

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ
ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

ЎРМОНОВ ДАВРОН АБДУСАМАТ ЎҒЛИ

Турли тоифадаги дарвозабонларни техник-тактик ҳаракатлари

Таълим йўналиши: 5111000
Касб таълими (Спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича))

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва
ҳимояга тавсия этилди.
ЖТН ва У кафедраси мудири
в.б.О.В.Гончарова

Илмий раҳбар:

в.б.проф..М.С.Ахматов

“ _____ ” _____ 2016 йил

Тошкент -2016 й.

МУНДАРИЖА

Кириш

I БОБ. Адабиётлар таҳлили.

- 1.1. Дарвозабонларни машқ қилиш услубияти хусусиятлари
- 1.2. Дарвозабонлар тайёргарлигининг турли босқичларида машқ қилиш услубиёти
- 1.3. Дарвозабонларни техник-тактик ҳаракатлари
- 1.4. Боб бўйича хулоса

II БОБ. Тадқиқотнинг усуллари ва тадқиқотни ташкил этилиши

- 2.1. Тадқиқотнинг педагогик усуллари
- 2.2. Математик статистик усули
- 2.3. Тадқиқотни ташкил этиш

III БОБ. Турли малакали дарвозабонлари техник-тактик ҳаракатларини ўрганиш

- 3.1. Ёш дарвозабонлар техник-тактик ҳаракатларининг миқдорий ва сифат кўрсаткичларини тадқиқ этиш
- 3.2. Юқори малакали дарвозабонлари техник-тактик ҳаракатларнинг миқдорий ва сифат кўрсаткичларини тадқиқ қилиш
- 3.3. Ёш дарвозабонларини ҳар томонлама тайёргарлигини такомиллаштириш учун тавсия этиладиган машқлар

ХУЛОСА

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

КИРИШ.

Соғлом авлодни тарбиялаш Давлат дастури, умумтаълим давлат таълим стандартларида «Жисмоний тарбия» дастури асосида умумий жисмоний тайёргарликларни таъминлаш ва айниқса ўқувчи ёшларни спорт турлари билан шуғуллантириш асосида уларнинг спорт маҳоратларини (махсус жисмоний тайёргарлик) янада оширишга даъват этилган. «Таълим туғрисида» (1997), «Жисмоний тарбия ва спорт туғрисида» (янги тахрирда 2015) қонунлар қабул қилинди. Уларнинг мазмунида узлуксиз таълим жараёнларини амалга ошириш ҳамда ўқувчи ёшларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялашда уларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари ҳамда оммавий спорт мусобақаларига тўла жалб этиш кўзда тутилган.

2016 йилни Президентимиз томонидан “Соғлом она ва бола” йили деб эълон қилинишиа бежиз эмас. Аҳолимизнинг ижтимоий ҳаёти яхшиланиши бевосита жисмоний тарбия ва спортнинг жамият ҳаётидан қанчалик ўрин олганлигига ҳам боғлиқ. Амалга ошираётган ишларимиз бу йилда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолият кўрсатаётган ҳар бир мутахассис олдида янада кўпроқ масъулият юклайди.

Тадқиқотнинг долзарблиги. Футбол жамоаси дарвозабони-ўзига хос специфик ўйинчидир. Уни машқ қилишига алоҳида талаблар қўйилади. Футбол мураббийларимизнинг кўпчилиги олдин майдон ўйинчилари бўлгани сабабли, дарвозабонни машқ қилдириш хусусиятларидан билиш етарлича хабардор эмаслар. Ҳатто олий лига клубларида дарвозабонлар умум жамоавий чигилёзди машқларидан сўнг ўзаро жуфтликларда тайёргарлик машқлари билан шуғулланишади, яъни ҳар бир дарвозабон ўзига ўзи мураббий ҳисобланади.

Охириги пайтда футбол мутахассислари дарвозабонлар ўйинига кўпроқ эътибор беришмоқда. Юқори тоифали замонавий жамоада дарвозабон ғалаба учун курашда жамоа ютуғининг 50 %и демакдир. Моҳир дарвозабонлар

камлиги муаммоси бизнинг тадқиқотларимиз долзарб аҳамиятга эга эканлигини кўрсатади.

Мавзунинг ўрганилганлик даражаси. Футбол мусобақа фаолияти тизимини охириги йиллардаги кузатув натижалари шуни кўрсатяптики, бундан бир неча ўн йил олдин кўрсатилаётган футбол ва ҳозирги футбол ўйини орасида кескин фарқ ва ўзгаришлар кўзга ташланади.

М.С.Полишкин, Ю.Я.Поволоцкийларни ҳисоблашича, индивидуал ва жамоавий ҳаракатларни баҳолаётганда, улар футболчиларни тактик вазифалари самаралилигини ифодалаши лозим.

М.А.Годик, П.П.Череканов, Р.З.Рашевлар жамоавий техник-тактик ҳаракатларни кузатишда ҳаракатдаги туп узатишни тавсия қилишган.

Ю.А.Морозов, Г.С. Зонин, И.А. Кошбахтиев (2001); Р.А. Акрамов (2002); Р.И.Нуримов (1998); М.А.Годик, А.И.Шамардин (1981); ва бошқа бир қатор муаллифлар айнан шу, масалаларни уз илмий тадқиқот ишларида ёритишга ҳаракат қилишган. О.П.Базилевич, Г.М.Гаджаев (1981)ларнинг таъкидлашича, футбол уйинини кейинги тараққиёти уйинчиларни ўзаро ҳамжихатлигига боғлиқлигини илгари суришган.

Мазкур иш мақсади-дарвозабонларни мусобақа фаолияти ва машқ қилишини таҳлил этиш, техник-тактик ҳаракатларининг (ТТХ) самарадорлиги аниқлаш.

Тадқиқотимиз вазифалари қуйидагича:

-ўйин жараёнида ёш дарвозабонларнинг техник-тактик ҳаракатларини таҳлили;

-ёш дарвозабонлар техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш бўйича амалий тавсиялар ишлаб чиқиш;

-юқори малакали футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатлари таҳлили.

Белгиланган вазифаларни ечиш учун қуйидаги тадқиқот усуллари қўлланилади.

Битирув малакавий ишининг объекти Тадқиқотларда “Оқтепа” ва “Чиғатой” жамоа дарвозабонларининг билан ўтказилган машғулот ва мусобоқа фаолияти.

Битирув малакавий ишининг предмети “Оқтепа” ва “Чиғатой” жамоа дарвозабонларининг машғулот ва мусобоқа фаолиятидаги техник-тактик ҳаракатлари.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги. Ушбу тадқиқот ишдаги тадқиқот шундан иборатки, биз ўйин жараёнида ёш дарвозабонлар ҳаракатларини кузатиб бордик ва олинган маълумотлар асосида уларнинг ўйинга тайёргарлик даражасини оширишга қаратилган машқ қилиш воситаларини дастурини ишлаб чиқишга ҳаракат қилдик. Ишда шунингдек, ёш дарвозабонлар тайёргарлигининг психологик мезонлари кўриб чиқилган ва уларни тайёрлаш услубиёти тавсия этилган.

Тадқиқотнинг илмий ва амалий аҳамияти. Жаҳоннинг энг моҳир дарвозабонларидан бири ўз вақтида шундай детал эди: “Дарвозабонларни техник ва жисмоний жиҳатдан тайёрлаш борасида ислоҳатлар ўтказиш керак. Бунда осойишта-рефлексларни уйғотиш, ҳарқандай ўйин вазиятларида эркин ҳаракатланиш имконини берувчи техник даражасига эришишдир.

Биз томонимиздан тавсия этилган восита ва услублар дарвозабонларнинг жамоадошлари ва ўртоқлари орасида ўзини йўқотмаслиги ва ишончли ўйин кўрсатишига ёрдам бериб катта ўйинларда ўзини йўқотиб қўймаслик фазилатларини тарбиялайди ва техник – тактик ҳаракатларини самарадорлигини оширади.

Битирув малакавий ишининг тузилиши ва ҳажми.

Битирув малакавий иш кириш, 3 та боб, 5 та жадвал, хулосалар, машқ қилиш учун мажмуалар ва фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат бўлиб, ---- бетни ташкил этади.

I БОБ. Адабиётлар таҳлили.

Дарвозабонлар ўйини, техник-тактик ҳаракатлар дарвозабонлар тайёргарлиги тўғрисида Р.И.Нуримов (2000) ишларида кўрсатиб берилган.

Адабий манбалар кўрсатганидек, дарвозабон ҳимоя чизиғидаги энг муҳим ўйинчидир. У гол урмайди ва ҳужумчилар каби ҳатоларни тuzата олмайди. Ҳужумчиларга эса урилган ҳар бир гол учун барча ҳатолар кечирилади.

Дарвозабон тамойили -ҳаммаси ёки ҳеч нималар. Эришилган ғалабада дарвозабон хизмати каттадир. Унинг маҳорати ва ишончлилиги бутун жамоани жанговор қудратини оширади ва мустаҳкамлайди.

Дарвозабон тўпни ўйинга қўл билан киритиши ёки дарвозадан зарба бериш орқали ўз жамоаси ҳужумини бошлаб беради. Бунда ҳужум шу қадар тезкор ва шиддатли бўлиши керакки, токи рақиб ҳужумчиларида ҳимояга ўтиш учун вақт қолмасин.

Футбол жамоасини 11 ўйинчиси майдонда турли вазифаларни эгаллайдилар. Ҳар бир ўйинчининг ўйинда муайян вазифалари бўлади.

Бироқ, ҳар қандай жамоада ўйиндаги функциялари ва вазифалари қолган ўнта ўйинчидан кескин фарқ қилувчи битта ўйинчи бўлади. Бу дарвозабон, муайян вазиятларда қўллар билан ўйнаш руҳсат этилган жамоадаги ягона ўйинчидир. Футболчи дарвозабон ўрни ва вазифаси ўта масъулиятли бўлиб, унинг мажбуриятлари ва масъулияти доимо ўсиб боради.

Бундан ташқари, дарвозабон-ҳимояни охириги чизиғи бўлиб, дарвоза чизиғида ўйин олиб бориш давомида у дарвозага кўп ҳолларда яқин масофадан (эни 7,32 м, баландлиги 2,44 м) ва кучли зарба билан йўналтирилган тўпларни тутиб олиш ва қайтариш; кесма ва ёриб ўтувчи ўзатишларда тўпни эгаллаб олиш ҳаракатини бажара олиш керак.

Дарвозабон ўзи билан рўбаро келувчи ҳужумчи оёғи остида ташланиб, чиқишда ўйин олиб бориши керак. У ўз жамоасининг майдондаги ўйинчиларни мудофаа ҳаракатларини бошқариши лозим. Дарвозабон ўз

шеригига у ёки бу вазиятни эгаллашни тавсия қилиши буйруқ сифатида қабул қилиниши керак. Тўпни эгаллаб олгач, дарвозабон биринчи бўлиб, жамоани ҳужумкор ҳаракатларини бошлайди. У оёғи ёки қўли билан тўпни ўйинга киритишга, кўп ҳолда, ҳужумни муваффақиятли бўлишига боғлиқ бўлади.

Дарвозабон ҳаракатларини турлича бўлиши жисмоний, техник, тактик тайёргарликка катта талаблар қўяди. Дарвозабон ҳимоячилар билан ҳужумчилар якка кураши шиддатли даражага етадиган дарвоза ёнидаги энг кизгин нуқтада ҳаракат қилади.

"Яхши дарвозабон-бу якка тарзда ва берилган ваколатлар доирасидан четга чиққан ҳолда кўп марта жамоасини қутқарган ўйинчидир"-деб айтган эди- Француз файласуфи Жан Поль Сартр.

1.1. Дарвозабонларни машқ қилиш услубияти хусусиятлари.

Дарвозабон атлетик тузилишга, баланд бўй ва сақловчанликка эга бўлиши керак. Бу эса унга жарима майдончасида ўйин олиб боришда устунликни таъминлайди, акробат каби ҳаракатчан, эпчил бўлишга, рақибдан ўзиб кетиш, тўпни ҳар қандай ҳолатда тўхтатиш ва тутиб олиш ёки муштлар ёрдамида қайтаришга ёрдам беради.

Дарвозабон дарвозада позицияни тўғри танлаб олиши, чиқишларда дадил ҳаракатланиши, дарвоза ёнида ҳимояни ташкил эта олиши, қарши ҳужумни тез бошлай олиши керак.

Дарвоза чизиги ёнида жой эгалагач, дарвозабон зарба бурчагини торайтириш, ҳар иккала томондан бериладиган зарбани шунингдек, юқоридан узатилаётган тўпларни қайтариш учун қулай имкониятларни қўлга киритишга интилиш керак.

Дарвозабонни чиқишларидаги ўйини унинг бўйига, сакровчанлиги, тезкорлиги, энг юқори сакраш нуқтасида жойлашган ҳолда тўпни тутиб олиш ёки уриб чиқариш учун қулай вақтни танлаш қобилиятига боғлиқ бўлади.

Дарвозабон учун жойи тўғри танлаш муҳим аҳамиятга эга. Бунда куйидаги асосий қоидаларга риоя қилиш лозим:

-тўп дарвозабон рўппарасида бўлса, у дарвоза ўртасида жойлашади;

-тўп дарвозабондан ўнгга силжиганда, дарвозабон ўнгга 1-2 кадам силжийди;

-зарба бўйича қанчалик ўткир бўлса, дарвозабон ён томонга шунча кўп силжийди.

Ҳаммаси осондек туюлади. Бирок, ушбу оддий қоидаларга дарвозабон муайян ўйин вазиятига боғлиқ ҳолда, доимо ўзгаришлар киритади. Шунингдек, рақибларни эҳтимолли ҳаракатларини ҳам ҳисобга олиш керак.

Масалан, тўп дарвоза ёнида 30-35 метр масофада жойлашган. Форвард иш ердан тўпни нишонга тегиши ёки 11 метрли белгига тўпни йўллаши мумкин. Дарвозани тўғри зарбадан осонроқ ҳимоя қилиш учун, дарвозабон дарвоза чизиғида қолиши керак. (Навес) Осма узатишда эса. Тўп қўнадиган жойга яқинроқ жойлашиши лозим.

Бундай ҳолларда ҳар иккала вариантни ҳисобга олиш керак. Форвард зарба бериш имкониятига эга бўлса, дарвозабон дарвозада жойлашади. Рақиблар тўпни нишонга тегишга ҳалақит беришганда, 2-3 метрга олдинга силжиб, тўпни кузатишни давом эттириш лозим. Вазият ўзгарганда, дарвозани зарбадан ҳимоя қилиш учун орқага силжиш керак.

Тўпни кўздан йўқотмаслик муҳимдир, узоқда берилган кутилмаган зарба ўта ҳавфли. Тўп шиддат билан учиб келиб, дарвозага яқинлашганда кўп ҳолларда бирдан пасаяди. Агар дарвозабон тўпни зарба берилгандан сўнг кўриб қолса, дарвозани ҳимоя қилишга улгурмаслиги мумкин.

Тўп жарима майдончасида бўлса, бир оз олдинга силжиш керак, шунда зарбалар бурчагини қисқартирган ҳолда дарвозани яхшироқ ҳимоя қилиш мумкин бўлади. Бирок, тўпни дарвозабон устидан отилишидан кўрқиб керак, Буни кучли бўлмаган осма зарба орқали амалга ошириш мумкин. Дарвоза чизиғига қайтиб, отилган тўпни илиб олишга улгуриши мумкин.

Дарвозабон учун ўта мураккаб вазият у билан форвард рўбаро келганда, юзага келади. Бу ҳолда алданма ҳаракатлар (финт)га чалғимаслик учун, эътиборни ҳужумчига эмас, балки тўпга қаратиш лозим.

Форвардга жавобан ҳал қилувчи зарбани беришга шошилмаслик керак. Тўпни илиб олишга имкон борлигини сезгунга қадар дарвозабон рақиб томонга силжимади.

Агар дарвозабон рақиб тўпни узоққа қўйиб юборган ёки уни назоратдан чиқариб юборганини кўрса, тўпни шиддат билан тортиб олишга ҳаракат қилиш керак, бунда ғалабага эришиш имкони бор.

Форвард билан яккама-якка ўйинда унга атайлаб тенглашиш керак. Форвард вазифасини қийинлаштириш мумкин -нафақат, четлаб ўтиш, балки исталган вақтда дарвозага зарба беришга рухсат этилади.

Кўпгина муаллифлар таъкидлашича, дарвозабонни якка тартибдаги тактик тайёргарлигига ҳимоя ва ҳужумдаги умум жамоавий ўйин, кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади. Дарвозабоннинг тактик билимлари ўйин давомида унинг техник маҳорати ва жисмоний тайёргарлигини тўлақонли равишда қўлланилишига янада таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳам, дарвозабонларни тактик тайёргарлиги масаласига жиддий эътибор қаратиш лозим.

Дарвозабон тактикасида қуйидагилар фарқланади:

- ҳимоядаги ҳаракатлар;
- ҳужумдаги ҳаракатлар;
- шериклар ҳаракатини бошқариш.

Ҳимояда дарвозабон ҳаракатлари.

Дарвозабоннинг асосий вазифаси -ўз дарвозасини бевосита ҳимоя қилиш. Бунда "дарвозадаги ҳаракатлар"ни ажратиш мумкин.

Дарвозадаги ҳаракатлар.

Дарвозани рақибнинг яқунловчи зарбаларидан бевосита ҳимоя қилишда дарвозабон қуйидагиларга риоя қилади.:

1.Позиция (жой) танлаш. Жойни тўғри танлаш дарвозабонга камроқ куч сарфлаш ҳамда рақиб зарбаларини қабул қилиб олиш имконини беради.

Бунда тўпга эгалик қилувчи ҳужумкор жамоа ўйинчисининг жойлашган ўрнини, яъни зарба берилиши мумкин бўлган бурчакни ҳисобга олиш зарур. Бурчак қанчалик ўткир бўлса, дарвозабон тўпга эгалик қилувчи ўйинчига нисбатан олдиндаги устунга шунчалик яқинроқ жойлашади. Марказ бўйлаб ҳужумда дарвозабон зарба бериш бурчагини камайтириш ва дарвозани истаган бурчагига йўналтирилган тўпни қабул қилиб олишини енгиллаштириш учун бирмунча олдинга силжиш керак.

Жойни тўғри танлайдиган дарвозабон камдан-кам ҳолларда йиқилади, бу эса ҳужумчи тўпни тўғридан-тўғри дарвозабонга узатаётгандек фикр уйғотади. Айнан шу жойни тўғри тиклаш қобилиятини юқори баҳолашдир.

2. Дарвозабонлар рақиблар ҳаракатларини муфассал ўрганиб чиқиб, ҳужум пешқадамларининг ҳар бирига ўзига хос картотека тузади. Бу эса позиция танлашни осонлаштиради. Шунинг учун, дарвозабон "тўғри позиция"дан у ёки бу томонга силжиб, мантиққа мувофиқ ҳаракатланади.

3. Ўз ҳаракатларининг кучли ва суст томонларини билиш.

Алоҳида ҳолларда дарвозабон унга йиқилган ҳолда тўпни қабул қилиб олиш қулай бўлган томонда дарвозанинг катта қисмини тарк этади. Бу дарвозани кўпроқ қисмини беркитиш учун позицияни тўғри танлаш учун имкон яратади.

Жой (позиция) танлаш қобилиятини такомиллаштириш доимо машқ қилиш, ҳар бир матч давомида катта диққат эътиборлик ва хотиржамлик ва дадилликни талаб этади.

Ҳаракат усулини танлаш дарвозабонга зарбани нейтраллаш учун техник усулни тўғри бажариш имконини беради. Бунда дарвозабон дарвозада эгаллаган позициясини ҳисобга олади.

Дарвозабон ўйин ҳимоя вақтида шериклар билан аниқ келишиб ҳаракатланишда, ишончлироқ бўлади. Дарвозабон ўйини биринчидан, машқ қилиш, ўртоқлик ва тақвимий матчлар жараёнида такомиллашади; иккинчидан, дарвозабонни ҳимоячи ва ярим ҳимоячилар билан олдиндан келишиб олганига кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади. Масалан, "Мен оляпман"

сигналига жавобан ҳимоячилар тўпни унга беришлари, дарвоза яқинидаги ҳимоячи эса дарвозабонни эҳтиётлаш учун дарҳол орқага силжиши керак.

Шунингдек, шериклар билан уларга дарвозабондан қандай тўпни (баланд, ўртача, паст) қабул қилиш олиш қулайлигини келишиб олиш керак. Баъзан, ўйинчилар тўпни кўкракка ёки бошга оширмасликни сўрашади, чунки бунда тўпни тез мослаштириш қийин бўлади.

Дарвозабон бу хусусиятларни ҳисобга олиши керак. Бундан ташқари, тўпни ўйинга киритишда, умумий қоидага риоя қилиш лозим: шерикка тўпни рақибдан узоқроқ томонга узатиш керак (рақиб тўпни тўсиб олмаслиги учун).

Дарвозабон тўпни оёғи билан эмас, балки қўллари билан ўйинга киритиши мақсадга мувофиқдир. Олий тоифали дарвозабонлар қисқа ва ўртача узатишларни хуш кўришади, чунки улар аниқроқдир.

Дарвозабон учун ҳар бир матчга бутун диққат-эътиборини жамлаш қобилияти ҳам муҳим ҳисобланади. Бу психологик ҳислатларни ривожланиш даражасига боғлиқ бўлади. Ўйинга созланиш қобилияти кўп жиҳатдан дарвозабонни муваффақиятли ўйинини белгилаб беради. Албатта, ҳар бир дарвозабон ўйинга ўзига хос тарзда созланади ва ҳечким бу борада аниқ тавсия беролмайди. Турли дарвозабонлар буни қандай амалга оширишгани қизиқиш уйғотади. Масалан, Олмония терма жамоаси дарвозабони Шумахер ўйиндан олдин “Мен жаҳондаги энг зўр дарвозабонман. Сен ҳар қандай тўпни тўсаоласан. Сен ваҳший йиртқич” каби сўзларни такрорлаган ҳолда аутоген машқларини бажарган. Диққат –эътиборни жамлашнинг бундай усули унга нафақат мамлакат терма жамоаси дарвозасини, балки ўзининг “Келон” клубини ҳам муваффақият билан ҳимоя қилиш имконини берди.

Шу тариқа юқорида келтирилган маълумотларга хотима сифатида шуни айтиш мумкинки, муваффақиятли ўйин олиб бориш учун дарвозабон атлетик хоссаларга юқори даражада ривожланган жисмоний ва руҳий ҳислатларга, рақиб ҳужумини қандай тарзда ривожланишини олдиндан билиш қобилияти, интуиция ва дадилликка эга бўлиши керак. Бундай ҳислатларсиз дарвозабонга бирор ютуққа эришиш мушкул бўлади.

1.2. Дарвозабонлар тайёргарлигининг турли босқичларида машқ қилиш услубиёти.

Юқори малакали дарвозабонни тайёрлаш кўп йиллик ва сермашаққат жараёндир. Дарвозабон техник-тактик маҳоратини ривожлантириш ва такомиллаштиришнинг бирор босқичини эътиборга олмаслик мумкин эмас.

Спорт амалиётида 3 босқич фарқланади.

I-бошланғич таълим (6-10 ёш) босқичида қуйидаги вазифалар ўз ечимини топади:

-саломатликни мустаҳкамлаш, ёш футболчиларни координацион қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган тақлидий ва ёндоштирувчи турли машқлар билан таништириш; асосий жисмоний фазилатларни шакллантириш ва шуғулланувчиларни дарвозабон ўйини техникасининг асосий машқлари билан таништириш.

Бунинг учун ҳаракатлар координациясини ривожлантириш, суяк-мушак аппаратини мустаҳкамлаш мақсадида ўйинлар ва машқларга кўпроқ вақт ажратилади.

Мазкур ёшда кучламали машқларни бажаришга эҳтиётлик билан ёндашиш керак, чунки шуғулланувчилар етарли умумий жисмоний тайёргарлик ва машқларни бажариш кўникмасига эга эмас.

Машқ қилиш дастурига сакровчанликни ривожлантирувчи турли машқлар, тезкорликни ривожлантириш учун-турли дастлубки ҳолатлардан сигнал бўйича 10-15 метрли масофа бўлакалрини такроран югуриб ўтиш машқларини киритиш мумкин.

Шуни ёдда тутиш керакки, тезкорлик ва эпчилликни ривожлантирувчи машқларни бошқа машқлар билан биргаликда бажариш керак, чунки шуғулланувчилар бу ёшда бир хил машқни узоқ вақт давомида бажара олмайдилар ва тезликда унга қизиқишни йўқотадилар.

Бу ёшда ёш футболчилар тақлидий ва зарурий жисмоний ҳислатларни ривожлантирувчи машқлардан ташқари ёндашувчи, махсус машқлар ва турли

йўналишлардан узатилган тўпларни қабул қилиб олишдаги оддий техник усулларни ўрганадилар.

Машғулотларда ҳаракатчан ўйинлар, енгиллаштирилган қоидалар бўйича баскетбол қўлланилади.

Иккинчи босқич-спорт ихтисослиги босқичи (11-15 ёш)да махсус хислатларни келгусида ривожлантириш ҳамда ёш дарвозабонларни оддий техник усуллар ва тактик ҳаракатларга ўргатиш амалга оширилади. Мазкур босқичнинг бош вазифаси-дарвозабон жисмоний хислатларини келгусида ривожлантириш турли йўналиш ва тезликда учиб келаётган тўпни тутиб олишни ўрганиш.

11-15 ёшдаги дарвозабонлар билан олиб бориладиган машғулотлар бажарилаётган машқларни мураккаблиги ва мушкуллиги бўйича биринчи босқичдагига нисбатан турлича бўлади.

Машғулотга қаршилик ва кичик вазифани оғирлаштиришлар (педагогик гантелар, медецинбол) билан кам миқдорда ва ўртача жадалликда бажариладиган машқларни киритиш лозим.

Техник усулларни тўғри бажарилишига алоҳида эътибор қаратилади.

Мазкур босқичда шуғулланувчиларм усобақаларда иштирок этадилар. Бу босқичдаги асосий мақсад-тўпни тутиб олиш. Отиш, қайтариш техникасини тўғри шакллантириш.

Учинчи босқич (15-16 ёш) дарвозабонларни машқ қилиш жараёнида муҳим ўрин эгаллайди. Бу даврнинг бош вазифаси –дарвозабон ўйини асосий элементларини чуқур ўрганиш ва такомиллаштириш.

1.3.Дарвозабонларни техник-тактик ҳаракатлари.

Мазкур босқичда юкламалар ҳажми ва миқдори кўпаяди. Дарвозабондан нафақат техник усулларни тўғри бажариш балки уларни юзага келган ўйин вазиятида мақсадга мувофиқлиги жиҳатидан таҳлил қилиш ҳам иалаб этилади. Куч ва тезкор-куч хислатларини ривожлантириш

учун машқлар ётган ёки ўтирган ҳолатдан кичик вазнли тезкор ҳаракатларни бажарилишини назарда тутди.

Штанга, гантеллар ва турли ёрдамчи ускуналар қўлланилади.

Умум жамоавий машғулотларда дарвозабон майдон ўйинчилари билан бирга чигилёзар машқларида дарснинг тайёргарлик қисмида ва дарвозага зарба бериш машқларида иштирок этади. Лекин, алоҳида ўйин усулларидаги камчиликларни бартараф этиш билан олиб бориладиган яқка тартибдаги тайёргарлик машғулоти ўта муҳим ҳисобланади.

Дарвозабон учун энг асосийси –тўпни ҳис этиш.

Бу туйғу кўп маротаба тўп отиш ва уни тутиб олиш натижасида пайдо бўлади.

Таниқли дарвозабон В.Пшеничников шундай деган эди.: “Сайр қилишга чиқдингми –тўпни ерга отиб қайтаётганда тутиб ол, дам олиш учун ўтирганигда-тўпни деворга, тўсиққа. Дарахтга от ва қайта тутиб ол. Бундай машғулот жуда фойдали: қўллар, панжалар, бармоқлар тўпни автоматик равишда тутиб олиш, уни маҳкам ушлаб олишга кўникади”.

Дарвозабон ўйинининг ҳар қандай ҳатто энг оддий элементларига ҳам ўйин вазиятида сайқал бериши керак.

Дарвозабон учун мини футбол ўйнаш жуда фойдалидир. Бунда дарвозага кучли, тўсатдан зарбалар кўп қўлланилади. Машқ қилиш жараёнида шунингдек, турли ўлчамдаги тўплардан фойдаланиш ўринлидир. Масалан, чиқишдаги ўйинни машқ қилишда теннис тўпини қўллаш мумкин. Кичик тўпга аниқ зарба беришни ўргангач, катта. Футбол тўпига зарба бериш ҳаракатини хатосиз бажариш мумкин.

Дарвоза чегарасида моҳирона ўйин олиб бориш мураббий ва бутун жамоанинг ўз дарвозабонига қўядиган биринчи талабидир. Кўп маротаба машқ қилиш натижасида ишончли тарзда ҳаракатларни аниқ бажариш мумкин. Машғулотларда кўпроқ турли хил зарбаларни қайтариш керак.

У ёки бу техник-тактик усул самарадорлиги самарали бажарилган (тактика нуқтаи назаридан) усуллар сонини, усулларнинг умумий сонига нисбати бўйича аниқланди.

В.С.Жархслир, О.П.Фролев, Г.А.Рамашевский ва бошқа мутахассислар футболчилар техник маҳоратининг сифат миқдорий мезонларини баҳолаш усулларига ҳам шундай ёндошдилар.

Футболда ўйин тактикаси катта аҳамиятга эга. Кўп ҳолларда тўғри танланган тактика жамоаларнинг қарши ҳаракатларида катта устунлик яратади.

Мунтазам равишда тактикани ўрганиш ва чуқур такомиллаштириш мураббийлардан катта ижодий ёндошишни талаб этади. Мусобақада чиқиш учун футбол жамоаси ва унинг ҳар бир ўйинчиси ўйин жараёнида ўз кучларини тақсимлашнинг мувофиқ усулларини ўрганиш техникани моҳирлик билан қўллаши, жамоадаги шериклар билан ҳамкорликда оқилона тарзда ҳаракатланиш ўйин вазиятига боғлиқ равишда мақбул тактик комбинацияларни қўллаш олиши лозим.

Тактикани мувофиқлиги шундан иборатки, у жамоанинг умумий манфаати учун алоҳида ўйинчиларнинг индивидуал хислатининг тўлалигича қўллаш имконини беради.

Иккинчидан, танланган тактика рақиб ҳаракатларини имкони борича кўпроқ чекланишни назарда тутаяди. У рақиб жамоасига ўз ўйинчиларининг энг яхши хислатларини қўллашни қийинлаштиради, у учун қулай режада кураш олиб боришга ҳалақат беради.

1.4.Боб бўйича хулоса.

Адабий шарҳни яқунлаб, шуки таъкидлаш лозимки, дарвозабонлар ҳақида маълумотлар мутахассислар ишларида бошқа ўйинчилар ҳақидаги каби тез-тез учрамайди. Дарвозабонлар техникаси тактикаси жамоавий техника ва тактика асосида кўриб чиқилади.

Дарвозабонларнинг якка тартибдаги тайёргарлиги аналитик тарзда ёритилмаган, шунингдек, ёш дарвозабонларда техник-тактик ҳаракатларни тарбиялаш учун тавсиялар жуда кам учрайди.

Дарвозабонларни махсус машқ қилишнинг аниқ тизими ҳамда техник-тактик ҳаракатларни ёшига мос ҳолда такомиллаштириш услубияти аниқланмаган.

II-БОБ. ТАДҚИҚОТ УСУЛЛАРИ ВА ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ.

2.1. Тадқиқотнинг педагогик усуллари.

Ёш дарвозабонларнинг техник-тактик ҳаракатлари ҳажми ва самарадорлигини аниқлаш мақсадида педагогик кузатувлар ўтказилди.

Махсус ишлаб чиқилган баённомада (протокол) матч давомида ёш дарвозабонлар тўп билан бажарадиган барча ҳаракатлар қайд қилинди.

Барча муваффақиятли ҳаракатлар “+” белгиси билан, хатолар эса “-“ белгиси билан баҳоланади.

Кузатувлар жараёнида биз дарвозабонлар ўйинида учрайдиган кўйидаги ўзига хос вазиятларни ажратдик:

- дарвозада ўйин олиб бориш;
- чиқишлардаги ҳаракатлар;
- хужумкор ҳаракатларни ташкил этиш.

Дарвоза чегарасида моҳирона ўйин олиб бориш мурабий ва бутун жамоанинг ўз дарвозабонига қўядиган биринчи талаби ҳисобланади. Ўз ҳаракатларини ишончли тарзда бажариш учун кўп машқ қилиш керак.

Қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун кўйидаги тадқиқот усуллари қўлланди.

Мазкур вазиятларни ўтишда ҳам ёш дарвозабонлар ўйинида тез-тез учраб туради.

2.2. Математик статистик усули.

Педагогик кузатувлар натижасида олинган маълумотлар математик-статистик усули ёрдамида қайта ишланди.

Ўртача арифметик катталиқ (X), ўртача арифметик хато (T) ҳисоблаб топилди. Бундан ташқари техник усул самарадорлигини аниқлаш учун кўйидаги формула қўлланди:

2.3. Тадқиқотни ташкил этиш.

Тадқиқотларда “Оқтепа” жамоаларининг янги дарвозабонлари иштирок этди. Жами Тошкент шаҳри биринчилиги ва турли турнирлардаги жами 14 ўйин таҳлил қилинди. Шунингдек, мазкур клуб қошидаги спорт мактабларининг ёш дарвозабонлари ҳам кузатиб борилди.

Интернет тармоғидан ахборот ва услубий маълумотлардан фойдаланилди.

III БОБ. ТУРЛИ МАЛАКАЛИ ДАРВОЗАБОНЛАР ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ЎРГАНИШ.

3.1. Ёш дарвозабонлар техник-тактик ҳаракатларининг миқдорий ва сифат кўрсаткичларини тадқиқ этиш.

Бўлажак дарвозабонлар руҳиятида ҳар қандай болада рўй берадиган ривожланиш босқичлари кузатилди. Бирок, айнан шу амплуадаги ўйинчиларга хос бўлган баъзи хусусиятлар боки, болалар билан ишлашда уларни ҳисобга олмаслик мумкин эмас. Буларни орасида бола психомоторикасини ривожланиши ва етилишини акс эттирувчи, дарвозабон амплуасини танлашда ва ёш дарвозабонларда дадиллик жамоадан ўз нуфузини тушуниш хисларини тарбиялашда юзага келувчи хусусиятларни алоҳида кўриб чиқиш лозим.

Кўп ҳолларда болалар дарвозабон бўлишини истаганлари учун эмас, балки майдондаги ўйинда заиф бўлганлари учун ва жамоадошлари сиқувига қаршилиқ кўрсата олмаганлари сабабли шу вазифани бажаришади.

Шундай ҳоллар ҳам бўладики, айнан юқорида келтирилган сабабларга кўра, мураббий болага дарвозабон бўлишни таклиф этади.

Эҳтимол амплуа танлашга бундай ёндошиш энг маъқул усул эмасдир. Бу ҳол бола кўнглида узоқв ақтга салбий из қолдириш мумкин. Дарвозабон танлови ҳақидаги қарор тасодифан ва узул-кесил қабул қилинмаслиги керак.

Барча шуғулланувчилар дарвозабон спортида ўзларини синаб кўришса ўринли бўлар эди. Дарвозабон бўлиш учун кўникмаларга эга бўлган болага айнан шу амплуада унинг қобилиятлари яхшироқ намоён бўлишини тушунтириш ниҳоятда муҳимдир. Унинг жамоада тутган ўрни нуфузли эканлиги ҳақида таасурот уйғотиш керак. Бунда таниқли дарвозабонлар фаолиятини намуна сифатида кўрсатиш мумкин. Эҳтимол, айнан шу ҳол буюк футболчи Пеленинг ўғли дарвозабон бўлишига ва таниқли “Сантос” футбол клуби дарвозабонларини ҳимоя қилишига сабаб бўлгандир.

Ваҳоланки. Бразилиялик ўғил болаларни дарвозабон бўлишга иштиёқлари йўқ.

Боладан топширикни муваффақиятли бажаришни, агар унинг таянч-харакат аппарати ва психомоторинаси шу ҳаракатларни бажариши учун ҳам ечилмаган бўлса, балаб этиб бўлмаслиги исбот талаб этмайдиган ҳақиқатдир.

Агар болалардан имкони бўлмаган нарсаларни талаб қилинса, уларга руҳий жароҳат етказиш ва ўз кучига ишончсизлик ҳиссини уйғотиш мумкин.

Ёш болалар руҳияти хали турғун эмас, ўйинни ҳам ностабил, мағлубиятни қийинчилик билан бошдан кечирадилар. Ёш дарвозабонда руҳий психологик турғунликни тарбиялаш алоҳида аҳамият касб этади, бу эса унга мулоҳаза қилмаслик, асабийлашиш, ўз устидан назоратни йўқтишга йўл қўймасликка ёрдам беради.

Ўз кучига ишонган ва шериклари орасида нуфузга эга бўлган дарвозабонни тарбиялаш учун куйидагича методик усул қўлланилиши мумкин: уни ўзидан катта ва кичик ёшдаги эмоционлар ўйинларига жалб қилиш.

Катта ёшдагилар жамоасида ўйин олиб боргач, дарвозабон одатда тенгдошлари жамоасида ўзини хотиржам сезади. Кичик ёшдаги жамоалар учун ўйин олб борганда, унда ўз-ўзини аниқ баҳолаш майдон ўйинчилари ҳаракатларини бажариш қобилияти ривожланади, қатъийлик ва ўз кучига ишонч туйғуси тарбияланади.

Болалар оёқлар билан тўп суришни яхши ўргангунга қадар, уларда дарвозабон ролини бажариш истаги пайдо бўлади. Уларга қўллар ёрдамида тўпни бошқариш осонроқ бўлиб, ўйиндаги нуфузи каттадек туюлади. Ёш футболчилар тўп билан ишлашни пухта ўзлаштира борган сайин, дарвозабон бўлиш истаги йўқолади ва уларнинг барчаси ҳужумчи бўлишга қарор қиладилар.

Шу тариқа. Болалар дарвозабон кўникмалари билан танишишлари мумкин; мураббий эса барча шуғулланувчилар ўйинини кўздан кечириб, ўблажак иқтидорларни баҳолаш мумкин.

Бу даврда ўйинчилар қизиқиши ва амплуаси батамом аниқлангани ҳақида гапириш нотўғри бўлар эди. Мазкур давр бўлажак футболчиларни умумий ривожланиши даври сифатида кўрилиши керак.

Ёш дарвозабонларни ўқув машқ қилиш жараёнини мувофиқ ва оқилона тарзда ташкил этиш учун уларнинг ишончилиги ва техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини аниқлаш ўта муҳим.

Мазкур иш давомида 1990 йилда туғилган ёш футболчилардан иборат “Оқтепа” жамоаси иштирокидаги ўйинлар назорат қилинди.

Педагогик кузатувлар натижасида олинган маълумотлар кўйидагиларни аниқлаш имконини берди.

1-жадвал.

Ёш дарвозабонларнинг педагогик кузатув орқали олинган техник-тактик ҳаракатлари.

Техник-тактик ҳаракатлар	Сони	
	Машғулотда	Ўйинда
1. Дарвозада	128	19,3
2. Чиқишларда	26	27
3. Хужумни ташкиллаштиришда	-	23,2

Машқ қилиш даврида барча дарвозабонлар ўртача ҳисобда 126 та техник-тактик ҳаракатлар (ТТХ) бажаради, ўйинда эса бу кўрсаткич 19,3 га тенг. Ишончилик коэффициенти юқори ҳажм –0,46 %.

Чиқишлардаги ўйинда ёш дарвозабонлар машғулот вақтида ва ўйин жараёнида тахминан тенг миқдорда ТТХ бажарди. Ўйиндаги ҳаракатлар ишончилиги 0,49 % ўйин давомида хужумни ташкил этишда ёш дарвозабонлар бажарган ТТХ ўртача 23,2 %ни ташкил этди. Ишончилик коэффициенти 0,51.

Олинган маълумотлар таҳлили шуни кўрсатдики, ўйиндаги техник-тактик ҳаракатларни ишончилик фоизи жуда кичик. Бунга сабаб, машқ

қилиш жараёнида мусобақа шароитларини моделлаштирувчи вазиятлар йўқлигидир.

Хужумчилар, асосан, тасодифийлик элементини инкор этувчи оддий машқларни қўллайдилар. Баъзи дарвозабонлар дарвозани қайси қисмига, қандай масофадан ва тахминан қандай куч билан зарба берилишини олдиндан биладилар.

Бундан ташқари, ёш дарвозабонлар тайёргарлик машғулотларида катта бўлмаган ҳажмдаги машқларни бажарадилар.

Шуни ҳам таъкидлаш керакки, тўпни қайтариш каби техник элементда ТТХ самарадорлиги унчалик юқори эмас. Ёш дарвозабонлар тўпни қайтаришнинг турли усулларини етарлича даражада турлича ва ишончли тарзда қўлламайдилар. Сакраган ва йиқилган ҳолда тўпни қайтариш жуда кам учрайди.

Ёш футболчиларда тезкор-куч хислатлари ҳали етарлича юқори даражада ривожланмагани бунга сабаб бўлиши мумкин. Шунинг учун, кўпгина ёш дарвозабонлар сакраш ёки йиқилишни бажариш учун етарлича мушак кучини намоён эта олмайдилар. Ҳавода муваффақиятли ўйин олиб бориш учун жой ва вақтни аниқ танлаш қобилияти аҳамиятга эга эканлигини ҳам таъкидлаш лозим. Бу элементга ёш дарвозабонларни машқ қилишда жуда кам вақт ажратилади.

Бироқ, бу ерда шуни таъкидлаш керакки, кўпгина ёш дарвозабонлар тўпларни қайтариш эмас, балки уларни сақлашда ва йиқилишда тутиб олинган ҳаракат қиладилар.

Албатта, тўпни тутиб (илиб) олиш янада самарали усул ҳисобланади, лекин бу элементни бажаришда ёш дарвозабонлар кўп ҳатоларга йўл қўйдилар. Айниқса, бу ҳолни сақлаган ҳолда тўпни тутиб олишни бажариш учун хос. Ёш дарвозабонлар сакраш вақти ва тўп учаётган тезликни ҳар доим ҳам ўз вақтида аниқлаб билмайдилар. Ёш дарвозабонлар ўйинининг яна бир муҳим элементи –ўз жамоасининг хужумкор ҳаракатларини бошлаб бериш қобилияти ҳисобланади. Кузатувлар кўрсатганидек, хужумкор

ҳаракатларнинг 50 %ни ёш дарвозабонлар тўпни қўлларидан узиб чиқаришдан бошлайдилар.

Бу усул рақиб дарвозасига тезкор қарши ҳужум уюштириш керак бўлганда, ўринли бўлади. Бунда дарвозабон бу усулни ҳар иккала оёқдан етарлича ишончли ва кучли тарзда бажара олиш керак.

Бироқ, кузатувлар шуни кўрсатдики, кам дарвозабонлар тўпни 40-45 метр масофадаги шериглиги айнан оёғига узата олади. Одатда, дарвозабон тўпни олдинга узатади ва ўз жамоасидаги ҳужумчи ёки ярим ҳимоячи уни илиб олишга умид қилади. Амалда бу нарса камдан-кам ҳолларда рўй беради ва кўпинча, дарвозабон қўллардан уриб чиқарган тўп рақиб жамоаси ўйинчиларига ўтади. Шу боис, бизнинг фикримизча, ҳужумкор ҳаракатларни ён томонда жойлашган ўз жамоаси ўйинчисига тўпни қўллар билан отиб бошлаш ишончлироқ бўлади. Бу ҳаракатлар ишончилиги ёш футболчиларда анча юқори, ваҳоланки улар ўйинда жуда кам учрайди.

Шу тариқа, юқорида келтирилган маълумотлар куйидагича хулоса чиқариш мумкин.

Ёш ва юқори малакали дарвозабонларнинг бутун ўйин фаолияти 3 та ўзига хос ўйин вазиятларидан иборат:

- дарвозада ўйин олиб бориш;
- чиқишларда;
- ҳужумкор ҳаракатларни ташкил этиш.

Бу ўйин вазиятлари тафовут хусусиятларига эга. Дарвозабон техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги ва ишончилигини аниқлаш мусобақа фаолиятига мувофиқ тарзда машқ қилиш жараёнини ташкил этишни ҳисобга олган ҳолда дарвозабонлар тайёргарлиги усуллари ва воситаларини тўғри танлаш учун ўта муҳимдир.

**Дарвозабонлардан ўйиндаги техник приёмларини самарали ва
миқдорининг кўрсаткичи.**

Техник ҳаракатлар	Дарвозабонлар	
	Малакали	Ёш
	Ҳаракатлар сони	Ҳаракатлар сони
Тўпни ушлаш:		
Сакраб:	22,6	15,1
Сакрамасдан:	6,4	5,1
Йиқилиб	9,7	9,4
Тўпни қайтариш:		
Сакраб:	6,2	9,4
Сакрамасдан:	12,9	5,3
Йиқилиб	6,6	5,0
Тўпни майдон ташқарисига чиқариб юбориш.		
Сакраб:	6,5	5,2
Сакрамасдан:	6,0	5,0
Ўртача	9,3	7,1
Жами	76,9	59,5

Ёш ва малакали, катта ёшдаги дарвозабонлар техник-тактик ҳаракатларининг миқдорий ва сифат кўрсаткичлари махсус ёзувлар орқали қайд қилинди. Сўнгра олинган маълумотлар математик усулда қайта ишланиб, турли ҳаракат усуллариининг самарадорлиги ва ишончилиги аниқланди.

Ишончилик коэффициенти хатосиз бажарилган техник-тактик усуллар сонининг усуларни умумий сонига нисбати орқали ҳисоблаб топилди. У одатда кам самаралидир. +айтарилган тўп кўп ҳолларда рақиб ўйинчиларга ўтади.

Тўпни тутиб (илиб) олиш кўпроқ самаралидир. Тўпни тутиб олишни барча айтиб ўтилган усулларининг ўртача самарадорлиги 12,9 %ни ташкил этилди: тўпни қайтариш ва тўпни бурчакка узатиш тегишли равишда 8,6 ва 6,3 % га тенг.

Ёш дарвозабонларни ўйин амалиёти шуни тасдиқлайдики, сакрамасдан тўпни тутиб олиш энг ишончли ва самарали ҳисобланади. Сакраган ва йиқилган ҳолатда тўпни тутиб олиш усули кам самаралидир. Тўпни тутиб олишнинг барча айтиб ўтилган усулларини ўртача самарадорлиги $-0,97$ %га тенг.

Тўпни қайтаришнинг деярли барча усулларини ишончилиги ва самарадорлиги кузатилаётган ёш дарвозабонлар гуруҳида катталаргагина нисбатан сезиларли даражада пасдир.

Шу тариқа, катта ва ёш голкиперлар тўпни тутиб олишида техник-тактик ҳаракатларини миқдорий нисбатлари ва самарадорлиги борасида катта тасоввурлар мавжуд.

Шуни ҳам эътиборга олиш керакки, ёш дарвозабонлар ўйинларда тўп қайтаришнинг турли усулларини етарлича самарали қўллашмайди. Бунга сабаб, болаларда сақлаш ва йиқилишда таянчдан итарилиш учун зарур бўлган тезкор-куч ҳислатларини етарлича ривожланмаганлигидир. Ёш ва катта ёшдаги дарвозабонларни чиқишдаги ўйин ҳаракатларини таърифловчи кўрсаткичларни таққослашда ҳаракатларни бажариш ишончилиги ва самарадорлигидаги сифат тафовутларини кўрсатиб ўтиш ўринлидир. Йиқилган ҳолатда тўпни тутиб олиш, сақламасдан ва йиқилган ҳолатда тўп қайтаришда бу тафовутлар, айниқса, яққол намоён бўлади.

Дарвозабонларни чиқишдаги ўйинларидаги сакрашлар ва йиқилишларни қўллаш билан бериладиган ҳаракатлар кўпроқ ишончлидир. Бу ҳол ёш дарвозабонлар ўйинларида ёрқли намоён бўлади.

Катта ёшдаги малакали голкиперларда энг ишончли усул-тўпни қайтариш, ёш дарвозабонларда эса -сакрашда тўпни тутиб олиш.

Техник усуллар	Дарвозабонлар	
	Малакали	Ёш
	Ҳаракатлар сони	Ҳаракатлар сони
Дарвоза олдидан эркин тўп киритиш	5,9	6,7
Оёқда зарба бериш	18,4	17,0
Тўпни дарвозадан ўйинга киритиш	20,4	20,9
Тўпни қўлда ўйинга киритиш	24,5	20,8
Ўртача кўрсаткич	69,1	65,4

Ҳужумни ташкил этиш усулларини кўриб чиқишда, мазкур вазиятларда дарвозабон роли аҳамиятли эканлигини таъкидлаб ўтиш лозим. Келгусида ҳужумни ривожлантириш учун дарвозабон тўпни кимга ва қандай узатиши ўзига хос аҳамиятга эга. Шунинг учун, дарвозабонлар ўйин фаолиятини кузатиш ҳужумни ташкил этишда дарвозабонлар қўллайдиган техник-тактик ҳаракатларни ҳамда энг самарали ҳужум усулларини аниқлаш мақсадида амалга оширилди. Ҳужумлар ҳаракатларни ташкил этиш учун дарвозабонлар тўпга зарба бериш усулларини кўпроқ ва тўпни қўллар билан отиш усулини кам қўллашлари аниқланди.

Дарвозабонларнинг ҳужумни ташкил этишда техник-тактик ҳаракатлар миқдори ва самарадорлигининг ўртача кўрсаткичлари.

Катта ёшдаги малакали голкиперларда тўпни ўйинга киритишнинг энг ишончли, лекин кам самарали усули-дарвозадан зарба бериш ҳисобланади.

Ёш футболчиларда ҳужум бошланишини ташкил этишнинг энг самарали ва етарлича ишончли усули –тўпни ўйинга киритишдир.

Дарвозабонлар оёқ билан зарба беришнинг турли усулларини кўпроқ қўладилар. Ваҳоланки, бундай тўп узатишни деярли ҳар иккинчиси аниқ

бўлмайди. Бунга сабаб қуйидагилар: тўпни уриб чиқаришни кечикиши (агар у тактикага боғлиқ бўлмаса), тўпни ўйинга киритишда тасодифийлик йўқлиги ва зарбадан сўнг тўп учишининг баланд траекторияси. Буларнинг барчаси ҳимоядаги ўйинчиларга хужумчилар йўлини вақтида тўсиш ва улар билан олишувга киришиш ёки улардан ўзиб кетиш учун ўйин олиб боришга имкон яратади.

Шу тарика, ёш дарвозабонларнинг махсус тайёргарлик жараёни шундай ташкил этилиши керакки, машғулотлар ўйин амалиётига мос келиши, қўлланилаётган машқ қилиш воситлари эса мақсадга мувофиқ ҳолда организмга таъсир этиши керак.

3.2. Юқори малакали дарвозабонлар техник-тактик ҳаракатларнинг микдорий ва сифат кўрсаткичларини тадқиқ қилиш.

Тадқиқот жараёнида педагогик кузатувлар олиб борилди. Юқори малакали футболчиларда мусобақа фаолиятидаги ТТХни педагогик кузатувлар Миллий чемпионат ўйинларини ойнаи жаҳон орқали кузатилди. Педагогик кузатувлар асосан пойтахтнинг “Оқтепа” жамоа дарвозабонларини кузатилди.

4-жадвалда дарвозабонларнинг ўйинидаги педагогик кузатувлар орқали олинган техник-тактик ҳаракатларини кўришимиз мумкин.

“Оқтепа” жамоасининг дарвозабони И.Норбоевнинг майдондаги ТТХлари шуни кўрсатдики, 24 та ТТХдан 1 та ҳаракат ҳатоликка йўл қўйилган тўпни турли усуллари билан 17 марта самарали ўйнаган ва ҳамма ҳаракатлари самарали бўлган. Худди шу ўйинни ўзида “НБУ-Осиё” жамоасининг ҳам дарвозабонини ҳам ТТХлари кузатилди. Дарвозабон Холиков Н. шу ўйинда 48 ҳаракатни амалга оширди шу ҳаракатлардан 10 таси самарасиз. Нестровнинг 17 бор тўпни ўйинга киритган бўлса, Холиков 14 бор тўпни ўйинга киритган шундан 4 та ҳаракатини ноаниқ бажарган. Айрим кўрсаткичлар 5-жадвалда кўрсатилган.

Катта ёшдаги дарвозабонларда хужум бошланишини ташкил этишнинг энг самарали ишончли усули-тўпни ўйинга киритиш ҳисобланади.

Дарвозабон томонидан тўпни қўл билан ўйинга тўсатдан ва тез киритишда юқори самарали техник-тактик ҳаракатдир.

“Оқтепа” ва “НБУ-Осиё” жамоа дарвозабонларининг ИТТХ

Ф.И.	Дарвоза чизигида ўйнаш	Тўпга чиқиш		Яккама- якка чиқиш	Тўпни ўйинга киритиш			Жами
		ҳавода	ерда		кўлда	Оёқда	Дарвоза олдидан эркин тўп киритиш	
И.Норбоев	+2-1	+1	+3	-	+5	+9	+3	+28-1
Н.Холиков	+8-3	+6-2	+6-1	+1	+4	+1-3	+4-1	+37-10

“Оқтепа” ва “Чигатой” жамоа дарвозабонларининг ИТТХ

Ф.И.	Дарвоза чизигида ўйнаш	Тўпга чиқиш		Яккама- якка чиқиш	Тўпни ўйинга киритиш			Жами
		ҳавода	ерда		қўлда	Оёқда	Дарвоза олдидан эркин тўп киритиш	
И.Норбоев	+3-1	+3-1	+5-1	-	+8	+4-3	+5-2	+28-8
Ф.Юнусов	+3-4	-1	+3	+1	+2	+2-4	+10-8	+21-17

Турли тоифадаги дарвозабонлар ўйинини кузатиш натижасида қуйидаги маълумотлар олинди. Дарвозабонларнинг ўйин фаолияти 3 хил асосий ўйин вазиятларидан ташкил топади: дарвозада, чизиқларда ва хужумни ташкил этишда ўйин олиб бориш. Бу ўйин вазиятларининг ҳар бири фарқланувчи хусусиятларга эга.

Дарвозада ўйин олиб боришда голкиперлар қўллайдиган техник усуллар орасида энг самаралиси жойни аниқ танлаш билан боғлиқ бўлган техник-тактик ҳаракатлар ҳисобланади.

Бу ҳол кўпроқ катта ёшдаги малакали дарвозабонлар ўйини учун хос.

Сакраш ва йиқилишда тўпни тутиб олиш ва қайтариш билан боғлиқ усуллар кам ишончлидир. Шунинг учун тутиш лозимки, техник-тактик усулларни ишончли тарзда бажарилишига қуйидагилар таъсир этади: қандай масофадан тўпга зарба берилиши, зарба кучи, уни тўсатдан бажарилиши, дарвозани зарба бериладиган бурчаги.

Чиқишларда ўйин олиб боришда сақлаш ва йиқилишда тўпни тутиб олиш билан боғлиқ усуллар кам самаралидир. Буни иккала жамоани кўп сондаги ўйинчиларини жарима майдончасига тўп узатиш вақтидаги силжишлари билан тушунтириш умкин. Бундай мураккаб ўйин вазиятида дарвозабон ҳамма вақт ҳам тўғри ҳаракатлана олмайди. Натижада тўпни тутиб олиш учун вақтдан илгари чиқиш ёки кечикиб чиқиш билан боғлиқ ҳатоларга йўл қўйилади.

Педагогик кузатувлар таҳлили шуни кўрсатдики, дарвозабонлар техник-тактик ҳаракатларини ишончли кўп ҳолда жойни аниқ танлаш билан белгиланади. Сақлаш ва йиқилишда тўпни тутиб олиш ва қайтариш билан боғлиқ усуллар кам ишончлидир. Бунда шуни ёдда тутиш керакки, шу ўйин элементларини бажарилиши самарадорлигига қуйидаги омиллар таъсир этади: қандай масофадан тўпга зарба берилиши, зарба кучи, уни тўсатдан бажарилиши, дарвозани зарба бериладиган бурчаги ва ҳ.к.

Дарвозабонлар машғулотида қўлланиладиган кўпгина машқлар олдиндан маълум нуқталардан кўп марта зарба бажаришдан иборат. Бу эса

дарвозабонларнинг мусобақа шароитидаги ҳолати ва зарурий рухий физиологик хислатлари намоён бўлишига мос келмайди.

Ўтказилган кузатувлар шуни кўрсатдики, футболда дарвозабоннинг мусобақа давридаги функциялари (вазифалари) 3 хил асосий кўринишдан иборат: дарвозада ўйин олиб бориш, чиқишлардаги ҳаракатлар ва ҳужумни ташкил этиш. Мазкур функциялар катта ёшдаги малакали футболчилар ва ёш ўйинчилар ўйинида яққол намоён бўлади.

Катта ёшдаги ва ёш дарвозабонлар ўйинида техник-тактик ҳаракатлар таркиби ва уларни қўллаш сони бўйича тафовутлар сезилади. Катта ёшдаги голкиперларда дарвозада ўйин олиб боришда турли усулларда тўпни қайтариш (майдонга, дарвоза чизиғидан ташқарига) ҳаракати кўпроқ ишончлидир.

3.3. Ёш дарвозабонларни ҳар томонлама тайёргарлигини такомиллаштириш учун тавсия этиладиган машқлар.

Махсус адабиётларни ўрганиш ва таҳлил этиш ёрдамида биз ёш дарвозабонларни ҳар томонлама тайёргарлигини такомиллаштириш учун бир қатор машқлар таклиф этдик.

1. Ҳаракатчанликни ривожлантириш.

7-8 ёшли ўн бешта ўғил бола катта бўлмаган футбол майдони четида жойлашиб, ўйин бошланишини сабрсизлик билан кутишади. Мураббийнинг сўнгги ўғитларини эшитиб бўлгач, улар майдон бўйлаб тарқалишади. Ҳуштак чалинади. “+излар” тўпни “Кўклар” томонига ошириб уларни дарвозага томон йўл олишади. Бу кичик футболчиларга қараб, уларнинг спортдаги бўлажак тақдирини тасаввур қилиш мумкин. Вақт ўтади ва улардан кимдир гол уришга қурби етадиган ҳужумчи, яна кимдир ҳимоячи ва ўз жамоаси дарвозасини ҳимоя қилувчи дарвозабон бўлиб етишади.

Буларнинг барчаси келажакда амалга ошади. Ҳозир эса болалар ҳаракатчанлик борасида ҳар томонлама тайёргарликдан ўтишлари лозим.

Болалар турли машқларни бажариш орқали ҳаракатланишни тез бошлаш, тўсатдан тўхташ, югуриш тезлиги ва йўналишини кескин ўзгартириш, сакраш, йиқилишга ўрганиши мумкин.

1.Мажмуа (комплекс).

А)Гавдани олдинги ва орқа томони билан олдинга жуфтлама ва чалишма қадамлар билан югуриш;

Б)турли дастлабки ҳолатлардан тўғри чизик ёй, айлана бўйлаб старт тезланишлари, тўхташ ва бурилишлар билан

В)жойдан туриб ва югуриб келиб юқорига ва олдинга, бир ва иккала оёқ билан итарилиб, жойда туриб ён томонга бурилиш ва олдинга (орқага, ён томонга) силжиш билан сакрашлар;

Г)дўмбалоқ ошиш, тўнтарилиш йиқилиш.

Бу ёшда болалар югуриш, сакраш, бурилиш, думбалоқ ошиш билан турли эстафеталар ва айниқса, тўп билан бажариладиган ҳаракатчан ўйинларни жуда ёқтиришади. Бундай ўтишларда болалар ўзларининг индивидуал хислатларини яққол намоён этишлари мумкин. Ўйинларда болани кузатиш осон ва унинг тўпни тутиб олиш, алоҳида ҳаракатларни фаол тарзда бажаришга қобилияти ҳақида тасаввурга эга бўлиш, ўз-ўзига аниқ баҳо беришга интилиш истагини пайқаш имкони мавжуд. Бунинг учун, югуриш, сакраш, тўпни отиш ва тутиб олиш каби ҳаракатлар намоён бўладиган ҳаракатчан ўйинлар қўлланилади.

2.Футбол ўйини кўникмаларини ўзлаштириш.

Кичик ёшда болаларни тайёрлашнинг асосий воситаси-турли вариантлардаги мини-футболдир.

Бу ўйин ўзининг оддийлиги туфайли ёш ўйинчилар футбол кўникмаларини ўзлаштиришлари ва ҳаракатчанлик тайёргарлигини оширишлари учун қўлланилади. Болалар ўзларини турли вазиятларда синаб кўрадилар ва ўзларига кўпроқ ёқадиган ҳаракатларни бажарадилар. Майдон ва дарвозада ўйин олиб боришда улар қанча кўп футбол ҳаракатларини ўзлаштирадилар шунча яхши.

Мини-футболда болалар тўп билан кўп ҳаракатлар бажариб, кўплаб зарбалар беришади ва улар учун дарвоза ҳимоясида ўз кучини синаб кўришга имкон яратилади. Бу ёшда ҳар бир бола оз бўлса-да дарвозабон бўлишни истагани сабабли, мураббий барча болаларни синаб кўриб, уларнинг бирортасида дарвозабон бўлиш қобилиятини аниқлаш мумкин.

2.Мажмуа (комплекс).

“Жуфтликлар ўйини”.

Ҳар бири 4 та ўйинчидан иборат киши жамоа чекланган жойда 4 метр кенгликдаги 2 дарвоза томон ўйин олиб боришади. Ҳар бир жамоада 2 ўйинчи дарвозани ҳимоя қилади, 2 таси майдонда ўйнайди.

Мураббий буйруғи билан дарвозабон ва ўйинчилар ўзаро ўрин алмашадилар.

“Очиқ дарвоза томон ўйин олиб бориш”.

Ҳар бири 5 та ўйинчидан иборат 2 жамоа чекланган жойда 3 метр кенгликдаги ва майдонга суриб чиқарилган 2 дарвоза томон ўйин олиб боришади. Ҳар бир жамоада 1 ўйинчи дарвозани ҳимоя қилади, 4 таси майдонда ўйнайди. Дарвоза ортида ўйин олиб бориш ва 2 томондан гол уриш рухсат этилади.

Вариант: дарвозадаги ўйинчи қўллари билан ўйин олиб бориши мумкин.

“Тўрт дарвоза томон ўйин олиб бориш”.

Ҳар бири 6 та ўйинчидан иборат 2 жамоа чекланган жойда 2 метр кенгликдаги 4 та дарвоза томон ўйин олиб борадилар. Жамоалар 2 дарвозага ҳужум уюштирадилар ва ҳимоя қиладилар. Ҳар бир жамоада 2 ўйинчи дарвозани ҳимоя қилади, 4 таси майдонда ўйнайди.

Вариант: дарвозадаги ўйинчи қўллари билан ўйин олиб бориши мумкин.

Бўлажак дарвозабонлар майдон ўйинчилари каби кучли ва аниқ зарба бериш қобилиятига эга бўлишлари керак. 11 ёшгача максимал (мазкур ёш гуруҳ) куч билан зарба бериш кўникмаларини шакллантириш керак. Бунинг

учун дастлабки, узок масофага зарба бериш сўнгра яқин масофадан дарвозага (дарвозабонсиз) зарба бериш машқлари (тўпни аниқ йўллашга интилишда зарба кучини табиий пасайишини олдини олиш учун) бажарилади.

Тўпни кўтариб зарба беришни ўрганишдаги хатоларни олдини олиш учун машқлари ҳаводаги тўпга зарба бериш орқали бошлаш маъқул. Оёк товони ҳолатини сезишни ўргангач ёш ўйинчилар бир неча вақтдан сўнг тўпга ердан зарба беришга кўркмайдиган бўлишади. Дарвозабонлар тўпга кўл билан зарба бериш қобилиятига эга бўлишлари шарт.

Бу ёшда ҳаводаги тўпга, ҳаракатсиз тўпга, думалаб кетаётган тўпга зарба беришлар ўргатилади.

+уйида бир қатор машқлар келтирилган бўлиб, уларда узок масофага, сўнгра яқин масофадан дарвозага (дарвозабонсиз) енгиллаштирилган тўплар билан зарба бериш ҳаракатлари бажарилади.

3.Мажмуа (комплекс).

А)ўйинчи кўлдан кўйиб юбораётган тўпга, уни ерга тушиб кетишига йўл қўймасдан, зарба беради:

–жойда туриб;

-югуришв ақтида;

Б)ўйинчи кўллари билан тўпни олдинга қараб отади ва у ердан бир оз санчиганда, зарба беради.

Вариант: ўйинчи тўпни олдинга қараб бир неча метрли масофага отади ва югуриб келиб зарба беради.

В)ўйинчи тўпни олдинга қараб отади, ердан сапчиб кетган тўпни 1-2 марта оёғи билан қоқиб, унга зарба беради.

Г)ўйинчи 4-5 м.ли масофадан тўпни кўллари билан мураббийга узатади. Мураббий тўпни ўнг ва чап томонга 2 метр масофага отади. Ўйинчи югуриб келиб, ердан сапчиб кетган шу тўпга зарба беради;

Д)ўйинчи югуриб келиб ҳаракатсиз тўпга зарба беради;

Е)ўйинчи мураббий томонидан бир неча метрли масофадан узатилган ва ўзи томон думалаб келаётган тўпга югуриб келиб зарба беради;

Ж)ўйинчи тўғри йўналишда тўп суради, сўнг ҳаракат йўналишини ўзгартириб, тўпга зарба беради.

З)ўйинчи тўпни оёғи билан 1-2 марта қоқиб, уни ерга тегишга йўл қўймасдан, зарба беради.

3.Дарвозабон ўйини кўникмаларини ўзлаштириш.

Болалар ўзларига ёқадиган ва ўйинда кам қўлланиладиган машқларни бажаришни хуш кўришади. Болага нима билан шуғулланиш ёқишини, у қандай ҳаракатларни яхшироқ бажаришини билиш ўринлидир. Етарлича узок вақт давомидаги кузатувлар мураббийга дарвозани ҳимоя қилмоқчи бўлган болаларни ҳамда дарвозабон бўлишга қобилиятли бўлган болаларни аниқлаш имконини беради.

Улар билан дарвозабонлик амплуасига қизиқишни мустаҳкамлашга ёрдам берувчи оддий кўникмаларни ўрганиш борасидаги машғулотларни бошлаш мумкин.

Тўпни пастдан тутиб олиш.

Жойда.

4.Мажмуа (комплекс).

А)Дарвозабон тик турган ҳолатда, олдинга энгашган. Туширилган кўлларида тўп ушлаган. Тўп ушлаган кўлларни кўкракка тортиш ҳаракатларини такрорий равишда бажариш.

Б)Дарвозабон тик турган ҳолатда. Тўп олдинга чўзилган кўлларда. Дарвозабон тўпни қўйиб юборади, у ердан сапчиб қайтгач тутиб олади ва кўкрагига тортиш ҳаракатини бажаради.

В)Дарвозабон тик турган ҳолатда. +ўлларида тўп ушлаган. Тўпни боши узра турли баландликка отиб, сўнг тутиб олади ва кўкрагига тортади.

Г)Дарвозабон асосий туриш ҳолатида.

Мураббий унинг рўпарасида бир неча метр узокликда жойлашади. Мураббий тўпни кўллари (оёғи) билан отиб, дарвозабонга йўллайди:

- ер бўйлаб;
- ердан бироз сапчиниб;
- хаво бўйлаб ўртача баландликда.

Дарвозабон тўпни тутиб олади ва кўкрак сатҳига тортади.

Силжиш билан.

5.Мажмуа (комплекс).

А)Дарвозабон дарвозада, мураббий унинг рўпарасида бир неча метр узоқликда жойлашади. Мураббий тўпни қўллари (оёқ зарбаси) билан отиб, дарвозабондан кўрсатилган томонга йўллайди:

- ер бўйлаб;
- ердан бироз сапчитиб;
- хаво бўйлаб ўртача баландликда.

Дарвозабон ён томонга силжиб, тўпни тутиб олади.

Вариант: мураббий тўпни дарвозабондан гоҳ ўнг, гоҳ чап томонга йўллайди.

Б)Дарвозабон дарвозада, мураббий эса унинг рўпарасида 11-13 метр узоқликда жойлашади.

Мураббий тўпни қўллари (оёғи) билан отиб дарвозабонга йўллайди:

- ер бўйлаб;
- ердан бироз сапчитиб;
- хаво бўйлаб ўртача баландликда.

Дарвозабон тўп томон олдинга қараб 3-4 м.га силжийди ва уни тутиб олади.

Вариант: мураббий тўпни дарвоза майдончасининг гоҳ ўнг, гоҳ чап бурчагига йўллайди.

В)дарвозабон дарвоза маркази бўйлаб дарвоза майдони чизиғида жойлашади.

Мураббий эса-унинг рўпарасида бир неча метр узоқликда. Мураббий тўпни қўллари (оёғи) билан отиб, дарвозабонга йўллайди:

- ер бўйлаб;

- ердан бироз сапчиниб;
- хаво бўйлаб ўртача баландликда.

Дарвозабон дарвоза чизигига гавдасини орқа қисми билан олдинга қараб силжийди ва тўпни тутиб олади.

Тўпни юқоридан тутиб олиш.

Жойда.

6.Мажмуа (комплекс).

А)дарвозабон тик турган ҳолда қўлларида тўп ушлаган. Тўпни боши узра турли баландликка отади (олдида ерга қараб кучли отади), қўлларини юқорига чизиб, қафтлари билан тўпни тутиб олади ва кўкрагига тортади.

Вариант: дарвозабон тўпни сақлаган ҳолда тутиб олади.

Б)Дарвозабон асосий туриш ҳолатида, мураббий унинг рўпарасида бир неча метр масофада жойлашади. Мураббий тўпни қўллари билан отиб, дарвозабонга бош сатҳида йўллайди:

- хаво бўйлаб;
- ердан сапчитиб.

Дарвозабон тўпни тутиб олади ва кўкрагига тортади.

В)Юқорида келтирилган машқ. Бироқ мураббий тўпни дарвозабонга бошидан баландга йўллайди. Дарвозабон тўпни сакраб тутиб олади ва кўкрагига тортади.

Силжиш билан.

Тўпни пастдан тутиб олишни ўрганишдаги машқлар қўлланилади. Тўпни учиш баландлигига боғлиқ равишда (бош сатҳида ёки ундан юқори), дарвозабон уни таянч ҳолатида ёки сақлашда, ён томонга, олдинга, орқага силжиган ҳолда тутиб олади.

Сакраган ҳолда тутиб олиш машқлари болалар учун мураккабдир. Улар ҳавода учиб келаётган тўп билан учрашиш жойини фазода аниқлашни ўрганишлари керак.

Бунинг учун турли баландликда осиб қўйилган тўплар билан бажариладиган машқлар ёрдам беради. Дарвозабонлар ўйинчилар каби бош

биланг тўпга зарба беришлари, тўпни баландроқ кўтариб, уни қайтариши ёки сакрашда тўпни қўллари билан сониянинг қандайдир улиши давомида туришлари мумкин.

7.Мажмуа (комплекс).

Тўпни тутиш, уни қўллари ва бош билан қайтариш:

-харакатсиз тўпни;

-олдинга, орқага, ён томонга, айлана бўйлаб тебранаётган тўпни;

-жойда туриб ва югуриб келиб сакрашда;

-аввал қўшимча вазифаларни (бурилиш), сакраш) бажаргандан сўнг.

Тўпни ён томондан тутиб олиш.

Жойда.

8.Мажмуа (комплекс).

А)Дарвозабон ўтирган ҳолатда, қўлларида тўп ушлаган, тўп ушлаган қўллари ён томонга чўзиб, биқинига йиқилади.

Вариант: дарвозабон тиззаларда турган ҳолатда, букилган оёқларда турган (чўққайиш) ҳолатда йиқилади.

Б)Дарвозабон тиззаларда турган ҳолатда, тўп ундан ён томонда ерда жойлашган. Дарвозабон ён томонга тўп устига йиқилади, қўллари чўзиб, тўпни тутиб олади ва кўкрагига тортади.

Вариант: Дарвозабон чўққайган ҳолатдан, асосий туриш ҳолатидан йиқилади.

В)Дарвозабон асосий туриш ҳолатида, мураббий рўпарада бирнеча метр узоқликда жойлашган. Мураббий тўпни қўллари билан отиб, дарвозабон яқинига йўллайди:

-ер бўйлаб;

-ердан иброз сапчиб.

Дарвозабон биқинига йиқилади, тўпни тутиб олади ва уни силжиш билан кўкрагига тортади.

9.Мажмуа (Комплекс).

А) Дарвозабон асосий туриш ҳолатида, тўп ён томонда 2-2.5 метр масофада ерда жойлашган. Дарвозабон ён томонга 1-2 марта жуфтлама қадам ташлаб, биқинига тўп устига йиқилади. қўлларини чизиб тўпни тутиб олади ва кўкрагига тортади.

Б) Дарвозабон дарвозада, мураббий уни рўпарасида бир неча метр узоқликда жойлашади. Мураббий дарвозабондан кўрсатилган ён томонга 2-2,5 метрга тўпни қўллари билан отиб йўллайди:

-ер бўйлаб;

-ердан бироз сапчитиб.

Дарвозабон 1-2 матрга жуфтлама қадам ташлаб, биқинига йиқилади ва тўпни тути, кўкрагига тортади.

Вариант: мураббий тўпни дарвозабондан гоҳ ўнг гоҳ чап томонга йўллайди.

В) Дарвозабон дарвозада, мураббий уни рўпарасида 11 м. узоқликда жойлашади. Мураббий тўпни қўллари билан отиб, дарвоза майдончасини кўрсатилган бурчагига йўллайди:

-ер бўйлаб;

-ердан бироз сапчитиб.

Дарвозабон олдинга-ён томонга силжийди, биқинига йиқилади, тўпни тутиб олади ва кўкрагига тортади.

Вариант: Мураббий тўпни дарвоза маркази бўйлаб йўллайди, дарвозабон олдинга силжийди, биқинига йиқилади ва тўпни тутиб олади.

Тўпни қўл билан отиш.

Тўпни қўл билан отишни ўрганиш болалар учун катта қийинчилик яратмайди. Бу ҳааркатни ўзлаштириш қуйидагилар ёрдамида амалга ошади:

-ҳаракатчан ўйинлар;

-тўпни тутиб олгач, уни шерикларга, мураббийга қайтариш керак бўлган машқлар;

-мини-футбол, унда ёш дарвозабонлар кучлари етгунча узоқ масофаларга тўп отадилар.

ХУЛОСА

1. Ёш дарвозабонларни ўйин фаолиятини таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, дарвозабонларнинг ўйин фаолиятларини уч тоифага бўлиш мумкин. Булар:

- дарвозада ўйин олиб бориш,
- дарвозадан тўпга чиқиш ўйини,
- жамоани хужум уюштиришдаги ўйин ҳаракатларидир.

2. Педагогик кузатувлар орқали шу аниқландики хужумни уюштиришда дарвозабон тўпни ўйинга қўл билан ташлаб берса самаралидир.

3. Ёш ва малакали дарвозабонларни самарали техник – тактик ҳаракатларини таққослаш шуни кўрсатдики ёш футболчиларнинг техник – тактик тайёргарлиги бўйича методик қўлланма ишлаб чиқилиши талаб қилинмоқда. Ёш дарвозабонларнинг тўпни ушлаш ва қайтариш ҳаракатларида 0,48 % ни тўпга чиқишларда эса 0,49 % ни ташкил этган.

4. Дарвозабонларни яхши ўйин кўрсатишида позицияни тўғри танлай олишни билиши лозим, лекин машғулот жараёнларида бу нарсаларга эътибор жуда кам қаратилади.

5. Дарвозабонларнинг жамоадошлари ва ўртоқлари орасида ўзини йўқотмаслиги ва ишончли ўйин кўрсатишига ёрдам берадиган услубдан фойдаланиш мумкин. Бундай услуб ёрдамида ўзидан катта ва ёш футболчилар билан ўйнаши лозим.

Фойдаланган адабиётлар рўйхати.

I. Ўзбекистон Республикаси қонунлари, Президент фармонлари ва қарорлари, Вазирлар Маҳкамаси қарорлари.

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги қонуни. Тошкент “Шарқ” 1997 йил
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон Республикасида футболни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” 18.03.1993 й Қарор.
3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва тамойилларини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” 17.01.1996, Қарор
4. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон футболни ривожлантириш жамғармаси фаолиятини яхшилаш ва унга ёрдам кўрсатиш чора-тадбирлари тўғрисида” 6.07.1998 й Қарор
5. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. “Ўзбекистон” 1997 йил “Шарқ” 1997 йил. Олий таълим миёрий ҳужжатлари.
6. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида(янги таҳрири) Ўзбекистон Республикасининг Президенти И. Каримов Ўзбекистон Республикасининг қонуни Тошкент ш.,2015 йил 4 сентябрь,ЎР 394-сон
7. “Соғлом она ва бола йили” Давлат дастури. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Қарори. 9.02.2016 й. ПҚ-2487-сон.
8. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги Фармони. Т., 24.10.2002 й

II. Ўзбекистон Республикаси Президенти асарлари.

9. Каримов И.А. Биз танлаган йўл-демократик тараққиёт ва маърифий дунё билан ҳамкорлик йўли. 11-жилд, - Т.: Ўзбекистон, 2002.
10. Каримов И.А. “Баркамол авлод-мамлакатимизнинг мустаҳкам таянчи” 2012 йил 10 феврал куни Оқсаройда Ўзбекистон Болалар спортини

ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашининг навбатдаги йиғилишидаги маърузаси. Халқ сўзи.// Г. 2012 йил 11. 02

11. Каримов И.А. Ўзбекистон мустақилликка эришиш оstonасида -Т.: “Ўзбекистон ”, 2011-439 б
12. Каримов И.А. Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт-пировард мақсадимиз. 8-жилд, -Т.: Ўзбекистон, 2000.

III. Асосий адабиётлар.

13. Голомазов С.В. Возрастные особенности психологии вратаря. М, 2004.
14. Курбанов З.А. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Узбекистана. Учебное пособие. Т., -2000
15. Кошбахтиев И.А. Управления подготовкой футболистов высокой квалификации. Ташкент 1998 г.
16. Нуримов Р. И., Нурмухамедов К. А. Причины возникновения травм опорно-двигательного аппарата у футболистов. В кн. Совершенствование учебно-тренировочного процесса у футболистов. (сборник научных статей), ташкент-2000.
17. Нуримов Р. И. Совершенствование тактических действий и технических приемов вратаря. В кн. Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Ташкент-2000 г.
18. Рогоскин В. А. Питание и физическое работоспособность; настоящее и будущее. В кн. Питание и физическая работоспособность. Ленинград. 1991 г.

IV. Қўшимча адабиётлар.

19. С.В. Галамазов, Б.Г. Чирва Футбол. Мастеры игроки. М-2000

20. Курбанов З.А., Нуримов Р.И. Анализ уровня физической подготовленности кандидатов сборной команды Узбекистана по футболу 1999 года. Сборник научных трудов УзГосИФК, Ташкент 2000 г.
21. Маҳкамжонов К.М., Саломов Р.С., Саркисян Р.С. Футбол ўйин техникаси. Т.,-1999.
22. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999 й
23. Матвеев Л.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. Учебное пособие. Москва., «Просвещение», 1991 й
24. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва. ФиС, 2002 й
25. Сотников Н.В. Статокинетическая помехоустойчивость и ее развитие у юных футболистов в группах начальной подготовки. Автореф. канд.пед.наук. – СПб., - 1992.
26. Степанов В.Н. Методика автоматизированного управления подготовкой футболистов. //Теория и практика физкультуры 1990.
27. Сулейманов Н.Н. Управление конфликтными взаимоотношениями с учетом характерологических особенностей спортсменов на примере высококвалифицированных футболистов. //Теория и практика физкультуры 1990.

V. Даврий нашрлар, статистик тўпламлар ва ҳисоботлар.

28. Голкипер ва дарвозабон Узбекистон футболлари. Газ 2003 2 октябр.
29. Программа и методическое пособие для учебно– тренировочных групп и групп спортивного совершенствования общеобразовательных школ – интернатов по футболу, ДЮСШ и СДЮШОР Республики Узбекистан. /Под ред. Р.А.Акрамова/. – Т.- 2001.
30. Сергеев Г.М., Нуримов Р.И., Саркисян Р.С. Футбол буйича болалар ва усмирлар спорт мактаби, олимпия уринбосарлари болалар ва усмирлар махсус мактаби, олимпия уринбосарлари билим юрти, укув–машк килиш ва спорт камолотга эришиш гуруҳлари учун дастур.– Т., 1997.

31. Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх :метод разраб – М.: РГАФК, 1991.
32. Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Федерация футбола Республики Узбекистан. Кафедра футбола Уз.Гос ИФК. Под общей редакцией Р.И.Нуримова.
33. Платонов В.А. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте . – К.: Олимпийская литература., 1997.
34. Полозов А.А. Предстоящий матч. Компьютерная версия.//Теория и практика физ культуры.- 1997.
35. Майпас И.Е. Программирование тренировочных нагрузок юных футболистов на этапе спортивного совершенствования. Автореф. дисс... канд.пед наук . – Т., 2004.
36. Научный отчет кафедры футбола и ручного мяча за 2000 – 2001 годы. -Т., УзГИФК, 2001.
37. Нуримов З.Р. Обоснование эффективных средств совершенствования групповых тактических действий квалифицированных футболистов. Автореф. канд.пед наук . – Т, 2004.

VI. Интернет сайтлари

38. www.lex.uz
39. www.ziynet.uz