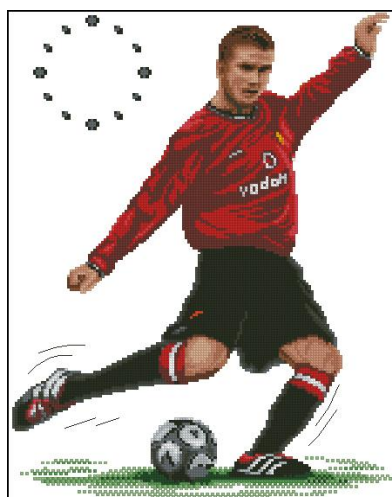


ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ КАФЕДРАСИ

“5141900 “Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият”
йўналиши 4 курс 49-гуруҳ талабаси Исломов Зайниддин
Ибойдуллаевич

**“Малакали футболчиларни ҳар
томонлама тайёргарлик услубияти”**
мавзусида ёзган

Битирув малакавий иши



Бухоро -2011 йил

МАВЗУ: МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ХАР ТОМОНЛАМА ТАЙЁРГАРЛИК УСЛУБИЁТИ.

МУНДАРИЖА КИРИШ

1.БОБ. МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ХАР ТОМОНЛАМА ТАЙЁРГАРЛИГИ.....	
1.1 Ҳаракатларда намоён бўладиган умумий ва жисмоний қобилиятлари.....	
1.2. Ўйин техникаси ва вазифалари.....	
1.3 Футболчиларни психологик тайёрлаш ва химоя қаноти ўйинчилари..	
2.БОБ. ДАРВОЗАБОННИНГ ЎЙИН ТЕХНИКАСИ ВА ТАКТИКАСИ.....	
2.1 Дарвозабон ўйинининг тактикаси.....	
2.2 Дарвозабоннинг ҳужумдаги ҳаракатлари.....	
2.3 Жисмоний тайёргарлик.....	
Хулоса.....	
Фойдаланилган адабиётлар.....	

КИРИШ

Миллий ғоя асосида ёш авлодни маънавий тарбиялаш, шубҳасиз, жисмоний ва психик саломатликни ҳимоялаш ҳамда мустаҳкамлашни, соғлом турмуш тарзини шакллантиришни назарда тутати. Ёшларда фаол ҳаётий мавқе, юксак маънавият, эзгулик ва инсонпарварлик ғояларини тарбиялаш жараёнида жисмоний тарбия ва спорт воситалари, шакллари ҳамда услубларидан фойдаланиш устуворлик касб этади.

Жисмоний тарбия ва спорт - халқ умумий маданиятининг ажралмас қисми, мамлакатнинг ҳар бир фуқаросининг жисмоний камолотини таъминлаш асосидир.

Жамият ривожланишининг ҳозирги замон босқичида инсонни тарбиялаш, унинг жисмоний сифатларини ривожлантириш, саломатлигини мустаҳкамлаш, иш қobiliятини ошириш, жамоаларда қулай руҳий муҳитни яратишнинг кўп қиррали жараёнида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти ортиб бораётганлиги кузатишмоқда. Жисмонан бақувват, ботир инсонларни тарбиялашга ёрдам берадиган спортнинг ҳар хил турлари жисмоний тарбия тизимида муҳим ўрин эгаллайди.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг ривожланиш истикболлари Ўзбекистон республикасининг ривожланган давлатлар каторига кириш ҳукукий демократик давлат куриш, бозор муносабларига ўтиш концепцияси билан боғлиқ.

Жисмоний тарбия олий ўқув юртлиари фаолиятида – бу жисмоний тарбия ва спорт соҳасида мутахассислар тайёрлаш сифатини ошириш, юкори малакали спортчиларни тарбиялашнинг янги самарали услубларидан фойдаланиш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фанни янада ривожлантириш, аҳоли кенг қатламларини соғломлаштириш услубларини ишлаб чиқиш, болалар спортини ривожлантиришдан иборат.

Мамлакатимизда мустақиллик йилларида спорт билан оммавий тарзда шуғулланишни таъминловчи амалий чоралар, айниқса, болалар ва ўқувчи ёшларнинг бўш вақтларини ташкил қилишнинг фаол шакллари амалга оширилди. Ўзбекистон давлат сиёсатида мамлакатда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш, соғлом авлодни тарбиялаш масалалари устувор йўналишга айланди.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов раҳбарлиги остида мутахассислар томондан катта ишлар амалга оширилди, замонавий спорт иншоотлари курилди, янги спорт турлари кенг ривожланмоқда, аҳолининг турли қатламлари иштирокида турли ҳар-хил мусобақа ва турнирлар ўтказилмоқда. Соҳа ривожланишининг ҳудудий базаси яратилди. Ўзбекистон Республикасининг «жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги» қонуни, Ўзбекистон республикаси президентининг фармонлари, футбол, теннис, бокс, кураш ва бошқа спорт турларини ривожлантириш тўғрисидаги ҳукумат қарорлари фикримиз далилидир. Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва спорт муаммоларини ҳал этишга дастурий ёндашиш соҳа ривожланишининг ҳусусияти ҳисобланади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002 йил 24 октябрдаги «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги фармони мамлакат раҳбариятининг ўсиб келаётган авлод унинг жисмоний ривожланиши тўғрисидаги ғамхўрлигининг яна бир гувоҳидир. Бизнингча фармон болаларнинг энг сеvimли ва оммабон спорт турларини ривожлантириш учун кенг имкониятлар очиб беради, шунингдек, ҳамма ёшдаги ўқувчилар ўртасида спорт турларининг оммаланишига ҳамда спорт билан шуғулланишнинг эрта давридан энг иқтидорли ёшларни аниқлаб олишга ёрдам берадиган мезонларни ҳалқ ва спорт таълими тизимига жорий этиш имконини яратади.

Болалар ва ўсмирларнинг саломатлигининг юкори даражасига ҳамда мажбурий жисмоний тайёргарликка эришишлари, мактаб ўқувчилари жисмоний имкониятларининг ёшга ҳос ривожлантириш ҳусусиятларига мос равишда спорт тайёргарлиги технологияларидан фойдаланиш, спортда иқтидорлиларни аниқлаш ва ривожлантиришнинг янада мукамал услубларидан фойдаланиш ҳамда спорт турини

индивидуал танлашга илмий асосланган ҳолда йўналтириш болалар ва ўсмирлар спортини ривожлантириш учун мазмуний асос ҳисобланади.

Президент И.А.Каримовнинг таъкидлашича “ўз саломатлиги тўғрисида шахсан ғамхўрлик қилиш маданиятини эрта ёшдан оила, маҳалла, соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия ва спорт тизими ёрдамида жорий этишга ёрдам бериш лозим. Мухими, кишилар ўз соғлиқларини сўзда эмас, балки амалда кадрлашга, у ҳақда миллий кадрият сифатида ғамхўрлик қилишга ўрганишлари зарур”.

Ҳозирги пайтда шубҳа йўқки, жаҳонда аҳолининг йирик миқёсдаги спорт-соғломлаштириш ҳаракатини ташкил этишга бўлган эҳтиёж шаклланди. Турли мамлакатлар президентлари махсус дастурларининг ишлаб чиқиши ва амалга жорий этилиши фикримиз далилидир. Ушбу вазифаларни амалга оширишда ўзбекистонда мақсадли фаол ишлар олиб боришмоқда. Бунинг исботи бўлиб «таълим тўғрисида»ги қонун, «кадрлар тайёрлаш миллий дастури», «соғлом авлод учун» халқаро жамғарманинг таъсис этилиши, шунингдек, республикаимиз президенти ташаббуси билан ишлаб чиқилган жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш дастури-болалар ҳамда ўқувчи-ёшларнинг оммавий мусобакаларини ўтказилишининг уч босқичли тизими; «умид ниҳоллари», «барқамол авлод», «универсиада» мусобакалари ҳисобланади. Ушбу мусобакалар жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, касалликларни олдини олишга, аҳолининг турли қатламлари, айниқса, ёшларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб қилишга қаратилган.

И.А.Каримовнинг таърифича, “бизнинг истикболимиз, бизнинг ривожланишимиз олимларимизнинг бугунги кундаги тадқиқотларига, уларнинг фидокорлиги ҳамда жонбозлигига, юксак ижодий қобилиятлари ва оқилона тавсияларига боғлиқ”.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси, шахснинг жисмоний ва маънавий қамолатининг муҳим омиди бўла туриб, давлатимиз ижтимоий-иқтисодий тараққиётининг устувор йўналишига айланмоқда. Давлат ва жамиятнинг болалар ҳамда ўсмирлар жисмоний тарбияси ва спорт соҳасидаги фаолияти самарадорлиги мезони бўлиб мазкур қатламнинг жисмоний ва маънавий саломатлигининг жадал тараққий этиши ҳисобланади.

Мусобака фаолиятини бошқариш олдида турган мусобака беллашувлари режасини ишлаб чиқиш ҳамда уни амалга оширишни назорат қилишни ўз ичига олади.

Беллашув давомида футболчилар мусобака фаолиятини бошқариш малакаси турли техник - тактик вазиятларни кузатиш ҳамда таҳлил қилиш, шунингдек муайян кўрсатмалар шаклида зарур қарорларни чиқариш малакасидан ҳосил бўлади.

Ёш футболчиларни футболга ўргатиш жараёнида умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни тарбиялаш уларнинг машғулотлар даврида тўғри олиб борилган услублар ёрдамида тарбиялаб бориш бугунги кундаги ҳар бир мураббий-тарбиячининг олдида турган долзарб муаммолардан бири эканлиги шубҳасиз. Шунинг учун дунё олимларининг ва ҳар футбол бўйича тадқиқот олиб бораётган изланувчиларнинг диққат эътибори машғулотлар жараёнини футбол мусобакалари қоидаларига асосланган ҳолда ташкил этишни анъанавий ва ноанъанавий усулларда олиб бориш устида изланмоқдалар. Юқоридагилардан келиб чиққан ҳолда биз ҳам ушбу иш долзарблиги учун шу мавзунини танладик.

Малакавий ишнинг долзарблиги. Замонавий футболда дарвозабонларнинг техник -тактик ҳаракатларнинг тез кечиши билан тавсифланади. У дарвозабонлардан максимал мушак қучланишларини тақозо этади. Футболнинг халқаро даражада ривожланишини таҳлил қилиш шунга гувоҳлик берадики, футболчиларнинг мусобака фаолияти ишончлилиги ошган ҳамда дарвозабонлардан юқори даражада дарвозабонлардан, ҳамда умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни талаб этади.

Дарвозабонлар юқори даражада техник ва тактик маҳоратни махсус жисмоний тайёргарлик муҳим аҳамиятга эга эканлиги шубҳасиз, чунки техник-тактик маҳорат даражасининг янада ўсиши унинг жисмоний тайёргарлигининг юқори имкониятларига асосланади. Кўпгина муаллифлар тадқиқотларида шу нарса таъкидланадики,

дарвозабонларнинг умумий жисмоний ва техник ва тактик маҳорат тайёргарлиги даражасини ошириш, футболнинг ўз воситалари ҳисобига, яъни техник - тактик тайёргарлик жараёнида кўп миқдорда турли - туман машғулот вазифаларини қўллаш эвазига содир бўлади. Ушбу ҳолда агар техник ва тактик маҳоратни умумий ва маҳсуе жисмоний тайёргарликни йўналишидаги жамланган чуқурлаштирилган машғулот қўлланилмаса, унда умумий ва маҳсуе жисмоний тайёргарликни сифатларининг юқори даражада ошиши содир бўлмайди. Спортчининг мусобака фаолияти хусусиятини ҳисобга олган ҳолда техник-тактик маҳоратни, умумий ва маҳсуе жисмоний тайёргарлигини тарбиялаш воситаларидан мақсадли фойдаланиш футбол машғулот жараёнини ташкил этишининг зарур шароитларидан бири ҳисобланади. Футбол ўйинида асосий иш дарвозабонларнинг маҳорати эвазига ижобий ҳал бўлади, яъни агар дарвозабонлар яхши техника, тактика ва умумий ва маҳсуе жисмоний тайёргарлигига эга бўлсалар бу жамоа учун муҳим эканлиги шубҳасиздир. Дарвозабонларнинг айтиб ўтилган қобилиятларини мақсадли такомиллаштириш бўйича илмий асосланган тавсияларнинг қамлиги ушбу тадқиқотнинг долзарблигини белгилаб беради.

Малакавий ишнинг мақсади = дарвозабонларнинг мусобака фаолияти хусусиятини ҳисобга олган ҳолда уларнинг техника, тактика умумий ва маҳсуе жисмоний тайёргарлигини тарбиялаш.

Малакавий ишнинг вазифалари. 1. Дарвозабонларнинг индивидуал техник - тактик маҳорати жамғармасини ҳамда танланган спорт турида чуқурлаштирилган машғулот босқичида қўлланиладиган умумий ва маҳсуе жисмоний тайёргарлигини тарбиялаш воситалари таркибини ўрганиш.

2. Дарвозабонларнинг техник, тактик, умумий ва маҳсуе жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари динамикаси ҳамда корреляцион боғлиқликларни аниқлаш.

3. Дарвозабоннинг индивидуал мусобака фаолияти кўрсаткичларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг техник, тактик умумий ва маҳсуе жисмоний тайёргарлиги воситаларини танлаш.

Ишнинг услублари. Олдинга қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун қўйидаги тадқиқот услублари қўлланилди;

- илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш,
- илғор амалий тажрибани таҳлил қилиш ва умумлаштириш;
- педагогик кузатувлар;

- техник, тактик, умумий ва маҳсуе жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини назорат қилиш учун инструментал тадқиқот услублари. Фарази - танланган спорт турида чуқурлаштирилган машғулот босқичида дарвозабонларнинг индивидуал мусобака фаолияти кўрсаткичларини аниқлаш техник, тактик, умумий ва маҳсуе жисмоний тайёргарлигини ҳолисона бошқариш имконини беради. Бу дарвозабонларнинг муайян техник - тактик ҳаракатларда умумий ва маҳсуе жисмоний сифатларини самарали намоён қилиш қобилиятини шакллантиришга ёрдам беради. Бу эса дарвозабонларнинг маъсулиятли мусобакаларда ишончли ва яхши натижалар билан иштирок этишларига имкон яратади.

Ишнинг объекти ва предмети - ўқув машғулоти жараёнида техник, тактик, умумий ва маҳсуе жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш.

– дарвозабонларнинг техник, тактик, умумий ва маҳсуе жисмоний тайёргарлиги воситалари ва услублари.

Амалий аҳамияти - тадқиқот натижалари машғулот жараёнини самарадорлигини баҳолаш; дарвозабонларнинг техник – тактик, умумий ва маҳсуе жисмоний тайёргарлиги даражасини назорат қилиш учун; - меъёрий ҳужжатларни тузишда қўлланилади.

Илмий янгилиги. Дарвозабонлар томонидан қўлланиладиган техник ҳаракатларнинг индивидуал жамғармаси техник, тактик, умумий ва маҳсуе жисмоний тайёргарлиги воситалари ҳамда услублари таркиби ўрганилди. Дарвозабонларнинг

индивидуал ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари жамғармасини ҳисобга олувчи техник, тактик, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги воситаларини танлаш.

1. БОБ. МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ҲАР ТОМОНЛАМА ТАЙЁРГАРЛИГИ

1.1 Ҳаракатларда намоён бўладиган умумий ва жисмоний қобиятлари

Футбол энг қадимги спорт тури ҳисобланиб – Инглизларни эътироф этишларича, оёқ билан тўп ўйнаш Британ оролларида 1X асрдаёқ жуда машҳур бўлган.

1863 йил 26 октябрда Англияда футбол уюшмасининг ташкил этилиши пайтида бу ўйиннинг 13 моддадан иборат бўлган расмий қарори тасдиқланган Қейинчалик бу бошқа барча миллий уюшмалар учун футбол ўйинининг асоси бўлиб қолди.

Футбол ўйини илк қоидаларида белгиланишича, майдон узунлиги 200 ярд (183 метр)дан, кенглиги 100 ярд (91 метр)дан ошиқ бўлмаслиги керак. Дарвозалар икки устундан иборат бўлиб, улар орасида тўсин бўлмаган ва устунлар ордсидаги масофа 8 ярд (7,32 м) бўлган. 1866 йилда баландликни чеклаш учун устунлар орасига арқон тортиб қўйилган.

Дарвозабоннинг қўл билан ўйнашга ҳаққи йўқ эди. 1871 йилда ўнг қўл билан ўйнашга рухсат берилган у ҳам бўлса факат дарвоза жарима майдончиси ичида ўйнаш ҳуқуқини қўлга киритиши учун 30 йилдан кўпроқ вақит керакбўлган.

Оёқ учида тепиш кутилмаганда, тайёргарлик кўрмай туриб, нишонга тепиб қолиш зарур бўлиб қолганда бажарилади. Бундан ташқари, бу тепиш рақибдаги тупни ташланиб ёки шпагат қилиб тепиб юборишда анча самаралидир

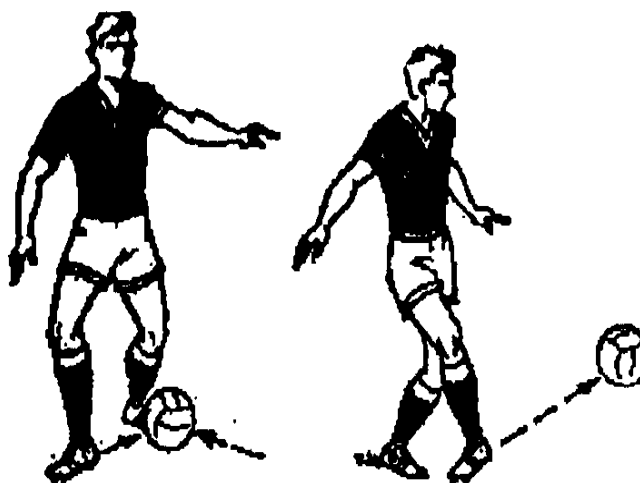
Оёқ учи билан зарба бериш.

Тепиш пайтида югуриб келиш, бир чизикда бўлади. Югуриб келганда и депсиииш, тепиш учун оёқни тортиш ҳам ҳисобланади. Тепиш ҳаракати тизза сал букилгап таранг оёқда бажа-рилади. Тепиш пайтида оёқ учи сал кўтарилган бўлади.

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

Товон билан тепиш ўйинда камроқ қўлланилади. Бунинг сабаби бажаришнинг мураккаблигида, зарба кучи ва аниқлиги жуда камлигидадир. Бундай тепишнинг афзаллиги эса унинг рақиб учун кутилмаганлигида.

Тайёрлов фазаси таянч оёқни тўп ёнига қўйишдан бошланади. Оёқни тортиш учун уни тўп устидан олдинга узатилади. Ишчи фаза - тепиш оёқни орқага кескин ҳаркатлантириш билан бажарилади. Зарба бериш пайтида оёқ таранглашган бўлиб, оёқ кафти ерга параллел туради.



Товон билан «кесиштириб» зарба бериш

Товон билан чалиштирма зарба бериш шундай тепиш вариантларидан бири ҳисобланади. Ўнг оёқ билан шундай зарба бериладиган бўлса, таянч оёқ тўпнинг ўнг ёнига қўйилади. Зарба берувчи оёқ олдинга ўтказиб тортилади-да, таянч оёққа нисбатан чалиштириб, кескин орқага ҳаракатлантириб зарба берилади. Озрокқина суриб борилганда кейин оёқ ҳаракати гормозланади.

Тўпни таянч оёқ тоиони билан тепса ҳам бўлади. Бунда таянч оёқ тўпдан ўтказилиб, 10-15 см нарига қўйилади. Шундан кейинги қадамда оёқни баландлатиб орқага ҳаракатлантириб борилади. Шу туртки беришнинг ўзи тепиш ҳаракати ҳисобланади.

Умумий ва махсус ҳисмоний қобилиятлари мушакларнинг охиригача бўлмаган зўриқиши билан тавсифланади. У катта, лекин одатда охириги катталигига етмайдиган тезликда бажариладиган машқларда зарур, қўпинча максимал шиддатда бажариладиган усулларда намоён бўлади.

Натижа мутлақ куч билан эмас, қўпроқ ҳаракат тезлиги билан аниқланадиган ҳисмоний машқларнинг ҳар хил турларида умумий ва махсус ҳисмоний сифатларини ривожлантириш тайёргарликнинг етакчи йўналиши ҳисобланади. Замонавий босқичда айнан шу муаммога катта аҳамият қаратилмоқда.

Умумий ва махсус ҳисмоний сифатларининг яна бир қўриниши сакровчанлик ҳисобланади. Мушак қисқаришининг “портловчан” тури сакровчанлик учун ҳосдир. Агар

бу кўрсаткични кўп марталик (динамик) кўринишида кўриб чиқилса, унда умумий ва махсус жисмоний қобилиятларининг бошқа шакли - сакраш чидамлилиги намоён бўлади.

Умумий ва махсус жисмоний сифатларининг тури сифатида яна амортизация кучи ҳам ажратилади. У ҳаракатни амалга ошириш пайтида уни мумкин қадар тезроқ максимал тезлик билан тугаллаш қобилиятидир.

В.П. Филиннинг фикрича, куч имкониятларини шахсан куч, тезкор-куч ва куч чидамлилигига ажратиш зарур. Тезкор-куч қобилиятлари ёки портловчан кучни ривожлантиришда старт кучи ва тезлашиш кучи ривожланади.

Старт кучи - бу мушаклар зўриқишининг бошланғич пайтида ишчи кучланишни тез ривожлантиришга бўлган мушакларнинг қобилияти тавсифидир.

Тезлашиш кучи-мушакларнинг улар қисқаришни бошлаган шароитларда ишчи кучланишни ошириш тезлигига бўлган қобилияти Л.Н. Матвеев.

Кишининг тезкор-куч қобилиятларининг ривожланиш даражаси турли хил омиллар билан белгиланади. Биринчи навбатда, бу асаб-мушак, марказий асаб таъсирлари (физиологик) ва биокимёвий омиллар.

Ушбу омилларнинг ҳиссаси, табиийки, ҳар бир муайян вазиятда аниқ ҳаракатларга ҳамда уларни амалга ошириш шароитларига, тезкор-куч сифатлари турига, болаларнинг ёши, жинсий ва индивидуал хусусиятларига боғлиқ ҳолда ўзгаради.

Тезкор-куч сифатларини ривожлантиришга бўлган қизиқиш тасодифий эмас, чунки кўпгина спорт турлари билан шугулланиш тезкор-куч тайёргарлигини назарда тутати, чунки у ёш спортчилар ҳамда юқори разрядли спортчилар базавий тайёргарлигининг энг муҳим таркибий қисми ҳисобланади.

Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти бўйича ўқув қўлланмаларда бешта асосий ҳаракат сифатлари ажратилади: кучлилик, тезкорлик, чидамлилик, чакконлик, ва эгилувчанлик. Амалиётда биз инсон ҳаракат фаолиятининг бир нечта томонларини бирлаштирувчи жисмоний сифатларнинг комплекс ҳолда намоён бўлишини кузатамиз.

1.2. ЎЙИН ТЕХНИКАСИ ВА ВАЗИФАЛАРИ

Ўйин тактикаси

Тактика деганда ўйинчиларнинг рақиб устидан ғалаба қозонишга қаратилган индивидуал ва жамоавий ҳаракатларини ташкил қилиши, яъни жамоа футболчиларнинг муайян режага биноан айланиш шу муайян рақиб билан муваффақиятли кураш олиб боришига имкон берадиган биргаликдаги ҳаракатларини тушуниш керак.

Тактикади асосий вазифа ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг мақсадга эриштира оладиган энг қулай восита, усул ва шаклларни белгилашдан иборатдир.

Қандай тактикани танлаш ҳар бир алоҳида ҳолда жамоа олдида турган вазифаларга, кучлар нисбати ва ўйинчиларнинг ўзаро курашувчи гуруҳларига, майдоннинг аҳволига, иқлим шароити ва ҳоказоларга боғлиқ.

Футболчи кўп марталаб ҳужумдан ҳимояга ва ҳимоядан ҳужумга ўтишдан иборат бўлгани учун ҳам, табиийки, ҳар қайси жамоанинг ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари уюшган бўлиши керак.

Тактика учрашув вақтида бутун ўйин фаолиятининг асосий мазмуни ҳисобланади.

Ўйинчиларнинг ҳужумдаги ҳамкорлиги

Ҳозирги вақтдаги ҳамма сафланишларда ҳимоя каторида камида тўрт ўйинчи бўлиши назарда тутилади. Шунинг билан бирга соф ҳужумчиларнинг (олдинги каторнинг) ва майдон ўртаси ўйинчиларининг миқдори ўзгариб туриши мумкин. Ана шунинг учун ҳам муайян амплуадаги (ихтисосдаги) ўйинчиларнинг ҳужумдаги ҳара-катлари хусусиятлари ҳақида гапирганда, команданинг ҳар қайси каторида қанчадан футболчи борлигини ҳисобга олиб мулоҳаза юритиш лозим.

Қанот ҳимоячилари.

Агар командада иккита қанот ҳужумчиси бўлса, ўрта қатор ўйинчилари билан биргаликда ҳужумнинг иккинчи эшелонини ҳосил қилиш учун ҳимоячилар олдинроққа чиққани маъқул. Ҳимоячи эпизодик тарзда ҳужумнинг олдинги сафига чиқиб туриши мумкин.

Бунда у қанот ҳужумчиси билан ўрин алмашади, бўлмаса ҳимоячи ҳужумчиларнинг ўйин жойини торайти-риб қўяди, натижада мудофаадагиларнинг страховка қилиши, бир-бирига ёрдам бериши осонлашиб қолади.

Агар командада қанот ҳужумчиси битта бўлса, унда қанот ҳужумчиси йўқ томондаги ҳимоячи ҳужумни яқунлашда олдинги эшелон ҳаракатларида фаол иштирок этиш учун бўш жойга ёриб кириши мумкин. Бунда унинг ҳаракатлари ҳужум жабҳаси кенг бўлишини таъминлайди. Бироқ ҳимоячининг бундай **рейдлари** ҳамма вақт рақиб учун кутилмаган ва ўз мудофаасининг мустаҳкамлигини бузмай-диган бўлиши кераклигини ёдда тутиш керак. Ҳужумга қўшилган ҳимоячи ташлаб кетган зонага унинг шерикларидан қайси биридир чиқиши керак.

Конкрет рақибга қарши тўғри танланган кураш тактикаси

Муваффақият қозонишга ёрдам беради, нотўғри танланган ёки учрашув мобайнида асқотмаган тактика эса одатда мағлубиятга олиб келади.

Рақибларни нейтраллаш вазифаларини тўғри ҳал қила билиш ва ҳужумдаги ўз имкониятларидан муваффақиятли фойдалана олиш умуман жамоанинг ҳам, унинг алоҳида ўйинчиларининг ҳам тактик етуқлигини кўрсатади. Ҳужум ва ҳимояда ҳамма футболчиларнинг ҳаракатлари яхши уюштирилган ҳамда албатта, фаол бўлгандагина жамоа муваффақиятга эриша олади. Тренер ўйиннинг тактик режасини қандай қилиб тузган бўлмасин, бу режа алоҳида футболчиларнинг ҳаракатлари билан амалга оширилади. Ана шунинг учун ҳам индивидуал тактик камолатга эришмай туриб, жамоанинг ўйинини чиройли ва рисоладагидек қилинадиган аниқ тактик ҳаракатларни оширишни хаёлга ҳам келтириб бўлмайдиган.

Футбол ўйинида тактика билан техника бир-бирига чирмашиб кетган бўлади. Тўпни қимга ва қандвй узатиш лозим қандай узатиш лозим, рақибни доғда қолдириш учун айланиб ўтишни ишлатиш керакми ёки тўпни шерикка оширган маъқулми, дарвозага қайси пайтда зарб бериш зарур эканлигини ҳал қилаётган ўйинчи тактик тафаккурдан фойдаланади, аҳд қилган ҳаракатини амалга ошираётганда эса у техник маҳоратини намойиш этади. Демак, техника ўйинчининг техник режаларини амалга ошириш воситаси бўлиб хизмат қилади. Техник тайёргарлик аъло даражада бўлсагина хилма-хил тактик ҳаракатларни бажариш мумкин.

Тенг кучли жамоалар учрашувида улардан бирининг ғалабасига қупинча мағлуб бўлганларда ироданинг қамлик қилгани ёки жисмоний ва техник тайёргарлик бўш бўлгани сабаб қилиб кўрсатилади. Бироқ футбол ўйинидаги ғалаба аксарият ҳолларда тактик режалар кураши билан белгиланади. Тактика икки жамоанинг жисмоний, техник ва маънавий-иродавий тайёргарликдаги даражалари тенг бўлган, улардан бирининг ғалаба қилишини таъминлаб берадиган муҳим омилдир. Йирик мусобакалардаги кўтилаб мисоллар шундан далолат беради. Усталик билан ишлатадиган тактикагина муваффақият келтира олади. Баъзан жамоалар ҳам бир хил тактика ишлатаверадилар. Тактик жиҳатдан бундай қашшоқлик бир хиллик маҳоратнинг ўсиб боришга тусқинлик қилади. Ҳар бир жамоа айниқса юқори даражали жамоа хилма-хил тактик режада ўйнай билиши керак бўлмаса у айрим ютуқлари бўлишига қарамай мусобакаларда катта ғалабага эриша олмайди.

Укув-тренировка жараёнида тактик тайёргарликка жиддий эътибор берилади. Ҳар бир ўйинчи ва умуман, жамоа ҳаракатларнинг хилма-хил вариантларини мукамал эгаллаган бўлиши керак. Ҳужум ҳаракатлари билан ҳимоя ҳаракатларининг доимий кураши натижасида ўйин тактикаси узлуксиз такомиллашиб боради. Худди анна шу кураш футбол тактикаси таракқиётининг асосий ҳаракатлантирувчи кучи ҳисобланади.

Майдон ўйинчисининг техникаси

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

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

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

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

Ўйин вақтида қайси усулнинг қапча микдорда ижро этилиши футболчиларнинг ўйиндаги функцияларига боғ-лиқ. Усулларнзд ижро этиш сифати эса майдон ўйинчиларининг ҳаммасида юксак даражада бўлиши керак.

Тўпга зарба бериш

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

Зарба беришнинг барча усуллари муайян мақсадга қаратилган бўлиб, бу тўпнинг керакли траектория бўйлаб ҳаракатланиши ва оптимал тезлиги билан характерлапади. Тўпнинг учиш тозлиги зарба берувчи бўғип билан тўпнинг ўзаро тўқпаниан пайгдаги бошланғич пмлигига, шунингдек, улар массасининг бир-бирига нисбагига боғлиқ. Ўзаро таъсир этувчи бўғинларнинг массаси нисбатан муҳим бўлгани сабабли тўпнинг учиш тезлигини ошириш учун зарба берувчи бўғин тезлигини ошириши керак бўлади.

Тўп олиб юриш

Тўп олиб юриш ёрдамида ўйинчи ҳар хил жойга қўчиб юриши мумкин. Бунда тўп доим ўйинчи назоратида бўлади. Тўп олиб юришда югуриб, (баъзан юриб) тўпга турли хил зарба берилади. Зарба бериш кетма-кет ва турли маромда, оёқ билан ёки калла билан ижро утилади. Тўп олиб юришнинг гаснифи 38-расмда берилган. Тўп олиб юриш-нинг баъзи усуллари мустақил аҳамиятга эга бўлмай, ўйинда ўз ҳолича камдап-кам қўлланилади. Аммо уларни тўп олиб юришнинг бошқа хиллари билан бирга қўшиб олиб бориш ўринли бўлади. Масалан, сон ёки калла билан тўп олиб юриш жиҳатдан ноўрин. Лекин ўйинда кўпинча шундай вазиятлар юзага келиб қоладики, унда тўпни олдин бир неча марта каллада уриб, кейин сонда озроқ ўйнатиб, пировардида оёқ билан керакли усулда олиб юришга утилади.

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

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

Ўйинчиларнинг вазифалари

Рақибга қарши қурашаётган жамоа ҳаракатларидаги уюшқокликка алоҳида футболчилар ўртасида вазифаларни аниқ тақсимлаш билан эришилади. Ҳозирги вақтда ўйинчиларни вазифаларига кўра тақсимлаш улар тайёргарлигидаги универсалликка асосланган бўлади. Бу ҳамма ишни барча бирдек бажара олади деган сўз эмас, албатта. Аммо ҳар бир футболчи ўйиннинг ҳамма техник усуларини эгаллаган бўлиши ҳужумда

ҳам билиб ҳаракат қилиши керак. Ҳайвондаги айрим вазифаларни эса ғайинчи айниқса вазифаларни эса ғайинчи айниқса яхши ижро этадиган бўлиши лозим.

Футболчилар вазифаларига кўра дарвозабонларга, қанот ҳимоячилари, марказий ҳимоячилар, ўрта қатор ғайинчилари, қанот ҳужумчилари ва марказий ҳужумчиларга бўлинади.

Ҳар қайси ихтисос ғайинчиларга бўлган талаблар ва уларнинг асосий вазифаларини қисқача кўриб чиқамиз.

1.3 Футболчиларни психологик тайёрлаш ва ҳимоя қаноти ғайинчилари

Спортчининг машқ қилиш фаолиятида юзага келган айрим ҳаракат малакалари, тактик комбинациялар ва ҳоказолар спортчиларда ҳаракат дастурини шаклланти-ришга олиб келади. Шакллантирилган дастур психика орқали бошқарилади. Спортчининг ҳаракат дастури икки йўл билан ишлаб чиқилади. Хусусан эпчилик - ҳаракатларни кўп марта такрорлаш йўли билан ва мақсадга йўналтирилган - бу махсус йўл спортчи ҳаракатини бошқариш учуи психиканинг керакли томоини машқ қилдириш, мусобақа жараёнида риножлантиришга ёрдам беради.

Ҳозирги замон талабига кўра спортчининг мусобақага тайёрлик ҳолати муҳим муаммо бўлиб ҳисобланади.

Футболчини психологик тайёрдаш - бу мураббийнинг педагогик фаолиятидаги муҳим бир қисмидир. Мураббий спорт фаолиятида юқори натижа кўрсатиши учун спортчига керакли бўлган психик омилларни чуқур билиши, уларни мақсадга мувофиқ ривожлантириши спортчиларнинг юқори даражали маҳоратга эга бўлишларини, мусобақаларда ишчи билан барқарор натижалар кўрсатишларини таъминлайди.

Ҳозирги вақтда кўп спорт психологлари психологик тайёрлашнинг икки турини фарқлайдилар:

1. Умумий психологик тайёрлаш.

2. Мусобақага психологик тайёрлаш.

; Умумий психологик тайёрлаш ўз ичига қўйидаги вазифаларни олади:

1. Футболчи шахсига ҳос зарур хусусиятларнинг (маънавияти, дунёқараши, турли хил қизиқишлари, футболга бўлган мотивацияси, ахлоқий ва эмоционал-иродавий характер хусусиятлари ва бошқалар) шаклланиши ва такомиллашишига имконият туғдиради.

2. Психик жараёнларни ривожлантиришга ёрдам беради. Уларга: сезги, идрок, ихтисослаштирилган идрок турлари, диққатнинг шу спрот турига ҳос хусусиятлари, тафаккур, тезлик, реакция, ҳаракат хотираси, ҳаёл, иродавий жараёнлар ва бошқалар киради.

3. Мусобақа шароитига мослашиш.

Мусобақага психологик тайёрлашнинг вазифаси спорт беллашувларида қатнашиш учун спортчида психик тайёр-гарлик ҳолатини яратади ва уни спорт кураши жараёнида сақлай билишни таъминлайди.

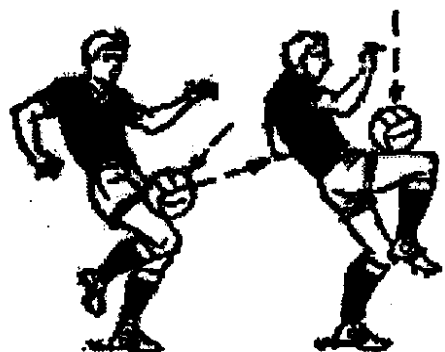
Футболчи шахсига ҳос сифатларни шакллантириш ва такомиллаштириш

Биз спортчини психологик тайёрлаш жараёни ҳақида мулоҳаза юритар эканмиз, унда шг аввало футболчи шахсининг шаклланишини назарда тутишимиз ксрак. Чунки мусобақадаги ғалабани, аввало, спортчи шахсининг ғалабаси деб тушуниш мумкин. Буига унинг маънавияти, турли хил қизиқишлари, футбол билан шугулланиш мотивацияси, ахлоқий ва эмоционал-иродавий характер хусусиятлари киради.

Таълим ва машғулот бирлиги

Футболчиларда кўникма ва малака спорт тайёргарлиги жараёнида ҳосил қилинади. Бунга эса машқларни қайти-қайта такрорлаш орқали эришилади, такрорийлик, ўз навбатида, бутун аъзо ва тизимлар фаолиятига таъсир этади. Спорт тайёргарлиги - бу барча омил (восита, услуб, шароит)лардан биргаликда изчил фойдаланиш бўлиб, футболчиларнинг спорт муваффақиятларига эришишдаги тайёргарлиги таъминланади.

[illegible]



Оёқ юзаси билан кўпинча ўйинчининг олдига келиб тушаётган тўп тўхтатилади. Пастлаб келаётган, яъни траекторияси паст тўпни тўхтатишда тос-сон ва тизза бўғимларида тахминан 90° букилган тўхтатувчи оёқ олдинга узатилади. Унинг учи ҳам букилган. Тўп билан оёқ юзи тўқнашган пайтда орқага амортизацияловчи ҳаракат қилинади. Тўхтатувчи сатҳ оёқ юзининг ўрта қисмига тўғри келади.

Баланд таректорияли тушиб келаётган тўпни тўхтатишда тўхтатувчи оёқнинг кафти ерга параллел туради. Тўп оёқ юзининг пастки қисмига туширилади. Пастлатиб орқага томон сўндирувчи ҳаракат қилинади.

Сон билан тўп тўхтатиш ҳозирги футболда кўп қўлланилади. Бунинг сабаби шундаки, тушиб келишдаги траекторияси ҳар хил тўпларни сон билан тухтатиш мумкин. Бундан ташқари, тўхтатувчи сатҳ билан амортизациялаш йўли анчагина катта бўлгани учун бу жуда ишончли усул ҳисобланади.

Тайёрлов фазасида сон олдинга чиқарилади (30-расм). Тушиб келаётган тўпга нисбатан сон тўғри бурчак ҳосил қилиб туриши керак бўлгани учун, унинг букилиш бурчаги учиб келаётган тўпнинг траекториясига боғлиқ.

Футбол - ҳақиқий атлетик ўйиндир. У тезлик, чаққонлик, чидамлилик, куч ва сакровчанлик каби хусусият-ларнинг ривожланишига ёрдам беради. Ўйин давомида футболчи ўта юкори юкламадги ишни бажаради ва бу нарса, ўз навбатида, инсоннинг функционал имкониятлари даражасини оширади ақлий-иродавий сифатларни тарбиялайди.

Ўзбекистонда футбол жисмоний тарбия воситаси сифатида тарқалган. Футбол билан мактаб, коллеж, институт, ишлаб чиқриш ташкилотлари ва армияда шуғулланишади.

Ўйин жамоавий курашнинг мураккаб вазиятида ўтади. Бунда ҳар бир жамоа энгяхши натижага уришиш учун барча билим ва имкониятларини иппа солади. Ўйин негизида ўйинчилари ягона галлбл мақсадидл бпрлашгап икки жамоанинг кураши ётади/Футбол ўйипи данимида ҳар бир ўйинчи ўзипиш шахсий фазилат (сифлт)лриии кўрсатиш имконимтига уга, лекии шу билан бир кагорда ўйин ҳар бир фулГюлчинит шахсий интилишларининг умумий мақсадга бўйсунитшини талаб этади.

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

Футбол бошқарувининг ташкилий тузилиши

Ўзбекистон футбол федерацияси (ЎФФ) жамоатчилик ташкилоти сифатида мамлакатда футболнинг ривожланиши учун тўлиқ жавобгардир. Мамлакатда болалар ва ўсмирлар футболни оммавийлаштириш, футболчи, мурабий ва ҳакамларнинг профессионад даражаси ва маҳоратини

Қаноат ҳимоячилари.

Ҳозирги футболда қаноат ҳимоячиларининг вазифалари кенгайиб кетди. Уларнинг вазифалари эндиликда рақиб ҳужумини “бузиш”, дағгина иборат бўлмай, балки ҳимояда

ишончли ва мохирона ўйнаш билан ўз жамоасининг хужум ҳаракатларига фаол қўшилишни уйғунлаштириб олиб боришдан иборат бўлиб қолди. Иш ҳажмининг жуда ортиб, ҳаракат турларининг қўпайиб кетиши ҳимоячиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси ортишини—кучи, тезкорлиги, тезлик чидамлилиги, эпчиллиги, сакровчанлиги, старт тезлигининг юксаклиги ривож топишини талаб қилиб қолди. Бу ўйинчиларнинг ҳаракат мувофиқлиги яхши бўлиши, ерда ва ҳавода мохирона яккама-якка тортиша олишлари керак. Улар жамики техник усулларни яхши билишлари, рақибларга мохирона бас келиб, ҳимоя ва хужумни уюштиришда керак, вақтида билиб биргалашиб ҳаракат қилишлари керак.

Мудофаада қанот ҳимоячиларига бўлган асосий талаблар

А) зонада мохирона ҳаракат қилиш;

Б) рақиб дарвозасига яқинлашиб қолганда, каттик қўриқчилик қилишга ўтиш (яккама-якка курашда ҳам мохирона ўйнаш билан бирга);

В) ҳавода кураш олиб бориш (юқоридан тўп узатишганда)

Г) шерикларни, лозим қолганда дарвозабонни ҳам страховка қилиш;

Д) рақиб зарба берганда ва тўп узатганда, шунга яраша вақтида ҳаракат қилиш.

Хужумда қанот ҳимоячиларига қўйиладиган асосий талаблар:

А) тўпни рақиблардан олиб қўйгандан кейин уни шерикларига вақтида аниқ узатиб бериш;

Б) тўп жамоадosh шеригига ёки дарвозабонга ўтганда, қанот томонда мохирлик билан очилиш;

В) рақиб учун қутилмаганда хужумга қўшилиш; бунда тўп шу ҳимоячида бўлиб, у қанотда ҳаракат қилади, шунингдек, қанот хужумчиси билан ўрин алмашади ёки қанотда зона бўш қолганда, шу хужумчи ўрнида ўйнайди.

Марказий ҳимоячилар

Мудофаанинг марказий қисмида ўйнайдиган футболчилар ҳақли равишда асосий ўйинчилар ҳисобланади. Чунки улар дарвоза забт этиладиган энг хавфли жойда рақиб билан кураш олиб борадилар.

Қанот ҳимоячиларининг жисмоний ва техник фазилатларига қўшимча тарзда марказий ҳимоячилар ҳавода кураша олиш учун баланд бўйли ва жуда сакровчан ҳам бўлишлари керак.

Олдинги марказий ҳимоячи ўзига топширилган вазифа билан зонада ҳаракат қилишни мохирона уйғунлаштириб олиб бориши керак. Ўзига топширилган ўйинчини назорат қилиб бориш учун биринчи галдаги вазифа бўлиб, зонада ҳаракат қилиш иккинчи галдаги вазифадир.

Олиндинги марказий ҳимоячи мудофаада марказий ҳимоячининг ҳаракатларини эътибор билан кузатади, зарур бўлганда эса орқа ҳимоячи билан ўрин алмашиб, мудофадаги шерикларини страховка қилади. Хужумда у тўп олгандан кейин хужум ҳаракатларига қўшилиб, тезлик билан олға боради ёки шерикларига тўп ошириб беради. Айрим пайтларда иккинчи эшелондаги хужумни қўллайди ва иложи бўлса дарвозага тўп тепади.

Орқа чизик марказий ҳимоячиси тактик шароитни нозик дид билан тушуниши, рақибларнинг тактик йўллари «ўқий» олиши ҳамда тўпни эгаллаб олиш ва шерикларини страховка қилиш учун мудофаада тўғри позиция танлаши керак. Унинг асосий иши – мудофа қилувчиларнинг ҳамма ҳаракатларни муфовиклаш зонада ўйнаш дарвозабон ва шериклар билан ҳамкорлик қилиш. Сунъий ўйиндан ташқари ҳолатни тўғри уюштиришга ҳаммадан кўп жавоб берадиган ҳам шу ўйинчилар.

Хужумга ўтаётганда, орқа чизик марказий ҳимоячиси дарвозабон ёки шерикларидан тўп олиш учун очик жойга чиқади, кейин эса аниқ ва хилма –хил узатишлар қилиб, хужумнинг давом этирилишига имкон яратади. Кескин ҳаракатлар

яратишда нисбий эркинликдан максимал фойдаланишга интилиб, гоҳида унинг ўзи ҳам хужумга кўшилади, баъзан эса узок ёки ўртача масофадан тўп тепиб, хужумни якунлайди. Ҳозирги вақтда химоячиларнинг вазифалари универсаллашув томон тараққий этиб, уларнинг ҳаракатлари ярим химоячи ва канот хужумчиларининг ҳаракати билан яқинлашиб бормокда.

Ўрта қатор ўйинчилари

Ҳозирги футболда ўрта қатор ўйинчиларнинг ҳаракатларига кўп жиҳатдан жамоанинг муваффақият қозонишга алоқадор омилардан бири деб қаралади. Бу ихтисосдаги футболчилар бутун матч давомида юксак ишчанликни таъминлайдиган аъло даражадаги ҳар томонлама тайёргарликка эга бўлишлари керак. Улар хужум ва мудофаа ҳаракатларида фаол бўлишлари, ўйинни юксак суръатда ўтказишлари ва уни бир дам ҳам еусайтирмасликлари даркор. Тактик тайёрилик бўйича, жамоа бўлиб ўйнаш воситалари ва усулларини танлашдаги энгиллик ва ихтирочилик бўйича ўрта қатор ўйинчилари олдида оширилган талабалар қўйилмокда. Улар хужумда ҳам, химояда ҳам ҳамма шерикларининг ҳамкорлигини уюштириб турадилар. Ўрта қатор ўйинчилари мудофаада ҳам хужумда ҳам бир хилда яхши ўйнашлари бутун жамоа ўйинини ташкил эта билишлари керак.

Уларнинг ҳаракатлари юксак даражадаги ижрочилик маҳоратига асосланган ва доимо мустаҳкам, кучли бўлиши лозим. Улар ниҳоятда хилма-хил узатишлардан, айланиб ўтиш ва ҳоказолардан фойдаланадилар. Одатда ўрта қатордаги юксак маҳоратли ўйинчилар кучли, аъло даражали зарба бера оладилар.

Хужумда ўрта қатор ўйинчиларига қўйиладиган асосий талаблар:

А) мудофаадан хужумга ўтишни ташкил этиш ва хужум ривожини давом эттириш;

Б) майдон ўртасини назорат қилиши ва жамоанинг тўпни узок вақт бошқариб туришини, бинобарин, ташаббусини қўлдан бермай туришини таъминлаш ;

В) хужумни якунлашда қатнашади;

Г) хужумни ривожлантиришни тўпни канотдан тез ошириш ва бўшаган зонага тез очилиб чиқиш ёрдамида қўққисдан рўй бериш ҳолатини юзага келтириш.

Мудофаада ўрта қатор ўйинчиларига қўйиладиган асосий талабалар:

А) майдоннинг бўйи ва эни бўлиб тўғри тақсимланиб, жойлашиш ҳисобига рақибнинг жавоб хужуми тез ривож топишига тўсқинлик қилиш;

Б) ўзи турган зонадаги энг яқин рақиб ўйинчисини ёки шахсан бирқитиб қўйилган рақибни қузатиб бориш;

В) тўп узатилиши ва дарвозага тўп тепилишига йўл қўймаслик;

Г) шерикларини страховка қилиш ва улар билан ҳамкорлик қилиш.

Жамоанинг ўрта қатори кўпинча турли тактик режада ҳаракат қилувчи футболчилардан тузилиб, ярим хужумчи, диспетчер ва ярим химоячидан иборат бўлади.

Ярим хужумчи асосан хужум қилувчи ўйинчи вазифасини бажаради. Гоҳо у хужумнинг олдинги қаторида ҳаракат қилади ва ҳаракатни фаол якунлайди. Диспетчер хужумга гуруҳ ва жамоа ҳаракатларини уюштиради ҳамда уларни иккинчи эшелондаги ҳаракатлар билан бирга қўшиб олиб боради.

Ярим химоячи биринчи галда ўз дарозаси мудофаасини ташкил этишга ёрдам бериб, баъзи-баъзидагина жамоасининг хужум қаторларига ёриб кириб боради.

Ўрта қаторни тузаётганда, ўйинчилар бир-бирини тўлдириб, умуман шу ўйин ихтисоси учун назарда тутилган барча вазифаларнинг бажарилишини тўлиқ ва ишончли таъминлайдиган қилиб танланади. Бироқ ярим химоячилар ўйин тактикасининг ривожланишдаги асосий тенденция шундайки, улар жамоанинг якунловчи хужум ҳаракатларига бевосита иштирок этадилар.

Хужум қатори ўйинчилар

Канот хужумчилари.

Футболда хужум каторининг бошқа ўйинчилари сингари канот хужумчилари ҳам тезкор, чаккон, курмас ва бардошли бўлишлари керак. Ҳаракат суръати ва маромини ўзгартира билиш, ракиб кутмаганда “портлай олиш” форвардлар [канот хужумчилари] учун шарт бўлган хислатдир. Ерда ва ҳавода самарали кураш олиш учун хужумчилар сакровчан ва кучли бўлишлари керак. Хужумчиларнинг бисотида тўпсиз мохирона маневр қилиш ҳамда зарба бериш тўпни мослаш, тўп олиб юриш, ракибни алдаб ўтишдек хилма – хил техник усулларни юкори тезлик билан бажара билиш малакалари мавжуд бўлиши шарт. Қолган хужумчилар каби улар ҳам хужум ҳаракатларининг якунловчи босқичида катъийлик ва мустақиллик кўрсатишлари, комбинацион ўйинда шериклар билан мохирона, баҳамжихат ҳаракат қилишлари, буни индивидуал импровизация билан бирга қўшиб олиб боришлари керак.

Хужумда канот хужумчиларига қўйиладиган асосий талаблар:

А) “ўйиндаги ташқари ҳолат,, чегарасида мохирлик билан ўйнаш, шунингдек, орқа ва ўрта қатор ўйинчилари узатган тўпни олиш учун ортга қайта билиш;

Б) канотда тезкор шахсий маневр қилиб кейин тўпни ракибнинг жарима майдонига узатиш ёки физиллатиб ошириб бериш;

В) хужум каторидаги шериклари билан ёнги хужумга қўшилган химоячилар ва ўрта қатор ўйинчилари билан ҳамкорлик қилиш;

Г) хужумни якунлашда қатнашиш.

Хужумни бекор кетганидан кейин мудофаага ўтаётганда, канот хужумчиси канот химоячисини таъкиб қилади ёки энг яқинидаги тўпни эгаллаган ракиб билан кураш бошлайди. Канот хужумчиси натижали хужум қилиш учун куч саклаб, мудофаа ҳаракатларида кам лекин, фаол қатнашади.

Марказий хужумчи.

Хужумни кескин давом этириш йўллариини узлуксиз излаш, хужум каторининг “учида ” ўйнаш, жамоа уринишларини натижали якунлашда фаол қатнашиш бу футболчининг асосий вазифаси ҳисобланади. Марказий хужумчи зарба позициясига энг қисқа йўл билан етишга интилиб, майдоннинг бутун кенглиги бўйлаб кўп марта лаб ва хилма – хил тарзда очилиб чиқади. У тезкор маневр қиладиган, битта баъзан эса бир нечта химоячи билан курашда дарбозага қарата зарба бера оладиган, шериклари тепалатиб узатган тўпдан мохирона фойдалана қиладиган бўлиши керак. Курашда курмаслик, катъийлик, фидойилик = бу хислатларнинг ҳаммаси юкори маҳоратли марказий хужумчиларга хос фазилатлардир.

Аслида мудофаада марказий хужумчиларнинг муайян вазифалари бўлмайди. Уларнинг хужумдаги фаоллигининг ўзи хужум каторига бориб қўшилишга журъат этолмаётган бир неча химоячилар ҳаракатини бўғиб туради, чунки уларнинг орт томонида тезкор, манаёврли ракиблари бор. Марказий хужумчи яккама – якка кураш ва вақт танқислиги шароитида индивидуал ҳаракатлар билан гуруҳ ҳаракатларини мохирона қўшиб олиб борадиган, позицияни усталик билан танлайдиган, якунловчи ҳаракат ёки усулларни бажара оладиган бўлиши керак.

2.БОБ. ДАРВОЗАБОННИНГ ЎЙИН ТЕХНИКАСИ ВА ТАКТИКАСИ.

Дарвозабоннинг ўйин техникаси майдон ўйинчисининг ўйин техникасидан тубдан фарқ қилади. Бу дарвозабонга қондага биноан жарима майдони ичида қўл билан тўп ўйнашга руҳсат этилгани билан боғлиқдир.

Қўйидаги усуллар гуруҳи дарвозабоннинг ўйин техникасига қиради; тўпни олиб олиш, қайтариш, ўтказиб юбориш ва ташлаш. Ўйинда шериклар ва ракиб жамоаси ўйинчиларнинг қаерда турганига шунингдек тўп ҳаракатининг йўналиши траекторияси ва

тезлигига қараб дарвозабон ҳаракатининг хилма-хил усуллари, усул ва турлари қўлланилади. Уларнинг таснифи расмда берилган. Ҳайвонотнинг ҳаракатини дарвозабон майдон ҳайвоноти ихтиёридаги керакли техник усуллардан фойдаланаверади. Техник усулларнинг муваффақиятли бажарилиши қўп жиҳатдан дарвозабоннинг ҳаракатга қанчалик тайёр турганилиги билан белгиланади. Дарвозабоннинг тўғри дастлабки ҳолатда бўлиши унинг ҳаракатга тайёр эканлиги омилларидандир. Бундай дастлабки ҳолат оёқларини елка кенглигида гавда сал букуб туриш билан ифодаланади. Ярим бўйик қўллар қўқрак баландлигида олдинга узатилади. Кафтлар олға томон ичкарига қараган. Бармоқлар сал бўшаштирилган. Дастлабки ҳолатнинг тўғри бўлиши дарвозабонга оғирлик маркази ўқини тезлик билан таянч сатҳдан ташқари чиқариб олиб юриши лозим бўлган ҳаракатларни оддий жуфтлама оёқи қилиштирма қадам ташлаб сакраб ва йиқилиш имконини беради.

Юмалаб келаётган тўпни олиб олишнинг тайёрлов босқичида дарвозабон олдинда энгашиб, қўлларини пастга туширади. Бунда кафтлар тўпга қараганда сал ёзик ярим бўйик бармоқлар ерга тегай деб туради. Қўллар ҳаддан ташқари таранг тутулмаслиги керак. Оёқлар жуфтланган ҳеч букулмаган ёки сал букулган бўлади.

Ишчи босқич шундан иборатки тўпнинг қўлга тегиши пайтида бармоқлар уни остидан тутиб олади. Қўллар тирсакдан букилиб тўпни қорин томон торта бошлайди. Пастга туширилган қўллар вазнининг амортизацияси таъсири ва букилиши ҳисобига тўпнинг тезлиги сўндирилади. Яқунловчи босқичда дарвозабон қаддини ростлайди.

Ҳозирги замон футболда юмалаб келаётган тўпни икки қўлаб пастдан олиб олишнинг бошқа вариантнинг ҳусусияти шундаки, унда олдинга энгашиб ўрнига тахминан 50-80см ташқарига бурилган бир оёқга қўнкайилади. Тиззаси анчагина букилиб учига таяниб турилган иккинчи оёқ ҳам ташқарига бурилади. Пастга туширилган қўлларнинг кафти тўпга тўғриланган бўлади. Тўпни бевосита олиб олиш юқорида тасвирланган вариантдаги сингари бўлади.

Яқунловчи босқичда оёқларини буриш ва тўғрилаш ҳисобига дарвозабон қаддини ростлаб кейинги ҳаракатлар учун керакли дастлабки ҳолатни олади. Тўпнинг страховка қилиш сатҳи анчагина бўлгани учун тўп олиб олишнинг бу варианты динамик ишончлироқдир.

Паст учиб келаётган ва дарвозабоннинг олд томонида юқоридан тушиб келаётган тўпларни олиб олишда тайёрлов босқичида салгина букилган қўллар кафтлари олдинга қаратилиб тўп қаршисига узатилади. Бармоқлар бир оз ёзик ва айрим бўйик бўлади. Айни вақтда гавда озроккина олдинга энгашади оёқлар эса сал букилади. Оёқларнинг қай даражада букилиши тўпнинг учиб келиши траекториясига боғлиқ. Тўп қўлга тегиши пайтида дарвозабон уни остидан бармоқлари билан тутиб олади-да қорин ёки қўқраги томон торта бошлайди. Тўп анчагина тез келаётган бўлса оёқларни тўғрилаш ва гавдани олдинга энгаштириш ҳисобига орқага томон қўшимча сўндирувчи ҳаракат қилинади.

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

Бу иш югуриш қадами жуфтлама қадам ёки қилиштирма қадам билан шунингдек қўпроқ бир оёқда денсиниб юқорига, олдинга-юқорига ёки ён томонга юқорига сакраш билан амалга оширилади. Шундан кейинги ҳаракатлар тизимининг таҳлили юқорида берилган.

Дарвозабон тайёрлов босқичида дастлабки ҳолатни эгаллаётганда қўлларни сал букиб олдинга ёки юқорига-олдинга узатади. Олдинга қаратилган кафтларнинг бармоқлари ёзик ярим букилган бўлиб ярим айлана сингари шакл ҳосил қилиб туради. Бош бармоқлар бир-биридан унча узок бўлмайд.

Ишчи босқичда тўпнинг қўлга тегиши пайтида бармоқлар уни сал олдиндан-ёнидан тутиб олади, бармоқлар бир-бирига салгина яқинлашади. Бармоқларнинг сўндирувчи ҳаракати ва қўлларнинг букилиши ҳисобига тўпнинг тезлиги сўндирилади.

Якунловчи боскичда дарвозабон кўлларини максимал даражада букиб тўпни энг киска йўл билан кўкрагига тортади.

Ўйин шароитида дарвозабон тўпни асосан у учиб келаётган томонга керагича жилганидан кейингина илиб олади. Бунинг учун ҳаракатланиш техникасининг турли усуллари ва уларнинг бирга қўшилган вариантлари қўлланилади.

Баланд тўпларни, яъни баланд траекторияда учиб келаётган тўпларни кўлга киритиш учун сакраб икки кўллаб юқоридан илиб олиш қўлланилади. Тўпнинг учиш йўналишига қараб бир ёки икки ёқда депсиниб юқорига–енгил сакралади. Ҳаракатланаётган пайтда асосан бир оёқда жойда турганда эса икки оёқда депсиниб сакралади. Депсиниш пайтида кўллар силжиниш ҳаракатини қилиб тўп томон юқорига узатилади. Тўпни илиб олгандан кейин оёқлар бир оз букилиб ерга тушилади.

Тўпни ёндан илиб олиш дарвозабоннинг ён томонига ўртача траекторияда учиб келаётган тўпларни кўлга киритиш учун қўлланилади.

Тайёрлов боскичида кўллар олдинга–ёнга, яъни тўп учиб келаётган томонга узатилади. Панжаралар деярли параллел бармоқлар сал ёзик ва ярим букик ҳолда бўлади. Гавданинг оғирлиги тўп илинадиган томонга оёққа узатилади. Гавда ҳам шу томонга сал бурилади. Ишчи ва якунловчи боскичлар бажарилиш тузилмаси жихатидан тўпни юқоридан икки кўллаб илиб олишдагига ўхшайди. Тўпни йиқила туриб илиб олиш дарвозабоннинг четга кўккисдан, аниқ, гоҳо эса жуда каттик йўналтирилган тўпларни кўлга киритишнинг самарали воситасидир. Тўп узатилганда ушлаб қолиш ва ракиб оёғидаги тўпни илиб қўйишда қўлланилади.

Йиқила туриб тўп олишнинг икки варианты бор; учиш боскичисиз олиш ва учиш боскичи бўлган олиш.

Биринчи вариант одатда дарвозабоннинг ён томонига ундан 2-2,5м нарида юмалаб ёки паст учиб келаётган тўпларни илиб олиш қўлланилади.

Тайёрлов боскичида тўп ҳаракати томонга катта кадам ташланади. Тўпга яқин турган оёқ каттик букилади. Оғирлик марказининг ўқи таянч сатҳидан чиқарилиб, пастроқ туширилади. Кўллар тўп томон кескин узатилади. Бу гавданинг ҳаракатланишига ҳам йиқилишга ҳам ёрдам беради. Ерга тушиш эса бундай тартибда бўлади; олдин оёқнинг болдир қисми кейин тос–сон ва гавданинг ён қисмлари ерга тегди. Параллел узатилган кўллар тўп йўлини тўсиб чиқади. Панжараларнинг туриши шунингдек бевосита тўп илиб олиш йиқилмай икки кўллаб юқоридан олишда қандай бўлса шундай. Дарвозабон гужанак бўлаётганда кўлларини букиб тўпни кўкрагига тортади. Айни вақтда оёқларини ҳам букади.

Дарвозабондан анча нарида думалаб ва учиб келаётган тўпларни илиб олиш учун учиш боскичи бўлган йиқилиш қўлланилади. Дастлабги боскичда дарвозабон учиб келаётган томонга тезда битта ёки иккита жуфтлама ёки чалиштирма кадам ташлайди. Бундай пайтда қайси ҳаракатланиш усулини танлаш ва ундан фойдаланиш дарвозабоннинг ҳосил қилган шахсий кўникмаларига боғлиқ. Депсинишга тайёрланиш гавдани олдинга энгаштириб оғирлик маркази ўқини таянч сатҳидан четга чиқаришдан бошланади. Тўп келаётган томонга яқин оёқда депсинилади. Кўллар тўп томонга кескин узатилади. Уларнинг ҳаракати ва иккинчи оёқнинг силкиб букилиши депсининг қучи ошига ёрдам беради.

Депсининг бурчагининг қандай бўлиши тўпнинг учиш баландлигига боғлиқ.

Баланд келаётган тўпларни илиб олишга юқорилаб ён томонга, ўртача баландликда келаётганларини олишда эса ён томонга депсиниб чиқилади.

Думалаб келаётган паст учуб келаётган тўпларни илиб олишга гавда кўпроқ энгашади, депсинувчи оёқ яна ҳам чуқурроқ букилади, дарвозабоннинг учуш траекторияси паст ер билан, параллел бўлади. Тўп кўлга киритилгандан кейин гужанак бўлинади, бу олд-орқа ўқи атрофида олға томон айланишига олиб келади. Тортиш қучи таъсирида қўйидаги тартибга эга ерга тушилади; олдин билан кейин елка гавда ва тоснинг ён қисмлари, оёқлар.

Тўпни қайтариб юбориш

Тўпни олиш мумкин бўлмаган ҳолларда тўп қайтариб юборилади. Дарвазобоннинг дарвозага кетаётган тўп йўлини тўсишдаги, тўғридан физиллатиб узатилган ва юқоридан узатиб туширилган тўпларни олиб қолишдаги ҳаракатларини тўпни қайтариб юборишга киради. Бунда дарвазобон тўпни эгаллаб олмайди.

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

Тўпни бир қўллаб ёки икки қўллаб қайтаришда дастлабки ва тайёрлов босқичларидаги ҳаракатлар қўп жихатдан тўпни юқоридан ва ёндан илиб олишдаги ҳаракатларга ўхшайди. Тўпнинг ҳаракат йўналиши ва траекториясини мослаб дарвазобон таранглашган бармоқлари сал ёзиқ битта қўлини ёки иккала қўлини тезлик билан тўп қаршисига узатади. Тўп қўпинча кафтлар билан қайтарилади. Гоҳида тўп билакка тегиб кетади. Тўпни қайтариб юборганда уни дарвазобон ён томонга йўналтириш тавсия қилинади.

Дарвазобондан анча наридаги тўпларни йиқила туриб бир ёки икки қўллаб қайтариб юбориш керак. Бунда қайтариб юбориш қийинроқ бўлган тўпларга бир қўлда ётиб олиш мумкинлигини назарда тутиш лозим.

Тўп ҳаракатининг йўналиши, траекторияси ва тезлиги қандайлигига қараб йиқила туриб тўп олишдаги сингари дастлаб тўп томонга сиқилиш ва кескин депсиниш бажарилади. Таранг узатилган бир ёки иккала қўл тўп қаршисига чиқиб, бир ёки иккала кафт билан ёхуд бир ёки иккала қўлни мушт қилиб тўп қайтариб юборилади.

Яқунловчи босқичда тўпни йиқила туриб олишдаги ҳаракатларга ўхшаб гужанак бўлиб ерга тушилади.

Тўғридан физиллатиб узатилган ва юқоридан узатилган узатиб туширилган тўпларни тўсиб қолаётганда, дарвазобон рақиб ўйинчилари билан курашда тўпни анчагина нарига юбориши керак. Бунинг учун тўпни у бир ёки иккала қўлни мушт қилиб уриб юборади.

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

Елқадан бошлаб уришнинг тайёрлов босқичида дарвазобон тирсаги букилган зарба берувчи қўлини елкаси томон тортади. Гавдаси ҳам шу томонга бурилади. Зарба бериш ҳаракати гавдани дастлабки ҳолати томонга буришдан бошланиб, қўлни кескин тўғирлаш билан тутади. Қўл тўла тўғриланиб олганга қадар, тўп муштга тегади. Зарба бармоқларнинг биринчи суяқларига тўғри келади.

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

Тўпни иккала қўлни муштлаб қайтариб юбориш ишончлироқ бўладиган вазиятлар ҳам учраб туради. Зарба беришдан олдинги дастлабки ҳолат - тирсаклар букилган муштга тугулган, қўллар қўқрак олдида таранг тутилган икки қўлни бараварига тўғрилаб муштлар тугулган қўллар қўқрак олдида бўлади. Таранг тутилган икки қўлни бараварига тўғрилаб, муштлар билан тўпга зарба берилади.

Тўпни жойида туриб, қадам ташлаб, турли ҳаракатланишлардан кейин ва айниқса, сакраб туриб битта ёки иккала қўлни мушт қилиб уруб қайтариб юбориш мумкин. Сакраб тўп қайтариш дарвазобонга баланд тўплар учун рақиб билан муваффақиятли курашиш имконини беради. Бунда бир ёки иккала оёқда депсиниб юқorigа-олдинга томон сакралади. Учиш босқичида тайёргарлик ҳаракатлари қилинади. Зарба бериш ҳаракати қўтарилишнинг энг юқори нуктасига етганида бошлади. Ерга оёқларни сал букиб тушилади.

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

Тўпни тепадан ошириб юбориш

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

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

Тайёрлов боскичида бир ёки икки қўл таранглаштирилган ҳолда тўпнинг учиб йўналишига узатилади учиб келаётган тўп тусикка—бурчак остида қўйилган бир ёки иккала қўл кафтига тегиб, траекториясини ўзгартиради. Тўпни кафтлар билан тепадан ошириб юбориш—энг ишончли усулдир. Лекин ҳамма вақт бунинг иложи бўлавермайди. Кўпинча юқори тўсин тагига кириб бораётган тўпни тепадан ошириб юбориш учун таранг бармоқларни унга етказиб, йўлни тўсиш ва траекториясини ўзгартириш кифоядир. Бундай тўплар мушт билан ҳам тепадан ошириб юборилади.

Бунда юқorigа = орқага йўналтирилган мушт билан секингина уриш ҳисобиға тўпнинг учиб траекторияси ўзгартирилади.

Бир қўллаб тепадан ошириб юбориш дарвозабондан анчагина нариға учиб келаётган тўп йўлни тўсиш имконини беради. Бунда йиқила туриб тўпни четдан ўтказиб юбориш самаралироқ чиқади. Тайёрлов боскичининг ва яқунловчи боскичининг бажарилиши дарвозабоннинг тўп қайтариб юборишдаги ҳаракатларига ўхшашдир. Асосий боскичда тўп кафт ёки мушт билан тепадан ошириб юборилади.

Тўпнинг учиб йўналиши ва дарвозабондан унғача бўлган масофанинг қанчалигини ҳисобға олган ҳолда, жойда туриб, сакраб ва зарур сўлжишлардан кейин ҳаракатлана туриб, тўпни тепадан ошириб юбориш мумкин.

Тўпни ташлаб бериш

Ҳозирги замонавий футболда дарвозабонлар тўпни кўпинча ташлаб берадилар, чунки бунда тўпни тепанганидан кўра аниқроқ йўналтириб бериш мумкун. Ташлаш масафасига келганда эса, тегишлича жисмоний тайёргарлиги ва аъло даражада рационал техникаси бўлган дарвозабон тўпни анчагина [35-40м] масофаға ташлаб бера олади.

Бу техник усул, одатда, асосан бир қўллаб, ахён—ахёнда икки қўллаб бажарилади. Тўпни бир қўллаб ташлаб бериш юқоридан, ёндан ва пастдан бажарилади. Тўпни юқоридан ташлаб бериш—энг кўп тарқалган усул. Бу усулда шерикларға турли траекторияда, анчагина масофаға ва етарлича аниқ тўп ташлаб бериш мумкин.

Тўп ташлашдан олдинги дастлабки ҳолат—бир қадам ташлаб тик туриш. Тўп шундоқкина кафт устида бўлиб, ёзиқ ва айрим букўлган бармоқлар уни тутиб туради. Тайёрлов боскичида тўп тутган қўл тирсағи букилиб, ён тарафдан орқаға тортилиб, бош баландлиғига [ёки бир оз баландроқ] юқorigа қўтарилади. Гавда шу қўл тортилган томонға бурилиб сал олдинға энғашади. Тана оғирлиги орқадаги сал букилиб турган оёкка ўтказилади. Олдиндаги оёкнинг учи ерда бўлади. Асосий боскичдаги ташлаш ҳаракати оёкларни тўғрилаб, гавдани буришдан бошланади. Шундан кейин қўл фаол ёзилиб, улоқтириш томонға ҳаракатланади—да, бу ҳаракат панжанинг кескин йўналтирувчи ҳаракати билан тугайди. Тананинг оғирлиги орқадаги оёкка ўтказилади.

Тўпни йндан ташлаганда, у анчагина узокка етиб борса ҳам, ташлаш унчалик аниқ бўлмайди. Тайрлов боскичида бир қадам ташлаб тик турган дастлабги ҳолатда қўл тортилади.

Тўп тутган қўл ён томонга –оркага узатилади. Гавда шу томонга бурилади. Тана оғирлиги оркадаги сал букилган оёкка ташланади. Тўп ташлаш оёкнинг учига кутарилиб, кескин бурилиш ва гавдани буриш ҳисобига бажарилади. Бу узувчи ҳаракатлар қўлнинг тўғри тутилиб, ён томонга олдинга кескин ҳаракат қилиши билан тугайди. Фронтал текисликка яқинлашиб қолганда, тўп панжадан „узилади“. Ташлашнинг эртарок ёки кечроқ бажарилиши тўпнинг учини йўналишига анчагина хатолар юз беришига олиб келади.

Тўпни паст траекторияли қилиб ташлашда пастдан ташлаш қўлланилади.

Дастлабки ҳолатда бир кадам ташланган ҳолдаги оёклар анчагина букилиб туради. Панжаси тўпни тагидан тутиб турган қўл қўйи туширилади. Кейин дарвозабон қўлини оркага тортиб, тана оғирлигини олдиндаги оёғига ўтказди. Тўп тутган қўл ерга параллел тарзда олға томон кескин ҳаракат қилади. Гавда озгина енгашади. Шу тарзда энг охириги ҳолатга тўп қўлдан тушиб, мўлжал томон отилиб кетади.

Тўпни икки қўллаб ташлаш қўпинча юқоридан тўп ташлаш юқоридан, бош ортидан бошлаб бажарилади. Бундай ҳаракатлар куп жихатдан ён чизикнинг нариги ёғидан тўп ташлашдаги ҳаракатларга ўхшаш; шунини қайд этиш учини йўналишига анчагина хатолар юз беришига олиб келади

Дарвозабоннинг ўйин техникаси майдон ўйинчисининг ўйин техникасидан тубдан фарқ қилади. Бу дарвозабонга қондага биноан жарима майдони ичида қўл билан тўп ўйнашга руҳсат этилгани билан боғлиқдир.

Қўидаги усуллар гуруҳи дарвозабоннинг ўйин техникасига киради; тўпни олиб олиш, қайтариш, ўтказиб юбориш ва ташлаш. Ўйинда шериклар ва рақиб жамоаси ўйинчиларнинг қаерда турганига шунингдек тўп ҳаракатининг йўналиши траекторияси ва тезлигига қараб дарвозабон ҳаракатининг хилма-хил усуллари, усул ва турлари қўлланилади. Уларнинг таснифи расмда берилган. Ўйин жарайида дарвозабон майдон ўйинчиси ихтиёридаги керакли техник усуллардан фойдаланаверади. Техник усулларнинг муваффақиятли бажарилиши қўп жихатдан дарвозабоннинг ҳаракатга қанчалик тайёр турганлиги билан белгиланади. Дарвозабоннинг тўғри дастлабки ҳолатда бўлиши унинг ҳаракатга тайёр эканлиги омилларидандир. Бундай дастлабки ҳолат оёқларини елка кенглигида гавда сал букуб туриш билан ифодаланади. Ярим бўйик қўллар кўкрак баландлигида олдинга узатилган. Қафтлар олға томон ичкарига қараган. Бармоқлар сал бўшаштирилган. Дастлабги ҳолатнинг тўғри бўлиши дарвозабонга оғирлик маркази ўқини тезлик билан таянч сатҳидан ташқари чиқариб олиб юриши лозим бўлган ҳаракатларни оддий жуфтлама оёки қилиштирма кадам ташлаб сакраб ва йиқилиш имконини беради.

2.1 ДАРВОЗАБОН ЎЙИНИНИНГ ТАКТИКАСИ.

Ҳозирги футбол дарвозабондан усталик билан дарвозани химоя қилишнигина эмас, балки жарима майдони ичида фаол ҳаракат олиб боришини, шунингдек, ҳамма химоячиларни бошқариб туришини ҳам талаб қилади. У командасининг ҳамма мудофаа ҳаракатларини мувофиклаштириб туради. Дарвозабон турадиган [ҳаммадан оркада] жойнинг узи унга ҳужумчилар қандай тизилиб келаётгани ва улар нима мақсадда эканини куриб туриш имконини беради. Ваҳоланки, бу нарса баъзида майдоннинг айрим жойларидаги ўйинчилар назаридан қолади. Шунинг учун мудофаадаги шерикларига вақтида „шипшитиб қуйиш“ химоя ҳаракатларининг мустақамлигига муҳим таъсир қурсатиши мумкин. Бунинг устига, дарвозабон уз командасининг купгини ҳужумларини бошлаб берадиган [тупни кулга киритганида ёки дарвозадан туп тепиб берганида] футболчи, шу сабабли ҳам ҳужум қаторларида ташаббус ва изчиллик сакланиб туриши учун унинг маҳорати жуда зарур.

Команданинг химоя ва ҳужумдаги умумий ўйини дарвозабоннинг индивидуал тактик тайёргарлигига анчагина боғлиқ. Дарвозабоннинг техник маҳорат ва жисмоний тайёргарликдан ўйинда туларок фойдаланишига унинг тактик билими янада купрок

таъсир килади. Анна шу учун ҳам дарвозабонларнинг тактик тайёргарлиги масаласига нихоятда жиддий эътибор бериш керак.

Дарвозабон тактикасининг куйидагиларга булиш мумкин:

- а) мудофадаги ҳаракатлар;
- б) ҳужумдаги ҳаракатлар;
- в) шериклар ҳаракатини бошқариш;

Дарвозабоннинг мудофаадаги ҳаракатлари.

Дарвозабоннинг асосий вазифаси бевосита уз дарвозасини химоя қилишдир. Бунда „дарвозадаги ҳаракатлар“ билан „дарвозадан чиққандаги ҳаракатлар“ ни ажратиб курсатиш мумкин.

Дарвозадаги ҳаракатлар.

Рақибнинг яқунловчи зарбаларидан дарвозани бевосита химоя қилишда дарвозабон куйидагиларга риоя қилиш керак.

1. позиция [жой] танлаш. Тугри танланган позиция дарвозабонга энг кам куч сарфлаб, рақиблар дарвозага йуналтирган тупларни ишончли қабул қилиб олиш имконини беради. Бунда ҳужум қилаётган команданинг тупни бошқараётган уйинчиси ҳолатини, яъни қандай бурчак ҳосил қилиб зарба берилишини ҳисобга олиш зарур. Бурчак қанчалик уткир бўлса [масалан, рақиблар жамоасининг уйинчиси қанотда дарвоза қизигига етиб қолса], дарвозабон тупни эгаллаб турган уйинчи томондаги устунга шунчалик яқинлаша боради. Марказдвн ҳужум бўлганда дарвозабон нишонга уриш бурчагини торайтириш ва дарвозанинг исталган бурчагига йуналтирилган тупни олишни осонлаштириш учун бир оз олдинроққа чиқиши керак. Позицияни яхши танловчи дарвозабон тупга қамдан –қам йиқилиб ташланади. Бу эса ҳужумчи гуё дарвозабонни пойлаб туп йуналтиргандай таассурот ҳосил қилади. Худди шунинг узи позиция танлай билишга берилган энг юксак баҳодир.

2. қайси ҳужумчи қандай йуналишда зарба беришни яхши қуришни билади. Таҷрибали дарвозабонлар рақиблар ҳаракатини синчиклаб урганиб, баъзан ҳар қайси етакчи ҳужумчига картотекадек бир нима тузиб борадилар. Бу умумий қонуниятларгагина асоаланиб позиция танлашни қўп жихатдан осонлаштиради. Шунинг учун дарвозабон гоҳида „тугри позиция“ дан у ёки бу томонга қўпроқ силжиб мантқан тугри қилади.

3. Уз ҳаракатларининг қучли ва заиф томонларини билиш. Айрим ҳолларда дарвозабон йиқила туриб туп олиш қўлайроқ томонда дарвозанинг қаттарок қисмини тусиш учун энг қўлай позиция танлаш имконини беради. Жой танлашни такомиллаштириш узвий суратда тренировка қилинишни, ҳар бир матч давомида йигинчқликни, нихоятда эътибор билан уйнашни, босиклик ва шошилмасликни талаб қилади.

Ҳаракат усулини танлаб олиш дарвозабонга берилган зарбани қайтарувчи техник усулини тугри ижро этиш имконини беради.

Бунда дарвозабон: дарвозадаги уз позициясини, тупнинг учиш траекториясини [туп юқоридан, пастдан, ён томонга яқинроқдан, узоқроқдан ва ҳоказо қелаётганини]; зарба қучини, яъни тупнинг учиш тезлигини [тупни илиб олиш томонга сурилиш ёки йиқила туриб олиш қарақлиги шунга боғлиқ]; уз уйинчилари ва рақиб уйинчилари қандай жойлашганлигини [шунга қараб тупни илиб олиш, қайтариб юбориш қарақлиги ҳал қилинади]; майдон ва тупнинг аҳолини [тупнинг сирти ва ер ҳули ёки қуруқ экани ва ҳоказо] эътиборга олади.

Ҳаракат усулини аниқлаб олгандан кейин дарвозабон тегишли техник усул ёрдамида уни амалга оширади.

Дарвозадан чиққандаги ҳаракатлар.

Уйиндаги аҳол дарвозабоннинг қўпинча дарвозани ташлаб қиқиб, жарима майдони доирасида ҳаракат қилишга мажбур этади. Бундай ҳолларда дарвозабон ё жарима майдони доирасига йуналтирилган [узатилган ёки гизиллатилган] тупларни тутиб қолади, ё бўлмаса тупни қўлга қиритиш учун рақиб билан яққамма-яққа қураш бошлайди [бунда

туп дарвозабон билан яккама –якка чиккан хужумчи назоратида булиши, учиб келаётган туп эса „хеч кимда” булмаслиги керак].

Дарвозабон куйидаги холларда дарвозани ташлаб чикиши мумкин.

-дарвозадан чикиш нихоятда зарур булса;

-дарвозабон тепалатиб узатилган тупни ега олишига, яъни уз уйинчиларининг ва ракиб томон уйинчиларининг жойлашиши бирмунча бемалол ҳаракат килиш имконичи беришига ишонса;

- ракиб гизиллатиб узатган туп дарвоза якинида утаётган булса.

Дарвозабон куйидаги холларда дарвозани ташлаб чикмаслиги керак:

-тупни кулга киритиш учун керакли позицияга утиб улгуришига ишонмаса;

-химоячилардан бирортаси тупни эгаллаган хужумчи билан ёки „нейтрал туп”учун курашиб турган булса;

-жарима мйдони уйинчиларга тулиб кетиб, улар дарвозабоннинг керакли позицияга чикишига ҳалакит бериши мумкин булса.

Ташлаб чикилган дарвоза ракиб учун очилиб қолишини дарвозабон ҳамма вақт эсда тутиши, шунинг учун ҳам қандай булмасин, тупни кулга киритиб, хужумдагиларни зарба бериш имкониятидан маҳрум қилиши керак.

2.2 Дарвозабоннинг хужумдаги ҳаракатлари.

Уйин вақтида тупни кулга киритгандан кейин ёки дарвозадан тепиш ҳуқуқини олгандан кейин, уз командасининг хужум ҳаракатлари бошланғич босқичини уюштириб бериш дарвозабоннинг муҳим вазифаси ҳисобланади.

Дарвозадан тепишда хужум уюштириш.

Дарвозадан теришда хужум уюштиришнинг икки хил варианты бор:

1. дарвозабоннинг тупни кулга киритиш ҳуқуқини шлиш мужалланган комбинация. Дарвозабон тупни химоячилардан бирига, купрок қанот химоячиси оширади, у эса тупни дарвозабоннинг узига қайтаради. Дарвозабон тупни кулга киритиб, хужумни турли усулда [кулда ташлаб бериб, қиска, уртача ва узок масофаларда тепиб бериб] давом эттириши мумкин.

Дарвозадан тепиб уйин бошлаганда, ҳамма комбинациялар тренировка тайтида тупни ракиб тутиб олишига йул қуймайдиган даражада обдон ишланган булиши керак.

2. Тупни очилган шериклардан бирига узатиб бериш. Дарвозабон тупни қулай позицияга чиқиб очилган шерикларидан бирига оширади. Туп қанча узок масофага узатилса, хужум шунчалик тез ривож топа олади, чунки бу хилдаги биринчи узатишдаёқ ракибнинг бир қатор уйинчилари мудофаада фаол қатнашишдан маҳрум булиб қолади.

Дарвозабон турли масофаларга туп узатишнинг умумий қонунларини билиши шарт: туп қанчалик қиска масофага узатилса, уйин шунчалик қескинрок бўлади. Шунинг учун тупни қанот томонда очилган уйинчига –қиска масофага узатган маъқул, чунки ракиб тупни тутиб қолганда ҳам, дарвозага бевосита ҳавф сола олмайд.

Жавоб хужуми уюштириш.

Уйин вақтида тупни кулга киритгандан кейин дарвозабон уни қули билан узатиб, жавоб хужуми ҳаракатларини бошлаб беради ёки оёқ билан тепиб узатади. Бунда қул билан ташланган туп шерикка жуда аниқ йуналтирилса ҳам, қиска масофага етиб боришин [тугри, тупни қул билан 30-40 метрга етказиб берадиган дарвозабонлар ҳам бор], тепилганда еса, масофа узайса –да, етказиб бериш аниқлиги қамайиб кетишини ҳисобга олиш керак.

Дарвозабон жавоб хужуми бошлаётганда муайян тактик вазифани ҳам қилади чунки бу вақтда унинг шериклари команда ҳаракатларининг тактик режасини амалга ошириш учун енг қулай позицияга чиқиб ниятида манёврлар қилишибётган бўлади. Бу вазифанинг тугти хал этилиши командага ташаббусини қулга саклаш, ракибни узи учун қулай шароитда уйнашга мажбур қилиш имконини беради. Дарвозабон жавоб хужуми уюштираётганда,

ундан нима талаб килишини яхши билиши керак. Агар команда канот хужумчиларининг тезкор ҳаракатларидан бот –бот фойдаланайтган булса, тупни канотдаги узок жойга узатиб бергани маъкул.

Тупни уйинга киритиш усулини танлаш ёки жавоб хужумини бошлашда дарвозабон куйидагиларга амал килади.

-дарвозабон тепиш ёки дарвозабон бошлайдиган жавоб хужумида комада ҳаракатларини уюштириш режаси;

-уйиндаги вазият ва шерикларидан ҳар бирининг бу вазиятини ва шерикларидан канчалик тез бвхолай билиши;

- уз хужумчиларининг „нейтрал туп“ учун ракибларга карши айникса хавода яккама –якка кураши натижалар [агар химоячилар осонгина ютиб чикишаётган булса, тупни юкорилатиб майдонмарказига тепиб бериш максадга мувофик эмас ва аксинча, ракиб тупни йулда тутиб қолишга интилиб уйнаётган булса, унда тупни узок жойга –химоячилар оркасига узатиб беришдан фойдаланиш мумкин ва хоказо];

-уз дарвозаси ҳафсизлигини [айникса, кул билан туп узатаётганда]максимал саклаб қолиш вазифаси.

Шериклар фаолиятини бошқариш.

Ҳозирги вақтда бутун команданинг хужуми ва айникса, мудофасини уюштиришни бошқармайдиган дарвозабонни тасвур ҳам қилиб булмайди. Дарвозабон уйин вазиятини тезгина баҳолаб, хужумнинг йуналиши, страховка учун тугри жойлашиб олиш тугрисиди шерикларига қиска ва лунда курсатмалар бериши шарт. Бу ишни у тупни эътибордан четда қолдирмай, хато узи кураш олиб бораётган пайтларда ҳам қилиши керак. Мудофаада ишонч билан ҳаракат қилиш, мудофаанинг барқарор ва мустаҳкам булиши қуп жихатдан дарвозабон билан химоячиларнинг [биринчи галда марказий химоячиларнинг] бир –бирларини нмхоятда яхши тушунишларига боғлиқ. Бевосита дарвоза яқинида жарима тупни ёки эркин туп тепилаётганда, „дев-ор“ ясашга шунингдек, бурчакдан тепиш пайтларида дарвозабоннинг бир узи бошчилик қилади.

Дарвозабоннинг тактик тайёргарлигини такомиллаштиришда куйидагилар қузга тугилади;

а] танланадиган ҳаракатларни аниқ, вақтида ва тез белгилаб олиш;

б] дарвозада жарима майдонида мулжал ола билиш;

в] юксак маҳорат билан „уйинни уқий олиш “, яъни мудофаа ва хужумда уйин шароитини аъло даражада асосида шериклар билан ҳамкорлик қилиш.

ДАРВОЗАБОН

Ҳозирги вақтда дарвозабоннинг ўйини турли–туман ва мураккабдир. Дарвозабоннинг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлиги, унинг психикаси мустаҳкамлигига юксак талаб қўйилаётганлиги ҳам анна шундан.

Одатда дарвозабон–баланд бўйли [175см ва ундан ортиқ], аъло даражада жисмоний тайёргарлик кўрган, реакцияси жуда тез, старт тезлиги юқори ўйинчи бўлади. У довюрак ва журъатли, сакровчан, эпчил ва ҳозиржавоб, ҳаракатларини яхши мувофиқлаштира оладиган яхши мўлжал оладиган, ва режалай билладиган бўлиши; тўпнинг эҳтимолий учиш йўналиши, тезлиги ва траекториясини дарҳол аниқлай олиши, химоя жараёнини моҳирона идора қилиши, яъни унинг изчиллиги ва уюшқоклигини таъминлай билиши керак.

Дарвозабон жойида туриб, ҳаракатланиб ва сакраб ўйнашининг барча техник усулларини аъло даражада билиши зарур. Дарвозабоннинг маҳорат даражаси ана шу усулларнинг нечоғлиги тўғри, аниқ ва ишончли бажаришига боғлиқ. Дарвоза олдидаги ўйин билан дарбозадан чиқиб ҳаракат қилиши муваффақиятли қўшиб олиб бориш, ўз дарвозасини химоялаш ва хужум уюштиришда шериклар билан баҳамжихат ҳаракат қилиш ҳам дарвозабоннинг юксак маҳоратини кўрсатади.

Тўпни илиб олиш

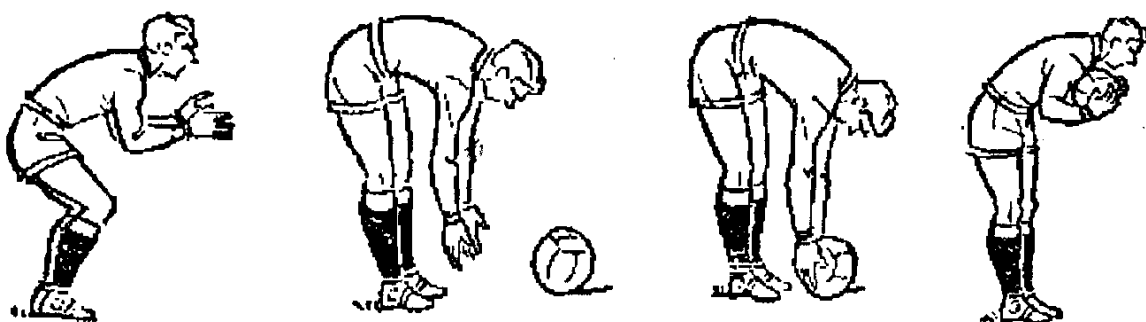
Тўпни илиб олиш - дарвозабон ўйин техникасининг асосий воситаси. Бу кўпинача икки қўллаб амалга оширилади.

Тўпнинг йўналиши, траекторияси на тезлиш қандай-лигига қараб, упи пасгдап, юқоридап оки ёпдап илиб ушлаб олииади. Дарвозабондап апчагипа иаридаи учиб бораётган тўплар йиқила туриб олииади.

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

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

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



Думалаб келаётган тўпни пастдан илиш

таъсири ва букилиши ҳисобша тўппинг тезлиги сўнди-рилади. Якунлончи Гюсқичда дарвозабон қаддими ростлайди. Ҳозирги замон футболда юмалаб келаётган тўпни икки қўллаб пастдан илиб олишниш бошқа вариантлари ҳам қўлланилади. Бу вариантнинг хусусияти шундаки, унда олдинга энгашиб ўрнига тахминан 50-80° гашқарига бурилган бир оёққа чўнқайилади. Тиззаси анчагина букилиб, учига таяниб турилган иккинчи оёқ ҳам ташқарига бурилади. Пастга туширилган қўлларнинг кафти тўпга тўғриланган бўлади. Тўпни бевосита илиб олиш юқорида тасвирланган вариантдаги сингари бўлади. Якунловчи босқичда оёқларни буриш ва тўғрилаш ҳисобига дарвозабон қадди ростлаб, кейинги ҳаракатлар учун керакли дастлабки ҳолатни олади. Тўсиқнинг страховка қилиш сатҳи анчагина бўлгапи учун тўп илиб олишнинг бу варианты динамик ишончлироқдир.

2.3 Жисмоний тайёргарлик

Жисмоний тайёргарлик ўқув-тренировка жараёнининг муҳим бўлими ҳисобланади. Жисмоний тайёргарлик организмнинг функционал имкоиятлари умумий даражасини ошириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлаптириш, соғлиқни мустаҳкамлаш билан узвий боғлиқ бўлган жисмоний қобилиятларни тарбиялаш жараёнидир. Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус тайёргарликка бўлинади. Ўқув-тренировка ишида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик вазифалари узвий боғлиқдир.

Футболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги жисмоний қобилиятларини ҳар томонлама тарбиялаш, умумий иш қобилиятини ошириш вазифаларини ҳал қилади. Умумривожлаптирувчи машқлар ва шугуллауи-чилар организмга умумий таъсир кўрсатувчи спортнинг ботига турларидан олиган машқлар бунда асосий воситалар сифатида қўлланилади. Буида мушак панларнинг ривожланиши ва мустаҳкамлашига,

ички аъзо ва тизимлар фуикциясипинг такомиллашишига, ҳаракатлар координи-цияси ва ҳаракат сифатлари умумий даражасининг ошири-лишига эришилади.

Умумий жисмоний тайёргарликни ошириш мақсадида қўллаиладиган кўпгика машқлар организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатади, айна чоғда уларнинг ҳар бири у ёки бу сифатларни кўпроқ ривожлантиришга қаратилгаи бўлади. Жумладан, баланд-паст жойларда узоқ муддат гогуриш кўпроқ чидамликни, қиска масофларда жздз ; югуриш эса тезликни ривожлантиришга, гимнастика машқ-лари чакқонликни ўстиришга қаратилгандир. Бу машқлар машғулотнинг таркибий қисмига, улардан баъзилари эса эр талабки машғулотга киритилади.

Футболга қизиқишни ривожлантириш

Футболчи шахсининг шаклланишида ҳосил қилинган қизиқишлар катта аҳамиятга эга. Ўз спорт турига қизиқиши доимо спортчининг мунтазам машғулогларга қизиқишини кучайтиради, спорт маҳорати, спорт натижаларининг ўсишини оширади.

Ўз спорт турига қизиқишни қандай ошириш мумкин? Бунинг кўп йўллари мавжуд, масалан:

- машғулотларни бир қолипда ва бир хил олиб бормасдан, уларни ижодий ўтказиш;
- машғулотларни шундай ўтказиш керакки, ўйинчилар тренернинг берган вазифаларини, хоҳ у техникани ўргатиш, хоҳ тактик, жисмоний тайёргарлик бўлсин, тўлиқ тушуниб бажаришлари лозим;
- машғулот материалларини ўзлаштиришда спортчиларда ижодий ёндашиш муҳити яратиш;
- машғулот вақтидан қисман қолдириб, спортчиларни трсиерсиз, мустақил тарзда ўз спорт маҳоратларини, яъни техннка, тактика ва жисмоний сифагларини такомиллаш-тиришга ўргатиш;
- мусобақа ва тренировкали ўйииларни кўпроқ спорт маҳоратлари бир-бирига тенг бўлган жамоалар билан ўтказиш;
- ўйии натижаларини ўйинчилар билан муҳокама қилиш;
- снортчилар билан дуиё чемпионати ғолиблари, халқаро мусобақалар ғолибларипи билиш ҳақида конкурс-лар ва викториналар ўтказиш;
- ўйипчиларнинг шахсий ҳаёти, уларнинг турмуши ва моддий шароити, ўқиши, ишлари билан қизиқиш.

Спортчиларда футболга қизиқишнн уйғотиш жараё-нида бошқа фанларга ҳам, масалан, биомеханика, физио-логия, психология, овқатланиш гигиенаси ва ҳоказоларга қизиқишлар доираси кешаяди. Тренер бунинг учун имконият туғдириши керак, масалан: илмий мавзуларда суҳбат ва мунозаралар ў!казиш, маъруза ўқиш учун му гахассисларни таклиф қилиш, кўп ўқишга, санъатнинг ҳар хил турларига қизиқтириш шулар жумласидандир.

Футболчини иродавий тайёрлаш

Футболчини иродавий тайёрлашпиг муҳим вазифа-ларидан бири - қўйилган мақсадга *эришти* учун иродани максимал даражада намоён этиш, амоцпонал ҳолатни бошқара олишдир. Футболчининг ироданий ҳаракатлари маълум бир мақсадга онгли равишда интилишида кўринади. Бунда у ўз мақсади йўлида турган қийинчиликларни енгиш учун бор имкониятларига зўр беришпи билиши керак.

Футболчини иродавий тайерлаш упиг иродавий сифатларини ривожланшришга тенглаипирплади. Буларга: мақсадга иптилиш (мақсаднинг аниқлиш); дадиллик ва мардлик (хавфли ва таваккал билан боғлиқ бўлган асосланган қарорларни қабул қнлшн); қатъият ва маюна'l (қийип-чиликларга қарамасдг.п олдига қўйилган мақсадга тўхта-масдан ҳаракат қилшп); мустақиллик ва ташаббускорлик (ташқи ахборотларга суяпмасдан ўз ҳаракатларини мустақил белгилаш); чидамлик ва ўзшш туга билиш (мақсадга эршиишда ҳалал қиладшан ўзидаги жисмоий, психик хусусиятлардан ўзини гуia билиш қобилияш) кпради. Булар иродани тормозлаш функциясидир.

Иродавий сифаглар қийипчиликларшшг аста-секип кўпайигли жараёнида ривожланади.

Қийинчиликпинг икки хили мавжуд: объектив - бу спорт турининг ўзига хос хусусиятларидап кел " чиқади, субъектив - бу спортчи шахсишшг хуо'сият,арь билан боғлиқ қийинчиликлардир.

Таълим ва машғулотни ташкил этиш шакллари

Дарс (машғулот) футболчилар таълими ва трениров-касини ташкил этишнинг асосий шаклларидап биридир. Бунда ҳам гуруҳ бўлиб, ҳам индивидуал ўтказиладиган машғулотлар кўзда тутилади. Машғулотлар мураббий раҳбарлигида машғулотнинг услублари қўлланган ҳолда ўтказилади.

Ўйиннинг жамоа характериға эға эканлиги унинг ўзига хос томони бўлиб, гуруҳ машғулотларига катта ўрин берилиши ҳам шундандир.

Футболчилар билан ўтказиладиган машғулотларға қўйиладиган талаблар мана бундай:

1. Машғулотда таълим ва тарбиянинг умумий мақсадларига мувофиқ равишда тренер белгилайдиган аниқ-равшан мақсад бўлиши лозим.
2. Машғулотлар футболчиларда юксак ахлоқни, меҳнатсеварликни, интизомлиликни тарбиялаши керак. Машғулотлар шундай ташкил қилинган бўлиши керакки, бунда футболчилар ҳаракат малакаларини онгли ва пухта эгаллаб, ҳаракат сифатларини зарур даражагача ривож-лантирсинлар.
3. Ҳар бир машғулот футболчиларни спорт маҳора-тининг олий босқичига олиб боровчи умумий машғулотлар силсиласининг ажралмас қисми бўлиши лозим.
4. Машғулотларнинг мазмуни футболчиларнинг жис-моний ривожланишини яхшилашға, билим доиралари, кўникма ва малакаларини кенгайтиришға жавоб берадиган бўлиши даркор.

Махсус чидамлиликни тарбиялаш

Умумий чидамлилик билан бир қаторда футболчилар махсус чидамлиликни ҳам ривожлантиришлари керак. Махсус чидамлилик футболға татбиқ қилинганда, ўйинчининг белгиланган суръатни ўйиннинг охири дақиқасигача сақлаш қобилиятида намоён бўлади. Тезликка чидамлилик махсус чидамлиликнинг хиллари-дандир. Бу сифат юксак ривожланганда, футболчи шиддат билан югуриш ва тезланишларнинг максимал тезлигини сақлаб қолади, бутун ўйин давомида техник усулларни самарали бажаради.

Махсус чидамлилик кўрсатиш баъзи бир физиологик ва рухий омилларға боғлиқ. Футболчининг анаэроб имконият-лари асосий физиологик омилдир. Тезликка чидамлиликни тарбиялашда анаэроб механизмларни такомиллаштириш учун такрорий, ўзгарувчан, интервалли ва мусобақа услуб-лари қўлланилади.

Айланма машғулотдан ҳам фойдаланиш мақсадға мувофиқдир. Унинг афзаллиги шундан иборатки, юкламани индивидуаллаштириш билан уни қатъий регламентлаш муваффақиятли равишда қўшиб олиб борилади. Юклама-нинг индивидуал меъёри «максимал тест» деб аталадиган тест ёрдамида, яъни айланма машғулот комплексига киритилган ҳар бир машққа доир айрим машқларнинг (такрорлашлар сони, тезлиги) максимал бажарилишини синаш билан аниқланади.

Айланма машғулотда ёш футболчиларда махсус чидамлилик заминини яратиш ўзгарувчан-интервалли услуб бўйича олиб борилиб, унда дам олиш интервали қатъий бўлади.

Ҳар бир алоҳида «станция»да бажариладиган айланма машғулот машқлари бажарилишиға кўра техникавий жиҳатдан унча оғир бўлмаслиги керак. Машқлар комплекси, асосан, / футболчиларнинг ҳаракат сифатларини ривожлан-тириш учун тавсия қилинадиган машқларни, шунингдек, бошқа спорт турларидан олинган ёрдамчи машқларни ўз ичига олиши лозим.

Машқларни бажаришдаги юкламалар ниҳоятда инди-видуал бўлиши керак. Машқларнинг бажариш тезлиги-максимал тезликнинг 80-85% и, шу билан бирға, машқни бажариш

охирига келганда томир уриш тезлиги минутига 175-180 атрофида бўлиши лозим. *Дам* олиш интерваллари -камида 45-90 сония, кўпи билан 3-4 дақиқа бўлиши керак.

Ёш футболчиларнинг организмига тушадиган юклама-ни текшириш қулай бўлсин учун, барча машқларни томир уриш тезлигига қараб уч гуруҳ (паст, ўртача, юқори) жадалликдаги машқларга бўлиш мумкин.

Мустаҳкамлаш ва янада такомиллаштириш

Бу босқичнинг асосий вазифаси - ўзлаштириб олинган ҳаракатларни янада мустаҳкамлаш ва турли хил ўйин шароитларида уларни кўллаш кўникмаларини ҳосил қилиш. Мазкур босқичда жисмоний тарбия услубларининг барча комплексларидан фойдаланилади. Такомиллаштириш босқичининг хусусиятлари «Футболчиларни тайёрлаш услубияти» бобида анча батафсил кўраб чиқилади.

Кўп йиллик машғулот жараёнидаги техник тайёргарлик

Футболчининг техник маҳорати у эгаллаб олган техник усулларнинг ҳажми ва хилма-хиллиги, шунингдек, уларни ўйин шароитларида самарали кўллай билиши билан характерланади. Футбол ўйини техникаси жуда кўп турли усул ва усуллар йиғиндисидан иборатдир. Шунинг учун кам вақт ва куч сарфлаб ўргатиш вазифасини ҳал этиш учун ўрганилаётган материални тизимга солиш ва техникага ўргатишнинг изчиллигини аниқлаш катта аҳамиятга эга.

Ўргатиш ишини бошлаш ва уни оптималлаштириш муаммоси кўп жиҳатдан тушунарлилик асоси билан белгиланади. Аммо бу фақат «оддийдан мураккабга», «осондан қийинга» услубий қоидаларидан фойдаланишдан иборат бўлиб қолмайди. Дастлаб ўйин олиб боришнинг асосий усулларини ўрганиш зарур.

Нихоят, янги ҳаракат кўникмалари аввал ўзлаштирилган, кўникмалар асосида пайдо бўлади. Шунинг учун турли хил техник усул ва усулларнинг ўзаро табиий боғлиқлигидан ва тузилиши бўйича умумийлигидан фойдаланиш керак.

Техник усуллар билан танишиш ва уларни ўрганиш жараёнида асосан ўқитишнинг мукамал усулидан фойдаланилади. У кўп йиллик машғулотнинг ҳар бир босқичи учун муайян доирадаги усул ва усуллар танлаб олиниши билан характерланади. Булар дарслар тизимида параллел равишда: дастлаб (техника асослари ўзлаштириб олингунча) ҳар бир усул алоҳида, кейинчалик ўзлаштирилган бошқа усуллар билан биргаликда ўрганилади. Шу билан бирга, бир дарсда, бир вақтнинг ўзида икки-учтадан ортиқ янги усулга ўргатиш мумкин эмас.

ХУЛОСА

Спортчиларнинг танлашдаги малакасизликнинг асосий сабаби спортчининг ўқишдаги машғулотда ва мусобақадаги ўсишга сабаб бўладиган шахсий сифат ва хусусиятлар комплекси ҳақидаги билимининг йтарли эмаслигидир.

Болалар ўртасида футбол ўйини кенг тарқалган жумладан болалар, ўсмирлар спорт мактабларининг футбол бўлимлари барча хохловчиларни қобил қилишга қодирэмаслиги ҳам шу билан изҳланади.

Ёш футболчиларни танлаш иш бошидан охиригача яхши ташкил этилган бўлиши керак. Дастлаб болаларни жалб қилиш ва уларнинг спорт мактабларига оммавий равишда келишни таъминлаш чораларини кўриш лозим.

Замонавий футбол спортчиларнинг жисмоний сифатларига соғлиғига руҳиятига турли ва юқори талаблар қуяди.

Ёш футболчиларни танлашда уларнинг умумий ва махсус қобилиятига аҳамият берилади. Техник тайёргарлик даражасига, яъний “ўйнашни билишига” энг кўп этибор қаратилган.

Бу мезон ёш футболчининг мусобақага тайёргарлигини ҳисобга олмайди.

Шуғулланувчилар усулни мустақил бажаришига киришишидан олдин уни ишонч билан такрорлай олишига эришишлари керак.

Таълим жараёнида шуғулланувчилар кўпинча хатога йўл қуядилар. Мураббий хатоларнинг характериға қараб, уларни бартараф этиш учун босқичларига қаратиш, усулини қисмларға болиб ўргатиш такрар кўрсатиб бериш, тушунтириш ва бошқа усуллардан фойдаланилади.

Усулни ўйин чоғида мустаҳкамлаш, усулни ўйин чоғида бажариш вақтида узил кесил мустаҳкамланади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. И.А Каримов “Ўзбекистон буюк келажак сари” Тошкент 1998 йил.
2. И.А Каримов “Ўзбекистон ХХІ асрга интилоқда” Тошкент 2000йил.
3. И.А Каримов “Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли” Тошкент 1992 йил.
4. И.А. Каримов “Ўзбекистон миллий истиқлол, иқтисод, сиёсат, мафкура” 1- жилд, Тошкент 1996 йил
5. И.А. Каримов “Ўзбекистон миллий истиқлол, иқтисод, сиёсат, мафкура” 2- жилд, Тошкент 1996 йил
6. И.А Каримов “Баркамол авлод орзуси” Тошкент 1999 йил
7. И.А Каримов “Юксак маънавият-енгилмас куч” Тошкент 2008 йил
8. И.А Каримов “Янгича фикрлаш ва ишлаш-давр талаби” Тошкент 1997 йил.
9. Р.И.Нуримов “Ёш футболчиларнинг техник ва тактик тайёрлаш уқув қўлланма.” Тошкент 2005 йил
10. “Футбол фескультура институтлари учун” дарслик ўқитувчи нашрети 1991 йил
11. А.Ақромов, А.Толибжонав “Юқори малакали футболчиларни тайёрлаш” Тошкент 1999 йил.
12. А.Афанасов “Жисмоний тарбия” Тошкент 1992 йил.
13. Р.А.Ақромов “Футбол” дарслиги Тошкент 2006 йил.
14. Матвийив.Л.П «Опшпя тиётя спорта м боинздат» 1997 год
15. Матвийв .Л.П «Осаовий опшестиоп спорта сестима под готовкий спортсминов куив олимпиская литратура» 1999 год
16. Матвийв .Л.П «Мовриминная сестема спортивной подгатовкий» 1995 год.
17. Кукушкен Г.И «Сестема физической воспетания» 1996 год.
18. Озолен Н.П «Сестема спортивной тренировки» 1986 год.