O'ZBEKSTAN RESPUBLİKASI
XALIQ BİLİMLENDİRİW MİNİSTRLİGİ

A'JİNİYAZ ATINDAG'I NO'KIS MA'MLEKETLİK
PEDAGOGİKALIQ İNSTİTUTI

S. Allaniyazov, S. Esemuratov

FUTBOLShILAR TAYaRLIG'ININ' O'ZGEShELİKLERİ

(metodikalıq qollanba)

NO'KİS-2013

Du'ziwshiler: S. Allaniyazov, S. Esemuratov

Metodikalıq qollanbada futbol oyınının' mashqalaları sportshılardın' ha'r qıylı sapaların rawajlandırıw, tayarlıq tu'rleri ha'm olardın' o'zgeshelikleri haqqında bayan etilgen.

Qollanba mektep, kolledj, litsey oqıwshıları ha'm joqarı oqıw orınları ha'm dene ta'rbiyası oqıtıwshıları ushın usınıladı.

JUWAPLI REDAKTOR

M.M. Nıyazımetov **– Qaraqalaqstan Futbol federatsiyasının` bas qa`nigesi, Qaraqalaqstang`a miyneti singen jaslar ustazı**

PİKİR BİLDİRİWShİLER:

1. ***V.K. Nazarov*** **- Qaraqalpaqstan Futbol federatsiyası bas wa'ziri.**
2. ***B.Kayıpov*** **- A'jiniyaz atındag'ı No'kis ma'mleketlik pedagogikalıq institutı Dene ta`rbiyası teoriyası ha`m a`meliyatı kafedrası u`lken oqıtıwshısı, pedagogika ilimlerinin' kandidatı.**

Metodikalıq qollanba A'jiniyaz atındag'ı No'kis ma'mleketlik pedagogikalıq institutı O'qıw-metodikalıq Ken'esinin' qararı (30-iyun' 2012-jılg'ı 11-sanlı) menen baspadan shıg'arıwg'a usınılg'an.

Futbol – salamat a'wladtı ta'rbiyalawg'a, xalıqtın' ruwxın ko'teriwge jaslardı ta'rbiyalawg'a xızmet etiwi lazım. Bul isler menen, jurtım dep janın pida' etetug'ın iymanı bekkem adamlar shug'ıllanıw kerek.

İslam Karimov

KİRİSİW

Ha'zirgi zaman ja'miyetindegi adamlar turmısında sport a'hmiyetli orındı iyeleydi. A'sirese, a'lle qashan «Millionlar oyını» na aylanıp u'lgergen, ilham, shadlıq ha'm ashınıw sezimlerin bag'ıshlaytug'ın futbol oyınısız bolg'an ja'miyetti ko'z aldımızg'a keltiriwdin' o'zi qıyın.

Futbol oyını du'n'ya ju'zinde en' bir taralg'an sport tu'rine jatadı. Bizin' respublikamızda futbol oyınına ayrıqsha kewil bo'linip kelinbekte. Oyınnın' xalıq arasında ken' taralg'anlıg'ı, onı bizin' elimizde su'yip oynaytug'ınlıg'ın ha'm bul oyın milliy oyın da'rejesine jetkenligin respublikamız hu'kimet basshıları ta'repinen qabıl etilgen pa'rmanları da da'lilleydi. Prezidentimiz İslam Karimovtın' tikkeley basshılıg'ı astında futbol haqqındag'ı bir qatar pa'rman, qararlar qabıl etildi (1993-18.03, 1996-17.08).

Bulardın' barlıg'ı bizin' respublikamız futbolının' rawajlanıwına ayrıqsha tu'rtki boldı desek qa'telespeymiz. Futbol - tıg'ız atletikalıq oyın. Ol tezlik, shaqqanlıq, ku'sh, epshillik sapaların rawajlandıradı. Sport oyınları ishinde en' bir jedel o'tetug'ın sport tu'rine jatatug'ın futbolda ha'r bir oyınshı o'z wazıypasına iye. Biraq olardın' barlıg'ı komanda ushın ja'mlesip bir maqset, ol da bolsa jen'iske erisiw maqsetinde maydanda ha'reket etedi. Zamanago'y futbolda jan'a tendentsiyalardın' payda bolıwı, oyın funktsiyalarının' universallasıwı, futbolshılar wazıypasının' ken'eyiwine alıp keldi.

Futbolshılar komandası tıg'ız baylanısqan ja'ma'a't bolıp jetilisiwi jaqsı na'tiyjelerge erisiwdin' tiykarı bolıp esaplanadı, bul o'z gezeginde futbolshılar tayarlıg'ına ayrıqsha kewil beriw kerek ekenliginen derek beredi. Sebebi hesh bir sport tu'ri, a'sirese sport oyınlarında, sonın' ishinde, futbolda bir tayarlıq tu'ri ekinshi tayarlıq tu'rinen bo'lek alıp qaralmaydı.

Futbol oyınının' qu'diretin to'mendegi sanlardan (tsifrlardan) ko'riwge boladı. Ma'selen, Birlesken Milletler Sho'lkemine 187 ma'mleket ag'za bolsa, xalıq aralıq futbol

(FİFA) federatsiyasına 190 nan aslam ma'mleket ag'za bolıp esaplanadı. Futbol oyınının' Watanı Angliya ekenligi ko'plegen futbol qa'nigeleri ha'm sport ıshqıpazlarına burınnan ma'lim, biraq bul oyında o'ziniki dep esaplaytug'ın xalıqlar sanı og'ada ko'p.

U'lkemizdin' qala ha'm rayonlarında XX a'sirdin' baslarında da'slep *«shaytan oyını»* keyin ala *«jabayı oyın»* dep aytılg'an oyınlar payda boldı. Ha'zirgi futbolda onshelli usamasa da maydan ha'm ko'shelerdi shan'g'ıtıp sho'lkemlestiriletug'ın bul oyın ken' qulash jaya baslag'an edi. Jergilikli jaslar sol da'wirlerde burıng'ı awqamdag'ı u'lkemizde xızmet wazıypasın o'tep atırg'an a'skerleri bos waqıtların qalay o'tkiziwi menen qızıg'atug'ın edi, olar ko'p waqıtların futbol oyınına bag'ıshlar edi. A'skeriy bo'limler a'tirapındag'ı qala ha'm awıllarda jasawshı jaslar bul boyınsha a'dewir a'wmetli bolıp, olar temir torlardın' artında turıp, jawınger jigitlerdin' atqarıwındag'ı oyınların baqlap ha'm olardan zawıqlanıw imkaniyatına iye bolg'an.

A'ne, sonın' ta'sirinen bolsa kerek, jaslarda usı oyın menen shug'ıllanıw tilegi payda boldı. Bunın' ushın qolay maydan tawıp, og'an da'rwazalar ornın belgilewge u'skeneler ornatıw ma'selesi onsha qıyın is emes edi. En' u'lken mashqala top tabıw bolıp, ol du'kanlarda satılmaytug'ın edi. Ishqıpazlar bul mashqalanı da sheshiwdi oylap taptı. Olar la'tte shu'berekler menen toltırılg'an teri toplar menen oynay basladı. Biraq, bunday toplar, birinshiden aytarlıqtay shıdamlı bolmay (tez arada jırtılıp keter edi), ekinshiden olarda sekiriwshilik ha'reketi bolmaydı. Bunın' da ilajı tabıldı, eki eski top arasına u'plep jel berilgen (qampaytırılg'an) kamera ornatılg'an toplar oylap tabıldı.

Degen menen, onın' sekiriwshilik qa'siyeti unamlı sheshim tapqan bolsa da, bunday toplar og'ada jen'il edi. Endi olar ja'mlenisip pul jıynap, a'skerlerden haqıyqıy toplar satıp ala basladı. Usı taqılette Qoqand qalasında 1912-jılı jergilikli jigitlerden quralg'an da'slepki ja'ma'a'tler payda boldı ha'm da'wirdin' o'zine ta'n bul jan'alıg'ı tez ku'nler ishinde Ferg'ana oypatının' qala ha'm awıllarına pu'tkil Tu'rkistan u'lkesine tarqaldı.

Ol da'wirlerde oyınnan aldın'g'ı shınıg'ıwlar haqqında so'z bolıwı da mu'mkin emes edi, sonın' ushın da tez-tez, bolar-bolmas soqlıg'ısıwlardan son' jaraqat alıwshılar da ko'p bolar edi. Bir saparı jigitlerden biri top tebemen dep ju'rip, gewgim waqtında tastı tewip alıp, ayag'ınan awır jaraqat alg'an, sebebi, olar futboldı jalan' ayaq oynar edi da'. . .

FUTBOL OYINI HAQQINDA
QISQAShA TARİYXIY MAG'LIWMATLAR

Futbol oyını payda bolıwı ha'm onın' du'n'ya ju'zi boylap ken'nen en jayıwına shekem ko'p waqıt o'tip ketti. XIX a'sirdin' 30-jıllarına kelip futbol en' su'yikli sport tu'rlerinin' birine aylandı. Tap sol waqıtlardan baslap «futbol en' da'slep qay jerde payda bolg'an?», «Futboldın' haqıyqıy watanı qay jer?» degen sorawlar ortag'a taslandı. Futbol Watanı bolıwg'a Angliya, Frantsiya, İtaliya, Gretsiya, Egipet, Qıtay, ha'tte, Oraylıq Amerika ma'mleketleri de dawagerlik qıldı. Olar o'zlerinin' bunday dawagerliklerin ha'r qıylı tariyxıy derekler, arxeologiyalıq tabılmalar arqalı tiykarlawg'a urındı. Mısalı, Braziliyalıq alım Fereyre Oraylıq Amerikada alıp barg'an arxeologiyalıq qazılmalar barısında futbol stadionın esletiwshi qurılıs qaldıqlarına dus kelgen.

Frantsuz alımı Moris Pefferkorn bolsa, o'zinin' ilimiy izleniwlerinde ishine shu'berek tıg'ılg'an top penen oynalatug'ın oyın en' da'slep Frantsiyanın' Normandiya wa'layatında payda bolg'anlıg'ın ha'm onı keyin ala anglichanlar o'zlestirip alg'anlıg'ın da'lillewge urıng'an:

- İtaliya saylandı komandası 1934-jılı ja'ha'n chempionatında jen'iske eriskeninen son', appenninlik alımlar zamanago'y futboldın' o'tmishi bolg'an «Kal'chio», tiykarınan ital'yanlardın' milliy oyınları bolg'anlıg'ı ha'm ishine hawa toltırılg'an top ja'rdeminde o'lshemleri ha'zirgi stadionlarg'a sa'ykes keletug'ın maydanlarda oynalg'anlıg'ın tastıyıqlay basladı. Bunda olar Florentsiyada tabılg'an a'yyemgi qol jazbalarg'a tiykarlang'an;

- A'yyemgi Qıtay qol jazbalarında da futbolg'a uqsag'an oyın haqqındag'ı mag'lıwmatlar ushırasadı. Bunday oyınlar bizin' eramızdan aldın shaması 2000 jıl burın oynalg'an. En' qızıg'ı sonda, bul oyınlarg'a imperatorlar to'reshilik qılg'an. Jen'impazlarg'a ju'da' u'lken sıylıqlar berilgen, jen'iliske ushırag'anlar bolsa, bambuk ag'ashları menen sıbag'asın alg'an.

Top oynap atırg'an adamlardın' su'wretleri Egipette, a'yyemgi faraonlar eskertkishleri diywallarında sa'wlelengen. Bunday su'wretler ertedegi grek gu'zelerinde de ushırasadı. Biraq bul tuwralı anglichan alımları ha'm qa'nigeleri ju'da'

ko’plegen tariyxıy da’liyller topladı. Bul da’liyllerge ko’re, Britaniya atawlarında erte da’wirlerden gorpastrum oyını ken’nen taralg’an.

Glostera soborında bolsa, XIV a’sirge tiyisli barel’ef (diywalg’a tu’sirilgen su’wret) saqlanbaqta. Onda top oynap atırg’an eki erkek su’wretlengen. Bulardan basqa, anglichanlar XIV a’sirde jazılg’an a’yyemgi manuskripttide (qol jazba) tapqan. Bul manuskriptte Kingston qalası maydanında bolıp o’tken ushırasıw sa’wlelengen, bul ushırasıwg’a qatnasıwshılar top ornına urıslarda qolg’a tu’sken daniyalılardın’ basınan paydalang’an. Sonın’ menen birge qol jazbada birinshi ma’rte (f995 ball) futbol ataması qollanıladı.

Orta a’sirlerde Angliyada futbol sonday da’rejede tarqalıp ketti, ha’tteki London ko’shelerinde bir waqıttın’ o’zinde 100-150 adam top oynag’an. A’lbette, bul ko’she ha’reketine kesent etti. Sonın’ ushın da, anglichan patshası Eduard III «shaytanlar oyını» atamasın alg’an futboldı qadag’an etiw haqqındag’ı arnawlı pa’rman shıg’arıwg’a ma’jbu’r boladı. Pa’rmandı buzg’anlar u’lken ja’riymag’a tartılg’an ha’m qamaq jazasın o’tegen (pa’rmannın’ haqıyqıy nusqası ha’zirgi ku’nge deyin Britaniya muzeylerinin’ birinde saqlanbaqta).

Solay etip, «Futboldın’ Watanı qay jerde?» degen tartısıwlar 1963-jılg’a kelip toqtadı, yag’nıy Angliya ha’m du’n’ya ju’zi saylandı komandası arasında «a’sir oyını» o’tkeriledi. Londondag’ı «Uembli» stadionında 110000 tamashago’ylerdin’ guwalıg’ında o’tkerilgen oyında jen’ip shıqqan anglichanlar «Futbol Watanı» degen atamanı bir o’mirge o’z watanında qaldıradı.

Futbol ha’zirgi da’rejesine jetkenge shekem ko’plep o’zgerislerge ushıradı, esap-sansız nızam-qag’ıydalar ja’riyalandı. To’mende usınday qag’ıydalardın’ ayırımları, en’ a’hmiyetlileri keltirip o’tilgen:

- **1863-jıl 26-oktyabr’** Londonnın’ Greyt Kuin ko’shesinde kishkene g’ana asxanada (kafe) bolıp o’tken jıynalısta Angliya futbol assotsiatsiyası sho’lkemlestirildi (sol kafe ha’zirgi ku’nde de bar). Usı sa’ne ra’smiy tu’rde zamanago’y futboldın’ tuwılg’an ku’ni dep qabıl etilgen. Sonnan keyin futbolg’a anglichansha atamalar kire basladı.
- **1871-jıl.** Oyın waqtı 1,5 saat etip belgilendi. Da’rwazamang’a o’z ja’riyma maydanı ishinde qol menen oynawg’a ruxsat etildi.

- **1878-jıl.** To'reshi maydan ishinde ısqırıw quralı menen ha'reket ete basladı. Bug'an deyin ol oyındı maydan shetinde qon'ıraw uslag'an halda basqarıp kelgen.
- **1883-jıl.** Oyın eki bo'limge ajıratıldı ha'm ha'r biri 45 minuttı o'z ishine aldı bo'limler arasında ta'nepis ornatılıp, birinshi bo'limnen son' komandalar da'rwazalardı almastıratug'ın boldı. Da'rwaza u'stinleri (bag'ana) u'stine tosınlar qoyıldı.
- **1891-jıl.** Liverpul'dan Charlz Brodi da'rwaza torların islep shıg'ıp patent aldı. 11 metrlik ja'riyma tobı (penal'ti) ja'riyalandı. Sonın' menen birge penal'ti belgilengen waqıtta, oyın waqtı tawsılıp qalsa, onı a'melge asırıw ushın imkaniyat beriw qag'ıydası kirgizildi.
- **1904-jıl 21-may** Parij, Frantsiya, Bel'giya, Gollandiya, Daniya, Shvetsiya ha'm Shveytsariya ma'mleketlerinin' futbol delegatları qatnasıwında du'n'ya ju'zi futbol sho'lkemine (FİFA) tiykar salındı.
- **1906-jıl.** Futbol Watanı Angliya FİFA-g'a ag'za boldı. Biraq, anglichanlar sho'lkemnin' basqa ag'zaları menen kelise almay eki ma'rte, 1919-1924 ha'm 1929-1946-jıllarda ag'zalıqtan shıqqan ha'm ja'ne qayta ag'za bolg'an.
- **1909-jıl.** Da'rwazaman maydan oyınshılarınan ayrıqsha basqa ren'degi kiyimde maydang'a tu'setug'ın boldı.
- **1913-jıl.** Ja'riyma top tebiwde «janlı diywal» toptan 9 metr uzaqlıqta turatug'ın boldı.
- **1926-jıl.** Mu'yeshten tuwrıdan-tuwrı da'rwazag'a kirgen top «gol» dep esaplanatug'ın boldı.
- **1928-jıl.** FİFA nın' Amsterdamda o'tken kongresinde ha'r 4 jılda bir ma'rte du'n'ya ju'zi chempionatın o'tkeriw haqqında qarar qabıl etildi ha'm onın' nızamı islep shıg'ıldı. Sonın' menen birge birinshi ja'ha'n chempionatın 1930- jılı o'tkeriwge kelisildi, biraq chempionattı qay jerde o'tkeriw haqqında tu'rli ma'mleket wa'killeri arasında u'lken tartısıwlar boldı. Chempionattı Evropa ma'mleketlerinin' birinde o'tkeriwdin' ta'repdarları ko'p edi. FİFA birinshi chempionattı o'tkeriw huqıqın Urugvayg'a berdi, bug'an Urugvay futbol komandasının' keyingi eki olimpiadada (1924-jıl Parij, 1928-jılı Amsterdamda) jen'impaz bolg'anı ha'm 1930-jılı ma'mleket g'a'rezsizliginin' 100 jıllıg'ı belgilenetug'ınlıg'ı tiykarg'ı sebep boldı.
- **1929-jıl.** FİFA nın' tapsırmasına ılayıq, parijli zerger Abel' Lafler du'n'ya ju'zi chempionına beriletug'ın kuboktı islep shıqtı. Boyı 30 sm, awırlıg'ı 1800 gramm bolıp,

taza altınnan jasalg'an bul kubok a'yyemgi greklerdin' jen'is qudayı – qanatlı «Nikanı» esletedi. Kuboktın' nızamına mınaday bo'lim de qosıldı. «Qaysı ma'mleket saylandı komandası 3 ma'rte du'n'ya ju'zi chempionı atag'ına erisse, kubok sol ma'mleketke ma'n'gige saqlaw ushın beriledi».

- **1936-jılı** FİFA ja'ha'n chempionı o'tkeriletug'ın ma'mleket ha'm a'meldegi chempiondı, tan'law oyınlarınan azat etiw haqqında qarar shıg'ardı.
- **1939-jıl.** Futbolshılar formasında nomerler payda boldı.
- **1941-1945-jıllar.** İtaliyalı doktor Ottorini Barrasi 1934-jılı ma'mleket saylandı komandası qolg'a kirgizgen kuboktı, Rimdegi kvartirasında, eski kiyimler ishine jasırıp, fashistlerden saqlap qaladı. Sebebi, Gitlerdin' buyrıg'ı menen, İtaliya diktatorı Mussolini kuboktı qolg'a kiritiwge ha'reket qılg'an edi.
- **1946-jıl.** FİFA burıng'ı awqam (SSSR) futbol federatsiyasın ag'zalıqqa qabıl etti. Lyuksemburgta o'tken ma'jiliste ma'mleket tili: anglichan, frantsuz, ispan, nemis ha'm rus tiline sho'lkemnin' ra'smiy tili degen ataq berildi.
- **1946-jıl.** FİFA nın' Xel'sinkide bolıp o'tken kongresinde ja'ha'n chempionatının' bas sıylıg'ın, sho'lkemnin' ko'p jıllıq prezidenti hu'rmetine «Jyul' Rims» kubogi dep ataw haqqında qarar qabıl etildi.
- **1966-jıl.** Angliya futbol assotsiatsiyası «Altın Nikadan» keyingi kuboktı Ullı Britaniya siyasatshısı Uinston Cherchill' atı menen ataw usınısı menen shıqtı, biraq FİFA bug'an qarsı shıqtı.
- **1968-jıl.** 1966-jıl Kuboktı qolg'a kirgizgen anglichanlar onı urlatıp qoydı. Aradan 6 ay o'tkennen son', kubok Londondag'ı taslandı qutısınan tabıldı. Biybaha buyımdı usı qala turg'ınının' «Pollard» laqaplı iyti tapqan.
- **1970-jıl.** Meksika chempionatında u'shinshi ret jen'impazlıqtı qolg'a kirgizgen Braziliya saylandı komandası kuboktı ma'n'gige o'ziniki qıldı.

FUTBOLShILAR TAYaRLIG'ININ' O'ZGEShELİKLERİ

Oyınshılarda sheberlikti iyelewge degen turaqlı talpınıs, onı jetilistiriwge degen ku'ndelikli shınıg'ıwlar sport mazmunının' tiykarın quraydı. Bunı ha'r bir sport tu'ri o'zinshe talap etedi.

Sporttın' ana yaki mına tu'rinin' tan'lap alınıwı anag'urlım da'rejede organizmnin' o'zgesheliklerine baylanıslı; o'zi su'yetug'ın sport tu'ri menen shug'ıllanıw u'lken

quwanıshqa bo'leydi, sebebi olar sportshının' mu'mkinshiliklerinen kelip shıqqan na'tiyjelerdin' ko'rinisi bolıp esaplanadı. Tabıs quwanısh alıp keledi, al bul sezim o'z gezeginde sheberlikti ele de jetilistiriw ushın aktivlik ha'm umtılıstı xoshametleydi. Futbol oyınshılardın' sheberligine ha'r qıylı talaplar qoyadı. Bul ana yaki mına oyınshının' oyında sheshiwine tuwra keletug'ın komandadag'ı funktsiyası menen spetsifikalıq wazıypalarının' ayırmashılıg'ına baylanıslı.

Futbolshıdan birinshi na'wbette neler talap etiledi:

1. Ha'r qıylı tu'rdegi ha'm ha'r qıylı plandag'ı ha'reketlerdi orınlay alıwı ha'm ha'r qıylı sharayatlarg'a beyimlese biliwi (ma'selen, juwırıw tezligin qadag'alaw).

2. Qas qag'ımdag'ı reaktsiya.

3. Ma'milege kirisiw uqıbı.

4. Jaqsı ju'ykeler (nervler)

5. Tez sheshim qabıllaw uqıbı.

Sonday-aq, Server Jeperov ha'm Mirdjalol Kasımov ortan'g'ı liniyanın' a'jayıp dirijerları ha'm motorları, Maksim Shatskix a'jayıp hu'jimshi, al Baxtiyar Ashurmatov qorg'awshı bolıwg'a mu'mkinshilik bergen qa'bilet ha'm sapa ko'rsetkishleri de usılar qatarına kiredi. Usınday tiykarg'ı sıpatlar, sonday-aq fizikalıq sıpatlar futbolshı xarakterin, onın' maydandag'ı minez-qulqın, shınıg'ıwg'a baylanıslı mu'mkinshiliklerin belgileydi.

Oyınshı maydanda ju'z berip turatug'ın ko'p sanlı quramalı sharayatlarg'a batıl tu'rde ha'm maqsetke muwapıq, o'zin tutqan ha'm durıs sheshim qabıl etken halda aldın-ala o'zin tayarlaydı. Bunday sıpatlarg'a kimnin'dur ko'p da'rejede, kimnin'dur az da'rejede eriskenligi o'z-o'zinen belgili. Sol ushın da trenerdin' ha'r qıylı eki oyınshının' ornına, sol ekewinin' xızmetin bir o'zi atqara alatug'ın bir oyınshını ta'rbiyalap shıg'arıwg'a tırısatug'ını hesh kim ushın sır emes.

Jaqsı oyın maksimal ha'm tolıq jıynaqlılıqtı ha'm reaktsiyanı talap etedi. Bunısız tez ha'm durıs sheshimli ha'rekettin' bolıwı mu'mkin emes. Oyın sharayatındag'ı ha'r bir qıymıl sol sharayattag'ı informatsiyalar kompleksine oyınshının' tan'lamalı juwabı bolıp tabıladı; bunın' u'stine bunday informatsiyalar maydanının' barlıq uchastkalarınan kelip jetedi. Ha'rekettegi maqsetke bag'darlang'an saylawshılıq, belgili bir ishki tayarlıqtı talap etedi. Klaslı oyınshı qa'legen stressli sharayatlarda da tapqırlıq penen ha'reket etedi.

Oyınshı informatsiyalar ag'ımı ha'm o'zgerip turg'an qarama-qarsılıqlı sharayatlar arasınan ta'nha o'zine tiyisli a'lle neni izleydi ha'm tabısqa erisiw ushın o'zinin' jeke

gu'resin ju'rgizedi. Jaqsı na'tiyjeden keyingi quwanısh sezimleri, sa'tsizlikten keyingi qapashılıq mine, bulardın' barlıg'ı sezimler gammasın aktivlestiredi, oyındag'ı o'zgeristi payda etedi. Usı almasıwshı keskin sharayatlarda, tabıs ha'm sa'tsizlik arasındag'ı shegarada sportshı xarakteri ko'rinedi.

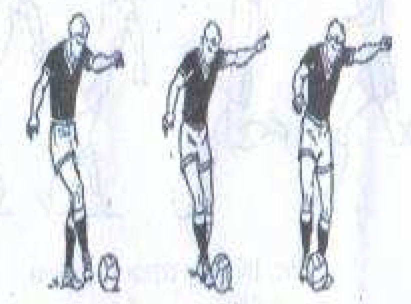
FİZİKALIQ TAYaRLIQ

Fizikalıq tayarlıq degen de shınıg'ıwlar na'tiyjesinde erisilgen sportshının' jalpı jag'dayı tu'siniledi. Jaqsı fizikalıq tayarlıqsız oyın ta'repinen qatnasıwshılarg'a usınıs etiletug'ın talaplardı orınlaw mu'mkin emes. Shınıg'ıwlardag'ı ku'sh sarp etiwler xarakteri alda turg'an jarıslardın' spetsifikası ha'm sportshının' o'zinin' o'zgeshelikleri menen anıqlanadı. Ulıwma fizikalıq tayarlıqtın' na'tiyjeliligi ha'r qanday jag'dayda top penen oyınnın' jaqsılanıwında maydandag'ı maqsetke muwapıq minez-qulıq ta ko'riniwi tiyis. Futbol o'zinin' ra'n' - ba'ren' ha'reketleri menen o'zine ta'n nızamlarına iye. Ma'selen, jen'il atletika menen gimnastika da ha'reketler turaqlı ha'm aldın ala islep shıg'ıladı. Al futboldag'ı qa'legen ha'reket ana yaki mına sharayatqa juwap bolıp tabıladı. Birgelki eki sharayat bolmaydı, bul demek, ha'r bir oyınshının' ha'r dayım basqa oyınshılardın', sonday-aq o'z komandasının' ha'reketlerine sa'ykes jaylasıwına tuwra keledi degen so'z.

Ha'reket **–** sportshının' o'zgeriwshen' sharayattag'ı ulıwma minez-qulqının' bir bo'limi. Solay etip, *fizikalıq tayarlıq* – bul shınıg'ıwlar barısında islep shıg'ılg'an ha'm oyın talabınan kelip shıqqan sportshının' tezligi, ku'shi ha'm til alg'ıshlıg'ı. Biz sabaqtı sportshının' fizikalıq o'zgesheliklerin ha'm minez-qulqın esapqa alg'an halda sho'lkemlestiriw za'ru'rligi haqqında aytıp otırmız. Bul demek, ulıwma xarakterdegi shınıg'ıwlarda da oyın elementleri bolıwı tiyis degen so'z.

Sportshı trenirovka menen oyın arasındag'ı baylanıstı turaqlı tu'rde seziniwi tiyis; bunday shınıg'ıwlar quwanısh-shadlıq alıp keledi, sportshılarda ishki tayarlıq sezimin oyatadı, futbolshılar trenerdin' oylap tabıwlarına jan-ta'ni menen qatnasadı.

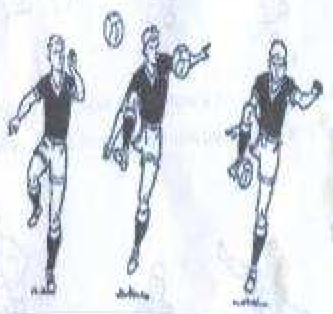
En' jan'a ilimiy izertlew ulıwma fizikalıq tayarlıq boyınsha sabaqlardı futbol jarıslarının' spetsifikalıq talapları menen, sportshılardın' fizikalıq bag'darlang'anlıg'ı menen baylanıstırıw za'ru'rligin ko'rsetpekte. Top oyındı futbolshılardın' o'zleri tan'lap alg'an, sonlıqtan jalpı fizikalıq tayarlıq boyınsha sabaqlarda da topqa baslı dıqqat awdarılıwı tiyis.



Toptı ayaqtın' ishki ta'repi menen artqa o'tkeriw

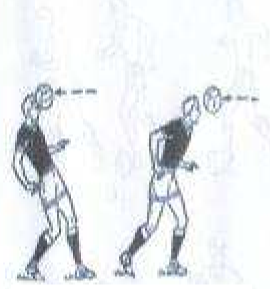
Ayaq ju'zi menen toptı toqtatıw

Toptı san menen toqtatıw



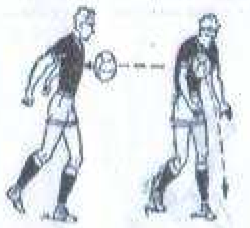
Sekirip, ayaqtın' ishki ta'repi menen toptı toqtatıw

Toptı ayaq astı menen toqtatıw



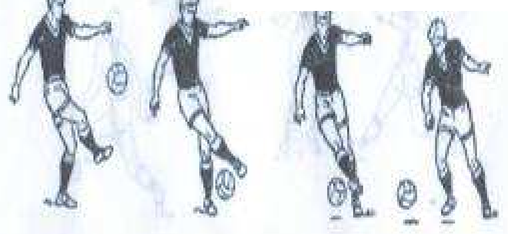
Toptı bas penen toqtatıw

Joqarıdan tu'sip kiyatırg'an toptı bas penen toqtatıw

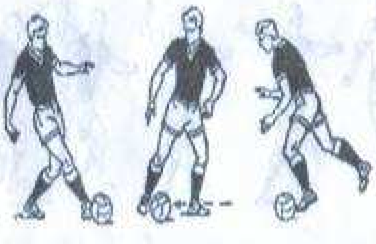


Ko'kirek penen toqtatıw

Joqarıdan tu'sip kiyatırg'an toptı ko'kirek penen toqtatıw



Toptı ayaq ju'zinin' sırtqı ta'repi menen o'tkiziw



Toptı ayaqtın' ishki ta'repi menen artqa o'tkeriw

SPORTShININ' ERKİ HA'M PİKİRLEWİ

Tabısqa erisiw – ana yaki mına wazıypanı sheshiw ushın bar uqıplılıqtı aqıllı ham tabıslı bag'darlaw. Tabısqa erisiw da'rejesi ha'mme waqıt sarıp etilgen ku'sh salıwlardın' xarakteri ha'm mug'darına baylanıslı boladı. Ta'jiriybelerdin' ko'rsetiwinshe, ayırım og'ada talantlı sportshılar maydanda jen'il ha'm qıyınshılıqsız ha'reket etedi, biraq sog'an qaramastan, joqarı na'tiyjelerge erise almaydı, o'ytkeni olar maksimal ku'sh jumsawlarg'a tayar emes, erk ku'shine iye emes. Olar shınıg'ıwlarda barlıg'ına ayrıqsha ku'sh salıwlarsız erisedi. Sonlıqtan da olar man'layda ter menen miynet etiwge a'detlenbegen. Ha'r qanday sportshı o'zinin' sheberligin o'zin-o'zi sıng'a alıw bag'darında bahalawı, onı jetilistiriw u'stinde sanalı ha'm maqsetke bag'darlang'an jumıs islewi tiyis. *Anglichansha printsip:* **«Sportshının' o'zin-o'zi shınıqtırıwg'a u'yret»** - birinshi da'rejeli nıshana, og'an bizlerdin' de anag'urlım ma'jbu'riylik penen qulshınıwımız za'ru'r. Sheberlikti asırıw ushın bolg'an bunday talap ham tayanısh o'zlerindegi aktivlikti maksimal da'rejege, juwapkershilikti ko'teriwge tırısatug'ın sportshılardın' sanalılıg'ında ta'rbiyalaydı. Ol trener menen sportshılar arasındag'ı tıg'ız birge islesiw - ko'pir xızmetin atqaradı. Sportshı o'zinen neler talap etiletug'ının ha'm joqarı da'rejedegi jarıslarda qatnasıw ushın neler za'ru'r ekenligin tu'siniwi tiyis. Shınıg'ıwlardın' maqsetleri haqqında, trenerdin' taktikalıq oylap tabıwları haqqında o'zinin' jeke ko'z qarasına iye sportshı g'ana komandada turaqlap qalıwı ha'm u'lken futbolda joqarı na'tiyjelerge erisiwi mu'mkin.

Ha'zirgi zamanago'y sharayatlarda futbolshı sheberliliginin' a'hmiyetli kriteriyaları bolıp taktikalıq pisip jetilgenlik ha'm sanalı ha'reket bolıp tabıladı, o'ytkeni bular oyınnın' qorg'anıstag'ı ha'm hu'jimdegi jalpı taktikasın teren' biliwge tiykar jaratadı.

TEZLİK

Futbolda tezlik - kompleksli ha'm differentsiallı tu'sinik bolıp ayırımlanadı. Sprinter maydanda ba'rqulla en' ju'yrik bola bermeydi. Oyında tezliktin' sheshiwshi faktorı bolıp na'zerde tutılg'an jag'daydı taba biliwdegi tuwrı uqıplılıq, og'an tez beyimlesiw ha'm sol jag'dayg'a sa'ykes ha'reket etiw bolıp esaplanadı. Anglichanlar bunday oyınshılar haqkında «ol oyındı oqıydı» desedi, yag'nıy olar komandalarının'

ha’m qarsılaslarının’ oylag’anların tez tabıw ha’m o’zlerinin’ konstruktivlik ha’reketleri menen barlıg’ına juwap qaytarıw uqıplılıg’ına iye. Bunı, aldın ala seziw, - deydi.

Oyınshı maydandag’ı jag’dayg’a qaray toplı da, topsız da ha’reket etedi. Oyınshı arifmetikalıq esap penen ha’reketlenedi, jılısadı, o’zinin’ ha’reketlerin sıyqırlaydı, toptı qısqa qa’demleri arasına jaylastıradı, ha’reket pa’tin o’zgertedi, qarsılas ushın ku’tilmegende ha’reket bag’darın jıldam o’zgertiwge ba’rha’ tayar turadı. Juwırıw taktikanın’ elementine aylanadı.

Sprinterlik uqıplılıq oyın barısında topsız-aq ko’rinedi, yag’nıy, oyınshı pozitsiyanı o’zgertedi yamasa topqa shıg’adı. Toptı qarsılaslar da’rwazasına qaray aydap barıw qarsılastı toqtatıw yamasa onnan ozıp ketiw de spinterlik uqıptın’ jarqın ko’rinisleri bolıp esaplanadı. Qorg’awshı oyınshıda bul sıpatlar hu’jimshilerdin’ izinen quwg’anda uzatılg’an toptı o’z waqtında qag’ıp alg’anda ko’zge taslanadı. Tezliktin’ ku’tilmegende jıldam o’zgertiliwi, jıynaqlı bir baptag’ı juwırıstan maksimal tezlikke o’tiw anag’urlım taktikalıq a’hmiyetke iye. Klassqa iye futbolshının’ «uzatqısh qutısı»nda eki tezlik bolıwı tiyis.

Sprinterlik uqıplılıqtı shaqqanlıq ha’m topqa sheberlik penen iyelik etiw usag’an qa’siyetler menen u’ylestiriw za’ru’r. Juwırıw tezligi ha’m shaqqanlıq oyınshı ha’reketlerindegi ritmdi anıqlaydı. Tezlik sport formasının’ a’hmiyetli faktorı sıpatında futbolda kompleksli payda boladı. İykemlilik, sprinterlik uqıplılıq ha’m tezlikti a’melge asırıw uqıbı, shaqqanlıq ha’m manevrlıq ha’rekettegi tezlik ha’m oyındag’ı stresslik jag’daylarda durıs sheshim qabıllawg’a alıp keliwshi ratsionallı ha’m saqlıq-abaylıq reaktsiyalı tezlik komponentleri bolıp tabıladı. Sanalı ha’m tezirek ha’reketti a’melge asırıwg’a mu’mkinshilik beriwshi uqıplılıq ta usı komponentke kiredi. A’ne, solay etip, futbolda tezlik ja’ne tezlik bar.

Futbol oyını ha’r biri 45 minuttan ibarat bolg’an eki taym dawam etedi. Oyın taktikası ko’pshilik jag’daylarda pu’tkil ushırasıw dawamında oyınshılardan sprinterlik sıpatlardı qollanıwdı talap etedi. Mısal ushın, zamanago’y qorg’awshı qalay ha’reket etedi: qarsılasın quwıp o’tedi, tobın tartıp aladı, qarsı hu’jim baslaydı ha’m top penen u’lken tezlikte da’rwazag’a qaray atıladı, toptı joldaslarınan birine uzatadı yamasa da’rwazag’a qaray o’zi tebedi, al son’ınan tag’ı da maksimal tezlikte o’zinin’ qorg’aw ornına qaytıp keledi. Tek ayrıqsha shınıqqanlıq penen til alg’ıshlıq hu’jimshilerge oyın barısında hu’jimge talay ma’rte qosılıwg’a, da’rwazag’a qa’wip tuwdırıwg’a, al toptı

aldırıp qoyg'an jag'dayda o'z da'rwazasının' qorg'anısın bekkemlewge qatnasıw ushın da'rhal keyin serpiliwge mu'mkinshilik jaratadı. Futboldın' rawajlanıwı menen usınday jag'daylardın' sanı da artpaqta.

Futbolshılardı ta'rbiyalaw protsesinde o'tkendegi ta'jiriybeler menen shekleniwge bolmaydı: qatıp qalg'an kategoriyalardı en' jan'a ilimiy jetiskenlikler menen qayta-qayta salıstırıw, olardın' sport ilimindegi rawajlanıw da'rejesine say bolıwına erisiw za'ru'r. Bunda mına na'rseni de umıtpaw kerek, shınıg'ıw formaların basqa sport tu'rlerinen ko'zsiz kopirovkalawg'a ha'm futbolshını jen'il atletshi yamasa shtangist sıyaqlı shınıqtırıwg'a bolmaydı.

Fizikalıq ku'shlerdi rawajlandırıwg'a bag'darlang'an intervallıq shınıg'ıwlar ha'm turaqlı ju'klemeler usag'an trenirovkalardın' arnawlı usılları o'zlerinin' tolıq qa'niygelestiriliwi menen oyın sharayatına jaqınlastırılg'an texnikalıq ha'm taktikalıq sabaqları menen u'ylesiwi mu'mkin. Futbolshını juwırıw maydanshasında shınıqtırıwshı bolman'! Bunday birgelki monotonlı shınıg'ıwlardı ol ma'nissiz qıynawlar sıpatında qabıllaydı. Olar ishki aktivlikti ha'm shadlıqtı o'ltirip, sportshının' xarakterine qarama - qarsı shıg'adı, sonday-aq oyınnın' spetsifikalıq talaplarına qayshı keledi.

KU'Sh

Futbolshının' ku'sh sarplawı barlıq waqıt onın' shaqqanlıq ha'm oyındı na'zik tu'siniw usag'an sıpatları menen baylanıslı. Sebebi, futbolshının' jan'a, ja'ne jan'a texnikalıq ko'nlikpeler ja'rdeminde ko'p sanlı sharayatlarg'a turaqlı beyimlesip barıwına tuwrı keledi. Bunda sheshiwshi rol'di sezgir nerv sisteması arqalı basqarılatug'ın ku'shti u'nemlep jumsaw oynaydı. Sonın' ushın da shınıg'ıw barısında ku'shtin' o'sip barıwı o'zgermeli jag'daylardag'ı jaqsı koordinatsiya sharayatı xızmetin atqaradı. Ku'shtin' sarplanıwı oyın bolıp o'tetug'ın sırtqı sharayatlarg'a, maydandag'ı hawa rayı, klimatlıq jag'daylarg'a, sonday-aq, oyınnın' o'zinin' keskinligine ha'm qatan'lıg'ına baylanıslı.

Hawadag'ı top ushın bolg'an gu'restegi sekiriw, bas penen ku'shli soqqı beriw, soqqı ku'shi, tayanısh ayag'ının' ku'shi, qol ku'shi prujinaday serppelilikti talap etetug'ın ha'reketler bolıp, mine bulardın' barlıg'ı futbolda ku'shti isletiwdin' tek ayırım g'ana tiykarg'ı momentleri esapalanadı. Usı aytılg'anlar oyın waqtında ha'r qıylı

sharayatlarda talay ma'rte ta'kirarlanadı. O'ytkeni, futbolda jekpe-jeklik ku'shinin' a'hmiyeti barg'an sayın artıp barmaqta. Sonlıqtan ol sportshının' ulıwma atletikalıq shımırılıg'ı za'ru'rligine aylanbaqta.

Jekpe – jek gu'res ju'rgiziw ushın jalg'ız shaqqanlıqtın' o'zi azlıq etedi; ol sha'rtli tu'rde ku'sh penen tolıqtırılıwı tiyis. Tek usınday jag'dayda g'ana shaqqanlıq a'hmiyetli taktikalıq quralg'a aylanıwı mu'mkin. Dinamikalı Angliya futbolı oyıng'a degen tek jawıngerlik ha'm jen'iske umtılıwshılıq keyipten baslanbaydı; jen'iske umtılıw o'spirimlik da'wirde-aq qa'liplesedi, onın' tiykarları mektepte qollanıladı.

Futboldı o'z ka'sibi dep bilgen 15 jasar talantlı o'spirim ha'r ku'ni yarım saat dawamında jen'il ganteller ha'm ishi qumg'a toltırılg'an top penen shug'ıllanadı, durısırag'ı shınıg'adı. Balanın' bunday shınıg'ıwlar menen qanday keyipte ba'nt bolg'anlıg'ın seziw qıyın emes.

Shınıg'ıwlar ayaq, gewde ha'm qollardag'ı bulshıq etlerdi rawajlandırıwg'a bag'darlang'an. Sonın' menen birge ku'shtin' rawajlanıwına alıp keliwshi qosımsha qozdırıwshılar aqıllılıq penen maqsetke bag'darlang'an halda paydalanılmaqta. Al, bizin' klublarımızdag'ı ku'shti rawajlandırıwg'a bag'darlang'an shınıg'ıwlar, - eger olar o'tkeriletug'ın bolsa, - ha'dden tıs kesh baslanadı.

Shınıg'ıwlardag'ı qıyınshılıqlarg'a o'z waqtında ko'nligiw u'lken a'hmiyetke iye. Sebebi, o'z waqtında alıng'an ko'nlikpeler jalpı rawajlanıwg'a ha'm oyınshının' imkaniyatlarına ken' jol ashadı. Shınıg'ıwlar birgelki bolmawı tiyis, sportshılar o'zlerinin' atletikalıq sıpatların ha'reketlerde islep shıg'ıwı kerek; tek usınday jag'dayda g'ana shınıg'ıwlar ra'n'-ba'ren' ha'm qızıqlı boladı. Ku'n sayın o'tkeriletug'ın trenirovkalar barısındag'ı shınıg'ıwlar waqtı: ma'wsim baslanar aldınan - ha'ptesine u'sh ma'rte yarım saattan, ma'wsimnin' waqtında eki ma'rte.

Ju'klemelerdin' itimal variantları:

1. O'z gewdesindegi salmaqtı kemeytiw. Snaryad sıpatında toptan paydalanıladı.

2. O'z salmag'ın taslawdı juplı shınıg'ıwlarda a'melge asırıw: tolchoklar ha'm tartılıwlar, tebilgen toplar ushın gu'res ha'm t.b.

3. O'z salmag'ı menen jumıs alıp barıw: sekiriw, tartılıw, bir ayaqtan ekinshi ayaqqa sekiriw, awır na'rselerdi ko'teriw ha'm solar menen birge iyiliw. Demdi uslap turıwdan qashıw za'ru'r.

Ayırım shınıg'ıwlar arasındag'ı tınıspalarda tartılıwdı orınlaw ma'sla'ha't etiledi; Ku'sh isletiletug'ın shınıg'ıwlardan keyin jag'ımlı ha'm a'hmiyetli bosastırıwshı bolıp xızmet etiwshi toplı oyın o'tkeriledi. Ku'sh isletiletug'ın shınıg'ıwlar ha'r qıylı qurılıwı tiyis, birgelki emes, shınıg'ıw elementleri ko'p variantlı, trenirovka forması oyıng'a jaqınlastırılıwı za'ru'r.

Ku'sh isletiletug'ın mashqlarda, jekpe-jek gu'reslerde ha'm maydanda paydalanılatug'ın ku'shlerdin' tiykarı du'ziledi. Ku'sh isletiletug'ın shınıg'ıw oyındag'ı shaqqanlıqtı rawajlandırıwg'a bag'darlang'an. Jaqsı rawajlang'an bulshıq etler buwınlardag'ı jaraqatlardın' aldın alıw uqıbına iye.

SPORT FORMASI

Biz forma degende futbolshının' oyınının' sapasına ta'sir etetug'ın ha'reketshen' ku'shlerdi, sezimlerdi ha'm kewil-keypiyattı tu'sinemiz. Ta'jiriybe fizikalıq ha'm ruwxıy ku'shler menen sheberlik komponentleri arasındag'ı tutas baylanıstı tastıyıqlaydı. Fizikalıq ku'sh ha'm shaqqanlıq, sonday-aq alg'a qoyılg'an maqsetlerge izbe-iz erisiw oyındag'ı tabısqa degen talpınıs sezimler menen keyipten tuwılg'an tiyisli psixikalıq motivlerge mu'ta'j. İshki kernewler, ko'terin'ki emotsionallıq sportshının' maydandag'ı ha'reketlerine qanat bag'ıshlaydı, sportshı joqarı na'tiyjelerge talpınadı; bunday «ottan» basqa oyınshılar da ku'sh-quwat aladı.

Ku'shti ha'm sheberlikti seziniw sportshını maydanda o'zinin' bar ku'shin sarp etiwge iytermeleydi. Qıyın oyın sharayatındag'ı tabıs, sportshının' sheberligin tastıyıqlaydı. Tabanlı qarsılıqlar ha'm qıyınshılıqlardı jen'ip o'tiw na'tiyjesinde qolg'a kirgizilgen tabıslar, joqarı quwanısh sezimlerin payda etedi.

Jag'day qansha quramalı, qarsılas qansha ku'shli bolg'an sayın quwanısh ta sonsha a'hmiyetli boladı. Al sa'tsizlik keyipti tu'siredi, o'z ku'shine, o'z-o'zine bolg'an isenimdi kemitedi.

Tabıs ha'm sheberlik ha'rdayım o'zin an'lay bermeydi. Mınaday awhaldı jiyi baqlawg'a boladı, uzaq waqıtlar dawamındag'ı ha'm keskin hu'jimler na'tiyjesindegi kirgizilgen top, komandadag'ı tabıstan kelip shıqqan quwanısh, ishki kernewlerdi pa'seytedi, aqıbetinde qarsılas na'wbettegi qarsı hu'jimlerinin' birinde ten'

salmaqlılıqtı ornatadı. Kerisinshe, oyınnın' baslarındag'ı sa'tsizlik komanda ku'shlerin ja'mleydi, oyınshılar o'zlerinin' imkaniyatların sezinedi ha'm o'z-o'zine isenedi, aqıbetinde, sa'tsizlik jen'iske aylanadı.

Eger baslamag'a, oyındag'ı basımlılıqqa iye komanda izlenislerdi, jol tabıwlardı a'zziletip, baslamanı qarsılasına berip qoysa, onın' qıyın jag'dayg'a tu'sip qalıwına gu'man joq, bul aqıbetinde jen'iliske alıp keliwi mu'mkin. Sonlıqtan, oyındag'ı jen'isti tek oyındag'ı basımlılıqtan o'z da'rwazası aldında yaki qarsılaslar da'rwazası aldında (maydannın' ekinshi yarımında) bolıwına qaramastan barlıq ku'sh ha'm ha'reketlerdin' joqarı ja'mleniwi g'ana ta'miyinleydi. Ha'r bir oyın qarsılas komandalardın' ku'shlerine baylanıslı belgili bir motivlerdi keltirip shıg'aradı. Bul o'z gezeginde bellesiwler barısında ayqın ko'zge taslanadı. Bunda ha'r bir jan'a situatsiya oyınshılardan ruwxıy ten' salmaqlılıqtı ha'm shıdamlılıqtı talap etetug'ın o'z keskinliklerin jaratadı.

Ko'pshilik komandalar saparda bolatug'ın oyınlarg'a tayarlana otırıp, maydan iyeleri bolg'an komandanı ten'salmaqlılıg'ınan ayırıw ushın taktika islep shıg'adı. Tamashago'yler ha'r dayım o'zleri janku'yerlik etetug'ın komandanı favorit dep esaplaydı ha'm onnan tezletilgen tabıstı ku'tedi. Bul komandada belgili da'rejedegi keyipti payda etedi. Sonlıqtan, miymanlar ta'repinen puqtalıq penen oylap tabılg'an qorg'anıw maydan iyelerinin' tınımsız hu'jimlerine uzaq waqıt to'tepki berip, ma'rdana qarsılıq ko'rsetilse, maydan iyelerinin' ha'reketlerinde ku'ygeleklik ha'm pıtıran'qılıq payda boladı, bunı ko'pshilik jag'dayda o'zlerinin' ashıwlı keypi menen so'ginip, qıyg'ırısqan tamashago'ylerdin' o'zleri keltirip shıg'aradı.

Jo'nsiz ayıplawlar, kemsitiwler, shuwlasıp kesent etiw oyınshılarg'a ta'sir etpey qoymaydı; komanda keskin jag'dayg'a tu'sip qaladı. Kem-kemnen o'se baslag'an isenimsizlik o'z na'wbetinde qorg'ap turg'an da'rwazası aldındag'ı dıqqattın' pa'seyiwine alıp kelip, miyman komanda ushın a'jayıp kontr imkaniyatlardı jaratadı. Ten'dey sharayatlarda oyın keypindegi barlıq ekileniwlerdi tez jo'nge salıp, sırtqı ta'sirlerge boysınbawg'a u'yrengen komanda jen'ip shıg'adı. Ustamlılıq, zeyinli dıqqat ha'm maqsetke umtılıwshılıq, sonday-aq o'z ku'shine isenimdegi ekilenbewshilik oyında tabısqa erisiwdin' a'hmiyetli quralları bolıp esaplanadı.

Trenerdin' ayrıqsha sheberligi sonnan ibarat, komanda jarıs barısında o'z formasın joyıtpawı tiyis. Bul trenerdin' o'zinen komandanı na'wbettegi ha'r bir oyıng'a

tayarlaw barısında intensiv ha'm maqsetke umtılıwshan' aktivlikti talap etedi. Forma ekileniwi pu'tkil ma'wsim dawamında turnir kestesindegi «altın ortalıq»ta jaylasqan komandalarda baqlanadı. Olar tan' qaldırg'anday motivlerge iye emes – chempionlıq medallarg'a imkanı joq. Sonın' menen birge sol liga sırtında qalıp ketiw qa'wpi de, joq bul boyınsha saqlanıwg'a za'ru'rlikte joq.

Solay etip, forma ekileniwlerge orın bosatadı. Jaqsı ha'm ta'jiriybeli trener bunday kredittin' baslanbasınan ko'p burın aldın ala ko're biledi ha'm sog'an ılayıq tiyisli ilajlar ko'redi. Belgisiz sebepler menen formanın' joytılıw jag'dayları da gezlesedi, biraq, sog'an qaramastan, trenerdin' wazıypası – onı qayta tiklew. Formag'a shınıg'ıwlardın' xarakteri u'lken ta'sirin tiygizedi. Mine, usı jerde de trener sha'rtli tu'rde tabanlı jumıs alıp barıwına tuwra keledi. Bunın' negizinde teren' izlenisler menen ko'p ter to'giwler jatadı.

TRENİROVKA

Trenirovka barısında oyınshı o'zinin' ku'shlerinen maksimal paydalana otırıp, joqarı oyın mashaqatların jen'iwdi u'yrenedi. Trenerdin' a'hmiyetli wazıypalarınan biri oyınshılardı shınıg'ıw protsesslerine aktiv ja'mley biliwden ibarat. Sebebi, jarıs – bul, jaqsı mug'allim!

Oyın erkin ha'reketlerden turadı. Ha'r qanday sharayat oyın jag'dayına say keletug'ın erkin, do'retiwshilik keyipti talap etedi. Bunda heshkim ja'rdem bere almaydı ha'm oyın sharayatındag'ı variantlar ha'm onın' sheshimleri hesh bir kitapta joq. Oyınshı komandalasları ha'm qarsılaslarının' ana yaki mına sharayatlardag'ı ha'reketlerine o'zinin' ana yaki mına ha'reketleri menen o'zi juwap beredi; oyınshının' aldında bir wazıypa tur - o'z komandasın top penen ta'miyinlew, onısız jen'iske erisiw mu'mkin emes.

Futboldın' rawajlanıwı menen sportshının' o'z betinsheligine bolg'an talap artıp barmaqta. Bul ha'r bir oyınshının' komanda ha'reketine joqarı u'les qosıw za'ru'rliginen kelip shıqqan qubılıs. Oyın pa'tinin' ku'sheyiwi pozitsiya ha'm wazıypalardı turaqlı almastırıp barıwg'a ha'm ha'rdayım oyındag'ı baslama ushın keskin gu'reske alıp keledi.

Mine, bulardın' barlıg'ı shınıg'ıwlarda esapqa alınıwı kerek. Oyınshılardan u'lken aktivlik, o'z betinshelik, trenirovkalardın' na'tiyjeliligin ko'teriw ushın a'dewir joqarı juwapkershilik talap etiledi. Trenirovka isi erikkenliklerdin' shapqılasıp oynaytug'ın ka'ri emes, trener - biyda'wlet, biytalaplardın' basın biriktirip, baqırıp – shaqırıp jumsaytug'ın adam emes. Trener – rejissyor. Ol futbol spektaklin saxnag'a – aktyorlardı ornı – ornına

qoyıw ushın bas qatıradı, olardın' mu'mkinshiliklerinen kelip shıqqan halda ha'r birine ılayıq «rol'» beredi, olardı tınımsız «repetitsiyalar» menen qıynaydı. Futbol «spektakli» mu'ltiksiz tayar bolg'an gezde g'ana onı u'lken «saxnag'a» alıp shıg'adı.

Tabıs buyrıq penen kelmeydi, og'an standartlı patentli sheshimler menen yaki trener trafareti menen erisip bolmaydı; jarıs sharayatlarına jaqınlastırılg'an trenirovkalıq protsesslerge aktiv qatnas ha'm o'zbetinshelik penen g'ana tabısqa erisiw mu'mkin boladı. Oyınshı o'z oyın usılın o'zi islep shıg'adı. Manevrdag'ı fantaziya ha'm oyındag'ı tapqırlıq, maydandag'ı izlenis ha'm sheshim tabıwdag'ı sezgirlik tek usılayınsha tuwıladı.

Sportshılardan hesh biri toparda joytılıp ketpewi yaki trenerdin' na'zerinen shette qalıp qoymawı kerek, ha'r qanday oyınshı o'z sport formasının' pu'tkil komanda tabısı ushın a'hmiyetke iye ekenligin seziniwi tiyis. Bul trener menen oyınshılar arasındag'ı isenimdi bekkemleydi. Trenerdin' «juldız»g'a ayrıqsha dıqqat bo'letug'ını sebepli heshkim o'zin kereksiz, umıtılg'an dep sezinbewi kerek. Oyın tapsırmasının' talqısı ha'm ha'r bir oyınshının' maydandag'ı keypiyatı barlıq oyınshılardın' morallıq keypin ko'teredi.

Na'tiyjede, oyınshılardag'ı jiger trenerdin' abırayına ten'lesedi. Solay etip, trenirovkanı tek oyınshılardın' jarısqa fizikalıq tayarlıg'ı sıpatında alıp qaraw nadurıs; ol sonın' menen birlikte sportshının' psixikalıq formasın jaqsılawg'a ha'm bekkemlewge bag'darlang'an (erk ku'shleri, maqsetke umtılıwshılıq, maydandag'ı ha'r qanday manevrdın' ma'nisin tu'siniw, ha'm en' aqırında, o'z tabısınan do'regen quwanıshlar).

Trenirovka protsesinde de u'nemlep jumsaw nızamı ha'reket etedi. Sonlıqtan trenerden metodika, biologiya ha'm psixologiya tiykarların biliw talap etiledi. Yag'nıy, ol jarısta og'ırı joqarı tabıstı ta'miyinleytug'ın sport formasına iye bolıw ushın ha'r bir oyınshıg'a jeke ja'rdem ko'rsetiwi tiyis. Trenirovka uttırıp qoyılg'an match ushın jaza sıpatında qabıl etilmewi tiyis; utılıs itimalı bolg'an jag'dayg'a baylanıslı qorqıtıwlarg'a jol qoyıwg'a bolmaydı. Bunday na'rseler trenirovkanın' bereketin qashırıp, a'hmiyetin to'menletedi. Sportshılarda narazılıq keyiplerin payda etedi, aqıbetinde oyın jamanlasadı, ko'p qa'teliklerge jol qoyıladı, trenerge degen isenim de jog'aladı.

A'lbette, a'jayıp kombinatsiyalarg'a tolı qızıqlı oyın trenirovkalıq protsesslerde bolmaytug'ın qarsılaslıq, jen'iske talpınıs ıshqıpazlar ta'siri ha'm t.b. usag'an elementler menen tek jarıslarg'a jetkilikli da'rejede jiyi qatnasıwlardan keyin keledi.

TEXNİKA

Texnika, shın ma'nisinde, quramalı sharayatlarda topqa iyelik ete biliw ha'm qarsılaslar da'rwazasına qaray jarıp o'tiw barısında onı joytıp almaw degendi an'latadı. Futboldag'ıday sonshama ko'p tu'rli ha'reketler texnikasına iye basqa birde bir sport tu'ri joq. Qorg'anıs ku'shli bolg'an sayın toptı alıp ju'riw sheberligi de sonsha ku'shli bolıwı za'ru'r. Bunın' u'stine texnika usag'an og'ırı a'hmiyetli oyın komponenti sol oyıng'a jaqınlastırılg'an stressli jag'daylarda islep shıg'ılıwı tiyis.

Oyınshı qanday sharayatlarda da topqa iyelik etiwdi u'yreniwge minnetli. Oyınshı dıqqatının' tek bir top penen shekleniwi mu'mkin emes. Uzatıw usılı ha'm ma'writi, top penen bolg'an basqa da ha'reketler ba'rqulla bir sa'tli ha'm maydandag'ı jag'dayg'a qaray anıqlanadı.

Usı jerde Braziliyalılardı ta'n alıw kerek. Olardın' quwatlılıg'ının' tiykarı tu'sliktin' ıssı klimatınan kelip shıqqan og'ada a'piwayı sistemada emes, al oyınshılar bıg' - jıq bolg'an maydannın' tar uchastkasında top ushın bolg'an gu'restegi olardın' jeke texnikalıq basımlıg'ında. Olar texnikalıq a'mellerdi atqarıw barısında mektep sabaqlıqlarındag'ı usınıslarg'a a'mel qılmaydı. Braziliya texnikasının' tiykarları balalıqta, «jabayı» maydanshalardag'ı jarıslarda qollanıladı. Sol jerlerde o'zlestirilgen a'meller olardın' metodikası ushın bag'darı (jol-joba) bolıp tabıladı. Bizin' metodikamızda «jabayı» futbol degen ug'ım joq. Sonlıqtan topqa iyelik etiw texnikasın stereotipli ha'm ertedegi oyınlardag'ı shablonlardı «iship alıw» menen emes, al tek oyında g'ana o'zlestiriw mu'mkin.

TAKTİKA

Taktika qa'legen jarısta qarsılas u'stinen jen'iske erisiw ushın jobalı qollanatug'ın barlıq jeke ku'shler ha'm qurallardın' gilti desek qa'telespeymiz. Bug'an jeke, toparlıq, komandalıq texnika, hu'jimde ha'm qorg'anısta aytarlıqtay na'tiyjelerge erisiw ushın maydandag'ı ayırım sportshılardın' yamasa toparlardın', sonday-aq, komandadag'ı barlıq zvenolardın' o'z-ara baylanısı esabınan erisiledi. Durıs, ha'zirgi zaman futbolında en' ken' tarqalg'an sxemada oyın to'rt qorg'awshı, to'rt yarım qorg'awshı ha'm eki hu'jimshi qatnasında a'melge asırıladı. Taktika qorg'awshılar yaki hu'jimshiler sıyaqlı tiykarg'ı funktsiyalarının' orınlanıwı menen g'ana sheklenilmeydi.

Sharayatqa baylanıslı hu'jimshilerdin' o'z da'rwazasının' qorg'awg'a qatnasıwına tuwra kelse, al qorg'awshılardın' qarsılaslar da'rwazasına hu'jim jasawına tuwra keletug'ın payıtları da boladı.

Zamanago'y futboldag'ı usılarg'a usag'an talaplar oyınshılardın' talantların ha'm jıynaqlılıg'ın ele de jetilistiriw ushın sırt ellerdegi maydanlarda ha'reket etiwge ma'jbu'r etpekte. İyelegen ampulasına qaramastan ha'r qanday oyınshı ha'm hu'jim, ha'm qorg'anıs iyelegen bolıwı, sebebi, zamanago'y futbolda oyınshı sharayatqa qaray oyın barısında hu'jimnen qorg'anısqa (ha'm kerisinshe) o'te biliwi tiyis.

Trener o'z sha'kirtinin' ta'jiriybesin jeke bahalı ken'esleri menen tolıqtıradı. Oyın ameliyatı taktikalıq ta'jiriybeni ken'eytedi ha'm bekkemleydi, taktikalıq oylawdı (pikirlewdi) rawajlandıradı. Oyınnın' ja'ma'a'tlik talqılanıwı, onın' analizi ha'm taktikalıq variantlardın' dodalanıwı oyınshılardın' tanısalılıg'ın ken'eytedi ha'm oyın ha'reketlerindegi anıqlıqtı ta'miyinleydi. Jetik taktikalıq ko'nlikpelerdi iyelew ushın teoretikalıq dodalaw emes, al oyınshılardın' stimullastırılıwı ha'm olardın' aldına qoyılg'an a'meliy oyınlardag'ı tapsırmalardı a'melge asırıw jolındag'ı ha'reketlerinin' aktivlesiwi birinshi da'rejeli a'hmiyetke iye.

H U' J İ M

Futbol oyınındag'ı son'g'ı nıshana toptın' qarsılaslar da'rwazasına barıp tu'siwi. Futbolshılardın' barlıq ha'reketleri sho'lkemlesken qarsılıqlarg'a qaramastan tebilgen toplar sanın maksimal da'rejege jetkeriwge bag'darlang'an bolıwı tiyis.

Gu'restin' tiykarg'ı ob'ekti – top. Ol qayda bolmasın, toptı iyelew ushın gu'res pu'tkil maydan boylap ju'rgiziledi. Tapsırma sonnan ibarat, toptı iyelep alıw ushın onı qarsılaslar da'rwazasına qaray traektoriya alg'an barlıq jollarda, ol da'rwaza torına barıp tu'skenshe yamasa da'rwazag'a qaray soqqı berilip, hu'jim juwmag'ına jetpegenshe toptı ko'zden qashırmaw, qatan' qadag'alaw sha'rt.

Da'rwazag'a top salıwg'a degen umtılıw da'rwazamannan baslap barlıq oyınshılardın' ha'reketlerin anıqlawı kerek. Da'rwazaman hu'jimdi tez ha'm anıq top uzatıwı menen baslaydı, oyınshılar joqarı umtılıs penen qorg'anıwdan hu'jimge o'tedi, oyınshılardın' jaqsı ha'm talpınıslı o'z-ara baylanıstag'ı ha'reketleri, qısqasha aytqanda, da'rwazag'a qaray top jolındag'ı ha'r qanday ha'reket onı da'rwaza torına tu'siriw

ha'reketi menen belgilenedi. Ha'r bir oyınshı o'z komandasının' toptı ko'birek iyelep turıwı, ha'm bul u'stemlikten utımlı paydalanıwı ushın bar ku'shin sarplaydı.

Jaqsı komandada ha'tteki qorg'awshılar da hu'jimge qosılıwg'a ha'm ku'tilmegende alg'a taslanıp, toptı da'rwazag'a jollawg'a yamasa komandasına da'l uzatıwg'a ba'rqulla tayar. Hu'jim toptı iyelew menen baslanıp, da'rwaza boylap soqqı beriw menen juwmaqlanatug'ın birden-bir protsess. Ha'r qanday o'tkir oyın sharayatı, a'sirese, da'rwazalar aldındag'ı jag'daydı shiyelenistiredi, tribunalardag'ı qızg'ın ha'reket ha'm ta'shwishleniwler ha'wijge kiredi. Usı pursatlarda tamashago'y de maydan da, oyınshılar qatarında, waqıyalar ishinde o'zinshe barlıq sezimler gammasın – jigerlendiriw ha'm tasqın quwanıshtan baslap teren' qapashılıqqa deyingi kewil keshirmelerin basınan o'tkeredi. Futboldın' tartıwshı ku'shi de, mine usında. Usı kewil keypiyattı qollap-quwatlawg'a trenerlerdin' de, oyınshılardın' da barlıq ku'sh salıwları bag'darlanıwı kerek.

Oyındag'ı jıynaqlılıq ha'm oyınshılardag'ı qumarlıq, maydannın' birinshi yarımınan ekinshi yarımına qaray toptın' asırılıp o'tkerilgeninen keyingi da'rwaza aldındag'ı shıraylı kombinatsiyalar futbol spektaklinin' ra'n'-ba'ren'ligin ta'miyinlep g'ana qoymastan, ıshqıpaz tamashago'ylerde ku'shli janlanıwlar payda etedi. Bul oyanıwlar o'z na'wbetinde oyınshılarg'a da o'tedi. Tamashago'yler menen bolg'an bunday kontakt haqıyqıy sport atmosferasın, sport keypiyatın payda etedi. Bunday atmosfera menen keypiyat a'dette, futbol ıshqıpazlarının' futbolshılardı jan'a aktiv ha'reketlerge shaqırıwınan keyin kelip shıg'adı.

DA'RWAZAG'A QARAY SOQQI

Tek jaqsı oynap qoymastan, ha'tte qorg'awshılarg'a shekem o'z da'rwazası aldındag'ı qa'wipti saplastırıp bolıp, qolaylı payıt kelse, qarsılaslar da'rwazasına top salg'ısı keletug'ının ha'r bir oyınshı o'z ta'jiriybesinen biledi. Hu'jim etip atırg'an komandanın' keypin, meyli ko'p mu'mkinshilikler bosqa ketse de, heshkim to'menlete almaydı. Mu'mkinshilikler bosqa kete berse, qumarlılıq jog'alıp, o'z ku'shlerine isenimsizlik payda boladı, baslama qarsılas komandag'a o'tedi.

Da'rwaza boylap soqqı-hu'jimnin' logikalıq juwmaqlanıwı. Bunda inta, ta'wekelshilik, maqsetke bag'darlang'anlıq, erk, tabısqa bolg'an umtılıs ja'mlestiriledi.

Sonlıqtan, ha’r bir trener usınday jag’daylardın’ ba’rin esapqa alıwg’a minnetli. Birde bir trenirovka da’rwaza boylap soqqılar beriwdi qayta-qayta ta’kirarlamastan o’tpeydi.

Trenirovkada gol urıw jag’dayların du’ziwdin’ ha’m onnan paydalanıwdın’ barlıq mu’mkinshilikleri u’yrenip shıg’ıladı; bul ma’writlerdin’ qayta-qayta ta’kirarlanıwı usı usag’an sharayatlarda oyıshılardın’ ha’reketlerin sezgirlik avtolatizmine shekem jetkeriwge bag’darlang’an. Bunday mısaldı Angliya komandalarının’ oyınlarınan ko’riwge boladı.

BİRGELİKTEGİ HA’REKET

Oyında barlıq oyınshılardın’ kelisilgen ha’m bir-birin tu’sinisken halda birlikte, ha’m jeke jasalg’an ha’reket tabıs keltiredi. Ja’mi oyınshılardın’ jen’iske bolg’an keypi pu’tkil oyın dawamında olardın’ shegaralang’an jıynaqlılıg’ın, qarsılaslar da’rwazasına ilajı barınsha ko’p top salıw ushın komandalasına ja’rdemge o’z waqtında jetip keliwge tayarlıg’ın an’latadı. Ha’r bir sportshı toptı men’geriw texnikasında qarsılasınan basım ekenligin da’lillewge tırısadı, bekkem qorg’anısqa qaramastan, da’rwazag’a jol tabıwg’a urınadı, pu’tkil oyın dawamında toptı ko’zden qashırmawg’a tırısadı.

Solay etip, birgeliktegi jaqsı ha’reket komandalasına ja’rdem beriwdegi haqıyqıy joldaslıq, ulıwma maqsetke bir-biri menen bolg’an tıg’ız baylanıs ornatıw sezimleri menen suwg’arılg’an.

Jaqsı oynawshı komanda - ba’rqulla bir ja’ma’a’t. Oyınshılar o’z joldaslarının’ ha’reketlerin turaqlı baqlap baradı, oyın barısında birin-biri tolıqtıradı. Maydandag’ı konstruktivlik ha’reketlerdin’ juwapkershiligi pu’tkil komandanın’ og’ırı joqarı sheberligi esabınan qalay bolmasın jen’iske erisiwden ibarat.

QARSI HU’JİMShİNİN’ ShO’LKEMLESTİRİLİWİ

Sa’tli qorg’anıw qarsı hu’jim menen juwmaqlanadı. Komanda hu’jimdi qansha tez baslasa, qarsılaslarının’ qorg’anıw sızıqların jarıp o’tiwge mu’mkinshilikler sonsha ko’p boladı. Qarsılastan bo’linip shıg’ıw, maydannın’ barlıq ken’isliklerinen tez ha’m tapqırlıq penen paydalanıw hu’jimnin’ tabıslı baslanıwının’ sharayatı bolıp tabıladı.

Ma’selen, da’rwazaman toptı iyelep alıwdan, qorg’awshılar da’rhal qaptal sızıqqa qaray umtıladı. Bunın’ sebebi, onnan toptı qabıl etip alıp, hu’jimdi qaptal hu’jimshileri

arqalı baslaw. Qarsılaslardın' jedel hu'jimi tun'g'ıyıqqa kirip qalg'annan keyingi qorg'awshılar ta'repinen usınıs etilgen qarsı hu'jimler de tabıslı boladı. Trener menen oyınshılar g'alabalasqan qorg'anıwdın' ku'shli hu'jim ha'm da'rwaza boylap soqqı beriw menen juwmaqlanıwına ha'r dayım tırısıwı kerek.

Qorg'awshılar da'rwaza boylap qa'wipli soqqılar bere alg'an, al hu'jimshiler qorg'anısta ha'm joytılg'an top ushın tabanlı gu'res ju'rgize alg'an jag'dayda g'ana oyın konstruktivlik sıpatqa iye boladı ha'm o'zinin' ja'ma'a'tliligi menen dıqqattı tartadı.

QORG'ANIWDA OYNAW

Komanda toptı joytıp qoyıwdan, da'rhal onı ilajı barınsha tez iyelep alıwg'a, keyin hu'jimge o'tip, da'rwazag'a soqqı beriwge talpınadı. Toptan ayrılg'an qarsılaslar da'rwazag'a qa'wip salıwdı qısqartıp, da'rhal qorg'anıwg'a kirisedi.

Qorg'anıw oyınshısınan to'mendegiler talap etiledi.

1. Top penen taslang'an qarsılastan tobın tartıp alıw ushın izine tu'siw.
2. Qarsılastın' hu'jimin maydannın' ortasında uslap turıw.
3. Qorg'anıwdı tikkeley da'rwaza aldında sho'lkemlestiriw.
4. Top penen kiyatırg'an qarsılasqa taslanıp, tobın tewip jiberiw.
5. Tez hu'jimge o'tiw

Topqa iye bolmay turıp gol urıw mu'mkin emes. Demek, toptı jog'altıp alg'annan keyin onı da'rhal qayta tartıp alıwg'a ha'reket etiw za'ru'riyatı o'z - o'zinen ko'rinip tur. Toptı joytıp alg'an, yaki top penen kiyatırg'an qarsılasqa jaqın ju'rgen oyınshı og'an da'rhal hu'jim jasawı tiyis. Bul jerde bir neshe variantlar payda boladı: toptı tartıp alıp, o'z betinshe hu'jim baslaw, toptı qarsılastan aldaspaq jolı menen tartıp alıw yamasa qarsılastı aljasıqqa jol qoyıwg'a ma'jbu'rlew, yag'nıy onı asıg'ıs ha'm anıq emes top uzatıwg'a ma'jbu'rlew.

Hu'jimdi en' basında u'ziliske tu'siriw a'hmiyetli. Qarsılasqa oyın berme, ha'reketlerinin' shashılıp ketiwine erisin', do'retiwshilik iskerliginen ayırın'. Top o'tkerip jiberiwdi qa'lemesen'iz – toptı iyelep alg'an qarsılastı da'rhal quwıp jetip, qalay bolmasın tobın tartıp alın'!

Toptı tartıp alıw mu'mkin bolmasa, hu'jimdi maydannın' ortasında uslap turın'. Qarsılaslardı biyma'ni top uzatıwlarg'a ma'jbu'rlen', sol waqıtta qorg'aw shtraf maydanshasındag'ı qorg'anıwdı sho'lkemlestiredi. Qorg'awshılar maydannın' ortasında

oynay otırıp, qarsılaslarına qarsı hu'jimge taslanıwg'a asıqpawı kerek, o'ytkeni, olar hu'jimge erterek o'tse, hu'jimshiler «diywal» payda etip, aqıbetinde qorg'awshılar olardın' jawırınları artında qalıp qoyadı ha'm da'rwazag'a jaqınlasa almaydı.

Qorg'awshı o'zi menen qarsılası arasında birgelki aralıqtı saqlag'an halda da'rhal keyin serpiledi, bunın' ma'nisi, onı aylanıp o'tiwge de, quwıp o'tiwge de qarsılas hu'jimshide mu'mkinshilik qalmaydı. Qorg'awshı usılayınsha hu'jimshini o'zine shaqırg'anday bolıp, onın' jarıp kiriwge urınıwın ku'tedi ha'm sol pa'tte aldamshı ha'reketler ha'm joldasına toptı da'l uzatıw menen onın' hu'jimin sındırıp, baslamanın' o'z komandasına o'tiwin ta'miyinleydi. Qorg'awshının' klublasları uzatılıwı itimal bolg'an toptı qabıllap alıwg'a ha'r dayım tayar turadı.

AYLANIP O'TİW (ALDAMShI HA'REKET)

Ku'tilmegen fint (aldamshı ha'reketler) jekpe-jekte jen'iwge jiyi ja'rdem beredi. O'z waqtında ha'm jaqsı orınlang'an fint qarsılastı qa'telesiwge ma'jbu'rlep, oyınshının' o'z oylag'anın a'melge asırıwg'a mu'mkinshilik jaratadı. Aldamshı ha'reketlerden paydalanıw uqıbı joqarı shaqqanlıqtın', tapqırlıqtın', u'lken sheberliktin' belgisi.

Komandanın' tabısı, ko'pshilik jag'dayda emes, al anag'urlım da'rejede jekpe-jeklerdegi basımlıqqa toptı tartıp alıw menen onı qarsılasqa bermey o'zinde belgili waqıtlar dawamında uslap turıw ha'm kerek jerinde soqqı beriwlerge baylanıslı. Sonlıqtan qosımsha taktikalıq qural sıpatında u'yretiletug'ın fintlerdin' a'hmiyeti jekpe-jeklerde og'ada ullı. Hiyle, ta'sil menen isletilgen fintler oyınshılarda o'z sheberligine bolg'an isenimdi arttıradı; ayırım futbolshılardag'ı joqarı sheberlik tutası menen pu'tkil komandanın' klasslıq da'rejesin joqarılatadı.

Fintler ayırım jag'daylarda aldın-ala tayarlanadı. Ma'selen, qanday da bir aldamshı ha'reketler menen qarsılastı belgili bir ha'reketlerge shaqırıwg'a boladı. A'ne, usınday payıtta bar dıqqat fint isletip atırg'an oyınshıg'a qaratılıp, al qa'wipli oyınshılardan biri qorg'awsız halında na'zerden tasada «ashıq» qaladı. Top ku'tilmegende sol oyınshıg'a uzatılsa, onın' belgili bir aralıqtan ku'shli pa't penen tebilgen tobın da'rwazamannın' qaytarıwı qıyın boladı.

Mirjalal Qasımov ha'm basqa da sol usag'an driblinktin' u'lken sheberleri qarsılasları menen qaptalında ju'rip-aq o'zlerinin' aldamshı ha'reketleri menen

maydannın’ mına basınan ana basına shekem basıp o’tip, da’rwazalardı talay ma’rte da’l nıshanag’a alg’an.

Mirjalal Qasımov ha’rdayım toptı o’zine jaqın alıp ju’rgen - ga’ ayaqlarının’ arasında, ga’ on’ qaptal, ga’ sol qaptal, ga’ aldında; onın’ oyın manerasına ritmnin’ ku’tilmegen almasıwlar, qarsılasının’ ayag’ına top tiygizbew ushın shalt qaymıg’ıwlar ta’n fintler ko’pshilik jag’dayda eki-u’sh oyınshının’ qatnasıwında a’melge asırıladı. Olar o’z qarsılaslarına toptı o’zlerinde uslap turıw boyınsha fokus ko’rsete otırıp, ku’tilmegende da’rwaza aldında qa’wipli jag’daydı payda etedi. Sonın’ ushın da qa’nigeler fintti yarım kombinatsiyag’a megzetedi.

TOP UShIN GU’RES

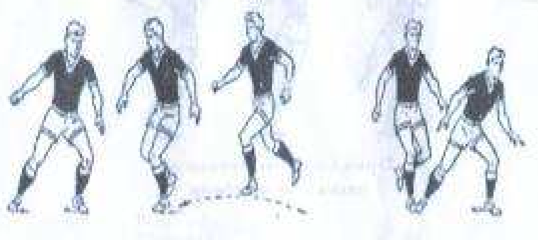
Hu’jimshi menen jekpe-jek qorg’awshıdan dıqqat ha’m turaqlı jawıngerlik tayarlıqtı talap etedi. Qorg’awshı qarsılasının’ qaptalında, topqa jaqın jerde, yag’nıy, top uzatıw itimalı bolg’an ta’repte payda boladı. Ol hu’jimshini baqlaydı ha’m onın’ ha’reketlerine beyimlesedi. Eger hu’jimshide jaqsı drubling bolsa, onda en’ jaqsısı, onı topqa jaqınlatpaw, tobın ilip alıwg’a tırısıw. Uzatıwdan keyin qorg’awshı topqa hu’jimshi menen bir waqıtta jetip barıwg’a, ha’m hu’jimshi toptı qabıl etip alıp atırg’an waqıtta og’an taslanıwg’a tırısadı.

Eger qorg’awshı topqa u’lgermese, onın’ o’z ornında qalg’anı ha’m qarsılasının’ qısqa jol menen hu’jimdi dawam etiwine kesent bergeni maqul. Ma’selen, qorg’awshı toptı an’sat tartıp alıw mu’mkin bolg’an qaptal sızıg’ında qısqıg’a ala otırıp, qaptal hu’jimshisinin’ mu’yeshti jarıp o’tiwine kesent etedi.

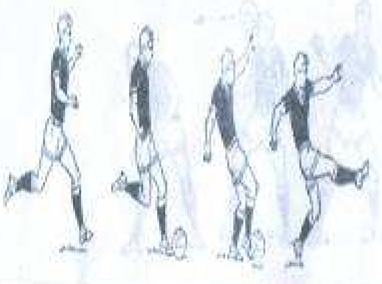
Sonda qaptal hu’jimshisi qorg’awshını o’zine shaqıradı, qorg’awshı bunday payıtta abaylı bolıwı, hu’jimge ha’dden tıs erte taslanbawı kerek.

Hu’jimshinin’ o’zinin’ aktiv ha’reketke kirisiwin ku’te turıp, keyin g’ana og’an taslanıwı kerek. Ha’r qanday jaqsı qorg’awshıg’a, qa’legen hu’jimshige qarsı oyında ko’zsiz qumarlıq emes, al sharayattı bahalay biliw ja’rdem etedi.

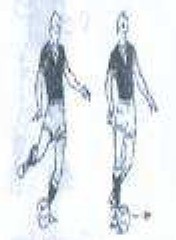
Ayqastırma adım menen juwırıw



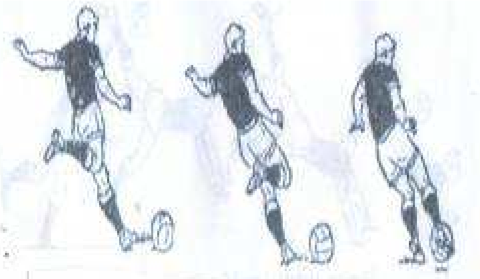
Aldıng’a taslanıp toqtaw



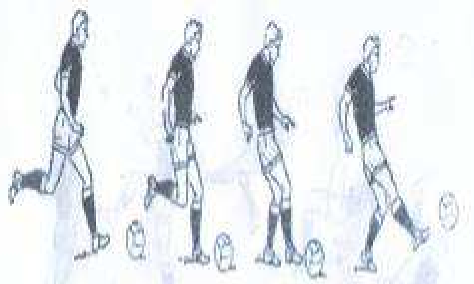
Ayaq ju’zinin’ orta bo’limi menen tebiw



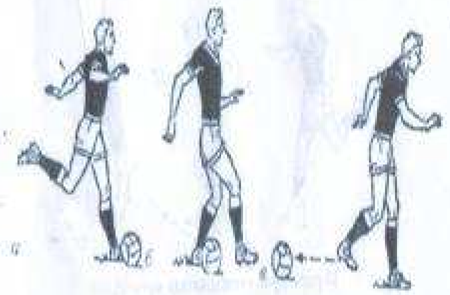
Ayaq ju’zinin’ ishki ta’repi menen tebiw



Ayaq ju’zinin’ ishki ta’repi menen tebiw

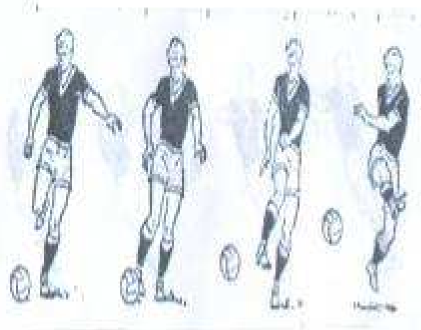


Ayaq ushı menen tebiw



O’kshe menen tebiw

O’kshe menen kesistirip tebiw



Ayaq ju’zinin’ sırtqı ta’repi menen tebiw

BAS PENEN OYNAW

Bas penen jaqsı oynaytug'ın futbolshı hawadan uzatılg'an toptı bası menen qabıllap alıp, onı sol waqıttın' o'zinde qolaylı pozitsiyada turg'an joldasına da'l uzatıwı yaki da'rwaza toparına qaray jollawı mu'mkin. Al, oyınshının' qorg'anıwda bas penen oynay biliwi sheshiwshi a'hmiyetke iye. O'ytkeni, mu'yesh toplarının' barlıg'ı derlik hawadan keledi. Onı ayaq penen qabıl etip alıwdın' ilajı joq. Qol menen bazbayag'ı... A'ne, usınday payıtlar eki ta'reptin' de bas penen oynawshıları ushın jaqsı qolaylı boladı.

Qarsılasının' qorg'anıwına qarsı oynay otırıp, hu'jimdegi komandanın' o'z hu'jimlerin flantalar arqalı tezletiwine tuwra keledi. Biraq, tikkeley da'rwaza aldında oynawshı hu'jimshiler arasında joqarı qaray jaqsı sekire alatug'ın, toptı nıshanag'a bası menen ku'shli soqqıda jetkere alatug'ın oyınshılar bolmasa, bunday taktikalıq usıl hesh qanday na'tiyje bermeydi ha'm kerisinshe, qarsılas komandanın' flant arqalı a'melge asırılatug'ın oyını, qorg'anıwshı komanda oyınshılarınan bas penen oynay biliwdegi sonsha da'rejedegi joqarı sheberlikti talap etedi.

Zamanago'y futbolda shtraf maydanshasına ku'shli ha'm a'ste top uzatıwlar jiyi qollanıladı. Hu'jimshi tez ashıladı, topqa qaray jan-ta'ni menen umtıladı, onın' ushıw bag'ıtının' joqarı yaki to'menligine qaray toptı bası yaki ayag'ı menen qabıl etip alıp, da'rwazag'a jollaydı. Angliya saylandı komandası Meksikada jaqın shtangag'a qaray ku'shli pa't penen jollang'an mu'yesh topların bas penen qalay qabıl etip alıp, onı qalay etkende maqsetke muwapıq bolatug'ınlıg'ın jaqsı a'meliyattan o'tkerdi.

Angliyalı hu'jimshiler shtraf maydanshasına qaray hawa boylap joqarıdan uzatılg'an toplar da'rwazaman ha'm qorg'awshılar ushın, bas penen jaqsı oynaytug'ınlar ushın an'sat olja ekenligin o'z waqtında durıs an'ladı. Hawa «duel'»leri ko'pshilik jag'daylarda jekpe-jeklerde o'zin ayamaytug'ın, jaraqat alıwdan qorıqpaytug'ın, qarsılasına qarag'anda epshilirek, shaqqan ha'reket etetug'ın ha'm toptı o'zi ku'segen nıshanag'a bası menen da'l tiygiziw, usı jerde ayta ketetug'ın tag'ı bir na'rse, hawa «duellerinin'» ta'g'diri ha'rdayım jerde sheshilmeydi.

Chempionlar ligası, Kubok iyeleri kubogi, Superkubok, UEFA Kubogi usag'an xalıq aralıq abıraylı turnirlerde Angliya klubları qalayınsha ko'pshilikti quraydı. Sebebi, olar

ayaqtan ko're bas penen jaqsı oynaydı. Al bas penen a'jayıp ta'rizde oynay alatug'ınlardan ha'r na'rse ku'tiwge boladı.

Aqırı, hawa «duel'»leri ha'rdayım jumbaqlarg'a tolı. Hawadag'ı alısıwlar jasın tezliginde bolıp o'tetug'ın bolg'anlıqtan 89 minut dawamında sheshilmegen oyın ta'g'dirin geyde, barı-jog'ı 2-3 sekundtın' ishinde-aq sheshiliwi mu'mkin.

DRİBLİNG HA'M JEKPE-JEK

Zamanago'y futbolda komandanın' tabıslı oyınının' a'hmiyetli taktikalıq sha'rti dribling ha'm ha'r qanday sharayatta da, joqarı tezlikte toptı qadag'alay ha'm basqara biliw bolıp tabıladı.

Joqarı klasstag'ı komandalar o'z quramındag'ı texnikalıq ha'm taktikalıq jaqtan aqıllı, top penen erkin ha'reket ete alatug'ın ha'm jekpe-jeklerde o'z qarsılaslarınan ha'rdayım basım keletug'ın sportshıları menen ajıralıp turadı.

POZİTsİYaLIQ OYIN

Qarsılas komandanın' qaptal hu'jimshisine qarsı oynay otırıp, qorg'awshı to'mendegishe pozitsiyanı iyeleydi:

A) da'rwazalar menen qarsılaslar arasında bolıw ushın;

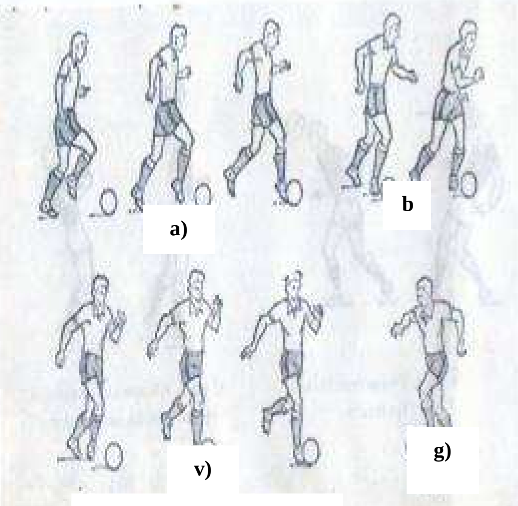
B) top uzatılıw itimalı bolg'an ta'repke jaylasıw;

V) uzaq tu'pkirden uzatılg'an toptı tezlik esabınan yamasa qarsılasına qarag'anda kem aralıqqa juwırıw esabınan tartıp alıw;

G) top penen kiyatırg'an qarsılasın qaptal sızıqqa taqap, og'an manevr islew ushın ken'islik qaldırmay, erkin ha'reketleniw imkaniyatın sheklew mu'mkinshiligine iye bolıw;

D) maydan boylap qıyalap kiyatırg'an qarsılasına qaray qabatlas ha'reket etip, onı aljasıqqa jol qoyıw ushın albıratıw.

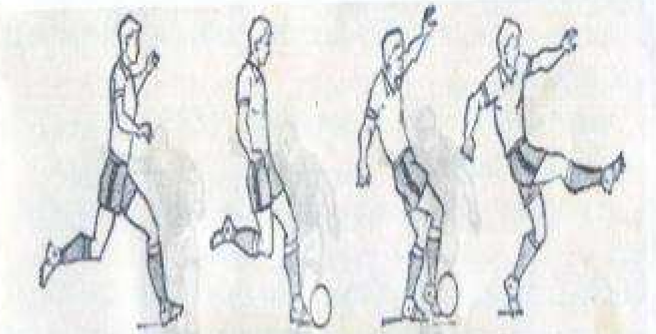
Eger top uzaqta bolsa ha'm qarsılasına uzatılmasa, qorg'awshı onnan a'dewir qashıq ketip, hu'jimshi menen jaqın shtanga arasındag'ı ortalıqtı iyeleydi. Topqa anag'urlım da'rejede ha'wes penen erkin qorg'awshı menen birge qaptal qorg'awshısı zonanı bekitedi. Biraq, qarsılasına deyingi aralıq sonday bolıwı tiyis, hu'jim bag'ıtı o'zgergen jag'dayda ol ko'zdi ashıp-jumg'ansha og'an da, o'z sherigi janına da jetip bara alıwı kerek.



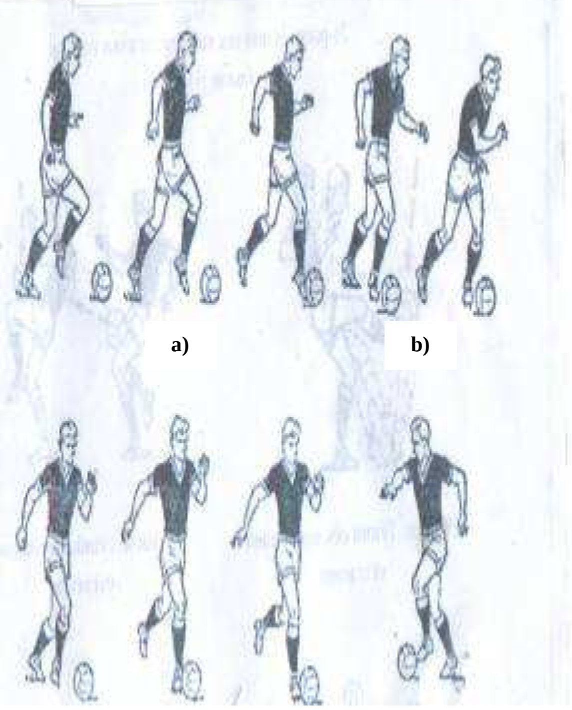
Toptı alıp ju'riw

«Tebetug'ınday» bolıp fint islew

Ayaqtı top u'stinen o'tkizip ketiw finti



1. Ayaq ju'zinin' u'sti menen tebiw



Toptı alıp ju'riw a) ayaq ju'zi u'sti menen; b) ayaq ju'zinin' sırtı menen; v) ayaq ju'zi nin' ishki ta'repi menen; g) ayaq ushı menen

Top ko'kirek penen toqtatıw

Toptı ayaq astı menen toqtatıw

SOQQILAR

Futboldın' rawajlanıwında soqqının' a'hmiyeti barg'an sayın artıp barmaqta. Hu'jim aktsentinin' ku'tilmegende o'zgeriwin-aq alıp qarayıq: ortan'g'ı sızıq oyınshısı sol (shep) qaptalda «diywal»g'a oynaydı ha'm qaptal oyınshısınan qısqa juwap tobın qabıl etip alıp, toptı ku'shli soqqı menen on' flangqa qorg'awshının' bos qalg'an ornına uzatadı, ol toptı qabıllap alıp, hu'jimdi juwmaqlaydı.

Qaptallar boylap sho'lkemlestirilgen hu'jimler – ku'shli qorg'anıwg'a qarsı gu'restin' na'tiyjeli quralı. Bunday hu'jimler, a'dette, orayg'a qaray jen'il juwmaqlanadı. Qısqa liniyalar boylap ortan'g'ı zonanı kesip o'tiw, qorg'awshılardın' hu'jimge qosılıwı, sa'tli kombinatsiyadan yamasa ayıp tobınan keyingi da'rwazag'a qaray soqqı beriw - ko'pshilik jag'daylarda o'zin aqlag'an. Uzaq aralıqtan ku'shli ha'm da'l berilgen soqqı sonısı menen na'tiyjeli, usınday payıtta alg'a taslang'an hu'jimshiler da'rwazamannın' dıqqatın o'zlerine alan' etedi.

Soqqı beriwdi jetik o'zlestiriw ushın mınaday bag'darda shınıg'ıw o'tkeriw maqsetke muwapıq keledi.

1. A soqqı beredi, B da'rwazada. On ma'rte top tebiwden keyin kerisinshe, qaysısı da'rwazag'a ko'birek top kirgize alıwı?

2. A da'rwazada, B bir ta'repten, ekinshi ta'repten da'rwazanı nıshanag'a ala baslaydı. Toptı gezekpe-gezek tebedi. On ma'rte soqkıdan keyin da'rwazaman almastırıladı.

3. Ekewge ekew. A menen B, G menen D qarsı. Soqqılar eki ta'repten de gezekpe-gezek a'melge asırıladı. Ha'r qaysısı on ma'rteden soqkı beredi, son'ınan A ha'm B da'rwazag'a turadı. Ko'p top kirgizgen komanda jen'ip shıg'adı.

Mine, da'rwazag'a qaray beriletug'ın soqqılardın' sapasın usınday shınıg'ıwlar menen arttırıp barıwg'a boladı. Uqıp ha'm ko'nlikpeler payda bolıp, ta'jiriybe artıp baradı. Al, soqqılarsız hesh bir komandanın' alısqa bara almaytug'ınlıg'ın so'z etiw bul jerde artıqsha.

JUWMAQ

«Jan'a» ug`ım - bul zamanago'y futboldın' sheberlik tiykarların rawajlandırıw tendentsiyalarına baylanıslı metodikalar menen teoriyalardın' jetilistiriliwi. Bul termin sonday-aq futbol spektaklindegi baslı ha'reketlerdi atqarıwshı zamanago'y oyınshılarg'a da qollanıladı. Demek, futbol – hesh kimdi jalıqtırmaytug'ın millionlar oyını bolıp esaplanadı.

Futbol – bul sport oyınları ishinde teren` sheberlikti, ku`shli insanıy jigerlilikti, qa`biletti, shaqqanlıqtı, epshillikti ha`m ku`shti talap etetug`ın oyın tu`ri.

Jaqsı ha`m sheber oynalg`an oyın ha`r qanday adamdı, a`sirese onın` ıqlasbentin hesh qanday jalıqtırmaydı. Ekinshiden oynap atırg`an ta`repler, a`sirese o`z eli sportshıların qollap-quwatlaw, olardın` abırayına tırısıw, jen`iske bolg`an anıq isenimlilik payda etiwge o`z u`lesin qosadı.

Juwmaqlap aytqanda, qollanbada futbol oyınının` a`meliy ha`m teoriyalıq ta`repleri, oyın taktikası, qag`ıydaları haqqında bahalı mag`lıwmatlar ja`mlengen.

A'debiyatlar:

1. Akramov R.A. «Futbol» (darslik). – Tashkent: UzDJTİ, 2006.

2. Gafurov A. Futbol-Jiddiy uyin. – Tashkent: Meditsina, 1982.

3. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – Москва: ФИС, 1976.

4. Карл-Хайнц Хеддерготт. Новая футбольная школа. – Москва: ФИС, 1976.

5. Козловский В.И. Подготовка футболистов. – Москва: ФИС, 1977.

6. Nurimov R.İ. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayorlash. – Tashkent: UzDJTİ 2005.

7. Xamidov X. Terma komandamiz yig'inlari. «Asr futboli». – T., 2001.

8. Чарлз Хьюс Футбол: тактические действия команды. – Москва: ФИС, 1980.

MAZMUNI

Kirisiw 3
Futbol oyını haqqında qısqasha tariyxiy mag'lıwmatlar 5
Futbolshılar tayarlıg'ının' o'zgeshelikleri 8
Fizikalıq tayarlıq 10
Sportshının' erki ha'm pikirlewi 12
Tezlik 12
Ku'sh 14
Sport forması 16
Trenirovka 18
Texnika 20
Taktika 20
Hu'jim 21
Da'rwazag'a qaray soqqı 22
Birgeliktegi ha'reket 23
Qarsı hu'jimshinin' sho'lkemlestiriliwi 23
Qorg'anıwda oynaw 24
Aylanıp o'tiw (aldamshı ha'reket) 25
Top ushın gu'res 26
Bas penen oynaw 28
Dribling ha'm jekpe-jek 29
Pozitsiyalıq oyın 29
Soqqılar 31
Juwmaq 32

Du'ziwshiler: ***S.Allaniyazov*** **– A'jiniyaz atındag'ı NMPİ-nin' Sport ha'm dene ta'rbiyası kafedrası assistent oqıtıwshısı**
S.Esemuratov **– Dene ta'rbiyası teoriyası ha'm a'meliyatı kafedrası assistent oqıtıwshısı**

FUTBOLShILAR TAYaRLIG'ININ' O'ZGEShELİKLERİ

(metodikalıq qollanba)

Tex. redaktor ***U.B. Balımova***
Operator ***N. Nısanbaev***

A'jiniyaz atındag'ı NMPİ redaktsiya-baspa bo'limi

A'jiniyaz atındag'ı NMPİ baspaxanasında basılg'an. 2013-j.
Buyırtpa № 0018. Nusqası – 100 dana. Formatı 60x84. Ko'lemi 2,25 b.t.
230100, No'kis qalası, A. Dosnazarov ko'shesi-104. Reestr № 11-3084.