

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIIY VA
O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKUL‘TETI

«JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI» KAFEDRASI

Qo‘lyozma xuquqida

IMINJONOV TALANTBEK

**Mavzu: «FUTBOLCHILAR TEXNIK VA TAKTIK
MAHORATLARINI TAKOMILLASHTIRISHDA MUSTAQIL
MASHG‘ULOTLARNING SHAKLLARI VA MAZMUNI»**

«5112000-Jismoniy madaniyat» ta‘lim yo‘nalishi

bo‘yicha bakalavr akademik darajasini olish uchun yozilgan

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

ILMIY RAXBAR:

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi katta
o‘qituvchisi T.Yusupov

ANDIJON – 2016 y

MUNDARIJA

1	I.Kirish	1
2	II.Asosiy qism	4
3	I BOB.ADABIY MA'LUMOTLARGA KO'RA MUAMMONING O'RGANILISH HOLATI	4
4	1.1.Futbolchilarning maydondagi xarakatlariga tasnif	4
5	1.2.Yosh futbolchilarning texnik-taktik harakatlarining o'rganilganligi	8
6	1.3.Yosh futbolchilarning mashg'ulotlarini rejalashtirish	12
7	II bob.Tadqiqot ishini tashkil qilinishi va uslublari	16
8	2.1.Tadqiqot ishning maqsadi va vazifalari	16
9	2.2.Tadqiqot ishning ilmiy uslublari	16
10	2.2.1.Ilmiy adabiyotlar tahlili	16
11	2.2.2.Futbolchilarni musobaqa faoliyatini pedagogik kuzatish	17
12	2.2.3.Matematik-statistik usul	18
13	2.3.Tadqiqot ishning tashkil etilishi	18
14	III. Bob.O'tkazilgan tajribani samaradorligi	19
15	3.1.Futbolda texnik taktik mahoratni oshirishda to'p bilan ishlash	19
16	3.2.Yosh futbolchilarning texnik-taktik harakatlarni tarbiyalashda maxsus o'yinlar	54
17	3.3.Texnik usullarni bajarish tezligi va bir harakat usulidan boshqasiga o'tish tezligi	58
18	III.Xulosa	78
19	IV.O'rganilgan va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	79
20	V.Ilovalar	81

Mavzu: Futbolchilar texnik va taktik mahoratlarini takomillashtirishda mustaqil mashg'ulotlarning shakllari va mazmuni

REJA

I.Kirish

II.Asosiy qism

I BOB.ADABIY MA'LUMOTLARGA KO'RA MUAMMONING O'RGANILISH HOLATI

- 1.1.Futbolchilarning maydondagi xarakatlariga tasnif
- 1.2.Yosh futbolchilarning texnik-taktik harakatlarining o'rganilganligi
- 1.3.Yosh futbolchilarning mashg'ulotlarini rejalashtirish

II bob.Tadqiqot ishini tashkil qilinishi va uslublari

- 2.1.Tadqiqot ishning maqsadi va vazifalari
- 2.2.Tadqiqot ishning ilmiy uslublari
 - 2.2.1.Ilmiy adabiyotlar tahlili
 - 2.2.2.Futbolchilarni musobaqa faoliyatini pedagogik kuzatish
 - 2.2.3.Matematik-statistik usul
- 2.3.Tadqiqot ishning tashkil etilishi

III. Bob.O'tkazilgan tajribani samaradorligi

- 3.1.Futbolda texnik taktik mahoratni oshirishda to'p bilan ishlash
- 3.2.Yosh futbolchilarning texnik-taktik harakatlarni tarbiyalashda maxsus o'yinlar
- 3.3.Texnik usullarni bajarish tezligi va bir harakat usulidan boshqasiga o'tish tezligi

III.Xulosa

IV.O'rganilgan va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

V.Ilovalar

KIRISH

¹O‘zbekistonda barkamol avlodni tarbiyalash, qobliyatli yoshlarni sportga jalb etish, milliy futbolimizni yanada qo‘llab quvvatlash va rivojlantirish uchun shart sharoitlar yaratish, yosh futbolchilarni tanlab olish va ularda profissonal maxorat hamda ko‘nikmalarni chuqur rivojlantirishni ta‘minlash, shuningdek, ulardan futbol bo‘yicha mamlakat klublari va terma jamoalariga ishonchli zahirani shakllantirish maqsadida O‘zbekiston respublikasi Prezidneti va O‘zbekiston respublikasi Vazirlar Maxkamasining bir qator farmon va qarorlari qabul qilindi. Bu xujjatlarda yosh futbolchilarning nazariy tayyorgarligi va texnik taktik ko‘nikmalarni takomillashtirish, professional fazilatlarni rivojlantirish, shuningdek, zamonaviy futbolni rivojlantirish xalqaro talablariga muofiq xolda yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy uslubiy tavsiyalar asosida tashkil etish vazifalarni belgilanadi.

Mamlakatiizdagi bir qancha futbol mutaxassislarning fikricha yosh futbolchilarning texnik taktik ko‘nikmalarni egallashda ortda qolishlarni, eng avvalo yosh futbolchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichlaridayoq yuzaga keladigan muammolar bilan izoxlash mumkin.

Tadqiqot mavzusining dolzarbligi; Futbol o‘yinida yuqori malakali futbochilarni tarbiyalash har doim ham dolzarb muammo hisoblangan. Yuqori malakali futbolchilarni jismonan etuk, texnik-taktik tomonlama tayyorlash voyaga etkazish, yoshlikdan futbol sport maktablarida, internatlarida o‘quv mashg‘ulotlarini to‘g‘ri yo‘naltirish bilan bog‘liqdir.

Bizning mutaxassis va murabbiylar O‘zbekiston futbolida yuqori malakali deb hisoblangan ko‘pgina o‘yinchilarda texnik-taktik harakatlarni ancha past darajada ekanligini takidlashmoqda. Bunga milliy terma jamoamiz safida o‘ynovchi futbolchilarning xalqaro uchrashuvlarida texnik-taktik harakatlardagi kamchiliklarning ko‘rinib qolishi yaqqol misol bo‘la oladi.

¹ Ўзбекистон республикаси Президентининг 2006 йил 1 майдаги

“Ўзбекистонда футболни ривожлантиришга доир қўшимча чора тadbirlari тўғрисида” ПҚ-338-қарори.

O'zbek futbolchilarining keyingi rivojlanish bosqichi to'g'ridan to'g'ri yosh bolalar va o'smirlar futbolini rivojlantirish bilan bog'liq. Qanchalik bolalar va o'smirlarni tayyorlash, o'rgatish jarayoni samarali yo'lga qo'yilsa keyingi futbolimiz rivojlanish bosqichi shunchalik samaraliroq kechadi.

Zamonaviy futbol har bir futbolchidan, to'p bilan to'g'ri muomalada bo'lishni to'pni o'z jamoadashlariga aniq uzatishni, darvozaga to'g'ri zarba yo'naltirishni xujumda, himoyada va butun o'yin davomida aniqlik bilan harakat qilishlarini talab etmoqda, chunki noaniq bir harakat jamoaning uyushtirilgan xujumlarini samarasiz tugallanishiga olib keladi.

Yuqori malakali jamoalarda o'yinchilarning texnik va taktik tayyorgarligidagi nuqsonlarini tuzatish ancha qiyin. Shuning uchun bolalar va o'smirlarning mashq jarayonlari qanchalik samarali bo'lsa, yuksak natijalar uchun kurashlar ham shunchalik ko'p muvaffaqiyaga olib keladi.

Ilmiy izlanishning maqsad va vazifalari;

Ishning maqsadi. futbolchilarni texnik-taktik xarakatlarni tarbiyalash asosida o'yin natijalarni oshirish.

Ishning quyidagi vazifalari belgilandi. sport mashg'ulotlarida texnik va taktik tayyorgarlikning vosita va uslublaridan foydalanish muammosini nazariy va amaliy tahlil qilib, bu jarayonni amalga oshirish xususiyatlari asosiy yo'nalishlarining pedagogik shart - sharoitlarini tadqiq qilish.

Yosh futbolchilarni tayyorlashda texnik va taktik tayyorgarlikning vosita va shakllarini, uslublarini ishlab chiqish hamda ularni jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport mashg'ulotlari murabbiylari tomonidan samarali qo'llash yo'llarini ko'rsatish berish.

Jismoniy tarbiya va sport darslari va sport mashg'ulotlarida texnik va taktik tayyorgarlikdan foydalanish bo'yicha ilmiy - amaliy ishlanma va tavsiyanomalar ishlab chiqish.

Tadqiqot predmeti va ob'ekti;

Tadqiqotning ob'ekti sifatida Andijon davlat universiteti qoshidagi 4-sonli akademik litseyining futbol bo'yicha shug'ullanuvchi o'quvchilar tanlab olindi.

Tadqiqotning predmeti futbol bilan endi shug'ullanishni boshlagan o'quvchilar ishtirokidagi tajriba (30 ta bola) va nazorat (30 ta bola) guruhlarida kuch sifatini ikki xil mazmunli (standart jismoniy mashqlar va musobaqa uslubida ijro etiladigan nostandart mashqlari) mashqlar majmuasi yordamida maxsus jismoniy tayyorgarliklari takomillashtirildi.

Mavzuning o'rganilish darajasining qiyosiy tahlili; Ushbu muammo yuzasidan sport mashg'ulotlarida futbol o'yini usullaridan foydalanishni uslubiy, o'quv va ilmiy boshqa manbalarga asoslanib ilmiy nazariy tahlil qilib berish, ilg'or ish tajribalarni umumlashtirish, sport mashg'ulotlarida texnik tayyorgarlikdan unumli va samarali foydalanishning vositalari, shakllari va uslublaridan ta'lim tarbiya jarayoni samaradorligining oshishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi; futbolchilarni mashg'ulotlarda texnik-taktik harakatlarni tarbiyalab rivojlantirishda berilayotgan mashqlarni sekinlik bilan, to'g'ri bajarishiga e'tibor ko'p. Bugungi kunda texnik-taktik harakatlarni tezkor bajarlishiga ahamiyat berish, o'yin vaziyatlariga xos mashqlaridan foydalanish muhimdir.

Tadqiqotning ilmiy ahamiyati. Texnik-taktik harakatlarga doir mashqlarni ko'rsatilishi tavsiya etilishi murabbiylarning mashg'ulotlarini samarali o'tishini ta'minlaydi. Yosh futbolchilarni musobaqa faoliyatida bajargan texnik harakatlarini pedagog kuzatish orqali tekshirish tahlil qilish mumkin.

I bob. ADABIY MA'LUMOTLARGA KO'RA MUAMMONING O'RGANILISH HOLATI

1.1. Futbolchilarning maydondagi harakatlariga tasnifi

Futbodagi yangi va samarali usullarining paydo bo'lishi futbolchilarning harakatlari yuksak darajada bo'lishini talab etmoqda. Har bir futbolchi bir o'yin davomida jamoasining g'alaba qozonishi uchun ko'pgina harakatlar bajarishadi.

Mutaxassislar futbol o'ynash uchun kamida uchta muhim qobiliyatga ega bo'lishlikni ta'kidlashadi. Ya'ni bu, jismonan rivojlangan, o'yin texnikasini egallagan va maydonda o'zini yaxshi tuta oladigan bo'lishlari kerak.

Ko'pgina futbol mutaxassislari R.A.Akramov, M.A.Godik, Yu.N.Lopachev, G.M.Sergeev, I.A. Koshbaxtiey, A.I. Talipjanovlar o'z ishlarida futbolchining o'yindagi to'p bilan, to'psiz va o'yindagi boshqa xolat xarakatlarini tekshirishgan, ilmiy tadqiqot ishlari olib borishgan.

Bizga shu narsalar ma'lumki, futbolchining maydondagi asosiy xarakatlariga: yurish, yugurish, tup bilan yurish, tup bilan yugurish, sakrashlar, tupga zarba berish, tupni tuxtatish, tupni en chiziqdan tashlash, fintlar, podkat tashlash va raqib bilan tup uchun kurashish xarakatlari kiradi. Bundan ko'rinib turibdiki, futbol mutaxassislari (o'z tadqiqot ishlarida) futbolchilarning yuqorida ta'kidlangan xarakatlarini o'rganishgan va ularni takomil-lashtirish kerakligini izoxlab o'tishgan. Futbol mutaxassisi Yu.M. Arestov futbolchining maydondagi asosiy xarakati bu yugurishdir deb ta'kidlangan edi. U o'z tadqiqotlarida futbolchilarning yugurish xarakatlarida, ya'ni futbolchilar o'yindagi to'p bilan yugurishlari, to'psiz yugurishlari, futbolchilar tomonidan 9-12 km bosib o'tishini va bu kursatkich keyinchalik 12-14 km ga etishini e'tirof etgan. Xaqiqatan ham bu ko'rsatkichni o'sishini biz hozirgi futbolimizda ko'rishimiz mumkin. Bo'lib o'tgan jaxon chempionatlarida ko'pgina futbol mutaxassislari futbolchilarning bir o'yindagi xar qanday xolatdagi yugurishlarini kuzatishgan.

Bunda ular futbolchining sekin yugurishi va tezkor yugurishi, maksimal tez yugurishi va to'p bilan yugurishini o'rganishgan.

Futbol o'yinida futbolchilarning asosiy xarakatlaridan bir to'p bilan muomalada bo'lishi, ya'ni to'p bilan xarakatlanishidir. Unda futbolchilar to'pga zarba berish, bosh va oyoq bilan maydondagi aldamchi xarakatlari, raqibi bilan to'p uchun kurashishi, to'pni olib yurish va to'pni to'xtatish xarakatlarini bajarishadi.

N.M.Lyukshinov (34) o'zining tadqiqot ishlarida futbolchining bir o'yindagi to'p bilan xarakatlarini kuzatgan. Uning kuzatishicha futbolchining to'pga zarba berishi 37,6% ni, raqibi bilan to'p bilan uchun kurash va fintlar 20,8%, tupni olib yurish 17,7% ni va to'pni tuxtatishlar 23,9% ni tashkil etishini ko'rsatgan.

Tupga zarba berishda 83,4% - oyoqda, 16,6% bosh bilan berilar ekan. Shulardan futbolchilar tomonidan oyoqda beriladigan zarbalarning oyoq qobirg'asining ichki qismi bilan 26,5% oyoq yuzasining yon qisim bilan 30,3% eng ko'p zarbalar berilar ekan.

Raqib jamoasining darvozasiga to'p yo'llash, xar bir jamoa futbolchilarining asosiy maqsadidir. Futbolchilar tomondan darvoza tomon yo'llangan zarbalarning oyoqning qaysi qismida samarali bajarilishini M.S. Brilning ishlaridan bilib olishimiz mumkin. Bu jadvaldan shuni kurishimiz mumkinki, darvoza tomon to'g'ri, aniq gol bilan tugallangan zarbalar oyoq qobirg'asining o'rta qismi bilan yo'naltirilgan.

O'yin davomida futbolchilar tomonidan bajariladigan yana bir xarakatlar – bu sakrashlar va aylanma xarakatlardir. Xavodagi to'p uchun kurashishda ko'pincha futbolchilar bosh bilan, darvozabon esa qo'l bilan sakrab to'pga egalik qilishadi. Aylanma xarakatlarini esa futbolchilar aldamchi xarakatlar, akrobatik xarakatlar, ya'ni o'yin sharoitiga qarab bunday xarakatlarni bajarishadi. Bunday xarakatlar futbolda deyarli xali uncha o'rganilmagan.

Vengriyalik futbol mutaxassisi A.Chanadining e'tiroficha, futbol texnikasining o'z chegaralari bor. U hamma narsani hal qilmaydi, lekin usiz xech bir yutuqqa erishib bo'lmaydi.

Texnik usullar bu futbol o'yini vujudga keltirish natijasi demakdir. Yuksak futbol natijalariga erishish ko'p jixatdan futbolchining an shu xilma xil vositalarni qanchalik to'liq bilishsa, raqib jamoa o'yinchilarni qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha charchoq ortib borayotgan sharoitda o'yin faoliyatidagi turli holatlarda ularni qanchalik maxorat bilan, samarali qo'llanishga bog'liq.

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida futbol texnikasida muayyan o'zgarishlar bo'ldi. Bu taraqqiyotning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: boshning chakka qismi va orqasi bilan zarba berish, to'pni boldir bilan to'xtatish singari noratsional usullarni qo'llash ancha kamayib ketdi.

Yangi rivojlangan texnikalar, oyoq yuzi bilan zarba berish, to'pni son va ko'krakda to'xtatishlar, aldash harakatlaridan foydalanish samarasi oshdi.

Hozirgi futboldagi texnik usullar o'yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan etarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nuqtai nazaridan maqbul harakat sistemasi bilan xarakterlanadi.

Futbol texnikasini o'zlashtirib olishdagi qiyinchiliklar, aftidan, shu bilan izohlanadiki, bunda to'pni oyoq va bosh bilan o'ynatish zaruriyati, buning ustiga raqib bilan qattiq olishish zarurati tug'iladi.

Mutaxassislar o'yin davomida futbolchi to'p bilan 50 martadan 100 martagacha uchrashishni xisoblab chiqadilar. Ammo bundan qisqa vaqt davomida (o'rtacha 2-3 min) tunga ega bo'lish bilan o'yin vaziyatdagi texnik priyomlarni bajarishni hajmi, turli-tumanligi, samaraligi, tezkorligi katta malakani talab etadi.

Maydon o'yinchisining to'p egallash texnikasiga quyidagi gruppadagi usullar kiradi: oyoqda beriladigan zarbalar (6 usul), boshda beriladigan zarbalar

(2 usul), to'pni oyoqda to'xtatish (6 usul), gavda bilan to'xtatish (2 usul), oyoq bilan qilinadigan fintlar (4 usul), bosh bilan qilinadigan fintlar (3 usul).

O'yin vaqtida qaysi texnik priyom qancha miqtorda ijro etilishi futbolchilarning o'yindagi funktsiyalariga bog'liq. Texnik usullarni ijro etish sifat esa maydon o'yinchilarning xammasida yuksak darajada bo'lishi kerak.

Futbol o'yinlarida asosiy texnik harakat bu to'pga zarba beri va to'pni uzatish texnikasidir. To'pga oyoq bilan va kala bilan turli usullarda zarba beriladi.

To'pga oyoq bilan zarba berish oyoq kaftining ichki tomoni bilan, oyoq uchi bilan, tovon bilan bajariladi.

Oyoq yuzasining o'rta qismi bilan to'pni tepish futbolchilarning darvozaga va uzoq masofaga to'pni zarb bilan eng kuchli zarba berish usulidir. Buni bajarilish texnikasi quyidagicha: mo'ljal va to'pga nisbatan yugurish bir chiziq yo'nalishda bo'ladi. Oyoq va tebranish harakati oyoq oldi, hamda orqa qismi bilan bajariladi. Tayanish tovondan boshlanadi. To'pni va tizza bo'g'imini birlashtiradigan shartli chiziq o'qi tepish vaqtida qat'iy tik xolatida katta bo'lish zarbini juda aniq va kuchli bajarish imkonini beradi.

Futbol texnikasida aldash harakatlarining quyidagi asosiy priyomlari ko'zga tashlanadi: qocha turib aldash, zarba berib aldash, to'pni tepib aldash. Bu fintlarni va ularning turlarini bajarishning xilma-xil usullari bor.

Aldash harakatlarning texnikasini taxlil qilinganda ikkita umumiy bosqich ajratib ko'rsatiladi. Bulardan biri tayyorlov bosqichi bo'lsa, ikkinchisi asl niyat amalga oshirish bosqichidir. Aldash harakatlarni birinchi bosqichda raqibda qarshilik ko'rsatish uchun javob reaksiyasi qanday bo'lishini belgilab beradi. Ikkinchi bosqichda aldash harakatiga javoban raqib reaksiyasidan keyin futbolchining asl niyati amalga oshiriladi.

V.I. Simakov e'trofiga o'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlar ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichga xos xususiyatdir. Fintlarni bajarishda to'p bilan qochib qolish, kelayotgan to'pni tepmay sherigiga o'tkazib yuborish hamda shularning birgalikdagi turli variantlari qo'llaniladi.

Aldash harakati birinchi bosqichning tezligi qo'llanilayotgan texnik priyomning tayyorlov bosqichini tabiiy qilib bajarish uchun zarur bo'lgan vaqt bilan belgilaydi. Ikkinchi bosqichni bajarish tezligi esa taktik sharoitga bog'liq bo'lib, odatda maksimumga yaqin bo'ladi.

Qochib qolish fintini bajarish turli usullarda xarakatlanayotganda bajariladigan oson usuldir. O'yinchi tayyorlov bosqichida muayyan yo'nalashda raqibdan qochib qolmoqchi ekanini ko'rsatmoqchiday harakat qiladi. Raqib ham shu tomonga intilib, buning o'tmoqchi bo'lgan zonasini to'sib chiqmoqchi bo'ladi. O'yinchi asl niyatini amalga oshirish bosqichida tezda harakat yo'naligshini o'zgartirib to'pni qarama-qarshi tomonga olib qochadi. Qochib qolabigan aldash harakatlari ko'pincha oyoqlarini yarim bukib bajariladi.

1.2. Yosh futbolchilarning texnik-taktik harakatlarining o'rganilganligi

Bugungi kunda futbol sport turining kun sayin rivojlanishi, jismonan baquvvat va iste'dodli o'yinchilarni tayorlab berishni taqozo etmoqda.

Bolalar va o'smirlar sport maktablari hamda futbol yo'nalishidagi maktab-internatlar nizomida ko'rsatib o'tilganidek, iste'dodli va umidli futbolchilarni tarbiyalash butun o'quv mashg'ulot davomida olib boriladi.

Keyingi yillarda futbolga doir ko'pgina ilmiy maqolalar, usuliy ko'rsatmalar va qo'llanmalarda yosh futbolchilarni iqtidorli futbolchi qilib tarbiyalash masalalari keng yoritilmoqda.

Murabbiylar futbolchilarnin yoshlik davrdan texnik- taktik harakatlarga katta e'tibor qaratishni ta'kidlaydilar.

R.I.Nurimov yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi, o'yin texnikasining ayrim usullariga o'rgatish, o'rganilaganlarni nazoratsiz qoldirilishi mumkin emasligi, agar o'yin texnikasiga o'rgatish rejalashtirilgan, muntazam mashg'ulotlar bilan o'tkazilsa, unda yaxshi natija berishini ta'kidlagan.

Yosh futbolchilarning dastlab tayyorgarligi o'yin texnikasidani xatolarni tuzatish, texnik tayyorgarlikda muhim ahamiyatga ega, ayniqsa, bu narsa

boshlovchi o'yinchilar uchun ahamiyatlidir. Texnikani yomon o'zlashtirish oxir oqibat mahoratni keyinchalik takomillashtirishga to'sqinlik qiladi.

Futbol mutaxassislari) futbolga endi kirib kelgan bolalarda texnik harakatlarni tarbiyalashda, to'pni his qilish qobiliyatini rivojlantirish, bunda to'p bilan oddiy mashqlar, to'pni olib yurish, to'pni tepish va janglyorlak qilishni, har mashg'ulotda olib borishni e'tirof etishadi.

Futbol o'yinida asosan texnik harakat to'pga oyoqda zarba berishdir. To'pni tepish ko'pgina murabbiy, mutaxassislar 6 xil usulda bajarishni ko'rsatganlar:

K.X. Xedergot A.Chanadi hamma mashg'ulotlar turlari orasida, yangi shug'ullanuvchilar uchun birinchi navbatda «sof» texnika buyicha o'tkaziladigan trenirovka muhim ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlashadi.

Texnika turidagi trenirovkalarni o'tkazish tezligi quyidagilarga bog'liq:

- yosh futbolchilarning yoshi;
- ularning tayyorgarlik darajasi;
- trenirovka davri;
- trenirovka sharoitlari.

Haftadagi mashg'ulotlar soni uch marta yoki undan ortiq bo'lgan va tegishli miqdorda to'plarga bo'lgan jamoalarda, mashg'ulot davridan qat'i nazar, haftadagi kamida bitta trenirovka «sof» texnika bo'yicha o'tkazilishi kerak. O'smirlar va o'spirinlik yoshidagi futbolchilar gavda tuzilishi hamda markaziy asab tizimi holati nuqtai nazardan, harakatlarni juda yaxshi egallab olish xususiyatiga ega.

Yangi futbolchilar trenirovkalarida jismoniy va asab tizimiga tushadigan nagruzka o'yinchining texnika darajasiga mos bo'lishi mumkin. Haddan tashkari bo'lgan nagruzkalar zo'riqish yoki tezlik yaxshi o'zlashtirishga to'sqinlik qiladi, buning natijasida harakatlarda ma'lum bir xatolar mustahkamlanib qoladi.

O'yin texnikasiga boshlangich o'rgatishda sharoitlarni engillashtirish va tegishli uslublar bilan texnikani tez egallashda o'yinchilarga yordam ko'rsatish lozim. O'yinchilar bajariladigan texnika usullarini «tushunib etganlaridan»,

texnika usullarini nisbatan mustahkamlab olganlaridan so'ng kelgusidagi o'rgatishda boshlang'ich davrda qo'llanilgan o'sha uslublardan foydalanmaslik zarur.

O'rgatishdagi xatolik, bir tomondan, qo'llaniladigan o'rgatish uslublaridan, ikkinchi tomondan shundan iboratki, texnikani egallash paytida futbolchilar ba'zan tegishli jismoni tayyorgarlikka ega emaslar.

Xatolikning tez-tez yuzaga kelishi yana shunga bog'liqlik, o'yin texnikasi buyicha mashqlar ham jadallik bilan bajarilmaydi. Ko'pchilik futbolchilar, ularga hech kim halaqit qilmagan paytlarda, to'p bilan a'lo darajada o'ynaydilar, hattoki tsirkcha tryuklarga ham qodir bo'ladilar, lekin o'yinda esa ularni tanib bo'lmaydi.

Kuchli kurashish vaziyatlari futbol o'yini uchun xosdir. Yuqorida aytib o'tilganidek, gavda bilan kurash olib borishga futbol qoidalarida ruxsat beriladi. Bu o'yinda raqib tomonidan faol qarshilik ko'rsatish vaziyatida texnika usullarini har vaqt va har erda bajarish lozim demakdir. Shuning uchun yosh futbolchilarni bunday o'yinga tayyorlab borish juda muhimdir. O'yin texnikasiga o'rgatish va trenirovka uslublari o'yin mohiyatiga zid bo'lmasligi lozim, aksincha, texnikaga o'rgatishda o'yin talablarini har doim hisobga olish zarur. O'yin vaziyatlariga yaqinlashtirilgan va o'yinchilarning o'yindagi majburiyatlarini hisobga olib tanlangan mashqlar juda muxim bo'lib, trenirovka mashg'ulotlari o'quv materiallarining 50-60% ni tashkil etadi.

O'yin vaziyatlarining hayotiylikiga qaratilgan texnika buyicha mashqlar yuzaga keladigan o'yin holatlarining mukammal nusxasi hisoblanadi. Mashqlarning mohiyati: o'yindagiga yaqin tezlik va raqibning faol to'sqinlik qiluvchi faoliyati. Mashqlarni o'rganish paytida raqibning faol harakat qilishi juda muhimdir. Agar o'yinchi raqibiga halaqit berayotgandek o'zini ko'rsatishga xarakat qilsa, bu mashq foyda keltirmaydi.

Ilg'or tajribalarni umumlashtirish shuni ko'rsatdiki, tayyorgarlikning boshlang'ich davridagi o'quv mashg'uloti ishlari quyidagicha printsiplar asosida olib borilishi lozim.

1. O'quv-trenirovka mashg'ulotlaridan tashqari vaqtda bolalarni faqat uynab o'rgana olmayotgan yo bo'lmasa qo'pol xatolar qilib o'rganayotgan texnik priyomlar va taktik harakatlar bilan shug'ullantirish lozim. O'yinda kam uchraydigan vaziyatlarni, biroq muhim biomexanika asosida tashkil etuvchi harakatlarni alohida-alohida o'rgatiladi.

2. Taktik va texnik tayyorgarlik bo'yicha o'quv materiallarini bosqichma-bosqich emas, balki spiralsimon o'rgatish kerak. Bunad albatta quyidagi vazifalar quyilishi lozim:

a) futbolchilarning texnik priyomlari va taktik harakatlarining turli-tumanligi haqida keng ko'lamda tushuncha berish;

b) eng muhim texnik priyomlar va taktik harakatlarni mahorat va malaka darajasiga ko'tarish;

v) yosh futbolchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichida o'yin o'quv mashg'ulotlarining samarali vositasidir. G'alaba qozonish ilmi bolalikdan o'rgatiladi.

1-jadval

**Yosh futbolchilar tayyorlashdagi zamonaviy uslub va vositlardan
foydalanish (M.A. Godik)**

Yosh	Yangicha tashkil qilish. Tayyorlashning vosita va metodlari	Mavjud ishlar.
8-10	Barcha sport vositalaridan, birinchi navbatda futboldan foydalangan holda sport o'yinlari uchun tayyorgarlik (o'yin shaklida).	Futbolda boshlang'ich ixtisoslashish. Asosan standart holatlardan foydalanish, tanlab olish
11-12	Futbolda boshlang'ich ixtisoslashish. Alohida o'yin mashq-lari yiliga 23-35 o'yindan ko'proq.	mahoratga qarab emas, balki o'yinlar va jismoniy tayyorgarlik testlari
13-14	Futbol texnikasi va taktikasini diqqat bilan o'rgatish. Alohida standart mashqlari 50% dan ortadi,	natijalariga qarab bo'ladi. Standart mashqlar-dan foydalangan holda dastlabki

15-16	yiliga 15-20 o'yin. O'rgatishni o'yin amaliyoti bilan olib borish. Turli xil o'yin va standart mashqlar hajmi. Yiliga 25-35 o'yin.	tayyorgarlik. Yiliga 30-40 uyin. O'rgatishni o'yin amaliyoti bilan qo'shib olib borish. Yiliga 30-45 uyin faol o'yin amaliyoti
-------	---	---

1.3. Yosh futbolchilarning mashg'ulotlarini rejalashtirish

Futbolchilar sport mahorati darajasining bundan keyingi rivojlanib borishi bolalar va o'smirlar futbolining o'sishi bilan chambarchas bog'liqdir. Shu sababli, mamlakatimizda bolalar va o'smirlar futbolini yanada rivojlantirishga qaratilgan qator tadbirlar orasida futbol mashg'ulotlarni, tayyorgarliklarni to'g'ri rejalashtirish alohida o'rin tutadi.

M.A.Godik, D.V.Kuzmichevlar bolalarga futbolning oddiy sirlarni o'rgatishdan boshlab, ularni yuqori malakali futbolchilar qilib tarbiyalash butun bir tizim xisoblanadi va u aniq reja asosida olib borilishi kerakligini ta'kidlaydilar.

Rejalashtirish- sportchini tayyorlashning ko'p yillik bosqichida natijalarning o'sishini taminlovchi asosiy va muxim talablardan biridir. U sport mashg'uloti tizimining umumiy asosiy va uslublaridan boshlanadi.

Sport maktablarida o'quv mashg'ulotini jarayonini tashkil qilish mashg'ulotning zamonaviy uslubiyati asosida, yosh futbolchilarning yuqori mashg'ulot yuklamalarni o'zlashtirishi orqali amalga oshiriladi. Mutaxassislar futbol maktablarida quydagicha vazifalarni; - o'quv rejasini bajarish shartligi, amaliy va nazariy mashg'ulotlarni uzluksiz bajarish, yosh futbolchilarni tanlash tizimni yaxshi tashkil qilish, musobaqalarda muntazam ishtirok etish, tiklanish profilaktik tadbirlarni amalga oshirishlarni qat'iy ro'ya etish kerakligini ta'kidlaydilar.

Sport maktablaridagi bo‘limlar boshlang‘ich tayoyrlov va o‘quv mashg‘ulot guruhlaridan shakllanadi. Sport tayyorgarligida yuqori natijalarga erishilgan va zarur sharoitlar yaratilgan ANDIJON SHAXRINING BO‘FM LARININGlarda sportni takomillashtirish guruxlari tashkil etiladi.

Boshqa sport turlari kabi futbol uchun ham raqibga qarshi jamoaviy yakka kurashlar xarakterlidir. Bu yakka kurashlar nafaqat invidual, balki jamoaviy o‘yin harakatlarini rivojlantirishni talab qiladi. Ushbu asoslarni hisobga olib, o‘quv mashg‘ulot jarayonida ketadigan vaqt taxminana shunday bo‘linadi: jismoniy tayyorgarlikka 20–25 %, texnik iayyorgarlikka 30-35% , taktik o‘yin va musobaqa tayyorgarligiga 40-45%. Bu raqamlarga yosh o‘zgarishi, o‘yinchilar mahorati va tayyorgarlik davriga qarab albatta o‘zgartirishlar kiritiladi.

Futbol jamoalarini va alohida o‘yinchilarni tayyorlashni rejalashtirish mashg‘ulotning umumiy ob‘ektiv qonunlariga qarab bazalashtiriladi. Uning tarkibiga umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi mashg‘ulot jarayonining uzviyligi maksimal yutuqqa yo‘nalish cheklangan yuklamalar tendentsiyasi davriylik jarayoni kiradi.

O‘yinchilarning bir mavsum davomida ortirgan funktsional imkoniyatlarining rivojlanish bochqichi keyingi mavsumlarda ham mustaxkamlanib, rivojlantirib borishi kerak. Faqat ‘ir yo‘nalishda tashkil etilgan tayyorgarlik kerakli bo‘lgan natijalarga etaklaydi.

Rejalashtirishda, shuningdek sportchining gormonik rivojlanishi uning jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini inobatga olish zarur. Undan tashqari, sportchining yoshi, jinsi, professional salohiyati, jismoniy rivojlanish bosqichi, tayyorgarlik yo‘nalishi, bo‘lajak musobaqalar taqvimini moddiy baza mashg‘ulotlarini tashkillashtirishning boshqa talablarini ham ko‘zda tutish lozim.

Avvalambor ko‘zlangan ishning tuzilishi va xajmini aniqlab olish vaqtni, davrni to‘g‘ri taqsimlash, shuning yakuniy natijani belgilab qo‘yish lozim.

Rejalashtirishga albatta vaq va sharoitga qarab o'zgartirishlar, aniqliklar va qo'shimchalarni kiritish mumkin.

Rejalar tuzishda rejaning vazifalar, tuzilishi, bajarilish bosqichi, yo'l qo'yilgan xatolar tahlil qilinadi. Har bir yaratilgan reja tadbirlari sekin oshib boradi.

Futbol o'yini texnik harakatlarga boshlang'ich o'rgatishda sharoitlarni engillashtirish va tegishli uslublar bilan texnikani tez egallashda o'yinchilarga yordam ko'rsatish lozim. Yosh futbolchilar bajariladigan texnika usullarini mustahkamlab olganlaridan so'ng kelgusidagi o'rgatishda boshlang'ich davrda qo'llanilgan o'sha uslublardan foydalanmaslik muxidir.

Xulosa: Yosh futbolchilarning texnik-taktik harakatlarni tarbiyalash ko'pgina mutaxassislar tomonidan o'rganilgan. O'rganilgan, tahlil qilingan ishlarda futbolchilarning 10-14 yoshlarida texnik-taktik xarakatlarni o'zlashtirish, rivojlan-tirish mashg'ulotlarda birinchi darajali bo'lib qaralishi ta'kidlangan.

Malakaliy mutaxassislar o'z kitoblarida, o'quv qo'llanmalarida, ilmiy ishlarida, yosh futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini rivojlantirishni keng doirada yoritib berishgan.

Futbolchilar tayyorgarligining asosiy mezonini musobaqa faoliyati, u o'yin natijasi va murabbiyning ekspert bilan bir qatorda, tezkor ish hajmi, shuningdek, texnik-taktik harakatlarning miqdori va aniqligi bilan tavsiflanadi. O'yinchilarning musobaqa faoliyati to'g'risidagi axborot asosida murabbiy jamoa tayyorgarligini joriy rejasiga tegishli o'zgartirishlar kiritadi.

Yosh futbolchilarning texnik taktik xarakterlarni tarbiyalashda futbol o'yin qoidalarini yoddan bilish muximdir. O'yin qoidalarini o'zlashtirgan yosh futbolchi o'yin vaziyatlarida o'z jamoadoshlarni xujumda, ximoyadagi xarakatlari noaniqliklar yuzaga kelishga yo'l qo'ymaydi. Futbol o'yinlarida futbolchilarning o'yin qoidalarini bilmasligi, xakamlar bilan tortushuvlarini, vaziyatlarda oddiy qoidalarini buzilshini, xatokki yirik musobaqarlarda xam kuzatilishi sir emas.

O'yinchilar o'yin maydoni, maydonchalar, darvoza va to'pning o'lchamlari xakamlarni majburiyatlari to'g'risidagi malumotlarni bilishi shart.

Tekshirishlardan shuni aniqladikki, yosh futbolchilarni o'yindan tashqari xolatda, jarima va erkin to'plarni o'yinga kiritishda xattoki yon chiziqdan to'pni tashlashda xatolarga yo'l qo'yishadi. YOsh darvozabonlar xam qoidani bilmasliklari tufayli, jamoalarni mag'lubiyatga uchrashlariga olib kelishadi.

Ma'lumki, musobaqa faoliyatini o'rganish jarayoni har o'yin davomida futbolchilar tomonidan namoyish etiladigan juda ko'p ma'lumotlarni yig'ish imkonini beradi. Lekin yosh futbolchilvarda bunday ma'lumotlarni o'rganish natijalari muvofiq adabiyotlarida etarli aks etirilmagan.

Yosh futbolchilarning dastlab tayyorgarligi o'yin texnikasidani xatolarni tuzatish, texnik tayyorgarlikda muhim ahamiyatga ega, ayniqsa, bu narsa boshlovchi o'yinchilar uchun ahamiyatlidir. Texnikani yomon o'zlashtirish oxir oqibat mahoratni keyinchalik takomillashtirishga to'sqinlik qiladi.

II BOB.TADQIQOT ISHNING MAQSADI, VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL ETILISHI

2.1. Tadqiqotning maqsadi va vazifalari

Tadqiqotning maqsadi – yosh futbolchilarni texnik-taktik xarakatlarni tarbiyalash asosida o‘yin natijalarni oshirish.

Shu maqsadni amalga oshirish uchun quydagi vazifalar bajarildi.

1. Yosh futbolchilarning o‘yindagi individual, jamoaviy texnik-taktik harakatlarni o‘rganish.

2. Sport maktablarning mashg‘ulot jarayonini tekshirish, murabbiylarning texnik-taktik xarakatlariga doir fikr muoxazalarni, ko‘rsatmalarini taxlil qilish

3. Yosh futbolchilarda texnik xarakatlariga doir maxsus test talablarini o‘tkazish.

2.2. Tadqiqot ishning ilmiy uslublari

Qo‘yilgan vazifalarni echishni amalga oshirish uchun quyidagi ilmiy uslublardan foydalaniladi

1. Ilmiy adabiyot manbalarni tahlil qilish.

2. Anketa so‘rovnamlarni o‘tkazish.

3. Pedagogik kuzatishlar.

4. Matematik-statistik usullari.

2.2.1. Ilmiy adabiyotlar tahlili

Yosh futbolchilarning texnik-taktik harakatlarni tarbiyalash ko‘pgina mutaxassislar tomonidan o‘rganilgan. O‘rganilgan, tahlil qilingan ishlarda futbolchilarning 10-14 yoshlarida texnik-taktik xarakatlarni o‘zlashtirish, rivojlan-tirish mashg‘ulotlarda birinchi darajali bo‘lib qaralishi ta’kidlangan.

1970-1980 yillarda CHexiya, Vengriya va Germaniyalik mutaxassislar o'z kitoblarida, o'quv qo'llanmalarida, ilmiy ishlarida, yosh futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini rivojlantirishni keng doirada yoritib berishgan.

Futbolchilar tayyorgarligining asosiy mezonini musobaqa faoliyati, u o'yin natijasi va murabbiyning ekspert bilan bir qatorda, tezkor ish hajmi, shuningdek, texnik-taktik harakatlarning miqdori va aniqligi bilan tavsiflanadi. O'yinchilarning musobaqa faoliyati to'g'risidagi axborot asosida murabbiy jamoa tayyorgarligini joriy rejasiga tegishli o'zgartirishlar kiritadi.

Ma'lumki, musobaqa faoliyatini o'rganish jarayoni har o'yin davomida futbolchilar tomonidan namoyish etiladigan juda ko'p ma'lumotlarni yig'ish imkonini beradi. Lekin yosh futbolchilarda bunday ma'lumotlarni o'rganish natijalari muvofiq adabiyotlarida etarli aks etirilmagan.

2.2.2. Futbolchilarni musobaqa faoliyatini pedagogik kuzatish

Yosh futbolchilarning jamoaviy, individual texnik-taktik harakatlari, futbol buyicha o'tkazilgan viloyat birinchiliklarida, o'rotqlik uchrashuvlarida kuzatildi.

O'yin davomida futbolchilarning quyidagi texnik-taktik harakatlari qayd qilindi:

- to'pni uzatishlar;
- to'pni olib yurish;
- aldash harakatlari;
- to'pni olib qo'yish;
- bosh bilan o'ynash;
- darvoza tomon zarba berish;
- jarima to'plardan foydalanish.

Bu harakatlarni qayd qilish, tekshirish uchun Yu.Morozov, N.Lyukshinov tomonidan ishlab chiqilgan uslubdan foydalanilgan. Olingan natijalarga asoslanib kuzatilgan jamoadagi har bir futbolchi haqida umumiy

xulosaga kelinib, soʻngra butun jamoani koʻrsatgan natijalarga ham baho berish imkoni yaratilgan.

2.2.3. Matematik-statistik usul

Mazkur ishda olingan natijalarning, yaʼni futbolchilarning individual texnik-taktik harakatlarni hajm va sifat koʻrsatkichlarini aniqlangan boʻlib, ularning asosan samaradorlik koʻrsatkichlari oʻrganilgan. Tadqiqotda yana olingan natijalarni oʻrtacha arifmetik koʻrsatkichlari aniqlangan.

2.3. Tadqiqot ishning olib borilishi

Tadqiqot ishi 2011-2012 yillar oraligida olib borildi. Yosh futbolchilarni texnik-taktik tayyorgarligini oʻrganishda, And DU qoshidagi 4-sonli Akademik litseyida futbol boʻyicha tarbiyalanuvchilarining oʻyin faoliyatlari oʻrganildi. Ushbu futbol maktabi oʻquv-dars mashgʻulotlardagi texnika-taktika mustahkamlovchi maxsus mashqlar, mashqlarni yosh futbolchilar tomonidan oʻzlashtirilishi, murabbiy koʻrsatmalari kuzatilib tahlil qilindi. Yosh futbolchilarning texnik-taktik jixatlardagi samaradorlikni bilish maqsadida maxsus test talablaridan xam foydalandi.

Bu test talablariga -30 m toʻp bilan yugurish, -toʻpni moʻljalga aniq tepish, - ustunlar orasidan toʻpni olib yurish va darvozaga zarba berish, - 30 metrga toʻpni aniq tepish.

Test talablari 2012 yil mart va oktyabr oylarida oʻtkazildi. Sport maktabi jamoalaridan 16 tadan jami 48 ta yosh futbolchilar test talablarida qatnashishdi.

III BOB.TADQIQOT ISHIDA O‘RGANILGAN ISHLARNING NATIJALARI

3.1. Futbolda texnik taktik mahoratni oshirishda to‘p bilan ishlash

Ko‘p yillik mashg‘ulotining barcha bosqichlarida texnik usullar va taktik harakatlarga o‘rgatish jarayoni uzluksiz davom etadi. Maqsadga muvofiq texnikaning barcha tomonlarini biomexanika konunlaridan foydalanish asosida va shug‘ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda puxta o‘zlashtirish o‘yin faoliyatining murakkab sharoitlarida texnikaning muvaffaqiyatli qo‘llanishini oldindan belgilab beradi. Mukammal o‘yin ko‘nikmalarining shakllanishi futbolchilarning yukori darajadagi jismoniy tayyorgarligiga asoslanadi futbolchilarni o‘qitish va ularning malakalarini takomillashtirish bosqichlarida jismoniy tarbiyaning odatdagi metodlari: mashqlar, o‘yin, musobaqa metodlari, ko‘rsatmalilikni ta‘minlash, og‘zaki nutqdan foydalanish, xatolarni tuzatish metodlaridan foydalaniladi. Barcha metodlar bir-biri bilan yaqindan bog‘liq holda qo‘llaniladi. Biroq ulardan foydalanishning protsentli nisbati ko‘pgina faktorlarga: o‘qitish bosqichi hamda vazifalariga, shug‘ullanuvchilarning yosh va shaxsiy xususiyatlariga, ularning tayyorgarlik darajasiga bog‘liq bo‘ladi. Alohida texnik usul va taktik harakatni o‘rganish quyidagi bosqichlarga ajratiladi: dastlabki o‘rganish; chuqur o‘rganish; mustahkamlash va yanada takomillashtirish.

Har bir bosqich bir qator xususiyatlarga ega bo‘lib, shu xususiyatlarni hisobga olgan holda konkret vazifalar qo‘yiladi va o‘qitishning (o‘rgatish)ning ratsional metodikasi tanlanadi.

Dastlabki o‘rganish. Bu bosqichning asosiy maqsadi— o‘rganilayotgan usul yoki harakat asoslarini o‘zlashtirib olish. Konkret bir harakatni uning asosiy variantida bajarish ko‘nikmalarini shakllantirishdagi dastlabki urinishlar bosh miya qobig‘ida dinamik steriotip hosil qilishga qaratilgan va bosh miya qobig‘idagi nerv jarayonlarining irradiatsiyasi bilan xarakterlanadi. Bolalarda ichki tormozlanish etarlicha rivojlanmagan bo‘ladi. Bularning hammasi ko‘pincha o‘rganilayotgan harakatning kinematik va dinamik xarakteristikalarining noaniq esga

tushirilishiga, uning ritmining beqarorligiga, kerak bo'lmagan qo'shimcha harakatlarga sabab bo'ladi. Mazkur bosqichning asosiy vazifasi — shug'ullanuvchilarda bajarilayotgan harakat va shu harakat asosiy elementlarining yahlit tasavvurini (ko'rish orqali) va harakat sezgisini paydo qilish — harakat ko'nikmalarini shakllantirish xususiyatlarini; hisobga olgan holda hal etiladi. Harakatni dastlabki o'rganish u bilan tanishishdan boshlanadi. Bunga metodlar kompleksi yordamida erishiladi. Og'zaki tushuntirish, ko'rsatish va mashq metodlaridan foydalaniladi. Og'zaki tushuntirishda harakatning aniq terminologik nomi beriladi, uning ahamiyati va o'yin sharoitlarida qo'llaniladigan o'rni haqidagi ma'lumotlar aytiladi, bajarish printsiplari tushuntiriladi. Bolalarning diqqat-e'tiborining beqarorligi, uning hajmi esa kichikligi sababli tushuntirish aniq, qisqa va obrazli bo'lishi kerak. Ikkinchi signal tizimi orqali hosil qilinadigan ko'ruv tasavvurlari ko'rsatmalilikni ta'minlash metodlaridan foydalanish bilan to'ldiriladi. Bular birinchi signal tizimi orqali ta'sir etib, o'rganilayotgan harakatlarning konkret obrazlarini hosil qilishga yordam beradi. Bevosita namoyish qilish (ko'rsatish) ko'rsatmalilikni ta'minlashning asosiy metodidir. Namoyish qilish faqat tashqi formasi bo'yichagina namunali bo'lishi kerak emas. Harakatning muvaqqat, fazoviy va kuch xarakteristikalarini optimal ravishda qayta esga tushirish zarur. Ko'pincha ko'rsatish tushuntirish bilan qo'shib olib boriladi, bu esa harakatning tez va puxta idrok qilinishini ta'minlaydi. Harakat sezgilarini hosil qilish uchun mashq metodlaridan foydalaniladi. O'rganilayotgan harakat nisbatan doimiy va soddalashtirilgan sharoitlarda esga tushiriladi. Futbol o'yini texnikasi va taktikasini o'rgatishda ko'proq yaxlit mashq metodidan foydalaniladi, chunki harakatlarni bo'laklarga bo'lib yuborish ko'pincha ularning mohiyatini qo'pol ravishda buzishga olib keladi. Takrorlash me'yorini aniklashda yangi, koordinatsion jihatdan murakkab mashklar yosh futbolchilarda tegishli nerv markazlarining charchashiga sabab bo'lishini hisobga olish lozim. SHuning uchun mazkur bosqichda mashqlarni seriyali takrorlash juda samarali bo'ladi. O'rganuvchilar har birida 8—10 ta takrorlashi bo'lgan 2—3 seriyalarni bajaradilar. Seriyalar oralig'idagi intervallar dam olish uchun etarli bo'lishi kerak. Ulardan zarur fikrlarni aytilish va mashqni takroriy

ko'rsatish uchun ham foydalanish mumkin. Yangi materialni o'rganish keyingi 3—5 ta dars mobaynida davom ettiriladi.

CHuqur o'rganish. Bu bosqich texnik va taktik harakatlarning yanada mustahkamlanishi va o'rganilayotgan harakat detallarining chuqurroq aniqlashtirilishi bilan xarakterlanadi. Usul yoki harakatni o'zlashtirib olish jarayonida dastlabki ko'nikmalar takomillashadi, texnik usullar ham, taktik harakatlar ham to'g'ri, aniq, bema'lol bajarila boshlanadi.

CHuqur o'rganish bosqichida shug'ullanuvchilarning harakat sezgilarini ongli ravishda baholay olishi va joyni idrok kila bilishi o'rgatish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishda katta ahamiyat kasb etadi. Bu esa mufassal so'zlab berish va suhbat, harakatlarni tushuntirish va chuqurroq analiz qilish, o'z-o'zini tekshirish, hisobot berish va shu kabi og'zaki metodlarni qo'llanish imkonini beradi. Bevosita ko'rsatish ko'rsatma qurollar: foto va kinomateriallar, plakatlar, rasmlar, sxema va hokazolardan keng foydalanish bilan to'ldiriladi. Harakatning borishi va uning asosiy parametrlari haqidagi zudlik bilan axborot berishning xilma-xil vositalari keraklicha samara beradi: Mazkur bosqichda asosan yaxlit mashqlardan foydalaniladi. Bu mashqlar qat'iy bir maqsadga qaratilgan bo'lishi kerak. Bir xilda (bir xil sharoitda, bir maqsadni ko'zda tutuvchi, harakat parametrlari bir xil) bo'lgan takrorlashlar soni kamayadi. O'zgaruvchan takrorlashlar soni ancha oshiriladi. Mashq o'rgatilayotgan vaziyat sharoitlari o'zgartiriladi va murakkablashtiriladi. Mashqni bajarish vazifalari o'zgartiriladi, bu hol harakat formalari va xarakterining, ularning fazoviy vaqt va kuch xarakteristikalarining o'zgarishiga sabab bo'ladi. O'rganilayotgan harakatlarni maksimal tezlik va kuch-g'ayratga yaqin tezlik va kuch-g'ayrat bilan bajarishga urinib kuriladi. Bunda texnik va taktik harakatlar bajarilish vaqtida buzilmasligi, mo'ljallangan aniqlik esa yo'l qo'yilgan chegarada bo'lishi muhimdir. Bir krlipdagi xamda o'zgaruvchan takrorlashlar nisbati taxminan 30 va 70% ni tashkil etadi. Harakat amallarining ko'p variantlarda bajarilishi turli xil analizator sistemalarining faoliyatiga oshirilgan talablar qo'yadi va bajarilayotgan harakatlar to'g'risida aniq tasavvurlarning hosil bo'lishiga yordam beradi. Bir darsdagi takrorlashlar soni oshiriladi. O'rganilayotgan harakat 10—12 min. davomida

takrorlanadi, shundan so'ng 3,5—5 minut boshqa mashqlar bajariladi. O'yin mashqlarini boshqa mashq. tarzida qo'llanish ancha samaralidir. So'ngra yana o'shancha vaqt davomida harakatni ko'p marta takrorlash lozim. Darslar tizimida chuqur o'rganish katta oraliqlar bilan olib borilishi mumkin. Bu darsga yangi material kiritish imkonini beradi. Mazkur bosqichda o'yin va musobaqa metodlaridan keng foydalaniladi, bular alohida emotsional fon yaratadi, mashqlarning ta'sirini kuchaytiradi va o'qitish jarayonini faollashtiradi.

M u s t a h k a m l a s h v a y a n a d a t a k o m i l l a s h t i r i s h . Bu bosqichning asosiy vazifasi—o'zlashtirib olingan harakatlarni yanada mustahkamlash va turli xil o'yin sharoitlarida ularni qo'llanish ko'nikmalarini hosil qilish.

Mazkur bosqichda jismoniy tarbiya metodlarining barcha komplekslaridan foydalaniladi.

K o ' p y i l l i k m a s h g ' u l o t j a r a y o n i d a g i t e x n i k t a y y o r g a r l i k

Futbolchining texnik mahorati u egallab olgan texnik usullarning hajmi va xilma-xilligi, shuningdek ularni o'yin sharoitlarida samarali qo'llana bilishi bilan xarakterlanadi. Futbol o'yini texnikasi juda ko'p turli uslub va usullar yig'indisidan iboratdir. SHuning uchun kam vaqt na kam kuch sarflab o'rgatish vazifasini hal etish uchun o'rganilayotgan materialni sistemaga solish va texnikaga o'rgatishning ratsional izchilligini aniqlash katta ahamiyatga ega. O'rgatish ishini boshlash va uni optimallashtirish problemi ko'p jihatdan tushunarlik printsipli bilan belgilanadi. Ammo bu faqat «oddiydan murakkabga», «osondan qiyinga» degan metodik koidalardan foydalanishdan iborat bo'lib qolmaydi. Dastlab o'yinni olib borishning asosiy uslub va usullarini o'rganish zarurligini hisobga olish ham ancha muhimdir. Nihoyat, yangi harakat ko'nikmalari avval o'zlashtirilgan ko'nikmalar asosida paydo bo'ladi. SHuning uchun turli xil texnik uslub va usullarning o'zaro tabiiy bog'liqligidan va tuzilishi bo'yicha umumiyligidan foydalanish kerak. Texnik usullar bilan tanishish va ularni o'rganish jarayonida asosan o'qitishning frontal usulidan foydalaniladi. U ko'p yillik trenirovkaning har bir bosqichi uchun muayyan doiradagi uslub va usullar tanlab olinishi bilan xarakterlanadi. Bular darslar tizimida parallel ravishda: dastlab (texnika asoslarini o'zlashtirib olguncha) har bir priyom va usul

alohida, keyinchalik o'zlashtirilgan boshqa usullar bilan birgalikda o'rganiladi. SHu bilan birga bir darsda, bir vaqtnint o'zida ikki uchtdan ortiq yangi priyomga o'rgatish mumkin emas. Ko'p yillik mashg'ulotning har bir bosqichida futbolchilarning texnik tayyorgarligi yuzasidan konkret vazifalar qo'yish ko'pgina faktorlar: bolalar va o'smirlar rivojlanishining yosh xususiyatlari, jismoniy sifatlarni tarbiyalash dinamikasi, harakat ko'nikmalarini shakllantirish strukturasining xususiyatlari, bosqichlarning qaysi maqsadga qaratilganligi bilan belgilanadi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida futbol o'yinini yangi o'rganuvchi futbolchilarni texnik usullarning asosiy gruppalari bilan tanishtirish vazifasi qo'yiladi. Bu vazifaning muvaffaqiyatli hal etilishi shug'ullanuvchilarda futbolga nisbatan qat'iy qiziqish hosil bo'lishiga yordam beradi. Mazkur bosqichda o'qitish ishi maydonda harakat qilish: yugurish, to'xtash, burilish va sakrashning asosiy usullarini urganishdan boshlanadi. SHular bilan parallel ravishda futbolchilar to'pni egallash texnikasi usullarini va buni bajarishning quyidagi asosiy usullarini o'rganadilar: to'p tepish (tovonning ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki va o'rta qismi bilan); kalla qo'yish (peshonaning o'rta qismi bilan); to'pni oyoq bilan to'xtatish (tovonning ichki tomoni bilan, oyoqning kafti va son bylan); to'pni oyoq bilan olib yurish (oyoq yuzining o'rta va tashqi qismi bilan); «qochib qolish» yo'li bilan aldaydigan harakatlar qilish; to'pni olib qo'yish (hamla qilib, to'pni tepib yuborish); yon chiziqdan (turgan joydan) turib to'pni o'yinga tashlash.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida shug'ullanuvchilar futbol o'yini texnikasi asoslarini egallab oladilar. Futbolchilar avvalgi bosqichda tanishgan texnik uslublarni ancha chuqurroq o'rganadilar hamda qolgan uslub, usul va ularning boshqa xillarini o'rganishga kirishadilar. Darvozabonlar to'pni egallab olish texnikasining asosiy uslublarini: to'pni ushlab olish, urib yuborish va tashlashni o'rganadilar.

Asosli ravishda (chuqur) mashg'ulot qilish bosqichida futbolchilar texnikani mustahkamlaydilar va uni takomillashtirishda davom etadilar. Turli-tuman texnik priyomlar bo'yicha mustahkam ko'nikma hosil qilinadi va o'yin sharoitlarida ularni kompleks ravishda va maqsadga muvofiq

qo'llanish ko'nikmalari tarkib toptiriladi. Butun bosqich davomida shug'ullanuvchilar quyidagi priyomlar bo'yicha kamolotga erishadilar: turli traektoriya va yo'nalishda harakatlanayotgan to'pni xilma-xil usullar bilan to'g'riga va yo'nalishni keskin o'zgartirib tepish; to'pni to'xtatish va sherigiga oshirish; to'pni turli usullar bilan olib yurish; aldanma harakatlar qilish;

to'pni hujum qilib va oyoqning ostiga tashlanib tepib yuborish va to'xtatish;

raqibni elka bilan turtib to'pni olib qo'yish; to'pni turgan joyidan, harakatda, yiqilayotib yon chiziqdan o'yinga kiritish. Darvozabonlar to'pni ushlab olish, urib yuborish va boshqa tomonga o'tkazib yuborishni ham yiqilmasdan, ham yiqilayotib takomillashtiradilar. Asosli ravishda mashg'ulot qilish bosqichida futbolchilarni o'yindagi vazifalari hujumchi, himoyachi va hokazolar bo'yicha uzil-kesil (ayrim hollarda bir oz vaqtliroq yoki keyinroq); ixtisoslashuvi amalga oshiriladi. SHuning uchun takomillashish jarayonini futbolchilarning o'yindagi vazifalariga nisbatan alohida-alohida olib borish kerak.

Takomillashish bosqichining mazmuni «futbolchilarni tayyorlash metodikasi» bobida batafsil berilgan. Ko'p yillik trenirovka jarayonida taktik tayyorgarlik. Idrok, diqqat, tafakkur, xotira kabi ruhiy jarayonlarning juda yaxshi jismoniy, axloqiy-irodaviy, nazariy va ayniqsa texnik tayyorgarlik bilan birgalikda yukori darajada rivojlanganligi taktik tayyorgarlik asosini tashkil etadi. Futbolchilarning o'yin faoliyati sharoitlarida yaxshi mo'ljal (orientir) olish va taktik jihatdan to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyati ko'p jihatdan texnik uslublarni maqsadga muvofiq ravishda qo'llanish, ya'ni ularning texnik qurollanganligi bilan belgilanadig SHuning uchun yosh futbolchi texnik uslublarni muntazam takomillashtira borib juda ko'p miqdordagi harakat ko'nikmalarini egallab olgandagina yaxshi taktik tayyorgarlikka erishishi mumkin. O'yinchining texnik mahorati yo sheriklari bilan hamkorlikda, yoinki shaxsiy ravishda istalgan taktik g'oyaning amalga oshirilishini ta'minlashi kerak. Har bir futbolchining taktik jihatdan yuquri individual tayyorgarligi butun komanda taktikasining samarali bo'lishini belgilab beradi. futbolchilar bilan o'tkaziladigan har bir o'quv-mashg'ulot bosqichi konkret yo'nalishga va tegishli o'quv materialiga ega bo'lishi kerak.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida asosiy vazifa o'yinda fikr yuritish kobiliyatini tarbiyalash va futbol o'yini jarayoniga qiziqish uyg'otishdan iborat. Mashg'ulotlarda murakkab reaksiya tezligini, mo'ljal olishni, idroklilikni, mustaqillikni kollektivda ish ko'ra bilish ko'nikmasini ryvojlantirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar bajariladi. O'yinda fikr yuritish kobiliyatini tarbiyalash uchun o'yin faoliyati xarakteriga ko'ra futbolga yaqin bo'lgan harakatli o'yinlardan keng foydalaniladi. Harakatli o'yinlar rakib «ta'qib»idan qutulish va bo'sh joyga chiqish, o'z vaqtida to'p oshirish, hujum yoki himoya vaqtida tezlik bilan qulay vaziyatni egallash ko'nikmalarini tarbiyalaydi. Taktik tayyorgarlikda harakatli o'yinlardan foydalanish to'pni egallab olishning murakkab texnikasi yo'qligi bilan ham belgilangandir. Bu shug'ullanuvchilarning diqqat e'tiborini o'yin jarayonini tushunib olishga qaratiladi, juda ko'p vaziyatlarda mustaqil qaror chiqarib olishiga imkon beradi. O'yinlarda hujum va himoyadagi individual hamda eng oddiy gruppaviy harakatlar tarbiyalanadi. O'yinchining «ochilishi» va «yopilishi» kabi taktik harakatlarni eng yaxshisi basketbol yoki gandbol o'yinida o'rganish ma'qul. Murabbiy, o'yin mohiyatini to'g'ri tushunish hissini tarbiyalash to'g'risida g'amxo'rlik qilishi, qabul qilingan har bir noto'g'ri qarorni e'tibordan chetda qoldirmasligi, bajarilgan harakatga baho berishi kerak. SHuning uchun mazkur bosqichdagi har bir mashg'ulot mazmunining asosiy yo'nalishi — o'yinni olib borish tajribasini egallash va to'ldirib borishdan iboratdir.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichi taktik tafakkurni o'yinchining taktik jihatdan fikr yuritish kobiliyati — rivojlantirishni hamda asosiy individual va guruxiy taktik harakatlarni o'rganishni nazarda tutadi. Mashg'ulotlarda quyidagilar: nazariy bilimlar, taktik ko'nikma va malakalar zapasini kengaytirish; o'zlashtirilayotgan bilim, ko'nikma va malakalarni doimo o'zgaruvchan o'yin sharoitida ijodiy qo'llanish imkoniyati e'tiborga olinish kerak. Mashg'ulotlarda sport o'yinlari taktikasining umumiy asoslarini o'rganishga, futbol o'yini taktikasini, o'yinchilarning shaxsiy va guruxiy harakatlarini qarab chiqishga katta o'rin beriladi. SHu maqsadda futbolchining mustaqil ish olib borishining barcha formalaridan, taktik tayyorgarlikning nazariy asosini yaratishga yordam beruvchi

formalaridan (adabiy manbalar, kinomateriallar, shaxsiy kuzatishlar va hokazolardan) foydalaniladi. O'yin qoidalarini o'rganish hamda shaxsiy va guruxiy harakatlarni tashkil etishda ularni hisobga olish lozim. Tanishish asnosida qoidalarki rasm, sxema, maketda aks ettirilgan o'yin vaziyati va hokazolar bilan to'ldirib tushuntirish, ularni qullanishga oid amaliy misollar keltirish foydalidir. Asosiy taktik harakatlarni o'rganish jarayonida taktik tafakkur shakllantirilar ekan, asosiy e'tibor habul qilingan taktik rejani amalga oshirish uchun o'yinni olib borishning shug'ullanuvchilar qabul qilgan muayyan vositalari va usullarining maqsadga muvofiqqligini analiz qilishga qaratiladi. Hujum va himoyaning doimo o'zgaruvchan sharoitlarida konkret shaxsiy va guruxiy harakatlarga alohida e'tibor berilib bajariladigan mashqlar ham o'rganiladi. Ayrim o'yin vaziyatlarini ijodiy hal etish qobiliyati o'yinchilarning eng muhim malakasi hisoblanadi. Bu malakani rivojlantirish boshlang'ich sport ixtisoslashuvining asosiy vazifalaridan biridir.

Jiddiy mashg'ulot qilish bosqichidagi taktik tayyorgarlik o'zlashtirib olingan shaxsiy va guruxiy harakatlarni hisobga olgan holda olib boriladi. U futbolchilarning kombinatsion o'yin olib borish kobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi. Jamoa taktik harakatlarini takomillashtirishga katta e'tibor beriladi. Taktik tayyorgarlik o'yindan ajratilgan holda yoki ikki tomonlama o'yinda olib boriladi. Har bir o'yinchi komandada qanday o'rin egallashiga qarab o'z taktik harakatlarini takomillashtiradi. Mashqlarga ham hujumchi, ham himoyachi harakatlari kiritiladi. O'z-o'zini analiz qilish qobiliyatini, vujudga kelgan o'yin sharoitida to'g'ri yo'l topa bilish, o'yin vaziyatini xarakterlovchi ko'p sonli momentlardan eng muhimini ajratib olish ko'nikmalarini tarbiyalash juda muhimdir

To'p uzatish texnikasi va taktikasi

Futboldagi hamma uzatishlarni mazmuniga binoan quyidagi tarzda klassifikatsiyalasa 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'izillatib.

2. Masofasiga qarab: a) qisqa (5—10 m); b) o‘rtacha (10—25m); v) uzok. (25 m dan ortiq).

3. Yo‘nalishiga 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 (anik, mo‘ljallab); b) burama; v) orqaga.

6. Ulgurishga qarab: a) vaqtida; b) kechikib; v) barvaqt xujum qilayotganlar

xilma-xil uzatishlar ishlatish natijasida himoyachilarni goh oldinga chiqib (ko‘ndalangiga uzatganda), goh qanot tomonlarga yaqinlashib (uzunasiga uzatganda) harakatlanib yurishga majbur, qiladilar, shuningdek 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 manevr qilishni qiyinlashtiradi, raqiblarga o‘z kuchini atakaning eng xavfli uchastkasida qayta guruxlab olish imkonini beradi. Uzoq masofaga, uzunasita va diagonaliga (qisman o‘rtacha masofaga) uzatish esa yuqori tezlikda hujum qilish imkonini beradi. Bunga kutilmaganlik elementa qo‘shiladida, mudofaadagilar harakatini 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 uzatilganda esa yo‘l qo‘ysa bo‘ladigan oldirib qo‘yish xavfi.shunchalik ko‘p bo‘ladi. Biroq har ikkala holda to‘pni boshqarayotgan futbolchi uzatganda to‘pni oldirib qo‘yishi minimum darajaga tushirilishiga, har galgi uzatish o‘yinni keskinlashtiradigan bo‘lishiga erishish kerakligini yodda tutishi lozim.Quyidagilar uzatish samaradorligiga ta’sir ko‘rsatadigan omillar hisoblanadi: futbolchining texnik mahorati; maydonni (sheriklari va raqiblar qaerda va qanday

pozitsiyada turganini) ko'ra bilishi; to'pni boshqarayotgan o'yinchining taktik tafakkur qilishi, 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 manevrchanligi, 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 usuly hisoblanadi. Buning mohiyati shundan iboratki, to'pni boshqarayotgan o'yinchi sherigiga yaqinlashib kelib (yoki sherigi yaqinlashib kelganda) to'satdan unga to'p uzatib yuboradida, o'zi maksimal tezlikda himoyachining orqasiga o'tib ketadi. Sherigi bir tepishdayoq to'pning tezligi va yo'nalishini to'p uzatib bergan o'yiychi yugurish tezligini sekynlashtirmay turib to'pni yana egallab oladigan, himoyachilar esa bunga xalaqit berolmaydigan yoki to'pni olib qololmaydigan qilib o'zgartirib yuboradi (74-rasm). Kombinatsiyaning 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 qolgan joyda uning samaradorligi kamayib ketadi. Ana shuning uchun ham hozirgi mudofaadagi taktik joylanishlarda bu kombinatsiyani rakiblar 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, 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 juda ham qo'riqchilixda hech ham 9- o'yinchi ketidan qolmasa, undan 8- o'yinchi individual harakat qilaverishi uchun zo'r imkoiyat paydo bo'ladi. Bordi-yu, 6-himoyachi to'pi bor o'yinchini hujum qilishga jazm etsa, bu o'yinchi pauza paytida to'pni qo'riqchidan kutilgan va erkin harakat qilish imkoniyatiga erishgan 9- o'yinchiga qoldirib ketadi.

«To'p uzatish» kombinatsiyasi ko'pincha vaqtdan yutish maqsadida qo'llaniladi. Kombinatsiyaning mohiyati shuydaki, unda to'p etib kelgan o'yinchi uni moslab turmay, sheriklaridan biriga

oshirib yubrradi. Bunda sheriklaridan birining tezlik bilan yangi pozitsiyaga chiqishi nazarda tutiladi. Bir tepish bilan uzatish yordamida hujumchilar himoyachilarning hujum qaysi yo'nalishda rivojlanishini aniqlab olishini qiyinlashtiradilar, shuningdek raqiblar darvozasigacha bo'lgan masofani kamaytirish bilan bir vaqtda himoyachilarning to'pni olib qo'yish uchun hujumchilardan birortasiga yaqin kelishiga yo'l qo'ymaydilar.

To'pga zarba berish texnikasi va taktikasi

To'pga zarba berish futbol o'ynashning asosiy vositasi hisoblanadi. To'pga oyoq bilan va kalla bilan turli usullarda zarba beriladi. Zarba berishning klassifikatsiyasi . (Zarba berishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan bo'lib, bu to'pning keraklicha traektoriya bo'ylab harakatlanishi va optimal (ko'pincha esa maksimal) tezligi bilan xarakterlanadi. To'pning uchish tezligi zarba beruvchi bo'g'in (oyoq yoki kalla) bilan to'pning o'zaro to'qnashgan paytdagi boshlang'ich tezligiga, shuningdek ular massasining bir-biriga nisbatiga bog'liq. O'zaro ta'sir etuvchi bo'g'inlarning massasn nisbatan muhim bo'lgani sababli to'pning uchish tezligini oshirish uchun, zarba beruvchi bo'g'in tezligini oshirish kerak bo'ladi. 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 turgan to'pga, shuningdek turli yo'nalishlarda dumalab va uchib kelayotgan to'pga turgan joydan, xarakat vaqtida, sakrab turib, burilib, yiqila turib beriladi. Oyoq bilan to'p tepish juda xilma-xil bo'lishiga

qaramay, ular texnikasini sistema struktura jihatidan tahlil qilish ko'p usullar uchun umumiy bo'lgan asosiy harakat fazalarini ajratib ko'rsatish imkonini beradi.

dastlabki faza—yugurib kelish. YUgurib kelishning uzun qisqaligi, uning tezligi futbolchining individual xususiyatlari va taktik vazifalariga qarab belgilanadi. Biroq har gal yugurib kelayotganda, to'p oldindan o'ylab qo'yilgan oyoq bilan tepiladigan qilib mo'ljal olinishi 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.

Tayyorlov fazasi — zarba beruvchi oeqni orqaga silkish va tayanch oyoqni erga qo'yish. So'nggi yugurish qadami vaqtida ortki deysinishdan keyin juda muhim kichik faza — zarba beruvchi oyoqni orqaga tortish fazasi ijro etiladi. Sonni anchagina, goho esa maksimal darajada orqaga tortib, tizzani bukish pirovardida keraklicha kuch bilan tepish imkonini beradi, chunki bunda oyoqning to'pgacha etib keladigan yo'li uzayadi va son oldingi yuzasining muskullari tarang tortiladi. Bundan tashqari, son anchagina orqaga tortilganda harakatlantiruvchi muskullarning hammasi ham cho'ziladi va keyingi bukish harakatida ishtirok etadi, Bularning hammasi harakat oxirida katta tezlikka erishish imkonini beradi.

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

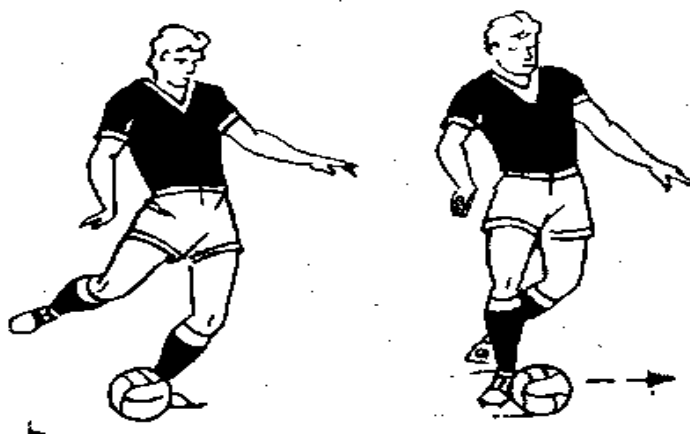
Ishchi faza — zarba berish harakati va surib borish. Zarba berish harakati tayanch oyoqni erga qo'yish paytida sonni olg'a tomon faol bukishdan boshlanadi. Bunda son bilan bukilgan boldir orasida hosil bo'lgan burchak saqlanib turadi. Boldir bilan oyoq kaftining son harakatidan orqaroqda qolishi butun 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 oyoqning massasi kichikroq qismi (boldir va oyoq kafti qismi) tezligini oshirish uchun unga kattaroq massa bo'g'indagi harakat miqdorini (mv) asta-sekin o'tkazib berish

kerakligi sabab. To'pga boldir bilan oyoq kaftini shiddatli, qilichdek harakatlantirib zarba beriladi. Zarba berish paytida oyoqning to'pik bilan tizza bo'g'imini qotirib tutish kerak. Zarba beruvchi oyoqning «qattik; richagga» aylanishi zarba beruvchi bo'g'im massasini ko'paytirish imkontsni beradi. Zarba paytidagi o'zaro ta'sir boshlanishida oyoqning to'pga tekkan joyi to'pning shaklini o'zgartiradi — deformatsiyalaydn. Oyoq bilan to'pni birgalikda surilish tezligi nolga tenglashguncha to'p qisila boradi. Qeyin elastik kuchlar to'p shaklini tiklaydida, 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 qizitishga 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 shu kuch ta'siri qancha vaqt (t) davom etganiga bog'liq. SHunday qilib ishchi fazasi surib borish degan faoliyat bilan tugaydi. Bunda zarba beruvchi oyoq to'p bilan birga harakat qilib boradi. Surib borish kattaroq kuch impul'si (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 gavda 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 strukturasi 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 muskullar kuchayishini kamaytirishni taqozo etadi. Bundan tashqari, to'p tepishning bir qancha usullari texnikasida ba'zi xususiyatlar ham bor.

To'p traektoriyasi xususiyatlari bilan zarba berishning asosiy usullari ikki xil bajariladi: berish, burama zarba berish. To'g'ri zarba berganda zarba impul'sining

yoʻnalishi toʻpning ogʻirlik markazi oʻqidan yoki bevosita uning yaqinidan oʻtadi. Burama zarba berish uchun esa zarbaning yoʻnalishi toʻp ogʻirlik markazi oʻqidan anchagina chetdan oʻtishi kerak. Amalda yuqorida koʻrsatilgan hamma usullar bilan toʻgʻri zarba berish mumkin. Faqat oyoq yuzining tashqi qismi bilan shunday zarba berish sal noqulayroq. Burama zarba berish oyoq kaftining ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki qismi va ayniqsa tashqi qismi bilan eng samarali bajariladi. Toʻgʻri zarba berilganda toʻpning uchish traektoriyasi kuchning qoʻyilish joyiga bogʻliq. Zarbaning qoʻyilish joyi gorizontal tekislik boʻylab toʻpning oʻrta qismiga toʻgʻri kelsa, toʻp toʻgʻriga pastlab uchib boradi. Zarba joyi vertikal, oʻqqa nisbatan oʻzgarsa, toʻpning uchib chiqish azimuti oʻzgaradi (gorizontal tekislikda oʻngga yoki chapga suriladi). Agar kuchning qoʻyilish joyi gorizontal. oʻqdan pastroqqa toʻgʻri kelsa, unda toʻpning uchib chiqish burchagi oʻzgaradi. Zarba sirtining vertikal va gorizontal oʻq atrofida burilishi azymutning ham uchib chiqish burchagining ham (yuqrrilab oʻnga, yuqorilab chapga) oʻzgarishiga sabab boʻladi. Toʻpning uchish traektoriyasi burama zarba berilganda anchagina oʻzgaradi. Zarbaning yoʻnalishi toʻpning ogʻirlik markazi oʻqidan oʻtmaydi. Bu hol toʻpni anchagina aylantirib yuboradi Toʻp gorizontal oʻq atrofida (tagidan tepil-ganda), vertikal oʻq atrofida (pastiga burama tepganda) va qiya oʻq atrofida (yuqorisiga burama tepganda) aylanishi mumkin. Qattiq aylanib uchayotgan toʻp havo qarshiligiga uchrab, boshlangʻich traekto-riyasini oʻzgartiradi . Masalan, toʻp vertikal oʻq atrofida aylanib borayotgan boʻlsa, uchish traektoriyasi aylanish tomoniga ogʻadi. Qattiq aylanayotgan toʻp erdan sapchib qaytganda uning keyingi uchish yoʻnalishi oʻzgaradi. Traektoriya toʻp aylanayotgan tomonga qiyshayadi. Toʻpning uchish xususiyatlarini bilish futbolchi harakatining ishonchliligini oshiradi. Zarba impul'sini bundan buyon zarba deb olamiz.



Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish asosan qisqa va oʻrta masofaga toʻp uzatishda, shuningdek moʻljalga yaqin masofadan tepilayotganda qoʻllaniladi.

Shunday zarba berish texnikasining baʼzi xususiyatlarini koʻrib chiqamiz (8-rasm). YUgurish boshlanadigan joy, toʻp va moʻljal (nishon) taxminan bir chiziqda boʻladi. Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortish soʻnggi yugurish qadamidagi ortki depressinish hisobiga bajariladi. Tepish harakati sonni oldinga bukish bilan bir vaqtda zarba beruvchi oyoqni tashqari tomon bu-rishdan (supinatsiyadan) boshlanadi. Zarba berish paytida taranglangan oyoqning uchi tashqari tomon burilgan, uning kafti esa toʻp uchadigan yoʻnalishga nisbatan aniq toʻgʻri burchak hosil qilgan boʻlishi kerak. Oyoq uchi sal koʻtarilgan boʻladi. Zarba berish oyoq kafti ichki sathining oʻrtasi bilan ijro etiladi. Oyoqning zarba berish vaqtidagi holati surib borish vaqtida ham saqlanib qoladi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepilganda toʻpga oyoqning kattaroq sathi tekkani uchun bunday tepish anchagina aniq boʻladi. Biroq zarba beruvchi oyoqning orqaga tortilishi maksimal darajaga etmagani sababli, bu usulda berilgan zarbaning kuchi boshqa usullardagiga nisbatan kamroq boʻladi. Bu esa tos son boʻgʻimining chekka holatdagi baquvvat paylari yozilayotganda son suyagi boshini boʻgʻin chuqurchasiga siqib, sonning zarba berish harakati uchun zarur boʻlgan supinatsiyasini yoʻq qilib qoʻyishi bilan bogʻliq. Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish «oʻrtacha» va «uzun» uzatishlarda, darvozaning uzunasiga «oʻqdek» berishlar va hamma masofalardan nishonga tepish paytlarida qoʻllaniladi .

Mazkur tepishni bajarishda to'p va nishonga nisbatan 45° hosil qilib yugurib kelinadi. Yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xusu-



Oyok yuzining ichki tomoni bilan tepish

siy chetlanishlar 30° dan 60° gacha bo'lishi mumkin. Bunda zarba beruvchi oyog'ining orqaga tortilishi maksimal darajaga yaqin bo'ladi. Tizzasi sal bukilgan tayanch oyoq kaftining tashqi qismi (oyoq tagining tashqi cheti) erga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga sal engashadi. Tepish harakati sonni bukishdan boshlanib, boldirni keskin yozib yuborish bilan tugaydi. Oyoq uchi pastga cho'zilgan, oyoq tarang bo'ladi. Zarba paytida to'p bilan tizza bo'g'imini birlashtirib turuvchi shartli o'q frontal tekislikda og'ibroq turadi. Ana shu shart, shuningdek zarbani to'pning o'rta qismiga berish natijasida to'p past traektoriya bo'ylab uchadi. Oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepishni bajarish texnikasi ko'p jihatdan oyoq yuzining ichki qismi bilan tepishga o'xshaydi, lekin uni bajarish detallari bir oz farq kiladi. YUgurib kelish chizig'i, to'p va nishon taxminan bir chiziqda bo'ladi. Oyoqni orqaga tortish ham, zarba berish harakati ham qat'iyon sagittal tekislikda (oldinga orqaga yo'nalishida) bajariladi. Tayanch oyoqning to'voni to'pning yon tomokiga qo'yiladi—bunda oyoq bilan to'p baravarlashadi. Tepish harakati davomida to'p tayanch oyoq kafti tovonidan yumalab uchiga ko'tariladi. To'p bilan tizza bo'g'imini birlashtirib turuvchi shartli o'q zarba paytida qat'iyon vertikal bo'ladi. Bu holat surib borish vaqtida saqlanib qoladi. To'p bilan oyoqning to'qnashish sathi kattagina ekani zarba berishni anchagina aniq bajarish imkonini beradi. YUgurib kelish, oyoqni

orqaga tortish va tepish bir tekislikda bajarilgani uchun harakat sistemasi biomexanika jihatidan kerakligicha ishlatiladi hamda boshqa usullardagiga nisbatan kattaroq kuch bilan tepiladi. Biroq, oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepilganda oyoq uchi maksimal darajada pastga tortilgan bo'lishini yodda tutish kerak. Buning natijasida oyoq kafti erga tegib ketib, oyoq og'rishi va lat eyishi mumkin. Bu esa ehtiyot tormozlanish oqibatida ko'pincha harakat amplitudasn o'zgarishiga, zarba kuchi kamayishiga, uning samaradorligi pasayib ketishiga olib kelishi mumkin.

38



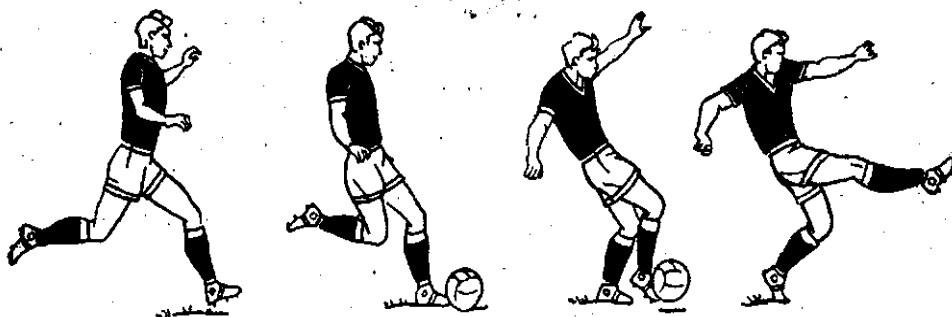
Oyoq yuzining tashqi kismi bilan tepish



Oyoq uchi bilan tepish

Tepish paytida yugurib kelish ham to'p va nishon ham, bir chiziqda bo'ladi. YUgurib kelganda so'nggi qadamdagi depsinish, tepish uchun oyoqni tortish ham hisoblanadi. Tepish xarakati tizza sal bukilgan tarang oyoqda bajariladi. Tepish paytida oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi. Oyoq uchining zarba beruvchi sathi juda kam bo'lgani uchun bu usulda, ayniqsa to'p yumalab kelayotgan bo'lsa, tepish

unchalik aniq chiqmaydi. Tovon bilan tepish o'yinda kamroq qo'llaniladi. Buningsababi bajarishning murakkabligida, zarba kuchi va aniqligi juda kamligidadir. Bunday tepishning afzalligi esa uning rakib uchun kutilmaganligida.



10 - расм. Оёқ юзининг ўрта қисми билан тепиш

Tayyorlov fazasi tayanch oyoqni to'p yoniga qo'yishdan boshlanadi. Oyoqni tortish uchun uni to'p ustidan oldinga uzatiladi. Ishchi faza —tepiش oyoqni orqaga keskin harakatlantirish bilan bajariladi. Zarba berish paytida oyoq taranglashgan bulib, oyoq kafti erga parallel turadi. Tovon bilan chalishtirma zarba berish shunday tepish variantlaridan biri hisoblanadi (14-raem). O'ng oyoq bilan shunday zarba beriladigan bo'lsa, tayanch oyoq to'pning o'ng yoniga qo'yiladi. Zarba beruvchi oyoq oldinga o'tkazib tortiladida, tayanch oyoqqa nisbatan chalishtirib, keskin orqaga harakatlantirib zarba beriladi. Ozroqqina surib borilgandan keyin oyoq harakati tormozlanadi. To'pni tayanch oyoq tovonini bilan tepsa ham bo'ladi. Bunda tayanch oyoq to'pdan o'tkazib, 10—15 sm nariga qo'yiladi. SHundan keyingi qadamda oyoqni balandlatib orqaga harakatlantirib beriladi. SHu turtki berishning o'zi tepish harakati hisoblanadi. Harakatsiz to'pni tepish. Boshlang'ich, jarima va erkin to'p tepish, burchakdan to'p tepishda, shuningdek darvozadan to'p tepishda o'yinchi harakatsiz yotgan to'pni tepadi. Zarba berishning barcha usullaridagi ijro texnikasining yukorida zikr etilgan struktura xususiyatlari harakatsiz yotgan to'pni tepishga ham to'lig'icha taalluqli bo'lib, faqat taktik vazifalar qandayligiga qarab tayyorlov fazasida yugurib kelishning uzoq qisqaligi va tezligi har xil bo'ladi. Dumalab kelayotgan to'pni tepish. Dumalab kelayotgan to'pni tepishda ham zarba berish asosiy usullari va turlarining hammasi qo'llaniladi. Bunday zarba berishdagi

texnik harakatlar erda harakatsiz yotgan to'pni tepishdagi harakatlardan farq qilmaydi. Asosiy vazifa o'z harakati tezligini to'p harakatining yo'nalishi va tezligi bilan muvofiqlashtirib



olishdan iborat. To'pning quyidagi asosiy harakat yo'nalishlari bor: o'yinchidan nari ketish, o'yinchi ro'parasidan, yon (o'ng va chap) tomondan, shuningdek shu yo'nalishlar oralig'idan kelish. Tayanch oyoqni erga qo'yish, ya'ni kichik fazani qanday bajarishning xususiyatlari ana shu yo'nalishlarga qarab belgilanadi. O'yinchidan nariga dumalab ketayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pdan nariroq o'tkazilib uning yon tomoniga qo'yiladi. Ro'paradan dumalab kelayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pga etib bormaydi. Agar to'p yon (o'ng yoki chap) tomondan dumalab kelayotgan bo'lsa, uni to'pga yaqinroq oyoq bilan tepgan ma'qul. Hamma hollarda ham tayanch oyoqni to'pdan qancha oraliqda qo'yish to'pning harakattezligiga bog'liq bo'lib, buni zarba berish harakati vaqtida to'p tayanch oyoq bilan tenglashib qoladigan qilib mo'ljallash kerak. Ana shu holat zarba berish uchun eng qulay hisoblanadi. Uchib kelayotgan to'pni tepish. Uchib kelayotgan to'pni tepishdagi ijro texnikasining xususiyatlari to'pning harakat traektoriyasiga qarab belgilanadi. Tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni tepishda harakat strukturasi dumalab kelayotgan to'pni tepishda qanday bo'lsa, shundaydir. To'pning harakat yo'nalishi dumalab kelayotgan to'pni tepishdagi singari bunda ham tayanch oyoqni aniq mo'ljallab erga qo'yishga muayyan e'tibor berishni talab qiladi. Uchib kelayotgan to'pning tezligi odatda yumalab kelayotgan

to'pdan ko'ra ortiqroq bo'lgani uchun, asosiy qiyinchilik uchib kelayotgan to'p bilan oyoq uchrashadigan joyni mo'ljal qilish va topishdan iborat bo'ladi. To'pni burilib tepish, endigina sapchiganda tepish va boshdan oshirib turib tepish texnikasini tahlil qilganda, struktura jihatdan ba'zi xususiyatlari mavjudligini ko'rish mumkin.

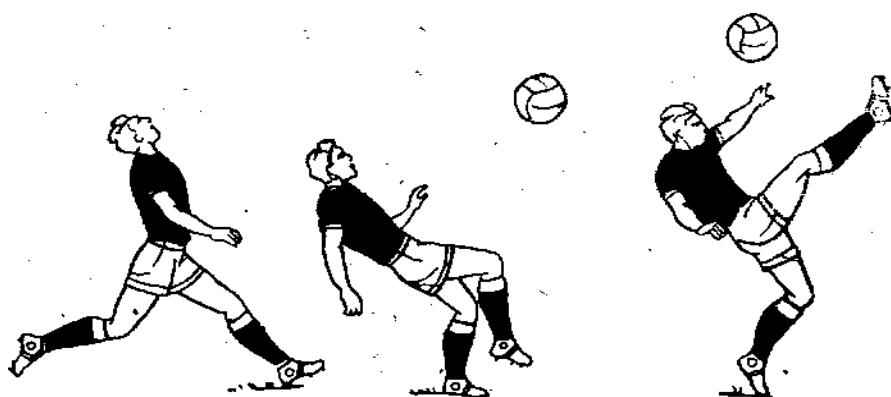
Burilib tepish to'pning uchish yo'nalishini o'zgartirish uchun qo'llaniladi. Bunda tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni oyok. yuzining o'rta kismi bilan tepiladi. Tayyorlov fazasida to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi depsinish zarba beruvchi oyoqning tortilishi bo'lib xizmat qiladi, Tayanch oyoq tizza sal bukilib, to'pning uchib keti shi mo'ljal qilingan tomonga burilib kaftning tashqi yoniga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga og'diriladi. Gavdani burish bilan birga oyoqning gorizonta tekislikdagi tepish harakati boshlanadi. Surib borish tugagandan keyin zarba beruvchi oyoq olg'a tomon harakatda davom etib, erga tayanch oyoq bilan chalishib tushadi.



15-рasm. Бурилиб тепиш



13-рasm. Товон билан тепиш



16 - расм. Бoshдан oshirib tepish

Boshdan oshirib tepish kutilmaganda nishonga tepib qolish yoki boshdan oshirib orqaga to'p uzatib berish zarur bo'lib qolganda, uchib kelayotgan va sakrab chiqqan to'pga zarba berishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan bajariladi. Oyoqni tortish to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi depsinish hisobiga bajariladi. Tayanch oyoq tovonidan boshlab oldinga qo'yiladi. Gavdaning olga harakati tormozlanib, endi u harakat orqa tomon o'tadi. Zarba berish harakati oldinga, yuqoriga va orqaga tarzda bajariladi. Bu vaqtda tayanch oyoqda tovonidan oyoq uchiga o'tiladi. Ozroqqina surib borilgandan keyin zarba beruvchi oyoq pastga tushib, gavda to'g'rilanadi. Oyoq bilan to'p qancha pastroqda uchrashsa, to'pning uchish traektoriyasi shuncha baland bo'ladi. To'pni pastroq traektoriya bo'ylab yo'naltirish uchun to'p tayanch joy tepasida, o'yinchining boshi bilan baravar balandlikda bo'lganida tepish kerak. Yiqila turib boshdan oshirib tepish ham shunga yordam beradi. Gavda orqaga og'ganda o'yinchi ikki qo'li bilan erga tushib, chalqancha yotib qoladi. Orqaga zarba berish harakati yiqilayotganda ko'rimliroq bajariladi. YAnada kuchliroq tepish uchun «qaychi» qilib sakrab, boshdan oshirib tepishdan foydalaniladi (17-rasm). Bunda bir oyoqda depsinib, tushib kelayotgan to'p tomon sakraladi. Depsinuvchi oyoq yuqoriga harakatlanadi. Gavda orqaga og'a boshlaydi. Keyin depsinish oyog'i zarba beruvchi bo'lib, yuqoriga keskin ko'tariladi. Depsinuvchi Oyoq esa past tushadi. Gavda gorizontal holatda ekanida to'p orqaga tepiladi. Oldin ikki qo'l, keyin kurak erga tegadi.

Endigina sapchiganto'pni tepish odatda u erdan salgina sapchigan zahoti bajariladi. Bunday tepishni oyoq yuzi-



«Qaychi» qilib boshdan oshirib tepish

ning o'rta va tashqi qismi bilan bajargan ma'qul (18-rasm). Bunda to'p erga tushadigan joyni to'g'ri mo'ljallab, tayanch oyoqni mumkin qadar shu joyga yaqinroq qo'yish juda muhim. Zarba berish harakati to'p erga tekkungacha bo'lgan paytdan boshlanadi. Zarbaning o'zi esa bevosita to'p erdan sapchib qaytgan zahoti beriladi. Zarba paytida boldir qat'iyon vertikal, oyoq kafti maksimal bukilgan (oyoq uchi pastga qarab cho'zilgan) bo'ladi. Surib borish vaqtida ham oyoqning shu holatini saqlash kerak, bu past traektoriyali qilib tepish imkonini beradi. Agar tayanch oyoq to'p chizig'idan anchagina oraliqda qo'yilgan bo'lib, «qiyin» to'p tepiladigan bo'lganda ana shu shartga rioya qilish ayniqsa muhim.

To'pga kalla bilan zarba berish

Bu texnik usul o'yindagi muhim vosita hisoblanadi. To'pga kalla qo'yish o'yin jarayonida yakunlovchi zarba berishda ham, sheriklarga to'p oshirishda ham qo'llaniladi. Peshona bilan zarba berish va shuning variantlari bu usuldagi eng ko'p foydalaniladigan usullardir. Ammo o'yin vaziyatlari shunchalik ko'p, to'pning yo'nalishi, traektoriyasi va tezligi shu qadar xilma-xili, o'yin jarayonida kalla bilay zarba berishning asosiy usulini va uning variantlarini ishlatish imkoniyati bo'lmaydigan paytlar ham uchrab turadi. Bunday paytlarda chekka bilan, ensa bilan, boshning tepa qismi bilan zarba berish usullari ancha samara beradi. Biroq bunday

zarbalar kamdan-kam qo'llaniladi. Kalla bilan to'pga zarba berish tayyorlov, ishchi va yakunlovchi fazalarni o'z ichiga oladi.

Tayyorlov fazasi — kallani orqaga tortish. Buyn bajarish uchun gavda bilan kalla orqaga tortiladi. Bunda gavdani. rostlaydigan antagonist-mushaklar cho'ziladi. To'p o'yinchining nazarida pastda qolmasligi, boshni esa orqaga juda tashlab yubormaslik kerak.

Ishchi faza —zarba beruvchi harakat va surib borish. Zarba beruvchi harakatni bajarish gavdani keskin rostlashdan boshlanadi. Bevosita zarba berish gavda bilan kalla frontal tekislikdan o'tayotgan paytda bo'lgani ma'qul. Ana shu holatda kalla harakati eng katta tezlikka erishgan bo'lib, bu kuchli kalla urish imkonini beradi.

Yakunlovchi faza — keyingi harakatlar uchun dastlabki holatga o'tish. Surib borish tugagandan keyin gavda harakati tormozlanadi. Oldinga tomon juda engashib ketish yaramaydi, chunki kalla urgandan keyin boshqa harakat va holatlarga tayyor turish kerak bo'ladi.

Peshona bilan zarb berishda kallani oldi-orqa (sagittal) tekislikda anchagina orqaga tortish katta kuch bilan kalla urish imkonini beradi. SHunda uchib kelayotgan to'pni va mo'ljal qilinadigan nishonni ko'rib turish mumkin, bu esa muayyan darajada (boshqa muxim shartlarga rioya qilingan taqdirda) zarba aniq chiqishiga sabab bo'ladi. O'yindagi vaziyatga qarab peshona bilan zarba berishning ikki xil varianta qo'llaniladi: sakramay zarba berish va sakrab zarba berish.

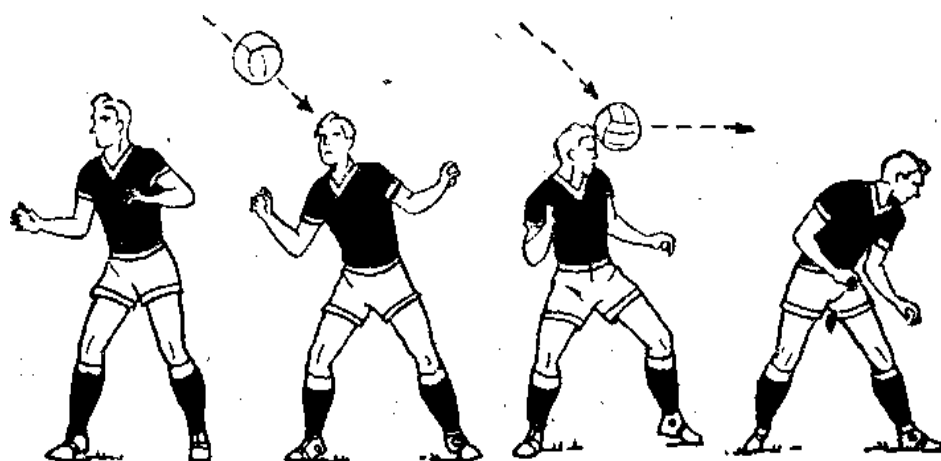
Sakramay peshona bilan zarba berishda gi dastlabki holat kichikroq (50—70 sm) odimlab tik turishdir. Kallani orqaga tortishda o'yinchi gavdasini orqaga engashtiradi, orqadagi oyog'ini bukib, gavda og'irligini shu oyoqqa o'tkazadi. Qo'llar tirsakdan sal bukilgan bo'ladi. Zarba berish harakati orqada turgan oyoqni to'g'rilash va gavdani rostlashdan boshlanib, kallaning olg'a tomon keskin xarakati bilan tugallanadi. Gavdaning og'irligi oldindagi oyoqqa o'tkaziladi.

Sakrab peshona bilan zarba berish bir oyoqda yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga qarab bajariladi (20-rasm). Sakrash zarbaning tayyorlov fazasi bo'ladi. Tirsagi sal bukiladi va qo'llar ko'krakkacha shiddat bilan ko'tariladi, bu esa pirovardida sakrash balandligini oshirishga yordam beradi. Depsingan zahoti kalla

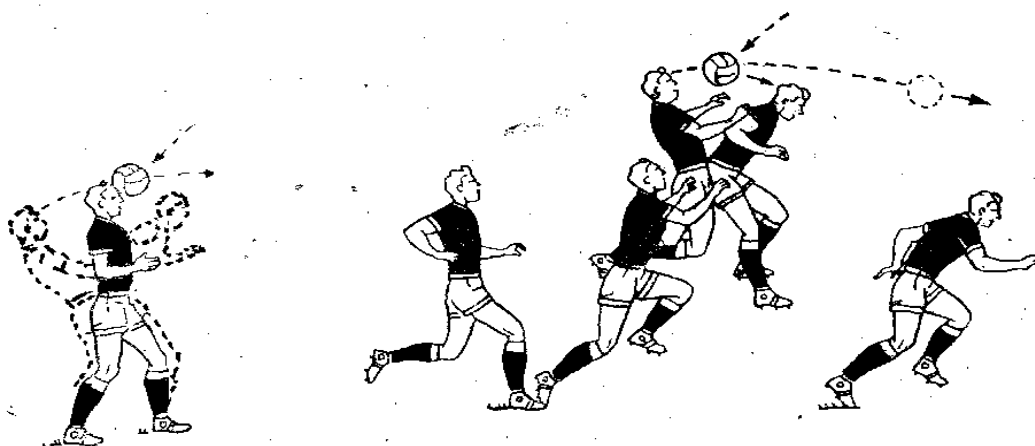
orqaga tortiladi — gavda orqaga entashtiriladi. Zarba berish harakati sakrash eng yuqori nuqtaga etganda yoki sal oldinroq boshlanadi. To'pning uchib kelayotgan yo'nalishi bilan sakrashini aniq mo'ljal qilish kerak. To'pga zarba berishni sakrashning eng yuqori nuqtasi va gavda bilan kalla frontal tekislikdan o'tayotgan paytda bajarish lozim. Erga oyoq uchida tushiladi, amortizatsiya bo'lsin uchun oyoqlar sal bukiladi.

Burilib peshona bilan zarba berish to'pning uchish traektoriyasini o'zgartirish kerak bo'lganda qo'llaniladi (21-rasm).

Bu usul bilan sakramay zarba berganda orqaga engashiladi va ayni vaqtda gavdani zarba mo'ljal qilingan tomonga (ko'pincha 90° gacha) buriladi. 30—50 sm oraliqda bir-biriga parallel turgan oyoqlar ham gavda bilan birga buriladi. Oyoqlar uchida



21 - расм. Бурилиб пешона билан зарба бериш



19 - расм. Пешона билан зарба бериш

20 - расм. Сакраб пешона ўртаси билан зарба бериш

burilish qulayroq. SHunda sakramay peshona bilan zarba bergandagi singari holat yuzaga keladi. SHuning uchun bu zarbaning fazalari ham, ularga bo'lgan talablar ham yutsorida ko'rgan usulimizda qanday bo'lsa shunday.

Sakrab turib burilib zarba berishda depsingan zahoti butun gavda zarba beriladigan tomonga burilib, ayni vaqtda gavdaning yuqorri qismi orqaga engashadi. SHundan keyingi harakatlar sakrab peshona bilan zarba bergandagi singari bo'ladi.

CHakka bilan zarba berish to'p o'yinchining yon (o'ng yoki chap) tomonidan uchib kelayotgan bo'lib, burilib peshona bilan zarba berishning i loji bo'lmaganda ishlatiladi. Bu usul bilan sakramay zarba berishda dastlabki holat oyoklarnikerib (30—50 sm) tik turishdir. Agar to'p chap tomondan. kelayotgan bo'lsa, zarba berishga choglanish uchun gavda o'ng tomon engashtiriladi, (22-rasm). Bunda o'ng oyoqning to'piq va tizza bo'g'imlari bukiladi. Gavda og'irligi shu oyoqqa o'tkaziladi. Boshni to'p tomonga buriladi. Zarba berish harakati oyoqni yozib va gavdani rostlashdan boshlanadi. Gavda ogirligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Zarba berish peshonaning do'ng joyiga to'g'ri keladi. Sakrab zarba berishda tayyorlov fazasida depsingandan keyin zarba berishga chog'lanish uchun gavda frontal tekislikda nishonga qarshi tomonga engashtiriladi. Zarba berish harakati oldin cho'zilgan mushaklarni keskin qisqartirish hisobiga bajariladi. Zarba sakrashning eng yuqori nuqtasida beriladi (23- rasm).

Yiqila turib to'p g a k a l l a bilan zarba berishdagi harakatlar kalla bilan zarba berishdagi yuqorida tasvirlangan harakatlardan butunlay farq qiladi (24- rasm).



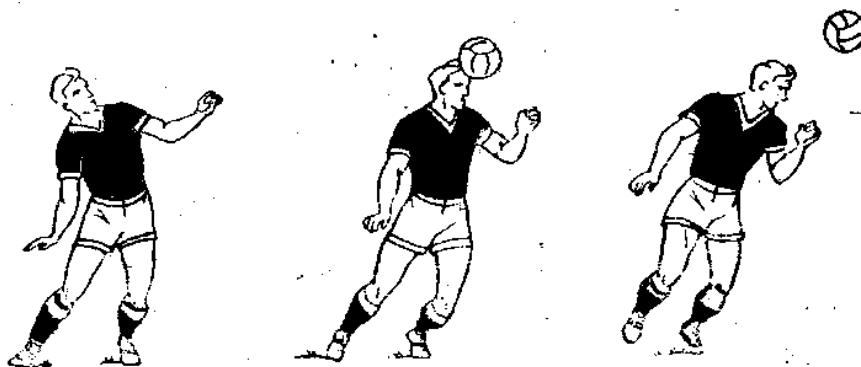
23 - рasm. Сакраб пешона ёни билан зарба берил

Depsinish uchishning kichik fazasi tayyorlov fazasi hisoblanadi. YUgurib kelishning so‘nggi 3—4 qadamida gavda bir qadar oldinga engasha boradi. Depsinish to‘p bilan to‘qnashish kutilgan tomonga bir oyoqda bajariladi. O‘yinchi erga parallel uchib boradi. Qo‘llar tirsakdan bukilgan. To‘pning harakati nazarda tutiladi, Zarba berilganda futbolchining massasi va uchish tezligi to‘pga o‘tadi. Zarba peshona bilan yoki chakka bilan beriladi. Peshona bilan zarba berishda gavdaning uchish yo‘nalishi bilan zarba berish nishoni bir chiziqda bo‘ladi. CHakka bilan zarba berishda to‘p ko‘pincha sirpanib ketib, uning traektoriyasi butunlay o‘zgarib qolishi mumkin.

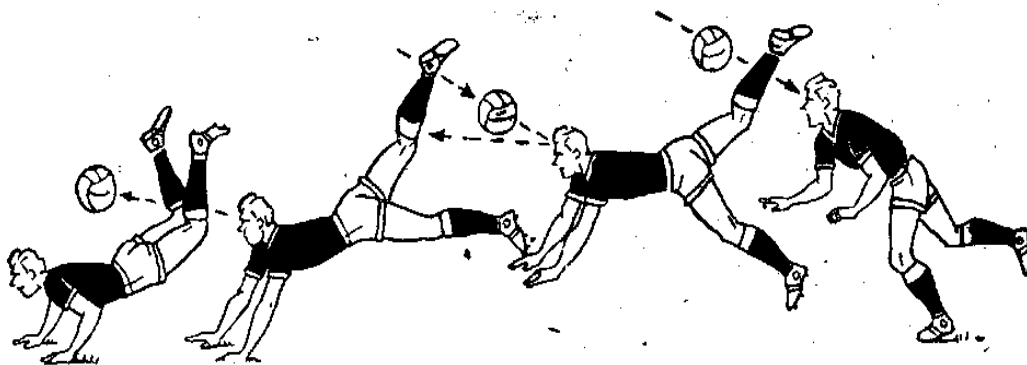
YAkunlovchi faza erga tushish bo‘lib, bunda o‘yinchi sal bukilgan tarang qo‘llariga tiralib tushadi. Qo‘llar amortizatsiya qilib bukiladida, keyin ko‘krakdan qorin, oyoqqa yumalab o‘tiladi. 60—100 sm balandlikda uchib kelayotgan to‘pga yiqila turib kalla bilan zarba bersa bo‘ladi. To‘pga etish qiyin bo‘lib (o‘yinchidan u 3—4 m nari bo‘lganida), boshqa texnik usul va usullardan foydalanish mushkul bo‘lib qolganida ana shu usul ancha samarali bo‘ladi.

To‘pni to‘xtatish texnikasi va taktikasi

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» termini ba’zida «to‘pni moslash», «to‘pni qabul qilish» deb yuritiladigan ma’noda tushunish kerak bo‘ladi. SHuning uchun to‘vni to‘xtatish usullarini ko‘rib chiqayotganda futbolchi to‘pni butunlay to‘xtatib olmay, balki uni keyingi harakatlarni bajarish uchun moslab (o‘tkazib) olishini nazarda tutamiz. To‘pni oyoq bilan, gavda va kalla bilan to‘xtatadi.



22- расм Чакка билан зарба бериш



24 - расм. Йиқила туриб тўпга калла уриш

To'p to'xtatishning klassifikatsiyasi

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 xarakterlanadi. Turg'unlik bo'lsin uchun gavda ogirligi sal bukilgan tayanch oyoqqa tashlanadi. To'xtatuvchi oyoq to'p tomon uzatilib, to'xtatuvchi yuzasi to'pga qaratiladi. .

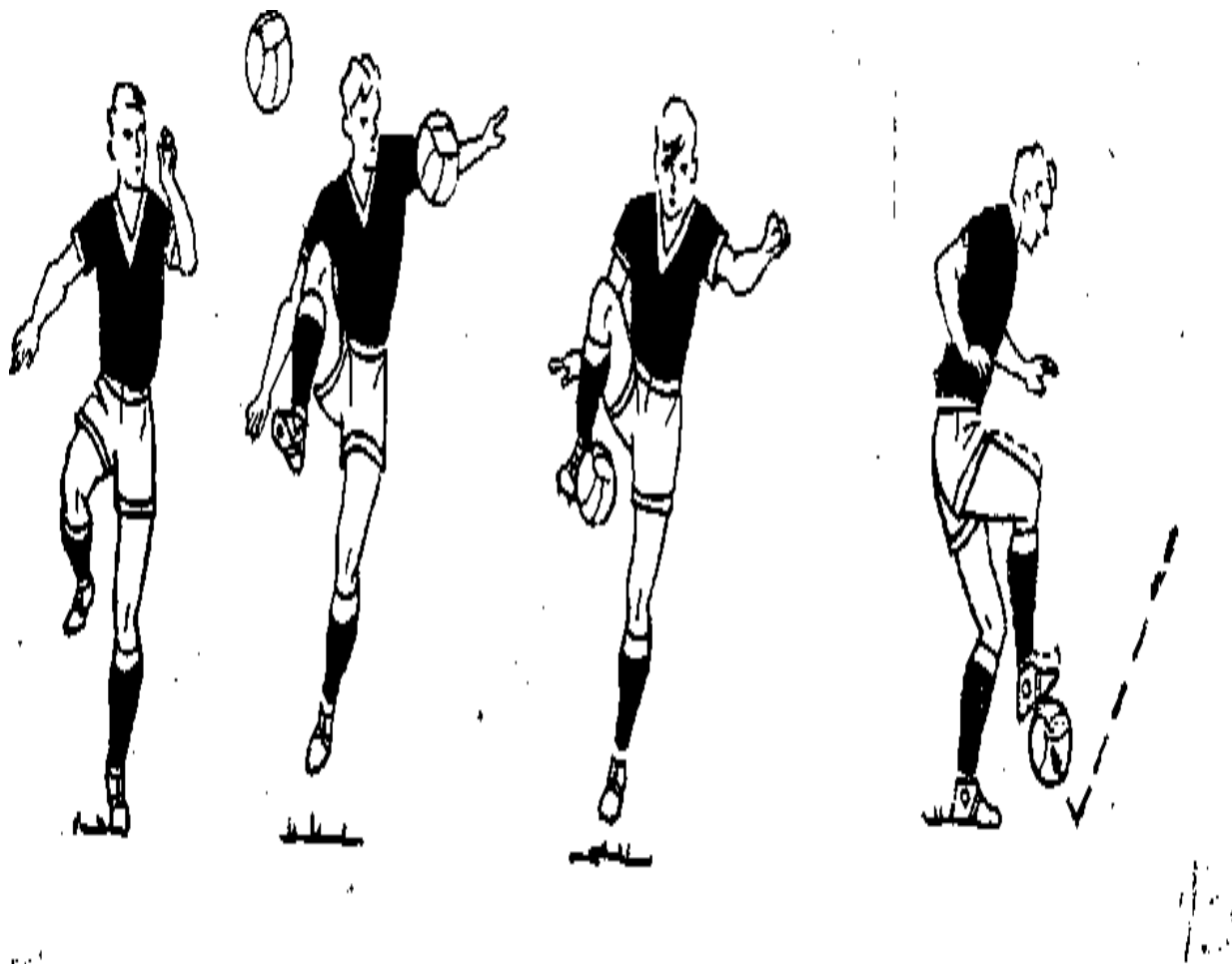
Ishchi faza — bir oz bo'shashtirilgan to'xtatuvchi oyoq bilan so'ndiruvchi (amortizatsiyalovchi) harakat qilishdan iborat. Amortizatsiyalovchi yo'lning uzun qisqaligi to'p harakatining tezligiga bog'liq. Agar tezlik katta bo'lmasa, to'pni bo'shashtirilgan oyoq bilan so'ndiruv harakatsiz to'xtatiladi. To'xtatuvchi yuza to'p bilan to'qnashgan paytdan (yoki sal oldin) orqaga harakat qilish boshlanib harakat bir oz sekinlatib boriladida, 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 (uzatish) yoki

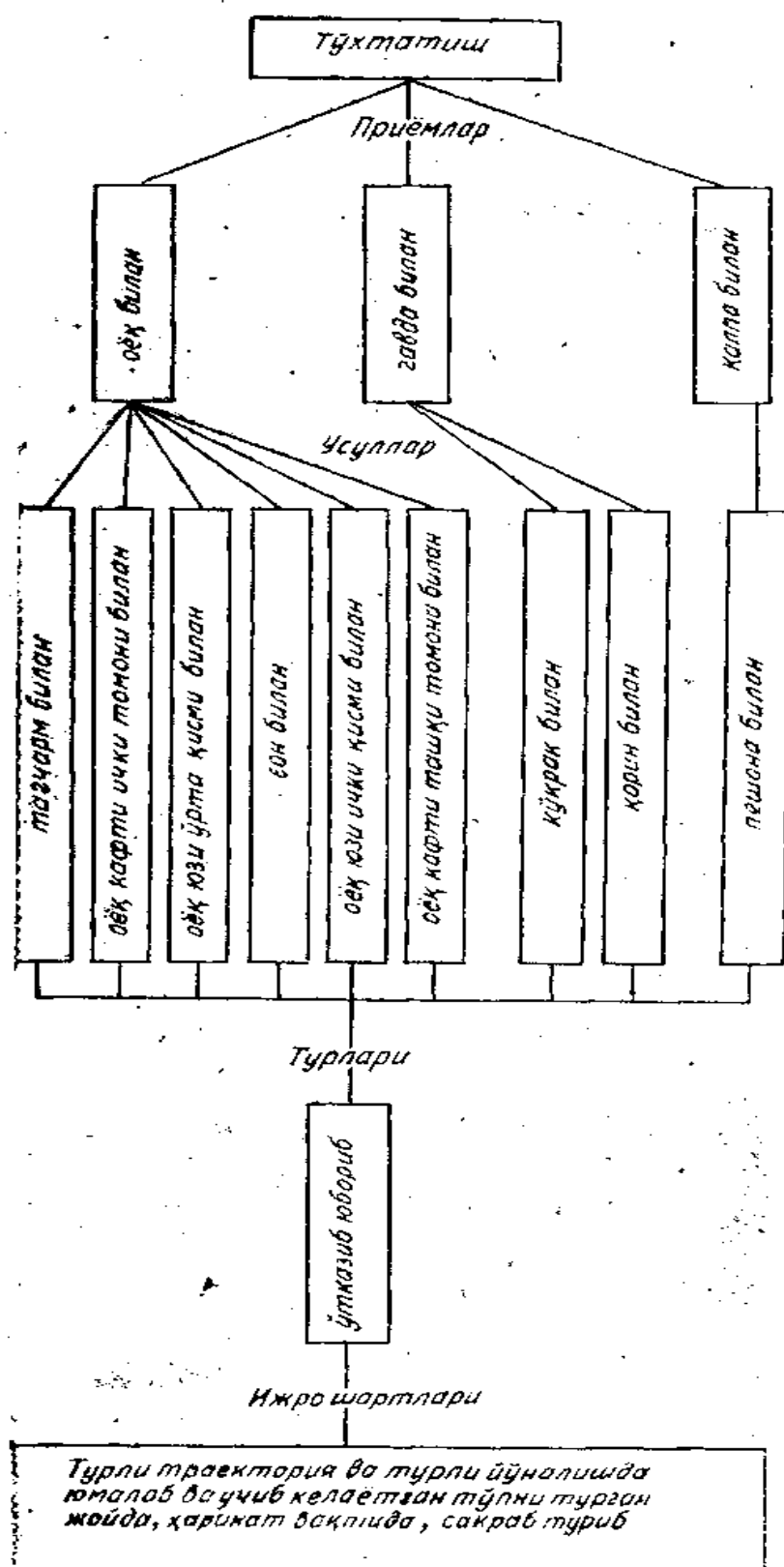
to'p bilan birga harakatlanish (to'pni olib yurish) bajariladi.

Oyoq kaftining ichki tomony bilan to'p to'xtatish yumalab va uchib kelayotgan to'plarni qabul qilishda qo'llaniladi. To'xtatuvchi yuza bilan amortizatsiyalash yo'li anchagina 26-rasm. To'pni oyoq kaftiniig ichki tomenya byayaan to'htatish 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 (26-rasm). Gavdaning og'irligi sal bukilgan tayanch oyoqda. To'xtatuvchi oyoq olg'a tomon (to'n qarshisiga) uzatiladi. Oyoq kafti tatlkarita 90° buriladi. Oyoq. uchi sal ko'tarilgan bo'ladi. 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 kyolayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakatlar 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 jo'tariladi. Balandlab uchib kelayotgan to'plar sakrab to'xtatiladi (27-rasm). Bir yoki ikki oyoqda depsinib, yuqrriga 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 erga tushiladi.



Sakrab oyoq kaftining ichki tomoni . Tagcharm bilan to'p to'xtatish





Tag charm 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 qolganda to'xtatuvchi oyoq sal tizzadan bukilib to'p tomonga uzatiladi. Kaftining uchi $30\text{--}40^\circ$ yoziq. (yuqori ko'tarilgan) bo'ladi. Tovon er yuzasidan 5—10 sm yuqoriroqda turadi. Oyoq yuzi bilan to'p to'xtatish to'p bilan tag charm to'qnashgan paytda ozroqqina orqaga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Pastga tushib kelayotgan to'pni tag charm bilan to'xtatish uchun uning erga tushadigan joyini aniq mo'ljallash 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 (28- rasm). To'pni u erga tekkan paytda to'xtatish mumkin. Bunda oyoq kafti to'pni erga qisib qoladi (lekin bosib yubormaydi).

Oyoq yuzi bilan to'p to'xtatish keyingi yillarda keng tarqalgan bo'lib, harakat sistemasini aniq idora qilishni talab qiladi. To'xtatuvchi yuza, ya'ni oyoqning yuzi anchagina qattiq va o'lchami kichik bo'lgani sababli harakat strukturasida salgina adashish yoki to'pning yo'nalishi 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'imlari taxminan 90° bukilgan to'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Uning uchi bukik (pastga tortilgan). To'p bilan oyoq yuzi to'qnashgan paytda (to'p juda tez kelayotganda esa sal oldinroq) orqaga amortizatsiyalovchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi sath oyoq yuzining o'rta qismiga to'g'ri keladi. Baland yo'nalishi, tushib kelayotgan to'pni to'xtatishda to'xtatuvchi

oyoqning kafti erga parallel turadi. To'p oyoq yuzining pastki qismiga (barmoqlarga yaqin joyga) tushiriladi. Pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat qilinadi (29-rasm).

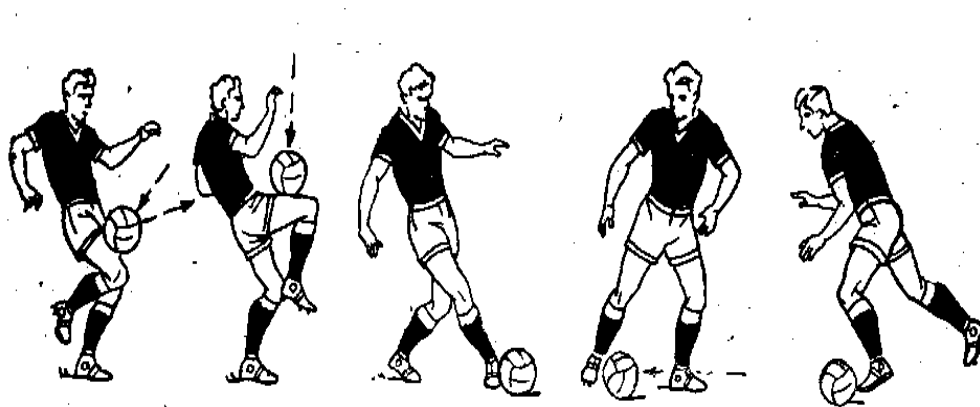
Son bilan to'p to'xtatish hozirgi futbolda ko'p qo'llaniladi. Buning sababi shundaki, tushib kelishdagi traektoriyasi har xil to'plarni son bilan to'xtatish mumkin. Bundan tashqari, to'xtatuvchi sath bilan amortizatsiyalash yo'li anchagina katta bo'lgani uchun bu juda ishonchli usul hisoblanadi. Tayyorlov fazasida son oldinga chiqariladi (30-rasm). Tushib kelayotgan tunga 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 qilinadi.



O'tkazib yuborib to'p to'xtatish. Hozirgi futbolda to'pni o'tkazib yubormay to'xtatish tobora kam qo'llanilmokda, chunki unda o'yin sur'ati sekinlashadida, 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 qilish 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 (o'ngga-chapga) yoki orqaga o'tkazib

olinadi. Harakat xususiyatlarini oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga to'p o'tkazish misolida ko'rib chiqamiz (31-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 (masalan, o'ngga) 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 bir muncha 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 erdan sapchish paytida unga etib olib, oyoq kafti bilan uni bosib



30 - рasm. Сои билан тўя
тўхтатиш

31 - рasm. Оёқ кафтининг ички томони билан
орқага тўп ўтказиш

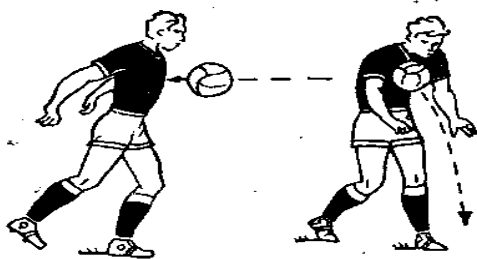
tushish kerak. Bo'shashtirib turilgan oyoq kaftiga kelib tekkan to'pning harakati anchagina sekinlashadi. To'xtatuvchi oyoq to'p ketidan harakatda davom etadi, gavda to'p tomonga buriladi.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p o'tkazish. Dastlabki holat—tushib kelayotgan to'p tomonga qarab olish (32- 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 yuboriladida, gapchish paytidagi to'pni oyoq yuzi tashqi qismi bilan bosib tushadigan qilib oyoq to'p ketidan orqaga harakatlantiriladi. Gavda tayanch oyoq uchida tezligi ancha kamaytirilgan tushishi keyingi harakati tomon buriladi. Ko'krak bilan to'p to'xtatish. Bunda ham to'pni to'xtatish amortizatsiya va so'ndiruvchi harakatga asoslangan bo'ladi. Harakat strukturasining 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 kerylgan yoki kichikroq qadam (50—70 sm) kengligida ochilgaya holda turiladi; ko'krak sal oldinga olingan, qo'llar tirsagi sal bukilib, past tushirilgan. Ishchi faza so'ndiruvchi harakat bilan xarakterlanadi. To'p yaqinlashib kelganda gavda orqaga tortilib, elka 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 yo'nalishlarda uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakat mexanizmi asosan bir xil bo'lib, ayrim detallaridagina farq bor. Ko'krak balandligida kelayotgan to'pni to'xtatishda o'yinchi ko'pincha oyoqlarini kichikroq qadam kengligida ochib, to'ppa to'g'ri tik turadi, gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa tushadi. SHunday holatda turish amortizatsiya yo'li uzunroq bo'lishi imkonini beradi. So'ndiruvchi harakat qilganda gavda og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi. Pastga tushayotgan to'pni to'xtatishda gavda orqaga tortiladi. Og'ish burchagi to'pning uchish yo'nalishiga bog'liq (qo'krak tushib kelayotgan to'pga nisbatan to'g'ri burchak hosil qilishi kerak). Ko'krak bilan to'p to'xtatishdagi amortizatsiya yo'li qisqa bo'lgani sababli, to'pning tezligi va yo'nalishini juda aniq *mo'ljallay* bilish hamda so'ndiruvchi harakatni o'z vaqtida bajarish lozim. 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. Uyinchi 180° burilib, to'pni egallab oladi. Samaraliroq usul — ko'krakning o'ng (chap) qismi bilan to'p o'tkazish (35-rasm). Bunda gavgani o'rniga qarab o'ng yoki chap tomonga burish xisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi qism bo'shashtirchb 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 ($40\text{—}60^\circ$ burilish) to'pni to'xtatishgina emas, balki uning yo'nalishini 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 kjoyiga sakraladi. So'ndiruvchi harakatni sakrashning eng yuqori nuqtasiga etganda boshlab, qaytib tushayotganda tugallash kerak.



32 - расм. Оёқ юзининг ташқи қисми билан орқага тўп ўтказиш



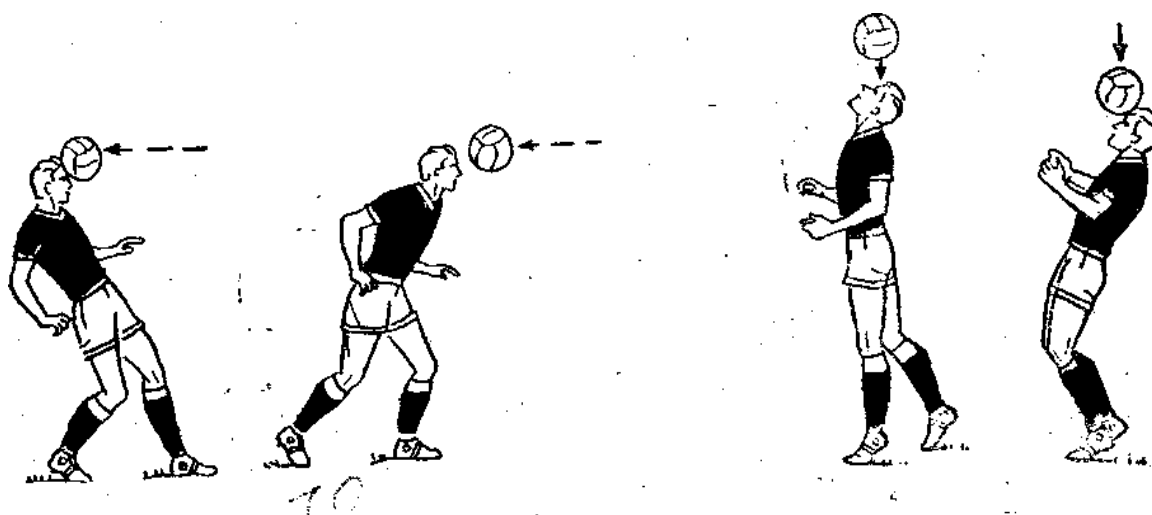
33 - расм. Кўкрак билан тўп тўхтатиш



34 - расм. Пастга тушаётган тўпни кўкрак билан тўхтатиш

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

To'pni kalla bilan to'xtatish. Bu texnik usul o'yinda kam qo'llaniladi, chunki uning ijrosi qiyin, qrlaversa ishonchliligi boshqa uslub va usullarga qaraganda juda kam. To'xtatuvchi qismi ko'proq peshonaga to'g'ri keladi. Peshona suyaklari qattiq bo'lgani uchun so'ndiruvchi harakat hisobigagina amortizatsiya qilinadi. Bu esa ishonchlilikni kamaytiradi. Biroq, qiyin bo'lishiga qaramay, to'pni kalla bilan to'xtatishni uzlashtirib 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 (36-rasm). Gavda og'ir ligi oldindagi oyoqda. Gavda bilan kalla taxminan tayanch oyoq darajasiga qadar ilgari olingan bo'ladi. To'p yaqinlashayotganda gavda bilan kalla orqaga tortiladi. Gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi. Tushib kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holatda oyoqlar orasini elka kengligida kerib yoki kichikroq qadam tashlab, oyoq uchida to'g'riga qarab turiladi (37-rasm).



Kalla bilan to'p to'xtatish. Pastga tushayotgan

Kalla orqaga tashlanib, peshona to'p tomonga qaratiladi. 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 deysinib bajariladi u 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 amortizatsiya o'yinchi pastga qaytayotgan va erga tushayotgan vaqtda bo'ladi. Peshona bilan yana asosan yon tomonlarga to'p o'tkazish ham mumkin. Lekin buni ijro etish nihyatda qiyin. O'ngga yoki chapga to'p o'tkazishda so'ndiruvchi harakat qilibgina qolmay, balki gavda to'p o'tkaziladigan tomonga buriladi ham..

3.2. Yosh futbolchilarning texnik-taktik harakatlarni tarbiyalashda maxsus o'yinlar

Yosh futbolchilar mashg'ulotlarida qo'llaniladigan o'yinlar, mashg'ulot vazifalarni tezroq echishga va mashg'ulot usullaridan kelib chiqib shaklini o'zgartirishi va kengayishi mumkin.

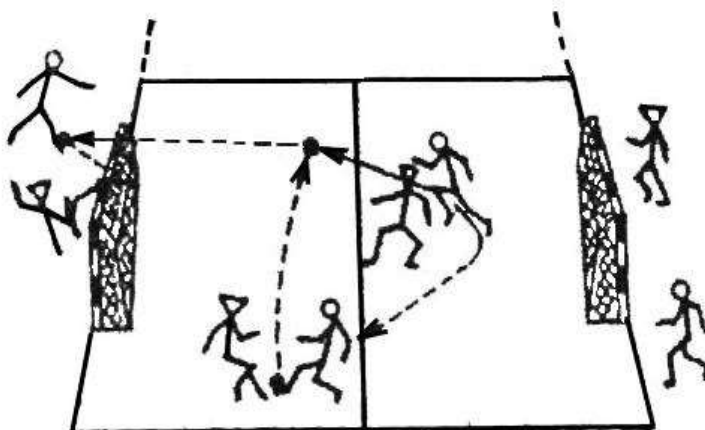
Zamonaviy mashg'ulotlarni xarakatli o'yinlarsiz tasavvur etib bo'lmaydi. Bu vazifani ko'rsatilgan o'yin mashqlari yordamida ma'lum darajada hal etish mumkin.

Xujum xududida to'pni aniq uzatish texnikasi

Ishtirokchilar: to'rt nafardan o'yinchisi bo'lgan ikki jamoa.

Maydoncha: 30 x 20 m, qisqaroq chiziqlarga tashqari tomonga qaytarilib ikkita kichkina darvoza o'rnatiladi.

Davomiyligi: 5 daq dan oraliqlar bilan 5 martagacha.



Shartlari: bir jamoaning o'yinchilari to'pni o'z maydonchalari tomondan raqib tomoniga o'tkazib, raqib darvozasi chizig'idan narida turgan hujumchiga uzatishlari kerak (hujumchini raqiblarning himoyachisi nazorat qilib turadi). To'p yo'qotilsa, ular raqib jamoasiga beriladi. To'pni faqat maydonchani raqibga tegishli qismidan uzatib darvozaga yo'llash mumkin. To'p yon chiziqlardan tashqariga chiqib ketmasligi kerak. To'pni o'z maydonchasidan to'g'ridan-to'g'ri hujumchiga uzatish va boshqa qoidabuzarliklar uchun erkin zarba bilan jazo beriladi.

Har 5 daqiqada maydon o'rtasidagi o'yinchilar darvozadan narida o'ynayotgan sheriklari bilan joy almashadilar.

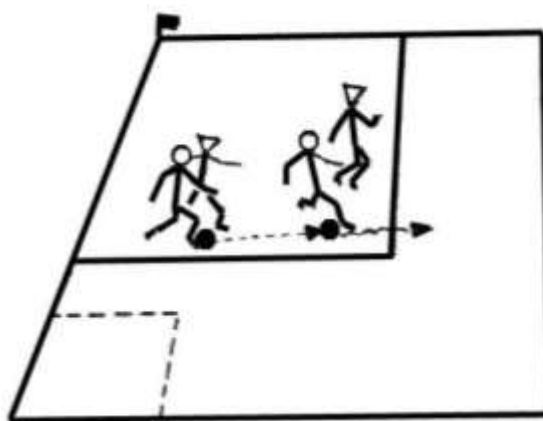
Ko'rsatmalar: maydoncha o'rtasida o'ynayotgan ikkala o'yinchi darvozaga kiritilgan har bir to'pdan keyin almashtirib turish mumkin. O'yinchilarning ish qobiliyatidan kelib chiqib, maydoncha uzunligi, yuklama davomiyligi va to'pga necha marta teginish mumkinligi belgilanadi.

Futbol maydoni burchagida ikkiga-ikki o'yini

Ishtirokchilar: to'rt nafardan o'yinchisi bo'lgan ikki jamoa.

Maydoncha: futbol maydonning 15 x 15 m o'lchamli burchagi.

Davomiyligi: bir daqiqa o'ynab, bir daqiqa dam olinadi.



Shartlari: raqiblarning ikkita darvoza chizig'i belgilanadi, bir ochko yutib olish uchun to'pni raqib darvozasi chizig'idan o'tkazish kerak. Ma'lum vaqt ichida ko'proq ochko to'plagan jamoa ikki nafardan futbolchi o'ynaydi, har daqiqa o'yinchilar almashtirib turiladi.

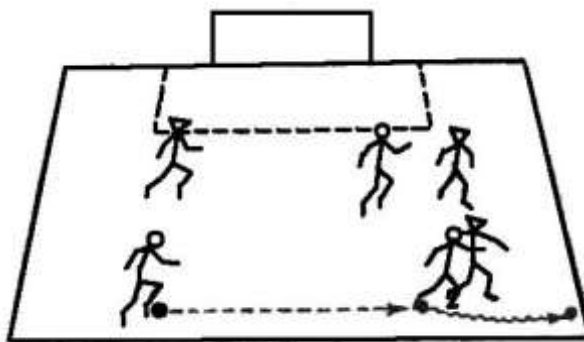
Ko'rsatmalar: o'yin va faol dam olish davomiyligi ikki daqiqaga uzaytiriladi, o'yin yaxshi texnik tayyorgarlik ko'rgan o'yinchilar uchun mo'ljallangan

To'pni olib yurish o'yini

Ishtirokchilar: olti nafardan o'yinchisi bo'lgan ikki jamoa.

Maydoncha: jarima maydoni.

Davomiyligi: 3 x 2 *daq*, ikki daqiqalik passiv dam olish bilan yuklama beriladi.



Shartlari: har bir jamoa ochkoga ega bo'lish uchun to'pni raqib darvozasi chizig'idan o'tkazishi kerak. Ma'lum vaqt mobaynida ko'proq miqdorda ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

Bir vaqtning o'zida har bir jamoadan o'ntadan futbolchi o'yin olib boradi, har ikki daqiqada ular almashinib turadilar. Jamoalardan biri o'yin boshlab, raqib darvozasi chizig'iga hujum qiladi. O'yinchilar to'pni qabul qilib, uni raqib darvozasi chizig'idan o'tkazishga imkon beradigan vaziyatlarni egallab olishga ham intiladilar. "O'yindan tashqari holat" bo'lmaydi.

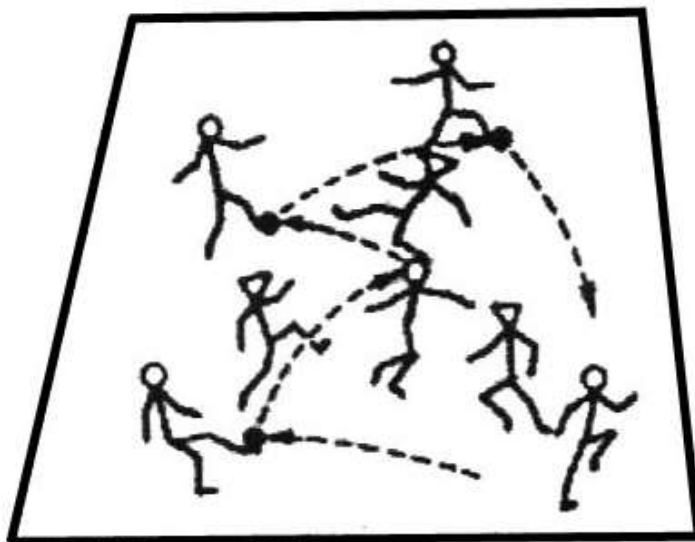
Ko'rsatmalar: O'yin davomiyligi uch daqiqagacha uzaytiriladi. Tanaffusda qisqa dam olish.

To'pni xavoda o'ynatish o'yini

Ishtirokchilar: sakkiz nafar o'yinchi – 3 ga qarshi 5.

Maydoncha: 30 x 30 *m*.

Davomiyligi: oraliqlar bilan 5-6 *daq*.

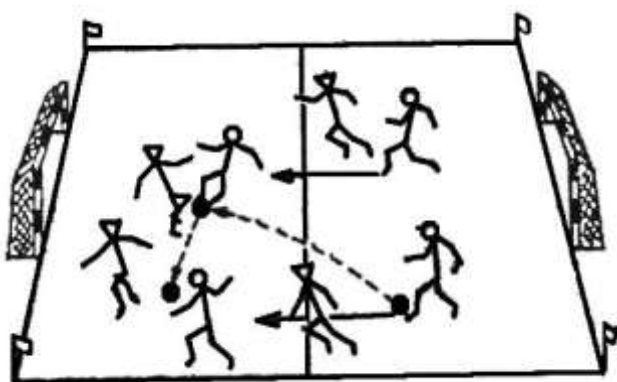


Shartlari: Har bir jamoa to'pni imkon qadar ko'proq tutib turishga harakat qiladi. To'pga egalik qilib turgan har bir daqiqasi jamoaga ochko beriladi. Ma'lum vaqt orasida ko'proq miqdorda ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

To'pga egalik qilib turgan jamoa uni uzatishlarni amalga oshiradi, raqiblar to'pni olib qo'yishga harakat qiladilar. Besh o'yinchili jamoaga muayyan shart, masalan, to'pgp faqat bir martadan tepinib o'ynash belgilanadi, uch o'yinchili jamoaga hech qanday cheklashlar qo'yilmaydi. Shartlardan kelib chiqib, ochko olgan jamoa yo o'yinni davom ettiradi, yo to'pni raqibga beradi.

Ko'rsatmalar: besh o'yinchili jamoaga faqat pastda, faqat yuqorida, faqat chap yoki o'ng oyoq bilan o'ynashga ruxsat etiladi (har 5 daqiqadan keyin bu jamoani tashkil etib o'ynaydi).

Jamoa bo'lib to'pni bir tepish o'yini



Ishtirokchilar: 3-6 nafardan o'yinchisi bo'lgan ikki jamoa.

Maydoncha: futbol maydonining yarmi o'rta chiziq bilan ikki qismga bo'lingan, ikkita kichkina darvoza o'rnatilgan.

Davomiyligi: 3 daqiqagacha.

Ko'rsatmalar: o'yin va faol dam olish davomiyligi ikki daqiqaga uzaytiriladi, o'yin yaxshi texnik tayyorgarlik ko'rgan o'yinchilar uchun mo'ljallangan.

Shartlari: hujum qilayotgan jamoaning barcha o'yinchilari darvozaga yo'naltirilgan to'p hisobga olinishi uchun raqib tomoniga o'tib olishlari kerak. Agar darvozaga zarba berilganda hamma o'yinchilar o'rta chiziqni kesib o'tmagan bo'lsa, shuningdek, raqib to'pni olib qo'ya bilsa, to'p autga ketsa, burchak zarbasi urilsa yoki o'yin qoidasi buzilsa, raqib to'p oladi. Har bir jamoa-ning o'yinchisiga darvoza oldida qo'llar bilan o'ynashga ruxsat etiladi. "O'yinchidan tashqari" holat yo'q.

3.3. Texnik usullarni bajarish tezligi va bir harakat usulidan boshqasiga o'tish tezligi

"YUqorida aytganimizdek, futbolchining tezkorligi — uning bir yo'nalishdagi tezligi bo'lib qolmay, balki texnik usullarni bajarish tezligi, fikrlash tezligi hamdir. Hozirgi zamon futbolining asosiy talablaridan biri futbolni tez boshqara bilish, ya'ni tezkor texnikadir.

Ma'lumki, harakat malakalari muayyan jismoniy sifatlar rivoji darajasiga bog'liqdir. Jismoniy sifatlar darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, kishining harakat imkoniyatlari shunchalik keng bo'ladi. Futbolda ham xuddi shunday. Harakat tezligi va texnik kamolati bir-biriga mos kelgan futbolchilar texnik usullarni yuqori tezlik bilan bajara olish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bundan tashqari, vaziyatga bog'liq holda ularni tezda o'zgartira oladi. Harakat tezligini alohida rivojlantiradigan, texnik mashg'ulotni qulay sharoitda bajaradigan o'yinchilar muayyan tezlikdagina to'pni yaxshi boshqara oladilar. Futbolchilar hech qanday mone'liksiz sharoitda harakat qilganlarida, ya'ni maydon (fazo) kichkina va vaqt ziq bo'lmaganda, amalda qiyin texnik usullarni ham xatosiz bajara oladilar. O'yin vaziyatida esa, ya'ni usulni tez bajarishdan tashqari bir harakatdan ikkinchisiga tezda o'tish kerak bo'lganda esa manzara darrov o'zgarib qoladi. To'pni uzatayotganda harakat tezligi, fikrlash tezligi va bir harakatdan ikkinchisiga o'tish orasidagi o'zaro bog'liqlik yaqqol ko'rinadi.

To'pni uzatish uchun, avvalo uni olish kerak. Buning uchun esa, ya'ni to'pni olish uchun eng ma'qul joyni tanlagan holda u yoki bu tezlik bilan harakat qilish zarur. YUqori malakali futbolchilar to'pni olmoq uchun borar ekanlar, maydonni ko'rib turadilar, to'pni uzatishni qaysi yo'nalishda bajarishni yugurib keta turib o'ylab oladilar. Tezlik qanchalik yuqori va o'yinda aloqalar qanchalik ko'p bo'lsa maydonni ko'rish ham bir qarorga kelish ham shunchalik qiyin bo'ladi. Vaqt va bo'sh joy kam bo'lgan shuningdek, raqib bilan yakkama-yakka olishib turib, o'yinchi to'pni kerakli yo'nalishda va sherigi uchun qulay bo'lgan joyga uzatishi kerak. SHuning uchun ham taktik-texnik harakatlarning takomillashtirish mashqlari o'yin vaziyatiga juda yaqinlashtirilgan sharoitda o'tkazilishi kerakki, shundagina harakat va fikrlash tezligi, bir harakatdan ikkinchisiga o'tish va texnik usullarni bajarish, futbolchining tezligi bilan uzviy bog'lanib ketadi.

Texnik usullarni va bir harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligini takomillashtirish uchun mashqlar

1. Oldinga o'mbaloq oshish va to'pni darvozaga (o'ng va chap tomondan uzatish) urish.

2. 40—50 sm. li to'siqdan sakrash. To'p chap yoki o'ngdan uzatiladi va darvozaga uriladi.

3. 2 metr oralatib qo'yilgan to'rtta ustunni aylanib o'tish, to'pni o'ng yoki chap tomondan olish va uni devorga tepish hamda qaytgan to'pni darvozaga urish.

4. Oldinga o'mbaloq oshish, sherikka uzatish, osib qo'yilgan to'pga bosh bilan tegish, sherikdan qaytgan to'pni darvozaga urish.

5. Signal berilishi bilan o'tirgan hrlatdan tezda turish, to'pgacha yugurib borish va uni darvozaga urish yana qaytib kelib dastlabki holatni egallash

6. Oldinga o'mbaloq oshish, olg'a tashlanib, yiqilayotib to'pni bosh bilan urish.

7. To'pni oldinga balandga 8—10 metr masofaga otib yuborish oldinga o'mbaloq oshish va to'pni ikkinchi marta erga qaytib tushirmasdan uni darvozaga urish.

8. Uchlik (uch kishi bo‘lib)da bajariladigan mashklar. Bir kishi to‘pni qo‘l bilan o‘rtada turganining boshiga tashlab beradi, boshqasi oyog‘iga tashlaydi. O‘rtada turgan o‘yinchi sakrab to‘pni sherigiga uzatadi. SHu asnoda u 5 metr masofaa tashlanadi.

9. Markaziy doirada bir grupp (15—17 kishi) bir vaqtda to‘pni tez olib yuradi. Murabbiyning signali bilan sportchilar ko‘rsatilgan yo‘nalish bo‘yicha harakatni boshlaydilar. Bunda ular kontrol’ chiziqqa iloji boricha tez etib borishga harakat qiladilar.

Epchillikni tarbiyalash. Epchillik — bu murakkab kompleks sifat bo‘lib, uni baholash uchun yagona mezon topish qiyin. V. M. Zatsiorskiyning fikricha, quyidagilar epchillikni o‘lchash imkonini berishi mumkin: vazifalarning murakkabligi, uni aniq va o‘z vaqtida bajarilishi (futbolda bu vaqt vaziyatni o‘zgarishidan to‘ javob harakati boshlanganligagacha bo‘lgan eng kam vaqtdir).Futbochining chaqqonligi avvalo maydonida doimo o‘zgarib turuvchi vaziyatda to‘pni olib yurganda keyin to‘psiz qilgan harakatlardan namoyon bo‘ladi. To‘pni olib yurish, kimga uzatishni tanlash va to‘p tepish o‘yinchidan juda keng koordinatsion imkoniyatlarni ko‘rsatishni talab etadi. Agar bunga futbolchining xarakat va texnik faoliyati yakkama-yakka olishuvlar va turli dastlabki holatlar asnosida o‘tishini (o‘zidan oshirib urishi, dumalatib urishi, sakrab turib bosh bilan urib yuborishi va hokazolar)ni qo‘shsak va o‘yin shart-sharoitining doimo o‘zgarib turishi (yomg‘ir, issiq, o‘tli, erli maydon, tabiiy va sun‘iy ravishda yoritilishi)ni ham qo‘shadigan bo‘lsak, unda o‘yin faoliyatining samarali bulishi uchun rivojlangan epchillik sifatlarining yuqori bo‘lishi futbolchi uchun qanchalik muhim ekanligi o‘z-o‘zidan tushunarlidir. Usullarni qanchalik tez, aniq va o‘z vaqtida bajara olish o‘yinchining o‘zidagi harakatlantiruvchi apparatni qanchalik boshqara olishi va xarakat qobiliyatining qanchalik rivojlanganligiga bog‘liqdir.Epchillik sifatlarini takomillashtirishga rang-barang yangi xarakatlar turkumini egallab olish kerak, shundagina ma’lum malakalar bazasidan noma’lumlari oson o‘zlashtiriladi.

Sport nazariyasida «ekstrapolyatsiya» («tadbiq qilish») ya’ni (ma’lum harakat malakalariga asoslanib) to‘satdan paydo Sultan sharoitga javoban harakatni darhol

tuza olish qobiliyati tushunchasi keng qo'llaniladi. Futbolda o'zidan oshirib tepish bu tushunchaga misol bo'la olishi mumkin. Odatda trenirovka chogida bu elementga ko'p e'tibor berilmaydi. Biroq, boshqa chora qolmagan vaziyatlarda futbolchilar ko'pincha o'zidan oshirib tepishni kullaydilar. O'yinchilarda boshqa harakat malakalari turkumi serob bo'lganligi uchun yuzaga kelgan vaziyatga bog'liq holda bu harakatdan foydalanishlari mumkin. SHaxsning koordinatsion imkoniyatlari qanchalik ko'p bo'lsa, tadbiq qilish ham shunchalik yuqori darajada bo'ladi. Tabiiyki, muvofiqlashish imkoniyatlarining ko'pchiligi bolalik va o'spirinlik yoshlarida yaratilishi kerak. Bu gapdan, malakali futbolchilarda epchillikni rivojlantirib va takomillashtirib o'tirishning hojati yo'q ekanda, degan ma'no chiqmaydi. Biroq, shuni esda tutish lozimki, epchilikni o'rgatish qiyin, chunki u har kimning o'ziga xos sifatidir.

Futbolchi mashg'ulot paytida to'pni oyoq bilan, bosh va gavda bilan ming ohangga solib o'ynatishini ko'rish va ayni chog'da o'yinda u eng oddiy vaziyatlarda nochor ahvolda bo'lib qolgan vaziyatlarni ham ko'p uchratish mumkin. SHunga ko'ra epchillikni shunday vositalar yordamida rivojlantirish ma'qulki, ular futbolchining o'yin faoliyatida «orttirgan» malakalari ko'magida foydalanish imkonini bersin. O'yinchilarda muvofiqlashish imkoniyatlarni yaxshilashda akrobatika, chang'ida to'siqlardan o'tish, suv chang'isida suzish, batutdagi, harakatli va sport o'yinlari ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Vaqt kam bo'lgan sharoitda va muntazam o'zgarib turuvchi vaziyatda texnik mahoratni oshirishga qaratilgan mashqlar epchillikni oshirishga yordam beradi. Bunda analizatorlar faoliyatining ahamiyati kam emas. Sportchilarning harakatni aniq ilg'ab olish va yana uni qaytadan bajarish qobiliyati qanchalik yuqori bo'lsa, yangi malakalarni shunchalik yaxshi egallab oladilar. Epchillikni takomillashtirish uchun shunday mashqlar zarurki, ular harakat, vestibulyar, ko'rish analizatorlariga bab-barobar ta'sir etsin.

Epchillikni takomillashtirish uchun mashqlar

1. Umbaloq oshishining turli ko'rinishlari va sal'to.
2. Balandligi 70 sm. keladigan to'siqlardan sakrab o'tish va xuddi shu balandlikdagi to'siq tagidan (ular har biri 2,5—3 metr oralatib qo'yilgan) emaklab

o'tish. Qaytishda ularni boshqatdan teskari tartibda bajarish (3—4 marta takrorlanadi).

3. Balandligi 70—100 sm. li to'siqdan ikki oyoq bilan siltanib sakrab o'tayotib sal'toni bajarish va «qalin» matlarga o'tirib olish («qalin» matlar — bular yuqoriga sakrovchilar uchun qo'yiladigan paralon matlardir).

4. YUgurib kelib 100—150 sm. li otdan ag'darilib o'tish.

5. Balandligi 70—100 sm. keladigan to'siqdan sakrash va to'siq tepasida osig'liq turgan yoki narigi tarafdin murabbiy tashlagan to'pni urish, kontrol' chiziqqacha tez chopish.

6. 7—10 metrqa tez chopish, matda uzotsqa o'mbaloq oshish, mat yaqiniga osig'liq. to'pni urish, 5—7 metrqa tez chopish, o'mbaloq oshish, va «qalin» matga o'tirib olish.

7. 40—40 sm. balandlikdagi arqon to'siqlardan sakrab o'tib yugurish va o'ng yoki chap tomondan oshirilgan to'pni darvozaga urish.

8. Umbaloq oshib borayotib tez chopish, kontrol' chizig'igacha tunga etib olib uni darvozaga urish.

9. Uch kishilashib bajariladigan mashqlar. Ikki sherik to'pni olib bir-birlaridan 8—10 metr uzoqlikda bir chiziqda turadilar. Uchinchi sherik ularga perpendikulyar holatda, ulardan 15— 20 metr uzoqlikda turadi. Birinchisi to'pni uchinchisiga erdan dumalatib yuboradi, u to'pni orqaga qaytarib, oldinga o'mbaloq oshadi va boshqa sherigidan to'pni olib uni yana orqaga qaytaradi, endi esa orqaga umbaloq oshadi va shu singari.

10. SHug'ullanuvchilar matda yuz tuban yotadilar. Murabbiy: «CHapga!», «O'ngga», «CHalqancha!», «Qorin bilan!», «O'tiring!», «CHo'q-qayib!», «Sakrab!» va shu singari komandalarni tez-tez beradi. SHu komandalarga muvofiq shug'ullanuvchilar iloji boricha tez turib dastlabki gavda holatini o'zgartirishlari, keyin chalqancha, keyin qorin bilan, matga o'tirib, oyoqlarini uzatib, cho'qqayib tayanishlari, yuqori sakrashlari, chalqancha yotishlari va hokazolarni bajarishlari kerak.

11. Batut Sakrab to'rga «qaytib tushayotganda» gavda holatini o'zgartirish.

12. Ikki o'yinchi batutning chekkalarida sakrashib, osib qo'yilgan to'pni navbatma-navbat boshi bilan urishi va oyog'i bilan tepishi.

13. Batutda sakrash, keyin qalin matda o'mbaloq oshish.

14. Quvlashmachoq, lapta o'yini, basketbol, tennisbol mashqlarni uzluksiz metod va doiraviy trenirovka metodlaridan foydalangan holda estafeta, o'yin, musobaqa tarzida o'tkazish mumkin. Futbolchilarning tezkorligini, kuchi va epchilligini oshirishga xos umumiy xususiyatlar. Agar futbolchilarning epchilligini belgilovchi harakatlarga diqqat bilan qaraydigan bo'lsak, bu harakatlar sportchilarning kuchini vaqt va joy vaziyatiga moslashtira bilish qobiliyatini talab qilishini payqash mumkin. Boshqacha aytganda, epchillik harakatlari muayyan qisqa vaqt oraligida harakatni joyda juda ham aniq bajartirish uchun paydo bo'ladigan tezkor kuchni talab qiladi. Demak, epchillik deb—kuch va tezkorlikni uyg'unlashganiga aytilar ekan. Epchillikni tarbiyalashda, xuddi kuch va tezkorlikni tarbiyalagan paytdagidek, kishi tezda toliqadi, buni unutmaslik kerak. SHu bilan birga epchillikni rivojlantirishga oid mashklarni bajarish muskullar harakati aniq bo'lishini talab qiladi, toliqish paytidagi mashqlar kam samara beradi. SHuning uchun epchillikni tarbiyalashda, xuddi tezkorlik va kuchni tarbiyalagan paytdagidek, organizm yana qayta batamom tiklanib olguncha, muayyan vaqt oralig'ida dam olishni tashkil qilish lozim. Mashqlar oldingi mashg'ulotdan toliqish asorati deyarlik qolmagan vaziyatlarda bajariladi. Futbolchida «Portlovchi» kuchni, tezkorlikni va epchillikni hosil qilish qiyin ish, shuning uchun bu sifatlarni sportchi butun sport hayoti davomida tarbiyalab borishi zarur. Ularning tarbiyalanib borishiga alohida diqqat bilan qarash kerak, chunki futbolchi o'yin faoliyatining samarasini belgilaydigan sifatlari xuddi ana shulardir. Bu, kuch o'ziga xos jihat ko'rsatilgan sifatlarni yagona qilib birlashtiradi va ularni bir mashg'ulotda bir vaqtning o'zida kompleks ravishda takomillashtiriladi.

Futbolchining kuch, tezkorlik va epchillik xususiyatlarini bir vaqtning o'zida rivojlantirishga qaratilgan namuna mashg'ulotlari (1-seriya)

CHigil yozish.

1. CHap oyoqda (5.marta), o'ng oyoqda (5 marta), ikkala oyoqda (10 marta) sakrash va tizzalarni ko'krakka bukib kelish.

2. Balandligi 70—100 sm. keladigan to'siqdan bir oyoqlab sakrash, erga ikki oyoq bilan tushish, balandligi 100—150 sm. keladigan gimnastika stoli ustiga sakrash —3 marta.

3. Balandligi 70—100 sm. keladigan to'siqdan ikki oyoqlab siltanib sakrash, o'mbaloq oshish va «kalin» matga o'tirib qolish — 3 marta.

4. Balandligi 70 sm. keladigan to'siqdan ikki oyoqlab sakrash (100—150 sm. oralatib 3 ta to'siq qo'yilgan), uchinchi to'siqdan o'tayotganda ikki oyoqlab depsinib o'mbaloq oshish va «qalin» matga o'tirib qolish—3 marta.

5. Balandligi 70—100 sm. keladigan to'siqdan ikki oyoklab uzunlikka sakrash va «qalin» mat tepasiga osig'liq to'pni bosh bilan turtish —3 marta.

6. CHap oyoq bilan depsinib yuqoriga sakrash, havoda gorizontal holatni olish va o'ng oyoq bilan qalin matdan 180—200 sm. balandlikka osilgan to'pni urish — 3 marta.

7. YUqoridagidek, o'ng oyoq bilan depsinib, chap oyoq bilan tepish—3 marta.

8. YUqoridagidek, eng kuchli oyoq bilan sakrab, o'zidan oshirib turib to'p tepish—3 marta. Mashqlarni potok yoki 16—20 kishidan iborat gurux bilan bajarish. Har bir urinishdan keyin 1,5—2 min. tanaffus uch marta uringandan keyin esa oyoq muskullarini bo'shashtirib 2—3 min yotib dam olinadi. Seriya 10—15 min. aktiv dam olish bilan tugaydi, shu paytda gavda muskullari uchun mashklar bajariladi. Hammasi 2—3 seriya. Variantlashtirib ta'sir qilish metodidai foydalanish mumkin. Agar mashg'ulot uch seriyadan iborat bo'lsa, ikkinchi seriyada 3—4 kilogrammlik belbog'ni qo'llanish foydalidir.

CHidamlilikni tarbiyalash. Futbolchining chidamliligi deganda - o'yinning boshidan oxirigacha o'yin faoliyatini hech bo'shashtirmasdan davom ettira olish qobiliyati tushuniladi. CHidamlilikni yana toliqishga qarshi tura olish qobiliyati, desa ham bo'ladi. Sport amalyotida to'rt toifa toliqishni uchratish mumkin, bular: aqliy, sensor, emotsional va jismoniy toliqishlar. Bu to'rt toifa toliqish futbolchiga ham xosdir. Tabiiyki, bular, ichida jismoniy toliqishning salmog'i ko'proq.Futbolchilarda

chidamlilikni tarbiyalash metodikasiga to'g'ri yondashish uchun sportchilar o'yin faoliyati tabiatini va o'yin paytda ularning zimmasiga tushadigan yuklamani hisobga olish zarur. Ma'lumki, futbolchining faoliyati bir-biriga zid bo'lgan zonalarda kechadi: bir tomondan qisqa vaqtda maksimal shiddatda o'tuvchi ish 5—8 sek. (ichida tez yugurish, tezlashish, sakrash, kurashish va shu singarilar); boshqa tomondan — o'yin vaqti 90 min. davom etadiki, bu o'rtacha ishga xos xususiyatdir. Agar o'rtacha ishdan iborat mashg'ulotning maksimal shiddatdagi ishga salbiy ta'sir qilishini hisobga oladigan bo'lsak, unda futboldagi chidamlilik problemasining juda og'ir problema ekanligi ravshan. Futbolchilardagi chidamlilikni tarbiyalash metodlarini aniqlashda ulardagi umumiy va maxsus chidamlilikni bir-biridan farqlash lozim. Umumiy chidamlilik deganda, odatda, turli ishlarni hatto bir-biridan jiddiy tafovuti bo'lgan ishlarni o'rtacha darajada yoki oshiqmasdan uzoq vaqt bajara olish qobiliyati tushuniladi. Maxsus chidamlilik futbolchilardan talab etilgan sur'atni o'yinning oxirigacha saqlab tura olish qobiliyatida namoyon bo'lishidir.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun odatda, uzoq vaqt harakat qilish bilan bog'liq mashqardan foydalaniladi. Masalan, 800—2000 m. tez yurish, yugurish, 3—5 km. krosslar, chang'ida yurish, suzish va boshqalar. Bu mashqlar o'rtacha sur'atda, hali sportchilar tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichida ekanida, ular hali og'ir kuch bilan bajariladigan ishga tayyor bo'lmaganlarida bajariladi.) Futbolchi komandada egallagan o'rniga qarab 5,5 dan 10,5 qm. gacha yo'lni bosib o'tadi. Bunda shiddatli harakatlar (tez yugurish, tezlashish) 5 min. vaqtni egallaydi, bu vaqt oralig'ida uyinchilar 1500 dan to 2500 m. gacha masofaga tez, ammo qisqa-qisqa qilib uzunligi 7—15—24 m. dan yuguradilar. SHu orada ular sekinroq yugurishga 25 dan 35 minutgacha, qadamlab yurish uchun esa 45 dan 57 minutgacha vaqt sarflashadi. YUzaki qaraganda o'yinchilar uncha shiddatli bo'lmagan yugurishga ko'proq vaqt sarflaganidek ko'rinadilar. Ammo bu aslida 5 min. ichidagi jadallashish, tez yugurish va to'p uchun kurashga sarf bo'lgan juda katta kuch-quvvatni qoplashga ketadigan vaqtdir. Agar futbolchi faoliyati kuchli ruhiy holat vaziyatida va ulkan emotsional his-hayajon bilan o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, bunga ham ozmuncha kuch-quvvat sarflanmaydi. Biroq, o'yin faoliyatini tahlil qilish shuni

ko'rsatadiki, kuchli harakat faoliyatidan keyin bo'ladigan tanaffuslarda umumiy dastlabki hodotni tiklab olish uchun ularda etarlicha vaqt bo'lar ekan. Binobarin o'yinchilarni xuddi ana shunday faoliyat turiga tayyorlash kerak. Ba'zan mashg'ulotdagi ish hajmiga qarab, uning sifatini belgilashadi, bu batamom noto'g'ri. Qatta hajmdagi yuklamani bajarishning o'zi maqsad qilib olinmasligi va epchillikni tarbiyalashning asosiy vositasi deb qaralmasligi lozim. Futbol sportning notsiki turidir, unda bajarilayotgan harakat faoliyatining shiddati doimo o'zgarib turadi. SHuning uchun o' o'ziga muvofiq tayyorgarlikni talab qiladi. Jadalligi tez o'zgarib turish bilan bog'liq bo'lgan ish, jadalligi bir maromda bajariladigan ishga qaraganda ko'p kuch quvvat sarflashni taqozo qiladi. Futbolchilarda epchillikni tarbiyalayotganda ana shuni albatta, hisobga olish kerak vegetativ vazifaga ega bo'lgan nafas olishning bajarilayotgan harakat forma va xarakteriga moslashuvini unutmaslik lozim. Bunda nafas olish hamda nafas chiqarish o'zviy ravishda harakat akta tuzilishiga kiradi. Futbolchining nafas olishi chang'ida yoki stayer (uzoq masofaga yuguruvchi)ning nafas olishidan o'zgachadir. CHidamlilikni tarbiyalashda irodaviy sifatlar ham oldingi o'rinlardan birida turadi. Muntazam uzoq davom etadigan ish sportchilardan ichki va tashqi qiyinchiliklarni kuchli, qat'iy, zo'r iroda bilan engishni, ya'ni «barkaror iroda sifatlarini» talab qiladi! Sportchi notsiki xarakterdagi ishni bajarar ekan nisbatan qisqa vaqt ichidagi qiyinchilikni, ammo jadal takrorlanadigan zo'r berishni boshdan kechiradi. Futbolchilar o'yin jarayonida uchraydigan takroriy tez yugurish «portlovchi» o'yin vaziyatlaridan keyin biron bir jadal harakat faoliyatini bajarish, buning ustiga harorat ko'tarilgan paytida o'zini shunga majbur etishning qanchalik og'ir ekanligini yaxshi biladilar. Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashda, asosan, organizmning kislorodsiz sharoitda, portlovchi qisqa vaqtdagi ishiga katta o'rin beriladi. Jadal ish orasidagi tanaffuslarda boyagi kislorod «qarzini» qaytarib beriladi. Maxsus funktsional, tayyorgarlikka xos vazifalar o'yin mashqlarini bajarayotganda ancha samarali hal qilinadi. O'z xarakteri va emotsionalligi jihatdan ular o'yinga ancha mos tushadi. Biroq o'yin mashqlarini to'psiz mashqlar bilan birga qo'shib olib borish zarur.

CHidamlilikni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarni yuklamaning beshta belgisiga rioya qilgan holda o'tkazish darkor:

a) ishlash vaqti, b) ish qiiinligi, v) dam olish vaqti, g) dam olishning xarakteri, d) takrorlash miqdori. Mashg'ulotlarning biror bir belgisining o'zgarishi o'ning yo'nalishiga ta'sir etadi. Futbolchilarni o'yin paytida samarali o'yinga tayyorlash uchun mashg'ulotning vosita va metodlarini bir-biriga ko'proq lash kerak.

Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashning interval metodi

O'yinchining o'yin paytidagi samarali harakati uchun uning organizmi etarli miqdorda kislorod olib turishi zarur. Buning uchun YUQCH (yurak qisqarish chastotasi) va SH (sistolik hajmi) faol harakatlantiruvchi faoliyat mahallida o'z optimumiga etmog'i lozim. Agar optimal YUQCH minutiga 180—190 martagacha urisa, bu ko'pincha SH ga bog'liq tarzda yuzaga keladi. Bundan shunday. xulosa kelib chiqadiki, demak SHni oshirish uchun qulay sharoit yaratishga ko'maklashgan metodgina foydali metoddir. Uncha uzoq bo'lmagan intervaldagi dam olishlarga taqsimlangan, qisqa-qisqa takrorlash shaklida bajariladigan anaerob ishning katta samara berishi ma'lum. Anaerob parchalanishidan hosil bo'lgan mahsulotlar nafas olish jarayonida kuchli stimulyator bo'lib xizmat qiladi. Bunda SH ning eng katta bo'lagi ish paytida emas, balki ish bajarmay YUQCH pasaya boshlaganda, ya'ni qisqa dam olish paytida yuzaga keladiki, bu kislorodni ko'proq sarf qildiradi. Ish vaqti va dam olish qat'iy ravishda ma'lum tartibga solingan mashg'ulot metodi intervalli metod deb nomlanadi. YUklama ana shu metod bo'yicha bajarilganda YUQCH minutiga 180—200 marta urishi lozim, dam olishning so'nggi pallasida minutiga 120—140 marta urish kerak. Ish va dam olish vaqti darsning maqsadiga muvofiq ravishda belgilanadi. Quyida keltiriladigan mashg'ulot oraliq metodining uchta variantidan, futbolchilarning ish qobiliyatini yaxshilash uchun foydalansa maqsadga muvofiq bo'ladi (4-jadval). Oraliq metodidagi mashg'ulot mashqlari yugurishdangina iborat bo'lib qolmasligi va to'psiz o'tmasligi kerak. Mashg'ulotlarni shunday qurish lozimki, bunda epchillikni tarbiyalash texnik va taktik mahoratni

takomillashtirish bilan yonma-yon, ya'ni birgalikda ta'sir etish metodi bo'yicha bo'lsin.

Futbolchilar ish qobiliyatini oshirishga ko'maklashuvchi mashqlar

Mashg'ulot oraliq metodining 1- variant

a. To'psiz mashqlar.

1. 50—60 sm. li baland erga yonlamasiga (narvon zinapoyachasi yoniga, tribuna o'rindig'i va boshqalarni yoniga turish) 15 sek. davomida maksimal tezlikda sakrab chiqib va sakrab tushish mashqi. Dam olib bo'lgach, boshqa yonbosh bilan bajarish.

2. Darboza chizig'idan boshlab 5 sek. davomida doiraviy yoki futbol maydoni bo'ylab tez yugurish. Bir minut va undan uzok vaqt davomida maksimal tezlikni (100%) saqlab turish kiyinligi tabiiy, ammo futbolchining to'p bilan va to'psiz mashklar bajarishdagi maksimal tezligini aniqlash qiyinligini nazarda tutib, bunday paytda futbolchilarga maksimal tezlikda bajariladigan ish topshiriladi.

3. 5—7 m. masofada turgan sheriklar bir-biriga qarab yaqinlashib keladilar. Ulardan biri umbaloq oshadi, ikkinchisi sherigi ustidan sakrab o'tadi, so'ngra ikkalasi iloji boricha tez orqaga qaytadi va o'sha harakatni o'rin almashgan holda 10 sek. davomida bajaradi.

4. 100—120 sm. li ikkita to'siqni 90° qilib oldinga qaratib qo'yiladi. Futbolchi birinchi to'siqdan sakraydi, ikkinchisining esa ostidan o'tadi, tezda orqaga qaytadi va shu harakatlarni teskarisidan bajaradi— 10 sek.

5. CHalqancha yotgan holatda komanda bo'yicha quyidagi: «Qorin bilan!», «CHapga!», «O'ngga!», «O'tiring!», «CHo'qqayib o'tiring!», «Sakrang!», «Orqa bilan!», «Qorin bilan!» holatlar olinadi va boshqalar — 15 sek.

6. To'p bilan bajariladigan mashklar.

1. To'p bilan yon tomondagi chiziq bo'ylab 16—20 m. ga burchakdagi bayroq tomonga tez yugurish, to'pni darvoza yoniga otish, tezda burilib — start joyiga o'ta tez qaytish 7—9 sek.

2. Devor yoki bytutdan 13—16 m. narida devorga parallel ikkita ustuncha (ular 5 m oralatib qo'yilgan) turibdi. To'pni

devorga urish va ustunlar atrofidan «sakkiz» raqamini hosil qilib o'tish.

3. Juft bo'lib bajariladigan mashqlar. SHeriklarning bittasi gimnastika skameykasi oldida turadi, ikkinchisi — qarama-qarshi tomonda, o'rindiqdan 3—4 metr narida qo'lda to'p ushlab turadi. U qo'lidagi to'pni sherigiga shunday otsinki, unisi sakrab turib, to'pni sherigining qo'liga qaytarib yubora olsun. Bunda sakrovchi skameykadan xatlab o'tadi, ikkinchi sakrashda dastlabki holatiga qaytadi. 15 sek. ishlagandan so'ng sheriklar o'rinlarini almashtiradilar.

4. Ikkita futbolchi start chizig'ida bir to'p bilan turadi. Signalga binoan birinchisi to'pda xuqqabozlik qiladi, boshqasi 12—15 m. yugurib ketadi va start joyiga qaytib keladi, kelishi bilan to'pni u olib o'ynata boshlaydi va sherigining yugurib borib kelishiga imkon tug'diradi. O'yinchilar mashqni. 5 marta bajaradilar.

5. Tarang tortilgan setka (batut) yoniga turib (setkadan 5—7 m. narida) 15 sek. davomida turli usullar bilan to'xtovsiz, maksimal sur'atda tepish boshlanadi.

Mashg'ulot oraliq metodining 2- variant

a. To'psiz bajariladigan mashq.

1. YUqoriga qarab sakrab YUgurish (5—6 marta sakrash), 90°ga burilish — 15 m. ga tez yugurish, 90° ga burilish — yo'rg'alab yugurish, 90° ga burilish, tez yugurib start joyiga qaytish, 90° ga burilish — yana sakrab yugurish va hokazolar.

2. Tomonlari 20 m. bo'lgan uchburchak perimetri bo'ylab yugurish. Birinchi tomonda 2 m. dan oralatib qo'yilgan ikkita ustuncha, ikkinchi tomonida — 30—40 sm. li to'syq, uchinchi „tomonida — hech qanday to'siq yo'q.

3. Mokkisimon yugurish. Umumiy uzunligi 21 m. keladigan masofa, uni 7 metrdan qilib chegaralangan. SHug'ullanuvchilar navbatma-navbat har bir kontrol chiziqqacha yugurib borib start joyiga qaytadilar, ya'ni uch marta borib qaytadilar.

4. To'siqlardan yugurib o'tish. Futbolchi start olgandan so'ng 5 m. dan yana start joyiga qaytadi, u yana tezlashib har bir tomoni teng bo'lgan (tomonlari 3 m dan keladigan) uchburchak shaklida turgan uchta ustundan aylanib o'tib, balandligi 30—

40 sm. keladigan to'siq oldiga yugurib keladi (to'siq har birining orasi 2 m. dan oralatib qo'yilgan) va tez yugurib startga qaytadi.

5. Orasi 15—20 m. keladigan ikki do'nglik o'rtasidagi pastlikda xuddi soatning kapgiri singari u yoqdan-buyoqqa uzluksiz yugurish.

b. To'p bilan bajariladigan mashqlar.

1. Darvoza yonida uchovlashib mashq qilish. Ikki sherik to'p bilan jarima maydoni oldi chizig'idan nariroqda joylashadi, uchinchisi — jarima maydoni radiusida turadi. SHeriklardan biri to'pni tepadan qattiq tepib 11 metrlik belgi tomonga uza tadi, jarima maydonida turgan ikkinchi sherik to'p tarafga yugurib, sakrab yoki sakramasdan oyoq yoki bosh bilan uni darvozaga urib kiritishga intiladi. To'pni tepgan o'yinchi tezda dastlabki joyga qaytadi va boshqa o'rtog'iga qarab turadi, unisi ham oldingisi singari to'pni balanddan oshirishi kerak va shu singari.

4- jadval

Интервал методнинг вариантлари

Тренировканинг таркибий қисмлари	1- вариант. Интервал сиринт (анаэроб маҳсулдорлиқни ошириш)	2- вариант. Юракнинг фаолиятини яхшилаш	3- вариант. Аэроб маҳсулдорлиқни ошириш
1. Ишнинг давомийлиги Тезлик Дам олиш вақти Дам олишнинг харақтери Машқларни такрорлаш сони	3—15 сек. Максималдан 100%* 10—30 сек. Юриш 5 та такрорлашдан иборат серия, 3—5 мин. дам олиш ҳар 2—4 сериядан сўнг	30—90 сек. 100% Дам олиш вақти иш вақти билан баробар Юриш Серия 10 мартагача такрорлашдан иборат бўлса. Агар такрорлаш серия-серия қилиб bajarилса, ҳар серияларда 5 марта такрорлаш Ҳар бир серия орасида 3—5 мин. дам	5—15 мин. 100% 1- уринишдан сўнг 5 мин., 2- дан сўнг 4 мин., 3- дан сўнг 3 мин. Юриш 3—4 марта такрорлаш

2. O'rtadagi chiziqdan 10—15 m. narida qanot tomonda. 3 m. da» oralatib 4 ta ustun o'rnatiladi. Oxirgi ustundan keyin 2—3 ta to'p qo'yiladi. O'yinchilardan biri ustunga ro'para bo'lib keladi bir ozdan keyin boshqasi esa markazni mo'ljallab start oladi. Birinchisi 4 ta ustunni aylanib o'tadi va bitta to'pni oladi, uni darvoza

chizig'igacha o'ynab boradi hamda darvoza bo'ylab o'qday tepadi. To'pni markazdan yugurib kelayotgan o'yinchi olishi kerak. SHundan. keyin o'yinchilar joylariga boradilar. To'pni olgan uni jarima maydoni burchagiga uzatadi, o'zi tez yugurib start olgan joyiga qaytadi. To'pni o'qday uzatgan o'yinchi aylanib, tepadan kelayotgan to'pni olishga harakat qiladi; tez yugurib, keyin to'pni ustun oldiga olib keladi va uni shu erda q'rldiradi, o'zi maydon markazidagi start olgan joyga tez yugurib qaytadi. Mashqni ikki tomonda bajarish mumkin.

3. O'rtadagi chiziqning ikki tarafida 10—15 m. narida jarima maydoni burchagiga yonma-yon qilib 4 ustun qo'yilgan, har biri 3 m. dan oralatib tso'yilgan ularga yaqinroq, o'rtadagi chiziqqa yaqin qilib — ikkita to'siq qo'yilgan (balandligi 40—50 sm.) Jarima maydonining birinchi burchagiga 2—3 to'p tsuyilgan. A o'yinchi (o'ngdan) va B o'yinchi (chapdan) bir vaqtning o'zida start oladi, ustunlarni aylanib o'tib jarima maydoni burchagiga qarab tez yugurishda davom ztadilar, o'sha erda yo'nalishni. keskin o'zgartiradilar hamda jarima chizig'i bo'ylab bir-birlarining ro'parasiga harakat qiladilar. Bunda A o'yinchi jarima maydoni burchagida to'pni to'xtatib qolib yurishda davom etadi. Jarima maydoni radiusida «kesishish» kombinatsiyasi hosil qilinadi. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga beradi. B o'yinchi harakatni jarima maydoni burchagigacha davom ettiradi, shu payt sherigi to'pni darvozaga uradida, jarima maydonining boshka burchagiga harakatni davom ettiradi. 180°li burchak bilan burulgan B o'yinchi boshqa to'pni oladi va uni sherigi tomonga olib keladi. YAna o'sha kombinatsiyadan keyin A o'yinchi to'pni darvozaga tepadi, ikkala o'yinchi jarima burchagi tomonga yuradi, u erdan to'siqlar tomonga burilib, uzok, va tez yugurib start joyiga boradi, keta turib ikkala to'siqdan sakrab o'tishadi. .

4. Uchlik o'yini. Ikkita kichkina darvozani bir-biridan 20— 30 m uzoqlikda joylashtiriladi. Har bir darvoza yonida (A va B) o'yinchi bor, uchinchi (V) o'yinchi bir darvoza yonida o'yin boshlaydi. Har bir darvoza yonida 2—3 tadan to'p bo'ladi. Masalan, A o'yinchi to'pni qarshi tomondagi darvoza yonida turgan V o'yinchiga uzatadi, u ham to'p bilan harakatni boshlaydi va yo'lda keta turib A o'yinchini aldab o'tishga harakat qiladi. A o'yinchi V o'yinchining darvozaga etib kelishiga 7—10 m. kolganda darvozadan unga qarshi chiqadi. V o'yinchi yakkama-yakka talashishni

tugatib (to'xtovsiz, yugurib keta turib) to'pni xoh oldirib qo'ygan bo'lsin, xoh oldirib qo'ymagan bo'lsin, shu zahotiyoq orqaga buriladi va B o'yinchidan to'pni oladi. Mashq yana boshdan oxirigacha k.aytariladi. 30—90 sek. dan keyin V o'yinchi A yoki B o'yinchi bilan o'rin almashadi.

5. O'yinchilar quyidagicha: A o'yinchi bir nechta to'p yotgan darvoza maydoni burchagida, B—o'yinchi 11 metrlik tepish uchun belgilangan joy qarshisidagi yon chiziqda, V—o'yinchi jarima chizig'idan 10—12 m. narida joylashadi. A o'yinchi to'p bilan B o'yinchi to'psiz bir vaqtning o'zida bir-birlariga qarab harakat qila boshlaydilar va jarima maydonidan narida «kesishish» kombinatsiyasini boshlaydilar. A o'yinchi B o'yinchining o'rniga tomon harakatni davom ettiradi, B o'yinchi esa bu paytda to'pni jarima maydoni radiusiga uzatadi va V o'yinchi tomonga yuguradi. V o'yinchi tezlik bilan to'pni to'g'ridan to'g'ri darvozaga uradi va harakatni darvoza maydonining burchagiga tomon davom ettiradi. Bunday «aylanma» o'yin yuqori sur'at bilan to'xtovsiz bajariladi. Mashqlarning xarakteridan ko'rinib turibdiki, ularning qiyinligi faqat ishning qat'iy belgilangan miqdori va dam olishda emas, bundan tashqari, uning qiyinligi futbolchining o'z harakat yo'nalishini keskin o'zgartirishida, sakrash harakatlarini bajarishida, ya'ni mashq ichiga xuddi futbolchilarning o'yin faoliyatiga va o'yin xarakteriga mos to'sqinliklar kiritilishidadir.

Mashg'ulot oraliq metodining 3-varianti

Mashg'ulotning bu varianti doim to'p bilan bajariladi va u qo'shma, ya'ni futbolchilarning chidamliligi, o'yin texnikasi va taktikasi takomillashtiriladigan metoddan uncha farq qilmaydi.

Quyida ba'zi mashqlardan namunalar keltiriladi:

1. Maydonning chorak bo'lagida «kvadrat»dagi o'yin; bunda futbolchilar yakkama-yakka, bir-birlariga qarshi hatto straxovka qilishga ham e'tibor bermasdan o'ynaydilar. O'yin 5 min. davom etadi.

2. Maydonning markaziy doirasida uchta uchlikning o'yini, ikkita uchlik o'ynaydi, uchinchi dam oladi. 3 minutdan keyin o'rin almashadilar. YUqori sur'atni

saqlash maqsadida to'p doira tashqarisiga chiqib ketgan hollarda, murabbiy boshqa ortiqcha to'pni zudlik bilan o'rtaga tashlab o'yinni davom ettiradi.

3. A va B komandalari o'rtasida — ikki raqib orasida ikki tomonlama uchrashuv. O'yin 15 minutdan davom etib, 4—6 taymdan iborat bo'ladi. Har bir taymning boshlanishida o'yinga yangi raqib, ya'ni avval A jamoasi, keyin B jamoasi, so'ngra yana A raqib bo'ladi va h. k.

4. Gandbol o'yini. Bu o'yinda to'pni erga urish ham, qo'lda ko'tarish ham mumkin emas, faqat uni oshiriladi; to'p kichik darvozaga faqat bosh bilan urib kiritiladi. O'yin 5 min. davom etadi.

5. Ikkita jarima maydoniday keladigan uchastkaga ikkita darvoza va darvozabon qo'yib bo'ladigan o'yin. 5 kishidan iborat ikkita komanda maydonning hamma erida o'ynash huquqiga ega. Maydonning istagan nuqtasidan bosh va oyoq bilan tepadan gol uriladi. Erdan esa faqat o'z jarima maydonidagina urishi mumkin. O'yin 5 minut davom etadi. Mashg'ulotning oraliq metodi vaqt va dam olish yuklamasiga qat'iy amal qilishni talab qiladi, shuning uchun murabbiy mashg'ulotni qat'iy ravishda sekundomerga qarab turib olib borishi lozim. O'yinchilar mashqlarni eng katta tezlikda bajarishlari lozim, dam olish daqiqalarini yurib o'tkazishlari darkor. Darsni 1- va 2-variantdagi mashqlar bilan boshlab, 3-variantdagi mashklar bilan yakunlangani ma'qul. Bunda mashqlarning me'yori mashg'ulotda yugurib o'tkaziladigan masofaga qarab belgilanadi. Bu masofa esa o'z navbatida, har bir urinish va qator harakatlarda o'tiladigan masofaning uzunligidan yig'iladi. Agar futbolchi o'yinda qattiq. ishlashi hisobiga 1500—2000 m. masofani yugurib o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, ko'rinib turganidek, ana shu masofa yoki undan bir oz ko'prog'i bir darsning xajmi mezonini bo'lishi mumkin.

Uzoq vaqt ishlash metodlari

Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashda kichik tanaffuslar bilan o'tuvchi qisqa-qisqa takrorlashlar sifatida bajariladigan anaerob (kislorod kam) ishlar ancha samaralidir. Biroq bu «qattiq» ishni boshlash uchun, avval o'rtacha jadallik bilan uzok, davom ettirish natijasida yuzaga kelgan «yumshoq zamin» tayyorlangan bo'lishi lozim. Aks holda, intervalli mashg'ulot juda mushkul oqibatlar, ya'ni

organizmda patologik o'zgarish-larni paydo qilishi mumkin. Bir me'yordagi va o'zgaruvchan mashg'ulot metodlari, shuningdek, «fartlekt» metodlari uzoq davom etuvchi ish metodlariga kiradiki, ular umumiy tayyorgarlik davrida haftasiga 4—6 marta qo'llanishi kerak. SHunday baza bo'lsagina jadal o'tuvchi kisha takrorlash metodidan muvaffaqiyatli foydalanish mumkin. To'xtovsiz uzoq, davom etadigan ish avvalo o'rtacha jadallikda bir xilda yugurish (1 km. ga 5 minutda) bilan 30 min. davomida (mashg'ulot boshlarida) va 60 ,min. (o'rtada va oxirgi davrda) davomida bajariladi. Katta hajmdagi va o'rtacha jadallik bilan o'tuvchi mashg'ulot yurak hajmini kengaytirishga hamda yurak-qon tomiri sistemasi funktsiyasi imkoniyatlarini yaxshilashga ko'maklashadi. O'rtacha tezlik kon bilan ta'minlashga optimal darajada ko'maklashadi, u oyoq, muskullari mayda qon tomirlari ishini yaxshilaydi, pirovardida esa muskullarni kislorod bilan ta'minlash ishini yaxshi yo'lga qo'yadi. O'zgaruvchan jadallik bilan yugurish ham ancha samaralidir. Bunda dastlabki tezlikni saqlagan holda, ya'ni 1000 m. ga 5minutda yugurish, har 200 m. da (agar yugurish yo'lkalarda bajarilayotgan bo'lsa, unda doira tugashi bilan) 30—50 m. ga tezlikni «ohista» oshirish kerak va yana yugurishni oldingi sur'atda davom ettirish darkor. Tezlikni oshirish kislorodga nisbatan «qarzni» ko'paytiradi, bu qarzning o'rnini keyingi tezlashish dafasigacha to'ldirish kerak. Bunday ish futbolchilarning nafas olish imkoniyatini yanada yaxshilaydi. Nihoyat futbolchilar mashg'ulotida «fartlet» («tezkor o'yin») dan foydalanish mumkin. Buning mohiyati shundaki, sportchi bunda ham o'rtacha tezlikda, odatda, baland-past joylardan yuguradi, o'zining holatiga qarab ma'lum masofa bo'laklarida jadallikni oshiradi. YUgurishdan tashqari, nafas olish imkoniyatlarini erkin suzish ham, suvdagi to'pli, to'psiz o'yinlar ham juda yaxshi oshiradi. Suv umumiy chidamlilikning oshirish va gigienik ta'sirdan tashqari, muskullarni yoqimli bo'shashtiradi, bu holat esa og'ir mashqdan keyin organizm faoliyatining qayta tiklanishini yaxshilaydi. Qorda o'ynash, chang'ida uchish (bu o'rinda aynan sirpanib uchish, kim o'zarga uchish emas, albatta), korda futbol o'ynash ham uzoq, muddatli ish sirasiga kiradi. Ikki tomonlama o'yinlar maxsus chidamlilikdan ko'ra, umumiy chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq yordam beradi. O'yin sur'ati qizg'in kurash, hissiy ta'sir

darajasi bu o'rinda rasmiy o'yinga nisbatan ancha past. Demak, ishning hajmi kam, haqiqiy o'yindagiga nisbatan hordiq chiqarish tanaffusi ko'proq va tomir urishi, odatda minutiga 150—170 marta, undan oshmaydi. SHunday qilib, futbolda chidamlilik sifatini teng rivojlantirish uchun uzok, muddat o'rtacha jadallik bilan ishlash yordamida avval shart-sharoit vujudga keltirish zarur. Keyinchalik darsning vazifasidan kelib chiqqan holda, ish miqdori, kuchi va takrorlash miqdorini qat'iy nazorat qilgan holda, trenirovkani futbolchilarning o'yini faoliyatiga yaqinlashtirish kerak.

Qayishqoqlikni tarbiyalash. Qayishqoqlik — bu harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Qayishqoqlik u yoki bu bo'g'inlardan o'tadigan muskul va paylarning egiluvchanligiga bog'liq. Muskullarning egiluvchanlik xususiyati, o'z navbatida, markaziy nerv sistemasining ta'siri ostida (hissiy kayfiyat ta'sirida egiluvchanlik oshadi), tashqi muhit harorati oshgan sari egiluvchanlik ham oshadi, vaqtga nisbatan (ertalab, kechqurungiga nisbatan kamroq) yoshiga qarab o'zgaradi.

Sportchilarning bo'g'inlari etarli darajada harakatlanib turmasa:

- a) harakat malakalarini hosil bo'lishi susayadi;
- b) shikastlanish odatdagidan ko'payadi;
- v) harakat sifatlarining rivojlanish darajasi to'liq foydalanilmaydi;
- t) harakatning amplitudasi cheklansa, bu harakat faoliyati tezligini pasaytiradi va muskullar zo'riqishining oshishiga olib keladi.

Qayishqoqlik faol va passiv turlarga bo'linadi. Passiv qayishqoqlik sherik tomonidan, snaryad, og'ir yuk singari tashqi kuch ta'sirida ro'y beruvchi harakatlar hisobiga bajariladi. Faol qayishqoqlik deganda, bo'g'indagi maksimal harakatchanlik imkoniyatlari ko'zda tutiladi va uni sportchi mustaqil ravishda, tashqi yordamsiz, faqat o'z muskullari kuchini ishga solish orqali namoyon qilishi mumkin. Passiv harakat muskullarning cho'zilishi bilan, faoli esa — qisqarishi bilan birga yuz beradi. Qayishqoqlik, avvalo, muskullarning cho'ziluvchanligiga bog'liq degan fikr bor, shuning uchun ham trenirovkada yuk ko'tarish mashqlaridan, turli balandlikka

mahkamlangan oyoq tarafga egilish mashqlaridan foydalaniladi va boshqalar. Tadqiqotlar, ba'zi bir muskullarning oxirigacha qisqarishi va xarakatning erishilgan amplitudasini saqlab turish qarama-qarshi muskullarning yana ko'proq cho'zilishi uchun qulay sharoit yaratishini ko'rsatmoqda. Qayishqoqlikni rivojlantirishning eng ma'qul metodi deb, ko'payib boruvchi, statik va kamayib boruvchi hamda qarama-qarshi muskullar orasidagi normal koordinatsiya munosabatlarni shakllantirish imkonini beradigan faol harakatlarni kompleks qo'llanish metodini hisoblash lozim. Bunda ba'zi bir muskullarning qisqarish amplitudasi va boshqalarning tebranish kengligi orasidagi tafovut ancha ozayadi. Qarama-qarshi muskullar orasidagi bunday o'zaro munosabatlar bo'g'inlarning pishiqligini ta'minlaydi va muskullar shikastlanishini birmuncha kamaytiradi. SHunday qilib, mashqlarning hamma guruxini to'g'ri kombinatsiyalashtirgandagina ishonchli muvaffaqiyatga erishiladi, chunki alohida mashqlar qayishqoqlikka cheklangan darajada ta'sir ko'rsatadi, sport amaliyoti esa qayishqoqlikdan juda ko'p narsalarni talab qiladi. Tabiiyki, boshqa sifatlarni rivojlantirigandagi kabi bunda to'plangan mashqlar sportning tanlangan turi talablariga muvofiq kelishi va harakat amplitudasining kengayishiga ko'maklashishi lozim. Qayishqoqlik mashqlari uchun har kuni 20—30 min. vaqt ajratish zarur. Buning uchun eng qulay vaqt — ertalabki jismoniy tarbiyadir. Qayishqoqlik mashqlari orasidagi tanaffusda engillashtiruvchi mashqlarni bajarish kerak.

Qayishqoqlikni rivojlantiruvchi mashqlar.

1. Oyoqning ichki yon tarafi bilan xuddi to'pni tepayotgandek harakatni bajarish. Joyda turib chap va o'ng oyoqda harakatni tez bajarish.
2. O'ng va chap oyoq bilan navbatma-navbat oyoqning tashqi yoni bilan huqqabozlik harakatidek harakatni bajarish.
3. O'ng va chap oyoq bilan navbatma-navbat oyoqning ichki yoni bilan huqqabozlik harakatidek harakatni bajarish.
4. Bel barobaridan kelayotgan to'pni tepishga o'xshash harakatni bajarish.
5. O'ng va chap oyoq bilan to'pni o'zidan oshirib yuborishga o'xshash harakatni bajarish.

6. o'ng va chap oyoqning tos-son bo'g'inida aylanma harakat oyoqni tizza bo'g'inidan 90° ga bukiladi.

7. Tos-son bo'g'inida gavdaning aylanma harakati.

8. Gimnastika devorida, o'rindig'ida va boshqalarda ko'rsatilganiga o'xshab o'ng va chap oyoq tomonga bukilish.

9. O'tirgan holatda boshni tchzzaga tekkizish.

10. CHalqancha yotib oyoq uchini boshning o'ng va chap tomonidav hamda boshning orqasidan o'tkazib polga tekkizish.

Futbolchilar jismoniy s i f a t l a r i n i n g o'zaro aloqadorligi

Futbolchidagi jismoniy sifatlarni tarbiyalash ularning garmonik rivojlanishiga olib kelishi kerak, ammo, bu narsa shunday mutanosiblikda bo'lishi kerakki, ular futbolchilarning o'yin faoliyatiga maksimal darajada samara keltirsin. Butun mashg'ulot jarayoniga singdirilgan g'oya — futbolchi faqat oddiy tezkor yoki kuchli hamda qayishqoq yoki epchil bo'libgina qolmasligi kerak, degan fikrdir. O'yinchi bu sifatlarning har birinig kerak me'yorda, aqlan qo'lga kirit sin.Futbolchilar jismoniy sifat va ijrochilik mahoratining o'zaro aloqasida mukammal darajaga intilishlari lozim. Ularning butun fikr-zikri jismoniy sifatlardan shunday asos yaratishga qaratilishi lozimki, bu sifatlar bora-bora o'yin texnikasining takomillashuviga imkon bersin. Bu o'rinda shuni aytipg lozimki, yirik gavda tufayli emas, balki o'yin texnikasi hamda idroki bilan o'ynash tufayli ko'pchilik futbolchilar Vatan va jahon futbolining peshqadamlari darajasigacha ko'tarilganlar.I. Netto va N. Simonyan, V. Ivanov va S. Metrevelli, Gorrincha va Didi, Al'bert va Eysebio, Kest va Kruff — bu mashhur futbolchilar pahlavon zotlar bo'lmagan, biroq o'z gavgdalarini engil idora qila olganlar va to'pni mohirona o'ynaganlar. Aynak yuksak, tezkor va epchillik tufayli mashhur futbolchilar «o'tib bo'lmas» himoyachilar zanjiridan qutilish, birin-ketin texnik priyomlar ko'rsatish bilan o'yinni bezash, to'pni oqilona uzatishga erishganlar. Muvaffaqiyatning garovi texnika va yana texnikadir. Biroq ishning boshqa tomonini ham unutish yaramaydi.

XULOSA

1. Maxsus adabiyotlar shuni ko'rsatdiki, futbolchilarni musobaqa faoliyatini nazorat qilish futbolchilarni tayyorlash jarayonida muhim o'rin egallaydi. Individual texnik-taktik harakatlarni baholash bilan birga, taktik o'ylashlarini va texnik hartaraflamalik qobiliyatlarini aniqlasa bo'ladi. Tahlil natijalariga asoslanib, futbolchini turli tayyorgarlik tomonlariga maqsadli ta'sir etsa bo'ladi.

2. Yosh futbolchilarni musobaqa faoliyatini o'rganish jarayonida, ular tomonidan bajariladigan bir qancha texnik harakatlarni kuzatildi va olingan natijalar tahlil qilindi.

Kuzatishlardan shu narsa aniq bo'ldiki, yosh futbolchilar yuqori malakali futbolchilarga nisbatan ancha nostabil o'yin olib borishadi.

Yosh futbolchilar o'yin davomida aldash harakatlarni ko'p qo'llashlari va bu harakatlar aksariyat hollarda samarasiz yakun topgan. Himoya chizig'ida aldash harakatlarini amalga oshirishi, ko'pincha raqib hujumchilarining to'pni olib qo'yishi, darvozaga to'p kiritilishi bilan yakunlangan.

3. Agarda yuqori malakali futbolchilar o'rtacha o'yin davomida 650-900 ta texnik-taktik harakatlarni (O'zbekiston) bajarishsa, yosh futbolchilar esa 440 ta TTH larni bajarishlari aniqlangan.

4. Bu harakatlarning samaradorlik ko'rsatkichlari o'rtasida ham katta tafovutlar tadqiqotlar davomida aniqlandi. Agarda yuqori malakali futbolchilarda samaradorlik ko'rsatkichlari o'rtacha 75-88% ni tashkil qilgan bo'lsa, yosh futbolchilarda bu ko'rsatkichlar 50-70% ni tashkil qilgan.

5. Futbolchilarni darvoza tomon zarba berish harakatlari ham o'rganilganda, bular tomonda bu texnik harakatni kam ishlatishlari kuzatilgan. O'rtacha o'yin davomida 8-10 ta zarba yo'llangan bo'lgan. Samaradorlik ko'rsatkichlari past ko'rinishga ega bo'lgan. Ya'ni 45% ni tashkil qilgan.

6. Futbol sport maktablarida malakali murabbiylarning bulishi, yosh futbolchilarning tayyorgarlik darajalari yuqori ekanligi aniqlandi. Ularning bu jihatlarini chempionat o'yinlaridan ham bilish mumkin.

O'rganilgan va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ўзбекистон республикаси Президентининг 2006 йил 1 майдаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришга доир қўшимча чора тадбирлари тўғрисида” ПҚ-338-қарори.
2. Ўзбекистон республикаси вазирлар маҳкамасининг 2012 йил 1 июндаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни қўллаб қувватлаш масалалари тўғрисида”ги ПҚ-338-сон қарори.
3. Каримов И.А. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиёти пойдевори. –Т.: Ўзбекистон, 1997
4. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т., изд. Ибн Сино, 1991.
5. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. -Т., изд. Ибн Сино, 2002.
6. Акрамов Р.А. Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш. - Т., изд. Медицина, 1989.
7. Абидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг ўқув-машғулот жараёнини ташкил қилиш ва режалаштириш. Услубий тавсиянома . Тошкент.2011.
8. Алиев М.Б. Распределение нагрузок различной направленности в учебном-тренировочном процессе юных футболистов на основе комплексного контроле // Фан-спорга №4 -2006 г.
9. Акрамов Ж.А Абидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг мусобақа фаолиятнинг хусусиятлари. // Фан-спорга №1 -2007 й.
10. Арестов Ю.М., Годик М.А., Шамардин А.И. Эффективность и надежность технико-тактических действий вратарей в условиях соревнований. Ежегодник «Футбол», 1981 г.
11. Базилевич О.П., Гаджиев Г.М. Моделирование соревновательной деятельности команд на основе количественных показателей коллективных действий в игре.// Ежегодник «Футбол», 1981.
12. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. –М.: ФИС 1980

13. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К., Олимпийская литература, 2002.
14. Голомазов СВ., Чирва Б.Г. Теорические основы и методика контроля технического мастерства. Теория и практика футбола. - М.: Спорт Академия Пресс, 2000.
15. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М., ФиС, 1980.
16. Годик М.А. Комплексный контроль. Юный футболист. - М., ФиС, 1983.
17. Годик М.А., Омар Саид, Папаев В.Е., Кузмичев Д.В. Решение тактических задач – контроль и оценка. // Ежегодник «Футбол», 1985.
18. Годик М.А. Двигательная активность футболистов в условиях соревновательной деятельности. // Фан спортга №3, 2005.
19. Гриндлер К., Пальке Х., Хемо Х. Технический подготовка футболистов. Перевод с нем. –М.:ФИС 1976.
20. Джармен Д.К. Футбол для юных. Перевод с англ.-М.ФИС 1982.
21. Зайцев А.А. Динамика физической и технической подготовленности юных футболистов 11-12 лет различных соматических типов и вариантов развития. Автореф. дис. к.п.н. -М., 1994.
22. Зонин Г.С. Исследование физической, технической подготовленности и их совершенствование у футболистов. Автореф. канд. дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -М., 1974.
23. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. - К., Здоровя, 1983.
24. Исеев Ш.Т. Футбол жамоаларнинг ғалаба қозонишида техник тактик харакатлари. “Педагогик таълим” Ж.№ 2. 2003.
25. Исеев Ш.Т. Анализ атакующих действий футболистов высокой квалификации. Фан-спортга №1.2004.

