar keltiradi. Ko'pchilik bolalarning bolalar-o'smirlar sport maktablarini tashlab ketishi (bu o'qitishning turli bosqichlarida sodir bo'ladi) bunga misol bo'la oladi.

Sportchilarni tanlashdagi malakasizlikning asosiy sababi – sportchining o'qishda, mashg'ulotda va musobaqada o'sishiga sabab bo'ladigan shaxsiy sifat va xususiyatlar kompleksi haqidagi bilimning etarli emasligidir.

Sport faoliyati qanchalik murakkab bo'lsa, sportchi psixologik va harakat funksiyalarining zaruriy kompleksini tashkil etuvchi variantlar shunchalik ko'p bo'ladi. Shu nuqtai nazardan futbol alohida o'rin egallaydi, chunki bu sport turidagi muvaffaqiyat bevosita sheriklarning birgalikda harakat qilish (o'ynash) sistemasiga bog'liq. Bunda shaxsning turli xil sifatleri va xislatlari ustun bo'lgan kishilar ayniqsa yaqqol ajralib turadilar. Shuning uchun futbolda tanlash masalasi birinchi navbatda, bolalar shaxsini va ularning butun sifatleri hamda xislatlarini o'rganish bilan bog'liq.

Tanlash tomonlari

Tanlashning uch tomoni: mezon, uslubiyati va tashkil etilishi farqlanadi.

Shaxsning tanlash vaqtida o'lchanadigan yoki tekshiriladigan sifatleri va xislatlari **mezon** deyiladi. Masalan, sportchi harakatining tezligi futbolda tanlashning muhim mezonidir.

O'z navbatida mezon uch turga: qobiliyat nishonalari, iste'dod va qobiliyatga bo'linadi.

Qobiliyat nishonalari bu tug'ma va hayotning dastlabki yillarida egallangan anatomik va fiziologik xususiyatlardir. Masalan, gavdaning, ayniqsa mushak yoki yurak-tomir tizimining ba'zi nisbatlari futboldagi bo'lajak muvaffaqiyatlar uchun qobiliyat nishonalari bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Iste'dod shaxsning sifat va xislatlari kompleksidan iborat bo'lib, sportda katta yoki kichik muvaffaqiyatlarga erishish imkoniyati shunga bog'liqdir. Tanlashda iste'dod asosiy mezon hisoblanadi. Texnika va taktika mahorati emas, balki mahoratni muvaffaqiyatli egallab olishni ta'minlaydigan sifatlar iste'dod tushunchasiga kiradi. Bu sifatlar harakat

xarakterida (masalan, harakatlar tezligi yoki koordinatsiyasi) yoki intellektual tarzda (masalan, tez fikr yuritish) bo'lishi mumkin.

Qobiliyat iste'doddan farqli o'laroq, harakat va operasiyalar usullaridan, ya'ni ko'nikma va malakalardan iborat bo'ladi. Biroq qobiliyatning asosini ko'nikma va malakalar tashkil etmaydi, balki bu ko'nikmalarni yo'lga solib turuvchi jarayonlar tashkil etadi. Futbolga yangi kelganlarda uncha qobiliyat bo'lmaydi. Shug'ullanuvchilar asosiy texnik va taktik uslublarni egallab, muayyan tayyorgarlik bosqichiga etganlaridagina, ularning qobiliyatini baholash mumkin. Yuqori mahoratli jamoaga o'yinchilar qabul qilinarkan, asosiy mezon qilib aynan sportchining qobiliyati olinadi.

Mezonlarni o'lchash uchun qo'llaniladigan usul yoki moslamalar uslubiylar deyiladi. Tanlash amaliyotida ekspert uslubiylar, apparaturali uslubiylar va testli uslubiylarlardan foydalaniladi.

Ekspert uslubiylar mutaxassislarning (murabbiyning o'zi ham mutaxassis bo'lishi mumkin) bo'lajak o'yinchining iste'dod darajasi haqidagi funksiyalariga asoslangan bo'ladi. Agar ko'pchilik mutaxassislarda shunday fikr bo'lsa, uning ishonchliligi ancha yuqori bo'ladi.

Apparaturali uslubiylar baholarining aniqligi bilan afzallikka ega. Biroq bu baholarga qarab iste'dodlilik darajasi haqida umumiy taassurot hosil qilib bo'lmaydi. Ayrim sifatlar hali iste'dodni xarakterlamaydi. Ular birlashishi va o'ziga xos birikishda namoyon bo'lishi kerak.

Turli sifatlarning birikib kelishini hisobga olib tuziladigan testlar (sinov) tanlashning eng samarali uslublardir. Ko'rsatkichlarning bilvositaligiga qaramay, testlar bir qator muhim afzalliklarga ega. Bu afzalliklardan asosiysi – futbol o'yiniga iste'dodlilikning test modelini yaratishning mumkinligidir.

Uslubiylarlardan maqsadga muvofiqroq foydalanishga qaratilgan tadbirlar kompleksi tanlashning tashkil etilishi deb ataladi.

Shunday qilib, nomzodlar guruhidan bo'lajak o'yin faoliyatida yuqori va barqaror natijalarga erishishi mumkin bo'lganlarni (shularga erishish ehtimoli ko'proq bo'lgan bolalarni) tanlab olishga qaratilgan tashkiliy-uslubiy tadbirlar kompleksini yosh futbolchilarni tanlash deb atash mumkin.

Tanlashga doir ishlarni tashkil etish

Bolalar o'rtasida futbol o'yini keng tarqalgan. Jumladan, bolalar-o'smirlar sport maktablarining futbol bo'limlari barcha hoxlovchilarni qabul qilishga qodir emasligi ham shu bilan izohlanadi. Chunki bu maktablarning asosiy vazifasi – tanlab olingan bolalar kontingenti bilan ishlab, yuksak mahoratli o'yinchilar tayyorlashdan iborat.

Tabiiy tanlash o'rinbosarlar (rezerv) tayyorlash muammosini hal qilmaydi. Bu holda qobiliyatsiz bolalar bilan bir qatorda qobiliyatli, ya'ni, odatda, maxsus sifatlar bo'yicha etarlicha tayyorlanmagan, lekin yuqori potensial (imkoniyat)larga ega bo'lgan bolalar ham futbol maktabini tashlab ketadi.

Ko'pgina murabbiylar eng qobiliyatli bolalarni tanlab olish uchun turli mezonlardan foydalanadilar, biroq bu mezonlar ko'pgina hollarda bir tomonlama yoki sub'yektiv holatdada bo'ladi. Shu bilan birga, tanlash ishi umuman stixiyali ravishda olib boriladi yoki ko'pincha, murabbiylar bolalarning nazorat o'yinlarida ko'rsatadigan va avvalda qaror topgan texnik-taktik malaka va ko'nikmalariga qarab ish yuritadilar. Bolalarning tezlik-kuch sifatleri va harakatlar koordinasiyasi, tez fikrlashi, irodaviy sifatlarining yuqori darajadaliigi, shuningdek, yangi materialni tez o'zlashtirib olishiga asoslangan imkoniyatlari hisobga olinmaydi.

Yosh futbolchilarni tanlash ishi boshidan oxirigacha yaxshi tashkil etilgan bo'lishi kerak. Dastlab bolalarni jalb qilish va ularning sport maktablariga ommaviy ravishda kelishini ta'minlash choralarini ko'rish lozim. Eng avvalo, nomzodlarni yaqin orada joylashgan turar joy hududlari va maktabdan tanlash maqsadga muvofiqdir, shunday qilinganda, ko'p yillik tayyorlash jarayonini tashkil etish va tekshirib turish oson bo'ladi. Xohlovchilarni qabul boshlanishidan ancha oldin bu haqda xabardor qilish kerak. Biroq faqat gazetada e'lon qilish yoki radio orqali axborot berish zarur samarani bermaydi. Murabbiylarning maktablarga kelishi va tanlash ishi boshlanishidan 4-5 kun oldin bolalarni xabardor qilishi eng yaxshi vositadir. Bolalar kirish imtihonlariga maktab vrachidan o'z salomatliklari haqida ma'lumotnoma olib kelishlari kerak.

Tanlash ishi boshlanishiga qadar qabul komissiyasini tashkil etish va inventarlarni, mashg'ulot joylarini, nazorat sinov «stansiya»larini

puxta tayyorlab qo'yish, shuningdek, natijalarni qayd qilish uchun bayonnomalar tuzish zarur.

Yosh futbolchilarni futbol bo'limiga qabul qilishda tanlash usuliyati (1-bosqich)

Zamonaviy futbol sportchilarning jismoniy sifatlariga, sog'lig'iga, ruhiyatiga turli va yuqori talablar qo'yadi. Yosh futbolchilarni tanlashda ularning umumiy va maxsus qobiliyatiga ahamiyat beriladi. Texnik tayyorgarlik darajasiga, ya'ni «o'ynashni bilishiga» eng kam e'tibor qaratiladi. Bu mezon yosh futbolchining musobaqaga tayyorgarligini hisobga olmaydi.

Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, shunday bolalar borki, futbol bo'limiga kirganda texnik va o'yin ko'rsatkichlari unchalik baland darajada bo'lmaydi, lekin jismoniy va psixologik omillari yuqori darajada bo'lganligi sababli, ularning texnik-taktik mahorati tez o'sadi.

Birinchi tanlovda qo'llash mumkin bo'lgan kompleks ko'rsatkichlar mavjud.

Bunga oltita test va ko'rsatkichlar kiradi.

1. Muhimi, ko'pincha tug'ma hisoblangan yugurish tezligi. Tezkorlik sifatlarini baholash uchun 30 metrga yugurish tavsiya qilinadi.

2. Qobiliyatni rivojlantirishda tezkorlik-kuch imkoniyatlari katta rol o'ynaydi. Buni yugurib kelib, ikki oyoqda depsingan holda yuqoriga sakrashning balandligi orqali baholash mumkin.

3. Muhim sifatlardan biri bu epchillikdir. Uning 12-13 yoshdan keyin rivojlanishi qiyin bo'ladi. Tanlashda umumiy va maxsus epchillikni hisobga olish kerak.

4. Maxsus koordinasiya dribling orqali baholanadi (5 ta doirani aldab o'tish).

5. Eng muhim ruhiy sifatlardan biri o'yinni idrok eta bilish va mo'ljal olishdir.

6. Tanlashning oxirgi bosqich ko'rsatkichi bu – «o'yin shiddati va jangovarlik sifati».

Shunday qilib, birinchi bosqichda 6 ta test va ko'rsatkichlar o'yin paytida baholanadi.

Bu tanlash dasturi 30-50 ta boladan kirish imtihonlarini qabul qilishga mo'ljallangan.

Buning uchun tanlash jarayonini yaxshi tashkil qilish kerak. Nazarot sinovlarini 4 ta stansiyaga bo'lib qabul qilish lozim. Birinchi

stansiyada 30 metr yugurish qabul qilinadi. Ikkinchisida – yuqoriga sakrash. Uchinchi stansiyada umumiy epchillik baholanadi. To'rtinchisida to'p olib yurish va aylanalarni aldab o'tishda diqqatni taqsimlash qobiliyati baholanadi. O'yinni idrok etish (yoki fikrlash) ikki taraflama mini futbol o'yini jarayonida aniqlanadi.

Yosh futbolchilarning yiqqan ballari soni aniqlanib, ularning bahosi quyidagi baholash me'yorlari jadvali orqali keltiriladi.

Qabul imtihonlari natijalari tahlil qilinganidan so'ng baholar e'lon qilinadi. Ijobiy baholarga erishgan bolalardan guruh tanlab olinadi. Ko'rsatkichlari yuqoriroq bo'lib, ammo sinovdan o'ta olmagan futbolchilar nomzodlar guruhiga olinishi mumkin. Ularga uy vazifasi yarim yilga yoki bir yilga beriladi, so'ngra ular qayta ko'rikdan o'tishlari mumkin. Shuning bilan birinchi bosqich yakunlanadi.

Ikkinchi bosqichda yosh futbolchilarni tanlab olish uslubiyati.

Tanlashning ikkinchi bosqichida yosh futbolchilar ichidan iqtidorlilari ajratib olinadi. Bu maqsadni amalga oshirish uchun birinchi bosqichdagi testlar ijobiy samara bermaydi. Tahlil shuni ko'rsatdiki, qobiliyat rivojlanishini baholash uchun birmuncha boshqacharoq doira ko'rsatkichlaridan foydalanish lozim.

1. To'pga oyoq bilan uzoq masofaga zarba berish – 3 marta. Eng yaxshi natija hisobga olinadi.

2. Texnika uchun test. Burchakdan jarima maydonining markazigacha to'pni olib yurib, bir-biridan 3 m uzoqlikda joylashgan to'siqlarni «aldab» o'tib, darvozaga zarba berish. Chap va o'ng burchakdan ikkitadan imkoniyat beriladi. To'p darvozaga kirishi lozim. Eng yaxshi natija hisobga olinadi.

3. Maxsus koordinatsiya uchun test. To'p bilan doiralarni kam vaqt sarflab «aldab» o'tish. Ikki imkoniyatdan yaxshi natija hisobga olinadi.

4. Umumiy chidamlilikni baholash 300 metrga yugurish bilan amalga oshiriladi.

5. O'yin faoliyatini baholashda psixologik va fiziologik tadqiqotlarda qo'llanadigan usullardan foydalaniladi. O'rtacha natija 10-12 urinishdan keyin aniqlanadi.

O'sish sur'atini qanday baholash mumkin?

Buning uchun birinchi bosqichdan so'ng, tanlab olingan bolalarning ko'rsatgan natijalarini qo'shimcha testlash lozim.

So'ng oltita test natijalari orqali ballar yig'indisi hisoblanadi. Keyinchalik bir, ikki yillik mashg'ulotlardan so'ng taqdim etilayotgan mashqlar kompleksi orqali testlash o'tkaziladi va yana ballar yig'indisi aniqlanadi.

O'sish templari yig'ilgan ballarning farqiga qarab mashg'ulotlardan oldin va mashg'ulotlardan bir yoki 2 yil so'ng aniqlanadi. Sport takomillashtiruvda qiyinchiliklarga duch kelayotgan bolalar ko'pincha ruhiy tomondan kuchlirok bo'ladi. Shuning uchun murabbiy tomonidan ularning mehnatsevarligiga va tirishqoqligiga katta e'tibor berish talab etiladi.

Qobiliyatli bolalarni tanlab olish – bu qilingan ishning yarmi, xolos. Qobiliyatni aniqlab, uni to'g'ri rivojlantirish va shakllantirish lozim.

Jismoniy tayyorgarlik. Tezkorlikni rivojlantirish xususiyatlari

Yosh futbolchilar bilan ishlashdagi dastlabki tayyorgarlik bosqichida ularning har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni egallashiga, sog'lig'ini mustahkamlash va mutanosib rivojlanishiga, xilma-xil ko'nikma va malakalarni egallab olishiga, futbol o'yini texnikasi va taktikasining boshlang'ich asoslarini o'rga-nishiga qaratilgan vositalar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy tayyorgarlikning bu vaqtdagi vazifasi, avvalo, yosh futbolchilarning harakat funksiyalarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va epchillik), shuningdek, o'z harakatlarini vaqt oralig'ida (havoda va mushaklarning zo'r berishi darajasiga ko'ra boshqara bilish harakat funksiyasining asosiy komponentlaridir) shakllantirishdan iborat bo'ladi. Harakatlar tezligini tarbiyalashga katta e'tibor berish kerak. Chunki bolalik va o'smirlik yoshida ana shu eng muhim jismoniy sifatni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar mavjuddir.

Shuni qayd qilish kerakki, dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichlarida tezkorlik chaqqonlik bilan mustahkam bog'liq ravishda tarbiyalanadi, bu esa siljishning (bir joydan ikkinchi joyga o'tishning) rasional texnikasini muvaffaqiyatli egallab olish uchun zarur asos yaratadi. 8-12 yoshlar oralig'ida yugurishdagi maksimal tezlikning anchagina ortishi harakatlar tezligining tabiiy o'sishi bilan bog'liq. 12-14 yoshda esa tezlik asosan tezlik-kuch sifatlarining va mushak kuchining o'sib borishi tufayli ortadi.

Shuning uchun tezkorlikni rivojlantirishda yugurish sur'ati va katta mushak kuchini talab etadigan harakatlar chastotasini maksimal ravishda oshirishga harakat qilish kerak. Bunda tabiiy harakatlarga ko'proq o'rin berish lozim. O'yin, musobaqa formasida bajariladigan sport o'yinlari va harakatli o'yinlar, mashqlar ham juda katta yordam ko'rsatishi mumkin.

O'yin mashqlarini bajarish yosh futbolchilarni g'alabaga erishish uchun maksimal kuch sarflashga majbur etadi. O'yin materiali mashg'ulotdagi umumiy vaqtning 50% chasini egallashi kerak. Har bir mashq qisqa vaqt ichida (10-15 soniya) bir necha seriyali usulda bajariladi, dam olish intervali 10-15 *m* bo'ladi. Maksimal tezlik bilan qayta yugurish muhim ahamiyatga ega, bu 20 *m* gacha masofada estafeta usulida bajariladi. Mashg'ulotlarga estafetalardan tashqari 10-15 *m* ga yugurish bo'yicha nazorat mashqlarini kiritish ham tavsiya etiladi. Murakkab harakat reaksiyasini va harakatlar chastotasini rivojlantirish uchun turli sport holatidan yuguriladigan tezkorlik mashqlaridan keng foydalanish kerak. Bu mashqlar turli xil ko'ruv signallariga binoan, yugurish yo'nalishini o'zgartirib bajariladi. Bu esa o'yin jarayonida vujudga keladigan murakkab vaziyatlarni modellashtirib, signallarning har biriga javob harakatlari bilan reaksiya ko'rsatish imkonini beradi.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida keng ko'lamdagi o'yinlar, o'yin mashqlarini qo'llashdan tashqari, asosiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari komplekslaridan foydalanish mumkin. Bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning mustahkam bazasini yaratish uchun qulay shart-sharoitni yuzaga keltiradi. Ko'proq tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan komplekslarni darsning asosiy qismi boshlarida qo'llash kerak, shundan so'ng bu sifatni takomillashtirishga yordam beruvchi o'yinlardan foydalanish lozim. Kuch talab qiluvchi tegishli o'yinlar va o'yin mashqlari kompleksiga, shuningdek, chidamlilik ko'rsatishni talab etadigan o'yinlar komplekslariga ancha kam vaqt ajratiladi. Ular tegishlicha darsning o'rtasida va oxirida o'tkaziladi.

O'yinlar va maxsus tayyorgarlik mashqlari komplekslarini o'z ichiga oluvchi vositalarning rang-barangligi bolalar va o'smirlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshiroq takomillashtirishga va uning zaminida ularning asosiy jismoniy sifatlarini maxsus ravishda rivojlantirishga yordam beradi.

Jiddiy mashg'ulot qilish va takomillashish bosqichida tezkorlikni rivojlantirishga katta e'tibor beriladi, chunki tezkorlikni oshirish ancha

murakkab ish. Tezkorlikning erishilgan darajada vaqtdan ilgari barqarorlashib qolishidan qutulish uchun maksimal tezlikda takroriy yugurish bilan bir qatorda tezlik-kuch, shaxsiy kuch mashqlaridan keng foydalanish, ya'ni yugurish tezligini, asosan, dinamik kuch hisobiga oshirish kerak. Kuchni tezlik bilan namoyon qilish qobiliyatini tarbiyalashda dinamik zo'r berish uslubini qo'llash maqsadga muvofiqdir, bunda engil yukni maksimal tezlikda boshqa joyga ko'chirish yo'li bilan haddan tashqari zo'r berishga erishiladi.

Juda ham jadallik bilan bajariladigan mashg'ulot kuchli vositadir. Shuning uchun maksimal tezlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tez-tez, lekin kichikroq hajmda o'tkazib turish lozim. Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar me'yorini to'g'ri belgilash, mashqlarning tezligini pasaytirmay, necha marta takrorlanishini, shuningdek, imkon chegarasi yoki unga yaqin tezlikni pasaytirmay bajariladigan uzluksiz mashg'ulot ishlarining qancha davom etishini hisobga olish uchun zarur. Tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar yosh futbolchining sub'ektiv sezgilari, charchaganlikning tashqi belgilari yoki sekundomer ko'rsatkichlari harakat tezligining pasayganligidan dalolat bergan vaqtda to'xtatiladi. Bu pasayish mazkur mashg'ulotda tezkorlikni rivojlantirish ustida olib borilayotgan ishlarni to'xtatish uchun birinchi signal («etarlilik mezon») bo'lib xizmat qiladi.

Maksimal tezlik bilan bajarish mumkin bo'lgan mashqlar tezkorlikni rivojlantirish vositalari sifatida qo'llaniladi. Birinchi navbatda, uch guruh mashqlari: umumiy rivojlantiruvchi (tezlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan), o'z sport turlaridagi maxsus mashqlar va boshqa sport turlaridagi mashqlar qo'llaniladi (N.G. Ozolin, 1970). Bunda hech bo'lmaganda uchta talabni hisobga olish lozim:

1. Mashqlar oxirgi tezlikda bajarilishi kerak.
2. Mashqlar shug'ullanuvchilar tomonidan shunchalik yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerakki, harakat vaqtida harakatni bajarish usuliga emas, balki uni bajarish tezligiga zo'r berilsin.
3. Mashqning davom etishi (yoki masofaning uzunligi) shunday bo'lishi kerakki, mashqni bajarish oxiriga kelib tezlik charchash natijasida pasaymasin (V.M. Zaporozets, 1966).

Kuchni oshirish xususiyatlari

Dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichlarida kuchni oshirishda asosiy e'tibor butun harakat apparatidagi mushaklarni mustahkamlashga qaratilishi kerak. Shuni hisobga olish lozim, tabiiy o'sish jarayonida bolalarda qorin mushaklari, tananing qiyshiq mushaklari, qo'lning uzoqlashtiruvchi mushaklari, sonning serbar mushagi, oyoqning yaqinlashtiruvchi mushaklari, odatda, uncha yaxshi rivojlanmagan bo'ladi. Bolalarning kuch imkoniyatlari oz bo'lganligi uchun ularda kuchlilikni tarbiyalashni juda ehtiyotkorlik bilan, asosan, dinamik xarakterdagi qisqa vaqtli zo'r berishdan foydalanib olib borish kerak. Kuchni oshirishga oid mashqlar minimal zo'riqish bilan bajarilishi lozimki, bunda bor kuchni yig'ish, shuningdek, uzoq davom etadigan anchagina zo'riqish istisno qilinadi.

Futbolchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda, asosan, kamroq yuk bilan katta tezlikda bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. 9-11 yoshli bolalar shaxsiy og'irligining 30% iga, 12-13 yoshli o'smirlar esa gavda og'irligining 50% iga teng bo'lgan og'irlik bilan bajariladigan mashq-larni qo'llashlari mumkin.

Boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichida kuchni oshirish uchun mashqlarning tayyorlik komplekslarini qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Jiddiy mashg'ulot qilish bosqichida butun harakat apparatining mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan kuch mashqlaridan keng foydalaniladi. Shu bilan birga, ayrim mushaklar guruhiga (rivojlanib boruvchi kuchning quvvati, asosan, shularga bog'liq bo'ladi) alohida ta'sir ko'rsatishga imkon beruvchi mashqlar ham qo'llaniladi. Jumladan, nerv-mushak kuchlanishlarining tuzilishi va xarakteriga ko'ra futbolning butunlay ta'siriga o'xshash mashqlar (tutash uslub), shuningdek, asosiy yuklama tushadigan muskullar guruhini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar alohida ta'sir ko'rsatishga imkon beruvchi mashqlar hisoblanadi.

Barcha harakat apparatining mushaklar guruhini, shuningdek, ayrim mushaklar guruhini (futbolchilar tomonidan ko'rsatiladigan kuchning samaraliligi, asosan, shularga bog'liq bo'ladi) rivojlantirish uchun ko'proq dinamik kuch mashqlaridan foydalaniladi, bular ikki guruhga: shaxsiy kuch guruhiga bo'linadi.

Yosh futbolchilarning kuch imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish uchun ko'proq takroriy zo'r berish uslubi qo'llaniladi. Bu

uslubda mushakning nisbatan ko'p ishlashi modda almashinuvini anchagina yaxshilaydi. Trofik jarayonlarning faollashuvi o'smirlar kuchining o'sishiga ijobiy ta'sir etadi. Bundan tashqari, takroriy zo'riqish uslubidan foydalanganda, haddan tashqari kuch sarflash ehtimoli kamayadi.

13-16 yoshda og'irliklar bilan ishlashda maksimal darajada zo'riqishga yo'l qo'yilmaydi. Shuning uchun og'ir jismning optimal vaznini aniqlashda yosh futbolchining maksimal imkoniyatlarini emas, balki uning shaxsiy og'irligini e'tiborga olish kerak.

Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlardan tashqari, mashg'ulotlarda juft-juft bo'lib va guruhli ravishda qarshilik ko'rsatib bajariladigan mashqlardan, snaryadda ijro etiladigan gimnastikadan, harakatli o'yinlar va hokazolardan foydalaniladi. Kuchni oshirishga oid u yoki bu mashqning murakkabligi har bir alohida holda shug'ullanuvchilarning yoshi va tayyorgarligiga qarab belgilanadi.

Sport tayyorgarligi bosqichida 17-18 yoshli futbolchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda asosiy yuklama tushadigan mushaklar guruhini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Turgan gapki, bunda sportchining butun gavda mushaklarini mustahkamlash borasidagi ishlar to'xtatilmaydi.

Katta yoshdagi o'smirlarda asosiy mushak guruhlarining kuchini tarbiyalash ba'zi bir xususiyatlarga ega. Bu maqsadda turli xil dinamik kuch mashqlari qo'llaniladi. Samarali tezlik-kuch mashqlaridan biri orqa bilan sakrash deb ataladigan sakrash (75-100 sm balandlikdan) bo'lib, bu mashqni dastlab chuqurlikka sakrab ko'rilgandan keyin bajariladi. Shuningdek, shaxsiy-kuch mashqlari: gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar, akrobatika mashqlari, sherigi bilan birga cho'qqayish, anchagina og'ir shtanga bilan nisbatan sekin bajariladigan mashqlardan ham foydalanish mumkin. Shtanga bilan bajariladigan mashqlarni shunday tanlash kerakki, ular mushak kuchini hamda ularning qisqarish tezligini mushaklarning futbol o'yinida namoyon qilinadigan kuchlanish strukturasi, xarakteri va miqdoriga muvofiq ravishda rivojlantirishga yordam beradigan bo'lsin.

Kuchni rivojlantirish mashqlaridagi og'irliklar miqdorini yaxshisi gavda og'irligiga va mashqni bir marta bajarganda necha marta takrorlashga nisbatan friz hisobida belgilash kerak. Bunda V.M. Zatsiorskiy tomonidan tavsiya qilingan shartli belgilarga amal qilish mumkin (5-jadval).

Og'irlik qarshilikning belgilanishi	Bir marta bajarganda mumkin bo'lgan takrorlashlar soni
Imkon chegarasidagi	1
Imkon chegarasiga yaqin	2-3
Katta	4-7
O'rtacha katta	8-12
O'rtacha	13-18
Kichik	19-25
Juda kichik	25 dan ko'p

Takroriy zo'riqish uslubida katta va o'rtacha katta qarshiliklar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Agar yosh futbolchining kuchi mashg'ulotlar jarayonida harakatlarni 8-12 martadan ko'proq bajara oladigan darajada ortsa, mashqlarni 4-7 marta bajarishga imkon beradigan darajaga qadar murakkablashtirish lozim. Kuchni tarbiyalashda mashqni bir urinishda 50 tagacha takrorlash tavsiya etilmaydi. Bunchalik ko'p takrorlashlar faqat chidamlilikni tarbiyalashda maqsadga muvofiqdir.

Chidamlilikni tarbiyalash xususiyatlari

Yosh futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalashga 12-15 yoshdan boshlab kirishish maqsadga muvofiqdir. Bu yoshga kelib o'smarning anatomik va fiziologik jihatdan shakllanishi tugalanadi va uning harakat faolligining oshishi chidamlilikni ko'proq rivojlantirish imkonini beradi.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalash.

Boshlang'ich ta'lim bosqichida umumiy chidamlilikni tarbiyalashga ko'proq e'tibor beriladi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash uslublari turli sportchilar uchun umumiy bo'lib, ularni tanlash futbolchilarning ixtisoslashuvi, malakasi va individual xususiyatlariga bog'liq emas.

Uzoq masofaga lo'killab yugurish, shuningdek, sportning siklik turlari: suzish, chang'ida yugurish va boshqalar umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vositasidir.

11-12 yoshli futbolchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vositasi uzoq masofaga asta-sekin yugurishdir. Yugurish vaqti tomir urish tezligi minutiga 140-150 marta bo'lgan holda asta-sekin 10 daqiqadan 30 daqiqagacha

oshiriladi. Mashg'ulotning bu uslubi bir me'yorli uslub deb ataladi. U bir qator afzalliklarga ega: birinchidan, organizmdagi barcha tizimlarning uyg'un va asta-sekin moyillik bilan ishlashiga qulay sharoitlar yaratiladi; ikkinchidan, ortiqcha mashg'ulot qilish ehtimoli kamayadi. Bunda sportchining organizmi aerob rejimda ishlaydi.

Jiddiy mashg'ulot qilish bosqichida futbolchilarning umumiy chidamliligini tarbiyalash uchun trenirovkaning bir me'yorli-o'zgaruvchan uslubini qo'llash maqsadga muvofiqdir. Bu uslub yuklamaning sust yoki faol dam olish bilan almashinib turadigan bir necha «bo'lak»larga bo'linishi bilan xarakterlanadi. Bu esa shug'ullanuvchilarning organizmiga ancha kuchli ta'sir etadigan jadal mashqlarni qo'llash imkonini beradi.

Bir me'yorli-o'zgaruvchan uslubda bajariladigan mashqlar futbolchilarda chidamlilik sifatini tarbiyalashga, texnikani musobaqa sharoitiga yaqin bo'lgan sharoitlarda takomillashtirishga imkon beradi. Bu uslub o'zining organizmga ta'sir etishiga ko'ra anaerob uslubdir.

Bir me'yorli-o'zgaruvchan uslub bo'yicha bajariladigan mashg'ulotni tegishli rejimda o'tkazish kerak. Masalan, 1000 m ga yugurishni bajarishda quyidagicha topshiriq beriladi: 200 m bir me'yorda yugurish, 20-30 m shiddat bilan yugurish va hokazo.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalash uchun trenirovkaning bir me'yorli-o'zgaruvchan uslubidan foydalanganda, bajariladigan ishning quyidagi asosiy xarakteristikalarini hisobga olish zarur:

1. Mashqlarni bajarish tezligi taxminan shunday bo'lishi kerakki, mashqni bajarish oxiriga kelib tomir urishining tezligi minutiga 160-170 marta bo'lsin.

2. Mashqlarning bajarilish davomiyligi 45-90 soniya oralig'ida belgilanadi.

3. Dam olish intervali 15 soniyadan 45 soniyagacha. Bunda pauzaning oxiriga kelib tomir urish tezligi daqiqasiga 120-140 gacha tushishi kerak.

4. Takrorlashlar soni shunday tanlanishi kerakki, barcha seriyalar nisbatan barqaror rejimda bajariladigan bo'lsin.

5. Mashg'ulotning har bir qismi o'rtasida passiv dam olinadi.

Maxsus chidamlilikni tarbiyalash

Umumiy chidamlilik bilan bir qatorda futbolchilar maxsus chidamlilikni ham rivojlantirishlari kerak. Maxsus chidamlilik futbolga tatbiq qilinganda, o'yinchining belgilangan sur'atni o'yinning oxirgi daqiqasigacha saqlash qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Tezlikka chidamlilik maxsus chidamlilikning xillaridandir. Bu sifat yuksak rivojlanganda, futbolchi shiddat bilan yugurish va tezlanishlarning maksimal tezligini saqlab qoladi, butun o'yin davomida texnik usullarni samarali bajaradi.

Maxsus chidamlilik ko'rsatish ba'zi bir fiziologik va ruhiy omillarga bog'liq. Futbolchining anaerob imkoniyatlari asosiy fiziologik omildir. Tezlikka chidamlilikni tarbiyalashda anaerob mexanizmlarni takomillashtirish uchun takroriy, o'zgaruvchan, intervalli va musobaqa uslublari qo'llaniladi.

Aylanma mashg'ulotdan ham foydalanish maqsadga muvofiqdir. Uning afzalligi shundan iboratki, yuklamani individuallashtirish bilan uni qat'iy reglamentlash muvaffaqiyatli ravishda qo'shib olib boriladi. Yuklamaning individual me'yori «maksimal test» deb ataladigan test yordamida, ya'ni aylanma mashg'ulot kompleksiga kiritilgan har bir mashqqa doir ayrim mashqlarning (takrorlashlar soni, tezligi) maksimal bajarilishini sinash bilan aniqlanadi.

Aylanma mashg'ulotda yosh futbolchilarda maxsus chidamlilik zaminini yaratish o'zgaruvchan-intervalli uslub bo'yicha olib borilib, unda dam olish intervali qat'iy bo'ladi.

Har bir alohida «stansiya»da bajariladigan aylanma mashg'ulot mashqlari bajarilishiga ko'ra texnikaviy jihatdan uncha og'ir bo'lmasligi kerak. Mashqlar kompleksi, asosan, futbolchilarning harakat sifatlarini rivojlantirish uchun tavsiya qilinadigan mashqlarni, shuningdek, boshqa sport turlaridan olingan yordamchi mashqlarni o'z ichiga olishi lozim.

Mashqlarni bajarishdagi yuklamalar nihoyatda individual bo'lishi kerak. Mashqlarning bajarish tezligi – maksimal tezlikning 80-85% i, shu bilan birga, mashqni bajarish oxiriga kelganda tomir urish tezligi minutiga 175-180 atrofida bo'lishi lozim. Dam olish intervallari – kamida 45-90 soniya, ko'pi bilan 3-4 daqiqa bo'lishi kerak.

Yosh futbolchilarning organizmiga tushadigan yuklamani tekshirish qulay bo'lsin uchun, barcha mashqlarni tomir urish tezligiga qarab

uch guruh (past, o'rtacha, yuqori) jadallikdagi mashqlarga bo'lish mumkin.

Past sur'atda bajariladigan mashqlarga shunday mashqlar kiradiki, ularni bajarish vaqtida tomir urish tezligi minutiga 120-130 martaga etadi. Mashqlardan bajarish tezligi – maksimal tezlikning 50-60% ini tashkil etadi. Aylana bo'ylab oddiy yugurishni, turli holatda yurishni, shoshilmay to'p olib yurishni, xilma-xil gimnastika mashqlarini, turgan joyidan darvozaga tepishni, turgan joydan bir-biriga to'p uzatishni, yangi texnik usullarga o'rgatish va hokazolarni past sur'atda bajariladigan mashqlarga kiritish mumkin.

O'rtacha sur'atda bajariladigan mashqlarga shunday mashqlar kiradiki, ularni maksimal tezlikning 70-85% ida bajarganda, tomir urish tezligi minutiga 130-165 taga etadi. Masalan, turli xil start holatidan turlicha yugurish, xilma-xil tezlikda (20-30 *m*) va shiddat bilan yugurish (15-20), turgan joydan uzunlikka sakrash, balandlikka sakrayotib ayni vaqtda sonlarni ko'krakka tortish, shuningdek, to'pni olib yurgandan keyin uzatish, cheklangan maydonchada to'pni olib yurish. To'p bilan turli xil estafetalar o'tkazish, to'pni tez olib yurish, to'p bilan turli xil estafetalar o'tkazish va h.k.

Yuqori sur'atda bajariladigan mashqlarga shunday mashqlar kiradiki, ularni bajarish vaqtida tomir urish tezligi minutiga 170-190 martaga etadi. Masalan, musobaqa tarzidagi «mokisimon» yugurish, cheklangan maydonchada «quvlashmachoq» o'ynash, cho'nqayib o'tirgan holatda sakrab (otilib) turish, raqib bilan olishgan holda 8-10 *m* ga shiddat bilan yugurgandan keyin mo'ljalga to'p tepish, maxsus topshiriq (yuqori sur'atni saqlab turish, jamoadagi o'yinchilar sonini kamaytirish bilan o'ynash, cheklangan maydonchalarda (2x3, 3x3, 4x4, 6x6, 8x8) o'ynash.

Katta yuklama bilan bajariladigan chidamlilik mashqlarining mashg'ulotsi 15-16 yoshli futbolchilar uchun haftasiga ko'pi bilan 1 marta, 17-18 yoshlilar uchun esa haftasiga 2 marta o'tkazilishi mumkin.

Murabbiyning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka doir mashg'ulot mashg'ulotiga kiritilgan har bir mashqning energetik «qimmatini» aniq belgilay bilishi mashg'ulot vositalari va uslublarini to'g'ri hamda maqsadga muvofiq tanlashiga imkon beradi.

Chidamlilik darajasini aniqlash uchun olti minutli yugurish testidan foydalanish tavsiya qilinadi. Shu maqsadda yuguriladigan aylana har 10 *m* dan keyin belgilab chiqiladi. Kuchni to'g'ri taqsimlash,

optimal sur'atni tanlash uchun yosh futbolchilar masofani 3-5 marta «sinab ko'rish»lari kerak. Chidamlilik darajasi yugurib o'tiladigan masofaning uzunligiga qarab aniqlanadi. Masalan, agar 13 yoshli futbolchilar 6 minutda 1410-1450 metrga, 14 yoshlilar esa tegishli 1530-1550 metrga yugursalar, bu ko'rsatkichlarni yaxshi deb hisoblash mumkin.

Yuqorida masofa uzunligi ko'rsatkichlari keltirilgan bo'lib, buni yosh futbolchi organizmining kislorod bilan ta'minlanish tizimini mashq qildirish uchun o'zining oxirgi aerob imkoniyatlari va KMI (kg) individual miqdorining 85-90% i darajasida yugurib o'tishi kerak (6-jadval).

6-jadval

MPK, kg	Yugurish tezligi, m/soniya	Yugurish tezligi, km/soat	6 minutlik yugurish testidagi masofaning uzunligi, m.
40-44	3,1	11	1100
45-49	3,3	12	1200
50-54	4,0	14.5	1350
55-59	4,2	15	1500
60-64	4,4	16	1600
65-70	4,8	17.5	1750

Har bir mashg'ulot mashg'ulotida yugurish, shuningdek, bu yerda tavsiya qilingan boshqa mashqlardan foydalanish bilan bir qatorda taklif qilinayotgan masofalarni individual mashg'ulotlarda yugurib o'tish yosh futbolchilarning chidamliligini anchagina oshirishi kerak.

Chaqqonlik va epchillikni tarbiyalash xususiyatlari

Dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichlarida chaqqonlik va epchillik tarbiyalash koordinasiyasiga ko'ra murakkab bo'lgan harakat amallarini muvaffaqiyatli egallab olish uchun asos yaratadi. Bu o'yinda harakatli o'yinlar, to'p bilan bajariladigan mashqlar, akrobatika mashqlari, uncha murakkab bo'lmagan to'siqlar osha yugurish, sakrash, kichikroq balandlikda muvozanat saqlash mashqlari tipik mashqlardir.

Yugurib ketayotib birdan to'xtash, burilish, yo'nalishni o'zgartirish va tezlikda bajarish talabi kabi qo'shimcha topshiriqlar bilan bajariladigan mashqlar katta ahamiyatga ega.

Mushaklarning tabiiy elastikligini va bo'g'inlardagi harakatchanlikni keng ko'lamda engil harakatlar qilish bilan bajariladigan mashqlar yordamida (epchillikning optimal me'yorini saqlagan holda) saqlab turish kerak.

Jiddiy mashg'ulot qilish va takomillashuv bosqichlarida mashqlarni yangilash va o'zgartirish, ularni yangi, ancha murakkab sharoitlarda bajarish maqsadga muvofiqdir. Sport o'yinlari (basketbol, gandbol, xokkey) alohida ahamiyat kasb etadi.

Epchillikni tarbiyalashda predmetlarsiz hamda engil predmetlar bilan (bular keng ko'lamda bajariladi) bajariladigan mashqlardan, bo'g'inlar va paylarni mustahkamlaydigan mashqlar bilan qo'shib bajariladigan epchillik mashqlaridan, shuningdek, mushaklarni bo'shashtirishga oid mashqlardan foydalaniladi.

17-18 yoshli futbolchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ikki-uchta engil prujinasimon sapchish bilan tugallanadigan, harakatning to'liq amplituda bilan bajariladigan (juft-juft bo'lib va og'irliklar bilan) etarlicha samarali bo'lgan maxsus chaqqonlik mashqlari qo'llaniladi.

Texnik va taktik tayyorgarlik

Ko'p yillik mashg'ulotning barcha bosqichlarida texnik usullar va taktik harakatlarga o'rgatish jarayoni uzluksiz davom etadi. Maqsadga muvofiq texnikaning barcha tomonlarini biomexanika qonunlaridan foydalanish asosida va shug'ullanuv-chilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda puxta o'zlashtirish o'yin faoliyatining murakkab sharoitlarida texni-kaning muvaffaqiyatli qo'llanishini oldindan belgilab beradi. Mukammal o'yin ko'nikmalarining shakllanishi yosh futbolchilarning yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligiga asoslanadi.

Yosh futbolchilarni o'qitish va ularning malakalarini takomillashtirish bosqichlarida jismoniy tarbiyaning odatdagi uslublari: mashqlar, o'yin, musobaqa uslublari, ko'rsatmalilikni ta'minlash, og'zaki nutqdan foydalanish, xatolarni tuzatish uslublariidan foydalaniladi. Barcha uslublar bir-biri bilan yaqindan bog'liq holda qo'llaniladi. Biroq ulardan foydalanishning foizli nisbati ko'pgina omillarga: o'qitish bosqichi hamda vazifalariga, shug'ullanuvchilarning yosh va individual xususiyatlariga, ularning tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'ladi.

O'qitish jarayonining tuzilishi

Alohida texnik usul va taktik harakatni o'rganish quyidagi bosqichlarga ajratiladi:

- dastlabki o'rganish;
- chuqur o'rganish;
- mustahkamlash va yanada takomillashtirish.

Har bir bosqich bir qator xususiyatlarga ega bo'lib, shu xususiyatlarni hisobga olgan holda konkret vazifalar qo'yiladi va o'qitish (o'rgatish)ning rasional uslubikasi tanlanadi.

Dastlabki o'rganish. Bu bosqichning asosiy maqsadi – o'rgatilayotgan usul yoki harakat asoslarini o'zlashtirib olish.

Konkret bir harakatni uning asosiy variantida bajarish ko'nikmalarini shakllantirishdagi dastlabki urinishlar bosh miya qobig'ida dinamik stereotip hosil qilishga qaratilgan va bosh miya qobig'idagi nerv jarayonlarining irradiyasiyasi bilan xarakterlanadi. Bolalarda ichki tormozlanish etarlicha rivojlanmagan bo'ladi. Bularning hammasi ko'pincha o'rganilayotgan harakatning kinematik va dinamik xarakteristikalarining noaniq esga tushirilishiga, uning ritmining beqarorligiga. Kerak bo'lmagan qo'shimcha harakatlarga sabab bo'ladi.

Mazkur bosqichning asosiy vazifasi – shug'ullanuvchilarda bajariyotgan harakat va shu harakat asosiy elementlarining yaxlit tasavvurini (ko'rish orqali) va harakat sezgisini paydo qilish, harakat ko'nikmalarini shakllantirish xususiyatlarini hisobga olgan holda hal etiladi.

Harakatni dastlabki o'rganish u bilan tanishishdan boshlanadi. Bunga uslublar kompleksi yordamida erishiladi. Og'zaki tushuntirish, ko'rsatish va mashq uslublaridan foydalaniladi.

Og'zaki tushuntirishda harakatning aniq terminologik nomi beriladi, uning ahamiyati va o'yin sharoitlarida qo'llaniladigan o'rni haqidagi ma'lumotlar aytiladi, bajarish prinsiplari tushuntiriladi. Bolalar diqqat-e'tiborining beqarorligi, hajmi esa kichikligi sababli tushuntirish aniq, qisqa va obrazli bo'lishi kerak.

Ikkinchi signal sistemasi orqali hosil qilinadigan ko'ruv tasavvurlari ko'rsatmalilikni ta'minlash uslublaridan foydalanish bilan to'ldiriladi. Bular birinchi signal tizimi orqali ta'sir etib, o'rganilayotgan harakatlarning konkret obrazlarini hosil qilishga yordam beradi. Bevosita namoyish qilish (ko'rsatish) ko'rsatmalilikni ta'minlashning asosiy uslubidir. Namoyish qilish faqat tashqi formasi bo'yichagina namunali

bo'lishi kerak emas. Harakatning muvaqqat, fazoviy va kuch xarakteristikalarini optimal ravishda qayta esga olib boriladi. Bu esa harakatning tez va puxta idrok qilinishini ta'minlaydi.

Harakat sezgilarini hosil qilish uchun mashq uslublaridan foydalaniladi. O'rganilayotgan harakat nisbatan doimiy va soddalashtirilgan sharoitda esga tushiriladi. Futbol o'yini texnikasi va taktikasini o'rgatishda ko'proq yaxlit mashq uslubidan foydalaniladi, chunki harakatlarni bo'laklarga bo'lib yuborish ko'pincha ularning mohiyatini qo'pol ravishda buzishga olib keladi.

Takrorlash me'yorini aniqlashda yangi, koordinasion jihatdan murakkab mashqlar yosh futbolchilarda tegishli nerv markazlarining charchashiga sabab bo'lishini hisobga olish lozim. Shuning uchun mazkur bosqichda mashqlarni seriyali takrorlash juda samarali bo'ladi. O'rganuvchilar har birida 8-10 ta takrorlashi bo'lgan 2-3 seriyani bajaradilar. Seriyalar oralig'idagi intervallar dam olish uchun yetarli bo'lishi kerak. Ulardan zarur fikrlarni aytish va mashqni takroriy ko'rsatish uchun ham foydalanish mumkin. Yangi materialni o'rganish keyingi 3-5 ta dars mobaynida davom ettiriladi.

Chuqur o'rganish. Bu bosqich texnik va taktik harakatlarning yanada mustahkamlanishi va o'rganilayotgan harakat detallarining chuqurroq aniqlashtirilishi bilan xarakterlanadi. Usul yoki harakatni o'zlashtirib olish jarayonida dastlabki ko'nikmalar takomillashadi, texnik usullar ham, taktik harakatlar ham to'g'ri, aniq, bimalol bajarila boshlanadi.

Chuqur o'rganish bosqichini shug'ullanuvchilarning harakat sezgilarini ongli ravishda baholay olishi va joyni idrok qila bilishi o'rgatish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishda katta ahamiyat kasb etadi. Bu esa mufassal so'zlab berish va suhbat, harakatlarni tushuntirish va chuqurroq tahlil qilish, o'z-o'zini tekshirish, hisobot berish va shu kabi og'zaki uslublarni qo'llash imkonini beradi. Bevosita ko'rsatish ko'rsatma qurollar: foto va kinomateriallar, plakatlar, rasmlar, sxema va hokazolardan keng foydalanish bilan to'ldiriladi. Harakatning borishi va uning asosiy parametrlari haqida zudlik bilan axborot berishning xilma-xil vositalari keraklicha samara beradi.

Mazkur bosqichda asosan yaxlit mashqlardan foydalaniladi. Bu mashqlar qat'iy bir maqsadga qaratilgan bo'lishi kerak. Bir xilda (bir xil sharoitda, bir maqsadni ko'zda tutuvchi, harakat parametrlari bir xil) bo'lgan takrorlashlar soni kamayadi. O'zgaruvchan takrorlashlar soni

ancha oshiriladi. Mashq o'rganilayotgan vaziyat sharoitlari almashtiriladi va murakkablashtiriladi. Mashqni bajarish vazifalari o'zgartiriladi. Bu hol harakat formalari va xarakterining, ularning fazoviy vaqt va kuch xarakteristikalarining o'zgarishiga sabab bo'ladi. O'rganilayotgan harakatlarni maksimal tezlik va kuch-g'ayratga yaqin tezlik va kuch-g'ayrat bilan bajarishga urinib ko'riladi. Bunda texnik va taktik harakatlar bajarilish vaqtida buzilmasligi, mo'ljallangan aniqlik esa yo'l qo'yilgan chegarada bo'lishi muhimdir. Bir qolipdagi o'zgaruvchan takrorlashlar nisbati taxminan 30 va 70% ni tashkil etadi.

Harakat amallarining ko'p variantlarda bajarilishi turli xil analizator tizimlarining faoliyatiga oshirilgan talablar qo'yadi va bajariyotgan harakatlar to'g'risida aniq tasavvurlarning hosil bo'lishiga yordam beradi.

Bir darsdagi takrorlashlar soni oshiriladi. O'rganilayotgan harakat 10-12 daqiqa davomida takrorlanadi, shundan so'ng 3,5-5 daqiqa boshqa mashqlar bajariladi. O'yin mashqlarini boshqa mashq tarzida qo'llash ancha samaralidir. So'ngra yana o'shancha vaqt davomida harakatlarni ko'p marta takrorlash lozim.

Darslar tizimida chuqur o'rganish katta intervallar bilan olib borilishi mumkin. Bu darsga yangi material kiritish imkonini beradi.

Mazkur bosqichda o'yin va musobaqa uslublaridan keng foydalaniladi, bular alohida emosional fon yaratadi, mashqlarning ta'sirini kuchaytiradi va o'qitish jarayonini faollashtiradi.

Mustahkamlash va yanada takomillashtirish

Bu bosqichning asosiy vazifasi – o'zlashtirib olingan harakatlarni yanada mustahkamlash va turli xil o'yin sharoitlarida ularni qo'llash ko'nikmalarini hosil qilish.

Mazkur bosqichda jismoniy tarbiya uslublarining barcha komplekslaridan foydalaniladi. Takomillashtirish bosqichining xususiyatlari «Futbolchilarni tayyorlash uslubiyati» bobida ancha batafsil ko'rab chiqiladi.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonidagi texnik tayyorgarlik

Futbolchining texnik mahorati u egallab olgan texnik usullarning hajmi va xilma-xilligi, shuningdek, ularni o'yin sharoitlarida samarali qo'llay bilishi bilan xarakterlanadi. Futbol o'yini texnikasi juda ko'p turli usul va usullar yig'indisidan iboratdir. Shuning uchun kam vaqt va

kuch sarflab o'rgatish vazifasini hal etish uchun o'rganilayotgan materialni tizimga solish va texnikaga o'rgatishning izchilligini aniqlash katta ahamiyatga ega.

O'rgatish ishini boshlash va uni optimallashtirish muammosi ko'p jihatdan tushunarlik asosi bilan belgilanadi. Ammo bu faqat «oddiydan murakkabga», «osondan qiyinga» uslubiy qoidalaridan foydalanishdan iborat bo'lib qolmaydi. Dastlab o'yin olib borishning asosiy usullarini o'rganish zarur.

Nihoyat, yangi harakat ko'nikmalari avval o'zlashtirilgan ko'nikmalar asosida paydo bo'ladi. SHuning uchun turli xil texnik usul va usullarning o'zaro tabiiy bog'liqligidan va tuzilishi bo'yicha umumiyligidan foydalanish kerak.

Texnik usullar bilan tanishish va ularni o'rganish jarayonida asosan o'qitishning mukammal usulidan foydalaniladi. U ko'p yillik mashg'ulotning har bir bosqichi uchun muayyan doiradagi usul va usullar tanlab olinishi bilan xarakterlanadi. Bular darslar tizimida parallel ravishda: dastlab (texnika asoslari o'zlashtirib olinguncha) har bir usul alohida, keyinchalik o'zlashtirilgan boshqa usullar bilan birgalikda o'rganiladi. Shu bilan birga, bir darsda, bir vaqtning o'zida ikki-uchtadan ortiq yangi usulga o'rgatish mumkin emas.

Ko'p yillik mashg'ulotlarning har bir bosqichida futbol-chilarning texnik tayyorgarligi yuzasidan muayyan vazifalar qo'yish ko'pgina omillar: bolalar va o'smirlar rivojlanishining yosh xususiyatlari, jismoniy sifatlarni tarbiyalash dinamikasi, harakat ko'nikmalarini shakllantirish tizimining xususiyatlari, bosqichlarning qaysi maqsadga qaratilganligi bilan belgilanadi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida futbol o'yinini yangi o'rganuvchi futbolchilarni texnik usullarning asosiy guruhlar bilan tanishtirish vazifasi qo'yiladi. Bu vazifaning muvaffaqiyatli hal etilishi shug'ullanuvchilarda futbolga nisbatan qat'iy qiziqish hosil bo'lishiga yordam beradi.

Mazkur bosqichda o'qitish ishi maydonda harakat qilish: yugurish, to'xtash, burilish va sakrashning asosiy usullarini o'rganishdan boshlanadi.

Shular bilan parallel ravishda yosh futbolchilar to'pni egallash texnikasi va buni bajarishning quyidagi asosiy usullarini o'rganadilar:

– to'p tepish (tovonning ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki va o'rta qismi bilan);

- kalla qo'yish (peshonaning o'rta qismi bilan);
- to'pni oyoq bilan to'xtatish (tovonning ichki tomoni, oyoqning kafti va son bilan);
- to'pni oyoq bilan olib yurish (oyoq yuzining o'rta va tashqi qismi «qochib qolish» yo'li bilan aldaydigan harakatlar qilish);
- to'pni olib qo'yish (hamla qilib, to'pni tepib yuborish);
- yon chiziqdan (turgan joydan) turib to'pni o'yinga tashlash.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida shug'ullanuvchilar futbol o'yini texnikasi asoslarini egallab oladilar. Yosh futbolchilar avvalgi bosqichda tanishgan texnik usullarini ancha chuqur o'rganadilar hamda qolgan usullar va ularning turli xillarini o'rganishga kirishadilar. Darvozabonlar to'pni egallab olish texikasining asosiy usullarini: to'pni ushlab olish, urib yuborish va tashlashni o'zlashtiradilar.

Asosli (chuqur) mashq qilish bosqichida futbolchilar texnikani mustahkamlaydilar va uni takomillashtirishda davom etadilar. Turli-tuman texnik usullar bo'yicha mustahkam ko'nikma hosil qilinadi va o'yin sharoitlarida kompleks ravishda va maqsadga muvofiq qo'llanish ko'nikmalari tarkib toptiriladi.

Butun bosqich davomida shug'ullanuvchilar quyidagi usullar bo'yicha kamolotga erishadilar:

- turli traektoriya va yo'nalishda haarkatlanayotgan to'pni xilmal xil usullar bilan to'g'riga va yo'nalishini keskin o'zgartirgan holda tepish;

- to'pni to'xtatish va sherigiga oshirish;
- to'pni turli usullar bilan olib yurish;
- aldash harakatlarini bajarish;
- to'pni hujum qilib va oyoqning ostiga tashlanib tepib yuborish yoki to'xtatish;

- raqibni elka bilan turtib to'pni olib qo'yish;
- to'pni turgan joydan, harakatda, yiqilayotib, yon chiziqdan o'yinga kiritish.

Darvozabonlar to'pni ushlab olish, urib yuborish va boshqa tomonga o'tkazib yuborishni ham yiqilmasdan, ham yiqilayotib takomillashtiradilar.

Asosli ravishda mashq qilish bosqichida futbolchilar o'yindagi vazifalariga ko'ra: hujumchi, himoyachi va hokazolar bo'yicha uzil-kesil (ayrim hollarda bir oz vaqtlroq yoki keyinroq) ixtisoslashadilar.

SHuning uchun takomillashish jarayonini futbolchilarning o'yindagi vazifalariga nisbatan alohida-alohida olib borish kerak.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida taktik tayyorgarlik

Idrok, diqqat, tafakkur, xotira kabi ruhiy jarayonlarning juda yaxshi jismoniy, axloqiy-irodaviy, nazariy va, ayniqsa, texnik tayyorgarlik bilan birgalikda yuqori darajada rivojlanganligi taktik tayyorgarlik asosini tashkil etadi.

Futbolchilarning o'yin faoliyati sharoitlarida yaxshi mo'ljal (orientir) olish va taktik jihatdan to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyati ko'p jihatdan texnik usullarni maqsadga muvofiq ravishda qo'llash, ya'ni ularning texnik qurollanganligi bilan belgilanadi. Shuning uchun yosh futbolchi texnik usullarni muntazam takomillastira borib juda ko'p miqdordagi harakat ko'nikmalarini egallab olgandagina, yaxshi taktik tayyorgarlikka erishishi mumkin. O'yinchining texnik mahorati yo sheriklari bilan hamkor-likda, yoki individual ravishda istalgan taktik g'oyaning amalga oshirilishini ta'minlashi kerak. Har bir futbolchining taktik jihatdan yuqori individual tayyorgarligi butun jamoa taktikasining samarali bo'lishini belgilab beradi.

Yosh futbolchilar bilan o'tkaziladigan har bir o'quv-mashg'uloti bosqichi muayyan yo'nalishga va tegishli o'quv materiallariga ega bo'lishi kerak.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida asosiy vazifa o'yinda fikr yuritish qobiliyatini tarbiyalash va futbol o'yini jarayoniga qiziqish uyg'otishdan iborat. Mashg'ulotlarda murakkab reaksiya tezligi, mo'ljal olish, idrok, mustaqillik jamoada ish ko'ra bilish ko'nikmalarini rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar bajariladi. O'yinda fikr yuritish qobiliyatini tarbiyalash uchun o'yin faoliyati xarakteriga ko'ra futbolga yaqin bo'lgan harakatli o'yinlardan keng foydalaniladi. Harakatli o'yinlar raqib "ta'qib"idan qutilish va bo'sh joyga chiqish, o'z vaqtida to'p oshirish, hujum yoki himoya vaqtida tezlik bilan qulay vaziyatni egallash ko'nikmalarini tarbiyalaydi. Taktik tayyorgarlikda harakatli o'yinlardan foydalanish to'pni egallab olishning murakkab texnikasi yo'qligi bilan ham belgilangandir. Bu shug'ullanuvchilarning diqqat-e'tibori o'yin jarayonini tushunib olishga qaratiladi, juda ko'p vaziyatlarda mustaqil qaror chiqarib olish imkonini yuzaga keladi. O'yinlarda hujum va himoyadagi individual hamda eng oddiy guruhli harakatlar tarbiyalanadi. O'yinchining «ochilishi» va «yopilishi» kabi

taktik harakatlarni, eng yaxshisi, basketbol yoki gandbol o'yinida o'rgangan ma'qul.

Murabbiy o'yin mohiyatini to'g'ri tushunish hissini tarbiyalash to'g'risida g'amxo'rlik qilishi, qabul qilingan har bir noto'g'ri qarorni e'tibordan chetda qoldirmasligi, bajarilgan harakatga baho berishi kerak. Shuning uchun mazkur bosqichdagi har bir mashg'ulot mazmunining asosiy yo'nalishi – o'yinni olib borish tajribasini egallash va uni to'ldirib borishdan iborat.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichi taktik tafakkurni (o'yinchining taktik jihatdan fikr yuritish qobiliyatini) rivojlantirishni hamda asosiy individual va guruhli taktik harakatlarni o'rganishni nazarda tutadi. Mashg'ulotlarda quyidagilar:

- nazariy bilimlar, taktik ko'nikma va malakalar zahirasini kengaytirish;

- o'zlashtirilayotgan bilim, ko'nikma va malakalarni doimo o'zgaruvchan o'yin sharoitidagi ijodiy imkoniyati e'tiborga olinish kerak.

Mashg'ulotlarda sport o'yinlari taktikasining umumiy asoslarini o'rganishga, futbol o'yini taktikasini, o'yinchilarning individual va guruhli harakatlarini qarab chiqishga katta o'rin beriladi. Shu maqsadda futbolchining mustaqil ish olib borishida mavjud barcha formalardan, taktik tayyorgarlikning nazariy asosini yaratishga yordam beruvchi formalardan (adabiy manbalar, kinomateriallar, shaxsiy kuzatishlar va hokazolardan) foydalaniladi. O'yin qoidalarini o'rganish hamda individual va guruhli harakatlarni tashkil etishda ularni hisobga olish lozim. Tanishish asnosida qoidalarni rasm, sxema, maketda aks ettirilgan o'yin vaziyati va hokazolar bilan to'ldirib tushuntirish, ularni qo'llashga oid amaliy misollar keltirish foydalidir.

Asosiy taktik harakatlarni o'rganish jarayonida taktik tafakkur shakllantirilgan ekan, asosiy e'tibor qabul qilingan taktik rejani amalga oshirish uchun o'yin olib borishning shug'ullanuvchilar qabul qilgan muayyan vositalari va usullarini maqsadga qanchalik muvofiqligini tahlil qilishga qaratiladi.

Hujum va himoyaning doimo o'zgaruvchan sharoitlarida konkret individual va guruhli harakatlarga alohida e'tibor berib bajariladigan mashqlar ham o'rganiladi.

Ayrim o'yin vaziyatlarini ijodiy hal etish qobiliyati o'yinchilarning eng muhim malakasi hisoblanadi. Bu malakani rivojlantirish boshlang'ich sport ixtisoslashuvining asosiy vazifalaridan biridir.

Jiddiy mashq qilish bosqichidagi taktik tayyorgarlik o'zlashtirib olingan individual va guruhli harakatlarga alohida e'tibor bergan holda olib boriladi. U futbolchilarning kombinasion o'yin olib borish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

Jamoadagi taktik harakatlarni takomillashtirishga katta e'tibor beriladi. Har bir o'yinchi jamoada qanday o'rin egallashiga qarab o'z taktik harakatlarini takomillashtiradi. Mashqlarga ham hujumchi, ham himoyachi harakatlari kiritiladi. O'z-o'zini tahlil qilish qobiliyatini, vujudga kelgan o'yin sharoitida to'g'ri yo'l topa bilish, o'yin vaziyatini xarakterlovchi ko'p sonli momentlardan eng muhimini ajratib olish ko'nikmalarini tarbiyalash juda muhimdir.

Ruhiy tayyorgarlik

Ruhiy tayyorgarlikning asosiy vazifasi – yuqori ruhiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalash.

Ruhiy tayyorgarlik vazifalarini rivojlantirish:

– jarayonlarni idrok qilishni (to'pni, vaqtni, bo'shliqni his qilishni) rivojlantirish;

– diqqatni rivojlantirish;

– kuzatishni rivojlantirish;

– kuzatishni rivojlantirish (qiyin o'yin sharoitida orientasiya);

– eslash qobiliyati (pamyatъ), fikrlashni (o'yin faoliyati xususiyatlari) rivojlantirish;

– o'zini tuta bilishni (emosiya) boshqarishni rivojlantirish;

– taktik fikrlashni rivojlantirish (o'yin holatini baholash va samarali natijani qabul qilish demakdir).

Ruhiy tayyorgarlik jarayonida futbolchida nomaqbul holat yuzaga kelishi mumkinligi hisobga olinadi (tush-kunlik, «start bezgagi», o'z-o'ziga ishonish, demobilizasiya).

Murabbiy futbolchida g'alabaga intiluvchanlikni tarbiyalashi lozim. O'yinga tayyorlashda har bir futbolchining individual xususiyatlarini hisobga olish lozim. Shu bilan birga, o'yinning ahamiyati, turnirdagi, chempionatdagi g'alabani tub mohiyatini etkaza bilish lozim.

Suhbatlarning (ustanovkaning) cho'zilishi, murabbiyning bezovtalanishi o'yinchilar ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, hayajonini kuchaytiradi. Odatda, begona shaxslarning aralashuvi, ularning maslahatlari jamoaning o'yinga tayyorgarligini susaytiradi.

Har bir futbolchida iroda sifatleri rivojlangan bo'lishi lozim.

Iroda sifatlarining rivojlanishi jismoniy, texnik, taktik, nazariy tayyorgarliklar bilan bog'liq. Iroda sifatleri o'yin holatiga mos mashqlar uzluksiz ravishda bajarilganda tarbiyalanadi. O'z kuchiga ishonchni tarbiyalash, mas'uliyatni sezish, maqsad va vazifalarni tushuntirish, murabbiyning talabchanligi, kundalik o'z-o'zini nazorat qilish – bularning barchasi iroda sifatlarini tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Nazariy tayyorgarlik

Nazariy mashg'ulotlarni o'yindan yoki jismoniy mashg'ulotdan oldin o'tkazish maqsadga muvofiqdir, chunki aks holda futbolchilar toliqqan bo'ladi va bu kerakli samara bermaydi.

Mashg'ulotdan oldin qisqa nazariy darslar o'tish mumkin, bunda murabbiy oldindagi maqsad va vazifalarni ochib berish, maketlar yordamida mashqlar mazmuni bilan tanishtirish, har bir o'yinchiga topshiriq berish, oldingi xatolarni to'g'rilash yo'llarini tushuntirishi lozim.

Nazariy tayyorgarlikda o'yinlarga ko'rsatmalar berish va o'yinchilarni muhokama qilish eng muhim ishdir.

O'yinga ko'rsatma berish

Bu murabbiydan har bir o'yinchi, jamoaning o'ziga xos xususiyatlarini, shuningdek, raqib jamoa futbolchilari o'yin faoliyatining kuchli va kuchsiz tomonlarini o'rganishni talab qiladi.

O'yinni muhokama qilish rejasi quyidagilardan iborat:

- o'yinning vazifalari;
- raqib jamoasiga tavsif (xarakteristika);
- o'yinchilarga topshiriq;
- jamoa chiziqlariga topshiriq;
- o'yinning taktik rejasi.

Murabbiy raqib kuchini hisobga olgan holda har bir o'yinchiga topshiriq beradi, so'ng guruh o'yinchilari, ya'ni himoya, yarim himoya

va hujum chizig'i o'yinchilari topshiriq oladi. Bu topshiriqlardan murabbiy o'yinda foydalanishi lozim bo'lgan reja hosil bo'ladi.

O'yinga ko'rsatma o'yin kuni beriladi. Bo'limlar oralig'i tanaffusida murabbiy o'yin rejasiga qo'shimcha ko'rsatmalar kiritishi mumkin. Tanbeh berishdan oldin murabbiy o'yinchilar o'zini bosib olishi uchun 2-3 daqiqa vaqt berishi kerak. Shundan so'nggina jamoaga umumiy tanbeh beriladi, so'ng alohida o'yinchilarga ko'rsatma berish mumkin.

O'yin muhokamasi

O'tkazilgan o'yinning muhokamasi va tahlili murabbiydan atroflicha tayyorgarlikni talab qiladi. O'yin muhokamasi o'yinni video tasmasiga yozish, pedagogik kuzatish bayonnomasi va maydon maketini qo'llash orqali tayyorlanadi. Bularsiz o'yin muhokamasi yuzaki va samarasiz bo'lib qoladi.

O'yin muhokamasi quyidagi bo'limlardan iborat:

- o'yinni umumiy baholash;
- taktik rejaning bajarilishi;
- jamoa chiziqlarini baholash (himoya, yarim himoya, hujum);
- har bir o'yinchi harakatini baholash;
- umumiy yakun;
- xatolar muhokamasi;
- xulosalar.

O'yin muhokamasini keyingi kun (dam olish kuni) yoki mashg'ulotdan oldin qilish maqsadga muvofiq.

O'yin muhokamasi juda muhim ahamiyat kasb etadi, chunki bu darsda futbolchi o'zining harakatlariga baho oladi, o'zini va sheriklari harakatlarini baholashi mumkin.

O'yinning nazariy muhokamasida murabbiy faqat xatolarni ko'rsatibgina qolmay, ularni bartaraf qilish yo'llarini tushuntirib berishi lozim. Shuning uchun murabbiy doim o'z nazariy bilimlarini boyitib borib, o'yinchilarga yangi, qiziqarli, barchaga manzur bilimlarni etkazib borishi kerak.

Nazorat savollari

1. Yosh futbolchilarni sport trenirovka jarayonida qanday o'zgarish kuzutiladi?

2. O'rgatishni 5-(14-15 yosh) va 6-(15-16yosh) yillar o'quv-mashg'ulot guruh vazifalari?

3. Yosh futbolchilarga qo'llaniladigan usul ketma-ketligi qanday?

4. Yosh futbolchilar uchun mashg'ulot usullarini tanlashda murabbiy qanday qoidalarga tayanadi?

5. Yosh futbolchilar uchun mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan usul guruxhlarini sanab bering.

6. Yosh sportchilarni futbol sport turiga necha yoshdan tanlab olish kerak?

7. Yosh futbolchilar ovqatlanishi va kun tartibini aytib bering.

8. O'BO'OZM, BO'SMda mashg'ulotlarga qo'yiladigan talablarni sanab bering.

9. O'BO'OZM, BO'SMlar oldida qanday maqsad va vazifalar turadi?

10. BO'SMga tanlab olishda qo'llaniladigan asosiy kriteriyalari.

11. BO'SMda futbol bo'yicha murabbiy va rahbarlar o'zlarini kunlik faoliyati davomida asosan nimalarga e'tibor berishlari lozim?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Волынько В.В. Техническая подготовка юных футболистов на основе развития координационных способностей. Теория и практика физической культуры. 1990 № 4 -С. 63.

2. Задиран С.Н. Воздействие соревновательных нагрузок на организм юных футболистов 16-17 лет в годичном цикле тренировки. Автореф. дисс.канд пед наук . С Пб., 1993. - 22. с.

3. Карапетян Г.Р. Содержание и методика занятий футболом в процессе внеклассной работы с мальчиками младшего возраста. Автореф.дисс... канд.пед.наук –М., 1991.- 22 с

4. Сергеев Г.М., Нуримов Р.И. Футбол бўйича болалар ва ўсмирлар спорт мактаби Олимпия ўринбосарлари, болалар ва ўсмирлар махсус мактаби, олимпия ўринбосарлари билим юрти, ўқув-машқ қилиш ва спорт камолотга эришиш гуруҳлари учун дастур. Ўзбекистон Республикаси таълим вазирлиги, Республика таълим маркази. Тошкент. 1997й. 122 бет.

VIII bob. MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

Musobaqalarning ahamiyati

Futbol musobaqalari o'quv-trenirovka ishlarining asosiy qismini tashkil etadi. Ular mashg'ulotlarda qiziqishni oshiradi, mamlakatda futbolning ommaviy rivojlanishiga yordam beradi. Futbolchi o'yinlarda muntazam qatnashmay turib yuqori natijalarga erisha olmaydi. Musobaqalar musobaqa qatnashchilarining va umuman jamoaning jismoniy, texnik, taktik va axloqiy-irodaviy tayyorgarligi darajasini aniqlaydi, o'quv-trenirovka jarayonining ahvoli va yo'nalishini aniqlash imkonini beradi. Musobaqa natijalari o'quv-trenirovka ishlarining yakunlash vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqalar qat'iylikni, g'alabaga erishish yo'lidagi iroda kuchini, korxona *kollektivi*, shahar, viloyat, mamlakat oldidagi mas'uliyat hissini tarbiyalaydi. O'yinlarning emotsional keskinligi futbolchilarning psixologik xususiyatlarini aniqlashga imkon beradi.

Ochiq havoda o'tkaziladigan musobaqalar qatnashchilarni sog'lomlashtirish jihatidan katta ahamiyatga ega bo'lib, jismoniy kamolotning hammabop va qimmatli vositalaridan biridir. Musobaqalar ko'p sonli tomoshabinlarni jalb qilish bilan futbolni propaganda qilish va ommalashtirishning qudratli vositasi bo'lib xizmat qiladi. Ular musobaqa qatnashchilari va tomoshabinlarga uyushtiruvchi ta'sir ko'rsatib, tomoshabinlarni jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishga jalb etadi.

Futbol sudyasining tarbiyachi-pedagog va o'yin rahbari sifatida roli juda katta. Aniq sudyalik qilish, maydondagi ro'y beradigan qo'polikka va ayrim futbolchilarning intizomsizligiga qarshi qat'iy kurashish, musobaqalashayotgan jamoa o'yinchilariga o'z vaqtida tanbeh va ko'rsatmalar berish musobaqani taktik va texnik jihatdan yuqori darajada o'tkazishga yordam beradi.

Musobaqa turlari

Oldiga qo'yilgan vazifalarga qarab musobaqalarni asosiy va yordamchi musobaqalarga bo'lish mumkin.

Yagona sport klassifikatsiyasi talablariga muvofiq tashkil etiladigan va natijalarga ko'ra sport klassifikatsiyasi belgilanadigan hamda

g'olib yoki chempion degan nom beriladigan musobaqalar asosiy musobaqalarga kiradi.

Musobaqalarning asosiy turi – kalendar musobaqalar bo'lib, ular sport tadbirlarining yagona kalendar rejada nazarda tutiladi va tasdiqlangan nizomga muvofiq ravishda o'tkaziladi. Quyidagilar musobaqalarning asosiy turlariga kiradi:

- birinchilik yoki chempionatlar;
- kubok musobaqalari;
- saralash musobaqalari.

Birinchilik yoki chempionatlar – eng mas'uliyatli musobaqalar bo'lib, ularning natijalari bo'yicha g'olib jamoaga chempionlik nomi beriladi. Musobaqalarni tashkil etishning bu turi jamoalar kuchini ob'yektiv baholashga, olib borilayotgan o'quv-trenirovka ishining sifatini taqqoslashga imkon beradi.

Kubok musobaqalari musobaqalarga juda ko'p jamoalar jalb etish va g'olibni nisbatan qisqa muddatlarda aniqlash maqsadida o'tkaziladi. Kubok musobaqalari eng yaxshilarni izchillik bilan tanlab olish prinsipi bo'yicha o'tkaziladi.

Saralash musobaqalari musobaqaning keyingi bosqichida qatnashish uchun eng kuchli jamoalarni aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Musobaqalarning yordamchi turlariga quyidagilar kiradi:

- kontrol uchrashuvlar;
- o'rtoqlik uchrashuvlari;
- namunali uchrashuvlar;
- qisqartirilgan musobaqalar.

Kontrol uchrashuvlar jamoalarni bo'lajak musobaqalarga tayyorlash va ularning tayyorgarligini tekshirish maqsadida o'tkaziladi.

O'rtoqlik uchrashuvlari o'quv-trenirovka maqsadlarida yoki an'anaviy musobaqalar rejasida o'tkaziladi.

Namunali uchrashuvlar futbolni ommalashtirishga va sport mahoratini ko'rsatishga xizmat qiladi.

Qisqartirilgan musobaqalar bir necha soat mobaynida o'tkaziladi. Ular odatda bayram kunlariga va sport mavsumining ochilish yoki yopilish kunlariga rejalashtiriladi.

Bunday musobaqalarning o'tkazilishini tezlashtirish uchun o'yin vaqti qisqartiriladi. Qisqartirilgan musobaqalarning programmasi faqat o'yin o'tkazishni emas, balki o'yinchilarning texnik yoki jismoniy tayyorgarligiga doir musobaqalarni ham o'z ichiga olishi mumkin.

Musobaqalarni rejalashtirish

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya harakatining tashkiliy tuzilish xususiyatlarini hisobga olgan holda viloyatlar, shaharlar va jismoniy tarbiya jamoalarida o'tkaziladigan futbol musobaqalarining muayyan sistemasi qaror topgan. Bu sistema turli ko'lamdagi musobaqalarning territorial va muassasa prinsipini hisobga olgan holda muttasil, izchil bo'lishini va almashinib turishini talab etadi.

Futbol musobaqalarining rejalashtirilishi markazlashtirilgan xarakterda bo'ladi. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi barcha idoralar va sport jamoalari bilan kelishib turib, musobaqalarning yagona – yig'ma kalendar rejasini ishlab chiqadi. Bu musobaqalarning beryo'la ikki joyda bo'lishini, jamoalarning haddan tashqari band bo'lib qolishini hamda jamoalarda to'la qimmatli o'quv-trenirovka ishlari uchun sharoit yaratishga imkon beradi.

Musobaqalarning umumiy yig'ma kalendar rejasini faqat tadbirlar ro'yxati emas, balki sport tashkilotlarining futbolni yanada rivojlantirish yuzasidan birgalikda olib boradigan ishlarining chuqur o'ylangan rejasidir. U territorial va idoralar bo'yicha uyushtiriladigan musobaqalarni o'tkazish bilan aloqador barcha masalalarni o'z ichiga oladi. Viloyat va shahar musobaqalarining yig'ma kalendar rejasini yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtiriladigan musobaqalarni hisobga olgan holda, 4 yillik qilib tuzish maqsadga muvofiqdir. Zarur o'zgartirishlar kiritilgandan keyin futbol bo'yicha umumiy yig'ma reja tegishli jismoniy tarbiya va sport boshqarmalarining ommaviy-sport tadbirlari rejasiga kiritiladi hamda barcha sport tashkilotchilari uchun majburiy hisoblanadi.

O'yin sistemalari

Amalda o'yinning uchta asosiy sistemasi qaror topgan: davrali sistema, bir yoki ikki marta yutqazgandan keyin o'yindan chiqib ketiladigan sistema, avvalgi ikki sistemaning kombinatsiyasidan iborat bo'lgan aralash sistema.

Davrali sistema

Musobaqaning davrali sistemasida har bir jamoa, agar musobaqa bir davrali o'tkazilsa, bir-biri bilan bir marta, agar musobaqa ikki davrali

o'tkazilsa, ikki marta uchrashishi kerak. O'yinning bunday sistemasi musobaqalashuvchilar kuchlari nisbatini ancha ob'yektiv belgilashga va kuchli jamoani aniqlashga imkon beradi, bunda musobaqaning umumiy ya kunidagi tasodi-fiylik elementi ma'lum darajada bartaraf qilinadi. Bu sistema bo'yicha musobaqani ikki davrali qilib o'tkazish eng to'g'ri hisoblanadi.

Davrali sistemada musobaqa ishtirokchilarining barcha o'rnlari to'plangan ochkolar soniga qarab aniqlanadi. O'tkazilgan barcha o'yinlar natijasida eng ko'p ochko olgan jamoa (yoki jismoniy tarbiya jamoasi) g'olib hisoblanadi. Bir yoki bir necha jamoalarda ochkolar teng bo'lib qolganda g'olibni aniqlash uchun musobaqa tartibida qandaydir qo'shimcha ko'rsatkichlar yoki tadbirlar (masalan, shu jamoalar o'rtasida qo'shimcha o'yin yoki shu jamoalar o'rtasidagi avval o'ynalgan o'yin natijalari, yoki kiritilgan va o'tkazib yuborilgan to'plar nisbati) nazarda tutilgan bo'lishi kerak.

Davrali sistema bo'yicha o'ynash tartibida qur'a tashlash bilan musobaqada qatnashuvchi jamoalarning raqamlari aniqlanadi. Jamoalarning aniqlangan raqamlari asosida o'yinlar jadvali (kalendari) tuziladi.

Musobaqalar bir davrali qilib o'tkazilganda o'yin bir-biri bilan bellashuvchi ikki jamoadan dastlabkisining maydonida o'tkaziladi. Agar musobaqada ikki davra nazarda tutilgan bo'lsa, ikkinchi o'yin keyingi jamoa maydonida o'tkazilishi kerak.

Davrali sistema bo'yicha o'tkaziladigan o'yinlar kalendarini uch usul bilan tuzish mumkin.

Birinchii usul. Musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soniga qarab, jamoalarning umumiy soniga yaqin bo'lg'an toq son olinadi va unga muvofiq ravishda vertikal chiziqlar o'tkaziladi. Masalan, 6 ta komanda bo'lganda unga (ya'ni 6 soniga) yaqin bo'lgan toq son 5 bo'ladi. Demak, beshta vertikal chiziq o'tkazish zarur. Jamoalar soni 10 ta bo'lganda, unga yaqin toq son 9, demak to'qqizta vertikal chiziq chizilgan bo'lishi kerak va hokazo.

Vertikal chiziqlarning ostidan va ustidan, pastdan boshlab chapdan o'ngga qaratib, jamoalar raqami ketma-ket tartibda birinchidan musobaqada qatnashuvchi jamoalarning umumiy soniga eng yaqin bo'lgan toq songacha, orada bir chiziq qoldirib yozib chiqiladi (7-jadval).

Bu raqamlar keyingi nomerlarni grafik tarzda yozish uchun dastlabki reja bo'lib hisoblanadi. Birinchi kun o'yinlar kalendarini tuzish

uchun birinchi raqamdan boshlab vertikal chiziqliq atrofida, soat strelkasiga qarshi oshib boruvchi tartibda barcha ishtirok etuvchi raqamlar yozib chiqiladi. Qolgan o'yin kunlarining kalendarini tuzish uchun vertikal chiziqlar o'rtasidagi barcha raqamlar, avval ularning ostiga va ustiga qo'yilgan raqamlarni hisobga olgan holda, ilon izi qilib qo'yib chiqiladi. Shuni ham aytish kerakki, raqamlar birin-ketin vertikal chiziqlarning o'ng tomonidan ortib boruvchi tartibda takrorlanib yo ziladi.

Shundan keyin ikkinchi va qolgan kalendar kunlarda bellashuvchi jamoalarni aniqlash uchun har bir vertikal chiziqlarning chap tomoniga avvalgi kalendar kundagi barcha raqamlar o'zgarishsiz o'tkazilishi kerak.

7-jadval

**10 jamoa uchun o'yinlar kalendarini tuzish
(10 ga eng yaqin bo'lgan kichik toq son - 9)**

6				7				8				9							
6	5	5	7	7	6	6	8	8	7	7	9	9	8	8	1	1	9		
7	4	4	8	8	5	5	9	9	6	6	1	1	7	7	2	2	8		
8	3	3	9	9	4	4	1	1	5	5	2	2	6	6	3	3	7		
9	2	2	1	1	3	3	2	2	4	4	3	3	5	5	4	4	6		
1				2				3				4				5			

Turlar bo'yicha o'yinlar

1-tur	2-tur	3-tur	4-tur	5-tur	6-tur	7-tur	8-tur	9-tur
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

Hamma grafalar to'ldirilib chiqilgandan keyin o'yinlarning kalendarini tuziladi. Buning uchun vertikal chiziqlarning ikki tomonida turuvchi raqamlar juft-juft qilib birlashtiriladi. Musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, har bir vertikal chiziqlarning ostida yo ki ustida turuvchi nomerlar mazkur kalendar kuni (shu turda) o'ynamaydigan jamoa ekanini ko'rsatadi. Jamoalar soni juft bo'lganda (masalan, jamoalar soni o'nta bo'lganda) ko'rsatilgan (vertikal chiziqlarning ostida yo ki ustida) raqamlar (jamoalar) oxirgi raqam (o'ninchi) bilan o'ynaydilar.

Turlar bo'yicha o'yinlar jadvali bo'sh raqamli jamoalar (vertikal chiziq ostida yo ki ustidagi raqamlar) bilan so'nggi raqamli jamoa o'yinini hisobga olgan holda tuziladi (yu qoridagi misolda 1-raqam 10-raqam bilan, 6-raqam 10-raqam bilan va hokazo).

Odatda tur jadvalida birinchi bo'lib ko'rsatilgan jamoa maydon egasi hisoblanadi. SHuning uchun qur' aning oxirgi raqami (masalan musobaqada qatnashuvchi jamoalar o'nta bo'lganda 10-raqam) har bir turdan keyin o'rin almashib turadi. Qolgan bellashuvchi jamoalar vertikal chiziqning o'ng tomonida turuvchi raqamdan boshlab tuziladi.

Shunday qilib, bu usulda jamoalarning har bir turda navbat bilan maydon almashishiga qat'iy rioya qilinadi.

Ikkinchi usul («qatorasiga»). O'yinlar kalendarini o'yinda ishtirok etuvchi hamma jamoalarni bir qatorga juft-juft qilib yo zish usuli bilan tuzishda maydonlar almashishining avvalgidek shartlari, ya'ni uchrashuv «egasi» huquqi saqlanadi. Mazkur usulda jamoalarning juft soni olinadi (masalan, agar musobaqada 7 jamoa qatnashsa, o'yinlar kalendar 8 jamoaga tuziladi; agar 9 ta jamoa bo'lsa, 10 jamoaga tuziladi va hokazo).

8 ta jamoa bo'lganda birinchi kalendar kun quyidagi tartibda tuziladi: bir qatorda birinchi raqam oxirgi 8-raqam bilan, ikkinchi raqam oxirgi raqamdan oldingi 7-raqam bilan birlashtiriladi, ya'ni bir-biriga qarshi o'ynovchi jamoa aniqlanadi va hokazo. Shunda quyidagi jamoalar bellasha-digan bo'lib chiqadi: 1-8, 2-7, 3-6, 4-5 (8-jadval).

8-jadval

8 jamoa uchun o'yinlar kalendarini «qatorasiga» tuzish

1-kun	1-8	2-7	3-6	4-5
2-kun	5-1	6-4	7-3	8-2
3-kun	1-2	3-8	4-7	5-6
4-kun	6-1	7-5	8-4	2-3
5-kun	1-3	4-2	5-8	6-7
6-kun	7-1	8-6	2-5	3-4
7-kun	1-4	5-3	6-2	7-8
Kontrol qator	8-1	2-7	3-6	4-5

Keyingi kalendar kunlaridagi o'yinlar jadvalini tuzish dastlabki juftlikdagi 1-raqamni avvalgi kalendar kundagi chekka o'ng tomondagi raqam bilan birlashtirishdan boshlanadi. Bunda maydonlar almashinishi

uchun 1-raqam navbatma-navbat juftlikning goh o'ng, goh chap tomoniga qo'yiladi. Qolgan juftliklar (bir-biri bilan o'ynaydigan jamoalar) qolgan raqamlarni juft-juft qilib bir qatorga yozish bilan tuziladi, bunda birlashtirish o'ng tomondan boshlanadi. Shunday qilib, ikkinchi kalendar kuni quyidagi jamoalar bir-biri bilan bellashadi: 5-1, 6-4, 7-3, 8-2.

Ikkinchi va undan keyingi kalendar kunlarini tuzish uchun birinchi juftlikni 1-raqamdagi o'ringa boshqa raqamni (mazkur holda 8-raqamni) qoldiriladi, keyingi juftlarni birlashtirish prinsipi avvalgidek bo'ladi.

Kontrol qatorda hosil bo'ladigan juftliklarni (birinchi-dan tashqari) birinchi kalendar kundagi juftliklar bilan to'g'ri kelishi barcha kunlar bo'yicha tuzilgan o'yinlar kalendarining to'g'riligini tasdiqlaydi. O'yinlar kalendarini ikki davrali bo'lganda barcha juftliklardagi raqamlar almashtiriladi. O'yinlar kalendarini tuzish va uni kontrol qilishining oddiyligi – bu usulning afzalligidir.

Uchinchi usul. Bu usul avvalgi ikki usuldan ham oddiy: u musobaqa o'tkazish jarayonida maydonning almashinishi hech qanday ahamiyatga ega bo'lmagan taqdirda (musobaqalar bir joyda o'tkazilganda) qo'llaniladi.

Uchinchi usulga binoan o'yinlar kalendarini bevosita turlar bo'yicha tuziladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soniga mos bo'lgan raqamlar (jamoalar soni juft bo'lganda) birinchi raqamdan boshlab ikki ustuncha qilib yoziladi (bunda 1-raqam chap ustunchaning tepasidan boshlanadi). Shundan keyin, ikkinchi raqamdan boshlab (bu raqam, ya'ni 2-raqam ikkinchi ustunchaga, birinchi raqamning qarshisiga yoziladi), ketma-ket tartibda soat strelkasi bo'ylab qolgan raqamlar qo'yib chiqiladi (9-jadval, 1-tur). Keyingi tur o'yinlarini tuzish uchun raqamlar soat strelkasiga qarshi yozib chiqiladi, birinchi raqam o'z o'rnida qoldiriladi.

9-jadval

8 jamoa uchun turlar bo'yicha o'yinlarning taqsimlanishi

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

Agar musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, keyingi juft son o'rniga «nol» raqami qo'yiladi, qolganlari esa o'zgarishsiz qoldiriladi. Kalendar bo'yicha «nol» raqami bilan o'ynashi kerak bo'lgan jamoa mazkur turda o'ynamaydi (10-jadval).

10-jadval

7 komanda bo'lganda o'yinlarning turlar bo'yicha taqsimlanishi

1-tur	2-tur	3-tur	4-tur	5-tur	6-tur	7-tur
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-8
0-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-8	7-2
7-4	0-5	2-6	3-7	4-0	5-2	6-3
6-5	7-6	0-7	2-0	3-2	4-3	5-4

Davrali sistema bo'yicha bir davrali musobaqalar o'tkazishda kerak bo'lgan vaqtni aniqlash uchun o'yinlarning umumiy sonini bilish kerak.

Bu quyidagi formula bo'yicha aniqlanadi:

$$I = \frac{K (K - 1)}{2}$$

bunda I – o'yinlar soni,

K – musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soni. Masalan: K= 16

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

Turlar o'rtasidagi o'yinlar jadvalini tuzishda jamoalarning o'quv-trenirovka ishlarini o'tkazishga imkon beradigan darajada tanaffus bo'lishini nazarda tutish kerak.

O'yin (musobaqa)da o'rinlarni aniqlash

O'tkazilgan musobaqa natijasida g'olib va musobaqada ishtirok etgan jamoalar egallagan keyingi o'rinlar aniqlanadi. Shu maqsadda jamoaning o'tkazgan har bir o'yini uning natijasiga qarab, ochkolar berish yo'li bilan baholanadi. *Kollektivdan* bitta jamoa qatnashadigan davrali sistema bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar (respublika

birinchiligi, *spartakiada* va hokazolar)da quyidagicha hisobga olish shkalasi keng tarqalgan bo'lib, unga binoan g'alaba uchun – 3, durang uchun – 1, mag'lubiyat uchun – 0 ochko beriladi. Jamoaning o'yinga kelmaganligini mag'lubiyat bilan tenglashtirmaslik uchun boshqacha hisoblash shkalasi qabul qilinadi, masalan: g'alaba – 3 ochko, durang – 2 ochko, mag'lubiyat – 1 ochko, o'yinga kelmaslik – 0 ochko.

Klublar bo'yicha hisobga olishda, jismoniy tarbiya jamoalari musobaqalarda bir necha jamoalar bilan qatnashganda (viloyat, shahar va tuman birinchiliklari o'ynalayotgan vaqtda shunday bo'lishi mumkin) hisobga olish shkalasi har bir jamoaga alohida-alohida ochkolar yozishni talab qiladi.

Natijalar klublar bo'yicha hisobga olinadigan musoba-qada oltita jamoa bilan qatnashuvchi jismoniy tarbiya jamoalariga beriladigan baholash ochkolari shkalasi misol tariqasida keltirilgan (11-jadval).

11-jadval

Alohida-alohida baholashning taxminiy shkalasi

Natija	Jamoalar bo'yicha baholash ochkolari					
	1	2	3	4	5	6
G'alaba	18	15	12	9	6	3
Durang	12	10	8	6	4	2
Mag'lubiya t	6	5	4	3	2	1
O'yinga kelmaganlik	0	0	0	0	0	0

Musobaqa o'tkazishning konkret sharoitlari va oldiga qo'yilgan vazifalarga qarab ochkolar differentsiatsiyasi turli jamoalar uchun boshqacha bo'lishi ham mumkin. Biroq odatda mag'lubiyat g'alaba uchun beriladigan ochkolarning 1/3 ni, durang uchun beriladigan ochkolarning 2/3 ni, o'yinga kelmaganlik uchun 0 qismini berishini nazarda tutish kerak.

Musobaqada o'rinlar jamoalarning hamma o'yinlarda to'plagan ochkolar yig'indisiga qarab uzil-kesil aniqlanadi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. Agar dastlabki bir necha jamoalarning to'plagan ochkolar soni bir xil bo'lsa, g'olibni uzil-kesil aniqlash uchun ular o'rtasida qo'shimcha o'yinlar o'tkazilishi mumkin yoinki o'rinlar kiritilgan va o'tkazib yuborilgan to'plar nisbati bo'yicha,

yoki ular o'rtasida musobaqa jarayonida o'tkazilgan o'yin natijalari bo'yicha aniqlanadi.

Jismoniy tarbiya jamoalarining barcha jamoalari musobaqada ishtirok etishi natijasida to'plagan ochkolar yig'indisiga qarab klublar bo'yicha g'oliblar aniqlanadi.

Quyida nisbatan qisqa muddatlarda ko'p jamoa ishtirokida o'tkaziladigan musobaqalarda qo'llaniladigan o'yin davrali sistema-sining xillaridan biri keltiriladi. Bu sistemada hamma jamoalar bir necha kichik guruhga bo'linadi. Har bir kichik guruhdagi o'yinlar davrali sistema bo'yicha ochkolar berish yo'li bilan o'tkaziladi. Shundan so'ng kichik guruh g'oliblaridan yoki kichik guruhlarda 1-2- o'rnlarni olgan jamoalardan yangi guruhlar tuziladi va bu guruhlarda ham davrali sistema bo'yicha o'yinlar o'tkaziladi. G'olibni aniqlash uchun bo'ladigan final o'yin guruh g'oliblari o'rtasida o'tkaziladi. Qolgan hamma o'rinar kichik guruhlarda tegishli o'rinni egallagan jamoalar o'rtasidagi o'yinlar o'tkazish bilan aniqlanadi.

Masalan, GFRda bo'lib o'tgan 16 jamoa o'rtasidagi 1974 yilgi jahon birinchiligi musobaqalari shunday sistema bo'yicha o'tkazilgan. Dastlabki bosqichda hamma jamoalar to'rtta guruhga bo'lingan edi:

I guruh: 1, 2, 3, 4-raqamlar

II guruh: 5, 6, 7, 8-raqamlar

III guruhlar: 9, 10, 11, 12-raqamlar

IV guruhlar: 13, 14, 15, 16-raqamlar

Jamoa raqamlari qur'a tashlash bilan aniqlanadi. Ayrim hollarda, jahon birinchiligida bo'lgani kabi, har bir guruhga avvalgi jahon birinchiligida katta natijalar ko'rsatgan jamoalardan ajratiladi.

Kichik guruhlarda jamoalar davrali sistema bo'yicha o'ynaydilar. Kichik guruhlarda o'tkazilgan o'yin natijalariga qarab har biri 4 ta jamoa bo'lgan ikkita guruh tuziladi (mazkur musobaqada 1-bosqichdan keyin 8 ta jamoa o'yindan chiqib ketar va ularning o'rni aniqlanmas edi, garchi buni xuddi shunga o'xshash sistema bo'yicha aniqlash mumkin bo'lsa ham):

“A” guruh

I guruhdagi 1-o'rin

II guruhdagi 2-o'rin

III guruhdagi 1-o'rin

IV guruhdagi 2-o'rin

“B” guruh

I guruhdagi 2-o'rin

II guruhdagi 1-o'rin

III guruhdagi 2-o'rin

IV guruhdagi 1-o'rin

“A” va “B” guruhlarda jamoalar davrali sistema bo'yicha bir davra o'yin o'tkazadilar. Finalda birinchi o'rin va chempionlik unvonini olish uchun “A” va “B” guruhlar-ning g'olib jamoalari o'ynaydilar, 3-4-o'rinlar uchun esa guruhlarda ikkinchi o'rinni egallagan jamoalar kuch sinashadilar. Shunday sxema bo'yicha 16 jamoa bo'lganda dastlabki to'rt o'rinni aniqlash uchun 38 ta o'yin o'tkazilgan bo'lishi kerak.

Guruhlarda tegishli o'rinlarni egallagan jamoalar o'rtasida o'tkaziladigan shunday o'yinlar yo'rdamida barcha sakkiz o'rinni aniqlash mumkin.

Mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketish bilan o'ynaladigan musobaqa sistemasi

O'yindan chiqib ketish bilan o'ynaladigan musobaqa sistemasi, odatda, o'yinlar qisqa muddatda o'tkazilishi kerak bo'lganda va musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni ko'p bo'lgan taqdirda qo'llaniladi. Viloyat va shahar kubogi o'yinlari odatda shu sistema bo'yicha o'tkaziladi. Mag'lubiyatga uchragan jamoa musobaqalardan chiqib ketadi.

Bu sistema bo'yicha o'tkaziladigan o'yinlar tartibini aniqlashda avvalo musobaqada qatnashish uchun *buyurtma* bergan jamoalar soniga mos *savat* tuzish zarur, shundan keyin qur'a tashlanadi. Jamoa o'zi tortib olgan raqamga muvofiq tuzilgan *savatga* yoziladi. Shunday qilib, bir-biri bilan o'ynaydigan jamoalar qur'a tashlash bilan aniqlanadi. *Savat* jamoalar soniga qarab tuziladi. Agar jamoalar soni 2 sonining darajasiga teng bo'lsa ($22=4$; $23=8$; $24=16$; $25=32$ va hokazo), hamma jamoalar o'yinni birinchi davradan boshlaydilar.

Agar musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni 2^p ga teng bo'lmasa, u holda *savat* ikkinchi davraga kelib 2^p ga teng miqdordagi jamoa qoladigan qilib tuzilishi kerak. Binobarin, jamoalarning bir qismi o'yinlarni ikkinchi davradan, bir qismi esa birinchi davradan boshlaydi.

O'yinni birinchi turdan boshlaydigan jamoalar sonini aniqlash uchun quyidagi formuladan foydalaniladi:

$$K_1 = (K_0 - 2^p) \cdot 2$$

bunda: K_1 – musobaqada birinchi turdan boshlab qatnashadigan jamoalar soni;

K_0 – musobaqada qatnashuvchi jamoalarning umumiy soni;

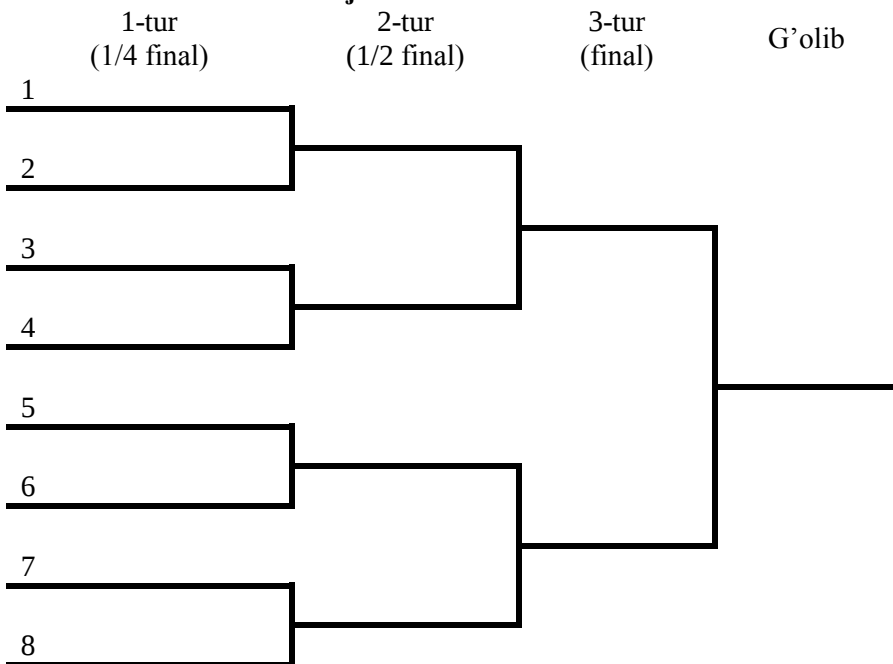
2^p —musobaqada qatnashuvchi jamoalarning umumiy soniga eng yaqin bo'lgan kichik son;

n – musobaqada qatnashuvchi jamoalarning umumiy soniga qarab tanlanadigan daraja ko'rsatkichi (butun son) ($n = 2, 3, 4, 5$ va hokazo).

Misol. Musobaqada 18 ta jamoa qatnashishi kerak, shu songa mos bo'lgan o'yinlar savatini tuzish lozim.

19 soni 2 sonining darajasi emas, shu sababli ikkinchi turga kelib 2^p ga teng sonli jamoalar qolishi uchun ma'lum miqdordagi jamoalar birinchi turda o'ynashi kerak.

8 jamoa uchun savat



Bu miqdordagi jamoalar yuqorida keltirilgan formula bo'yicha aniqlanadi:

$$K_1 = (K_0 - 2^p) \cdot 2 = (19 - 2^4) \cdot 2 = (19 - 16) \cdot 2 = 6$$

$$K_1 = 6$$

Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni juft bo'lganda o'yinga ikkinchi turdan boshlab kirishadigan jamoalar *savatning* yuqori va pastidan teng qilib taqsimlanadi.

Jamoalar soni toq bo'lganda *savatning* pastida o'yinga ikkinchi turdan boshlab kirishadigan jamoalar soni bitta ko'p bo'lishi lozim.

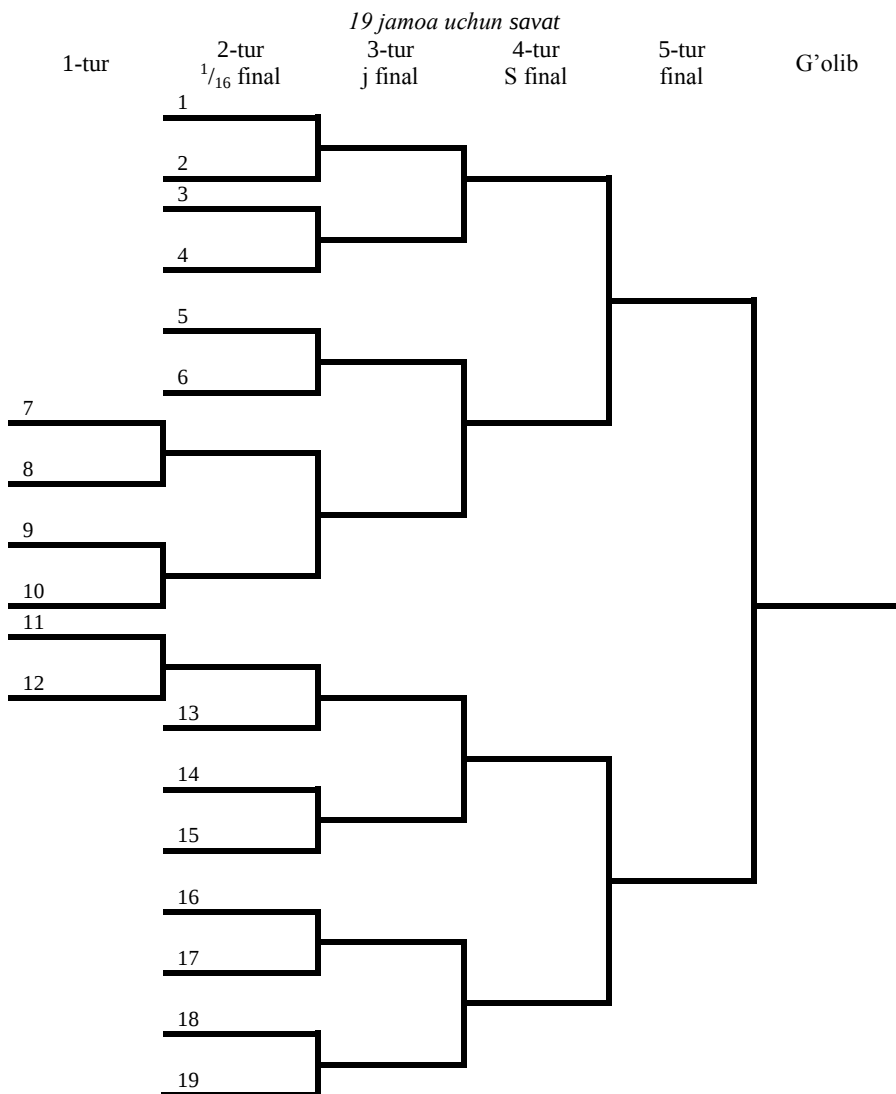
Mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketish bilan o'ynaladigan sistemaning afzalligi shundaki, jamoalar soni ko'p bo'lishiga qaramay, g'olib qisqa muddatda aniqlanadi: masalan, 19 jamoa uchun atigi besh kalendar kuni talab etiladi.

Biroq bu sistemaning jiddiy kamchiligi shundaki, bir-biri bilan o'ynaydigan jamoalar qur'a tashlash bilan aniqlanadi, bu esa musobaqaga tasodifiylik elementini kiritadi. Shu tufayli, bir necha kuchli jamoalar qur'a taqozosi bilan *savatning* bir tomonida bo'lib qolishi mumkin. Buning natijasida kuchli jamoalar musobaqalardan finalgacha chiqib ketishi lozim bo'lib qoladi. Pirovardida ancha kuchsiz jamoa finalga yo'llanma oladi. Bunday hol yuz bermasligi uchun, kuchli jamoalarni sun'iy ravishda bo'lib yuboriladi. Bu maqsadda qur'aga binoan *savatning* turli tomonidan ularga raqam beriladi, keyin esa qolgan jamoalar uchun bo'sh raqamlarga qur'a tashlanadi.

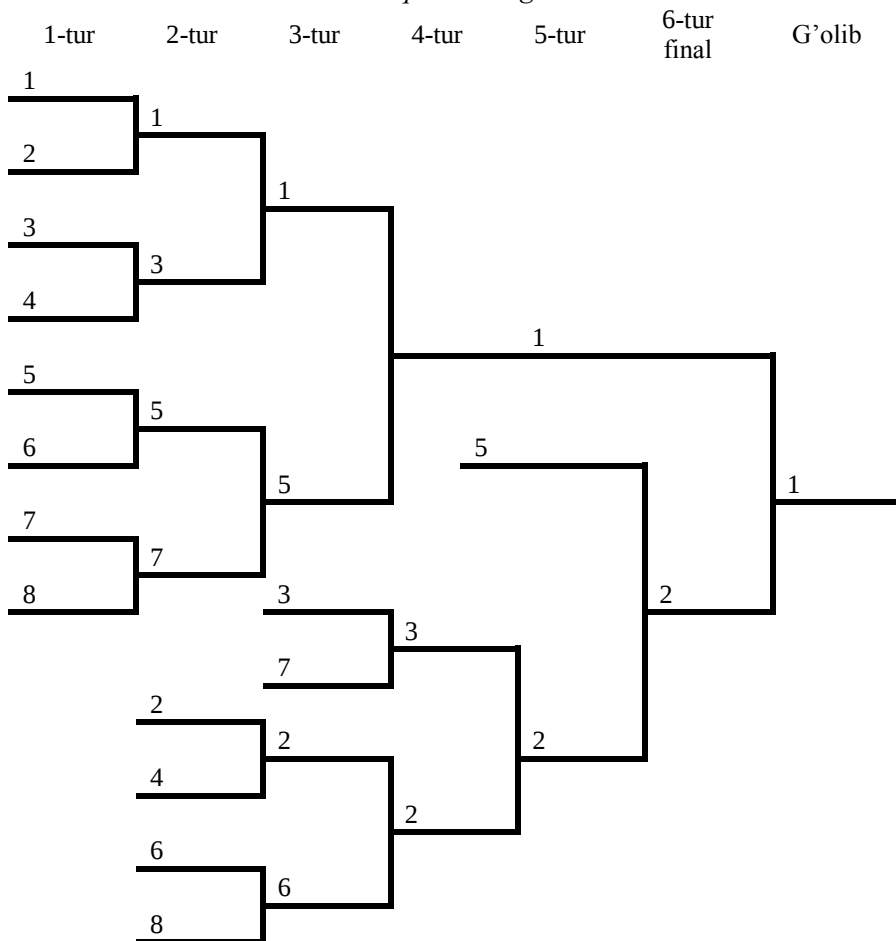
Jamoalarning keyingi turlarda qaysi jamoa bilan uchra-shishlarini bilmasliklari uchun mag'lubiyatdan keyin chiqib ketish bilan o'ynaladigan o'yin sistemasining bir oz o'zgartirilgan turi qo'llaniladi: birinchi tur musobaqalaridan keyin qolgan jamoalar o'rtasidan yangidan qur'a tashlanadi va shu yo'sinda ikkinchi turda bir-biri bilan o'ynaydigan jamoalar aniqlanadi.

Yarim final o'yinlarigacha shunday bo'ladi. Masalan, 1952 yilda Xelsinkida o'tkazilgan XV Olimpiadadagi futbol musobaqalari shu sxema bo'yicha o'tkazilgan. UEFA kubogi uchun klub jamoalari o'rtasidagi rasmiy musobaqalar ham xuddi shunday sxema asosida tashkil qilingan.

Ikkita mag'lubiyatdan keyin chiqib ketishi bilan o'ynaladigan o'yin sistemasi mag'lubiyatdan keyin chiqib ketish bilan o'ynaladigan o'yin sistemasining bir turidir.



*Ikkita mag'lubiyatdan keyin chiqib ketish bilan o'ynaladigan
sistemada qo'llanadigan savat*



Aralash sistema

Aralash sistema futbol musobaqalarining ikki sistemasi – davrali sistema va mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketiladigan sistemaning kombinatsiyasidan iborat. Bu usulga binoan musobaqaning bir qismi (dastlabki yoki yakuniy qismi) mag'lubiyatdan keyin o'yindan

chiqib ketiladigan sistema bo'yicha, boshqasi esa davrali sistema bo'yicha o'tkaziladi. Ba'zan mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketiladigan sistema kichik guruhlariga bo'lingan jamoalar o'rtasidagi musobaqalarning dastlabki qismida qo'llaniladi, qolgan jamoalardan bitta kuchli jamoalar guruhi tashkil etiladi, bular musobaqalarning yakuniy qismida bir-birlari bilan davrali sistema bo'yicha uchrashadilar.

Mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketiladigan sistema bo'yicha (bunda musobaqada qatnashuvchi jamoalar sof qur'a tashlash bilan aniqlanadi) o'tkaziladigan musobaqalarga xos bo'lgan tasodifiylik faktorini kamaytirish istagi musobaqa tashkilotchilarini musobaqa o'yinlarining tobora yangi sistemalarini izlashga majbur etadiki, bu sistemalar, odatda, aralash usullardan iborat bo'ladi.

Xilma-xil xalqaro turnirlarda, jumladan jahon birinchiligi va olimpiada o'yinlarining final qismida keng qo'llanilgan o'yin sistemalari shu tariqa paydo bo'lgan.

Bu sistemaga binoan musobaqada qatnashuvchi jamoalar guruhlariga bo'linadi. Masalan, musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni 16 ta bo'lganda, ular har bir guruhda to'rttadan jamoa bo'lgan to'rt guruhga bo'lib yuboriladi. Guruhdagi o'yinlar davrali sistema bo'yicha bir yoki ikki davrada o'tkaziladi. Jamoalarni qur'a tashlash bilan guruhlariga bo'lishni turli sharoitlarni hisobga olib o'tkazish mumkin. Bu sharoitlar oldindan musobaqa nizomida ko'rsatib o'tiladi (jamoalarning territoriyaga mansublik prinsipi, kuchli jamoalarni oldindan klassifikatsiyalash asosida turli guruhlariga bo'lib yuborish va hokazo). Jamoalar qandaydir bir joyda yig'ilganda emas, balki turli guruhlar va hatto guruhga kiruvchi jamoalar territoriya jihatidan turli joylarda joylashtirilganda ham musobaqalarni bu sistema bilan o'tkazish mumkin. Guruhda birinchi yoki ikkinchi o'rinni egallagan jamoalar keyingi musobaqalarda ishtirok etishga yo'l qo'yiladi. Bu musobaqalar mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketish bilan o'ynaladigan sistema bo'yicha o'tkaziladi, lekin bunda birinchi ikki tur o'yinlarida bir guruhdagi jamoalar bir-birlari bilan uchrash-masliklari kerak, chunki ular dastlab o'zaro o'yin o'tkazganlar.

Quyida musobaqa o'tkazishning shunday sxemasi keltiriladi, bu sxema musobaqaning birinchi qismida ham, ikkinchi qismida ham jamoalarning qur'a tashlashidan oldin tasdiqlangan bo'lishi kerak.

Yuqorida keltirilgan musobaqa sistemasining afzalligi ravshan: bunda musobaqaning birinchi qismida mumkin bo'lgan tasodiflar iloji

boricha yo'qotiladi va musobaqalar jamoalar soni anchagina ko'p bo'lganda ham nisbatan qisqa muddat ichida o'tkaziladi.

Ma'lumki, mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketish sistemasi bo'yicha o'ynaladigan o'yinlarda yoki aralash sistemada o'tkazilayotgan musobaqada, garchi o'yin asosiy va qo'shimcha vaqtda durang bilan tugallansa ham, bir o'yinda yoxud bir necha o'yinda keyingi musobaqalarda qatnashish uchun g'olibni aniqlash zarur, albatta. Buni aniqlashning bir necha usuli bor. Ulardan birining, hozirgi vaqtda eng keng tarqalganining mohiyati shundan iboratki, jamoalar o'zaro ikki marta: o'z maydonida va raqib maydonida uchrashadilar (bunda o'tkazilgan har bir o'yin uchun ochko beriladi). Ochkolar soni teng bo'lgan taqdirda kiritilgan va o'tkazib yuborilgan to'plar nisbati e'tiborga olinadi, shu bilan birga raqib maydonida kiritilgan bir to'p ikkitaga hisoblanadi.

O'yinning oxiriga kelib (mazkur holda ikkinchi o'yinning oxiriga kelib) ochkolar va kiritilgan hamda o'tkazib yuborilgan to'plar nisbati teng bo'lib qolsa (to'plar nisbati nolga teng), g'olibni aniqlash uchun qo'shimcha 30 minut vaqt beriladi. Agar qo'shimcha vaqtda ham jamoalardan hech biri g'alabaga erishmasa, g'olib jamoa 11 metrlik to'p tepish bilan aniqlanadi. Bu to'plarni har ikki jamoa o'yinchilari, o'yin tugashi bilanoq darvozabon qo'riqlab turgan darvozaga 11 metrlik to'p tepiladigan belgidan navbatma-navbat tepadilar.

Musobaqalarning birinchi qismi uchun sxema

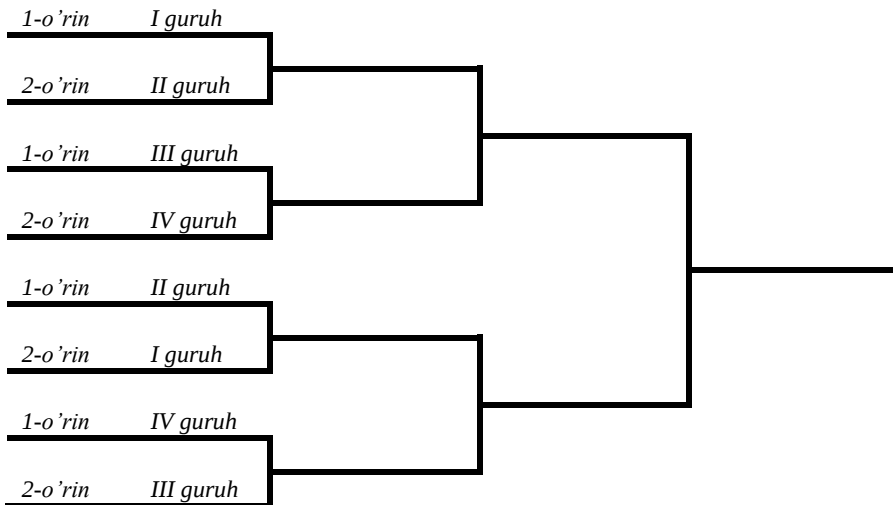
I guruh: 1, 2, 3, 4-raqamlar

II guruh: 5, 6, 7, 8-raqamlar

III guruh: 9, 10, 11, 12-raqamlar

IV guruh: 13, 14, 15, 16-raqamlar

Musobaqalarning ikkinchi qismi uchun sxema



Musobaqa nizomi

Sovrinli o'rinlar, shuningdek musobaqada qatnashuvchi jamoalar yoki jismoniy tarbiya jamoalari (natijalar klublar bo'yicha hisobga olinganda) egallaydigan barcha keyingi o'rinlar aniqlanadigan biron-bir rasmiy musobaqa o'tkazishdan avval musobaqa haqidagi nizom tuzilgan bo'lishi kerak. Bu nizom futbol fede-ratsiyasi yoki musobaqani o'tkazuvchi boshqa biror tashkilot tomonidan tasdiqlanadi.

Musobaqa haqidagi nizom katta yuridik kuchga ega bo'lgan hujjatdir. Unda asosiy tashkiliy va texnik shart-sharoitlar aniq bayon qilingan bo'ladi. Nizom o'quv-trenirovka ishlarining mazmunini belgilab beradi, chunki jamoalarning tashkiliy metodik tayyorgarligi bo'lajak musobaqalarning xususiyatlarini hisobga olgan holda o'tkaziladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalarnin tayyorgarlik ko'rishlari uchun yetarli vaqtga ega bo'lishlari nazarda tutilib, Nizom oldindan tasdiqlanishi va targatilishi kerak.

Musobaqani o'tkazish davrida tasdiqlangan Nizomdan chetga chiqishga yo'l qo'yilmaydi, aks holda mazkur musobaqa musobaqa o'tkazayotgan tashkilotning obro'yiga putur yetkazadi va keraksiz nizolarni keltirib chiqaradi, xolos.

Musobaqa nizomida quyidagi masalalar aks ettirilgan bo'lishi kerak:

1. O'tkazilayotgan musobaqaning maqsadi va vazifalari.
2. Musobaqani kim o'tkazishi (federatsiya, tashkiliy qo'mita va hokazolar).
3. Musobaqa o'tkazish muddatlari va shartlari.
4. Musobaqaga qo'yiladigan jamoalar soni va nomi, buyurtmaga kiritiladigan qatnashchilarning maksimal miqdori.
5. Musobaqa o'tkaziladigan o'yin sistemasi (davrali – bir yoki ikki davrali, mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketiladigan, aralash sistema).
6. Hisobga olish sistemasi va jamoalarning hamda jismoniy tarbiya jamoalarining (natijalar klublar bo'yicha hisoblanganda) egallagan o'rinlarini aniqlash tartibi.
7. Musobaqaning alohida shartlari (qanday hollarda o'yinda qo'shimcha vaqt belgilanishi va uning davomiyligi, o'yin durang bilan tugallanganda yoki o'tkazilgan musobaqa natijasida ochkolar soni teng bo'lganda g'olibni aniqlash usullari, o'yin qoidalarida ko'rsatilganidan tashqari nechta zahira o'yinchi almashtirish mumkinligi va hokazolar).
8. Jamoalarni va musobaqa qatnashchilarini rasmiylashtirish tartibi, formasi, o'yinchilarning zayavkalar berish va qayta buyurtma berish muddati.
9. Musobaqalarni olib boradigan hakamlar kollegiyasining nomi.
10. O'tkazilgan o'yinga norozilik bildirish va uni qarab chiqish, shuningdek o'yinchilarni maydondan chiqarib yu borish yo ki ularni ogohlantirish bilan bog'liq bo'lgan intizom masalalarini qarab chiqish tartibi.
11. O'yinchilar intizomni buzganligi uchun jamoalarning javobgarligi hamda maydon va klublar ma'muriyatining o'yin o'tkazish vaqtida tartib saqlanishi uchun javobgar bo'lishi.
12. Musobaqa o'tkaziladigan joylar va ularga qo'yiladigan talablar.
13. G'oliblarni mukofotlash hamda oxirgi o'rinlarni egallagan jamoaning yoki jamoalarning keyingi xuddi shunday musobaqada qatnashish shartlari.

Nazorat savollari

1. Musobaqa turlariga ta'rif bering.
2. Asosiy musobaqa turiga ta'rif bering.
3. Qo'shimcha musobaqa turlariga ta'rif bering.
4. Musobaqa o'tkazish tizimi necha turga bo'linadi?
5. Aylanma musobaqa o'tkazish tizimiga ta'rif bering.
6. Olimpiya musobaqa o'tkazish tizimiga ta'rif bering.
7. Aralash musobaqa o'tkazish tizimiga ta'rif bering.
8. Musobaqani o'tkazishdagi eng asosiy hujjat nomi?
9. Musobaqa nizomi qanday hujjat hisoblanadi?
10. Musobaqa nizomi necha moddadan iborat va unga ta'rif bering.

IX bob. YORDAMCHI JIHOZLAR

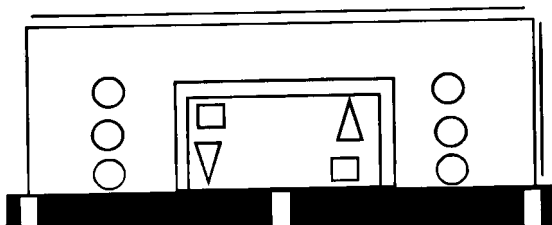
O'quv-mashg'ulot jaryonida yordamchi jihozlarning qo'lla-nilishi futbolchilarning texnik mahoratini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Yanada takomillashgan jihozlarning paydo bo'lishi bilan ulardan o'qitish va mashg'ulotlarni tashkil etishning individual, uzluksiz va davrali formalarida samarali foydalanish mumkin bo'ladi. Yordamchi jihozlar mashqlarni ko'p marta takrorlash prinsipini amalga oshirish, bajariladigan mashqlarning murakkabligi va jadalligini tartibga solish, malakalarning barqarorligi va ko'p variantlilikini mustahkamlash, mashqlarni o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan rejimda bajarish imkonini beradi.

Futbol shaharchalari, futbol mashg'ulot maydonchalari va zallari yordamchi jihozlar bilan jihozlanadi. Ular stasionar va ko'chma jihozlarga bo'linadi.

Statsionar jihozlar

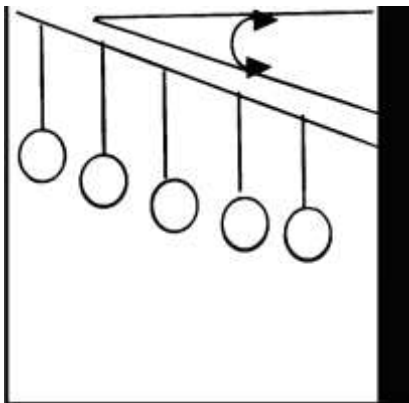
Mashg'ulot devorchasi (82-rasm). Qalinligi kamida 50 *mm* bo'lgan taxta yoki temir-beton plitadan va diametri kamida 200 *mm* bo'lgan g'o'lalardan tayyorlanadi. G'o'lalardan tayyorlangan ustunlarni chuqurligi 1 *m*-1 *m* 20 *sm* bo'lgan va bir-biridan 1 *m*-1 *m* 20 *sm* oralatib joylashtiriladigan chuqurlarga vertikal qilib o'rnatadilar. Ustunlarning pastki qismiga ularning mustahkam bo'lishi va cho'kishning oldini olish uchun o'lchami 80 *sm* bo'lgan qoziqlar (krestovinalar) qoqiladi. O'rnatilishidan oldin qoziq va ustunlarga yaxshilab gidron yoki boshqa izolyasiya qiluvchi vositalar surtiladi. Ustunlarga futbol shaharchasiga qaragan to-moni randalangan taxta qoqiladi. Taxtalar o'zaro chorak qismgacha kiradigan darajada shpunt bilan birlash tiriladi. Devorning mashg'ulot maydonchasiga qaratilgan tomoniga yorqin bo'yoqlar bilan turli xil belgilar: darvoza, kvadrat, uchburchaklar chiziladi. Mashg'ulot devorchalarining hajmi turlicha bo'lishi mumkin. Futbol shaharchasidagi har bir tomon mashg'ulot devorchasi qilib jihozlanishi mumkin.

Mashg'ulot devorchasi yordamida harakatsiz turgan to'pni, dumalab kelayotgan va balanddan uchib kelayotgan to'pni nishonga to'g'ri va kesib tepish, shuningdek, balanddan uchib kelayotgan to'pni tepish va uni bosh bilan to'xtatish mashqlarini bajarish mumkin.



82-rasm. Mashg'ulot devorchasi

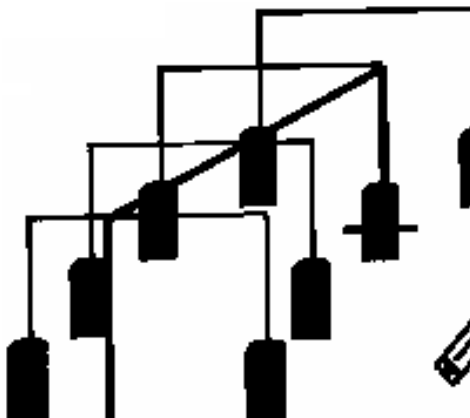
To'plar osilgan kronshteynlar (83-rasm). Tennis yoki futbol to'plari osilgan kronshteynlar futbol shaharchasi yoki zal devoriga mahkamlanadi. Ular turgan joydan qadam tashlab va yugurib kelib, bir yoki ikki oyoq bilan deysinib, burilib va burilmay turib, to'pni tepib yuborib sakrashni mashq qilish imkonini beradi.



83-rasm. To'plar osilgan kronshteynlar

Osma qopchalar (84-rasm). Balandligi 3,5-4 m bo'lgan metall ramaga bokschilar yoki kurashchilar foydalaniladigan 5-8 ta standart qopchalar osib quyiladi. Ular 1,5-2 m oralatib o'rnatish-tiriladi. Pol bilan qopcha orasidagi masofa 30-50 sm atrofida bo'lishi mumkin. Rama uchun kerakli material: metall truba yoki 100-125 mm li shveller.

Osma qopchalarning ramalari uchta va ikkita vertikal ustundan iborat bo'lishi mumkin, ular 1-1,2 metrlik chuqurga tushirilib sementlanadi. Qopchalar ramaga diametri 8-10 mm bo'lgan kapron tizimcha bilan osiladi.



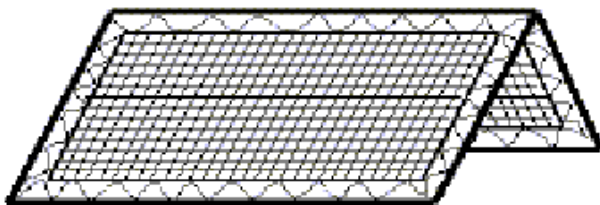
84-rasm. Osma qopchalar

Mashg'ulotda osma qopchalardan foydalanish mumkin. Bunda ular orasidan turli tezlikda yugurib o'tiladi yoki qopchani elka bilan turtish mashqi bajariladi. Shuningdek, tinch turgan qopchalar hamda tebranib turgan qopchalar orasidan to'p olib yurish mashqi bajariladi. Osma qopchalarni qo'llanib bajariladigan mashqlarni boshqa yordamchi jihozlar bilan kompleks ravishda bajarish mumkin.

Ko'chma jihozlar

Ko'chma jihozlar odatda konstruksiyasiga ko'ra oddiy bo'lib, ularni bir joydan ikkinchi joyga olib borish qulay. Batutlar, futbol darvozalari, osma to'p bo'lgan ustun kronshteyn, aldab o'tish ustunlari ko'chma jihozlar jumlasiga kiradi.

Ikki tomonlama ko'chma batut (85-rasm) metallardan tayyorlangan ikkita harakatlanuvchi ramadan iborat. Material: kesimi 25-30 *mm* bo'lgan truba, kataklari 50-100 *mm* bo'lgan ikkita kapron to'r va diametri 5-8 *mm* li amortizasion tizimcha. Ko'chma batutlarning o'lchamlari: rama 2,5×2,5 *m*, 3,5×3,5 *m*, 4,5×3 *m*; to'r – 2×2 *m*, 3×2 *m*, 4×2,5 *m*.

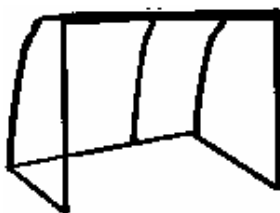


85-rasm. Ko'chma batut

Ko'chma batutni foydalanishga tayyorlashda avval rama burchaklariga to'r mahkamlanadi, so'ngra uni amortizasion tizimcha yordamida rama bilan biriktiriladi va bir tekisda tarang qilib rostlanadi. Batut ramasida to'rning mustahkamlanish qulay bo'lishi uchun rama stul yoki skameykalarga gorizonttal ravishda joylashtiriladi.

Amortizasion tizimcha rama burchagida to'rning eng chetki katagiga tortiladi hamda rama va to'rning butun uzunligi bo'yicha o'tkaziladi, so'ngra to'r bilan rama ham qarama-qarshi tomondan, so'ngra ikkita qolgan tomonlaridan birlashtiriladi. Rama bilan tarang tortilgan to'r orasidagi masofa 22 sm dan ko'p bo'lmasligi kerak.

Ko'chma darvozalar (86-rasm) odatdagi va kichraytirilgan o'lchamda bajariladi. Ko'chma darvoza maydondagi chimlarni bosilib ketishdan saqlaydi. Buning uchun darvozalar o'rnatiladigan joy doimo o'zgartirib turiladi. Ko'chma darvozalar darvozabonlarni, shuningdek, darvozaga to'p tepishni bajaruvchi barcha qatorlardagi o'yinchilarni mashg'ulot qildirish uchun qo'llaniladi. Kichraytirilgan o'lchamdagi ko'chma darvozalar kichraytirilgan maydonchada kam sonli o'yinchilar bilan o'tkaziladigan o'quv o'yinlari uchun foydalaniladi.



A



B

86-rasm. Ko'chma darvozalar

Futbol shaharchasi. Yordamchi jihozlar – stasionar va cheklangan maydonchada joylashgan ko'chma jihozlar kompleksidan iborat bo'ladi. Bu futbolchilarning texnik jihatdan samarali tayyorlanishlari uchun sharoit yaratadi. Trenajyorlarning ko'p bo'lishi o'quv-mashg'ulot jarayonini mashg'ulotlarning individual va guruhli formalaridan foydalangan holda maqsadga muvofiq tashkil etish imkonini beradi. Guruhli mashg'ulotlarda aylanma mashg'ulot alohida qiziqish uyg'otadi. Bir joydan ikkinchi joyga o'tish (siljib yurish) texnikasini takomillashtirishga mo'ljallangan maxsus belgi beto'xtov yugurish va sakrash mashqlari o'tkazishni ta'minlaydi. Futbol shaharchasida yugurish yo'lakchalari, kvadratlar, aylana va yarim aylanalar chizib qo'yilgan bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Nazorat savollari

1. Qo'shimcha jihozlarga nimalar kiradi?
2. Statsionar jihozlar deganda nimani tushunasiz?
3. Ko'chma jihozlarga nimalar kiradi?
4. Ko'chma darvoza ustunlariga ta'rif bering.
5. Ko'chma jihozlarning afzallik tomonlari nimalardan iborat?
6. Hozirgi zamonaviy qo'shimcha jihozlarning afzalliklari nimalardan iborat?

Foydalanilgan adabiyotlar

Футбол. Дарслик. П.Н. Казаковнинг умумий таҳрири остида. Т., Ўқитувчи, 1981.

Футбол. Дарслик. Р.И. Нуримов таҳрири остида. Т., ЎзДЖТИ, 2005.

Mundarija

Muqaddima	3
I bob. Futbolning umumnazariy asoslari	4
1.1. Ixtisoslikka kirish	4
1.2. Futbol boshqaruvining tashkiliy tuzilishi	4
1.3. Zamonaviy futbol tavsifi	6
1.4. Futbol o'yinining paydo bo'lishi	8
1.5. O'zbekistonda futbolning rivojlanishi	10
1.6. Futbol – O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida	17
II bob. O'yin texnikasi	21
2.1. Futbol texnikasining tasnifi	21
2.2. Harakatlanish texnikasi	22
2.3. Maydon o'yinchisining texnikasi	28
2.4. To'pga zarba berish	29
2.4.1. <i>To'pga oyoq bilan zarba berish</i>	29
2.5. To'p trayektoriyasi xususiyatlari	32
2.5.1. <i>To'pga kalla bilan zarba berish</i>	40
2.6. To'pni to'xtatish	44
2.7. To'p olib yurish	53
2.8. To'pni olib qo'yish	62
2.9. To'pni tashlash	64
2.10. Darvozabonning o'yin texnikasi	66
2.10.1. <i>To'pni ilib olish</i>	68
2.10.2. <i>To'pni qaytarib yuborish</i>	73
2.10.3. <i>To'pni tepadan oshirib yuborish</i>	75
2.10.4. <i>To'pni tashlab berish</i>	76
III bob. O'yin taktikasi	80
3.1. O'yinchilarning vazifalari	82
3.2. Darvozabon	83
3.3. Himoya qatorining o'yinchilari	83
3.4. Hujum qatori o'yinchilari	87
3.5. Darvozabonning o'yin taktikasi	88
3.6. Hujum taktikasi	93
3.6.1. <i>O'yinchilarning hujumdagi hamkorligi</i>	115
3.7. Hujumchilar soni turlicha bo'lgandagi hujum harakatlari	119
3.8. Himoya taktikasi	123

3.9. Taktik tizimlar evolyutsiyasi	136
3.9.1. Hozirgi taktik tizimlar	137
IV bob. Jismoniy tayyorgarlik	144
4.1. Kuchni tarbiyalash	145
4.2. Og'irliklar bilan kuchni tarbiyalash uslubi	149
4.3. Tezlikni tarbiyalash	151
4.4. Oddiy vaziyatda start tezligi	152
4.5. Murakkab vaziyatda start tezligi	153
4.5.1. Startdagi harakat tezligi, mutlaq tezlik, siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi	155
4.5.2. Texnik usullarni bajarish tezligi va bir harakat usulidan boshqasiga o'tish tezligi	157
4.6. Epchillikni tarbiyalash	158
4.6.1. Futbolchilarning tezkorligini, kuchi va epchilligini oshirishga xos umumiy xususiyatlar	159
4.7. Chidamlilikni tarbiyalash	160
4.8. Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashning interval uslubi	163
4.9. Futbolchilar ish qobiliyatini oshirishga ko'maklashuvchi mashqlar	163
V bob. Futbolchilarni psixologik tayyorlash	172
5.1. Futbolchi shaxsiga xos sifatlarni shakllantirish va takomillashtirish	173
5.2. Futbolchi shaxsining intilish darajasini shakllantirish	175
5.3. Futbolchilar faoliyatida motivlarning ahamiyati	175
5.4. Futbolchi shaxsining shakllanishida kollektivning ahamiyati	177
5.5. Futbolchilarda xotirani rivojlantirish	183
5.6. Futbolda reaksiya tezligi	186
VI bob. Futbolchilar tayyorgarligini rejalashtirish	196
VII-bob. Yosh futbolchilarni tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari	208
VIII bob. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish	247
IX bob. Yordamchi jihozlar	267