

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

НАМАНГАН МУХАНДИСЛИК-ПЕДАГОГИКА
ИНСТИТУТИ

«Технология» факультети

«Жисмоний тарбия ва спорт» кафедраси

«Жисмоний тарбия ва спорт» фанидан

Мавзу: Футбол ўйини.

РЕФЕРАТ

Бажарди:

32-КТИАТ-11
гуруҳ талабаси
Студенкова Д

Қабул
қилди:

Ниёзматов Э.

Наманган 2013 й.

Мавзу: Футбол ўйини.

Режа:

Кириш

Мавзунинг долзарблиги

Ишнинг мақсади, вазифаси, фарази ва илмий янгилиги.

I-бўлим. Футбол ўйининг келиб чиқиши ва ривожланиши

1.1 Футбол ўйинидаги асосий усуллар

1.2. Футбол мусобақалари қоидалари

II-бўлим. Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги

2.1. Футбол ўйини техникаси

2.2. Футбол ўйини тактикаси

III. Хулоса

IV. Фойдаланилган адабиётлар руйхати

КИРИШ

Ўзбекистон Республикаси Олий Кенгашининг 1992-2000 йилларда қабул қилинган Ўзбекистон Республикасини «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида қонунни билиш ҳақида», Ўзбекистонда Футболни ривожлантиришни ташкилий асослари ва принципларни тубдан такомиллаштириш чора тадбирлари тўғрисида «Ўзбекистон Вазирлар Маҳкамаси қарори 1996 йил 17 январда қабул қилинди. Футболга доир махсус адабиётлардан футболчилар ўйин пайтидаги мусобақалари ҳақида кўпинча турли материаллар йиғилди. Бу эса мазкур материаллардан футболчиларни ўйин пайтидаги тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш учун тўла фойдаланиш имконини бера олмайди.

Футболга доир адабиётларни таҳлил қилиш билан футболчиларни тактик ҳаракатлари ошириш масаласини муҳим эканлигини билиш мумкин.

Ҳозирги кундаги мавжуд субъектив баҳо бериш ва тасаввурлар йули билан шахсий, гуруҳ ва жамоа ҳаракатларни куллаш методи энди бизни кониктира олмайди. Мавжуд материаллардан объектив баҳолаш йулидаги илмий жихатдан асосланган методлар зарур. Улар мураббийларни ахборотлар билан ҳар томонлама таъминлаш керак.

Бу маълумотларни тажрибали мураббийларнинг узок педагогик кузатишлари билан солиштириш ва уларни куллаш футболчиларни тактик жихатдан тайёрлаш масаласида аниқ бир фикрга қелишга ёрдам беради.

Қарама-қарши фикрлар қураш-деаликтика қонуни бўлиб у футболда ҳам яққол намоён бўлади. Биз уни стратегия ва тактиканинг узғариши ҳамда ўйинни ташкил этиш принципларида мунтазам равишда кузатиб борамиз. Футболда тактикаси шуни қурсатадики, у ҳар қандай ўйинни системасиз ўйинчиларнинг узига ҳос хусусиятларига тўғри қелиши, ҳам ҳимояда, ҳам якунида энг қўп самарадорликка эришиш имконини беради. Футболда қураш ўйининг ҳимоя ва ҳужум схемаларидаги узлуксиз рақобатида намоён бўлади. Ўйинчиларни майдонда планли равишда жойлаштиришдан иборат. Э. Толадоннинг фикрича (1877) футбол дастлаб Англияда ҳимоя ва ҳужум мениялари назарда тутилган бўлсада ҳали тактика ишлаб чиқарилмаган эди. Англияда футболчилар системасида ўйнаган эдилар. Ўйинчилар бундай системада жойлашганда ҳужумчилар тупланиб қолишар, тупни эгаллаган ўйинчи алдаб ўйнаш ёрдамида олдингша ёриб ўтишга ҳаракат қилади. Тупни бош билан ўриш ва узокдан туриб тепиш қўлланилмасди. Туп оширишни футболда Шотландия қиритди. Бундай янгилик ўйинни тараккий этишига олиб қелди.

Олимлардан Исаев А. Лукашин Ю. Акрамов О, Содиков О лар қатта футболдаги ўйин техникасида илмий тадқиқот ишлари олиб боришгани тақидланган кейинги 10 йил ичида адабиёт ва услубий қўлланмалар яратилган бўлишига қарамасдан мактаб ўқувчиларини учун футбол спорт турларидан маълумотлар қамроқ ёритилмоқда.

Ишнинг максоди: Жисмоний тарбия дарсларида футбол ўйини техникасини самарадорлигини ошириш.

Шу максадни амалга ошириш учун қўйидаги вазифалар

бажарилди.

1. Футбол дарсида уйин техникасининг асосий назарий томонларини аниклаш.

2. Жисмоний тарбия дастуридаги берилган футбол дарсида уйин машкларини илмий асослаш.

3. Футбол дарсида уйин техникасини самарадорлигини текшириб куриш.

Тадкикотнинг фарази: Футбол дарсида уйин техникаси оркали укувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш ва соглигини мустахкамлаш.

Тадкикотнинг илмийлиги: Умумтаълим мактабларининг футбол дарсидаги уйин техникасини ривожлантириш.



I-БЎЛИМ.

ФУТБОЛ ЎЙИНИНГ КЕЛИБ ЧИҚИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИ

Футбол тарихи узок ўтмишга бориб тақалади. Футболга ўхшаб кетадиган ўйинлар эраמידан аввалги қадимги Шарқ ва антик дунё давлатларида мавжуд бўлган эди. Ўйин номи инглизча „фут"— „оёқ" ва „бол"— „тўп" сўздан келиб чиққан. Ҳозирги футбол ва унга тегишли қонун-қоидалар кейинги 100 йил ичида ўзгаришсиз қолиб келмоқда.

Футбол ер юзида энг севимли ва оммабоп ўйин турларидан ҳисобланади. Ўйиндаги соддалик ва қулайликлар, ўйинчилар маҳорати шу пайтгача барча ишқибозларни ўзига жалб қилмоқда. Хўш, бу спорт турининг ўқувчилар саломатлигига ва ривожланишига таъсири борми? Маълум бўлишича, таъсири жуда катта. Агар футбол билан доимий шуғулланилса, кишида тезлик, чаққонлик, чидамлилиқ, мўлжал олиш сифатлари яхши ривожланар экан. Ўйин пайтида футболчига катта нагрузка тушар эканки, бу унда ирода кучининг тарбияланишига хизмат қилар, барча аъзоларнинг умумий чидамлилигини оширар экан. Футбол асосан очик ҳавода ўйналгани сабабли биринчидан, жисмоний чиниқишга олиб келади, иккинчидан, ўйинчилар тана аъзоларининг атроф-муҳит таъсирига чидамлилигини оширади.

Футболда икки жамоа ўзаро баҳслашади. Ғалабага интилиш футболчиларни яқдил бўлиб ҳаракат қилишга ундайди ва улардаги ўртоқлик, ўзаро ёрдам ҳиссини тарбиялайди. Мактаб ўқувчиларининг бу ўйинга оммавий қизиқиши, уни мактаб дастурига алоҳида бўлим сифатида киритиш имконини яратди.

Футболда икки жамоада 11 кишидан иборат ўйинчи ўйнайди (мини футболда эса 4—8 киши, дарвозабон умумий ҳисобда). Ўйин чим ётқизилган, узунлиги 100—110, эни 69—75 метр (мини футболда майдоннинг узунлиги 18—50 м, эни 12—35м) келадиган майдонларда ўтказилади. Зарурат туғулганда, гандбол майдони ва жисмоний тарбия залларини ҳам футбол майдонига мослаштирилса бўлади. Дарвозалардан бир хил масофада, майдоннинг ўртасидан чизик тортилади ва унда марказ белгиланади. Ўйин чоғида дарвозабондан ташқари бошқа бирорта ўйинчи тўпга қўл теккизиши мумкин эмас. Ўйин 45 дақиқадан икки тайм давом этади (12—13 ёшлилар учун мини футболда 20—25 дақиқа), ўртада 15 дақиқа танаффус берилади.

Рақиб дарвозасига тўп уриш ҳар бир жамоанинг вазифасидир. Икки тайм давомида қайси жамоа рақиб дарвозасига кўпроқ тўп киритса, ўша жамоа ғолиб ҳисобланади. Ўйинда дастлаб волейбол тўпларидан, сўнгра футбол тўпларидан фойдаланилган. Ўйинчиларнинг кийими футболка, трусик ва енгил поябзаллардан иборат бўлади. Бир жамоа қаттиқ, бошқаси юмшоқ поябзалда ўйнашига рухсат берилмайди. Ҳар икки жамоада ҳам дарвозабоннинг кийими ўз ранги билан бошқа ўйинчиларникидан ажралиб туриши керак. Совуқ пайтда машғулотга кийиладиган кийимлар билан ўйнашга рухсат этилади. Футболкада ўйин баённомасида қайд этилган рақам ёзилган бўлиши шарт. Ёки бу рақам резина билан боғланиб, майка устидан кийиб олинади. Футбол машғулотлари чоғида қуйидаги қоидаларга амал қилиниши зарур, чунки у турли нохушликларнинг олдини олади:

1. Энг аввало, ўйинчи ўзини бўлажак нагрузкага тайёрлайди ва машғулотни аста югуришдан бошлайди, умумий чиниқтирувчи машқларни бажаради, турли усулларда



сакралади, 10—30 метрга тез югуради, ёнга ва орқага югуради. Тўсиқ-лар четлаб ўтилади. Тўпни аниқ тепиш машқ қилинади. У оёқдан бунисига сакралади. Сўнгра осойишта юришга ўтилиб, ўйинга киришилади.

2. Майдонда бақир-чақир қилинмай тартиб-интизомга риоя қилинади.

3. Машғулот чоғида ўйинчиларнинг майдондаги ҳаракатлари кузатилади, бир-бири билан тўқнашиб кетмаслик (айниқса, майдон ҳўл пайтида) чоралари кўрилади.

4. Ҳакам билан тортишиб, ўйинчиларни кўрқитиш ман қилинади. Бунда қоидага бўйсунмаганлар майдондан чиқариб юборилади.

5. Машғулотлар тугагач, тўплар йиғилади ва тегишли жойга олиб бориб қўйилади.

1.1 Футбол ўйинидаги асосий усуллар

Футболчи майдонда олдинга, орқага, ёнга ҳаракат қила олиши, ўз гавдасини бошқариши, бирдан тўхташи, югураётиб бурилиши зарур. Югуриш футболда асосий ҳаракат воситаси ҳисобланади. Бўш жойга чиқиб олиш ва рақиб ўйинчини таъқиб қилиш учун оддий югурилади. Ҳимояланувчи ўйинчилар асосан, орқага югуришдан фойдаланади. У қисқа, тез қадамлар билан бажарилади. Ҳаракатни чап ёки ўнгга ўзгартиришда оёқларни чалиштириб югуришдан фойдаланилади. Зарурида алдов қадамларидан ҳам фойдаланилади. У биров букилган оёқлар билан бажарилади. Ёнга



биринчи қадам, ундан сўнг иккинчи алдов қадами қўйилади (оёқ ҳаракати юқорига эмас ёнга бажарилади).

Футболдаги асосий ўйин усули тўп тепиш ҳисобланади. Тўп шерикка оширилади ва тепиб дарвозага киритилади. Футболчилар тўпни оёқ билан ҳам, бош билан ҳам ўйнайдилар. Дастлаб жойида турган тўпни тепишга ўрганиш, сўнгра югуриб келиб ҳаракатдаги тўпни тепиш кабилар машқ қилинади.

Оёқнинг ички томони билан тўпни тепиш. Бу усул тўпни асосан қисқа ва ўрта масофага оширишда қўлланилади. Оёқнинг ички томони билан тепиб оддий ва аниқ зарба бериш учун оёқ ортга чўзилади. Бундай зарба югуриб келиб ҳам бажарилиши мумкин

Тўпни қанчалик пастга тепилса, тўп шунчалик баландга кетади ёки аксинча. Агар тўп оёқнинг юзи билан тепилса, унинг ўрта, ички ва ташқи қисмлари билан зарба берилган бўлади.

Оёқнинг ўрта юзи билан тўп тепиш. Бу зарба футболда шу вақтгача асосий бўлган ва бўлиб келяпти. Бу зарбадан тўп тез ва узоққа учади. У югуриб келиб бажарилади

Тўпга зарба беришдан олдин ўйинчининг оёғи орқага чўзилади. Зарба бериш чоғида тепаётган оёқ ерга тегиб қолмаслиги учун таянч оёқнинг учини кўтариш лозим. Бундай зарба ўрта ва узоқ масофага тўп узатишда, дарвозага тўп тепишда, жарима зарбаларини бажаришда қўлланилади.

Оёқ кафтининг ташқи томони билан тепиш. Бундай зарба тўпни ўрта ва узоқ масофага оширишда, дарвозага тўп тепишда, бурчак тўпини тепишда қўлланилади. У рўпарадан ёки ён томондан югуриб келиб бажарилади. Оёқни силташда унинг юқори қисми буралгандек бўлади

Оёқ юзининг ички томони билан бурчакдан то ёп тепиш. Тўпни четга ошириш, эркин тўп тепиш, тўпни узоқ ва ўрта масофага оширишда қўлланилади. Тепиш учун югурганда ёйсимон ҳаракат қилинади.

Оёқ учи билан тўп тепиш ҳўл майдонларда ва ўйинчи ракиб билан тўп талашаётиб тўпга зўрға чўзилиб етаётганда қўлланилади. Айрим ҳолларда бу зарбадан дарвозага тайёргарликсиз тўп йўналтиришда ҳам фойдаланилади. Оёқ учи билан зарба бериш, югуриб келиб ёки турган жойдан бажарилади. Зарба бериш чоғида оёқ учи ўзига шундай тортиладики, бунда зарба тўпнинг ўртасига тўғри келиши керак, гавда бироз орқага тортилади.

Товон билан тўп тепиш. Бу усул тўпни орқага яширин, кутилмаганда узатиб юбориш учун қўлланилади. Бунда тўп ўйинчи кетаётган йўналишга тескари томонга кетади. Товон билан тепиш учун таянч оёқ олдинга қўйилади шунда тўп оёқ ёнида бўлади. Шундан сўнг бошқа оёқ билан тўпдан хатлаб ўтиб, унинг ўртасига товонни қўйиб, тўпни бўйлама ва ўзидан ошириб ташлаш мумкин

Кескин зарбалар. Бу оёқ юзасининг ички ва ташқи томонлари билан бажарилади. Кескин зарба билан тепиш учун оёқ юзи билан таянч оёқнинг қарама-қарши томонига зарба берилади. Тепиш чоғида оёқ тўпнинг ёнига тегиб, унинг айланиб учишига олиб келади. Оёқ юзасининг ташқи қисми билан кескин зарб берилганда оёқ тўпнинг таянч оёқ томонига яқин бўлган қисмига тегади.



Бунда биринчи тўпга оёқнинг панжаларига яқин қисми тегади. Тепувчи оёқ таянч оёққа томон ҳаракатланади. Тўп оёқдан узилганидан кейин айланма ҳаракатга келади. Думалаб кетаётган тўпга зарба бериш. Бундай пайтдаги ҳаракат кимирламай турган тўпни тепиш пайтидаги ҳаракатдан унчалик фарқ қилмайди. Муҳими, ўз ҳаракат тезлигини тўпнинг ҳаракати тезлигига мослай олишдадир. Учиб келаётган тўпга зарба бериш. Учиб келаётган тўпни тепишда унинг учиш траекторияси ҳисобга олинади. Ерга тушаётган ёки паст келаётган тўпни тепиш думалаётган тўпни тепишдаги каби бажарилади. Учиб келаётган тўпнинг тезлиги думалаётган тўпникига нисбатан кучли бўлганлиги сабабли, бу ердаги муҳим нуқта тўп билан учрашиш жойини тўғри белгилаб олишдир. Ўйинчи тўпнинг баландлиги, тезлиги ва йўналишини ҳисобга олиши зарур. Тўпни бош билан уриш. Бу усул тўп баланддан келаётганда, уни шерикка оширишда, дарвозани ҳимоя қилиш ёки уни дарвозага уриш пайтида қўлланилади. Бош билан тўпни сакраб туриб ёки сакрамай уриш мумкин. Тўпни сакраб туриб бош билан уриш бир оёқда югуриб келиб ёки икки оёқ билан сакраб бажарилади. Бундай пайтда қўллар тирсакдан букилади ва юқорига кескин ҳаракатлантирилади.

Тўпга зарба бериш сакрашнинг энг юқори нуқтасидан бажарилади



Бунда тўпнинг учаётган траекторияси ва тезлиги аниқ ҳисобга олиниши керак. Зарбадан кейин ерга оёқ учида тушади ва тўпнинг кейинги ҳаракати ҳам кўздан қочирилмайди.

Тўпни тўхтатиш. Думалаётган ёки учиб келаётган тўпни тўхтатиш, унинг ҳаракатини ўзгартириш учун зарур. Муҳими тўпни тўхтатиш чоғида у сакраб оёқдан чиқиб кетмаслиги керак.

Тўпни оёқ юзининг ички томони билан тўхтатиш. Бу усул думалаётган ёки учиб келаётган тўпга қўлланилади. Бунда гавда оғирлиги таянч оёққа туширилади. Тўпни тўхтатадиган оёқ олдинга чўзилади ва таянч оёққа қадар орқага тортилади. Тўп тезлиги сусаяди ва тўхтади.

Думалаётган тўпни оёқ ости билан тўхтатиш. Тўпни қабул қилаётган оёқ тиззадан букилади. Оёқ кафти товондан биров баландроқ кўтарилади. Тўпни оёқ юзининг ички ва ташқи томони билан ҳам тўхтатиш мумкин.

Тўпни оёқ кафтининг ўрта қисми билан тўхтатиш. Бу ҳаракатни аниқ бажаришни талаб қилади. Одатда, кафт ўртаси билан юқоридан тушаётган тўп тўхтатилади



Оёқнинг орқага силтаниш ҳаракати билан тўпнинг тезлиги сусайтирилади.

Тўпни кўкрак билан тўхтатиш. Бунда кўкрак биров ичкари тортилади, елкалар олдинга чиқарилади

Тўп кўкракка тегиб, оёққа тушади. Тўпни олиб юриш. Ўйин пайтида шундай ҳолатлар бўладики, тўпни шерикка оширмай, уни ўйинчининг ўзи олиб юради. Масалан, бу шериклар ёпиқ бўлганда ёки ҳужум қилишга ноқулай ҳолатда турганда бўлиши мумкин

Тўпни унча кучли бўлмаган зарба билан бир ёки икки оёқда, ёки оёқ кафтининг ички, ёки ташқи юзаси билан олиб юрилади. Агар рақиб яқин бўлиб, тўп учун курашга киришса, тўпни олиб юрган мағкул. Бунда тўп аста-секин, ўзидан узоқ-лаштирилмай олиб юрилади.

Тўпни олиб қўйиш ва тепиб юбориш. Тўпни ҳамла қилиб, ўзини ташлаб, елка билан уриб олиб қўйиш—буларнинг барчаси асосий усуллар бўлиб ҳисобланади.

Тўпни ҳамла билан олиб қўйиш. Бу усул рақибни ўнг ёки чап томондан айланиб ўтишга интилаётганда қўлланилади. Бунда тўп томонга тез эгилиш

орқали ҳамла қилинади. Ҳамла қилиш кенглиги тўпгача бўлган масофага боғлиқ. Кейин тўплар оёқ билан ташланиш орқали олиб қўйилади

Тўпни сирпаниб олиб қўйиш. Бу усул орқадан ёки ёндан бажарилади. Ҳужумчи рақибга яқинлашиб, сирпаниб оёғини тўпга юналтиради. Ўйинчи тўпнинг йўлини тўсади ва уни оёғи билан туртади.

Тўпни рақибини елка билан туртиб олиб қўйиш. Қоидага мувофиқ ўйинчини елка билан туртишга рухсат берилади. Аммо туртиш фақат тўпни олиб қўйиш мақсадида бўлиши керак.

Тўпни оёқ билан туртиб олиб қўйиш энг осон усул ҳисобланади. Бу усул ўйинчидан фақат тезликни эмас, балки чаққонлик ва эпчилликни ҳам талаб қилади. Тўпни олаётганда ўйинчи рақибга эмас, балки тўпга қараб туриши зарур. Тўпни олиб қўйиш, кўпинча рақиб тўп билан кетаётганида ёки қабул қилаётганида бажарилади.

Тўпни ўйинга киритиш. Жойида туриб, югуриб келиб бажарилади. Тўпни ўйинга киритишнинг барча турлари ён чизикдан бажарилади. Тўпни ўйинга киритаётганда оёқлар бироз эгилади ва тўпни ушлаган бош бармоқлар бир-бирига тегиб туради. Тўпни ўйинга киритишда деярли барча аъзолар иштирок этади. Югуриб келиб ўйинга киритишда ўйинчи тўпни ўз олдида ушлаб туради, бир-икки қадам қолганда боши устига кўтариб бироз орқага ўтказади ва ташлаб беради



Дарвозабон ўйини.

Дарвозабоннинг ўйини ўзига хослиги билан фарқ қилади. Тўпни тутиш, улоқтириш, тўсиш, ўйинга киритиш дарвозабоннинг асосий хатти-харакатидир.

Асосий ҳолат. Бунда оёқлар елка кенглигида, тиззалар бироз букилган, гавданинг юқори қисми олдинга эгилган, қўллар тирсакдан букилган, кўзлар тўпга қараган бўлади. У алмашувчан ва қисқа қадамлар билан дарвоза олдида ҳаракат қилиб туради.

Тўпни тутиш. Дарвозабон ердан келаётган тўпни оёқларини букиб, қафтларини олдинга қилиб очиб, қўлларини тўтғрилаб тутиб олади.

Агар тўп пастдан учиб келаётган бўлса, ярим ўтиради ва қоринга теккандан сўнг уни ушлаб олади. Бунда оёқлар тўп ўтиб кетмайдиган қилиб жуфтланади

Агар тўп кўкрак баробар учиб келаётган бўлса, у бел баробар бўлиши учун юқори сакради, тўпни ушлаш билан маҳкам сиқиб олинади. Юқоридан учиб келаётган тўпни ушлаб олиш учун дарвозабон қўл панжаларини ёйиб баландга кўтаради ва сакрайди. Тўп қўл панжаларига теккач, дарвозабон уни ушлайди ва кўкрагига қисиб олади. Тўпни жойда туриб ёки сакраб тутиб

олиш мумкин. Дарвозабон тўпни тутиб олгач, оёқларини ерга кенг қилиб тушади



Агар тўп дарвозабон ёнидан ўтаётган бўлса, тўпга қараб қадам ташланади, бир оёқ тиззадан букилади ва олдинги оёқ тиззасига таянилади. Дарвозабон тўп билан келаётган рақибга қарши чиққанда, унинг ёғлини ётиб тўсади. Паст, ўрта, баланд масофада учиб келаётган тўпни дарвозабон ташланиб тутати. Дарвозабон тўп келаётган йўлга дарҳол ўзини отади. Қўл панжаларини ёйиб баланд кўтаради, тўпни тутиб қучоқлаб олади. Дарвозабон ерга йиқилаётганда думалашга ҳаракат қилади.

Учиб келаётган тўпларни уриб юбориш. Тўпни йиқилаётиб ёки ўзини ташлаб ушлаб олишнинг имкони бўлмаса, мушт билан уриб юборилади. Агар тўпнинг дарвоза олдида келиб тушиши ёки уни рақиб эгаллаши эҳтимоли бўлса, дарвозабон уни бир ёки икки мушти билан уриб юборади. Дарвозабон тўпни тутгандан кейин, уни турли усуллар билан: икки-уч қадам олдинга чиқиб, тепиб ёки қўл билан ташлаб ўйинга киритади



1.2. Футбол мусобақалари қоидалари

Ўйин олдидан дарвозаларни танлаш ва тўпни ўйинга киритиш юзасидан қўрға ташланади. Тўп майдон марказига қўйилади ва ҳакамнинг ишораси билан у ўйинга киритилади. Тўпни дастлаб ўйинга киритиш пайтида, иккала жамоа ўйинчилари ўз майдонларида турадилар. Гол киритилгач, уни ўтказиб юборган жамоа ҳам ўйинни марказдан бошлайди. Танаффусдан кейин жамоалар ўрин алмашадилар.

„Тортишувли“ тўп. Бунда ҳакам қоидаларда кўзда тутилмаган сабабга кўра ўйинни тўхтатади. Тўпни ўйинга киритиш учун тўп ҳаволатиб икки ўйинчи орасига ташланади.

Ўйиндан ташқари ҳолат. Бунда рақиб жамоасининг ҳужумчиси тўпдан аввал дарвоза олдида пайдо бўлади. Бунинг учун жарима сифатида эркин тўп

тепиш белгиланади.

Жарима ёки эркин тўп тегиш. Агар ўйинчи рақибни тепса, йиқитса, чалиш берса, унга сакраса, туртса, қўли билан унинг футболкасидадан ушлаб, орқадан итарса, ушласа ёки тўпни қўл билан ўйнаса, жарима тўпи белгиланади. Агар ўйинчи бундай ҳолатни ўз жарима майдонида содир этса, 11 метрли жарима тўпи белгиланади.

11 метрли тўп. Бу тўп 11 метрдан тегилади. Дарвозабон ва тўп тепувчидан ташқари барча ўйинчилар четда (9 метр нарида) турадилар. Тўп тепилмагунча дарвозабон ўрнидан жилмайди. Зарба бераётган ўйинчи тўпни фақат дарвозага қарата тепади ва унга қайта тегмайди.



Тўп ташлаш. Агар тўп майдондан четга чиқиб кетса, ўйинчи уни ён чизикдан ўйинга киритади, бунда у тўпни икки қўллаб бошидан ошириб ташлайди. Тўп ташлаган ўйинчи унга қайта тегмайди.

Бурчак тўпи тегиш. Агар ҳимояланаётган жамоа ўйинчиси тўпни дарвоза томондан майдон ташқарисига чиқариб юборса, бурчак тўпи белгиланади. Бунда жамоа ўйинчилари 9 метр нарида турадилар. Бурчакдан урилган гол ҳисобга ўтади.

Тўпни дарвоза олдидадан ўйинга киритиш. Агар тўп ҳужум қилаётган жамоа ўйинчисидан ташқарига чиқиб кетса, тўп дарвоза олдидадан ўйинга киритилади. Ўйинчилар жарима майдончасидан ташқарида турадилар.

Тўпга оёқ қўйиш. Агар рақибдан нотўғри ва қўпол равишда тўпни олишга интилса-ю, рақиб ўйинчиси ҳимоячи-нинг оёғига қоқилиб йиқилиб тушса, эркин тўп белгиланади. Ўйин қоидаларида сўкинган, ҳақорат қилган, рақибни оёқ ёки қўл билан урган ўйинчилар жазоланади ёки майдондан чиқариб юборилади.



II-БЎЛИМ.

ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ

Айримлар нафакат жисмоний тайёргарликнинг ҳар томонлама ривожланишига, балки юкори даражадаги футболчини тайёрлашга зарур бўладиган жисмоний сифатларни, яъни куч, тезлик чидамлик, чакконлик ва эгилувчанликни ривожлантиришга ҳам эътибор бермайдилар. Спортчида бу сифатлар бўлмаса, футболчи сезиларли муваффакиятларга эриша олмайди.

Куч. бу ташки каршиликни мускуллар кучи билан йенгиш қобилиятидир. Футболда қиска вақт оралиғида тез ҳаракатларни бажариш керак бўлади. Булар тўпга зарба бериш, тўп орқасидан ўзини олиш, тезланиш, тўхтатиш ва ҳаракат йўналишини ўзгартиришлардан иборатдир. Бундай ҳаракатларни пухта ўзлаштириш учун қуйидагиларни:



Ўтириб - юкорига сакрашни, бир ва иккала оёқда депсиниб сакрашни. Чалқанча ётиб - оёқни шерик қаршилиги остида йукорига кўтаришни. Қумдан қипиклар устидан тепаликка йугуришни. Футбол тўпига оёқ ва бош билан зарба беришни. Тўпни егаллаш учун елка билан итаришни. Шерик билан тортишмачоқ ўйнашни машқ қилинг.

Тезлик - бу ҳаракатларни қатта тезлик билан бажариш қобилиятидир. Сиз ҳам ҳаракатларни тезкор амалга оширишни яхши егаллашингиз учун техник усулларни тез бажаришни ва ўйин ҳолатларида тез фикрлашни; тезликни ривожлантириш учун қиска масофаларни турли дастлабки ҳолатлардан (10 - 30 м ни) қайта-қайта югуриб ўтишни; товуш бўйича тўхташ ва йўналишни ўзгартириш билан югуришни; сакраб-сакраб югуришни. Тезликни ўзгартириб йугуришни, яъни тез югургандан сўнг тўхтаб ёки югуришни қескин секинлаштириб, сўнг яна тез югуришни; 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м га моқисмон югуришни. Ёнламасига, орқа ўгирилиб, 10 - 20 м га югуришни, устунлар, шериклар орасида югуришни, 25 - 30 м га тўп билан тезланишни; 10 - 15 м дан нишонга қараб зарба бериб сўнг югуриб чиқишни, билиб олинг.

Чакконлик - бу ўйинчининг ўзгарувчан ҳолатларда техник усулларни тежамли, тезкор ва қиройли бажара олиш қобилиятидир. Гимнастик ва акробатик машқлар (шу жумладан, батут)да, ҳаракатчан спорт ўйинларида; бир ва икки оёқда сакраб, югуриб келиб, қаландга осилган тўпни бош, оёқ, қўл билан ушлаб сакрашда (дарвозабонлар учун); шунинг ўзини 90- 180° га бурилишларда; тўпни бош билан уриб, қойидан ва югуриб келиб сакрашда; бош, бўкса, тоқонлар билан қавода ушлаб туришда; тўпни бош билан олиб қуришда ўз ҳаракатларини бошқара олиш чакконликнинг қўрсаткичлари болиб ҳисобланади.

Қайишқоқлик - бу бўғинларда юкори ҳаракатчанликни таъминлаш, мускулларни яхши бўшаштира олиш ва ҳаракатларни қатта тезлик билан бажара

олиш кобилиятидир. Сиз агар кайишкоклик кобилиятингизни ривожлантирмокчи бўлсангиз, куйидаги махсус чўзиш машкларидан фойдаланинг. Машклар бажарганда тезликни эҳтиётлик билан аста-секин ошира боринг. Бунда турли дастлабки ҳолатлардан (кўллар кўтарилган, ёнда, кўкрак олдида, орқада бирлаштирилган ҳамда орқага пружинасимон, олдинга ва орқага эгилишларни бажаринг. Секин югуриш вақтида юқорига сакрашни, бош билан тўпга зарба бериш ёки 90 - 180 га бурилишни таклид килинг.

Чидамлилиқ - бу организмнинг узок вақт жисмоний меҳнат қилишга лаёқатидир. Чидамлилиқ умумий ва махсус турларга бўлинади. Умумий Чидамлилиқ - узок вақт мобайнида бирон ишни ўртача тезликда бажариш, масалан, чиройли йугуриш. Махсус чидамлилиқ - шуғулланувчиларнинг берилган тезликни бутун ўйин мобайнида - икки томонлама, ўйинчилар таркиби қамайтирилган ҳолда ҳам, ўйин вақти кўпайтирилганда ҳам ушлаб туриш салоҳиятидир. Тўп билан катта тезликда (3х3, 3х2 ва хоказо) ўйин машқларини бажариш. Мажмуий топшириқларни, яъни тўпни олиб юришни, ён томонлардан айлантириб ўтишни, тўпни узатиш ва 2 дакикадан 8 дакикагача дарвозага зарбалар беришни бажариш - чидамлилиқка хос жиҳатлардир.

2.1. Футбол ўйини техникаси

Хар бир футболчининг тўпни егаллаш техникаси, кўпинча умумжамоанинг маҳорат даражасини белгилайди. Ўйин давомида хар бир ўйинчи тўпни қанчалик яхши егалласа, жамоанинг ўйини шунча муваффақиятли бўлади. Техник жиҳатдан мохир жамоа, тўпни ўзида узок тутиб олади ва хар вақт дарвозани егаллаш имконияти катта бўлади. Тўпни ишончли егаллаган футболчи майдонни яхши кура олади ва ундан шериклари осонгина қутила олмайди. Футболчининг уёки бу ҳолатлардаги ҳаракати кўпинча жамоа фойдасига хизмат қилади.

Футболчининг техникаси ҳужум ва ҳимоядаги ўйин унсурларидан ташкил топади. Техника унсурлари; силжиш, сакрашлар, тўпни тўхтатиш, тўпга зарба бериш, тўпни олиб юриш, айланиб ўтиш, финтлар, тўпни ташлаш, тўпни олиб қўйишлардан иборат. Дарвозабон ўйинининг унсурлари майдон ўйинчилариникига ўхшамайди. Футболчи югуриш пайтида доимо тезлик ва йўналишни тезда ўзгартиришга тайёр туриши керак. У тўсатдан қадам узунлигини алмаштириши, шиддатли ҳаракат қилиб, кескин силтаниши ёки тўхташи мумкин. Тўп билан ҳаракатланишдаги югиришга алоҳида талаб қўйилади. Бундан ташқари, тўпни ишонч билан назорат қилишга, уни қисқа тепишлар билан ҳаракатлантиришга, уни ўзидан узокқа кетказиб юбормасликка ҳам алоҳида эътибор берилади.

Учаётган тўп учун баҳсда футболчи, кўпинча бир ёки икки оёқдан итариб сакрашларни қўллайди. Футболчи тўпни егаллашда рақибни йелкаси ёки бутун гавдаси билан итариб, унинг фаолиятига қаршилиқ кўрсатади ва шу тариқа у билан яккама-якка курашади.

Шуларга қарамай, футболчининг асосий техникаси унсури тўпни егаллаш, яъни тўпни тўхтатиш ва узатиш, олиб юриш ва айланиб ўтиш,

тўпга зарбалар бериш, тўпни олиб қўйиш тўпни ташлаб ўйинга киритишга хисобланади.

Тўпга зарбалар бериш. Тўпга зарбалар бериш оёқ кафтининг турли қисмлари билан бажарилади. Масалан: ўртаси, ички ва ташқи дўнгги, оёқ кафтининг ички томони оёқ учи ёки товони, кафтнинг ташқи томони, оёқ ости ва бошқалар. Сон билан зарбалар бериш кам қўлланади.



Оёқ билан зарбалар бериш. Харакатсиз турган, думалаётган учиб келаётган ва сакраб қайтган тўплар билан бажарилади. Кучли ва аниқ зарба бажариш учун кафтнинг кенг ёйилган харакати ва тепадиган оёқнинг тезлиги зарур. Зарбадан олдин гавда оқирлиги тўлиқ таянч оёқига ўтказилади. Зарба бергандан сўнг тепган оёқ олдинга харакатни давом эттиради, бу худди тўпни кузатгандек бўлиб туюлади.

Оёқ дўнгининг ўртаси билан зарбалар. Бу зарбалар асосий ва енг мураккаби хисобланади. У тўпни кучли, аниқ ва ҳар қандай баландликда йўналтириш имконини беради. Тепаётган оёқ орқага тортилади ва тўп оёқ дўнгининг ўртаси билан тегилади.

Оёқ дўнгининг ички қисми билан зарба беришда тўпга оёқ кафти тегади. Таянч оёқ тиззадан биров букилган бўлиб, тўпнинг ёнидан қўйилади, тепувчи оёқ еса бу вақтда орқага олиб ўтилади ва силтаниб тегилади. Бу зарбалар ҳар хил усулда берилиши билан бирга бураб ёки "кесиб" бериш, деб ҳам юритилади. Тўпни айлантириб юбориш учун зарба чапдан, бирмунча ёндан, ўнг оёқ билан тўпнинг чап томони бўйлаб берилади. Агар оёқ кафтининг каттароқ қисми тегса, зарба заиф ва ноаниқ бўлади.

Оёқ дўнгнинг ташқи қисми зарбалари. Бу кафтнинг жимжилок бармоқ томони билан бажарилади. Оёқ силтаниб, тўпга тегиши билан кафт ичкарига бурилади. Шунда оёқ кафтининг енг кенг жойи тўпга тегиб, зарба аниқ берилади.

Оёқ кафти ички томони зарбаси. Бунда оёқ учи ичкарига бурилиб бажарилади. Бу пайтда силтаниш унча катта бўлмайди, аммо зарба аниқ бўлади.

Панжа ташқи томони зарбаси. Бу зарба оёқ дўнгининг ташқи қисми зарбасидан шуниси билан фарқ қиладики, бунда оёқ учи пастга қараб тортилмайди, балки тўпга тегиш нуқтаси бирмунча товонга яқин туради.

Зарба бироз кучсиз, аммо аниқ бўлади. Думалаётган тўпга, кўпинча, ёнидан зарба берилади.

Энди бошловчилар учун энг мураккаби, учиб ва ярим учиб келаётган тўпларга зарба беришдир. Чунки у тўпнинг учиш йўналишига нисбатан кафтнинг тепадиган қисмини тўқри қўйишнинг аниқ ҳисобини талаб қилади. Тўп паст учганда, болдир ва кафтнинг тўпга тегадиган қисмини тикроқ ушлаган маъқул. Агар тўпга зарба бериш бажарилса, олдинда турган ўйинчига нисбатан, унинг учиш йўналиши юқори бўлади. Сакраган тўпган оёқ тегиши вақтида тепаётган оёқ қанчалик йерга яқин бўлса, унда тепаётган оёқнинг тос-сон ва тизза бўқимлари букилган ҳолатда узоқ сақланади, тўп шунда паст учади. Учаётган тўпларга масалан, дарвозага тегишларда, ўз дарвозасини химоя қилишда, шерикка айрим узатишларда зарбалар берилади. Бундай ҳолатларда энг кам қўлланидиган оёқ учига зарба бажарилади.



Тўпга бош билан зарба бериш.

Ерда думалаётган тўпни ушлашда дарвозабон тўп томон қараб туради. Бунда у бир тиззага таяниб ёки деярли тўқри букилган оёқларда ва кучли егилиб туради ва тўпни пастдан ушлайди.

Агар тўп дарвозабон ёнидан думалаётган ёки учаётган бўлса-ю у тўпга йетиб боришга улгурмаса, уни йиқилиб ушлайди. У оёқ билан шиддатли итарилиб, тўпга ташланади, қўллари чўзади, кафтларини тўпга томон буради (161-расм). Дарвозабоннинг қўли тўпга текканда, қўлларни букиб, уни ушлаб олиб, ўзига тартади. Ёнга йиқилиш қулай. Йиқилиш пайтида йерга, аввало болдир, сўнгра сон ва гавда тушади.

Ярим баландликда белга тенг баландликда учаётган тўпни ушлашда дарвозабон қўллари кафтларини пастга йенгил тушириб, олдинга чўзади. Кафтлари тўпга тегиши олдида гавдаси ва қўллари тирсакдан букилади, шундан сўнг тўп ушлаб олинади ва кўкракка босилади. Бу тўпни ушлашнинг энг оддий ва ишончли усулидир. Кўкракдан баландроқ учаётган тўпни ушлаш қуйидагича бажарилади: қўл кафтлари йенгил кўтарилиб, олдинга чиқарилади ва у қўллар орасидан ўтиб кетишига имкон берилмайди. Кафтлар тўпга теккан захоти, қўллар юмшоқ букилиб, кўкракка тортилади ва

босилади. Дарвозабон ёндан учиб ўтаётган тўпни худди шу ҳаракат билан ушлаб олади.

Баланддан учиб ўтаётган тўпларни ушлаш, югуриб келиб сакраш ёки ташланиб бажарилади. Депсиниб учишда дарвозабон қўл кафтларини тўпга томон олдинга чўзади. қўл кафтлари тўпга теккан захоти букилади ва тўп гавдага тортилади. Дарвозабондан узоқда учаётган тўплар ён томондан юқорига сакрабушланади Дарвозабон йерга йиқилаётганда кужанак бўлади.

Тўпни уриб қайтариш тўпни ушлаб олиш имкони бўлмаган ҳолатларда қўлланади. Уриб қайтариш учиб келаётган тўпга бир ёки икки қўлни муштлаб, кескин зарба бериш билан бажарилади.

Тўпни чиқариб юбориш. Майдонда тўпни ушлаб олгандан сўнг, оёқ дўнгининг ўртаси ёки ички қисмида зарба бериб бажарилади. Зарба тўп қўлдан чиқарилган ёки унинг йердан сакраган пайтида бажарилади.

Тутилган тўпни дарвозабон қўли билан майдонга ташлаб бериши мумкин. Ташлаб бериш йелкадан ёки ён томондан бир қўллаб бажарилиши мумкин. Икки қўлда ташлаб бериш камдан кам қўлланади.

2.2. Футбол ўйини тактикаси

Футбол ўйини тактикасининг моҳияти икки баҳсловчи жамоанинг ўзига рақиб саналган томоннинг дарвозасини ишқол қилиш ҳамда ўз дарвозасидан тўп ўтказмасликка интилиш ҳаракатидан иборат. Бу мақсадга еришишдан жамоа ўйинчилари тўпни егаллашининг ўзи йетарли емас. Бунинг учун жамоанинг мақсадга йўналтирилган ва қатъий мувофиқлашга фаолияти зарур. Хар бир ўйинчи ўйин пайтида ўз жойини аниқ билиши лозим, чунки унга ажратилган жойда унинг аниқ вазифаси белгиланади. Шунингдек, хар бир ўйинчиўйин чоқида ўз ҳатти ҳаракати, у ёки бу ўйин вазиятларида жамоа ўйинчиларининг бошқа ўйинчилари билан ўзаро ҳамкорлиги тартибини билиши даркор.

Жамоа ўйинчилари асосий ўйин вазифаларига боқлиқ ҳолда химоячиларга, ўрта чизик ўйинчилари, ҳужумчилар ва дарвозабонга ажратилади. Бир хил вазифадаги, масалан, химоячилар ўйинда жамоа чизикини ҳосил қиладилар (масалан,ҳужум чизики, ўрта чизик, химоя чизики). Чизик ўйинчилари миқдори жихатдан айрим жамоа ўйин тизими номини олганлар. "3қ2қ5" сон формуласи шу маънони англатади, яъни жамоа қўидаги тизимда ўйнайди: уч химоячи , икки ўрта чизик ўйинчиси, беш ҳужумчи. Ўйинларни бундай ташкил қилиш тизими жаҳон футболда узоқ вақтдан бери амал қилиб келади, айниқса "дубл W" вариант. Ҳозирги вақтда хар хил жойлаштириш тизимлари ва ўйинчиларнинг ўзаро фаолиятлари қўлланмоқда: 1:3:3:3: 4:2:4: 4:3:3: 4:4:2 ва бошқалар. Уларнинг хар бири вазифалари, рақиб хусусиятлари ва жамоа имкониятларига боқлиқ ҳолда қўлланади



Футбол техника ва тактикаси ўзида футбол ўйинида шакилланган икки таркибий унсурни ифодалайди. Футбол техникаси ҳақида илгарироқ баён қилган едик. Енди футбол тактикаси ҳақида баён қиламиз.

Футбол майдонида тактик вазифалар ўйинчиларнинг индивидуал гуруҳли ва жамоали ўзаро фаолиятларида ҳал қилинади.

Хужумда ўйин тактикаси. Ҳар бир футболчи қандай вазифани бажаришдан қатъий назар, ўз жамоаси учун самарали фаолият кўрсатишга интилиши даркор. Бу йерда фақат тўп билан муомала қилишнинг ўзи йетарли эмас. Ҳар бир ўйинчи жамоали ўйинни тушуниши, шериклар ва рақибларни кўра билиши, ўйин вазиятининг ривожини ҳис қила олиши, ўз вақтида рақиб васийлигидан озод бўлиши ва тўпни олиш учун бўш жойга чиқа олиши, рақибни алдаб ўтиши, хужум учун енг қулай жойни танлаши, рақиб дарвозасини ишқол қила билиши лозим.

Хужумда ўйинчининг индивидуал фаолияти-тўпни олиб юриш, алдаб ўтиш узатишлар финтлар, дарвозага бериладиган зарбалардан иборат. Ўйинда бу фаолиятни қўллаш ўйинчининг егалланган жойи билан боқлиқ. Масалан, қанот хужумчиси, кўпинча, футбол майдонининг четидан хужумни ташкил етади, рақибнинг мудофасини ёриб ўтишга интилади ва шерикларига марказ бўйича ёки қарама-қарши қанотда хужум уйиштириш учун қулай шароит яратади.

Хужумчиларнинг гуруҳли фаолияти рақибнинг ташкил етиладиган мудофасига қарши фойдаланилади. Химоячиларнинг яхлит чизиқ ёки қанотдаги сон жихат устунликларни фақат ўйинчиларнинг мувофиқлашган фаолияти билангина йенгиб ўтиш мумкин. Хужумчиларнинг турли узатишларни қисқа, ўрта ва узоқ, ёнлама, кўндаланг ва диагональ, паст ва юқори, кучли тўқри зарба ва бошқаларни қўллаб, бир гуруҳ ўйинчилар рақибнинг жарима майдонида миқдоржихатдан устунликка еришишга, унинг химоячиларни алдаб ўтиш ва дарвозага хужум қилишга интиладилар.

Жамоали фаолият. Хужумга енг кўп миқдордаги футболчилар жалб қилинганда, кўпинча муваффақият келтиради. Жамоали хужум фаолиятининг икки тизими: тез ёриб ўтиш ва жойни егаллаш хужумимавжуд.

Тез ёриб ўтиш. Бу вақтда рақибдан тўпни олиб қолиб, хужум ўйинчилари тўп билан тез хужум зонасига силжийдилар ва қисқа муддатда дарвозага яқинлашишга интилиб, химоячилар қайтиб келгунча хужум қиладилар. Яна тез ёриб ўтиш сони кўп бўлмаган ўйинчилар билан хужум ривожини қўллаб-қувватлашни билиш ва дарвозага зарба беришни бажарисждир. Бу йерда ёриб ўтиш қисқа йўл билан ва хаддан ташқари тез

боради. қисқа узатишлар ва кўп юришли комбинатсиялар қўлланмайди.

Позицион хужум. Буда рақиб майдонининг яримида сон жихатдан устунликни тез яратиб ололмаган, аммо рақиб ўз дарвозаси олдида мудофани ташкил қилиб улгурган ҳолатларда фойдаланилади. Жамоанинг ярим ўйинчилари майдон марказидан шошилмай тўпни бир-бирларига ошириб ўйнаб турадилари ва рақибнинг мудофасидаги нозик жойни излайдилар, уни бузишга интиладилар ҳамда хужумга тайёрланадилар ва кутилмаганда хужум қиладиган ўйинчи ёки ўйинчиларни зарба бериш жойига чиқарадилар.



Химояда ўйин тактикаси.

Хужумдаги каби, химояда ҳам ўйин тактикаси алоҳида, гурухли фаолият, шунингдек, жамоали ўз фаолият асосига қурилади. Химоя фаолиятининг асосий вазифалари: рақибга қарши туриш ва ўйинда унга кенг майдонни егаллашга йўл бермаслик улар тайёрланган хужумни юққа чиқариш, мумкин яқин масофадан дарвозага тўп тепишга имконият яратмаслик тўпни егаллаш учун ҳар қандай ҳолат ва қатъатқич зарбадан фойдаланишдир.

Химояда келаётган жамоа ўйинчиларининг индивидуал алоҳида фаолияти табиий вазифалардан келиб чиқади. Шундай пайтда химоячи қуйидагиларни билиши, яни жамоа мудофасида ўз ўрнини тезда егаллашини хужум қилувчилардан тўпни олиб қолишни уларнинг узатишларни бузишни тўпни егаллаган рақиб ўйинчисига ўзига хос усуллар билан тасир кўрсатишни, уни ён чизикқа сиқиб чиқаришга интилиб, мақсадли узатишга йўл қўймасликни, ўз васийлигидагини ишончли ушлашни, рақибнинг зарба бериш жойига чиқишга имкон бермасликни ўз шерикларни муҳофаза қилиш ва уларга ёрдам беришни, зарур пайтда катта ҳаф тукдираётган рақибнинг озод бўлган ўйинчисига қарши ўтишни билиши шарт.

Химоячиларнинг гурухли фаолияти шу фаолият вазифаларидан келиб чиқади ва қатнашувчи ўйинчилар сонига кўра фарқланади. Масалан тўпни гурухли олиб қуйиш пайтида шериклардан бир тўп учун курашга киришади, бошқалар еса рақибнинг яқин жойлашган ўйинчиларига жамоадагилари узатган тўпни олишга имкон бермайдилар.

Химояда ўйинчиларнинг жамоали ўзаро фаолияти барча жамоа ўйинчиларнинг амалий жихатдан қатнашишини мўлжаллайди. Химоя қурилишининг шахсий ўйинчи-ўйинчига, зонали ўйинчи зонани назорат қилади ва камбинатсиялашган фаолияти қўлланади. Бевосита дарвоза яқинида химоя қурилиш жипслагтирилади бу бир жойга жам бўлган химоя деб аталадиган, рақиб томонида еса ўз дарвозасидан узоқда бир жойга

тўпланга химоя қўлланади. Комбинатсиялашган химояда ҳар бир вазиятда химоя тизимининг у ёки бу усуллардан фодаланиш имконини беради. Масалан, агар рақиб жамоасида ўйинчилардан бири, майдонда ёқори техникаси маҳорати билан ажралиб турса, у ҳолда бундай жамоага қарши зонавий химоя тизими режалаштирилиши мумкин. Шунда рақибнинг етакчи ҳужумчисини ёлқизлатиб қўйиш учун химоячилардан бирини унга атайин юбориш ва бу ҳафли ўйинчини шахсий васийлигини унга топшириш лозим. Шундан сўн, кучли деб ҳисобланган қанот химоячисига қарши ўйин режалаштирилади. Уни назорат қилиш шахсан қанот химоячисига топширилади. Баъзаб еса бу мақсадда ўйинга еркин химоячи киритилади ва унга энг ҳафли йўналишларда ўз шерикларини миҳофаза қилиш топширилади.

ХУЛОСА

Мустакил юртимиз келажаги буюк булиши энг аввало унинг фарзандлари саломатлигига боглик. Эли соглом юрт кудратли ва бой булади. Бой мамлакатнинг эли соглом булади.

Кунлар утган сари мустакил Ўзбекистон номини дунёда купрок, тез-тез эсга олишмоқда. Худудида байрогимиз хилпираган, мадхиямиз янграган давлатлар сони усиб бормоқда. Миллионлаб одамлар замонавий маданиятга интилаётган янги мамлакатни узлари кашф этишяпти. Буларнинг ҳаммаси давлатимиз раҳбарининг барча соҳада, шу жумладан, спортда юргизаётган одил сиёсати меваларидир.

Футбол ўйини спорт турлари ичида энг кизикарли ва дунёда энг ривожланган спорт туридир. Футбол асосан Америка ва Европа давлатларида кенг ривожланган. Уни ҳозирги кунда бутун дунё халклари уйнашади.

Футбол спорт турини мамлакатимизда ривожланишига алоҳида эътибор берилган. Бунга мисол килсак «Умид нихоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» мусобакаларига футбол мусобакаси ҳам киритилган. Футбол ўйинини профессионал даражага олиб чиқиш учун мактабларда купрок тугараклар ташкил қилиш мақсадга мувофиқ булади. бу шундан далолат берадики юртимизда ҳам баскетбол ўйинига ката эътибор бериб, ўйиннинг ривожланишига ката ҳисса қушилмоқда. Хулоса қилиб айтганимизда футболда укув-тренировка утказишда ўйинчиларни жисмоний сифатлари ривожланиши жуда яхши натижаларга олиб келиниши малакавий ишида қисқача булсада ёритиб бердик.

АДАБИЁТЛАР РУЙХАТИ

1. O'zbekiston Respublikasi "Konstituttsiyasi". T.: O'zbekiston, 1992.
2. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni (14 yanvar 2000 y)
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom avlod uchun" ordenini ta'sis qilish to'g'risidagi Farmoni (1993, 4 mart).

4. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida" gi qonuni.
5. O'zbekiston Respublikasi "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" qonuni.
6. Karimov I.A. O'zbekistonning o'z istiqlool va taraqqiyot yo'li. T.: O'zbekiston, 1992. 1 tom
7. Futbol musobaka koidalari. Moskva oxirgi nashr
8. DYUSSh uchun futbol, voleybol, basketbol, kul tupi programmasi M. oxirgi nashr.
9. Futbol va boshkalar Toshkent 1992 yil
10. Futbol kuvonchim faxrim Toshkent Shark 1996 yil
11. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Анализ игр Кубка мира 1988 г. Методические разработки для слушателей ВШТ. В. 12-М: РГАФ, 1999.
12. Качалин Г.Д. Тактика футбола.-М: Физкультура и Спорт, 1986.