

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

АНДИЖОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
«Спорт фанлари ва уни ўқитиш методикаси» кафедраси

ФУТБОЛ ФАНИДАН
МАЪРУЗА МАТНИ
(4-босқич талабалари учун)

Андижон – 2011

“Тасдиқлайман”

Факултет декани: _____ доц.Х.Солиев

“ _____ ” _____ й

Ушбу футбол фанидан маъруза матни Жисмоний маданият факультети талабалари учун мўлжалланган бўлиб, жисмоний маданият факультетини ўқув услубий кенгашида муҳокама қилиниб, китобча холига келтирилиб чоп этишга тавсия этилди.

Маъруза матн тайёрлаган:

Х.Сариев

Такризчи:

Педагогика фанлари номзоди

Р.Зухриддинов

Кириш

Ўзбекистон мустақилликка эришган даврдан бери ўтган қисқа вақт ичида иқтисодий ижтимоий соҳалардагина эмас, балки спорт соҳасида ҳам ката ўзгаришлар рўй берди. Республика спортининг турли хилларини ривожлантиришда ажойиб ютуқларга эришди. Бу мувофақиятлар айниқса жаҳон миқёсида ўтказилаётган мусобақаларда яққол кўзга ташланди. Маълумки ҳукуматимиз томонидан Республикада спортни ривожлантириш ҳамда 1996 йил 17 январда «Футболни ривожлантириш принциплари ва унинг ташкилий асосларини такомиллаштириш» тўғрисида алоҳида қарор ва қонунлар қабул қилинди. Президентимиз И.А.Каримов айтганидек: «Спортимиз дунёга машҳур бўлса, демак ҳалқимизнинг ўзи ҳам барча мамлакатларга машҳур бўлади, нуфузи ошади, жаҳон аҳли кўнглида қизиқиш ва ҳавас уйғотади». Спорт туфайли соғлом авлодлар вужудга келади ва мамлакат шухрати жаҳонга тарқалади шундан кўриниб турибдики ҳукуматимизни Ўзбекистонда спортни ривожлантиришга бўлган маъсуляти ва эътибори жуда ҳам ката биргина футбол ўйини туфайли мустақил давлатимизни дунё аҳолисини бешдан бир қисми таниди, билди.

Хукуматимизни диёримизда спортни равнақ топтиришга шунчалик ката эътибор бераётганини боиси ҳам ана шунда. Спорт турлари ичида футбол ҳозирги пайтда бутун дунё халқлари орасида кенг тарқалган севимли спорт тури бўлиб келмоқда, шунинг учун Ўзбекистонда ҳам аҳолининг кўп қисми футбол билан шуғулланади. Бу эса катталарга ҳам болаларга ҳам бирдек маъқул бўлган ўйин ҳисобланади. Шунинг учун ҳам Олий ўқув юртида талаба ёшларнинг жуда кўп қисми футболга қизиқади. Футбол билан шуғулланиш умумий жисмоний тайёргарлик кўришда яхши восита бўлиб хизмат қилади. Бунда хилма-хил югуриш, сакрашни турли хиллари, турлича гавда ҳаракатлари, тўпни тепиш, тўхтатиб олиш ва тўпни олиб юриш ката тезликда ҳаракат қилиш имконини беради. Шунинг учун шуғулланувчининг жисмоний ривожланиши ва саломатлигини мустаҳкамлашда ката аҳамиятга эга. Олий ўқув юртида талабаларни «Универсиада» спорт мусобақалари дастурига киритилган футбол турига тайёрлашда машғулотлар ўтказишнинг турли хил замонавий услубларидан фойдаланиш ката аҳамиятга эга. Футболда рақибга қарши курашаётган жамоа ҳаракатларидаги уюшқоқлика ўйинлар ўртасида вазифалар аниқ тақсимланиш керак. Мураббий майдонда тўғри ҳаракат қилиш вақти келганда ўз шеригига ёрдам кўрсатишни тушунтириш лозим. Олий ўқув юртида талабалар билан футбол машғулотларини ўтказишда турли услублардан фойдаланиш мумкин. Бунда кўрсатма услубида машқларни чизмада, ўқув ва расмий мусобақаларни видео камерада суратга олиш ва томоша қилиш билан йўлланма бериш ҳамда камчиликларни кўрсатиш билан ва машқ қилиш уни кўп маротаба такрорлаш услуби ҳамда мусобақа услубларидан фойдаланиш мумкин.

1-Мавзу: Жисмоний тарбия тизимида футбол ўйинини мазмуни ва қисқача тарихи. 2 соат

РЕЖА

1. Футболни қисқача келиб чиқиш тарихи.
2. Дастлабки футбол ўйини ва майдони.
3. Хорижий мамлакатларда футболни ривожланиши.
4. Футбол ўйини мақсади ва унинг хусусиятлари.

Хурматли талабалар биз биламиз футбол «милионлар ўйини» эканлигини. Футбол бу халқ севган ва энг кўп оммалашган ўйиндир. Футбол қадим замонда пайдо бўлган, озгина бўлса ҳам футболга ўхшаш тўп ўйини 1880 йилда тилга олинган. 1913 йилда Англия подшоси Эдуард 2 шаҳар ичкарасида футбол ўйинини тақиқлаган. Италияда футбол биринчи бор 1400 йилда тилга олинган. Футбол ўйнаш бўйича биринчи галда инглиз коллежлари 1863 йили футбол ассоцияси туздилар. Шундай қилиб 1863 йилда футбол ўйини вужудга келади. Футбол сўзи инглизча сўз бўлиб фут-оёқ, бол-тўп деган маънони англатади. 1893 йилда дунёда биринчи марта Англия футбол федерацияси ташкил топган ва ўйин қоидаларини ишлаб чиқишган. Шу сабабли футболни ватани Англия ҳисобланади. Инглизлар асосан майдоннинг эни ва узунлиги, дарвозанинг узунлиги ва баландлиги, ўйинчиларнинг сони, ўйиннинг бўлими ва дам олиш вақтларини ишлаб чиқишган. Англияда ўйинда дарвазавон ва 10 та ўйинчи иштирок этишларни битта жамоа деб таъриф беришган.

1904 йилда Халқаро футбол федерацияси ташкил топди. (Ф.И.Ф.А.) Футбол Олимпия ўйинларга 1900 йилда киритилган. 1954 йилдан Европа футбол Иттифоқи УЕФА ҳам ишлаб турди. 1960 йилдан ҳар 4 йилда миллий терма жамоалар турнири ўтказиладиган бўлди. Ҳар йили 18 март футбол байрами куни нишонланади. 1908 йилда олимпияда ўйинлари қаторига киритилди. 1872 йилда биринчи халқаро учрашув бўлиб, бунда Англия ва Шотландия терма жамоалари 0:0 дуранг ўйнашаган. Шундан кейин Европа мамлакатларида жадал суратда ривожлана бошлади. Кейинчалик Азия ва Осиё мамлакатларига ҳам етиб келди. 1897 йилда Россиянинг Петербург шаҳрида ривожлана

бошлади. 1911 йили Россия футбол федерацияси ташкил топди. Орадан бир йил ўтиб 1912 йили Ўзбекистонда яъни қўқон шаҳрида футбол ўйнала бошлади. Дарвоза узунлиги 7,32 см, горизонтал ва баландлиги 2,44 см иккита вертикал устунлардан иборат. Дарвоза устунларининг диаметри 12 см. Аслида футбол дарвозаларининг устуни бирданига пайдо бўлмаган. Авваллари тўп баландлигидан қатий назар икки тўсин ўртасидан ўтса гол ҳисобланган. Бироқ айрим ҳолатларда дарвоза ишғол этилганлиги борасида ўзига хос мушкулликлар туғилган ва натижада икки устунни бирлаштирувчи арқон тортилган. Бундай дарвозали учрашув илк бор 1866 йили ўтказилган 1875 йилда арқон ўрнини устун эгаллаган 1925 йилда «вне игръ» яъни «ўйиндан ташқари ҳолат»-қоидаси қўшимча тарзда қўшилди. 1930 йилга келиб биринчи марта футбол бўйича жаҳон биринчилиги Уругвай мамлакатида ўтказилиб унда Уругвай терма жамоаси жаҳон чемпиони бўлишган. 1934-1938 йилларда Италия, 1950 Уругвай, 1954-ФРГ, 1958-1962-Бразилия, 1974-ФРГ, 1978-Аргентина. 1960 йилдан Европа биринчилиги ўтказилган 1960-СССР, 1964-Испания, 1968-Италия, 1972-ФРГ, 1976-Чехославакия. 1955 йилдан Кубок чемпионлари, кейинчалик кубок эгаларининг кубоги мусобақалари ўтказилиб келинмоқда. 1924 йилдан СССР биринчилиги, 1936 йилдан СССР кубоги учрашувлари ўтказилинди ва ўтказилмоқда. Ўзбекистонда 1991 йилдан биринчилик ва кубок ўйинлари ўтказилиб келмоқда. 1900 йилда биринчи бор олимпияда футбол бўйича учта терма жамоа қатнашган булар, Белгия, Англия, Франция бунда биринчи бор Англия терма жамоаси ғалаба қозонган. Футбол майдонининг узунлиги 110х90 метргача, эъни 75х45 метргача бўлади. Тўпнинг айланаси 68-71 см, оғирлиги эса 410-450 гр, босими 0,6-1,1 атмосферадир.

Майдоннинг чизиклари эса 12 см қалинликда чизилиши шартдир Футбол асосан юриш ва югуришлар билан бир қаторда сакровчи машқларни ҳам амалга оширилади. Инсон юрганда аъзойи баданидаги қарийиб барча мускуллар ишлайди, организмдаги юрак-қон томир, нафас олиш ва бошқа тизимлар фаолияти кучаяди, натижада модда алмашинуви ортади. Югурганда мускул группаларининг деярли ҳаммаси ишга тушади, юрак-қон томир, нафас олиш ва бошқа тизимлар фаолияти кучаяди. Югуришда киши иродаси мустаҳкамланади, ўз кучини тақсимлай олиш, тўсиқлардан ўта билиш, очиқ жойда мўлжал олиш қобилияти ҳосил бўлиб, бу футбол ўйинида жуда қўл келади. Сакрашда қисқа вақт ичида асаб-мускул кучига максимал зўр бериш билан ҳарактерлидир. Сакраш оёқ ва тана мускулларини кучайтириш, сакровчанлигини ошириш, ўз таналарини ирода қила билаш кучларини йиғи билиш қобилиятларини такомиллаштириш, куч, тезлик, чаққонлик, мардлик ортади. Футболда асосан талабанинг иш қобилиятини ошириш учун қисқа вақт ичида бирор қарорга келиши, кучлилиги, чаққонлиги эпчиллиги, жисмонан бақувватли бўлиши билан ҳарактерланади. Футболчи доимо ўз тани ва тўп вазни билан иш тутати, бошқача қилиб айтганда у асосан гавдаси ва тўпнинг инерциясини бартараф қилиш учун ўз кучидан фойдаланади. Ҳаракатнинг бошланиши, тезлаштириш, тўхташ, ҳаракатнинг йўналишини ўзгартириш, сақлаш, тўпга зарба бериш-футболчининг кучини намоён қиладиган сифатларидандир.

Футболчининг чаққонлиги аввало футбол майдонида ўзгариб турувчи вазиятда тўпни олиб юргандан кейин тўпсиз қилган ҳаракатларидан намоён бўлади. Тўп олиб юриш кимга узатишни танлаш ва тўп тепиш ўйинчидан жуда кенг координацион имкониятларини кўрсатишни талаб этади. Агар бунга футболчининг ҳаракат ва техник фаолияти яккама-якка олишувлар ва турли дастлабки ҳолатлар асосида ўтишни, ўзидан тўпни ошириб уриш, думалатиб уриш сакраб туриб бош билан уриш ва ўйин шарт-шароитларини яъни ёмғир, қорли, иссиқ, ўтли ва ерли майдонлар, табиий ва сунъий майдонларни ҳисобга олсак унда ўйин фаолиятининг самарали бўлиши учун ривожланган эпчиллик сифатларининг юқори бўлиши футболчи учун қанчалик муҳим эканлиги ўз-ўзидан тушунарлидир. Футболчилар майдондаги эгаллаган ўрнига қараб 5,5 кмдан 10,5 км гача йўл босиб ўтади. Бунда шиддатли ҳаракатлар тез югуриш тезланишлар 5 минут вақтни эгаллайди. Бу вақт оралигида ўйинчилар 1500 дан 2500 метргача масофага тез

аммо қисқа-қисқа қилиб узунлиги 7-15-24 метрдан югурадилар шу орада секинрок югуришга 25 дан 35 минутгача, кадамлаб югуриш учун 45 дан 57 минутгача вақт сарфланади. Агар футболчи фаолияти кучли рухий ҳолат ўтишини ҳисобга оладиган бўлсак, бунга ҳам озмунча куч-қувват сарфланмайди. Бироқ ўйин фаолиятини таҳлил қилиш шуни кўрсатдики кучли ҳаракат фаолиятдан кейин бўладиган танафусларда умумий дастлабки ҳолатни тиклаб олиш учун уларга етарлича вақт бўлар экан. Умумий жисмоний тайёргарлик, спортчининг умумий жисмоний ривожланишига йўналтирилган бўлиб, спорт турига хос бўлмаган ҳолда спортчи организмнинг функционал қобилитини ошириш ва атлетик ривожланишни таъминлайди. Умумий жисмоний тайёргарлик спортчини турли хил ҳаракат малакалари билан бойитади.

Назорат саволлари:

1. Футбол қачон ва қаерда пайдо бўлган?
2. Унинг майдонлари қандай?
3. Дарвозанинг эни ва бўйи қанча?
4. Биринчи жаҳон чемпиони қайси давлат?
5. Футбол тўпини оғирлиги ва айланаси қанча?

2-Мавзу: Ўзбекистонда футболни ривожланиши, жамоаларни ташкил этиш. 2 соат
РЕЖА

1. Ўзбекистонга футболни кириб келиши.
2. Ўзбекистонда футболни оммалашуви.
3. Ўзбекистонда футбол жамоаларини ташкил этилиши ва уларни номлаш.
4. Ўзбекистон олий ва биринчи табақа жамоалари ҳақида.
5. Мактабда футбол жамоасини ташкил этиш ва уни номлаш.

Ўзбекистонга футбол 1912 йилда кириб келган ва Водийнинг нуфузли шаҳарларидан бири бўлган кўконда биринчи футбол жамоаси ташкил этилди. Шундан кейин Тошкент, Фарғона, Андижон ва Наманган шаҳарларида кенг оммалашади. Орадан йиллар ўтиб Водий жамоалари собиқ СССР чемпионати иккинчи табақа 5-зона ва 7-зона «А» класс жамоалари лигасида тўп суришди. Шунда Андижон вилояти шарафини Шахрихончи жамоаси ҳимоя қилган. Шахрихончи футбол жамоаси 1978 йилдан 1985 йилгача, 1986 йилдан жамоани номи Пахтакор Андижон деб номланиб 1988 йилгача аталди. 1989-90 йилларда эса Андижон жамоаси «спартак» деб номланди. 1992 йилдан бошлаб эса Андижон «Наврўз» номи билан аталди.

Ўзбекистон ёш давлат. Мамлакатнинг асосий бойлиги унинг ҳалқи ва айниқса ёшларидир. Ўзбекистон ҳукуматининг бутун сиёсати ўсиб келаётган ёш авлод тўғрисида ғамхўрлик билан йўғрилган. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1993 йил 18-мартдаги «Футболни янада ривожлантириш тадбирлари тўғрисида»ги қарори спорт ҳаётида муҳим воқеа бўлди. Бу ўйин республикада нафақат сеvimлидир, у бутун халқники бўлиб қолди. Уни қарилар ҳам, ёшлар ҳам бирдек севишади. Шунинг учун футболдан миллатни соғломлаштириш воситаси сифатида фойдаланишга, унинг асосида бошқа спорт турларини ҳам ривожлантириш моделини яратишга, футбол ёрдамида мамлакатдаги бутун жисмоний тарбия спорт ҳаракатини фаоллаштиришга қарор қилинди. Футболни ривожлантириш ва спорт маҳоратини ошириш кўрсаткичларидан бири миллий чемпионатнинг ўтказилишидир. Сехру жозига бой футболнинг, ажойиблиги шундаки, Хох футболчилар бўлсин, хох ишқибозлар барча-барча энг юксак ғалабалар иштиёқида яшайдилар. 1994 йили 16 июнь куни Чикагода ўтган Ф.И.Ф.А.нинг 49-йиғинида Ўзбекистон халқаро футбол федерацияси уюшмасининг тенг ҳуқуқли аъзолигига қабул қилинди. 1993 йилнинг ноябрь ойида Ф.И.Ф.А. ва Осиё футбол конфедерациясининг

инспекция комиссияси Ўзбекистонда футбол тараққиётининг аҳволи билан танишди. Комиссиянинг объектив боҳоси ижобий бўлди. Ф.И.Ф.А. ижроя қўмитасининг Лас-Вегас шаҳрида (АҚШ) бўлиб ўтган кенгашида республика Футбол федерацияси халқаро футбол ҳамжамиятининг тўла ҳуқуқли аъзолигига қабул қилинди. Мустақилликка эришгач, ҳукуматимиз миллионлар севган ўйин-футболни ривожлантириш, уни юксак чўққиларга олиб чиқиш учун тарихий қарорлар қабул қилди.

-1996 йил 17 январда Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида:

-1996 йил 13 мартда: Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни рағбатлантириш чора-тадбирлари тўғрисида:

-18 мартни Ўзбекистонда ҳар йили футбол куни сифатида нишонлаш.

-Мамлакатнинг ҳар йили энг кучли футбол маҳалласини аниқлаш учун «Маҳалла турнири»ни ўтказиш ёшлар бўйича.

-1998 йил 6 июлда: Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг, «Ўзбекистонда футболни ривожлантириш фонди фаолиятини яхшилаш ва уни қўллаб-қувватлаш чора-тадбирлари тўғрисида»:

1999 йил 6 январда . Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «1999-2005 йилгача Ўзбекистон футболни ривожлантиришнинг миллий дастури» ишлаб чиқди.

-1999 йил 14 июлда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Футбол бўйича мактаб-интернатга ўқувчилар танлаш ва қабул қилиш тўғрисида» низомини ишлаб чиқди. Ушбу қарорларда ҳар бир соҳада бўлгани каби футболимизни келажакда ютуқлар эгаси, сабабчиси бўлиши болаларимиз ва талабаларимиз тарбиясига алоҳида бандлар ажратилган. Бандларда эса болалар футболни ривожлантириш мақсадида ҳар бир вилоят марказида мактаб-интернатлар очиш шарт ва зарурлигини кўрсатиб ўтилгандир. Шубҳасиз ушбу қарор ва низом жойларда бевосита футболга алоқадор бўлган мутасаддилар зиммасига янада катта маъсулят юклаш билан бир қаторда, футболимизнинг бундан кейинги ривожига улкан хисса қўшади. Ўзбекистон миллий биринчилигида, олий лигада жаъми 16 та, биринчи табақасида 16 та жамоалар беллашадилар. Бундан ташқари миллий биринчиликнинг энг кучли жамоалари сафига Пахтакор, Нефтчи, Навбахор, Андижон, Самарқанд вилояти терма жамоалари ҳисобланади. Олий табақа жамоаларини ўринбосар жамоалар ҳам ташкил қилган, улар ҳам ўз миллий биринчи лигага эгадир. Иккинчи табақа жамоалар эса олий табақага чиқиш учун кураш олиб боришади. Беллашувлар айланма тизимида ўтказилиб, меҳмонда ва ўзини ўйингоҳида ўйнашадилар. Ўйинларни тақвими Ўзбекистон футбол федерацияси тамонидан тасдиқланган регламент асосида ўтказилади. Регламентга кўра жамоалар меҳмонда ўз ўйингоҳида беллашадилар. Ютуқлар учун уч очко, дуранглар учун бир очко, мағлубиятга очко берилмайди. Ўзбекистон кубоги ҳам ўтказилиб «олимпия» яъни мағлубиятга учраган жамоа чиқиб кетиш тизимида ўтказилади. Биринчи табақа жамоалари олий лигага чиқиш учун кураш олиб борадилар, ўз навбатида иккинчи лига, яъни ўз вилояти чемпионлигини қўлга киритган лигага ўтиш турнирларида иштирок этиши регламентга ёзиб қўйилган. Биринчи табақа вакиллари эса олий табақага чиқиш учун, олий табақа вакилларини охирида бўлган яъни миллий биринчиликни охириги ўринларини эгаллаган жамоалар билан ўтиш ўйинларида иштирок этадилар. /олиб жамоалар биринчи ва олий табақаларида келгуси йилидан бошлаб чемпионлик учун тўп сурадилар.

Мактабларда тахсил олаётган ўқувчилардан ташкил этилади. Бунда асосан ўқувчиларнинг синфи ва ёши ҳисобга олинса мақсадга мувофиқ бўлади. Аввало мактабда ўқувчилар ўртасида футбол бўйича мактаб биринчилиги ўтказилиб, шу мусобақа ўйинлари давомида ўйинчилар танлаб олинади. Уларни танлаб олгандан кейин улар билан доимий равишда машғулотлар олиб борилади. Машғулотларда ҳам ўртоқлик ўйинлар яхши, ўйнаган ўқувчилар (талабалар) сараланиб олинади ва шунинг ўзида мактаб футбол

терма жамоаси тузилади. Тузилган мактаб терма футбол жамоаси мактаб педагогика жамоаси раҳбарлари билан келишилган ҳолда шу футбол жамоасига номи берилади.

Назорат саволлари:

1. Водийда футбол қачон, қаерда ўйналган?
2. Футбол тўғрисида қандай қарорлар чиққан?
3. Ўтиш турнири нима?
4. Миллий биринчилик қандай усулда ўтади?

3-Мавзу: Футбол ўйинидан олинadиган жароҳатлар ва уни олдини олиш. 2 соат
РЕЖА

1. Футболчини оёғидан оладиган жароҳатлари.
2. Жароҳатларни олдини олиш омиллари.
3. Жароҳатларни боғлаш ва қонни тўхтатиш.

Сехру жозиблага бой футболнинг ажойиблиги шундаки Хох футболчилар бўлсин, Хох ишқибозлар барча-барчаси энг юксак ғалабалар иштиёқида яшайдилар. Футболчининг фаолияти, бажараётган ҳаракати интенсивлигининг доимо ўзгариб туриши билан алмашиб туради. Жадал югуриш, илгари ташланиш, сакрашлар, енгил югуриш, юриш, тўхташ билан алмашинади, ҳаракат йўналиши, мароми ва суръати ўзгариб туради. Бундай фаолият муайян жисмоний нагрукани амалга ошириш билан боғлиқ бўлиб, у вегетатив жараёнлар биринчи навбатда модда алмашинуви, нафас олиш ва қон айланишдаги жиддий функционал ўзгаришлар билан давом этади. Бирок футболчиларнинг ўйин фаолияти фақат сакраш, югуриш ва юришдан иборат эмаслигини ҳам ҳисобга олиш керак. Футболчилар ўйин давомида яккама-якка қаттиқ кураш шароитида, энг катта тезлик ва узок вақт давомида ғайри табиий ҳолатлар сирпаниш, сакраш, бир оёққа таянган ҳолда сакрашлар, футболчига айна пайтда мураккаб тактик вазифани ҳал қилган ҳолда тўпни самарали эгаллаб туришни таъминлайди. Оёқ панжаси ва болдир сохаларига боғламлар оёқдан пойабзал ечиб олгандан кейин қўйилади. Тизза бўғими шикастланганда аввал тизза кўзини айлантириб боғлаб олинади, кейин эса докани тақим чуқарчасида кесиштириб, бир сафар пастга ва бир сафар юқорига қилиб ўраб берилади. Бирор шикастдан оёқ ички ташқи ҳолатларда синса ҳаммадан олдин оёқ қимирламайдиган ҳолатларда ёғоч тахтача қўйиб боғланади. Оёқлар шикастланганда жароҳатни боғлаб қўйилгандан кейин оёқларни қимирламайдиган қилиб тахтакачаб қўйиладиган бўлса, шикастланган одамни анча авайлаб олиб бориш мумкин бўлади. Болдир ёки оёқ панжаси соҳасидаги жароҳатдан артериал қон оқаётган пайтда тақим артерияси пуқурчаси соҳаси сиқилади, бунинг учун қўлнинг бош бармоқлари тизза бўғимининг олдинги юзасига қўйилади, бошқа бармоқлар билан эса артерия суякка босилади. қўл-оёқларнинг йирик артериал томирлари шикастланган пайтларда жгут (бурама) солиш қонни вақтинча тўхтатиб туришнинг асосий усулидир. Жигутни сон, болдир, елка ва билакка жароҳатга яқинроқ қилиб, қон оқаётган жойдан юқориюққа, терини қисиб қўймаслик учун кийим устидан ёки тагига юмшоқ мато қўйиб туриб солинади. Жигут қўйилган вақтни куни, соати ва минутлари қоғозга ёзиб, уни яхши кўринадиган қилиб жигут ўрами тагига қистириб қўйиш керак бўлади. қўйилган жигутни қўл ёки оёққа кўпи билан 1,5-2 соат саклаб туриш керак, акс ҳолда қўл ёки оёқнинг жигут қўйилган жойдан пастки қисмидаги тўқималар ҳалок бўлиши мумкин. Жароҳат деб-тери қопламалари, шилиқ пардалар, баъзида эса ичкаридаги тўқималар бутунлигининг бузилиши ва оғриб, қонаб туриши ҳамда очилиб қолиши билан ҳарактерланадиган

шикастга айтилади. Жароҳатлар ўқ теккан, кесилган, чопилган, санчилган, урилган, эзилган, йиртилган, тишланган бўлиши мумкин. Кесилган ва санчилган жароҳатларнинг зарарланиш зонаси кичик, четлари текис бўлади, бундай жароҳатларнинг деворлари яшаш қобилитини сақлаб қолади, улардан кўп қон кетади, бундай жароҳатларга инфекция бошқалардан кўра камроқ юқадиган бўлади. Урилган, йиртилган ва эзилган жароҳатлар мураккаб шаклда, четлари нотекис бўлиши билан ҳарактерланади. Анча жойи қонга, ўлик тўқималарга тўлиб турган бўлади. Йиртилган жароҳатлар кўпол механик таъсир туфайли пайдо бўлиб, аксари терининг сидирилиб чиқиши, пайлар, мускуллар ва томирларнинг шикастланиши билан бирга давом этади, кўп ифлосланган бўлади. қон кетиши (қонаш) жароҳатларнинг бевосита ҳаётга хавф солувчи энг хатарли асоратдир. қонаш деганда шикастланган томирлардан қон чиқиб туриши тушунилади. Томирлар шикастлангандан кейин ўша захоти қон кета бошласа бирламчи қон кетиш, бирмунча вақтдан кейин қон кета бошласа иккиламчи қон кетиш дейилади. Шикастланган томирларнинг табиатга қараб артериядан, веналардан, капилярлардан қон кетиши ва паранхиматоз қон кетиш тафовут қилинади.

Артериялардан қон кетиши-энг хатарли бўлиб қисқа муддат ичида организмдан кўп қон кетиши ҳам қонни отилиб-отилиб чиқишидир. Веналардан қон кетиши эса тўқроқ рангда бўлиб қоннинг узлуксиз оқиб чиқиб туришидир. Капилярлардан қон кетиши тери, тери ости тўқималари ва мускуллардаги майда-майда томирлар зарарланганда кўрилади. Паренхиматоз қон кетиши ички органлар, жигар, талок, буйрак ўпка зарарланган ҳолатларида кузатилади. Ташқи қон кетишда тери қопламалари ва кўриниб турган шилик пардалардаги жароҳат орқали қон келиб туради. Ички қон кетишида тўқималар, орган ёки бўшлиқлар қон бўлиб кетади. Инсон ўзидан 1-2 литр қон йўқотиб қўйиши уни ҳаёти учун хавфлидир.

Назорат саволлари.

- 1.Оёқдан оладиган жароҳатлар қандай?
- 2.Жароҳат нима?
- 3.Жароҳатларни қандай боғлаш керак?
- 4.қон кетишлар қандай?
5. қонни тўхтатиш усуллари?

4-Мавзу: Шикастланганда биринчи ёрдам кўрсатиш, тиббий назорати ва ўз-ўзини назорат қилиш.

РЕЖА

- 1.Шикастланган футболчини бир жойдан иккинчи жойга кўчириш ва ташиш.
2. Сунъий нафас олдириш.
3. Ҳушдан кетган футболчига ёрдам бериш.
4. Врач кўригидан ўтиш.
5. Ўз-ўзини кунлик назорат қилиш.
6. Шахсий гигиенага амал қилиш.

Агар футбол майдонида ўйин пайтида футболчи шикастланган бўлса, бунини дарҳол майдондаги ҳакамга айтиш зарур.Майдондаги ҳакам ўйинни тўхтатиб шикастланган

футболчига ёрдам кўрсатиш учун майдонга тиббиёт ходимлари киришига тез рухсат бериши керак. Шунинг унутмаслик керакки, мияси жароҳатланган, умуртқа поғонаси, тоссон суяклари синган, қўл-оёқлари узилган ва ички аъзолари шикастланганда футболчиларни ётган ҳолда ташилади. Хозирги пайтда ҳар бир ўйингоҳ маъмурияти мининг тез ёрдам машиналаридан кенг фойдаланилмоқда. Футболчини иссиқ урганда уни иситмаси кўтарилиши, терининг қизариши, терлаш, томир уриши ва нафас олишининг тезлашиши, эҳтимол киши ҳушидан кетиши ҳам мумкин. Шикастланган футболчини майдон четига чиқариш, кийимларини ечиш, бошини бироз кўтариб ётқизиш, совуқ массаж қилиш ва сунъий нафас олдириш керак бўлади. Футболчилар ҳушидан кетган пайтларида уларни сунъий нафас олдириш зарурдир. Кислороднинг етарли миқдорда келишини таъминлайдиган сунъий нафас олдиришнинг энг яхши усули, «оғиздан-оғизга» ёки «оғиздан-бурунга» усулидир. Сунъий нафас олдириш вақтида шикастланган футболчи текис жойга ётқизилади. Ёрдам кўрсатаётган киши бош томонда чўққалаб, бир қўли билан шикастланган футболчининг пешонасини, иккинчи қўлини унинг бўйни остидан ўтказиб, бошини орқага энгаштиради. Шикастланган футболчининг оғзи очилади, кейин унинг оғзига бир парча тоза мато қўйилиб, ёрдам кўрсатувчи чуқур нафас олиб, ўз оғзини беморнинг оғзига қаттиқ босиб ҳаво пуфлайди. Бунда пуфлаган ҳаво ўпкага бориши учун беморни бурни қисиб турилади. Ўпкага ҳаво борганда шикастланган футболчининг кўкрак қафаси ростланиб нафас олишига имкон беради. Нафас олдириш минутига 20 марта бажариш зарур. Шикастланган футболчининг юраги уришдан тўхтаб қолса бўйиннинг уйқу артерияларидан томир уриши йўқолса ва кўкрак қафасига қулоқ солганда юракнинг қисқариши сезилмаса, сунъий нафас олдириш юракни ёпиқ массаж қилиш билан қўшиб олиб борилиши керак. Ўйин пайтида икки футболчиларнинг ўзаро тўқнашиб кетиши натижасида рўй бериши мумкин. Одатда бош мия шикастланишларида футболчи ҳушидан кетиши, ёки ҳушини бутунлай йўқотиши мумкин. Кўпинча шикастланганларнинг ҳушсизлик пайтида тили орқага кетиб нафас йўллариининг ёпилиб қолишига, нафас олишнинг кескин ёмонлашувига ва нафас бутунлай тўхтаб қолишига олиб келиши мумкин. Бундай пайтларда нафас олиш меъёри бузилади, хириллаб, футболчининг юзи ва лаблари кўкариб қолиши мумкин. Агар нафас олиш йўллари дарҳол очилмаса киши бир зумда ҳалок бўлиши мумкин.

Нафас йўллариини орқага кетган тилдан ҳалос этиш учун пастки жағнинг бурчагини қулоқлар остидан икки қўллаб ушлаб, олдинга шундай тортиш керакки, бунда ияк олдинга сурилган ва оғиз бироз очилсин. Кўпинча шундан кейин шикастланган киши шовқинли, чуқур нафас олади ва нафас олиши тикланади. Шунда унинг бошини ёнга буриш ва бир жойдан иккинчи жойга олиб бориш вақтида шу ҳолатда ушлаб бориш керак. Футболчилар ҳар бир жамоага қабул қилинишидан олдин врач кўригидан ўтказилади. Бунда футболчи ҳамма ички ва ташқи органлари текширувдан ўтказилади. Унинг оғирлиги, бўйи, юрак уришлари, қон анализлари, оёқ кийимлари размерлари аниқланади. Ўз-ўзини назорат қилишда эрталабки бадан-тарбиядан тортиб токи уйқу маҳалигача ўзини вақтини тўғри тақсимлаши зарурдир. Эрталабки уйқудан туришдан тортиб кечки овқатланиш вақтигача белгилаб олиши керак бўлади. Ўз вақтини тежаб кунлик режими асосида машғулотларга бориш, дам олиш, фаол меҳнат билан шуғулланиш, китоб ўқиш, дарс тайёрлаш, шуғулланиш, сузиш каби ўз дастурий режаларини тузиб олиши керак. Кунларини эса ўзига мослаб танлаб олиши дам олиш кунини қачон, машғулотларга бориш кунлари, сузиш кунлари ҳар 3 кунда ҳаммомга тушиш каби ишларини ўз ичига олади. Назорат қилиш пайтларда футболчилар ўзларининг футболкасини, кета-бутсасини, шортик, пайпоқ, бош кийимларини, сочиқ ва ювиниш анжомларини тоза тутиши шарт.

Соғлом турмуш тарзида унинг кунлик ҳаёти муҳим рол ўйнайди. Жисмоний меҳнат, ўз вақтида овқатланиш, аниқ бир вақтда ухлаш каби омиллар футболчини ўз-ўзини назорат қилиш омиллари жумласига киради. белгиланган кунлик режимга амал қилиш футболчининг жисмоний ва руҳий тайёргарлиги учун катта аҳамиятга эгадир. Ўз-ўзини назорат қилишда овқатланиш муҳим роль ўйнайди, чунки нонушта жисмоний машқдан 1-

1,5 соат олдин, тушлик эса 2-3 соат олдин, кечки овқатланиш эса уйқудан 1,5-2 соат олдин қилиш керак. Футболчининг шахсий гигиенаси уни уст-бошини тоза тутиш билан биргаликда уни ихчамлиги, иссиқ тутиши, енгил ва шикастланишни олдини олиш учун қулай бўлиши керак. Ҳар бир спортчи каби футболчи ўзининг шахсий кийимларини тоза ва озода сақлаши керак. Танланган уст-бош футболчи учун узун қисқа, тор ёки кенг бўлиши ҳам спортчини ҳаракатларини қийинчилик билан амалга оширишга олиб келади. Футболчининг қишки ва ёзги уст-боши бўлиш керак, уларни ҳар-бир машғулотлардан кейин ювиб қўйишлари керак. Футболчилар шортиклар, ички кийимлари ҳам машғулотдан кейин ювиб қўйиши лозим. Шахсий гигиеналардан яна энг зарурий уст-боши бу-пайпоқлардир. Улар капрон ва нейлондан бўлмагани маъқул. Сабаби оёқлар кўп терлагани сабабли улар намлигини ўзига тортмайди шу сабабли пахтадан тайёрланган пайпоқлардан кийиш мақсадга мувофиқ бўлади.

5-Мавзу: Машғулотларни ўтказиш жойи ва асбоб-анжомлар.
2 соат.

РЕЖА

1. Машғулот ўтказиш ўйингоҳлари.
2. Машғулотлар ўйингоҳига қўйилган талаблар.
3. Машғулот ўтказиш учун асбоб-анжомлар.
4. Мактабда футбол дарсларини олиб бориш.
5. Мактабда футбол тўғарагига раҳбарлик.

Машғулотлар ўтказиш учун белгиланган ўйингоҳларда олиб борилади, улар ерли чимли ва сунъий бўлиши мумкин. Ўйингоҳлар асосан 110х75 м, 100х50м, 90х45 метрли бўлади. Мактабларда кўпроқ ўйингоҳлар талабга жавоб бермаслиги мумкин, аммо шароитдан келиб чиққан ҳолда машғулотлар олиб борилади. Машғулотлар асосан кунига 2 марта ўтказилиб, унда футболчиларнинг жисмоний ва рухий тайёргарлиги катта аҳамиятга эгадир. Олиб борилаётган машғулотлар даврида футболчилар ўзининг жисмоний тайёргарлигини ва спорт маҳоратини, тактика ва техникаларни ошириш мақсадида ўтказилади. Мураббий ва ўқитувчи томонидан берилган жисмоний машқлар шу футболчиларнинг кулгусида ўйин чоғида ғалабасини таъминлаш мақсадида олиб борилади, ҳамда шу билан биргаликда уларни шуғуллантиради. Машғулотлар пайтида ўйингоҳда шу машғулотни олиб боровчи ва шуғулланувчилардан бошқа бегона кишилар ўйингоҳга туширилмайди. Ўйингоҳни тозалиги унда машғулотларни олиб бориш мақсадида уни ҳамма чизиклари чизилган бўлиши керак, дарвозабон майдончаси, жарима майдонлари, майдон ўртасида майдон марказий чизиклари, бурчак тўпи тегиш учун бурчак чизиклари, дарвозага тўрлар илинган бўлиши, уларни ерга ва дарвозани тўсин ва устунларига маҳкамланган бўлиши керак. Бундан ташқари футболчиларнинг ўзларини спорт формалари, кета-бутси, футболка ва турсаси, пайпоқ гетраси каби унинг анжомлари бўлиши талаб этилади. Машғулотдаги асбоб-анжомларни эса мураббий ёки ўқитвчи томонидан тавсия этилиб унда асосан машғулотда керак бўладиган, унда ишлатиладиган анжомлар сараси киритилади. Анжомлардан асосан шуғулланувчиларнинг сонига қараб тўплар, дарвозанинг тўрлари, ҳар-хил кийимлар (желетлар) байроқчалар, ҳуштак, секундомер, метрлар, соат каби анжомлар ишлатилади.

Машғулотлар давомида мураббий томонидан берилган вазифа ва жисмоний машқларни шуғулланувчилар бутун машғулот давомида бажариши талаб қилинади. Машғулотлар даврида асосан биринчи навбатда футболчининг баданини қиздириш мақсадида аввало югуриш, кейин эса умумий ривожлантирувчи машқлар бирма-бир, кетма-кет тартибда олиб борилади. Шундан сўнг уларни ҳар-бирига майдонда бажарадиган вазифалари айтилиб уларга бу борада тушунтириш ишлари олиб боради. Бу асосан биринчи навбатда дарвозабондан бошланиб, кейин майдондаги ўйинчилар,

химоячилар 2,3,4,5 рақамлар, 6,7,8,9 ярим химоячилар, 10,11 рақамии ҳужумчилар билан тушунтиришлар олиб борилади. Химоячиларни майдонни қанотларига яъни ўнг, чап ва майдон ўртасидаги ампуласига қараб вазифалар юклатилади. Ярим химоячиларни ҳам худди химоячиларга ўхшаб уларга вазифалари юклатилади, ҳужумчилар эса ўзаро келишувига асосан жойларини алмаштириб ҳужум самарали чиқишини ифодалайди. Мактабларда футбол дарсини олиб боришда мактабни ўз шароитидан келиб чиққан ҳолда ўтказилади. Мураббий ёки ўқитувчи дарсни ўтказиш учун етарли асбоб-анжомлар билан қуролланган бўлиши керак. Бунда айниқса ўқувчи ёки шуғулланувчиларни сонига қараб тўплар, ҳуштак ва бошқа керакли анжомларини ташкил қилади. Дарс давомида ўқувчиларга ҳам жисмоний ҳам махсус машқлар берилиб уларга тўп билан муомала қилиш, зарбалар бериш, олиб юриш, ошириш ва қабул қилиш амалиёти олиб борилади. Мактабда футбол тўғарагини олиб бориш учун аввало машғулоти олиб бориш чуун ўқувчиларни саралаб олинади, машғулотлар ўтказиш куни ва соати қўйилади, шуғулланувчиларни тиббий кўрикдан ўтказилиб уларга журнал тутилади. Журналда фамилияси исми, туғилган йили, миллати, нечанчи йилдан шуғулланиши, ота-онаси ҳақида маълумотлар, спорт разрядлари, нечанчи мактаб ва синфи, манзилгоҳлари тўлиқ кўрсатган бўлиши керак. Машғулотлар мактаб маъмурияти билан келишилган ҳолда мактаб ўйингоҳида олиб борилади.

Назорат саволлари.

- 1.Машғулоти майдонлари қанақа бўлади?
- 2.Футболчини асосий анжомлари нималардан иборат?
3. Майдондаги анжомлар нималардан иборат?
4. Мактабда шуғулланувчилар қандай сараланади?
5. Мактабда шуғулланувчиларни шахсий варакаси қандай бўлади?

6-Мавзу: Футболчиларнинг умумий жисмоний ва махсус жисмоний тайёргарликлари.
2 соат.

РЕЖА

- 1.Футболчининг умумий жисмоний етуклиги ва ўз ампуласидаги ҳаракати.
2. Футболчини жисмоний сифатларини ошириш.
- 3.Футболчини техникавий сифатларини ошириш.
4. Футболчини махсус машқларнинг бажариш аниқлигини ошириш.
5. Футболчини жамоасида эгаллаган мовқеи.
6. Футболчини машғулотларда шуғулланиши.

Жисмоний тайёргарлик ўқув-тренировка жараёнининг муҳим бўлими ҳисобланади. Жисмоний тайёргарлик организмнинг функционал имкониятлари умумий даражасини ошириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш билан узвий боғлиқ бўлган жисмоний қобилиятларни тарбиялаш жараёнидир. Футболчининг умумий жисмоний қобилиятларини ҳар томонлама тарбиялаш, умумий иш қобилиятларини ҳар томонлама ошириш вазифаларини ҳал қилади. Умумий ривожлантирувчи машқлар ва шуғулланувчи организмга умумий таъсир кўрсатувчи спортнинг бошқа турларидан олинган машқлар бунда асосий восита сифатида қўлланилади. Умумий жисмоний тайёргарликни ошириш мақсадида қўлланиладиган кўпгина машқлар ҳар томонлама таъсир кўрсатади. Айни чоғда уларнинг ҳар бири у ёки бу сифатларини кўпроқ ривожлантиришга қаратилган бўлади. Жумладан баланд-паст жойларда узоқ муддат югуриш тезликни ривожлантиришга, гимнастик машқлар чاقқонликни оширишга қаратилгандир. Бу машқлар машғулоти таркибий қисмига улардан баъзилари эса эрталабки машғулотида киритилади. Футболчининг умумий жисмоний етуклигини унинг

бажараётган иш функциясида яъни химояда, ярим химояда ва хужумда ўйнаш ампуласини белгилаб беради.

Белгиланган ампулада ўйнаш футболчининг ҳар томонлама жисмоний етуклигини намоён этишга қаратилгандир. Асосан футболда тўпни эгаллаш, уни олиб юриш, ошириш, қабул қилиш, тўхтатиш, зарбалар бериш каби ўз усулий қоидаларини билиши ва уни ўйин даврида қўллай олиши ҳисобга олинади. Жисмоний тайёргарлик машғулотларда кўпроқ такрорий оралатиб ўтказиш ўзгарувчан, ўйин ва мусобақа методлари қўлланиб турилади. Футболчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигида куч, тезкорлик, чидамлик, чаққонлик, эпчиллик асосий ўрин тутати. Айни шу жисмоний фазилатлари футболчининг ҳаракат имкониятлари даражасини ифодалайди. Футболчининг жисмоний ва техникавий сифатларини оширишда тренировка ягона жараённинг ажралмас бир қисмидир. Футболчининг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш методикасини қараб чиқар эканмиз, бунда биз аввало жисмоний сифатларни тарбиялаш методларини назарда тутамиз. Кучни тарбиялаш инсон кучи мушаклар кучи орқали қаршиликларни енгиш ёки уларга қарши тура олишдан аниқланади. Футболчи доимо ўз тани ва тўп вазни билан иш тутати, у асосан гавдаси ва тўпнинг инерциясини бартараф қилиш учун ўз кучидан фойдаланади. Ҳаракатнинг бошланиши, тезлаштириш, тўхтатиш ҳаракат йўналишини ўзгартириш, сақлаб туриш тўпга зарба бериш, мана шулар футболчининг кучини намоён қиладиган сифатларидир. Шунинг учун куч тайёргарлиги воситаларини танлаганда, бажарилмоқчи бўлган ҳаракат учун ривожлантирилаётган кучнинг хусусияти ва шартини жуда аниқ билиб олиш керак. Футболчиларда куч ва тезкорликни тарбиялашнинг энг оқилона воситалари, булар ўрин бўшатиш, енгиб ўтиш ҳарактердаги комбинациялашган динамик ишлардир. Тезлик деганда жуда қисқа вақтда кишининг муайян ҳаракатини амалга ошира олиш қобилияти кўзда тутилади. Улар қуйидагича намоён бўлади. Реакция вақти, якка ҳаракат вақти, ҳаракатнинг максимал частотаси ва ҳаракатнинг бошланиш тезлигидир. Футболдаги тезлик ва майдонда тез ҳаракат қилишдангина иборат бўлмайди, шу билан бирга фикрлаш тезлиги, тўп билан ишлаш тезлиги, тўпга зарба бериш тезлиги. Футбол нуктаи назардан тезкор бўлган ўйинга рақибни ҳам вақт, ҳам очик жойга чиқиб олиш жиҳатидан ютади. Бу сифатлар эса тактик вазифани муваффақиятли ҳал этишга олиб келади. Шундай қилиб футболчининг тезлиги бир бутун сериялардан иборатдир. Улар қуйидаги сифатларида кўринади; оддий вазиятда старт тезлиги, мураккаб вазиятда старт тезлиги старт олиш тезлиги, мутлоқ (пикавой) тезлик силтаниш-тормоз ҳаракатлари тезлиги техник ҳолатларини бажариш тезлиги. Бир ҳаракатдан иккинчисига ўтиш тезлиги футболчининг чаққонлиги аввало футбол майдонида ўзгариб турувчи вазиятда тўпни олиб юрганда, кейин тўпсиз қилган ҳаракатларидан намоён бўлади. Тўпни олиб юриш кимга узатишни танлаш, тўпга зарба бериш, тўпни тўхтатиш футболчидан жуда кенг координацион имкониятларини кўрсатишини талаб қиладди. Агар бунга футболчининг ҳаракат ва техник фаолияти яккама-якка олишувлар, тўпни ўзидан ошириб уриш, юмалатиб уриш, сақраб туриб бош билан уриш ва ўйин шарт-шароитлари ёмғир, қорли, иссиқ, ерли майдон, чимли майдонни қўшадиган бўлсак, ўйин фаолиятининг самарали бўлиши учун ривожланган эпчиллик сифатларининг юқори бўлиши футболчи учун муҳим эканлиги тушунарлидир. Футболчида портловчи кучни, тезкорликни, эпчилликни ҳосил қилиш қийин иш, шунинг учун бу сифатларни бутун ҳаёти давомида тарбиялаб бориш зарур. Футболчиларда чидамликни тарбиялаш методикасига тўғри ёндашиш учун спортчилар ўйин фаолияти ва ўйин пайтида уларнинг зиммасига тушадиган нагрукани ҳисобга олиш зарур. Футболчининг фаолияти бир-бирига зид бўлган зиналарда кечади, бир томондан қисқа вақтда максимал шиддатда ўтувчи иш 5-8 секунд ичида тез югуриш, тезланиш, сакраш, зарба бериш тўп учун курашиш, бошқа томондан ўйин вақти 90 дақиқадир. Чидамликни тарбиялашда иродавий сифатлар ҳам олдинги ўринлардан бирида туради. Узоқ давом этадиган иш спортчилардан ички ва ташқи қийинчиликларни, кучли, қатъий, зўр ирода билан енгишни, яъни барқарор ирода сифатларини талаб этади.

Чидамлиликини ривожлантиришда машғулотларни юкламасини 5 та белгисига риоя қилган ҳолда ўтказилади.

1. Ишлаш вақти. 2. Иш қийинлиги 3. Дам олиш вақти. 4. Дам олишнинг характери, 5. Такрорлаш миқдори.

Футболчининг махсус машқларини бажариш аниқлиги унинг тўпни олиб юриш ҳаракатлари, тўпни ошириш ҳаракати, тўпни тўхтатиш, алдамчи ҳаракатлари (финти) тўпсиз ва тўпли тактик ҳаракатлари, якка ва гуруҳли тактик ҳаракатларини бажариши унинг махсус машқлари қаторига киради. Машғулотлар даврида бундай махсус машқларни бажариш ва уни такрорлаш бир неча марта, яъни ҳар машғулотлар даврида уларга алоҳида ўрин берилади. Махсус машқлар футболчини энг асосий ҳаракатларининг мажмуаси ҳисобланади. Уларнинг аниқ бажарилиши ўйин даврида аниқликни ва ғалабага яқинликни таъминлайди. Махсус машқлар асосан якка, гуруҳ ва жамоа шаклида ифодаланади. Бундай машқлар тўпни ва тўпсиз ҳаракатлар асосида амалга оширилиб, бунда тўпни ошириб, тўпни қабул қилиш, тўхтатиш, зарба беришлар, олиб юришлар каби машқлар доимо такрорланиб борилади. Футболчининг жамоадаги тугган ўрни унинг ўз ампуласида бошқа ўйинчиларга нисбатан яхши бажариши натижасида юзага келади. Жамоада бундай ўйинчиларнинг интилишини янада ишонарли бошқаришини таъминлайди. Машғулотлар пайтида бундай ўйинчилар ўзлари устида кўпроқ ишлашига тўғри келади. У тўпни ошириш, тўпни олиб юриш, тўпни аниқ ва очиқ жойга етказиб бериши, зарбани ўз вақтида бажариши қолаверса бутун жамоани ўйин даврида бошқариши жамоа учун жуда катта аҳамият касб этади.

Назорат саволлари.

1. Умум жисмоний машқлар қандай бўлади?
2. Махсус жисмоний машқлар нима?
3. Куч, эпчиллик, чидамлилик қандай тарбияланади?
4. Тезликни қандай шакли бор?
5. Ўйинчи ўз ампуласини қандай рўёбга чиқаради?

7-Мавзу: Ўйиндан олдин кўрсатмалар бериш, жамоани сони, сўровнома ва ўтказилган ўйинни тахлили.

РЕЖА

1. Ўйинчиларни ўз ампуласи бўйича жойлаштириш.
2. Ўйинчиларга кўрсатмалар бериш.
3. Ўйинчиларга қўйилган талаблар.
4. Ўйинчиларни саралаш ва уларни сони
5. Ўтказилган ўйин тахлили.
6. Сўровномани тўлдириш.

Биз биламизки футбол миллионлар ўйинидир. Футболни барчамиз севиб ўйнаймиз ва ҳар биримизни ўз ёқтирган футболимиз ва севимли жамоамиз бордир. Футболчиларни ўз ампуласида яхши ўйин кўрсатиши, унга яқин жамоадошига кўмаклашиши 9 страховка каби ишларни бажаришда ундаги тезлик, чаққонлик, эпчиллик сифатларини ҳисобга олган ҳолда ўйинчиларни жамоани мураббий томонидан ўнг, чап ва ўрта қанотларга ёки ярим химоячи, ҳужум чизиқларига боғланади. Ўз ампуласида етарли даражада ўйнаш ва жисмоний, рухий тайёргарликлари ҳисобга олинади. Ўйинчиларни жойлаштиришда унинг рақибига нисбатан кўпроқ устунликлари ҳисобга олинади. Бу устунликлар рақиб жамоасини ҳужум тактикасини мунтазам бузилишига ва дарвозага тўп йўллашни имкони йўққа чиқариши лозим. Ҳар қандай мураббий мусобақа ёки ўртоқлик учрашувларидан қатъий назар жамоадаги ҳар бир ўйинчига кўрсатмалар беради, шу билан биргаликда ўйин даврида ҳам бундай ҳолатлар такрорланиб туради. Майдонда ҳаракат қилаётган

Ўйинчилар мураббийнинг кўрсатмаларига амал қилиши шартдир. Ўйин давомида бундай кўрсатмалар тез-тез янги билан алмашиб туради. Кўрсатмалар асосан химоячилар, ярим химоячиларга ва ҳужумчиларга алоҳида-алоҳида вазифалар юклатилади. Яна шундай ҳолатлар бўладики чарчаб қолган ёки ўз вазифасини майдонда тўлиқ бажара олмаётган ўйинчилар янги, яъни бошқа захирадаги ўйинчилари билан алмаштирилади. Шу алмаштирилган ўйинчилар жамоани мағлубиятдан сақлаб ҳатто ғалабага эришишга ҳам қатъий ҳисса қўшиши ҳам мумкин. Майдондаги кўрсатмаларни бажаришни дарвозабон томонидан назорат қилиб берилиши, ҳозирги кундаги энг замонавий усуллардан бири бўлиб, ҳисобланмоқда. Сабаби дарвозабон майдонни тўлиқ қўриқиб туриш имкониятига эгадир. Майдонда ҳар-бир ўйинчига алоҳида-алоҳида талаблар қўйилади. Бу талаблар асосан рақиб ҳужумчисининг ўз дарвозасига тўп йўллашини олдини олиш ва рақиб устидан ғалаба қилиш каби бир қанча талаблар қўйилади. қўйилган талаблар асосан жамоанинг тактик ва ўйин тизимига боғлиқ бўлади. Бундай тизимлар жамоанинг бош мураббийи томонидан белгиланади. Бундай талаблар яққа, гуруҳ ва бутун жамоа бўлиб бажарилиши мақсадга мувофиқ бўлади. Жамоани ташкил этишда ўйинчилар сараланиб олинади, бунда асосан жамоанинг бош мураббийи, жамоани бошлиғи, жамоанинг тиббий ходимлари томонидан амалга оширилади. Сараланган ўйинчини жисмоний сифатларини юқорилиги, ўз ампуласида яхши ўйин кўрсатиши, махсус жисмоний машқларни эгаллаган бўлиши, уни ўйин даврида қўллаш олиши, ўз ампуласидаги маҳорати, тажрибалари, ўзини тутати билиши, тактик, техник қобилиятлари юқори савияда эканлиги бошқаларга нисбатан ўйин тизимига амал қилиш мураббийдан олган талаб ва вазифаларни тўла қонли бажара олиш, ақлан зийрак, теран, бақувват жисмонан соғлом, тиббий кўрикдан ва жамоанинг жисмоний кўригидан ўта олган ўйинчилар жамоанинг сафига қабул қилинади. Жамоадаги ўйинчилар сонини, жамоанинг бошлиғи ва мураббий томонидан белгиланади. Майдондаги ўйинчиларни ўрни алмаштирадиган яъни 11 та захира ўйинчилари ҳам бўлиши мумкин. Мусобақа даврида ҳар бир линия чизигидан биттадан ўйинчи ўйин қайдномасига киритилади. Сараланиб олинган ўйинчилар жамоанинг маъмурияти, бош мураббийи асосида синов машқлари ва синов ўйинларида кўрикдан ўтказилади. Ўтказилган ўйинни таҳлил қилиш аввало жамоадан амалга оширилади. Ўйин таҳлили жамоани мағлуб ёки ғалаба қилишдан қатъий назар ўтказилиши шартдир. Таҳлил пайтида ҳар бир чизиклар бўйича кейин эса ўйинчиларнинг хато камчиликлари ва ютуқлари ҳисобга олинади. Бундан ташқари ўйинни бошқариб боровчи дарвозабоннинг ҳатти-ҳаракатлари ҳам таҳлил қилинади. У ўйинни бошқаришда қанотлардаги ва майдон марказида ҳаракат қилаётган ўйинчиларга ўз вақтида кўрсатмалар бериш, уларни очик қолган рақиб ўйинчисини назорат қилиб беришларида уларга яқиндан керакдир. Рақиб ўйинчиларини ҳолатлари дарвозабонга яққол кўриниб тургани сабабли, ўз химоячиларига кўрсатмалар беради. Таҳлил давомида йўл қўйилган хато-камчиликларни олдини олиш ишлари ҳам айтилиб ўтилади ва у машғулотлар давомида бир неча бор такрорланиб ўрганилади. Ўтказилган ўйин таҳлилида барча ўйинчиларнинг жамоа бўлиб ҳаракат қилишга ғалаба қилиш учун бор куч ва тажрибаларини сарфлашга йўналтирилади.

21 март «Наврўз» байрамига бағишлаб Андижон давлат университетида факультетлараро ўтказилаётган футбол мусобақаси биринчилигида иштирок этиш учун, жисмоний маданият факультети талабаларидан сўровнома.

№	Фамилияси ва исми	Туғилган йили	Миллати	Спорт унвони	Иш ва ўқиш жойи	Тиббий кўриги	Яшаш манзили
1	Сариев Хаётбек	1982	ўзбек	С.у.н.	АДУ 4 босқич	Соғлом	Андижон вилояти

Жамоа раҳбари:
Жамоа бош мураббийи:

Назорат саволлари.

1. Ўйинчини ампуласидаги вазифалари нима?
2. Ўйинчиларни саралаш қандай ўтказилади?
3. Ўйинчига қўйиладиган талаблар?
4. Ўйинни бошқариш нима?
5. Ўйин тахлили нима?
6. Сўровнома нима?

8-Мавзу: Мусобақагача тайёргарлик, қайднома тўлдириш ва низом тузиш. 4 соат.

РЕЖА

1. Жамоани мусобақага тайёрлаш.
2. Жамоани жисмоний ва руҳий тайёрлаш
3. Ўйинчиларга юклатилган вазифалар.
4. Мусобақа низомини тузиш.
5. Ўйин қайдномасини тўлдириш.

Жамоани мусобақага тайёргарлигини бош ва ёрдамчи мураббийлар биргаликда амалга оширади. Ўйинчилар мусобақанинг тузилишини аниқ билган ҳолда ўйнайдилар. Жамоани мусобақага тайёрлашда маъмурият каби жамоани назоратчи тиббиёт ходими ҳам рухсат бериши лозим бўлади. Чунки шикастланиш ёки жароҳат олган ўйинчилар мусобақада яхши ўйин кўрсата олмасликлари мумкин, шунинг учун уларни захирадаги ўйинчилар қаторидан жой олишга қаратилади. Мусобақага бериш ва у ерга жойлашиши учун жамоани раҳбари ва бош мураббий тамонидан сўровнома ёзилиб, мусобақани ўтказувчи ташкилот, олийгоҳ, мактабнинг бош ҳаками ёки унинг котибига шахсан топширилади. Сўровнома мусобақа низомида кўрсатилган ой, кундан кеч қолмаслиги керакдир. Жамоани мусобақада иштирок этиши учун ундаги ўйинчиларнинг футболкаси, турсаси, кета-бутсаси, гетраларини олдиндан жамоанинг раҳбарлари томонидан икки хил рангда тўлиқ жамоани таркиби учун талаб этилади. Мусобақада яхши иштирок этиши учун жамоанинг жисмоний ва руҳий тайёргарлиги катта аҳамиятга эгадир. Мусобақага боришдан олдин яъни 15-18 кун аввал жамоани мусобақага жисмоний тайёргарлиги кўрила бошлайди. Бунда асосан ўйинчилар тактик, техник ва жисмоний тайёргарликларига зўр бериб тайёрланадилар. Машғулотлар даврида ўйинчилар умум жисмоний ва махсус жисмоний машқлар такрор-такрор берилиб борилади. Машғулотлар давомида ўйинчилар ҳам жисмоний ҳам руҳий тайёргарликлар кўриб борилади. Бундан ташқари ўйинчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш устида машқлар бажарилади. Машғулотлардан сўнг ўйинчиларни хато-камчиликлари айтилиб тушунтирилади ва таҳлил этилади. Мусобақа даврида ҳар бир ўйинчига ва чизиклар бўйича уларга юклатилган вазифалар берилади. Бу вазифаларни улар бутун ўйин давомида бажаришга ҳаракат қилиши ва бажара олиши талаб этилади. Бош мураббий томонидан қўйилган асосий талаблардан ўз дарвозасини дахлсизлигини таъминлашдан ва ғалабани мустаҳкамлашдан иборатдир. Ўйинчилар ўзларига беркитилган рақиб ўйинчиларни мунтазам кузатиб бориш ва уни ўз жамоадагидан тўпни қабул қилишни, оширишни, дарвозага зарбалар беришни олдини олиш ва йўл қўймасликдан иборатдир. Химоячи, ярим химоячи ва ҳужумчилар мураббий томонидан қўйилган ўйин тизими бўйича ўйинни олиб боришлари талаб этилади. Бундай вазифаларни яқка, гуруҳ ва бутун

жамоа бўлиб бажариши керак бўлади. Дарвозабон эса шу ўйинни бошқариб бориш билан бирга ўз химоячиларига яқиндан ёрдам беради. Тезкор хужум уюштиришда эса асосан дарвозабонни вазифаси жуда каттадир. Дарвозабон бошлаб берган хужум «гол» билан якунланиши ҳам табиий ҳолдир. Мусобақаларни ўтказиш учун шу ўтказган ташкилот, олийгоҳ, мактаб албатта низом тузиши керакдир. Бу тузилган низом асосида жамоалар шу мусобақага иштирок этиши билан биргаликда мусобақа тизимини ҳам ўйинчиларга тушунтирилади.

Низомни қуйидагича тузиш мумкин:

- 1.Мақсад ва вазифалари.
2. Мусобақага раҳбарлик.
3. Мусобақа қатнашчилари ва уни ўтказиш шартлари.
4. Ҳакамлик, назоратчи ҳакам.
5. Футболчилар ва жамоа раҳбарининг маъсуляти.
6. Эътирозлар.
7. Мусобақани ўтказиш жойи.
8. Мусобақа тизими.
9. Ҳолибларни аниқлаш.
10. Сўровномалар қабул қилиш ва ҳаражатлар.
11. қайдномани тўлдириш-ўзидан кўчирилади.

Назорат саволлари.

- 1.Мусобақада нималар керак бўлади?
2. Жамоани жисмонан ва рухий тайёргарлиги қандай ифодаланади?
3. Ўйинчига юклатилган талаб нимадан иборат?
4. Низом тузиш нима?
5. қайднома қандай тўлдирилади?

9-Мавзу: Мусобақани ташкил қилиш, мусобақани ўтказиш ва ҳакамлар ҳайъати. 2 соат.

РЕЖА

- 1.Мусобақани ташкилий қисмини тайёрлаш.
2. Мусобақани маъмурий ходимлар билан таъминлаш.
3. Мусобақа тизимини ўтказиш ва сўровномалар қабул қилиш.
4. Мусобақа ўйинлар тақвимини тузиш ва ўйинлар жадвалини олиб бориш.
5. Мусобақа бош ҳаками, котиби ва ҳакамлар ҳайъати ваифалари.

Мусобақани низомини тузиб бўлингандан кейин, ундаги бажариладиган ишлар маъмурят томонидан тақсимланади. Мусобақани ташкилий қисмига асосан жамоаларга низомлар етказиб бериш, ўйингоҳлар, меҳмонлар, етакчи спортчилар, маъсул шахслар таклиф қилинади, сўнгра мусобақани тантанали очилиш қисми ва ёпилиш қисми белгиланади. Мусобақани очилишини бош ҳакам ёки котиби томонидан тузилиб мусобақа ташкилотчиларига ахборотнома беради. Мусобақани ўтказиш учун маъмурий ва ҳакамлар ҳайъати тузилади. Маъмурий ходимлар асосан ўйингоҳи, тозалиги, ундаги асбоб-анжомларни тайёрлаш, сошлаш, чизиқлар чизиш, тўплар осиб дарвозаларга, ечиниш хоналарини тозалаш ва ташкил қилиш, ҳакамлар хонаси ташкил қилиш, тиббиёт ходимларини таъминлаш ишларни ташкилотчилар ўз зиммасига олади. Бундан ташқари ҳар хил тартибсизликларни олдини олиш мақсадида ўйингоҳда ички ишлар ходимлари ва ўт ўчириш жамоаларини туриши мақсадга мувофиқ бўлади. Уларнинг олиб бораётган ишларини мусобақа бош ҳаками назорат қилиб туриши лозим. Ўйингоҳда бажариладиган вазифалар ташкилотчи раҳбар ва бош ҳакам ҳамда ҳакамлар ҳайъати ёрдамида амалга

оширилади. Ўйингоҳда тиббиёт автоулови бўлишини таъминлаш ташкилотчи раҳбарлар ва бош ҳакам зиммасига юклатилади. Акс ҳолда уларнинг бирортаси ўйингоҳда бўлмасалар буни бош ҳакам тезда хабар бериши ва мусобақа ўйинини вақтинчалик тўхтатиб туриши керак бўлади, токи улар шу ўйингоҳга етиб келмагунча. Мусобақа низомига кўра кўрсатилан ойнанинг кунига қадар берилган сўровномалар юзасидан (мандат) мусобақа ички назорати ўтказилиши шартдир, бунда ўйинчилар рўйхат бўйича ички назоратдан ўтказилиб мусобақада иштирок этиш учун рухсат берилади. Сўровномани асосан мусобақани бош котиби қабул қилиб, унда ўйинчиларнинг ҳар бирини ички назоратдан ўтишини таъминлаш керак бўлади. Сўровномадаги ҳар бир жадвал тўлдирилиши, тиббиёт назорати, муҳрлар аниқлиги каби текширув ишларини тўла-тўқис ўз зиммасига олади. Мусобақада иштирок этиш учун қабул қилинган сўровномаларни рўйхатдан ўтказилиб, жамоанинг бош мураббийларига таклиф қилинади. Шундан сўнг бош ҳакам назорати остига кўра мусобақани тизимига асосан жамоалар ўзаро ўйинлари жадвалини билиб олишлари керак.(жеребёвка) Ўйинларни бошланиши соати ва ўйингоҳини мусобақани бош ҳаками ва ташкилотчилар белгилайди, шундан кейин эса ўйинларни таквими ёзиб тарқатилади. Бунда жамоаларнинг ўз рақиблари билан ўйиннинг баошланиши вақти, ўйингоҳ, ўйинни бошқариб барувчи бош ҳакамлар кўрсатилган бўлиши керак. Ўйинлар таквими турлар бўйича белгиланиб ўйингоҳни томошабинлар ва ўйинчилар кўрадиган жойларга илиниб ёки миҳлаб қўйилади. Ўйинлар таквими билан ёнма-ён ўтказилган ўйинлар жадвали илинади, бунда ўйинларнинг натижалари қайд қилиниб, жамоаларни турдаги ўрни, тўплар нисбати, ғалаба ва мағлубиятлари, ҳамда жамғарган очколари намоён этилади. Жамоаларнинг гуруҳларига қараб ҳар бир гуруҳлар жадвали алоҳида ёзиб чиқарилади. Бу натижаларни аниқлиги бош ҳакам томонидан назорат қилиниб борилади ва бу ҳақда мусобақа ташкилотчиларига ҳамда газета, радио ва ойнаи жаҳонга ёзма равишда ахборот бериши мумкин. Мусобақани бош ҳаками мусобақа ўтказётган ташкилотнинг маъмурияти қарори билан тайинланади. Бош ҳакам низомда ёритилган ҳар бир кўрсатмалар учун жавобгар шахс ҳисобланади. Бундан ташқари бош ҳакам майдоннинг аҳволи, майдондаги томошабинларнинг тартиб интизомини ички ишлар ходимлари ёрдамида сақлаб туриш, майдондаги тиббиёт ходимларининг ҳаракатларига, ўт ўчирувчи ходимларининг ўйингоҳда бўлишига, ўйинни бошқариб борувчи ҳакамларнинг ўйинни ўз вақтида бошлаб-тугатишига, ўйингоҳдаги ечиниш-кийиниш, ҳакамлар хонасининг ташкил этилишига, жамоаларнинг захирадаги ўйинчиларининг жойлашишига ҳамда ўйингоҳни маъсул ходимлари ва хизматчилари билан биргаликда мусобақани намунали ўтишини таъминлаш керак бўлади. Мусобақани бош ҳакамидан ташқари уни ёрдамчиси сифатида бош котиби ҳам тайинланади, уни асосий вазифалари бош ҳакамни берган вазифаларини ўз вақтида жамоалар ва тегишли ташкилотларга етказишдан, ҳамда майдондаги ўйнайдиган жамоаларни ўйини ўз вақтида бошланишини таъминлашдан иборатдир. Ўйинлар жадвали, ўйин таквими каби ишларни ҳам ўз зиммасига олади. Ҳар бир мусобақада бош ҳакам, бош котиб ҳамда ҳакам хайъатидан иборат бўлади. Ҳакамлар хайъати шу мусобақани баошқариб борувчи ҳакамлар ҳисобланади.

Назорат саволлари.

1. Мусобақа тизими нима?
2. Ўйинлар таквими ва жадвали қандай тузилади?
3. Мусобақа ўтказиш учун қандай маъмурий ходимлар бўлиши шарт?
4. Мусобақани бош ҳаками вазифалари қандай?
5. Мусобақа бош котиби ва ҳакамлар хайъати вазифалари қандай?

10-Мавзу: Футболчиларнинг ўйинга ва мусобақаларга рухий

тайёргарлиги.

РЕЖА

1. Футболчиларни ўйиндан олдин рухий тайёргарлиги
2. Футболчилар ўйин давомида ва танаффус вақтида рухий тайёргарлиги.
3. Жамоани ўйин ва мусобақадан оилдин рухий тайёрлаш.
4. Жамоани тарбиявий ишларини олиб бориш

Футболчиларни ўйиндан олдин уларни рухан тайёрлаш катта аҳамиятга эгадир. Инсондаги психика уч хил психик ходиса сифатида намоён бўлади. Шахснинг психик хусусиятлари-бу унинг темпераментини характери, қобилияти ва психик процессларнинг барқарор хусусиятлари шунингдек майли, эътиқоди, билими, кўникма, малака ҳамда одатларидан иборат. Бу хусусиятларининг барчаси футболчига узоқ муддатга хос хусусиятдир рухий ҳолатлар-унга узоқ давом этмасада, лекин анча мураккабдир. Улар бир неча соат, кун ёки ҳафтага чўзилади. Бунга тетиклик, маъюслик, ишчанлик ёки хорғинлик, серзардалик, яхши ёки ёмон кайфият ва бошқа ҳолатлар киради. Рухий ҳолат-бу мураккаб ва кўп тамонлама ҳамда етарлича, қаътий, бироқ содир бўлган вазиятда алмашилиб турувчи, яъни ҳаёт фаолиятини оширувчи, ёки камайтирувчи рухий ходисадир. Бундан ташқари футболчиларнинг кайфияти ҳам жуда муҳим роль ўйнайди. Кайфият-айрим рухий ҳолатларнинг йиғиндиси бўлиб, унда рухий ҳолат турларидан бири устунлик қилади ва онга шу ҳолатга мувофиқ келувчи эмоционал тус беради. Кайфиятни ташкил қилувчи рухий ҳолатлардан қайси бири кучлироқлигига кўра тетик, шод-хуррам эзилган, ғамгин, қувноқ ва шу каби бўлиши мумкин. Футболчиларнинг умумий кайфиятини аниқлашда, кайфият футболчининг кўринишидан қувноқ, қўзғолган ёки ҳафороқ кўз қарашидан ҳаракатнинг жонлилиги ёки ланжлиги нутқнинг баланд ва аниқлигидан сезилиб туради. Агарда кўринишларидан аниқлаб бўлмаса, у ҳолда уларнинг ўзларидан сўраб билим олиш керак бўлади. Футболчиларни ўйин давомида рухий ҳолатларини сезиш анча оғир кечади. Бундай ҳолатларда, уларни яъни химоячи, ҳужумчи ва ярим химоячиларни яхши сўзлар мақташ, қарсак чалиш катта касб этади. Мураббий бундай ҳолларни дарҳол такрорлаб туриши жамоани ғалабага чорлаш мумкин бўлади. Ўйинни биринчи бўлими тугагандан кейин кийиниш хонасида уларга, яъни футболчиларни рухий ҳолатларига қараб кўрсатма ва талаблар қўйилади. Бу талабларни қўйишда футболчининг рухий ҳолатлари жуда катта муҳим роль ўйнайди. Уларни руҳиятини кўтариш катта аҳамиятга эгадир. Мана берилган танаффус ичида футболчиларнинг руҳиятини кўтариш ҳамда ғалабага бўлган интилишини мустаҳкамлаш билан биргаликда ғалаба қозониш учун руҳлантириш керак бўлади. Бунда жамоадаги ўйинчиларни кайфиятини кўтариш керакдир. Жамоани ўйиндаги ҳатолари айтилиб ютукқа интилишига ёрдам бериш лозим. Бунда ҳар бир чизикдаги футболчиларни вазифаларини аниқ қўйиши, ўйин давомида бир-бирларининг ҳатоларини тўғрилаш, бир-бирига аччиқ қилмаслик, жамоадошларига тўпни ўз вақтида етказиб бериш, қулай турган жамоадошига тўпни ошириш, рақибидан олдин, тез ва аниқ ўйин кўрсатишлари шулар жумласига киради. Рухий тайёргарлик мусобақалар, ўртоқлик учрашувлари ва турнирларда кўп марталаб биргаликда ўйин кўрсатишлари жамоани ҳам рухан ҳам тактик тайёргарлигига ижобий таъсир этади. Жамоанинг ҳамма чизикдаги футболчилари ўзларининг ўйин услубларига эгадир. Ана шу ўйин услубларининг ўйин давомида қўллаш ва ишлата билиши шу ўйинчининг рухан тетик ва ўзига ишончини янада оширади. Бу эса албатта унинг рухий ҳолатига яхшиланиши ва кайфиятини кўтарилишига олиб келади. Шундай кайфиятда ўйнаш жамоадошларини диққатини ўзига жалб этади ва бу уларни шундай ўйин кўрсатишга интилишини оширади. Жамоадаги ўйинчиларни ана шундай кайфияти жамоасини анча қийин аҳволга солиб қўйишларига сабаб бўлади. Ўйин давомида ҳар бир футболчи майдондаги ҳар қандай салбий ва ижобий ҳолатларга доимо тайёр туришлари шарт. Сабаби майдонда

шундай ҳолатлар бўладики булар жамоанинг ўйинчиларига ёмон таъсир қилиши мумкин. Айтайлик 11 метрли жарима белгиланиши, дарвозага гол урилиши, рақиб ўйинчиси шу футболчига нисбатан қўпол ўйнаши каби ҳолатлар бўлиши мумкин, аксинча шу ҳолатларнинг тескарисин ҳам бўлиши мумкин. Жамоа футболчиларининг рухий ва тарбиявий ишлари муҳимдир, бу асосан ўйин давомида ва ўйин ташқари ҳолатларда юз беради. Ўйин давомида беш ҳакам томонидан сариқ ёки қизил карточкаларни олиши ўз жамоасини мушкул аҳволга солиши мумкин, шу сабабли машғулотлар давомида футболчиларнинг тарбиявий ишлари ҳам биргаликда олиб борилиши керак.

Назорат саволлари.

1. Руҳий ҳолатлар қандай?
2. Кайфият нима?
3. Кайфиятни асосий хусусиятлари қандай?
4. Руҳий ва жисмоний тайёргарликлар ижобий хусусияти нимада?
5. Тарбиявий ишлар қандай юритилади?

11-Мавзу: Футбол (ўйиннинг) майдони, дарвозаси, футбол тўпи ва майдонни чизиш. 2 соат.

РЕЖА

1. Футбол майдони ва уни чизиш.
2. Жарима майдонини чизиш.
3. Дарвозабон майдончасини чизиш.
4. Бурчак сектори.
5. Дарвозани ўрнатиш
6. Футбол тўплари ҳамда бошқа анжомлар.

Ўйин майдони тўғри бурчак шаклида, узунлиги 90 метрдан 120 метргача ва кенглиги 45 метрдан 90 метргача бўлади.

Бутуниттифок миқёсида ҳамда ҳалқаро ўйинлар учун узунлиги 100 метрдан 110 метргача ва эни 64 метрдан 75 метргача бўлиши керак. Майдоннинг бўйи энига ҳамиша узунроқ бўлиши лозим. Футбол майдонини чизишда майдон аниқ кўриниб турадиган ва майдон сирти билан бир текисликда ётадиган кенглиги 12 смдан ортиқ бўлмаган чизиклар билан чизилади. Майдонни чегаралаб турувчи узун чизиклар ён чизиклар деб, қисқа чизиклар эса дарвоза чизиклари деб аталади. майдон ўртасидан унинг энига тортилган чизик ўрта чизик бўлиб, унда майдон маркази белгиланади. Майдон маркази белгисидан радиуси 9 метрли айлана 12 см қалинлигида чизилади. Майдоннинг бурчакларига юқори қисми ўткир бўлмаган ва баландлиги 1,5 метрдан кам бўлмаган байроқлар ўрнатилади, Майдонда жарима майдон бўлиб, бу дарвоза чизиғида дарвоза устунларининг ичидан 16,5 метр масофадаги нуқтадан унга перпендикуляр бўлган иккита 16,5 метр чизик чизилади. Чизикларнинг учлари дарвоза чизиғига параллел қилиб ўтказилган чизик билан ўзаро туташтирилади. Ҳар бир жарима майдонида дарвоза ўртасининг қаршисида 11 метр масофада белги қўйилади. Бу белгининг диаметри 22 см бўлиб, ундан 11 метрли жарима тўплари тегилади. Бу белгидан ўлчаниб жарима майдони ташқарисига радиуси 9 метрли ёй чизилади. Шу жарима майдонни ичида дарвоза майдони чизилади. Дарвоза устунлари ичидан, 5,5 метр масофадаги нуқтадан дарвоза чизиғига перпендикуляр қилиб иккита 5,5 метрли чизиклар чизилади ва уларнинг учлари ўзаро туташтирилади. Бу майдонлар ташқари бурчак тўпи тегиш учун бурчак сектори чизилади. Майдоннинг ҳар бир бурчаги ичидан радиуси 1 метр бўлган ёй чизилади. Бурчак тўпи тегилаётганда химояланаётган жамоа ўйинчисининг қоидага асосан белгиланган узоқликда туришини белгилаш учун бурчак байроқчасидан 10 метр масофада дарвоза чизиғига перпендикуляр равишда ундан

30 см ташлаб, 40 см узунликда чизик чизилади. Майдон ташқарисида фоторепортёрлар чизигини ўтказиш керак бўлади, бунда у бурчак байроқчасидан 2 метр узоқликда ва дарвоза чизигидан 3,5 метрдан кам бўлмаган масофа чизилади. чизик дарвоза ортида устунлардан 6 метрдан масофада ўтказилади. Дарвоза-бу дарвоза чизигида бурчакдаги байроқлардан тенг узоқликдаги масофада ўрнатилади. У бир-биридан 7,32 метр масофада ўрнатилган иккита вертикал устун ва уларни бирлаштирувчи горизонтал жойлашган тўсиндан иборат. Ердан тўсингача 2,44 метр бўлиши керак, тўсин ва устунларнинг диаметри 12 см дан ошмаслиги шарт. Дарвозага капрон, нейлон, каноф ёки шунга ўхшаш материалдан тайёрланган тўр тугилади. Дарвоза, тўсини ёки устунлари расмий учрашувларда кўзғолса ёки шикастланган бўлса, уларни шу захоти тузатиш ёки алмаштириш имкони бўлмаса, ҳакам ўйинни тўхтатиши шарт. Футбол тўпи-чарм ёки шунга ўхшаш хом-ашиёдан тайёрланиб юмалоқ шаклга эга бўлиши шарт. Тўпни айланаси узунлиги 68-71 см, ўйин бошида унинг оғирлиги 410-450 гр (396-543 гр эски) бўлиб ичидаги ҳаво босими денгиз сатҳида 0,6-1,1 атмосфера бўлиши керак. Ўйин пайтида у ҳакамнинг рухсати билан алмаштирилади. Агар ўйин пайтида тўп ярқисиз ҳолга келиб қолса ўйин тўхтилади. Тўп алмаштирилгач ўйин майдоннинг ўйин тўхтатилган еридан, ярқисиз ҳолга келган жойдан тортишиш тўп талаш билан давом эттирилади.

Назорат саволлари

1. Футбол майдонни ўлчами қандай?
2. Жарима майдони қандай чизилади?
3. Дарвозабон майдони ва бурчак сектори қандай чизилади?
4. Дарвозалар қандай ўрнатилади?
5. Футбол тўпини таърифланг?
6. Тўп ярқисиз бўлса қандай ўйинга киритилади?

12-Мавзу: Ўйин қоидабини бузиш ўйинчиларнинг интизомсизлиги ва 11 метрли жарима тўпи тепиш.

РЕЖА

1. Ўйинга ажратилган вақт.
2. Ўйинни бошланиши ва натижаси.
3. Тўп ўйинга киритилган ва киритилмаганлиги.
4. Ўйиндан ташқари ҳолат ва жазолаш.
5. Ўйин қоидабини бузиш хатти-ҳаракатлари, интизомсизлиги ва жазолаш.
6. 11 метрли жарима тўпи тепиш.

Ўйин икки бўлимдан иборат бўлиб, ҳар бўлими 45 дақиқадан ва орасида 10 дақиқа дам олишдан ташқари 90 дақиқа давом этади. Жамоалар қуйидаги шартларга риоя қилиши шарт:

Ўйин ҳакам томонидан бахтсиз воқеа туфайли, ташқаридан ҳалакит бериб ёки бошқа сабабларга кўра ўйин тўхтатилган бўлса, йўқотилган вақтни у қайси бўлимида йўқотган бўлса, ўша бўлимга қўшилиши ва вақтини уни ўзи белгилайди. Агар биринчи ёки умумий вақт тугаган бўлса ҳам 11 метрли жарима тўпини тепиш учун вақт қўшади. Агар мусобақа шартига кўра ғолибни аниқлаш керак бўлса, аммо бу ҳақида низомда ғолибни аниқлаш бошқа усули ёзилмаган бўлса, ўйин дуранг билан тугаган бўлса, у ҳолда 30 дақиқа икки бўлими 15 дақиқадан дарвозаларни алмашиб, дам олмай ўйинни тугатадилар. Натижа яна дуранг бўлса, 11 метрли зарбани Ф.И.Ф.А нинг қўлланмасига асосан бажарилади. Ўйин бошланишидан олдин қуръа ташланади. қуръада ютган жамоа майдоннинг ўзига маъқул тарафини ёки бошланиш зарба беришни қўлга киритилади. Бошланғич зарба бериш учун

тўпни майдон маркази белгисига қўйиб, хакамни сигнали билан жойида турган тўпга оёғи билан зарбани олдинга қараб бериши билан бошлаши керак. Бошланғич зарбани бериш пайтида барча ўйинчилар ўз мадонларида бўлиши керак. Тўп ўз айланаси (68-71 см) узунлигига масофани босиб ўтгач ўйинга киритилган ҳисобланади. Тўп дарвозага киритилгач, дам олишдан кейин ҳам шу жамоаларнинг ўйинчилари томонида шу каби ўйинга киритилади. Ўйин қоидаларида кўзда тутилмаган сабабга кўра бўлиниб қолган ўйинни қайтадан бошлаш учун хакам тўпни қўлига олиб ўйинни тўхтатган вақтда тўп турган жойида уни ўз олдига, яъни икки жамоани биттадан ўйинчиси олдида ерга «талашиш тўпи» ташлаш билан бошлайди. Ўйин ҳисоби тўп дарвоза устунлари ва тўсини ичида дарвоза чизигини тўлиқ кесиб олдиндан хужум қилувчи жамоа ўйинчилари уни отиб ёки атайлаб қўли билан уриб киритмаса, дарвоза ишғол этилган ҳисобланади.

Жарима майдонидаги химояланувчи жамоа дарвозабони бундан мустаснодир. Ўйин давомида кўп гол урган жамоа ғолиб ҳисобланади. Агар ўйин даврида жамоалар киритган голлар натижаси бир хил бўлса ёки умуман гол уришмаса ўйин дуранг билан тугаган ҳисобланади. Тўп дарвоза чизигидан ўтгунгача қандайдир бегона киши тўпни қайтариб юборса, тўп дарвозага киритилган ҳисобланмайди. Агар тўп шу бегона кишига тегиб ёки ундан ўтиб тўп дарвозага киритилса гол ҳисобланади. Тўп қуйидаги ҳолларда ўйиндан чиққан ҳисобланади: 1) агар тўп ердан, хаводан ён чизик ёки дарвоза чизиги ташқарисига бутунлай чиқиб кетса; 2) ўйин хакам томонидан тўхтатилса. қолган ҳамма вақтларда тўп ўйинда ҳисобланади. Бунга қуйидаги ҳоллар ҳам қўшилади: 1) тўп дарвозанинг устунларига ёки тўсинига тегиб, ёхуд бурчакдаги байроқча дастасига тегиб майдонга қайтиб кирса; 2) тўп майдондаги хакамга ёки ён чизикдаги ёрдамчи хакамлар майдон чегарасида турганда тегса яна майдонга қайтиб кирса; 3) ўйинчилар қоида бузилди ҳисоблашиб, хакам ўйинни тўхтатади деб тўхташса. Ҳар бир чизик мазкур чизик чегараланган майдоннинг ўлчамига киради, шу сабабли ён ва дарвоза чизиклари қалинлиги (12 см) ҳам майдон чегарасига киради. Ўйиндан ташқари ҳолат бу ўйинчи рақиб дарвоза чизиги яқинида тўп тепиладиган дақиқаларда тўпда олдин туриб қолса, у ўйиндан ташқари ҳолат ҳисобланади ва шу ўйинчи турган жойдан рақиб жамоаси ўйинчиси эркин тўп тепиш билан ўйинни бошлайди.

қуйидаги ҳолларда ўйиндан ташқари ҳолат ҳисобланмайди:

1) ўйинчи майдоннинг ўзига тегишли ярмида бўлганида; 2) ўйинчи билан рақибнинг иккитадан кам бўлмаган ўйинчиси бўлганида; 3) ўйинчи ўйиндан ташқари ҳолатда ҳисобланади ва бу учун уни жазолаш керак. Агарда шу дамда тўрга тегса ёки уни жамоадорларидан бири тўп билан бўлса ва у хакамнинг фикрига : а) ўйинга ёки рақибга ҳалақат берса; б) ўйиндан ташқари ҳолатда туриб бунинг билан имтиёзли имкониятга эга бўлиш ўйинчи қуйдаги ҳолларда ўйиндан ташқари ҳолатда бўлмайди: 1) агар шунчаки ўйиндан ташқари ҳолатда бўлса; 2) агар ўз дарвозабони дарвоза олдида бериладиган тўпни тепгач қабул қилса, бурчакдан тепилган бурчак тўпини, ён чизикдан ташланган тўпни (овутда)ёки талашиш тўпидан ташлаган тўпларни қабул қилганида. қоида дарвоза майдони ичида бузилса, у ҳолда тўпни дарвоза майдонининг исталган еридан тепилади. Ўйиндан ташқари ҳолат ўйинчи тўпни қабул қилаётганида эмас, балки унга тўпни узатаётган заҳотиёқ аниқланади. Ўйин давомида ўйинчи атайлаб қуйидаги ўйин қоидасини бузса: 1) оёғи билан рақибни тепса ёки тепишга уринса; 2) рақибни оёқлари билан йиқитишга уринса, унинг олди ёки орқасидан энгашиб уни йиқитишга ҳаракат қилса; 3) рақибнинг устига сакраса; 4) рақибга нисбатан кўпол ёки хавфли хужум қилса; 5) йўлини тўсмаётган рақибни орқасидан итарса; 6) рақибни қўли билан урса, уришга ҳаракат қилса ёки унга туфласа; 7) ўйинчини тўхтатиб қолса; 8) ўйинчини итарса (қўли, сони билан); 9) тўпни қўли билан ўйнаса, тўхтатса, олиб юрса узатса ёки қўли билан урса жарима тўпи билан жазоланиши керак, қоидани бузган ўйинчи жамоаси томон белгиланган жарима тўпини қарши жамоа ўйинчилари тепишади. Юқоридаги кўрсатиб ўтилган ўйин қоидалари химояланувчи жамоа аъзолари томонидан ўз жарима майдонлари ичида онгли равишда содир этсалар хужум қилувчи жамоа 11 метрли жарима тўпи

тепадилар. Жарима тўпи тегилаётган пайтда химояланувчи жамоа дарвозабони ва тўпни тепувчи ўйинчидан бошқа барча ўйинчилар майдон ичида, аммо жарима майдони ташқарисида, 11 метрли белгидан 9 метр масофада бўлишлари шарт. Дарвозабон тўп тегиб ўйинга киритилмагунча дарвоза чизиғида устунлар орасида оёқларини кимирлатмасдан туриши керак. Зарбани берувчи ўйинчи тўпни оёғи билан олдинга йўналтириши ва унга бошқалардан илгари иккинчи маротаба тегмаслиги керак. Дарвозага йўналтирилган тўп бегона киши томонидан ёки бирор нарсага тегиб тўхтатилса, 11 метрли зарба қайтадан тегилиши керак. қачонки тўп дарвоза чизиғидан тўсин ёки устунлар орасидан тўлиқ кесиб ўтса дарвозага киритилган ҳисобланади.

Назорат саволлари.

1. Ўйин неча дақиқа ва бўлимдан иборат?
2. Ўйинни бошланиши қандай бўлади?
3. Тўп қачон ўйиндан ва чиққан ҳисобланади?
4. Ўйиндан ташқари ҳолат қандай?
5. Ўйинни қоидабини тушунтиринг?
6. Ўйинчини қандай жазолайди?
7. 11 метрли жарима тўпи қандай белгиланади?
8. 11 метрли зарба беришда ўйинчилар қаерда туради?

13-Мавзу: Футболчиларни техник ва тактик тайёргарлиги.

РЕЖА

1. Футболчиларни яқка тартибда техник ва тактик тайёргарлиги.
2. Футболчиларни гуруҳларга бўлиб техник ва тактик тайёргарлиги.
3. Футболчиларни жамоа бўйича техник ва тактик тайёргарлиги.
4. Дарвозабонни техник ва тактик тайёргарлиги.

Футболчиларнинг ўйиндаги асосий элементларидан бири ҳисобланган уларнинг техник ва тактик тайёргарлигидир. Техник ва тактик тайёргарлик асосан ўйинчиларга жисмоний ва ақлий сифатларини бирлашган натижалари юзасидан намоён бўлади.

-Техник тайёргарлиги-бу футболчиларнинг тўпни ошириш, олиб юриш, тўхтатиш, зарбалар бериш каби сифатларининг жамланмасидир.

-Тактик тайёргарлик эса бу футболчиларни ўйин давомида мураббий тамонидан берилган майдондаги вазифаларининг бажарилишидир. Футболчиларни техник ва тактик тайёргарлигини тўпсиз ва тўп билан амалга оширилиб бунда асосан югуришлар, юришлар, сакрашлар, тўхташлар ва бурилишлар унинг асосини ташкил этади. Футболчилар майдонда асосан асосий ўйин ўйнаш ҳолатларини туриш-югуриш, алмашилиб югуриш, ҳаракатни тезда ўзгартириш, йўналиш тезлигини ҳар-хиллиги жойдан ва югуриб келиб баландга сакраш, ўз гавда оғирлиги бир оёғидан иккинчисига тезда алмаштириш, тезда тўхташ ва жойдан тезкор чиқиб кетиш, старт тезлигини ошириш, жойидан ва югуриб кетаётиб тўхташ ва бурилишлар шулар жумласига киради.. Яқка тартибда техник ва тактик тайёргарлиги бу ҳар бир футболчи шу техник ҳолатларни мукамал эгаллаган бўлиши шартдир. Тактик тайёргарлигида эса мураббий тамонидан берилган вазифаларни тўлиқ бажариши лозим. 1) ҳар бир майдонда ўйнаётган футболчи оёқларида ва бошида келаётган тўпни, юмалаб ва ҳаводан келаётган тўпни, ҳар хил баландликда, ҳар хил тезликда, тўғри, аниқ ва кучли зарба билан йўналтириш, дарвозага ҳамда жамоадошларига етказиб бериши; 2) оёқларида тўпни тўхтатишлари, келаётган тўпни ҳаводан, юмалаб, тезкор, бурмалатиб учишда тўхтатишлари; 3) тўпни олиб юриш давомида йўналишини тезда ўзгартириш, тезлигини алмаштириши ҳаракатлари; 4) рақибдан тўпни эгаллаб олишда тўпни ошириш пайтида, тўпни қабул қилиши пайтида

ҳам тўпни олиб юриши давомидаги ҳаракатлари; 5) тўпни майдонга авутдан ташлаш; 6) алдамчи ҳаракатлари дарвозага зарба беришидаги, тўпни жамоадошига оширишдаги, тўпни олиб юриши пайтидаги ҳамда тўпни эгаллаш пайтидаги ҳаракатлари техника ҳаракатлари йиғиндиси бўлиб ҳисобланади. Футболчилар мана шу техник ҳаракатларни мукамал эгаллаган бўлишлари шартдир. Тўпга зарба беришдаги техник ҳаракатлари ҳам шу футболчининг зарбадаги техник кўрсаткичларини белгилайди. Айниқса бу кўрсаткич ҳужумчиларнинг ўнг ва чап оёқларини бир хил зарбалар кучини белгилайди. Тўпни ҳаводаги учиш тезлиги, бу оёқнинг тезкор ҳаракатининг кучли оёқдаги силтанишининг тезлигига боғлиқдир ва шу оёқнинг қаттиқ қисми билан зарба беришлигидадир. Тўғри зарба бериш эса тўпнинг ўрта қисмга зарба беришдадир. Футболчининг тактик тайёргарлиги эса мураббий тамонидан қўйилган ўз ампуласидаги вазифани бажаришидадир. Майдонда футболчининг вазифалари тез-тез ўзгариб туради, яъни тўп билан жамоадошлари ҳужум уюштирган пайтида у ҳужумчи вазифасини бажарса, рақиб жамоаси тўпни эгаллаб олганда ҳимоячи вазифасини бажариши керак бўлади. Футболчилар майдонда мураббий тамонидан қўйилган тактик тизими, асосида ўз вазифаларини бажариши керак. Майдонда ўйнаётган футболчи доимо ўз вазифаларини бутун ўйин давомида ўзгартириб туришига тўғри келади. Футболчилар бутун ўйин давомида индивидуал, гуруҳларга ва жамоа бўлиб ҳам ҳимояда ҳам ҳужумда тактик тизими асосида ўз вазифаларини бажарадилар. Ҳозирги замон футболда бутун дунё мамлакатлари ўз тактик тизими асосида машғулотлар олиб бормоқдалар. Бу тизимлардан энг асосийлари 4-2-4 (тўртта ҳимоячи, икки ярим ҳимоячи тўртта ҳужумчи) 1-4-3-2 (битта таянч ҳимоячи, тўртта ҳимоячи, учта ярим ҳимоячи, иккита ҳужумчи) 4-3-3; 1-3-3-3; 1-3-2-4 каби тактик тизимларда ҳаракат қиладилар. Дарвозабон ўйинда энг асосий вазифани бажарувчи ҳисобланади. Унинг асосий вазифасини ўз дарвозасидан тўп қўйиб юбрмаслик, қолаверса бутун ўйин давомида жамоадошларига яқиндан ёрдам бериш керакдир. Дарвозабон асосан, чаккон, эпчил, рақиб ўйин тактикасини яхши ўқий оладиган, ишончли ўзига ишонган, тез ҳаракатчан, ҳамда жамоадошлари билан келиша оладиган бўлиши керак. Бундан ташқари у тўп ушлаш, тўп уриб юбориш, илиб олиш, тўпни ўйинга киритиш, тезкор ҳужум уюштириш, қулай вазиятда турган рақибини кўра билиш ва жамоадошларига кўрсатмалар бериши билан ажралиб туради. Дарвозабон техник тайёргарлигига қуйидагилар киради:

1) дарвозабонни туриш ҳаракатлари; 2) тўпни илиб олиши ердан ёки ҳаводан; 3) тўпни уриб юбориш; 4) тўпни эгаллаб олиши, ўнг ва чап қанотга етказиб бериши; 5) тўпни ўйинга киритиш усуллари.

Назорат саволлари.

1. Футболчиларни техникаси нимадан иборат?
2. Футболчиларни тактикаси қандай бўлади?
3. Техника ва тактикани нима фарқи бор?
4. Дарвозабонни техникаси нимадан иборат?
5. Тактик тизимни ким белгилайди ва қандай?

14-Маввзу: Тўпга зарба беришлар ва тўхтатиш усуллари.

РЕЖА

1. Оёқларда зарбалар беришлар ва тўхтатишлар.
2. Гавдани бош қисмида зарба бериш ва тўхтатиш.
3. Гавдани кўкрак қисмида ва қолган қисмида тўпни тўхтатишлар.

4. Жарима, эркин ва бурчак тўпи тегишлар.
5. Дарвозабонни тўпни ўйинга киритиш усуллари.

Тўпга зарба беришда оёқларнинг қайси қисми билан берилиши катта аҳамиятга эгадир. Зарбалар асосан футболчиларнинг энг асосий қуролларидан бири бўлиб ҳисобланади. Футболчилар зарба беришдан аввал унга тайёргарлик кўриши ва буни бир неча дақиқалар ичида тез ҳамда аниқ бажариши лозим. Тўпга оёқнинг учида, ичи ва ташқи тамонида, юзида ҳамда товонда зарбалар бериш мумкин. Бундан ташқари футболчилар тўпни шу юқорида кўрсатилгандек оёқларнинг юзида, учида, ички ва ташқи томонларида тўхтатишларни мукаммал бажариши керак. Ҳозирги замон футболда энг кўп зарба бериш усулидан бири оёқларнинг ички қисмидадир. Бунда тўпни аниқ ошириш ва мўлжалланган жойга зарбани етиб бориши билан ажралиб туради. Тўпни тўхтатишда энг оддий усули бўлиб ҳар қандай тўпни тўхтатиб олиш имконини беради. Оёқларни учи ва юзида зарбалар бериш ва тўпни тўхтатиш асосан футболчиларнинг ҳаркатланаётган даврда амалга оширилиб, бунда оёқ учида тўпга зарба бериш тўп ўзидан узоқлашиб кетаётган паллада амалга оширилади. Оёқларнинг юзида тўпга зарба бериш асосан кучли зарбалар беришда бажарилиб, аниқлиги, кучлилиги, тезкор бажарилишини таъминлаш уни рақибидан устун ҳолатларини белгилаб беради. Оёқларда зарбалар бериш ва тўхтатишлар бу футболчиларнинг спорт маҳоратини белгиловчи сифатларидан энг муҳими бўлиб саналади. Тўпни оёқларни тагида, ташқи ва ички ёнларида, юзида ва учларида зарбалар бериш ҳамда шундай қисмларида тўпни тўхтатиш мумкин. Зарба беришлар асосан: 1) оёқни ички ёни билан; 2) оёқ юзини ички билан; 3) оёқ юзини ўртаси билан; 4) оёқ юзини ташқи қисми билан; 5) оёқни ташқи ёни билан; 6) оёқни учи билан; 7) оёқни товон қисми билан. Шунингдек тўпга бош билан ҳам зарбалар берилади. Бу асосан бурчак ва жарима тўпларини рақибни жарима майдонига етказиб берган пайтларида дарвозани ишғол этиш учун жуда қулайлик яратади. Талабалар тўпни бошнинг пешонаси билан зарбалар бериши дарвозабон учун анча қийинчилик туғдиради. Пешонанинг ён қисмларида ҳам зарбалар берилади, шу билан биргаликда тўпни тўхтатиш ҳам мумкин бўлади. Бундай зарбалар бериш ҳам тўпни тўхтатишлар талабалар билан жойда турган ҳолатларда ҳам югуриб келиб ва сакраб бажаришлари билан улар томонидан амалга оширилади ва ўргатиб борилади. Тўпни гавдани қолган қисмлари билан тўхтатишларда асосан оёқнинг сон қисмида, кўкрак қисмида тўхтатилиб кейинги ҳолатларни амалга оширади. Бундай тўхтатишлар асосан тўпни ҳаводан келишига қараб бажарилади. Футболчилар тўпни тўхтатиш учун ўзига қулай шарт шароит яратиб олишлари зарур бўлади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

- Футбол. Физкультура спорт Москва 1971 йил
Футбол М.Сушков. Физкультура спорт. Москва 1961 йил
Физическая культура. Вўсшая школа. Москва 1984 йил.
Ю.Н.Лопачев «Келинг, тўп тегамиз». Тошкент 1988 йил
Футбол мусобақа қоидалари. Ўздавнашр 1961 йил
Футбол справочник. физкультура спорт. Москва 1980 йил
Футбол мусобақа қоидалари. УзССР Медицина. Тошкент 1990 йил.
Правила игры футбола. РАМФ Москва 2000 йил.
Футбол учебник пособие для тренеров. Физкультура спорт. Москва 1962 йил
Спортивные игры. В.Д.Ковалева просвещение. Москва
1988 йил.
Наманган футболчи. Наманган 4-сон 1996 йил

Ўзбекистон футоболи. Тошкент 3-сон 1996 йил.
Наманган футоболи. Наманган 34-сон 1998 йил
Ўзбекистон футоболи. Тошкент 6 январь 1999 йил.
Ўзбекистон футоболи. Тошкент 14 июль 1999 йил
Футбол экспресс. Андижон 1 ноябрь 2005 йил.
Ўқувчиларнинг медицина-санитария тайёргарлиги.