

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ
ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**

Назаров Дилёрбек

ЁШ ДАРВОЗАБОНЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТИ

Таълим йўналиши: 5810200 Спорт (Футбол тури бўйича)

МАЛАКАВИЙ БИТИРУВ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва Илмий раҳбар:
ҳимояга қўйилди. “Футбол
назарияси ва услубияти”
кафедраси мудири
проф. Нуримов Р.И. _____
“___” _____ 2013 йил

ТОШКЕНТ 2013

Мундарижа

КИРИШ	
I БОБ	МАВЗУ ОИД АДАБИЁТЛАРНИ ЎРГАНИЛГАНЛИК ДАРАЖАСИ.....
1.1.	Ўйин давомидаги дарвозабонларга қўйиладиган вазифа..
1.2.	Ёш дарвозабонларнинг майдондаги техник ҳаракатлари..
1.3.	Ёш дарвозабонлар томонидан амалга ошириладиган тактик ҳаракатлари.....
1.4.	Жисмоний тайёргарлиги техник-тактик ҳаракатларига таъсири.....
II. БОБ.	ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА ПЕДАГОГИК ТАЖРИБАНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ТАРТИБИ.....
2.1.	Тадқиқотнинг вазифалари.....
2.2.	Тадқиқот услублари ва қўллаш тартиби.....
2.2.1.	Илмий адабиётларни, услубий қўлланмалар, меъёрий ва режалаштирувчи ҳужжатларини ўрганиш.....
2.2.2.	Педогогик кузатув услублари.....
2.2.3.	Тайёргарликни баҳоловчи тест меёрлари.....
2.2.4.	Педагогик тажриба.....
2.2.5.	Математик статистик услублар.....
2.3.	Битирув ишнинг олиб борилиши.....
III БОБ	ЁШ ДАРВОЗАБОНЛАРНИНГ БЎЙИЧА ОЛИНГАН МАЪЛУМОТЛАРНИНГ ТАҲЛИЛИ.....
3.1.	Ўзбекистон чемпионатида иштирок этувчи турли ёшдаги дарвозабонларнинг тадқиқотдан олдин олинган натижалари.....
3.2.	Ўқув машғулот жараёнидаги тайёргарликлар бўйича маълумотлар.....
3.3.	Ёш дарвозабонлар учун махсус машқлар тўплами.....
3.3.1.	Тезкорликни шакллантирувчи машқлар.....
3.3.2.	Чاقқонлик ва эпчилликни ривожлантирувчи машқлар.....
3.3.3.	Дарвозабоннинг сакраш кучини ривожлантирувчи машқлар.....
3.3.4.	Мураббийнинг дарвозабон билан индивидуал машғулотлари.....
3.4.	Тадқиқотдан сўнг ёш дарвозабонларнинг натижалари.....
Хулосалар.....	
Амалий тавсиялар.....	
Адабиётлар.....	

КИРИШ

Хукуматимизнинг ташаббуси ва қўллаб — қувватлаши натижасида жисмоний тарбия ва спорт мамлакатни ижтимоий ривожлантиришнинг устивор масалаларидан бирига айланди. Жисмоний тарбия ва спортни жумладан футболни тобора ривожлантириб боришга йуналтирилган қарорлари унинг ёркин далилидир. Ўзбек футболчиларининг маҳоратларини ошириш футболни ривожлантириш билан чамбарчас боғлиқдир. Ўзбекистон Республикаси Президенти ва Хукуматимиз олиб бораётган одилона сиёсат мамлакатимиз спортини гуллаб яшнашига ҳисса қўшмоқда. Мустақилликдан сўнг Ўзбекистоннинг спортини ривожлантириш долзарб масалага айланди. Спорт турларини ривожлантириш учун бир қанча қарор ва қонунлар ишлаб чиқилди (1,2,3,4,5,6).

Демак, халқимиз эъзозлаб келаётган футбол Давлатимиз сиёсатининг устивор йўналиши доирасидан жой олган. Шундай бўлсада, юксак футбол ҳақида баралла гапириш имконияти ҳозирча йўқ. Фикримизча бунинг асосий сабабларидан бири Мамлакатимизда маҳоратли ёш футболчиларни тайёрлашга қодир, ўз касбининг устаси бўлган, рақобатбардош мураббийлар доираси ўта тордир.

Футбол ҳозирги кунда бутун дунё бўйича биринчи рақамли ўйин ҳисобланиб, кундан кунга ривожланиб бормоқда. Ўйинни услублари такомиллашиб, футболчини ҳаракат фаолияти мураккаблашмоқда. Футбол ўйини асосий ҳаракат сифатларини - ҳаракат тезлиги ва аниқлигини, чаққонликни, кучни, чидамкорликни ривожлантиришга кўмаклашади. Кўп сонли ёш болаларни футболга бўлган катта қизиқишларини нафақат жисмоний ривожлантиришда, балки педагогик таъсир этишда ва тарбиялаш жараёнида асосий омил бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Жамоанинг умумий машғулотидан сунг дарвозабон бир қанча вақт мустақил ўз устида ишлайди, сунгра майдон ўйинчиларининг аниқ ва кучли зарбани машқ қилишига мўлжалланган тўпларини қайтариш учун дарвозага

туради. Тўғри, ўқув-машғулотларини бундай ташкил қилишда майдон ўйинчилари ва дарвозабоннинг маҳоратини оттириш керак. Бирок дарвозабонлик маҳоратининг ҳар томонлама ривожланиши учун фақат умумжамоа машғулотларида қатнашиш ва дарвоза олдида туриб машқ қилиш етарли эмас. Чунки дарвозабоннинг ўйиндаги фаолияти майдон ўйинчиларининг ўйиндаги фаолиятидан жисмоний, техник, тактик ва қатта психологик тайёргарлик жihatдан кескин фарқ қилади.

Жумладан дарвозабон учун чидамлилиқ майдон ўйинчиси учун зарур бўлган даражада керак эмас, чунки дарвозабон майдон ўйинчилари каби ўйин давомида бутун майдон бўйлаб ҳаракат қилмайди. Ўз ўрнида дарвозабон чаққон, энчил, сакровчан, эгилувчан, яхши бошланғич тезликка, акробатик ҳаракатлар-у, майдони яхши кўра билиш сифатларга эга бўлиши керак. Бундан ташқари ҳозирги кунда дарвозабон баланд бўйли, жисмонан бақувват бўлиши шарт.

Техник кўрсаткичларга келадиган бўлсак, дарвозабон ўзининг ихтисослигига хос бўлган сифатлардан ташқари майдон ўйинчилари каби оёқда ўйнаш техникасининг барча турларини эгаллаган бўлиши керак. Бу айниқса ўзининг жамоадоши оёғи билан узатган тўпни қўли билан ушлаши тақиқланган янги қондани жорий этилиши билан қатта аҳамият касб этади. Дарвозабонларнинг ўзига хос соф ихтисослашган бир жойда турган ҳолда сакраган, ташланган ҳолда қўл билан бажариладиган ўнлаб ҳаракатлари мавжуд. Тактик ҳаракати ҳақида ҳам худди шундай усулларни айтиш мумкин.

Ҳар бир машғулотларида бунга алоҳида эътибор бериш керак. Иложи борица мастерлар жамоасида ва айниқса ёш ўсмирлар жамоасида дарвозабонларни тайёрлайдиган махсус мураббийларнинг бўлиши шарт. Агар, бу мураббийлар ўтмишда дарвозабон бўлган булсалар янада мақсадга мувофиқ булади. Осиёнинг етакчи футбол жамоалари (Япония, Жанубий Корея, БАЭ) нинг машғулотларини кузатиш шуни кўрсатдики,

дарвозабонлар машғулотининг кўп қисмини махсус мураббий диққат билан дарвозабонларнинг жисмоний сифатлари ва техник — тактик ҳаракатларини машқ қилдириш билан ҳаракатланади.

Юқорида қайд қилинганлардан хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, бизнинг дарвозабонлар тайёрлаш тизимимизда кўпгина камчиликлар мавжуд. БЎСМларда дарвозабонликка танлашнинг малакасизлиги, БЎСМ ва етакчи биринчи ва олий лигаларидаги футбол жамоаларида дарвозабонлар тайёрловчи малакали мураббий ходимларнинг йуқлиги, дарвозабонларнинг бажарадиган вазифалари майдон ўйинчилариникидан кескин фарқ қилишига қарамасдан улар мустақил ўзларининг жисмоний ва техник- тактик тайёргарлигига қаратилган махсус машғулотларини алоҳида ўтказмасликлари. Дарвозабонлар тайёрлаш учун махсус машқлар келтирилган ҳамда уларнинг спорт фаолиятида учрайдиган вазиятлар тўғрисидаги адабиётларнинг етарли эмаслиги.

Футбол мутахассислари ва футбол мураббийларининг фикрларича, мағлубиятларимизни сабаби ҳам, бу ёш дарвозабонларнинг жисмонан, техник ва тактики анча орқада эканлиги деб таъкидлашяпти. Ўзбекистон футбол мутахассислари ва етакчи мураббийларининг фикрича, бизнинг ёш дарвозабонларнинг зарур натижаларга эриша олмасликлари, уларнинг жисмоний, техник – тактик тайёргарликлари маромига етказилмаганлигидир. Шунини ҳисобга олганда мураббийларимиз ва футболчиларимиз бу камчиликларни бартараф этиш учун анчагина ишлашларига тўғри келади.

Замонавий футболда дарвозага хавф солинган пайтда дарвозабон ўзининг бир неча бор масъулиятли ҳис қилишлари шартлиги тўғрисида мутахассислар таъкидлашган (14,20,46,47,54). Чунки у бундай дақиқаларда жамоанинг охириги таянчи дарвозабонлар ҳисобланади. Аммо, ёш дарвозабонларни маҳоратни нафақат бир мусобақа циклида, балки бир ўйин давомида такомиллаштириш мумкин эмас. Ша сабабдан ёш

дарвозабонларни юксак техник-тактик тайёргарликларини оширишди, аynи кунгача юқори малакали футболчиларни тайёрлаш амалиётида қўлланилиб келинаётган илғор тажрибалар ва тадқиқотлар натижалари ҳеч қандай шубҳа уйғотмайди. Лекин, футболчиларга техник-тактик тайёргарлик масаласи илмий предмет сифатида ўрганишда айрим масалаларга етарлича эътибор берилмаган.

Ишнинг мақсади. Ёш дарвозабонларни техник-тактик ҳаракатларини самодорлигини оширишга оид машқлар мажмуаларини ишлаб чиқиш ва уларни тайёрганлик жараёнига жорий этиш асосида техник-тактик маҳоратини ўрганишдан иборат.

Тадқиқотнинг объекти ва предмети. Ёшлар ўртасидаги Ўзбекистон чемпионатида иштирок этиб келаётган “БЎСМ№19” ва “БЎСМ №3” жамоаларининг 14-16 ёшли дарвозабонлари тадқиқот объекти сифатида жалб қилинди, уларда техник ва тактик тайёргарликни оширишни акс эттирувчи махсус ишлаб чиқилган машқлар ёрдамида шакллантириш ва самарадорлигини ўрганиш тадқиқот предмети сифатида танлаб олинди.

Тадқиқотнинг илмий фарази. Фараз қилиндики, ёш дарвозабонларни техник-тактик тайёргарликларини самарали шакллантиришда, ўйинлар пайтида тахминан юзага келадиган шароитларни ўқув-машғулот жараёнида шакллантиришга қаратилган машқлар ёрдамида ошириш имконияти борлиги ва бу машқлар ёрдамида ёш дарвозабонларнинг техник-тактик маҳоратини мустаҳкамлашга таъсир этиши тахмин қилинди.

I БОБ МАВЗУ ОИД АДАБИЁТЛАРНИ ЎРГАНИЛГАНЛИК ДАРАЖАСИ

1.1. Ўйин давомидаги дарвозабонларга қўйиладиган вазифа

Ҳозирги футбол дарвозабондан усталик билан дарвозани ҳимоя қилишнигина эмас, балки жарима майдони ичида фаол ҳаракат олиб боришни, шунингдек, ҳамма ҳимоячиларни бошқариб туришни ҳам талаб қилади. У командасининг ҳамма мудофаа ҳаракатларини мувофиқлаш-тириб туради. Дарвозабон турадиган (ҳаммадан орқада) жойнинг ўзи унга ҳужумчилар қандай тизилиб келаётгани ва улар нима мақсадда эканини кўриб туриш имконини беради. Ваҳоланки, бу нарса баъзида майдоннинг айрим жойларидаги ўйинчилар назаридан четда қолади. Шунинг учун мудофаадаги шерикларига вақтида «шипшитиб қўйиш» ҳимоя ҳаракатларининг мустаҳкамлигига муҳим таъсир кўрсатиши мумкин. Бунинг устига, дарвозабон ўз командасининг кўпгина ҳужумларини бошлаб берадиган (тўпни қўлга киритганида ёки дарвозадан тўп тепиб берганида) футболчи, шу сабабли ҳам ҳужум қаторларида ташаббус ва изчиллик сақланиб туриши учун унинг маҳорати жуда зарур.

Арпад Чанади (20), М.Акимов (15) Ч.Хьюс (55) ларнинг эътирофича, дарвозабоннинг дарвозадаги ишончли ўйини, майдон ўйинчиларини ғалаба қозонишидаги имкониятлари ошишидан иборатдир.

Бундан ташқари кўпгина мураббий ва мутахассислар П.Н. Казаков (29,30), Р.И.Нуримов (40,41,42,43), М.П.Сушков (50), В.И.Козловской (31), Ю.Н. Лопачев (34,35), С.Н.Андреев (16,17) ва бошқаларнинг фикрича, энг мураккаб ва оғри вазифа ҳам дарвозабонлар олдида туради. Чунки дарвозабон майдонда ҳамма ўйинчиларни кўриши, уларни кўзатиб туришидан ташқари дарвозани беҳато ҳимоя қилиш масъулияти турганини хис қилиб ўйнаши лозим.

А.Акимовнинг (15) фикрича, майдондаги 10та бир хил кийимдаги ўйинчилардан 11чи ўйинчи, яъни дарвозабоннинг вазифаси қийин бўлиб,

дарвозабон ўйиндаги охириги ҳимоя чизиғи ҳисобланади. Ўйин давомида ҳужумчилар ўйиннинг ҳимоя чизиғида қолиб кетишса, ҳужум уюштири олмаса, ўйин қўлдан кетган пайтда, ҳамма имкониятлар дарвозабонларнинг ҳаракатларига боғлиқ бўлиб қолади.

1.2 Ёш дарвозабонларнинг майдондаги техник ҳаракатлари.

П.Н.Казаков (29,30), Р.И.Нуримовларнинг (43) билдиришларича, ўйинда шериклар ва рақиб жамоада ўйинчиларнинг қаерда турганига, шунингдек тўп ҳаракатининг йўналиши, траекторияси ва тезлигига қараб дарвозабон ҳаракатнинг хилма-хил приёмлар, усул ва турларни қўллайди. Бундан ташқари ўйин жараёнида дарвозабон майдон ўйинчиси ихтиёридаги керакли техник приёмлардан фойдаланаверади. Дарвозабонлар ўйин давомида ўйинни бошлашлари мумкин. Шунинг учун дарвозабонлар машғулотларда дарвозабон техникасидан ташқари майдон ўйинчиси техникасини эгаллашлари лозим.

Қуйидаги усуллар гуруҳи дарвозабоннинг ўйин техникасига киради: тўпни олиб олиш, қайтариш, ўтказиб юбориш ва ташлаш. Ўйинда шериклар ва рақиб командаси ўйинчиларнинг қаерда турганига, шунингдек, тўп ҳаракати-нинг йўналиши, траекторияси ва тезлигига қараб дарвозабон ҳаракатининг хилма-хил усуллари, усул ва турлари қўлланилади. Уларнинг таснифи берилган. Ўйин жараёнида дарвозабон майдон ўйинчиси ихтиёридаги керакли техник усуллардан фойдаланаверади.

Майдондаги 10 уйиновчи футболчилар тўпни олиб юришни, тўпни узатиш, тўпга зарба бериш, тўпни тухтатиш, бош билан уйнаш каби техник ҳаракатларни бажаришади. Дарвозабон ҳам майдонда ана шундай техник ҳаракатларни бажарибгина қолмай, қўл билан ҳам техник ҳаракатлана олади.

Дарвозабоннинг қўлдаги техник ҳаракатлари қуйидагича бажарилади. Тўпни ердан, ҳаводан олиб олиш, ушлаш, зарбаларни ҳаводан, ердан қайтариш, тўпни жамоадошига ҳаводан, ердан узатиш, улоктириш. Хар бир

дарвозабонда кул билан бажарилган техник ҳаракатлар юкори даражада такомиллашган булиши кераклигини купгина футбол мураббийлари изохлашган.

П.Н. Казаков (29,30), А.Акимов (15), Р.И.Нуримов (40,41,42), Арпад Чанади (20,21), ва бошқа мутахассис ва мураббийларнинг фикрича, дарвозабонларнинг майдондаги техник ҳаракатлари майдондаги ўйинчининг техникасидан тубдан фарқ қилади. Бу дарвозабон қоидага биноан жарима майдонни ичида қўл билан тўпни ўйнашга рухсат этилгани билан боғлиқдир.

Дарвозабон жойида туриб, ҳаракатланиб ва сакраб ўйнашнинг барча техник усуллари аъло даражада билиши зарур. Дарвозабоннинг маҳорат даражаси ана шу усулларнинг нечоғлиқ тўғри, аниқ ва ишончли бажарилишига боғлиқ. Дарвоза олдидаги ўйин билан дарвозадан чиқиб ҳаракат қилишни муваффақиятли қўшиб олиб бориш, ўз дарвозасини ҳимоялаш ва ҳужум уюштиришда шериклар билан баҳамжиҳат ҳаракат қилиш ҳам дарвозабоннинг юксак маҳоратини кўрсатади.

П.Н.Казаков (29,30), М.П.Сушков (50), Б.А.Аркадьев (22), Р.И.Нуримов (40,41,42), В.И.Козловсий (31), Ю.Н.Лопачев (34,35) ва бошқаларнинг ёзишича, дарвозабонлар ўйин давомида, илиб олиш, қайтариш, ва ташлаш ҳаракатларини божаришар экан. Дарвозабонларнинг ўйин техникаси тўпни илиб олиш, ташлаш, тўп учун йиқилиш, мушт билан ёки оёқда тўпни қайтариш, қўл билан ташлаб бериш. оёқда тепиб бериш, қўл билан узоққа ташлаб бериш, қўл билан ўйинга кирғазиш каби ҳаракатларни ташкил топар экан.

С.Н.Андреев (16,17), Б.Я.Цирик, Ю.С.Лукашинларнинг (36) фикрича дарвозабонларнинг ўйин техникаси майдон ўйинчисининг ўйин техникасидан фарқ қилиб ўз ичига қуйидаги ҳаракатларни олади. Асосий туриш, илиб олиш, қайтариш, ташланиш ва уриб юбориш, ўйинга кирғазиш кабилардир.

К.М.Махкамжонов, Р.С.Соломов, Р.С.Саркисян, Х.М.Магаметова., Р.И.Нуримовларнинг (52) такидлашларича техник усулларни самарали бажаралиши кўпинча дарвозабонларнинг ҳаракатидан, тайёргарлигидан аниқланади. Бунинг учун дарвозабонларнинг ҳар хил ҳаракатларнинг бажарилишидан олдинги, дастлабки ҳолат асос бўлади.

А.А.Сучилин (48,49), М.П.Сушков М.Б. Розин, Ю.С.Лукашин (50) С.Н.Андреевларнинг (16,17) такидлашларича, дарвозабонлар машғулотларни дарвозада бошлашларидан олдин, дарвозада ҳаракатланишларни ўрганишлари лозим. Бундан ташқари дарвозада турганларда оёқ елка кенглигида, тиззалар салгина букилган, қуллар ҳам панжаларини бел қисмига кўтарилган жойгача букилган, кафт ичкарига қараган, бармоқлар букилган, елкалар олдинга букилган ҳолда дарвозабон дарвоза чизигида чалиштира ва жуфтлама қадамлар ташлаб югушиш керак деб ҳисоблайди.

Техник усулларнинг муваффақиятли бажарилиши кўп жиҳатдан дарвозабоннинг ҳаракатга қанчалик тайёр турганлиги билан белгиланади. Дарвозабоннинг тўғри дастлабки ҳолатда бўлиши унинг ҳаракатга тайёр эканлиги омилларидандир. Бундай дастлабки ҳолат оёқларни елка кенглигида кериб, сал букиб туриш билан ифодаланади. Ярим букик қўллар кўкрак баландлигида олдинга узатилган. Кафтлар олға томон ичкарига қараган. Бармоқлар сал бўшаштирилган. Дастлабки ҳолатнинг тўғри бўлиши дарвозабонга оғирлик маркази ўқини тезлик билан таянч сатҳидан ташқари чиқариб олиб, лозим бўлган ҳаракатларни оддий, жуфтлама ёки чалиштира қадам ташлаб, сакраб ва йиқилиб бажариш имконини беради (58,68,70).

Техник усулларни самарали бажаришда асоси дастлабки ҳолатдан муваффақиятли бажарилган. Дарвозабоннинг тўғри дастлабки ҳолати курсатилган. Бунда дастлабки ҳолат оёқларни елка кенглигида кериб, сал букиб туриш билан характерланади. Ярим букик қуллар кўкрак баландлигида олдинга узатилади. Кафтлар олган томон ичкарига қараган бармоқлар сал

бушаштирилган. Дастлабки хатонинг тугри булиши дарвозабонга оғирлик маркази урни тезлик билан таячн саткидан ташкари чиқариб олиш лозим.

Харакатларни оддий жуфтлама ёки чалиштирама кадам ташлаб, сакраб ва йиқилиб бажариш имконини яратади.

Дарвозабоннинг асосий техник ҳаракатлари тупни илиб олдир. Дарвозабонлар тупни йуналиши, траекторияси ва тезлигига қараб қуйидагича илиб олишади. Тупни пастдан илиб олиш-дарвозабон томон юмалаб келаётган, юқоридан тушиб келаётган ва паст учиб келаётган тупларни эгаллаб олиш. Тупни юқоридан илиб олиш уртача траекторияда (кукрак ва буй баробар) учиб келаётган ва пастга тушиб келаётган тупларни эгаллаб олиш учун қулланилади. Тупни ёндан илиб олиш –дарвозабоннинг ён томонига уртача траекторияда учиб келаётган тупларни қулга киритиш учун қулланилади.

Тупни йиқила туриб илиб олиш дарвозабондан четга қуқисдан, аниқ гоҳо эса жуда каттик йуналтирилган тупларни қулга киритишнинг самарали воситасидир. Туп узатилган ушлаб қоли шва рақиб оёғидан тупни олиб қуйишда қулланилади.

М.П.Сушковнинг (50) тақидлашича дарвозабонлар дарснинг қириш (I) ва охири (III) қисмларида дарвозабон бошқалар билан бирга шуғилланади. гимнастика ва енгил атлетика машқлари ҳамда эстафеталарга ҳам у ҳамма ўйинчилар билан бирга қатнашади. Бироқ, у тўпни қалла билан тўпга мушт уриш учун қул муқкулларининг қучини ошириш мақсадида қуллар билан ҳам тегишли машқларни бажаради. Тўп билан машқ қилганда унинг машқи бошқа ўйинчиларникидан ўзгача бўлади.

Баъзан жамоада фақат битта ёки қўпи деганда учта тўп бўлгани учун дарвозабон умумий машғулотларда алоҳида машқ қила олмайди. Шунинг учун дарвозабон дарс қанспектларида қўрсатилган ҳар хил усулда тўп тегишни бошқа ўйинчилар билан бирга машқ қилиши қарак. Ўз ўйин техникасини пухта ўрганиб олиш учун асосий мавсумда дарвозабонга махсус

ҳоли жой ва вақт ажратилиши лозим. Агар инструктор машғулоти ўтказиладиган умумий икки кундан ташқари дарвозабон учун қўшимча бир кун ажратса янада яхшироқ бўлади. Лекин бу бутун жамоа билан бирга ўтказиладиган машғулотлардан дарвозабонни мутлоқо озод қилмайди. Дарвозабонларни машғулотларга қатнаштириш керак. Дарвозабон техникаси хақида шундай фикр юритди. Дарвозабоннинг ўз жарима майдонида кул билан ҳаракатланиши унинг ютуғидир. Рақиб ҳужумларини бартараф этишда, асосан бурча тупларидан жуда сергак бўлиш, бурчак тупига биринчи бўлиб тепиш, тупни жарима майдонидан узоқлаштириш, дарвозабоннинг асосий бурчларидан биридир.

М.Акимов (15) дарвозабоннинг техник ҳаракатлари мукаммал бўлиши учун ҳар бир машғулотида техник ҳаракатларга доир машқларни бажариш кераклигини таъкидлайди. Дарвозабоннинг тугри дастлабки ҳолати ҳам дарвозада ишончли уйнашда ката аҳамият касб этади.

Тўпни илиб олиш—дарвозабон ўйин техникасининг асосий воситаси ҳисобланади. Тўпни илиб олиш мумкин бўлмаган ҳолларда тўп қайтариб юборилади. Дарвозабонга деярли тўпни тўхтатиб қолиш заруриятига дуч келмайди. У тўпни кўпинча қўл билан илиб олади. Машғулоти жараёнида дарвозабонлар алоҳида машқларни бажаришади. Улар кўпинча дарвозада туриб машқларни бажариши, ҳар қандай ҳолатда дарвозани қўриқлай олишлари керакдир.

Ҳаракат усулини танлаб олиш дарвозабонга берилган зарбани қайтарувчи техник усулни тўғри ижро этиш имконини беради. Бунда дарвозабон: дарвозадаги ўз позициясини, тўпнинг учиш траекториясини (тўп юқоридан, пастдан, ён томонга яқинроқдан, узоқроқдан ва ҳоказо келаётганини); зарба кучини, яъни тўпнинг учиш тезлигини (тўпни илиб олиш томонига сурилиш ёки уни йиқила туриб олиш кераклиги шунга боғлиқ); ўз ўйинчилари ва рақиб ўйинчилари қандай жойлашганлигини (шунга қараб тўпни илиб олиш, қайтариб юбориш ёки ташқарига ўтказиб

юбориш кераклиги ҳал қилинади); майдон ва тўпнинг аҳволини (тўпнинг сирти ва ер ҳўлми ёки қуруқ экани ва ҳоказо) эътиборга олади.

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

Дарвозадан чиққандаги ҳаракатлар.

Ўйиндаги аҳвол дарвозабонни кўпинча дарвозани ташлаб чиқиб, жарима майдони доирасида ҳаракат қилишга мажбур этади. Бундай ҳолларда дарвозабон ё жарима майдони доирасига йўналтирилган (узатилган ёки ғизил-латилган) тўпларни тутиб қолади, ё бўлмаса тўпни қўлга киритиш учун рақиб билан яккама-якка кураш бошлайди (бунда тўп дарвозабон билан яккама-якка чиққан ҳужумчи назоратида бўлиши, учиб келаётган тўп эса «ҳеч кимда» бўлмаслиги керак).

Дарвозабон қуйидаги ҳолларда дарвозани ташлаб чиқиши мумкин.

- дарвозадан чиқиш ниҳоятда зарур бўлса;
- дарвозабон тепалатиб узатилган тўпга ета олишига, яъни ўз ўйинчиларининг ва рақиб томон ўйинчиларининг жойлашиши бирмунча бемалол ҳаракат қилиш имконини беришига ишонса;

- рақиб ғизиллатиб узатган тўп дарвоза яқинида ўтаётган бўлса.

Дарвозабон қуйидаги ҳолларда дарвозани ташлаб чиқмаслиги керак:

- тўпни қўлга киритиш учун керакли позицияга ўтиб улгуришига ишонмаса;
- ҳимоячилардан бирортаси тўпни эгаллаган ҳужумчи билан ёки «нейтрал тўп» учун курашиб тўрган бўлса;
- жарима майдони ўйинчиларга тўлиб кетиб, улар дарвозабоннинг керакли позицияга чиқишига халақит бериши мумкин бўлса.

Ташлаб чиқилган дарвоза рақиб учун очилиб қоли-шини дарвозабон ҳамма вақт эсда тутиши, шунинг учун ҳам қандай бўлмасин, тўпни қўлга киритиб, ҳужумдагиларни зарба бериш имкониятидан маҳрум қилиши керак.

1.3 Ёш дарвозабонлар томонидан амалга ошириладиган тактик ҳаракатлари.

Ўйин давомида дарвозабон кўпгина тактик вазифаларни ҳал қилиши керак бўлади. Бир хил тактик вазифаларни олдиндан келишилган ҳолда бажарилаб, бир хиллари эса ўйин давомида вужудга келади. Бу ҳолда дарвозабон бундай ҳаракатларга ижобий ёндашиши керак.

Дарвозабон уч хил йўли билан ўйинга кирғизади. Ердан ўйинга зарб билан ўйинга кирғизиш, дарвозабоннинг қўлига тўп тушиши билан қўлидан зарба билан ўйинга кирғизиш ва қўлида ўйинчига ошириб бериш.

Кўп ҳолларда дарвозабон тўпни зарб билан майдон ўртасига ошириб беришга ҳаракат қилади. Лекин кўп ҳолларда аниқ бермайди. Бу билан ҳужумчилар ва ярим ҳимоячиларни қийин аҳволга солиб қўяди. Шунинг учун ҳозирги кунда дарвозабонларнинг ҳужум бошлашларида тўпни дуч келган жойга эмас, балки аниқ ошириб беришлари керак. Шунинг учун дарвозабон майдон ўйинчиларининг асосий ҳаракатларини билиши керак. Ошириб берган шеригини техник ҳолатини, тўпни ошириш маҳали тўпни шундай ташлаб бериш кераки, шериги бу тўпни қабул қилишда қийналмасдан олиши, тўпни ўзига тўғирлашга вақт кетмасдан олиши керак. Энг яхши ҳолат бу ўйинчиларнинг дарвоза томонга ўгирилиб турган ҳолда ёки ярим бурилган ҳолда турган маҳалда ташлаш керак. Бунда ўйинчилар шерикларини кўришади ва ҳаракат қилишга қулай ҳолатда бўладилар. Дарвозабонлар ўйинчиларга тўпни ошириш ёки тепиб бериши маҳали шуни эътиборга олиши керакки, дарвозабонлар тўпни қанот яримҳимоячиларга ёки ҳужумчиларга тепиб беришлари керак. Агар марказдаги ҳужумчилар бўш бўлса ёки қулай имкониятда бўлса ташлаб бериши керак.

П.Н.Казаков (23,30), Р.И.Нуримов (40,41,42,43), Н.Рогольский, Э.Г.Дегель (45) бошқа мутахассисларнинг ёзишларича, дарвозабонларнинг ўйин тактикаси дарвозабондан усталик билан дарвозани ҳимоя қилишнигина эмас, балки жарима майдони ичида фаол ҳаракат қилишни, шунингдек ҳамма

ҳимоячиларни бошқариб туришни ҳам талаб қилади. У жамоанинг ҳамма мудофа ҳаракатларини мувафиқлаштириб туради. Дарвозабон турадиган жойнинг ўзи унга ҳужумчилар қандай тизилиб келаётгани ва улар нима мақсадда эканини кўриб туриш имконини беради. Бу нарса баъзида майдоннинг айрим жойларидаги ўйинчиларнинг назоратидан четда қолади. Шунинг учун мудофадаги шерикларига вақтида «айтиб туриш» ҳимоя ҳаракатларини мустахкамлигига муҳим таъсир кўрсатиши мумкин. Бунинг устига, дарвозабон ўз жамоасининг кўпгина ҳужумларини бошлаб беради (тўпни қўлга киритганда ёки дарвозадан тўпни тепиб берганда) футболчи, шунинг учун ҳам ҳужум қаторида ташаббусни сақлаб туриши кўп жиҳатдан унинг маҳоратига боғлиқ.

Жамоанинг ҳимоя ва ҳужумдаги умумий ўйини дарвозабоннинг индивидуал тактик тайёргарлигига анчагина боғлиқ. Дарвозабоннинг техник маҳорати ва жисмоний тайёргарлигидан ўйинда тўлароқ фойдаланишга унинг тактик билими янада кўпроқ таъсир қилади. Ана шунинг учун ҳам дарвозабонларнинг тактик тайёргарлик масаласига ниҳоятда жиддий эътибор бериш керак.

Дарвозабоннинг тактикасини қуйидагиларга бўлиш мумкин.

- А) Мудофадаги ҳаракатлар.
- Б) Ҳужумдаги ҳаракатлар.
- В) Шериклар ҳаракатини бошқариш.

С.Н.Андреевнинг (16,17) фикрича, дарвозабонлар техникасидан ташқари, аниқ тактик билимларга эга бўлиши керак. Жамоанинг ғалабага эришиши дарвозабонларни ақлли тактик ҳаракатларига боғлиқ. Бу ҳаракатларга дарвозабонларнинг дарвоза олдида тўғри жой танлаши, ҳимоячилар билан тушуниб ҳаракатланишлари, жамоани ҳужумини бошлаб беришда, яъни тўпни эгаллаши билан очик турган ўйинчига ошириб бериш кабилардир.

В.И.Симаковни (53,54) билдиришича, тўпни ўйинга киритиш жамоадаги дарвозабонларнинг тактик вазифаларидир. Яхши пухта ўйлаб ишлаб чиқилган тактикани дарвозабон бошлаб беради. Дарвозабон тўпни шеригига аниқ ошириши, шеригига тўғри ташлаб бериши жамоанинг ҳужумларини уюштиришлари ва ижобий натижаларга эришиши мумкин. Кўпгина ҳолатларда дарвозабонларни тўпни тепиб беришлари рақиб жамоаларнинг ўйинчиларига тушиб қолади.

С.Н.Андреев (16) қўшимча қилган ҳолда шуни такидлайдики, ўйин давомида дарвозабонлар турли-туман ҳаракатларни бажаришади. Шунинг учун дарвозабонларнинг тактик ўйинлари назарида, дарвозабонни ҳимоя қилиш учун турли-туман ҳаракатларни бажарилиши тушунилади.

Б.А.Аркадьев (22) ёзишича, ўйин давомида рақибни тўп узатиб зарба бериш, ўзининг тактик ҳаракатлари ва техник ҳолати билан дарвозани ҳимоя қилиш, майдонда ҳужумчи билан баҳс олиб бориш, кўпинча ўйинни асаблари таранглашган ҳолда кузатади.

Бундан ташқари дарвозабон дарвоза олдидаги оширишларга, келаётган тўпларни имкони борица бартараф қилиши шарт. Ҳар хил қатъиятсизлик дарвоза ёнида, ҳавфли имкониятларни юзага келтириб чиқазади. Баъзида гол ҳолатига олиб келиши мумкин.

Б.А.Аркадьевнинг такидлашича, дарвозабонларнинг майдондаги ўйинлари дарвозабон амплуасини тактик имкониятларини тўлиқлигича қўллай олишмаяпти. Шунинг учун дарвозабонлар ўзларининг машғулотларда ҳимоячилар билан бирга ўтказишларини яъни баскетбол ўйнашлари фойда беради. Мисол учун дарвозабон камдан-кам ҳужумчи билан тўқнашувга киради. Ҳужумчи ҳужум қилишини ҳисоб китоб қилиш ёки ҳужумчига ҳужум қилиш маҳали нотўғри ҳаракат қилиши учун ҳалакит қилиши, дарвозага гол уришини олдини олган бўлади. Бу эса дарвозабондан майдон ўйинчисини машғулотларида иштирок этишини талаб қилади.

Яна шуни такидлайдики, ҳозирги кунда дарвозабонларининг кўпчилиги дарвозани чиқиб майдонда ўйнаш тактик маҳоратини кўрмаймиз. Бу бизнинг дарвозабонлардан кўп ўзларининг устиларида ишлашларини талаб қилади.

Бундан ташқари дарвозабон майдондаги бўлаётган ҳаракатларини аниқ ҳисобга олишини билиши шарт. Дарвозабон ўйин давомида ҳимоячиларга аниқ кўрсатмалар орқали ҳавф солаётган жойини кўрсатиш ёки ҳимоячилар ўзларини ёқатган маҳал ва ўйинга берилган маҳал дарвозабонни маҳорати ҳал қилиб, дарвозани голдан асраши керак. Ҳамма ҳимоячилар дарвозабоннинг айтган сўзидан чиқмасдан бўйсунушлари лозим. Бу томондан дарвозабонлар ўзларининг маҳоратларини оширишлари шарт. Дарвозабон ўйин давомида фақатгина дарвозани ҳимоя қилибгина қолмайди. Шуни ҳам такидлаш лозимки, дарвозабонлар 20-30 мартгача тўпни ўйинга кирғазиб беришади. Бу эса шериклари тўпни эгаллашлари билан ҳужум уюштириш имконини беради. Ўйин давомида дарвозабонларининг 20-30та тўпни шерикларига аниқ етказиб беришлари ўйинга ўз таъсирини ўтказади. Шуни ўам утутмаслик керакки, дарвозабонлар шеригига қўл ёки оёқ билан аниқ ошириб беришлари шарт. Шу йўсинда дарвозабон ҳужум тактикасида иштирок этади.

Арпад Чанади (20,21) такидлашича, жисмонан ва психологик томондан яхши кўрсаткичга эга дарвозабонларнинг турли-туман техник ҳаракатларни эгаллаган дарвозабон, ҳали жамоани фойдали ўйинчиси қаторида ҳаракат қила олмайди. Дарвозабонларнинг асосий мақсади дарвозани ҳимоя қилиш, иккинчиси энг қулай вазиятда ҳужумни бошлаб бериш керак. Дарвозабон ўзининг ҳамма имкониятларини кўрсатиши учун дарвозабон ўйин тактикасини ҳис қилиши керак. Дарвозабонларнинг тактикаси иккига бўлинади. Ҳужум ва ҳимоя тактикасига бўлинади.

Позиция (жой) танлаш. Тўғри танланган позиция дарвозабонга энг кам куч сарфлаб, рақиблар дарвозага йўналтирган тўпларни ишончли қабул қилиб олиш имконини беради. Бунда ҳужум қилаётган команданинг тўпни

бошқараётган ўйинчиси ҳолатини, яъни қандай бурчак ҳосил қилиб зарба берилишини ҳисобга олиш зарур. Бурчак қанчалик ўткир бўлса (масалан, рақиблар жамоасининг ўйинчиси қанотда дарвоза чизигига етиб колса), дарвозабон тўпни эгаллаб турган ўйинчи томондаги устунга шунчалик яқинлаша боради. Марказдан ҳужум бўлганда дарвозабон нишонга уриш бурчагини торайтириш ва дарвозанинг исталган бурчагига йўналтирилган тўпни олишни осонлаштириш учун бир оз олдинроққа чиқиши керак. Позицияни яхши танловчи дарвозабон тўпга камдан-кам йиқилиб ташланади. Бу эса ҳужумчи гўё дарвозабонни пойлаб тўп йўналтиргандай таассурот ҳосил қилади. Худди шунинг ўзи позиция танлай билишга берилган энг юксак баҳодир.

Дарвозадан тепишда ҳужум уюштириш.

Дарвозадан тепишда ҳужум уюштиришнинг икки хил варианты бор:

1. Дарвозабоннинг тўпни қўлга киритиш ҳуқуқини олиши мўлжалланган комбинация. Дарвозабон тўпни ҳимоячилардан бирига, кўпроқ қанот ҳимоячисига оширади, у эса тўпни дарвозабоннинг ўзига қайтаради. Дарвозабон тўпни қўлга киритиб, ҳужумни турли усулда (қўлда ташлаб бериб, қисқа, ўртача ва узоқ масофаларга тепиб бериб) давом эттириши мумкин.

2. Тўпни очилган шериклардан бирига узатиб бериш. Дарвозабон тўпни қулай позицияга чиқиб очилган шерикларидан бирига оширади. Тўп қанча узоқ масофага узатилса, ҳужум шунчалик тез ривож топа олади, чунки бу хилдаги биринчи узатишдаёқ рақибнинг бир қатор ўйинчилари муҳофаада фаол қатнашишдан маҳрум бўлиб қолади.

Жавоб ҳужуми уюштириш.

Ўйин вақтида тўпни қўлга киритганидан кейин дарвозабон уни қўли билан узатиб, жавоб ҳужуми ҳаракатларини бошлаб беради ёки оёқ билан тепиб узатади. Бунда қўл билан ташланган тўп шерикка жуда аниқ йўналтирилса ҳам, қисқа масофага етиб боришини (тўғри, тўпни қўл билан

30-40 метрга етказиб берадиган дарвоза-бонлар ҳам бор), тепилганда эса, масофа узайса-да, етказиб бериш аниқлиги камайиб кетишини ҳисобга олиш керак.

Ҳозирги вақтда бутун команданинг ҳужуми ва, айниқса, мудофаасини уюштиришни бошқармайдиган дарвозабонни тасаввур ҳам қилиб бўлмайди. Дарвозабон ўйин вазиятини тезгина баҳолаб, ҳужумнинг йўналиши, страховка учун тўғри жойлашиб олиш тўғрисида шерикларига қисқа ва лўнда кўрсатмалар бериши шарт. Бу ишни у тўпни эътибордан четда қолдирмай, ҳатто ўзи кураш олиб бораётган пайтларда ҳам қилиши керак. Мудофаада ишонч билан ҳаракат қилиш, мудофаанинг барқарор ва мустаҳкам бўлиши кўп жиҳатдан дарвозабон билан ҳимоячиларнинг (биринчи галда марказий ҳимоячиларнинг) бир-бирларини ниҳоятда яхши тушуниш-ларига боғлиқ. Бевосита дарвоза яқинида жарима тўпи ёки эркин тўп тепилаётганда, «девор» ясашга, шунингдек, бурчакдан тепиш пайтларида дарвозабоннинг бир ўзи бошчилик қилади.

Йигинчилик ва диккат-эътибор дарвозабонга бир зумда тугри ҳаракатланишга ҳамда тугри жойни танлашга ёрдам беради. Дарвозабон майдонда буладиган воқеаларнинг куплигига карамай, энг муҳим вазиятларга диккати ямлайди.

Дарвозабоннинг тактик ҳаракатларини куйидагича баҳолаш мумкин.

1. Дарвозада тугри жойни (пазитцияни) танлай билиш.
2. Жарима майдонида ҳаракатланиш.
3. Уз жамоадошларини уйин давомида тугри тушуна билиш.
4. Тупни уйинга тугрик ирита олиш.
5. Ракиб жамоани ургана билаш.
6. Стандарт вазиятларда тугри ҳаракатлана олиш.

Бундай тактик ҳаракатларни ҳар-бир дарвозабон уйинда қулай вазиятлар лозимлигини футбол мутахассислари Е.Фокин (1969), А.М.

Акимов (1978) Ю.Н.Клещев (1960), Арнад Чанади (1981) уз китобларида бериб утишган.

А.М. Акимов таъкидлашича, купгина футбол мухлислари. Хужумчилар томонидан дарвозага йулланган зарбалар тугри дарвозабонга караб йуллаиди. Бунда дарвозабон тупни хеч кийналмай ушлаб олади. Бундай вазиятларда мухлислар Яна дарвозага тугри тепди деган иборани ишлатишади. Аслида, эса дарвозабонни тугри позицияни эгаллай олаш, хужумчиларни уйин давомида ургана олганидан далолат берди.

1.4. Жисмоний тайёргарлиги техник-тактик ҳаракатларига таъсири.

Мураббий ва мутахассисларнинг билдиришича, дарвозабоннинг ўйин маҳорати кўпгина жамоаларнинг муваффақиятига боғлиқдир. Шунинг учун дарвозабондан катта жисмоний тайёргарлик, эпчилликни, чидамлиликини ва сезгирликини талаб қилади.

Дарвозабонларнинг ёмон ўйин кўрсатишлари жамоа учун мағлубият демакдир. Лекин дарвозабон дарвозани мустахкам ҳимоя қилса жамоа ютуқини мустахкам қўлга киритган ҳисобланиб, ютуқни қўлдан чиқариш мумкин эмас. Шунинг учун дарвозабонларнинг маҳорати, унинг чидамлилиги ўйиннинг қизиқарли ўтишига боғлиқ бўлади. Жойни тўғри танлаши, реакцияси, ботирлиги, қаятиятлилиги, топқирлиги сингари сифатлар дарвозабонларда яхши ривожланган бўлиши керак. Бундан ташқари дарвозабонларнинг психологик ҳолатлари мустахкам бўлиши лозим.

Муаллифлар Н.Рогольский, Э.Г.Дегельнинг (45) фикрича, ҳам дарвозабон жамоанинг охириги имконияти бўлиб, ўйинни ютиши ва ютқазиши унга боғлиқ бўлиб, ўйин давомида дарвозани дахилсизлигини сақлаб қолса ўйиннинг қаҳрамони ҳисобланади. Шунинг учун дарвозабонларнинг машғулатларини олиб борилиши вақтида яхши бажариши жамоа аъзоларини ғалаба эришишига боғлиқдир. Шундан келиб чиқиб ёш

дарвозабонларнинг дарвозабон техникасини мустахкам эгаллаши муҳим аҳамиятга эгадир.

Дарвозабон ҳар доим тактик-техник жисмоний тайёргарликка тайёр бўлиши лозим. Ундаги бу жиҳатлар – бўйиннинг баландлиги тўп тепадан келганда чаққонлик билан илиб олиш учун дарвозабонда сезгирлик, яхши тезкорлик, енгиллик, эгилувчанлик ва чидамлилиқ жиҳатлар бўлиши керак.

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

С.Н.Андреевнинг (16,17) фикрича, кўпгина тактик усулларни бажариш вақтида дарвозабонлар жароҳат олишлар мумкин. Буни ёш дарвозабонлар ўз машғулотлари вақтида инобатга олишлари шарт. Бунинг олдини олиш учун ёш дарвозабонлар машғулотларида ўзлари билан дарвозабонлар учун кулланиладиган кийимларни кийиб олиб шуғилланишлари шарт деб ҳисоблайди.

Ҳар бир машғулотларида бунга алоҳида эътибор бериш керак. Иложи борича мастерлар жамоасида ва айниқса ёки ўсмирлар жамоасида дарвозабонларни тайёрлайдиган махсус мараббийларни бўлиши шарт. Агар бу мураббийлар ўтмишда дарвозабон бўлган бўлсалар янада мақсадга мувофиқ бўлади. Осиёнинг етакчи футбол жамоалари (Япония, Жанубий Корея)нинг машғулотларини кузатишлар шуни кўрсатадики, дарвозабонлар машғулотларининг кўп қисмини махсус мураббий диққати билан дарвозабонларнинг жисмоний сифатлари ва техник-тактик ҳаракатларини машқ қилиш билан шуғулланадилар.

Г.Д.Качалин, уйинчиларнинг тактик вазифалари ва мажбуриятдарини ургана туриб, шуни таъкидлайдики, дарвозабон вақтнинг куп кисмини уз дарвозасини голдан асрашга, химоя килишга сарфлайди, купрок дарвозада уйнайди, камрок-дарвоза майдонида, жарима майдонида эса ундан хам кам вақт уйнайди. Баъзан эса дарвоза майдони ташкарисида хам уйнаши мумкин, лекин бу кам холларда учрайди.

А.Чанади шуни таъкидлайдики, дарвозабон – жамоадаги хар томонлама уйнайдиган уйинчи. Лекин узининг хар томонламали уйинини таъминлаш учун у алохида жисмоний ва рухий сифатларга эга булиши лозим. А.Чанади дарвозабонларнинг жисмоний курсаткичлари тугрисида гапираётиб, шуни алохида таъкидлайдики, дарвозабонлар учун энг кулай буй узунлиги 175-185 см ни ташкил этади. Кичик буйли дарвозабонлар хаволатиб йулланган тупларни кийинрок оладилар. Айникса, қачонки туа учун курашиш хавода булган вазиятда дарвоза олдида нокулай вазият юзага келади. Хаддан ташкари баланд буйли дарвозабонларга келадиган булсак, улар ерга ташланишларда, тупни эгаллаб олишда, айникса, ерлатиб тепилган зарбаларни олишда унча чаққон эмаслар.

Дарвозабоннинг вазни буйига мутаносиб булиши лозим. Жисмонан кучли дарвозабон уз дарвозаси олдида буладиган курашиш пайтида ракиб хужумчиларида «хурмат килиш хиссини уйготади»

Агар футболчининг эпчиллигини белгиловчи ҳаракатларга диққат билан қарайдиган бўлсак, (12,19,36,33,41) бу ҳаракатлар спортчиларнинг кучини вақт ва жой вазиятига мослаштира билиш қобилиятини талаб қилишни пайқаш мумкин. Бошқача айтганда, эпчиллик ҳаракатлари муайя қисқа вақт оралиғидаги ҳаракатни жойда жуда хам аниқ бажартириш учун пайдо буладиган тезкор кучни талаб қилади. Демак, эпчиллик деб — куч ва тезкорликни уйғунлашганига айтилар экан.

Эпчиллики тарбиялашда, (47,55) худди куч ва тезкорликни тарбиялаган пайтдагидек, киши тезда толиқади, буни унутмаслик керак. Шу билан бирга

эпчилликни ривожлантиришга оид машқларни бажариш мускуллар ҳаракати аниқ бўлишини талаб қилади, толиқиш пайтидаги машқлар кам самара беради. Шунинг учун эпчилликни тарбиялашда, худди тезкорлик ва кучни тарбиялаган пайтдагидек, организм ва қайта батамом тикланиб олгунча, муайян вақт оралиғида дам олишни ташкил қилиши лозим. Машқлар олдинги машғулотдан толиқиш асорати деярлик қолмаган ҳолда бажарилади.

Футболчида "Портловчи" кучи, тезкорликни ва эпчилликни ҳосил қилиш кийин иш, шунинг учун бу сифатлари спортчи бутун спорт ҳаёти давомида тарбиялаб бориши зарур. Уларнинг тарбияланиб боришига алоҳида диққат билан қараш керак. Чунки футболчи ўйин фаолиятининг самарасини белгилайдиган сифатлар худди ана шулардир.(7,9,14,43)

Бу —уч узига хос жиҳат кўрсатилган сифатларни ягона қилиб бирлаштиради ва уларни бир машғулотда бир вақтнинг узида комплекс равишда такомиллаштиради.

Эпчиллик— бу мураккаб комплекс сифат бўлиб, уни баҳолаш учун ягона мезон топиш қийин. В.М.Зациорскийнинг фикрича,(48,49) кўйидагилар эпчилликни улчаш имконини бериши мумкин: вазифаларнинг мураккаблиги, уни аниқ ва уз вақтида бажарилиши (футболда бу вақт вазиятни узгаришидан то жавоб ҳаракати бошланган дақиқагача бўлган энг кам вақтдир).

Футболчининг чаққонлиги аввало футбол майдонида доимо узгариб турувчи вазиятда тўпни олиб юргандан кейин тўпсиз қилган ҳаракатларидан намоён бўлади.

Тўпни олиб юриш, кимга узатишни танлаш ва тўп тепиш ўйинчидан жуда кенг координацион имкониятларни кўрсатишни талаб этади. Агар бунга футболчининг ҳаракат ва техник фаолияти яккама —якка олишувлар ва турли дастлабки ҳолатлар асносида ўтишни (уздан ошириб уриши, думалатиб уриши, сакраб туриб бош билан уриб юбориши ва хоказолар)ни курсак ва ўйин шарт — шароитининг доимо ўзгариб туриши (ёмғир, иссик, ўтли, ерли майдон, табиий ва сунъий равишда ёритилиши)ни ҳам кўпайадига

бўлсак, унда ўйин фаолиятининг самарали бўлиши учун ривожланган эпчиллик сифатларининг юқори бўлиши футболчи учун қанчалик муҳим экалиги уз —уздан тушунарлидир.

Приёмларни қанчалик тез, аниқ ва уз вақтида бажара олиш ўйинчининг узидаги ҳаракатлантирувчи аппаратни қанчалик бошқара олиши ва ҳаракат қобилиятининг қанчалик ривожлаганлигига боғлиқдир.

Эпчиллик сифатларини такомиллаштиришга раг-бараг янги ҳаракатлар туркумини эгаллаб олиш керак, шундагина маълум малакалар базасидан номаълумлари осон узлаштирилади.

Спорт назариясида "экстраполяция" ("тадбик этиш"), яъни (маълум ҳаракат малакаларига асосланиб) тусатдан пайдо бўлган шароитга жавобан ҳаракатни дарҳол туза олиш қобилияти тушунчаси кенг қўлланилади. Футболда узидан ошириб тепиш бу тушунчага мисол бўлиши мумкин. Одатда тренировка чоғида бу элементга кўп эътибор берилмайди. Бирок бошқа чора қолмаган вазиятларда футболчилар кўпинча узида ошириб тепишни қўллайдилар. Ўйинчиларда бошқа ҳаракат малакалари туркуми сероб бўлганлиги учун юзага келган вазиятга боғлиқ ҳолда бу ҳаракатдан фойдаланишлари мумкин.

Шахснинг координацион имкониятлари қанчалик кўп бўлса, таъкиб қилиш қам шунчалик даражада юқори бўлади. Табиийки, мувофиқлашиш имкониятларининг кўпчилиги болалик ва усмирлик ёшларида яратилиши керак. Бу гапдан, ҳужумчи футболчиларда эпчилликни ривожлантириб ва такомиллаштириб ўтиришнинг ҳожати йук эканда, деган маъно чикмайди. Бирок, шуни эсда тўтиш лозимки, эпчилликни ўргатиш қийин, чунки у ҳар кимнинг узига хос сифатдир. Футболчи тренировка пайтида тўпни оёқ билан, бош ва гавда билан минг оханга солиб ўйнатишини куриш ва айнаи чоғда ўйинда у энг оддий вазиятларда ночор ахволда бўлиб қолган вазиятларни ҳам учратиш мумкин. Шунга кўра, эпчилликни шундай воситалар ёрдамида

ривожлантириш маъкулки, улар футболчининг ўйин фаолиятида "орттирган" малакалари кумагида фойдаланиш имконини берсин.

Спортчиларнинг ҳаракатни аниқ илғаб олиш ва яна уни қайтада бажариш қобилияти қанчалик юқори булса, янги малакаларни шунчалик яхши эгаллаб оладилар. Эпчилликни такомиллаштириш учун шундай машқлар зарурки, улар ҳаракат, вестибуляр, қуриш анализаторларига баб — баробар таъсир этсин. В.Б. Пагиев, А.И. Талибджанов, Г.М. Сергеев лар тезлик-куч сифатларини ривожлантиришга оид машқларни футболчилар тайёрлаш жараёнининг турли босқичларида ўзига хос равишда тақсимлаш ва қўллаш кераклиги хакида сўз юритадилар.

Уларнинг фикрича, тайёргарлик даврининг умумий жисмоний тайёргарлик босқичида тезлик – куч сифатларини алоҳида ривожлантирувчи соф стандарт машқларни қўллаш маъқул. Махсус ва мусобақа олди босқичларда барча машқлар мазмуни ихтисослик йўналишига айлантирилиши лозим (тўпсиз ва тўп билан якка, гуруҳ ва жамоа бўлиб машқлар бажариш). Машқлар мазмуни ва нисбатини қайд этилган тартибда режалаштириш ва қўллаш футболчилар маҳоратини самарали шаклланишига олиб келиши исботланган.

II БОБ ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА ПЕДАГОГИК ТАЖРИБАНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ТАРТИБИ.

2.1. Тадқиқотнинг вазифалари.

Ишимизнинг моҳиятини ёритиш ва тадқиқотнинг бош мақсадини ҳал этиш учун қуйидаги вазифалар белгиланди:

1. Ёш дарвозабонларни мусобақа даврида амалга ошириладиган техник-тактик ҳаракатларини ўрганиш;
2. Ёш дарвозабонларда жисмоний ва техник-тактик маҳорат даражасини аниқлаш;
3. Ёш дарвозабонларнинг ўйин давомидаги техник-тактик ҳаракатларини оширишга қаратилган махсус машқлар мажмуаларини ишлаб чиқиш ва самарадорлигини аниқлаш.

2.2. Тадқиқот услублари ва қўллаш тартиби.

Юқорида қайд этилган вазифаларни ҳал этиш қуйидаги илмий услублар асосида амалга оширилди:

- Илмий адабиётлар ўрганиш услуби;
- Педагогик кузатув услублари (ўйин “стенограммаси”);
- Жисмоний ва техник-тактик тайёргарликни баҳоловчи тестлар;
- Педогогик тажриба;
- Математик статистика услуби.

2.2.1 Илмий адабиётларни, услубий қўлланмалар, меъёрий ва режалаштирувчи ҳужжатларини ўрганиш.

Адабиётларнинг таҳлил қилишда кўпгина мураббий ва мутахассисларни фикрлар ва илмий ишлари ўрганилиб чиқилди. Кўпгина адабиётлардан дарвозабонларнинг техник-тактик ҳаракатлари бўйича турли-туман ишлар кўриб чиқилди. Дарвозабонлар ишга оид кўпгина адабиётларда, қизиқарли ишларни футбол мураббий ва мутахассислар кенг

миқёсида ёритилиб кўрсатишган. Бундан ташқари бу адабиётларда дарвозабонларнинг техник-тактик ҳаракатларини ривожлантириш бўйича фикралар кенг ёритилган. Бу адабиётлардан дарвозабонларнинг техник-тактик ҳаракатларини ривожлантиришда фойдаланиш керак. Техник-тактик ҳаракатларга доир умумий ва махсус илмий адабиётлар, улардаги маълумотлар, фикр-мулоҳазалар, ёндошувлар моҳияти ўрганилди. Услубий қўлланмалар, меъёрий ва режалаштирув ҳужжатлари таҳлил этилди.

2.2.2. Педагогик кузатув услублари.

Педагогик кузатувда мусобақалар давомида ёш дарвозабонларнинг ўйин фаоллиги, улар томонидан бажариладиган техник ҳаракатлар бажарилиши кузатилди. Ўйинни таҳлил қилиш асосида ёш дарвозабонларнинг техник-тактик ҳаракатлар маҳорат даражасини ўрганишга қаратилган эди.

Ўйинда қўидаги кўрсаткичлар қайд этилди:

- берилган зарбаларни чизикда қайтариш;
- дарвозадан чиқиб ўйнаш (ҳаводан);
- дарвозадан чиқиб ўйнаш (ердан);
- 1-1 чиқиб ўйнаш;
- тўпни ўйинга кирғизиш (қўлда);
- тўпни ўйинга кирғизиш (қўлда);

Ўйин давомида тўғри бажарилган (+) ва нотўғри ҳаракатлар (-) билан белгиланди.

2.2.3. Тайёргарликни баҳоловчи тест меёрлари .

Ёш футболчиларни жисмоний ва техник-тактик тайёргарлик даражаси ва уни шаклланиш динамикаси ўрганишда махсус тестлардан фойдаланилди. Биз Ўзбекистон Республикаси Умум ўрта таълим футбол мактаб интернатлари, БЎФМ ва ОЗБЎСМ ни ўқув машғулоти гуруҳлари ва спорт камолотга етказиш гуруҳларининг футбол спорт тури учун дастурдаги

тестлардан фойдаландик. Тестлар Пахтакор футбол академиясида (ПФА) жисмоний ва техник тайёргарлигини аниқлавчи тестлар ҳисобланади (52).

Жисмоний тайёргарлик даражасини ифодоловчи тестлар:

- 15 м га югуриш (старт сезлиги);
- 30 м га югуриш (дистанцион тезлик) (сония);
- 300 м га югариш (тезкор-чидамкорлик) (сония);
- икки оёқда узунликка сакраш (тезкор-куч) (м);
- 3 хатлаб сакраш (тезкор-куч) (м).

Техник даражасини ифодоловчи тестлар:

- тўпни узоқ масофага тепиш (м);
- тўпни узоқ масофага қўлда отиш (аут) (м);

2.2.4. Педагогик тажриба.

2012-2013 йилларда футбол бўйича Ўзбекистон миллий чемпионатининг 14-16 ёшлилар ўртасида баҳс олиб боровчи, дарвозабонлар устидан педагогик кузатувлар олиб борилди. Жорий тадқиқотлар 2012 ва 2013 йилларида мамлакат чемпионатининг иштирок этувчи “БЎСМ№19” (тажриба гуруҳи) ва “БЎСМ№3” (назорат гуруҳи) жамоаларининг 14-16 ёшдаги дарвозабонлари тадқиқот объекти сифатида жалб қилинди.

Тадқиқотимизда назорат гуруҳи сифатида “БЎСМ№3” жамоаси 6 нафар футболчиси ва нисбатан янги ташкил этилган “БЎСМ№19” жамоаси 6 нафар футболчилари эса ўқув-машғулот ва мусобақалар тақвим режасига таъсир кўрсатмайдиган педагогик тажриба жараёнига тажриба гуруҳи сифатида жалб қилинди.

Назорат гуруҳига мансуб футболчилар одатдаги анъанавий режага мувофиқ ўтказилган машғулот ва мусобақаларда иштирок этишди. Тажриба гуруҳига жалб қилинган “БЎСМ№19” футболчиларнинг кундалик ҳаракат фаолияти (машғулотлар, мусобақалар, ўқув-машғулот йиғинлари ва.х) га

тадқиқотнинг дастлабки илмий фаразига мувофиқ ишлаб чиқилган қўйидаги машқлардан жорий этилди.

2.2.5. Математик статистик услублар.

Тадқиқот давомида қайд этилган индивидуал натижалар умумлаштирилди ва “Windows-Excel” кампьютер дастури асосида статистик таҳлилдан ўтказилди. Жумладан қўйидаги статистик кўрсаткичлар миқдори аниқланди (53):

- $\bar{x}$ - ўртача арифметик кўрсаткич;
- δ - ўртача квадратик оғиш;
- v - вариация коэффиценти (%)
- t - студент мезони;
- P - кўрсаткичлар фарқининг ишончилиги.

2.3. Битирув ишнинг олиб борилиши

Битирув ишда дарвозабонларимизнинг техник-тактик тайёргарлиги қай даражада, бугунги кунда дарвозабонларнинг майдонда қандай самарага эришаётганлигини ўрганилиб таҳлил қилинди.

2011-2013 футбол мавсумида 50-60 дан ортиқ ёш дарвозабонларнинг техник-тактик ҳаракатлари текшириб кўрилди ва ўрганилди. Футбол жамоаларнинг машғулотларида дарвозабон ва ўйинчиларнинг машқларни ўзлаштириш хатти-ҳаракатлари кузатилди. Мураббийлар, дарвозабонлар билан умумий тайёргарлик бўйича суҳбатлар ўтказилди.

III БОБ ЁШ ДАРВОЗАБОНЛАРНИНГ БЎЙИЧА ОЛИНГАН МАЪЛУМОТЛАРНИНГ ТАҲЛИЛИ

Жамоанинг ҳимоя ва ҳужумдаги умумий ўйини дарвозабоннинг индивидуал тактик тайёргарлигига анчагина боғлиқ. Дарвозабоннинг техник маҳорат ва жисмоний тайёргарликдан ўйинда тўлароқ фойдаланишига унинг тактик билими янада кўпроқ таъсир қилади. Ана шунинг учун ҳам дарвозабонларнинг тактик тайёргарлиги масаласига ниҳоятда жиддий эътибор бериш керак.

Ҳозирги футбол дарвозабондан усталик билан дарвозани ҳимоя қилишнигина эмас, балки жарима майдони ичида фаол ҳаракат олиб боришни, шунингдек, ҳамма ҳимоячиларни бошқариб туришни ҳам талаб қилади. У командасининг ҳамма мудофаа ҳаракатларини мувофиқлаш-тириб туради. Дарвозабон турадиган (ҳаммадан орқада) жойнинг ўзи унга ҳужумчилар қандай тизилиб келаётгани ва улар нима мақсадда эканини кўриб туриш имконини беради. Ваҳоланки, бу нарса баъзида майдоннинг айрим жойларидаги ўйинчилар назаридан четда қолади. Шунинг учун мудофаадаги шерикларига вақтида «шипшитиб қўйиш» ҳимоя ҳаракатларининг мустаҳкамлигига муҳим таъсир кўрсатиши мумкин. Бунинг устига, дарвозабон ўз командасининг кўпгина ҳужумларини бошлаб берадиган (тўпни қўлга киритганида ёки дарвозадан тўп тепиб берганида) футболчи, шу сабабли ҳам ҳужум қаторларида ташаббус ва изчиллик сақланиб туриши учун унинг маҳорати жуда зарур (13,29,30).

3.1. Ўзбекистон чемпионатида иштирок этувчи турли ёшдаги дарвозабонларнинг тадқиқотдан олдин олинган натижалари.

Бизнинг педагогик кузатишларимиз, назорат гуруҳи сифатида олинган “БЎСМ№3” ва тажриба гуруҳи сифатида танлаб олинган “БЎСМ№19” жамоаларининг 14-16 ёшдаги дарвозабонларида олиб борилди. Кузатиш давомида дарвозабонларнинг берилган зарбаларни чизикда қайтариш,

дарвозадан чиқиб ердан ва ҳавода ўйнаш, 1-1 чиқиб ўйнаш, тўпни қўлда қисқа, ўрта ва узоқ масофага ошириб бериш, тўпни оёқда қисқа, ўрта қа узоқ масофага ошириб бериш ҳаракатлари ўрганилди.

3.1-жавдалда тажриба гуруҳи сифатида танлаб олинган “БЎСМ№19” жамоа дарвозабонларининг ўйин давомидаги техник-тактик ҳаракатларининг натижалари аск этирилган. Жадвалдаги натижаларга эътиборимизни қаратадиган бўлсак, ўйин давомида дарвозабонлар 22-23 маротаба техник-тактик (ЖТТ) ҳаракатларни бажарган бўлсалар, +12 ва +13 маротабаси самарали (51-54%) яқунланган. Назорат гуруҳининг натижалари эса, 23-29 та техник-тактик ҳаракатларни бажарганлигини ва самарадорлик кўрсаткичи 57-66% (+13,+19) тенглиги аниқланди. Бу натижалар 5 та ўйин давомидаги олинган ўртача (X) кўрсаткич ҳисобланади.

3.1-жадвал

Тажриба ва назорат гуруҳининг дарвозабонларининг тадқиқотдан олдин олинган 5 та ўйин давомидаги техник-тактик ҳаракатлари (х)

Дарвозабон	Жамоа	Зарбани чизикда қайтариш	Дарвозадан чиқиб ўйнаш		1-1 чиқиб ўйнаш	Тўпни ўйинга кирғизиш		ТТХ	Жами/ск%
			Ҳавода	Ерда		Қўлда	Оёқда		
14 ёшдаги									
Содиқов А.А	Бўсм	-3+1	-3+1	-1+2	-1	-1+5	-4+4	-11+13	24/54
Джураев Р.Д	№19	-4+1	-2+1	-1+2	-2	-1+5	-1+3	-11+12	23/51
Муродов М.Р	Бўсм	-3+2	-2+2	-1+3	-1+1	-1+5	-2+6	-10+19	29/66
Икромов К.А	№3	-4+2	-1+1	-2+2	-1+1	+5	-2+2	-10+13	23/57
15 ёшдаги									
Содиқов А.А	Бўсм	-2+1	-3+1	-1+2	-2	-3+5	-4+3	-15+13	28/46
Джураев Р.Д	№19	-2+2	-2+2	-2+3	-3	-3+6	-2+4	-18+15	32/47
Муродов М.Р	Бўсм	-2+1	-3+1	-1+2	-1+1	-2+6	-2+2	-11+13	24/54
Икромов К.А	№3	-3+2	-1+1	-1+1	-1+1	-2+4	-4+3	-12+14	26/54
16 ёшдаги									
Содиқов А.А	Бўсм	-3+2	-5+1	-1+1	-2	-3+6	-4+2	-18+12	30/40
Джураев Р.Д	№19	-3+2	-6+2	-2+2	-2	-2+6	-2+3	-17+15	32/47
Муродов М.Р	Бўсм	-2+2	-2+2	-3+1	-1	-2+5	-3+2	-11+14	25/56
Икромов К.А	№3	-3+2	-2+2	-1+2	-1+1	-3+6	-3+2	-13+15	28/54

Тажриба гуруҳининг натижаларига тўхталадиган бўлсак, Содиқов А.А. ва Дураев Р.Д (14 ёшли дарвозабонлар) натижалари берилган зарбаларни чизикда қайтиш ва дарвозабонни ҳаводан келаётган тўпларга чиқиб ўйнашда

кўп техник ҳаракатларни бошқа ҳаракатларга қараганда кўплигини самарадорлик кўрсаткичлари эса назорат гуруҳининг ёш дарвозабонларининг натижаларидан пастлигини кўрсатмоқда. Бу натижалардан бошқа ёшдаги дарвозабонларнинг ўйин давомида берилган зарбаларни қайтаришда ва ҳавода келаётган тўпларни чиқиб ўйнашда кўп бажаришар экан. Аммо мана шу ҳаракатларда ҳар дарвозабонларнинг ҳатоликлари орқали гол вазиятлари вужудга келаётганлигини гувоҳи бўлдик.

Хужумни ташкил этишдаги қўл ва оёқда тўпни ташлаб бериш ҳаракатларида ҳам тажриба гуруҳи сифатида танлаб олинган техник ҳаракатларда ноаниқликлар кўплигини аниқладик. Бу ноаниқликлар жамоа ўйинида ғалаба қозонишига салбий оқибатларга олиб келмоқда (3.2-жадвал).

3.2-жадвал

Дарвозабонларнинг тўпларни ўйинга киритиш вазиятлари

Дарвозабон	Жамоа	Тўпни ўйинга киритиш							
		Қўлда				Оёқда			
		1-10м	11-20м	20 ортик	Жами /СК%	1-10м	11-20м	20 ортик	Жами /СК%
14 ёшдаги									
Содиқов А.А	Бўсм №19	+3	-1+2	-	-1+5/83	+3	-1+1	-3	-4+4/50
Джураев Р.Д		+4	-1+1	-	-1+5/83	+2	-1+1	-	-1+3/75
Муродов М.Р	Бўсм №3	+2	-1+3	-	-1+5/83	+4	-1+2	-1	-2+6/75
Икромов К.А		+3	+2	-	+5/100	+2	-2	-	-2+2/50
15 ёшдаги									
Жабборов Р.И	Бўсм №19	+2	-1+3	-2+1	-3+5/62	+2	-1+1	-3	-4+3/43
Каримов Р.Ж		+3	-1+2	-2+1	-3+6/67	+1	-2+1	+2	-2+4/67
Жалолов Н.Г	Бўсм №3	+2	-1+3	-1+1	-2+6/75	+1	-1+1	-1	-2+2/50
Рихимов Р.И		+1	-1+2	-1+1	-2+4/67	+2	-2+1	-2	-4+3/43
16 ёшдаги									
Тураев Р.В	Бўсм №19	+3	-1+2	-2+1	-3+6/67	+1	-2+1	-2	-4+2/33
Равшанов Г.А		+2	-1+3	-1+1	-2+6/75	+2	-1+1	-1	-2+3/60
Ботиров Н.З	Бўсм №3	+2	-1+2	-1+1	-2+5/71	+1	-1+1	-2	-3+2/40
Жалолов Ф.Р		+3	-1+2	-2+1	-3+6/67	+1	-2+1	-1	-3+2/40

Олинган натижалардан мусобақа шароитида ёш дарвозабонларнинг олинган техник ҳаракатлардан шу нарса маълум бўлдики, бу техник-тактик ҳаракатларни амалга оширишда, жисмоний тайёргарликни аҳамияти катталигини билдиради. Айниқса бу ёшдаги дарвозабонларнинг кўп учрайдиган тўпни чизикда қайтаришда. Ҳаводаги тўпга чиқишда,

хужумларни бошлаб беришдаги қўл ва оёқда ташлаб бериш ҳаракатларида ва бошқа техник ҳаракатларда ҳатоликлар кўплигини олинган натижалардан кўришимиз мумкин.

Шу сабабдан ўқув-машғулот шароитида бу жисмоний тайёргарлигини техник тайёргарлик билан бирга олиб борилишига катта аҳамият қаратишимиз керак. Аммо биз уларга юқори даражада юкламаларанинг бера олмаймиз, шу сабабдан уларни ривожлантиришда ёш дарвозабонларнинг техник-тактик ҳаракатларини ўсишига таъсир этадиган восита ва усулларни танлаб олиб уларга жорий этишимиз керак деб ўйлаймиз.

3.2. Ўқув машғулот жараёнидаги тайёргарликлар бўйича маълумотлар

Дарвозабоннинг умумий жисмоний тайёргарлиги жисмоний қобилиятларни ҳар томонлама тарбиялаш, умумий иш қобилиятини ошириш вазифаларини ҳал қилади. Умумривожлантирувчи машқлар ва шуғулланувчилар организмига умумий таъсир кўрсатувчи спортнинг бошқа турларидан олинadиган машқлар бунда асосий воситалар сифатида қўлланилади. Бунда мушак пайларнинг ривожланиши ав мутаҳкамланишига, ички аъзо ва системалар функциясининг такомиллашишига, ҳаракатларни координация қилишни яхшилаш ва ҳаракат сифатлари умумий даражасининг ошишига эришилади.

Умумий жисмоний тайёргарликни ошириш мақсадида қўлланиладиган кўпгина машқлар организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатади, айти чоғда уларнинг ҳар бири у ёки бу сифатларни кўпроқ ривожлантиришга қаратилган бўлади. Жумладан, баланд паст жойларда узок муддат югуриш кўпроқ чидамлиликини, қисқа масофаларда жадвал югуриш эса тезликини ривожлантиришга, гимнастика машқлар чакқонликини ўстиришга қаратилгандир. Бу эса эрталабки машғулотларга киритилади.

Дарвозабонларнинг ўйин фаолияти фақат сакраш, югуриш ва юришдан иборат эмаслигини ҳам ҳисобга олиш керак. Дарвозабон ҳаракати анча мураккаб. Яккама якка қаттиқ кураш шароитида, энг катта тезликда ва узок вақт давомида ғайри табиий ҳолатларда (сирпаниш, сакраш, бир оёққа таянган ҳолда) бўлиш. Дарвозабон айна пайтда мураккаб тактик вазифани ҳал қилган ҳолда тўпни самарали эгаллаб туришга монелик қилмаслик керак. Шунинг учун футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги уларнинг ўйин фаолияти характери ҳисобга олган ҳолда шунда ташкил қилиниши керакки, бу уларга техник ва тактик маҳоратни такомиллаштириш учун асос бўлсин.

Кўпроқ муаяйн жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган махсус машқлар ёрдамида йўл йўлакай айрим техник приёмлар ижросини такомиллаштириш мумкин. Бунинг учун одатда, бажариш характер ива тузилишига кўра у ёки бу техник приём ёхуд унинг алоҳида элементларига ўхшаш бўлган махсус машқлар қўлланилади.

Жисмоний тайёргарлик машғулотида кўпроқ такрорий оралатиб ўтказиш ўзгарувчан, ўйин ва мусобақа методлари қўлланилиб туради.

Йиллик тренировка циклида аввал умумий жисмоний тайёргарлик, кейин шу асосда махсус жисмоний тайёргарлик кўриш тавсия қилинади. Футбол билан кўп йил шуғулланиш мобайнида, умумий ва махсус жисмоний спорт маҳоратини ўстириш юзасидан махсус тайёргарлик салмоғи аста секин ортиб бориш томон ўзгараётир.

Дарвозабонларнинг жисмоний ва техник тайёргарлиги билишда махсус тест нормативлардан қабул қилинди. Нормативлар 15 метрга, 30 метрга югуриш, жойдан туриб узоқликка, сакраш, уч хатлаб сакраш, тўпни узок масофага тепиш, тўпга сакраб қўл билан тегизиш, тўпни қўлда отиш, қўлга ташлаб оёқда тепиш тест меёрлари танлаб олинди.

Ушбу тест меёрлари бўйича “БЎСМ”19“ ва “БЎСМ”3” ёш дарвозабонлар қуйдагича натижаларини кўрсатилган. Олинган натижалардан ёш дарвозабонларнинг ўйин давомида тезкор-куч сифатларига эътибор

қаратиш кераклигини билдиради. Шу сабабдан биз томондан ўйин давомида йўл қўйилаётган ҳаракатлар асосида қўлланилган анъанавий стандарт машқлар ёрдамида оширишга ҳаракат қилдик. Педагогик тажрибада танланган гуруҳимизда жорий этдик ва бу берган восита ва усулларимизни таъсир этганлигини билиш мақсадида биз назорат ва тажриба гуруҳларида 8 тест меёрларни қабул қилиб олдиб уларни таққосладик. Тест меёрлари тадқиқотдан олдин ва тадқиқотдан сўнг олинди. Назорат ва тажриба гуруҳларининг натижалари 3.3-3.4-3.5-жадвалларда кўрсатилган.

Бизнинг ўқув-машғулотларда олинган тест назоратида ёш дарвозабонларнинг ҳаракатлари ўйин давомидаги кўрсаткичларига мос келишини аниқладик. Дастлабки тест меёрларни мусобақа даврининг бошидаги ўқув-машғулотларида олинган. Бу ерда жисмоний сифатларни кўрсатувчи 15м га югуришда, 30 м га югуришда, узунликка сакраш, уч хатлаб сакраш, ва техник ҳаракатларни акс эттирувчи тўпни узоққа тепишда, тўпни узоққа ташлаб бериш, тўпга сакраб қўл билан тегизиш, тўпни қўлда отиш, қўлга ташлаб оёқда тепиш тест меёрларидан фойдаланилганда, назорат тестларида 14 ёшли дарвозабонларнинг кўрсаткичларида сезиларли даражада фарқ кўринди. Тажриба гуруҳининг дарвозабонларида старт тезлигини аниқловчи 15 м га югуришда 30 м га югуришда, узунликка сакрашда, уч хатлаб сакрашда тўпни узоққа тепишда $P \leq 0,05$ ўсиш кузатилган бўлса, тўпга сакраб қўлда тегизиш, қўлда тўпни отиб бериш ҳаракатларида $P \leq 0,001$ ўсиш кузатилди. 15 ёшли дарвозабонларнинг кўрсаткичларида ҳам сезиларли даражада фарқ кўринди. 30 м га югуришда ташқари барча тестларда $P \leq 0,05$ ўсиш кузатилган бўлса, 16 ёшдаги дарвозабонларда 30 м га югуриш тестидан ташқари барча тестларда ўсиш аниқланди. Назорат гуруҳидаги ёш дарвозабонларда тадқиқотдан сўнг тест меёрларида ўсиш қайд этилмади.

3.3-жадвал

14 ёш дарвозабонларнинг жисмоний ва техник ҳаракатларни
баҳолашдаги тадқиқотдан олдин ва кейинги тест кўрсаткичлари ($\bar{x} \pm \delta$)

Тест меъёрлари		Тадқиқотдан олдин	Тадқиқотдан кейин	Ўсиши %	P
15 м га югуриш	1	$2,98 \pm 0.03$	$2,85 \pm 0.01$	5.56	≤ 0.05
	2	2.89 ± 0.06	2.88 ± 0.05	3.47	≥ 0.05
30 м га югуриш	1	$4,71 \pm 0.07$	$4,51 \pm 0.04$	4.43	≤ 0.05
	2	4.61 ± 0.09	4.62 ± 0.08	2.16	≥ 0.05
Узунликка сакраш	1	212 ± 0.06	225 ± 0.05	6.13	≤ 0.05
	2	218 ± 0.09	219 ± 0.09	0.45	≥ 0.05
Уч хатлаб сакраш	1	600 ± 0.09	626 ± 0.07	4.33	≤ 0.05
	2	599 ± 0.10	601 ± 0.10	0.33	≥ 0.05
Узоқ масофага тепиш	1	62 ± 0.10	68 ± 0.08	9.67	≤ 0.05
	2	64 ± 0.09	64 ± 0.08	—	≥ 0.05
Тўпга сакраб қўлда тегизиш	1	48 ± 0.15	56 ± 0.10	16.66	≤ 0.001
	2	49 ± 0.10	50 ± 0.09	2.04	≥ 0.05
Тўпни қўлда отиш	1	21 ± 0.12	24 ± 0.09	14.23	≤ 0.001
	2	21 ± 0.09	22 ± 0.08	4.76	≤ 0.05
Қўлда ташлаб оёқда тегиш	1	34 ± 0.09	38 ± 0.07	11.76	≤ 0.01
	2	35 ± 0.09	36 ± 0.09	2.85	≥ 0.05

Изоҳ: 1-БЎСМ №19; 2- БЎСМ №3

3.4-жадвал

15 ёш дарвозабонларнинг жисмоний ва техник ҳаракатларни
баҳолашдаги тадқиқотдан олдин ва кейинги тест кўрсаткичлари ($\bar{x} \pm \delta$)

Тест меёърлари		Тадқиқотдан олдин	Тадқиқотдан кейин	Ўсиши %	P
15 м га югуриш	1	2.73±0.07	2.61±0.02	4.59	≤0.05
	2	2.65±0.09	2.65±0.08	-	-
30 м га югуриш	1	4.46±0.12	4.39±0.09	1.59	≥0.05
	2	4.46±0.12	4.42±0.12	0.90	≥0.05
Узунликка сакраш	1	221±0.09	231±0.07	4.52	≤0.05
	2	225±0.09	226±0.08	0.44	≥0.05
Уч хатлаб сакраш	1	620±0.10	648±0.09	4.51	≤0.05
	2	624±0.07	623±0.06	0.16	≥0.05
Узоқ масофага тепиш	1	72±0.08	78±0.06	8.33	≤0.05
	2	72±0.06	73±0.05	1.38	≥0.05
Тўпга сакраб қўлда тегизиш	1	54±0.12	59±0.09	9.25	≤0.05
	2	53±0.11	54±0.10	1.88	≥0.05
Тўпни қўлда отиш	1	24±0.14	27±0.08	12.5	≤0.01
	2	25±0.14	26±0.09	4	≥0.05
Қўлда ташлаб оёқда тегиш	1	36±0.09	39±0.06	8.33	≤0.05
	2	35±0.13	36±0.09	2.85	≥0.05

Изоҳ: 1-БЎСМ №19; 2- БЎСМ №3

3.5-жадвал

16 ёш дарвозабонларнинг жисмоний ва техник ҳаракатларни
баҳолашдаги тадқиқотдан олдин ва кейинги тест кўрсаткичлари ($x \pm \delta$)

Тест меёърлари		Тадқиқотдан олдин	Тадқиқотдан кейин	Ўсиши %	P
15 м га югуриш	1	2.59±0.12	2.48±0.08	4.43	≤0.05
	2	2.53±0.15	2.52±0.14	0.39	≥0.05
30 м га югуриш	1	4.31±0.14	4.21±0.09	2.37	≥0.05
	2	4.32±0.08	4.31±0.07	0.23	≥0.05
Узунликка сакраш	1	241±0.13	254±0.09	5.39	≤0.05
	2	2.41±0.11	2.42±0.08	0.41	≥0.05
Уч хатлаб сакраш	1	650±0.09	678±0.08	4.31	≤0.05
	2	664±0.04	665±0.05	0.15	≥0.05
Узоқ масофага тепиш	1	78±0.08	83±0.07	6.41	≤0.05
	2	81±0.08	82±0.08	1.23	≥0.05
Тўпга сакраб қўлда тегизиш	1	55±0.14	59±0.09	7.27	≤0.05
	2	56±0.0.8	57±0.06	1.78	≥0.05
Тўпни қўлда отиш	1	29±0.15	32±0.10	10.34	≤0.01
	2	28±0.09	29±0.07	3.57	≤0.05
Қўлда ташлаб оёқда тегиш	1	39±0.26	43±0.19	10.26	≤0.01
	2	41±0.06	42±0.06	2.43	≥0.05

Изоҳ: 1-БЎСМ №19; 2- БЎСМ №3

3.3. Ёш дарвозабонлар учун махсус машқлар тўплами

Рақибининг якунловчи зарбаларидан дарвозани бевосита ҳимоя қилишда дарвозабон қуйидагиларга риоя қилиш керак:

Позиция (жой) танлаш. Тўғри танланган позиция дарвозабонга энг кам куч сарфлаб, рақиблар дарвозага йўналтирган тўпларни ишончли қабул қилиб олиш имконини беради. Бунда ҳужум қилаётган команданинг тўпни бошқараётган ўйинчиси ҳолатини, яъни қандай бурчак ҳосил қилиб зарба берилишини ҳисобга олиш зарур. Бурчак қанчалик ўткир бўлса (масалан, рақиблар жамоасининг ўйинчиси қанотда дарвоза чизиғига етиб колса), дарвозабон тўпни эгаллаб турган ўйинчи томондаги устунга шунчалик яқинлаша боради. Марказдан ҳужум бўлганда дарвозабон нишонга уриш бурчагини торайтириш ва дарвозанинг исталган бурчагига йўналтирилган тўпни олишни осонлаштириш учун бир оз олдинроққа чиқиши керак. Позицияни яхши танловчи дарвозабон тўпга камдан-кам йиқилиб ташланади. Бу эса ҳужумчи гўё дарвозабонни пойлаб тўп йўналтиргандай таассурот ҳосил қилади. Худди шунинг ўзи позиция танлай билишга берилган энг юксак баҳодир.

Қайси ҳужумчи қандай йўналишда зарба беришни яхши кўришини билади. Тажрибали дарвозабонлар рақиблар ҳаракатини синчиклаб ўрганиб, баъзан ҳар қайси етакчи ҳужумчига картотекадек бир нима тузиб борадилар. Бу умумий қонуниятларгагина эмас, балки мазкур муайян рақибнинг хусусиятларига асосланиб позиция танлашни кўп жиҳатдан осонлаштиради. Шунинг учун дарвозабон гоҳида «тўғри позиция»дан у ёки бу томонга кўпроқ силжиб мантиқан тўғри қилади.

Ўз ҳаракатларининг кучли ва заиф томонларини билиш. Айрим ҳолларда дарвозабон йиқила туриб тўп олиш қулайроқ томонда дарвозанинг каттароқ қисмини қолди-ради. Бу ҳол дарвозанинг каттароқ қисмини тўсиш учун энг қулай позиция танлаш имконини беради. Жой танлашни

такомиллаштириш узвий сурада тренировка қилишни, ҳар бир матч давомида йиғинчоқликни, ниҳоятда эътибор билан ўйнашни, босиқлик ва шошилмасликни талаб қилади.

Ҳаракат усулини танлаб олиш дарвозабонга берилган зарбани қайтарувчи техник усулни тўғри ижро этиш имконини беради. Бунда дарвозабон: дарвозадаги ўз позициясини, тўпнинг учиш траекториясини (тўп юқоридан, пастдан, ён томонга яқинроқдан, узоқроқдан ва ҳоказо келаётганини); зарба кучини, яъни тўпнинг учиш тезлигини (тўпни илиб олиш томонига сурилиш ёки уни йиқила туриб илиш кераклиги шунга боғлиқ); ўз ўйинчилари ва рақиб ўйинчилари қандай жойлашганлигини (шунга қараб тўпни илиб олиш, қайтариб юбориш ёки ташқарига ўтказиб юбориш кераклиги ҳал қилинади); майдон ва тўпнинг аҳволини (тўпнинг сирти ва ер ҳўлми ёки қуруқ экани ва ҳоказо) эътиборга олади.

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

Ўйин вақтида тўпни қўлга киритгандан кейин ёки дарвозадан тепиш ҳуқуқини олгандан кейин, ўз коман-дасининг ҳужум ҳаракатлари бошланғич босқичини уюшти-риб бериш дарвозабоннинг муҳим вазифаси ҳисобланади.

Дарвозадан тепишда ҳужум уюштиришнинг икки хил варианты бор:

Дарвозабоннинг тўпни қўлга киритиш ҳуқуқини олиши мўлжалланган комбинация. Дарвозабон тўпни ҳимоячилардан бирига, кўпроқ қанот ҳимоячисига оширади, у эса тўпни дарвозабоннинг ўзига қайтаради. Дарвозабон тўпни қўлга киритиб, ҳужумни турли усулда (қўлда ташлаб бериб, қисқа, ўртача ва узоқ масофаларга тепиб бериб) давом эттириши мумкин.

Дарвозадан тепиб ўйин бошлаганда, ҳамма комбина-циялар тренировка пайтида тўпни рақиб тутиб олишига йўл қўймайдиган даражада обдон ишланган бўлиши керак.

Тўпни очилган шериклардан бирига узатиб бериш. Дарвозабон тўпни қулай позицияга чиқиб очилган шерикларидан бирига оширади. Тўп қанча узоқ масофага узатилса, ҳужум шунчалик тез ривож топа олади, чунки бу хилдаги биринчи узатишдаёқ рақибнинг бир қатор ўйинчилари мудофаада фаол қатнашишдан маҳрум бўлиб қолади.

Дарвозабон турли масофаларга тўп узатишнинг умумий қонунларини билиши шарт: тўп қанчалик қисқа масофага узатилса, уни олдириб қўйиш эҳтимоли шунчалик кам; қанчалик узоқ масофага узатилса, ўйин шунчалик кескинроқ бўлади. Шунинг учун тўпни қанот томонда очилган ўйинчига – қисқа масофага узатган маъқул, чунки рақиб тўпни тутиб қолганда ҳам, дарвозага бевосита хавф сола олмайди.

Ўйин вақтида тўпни қўлга киритганидан кейин дарвозабон уни қўли билан узатиб, жавоб ҳужуми ҳаракатларини бошлаб беради ёки оёқ билан тепиб узатади. Бунда қўл билан ташланган тўп шерикка жуда аниқ йўналтирилса ҳам, қисқа масофага етиб боришини (тўғри, тўпни қўл билан 30-40 метрга етказиб берадиган дарвоза-бонлар ҳам бор), тепилганда эса, масофа узайса-да, етказиб бериш аниқлиги камайиб кетишини ҳисобга олиш керак.

Дарвозабон жавоб ҳужуми бошланаётганда муайян тактик вазифани ҳал қилади, чунки бу вақтда унинг шериклари команда ҳаракатларининг тактик режасини амалга ошириш учун энг қулай позицияга чиқиш ниятида манёврлар қилишаётган бўлади. Бу вазифанинг тўғри ҳал этилиши командага ташаббусни қўлда сақлаш, рақибни ўзи учун қулай шароитда ўйнашга мажбур қилиш имконини беради. Дарвозабон жавоб ҳужуми уюштираётганда, ундан нима талаб қилинишини яхши билиши керак. Агар команда қанот ҳужумчиларининг тезкор ҳаракатларидан бот-бот фойдаланаётган бўлса, тўпни қанотдаги узоқ жойга узатиб бергани маъқул.

Тўпни ўйинга киритиш усулини танлаш ёки жавоб ҳу-жумини бошлашда дарвозабон қуйидагиларга амал қилади:

– дарвозадан тепиш ёки дарвозабон бошлайдиган жавоб ҳужумида команда ҳаракатларини уюштириш режаси;

– ўйиндаги вазият ва шериклардан ҳар бирининг бу вазиятни қанчалик тез баҳолай билиши;

– ўз ҳужумчиларининг «нейтрал тўп» учун рақибларга қарши, айниқса ҳавода яккама-якка кураши натижалар (агар ҳимоячилар осонгина ютиб чиқишаётган бўлса, тўпни юқорилатиб майдон марказига тегиб бериш мақсадга мувофиқ эмас ва, аксинча, рақиб тўпни йўлда тутиб қолишга интилиб ўйнаётган бўлса, унда тўпни узоқ жойга – ҳимоячилар орқасига узатиб беришдан фойдаланиш мумкин ва ҳоказо);

– ўз дарвозаси хавфсизлигини (айниқса, қўл билан тўп узатаётганда) максимал сақлаб қолиш вазифаси.

Машғулотларнинг бошланғич қисмида дарвозабон ҳам ҳамма майдон ўйинчилари бажарадиган машқларни бажаради. Кескин, машғулотларнинг бошланғич қисмини якунида дарвозабон улар учун хос бўлган махсус машқлар комплексини бажариши керак. Буни жамоанинг умумий машғулотлар умумий таркибини бузмаган ҳолда бажариш мумкин.

Масалан: майдон ўйинчилари дарвозабон иштирок этиши шарт булмаган жуфт —жуфт булиб, ёки уч кишилаши оёқ ва калла билан тўп узатиш, турли квадратларни машқ қилиш ва бошқа машқлар билан банд бўлган вақтда:

1. Дарвозабон ўз олдидан тўпни думалатади ва унга етиб олиб қўли билан боши узра кутариш;

2. Дарвозабон тўпни юқорига тепади ва чаққонлик билан уни сакраган ҳолда илиб олади;

3. Иккинчи машқдагидек ҳолат, лекин уни вертикал (тикка юқорига) тепади;

4. Иккинчи ва учинчи машқдагидек ҳолат булади, лекин тўпни мушти билан қайтаради;

5. Дарвозабон ўз олдида тўпни думалатади, тўп 3 — 4 метр ундан узоқда етганда, унга сакраб ташланади;

6. Бешинчи машқдагидек ҳолат, лекин тўпни ёй шаклида отади ва тўп ерга тегиб сакрагандан кейин дарвозабон унга сакраган ҳолда ташланиб, уни илади;

7. Бешинчи ва олтинчи машқдагидек қолат, лекин тўп қўл билан илинмай балки, (кучсизроқ) чеккага қайтарилади;

8. Бир неча тўп билан ўйнаш (жанглировка қилиш);

9. Бир жойда турган ҳолда тўпни бел сатҳида доира шаклида қулдан қулга узатади;

10. Оёқлар елка- кенглигида. Дарвозабон оёқлари орасидан тўпни олдинга ва орқага бўйлаб ерда думалатилади ва у максимал масофага етганда қул билан илиб олинади;

11. Дарвозабон тўпни ер бўйлаб чеккага ирғитиб юборади ва ўзи унга ташланиб илиб олади;

12. Ўн биринчи машқдагидек ҳолат, лекин тўп юқорилатиб ирғитилади;

13. Ўн биринчи машқдагидек ҳолат, лекин тепага йуналтирилади.;

14. Дарвозабон тўпни елкаси оша орқа томондан йуналтириб, олдиндан илиб олиши керак;

15. Турган ҳолатда оёқлар елка кенглигида очилган. Унг қўли билан тўпни оёқлари орасидан чап қўлга узатилади. Сўнгра у чап қўли билан олдинга ҳаракат қилиб, тўп ўнг қўлга узатилади. (Маятник ҳаракати каби).

3.3.1. Тезкорликни шакалантирувчи машқлар:

Машқларнинг бу турида бошқа ўйинчиларнинг тезлигини оширишга қаратилган машқларни қуллаш мумкин.

1. Тўп куч билан олдинга йуналтирилади, сўнгра дарвозабон унга етиб олишга ҳаракат қилади ва унга интилган ҳолда қўли билан илиб олади;

2. Ўн туккизинчи машқдагидек ҳолат, лекин тўп фақат қул билан олдинга йуналтирилади, сўнгра дарвозабон унга интилиб, сакраган қолда илиб олади;

3. Дарвозабон дарвоза олдида турган ҳолда тўпни 11 метрли белги билан жарима майдони чизиғи оралиқига отади. Сўнгра дарвозадан югуриб чиққан ҳолда тўпни илиб олишга ҳаракат қилади;

4. Йигирма иккинчи машқдагидек ҳолат, лекин тўп мушт билан қайтарилади;

5. Дарвозабон чап устун олдида турган ҳолда тўпни дарвоза майдонининг ўнг бурчагига ёки ундан узоқроққа йуналтиради. Сўнгра югуриб чиққан ҳолда уни эгаллаб олади (ёки мушт билан қайтаради). Ўринни ўнг устунга алмаштирган ҳолда машқларни қайтаради;

6. Йигирма туртинчи машқлардагидек ҳолат, фақат дарвозабон тўпни дарвоза юқорисига йуналтиради ва унга ташланган ҳолда етиб олиб, тўпни дарвоза устуни устидан чиқариб юборишга ҳаракат қилади;

7. Дарвозабон тўп билан дарвоза чизиғида туради. У куч билан тўпни жарима майдони чизиғига йуналтиради ва тўп дарвоза майдони чизиғини кесиши билан дарвозабон ҳаракатланиб тўп 11 метрли белгига етмасдан уни эгаллаб олишга ҳаракат қилади;

8. Йигирма олтинчи машқдагидек ҳолат, лекин тўп 11 метрли белгидан дарвоза томонга йуналтирилади, дарвозабон тўпни дарвоза чизиғани кесиб утишига йул қуймаслиги керак;

9. Дарвозабон тўпни анча юқорига ирғитади ва 36 га айланиб тўп ерга тегмасдан аввал уни эгаллаб олишга ҳаракат қилади;

10. Йигирма саккизинчи машқдаги ҳолат, лекин тўпни юқорига ирғитгандан сўнг ўтирган ҳолда илиш;

11. Йигирма саккизинчи машқдаги ҳолат, лекин тўпни ётган ҳолда қилиш;

12. Йигирма саккизинчи машқдаги ҳолат, лекин тўпни бир думалаб олиб кейин илиш;
13. Йигирма саккизинчи машқдаги ҳолат, лекин оёқларни ёнга керган ҳолда сакраб, сўнг тўпни илиб олиш;
14. Йигирма саккизинчи машқдаги ҳолат, лекин тўпни гавдани гужанак қилиб сакраб олгандан сўнг илиб олиш;
15. Йигирма саккизинчи машқдаги каби ҳолат, лекин тўпни (юқоринга ётиб) юз тубан ётган ҳолда илиш;
16. Дарвозабон дарвозада турган ҳолда. Бир тўп ўнг бурчакда иккинчиси чап бурчакда турибди. Дарвозабон аввал чап бурчакдаги тўпни, сўнгра орқага қайтиб, сакраб ташланган ҳолда унг бурчакдаги тўпни эгаллашга ҳаракат қилади. Томонларни алмаштирган ҳолда машқни қайтаради;
17. Ўттиз бешинчи машқдагидек ҳолат, фақат машқни мураккаблаштириш учун дарвозабон дарвоза чизиғига қайтгач, тўпни дарвоза тўсинидан уриб чиқараётган каби ҳаракат қилади;
18. Йигирма етти ва йигирма саккизинчи машқлардаги ҳолат, фақат машқларни мураккаблаштириш учун дарвозабон дарвоза чизиғига қайтгач, тўпни дарвоза тўсинидан уриб чиқараётган каби ҳаракат қилади;

3.3.2. Чаққонлик ва эпчилликни ривожлантирувчи машқлар

Дарвозабонларнинг чаққонлик ва эпчилликни ривожлантирувчи тренировкалари мунтазам равишда зал шароитида олиб борилиши керак. Чунки, машғулотларнинг бу турида мунтазам деворлардан фойдаланиш имконияти булади.

1. Дарвозабон тўпни оёғи билан дарвозага тепади ва қайтиб келган тўпни қабул қилиб олади.

а) зарбанинг кучини оширган ҳолда;

б) девор орасидаги масофани қисқартирган ҳолда;

тўпни эгилган ҳолда қабул қилиб олиш мақсадида тўпни фақат ер бўйлаб деворга йуналтирилади;

2. Қирқ етгинчи машқдагидек ҳолат, тўпни деворга шундай йуналтириш керакки, унинг қайтиб келиш баландлиги ҳар сафар турлича булсин. Бунинг учун сакраб турган ҳолда тўп деворга зарб билан йуналтирилади;

3. Дарвозабон девордан 10 метр масофада турган ҳолда тўпни зарб билан деворга тепади ва шу заҳотиёқ олдинга қараб бир думалаб олиб кейин қайтган тўпни эгаллашга ҳаракат қилади;

4. Эллигинчи машқдагидек ҳолат, фақат ётган ҳолдаги вазиятда тўпни қабул қилиб олади;

5. Эллигинчи машқдагидек ҳолат, тез ўтириб туриш машқини бажариб олиб, сўнг тўпни қабул қилиб олади;

6. Эллигинчи машқдагидек ҳолат, юз тубан (қоринда ётган ҳолда) ётган вазиятда қабул қилишга ҳаракат қилади;

7. Эллигинчи машқдагидек ҳолат, ғужанак бўлган ҳолда ёки оёқларни ён томонга керган ҳолда сакраб олиб сўнг тўпни қабул қилиб олади;

8. Эллигинчи машқдагидек ҳолат, 360 га айланиб олиб, сўнг тўпни қабул қилади;

3.3.3. Дарвозабоннинг сакраш кучини ривожлантирувчи машқлар

1. Гавдани оғирлигини солган ва солмаган ҳолда ярим ўтириб туриш;

2. Бир оёқда ярим ўтириб туриш;

3. Қумли ўрада (сакраш учун мулжалланган) қатор машқилар ўтказиш.

(5та ўнг оёқда, 5та чап оёқда. 6 та унг оёқда, 6 та чап оёқда ва ҳоказо).

Ҳар бир оёқда 10 тагача сакраш);

4. Ўтирган ҳолда дарвоза тусинигача сакраш;
5. Ўтирган ҳолда тўпни юқорига йуналтириш ва уни максимал баланд нуқтасида илиб олишга ҳаракат қилиш;
6. Юқорига сакраш, қайтгандан кейин, тиззаларни букган ҳолда ён томонга ружанак булиб сакраш;

3.3.4. Мураббийнинг дарвозабон билан индивидуал машғулоти

1. Тўп дарвозанинг унг бурчагида дарвоза чизигадан 0,5 метр масофада турибди. Дарвозабон дарвоза марказида турибди. Унг томонга бир қадам куйган ҳолда сакраган ҳолда ташланиб тўпни эгаллаб олади. Уни жойида қолдириб тезда урнидан туради. Шу заҳотиёқ дарвозадан 10 метр нарида турган мураббий томонидан юқорилатиб йуналтирилган тўпни сакраган ҳолда илиб олиш керак.

Машқ 10 маротаба такрорланади. Сўнгга дарвозабон қисқа вақт дам олади бу даврда тўп унг бурчакдан чап бурчакка утказилади ва машқ қайтадан яна бошланади.

2. Топшириқ аввалги машқдагидек ҳолатда булиб, олтинчи олтинчи машқдан фарқи дарвозабон бурчакка ердаги тўпга ташлангандан сўнг тезда урнидан туриб, тезда қарама қарши бурчакка мураббий томонидан 1,2 метр ташланади.

3. Аввалги машқдагидек: дарвозабон сакраб тўпни илади, дарвоза бурчагида турган тўпни эгаллаш учун ташланади ва тезда туриб қарама қарши бурчакка йуналтирилган тўпни эгаллаш учун ташланади. Тўп мураббий томонидан қарама қарши устунга ерлатиб йуналтирилади.

4. Дарвозабон чап устун ёнида туради. Мураббий дарвозадан 10 метр масофада турган ҳолда диагонал бўйлаб тўпни ўнг бурчакка йўналтиради. Дарвозабон тўпни дарвозага кирмасдан аввал эгаллашга ҳаракат қилади. Ҳар 10 та машқдан сўнг дам олиш учун танаффус берилади.

5. Дарвозабон чап устун ёнида туради, мураббий эса тўп билан ундан 6 метр олдинда туради. Дарвозабон дарвоза марказига югуради. У марказга етиб келмасдан аввал мураббий тўпни дарвозанинг бурчагига йуналтиради. Дарвозабон 180° га бурилган ҳолда дарвозага кириб кетаётган тўпни сакраган ҳолда илиб олишга ҳаракат қилади.

6. Етмишинчи машқдагидек ҳолат, фақат мураббий тўпни ерлатиб эмас, 1,2 метр баландликда йуналтиради. Мақсад дарвозабоннинг узоқроқ масофага сакрашни машқ қилиш.

7. Учта тўп тахминан дарвозадан 5 метр масофада 1,5 метр ораликда жойлаштирилган, улар тартиб номери билан белгиланган. Дарвозабон дарвоза марказида турган ҳолда мураббий буйруғига кура айтилган тартиб номеридаги тўпга ташланади. Уни эгаллаб олиб жойида қолдиради. Улар 10—15 та ўнг ёнига сакраб ташланишдан сўнг дарвозабонга дам олиш учун қисқа танаффуз эълон қилинади. Кейинги грух сакрашлар фақат чап ёнига сакраб ташланишдан иборат булади.

3.4. Тадқиқотдан сўнг ёш дарвозабонларнинг натижалари.

Бизнинг қайта олинган педагогик кузатишларимизда, назорат гуруҳи сифатида олинган “БЎСМ№3” ва тажриба гуруҳи сифатида танлаб олинган “БЎСМ№19” жамоаларининг 14-16 ёшдаги дарвозабонларида олиб борилган эди. Ўқув-машғулот жараёнида дарвозабонларнинг дастлабки олинган натижалари бўйича йўқ қўйилган камчиликлар бўйича машқларни ишлаб кичиб дарвозабонларнинг тайёргарлик жараёниги киритдик. Бу машқларни таъсир этганлигини билиш мақсадида, улардан ўйин давомидаги берилган зарбаларни чизикда қайтариш, дарвозадан чиқиб ердан ва ҳавода ўйнаш, 1-1 чиқиб ўйнаш, тўпни қўлда қисқа, ўрта ва узоқ масофага ошириб бериш, тўпни оёқда қисқа, ўрта қа узоқ масофага ошириб бериш ҳаракатлари ўрганилди.

3.6 жавдалда тажриба гуруҳи сифатида танлаб олинган “БЎСМ№19” жамоа дарвозабонларининг ўйин давомидаги техник-тактик ҳаракатларининг

қайта олинган натижалари аск этирилган. Жадвалдаги натижаларга эътиборимизни қаратадиган бўлсак, ўйин давомида дарвозабонлар натижалари яхшиланганлигин, яъни 29-35 маротаба техник-тактик (ЖТТ) ҳаракатларни бажарган бўлсалар, +19 ва +25 маротабаси самарали (60-70%) яқунланган. Назорат гуруҳининг натижалари эса, 22-29 та техник-тактик ҳаракатларни бажарганлигини ва самарадорлик кўрсаткичи 44-58% (+13 ва +19) тенглиги аниқланди.

3.6 жадвал

Тажриба ва назорат гуруҳининг дарвозабонларининг тадқиқотдан кейин олинган 5 та ўйин давомидаги техник-тактик ҳаракатлари (х)

Дарвозабон	Жамоа	Зарбани чизикда қайтариш	Дарвозадан чиқиб ўйнаш		1 – 1 чиқиб ўйнаш	Тўпни ўйинга кирғизиш		ТТХ	Жами F ск%
			Ҳавода	Ерда		Қўлда	Оёқда		
14 ёшдаги									
Содиқов А.А	Бўс м №19	– 2Қ2	– 2Қ4	– 1Қ3	– 1Қ1	– 1Қ5	– 2Қ5	– 9Қ20	29F69
Джураев Р.Д		– 3Қ2	– 2Қ3	– 2Қ3	– 2Қ1	– 1Қ5	– 2Қ6	– 12Қ20	32F63
Муродов М.Р	Бўс м №3	– 2Қ2	– 3Қ1	– 1Қ1	– 1Қ1	– 1Қ5	– 4Қ3	– 12Қ14	26F54
Икромов К.А		– 3Қ2	– 4Қ2	– 1Қ1	– 1Қ1	– 1Қ5	– 3Қ3	– 13Қ14	27F52
15 ёшдаги									
Содиқов А.А	Бўс м №19	– 2Қ3	– 2Қ2	– 1Қ2	– 1Қ1	– 2Қ6	– 2Қ5	– 10Қ19	29F65
Джураев Р.Д		– 2Қ3	– 2Қ4	– 1Қ3	– 1Қ1	– 2Қ6	– 2Қ4	– 10Қ21	31F68
Муродов М.Р	Бўс м №3	– 2Қ2	– 3Қ3	– 1Қ3	– 2	– 2Қ3	– 2Қ1	– 12Қ12	24F50
Икромов К.А		– 3Қ1	– 2Қ2	– 1Қ2	– 2Қ1	– 2Қ2	– 3Қ2	– 13Қ10	23F44
16 ёшдаги									
Содиқов А.А	Бўс м №19	– 2Қ4	– 2Қ3	– 1Қ3	– 1Қ1	– 2Қ7	– 2Қ6	– 10Қ24	34F71
Джураев Р.Д		– 2Қ3	– 3Қ2	– 2Қ3	– 1Қ2	– 2Қ4	– 2Қ7	– 12Қ21	33F64
Муродов М.Р	Бўс м №3	– 2Қ2	– 2Қ3	– 1Қ2	– 1	– 2Қ5	– 2Қ2	– 10Қ14	24F58
Икромов К.А		– 3Қ2	– 2Қ2	– 2Қ2	– 2	– 2Қ5	– 3Қ4	– 14Қ15	29F52

Тажриба гуруҳининг натижаларига тўхталадиган бўлсак, 14 ёшли дарвозабонлар, 15 ёшдаги дарвозабонлар ва 16 ёшдаги дарвозабонларнинг натижалари берилган зарбаларни чизикда қайтиш ва дарвозабони ҳаводан келаётган тўпларга чиқиб ўйнашда кўп техник ҳаракатларни бошқа ҳаракатларга қарагандан кўплигини самарадорлик кўрсаткичлари эса назорат гуруҳининг ёш дарвозабонларининг натижаларидан ўсганлигини кўрсатмоқда. Бу натижалардан ёшдаги дарвозабонларнинг ўйин давомида берилган зарбаларни қайтаришда ва ҳавода келаётган тўпларни чиқиб ўйнашда кўп бажаришар экан. Аммо мана шу ҳаракатларда ҳар дарвозабонларнинг ҳатоликлари орқали гол вазиятлари вужудга келаётганлигини ҳисбога олиб шу вазиятлар бўйича машқларни танлаб олиш ва дарвозабонларга жорий этишимиз орқал бу техник ҳаракатларни бажариш сони ва самарадорлигини ўсганлигини гувоҳи бўлдик.

Хужумни ташкил этишдаги қўл ва оёқда тўпни ташлаб бериш ҳарактларида ҳам тажриба гуруҳи сифатида танлаб олинган техник ҳаракатларда аниқликлар кўплигини аниқламиз. Бу аниқликлар жамоа ўйинида ғалаба қозонишига, жамоани юқори ўринларни эгалашига тўртки бўлмоқда (3.7- жадвал).

3.7-жадвал

Тадқиқотданг сўнг дарвозабонларнинг тўпларни ўйинга киритиш вазиятлари

Дарвозабон	Жамоа	Тўпни ўйинга киритиш							
		Қўлда				Оёқда			
		1 – 10м	11 – 20м	20 орти к	Жами FCK%	1 – 10м	11 – 20м	20 ортик	Жами FCK%
14 ёшдаги									
Содиқов А.А	Бўс м №19	Қ3	– 1Қ2	–	– 1Қ5F83	Қ2	– 1Қ2	– 1Қ1	– 2Қ5F71
Джураев Р.Д		Қ2	– 1Қ3	–	– 1Қ5F83	Қ3	– 1Қ2	– 1Қ1	– 2Қ6F75
Муродов М.Р	Бўс м №3	Қ3	– 1Қ2	–	– 1Қ5F83	– 1Қ2	– 1Қ1	–2	– 4Қ3F43
Икромов К.А		Қ2	– 1Қ3	–	– 1Қ5F83	– 1Қ2	– 1Қ1	–1	– 3Қ3F50

15 ёшдаги									
Жабборов Р.И	Б□с м №19	Қ2	— 1Қ3	— 1Қ1	— 2Қ6F75	Қ3	— 1Қ1	— 1Қ1	— 2Қ5F71
Каримов Р.Ж		Қ3	— 1Қ2	— 1Қ1	— 2Қ6F75	Қ2	— 1Қ1	— 1Қ1	— 2Қ4F67
Жалолов Н.Г	Б□с м №3	Қ2	— 1Қ1	—1	— 2Қ3F60	Қ1	—1	—1	— 2Қ1F33
Рихимов Р.И		Қ1	— 1Қ1	—1	— 2Қ2F50	Қ2	—1	—2	— 3Қ2F40
16 ёшдаги									
Тураев Р.В	Б□с м №19	Қ2	— 1Қ3	— 1Қ2	— 2Қ7F78	Қ3	— 1Қ2	— 1Қ1	2Қ6F75
Равшанов Г.А		Қ1	— 1Қ2	— 1Қ1	— 2Қ4F67	Қ2	— 1Қ3	— 1Қ2	— 2Қ7F78
Ботиров Н.З	Б□с м №3	Қ2	— 1Қ2	— 1Қ1	— 2Қ5F71	Қ1	— 1Қ1	—1	— 2Қ2F50
Жалолов Ф.Р		Қ1	— 1Қ3	— 1Қ1	— 2Қ5F71	Қ2	— 1Қ2	—2	— 3Қ4F57

Мусобақа шаротида ёш дарвозабонларнинг олинган натижалари бўйича ўқув-машғулот жараёнида техник ҳаракатларга оид машқлар орқали бу техник-тактик ҳаракатларни самарали амалга оширишда, жисмоний тайёргарликни, айниқса, тезкор-куч, тезлик, эпчиллик сифатларини аҳамияти катталигини билдиради. Бу ёшдаги дарвозабонларнинг кўп учрайдиган тўпни чизикда қайтаришда, ҳаводаги тўпга чиқишда, ҳужумларни бошлаб беришдаги қўл ва оёқда ташлаб бериш ҳаракатларида ва бошқа техник ҳаракатларда ҳатолқлар камайганлигин олинган натижалардан кўришимиз мумкин.

Шу сабабдан ўқув-машғулот шароитида бу жисмоний тайёргарлигини техник тайёргарлик билан бирга олиб боришга қаратилган машқларимиз катта аҳамият касб этиши аниқланди. Шу сабабдан уларни ривожлантиришда ёш дарвозабонларнинг техник-тактик ҳаракатларини ўсишига таъсир этадиган восита ва усулларни танлаб олган ва уларга жорий этилиши керак деб ўйлаймиз.

ХУЛОСАЛАР

1. Олинган натижалардан мусобақа шаротида ёш дарвозабонларнинг олинган техник ҳаракатлардан шу нарса маълум бўлдики, бу техник-тактик ҳаракатларни амалдга оширишда, жисмоний тайёргарликни аҳамияти катталигини билдиради. Айниқса бу ёшдаги дарвозабонларнинг кўп учрайдиган тўпни чизикда қайтаришда. Ҳаводаги тўпга чиқишда, хужумларни бошлаб беришдаги қўл ва оёқда ташлаб бериш ҳаракатларида ва бошқа техник ҳаракатларда ҳатоликлар кўплигини олинган натижалардан кўришимиз мумкин.

2. Ёш дарвозабонлар майдонда техник-тактик ҳаракатлари бир ўйинда ўртача 25-35 та бажаришади. Техник тактик ҳаракатларда, айниқса, дарвозабоннинг тўп учун чиқиб ҳавода ўйнашида, тўпни чизикда қайтаришда, мушт билан уриб юбориш, бирга бир вазиятларда дарвозабонлар кўп мартаба ҳатолар қилиши аниқланди. Дарвозабонлар берилган кучли зарбаларни қайтаришда 60% фоизга, бурчак тўпларни уриб юбориш ёки ушлаб олишда 48%, бирга бир вазиятда тўпни олиб қўйишда 35% самарали ҳаракатланишади.

3. Машғулотларда ёш дарвозабонларнинг ўз устида ишлаши, яъни машқлар орқали техник тактик ҳаракатларни такомиллаштириши бир хиллик кузатилади. Кўпгина дарвозабонлар машғулот ўйинлари, назорат учрашувларда, имконияти борича, ҳаракатланишмайди. Бундай кўринишни дарвозабонларимизнинг расмий учрашувдаги ўйин фаолиятига ҳам таъсир ўтказиши мумкин.

4. Жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича тест нормативларида дарвозабонларнинг кўрсатган натижалари қониқарли деб баҳоланади. Айниқса, сакровчанлик синови бўйича, ҳатоки химоячилардан ҳам ортида эканлиги аниқланди. Дарвозабонларнинг техник тактик ҳаракатларни маромига етказиб бажаришда жисмоний ва техник тайёргарлиги муҳимдир.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Ёш дарвозабоналарнинг техник кўрсаткичларига келсак, дарвозабон ўзининг ихтисослигига хос бўлган сифатлардан ташқари майдон ўйинчилари каби оёқда ўйнаш техникасининг барча турларини эгаллаган бўлиши керак.

Хамма қўлланиладиган техник усулларда кичик ёшдаги дарвозабонларда иш хажми тренировкалар ҳамда мусобакалар давомида икки мартадан ортик. Тренировкадаги ТТХ ларнинг сон ва сифат курсаткичлари мусобакаларга нисбатан анча юкори., чунки тренировкаларда дарвозага йулланиладиган зарбалар кўп холларда ракибларнинг каршилигисиз амалга оширилади ва зарбалар сони анча куп.

Кўпгина машғулотларда дарвозабонлар ўзи алоҳида машқларни бажаришади. Лекин ўйинчилар билан ҳам машғулотларда қатнашиш ўйин вазиятларга яқин бўлган машқларни кўпроқ қўллаш катта самара бериш мумкин: дарвозабонлар ўйинчилар ва мураббийлар билан бажарадиган машқлар аҳамиятлидир.

Машғулот бўладиган кунга ҳам ақлий, ҳам жисмоний тайёргарлик кўрмоқ керак. Ақлий тайёргарик аввалги машқлар машғулотини ўзлаштириб олишдан иборат. Дарвозабон нимани тўла-тўкис ўзлаштириб олади-ю, нимани ўзлаштириб олмайди. Шунингдек, мураббий қандай фикрлар, кўрсатмалар айтганини эслаб қолиш лозимдир.

АДАБИЁТЛАР

1. Каримов И.А. Ўзбекистон ХХІ аср бўсағасида. 1998 йил 228 б.
2. Каримов И.А. Узбекистан на пороге великому будущему. -Т Узбекистан. 1998. 689 с.
3. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун. // Халқ сўзи 1992. 19 фев.
4. “Ўзбекистонда футболни ривожлантириш тўғрисида”ги Қонун. // Халқ сўзи 1996. 17 январ.
5. “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш тўғрисида”ги Қонун. // Халқ сўзи 1999. 27 май.
6. “Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш фонди тузиш тўғрисида”ги Қонун. // Халқ сўзи. 2002 . 4 феврал
7. Закон о физической культуре и спорте.// Народное слово. – 2000. 26 май. с 1.
8. Ўзбек футболнинг довруғи янада ошади.// “Интерфутбол”, 2011 й 8 феврал
9. Акромов Р., Толибжонов А., Юқори малакали футболчиларни тайёрлаш. Т., 1994. 130б.
10. Акромов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе.-Т.: Абу Али Ибн Сино, 2002,-200с.
11. Акрамов Р.А. Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш. - Т., изд. Медицина, 1989.
12. Акромов Р.А. Футбол: Дарслик.-Т. 2006-406 б
13. Алиев М.Б., Усмонхаджаев Т.С., Сагдиев Х.Х. Спорт ўйинлари – футбол. –Т.: илм зиё, 2006
14. Алиев М.Б. Распределение нагрузок различной направленности в учебном-тренировочном процессе юных футболистов на основе комплексного контроле // Фан-спорга №4 -2006
15. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря-М. ФиС, 1978-91с.
16. Андреев С.Н. Футбол в школе.-М.: Просвещение, 1986-128с

17. Андреев С.Н., Соловев А.С. Работать по новым программам II Футбол ежегодник.-М.1985 г.
18. Арестов Ю.М., Годик М.А. Эффективность и надежность технико-тактических вратаря в условиях соревнований II Футбол ежегодник - М.1985 г.
19. Арпад Чанади. Футбол: машгулот.-М.: ФиС, 1985.- 255с
20. Арпад Чанади. Футбол: Техника.-М.: ФиС, 1978.- 253с
21. Арпад Чанади. Футбол: Стратегия.-М.: ФиС, 1981.- 207с
22. Аркадьев Борис. Тренерское наследие.-М.: ФиС, 1990-331с.
23. Арестов Ю.М., Годик М.А., Шамардин А.И. Эффективность и надежность технико-тактических действий вратарей в условиях соревнований. Ежегодник «Футбол», 1981
24. Бесков К.И. игровой метод-в действии III Футбол ежегодник –М.1981 г.
25. Брейкин А.Д. Футбол в коллективах физкультуры. -.М.: ФиС, 1979.- 161с.
26. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол. Терра Спорт. 2004. 244 с.
27. Гафуров Н.А. Футбол игра серьезная –Т: Медицина, 1982-61с.
28. Исеев Ш.Т. Анализ атакующих действия футболистов высокой квалификации/ Журнал. «Фан спорта» №1, 2004. –45-47с
29. Казаков П.Н. Футбол: Дарслик.-Т.: Ёкитувчи, 1981.-284б.
30. Казаков П.Н. Футбол: Учебник.-М.: ФиС, 1978 –255с.
31. Козловский В.И. Подготовка футболистов-М.: ФиС, 1977-155с
32. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации.-Т.: Гротекс, 1998-150с.
33. Кошбахтиев И.А., Нуримов Р.И. Программирование подготовка футболистов высокой квалификации.-Т., 2005.-121с.
34. Лопачев Ю.Н. Келинг тўп тепамиз.-Т: Медицина, 1988-111б.
35. Лопачев Ю.Н. Мальчишкам о футболе.-Т.: Медицина, 1986-110с.
36. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов.

Советский спорт, 2006. 432стр.

37. Люкшинов Н.М. Состояние и тенденции развития современного футбола: Ежегодник «Футбол».-М.: ФиС, 1981. – 20-24с.
38. Лясковский К.П. Техника ударов.-М: ФиС, 1977-61с.
39. Невмянов А.М., Гукасян А.А., Джус О.Н. Футбольные университеты чемпионата Европы. II Футбол ежегодник. - М. 1985 г.
40. Нуримов Р.И. Техничко-тактическая и физическая подготовка квалифицированных футболистов: Учебное пособие.-Т., 2001.-135с.
41. Нуримов Р.И. Футбол: Учебник- Т: 2005.-473с
42. Нуримов Р.И. Совершенствование тактический действий футболистов высокой квалификации-Т: 2000-106с.
43. Нуримов Р.И. Ёш футболчиларни техника ва тактик тайёрлаш.-Т.: 2005-104б
44. Осташев П.В., Прогнозирование способностей футболиста-М.: ФиС, 1982-96с.
45. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догодин М.Е. Машгулот футболистов.- Киев: Здоровия, 1979.-283с.
46. Савин С.А. Футболист в игре и тренировке.-М.: ФиС, 1975.-22-56с.
47. Савин С.А., Ким М.С. О новом подходе к исследованию и оценка соревновательной деятельности футболистов. II Футбол ежегодник.- М. 1985 г.
48. Сучилин А.А. Подготовка юных футболистов.-М.: 1987. –114с.
49. Сучилин А.А., Футбол во дворе-М.: ФиС, 1979-131с
50. Сушков М П., Розин М.Б., Лукашин Ю.С. Ваш друг кожаный мяч-М. 1983-154с.
51. Сергеев Г.М. Техничко-Тактичские действия защитников./ В сборнике научных трудов.-Т., 2000-25-30с.
52. Сергеев Г.М., Нуримов Р.И. Саркисян Р.С. «Футбол бўйича болалар ва ўсмирлар спорт мактаби, Олимпия ўринбосарлари, билим юртларини машқ қилиш ва спорт камолотига эришиш гуруҳлари учун дастур».

Тош. 1997. 57 б.

- 53. Симаков В.И. Футбол простые комбинации-М.: ФиС, 1987-133с.
- 54. Симаков В.И. Стандартные положения в футболе-М.: ФиС, 1973-130с
- 55. Чарлз Хьюс. Футбол тактические действия команды.-М.: ФиС, 1979-77с.