

**MAVZU: “JISMONIY TARBIYA DARSLARI JARAYONIDA FUTBOL  
O‘YINI TEXNIKASI USLUBLARINI O‘RGATISH USLUBIYOTI”**

**REJA**

<b>KIRISH</b> .....	<b>2 b.</b>
<b>I BOB. FUTBOL O‘YINI TEXNIKASINI O‘RGATISH</b>	
<b>1.1. FUTBOL O‘YINI TEXNIKASI TASNIFI</b> .....	<b>7 b.</b>
<b>1.2. TO‘PGA ZARBA BERISH TEXNIKASI</b> .....	<b>12 b.</b>
<b>II. BOB. O‘YINCHILARGA TO‘PNI OLIB YURISH TEXNIKASINI O‘RGATISH</b>	
<b>2.1. TO‘P TRAYEKTORIYASI XUSUSIYATLARI</b> .....	<b>18 b.</b>
<b>2.2. TO‘PNI TO‘XTATISH VA OLIB YURISHNI O‘RGATISH</b> ..	<b>23 b.</b>
<b>XULOSA</b> .....	<b>44 b.</b>
<b>FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR</b> .....	<b>46 b.</b>

## **KIRISH**

Mustaqillik yillarida qabul qilingan futbolni rivojlantirishga yo'naltirilgan chora-tadbirlar O'zbekiston futbol jamoalariga xalqaro maydonda sezilarli yutuqlarga erishish imkonini berdi.

Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi mablag'lari hisobiga Sport inshootlarini qurish va rekonstruksiya qilish dasturining amalga oshirilishi tufayli respublikada hap yili zamonaviy asbob-uskunalar bilan jihozlangan stadionlar soni ko'paymokka. Eng qobiliyatli yosh sportchilarni aniqlash va kelgusida ulardan yuqori malakali futbolchilar tarbiyalash imkonini beradigan iqtidorli sportchi yoshlarni qidirib topish va tayyorlash tizimi tobora takomillashtirilmoqda.

Shu bilan birga, keyingi yillarda milliy chempionat nufuzini va maqomini oshirish, yuqori klassli futbolchilarni va sport zahirasini tayyorlashni tashkil etish va ta'minot ishlari susaydi, O'zbekiston futbol jamoalarini qo'llab-quvvatlash bo'yicha mamlakatimiz xomiylari va donorlarining faolligi pasaydi . [3]

Mazkur kamchiliklar hozirgi vaqtda yetarli moddiy - texnika bazasiga, mablag' bilan ta'minlash manbalariga, shuningdek, malakali xodimlarga ega bo'lmagan bir qatop viloyat futbol federatsiyalari ishlarining sustligi oqibatidir. Viloyatlarda bolalar-o'smirlar jamoalari o'rtasida o'quv mashg'yotlari jarayonining va musobaqalarning past saviyada tashkil etilayotganligi tegishli futbol federatsiyalari ishlarining sustligi, ayrim mintaqalarda esa ularning ishdan o'zini chetga olishlari hamda bunga viloyat, shahar hokimliklari tomonidan e'tibor berilmayotgani bilan bevosita bog'likdir. Futbolni rivojlantirish uchun yordam ko'rsatish va zarur shart-sharoitlar yaratish, shu jumladan futbol klublarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, stadionlarni FIFA talablariga muvofiqlashtirish, O'zbekiston Futbol federatsiyasini va futbol klublarini o'zini o'zi mablag' bilan ta'minlashga va o'z harajatlarini o'zi qoplashga o'tkazish, jahon va Osiyo qit'asi chempionatlarida, xalqaro musobaqalarda O'zbekiston sharafini munosib himoya qilishga qodir bo'lgan yuqori klassli futbolchilar tayyorlashni ta'minlash, shuningdek, mamlakatimiz futbolining ommaviylik darajasini oshirish muhim sharti sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan

takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi 2018 yil 5 martdagi PF-5368-sonli farmonini qabul qildi.

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

1863 yil 26 oktabrda Londonda Angliya futbol uyushmasining tashkil etilishi paytida bu o'yinning 13 moddadan iborat bo'lgan ilk rasmiy qoidalari tasdiqlangan. Keyinchalik bu qoidalar boshqa barcha milliy uyushmalar uchun futbol o'yinining asosi bo'lib koldi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Bitiruv malakaviy ishning dolzarbligi**

Respublikamizda barcha sport turlari singari futbol ham jadal sur'atda rivojlanib, takomillashib bormoqda. Bu sport turiga bo'lgan e'tibor kundan-kunga oshib bormoqda. O'zbekistonda futbolga qanchalik katta e'tibor qaratilayotgani, bu sport turi keng ommaga mo'ljallanganligi va ma'qulligidan dalolat beradi.

Futbol bo'yicha yaxshi natijalarga erishish uchun mazkur sport turining tarixini chuqur bilish, zamonaviy futbolning sir-asrorlarini yaxshi bilish, uni mukammal o'rganish zarur. Bitiruv malakaviy ishni tayyorlash jarayonida olib borgan izlanishlarim va kuzatuvlarim natijasida yoritayotgan mavzuim zamonaviy futbolni ravnaq topishida yana bir kichkinagina turtki, omil bo'lib xizmat qiladi degan umiddaman.

### **Bitiruv malakaviy ishning maqsadi va vazifasi**

Bitiruv malakaviy ishning maqsadi zamonaviy futbol o'yinini mukammal o'ynaydigan yosh futbolchilarga futbol o'yini texnikasini o'rgatish uslubiyotini ko'rsatish.

1. Futbol turining jismoniy tarbiya tizimida tutgan o'rni va ahamiyatini kengroq yoritish.

2. Yosh sportchilarni zamonaviy futbolning sir-asrorlaridan voqif bo'lishlariga ko'maklashish.

3. Jismoniy tarbiya darslarida futbol o'yini texnikasi uslublarini o'rgatish uslubiyotini ko'rsatib berish. Futbol texnikasini yaxshi bilish futbolchining har tomonlama tayyorgarlik ko'rishi va mutanosib kamol topishi jarayonining ajralmas qismidir.

### **Bitiruv malakaviy ishining ob'ekti**

Qarshi shahridagi 29- sonli o'rta maktab o'quvchilari.

**Bitiruv malakaviy ishning predmeti:** orta maktablar jismoniy tarbiya darslari.

## **Bitiruv malakaviy ishining ilmiy ahamiyati**

Bitiruv malakaviy ishni tayyorlash jarayonida juda ko'p adabiyotlar, ilmiy tadqiqotlar va bu borada chiqarilgan hukumat qarorlaridan foydalandim. Jismoniy tarbiya tizimida muhim o'rin va ahamiyatga ega bo'lgan futbol o'yini insonni maksimal tezlikda harakat qilish yo'llari bilan jismoniy sifatlarni ayni paytda yoshlar orasida global muammoga aylanib borayotgan irodaviy xislatlarni, uning taktik tafakkurini kamol topishi tufayli har qanday ixtisosdagi talaba uchun zarur bo'lgan sport o'yinlari qatoridan joy olgan.

Bitiruv malakaviy ishning ahamiyati sportni keng rivojlantirish va futbolni yanada takomillashtirishda sezilarli darajada, chunki men bu bitiruv malakaviy ishimda futbolning umumiy jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va ahamiyati haqida kengroq to'xtalib, yoshlarni bu sport turiga jalb qilish, shug'ullanuvchi yoshlarga kengroq tushuncha, malaka va tajribani tarqatish maqsadida izlandim.

Zamonaviy futbolda yosh futbolchilarga o'yin texnikasini o'rgatish, ularni har tomonlama tayyorlash muhim ahamiyat kasb etadi. Bunda murabbiylarning mas'uliyati yuqori darajada ekanligini amaliyotning o'zi ko'rsatib turibdi.

Musobaqada g'alabani qo'lga kiritishga intilish futbolchilarni jamoa bo'lib harakat qilishga, bir-biriga o'zaro yordam berishga o'rgatadi, do'stlik va o'rtoqlik tuyg'ularini tarbiyalaydi.

Futbol bo'yicha musobaqa o'tayotgan paytda har bir o'yinchi o'zining shaxsiy fazilatlarini ko'rsatish imkoniyatiga ega, ammo shu bilan birga o'yin har bir futbolchining shaxsiy intilishlarini umumiy maqsadga bo'ysundirishni talab etadi.

Bitiruv malakaviy ishimda futbolni sportning boshqa turlari bilan uzviy bog'liqligi, bir sport turi ikkinchisini to'ldirib borishi, ikkinchisi uchinchi sport turini takomillashtirishda yetakchilik qilishi yaqqol namoyon boldi.

## **I.BOB. FUTBOL O‘YINI TEXNIKASINI O‘RGATISH.**

### **1.1. Futbol o‘yini texnikasi tasnifi**

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

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

O‘yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida futbol texnikasida muayyan o‘zgarishlar bo‘ldi. Bu evolyutsiyaning asosiy yo‘nalishlari quyidagilardan iborat: boshning chakka qismi va orqasi bilan zarba berish, to‘pni boldir bilan to‘xtatish singari nomaqbul usul va usullarni qo‘llash ancha kamayib ketdi; oyoq yuzi bilan zarba berish, to‘pni son va ko‘krakda to‘xtatish, to‘pni qo‘l bilan tashlash (darvozabon texnikasi) kabilardan foydalanish koeffitsiyenti oshdi, aldash harakatlari (fintlar) ko‘paydi. [6]

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

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

O‘yin faoliyati ifodalanishiga qarab futbol texnikasi ikkita yirik bo‘limga ajratiladi: maydon o‘yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo‘lim esa harakatlanish texnikasi va to‘pni boshqarish texnikasi bo‘limchalariga taqsimlanadi. Kichik bo‘limlar turli usullarda ijro etiladigan muayyan texnik usullardan: harakatlanish texnikasi usullari va usullaridan iborat. Ulardan maydon o‘yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim usul va usullar o‘zining muayyan turlariga

ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallardagina farq bo'ladi. Har xil usul, usul va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

O'rganilayotgan materialni tizimlashtirish usul, usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvafaqqiyatli hal qilishga yordam beradi.

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

Harakatlanish texnikasi quyidagi usullar guruhini o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish.

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

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

Yugurish. Futboldagi asosiy harakatlanish vositasi yugurishdir. To'pni boshqarmayotgan futbolchilar yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib oladilar. Bundan tashqari, yugurish tarkibiy qism sifatida to'pni boshqarish texnikasiga ham kiradi.

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

Oddiy yugurishdan asosan to'g'riga borayotgan o'yinchilar bo'sh joyga chiqish raqibni quvish va hokazolarda foydalanadi. Harakat sistemasi ham (bir oyoqqa tayanish va havoda uchish fazalariga bo'linishi) tuzilishi ham yengil atletika



yugurishidan farq qilmagani uchun uni oddiy yugurish deyiladi. Qadam uzunligi, chastotasi va ritmida farq bor, xolos.

Yugurishda qadam uzunligi sprinterlarda 2-2,2 m ga teng bo'lsa, katta yoshli futbolchilarda o'rtacha 1,3-1,5 m ga teng. Qadamlar chastotasi sprinterlarda sekundiga 4-4,5 qadamga teng. Futbolchilarda chastota sal ortiqroq: sekundiga 5,1-5,5 qadam bo'ladi. Bu esa havoda uchish fazasi qisqaroq bo'lgani sababli tez to'xtashga yoki tez burilib olishga yordam beradi.

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

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

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

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

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

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

Juftlama qadam tashlab yugurish oyoqlarni sal bukib bajariladi Birinchi qadamni harakat yoʻnalishiga yaqin oyoqdan boshlab, yon tomonga tashlanadi. Ikkinchi qadamda oyoqlar juftlanadi. Depsinish va siltanish harakatlarida zoʻr berish yuqori tomonga emas, balki yon tomonga yoʻnaltiriladi.

Sakrashlar. Toʻxtash va burilish usullarining baʼzilarini ijro etishda sakrashdan foydalaniladi. Sakrash zarba berishning ayrim usullari, toʻpni oyoqda, koʻkrakda, kalla bilan toʻxtatib qolish va baʼzi fintlar texnikasining qismiga kiradi. Oʻyindan oldin, yon tomonlarga, yuqoriga hamda shularga yaqin yoʻnalishlarda sakraladi. Oʻyindagi vaziyat koʻpincha maksimal baland yoki maksimal uzun sakrashni talab qilmaydi. Bunda sakrashning samaradorligi futbolchining koordinatsion qobiliyati bilan belgilanib, futbolchi turli dastlabki holatlardan fazo, vaqt va kuch xarakteristikalari optimal boʻlgan harakatlar qilishi kerak boʻladi.

Barcha xil sakrashlarda depsinish, havoda uchish va yerga tushish fazalari boʻladi.

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

Bir oyoqda depsinib sakrash oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga bajariladi. Bunday sakrashda faol depsinib, ikkinchi oyoqni silkitib, gavda ogʻirlik markazining oʻqi sakrash tomonga oʻtkaziladi. Sakrashning trayektoriyasi va kuchi oʻyindagi vaziyatga bogʻliq. Bir oyoqda yoki ikki oyoqda yerga tushiladi. Qisqa masofali, qattiq amortizatsiya keyingi harakatlarga tezroq va samaraliroq oʻtish imkonini beradi. Ogʻirlik markazi oʻqining proyeksiyasi tayanch yuzasining chegarasida yoki undan tashqarida boʻlishi ham shunga yordam beradi.

Sakrab toʻpga kalla urayotganda, koʻpincha maksimal baland koʻtarilish kerak boʻladi. Bunda yugurib kelib depsinadigan oyoqni taqqa toʻxtaydigan qilib (tayanchga nisbatan burchak hosil qilib) qoʻyish yordam beradi. Sal choʻnqaygandan keyin yuqoriga yoki yuqorilab oldinga tomon faol depsinish kerak boʻladi, bunda qoʻllarni koʻkrak baravar silkitib koʻtarish depsinishning samarasini oshiradi.

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

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

To'xtashlar. Harakatlanish texnikasida to'xtashga harakat yo'nalishini o'zgartirishning samarali vositasi deb qaraladi. To'satdan to'xtab qolganda, raqiblarning qayerda, qanday joylashishiga qarab turib to'p bilan ham, to'psiz ham o'sha ketayotgan tomonning o'ziga yoki qarshi tomonga otilib ketiladi, o'ngga yoki chapga qochib kolinadi.

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

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

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

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

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

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

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

Harakat yo‘nalishini to‘satdan va tez o‘zgartirishda sakrab burilish samaraliroqdir. Bu ish burilish tomonga faol deysinib bajariladi. Silkinadigan oyoqning kafti ham shu tomonga aylantiriladi. Sakrash unchalik baland bo‘lmasa ham, to‘la-to‘kis bajariladi. Tayanch oyoqda burilishning ikki turi bor. Birinchisini bajarishda burilish yo‘nalishidan uzoqdagi oyoqqa tayaniladi. Bunda futbolchi gavda og‘irlik markazi o‘qining proyeksiyasini tayanch sath chegarasidan chiqarib, tayanch oyoq uchida burilish tomonga aylanadi. Ikkinchisida harakat yo‘nalishiga yaqin oyoqqa tayaniladi, gavda og‘irlik markazining o‘qi burilish tomonga ko‘chadi. O‘tkaziladigan oyoqni ham shu yo‘nalishda tayanch oyoqning old tomoniga chalishtirib qo‘yiladi. Burilish sal bukilgan tayanch oyoq uchida bajariladi.

### **1.2. To‘pga zarba berish texnikasi**

To‘pga zarba berish futbol o‘ynashning asosiy vositasi hisoblanadi. To‘pga oyoq bilan va kalla bilan turli usullarda zarba beriladi

Zarba berishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan bo‘lib, bu to‘pning kerakli trayektoriya bo‘ylab harakatlanishi va optimal tezligi bilan xarakterlanadi. To‘pning uchish tezligi zarba beruvchi bo‘g‘in 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 massasi nisbatan muhim bo‘lgani sababli to‘pning uchish tezligini oshirish uchun zarba beruvchi bo‘g‘in tezligini oshirishi 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 to‘rgan to‘pga, shuningdek turli yo‘nalishlarda dumalab va uchib kelayotgan to‘pga turgan joydan, harakat vaqtida, sakrab turib, burilib, yiqila turib beriladi.

Oyoq bilan to‘p tepish yo‘llari juda xilma-xil bo‘lishiga qaramay, ular texnikasini tizimli tuzilishi 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'pni oldindan o'yilab qo'yilgan oyoq bilan tepadigan qilib mo'ljal olish kerak. Bunga eng so'nggidan bitta oldingi qadamni qisqartirib yoki uzaytirib erishsa bo'ladi. Yugurish qadamlarining o'rtacha uzunligi katta yoshli futbolchilarda 130-150 sm ga teng bo'ladi.

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

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

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

Ishchi faza – zarba berish harakati va surib borish. Zarba berish harakati tayanch oyoqni yerga qo'yish paytida sonni olg'a tomon faol bukishdan boshlanadi. Bunda son bilan bukilgan boldir orasida hosil bo'lgan burchak saqlanib turadi. Boldir bilan oyoq kaftining son harakatidan orqaroqda qolishi butun oyoqning og'irlik markazini tos son bo'g'imi tomon yaqinlashtiradi, bu esa oyoqning aylanish tezligini oshirishga olib keladi. Zarba berish oldidan son sal tormozlanadi. Bunga sabab oyoqning massasi kichikroq qismi tezligini oshirish uchun unga kattaroq massali bo'g'indagi harakat miqdorini asta-sekin o'tkazib berish kerakligidir. To'pga boldir bilan oyoq kaftini shiddatli qilichdek harakatlantirib zarba beriladi.

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

Zarba paytidagi o'zaro ta'sir boshlanishida oyoqning to'pga tekkan joyi to'pning shaklini o'zgartiradi – deformatsiyalaydi. Oyoq bilan to'pning birgalikda surilish tezligi nolga tenglashguncha to'p qisila boradi. Keyin elastik kuchlar to'p shaklini 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 qizdirishga ketadi.

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

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

Shu tariqa keyingi harakatlar uchun eng yaxshi sharoit vujudga keladi.

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

Bu texnik usul o‘yindagi muhim vosita hisoblanadi. To‘pga kalla qo‘yish o‘yin jarayonida yakunlovchi zarba berishda ham, sheriklariga 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, tayektoriyasi va tezligi shu qadar xilma-xilki, o‘yin jarayonida kalla bilan zarba berishning asosiy usuli variantlarini ishlatish imkoniyati bo‘lmaydigan paytlar ham uchrab turadi. Bunday paytlarda chakka bilan, ensa bilan, boshning tepa qismi bilan zarba berish usullari ancha samara beradi. Biroq bunday zarbalar kamdan-kam qo‘llaniladi, shuning uchun ularni maxsus qarab chiqmaymiz.

Kalla bilan to‘pga zarba berish tayyorlov, ishchi va yakunlovchi fazalarni o‘z ichiga oladi.

Tayyorlov fazasi – kallani orqaga tortish. Buni bajarish uchun gavda bilan kalla orqaga tortiladi. Bunda gavdani rostlaydigan antagonist mushaklar cho‘ziladi. To‘p o‘yinchining nazaridan 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 tekislikda 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‘xshaydi. Surib borish tugagandan keyin gavda harakati tormozlandi. Oldinga tomon juda engashib ketish yaramaydi, chunki kalla urgandan keyin boshqa harakat va holatlarga tayyor turish kerak bo‘ladi.

Peshona bilan zarb berishda kallani old-orqa tekislikda anchagina orqaga tortish katta kuch bilan kalla urish imkonini beradi. Shunda uchib kelayotgan to‘pni, mo‘ljal qilinadigan nishonni ko‘rib turish mumkin, bu esa muayyan darajada zarba aniq chiqishiga sabab bo‘ladi.

O‘yindagi vaziyatga qarab peshona bilan zarba berishning ikki xil varianti qo‘llaniladi: sakramay zarba berish va sakrab zarba berish.

Sakramay peshona bilan zarba berishdagi 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 harakati bilan tugallanadi. Gavdaning og'irligi oldindagi oyoqqa o'tkaziladi.

Sakrab peshona bilan zarba berish bir oyoq yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga qarab bajariladi. Sakrash zarbaning tayyorlov fazasi bo'ladi. Tirsagi sal bukiladi va qo'llar ko'krakkacha shiddat bilan ko'tariladi, bu esa pirovardida sakrash bilandligini oshirishga yordam beradi. Depsingan zahoti kalla orqaga tortiladi – gavda orqaga engashtiriladi. Zarba berish harakati sakrash eng yuqori nuqtaga yetganda yoki sal oldinroq boshlanadi.

To'pning uchib kelayotgan tarektoriyasi bilan sakrashni aniq mo'ljal qilish kerak. To'pga zarba berishni sakrashning eng yuqori nuqtasida va gavda bilan kalla frontal tekislikdan o'tayotgan paytda bajarish lozim.

Yerga oyoq uchida tushiladi, amortizatsiya bo'lsin uchun oyoqlar sal bukiladi.

Burilib peshona bilan zarba berish to'pning uchish trayektoriyasini o'zgartirish kerak bo'lganda qo'llaniladi.

Bu usul bilan sakramay zarba berganda orqaga engashiladi va ayni vaqtda gavda zarba mo'ljal qilingan tomonga (ko'pincha 900 gacha) buriladi. 30-50 sm oraliqda bir-biriga parallel turgan oyoqlar ham gavda bilan birga buriladi. Oyoqlar uchida burilish qulayroq. Shunda sakramay peshona bilan zarba bergandagi singari holat yuzaga keladi. Shuning uchun bu zarbaning fazalari ham, ularga bo'lgan talablar ham yuqorida ko'rgan usulimizda qanday bo'lsa shunday.

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

Chakka bilan zarba berish to'p o'yinchining yon tomonidan uchib kelayotgan bo'lib, burilib peshona bilan zarba berishning iloji bo'lmaganda ishlatiladi.



Bu usul bilan sakramay zarba berishda dastlabki holat oyoqlarni kerib (30-50 sm) tik turishdir. Agar to'p chap tomondan kelyotgan bo'lsa, zarba berishga chog'lanish uchun gavda o'ng tomonga engashtiriladi. Bunda o'ng oyoqning to'piq va tizza bo'g'imlari bukiladi. Gavda og'irligi shu oyoqqa o'tkaziladi. Bosh to'p tomonga buriladi. Zarba berish harakati oyoqni yozib va gavdani rostlashdan boshlanadi. Gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Zarba berish peshonaning do'ng joyiga to'g'ri keladi.

Sakrab zarba berishning tayyorlov fazasida dehsingandan 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.

Yiqila turib to'pga kalla bilan zarba berish harakatlari kalla bilan zarba berishdagi yuqorida tasvirlangan harakatlardan butunlay farq qiladi.

Zarbaning tayyorlov fazasi dehsinish va uchishning kichik fazasi hisoblanadi. Yugurib kelishning so'nggi 3-4 qadamida gavda bir qadar oldinga engasha boradi. Dehsinish to'p bilan to'qnashish kutilgan tomonga bir oyoqda bajariladi. O'yinchi yerga 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 trayektoriyasi butunlay o'zgarib qolishi mumkin.

Yakunlovchi faza yerga 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 yetish qiyin bo'lib, boshqa texnik usul va usullardan foydalanish mushkul bo'lib kolganida, ana shu usul ancha samarali bo'ladi.

## **II. BOB.O'YINCHILARGA TO'PNI OLIB YURISH TEXNIKASINI O'RGATISH.**

### **2.1. To'p trayektoriyasi xususiyatlari**

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish asosan qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishda, shuningdek, mo'ljalga yaqin masofadan tepilayotganda qo'llaniladi.

Shunday zarba berish texnikasining ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz. Yugurish boshlanadigan joy, to'p va mo'ljal taxminan bir chiziqda bo'ladi. Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortish so'nggi yugurish qadamidagi ortki depsinish hisobiga bajariladi. Tepish harakati sonni oldinga bukish bilan bir vaqtda zarba beruvchi oyoqni tashqari tomon burishdan boshlanadi. Zarba berish paytida taranglashtirilgan oyoqning uchi tashqari tomon burilgan, uning kafti esa to'pning uchish yo'nalishiga nisbatan qat'iy to'g'ri burchak ostida joylashgan bo'lishi kerak. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi. Zarba berish oyoq kafti ichki sathining o'rtasi bilan amalga oshiriladi. Oyoqning zarba berish vaqtidagi holati surib borish vaqtida ham saqlanib qoladi.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepilganda, to'pga oyoqning kattaroq sathi tekkani uchun bunday tepish anchagina aniq bo'ladi. Biroq zarba beruvchi oyoqning orqaga tortilishi maksimal darajaga yetmagani sababli, bu usulda berilgan zarbaning kuchi boshqa usullardagiga nisbatan kamroq bo'ladi. Bu esa tos son bo'g'imining chekka holatdagi baquvvat paylari yozilayotganda son suyagi boshini bo'g'im chuqurchasiga siqib, sonning zarba berish harakati uchun zarur bo'lgan supinatsiyasini yo'q qilib qo'yishi bilan bog'liq.

Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish «o'rtacha» va «uzun» uzatishlarda, darvoza bo'ylab «o'qdek» uzatib berishlar va hamma masofalardan nishonga tepish paytlarida qo'llaniladi.

Mazkur tepishni bajarishda to'p va nishonga nisbatan 450 hosil qilib yugurib kelinadi. Yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xususiy chetlanishlar 300 dan 600 gacha bo'lishi mumkin. Bunda zarba beruvchi oyog'ining orqaga tortilishi maksimal darajaga yaqin bo'ladi. Tizzasi sal bukilgan tayanch

oyoq kaftining tashqi qismi yerga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga sal engashadi. Tepish harakati sonni bukishdan boshlanib, boldirni keskin yozib yuborish

bilan tugaydi. Oyoq uchi pastga choʻzilgan. Oyoq tarang boʻladi. Zarba paytida toʻp bilan tizza boʻgʻimini birlashtirib turuvchi shartli oʻq frontal tekislikda ogʻibroq turadi. Ana shu shart, shuningdek, zarbani toʻpning oʻrta qismiga berish natijasida toʻp past trayektoriya boʻylab uchadi.

Oyoq yuzining oʻrta qismi bilan tepishni bajarish texnikasi koʻp jihatdan oyoq yuzining ichki qismi bilan tepishga oʻxshaydi, lekin uni bajarish detallari bir oz farq qiladi.

Yugurib kelish chizigʻi, toʻp va nishon taxminan bir chiziqda boʻladi. Oyoqni orqaga tortish ham, zarba berish harakati ham qatʻiyan sagittal (old-orqa) tekislikda bajariladi. Tayanch oyoqning tovoni toʻpning yon tomoniga qoʻyiladi – bunda oyoq bilan toʻp baravarlashadi. Tepish harakati davomida toʻp tayanch oyoq kafti tomonidan yumalab, uchiga koʻtariladi. Toʻp bilan tizza boʻgʻimini birlashtirib turuvchi shartli oʻq zarba paytida qatʻiyan vertikal boʻladi. Bu holat surib borish vaqtida saqlanib koladi.

Toʻp bilan oyoqning toʻqnashish 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 oʻrta qismi bilan tepilganda oyoq uchi maksimal darajada pastga tortilgan boʻlishini yodda tutish kerak. Buning natijasida oyoq kafti yerga tegib ketib, oyoq ogʻrishi va lat yeyishi mumkin. Bu esa ehtiyot tormozlanish oqibatida koʻpincha harakat amplitudasining oʻzgarishiga, zarba kuchining kamayishiga, uning samaradorligi pasayib ketishiga olib kelishi mumkin.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan tepish burama zarba berish paytida eng koʻp qoʻllaniladi. Oyoq yuzining oʻrta va tashqi qismlari bilan tepishdagi harakatlar strukturasi oʻxshash boʻlib, farqi shuki, bunda tepish harakati vaqtida boldir bilan oyoq kafti ichkari tomon buriladi.

Oyoq uchida tepish kutilmaganda, tayyorgarlik koʻrmay turib, nishonga tepib qolish zarur boʻlib qolganda bajariladi. Bundan tashqari, bu tepish raqibdagi toʻpni tashlanib yoki shpagat qilib tepib yuborishda ancha samaralidir.

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 harakati tizza sal bukilgan tarang oyoqda bajariladi. Tepish paytida oyoq uchi sal ko‘tarilgan bo‘ladi.

Oyoq uchining zarba beruchi 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. Buning sababi bajarishning murakkabligida, zarba kuchi va aniqligi juda kamligidadir. Bunday tepishning afzalligi esa uning raqib uchun kutilmaganligida.

Tayyorlov fazasi tayanch oyoqni to‘p yoniga qo‘yishdan boshlanadi. Oyoqni tortish uchun uni to‘p ustidan oldinga uzatiladi. Ishchi faza – tepish oyoqni orqaga keskin harakatlantirish bilan bajariladi. Zarba berish paytida oyoq taranglashgan bo‘lib, oyoq kafti yerga parallel turadi. [10]

Tovon bilan chalishtirma zarba berish shunday tepish variantlaridan biri hisoblanadi. 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 to‘voni bilan tepsa ham bo‘ladi. Bunda tayanch oyoq to‘pdan o‘tkazilib, 10-15 sm nariga qo‘yiladi. Shundan keyingi qadamda oyoqni balandlatib orqaga harakatlantirib boriladi. Shu turtki berishning o‘zi tepish harakati hisoblanadi.

Harakatsiz to‘pni tepish. Boshlang‘ich, jarima va erkin to‘p tepish, burchakdan to‘p tepish, shuningdek, darvozadan to‘p tepishda o‘yinchi harakatsiz yotgan to‘pni tepadi. Zarba berishning barcha usullaridagi ijro texnikasining yuqorida 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 berishning barcha asosiy usullari va turlari qo‘llaniladi.

Bunday zarba berishdagi texnik harakatlar yerda 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 yerga 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 naribroq o'tkazilib, uning yon tomoniga qo'yiladi. Ro'paradan dumalab kelayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pga yetib 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 harakat tezligiga 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 harakati trayektoriyasiga 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 yerga qo'yishga muayyan e'tibor berishni talab qiladi. Uchib kelayotgan to'pning tezligi, odatda, yumalab kelayotgan to'pnikidan ko'ra ortiqroq bo'lgani uchun, asosiy qiyinchilik uchib kelayotgan to'p bilan oyoq uchrashadan joyni mo'ljall 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'zgar-tirish uchun qo'llaniladi. Bunda tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepiladi

Tayyorlov fazasida – to‘p tomonga yugurishda qo‘yilgan so‘nggi qadamdagi depsinish zarba beruvchi oyoqning tortilishi bo‘lib xizmat qiladi. Tayanch oyoq tizzasi sal bukilib, to‘pning uchib ketishi mo‘ljallangan tomonga burilib, kaftning tashqi yoniga qo‘yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga og‘diriladi. Gavdani burish bilan birga oyoqning gorizont tekislikdagi tepish harakati boshlanadi. Surib borish tugagandan keyin, zarba beruvchi oyoq olg‘a tomon harakatda davom etib, yerga tayanch oyoq bilan chalishib tushadi.

Oyoqni tortish to‘p tomonga yugurishda qo‘yilgan so‘nggi qadamdagi depsinish hisobiga bajariladi. Tayanch oyoq tovonidan boshlab oldinga qo‘yiladi. Gavdaning olg‘a harakati tormozlanib, endi bu harakat orqa tomon o‘tadi. Zarba berish harakati oldinga, yuqoriga va orqaga tarzda bajariladi. Bu vaqtda tayanch oyoqda tovondan oyoq uchiga o‘tildi. Ozroqqina surib borilgandan keyin zarba beruvi oyoq pastga tushib, gavda to‘g‘rilanadi. Oyoq bilan to‘p qancha pastroqda uchrashsa, to‘pning uchish trayektoriyasi shuncha baland bo‘ladi. To‘pni pastroq trayektoriya bo‘ylab yo‘nal-tirish 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‘yinchilik bilan yerga tushib, chalqancha yotib qoladi. Orqaga zarba berish harakati yiqilayotganda ko‘rimliroq bajariladi.

Yanada kuchliroq tepish uchun «qaychi» qilib sakrab, boshdan oshirib tepishdan foydalaniladi. Bunda bir oyoqda depsinib, tushib kelayotgan to‘p tomon sakraladi. Depsinuvchi oyoq yuqoriga harakatlandi. Gavda orqaga og‘a boshlaydi. Keyin depsinish oyog‘i zarba beruvchi bo‘lib, yuqoriga keskin ko‘tariladi. Depsinuvchi oyoq esa pastga tushadi. Gavda gorizont holatda ekanida to‘p orqaga tepiladi. Oldin ikki qo‘l, keyin ko‘rak yerga tegadi.

Endigina sapchigan to‘pni tepish, odatda, u yerdan salgina sapchigan zahoti bajariladi. Bunday tepishni oyoq yuzining o‘rta va tashqi qismi bilan bajargan ma‘qul. Bunda to‘p yerga tushadigan joyini to‘g‘ri mo‘ljallab, tayanch oyoqni mumkin qadar shu joyga yaqinroq qo‘yish juda muhim. Zarba berish harakati to‘p yerga tekkungacha bo‘lgan paytdan boshlanadi. Zarbaning o‘zi esa bevosita to‘p yerdan sapchib qaytgan zahoti beriladi. Zarba paytida boldir qat‘iyan vertikal, oyoq

kafti maksimal bukilgan (oyoq uchi pastga qarab cho‘zilgan) bo‘ladi. Surib borish vaqtida ham oyoqning shu holatini saqlash kerak, bu past tarektoriyali qilib tepish imkonini beradi. Agar tayanch oyoq to‘p chizig‘idan anchagina oraliqda qo‘yilgan bo‘lib, «qiyin» to‘p tepiladigan bo‘lsa, ana shu shartga rioya qilish ayniqsa muhim.

## **2.2. To‘pni to‘xtatish va olib yurishni o‘rgatish**

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

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

Tayyorlov fazasi – dastlabki holatda turib olish. Bu faza bir oyoqqa tayangan holat bilan ifodalanadi. Turg‘unlik bo‘lsin uchun gavda og‘irligi sal bukilgan tayanch oyoqqa tashlanadi. To‘xtatuvchi oyoq to‘p tomon uzatilib, uning yuzasi to‘pga qaratiladi. [5]

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

To‘xtatuvchi yuza to‘p bilan to‘qnashgan paytdan orqaga harakat bir oz sekinlatib 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 yoki to‘p bilan birga harakatlanish bajariladi.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to‘p to‘xtatish yumalab va uchib kelayotgan to‘plarni qabul qilishda qo‘llaniladi. To‘xtatuvchi yuza bilan amortizatsiyalash yo‘li

anchagina katta bo'lgani sababli bu to'xtatish usulining ishonchlilik darajasi yuqori bo'ladi.

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holat – to'p tomonga qarab turish gavdaning og'irligi sal bukilgan tayanch oyoqda. To'xtatuvchi oyoq olg'a tomon uzatiladi Oyoq kafti tashqariga 900 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 kelayotgan 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 ko'tariladi.

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

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

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatishdagi dastlabki holat – to'p tomonga qarab turish, gavdaning og'irligi tayanch oyoqda. To'p yaqinlashib kolganda, to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilib, to'p tomonga uzatiladi. Kaftining uchi 300-400 yoziq bo'ladi. Tovon yer yuzasidan 5-10 sm yuqoriroqda turadi.

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

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



Oyoq yuzi bilan to'p to'xtatish keyingi yillarda keng tarqalgan bo'lib, harakat tizimi aniq idora qilishni talab etadi. To'xtatuvchi yuza, ya'ni oyoqning yuzi anchagina qattiq va o'lchami kichik bo'lgani sababli, harakat tuzilmasida salgina adashish yoki to'pning trayektoriyasi 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 trayektoriyasi past to'pni to'xtatishda tos-son va tizza bo'g'imlarida taxminan 900 bukilgan to'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Uning uchi ham bukilgan. To'p bilan oyoq yuzi to'qnashgan paytda orqaga amortizatsiyalovchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi sath oyoq yuzining o'rta qismiga to'g'ri keladi.

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

Son bilan to'p to'xtatish hozirgi futbolda ko'p qo'llaniladi. Buning sababi shundaki, tushib kelishdagi trayektoriyasi 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. Tushib kelayotgan to'pga nisbatan son to'g'ri burchak hosil qilib turishi kerak bo'lgani uchun, uning bukilish burchagi uchib kelayotgan to'pning trayektoriyasiga 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'llanilmoqda, 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 qilishi haqida bir qarorga kelib olishi bilan harakterlanadi. Ayni shu o'tkazib yuborib to'xtatish dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndiribgina kolmay, balki uning yo'nalishini kerakli

tomonga o'zgartirish, keyingi harakatlarga qulayroq tayyorlanib olish imkonini beradi.

To'pni ko'pincha yon tomonga yoki orqaga o'tkazib olinadi.

Harakat xususiyatlarini oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga to'p o'tkazish misolida ko'rib chiqamiz. 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 1800 orqaga buriladi. Tezligi anchagina kamaygan to'p harakatda davom etadi. Gavda oldinga engashib, og'irlik markazining o'qi o'yinchining nazaridan chetda kolmagan to'pning harakati tomonga o'tadi.

To'pni yon tomonga o'tkazib olishda orqaga – o'ngroq tomonga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Futbolchi taxminan 900 buriladi. Bunda to'pning tezligi so'nibgina qolmay, balki uning yo'nalishi ham o'zgaradi.

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

Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'p o'tkazish. Bu usul bilan ko'pincha yon tomonga yoki orqaga to'p o'tkaziladi. Dastlabki holat – tushib kelayotgan to'p tomonga yarim burilib turish. To'pga yaqinroq turgan to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilgan bo'lib, yon tomonga, to'p qarshisiga uzatiladi. To'p yaqinlasha boshlaganda, oyoq uning ketidan harakat qilaveradi. To'p yerdan sapchish paytida unga yetib olib, oyoq kafti bilan uni bosib tushish kerak. Bo'shashtirib turilgan oyoq kaftiga kelib tekkan to'pning harakati anchagina sekinlashadi. To'xtatuvchi oyoq to'p ketidan harakatda davom etadi, gavda to'p tomonga buriladi.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p o'tkazish. Dastlabki holat – tushib kelayotgan to'p tomonga qarab olish 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, sapchish paytidagi to'pni oyoq yuzi tashqi qismi bilan bosib tushadigan qilib oyoq to'p ketidan orqaga harakatlantiriladi. Gavda tayanch oyoq uchi bilan tezligi ancha kamaytirilgan to'pning keyingi harakati tomon buriladi.

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

Tayyorlov fazasida to'pni to'xtatish uchun qulay holatda mana bunday turib olinadi: futbolchi to'p tomonga qarab oladi; oyoqlar kerilgan yoki kichikroq qadam (50-70 sm) kengligida ochilgan holatda; ko'krak sal oldinga olingan, qo'llar tirsagi sal bukilib, past tushirilgan. Ishchi faza so'ndiruvchi harakat bilan ifodalanadi. To'p yaqinlashib kelganda gavda orqaga tortilib, yelka bilan ikki qo'l oldinga chiqariladi. Yakunlovchi fazada og'irlik markazi o'qi to'p bilan harakat qilish mo'ljallangan tomonga o'tkaziladi. [5]

Ko'krak balandligida uchib kelayotgan hamda turli trayektoriyada pastga tushib kelayotgan to'plarnigina ko'krak bilan to'xtatsa bo'ladi. Turli trayektoriyada uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakat mexanizmi asosan bir xil bo'lib, ayrim detallardagina farq bor.

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

Pastga tushayotgan to'pni to'xtatishda gavda orqaga tortiladi. Og'ish burchagi to'pning uchish trayektoriyasiga bog'liq (ko'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 trayektoriyasini juda aniq mo'ljallay bilish hamda so'ndiruvchi harakatni o'z vaqtida bajarish lozim.

Orqaga to'p o'tkazishning ikki xil xususiyatini ko'rib chiqamiz. Ko'krakning o'rta qismi bilan to'p o'tkazish uchun orqaga engashish va ozgina so'ndiruvchi harakat qilish kerak. Shunda to'p ko'krakning o'rta qismiga tegib, boshdan oshib ketadi. O'yinchi 1800 burilib, to'pni egallab oladi.

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

to'g'ri keladi. Tezligi anchagina kamayib qolgan to'pni o'yinchi 1800 burilib, diqqat qilib kuzatadi.

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

Kamroq so'ndiruvchi harakat qilish (400-600 burilish) to'pni to'xtatishgina emas, balki uning trayektoriyasini o'zgartirish imkoniyatini ham beradi.

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

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

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

Bo'y baravar uchib kelayotgan va turlicha trayektoriyada 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. Gavda og'irligi oldindagi oyoqda. Gavda bilan kalla taxminan tayanch oyoq darajasiga qadar oldinga chiqarilgan bo'ladi. To'p yaqinlashayotganda, gavda bilan kalla orqaga tortiladi. Gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

Tushib kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holatda oyoqlar orasini yelka kengligida kerib yoki kichikroq qadam tashlab, oyoq uchida to'g'riga qarab turiladi. 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 depsinib bajariladi. Sakrashni shunday mo'ljallash kerakki, bunda kalla bilan to'pning to'qnashishi sakrashning eng yuqori nuqtasiga to'g'ri kelsin. To'p kallaga (peshonaga) tegadigan paytda kallani ichga tortish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Keyingi amortizatsiya o'yinchi pastga qaytayotgan va yerga tushayotgan vaqtda bo'ladi.

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

To'p olib yurish yordamida o'yinchi har xil joyga ko'chib yurishi mumkin. Bunda to'p doim o'yinchi nazoratida bo'ladi. To'p olib yurishda yugurib, (ba'zan yurib) to'pga turli xil zarba beriladi. Zarba berish ketma ket va turli maromda, oyoq bilan yoki kalla bilan ijro etiladi. To'p olib yurishning ba'zi usullari mustaqil ahamiyatga ega bo'lmay, o'yinda o'z holicha kamdan kam qo'llaniladi. Ammo ularni to'p olib yurishning boshqa xillari bilan birga qo'shib olib borish o'rinli bo'ladi. Masalan, son yoki kalla bilan to'p olib yurish jihatdan noo'rin. Lekin o'yinda ko'pincha shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda to'pni oldin bir necha marta kallada urib, keyin sonda ozroq o'ynatib, pirovardida oyoq bilan kerakli usulda olib yurishga o'tiladi.

Oyoq bilan to'p olib yurish. To'p olib yurishning bu asosiy usuli yugurish hamda to'pga oyoq bilan turli usullarda zarba berib borishning birga qo'shilganidir. Yugurish va to'pga oyoq bilan zarba berish texnikasining tahlili alohida-alohida yuqorida berilgan. Shuning uchun to'p olib yurishning eng muhim detallari va xususiyatlariga to'xtalib o'tamiz.

To'p olib ketayotganda, taktik vazifalardan kelib chiqib to'pga har xil kuch bilan zarba beriladi. Kattaroq masofani tez bosib o'tish kerak bo'lsa, to'pni o'zidan 10-12 m uzoqlashtirib yuguriladi. Bunda raqib qarshilik ko'rsatsa, to'pni oldirib qo'yish mumkin. Shuning uchun to'pni uzluksiz nazorat qilib borish va 1-2 m dan ortiq uzoqlashtirib yubormaslik kerak. Shuning bilan birga to'pga tez-tez zarba beraverish ham to'p olib yurish tezligini kamaytirib yuborishini unutmaslik lozim.

Ko'rilgan ikkala holda ham zarba berish uchun maxsus silkinish harakatlarini qilishning zarurati yo'q. Orqadagi oyoqda depsinish zarba berish uchun tayyorlov

fazasi bo‘ladi. Tayanch oyoq to‘pning yonginasiga qo‘yiladi. Silkinuvchi oyoq to‘p tomon harakat qilib zarba beradi.

To‘p olib yurishning o‘yinda eng ko‘p qo‘llaniladigan bir necha turi bor. Ular bir-biridan zarba berish usuli bilangina farq qiladi

Oyoq yuzining o‘rta qismi bilan va oyoq uchi bilan to‘p olib ketilayotganda asosan to‘g‘ri chiziqli harakat qilinadi. Oyoq yuzining ichki qismi bilan to‘p olib yurish yoy bo‘ylab harakatlanish imkonini beradi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to‘p olib yurishda harakat yo‘nalishini keskin o‘zgartirish mumkin. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to‘p olib yurishni universal usul deb hisoblasa bo‘ladi. Bu usul to‘g‘ri chiziqli harakat qilish, yoy bo‘ylab harakatlanish va yo‘nalishni o‘zgartirish imkonini beradi.

Sakrab borayotgan to‘pni olib yurishda oyoq yuzining o‘rta qismi bilan yoki son bilan zarba berib boriladi. Bu ikki usulda to‘pni yerga tushirmay olib yurish mumkin.

Yelka bilan to‘p olib yurish. Bu usulni qo‘llaganda o‘yinchi turli yo‘nalishlarda harakatlar qiladi va ketma-ket yelka qo‘yish yordamida to‘pni yerga tushirmay olib yuradi. Asosan peshona bilan zarba beriladi. To‘pni oldinga tomon uning ketidan yetib borib yelka bilan urishga ulguradigan darajada kuch va trayektoriya bilan yo‘naltiriladi.

Futbol texnikasining raqib bilan bevosita yakkama-yakka kurashda bajariladigan usullar guruhi aldash harakatlarini tashkil etadi. Fintlar raqib qarshiligini yengish va o‘yinni davom ettirish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida ishlatiladi.

Fintlardan foydalanish hujumda ham, himoyada ham ko‘p taktik masalalarni muvaffaqiyatli hal qilish imkonini beradi.

Futbol texnikasida aldash harakatlarining qo‘yidagi asosiy usullari ko‘zga tashlanadi: «qocha turib» aldash, «zarba berib» aldash, «to‘pni to‘xtatib» aldash. Bu fintlarni va ularning turlarini bajarishning xilma xil usullari bor. [9]

Aldash harakatlari texnikasini tahlil qilganda, ikkita umumiy bosqich ajratib ko‘rsatiladi. Bulardan biri tayyorlov bosqichi bo‘lsa, ikkinchisi asl niyatni amalga oshirish bosqichidir. Aldash harakatlari birinchi bosqichda raqibda qarshilik ko‘rsatish uchun javob reaksiyasi uyg‘otishga qaratilgan bo‘ladi. Shu bosqichdagi harakatning tabiiyligi raqibning javob reaksiyasi qanday bo‘lishini belgilab beradi.

Ikkinchi bosqichda aldash harakatiga javoban raqib reaksiyasidan keyin futbolchining asl niyati amalga oshiriladi. O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga xos xususiyatdir. Fintlarni bajarishda to'p bilan (olg'a, o'ngga, chapga, orqaga) qochib qolish, to'pni olib qochish, kelayotgan to'pga tegmay sherigiga o'tkazib yuborish hamda shularning birgalikdagi turli variantlari qo'llaniladi.

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

«Qochib qolish» finti. Turli usullarda bajariladigan bu texnik usul harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirish prinsipiga asoslangan. O'yinchi tayyorlov bosqichida muayyan yo'nalishda raqibdan qochib qolmoqchi bo'lganday harakat qiladi. Raqib ham shu tomonga intilib, uning o'tmoqchi bo'lgan zonasini to'sib chiqmoqchi bo'ladi. O'yinchi asl niyatini amalga oshirish bosqichida tezda harakat yo'nalishini o'zgartirib, to'pni qarama-qarshi tomonga olib qochadi.

Qochib qoladigan aldash harakatlari ko'pincha oyoqlarni yarim bukib bajariladi, chunki bu hol harakat amplitudasi keng bo'lishini, demak, raqib ancha chetda qolishini, shuningdek, harakat yo'nalishini tez o'zgartirishini ta'minlaydi.

Tashlanib «qochish». Raqib oldindan hujum qilganida, o'yinchi uning o'ng yoki chap tomonidan o'tib ketmoqchidek harakat qiladi.

Futbolchining chap tomonga qochish harakatini qilib, o'ng tomonga qochib kolishi jarayonini ko'rib chiqamiz. O'yinchi raqibga 1,5-2 m cha qolganda o'ng oyog'ida deysinib, oldinga – chapga yonga odim bilan tashlanadi. Lekin og'irlik markazi o'qining proyeksiyasi tayanch sathga yetib bormaydi. Bunda muvozanat qandaydir omonatroq bo'lib qolsa ham, uning shundan keyingi harakatga yordami tegadi. Raqib uning o'tib ketish zonasini to'smoqchi bo'lib, tashlanish tomoniga o'tadi. Shunda fint qilayotgan o'yinchi o'ng tomonga qadam tashlaydi. To'pni o'ng oyoq yuzining tashqi qismi bilan oldinga – o'ng tomonga yo'naltiradi.

Oyoqni to'p ustidan o'tkazib «qochish». Bu fint ko'pincha raqib orqadan hujum qilganda qo'llaniladi. To'pni egallab turgan o'yinchi tayyorlov harakatlarida o'zini

yon tomonga ketmoqchiday ko'rsatadi. Gavdasini chap tomonga buradi, o'ng oyog'ini chalishtirib to'p ustidan o'tkazadida, chap tomonga tashlanadi. Orqadan xujum qilayotgan raqib to'pni ko'rmaydi. O'yinchiga ergashib u ham chapga tashlanadi, shu paytda to'pni egallab turgan o'yinchi tezlik bilan o'ngga aylanib, to'pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan olg'a yo'naltiradida, keyin o'yindagi vaziyatga qarab harakatini davom ettiradi.

To'pni «tepi» fint qilish. Bu fintni mohirlik bilan bajarishning ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz. Yakkama-yakka tortishuvda qatnashayotgan raqib ro'paradan yoki oldindan – sal yon tomondan kelayotgan bo'lsa, unga yaqinlashayotib, zarba beruvchi oyoq orqaga tortiladi. Bunday holat to'p nishonga tepilishi yoki uzatib yuborilishidan dalolat beradi. Buni ko'rgan raqib to'pni tortib olishga yoki to'p uchib o'tishi kerak bo'lgan zonani to'sishga harakat qiladi. Buning uchun u harakatni sekinlashtiradigan va to'xtatib qo'yadigan tashlanish, shpagat, sirpanish harakatlarini bajaradi. Bundan tashqari ana shunday holatlardan yakkama-yakka tortishuv harakatlariga o'tish uchun bir qadar vaqt kerak bo'ladi. O'yindagi vaziyat, sheriklar-u raqiblarning turishi, qarshilik ko'rsatayotgan raqibning holati qandayligiga qarab, asl niyatni amalga oshirish bosqichini tegishli usulda sekingina tepilib, raqibdan oldinga, o'ngga, chapga yoki orqaga qochib ketiladi.

Bordi-yu, to'p uzatilgan bo'lib, sheriklardan biri to'pning harakat yo'lida (qulayroq) vaziyatda turgan bo'lsa, asl niyatni amalga oshirish bosqichida to'p ochiq turgan sherikka o'tkazib yuboriladi.

To'pga bosh bilan «urib» fint qilish. Tayyorlov bosqichida to'pga bosh bilan zarba beriladigan dastlabki holat egallanadi, gavda orqaga engashtirilib, zarba bermoqchidek harakat qilinadi. To'p olayotgan o'yinchining oldida yoki yon tomonida bo'lgan raqib buni ko'rib, zarba berilishini kutib to'xtaydi yoki to'p uchib ketishi kerak bo'lgan tomonga harakatlanadi. O'yinchi bosh urish o'rniga uz taktik rejasini amalga oshirib, to'pni ko'krak bilan to'xtatadi yoki to'pni tegmay o'tkazib yuborib, keyin 1800 aylanadi va to'pni egallab oladi.

To'pni oyoqda «to'xtatib» fint qilish. To'pni oyoqda to'xtatib qilinadigan aldash harakati to'p olib yurganda va uni sheriklaridan biri oshirib bergandan keyin turli usullarda bajariladi.



To'p olib ketilayotganda, raqib uni yon tomondan va yondan – orqaroqdan kelib olib qo'yishga harakat qilganda, to'pni tagcharm bilan bosib va bosmasdan «to'xtatish» finti ishlatiladi.

Birinchi holda to'p olib ketilayotganda, o'yinchi navbatdagi yugurish qadamida tayanch oyog'ini to'p ortiga yaqin qo'yib, uni raqibdan uzoqroq oyog'ining tagcharmi bilan bosib qoladi. Go'yo to'p bilan birga to'xtamoqchidek aldamchi harakat qilinadi. Raqib bunga javoban harakatini sekinlashtiradi, ana shu paytda to'p olg'a tomon sekingina tepiladida, to'p olib ketilaveradi.

Ikkinchi holda esa tayyorlov bosqichida to'pni to'xtatayotganga o'xshash harakat qilinadi. O'yinchi harakatini sal sekinlatib, oyoq kaftini to'p ustiga qo'yadi. Asl niyatini amalga oshirish bosqichi oldingi yo'nalishda tezlab ketilaveradi.

Sherik to'pni uzatgandan keyin «to'xtatib» aldash harakatini bajarishda bir oyoqqa tayangan holga o'tib, to'xtatuvchi oyoq to'p kelayotgan tomonga uzatiladi. Raqib to'pni qabul qilib olayotgan o'yinchiga hujum qiladi. Shu paytda o'yinchi to'pni to'xtatish o'rniga uni o'tkazib yuboradi-yu, 1800 ga burilib, to'pni egallab oladi.

To'pni ko'krak va yelka bilan «to'xtatib» fint qilish. To'pni yelka va ko'krak bilan «to'xtatib» aldashdagi tayyorlov bosqichi shu usulda to'pni chinakam to'xtatish texnikasining tayyorlov bosqichiga o'xshaydi. Asl niyatni amalga oshirish bosqichida esa to'xtatib qolish o'rniga to'p o'tkazib yuboriladida, o'yinchi 1800 ga burilib, to'pni egallab oladi.

Asosan, raqib to'pni olib ketayotganda yoki qabul qilib olayotganda, undan to'pni olib qo'yishga harakat qilinadi. To'pni olib qo'yishning samarali chiqishi futbolchining vaziyatni baholash qobiliyatiga, ya'ni raqibgacha va to'pgacha bo'lgan masofani, ularning harakatlanishi tezligini, o'yinchilar qanday turganligini va h.k.ni aniq mo'ljallay bilish qobiliyatiga bog'liq. Raqibga yaqinlasha borayotib yoki ungacha bo'lgan oraliq masofani saqlab turib, raqib to'pni sal o'zidan uzoqlashtirganda unga xujum qilish kerak, shu paytda hujum qilayotgan o'yinchi otilib boradi, to'pni tepib, to'xtatib yoki raqibni oyoq bilan turtib, to'pni tortib oladi.

To'p olib qo'yish ikki xil bo'ladi: to'la olib qo'yish va chala olib qo'yish. To'la olib quyishda olib qo'yuvchining o'zi yoki uning sherigi to'pni egallab oladi. Chala

olib qo'yishda esa to'p ma'lum masofaga tepib yoki yon chiziqdan chiqarib yuboriladi. Bunda to'pni raqib egallab olsa ham uning hujum qilish harakatiga halaqit beriladi va himoyani oqilona qayta qurish uchun vaqtdan yutiladi. Raqib hujum sur'ati va jabhasini o'zgartirishga majbur bo'ladi.

Murakkab o'yin vaziyatlarida to'pni olib qo'yish maqsadida tashlanib olib qo'yish, sirpanib olib qo'yish degan maxsus usullar qo'llaniladi.

To'pni tashlanib olib qo'yish raqibdan o'zib, 1,5-2 m masofadagi to'pni olib qo'yish imkonini beradi. Raqib o'ng yoki chap tomondan o'tib ketmoqchi bo'lganida shu usul qo'llaniladi. To'p tomonga tez harakat qilib o'nga tashlanadi. Tashlanish kengligi to'pgacha bo'lgan masofa qanchaligiga bog'liq. Yetish qiyin bo'lgan to'plarni yarim shpagat yoki shpagat qilib olib qo'yiladi. Tashlanib to'pni olib qo'yishda to'pni tepish yoki to'xtatishdan foydalaniladi. Birinchisida raqib oyog'idagi to'p ko'proq oyoq uchi bilan tepib yuboriladi. To'xtatishga harakat qilganda esa oyoq kafti bilan to'p yo'li to'siladi va uning harakat yo'nalishida olib ketilishiga imkon berilmaydi.

Sirpanib to'pni olib qo'yish o'yinchiga 2 m dan ham uzoqroqda bo'lgan to'pni egallab olish imkonini beradi. Bunda to'p ko'proq orqadan yoki yon tomondan kelib olib qo'yiladi. Hujum qiluvchi o'yinchi raqibga yaqinlashib qolganda yiqila turib oyoqlarini oldinga uzatib yuboradi. O'yinchi o't ustida sirpanib borib, to'p yo'lini to'sib qo'yadi yoki uni tepib yuboradi.

Raqibni yelka bilan turtib yuborib to'pni olib qo'yish o'yin qoidalariga muvofiq ijro etilishi kerak. To'pni boshqarayotgan o'yinchiga o'yin masofasida faqat yelka bilan raqibning yelkasiga turtishga ruxsat etiladi. Faqat to'pni olib qo'yish maqsadida turtish mumkin bo'lib, bu hech qachon qo'pol va xavfli tarzda bo'lmasligi lozim. Bu usuldan muvaffaqiyatliroq foydalanish uchun yelka bilan turtishni raqib bir oyoqqa tayanib turganida bajarish kerak.

To'pni tashlash – maydon o'yinchilari qo'lda bajaradigan yagona usul. To'p tashlash harakatining tuzilmasi ko'p jihatdan futbol qoidalarining talabiga qarab belgilanadi va unchalik murakkab hisoblanmaydi. Biroq to'pni uzoqroq masofaga yetkazib tashlash uchun maxsus ko'nikma hosil qilingan bo'lishi va qorin, yelka kamari hamda qo'ldagi mushak guruhlariga muayyan darajada kuch berilishi kerak.

To'pni tashlashda keng yozilgan barmoqlar uni yon tomonidan (o'yinchiga qaragan tomoniga yaqinroq) qamrab turadigan qilib, bosh barmoqlarni qariyb bir biriga tekkizgan holatda ushlash kerak To'pni tashlash ko'rsatilgan. Qo'lni yuqoridan orqaga tortish tayyorlov bosqichi hisoblanadi. Dastlabki holat – oyoqlarni kerib yoki qadam tashlagan holatda turish. To'pni tutgan qo'llar tirsakdan sal bukiladi va yuqori ko'tarilib, boshdan orqaga o'tkaziladi. Gavda orqaga egiladi, oyoqlar tizzasi bukilib, gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa tushadi.

Ishchi bosqich – oyoqlar, gavda, qo'llarni keskin rostlashdan boshlangan to'pni tashlash harakati uloqtirish tomonga barmoqlar yordamida kuch berish bilan tugallanadi

Yakunlash bosqichini bajarish tashlash vaqtida futbolchining ikkala oyog'i yerga tegib turishi lozimligi to'g'risidagi qoida talablariga muvofiq bo'lishi kerak. Shunga binoan yakunlovchi bosqichni bajarishning bir qancha variantlari bor. Birinchi holda o'yinchi qo'llari frontal tekislikdan o'tayotganda to'pni qo'yib yuboradi va gavdaning olg'a tomon harakati darhol tormozlanadi. Ba'zan uloqtirish paytida orqadagi oyoq oldingi oyoq bilan juftlanadi.

Nihoyat, yakunlovchi bosqichda ataylab yiqilish mumkin. Bunda gavda frontal tekislikdan o'tganidan keyin, to'p tashlab yuborilgan zahoti oldga, pastga tomon harakat davom etadi. Qo'llar gavdadan ilgarilab ketib, yerga tushadida, yiqilishni amortizatsiyalaydi.

Tashlash uzoqligini oshirish uchun ba'zan yugurib kelib uloqtiriladi. Yugurib kelish to'pni tashlashda qatnashdigan a'zolarining tezligini oshirishga yordamlashadi.

Darvozabonning o'yin texnikasi maydon o'yinchisining o'yin texnikasidan tubdan farq qiladi. Bu darvozabonga qoidaga binoan jarima maydoni ichida qo'l bilan to'p o'ynashga ruxsat etilgani bilan bog'liqdir.

Quyidagi usullar guruhi darvozabonning o'yin texnikasiga kiradi: to'pni ilib olish, qaytarish, o'tkazib yuborish va tashlash. O'yinda sheriklar va raqib komandasi o'yinchilarning qayerda turganiga, shuningdek, to'p harakatining yo'nalishi, trayektoriyasi va tezligiga qarab darvozabon harakatining xilma-xil usullari, usul va turlari qo'llaniladi.

O'yin jarayonida darvozabon maydon o'yinchisi ixtiyoridagi kerakli texnik usullardan foydalanaveradi.

Texnik usullarning muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan darvozabonning harakatga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi. Darvozabonning to'g'ri dastlabki holatda bo'lishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir. Bunday dastlabki holat oyoqlarni yelka kengligida kerib, sal bukib turish bilan ifodalanadi. Yarim bukik qo'llar ko'krak balandligida oldinga uzatilgan. Kaftlar olg'a tomon ichkariga qaragan. Barmoqlar sal bo'shashtirilgan. Dastlabki holatning to'g'ri bo'lishi darvozabonga og'irlik markazi o'qini tezlik bilan tayanch sathidan tashqari chiqarib olib, lozim bo'lgan harakatlarni oddiy, juftlama yoki chalishtirma qadam tashlab, sakrab va yiqilib bajarish imkonini beradi.

To'pni ilib olish – darvozabon o'yin texnikasining asosiy vositasi. Bu ko'pincha ikki qo'llab amalga oshiriladi.

To'pning yo'nalishi, trayektoriyasi va tezligi qandayligiga qarab, uni pastdan, yuqoridan yoki yondan ilib ushlab olinadi. Darvozabondan anchagina naridan uchib borayotgan to'plar yiqila turib olinadi.

To'pni pastdan ilib olish darvozabon tomon yumalab kelayotgan, yuqoridan tushib kelayotgan va past (ko'krak balandligida) uchib kelayotgan to'plarni egallab olishda qo'llaniladi.

Yumalab kelayotgan to'pni ilib olishning tayyorlov bosqichida darvozabon oldinga engashib, qo'llarini pastga tushiradi. Bunda kaftlar to'pga qaragan, sal yoziq, yarim bukik barmoqlar yerga tegay deb turadi. Qo'llar haddan tashqari tarang tutilmasligi kerak. Oyoqlar juftlangan, hech bukilmagan yoki sal bukilgan bo'ladi.

Ishchi bosqich shundan iboratki, to'pning qo'lga tegishi paytida barmoqlar uni ostidan tutib oladi, qo'llar tirsakdan bukilib, to'pni qorin tomon torta boshlaydi. Pastga tushirilgan qo'llar vaznining amortizatsiyasi ta'siri va bukilishi hisobiga to'pning tezligi so'ndiriladi. Yakunlovchi bosqichda darvozabon qaddini rostlaydi.

Hozirgi zamon futbolida yumalab kelayotgan to'pni ikki qo'llab pastdan ilib olishning boshqa variantlari ham qo'llaniladi. Bu variantning xususiyati shundaki, unda oldinga engashish o'rniga taxminan 50-800 tashqariga burilgan bir oyoqqa

choʻnqayiladi. Tizzasi anchagina buqilib, uchiga tayanib turilgan ikkinchi oyoq ham tashqariga buriladi. Pastga tushirilgan qoʻllarning kafti toʻpga toʻgʻrilangan boʻladi. Toʻpni bevosita ilib olish yuqorida tasvirlangan variantdagi singari boʻladi. Yakunlovchi bosqichda oyoqlarni burish va toʻgʻrilash hisobiga darvozabon qaddini rostlab, keyingi harakatlar uchun kerakli dastlabki holatni oladi. Toʻsiqning straxovka qilish sathi anchagina boʻlgani uchun toʻp ilib olishning bu varianti dinamik ishonchliroqdir.

Past uchib kelayotgan va darvozabonning old tomonida yuqoridan tushib kelayotgan toʻplarni ilib olishda tayyorlov bosqichida salgina bukilgan qoʻllar kaftlari oldinga qaratilib, toʻp qarshisiga uzatiladi. Barmoqlar bir oz yoziq va yarim bukik boʻladi. Ayni vaqtda gavda ozroqqina oldinga engashadi, oyoqlar esa sal bukiladi. Oyoqlarning qay darajada bukilishi toʻpning uchib kelish trayektoriyasiga bogʻliq. Toʻp qoʻlga tegishi paytida darvozabon uni ostidan barmoqlari bilan tutib oladida, qorni yoki koʻkragi tomon torta boshlaydi. Toʻp anchagina tez kelayotgan boʻlsa, oyoqlarni toʻgʻrilash va gavadani oldinga engashtirish hisobiga orqaga tomon qoʻshimcha soʻndiruvchi harakat qilinadi.

Oʻyin jarayonida darvozabonning yon tomoniga yumalab va past uchib kelayotgan, shuningdek, uning old tomonida ancha nariga tushayotgan toʻplarni ilishga ham toʻgʻri keladi. Bunday hollarda oldin toʻpning harakat yoʻnalishi tomonga qarab jilish kerak.

Bu ish yugurish qadami, juftlama qadam yoki chalishtirma qadam bilan, shuningdek, koʻproq bir oyoqda depsinib yuqoriga, oldinga – yuqoriga yoki yon tomonga yuqoriga sakrash bilan amalga oshiriladi. Shundan keyingi harakatlar tizimining tahlili yuqorida berilgan.

Toʻpni yuqoridan ilib olish oʻrtacha trayektoriyada uchib kelayotgan, shuningdek, baland uchib kelayotgan va pastga tushib kelayotgan toʻplarni egallab olish uchun qoʻllaniladi.

Darvozabon tayyorlov bosqichida dastlabki holatni egallayotganda qoʻllarni sal bukib, oldinga yoki yuqoriga – oldinga uzatadi. Oldinga qaratilgan kaftlarning barmoqlari yoziq, yarim bukilgan boʻlib, «yarim aylana» singari shakl hosil qilib turadi. Bosh barmoqlar bir-biridan uncha uzoq boʻlmaydi (3-5 sm dan oshmaydi).

Ishchi bosqichda to'pning qo'lga tegishi paytida bar-moqlar uni sal oldindan – yonidan tutib oladi, barmoqlar bir-biriga salgina yaqinlashadi. Barmoqlarning so'ndiruvchi harakati va qo'llarning bukilishi hisobiga to'pning tezligi so'ndiriladi.

Yakunlovchi bosqichda darvozabon qo'llarini maksimal darajada bukib, to'pni eng qisqa yo'l bilan ko'kragiga tortadi.

O'yin sharoitida darvozabon to'pni, asosan, u uchib kelayotgan tomonga keragicha jilganidan keyingina ilib oladi.

Buning uchun harakatlanish texnikasining turli usullari va ularning birga qo'shilgan variantlari qo'llaniladi.

Baland to'plarni, ya'ni baland trayektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun sakrab ikki qo'llab yuqoridan ilib olish qo'llaniladi. To'pning uchish yo'nalishiga qarab bir yoki ikki oyoqda depsinib yuqoriga, yuqoriga – oldinga yoki yuqoriga – yonga sakraladi. Harakatlanayotgan paytda asosan bir oyoqda, joyda turganda esa ikki oyoqda depsinib sakraladi. Depsinish paytida qo'llar silkinish harakatini qilib, to'p tomon yuqoriga uzatiladi. To'pni ilib olgandan keyin oyoqlar bir oz bukilib, yerga tushiladi.

To'pni yondan ilib olish darvozabonning yon tomoniga o'rtacha trayektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun qo'llaniladi. Tayyorlov bosqichida qo'llar oldinga – yonga, ya'ni to'p uchib kelayotgan tomonga uzatiladi. Panjalar deyarli parallel, barmoqlar sal yoziq va yarim bukik. Gavdaning og'irligi to'p ilinadigan tomondagi oyoqqa uzatiladi. Gavda ham shu tomonga sal buriladi. Ishchi va yakunlovchi bosqichlar bajarilish tuzilmasi jihatidan to'pni yuqoridan ikki qo'llab ilib olishdagiga o'xshaydi.

To'pni yiqila turib ilib olish darvozabondan chetga qo'qqisdan, aniq, goho esa juda qattiq yo'naltirilgan to'plarni qo'lga kiritishning samarali vositasidir. To'p uzatilganda ushlab qolish va raqib oyog'idagi to'pni olib qo'yishda qo'llaniladi.

Yiqila turib to'p ilishning ikki varianti bor: uchish bosqichisiz ilish va uchish bosqichi bo'lgan ilish.

Birinchi variant, odatda, darvozabonning yon tomoniga undan 2-2,5 m narida yumalab yoki past uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun qo'llaniladi. Tayyorlov bosqichida to'p harakati tomonga katta qadam tashlanadi. To'pga yaqin turgan oyoq

qattiq bukiladi. Og'irlik markazining o'qi tayanch sathidan chiqarilib, pastroq tushiriladi. Qo'llar to'p tomon keskin uzatiladi. Bu gavdaning harakatlanishiga ham, yiqilishga ham yordam beradi. Yerga tushish bunday tartibda bo'ladi: oldin oyoqning boldir qismi, keyin tos-son va gavdaning yon qismlari yerga tegadi. Parallel uzatilgan qo'llar to'p yo'lini to'sib chiqadi. Panjalarning turishi, shuningdek, bevosita to'p ilib olish yiqilmay ikki qo'llab yuqoridan ilishda qanday bo'lsa, shunday. Darvozabon g'ujanak bo'layotganda qo'llarini bukib, to'pni ko'kragiga tortadi. Ayni vaqtda oyoqlarini ham bukadi.

Darvozabondan ancha narida dumalab va uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun uchish bosqichi bo'lgan yiqilish qo'llaniladi. Dastlabki bosqichda darvozabon uchib kelayotgan tomonga tezda bitta yo ikkita juftlama yoki chalishtirma qadam tashlaydi. Bunday paytda qaysi harakatlanish usulini tanlash va undan foydalanish darvozabonning hosil qilgan shaxsiy ko'nikmalariga bog'liq. Depsinishga tayyorlanish gavdani oldinga engashtirib, og'irlik markazi o'qini tayanch sathidan chetga chiqarishdan boshlanadi. To'p kelayotgan tomonga yaqin oyoqda depsiniladi. Qo'llar to'p tomonga keskin uzatiladi. Ularning harakati va ikkinchi oyoqning silkib bukilishi depsinish kuchi oshishiga yordam beradi. Depsinish burchagining qanday bo'lishi to'pning uchish balandligiga bog'liq. Baland kelayotgan to'plarni ilib olishda yuqorilab yon tomonga, o'rtacha balandlikda kelayotganlarini ilishda esa yon tomonga depsinib chiqiladi.

Dumalab kelayotgan va past uchib kelayotgan to'plarni ilib olishda gavda ko'proq engashadi, depsinuvchi oyoq Yana ham chuqurroq bukiladi, darvozabonning uchish trayektoriyasi past, yer bilan parallel bo'ladi. To'p darvozabonning uchish bosqichida ilib olinadi. To'p qo'lga kiritilganidan keyin g'ujanak bo'linadi, bu old orqa o'qi atrofida olg'a tomon aylanishga olib keladi. Tortish kuchi ta'sirida quyidagi tartibda yerga tushiladi: oldin bilak, keyin yelka, gavda va tosnig yon qismlari, oyoqlar.

To'pni ilib olish mumkin bo'lmagan hollarda to'p qaytarib yuboriladi. Darvozabonning darvozaga ketayotgan to'p yo'lini to'sishdagi, to'g'ridan g'izillatib uzatilgan va yuqoridan uzatib tushirilgan to'plarni olib kolishdagi harakatlari to'pni qaytarib yuborishga kiradi. Bunda darvozabon to'pni egallab olmaydi.

To'p ikki qo'llab ham, bir qo'llab ham qaytarib yuboriladi. Birinchi usul ishonchliroq, chunki bunda to'sib koluvchi sath kattaroq bo'ladi. Biroq ikkinchi usul darvozabondan ancha naridan o'tayotgan to'plarni qaytarib yuborish imkonini beradi.

To'pni bir qo'llab yoki ikki qo'llab qaytarishda dastlabki va tayyorlov bosqichlaridagi harakatlar ko'p jihatdan to'pni yuqoridan va yondan ilib olishdagi harakatlarga o'xshaydi. To'pning harakat yo'nalishi va trayektoriyasiga moslab, darvozabon taranglashgan, barmoqlari sal yoziq bitta qo'lini yoki ikkala qo'lini tezlik bilan to'p qarshisiga uzatadi. To'p ko'pincha kaftlar bilan qaytariladi. Gohida to'p bilakka tegib qaytadi. To'pni qaytarib yuborganda, uni darvozadan yon tomonga yo'naltirish tavsiya qilinadi.

Darvozabondan ancha naridagi to'plarni yiqila turib bir yoki ikki qo'llab qaytarib yuborish kerak. Bunda qaytarib yuborish qiyinroq bo'lgan to'plarga bir qo'lda yetib olish mumkinligini nazarda tutish lozim.

To'p harakatining yo'nalishi, trayektoriyasi va tezligi qandayligiga qarab, yiqila turib to'p ilishdagi singari, dastlab to'p tomonga siljish va keskin depsinish bajariladi. Tarang uzatilgan bir yoki ikkala qo'l to'p qarshisiga chiqib, bir yoki ikkala kaft bilan yoxud bir yoki ikkala qo'lni musht qilib to'p qaytarib yuboriladi. Yakunlovchi bosqichda to'pni yiqila turib ilishdagi harakatlarga o'xshab g'ujanak bo'lib yerga tushiladi.

To'g'ridan g'izillatib uzatilgan va yuqoridan uzatib tushirilgan to'plarni to'sib qolayotganda, darvozabon raqib o'yinchilari bilan kurashda to'pni anchagina nariga qaytarib yuborishi kerak. Buning uchun to'pni u bir yoki ikkala qo'lini musht qilib urib yuboradi.

Musht bilan to'p qaytarishda zarba berishning ikki varianti bor: yelkadan boshlab urish va bosh ortidan boshlab urish.

Yelkadan boshlab urishning tayyorlov bosqichida darvozabon tirsagi bukilgan zarba beruvchi qo'lini yelkasi tomon tortadi. Gavdasi ham shu tomonga buriladi. Zarba berish harakati gavdani dastlabki holat tomonga burishdan boshlanib, qo'lni keskin to'g'rilash bilan tugaydi. Qo'l to'la to'g'rilanib olgunga qadar, to'p mushtga tegadi. Zarba barmoqlarning birinchi suyaklariga to'g'ri keladi.



Bosh ortidan boshlab urish uchun sal bukilgan qo‘l yuqori ko‘tarilib, bosh orqaga tortiladi. Gavda ham orqaga egiladi. Gavda bilan qo‘lning keskin to‘g‘rilanishi hisobiga zarba beriladi. To‘pga u darvozabondan sal oldinda paytida bevosita zarba berish kerak. Zarba barmoqlarning o‘rta suyagi bilan beriladi.

To‘pni ikkala qo‘lni mushtlab qaytarib yuborish ishonchliroq bo‘ladigan vaziyatlar ham uchrab turadi. Zarba berishdan oldingi dastlabki holat – tirsaklar bukilgan, mushtga tugilgan qo‘llar ko‘krak oldida. Tarang tutilgan ikki qo‘lni baravariga to‘g‘rilab, mushtlar bilan to‘pga zarba beriladi To‘pni joyda turib, qadam tashlab, turli harakatlanishlardan keyin va, ayniqsa, sakrab turib bitta yoki ikkala qo‘lni musht qilib urib qaytarib yuborish mumkin. Sakrab to‘p qaytarish darvozabonga baland to‘plar uchun raqib bilan muvaffaqiyatli kurashish imkonini beradi. Bunda bir yoki ikkala oyoqda deysinib yuqoriga – oldinga tomon sakraladi. Uchish bosqichida tayyorgarlik harakatlari qilinadi. Zarba berish harakati ko‘tarilishning eng yuqori nuqtasiga yetganda boshlanadi. Yerga oyoqlarni sal bukib tushiladi.

To‘pning qo‘ldan sirg‘anib ketishiga yo‘l qo‘ymaslik uchun barcha hollarda to‘pga mushtning o‘rta qismi bilan zarba berish kerak.

Darvozaga uchib kelayotgan to‘pni yuqori to‘sin ustidan o‘tkazib yuborishga tepadan oshirib yuborish deyiladi. Asosan darvozabondan yuqori yoki uning yon tomonidan kuch bilan va baland trayektoriyada uchib kelayotgan to‘p tepadan oshirib yuboriladi.

Darvozabonning to‘pni tepadan oshirib yuborishdagi harakatlari ko‘p jihatdan to‘pni qaytarib yuborishdagi harakatlarga o‘xshaydi. Tepadan oshirib yuborish ham bir yoki ikki qo‘llab bajariladi. Yetish qiyin bo‘lgan to‘plar yiqila turib tepadan oshirib yuboriladi.

Tayyorlov bosqichida bir yoki ikki qo‘l taranglashtirilgan holda to‘pning uchish yo‘nalishiga uzatiladi. Uchib kelayotgan to‘p to‘siqqa – burchak ostida qo‘yilgan bir yoki ikkala qo‘l kaftiga tegib, trayektoriyasini o‘zgartiradi. To‘pni kaftlar bilan tepadan oshirib yuborish – eng ishonchli usul. Lekin hamma vaqt buning iloji bo‘lavermaydi. Ko‘pincha yuqori to‘sin tagiga kirib borayotgan to‘pni tepadan oshirib yuborish uchun tarang barmoqlarni unga yetkazib, yo‘lini to‘sis va

trayektoriyasini o'zgartirish kifoyadir. Bunday to'plar musht bilan ham tepadan oshirib yuboriladi. Bunda yuqoriga – orqaga yo'naltirilgan musht bilan sekingina urish hisobiga to'pning uchish trayektoriyasi o'zgartiriladi.

Bir qo'llab tepadan oshirib yuborish darvozabondan anchagina narida uchib kelayotgan to'p yo'lini to'sish imkonini beradi. Bunda yiqila turib to'pni chetdan o'tkazib yuborish samaraliroq chiqadi. Tayyorlov bosqichining va yakunlovchi bosqichning bajarilishi darvozabonning to'p qaytarib yuborishdagi harakatlariga o'xshashdir. Asosiy bosqichda to'p kaft yoki musht bilan tepadan oshirib yuboriladi.

To'pning uchish yo'nalishi va darvozabondan ungacha bo'lgan masofaning qanchaligini hisobga olgan holda, joyda turib, sakrab va zarur siljishlardan keyin harakatlana turib, to'pni tepadan oshirib yuborish mumkin.

Hozirgi futbolda darvozabonlar to'pni ko'pincha tashlab beradilar, chunki bunda to'pni tepandagidan ko'ra aniqroq yo'naltirib berish mumkin. Tashlash masofasiga kelganda esa, tegishli jismoniy tayyorgarligi va a'lo darajada ratsional texnikasi bo'lgan darvozabon to'pni anchagina (35-40 m) masofaga tashlab bera oladi. [6]

Bu texnik usul, odatda, asosan bir qo'llab, ahyon-ahyonda ikki qo'llab bajariladi.

To'pni bir qo'llab tashlab berish yuqoridan, yondan va pastdan bajariladi.

To'pni yuqoridan tashlab berish – eng ko'p tarqalgan usul. Bu usulda sheriklarga turli trayektoriyada, anchagina masofaga va yetarlicha aniq to'p tashlab berish mumkin.

To'p tashlashdan oldingi dastlabki holat – bir qadam tashlab tik turish. To'p shundoqqina kaft ustida bo'lib, yoziq va yarim bukilgan barmoqlar uni tutib turadi. Tayyorlov bosqichida to'p tutgan qo'l tirsagi bukilib, yon tarafdin orqaga tortilib, bosh balandligida (yoki bir oz balandroq) yuqori kutariladi. Gavda shu qo'l tortilgan tomonga burilib, sal oldinga engashadi. Tana og'irligi orqadagi sal bukilib turgan oyoqqa o'tkaziladi. Oldindagi oyoqning uchi yerda bo'ladi. Asosiy bosqichdagi tashlash harakati oyoqlarni to'g'rilab, gavdani burishdan boshlanadi. Shundan keyin qo'l faol yozilib, uloqtirish tomonga harakatlanadida, bu harakat panjaning keskin yo'naltiruvchi harakati bilan tugaydi. Tananing og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

To'pni yondan tashlaganda, u anchagina uzoqqa yetib borsa ham, tashlash unchalik aniq bo'lmaydi. Keyin darvozabon qo'lini orqaga tortib, tana og'irligini

oldindagi oyog'iga o'tkazadi. To'p tutgan qo'l yerga parallel tarzda olg'a tomon keskin harakat qiladi. Gavda ozgina engashadi. Shu tarzda eng oxirgi holatda to'p qo'ldan tushib, mo'ljal tomon otilib ketadi.

To'pni ikki qo'llab tashlash ko'pincha yuqoridan, bosh ortidan boshlab bajariladi. Bunday harakatlar ko'p jihatdan yon chiziqning narigi yog'idan to'p tashlashdagi harakatlarga o'xshash; shuni qayd etish lozimki, qoidaning to'p tashlash paytida ikki oyoqqa tayanib turish haqidagi talabi darvozabonning to'p tashlashiga aloqador emas.

## **Xulosa**

Futbol sport turlari ichida eng ommalashgan, millionlab muxlislarga ega hisoblanadi. Futbol inson salomatligini saqlash va takomillashtirishda muhim vosita sifatida xizmat qilib kelmoqda. Futbol bilan barcha kattayu-kichik birdek sevib shugʻullanadi. Futbol boʻyicha eng yuqori koʻrsatkichlarga erishish uchun faqatgina nazariy bilimlar kamlik qiladi. Yaxshi natijalarga erishish uchun sportchi tinmay oʻz ustida ishlashi kerak. U yuqori choʻqqilarni egallashi uchun nazariy bilim va jismoniy tayyorgarlikka koʻproq eʼtibor qaratishi, futbolchilar oʻyin texnikasini mukammal egallagan boʻlishlari lozim. Futbol tezkorlik, chidamlilik, epchillik, kuchlilik, irodaviylik va sakrovchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. Sportchi sport bilan shugʻullanayotgan paytida haddan tashqari koʻp ish bajaradi. Bu esa shaxsni maʼnaviy-irodaviy xislatlarini tarbiyalashga yordam beradi. Shugʻullanish davomida charchoq ortib borayotgan sharoitda koʻp va xilma-xil harakatlar qilish va yuksak jismoniy faoliyatini saqlab turish uchun zarur boʻlgan irodaviy xislatlarni namoyish etishni talab qiladi.

1. Qoʻyilgan maqsadga erishmoq uchun oʻyinda xilma-xil tarzda uygʻunlashtirib qoʻllaniladigan maxsus usullar toʻplami futbol texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar – bu futbol oʻyinini vujudga keltirish vositasi demak. Yuksak sport natijalariga erishish koʻp jihatdan futbolchining ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik toʻliq bilishiga, raqib jamoa oʻyinchilari qarshilik koʻrsatayotgan, koʻpincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda oʻyin faoliyatidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qoʻllay bilishga bogʻliq. Futbol texnikasini yaxshi bilish futbolchining har tomonlama tayyorgarlik koʻrishi va mutanosib kamol topishi jarayonining ajralmas qismidir.

2. Futbolda yaxshi natija va gʻalabaga erishish uchun futbolchilarni toʻgʻri tanlash, ularni maydon boʻylab toʻgʻri joylashtirish va muxtasar qilib aytadigan boʻlsak futbolchilarni puxta tayyorlash lozim. Futbol oʻyinida gʻalabaga erishishning eng muhim jihatidan biri oʻyinchilarning texnik mahoratiga bogʻliq. Oʻyin davomida futbolchilar texnik uslublarni amalda toʻgʻri qoʻllay bilsalar, bor bilim va tajribalarini mujassamlashtirib harakat qilsalar albatta bu oʻz natijasini koʻrsatadi. Oʻyin

taktikasini to'g'ri tanlay bilish, o'yinchilarni talab darajasida harakat qilishlarini nazorat qilib borish murabbiyning asosiy vazifasidir. Murabbiy futbol o'yinida jismoniy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlikning samaradorligiga qanday e'tibor berishi lozimligi, bu borada qanday yo'l tutishi, qaysi uslublarni qo'llashi, nimaga tayanishi, nimalarga asoslanishi to'g'risidagi fikr-mulohazalar mening bitiruv malakaviy ishimdan o'rin olgan.

3. Men bitiruv malakaviy ishimni tayyorlash jarayonida ilmiy izlanish bilan birga, ozgina kuzatuvchanlik va ijodkorlik bilan ham mavzuni yoritishga harakat qildim.

Televideniye orqali namoyish etilayotgan sportga oid, harakatli o'yinlar, zamonaviy sportchilar, ularning hayot tarzi, mashg'ulotlari namoyish etilgan turli xil ko'rsatuvlarni kuzatib, ularni tahlil etib, ana shu tahlillar natijasiga tayanib mavzuning asosiy g'oyasini ochib berishga harakat qildim.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. T. 2017.
2. “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son Qarori (2017 yil 3 iyun).
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi 2018 yil 5 martdagi PF-5368-sonli Farmoni.
4. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. T., 2016.
5. R.I.Nurimov Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O‘quv qo‘llanma. Toshkent, 2005
6. Sh.Pavlov, F. Abduraxmanov, J.Akramov Gandbol. Jismoniy tarbiya instituti jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari uchun darslik. Toshkent – 2005.
7. L.R. Ayrapetyans Voleybol: Kniga trenera. – T., 1995
8. A.D.Novikov Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – T, 1975
9. T.S.Usmonxo‘jayev, B.J. Yusupov, J.A. Akramov, S.T. Usonxo‘jayev Jismoniy tarbiya. Kasb-hunar kollejlari uchun darslik. Toshkent – 2008
10. R.A.Akramov Futbol. Darslik. Toshkent – 2006