

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O`RTA MAXSUS TA`LIM
VAZIRLIGI
O`ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI
SPORT O`YINLARI FAKULTETI
FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI KAFEDRASI

REFERAT

**MAVZU: FUTBOL O`YINIDA MAYDON O`YINCHISINING
TEXNIKASI. TO`PNI TO`XTATISH**



Bajardi:

16-128 guruh talabasi Islomov Komoliddin

Topshiriq qabul qildi:

Pirmatov Oybek

TOSHKENT-2016

Mavzu: Futbol o'yinida maydon o'yinchisining texnikasi. To'pni to'xtatish

Reja:

- 1. Maydon o'yinchisining texnikasi**
- 2. To'pni to'xtatish**

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-xil usullari, usul va turlarining barchasidan foydalanadilar.

To'pni boshqarish texnikasiga quyidagi usullar guruhi kiradi: zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to'pni olib qo'yish. Bundan tashqari, qo'lda bajariladigan spesifik usul - yon chiziqning narigi yog'idan to'pni tashlab berish ham to'pni boshqarish texnikasiga kiradi.

O'yin vaqtida qaysi usulning qancha miqdorda ijro etilishi futbolchilarning o'yindagi funksiyalariga bog'liq. Usullarni ijro etish sifati esa maydon o'yinchilarining hammasida yuksak darajada bo'lishi kerak.

To'pni to'xtatish

To'pni to'xtatish to'pni qabul qilish va egallash vositasi bo'lib xizmat qiladi. To'xtatishdan maqsad keyingi kerakli harakatlarni amalga oshirish uchun dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndirishdan iborat. "To'pni to'xtatish" terminini ba'zida "to'pni moslash", "to'pni qabul qilish" deb yuritiladigan ma'noda tushunish kerak bo'ladi. Shuning uchun to'pni to'xtatish usullarini ko'rib chiqayotganda, futbolchining to'pni butunlay to'xtatib olmay, balki uni keyingi

harakatlarni bajarish uchun moslab olishini nazarda tutamiz.

To'p oyoq bilan, gavda va kalla bilan to'xtatiladi. To'xtatishlarning tasnifi 25-rasmda berilgan.

To'pni oyoq bilan to'xtatish - eng ko'p qo'llaniladigan texnik usul. Uni turli usullarda bajariladi. harakatning asosiy fazalari hamma usullar uchun umumiy.

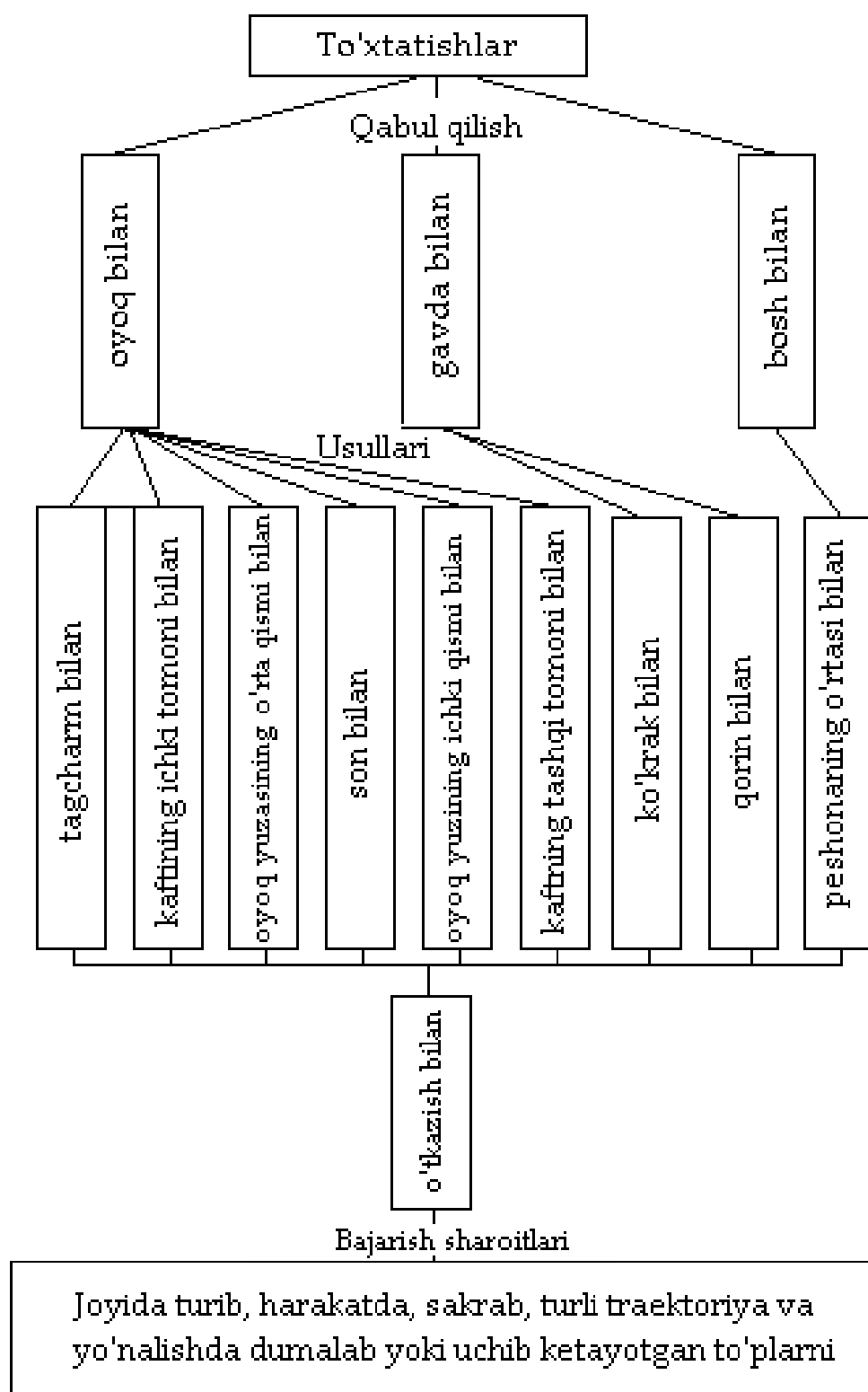
Tayyorlov fazasi - dastlabki holatda turib olish. Bu faza bir oyoqqa tayangan holat bilan ifodalanadi. Turg'unlik bo'lsin uchun gavda og'irligi sal bukilgan tayanch oyoqqa tashlanadi. To'xtatuvchi oyoq to'p tomon uzatilib, uning yuzasi to'pga qaratiladi.

Ishchi faza bir oz bo'shashtirilgan to'xtatuvchi oyoq bilan so'ndiruvchi harakat qilishdan iborat. Amortizasiyalovchi yo'lning uzun-qisqaligi to'p harakatining tezligiga bog'liq. Agar tezlik katta bo'lmasa, to'p bo'shashtirilgan oyoq bilan so'ndiruv harakatisiz to'xtatiladi.

To'xtatuvchi yuza to'p bilan to'qnashgan paytdan orqaga harakat bir oz sekinlatib boriladi-da, to'pning tezligi so'ndiriladi.

Yakunlovchi faza - keyingi harakatlar uchun kerakli dastlabki holatga o'tish. Og'irlik markazining o'qi to'xtatuvchi oyoq bilan to'p tomonga o'tkaziladi.

To'xtatgandan keyin ko'proq zarba berish yoki to'p bilan birga harakatlanish bajariladi.



1-rasm. To'pni to'xtatish usullari tasnifi

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatish yumalab va uchib kelayotgan to'plarni qabul qilishda qo'llaniladi. To'xtatuvchi yuza bilan amortizasiyalash yo'li anchagina katta bo'lgani sababli bu to'xtatish usulining ishonchlilik darajasi yuqori bo'ladi.

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holat - to'p tomonga qarab turish (2-rasm). Gavdaning og'irligi sal bukilgan tayanch oyoqda. To'xtatuvchi oyoq olg'a tomon uzatiladi Oyoq kafti tashqariga 90° buriladi. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.



2-rasm. To'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatish

To'p bilan oyoq kafti to'qnashgan paytda to'xtatuvchi oyoq tayanch oyoq darajasiga qadar orqaga olinadi. To'xtatuvchi yuza oyoq kafti ichki yuzasining o'rtasiga to'g'ri keladi.

Pastlab, ya'ni tizza baravar uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakatlari dumalab kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakatlardan unchalik farq qilmaydi. Biroq, past uchib kelayotgan to'pni to'xtatadigan oyoq tayyorlov fazasida bukilib, to'p balandligiga qadar ko'tariladi.

Balandlab uchib kelayotgan to'plar sakrab to'xtatiladi (3-rasm). Bir yoki ikki oyoqda deysinib, yuqoriga sakraladi. To'xtatuvchi oyoqning tos-son va tizza bo'g'imlari qattiq bukiladi. Oyoq kafti tashqari tomonga buriladi. To'p to'xtatilgandan keyin bir oyoqda yerga tushiladi.

Tagcharm bilan to'p to'xtatish dumalab kelayotgan va pastga tushayotgan to'plarni to'xtatishda qo'llaniladi.

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatishdagi dastlabki holat - to'p tomonga

qarab turish, gavdaning og'irligi tayanch oyoqda. To'p yaqinlashib kolganda, to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilib, to'p tomonga uzatiladi. Kaftining uchi 30° - 40° yoziq bo'ladi. Tovon yer yuzasidan 5-10 sm yuqoriroqda turadi.



3-rasm. To'pni sakrab turib oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatish



4-rasm.
To'pni tagcharm bilan to'xtatish

To'p bilan tagcharm to'qnashgan paytda ozroqqina orqaga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Pastga tushib kelayotgan to'pni tagcharm bilan to'xtatish uchun uning yerga tushadigan joyini aniq mo'ljall qila bilish kerak. To'xtatuvchi oyoq tizzadan bukilib, to'p tushadigan joy tepasiga keltiriladi, oyoqning uchi sal ko'tarilgan, ammo oyoqning o'zi bir oz bo'shashtirilgan bo'lishi kerak (4-rasm).

To'pni u yerga tekan paytda to'xtatish mumkin. Bunda oyoq kafti to'pni yerga qisib koladi.

Oyoq yuzi bilan to'p to'xtatish keyingi yillarda keng tarqalgan bo'lib, harakat tizimi aniq idora qilishni talab etadi. To'xtatuvchi yuza, ya'ni oyoqning yuzi anchagina qattiq va o'lchami kichik bo'lgani sababli, harakat tuzilmasida salgina adashish yoki to'pning traektoriyasi va tezligini noaniq mo'ljallash to'xtatishda jiddiy xatoga olib keladi.

Oyoq yuzasi bilan ko'pincha o'yinchining oldiga kelib tushayotgan to'p to'xtatiladi. Pastlab kelayotgan, ya'ni traektoriyasi past to'pni to'xtatishda tos-son va tizza bo'g'imlarida taxminan 90° bukilgan to'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Uning uchi ham bukilgan. To'p bilan oyoq yuzi to'qnashgan paytda orqaga

amortizasiyalovchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi sath oyoq yuzining o'rta qismiga to'g'ri keladi.

Baland traektoriyali tushib kelayotgan to'pni to'xtatishda to'xtatuvchi oyoqning kafti yerga parallel turadi. To'p oyoq yuzining pastki qismiga tushiriladi. Pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat qilinadi (5-rasm).



5-rasm. To'pni oyoq yuzi bilan to'xtatish



6-rasm. To'pni son bilan to'xtatish

Son bilan to'p to'xtatish hozirgi futbolda ko'p qo'llaniladi. Buning sababi shundaki, tushib kelishdagi traektoriyasi har xil to'plarni son bilan to'xtatish mumkin. Bundan tashqari, to'xtatuvchi sath bilan amortizasiyalash yo'li anchagina katta bo'lgani uchun bu juda ishonchli usul hisoblanadi.

Tayyorlov fazasida son oldinga chiqariladi (6-rasm). Tushib kelayotgan to'pga nisbatan son to'g'ri burchak hosil qilib turishi kerak bo'lgani uchun, uning bukilish burchagi uchib kelayotgan to'pning traektoriyasiga bog'liq.

To'p sonning o'rta qismiga tegadi. Pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat ilinadi.

O'tkazib yuborib to'p to'xtatish. Hozirgi futbolda to'pni o'tkazib yubormay to'xtatish tobora kam qo'llanilmoqda, chunki unda o'yin sur'ati sekinlashadi-da, o'yin vaziyatidan yaxshiroq foydalanish uchun qo'shimcha harakatlar qilish kerak bo'ladi. O'yindagi ba'zi holatlar o'yinchidan to'pni o'tkazib yubormay to'xtatishni talab qiladigan vaziyatlar ham, so'zsiz, uchrab turadi. Biroq zamonaviy futbol to'pni hali to'xtatmasdan oldin futbolchi keyin qanday harakat qilishi haqida bir

qarorga kelib olishi bilan xarakterlanadi. Ayni shu o'tkazib yuborib to'xtatish dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndiribgina qolmay, balki uning yo'nalishini kerakli tomonga o'zgartirish, keyingi harakatlarga qulayroq tayyorlanib olish imkonini beradi. To'pni ko'pincha yon tomonga yoki orqaga o'tkazib olinadi.



7-rasm. To'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga o'tkazish

Harakat xususiyatlarini *oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga to'p o'tkazish* misolida ko'rib chiqamiz (7-rasm). To'xtatuvchi oyoq dumalab yoki uchib kelayotgan to'pni tayanch oyoqdan oldinda kutib oladi. Bunda orqaga maksimal so'ndiruvchi harakat qilinadi. Gavda tayanch oyoq uchida 180° orqaga buriladi. Tezligi anchagina kamaygan to'p harakatda davom etadi. Gavda oldinga engashib, og'irlik markazining o'qi o'yinchining nazaridan chetda qolmagan to'pning harakati tomonga o'tadi.

To'pni yon tomonga o'tkazib olishda orqaga - o'ngroq tomonga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Futbolchi taxminan 90° buriladi. Bunda to'pning tezligi so'nibgina qolmay, balki uning yo'nalishi ham o'zgaradi.

Boshqa usullar bilan to'p o'tkazib olishdagi harakatlar birmuncha o'xshashdir.

Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'p o'tkazish. Bu usul bilan ko'pincha yon tomonga yoki orqaga to'p o'tkaziladi. Dastlabki holat - tushib kelayotgan to'p tomonga yarim burilib turish. To'pga yaqinroq turgan to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilgan bo'lib, yon tomonga, to'p qarshisiga uzatiladi. To'p yaqinlasha boshlaganda, oyoq uning ketidan harakat qilaveradi. To'p yerdan sapchish paytida

unga yetib olib, oyoq kafti bilan uni bosib tushish kerak. Bo'shashtirib turilgan oyoq kaftiga kelib tekkan to'pning harakati anchagina sekinlashadi. To'xtatuvchi oyoq to'p ketidan harakatda davom etadi, gavda to'p tomonga buriladi.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p o'tkazish. Dastlabki holat - tushib kelayotgan to'p tomonga qarab olish (8-rasm). To'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Oyoq kafti tashqariga buriladi. O'yinchining holati oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatgandagi singari bo'ladi. Bu usulda to'p o'tkazib yuboriladi-da, sapchish paytidagi to'pni oyoq yuzi tashqi qismi bilan bosib tushadigan qilib oyoq to'p ketidan orqaga harakatlantiriladi. Gavda tayanch oyoq uchi bilan tezligi ancha kamaytirilgan to'pning keyingi harakati tomon buriladi.



8-rasm. To'pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan o'tkazish

Ko'krak bilan to'p to'xtatish. Bunda ham to'pni to'xtatish amortizasiya va so'ndiruvchi harakatga asoslangan bo'ladi. Harakat strukturasi uch fazali ekani ko'krak bilan to'p to'xtatishga xos xususiyatdir.

Tayyorlov fazasida to'pni to'xtatish uchun qulay holatda mana bunday turib olinadi: futbolchi to'p tomonga qarab oladi; oyoqlar kerilgan yoki kichikroq qadam (50-70 sm) kengligida ochilgan holatda; ko'krak sal oldinga olingan, qo'llar tirsagi sal bukilib, past tushirilgan. Ishchi faza so'ndiruvchi harakat bilan ifodalanadi. To'p yaqinlashib kelganda gavda orqaga tortilib, yelka bilan ikki qo'l oldinga chiqariladi. Yakunlovchi fazada og'irlik markazi o'qi to'p bilan harakat qilish mo'ljallangan tomonga o'tkaziladi.

Ko'krak balandligida uchib kelayotgan hamda turli traektoriyada pastga tushib kelayotgan to'plarnigina ko'krak bilan to'xtatsa bo'ladi. Turli traektoriyada

uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakat mexanizmi asosan bir xil bo'lib, ayrim detallardagina farq bor.

Ko'krak balandligida kelayotgan to'pni to'xtatishda o'yinchi ko'pincha oyoqlarini kichikroq qadam kengligida ochib, tik turadi, gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa tushadi. So'ndiruvchi harakat qilganda, gavda og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

Pastga tushayotgan to'pni to'xtatishda gavda orqaga tortiladi (9-rasm). Og'ish burchagi to'pning uchish traektoriyasiga bog'liq (ko'krak tushib kelayotgan to'pga nisbatan to'g'ri burchak hosil qilishi kerak).

Ko'krak bilan to'p to'xtatishdagi amortizasiya yo'li qisqa bo'lgani sababli, to'pning tezligi va traektoriyasini juda aniq mo'ljallay bilish hamda so'ndiruvchi harakatni o'z vaqtida bajarish lozim.



9-rasm. To'pni ko'krak bilan to'xtatish



10-rasm. Yuqoridan tushayotgan to'pni ko'krak bilan to'xtatish

Orqaga to'p o'tkazishning ikki xil xususiyatini ko'rib chiqamiz. Ko'krakning o'rta qismi bilan to'p o'tkazish uchun orqaga engashish va ozgina so'ndiruvchi harakat qilish kerak. Shunda to'p ko'krakning o'rta qismiga tegib, boshdan oshib ketadi. O'yinchi 180° burilib, to'pni egallab oladi.

Samaraliroq usul - ko'krakning o'ng (chap) qismi bilan to'p o'tkazish (34-rasm). Bunda gavdaning o'rniga qarab o'ng yoki chap tomonga burish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi qism bo'shashtirib turilgan ko'krak

mushaklariga to'g'ri keladi. Tezligi anchagina kamayib qolgan to'pni o'yinchi 180° burilib, diqqat qilib kuzatadi.

Yon tomonlarga (o'ngga yoki chapga) o'tkazish ham shu tarzda bajariladi.

Kamroq so'ndiruvchi harakat qilish (40°-60° burilish) to'pni to'xtatishgina emas, balki uning traektoriyasini o'zgartirish imkoniyatini ham beradi.

Baland uchib kelayotgan to'pni sakrab ko'krak bilan to'xtatiladi. To'p yaqinlashib qolganda, bir oyoqda yoki ikki oyoqda deysinib yuqoriga sakraladi. So'ndiruvchi harakatni sakrashning eng yuqori nuqtasiga yetgandan boshlab, qaytib tushayotganda tugallash kerak.

To'pni ko'krak bilan to'xtatish o'yinda tez-tez qo'llaniladigan, samarali texnik usul bo'lsa ham koordinasiya jihatidan murakkab harakatlar qatoriga kiradi va nihoyatda jiddiy mashq qilishni talab etadi.

To'pni kalla bilan to'xtatish. Bu texnik usul o'yinda kam qo'llaniladi, chunki uning ijrosi qiyin, kolaversa ishonchliligi boshqa usul va usullarga qaraganda juda kam. To'xtatuvchi qism ko'proq peshonaga to'g'ri keladi. Peshona suyaklari qattiq bo'lgani uchun so'ndiruvchi harakat hisobigagina amortizasiya qilinadi. Bu esa ishonchlilikni kamaytiradi. Biroq, qiyin bo'lishiga qaramay, to'pni kalla bilan to'xtatishni o'zlashtirib olish nihoyatda zarur.

Bo'y baravar uchib kelayotgan va turlicha traektoriyada tushib kelayotgan to'plarni peshona bilan to'xtatsa bo'ladi.

To'p bo'y baravar uchib kelayotgan bo'lsa, o'yinchi kichikroq qadam tashlab to'p tomonga qarab oladi (11-rasm). Gavda og'irligi oldindagi oyoqda. Gavda bilan kalla taxminan tayanch oyoq darajasiga qadar oldinga chiqarilgan bo'ladi. To'p yaqinlashayotganda, gavda bilan kalla orqaga tortiladi. Gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

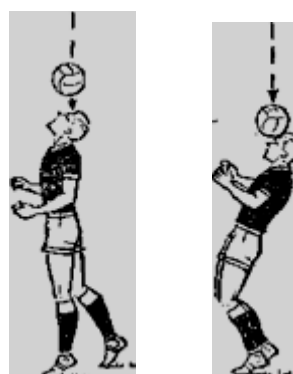


11-rasm. To'pni ko'krak bilan o'tkazish

Tushib kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holatda oyoqlar orasini yelka kengligida kerib yoki kichikroq qadam tashlab, oyoq uchida to'g'riga qarab turiladi (12-rasm). Kalla orqaga tashlanib, peshona to'p tomonga qaratiladi.



12-rasm. To'pni bosh bilan to'xtatish



13-rasm. Yuqoridan tushayotgan to'pni bosh bilan to'xtatish

Oyoqlarni bukish va kallani ichga tortish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi.

O'yin jarayonida shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda balandlab kelayotgan to'plarni sakrab kalla bilan to'xtatish kerak bo'ladi. Bu holda yuqoriga sakrash tayyorlov fazasi bo'lib, uni bir yoki ikki oyoqda depsinib bajariladi. Sakrashni shunday mo'ljallash kerakki, bunda kalla bilan to'pning to'qnashishi

sakrashning eng yuqori nuqtasiga to'g'ri kelsin. To'p kallaga (peshonaga) tegadigan paytda kallani ichga tortish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Keyingi amortizasiya o'yinchi pastga qaytayotgan va yerga tushayotgan vaqtda bo'ladi.

Peshona bilan yana asosan yon tomonlarga to'p o'tkazish ham mumkin. Lekin buni ijro etish nihoyatda qiyin. O'ngga yoki chapga to'p o'tkazishda so'ndiruvchi harakat qilinibgina qolmay, balki gavda to'p o'tkaziladigan tomonga buriladi ham.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Davletmuratov S.R. Tayyorgarlik davrida malakali futbolchilar mashg'uloti. Uslubiy tavsiyalar. 2013. 47 b.
2. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI, 2005 y. 104 b.
3. Talipdjanov A.I. Yuqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O'quv qo'llanma. – T.: 2012. 162 b.
4. <http://ziyonet.uz/>
5. <http://moodle.uz-djti.uz/>