

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Qo'lyozma huquqida

HAKIMOV XURSHID NOZIMOVICH

BOLALAR VA O'SMIRLAR SPORT MAKTABLARIDA FUTBOLCHILARNING
TEZKORLIK SIFATLARINI OSHIRISH SAMARADORLIGI
5A141901 - Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat mutaxassisligi

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat bo'yicha magisrt darajasini olish uchun

MAGISTRLIK DISSERTATSIYASI

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga ruxsat
berildi.

Ilmiy rahbar:

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyoti
kafedrasi mudiri:

P.f.n. G'.M.Salimov.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat
fakulteti dekani:

P.f.n. B.B.Ma'murov.

Ilmiy rahbar:

P.f.n. G'.M.Salimov.

Ilmiy maslahatchim:

P.f.n. SH.D.Abdullayev.

“ ____ ” _____ 20__ yil.

M.O'

BUXORO-2015 yil.

МУНДАРИЖА:

КИРИШ.....	3-10
I - БОБ. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабида ёш футболчиларнинг тезкорлик сифатини тарбиялашнинг назарий ва амалий асослари.	
1.1. Ўзбекистонда спорт мактабларини ривожланиш тарихи	10-32
1.2. Спорт мактабларида ёш футболчиларнинг тезкорлигини тарбиялаш услубиёти.....	33-49
1.3. Футболчиларнинг тезкорлик сифатини тарбиялашнинг педагогик асослари.....	50-66
II - БОБ. Ёш футболчиларни танлаб олиш ва жисмоний тайёргарлигини аниқлаш.	
2.1. Футбол ўйини техникаси ва тактикаси.....	67-105
2.2. Ёш футболчиларни танлаш босқичлари	106-109
2.3. Ёш футболчиларнинг тезкорлик сифатини аниқлаш.	110-116
Хулоса.....	117-119
Адабиётлар рўйхати	119-120
Иловалар.....	

КИРИШ

Ўзбекистонда оммавий ва профессионал футболни янада ривожлантириш, унинг моддий базъасини мустаҳкамлаш, футболчиларнинг янги авлодини тайёрлаш ва тарбиялаш, ватанимиз футболчиларининг халқаро нуфузини ошириш мақсадида жуда катта ишлар олиб борилмоқда. Президентимиз раҳбарликлари остида Вазирлар Маҳкамаси томонидан 1993 йил 18 март, 1996 йил 17-январдаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари” тўғрисида 27-сон қарори ҳамда бугунги кунгача қабул қилинган спортни ривожлантириш борасидаги барча қарорлар бунинг яққол далилидир. Бу эса Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, Олимпия заҳиралари спорт коллежлари ва бошқа таълим муассасалари спорт мураббийлари зиммасига катта маъсулият юклайди.

Ёш футболчиларнинг маҳорат дарсини ошириш болаларни илк ёшлик чоғидан футбол ўйинига қизиқтириш футбол қоидаларини режали ва малакали равишда оммавий ўргатишга боғлиқ.

Бунинг учун албатта мураббий томонидан ёш футболчиларни танлаш ва ўқув машғулотларини ташкил қилишнинг замонавий усулларида фойдаланиш муҳим аҳамият касб этади. Ёш футболчилар тайёргарлигининг асосий вазифасини ҳал этишда, юқори натижаларга эришишда асосий мезон саналади. Бизга маълумки болалар ўртасида футбол ўйини кенг тарқалган Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларининг спорт бўлимлари дастурлари барча

ёш футболчиларни малакали мураббийлар назорати остида машғулотлар ўтказилишини таъминлайди. Бу эса ёш футболчиларни келажакда жисмонан ва ақлан етук бўлишини таъминлайди.

Футбол кенг халқ оммасини жисмоний ривожлантиришнинг, унинг саломатлигини мустаҳкамлашнинг энг оммабоп, бинобарин, энг оммавий воситасидир. Бу катталарга ҳам, ўсмирларга ҳам, болаларга ҳам бирдек маъқул бўлган чинакам халқчил ўйиндир.

Футбол ўйининг негизида ўйинчиларни умумий мақсад-ғалабага интилиш бирлаштириб турган жамоалардан иккитасининг кураши ётади. Ғалабани қўлга киритишга интилиш футболчиларни жамоа бўлиб ҳаракат қилишга, бир-бирига ўзаро ёрдам беришга ўргатади, дўстлик ва ўртоқлик туйғуларини тарбиялайди.

Футбол машғулотлари ва мусобақалари кўпинча иқлим ва метеорология шароити кескин ўзгариб кетадиган шароитда қарийб йил бўйи давом этгани учун, бу ўйин жисмоний жиҳатдан чиниқишга ҳам, организмнинг қаршилик кўрсатиш қобилияти ортиши ва адаптация имкониятлари кенгайишига ҳам ёрдам беради.

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

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

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

Ўйин жамоавий курашнинг мураккаб вазиятида ўтади. Бунда ҳар бир жамоа энг яхши натижага эришиш учун барча билим ва имкониятларини ишга солади. Ўйин негизида ўйинчилари ягона ғалаба мақсадида бирлашган икки жамоанинг кураши ётади. Футбол ўйини давомида ҳар бир ўйинчи ўзининг шахсий фазилат (сифат)ларини кўрсатиш имкониятига эга, лекин шу билан бир қаторда ўйин ҳар бир футболчининг шахсий интилишларининг умумий мақсадга бўйсунилишини талаб этади.

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

Ўзбекистон футбол федерацияси (ЎФФ) жамоатчилик ташкилоти сифатида мамлакатда футболнинг ривожланиши учун тўлиқ

жавобгардир. Мамлакатда болалар ва ўсмирлар футболни оммавийлаштириш, футболчи, мураббий ва ҳакамларнинг профессионал даражаси ва маҳоратини ошириш, мусобақалар тизимини ташкил этиш ва такомиллаштириш, моддий-техник базанинг ривожланишига кўмаклашиш Ўзбекистон футбол федерациясининг асосий вазифаларидандир.

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

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

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

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

Тадқиқотнинг долзарблиги. Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини таъминлаш, болаларнинг спорт билан мунтазам шуғулланиши учун зарур шароитланни ўрганиш, спорт мактаблари кесимида спортнинг футбол турини ривожланишини ўрганиш, маҳалларда оммавий футболни ривожлантириш бўйича қилинган ишларни ўрганиш, футбол машғулотилари ёрдамида ёш футболчиларда тезкорлик сифатларини текшириш.

Тадқиқотнинг мақсади. Мамлакатимиз футболининг моддий-техника базасини янада мустаҳкамлаш ва ривожлантириш, футбол бўйича спорт мактаб интернатларида, болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида, профессионал клубларда ва жамоаларда ўқув-машқ жараёнини юксак сифатини аниқлаш ва ўрганиш, футболчилар, тренерлар ҳамда ҳакамларнинг маҳорат ва малака даражасини ошириш, ҳамда республика аҳолисининг кенг қатламлари ўртасида футболни фаол тарғиб қилиш ҳамда оммалаштириш. Футбол машғулотилари ёрдамида болаларда жисмоний сифатларини ривожлантириш, жамиятимизда ва оилада соғлом турмуш тарзини таъминлаш, юртимиз футболини жаҳон майдонларида мунсиб ҳимоя қиладиган футболчиларни тарбиялаш, футбол машғулотилари орқали болаларда ирода кучини тарбиялаш асосий мақсадларимиздан биридир.

Тадқиқот объекти. Бухоро вилояти Вобкент туманидаги 39-сон болалар ва ўсмирлар спорт мактаби.

Тадқиқотнинг предмети. Мамлакатимизда фаолият олиб бораётган болалар ва ўсмирлар спорт мактабларидаги ёш футболчиларнинг тезкорлик сифатини оширишда жисмоний машғулотларни ўрни.

Илмий фараз. Агарда биз болалар ва ўсмирлар спорт мактабларини Президентимиз айтганларидек , малакали мураббийлар билан таъминласак, болаларни футбол спорт турига қизиқишларини уйғотсак, спорт мактабларидаги моддий-техника анжомларидан самарали фойдаланиш ишларини ташкил этсак, малакали мураббийлар тажрибаларини ёш мураббийларга намуна сифатида турли хил анжуманлар ташкил этиш орқали мураббийлар малакасини ошириш ишларини ташкил этиш, келажакда ёш футболчиларни тарбиялаб келажакда юртимизга малакали спортчиларни тарбиялаб беришга замин бўлиб хизмат қилади.

Ундан ташқари изланишлар давомида тўпланган маълумотларни умумлаштирган ҳолда диссертация ишидаги илмий янгилигини спорт мактабларимизда ташкил этсак ундан ҳам кўпроқ ютуқларга эга бўла эдик.

Тадқиқотнинг вазифаси. Илмий тадқиқот ишларини ва тажриба ишларини кенг кўламда асослаб бериш.

1. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида футболчиларнинг тезкорлик сифатларини ошириш.
2. Футболчиларда тезкорлик сифатини ошириш йўлида турли хил услублар ишлаб чиқиш.
3. Машғулотларни кузатиш ва футболчиларни ўйин давомида тактик ва техник ҳаракатларини ўрганиб чиқиш .

4. Спорт макбатларида ўрганилган ва тўпланган маълумотларни умумийлаштириш ишларни ташкил қилиш.

Тақиқот методи. Мавзу бўйича назарий маълумотлар тўпланди ва ўрганилди:

1. Спорт мактабларида шуғулланаётган ёш футболчилардан спорт мактабида олиб борилаётган машғулотларга нисбатан бўлган фикрларини ўзаро мулоқот ёрдамида аниқлаш.
2. Футболчиларнинг индивидуал тактик ҳаракатлар кўрсаткичларини таҳлил қилиш.
3. Спорт мактабидаги футболчи болалар ҳаракатларини бошқа спорт мактаб болалари билан ўзаро солиштириш.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги. Футбол жамоасининг ҳар томонлама баркамол килиб тарбиялашда бизнинг фикримизча, куйидаги ишларни амалга ошириш керак:

1. Кузатишлар шуни курсатмокдаги, ҳар бир жамоада 2-3 та мураббий иш олиб бормокда. Бу яхши натижа бермаслиги амалга уз аксини курсатмокда. Бунинг учун ҳар жамоада дарвозабон, химоячи, яримхимоячи ҳужумчини тайерловчи устоз мураббийлар булиши шарт. Акс холда устоз уз замонасида ҳужумчи булиб майдонда уйнаб келган булса, у дарвозабонни тарбиялай олмайди ва ҳакозо.
2. Жамоаларда педагог – психолог булиши шарт. Чунки бир жамоада 15-17 та уйинчи булиши, уларни тарбияси ва психологияси, хусусияти бошқа-бошқа булганлиги сабали ҳар қайсилари билан яккама-якка иш олиб борилиши шарт. Нимага десангиз, футболчиларнинг психологияси ва тарбияси бошқа спорт турларидаги уйинчиларга караганда анча мураккаброкдир.

3. Тиббиет ходими ва массажист булиши шарт, чунки уйинчи уйин давомида еки машк килиш жараенида шикастланиши мумкин. Шунда уларга якиндан ердам берувчи мутахасислар керак булади. Шуларнинг хаммасини амалга оширилса, устозлар томонидан олиб борилаётган мулокатлар уз натижасини беради, деб уйлаймиз.
4. машғулот жараёнларини индивидуаллаштиришни босқичма-босқич амалга оширишни тавсия этамиз. Машғулотларда алоҳида [индивидуал] тайёргарлик учун ажратилган вақт фоизини ошириш умумқабул қилинган машғулот усулига қараганда юқорироқ машғулот самарасини беради.

**I - БОБ. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабида ёш
футболчиларнинг тезкорлик сифатини тарбиялашнинг назарий
ва амалий асослари.**

1.1. Ўзбекистонда спорт мактабларини ривожланиш тарихи

**СПОРТ МАКТАБЛАРИ ВА МАРКАЗЛАРИ ФАОЛИЯТИНИ
ТАШКИЛ ҚИЛИШ**

Бухоро вилоятида футболни ривожлантириш ва моддий – техника баъзасини янада мустаҳкамлаш, футбол бўйича ихтисослаштирилган спорт-мактаб интернатлари, болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, профессионал клублар ва терма жамоаларда ўқув-машқ жараёнини юқори даражада олиб борилишни таъминлаш, футболчилар, мураббийлар ҳамда ҳакамларнинг маҳорати ва малака даражасини ошириш борасида муайён ишлар амалга оширилган.

2010 йил давомида 35 та миқёсидаги спорт мусобақалари ташкил этилиб, ушбу тадбирлар вилоятнинг 373 та жамоаларини ва 6066-нафар спортчиларни қамраб олган.

Республика миқёсидаги мусобақаларнинг 39 тасида вилоят жамоалари иштирок этиб, 2 та жамоа 1-ўринни, 9 та жамоа 2-ўринни ва 14 та жамоа 3-ўринни эгаллагани гимиз исботидир.

Ҳозирги кунда вилоятдаги 51 та болалар ва ўсмирлар спорт мактабларидан 30 тасида, 10 та спорт интернатларидан 7 тасида футбол бўлимлари ташкил этилган бўлиб, 223 нафар мураббийлар 7645 нафар ёшларга машғулотлар олиб бормоқда.

1. Иқтидорли спортчиларни тарбиялашда болалар ва ўсмирлар спорт мактабларининг аҳамияти. Спорт мактаб-ларининг турлари ва уларнинг Низоми ҳақида тушунча-лар.

2. Ихтисослашган ва мажмуий /комплекс/ спорт мак-таблари. Мураббийлар кенгаши. Иқтидорли ёшларни тан-лаш, қабул қилиш тартиблари.

3. Олимпия ўринбосарлари коллежлари.

4. Спорт мактабларида оммавий спорт тадбирларини уюштириш. Мураббийлар, тарбиячилар, ходимлар ва спорт-чиларни рағбатлантириш.

5. Спорт марказлари ва уларнинг фаолиятлари. Терма жамоалар тузиш, уларнинг ўқув-йиғинларини уюштиришда мураббийлар ва спорт ташкилотлари раҳбарларининг ўза-ро ҳамкорлиги.

Иқтидорли спортчиларни тарбиялашда болалар ва ўсмирлар спорт мактабларининг аҳамияти. Спорт мактабларининг турлари ва уларнинг низомлари ҳақида тушунчалар

Жаҳон спорт назарияси ҳамда амалиётида юқори чўққи-ларга эришиш болалар ҳамда ўсмирлар орасида иқтидорли ёшларни танлаб олиб, уларни тарбиялаб етиштиришдек мураккаб педагогик жараён ҳисобланади. Бундай жиҳатлар Ўзбекистон муҳитида 30-йилларда илк бор шакланган ва ижтимоий-маданий тараққиётнинг ривожланишига ижобий таъсири натижасида спорт турлари бўйича махсус спорт мактаблари, спорт-интернат мактаблари ташкил қилинган. Бундай спорт мактабларининг ижобий меҳнат самаралари

тезда намоён бўлди ва улар собиқ ИттифоК жараёнида мукаммалашиб, ўз истиқболларини таъминла-ди. Натижада уларнинг яхши ишлаб чиқилган Низомлари ҳозирги мустақиллик шароитларида ўз кучи ва моҳиятини йўқотмади.

Ўзбекистонда ўтказилаётган ижтимоий-иқтисодий, таъ-лим-тарбия соҳаларидаги туб ислохотлар ўқувчи-ёшларни спортга жалб этиш, уларни касб-хунарга йўллаш, ижти-моий меҳнат ва мудофаа ишларига лаёқатли қилиб етиш-тириш муаммоларини қуймоқда. Бундай улкан ва улуғвор вазифаларни амалга оширишда энг аввало умумтаълим мактаблари, коллеж, лицей, урта махсус ва олий ўқув юрт-лари томонидан олиб борилаётган турли маданий ва спорт тадбирлари муҳим аҳамиятга эга. Чунки бу тадбирларда болалар ва ўсмирларнинг қобилияти, қизиқиш ва ихлос-ари синовдан ўтказилади. Соҳа олимларининг илмий тадқиқотларида болалар ва ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлиги, уларни спорт ор-қали ривожлантириш, иқтидорли болаларни танлаб спортга алб этиш каби тажриба кенг мазмун топганлиги эъти-рга лойиқдир. Уларнинг таъкидлашларича, болаларни спортга жалб этиш, маҳоратли спортчиларни тайёрлаш ва ларнинг халқаро спорт майдонларида самарали қатнаши-ини таъминлайди. Энг муҳими эса, ўқувчи-ёшларнинг исмоний жиҳатдан баркамол ўсиши таълим-тарбияда, злаштириш бўйича юқори натижа-парга эришишда, қола-рса, жамиятимизнинг қонунлари, тартиб-қоидалариний узишнинг олди олинишида муҳим рол ўйнайди.

Спорт мактабларининг турлари ва уларнинг низомлари хақида тушунчалар

Юқорида таъкидланганидек, Ўзбекистонда спорт тур-ари бўйича турли хил махсус спорт мактаблари фаолият ўрсатиб келмоқца ва уларнинг ўз соҳалари, ихтисослик-арига қараб Низомлари мавжуд. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ҳақидаги низомлар уларнинг иш фаолиятини тартибга солувчи ва доимий равишда мувофиқлаштирувчи расмий ҳамда ҳуқуқий ушжатлар. Улар Республика ҳукумати, спорт ташкилот-ари ҳамда мутасадди вазирликлар, ташкилотларнинг раҳбарлари, йўл-йўриқлари асосида тўлдирилиб, бойитиб билади.

Низомларда асосан спорт мактабларининг мақсад ва мифлари, таркибий тузилиши, спортчиларни танлаб иш, синовдан ўтказиш, мураббийларнинг вазифалари, ддий-техник ва хўжалик ишларини бошқариш каби соҳалар баён қилинган.

Ўзбекистонда болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, олимпия ўринбосарлари билим юрларини тузиш ҳамда уларни бошқаришнинг қатъий тартиб ва қоидалари мукамал ишлаб чиқилган.

Спорт мактаблари фаолиятларини тўла акс эттирувчи талаб ва қоидалар уларнинг низомларида батафсил баён қилинган.

Низомларга кўра, болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ва олимпия ўринбосарлари билим юрлари, спорт кўмиталари, жамиятлари ва Халқ таълими вазирлиги тизимида ташкил қилинган. Улар қуйидаги турларга ажратилади:

1.Давлат спорт қўмиталари, тизимидаги олий спорт ма-ҳорати мактаблари ва олимпия билим юртлари.

2.Халқтаълими вазирлиги тизимидаги болалар ва ўсмир-лар спорт мактаблари, спорт турлари бўйича ихтисослаш-тирилган мактаблари, олимпия ўринбосарлари билим юртлари.

3.Касаба уюшмалари жисмоний тарбия-спорт жамияти ва бошқа спорт жамиятлари таркибидаги спорт мактаблари.

Спорт мактаблари ва билим юртларини моддий-тех-ник таъминлаш ҳамда бошқариш тартиблари масъул идора-лар ва ташкилотлар томонидан амалга оширилади.

Низомга кўра, спорт мактаблари, билим юртлари фао-лияти асосан директор томонидан бошқарилади. Унда пе-дагогик кенгаш ҳал қилувчи орган ҳисобланади.

Педагогик /мураббийлар/ кенгашда тарбиявий ишлар, спортчи-ўқувчиларни танлаб олиш, ўқув-спорт машғулот-ларини ташкил қилиш, мусобақаларга тайёргарлик, му-собақа натижалари, мураббийларнинг фаолиятлари, ота-оналар билан алоқддорлик, молиявий-хўжалик ва бошқа кўпгина масалалар муҳокама қилинади.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, асосан, ихти-сослашган /фақат бир тур/ ва комплекс /кўп турлар/ шаклида бўлади.

Маълумки, Республикада футбол, кураш, волейбол ва бошқа спорт турлари бўйича жуда кўп спорт мактаблари, олимпия ўринбосарлари билим юртлари ташкил қилин-ган.

1993 йил мартда Ўзбекистон Вазирлар Маҳкамаси Республикада оммавий футболни ривожлантириш тўғрисида қарор қабул қилди.

Бу, ўз навбатида, барча вилоятлар, туманлар марказларида футбол мактаб-интернатлар ташкил қилиш, уларнинг фаолиятларини бошқариш ва моддий-техник таъминлашга алоҳида эътибор беришни тақозо қилади.

Узоқ йиллар давомида Тошкент, Самарқанд, Андижон, Чирчиқ шаҳарларида спорт интернатлари /ҳозир улар -олимпия ўринбосарлари коллежлари/ фаолият кўрсатиб келди ва Республика терма жамоалари учун кўп мингли иқтидорли спортчилар тайёрлаб берди. Уларнинг орасида юзлаб халқаро спорт мусобақаларининг совриндорлари бор.

Ўзбекистон мустақиллиги шароитида янгидан футбол, кураш, теннис, каратэ ва бошқа спорт турлари бўйича махсус клублар ташкил этилган, уларда турли ёшдаги болалар шуғулланмоқда. Бу клублар, асосан, спорт мактаби вазифасини бажармоқда.

**Ихтисослашган ва комплекс спорт мактабларининг
бошқичлари. Мураббийлар кенгаши. Иқтидорли ёшларни
танлаш, қабул қилиш тартиблари**

**Ихтисослашган ва комплекс спорт мактабларининг
бошқичлари**

Аввал таъкидланганидек, спорт мактаблари турли спорт ташкилотлари, жамиятлари ва давлат идораларига ман-субдир. Қайси соҳада бўлмасин, спорт мактабларининг турлари, ташкилий тузилишлари, фаолиятлари умумий қоида ва тартиблар /Низомлар/

асосида амалга оширилади. Шу сабабдан уларни икки йўналишга ажратиш мумкин:

- 1.Ихтисослаштирилган спорт мактаблари.

- 2.Комплекс спорт мактаблари-

Ихтисослаштирилган спорт мактаби ҳам ўз навбатида, бир неча босқичлардан иборат. Унинг асосий хусусияти шундаки, унда фаолият спортнинг фақат бир тури бўйича олиб борилади. Бунда қуйидаги босқичларга амал қилинади:

- 1.Турли ёшдаги /6-14/ болатар тайёрлов гуруҳлари.

- 2.Олий спорт маҳорати.

- 3.Олимпия ўринбосарлари.

Биринчи босқичдаги болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари /спорт турларига қараб/ асосан жисмоний тайёр-гарлик, жисмоний сифатлар ҳамда спортнинг техник-так-тик мазмунларини ўргатиш билан фаолият кўрсатади.

Иккинчи босқичдаги спорт мактабларида спортнинг техник-тактик мазмуиларини сингдирган ҳолда турли йирик мусобақаларга тайёргарлик даври ўтказилади.

Учинчи босқич спорт мактабларида турли ёшдаги болалар шуғулланадилар. Улар тайёргарлик маҳорат эгаллаш ва олимпия ўйинлари, халқаро спорт мусобақаларида қат-нашувчи спортчиларни танлаш давларини ўтказди.

Умуман олганда, ихтисослашган спорт мактабларининг иш фаолияти аниқ ва ихчамлашган ҳолда бошқаришни талаб этади.

Бунда спорт мактаблари маъмурияти, айниқса, мураббийларнинг вазифаси ўта масъулиятли ҳисобланади.

Комплекс спорт мактабларининг хусусиятлари шунда-ки, унда спортнинг бир неча тури /гимнастика, акробатика, кураш, енгил атлетика, футбол ва ҳоккилар/ бўйи-ча болалар жалб этилади ва машғулотлар олиб борилади.

Комплекс спорт мактабларида ҳам спорт турларига қараб шуғулланувчиларни бир неча гуруҳларга /ёши, жисмоний ва спорт тайёргарлигига қараб/ бўлиб, машғулотлар алоҳида жадвал асосида олиб борилади. Бунда муаммо бўладиган жиҳатлар, асосан, спорт иншоотлари, спорт буюмлари ва кийимлари билан таъминлашдир. Шу сабаб-дан спорт мактаблари маъмурияти замонавий иш усуллари, хайрия жамғарма уюшмаларидан фойдаланиш ҳамда пулли хизматлар кўрсатиб /ижара, мусобақа, тижорат ва ҳокки/, моддий муаммоларни ҳал қиладилар.

Комплекс спорт мактаблари фаолиятида ҳам етук спортчиларни тарбиялаб етказиш, шароит ва заруриятларга қараб ёш спортчиларни олий спорт маҳорати мактаблари, спорт интернат-мактаблари ва олимпия ўринбосарлари билим юртларига тавсия қилиш мумкин бўлади.

Собиқ Иттифоқ даврида Тошкент, Самарқанд, Андижон, Чирчиқ ва Бухоро шаҳарларида ихтисослаштирилган спорт интернат-мактаблари ташкил қилинди. Улар Республика учун жуда кўп спортчилар тайёрлаб беришда катта хизмат қилиб келди. Ўзбекистон мустақил давлат бўлгач, бу интернатлар Олимпия ўринбосарлари

мактаби-га, кейинчалик эса билим юртларига айлантирилди. Шу сабабдан маҳоратли спортчилар тайёрлаш билан бирга жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ўрта махсус маълумотли кадрлар тайёрлаш йўлга қўйилди. Бу, ўз навбатида, юртимизда "Кадрлар тайёрлаш миллий дастури"ни амал-га оширишда муҳим аҳамиятга эга бўлмоқда.

Мураббийлар кенгаши

Спорт мактаблари ва Олимпия ўринбосарлари билим юртлари Низомида мураббийлар кенгашига алоҳида эътибор берилган. Чунки ёш спортчиларни техник, тактик ва ахлоқий жиҳатдан тарбиялашда мураббийлар асосий фаолият курсатадилар.

Спорт мактабларининг хусусиятларига қараб мураббийлар кенгаши тузилади. Унинг таркиби мураббийларнинг сонига қараб белгиланади. Кенгаш раиси спорт мактаби раҳбари /директор/ ҳисобланади. Директорнинг ўқув-спорт ишлари бўйича муовини, мураббийлар ёки хизматчи ходимлардан кенгаш котиби саиланади.

Мураббийлар кенгаши календар йили /ёки ўқув йили/ бўйича иш режасини тузади ва тасдиқлайди. Шунга кўра, ҳар ойда бир маротаба /зарур бўлганда ундан кўпроқ/ кенгаш йиғилиши ўтказилади. Кенгаш тузилган режа асосида кун тартибларини белгилайди. Уларда асосан мураббийларнинг иш фаолияти, ҳисоботлар, ота-оналар билан ишлаш, таълим-тарбия жараёнлари, иқтидорли спортчи ёшларни танлаш, синовдан ўтказиш ва қабул қилиш масалалари муҳокама қилинади.

Маълумки, Мустақиллик йиларида раҳбар ва бошқа ходимларни аттестациядан ўтказиш расмий одатга айлан-ди. Бу ишда спорт мактабларининг мураббийлари ҳам бевосита иштирок этади. Спорт мактабларида мураббийлар-ни аттестацияга тайёрлаш ва ўтказишда уларнинг назарий билим ва амалий фаолиятлари, давлат сиёсати ҳамда олиб борилаётган ислохотларга муносабатлари инобатга олина-ди. Энг муҳими, Республика ва халқаро спорт мусобақа-ларида спортчиларнинг қатнашиш натижалари, бунда му-раббийнинг ижодий фаолияти асосий ўринга қўйилади. Ат-тестация якуни асосидан мураббийларга турли тоифадаги /олий тоифагача/ унвоцдар берилади.

Шу сабабдан ҳам аксарият барча мураббийлар, энг аввало, иқтидорли ёшларни танлаш, саралаш ва улар билан катта мақсад йўлида фидойилик билан меҳнат қилишга ҳаракат қиладилар.

-

Иқтидорли ёшларни танлаш, қабул қилиш тартиблари

Педагогик кузатишдар, илғор тажрибалар ва илмий-педагогик тадқиқотларнинг натижаларига кўра, болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, махсус олимпия ўринбосарлари спорт мактаблари, олий спорт маҳорати мактаблари, олимпия ўринбо^арлари билим юртлари ва шунга ўхшаш спорт мактабларига ёшларни жалб этиш қуйидаги тартибда олиб бориладк:

- 1.Мактаб жисмоний тарбия ўқитувчиларининг тавсияси.

2.Ўқувчи-ёшларнинг ўз ихтиёри ва ташаббуси.

3.Ота-оналарнинг тавсия ва илтимослари.

4. Мураббийларнинг бевосита мақсад йўлида кузатиш-лари.

Спорт мактабларининг тоифаси, даражаси ва эҳтиёжи асосида иқтидорли ёшларни кузатиш, танлаш ва синов-тажрибаларга тайёрлаш ҳоллари кўпроқ мураббийлар то-монидан олиб борилади.

Спорт турларига қараб синов-танлов жараёни умумий жисмоний тайёргарлик, мазкур спорт турининг техник қоидалари ва меъёрлари асосида болалар махсус тиббий кўриқдан ўтказилади.

Спорт мактабларига кирувчи болалар шахсий ҳужжатларини талаб даражасида тайёрлаб, синов-танловдан муваффақиятли ўтгандан кейин, спорт мактаби маъмурияти томонидан буйруқ билан расмийлаштирилади.

Спорт мактабларида болалар ва уларнинг ота-оналари ички тартиб-қоидалар билан таништирилади. Спорт машғулоти, мусобақа қоидалари ҳамда ахлоқ нормаларига риоя қилмаган болалар эса спорт мактабидан четлашти-рилади.

Спорт турлари бўйича мураббийлар янгидан қабул қилинган болалар билан машғулот ташкил қилиш жараёнида уларнинг фаолияти, имконият даражаси, қизиқи-ши, муносабати ва руҳий ҳолатларини ўрганиб олади. Энг муҳими, уларни ортиқча юклама ёки қўпол муомала би-лан бездирмаслик лозим.

Олимпия ўринбосарларини тайёрловчи билим юртлари

Олимпия ўринбосарлари билим юртлари, спорт интер-нат-мактаблар ва олимпия ўринбосарлари спорт мактаб-лари негизида вужудга келди. Улар ҳозирги кунда деярли барча вилоятларнинг марказида таркиб топишда ва кол-леж шаклида фаолият кўрсатишда. Улар, энг аввало, Халқ таълими вазирлиги тизимида шаклланди ва ривожланди. Шу сабабдан уларнинг ўқув режалари ва фанлар, спорт турлари бўйича дастурлари Халқтаълим вазирлиги томонидан ишлаб чиқилади ҳамда тасдиқланади.

Республикада олимпия ўйинларига тайёргарлик ва улар билан бевосита боғлиқ бўлган масалаларда олимпия ўрин-босарлари билим юртлари фаолиятига ҳар томонлама ёрдам бериш мақсадида Давлат жисмоний тарбия ва спорт қўмитаси, Ўзбекистон Миллий Олимпия қўмитаси ва спорт уюшмалари ҳамкорлик қилишмоқда.

Билим юртларининг ўқув режасида давлат таълим стандартлари асосида умумий ва ўрта махсус таълим дастурларидаги барча сиёсий, гуманитар, табиий ва махсус фанлар ўқитилади. Мавжуд бўлган гуруҳ/синф/ ва бўлим-ларда олимпия ўйинлари спорт турлари бўйича ихтисослаштирилган назарий ҳамда амалий фанлар ўргатилади. Ўқув режаларида белгиланган барча фанлар ва спорт турларининг асосий моҳияти етук ва маҳоратли спортчилар ҳамда мутахассис ходимлар тайёрлашдан иборат.

Аввалги бўлимларда қайд этилганидек, раҳбарлик ишлари билим юрти директори, унинг ўқув, спорт, маъна-вият ва маърифат, хўжалик ишлари бўйича ўринбосарлари ҳамда спорт турлари бўйича бўлим бошлиқлари томонидан амалга оширилади.

Билим юртида педагогик ва мураббийлар кенгаши бар-ча фаолиятларни муҳокама қилиб, зарур қарорларни қабул қилади. Таълим-тарбия жараёнлари ҳамда спорт тайёргар-лиги билим юртида энг устувор фаолият ҳисобланади. Бу соҳаларда Тошкент, Самарқанд, Андижон, Чирчиқ ва бошқа шаҳарлардаги билим юртларининг иш фаолияти ва эришган тажрибаларини талабалар мустақил равишда ўрга-нишга ҳаракат қилишлари лозим.

**Спорт мактабларида оммавий спорт тадбирларини
уюштириш. Мураббийлар, тарбиячилар, ходимлар ва
спортчиларни рағбатлантириш**

**Спорт мактабларида оммавий спорт тадбирларини
уюштириш**

Барча тоифалардаги болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида, асосан, спорт машғулотларини ўтказиш ва спорт турлари бўйича махсус мусобақалар ташкил қилиниб борилсада, уларнинг иш фаолиятида оммавий спорт тадбирларини ташкил қилиш ҳам алоҳида ўринга эга. Айниқса, спорт ўйинлари, енгил атлетика ва бошқа баъзи спорт турлари оммавийлик мазмунига эгадир. Шу сабабдан бу турлар бўйича мусобақалар уюштирилганда, бошқа спорт мактаблари ва умумтаълим мактаб ўқувчиларининг спорт жамоалари ҳам иштирок этиши мумкин. Оммавий спорт тадбирларининг асосий шакллари туман-шаҳар, вазоят ва республика биринчиликлари, спартакиадалари, Ўртоқдик учрашувлари ҳисобланади. Бундай

мусобақаларнинг замирида спортчиларнинг тайёргарлиги, эгаллан-
гад маҳоратлар синов ҳамда йирик спорт мусобақалари, халқаро
учрашувлар, Марказий Осиё, Осиё ва жаҳон чем-пионатларига терма
жамоа тайёрлаш *ўриги бўлиб хизмат қилади.

Оммавий спорт тадбирларининг яна бир шакли ва мақсади
шундаки, қайси спорт тури билан шуғулланишлари-дан қатъий назар,
ўз жамоаларида ташкил этилган кросс, футбол мусобақалари ҳамда
«Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларини бажариш учун ташкил
қилинадиган оммавий мусобақаларда иштирок этиш шартдир.
Бундан асосий мақсад шуки, спортчиларнинг жисмоний тайёр-
гарликлари даражасини мунтазам ошириб боришдир. Шу сабабдан
спорт мактабларининг календар режаларига ом-мавий спорт
мусобақаларини киритиш ва уларни амалда ўтказиш мақсадга
мувофиқдир.

Мураббийлар, тарбиячилар, ходимлар ва спортчи-ларни рағбатлантириш

Ўқувчи-ёшлар, айниқса ёш спортчиларни ҳар томон-лама
тарбиялаш ишлари анча мураккаб ва ўз навбатида ўта масъулиятли
фаолиятдир.

Мураббийлар оддий ҳаваскорни энг моҳир ва респу-бли-ка
мусобақаларида қатнашувчи спортчи даражасига етказа-ди. Уларнинг
қайси бирлари халқаро спорт мусобақалари ва жаҳон
биринчиликларида совриндор бўлишга эришадилар. Бундай

спортчиларни тарбиялаб етказган мураббийлар диқ-қат-эътибордан четда қолмайди. Уларнинг мураббийлик то-ифалари оширилади, моддий рағбатлантирилади, «Ўзбе-кистонда хизмат кўрсатган мураббий» унвонлари ҳамда ҳуку-матнинг орден ва медаллари билан тақдирланадилар.

Маълумки, спорт мактабларида услубчи /методист/ ва бошқа ходимлар лавозими мавжуд. Спорт интернат-мак-таблари, олимпия ўринбосарлари мактаблари ва шу соҳа-даги билим юртларида ўқувчи-спортчиларнинг ётоқхона-лари, таълим-тарбия жойлари, ошхона ва техник хизмат жойларида тарбиячилар, мутахассис ходимлар ҳам фао-лият кўрсатишади. Уларнинг яхши меҳнатлари эвазига Низомга кўра моддий ва маънавий рағбатлантириш амал-га ошириб борилади.

Спорт мактаблари, олимпия ўринбосарлари билим юртларида шуғулланувчилар орасида спорт кўрсаткичла-ри юқори, ахлоқ-одоб жиҳатидан намунали болалар кўп бўлади. Уларни рағбатлантириш, «Наврўз», «Мустақиллик куни» байрамлари, «Жисмоний тарбиячилар куни» /касб-байрами/, ёзги спорт мавсуми бошланишига, анъанавик спорт мусобақалари ва бошқа тадбирларда амалга ошири-лади. Бунда ўқувчилар фахрий ёрлиқ^ар, дипломлар, қим-матбаҳо буюмлар билан тақдирланади.

Республика ёки халқаро спорт мусобақаларининг ғолиб-ларини тантанали йиғилишда белгиланган мукофотлар билан шарафлайдилар ва олқишлайдилар.

Спорт марказлари ва уларнинг фаолиятлари

Спорт марказлари тушунчаси асосан замонавий спорт иншоотларини билдиради. Бу машғулотларни ўтказишда-ги тўғри тушунча ҳисобланади. Шунингдек, спорт жамиятлари, спорт мактаблари ва уларда фаолият кўрсатувчи раҳбарлар, мураббийлар, ҳакамлар ҳамда бошқа расмий кишиларнинг спорт турлари бўйича терма жамоалар тузиш, улар билан ўқув-йиғин машғулотларини ўтказиш масала-ларини мувофиқлаштириш фаолияти ҳам шу тушунча ичига /спорт маркази/ киради.

Тузилган терма жамоалар сафида энг кучли спортчи-лар йиғилади, ўқув-йиғин машғулотлари ва расмий ҳамда норасмий мусобақаларда уларнинг техник-тактик тайёр-гарликлари синаб кўрилади. Шу жиҳатдан ҳам бундай тадбирларда фақат мураббийларгина эмас, балки илмий ходимлар, мутасадди раҳбарлар, масъул ходимлар, шифо-корлар, ҳомийлар ҳам машғулотлар ҳамда мусобақаларда иштирок этиш, ўзларининг тахминий мулоҳазаларини билдиришлари мумкин.

Бундай ҳолларда спорттурларига қараб шаҳар ва вилоят марказларида мавжуд бўлган энг яхши спорт иншоот-лаританланади. Уларга зарур бўлган асбоб-ускуналар, тех-ник воситалар, шарт-шароитлар яратилади. Спорт марказ-ларидаги ўқув-йиғин машғулотлари ва мусобақалар ҳамда спорт иншоот хизматлари билан боғлиқ ташкилий иш-лар, моддий-техник ҳамда молиявий таъминот ишлари ташкил қилувчи ташкилот, жамият, клуб томонидан амал-га оширилади. Сўнгги йилларда бундай масъул ва йирик спорт тадбирларини ташкил қилиш ҳамда уларни мақсад-дагидек ўтказиш

жамғарма уюшмалари, ҳомийлар томо-нидан қўллаб-қувватланмоқда.

Спорт марказлари фаолияти, асосан, спорт иншоотлари маъмурияти, масъул жамиятлар ва спорт клублари томонидан бошқарилади. Умумий раҳбарлик спорт уюшмалари, спорт қўмиталари томонидан олиб борилади.

Хулоса қилиб айтганда, Ўзбекистоннинг катта спорти ривожига болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, махсус олимпия ўринбосарлари спорт мактаблари ҳамда билим юртлари жамоалари ўз ҳиссаларини қўшмоқда. Ёш спортчиларни тарбиялаб вояга етказишда, уларнинг халқаро спорт майдонларига қадам қўйишларида мураббийларнинг хизмати ғоят каттадир.

Ўзбекистоннинг шон-шуҳратини спорт орқали жаҳонга ёйишда кураш, бокс, теннис, шахмат, шарқона яккакураш ва бошқа спорт турлари бўйича спортчилар мардонавор маҳорат кўрсатмоқдалар. Шу сабабдан ҳам Ўзбекистон Президенти ва ҳукумати спортни янада ривожлантириш, аynиқса, болалар ва ўсмирларнинг спорт мактаблари фаолиятини янада яхшилаш зарурлигини кўзда тутиб, қатор фармонлар, қарорлар қабул қилмоқда. Шунингдек, тажрибали мураббийлар ва халқаро спорт мусобақаларининг ғолиблари муносиб равишда тақдирланмоқда. Бундай ғам-хўрлик ва эътиборлар спорт иншоотларини янада кенгайтириш, энг замонавий спорт иншоотларида терма жамоаларнинг ўқув-йигин машғулотларини ўтказиш ҳамда мусобақаларни ташкил қилишга муҳайё қилиб берилмоқда.

Таъкидлаш лозимки, "Кадрлар тайёрлаш миллий дас-тури"ни ҳаётга сингдириш учун республика вилоятлари-нинг марказларида олимпия ўринбосарлари коллежлари ташкил этилмоқда. Улар терма жамоалар таркибини тўлди-риш билан биргаликда жисмоний тарбия ва спорт соҳаси-да ўрта маълумотли мутахассислар тайёрлайди. Энг муҳим томони шундаки, бу билим юртларига кўпроқ маҳаллий хотин-қизлардан қабул қилиш ва уларни давр талаблари, миллий қадриятлар асосида тайёрлаш кўзда тутилмоқда. Бу эса, ўз навбатида, республика терма жамоаларини ма-ҳаллий миллат хотин-қизлари билан таъминлаш ҳамда миллий спорт турлари ва халқ миллий ўйинларини кенг ёйиш, уларни оммавийлаштиришга замин тайёрлайди.

1.2. Спорт мактабларида ёш футболчиларнинг тезкорлигини тарбиялаш услубиёти

ЎРГАТИШ УСЛУБИ (МЕТОДИКАСИ)

Футбол ўйини ёшларнинг саломатлигини мустаҳкамлашда ва жисмоний сифатларни ривожлантиришда спорт турларининг ичида энг оммавий воситадир.

Модомики, футбол бўйича ўқув машғулоти ва мусобақалар бутун йил давомида, кўпинча турли хил иқлим шароитида ўтказилади, бу ўйин эса футболчилар организмнинг мослашув имкониятларини кенгайтиришга ва қаршилик кўрсата олишига, жисмоний чиниқишини оширишига ёрдам беради.

Футболчиларни ғалабага эришишга ҳаракат қилишига, уларни жамоа бўлиб ҳаракат қилишга, бир-бирига ёрдам беришга ундаб, ҳамжиҳатлик ва иноқлик сезгисини тарбиялайди.

Техник усулларни ўргатишда биринчи навбатда асосий элементларни эгаллаш зарур. Шундай қилиб, тўп тепишни бажаришда муҳим момент (жиҳат) — бу таянч оёқнинг ҳолатидир. Шунинг учун футболчиларга ҳаммадан олдин уни тўғри қўйишни ўргатиш керак. Асосий элементларни эгаллаш меъёрига қараб ўрганилаётган техник усулларнинг қисмларига ўтиш мумкин.

Ўрганиладиган техник усуллар ҳақида аниқ ва тўғри тушунча ёки тасаввур ҳосил қилиш билан ўргатишни бошлаш керак. Мураббий у ёки бу элементни қандай қилиб бажаришни гапириб ва тушунтириб бергандан сўнг, футболчилар уни мустақил бажара бошлайдилар. Шундан сўнг мураббий бажарилган усулларни, уни тўфилаш мақсадида камчиликларни кўрсатиб ўтади.

Футбол ўйинида техник элементлар ва усулларни ўргатишда жамоа билан машғулотни ташкил қилиш усуллари ва агар биринчи босқичда болалар билан ишлашнинг асосий усули — гуруҳли ўргатиш бўлса, каттароқ (тажрибалироқ) футболчиларда эса асосий диққат-эътиборни яккама-якка ва жамоавий ўйинга тайёргарлик кўришига қаратиш катта аҳамиятга эга. Кўпинча техникани бажариш усулларидаги хатолар фут-болчилар жисмоний тайёргарлигининг бўшлигига боғлиқ бўлади. Бундай вазиятда мураббий уни шундай ишонтириши керакки, у мунтазам равишда шуғулланганда техник усулни муваффақиятли эгаллашга қодирлигини билсин.

Хатоларни бартараф қилиш учун турли усуллар қўлланилади: техник усулни тўғри бажаришда қайтадан тушунтириш ва кўрсатиш махсус тайёргарлик машқларини бажариш усулини енгил-лаштириш.

Билим асослари ёки малакаларни такомиллаштириш, шакллантириш жисмоний машқларни мунтазам равишда бажариш туфайли келиб чиқади.

Машқлар хилма-хил бўлиб, уларни танлаш ўргатиш вазифасига қараб тартибга солинади.

Жисмоний машқлар ҳаракатнинг ўзаро мослигини, кучни ўстириш, тезкорлик, чаққонлик ва чидамлилиқнинг яхшиланишига ёрдам беради. Бунда юрак-қон томир, нафас олиш ва бошқа организм системаси фаолияти такомиллашади. Шундай қилиб, спортчиларга хос бўлган иш қобилиятини оширишга, оғирлик олгандан сўнгтикланиш жараёнини тезлаштиради. Ҳар бир машқ у ёки бу сифат ва малакага таъсир кўрсатади. Шунинг учун улар кўпроқ таъсир этиши бўйича танлаб олинади.

Футбол бўйича ўқув машғулотида қўлланиладиган барча машқлар, шартли равишда уч гуруҳга бўлинади: мусобақалашиш, махсус тайёргарлик, умумий тайёргарлик.

Мусобақалашиш машқлари — бу яхлит ҳаракатлантирувчи фаолият ёхуд унинг йиғиндиси футбол ўйини предметида ташкил топган ва футбол бўйича мусобақа қоидаларига биноан тўлиқ бажарилади.

Махсус тайёргарлик машқлари — ўз ичига мусобақалашиш фаолияти элементларини киритади. Уни танлаб олиш футбол

ўйинининг ўзига ҳос хусусиятига қараб аниқданади. Худди шу вақгнинг ўзида бу машқлар бир-бирига айнан ўхшамайдиган ўйинлардир.

Умумтайёргарлик машқлари _ кўпроқ футболчининг умумий тайёргарлигига йўналтирилган.

Улар ёрдамида жисмоний тарбия вазифаларини ҳар томонлама самарали ҳал қилиш мумкин ва жисмоний сифатларини ривожлантириоша танлаш хусусиятига қараб таъсирини ўтказди.

Футбол бўйича дарс интенсивлиги ва самарасини ошириш мақсадида айланма машқ қилиш усулидан кенг фойдаланилади.

Мисол тариқасида футболчилар учун айланма машқ қилиш комплексини келтирамиз, унинг асосий мақсади — тезкорлик-куч сифатлари, ўйиннинг техник усуллари ва футбол эле-ментларини такомиллаштиради.

1-машқ. Олдинга ҳаракатланиш билан бир оёқда сакраш: ўнг оёқда 10 марта, чап оёқда 10 марта, 10 марта ўнг, 10 марта чап оёқда.

2-машқ. Таяниб ётган ҳолатда секин қўлни букиш ва ёзиш: ердан қўлни ёзиш (10—12 марта), таяниб ётган ҳолатдан, таяниб чўккалаб ўтириш ҳолатига келиш (5 марта).

3-машқ. Устунчани айланиб ўтиш билан тўпни олиб юриш ва нишон бўйлаб тепиш (албатта кичик дарвозага тушириш керак).

4-машқ. Тўртбурчак бўйлаб ўйинга оид машқларни бажариш: учта ўйинчи битга ўйинчига қарши ёки туртта ўйинчи иккита ўйинчига қарши ўйнаш.

5-машқ. 30 м ли масофага зўр бериб югуриш: биринчи марта — олдинга қараб югуриш, иккинчи марта — орқа билан югуриш, учинчи марта — таяниб чўққайиб ўтирган ҳолда, тўртинчи марта — ён томондан жуфтлама қадам қўйиб югуриш.

6-машқ. Тўртта футболчи ҳаракатдаги тўпни узатиш ва қабул қилиб олишни бажарадилар. Гуруҳга биттатўп берилади.

Футболчиларнинг техник маҳорати уларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасига боғлиқ бўлади. Ўйин техникасини такомиллаштиришда спортчининг ҳамма ҳаракати аниқ бир мақсадга йўналтирилган ва ақл-идроқка асослангандир. Техник усулларни тезкорлик билан бажариш — футбол ўйинининг энг муҳим омилларидан биридир. Бироқ дарвозага тепилган ноаниқ тўп яхши ўйланган комбинацияни барбод қилади, ёмон тўхтатиш уни тез-тез йўқотишга олиб келади. Жисмоний куч сарф қилиш нуқтаи назаридан қанча тез ва тежамли бўлса, унинг ўйин техникасини бажариши бекам-кўст бўлади.

Техник усулларни ўргатиш ва мустаҳкамлаш имкон борица мусобақага яқинлашган шароитда ўтказилади. Ўйин фаолиятининг характери бўйича футбол техникаси иккита катта бўлимга бўлинади: ўйинчининг техникаси ва дарвозабоннинг ўйин техникаси. Футбол техникасининг асосий элементларидан бири — ҳаракатланиш техникасидир, бунга қуйидаги усуллар киритилади: югуриш, сакраш, тўхташ, бурилишлар.

Мураббий машқларни танлашда асосий усулларни ва футболчиларнинг ҳаракатланиш техникаси йўсинини ёки уларни бىзга қўшиб бажаришни ҳисобга олиши шарт, айниқса ўйинчига оид ҳаракатланиш ўзига хос акс этиши ва ўзгариб турадиган меъёрга бажарилиши керак.

Ўргатиш жараёни ва ҳаракатланиш техникасини такомиллаштириш, тезкорлик, чаққонлик, сакровчанликни тарбиялаш билан чамбарчас боғланган.

Ҳаракатланиш техникасини ўргатишда анча-мунча кўп уму-мий ва махсус жисмоний тайёргарликда, айниқса енгил атлетикадан, спорт ва ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш мумкин.**1-илова**

Стартда олинадиган тезланишлар, бурилишлар ва тўхтаб қолишни эгаллашга йўналтирилган машқлар

- 1.Стаятдан одатдагидек югуриш билан тезланиш ва тўхташ.
 - 2.Стартдан чалиштира қадам қўйиб тезланиш ва тўхташ.
 - 3.Стартдан жуфтлама қадам қўйиб тезланиш ва тўхташ.
 - 4.Стайтдан доира бўйлаб ҳар хил усулларда югуриш билан тезланиш тўхташ.
 - 5.Стартдан ҳар хил ҳолатдан тезланиш, баланд ва паст стартдан ярим^чўккалаб ўтириш, чўккалаб ўтириб, ётган ҳолатдан ва ҳ.к.
- Бу машқлар, шунингдек, тезкорлик сифатларини тарбиялайди.

Сакрашни эгаллашга йўналтирилган

машқлар

1. Олдинга ва орқага ҳаракатланиш билан чапга ва ўнгга бир оёқда сакраш.

2. Олдинга-орқага ҳаракатланиш билан чап ва ўнг оёқда галма-гал сакраш.

3. Ўнг оёқдан ўнг томонга чап оёққа қўниш билан сакраш ва шунинг ўзини бошқа-бошқа оёқда бажариш. **2-илова.**

4. Ҳар хил йўналишга ҳаракатланиш билан иккала оёқда депсиниб сакраш.

Бу гуруҳ машқларини бажаришда диққат-эътиборни узунликка ва баландликка сакрашга, уни тез бажарилишига қаратиш керак.

Тўпни олиб юришга ўргатиш. 3-илова.

Ўйинда тез-тез шундай вазият ҳосил бўладики, тўпни шеригига узатмасдан уни олиб юриш мақсадга мувофиқ бўлади. Масалан, қачонки рақиби тўпни узатишни кутиб турган пайтда ҳамма шериклари ёпиқ бўлса, ёки ҳужумни ривожлантириш учун ноқулай ҳолатда турган ҳолда. Тўпни бир ва иккала оёқда секин тепиш билан (аниқроғи туртиб) оёқнинг учи, ички ва ташқи юзаси, ёки оёқ юзасининг ўрта қисми билан ҳаракат йўналишига боғлиқ ҳолда тўппа-тўғрига ёки қинғир-қийшиқ ҳолатда олиб юрилади. Агарда рақиб ёнма-ён турган бўлиб ва тўпни олишга тайёр турса, тўпни олдинга 1 м дан ортиқ масофага қўйиб юбормасдан аста-секин олиб юриш амалга оширилади.

Тўпни жуда кучли тепиш билан олиб юрмаган маъқул. Тўп оёғингизга жуда ҳам яқин келиб қолмасин, акс ҳолда у ноқулайлик туғди-риб, йўқотилишга олиб келиши мумкин.

Тўпни олиб юришни оёқ юзасининг ташқи қисмидан бошланади, сўнгра оёқнинг ички юзасида ва алдамчи ҳаракатни қўллаш (финт) билан бошланади. Шуғулланувчилар аввал тўпни олиб юришни ўнг оёқда ва секин югу-риш билан уни олдинга, тўғрига куч-сиз туртиш билан олиб юришни эгал-лайдилар. Усулларни эгаллашига қараб ёй, доира бўйлаб, илон изи бўлиб, устунчаларни айланиб ўтиш билан олиб юришга ўтилади. Кейинроқ рақибнинг суст ва актив қаршилиқ кўр-сатиши билан тўпни тез олиб юришга ўтиш мумкин. Тўпни олиб юриш усуллари тақомиллаштириш мақсадида ҳар хил эстафеталар, ўйин- лардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Футболчилар, асосан, қуидаги хатоларга йўл қўядилар: тўпни тепишда унинг орқасидан ҳаддан ташқари чўзилади, тўпни ўзидан узоқроққа қўйиб юборади, гавда ва бошни олдинга энгаштиради, шунингдек, фақатгина тўпга қараш каби камчиликлар бўлиши мумкин.

Тўпни олиб юришга ўргатиш учун тахминий машқлар. 4-

илова.

- 1.Тўпни тўғри чизиқ, ёй, симметрик чизиқлар бўйлаб галма-галдан бир ва икки оёқца олиб юриш.
- 2.Тўпни чап, ўнг томонда олдинга ҳаракатланиб олиб юриш.
- 3.Тўпни олиб юриш, 360° га бурилиб, тўпни олиб юриш.

4.Тўсиқпар, устунчаларни айланиб ўтиш билан тўпни олиб юриш.

Тўртбурчакда бир-бирининг орқасидан кетма-кет ҳара-катланиб тўпни олиб юриш, кейинчалик тўпни дарвозага тепиш билан бажариш

5.Рақибни алдаб ўтиш билан тўпни олиб юриш.

7. Эстафеталар: тўпни

қарама-қарши томонга олиб юриш, қаршисида турган тўсиқпардан тўп билан ўтиш, доира бўйлаб қарама-қарши томонга тўпни олиб юриш ва узатиш, тўпни тўсиқни ай-ланиб ўтиш билан олиб юриш ва нишонга тепиш.

Алдамчи ҳаракатларга, финтга ўргатиш. 5-илова.

Алдамчи ҳаракат яккама-якка олишувда рақибини алдаб ўтиб, кейинги ҳара-катланиши учун қулай шароитни яратиш мақсадида амалга оширилади. Алдамчи ҳаракатлар чалғитиш, сохта ёки алаҳситиш ва кейинги ҳаракат қисмларидан тузилган бўлади. Алдамчи ҳаракатлар оёқни сохта силташни, тўпнинг устидан қадам ташлаб ўтишни, тўпнинг устида оёқни силташни, гавдани ён томонга букиш ва бошқалар бўлиши мумкин. Алдамчи ҳаракатлар қачон самара бериши мумкин, қачонки унга нисбатан сохта ва тез тўғри ҳаракат қисми кутилмаганда.

Алдамчи ҳаракатни ўргатиш шуғул-ланувчилар тўпни олиб юриш техникасини, тўпни қабул қилиб олиш ва тепишларни эгаллаб олганларидан сўнг бошлаш керак бўлади. Алдамчи ҳаракатларни

бажариш учун энг муҳими масофани, яқинлашиб келаётган рақибнинг ҳаракат тезлиги ва у билан тах-минан учрашадиган жойни ҳис қилишдадир.

Алдамчи ҳаракатни ўрганишда футболчилар ҳужум қилувчи рақибни тасаввур этиб, аввал ўзларининг хоҳишлари билан уни тўп билан худди ўзидай қилиб қайтариш керак. Сўнгра алдамчи ҳаракатларни қўйиб чиқилган устунча, тўсиқларнинг олдида бажарадилар. Ва ниҳоят, охирида футболчилар ўйинга оид машқ-ларда, ўйинда суст (пассив) қар-шилиқ кўрсатадиган рақиб билан машқ қилади. Одатда алдамчи ҳаракатларни ўргатиш ва такомиллаштириш тўпни олиб юриш ва айланиб ўтиш билан бирга қўшиб бажарилади. Алдамчи ҳаракатларни машқ қилиш учун энг яхши восита ҳаракатли ўйинлар ҳисобланади: қувлашмачоқ, ҳужумчилар ҳимоячиларга қарши ҳаракати ва бошқалар. Рақибни ҳар доим фақатгина битта алдамчи ҳаракат ёрдамида алдаб ўтиш мумкин эмас. Шунинг учун футболчилар тез-тез бир вақтнинг ўзида бир неча алдамчи ҳаракатларни қўллай бошлайдилар, агар рақиб улардан биттасига ишонса, яккама-якка олишувда ютқизади.

Алдамчи ҳаракатлар (финт)га ўргатиш учун тахминий машқлар. 6-илова.

1. Колоннада югуриб юриб, сигнал бўйича гавдани кескин олдин бир томонга, сўнгра бошқа томонга буришни бажариш.
2. Тўпни тўғрига, ўнг оёқда тепиш учун силташ ва тўп билан тезда ўнг томонга ўтиш билан олиб юриш.

3.Тўпни олиб юриш, тўпни тепиш учун оёқни силташ ва тўхтатиб қолиш, тўпни олиб юриш.

4.Ўйинчи тўпни рақибининг ёнидан ўтказди, ўзи эса уни бошқа томонидан айланиб ўтади.

Тўпни олиб қўйишни ўргатиш учун тахминий машқлар. 7-илова.

1.Футболчилардан бири 2—3 м масофада устунчанинг орқасида ундан тўпни эгаллаб турган шеригига юзи томони билан қараб жойлашиб туради ва устунча томон ташлаган тўпни ушлаб олади, уриб қайтаради.

2.Худди биринчи машқни бажарганидек, устунчанинг ўрнига ўйинчи туриши керак.

3.Битта футболчи тўпни олиб юради, бошқаси эса ёнида ҳаракат қилиб юради ва пойлаб унинг тўпини тепиб чиқаради.

4. Тўп учун курашда рақибини туртиш.

Тўпни ҳавода тепишни ўргатиш. 8-илова.

1.Тўп келаётганда таянч оёқтиззасини бир оз букинг ва тўпни тепаётганда бошни олдинга бир оз туширинг.

Бунга Алессандро Дел Пьеронинг тўпни тепиши яққол мисол бўлади.

2.Келаётган тўпнинг учиш тезлиги ва йўналишини яхшилаб кузатинг.

3.Оёқни ҳаракатлантираётганда елка ва бошқа оёқхалақит бериб қолмаслиги лозим.

4.Оёқлар ҳаракати энг мураккаб босқичлардан бири ҳисоб-лангани учун бир оз каттароқ тумба устига тўпни қўйиб (тиззадан бир оз баландроқда), уни тепишни машқ қилинг. Ҳам тўғридан, ҳам гавдани ўгирган ҳолатда.

5.Тўпни пастроққа тепишни хоҳласангиз унда тўпнинг ўрта қисмидан бир оз баландроққа тепинг, баландга тепмоқчи бўлсангиз, аксинча — тўпнинг ўртасидан паст қисмига тепинг.

Дарвозабонни ўргатиш учун тахминий машқлар. 9-илова

1. Ўнг томонга учта-тўртта жуфтлама қадамлаб юриш, юқорига сакраб тўпни илиб олишни ва уриб қайтаришни тақлид қилиш, шунинг ўзини бошқа томонга бажариш.

2.Тўпни ўз устида, ён томондан иргитиш ва уни илиб олиш.

3.Дарвозабон деворга (шитга) 1—1,5 м ораликца унга юз билан қараб туради. Дарвозабоннинг орқасида турган рақибни деворга (шитга) ҳар хил бурчакдан туриб тўпни отади ва девордан урилиб қайтган тўпни дарвозабон илиб олади.

Иккита дарвозабон бир-бирининг қаршисида турадилар. Би-ринчи дарвозабон тўпни бошқасига тўпни қўлда ер ва ҳаво бўйлаб отади, иккинчи дарвозабон уни илиб олади ва топширилган усулда орқа

томонга қайтарилади, тўп ҳар хил куч билан ва ҳар хил баланлдикда ташланади.

5.Тўртинчи машқни бажариш, лекин оёқда тўпни тепиш билан бажарилади.

6.Дарвозабон тўпни икки қўллаб юқорига ирғитади ва сакраб тўпни қўл билан уриб қайтаради.

7.Ўйинчилар радиуси 5—6 м ли доира бўйлаб турадилар, дарвозабон эса унинг ўртасида туради. Ўйинчилар тўпни бир-бирига узатишни бажарадилар, дарвозабон эса йиқилиб ва йиқилмасдан илиб олади ёки уриб қайтаради.

8. Ўйинчи майдоннинг ён томонидан тўпни юқоридан ташлайди. Бу тўпни иккита ўйинчи югуриб бориб, уни дарвозага киритишга ҳаракат қиладилар, дарвозабон эса тўпни илиб олиши ёки уриб қайтариши керак.

Футболчилар учун мўлжалланган ҳаракатли ўйинлар 10-илова.

Қалъани ҳимоя қил». Футболчилар доира ҳосил қилиб турадилар, доиранинг ўртасига 5—6 та чўқмор қўйилган, уларни доира ичида турган 1—2 та ҳимоячи муҳофаза қилиб туради. Доирада турганлар қўлларида (оёқда) тўпни бир-бирига узатиб, ўзига қулай пайтани танлаб ва тўпни чўқморга тегизишга ҳаракат қилади.

«*Сакровчилар*». 5—8 м ли диаметрли доира чизилади. Футболчилар доиранинг ташқарисида, онабоши эса доира марказида туради. Ўйинчилар доира бўйлаб сакрайдилар, доиранинг ичига сакраб кириб (бир оёқда ёки икки оёқда) ва сакраб чиқадилар, онабоши эса

уларни ушлашга ҳаракат қилади. Ушланган ўйинчи эса онабоши бўлади.

Тўпга зўр бериб югуриш. 8—10 м ораликда иккита футболчи бир-бирининг қаршисида туради. Улардан бири шериғига тўпни шундай ташлайдики, унгача етиб бормаслиги керак. Тўпни кимга отган бўлса, ўша ўйинчи уни ушлаб олиш учун тўп томонга зўр бериб югуришга мажбур бўлади.

Тўпни пастроқдан отиш керак (тахминан 1 м баландликдан).

Тўпни шундай отиш керакки, тўпни ким иладиган бўлса, фақатгина олдинга емас, балки ён томонга ҳам шитоб билан юр-син.

«Чарм тўп устаси». 12—14 м ли ораликда футболчилар галмагалдан тўпни деворда ёки ёғоч шитда белгиланган диаметрдаги 2 м ли доирага туширишга ҳаракат қиладилар. Ҳар бир футболчи югуриб келиш билан қимирламай турган тўпни ўнг ва чап оёқяа 3—5 мартадан тепишни бажаради. Тўпни кўпроқ аниқ туширган ютган ҳисобланади.

«Доира бўйлаб узатиш». Бир неча томонда мусобақалашади. Ўйинни бошловчилар диаметри 9—10 м ли доирада туради, сардор эса доира марказида бўлади. Сигнал берилиши билан у боши билан тўпни ўзининг ўйинчиларига узатади, улар ҳам шундай уни бошда орқага қайтардилар.

Олдиндан шартлашиб олинган вақт тугаши билан бошқа жамоа ўйинни бошлайди. Тўпни ерга кам туширган жамоа ютган бўлади.

«Тўртта дарвоза». Ўйинга оид машқлар 6х6, 7х7. Ҳар бир жамоада иккитадан дарвоза бўлади. Ҳар бир дарвозага туширилган тўп

ҳисобланади, қачонки битта дарвозанинг олдида кўпроқ ўйинчилар йиғилса, шароитни тезда баҳолаш керак ва бошқа дарвоза томонда эркин очилиб турган шеригига тўпни оширади.

«Байроқна учун курашиш». Футболчилар жамоага бўлинадилар ва ўз томонларидаги майдончанинг ярмисида турадилар. Майдоннинг олд чизиқяарига 10—15 тадан байроқча қўйилган бўлади (бошқа буюмлар ҳам бўлиши мумкин). Ўйновчилар майдончанинг бошқа томонига ўтиб, байроқчани олиб ҳаракат қилади. Ўйин охирида қайси жамоада кўпроқ байроқ бўлса, ўша жамоа ютган ҳисобланади. Ўйинчи рақиб томонидан қўли тегизилган бўлса, уни дарвозабон майдонига «асир» қилиб бориб қўйилади. Асир тушганларни қўлни тегизиш билан озод қилиш мумкин.

Қувлашманоқ ўйини. Футболчилар майдонча бўйлаб югуриб юрадилар. 2—3 та онабоши уларни тутиб оладилар. Ўйинчилар онабошига чап бериб қочадилар. Гавда алдамчи ҳаракатни қўллаш билан ҳаракатлантирилади. Мураббийнинг сигнали бўйича онабоши алмаштирилади.

Қўл тўпийўйини. Ўйин футбол тўпида соддалаштирилган қоида бўйича ўтказилади. Тўпни узатишга алоҳида диққат-эътиборни қаратиш керак. Кетма-кет тўпни 5 марта узатишни бажарган ва маълум бир вақтда кўпроқ очко тўплаган жамоа ўйинда ғолиб ҳисобланади.

Ҳаводаги олишув ўйини. Ўйин қатнашчилари галма-галдан бош билан волейбол тўпини уриб қайтарадилар. 3 марта уриниб кўришда бош билан кўпроқ урган ўйинчи ютган бўлади.

Футболчилар слаломӣ ўйини. Майдончада старт чизиғи белгиланади. Унинг олдида бир-биридан 2,5—3 м оралиқда 6 та байроқча ўрнатилади. Сигнал берилиши билан биринчи футболчи шитоб билан интилиб, байроқчалар орасидан илон изи билан айланиб ўтади, шундай усулда орқага қайтиб келади. Ўйинчи старт чизиғида тўпни тўхтатади. Мураббий футболчиларни слалом йўли (трассаси)да ўтган вақтини ёзиб қўяди. Энг яхши вақт кўрсатган футболчи ютган ҳисобланади.

Футболчи спринтерлар ўйини. Ўйинчилар галма-галдан баланд стартдан футбол тўпи билан 40 м дан югуриб ўтадилар. Масофада тўпни истаган усулда олиб юриш мумкин. Шартига кўра, ўйновчи камида 5 мартатўпга оёқтегизади. Марра чизиқорқасидаги тўхташни ҳисобламаганда.

Стартдаги ҳакам стартнинг тўғрилигини аниқлайди ва тўпни неча марта тегизишини аниқлайди, маррадаги (финишдаги) ҳакам югуриш вақтини ёзиб боради.

Мураббий ўйинчи танлашда албатта болаларнинг ёш хусусиятларини, уларнинг ривожланиши, тайёргарлигини ҳисобга олади. У ўйиннингташкилотчиси, ҳаками ва гоҳо-гоҳо унда бевосита қатнашиши керак бўлади. Ўйин футболчиларнинг ташаббус-корлиги ва максимал активлигида ўтиши шарт.

Ностандарт жиҳозлар. Ўқув жараёнида қўшимча жиҳозлар бўли-ши футболчиларнинг техник маҳоратини оширишда муҳим аҳамиятга эгадир. Улар барқарор (турғун) ва чидамли малакага кўникма ҳосил қилишда ёрдам беради, худди шундай нуқтаи назардан машқларни

бир неча бор амалга оширишга имкон беради. Бундан ташқари, дарсинг самарасини оширади. Ёрдамчи жиҳозлар билан футбол шаҳарчасини, зал ва машқ қилиш майдончаси жиҳозланади. У кўчма ва кўчмасга бўлинади.

Машқ қилиш деворчаси ҳар хил техник усулларни, ҳаммадан олдин зарба беришни ўргатишни ўтказишга имконият беради. Футболчи деворга ҳар хил масофадан, ҳар хил куч билан тўпни тегиб деворда белгиланган нишонга тегизишга ҳаракат қилади. Деворга тегиб қайтган тўпни ҳар хил усулларда тўхтатади ва машқларни қайтаради ёки қарши томондан келаётган тўпга тўхтатмасдан зарба беради.

Машқ қилиш деворчасининг баландлиги 4—5 м, узунлиги 9—10 м бўлиб, у ходадан қурилган бўлади ва тахта билан қоплаб чиқилади. Уни белгилаш мақсадга мувофиқ бўлади, чунки унда аниқ тегизиш машқ қилинади.

Енгил атлетика тўсиқларидан тўпни олиб юриш, тўсиқлар устидан ошиб сакраш билан бошқа ҳар хил эстафеталарни ўтказиш учун фойдаланилади.

Одатдаги ва кичрайтирилган катталиқдаги кўчма дарвозалардан, биринчи навбатда дарвозабонлар машқ қилишини ўтказишда, шунингдек, икки томонлама ўйинда, ўйин машқларида фойдаланилади. Устунчалар ҳар хил эстафеталарда, тўпни олиб юриш машқларини ўтказишда қўлланилади.

Ҳалқа нишон. Унинг ёрдамида тўпга оёқда аниқзарба беришни ва тўпни қўлда ташлашни машқ қилиш мумкин.

Футболчилар кўпол ўйнаганда тез-тез хатоларга йўл қўйиши мумкин. Муҳими, «ўйиндан ташқари ҳолат» қондасига диққат-эътиборни қаратиш керак, унда ҳам футболчилар томонидан тез-тез қондалар бузилиб турилади.

Футболчилар қуйидагиларни билиши керак: нима учун бурчак, эркин ёки жарима тўп тепиш белгиланганлигини. Мураббийлар ўн бир метрли жарима тўпини тепиш вақтида қонда бузиш ҳолатларини диққат билан муҳокама қилишлари керак.

1.3. Футболчиларнинг тезкорлик сифатини тарбиялашнинг педагогик асослари.

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.

Спорт тайёргарлигининг бутун жараёнини шартли равишда таълим ва машғулот қисмларига бўлиш мумкин.

Таълим деганда шуғулланувчиларнинг билим, малака ва кўникмаларнинг бошланғич босқичини эгаллаб олиши назарда тутилади. Таълимнинг асосий мазмуни – ўйиннинг техник

элементларини, тактикадаги оддий индивидуал ва гуруҳ ҳаракатларини шакллантиришдан иборат.

Машғулот – бу олинган билим, кўникма ва мала-каларни мустаҳкамлаш ҳамда такомиллаштиришга қаратилган тайёргарликнинг кейинги босқичи. Машғулотнинг асосий мазмуни – техник усулларни, тактикадаги индивидуал, гуруҳ ва жамоа ҳаракатларини такомиллаштиришдан, жисмоний, ахлоқий ва иродавий хислатларни ривожлантиришдан иборат. Спорт машғулоти бу бошқариш услуби асосида узвий тарзда спортчилар тайёрлашдир.

Таълим ва машғулотга махсус ташкил қилинган кўп йиллик ягона педагогик жараён деб қараш зарур. Уларни бир-биридан кескин суратда ажратиб бўлмайди, чунки таълим бера туриб, машғулот қилдирамиз ва айнаи чоғда машғулот қилдира туриб таълим берамиз.

Таълим ва машғулотни тушунча сифатида ажратиш ўқув-машғулот ишининг ўзига хос вазифалари борлигини равшанроқ аниқлаш имконини беради. Футболчилар тайёрлашнинг турли босқичларида таълим ва машғулотнинг салмоғи ўзгариб туради.

Таълим ва машғулот жараёни тарбиявий характер касб этиши даркор. Шунга кўра ўқув-машғулот машғулотларига катта талаблар қўйилмоқда. Машғулотлар шундай тартибда уюштирилиши керакки, улар шуғулланувчиларда зарур малака ҳамда кўникмаларни ривожлантириш билан бирга дунё қарашларини ҳам шакллантирсин.

Таълим ва машғулот вазифаларининг муваффақиятли ҳал қилиниши энг аввало мураббийнинг шахсига боғлиқ, чунки у ўқув-

машғулот жараёнида марказий фигура ҳисобланади. Мураббий махсус билимини мунтазам равиш-да такомиллаштириб, ўз ғоявий-сиёсий савиясини ошириб бориши, илм-фан ва амалиётдаги янги ютуқлардан хабардор бўлиши, уларни таълим, машғулот жараёнига жорий эта билиши керак.

Таълим ва машғулотнинг вазифалари

Футболдан бўйича ташкил қилинган машғулотлар мамлакат жисмоний тарбия тизими олдида турган вазифа-ларни ҳал қилишга қаратилгандир. Машғулотларнинг асосий мазмуни кишини мутаносиб камол топтириш, унинг ижодий меҳнат қилиши ва Ватан ҳимояси учун зарур бўлган маънавий ҳамда жисмоний қобилиятни ҳар томонлама ривожлантиришдан иборат бўлиши керак.

Бироқ футбол амалиётида баъзан юксак натижалар кетидан қувиб, таълим ва машғулотнинг соғломлаш-тирувчи йўналишини, яъни тарбиявий хусусиятини ёддан чиқариб қўядилар. Машғулотга бундай бир томонлама ёндашиш, одатда, нохуш оқибатларга олиб келади.

Футболчиларнинг ниҳоятда соғлом, жисмонан яхши ривожланганлиги, юксак ахлоқий-иродавий фазилатлари футбол маҳоратини эгаллаб олишда асосий омил бўлиб хизмат қилади.

Футболчиларнинг таълим ва машғулот жараёнларида қуйидаги вазифалар ҳал этилиши лозим:

а) ҳаракат малакалари ва иродавий сифатларни такомиллаштириш;

б) спортчилар организмининг (нафас олиш, юрак-қон томир ва бошқа тизимлар) функционал имкониятларини кенгайтириш;

в) спортчиларнинг ишчанлик қобилиятини сақлаш ва ошириш;

г) спорт соҳасига оид билимни кенгайтириш ҳамда гигиена ва ўз-ўзини назорат қилиш малакаларини ҳосил қилиш;

д) меҳнатсеварлик, интизомлилик, онглилик, фаоллик хислатларини тарбиялаш.

Машғулот жараёнида бу вазифаларни изчиллик билан ҳал қилиш юксак спорт натижаларини қўлга киритган учун инсон организмининг ғоят катта имкониятларидан тўлароқ фойдаланишга шароит яратади.

Рақобатчи жамоалар маҳорати даражасининг узлуксиз ўсиб бориши футболчилар тайёрлашга бўлган талабларни йил сайин ҳар томонлама ошириб бориш заруратини туғдиради. Футболчилар тайёрлашга қўйиладиган бу хил-даги талабларнинг тўлақонли бажарилиши машғулотнинг педагогик принципларини изчил амалга ошириш ва, биринчи навбатда, унинг жараёнларини илмий бошқариш қонуниятларига оғишмай амал қилиш йўли билан таъмин-ланади.

Таълим ва машғулот воситалари

Жисмоний машқлар, гигиеник омиллар ҳамда табиат-нинг табиий кучи футболчиларни тайёрлашда таълим ва машғулот воситалари ҳисобланади.

Малака ва қийинчиликларни шакллантириш ҳамда такомиллаштириш асосан жисмоний машқларни узвий равишда бажариш билан боғлиқдир.

Жисмоний машқлар ҳаракатлар координациясини яхшилаш, куч, тезкорлик, чидамлилик ва эпчилликни оширишга ёрдам беради. Бундан юрак-қон томир, нафас олиш ва организмнинг бошқа тизимлари фаолияти такомил-лашади, бинобарин, спортчининг ишчанлик қобилияти ошади, юкламадан кейинги тикланиш жараёни тезлашади. Ҳар бир машқ у ёки бу сифат ва малакаларга оз ёки кўпроқ даражада таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳам жисмоний машқлар кўпроқ таъсир этишига қараб танланади.

Футболчиларнинг машғулотида қўлланиладиган ҳамма машқларни шартли равишда уч гуруҳга бўлиш мумкин: 1) мусобақа машқлари, 2) махсус тайёргарлик машқлари, 3) умумий тайёргарлик машқлари.

Мусобақа машқлари – бу яхлит ҳаракат фаолиятидан ёхуд уларнинг мажмуидан иборат. Бу ҳаракатлар мажмуи эса футбол ўйини предмети ва футбол бўйича мусобақа қоидаларига тўла мувофиқ ҳолда бажариладиган ҳаракатлар йиғиндиси демакдир. Мазкур ҳаракатлар асосий жисмоний хусусиятларнинг вазият ва ҳаракат формалари муттасил ва кутилмаганда ўзгариб турган шароитдаги комплекс намоён бўлиши билан ифодаланади ва улар «сюжетга» бирлашган турли ҳаракат фаолиятларининг шароитга қараб сервариант ва ўзгарувчанлиги билан ажралиб туради.

Махсус тайёргарлик машқлари мусобақа ҳаракатлари элементларини, уларнинг вариантларини, шунингдек, иш ва ҳаракатни шакл ва характер жиҳатидан бунга жуда ўхшаш хусусиятлар (ўйин ҳаракатлари ва комбинациялари)ни ўз ичига олади.

Махсус тайёргарлик машқлари футболда қаятий равишда ўйин хусусиятига қараб аниқланади. Айни пайтда бу машқлар ўйинда бир хил бўлмайди. Улар футболчи учун зарур бўлган хислат ва малакаларни ривожлантиришга қаратилган ва дифференциал тарзда таъсир этишни таъмин-лай оладиган қилиб танланади.

Ўз навбатида, махсус тайёргарлик машқлари ёрдамчи ва ривожлантирувчи машқларга бўлинади. Ёрдамчи машқ-лар асосан ҳаракат шакли ва техникасини эгаллаб олишга кўмаклашади. Ривожлантирувчи машқлар эса асосан жисмоний хусусиятларни ривожлантиришга қаратилгандир.

Амалий тайёргарлик машқлари футболчининг кўпроқ умумий тайёргарлик кўришига йўналтирилган бўлади. Бундай машқлар жумласига таъсир этиш жиҳатидан махсус тайёргарлик машқларига анча ўхшаш ва айни пайтда улардан анчагина фарқ қиладиган турли-туман машқларни киритиш мумкин.

Умумий тайёргарлик машқлари ёрдамида ҳар томон-лама жисмоний тарбиялаш вазифаларини самарали хал қилиш ҳамда футболчиларнинг асосий жисмоний хусусият-лари, ҳаракат, малака ва кўникмаларини ривожлантиришга ҳам танлаб таъсир этиш мумкин.

Футболчининг машғулотида қўлланадиган ҳамма машқ-ларни асосий ва ёрдамчи машқ турларига бўлиш мумкин.

Асосий машқларга қуйидагилар киради:

а) ҳаракат сифатларини ривожлантирувчи умумий ва махсус машқлар;

б) тўпни олиб юриш техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш машқлари;

в) тактик усул, комбинация ва ўйин тизимларини ўрганиш ҳамда такомиллаштириш машқлари.

Ёрдамчи машқларга қуйидагилар киради:

а) шартли рефлексларнинг янги тизимси пайдо бўлишига, асосий ҳаракат малакаларини амалга оширишда организмнинг функционал имкониятларини кенгайтиришга ёрдам берадиган умумий ривожлантирувчи машқлар;

б) ҳаракат структурасига (вақтинча боғланиш) кўра ҳаракат малакаларининг турли қисмларига мос ёки шунга яқин бўлган махсус машқлар;

в) ҳаракат малакаларини шакллантириш ва организмнинг функционал имкониятларини кенгайтиришга ёрдам берувчи спортнинг бошқа турларидан олинадиган машқлар.

Қўлланадиган машқларнинг умумий ҳажмини ошириб бориш натижасида машқларнинг бирга қўшилгандаги таъсирини ҳисобга олиб, бир машқдан бир қанча вазифани ҳал қилиш учун фойдаланиш борган сари муҳим аҳамият касб этмоқда.

Табиатнинг табиий кучлари ҳамда гигиеник омиллар шуғулланувчилар организмига машқлар ва бошқа восита-ларнинг яхши таъсир этиши учун кўмаклашади. Юклама ва дам олишни, ўз вақтида овқатланишни, тунги уйқу режимини, меҳнат ва турмуш гигиенасини навбати билан вақтида тўғри алмаштириб туриш муҳим аҳамият касб этади, албатта.

Футболчиларни тайёрлашда таълим ва машғулотнинг асосий принципларини амалга ошириш

Таълим ва машғулот махсус ташкил этилган жараён сифатида дидактик принципларга, яъни таълим жараёни-нинг умумий қонуниятларини акс эттирувчи принципларга мувофиқ тузилади.

Таълим ва машғулотнинг асосий принципларига тарбия берувчи таълим принципи, онглилик ва фаоллик принципи, кўрсатмалилик принципи, тизимлилик принципи, пухталилик принципи киради. Бу принципларнинг барчаси ўзаро узвий боғлиқдир.

Тарбия берувчи таълим принципи етакчи принцип ҳисобланади. Тренер таълим ва машғулот жараёнида футболчиларни зарур махсус билимлардан хабардор қилиб, керакли кўникма ва малакаларни ҳосил қилибгина қолмай, балки уларда онг ва ижобий характер фазилатлари шаклланишига ҳам ҳар тарафлама ёрдам беради.

Мураббий тарбиялашнинг умумий мақсадларига амал қилган ҳолда ҳар бир машғулотда муайян тарбиявий вазифаларни ҳал қилади. Бунда машғулотни аниқ ва ўз вақтида бошлаш, тренернинг

шахсий намунаси, ўз ишига муҳаббати, юксак маданияти, хулқи, талабчанлиги, педагогик назокати катта аҳамиятга моликдир.

Таълим ва машғулотнинг тарбия берувчи характери мураббий зиммасига шогирдларга ўз кучига ишончини мустаҳкамлаш, кейинчалик. Спорт бобида ўсиши учун рағбатлантира билиши юклайди. Педагог билан врач назоратида спорт юкламаларни ўйлаб, мулоҳаза билан аста-секин ошириб бориш футболчи маҳоратининг оғишмай ошиб боришини кафолатлайди.

Таълимнинг онглилик ва фаоллик принципи шогирд-нинг онгли, ижодий фаолияти билан педагогик раҳбар-ликнинг энг қулай нисбатини билдиради.

Машғулотларга онгли муносабатда бўлмай туриб, юқори спорт натижаларига эришиб бўлмайди. Шуғулланув-чилар бажараётган машқларидан мақсад ва вазифа нима эканлигини тушунишлари зарур. Техник ва тактик усул-ларни мустақил бажариб ўрганиш, мураббий кузатувидаги мустақил машғулотлар онглиликни ўстиришнинг муҳим воситаларидир. Бунга футболчининг ўз хато ва камчилик-ларини таҳлил қилишни ҳам кўрсатиш лозим.

Фаоллик, айниқса, мусобақаларда асқотади. Футболчи ўйин пайтида мустақил ҳаракат қилиши, доимо ўзгариб турувчи вазиятларда тезда бир қарорга кела олиши, ўз ҳаракати ва қилган ишига тўлиқ жавоб бериши лозим. Чунки ўйин пайтида мураббий ёрдам бера олмайди.

Агар футболчи пухта фикрлашни билмаса, муайян вазиятларда мусобақа қоидаларини, умумий тактик режани бузмаган ҳолда бир қарорга кела олиш қобилиятига эга бўлмаса, у яхши ўйнай олмайди.

Ҳаракат малакаларини тўғри шакллантиришда, уларни пухталашда, машғулотларга қизиқишни оширишда кўрсатмалилик принципининг аҳамияти катта. Тўғри танланган кўрсатма воситасигина мураббий эътиборини алоҳида жалб этмоқчи бўлган вазиятларни равшанроқ акс эттириши мумкин.

Таълим ва машғулотда кўрсатмалиликка турли усуллар билан эришилади. Мураббий усулларни ўзи кўрсатиши ёки бу ишни тажрибали футболчига топшириши мумкин. Юқорироқ классдаги команда ўйинини футболчилар билан биргалашиб кўриш, машғулотларда фотосуратлардан, расм-лардан, схема, чизма, кинограмма, кинофильмлардан, видеоёзув ва шу кабилардан фойдаланиш мумкин.

Таълим ва машғулотнинг ҳамма босқичларида: футболчининг маҳорат даражасидан қатъи назар, янги усулларни ўрганиш, тафсилотларни тушунтиришда, уларни пухталаш ва такомиллаштиришда кўрсатмалик принципи амалга оширилади.

Тизимлилик принципи машғулотларнинг ўзида материалларни ўрганишда қатъий изчиллик ва муайян тизимлиликка риоя қилишни кўзда тутди.

Йўл бўйи тайёргарликнинг ҳар хил турларини ўрганиш учун вақтни тақсимлаганда даврлаштиришни ҳам ҳисобга олиши керак. Машғулотларнинг частота ва системаси тайёргарлик вазифалари

ҳамда шуғулланувчилар континген-тига боғлиқ. Масалан, тайёргарлик даврида, машғулотнинг биринчи босқичида умумжисмоний, функционал воситалар етакчи мавқени эгаллайди, иккинчи босқичда эса махсус тайёргарлик шундай мавқега чиқади. Аммо бундан мазкур босқичларга техник ва тактик тайёргарлик киритилмас экан, деган маъно келиб чиқмайди. Кейинги босқичларга нисбатан бунда уларга шунчаки камроқ вақт ажратилади, холос.

Машғулотларнинг бўлиниб қолиши, машқларни ўрга-нишда изчилликнинг бузилиши, мусобақаларнинг ҳаддан ташқари тез-тез ўтказилиши, мусобақа ва машғулотлар ўтказиш билан дам олишдаги оптимал параметрлардан чекиниш таълим ва машғулотни қийинлаштиради ҳамда футболчиларнинг спортдаги ўсишини секинлаштиради.

Таълимда тизимлик принципи ўқув материални шундай тақсимлашни тақозо қиладики, бунда кейинги материал мантиқан илгаригисининг давоми бўлиб қолади. Таълим ва машғулот жараёнида бу принцип педагогик дедукция қонунидан келиб чиқиб, яъни маълумдан номаълумга, эгаллаб олинганидан эгаллаб олинмаганига, оддийдан мураккабга, асосийдан иккинчи даражалилига, умумийдан хусусийга ўтиш орқали амалга оширилади.

Таълим ва машғулотда маълумдан номаълумга ўтиш қонунига риоя қилиш бу шуғулланувчиларнинг олдинги йилларда машғулот босқичларида олган билимларига, тажриба ва тасаввурларига суянган ҳолда иш тутиб, муайян изчилликка амал қилиши демакдир. Мана,

масалан, тўпни мураккаб узатишга ўргатиш зарб билан тепишни ўрганиб олгандан кейин амалга оширилади, чунки тўпни узатиб бериш зарб билан тепишни яхши билишга асосланади.

Янги техник усул ёки тактик ҳаракатга ўргатишдан олдин шу янги усул ёки ҳаракат билан боғлиқ эски тасаввурларни тиклаш, янги билан эскини, маълум билан номаълумни узвий боғлаш лозим. Жумладан, ҳужумчи-ларнинг тўпни у ёнидан бу ёнига олиб ўтиш тактик комби-нациясини қўллашга ўргатишдан олдин тўғри очилишга ўргатувчи бир неча машқ бажаришни топшириш зарур.

Эгаллаб олингандан эгаллаб олинмаган ўтиш қондаси ҳаракат малакаларини кенгайтиришни кўзда тутади. Маълумки, футболда тўпни кучли ва аниқ тепиш, эркин тўхтатиш, тез олиб юриш, ишонч билан олиб қўйиш асосий малака ҳисобланади.

Шунинг учун ҳам энг аввал шу ҳаракатлар ўргатилади. Ишончли ва хилма-хил малакаларни кўпайтириш, улар доирасини кенгайтириш техник маҳорат чўққиларини эгаллашга ёрдам беради.

Оддийдан мураккабга ўтиш бу энг оддийсидан бошлаш демакдир. Шуғулланувчиларни тактик комбинацияларга ўргатишдан олдин тўпни узатишга ўргатилади; ярим учиб келаётган тўпга зарб беришни ўргатишдан аввал турган ва учиб кетаётган тўпга зарб беришни ўргатиш, яъни шуғул-ланувчиларни мураккаброқ усулларни эгаллаб олишга аста тайёрлаб бориш керак. Асосийдан иккинчи даражалига ўтиш бу машғулотнинг турли йўналишлари, воситалари, шакл ва усуллари орасидан тайёргарликнинг мазкур босқичида ва муайян вазиятда энг муҳимини танлаб олиш демакдир. Футболда

умумийдан хусусийга ўтиш қоидаси ҳам қўлла-нилади, бунда ўрганиладиган усул тўғрисида аввал шуғул-ланувчиларга тушунарли бўлган умумий тасаввур берилади, кейин уни чуқур ўрганишга киришилади.

Усулни бўлакларга бўлиб ўргатишдан олдин уни кўрсатиш ва тушунтириш, ундан кейингина усулни тўлиқ бажариб кўришларини топшириш маъқулроқ. Футболчи турли тактик ҳаракатларни машқ қилишга киришгунига қадар жамоада қўллаши керак бўлган тактик тизим тўғрисида умумий таъсаввурга эга бўлиши зарур.

Бироқ усулларни ўргатишда фақат умумийдан хусусийга бориш керак экан, деб ўйлаш тўғри эмас, албатта. Шунингдек, усулни ўргатишда хусусийдан умумийга ўтишдан фойдаланиш мумкингина эмас, балки керак ҳам. Масалан, футболчилар билан муайян тактик тизимда икки томонлама ўйин ўтказиш учун уларни жамоада муайян жойдаги вазифалар билан олдиндан таништириб қўйиш фойдалидир. Чунки умумийлик ва хусусийлик ўзаро яқин алоқада ҳам бир-бирларини тўлдирадilar.

Тушунарлилик принципи таълим ва машғулот жараёнини шуғулланувчиларнинг хусусиятларига, уларнинг имко-ният ва тайёргарлик даражасига мувофиқ тузишни тақозо этади.

Назарий материалларнинг мазмуни ва ҳажми, шунингдек, спорт юкламаси футболчиларнинг ёш хусусият-ларига, уларнинг умумий ва махсус ривожланганлик даражасига, ташқи муҳит шароитига мос бўлиши лозим. Шундай бўлганидагина назарий ва амалий материалларни ўзлаштириш қийин бўлмайди. Илгариги тажрибага

суянган ҳолда аста-секин юкламани ошириб бориш мумкин. Куч етмайдиган юклама машғулотга қизиқишни пасайтиради ҳамда футболчиларнинг соғлиғига, машғулот қилганлик даражаси ва оқибатда спорт натижаларига ёмон таъсир этади.

Шу билан бирга, таълим ва машғулот жараёнини ҳаддан ташқари енгиллаштириб юбормаслик керак. Таълим ва машғулотдаги тушунарлилик принципи футболчини қийинчиликларни ҳам енгиллашга, ўзини нохуш сезганда иродавий зўр беришни талаб қиладиган машқларни бажаришга ўргатиш зарурлигини истисно қилмайди. Шуғул-ланувчиларнинг индивидуал хусусиятларига қараб нагруз-канинг қийинлик даражаси энг қулай деб топилган чегарасини белгилаб қўйиш ҳам керак албатта

Пухталиқ принципи бу футболчининг ўқув-машғулот жараёнида машқларни мунтазам равишда кўп марта такрорлашидан иборат бўлиб, натижада пухта малака ҳосил бўладиги, футболчи буни спорт кураши шароитида намоён қила олади. Эгалланган малака пухта бўлишдан ташқари, доимо ҳаракатда бўлиши ҳам лозим. Бунга эгалланган малакани фақат босқичма-босқич мустахкамлаб бориш, яъни машқларни мураккаблаштириш билан эришилади. Янги, янада мураккаб машққа, шаклланаётган малаканинг қанча-лик пухта эгалланганлиги ва юкламага қанчалик мосла-шилаётганлигига қараб ўтиш лозим.

Футболчиларнинг таълим ва машғулотда дидактик принциплар билан бир қаторда машғулот жараёнини бошқариш принципларидан, яъни объективлик, қулайлик, рағбатлантириш,

илмийлик, самарадорлик, назоратнинг мунтазамлиги принципларидан ҳам фойдаланилади. Тайёр-гарликнинг бутун комплекс вазифаларини билиш спорт машғулоти тизими қайси йўналишда ривожланиб бориши-ни, бунда тайёргарлик вазифаларининг қайси бири ҳал қилувчи аҳамиятга молик эканлигини олдиндан кўра билиш машғулоти жараёнини бошқаришнинг зарур шартидир.

Замонавий спорт машғулоти махсус жараён сифатида муайян принциплар, қоидалар, илмий ва услубий кўрсатмалар асосида яхлит амалга оширилмоқда.

Юксак ютуқларга эришишга қаратилган ҳаракат, ихтисосни чуқурлаштириш, спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги, машғулоти жараёнининг узлуксизлиги, аста-секинлик ва максимал юклама тенденцияси бирлиги, юклама динамикасининг тўлқинсимонлиги, машғулоти жараёнининг цикликллиги қонуниятлари шулар жумласидандир.

Спортга бағишланган ҳаётнинг узоқ йиллари мобайнида зўр ўқув-машқ ишларини олиб бориш, меҳнат ва дам олиш тартибига қатъий риоя қилиш, ўз назарий билимларини ошириб бориш, маънавий-иродавий чиниқиш ва илмий-назарий фикрдан фойдаланишга ижодий ёндашиш юксак спорт натижаларига эришишни рағбатлантиради.

Ўз олдига юксак спорт натижаларига эришишни мақсад қилиб қўйган футболчи учун ўз имкониятларидан максимал даражада фойдаланиш қонун бўлиши керак. Бундай футболчи спорт

юкламасини қўллаш ва машғулоти ташкил қилишда чоғи келадиган энг юқори кўрсаткичларга тенглашади, илғор шакл, восита ва услублардан ижодий ташаббус кўрсатган ҳолда фойдаланади.

Спортнинг бошқа турларида бўлганидек, футболда ҳам спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлигига риоя қилингандагина юксак спорт натижаларига эришиш мумкин.

Умумий тайёргарлик кўрилатган машғулот жараёнида спорт ихтисослигининг аниқ ва ёрқин хусусиятлари бўлмайди, юқори натижалар сари йўл эса узоқ истиқбол характери касб этади. Махсус тайёргарлик спорт фаолияти жараёнида вақт ҳамда интилишларнинг мазкур спорт турида камолотга эришиш учун янада қулайроқ шароит яратувчи тақсимланиши билан фойдаланади.

Умумий ва махсус тайёргарлик бирлигини футболчига таълим ва тарбия беришда ҳар томонламалик принципига қатъий риоя қилиш сифатида тушуниш лозим. Шунинг ҳам айтиш жоизки, бунда мураббий умумий ва махсусни ва махсусда умумийни кўра билиши керак. Бу машғулоти восита ва услубларининг шундай ўзаро таъсирини кўзда тутадигани, бунда ихтисослаштирилган жараён ҳар томонлама ўсишга ва оқибатда футбол тараққиётига олиб келади. Футболчилар умумий ва махсус тайёргарлигининг ўзаро мақбул муносабатларини излаш – мураббий, врач, илмий ходим ва спортчиларнинг кечиктириб бўлмайдиган вазифалари.

Футболчиларнинг машғулоти – бу мусобақа, машғулоти ва дам олишни навбат билан алмаштириб турган ҳолда йил бўйи узлуксиз олиб бориладиган жараёндир. Кўпинча футболчиларнинг машғулоти

ва мусобақалари организм фаолияти қисман тикланиб улгурмаган бир шароитда олиб борилади. Бу ҳол мусобақа, машғулот ва дам олиш режимида ҳам кўзда тутилади. Таҷриба ва махсус тадқиқотлар машғулот ва мусобақаларни ана шундай шароитда олиб бориш мумкинлигини эмас, балки мақсадга мувофиқ эканлигини ҳам кўрсатмоқда. Бу ҳилдаги мусобақа режимига кўникиш ва мослашиш пировардида футболчи организмнинг иш қобилияти ошганлигида ифодаланади. Спортчи икки-уч кун оралатиб ўтказиладиган мусобақаларда қатнаша олиши мумкин, бу унинг камолоти шартларидан бири бўлиб, йил бўйи футбол мусобақалари ўтказиш истиқболини очади.

Маълумки, киши организми динамик тизим бўлиб, у ҳар хил ўзгармас шароитларга, бир хил ишга, юкламалар аста-секин ортиб ёки камайиб боришига тезда мослашади. Бир қилипдаги иш вазиятида футболчи организмга катта юкламалар ўртача, ўртачалари эса жуда кучсиз таъсир этади. Кам юкламали машғулот моҳият эътибори билан разминка сифатида кўзга ташланади. Юқори малакали футболчининг бир қилипдаги эрталабки бадан тарбия машқлари, мусобақа олдидан қилган разминкаси эндиликда футболчи организм-мини бўлғуси иш – мусобақа, машғулот ва бошқаларга тўла шай ҳолатга келтиришда кўзгатувчи ролини ўйнамай қўяди. Энди юкламани аста-секин ошира бориб, максимал даражадаги юкламани қўллаш ҳамда улар орасидаги ўзаро муносабат масаласига ёндашишга ўзгартиришлар киритиш зарур бўлиб қолади.

Шунда вақти-вақти билан стрессли юкламани қўллашдек йўл топилдики, бу организмни балансланган ҳолдан чиқариш имконини берди. Кейин ўртача ва камроқ юкламани қўллаб, организмни тиклаш ва тўла тиклаш учун шароит яратиш мумкин бўлди. Буларнинг ҳаммаси динамик, тўлқинсимон характердаги юкламани аста-секин ошириб ёки камайтириб бориш билан ўзаро алоқада бўлади.

Футболчиларнинг машғулоти юкламасини аста-секин ва максимал қўпайтириш талабини амалга ошириш юкламанинг машғулотга ҳамда ўйинлараро туркумларга тақсимланишида ўз ифодасини топмоқдаки, бунда юклама тўлқинсимон шаклда ошиб боради.

Бунда қуйдагилар кўзда тутилади:

- спорт юкламасини ошириб боришда организмни кейинги, бир оз кўпроқ юкламани қабул қилишга тайёрлаш;
- мусобақаларга чиққанда машғулотнинг носпецифик воситаларидан фойдаланиш йўли билан организмнинг катта имкониятларини ишга солиш учун шароит яратиш;
- тикланиш жараёнининг юқори интенсивлик ҳола-тида, бу жараённи тезлаштирадиган тиклаш машқи ва воситаларидан кенг фойдаланиш йўли билан ўрганилган тартибни пухталаш.
- машғулоти жараёнида юкламани аста-секин ва максимал ошириб бориш талаби қилинган иш ва тикланиш бирлигига ҳамда улар орасидаги узвий алоқага таянади. Бу талабларни амалда қўллаш ижодий жараёндир. Мазкур талаблар машғулотнинг назарий жиҳатдан ҳам, амалий жиҳатдан ҳам яхши тайёрлигини, машғулоти

учун нормал шароит бўлишини ҳамда футболчиларнинг умумий ва спорт тартибига қатъий амал қилишларини назарда тутди.

Тўлқинсимон характердаги юкламалар футболчилар машғулоти учун мос бўлиб, толиқиш ва тикланиш жараёнининг ўзаро таъсирини эътиборга олган ҳолда спорт юкламалари билан дам олиш ҳажми ва шиддатлилигини мувофиқ тарзда тақсимлаш ҳисобига футболчиларга узоқ вақт юқори спорт формасини сақлаш имконини беради.

Машғулот жараёнининг асосий қонуниятларига унинг циклик характери ҳам киради. Ҳафталик, ойлик ҳамда йиллик циклларда мусобақаларнинг сони ва тиғизлигига қараб вақти-вақти билан юкламани камайтириб туриш, машқлар ҳажми ва интенсивлигининг ўзаро таъсири машғулот даври ва босқичларига боғлиқ эканлиги кўзда тутилади. Булар эса машғулотни режалаштириш бўйича тавсияларда ўзининг амалий ифодасини топган.

Мусобақа даврига нисбатан тайёргарлик даврида машқлар кўпроқ катта ҳажмда бажарилади. Айни пайтда машқлар интенсивлиги тайёргарлик даврига нисбатан мусобақа даврида юқорироқ бўлади.

Шиддатли характердаги ҳафталик машғулот ва ўйинлараро цикллар (кичик цикл) машқларнинг ҳажми ва интенсивлиги кам, шу жумладан, енгилроқ машқлардан иборат бўлган цикллар билан алмаштириб турилади. Ойлик ва йиллик циклари ҳам муайян изчилликда навбат-лаштириб турилади.

Спортнинг тараққиёти спорт машғулоти жараёни хусусиятларини ифодаловчи янги принципларни келтириб чиқаради. Уларнинг асосийлари ихтисослаштириш, ҳар томонламалик, изчиллик, такрорийлик, индивидуаллик принциплари ҳисобланади.

Ихтисослаштириш принципи футбол маҳоратини эгаллашда етакчи ўрин тутди. Футболда ихтисослаш-тирилган машғулоти, яъни тўп билан бажариладиган машқлар энг кўп – 80% ни ташкил қилади, чунки бунда ўйин тайёргарлиги ҳал қилувчи омиллардандирки, бунинг ўрнини ҳеч қандай машқ боса олмайди. Қўшимча машқлардан (умумий ривожлантирувчи машқлар ва ҳ.к) фойдаланил-ганда, кўпроқ асосий ҳаракат малакалари билан ижобий таъсир этиб, спортчи организмнинг аъзо ва тизимларида футбол ўйини талабларига татбиқ этиб бўладиган зарур ўзгаришларни вужудга келтирувчи машғулоти воситалари танланади.

Ихтисослаштириш йўлига ўтиш учун ҳар томонла-малик принципини амалга ошириш лозимлигини ҳам эсдан чиқармаслик керак. Бунга эса махсус тайёргарлик ва махсус машқларни тўғри ва изчил қўллаш, шунингдек, умумий ва махсус тайёргарликни энг мувофиқ тарзда ўйғунлаштириш орқали эришилади.

Болалар билан машғулоти ўтказилганда, ихтисослаш-тириш принципи катта аҳамиятга эгадир. Футбол машғу-лотларига болаларни 7-8 ёшдан жалб қилиш мумкин. Футбол билан шуғулланиш соғлом бўлиб ўсишга самарали таъсир кўрсатиши тажрибада исботланган.

Ҳар томонламалик принципи асосида одам орга-низмида бутун аъзо ва тизимларнинг ўзаро боғлиқлигига оид физиологогик қонуниятлар, уларнинг мия ярим шарлари пустлоғининг етакчи роли орқали алоқаси ётади.

Футболчиларнинг бутун организми машғулот чоғида бир бутун бўлиб ишлайди. Машғулот дидактик мақсад-лардагина уч жиҳатдан: психикани, вегетатив ва ҳаракат функцияларини машқ қилдириш жиҳатидан қараб чиқи-лади.

Футболчиларнинг ҳар томонлама тайёргарлик кўриши – унинг спорт ихтисоси асосидир. Ҳар томонламалик принципининг нечоғлик амалга оширилганлиги спортчи-нинг жисмоний, тактик, техник, психологик ва назарий тайёргарлигида ҳамда ғоявий-сиёсий жиҳатдан етуклигида ўз аксини топади.

Аста-секинлик принципи машғулотда юкламани аста-секин ошириб ва пасайтириб боришни, бажариладиган машқларнинг миқдори ва шиддатлилигини ёшга қараб ошириш ёки чеклашни, машғулотни тўғри ташкил қилишни кўзда тутати. Табиатан киши организмида сусткашликка мойиллик бор. Ҳар бир янги ишга киришаётганда, буни ҳисобга олиш лозим. Шунинг билан бирга янги ишга организмнинг бутун тизимси бир хил тезликда киришиб кетавермайди. Айниқса, марказий нерв тизимси функция-сини такомиллаштириш ниҳоятда эҳтиёткорлик ва аста-секинлик билан ёндашишини талаб қилади. Агар спорт фаолиятида организмнинг бу хусусияти эътиборга олинмаса, бу ҳол нохуш ҳодисалар (зўриқиш, шикастланиш ва бошқалар)га олиб келади.

Футболчи машғулотда аста-секинлик принципини машғулотларда ва ўйинлар орасидаги туркум машғулот-ларда футболчининг бир йиллик ва кўп йиллик машғулот режасида спорт юкламасини ошириб ва камайтириб бориш йўсинида амалга оширилади. Шунингдек, бу принцип турли машғулотларда машқ бажаришда бирдан иккинчисига изчиллик билан ўтишда ўз ифодасини топади.

Аста-секинлик принципи спорт юкламасини меъёрлаш ва амалга оширишда алоҳида аҳамиятга эгадир. Машғулот юкламасини аста-секин оширишни бир меъёрдаги, бир текис жараён, деб қараш ярамайди. Футболчиларнинг спорт машғулотида юкламани ошириб бориш кўпинча тўлқин-симон, зинапоясимон характерга эга бўлади. Кучни батамом тиклаб олиш учун вақти-вақти билан юкламани пасай-тиришга, кейинроқ эса юкламани энг юқори даражага кўтаришга тўғри келади.

Аста-секинлик принципи спорт курашига шай бўлиб туриш, бошқача қилиб айтганда, спорт формаси бўлиши ва бу ҳолатни янада такомиллаштириш асосида қўрилгандир. Футболчиларнинг функционал имкониятларига мос бўлма-ган спорт юкламаси эса уларнинг спорт формасида бўлишигагина эмас, балки соғлиқларига ҳам зарар келти-риши мумкин.

Такрорийлик принципи шартли рефлекс асосдаги алоқаларни пайдо қилиш учун, орган ва тизимлар ҳамда улар функциясини такомиллаштириш, ўзгартириш ва қайта қуриш учун такрорий таъсир этиш зарурати тўғрисидаги физиологик талабнинг тўғри

эканлигини тасдиқлайди. Футболчи тўғри спорт ҳаракатини сақлаш учун олган билим, эгаллаган малака ва кўникмаларини мустаҳкамлаши лозим. Бунга эришиш учун ўрганилган усулларни қайта-қайта такрорлаш зарур. Иш ва дам олишни ҳам мақбул тарзда навбатлашни унутмаслик даркор.

У ёки бу техник усулларни, тактик комбинацияларни такрорлаш илгари ўрганилган ва бир оз унутилаётганларини қайта мустаҳкамлаб олиш учун керак. Футболчи машғулотларда у ёки бу ҳаракатларни, усул ва комбинацияларни кўп марта такрорлаш билан уларни чуқурроқ англаб олади ҳамда ўйин шароитида уларни бажаришнинг янги, маъқулроқ ва ишончлироқ вариантларини топади.

Машқларни, спорт юкламасини такрорлаш миқдори футболчининг тайёргарлигига, ёшига, машқларнинг ҳарак-терига, машғулотнинг шарти ва бошқаларга боғлиқ. Бу ўринда мавжуд тажриба, тезкор ахборот маълумотлари, педагог ва шифокорнинг назорати ҳамда ўз-ўзини назорат қилишдан фойдаланилади. Муттасил машғулот ва мусобақа ўтказиб туриш такрорийлик принципининг муваффақиятли амалга оширилишини таъминлайди.

Индивидуаллаштириш принципи спорт машғулотида шуғулланувчи организмнинг имкониятлари билан унга қўйилаётган талаблар орасидаги мувофиқликка қатъий амал қилиш зарурлигини эслатиб туради.

Бу принципни амалга ошириш учун машғулот юкламаси, танланган жисмоний машқлар, уларнинг интен-сивлиги ва давомийлиги, бажариш услублари шуғулла-нувчининг ёшига, унинг

функционал имкониятлари дара-жасига, спорт тайёргарлиги ва саломатлиги ҳолатига мувофиқ бўлиши лозим.

Машғулоти индивидуаллаштириш унинг самарадор-лигини ошириш, шунингдек, футболчи спорт маҳоратининг ўсиши суръатини тезлаштириш, спорт фаолияти муддатини узайтириш имконини беради.

II - БОБ. Ёш футболчиларни танлаб олиш ва жисмоний тайёргарлигини аниқлаш.

2.1. Футбол ўйини техникаси ва тактикаси.

Футбол техникаси ҳақида тушунча. Қўйилган мақсадга эришмоқ учун ўйинда хилма-хил тарзда қўшиб туриб қўлланиладиган махсус приёмлар тўплами футбол техникасини ташкил этади.

Техник приёмлар – бу футбол ўйинни вужудга келтириш воситаси демак. Юксак спорт натижаларига эришиш кўп жиҳатдан футболчининг ана шу хилма-хил воситаларини қанчалик тўлиқ билишига рақиб команда ўйинчилари қаршилик кўрсатаётган кўпинча эса чарчоқ орта бораётган шароитда уйин фаолиятидаги турли ҳолатларда уларни қанчалик моҳирлик билан, самарали қўлланишига боғлиқ. Футбол техникасини яхши билаш футболчининг ҳар томонлама тайёргарлик кўриши ва гармоник камол топишидаги ажралмас қисмидир.

Ўйин тараққиётининг юз йилдан ортиқ тарихи мобайнида футболда техникасида муайян ўзгаришлар бўлди. Бу эволюциянинг асосий йўналишлари қуйидагилардан иборат: бошнинг чакка қисми ва орқаси билан зарба бериш тўғрисида болдир билан тўхтатиш сингари нораціонал приём ва усулларни қўллаш анча камайиб кетди; оёқ юзи билан зарба беришдан, тўғрисида сон ва кўкракда тўхтатишдан, тўғрисида қўл билан ташлаш (дарвозабон техникаси)дан фойдаланиш коэффициентлари ошди, алдаш ҳаракатлари (финтлар) кўпайди.

Ҳозирги футболдаги техник приёмлар уйин ҳаракатлари тезлиги ва аниқлигини ошириш учун кучдан етарлича тежаб фойдаланиш имконини берадиган, биомеханика нуқтаи назаридан мақбул ҳаракат системаси билан характерланади. Тез ва ишончли, содда ва самарали бўлсин! Футбол техникасини қўлланишга қўйиладиган ҳозирги кундаги талаб ана шундан иборат.

Тренерлик иши амалиёти шундан далолат берадики, футболчиларни уйин техникасига ўргатишда катта футболчилар тренировкасига нисбатан бошқа услубларни қўллаш лозим. Мазкур масала футбол бўйича махсус адабиётларда ҳам кенг ёритилга.

Ёш футболчилар билан ишлайдиган тренерлар ўйинда юзага келадиган ҳаракатларни бажариш усуларини яхши эгаллаган бўлишлари лозим. *Футбол техникасининг ўзига хос хусусиятлари, бошқа спорт турларидан фарқи, ўзига хос бўлган қирралари ва ҳаракатланиш малакаларини билмаган тренер футбол ўйини техникасига муваффақиятли ўргатишга қодир эмас.*

Футбол ўйини техникаси, ҳаракат малакаларининг умумий ўзига хос хусусиятларидан ташқари, бир қатор ўта ихтисослашган малакаларга эга. Техника усуллари ва тўпни эгаллаб олишнинг айрим элементларини бажариш ҳамда уларни ўйин вазиятларида қўллаш қуйидагича тавсифланади:

1) футбол ҳаракатлари малакаси ҳар доим маълум бир сифатлар, масалан, мушак-куч, тезкорлик, чидамлилиikka асосланади;

2) ҳаракат малакаси ўйин техникасини ифодаловчи элемент ҳисобланади ва у шундан иборатки, узоқ вақт ичида юқори даражада барқарор бўлади, яъни ўйин техникаси малакалари кўп йилларга сақланиб қолади;

3) футбол ўйини техникаси учун хос бўлган табиий ҳолат шундан иборатки, асосий техника усуллари кўл билан эмас (бу инсонлар учун одатий хол), балки оёқ билан бажаришга тўғри келади. Бу фақат ўргатишнинг бошланғич давридагина ўйин техникасини эгаллаш учун қийинчилик туғдиради.;

4) футбол ўйини техникаси элементлари \айриоддий, болалар учун нотабиий бўлганлиги сабабли, ўйин техникасига ўргатишда тегишли услубий усулларни қўллаш зарур бўлади;

5) ўйин пайтида футболчилар техник усулларни “ўзига хос муҳитда” қўлайдилар: ўйин қоидаларида гавда билан кураш олиб бориш рухсат берилади. Бунда рақибингиз сизга у ёки бу техника усулини қўллашингизга ҳалақит бериши мумкин. Шунинг учун техникага ўргатиш ва уни мустаҳкамлашда ўйиндаги кураш хусусияти

ҳамда рақибнинг қаршилик кўрсатувчи ҳаракатларини назардан қочирмаслик лозим;

б) футболда (биринчи навбатда ўйин пайтида) ҳаракатларни олдиндан мўлжаллай олиш мумкин эмас: улар вақт ва маконда содир бўлади. Уларни олдиндан режалаштириб бўлмайди. Бу ҳаракатларнинг макондаги, вақт орали\идаги ва динамик (мушак кучи, ташқи таъсир кучлари) тузилмаси кўпгина “индивидуал” спорт турларига (енгил атлетика, гимнастика, сузиш, велосипед спорти ва ҳ.к.) нисбатан бошқачароқ.

Ўйин хусусияти ва ҳаракатларнинг ўзига хос тузилмаси, ўйинчиларнинг индивидуал жисмоний ҳамда руҳий хусусиятларидан ташқари, техникага ўргатиш ва уни мустаҳкамлашни белгилаб беради. Ҳаракатларга ўргатишни алоҳида қисмларга бўлинган ва парчаланган ҳолда амалга ошириш мумкин эмас.

Футбол техникасининг классификаси

Футбол техникасининг классификацияси. Техник приёмларини умумий (ёки ўхшаш) специфик белгиларига қараб гуруҳларга бўлишдан иборат.

Ўйин фаолияти характерига қараб футбол техникасида иккита йирик бўлим ажратилади: майдон ўйинчиси техникаси ва дарвозабон техникаси. Ҳар қайси бўлим эса қуйидаги: ҳаракатланиш техникаси ва тўпни бошқариш техникаси бўлимчаларига бўлинади. Кичик бўлимлар турли усулларда ижро этиладиган конкрет техник приёмлардан: ҳаракатланиш техникаси приёмлари ва усуллардан

иборат. Улардан майдон ўйинчилари ва дарвозабон фойдаланади. Аммо айрим приём ва усуллар ўзининг муайян турларига эга. Усул ва турларда ҳаракатнинг асосий механизми умумий бўлиб, деталлардагина фарқ бўлади. Ҳар хил приём, усул ва турларни ижро этиш шартлари футбол техникасини янада турли-туман қилади.

Футбол техникасининг характеристикаси майдон ўйинчиси ва дарвозабон учун умумий кичик бўлим бўлган ҳаракатланиш техникасидан бошланади.

ЎЙИН ТЕХНИКАСИ

Футболчиларнинг асосий ҳаракат усуллари. 1-илова. Футболчи майдонда олдинга, орқага, ёнга ҳаракат қила олиши, ўз гавдасини бошқара били-ши, бирдан тўхташи, югураётиб, бурила олиши зарур.

Футболда югуриш асосий ҳаракат юситасидир. Бўш жойга чиқиб олиш ва рақиб ўйинчисини таъқиб қилишда оддий югуриш қўлланилади. Орқага югуришдан асосан ҳимояланувчи ўйинчилар фойдаланади ва у қисқа, тез қадамлар билан бажарилади. Оёқларни чалиштириб югуришдан' ҳаракатни чап ёки ўнгга ўзгартиришда, алдов қадамлардан фойдаланилади. У бир оз букилган оёқсар билан бажарилади. Ёнга биринчи тўғри қадам қўйилиб, сўнгра иккинчи алдов қадами қўйилади (оёқ ҳаракати юқорига эмас ёнга бажарилади).

Югуришда футболчи доимий равишда ўзгаришларга тайёр туриши лозим бўлади — тезлик ва йўналишнинг ўзгариши, қадамларнинг ўзгариши, кутилмаганда тезлик олишни билиш ва керак пайтда тўхташ. Югуриш талабларига, шунингдек, тўпни аниқ олиб юриш ҳам

киритилади. **2- илова.** Чунки ҳаракатланиш чоғида тўпни ўзида ишончли олиб юриш, назорат қилиш лозимдир. Тўпни ўзидан узоққа ўтказиб юбормаслик керак. Ҳавода келаётган тўп учун курашда ўйинчилар одатда

сакрашади. **3-илова .** Бунда тўпни эгаллаб олиш учун футболчи яккакурашларда елкаси ва гавдаси билан рақибни туртиши лозим, шу билан биргаликда

унинг ҳаракатларига қаршилиқ кўрсатиши керак.

Лекин барибир футболчининг асосий техник усуллари: тўпни тўхтатиш ва ошириш, олиб юриш ва алдамчи ҳаракатлар, тўпни тепиш, олиб қўйиш, ўйинга киритиш ҳисобланади.

Аввало тўп тепишда биринчи навбатда оёқ қисмларига, оёқни қандай қўйишга

катта аҳамият берилади. **4-илова.** Тўғри тепишда оёқ юзасини, ён қисмини, тўпиғи,

кафтини инобатга олиш лозим. Қуйида шу қисмлар келтирилади:

1. Оёқнинг ички юзаси.
2. Оёқнинг ўрта юзаси.
3. Оёқнинг ташқи юзаси (қисмлар алоҳида ранг билан белгиланган).

Иккинчи навбатда тўпнинг айнан қайси қисмлари ёки томонларига зарба бериш кераклигига эътибор қаратиш лозим.

Тўпни тепиш. **5-илова.** Футболчилар тўпни оёқ билан ҳам, бош билан ҳам ўйнайдилар. Дастлаб жойида турган тўпни тепиш ўргатилади, сўнгра югуриб келиб ва жойида ту-риб ҳаракатдаги тўпни

тепиш кабилар машқ қилинади. Тўп оёқнинг турли томонлари билан тегилади: ён томони, дўнгининг ўртаси, оёқ учи ёки товони билан. Кам ҳолларда сон ёки пошна билан тегилади.

Кучли ва аниқ зарба бериш. 6-илова учун оёқ ҳаракатининг кенг ампли-

тудаси ва максимал тегиш кучи бўлиши лозим. Зарбадан олдин тана оғирлиги тўлиғича таянч оёққа тушади. Зарбадан сўнг оёқ олдинга ҳаракатланишни давом эттиради, гўёки тўпни кузатаётгандек.

Оёқнинг ўрта тўпигида тегиш. Бундай зарба энг асосий ҳамда мураккаб тўп тегишлардан бири ҳисобланади. У тўпга кучли ва аниқ зарба берилишига ёрдам беради, шунингдек, тўп хоҳлаган баландликда учади.

Оёқнинг ички юзаси билан тегиш тўп юзанинг ён томони билан тегилади. Таянч оёғи бир оз тиззага букилган, тўпдан бир оз орқароқза жойлашади, бу пайтда тепувчи оёғини силкитма ҳаракат билан орқага олиб боради. Бу зарбанинг яна бир жиҳати — бу айланма (кесишма) зарбадир. Тўпни чап томонга айлантириш учун зарба бир оз ён томондан амалга оширилади (ўнг оёқда тўпнинг чап тарафига), тўпга тегиш нуқтаси 3—5 см га ёндан.

Оёқнинг ташқи юзаси билан тегиш 7-илова. оёқнинг жимжилоқ томони ёни билан амалга оширилади.

Силкитма ҳаракат ва тўпга тегиш пайтида оёқ панжаси ичкарига бир оз ай-лантирилади. Бу зарба энг аниқ бўладиган зарбалардан биридир, чунки тўпга тегиш майдони анча кенг бўлади.

Оёқ панжасининг ички юзаси билан зарба. 8-илова. чоғида оёқ учлари пастга қараб туради.

Бунда силкитма ҳаракат унчалик куч-ли бўлмайди, лекин тўп аниқ учади. Бу зарба кўпинчатўпни ўрта ва узоқ масофалардан узатиш учун қўлланилади. Тўп тепадиган оёқнинг тебраниши максимал. Таянч оёқ эса озгина букилган. Гавда ҳолати таянч оёқ томонга озгина энгашган. Қўллар ҳам тўпни аниқ тешилишида ёнга қараб ёйилади

Оёқ панжасининг ташқи юзаси билан 9-илова. зарба беришда тўпга тепиш майдони оёқ пан-жасига яқинроқ масофада бўлади. Кўпинча келаётган тўпга зарба берилади.

Оёқнинг ўрта юзаси билан тўп тепиш 10-илова.

Бу зар-бадан тўп тез ва узоққа учади. У югуриб келиб бажарилади. Тепувчининг оёғи орқага чўзилади.

Зарба чоғида тепаётган оёқ ерга тегиб қолмаслиги учун таянч оёқ учига кўтари-лади. Бундай зарбадан тўпни ўрта ва узоқ масофаларга узатишда, дарвозага тўп тепишда, жарима зарбаларини бажаришда фойдаланилади.

Товон билан тўп тепиш. 11-илова ёки ошириш орқага яширин, кутилмаганда узатиш учун қўлланилади. Бунда тўп ўйинчининг йўналишига қарши томонга кетади. Товон билан тегиб тўп оширишда таянч оёқолдинга қўй-илади, шундатўп оёқёнидабўлади. Сўнгра бошқа оёқ билан тўпдан ҳатлаб ўтиб унинг ўртасига товонни қўйилади, шунда уни ўзидан ошириб ташланади. Бундай зарб оёқ юзининг ички ва ташқи томонлари билан бажарилади. Лекин зарб

билан тепиш учун оёқ юзи билан таянч оёқнинг ички томонидан тўпга зарба берилади. Тепиш чоғида оёқ тўпнинг ёнига тегиб, айланиб учишига олиб келади. Оёқюзасинингташқи қисми билан кескин зарба берилганда оёқ, тўпнинг таянч оёқтомонига яқин бўлган қисмига тегади. Бунда тўпга аввал оёқнинг панжаларга яқин қисми тегади. Тепувчи оёқ таянч оёққа томон ҳаракатланади. Тўп оёқдан узилганидан кейин айланма ҳаракатга келади.

*Думалаб келаётган тўпга зарб бериш***12-илова.** Бундай пайтдаги ҳаракат тўп бир жойда турганда бажа-риладиган ҳаракатдан фарққилмайди. Муҳими, ўз ҳаракат тезлигини тўп ҳаракати тезлигига мослай олишда. Табиийки, думалаб келаётган тўпни тепиш тезлиги турган жойдаги тўп тепишдан анча юқори бўлади.

Бошловчилар учун ярим ҳавода ва ҳавода учиб келаётган тўпга зарба бериш анча мураккабдир. *Учиб келаётган тўпни тепишда* унинг учиш траекторияси ҳисобга олинади. Ерга тушаётган ёки пастлаб келаётган тўпни тепиш, думалаётган тўпни тепишдаги каби бажарилади. Учиб келаётган тўпнинг тезлиги думалаётганга нисбатан тез бўлади. Шу сабабли бундай тўп билан учрашадиган жойни аниқ белгилаш лозим. Бунда ўйинчи тўпнинг баландлиги, тезлиги ва йўналишини ҳисобга олиши муҳимдир.

*Тўп тепишни ҳавода гавдани ўгирган ҳолда бажариш***13-илова.** ҳам худди ярим ҳавода тепиш каби амалга оширилади. Бу усул тўпни учиш йўналишини ўзгартириш учун қўлланилади. Охирги югуриш қадамини депсиниш тўпни тепиш учун тебраниш бўлади. Оёқ таянч

тизза бўғинида озгина букилган бўлиб, тахминан тўпни учиш томон бурилади ва гавда ҳолати таянч оёқ томон энгашади. Бунда фақат тўп аниқ кетиши учун уйинчи ўзига қулайроқ ҳолда бир оз эгилиб гавдани ўтиради. Тўп тепилганидан сўнг теп-ган оёқ тўпни орқа-сидан кузатади.

*Тўпни ердан сапчиш (қайтиш) вақтида тепиш.***14-илова**

Тўп ердан сапчиган пайтда тепишни оёқ кафти юзасининг ўрта ва ташқи қисми билан бажариш мақсадга мувофиқдир. Тўпнинг ерга тушиш жойи ва таянч оёқни унинг олдида қўйилишини ҳисобга олиш муҳим ҳисобланади. Силкитма ҳаракат тўп ерга тушмасидан олдин бошланади ва тўп ердан сакраши билан дарҳол тепилади. Зарба берувчи оёқ максимал тарзда ёзилган бўлади. Тўғри тепилган тўп жуда катта тезликда учади.

*Тўпни бош билан уриш.***15-илова** Бу усул тўп баланддан келаётганда оёқбилан тепиш ноқулай вазиятларда қўлланилади. Бундан ташқари, бу усулдан тўпни шерикка оширишда, дарвозани ҳимоя қилиш ёки уни дарвозага уришда фойда-ланса бўлади. Тўпни бош билан сакраб ёки сакрамай туриб уриш мумкин. Тўп-ни сакраб бош билан уришда бир оёқда югуриб келиб ёки икки оёқ билан сакраб туриб бажарилади. Бунда қўллар тирсакдан букилиб юқорига кескин ҳаракат қилинади. Тўпга бош билан зарба бериш сакрашнинг энг юқори нуқтасидан амалга оширилади.

Бунда тўпнинг учиш траектория-си ва тезлиги аниқ ҳисобга олинади. Зарба берилгач, ерга оёқ учига ту-шилади ва тўпнинг

кейинги ҳаракати ҳам кўздан қочирилмайди. Бу усулни дастлаб волейбол тўпида машқ қилиш мумкин.

Тўпга шунингдек, бош билан йиқила-ётганда ҳам зарб берса бўлади. Бунинг учун тезлик олиш лозим. Бу нарса тўпга берилган зарб кучини оширади. Тўпга зарба бергандан сўнг тўпни кузатиш лозим. Ерга тушаётганда танани бўш қўйиш керак, акс ҳолда жаро-ҳатланиш ҳеч гап эмас.

Тўп оширишлар. Бунда асосий талаб аниқ, кучли, кутилмаган тўп ошириш ҳисобланади. Зарба беришдан фарқли равишда бу ерда унчалик кучли бўлмаган силкитма ҳаракат амалга оширилади. Олдинга бир оз эгилиброқ узатиладиган тўплар анча аниқ бўлади.

Тўп оширишда, авваламбор, тез фикрлаш лозим, ундан таш-қари майдонни яхши кўра олиш ва тўпни қулай ошириш ҳам энг катга ютуқпардан биридир. Тўпни қулай ошириш деганда, мураккаб вазиятда ҳам очикжойга кутилмаган тўп ошириш тушунилади. Майдон марказида бир қанча ўйинчи йиғилиб қолганда марказга эмас, ён томонга ошириш самарали.

Иложи борица зарб беришга анча қулай ва очик вазиятда турган шерикка ҳимоячилар орасидан тўпни етказган маъқул. Бунда

«девор» усулидан ҳам фойдаланиш мумкин, асосийси рақибларни чалғитиб, довдиратиб қўйиш керак.

Тўпни тўхтатиш.16-илова. Тўпга эгалик қилиш учун уни тўхтатишни билиш зарур. Тўпни оёқда, гавда билан, бош ёки кўкракда тўхтатиш мумкин. Муҳими, тўп тезлигини ҳам камайтириш керак. Ҳаракат қилаётганда ўйинчи учун тўпни тўхтатиш анча қийин.

Тўпни думалаётганда ёки учиб келаётганда тўхтатиш, унинг ҳаракат йўналишини ўзгартириш учун зарур. Мухими, тўпни тўх-татишда у оёқдан сакраб кет-масин.

Ўз ҳаракатларини тўғри бошқаришда тўпнинг учиши-ни яхшилаб кузатиш лозим. Тўпни кутмасдан, унга қараб ҳаракатланиш ҳам талаб этилади. Тўпни қайси тана аъзосида тўхтатишни тезда аниқлаб олинг. Катта аҳамиятга эга усуллардан яна бири «амортизациялаш» (тез-ликни камайтириш) ҳисоб-ланади. Тўп билан ерда контакт бўладиган вақтда оёқ тўпиғи ёки юзаси бўш қўйи-либ, уни бир оз орқа-роққа олиб бориш ке-рак.

Думалаётган тўпни оёқ ости билан тўхтатиш.17-илова. Қабул қилаётган оёқ тиззадан букилиб тўп тўхтатилади. Оёқ кафти, товон 5—10 см

га кўтарилади. Тўпни қабул қилишда (тўхтатишда) оёқ бкр оз орқага торти-лади.

Ҳавода келаётган тўп асосан оёқ тўпиғи, ташқи ва ички юзаси, тизза, кўкрак ва бош билан тўхтатилади.Тиззада тўхтатишда18-илова. ҳам деярли шу усул қўлланилади, қўллар ёнга ёйилади, бутун тана букилади, тизза аввал юқо-рироққа кўтарилиб, тўпга ҳаракатланади, кейин пастга туширилади.

Оёқ юзасининг ички ёки ташқи томони билан тўпни тўхтатишда **19-илова** ҳам шу усулдан фойдаланилади. У думалаб ёки учиб келаётган тўпга нисбатан қўлла-нилади. Бунда гавда оғирлиги таянч оёқца бўлади. Мувозанат сақтаниб, тўп йўлига оёқнинг ички ёки

ташқи юзаси қўйилади ва кейин орқага тортилади. Бунда тўп тезлиги сусадди ва тўп тўхтайдди.

Тўпни оёқ кафтнинг ўрта қисми билан тўх-татиш 20-илова ҳам ҳаракатни аниқ бажаришни талаб қилади. Кафт ўртаси билан юқоридан ту-шаётган тўп тўхтати-лади, оёқнинг орқага бир оз силтаниш ҳаракати билан тўпнинг тезлиги камайтирилади.

Тўпикда тўхтатишда тўп оёққа аниқ келаётганига амин бўлиш лозим ҳамда тўхтатаётганда қўлларни ён томонга ёйиш маъқулдир. Тўп тўхтатилиб бўлингач, оёқ учини пастга юмшоқ туширинг.

Кўкракда тўхтатиш.21-илова. Тўп тўхтатишнинг энг ишончли усулларида биридир. Тиззага букилган оёқсар қулай ҳолатда туради (бир оёқ бир оз орқароқца). Гавда олдинга озгина букилган. Тўп билан яқинлашиш вақтида гавда бўш қўйилиб, бир оз орқага олиб борилади, бунда у тўпнинг учиш тезлигини камайтиради, қўллар ён томонга ёзилади.

Тўпни бош билан тўхтатиш.22-илова. Бошда тўп тўхтатиш қийин масала ва бунинг учун юқори маҳорат керак бўлади. Учиб келаётган тўпга гавда ва бош билан қарши бориб, ўйинчи уни пешонаси билан қабул қилади. Тўпга тегиш вақтида оёқлар букилади, гавда ва бош орқага олинади.

Тўпни олиб юриш техникаси кўп жиҳатдан ўйинчининг маҳорат даражасини аниқлаб беради. Ўйин пайтида шундай ҳолатлар ҳам бўладики, тўпни шерикка оширмай ўйинчининг ўзи олиб юради. Масалан, бу шерикларнинг олди ёпиқ ёки ҳужум қилишга қулай

бўлмаганда юз бериши мумкин. Жамоа ўйинчиларининг кўпчилиги қанчалик шундай маҳоратга эга бўлса, жамоа ўйинининг чиройи шунчалик кўзга ташланади. Техник жиҳатдан анча маҳоратли жамоалар ўйин да-вомида тўпни ўзларида кўпроқ сақлаб туришади ва бу билан рақиб дар-возасини ишғол этиш имкониятини ҳам оширади. Юқори техникага эга бўлган футболчи тўпни эркин олиб юради, майдонни бошқаларга қараганда яхши кўради, шерик-ларини тўп билан таъминлашда самарали ҳаракат қилади, яъни жамоа ютуғининг анча қисми шу ўйинчиларга боғлиқдир.

Тўпни секин-секин бир ёки икки оёқ билан галма-гал тепиб, оёқ кафтнинг ички ёки ташқи юзаси билан олиб юрилади. Агар рақиб яқин келиб қолса, тўпни олиб юрмаган маъқул. Олиб юрилганда ҳам 1 м дан узоқлаштирилмай олиб юрилади.

*Алдамчи ҳаракатлар.***22-илова** Рақиб ўйинчисини ал-дашда кутилмаганда югуриш тезлигини, ҳаракат йўналишини ўзгартириш, гавда, оёқ, бош ва оёқнинг алдамчи ҳаракатлари билан амалга ошириш қўлланилади.

Оддий финт рақибни ўз тана ҳаракатлари билан эътиборини жалб қилиш ва кутилмаганда йўналишни ўзгартиришдан иборат. Бунда рақибга яқинлашганда тезкорлик билан бир елкани букиб, кейин рақиб ўша томонга ҳаракатланганда бошқа томонга ўтиб

кетиш лозим (тиззалар ҳам букилади). Алдамчи ҳаракатларни бажаришда энг асосийси футболчи ўзига ишонган ҳолда ҳаракат қилиши лозим, акс ҳолда тўп йўқотилиши мумкин.

Юқори маҳоратли футболчиларнинг деярли барчаси «қайчи» усулидан фойдаланишади. Ҳайинчи тўп устидан бир оёғини худди тўпни тепмоқчи бўлгандай ошириб ўтади, кейин тезда тўпни қарама-қарши томонга олиб кетади.

Алдамчи ҳаракатларни бажаришда энг кўп қўлланиладигани ва анча самаралиси югураётган маҳалда тезда тўхташ ёки бўлмаса бошқа томонга қараб бурилиш ҳисобланади. Рақиб ҳайинчисини изма-из таъқиб қилаётган маҳалда кутилмаганда тезда тўхташ пайтида у мувозанатини йўқотади.

*Тўпни рақибдан тўсиш***23-илова.** Тўп йўлини гавда билан тўсиш ҳам ҳайин-чи техникасига киради. Ҳайинчи маҳоратига қараб, тўсиш усулини бажариш маҳорати ҳам ошади. Тўпни тўсишда уни ҳам назорат қилиш, ҳам шерикларига қулай жойга чиқиш учун имконият яратса бўлади

Бунда тўпни ўзидан узоққа қўйиб юбориш керак эмас. Гавда билан рақибга орқамачасини туриб, иложи борича уни тўпга яқинлаштирмаслик лозим. Шунда бирор ҳолатни ҳйлаб олишга бир оз вақт ҳам бўлади. Рақиб жойингизга туришга ҳаракат қилади ва сизни фойдангизга қоида бузишига тўғри келади.

Гавда билан тўпни тўсишда керак бўлса қўлдан ҳам фойдаланса бўлади, фақат бунда билдирмасдан ҳамда ҳйин қоидасини бузмасдан ҳаракатланиши лозим. Тўп-ни тўсишда гавда ва оёқ бир оз букилади, шунда анча осон бўлади.

Чиройли ҳаракатларни бажариш техникаси. Футболда айрим ҳйинчилар ўзларининг жозибадор ва кутилмаган ҳаракатлари билан

бошқа ўйин-чилардан ажралиб туришади. Бундай ҳаракатларга рақибни чиройли тарзда алдаб ўтиш, тўпни «антиқа» тарзда тўхтатиш, ошириш ёки тепиш кира-ди. Уларни бажариш ўйинчининг моҳирлиги ва техникаси кучлили-гидан дарак беради. Агар бу усуллар самарали яқунланса нур устига аъло нур.

Тўпни рақиб устидан жонг-лёрлик усули билан ошириб ўтишда югуриб келаётган ёки турган рақибга қарши ишлатилади. Тўпни ошириб ўтиш биланоқ тезлик билан олдинга ўтиб олиш лозим. Бунда оёқнинг товонини ишга солиш анча қулай ҳисобланади.

*Чиройли ёа мураккаб усулда зарба бериш***24-илова..** Бунда асосаниккита усулдан фойдаланилади. Бошдан ошириб орқамачасига тепиш ва «қайчи» Усулида зарба бериш. Бу иккала усул ҳам футболчидан яхши гимнастик ва акробатик тайёргарликни талаб қилади.

Агар тўп бош сатҳи ёки ундан баланд сатҳда кела-ётган бўлса ва тўпни бош билан уришга ноқулай бўл-са, сакраб бош усти билан зарба берилади. Юқорига сакраётганда бир оёқ кўта-рилиши лозим, сакрашнинг

юқори нуқтасида зарба берил-ганда анча кучли ва аниқ бўлади.

«Қайчи» усулида тепишда ҳам деярли шу ҳолат. Фақат агар тўп сиздан бир оз узоқ-роқия бўлса, шу усулда те-пишга ҳаракат қилинг.

«Қайчи» усулида зарба бериш ҳавода тўп тепишга ўхшаш бўлади. Энг асосийси, бу мураккаб усулларни бажараётиб, ўз хавфсизлигини таъминлай олинг.

Тўпни олиб қўйиш ва тегиб юбориш. Тўп-ни ҳамла қилиб, ўзини ташлаб, елка билан уриб олиб қўйиш усуллари мавжуд. Тўпни нафақат ҳамла билан, балки икки ёки уч ўйинчи бир-бирига ёрдамлашган ҳолда ҳаракат қилишлари мумкин.

*Тўпни ҳамла билан олиб қўйиш.***25-илова.** Бу усул рақиб ўйинчисини ўнг ёки чап томонидан айланиб ўтишида қўл-ланилади ва тўп томонга тез эгилиш орқали ҳамла қилинади. Унинг кенглиги тўпгача бўлган масофага боғлиқ. Кейин тўп оёқ билан таш-ланиш орқали олинади.

Тўпни олиб-қўйишда ҳаракатланишини яхшилаб кузатиш лозим, рақибни эмас. Оғирлик марказини олдинга тушириш керак. Тўпни олишда энг асосийси, қондани бузмаслик ва рақибга жиддий шикаст етказмаслик шарт. Ҳамла билан тўп

олишда ёндан елка билан ҳаракат қилиш ҳам мумкин (ёндан блокировка, корпус), лекин орқадан мумкин эмас. Туртиш фақат тўпни олиб қўйиш мақсадида бўлиши лозим. Тўпни олиб қўйишда, албатта, яхши тезкорликка ҳамда техникага эга бўлиш лозим.

*Тўпни сирпаниб олиб қўйиш.***26-илова.** Бу усул орқадан ёки ёндан бажарилади. Ҳужумчи рақибга яқинлашиб сирпаниб оёғини тўпга йўналтиради. Ўйинчи тўпнинг йўлини тўсади ва уни оёғи билан туртади. Футболчи агар бошқа йўл билан олиб қўя олмаса, ёки тўп ундан узоқроқ бўлса, уни албатта сирпаниб олиб қўйиш қулайроқдир. Бу ерда ҳам ёндан рақибга бориш лозим. Тўпни тепаётганда рақибга жароҳат етказмасликка ҳаракат қилиш керак. Бу

усул ўйинчидан фақаттезликни эмас, балки чаққонлик ва эпчилликни ҳам талаб қилади. Аниқ тўп ошириш усуллари, **27-илова**, Тўпни шеригига аниқ ошириб бериш

ўйинчининг нафақат техникасидан дарак бериши, бундай яхши пас (тўп узатиш) жамоага фойда ҳам келтириши лозим. Тўп етказишдан аввал майдонни кўриб олиш, кейин эса очик ёки анча қулай турган шеригига ошириб бериш керак. Бунда тўп оширувчи ўйинчидан ташқари очиктурган шериги ҳам ўзи-ни қаерда ва қандай турганлигини ишора билан кўрсатиб, ёрдам бериши шарт.

Аниқ пасни ҳар қандай шароитда амалга ошириш мумкин, фақат бунинг учун қайси йўл билан бу нарсани амалга ошириш лозимлигини билиб олиш керак. Аниқтўп етказиб бериш маҳорати камдан-кам ўйинчиларда бўлади. Бунда шеригининг қайси йўналишда ҳаракатлана-ётгани ҳам эътиборга оли-ниши керак. Бир қанча ўйинчилар қуршовидан тўп оширишда ҳам вақт те-жалади, ҳам катта фойда бўлади (ўйинчилар сони жиҳатдан).

Югураётган шерикнинг тезлиги ҳам инобатга олиниши лозим. Тўпни шерикка жуда секин ҳам, жуда кучли ҳам етказиш керак эмас. Тўп етка-зишда, асосан, пастлатиб бе-риладиган паслар анча аниқроқ бўлади ва уларни эгаллаб олиш ҳам қулайдир. Юқоридан оши-риладиган тўпларни аввал тўхтатиб, кейин олдинга инти-лиш маъқул.

Тўп оширмоқчи бўлган пайтда шерикларидан бир нечтаси бўш жойга очилиб, турли йўналишга чиқишлари ҳамда қўл ва товуш ҳаракатлари билан рақибларни эсанкиратиб қўйишга ҳаракат қилишлари керак. Шунда тўп оширувчи рақибларнинг чалғишидан

фойдаланиб, энг қулай турган шеригига тўп етказиб беради (керак бўлса, ўзи олдинга ўтиб бориши ҳам мумкин).

Тўп оширишда тез-тез ва анча самарали қўлланиладиган усул «девор» усулида ўйнашдир. Хужум пайтида бу усул анча кенг тарғиб қилинади. Рақиб ўйинчини алдаш унча қулай бўлмаган пайтда бу усул қўлланилиши мумкин. Тўпни шерикка ошириб бўлингач, тезда олдинга қараб ўтиш шарт, акс ҳолда тўпга ета олмаслик ёки тўпни рақибга бериб қўйиш хавфи бор. «Девор» услубида ўйнаётганда бошланғич тезликка катта эътибор бериш керак.

Стандарт вазиятларни қўллаш

Тўпни ён чизикдан ўйинга киритиш усули. 28-илова. жойида туриб, югуриб келиб ва йиқилаётганда (тўпни ўйинга киритиш-нинг барча турлари ён чизикдан) бажарилади. Тўп майдондан ташқарига чи-қиб кетганида ён чизикдаги ҳакам қайси томонга қараб ўйинга киритилиши кераклигини кўрсатади. Ҳакам байроқчани қайси томонга кўрсатса, ўша томондан тўп ўйинга киритилади. Тўпни ўйинга киритаётганда оёқлар бир оз эгилади, гавда орқага букилади, тўпни ушлаганда бош бармоқлар унга тегиб туриши зарур, ўйинга киритишда барча аъзолар деярли иштирок этади. Тўпни отаётганда иккала оёқ ҳам ердан узилмаслиги шарт. Тўғри отишни ўрганиб олиш учун шеригингиз билан машғулот қилсангиз фойдадан холи бўлмайди. Тўпни узоқроққа отиш учун анча эгилиш, отишдан аввал таянч оёғимаҳкам туриши керак. Сўнгги қадам катта ташланиши лозим. Югуриб келиб ўйинга киритишда эса,

ўйинчи тўпни олдида ушлаб туради, бир-икки қадам қолганда боши устига кўтариб бир оз орқага ўтказади ва шери- ригига ташлайди.

Тўпни ёндан ўйинга киритишда техник хатоларга ҳам йўл қўйилиши кузатилади. Агар тўп отишда шундай хатоларга йўл қўйилса, ҳакам тўпни бошқа жамоа ўша жойдан ўйинга киритишини кўрсатади. Қайси ҳолларда хатолик

кузатилади: отаётганда оёқлар ердан узилганда, отишда чи-зиқдан олдинроққа ўтаб кет-ганда, футболчи тўпни боши орқасига етарли даражада олиб бормаганда ва ҳ.к. вазият-ларда.

Ҳар бир жамоада тўпни ён чизиқдан ўйинга киритиб берувчи ўйинчи бўлади ва бу вазифани ҳам унча-мунча ўйинчи усталик билан амалга оширолмайди.

Тўпни отаётганда иложи борича уни оёққа ёки кўкракка етказиб беришга ҳаракат қилинг. Бир қанча шериклар ичидан энг яхши вазиятда, очиқ турганига ташланг. Ёндан тўп киритилаётганда бир қанча ўйинчилар фаоллик кўрсатишиб, рақибларни чал-ғитишлари лозим, рақиблар чал-ғишлари оқибатида бир ўйинчи таъ-қибчисидан қочиб кетиши мумкин. Шерик олдинга ўтиб кетиши учун тўпни уни бошидан ўтказиб, олдинга етказиб бериш керак.

Тўп отилишидан олдин тўпсиз тур-ган ўйинчилар бир жойда туришлари керак эмас, доимий равишда йў-налишни ўзгартирган ҳолда (зигзаг кўринишида) югурсалар, бошқа бир эътиборсиз қолган ўйинчи олдинга ўтиб кетади, шунда унга тўпни ошириб бериш анча осон бўлади.

Ён чизиқдан тўп етказиб беришда ҳам «девор» усулидан фойдаланиш анча самарали ва кўп ишлатилади. Қулай томони шундаки, ўйинчи тўпни ўзига бўйсундириб олишига вақт кетмайди. Тўп отилиши билан бир те-гишнинг ўзидаёқ отувчига қайтарилади ва ўзи олдинга интилади, бунда бир рақиб ортда қолади.

Тўпни ён чизиқдан жарима майдони ичигача жуда кучли отиш билан анча хавфли вазият содир қиладиган маҳоратли ўйин-чилар ҳам бор.

Бурнак тўплари. 29-илова. Бурчак тўплари ҳам ҳакамларнинг кўрсатмаси билан амалга оширилади. Тўп кўр-сатилган бурчакдаги байроқча олдидан (махсус сектор ичидан) тегилади. Бурчак тўпи амалга оширилаётганда рақиб ўйинчи-си тегилаётган жойдан камида 9 м масофада туриши лозим.

Узоқ бурчакдаги шерикка тўп оширилганда унинг тўп тегиш имконияти анча қулайроқ бўлади, чунки унга камроқ эътибор берилади, асосий эътибор кўпинча яқин бурчакка ва жарима майдони ичидаги ўйинчиларга қаратилади. Бунда узоқбурчак томон қайсидир ўйин-чи орқадан кутилмаганда югуриб келиб хавфли вазиятни юзага келтириши мумкин. Тўпни қабул қиладиган ўйинчи «ўйиндан ташқари ҳолатда» қолмайди.

Одатда тўп етказиб берувчи уз куосатмаси (сигнали) билан қайси бурчакка тўп етказишни ошкор қилади.

Кўпинча маҳоратли ўйин-чилар ўзларига ишонган ҳолда дарвоза томон улар учун самарали ва анча хавфли ҳисобланадиган бурама зарбаларни бажаришади (асосан яқин бурчакка), бундай усул ҳақи

қатан ҳам анча хавфли бўлади. Бу ерда, албатта, қайси бурчакдан амалга оширилишини ҳисобга олиб, маълум ўйинчи бажариши мумкин.

Бурчак тўпларини тўғридан тўғри бажариш шарт эмас, унда кўпинча олдиндан ўйланган ёки қулай бўлган комбинациялар билан амалга ошириш мумкин. Икки ёки бир неча тўпга тегишлар билан жарима майдони ичига ошириш кўп кузатилади.

Бурчак тўпларини кучлироқ етказиш учун югу-риб келиб, таянч оёқни тўп ёнига қўйиш, гавдани орқага олмаслик лозим, оёқ учи иложи бўлса, пастроқда бўлиши керак. Тўп тепиб бўлинганидан сўнг уни ўша оёқда кузатиш лозим, бу тўпнинг аниқ учишига ёрдам бериши мумкин.

Жарима тўплари.30-илова. Жарима тўпларининг турли усуллари мавжуд. Уларнинг барчаси қоида бузили-ши натижасида келиб чиқади. Ҳакам бу пайтда ўйин-ни тўхтатади. Улар икки хил: жиддий ўйин қоидаси бузилишига кўра бериладиган жарима тўплари (пенальти ҳам) ва эркин тўплар. Эркин тўп, асосан, техник ҳолда бузилган ўйин қоидадан ёки унчалик жиддий бўлмаган қоида бузилишидан кейин белгиланади. Жарима тўплари ҳам ҳакам кўрсатган нуқтадан амалга оширилади.

Ўйин қоидаси бузилганда ҳакам нафақат жарима тўпини белгилайди, балки кўп ҳолларда (ўйин қоидаси бузилишига қараб) ўйинчиларни огоҳлантиради ва керак бўлса, майдондан четлаштиради. Ўйинчи рақибини орқадан жиддий чалганда, атайин қўл билан ўйнаганда, тўғридан-тўғри жароҳат етказганда, рақибга ёки

ҳакамга қўпол муомалада бўлганда, рақиб кийимидан атайин тортиб қолганда, вақт чўзганда ва ҳ.к. да сариқ ёки қизил карточка кўрсатилади.

Қуйидаги ҳолатларда эркин тўп белгиланади:

1. Атайин вақт чўзиш.
2. Ўз ўйинчисидан тўпни қўлда қабул қилиш.
3. Дарюзабон тўп билан 4 қадамдан кўп юрганда.
4. Рақиб дарвозабонига ҳужум қилиш.
5. Оёқни бошдан юқорига кўтариб хавфли ўйнаш.
6. Тўпсиз ўйинчига нисбатан қўпол ўйнаш ёки блокировка қилиш.
7. «Ўйиндан ташқари ҳолатда» тўпни қабул қилиш.

Жарима тўпларини бажаришда ҳам ўзининг усталари бўлади. Қайси масофадан қандай зарба бериш, қайси бурчакка айлантириш ва шунга ўхшаш вазиятларни билиш лозим. Жарима тўплари масофага қараб ёки дарвозага тегилади, ёки ўйин-ни давом эттириш учун шерикларига оширилади. Эркин тўплар ҳам худди шундай.

Дарвозага яқин масофалардан тўпни бурама усулда тегиш анча қулай ва самарали ҳисобланади. Масофа узоқроқ бўлса ёки кучли зарба берилади ёки шериклари билан комбинация уюштирилади. Жарима тўпларини бажа-раётганда икки ёки бир нечта ўйинчи алдамчи ҳаракатларни амалга оширишлари ҳам мумкин. Масалан, бир ўйинчи тўпни ёлғондан тегишни кўрсатиш орқали уни устидан

ўтиб кетади, иккинчиси эса ундан кейин зарба беради, бу нарсa дарвозабонни ҳамда «девор»да турган ўйинчиларни чалғитиш учун (эътиборини олиш учун) бажа-рилади.

Қоидага кўра жарима ва эркин тўпларни бажараётганда рақиб футболчилари тўпдан камвадa 9 м масофада туришлари шарт. Акс ҳолда билиб туриб, атайин унга амал қилмаган ўйинчига огоҳлантириш ҳам бе-рилиши мумкин. Умуман яқин масо-фалардан бажариладиган жарима тўп-ларида дарвозабон «девор» тузишда ўз ўйинчиларига кўрсатмалар беради. Тўпни оёқнинг ташқи ва ички юзаси билан, оёқ тўпиғида тепиш мумкин.

Жарима тўпларини те-пишда бир қанча комби-национ усулларни қўллаш мумкин, бу нарсa самарали яқунланиши учун барча иш-тирок этаётган ўйинчилар ўз ҳаракатларини тўғри бажа-ришлари лозим. Бу нарсa юқорида айтиб ўтилганидек, рақибларни чалғитиб жарима бажараётганларга анча қулайлик туғдиради.

Бундай комбинациялардан мисол оладиган бўлсак: «девор» ёнига ўз шерикларин-гиз ҳам туриб олишлари мум-кин (бунда рақибларга ҳалақит бермаслик керак), тўп тепи-лаётганда қочиб қолиш мум-кин; тўп тепмоқчи бўлган ўйинчи кутилмаганда ортга ошириши ва ортдан келаётган шериги зарба бериши мумкин; тўп тепиш учун уч-тўрт ўйинчи туриб, улар худди тўпни тепишга шайланаётгандек турли томонларга ҳаракатланиб, қайси биридир ку-тилмаганда зарба бериши мумкин, улардан айнан қайси бири кутил-маганда дарвозага тепишини англашда рақиблар чалғиб қолишади.

Жарима тўплари нафақат дарво-занинг тўғрисида, балки дарвозадан узоқца, майдоннинг ён томонларидан ҳам амалга оширилади, бунда ҳам

ўйланган комбинациядан масофага қараб фойдаланилади. Кўринишидан бу жарима тўплари хавфли эмасдек бўлади, лекин яхши ўйланган режа билан тўпга бир неча тегиш билан гол содир бўлишини жуда қўп кузатганмиз.

Бунда ҳам бир қанча ўйинчилар жарима майдони ичида алдамчи ҳаракатларни бажариб рақибларини чалғитишади. Ён томондан бажариладиган жарима тўплари одатда жарима майдони ичига баландрлатиб етказиб бериш билан амалга оширилади.

*11 метрлик жарима тўпи (пенальти).***31-илова.** Пенальти берилиш қоидасини барча билади — футболч-и ҳужум қилаётган жамоа фойдасига ўз жарима майдони ичида қоидд бузса (масалан, рақибга қарши қўпол ўйнаса ёки қўл билан тўпни ўйнаса), ҳакам қўли билан 11 метрлик жарима нуқтасини кўрсатади.

Пенальти бажарилаётганда унга оид қоидалар мавжуд.

Авваламбор, тўп тепила-ётганда бажарувчидан бошқа барча ўйинчилар

жарима майдони таш-қар и с ида тур ишл ар и шарт, тўп тепиб бўлин-ганидан сўнг жарима майдони ичига кириш-лари мумкин.

Шунингдек, дарвозабон ҳам тўп тепилаётганда ўз жойида туриши керак, чизикдан олдинга

ўтиб кетмаслиги лозим.

Пенальтини бажараёт-гавда ўйинчи ўзига ишонч би-лан, хотиржамлигини сақ-лаган ҳолда тўпни тепиши лозим. Тўпни ҳамма турлича тепиши мумкин: кўпинча оёқ ички юзасида тепишади, кимлардир кучли йўналтир-ган ҳолда оёқ тупиғида тўғри тепади.

Тўпни тепишда уни қайтиш эҳти-моли бўлганлиги учун, тепувчининг шериклари тайёр туриб, тўп тепил-ганидан сўнг тезда жарима майдони ичига кириб, қайтган тўпни дарвозага йўллашлари мумкин.

Дарвозабон ўйини.32-илова. Дарвозабон ўйин давомида тўпни қўл билан ушлаши мумкин бўлган ягона ўйинчи ҳисоб-ланади.

Дарвозабоннинг ўйини, баъзи истиснолар билан майдондаги бошқа ўйинчиларникидан фарқ қилади. Тўпни тутиш, улоқтириш, тўсиш, ўйинга киритиш кабилар дарвозабон-нинг асосий усуллари ҳисобланади.

Яхши дарвозабон бўлиш унун қандай хислатлар бўлиши лозим?

Ўзига ишонч: авваламбор дар-возабон ўз жойини ишонч билан қўриқлаши ҳамда ҳар қандай вазиятда руҳий томондан ўзини тута олиши лозим. Тезда қарор чиқаришни билиш ҳам унинг асосий ютуғи бўлиши керак.

Чаққонлик: дарвозабон учрашув давомида кўп марта сакраши, тўпга ташланиши ва илдам ҳаракат қилиб чиқишига тўғри келади. Бу ерда унга албатта, тезлик ва чаққонлик ёрдам беради.

Совуққонлик: бошқа ўйинчилар сингари хатоликка йўл қўйиши мум-кин ёки рақиб билан тўқнаш келиб қолган вазиятларда

хотиржамликни сақлаб барча эътиборини яна ўйинга қаратиши керак.

Мардонаворлик: айтиб ўтилганидек ўйин давомида кўп сак-раб, яккакурашларда ҳаракат-ланишига тўғри келади, шундай пайтларда у рақибидан ҳамда тўп-дан қўрқмаслиги шарт.

Шериклари билан яхши алоқа: ўйин давомида дарвозабон, асо-сан, химоячилар билан муомалада бўлади, уларга ва бошқа шерикларига кўрсатмалар бериб ту-

риши, керак бўлса, олдиндаги шерикларига тўпни аниқ етказиб беришни ҳам билиши керак. Дарвозабон тўпни оёқда ўйнашни ҳам билиши муҳимдир.

Координация ва позицион сезги: дарвозабон тез-тез йўналишни ўзгартиришига, позициялар танлашига мажбур бўлади. Яхши координация унинг ҳаракатланишига ёрдам берса, тўғри позицион жой танлаш тўпларни илишда ва қайтаришда катта ёрдам беради.

Тўпни тутиб олиш.33-илова. Тўп ердан келаётган бўлса, оёқларни букиб, тўғриланган қўл-ларнинг кафтини олдинга қилиб тутиб олинади. Тўп пастдан учиб келганда ярим ўти-риб олинади ва тўп қоринга теккандан сўнг ушлаб олинади. Бунда оёқлар тўп ўтиб кетмайдиган қилиб жуфтланади.

Агар тўп кўкрак баробар учиб келаётган бўлса, у бел баробар бўлиши учун сак-ралади, уни ушлаб олгач, маҳкам сиқиб

олинади. Юқоридан учиб келаётган тўпни ушлаб олиш учун дарвозабон қўл панжа-ларини ёйиб баландга қў-таради ва сакрайди. Тўпни қаттиқ ушлаб, кўкрагига қисиб олади. Дарвозабон ерга оёқларини кенг қилиб тушади.

Агар тўп дарвозабон ёнидан ўтаётган бўлса, у тўпга қараб қадам ташлайди, бир оёқ тиззадан букилади ва олдинги оёқнинг тиззасига таянади. Дарвозабон тўп билан келаётган рақибга қарши чиққанда тўпни ёпиб қабул қилади. Тўп рақиб ихтиёрида бўлса, барибир дарвозабон унинг йўлини ётиб тўсади.

Дарвозабон паст, ўрта, баланд масофада учиб келаётган тўпга дарҳол ўзини отиб, тутати. Дарвозабон ерга йиқила-ётганида думалаб туриб кетишга ҳаракат қилади. Учиб келаётган тўпларни туртиб юборади. Тўпни йиқилаётиб ёки ўзини ташлаб туртиб юборишнинг имкони бўлмаса, уни мушт билан туртиб юборади. Агар тўп дарвоза олдига тушиши ва уни рақиб эгаллаши мумкин бўлса, дарвозабон уни бир ёки икки мушти билан тур-тиб юборади.

Дарвозабон тўпни тутгандан кейин турли усуллар билан: икки-уч қадам олдинга чиқиб, қўл билан ташлаб ҳам ўйинга киритиши мумкин.

Футболда тактика ҳақида тушунча.

Тактика деганда уйинчиларнинг рақиб устидан ғалаба қозонишга қаратилган индивидуал ва коллектив ҳаракатларини ташкил қилиши, яъни команда футболчиларининг муайян планга биноан айнан шу конкрет рақиб билан муваффақиятли, кураш олиб боришга имкон берадиган биргаликдаги ҳаракатларини тушуниш керак.

Тактикадаги асосий вазифа хужум ва химоя ҳаратларининг мақсадга эриштириш оладиган энг қулай восита, усул ва формаларини белгилашдан иборатдир.

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

Ўйин вақтида кўп марталаб хужумдан химояга ва химоядан хужумга ўтишдан иборат бўлгани учун ҳам, табиийки, ҳар қайси команданинг хужум ва химоя ҳаракатлари уюшган бўлиши керак.

Тактика учрашув вақтида бутун ўйин фойдадорлигининг асосий мазмуни ҳисобланади. Конкрет рақибга қарши тўғри танланган кураш тактикаси муваффақият қозоншга ёрдам беради, нотўғри танланган ёки учрашув мобайнида асқатмаган тактика эса одатда мағлубиятга олиб келади.

Рақибларни нейтраллаш вазифаларини тўғри ҳал қила билиш ва хужумда ўз имкониятларидан муваффақиятли фойдалана олиш умуман команданинг ҳам, унинг алоҳида ўйинчиларининг ҳам тактик етуқлигини кўрсатади. хужум ва химояда ҳамма футболчиларнинг ҳаракатлари яхши уюштирилган ҳамда, албатта, актив бўлгандагина команда муваффақиятга эриша олади.

Ўқув-тренировка жараёнида тактик тайёргарликка жиддий эътибор берилганда, ҳар бир ўйинчи ва умуман команда ҳаракатларининг хилма-хил вариантларини мукамал эгаллаган бўлиши керак.

Тренер ўйининг тактик планини қанадй қилиб тузган бўлмасин, бу план алоҳида футболчиларнинг ҳаракатлари билан амалага оширилади. Ана шунинг учун ҳам индивидуал тактик камолотга эришмай туриб, команданинг ўйинини чиройли ва рисоладагидек қиладиган аниқ тактик ҳаракатлар қилишни хаёлга ҳам келтириб бўлмайди.

Тактика ҳар доим ҳам муҳим аҳамиятга эга. Футбол техникаси арсеналининг кўпайиши, ўйинчилар жисмоний тайёргарлигининг ўсиши, ўйин қоидалари ҳамда тизимининг ўзгариши, янада такомиллашиб бораётган тренировка цикли ўйинни онгли равишда ташкил қилишда амалий режалар, изланишлар, янгиланишларга кенг йўл очиб берди. Ўйин майдонида кечадиган стратегик кураш, ҳужум ва ҳимоя ўртасидаги олишув, янада янги ва қутилмаган тактик фикрларни, янгиликларни юзага келтиради. Улар, ўз навбатида, техник, жисмоний ва руҳий тайёргарлик, ўйин қоидалари ҳамда тизимига таъсир кўрсатади. Жисмоний-руҳий қобилиятлар сингари, техник ва тактик қобилиятлар ўртасида ўзаро боғлиқлик, албатта, футболдаги янги изланишларга таъсир кўрсатган ва кўрсатиб келмоқда.

Футболдаги бошқа тактик омилларнинг ўзаро бир-бирига таъсири, ёш футболчиларнинг тактик тайёргарлиги нуқтаи назаридан, энг биринчилардан ҳисобланади. Ўйиндаги “бошқа омиллар” деганда қуйидагилар тушунилади:

а) Жамоа ва ўйинчиларнинг техник малакалари, уларнинг жисмоний қобилиятлари;

б) Жамоа ўйинчиларининг ўйинда бир-бирини яхши тушуниш даражаси, ўйинни билиш, жамоа ўйинчиларининг уйғунлиги;

в) Ўйинчиларнинг ақлий (интеллектуал) даражаси;

“Майда” омиллар ҳам муҳим аҳамиятга эга;

а) Ўйиндаги куч, рақибнинг кутилаётган тактик режалари тўғрисидаги маълумотлар;

б) Ўйин қоидаларини билиш;

в) Жароҳат олиш, ўйиндан четлатиш ва бошқа жароҳатлар туфайли жамоа таркибининг қисқариши;

г) Ўйинчиларнинг алмаштирилиши;

д) Ўйин жойи, хусусияти, майдон ҳолати ва об-ҳаво шароитлари;

е) Ушбу матчнинг аҳамияти, турнир жадвалидаги ҳолат.

Тактик тайёргарлик вазифалари қуйидаги бўйича ҳам аниқланиши мумкин.

1. Ўйинга таъсир этувчи бир нечта омиллар ва вазиятлар тактик режага киритилиши лозим, яъни жамоа учун матчнинг олдиндан ўйланган тактик режаси ўйинчиларнинг билимлари ва қобилиятларига мос даражада тузилиши зарур.

Мисол. Ўсмир жамоалардан бирида баъзи ўйинчилар ва бутун жамоанинг иш қобилияти узоқ вақт мобайнида тебраниб турган эди. Ўйинчилар чарчамагунга қадар уларнинг ўйиндаги кайфияти жуда яхши, жамоа ўйин режасига мувофиқ ўйнайди, лекин ўйинчилар чарчаган заҳоти, хатолар устига хатолар юзага келади, кайфият

йўқолади ва ўйин бетартиб, тарқоқ ҳолда кечади ҳамда ўйин режаси барбод бўлади.

2. Ўйинга таъсир кўрсатувчи омиллар даражасини ошириш ўйланган ўйин режасининг бажарилишига ёрдам бериши лозим. Олдинги мисолга асосланиб тахмин қилиш мумкинки, ўйланган ўйин режасини бажариш давомида техник, тактик, амалий ва назарий машғулотлар жисмоний сифатларни такомиллаштиришда кўпроқ қўлланилиши лозим.

3. Машғулотлар давомида ўйинга таъсир кўрсатувчи бир нечта омиллар ўртасида шундай ўқув-тайёргарлик мувофиқлик бўлиши лозимки, у берилган давр ичида энг муҳим омил ёки омилларга асосий эътибор қаратиши зарур. Бу ерда нафақат йил давомида режалаштирилган машғулотлар таркибига риоя қилиш зарурати, балки тренировкалар пайтида эришилган ютуқ, мумкин бўлган пасайиш ёки тўхтаб қолишни сезиш ҳамда ўз вақтида ушбу вазиятни тузатиш назарда тутилади. Айнан шу ерда ўзаро таъсир кўрсатиш тамойилини қўллаш яхши амалга оширилиши мумкин.

4. Тактик ўргатиш ва ўйинчиларни тайёрлаш жараёнида жисмоний ҳамда руҳий фарқларни ҳисобга оладиган индивидуал машғулотлар ўтказилиши лозим.

Тактик тайёргарлик билан боғлиқ бўлган вазифалар:

1) тактик малакалар, жисмоний қобилиятлар, ақлий ва эмоционал сифатларни такомиллаштириш;

2) ўйинни (унинг алоҳида лавҳалари, ўйиндаги қарорларни) такомиллаштириш;

3) ўйин тизимларига ўргатиш, уларни ёд олиш;

4) матчга тайёрланиш.

Кучи тенг командалар учрашувидаги ғалабага кўпинча мағлуб бўлганларда ирода камлик қилгани ёки жисмоний ва техник тайёргарлик бўш бўлгани сабаб қилиб кўрсатиладилар. Бироқ футбол ўйинидаги ғалаба кўпинча тактик режалар кураши билан белгиланади. Тактика, икки команданинг жисмоний, техник ва маънавий-иродавий тайёргарликдаги даражалари тенг бўлганда, улардан бирининг ғалаба қилишини таъминлаб берадиган муҳим омилдир. Йирик мусобақалардаги кўплаб мисоллар шундан далолат беради.

Усталик билан ишлатилган тактикагина муваффақият келтира олади. Баъзан командалар ҳар қандай рақибга қарши ўйнаганда ҳам бир хил тактика ишлата берадилар. Тактик жиҳатдан бундай қашшоқлик, бир хиллик маҳоратнинг ўсиб боришига тўсқинлик қилади. ҳар бир команда, айниқса юқори разрядли команда хилма-хил тактик планда ўйнай билиши керак, бўлмаса у, айрим ютуқлари булишига қармай, мусобақаларда катта ғалабага эриша олмайди.

2. Ўйиндаги ҳимоячи ва ҳужумчи тактика булимлари.

Ўйин тактикаси ҳимоя ва ҳужим тактик булимларига булинади.

Бундан ташқари булар ҳам индивидуал, группа ва командалар тактик булимларга булинади.

Хужум ҳаракатлари билин ҳимоя ҳаратларининг доимий кураши натижасида ўйин тактикаси узлуксиз такомиллашиб боради. Худди ана шу кураш футбол тактикаси тараққиётининг асосий ҳаракатлантирувчи кучи ҳисобланади.

ҲУЖИМ ТАКТИКАСИ

Хужум тактикаси деганда тўп ихтиёрида бўлган команданинг рақиб дарвозасини забт этиш учун қиладиган ҳаракатларини уюштириш тушунилади. Хужум ҳаракатлари тузилишининг хилма-хиллиги, хужум ривожини суръатининг, асосий ёриб ўтиш йўналишининг ўзгартирилиши, ниҳоят, яккама-якка кураш, техник приёмларнинг хилма-хил бўлиши-буларнинг ҳаммаси хужумни барбод этишга интилаётган ҳимоячиларни ниҳоятда қийин аҳволда қолдиради.

Хужумдаги ҳаракатлар индивидуал ҳаракатларга, группа ҳаракатлари ва команда ҳаракатларига бўлинади.

Индивидуал тактика

Хужумдаги индивидуал тактика бу футболчиларнинг муайян мақсадни кўзда тутган ҳаракатлари, унинг мазкур ўйин вазиятида бир қарорга келиш мумкин бўлган бир қанча имкониятлардан энг тўғриси тана тай билиши, футболчининг тўп ўз командасида бўлганда рақибнинг диққат эътиборидан четга чиқа олиши, ўзи ва шериклари учун уйнайдиган бўш жой топиши ҳамда пайдо қила билиши, керак бўлиб қолган тақдирда эса ҳимоячи билан курашда ютиб чиқа олишига асосланади.

Тўпсиз ҳаракатлар

Тўпсиз ҳаракатлар қуйидагилардан: очилиш, рақибни чалғитиш ва майдоннинг айрим қисмида ўйинчиларни сон жиҳатдан ортиқлигини яратишдан иборатдир.

Группа тактикаси

Футбол матчи давомида юзага келадиган тактик вазифаларнинг кўпчилиги комбинациялар воситасида ҳал этилади. Комбинация – бу муайян тактик вазифани ҳал этаётган икки ёки бир неча ўйинчининг ҳаракатлари бўлиб, бутун ўйин комбинациялари-у унга қарши ҳаракатлар занжиридан иборат. Бунда комбинациялар олдиндан тренировкалар вақтида тайёрлаб қўйилган ва тайёрлаб қўйилмаган, яъни матчининг ўзи давомида юзага келган бўлади.

Ҳар бир команда ўйиннинг муайян пайтларида қандайдир бир вазифани биргаликда ҳал қиладиган звенолардан, яъни тактик бирликлардан иборат. Мутлақо равшанки, комбинация қатнашчиларининг ҳаммаси бир-бирига мос ҳаракат қилсаларгина муваффақият қозонса бўлади. Ана шунинг учун ҳам конкрет комбинация танлаш ва амалга оширишда бир-бирини тушуниш ёки баъзан айтилишича, «шериклик ҳисси» алоҳида аҳамиятга эга бўлади. Ўйинни бир хилда тушунадиган спортчиларгина қўйилган вазифани ягона планда ҳал эта олишлари ва керакли комбинация танлаб, уни муваффақиятли амалга ошира олишлари мумкин.

Комбинацияларнинг иккита асосий тури бор, деб ҳисобаланди: стандарт ҳолатлардаги комбинациялар ва ўйин эпизоди давомидаги комбинациялар.

Жамоавий тактикаси

Команда тактикаси бу конкрет ўйин шароитида пайдо бўлган вазифаларни ҳал қилишда бутун команданинг коллектив ҳаракатларини уюштиришдир. Бутун команданинг ҳужум ва мудофаа ҳаракалари аниқ уюштирилмаса, ўйин бетартиб, бемақсад бўлади, унда ўйинчилар орасида вазифа тақсимлашнинг иложи бўлмайди. Бундай ҳолларда ўйинчилар қандай булмасин тўпни эгаллаб олиб бир амаллаб дарвозага киритиш учун у ёқдан бу ёққа югуришаверади.

Футболнинг юз йилдан ортиқроқ тарихи мобайнида ўйинчиларни аниқ жойлаштириб, улар ўртасида вазифалар аниқ тақсимланишини назарда тутган кўплаб тактик системалар яратилган. Ҳужумдаги команда тактикасининг, яъни конкрет ўйин шароитида пайдо бўладиган вазифаларни ҳал қилишда бутун команда коллектив ҳаракатларини уюштиришнинг асосий принципларини кўриб чиқамиз.

Ҳар қандай тактик системада ҳам команда тактикаси икки тур ҳаракат, яъни тез ҳужум ва тадрижий ҳужум воситасида амалга оширилади.

ҲИМОЯ ТАКТИКАСИ.

Ҳимоя тактикаси тўпни бошқараётган команданинг ҳаракатларини рақиблар ҳужумини бир ёқлик қиладиган нейтраллайдиган қилиб уюштиришни назарда тутди.

Ҳимояда уйнашнинг умумкоманда методи шахсий, зона ва аралаш бўлиши мумкин. Бироқ қисман булса ҳам бошқа метод элементларидан фойдаланмасдан биргина методда ўйнайвериш хато. Чунки бу ҳол ҳимоя тактикасини қашшоқлаштириб қўяди. Ҳимояда фйнаш методларини ҳимоячиларнинг индивидуал хислатлари ва имкониятларини ҳисобга олиб танлаш керак.

Ҳимояда ўйнашнинг тактик санъати рақибни қачон ўз ҳолига қўймаслик ва уни таъқиб этишни, қачон шериклардан бирига бериб юбориш ва қачон зонада уйнашни билишдан иборат.

Мудофаа қилаётган команда ҳаракатларининг ҳаммаси ҳужум қилаётганлар ҳаракатига жавоб тариқасида бўлиб, рақиблар тактикасининг хусусиятларига қараб уюштирилади. Мудофааннинг яхши уюштирилганлиги командага ҳужум ҳаракатларини ҳам муваффақиятли бажариш имконини беради.

Ҳимояда ўйнаш хилма-хил ва кўп планли бўлиб, дарвозани мудофаа қилишга, тўпни қўлга киритиш учун актив курашиш ва ҳужум уюштиришга қаратилган бўлади. Ҳимоядаги ўйин ҳам ҳужумдаги сингари индивидуал, группа ва команда ҳаракатларидан иборат.

Индивидуал тактика.

Мудофаадаги муваффақият бир группа ўйинчиларнинг тўғри страховка қилишларига, ўзаро алмашувчанлигива уларнинг бирига мос ҳаракатларигагина эмас, балки ҳимоячиларнинг тўпи бор ва тўп йўқ ўйинчига қарши индивидуал ҳаракат қилиш маҳоратига, яъни ҳимоячининг конкрет вазиятда ўз «ҳомий» лигидаги ўйинчига нисбатан қанчалик тўғри жой танлашига ҳам боғлиқ. Оқилона позиция танлаш мудофаада муваффақиятли ҳаракат қилишнинг асоси ҳисобланади.

Тўп бошқараётган ва тўп бошқармаётган ўйинчига қарши ҳаракатлар ҳимоядаги индивидуал тактик ҳаракатларга киради.

Группа тактикаси.

Бутун футбол ўйини бошдан оёқ комбинациялар асосига қурилган бўлиб, ўйиннинг мазмуни ҳам аслида шу комбинациялардан иборат. Ўйин вақтида қайта такрорланмайдиган ҳолатлар кўп учрайди. Бу ҳоллар ҳар бирининг ўз асоси бор. Бундай асосларни ҳар бир ўйинчи энг аввало ҳимоячилар билиши ва тушуниши лозим. Шунда тактик планда ҳужумчиларга қарши ҳаракат қилиш ва зарур приёмлар қулланиш осон бўлади.

Мудофаадаги группа ўйинининг асосий мазмуни ҳимоя ўйинчиларининг ҳужум қилаётган рақибларига қарши уюшган ҳаракатлари ҳисобланади. Мудофаадагилар ўзининг рақиб билан

яккама-якка курашаётган ҳар бир шеригига ёрдам беради ёки ёрдам беришга тайёр туради. Шундай қилиб, шеригига бевосита ва керакли ёрдам беришдан ташқари, страховка қилиш ҳам уюштирилади. Моҳирлик билан жой танлаш эса аниқ ҳамкорлик қилишга ёрдам беради.

Ҳимоядаги группа тактикаси дарвозага хавф солаётган ҳар қандай рақибга қарши группа бўлиб ҳаракат қилишни назарда тутди ва шерикларига ёрдам беришга қаратилган бўлади.

Страховка, шунингдек «девор» ва «кесишув» комбинацияларга қарши ҳаракатлар ҳимояда икки ўйинчининг ҳамкорлик қилиш усулларига киради.

Махсус уюштирилган қарши ҳаракатлар, чунончи, «девор» ясаш, мсунъий «ўйиндан ташқари» ҳолат ҳосил қилиш ва дарвозабон иштирокидаги ҳаракатлар уч ва ундан ортиқ ўйинчининг ҳамкорлик қилиш усулларига киради.

Жамоавий тактикаси.

Ҳимояда ўйнашнинг умумий тактикаси принциплари бор эканига қарамай, ҳимоячилар ҳаракатида қатор хусусиятлар мавжудки, булар арийтм ўйинчиларнинг ёки бир группа ўйинчиларнинг асосий вазифа ва мажбуриятларидан келиб чиқади. Ана шу хусусиятларни ҳужум эндигона юзага келаётган пайтда ва ҳужумнинг бошида ҳимояланаётган команда ўйинчиларнинг ҳаракатларида кўриш мумкин. Шундай кейин, ҳужум ривожланаётган ва якунланаётганда эса командалар бир хил принципларига риоя

қиладилар. Бироқ ҳимояда уйнашнинг принцип ва индивидуал усуллари бир-бирига боғламай қараш нотўғри бўлур эди. Уларни бу хилда ажратиш шартли характерда бўлиши мумкин, холс. Мана, масалан, ҳимояда зона усулида ўйнаётган командада айрим ўйинчи ёки бир неча ўйинчи зона принципи доирасидан чиқадиган индивидуал вазифаларни бажариш мумкин.

2.2. Ёш футболчиларни танлаш босқичлари

Ёш футболчиларни саралаш (танлаш) босқичлари

Истеъдодли, маҳоратли ўйинчиларни саралаш (танлаш) узоқ жараён ҳисобланиб, у 2 босқичга бўлинади. Саралашнинг *1-босқичи* — кўплаб ёш футболчиларни турли мусобақаларда кузатиб бориш. Бунда кўзга кўринган истеъдодли футболчиларни мусобақаларда ва ўйин жараёнида кузатиб танланади. Ундан ташқари, унинг соғлиғи, ишлаш фаолияти ҳам ҳисобга олинади.

2-босқичда ёш футболчининг ўйин давомида ўзини тутиши (интизоми), шериклари ва мураббий билан майдонда ҳамда майдондан ташқарида алоқаси кузатилади. Шунингдек, назорат меъёрларини топшириш натижалари ҳам ҳисобга олинади. **34-илова.**

Ана шу кузатувларга қараб, меъёрларнинг бажарилиш самардорлиги ва якуний баҳоларига қараб саралаш (танлаш) амалга оширилади.

Танлашнинг уч томони: мезони, усуллари ва ташкил этилиши фарк килинади.

Шахснинг танлаш вақтида улчанадиган еки текшириладиган сифатлари ва хислатлари **мезон** дейилади. Масалан, спортчи харакатининг тезлиги футболда танлашнинг мухум мезонидир.

Уз навбатидаги мезон уч турга: кобилият нишонлари, истеъдод ва кобилиятларга булинади.

Кобилият нишонлари бу тугма ва хаётнинг дастлабки йилларида эгаллаган анатомик ва физиологик хусусиятларидир. Масалан, гавданинг айникса мускул еки юрак – томир системасининг баъзи нисбатлари футболдаги булажак муваффакиятлар учун кобилият нишонлари булиб хизмат килиши мумкин.

Истеъдод шахснинг сифат ва хислатлари комплексидан иборат булиб, спорт катта еки кичик муваффакиятларга эришиш имконияти шунга богликдир. Танлашда истеъдод асосий махоратни муваффакиятли эгаллаб олишни таъминлайдиган сифатлар истеъдод тушунчасига киради. Бу сифатлар характерида (масалан, харакатлар тезлиги еки координацияси) еки интеллектуал тарзда (масалан, тез фикр юритиш) булиши мумкин.

Кобилият истедодан фаркли уларок, харакат ва операциялар усулларида, яъни куникма ва малакалардан иборат булади. Бирок, кобилиятнинг асосини куникма ва малакалар ташкил этмайди, балки бу куникмаларни йулга солиб турувчи жараенлар ташкил этади. Футболга янги келганларда унча кобилият булмайди. Шугулланувчилар асосий техник ва тактик методларни эгаллаб,

муайян тайергарлик боскичига етганларидагина уларнинг кобилиятини баҳолаш мумкин. Мастерлар командасига уйинчилар қабул қилинар экан, асосий меҳзон қилиб айнан спортчиларнинг кобилияти олинади.

Мезонларни улчаш учун қулланиладиган усул еки мосламалар **методикалар** дейилади. Танлаш практикасида қуйидаги методикалардан: эксперт методик, аппаратурали методика ва тестли методикалардан фойдаланилади.

Эксперт методикалар мутахасисларининг (тренернинг узи ҳам мутахасис бўлиши мумкин) бўлажак уйинчининг истеъдод даражаси ҳақидаги фикрларига асосланган бўлади. Агар қупчилик мутахасисларда бу фикр бир хил бўлса, унинг ишончилигини анча юқори бўлади.

Аппаратурали методикалар баҳоларнинг аниқлиги билан афзалликка эга. Бирок у баҳоларга қараб истеъдодлилиқ даражаси ҳақида умумий таъсурот ҳосил қилиб бўлмайди. айрим сифатлар ҳали истеъдодни характерламайди. Улар бирлашиши ва узига ҳос бириктириши намоен бўлиши керак.

Турли сифатларнинг бириқиб қелишини ҳисобга олиб тузиладиган **тестлар** (синаб қуришлар) танлашнинг энг самарали методларидир. Курсатқичларнинг бевоситалигига қарамай, тестлар бир қатор муҳим афзалликларга эга. Бу афзалликлардан асосийси- футбол уйинига истеъдодлилиқнинг теставий моделини яратишнинг мумкинлигидар.

Методикалардан мақсадга мувофиқроқ фойдаланишга қаратилган тадбирлар комплекси танлашнинг **ташқил этилиш** деб аталади.

Шундай қилиб номзодлар группасидан булажак уйин фаолиятида юқори ва стабил натижаларига эришиши мумкин бўлганларни (шуларга эришиш эҳтимол кўпроқ бўлган болаларни) танлаб олишга қаратилган ташкилий-методик тадбирлари комплексини еш футболчиларни танлаш деб аташ мумкин.

Танлаш умуман узоқ давом этадиган жараёндир, чунки болалар қобилиятининг ривожланиши тренировка воситаларининг таъсирида ўзгариши мумкин. Шундан келиб чиққан ҳолда дастлабки танлаш жараёнини икки босқичга бўлиш мақсадга мувофиқ..

1-босқич. 35-илова Бу босқичда танлашнинг дастлабки вазифасит ҳал этилади. Бунинг учун боланинг дастлабки қобилиятларини аниқлашга ва унинг ўқиши муваффақиятли бўлишини олдиндан айтиб беришга имкон берувчи кўрсаткичлар комплекси бўйича натижаларнинг бошланғич даражаси баҳоланади. Бу босқич-бирнеча кундан бир неча ҳафтагача давом этади. (боланинг жисмоний ривожланиши , қизиқишлари, нерв системасининг асосий хоссалари, жисмоний тайёргарлиги ва махсус сифатлари)

2-босқич.36-илова. Бу босқич (синов муддати) бир йилдан икки йилгача давом этиши мумкин. Бу даврда танлашнинг икки вазифаси ҳал этилади, унинг мақсади – шуғилланаётган ҳар бир боланинг қобилият даражасини аниқлашдир.

Шундай қилиб футболда танлаш асосий таълим йўналишларидан бири ҳисобланади. Танлаш орқали спорт мактабда шуғулланаётган болаларни жисмоний сифатлари , техник ва тактик ҳаракатлари, йилма-йил ҳисобалаб борилади ва камчиликларни тузатишга ҳаракат қилинади, ютуқлар эса янада мукаммалаштирилади.

2.3. Ёш футболчиларнинг тезкорлик сифатини аниқлаш.

Хар бир киши ҳаркатларни бажаришда муайян имкониятларига эга. Масалан; у бирор огирликда штангани кўтара олади, қандайдир бир вақт оралигида (3 мин,2 мин., 30 сек.,4 мин ва хоза) 1000 м масофани югуриб ўта олади. Бу имкониятлар бир қатор сифат ва сон характеристикалари жихатидан бир-биридан фарқ қиладиган муайян ҳаракатлар билан амлга оширилади.

Масалан; Спортча ва марафонча югуриш организмга сифат жихатидан бошқа-бошқа талаблар қўйилади,турли хил жисмоний фазилатларни намаён этишни талаб этади.

Киши ҳаракат қилиш имкониятларининг бази бир сифатли томонларини кишининг жисмоний фазилатлари деб аташ қабул қилинган. Одатда, кучлилиқ, тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонлик ва эгилувчанлик асосий жисмоний сифатлари деб қаралади.

Кишидаги жисмоний фазилатларнинг ривожланганлик даражаси фақат киши оргинларининг функционал имкониятлари билан эмас, балки психик факторлар, чунончи иродавий фазилатлари билан ҳам белгиланади. Бу ҳолда иродавий фазилатлар кишининг ўз

функционал имкониятлариндан қанчалик фойдалана олишни белгилайди.

Жисмоний таёргарлик.

Жисмоний таёргарлик-ўқув тренировка жараёнинг муҳим бўлиши ҳисобланади. Жисмоний таёргарлик-организмни функционал имкониятларини умумий даражасини ошириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, солиқни мустаҳкамлаш билан узвий боғлиқ бўлган жисмоний қобилиятларни тарбиялаш жараёнидир. Жисмоний таёргарлик умумий ва махсус таёргарликка бўлинади.

Ўқув-тренировка ишида умумий ва махсус жисмоний таёргарлик вазифалари ўзаро узвий боғлиқдир.

Футболчини умумий жисмоний таёргарлиги жисмоний қобилиятларни ҳар томонлама тарбиялаш, умумий иш қобилиятини ошириш вазифаларини ҳал қилади. Умумривожлантирувчи машқлар ва шутилланувчилар организмга умумий таъсир курсатувчи спортнинг бошқа тирларидан олинган машқлар бунда асосий воситалар сифатида қўлланилади. Бунда мушак-пайларнинг ривожланиши ва мустаҳкамланишига ички аъзо ва системалар функциясининг такомиллашишига ҳаракатларни

координатия қилишни яхшилаш ва ҳаракат сифатлари умумий даражасини оширишга эришилади.

Умумий жисмоний таёргарликни ошириш мақсадида қулланиладиган купгина машқлар организмга ҳар томонлама таъсир курсатади, айти чогда уларнинг ҳар бири у ёки бу сифатларни купроқ ривожлантиришга қаратилган бўлади. Жумладан, баланд-паст жойларда узоқ муддат югириш купроқ чидамлиликини қисқа масофаларда жадал югириш эсатезликини ривожлантиришга, гимнастика машқлари чаққонликини ўстиришга қаратилгандир. Бу машқлар машгулотнинг таркибий қисмига улардан баъзилари эса эрталабки машгулотларга киратилади.

Махсус жисмоний таёргарликнинг мақсади-футболчи учунгина хос бўлмаган жисмоний сифатлар ва функционал имкониятларни ривожлантиришдан иборатдир.

Футболчининг фаолияти бажараётган ҳаракати интенсивлигининг доимо узгариб туриши билан ҳарактирланади. Мушаклар ишининг юксак интенсивлиги-активлигининг пасайиши ва нисбатан тинч ҳолатга ўтиш билан алмашиб туради. Жадал югириш, илгари ташланиш, сакрашлар, енгил югириш, тухташ билан алмашинади, ҳаракат йўналиши, мароми ва суръати ўзгариб туради. Бундай фаолият муайян жисмоний юкклани амалга ошириш билан боғлиқ бўлиб, у вегетатив жараёнлар биринчи навбатда модда алмашинуви, нафас олиш ва қон айланишдаги жиддий функционал ўзгаришлар билан давом этади.

Бироқ, футболчининг ўйин фаолияти сакраш, югириш ва юришдан иборат эмаслигини ҳам ҳисобга олиш керак. Яккама-якка қаттиқ кураш шароитида, энг катта тезликда ва узоқ вақт давомида гайри табиий ҳолатларда (сирпаниш, сакраш, бир оёққа таянган ҳолда) бўлиш футболчига айти пайтда мураккаб тактик вазифани ҳал қилган ҳолда тўпни самарали эгаллаб туришга монелик қилмаслиги керак. Футболчилар тўпни қанчалик яхши олибюрсалар, майдонда қанчалик ўйлаб иш тутиб ҳаракат қилсалар, футбол томоша сифати шунча қизиқарли бўлади. Шунинг учин футболчиларнинг жисмоний таёргарлиги уларнинг ўйини фаолияти характери ҳисобга олган ҳолда шундай ташкил қилиниши керакки, буларга техник ва тактик маҳоратини такомиллаштириш учун асос бўлсин.

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

Жисмоний таёргарлик машғулотида купроқ такрорий оралатиб ўтказиш ўзгарувчан, ўйин ва мусобақа методлари қўлланилиб туради.

Йиллик тренировка циклида аввал умумий жисмоний таёргарлик, кейин шу асосда махсус жисмоний таёргарлик куриш

тавсия этилади. Футбол билан куп йил шуғулланиш мобайнида умумий ва махсус жисмоний таёргарлик нисбати, шунингдек, уларнинг конкрет мазмини спорт махоратини ўстириш юзасидан махсус таёргарлик салмоги аста-секин ортиб бориш томон ўзгаради.

Футболчининг умумий ва махсус жисмоний таёргарлигида куч, тезкорлик, чидамлик, эпчиллик асосий ўрин тутди. Айни шу жисмоний фазилатлар футболчининг ҳаракат имкониятларини даражасини ифодалиди.

Тезкорликни тарбиялаш.

Тезкорлик деганда кишидаги ҳаракатларнинг тезлик ҳарактеристикасини, шунингдек, ҳарикит реакциясининг вақтини бевосита ваасосан белгилувчи функционал хусусиятлар комплекси тушинилади. Функционал хусусиятлар комплекси тушинилади. Тезкорлик намаён бўлишининг учта асосий формалари мавжуддир;

- 1.ҳаракат реакциясининг латен (яширин) вақти:
- 2.айрим ҳаракатлар тезлиги (ташқи қаршилиқ кичик бўлганда):
- 3.Ҳаракат частотаси.

Тезкорлик намаён бўлишининг элементлари формалари бири-бирига нисбатан боғлиқ эмас. Кўрсатиб ўтилган учта форманинг биргаликда келиши тезкорликни намаён бўлишининг барча ҳолларини белгалайди. Масалан; спринтер югуришдаги натижа саорт

олишдаги реакция вақтига айрим ҳаракатларнинг (депсиниш сонни олдинга ўтказиш ва бошқа). Тезлигига ва қадамлар суратига боғлиқ. Старт тезланиши биринчи фазанинг, масофадаги тезлик эса иккинчи фазанинг характеристикасидир. Тезликни тез ошира бориш қобилияти ва масофани катта тезликда ўтиш қобилияти-нисбатан бир-бирига боғлиқ эмас.

Фақат бир-бирига ўхшаш ҳаракатлардагина тезкорлик тўғридан-тўғри ёки бевосита бир-бирига қучиши мумкин.

Оддий реакция тезкорлигини тарбиялаш. Ҳаракатлантирувчи реакция тезлиги таъсирга жавоб беришини латент вақти билан белгиланади. Реакциялар оддий ва мураккаб бўлади.

Оддий реакция олдиндан маълум бўлган (тўсатдан пайдо бўладиган) синалган илгаридан маълум бўлган ҳаракат билан жавоб беришдир. Бунда югуришда старт олиш, пистолетдан силуэтларга қараб тезкор отиш ва бошқалар мисол бўла олади. Реакцияларнинг қолган барча типлари мураккаб реакциясидир.

Тезкорликнинг жуда кўп ўтиши (бошқа бирор ҳаракатга ўтиш) Оддий реакциялар учун характерлидир; айрим вазиятларди ва тезроқ бирор фикрга келадилар.

Реакцияни текшириш секунднинг юздан, баъзида ўндан бир бўлагини ютиши тегрисидаги гап бормоқда. Кўриб ҳаракат қилиш реакциясини вақти спорт билан шугулланмайдиган кишиларда ўртача 0,25 сек.га тенг бўлиб 0,25 сек. Дан 0,35 сек, ўртасида ўзгариб туради. Спортчиларда бу вақт камроқ -0,15-0,20 сек, базиларда эса 0,10-0,12 сек. га тенг. Товуш сигналига реакция кўрсатиш вақти одатда

бир мунча камроқ бўлади: машқ қилмаган кишиларда тахминан 0,17-0,27; халқаро классикдаги баъзи бир спринтерларда эса 0,05-0,07 сек. га тенг.

Инсон бирор бир фаолиятида намаён қилиши мумкин бўлган максимал тезлик, шу кишида фақат тезкорлик қанчалик ривожланганлигига эмас, балки бир қатор факторларга-динамик кучнинг, чаққонликнинг, техникани эгалаганликнинг даражасига ва бошқаларга боғлиқ. Шунинг учун ҳаракат тезлигини тарбиялаш бошқа жисмоний фазилатларни тарбиялаш ҳамда техникани такомиллаштириш билан мустаҳкам боғлиқ бўлиши керак. Тезкорлик юқори даража намаён бўлишининг муҳим шарти марказий нерв системаси қўзғалувчанлигининг оптимал ҳолатидир. Тезкорлигининг намаён бўлиши учун машғулотларда ўйин ва айниқса мусобақа методидан фойдаланиш катта аҳамиятга эга. Мусобақалар одатда кўтаринки рух пайдо қилади, кишини анчагина зўр беришига мажбур этади бу эса кўп ҳолларда спорт натижаларининг яхшилашига олиб келади. **1-босқич**

Тестлар ва кўрсаткичлар	Машғулотлар бошлангунча (10-ёш)			Бир йил шуғуллангандан кейин (11-ёш)		
	Яхши	Қониқарл и	Ёмон	Яхши	Қониқа р ли	Ёмон
30 м га югуриш (сек)	5.3-5.5	5.6-5.8	5.9-6.1	5.0-5.2	5.3-5.6	5.7-5.9
Сакровчанлик (см)	34-31	30-26	25-22	36-33	32-28	27-24

Ўйинда фикирлаш	4	3	2	4	3	2
Ўйиндаги ҳужумкорлик	4	3	2	4	3	2

2 босқичидаги тест (махсус синов) натижалари бўйича баҳолаш нормалари .

Тестлар ва кўрсаткичлар	Машғулотлар бошлангунча (10-ёш)			Бир йил шуғуллангандан кейин (11-ёш)		
	Яхши	Қониқарл и	Ёмон	Яхши	Қониқа р ли	Ёмон
Узоққа тўп тепиш (м)	22-20	19-16	15-13	26-23	22-18	17-15
Футбол ўйинига оид тест саволлари (сек)	10.6- 11.1	11.3-13.3	13.4- 15.0	8.7- 10.7	10.8- 12.3	12.4- 13.4
300 м га югуриш (сек)	67-72	73-79	80-85	64-67.5	68-71	71.6- 74
Ўйинда фикирлаш	4	3	2	4	3	2

Хулоса

Ҳозирги кунга келиб спорт ва жисмоний тарбия ёшлар ҳаётининг ажралмас қисмига айланиб бормоқда. Масалан, ўзбекистон

Республикаси Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш туғриисда”ги фармонида: “болаларни жисмоний ва маънавий тарбиялашнинг замонавий шакл ва услубларини, жинси ва ёшига қараб болаларга спорт кўникмаларини сингдириш, спорт соҳасида иқтидорли болаларни ихтисослаштирилган спорт мактаблари ва марказларидаги машғулolarига танлаб олишнинг илмий асосланган тизимларини ишлаб чиқишни ташкил этиш ҳамда уларни тадбиқ қилишга кўмаклашиш” лозимлиги алоҳида такидланган.

Икки бобдан ташкил топган мазкур диссертация иши Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида спортнинг футбол тури билан тарбияланаётган болаларда жисмоний сифатлардан “тезкорлик” сифатини ошириш усуллари ва уни ҳаётга кенг тадбиқ этиш йўллари тўғрисида изланишлар олиб борилди. Изланишлар натижасида ҳозирги кунда болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида футбол спорт тури билан шуғулланаётган болаларда тезкорлик сифатини оширувчи машғулотлар ва уларни бажариш давомида спортчи организмни аста – секинлик билан кўниктириб бориш ва келажақда юритимизга техник ва тактик жиҳатдан етук спортчилар тарбияланаётганига амин бўлдик.

Ушбу диссертация ишининг мақсади – мамалакатимизда хусусан Бухоро вилоятида болалар ва ўсмирлар спорт мактабидаги болаларни тезкорлик сифатини ошириш борасида мураббийларимиз томонидан ўтаказилаётган машғулотларни ўрганиш ва натижаларни ўрганиб чиқишдан иборатдир.

Диссертация ишининг 1- боби Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида ёш футболчиларнинг тезкорлик сифатини тарбиялашнинг назарий ва амалий асослари тўғрисида фикр юритилган. 2- бобда эса ёш футболчиларни танлаб олиш ва жисмоний тайёргарлигини аниқлаш борасидаги маълумотларга эга бўламиз.

Ундан ташқари футболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги жисмоний қобилиятларини ҳар томонлама тарбиялаш, умумий иш қобилиятини ошириш вазифаларини ҳал қилишдаги ишлар ўрганилган.

Йиллик тренировка [машғулот] жараёнида аввал жисмоний тайёргарлик, кейин шу асосда махсус жисмоний тайёргарлик кўриш келажакда каттагина ютуқларга эришишимизга ёрдам бериши мумкин. Футбол билан кўп йил шуғулланиш мобайнида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик нисбати аста-секин ортиб бораётганини кўришимиз мумкин.

Футболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигида куч, тезкорлик, чидалилиқ, чаққонлик, эпчиллик асосий ўрин тутиши кузтилди. Айтиш мумкин шу фазилатлар футболчининг ҳаракат имкониятлари даражасини ифода қилади.

Ундан ташқари изланишлар давомида тўпланган маълумотларни умумлаштирган ҳолда диссертация ишидаги илмий янгилигини спорт мактабларимизда ташкил этсак ундан ҳам кўпроқ ютуқларга эга бўлар эдик.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тугрисида”ги Қонуни, 1992 й
2. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тугрисида”ги қонуни, 1997 й.
3. “Қадрлар тайерлаш Миллий дастури” 1997 й.
4. Вазирлар Маҳкамасининг “Жисмоний тарбия ва спорт янада ривожлантириш чора – тадбирлари тугрисида”ги Қарори 1999 й.
5. М.Б. Алиев, Т.С. Усмонхўжаев, Ҳ.Х. Сағдиев. “Спорт ўйинлари – ФУТБОЛ” 2007 йил
6. М.Б. Алиев, Т.С. Усмонхўжаев, Ҳ.Х. Сағдиев. “Болалар ва ўсмирлар спорт машғулоти назарияси ва услубияти” 2006 йил
7. Нуримов Р.И., Исеев П. – футболчиларни тайерлашда педагогик назорат (Педагогик тавсиялар) Т. 1990
8. Нуримов Р.И., Сергеев Г.М. – Жисмоний тарбия институтининг педагогика факультети учун дастур (ихтисослаштириш курси) Т.1995
- 9.
10. Годик М.А., Нуримов Р.И. – “Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок ” ФиС 1980
11. Нуримов Р.И. – “ Контроль специальной ловкости футболистов” (метод. рекомендации) Т.1980
12. Лаптев А.П. – Режим футболиста М.ФиС 1981
13. Футбол – учебное пособие для института физической культуры. Под общей реакцией. Акрамов Р.А. Т. 1981

14. Акрамов Р.А., Печаткин А., Сергеев Г.М., - Организация планирование учебно-тренировочного занятия в специализированных классах по футболу Т. 1981.
15. Лопачев Ю. – азбука кожаного мяча Т. 1984
16. Акрамов Р., Сергеев Г.М. – совершенствование мастерства футболистов методами индивидуальной тренировки. В сб. совершенствование и управление учебно-тренировочным процессом. Т 1984
- 17.
18. Нуримов Р.И., Садюков О. – Педагогический контроль в процессе подготовки футболистов (метод рекомендации) Т. 1988
19. Годик М.А., Исеев Ш.Т., Акрамов Р.А., Нуримов Р.И., Сергеев Г., Талибджанов А. – нормирование нагрузок межигровых циклов при проведении занятий в условиях высокой внешней температур. Т. 1988
20. Сергеев Г.М., Нуримов Р.И. – футбол буйича балалар ва усмирлар спорт мактаби олимпия уринбосорлари, балалар ва усмирлар махсус мактаби, олимпия уринбосарлари билим юрти укув-машк килиш ва спорт комолотига эришиш гурухлари учун дастур Т. 1997
21. Футбол – учебник для студентов ИФК под. общ. реакцией. Нуримов Р.И., Акрамов Р.А. 2005-2006 г.г.
22. Управление подготовкой футболистов. Кошбахтиев И.А. 2001.
23. Л. Качани, Л. Горский. “Тренировка футболистов”.

24. Гагаева Г.М. Психология футбола. –М. Физкультура и спорт. 1969 г.
25. Годик М.А. Подготовка футболистов. –М. ФиС. 1978 г.
26. С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва. Футбол. “Универсальная техника атаки”. –М: Спорт Академ Пресс. 2001. –72 с.
27. С.В. Голомазов Б.Г.Чирва. Москва. “Техника сильных ударов”. 1997.
28. С.В. Голомазов Б.Г.Чирва. Москва. “Методика тренировки технике игры головой”. 2001 г.