

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

Andijon davlat universiteti

“Tasdiqlayman”
Andijon davlat universiteti rektori:
_____ prof. T.A.Madumarov
2013- yil « _____ » _____

FUTBOL
FAN DASTURI

Bilim sohasi: 100000 – Ta‘lim.

Ta‘lim sohasi: 140000 – O‘qituvchilarni tayyorlash va pedagogika fani

Bakalavriat yo‘nalishi: 5114900 – Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat

Andijon– 2013 y

Fanning o‘quv dasturi Z.M.Bobur nomidagi Andijon Davlat universiteti o‘quv-metodik kengashning 2013 yil “20” avgustdagi “4”.-son majlis bayoni bilan ma’qullangan.

Fanning o‘quv dasturi Z.M.Bobur nomidagi Andijon Davlat universitetida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

Axmedov .J - «Sport fanlari va uni o‘qitish metodikasi kafedrasi» katta o‘qituvchi

Yuldashev S. - «Sport fanlari va uni o‘qitish metodikasi kafedrasi» mudiri

Taqrizchilar:

Niyozov. S - «Fiziologiya va sport sog‘lomlashtirish » kafedrasi mudiri pedagogika fanlar nomzodi,

Zuxriddinov.R - “Jismoniy tarbiya nazariyasi metodikasi” kafedrasi pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

Fanning o‘quv dasturi Z.M.Bobur nomidagi Andijon Davlat universiteti ilmiy-metodik kengashida tavsiya qilingan (2013 yil «4» avgustdagi 2-sonli bayonnoma)

Kirish

Ushbu o'quv fanning maqsadi futbolni rivojlanish tarixi xaqida ma'lumot berish, talabalarni futbol o'yinini tashkil qilish va futbol o'yini texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish, ularni musobaqa o'tkazish, hakamlilik qilishga oid amaliy ko'nikma va malakalar bilan qurollantirishdan iborat.

O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanni o'qitishdan maqsad:

- Futbol o'yini xujum va ximoya taktikasi va texnikasi bilan tanishtirish.
- Futbol o'yinida qo'llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy tanishtirish.
- hakamlilik qilish malakalarini shakllantirish.
- musobaqalar o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o'rgatish.

Faning vazifasi - talabalarda futbol o'yini fanini o'tkazish bo'lajak mutaxassislariga o'yinni tashkil qilish, taxlil qilish, o'yin texnikasi hamda taktikasini o'rgatishdan iborat.

Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar

Talaba ushbu kursni o'rganish natijasida quydagilarni bilishi va uddalashi kerak.

- Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda futbolning o'rni va ahamiyati.
- Futbol o'yinning kelib chiqishi va rivojlanish boskichlari.
- O'zbekistonda futbolning bugungi kundagi ahvoli.
- Futbol texnikasi va taktikasi tasnifi.
- Futbol musobaqasini o'tkazish usullari.
- Hakamlilik qilish.
- Musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibini bilish kerak.

Ko'nikma – talabalar futbol o'yinini tashkil qilish va o'tkazish o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish, to'pni boshqarishni va harakatlanish texnikasini to'g'ri bajarish ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak.

Malaka – Futbol o'yinini tashkil qilish va o'tkazish: tayyorgarlik ko'rish. O'yinni tashkil qilish. O'yin jarayoniga raxbarlik qilish. Futbol o'yinida yuklamani boshqarish. O'yinni yakunlash va uni natijalarini aniqlash hamda avtomatizim shakliga keltirish malakalariga ega bo'lish kerak.

Fanning o‘quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o‘zaro bog‘liqligi va uslubiy jixatdan uzviy ketma – ketligi

- Futbol va uni o‘qitish metodikasi fani asosiy ixtisoslik fani hisoblanib 7-semestrda o‘qitiladi. Dasturni amalga oshirish o‘quv rejasida rejalashtirilgan pedagogik maxorat, pedagogik texnologiyalar, yoshlar fiziologiyasi va gigienasi, psixologiya, sport psixologiya, bolalar tibbiyot nazorati va davolash gimnastikasi, anatomiya, odam fiziologiyasi, jismoniy tarbiya gigienasi, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kabi fanlardan yetarli bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lishlikni talab etadi.

Fanni ishlab chiqishdagi o‘rni

Jismoniy madaniyat va bolalar sporti ixtisosliklarni tayyorlashda futbol asosiy vosita hisoblanib, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda va tarbiyalashda hamda harakat ko‘nikma – malakalarini mustaxkamlashda yetakchi rol o‘ynaydi.

Fanni o‘qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalarning futbol fanini o‘zlashtirishlari uchun o‘qitishning ilg‘or va zamonaviy usullardan foydalanish, yangi innovatsion – pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o‘zlashtirishda darslik, o‘quv va uslubiy qo‘llanmalar, ma‘ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar, virtual stentlardan va sport jihozlaridan foydalaniladi. Ma‘ruza va amaliy darslariga mos ravishdagi ilg‘or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

“Futbol va uni o‘qitish usullari ” kursini loyihalashtirishda quyidagi asosiy konseptual yondoshuvlardan foydalaniladi:

Shaxsga yo‘naltirilgan ta‘lim. Bu ta‘lim o‘z mohiyatiga ko‘ra ta‘lim jarayonining barcha ishtirokchilarini to‘laqonli rivojlanishlarini ko‘zda tutadi. Bu esa ta‘limni loyihalashtirilayotganda, albatta, ma‘lum bir ta‘lim oluvchining shaxsini emas, avvalo, kelgusidagi mutaxassislik faoliyati bilan bog‘liq o‘qish maqsadlaridan kelib chiqqan holda yondoshilishni nazarda tutadi.

Tizimli yondoshuv. Ta‘lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini o‘zida mujassam etmog‘i lozim: jarayonning mantiqiyligi, uning barcha bo‘g‘inlarini o‘zaro bog‘langanligi, yaxlitligi.

Faoliyatga yo‘naltirilgan yondoshuv. Shaxsning jarayonli sifatlarini shakllantirishga, ta‘lim oluvchining faoliyatni aktivlashtirish va intensivlashtirish, o‘quv jarayonida uning barcha qobiliyati va imkoniyatlari, tashabbuskorligini ochishga yo‘naltirilgan ta‘limni ifodalaydi.

Dialogik yondoshuv. Bu yondoshuv o‘quv munosabatlarini yaratish zaruriyatini bildiradi. Uning natijasida shaxsning o‘z-o‘zini faollashtirishi va o‘z-o‘zini ko‘rsata olishi kabi ijodiy faoliyati kuchayadi.

Hamkorlikdagi ta'limni tashkil etish. Demokratik, tenglik, ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchi faoliyat mazmunini shakllantirishda va erishilgan natijalarni baholashda birgalikda ishlashni joriy etishga e'tiborni qaratish zarurligini bildiradi.

Muammoli ta'lim. Ta'lim mazmunini muammoli tarzda taqdim qilish orqali ta'lim oluvchi faoliyatini aktivlashtirish usullaridan biri. Bunda ilmiy bilimni ob'ektiv qarama-qarshiligi va uni hal etish usullarini, dialektik mushohadani shakllantirish va rivojlantirishni, amaliy faoliyatga ularni ijodiy tarzda qo'llashni mustaqil ijodiy faoliyati ta'minlanadi.

Axborotni taqdim qilishning zamonaviy vositalari va usullarini qo'llash - yangi kompyuter va axborot texnologiyalarini o'quv jarayoniga qo'llash.

O'qitishning usullari va texnikasi. Ma'ruza (kirish, mavzuga oid, vizuallashtirish), muammoli ta'lim, keys-stadi, pinbord, paradoks va loyihalash usullari, amaliy ishlar.

O'qitishni tashkil etish shakllari: dialog, polilog, muloqot hamkorlik va o'zaro o'rganishga asoslangan frontal, kollektiv va guruh.

O'qitish vositalari: o'qitishning an'anaviy shakllari (darslik, ma'ruza matni) bilan bir qatorda – kompyuter va axborot texnologiyalari.

Kommunikatsiya usullari: tinglovchilar bilan operativ teskari aloqaga asoslangan bevosita o'zaro munosabatlar. Teskari aloqa usullari va vositalari: kuzatish, blits-so'rov, oraliq va joriy va yakunlovchi nazorat natijalarini tahlili asosida o'qitish diagnostikasi.

Boshqarish usullari va vositalari: o'quv mashg'uloti bosqichlarini belgilab beruvchi texnologik karta ko'rinishidagi o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish, qo'yilgan maqsadga erishishda o'qituvchi va tinglovchining birgalikdagi harakati, nafaqat auditoriya mashg'ulotlari, balki auditoriyadan tashqari mustaqil ishlarning nazorati.

Monitoring va baholash: o'quv mashg'ulotida ham butun kurs davomida ham o'qitishning natijalarini rejali tarzda kuzatib borish. Kurs oxirida test topshiriqlari yoki yozma ish variantlari yordamida tinglovchilarning bilimlari baholanadi.

Asosiy qism

Fanning nazariy mashg'ulotlari mazmuni

Futbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

Futbol o'yinini kelib chiqishi. Dastlabki uchrashuvlar. Futbolni Yevropa davlatlariga tarqalishi. Olimpiada o'yinlariga kiritilishi. FIFA va UEFA ni tuzilishi va ular raxbarligida musobaqalar. Dastlabki Jahon, Yevropa va Olimpiada o'yinlari haqida ma'lumot. O'yin qoidalari. Maydon va jixozlarni o'lchamlari. O'zbekistonda futbol o'yinini rivojlanishi va Vazirlar Maxkamasining O'zbekistonda futbolni rivojlantirish to'g'risidagi qarori va uning ahamiyati.

Futbol o'yin texnikasi va taktikasini tasnifi

O'yin texnikasini 2 ta bo'limga bo'linishi, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi. Darvozabon o'yin texnikasi o'yin texnikasi bo'limlardan gruppalariga bo'linishi. O'yin taktikasi haqida ma'lumot. O'yin taktikasini bo'linishi himoya va xujum taktikalari. Jamoa, grupp va yakka holda xujum va ximoya taktikalari. Xujumga qarshi tez xujum taktikalari. Joylarini almashtirish ,to'psiz harakat qilish.

Amaliy mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar turli-xil harakatlarni tashkil qilish va o'tkazishni o'rganadilar.

Amaliy mashg'ulotlarda tavsiya etiladigan mavzulari:

1. Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish
2. Harakatlanish texnikasini o'rgatish
3. To'pni boshqarish texnikasini o'rgatish
4. Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'rgatish
5. Futbol o'yinida hakamlilik qilishga o'rgatish

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha kafedra professor o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqildi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy mashg'ulotlar orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarni mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, futbol musobaqasida qatnashib, o'yinlarni tashkil qilish, hakamlilik qilish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarning bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

Kurs ishi, loyiha va chizma-hisoblar bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar

Talaba kurs ishini tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakl va usullardan foydalanish tavsiya etiladi.

- kurs ishlarining tarkibiy tuzilishi quyidagicha bo'lishi maqsadga muvofiqdir ya'ni titul varag'i, reja, kirish, asosiy qism, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati keltiriladi;
- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini mukammal o'rganish;
- mashqlar sxemasini chizish va mashq variantlarini ishlab chiqish hamda amaliy mashg'ulotlarda foydalanish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- talabanning o'quv – ilmiy – tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;

Tavsiya etiladigan kurs ishlarning mavzulari:

1. Sinfдан tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi (futbol to'garagi).
2. Futbol sport to'garagiga o'quvchilarni tanlash usullari, metodlari va ular bilan mashg'ulot o'tkazish metodikasi.
3. O'quv muassasalarida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarida futbol o'yini vositasi sifatida.
4. Yosh futbolchilarni tanlab saralash metodikasini ilmiy asoslash.
5. Futbolchilarda tezkor kuch sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita va metodlarini takomillashtirish.

Mustaqil ishni tashkil etishning shakli va mazmuni.

Talaba mustaqil ishni tayyorlashda muayyan fanning hususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- o'yin texnika usullarini o'rgatish
- taktik harakatlarini o'rgatish
- harkatlanish texnikasini o'rgatish
- futbol tarixi va rivojlanishi chuqur o'rganish
- o'yinlar sxemasini chizish va o'yin variantlarini ishlab chiqish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;

- o'yinda ishlatiladigan anjomlarini o'rganish;
- talabanning o'quv – ilmiy – tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy ta'lim.

Tavsiya etiladigan mustaqil ishlarning mavzulari:

1. Futbol o'yinini vujudga kelishi.
2. Futbol bo'yicha dastlabki Jaxon, Yevropa va Olimpiada o'yinlari yili.
3. Vazirlar Maxkamasining O'zbekistonda futbolni rivojlantirish to'g'risida qanday qarorlar qabul qilingan.
4. Futbol, qanday harakatlanish texnikasi mavjud.
5. Futbol o'yin qoidasi maydon va jixozlar o'lchami.
6. Futbol o'yinida o'yinchilarni mashg'ulotdan oldingi tayyorgarligi.
7. To'pni tepish usullari.
8. To'pni olib qo'yish usullari.
9. To'pni to'xtatish usullari.
10. Darvozabon o'yini va uning harakatlari.
11. To'psiz bajariladigan o'yin texnikasi.

Dasturning informatsion - uslubiy ta'minoti

Futbolni o'rgatish xamda o'zlashtirishda yangi pedagogik texnologiyasidan (klaster, bumerang, zanjir, torozi,), zamonaviy texnika vositalaridan, ko'rgazmali qurollardan, musiqalardan, videokassetalardan ko'rsatish va boshqalardan foydalanishni o'rgatadi.

Foydalanilgan asosiy darslik va o‘quv qo‘llanmalar ro‘yxati

Asosiy darsliklar va o‘quv qo‘llanmalar

1. Казаков П.Н. Футбол /Умум тах. ост.Т, 1981.
2. Сушков М.П. Футбол М, 1969.
3. Lopachev Yu.N. Keling to‘p teramiz Т, 2004.
4. Чумакова П.А. Спортивные игры Под ред. М,1999.
5. Imomxo‘jaev A. Futbol - quvonchim, dardim, faxrim. Т, 1996.
6. Simakov V.I. Futbol М, 1988.
7. Симаков В.И. Футбол М, 1988.
8. Вихров К.Л. Футбол в школе Учебник. Под ред. Киев, 1990.
9. Рафалов М.М. Разговор о футбольных правилах методическая пособия М, 1999
10. Матвеев Л.П. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси /Умум тах. ост.Т, 1975.

Qo‘shimcha adabiyotlar

1. Сирик Б. Футбол. - Москва, 1999.
2. Беттик Е. Современная тактика футбола методическая пособия Москва, 1974
3. Романенко А.Н. Книга тренера по футболу методическая пособия Киев, 1988
4. Usmonxo‘jaev T.S. Xo‘jaev F. «Harakatli o‘yinlar» Toshkent O‘qituvchi 1992 y.
5. vfv.sport-athlet.com
6. vfv.eurosport.ru/athletics
7. def.kondopoga.ru
8. vfv.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI



Futbol fanining

ISHCHI O‘QUV DASTURI

Bilim sohasi: - 100000 - Ta‘lim

Ta‘lim sohasi: -140000 - O‘qituvchilar tayyorlash va pedagogika fani

Ta‘lim yo‘nalishi: -5141900-Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat

Andijon-2013

Fanning ishchi o'quv dasturi o'quv, ishchi o'quv reja va o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

Axmedov J.- ADU, "Sport fanlari va uni o'qitish metodikasi"

katta o'qituvchisi

Niyozov V. – "Fiziologiya va sport sog'lomlashtirish kafedrası" katta o'qituvchisi

Taqrizchi:

Niyozov S.- ADU, "Fiziologiya va sport sog'lomlashtirish"

kafedrası mudiri pedagogika fanlari nomzodi

Zuhriddinov R.- Jismoniy tarbiya nazariyasi va asoslari kafedrası o'qituvchisi pedagogika fanlari nomzodi

Fanning ishchi o'quv dasturi Jismoniy madaniyat fakulteti 2013-yil "27" avgustdagi "1" – son yig'ilishida muxokamadan o'tgan va fakul'tet kengashida muxokama qilish uchun tavsiya yetilgan.

Kafedra mudiri: _____ katta o'qituvchi **Yuldashev S.**

Fanning ishchi o'quv dasturi Andijon davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakul'teti kengashining 2013 – yil 28 – avgustdagi 1 – son majlisida muxokama yetildi va ma'pullandi.

Fakultet kengashi raisi:_____ p.f.n.Nosirov.B.

Kelishildi: O'quv uslubiy boshparma boshligi:____dotsent Abdullaev K.

Kirish

Ushbu o'quv fanning maqsadi sport o'yinlarining rivojlanish tarixi haqida ma'lumot berish, talabalarni sport o'yinlarini tashkil qilish va sport o'yinlari texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish, ularni sport o'yinlari va musobaqa o'tkazish, hakamlik qilishga oid amaliy ko'nikma va malakalar bilan qurollantirishdan iborat.

O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanni o'qitishdan maqsad:

- Futbol o'yinida xujum va ximoya taktikasi va texnikasi bilan tanishtirish.
- Futbol o'yinida qo'llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy tanishtirish.
- Futbol hakamlik qilish malakalarini shakllantirish.
- Futbol musobaqalarini o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o'rgatish.

Fanning vazifasi - talabalarda futbol fanini o'tkazish bo'lajak mutaxassislariga o'yinlarni tashkil qilish, taxlil qilish, o'yin texnikasi hamda taktikasini o'rgatishdan iborat.

Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar

Talaba ushbu kursni o'rganish natijasida quydagilarni bilishi va uddalashi kerak.

- Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda futbolning o'рни va ahamiyati.
- Futbol o'yinning kelib chiqishi va rivojlanish boskichlari.
- O'zbekistonda bu sport turlarini bugungi kundagi ahvoli.
- Futbol texnikasi va taktikasi tasnifi.
- Futbol musobaqalarini o'tkazish usullari.

- Futbol xakamlik qilish.
- Musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibini bilish kerak.

Ko'nikma – talabalar futbol fanidan o'yinni tashkil qilish va o'tkazish, o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish, to'pni boshqarishni va harakatlanish texnikasini to'g'ri bajarish ko'nikmalariga yega bo'lishi kerak.

Malaka – Futbol o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish: tayyorgarlik ko'rish. O'yinni tanlash va tashkil qilish. O'yin jarayoniga raxbarlik qilish. Futbol o'yinlarda yuklamani boshqarish. O'yinni yakunlash va uni natijalarini aniqlash hamda avtomatizim shakliga keltirish malakalariga yega bo'lish kerak.

Fanning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviy ketma – ketligi

- Futbol va uni o'qitish metodikasi fani tanlov fani hisoblanib 7- semestrda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan pedagogik maxorat, pedagogik texnologiyalar, yosh fiziologiyasi va gigiena, psixologiya, sport psixologiya, bolalar tibbiyot nazorati va anotomiya, odam fiziologiyasi, jismoniy tarbiya gigienasi, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kabi fanlardan yetarli bilim va ko'nikmalarga yega bo'lishlik talab yetadi.

Fanni ishlab chiqishdagi o'rni

Jismoniy madaniyat va bolalar sporti ixtisosliklarni tayyorlashda futbol asosiy vosita hisoblanib, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda va tarbiyalashda hamda harakat ko'nikma – malakalarini mustaxkamlashda yetakchi rol o'ynaydi.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalarning futbol fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullardan foydalanish, yangi inovatsion – pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga yegadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, yelektron materiallar, virtual stentlardan va sport jihozlaridan foydalaniladi. Ma'ruza va amaliy darslariga mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

“Futbol va uni o‘qitish usullari ” kursini loyihalashtirishda quyidagi asosiy konseptual yondoshuvlardan foydalaniladi:

Shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim. Bu ta’lim o‘z mohiyatiga ko‘ra ta’lim jarayonining barcha ishtirokchilarini to‘laqonli rivojlanishlarini ko‘zda tutadi. Bu esa ta’limni loyihalashtirilayotganda, albatta, ma’lum bir ta’lim oluvchining shaxsini emas, avvalo, kelgusidagi mutaxassislik faoliyati bilan bog‘liq o‘qish maqsadlaridan kelib chiqqan holda yondoshilishni nazarda tutadi.

Tizimli yondoshuv. Ta’lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini o‘zida mujassam etmog‘i lozim: jarayonning mantiqiyliqi, uning barcha bo‘g‘inlarini o‘zaro bog‘langanligi, yaxlitligi.

Faoliyatga yo‘naltirilgan yondoshuv. Shaxsning jarayonli sifatlarini shakllantirishga, ta’lim oluvchining faoliyatni aktivlashtirish va intensivlashtirish, o‘quv jarayonida uning barcha qobiliyati va imkoniyatlari, tashabbuskorligini ochishga yo‘naltirilgan ta’limni ifodalaydi.

Dialogik yondoshuv. Bu yondoshuv o‘quv munosabatlarini yaratish zaruriyatini bildiradi. Uning natijasida shaxsning o‘z-o‘zini faollashtirishi va o‘z-o‘zini ko‘rsata olishi kabi ijodiy faoliyati kuchayadi.

Hamkorlikdagi ta’limni tashkil etish. Demokratik, tenglik, ta’lim beruvchi va ta’lim oluvchi faoliyat mazmunini shakllantirishda va erishilgan natijalarni baholashda birgalikda ishlashni joriy etishga e’tiborni qaratish zarurligini bildiradi.

Muammoli ta’lim. Ta’lim mazmunini muammoli tarzda taqdim qilish orqali ta’lim oluvchi faoliyatini aktivlashtirish usullaridan biri. Bunda ilmiy bilimni ob’ektiv qarama-qarshiligi va uni hal etish usullarini, dialektik mushohadani shakllantirish va rivojlantirishni, amaliy faoliyatga ularni ijodiy tarzda qo‘llashni mustaqil ijodiy faoliyati ta’minlanadi.

Axborotni taqdim qilishning zamonaviy vositalari va usullarini qo‘llash - yangi kompyuter va axborot texnologiyalarini o‘quv jarayoniga qo‘llash.

O‘qitishning usullari va texnikasi. Ma’ruza (kirish, mavzuga oid, vizuallashtirish), muammoli ta’lim, keys-stadi, pinbord, paradoks va loyihalash usullari, amaliy ishlar.

O‘qitishni tashkil etish shakllari: dialog, polilog, muloqot hamkorlik va o‘zaro o‘rganishga asoslangan frontal, kollektiv va guruh.

O‘qitish vositalari: o‘qitishning an’anaviy shakllari (darslik, ma’ruza matni) bilan bir qatorda – kompyuter va axborot texnologiyalari.

Kommunikatsiya usullari: tinglovchilar bilan operativ teskari aloqaga asoslangan bevosita o‘zaro munosabatlar. Teskari aloqa usullari va vositalari: kuzatish, blits-so‘rov, oraliq va joriy va yakunlovchi nazorat natijalarini tahlili asosida o‘qitish diagnostikasi.

Boshqarish usullari va vositalari: o‘quv mashg‘uloti bosqichlarini belgilab beruvchi texnologik karta ko‘rinishidagi o‘quv mashg‘ulotlarini rejalashtirish, qo‘yilgan maqsadga erishishda o‘qituvchi va tinglovchining birgalikdagi harakati, nafaqat auditoriya mashg‘ulotlari, balki auditoriyadan tashqari mustaqil ishlarning nazorati.

Monitoring va baholash: o‘quv mashg‘ulotida ham butun kurs davomida ham o‘qitishning natijalarini rejali tarzda kuzatib borish. Kurs oxirida test topshiriqlari yoki yozma ish variantlari yordamida tinglovchilarning bilimlari baholanadi.

“Futbol va uni o‘qitish metodikasi” fanidan mashg‘ulotlarning mavzular va soatlar bo‘yicha taqsimlanishi:

№	Mavzular nomi	Ajratilgan soat					
		ja`mi	ma`ruza	amaliy	laborat.	seminar	ta`lim
1	Futbol o`yinini kelib chiqish va rivojlanish tarixi.	12	4				8
2	Futbol o`yin texnikasi va taktikasini tasnifi..	14	6				8
3	Futbol o`yin texnikasi va taktikasini o`rgatish.	32		20			12
4	Futbolda haraktlanish texnikasini o`rgatish.	16		6			10
5	Futbolda to`pni boshqarish texnikasini o`rgatish.	14		6			8
6	Futbol bo`yicha musobaqalarni tashkil yetish va o`tkazishni o`rgatish.	10		4			6
7	Futbol o`yinida xakamlik qilishga o`rgatish.	6		2			4
	Jami:	104	10	38			56

Asosiy qism

Futbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

Futbol o'yinini kelib chiqishi. Dastlabki uchrashuvlar. Futbolni Yevropa davlatlariga tarqalishi. Olimpiada o'yinlariga kiritilishi. FIFA va UEFA ni tuzilishi va ular raxbarligida musobaqalar. Dastlabki Jahon, Yevropa va Olimpiada o'yinlari haqida ma'lumot. O'yin qoidalari. Maydon va jixozlarni o'lchamlari. O'zbekistonda futbol o'yinini rivojlanishi va Vazirlar Maxkamasining O'zbekistonda futbolni rivojlantirish to'g'risidagi qarori va uning ahamiyati.

Ko'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: blits so'rov,insert ,dialogik yondashuv,namoyish yetish,integrativ munozara,muammoli ta'lim,juftlikda ishlash,o'z- o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1,A2,A3,A6,

Futbol o'yin texnikasi va taktikasini tasnifi

O'yin texnikasini 2 ta bo'limga bo'linishi, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi. Darvozabon o'yin texnikasi o'yin texnikasi bo'limlardan gruppalariga bo'linishi. O'yin taktikasi haqida ma'lumot. O'yin taktikasini bo'linishi himoya va xujum taktikalari. Komanda, grupp va yakka holda xujum va ximoya taktikalari. Xujumga qarshi tez xujum taktikalari. Joylarini almashtirish ,to'psiz harakat qilish

Ko'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: blits so'rov,insert ,diologik yondashuv,namoyish yetish,integrativ munozara,muammoli ta'lim,juftlikda ishlash,o'z- o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1,A2,A3,A6,

**“Futbol” fani bo‘yicha nazariy mashg‘ulotlarining
kalendar tematik rejasi**

№	Ma’ruza mavzulari	Soatlar
	I-bo‘lim (bob). Futbol o‘yinini kelib chiqish va rivojlanish tarixi.	
1.1	Dastlabki uchrashuvlar. Futbolni Yevropa davlatlariga tarqalishi. Olimpiada o‘yinlariga kiritilishi.	2
1.2	FIFA va UEFA ni tuzilishi va ular raqbarligida musobapalar. Dastlabki Jaxon, Yevropa va Olimpiada o‘yinlari xapida ma’lumot. O‘yin poidalari. Maydon va jixozlarni o‘lchamlari.	2
	II-bo‘lim (bob). Futbol o‘yin texnikasi va taktikasini tasnifi..	
2.1	O‘yin texnikasini 2 ta bo‘limga bo‘linishi, harakatlanish texnikasi va to‘pni boshqarish texnikasi. Darvozabon o‘yin texnikasi o‘yin texnikasi bo‘limlardan gruppalariga bo‘linishi.	2
2.2	O‘yin taktikasi haqida ma’lumot, o‘yin taktikasini bo‘linishi himoya va xujum taktikalari, jamoa, grupp va yakka holda xujum va ximoya taktikalari.	2
2.3	Hujumga qarshi tez xujum taktikalari, joylarini almashtirish ,to‘psiz harakat qilish.	2
	Jami:	10

Amaliy mashg‘ulotlarda tavsiya yetiladigan mavzulari:

1. Futbol o‘yin texnikasi va taktikasini o‘rgatish.

To‘pni oyoq yuzasi bilan tepish. To‘pni oyoq kafti tashqi va yon tomoni bilan. To‘pni oyoq uchi bilan tepish. Tovon bilan to‘p tepish. To‘pni yerga sapchigan vaqtida tepish usullariga o‘rgatish. Fint- aldov xarakatlari,ximoya. Shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullari. Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi. Kombinatsiyalar,jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum. Burchakdan to‘p tepish,jarima to‘pi tepish.

Qo‘llaniladigan ta’lim texnologiyalari: . keys metodi, klester, bumerang, Zanjir. Insert, Ven Diagramma, T-sxema, Xulosalash, SWOT-taxlil.

2. Futbolda haraktlanish texnikasini o‘rgatish.

Oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma yugurish. Juftlama yugurish, bir va ikki oyoqda deysinib sakrash, tashlanib to'xtash. Sakrab to'xtash, sakrab burilish, tayanch oyoqda burilish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: . keys metodi, klester, bumerang, Zanjir. Insert, Ven Diagramma, T-sxema, Xulosalash, SWOT-taxlil.

3. Futbolda to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish.

To'pga oyoq va kalla bilan zarba berish, to'pni oyoq va gavda bilan to'xtatish. To'pni oyoq va kalla bilan olib yurish, Kochib, to'pni tepib, kalla urib, oyoq gavda va kallada to'xtatib fint qilish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: . keys metodi, klester, bumerang, Zanjir. Insert, Ven Diagramma, T-sxema, Xulosalash, SWOT-taxlil.

4. Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil yetish va o'tkazishni o'rgatish.

Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil yetish. Futbol musobaqalarni o'tkazishni o'rgatish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: . keys metodi, klester, bumerang, Zanjir. Insert, Ven Diagramma, T-sxema, Xulosalash, SWOT-taxlil.

5. Futbol o'yinida xakamlik qilishga o'rgatish.

Futbol o'yinida xakamlik qilishga o'rgatish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: . keys metodi, klester, bumerang, Zanjir. Insert, Ven Diagramma, T-sxema, Xulosalash, SWOT-taxlil.

“Futbol” fani bo'yicha amaliy mashg'ulotlarining kalendar tematik rejasi

№	Amaliy mashg'ulot mavzulari	Soatlar
	I-bo'lim (bob). Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish .	
1.1	To'pni oyoq yuzasi bilan tepish.	2
1.2	To'pni oyoq kafti tashqi va yon tomoni bilan.	2
1.3	To'pni oyoq uchi bilan tepish.	2
1.4	Tovon bilan to'p tepish.	2
1.5	To'pni yerga sapchigan vaqtida tepish usullariga o'rgatish.	2

1.6	Fint- aldov xarakatlari,ximoya.	2
1.7	Shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullari.	2
1.8	Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi.	2
1.9	Kombinatsiyalar,jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum.	2
1.10	Burchakdan to‘p tepish,jarima to‘pi tepish.	2
	II-bo‘lim (bob). Futbolda haraktlanish texnikasini o‘rgatish.	
2.1	Oddiy yugurish, tisarilib yugurish,chalishtirma yugurish.	2
2.2	Juflama yugurish,bir va ikki oyoqda depsinib sakrash,tashlanib to‘xtash.	2
2.3	Sakrab to‘xtash,sakrab burilish,tayanch oyoqda burilish.	2
	III-bo‘lim (bob).Futbolda to‘pni boshqarish texnikasini o‘rgatish.	
3.1	To‘pga oyoq va kalla bilan zarba berish,to‘pni oyoq va gavda bilan to‘xtatish.	2
3.2	To‘pni oyoq va kalla bilan olib yurish,	2
3.3	Kochib,to‘pni tepib,kalla urib,oyoq gavda va kallada to‘xtatib fint qilish.	2
	IY-bo‘lim (bob) Futbol bo‘yicha musobaqalarni tashkil yetish va o‘tkazishni o‘rgatish.	
4.1	Futbol bo‘yicha musobaqalarni tashkil yetish.	2
4.2	Futbol musobaqalarni o‘tkazishni o‘rgatish.	2
	Y-bo‘lim (bob) Futbol o‘yinida xakamlik qilishga o‘rgatish.	
5.1	Futbol o‘yinida xakamlik qilishga o‘rgatish.	2
	Jami	38

Mustaqil ishni tashkil yetishning shakli va mazmuni.

Talaba mustaqil ishni tayyorlashda muayan fanning hususiyatlari hisobga olgan holda quydagi shakllardan foydalanish tavsiya yetiladi.

- darslik va o‘quv qo‘llanmalar bo‘yicha fan boblari va mavzularini

- o‘rganish;
- tarqatma materiallar ma‘ruzalar qismini o‘zlashtirish;
- o‘yin texnika usullarini o‘rgatish
- taktik harakatlarini o‘rgatish
- harakatlanish texnikasi o‘rgatish
- Futbol tarixi va rivojlanishi chuqur o‘rganish
- O‘yinlar sxemasini chizish va o‘yin variantlarini ishlab chiqish;
- maxsus adabiyotlar bo‘yicha mavzular ustida ishlash;
- o‘yinda ishlatiladigan sport anjomlarini o‘rganish;
- talabaning o‘quv – ilmiy – tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog‘liq bo‘lgan fanlar bo‘limlari va mavzularini chuqur o‘rganish;
- faol va muammoli o‘qitish uslubidan foydalaniladigan o‘quv mashg‘ulotlari;
- masofaviy ta‘lim.

Tavsiya yetiladigan mustaqil ishlarning mavzulari:

- Futbol o‘yinini vujudga kelishi.
- Futbol bo‘yicha dastlabki Jaxon, Yevropa va Olimpiada o‘yinlari yili.
- Vazirlar Maxkamasining O‘zbekistonda futbolni rivojlantirish to‘g‘risida qanday qarorlar qarorlar qabul qilingan.
- Futbolda qanday harakatlanish texnikasi mavjud.
- Futbol o‘yin qoidasi maydon va jixozlar o‘lchami.
- Futbol o‘yinida o‘yinchilarni mashg‘ulotdan oldingi tayyorgarligi.
- To‘pni tepish turlari.
- To‘pni olib qo‘yish turlari.
- To‘pni to‘xtatish usullari.
- Darvozabon o‘yini va uning harakatlari.

- To'psiz bajariladigan o'yin texnikasi.

Talabalar mustaqil ta'limining mazmuni va hajmi

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Berilgan topshiriqlar	Bajar. Muddat.	Xajmi soatda
1	Futbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi, Futbol o'yinini vujudga kelishi, Futbol bo'yicha dastlabki Jaxon, Yevropa va Olimpiada o'yinlari yili.	darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish.	2-3 haftalar	8
2	Futbol o'yin texnikasi va taktikasini tasnifi. Vazirlar Maxkamasining O'zbekistonda futbolni rivojlantirish to'g'risida qanday qarorlar qabul qilingan.	tarqatma materiallar, ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;	4-5 haftalar	8
3	Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish. Futbolda qanday harakatlanish texnikasi mavjud. Darvozabon o'yini va uning harakatlari. To'psiz bajariladigan o'yin texnikasi.	o'yin texnika usullarini o'rganish, taktik harakatlarini o'rganish.	6-7-8 haftalar	12
4	Futbolda haraktlanish texnikasini o'rgatish.	Futbolda haraktlanish texnikasini o'rgatish. o'yin texnika usullarini o'rganish.	9-10-11 haftalar	10
5	Futbolda to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish. To'pni tepish turlari. To'pni olib qo'yish turlari. To'pni to'xtatish usullari.	Futbolda to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish. To'pni tepish turlari. To'pni olib qo'yish turlari. To'pni to'xtatish usullari. harakatlanish texnikasi o'rganish	12-13 haftalar	8
6	Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil yetish va o'tkazishni o'rgatish. Futbol o'yin qoidasi	Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil yetish va o'tkazishni	14-15 haftalar	6

	maydon va jixozlar o'lchami.	o'rganish. O'yinlar sxemasini chizish va o'yin variantlarini ishlab chiqish; maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash; o'yinda ishlatiladigan sport anjomlarini o'rganish;		
7	Futbol o'yinida xakamlik qilishga o'rgatish.	Futbol o'yinida xakamlik qilishga o'rganish. talabning o'quv – ilmiy – tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;	16-17 haftalar	4
Jami				56

Fanning o'quv yuklamasi

		7-semestr	Jami
1	Maruza	10	10
2	Amaliy	38	38
3	Mustaqil ish	56	56
	Ja'mi	104	104

Reyting tizimi asosida baholash mezon

Soatlar			Joriy baxolash 35						Oraliqbaxolash 35						Yakuniy baxolash 30	
			amaliy			mustaqil ish			amaliy			mustaqil ish				
ma'ruza	amaliy	mustaqil ish	soni	bali	Ja'mi	soni	bali	Ja'mi bali	soni	bali	Ja'mi bali	soni	bali	Jami bali	bali	turi
10	38	56	1	25	25	1	10	10	1	25	25	1	10	10	30	Amaliy

NAZORAT TURLARINI O`TKAZISH TARTIBI

1. Joriy nazoratni o`tkazish tartibi

Ushbu nazorat turi futbol maydonida akademik guruhning barcha talabalari ishtirokida futbol fani bo`yicha quyidagi shakllarda o`tkaziladi:

- Futbol fani bo`yicha yu vazifalarini tekshirish;
- amaliy mashg`ulotlarini tekshirish;
- Futbol mashqlari va harakatlarni bajara olish darajasini aniqlash bo`yicha nazorat o`tkazish;

2. Oraliq nazoratni o`tkazish tartibi:

Ushbu nazorat turi auditoriyada potok yoki akademik guruhdagi barcha talabalar ishtirokida quyidagi shakllarda o`tkaziladi:

- kollokvium;
- og`zaki so`rov;
- test sinovlari o`tkazish;
- yozma ish.

3. Yakuniy nazorat o`tkazish tartibi

Ushbu nazorat turi sport maydonida akademik guruhning barcha talabalari ishtirokida amaliy o`tkaziladi:

- jismoniy va texnik tayyorgarligi bo`yicha amaliy shaklda nazorat sinovlari o`tkazish;

“Futbol ” fanidan talabalar bilimni reyting tizimi asosida baholash mezoni.

“Futbol” fani bo`yicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarining saralash ballari haqidagi ma`lumotlar fan bo`yicha birinchi mashg`ulotda talabalarga ye`lon qilinadi.

Fan bo`yicha talabalarning bilim saviyasi va o`zlashtirish darajasining Davlat ta`lim standartlariga muvofiqligini ta`minlash uchun quyidagi nazorat turlari o`tkaziladi:

joriy nazorat (JN) – talabaning fan mavzulari bo`yicha bilim va amaliy ko`nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda amaliy mashg`ulotlarda . Joydan turgan xolatda to`pni ikki qo`llab bosh orqasidan uloqtirish. **Erkaklar-** 29-32 metr 23-25 ball, 25-28 metr 19-22 ball,21-24 metr14-18 ball, **Ayollar-**25-29 metr 23-25 ball, 21-24 metr 19-22 ball,18-20 metr14-18 ball beriladi.

og‘zaki so‘rov, test o‘tkazish, suhbat, nazorat ishi, kollokvium, uy vazifalarini tekshirish va shu kabi boshqa shakllarda o‘tkaziladi;

oralik nazorat (ON) – semestr davomida o‘quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o‘z ichiga olgan) bo‘limi tugallangandan keyin talabanning nazariy bilim va amaliy ko‘nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oralik nazorat ikki marta o‘tkaziladi va shakli Darslarga qatnashganlik darajasi. Ma’ruza darslaridagi faolligi, konspekt daftarlarining yuritilishi va to‘ligligi.

Maks 10 O‘zgarish oraligi 0-10

Talabalarining mustaqil ta’lim topshiriqlarini o‘z vaqtida va sifatli bajarishi va o‘zlashtirish.

Maks 5 O‘zgarish oraligi 0-05

Og‘zaki savol-javoblar, kollokvium va boshqa nazorat turlari natijalari bo‘yicha

Maks 20 O‘zgarish oraligi 0-20

(yozma, og‘zaki, test va hokazo) o‘quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;

yakuniy nazorat (YaN) – semestr yakunida muayyan fan bo‘yicha nazariy bilim va amaliy ko‘nikmalarni talabalar tomonidan o‘zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat asosan talabalarni ko‘nikma va malakalarini baholash uchun “Amaliy” shaklida o‘tkaziladi. To‘p bilan 30metrga yugurish, to‘pga 4marta tegish sharti bilan. daqiqa

Erkaklar- 3,9-3,7 daqiqaga 27-30 ball, 4,2-4,0 daqiqaga 22-26 ball, 5,2-4,2 daqiqaga 17-21 ball, **Ayollar-** 4,6-4,4 daqiqaga 27-30 ball, 4,9-4,7 daqiqaga 22-26 ball, 5,0-5,2 daqiqaga 17-21 ball, beriladi.

ON o‘tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda o‘rganib boriladi va uni o‘tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **ON** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **ON** qayta o‘tkaziladi.

Universitet rektorining buyrug‘i bilan ichki nazorat va monitoring bo‘limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida **YaN** ni o‘tkazish jarayoni muntazam ravishda o‘rganib boriladi va uni o‘tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **YaN** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **YaN** qayta o‘tkaziladi.

Talabanning bilim saviyasi, ko‘nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabanning fan bo‘yicha o‘zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

“Futbol” fani bo‘yicha talabalarining semestr davomidagi o‘zlashtirish ko‘rsatkichi maksimal 100 ballik tizimda baholanadi.

Ya.N.-30 ball, qolgan 70 ball yesa J.N.-35 ball va O.N.-35 ball qilib taqsimlanadi.

Talabanning “Futbol ” fani bo‘yicha o‘zlashtirish ko‘rsatkichi quyidagi mezonlar asosida baholanadi

Ball	Baho	Talabalarning bilim darajasi
86-100 ball uchun talabanning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim	A'lo	<ul style="list-style-type: none"> • futbol mashg‘ulotda jismoniy harakatlarni bajarishda faol ishtirok yetish; • futbol mashg‘ulotida o‘rganilayotgan harakatlar texnika va taktikasini a‘lo darajada bajara olish; • o‘qituvchi berayotgan vazifalarni jismoniy qobiliyat, texnik va taktik maxoratlarini nomoyon yetib yuqori saviyada bajara olish;
71-85 ball uchun talabanning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim	Yaxshi	<ul style="list-style-type: none"> • mashg‘ulotda jismoniy harakatlarni bajarishda faol ishtirok yetish; • o‘rganilayotgan harakatlar texnika va taktikasini namunali darajada bajara olish; • o‘qituvchi berayotgan vazifalarni jismoniy tayyorgarlik darajasiga muvofiq yerkin bajara olish;
55-70 ball uchun talabanning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim	Qoniqarli	<ul style="list-style-type: none"> • futbol mashg‘ulotda faol ishtirok yetish; • futbol mashg‘ulotda o‘rganilayotgan jismoniy harakatlar texnika va taktikasini talab darajasida bajara olish; • o‘qituvchi berayotgan vazifalarni jismoniy tayyorgarlik darajasiga muvofiq qoniqarli bajara olish;
0-54 ball bilan talabanning bilim darajasi quyidagi holatlarda baholanadi	Qoniqarsiz	<ul style="list-style-type: none"> • futbol mashg‘ulotida faol ishtirok yetmaslik; • futbol mashg‘ulotida o‘rganilayotgan jismoniy harakatlar texnika va taktikasini talab darajasida bajara olmaslik • o‘qituvchi berayotgan vazifalarni jismoniy tayyorgarlik darajasiga muvofiq qoniqarli bajara olmaslik

Fan bo‘yicha saralash bali 55 ballni tashkil yetadi. Talabanning saralash balidan past bo‘lgan o‘zlashtirishi reyting daftarchasida qayd yetilmaydi.

Talabalarning o‘quv fani bo‘yicha mustaqil ishi joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

Talabanning fan bo‘yicha reytingi quyidagicha aniqlanadi: $R = \frac{V \cdot Q}{100}$ bu

yerda:

V - semestrda fanga ajratilgan umumiy o‘quv yuklamasi (soatlarda);

Q - fan bo‘yicha o‘zlashtirish darajasi (ballarda).

Fan bo‘yicha joriy va oraliq nazoratlarga ajratilgan umumiy ballning 55 foizi saralash ball qisoblanib, ushbu foizdan kam ball to‘plagan talaba yakuniy nazoratga kiritilmaydi.

Joriy **JN** va oraliq **ON** turlari bo'yicha 55 ball va undan yuqori ballni to'plagan talaba fanni o'zlashtirgan deb hisoblanadi va ushbu fan bo'yicha yakuniy nazoratga kirmasligiga yo'l qo'yiladi.

Talabaning semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy balli har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to'plagan ballari yig'indisiga teng.

ON va **YaN** turlari kalendar tematik rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o'tkaziladi. **YaN** semestrning oxirgi 2 o'aftasi mobaynida o'tkaziladi.

JN va **ON** nazoratlarda saralash balidan kam ball to'plagan va uzrli sabablarga ko'ra nazoratlarda o'atnasha olmagan talabaga o'ayta topshirish uchun, navbatdagi shu nazorat turigacha, so'nggi joriy va oraliq nazoratlar uchun yesa yakuniy nazoratgacha bo'lgan muddat beriladi.

Talabaning semestrda **JN** va **ON** turlari bo'yicha to'plagan ballari ushbu nazorat turlari umumiy balining 55 foizidan kam bo'lsa yoki semestr yakuniy joriy, oraliq va yakuniy nazorat turlari bo'yicha to'plagan ballari yig'indisi 55 balidan kam bo'lsa, u akademik qarzidor deb hisoblanadi.

Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari ye'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakultet dekaniga ariza bilan murojaat yetishi mumkin. Bunday holda fakultet dekanining taqdimnomasiga ko'ra rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda apellyatsiya komissiyasi tashkil yetiladi.

Apellyatsiya komissiyasi talabalarining arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida xulosasini bildiradi.

Baholashning o'rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi hamda rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra muduri, o'quv-uslubiy boshqarma hamda ichki nazorat va monitoring bo'limi tomonidan nazorat qilinadi.

Futbol fanidan Talabalar JN dan to'playdigan ballarning mezonlari

№	Sinov turlari	O'lchov birligi	erkak	ayol	ball	Jami ball
I	Joriy nazorat	Metr	29-32	25-29	23-25	25 ball
	Joydan turgan xolatda to'pni ikki qo'llab bosh orqasidan uloqtirish.		25-28	21-24	19-22	
			21-24	18-20	14-18	
II	Mustaqil ishni baholash	Metr	85-88	81-85	9-10	10 ball
	Joyida turgan to'pni o'ng va chap oyoqlarda uzoqqa tepish.		81-84	75-80	7-8	
			77-80	70-74	5-6	

Talabalar ON dan to‘playdigan ballarning mezonlari

№	Ko‘rsatkichlar	ON ballari	
		maks	O‘zgarish oraligi
1	Darslarga qatnashganlik darajasi. Ma’ruza darslaridagi faolligi, konspekt daftarlarining yuritilishi va to‘ligligi.	10	0-10
2	Talabalarning mustaqil ta’lim topshiriqlarini o‘z vaqtida va sifatli bajarishi va o‘zlashtirish.	5	0-5
3	Og‘zaki savol-javoblar, kollokvium va boshqa nazorat turlari natijalari bo‘yicha	20	0-20
Jami ON ballari		35	0-35

Talabalar YN dan to‘playdigan ballarning mezonlari

V	Yakuniy nazorat	daqiqa	3,9-3,7	4,6-4,4	27-30	30 ball
	To‘p bilan 30metrga yugurish, to‘pga 4marta tegish sharti bilan.		4,2-4,0	4,9-4,7	22-26	
			5,2-4,2	5,0-5,2	17-21	

Dasturning informotsion - uslubiy ta’minoti

O‘yinlarni o‘rgatish xamda o‘zlashtirishda yangi pedagogik texnologiyasidan (klaster, bumerang, zanjir, torozi, yechim daraxti), zamonaviy texnika vositalaridan, ko‘rgazmali qurollardan, musiqalardan, videokasetalardan ko‘rsatish va boshqalardan foydalanishni o‘rgatadi.

Elektron ta’lim resurslari

www.tdpu.uz

www.pedagog.uz

www.Ziyonet.uz

www.yedu.uz

[tdpu INTRANET.uz](http://tdpu.INTRANET.uz)

Foydalanilgan asosiy darslik va o‘quv qo‘llanmalar ro‘yxati

Asosiy darsliklar va o‘quv qo‘llanmalar

1. Казаков П.Н. Футбол /Умум тах. ост.Т, 1981.
2. Сушков М.П. Футбол М, 1969.
3. Lopachev Yu.N. Keling to‘p tepamiz Т, 2004.
4. Чумакова П.А. Спортивные игры Под ред. М,1999.
5. Imomxo‘jaev A. Futbol - quvonchim, dardim, faxrim. Т, 1996.
6. Simakov V.I. Futbol М, 1988.
7. Симаков В.И. Футбол М, 1988.
8. Вихров К.Л. Футбол в школе Учебник. Под ред. Киев, 1990.
9. Рафалов М.М. Разговор о футбольных правилах методическая пособия М, 1999
10. Матвеев Л.П. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси /Умум тах. ост.Т, 1975.

Qo‘shimcha adabiyotlar

1. Сирик Б. Футбол. - Москва, 1999.
2. Беттик Е. Современная тактика футбола методическая пособия Москва, 1974
3. Романенко А.Н. Книга тренера по футболу методическая пособия Киев, 1988
4. Usmonxo‘jaev T.S. Xo‘jaev.F. «Harakatli o‘yinlar» Toshkent O‘qituvchi 1992 y.
5. vuv.sport-athlet.com
6. vuv.eurosport.ru/athletics
7. def.kondopoga.ru
8. vuv.neopod.ru/catalog/sport/sport_games.

Ta'lim texnologiyasi

Kirish

Ushbu o'quv fanning maqsadi sport oyinlarining rivojlanish tarixi xaqida ma'lumot berish, talabalarni sport o'yinlarini tashkil qilish va sport o'yinlari texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish, ularni sport o'yinlari va musobaqa o'tkazish, hakamlik qilishga oid amaliy ko'nikma va malakalar bilan qurollantirishdan iborat.

O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanni o'qitishdan maqsad:

- Futbol o'yinida xujum va ximoya taktikasi va texnikasi bilan tanishtirish.
- Futbol o'yinida qo'llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy tanishtirish.
- Futbol hakamlik qilish malakalarini shakllantirish.
- Futbol musobaqalarini o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga orgatish.

Faning vazifasi - talabalarda futbol fanini o'tkazish bo'lajak mutaxassislarga o'yinlarni tashkil qilish, taxlil qilish, o'yin texnikasi hamda taktikasini o'rgatishdan iborat.

Fan bo'yicha talabalarining bilim, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar

Talaba ushbu kursni o'rganish natijasida quydagilarni bilishi va uddalashi kerak.

- Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda futbolning o'rni va ahamiyati.
- Futbol o'yinning kelib chiqishi va rivojlanish boskichlari.
- O'zbekistonda bu sport turlarini bugungi kundagi ahvoli.
- Futbol texnikasi va taktikasi tasnifi.
- Futbol musobaqalarini o'tkazish usullari.
- Futbol hakamlik qilish.
- Musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibini bilish kerak.

Ko'nikma – talabalar futbol fanidan o'yinni tashkil qilish va o'tkazish, o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish, to'pni boshqarishni va harakatlanish texnikasini to'g'ri bajarish ko'nikmalariga yega bo'lishi kerak.

Malaka – Futbol o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish: tayyorgarlik ko'rish. O'yinni tanlash va tashkil qilish. O'yin jarayoniga raxbarlik qilish. Futbol o'yinlarda yuklamani boshqarish. O'yinni yakunlash va uni natijalarini aniqlash hamda avtomatizim shakliga keltirish malakalariga yega bo'lish kerak.

Fanning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviy ketma – ketligi

- Futbol va uni o'qitish metodikasi fani tanlov fani hisoblanib 7- semestrda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan pedagogik maxorat, pedagogik texnologiyalar, yosh fiziologiyasi va gigiena, psixologiya, sport psixologiya, bolalar tibbiyot nazorati va anotomiya, odam fiziologiyasi, jismoniy tarbiya gigienasi, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kabi fanlardan yetarli bilim va ko'nikmalarga yega bo'lishlik talab yetadi.

Fanni ishlab chiqishdagi o'rni

Jismoniy madaniyat va bolalar sporti ixtisosliklarni tayyorlashda futbol asosiy vosita hisoblanib, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda va tarbiyalashda hamda harakat ko'nikma – malakalarini mustaxkamlashda yetakchi rol o'ynaydi.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalarning futbol fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullardan foydalanish, yangi inovatsion – pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga yegadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, yelektron materiallar, virtual stentlardan va sport jihozlaridan foydalaniladi. Ma'ruza va amaliy darslariga mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

‘Futbol’ fanidan mashg‘ulotlarning mavzular va soatlar bo‘yicha taqsimlanishi:

T /r	Mavzular	Ma’ruza	Semenar	Laboratoriya	Amaliy
	Ma’ruza mashg‘ulot 10 s				
1	Futbol o‘yinini kelib chiqish va rivojlanish tarixi. Dastlabki uchrashuvlar. Futbolni Yevropa davlatlariga tarqalishi. Olimpiada o‘yinlariga kiritilishi. FIFA va UEFA ni tuzilishi va ular raxbarligida musobaqalar. Dastlabki Jahon, Yevropa va Olimpiada oyinlari haqida ma’lumot. O‘yin qoidalari. Maydon va jixozlarni o‘lchamlari. O‘zbekistonda futbol o‘yinini rivojlanishi va Vazirlar Maxkamasining O‘zbekistonda futbolni rivojlantirish tog‘risidagi qarori va uning ahamiyati.	4			
2	Futbol o‘yin texnikasi va taktikasini tasnifi. O‘yin texnikasini 2 ta bo‘limga bo‘linishi, harakatlanish texnikasi va topni boshqarish texnikasi, darvozabon o‘yin texnikasi o‘yin texnikasi bo‘limlardan gruppalariga bo‘linishi, o‘yin taktikasi haqida ma’lumot, o‘yin taktikasini bo‘linishi himoya va xujum taktikalari, jamoa, grupp va yakka holda xujum va ximoya taktikalari, xujumga qarshi tez xujum taktikalari, joylarini almashtirish ,topsiz harakat qilish.	6			
3	Futbol o‘yin texnikasi va taktikasini o‘rgatish: To‘pni tepish,oyoq yuzasi,kafti tashqi va yon tomoni bilan to‘p tepish,oyoq uchi bilan to‘p tepish,tovon bilan to‘p tepish,to‘pni yerga sapchigan vaqtida tepish usullariga o‘rgatish. To‘pni bosh bilan o‘ynash,pehona bilan to‘p urish,to‘pni oyoq tagi bilan,oyoq kafti bilan,oyoq yuzasi bilan,ko‘krak bilan,bosh bilan to‘xtatish usullarini o‘rgatish,to‘pni uzatish,to‘pni darvozaga tepish,darvozabon o‘yini texnikasini o‘rgatish. Ximoya va xujum taktikasiga o‘rgatish: fint- aldov xarakatlari,ximoya: shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullari.Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi, kombinatsiyalar,jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum uyushtirish, burchakdan to‘p tepish,jarima to‘pi tepish.O‘quv o‘yini o‘tkazish.				20

4	Futbolda haraktlanish texnikasini o'rgatish: Oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma yugurish, juftlama yugurish, bir va ikki oyoqda deysinib sakrash, tashlanib to'xtash, sakrab to'xtash, sakrab burilish, tayanch oyoqda burilish.				6
5	Futbolda to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish: To'pga oyoq va kalla bilan zarba berish, to'pni oyoq va gavda bilan to'xtatish, to'pni oyoq va kalla bilan olib yurish, qochib, to'pni tepib, kalla urib, oyoq gavda va kallada to'xtatib fint qilish.				6
6	Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil yetish va o'tkazishni o'rgatish.				4
7	Futbol o'yinida xakamlik qilishga o'rgatish.				2
Jami:					38

1-Mavzu: futbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Ma'ruza mashg'ulotning texnologiyasi

Ma'ruza mashg'ulotga ajratilgan vaqti 2 Talabalar soni:

Mashg'ulot shakli	Nazariy Interfaol,
	<p>1. Dastlabki uchrashuvlar. Futbolni Yevropa davlatlariga tarqalishi. Olimpiada o'yinlariga kiritilishi..</p> <p>2. FIFA va UEFA ni tuzilishi va ular raqbarligida musobapalar. Dastlabki Jaxon, Yevropa va Olimpiada o'yinlari xapida ma'lumot.</p> <p>3. O'yin poidalari. Maydon va jixozlarni o'lchamlari.</p>
O`quv mashg'ulotining maqsadi	<p>Dastlabki uchrashuvlar. Futbolni Yevropa davlatlariga tarqalishi. Olimpiada o'yinlariga kiritilishi haqida ma'lumotga ega qilish.</p> <p>O'zbekistonda futbol o'yinining rivojlanish tarixi,</p>

	maydon va jihozlar o'Ichamlari bilan tanishtirish. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining O'zbekistonda futbolni rivojlantirish to'g'risidagi qarorlari va ularning ahamiyati haqida tushunchalar, ma'lumotlar berish.
1. Dastlabki uchrashuvlar. Futbolni Yevropa davlatlariga tarpalishi. Olimpiada o'yinlariga kiritilishi.. bilan tanishtiradi. 2.FIFA va UEFA ni tuzilishi va ular raqbarligida musobapalar. Dastlabki Jaxon, Yevropa va Olimpiada o'yinlari xapida ma'lumot. 3.Oyin poidalari. Maydon va jixozlarni o'Ichamlari.	1. Dastlabki uchrashuvlar. Futbolni Yevropa davlatlariga tarpalishi. Olimpiada o'yinlariga kiritilishini o'rganadilar. 2. FIFA va UEFA ni tuzilishi va ular raqbarligida musobapalar. Dastlabki Jaxon, Yevropa va Olimpiada o'yinlari xapida ma'lumotni o'rganadilar. 3. O'yin poidalari. Maydon va jixozlarni o'Ichamlari.
Ta'lim berish usullari	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat
Ta'lim berish shakli	Ma'ruza, tushuntirish, Yechim daraxti ,Snektik uslubi, suhbat
Ta'lim berish vositalari	O'quv qo'llanma, proektor, elektron ishlanma
Ta'lim berish sharoiti	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya
Monitoring va baholash	O'z-o'zini nazorat qilish

Nazariy mashg'ulotining texnologik kartasi .

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (10- 15 min)	<ol style="list-style-type: none">1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash.2. Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydlarini tayyorlash.3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish.4. O'quv fanini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini tuzib chiqish.	<p>Tinglaydilar, yozib oladilar</p> <p>Tinglaydilar, yozib oladilar.</p>

2-bosqich asosiy (55 min)	Power Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo'yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi.	Tinglaydilar, yozadilar.O'tilgan axborotni analiz-sintez qilib, tizimlashtiradilar.
	2.1. Mavzu rejasining birinchi punkti rejasi bo'yicha ma'ruza qiladi (3-ilova)	Savollar bilan murojaat etadilar, aniq tasavvurlar tizimiga ega bo'lishadi.
	Ma'ruza bo'yicha «Echim daraxti» usulidan foydalangan holda talabalarga quyidagi savol bilan murojaat qiladi: “Futbol federatsiya” rahbarligida musobaqalar va ularni nazorat qiluvchi konfederatsiyalar? (4-ilova)	Tinglaydilar, yozadilar.
	2.2. Mavzu rejasining ikkinchi punkti bo'yicha ma'ruza qiladi (5-ilova).	Talabalar berilgan savollarga javob beradilar.
	Ma'ruza bo'yicha «Echim daraxti» usulidan foydalangan xolda talabalarga quyidagi savol bilan murojaat qiladi: O'zbekiston milliy chempionatidagi jamoalar nomi? (6-ilova)	
	2.3. Mavzu rejasining uchinchi punkti bo'yicha ma'ruza qiladi (7-ilova).	
	Ma'ruza bo'yicha Snektik usulidan foydalangan xolda talabalarga quyidagi savol bilan murojaat qiladi: Maydon va jixozlar o'lchamlari bilasizmi (8-ilova) Talabalar bilimlarini faollashtirish va mustahkamlash maqsadida savollar beradi (9-ilova)	
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	3.1. Mavzu bo'yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2. Mustaqil ma'lumot egallash uchun “Futbol o'yini texnikasi va taktikasi tasnifi” mavzusini taqdim etadi.. mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Savollar beradilar Uyga vazifani yozib oladilar Topshiriqni yozib oladilar. O'z-o'zini baholaydilar.

2-Mavzu: futbol o‘yining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Ma’ruza mashg‘ulotning texnologiyasi

Ma’ruza mashg‘ulotga ajratilgan vaqti 2 Talabalar soni:

Mashg‘ulot shakli	Nazariy Interfaol,
	<p>1. Dastlabki uchrashuvlar. Futbolni Yevropa davlatlariga tarpalishi. Olimpiada o‘yinlariga kiritilishi..</p> <p>2. FIFA va UEFA ni tuzilishi va ular raqbarligida musobapalar. Dastlabki Jaxon, Yevropa va Olimpiada o‘yinlari xapida ma’lumot.</p> <p>3. O‘yin poidalari. Maydon va jixozlarni o‘lchamlari.</p>
<p>O‘quv mashg‘ulotining maqsadi</p>	<p>Dastlabki uchrashuvlar. Futbolni Yevropa davlatlariga tarpalishi. Olimpiada o‘yinlariga kiritilishi haqida ma’lumotga ega qilish.</p> <p>O‘zbekistonda futbol o‘yining rivojlanish tarixi, maydon va jihazlar o‘lchamlari bilan tanishtirish.</p> <p>O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining O‘zbekistonda futbolni rivojlantirish to‘g‘risidagi qarorlari va ularning ahamiyati haqida tushunchalar, ma’lumotlar berish.</p>
<p>1. Dastlabki uchrashuvlar. Futbolni Yevropa davlatlariga tarpalishi. Olimpiada o‘yinlariga kiritilishi..</p> <p>bilan tanishtiradi.</p> <p>2.FIFA va UEFA ni tuzilishi va ular raqbarligida musobapalar. Dastlabki Jaxon, Yevropa va Olimpiada o‘yinlari xapida ma’lumot.</p> <p>3.Oyin poidalari. Maydon va jixozlarni o‘lchamlari.</p>	<p>1. Dastlabki uchrashuvlar. Futbolni Yevropa davlatlariga tarpalishi. Olimpiada o‘yinlariga kiritilishini o‘rganadilar.</p> <p>2. FIFA va UEFA ni tuzilishi va ular raqbarligida musobapalar. Dastlabki Jaxon, Yevropa va Olimpiada o‘yinlari xapida ma’lumotni o‘rganadilar.</p> <p>3. O‘yin poidalari. Maydon va jixozlarni y‘lchamlari.</p>

Ta'lim berish usullari	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat
Ta'lim berish shakli	Ma'ruza, tushuntirish, Yechim daraxti , Snektik uslubi, suhbat
Ta'lim berish vositalari	O'quv qo'llanma, proektor, elektron ishlanma
Ta'lim berish sharoiti	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya
Monitoring va baholash	O'z-o'zini nazorat qilish

Nazariy mashg'ulotining texnologik kartasi .

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	Talaba
	O`qituvchi	
1-bosqich. Kirish (10-15 min)	<p>1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash.</p> <p>2. Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydlarini tayyorlash.</p> <p>3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish.</p> <p>4. O'quv fanini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini tuzib chiqish.</p>	<p>Tinglaydilar, yozib oladilar</p> <p>Tinglaydilar, yozib oladilar.</p>

2-bosqich asosiy (50-55 min)	Power Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo'yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi.	Tinglaydilar, yozadilar.O'tilgan axborotni analiz-sintez qilib, tizimlashtiradilar.
	2.1. Mavzu rejasining birinchi punkti rejasi bo'yicha ma'ruza qiladi (3-ilova)	Savollar bilan murojaat etadilar, aniq tasavvurlar tizimiga ega bo'lishadi.
	Ma'ruza bo'yicha «Echim daraxti» usulidan foydalangan holda talabalarga quyidagi savol bilan murojaat qiladi: “Futbol federatsiya” rahbarligida musobaqalar va ularni nazorat qiluvchi konfederatsiyalar? (4-ilova)	Tinglaydilar, yozadilar.
	2.2. Mavzu rejasining ikkinchi punkti bo'yicha ma'ruza qiladi (5-ilova).	Talabalar berilgan savollarga javob beradilar.
	Ma'ruza bo'yicha «Echim daraxti» usulidan foydalangan xolda talabalarga quyidagi savol bilan murojaat qiladi: O'zbekiston milliy chempionatidagi jamoalar nomi? (6-ilova)	
	2.3. Mavzu rejasining uchinchi punkti bo'yicha ma'ruza qiladi (7-ilova).	
	Ma'ruza bo'yicha Snektik usulidan foydalangan xolda talabalarga quyidagi savol bilan murojaat qiladi: Maydon va jixozlar o'lchamlari bilasizmi (8-ilova) Talabalar bilimlarini faollashtirish va mustahkamlash maqsadida savollar beradi (9-ilova)	
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	3.1. Mavzu bo'yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2. Mustaqil ma'lumot egallash uchun “Futbol o'yini texnikasi va taktikasi tasnifi” mavzusini taqdim etadi.. mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Savollar beradilar Uyga vazifani yozib oladilar Topshiriqni yozib oladilar. O'z-o'zini baholaydilar.

3-Mavzu: Futbol o'yin texnikasi va taktikasini tasnifi. Ma'ruza mashg'ulotning texnologiyasi

Ma'ruza mashg'ulotga ajratilgan vaqti 2 Talabalar soni:

Mashg'ulot shakli	Nazariy Interfaol,
	<p>1.O'yin texnikasini 2 ta bo'limga bo'linishi, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi, darvozabon o'yin texnikasi o'yin texnikasi bo'limlardan gruppalariga bo'linishi.</p> <p>2.O'yin taktikasi haqida ma'lumot, o'yin taktikasini bo'linishi himoya va xujum taktikalari, jamoa, grupp va yakka holda xujum va ximoya taktikalari.</p> <p>3.Xujumga qarshi tez xujum taktikalari, joylarini almashtirish ,to'psiz harakat qilish.</p>
O`quv mashg'ulotining maqsadi	<p>O'yin texnikasini 2 ta bo'limga bo'linishi, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi, darvozabon o'yin texnikasi o'yin texnikasi bo'limlardan gruppalariga bo'linishi haqida ma'lumotga ega qilish.</p> <p>O'yin taktikasi haqida ma'lumot, o'yin taktikasini bo'linishi himoya va xujum taktikalari, jamoa, grupp va yakka holda xujum va ximoya taktikalari ahamiyati haqida tushunchalar, ma'lumotlar berish.</p> <p>Xujumga qarshi tez xujum taktikalari, joylarini almashtirish ,to'psiz harakat qilish.</p>
<p>1. O'yin texnikasini 2 ta bo'limga bo'linishi, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi, darvozabon o'yin texnikasi o'yin texnikasi bo'limlardan gruppalariga bo'linishi.</p> <p>bilan tanishtiradi.</p> <p>2. O'yin taktikasi haqida ma'lumot, o'yin taktikasini bo'linishi himoya va xujum taktikalari, jamoa, grupp va yakka holda xujum va ximoya taktikalari.</p> <p>3. Xujumga qarshi tez xujum taktikalari, joylarini almashtirish ,to'psiz harakat qilish.</p>	<p>1.O'yin texnikasini 2 ta bo'limga bo'linishi, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi, darvozabon o'yin texnikasi o'yin texnikasi bo'limlardan gruppalariga bo'linishi o'rganadilar.</p> <p>2.O'yin taktikasi haqida ma'lumot, o'yin taktikasini bo'linishi himoya va xujum taktikalari, jamoa, grupp va yakka holda xujum va ximoya taktikalarini o'rganadilar.</p> <p>3. Xujumga qarshi tez xujum taktikalari, joylarini almashtirish ,to'psiz harakat qilish.</p>
Ta'lim berish usullari	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat

Ta'lim berish shakli	Ma'ruza, tushuntirish, Yechim daraxti , Snektik uslubi, suhbat
Ta'lim berish vositalari	O'quv qo'llanma, proektor, elektron ishlanma
Ta'lim berish sharoiti	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya
Monitoring va baholash	O'z-o'zini nazorat qilish

Nazariy mashg'ulotining texnologik kartasi .

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (10-15 min)	1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash. 2. Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydlarini tayyorlash. 3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish. 4. O'quv fanini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini tuzib chiqish.	Tinglaydilar, yozib oladilar Tinglaydilar, yozib oladilar.

2-bosqich asosiy (50- 55 min)	Power Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo'yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi.	Tinglaydilar, yozadilar.O'tilgan axborotni analiz-sintez qilib, tizimlashtiradilar.
	2.1. Mavzu rejasining birinchi punkti rejasini bo'yicha ma'ruza qiladi (3-ilova)	Savollar bilan murojaat etadilar, aniq tasavvurlar tizimiga ega bo'lishadi.
	Ma'ruza bo'yicha «Echim daraxti» usulidan foydalangan holda talabalarga quyidagi savol bilan murojaat qiladi: "Futbol federatsiya" rahbarligida musobaqalar va ularni nazorat qiluvchi konfederatsiyalar? (4-ilova)	Tinglaydilar, yozadilar.
	2.2. Mavzu rejasining ikkinchi punkti bo'yicha ma'ruza qiladi (5-ilova).	Talabalar berilgan savollarga javob beradilar.
	Ma'ruza bo'yicha «Echim daraxti» usulidan foydalangan holda talabalarga quyidagi savol bilan murojaat qiladi: O'zbekiston milliy chempionatidagi jamoalar nomi? (6-ilova)	
	2.3. Mavzu rejasining uchinchi punkti bo'yicha ma'ruza qiladi (7-ilova).	
	Ma'ruza bo'yicha Snektik usulidan foydalangan holda talabalarga quyidagi savol bilan murojaat qiladi: Maydon va jixozlar o'lchamlari bilasizmi (8-ilova) Talabalar bilimlarini faollashtirish va mustahkamlash maqsadida savollar beradi (9-ilova)	
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	3.1. Mavzu bo'yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2. Mustaqil ma'lumot egallash uchun "Futbol o'yini texnikasi va taktikasi tasnifi" mavzusini taqdim etadi.. mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Savollar beradilar Uyga vazifani yozib oladilar Topshiriqni yozib oladilar. O'z-o'zini baholaydilar.

4-Mavzu: Futbol oʻyin texnikasi va taktikasini tasnifi. Maʼruza mashgʻulotning texnologiyasi

Maʼruza mashgʻulotga ajratilgan vaqti 2 Talabalar soni:

Mashgʻulot shakli	Nazariy Interfaol,
	<p>1.Oʻyin texnikasini 2 ta boʻlimga boʻlinishi, harakatlanish texnikasi va toʻpni boshqarish texnikasi, darvozabon oʻyin texnikasi oʻyin texnikasi boʻlimlardan gruppalariga boʻlinishi.</p> <p>2.Oʻyin taktikasi haqida maʼlumot, oʻyin taktikasini boʻlinishi himoya va xujum taktikalari, jamoa, grupp va yakka holda xujum va ximoya taktikalari.</p> <p>3.Xujumga qarshi tez xujum taktikalari, joylarini almashtirish ,toʻpsiz harakat qilish.</p>
Oʻquv mashgʻulotining maqsadi	<p>Oʻyin texnikasini 2 ta boʻlimga boʻlinishi, harakatlanish texnikasi va toʻpni boshqarish texnikasi, darvozabon oʻyin texnikasi oʻyin texnikasi boʻlimlardan gruppalariga boʻlinishi haqida maʼlumotga ega qilish.</p> <p>Oʻyin taktikasi haqida maʼlumot, oʻyin taktikasini boʻlinishi himoya va xujum taktikalari, jamoa, grupp va yakka holda xujum va ximoya taktikalari ahamiyati haqida tushunchalar, maʼlumotlar berish.</p> <p>Xujumga qarshi tez xujum taktikalari, joylarini almashtirish ,toʻpsiz harakat qilish.</p>
<p>1. Oʻyin texnikasini 2 ta boʻlimga boʻlinishi, harakatlanish texnikasi va toʻpni boshqarish texnikasi, darvozabon oʻyin texnikasi oʻyin texnikasi boʻlimlardan gruppalariga boʻlinishi.</p> <p>bilan tanishtiradi.</p> <p>2. Oʻyin taktikasi haqida maʼlumot, oʻyin taktikasini boʻlinishi himoya va xujum taktikalari, jamoa, grupp va yakka holda xujum va ximoya taktikalari.</p> <p>3. Xujumga qarshi tez xujum taktikalari, joylarini almashtirish ,toʻpsiz harakat qilish.</p>	<p>1.Oʻyin texnikasini 2 ta boʻlimga boʻlinishi, harakatlanish texnikasi va toʻpni boshqarish texnikasi, darvozabon oʻyin texnikasi oʻyin texnikasi boʻlimlardan gruppalariga boʻlinishi oʻrganadilar.</p> <p>2.Oʻyin taktikasi haqida maʼlumot, oʻyin taktikasini boʻlinishi himoya va xujum taktikalari, jamoa, grupp va yakka holda xujum va ximoya taktikalarini oʻrganadilar.</p> <p>3. Xujumga qarshi tez xujum taktikalari, joylarini almashtirish ,toʻpsiz harakat qilish.</p>
Taʼlim berish usullari	Koʻrgazmali, maʼruza, suhbat

Ta'lim berish shakli	Ma'ruza, tushuntirish, Yechim daraxti , Snetik uslubi, suhbat
Ta'lim berish vositalari	O'quv qo'llanma, proektor, elektron ishlanma
Ta'lim berish sharoiti	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya
Monitoring va baholash	O'z-o'zini nazorat qilish

Nazariy mashg'ulotining texnologik kartasi .

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	Talaba
	O`qituvchi	
1-bosqich. Kirish (10-15 min)	<p>1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash.</p> <p>2. Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydlarini tayyorlash.</p> <p>3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish.</p> <p>4. O'quv fanini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini tuzib chiqish.</p>	<p>Tinglaydilar, yozib oladilar</p> <p>Tinglaydilar, yozib oladilar.</p>

2-bosqich asosiy (50-55 min)	Power Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo'yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi.	Tinglaydilar, yozadilar.O'tilgan axborotni analiz-sintez qilib, tizimlashtiradilar.
	2.1. Mavzu rejasining birinchi punkti rejasi bo'yicha ma'ruza qiladi (3-ilova)	Savollar bilan murojaat etadilar, aniq tasavvurlar tizimiga ega bo'lishadi.
	Ma'ruza bo'yicha «Echim daraxti» usulidan foydalangan holda talabalarga quyidagi savol bilan murojaat qiladi: “Futbol federatsiya” rahbarligida musobaqalar va ularni nazorat qiluvchi konfederatsiyalar? (4-ilova)	Tinglaydilar, yozadilar.
	2.2. Mavzu rejasining ikkinchi punkti bo'yicha ma'ruza qiladi (5-ilova).	Talabalar berilgan savollarga javob beradilar.
	Ma'ruza bo'yicha «Echim daraxti» usulidan foydalangan xolda talabalarga quyidagi savol bilan murojaat qiladi: O'zbekiston milliy chempionatidagi jamoalar nomi? (6-ilova)	
	2.3. Mavzu rejasining uchinchi punkti bo'yicha ma'ruza qiladi (7-ilova).	
	Ma'ruza bo'yicha Snektik usulidan foydalangan xolda talabalarga quyidagi savol bilan murojaat qiladi: Maydon va jixozlar o'lchamlari bilasizmi (8-ilova) Talabalar bilimlarini faollashtirish va mustahkamlash maqsadida savollar beradi (9-ilova)	
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	3.1. Mavzu bo'yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2. Mustaqil ma'lumot egallash uchun “Futbol o'yini texnikasi va taktikasi tasnifi” mavzusini taqdim etadi.. mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Savollar beradilar Uyga vazifani yozib oladilar Topshiriqni yozib oladilar. O'z-o'zini baholaydilar.

**5-Mavzu: Futbol oyin texnikasi va taktikasini tasnifi.
Ma'ruza mashg'ulotning texnologiyasi**

Ma'ruza mashg'ulotga ajratilgan vaqti 2 Talabalar soni:

Mashg'ulot shakli	Nazariy Interfaol,
	<p>1.O'yin texnikasini 2 ta bo`limga bo`linishi, harakatlanish texnikasi va to`pni boshqarish texnikasi, darvozabon o`yin texnikasi o`yin texnikasi bo`limlardan gruppalariga bo`linishi.</p> <p>2.O'yin taktikasi haqida ma'lumot, o`yin taktikasini bo`linishi himoya va xujum taktikalari, jamoa, grupp va yakka holda xujum va ximoya taktikalari.</p> <p>3.Xujumga qarshi tez xujum taktikalari, joylarini almashtirish ,to`psiz harakat qilish.</p>
O`quv mashg'ulotining maqsadi	<p>O'yin texnikasini 2 ta bo`limga bo`linishi, harakatlanish texnikasi va to`pni boshqarish texnikasi, darvozabon o`yin texnikasi o`yin texnikasi bo`limlardan gruppalariga bo`linishi haqida ma'lumotga ega qilish.</p> <p>O'yin taktikasi haqida ma'lumot, o`yin taktikasini bo`linishi himoya va xujum taktikalari, jamoa, grupp va yakka holda xujum va ximoya taktikalari ahamiyati haqida tushunchalar, ma'lumotlar berish.</p> <p>Xujumga qarshi tez xujum taktikalari, joylarini almashtirish ,to`psiz harakat qilish.</p>
<p>1. O'yin texnikasini 2 ta bo`limga bo`linishi, harakatlanish texnikasi va to`pni boshqarish texnikasi, darvozabon o`yin texnikasi o`yin texnikasi bo`limlardan gruppalariga bo`linishi.</p> <p>bilan tanishtiradi.</p> <p>2. O'yin taktikasi haqida ma'lumot, o`yin taktikasini bo`linishi himoya va xujum taktikalari, jamoa, grupp va yakka holda xujum va ximoya taktikalari.</p> <p>3. Xujumga qarshi tez xujum taktikalari, joylarini almashtirish ,to`psiz harakat qilish.</p>	<p>1.O'yin texnikasini 2 ta bo`limga bo`linishi, harakatlanish texnikasi va to`pni boshqarish texnikasi, darvozabon o`yin texnikasi o`yin texnikasi bo`limlardan gruppalariga bo`linishi o`rganadilar.</p> <p>2.O'yin taktikasi haqida ma'lumot, o`yin taktikasini bo`linishi himoya va xujum taktikalari, jamoa, grupp va yakka holda xujum va ximoya taktikalarini o`rganadilar.</p> <p>3. Xujumga qarshi tez xujum taktikalari, joylarini almashtirish ,to`psiz harakat qilish.</p>
Ta'lim berish usullari	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat

Ta'lim berish shakli	Ma'ruza, tushuntirish, Yechim daraxti , Snetik uslubi, suhbat
Ta'lim berish vositalari	O'quv qo'llanma, proektor, elektron ishlanma
Ta'lim berish sharoiti	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya
Monitoring va baholash	O'z-o'zini nazorat qilish

Nazariy mashg'ulotining texnologik kartasi .

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	Talaba
	O'qituvchi	
1-bosqich. Kirish(10-15 min)	<p>1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash.</p> <p>2. Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydlarini tayyorlash.</p> <p>3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish.</p> <p>4. O'quv fanini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini tuzib chiqish.</p>	<p>Tinglaydilar, yozib oladilar</p> <p>Tinglaydilar, yozib oladilar.</p>

2-bosqich asosiy(50- 55 min)	Power Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo'yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi.	Tinglaydilar, yozadilar.O'tilgan axborotni analiz-sintez qilib, tizimlashtiradilar.
	2.1. Mavzu rejasining birinchi punkti rejasi bo'yicha ma'ruza qiladi (3-ilova)	Savollar bilan murojaat etadilar, aniq tasavvurlar tizimiga ega bo'lishadi.
	Ma'ruza bo'yicha «Echim daraxti» usulidan foydalangan holda talabalarga quyidagi savol bilan murojaat qiladi: "Futbol federatsiya" rahbarligida musobaqalar va ularni nazorat qiluvchi konfederatsiyalar? (4-ilova)	Tinglaydilar, yozadilar.
	2.2. Mavzu rejasining ikkinchi punkti bo'yicha ma'ruza qiladi (5-ilova).	Talabalar berilgan savollarga javob beradilar.
	Ma'ruza bo'yicha «Echim daraxti» usulidan foydalangan xolda talabalarga quyidagi savol bilan murojaat qiladi: O'zbekiston milliy chempionatidagi jamoalar nomi? (6-ilova)	
	2.3. Mavzu rejasining uchinchi punkti bo'yicha ma'ruza qiladi (7-ilova).	
	Ma'ruza bo'yicha Snektik usulidan foydalangan xolda talabalarga quyidagi savol bilan murojaat qiladi: Maydon va jixozlar o'lchamlari bilasizmi (8-ilova) Talabalar bilimlarini faollashtirish va mustahkamlash maqsadida savollar beradi (9-ilova)	
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	3.1. Mavzu bo'yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2. Mustaqil ma'lumot egallash uchun "Futbol o'yini texnikasi va taktikasi tasnifi" mavzusini taqdim etadi.. mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Savollar beradilar Uyga vazifani yozib oladilar Topshiriqni yozib oladilar. O'z-o'zini baholaydilar.

6-Mavzu: Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.
Amaliy mashg'ulotning texnologiyasi

Amaliy mashg'ulotga ajratilgan vaqti 2 Soat

Talabalar soni:

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	<p>1. To'pni tepish,oyoq yuzasi,kafti tashqi va yon tomoni bilan to'p tepish,oyoq uchi bilan to'p tepish,tovon bilan to'p tepish usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2.To'pni yerga sapchigan vaqtida tepish usullariga o'rgatish.</p> <p>3. O`quv mashg`ulot o`yini.</p>
O`quv mashg'ulotining maqsadi	Futbol o'yin texnikasi bilan tanishtirish orqali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Futbol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
<p>1. To'pni tepish,oyoq yuzasi,kafti tashqi va yon tomoni bilan to'p tepish,oyoq uchi bilan to'p tepish,tovon bilan to'p tepish usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2.To'pni yerga sapchigan vaqtida tepish usullariga o'rgatish.</p> <p>3. O`quv mashg`ulot o`yini.</p>	<p>1. To'pni tepish,oyoq yuzasi,kafti tashqi va yon tomoni bilan to'p tepish,oyoq uchi bilan to'p tepish,tovon bilan to'p tepish usullarini o'rganadilar.</p> <p>2 To'pni yerga sapchigan vaqtida tepish usullarini o'rganadilar.</p> <p>3. O`quv mashg`ulot o`yini. .</p>
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, to'pi bauroq va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik Futbol maydoni, ADU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi .

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	Talaba
	O`qituvchi	
<p>1-bosqich. Kirish (10-15 min)</p>	<p>1.1.O`qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas rostdash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog`lomlantirish va bilim beradi.</p> <p>1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy qismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).</p>	<p>Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O`qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o`qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Futbol o`yini mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy qismiga tayyor bo`ladilar.</p>

2-bosqich
asosiy (50-55
min)

1. To'pni tepish,oyoq yuzasi,kafti tashqi va yon tomoni bilan to'p tepish,oyoq uchi bilan to'p tepish,tovon bilan to'p tepish usullari bilan tanishtiradi.

2. To'pni yerga sapchigan vaqtida tepish usullariga o'rgatish.

3. O`quv mashg`ulot o`yini.

Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar o'yinchining harakatlanishni amalda bajaradilar.

To'pni tepish,oyoq yuzasi,kafti tashqi va yon tomoni bilan to'p tepish,oyoq uchi bilan to'p tepish,tovon bilan to'p tepish usullari o'rganadilar.

To'pni yerga sapchigan vaqtida tepish usullarini o'rganadilar.

O`quv mashg`ulot o`yini. .

3-bosqich
Yakuniy (5-10
min)

Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.

Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

7-Mavzu: Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.

Amaliy mashg'ulotning texnologiyasi

Amaliy mashg'ulotga ajratilgan vaqti 2 Soat Talabalar soni:

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
-------------------	----------------------------

	<p>1. To'pni tepish,oyoq yuzasi,kafti tashqi va yon tomoni bilan to'p tepish,oyoq uchi bilan to'p tepish,tovon bilan to'p tepish usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2.To'pni yerga sapchigan vaqtida tepish usullariga o'rgatish.</p> <p>3. O`quv mashg`ulot o`yini.</p>
O`quv mashg`ulotining maqsadi	Futbol o`yin texnikasi bilan tanishtirish orqali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Futbol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
<p>1. To'pni tepish,oyoq yuzasi,kafti tashqi va yon tomoni bilan to'p tepish,oyoq uchi bilan to'p tepish,tovon bilan to'p tepish usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2.To'pni yerga sapchigan vaqtida tepish usullariga o'rgatish.</p> <p>3. O`quv mashg`ulot o`yini.</p>	<p>1. To'pni tepish,oyoq yuzasi,kafti tashqi va yon tomoni bilan to'p tepish,oyoq uchi bilan to'p tepish,tovon bilan to'p tepish usullarini o'rganadilar.</p> <p>2 To'pni yerga sapchigan vaqtida tepish usullarini o'rganadilar.</p> <p>3. O`quv mashg`ulot o`yini. .</p>
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, to'pi bauroq va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik Futbol maydoni, ADU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi .

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (10-15 min)	<p>1.1.O`qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas rostdash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog`lomlantirish va bilim beradi.</p> <p>1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy qismga jismoniy tayyorgarlik kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).</p>	<p>Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O`qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o`qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Futbol o`yini mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy qismiga tayyor bo`ladilar.</p>

2-bosqich
asosiy (50-55
min)

1. To'pni tepish,oyoq yuzasi,kafti tashqi va yon tomoni bilan to'p tepish,oyoq uchi bilan to'p tepish,tovon bilan to'p tepish usullari bilan tanishtiradi.

2.To'pni yerga sapchigan vaqtida tepish usullariga o'rgatish.

3. O`quv mashg`ulot o`yini.

Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar o'yinchining harakatlanishni amalda bajaradilar.

To'pni tepish,oyoq yuzasi,kafti tashqi va yon tomoni bilan to'p tepish,oyoq uchi bilan to'p tepish,tovon bilan to'p tepish usullari o'rganadilar.

To'pni yerga sapchigan vaqtida tepish usullarini o'rganadilar.

O`quv mashg`ulot o`yini. .

3-bosqich
Yakuniy (5-10
min)

Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.

Eshitadilar. Baxolanadilar.
Topshiriqni oladilar.

8-Mavzu: Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.

Amaliy mashg'ulotning texnologiyasi

Amaliy mashg'ulotga ajratilgan vaqti 2 Soat

Talabalar soni:

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
-------------------	----------------------------

	<p>1. To'pni bosh bilan o'ynash, peshona bilan to'p urish, to'pni oyoq tagi bilan, oyoq kafti bilan, oyoq yuzasi bilan, ko'krak bilan, bosh bilan to'xtatish usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2. To'pni uzatish, to'pni darvozaga tepish usullariga o'rgatish.</p> <p>3. Darvozabon o'yini texnikasini o'rgatish</p> <p>4. O'quv mashg'ulot o'yini.</p>
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Futbol o'yin texnikasi bilan tanishtirish orqali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy sog'lomlantirish. Futbol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
<p>1. To'pni bosh bilan o'ynash, peshona bilan to'p urish, to'pni oyoq tagi bilan, oyoq kafti bilan, oyoq yuzasi bilan, ko'krak bilan, bosh bilan to'xtatish usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2. To'pni uzatish, to'pni darvozaga tepish usullariga o'rgatish.</p> <p>3. Darvozabon o'yini texnikasini o'rgatish</p> <p>4. O'quv mashg'ulot o'yini.</p>	<p>1. To'pni bosh bilan o'ynash, peshona bilan to'p urish, to'pni oyoq tagi bilan, oyoq kafti bilan, oyoq yuzasi bilan, ko'krak bilan, bosh bilan to'xtatish usullarini o'rganadilar.</p> <p>2. To'pni uzatish, to'pni darvozaga tepish usullarini o'rganadilar.</p> <p>3. Darvozabon o'yini texnikasini o'rganadilar.</p> <p>4. O'quv mashg'ulot o'yini. .</p>
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, to'pi bauroq va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik Futbol maydoni, ADU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi .

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	Talaba
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (10-15 min)	<p>1.1.O`qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas rostlash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi.</p> <p>1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy qismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).</p>	<p>Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O`qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o`qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Futbol o`yini mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy qismiga tayyor bo`ladilar.</p>

2-bosqich asosiy (50-55 min)	<p>1.To‘pni bosh bilan o‘ynash,pehona bilan to‘p urish,to‘pni oyoq tagi bilan,oyoq kafti bilan,oyoq yuzasi bilan,ko‘krak bilan,bosh bilan to‘xtatish usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2. To‘pni uzatish,to‘pni darvozaga tepish usullariga o‘rgatish.</p> <p>3. Darvozabon o‘yini texnikasini o‘rgatish</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini.</p>	<p>Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar o‘yinchining harakatlanishni amalda bajaradilar.</p> <p>To‘pni bosh bilan o‘ynash,pehona bilan to‘p urish,to‘pni oyoq tagi bilan,oyoq kafti bilan,oyoq yuzasi bilan,ko‘krak bilan,bosh bilan to‘xtatish usullari o‘rganadilar.</p> <p>To‘pni uzatish,to‘pni darvozaga tepish usullarini o‘rganadilar.</p> <p>Darvozabon o‘yini texnikasini o‘rganadilar. O`quv mashg`ulot o`yini.</p>
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	<p>Mashg‘ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag‘batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.</p>	<p>Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.</p>

9-Mavzu: Futbol o‘yin texnikasi va taktikasini o‘rgatish.

Amaliy mashg‘ulotning texnologiyasi

Amaliy mashg‘ulotga ajratilgan vaqti 2 Soat Talabalar soni:

Mashg‘ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
-------------------	----------------------------

	<p>1. To'pni bosh bilan o'ynash, peshona bilan to'p urish, to'pni oyoq tagi bilan, oyoq kafti bilan, oyoq yuzasi bilan, ko'krak bilan, bosh bilan to'xtatish usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2. To'pni uzatish, to'pni darvozaga tepish usullariga o'rgatish.</p> <p>3. Darvozabon o'yini texnikasini o'rgatish</p> <p>4. O'quv mashg'ulot o'yini.</p>
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Futbol o'yin texnikasi bilan tanishtirish orqali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy sog'lomlantirish. Futbol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
<p>1. To'pni bosh bilan o'ynash, peshona bilan to'p urish, to'pni oyoq tagi bilan, oyoq kafti bilan, oyoq yuzasi bilan, ko'krak bilan, bosh bilan to'xtatish usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2. To'pni uzatish, to'pni darvozaga tepish usullariga o'rgatish.</p> <p>3. Darvozabon o'yini texnikasini o'rgatish</p> <p>4. O'quv mashg'ulot o'yini.</p>	<p>1. To'pni bosh bilan o'ynash, peshona bilan to'p urish, to'pni oyoq tagi bilan, oyoq kafti bilan, oyoq yuzasi bilan, ko'krak bilan, bosh bilan to'xtatish usullarini o'rganadilar.</p> <p>2. To'pni uzatish, to'pni darvozaga tepish usullarini o'rganadilar.</p> <p>3. Darvozabon o'yini texnikasini o'rganadilar.</p> <p>4. O'quv mashg'ulot o'yini. .</p>
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, to'pi bauroq va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik Futbol maydoni, ADU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi .

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (10-15 min)	<p>1.1.O`qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas rostdash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog`lomlantirish va bilim beradi.</p> <p>1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy qismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).</p>	<p>Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O`qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o`qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Futbol o`yini mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy qismiga tayyor bo`ladilar.</p>

2-bosqich
asosiy (50-55
min)

1.To'pni bosh bilan o'ynash,pehona bilan to'p urish,to'pni oyoq tagi bilan,oyoq kafti bilan,oyoq yuzasi bilan,ko'krak bilan,bosh bilan to'xtatish usullari bilan tanishtiradi.

2. To'pni uzatish,to'pni darvozaga tepish usullariga o'rgatish.

3. Darvozabon o'yini texnikasini o'rgatish

4.O`quv mashg`ulot o`yini.

Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar o'yinchining harakatlanishni amalda bajaradilar.

To'pni bosh bilan o'ynash,pehona bilan to'p urish,to'pni oyoq tagi bilan,oyoq kafti bilan,oyoq yuzasi bilan,ko'krak bilan,bosh bilan to'xtatish usullari o'rganadilar.

To'pni uzatish,to'pni darvozaga tepish usullarini o'rganadilar.

Darvozabon o'yini texnikasini o'rganadilar O`quv mashg`ulot o`yini.

3-bosqich
Yakuniy (5-10
min)

Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.

Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

10-Mavzu: Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.

Amaliy mashg'ulotning texnologiyasi

Amaliy mashg'ulotga ajratilgan vaqti 2 Soat Talabalar soni:

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
-------------------	----------------------------

	<p>1. To'pni bosh bilan o'ynash, peshona bilan to'p urish, to'pni oyoq tagi bilan, oyoq kafti bilan, oyoq yuzasi bilan, ko'krak bilan, bosh bilan to'xtatish usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2. To'pni uzatish, to'pni darvozaga tepish usullariga o'rgatish.</p> <p>3. Darvozabon o'yini texnikasini o'rgatish</p> <p>4. O'quv mashg'ulot o'yini.</p>
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Futbol o'yin texnikasi bilan tanishtirish orqali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy sog'lomlantirish. Futbol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
<p>1. To'pni bosh bilan o'ynash, peshona bilan to'p urish, to'pni oyoq tagi bilan, oyoq kafti bilan, oyoq yuzasi bilan, ko'krak bilan, bosh bilan to'xtatish usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2. To'pni uzatish, to'pni darvozaga tepish usullariga o'rgatish.</p> <p>3. Darvozabon o'yini texnikasini o'rgatish</p> <p>4. O'quv mashg'ulot o'yini.</p>	<p>1. To'pni bosh bilan o'ynash, peshona bilan to'p urish, to'pni oyoq tagi bilan, oyoq kafti bilan, oyoq yuzasi bilan, ko'krak bilan, bosh bilan to'xtatish usullarini o'rganadilar.</p> <p>2. To'pni uzatish, to'pni darvozaga tepish usullarini o'rganadilar.</p> <p>3. Darvozabon o'yini texnikasini o'rganadilar</p> <p>4. O'quv mashg'ulot o'yini. .</p>
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, to'pi bauroq va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik Futbol maydoni, ADU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi .

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (10-15 min)	<p>1.1.O`qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas rostdash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog`lomlantirish va bilim beradi.</p> <p>1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy qismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).</p>	<p>Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O`qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o`qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Futbol o`yini mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy qismiga tayyor bo`ladilar.</p>

2-bosqich asosiy (50-55 min)	<p>1.To‘pni bosh bilan o‘ynash,pehona bilan to‘p urish,to‘pni oyoq tagi bilan,oyoq kafti bilan,oyoq yuzasi bilan,ko‘krak bilan,bosh bilan to‘xtatish usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2. To‘pni uzatish,to‘pni darvozaga tepish usullariga o‘rgatish.</p> <p>3. Darvozabon o‘yini texnikasini o‘rgatish</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini.</p>	<p>Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar o‘yinchining harakatlanishni amalda bajaradilar.</p> <p>To‘pni bosh bilan o‘ynash,pehona bilan to‘p urish,to‘pni oyoq tagi bilan,oyoq kafti bilan,oyoq yuzasi bilan,ko‘krak bilan,bosh bilan to‘xtatish usullari o‘rganadilar.</p> <p>To‘pni uzatish,to‘pni darvozaga tepish usullarini o‘rganadilar.</p> <p>Darvozabon o‘yini texnikasini o‘rganadilar O`quv mashg`ulot o`yini.</p>
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	<p>Mashg‘ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag‘batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.</p>	<p>Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.</p>

11-Mavzu: Futbol o‘yin texnikasi va taktikasini o‘rgatish.

Amaliy mashg‘ulotning texnologiyasi

Amaliy mashg‘ulotga ajratilgan vaqti 2 Soat Talabalar soni:

Mashg‘ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
-------------------	----------------------------

	<p>1.Fint- aldov xarakatlari,ximoya: shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullari. bilan tanishtiradi.</p> <p>2.Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi, kombinatsiyalarni o'rgatish.</p> <p>3. Jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum uyushtirish, burchakdan to'p tepish,jarima to'pi tepishni o'rgatish.</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini.</p>
O`quv mashg`ulotining maqsadi	Futbol o'yin texnikasi bilan tanishtirish orqali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Futbol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
<p>1. Fint- aldov xarakatlari,ximoya: shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2. Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi, kombinatsiyalarni o'rgatish.</p> <p>3.Jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum uyushtirish, burchakdan to'p tepish,jarima to'pi tepishni o'rgatish.</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini.</p>	<p>1. Fint- aldov xarakatlari,ximoya: shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullarini o'rganadilar.</p> <p>2. Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi, kombinatsiyalarni o'rganadilar.</p> <p>3. Jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum uyushtirish, burchakdan to'p tepish,jarima to'pi tepishni o'rganadilar.</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini. .</p>
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, to'pi bauroq va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik Futbol maydoni, ADU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi .

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (10- 15 min)	<p>1.1.O`qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas rostdash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog`lomlantirish va bilim beradi.</p> <p>1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy qismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).</p>	<p>Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O`qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o`qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Futbol o`yini mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy qismiga tayyor bo`ladilar.</p>

2-bosqich asosiy (50-55 min)	<p>1.Fint- aldov xarakatlari,ximoya: shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2. Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi, kombinatsiyalarni o'rgatish.</p> <p>3. Jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum uyushtirish, burchakdan to'p tepish,jarima to'pi tepishni o'rgatish.</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini.</p>	<p>Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar o'yinchining harakatlanishni amalda bajaradilar.</p> <p>Fint- aldov xarakatlari,ximoya: shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullari o'rganadilar.</p> <p>Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi, kombinatsiyalarni o'rganadilar.</p> <p>Jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum uyushtirish, burchakdan to'p tepish,jarima to'pi tepishni o'rganadilar O`quv mashg`ulot o`yini.</p>
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	<p>Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.</p>	<p>Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.</p>

12-Mavzu: Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.
Amaliy mashg'ulotning texnologiyasi

Amaliy mashg'ulotga ajratilgan vaqti 2 Soat Talabalar soni:

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
-------------------	----------------------------

	<p>1.Fint- aldov xarakatlari,ximoya: shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullari. bilan tanishtiradi.</p> <p>2.Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi, kombinatsiyalarni o'rgatish.</p> <p>3. Jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum uyushtirish, burchakdan to'p tepish,jarima to'pi tepishni o'rgatish.</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini.</p>
O`quv mashg`ulotining maqsadi	Futbol o'yin texnikasi bilan tanishtirish orqali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Futbol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
<p>1. Fint- aldov xarakatlari,ximoya: shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2. Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi, kombinatsiyalarni o'rgatish.</p> <p>3.Jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum uyushtirish, burchakdan to'p tepish,jarima to'pi tepishni o'rgatish.</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini.</p>	<p>1. Fint- aldov xarakatlari,ximoya: shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullarini o'rganadilar.</p> <p>2. Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi, kombinatsiyalarni o'rganadilar.</p> <p>3. Jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum uyushtirish, burchakdan to'p tepish,jarima to'pi tepishni o'rganadilar.</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini. .</p>
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, to'pi bauroq va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik Futbol maydoni, ADU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi .

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (10- 15 min)	<p>1.1.O`qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas rostdash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog`lomlantirish va bilim beradi.</p> <p>1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy qismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).</p>	<p>Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O`qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o`qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Futbol o`yini mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy qismiga tayyor bo`ladilar.</p>

2-bosqich asosiy (50-55 min)	<p>1.Fint- aldov xarakatlari,ximoya: shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2. Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi, kombinatsiyalarni o'rgatish.</p> <p>3. Jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum uyushtirish, burchakdan to'p tepish,jarima to'pi tepishni o'rgatish.</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini.</p>	<p>Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar o'yinchining harakatlanishni amalda bajaradilar.</p> <p>Fint- aldov xarakatlari,ximoya: shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullari o'rganadilar.</p> <p>Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi, kombinatsiyalarni o'rganadilar.</p> <p>Jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum uyushtirish, burchakdan to'p tepish,jarima to'pi tepishni o'rganadilar O`quv mashg`ulot o`yini.</p>
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	<p>Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.</p>	<p>Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.</p>

13-Mavzu: Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.

Amaliy mashg'ulotning texnologiyasi

Amaliy mashg'ulotga ajratilgan vaqti 2 Soat Talabalar soni:

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
-------------------	----------------------------

	<p>1.Fint- aldov xarakatlari,ximoya: shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullari. bilan tanishtiradi.</p> <p>2.Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi, kombinatsiyalarni o'rgatish.</p> <p>3. Jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum uyushtirish, burchakdan to'p tepish,jarima to'pi tepishni o'rgatish.</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini.</p>
O`quv mashg`ulotining maqsadi	Futbol o'yin texnikasi bilan tanishtirish orqali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Futbol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
<p>1. Fint- aldov xarakatlari,ximoya: shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2. Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi, kombinatsiyalarni o'rgatish.</p> <p>3.Jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum uyushtirish, burchakdan to'p tepish,jarima to'pi tepishni o'rgatish.</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini.</p>	<p>1. Fint- aldov xarakatlari,ximoya: shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullarini o'rganadilar.</p> <p>2. Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi, kombinatsiyalarni o'rganadilar.</p> <p>3. Jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum uyushtirish, burchakdan to'p tepish,jarima to'pi tepishni o'rganadilar.</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini. .</p>
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, to'pi bauroq va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik Futbol maydoni, ADU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi .

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	Talaba
1-bosqich. Kirish (10-15 min)	<p data-bbox="379 779 1098 1301">O`qituvchi</p> <p data-bbox="379 846 1098 1301">1.1.O`qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas rostlash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog`lomlantirish va bilim beradi.</p> <p data-bbox="379 1339 1098 1581">1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy qismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).</p>	<p data-bbox="1118 779 1498 1301">Talaba</p> <p data-bbox="1118 846 1498 1301">Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O`qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o`qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Futbol o`yini mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy qismiga tayyor bo`ladilar.</p>

2-bosqich asosiy (50-55 min)	<p>1.Fint- aldov xarakatlari,ximoya: shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2. Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi, kombinatsiyalarni o'rgatish.</p> <p>3. Jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum uyushtirish, burchakdan to'p tepish,jarima to'pi tepishni o'rgatish.</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini.</p>	<p>Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar o'yinchining harakatlanishni amalda bajaradilar.</p> <p>Fint- aldov xarakatlari,ximoya: shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullari o'rganadilar.</p> <p>Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi, kombinatsiyalarni o'rganadilar.</p> <p>Jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum uyushtirish, burchakdan to'p tepish,jarima to'pi tepishni o'rganadilar O`quv mashg`ulot o`yini.</p>
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	<p>Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.</p>	<p>Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.</p>

14-Mavzu: Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.

Amaliy mashg'ulotning texnologiyasi

Amaliy mashg'ulotga ajratilgan vaqti 2 Soat Talabalar soni:

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
-------------------	----------------------------

	<p>1.Fint- aldov xarakatlari,ximoya: shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullari. bilan tanishtiradi.</p> <p>2.Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi, kombinatsiyalarni o'rgatish.</p> <p>3. Jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum uyushtirish, burchakdan to'p tepish,jarima to'pi tepishni o'rgatish.</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini.</p>
O`quv mashg`ulotining maqsadi	Futbol o'yin texnikasi bilan tanishtirish orqali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Futbol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
<p>1. Fint- aldov xarakatlari,ximoya: shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2. Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi, kombinatsiyalarni o'rgatish.</p> <p>3.Jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum uyushtirish, burchakdan to'p tepish,jarima to'pi tepishni o'rgatish.</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini.</p>	<p>1. Fint- aldov xarakatlari,ximoya: shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullarini o'rganadilar.</p> <p>2. Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi, kombinatsiyalarni o'rganadilar.</p> <p>3. Jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum uyushtirish, burchakdan to'p tepish,jarima to'pi tepishni o'rganadilar.</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini. .</p>
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, to'pi bauroq va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik Futbol maydoni, ADU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi .

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (10-15 min)	<p>1.1.O`qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas rostlash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog`lomlantirish va bilim beradi.</p> <p>1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy qismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).</p>	<p>Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O`qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o`qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Futbol o`yini mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy qismiga tayyor bo`ladilar.</p>

2-bosqich asosiy (50-55 min)	<p>1.Fint- aldov xarakatlari,ximoya: shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2. Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi, kombinatsiyalarni o'rgatish.</p> <p>3. Jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum uyushtirish, burchakdan to'p tepish,jarima to'pi tepishni o'rgatish.</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini.</p>	<p>Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar o'yinchining harakatlanishni amalda bajaradilar.</p> <p>Fint- aldov xarakatlari,ximoya: shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullari o'rganadilar.</p> <p>Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi, kombinatsiyalarni o'rganadilar.</p> <p>Jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum uyushtirish, burchakdan to'p tepish,jarima to'pi tepishni o'rganadilar O`quv mashg`ulot o`yini.</p>
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	<p>Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.</p>	<p>Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.</p>

15-Mavzu: Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.

Amaliy mashg'ulotning texnologiyasi

Amaliy mashg'ulotga ajratilgan vaqti 2 Soat Talabalar soni:

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
-------------------	----------------------------

	<p>1.Fint- aldov xarakatlari,ximoya: shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullari. bilan tanishtiradi.</p> <p>2.Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi, kombinatsiyalarni o'rgatish.</p> <p>3. Jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum uyushtirish, burchakdan to'p tepish,jarima to'pi tepishni o'rgatish.</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini.</p>
O`quv mashg`ulotining maqsadi	Futbol o'yin texnikasi bilan tanishtirish orqali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Futbol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
<p>1. Fint- aldov xarakatlari,ximoya: shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2. Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi, kombinatsiyalarni o'rgatish.</p> <p>3.Jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum uyushtirish, burchakdan to'p tepish,jarima to'pi tepishni o'rgatish.</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini.</p>	<p>1. Fint- aldov xarakatlari,ximoya: shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullarini o'rganadilar.</p> <p>2. Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi, kombinatsiyalarni o'rganadilar.</p> <p>3. Jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum uyushtirish, burchakdan to'p tepish,jarima to'pi tepishni o'rganadilar.</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini. .</p>
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, to'pi bauroq va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik Futbol maydoni, ADU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi .

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	Talaba
	O`qituvchi	
1-bosqich. Kirish (10- 15 min)	<p>1.1.O`qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas rostlash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog`lomlantirish va bilim beradi.</p> <p>1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy qismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).</p>	<p>Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O`qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o`qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Futbol o`yini mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy qismiga tayyor bo`ladilar.</p>

2-bosqich asosiy (50-55 min)	<p>1.Fint- aldov xarakatlari,ximoya: shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2. Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi, kombinatsiyalarni o'rgatish.</p> <p>3. Jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum uyushtirish, burchakdan to'p tepish,jarima to'pi tepishni o'rgatish.</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini.</p>	<p>Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar o'yinchining harakatlanishni amalda bajaradilar.</p> <p>Fint- aldov xarakatlari,ximoya: shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullari o'rganadilar.</p> <p>Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi, kombinatsiyalarni o'rganadilar.</p> <p>Jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum uyushtirish, burchakdan to'p tepish,jarima to'pi tepishni o'rganadilar O`quv mashg`ulot o`yini.</p>
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	<p>Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.</p>	<p>Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.</p>

16-Mavzu: Futbolda xarakatlanish texnikasini o'rgatish.

Amaliy mashg'ulotning texnologiyasi

Amaliy mashg'ulotga ajratilgan vaqti 2 Soat Talabalar soni:

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
-------------------	----------------------------

	<p>1.Oddiy yugurish, tisarilib yugurish,chalishtirma yugurish,juftlama yugurish bilan tanishtiradi.</p> <p>2.Bir va ikki oyoqda depsinib sakrash,tashlanib to‘xtash,sakrab to‘xtash usullarini o‘rgatish.</p> <p>3.Sakrab burilish,tayanch oyoqda burilish harakatlanishni o‘rgatish.</p> <p>4. O`quv mashg`ulot o`yini.</p>
O`quv mashg`ulotining maqsadi	Futbol o`yin texnikasi bilan tanishtirish orqali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Futbol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
<p>1.Oddiy yugurish, tisarilib yugurish,chalishtirma yugurish,juftlama yugurish mashqlari bilan tanishtiradi.</p> <p>2. Bir va ikki oyoqda depsinib sakrash,tashlanib to‘xtash,sakrab to‘xtash usullarini o‘rgatish.</p> <p>3. Sakrab burilish,tayanch oyoqda burilish harakatlanishni o‘rgatish.</p> <p>4. O`quv mashg`ulot o`yini.</p>	<p>1. Oddiy yugurish, tisarilib yugurish,chalishtirma yugurish,juftlama yugurish mashqlarini o‘rganadilar.</p> <p>2. Bir va ikki oyoqda depsinib sakrash,tashlanib to‘xtash,sakrab to‘xtash usullarini o‘rgatish. usullarini o‘rganadilar.</p> <p>3. Sakrab burilish,tayanch oyoqda burilish xarakatlarini o‘rganadilar.</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini.</p>
Ta’lim berish usullari	Amaliy
Ta’lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta’lim berish vositalari	Xushtak, to’pi bauroq va x.k.
Ta’lim berish sharoiti	Ochik Futbol maydoni, ADU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi .

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (10- 15 min)	<p>1.1.O`qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas rostdash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi.</p> <p>1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy qismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).</p>	<p>Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O`qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o`qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakterat kiladilar. Futbol o`yini mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy qismiga tayyor bo`ladilar.</p>

2-bosqich asosiy (50- 55 min)	<p>1. Oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma yugurish, juftlama yugurish mashqlari bilan tanishtiradi.</p> <p>2. Bir va ikki oyoqda deysinib sakrash, tashlanib to'xtash, sakrab to'xtash usullarini o'rgatish.</p> <p>3. Sakrab burilish, tayanch oyoqda burilish harakatlanishni o'rgatish.</p> <p>4. O'quv mashg'ulot o'yini.</p>	<p>Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar o'yinchining harakatlanishni amalda bajaradilar.</p> <p>Oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma yugurish, juftlama yugurish mashqlarini o'rganadilar.</p> <p>Bir va ikki oyoqda deysinib sakrash, tashlanib to'xtash, sakrab to'xtash usullarini o'rganadilar.</p> <p>Sakrab burilish, tayanch oyoqda burilishni o'rganadilar.</p> <p>O'quv mashg'ulot o'yini.</p>
3-bosqich Yakuniy (5- 10 min)	<p>Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.</p>	<p>Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.</p>

17-Mavzu: Futbolda xarakatlanish texnikasini o'rgatish.

Amaliy mashg'ulotning texnologiyasi

Amaliy mashg'ulotga ajratilgan vaqti 2 Soat Talabalar soni:

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
-------------------	----------------------------

	<p>1.Oddiy yugurish, tisarilib yugurish,chalishtirma yugurish,juftlama yugurish bilan tanishtiradi.</p> <p>2.Bir va ikki oyoqda depsinib sakrash,tashlanib to‘xtash,sakrab to‘xtash usullarini o‘rgatish.</p> <p>3.Sakrab burilish,tayanch oyoqda burilish harakatlanishni o‘rgatish.</p> <p>4. O`quv mashg`ulot o`yini.</p>
O`quv mashg`ulotining maqsadi	Futbol o`yin texnikasi bilan tanishtirish orqali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Futbol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
<p>1.Oddiy yugurish, tisarilib yugurish,chalishtirma yugurish,juftlama yugurish mashqlari bilan tanishtiradi.</p> <p>2. Bir va ikki oyoqda depsinib sakrash,tashlanib to‘xtash,sakrab to‘xtash usullarini o‘rgatish.</p> <p>3. Sakrab burilish,tayanch oyoqda burilish harakatlanishni o‘rgatish.</p> <p>4. O`quv mashg`ulot o`yini.</p>	<p>1. Oddiy yugurish, tisarilib yugurish,chalishtirma yugurish,juftlama yugurish mashqlarini o‘rganadilar.</p> <p>2. Bir va ikki oyoqda depsinib sakrash,tashlanib to‘xtash,sakrab to‘xtash usullarini o‘rgatish. usullarini o‘rganadilar.</p> <p>3. Sakrab burilish,tayanch oyoqda burilish xarakatlarini o‘rganadilar.</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini.</p>
Ta’lim berish usullari	Amaliy
Ta’lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta’lim berish vositalari	Xushtak, to’pi bauroq va x.k.
Ta’lim berish sharoiti	Ochik Futbol maydoni, ADU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi .

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	Talaba
1-bosqich. Kirish (10- 15 min)	<p data-bbox="400 786 970 1435">O`qituvchi</p> <p data-bbox="400 857 970 1435">1.1.O`qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas rostlash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi.</p> <p data-bbox="400 1473 970 1756">1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy qismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).</p>	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O`qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o`qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Futbol o`yini mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy qismiga tayyor bo`ladilar.

2-bosqich asosiy (50- 55 min)	<p>1. Oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma yugurish, juftlama yugurish mashqlari bilan tanishtiradi.</p> <p>2. Bir va ikki oyoqda depsinib sakrash, tashlanib to‘xtash, sakrab to‘xtash usullarini o‘rgatish.</p> <p>3. Sakrab burilish, tayanch oyoqda burilish harakatlanishni o‘rgatish.</p> <p>4. O‘quv mashg‘ulot o‘yini.</p>	<p>Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar o‘yinchining harakatlanishni amalda bajaradilar.</p> <p>Oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma yugurish, juftlama yugurish mashqlarini o‘rganadilar.</p> <p>Bir va ikki oyoqda depsinib sakrash, tashlanib to‘xtash, sakrab to‘xtash usullarini o‘rganadilar.</p> <p>Sakrab burilish, tayanch oyoqda burilishni o‘rganadilar.</p> <p>O‘quv mashg‘ulot o‘yini.</p>
3-bosqich Yakuniy (5- 10 min)	<p>Mashg‘ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag‘batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.</p>	<p>Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.</p>

18-Mavzu: Futbolda xarakatlanish texnikasini o‘rgatish.

Amaliy mashg‘ulotning texnologiyasi

Amaliy mashg‘ulotga ajratilgan vaqti 2 Soat Talabalar soni:

Mashg‘ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
-------------------	----------------------------

	<p>1.Oddiy yugurish, tisarilib yugurish,chalishtirma yugurish,juftlama yugurish bilan tanishtiradi.</p> <p>2.Bir va ikki oyoqda depsinib sakrash,tashlanib to‘xtash,sakrab to‘xtash usullarini o‘rgatish.</p> <p>3.Sakrab burilish,tayanch oyoqda burilish harakatlanishni o‘rgatish.</p> <p>4. O`quv mashg`ulot o`yini.</p>
O`quv mashg`ulotining maqsadi	Futbol o`yin texnikasi bilan tanishtirish orqali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Futbol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
<p>1.Oddiy yugurish, tisarilib yugurish,chalishtirma yugurish,juftlama yugurish mashqlari bilan tanishtiradi.</p> <p>2. Bir va ikki oyoqda depsinib sakrash,tashlanib to‘xtash,sakrab to‘xtash usullarini o‘rgatish.</p> <p>3. Sakrab burilish,tayanch oyoqda burilish harakatlanishni o‘rgatish.</p> <p>4. O`quv mashg`ulot o`yini.</p>	<p>1. Oddiy yugurish, tisarilib yugurish,chalishtirma yugurish,juftlama yugurish mashqlarini o‘rganadilar.</p> <p>2. Bir va ikki oyoqda depsinib sakrash,tashlanib to‘xtash,sakrab to‘xtash usullarini o‘rgatish. usullarini o‘rganadilar.</p> <p>3. Sakrab burilish,tayanch oyoqda burilish xarakatlarini o‘rganadilar.</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini.</p>
Ta’lim berish usullari	Amaliy
Ta’lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta’lim berish vositalari	Xushtak, to’pi bauroq va x.k.
Ta’lim berish sharoiti	Ochik Futbol maydoni, ADU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi .

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	Talaba
1-bosqich. Kirish (10-15 min)	<p data-bbox="400 779 970 1429">O`qituvchi talabalarni saflaydi. Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O`qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o`qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakterat kiladilar. Futbol o`yini mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy qismiga tayyor bo`ladilar.</p> <p data-bbox="400 1464 970 1751">1.1.O`qituvchi talabalarni saflaydi. Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O`qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o`qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakterat kiladilar. Futbol o`yini mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy qismiga tayyor bo`ladilar.</p> <p data-bbox="400 1464 970 1751">1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy qismga jismoniy tayyorgarlik kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).</p>	

2-bosqich asosiy (50- 55 min)	<p>1. Oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma yugurish, juftlama yugurish mashqlari bilan tanishtiradi.</p> <p>2. Bir va ikki oyoqda depsinib sakrash, tashlanib to‘xtash, sakrab to‘xtash usullarini o‘rgatish.</p> <p>3. Sakrab burilish, tayanch oyoqda burilish harakatlanishni o‘rgatish.</p> <p>4. O‘quv mashg‘ulot o‘yini.</p>	<p>Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar o‘yinchining harakatlanishni amalda bajaradilar.</p> <p>Oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma yugurish, juftlama yugurish mashqlarini o‘rganadilar.</p> <p>Bir va ikki oyoqda depsinib sakrash, tashlanib to‘xtash, sakrab to‘xtash usullarini o‘rganadilar.</p> <p>Sakrab burilish, tayanch oyoqda burilishni o‘rganadilar.</p> <p>O‘quv mashg‘ulot o‘yini.</p>
3-bosqich Yakuniy (5- 10 min)	<p>Mashg‘ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag‘batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.</p>	<p>Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.</p>

19-Mavzu: Futbol o‘yinida to‘pni boshqarish texnikasini o‘rgatish

Amaliy mashg‘ulotning texnologiyasi

Amaliy mashg‘ulotga ajratilgan vaqti 2 Soat Talabalar soni:

Mashg‘ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
-------------------	----------------------------

	<p>1.To'pga oyoq va kalla bilan zarba berish,to'pni oyoq va gavda bilan to'xtatish usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2.To'pni oyoq va kalla bilan olib yurish,qochib,to'pni tepib,kalla urish usullariga o'rgatish.</p> <p>3. Oyoq gavda va kallada to'xtatib fint qilish.</p> <p>4. O`quv mashg`ulot o`yini.</p>
O`quv mashg`ulotining maqsadi	Futbol o'yin texnikasi bilan tanishtirish orqali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Futbol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
<p>1. To'pga oyoq va kalla bilan zarba berish,to'pni oyoq va gavda bilan to'xtatish usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2.To'pni oyoq va kalla bilan olib yurish,qochib,to'pni tepib,kalla urish usullariga o'rgatish.</p> <p>3. Oyoq gavda va kallada to'xtatib fint qilish.</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini.</p>	<p>1. To'pga oyoq va kalla bilan zarba berish,to'pni oyoq va gavda bilan to'xtatish usullarini o'rganadilar.</p> <p>2. To'pni oyoq va kalla bilan olib yurish,qochib,to'pni tepib,kalla urish usullari ini o'rganadilar.</p> <p>3. Oyoq gavda va kallada to'xtatib fint qilish.</p> <p>4. O`quv mashg`ulot o`yini. .</p>
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, to'pi bauroq va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik Futbol maydoni, ADU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi .

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	Talaba
1-bosqich. Kirish (10-15 min)	<p data-bbox="443 920 1094 1491">O`qituvchi</p> <p data-bbox="443 992 1094 1491">1.1.O`qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas rostdash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi.</p> <p data-bbox="443 1525 1094 1767">1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy qismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).</p>	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O`qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o`qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Futbol o`yini mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy qismiga tayyor bo`ladilar.

2-bosqich
asosiy (50-55
min)

1. To‘pga oyoq va kalla bilan zarba berish, to‘pni oyoq va gavda bilan to‘xtatish usullari bilan tanishtiradi.

2. To‘pni oyoq va kalla bilan olib yurish, qochib, to‘pni tepib, kalla urish usullariga o‘rgatish.

3. Oyoq gavda va kallada to‘xtatib fint qilish.

4. O‘quv mashg‘ulot o‘yini.

Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar o‘yinchining harakatlanishni amalda bajaradilar.

To‘pga oyoq va kalla bilan zarba berish, to‘pni oyoq va gavda bilan to‘xtatish usullarini o‘rganadilar.

To‘pni oyoq va kalla bilan olib yurish, qochib, to‘pni tepib, kalla urish usullarini o‘rganadilar.

Oyoq gavda va kallada to‘xtatib fint qilish.

O‘quv mashg‘ulot o‘yini. .

3-bosqich
Yakuniy (5-10
min)

Mashg‘ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag‘batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.

Eshitadilar. Baxolanadilar.

Topshiriqni oladilar.

20-Mavzu: Futbol o‘yinida to‘pni boshqarish texnikasini o‘rgatish Amaliy mashg‘ulotning texnologiyasi

Amaliy mashg‘ulotga ajratilgan vaqti 2 Soat

Talabalar soni:

Mashg‘ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
-------------------	----------------------------

	<p>1.To'pga oyoq va kalla bilan zarba berish,to'pni oyoq va gavda bilan to'xtatish usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2.To'pni oyoq va kalla bilan olib yurish,qochib,to'pni tepib,kalla urish usullariga o'rgatish.</p> <p>3. Oyoq gavda va kallada to'xtatib fint qilish.</p> <p>4. O`quv mashg`ulot o`yini.</p>
O`quv mashg`ulotining maqsadi	Futbol o'yin texnikasi bilan tanishtirish orqali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Futbol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
<p>1. To'pga oyoq va kalla bilan zarba berish,to'pni oyoq va gavda bilan to'xtatish usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2.To'pni oyoq va kalla bilan olib yurish,qochib,to'pni tepib,kalla urish usullariga o'rgatish.</p> <p>3. Oyoq gavda va kallada to'xtatib fint qilish.</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini.</p>	<p>1. To'pga oyoq va kalla bilan zarba berish,to'pni oyoq va gavda bilan to'xtatish usullarini o'rganadilar.</p> <p>2. To'pni oyoq va kalla bilan olib yurish,qochib,to'pni tepib,kalla urish usullari ini o'rganadilar.</p> <p>3. Oyoq gavda va kallada to'xtatib fint qilish.</p> <p>4. O`quv mashg`ulot o`yini. .</p>
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, to'pi bauroq va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik Futbol maydoni, ADU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi .

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (10-15 min)	<p>1.1.O`qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas rostdash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog`lomlantirish va bilim beradi.</p> <p>1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy qismga jismoniy tayyorgarlik kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).</p>	<p>Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O`qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o`qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Futbol o`yini mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy qismiga tayyor bo`ladilar.</p>

2-bosqich
asosiy (50-55
min)

1. To'pga oyoq va kalla bilan zarba berish, to'pni oyoq va gavda bilan to'xtatish usullari bilan tanishtiradi.

2. To'pni oyoq va kalla bilan olib yurish, qochib, to'pni tepib, kalla urish usullariga o'rgatish.

3. Oyoq gavda va kallada to'xtatib fint qilish.

4. O'quv mashg'ulot o'yini.

Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar o'yinchining harakatlanishni amalda bajaradilar.

To'pga oyoq va kalla bilan zarba berish, to'pni oyoq va gavda bilan to'xtatish usullarini o'rganadilar.

To'pni oyoq va kalla bilan olib yurish, qochib, to'pni tepib, kalla urish usullarini o'rganadilar.

Oyoq gavda va kallada to'xtatib fint qilish.

O'quv mashg'ulot o'yini. .

3-bosqich
Yakuniy (5-10
min)

Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.

Eshitadilar. Baxolanadilar.

Topshiriqni oladilar.

21-Mavzu: Futbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish.

Amaliy mashg'ulotning texnologiyasi

Amaliy mashg'ulotga ajratilgan vaqti 2 Soat

Talabalar soni:

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
-------------------	----------------------------

	<p>1.To'pga oyoq va kalla bilan zarba berish,to'pni oyoq va gavda bilan to'xtatish usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2.To'pni oyoq va kalla bilan olib yurish,qochib,to'pni tepib,kalla urish usullariga o'rgatish.</p> <p>3. Oyoq gavda va kallada to'xtatib fint qilish.</p> <p>4. O`quv mashg`ulot o`yini.</p>
O`quv mashg`ulotining maqsadi	Futbol o'yin texnikasi bilan tanishtirish orqali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Futbol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
<p>1. To'pga oyoq va kalla bilan zarba berish,to'pni oyoq va gavda bilan to'xtatish usullari bilan tanishtiradi.</p> <p>2.To'pni oyoq va kalla bilan olib yurish,qochib,to'pni tepib,kalla urish usullariga o'rgatish.</p> <p>3. Oyoq gavda va kallada to'xtatib fint qilish.</p> <p>4.O`quv mashg`ulot o`yini.</p>	<p>1. To'pga oyoq va kalla bilan zarba berish,to'pni oyoq va gavda bilan to'xtatish usullarini o'rganadilar.</p> <p>2. To'pni oyoq va kalla bilan olib yurish,qochib,to'pni tepib,kalla urish usullari ini o'rganadilar.</p> <p>3. Oyoq gavda va kallada to'xtatib fint qilish.</p> <p>4. O`quv mashg`ulot o`yini. .</p>
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, to'pi bauroq va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik Futbol maydoni, ADU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi .

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (10-15 min)	<p>1.1.O`qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas rostdash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog`lomlantirish va bilim beradi.</p> <p>1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy qismga jismoniy tayyorgarlik kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).</p>	<p>Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O`qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o`qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Futbol o`yini mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy qismiga tayyor bo`ladilar.</p>

2-bosqich
asosiy (50-55
min)

1. To‘pga oyoq va kalla bilan zarba berish, to‘pni oyoq va gavda bilan to‘xtatish usullari bilan tanishtiradi.

2. To‘pni oyoq va kalla bilan olib yurish, qochib, to‘pni tepib, kalla urish usullariga o‘rgatish.

3. Oyoq gavda va kallada to‘xtatib fint qilish.

4. O‘quv mashg‘ulot o‘yini.

Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar o‘yinchining harakatlanishni amalda bajaradilar.

To‘pga oyoq va kalla bilan zarba berish, to‘pni oyoq va gavda bilan to‘xtatish usullarini o‘rganadilar.

To‘pni oyoq va kalla bilan olib yurish, qochib, to‘pni tepib, kalla urish usullarini o‘rganadilar.

Oyoq gavda va kallada to‘xtatib fint qilish.

O‘quv mashg‘ulot o‘yini. .

3-bosqich
Yakuniy (5-10
min)

Mashg‘ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag‘batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.

Eshitadilar. Baxolanadilar.

Topshiriqni oladilar.

22-Mavzu: Futbol bo‘yicha musobaqalarni tashkil yetish va o‘tkazishni o‘rgatish.

Amaliy mashg‘ulotning texnologiyasi

Amaliy mashg‘ulotga ajratilgan vaqti 2 Soat

Talabalar soni:

Mashg‘ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
-------------------	----------------------------

	<p>1. Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil yetish usuli bilan tanishtiradi.</p> <p>2. Musobaqalarni o'tkazishni o'rgatish.</p> <p>3. O`quv mashg`ulot o`yini.</p>
O`quv mashg`ulotining maqsadi	Futbol o`yin texnikasi bilan tanishtirish orqali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Futbol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
<p>1. Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil yetish usuli bilan tanishtiradi.</p> <p>2. Musobaqalarni o'tkazishni o'rgatish.</p> <p>3. O`quv mashg`ulot o`yini.</p>	<p>1. Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil yetish usuli ni o'rganadilar.</p> <p>2. Musobaqalarni o'tkazishni o'rganadilar.</p> <p>3. O`quv mashg`ulot o`yini. .</p>
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, to'pi bauroq va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik Futbol maydoni, ADU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi .

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	Talaba
1-bosqich. Kirish (10-15 min)	<p>O`qituvchi</p> <p>1.1.O`qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas rostdash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog`lomlantirish va bilim beradi.</p> <p>1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy qismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).</p>	<p>Talaba</p> <p>Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O`qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o`qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Futbol o`yini mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy qismiga tayyor bo`ladilar.</p>
2-bosqich asosiy (50-55 min)	<p>1. Futbol bo`yicha musobaqalarni tashkil yetish usuli bilan tanishtiradi.</p> <p>2. Musobaqalarni o`tkazishni o`rgatish.</p> <p>3. O`quv mashg`ulot o`yini.</p>	<p>Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar o`yinchining harakatlanishni amalda bajaradilar.</p> <p>Futbol bo`yicha musobaqalarni tashkil yetish usulini o`rganadilar.</p> <p>Musobaqalarni o`tkazishni o`rganadilar.</p> <p>O`quv mashg`ulot o`yini.</p>

3-bosqich Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni Eshitadilar. Baxolanadilar.
 Yakuniy (5-10 baholaydi va faol ishtirokchilarni Topshiriqni oladilar.
 min) rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.

23-Mavzu: Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil yetish va o'tkazishni o'rgatish.

Amaliy mashg'ulotning texnologiyasi

Amaliy mashg'ulotga ajratilgan vaqti 2 Soat Talabalar soni:

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil yetish usuli bilan tanishtiradi. 2. Musobaqalarni o'tkazishni o'rgatish. 3. O`quv mashg`ulot o`yini.
O`quv mashg'ulotining maqsadi	Futbol o'yin texnikasi bilan tanishtirish orqali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Futbol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil yetish usuli bilan tanishtiradi. 2. Musobaqalarni o'tkazishni o'rgatish. 3. O`quv mashg`ulot o`yini. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil yetish usuli ni o'rganadilar. 2. Musobaqalarni o'tkazishni o'rganadilar. 3. O`quv mashg`ulot o`yini. .

Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, to'pi bauroq va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik Futbol maydoni, ADU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi .

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (10-15 min)	<p>1.1.O'qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas rostdash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi.</p> <p>1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy qismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).</p>	<p>Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Futbol o'yini mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy qismiga tayyor bo'ladilar.</p>

2-bosqich
asosiy (50-55
min)

1. Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil yetish usuli bilan tanishtiradi.
2. Musobaqalarni o'tkazishni o'rgatish.
3. O`quv mashg`ulot o`yini.

Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar o'yinchining harakatlanishni amalda bajaradilar.

Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil yetish usulini o'rganadilar.

Musobaqalarni o'tkazishni o'rganadilar.

O`quv mashg`ulot o`yini.

3-bosqich
Yakuniy (5-10
min)

Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.

Eshitadilar. Baxolanadilar.

Topshiriqni oladilar.

24-Mavzu: Futbol o'yinida xakamlik qilishga o'rgatish.

Amaliy mashg'ulotning texnologiyasi

Amaliy mashg'ulotga ajratilgan vaqti 2 Soat Talabalar soni:

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1. Futbol o'yinida xakamlik qilishga o'rgatish bilan tanishtiradi. 2. O`quv mashg`ulot o`yini.
O`quv mashg'ulotining maqsadi	Futbol o'yin texnikasi bilan tanishtirish orqali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Futbol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Futbol o'yinida xakamlik qilishga o'rgatish bilan tanishtiradi. 2. O`quv mashg`ulot o`yini.	1. Futbol o'yinida xakamlik qilishni o'rganadilar. 2.O`quv mashg`ulot o`yini. .
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, to'pi bauroq va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik Futbol maydoni, ADU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi .

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (10-15 min)	<p>1.1.O`qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas rostlash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi.</p> <p>1.2.Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy qismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).</p>	<p>Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O`qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o`qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Futbol o`yini mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy qismiga tayyor bo`ladilar.</p>
2-bosqich asosiy (50-55 min)	<p>1. Futbol o`yinida xakamlik qilishga o`rgatish bilan tanishtiradi.</p> <p>2. O`quv mashg`ulot o`yini.</p>	<p>Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar o`yinchining harakatlanishni amalda bajaradilar.</p> <p>Futbol o`yinida xakamlik qilishni o`rganadilar.</p> <p>O`quv mashg`ulot o`yini.</p>

3-bosqich
Yakuniy (5-10
min)

Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.

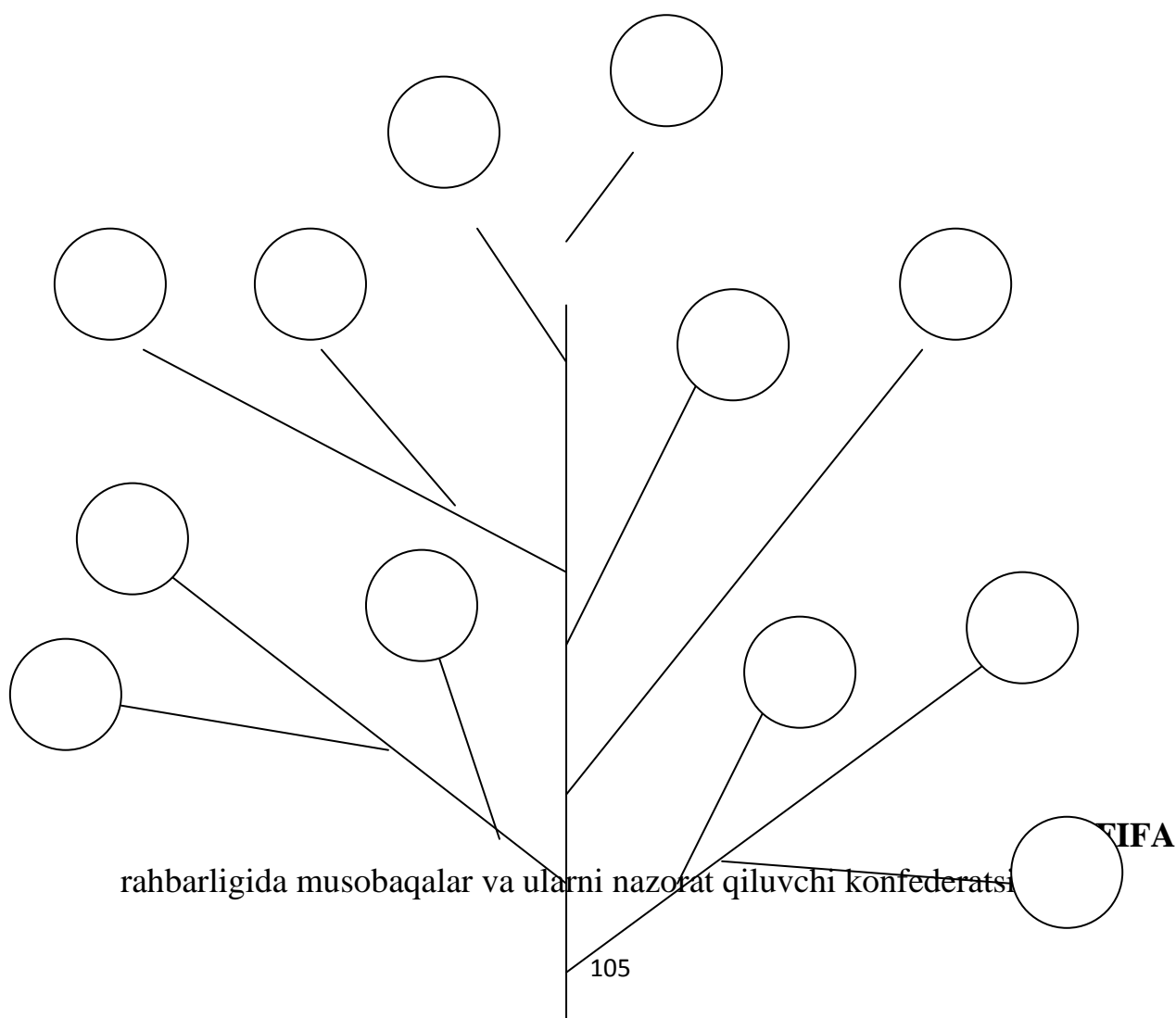
Eshitadilar. Baxolanadilar.
Topshiriqni oladilar.

4-ilova

1-o'quv topshiriq

«Echim daraxti»

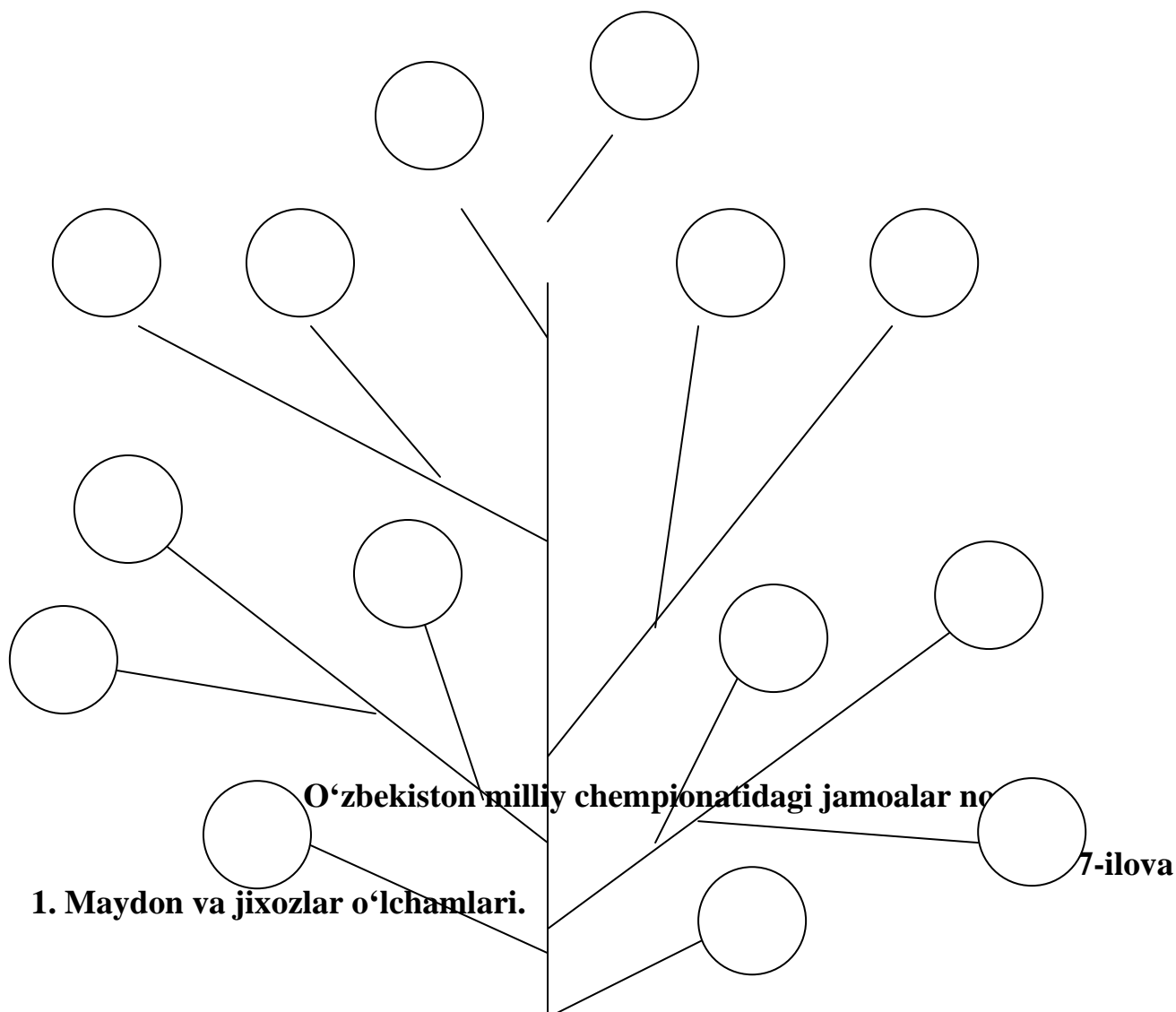
Muhim muammoning yechimini topishga yordam beradi va “Echim daraxti” texnologiyasi orqali muammo hal qilinadi.



2-o'quv topshiriq

«Echim daraxti» to'ldiring

Muhim muammoning yechimini topishga yordam beradi va “Echim daraxti” texnologiyasi orqali muammo hal qilinadi.



Maydon va jihozlari	O'lchamlari
Maydonni eni	45-90 m

Maydonni uzunligi	90-120 m
Darvozabon maydoni	5,50 m
Jarima maydoni	16,50 m
Darvoza uzunligi	7,32 m
Darvoza balandligi	2, 44 m
Darvoza ustun diametri	12 sm
To‘p og‘irligi	410-450 gr
To‘p Diametri	68-70 sm

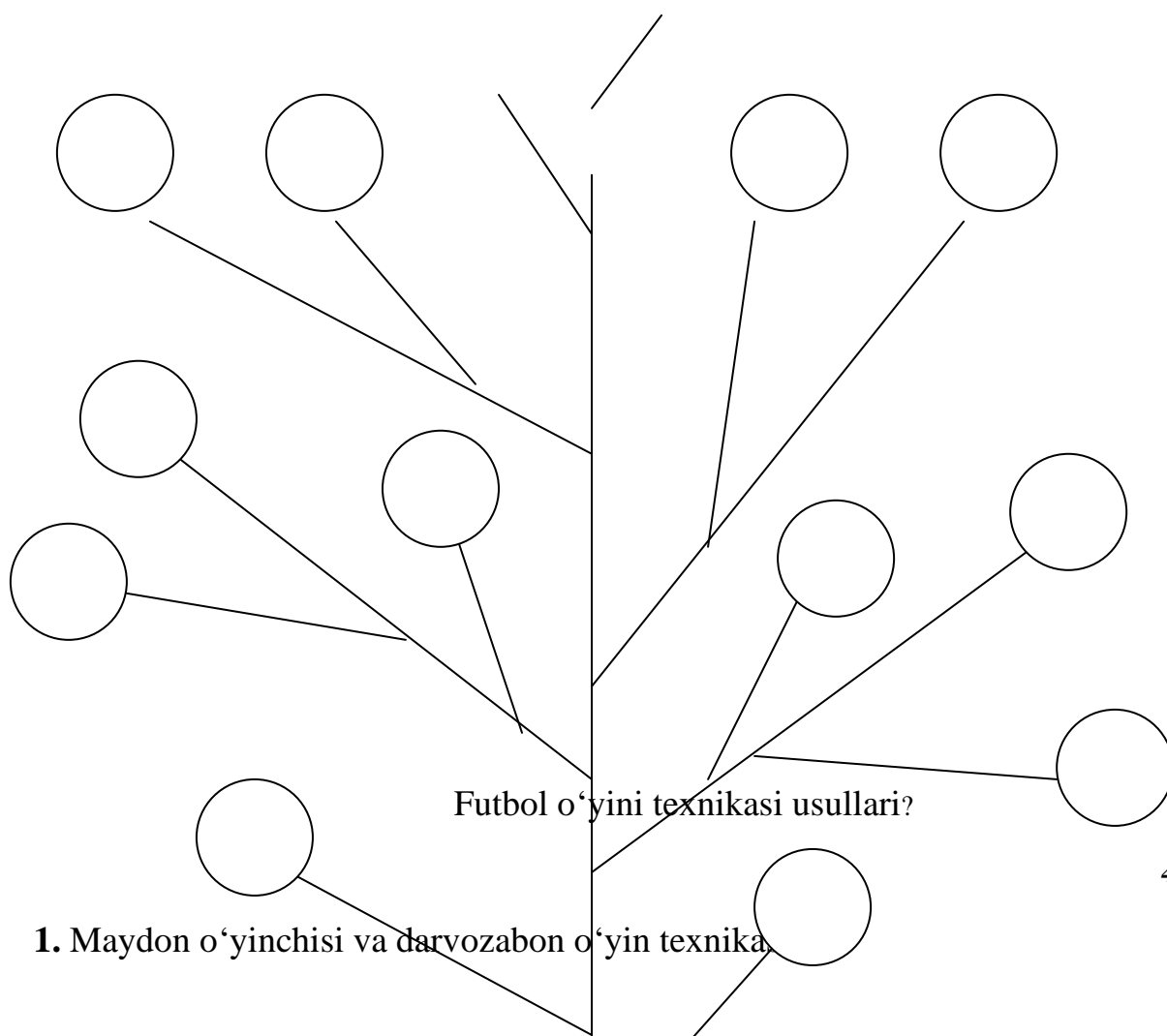
Maydonning 4 ta burchagiga bayroq o‘rnatiladi va rangi har hil bo‘lishi mumkin. Bayroq yog‘ochning balandligi 1,50 sm.

8-ilova

“Snektik” texnologiyasi orqali muammo hal qilinadi.

Maydon va jihozlari	O‘lchamlari
Maydonni eni	
Maydonni uzunligi	
Darvozabon maydoni	
Jarima maydoni	
Darvoza uzunligi	
Darvoza balandligi	
Darvoza ustun diametri	
To‘p og‘irligi	
Diametri	

9-ilova



4-ilova

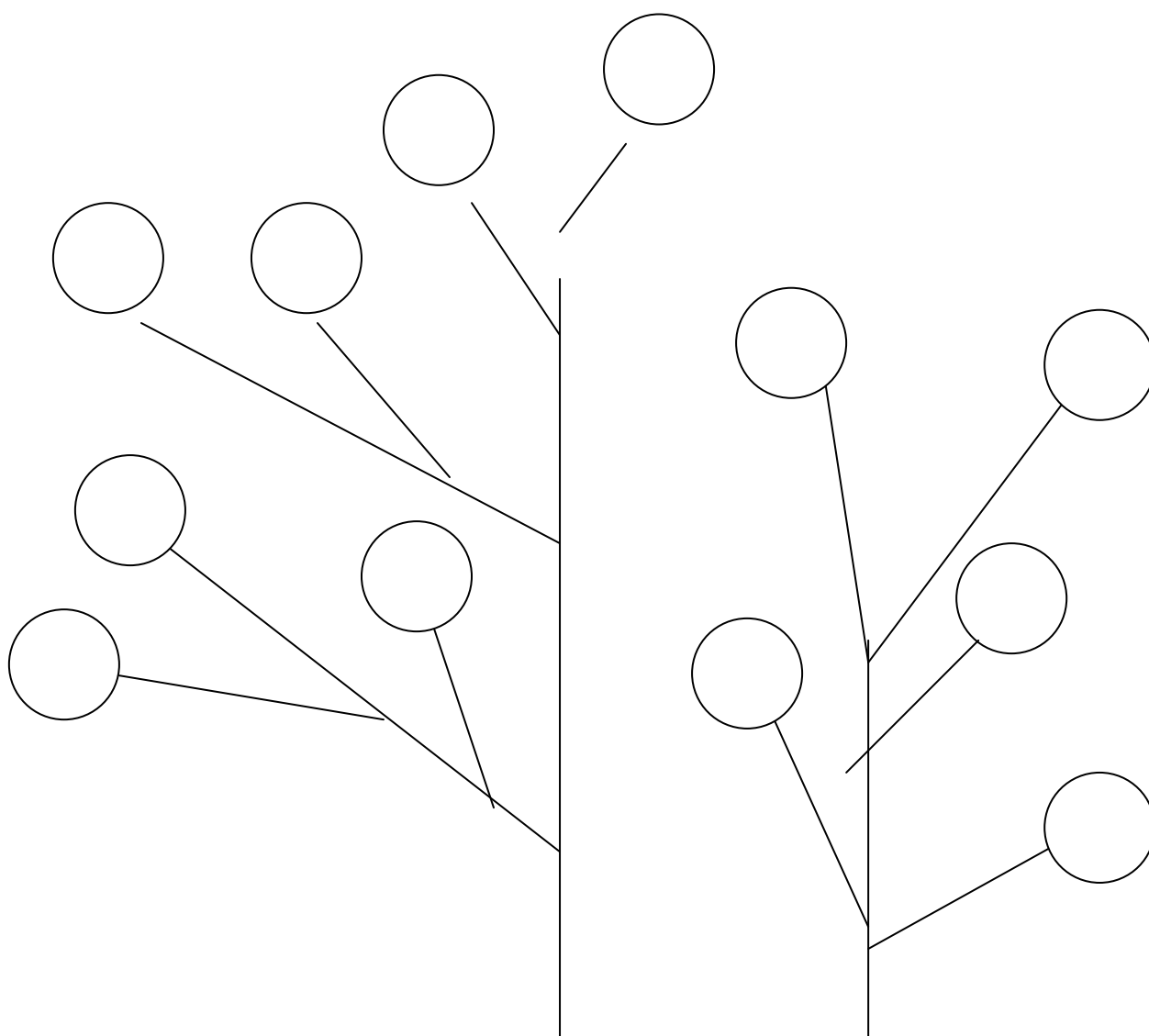
Maydon o'yinchisining texnikasi. Maydon o'yinchisining texnikasi ikkita kichik bo'limdan iborat. Bulardan biri harakatlanish texnikasi bo'lsa, ikkinchisi to'pni boshqarish texnikasidir. Maydon o'yinchilari harakatlanish texnikasining yuqorida tahlil qilingan xilma-hil uslublari, usul va turlarining barchasidan foydalanadilar. To'pni boshqarish texnikasiga quyidagi uslublar guruxi kiradi: zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to'pni olib qo'yish. Bundan tashqari, qo'lda bajariladigan spetsifik priyom — yon chiziqning nariyog'idan to'pni tashlab berish ham to'pni boshqarish texnikasiga kiradi

Darvozaboning o'yin texnikasi. Darvozaboning o'yin texnikasi maydon o'yinchisining o'yin texnikasidan tubdan farq qiladi. Bu darvozabonga qoidaga binoan jarima maydoni ichida qo'l bilan to'p o'ynashga ruxsat etilgani bilan bog'liqdir. Quyidagi uslublar guruxi darvozaboning texnikasiga kiradi: to'pni ilib olish, qaytarish, o'tkazib yuborish va tashlash. O'yinda sheriklar va raqib komandasi o'yinchilarning qaerda turganiga, shuningdek to'p harakatining yo'nalishi; traektoriyasi va tezligiga qarab darvozabon harakatining xilma-xil uslublari, usul va turlari qo'llaniladi.

2-o'quv topshiriq

«Echim daraxti» to'ldiring

Muhim muammoning yechimini topishga yordam beradi va “Echim daraxti” texnologiyasi orqali muammo hal qilinadi.



Darvozabon va maydon o'yinchisi o'yin texnikasining usullarini ajrating?

6-ilova

1. Futbol o'yin taktikasi tasnifi.

Taktika deganda o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual va jamoa xarkatlarini tashkil qilishni, ya'ni komanda futbolchilarning muayyan rejaga binoan aynan shu, aniq vaqt bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishiga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarni tushinish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa xujim va himoya harkatlarning maqsadiga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va formalarni begilashdan iboratdir.

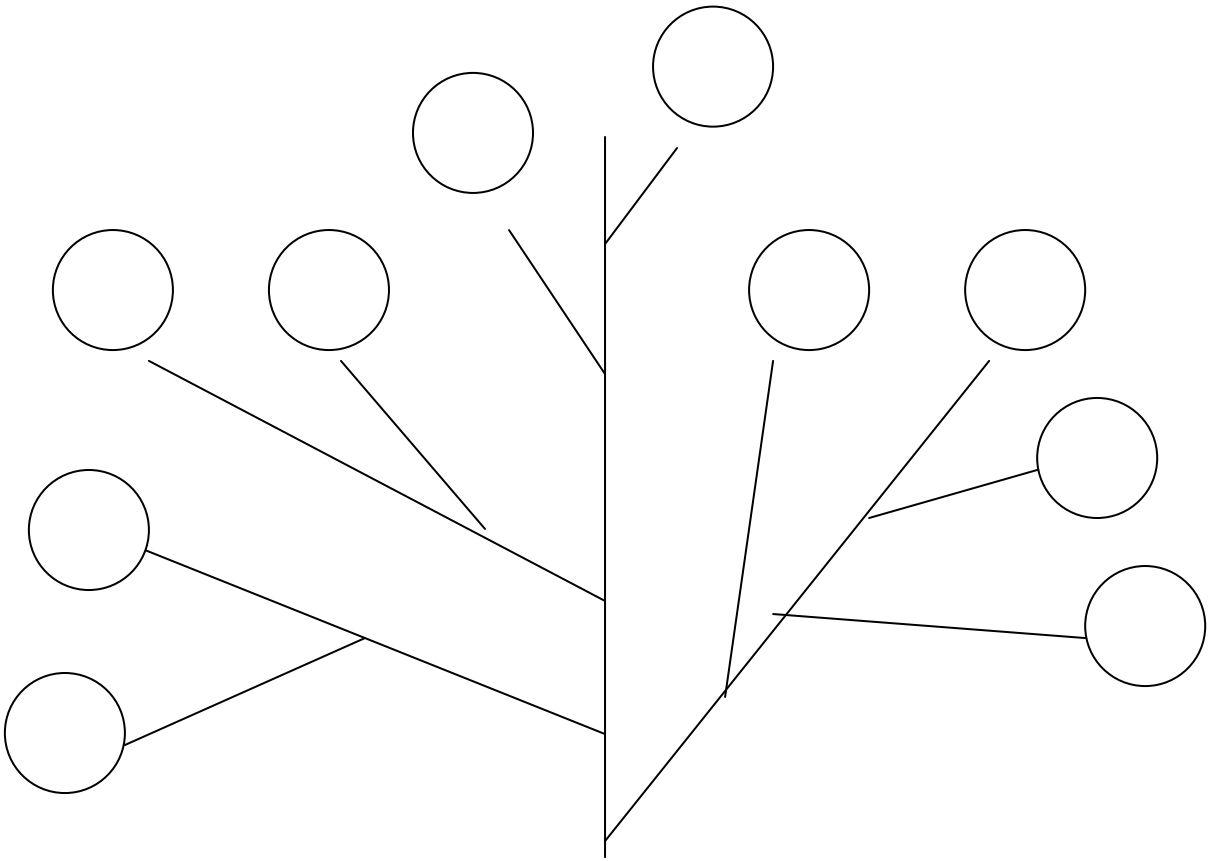
Qanday taktikani tanlash xar bir aloxida holda komanda oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruxlariga , maydoning axvoliga, iqlim sharoiti vahakazolarga bog'liq.

7-ilova

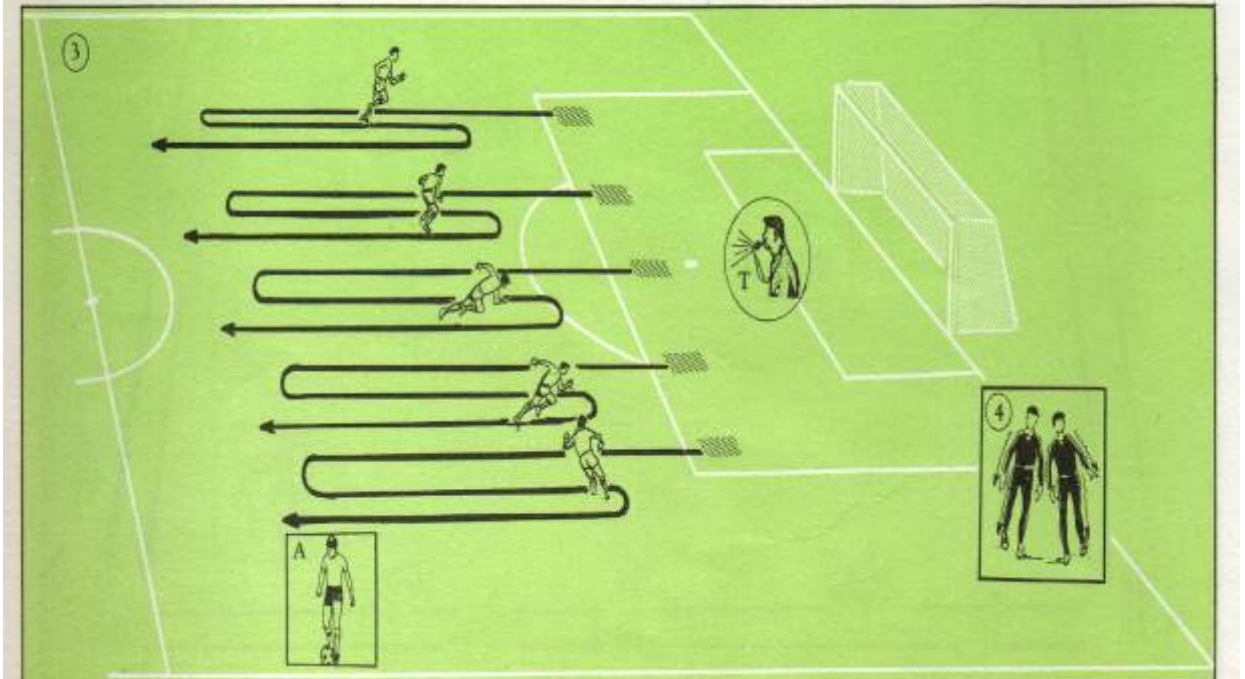
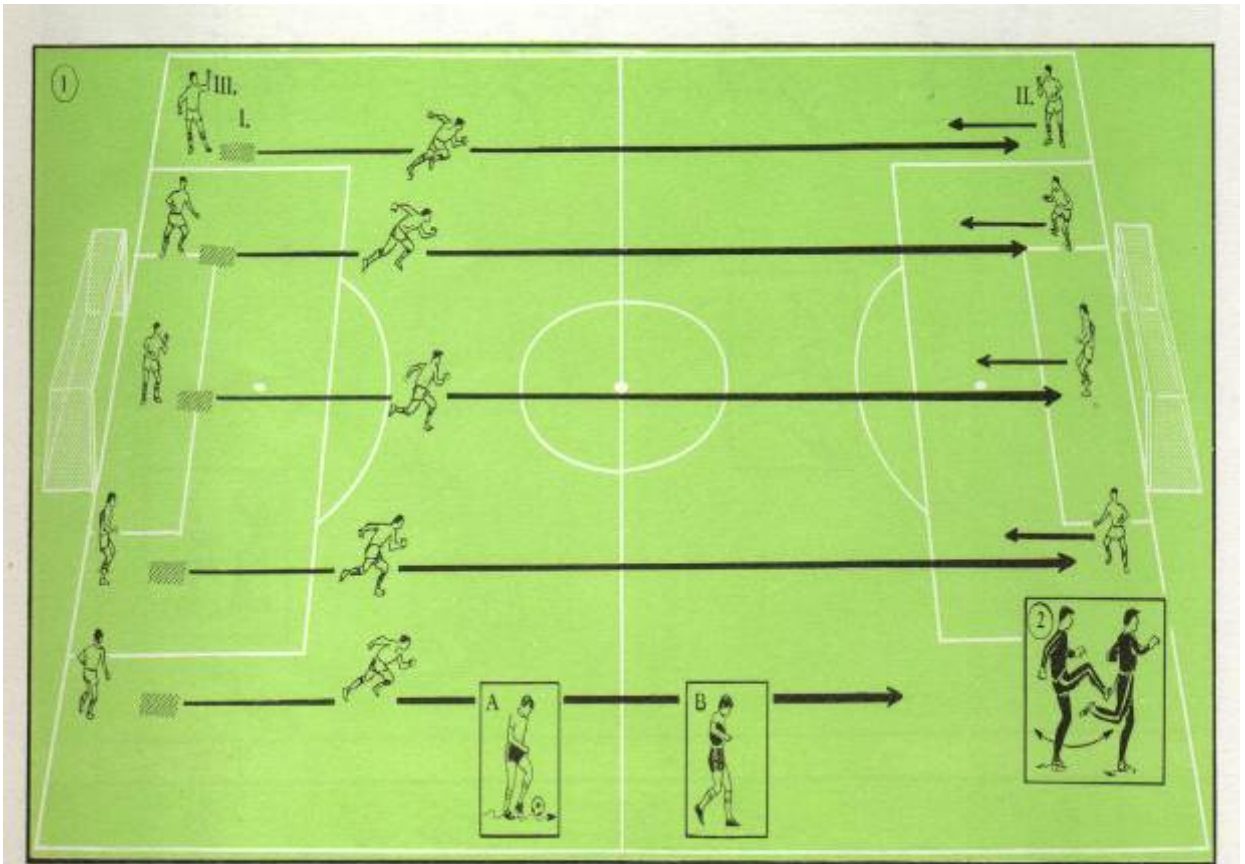
2-o'quv topshiriq

«Echim daraxti» to'ldiring

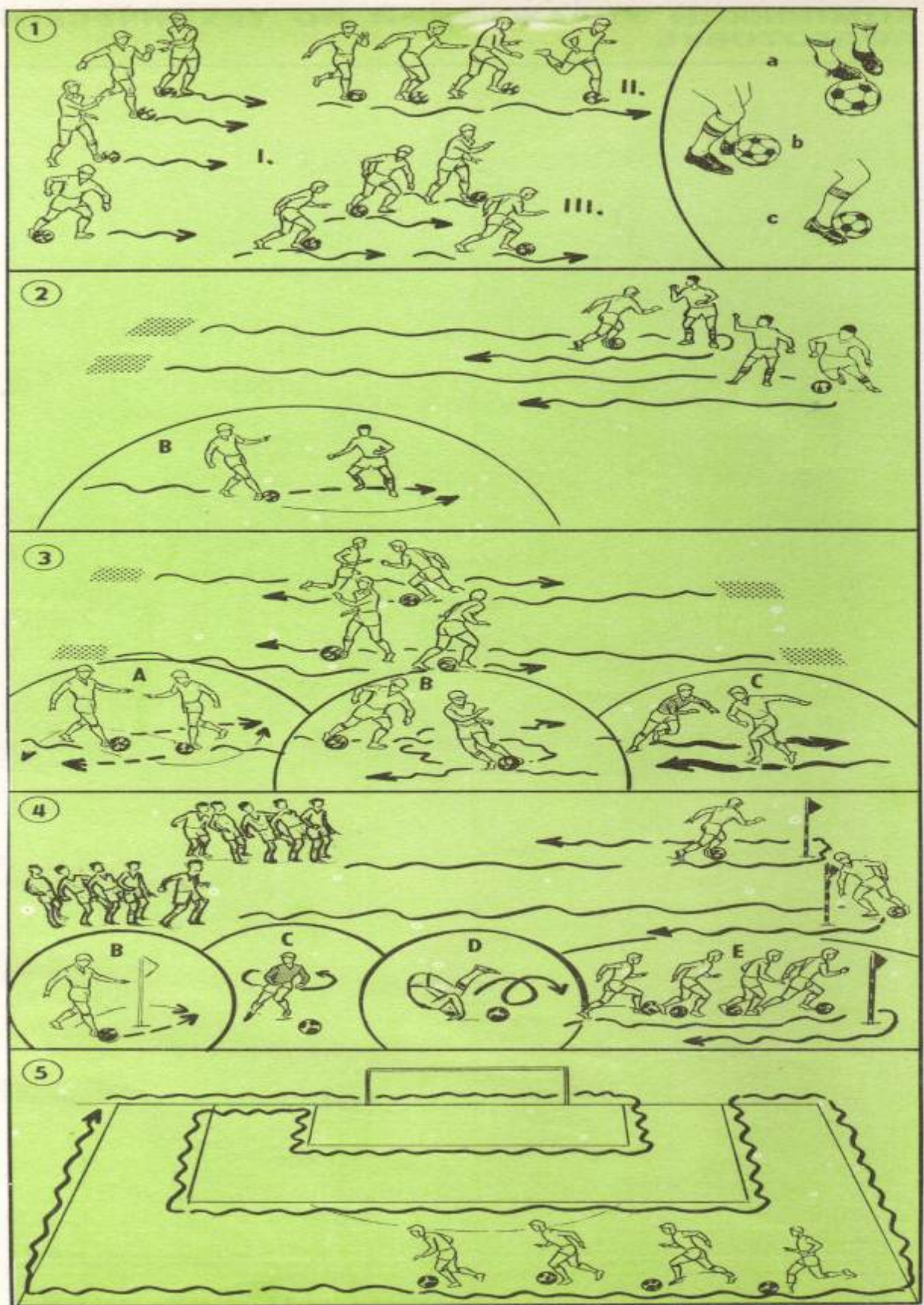
Muhim muammoning yechimini topishga yordam beradi va "Echim daraxti" texnologiyasi orqali muammo hal qilinadi.

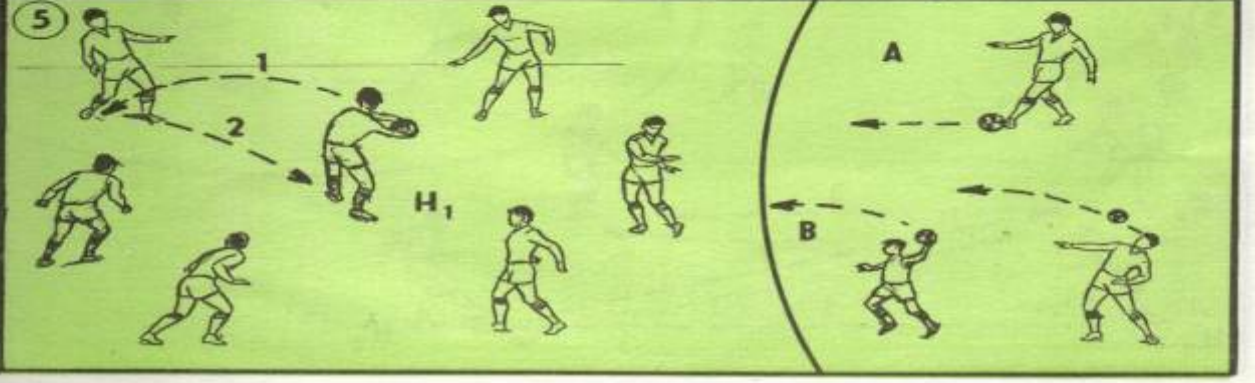
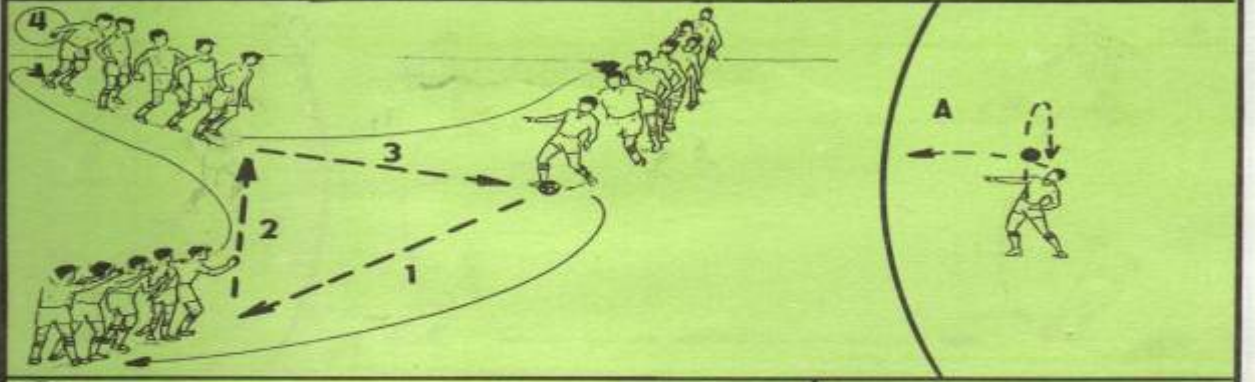
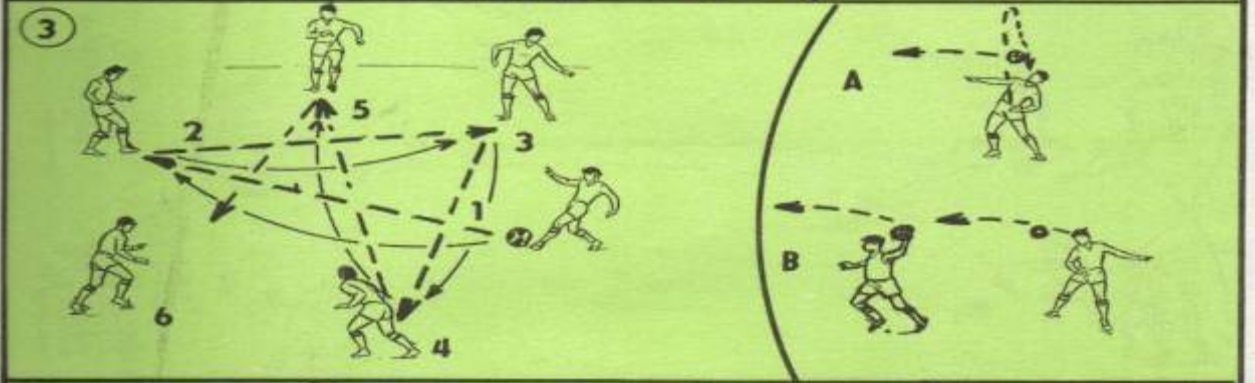
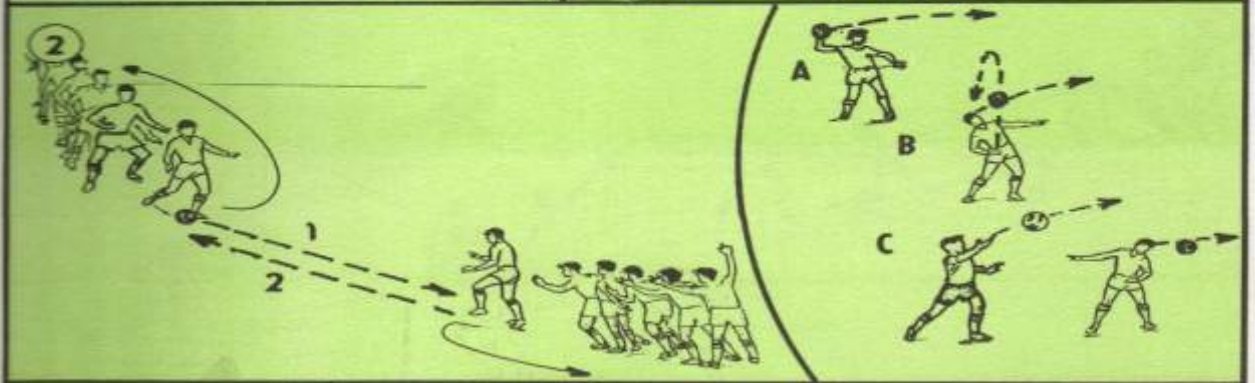
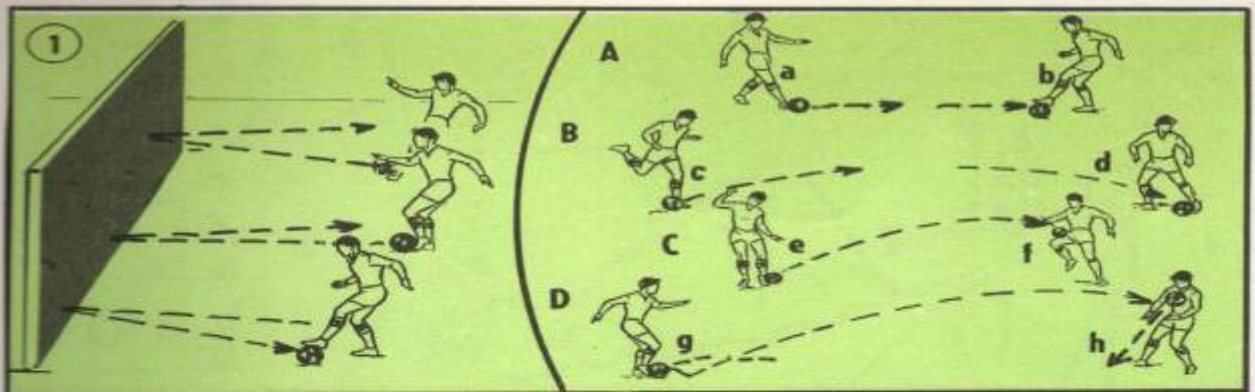


1 ilova

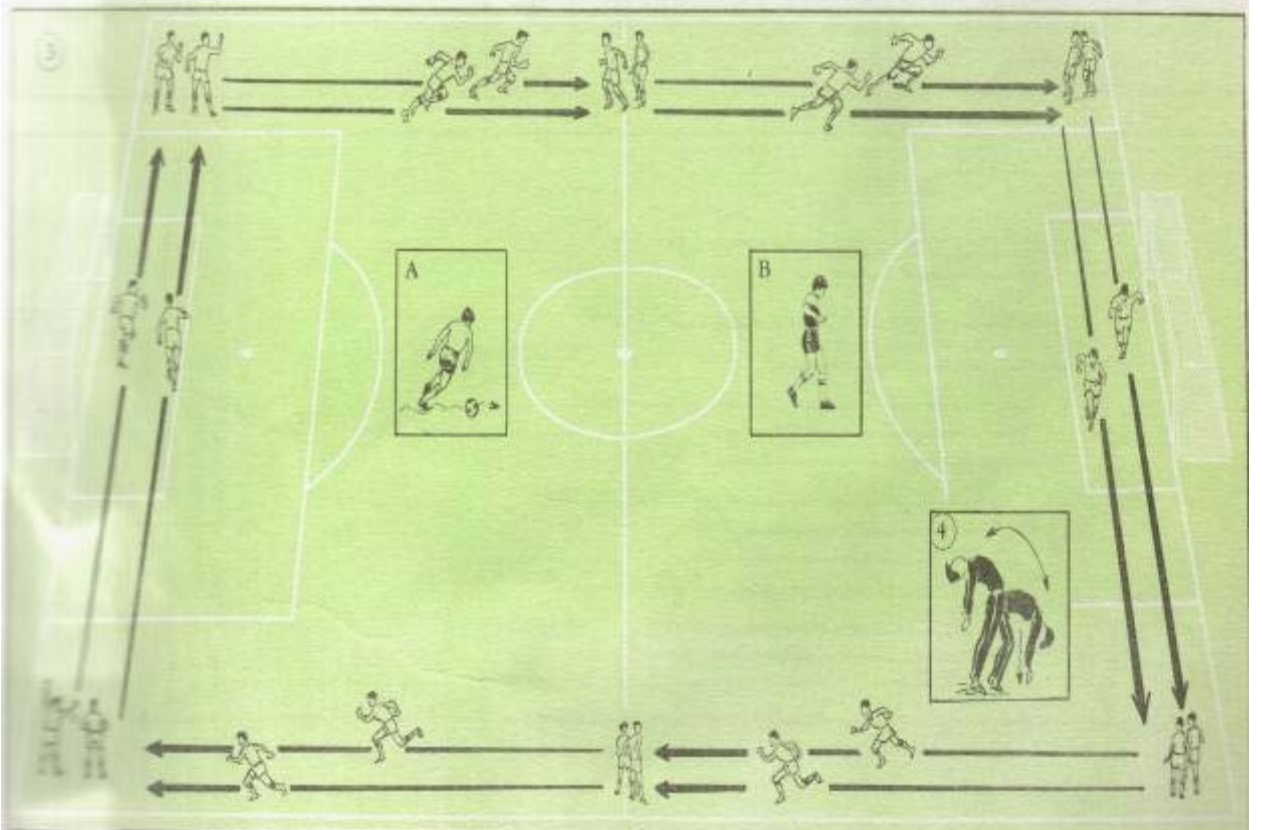
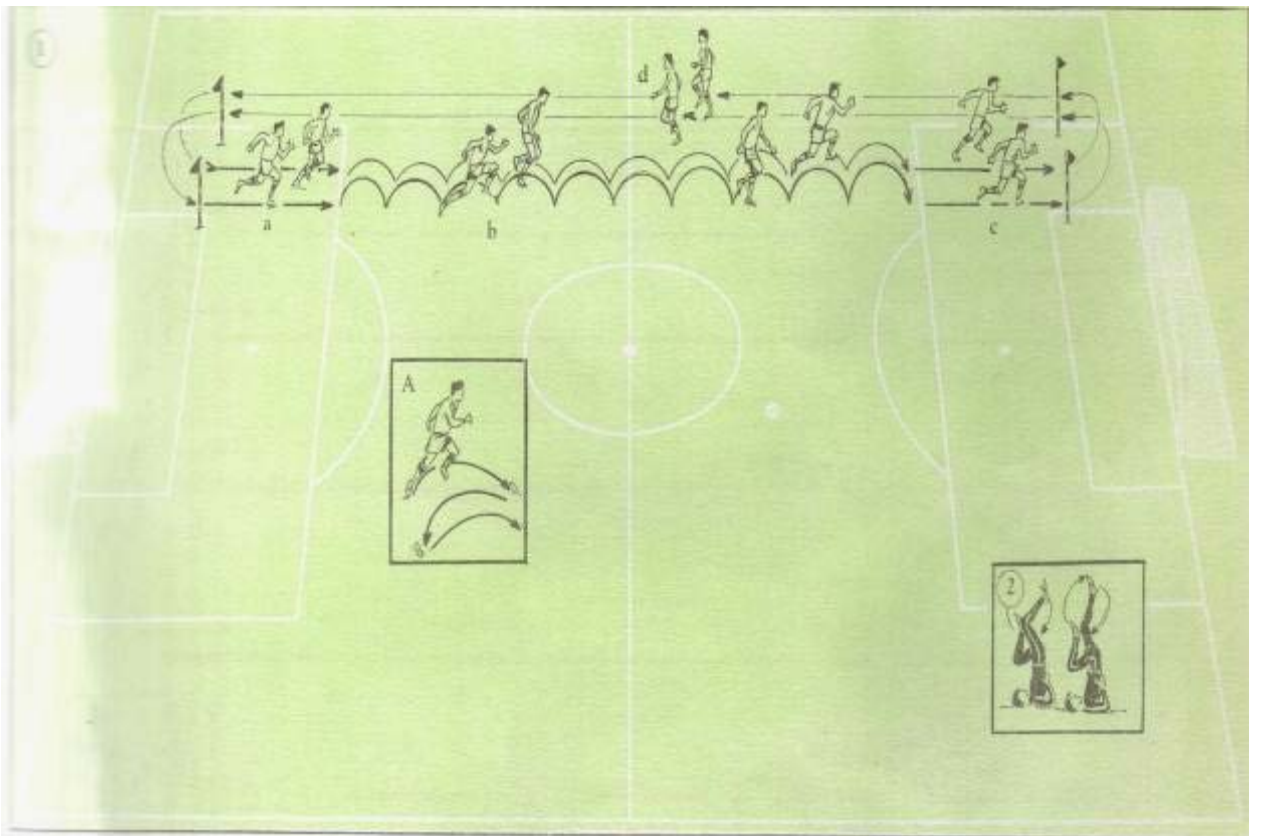


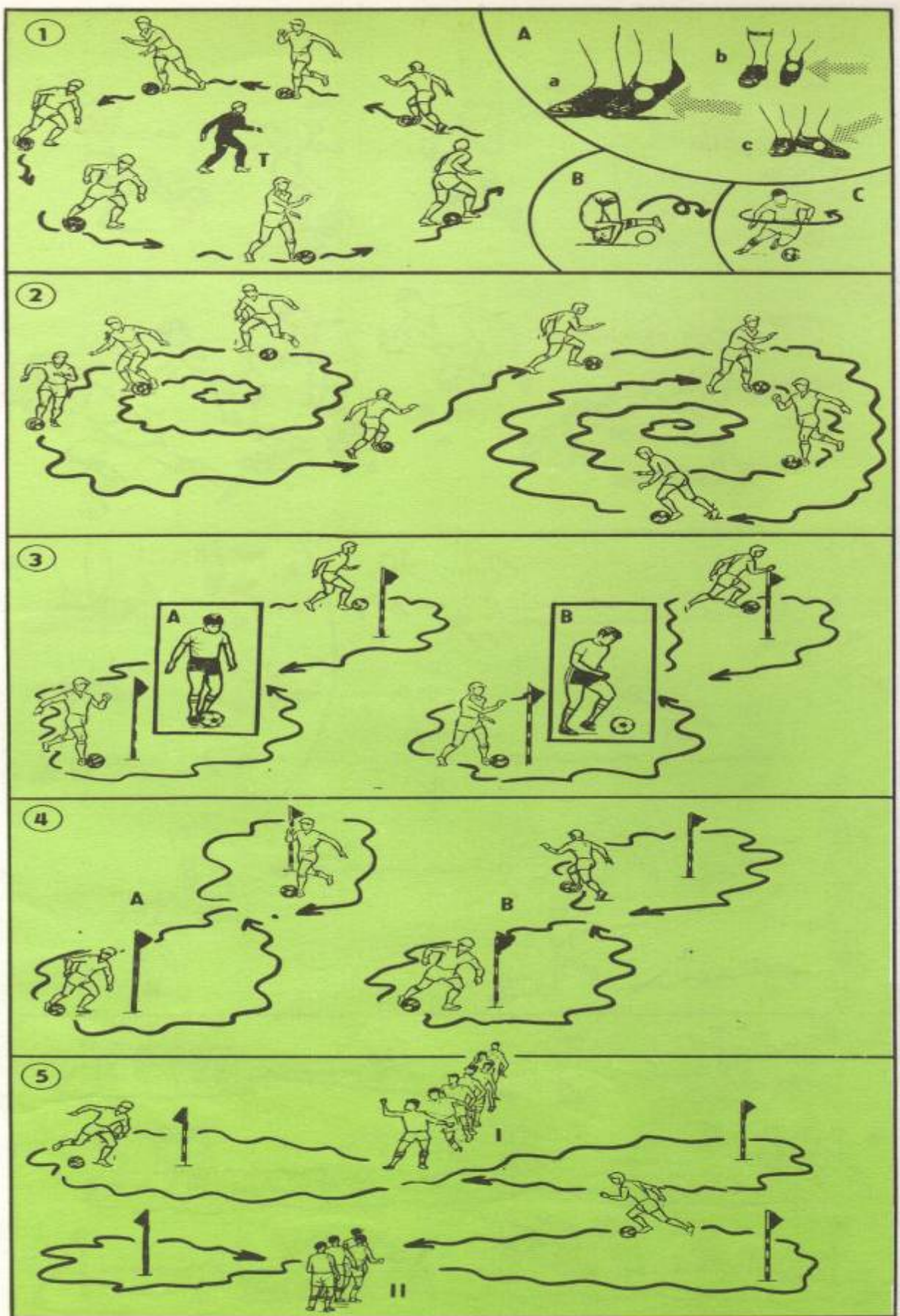
2 ilova



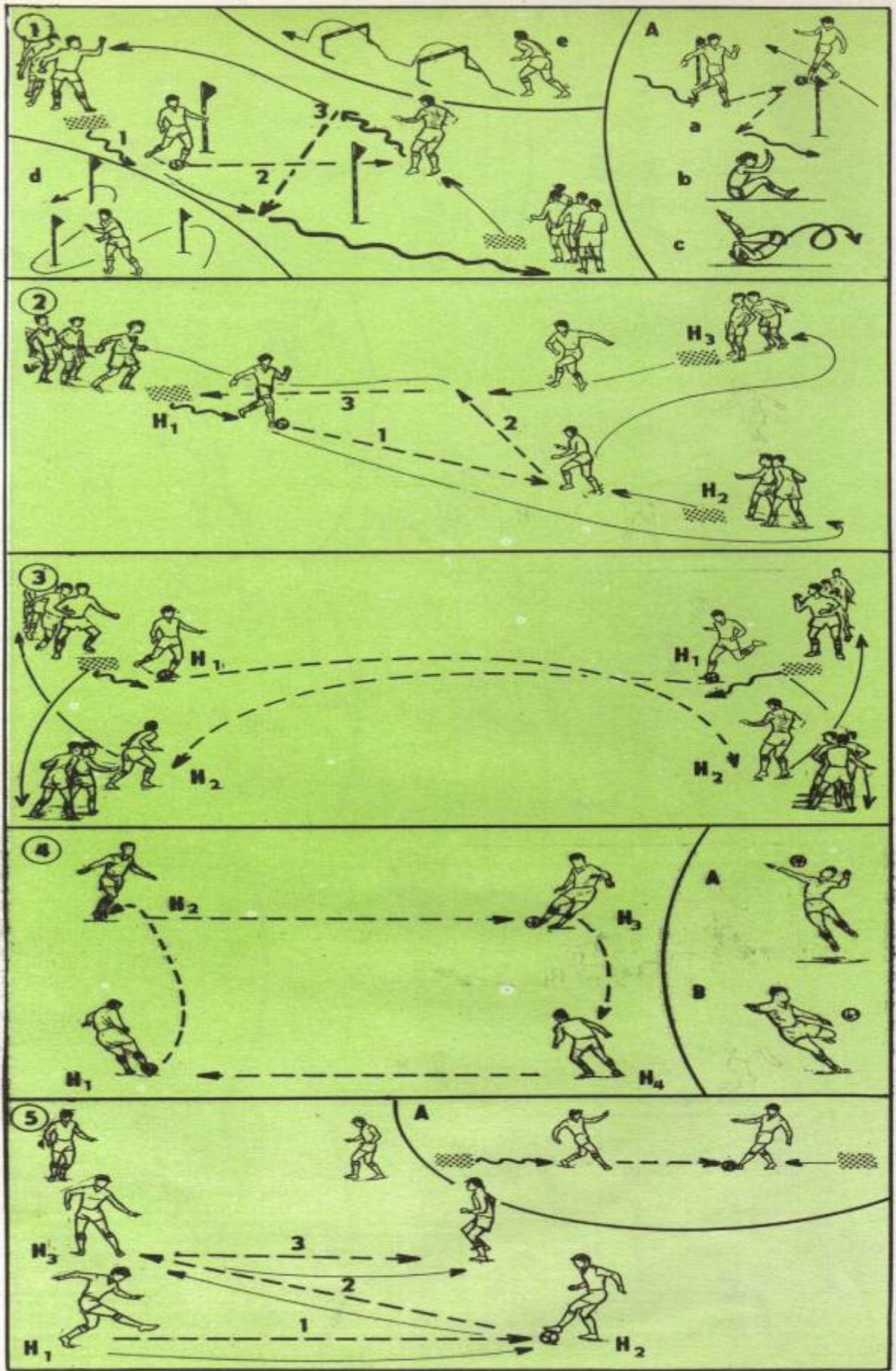


1-ilova

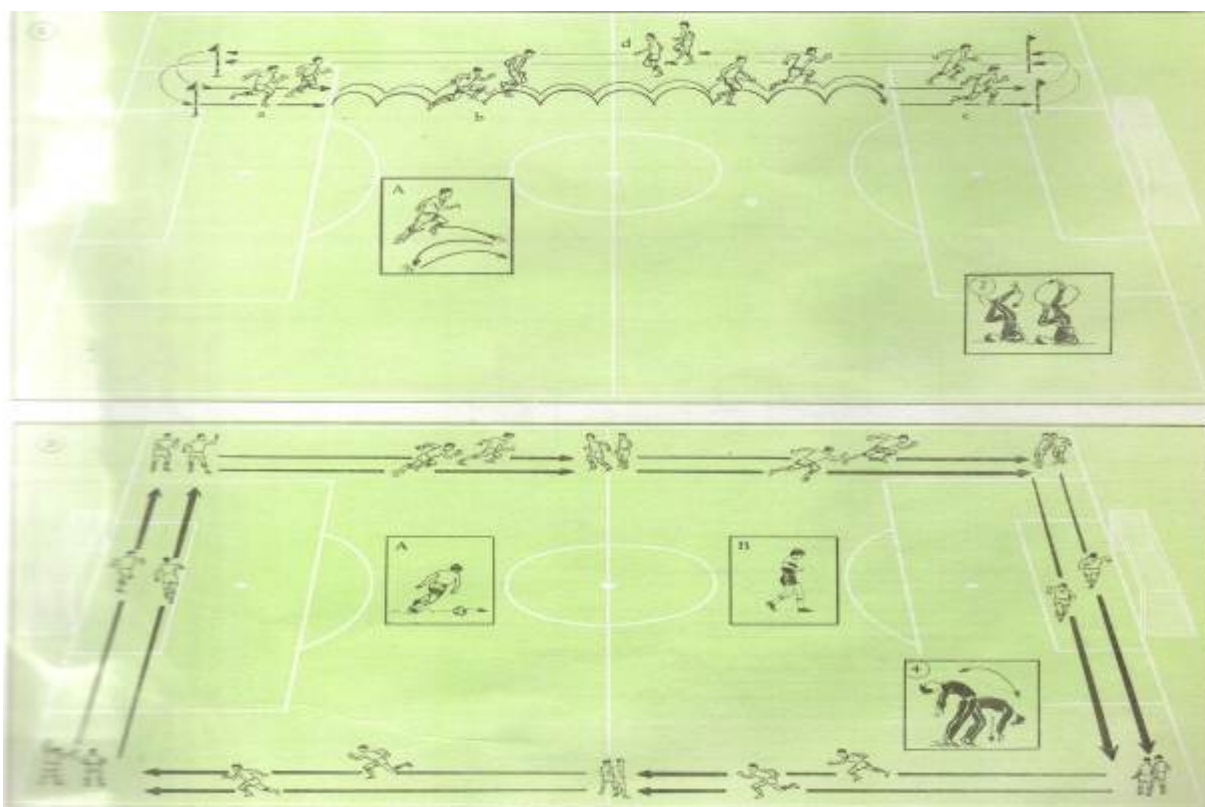




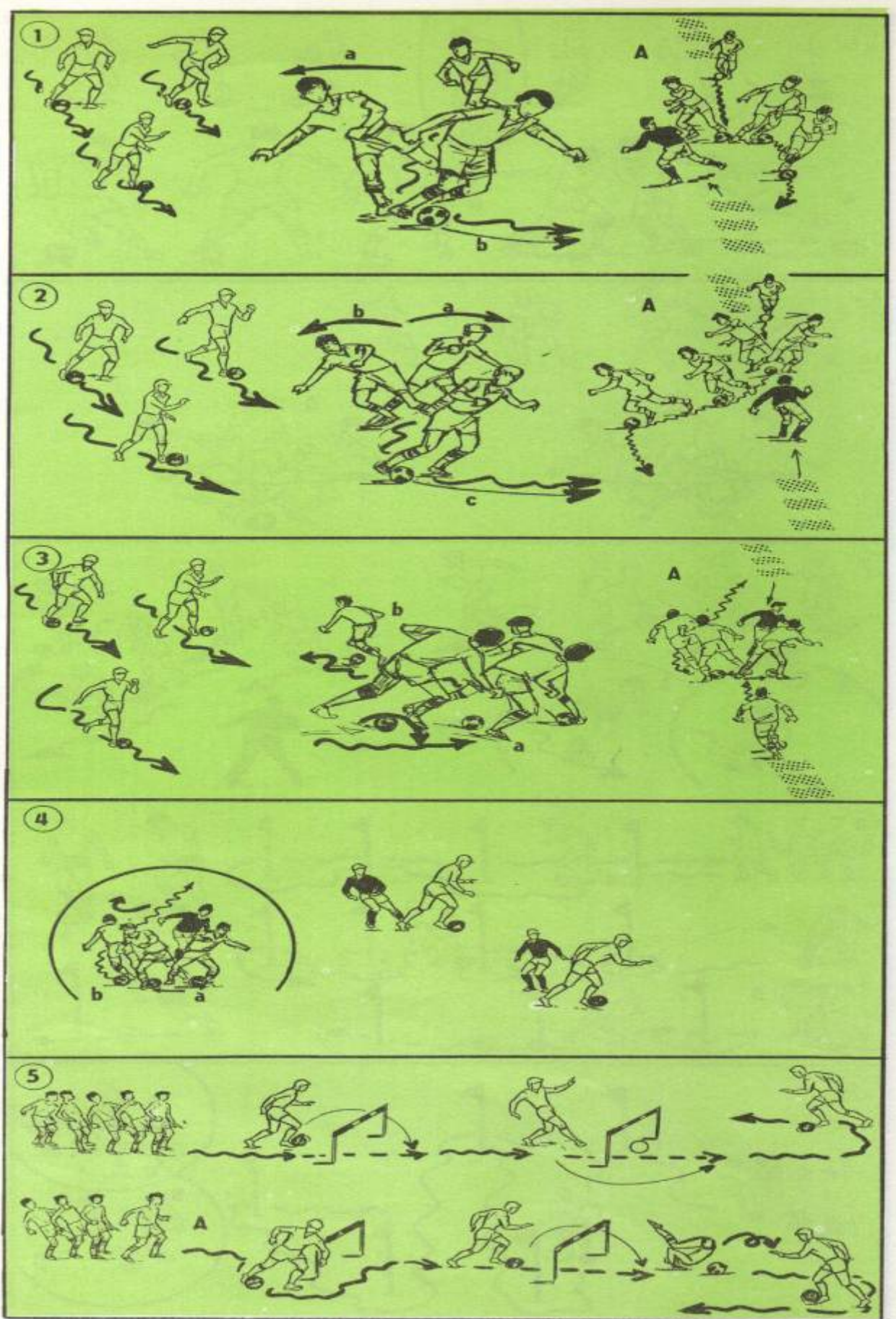
3-ilova



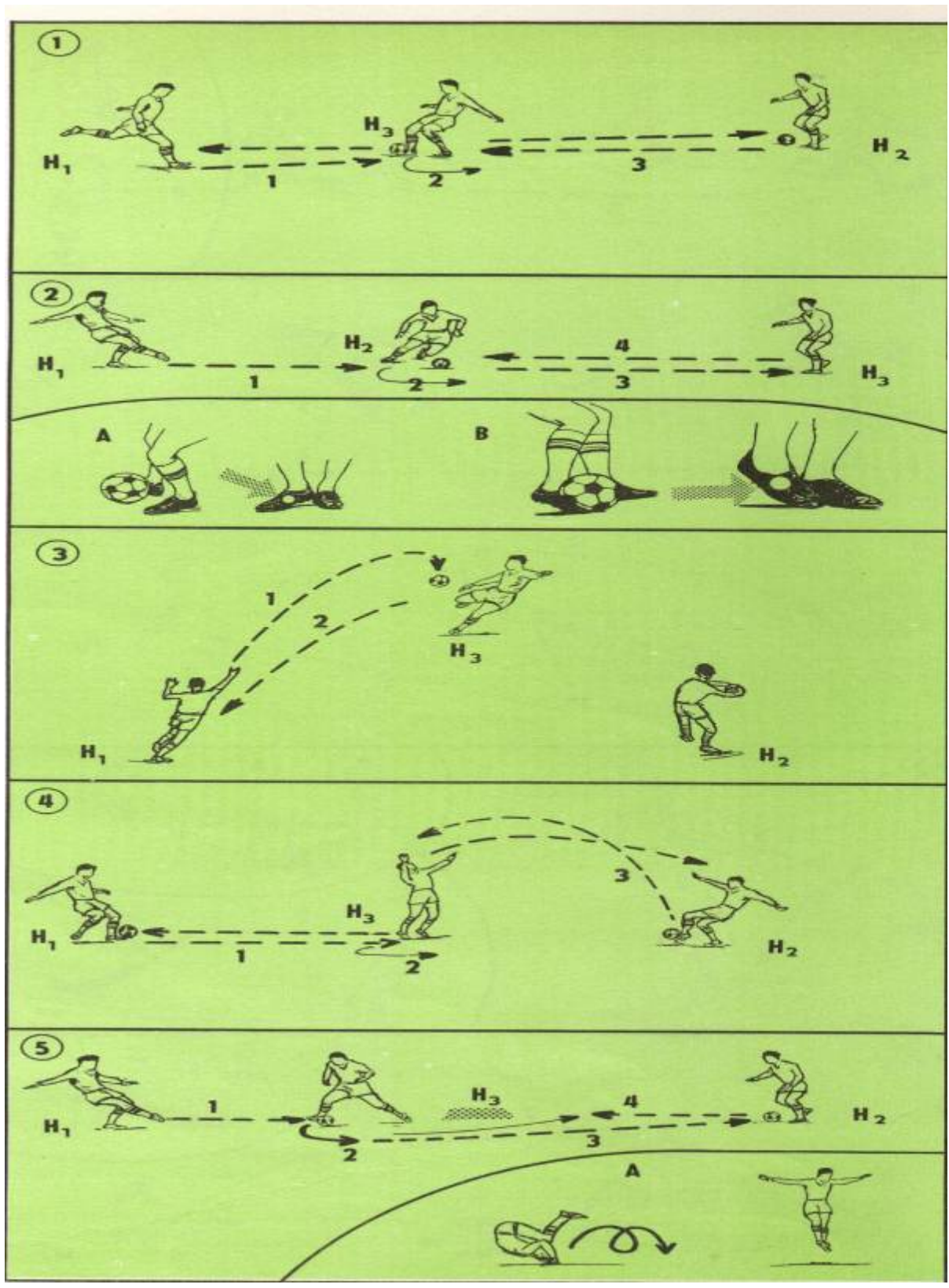
1-ilova



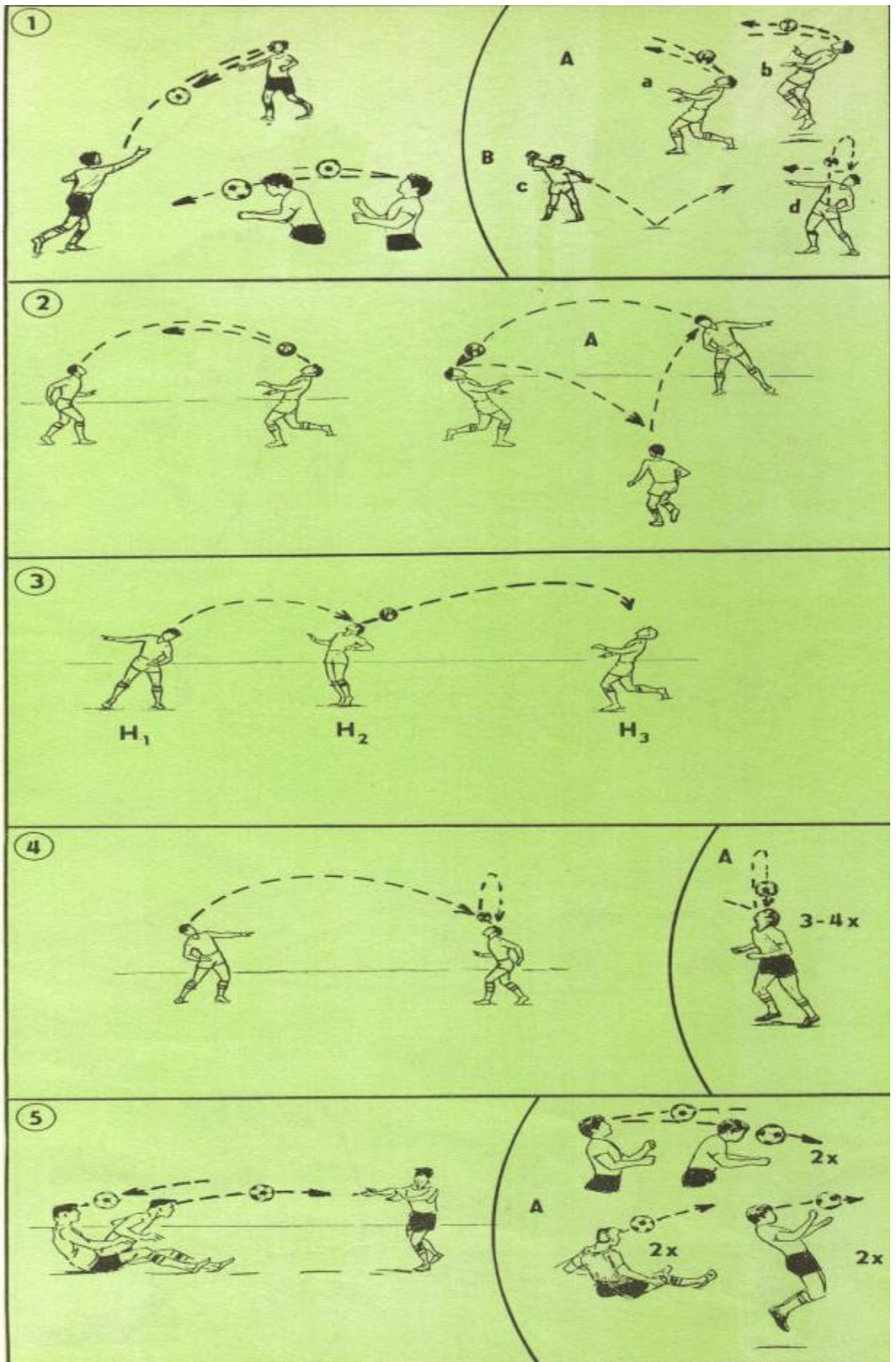
2-ilova



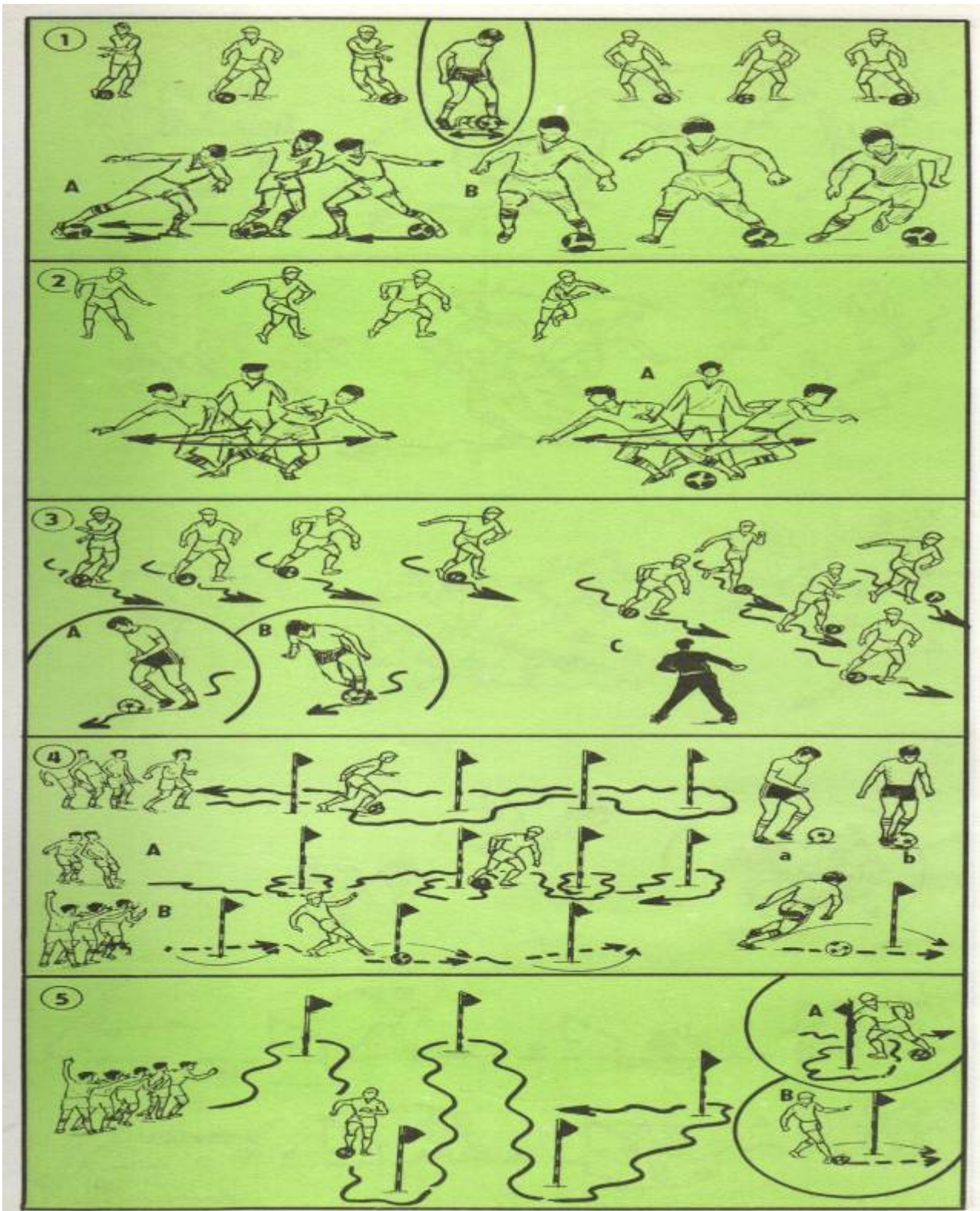
3-ilova



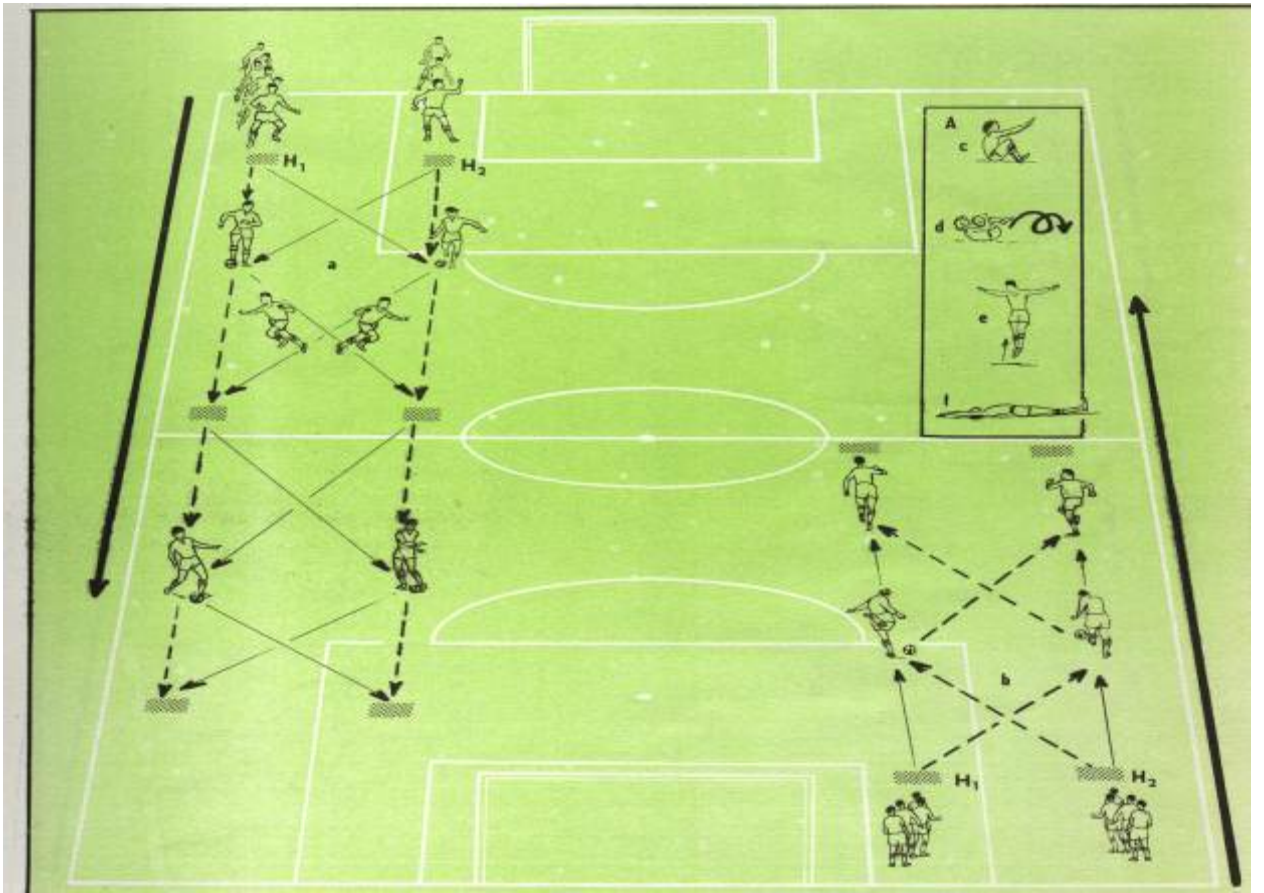
4-ilova



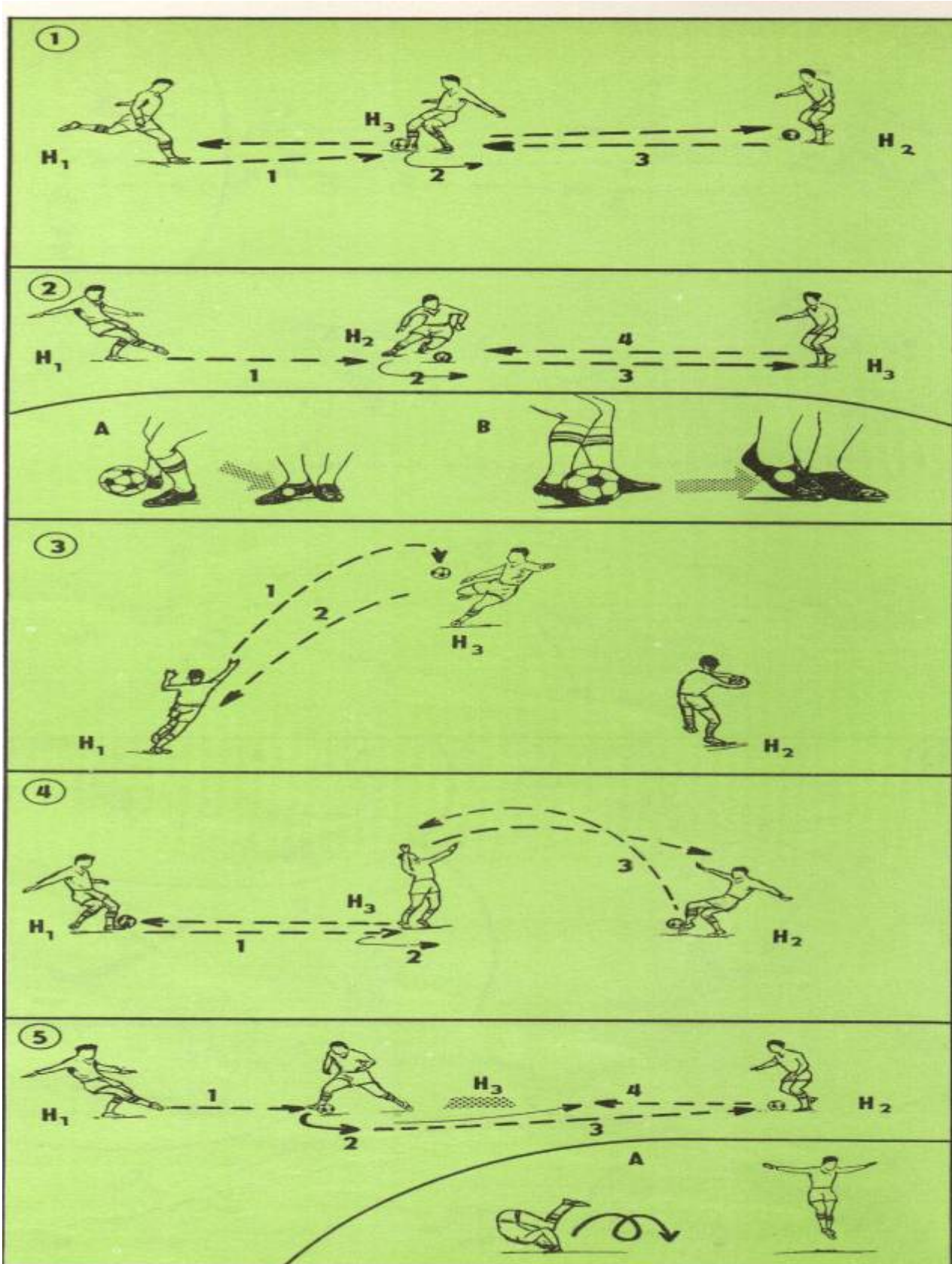
1-ilova



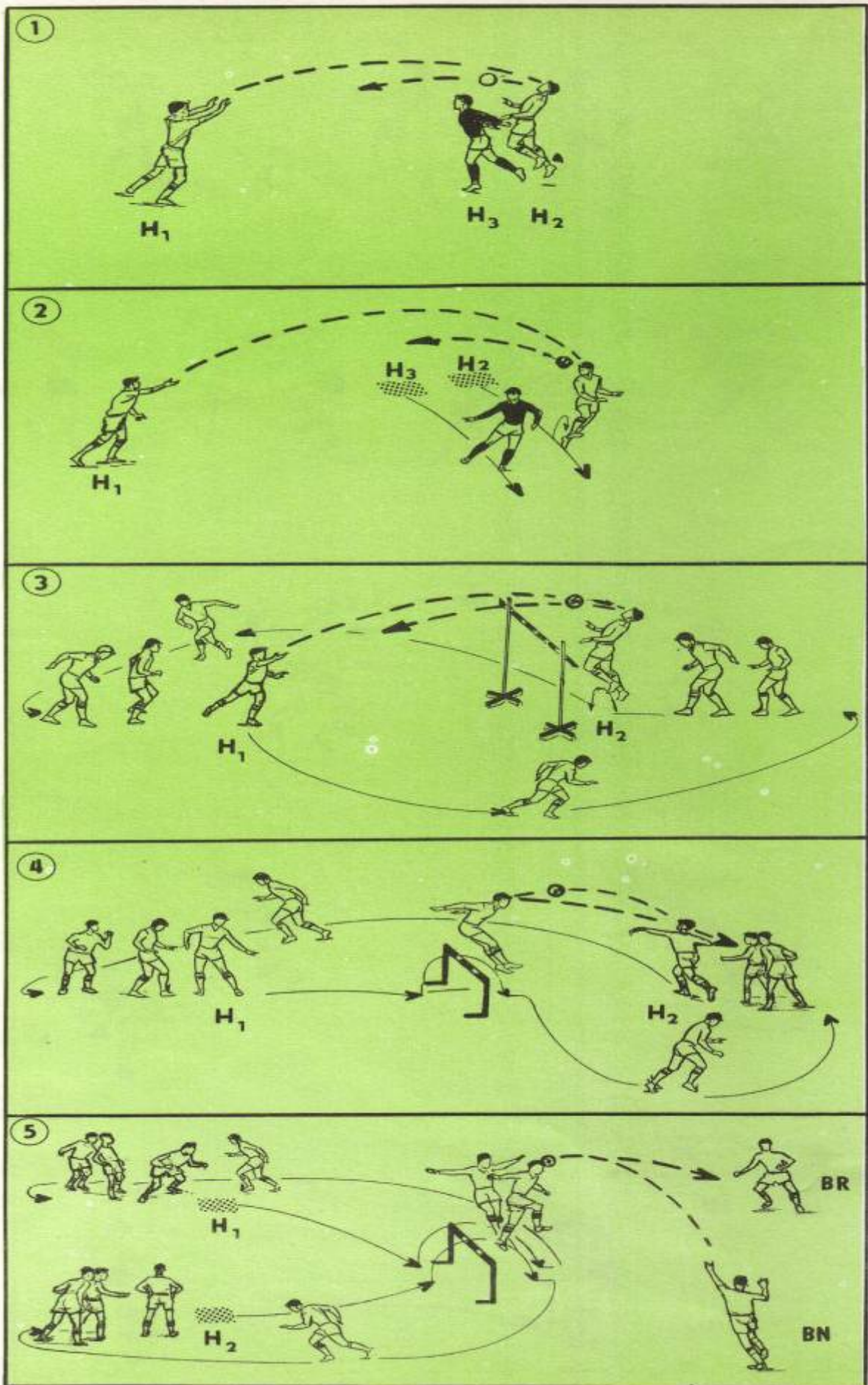
2-ilova



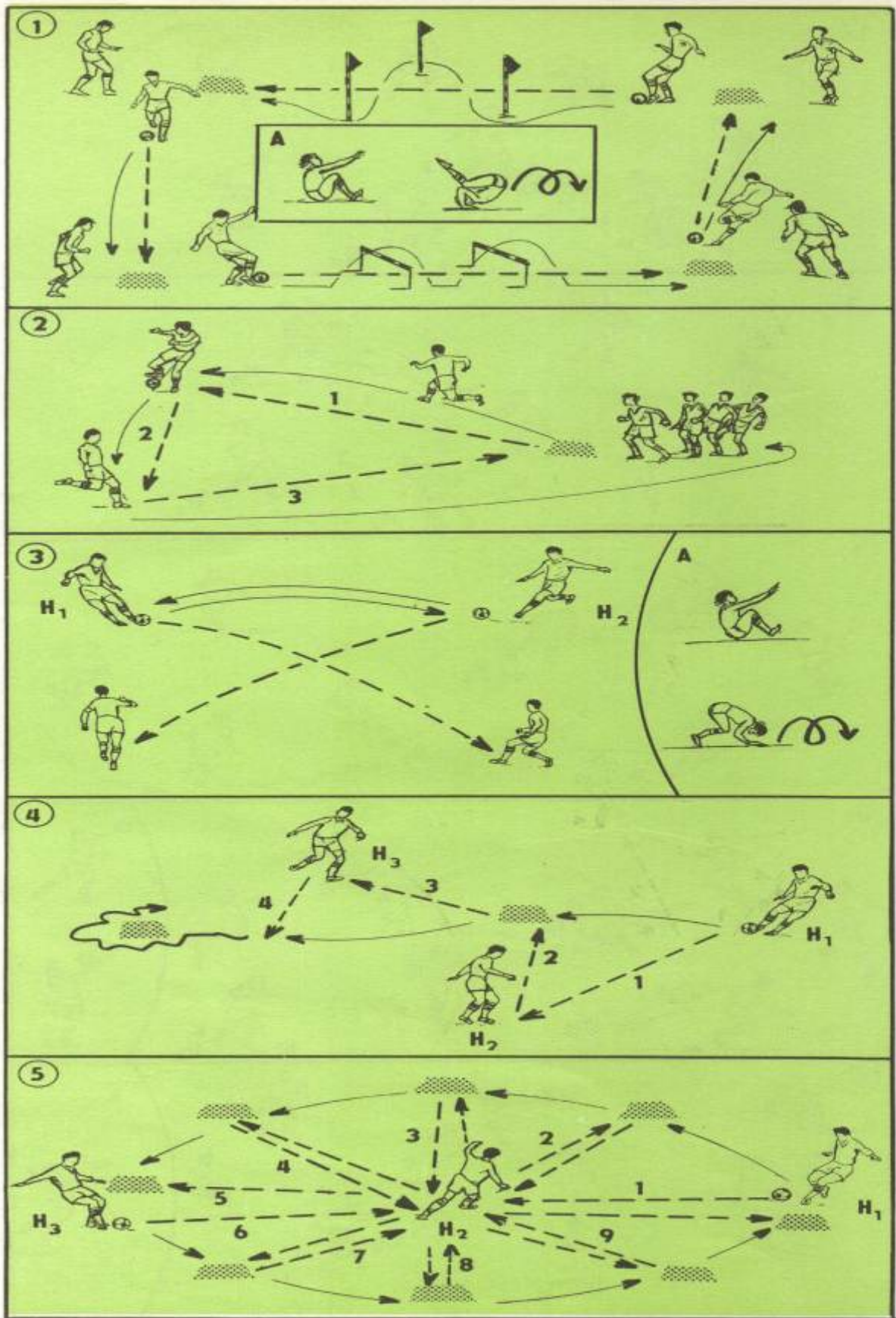
3-ilova



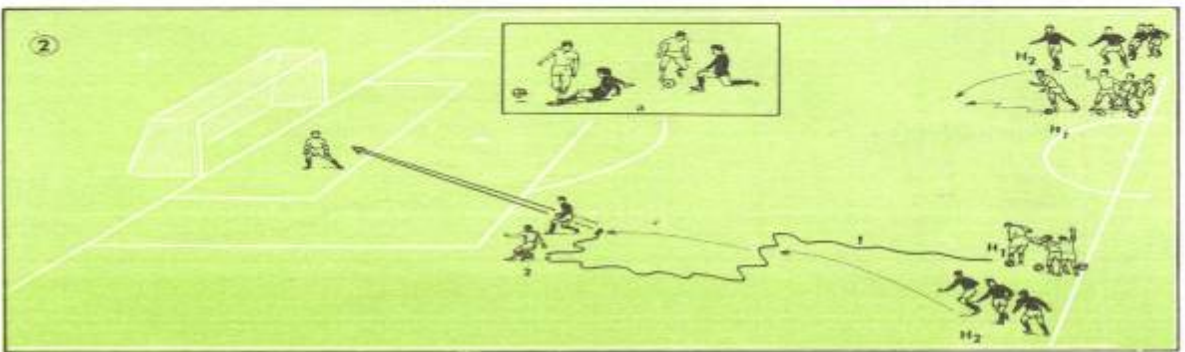
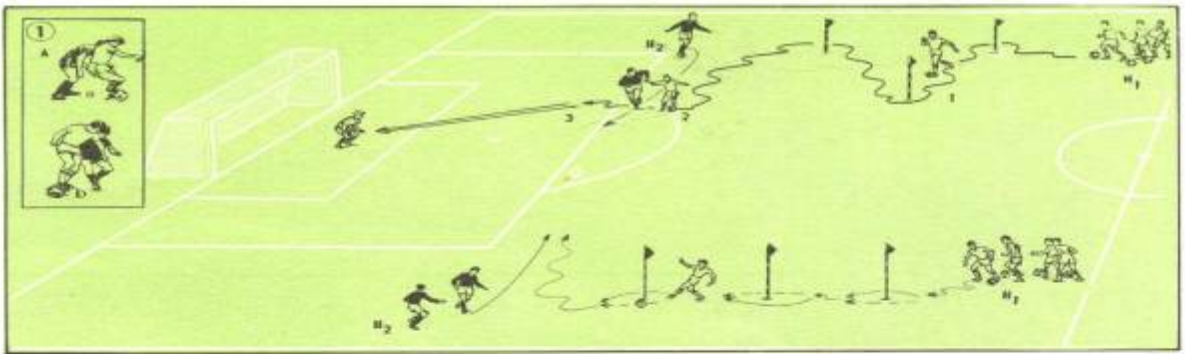
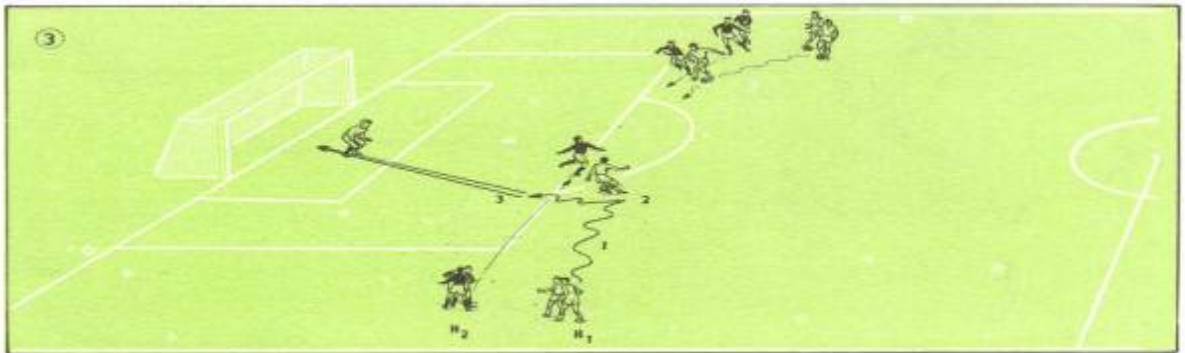
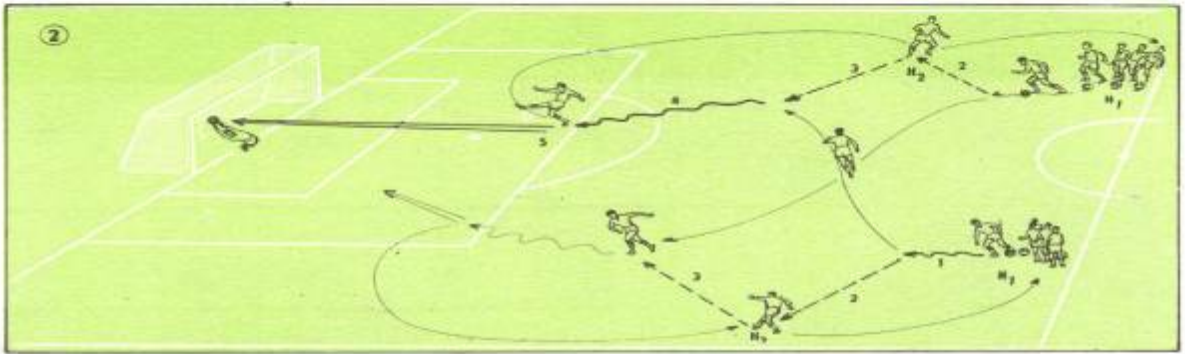
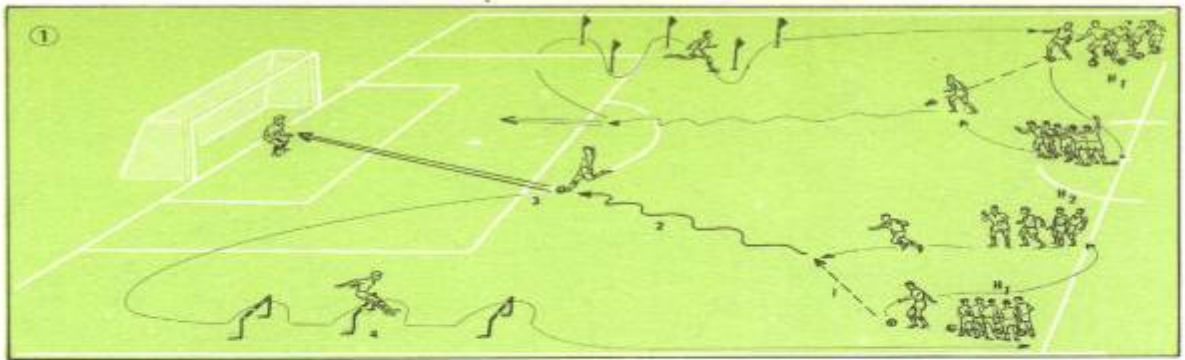
4-ilova



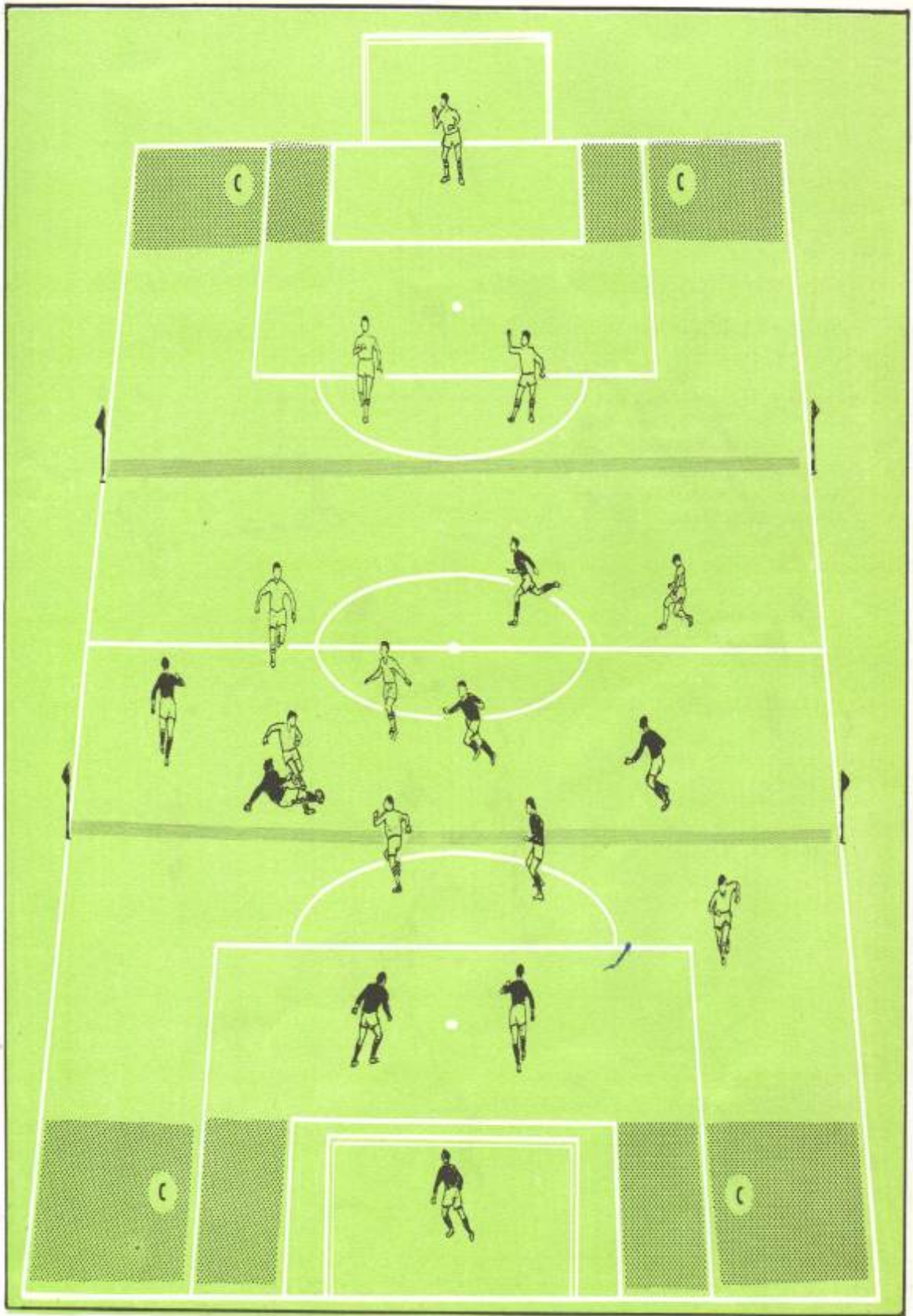
1-ilova

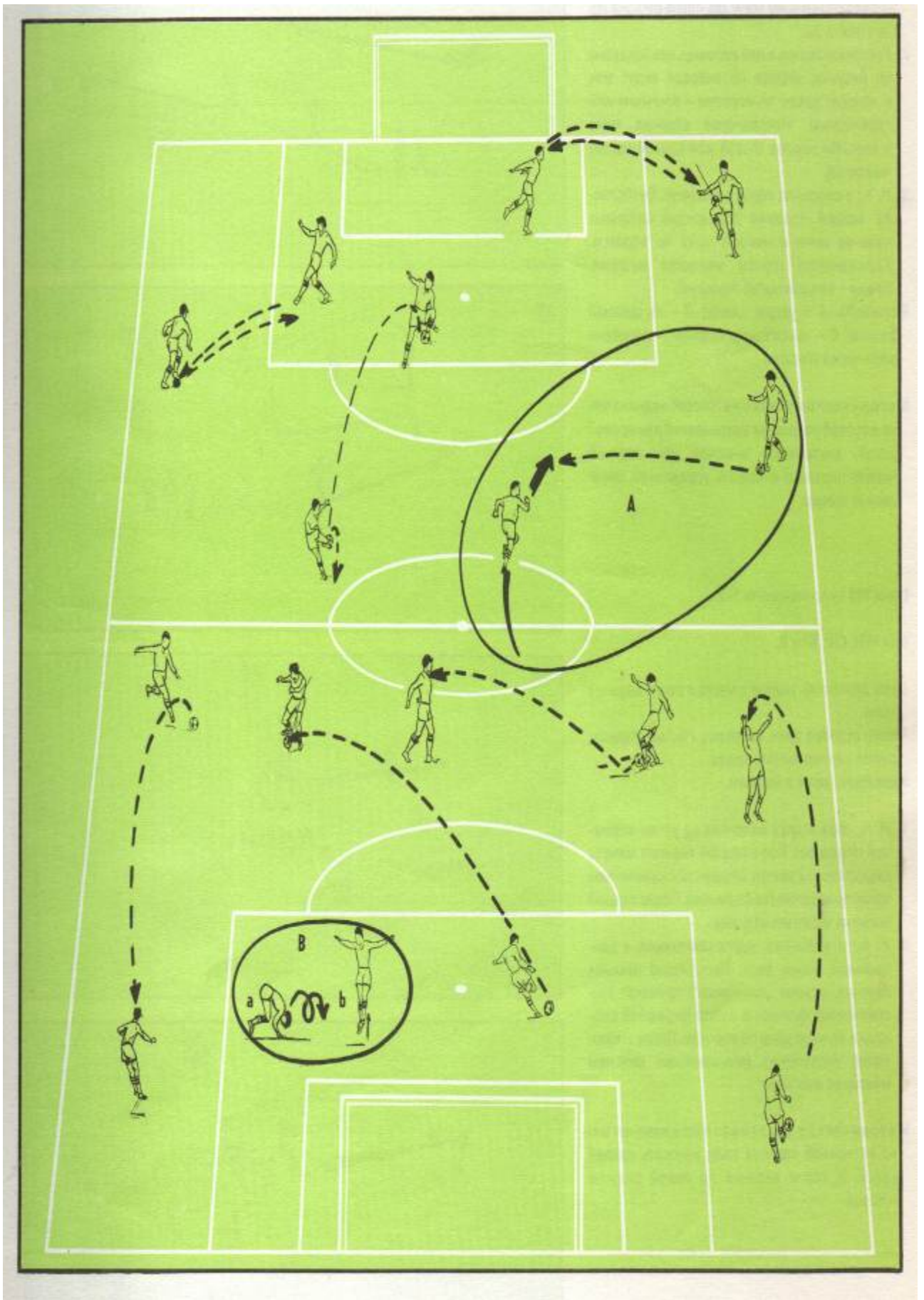


2-ilova

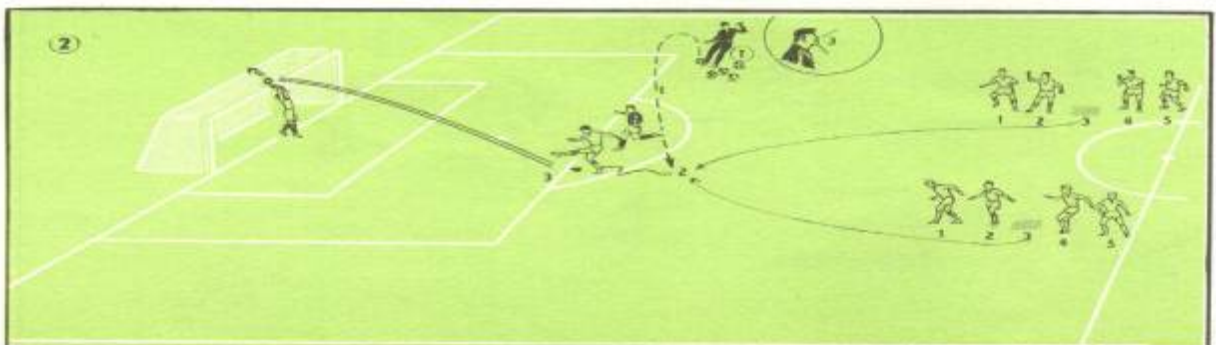
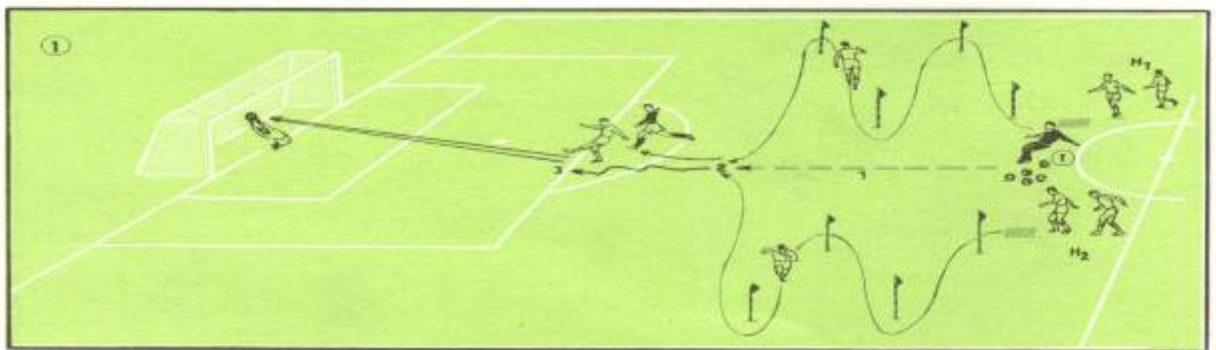
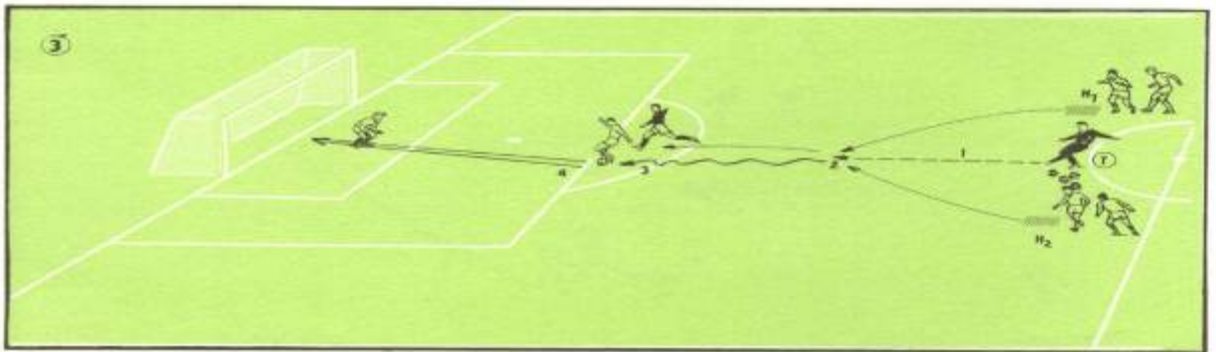
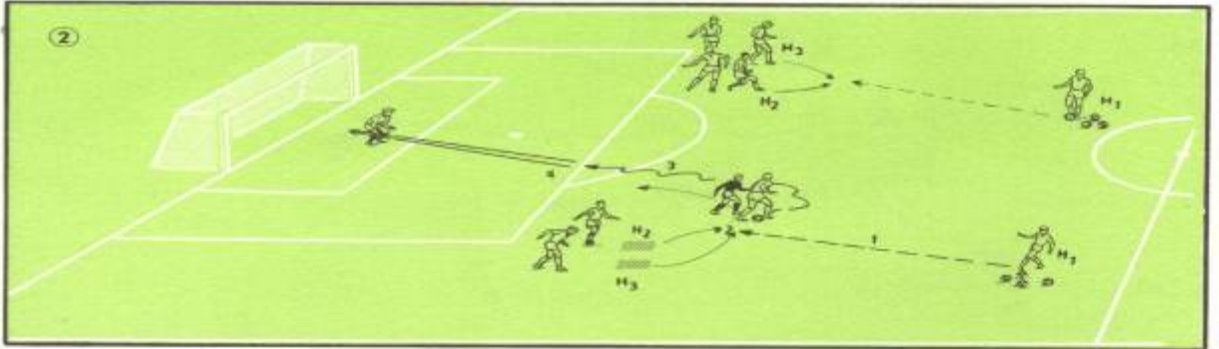
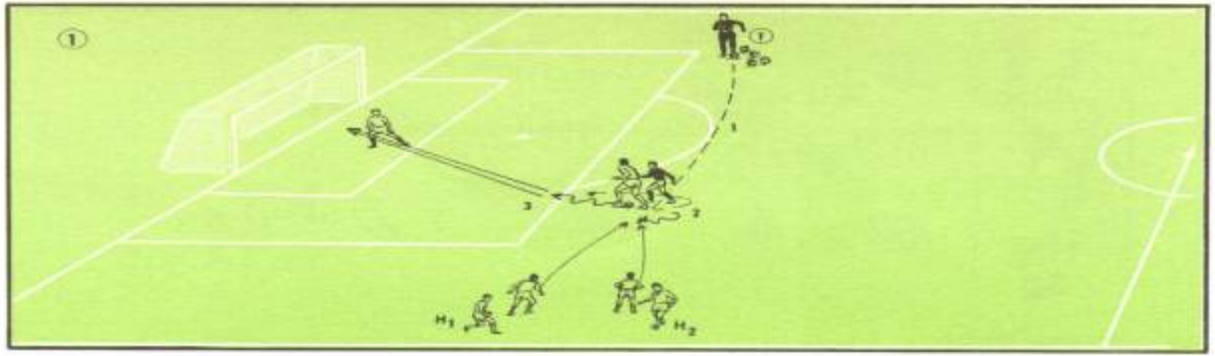


3-ilova





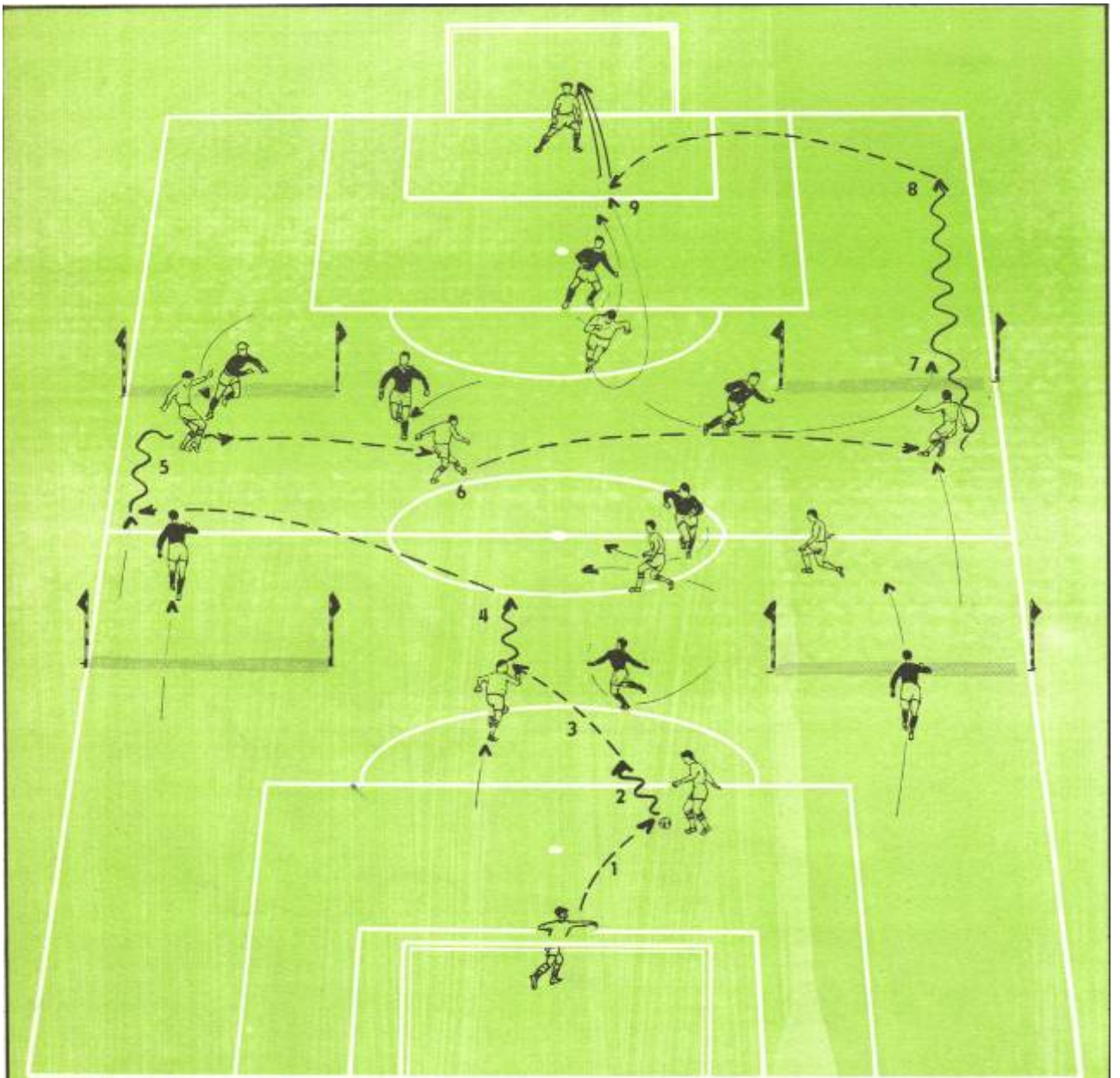
2-ilova



3-ilova

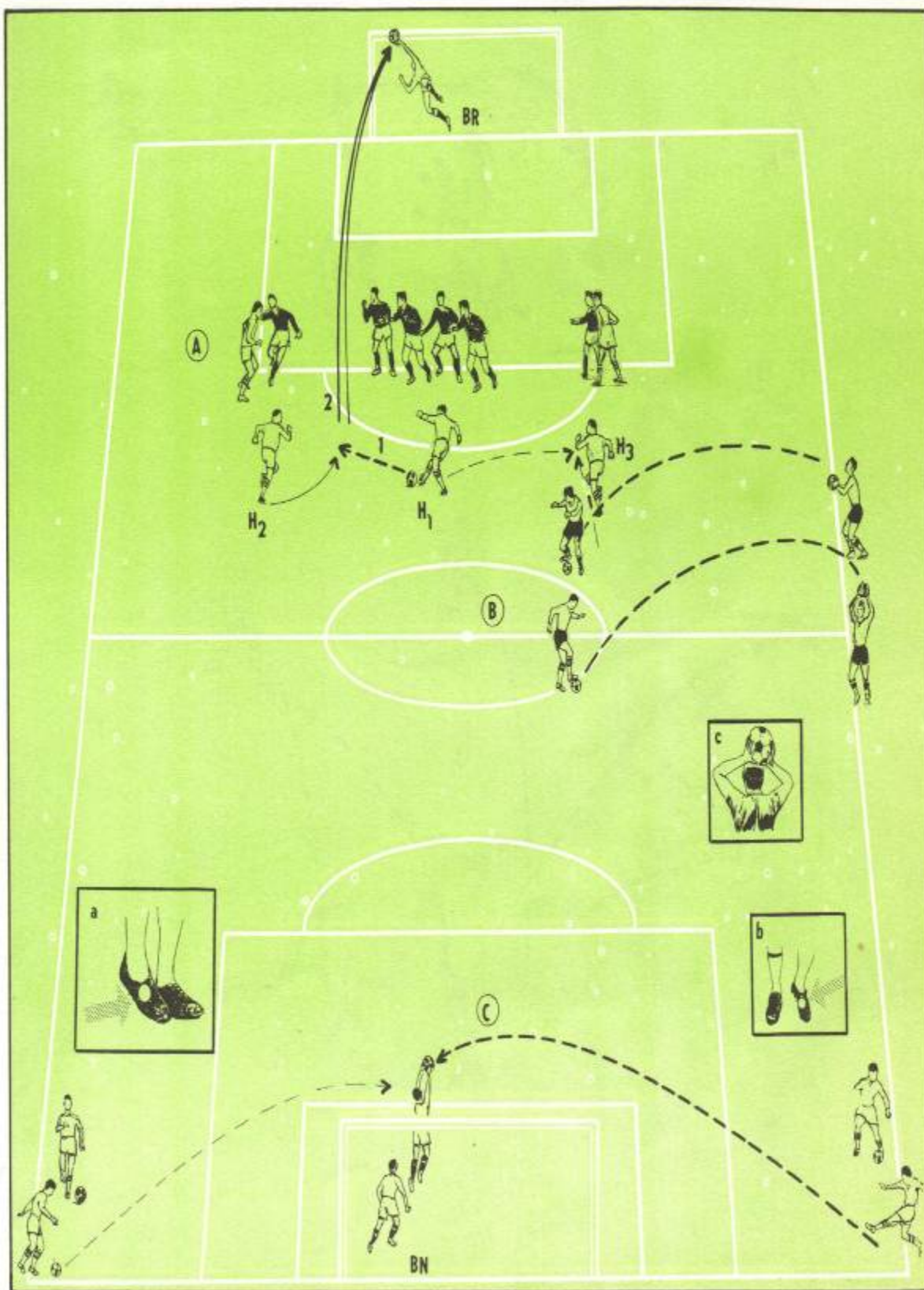


4-ilova

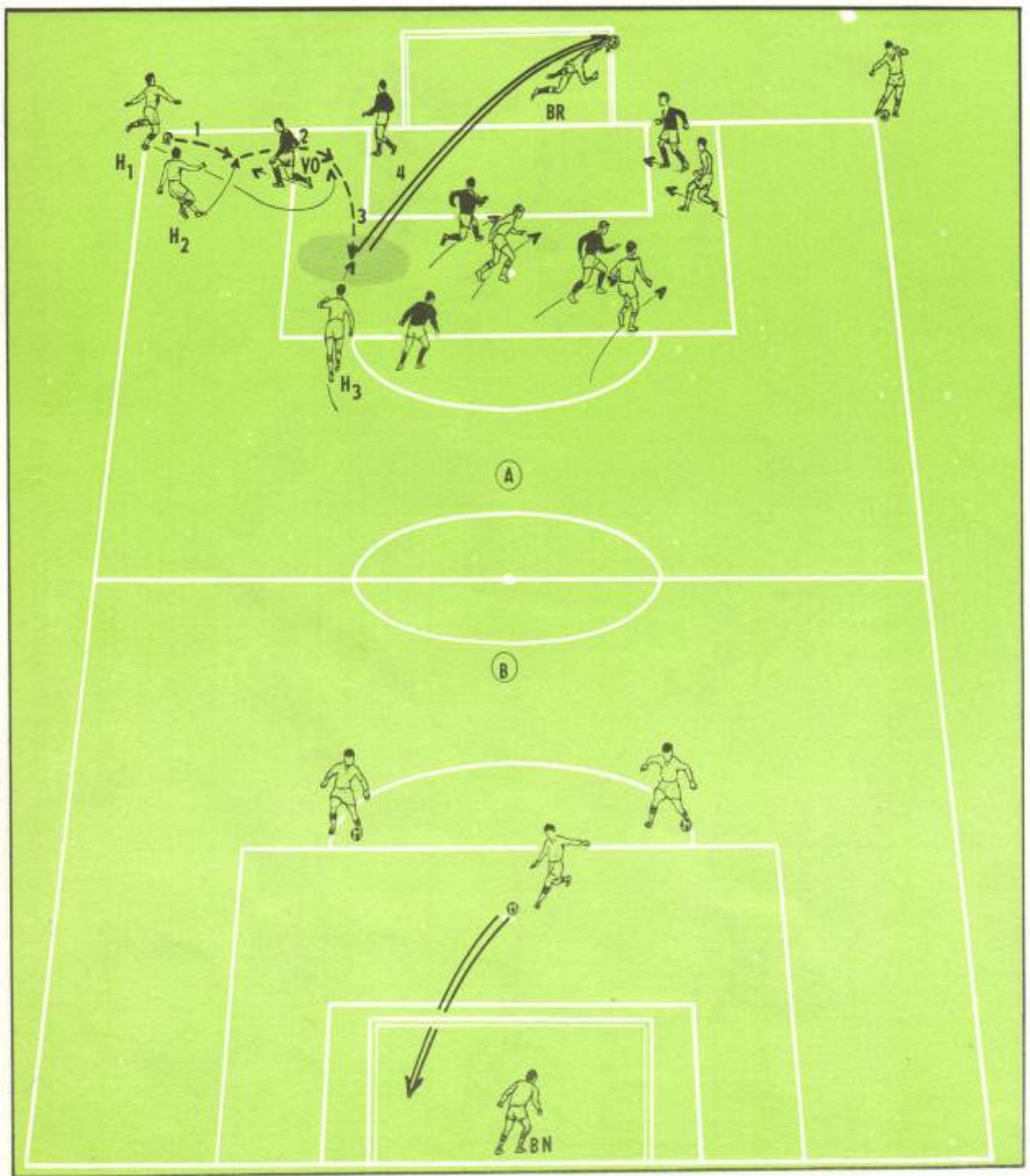


1-ilova

2-ilova



3-ilova



Fan bo'yicha test savollari

1. Rasmiy xalqaro o'yinlar o'tkaziladigan futbol maydoni qanday kattalik (razmer) da bo'ladi.

- a) 90-120 m. b) 69-105 m. v) 145-90 m. g) 95-100 d) 100-110

2. Futbol maydoni chiziqlari o'lchamlari?

- a) 5 sm *b) 8 sm v) 12 sm g) 6 sm d) 9 sm

3. Futbol to'pining vazni?-

- *a) 410\450 b) 330/435 v) 345/455 g) 310/460 d) 370/470

4. To'pning ichidagi atmosfera bosimi qanchagacha mumkin?

- a) 700-1000 gacha b) 800-900 v) 500-1000 g) *600-1100 d) 700-1100

5. Zaxiradagi o'yinchilardan kimlar o'yinda qatnashishi mumkin?

- a) zayavkada ko'rsatilganlar b) protokolga kiritilgani v) xoxlagani
g) uch kishigacha d) besh kishigacha

6. Angliya futbol Assosatsiyasi qachon tashkil topgan?

- a) 1860 yil 15 may *b) 1861 yil 20 oktabr v) 1868 yil 20 mart g) 1850 yil 10 sentabr
d) 1863 yil 20 oktabr

7. Agarda to'p maydondagi xakamga tegib darvozaga borib tushsa, xakam qanday qarorga kelishi kerak.?

- a) erkin to'p xisoblash b) burchak to'p berish v) darvozaga to'p tepishni belgilash
g) jarima to'pi *d) gol xisoblanadi

8. Hakamning asosiy quroli nima?

- a) Bayroq
b) Top v) Maydon
g) Gol d) Xushtak

9. Bo'sh darvozaga kelayotgan to'pni maydonga yugurib tomoshabin tomonidan to'xtatildi. Xakam qarori:

- a) to'pni xisoblash b) darvozadan to'p tepish v) bahsli to'p berish
g) erkin zarb tepish d) burchak to'pi

10. O'yinchi qanday hollarda o'yindan tashqari xolatdan bo'ladi?

- a) to'pni olish paytda b) agar yo'linchi «raqib» komanda o'yinchisi bilan bir chiziqda bo'lsa v) sherigi bilan to'pni tepish paytida
g) raqib komanda maydonida d) raqib komanda o'yinchilaridan so'ng turgan xolda

11. O'yinchi raqib maydoni yarmida, ammo oldida raqib komandaning 2 o'yinchisi yo'q. Shunday bo'lsada «o'yindan tashqori xolat» bo'lmaydi. Qanday xollarda?

- a) Raqibnad to'pni olsa b) darvozadan to'p tepish v) burchakdan to'p tepish
g) jarima maydonda o'z sheriklari bilan bo'lsa d) jarima to'pi tepilsa

12. Qanday o'yinchi «Erkin to'p tepish» bilan «jazolanadi».

- a) raqibga sakrasa b) yelkama-elka to'qnashsa
v) raqib o'yinchisi harakatiga halaqit qilsa (qo'l ishlatmagan holda)
g) orqadan tepganda *d) oyoqqa oyoq bilan tik tashlanagda

13. 11 metrli jarima to'pni tepish uchun xakamning signalidan so'ng jarima to'pni tepayotgan komandaning boshqa o'yinchisi jarima maydoniga kirib qolsa hakam nima qilishi kerak?

- a) o'yinchini ogoxlantirish b) to'pni xisoblash v) II metrli jarima to'pini qaytarish g) atvorot xisoblash d) burchak to'pi

14. Futbol qaysi mamlakatda paydo bo'lgan?

- a) Amerika b) Angliya v) Italiya g) rossiyada d) germaniyada

15. Qaysi davlat terma komandasi 3 karra chempion bo'lgan?

- a) Italiya b) Urugvay v) Gollandiya g) Braziliya d) Kamirun

16. Burchak bayroqlari o'lchami

- a) 150 45x30 b) 130 35x40 *v)150 45x35 g)135 35x25 d) 145 25x15

17. Maydonda xakamlar nechta bo'ladi?

- a) 2 b) 4 v) 3 g) 6 d) 1

18. Paxtakor necha marta Osiyo chempionlar ligasida o'ynagan?

a) 3 b) 1 *v) 2 g) 6 d) 8

19. Xakamlar bayroini o'lchami

a) 40x30 b) 42x35 v) 45x40 g) 40x40 d) 45x35

20) Bir futbol o'yinida necha xakam bo'ladi?

a) 3 b) 2 v) 4 *g) 5 d) 6

21. Komanda bir kunda necha o'yin o'ynash mumkin?

a) 1 marta b) 2 marta v) 3 marta g) 4 marta d) 7 marta

NAZORAT UCHUN SAVOLLAR

1. Ximoyada o'ynashni o'rganish
2. O'ng va chap qanotlarda ximoya qilish
3. Darvozabonning jismoniy va takrik tayyorgarliklari
4. Jarima to'plarida darvozabonning vazifalari
5. Jarima to'plarida tezkor xujum usuli.
6. To'pga boshda zarba berish
7. To'pni o'yinga kiritishlarni o'rganish
8. Raqibidan to'pni egallab olish
9. Aldamchi fint xarakatlarni o'rganish
10. Ximoyada o'ynashni o'rganish
11. O'ng va chap qanotlarda ximoya qilish
12. Darvozabonning jismoniy va takrik tayyorgarliklari
13. O'yin tizimlarini o'rganish
14. Jarima to'plarida darvozabonning vazifalari
15. Jarima to'plarida tezkor xujum usuli.

16. Futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarliklari
17. O`yindan oldin ko`rsatmalar berish
18. O`yinchilarga qo`yiladigan talablar
19. O`tkazilgan o`yinni taxlil qilish
20. Jamoani musobaqaga tayyorlash
21. Jamoani jismoniy va ruxiy tayyorgarliklari
22. Musobaqaga nizom yozish
23. Musobaqa kaydnomasini to`ldirish
24. Musobaqani tashkiliy qismini tayyovlash
25. Musobaqani ma`muriy xodimlar bilan ta`minlash
26. Musobaqa to`pini o`tkazish (tizim)
27. O`yinlar jadvali yozish
28. O`yinlar taqvimini yozib chikarish
29. Musobaqa xakamlar xay`ati xakida
30. O`yin xakamlarni tayinlash
31. O`yin qoidasi 6-10 bo`limlari
32. O`yin qoidasi 11-13 bo`limlari
33. O`yin qoidasi 14-17 bo`limlari
34. Futbolchini to`psiz texnik tayyo`garligi
35. Futbolchini to`pli texnik tayyo`garligi

Umumiy savollar

- 1. Rasmiy xalqaro o`yinlar o`tkaziladigan futbol maydoni qanday kattalik**

(razmer) da bo'ladi.

- a) 90-120 m. b) 69-105 m. v) 145-90 m. g) 95-100 d) 100-110

2. Futbol maydoni chiziqlari o'lchamlari?

- a) 5 sm b) 8 sm *v) 12 sm g) 6 sm d) 9 sm

3. Futbol to'pining vazni?-

- * a) 410\450 b) 330/435 v) 345/455 g) 310/460 d) 370/470

4. To'pning ichidagi atmosfera bosimi qanchagacha mumkin?

- a) 700-1000 gacha b) 800-900 v) 500-1000 * g) 600-1100 d) 700-1100

5. Zaxiradagi o'yinchilardan kimlar o'yinda qatnashishi mumkin?

- *a) zayavkada ko'rsatilganlar b) protokolga kiritilgani v) xoxlagani

- g) uch kishigacha d) besh kishigacha

6. Angliya futbol Assosatsiyasi qachon tashkil topgan?

- a) 1860 yil 15 may *b) 1861 yil 20 oktabr v) 1868 yil 20 mart g) 1850 yil 10 sentabr

- d) 1863 yil 20 oktabr

7. Agarda to'p maydondagi xakamga tegib darvozaga borib tushsa, xakam qanday qarorga kelishi kerak.?

- a) erkin to'p xisoblash b) burchak to'p berish v) darvozaga to'p tepishni belgilash

- g) jarima to'pi *d) gol xisoblanadi

8. Hakamning asosiy quroli nima?

- a) Bayroq

- b) Top v) Maydon

- g) Gol *d) Xushtak

9. Bo'sh darvozaga kelayotgan to'pni maydonga yugurib tomoshabin tomonidan to'xtatildi. Xakam qarori:

- a) to'pni xisoblash b) darvozadan to'p tepish v) bahsli to'p berish

- g) erkin zarb tepish d) burchak to'pi

10. O'yinchi qanday hollarda o'yindan tashqari xolatdan bo'ladi?

a) to'pni olish paytda b) agar yo'inchi «raqib» komanda o'yinchisi bilan bir chiziqda bo'lsa v) sherigi bilan to'pni tepish paytida

g) raqib komanda maydonida d) raqib komanda o'yinchilaridan so'ng turgan xolda

11. O'yinchi raqib maydoni yarmida, ammo oldida raqib komandaning 2 o'yinchisi yo'q. Shunday bo'lsada «o'yindan tashqori xolat» bo'lmaydi. Qanday xollarda?

a) Raqibnad to'pni olsa b) darvozadan to'p tepish v) burchakdan to'p tepish

g) jarima maydonda o'z sheriklari bilan bo'lsa d) jarima to'pi tepilsa

12. Qanday o'yinchi «Erkin to'p tepish» bilan «jazolanadi».

a) raqibga sakrasa b) yelkama-elka to'qnashsa

v) raqib o'yinchisi harakatiga halaqit qilsa (qo'l ishlatmagan holda)

g) orqadan tepganda *d) oyoqqa oyoq bilan tik tashlanagda

13. 11 metrli jarima to'pni tepish uchun xakamning signalidan so'ng jarima to'pni tepayotgan komandaning boshqa o'yinchisi jarima maydoniga kirib qolsa hakam nima qilishi kerak?

a) o'yinchini ogoxlantirish b) to'pni xisoblash v) II metrli jarima to'pini qaytarish g) atvorot xisoblash d) burchak to'pi

14. Futbol qaysi mamlakatda paydo bo'lgan?

a) Amerika *b) Angliya v) Italiya g) rossiyada d) germaniyada

15. Qaysi davlat terma komandasi 3 karra chempion bo'lgan?

a) Italiya b) Urugvay v) Gollandiya g) Braziliya d) Kamirun

16. Burchak bayroqlari o'lchami

a) 150 45x30 b) 130 35x40 *v) 150 45x35 g) 135 35x25 d) 145 25x15

17. Maydonda xakamlar nechta bo'ladi?

a) 2 b) 4 v) 3 g) 6 d) 1

18. Paxtakor necha marta Osiyo chempionlar ligasida o'ynagan?

a) 3 b) 1 *v) 2 g) 6 d) 8

19. Xakamlar bayroini o'lchami

a) 40x30 b) 42x35 v) 45x40 g) 40x40 d) 45x35

20) Bir futbol o'yinida necha xakam bo'ladi?

a) 3 b) 2 v) 4 *g) 5 d) 6

21. Komanda bir kunda necha o'yin o'ynash mumkin?

a) 1 marta b) 2 marta v) 3 marta g) 4 marta d) 7 marta

2. O`ng va chap kanotlarda ximoya qilish
3. Darvozabonning jismoniy va takrik tayyorgarliklari
4. Jarima to`plarida darvozabonning vazifalari
5. Jarima to`plarida tezkor xujum usuli.
6. To`pga boshda zarba berish
7. To`pni o`yinga kiritishlarni o`rganish
8. Raqibidan to`pni egallab olish
9. Aldamchi fint xarakatlarni o`rganish
10. Ximoyada o`ynashni o`rganish
11. O`ng va chap kanotlarda ximoya qilish
12. Darvozabonning jismoniy va takrik tayyorgarliklari
13. O`yin tizimlarini o`rganish
14. Jarima to`plarida darvozabonning vazifalari
15. Jarima to`plarida tezkor xujum usuli.
16. Futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarliklari
17. O`yindan oldin ko`rsatmalar berish
18. O`yinchilarga ko`yiladigan talablar
19. O`tkazilgan o`yinni taxlil qilish
20. Jamoani musobaqaga tayyorlash
21. Jamoani jismoniy va ruxiy tayyorgarliklari
22. Musobaqaga nizom yozish
23. Musobaqa qaydnomasini to`ldirish
24. Musobaqani tashkiliy qismini tayyoylash
25. Musobaqani ma'muriy xodimlar bilan ta'minlash
26. Musobaqa to`pini o`tkazish (tizim)

27. O`yinlar jadvali yozish
28. O`yinlar takvimi yozib chikarish
29. Musobaqa xakamlar xay'ati xakida
30. O`yin xakamlarni tayinlash
31. O`yin koidasi 6-10 bo`limlari
32. O`yin koidasi 11-13 bo`limlari
33. O`yin koidasi 14-17 bo`limlari
34. Futbolchini to`psiz texnik tayyo`garligi
35. Futbolchini to`pli texnik tayyo`garligi
36. Maydonda xarakat qilish va ximoyada turish texnikasini tushuntiring
37. To`pni oyoqda to`xtatish va uzatish texnikasini ko`rsatib bering
38. Sirg`anib to`pni urish texnikasi ko`rastib bering
39. To`pni turli usullarda tepishni takomillashtirish texnikasini tushuntirib bering
40. Ximoya usullarini tushuntirib bering
41. Maydonda xarakat qilish va ximoyada turish texnikasini tushuntiring
42. To`pni oyoqda to`xtatish va uzatish texnikasini ko`rsatib bering
43. Sirg`anib to`pni urish texnikasi ko`rastib bering
44. To`pni turli usullarda tepishni takomillashtirish texnikasini tushuntirib bering
45. Ximoya usullarini tushuntirib bering
46. To`pni oyog`ini tashqi tomoni bilan olib yurish texnikasini ko`rsating
47. To`pni ichki tomoni bilan to`xtatish texnikasini ko`rsating
48. Yumalab kelayotgan to`pni oyoqni yon tomoni bilan to`xtatish texnikasini ko`rsating
49. Xavoda uchib kelayotgan to`pni ko`krak va son tomoni bilan to`xtatish texnikasini ko`rsating
50. To`psiz joyda va xarakatda chalg`itish usullarini
51. To`p bilan joyida va xarakatda xar xil usulda chalg`itish usullarini tushuntirib bering
52. To`pni darvozaga tepishni chalg`itish texnikasini ko`rsating

Tarqatma materiallar

СИГНАЛЫ СУДЬИ

СИГНАЛЫ ПОМОШНИКА СУДЬИ



Свободный удар



Штрафной / свободный удар



Преимущество



Предупреждение



Замена



Положение «вне игры» в ближней стороне поля



Вне игры



Положение «вне игры» в центре поля



Вбрасывание

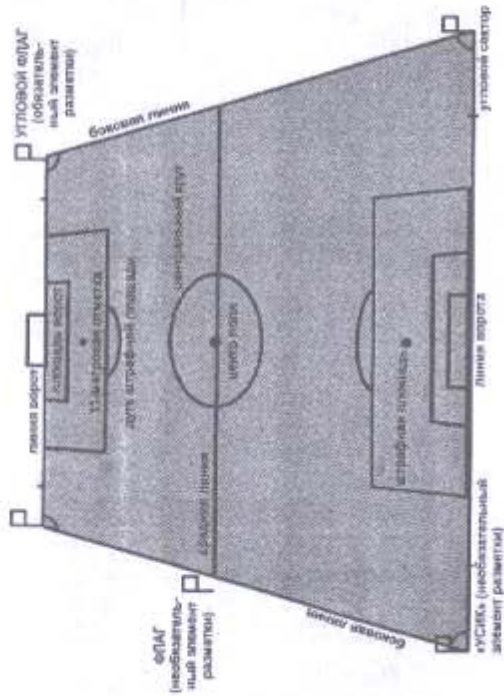


Положение «вне игры» в дальней стороне поля

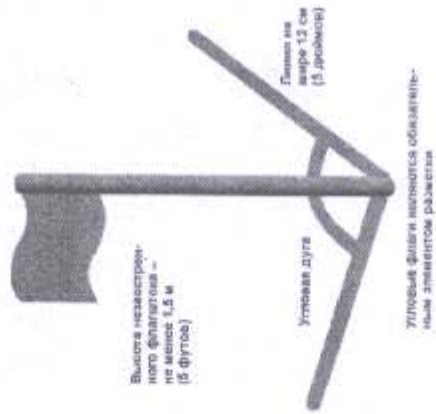


Удаление

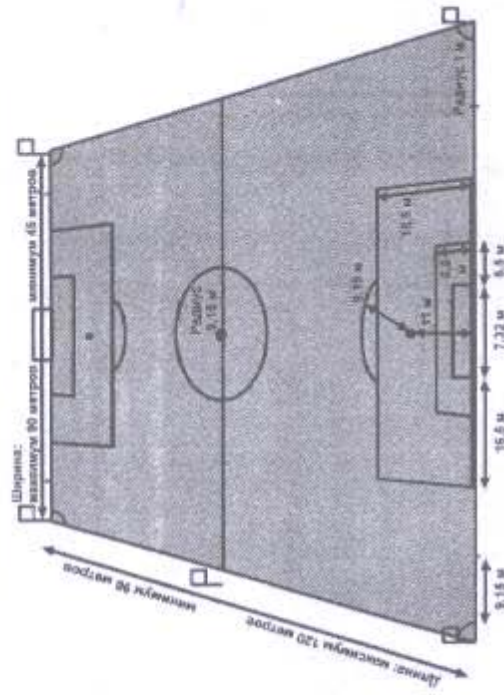
Поле для игры



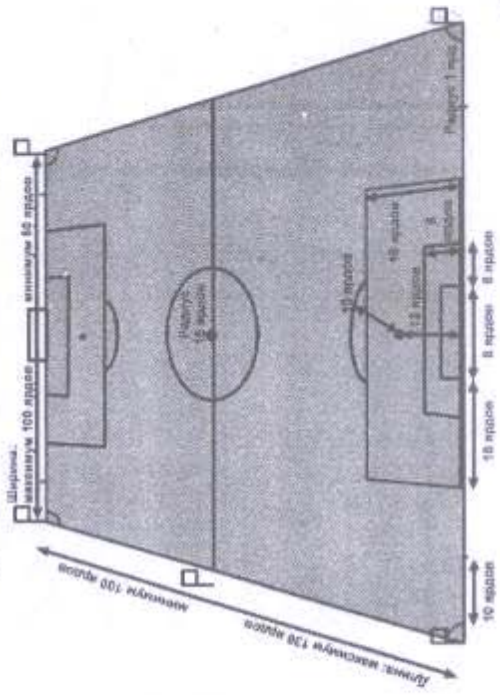
Угловой флаг

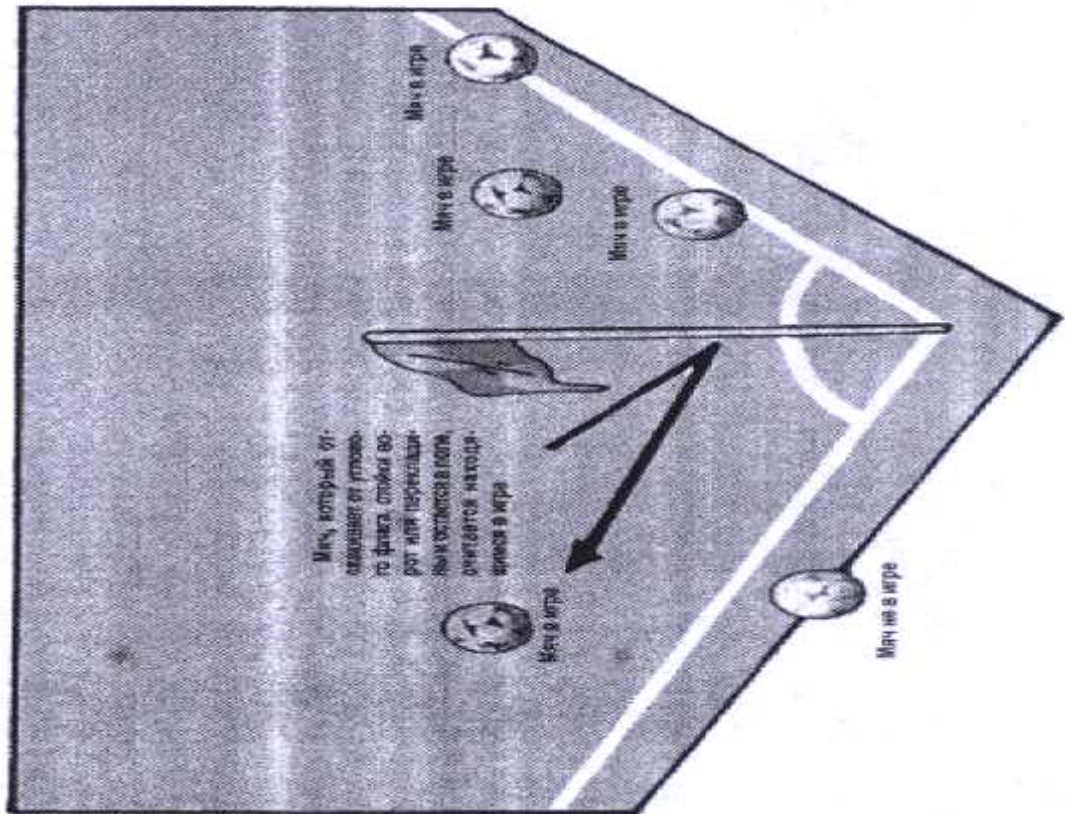
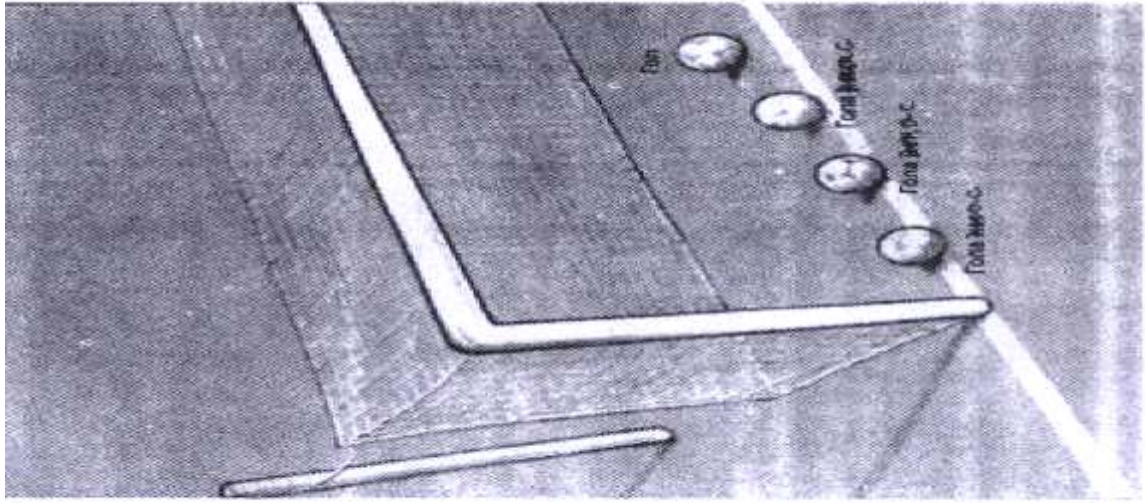


Метрическая система измерений



Британская система измерений





glossariy

Futbol va uni o‘qitish metodikasi fanidan atamalar.

Bush joy-(svobodnyy zona) maydonda o‘yinchilar xarakatlanishi to‘p oshirishi mumkin bo‘lgan joy.

futbol- futbol bu inglizcha so‘z bo‘lib «fut-oyoq bol-to‘p» ma’nosini anglatadi.

Zaxira- maydondagi o‘yinchini o‘rniga tushirish mumkin bo‘lgan jamoa a’zosi.

Murabbiy-jamoani sport tayyorgarligi va musobaqalarda ishtirokini ta’minlovchi mas’ul shaxs

Maydon- bu 120-90 xajmdagi to‘g‘ri to‘rtburchakli, yassi tekkislikdagi xudud.

To‘p- bu yumaloq shakldagi o‘yin jihozi xisoblanib, deyarli barcha sport o‘yinlarida (futbol,voleybol, basketbol,qo‘l to‘pi) qo‘llaniladi.

Texnika-sportchilarning oldiga qo‘ygan vazifalarni qisqa vaqt ichida, aniq va moxirona bajara olishi.

Taktika-rakibni mag‘lub etish usuli.

Jonli devor (stenka)-jarima to‘pi tepilayotgan vaqtda 6 yoki 7 o‘yinchidan iborat to‘siq

Tez xujumi-bu juda tez bajariladigan xujum usuli. Bunda xujumchi turli xolatlarda xujum vaktida va xujumoldi tayergarlik xolatida buladi.

To‘sik- jarima to‘pi tepilayotgan vaqtda 2 yoki undan ortiq yonma-yon turishi .

Arbitr - hakam

Xakam- bu ma’lum sport turi bo‘yicha ishlab chiqilgan qonun – qoidalarni musobaqa va musobaqadan so‘ng amalda nazorat qiladigan shaxs.

Golkiper – darvozabon ingliz tilidan tarjima qilinsa”Nishon soqchisi” degan ma’noni bildiradi.”**Gol**”- nishon, ya’ni darvoza, **Kiper**”qorovul,soqchi.

Gazon	- chim (maysa)
Diskvalifikatsiya	- chetlatish
Jerebevka	- qur'a tashlash
Jonglirovanie	- to'pni yerga tushirmagan holda o'ynash
Jrebiy	- qur'a
Kontrataka	- qarshi hujum
Pas	- pas, to'p oshirish
Pereigrovka matcha	- o'yinni qayta o'tkazish
Spornyy myach	- bahsli to'p
Simulyatsiya	- mug'ombirlik
Svistok	- hushtak
Flajok	- bayroqcha
Jesty	- imo-ishoralar
Svobodnyy udar	- erkin zarba
Sistema igrы	- o'yin tizimi
Stopper	- oldingi himoyachi
Рывок	- otilib chiqish
Rezanyy udar	- burab berilgan zarba
Травма	- jarohat
Угловые flajki	- burchak bayroqchalari
Угловoy udar	- burchakdan to'p tepilishi
Usik	- burchak bayroqchasidan 9 metrda gi belgi
Forvard	- hujumchi
Filigrannaya texnika	- o'ta nozik texnika
Flagshtok	- bayroq ilinadigan tayoqcha

Flag	- bayroq
Xronometraj	- vaqt o'lchovi
Xavbek	- yarim himoyachi
Ширь	- butsi tishlari
Щитки	- qalqonlar
Sentrforvard	- markaziy hujumchi
Chistilçik	- tozalovchi-himoyachi
Eks-chempion	- sobiq chempion
Emblema	- belgi - nishon

Referat mavzulari.

1. Futbol musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish
2. Futbolchilar va darvozabonning o'yin taktikasi
3. Futbolchilarni o'yin taktikasi
4. Yosh Futbolchilarni jismoniy tayyorlash

Foydalanilgan asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Arkadev B.A. Taktika futbolnoy igrы. M., FiS, 1962.
2. Akimov A.M. Igra futbolnogo vratarya. M., FiS, 1978.
3. Akramov R.A. Otkor i podgotovka yunых futbolistov. Uchebnoe posobie. Tashkent, «Meditsina», 1989.
4. Akramov R.A. Talipdjanov A.I. Podgotovka futbolistov vysokoy kvalifikatsii. Uchebnoe posobie. Tashkent, 1994.
5. Akramov R.A. Futbolnye universitety XVII Kubka mira, Tashkent, UzGIFK, 2004.
6. Betti E. Sovremennaya taktika futbola. Perevod s angliyskogo. M., FiS, 1974.
7. Bril M.S. Otkor v sportivnykh igrakh. M., FiS, 1980.
8. Gagaeva G.M. Psixologiya futbola. M., FiS, 1980.
9. Gapparov Z.G. Problemy psixologicheskoy podgotovki podgotovke k Olimpiyskim igrakh. V sbornike nauchnykh trudov, Tashkent. 1999.
10. Gapparov Z.G. K voprosu o sredstvakh psixologicheskoy nauchnykh trudov. Tashkent, 2001.
11. Grindler K., Palke X., Xemmo X. Fizicheskaya podgotovka futbolistov. Perevod s nemetskogo. M., FiS, 1976.
12. Godik M.A. Kontrol trenirovochnykh i sorevnovatelnykh nagruzok. M., FiS, 1980.
13. Djarmen D. Futbol dlya yunых. Perevod s angl. M., FiS, 1982.
14. Iseev Sh.T. Futbol jamoalarining g'alaba qozonishida futbolchilarning standart vaziyatlaridan samarali foydalanish. «Pedagogik ta'lim». J. № 2, 2003.
15. Iseev Sh.T. Analiz atakuyushchix deystviy futbolistov vysokoy kvalifikatsii. J. Fan-Sportga № 1, 2004.
16. Kachalin G.D. Taktika futbola. M., FiS, 1986.
17. Kachani L. Gorskiy L. Mashg'ulot futbolistov. Perevod so slovats., Bratislava, Sport, 1984.

- 18.Koshbaxtiev I.A. Upravlenie podgotovkoy futbolistov vysokoy kvalifikatsii. Tashkent, Groteks, 1998.
- 19.Kurbanov O.A. Futbol bo'yicha XVII jahon Chempionati o'yinlarida berilgan yakuniy zarbalarining samaradorligi tahlili. Pedagogik ta'lim, J., № 5, 2003.
- 20.Laptev A.P., Suchilin A.A. Uchebnoe posobie dlya trenerov. M. FiS, 1983.
- 21.Matveev L.P. Osnovy sportivnoy trenirovki M., FiS, 1977.
- 22.Nurimov R.I. Sovershenstvovanie takticheskix deystviy futbolistov vysokoy kvalifikatsii. Uchebnoe posobie, Tashkent, 2000.
- 23.Nurimov R.I. Texniko-takticheskaya i fizicheskaya podgotovka kvalifitsirovannyx futbolistov. Uchebnoe posobie. Tashkent, 2001.
- 24.Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2005.
- 25.Nurimov Z.R. Sovershenstvovanie gruppovyx takticheskix deystviy futbolistov. Uchebnoe posobie. Tashkent, 2005.
- 26.Ostashev P.V. Prognozirovaniye sposobnostey futbolistov. M., FiS, 1982.
- 27.Platonov V.N. Podgotovka kvalifitsirovannyx sportsmenov. M., FiS, 1986.
- 28.Popov A.L. Psixologiya sporta. Uchebnoe posobie. M., «Flinta», 1998.
- 29.Romanenko A.N. Djus O.N. Dogadin M.N. Kniga trenera po futbolu. Kiev, Zdorovya, 1988.
- 30.Savin S.A. Futbolist v igre i v trenirovke. M., FiS, 1975.
- 31.Savin S.A. Futbol. Yejegodnik. M., 1986.
- 31.Sarsaniya S.K., Seluyan V.N. Fizicheskaya podgotovka v sportivnyx igrax. M., 1991.
- 32.Sergeev G.M. Texniko-takticheskie deystviya zashitnikov. V sbornike nauchnyx trudov. Tashkent, 2000.
- 33.Sergeev G.M. Istoriya futbola v Uzbekistane. V sbornike nauchnyx trudov. Tashkent, 2001.
- 34.Simakov V.I. Futbol. Prostyie kombinatsii. M., FiS, 1987. Futbol. Pravila sorevnovaniy. M., RFS, 1997.

35. Futbol. Uchebnik. Pod obsh. red. R.I. Nurimova. T., 2005.
36. Xyus. Futbol: takticheskie deystviya komandy. Per. s angl. M., FiS, 1979.
37. www.sport-athlet.com
38. www.eurosport.ru/athletics
39. def.kondopoga.ru
40. www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/

Tayanch konspekt

«Tadiklayman»

Kaf.mudiri _____ S.Yuldashev

« ____ » _____ 2013 yil

futbol fanidan 4-bosqich talabalariga

Dars vazifalari_ Futbol o‘yinida harakatlanish texnikasini o‘rgatish

Dars qismi	Dars mazmuni	Mashqlar me'yor	Uslubiy ko'rsatmalar

<p>Tayyorlov qismi 15 - 20</p>	<p>Saflantirish, salomlashish davomatni aniqlash, talabalar sport kiyimlarini nazorat qilish.</p> <p>Amaliy mashg'ulot mavzusi nomini aytadi. Mavzular va adabiyotlar ro'yxatini berib, ularga qisqacha ta'rif beradi.</p> <p>Amaliy mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi.</p> <p>Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonini bilan tanishtiriladi</p> <p>5-6 daqiqalik erkin yugurish, URM bajarish va maxsus yugurish mashqlarini bajarish.</p>	<p>6-8 m</p>	<p>Saflantirishda bo'y-bo'yiga e'tibor berish kerak</p>
<p>Asosiy qismi</p>	<p>Harakatlanish texnikasini 2 yoki 5 guruhga bo'lib turli yo'nalishlar bo'yicha (yugurish, to'xtash, burilish, sakrash) o'rgatish; har xil yo'nalishda to'pni oyoqda olib yurish texnikasini o'rgatish (oyoqning o'rta va tashqi qismi bilan) amaliy ko'rsatib berish;</p> <p>yaqin va o'rta masofadan to'pga oyoqning ichki qismi bilan zarba berish va qabul qilishni amaliy ko'rsatib berish hamda o'rgatish.</p> <p>o'quv o'yini o'tkazish.</p>		
<p>Yakuniy qismi 10</p>	<p>Dastlabki holatga qaytish uchun amaliy mashqlar berish.</p> <p>Mustaqil ko'nikma hosil qilish uchun amaliy mashg'ulot davomida bajarilgan to'p bilan va to'psiz harakatlarni takrorlash.</p> <p>Xato kamchiliklarni tushuntirish va ularni bartaraf etish</p>		

Tayanch konspekt

«Tadiklayman»

Kaf.mudiri _____ S.Yuldashev

«_____» _____ 2013 yil

futbol fanidan 4-bosqich talabalariga

Dars vazifalari_ Futbol o‘yinida harakatlanish texnikasini o‘rgatish

Dars qismi	Dars mazmuni	Mashqlar me‘yori	Uslubiy ko‘rsatmalar
Tayyorlov qismi 15 - 20	Saflantirish, salomlashish davomatni aniqlash, talabalar sport kiyimlarini nazorat qilish. Amaliy mashg‘ulot mavzusi nomini aytadi. Mavzular va adabiyotlar ro‘yxatini berib, ularga qisqacha ta’rif beradi. Amaliy mashg‘ulot mavzusi, uning maqsadi va o‘quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi. Talabalar o‘quv faoliyatini baholash mezoni bilan tanishtiriladi. 5-6 daqiqalik erkin yugurish, URM bajarish va maxsus yugurish mashqlarini bajarish.	6-8 m	Saflantirishda bo‘y-bo‘yiga e’tibor barish kerak

Asosiy qismi	<p>Harakatlanish texnikasini 2 yoki 5 guruhga bo'lib turli yo'nalishlar bo'yicha (yugurish, to'xtash, burilish, sakrash) o'rgatish; har xil yo'nalishda to'pni oyoqda olib yurish texnikasini o'rgatish (oyoqning o'rta va tashqi qismi bilan) amaliy ko'rsatib berish;</p> <p>yaqin va o'rta masofadan to'pga oyoqning ichki qismi bilan zarba berish va qabul qilishni amaliy ko'rsatib berish hamda o'rgatish.</p> <p>o'quv o'yini o'tkazish.</p>		
Yakuniy qismi 10	<p>Dastlabki holatga qaytish uchun amaliy mashqlar berish.</p> <p>Mustaqil ko'nikma hosil qilish uchun amaliy mashg'ulot davomida bajarilgan to'p bilan va to'psiz harakatlarni takrorlash.</p> <p>Xato kamchiliklarni tushuntirish va ularni bartaraf etish</p>		

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

ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI
«sport fanlari va uni o'qitish metodikasi» kafedrası

FUTBOL FANIDAN
MA'RUZA MATNI

Andijon – 2013 yil

Ushbu futbol fanidan ma'ruza matni Jismoniy madaniyat fakulteti talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, jismoniy madaniyat fakultetini o'quv uslubiy kengashida muhokama qilinib, kitobcha xolda keltirilib chop etishga tavsiya etildi.

Futbol o'yinining texnikasi va taktikasi, o'qitish va o'quv mashg'ulot jarayonlarini olib borish uslubiyati yoritilgan. Avvalgi nashr etilgan darsliklardan farqli o'laroq mazkur darslikda O'zbekistonning issiq iqlim sharoitlari va shunday iqlim sharoitlarida futbol bilan shug'ullanishning o'ziga xos xususiyatlari inobatga olingan.

Ma'ruza matni tayorlagan:

J.Axmedov

Taqrizchi:

p.f.n S.Niyzov

Fakultet o‘quv uslubiy kengashi yig‘ilishi _____ bayoni bilan tasdiqlangan
“ _____ ” _____ 2013 yil.

1-mavzu: Futbol o‘yining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.

Reja

1. Qadimda futbolni rivojlanishi

2. O‘zbekistonda futbolning rivojlanishi

Futbol eng qadimiy o‘yinlardan biridir. Inglizlarning e’tirof etishlaricha, oyoq bilan to‘p o‘ynash Britan orollarida IX asrdayoq juda mashhur bo‘lgan.

1863 yil 26 oktabrda Londonda Angliya futbol uyushma-sining tashkil etilishi paytida bu o‘yinning 13 moddadan iborat bo‘lgan ilk rasmiy qoidalari tasdiqlangan. Keyin-chalik bu qoidalar boshqa barcha milliy uyushmalar uchun futbol o‘yining asosi bo‘lib koldi.

Futbol o‘yining ilk qoidalarida belgilanishicha, maydon uzunligi 200 yard (183 metr)dan, kengligi 100 yard (91 metr)dan oshiq bo‘lmasligi kerak. Darvozalar ikki ustundan iborat bo‘lib, ular orasida to‘sin bo‘lmagan va ustunlar orasidagi masofa 8 yard (7,32 m) bo‘lgan. 1866 yilda balandlikni cheklash uchun ustunlar orasiga arqon tortib qo‘yilgan. Yana 10 yil o‘tib, bu arqonni yog‘och to‘singa almashtirishgan.

Darvozonning qo‘l bilan o‘ynashga haqqi yo‘q edi. 1871 yilda o‘ng qo‘l bilan o‘ynashga ruxsat berilgan, u ham bo‘lsa faqat darvoza maydoni ichida. Darvozonning jarima maydoni ichida ham qo‘l bilan o‘ynash huquqini qo‘lga kiritishi uchun 30 yildan ko‘proq vaqt kerak bo‘ladi (1902).

Uzoq vaqt mobaynida na jarima to‘pi, na 11 metrlik zarba bo‘lgan. Qoidabuzarlik uchun erkin zarbalar bilan chegaralanib qolinaverardi. Nihoyat, 1891 yil eng qat’iy jazolardan biri – 11 metrlik zarba kiritildi, uni inglizcha so‘z bilan «penalti» deb ataydilar.

Futbol shakllanayotgan davrlarda jamoa sardorlari o‘yin qoidalariga rioya qilinishini kuzatib turardilar. Futbol maydonida hakam 1880 yilda paydo bo‘ldi, 1 yildan so‘ng esa hakam ikkita yordamchisi bilan maydonga chiqa boshladi. Hushtak 1878 yilda kiritildi, bunga qadar hakam to‘xtatish yoki o‘yinni qayta boshlash uchun ovozdan yoki qo‘l harakatlaridan foydalanardi. O‘sha yillarda barcha milliy futbol uyushmalari uchun qoidalar bir xil yoki majburiy bo‘lmagan. Har bir uyushma o‘z xohishiga ko‘ra bu qoidalarga turli o‘zgartirishlar kiritishi mumkin edi. Bu vaziyat xalqaro uchrashuvlar o‘tkazish yoki xalqaro musobaqalar tashkil etishda qiyinchiliklar tug‘dirardi.

1882 yili to'p mustaqil futbol ittifoqlari, ya'ni Angliya, Shotlandiya, Uels va Irlandiya ittifoqlarining birlashuvi bo'lib o'tdi. Bunda yagona qoidalar qabul qilindi va futbol qoidalarida u yoki bu o'zgarishlarni amalga oshirish huquqiga ega bo'lgan xalqaro Kengash tasdiqlandi.

1871 yilda Angliyada mamlakat Kubogining yo'nalishi tasdiqlandi. Bu kubok uchun hozirda ingliz futbol klublari kurash olib boradilar xalqaro miqyosdagi ilk futbol uchrashuvi Angliya va Shotlandiya jamoalari o'rtasida 1873 yilda bo'lib o'tdi. O'yinchilar soni 11 kishidan ortiq bo'lsa, ularning jamoadagi joylashishi hozirgidan boshqacharoq bo'lgan. Angliya jamoasida 7 ta o'yinchi hujumda, 1 tasi yarim himoyada bo'lgan, shuningdek, 2 ta himoyachi va 1 ta darvozabon bo'lgan. Shotlandiya jamoasi tarkibida esa 6 ta hujumchi, 2 ta yarim himoyachi bo'lgan edi.

XIX asrning 80-yillarida futbol o'yini Yevropa qit'asidagi mamlakatlarga yoyila boshladi. 1875 yilda futbol Gollandiyaga, keyinroq esa Daniyaga kirib keldi. 1882 yildan boshlab Shveysariyada, 1890 yildan Chexiyada, 1897 yildan esa Rossiyada futbol o'ynay boshladilar.

1882 yilda xalqaro uyushmalar boshqarmasiga asos solindi. Nihoyat, 1904 yil 21 mayda Fransiya tashabbusiga ko'ra hozirda 200 dan ortiq davlatlar a'zo bo'lgan Xalqaro Futbol Uyushmasi – FIFA tashkil etildi. FIFA bilan bir qatorda 1954 yildan boshlab Yevropa Futbol ittifoqi – UEFA ham faoliyat ko'rsatadi.

1930 yildan boshlab har 4 yilda futbol bo'yicha jahon chempionati, 1958 yildan boshlab esa milliy terma jamoalar qatnashadigan Yevropa chempionatlari o'tkazilib kelmoqda. 1900 yilda futbol olimpiya sport turiga aylandi, ammo rasmiy jihatdan u Olimpiya o'yinlari dasturiga 1908 yilda kiritilgan.

Osiyo Futbol konfederatsiyasi (OFK) 1954 yili tuzilgan bo'lib, hozirgi vaqtda 44 ga yaqin mamlakatlarni birlash-tiradi.

O'zbekiston Futbol federatsiyasi 1994 yildan FIFA va OFK ga a'zo bo'lgan, hozirda FIFA va OFK tomonidan o'tkaziladigan barcha rasmiy musobaqalarda qatnashib kelmoqda.

O'zbekistonda futbolning rivojlanishi

O'zbekistonda zamonaviy futbol o'tgan asrning boshlarida paydo bo'ldi va tezda mashhur o'yinga aylandi. Uning rivojlanish joylari Farg'ona, Toshkent, Andijon, Qo'qon va Samarqand edi.

Ilk bor futbolni Farg‘ona shahrida o‘ynaganlar. Xuddi shu yerda 1911 yilning oxirida birinchi futbol jamoasi tashkil topgan.

Farg‘onada tuzilgan futbol jamoalari soni 1912 yil avgustida «Futbolchilar jamoasi»ga birlashishga yo‘l berdi.

Bir oz vaqt o‘tgach, Toshkentda ham futbol o‘ynay boshladilar. Toshkentlik futbol ishqibozlari orasida eng mashhur jamoa bu TOLS – Tashkentskoe obshchestvo lyubiteley sporta (TSIJ – Toshkent sport ishqibozlari jamiyati) edi.

Bu jamiyat 1912 yilda tuzilgan bo‘lib, juda qisqa vaqt ichida futbol hamda boshqa sport turlarining rivojlanishi uchun ko‘p xizmat qilgan. 1912 yilning ikkinchi yarmida O‘zbekistonda futbol aytarli darajada yoyila boshladi. Futbol o‘yiniga Qo‘qon, Andijon va Samarqandda ham qiziqish orta boshladi.

Bu yillardagi eng qiziqarli bosqich albatta Farg‘ona, Toshkent, Andijon, Samarqand futbolchilarining uchra-shuvi bo‘ldi. Toshkentga tashrif buyurgan ilk futbolchilar Samarqand futbolchilar to‘garagi (SFT) a‘zolari edi.

1913 yil 29 avgustida ular TOLS futbolchilari bilan uchrashuv o‘tkazdilar. Yaxshi tayyorgarlik ko‘rgan Toshkent jamoasi 5:0 hisobi bilan g‘alaba qozondi.

1913 yil iyunida Andijonda «Andijon futbolchilar klubi» tasdiqlandi.

Va, nihoyat, 1914 yil 25 mayda Toshkentda O‘zbekistonning eng kuchli ikki jamoasining markaziy uchrashuvi bo‘lib utdi. Bunda Toshkent va Farg‘ona futbolchilari to‘p surdilar. Toshkentliklar o‘yinda 3:2 hisobida muvaffa-qiyatga erishdilar. O‘zbekistonda futbol rivojlanishining boshlang‘ich davri haqida xulosa qilib shuni ham aytib o‘tish joizki, futbol maydonlari va o‘quv mashg‘ulotlarining bo‘lmaganiga qaramay, qisqa vaqt ichida Farg‘ona, Toshkent, Qo‘qon, Andijon va Samarqandda o‘zbek futbolining rivojiga ulkan hissa qo‘shgan iste‘dodli futbolchilar paydo bo‘ldi.

Shu yerda aytib o‘tish lozimki, nafaqat Farg‘ona, Toshkent va Samarqandda, balki O‘zbekistonning boshqa shaharlarida ham futbolning muvaffaqiyat bilan tarqalishiga qaramay, uning rivojlanishi o‘zi bo‘larchilik bilan o‘tayotgan edi. Jamoalarni o‘rgatish tizimi yo‘q edi, mashg‘ulotlar o‘ta sodda va vaqti-vaqti bilan o‘tkazilardi. Hech bir shaharda futbol birinchiliklari tashkillash-tirilmagandi, shuning uchun hatto undan ortiq jamoalar mavjud bo‘lgan Toshkent shahrida ham bironta rasmiy musobaqa o‘tkazilmagan edi.

1920 yildan boshlab futbol respublikamizning chekka qishloq va mahallalariga kirib borib, mashhur o‘yinga aylandi. Yoshlar, talabalar, ishchi va dehqonlar futbolga talpina boshladilar.

1921 yil Moskva va Toshkent futbolchilarining ilk uchrashuvi o‘tkazilgani bilan ahamiyatga loyiqdir. 1925 yilda mamlakat Jismoniy tarbiya kengashi tomonidan ommaviy jismoniy tadbirlarning taqvimini tuzildi. O‘zbe-kistonda futbolni tashkillashtirish bir oz tartibliroq tizimga ega bo‘ldi.

Shunday qilib, Toshkent birinchiligi 3 toifa bo‘yicha o‘tkazildi va unda 28 jamoa ishtirok etdi. 1927 yilda o‘zbek sportchilarini tayyorlashda muhim bosqich bo‘lgan I Umum-o‘zbek Spartakiadasi o‘tkazildi.

Spartakiada finalida doimiy raqib bo‘lib kolgan Toshkent va Farg‘ona jamoalari uchrashdilar. Ikkala tar-kibda ham O‘zbekiston terma jamoa a‘zolari chiqish qildilar

Katta qiyinchiliklar bilan 2-taymda toshkentliklar hal qiluvchi golni urdilar va 2:1 hisobi bilan g‘alaba qozondilar.

1928 yil Moskvada bo‘lib o‘tgan xalqaro spartakiadada qatnashish O‘zbekiston futbolchilari uchun nihoyatda jiddiy imtihon bo‘ldi.

Futbol bo‘yicha spartakiada birinchiligi uchun 22 jamoa kurash olib bordi, ular qatorida Angliya, Germaniya, Avstraliya, Shveysariya va Finlyandiyaning ishchi klublardan iborat terma jamoalari ham bor edi.

Shveysariya va O‘zbekiston jamoalarining uchrashuvi futbol ishqibozlarida katta qiziqishga sazovor bo‘ldi. O‘zbek futbolchilari bu o‘yinda jamoaviy o‘yin, chiroyli va chaqqon kombinatsiyalar namoyish etdilar. Ammo asosiy vaqt 3:3 hisobi bilan yakunlangani sababli, g‘olibni aniqlash uchun qo‘shimcha 30 daqiqa qo‘shib berildi. So‘nggi 15 daqiqa ichida O‘zbekiston futbolchilari shveysariyaliklar qarshi-ligini yenga oldilar va raqib 8:4 hisob bilan O‘zbekiston futbolchilari g‘alaba qozondilar.

Bir kundan so‘ng esa qiyin kechgan o‘yinda o‘zbek futbolchilari Rossiya jamoasiga 1:2 hisobida g‘alabani boy berdilar.

Keyingi yillarda o‘rtoqlik o‘yinlarini o‘tkazish uchun O‘zbekistonga Norvegiya, Germaniya, Finlyandiya, Moskva, Leningrad, Ukraina, Kavkaz orti mamlakatlardan ko‘plab kuchli futbol jamoalari keldi.

Misol uchun, 1931 yil 4 oktabrda bo‘lib o‘tgan matchda Norvegiya terma jamoasiga qarshi O‘zbekiston kasaba uyush-malari terma jamoasi chiqdi. Norvegiyaliklar texnikali futbol namoyish etib, 5:2 hisobida g‘olib chiqdilar. Uch kundan so‘ng skandinaviyalik mehmonlarga qarshi Toshkent-ning birinchi terma jamoasi maydonga tushdi. O‘zbekis-tonliklar o‘yinni yuqori tezlikda olib borib, 4:2 hisobida muvaffaqiyatga erishdilar.

Norvegiyalik va o‘zbekistonlik futbolchilarning uchinchi uchrashuvi 2:2 hisobidagi durang bilan yakunlandi.

1932 yilda O‘zbekistonga nemis futbolchilari tashrif buyurdilar. Bu jamoa ishchi sport klublarining eng yaxshi futbolchilaridan tuzilgan bo‘lib, ulardan ko‘pchiligi Germaniya chempionati ishtirokchilari edi. O‘zbek futbol-chilari bu bo‘lajak o‘yinga qattiq tayyorgarlik ko‘rdilar va birinchi matchda 4:2 hisobidagi og‘ir g‘alabani qo‘lga kiritdilar.

Birinchi uchrashuvdan so‘ng nemis jamoasi sardori Lor shunday degan edi: «Toshkentliklar jipslashgan jamoa bo‘la olishdek ajoyib xususiyatga ega va ular biz hech narsa bilan taqqoslay olmaydigan yuqori tezlikda o‘ynadilar. Yuqori darajali jamoa bo‘lish uchun O‘zbekiston futbolchilarida barcha imkoniyatlar mavjuddir».

Takroriy uchrashuvda nemis futbolchilari bir oz ustunroq kelib, yuqori darajadagi taktik tayyorgarlikni namoyish etdilar va 3:1 hisobi bilan g‘olib bo‘ldilar.

Norvegiyalik, nemis, fin futbolchilari bilan o‘tka-zilgan o‘yinlar O‘zbekistondagi ilk xalqaro o‘yinlar edi. Ular texnik va taktik tayyorgarlik borasida tajriba almashishga, o‘yinning yangi-yangi sistemalari bilan tani-shishga yordam berdi.

1934 yil O‘zbekiston poytaxtida ilk O‘rta Osiyo spartakiadasining ochilishi sharafiga bag‘ishlab 36 ming nafar jismoniy tarbiya ixlosmandlari namoyishi bo‘lib o‘tdi. Bu namoyish O‘rta Osiyo respublikalarida jismoniy tarbiya harakati o‘rishining yorqin namunasi edi.

Futbol bo‘yicha musobaqalar bir paytning o‘zida uch stadionda bo‘lib o‘tdi, ulardan eng yirigi spartakiada ochilishi arafasida qurilgan 10 ming o‘rinli «Spartak» stadioni edi. Bu O‘rta Osiyo respublikalari orasida futbol birinchiligi uchun olib borilayotgan ilk o‘yinlar edi. O‘zbekiston futbolchilari o‘z raqiblari bo‘lmish Turk-manistonni 3:1, Tojikistonni 5:0, Qirg‘izistonni 10:1 hiso-bi bilan dog‘da qoldirib, muvaffaqiyatli chiqish qildilar.

1934 yil futbol jamoalarining kelgusidagi o'sishlari uchun muhim yil bo'ldi. Birgina Toshkentda kasaba uyush-malari birinchiligida 50 ta jamoa qatnashdi.

30-chi yillarning boshida bolalar va o'smirlar futboliga yanada ko'proq e'tibor berila boshladi. 1935 yil Toshkentda o'smirlar o'rtasida futbol bo'yicha O'zbekiston birinchiligining ilk tanlovi bo'lib o'tdi. Bu tanlovda Toshkent, Samarqand, Farg'ona va Andijon terma jamoalari ishtirok etdi. Poytaxtlik yosh futbolchilar g'alaba qozondilar.

1936 yil respublika shaharlaridagi futbol mavsumi-ning bahorgi bilan ochilishi ahamiyatga loyiq. Toshkentdagi musobaqa namoyishida 324 futbolchi ishtiroq etdi. Omma-viy futbol keyingi rivojlanish bosqichiga o'tdi. Umum-ta'lim maktablari, texnikumlar, oliy o'quv yurtlari o'z birinchilik o'yinlarini o'tqazar, muntazam ravishda korxonalarining ichki musobaqalari tashkil etilar edi.

Shahar futbol bo'limi (seksiya) qaroriga binoan Toshkentda futbolga ixtisoslashgan birinchi bolalar va o'smirlar maktabi ochildi.

Bu yerda ko'pgina qobiliyatli yosh futbolchilar o'z mahoratlarini mukammallashtirar edilar. 1936 yili O'zbekiston birinchiligida 16 shahardan terma jamoalar ishtirok etdi. Bu o'yinlar katta qiziqish uyg'otib, ko'plab tomoshabinlarni jalb qildi. Shiddatli o'yinlardan so'ng 1- va 2- o'rinlar Qo'qon hamda Toshkent terma jamoalariga nasib etdi.

1937 yildan boshlab futbol musobaqalari asosida shahar terma jamoalarining match o'yinlari emas, balki O'zbekiston Kubogi va birinchiligi uchun klub jamoalar musobaqalari o'tkazila boshladi. O'sha yillardan buyon ko'pgina guruhlar, birinchiliklar va musobaqa qatnash-chilari almashdi, musobaqa o'tkazish tamoyillari, baholash tizimi o'zgardi, ammo sportchilar mahoratining yangi taktik yo'nalishlarini aniqlaydigan chempionlik unvoni uchun kurash o'zgarmay qolaverdi.

1937 yil futbol mavsumining ahamiyatli hodisasi – sobiq Ittifoq chempionati edi: 56 jamoa o'rtasidagi guruhlarda o'ynaldi. O'zbekiston sha'nini Toshkentning dinamochilari himoya qildilar. Ular futbol bo'yicha mamla-kat chempionatida ishtirok etgan birinchi o'zbekistonlik jamoa edilar.

O'z o'yinlari bilan toshkentliklar sinalgan charm to'p ustalariga munosib raqib bo'la olishlarini isbotladilar. Ular Yevropaning «Spartak» jamoasini 5:0, Bakuning «Neftchi»sini 3:2, Dnepropetrovskning «Stal» jamoasini 2:1, Gorkiyning «Torpedo» jamoasini 1:0 hisobi bilan yutib, o'z maydonlarida chiroyli

o'yinlar o'tkazdilar. Moskvada «Krilya Sovetov» jamoasi bilan 2:2, Leningradda «Avangard» bilan 1:1 hisobida yakunlangan durustgina o'yin ko'rsatdilar.

Ammo tajriba yetishmasligi sabab yuqori o'rinlarni egallay olmadilar, natijada boryo'g'i 8-o'ringa erishdilar (4 ta g'alaba, 3 ta durang, 4 ta mag'lubiyat).

Sobiq Ittifoqning yetakchi sport jamiyati bo'lgan «Spartak» KSJ Markaziy Kengashi birinchiligida muvaf-faqiyatli chiqish qildi. Saratovdagi dastlabki o'yinlarda ular o'z klubdoshlarini 11:1 hisobida tom ma'noda tor-mor etdilar, so'ng esa Qozonning «Spartak» jamoasi ustidan g'alaba qozondilar. Bu g'alabalar toshkentliklarga Ivanovoda o'tkaziladigan final o'yinlarida qatnashish huquqini berdi. Unda Xarkov, Krasnodar, Toshkent va Ivanovo sportchilari qatnashdilar. Toshkentliklar yaxshi o'yin ko'rsatib, uchinchi sovrinli o'rinni egalladilar (ular xarkovliklarni 3:1 ga yutib, Krasnodar bilan 1:1 hisobida durang o'ynadilar va mezbonlarga 0:4 hisobida o'yinni boy berdilar).

Shu yilning o'zida Toshkentda o'tkazilgan «Besh yo'l» turnirida «Lokomotiv» jamoasi muvaffaqiyatli chiqish qildi. Bu turnirda Kuybishev, Orenburg, Turkiston – Sibir, Ashxobod va Toshkent temir yo'llari jamoalari ham ishtirok etdi. Barcha raqiblarni yengib, toshkentliklar 1-o'rinni egalladilar.

1939 sobiq Ittifoq Kubogi uchun ko'rashda Toshkent dinamo-chilarining chiqishi katta muvaffaqiyatga sazovor bo'ldi. 28 avgustda Moskvadagi «Dinamo» stadionida o'zbek futbolchilari chorak finalda Bokuning «Temp» jamoasiga qarshi to'p surdilar. O'yin juda o'tkir va shiddatli kurashda utdi. Toshkent dinamo-chilari 2:1 hisobida g'alaba qozonib, Kubok yarim finaliga yo'l oldilar. Bunda ular Rossiyaning eng kuchli jamoalaridan bo'lgan «Stalinet» (Zenit) bilan uchrashdilar va 3:0 hisobi bilan yutqazdilar. Finalda esa Moskvaning «Spartak» jamoasi leningradliklardan 3:2 hisobida ustun keldi.

1941 yilning futbol mavsumiga Toshkent dinamo-chilari jiddiy tayyorgarlik ko'rgandilar. Chempionat o'yinlari taqvimiga ko'ra ular Olma-Otalik klublarni qabul qilishlari kerak edi. Ammo butun dunyo uchun fojeaviy bo'lgan 1941 yilning 22 iyunida Ulug' Vatan urushi boshlandi, shuningdek, O'zbekiston sport hayoti ham vaqtincha to'xtatildi.

1942 yilda O'zbekiston Kubogi uchun kurashda Tosh-kentdan ikkita, Farg'ona va Samarqanddan bittadan jamoa ishtiroq etdi.

1943 yili Olma-Otada urush davrining qiyin sharoit-larida O'rta Osiyo mamlakatlari va Qozog'iston Sparta-kiadasi o'tkazildi. Respublikamiz futbolchilari texnik futbol o'yinini namoyish etib, Turkmaniston jamoasini 9:0, Tojikistonni 3:0, Qirg'izistonni 5:0 hisobi bilan mag'lubiyatga uchratdilar. Hatto o'zlarining

qozoqlar bilan bo'lgan o'yindagi mag'lubiyatiga qaramay, 1-o'rinni egallay oldilar.

1950 yilning boshida O'zbekistonda «Paxtakor» sport jamiyati tashkil etildi. Hozirgacha mustaqil O'zbekiston chempionatida va rasmiy xalqaro musobaqalarda muvaffa-qiyatli o'yinlar ko'rsatib kelayotgan, respublikamizning eng kuchli jamoasi bo'lgan «Paxtakor»ning tuzilishi ham shu jamiyat bilan bog'liq.

1960 yildan 1991 yilgacha (tanaffuslar bilan) «Paxtakor» sobiq Ittifoqning oliy ligasida ishtirok etib keldi. Bu islohotlar va tub o'zgarishlar davri bo'lgan edi. Kichik guruh (podgrupp)lardagi saralash o'yinlaridan keyingina chempionatga yo'l olinardi.

Oliy ligaga chiqish uchun tayyorlanadigan jamoa Toshkentning ikki jamoasi asosida tuzilgan bo'lib, bular «Paxtakor» va «Mehnat zahiralari» («Трудовые резервы») klublari edi. «Paxta-kor»ning barcha ko'zga ko'rinarli muvaffaqiyatlari uning kuchlilar guruhidagi chiqishlari bilan bog'liq. Yigirma yil tanaffus bilan ikki bora 1962 va 1982 yillarda Paxtakor oliy ligada faxrli 6-chi o'ringa sazovor bo'lgan. 1968 yilda finalga chiqib, unda Moskvaning «Torpedo» jamoasiga 0:1 hisobida g'alabani boy berishi «Paxta-kor»ning Ittifoq Kubogi o'yinlaridagi eng yirik muvaf-faqiyati edi.

1965 yil chempionati natijalariga ko'ra Moskva jamoalari bilan o'tkazilgan uchrashuvlardagi eng yaxshi ko'rsatkichlari uchun paxtakorchilar «Moskva oqshomi» gaze-tasining maxsus sovrini bilan taqdirlandilar (toshkent-liklar «Dinamo»ni 2:0, «SSKA» ni 2:0, Spartakni 1:0 va «Lokomotiv»ni 2:0 hisobida mag'lub etgandilar). Sobiq Ittifoq chempionatlarida qatnashish yillari mobaynida «Paxtakor» uch jamoaviy sovrinni qo'lga kiritdi: «G'alabaga ishonch» (1971), «Groza avtoritetov» hamda «Adolatli o'yin» uchun sovrin (1983).

Ikki marotaba «Paxtakor» futbolchilari oliy liga chempionatining eng yaxshi hujumchilari deb tan olingan. 1968 yil B.Abduraimov Tbilisi «Dinamo»si o'yinchisi bilan birga (22 tadan gol) va 1982 yilda A.Yakubik (23 ta gol).

Sobiq Ittifoqning ilk terma jamoasi uchun 5 ta paxtakorchi o'ynar edi: V.Fedorov, Yu.Pshenichnikov, G.Kras-nitskiy, M.An, A.Pyatnitskiy. Turli yillarda eng yaxshi 33 futbolchi qatorida Yu.Pshenichnikov (1966, 1967), M.An (1974, 1978), B.Abduraimov, V.Xadzipanagis (1974), A.Yakubik (1982) va A.Pyatnitskiy (1991) nomlari bor edi.

O'sha yillarda O'zbekiston futbol ishqibozlarida katta qiziqish uyg'otgan o'yinlar sirasiga 1964 yil paxtakorchilarning «Pirasikaba» (Braziliya) hamda (1:0),

Urugvayning 25 karra chempioni «Nasonal» (Montevideo) jamoalari bilan uchrashuvlar kiradi. Urugvayliklarning harchand urinishlari va qarshiliklariga qaramasdan «Paxtakor» 2:1 hisobida g'alaba qozondi.

17 nafar iste'dodli futbolchining hayotini olib ketgan 1979 yilgi mash'um avia halokatdan so'ng 1980 yilda Paxtakor yangi tarkibda sobiq Ittifoq chempionatining oliy ligasiga yo'l oldi. U yerda Tbilisi dinamo-chilarini 3:0, Donetskning «Shaxtyor»ini 2:1 hisobida mag'lub etdi, Kievning «Dinamo»si bilan durang o'ynadi va «Groza avtoritetov» sovrinini qo'lga kiritdi.

60-90 yillarning paxtakorchilari O'zbekiston futbo-lining rivojlanishida yorqin iz qoldirganlar.

Bu davr mobaynida «Paxtakor»ni sobiq Ittifoq chempionatidagi chiqishlarga tayyorlashda M.Yakushin, B.Ar-kadev, G.Kachalin, V.Solovev, B. Abduraimov, X.Raxma-tullaev kabi murabbiylarning hissasi beqiyosdir. Respublika terma jamoalari va yuqori malakali jamoalar uchun zahira tayyorlashda G.Sorvin, X.Muxitdinov, A.Mosheev kabi ustoz murabbiylarning mehnati ulkan bo'lgan.

Xuddi shu yillarda bir qator malakali hakamlar yetishib chiqqanini aytib o'tish joizki, ular qatorida V.Doljenkov, B.Baklunov, F.Sultonov va boshqalar bor.

Murabbiy kadrlar tayyorlash bo'yicha O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining o'zbek futboliga qo'shgan hissasi o'ta muhimdir. Institut 1955 yilda ochilgan bo'lib, u paytda futbol mutaxassisligi sport o'yinlari kafedrasini tarkibiga kirar edi, biroq 1966 yilda u mustaqil kafedra sifatida ajralib chiqdi. O'z faoliyati mobaynida bu kafedra futbol bo'yicha murabbiy kadrlar tayyorlash o'chog'iga aylandi. Natijada ko'pgina bitiruvchilar murabbiylik ishida ma'lum muvaffaqiyatlarga erishib, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy unvoniga sazovor bo'ldilar. Bular B.Abduraimov, V.Tixonov va boshqalardir. Ayni paytda futbol kafedrasining ko'pchilik bitiruvchilari O'zbekistonning turli viloyatlari va chet ellarda ishlab kelmoqda.

1992 yil mustaqil O'zbekiston Respublikasining ilk chempionati yili edi. Mamlakatimiz futboli tarixida yangi sahifa ochildi. Bu chempionatning oliy ligasida 17 ta, birinchi ligasida 18 ta, ikkinchi ligasida esa 42 ta jamoa ishtirok etdi. O'zbekiston chempioni unvoni uchun kechgan shiddatli kurashda «Paxtakor»ga asosan Farg'ona vodiysi-ning «Neftchi», shuningdek, «So'g'diyona» (Jizzax) va «Nuraf-shon» (Buxoro) jamoalari kuchli qarshilik ko'rsatdilar.

1994 yil 7 iyunda O'zbekiston Futbol federatsiyasi «FIFA»ga, shu yilning dekabr oyida esa Osiyo Futbol konfederatsiyasiga a'zo bo'ldi.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1993 yil 18 martdagi «O‘zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi far-monining mamlakatimizda futbolni rivojlantirishdagi ahamiyati juda kattadir.

1994 yilda ilk bor yosh mustaqil respublika elchilari Yaponiyada o‘tkazilayotgan XII Osiyo o‘yinlarida – Osiyo mintaqasidagi yirik sport forumida tanishtirildilar.

Oltin medal sovrindorlari nomi uchun kurashda o‘zbek futbolchilari Saudiya Arabistoni (4:1), Malayziya (5:0), Gonkong (1:0) va Tailand (5:4) terma jamoalari ustidan g‘alaba qozondilar. Chorak finalda Turkmaniston terma jamoasini 3:0 hisobida, yarim finaldagi shiddatli va o‘ta murakkab o‘yinda Janubiy Koreyaning kuchli jamoasini 1:0 hisobida mag‘lub etdilar. Va, nihoyat, finalda Xitoy terma jamoasini 4:2 hisobi bilan yengdilar. Bu jamoa murab-biylari dotsent R.Akramov va sport ustasi B.Abduraimovlar edi. Asosiy tarkibning 7 nafar o‘yinchisi O‘zDJTI talabalari bo‘lganini aytib o‘tish joizdir.

Shu yilning o‘zida Osiyo chempionlari Kubogida ilk bor qatnashgan Farg‘onaning «Neftchi» klubi futbolchilari uchinchi sovrinli o‘rinni egalladilar.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1996 yil 17 yanvardagi «O‘zbekistonda futbolni rivojlan-tirish tamoyillari va tashkillashtirish asoslarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi farmoni O‘zbekistonda futbolning keyingi rivoji uchun katta ahamiyat kasb etdi. Bu farmonda kelgusi futbolni klublar asosida rivojlantirish va 1996-1997 yillarda viloyat markazlarida futbol bo‘yicha o‘smirlar maktab-internatlari ochilishi ko‘rsatilgan edi.

1992 yildan 2005 yilgacha bo‘lgan vaqt ichida Tosh-kentning «Paxtakor» va Farg‘onaning «Neftchi» klublari chempionat yetakchilari bo‘lib keldi. Paxtakorchilar besh marotaba O‘zbekiston chempioni bo‘lganlar (1992, 1998, 2002, 2003, 2004) va 6 marotaba mamlakat Kubogi sovrindorlari qatoridan joy olganlar (1993, 1997, 2001, 2002, 2003, 2004). «Neftchi» ham besh karra respublika chempioni (1992-1995, 2001) va 2 karra O‘zbekiston Kubogi sohibi (1994, 1996) bo‘lgan.

O‘zbekiston chempioni unvoniga yana «Navbahor» (1996), MHSK (1997) va «Do‘stlik» klublari erishganlar. Shuningdek, 1997, 1995, 1998 yillarda «Navbahor» va 2000 yilda «Do‘stlik» jamoasi O‘zbekiston Kubogini qo‘lga kiritganlar. 2002 yilgi Osiyo Chempionlari Kubogi uchun kurashda Qarshining «Nasaf» jamoasi ishtirok etadi. Saralash bosqichlarida 5 g‘alabani qo‘lga kiritib, yarim finalga chiqdilar. Ammo bronza medali uchun kechgan bu o‘yinda

qarshiliklar «Istiqlol» (Eron) jamoasiga 2:5 hisobida g'alabani boy berib, 4-o'rinni egallaydilar.

2003 yilda Toshkentda bo'lib o'tgan chempionlar ligasi chorak finalida paxtakorchilar katta ustunlik bilan Turkmanistonning «Nissa» jamoasini 3:0, Eronning «Piruza»sini 1:0 va Iroqning «Al-Taliba» kabi jamoalarini 3:0 hisobida yengdilar. Yarim finalda ikki match natijalariga binoan Tailandning «Bek-Tero Sosana» jamoasi ustun keldi.

2002-2003 yillarda O'zbekistonning yoshlar terma jamoasi futbolchilari katta yutuqlarga erishdilar. Qatarda Tailand terma jamoasini 4:0, Katarni 5:4 hisobida yengib, so'ng Janubiy Koreyaga 0:2 hisobida g'alabani boy berib, futbolchilarimiz chorak finalga yo'l oldi va unda Suriya Arabistonini 4:0 hisobida mag'lub etdilar. Yarim finalda o'zbek futbolchilari Yaponiya terma jamoasi bilan uchrashdilar.

2-mavzu Futbol o'yinida texniki va taktikasi tavsifi

Reja:

- 1. Futbol o'yini tavsifi**
- 2. Futbol boshqaruvining tashkiliy tuzilishi**
- 3. Zamonaviy futbol tavsifi**

Futbol – haqiqiy atletik o'yindir. U tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va sakrovchanlik kabi xususiyat-larning rivojlanishiga yordam beradi. O'yin davomida futbolchi o'ta yuqori yuklamadgi ishni bajaradi va bu narsa, o'z navbatida, insonning funksional imkoniyatlari darajasini oshiradi aqliy-irodaviy sifatlarni tarbiya-laydi.

O'zbekistonda futbol jismoniy tarbiya vositasi sifatida tarqalgan. Futbol bilan maktab, kollej, institut, ishlab chiqarish tashkilotlari va armiyada shug'ullanishadi.

O'yin jamoaviy kurashning murakkab vaziyatida o'tadi. Bunda har bir jamoa eng yaxshi natijaga erishish uchun barcha bilim va imkoniyatlarini ishga soladi. O'yin negizida o'yinchilari yagona g'alaba maqsadida birlashgan ikki jamoaning kurashi yotadi. Futbol o'yini davomida har bir o'yinchi o'zining shaxsiy fazilat (sifat)larini ko'rsatish imkoniyatiga ega, lekin shu bilan bir qatorda o'yin har bir futbolchining shaxsiy intilishlarining umumiy maqsadga bo'ysunishini talab etadi.

Futbolchi texnik usullarni mukammal darajada bilishi, murakkab o'yin vaziyatlari texnik usullarni qo'llay olishi va jamoaning barcha a'zolari bilan kelishgan holda harakat qilishi lozim.

Futbol boshqaruvining tashkiliy tuzilishi

O'zbekiston futbol federatsiyasi (O'FF) jamoatchilik tashkiloti sifatida mamlakatda futbolning rivojlanishi uchun to'liq javobgardir. Mamlakatda bolalar

va o'smirlar futbolini ommaviylashtirish, futbolchi, murabbiy va hakamlarning professional darajasi va mahoratini oshirish, musobaqalar tizimini tashkil etish va taokmillashtirish, moddiy-texnik bazaning rivojlani-shiga ko'maklashish O'zbekiston futbol federatsiyasining asosiy vazifalaridandir.

O'zbekiston futbol federatsiyasi O'zbekiston respubli-kasida futbol rivojiga oid joriy va istiqbolli (perspektiv) rejalar ishlab chiqadi, O'zbekiston terma jamoalarining tayyorgarligini tashkil-lashtiradi.

O'zbekiston futbol federatsiyasi 14 ta hududiy va viloyat futbol federatsiyalarini, 200 dan ortiq usta jamoalari, futbol klublari, sport maktablari, iqtidor-lilar va terma jamoa tayyorlash markazlarini birlash-tiradi, O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi va viloyatlar madniyat va sport ishlari boshqarmalari bilan hamkorlik qiladi.

O'zbekiston futbol federatsiyasi nizomiga asoslangan holda hududiy futbol federatsiyalari o'z ish sharoitlariga muvofiq nizom ishlab chiqadi va shu nizom bo'yicha o'z faoliyatini olib boradi.

O'zbekiston futbol federatsiyasining eng yuqori organi anjuman bo'lib, unda 4 yil muddatga prezident saylanadi. Ijroiya qo'mitasi ish organi hisoblanadi. Futbolni rivojlantirish masalalri bo'yicha, qabul qilingan qarorlarning tadbiq etilishini nazorat qilish uchun ijroiya qo'mitaga qo'shimcha bolalar va o'smirlar, o'quv-uslubiy, hakamlar va boshqa qo'mitalar tuziladi.

O'zbekiston futbol federatsiyasi 1994 yil 21 mayda tuzilgan va ayni paytda 200 dan ortiq milliy federatsiyalarni birlashtirib turgan xalqaro futbol federatsiyalari uyushmasi (FIFA) bilan yaqindan hamkorlik olib boradi. Hududiy joylashuv jihatidan O'zbekiston futbol federatsiyasi Osiyo futbol konfederatsiyasi (OFK) tarkibiga kiradi.

FIFAning tashkiliy negizini 6 qit'aning tashkilotidan iborat. Balar: UEFA – Yevropa ittifoqi futbol uyushmasi, KONKAKAF – shimoliy va markaziy Amerika mamlakatlari hamda Karib dengizi havzasi mamlakatlarining futbol konfederatsiyasi, KONMEVOL – janubiy Amerika mamlakatlari futbol konfederatsiyasi, KAF – Afrika futbol konfederatsiyasi, AFK – Osiyo futbol konfederatsiyasi, KFO – Okeaniya futbol konfederatsiya-sidir.

FIFAning oliy organi kongressdir.

FIFAning joriy faoliyatini ijroiya qo'mita bilan bir qatorda yana bir necha maxsus qo'mitalar boshqarib boradi. Ular quyidagilardir: favqulodda holatlar, moliyaviy, jahon kubogini utkazish bo'yicha, Olimpiya turnirlari, o'smirlar chempionatlari, hakamlik, texnik, intizom, tibbiy va h.k. qo'mitalardir.

FIFAning asosiy vazifasi hududlarda futbol rivojlanishini nazorat qilish va moddiy va uslubiy yordam ko'rsatish, nizom va qarorlar, o'yin qoidalarining buzilishini oldini olish bo'yicha kerakli choralar ko'rish, irqiy, siyosiy va diniy sabablarga asosan kamsitilishga yo'l qo'ymaslikdir.

Zamonaviy futbol tavsifi

Mutaxassislarimiz tadqiqotlari bizga o'yinchilar-ning to'p bilan va to'psiz harakatlarining hajmi va xususiyati haqida ma'lumot olishga imkon berdi.

Aniqlandiki:

- o'yinning sof vaqti 60-65 daqiqani tashkil etadi.
- 90 daqiqa o'yin davomida bir o'yinchi 12-15 km maosfani chopib o'tadi. Bundan 1000-2000 m masofani maydonda tezkorlik bilan harakatlanadi.
- to'p o'rta qator o'yinchilari eng ko'p (170 soniya), markaziy himoyachilar eng kam (130 soniya) olib yuradilar.
- yaxshi o'ynaydigan jamoalar match davomida o'rtacha 900 tagacha texnik usullarni bajaradilar, shulardan taxminan 60% i hujum harakatlariga yo'naltirilgan bo'ladi.
- hozirgi zamon futbolida himoyachilar o'z zonalarida 850 soniya gacha va maydonning o'rta qismida 350 soniya gacha miqdorda o'zlarinin asosiy vazifalarinibajaradilar.
- daorvozaga urilgan zarbalarning ko'pchiligi yon tomondan oshirib beriladi (hamma zarbalarning 65% i).

Zamonaviy futbol o'zining yuqori darajadagi faol harakatchiligi xamda texnik-taktik harakatlarning xilma-xilligi bilan ajralib turadi.

Zamonaviy futbol o'yin taktikasi quyidagilar bilan ifodalanadi:

- maydonning har bir qismida hujumning tez tashkil qilish bilan. Himoyachilar, o'rta qator o'yinchilari, kerak bo'lgan taqdirda hujum qatori o'yinchilari bilan himoya chizig'ini mustahkamlash;
- match yaxshi yakunlashida iqtidorli o'yinchilarning rolini oshirish;
- yuqori tempdagi o'yinni pauzalar bilan birga olib borish;
- o'yinning har bir holatida (o'yinning boshida, uning daovida va hujumni yakunlashda) markaziy himoyachilarning rolini oshirish;
- qanotdan hujum uyushtirishda qanot yarim himoya-chilari va himoyachilarning rolini oshirish;
- standart holatlardan (jarima to'plari, burchakdan to'pni o'yinga kiritish va boshqa standart holatlar) unumli foydalanish.

Zamonaviy futbol o'yin texnikasi quyidagilar bilan ifodalanadi:

- harakat holatida, yugurib ketayotib to'pni o'ziga bo'ysundira olish;
- har xil vaziyatlarda to'pni imkon qadar aniq uzatib berish.

Jismoniy tayyorgarlikda:

- maydonning har bir qarich yerida yuqori darajadagi texnika bilan harakatlanish va to'pga egalik qilish, aldamchi harakatlarni qo'llay bilish;

- o‘yinchilarning o‘yin davomida umumiy yugurish xarakatlari quyidagicha taqsimlanadi: 45 martadan 78 gacha (umumiy masofa 1000-2000 metrga yetadi), to‘p uchun kurashda sakrash harakatlari, kurashlar – 11 tadan 42 gacha, har xil masofaga tezlik bilan yugurish – 40 tadan 60 tagacha (umumiy vaqti 2-5 daqiqagacha), sekin yugurish 224 tadan 367 gacha (umumiy vaqti 25-35 daqiqa);
- tezlik-kuch sifatlari va tezlikka chidamlilikning yuqori darajasi;
- raqib bilan kurashda muhim bo‘lgan shiddat va qat’iylikning yuqori darajasi;
- jamoa o‘yin potensialining muntazam oshib borishining ta’minlanishi;

Keyingi papytda sezilarli darajada futbolchilar-ning o‘yinlardagi harakatlanish tezligi oshdi, o‘yin faoliyatining jadalligi (samaradorlik) oshdi va bular sportchilar organizmiga bo‘lgan yuklamani ancha oshirdi.

Har bir o‘yin davomida turli quvvatdagi ish yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli mashqlar futbolchilarda aerob va anaerob sifatlarning unumdorligini yuqori darajaga ko‘tarishga yo‘naltirilgan bo‘lishi lozim.

O‘yin davomida futbolchilar kattagina energiyani (ya’ni bir daqiqada yurak qisqarish chastotasining 180-190 bo‘lishi, tana og‘irligini 2-3 *kg* kamayishi va quvvatini 1500 *kcal* ga) sarf qilishida, futbolchilarning organizmidagi yuqori darajada tayyorgarlikka ega bo‘lishini ta’kidlash o‘rinlidir.

Futbolchilarni sog‘ligini mustahkamlashda ularning gigienik talablarga rioya qilishlari va ko‘proq toza havoda mashq qilishlari katta ahamiyatga egadir. Futbolchilarning bunday amallarga rioya qilishlari organizmda moddalar almashinuvi yaxshilanishi, tayanch harakat apparatini, muskul, asab tizimlarining mustahkam va sog‘lom bo‘lishini ta’minlaydi.

3-mavzu O‘YIN TEXNIKASI

Reja:

- 1. Futbol texnikasining tasnifi**
- 2. Harakatlanish texnikasi**
- 3. Maydon o‘yinchisining texnikasi**

Qo‘yilgan maqsadga erishmoq uchun o‘yinda xilma-xil tarzda uyg‘unlashtirib qo‘llaniladigan maxsus usullar to‘plami futbol texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar – bu futbol o‘yinini vujudga keltirish vositasi demak. Yuksak sport natijalariga erishish ko‘p jihatdan futbolchining ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to‘liq bilishiga, raqib jamoa o‘yinchilari qarshilik ko‘rsatayotgan, ko‘pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o‘yin faoliyatidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo‘llay bilishga bog‘liq. Futbol texnikasini yaxshi bilish futbolchining har tomonlama tayyorgarlik ko‘rishi va mutanosib kamol topishi jarayonining ajralmas qismidir.

O‘yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida futbol texnikasida muayyan o‘zgarishlar bo‘ldi. Bu evolyutsiyaning asosiy yo‘nalishlari quyidagilardan iborat: boshning chakka qismi va orqasi bilan zarba berish, to‘pni boldir bilan to‘xtatish singari nomaqbul usul va usullarni qo‘llash ancha kamayib ketdi; oyoq yuzi bilan zarba berish, to‘pni son va ko‘krakda to‘xtatish, to‘pni qo‘l bilan tashlash (darvozabon texnikasi) kabilardan foydalanish koeffitsienti oshdi, aldash harakatlari (fintlar) ko‘paydi.

Hozirgi futboldagi texnik usullar o‘yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan yetarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nuqtai nazaridan maqbul harakatlar tizimi bilan xarakterlanadi. Tezlik va ishonchlilik, soddalik va samaradorlik – futbol texnikasini qo‘llashga qo‘yiladigan hozirgi kundagi talab ana shulardan iborat.

FUTBOL TEXNIKASINING TASNIFI

Futbol texnikasining tasnifi texnik usullarni umumiy (yoki o‘xshash) o‘ziga xos belgilariga qarab guruhlarga bo‘lishdan iborat.

O'yin faoliyati ifodalanishiga qarab futbol texnikasi ikkita yirik bo'limga ajratiladi: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo'lim esa harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga taqsimlanadi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan muayyan texnik usullardan: harakatlanish texnikasi usullari va usullaridan iborat. Ulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim usul va usullar o'zining muayyan turlariga ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallardagina farq bo'ladi. Har xil usul, usul va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

Futbol texnikasining tasnifi 1-rasmda ko'rsatilgan. O'rganilayotgan materialni tizimlashtirish usul, usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarni takomillashtirish vazifa-larini muvafaqqiyatli hal qilishga yordam beradi.

Futbol texnikasining ifodalanishi maydon o'yinchisi va darvozabon uchun umumiy kichik bo'lim bo'lgan harakatlanish texnikasidan boshlanadi.

HARAKATLANISH TEXNIKASI

Harakatlanish texnikasi quyidagi usullar guruhini o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish. Harakatlanish texnikasining tasnifi 2-rasmda ko'rsatilgan.

O'yin vaqtida harakatlanish texnikasi usullaridan xilma-xil tarzda qo'shib foydalaniladi. Masalan, futbolchining harakatlanish tezligi nihoyatda xilma-xil: sekin yurishdan boshlab, startdagi tezlanishni maksimal tezlikka qadar ko'tarish mumkin, yugurish maromi va yo'nalishi qo'qqisidan o'zgarib turadi. Yugurishning xilma-xil usullarini sakrash, to'xtash, burilish bilan birga qo'shib olib borish futbolchining harakatlanishiga xos xususiyat hisoblanadi.

Harakatlanish texnikasining usullari maydon o'yinchilari va darvozabonning to'pni boshqarish san'ati bilan chambarchas bog'liq. Harakatlanish texnikasi usullarini keragicha hamda kompleks tarzda qo'llash ko'p taktik vazifalarni (to'p olish uchun ochilish va raqibni chalg'itish, pozitsiya tanlash, o'yinchini to'sib olish va h.k.) samarali hal qilish imkonini beradi.

Yugurish. Futboldagi asosiy harakatlanish vositasi yugurishdir. To'pni boshqarmayotgan futbolchilar yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib

oladilar. Bundan tashqari, yugurish tarkibiy qism sifatida to'pni boshqa-rish texnikasiga ham kiradi.

Futbolda yugurishning quyidagi usullari qo'llaniladi: oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftlama qadam tashlab yugurish.

Oddiy yugurishdan asosan to'g'riga borayotgan o'yinchilar bo'sh joyga chiqish raqibni quvish va hokazolarda foydalanadi. Harakat sistemasi ham (bir oyoqqa tayanish va havoda uchish fazalariga bo'linishi) tuzilishi ham yengil atletika yugurishidan farq qilmagani uchun uni oddiy yugurish deyiladi. Qadam uzunligi, chastotasi va ritmida farq bor, xolos.

5,1-5,5 qadam bo'ladi. Bu esa havoda uchish fazasi qisqaroq bo'lgani sababli tez to'xtashga yoki tez burilib olishga yordam beradi.

Tisarilib yugurishdan asosan to'pni olib qo'yishda va to'pni olishda qatnashayotgan himoyadagi o'yinchilar foydalanadilar. Yugurishning bu turi ham siklik (qo'shaloq qadamli) bo'ladi. Qisqa-qisqa, lekin tez-tez qadam tashlash, havoda uchish fazasining qariyb yo'qligi o'nga xos xusu-siyatdir. Buning sababi siltanish oyog'i orqaga uzatilganda sonning yozilishi cheklanganligidadir.

O'yin sharoiti ko'pincha maksimal tezlikda tisarilib yugurishni talab qilib koladi. Bunda tezlik qadam chastotasini oshirish hisobiga orttirilib, bu ko'proq oyoqning orqaga faol harakat qilishiga bog'liq.

Tisarilib yugurayotganda, o'yinchi ba'zan muvozanatni yo'qotib yiqilib tushadi. Tayanch oyoq vertikal turgan paytda gavdaning og'irlik markazi o'qi tayanch yuzasining tepasida turishi o'yinchi holatining turg'un bo'lishi shartlaridan biridir.

Chalishtirma qadam tashlab yugurishdan harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun, turgan joydan o'ngga yoki chapga siltanib yugurish paytida, burilib olgandan keyin foydalaniladi. U harakatlanishning spetsifik vositasi bo'lib, asosan boshqa yugurish turlari bilan birga qo'shib qo'llaniladi.



3-rasm. Chalishtirma qadam bilan yugurish

Chalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga ijro etiladigan yugurish qadamlari bilan ifodalanadi (3-rasm). Qadam tashlash siklining birida (qo'shaloq qadam) silta-nuvchi oyoq tayanch oyoqning oldiga chalishtirib o'tkaziladi. Yugurish paytida havoda uchish fazasi juda qisqa.



4-rasm. Chalishtirma qadam bilan yugurish

Juflama qadam tashlab yugurishdan taktik jihatdan zarur holatga o'tishda (masalan, o'yinchi oldini to'sib olishda) foydalaniladi. U dastlab harakatlanish fazasi sifatida qo'llaniladi. Keyinroq o'yindagi vaziyatga qarab, harakatlanish texnikasining turli usullari sifatida ijro etiladi.

Juflama qadam tashlab yugurish oyoqlarni sal bukib bajariladi (4-rasm). Birinchi qadamni harakat yo'nalishiga yaqin oyoqdan boshlab, yon tomonga tashlanadi. Ikkinchi qadamda oyoqlar juftlanadi. Depsinish va siltanish harakatlarida zo'r berish yuqori tomonga emas, balki yon tomonga yo'naltiriladi.

Sakrashlar. To‘xtash va burilish usullarining ba’zilarini ijro etishda sakrashdan foydalaniladi. Sakrash zarba berishning ayrim usullari, to‘pni oyoqda, ko‘krakda, kalla bilan to‘xtatib qolish va ba’zi fintlar texnikasining qismiga kiradi. O‘yindan oldin, yon tomon-larga, yuqoriga hamda shularga yaqin yo‘nalishlarda sakra-ladi. O‘yindagi vaziyat ko‘pincha maksimal baland yoki maksimal uzun sakrashni talab qilmaydi. Bunda sakrashning samaradorligi futbolchining koordinatsion qobiliyati bilan belgilanib, futbolchi turli dastlabki holatlardan fazo, vaqt va kuch xarakteristikalari optimal bo‘lgan harakatlar qilishi kerak bo‘ladi.

Barcha xil sakrashlarda depsinish, havoda uchish va yerga tushish fazalari bo‘ladi.

Sakrashning ikki xil usuli bor: bir oyoqda depsinib sakrash va ikki oyoqda depsinib sakrash.

Bir oyoqda depsinib sakrash oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga bajariladi. Bunday sakrashda faol depsinib, ikkinchi oyoqni silkitib, gavda og‘irlik markazining o‘qi sakrash tomonga o‘tkaziladi. Sakrashning traektoriyasi va kuchi o‘yindagi vaziyatga bog‘liq. Bir oyoqda yoki ikki oyoqda yerga tushiladi. Qisqa masofali, qattiq amortizatsiya keyin-gi harakatlarga tezroq va samaraliroq o‘tish imkonini beradi. Og‘irlik markazi o‘qining proeksiyasi tayanch yuzasining chegarasida yoki undan tashqarida bo‘lishi ham shunga yordam beradi.

Sakrab to‘pga kalla urayotganda, ko‘pincha maksimal baland ko‘tarilish kerak bo‘ladi. Bunda yugurib kelib depsinadigan oyoqni taqqa to‘xtaydigan qilib (tayanchga nisbatan burchak hosil qilib) qo‘yish yordam beradi. Sal cho‘nqaygandan keyin yuqoriga yoki yuqorilab-oldinga tomon faol depsinish kerak bo‘ladi, bunda qo‘llarni ko‘krak baravar silkitib ko‘tarish depsinishning samarasini oshiradi.

Ikki oyoqda depsinib sakrash. Bunday usul bilan oldinga, oldinlab yon tomonga va oraliq yo‘nalishlarda sakraladi.

Turgan joydan sakraganda o‘yinchi depsinish oldidan tezda salgina cho‘nqayadi. Oyoqlarni faol to‘g‘rilash bilan birga gavda og‘irlik markazining o‘q sakrash tomoniga o‘tkaziladi va qo‘llar silkitiladi. Yugurib kelib sakra-yotganda so‘nggi qadamda bir oyoqni taqqa to‘xtaydigan qilib qo‘yiladi. Cho‘nqayish paytida ikkinchi oyoq birinchisi bilan tezgina juftlanadi. Depsinishda havoda uchish va yerga tushish fazalari turgan joydan sakragandagi kabi bo‘ladi.

To‘xtashlar. Harakatlanish texnikasida to‘xtashga harakat yo‘nalishini o‘zgartirishning samarali vositasi deb qaraladi. To‘satdan to‘xtab qolganda, raqiblarning qaerda, qanday joylashishiga qarab turib to‘p bilan ham, to‘psiz ham

o'sha ketayotgan tomonning o'ziga yoki qarshi tomonga otilib ketiladi, o'ngga yoki chapga qochib kolinadi.

To'xtashda ikki xil usul qo'llaniladi: sakrab to'xtash va tashlanib to'xtash.

Sakrab to'xtash uchun yuqoriga qisqaroq sakrab, siltangan oyoqda yerga tushildi – bunda turg'unlik bo'lsin uchun shu oyoq sal egiladi (5-rasm). Ammo ko'pincha yerga ikki oyoqlab tushiladi.

Tashlanib to'xtash so'nggi yugurish qadami hisobiga bajariladi. Bunda siltangan oyoqni oldinga uzatib, tovonga tayaniladi-da, keyin oyoqni rostmana yerga qo'yiladi. Tashlanib to'xtash oyoqlarni anchagina bukib, ikki oyoqqa tayanib qolish bilan ifodalanadi (6-rasm).

Barcha xil to'xtashlardan keyin, odatda, turli yo'nalishlarda harakat davom ettiriladi. Shuning uchun to'xtash-dagi so'nggi holat keyingi harakatning start holati bo'lishi kerak.

Burilishlar. Burilish yordamida futbolchilar tezlik-ni minimal kamaytirib, yugurish yo'nalishini o'zgartiradilar. Odatda, turgan joyda burilgandan keyin start harakatlari boshlanadi. Burilish, shuningdek, zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish va fintlarning ayrim usullarini bajarish texnikasi tarkibiga ham kiradi.



5-rasm. Sakrab to'xtash



6-rasm. Oldinga tashlanib to'xtash

Burilishning quyidagi usullaridan foydalani-ladi: hatlab o'tib burilish, sakrab burilish, tayanch oyoqda burilish. O'yin sharoitiga qarab yon tomonlarga va orqaga burilish mumkin. Burilish turgan joyda ham, harakat paytida ham ijro etilaveradi.

Hatlab o'tib burilganda, qisqa-qisqa 2-3 qadam tashlash hisobiga kerakli yo'nalishga qarab olinadi.

Harakat yoʻnalishini toʻsatdan va tez oʻzgartirishda sakrab burilish samaraliroqdir. Bu ish burilish tomonga faol depsinib bajariladi. Silkinadigan oyoqning kafti ham shu tomonga aylantiriladi. Sakrash unchalik baland boʻlmasa ham, toʻla-toʻkis bajariladi. Tayanch oyoqda burilish-ning ikki turi bor. Birinchisini bajarishda burilish yoʻnalishidan uzoqdagi oyoqqa tayaniladi. Bunda futbolchi gavda ogʻirlik markazi oʻqining proeksiyasini tayanch sath chegarasidan chiqarib, tayanch oyoq uchida burilish tomonga aylanadi. Ikkinchisida harakat yoʻnalishiga yaqin oyoqqa tayaniladi, gavda ogʻirlik markazining oʻqi burilish tomonga koʻchadi. Oʻtkaziladigan oyoqni ham shu yoʻnalishda tayanch oyoqning old tomoniga chalishtirib qoʻyiladi. Burilish sal bukilgan tayanch oyoq uchida bajariladi.

MAYDON OʻYINCHISINING TEXNIKASI

Maydon oʻyinchisining texnikasi ikkita kichik boʻlimdan iborat. Bulardan biri harakatlanish texnikasi boʻlsa, ikkinchisi toʻpni boshqarish texnikasidir. Maydon oʻyinchilari harakatlanish texnikasining yuqorida tahlil qilingan xilma-xil usullari, usul va turlarining barchasidan foydalanadilar. Toʻpni boshqarish texnikasiga quyidagi usullar guruhi kiradi: zarba berish, toʻpni toʻxtatish, toʻpni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), toʻpni olib qoʻyish. Bundan tashqari, qoʻlda bajariladigan spetsifik usul – yon chiziqning narigi yogʻidan toʻpni tashlab berish ham toʻpni boshqarish texnikasiga kiradi. Oʻyin vaqtida qaysi usulning qancha miqdorda ijro etilishi futbolchilarning oʻyindagi funksiyalariga bogʻliq. Usullarni ijro etish sifati esa maydon oʻyin-chilarining hammasida yuksak darajada boʻlishi kerak.

TOʻPGA ZARBA BERISH

Toʻpga zarba berish futbol oʻynashning asosiy vositasi hisoblanadi. Toʻpga oyoq bilan va kalla bilan turli usullarda zarba beriladi (7-rasm).

Zarba berishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan boʻlib, bu toʻpning kerakli traektoriya boʻylab harakatlanishi va optimal tezligi bilan xarakterlanadi. Toʻpning uchish tezligi zarba beruvchi boʻgʻin bilan toʻpning oʻzaro toʻqnashgan paytdagi boshlangʻich tezligiga, shuningdek, ular massasining bir-biriga nisbatiga bogʻliq. Oʻzaro taʻsir etuvchi boʻgʻinlarning massasi nisbatan muhim boʻlgani sababli toʻpning uchish tezligini oshirish uchun zarba beruvchi boʻgʻin tezligini oshirishi kerak boʻladi.

To'pga oyoq bilan zarba berish

To'pga oyoq bilan zarba berish oyoq kaftining ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki, o'rta va tashqi qismlari bilan, oyoq uchi bilan, tovon bilan bajariladi. Zarbalar harakatsiz to'rgan to'pga, shuningdek turli yo'nalishlarda dumalab va uchib kelayotgan to'pga turgan joydan, harakat vaqtida, sakrab turib, burilib, yiqila turib beriladi.

Dastlabki faza – yugurib kelish. Yugurib kelishning uzun-qisqaligi, uning tezligi futbolchining individual xususiyatlari va taktik vazifalariga qarab belgilanadi. Biroq har gal yugurib kelayotganda, to'pni oldindan o'ylab qo'yilgan oyoq bilan tepadigan qilib mo'ljal olish kerak. Bunga eng so'nggidan bitta oldingi qadamni qisqartirib yoki uzaytirib erishsa bo'ladi. Yugurish qadamlarining o'rtacha uzunligi katta yoshli futbolchilarda 130-150 *sm* ga teng bo'ladi.

Yugurib kelish zarba beruvchi bo'g'inlar tezligini oldindan oshirib olishga yordam beradi.

Tayyorlanish fazasi – zarba beruvchi oyoqni orqaga silkish va tayanch oyoqni yerga qo'yish. Yugurishning so'nggi qadami vaqtida ortki deqsinishdan keyin juda muhim kichik faza ijro etiladi. Sonni anchagina, ba'zan esa maksimal darajada orqaga tortib tizzani bukish piro-vardida keraklicha kuch bilan tepish imkonini beradi, chunki bunda oyoqning to'pgacha yetib keladigan yo'li uzayadi va sonning oldingi yuzasi mushaklari tarang tortiladi. Bundan tashqari, son anchagina orqaga tortilganda, harakat-lantiruvchi mushaklarning hammasi ham cho'ziladi va keyingi bukish harakatida ishtirok etadi. Bularning hammasi harakat oxirida katta tezlikka erishish imkonini beradi.

Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortishni to'g'ri bajarish uchun yugurib kelishda so'nggi qadamni sal uzaytirish kerak. Bu qadam, odatda, boshqalaridan 35-45% uzun bo'lib, 200-250 *sm* ni tashkil etadi. Tayanch oyoq to'pdan o'ng yoki so'l tomonga qo'yiladi.

Ishchi faza – zarba berish harakati va surib borish. Zarba berish harakati tayanch oyoqni yerga qo'yish paytida sonni olg'a tomon faol bukishdan boshlanadi. Bunda son bilan bukilgan boldir orasida hosil bo'lgan burchak saqlanib turadi. Boldir bilan oyoq kaftining son harakatidan orqaroqda qolishi butun oyoqning og'irlik markazini tos-son bo'g'imi tomon yaqinlashtiradi, bu esa oyoqning aylanish tezligini oshirishga olib keladi. Zarba berish oldidan son sal tormozlanadi. Bunga sabab oyoqning massasi kichikroq qismi tezligini oshirish

uchun unga kattaroq massali bo'g'indagi harakat miqdorini asta-sekin o'tkazib berish kerakligidir. To'pga boldir bilan oyoq kaftini shiddatli qilichdek harakatlantirib zarba beriladi.

Zarba berish paytida oyoqning to'piq bilan tizza bo'g'imini qotirib tutish kerak. Zarba beruvchi oyoqning «qattiq richagga» aylanishi zarba beruvchi bo'g'im massasini ko'paytirish imkonini beradi.

Zarba paytidagi o'zaro ta'sir boshlanishida oyoqning to'pga tekkan joyi to'pning shaklini o'zgartiradi – deformatsiyalaydi. Oyoq bilan to'pning birgalikda surilish tezligi nolga tenglashguncha to'p qisila boradi. Keyin elastik kuchlar to'p shaklini tiklaydi-da, to'pning tezligi muayyan miqdorga qadar keskin ortadi. Bu tezlik zarba berayotgan oyoqning zarba boshidagi tezligidan sal kamroq bo'ladi. Energiyaning bir qismi sarflangandan qolgan deformatsiyaga va qizdirishga ketadi.

Futbol to'pining elastik deformatsiyasi anchagina. Deformatsiya fazalari bilan shaklning tiklanishi 0,008-0,013 sekundga yaqin davom etadi. Oyoq to'pga tegib turgan vaqtni mumkin qadar uzoqroq davom ettirish kerak. Chunki to'pning uchish tezligi berilgan kuch (F) bilan kuch ta'siri qancha vaqt (t) davom etganiga bog'liq. Shunday qilib, ishchi faza surib borish degan faoliyat bilan tugaydi. Bunda zarba beruvchi oyoq to'p bilan birga harakat qilib boradi. Surib borish kattaroq kuch impulsi (Ft) hosil qilish imkonini beradi va, o'z navbatida, bu to'pning uchish tezligini oshiradi. Bundan tashqari, to'pning harakat yo'nalishi ham ko'p jihatdan surib borish yo'nalishi bilan belgilanadi.

Yakunlovchi faza – keyingi harakatni boshlash uchun dastlabki holatga o'tish. Zarba berilgandan keyin oyoq yuqorilab, olg'a tomon harakatda davom etadi. Zarba paytida tayanch sathi ustida bo'lgan gavdaning og'irlik markazi o'qi oyoq harakati tomonga ko'chadi.

Shu tariqa keyingi harakatlar uchun eng yaxshi sharoit vujudga keladi.

Oyoq bilan to'p tepishning ko'p usullariga bu singari harakat tuzilmasi xosdir. Yuqorida bayon etilgan talablarga qat'iy rioya qilish turli usullarda anchagina kuch bilan to'p tepish imkonini beradi. Biroq taktik mulohazalar ko'pincha harakat fazalarini bajarish vaqtini qisqartirish, amplituda va mushaklar kuchayishini kamaytirishni taqozo etadi. Bundan tashqari, to'p tepishning bir qancha usullari texnikasida ba'zi spetsifik xususiyatlar ham bor.

4-mavzu: O‘yin taktikasi

Reja

1. O‘yinchilarning vazifalari

2. Himoya qatorining o‘yinchilari

3. Hujum qatori o‘yinchilari

Taktika deganda o‘yinchilarning raqib ustidan g‘alaba qozonishga qaratilgan individual va jamoaviy harakat-larini tashkil qilishi, ya’ni komanda futbolchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu muayyan raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishiga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarini tushunish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya harakat-larining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir.

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda komanda oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o‘yinchilarning o‘zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoriga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog‘liq. Futbol taktikasining tasnifi 64-rasmda berilgan.

Futbol matchi ko‘p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o‘tishdan iborat bo‘lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi komandaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo‘lishi kerak.

Taktika uchrashuv vaqtida butun o‘yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Konkret raqibga qarshi to‘g‘ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, noto‘g‘ri tanlangan yoki uchrashuv mobaynida asqotmagan taktika esa odatda mag‘lubiyatga olib keladi. Raqiblarni neytrallashtirish vazifalarini to‘g‘ri hal qila bilish va hujumdagi o‘z imkoniyatlaridan muvaffaqiyatli foydalana olish umuman komandaning ham, uning alohida o‘yinchilarining ham taktik yetukligini ko‘rsatadi. Hujum va himoyada hamma futbolchilarning harakatlari yaxshi uyushtirilgan hamda, albatta, faol bo‘lgandagina komanda muvaffaqiyatga erisha oladi.

Trener o‘yinning taktik rejasini qanday qilib to‘zgan bulmasin, bu reja alohida futbolchilarning harakatlari bilan amalga oshiriladi. Ana shuning uchun ham individual taktik kamolotga erishmay turib, komandaning o‘yinini chiroyli va

risoladagidek qiladigan aniq taktik hara-katlarni oshirishni xayolga ham keltirib bo'lmaydi.

Futbol o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chirmashib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatish lozim, raqibni dog'da qoldirish uchun aylanib o'tishni ishlatish kerakmi yoki to'pni sherikka oshirgan ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda zarb berish zarur ekanligini hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkurdan foydalanadi, ahd qilgan harakatini amalga oshirayotganda esa u texnik mahoratini namoyish etadi. Demak, texnika o'yinchining texnik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

Teng kuchli komandalar uchrashuvida ulardan birining g'alabasiga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda irodaning kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Biroq futbol o'yinidagi g'alaba aksariyat hollarda taktik rejalar kurashi bilan belgi-lanadi. Taktika ikki komandaning jismoniy, texnik va ma'naviy-irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'l-ganda, ulardan birining g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Yirik musobaqalardagi ko'plab misollar shundan dalolat beradi.

Ustalik bilan ishlatilgan taktikagina muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zan komandalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik mahoratning o'sib borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir komanda, ayniqsa, yuqori darajali komanda xilma-xil taktik planda o'ynay bilishi kerak, bo'lmasa u, ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi.

O'quv-trenirovka jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor beriladi. Har bir o'yinchi va, umuman, komanda harakatlarning xilma-xil variantlarini mukammal egallagan bo'lishi kerak.

Hujum harakatlari bilan himoya harakatlarining doimiy kurashi natijasida o'yin taktikasi uzluksiz takomillashib boradi. Xuddi ana shu kurash futbol taktikasi taraqqiyotining asosiy harakatlantiruvchi kuchi hisoblanadi.

O'YINCHILARNING VAZIFALARI

Raqibga qarshi kurashayotgan komanda harakatlaridagi uyushqoqlikka alohida futbolchilar o'rtasida vazifalarni aniq taqsimlash bilan erishiladi. Hozirgi

vaqtda o'yin-chilarni vazifalariga ko'ra taqsimlash ular tayyorgarli-gidagi universallikka asoslangan bo'ladi. Bu hamma ishni barcha birdek bajara oladi degan so'z emas, albatta. Ammo har bir futbolchi o'yinning hamma texnik usullarini egallagan bo'lishi, hujumda ham, himoyada ham bilib harakat qilishi kerak. O'yindagi ayrim vazifalarni esa o'yinchi ayniqsa yaxshi ijro etadigan bo'lishi lozim.

Futbolchilar vazifalariga ko'ra darvozabonlarga, qanot himoyachilari, markaziy himoyachilar, o'rta qator o'yinchilari, qanot hujumchilari va markaziy hujumchilarga bo'linadi.

Har qaysi ixtisos o'yinchilariga bo'lgan talablar va ularning asosiy vazifalarini qisqacha ko'rib chiqamiz.

DARVOZABON

Hozirgi vaqtda darvozabonning o'yini turli-tuman va murakkabdir. Darvozabonning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi, uning psixikasi mustahkamligiga yuksak talab qo'yilayotganligi ham ana shundan.

Odatda, darvozabon – baland bo'yli (175 *sm* va undan ortiq), a'lo darajada jismoniy tayyorgarlik ko'rgan, reaksiyasi juda tez, start tezligi yuqori o'yinchi bo'ladi. U dovyurak va jur'atli, sakrovchan, epchil va hozirjavob, harakatlarini yaxshi muvofiqlashtira oladigan, yaxshi mo'ljal oladigan va rejalay biladigan bo'lishi; to'pning ehtimoliy uchish yo'nalishi, tezligi va traektoriyasini darhol aniqlay olishi, himoya jarayonini mohirona idora qilishi, ya'ni uning izchilligi va uyushqoqligini ta'minlay bilishi kerak.

Darvozabon joyida turib, harakatlanib va sakrab o'ynashning barcha texnik usullarini a'lo darajada bilishi zarur. Darvozabonning mahorat darajasi ana shu usullarning nechog'lik to'g'ri, aniq va ishonchli baja-rilishiga bog'liq. Darvoza oldidagi o'yin bilan darvozadan chiqib harakat qilishni muvaffaqiyatli qo'shib olib borish, o'z darvozasini himoyalash va hujum uyushtirishda sheriklar bilan bahamjihat harakat qilish ham darvo-zabonning yuksak mahoratini ko'rsatadi.

HIMOYa QATORINING O'YINChILARI

Qanot himoyachilari.

Hozirgi futbolda qanot himoyachilarining vazifalari kengayib ketdi. Ularning vazifasi endilikda raqib hujumini «buzish»dangina iborat bo‘lmay, balki himoyada ishonchli va mohirona o‘ynash bilan o‘z komandasining hujum harakatlariga faol qo‘shilishni uyg‘unlashtirib olib borishdan iborat bo‘lib koldi. Ish hajmining juda ortib, harakat turlarining ko‘payib ketishi himoyachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ortishini – kuchi, tezkor-ligi, tezlik chidamliligi, epchilligi, sakrovchanligi, start tezligining yuksakligi rivoj topishini talab qilib qoldi. Bu o‘yinchilarning harakat muvofiqligi yaxshi bo‘lishi, yerda va havoda mohirona yakkama-yakka tortisha olishlari kerak. Ular jamiki texnik usullarni yaxshi bilishlari, raqiblarga mohirona bas kelib, himoya va hujumni uyushtirishda kerak vaqtida, bilib birgalashib harakat qilishlari kerak.

Markaziy himoyachilar.

Mudofaaning markaziy qismida o‘ynaydigan futbol-chilar haqli ravishda asosiy o‘yinchilar hisoblanadi. Chunki ular darvoza zabt etiladigan eng xavfli joyda raqib bilan kurash olib boradilar.

Qanot himoyachilarining jismoniy va texnik fazilat-lariga qo‘shimcha tarzda markaziy himoyachilar havoda kurasha olish uchun baland bo‘yli va juda sakrovchan ham bo‘lishlari kerak.

Oldingi markaziy himoyachi o‘ziga topshirilgan vazifa bilan zonada harakat qilishni mohirona uyg‘unlashtirib olib borishi kerak. O‘ziga topshirilgan o‘yinchini nazorat qilib borish uning uchun birinchi galdagi vazifa bo‘lib, zonada harakat qilish ikkinchi navbatdagi vazifadir.

Oldingi markaziy himoyachi mudofaada markaziy hujumchining harakatlarini e‘tibor bilan kuzatadi, zarur bo‘lganda esa orqa himoyachi bilan o‘rin almashib, mudo-faadagi sheriklarini straxovka qiladi. Hujumda u to‘p olgandan keyin hujum harakatlariga qo‘shilib, tezlik bilan olg‘a boradi yoki sheriklariga to‘p oshirib beradi. Ayrim paytlarda ikkinchi eshelondagi hujumni qo‘llaydi va iloji bo‘lsa darvozaga to‘p tepadi.

Orqa chiziq markaziy himoyachisi taktik sharoitni nozik did bilan tushunishi, raqiblarining taktik yo‘llarini «o‘qiy» olishi hamda to‘pni egallab olish va sheriklarini straxovka qilish uchun mudofaada to‘g‘ri pozitsiya tanlashi kerak. Uning asosiy ishi – mudofaa qiluvchilarning hamma harakatlarini muvofiqlash, zonada o‘ynash, darvozabon va sheriklar bilan hamkorlik qilish. Sun‘iy «o‘yindan

tashqari holat»ni to'g'ri uyutirishga hammadan ko'p javob beradigan ham shu o'yinchidir.

Hujumga o'tayotganda, orqa chiziq markaziy himoyachisi darvozabon yoki sheriklaridan to'p olish uchun ochiq joyga chiqadi, keyin esa aniq va xilma-xil uzatishlar qilib, hujumning davom ettirilishiga imkon yaratadi. Keskin holatlar yaratishda nisbiy erkinlikdan maksimal foydalanishga intilib, gohida uning o'zi ham hujumga qo'shiladi, ba'zan esa uzoq yoki o'rtacha masofadan to'p tepib, hujumni yakunlaydi.

Hozirgi vaqtda himoyachilarning vazifalari universallashtirish tomon taraqqiy etib, ularning harakatlari yarim himoyachi va qanot hujumchilarining harakati bilan yaqinlashib bormoqda.

O'rta qator o'yinchilari

Hozirgi futbolda o'rta qator o'yinchilarining harakatlariga ko'p jihatdan komandaning muvaffaqiyat qozonishiga aloqador omillardan biri deb qaraladi. Bu ixtisosdagi futbolchilar butun match davomida yuksak ishchanlikni ta'minlaydigan a'lo darajadagi har tomonlama tayyorgalikka ega bo'lishlari kerak. Ular hujum va mudofaa harakatlarida faol bo'lishlari, o'yinni yuksak sur'atda o'tkazishlari va uni bir dam ham susaytir-masliklari darkor. Taktik tayyorlik buyicha, komanda bo'lib o'ynash vositalari va usullarini tanlashdagi epchillik va ixtirochilik bo'yicha o'rta qator o'yinchilari oldiga oshirilgan talablar qo'yilmoqda. Ular hujumda ham, himoyada ham hamma sheriklarining hamkorligini uyushti-rib turadilar. O'rta qator o'yinchilari mudofaada ham, hujumda ham bir xilda yaxshi o'ynashlari, butun komanda o'yinini tashkil eta bilishlari kerak. Ularning harakatlari yuksak darajadagi ijrochilik mahoratiga asoslangan va doimo mustahkam, kuchli bo'lishi lozim. Ular nihoyatda xilma-xil uzatishlardan, aylanib o'tish va hokazolardan foydalanadilar. Odatda o'rta qatordagi yuksak mahoratli o'yinchilar kuchli, a'lo darajali, zarba bera oladilar.

Yarim hujumchi asosan hujum qiluvchi o'yinchi vazifasini bajaradi. Goho u hujumning oldingi qatorida harakat qiladi va harakatni faol yakunlaydi. Dispetcher hujumda guruh va komanda harakatlarini uyushtiradi hamda ularni ikkinchi eshelondagi harakatlar bilan birga qo'shib olib boradi. Yarim himoyachi birinchi galda o'z darvozasi mudofaasini tashkil etishga yordam berib, ba'zi-ba'zi-dagina komandasining hujum qatorlariga yorib kirib boradi.

HUJUM QATORI O'YINCHILARI

Qanot hujumchilari.

Futbolda hujum qatorining boshqa o'yinchilari singari qanot hujumchilari ham tezkor, chaqqon, qo'rqmas va bardoshli bo'lishlari kerak. Harakat sur'ati va maromini o'zgartira bilish, raqib kutmaganda «portlay olish» forvardlar (qanot hujumchilari) uchun shart bo'lgan xislat. Yerda va havoda samarali kurasha olish uchun hujumchilar sakrovchan va kuchli bo'lishlari kerak. Hujumchilarning bisotida to'psiz mohirona manyovr qilish hamda zarba berish, to'pni moslash, to'p olib yurish, raqibni aldab o'tishdek xilma-xil texnik usullarni yuqori tezlik bilan bajara bilish malakalari mavjud bo'lishi shart. Qolgan hujumchilar kabi ular ham hujum harakatlarining yakunlovchi bosqichida qat'iylik va mustaqillik ko'rsatishlari, kombinatsion o'yinda sheriklar bilan mohirona, bahamjihat harakat qilishlari, buni individual impro-vizatsiya bilan birga qo'shib olib borishlari kerak.

Markaziy hujumchi.

Hujumni keskin davom ettirish yo'llarini uzluksiz izlash, hujum qatorining «uchida» o'ynash, komanda urinish-larini natijali yakunlashda faol qatnashish bu futbol-chining asosiy vazifasi hisoblanadi. Markaziy hujumchi zarba pozitsiyasiga eng qisqa yo'l bilan yetishga intilib, maydonning butun kengligi bo'ylab ko'p martalab va xilma-xil tarzda ochilib chiqadi. U tezkor manyovr qiladigan, bitta, ba'zan esa bir nechta himoyachi bilan kurashda darvozaga qarata zarba bera oladigan, sheriklari tepalatib uzatgan to'pdan mohirona foydalana biladigan, qaytgan to'pga qo'shimcha zarba berishga intiladigan bo'lishi kerak. Kurash-da qo'rqmaslik, qat'iylik, fidoyilik – bu xislatlarning hammasi yuqori mahoratli markaziy hujumchilarga xos fazilatlaridir.

Aslida mudofaada markaziy hujumchilarning muayyan vazifalari bo'lmaydi. Ularning hujumdagi faolligining o'zi hujum qatoriga borib qo'shilishga jur'at etolmayotgan bir necha himoyachilar harakatini bo'g'ib turadi, chunki ularning ort tomonida tezkor, manyovrli raqiblari bor. Markaziy xujumchi yakkama-yakka kurash va vaqt tanqisligi sharoitida individual harakatlar bilan guruh harakat-larini mohirona qo'shib olib boradigan, pozitsiyani ustalik bilan tanlaydigan, yakunlovchi harakat yoki usullarni bajara oladigan bo'lishi kerak.

DARVOZABONNING O'YIN TAKTIKASI

Hozirgi futbol darvozabondan ustalik bilan darvo-zani himoya qilishnigina emas, balki jarima maydoni ichida faol harakat olib borishni, shuningdek, hamma himoyachilarni boshqarib turishni ham talab qiladi. U komandasining hamma mudofaa harakatlarini muvofiqlash-tirib turadi. Darvozabon turadigan (hammadan orqada) joyning o'zi unga hujumchilar qanday tizilib kelayotgani va ular nima maqsadda ekanini ko'rib turish imkonini beradi. Vaholanki, bu narsa ba'zida maydonning ayrim joylaridagi o'yinchilar nazaridan chetda koladi. Shuning uchun mudofaadagi sheriklariga vaqtida «shipshitib qo'yish» himoya harakatlarining mustahkamligiga muhim ta'sir ko'rsatishi mumkin. Buning ustiga, darvozabon o'z komandasining ko'pgina hujumlarini boshlab beradigan (to'pni qo'lga kiritganida yoki darvozadan to'p tepib berganida) futbolchi, shu sababli ham hujum qatorlarida tashabbus va izchillik saqlanib turishi uchun uning mahorati juda zarur.

Komandaning himoya va hujumdagi umumiy o'yini darvozabonning individual taktik tayyorgarligiga anchagina bog'liq. Darvozabonning texnik mahorat va jismoniy tayyorgarlikdan o'yinda to'laroq foydalanishiga uning taktik bilimi yanada ko'proq ta'sir qiladi. Ana shuning uchun ham darvozabonlarning taktik tayyorgarligi masalasiga nihoyatda jiddiy e'tibor berish kerak.

Darvozabon taktikasini quyidagilarga bo'lish mumkin:

- a) mudofaadagi harakatlar;
- b) hujumdagi harakatlar;
- v) sheriklar harakatini boshqarish;

Darvozabonning mudofaadagi harakatlari.

Darvozabonning asosiy vazifasi bevosita o'z darvo-zasini himoya qilishdir. Bunda «darvozadagi harakatlar» bilan «darvozadan chiqqandagi harakatlar»ni ajratib ko'rsatish mumkin.

Darvozadagi harakatlar.

Raqibining yakunlovchi zarbalaridan darvozani bevosita himoya qilishda darvozabon quyidagilarga rioya qilish kerak:

1. Pozitsiya (joy) tanlash. To'g'ri tanlangan pozitsiya darvozabonga eng kam kuch sarflab, raqiblar darvozaga yo'naltirgan to'plarni ishonchli qabul qilib olish imkonini beradi. Bunda hujum qilayotgan komandaning to'pni boshqarayotgan o'yinchisi holatini, ya'ni qanday burchak hosil qilib zarba berilishini hisobga olish

zarur. Burchak qanchalik o'tkir bo'lsa (masalan, raqiblar jamoasining o'yinchisi qanotda darvoza chizig'iga yetib kolsa), darvozabon to'pni egallab turgan o'yinchi tomondagi ustunga shunchalik yaqinlasha boradi. Markazdan hujum bo'lganda darvozabon nishonga urish burchagini toraytirish va darvozaning istalgan burchagiga yo'naltirilgan to'pni olishni osonlashtirish uchun bir oz oldinroqqa chiqishi kerak. Pozitsiyani yaxshi tanlovchi darvozabon to'pga kamdan-kam yiqilib tashlanadi. Bu esa hujumchi go'yo darvozabonni poylab to'p yo'naltirganday taassurot hosil qiladi.

2. Qaysi hujumchi qanday yo'nalishda zarba berishni yaxshi ko'rishini biladi. Tajribali darvozabonlar raqiblar harakatini sinchiklab o'rganib, ba'zan har qaysi yetakchi hujumchiga kartotekadek bir nima tuzib boradilar. Bu umumiy qonuniyatlargagina emas, balki mazkur muayyan raqibning xususiyatlariga asoslanib pozitsiya tanlashni ko'p jihatdan osonlashtiradi. Shuning uchun darvozabon gohida «to'g'ri pozitsiya»dan u yoki bu tomonga ko'proq siljib mantiqan to'g'ri qiladi.

3. O'z harakatlarining kuchli va zaif tomonlarini bilish. Ayrim hollarda darvozabon yiqila turib to'p olish qulayroq tomonda darvozaning kattaroq qismini qoldi-radi. Bu hol darvozaning kattaroq qismini to'sish uchun eng qulay pozitsiya tanlash imkonini beradi. Joy tanlashni takomillashtirish uzviy suratda trenirovka qilishni, har bir match davomida yig'inchoqlikni, nihoyatda e'tibor bilan o'ynashni, bosiqlik va shoshilmaslikni talab qiladi.

Harakat usulini tanlab olish darvozabonga berilgan zarbani qaytaruvchi texnik usulni to'g'ri ijro etish imkonini beradi. Bunda darvozabon: darvozadagi o'z pozitsiyasini, to'pning uchish traektoriyasini (to'p yuqoridan, pastdan, yon tomonga yaqinroqdan, uzoqroqdan va hokazo kelayotganini); zarba kuchini, ya'ni to'pning uchish tezligini (to'pni ilib olish tomoniga surilish yoki uni yiqila turib ilish kerakligi shunga bog'liq); o'z o'yinchilari va raqib o'yinchilari qanday joylashganligini (shunga qarab to'pni ilib olish, qaytarib yuborish yoki tashqariga o'tkazib yuborish kerakligi hal qilinadi); maydon va to'pning ahvolini (to'pning sirti va yer ho'lmi yoki quruq ekani va hokazo) e'tiborga oladi.

Harakat usulini aniqlab olgandan keyin darvozabon tegishli texnik usul yordamida uni amalga oshiradi.

Darvozadan chiqqandagi harakatlar.

O'yindagi ahvol darvozabonni ko'pincha darvozani tashlab chiqib, jarima maydoni doirasida harakat qilishga majbur etadi. Bunday hollarda darvozabon yo jarima maydoni doirasiga yo'naltirilgan (uzatilgan yoki g'izil-latilgan) to'plarni

tutib koladi, yo bo'lmasa to'pni qo'lga kiritish uchun raqib bilan yakkama-yakka kurash boshlaydi (bunda to'p darvozabon bilan yakkama-yakka chiqqan hujumchi nazoratida bo'lishi, uchib kelayotgan to'p esa «hech kimda» bo'lmasligi kerak).

Darvozabon quyidagi hollarda darvozani tashlab chiqishi mumkin.

– darvozadan chiqish nihoyatda zarur bo'lsa;

– darvozabon tepalatib uzatilgan to'pga yeta olishiga, ya'ni o'z o'yinchilarining va raqib tomon o'yinchilarining joylashishi birmuncha bemalol harakat qilish imkonini berishiga ishonsa;

– raqib g'izillatib uzatgan to'p darvoza yaqinida o'tayotgan bo'lsa.

Darvozabon quyidagi hollarda darvozani tashlab chiqmasligi kerak:

– to'pni qo'lga kiritish uchun kerakli pozitsiyaga o'tib ulgurishiga ishonmasa;

– himoyachilardan birortasi to'pni egallagan hujumchi bilan yoki «neytral to'p» uchun kurashib to'rgan bo'lsa;

– jarima maydoni o'yinchilarga to'lib ketib, ular darvozabonning kerakli pozitsiyaga chiqishiga xalaqit berishi mumkin bo'lsa.

Tashlab chiqilgan darvoza raqib uchun ochilib qoli-shini darvozabon hamma vaqt esda tutishi, shuning uchun ham qanday bo'lmasin, to'pni qo'lga kiritib, hujumdagilarni zarba berish imkoniyatidan mahrum qilishi kerak.

Darvozabonning hujumdagi harakatlari.

O'yin vaqtida to'pni qo'lga kiritgandan keyin yoki darvozadan tepish huquqini olgandan keyin, o'z koman-dasining hujum harakatlari boshlang'ich bosqichini uyushti-rib berish darvozabonning muhim vazifasi hisoblanadi.

Darvozadan tepishda hujum uyushtirish.

Darvozadan tepishda hujum uyushtirishning ikki xil varianti bor:

1. Darvozabonning to'pni qo'lga kiritish huquqini olishi mo'ljallangan kombinatsiya. Darvozabon to'pni himoyachilardan biriga, ko'proq qanot himoyachisiga oshiradi, u esa to'pni darvozabonning o'ziga qaytaradi. Darvozabon to'pni qo'lga kiritib, hujumni turli usulda (qo'lda tashlab berib, qisqa, o'rtacha va uzoq masofalarga tepib berib) davom ettirishi mumkin.

Darvozadan tepib o'yin boshlaganda, hamma kombina-siyalar trenirovka paytida to'pni raqib tutib olishiga yo'l qo'ymaydigan darajada obdon ishlangan bo'lishi kerak.

2. To'pni ochilgan sheriklardan biriga uzatib berish. Darvozabon to'pni qulay pozitsiyaga chiqib ochilgan sheriklaridan biriga oshiradi. To'p qancha uzoq masofaga uzatilsa, hujum shunchalik tez rivoj topa oladi, chunki bu xildagi birinchi uzatishdayoq raqibning bir qator o'yinchilari mudofaada faol qatnashishdan mahrum bo'lib koladi.

Darvozabon turli masofalarga to'p uzatishning umumiy qonunlarini bilishi shart: to'p qanchalik qisqa masofaga uzatilsa, uni oldirib qo'yish ehtimoli shunchalik kam; qanchalik uzoq masofaga uzatilsa, o'yin shunchalik keskinroq bo'ladi. Shuning uchun to'pni qanot tomonda ochilgan o'yinchiga – qisqa masofaga uzatgan ma'qul, chunki raqib to'pni tutib qolganda ham, darvozaga bevosita xavf sola olmaydi.

Javob hujumi uyushtirish.

O'yin vaqtida to'pni qo'lga kiritganidan keyin darvozabon uni qo'li bilan uzatib, javob hujumi harakatlarini boshlab beradi yoki oyoq bilan tepib uzatadi. Bunda qo'l bilan tashlangan to'p sherikka juda aniq yo'naltirilsa ham, qisqa masofaga yetib borishini (to'g'ri, to'pni qo'l bilan 30-40 metrga yetkazib beradigan darvoza-bonlar ham bor), tepilganda esa, masofa uzaysa-da, yetkazib berish aniqligi kamayib ketishini hisobga olish kerak.

Darvozabon javob hujumi boshlanayotganda muayyan taktik vazifani hal qiladi, chunki bu vaqtda uning sheriklari komanda harakatlarining taktik rejasini amalga oshirish uchun eng qulay pozitsiyaga chiqish niyatida manyovrlar qilishayotgan bo'ladi. Bu vazifaning to'g'ri hal etilishi komandaga tashabbusni qo'lda saqlash, raqibni o'zi uchun qulay sharoitda o'ynashga majbur qilish imkonini beradi. Darvozabon javob hujumi uyushtirayotganda, undan nima talab qilinishini yaxshi bilishi kerak. Agar komanda qanot hujumchilarining tezkor harakatlaridan bot-bot foydalanayotgan bo'lsa, to'pni qanotdagi uzoq joyga uzatib bergani ma'qul.

To'pni o'yinga kiritish usulini tanlash yoki javob hujumini boshlashda darvozabon quyidagilarga amal qiladi:

– darvozadan tepish yoki darvozabon boshlaydigan javob hujumida komanda harakatlarini uyushtirish rejasini;

– o'yindagi vaziyat va sheriklardan har birining bu vaziyatni qanchalik tez baholay bilishi;

– o‘z hujumchilarining «neytral to‘p» uchun raqiblarga qarshi, ayniqsa havoda yakkama-yakka kurashi natijalar (agar himoyachilar osongina yutib chiqishayotgan bo‘lsa, to‘pni yuqorilatib maydon markaziga tepib berish maqsadga muvofiq emas va, aksincha, raqib to‘pni yo‘lda tutib qolishga intilib o‘ynayotgan bo‘lsa, unda to‘pni uzoq joyga – himoyachilar orqasiga uzatib berishdan foydalanish mumkin va hokazo);

– o‘z darvozasi xavfsizligini (ayniqsa, qo‘l bilan to‘p uzatayotganda) maksimal saqlab qolish vazifasi.

Sheriklar faoliyatini boshqarish.

Hozirgi vaqtda butun komandaning hujumi va, ayniqsa, mudofaasini uyushtirishni boshqarmaydigan darvozabonni tasavvur ham qilib bo‘lmaydi. Darvozabon o‘yin vaziyatini tezgina baholab, hujumning yo‘nalishi, straxovka uchun to‘g‘ri joylashib olish to‘g‘risida sheriklariga qisqa va lo‘nda ko‘rsatmalar berishi shart. Bu ishni u to‘pni e‘tibordan chetda qoldirmay, hatto o‘zi kurash olib borayotgan paytlarda ham qilishi kerak. Mudofaada ishonch bilan harakat qilish, mudofaaning barqaror va mustahkam bo‘lishi ko‘p jihatdan darvozabon bilan himoyachilarning (birinchi galda markaziy himoyachilarning) bir-birlarini nihoyatda yaxshi tushunish-lariga bog‘liq. Bevosita darvoza yaqinida jarima to‘pi yoki erkin to‘p tepilayotganda, «devor» yasashga, shuningdek, burchakdan tepish paytlarida darvozabonning bir o‘zi boshchilik qiladi.

Darvozabonning taktik tayyorgarligini takomillash-tirishda quyidagilar ko‘zda tutiladi:

a) tanlanadigan harakatlarni aniq, vaqtda va tez belgilab olish;

b) darvozada, jarima maydonida mo‘ljal ola bilish;

v) yuksak mahorat bilan «o‘yinni o‘qiy olish», ya‘ni mudofaa va hujumda o‘yin sharoitini a‘lo darajada tushunish asosida sheriklar bilan hamkorlik qilish.

Hujum taktikasi deganda to'p ixtiyorida bo'lgan komandaning raqib darvozasini zabt etish uchun qiladigan harakatlarini uyushtirish tushuniladi. Hujum harakatlari tuzilishining xilma-xilligi, hujum rivoji sur'atining, asosiy yorib o'tish yo'nalishining o'zgartirilishi, nihoyat, yakkama-yakka kurash, texnik usullarning xilma-xil bo'li-shi – bularning hammasi hujumni barbod etishga intila-yotgan himoyachilarni nihoyatda qiyin ahvolda koldiradi.

Hujumdagi harakatlar individual harakatlarga, guruh harakatlari va komanda harakatlariga bo'linadi.

Individual taktika.

Hujumdagi individual taktika – bu futbolchining muayyan maqsadni ko'zda tutgan harakatlari, uning mazkur o'yin vaziyatida mavjud bo'lgan bir qancha imkoniyatlardan eng to'g'risini tanlay bilishi, futbolchining to'p o'z komandasida bo'lganda, raqibning diqqat-e'tiboridan chetga chiqa olishi, o'zi va sheriklari uchun o'ynaydigan bo'sh joy topishi hamda paydo qila bilishi, kerak bo'lib qolgan taqdirda esa himoyachi bilan kurashda yutib chiqishi demakdir.

To'psiz harakatlar.

To'psiz harakatlar quyidagilardan: ochilish, raqibni chalg'itish va maydonning ayrim qismida o'yinchilarning son jihatdan ortiqligini yaratishdan iboratdir.

Ochilish – bu futbolchining sheriklaridan to'p olish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida joy o'zgartirishi. Mohirlik bilan ochilish uchun hujumchi u yoki bu vaziyatning qanchalar qulayligini juda yaxshi baholay oladigan bo'lishi kerak. Eng qulay pozitsiyaga vaqtida chiqib olish xujumchi va unga qarshi o'ynayotgan himoyachining tezkorlik xislatlariga, sheriklarning harakatiga va boshqa omillariga bog'liq bo'lishi mumkin. Muvaffaqiyat ko'p jihatdan hujumchining to'p qabul qiladigan pozitsiyaga qanchalar tez chiqib olishiga va to'p olgandan keyin qanday harakat qilishiga bog'liq.

Hujumchilar asosan maydon bo'ylab manyovr qilib, to'psiz harakatlanib yuradilar. Manyovr qilish – bu futbolchining ochilib chiqishga va raqibni chalg'itishga qaratilgan ko'p martalab joy almashtirishi. Hamma harakatlarning natijasi, pirovardida matchning qanday tugashi, o'yinchilar qanchalar to'g'ri

pozitsiya tanlashiga, ayni paytda to‘pni diqqat-e’tibordan chetda qoldirmay, futbolchiga sheriklaridan qanchasi o‘zini «taklif etishi»ga bog‘liq.

Qanotda o‘ynaydigan hujumchining qanday ochilgani ma’qulroq ekani 65-rasmda ko‘rsatilgan. 3-o‘yinchi to‘pni qanotga uzatib bermoqchi; uning sherigida ochilishning ikkita varianti bor: a) to‘pning himoyachi orqasiga, uzoqdagi bo‘sh joyga uzatilishi uchun qulay sharoit yaratib, himoyachi bilan qariyb bir chiziqqa chiqish (bu variant hujumchi himoyachiga nisbatan tez yugura olsagina ish beradi); b) o‘zi bilan himoyachi orasidagi masofani uzoqlashtirib hamda shundoqqina oyog‘iga uzatib berishlari yoki «chala» uzatish-lari uchun sharoit yaratib, uz darvozasi tomon harakatlana boshlash.

Sheriklaridan hech biri markazdan hujum qilmayotgan bo‘lsa, qanot hujumchisi raqib darvozasiga bevosita xavf solish uchun eng qulay pozitsiyaga chiqib, butun maydon kengligi bo‘ylab ochilishi mumkin.

Hamma hollarda ham futbolchi pozitsiya tanlashda quyidagilarga amal qilishi kerak:

1. Ochilish raqib uchun kutilmaganda va katta tezlikda ijro etilishi kerak. Bu himoyachidan uzoqlashib, to‘p olish uchun ma’lum darajada vaqtdan yutish imkonini beradi.

2. Ochilish hali to‘p tegmagan sheriklar harakatini qiyinlashtirib qo‘ymasligi lozim.

3. To‘pni egallagan o‘yinchiga ortiqcha yaqinlashib borish tavsiya etilmaydi – bu hujum rivojlanishini sekinlashtirib qo‘yadi.

4. «O‘yindan chiqib qolmaslik» uchun juda ehtiyot bo‘lish zarur. Raqibni chalg‘itish – bu sheriklariga individual harakat uchun qulay sharoit yaratib berish maqsadida futbolchining harakatlanishi. Qo‘riqchisini ergashtirib ketish maqsadida ma’lum zonaga soxta harakatlana borib, yo to‘pi bor o‘yinchining, yoki darvozaga bevosita xavf solish uchun qulay pozitsiyada turgan sherigining bemalol harakat qilishini ta’minlab berish yaxshi manyovr hisoblanadi. 66-rasmda hujumchilarning qanot himoyachilariga hujum uchun bo‘sh zona yaratib berish maqsadidagi chalg‘ituvchi harakatlari tasvirlangan.

To‘p 8-o‘yinchida, 9 va 7-hujumchilar chap tomonga harakatlanib, qo‘riqchilarini ergashtirib ketadilar-da, 2-qanot himoyachi hujumga bemalol qo‘shilishi uchun zonani ochiq koldiradilar. Bu paytda maydonning darvozani zabt

etish eng qulay bo'lgan qismiga to'p uzatish uchun juda yaxshi imkoniyat yuzaga keladi.

Hujumchi o'yinchilarning ikkinchi eshelon-dan hujum qiluvchi 8-o'yinchiga qulay sharoit yaratadigan chalg'itish harakatlari ko'rsatilgan. 9 va 4-o'yinchilar oldinga yon tomonga keskin yugurib, himoyachilarni ergash-tirib ketadilar-da, 8-o'yinchiga yanada ilgarilab borishi va darvozaga qarata zarba berishi uchun yaxshi sharoit yaratib beradilar. Bordi-yu himoyachilar yugurib ketganlar ortidan bormasalar, unda to'pni ochilgan sheriklariga uzatib yuborish mumkin.

Chalg'itish harakatlarini amalga oshirganda quyidagilarni yodda tutish kerak:

1. Harakatlanishlar «rostakam» bo'lishi, ya'ni chinakam xavf solib, himoyachilarni harakatlanayotganlar ortidan quvishga majbur etadigan bo'lishi zarur.

2. Harakatlanishlar maksimal tezlikda bo'lmasligi kerak, chunki raqib uning harakatlarini ilg'amay qolib, quvishni boshlamasligi mumkin (tez harakatlanish chalg'i-tish bo'lmay, balki yuqorida aytilganidek ochilish bo'ladi).

3. Chalg'itish harakatlarining bir qancha variantlarini bilgan ma'qul, shundagina himoyachilar faoliyati nihoyatda qiyinlashib qoladi.

Maydonning ayrim qismida o'yinchilarning son jihatdan ustunligini hosil qilish. Hujumchi o'yinchilar maydonning biron qismida himoyachilar bilan yakkama-yakka kurashni uddalay olmayotgan bo'lsa, o'yinchilardan biri to'pni egallagan hujumchi o'ynab turgan zonaga o'tgani ma'qul. Shunda maydonning ma'lum qismida miqdoriy ustunlik hosil qilinib, bundan raqibni yutib chiqish uchun foydalansa bo'ladi.

Son jihatdan ustunlikka manyovr qilish bilan, shuningdek, yakkama-yakka kurashda raqibni yutib chiqish bilan hamda kombinatsiya yordamida erishiladi. Bu taktik yo'l ko'pincha hujumga anchagina o'yinchilar qo'shiladigan tadrijiy hujum paytida ishlatiladi.

Maydonning ayrim qismida ko'p martalab ochilib chiqib turish, chalg'itishlar va son jihatdan ustunlik hosil qilishni uyg'unlashtirish to'pni egallagan o'yinchilari tomonidan ta'minlanadi. To'pni boshqarayotgan jamoaning o'yinchilari qanchalik faol manyovr qilsalar, hujumni rivojlantirishda turli kombinatsiya variantlaridan shunchalik ko'p foydalanish mumkin va aynan bir hujumning muvaffaqiyatli tugashi aniqroq bo'ladi. Ayrim o'yinchining ham, umuman jamoaning ham taktik jihatdan qanchalar savodli ekanini manyovr qilishga qarab aytsa bo'ladi.

To'p bilan harakatlar.

To'pni boshqarayotgan futbolchi harakatlarining asosiy variantlari to'p olib yurish, aylanib o'tish, zarba berish, to'pni uzatish va to'xtatishdan iborat.

O'yinchilarning hamma texnik harakatlari «O'yin texnikasi» bobida mufassal tahlil qilingan. Bu yerda esa turli o'yin vaziyatlarida qaysi bir harakatdan foydalanish ma'qulroq ekani haqida ba'zi tavsiyalar berish bilan cheklana qolamiz.

To'pni olib yurish. To'pni egallagan o'yinchining sheriklarini raqiblar to'sib olgan bo'lib, to'pni uzatish imkoni bo'lmasa, u holda mana shu taktik vosita ishlatilgani ma'qul. Bunday vaziyatda o'yinchi quyidagi maqsadlarda to'p bilan birga maydonda uzunasiga yoki ko'ndalangiga harakat qila boshlashi kerak:

a) sheriklarining ochilishiga, shuningdek, ulardan birortasining hujum zonasiga o'tishiga imkoniyat yaratib berish. Bu holda sheriklarining yangi pozitsiyalarga chiqib olishiga vaqt yetarli bo'lsin uchun harakatlanish tez bo'lmasligi lozim;

b) raqib darvozasiga bevosita xavf solish uchun o'z-o'ziga sharoit yaratish. Bunda akschora ko'rishni qiyinlashtirish uchun to'p maksimal tezlikda olib yuriladi. Bundan tashqari, sheriklarning pozitsiyasi qulayligidan darhol foydalanib qolish uchun to'pni boshqarayotgan futbolchi ularning harakatlanishini e'tibor bilan kuzatib borishi kerak.

To'pi yo'q futbolchi to'pni egallagan futbolchiga nisbatan tezroq yugurishini hamma vaqt yodda tutish kerak: shuning uchun ham to'pni uzatish imkoniyati bo'lmagan taqdirdagina uni olib yurgan ma'qul. To'pni ortiqcha ushlab turish hujumning rivojini sekinlashtirib qo'yadi va sheriklar ishini qiyinlashtiradi, chunki ular qulay pozitsiyaga chiqib, to'p olmaganlaridan keyin yana pozitsiya almashtirishga majbur bo'ladilar.

Aylanib o'tish. Aylanib o'tish, ya'ni to'pni boshqarayotgan o'yinchining raqib bilan kurashda yutib chiqish maqsadidagi harakatlari mudofaadan individual o'tishning muhim vositasidir. Aylanib o'tish usullari qanchalik xilma-xil va samarali bo'lsa, hujum shunchalik xavfliroq bo'la boradi.

Aylanib o'tishning quyidagi turlari mavjud: harakat tezligini o'zgartirib aylanib o'tish; harakat yo'nalishini o'zgartirib aylanib o'tish; aldash harakatlari (fintlar).

Harakat tezligini o'zgartirib aldab o'tish mana bunday bajariladi: to'pni egallagan futbolchi unga yonidan, oldindan – yon tomondan yoki orqadan – yon

tomondan hujum qilayotgan himoyachi yaqinroq kelishini kutib, o'rtacha tezlikda harakat qila boradi. Taxminan himoyachi bilan uchrashiladigan paytda, oraliq 2-3 metrcha qolganda, ya'ni himoyachi bevosita hujum qilish masofasiga kelib qolganida hujumchi harakat tezligini keskin oshiradi. Bunda u go'yo himoyachi bilan shartli uchrashish nuqtasidan o'tib ketib qoladi. Aylanib o'tishning bu turi maydonning yon chizig'i bo'ylab to'p olib ketayotganda yoki to'pi bor o'yinchi diagonal bo'ylab harakatlanayotganida ko'proq foyda beradi. Aylanib o'tishning bu usulini boshqacharoq, muayyan harakat uchastkasida tezlikni kamaytirib ham qilsa bo'ladi.

Harakat yo'nalishini o'zgartirib aylanib o'tishning ikki asosiy varianti bor. Bulardan birinchisi himoyachi to'pni boshqarayotgan o'yinchidan oldinda bo'lganida ishlatiladi. To'pi bor o'yinchi o'rtacha tezlikda to'ppa-to'g'ri himoyachiga qarab ketaveradi. Taxminan 5-6 m qolganda, to'pi bor o'yinchi tezlikni o'zgartirmay olg'a tomon chaproqqa harakat qila boshlaydi. Agar himoyachi harakat yo'nalishi o'zgarganiga e'tibor qilmasa, unda tezlikni birdan oshirib, raqibni orqada koldirib ketish mumkin. Bordi-yu, himoyachi to'pi bor o'yinchining yangi harakat yo'nalishini to'smoqchi bo'lib, shu tomonga o'ta boshlasa, unda to'la tezlikda yo'nalishni o'zgartirib, olg'a tomon o'ngga ketib qolsa bo'ladi. Agar himoyachi to'pni egallagan o'yinchi harakatining yo'nalishlari o'zgarishiga tez e'tibor berib, bu yo'nalishni ham to'sib ulgursa, unda yo'nalishni bir necha bor o'zgartirgan tuzuk. Xullas, muayyan yo'nalishda ilgarilashga himoyachi halaqit bermaydigan bo'lib qolganidagina maksimal tezlikka o'tishni yoddan chiqarmaslik kerak.

Ikkinchi variant himoyachi orqada yoki orqada – yon tomonda bo'lib, to'pi bor o'yinchi bilan bir tomonga harakatlanayotgan va unga yetib olayotgan bo'lganda qo'llaniladi. Himoyachi yaqinlashib qolgan paytda hujumchi to'pni to'xtatadi-da, 180° ga burilib, o'tib ketib qolgan himoyachini chetlab harakatda davom etadi. Aylanib o'tishning bu turi maydonda uzunasiga ham, ko'ndalangiga ham to'p olib yurishda qo'llaniladiki, bu to'pi bor o'yinchi uzunasiga va diagonaliga harakatlanib borayotganida ayniqsa foydali.

Aldash harakatlari (fintlar) yordamida aylanib o'tish – o'yin joyi nisbatan chog'roq sharoitda kurash olib borshning eng samarali vositasidir. Fintlarning quyidagi turlari mavjud:

1. Zarba berib fint qilish. To'pi bor o'yinchi himoyachiga yaqinlasha turib, unga 3-4 m qolganda, go'yo to'pni shundoqqina raqibga tepmoqchidek, oyog'ini qattiq orqaga tortadi. Raqib zarba tegishiga chog'lanib, odatda, o'yinchi yonidan utib ketganiga tez e'tibor berolmay qoladi. Bu fint himoyachining yonida bo'sh joy

bo'lgan hollardagina qo'llaniladi. Yo'qsa hujumchi o'zi bilan kurashayotgan himoyachining yonidagi himoyachiga ro'para kelib qoladi.

2. Qochib qolib fint qilish. To'pi bor hujumchi to'ppa-to'g'ri himoyachiga qarab ketaveradi. Orada 2-3 m masofa kolganida hujumchi chap tomonga ketmoqchidek harakat qiladi-da, keyin maksimal tezlikda himoyachining o'ng tomonidan aylanib o'tib ketishga harakat qiladi. Aylanib o'tishning bu turi maydonning istalgan joyida va turlicha o'yin vaziyatida muvaffaqiyat bilan qo'llanilishi mumkin.

3. To'pni to'xtatib turib fint qilish. To'pi bor o'yinchi izma-iz kelayotgan himoyachi yetib olayotganini ko'rib, tezli-gini bir oz kamaytiradi. Orada 1,5-2 m masofa qolganda, hujumchi to'pni to'xtatadi, keyin esa ilgari yo'nalishda maksimal tezlikda harakatni davom ettiradi.

Fint qilib aylanib o'tishning umumiy prinsiplari. Aylanib o'tish ikki harakatdan – soxta va chin harakatlardan iborat bo'ladi. Soxta harakat «mazkur himoyachi tezligida» bajarilishini, ya'ni fintni raqib «ko'rishi» kerak, yo'qsa u soxta harakatga e'tibor berib, akschora ko'ra ulgurmaydi. Vaholanki, hujumchi raqibni soxta yo'nalishda qarshilik ko'rsatishga majbur etishni, binobarin, aylanib o'tishni davom ettirish uchun kerakli yo'nalishni bo'shatib olishni mo'ljallab harakat qiladi.

Fint iloji boricha tabiiy bo'lishi kerak, shundagina himoyachi bajarilayotgan harakatning chinakam ekaniga ishonadi.

Himoyachidan aylanib utib olgandan keyin to'pni gavda bilan to'sib olib, raqib to'pni ola olmaydigan holatga o'tish lozim.

Aylanib o'tishdan maqsad uni namoyish qilishdangina iborat bo'lmasligi kerak. Aylanib o'tish hamma vaqt zarba berish, to'p uzatish, maydonning ayrim qismida miqdor ustunligi hosil qilish va hokazolar uchun qulay sharoit yaratish imkonini beradigan vosita bo'lib qolishi lozim.

Aylanib o'tishni raqiblar jarima maydoni va unga yaqin joylarda ishlatgan ma'qul. Maydonning o'rta qismida va, ayniqsa, o'z jarima maydonida aylanib o'tishni kamroq qo'llash tavsiya etiladi, chunki bunda oldirib qo'yilgan har qanday to'p o'z darvozasi uchun xavfli bo'lib qoladi.

Darvozani mo'ljallab zarba berish. Bu barcha hujum harakatlarini amalga oshirishning eng asosiy vositasi hisoblanadi. Ana shu «pirovard» harakatlar taktik

jihat-dan mohirona ishlatilmasa, jamoaning yutib chiqishga qaratilgan barcha urinishlari zoe ketadi.

Darvozani mo'ljallab zarba berish taktikasining umumiy asoslari:

1. Zarba berish oldidan darvozabonning pozitsiyasini mohirona baholash va uning yaxshi ko'rgan harakatlarini bilish (u to'pni qaysi tomondan iladi – chapdanmi yoki o'ngdan, yerdanmi yoki havodan – yaxshi bilish) kerak.

2. Konkret o'yin vaziyatiga qarab zarba berish usulini to'g'ri tanlash lozim.

3. Bajarish xarakteri (kuchliligi, aniqligi, buramaligi, pastlatilganligi va hokazo) jihatidan aynan shu vaziyatda qulay bo'lgan zarbadan foydalanish zarur.

4. Zarba darvozabon uchun iloji boricha kutilmagan bo'lishi (zarba tayyorgarliksiz, oldindan moslab olmay, darvozaning ilib olish eng qiyin joyi tomon va h.k. berilishi) darkor.

5. Darvozani zabt etish uchun qulayroq pozitsiyada turgan sherikka to'p oshirib bergan ma'qul.

6. O'yinchi turli usullarda zarba berishni bilishi kerak. Darvozani mo'ljallab kalla zarba berishni bilish nihoyatda muhim, chunki to'p havolatib uzatilganda hujumni yakunlash uchun bu juda qo'l keladi.

To'p uzatish. To'pni uzatish ikki o'yinchining biri ikkinchisiga to'p yo'naltirayotgandagi o'zaro hamkorligi bo'lib, buni futboldagi individual va guruh harakatlari o'rtasidagi oraliq zveno desa bo'ladi. Kimga, qachon va qanaqa qilib to'p uzatib berish masalasini hal qilayotgan, shuningdek, bu maqsadni amalga oshirayotgan futbolchi individual mahoratini namoyish qiladi. Ayni vaqtda to'p uzatish ikki-uch sportchining birgalikdagi harakatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

«Guruh taktikasi» bo'limida to'p uzatish taktikasi haqida mufassal so'z yuritiladi.

Guruh taktikasi.

Futbol matchi davomida yuzaga keladigan taktik vazifalarning ko'pchiligi kombinatsiyalar vositasida hal etiladi. Kombinatsiya – bu muayyan taktik vazifani hal etayotgan ikki yoki bir necha o'yinchining harakatlari bo'lib, butun o'yin kombinatsiyalar va unga qarshi harakatlar zanjiridan iborat. Bunda kombinatsiyalar oldindan treni-rovkalar vaqtida tayyorlab qo'yilgan va tayyorlab qo'yil-magan, ya'ni matchning o'zi davomida yuzaga kelgan bo'ladi.

Har bir jamoa o'yinning muayyan paytlarida qandaydir bir vazifani birgalikda hal qiladigan zvenolardan, ya'ni taktik birliklardan iborat. Mutlaqo ravshanki, kombinatsiya qatnashchilarining hammasi bir-biriga mos harakat qilsalargina muvaffaqiyat qozonsa bo'ladi. Ana shuning uchun ham muayyan kombinatsiya tanlash va amalga oshirishda bir-birini tushunish yoki ba'zan aytilishicha, «sheriklik hissi» alohida ahamiyatga ega bo'ladi. O'yinni bir xilda tushunadigan sportchilargina qo'yilgan vazifani yagona rejada hal eta olishlari va kerakli kombinatsiya tanlab, uni muvaffaqiyatli amalga oshira olishlari mumkin.

Kombinatsiyalarning ikkita asosiy turi bor, deb hisoblanadi: standart holatlardagi kombinatsiyalar va o'yin epizodi davomidagi kombinatsiyalar.

Standart holatlardagi kombinatsiyalar. Bunday holat-lardagi (to'pni yon chiziqning narigi tomonidan tashlab berish, jarima to'pni tepish, erkin to'p tepish, darvozadan tepish paytidagi) kombinatsiyalar o'yinchilarni maydon zonalarida kombinatsiyani amalga oshirish uchun eng qulay qilib joylashtirib olish imkonini beradi. Odatda har qaysi kombinatsiyaning variantlari ham bo'ladi.

Yon chiziqning narigi tomonidan to'p tashlab berish-dagi kombinatsiya. Birinchi variantda to'pni o'z komandasida saqlab qolish ko'zda tutiladi. (69-70-rasmlarda o'yinchining darvozabon va sherigi bilan munosabatlari kombinatsiya-

lari ko'rsatilgan). Ikkinchi variantning maqsadi esa o'yin-chini zarba berish pozitsiyasiga olib chiqishdir (71-rasm).

Burchakdan to'p tepishdagi kombinatsiyalar. Birinchi variant – to'pni jarima maydoniga oshirish. To'p, odatda, yuqorilatib uzatiladi, bunda futbolchi to'pni darvoza tomonga qayirib (to'p darvoza to'riga bevosita borib tushadigan hollar ham bo'ladi), yoy bo'ylab uchadigan qilib burab tepishga harakat qiladi. Bu darvozabon bilan himoyachilar faoliyatini qiyinlashtirib qo'yadi. Gohida to'pni darvozadan (darvozabondan ham) uzoqlashadigan, ammo yugurib kelayotgan hujumchiga yetib boradigan, yoy bo'ylab uchadigan qilib burab tepiladi. Kamdan-kam hollarda sherigining oyoq qo'yib qolishini yoki raqib oyog'iga tegib darvoza tomon burilishini mo'ljallab, to'pni darvozaning uzunasi bo'ylab «g'izillatib» pastdan beriladi. Ikkinchi variant – burchakdan tepishda o'zaro o'ynash. Burchakdan tepuvchi to'pni yonginasidagi sherigiga uzatadi, u esa bir tepib qaytarib beradi. Keyin to'pi bor o'yinchi yo o'zi zarba berish pozitsiyasiga chiqadi, yo bo'lmasa to'pni qulay pozitsiyasiga chiqqan sherigiga uzatib yuboradi.

Har qaysi variantning ham yaxshi tomonlari bor, ammo to'pni burama tepish yordamida tepalatib zarba bilan uzatib berilganda, darvozaga burchakdan tepilganda o'zaro o'ynalgan-dagiga nisbatan ko'proq xavf solinadi.

Bevosita raqib darvozasi yaqinida jarima to'pi tepishdagi kombinatsiyalar. Birinchi variant bevosita darvozani mo'ljallab tepish. Bunda ko'pincha burama to'p tepishdan foydalaniladi, chunki raqiblar to'p yo'lini to'sish uchun, odatda, «devor» yasaydilar. Darvozaning «devor» yopib to'rgan tomoniga yo'naltirgan qulayroq, chunki darvozabon darvozaning to'g'ridan-to'g'ri zarba berish uchun ochiq qolgan tomoniga ko'proq e'tibor beradi. Ikkinchi variant – sheriklardan birini darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyaga chiqarish.

Bevosita raqib darvozasi yaqinida erkin to'p tepish-dagi kombinatsiyalar. Bunday kombinatsiyalardan maqsad – jarima to'pi tepishdagi kombinatsiyalarning ikkinchi variantida qanday bo'lsa, xuddi shunday, ya'ni sherigini darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyasiga chiqarish.

Darvozadan tepishdagi kombinatsiyalar. Bu kombinatsiyaning ikki ko'rinishi bor. Birinchi holda darvozabon ochilgan sheriklaridan biriga, ko'pincha yon chiziq yaqinida ochilgan sherigiga to'pni tepib chiqarib beradi. Ikkinchi-sida esa darvozabon jarima maydonining yon chizig'i yaqinida ochilgan himoyachiga to'pni tepib chiqarib beradi, himoyachi esa to'pni darvozabonga qaytaradi. Keyin darvozabon to'pni oyog'i bilan tepib maydonga chiqaradi yoki qo'li bilan sheriklaridan biriga tashlab beradi.

Maydonning boshqa qismlarida jarima to‘pi tepish va erkin to‘p tepishdagi kombinatsiyalar «o‘yin epizodlari-dagi kombinatsiyalar» bo‘limida qarab chiqiladi, chunki ular aslida bir-biridan kam farq qiladi.

Standart holatlardagi kombinatsiyalar bir xilda bo‘ladi, deb o‘ylash noto‘g‘ri. Yuksak mahoratli komanda bir xildagi dastlabki holatda ham xilma-xil kombinatsiyalar chiqara bilishi kerak.

Qo‘yilgan vazifa qandayligiga qarab kombinatsiyani yo kuchli, yoki a‘lo darajada to‘g‘ri teqa oladigan, yoki taktik tafakkuri zo‘r o‘yinchi boshlab beradi. Shunda raqiblar to‘p darvozani mo‘ljallab tepiladimi yoki o‘yinga tepib beriladimi – oldindan bila olmaydilar.

O‘yin epizodlaridagi kombinatsiyalar komanda to‘pni olishga erishganidan keyi yuzaga keladi. Ravshanki, to‘p olgan komandaning o‘yinchilari kombinatsiyani amalga oshi-rish davomida joydan-joyga o‘tib harakatlanib turishlari zarur. Shuning uchun ham bu xildagi kombinatsiyalar tayyorgarliksiz bajarilganga o‘xshab ketadi. Aynan shu xildagi kombinatsiyaning asosiy prinsiplarini saqlab qolgan holda o‘yin vaziyatiga qarab uning mazmunini o‘zgartira bilish faqat taktik tafakkuri yuksak darajada bo‘lgan futbolchilarninggina qo‘lidan keladi.

Shunday qilib, ayrim futbolchilarning va, umuman, komandaning taktik tayyorgarligi eng yuqori darajada bo‘lishi trener belgilagan rejani ijodiy bajara bilish-dan, tayyorlab qo‘yilgan kombinatsiyalar bilan tayyorgarliksiz yuzaga kelgan kombinatsiyalarni mohirona birga qo‘shib olib borishdan iborat.

O‘yin epizodlaridagi guruh harakatlari ikki kishi, uch kishi va h.k. o‘rtasida hamkorlik qilishga bo‘linadi. Biroq bevosita kombinatsiyalar tafsilotiga o‘tishdan oldin uzatishlar taktikasiga to‘xtalib o‘tish lozim.

Kombinatsiyalar manyovr qilish va uzatishlar yordamida amalga oshirilishi yuqorida aytilgan edi. Biroq o‘yin-chilar qancha manyovr qilishmasin, to‘pni uzatish ularni bir-biriga bog‘lovchi bo‘g‘in – baayni «kombinatsiya tili» bo‘lib qolaveradi.

Uzatish taktikasi. Futboldagi hamma uzatishlarni mazmuniga binoan quyidagi tarzda tasniflasi bo‘ladi:

1. Nimaga mo‘ljallanganiga qarab: a) oyoqqa borib tushadigan; b) yugurib borishga – himoyachilar orqasiga, bo‘sh joyga; v) zarba berishga; g) «chala» – o‘z darvozasi tomonga yoki maydonning ko‘ndalangiga – ochilgan sherigiga; d) g‘izil-latib.

2. Masofaga qarab: a) qisqa (5-10 m); b) o'rtacha (10-25 m); v) uzoq (25 m dan ortiq).
3. Yo'nalishga qarab: a) uzunasiga; b) ko'ndalangiga; v) diagonaliga.
4. Traektoriyasiga qarab: a) pastlatib; b) tepalatib; v) yoy bo'ylab.
5. Ijro usuliga qarab: a) sekingina (aniq mo'ljallab); b) burama; v) orqaga.
6. Ulgurishga qarab: a) vaqtida; b) kechikib; v) barvaqt.

Hujum qilayotganlar xilma-xil uzatishlar ishlatish natijasida himoyachilarni goh oldinga chiqib (ko'ndalangiga uzatganda), goh qanot tomonlarga yaqinlashib (uzunasiga uzatganda) harakatlanib yurishga majbur qiladilar, shu-ningdek, hujum yo'nalishini tezlik bilan qanotdan-qanotga o'tkazib (uzoq joyga diagonaliga uzatganda) o'ynaydilar.

Uzatishlarning har biri muayyan sharoitdagina (himoyachining tezkor yoki sustkashligiga, to'pni olib qolishga ustaligi yoki olib qo'yishni ma'qul ko'rishiga, kallasi bilan yaxshi yoki yomon o'ynashiga va h.k. qarab) samarali chiqishi mumkin. To'p uzatayotgan o'yinchi bularni albatta hisobga olishi kerak.

Maydonning ko'ndalangiga qisqa va o'rtacha masofaga uzatish ishonchliroq bo'ladi. Biroq bunday uzatishlar hujumda tezkor manyovr qilishni qiyinlashtiradi, raqib-larga o'z kuchini hujumning eng xavfli uchastkasida qayta guruhlab olish imkonini beradi. Uzoq masofaga, uzunasiga va diagonaliga (qisman o'rtacha masofaga) uzatish esa yuqori tezlikda hujum qilish imkonini beradi. Bunga kutilmaganlik elementi qo'shiladi-da, mudofaadagilar harakati-ni qiyinlashtiradi. Natijada, o'yinchilarga zarba berish pozitsiyasiga chiqish uchun qulay sharoit yuzaga keladi. Shubhasiz, bu xil uzatishlarda to'pni oldirib qo'yish xavfi oz emas. Biroq bundan qo'rqmaslik kerak, chunki uzatish yaxshi chiqib qolsa, raqib darvozasi bevosita xavf ostida qoladi.

Shunday qilib, uzatish qanchalik qisqa bo'lsa, to'p shuncha kam oldirib qo'yiladi, qanchalik uzoq va keskin uzatilsa yo'l qo'ysa bo'ladigan oldirib qo'yish xavfi shunchalik ko'p bo'ladi. Biroq har ikkala holda to'pni boshqarayotgan futbolchining uzatganda to'pni oldirib qo'yi-shi minimum darajaga tushirilishiga, har galgi uzatish o'yinni keskinlashtiradigan bo'lishiga erishish kerakli-gini yodda tutishi lozim.

Quyidagilar uzatish samaradorligiga ta'sir ko'rsatadigan omillar hisoblanadi: futbolchining texnik mahorati; maydonni (shariklar va raqiblar qayerda va qanday pozitsiyada turganini) ko'ra bilishi; to'pni boshqarayotgan o'yinchining taktik

fikrlashi, uning to'pni mazkur o'yin vaziyatida sheriklaridan qaysi biriga va qanday tarzda uzatib berish ma'qul ekanini tez va to'g'ri aniqlay bilishi; sheriklarining manyovrchanligi, ya'ni to'pni boshqarayotgan o'yinchiga qilinayotgan «takliflar» miqdori.

Ikki kishilik kombinatsiyalar. Quyidagi kombinatsiya turlari ikki sherik o'rtasidagi o'zaro hamkorlikka kiradi: «devor», «kesishuv» va «to'p uzatish».

«Devor» kombinatsiyasi himoyachi bilan kurashni sherik yordamida yutib chiqishning eng samarali usuli hisoblanadi. Buning mohiyati shundan iboratki, to'pni boshqarayotgan o'yinchi sherigiga yaqinlashib kelib (yoki sherigi yaqinlashib kelganda), to'satdan unga to'p uzatib yuboradi-da, o'zi maksimal tezlikda himoyachining orqasiga o'tib ketadi. Sherigi bir tepishdayoq to'pning tezligi va yo'nalishini to'p uzatib bergan o'yinchi yugurish tezligini sekinlashtirmay turib to'pni yana egallab oladigan, himoyachilar esa bunga halaqit berolmaydigan yoki to'pni olib qololmaydigan qilib o'zgartirib yuboradi.

Kombinatiyaning bu turi sheriklar bir-birini a'lo darajada tushunadigan bo'lishi va texnik jihatdan mahoratli bo'lishini talab qiladi. «Devor» rolini o'tovchi futbolchi to'pi bor sherigining old tomonidagi, diagonal bo'ylab, yon va hatto orqa tomonidagi pozitsiyada bo'lishi mumkin. «Devor» kombinatsiyasi maydonning istalgan qismida qo'llanilishi mumkin. Biroq ko'plab o'yinchilar to'planib kolgan joyda uning samaradorligi kamayib ketadi. Ana shuning uchun ham hozirgi mudofaadagi taktik joylashishlarda bu kombinatsiyani raqiblar jarima maydonida bajarish qiyinlashib qolgan bo'lib, bu esa juda ham aniq o'yin tashkil etishni talab qiladi.

«Kesishuv» kombinatsiyasi (to'pi bor o'yinchi bilan uning sherigi ro'parama-ro'para kela turib, uchrashuv nuqtasida to'pni sherigiga qoldirib ketadigan hamkorlik) ko'proq maydon o'rtasida yoki jarima maydoni bo'sag'asida qo'llaniladi. O'yinchilarning «kesishuv» dagi hamkorligi 75-rasmda yaxshi ko'rinib turibdi. To'pni boshqarayotgan 8-o'yinchi maydonning ko'ndalangiga harakatlanib boradi, 9-sherigi esa unga ro'para kelaveradi. Ma'lum bir nuqtada ular uchrashib, andakkina pauza qiladilar-da, oldingi yo'nalishda harakatni davom ettiradilar (endi ular bir-birlaridan uzoqlasha boradilar). Shundan keyingi tashabbus to'pni boshqarib kelgan o'yinchida bo'ladi. Agar 6-himoyachi qo'riqchilikni davom ettirib, hech ham 9-o'yinchi ketidan qolmasa, unda 8-o'yinchi individual harakat qilave-rishi uchun zo'r imkoniyat paydo bo'ladi. Bordi-yu, 6-himoyachi to'pi bor o'yinchiga hujum qilishga jazm etsa, bu o'yinchi pauza paytida to'pni qo'riqchidan qutulgan va erkin harakat qilish imkoniyatiga erishgan 9-o'yinchiga qoldirib ketadi.

«To‘p uzatish» kombinatsiyasi ko‘pincha vaqtdan yutish maqsadida qo‘llaniladi. Kombinatsiyaning mohiyati shunda-ki, to‘p yetib kelgan o‘yinchi uni moslab turmay, sherik-laridan biriga yuboradi. Bunda sheriklaridan birining tezlik bilan yangi pozitsiyaga chiqishi nazarda tutiladi. Bir tepish bilan uzatish yordamida hujumchilar himoyachi-larning hujum qaysi yo‘nalishda rivojlanishini aniqlab olishini qiyinlashtiradilar, shuningdek, raqiblar darvo-zasigacha bo‘lgan masofani kamaytirish bilan bir vaqtda himoyachilarning to‘pni olib qo‘yish uchun hujumchilardan birortasiga yaqin kelishiga yo‘l qo‘ymaydilar.

Uch kishilik kombinatsiyalar. Quyidagi kombinatsiya turlari uch sherik o‘rtasidagi o‘zaro hamkorlikka kiradi: «to‘pni tegmay o‘tkazib yuborish», «joy almashuv» va «bir tegishdayoq uzatib o‘ynash».

«Joy almashuv» kombinatsiyasi. Bu juda samarali kombinatsiya bo‘lib, uning asosiy maqsadi – sherigi bunga qarshilik ko‘rsatayotgan raqibni ergashtirib ketganidan keyin, o‘yinchi uning zonasiga o‘tish hisobiga raqiblarni yutib chiqishi kerak.

To‘pni boshqa-rayotgan o‘ng qanot himoyachisi, ya‘ni 2-himoyachi raqiblar himoyachisi ro‘parasiga ketayotgan o‘ng qanotdagi 7-hujumchiga to‘pni uzatadi. Qo‘riqlab turgan himoyachi hujum qilmoqchi bo‘lganida, 7-o‘yinchi to‘pni o‘zining 6-sherigiga oshiradi, u o‘z navbatida to‘pni o‘ng qanotda juda katta tezlik bilan hujumga qo‘shilgan 2-himoyachiga darhol uzatib yuboradi. Shunday qilib, qanotdagi 7-hujumchi bilan qanotdagi 2-himoyachi joy almashib qoladi. Kombinatsiya natijasida maydonning o‘zi tomonidagi yarmidan chiqib kelib hujumga qo‘shilgan o‘ng qanot himoyachisi uchun o‘yin joyi kengayadi. Maydonning istalgan qismida «joy almashuv» kombina-siyasini muvaffaqiyat bilan qo‘llasa bo‘ladi. Buning ustiga, shu xildagi bir nechta kombinatsiyaning ishlatilishi hujumning muayyan uchastkasidagi miqdor ustunligi hosil qilish hisobiga raqiblarni yutib chiqish bilan ancha vaqtgacha olg‘a tomon boraverish imkonini beradi.

«To‘pni tegmay o‘tkazib yuborish» kombinatsiyasi qanot hujumlarini bevosita raqiblar jarima maydonida tugallashda muvaffaqiyat bilan qo‘llaniladi..

Qanot bo‘ylab hujumni yakunlayotgan hujumchilar ko‘pincha darvozaning uzunasi bo‘ylab ko‘ndalangiga kuchli (g‘izillatiladigan) to‘p uzatishadi. Bunday uzatish, odatda, oldinda turgan yoki yugurib chiqayotgan sherikka yo‘nalti-rilgan bo‘ladi. Biroq bu futbolchini raqiblar, odatda, juda qattiq qo‘riqlashadi, sharoit yo‘qligidan darvozaga tepish yoki to‘pni moslab olishning epini qilolmaydi. Shuning uchun har ikkala holatda ham to‘p yo‘naltirilgan o‘yinchi uni sherigiga

o'tkazib yuborishi mumkin. Futbolchi g'izillatib uzatilgan to'pni qabul qilishga faol chiqib boradi-da, darvozani mo'ljallab zarba bermoqchidek harakat qilib, to'pni sherigiga o'tkazib yuboradi. Himoyachilarning butun e'tibori, odatda, boshqalardan ko'ra to'pga yaqin turgan o'yinchida bo'lgani uchun ham, to'pni o'tkazib yuborgan o'yinchining orqasida kelayotgan sherigiga darvozani mo'ljallab zarba berish uchun qulay sharoit hosil bo'lib qoladi.

«Bir tegishdayoq uzatib o'ynash» kombinatsiyasi uchta sherik o'rtasida ham, ikki sherik o'rtasidagi prinsiplar asosida bajariladi. Farq faqat shundaki, endi to'p boshqa-boshqa yo'nalishlarda uzatilishi mumkin bo'ladi. Ko'proq uchburchak shaklida kombinatsiya qilinadi. Bir tegishdayoq uzatish hujumning rivojlanish yo'nalishini kutilmaganda, katta tezlik bilan o'zgartirib yuborish, zarur bo'lib kolganda esa kuchlarni qayta jamlab olish yoki pozi-siyalarni o'zgartirib olish uchun vaqtdan yutish imkonini beradi.

Jamoa taktikasi.

Jamoa taktikasi bu muayyan o'yin sharoitida paydo bo'lgan vazifalarni hal qilishda butun jamoa harakat-larini uyushtirishdir. Butun komandaning hujum va mudofaa harakatlari aniq uyushtirilmasa, o'yin betartib, bemaqsad bo'ladi, unda o'yinchilar o'rtasida vazifa taqsim-lashning iloji bo'lmaydi. Bunday hollarda o'yinchilar qanday bo'lmasin to'pni egallab olib, bir amallab darvozaga kiritish uchun u yoqdan bu yoqqa yugurishaveradi.

Futbolning yuz yildan ortiqroq tarixi mobaynida o'yinchilarni aniq joylashtirib, ular o'rtasida vazifalar aniq taqsimlanishini nazarda tutgan ko'plab taktik tizimlar yaratilgan. Hujumdagi komanda taktikasini, ya'ni muayyan o'yin sharoitida paydo bo'ladigan vazifalarni hal qilishda butun komanda jamoaviy harakatlarini uyushti-rishning asosiy prinsiplarini ko'rib chiqamiz.

Har qanday taktik tizimda ham komanda taktikasi ikki tur harakat, ya'ni tez hujum va tadrijiy hujum vositasida amalga oshiriladi.

Tezkor hujum.

Tezkor hujum komanda hujum harakatlarining eng samarali usuli hisoblanadi. Buning mohiyati shundan iboratki, unda bitta-uchta uzatishda o'yinchilardan birini darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyaga chiqaradigan hujum yoki javob hujumi uyushtiriladi. Hujum – bu komandaning raqib darvozasini zabt etishga qaratilgan harakatlarini uyushtirish. Tez hujumning afzalligi shundaki, bunda mudofaadagi kuchlarini qayta uyushtirib olishga raqiblarning vaqti bo'lmaydi. Hujumdagilarning hamma harakatlari kutilmaganlik elementlariga boy bo'lib,

yuqori tezlikda bajariladi. O'yinchilar maydonda ko'p manyovr qiladilar va to'pni uzatish bilan eng qisqa vaqt ichida sheriklaridan birini zarba berish pozitsiyasiga chiqarish imkoniyatini yaratadilar. Tez hujum javob hujumlari vaqtida, ya'ni o'yin epizodi davomida to'pni qo'lga kiritgan komandaning harakatlarini uyushtirish vaqtida eng ko'p samara beradi.

Hozirgi futbolda komanda to'pni qo'lga kiritganidan keyin, o'yin epizodi davomida hujumning uchta fazasi bo'ladi.

Birinchi faza – «o'tish», ya'ni mudofaadan tez hujum usulida hujumga o'tishdagi tayyorgarlik harakatlari. Bu harakatlar to'pni oldindagi o'yinchiga tez uzatib berishni va mudofaada qatnashgan hujum o'yinchilarining hujum qatoridagi o'z joylariga qaytishini o'z ichiga oladi.

Ikkinchi faza – «hujum», ya'ni raqiblar hujumning oldini olish hamda bartaraf etish harakatlarini kuchaytirish va uyushtirishga ulgurmasdan, uning mudofaasini yorib o'tish.

Uchinchi faza – «hujumni tugallash», ya'ni gol vaziyati hosil qilish va darvozani mo'ljallab zarba berish.

5-mavzu: Jismoniy tayyorgarlik

Reja

1. Kuchni tarbiyalash

2. Og‘irliklar bilan kuchni tarbiyalash uslubi

3. Tezlikni tarbiyalash

Jismoniy tayyorgarlik o‘quv–trenirovka jarayonining muhim bo‘limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlari umumiy daraja-sini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog‘liqni mustahkamlash bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo‘linadi. O‘quv-trenirovka ishida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari uzviy bog‘liqdir.

Futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug‘ullanuv-chilar organizmiga umumiy ta‘sir ko‘rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo‘llaniladi. Bunda mushak paylarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki a‘zo va tizimlar funksiyasining takomillashishiga, harakatlar koordina-siyasi va harakat sifatlari umumiy darajasining oshirishiga erishiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo‘llaniladigan ko‘pgina mashqlar organizmga har tomon-lama ta‘sir ko‘rsatadi, ayni chog‘da ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko‘proq rivojlantirishga qaratilgan bo‘ladi. Jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko‘proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlari chaqqonlikni o‘stirishga qaratilgandir. Bu mashqlar mashg‘ulotning tarkibiy qismiga, ulardan ba‘zilari esa ertalabki mashg‘ulotga kiritiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – futbol-chi uchungina xos bo‘lgan jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirish-dan iboratdir.

Futbolchilarning faoliyati bajarayotgan harakati intensivligining doim o‘zgarib turishi bilan ifodalanadi. Mushaklar ishining yuksak intensivligi faollikning pasayishi va nisbatan tinch holatga o‘tish bilan almashib turadi. Jadal yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar yengil yugurish, yurish, to‘xtash bilan almashinadi, harakat yo‘nalishi, maromi va sur‘ati o‘zgarib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog‘liq bo‘lib, vegetativ jarayonlar, birinchi navbatda, modda almashinuvi, nafas olish va qon aylanishidagi jiddiy funksional o‘zgarishlar bilan davom etadi.

Biroq futbolchilarning o‘yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligini ham hisobga olish kerak. Futbolchilar harakati anchagina murakkab. Yakkama-yakka qattiq kurash sharoitida, eng katta tezlikda va uzoq vaqt davomida g‘ayri tabiiy (sirpanish, sakrash, bir oyoqqa tayangan holda) bo‘lish futbolchiga ayni paytda murakkab taktik vazifani xal qilgan xolda to‘pni samarali egallab olishga monelik qilmasligi kerak. Futbolchilar to‘pni qanchalik yaxshi olib yursalar, maydonda qanchalik o‘ylab ish tutib harakat qilsalar, futbol tomosha sifatida shuncha qiziqarli bo‘ladi. Shuning uchun futbolchilarning jismo-niy tayyorgarligi ularning o‘yin faoliyati harakatini hisobga olgan holda shunday tashkil qilinishi kerakki, bu ularning texnik va taktik mahoratini takomillashtirish uchun asos bo‘lsin.

Ko‘proq muayyan jismoniy sifatlarni rivojlan-tirishga qaratilgan maxsus mashqlar yordamida yo‘l-yo‘lakay ayrim texnik usullar ijrosini takomillashtirish mumkin. Buning uchun, odatda, bajarish xarakteri va tuzilishiga ko‘ra u yoki bu texnik usul yoxud uning alohida elementlariga o‘xshash bo‘lgan maxsus mashqlar qo‘llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarida ko‘proq takro-riy, oralatib o‘tkaziladigan, o‘zgaruvchan, o‘yin va musobaqa uslublari qo‘llanib turadi.

Yillik trenirovka siklida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rish tavsiya qilinadi. Futbol bilan ko‘p yil shug‘ullanish mobaynida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbati, shuningdek, ularning muayyan mazmuni, sport maho-ratini o‘stirish yuzasidan maxsus tayyorgarlik salmog‘i asta-sekin ortib borish tomon o‘zgartirilayotir. Futbolchilar-ning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, epchillik asosiy o‘rin tutadi. Ayni shu jismoniy sifatlari futbolchilarning harakat imko-niyatlari darajasini ifodalaydi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash yagona trenirovka jarayonining bir qismidir. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyatini qarab chiqar ekanmiz, bunda biz, avvalo, jismoniy fazilatlarni tarbiyalash uslublarini nazarda tutamiz.

Kuchni tarbiyalash

Insonning kuchi mushaklar kuchi orqali tashqi qarshiliklarni yengishi yoki ularga qarshi tura olishida aniqlanadi.

Futbolchi o‘z vazni va to‘p og‘irligi bilan ish tutadi. Boshqacha qilib aytganda, u, asosan, gavdasi va to‘pning inersiyasini bartaraf qilish uchun o‘z kuchidan foyda-lanadi. Harakatning boshlanishi, uni tezlashtirish, to‘xtatish, harakatning yo‘nalishini o‘zgartirish, sakrash, to‘pga zarba berish – mana shu aytib o‘tilganlar futbol-chilarning kuchini namoyon qiladigan sifatlardir. Ko‘rinib turganidek, hamma holatlarda dinamik xarakterga egadir. Shunday qilib, o‘yin faoliyatining xarakteri o‘yinda namoyon qilinadigan kuchning rivojlanish darajasi

va xususiyatlarini belgilaydi. Ko'p yillik tadqiqotlar yengib o'tiladigan qarshiliklarning miqdori qanchalik kam bo'lsa va mushaklarning qisqarish tezligi qancha ko'p bo'lsa, maksimal kuch kattaligining qiymati shuncha kam bo'lishini ko'rsatmoqda.

Futbolchiga muayyan miqdordagi kuch zarur bo'ladi va u bu kuchdan qandaydir qisqa vaqt ichida foydalanishi kerak. Mazkur kuch «dinamik kuchdir».

Kuchning darajasini ikki omil: mushakning ko'ndalang kesimini kattalashtirish va nerv-mushak boshqariluvini yaxshilash hisobiga oshirish mumkin ekanligi ma'lum.

Shu pozitsiyadan turib futbolchilarda kuchni oshirish-ning maqsadga muvofiqligini ko'rib chiqamiz. Hamma mushaklar morfologik jihatdan qaraganda, bir qator bog'lamlardan tuzilgan koplekslardan iborat bo'lib, ularning har biri juda ko'p tolalardan tarkib topgan. Har bir tola nerv o'simtasi – akson shoxchasi bilan bog'langan bo'lib, bu harakat birligini tashkil qiladi. Ana shu morfologik xususiyati tufayli mushaklar but-butun holda ham, alohida tomirlar guruhi holda ham qisqara oladi. Mushaklar but-butun holda qisqarmay, balki bir nechtagina harakat birligi hisobiga qisqara olishi harakatlarni koordinatsiya qilishda mushaklar tizimining muhim xusu-siyati hisoblanadi. Mushaklararo va mushaklarning ichki koordinatsiyasini futbolchi qanchalik differensial olib borsa, o'z gavdasi va to'pni shunchalik yaxshi boshqara oladi.

Aytaylik, biz kuchimizni mushakning ko'ndalang kesimini kattalashtirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar yordamida rivojlantirishni mo'ljalladik. Bunday holda maksimal vaznning kamida 60-70% miqdorida og'ir snaryad-larni ko'tarishdan foydalanish kerak. Og'irliklarni ko'tarishni 2-6 oy mobaynida haftasiga 4-5 marta bir yarim- ikki soatdan mashq qilish lozim.

Futbol amaliyotida, odatda, maksimum vaznning 40-50% miqdoridagi shtanga va shu singari asboblarda kuchni tarbiyalash 1-1,5 oy davom ettiriladiki, bu amalda kuchni oshirmay, mushaklararo koordinatsiyaning yomonlashi-shiga olib keladi. To'g'ri, bunday trenirovkada absolyut kuch oshadi, ammo u ba'zi salbiy oqibatlariga ham olib keladi. Birinchidan, futbolchilarning o'z vazni ortib ketadi, bu esa yaxshi ko'rsatkich sanalmaydi. Ikkinchidan, mushaklarning ichki va o'zaro koordinatsiyasi yomonlashadi. Og'irlik snaryadlari bilan mashqlar bajarish jarayonida mushaklar-ning o'zida morfologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Doimo kuchli tashqi ta'sirga duch keladigan mushak tolalari bu ta'sirga qarshi turadi. Shu munosabat bilan, bir tomondan, tolalarning bir guruhga «birlashishi» ro'y beradi: ikkinchi tomondan esa uzoq muddat davom etgan trenirovka ta'siri ostida alohida tolalar har qanday tashqi ko'zg'atishga javoban birgalikda harakat qiladi. Shunday qilib, futbolchi uchun juda zarur bo'lgan qobiliyat, ya'ni javob harakat-larini nozik differensiyalash qobiliyati yo'qoladi.

U yoki bu harakatda ishtirok etuvchi harakatlar birligi miqdorini aniq yozib olish imkoniga egamiz, deylik. Kuch mashqlari boshlanguniga qadar futbolchiga «chapga soxta harakat qilib, o'ngga to'p bilan ketib qolish» texnik usulini

bajarishni taklif qilamiz. Usul nihoyatda to'g'ri bajarilganda, bu harakatda oyoq mushaklari harakat birligining 50% ishtirok etgani ma'lum bo'ladi. Og'irliklar ko'tarish bilan o'tgan uzoq davom etgan mashg'ulotlardan keyin unga yana o'sha usulni bajarishni topshiramiz. Endi usulni bajarishda 50% ko'proq harakat birligi ishtirok etar ekan. Bundan texnik usulning o'zi ham qo'polroq bajarilar, kuch ham ko'proq sarf bo'lar ekan. Binobarin, kuchni oshirib, to'pni olib yurish texnikasini, ya'ni futbolning eng asosiy komponentini yomonlashtirar ekanmiz.

Nihoyat, kuch oshgani bilan bu spetsifik harakatlarni bajarish tezligiga ijobiy ta'sir etmasligi mumkin. Shuning uchun kuch tayyorgarligi vositalarini tanlaganda, bajarilmoqchi bo'lgan harakat uchun rivojlantirilayotgan kuchning xususiyati va shartini juda ham aniq bilib olish kerak. Chindan ham, futbolchilar shtangani qo'lga tutgan holda cho'nqayib o'tirar ekan, shtangani yerdan dast ko'tarib olar ekan, uni oyoqda dam ko'tarib, dam tushirar ekan, katta tashqi qarshilik ostida sur'at jihatidan ham, tuzilishi jihatidan ham musobaqalardagidan farq qiladigan mashq-larni bajaradilar.

Tadqiqotlar mashqlar «tezkor» va «sust» harakat birligidan iborat ekanligini ko'rsatadi. Shuning uchun ham trenirovkaning yo'nalishi u yoki bu guruh nerv tolalari faolliliga ta'sir etishi, oqibatda esa kuch potentsiali ortiqcha bo'lib qolishi mumkin.

Nisbiy kuchlarning yuksak darajasi kishi jadal harakatlarda qisqa vaqt mobaynida shu kuchni namoyon qila olgandagina samarali bo'ladi. Futbol amaliyotida bu, ayniqsa, to'pga zarba berilgandagina ko'zga yaqqol tashlanadi. To'pni oyoq mushaklari o'ynab turgan futbolchi mushaklari uncha ko'zga tashlanmayotgan o'yinchiga nisbatan kuchsiz tepadigan hollar uchrab turadi. Bu, aftidan, mushaklararo koordinatsiya buzilganligi bilan bog'liq bo'lsa kerak. To'pga zarba berilayotganda, son orqa yuzasidagi mushak (mushak-antagonist)lar son oldi yuzasi mushaklariga oyoq kaftini maksimal tezlik bilan oldinga «uzatib» yuborishiga halaqit bermasligi uchun oyoq kafti to'pga tepish oldi-dangina harakatga qo'shiladi. Biroq katta salmoq bilan asta-sekin bajariladigan ishda ikkala guruh mushaklarining zo'riqishi to'pga zarb berishdek to'satdan bajariladigan harakatga salbiy ta'sir etadi. U yoki bu ixtisoslik bo'yicha kuchni oshirishda harakat tuzilishi o'xshashi zarur ekanligi yana bir bor tasdiqlanadi.

Shunday qilib, futbolchilarda kuch va tezkorlikni uyg'unlashtirishga erishish va bunda koordinatsion imkoniyatlarni yomonlashtirmaslik hamda chidamlilikni so'saytirmaslikka erishish uchun trenirovkaning shunday vosita va uslublaridan foydalanish zarurki, ular futbol-dagi harakat faoliyati talablariga muvofiq bo'lsin. Futbolchilarda kuch va tezkorlikni tarbiyalashning eng oqilona vositalari bular o'rin bo'shatish – yengib o'tish xarakteridagi kombinatsiyalashgan dinamik ishlardir.

Sakragandan keyin yerga kelib tushishdagi amortiza-siya bunga misol bo'ladi. Bu ishda son oldi yuzasidagi mushaklar cho'ziladi.

O'yin faoliyati jarayonida futbolchidan qisqa vaqt ichida kuch namoyon qilish

talab etiladi. Turli xil sakrash mashqlari (yugurib kelib va turgan joyidan uzunlikka sakrash, klassik uch hatlab sakrash, balandlikka sakrash va, ayniq chuqurlikka sakrash (bunda kishi 70-110 *sm* balandlik-dan sakraydi vash u zahoti qandaydir keyingi harakatlarni bajaradi) futbolchilarning maxsus «portlovchi» kuchlarini oshiruvchi samarali vositalardir.

Trenirovka jarayonida sportchi tayanch bilan qatna-shishni tezroq bajarishiga e'tibor qilish kerak. Chunki ko'pchilik harakat birliklari sportchi uchun zarurat tug'ildi deguncha baravar ishga kirishishga «o'rgatilishi», ya'ni mushaklar ichki koordinatsiyasi yaxshilanishi va shu yo'l bilan mushaklarning ko'ndalang kesimini o'zgartirmay turib, ularning kuchliroq bo'lishiga erishish lozim.

Biroq trenirovkada chuqurlikka sakrash qo'llanilar ekan, bunda sakrash balandligini asta oshirib borishni unutmazlik (ammo 110 santimetrdan oshirmazlik) zarur, aks holda amortizatsiya fazasi ancha ortib ketib, kuchning maksimal kattaligiga yomon ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqotlar dinamik kuch trenirovkasi o'rin bo'shatish – yengib o'tish xarakteridagi mashqlar bilan birgalikda statik kuchga nisbatan dinamik kuchning o'sishiga ijobiy ta'sir qilishini ko'rsatadi. Chunki bu holda ham, odatda, mushaklarning musobaqa paytidagiga o'xshash ish rejimi qo'llaniladi. Bu vaqtda kuch potensialigina yuqori darajaga ko'tarilmay, balki futbol o'yiniga xos maxsus morfologik va bioximik adaptatsiya ham ta'minlanadi.

Og'irliklar bilan kuchni tarbiyalash uslubi

Futbolchilar trenirovkasida asosiy mushak guruhlari kuchini tarbiyalashda og'ir narsalar bilan bajariladigan mashqlardan keng foydalaniladi. Biroq muayyan darajada jismoniy kamol topgan, jumladan, kuchga ega bo'lgan malakali futbolchilar bilan ishlaganda, shtangachilarning klassik harakat mashqlaridan doimiy sur'atda foydalanish mumkin emas. Bunda og'irlik miqdori maxsus mushaklar va mushak guruhlari ishidagi zarur o'zaro aloqani buzmasligi va harakatning o'ziga xos strukturasi saqlay-digan bo'lishi kerak. Shu munosabat bilan og'irlashtirilgan belbog' yoki nimchalardan foydalanish kerak, ularning og'irligi futbolchi vaznining 3-5%, ya'ni 3-4 *kg* atrofida bo'lsin. Bunda variantlashtirilgan va qo'shma ta'sir etuvchi uslublardan foydalangan ma'qul.

Variantlashtirilgan uslubning mohiyati og'ir narsalar bilan va ularsiz bajariladigan mashqlardan eng muvofiq miqdorda galma-gal foydalanishdir. Jumladan, yuqorida aytib o'tilgan 7-8 sakrashdan iborat mashqlar quyidagi tartibda bajarilishi kerak:

- birinchi seriya – og'ir narsalarsiz 14-16 marta sakrash;
- ikkinchi seriya – og'ir narsalar (3-4 *kg* li belbog' yoki nimcha) bilan 14-16 marta sakrash; bunda sakrash mashqini bajarishga qo'yiladigan talablarning hammasi to'la saqlab qolinadi (mashqning koordinatsion strukturasi saqlash, poldan deqsinishdagi tezkorlik);

– uchinchi seriya – og‘ir narsalarsiz 14-16 marta sakrash.

Qo‘shimcha ta‘sir etuvchi uslubning mohiyati shundaki, jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqlarni baja-rish texnikasini takomillashtirish bilan uzviy bog‘liq holda olib boriladi. Futbolda bu uslubni texnika, taktika va o‘yin mashqlarini takomillashtirish jarayonida qo‘llash mumkin. Texnik-taktik harakatlarni bajarayotganda futbol-chi vaznining 3-5% iga teng belbog‘ yoki nimchadan foydalaniladi. Tabiiyki, butun trenirovka mobaynida mashqlar-ning hammasini og‘ir narsalarni qo‘llagan holda baja-rilishi shart emas. Darsdan ko‘zlangan maqsadga qarab nagruzkalarni ko‘paytirish yoki ozaytirish, og‘ir narsalar bilan mashq bajarishni mashg‘ulotning boshida, oxirida yoki o‘rtasida qo‘llash mumkin. Og‘ir narsalar hisobiga o‘z vaznini orttirib borish bilan siltanish, harakatda yo‘nalishni o‘zgartirish va sakrash vaqtida kinetik ener-giyani oshirish mumkin. Agar bunda og‘ir narsasiz bo‘lgani kabi, juda qisqa vaqtda bo‘lsa ham, inersiya yengib o‘tilsa, tabiiyki, tezlik-kuch potentsiali o‘sadi.

Tadqiqotlar maksimal og‘irlikning 20% gacha vaznli og‘ir narsalar bilan bajariladigan mashqlarni qo‘llash ham dinamik kuchni rivojlantirishga samarali ta‘sir etishi mumkin ekanligini ko‘rsatdi. Masalan, futbolchilar o‘rta hisobda 100 kg og‘irlikdagi yukni ko‘tarib o‘tira oladilar. Binobarin, ular uchun eng qulay og‘irlik 18-20 kg dir. Bu holda yuk va yuksiz harakat tezligi oshadi. Harakatni imkoni boricha bor kuch, maksimal tezlik bilan bajarish kerak.

Og‘ir yuk sifatida qum to‘lg‘azilgan ryukzakdan foydalangan ma‘qul. Birinchidan, bu tabiiy harakat qilishga halaqit bermaydi. Ikkinchidan, butun guruhga mashqlarni bir vaqtning o‘zida bajarish imkonini beradi. Uchinchidan, futbolchilar shtangadan foydalanganlarida, shtanga grifi ularning yelkalariga botib, og‘iritadiki, bu hol emotsional shaylikni pasaytirib, kayfiyatni o‘zgartiradi va mashqning koordinatsion strukturasi yomonlashtiradi.

Maksimal og‘irlikning 20% iga teng vaznli og‘ir narsalar bilan bajariladigan mashqlar:

1. 6-9 sm li tayanchda oyoq uchiga ko‘tarilish va tushish.
2. Sakrab-sakrab yugurish.
3. Turgan joyida dam u, dam bu oyoqda sakrash.
4. Gimnastika skameykasida goh o‘ng, goh chap oyoq bilan depsinib yuqoriga sakrash.
5. «Tashlanish» dastlabki holatidan sakrab turib oyoqni almashtirish.
6. 10-15 m ga jadal yugurish.
7. Sakrab turib «lezhinka» harakatlari bilan oldinga qarab yurish.
8. «Kenguru»simon ikki oyoqlab oldinga sakrash.
9. Cho‘nqayib o‘tirgan holdan qo‘lda tosh yoki qopcha ko‘tarib sakrash.
10. Gimnastika skameykasidan sakrab tushish va ikki oyoq bilan sakrab-sakrab osib qo‘yilgan to‘pni olish.

Harakat tezligi mazkur mashqlarni bajarishda asosiy shart bo‘lib qoladi. Futbolchilar eng katta tezlikka nihoyatda jadallik bilan erishishga harakat qilishlarini kuzatib borish kerak. Mashqlararo dam olishni 2 minutdan 3 minutga

yetakzish kerak, chunki mashqlar og'ir va bir urinishda 6-10 marta bajariladi. Mashqlar yo seriyali uslub bilan yoki trenirovkaning davra prinsipida bajarilishi mumkin. Mashqni bajarishda har bir urinish orasidagi, shuningdek, seriyalar orasidagi dam olishga alohida e'tibor berish lozim.

Tezlikni tarbiyalash

Tezlik deganda juda qisqa vaqtda kishining muayyan harakatni amalga oshirish qobiliyati ko'zda tutilgan. Tezlik to'rt ko'rinishda namoyon bo'ladi:

- reaksiya vaqti;
- yakka harakat vaqti;
- harakatning maksimal chastotasi;
- harakatning boshlanish tezligi.

Murakkab harakat paytidagi kishi tezligi tezlikning kompleks namoyon bo'lishi bilan birga boshqa omillarga ham (qadamning kattaligiga, siltanish kuchiga va h.k.) bog'liq. Futboldagi tezlik esa maydonda tez harakat qilishdangina iborat bo'lmaydi, shu bilan birga, fikrlash tezligi, to'p bilan ishlash tezligi hamdir. Futbol nuqtai nazaridan tezkor bo'lgan o'yinchi raqibni ham vaqt, ham ochiq joyga chiqib olish jihatidan yutadi. Bu nisbatan erkin holda taktik vazifani muvaffaqiyatli hal eta oladi, demak.

Futbolda darvozagacha eng yaqin yo'l ko'pincha to'ppa-to'g'ri bo'lmaydi. Maqsadga erishish, ya'ni darvozaga to'p kiritish uchun o'yinchi maydonda sheriklari va to'pning qaerda ekanligiga qarab joyini o'zgartirib, harakatlanib yuradi. O'z navbatida, bu ish yakkama – yakka kurashish asnosida ham amalga oshiriladi. Futbolchi katta tezlik bilan borayotib harakat yo'nalishini birdan o'zgartirib yubo-rishga, gavnani tutib turish qiyin bo'lgan holatda va ko'pincha yakka tayanch holatida qandaydir texnik usulni va shu singari harakatlarni bajarishga doimo tayyor turishi lozim. Shu munosabat bilan futbolchilar o'z gavnalarining og'irlik markazi iloji boricha pastroqda bo'lishiga harakat qilishlari lozim. Shunday qilib, futbolchining tezligi tarkibiy qismlarning bir butun seriyasidan iboratdir.

Tadqiqotlar futbolchilarning tezkorlik sifatlari quyidagilardan iborat ekanligini ko'rsatadi:

- 1) oddiy vaziyatda start tezligi;
- 2) murakkab vaziyatda start tezligi;
- 3) start olish tezligi;
- 4) mutlaq (eng yuqori) tezlik;
- 5) siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi;

- 6) texnik usullarni bajarish tezligi;
- 7) bir harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligi.

Futbolchilarning o'yin faoliyatida bularning har biri o'z o'rniga ega. Darvoqe, tezlik namoyon bo'ladigan hamma shakllar nisbatan bir-biriga bog'liq emas. Bu demak, tezlikning har bir tashkil etuvchi maxsus yo'nalishdagi ishni talab qiladi.

Oddiy vaziyatda start tezligi

Quyidagilar shunday vaziyatga misol bo'la oladi:

- a) 11 metrdan turib jarima to'pi tepish, bunda futbolchilar jarima maydonidan chetda turib to'pning tepilishini kutadilar: ba'zilar to'pni egallab olish, boshqalari esa o'z darvozalarini himoya qilish uchun shay bo'lib turadilar;
- b) himoyachining pozitsiyasi xujumchining oldida kutib turishdir, bunda hujumchi to'pni bir ozgina o'zidan uzoqlashtirsa, bu to'pni olib qo'yish yoki ushlab qolish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Yuqorida aytib o'tgan vaziyatlarda harakat yo'nalishi oldindan belgilangan bo'lib, to'p tepilishi harakat boshlanishi uchun signal bo'lib xizmat qiladi. Bu holda hammasi start tezligiga bog'liqdir. Start tezligi esa signal berilgan – to'p tepilgan paytidan to' oyoq mushaklarida faollik namoyon bo'lishi momentigacha (yashirin yoki latent reaksiya davri) o'tgan vaqt hamda harakatning boshlanish momentidan to' o'yinchining joyidan batamom ketgunigacha (yakunlovchi yoki samarador reaksiya davri) bo'lgan vaqtdan tashkil topadi.

Reaksiyaning latent davri trenirovka ta'sirida ma'lum darajada qisqaradi. Yuqori malakali futbolchi-larning oddiy reaksiya vaqti 0,11-0,15 daqiqagacha qisqarishi ma'lum. Turli tezlikdagi mashqlar trenirov-kasi reaksiya tezligini oyoqning «portlovchi» kuchi, ayniqsa, uning «start» kuchi deb ta'riflanadigan turi hisobiga yaxshilaydi. «Start» kuchi – bu mushaklar zo'riqishining boshlang'ich momentida kuchlanishning tez rivojlanish qobiliyatidir. Binobarin, sakrash mashqlari va turli holatlardan start olish «start» kuchini oshirishga hamda harakatni boshlash qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi.

ADABIYOTLAR

1. Arkadev B.A. Taktika futbolnoy igrы. M., FiS, 1962.
2. Akimov A.M. Igra futbolnogo vratarya. M., FiS, 1978.
3. Akramov R.A. Otkor i podgotovka yunых futbolistov. Uchebnoe posobie. Tashkent, «Meditsina», 1989.
4. Akramov R.A. Talipdjanov A.I. Podgotovka futbolistov vysokoy kvalifikatsii. Uchebnoe posobie. Tashkent, 1994.
5. Akramov R.A. Futbolnye universitetы XVII Kubka mira, Tashkent, UzGIFK, 2004.
6. Betti E. Sovremennaya taktika futbola. Perevod s angliyskogo. M., FiS, 1974.
7. Bril M.S. Otkor v sportivnykh igrax. M., FiS, 1980.
8. Gagaeva G.M. Psixologiya futbola. M., FiS, 1980.
9. Gapparov Z.G. Problemy psixologicheskoy podgotovki podgotovke k Olimpiyskim igram. V sbornike nauchnykh trudov, Tashkent. 1999.
10. Gapparov Z.G. K voprosu o sredstvax psixologicheskoy nauchnykh trudov. Tashkent, 2001.
11. Grindler K., Palke X., Xemmo X. Fizicheskaya podgotovka futbolistov. Perevod s nemetskogo. M., FiS, 1976.
12. Godik M.A. Kontrol trenirovochnykh i sorevnovatelnykh nagruzok. M., FiS, 1980.
13. Djarmen D. Futbol dlya yunых. Perevod s angl. M., FiS, 1982.
14. Iseev Sh.T. Futbol jamoalarining g'alaba qozoni-shida futbolchilarning standart vaziyatlaridan samarali foydalanish. «Pedagogik ta'lim». J. № 2, 2003.
15. Iseev Sh.T. Analiz atakuyushchix deystviy futbolistov vysokoy kvalifikatsii. J. Fan-Sportga № 1, 2004.
16. Kachalin G.D. Taktika futbola. M., FiS, 1986.
17. Kachani L. Gorskiy L. Mashg'ulot futbolistov. Perevod so slovats., Bratislava, Sport, 1984.
18. Koshbaxtiev I.A. Upravlenie podgotovkoy futbolistov vysokoy kvalifikatsii. Tashkent, Groteks, 1998.
19. Kurbanov O.A. Futbol bo'yicha XVII jahon Chempionati o'yinlarida berilgan yakuniy zarbalarining samaradorligi tahlili. Pedagogik ta'lim, J., № 5, 2003.
20. Laptev A.P., Suchilin A.A. Uchebnoe posobie dlya trenerov. M. FiS, 1983.
21. Matveev L.P. Osnovy sportivnoy trenirovki M., FiS, 1977.

Kurs ishlari mavzulari

1. Futbolchilarni tenik va taktik tayyorgarligi
2. Futbolda aldov xarakatlari va darvozabonning o'yin texnikasi
3. Yosh Futbolchilarni jismoniy tayyorgarliklari
4. Futbolchilarni ximoya taktikasi
5. Futbolchilar tayyorgarligini o'ziga xos xususiyatlari
6. Futbolchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari
7. Futbolchilarni ximoya va xujum taktikasiga o'rgatish
8. Futbolchilar tayyorlash uslubiyoti
9. Futbolchilar tayyorgarligini rejalashtirish
10. Futbolchilarni psixologik tayyorlash

ANNOTATSIYA

Ushbu o'quv fanning maqsadi futbolni rivojlanish tarixi xaqida ma'lumot berish, talabalarni futbol o'yinini tashkil qilish uni texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish, futbol musobaqasini o'tkazish, xakamlik qilishga oid amaliy ko'nikma va malakalar bilan qurollantirishdan iborat.

O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanni o'qitishdan maqsad:

- Futbolda xujum va ximoya taktikasi va texnikasi bilan tanishtirish.
- futbol o'yinida qo'llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy tanishtirish.
- xakamlik qilish malakalarini shakllantirish.
- musobaqalar o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o'rgatish.

Fanning vazifasi - talabalarda futbol o'yinini o'tkazish bo'lajak mutaxassislariga o'yinlarni tashkil qilish, taxlil qilish, o'yin texnikasi xamda taktikasini o'rgatishdan iborat.

Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar

Talaba ushbu kursni o'rganish natijasida quydagilarni bilishi va uddalashi kerak.

- Soglom turmush tarzini shakllantirishda futbolni o'rni va ahamiyati.
- Futbol o'yinning kelib chiqishi va rivojlanish boskichlari.
- O'zbekistonda futbolning bugungi kundagi ahvoli.
- Futbol texnikasi va taktikasi tasnifi.
- Futbol musobaqalarini o'tkazish usullari.
- Xakamlik qilish.
- Musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibini *bilish kerak*.

Ko'nikma va talabalar futbolni tashkil qilish va o'tkazish o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish, to'pni boshqarishni va xarakatlanish texnikasini to'g'ri bajarish *ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak*.

Malaka va futbol o'yinini tashkil qilish va o'tkazish: tayyorgarlik ko'rish. O'yinni tanlash va tashkil qilish. O'yin jarayoniga raxbarlik qilish. Futbol o'yinda yuklamani boshqarish. O'yinni yakunlash va uni natijalarini aniqlash xamda avtomatizim shakliga keltirish *malakalariga ega bo'lish kerak*.

Fanning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o'zaro bogliqligi va uslubiy jixatdan uzviy ketma – ketligi

- Futbol va uni o'qitish metodikasi fani asosiy ixtisoslik fani xisoblanib dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan pedagogik maxorat, pedagogik texnologiyalar, yosh fiziologiyasi va giginasi, psixologiya, sport psixologiya, bolalar tibbiyot nazorati va davolash gimnastikasi, anotomiya, adam fizologiyasi, jismoniy tarbiya giginasi, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kabi fanlardan yetarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlik talab etadi.

Fanni ishlab chiqishdagi o‘rni

Jismoniy madaniyat va bolalar sporti ixtisosliklarni tayyorlashda futbol asosiy vosita xisoblanib, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda va tarbiyalashda xamda xarakat ko‘nikma va malakalarini mustaxkamlashda yetakchi rol o‘ynaydi.

Fanni o‘qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalarning futbol fanini o‘zlashtirishlari uchun o‘qitishning ilg‘or va zamonaviy usullardan foydalanish, yangi inovatsion va pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muxim ahamiyatga egadir. Fanni o‘zlashtirishda darslik, o‘quv va uslubiy qo‘llanmalar, ma‘ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar, virtual stentlardan va sport jixozlaridan foydalaniladi. Ma‘ruza va amaliy darslariga mos ravishdagi ilgor pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

Asosiy qism

Fanning nazariy mashg‘ulotlari mazmuni

Futbol o‘yining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

Futbol o‘yini kelib chiqishi. Dastlabki uchrashuvlar. Futbolni Yevropa davlatlariga tarqalishi. Olimpiada o‘yinlariga kiritilishi. FIFA va UEFA ni tuzilishi va ular raxbarligida musobaqalar. Dastlabki Jahon, Yevropa va Olimpiada o‘yinlari xaqida ma‘lumot. O‘yin qoidalari. Maydon va jixozlarni o‘lchamlari. O‘zbekistonda futbol o‘yini rivojlanishi va Vazirlar Maxkamasining O‘zbekistonda futbolni rivojlantirish to‘g‘risidagi qarori va uning ahamiyati.

Futbol o‘yin texnikasi va taktikasini tasnifi

O‘yin texnikasini 2 ta bo‘limga bo‘linishi, xarakatlanish texnikasi va to‘pni boshqarish texnikasi. Darbozobon o‘yin texnikasi o‘yin texnikasi bo‘limlardan gruppalariga bo‘linishi. O‘yin taktikasi xaqida ma‘lumot. O‘yin taktikasini bo‘linishi

ximoya va xujum taktikalari. Komanda, grappa va yakka xolda xujum va ximoya taktikalari. Xujumga qarshi tez xujum taktikalari. Joylarini almashtirish ,to'psiz xarakat qilish.

Muallif xaqida ma'lumot

Ahmedov Jaloliddin Oribovich



**U 1992 yilning 25 avgustidan buyon:
Z.M.Bobur nomidagi Andijon davlat universiteti Sport fanlari va uni
o'qitish metodikasi kafedrasida katta o'qituvchi lavozimida ishlaydi.**

Tug'ilgan yili:

17.03.1970 yil

Tug'ilgan joyi:

Andijon shahri

Millati:

o'zbek

Partiyaviyligi:

yo'q

Ma'lumoti:

oliy

Tamomlagan:

1992 y Andijon davlat pedagogika
instituti (kunduzgi)

Ma'lumoti bo'yicha mutaxassisligi:

jismoniy tarbiya

Ilmiy darajasi:

yo'q

Ilmiy unvoni:

yo'q

Qaysi chet va MDH xalqlari tillarini biladi (to'liq ko'rsatilishi lozim):

rus tili (erkin), ingliz tili (lugʻat bilan)

Davlat mukofotlari bilan taqdirlanganmi (qanaqa):

yoʻq

Xalq deputatlari, respublika, viloyat, shahri, va tuman Kengashi deputatimi yoki boshqa saylanadigan organlarning aʼzosimi (toʻliq koʻrsatilishi shart)

yoʻq

MEHNAT FAOLIYATI

1987-1988 yy- Andijon davlat pedagogika instituti talabasi

1988-1990 yy- Xarbiy xizmatda

1990-1992 yy- Andijon davlat pedagogika institutini talabasi

1992-1996 yy- Andijon davlat universitetida Jismoniy tarbiya kafedrasida assistenti

1996- y. x/v.- Andijon davlat universitetida Sport fanlari va uni oʻqitish metodikasi kafedrasida katta oʻqituvchisi

Ahmedov Jaloliddin Oribovichning yaqin qarindoshlari xaqida MAʼLUMOT

Qarindosh ligi	Familiyasi, ismi va otasining ismi	Tugʻilganyili va joyi	Ish joyi va lavozimi	Yashash joyi
---------------------------	---	----------------------------------	---------------------------------	---------------------

Otasi	Ahmedov Oribjon	1936 yil Andijon tuman	Vafot etgan	
Onasi	Ahmedova Diloromxon	1944 yil Andijon shahri	Pensiyada	Andijon shahri, Pistamozor ko'cha 135-uyda yashaydi
Akasi	Ahmedov Jamoliddin Oribjonovich	1968 yil Andijon tuman	Tadbirkor	Andijon shahri, Pistamozor ko'cha 135-uyda yashaydi
Ukasi	Ahmedov Kamoliddin Oribjonovich	1972 yil Andijon tuman	Tadbirkor	Andijon shahri, Pistamozor ko'cha 135-uyda yashaydi
Turmush o'rtog'i	Ahmedova Lazokatxon Solijonovna	1970 yil Andijon tuman	Andijon shahrida stomatolog	Andijon shahri, 3-kichik daha 13a-uy 46-xonadonda yashaydi
Qizi	Ahmedova Nodirabegim Jaloliddin qizi	2000 yil Andijon shahri	Andijon shahri 1-maktabda o'quvchi	Andijon shahri, 3-kichik daha 13a-uy 46-xonadonda yashaydi
Qizi	Ahmedova Tursunoy Jaloliddin qizi	2009 yil Andijon shahri	Uy tarbiyasida	Andijon shahri 3-kichik daha 13a-uy 46-xonadonda yashaydi
O'g'li	Ahmedov Javohir Jaloliddin o'g'li	2011 yil Andijon shahri	Uy tarbiyasida	Andijon shahri 3-kichik daha 13a-uy 46-xonadonda yashaydi

Qaynotasi	Qodirov Solijon	1930 yil Andijon shahri	Vafot etgan	
Qaynonasi	Qodirova Minuraxon	1936 yil Andijon shahri	Pensiyada	Andijon shahri, shimoliy kichik daha 40-uy 21 xonada yashaydi

Foydali maslaxatlar

Angliya futbol maktabi assosiatsiyasi ishlab chiqqan qoidalar majmuasi shunday ko‘rinishda:

1. qoidalarini e‘tiborga oling va bajaring
2. Raqibni, nohaq harakatlar bilan emas, mahorat bilan yenging.
3. Hakam bilan hech qachon bahslashmang.
4. Jarima zarbalari amalga oshirilayotganda qoidaga binoan kerakli masofaga chekinib turing.
5. To‘pni autdan o‘yinga kiritish uchun, erkin zarba bajarish uchun bahslashmang.
6. Raqib to‘pni autdan o‘yinga kiritishi va erkin zarba bajarishi uchun to‘pni darhol unga bering.
7. Raqib o‘yinchisi to‘pni autdan o‘yinga kiritishi uchun, erkin zarba berishi uchun sizga berganda, agar o‘z joyingizni (pozitsiyangiz) ni egallashga ulgurmagan bo‘lsangiz ayyorlik qilmang.
8. Xamisha o‘z-o‘zingizni nazorat qiling.
9. jamoangiz gol kiritganda xissiyotlaringizni ortiqcha ko‘rsatmang.

Xalqaro futbol federatsiyasi xujjatlaridan birida “halol o‘yin” prinsiplari quyidagicha izohlanadi.”Halol o‘yin qoidalari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

1. butun musobaqa davomida raqib teng sharoitda bo'lishiga astoydil intilish. Sportchi raqibga nisbatan adolatsizlik hisoblangan alohida holatlar evaziga ustunlikka erishishdan imkon qadar o'zini tiyishi kerak.
2. g'alabaga erishish vositalariga nisbatan alohida sinchkovlik. Sportchi o'ziga bir tomonlama ustunlik berdigan, qoidalarga kiritilmagan, xatto rasmiy qoidalarni buzish bilan bog'liq bo'lmagan vositalardan voz kechishi kerak. Barcha bunday holatlarda sportchi hakamning qaroriga bo'ysunishi kerak, agar u o'yinchining foydasiga bo'lmasa ham.

“Halol o'yin prinsiplari “har qanday yo'l bilan g'alabaga erishish” prinsiplaridan qat'iy va to'liq voz kechishdan iborat. Halol o'yin prinsiplari sport musobaqasining barcha ishtirokchilari uchun ahloqiy standartlarning teng bo'lishiga qaratilgan, chunki ular yolg'on bilan, nohaq yaratilgan sharoitlar hisobiga g'alabaga erishish - bu umuman g'alaba emas, degan ichki ishonchdan kelib chiqadi. Shuning uchun ham halol o'yin prinsiplari shunchaki rasmiy qoidalarga ergashishdan iborat bo'lmay, yozilmagan qoidalarni ham ko'zda tutadi. Sport musobaqasi ishtirokchilari sport yutuqlari darajasiga ko'ra taqqoslanadigan bo'lishi kerak. Faqatgina sport musobaqasidagi har bir ishtirokchining g'alabaga imkoniyati tahminan teng bo'lganda halol o'yin prinsiplari to'liq amal qilishi mumkin. Shunday qilib “Feyr-pley” prinsiplari har qanday yo'l bilan g'alabaga erishishdan qat'iy va to'liq voz kechishni, yolg'on bilan, hakamning hatosi tufayli, nohaq yaratilgan sharoitlar evaziga g'alabaga erishish – g'alaba emas, degan ishonchni talab qiladi. Halol o'yin – sherikka, raqibga, o'ziga, hakamlarga va tomoshabinlarga nisbatan hurmat, g'alabadan keyin kamtar bo'lib qola olishni, mag'lubiyatni munosib qarshi olishni bilish.

Normativ xujjatlar

“Futbol” fani bo'yicha nazariy mashg'ulotlarining kalendar tematik rejasi

№	Ma'ruza mavzulari	Soatlar
	I-bo'lim (bob). Futbol o`yinini kelib chipish va rivojlanish tarixi.	
1.1	Dastlabki uchrashuvlar. Futbolni Yevropa davlatlariga tarpalishi. Olimpiada o'yinlariga kiritilishi.	2
1.2	FIFA va UEFA ni tuzilishi va ular raqbarligida musobapalar. Dastlabki Jaxon, Yevropa va Olimpiada o'yinlari xapida ma'lumot. O'yin poidalari. Maydon va jixozlarni o'lchamlari.	2
	II-bo'lim (bob). Futbol o'yin texnikasi va taktikasini tasnifi..	
2.1	O'yin texnikasini 2 ta bo'limga bo'linishi, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi. Darvozabon o'yin texnikasi o'yin texnikasi bo'limlardan gruppalariga bo'linishi.	2
2.2	O'yin taktikasi haqida ma'lumot, o'yin taktikasini bo'linishi himoya va xujum taktikalari, jamoa, grupp va yakka holda xujum va ximoya taktikalari.	2
2.3	Hujumga qarshi tez xujum taktikalari, joylarini almashtirish ,to'psiz harakat qilish.	2
	Jami:	10

**“Futbol” fani bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlarining
kalendar tematik rejasi**

№	Amaliy mashg‘ulot mavzulari	Soatlar
	I-bo‘lim (bob). Futbol o‘yin texnikasi va taktikasini o‘rgatish .	
1.1	To‘pni oyoq yuzasi bilan tepish.	2
1.2	To‘pni oyoq kafti tashqi va yon tomoni bilan.	2
1.3	To‘pni oyoq uchi bilan tepish.	2
1.4	Tovon bilan to‘p tepish.	2
1.5	To‘pni yerga sapchigan vaqtida tepish usullariga o‘rgatish.	2
1.6	Fint- aldov xarakatlari,ximoya.	2
1.7	Shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullari.	2
1.8	Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi.	2
1.9	Kombinatsiyalar,jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum.	2
1.10	Burchakdan to‘p tepish,jarima to‘pi tepish.	2
	II-bo‘lim (bob). Futbolda haraktlanish texnikasini o‘rgatish.	
2.1	Oddiy yugurish, tisarilib yugurish,chalishtirma yugurish.	2
2.2	Juflama yugurish,bir va ikki oyoqda depsinib sakrash,tashlanib to‘xtash.	2
2.3	Sakrab to‘xtash,sakrab burilish,tayanch oyoqda burilish.	2
	III-bo‘lim (bob).Futbolda to‘pni boshqarish texnikasini o‘rgatish.	
3.1	To‘pga oyoq va kalla bilan zarba berish,to‘pni oyoq va gavda bilan to‘xtatish.	2
3.2	To‘pni oyoq va kalla bilan olib yurish,	2
3.3	Kochib,to‘pni tepib,kalla urib,oyoq gavda va kallada to‘xtatib fint qilish.	2
	IY-bo‘lim (bob) Futbol bo‘yicha musobaqalarni tashkil yetish va o‘tkazishni o‘rgatish.	
4.1	Futbol bo‘yicha musobaqalarni tashkil yetish.	2

4.2	Futbol musobaqalarni o'tkazishni o'rgatish.	2
	Y-bo'lim (bob) Futbol o'yinida xakamlik qilishga o'rgatish.	
5.1	Futbol o'yinida xakamlik qilishga o'rgatish.	2
	Jami	38

«TASDIQLAYMAN»

Kafedra mudiri _____ S.Yuldashev.

«_____» _____y.

Jismoniy madaniyat fakulteti sport fanlari va uni O`qitish metodikasi kafedrası
futbol fanidan 4-bosqich «__» gurux talabalari uchun

DASTUR BAJARILISHINING KALENDAR REJASI

(ma'ruza, amaliyot mashfulotlari)

Ma'ruza 10 soat: _____

Amaliy mashg'ulotlar 38 soat: _____

№	Mashg'u lot turlari	MAVZU NOMI VA NAZORAT TURLARI	Ajrati lgan soat	O'tkazi lgan sana	IMZO
1	Ma'ruza	Dastlabki uchrashuvlar. Futbolni Yevropa davlatlariga tarpalishi. Olimpiada o'yinlariga kiritilishi.	2		

2	Ma'ruza	FIFA va UEFA ni tuzilishi va ular raʼxbarligida musobapalar. Dastlabki Jaxon, Yevropa va Olimpiada o'yinlari xapida ma'lumot. O'yin poidalari. Maydon va jixozlarni o'lchamlari.	2		
3	Ma'ruza	O'yin texnikasini 2 ta bo'limga bo'linishi, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi. Darvozabon o'yin texnikasi o'yin texnikasi bo'limlardan gruppalariga bo'linishi.	2		
4	Ma'ruza	O'yin taktikasi haqida ma'lumot, o'yin taktikasini bo'linishi himoya va xujum taktikalari, jamoa, grupp va yakka holda xujum va ximoya taktikalari.	2		
5	Ma'ruza	Hujumga qarshi tez xujum taktikalari, joylarini almashtirish ,to'psiz harakat qilish.	2		
6	Amaliy	To'pni oyoq yuzasi bilan tepish.	2		
7	Amaliy	To'pni oyoq kafti tashqi va yon tomoni bilan.	2		
8	Amaliy	To'pni oyoq uchi bilan tepish.	2		
9	Amaliy	Tovon bilan to'p tepish.	2		
10	Amaliy	To'pni yerga sapchigan vaqtida tepish usullariga o'rgatish.	2		
11	Amaliy	Fint- aldov xarakatlari,ximoya.	2		
12	Amaliy	Shaxsiy ximoya.gurux va jamoa ximoya usullari.	2		
13	Amaliy	Xujum taktikasi:xujumda shaxsiy taktika,gurux taktikasi.	2		
14	Amaliy	Kombinatsiyalar,jamoa taktikasi,markazdan va qanotlardan xujum.	2		
15	Amaliy	Burchakdan to'p tepish,jarima to'pi tepish.	2		
16	Amaliy	Oddiy yugurish, tisarilib yugurish,chalishtirma yugurish.	2		
17	Amaliy	Juflama yugurish,bir va ikki oyoqda depsinib	2		

		sakrash,tashlanib to‘xtash.			
18	Amaliy	Sakrab to‘xtash,sakrab burilish,tayanch oyoqda burilish.	2		
19	Amaliy	To‘pga oyoq va kalla bilan zarba berish,to‘pni oyoq va gavda bilan to‘xtatish.	2		
20	Amaliy	To‘pni oyoq va kalla bilan olib yurish,	2		
21	Amaliy	Kochib,to‘pni tepib,kalla urib,oyoq gavda va kallada to‘xtatib fint qilish.	2		
22	Amaliy	Futbol bo‘yicha musobaqalarni tashkil yetish.	2		
23	Amaliy	Futbol musobaqalarni o‘tkazishni o‘rgatish.	2		
24	Amaliy	Futbol o‘yinida xakamlik qilishga o‘rgatish.	2		
		JAMI	48		

BAXOLASH MEZONLARI

Reyting tizimi asosida baholash mezoni

Soatlar			Joriy baxolash 35						Oraliqbaxolash 35						Yakuniy baxolash 30	
			amaliy			mustaqil ish			amaliy			mustaqil ish				
ma'ruza	amaliy	mustaqil ish	soni	bali	Ja'mi	soni	bali	Ja'mi bali	soni	bali	Ja'mi bali	soni	bali	Jami bali	bali	turi
10	38	56	1	25	25	1	10	10	1	25	25	1	10	10	30	Amaliy

NAZORAT TURLARINI O‘TKAZISH TARTIBI

2. Joriy nazoratni o`tkazish tartibi

Ushbu nazorat turi futbol maydonida akademik guruhning barcha talabalari ishtirokida futbol fani bo`yicha quyidagi shakllarda o`tkaziladi:

- Futbol fani bo`yicha yu vazifalarini tekshirish;
- amaliy mashg`ulotlarini tekshirish;
- Futbol mashqlari va harakatlarni bajara olish darajasini aniqlash bo`yicha nazorat o`tkazish;

2. Oraliq nazoratni o`tkazish tartibi:

Ushbu nazorat turi auditoriyada potok yoki akademik guruhdagi barcha talabalar ishtirokida quyidagi shakllarda o`tkaziladi:

- kollokvium;
- og`zaki so`rov;
- test sinovlari o`tkazish;
- yozma ish.

3. Yakuniy nazorat o`tkazish tartibi

Ushbu nazorat turi sport maydonida akademik guruhning barcha talabalari ishtirokida futbol fani bo`yicha o`tkaziladi:

- jismoniy va texnik tayyorgarligi bo`yicha amaliy shaklda nazorat sinovlari o`tkazish;

“Futbol ” fanidan talabalar bilimni reyting tizimi asosida baholash mezonlari.

“Futbol” fani bo`yicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarining saralash ballari haqidagi ma`lumotlar fan bo`yicha birinchi mashg`ulotda talabalarga ye`lon qilinadi.

Fan bo'yicha talabalarning bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlari o'tkaziladi:

joriy nazorat (JN) – talabani fan mavzulari bo'yicha bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda amaliy mashg'ulotlarda og'zaki so'rov, test o'tkazish, suhbat, nazorat ishi, kollokvium, uy vazifalarini tekshirish va shu kabi boshqa shakllarda o'tkaziladi;

oraliq nazorat (ON) – semestr davomida o'quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugallangandan keyin talabani nazariy bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazorat ikki marta o'tkaziladi va shakli (yozma, og'zaki, test va hokazo) o'quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;

yakuniy nazorat (YaN) – semestr yakunida muayyan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat asosan talabalarni ko'nikma va malakalarini baholash uchun “Amaliy” shaklida o'tkaziladi.

ON o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **ON** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **ON** qayta o'tkaziladi.

Universitet rektorining buyrug'i bilan ichki nazorat va monitoring bo'limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida **YaN** ni o'tkazish jarayoni muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **YaN** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **YaN** qayta o'tkaziladi.

Talabani bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabani fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

« Futbol » fani bo'yicha talabalarning semestr davomidagi o'zlashtirish ko'rsatkichi maksimal 100 ballik tizimda baholanadi.

Ya.N.-30 ball, qolgan 70 ball yesa J.N.-35 ball va O.N.-35 ball qilib taqsimlanadi.

Talabani “Futbol ” fani bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichi quyidagi mezonlar asosida baholanadi

Ball	Baho	Talabalarning bilim darajasi
86-100 ball uchun talabani bilim	A'lo	• futbol mashg'ulotda jismoniy harakatlarni bajarishda faol ishtirok yetish;

darajasi quyidagilarga javob berishi lozim		<ul style="list-style-type: none"> • futbol mashg`ulotida o`rganilayotgan harakatlar texnika va taktikasini a'lo darajada bajara olish; • o`qituvchi berayotgan vazifalarni jismoniy qobiliyat, texnik va taktik maxoratlarini nomoyon yetib yuqori saviyada bajara olish;
71-85 ball uchun talabanning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim	Yaxshi	<ul style="list-style-type: none"> • mashg`ulotda jismoniy harakatlarni bajarishda faol ishtirok yetish; • o`rganilayotgan harakatlar texnika va taktikasini namunali darajada bajara olish; • o`qituvchi berayotgan vazifalarni jismoniy tayyorgarlik darajasiga muvofiq yerkin bajara olish;
55-70 ball uchun talabanning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim	Qoniqarli	<ul style="list-style-type: none"> • futbol mashg`ulotda faol ishtirok yetish; • futbol mashg`ulotda o`rganilayotgan jismoniy harakatlar texnika va taktikasini talab darajasida bajara olish; • o`qituvchi berayotgan vazifalarni jismoniy tayyorgarlik darajasiga muvofiq qoniqarli bajara olish;
0-54 ball bilan talabanning bilim darajasi quyidagi holatlarda baholanadi	Qoniqarsiz	<ul style="list-style-type: none"> • futbol mashg`ulotida faol ishtirok yetmaslik; • futbol mashg`ulotida o`rganilayotgan jismoniy harakatlar texnika va taktikasini talab darajasida bajara olmaslik • o`qituvchi berayotgan vazifalarni jismoniy tayyorgarlik darajasiga muvofiq qoniqarli bajara olmaslik

Fan bo'yicha saralash bali 55 ballni tashkil yetadi. Talabanning saralash balidan past bo'lgan o'zlashtirishi reyting daftarchasida qayd yetilmaydi.

Talabalarning o'quv fani bo'yicha mustaqil ishi joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

Talabanning fan bo'yicha reytingi quyidagicha aniqlanadi: $R = \frac{V \cdot Q}{100}$ bu

yerda:

V - semestrda fanga ajratilgan umumiy o'quv yuklamasi (soatlarda);

Q - fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi (ballarda).

Fan bo'yicha joriy va oraliq nazoratlarga ajratilgan umumiy ballning 55 foizi saralash ball qisoblanib, ushbu foizdan kam ball to'plagan talaba yakuniy nazoratga kiritilmaydi.

Joriy **JN** va oraliq **ON** turlari bo'yicha 55 ball va undan yuqori ballni to'plagan talaba fanni o'zlashtirgan deb hisoblanadi va ushbu fan bo'yicha yakuniy nazoratga kirmasligiga yo'l qo'yiladi.

Talabaning semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy balli har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to'plagan ballari yig'indisiga teng.

ON va **YaN** turlari kalendar tematik rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o'tkaziladi. **YaN** semestrning oxirgi 2 o'ftasi mobaynida o'tkaziladi.

JN va **ON** nazoratlarda saralash balidan kam ball to'plagan va uzrli sabablarga ko'ra nazoratlarda o'atnasha olmagan talabaga o'ayta topshirish uchun, navbatdagi shu nazorat turigacha, so'nggi joriy va oraliq nazoratlar uchun yesa yakuniy nazoratgacha bo'lgan muddat beriladi.

Talabaning semestrda **JN** va **ON** turlari bo'yicha to'plagan ballari ushbu nazorat turlari umumiy balining 55 foizidan kam bo'lsa yoki semestr yakuniy joriy, oraliq va yakuniy nazorat turlari bo'yicha to'plagan ballari yig'indisi 55 balidan kam bo'lsa, u akademik qarzdor deb hisoblanadi.

Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari ye'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakultet dekaniga ariza bilan murojaat yetishi mumkin. Bunday holda fakultet dekanining taqdimnomasiga ko'ra rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda apellyatsiya komissiyasi tashkil yetiladi.

Apellyatsiya komissiyasi talabalarning arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida xulosasini bildiradi.

Baholashning o'rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi hamda rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra muduri, o'quv-uslubiy boshqarma hamda ichki nazorat va monitoring bo'limi tomonidan nazorat qilinadi.

Futbol fanidan Talabalar JN dan to'playdigan ballarning mezonlari

№	Sinov turlari	O'lchov birligi	erkak	ayol	ball	Jami ball
I	Joriy nazorat	Metr	29-32	25-29	23-25	25 ball
	Joydan turgan xolatda to'pni ikki qo'llab bosh orqasidan uloqtirish.		25-28	21-24	19-22	
			21-24	18-20	14-18	
II	Mustaqil ishni baholash	Metr	85-88	81-85	9-10	10 ball
	Joyida turgan to'pni o'ng va chap oyoqlarda uzoqqa tepish.		81-84	75-80	7-8	
			77-80	70-74	5-6	

Talabalar ON dan to‘playdigan ballarning mezonlari

№	Ko‘rsatkichlar	ON ballari	
		maks	O‘zgarish oraligi
1	Darslarga qatnashganlik darajasi. Ma’ruza darslaridagi faolligi, konspekt daftarlarining yuritilishi va to‘ligligi.	10	0-10
2	Talabalarning mustaqil ta’lim topshiriqlarini o‘z vaqtida va sifatli bajarishi va o‘zlashtirish.	5	0-5
3	Og‘zaki savol-javoblar, kollokvium va boshqa nazorat turlari natijalari bo‘yicha	20	0-20
Jami ON ballari		35	0-35

Talabalar YN dan to‘playdigan ballarning mezonlari

V	Yakuniy nazorat	daqiqa	3,9-3,7	4,6-4,4	27-30	30 ball
	To‘p bilan 30metrga yugurish, to‘pga 4marta tegish sharti bilan.		4,2-4,0	4,9-4,7	22-26	
			5,2-4,2	5,0-5,2	17-21	

