

Ўзбекистон Республикаси
Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги
Андижон Давлат университети

Қўлёзма ҳуқуқида

Ходжаев Мансур
ФУТБОЛЧИЛАРНИ МАХСУС
ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ
ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ НАЗАРИЙ
ВА АМАЛИЙ АСОСЛАРИ

Ихтисослиги: 5A141901
“Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият”
йўналиши бўйича магистр даражасини олиш учун
бажарилган магистрлик диссертацияси

Илмий раҳбар:
Андижон давлат тиббиёт институти
_____доцент Н.Мўйдинов

Андижон 2009

МУНДАРИЖА

№	Мавзуси	Бет
1	Кириш	
2	Футбол ўйинининг асосий ҳаракатлари техникаси	10
3	Тўпни бошқаришдаги асосий ҳаракатлар техникаси	16
4	Футбол ўйинида дарвозабон ҳаракатлари техникаси	23
5	Футбол ўйинидаги асосий ҳаракатлар тактикаси ва уларни такомиллаштириш асослари	28
6	Футбол ўйинида ўйинчиларнинг майдондаги вазифаларини хусусиятлари	30
7	Футбол ўйинида ҳужум тактикаси ва уни такомиллаштириш асослари	41
8	Футболчилар тактик ва техник ҳамда жисмоний тайёргарликдан иборат бўлган махсус тайёргарликларини ташкил этиш	47
9	Футбол ўйинидаги асосий тактик ва техник ҳаракатлар, уларни такомиллаштириш асослари	51
10	Футболчилар жисмоний тайёргарликларининг асослари	60
11	Хулоса	73
13	Фойдаланилган адабиётлар	77
14	Иловалар	79

**Мавзу: Футболчиларни махсус тайёргарликларини
такомиллаштиришнинг назарий ва амалий асослари**

Режа

Кириш

1.Боб. Футбол ўйинининг асосий ҳаракатлари техникаси

1.1. Тўпни бошқаришдаги асосий ҳаракатлар техникаси

1.2. Футбол ўйинида дарвозабон ҳаракатлари техникаси

**2. Боб. Футбол ўйинидаги асосий ҳаракатлар тактикаси ва уларни
такомиллаштириш асослари**

**2.1. Футбол ўйинида ўйинчиларнинг майдондаги вазифаларини
хусусиятлари**

**2.2 Футбол ўйинида ҳужум тактикаси ва уни такомиллаштириш
асослари**

**3. Боб. Футболчилар тактик ва техник ҳамда жисмоний
тайёргарликдан иборат бўлган махсус тайёргарликларини ташкил
этиш**

**3.1. Футбол ўйинидаги асосий тактик ва техник ҳаракатлар, уларни
такомиллаштириш асослари**

3.2. Футболчилар жисмоний тайёргарликларининг асослари

Хулоса

Адабиётлар

Кириш

Футбол дунё халқлари севган спорт ўйинларидан бири ҳисобланади. Шунинг учун футболни миллионлар ўйини деб атайдилар. Дунёда футбол спорти кенг оммалашган спорт тури бўлиб ҳисобланади. Футбол бўйича мунтазам қитъа, жаҳон биринчиликлари, шунингдек олимпиада ўйинларида ҳам футбол мусобақалари ўтказилади. Бутун дунё халқлари футбол бўйича Европа чемпионати, Европа футбол лигасининг кубоги учун мусобақаларини, футбол бўйича жаҳон биринчиликларини зўр қизиқишлари билан кўриб борадилар. Осиё мамлакатларининг футбол бўйича футбол бўйича мусобақаларида ҳам мамлакатимиз терма жамоаси ҳамда мамлакатимиз футбол жамоалари бўлган Пахтакор, Бунёдкор, Нефтчи, Насаф ва бир қатор жамоалар мунтазам иштирок этиб ғолибликка эришиб келмоқдалар.

Мамлакатимиз раҳбарияти шахсан Президентимиз томонидан Республикамизда футбол спортини ривожлантириш бўйича кўплаб тадбирлар олиб борилмоқда. Хар бир вилоят ва туманларда футбол мактаблари ва футбол лицейлари фаолият олиб бормоқда. Спорт коллежларида футбол бўйича юқори малакали спортчилар ва мураббийлар тайёрланмоқда. Футбол спорти ёшларни жисмоний баркамол қилиб тарбияловчи спорт машғулотларининг бир шакли бўлиб ҳисобланади.

Тарихга назар ташласак футбол спорти қадимги Англия мамлакатада вужудга келиб халқнинг оммавий спорт беллашувчи шаклида пайдо бўлган. Хар бир йигит футбол билан севиб шуғулланган кенг далаларда жамоа бўлиб тўп сурганлар. Эрамизнинг 18-асрига келиб футбол спорт тури бўлиб шаклланди ва унга зарурий қоида ва талаблар киритилди. Бу талаблар ҳозиргача қўлланиб келмоқда. Футбол ўйини учун аниқ бир хажмга эга бўлган текис майдон бўлиши, қарама-қарши қўйилган иккита дарвоза ўрнатилиши керак. Футбол ўйинида икки жамоа белгиланган ўйинчилар сони бўйича беллашув олиб борадилар. Футбол ўйини икки таймдан иборат бўлиб, улар оралиғида танаффус бўлади. Футбол ўйинини

майдондаги хакам, ёнбошдаги хакамлар ҳамда кузатувчи хакамлар бошқариб боради.

Бутун дунё халқаро футбол жамияти FIFA федерацияси талаблари бўйича ҳозирги кунда футбол ўйинининг янги қоидалари ва қонунлари ишлаб чиқилган. Хар бир даражадаги ва миқёсидаги футбол мусобақалари шу қарор ва қонун асослари бўйича ташкил этилади. Футболчиларни юқори малакали спортчи бўлиб етишишларида уларнинг махсус тайёргарликлари муҳим аҳамиятга эга. Футболчиларни мусобақаларда муваффақиятларга эришишларида умумий ва махсус спорт тайёргарликлар жараёнлари ташкил этилади. Футболчиларни умумий спорт тайёргарликларига уларнинг футбол бўйича назарий, хакамлик тайёргарликлари, спортчи сифатида ахлоқий ва эстетик фазилатларни шакллантириш кўзда тутилади. Футболчининг махсус тайёргарликларига эса футбол техникаси ва тактикасини чуқур эгаллаш, шунингдек футболчига хос бўлган жисмоний фазилатлар куч, чидамлилиқ, тезкорлик, чаққонлик ва эгилувчанлик сифатларини ривожлантириб бориш тушунилади.

Юқори малакали футболчилар тайёргарликларида махсус спорт тайёргарликлари муҳим аҳамиятга эга бўлиб ҳисобланади. Футболчиларнинг махсус спорт тайёргарликлари спорт тренировкасини тайёрлов даврида ташкил этилади. Бу даврда ўйинчилар ўз вазифаларига мувофиқ футбол ҳаракатларининг техникаси ҳисобланган тўп узати, тўп қабул қилиш, тўпни бош билан ва гавда билан қабул қилиш, тўп билан ҳаракатлар, тўпсиз ҳаракатларни ўзлаштириб такомиллаштириб борилади. Футболда ўйинчилар марказий ҳужумчи, қанот ҳужумчилари, марказий ярим ҳимоячи, қанот ярим ҳимоячилари, ҳимоячилар ҳамда дарвозабон вазифаларига бўлинади.

Махсус тайёргарлик жараёнларида футболчиларнинг тактик тайёргарлик машғулотларига ҳам катта эътибор қаратилади. Бунда футболчиларнинг тактик маҳорати ҳисобланган ўйин давомидаги

ҳаракатланиш, ўйинни ташкил эта олиш, ўйинни бошқариш, муваффақиятли ҳужумлар ташкил этиш, муваффақиятли ҳимоялар уюштириш малакалари шакллантирилади. Буларга тезкор ҳужум, йўналишдаги ҳужум, якка гуруҳ ҳужумлари, якка ва гуруҳ ҳимоялари, прессинг, зонадаги ҳимояларни киритиш мумкин. Шунингдек якка тактик ҳаракатларга алдов, сохта ҳаракатлар, имитация, разведка, финт усуллари хам киритиш мумкин.

Футболчилар махсус тайёргарликларини яна бир шакли ҳисобланган жисмоний тайёргарликда ўйинчининг вазифаси хамда жисмоний қобилиятига мувофиқ жисмоний тайёргарлик машқлари бажарилади. Умумий жисмоний тайёргарлик машғулотларида қиска ва узоқ масофага югуришлар, моккисимон югуриш, кросс машқлари, оғир юклар ва тош кўтариш, атлетизм хамда тренажёрларда машқлар, сузиш ва акробатика машқларини ўтказиш мумкин.

Техник маҳоратларни такомиллаштиришда футбол ўйини ҳаракатларини мукаммал ўрганиш бўйича махсус ва ёрдамчи машқлар бажарилади. Бунда тўплар билан ҳаракатлар, тўпни бошқара олиш, тўпни белгиланган жойга узатиш, тўпга зарба бериш, тўпни майдон четидан ва майдон бурчагидан ўнгга киритиш малака ва кўникмалари шакллантирилиб такомиллаштириб борилади. Тактик маҳоратларни ортиришда икки томонлама ўйинлар ташкил этилади. Ҳар бир ўйинчи майдонда ҳар хил вазифани бажариб ўзининг жисмоний қобилият ва жисмоний юклама даражаларини баҳолаб боради. Шунингдек, ҳаракатларда бўлган ҳатолар ва ноаниқликларни бартараф этиш учун кўрсатма ва тавсияларни бажарадилар. Умумий жисмоний тайёргарлик машғулотлари ҳар тренировка циклининг якунида яъни ҳафта охирида ўтказилади. Шунингдек бу кунларда тикланиш тадбирлари ташкил этилиши мумкин. Бунда сауна қабул қилиш, сузиш, табиат қўйнига сайллар ўтказилади.

Юқорида кўрсатилганидек техник ва тактик маҳоратларни ортариш жисмоний фазилатларни такомиллаштириш тренировка даврларининг тайёрлов даврида ташкил этилади. Тренировка машғулотларининг тайёрлов даврида мусобақаларга маълум бир муддат қолганда техник-тактик ва жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш учун қулай шарт-шароитлар яратилади. Бундай тайёргарлик машғулотлари кўп ҳолда табиат кўйида ўқув йиғин машғулотлари шаклларида олиб борилади.

Тренировка даврларининг мусобақа жараёнида футболчилар ўзларининг техник ва такти маҳоратларини ҳамда жисмоний фазилатларини намоён этиб беллашувларда ғолибликка эришишга ҳаракат қиладилар. Тренировка даврларининг ўтиш жараёнларида эса мусобақалар давомида организмга тушган жисмоний юкламалар ҳамда руҳий салбий таъсирларни бартараф этиш учун тикланиш чоралари қўлланилади. Тикланиш чоралари сифатида сауна, массаж, чўмилиш муолажалари, витамин терапия ва пархез ҳамда табиат кўйига сайрлар ўтказиш мумкин. Шу билан бирга мусобақалар давомида олинган жароҳатларни бартараф этиш учун физиотерапия муолажалари, дори дармонлар қўллаш баъзи ҳолларда жарроҳлик ўтказиш мумкин бўлади.

Юқори малакали футболчилар тренировка жараёнларини режалаштириш, спорт мусобақаларига тайёргарлик даврида техник ва тактик маҳоратларни такомиллаштириш жараёнларини самарадорлигин ортириш, жисмоний фазилатларни ривожлантиришда футбол машқлари ва ҳаракатлари билан бирга спорт турларининг бошқа жисмоний машқлари, умумривожлантирувчи ҳаракатлар, эркин ҳаракатлар, ҳаракатли ўйинлар, оғирликлар билан машқлар, тренажерлардаги машқлар, сузиш ва кураш ҳаракатлари, гимнастика машқларидан фойдаланиш услубиёти ўрганилди.

Магистрлик диссертациясини тайёрлашда Ўзбекистон Республикаси Президентининг ва вазирлар маҳкамасининг ҳамда вилоят ҳокимликларининг футбол спортини ривожлантириш бўйича қабул қилган қарори ва фармонлари кенг ўрганилган, магистрлик диссертациясини

тайёрлашда шунингдек мамлакатимизда спортни ривожлантириш бўйича чиқарилаётган қарор ва фармонлар ҳамда адабиётлар материалларидан фойдаланилган.

Магистрлик диссертацияси мавзусининг долзарблиги: Магистрлик диссертациямизда футболчиларнинг махсус тайёргарликларини такомиллаштиришнинг назарий ва амалий асослари кенг таҳлил этилди. Бунда Андижон давлат университети футбол жамоаси ўқув тренировка машғулотлари жараёнлари ўрганилди.

Магистрлик диссертациясининг мақсади ва вазифалари: Футбол бўйича спортчилар тренировка машғулотларини ташкил этиш, уларнинг техник ва тактик тайёргарлик жараёнларини такомиллаштириш, махсус тайёргарликларини ташкил этишда назарий ва амалий машғулотларининг асосий шакллари ўрганиш магистрлик диссертацияси мақсад ва вазифаси қилиб белгиланган.

Магистрлик диссертациясининг тадқиқот объекти ва предмети: магистрлик диссертациясида Андижон давлат университети футбол жамоаси ўқув тренировка машғулотлари Спорт мусобақаларга тайёргарлиги, футболчиларнинг махсус тайёргарлиги ҳисобланган техник ва тактик маҳоратни такомиллаштириш, жисмоний фазилатларни ривожлантириш шакллари, спорт мусобақалардаги иштироки, спортчилар организмнинг тикланиш жараёнлари таҳлил этилган.

Магистрлик диссертациясини ҳорижда ва маҳаллий адабиётларда ўрганиш даражаси: магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича мамлакатимизда ва ҳорижда илмий тадқиқот ишлари кўплаб олиб борилган, шу билан бирга футболчилар махсус тайёргарликлари бўлиб ҳисобланган техник ва тактик тайёргарликларини ҳамда жисмоний фазилатларини ривожлантириш бўйича илмий тадқиқот ишлар олиб бориш муҳим аҳамиятга эга.

Магистрлик диссертацияси бўйича илмий тадқиқотни олиб бориш услубиёти: магистрлик диссертациясида илмий тадқиқотнинг

адабиётлар таҳлили, педагогик назорат, эксперимент, натижаларини математик статистик таҳлил этиш, тиббий-биологик ҳамда рухий назорат услубларидан кенг фойдаланилди. Шу билан бирга магистрлик диссертациясини ёзишда Интернет материалларидан ҳам фойдаланилди.

Магистрлик диссертациясида илмий янгиликлар ва уларнинг асосланганлиги: магистрлик диссертациясини тайёрлашда футболчилар махсус тайёргарликлари бўлиб ҳисобланган техник-тактик маҳоратларини ортириш ҳамда жисмоний фазилатларни такомиллаштириш жараёнларидан олинган илмий тадқиқот натижаларидан болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида ёш футболчиларни спорт тайёргарлигини ва ўқув тренировка машғулотларини замонавий услубларда ташкил этишда фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот натижаларини амалий аҳамияти ва тадбиқи: магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт жараёнларида Андижон давлат университети футбол жамоаси ўқув тренировка жараёнларида умумий ва махсус спорт тайёргарлик машғулотлари ўрганилди.

Юқори малакали футболчиларнинг ўқув тренировка жараёнлари, кун тартиблари ҳамда спорт тайёргарликлари жараёнлари таҳлил қилинди. Ўқув тренировка машғулотлари ҳар куни икки маҳал, кундузи 10⁰⁰ дан 12⁰⁰ гача ва кечки вақтларда 17⁰⁰ дан 19⁰⁰ гача ташкил этилди. Машғулотлар техник ва тактик маҳоратларни такомиллаштириш ҳамда жисмоний фазилатларни ривожлантириш машғулотлари бўлиб футболчилар ва дорвозобоннинг тўп билан ва тўпсиз ҳаракатлари техникаси, ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари тактикаси такомиллаштирилади, жисмоний фазилатлар куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик, тезкорлик, чаққонлик сифатлари ривожлантириб борилди. Илмий тадқиқот натижалари ва педагогик амалиёт хулосалари ёш футболчиларнинг спорт тайёргарликларини такомиллаштиришда кенг фойдаланиш тавсия этилди.

1.Боб. Футбол ўйинининг асосий ҳаракатлари техникаси

Футбол ўйини техникасининг ўз чегаралари бор: албатта у ҳамма нарсани ҳал қилмайди, лекин усиз ҳеч бир ютуққа эришиб бўлмайди. Футбол ўйини техникаси деганда энг аввало техник маҳорат нима эканлигини ойдинлаштириб олиш зарур.

Футбол ўйини техникаси-бу аниқ эгаллаб олиш маҳорати тушунилади. Агар футболчи тўпни бир жойда узок вақт ўйнатиб тура оладиган бўлса, бунда ҳали унинг техник маҳорати ҳақида ҳулоса чиқариб бўлмайди. Бу ўйинчининг ўйин пайтида тўпни қандай ўйнатишни кўриш керак. Узок вақт жонглёрлик қилиш, фақат жонглёрлик қилиш жонглёрликнинг яхши малакасидан дарак беради ҳолос. Бу ҳам жуда муҳим сифат, аммо тўп билан муносабатда бўлиши ўқув ва кўникмаларни ўзлаштириб олиши учун ўйинни тушуна билиш қоибиётларини ҳам тарбиялаш керак. Футбол техникаси ҳақида бошқа тушунчалар тўп йўналиш ва учир тезлигига тегишлидир. Физика дарсларида сиз албатта марказ сўзининг маъносини билиб олгансиз. Шундай экан, агар тўп марказига тепилса, у куч тушган йўналишда олдинга қараб тўғри-айланма ҳаракатда бўлади.

Агар зарб бераётган оёқ учлари тўп ўртасига тегмаса, у текисликдан ўнгга ёки чапга бурилиб кетади. Бу кўпинча нотўғри техника оқибатида рўй беради. Лекин баъзи футбол ustalари тактик нуқтаи назардан тўпни атайлаб дарвозага “бурама қилиб” ёки рақиб орқасида турган шеригига етказиб бериш учун тўпни “бураб” тепади. Масалан, Миржалол Қосимов бу усулни жуда моҳирона бажаради. Бу узок муддат ва тинимсиз машқ талаб қиладиган жуда мураккаб усулдир. Баъзан тўп дарвоза тўртини тепасидан ўтиб кетади. Бунга кўпинча ўйинчиларнинг таянч оёқларини тўпдан ҳаддан ташқари узок қўйилганлиги сабаб бўлиб, бунда пастдан юқорига қараб зарб берилади.

Худди мактабда алифбедан ўқиш ва ёзишни ўргангандек футбол алифбосини ўзлаштиришда ҳам алифбедан, яъни фақат учта техник усул ва уларнинг қўшилмасини бажаришни ўрганиб олиши керак:

- Оёқ юзининг ички ва ташқи қисмларидан тўп суриш.
- Югуриб келиб оёқ юзининг ўртаси билан тўпни тепиш.
- Қарши томондан думалаб келаётган тўпни оёқ юзининг ички томони билан тўхтатиш.

Футбол ўйин техникасини эгаллаш кўп вақт, йиллар талаб қилади. Юқорида қайд этилгандан ташқари тўпни хис этиш хусусиятларига эга бўлиш футболчилар учун жуда муҳим ҳислат.

Оёқ юзасининг ён қисми билан тўпни тепиш. Бундай усул тўпни яқин масофадан мўлжаллни тепиш ва тўпни ўртача ҳамда қисқа ораликда узатишда қўлланилади. Бунда мўлжал, тўп, югуришни бошланиши ва югуриб келиш бир чизикда бўлади. Югуриб келишда югуриш қадамининг силтов кучи ёрдамида тиззанинг букилиши ва тепадиган оёқнинг олдинга ёзилиш ҳамоно зарб билан тепиш ҳаракати бошланади. Тўпни йўналишга нисбатан мускуллари таранглашган оёқлар ташқарига бурилган бўлиб, тепиш вақтида оёқ тўғри бурчак ҳолда бўлади. Оёқ кафтининг ички қисми билан тўп тепилади.

Оёқ учларининг ташқи ён қисми билан тўпни олиб юриш. Футбол майдонида югуриб ёки ҳаракат қилиб, ушбу амал услубни оёқ учларининг ташқи ён қисми билан кетма-кет тўпни тепишни амалга оширилади. Тўпни олиб юришнинг бу услуби универсал бўлиб, тўғри чизик ва ҳаракат йўналишини осонгина ўзгартиришига имкон яратади.

Оёқ юзаси билан тўпни олиб юриш. Футбол майдонида югуриб ёки ҳаракат қилиб, ушбу амал (техник) услубни оёқ учларининг ташқи ён қисми билан кетма-кет тўпни тепишни амалга оширилади. Тўпни олиб юришнинг бу услуби универсал бўлиб тўғри чизик ва ҳаракат йўналишини осонгина ўзгартиришга имкон яратади.

Оёқ юзаси билан тўпни тегиб олиб юриш. Футбол майдони бўйлаб тўпни оёқ юзаси билан кетма-кет тўпни тегиб бу усул техникаси оширилади. Бундай тўпни олиб юриш усул техникаси спортчилар томонидан тўғри чизикли ҳаракатларда бажарилади.

Оёқ қабаригининг ўрта қисми билан тўпни тегиш. Бу дарвозага ва узоқ масофага тўпни зарб билан энг кучли тегишидир. Мўлжал ва тўпга нисбатан югуриш бир чизик йўналишида бўлади. Оёқ тебраниши ва зарб ҳаракати оёқ олд ҳамда орқа қисми билан бажарилади. Таяниш товондан бошланади. Тўпни ва тизза бўғимини бирлаштирадиган шартли чизик ўқи тегиш вақтида қатъий тик ҳолатда бўлади. Оёқ кафтининг тўпга тегадиган юзасининг катта бўлиши зарбани жуда аниқ ва кучли бажариш имконини беради. Зарба оёқ учини орқага максимал эгилган ҳолатда бажарилиши керак.

Оёқ кафти бурмасининг ташқи ва ён қисми билан тўпни тегиш. Бу усул узоқ ва ўрта оралиқлардан тўпни узатишда қўлланилади. Тўпни хилма-хил тегишларда бажарилиш ҳаракатлари кўпроқ қўлланилади. Тўпга ва мўлжалга нисбатан югуриб келиш бир чизик йўналишида бўлади. Оёқ тебраниши ва зарба ҳаракати оёқ орқа ҳамда олд қисми билан бажарилади. Зарба бериш вақтида тўп билан тизза бўғимини туташтирилган шартли чизик қатъий тик ҳолатда бўлади. Тўпни тегиш пайтида оёқ кафти ва болдири ички томонга бурилади ва тўпга оёқ кафтининг бир мунча тегадиган ҳолатда бажарилади.

Оёқ учи билан тўпни тегиш. Бу усул кутилмаган пайтда тор фазо ва қисқа вақт ичида қўлланилади. Шунингдек, узоқ ва ўрта оралиқларда қўлланилади, айниқса тўпни дарвозага тегиш самаралироқдир. Тўпни тегишда мўлжал, тўп ва югуриб келиш бир чизикда бўлади. Охири қадамини қўйишдаги депсиниш тўпни тегиш учун оёқ тебраниши бўлиб хисобланади. Тизза бўғимларида бир оз эгилган ва оёқ мускуллари таранглашган ҳолатда ҳаракат қилинади. Тегиш пайтида оёқ учлари озгина

кўтарилган. Оёқ учининг зарба берадиган жуда кам бўлгани учун бу усул айниқса думалаб келаётган тўпни тепишда сушт аниқликка эгадир.

Товон билан тўпни тепиш. Бу усул қисқа ораликда тўпни узатиш учун қўлланилади. Бу тепишнинг кадр-қиммати рақиблар учун тўсатданлиги, кутилмаганлигидир. Оёқ тебраниш учун олд томон тўп устидан ўтказилади ва оёқни орқага кескин ҳаракат қилиш билан тепиш амалга оширилади. Тўпни тепиш вақтида оёқ кафти ерга параллел бўлиб, оёқ мускуллари таранглашган.

Тўпни ерга сапчиш вақтида тепиш. Тўп ердан сапчиган вақтларда тепиш бажарилади. Тепишни оёқ кафти юзасининг ўрта ва ташқи қисми билан бажариш мақсадга мувофиқдир. Тўпни йўлга тушиш жойи ва таянч оёқни унинг олдида қўйилишини ҳисобга олиш бу усул билан тепишда асосий бўлиб ҳисобланади. Зарб ҳаракати тўп ерга тушмасидан олдин бошланади ва тўп ердан сапчиши билан дарҳол тепилади. Тепиш вақтида болдир қатъий тик ва оёқ кафти максимал ёзилган бўлади.

Бурилиб тўпни тепиш. Бу усул тўпни учиш йўналишини ўзгартириш учун қўлланилади. Тушаётган ёки қарши томондан паст учиб келаётган тўпни тепиш асосан оёқ кафти юзанғисининг ўрта, ички ва ташқари қисмлари билан бажарилади. Охирги югуриш қадамнинг депсиниши тўпни тепиш учун тебраниш бўлади. Оёқ таянч тизза бўғилишида озгина букилган бўлиб, тахминан тўпни учиш томон бурилади ва гавда ҳолати таянч оёқ томон энгашади. Зарб билан тепиш ҳаракати гавданинг бурилиши билан бошланади.

Орқага йиқилишда тўпни ўз устидан тепиш. Бу усул учаётган ва тушаётган тўпни оёқ юзасининг ўрта қисми билан бажарилади. Тўпни тепиш бир оёқ билан депсиниб ва тушаётган тўп томон сакраб бажарилади. Бунда гавда орқага ташланади ва тебранаётган оёқ юқорига ҳаракатлантирилади. Сўнг тебраниш оёқ пастга ва депсиниш ҳамда тўпни тепадиган оёқ кескин юқорига ҳаракатланади. Гавда горизонтал ҳолатга

ўтганида тўпни орқага тепиш бажарилади. Бундан кейин олдин қўлларга сўнг орқа ерга теккан ҳолда йиқилади.

Пешона билан тўпни уриш. Бу усулни бажариш учун бош ва гавда орқага энгашади. Тўп ўйинчининг кўз назоратида бўлиши учун бошни орқага энгаштириш мумкин эмас. Гавданинг кескин тўғирланиши билан ўтиш ҳаракати бошланади. Гавда ва бош юзада бўлган ҳолатда уриш бажарилади. Бу ҳолатда бош ҳаракатлари энг юқори тезликка эга бўлади, бу катта куч билан уришни таъминлайди. Бундан кейин футболчи кейинги ҳаракат учун дастлабки ҳолатни эгаллайди. Футболчи сакрамасдан тўпни пешонаси билан урганда оёқлари ораси кичик кадамда бўлади. Орқада қўйилган оёғини тизза бўғимларида букиб унга бутун тана оғирлигини ўйинчи тебраниб гавдасини орқага энгаштиради қўллари эса тирсакларида биров букилган. Орқадаги оёқнинг кескин ёзилиши билан гавда ҳам тўғирланади ва уриш ҳаракатида бўлади, ҳамда кескин олдинга бош эгилиш ҳаракати билан яқунланади. Бутун тана массаси олдинги қўйилган оёққа ўтказилади.

Сакраб пешона билан тўпни уриш. Бу усул бир оёқ ёки икки оёқ билан депсиниб сакрагандан сўнг бажарилади. қўллар тирсакларда букилган ҳолда олдинга тахминан кўкрак сатхигача ҳаракатланади. Бу эса баландроқ сакрашга кўмаклашади. Депсингандан сўнг гавда орқага энгашади. Ерга қўйишда оёқ учларига тўшиладиган ва оёқлар тизза бўғинларида қўнишни юмшатиш учун озроқ букилади.

Пешонанинг ён томони билан тўпни уриш. Бу усул тўп ўйинчининг ён томонидан учиб ўтишда ва пешона ўртаси билан тўпни уришга имконият бўлганида қўлланилади. Тўпни уришда оёқлар очилган бўлиб гавда тўп йўналишига қарама-қарши энгашади. Тана массаси тизза бўғимларида букилган таянч оёққа ўтказилади, гавда тўғирланиши ва оёқнинг ёзилиши билан тўпни уриш бошланади. Тўпнинг урилиши пешона дўмбоғ қисмига тўғри келади.

Сакраб пешонанинг ён томони билан тўпни уриш. Сакраб пешона ён томони билан тўпни уриш учун бир оёқ ёки икки оёқ билан депсинишдан сўнг бажарилади, бунда тана тебраниши учун мўлжаллаган карама-қарши томон фронтал ҳолатда орқага энгашади. Сўнг чўзилувчан машқларнинг дастлабки кескин қисқаришига биноан уриш ҳаракати бажарилади. Энг юқори сакраш нуқтасига эришганда тўп урилади.

Олдинга йиқилишда бош билан тўпни уриш. Бу усул 60-100 см баландликда учаётган тўпни уришда қўлланилади. Бу усул бошқа техник усуллар ва йўллардан фойдаланиш имконияти бўлмаган тўпга ётиш қийин ҳолатда (тўп учидан 3-4 см нарида бўлганида) самарали зарба бериш имкониятини беради. Бир ёки икки оёқ билан депсиниб учиш жараёнида уриш бажарилади. Гавда югуришнинг охириги 3-4 қадамларида олдинга энгашади. Учиш фазаси ерга параллел бўлади. қўллар тирсакларда букилади. Футболчининг тана массаси ва учиш тезлигининг кучи билан тўп урилади. тўпни уриш пешона ўртаси ёки ён қисми билан бажарилади.

1.1. Тўпни бошқаришдаги асосий ҳаракатлар техникаси

Тўпни бошқараётган Футболчи ҳаракатларнинг асосий вариантлари тўп олиб юриш, айланиб ўтиш, зарба бериш, тўпни узатиш ва тўхтатишдан иборат. Ўйинчиларнинг ҳамма техник ҳаракатлари муфассал таҳлил қилинган. Бу ерда эса турли ўйин вазиятларида қайси бир ҳаракатдан фойдаланиш маъқулроқ экани ҳақида баъзи тавсиялар бериш билангина чеклана қоламиз.

Тўпни олиб юриш. Тўпи бор ўйинчининг шерикларини рақиблар тўсиб олган бўлиб, тўпни узатиш имкони бўлмаса, ана шунда мана шу тактик восита ишлатилгани маъқул. Бундай ҳолларда ўйинчи қуйидаги мақсадлар тўп билан бирга майдонда узунасига ёки кўндалангига ҳаракат қила бошлаши керак:

а) шерикларининг очилишига, шунингдек, уларга қайсидир бири ҳужум зонасига ўтишига имконият яратиб бериш. Бу ҳолда

шерикларининг янги вазиятларга чиқиб олишига вақт етарли бўлсин учун ҳаракатланиш тез бўлмаслиги лозим;

б) рақиб дарвозасига бевосита ҳавф солиш учун ўз-ўзига шароит яратиш. Бунда аксилчора кўришни қийинлаштириш учун тўпни максимал тезликда олиб юрилади. Бундан ташқари, шерикларининг вазияти қулайлигидан дарҳол фойдаланиб қолиш учун тўпни бошқараётган Футболчи уларнинг ҳаракатланишини эътибор билан кузатиб бориши керак.

Тўпи йўқ Футболчи тўпи бор Футболчига нисбатан тезроқ югуришини ҳамма вақт ёдда тутиш керак: шунинг учун ҳам тўпни узатиш имконияти бўлмаган тақдирдагина уни олиб юрган маъқул. Тўпни ортиқча ушлаб туриш атака ривожланишини секинлаштириб қўяди ва шериклар ишини қийинлаштиради, чунки улар қулай вазиятга чиқиб, тўп олмаганларидан кейин яна вазият алмаштиришга мажбур бўладилар.

Айланиб ўтиш. Айланиб ўтиш, яъни тўпни бошқараётган ўйинчининг рақиб билан курашда ютиб чиқиш мақсадидаги ҳаракатлари мудофаадан шахсий ўтишнинг муҳим воситасидир. Айланиб ўтиш ҳаракатлари қанчалик хилма-хил ва самарали бўлса, атака шунчалик ҳавфлироқ бўла боради. Айланиб ўтишнинг қуйидаги турлари мавжуд: ҳаракат тезлигини узайтириб айланиб ўтиш: ҳаракат йўналишини узайтириб айланиб ўтиш: алдаш ҳаракатлари.

Ҳаракат тезлигини узайтириб алдаб ўтиш мана бундай бажарилади: тўпи бор Футболчи унга ёндан, олдинроқ ён томондан ёки орқароқ ён томондан ҳужум қилаётган ҳимоячи яқинроқ келишини кутиб, ўртача тезликда ҳаракат қила боради. Тахминан ҳимоячи билан учрашиладиган пайтда, оралиқ 2-3 метрча қолганда, яъни ҳимоячи бевосита ҳужум қилиш масофасига келиб қолганида ҳужумчи ҳаракати тезлигини кескин оширади. Бунда у гўё ҳимоячи билан шартли учрашиш нуқтасидан ўтиб кетиб қолади. Айланиб ўтишнинг бу тури майдонинг ён чизиғи бўйлаб тўп олиб кетаётганда ёки тўпи бор ўйинчи диагональ ҳаракатланаётганида

кўпроқ фойда беради. Айланиб ўтишнинг бу усулини бошқачароқ, муайян ҳаракат устикасида тезликни камайтириб ҳам қилса бўлади.

Ҳаракат йўналишини ўзгартириб айланиб ўтишнинг икки асосий варианты бор. Булардан биринчиси ҳимоячи тўпни бошқараётган ўйинчидан олдинда бўлганида ишлатилади. Тўпни бор ўйинчи ўртача тезликда тўппа-тўғри ҳимоячига қараб кетаверади. Тахминан 5-6 м қолганда тўпи бор ўйинчи тезликни ўзгартирмай олға томон чапроққа ҳаракат қила бошлайди. Агар ҳимоячи ҳаракат йўналиши ўзгарганига эътибор қилмаса, унда тезликни бирдан ошириб, рақибни орқада қолдириб кетиш мумкин. Ҳимоячи тўпи бор ўйинчининг янги ҳаракат йўналишини тўсмоқчи бўлиб, шу томонга ўта бошласа, унда тўла тезликда ўйналишини ўзгартириб, олға томон ўнгга кетиб қолса бўлади. Агар ҳимоячи тўпи бор ўйинчи ҳаракатининг ўйналишлари ўзгаришига тез эътибор бериб, бу ўйналишни ҳам тўсиб улгурса, унда йўналишни бир неча бор ўзгартириган тузук. Хуллас, муайян йўналишда илгарилашган ҳимоячи ҳалақит бермайдиган бўлиб қолгандагина максимал тезликка ўтишни ёддан чиқармаслик керак.

Иккинчи вариант ҳимоячи орқада ёки ортик ён томонда бўлиб, тўпи бор ўйинчи билан бир томонга ҳаракатланаётган ва унга етиб олаётган бўлганда қўлланилади. Ҳимоячи яқинлашиб қолган пайтда ҳужумчи тўпни тўхтатади-да, 180 га бурилиб ўтиб кетиб қолган ҳимоячини четлаб ҳаракатда давом этади. Айланиб ўтишнинг бу тури майдонда узунасига ҳам, кўндалангига ҳам тўп олиб юришда қўлланиладик, бу тўпи бор ўйинчи майдоннинг узунасига ва диагоналияга ҳаракатланиб бораётганида айниқса фойдали.

Оёқнинг таги билан тўпни тўхтатиш. Бу усул тушаётган ва думалаётган тўпни тўхтатиш учун қўлланилади. Тўпни қабул қилувчи ўйинчининг дастлабки ҳолатда таянч оёққа тана оғирлигини ўтказиб, тўпга қараб туради. Тўпни тўхтувчи оёқни тўп томон чиқилади. Оёқ учлари

юқорига кўтарилган. Товон нисбатан пастроқ. Оёқ кафтнинг таги тўпга тегиши билан бироз ён берувчи ҳаракат бажарилади.

Оёқ кафтнинг ички қисми билан тўпни тўхтатиш. Тушаётган ва учаётган, думалаётган тўпларни қабул қилишда бу усул қўлланилади. Бу усул билан тўпни тўхтатишда оёқ кафтнинг катта қисми қатнашиши борасида ҳам амартизацион хусусиятлари билан юқори ишонч ҳосил қилади.

Дастлабки ҳолат тўпга қараган ҳолда тўғри туриши.

Тизза бўғинларида озгина букилган таянч оёққа тана массаси ўтказилган. Тўхтовчи оёқ олдинга чиқилади оёқ кафти 90⁰ ташқи томон бурилган. Оёқ учи озгина кўтарилган. Оёқ панжалари ва тўп тўқнашиши вақтида оёқни орқага таянч оёқ олдига олиб келинади. Оёқ панжаларининг ички ўрта қисми тўхтатувчи қисми ҳисобланади. Ердан сапчиган тўпни тўхтатувчи оёқ енгилувчи ҳаракатдан сўнг оёқ учининг ички қисми билан ерга босади.

Оёқ юзасининг ўрта қисми билан тўпни тўхтатиш. Бу усул кенг тарқалган бўлиб, паст учиб келаётган ва ўйинчи олдига тушаётган тўпни тўхтатиш учун қўлланилади. Тахминан 90⁰ оёқ сони ва тиззалар букилган ҳолда олдинга кўтарилади. Оёқ юзаси тўп билан тўқнашиш вақтида орқага амартизон характерни бажаради. Юқори йўналишидан тушаётган тўпни тўхтатишда оёқ панжаларининг юзаси ерга параллел ҳолатда бўлади. Енгилувчи амартизацион ҳаракат пастга орқага бажарилади.

Оёқнинг сон қисми билан тўпни тўхтатиш. Замонавий футболда бу усул кенг қўлланилади. Турли туман йўналишда тушаётган тўпни сон билан тўхтатиш мумкин. Оёқ сонининг тўхтатувчи юзаси ҳамда унинг амартизацион йўли жуда катта бўлгани учун бу усул чуқур ишонч ҳосил қилади. Тўпни тўхтатиш олдидан оёқ сони олдинга кўтарилиб тушаётган тўпга нисбатан тўғри бурчак ҳосил бўлиши керак. Оёқ сонининг ўрта қисми тўп билан тўқнашган вақтида орқага эгилувчан ҳаракат бажарилади.

Кўкрак билан тўпни тўхтатиш. Бу усулни бажаришда олдин ўйинчи тўп томон қараб турган бўлиб дастлабки ҳолатни олади. Кичик қадам кенглигида оёқлар очилган, кўкрак олдинга чиқарилган, қўллар тирсакларда эгилган ҳолда пастга туширилади. Кўкрак тўп билан тўқнашган вақтда кўкракни орқага-ичига ўтказиб елкалар ва қўллари олдинга чиқарилади. Тўпни тўхтатиш якунида тана оғирлик маркази тахминан тўп йўналиши томон ўтказилади.

Тушаётган тўпни кўкрак билан тўхтатиш. Тушаётган тўпларни тўхтатишда гавда орқага энгаштирилади. Гавданинг эгилиш бурчаги тўпни учиш йўналишига боғлиқ. Дўмғида озгина олдинга чиқарилади. Тўпни учиш йўналиши ва тезлигини аниқлаш ҳамда ўз вақтида енгилувчи ҳаракатни бажариш бу усулни қўллашда жуда зарур.

Бош билан тўпни тўхтатиш. Тўп асосан пешонанинг ўрта қисми билан тўхтатилади. Ўйинчининг дастлабки ҳолати кичик қадамда бўлиб тўпга томон қараб туриш. Олдинда қўйилган оёққа тана массаси ўтказилади. Бош ва гавда олдинга чиқарилган, тўп яқинлашган сари тана массаси орқада қўйилган оёққа ўтказилади ҳамда бош ва гавда орқага энгашади.

Тушаётган тўпни бош билан тўхтатиш. Бу техник усулни қўллашда футбол майдони бўйлаб югуриб оёқ панжалари кафтининг ички қисми билан тўпни олиб юриш ҳаракатининг йўналишини кескин ўзгартиришга имконият яратади.

Финт. Оёқ билан тўпни тўхтатиш. Ўйинчи рақиб тўпни ёки орқа ёнидан олиб қўймоқчи бўлганда тўпни босиб ва босмасдан финт қўлланилади. Ўйинчи кейин югуриб тўпни суришни бажариб рақибдан узоқроқ турган оёқ кафти билан тўпни босиб таянч оёғини унинг орқасига қўяди. Бу билан ўйинчи моҳирона тўпни ёлғон тўхтатишни кўрсатади. Рақиб ҳаракатини секинлаштиради ва шу вақтда олдинга тўпни секин суриб ҳаракатини давом эттиради.

Тепадиган оёқни устидан олиб ўтиб қочиш-финт. Бу финт усули футболчининг олдида турган ўйинчига хужум қилишда қўлланилади. Тўп билан бўлган ўйинчи ўзининг тайёрлов ҳаракатлари билан чап томонга югуриб ўтишни кўрсатиб чапга ташланади ва ўнг оёғини устидан олиб ўтади ҳамда гавдасининг чап томонга буради. Орқадаги рақиб ўйинчи тўпни кўрмасдан бу ҳаракатга биноан у ҳам чапга ташланади. Бу вақтда тўп билан бўлган ўйинчи тезда йўналишини ўзгартириб ўнг томонга бурилади ва оёқ тиззасининг ташқи қисми билан олдинга узатиб карама-қарши томонга тўп билан кетади.

Финт-тўпни тепиш. Бу усул узатилган тўпни тўхтатилгандан сўнг ёки орқасида, ён томонидаги катнашаётган ўйинчига яқинлашганда тепадиган оёқ билан тебраниш ҳаракат бажарилади. Ўйинчининг бу ҳаракати тўпни узатиш ёки мўлжалга тепилишини кўрсатади. Ўйинчи рақиб бу оёқ тебранишига ишонган ҳолда тўпни тахминий учиш йўлини тўсишга ёки тўпни олиб қўйишга ҳаракат қилади, яъни шпагат, подкат. Бу эса хужум қилувчи ўйинчининг ҳаракатини секинлаштиради ёки тўхтатади. Шу пайтда ўйин шароитининг яратилишига биноан тўп билан бўлган ўйинчи таранглашган оёқ билан секин тепиб тўпни олдинга суради ва рақибдан қочиб кетади.

Ҳамла қилиб тўпни олиб қўйиш. Бу усул 2 м. Дан ортиқ ораликдаги тўпда эга бўла олишга имконият яратади. Ўйинчининг орқасидан ёки ён томонидан амалга оширилади. Хужум қилаётган ўйинчи, рақиб билан яқинлашиб, йиқилишда оёғини олдинга узатиб тўп билан бўлган ўйинчи томон ўт устида сирғаниб боради. Тўп билан ҳаракатланувчи ўйинчига нисбатан ўт устида йиқилишида сирпаниб бориши бир неча маротаба тезроқ бўлгани учун тўп уриш йўналишини хужум қилувчи ўйинчи ўзгартиради.

Елка билан туртиб тўпни олиб қўйиш. Ушбу усул яккама-якка курашда кучли ҳаракатларга киради. Шунинг учун бундай ҳаракатларга рухсат этилган қоидаларга қатъий риоя қилиш зарур. Фақатгина ўйин

оралиғида бўлган ҳолда ўйинчи елкасининг 1-3 юқорисини туртиш рухсат берилади. Рақиб орқа оёқдан таянч ҳолатда бўлган вақтида елка билан туртиш мумкин.

Йиқилиб тўпни олиб қўйиш. Бу усул ўйинчидан икки метрдан ортиқроқ масофадаги тўпни олиб қўйиш имконини беради ва ён ёки орқа томонидан бажарилади. Хужумчи рақибга яқинлашиб, унинг оёқларига сирпаниб йиқилади ва ундан тўпни олиб четлаштиради. Натижада тўпни йўналиши бошқа томонга ўзгаради.

Тўпни ўйинга киритишда қўл бармоқларининг ҳолати. Тўпни тишлашда қўл бармоқлари очилган ҳолда уни ён томонларини камраб олади, катта бармоқлар бир-бирига тегиш оралиқда.

Футбол майдонинг ён чизиқларидан тўпни ўйинга киритиш. Бу табиий техник усул майдон ўйинчисининг қўллари билан бажарилади. Дастлабки ҳолат -қадам ташлаш ҳолатда ёки оёқлар елка кенглигида туради. Тўп билан қўллар тирсакларда букилиб тепага кўтарилиб бош орқасида ўтказилади. тана массаси орқада турган оёққа ўтказилиб, оёқлар тизза бўғинларида букиладилар, гавда орқага энгашади. Тўпни ташлаш қўл, гавда, оёқларнинг кескин тўғирланиши билан ташлаш томон йўналишга якунловчи бармоқлар зўр беришидан бошланади. Якунловчи фазани бажаришда тўпни ташлаш қоидаларига риоя қилиб футболча иккала оёғини ердан узмаслиги керак.

1.2. Футбол ўйинида дарвозабон ҳаракатлари техникаси

Энг мураккаб ва оғир вазифалар дарвозабонлар олдида туради. Чунки дарвозабон майдонда ҳамма ўйинчиларни нафақат кўриш, уларни кузатиб туриш лозим. Айниқса тўп билан ўйнаётган спортчини, тўпни тепилишини, йўналишини кўриш ва сезиш керак. Булардан ташқари футболчиларнинг ўйин техникасини, тактикасини ва тайёргарлигини дарвозабон билиши ҳам шарт ва мақсадга мувофиқдир.

Дарвозабон ўйин маҳоратига биноан кўпинча жамоанинг ютуқлари батафсил боғлиқдир. Шунинг учун дарвозабондан катта жисмоний тайёргарликни, эпчилликни тарбиялашда шунингдек, худди куч ва тезликда ҳам олдинги юкламадан чарчаш аломатлари бўлмагандагина, ўзлари машқларни бажарадилар, шунга нисбатан етарли даражада тўлиқ тиклаш учун, дам олиш вақт оралиғидан фойдаланиш муҳимдир. Футболчи портлаш кучини тезликни, эпчилликни эгаллаши қийин, шунинг учун бу сифатни бутун спорт ҳаёти давомида тарбиялаш керак. Уни тарбиялашга диққат эътибор билан ёндошиши керакки, айнан шу сифат футболчиларнинг ўйин фаолияти самарадорлигини аниқлайди.

Дарвозабоннинг асосий ҳолати. Техник усулларнинг самарали бажарилиши кўпинча дарвозабоннинг ҳаракатига тайёргарлигидан аниқланади. Бунинг учун дарвозабоннинг ҳар хил ҳаракатларини бажаришдан олдинги дастлабки ҳолат асос бўлади. Бу эса оёқлар тизза бўғинларида озгина букилган, оёқлар елка кенглигида очилган. Тарсакдан букилган қўллар кўкрак сатхидан олдинга узатилган. қўл кафтлари ички томон ва олдинга қаратилган. Бармоқлар кенгроқ очилган. Тўғри дастлабки ҳолат тўпга сакрашда, йиқилишда, қадамлаб юришда, умумий марказ нуқтасини тезда таянч ҳолатидан ташқарига ўтишда имконият яратади.

Думалаётган тўпни пастдан илиб олиш. Дастлабки ҳолат– дарвозабоннинг асосий туриши. Дарвозабон олдинга энгашиб қўлларини пастга туширади. қўллари тирсак бўғимларида озгина букилган бўлиб, бармоқлари очилган қўл кафтлари тўпга қаратилган ва ерга тегиш ҳолда. Тўп билан тўқнашиш вақтида дарвозабон уни тагидан кўтариб олади. Туширилган қўллар массаси ва уларни эгилиш амартизацион ҳаракат ҳисобида тўпнинг тезлиги сусаяди. Сўнг дарвозабон гавдасини тўғрилаб кўтарилади.

Учаётган тўпни пастдан илиб олиш. Дастлабки ҳолат – асосий туриш, тирсакдан енгил букилган қўллар кафтини тўпга қаратган ҳолда

олдинга узатилади. Бармоқлар озгина букилган ва бўшаштирилган. Оёқлар озгина тиззаларда букилган ва гавда олдинга энгашади. Тўп билан тўқнашишганда дарвозабон уни бармоқлар билан ушлаб қорнига ёки кўкрагига тортади. Катта зарба билан тепилган тўпни ушлашда гавдани олдинга энгашади ва оёқларни тўғирлаш ҳисобига олган ҳолда орқага эгилувчи ҳаракат бажарилади.

Ўрта баландликдаги тўпни ушлаш. Дастлабки ҳолат –ушлашнинг тайёрлов фазасидаги асосий туриш. Гавда олдинга кўпроқ энгашади, қўллар тирсакларда енгил букилиб, қўл кафтларини тўп рўпарасига қаратиб олдинга узатилади. Дарвозабон қўллари тўп билан тўқнашиши захоти қўл бармоқлари билан пастдан ушлаб тезда уни қорнига тортади: иккала оёқ билан депсиниб, қўлларни учиб келаётган тўпга узатиб пастдан уни ушлаб тезда кўкрак ёки қорнига тортади, сўнг ярим букилган ҳолда учиб келаётган тўпга узатилади. қўллар тўп билан тўқнашганда енгилувчи ҳаракат қилиб тўпни қорнига тортади. Тўпни қорнига тортиш вақтида ушлаш усулини ўзгартиради ва тўпни пастдан ушлаб ҳамда ўзига тортиб олдинга энгашади. Сўнг тўғирланади ва ўйин шароитига биноан ҳаракатни бажаради.

Сакраб юқоридан тўпни ушлаш. Тўпни учиш йўналишига биноан бир ёки икки оёқ билан депсиниб баланд сакрашни бажаради. Ҳаракат вақтида бир оёқ билан депсиниш бажарилади, бир жойда турганда икки оёқ билан депсиниш бажарилади. Қўллар тирсакларда озгина букилган ҳолда олдинга учиб келаётган тўпга қарши узатилади. Қўл кафтлари тўпга қаратилган бўлиб, тўпни кўкраги олдига тортади. Дарвозабон тўпни ушлагандан сўнг озгина букилган оёқларига тушади.

Ён томонга тўпни ушлаш. Дастлабки ҳолат –дарвозабоннинг асосий туриши. Бу усул дарвозабоннинг ён томонидан ўрта йўналишда учиб келаётган тўпни ушлашда қўлланилади. Қўллар тўпни учиш томонига қараб узатилади. Қўл бармоқлари салгина букилиб кафтлари кафтларига

параллел бўлади. Тана массаси тўпни ушлаш томонга гавда ҳам бурилади. Сўнг тўпни икки қўллаб устидан ушлагандек ҳаракатлар бажарилади.

Икки қўллаб тўпни дарвоза тепасидан ўтказиш. Дарвозабон баланд учиб келаётган тўпни икки қўл билан дарвозанинг юқори устун тепасидан ташқарига узатиб юборади. Бу катта тезлик билан асосан дарвозабон устидан ёки унинг ён томонидан учиб келаётган тўп. Тўпни ташқарига узатиб юбориш бир ёки икки қўл билан амалга оширилади. Бунинг учун тўпни дарвоза юқори устунларидан ташқарига узатиб юборишда ҳаракатнинг бошланишида бир ёки иккала таранглашган қўлни тўпни учишнинг йўналиши томон узатилади. Дарвозабон баланд сакраб бурчак ҳосил қилган қўл кафтини учиб келаётган тўпга қарши қўйилади ва тўп унга тегиб учиш йўналишини ўзгартириб дарвозанинг юқори тепасидан ўтади.

Йиқилишга тўпни ушлаш. Дарвоза томон аниқ ва тўсатдан зарб билан тепилган тўпни ушлаб йиқилиш дарвозабон учун энг ишончли усул бўлиб ҳисобланади. Бу ҳаракат тўпни учиш томонига тез қадамлаб ёки чалкашма қадамлар қўйилишидан бошланади. Сўнг тўпни йўналишга яқин турган оёқ билан депсиниб тўпни ушлаш томонга гавда энгашилади. Дарҳол қўллар тўпга узатилади. Қўл ҳаракатлари ва иккинчи оёқнинг тебраниб букилиши кучли депсинишга кўмаклашади. Ўрта сатҳида учиб келаётган тўпни ушлашда депсинишнинг ён томонга, баланд учиб келаётган тўпни ушлашда депсиниш юқорига ён томонга бажарилади. Дарвозабон учиш фазадасида тўпни ушлаши амалга оширилади. Тўпни ушлагандан сўнг дарвозабон ғужанак бўлади. Вазн оғирлигининг кучи таъсирида йиқилиш содир бўлади.

Рақибнинг оёғига ташланиш. Бу усул ҳимоячилардан рақиб тўп билан ўтиб дарвозага яқинлашганда қўлланилади. Дарвозабон рақибнинг оёғига ташланиб тўпни олиб қўйишга, уни уриб юборишга ёки тўпни дарвозага ўтиш йўлини тўсишга интилади. Рақибнинг рўпарасига кескин ҳаракат қилишдан сўнг унинг оёғига ташланиш бошланади. Дарвозабон

бироз энгашади, гавдаси ва қўллари максимал пастга туширилган. Сўнг рақибгача бўлган ораликни ҳисобга олиб дарвозабон тўпга ташланишни бажаради: у тўпни рақиб оёғига босиб қолишга интилади ёки икки қўл билан тўпни тепишдан олдин ёки тепиш вақтида уни тўсиш керак. Рақиб оёғига тўпга кўкрак ва қўллар билан ташланишида уни олиб қўйиш мумкин. Агарда тўпни олишга эриша олмаса, дарвозабон қўллари, оёқларини, кўкрагини бутун бағрини тўп тепилишига қарши қўйиши керак.

Мушт билан тўпни уриб юбориш. Тўпни мушт билан уриб гавдани буриш билан урадиган қўл муштини тирсакларда букилган ҳолда орқага тебратирилишидан бошланади. Таранглашган қўлнинг кескин тўғриланиши билан ва гавданинг бурилиши билан уриш ҳаракати бошланади. Муштнинг тўп билан тўқнашиши қўлни тўла тўғрилашидан олдинроқ бўлади. Тўпни уриш бармоқларнинг бирини бўғимига тўғри келади.

Муштлар билан уриб юбориш. Дастлабки ҳолат - қўллар тирсакларда букилиб ва кўкрак олдида бўлиб, бармоқлар мушт бўлиб бирга қаратилган. Таранглашган қўлларни бир вақтда кескин тўғрилаб икки мушт билан тўпни уриб юбориш бажарилади. Уриб юбориш турган жойида ва сакраганда амалга оширилиши мумкин. Сакрашда энг юқори нуқтага етганда тўпни уриб юбориш амалга оширилади. Енгилгина букилган оёқларга қўниш бўлади.

Тўпни патдан ташлаш. Дастлабки ҳолат – оёқлар етарлича букилиб қадам қўйиш ҳолатида бўладилар. Тўпни тагидан бармоқлар билан ушлаб турган қўл пастга туширилади. Сўнг дарвозабон тебраниш учун қўлини орқага узатади ва тана массасини олдинда турган оёққа олиб ўтади. Тўп билан қўл ерга параллел бўлган ҳолда олдинга шиддатли ҳаракатда бўлади. Гавда олдинга энгашади. Тўп қўлининг учига тегиши билан мўлжал томон интилади.

Тўпни тепадан ташлаш. Бу тўпни ўйинга киритиш учун кенг қўлланиладиган усул. Тўпни шериғига турли йўналишда, ҳар хил ораликда ва етарлича аниқ узатишга имкон яратади,

Дастлабки ҳолат-қадам қўйилган ҳолатда туриш. Дарвозабоннинг ярим букилган ва очилган бармоқлари билан кафтида эркин ётган тўпни ушлаб туради. Тўп тирсак бўғинларида букилган қўлда тебраниб ён томондан орқага ва юқорига бош сатхича кўтарилган. Гавда ҳам шу томонга бурилади. Гавдани бурилиши ва орқада турган оёқни тез қўлни тўғирлаш ҳаракатини қилиш керак. Ташлаш бармоқларни шиддатли ҳаракати билан якунланади.

2. Боб. Футбол ўйинидаги асосий ҳаракатлар тактикаси ва уларни такомиллаштириш асослари

Тактика деганда ўйинчиларнинг рақиб устидан ғалаба қозонишга қаратилган шахсий ва коллектив ҳаракатларини ташкил қилишни, яъни жамоа футболчиларининг муайян режага биноан айнан шу, конкрет рақиб билан муваффақиятли кураш олиб боришга имкон берадиган биргаликдаги ҳаракатларини тушуниш керак.

Тактикадаги асосий вазифа ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг мақсадга эриштира оладиган энг қулай восита, усул ва шакллари белгилашдан иборатдир. Қандай тактикани танлаш ҳар бир алоҳида ҳолда жамоа олдида турган вазифаларга, кучлар нисбати ва ўйинчиларнинг ўзаро курашувчи гуруҳларига, майдоннинг аҳолига, иқлим шароити ва ҳаказоларга боғлиқ. Футбол тактикасининг классификацияси берилган. Футбол матчи кўп марталаб ҳужумдан ҳимояга ва ҳимоядан ҳужумга ўтишдан иборат бўлгани учун ҳам, табиийки, ҳар қайси жамоанинг ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари уюшган бўлиши керак.

Тактика учрашув вақтида бутун ўйин фаолиятининг асосий мазмуни ҳисобланади. Конкрет рақибга қарши тўғри танланган кураш тактикаси муваффақият қозонишга ёрдам беради, нотўғри танланган ёки учрашув

мобайнида асқатмаган тактика эса одатда мағлубиятга олиб келади. Рақибларни нейтраллаш вазифаларини тўғри ҳал қила билиш ва тактикадаги ўз имкониятларидан муваффақиятли фойдалана олиш умуман жамоанинг ҳам, унинг алоҳида ўйинчиларининг ҳам тактик етуқлигини кўрсатди. Хужум ва ҳимояда албатта, актив бўлгандагина жамоа муваффақиятга эриша олади.

Тренер матннинг тактик режани қандай қилиб тузган бўлмасин, бу режа алоҳида Футболчиларнинг ҳаракатлари билан амалга оширилади. Ана шунинг учун ҳам шахсий тактик камолотга эришмай туриб, жамоанинг ўйинни чиройли ва рисоладагидек қилинадиган аниқ тактик ҳаракатлар қилишини ҳаёлга ҳам келтириб бўлмайди.

Футбол ўйинида тактика билан техник бир-бирига чирмашиб кетган бўлади. Тўпни кимга ва қандай узатишни, рақибни доғда қолдириш учун айланиб ўтишни ишлатиш керакми ёки тўпни шерикка оширган маъқулми, дарвозага қайси пайтда зарба беришни ҳал қилаётган ўйинчи тактик тафаккурдан фойдаланади, аҳд қилган ҳаракатини амалга ошираётганда эса у техник маҳоратини намойиш қилади. Демак, техник ўйинчининг тактик режаларини амалга ошириш воситаси бўлиб хизмат қилади. Техник тайёргарлик аъло даражада бўлсагина хилма-хил тактик ҳаракатларни бажариш мукин. Кучи тенг жамоалар учрашувдаги ғалабага кўпинча мағлуб бўлганларда ирода камлик қилгани ёки жисмоний ва техник тайёргарлик бўш бўлгани сабаб қилиб кўрсатилади. Бироқ Футбол ўйинидаги ғалаба кўпинча тактик режалар кураши билан белгиланади. Тактика икки жамоанинг жисмоний, техник ва маънавий-иродавий тайёргарликдаги даражалари тенг бўлганда, улардан бирининг ғалаба қилишини таъминлаб берадигон муҳим омилдир. Йирик мусобақалардаги кўплаб мисоллар шундан далолат беради.

Устунлик билан ишлатилган тактикагина муваффақиятга келтира олади. Баъзан жамоалар ҳар қандай рақибга қарши ўйнаганда ҳам бир тактика ишлата берадилар. Тактика жиҳатдан бундай қашшоқлик, бир

хиллик маҳоратнинг ўса боришига тўсқинлик қилади. Ҳар бир жамоа, айниқса юқори разрядли жамоа хилма-хил тактик режада ўйнай билиши керак, бўлмаса у айрим ютуқлари бўлишига қарамай, мусобақаларда катта ғалабага эриша олмайди. Ўқув-тренировка жараёнида тактик тайёргарликка жиддий эътибор берилади. Ҳар бир ўйинчи ва умуман жамоа ҳаракатларининг хилма-хил вариантларини мукаммал эгаллаган бўлиши керак.

Ҳужум ҳаракатлари билан ҳимоя ҳаракатларининг доимий кураши натижасида ўйин тактикаси узлуксиз такомиллашиб боради. Худди ана шу кураш Футбол тактикаси тараққиётининг асосий ҳаракатлантирувчи кучи ҳисобланади.

2.1. Футбол ўйинида ўйинчиларнинг майдондаги вазифаларини хусусиятлари

Рақибга қарши курашаётган жамоа ҳаракатларидаги уюшқоқликка алоҳида Футболчилар ўртасида вазифаларни аниқ тақсимлаш билан эришилади. Ҳозирги вақтда ўйинчиларни вазифаларига кўра бўлиш улар тайёргарлигидаги универсалликка асосланган бўлади. Бу ҳамма ишни барча бирдек бажара олади, деган сўз эмас, албатта. Аммо ҳар бир Футболчи ўйиннинг ҳамма техник ҳаракатларини эгалланган бўлиши, ҳужумда ҳам, ҳимояда ҳам билиб ҳаракат қилиши керак. Ўйиндаги айрим вазифаларни эса ўйинчи айниқса яхши ижро этадиган бўлиши лозим. Футболчилар вазифаларига кўра дарвозабонларга, қанот ҳимоячилари, марказий ҳимочилар, ўрта қатор ўйинчилари, қанот ҳужумчилари ва марказий ҳужумчиларга бўлинади. Ҳар қайси ихтисос ўйинчиларига бўлган талабалар ва уларнинг асосий вазифаларини қисқача кўриб чиқамиз.

Ҳимоя қаторининг ўйинчилари қаноти ҳимоячилари. Ҳозирги Футболда қанот ҳимоячиларининг вазифалари кенгайиб кетди. Уларнинг вазифаси эндиликда рақиб ҳужумуни “бузиш” дан иборат бўлмай, балки

ҳимояда ишончли ва моҳирона ўйнаш билан ўз жамоасининг ҳужум ҳаракатларига актив қўшилишини бирга қўшиб олиб боришдан иборат бўлиб қолди. Иш ҳажмининг жуда ортиб, ҳаракат турларининг кўпайиб кетишии ҳимоячиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси ортишини-кучи, тезкорлиги, тезкор чидамлиги, эпчиллиги, сакровчанлиги. Старт тезлигининг юксаклиги ривож топишинини талаб қилиб қолади. Бу ўйинчиларда ҳаракат мувофиқлиги яхши ерда ва ҳавода моҳирона яккама-якка тортиша оладиган бўлиши, рақибларга моҳирона бас келиши ҳимоя ва атакани уюштиришда керак вақтида, билиб биргалашиб ҳаракат қилиши керак.

Мудофаада қанот ҳимоячиларига бўлган асосий талаблар:

- а) зонада моҳирона ҳаракат қилиш;
- б) рақиб дарвозага яқинлашиб қолганда қаттиқ қўриқчилик қилишга ўтиш (яккама –якка курашда ҳам моҳирона ўйнаш билан бирга);
- в) ҳавода кураш олиб бориш (юқоридан тўп узатилганда);
- г) шерикларни, лозим бўлиб қолганда эса дарвозабонни ҳам страховка қилиш;
- д) рақиб зарба берганда ва тўп узатганда шунга яраша вақтида ҳаракат қилиш.

Ҳужумда қанот ҳимоячиларига ҳужум вақтида қўйиладиган асосий талаблар:

- а) тўпни рақиблардан олиб қўйгандан кейин уни шерикларига вақтида ва аниқ узатиб бериш;
- б) тўп жамоадош шеригига ёки дарвозабонга ўтганда, қанот томонда моҳирлик билан очилиш.
- в) рақиб учун кутилмаганда ҳужумга қўшилиш; бунда тўп шу ҳимоячида бўлиб, у қанотда ҳаракат қилади, шунингдек қанот ҳужумчиси билан ўрин алмашади ёки қанотдаги зона бўш қолганда шу ҳужумчи ўринда ўйнайди.

Марказий ҳимоячилар. Мудофаанинг марказий қисмида ўйнайдиган Футболчилар ҳақли равишда асосий ўйинчилар ҳисобланади. Чунки улар дарвоза забт этиладиган энг хавфли рақиб билан кураш олиб борилади. Қанот ҳимоячиларининг жисмоний ва техник фазилатларига қўшимча тарзда марказий ҳимоячилар ҳавода кураша олиш учун баланд бўйли ва жуда сакровчан ҳам бўлишлари керак. Олдинги марказий ҳимоячи ўзига топширилган вазифа билан зонада ҳаракат қилишни моҳирлик билан қўшиб олиб бориши керак. Ўзига топширилган ўйинчини назорат қилиб бориш унинг учун биринчи галдаги вазифа бўлиб, зонада ҳаракат қилиш иккинчи навбатдаги вазифадир.

Олдинги марказий ҳимоячи мудофаада марказий ҳужумчининг ҳаракатларини эътибор билан кузатади, зарур бўлганда эса ортки ҳимоячи билан ўрин алмашиб, мудофаадаги шерикларини старасовка қилади. Ҳужумда у тўп олгандан кейин ҳужум ҳаракатларига қўшилиб тезлик билан олға боради ёки шерикларига тўп ошириб беради. Айрим пайтларида иккинчи эшелондаги ҳужумни қўлланилади ва иложи бўлса дарвозага тўп тепади. Ортки марказий ҳимоячи тактик шароитини назорат дид билан тушуниши, рақибларнинг тактик йўллари "ўқий" олиши ҳамда тўпни эгаллаб олиши ва шерикларни старасовка қилиш учун мудофаа қилувчиларнинг ҳамма ҳаракатларини мувофиқлаш, зонада ўйнаш, дарвозабон ва шериклар билан ҳамкорлик қилиш. Сунъий "ўйинидан ташқари ҳолат" ни тўғри уюштиришга ҳаммадан кўп жавоб берадиган ҳам шу ўйинчидир.

Ҳужумга ўтаётганда ортки марказий ҳимоячи дарвозабон ёки шерикларидан тўп олиш учун очиқ жойга чиқади, кейин эса аниқ ва хилма-хил узатишлар қилиб, атаканинг давом эттирилишига имкон яратади. Нисбатан эркинроқ эканидан кескин ҳолатлар яратиш учун максимал фойдланишга интилиб, гоҳида унинг ўзи ҳам ҳужумга қўшилишади, баъзан эса узоқ ёки ўртача масофадан тўп тепиб, ҳужумни якунлайди. Ҳозирги вақтда ҳимоячиларнинг вазифалари универсаллашув томон

тараккий этиб, уларнинг ҳаракатлари ярим ҳимоячи ва қанот ҳужумчиларининг ҳаракати билан яқинлашиб бормоқда.

Ўрта қатор ўйинчилар. Ҳозирги Футболда ўрта қатор ўйинчиларнинг ҳаракатларига кўп жиҳатдан жамоанинг мувоффақият қозонишга алоқадор омиллар деб қаралади. Бу ихтисосдаги Футболчилар бутун матчи давомида юксак ишчанликни таъминлайдиган аъло даражада ҳар томонлама тайёргарлик кўрган бўлишлари керак. Улар ҳужум ва мудофаа ҳаракатларида актив бўлишлари, ўйинни юксак суръатли ўтказишлар ва бирдам ҳам сусайтирмасликлари даркор. Тактик тайёргарлик юзасидан, жамоа бўлиб ўйнаш воситалари ва услубларини танлашда эпчил ва ихтирочи бўлиш юзасидан ўрта қатор ўйинчилари олдига оширилган талаблар қўйилмоқда. Улар ҳужумда ҳам, ҳимояда ҳам ҳамма шерикларнинг ҳамкорлигини уюштириб турадилар. Ўрта қатор ўйинчилари, бутун жамоа ўйинини ташкил эта билишлари керак.

Уларнинг ҳаракатлари юксак даражадаги ижрочилик маҳоратига асосланган ва доим мустаҳкам, яхши бўлиши лозим. Улар ниҳоятда хилма-хил узатишлардан, айланиб ўтиш ва ҳақозолардан фойдаланилади. Одатда ўрта қатордаги юксак маҳоратли ўйинчилар жуда қаттиқ, аъло даражада, зарба бера оладиган бўлиши керак.

Ҳужумда ўрта қатор ўйинчиларига қўйиладиган асосий талаблар:

а) мудофаадан ҳужумга ўтишни ташкил этиш ва ҳужум ривожини давом эттириш;

б) майдон ўртасини назорат қилиш ва жамоа узоқ вақт тўпни бошқариб туришини, бинобарин. Ташаббусни қўлдан бермай туришни таъминлаш.

в) ҳужумни яқинлашда қатнашиш;

г) ҳам яқиндан турган, ҳам узоқдаги шериклар билан ҳамкорлик қилиш;

д) ҳужум ривожланишида тўпни қанотдан тез ошириш ва бўшаган зонага тез очилиб чиқиш ёрдамида тасодифийликни юзага келтириш.

Мудофаада ўрта қатор ўйинчиларига қўйиладиган асосий талаблар:

а) майдоннинг бутун бўйи ва эни бўйлаб тўғри тақсимланиб туриш, жойлашиш ҳисобига рақибнинг жавоб атаки тез ривож топишига тўсқинлик қилиш;

б) ўзи турган зонадаги энг яқин рақиб ўйинчисини ёки шахсан бириктириб қўйилган рақибни кузатиб бориш;

в) тўп узатилиши ва дарвозага тўп тепилишига йўл қўймаслик;

г) шерикларни страховка қилиш ва улар билан ҳамкорлик қилиш;

Жамоанинг ўрта қатори кўпинча тактик режада ҳаракат қилувчи Футболчилардан тузилиб ярим ҳужумчи диспетчир ва ярим ҳимоячидан иборат бўлади. Ярим ҳужумчи асосан ҳужум қилувчи ўйинчи вазифасини бажаради. Гоҳо у ҳужумнинг бошида ҳаракат қилади ва ҳаракатни актив якунлайди. Диспетчир ҳужумда гуруҳ жамоа ҳаракатларини уюштиради ҳамма уларни иккинчи эшелондаги ҳаракатлар билан бирга қўшиб олиб боради. Ярим ҳимоячи биринчи галда ўз дарвозаси мудофаасини ташкил этишга ёрдам бериб, баъзи-баъзидагина жамоасининг ҳужум қаторларига ёриб кириб боради.

Ўрта қаторни тузатаётганда ўйинчилар бир-бирини тўлдириб, умуман шу ўйин ихтисоси учун назарда тутилган вазифаларнинг ҳаммасини бажарилишини тўлиқ ва ишончли таъминлайдиган қилиб танланади. Бироқ ярим ҳимоячилар ўйин тактикаси ривожланишидаги асосий тенденция улар жамоанинг якунловчи ҳужум ҳаракатларида бевосита иштирок этишларидан иборат.

Қанот ҳужумчилари

Ҳужум қаторининг ўйинчилари. Футболда ҳужум қаторининг қанот ҳужумчилари ҳам бошқа ўйинчилари сингари тезкор, чаққон, кўркмас ва бардошли бўлиши керак. Ҳаракат суръати ва оромини ўзгартира билиш, рақиб кутмаганда “портлай билиш” форвардлар учун шарт бўлган хислат. Ерда ва ҳавода самарали кураша олиш учун ҳужумчилар сакровчан ва кучли бўлишлари керак. Тўпсиз моҳирона манёвр қилиш ҳамда зарба

бериш, тўпни мослаш, тўп олиб юриш, рақибни алдаб ўтишдек хилма-хил техник ҳаракатларни юқори тезлик билан бажара билиш ҳужумчиларнинг бисоти бўлиши шарт. Қолган ҳужумчилар каби улар ҳам атака ҳаракатларининг якунловчи босқичида қатъийлик ва мустақиллик кўрсатишлари, комбинацион ўйинда шериклар билан моҳирона, ҳамжиҳатлик билан ҳаракат қилишлари, буни шахсий импровизация билан бирга қўшиб олиб боришлари керак.

Атакада қанот ҳужумчиларига қўлланадиган асосий талаблар:

а) “ўйиндан ташқари” ҳолат чегарасида моҳирлик билан ўйнаш, шунингдек, ортки ва ўрта қатор ўйинчилари узатган тўпни олиш учун орқага қайта билиш;

б) қанот тезкор шахсий манёвр қилиб, кейин тўпни рақибнинг жарима майдонига узатиб ёки физиллатиб ошириб бериш;

в) ҳужум қаторидаги шериклари билан ёйинки ҳужумга қўшилган ҳимоячилар-у ўрта қатор ўйинчилари билан ҳамкорлик қилиш;

г) ҳужумни якунлашда қатнашиш.

Жамоа ҳужуми бекор кетгандан кейин мудофаага ўтаётганда қанот ҳужумчиси рақиб томон қанот ҳужумчисини таъқиб қилади ёки энг яқинидаги тўпи бор рақиб билан кураш бошлайди. Қанот ҳужумчиси натижали ҳужум қилиш учун куч сақлаб мудофаа ҳаракатларида кам, лекин актив қатнашади.

Марказий ҳужумчи. Ҳужумни кескин давом эттириш йўллариини узлуксиз ишлаш, ҳужум қаторининг “учида” ўйнаш, жамоа уринишларини натижали якунлашда актив қатнашиш бу Футболчининг асосий вазифаси ҳисобланади. Марказий ҳужумчи зарба позитциясига энг қисқа йўл билан етишга интилиб, майдоннинг бутун кенглиги бўйлаб кўп марталаб ва хилма-хил очилиб чиқади. У тезкор манвёр қиладиган битта, баъзан эса бир нечта ҳимоячи билан курашда дарвозага қарата зарба бера оладиган шериклари тепалатиб узатган тўпдан моҳирона фойдалана биладиган, қайтган тўпга қўшимча зарба беришга интиладиган бўлиши керак.

Курашда кўркмаслик, қатъийлик, фидоийлик бу хислатларнинг ҳаммаси юқори маҳоратли марказий ҳужумчиларига хос фазилатлардир.

Аслида марказий ҳужумчиларнинг мудофаада конкрет вазифалари бўлмайди. Уларнинг ҳужумдаги активлигининг ўзи бир неча ҳимоячилар ҳаракатини бўғиб туради, чунки орт томонида тезкор, манвёри рақиб бўла туриб ҳимоячилар ўз ҳужум каторига бориб қўшилишга журъат эта олмайдилар. Марказий ҳужумчи яккама-якка кураш ва вақт камлиги шароитида шахсий ҳаракатлар билан гуруҳ ҳаракатларини моҳирона қўшиб олиб, борадиган, вазиятни усталик билан тайинлайдиган якунловчи, ҳаракат ёки ҳаракатларни бажара оладиган бўлиши керак.

Дарвозабоннинг ўйин тактикаси. Дарвозабоннинг асосий вазифаси бевосита ўз дарвозасини ҳимоя қилишдир. Бунда “дарвозадаги ҳаракатлар” билан “дарвозадан чиққандаги ҳаракатлар” ни ажратиб кўрсатиш мумкин.

Дарвозадаги ҳаракатлар. Рақибнинг якунловчи зарбаларидан дарвозани бевосита ҳимоя қилишда дарвозабон қуйидагиларга риоя қилиши керак:

1. Позиция танлаш. Тўғри танланган пазия дарвозабонга энг кам куч сарфлаб, рақиблар дарвозага йўналтирган тўпларни ишончли қабул қилиб олиш имконини беради. Бунда ҳужум қилаётган жамоанинг тўпини бошқараётган ўйинчиси ҳолатини, яни қандай бурчак ҳосил қилиш зарба беришини ҳисобга олиш зарур. Бурчак қанчалик ўткир бўлса дарвозабон тўпи бор ўйинчи томонидаги устунда шунчалик яқинлаша боради. Марказдан ҳужум бўлганда дарвозабон нишонга уриш бурчагини торайтириш ва дарвозанинг исталган бурчагига йўналтирилган тўпни олишни осослаштириш учун бир оз олдинроққа чиқиш керак. Вазиятни яхши танловчи дарвозабон тўпга камдан-кам йиқилиб ташланади. Бу эса ҳужумчи гўё дарвозабонни пойлаб тўп йўналтиргандай таассурот ҳосил қилади. Худди шунинг ўзи позиция танлай билишга берилган энг юксак баҳодир.

2. Қайси ҳужумчи қандай йўналишда зарба беришни яхши кўришини билиш. Тажрибали дарвозабонлар рақиблар ҳаракатини синчиклаб ўрганиб, баъзан ҳар қайси етакчи ҳужумчига картотекадек бир нима тузиб борадилар. Бу умумий қонуниятлардагина эмас балки мазкур конкрет рақибнинг хусусиятларига асосланиб вазият танлашни кўп жиҳатдан осонлаштиради. Ўз ҳаракатларининг кучли ва заиф томонларини билиш. Айрим ҳолларда дарвозабон йиқила туриб тўп олиш қулайроқ томонда дарвозанинг каттароқ қисмини қолдиради. Бу ҳол дарвозанинг каттароқ қисмини тўсиш учун энг қулай поизия танлаш имконини беради. Жой танлашни такомиллаштириш систематик суратда тренировка қилишни ҳар бир матч давомида йиғинчоқликни ниҳоятда эътибор бериб ўйнашни, босиқлик ва шошилмасликни талаб қилади.

Ҳаракат усулини танлаб олиш дарвозабонга берилган зарбани бир ёқлик қиладиган техник ҳаракатни тўғри ижро этиш имконини беради. Бунда дарвозабон қуйидагиларни эътиборга олади. Дарвозадаги ўз вазиятни, тўпнинг учиш траекториясини зарба кучини, яъни тўпнинг учиш тезлиги ўз ўйинчилари ва рақиб ўйинчилари қандай жойлашганини майдон ва тўпнинг аҳволи. Ҳаракат усулини аниқлаб олгандан кейин дарвозабон тегишли техник ҳаракат ёрдамида уни амалга оширади.

Дарвозадан чиққандаги ҳаракатлар

Ўйиндаги аҳвол дарвозабонни кўпинча дарвозани ташлаб чиқиб, жарима майдони ҳаракат қилишга мажбур этади. Бундай ҳолларда дарвозабон ё жарима майдони доирасига йўналтирилган тўпларни тутиб қолади, ё бўлмса, тўпни қўлга киритиш учун рақиб билан яккама-якка кураш бошлайди. Дарвозабон қуйидаги ҳолларда дарвозани ташлаб чиқиши мумкин: Дарвозадан чиқиш ниҳоятда зарур бўлса; Дарвозабон тепалатиб узатилган тўпга ета олишига, яъни ўз ўйинчиларининг ва нариги томон ўйинчиларининг жойлашиши бирмунча бемалол ҳаракат қилиш имконини беришга ишонса; Рақиб ғизиллатиб узатган тўп дарвоза яқинидан ўтаётган бўлса. Дарвозабон қуйидаги ҳолларда дарвозани ташлаб

чиқмаслиги керак: Тўпни қўлга киритиш учун керакли вазиятга ўтиб улгуришга ишонмас; Ҳимоячилардан бирортаси тўпи бор ҳужумчи билан ёки “нейтрал тўп” учун курашиб турган бўлса; Жарима майдони ўйинчиларга тўлиб кетиб, улар дарвозабоннинг керакли вазиятга чиқишига ҳалақит бериши мумкин бўлса. Ташлаб чиқилган дарвоза рақиб учун очилиб қолишини дарвозабон ҳамма вақт эга туриш шунинг учун ҳам қандай бўлмасин, тўпни қўлга киритиб, ҳужумдагиларни зарба бериш имкониятидан маҳрум қилиши керак.

Дарвозабоннинг ҳужумдаги ҳаракатлари.

Ўйин вақтида тўпни қўлга киритгандан кейин ёки дарвозадан тепиш ҳуқуқини олгандан кейин ўз жамоасининг атака ҳаракатлари бошланғич босқични уюштириб бериш дарвозабоннинг муҳим вазифаси ҳисобланади.

Дарвозадан тепишда ҳужум уюштириши.

Дарвозадан тепишда ҳужум уюштиришнинг икки хил варианты бор:

1. Дарвозабон тўпни қўлга киритиш ҳуқуқини олиш кўзлаган комбинация. Дарвозабон тўпни ҳимоячилардан бирига, кўпроқ қанот ҳимоячисига оширади, у эса тўпни дарвозабоннинг ўзига қайтаради. Дарвозабон тўпни қўлга киритиб, атакани турли усулда давом эттириши мумкин.

Дарвозадан тепиб ўзаро ўйнашдаги ҳамма комбинациялар тренировкалар пайтида тўпни рақиб тутиб қолишига йўл қўймайдиган даражада обдон ишланган бўлиши керак.

2. Тўпни очилган шериклардан бирига узатиб бериш. Дарвозабон тўпни қулай вазиятга чиқиб очилган шерикларидан бирига оширади. Тўп қанча узоқ масофага узатилса, ҳужум шунчалик тез ривож топа олади, чунки бу хилдаги биринчи узатишдаёқ рақибнинг бир қатор ўйинчилари мудоваада актив қатнашишидан маҳрум бўлиб қолади. Дарвозабон турли масофаларга тўп узатишнинг умумий қонунларини билиши шарт; тўп

қанчалик қисқа масофага узатилса, уни олдириб қўйиш проценти шунчалик кам; қанчалик узоқ масофага узатилса, ўйин шунчалик кескинроқ бўлади. Шунинг учун қаноат томонда ўйинчи очик жойга чиққандагина қисқа масофага узатган маъкул, чунки рақиб тўпни тутиб қолганда ҳам дарвозага бевосита ҳавф сола олмайди.

Жавоб ҳужум уюштириш. Ўйин вақтида тўпни қўлга киритгандан кейин дарвозабон уни қўли билан узатиб, жавоб ҳужуми ҳаракатлари бошлаб беради ёки оёқ билан тепиб узатади. Бунда қўл билан ташланган тўп шерикка жуда аниқ қўл билан 30-40 м га етказиб берадиган дарвозабонлар ҳам бор, тепилганда эса масофа узайса-да етказиб бериш аниқлиги камайиб кетишни ҳисобга олиш керак.

Дарвозабон жавоб ҳужуми бошлаётганда муайян тактик вазифани ҳал қилади, чунки бу вақтда унинг шериклари жамоа ҳаракатларининг тактик режани амалга ошириш учун энг қулай вазиятга чиқиш ниятида манёврлар қилишаётган бўлади. Бу вазифанинг тўғри ҳал этилиши жамоага ташаббусни қўлда сақлаш, ўзи учун қулай ўйин шароитида ўйнашга рақибни мажбур қилиш имконини беради. Дарвозабон жавоб атакаси уюштираётган ундан нима талаб қилишни яхши билиш керак. Агар жамоа қанот ҳужумчиларининг тезкор ҳаракатларидан бот-бот фойдаланаётган бўлса, тўпни қанотдаги узоқ жойга узатиб берган маъкул.

Тўпни ўйинга киритиш усулини танлаш ёки жавоб ҳужумини бошлашда дарвозабон учун қуйидагилар:

Дарвозадан тепиш ёки дарвозабон бошлайдиган жавоб ҳужумида жамоа ҳаракатларини уюштириш режа:

Ўйиндаги вазият ва шериклардан ҳар бири вазиятни қанчалар тез баҳолай билиши;

Ўз ҳужумчиларнинг “нейтрал тўп” учун рақибларга қарши, айниқса ҳавода яккама-якка кураш натижалари қандайлиги бўлса унда тўпни узоқ жойга ҳимоячилар орқасига узатиб беришдан фойдаланиш мумкин.

Ўз дарвозаси хавфсизлигини максимал сақлаб қолиш вазифаси асос бўлади.

Шериклар фаолиятини бошқариш: Ҳозирги вақтда бутун жамоанинг ҳужум қилишини ва айниқса мудофасини уюштиришни бошқармайдиган дарвозабонни тасаввур ҳам қилиб бўлмайди. Дарвозабон ўйин вазиятини тезгина баҳолаб қандай жойлашиб олиш тўғрисида шерикларига қисқа ва лўнда кўрсатма бериши шарт. Бу ишни у тўпни эътибордан четда қолдирмай, ҳатто ўзи кураш олиб бораётган пайтларда ҳам қилиши керак. Мудофаада ишонч билан ҳаракат қилиш, мудофаанинг муҳим ва мустаҳкам бўлиши кўп жиҳатдан дарвозабони билан ҳимоячиларнинг бир-бирларини ниҳоятда яхши тушунишларига боғлиқ. Бевосита дарвоза кинида жарима ёки эркин тўп тегилаётганда, шунингдек бурчакдан тегиш пайтларида “девор” ясашга дарвозабоннинг бир ўзи бошчилик қилади. Дарвозабоннинг тактик тайёргарлигини такомиллаштиришда қуйидагилар кўзда тутилиши.

а) танланадиган ҳаракатларни белгилаб олиш аниқ. Вақтида ва тез бўлиши;

б) дарвозада, жарима майдонида мўлжал ола билиши;

в) юксак маҳорат билан “ўйинни ўқий билиш”, яъни мудофаа ва ҳужумда ўйин шароитини аъло даржада тушуниши асосида шериклар билан ҳамкорлик қила олиши керак.

2.2 Футбол ўйинида ҳужум тактикаси ва уни такомиллаштириш асослари

Ҳужум тактикаси деганда тўп ихтиёрида бўлган жамоанинг рақиб дарвозасини забт этиш учун қиладиган ҳаракатларни уюштириш тушунилади. Ҳужум ҳаракатлари тузилишининг хилма-хиллиги, ҳужум ривожини суръатининг, асосий ёриб ўтиш йўналишининг ўзгартирилиши, ниҳоят, яккама-якка кураш, техник ҳаракатларнинг хилма-хил бўлиши-буларнинг ҳаммаси ҳужумни барбод этишга интилаётган ҳимоячиларни

ниҳоятда қийин аҳволда қолдиради. Ҳужумдаги ҳаракатлар шахсий ҳаракатларга, гуруҳ ҳаракатлари ва жамоа ҳаракатларига бўлинади.

Индивидуал тактика: Ҳужумдаги шахсий тактика бу Футболчининг муайян мақсадни кўзда тутган ҳаракатлари, унинг мазкур ўйин вазиятида бир қарорга келиш мумкин бўлган бир қанча имкониятлардан энг тўғриси танилай билиш, Футболчининг тўп ўз жамоасида бўлганда рақибнинг диққат-эътиборидан четга чиқа олиши, ўзи ва шериклари учун ўйнадиган бўш жой топиши ҳамда пайдо қила билиши керак бўлиб қолган тақдирда эса ҳимоячи билан курашда ютиб чиқа олишига асосланади.

Тўпсиз ҳаракатлар: Тўпсиз ҳаракатлар қуйидагилардан: очилиш, рақибни чалғитиш ва майдоннинг айрим қисмида ўйинчиларни сон жиҳатдан ортиқлигини яратишдан иборатдир. Очилиш-бу Футболчининг шерикларидан тўп олиш учун шароит қулай бўладиган жойга ўтиш. Моҳирлик билан очилиш учун ҳужимчи у ёки бу вазиятининг қанчалар қулайлигини жуда яхши баҳолай оладиган бўлиши керак. Энг қулай вазиятга вақтида чиқиб олиш ҳужумчи ва унга қарши ўйнаётган ҳимоячининг тезкорлик ҳислатларига, шерикларнинг ҳаракатига ва бошқа омилларга боғлиқ бўлиши мумкин. Мувоффақият кўп жиҳатдан ҳужумчининг тўп қабул қиладиган вазиятга қанчалар тез чиқиб олишига ва тўп олганда кейин қандай ҳаракат қилишига боғлиқ.

Ҳужумчилар асосан майдон бўйлаб манёвр қилиб, тўпсиз ҳаракатланиб юрадилар. Манёвр қилиш-бу Футболчининг очилиб чиқишга ва рақибни чалғитишга ҳаракатларнинг кўп марталаб жой алмаштириши. Ҳамма ҳаракатларнинг натижаси, пировардда матчнинг қандай тугаши, ўйинчилар қанчалар тўғри вазият танлашга, айти пайтда тўпни диққат-эътиборидан четда қолдирмай Футболчига шерикларидан қанчаси ўзини “таклиф этиши” га боғлиқ. Қанотда ўйнайдиган ҳужумчининг қандай очилгани маъқулроқ экани 3-ўйинчи тўпни қанотга узатиб бермоқчи; унинг шеригида очилишнинг иккита варианты бор:

а) тўпнинг ҳимоячи орқасига, узоқдаги бўш жойга узатилиши учун қулай шароит яратиб, ҳимоячи билан қарийиб бир чизикка чиқиш;

б) ўзи билан ҳимоячи орасидаги масофани узоқлаштириб ҳамда шундоққина оёғига узатиб беришлари ёки “чала” узатишлари учун шароит яратиб, ўз дарвозаси томон ҳаракатлана бошлаш.

Шериклардан ҳеч бири марказдан ҳужум қилмаётган бўлса қанот ҳужумчиси рақиб дарвозасига бевосита хавф солиш учун энг қулай вазиятга чиқиб. Бутун майдон кенглиги бўйлаб очилиши мумкин.

Ҳамма ҳолларда ҳам Футболчи вазият танлашда қуйидагиларга амал қилиши керак:

1. Очилиш рақиб учун кутилмаганда ва катта тезликда ижро этилиши керак. Бу ҳимоячидан узоқлашиб, тўп олиш учун маълум даражада запас вақт ютиш имконини беради.

2. Очилиш ҳали тўп тегмаган шериклар ҳаракатини қийинлаштириб қўймаслиги лозим.

3. Тўп теккан ўйинчига ортиқча яқинлашиб бориш тавсия этилмайди- бу ҳужум ривожланишни секинлаштириб қўяди.

4. “Ўйиндан чиқиб қолмаслик” учун жуда эҳтиёт бўлиш зарур.

Рақибни чалғитиш- бу шерикларига шахсий ҳаракат учун қулай шароит яратиб бериш мақсадида Футболчининг ҳаракатланиши. Қўриқчисини эргаштириб кетиш мақсадида маълум зонага сохта ҳаракатлана бориб, ё тўпи бор ўйинчининг, ёки дарвозага бевосита хавф солиш учун қулай вазиятда турган шеригининг бемалол ҳаракат қилишни таъминлаб бериш яхши манёвр ҳисобланади. Ҳужумчи ўйинчиларнинг қанот ҳимоячилари ҳужум қилиши учун бўш зона ҳосил қиладиган чалғитиш ҳаракатлари тасвирланади. Тўп 8-ўйинчида, 9-ва 7 ҳужумчилар чап томонга ҳаракатланиб, қўриқчиларни эргаштириб кетадилар, 2-қанот ҳимоячи ҳужумга бемалол қўшилиши учун зонани очик қолдирадилар. Бу пайтда майдоннинг дарвозани забт этиш энг қулай қисмига тўп узатиш учун жуда яхши имконият юзага келади. Ҳужумчи ўйинчиларнинг иккинчи

эшелондан хужум қилувчи 8-ўйинчига қулай шароит яратадиган чалғитиш ҳаракатлари 9 ва 4-ўйинчилар олдинлаб олдинлаб ён томонга кескин югуриб, ҳимоячиларни эргаштириб кетадилар-да, 8-ўйинчига янада илгарилаб бориш ва дарвозага қарата зарба бериши учун яхши шароит яратиб берадилар. Борди-ю ҳимоячилар югуриб кетганлар ортидан бормасалар, унда тўпни очилган шерикларга узатиб юбориш мумкин.

Майдоннинг айрим қисмида кўп марталаб очилиб чиқиб туриш, чалғитишлар ва сон жиҳатдан ортиқликни ҳосил қилишни бирин-кетин такрорлайвериш муваффақиятни таъминлаб боради. Тўпни бошқараётган жамоанинг ўйинчилари қанчалик актив манёвр қилсалар, атакани ривожлантиришда турли комбинация вариантларидан шунчалик кўп фойдаланиш мумкин ва айнан бир ҳужумни муваффақиятли тугаши аниқроқ бўлади. Айрим ўйинчининг ҳам, умуман жамоанинг ҳам тактик жиҳатдан қанчалар саводли эканини манёвр қилишига қараб айтса бўлади.

Алдаш ҳаркатлари ёрдамида айланиб ўтиш-ўйин жойи нисбатан чоғроқ шароитда кураш олиб боришнинг энг самарали воситасидир. Финтларнинг қуйидаги турлари мавжуд;

Зарба бериб финт қилиш. Тўпи бор ўйинчи ҳимоячига яқинлаша туриб, унга 3-4 м қолганда, гўё тўпни шундоққина рақибга тепмоқчидек оёғини қаттиқ орқага тортади. Рақиб зарба тегишига чоғланиб одатда, ўйинчи ёнидан ўтиб кетганига тез эътибор беролмай қолади. Бу финт ҳимоячининг ёнида бўш жой бўлган ҳоллардагина қўлланиланилади. Йўқса ҳужумчи ўзи билан курашаётган ҳимоячининг ёнидаги ҳимоячига рўпара келиб қолади.

Қочиб финт қилиш. Тўпи бор ҳужумчи тўппа-тўғри ҳимоячига қараб кетаверади. Орада 2-3 масофа қолганида ҳужумчи чап томонга кетмоқчидек ҳаракат қилади-да кейин максимал тезликда ҳимоячининг ўнг томонидан айланиб ўтиб кетишга ҳаракат қилади. Айланиб ўтишнинг бу тури мадоннинг исталган жойида ва турлича вазиятда мувоффақият билан қўлланилиши мумкин.

Тўпни тўхтатиб туриб финт қилиш. Тўпи бор ўйинчи изма-из келаётган ҳимоячи етиб олаётганини кўриб, тезлигини бир оз камайтиради. Орада 1,5-2 м масофа қолганда ҳужумчи тўпни тўхтатади, кейин эса илгарги йўналишда максимал тезликда ҳаракатни давом эттиради.

Финт қилиб айланиб ўтиш. Айланиб ўтиш икки ҳаракатдан-сохта ва чин ҳаракатлардан иборат бўлади. Сохта ҳаракат “ҳар бир мазкур ҳимоячининг тезлигида” бажарилишини яъни финтни рақиб “кўриши” керак, йўқса у сохта ҳаракатга эътибор бериб аксилчора кўриб улгурмайди. Ваҳоланки ҳужумчи рақибни сохта йўналишида қаршилиқ кўрсатишга мажбур этишни, бинобарин айланиб ўтишни давом эттириш учун керакли йўналишини бўшатиб олишни мўлжаллаб ҳаракат қилади.

Финт иложи борича табиий бўлиши керак, шундагина ҳимоячи бажарилаётган ҳаракатнинг чинакам эканига ишонади. Ҳимоячидан айланиб ўтиб олгандан кейин тўпни гавда билан тўсиб олиб рақиб тўпни ола олмайдиган ҳолатга ўтиш лозим. Айланиб ўтишдан мақсад уни намойиш қилишдагина иборат бўлмаслиги керак. Айланиб ўтиш ҳамма вақт зарба бериш, тўп узатиш, майдоннинг айрим қисмидан миқдор ортиқлиги ҳосил қилиш ва ҳоказолар учун қулай шароит яратиш имконини берадиган восита бўлиб қолиши лозим.

Айланиб ўтишнинг рақиблар жарима майдони ва унга яқин жойларда ишлатган маъқул. Майдоннинг ўрта қисмида ва айниқса ўз жарима майдонида айланиб ўтишни камроқ қўлланиш тавсия этилади, чунки бундан олдириб қўйилган ҳар қандай тўп ўз дарвозаси учун хавфли бўлиб қолади.

Дарвозани мўлжаллаб зарба бериш. Бу барча ҳужум ҳаракатларини амалга оширишининг энг асосий воситаси ҳисобланади. Ана шу “пировард” ҳаракатлар тактик жиҳатдан моҳирона ишлатилмаса, жамоанинг ютиб чиқишга қартилган барча уринишлари зое кетади.

Дарвозани мўлжаллаб зарба бериш тактикасининг умумий асослари: Зарба бериш олдидан дарвозабоннинг вазиятини моҳирона баҳолаш ва

унинг яхши кўрган ҳаракатларини билиш керак. Конкрет ўйин вазиятига қараб бериш усулини тўқри танлаш лозим. Бажриш характери жиҳатидан айнан шу вазиятда қулай бўлган зарбадан фойдаланиш зарур. Зарба дарвозабон учун иложи борица қутилмаган бўлиши даркор. Дарвозани забт этиш учун қулайроқ вазиятда турган шерикка тўп ошириб берган маъқул. Ўйинчи турли усулларда зарба беришни билиши керак. Дарвозани мўлжаллаб калла билан зарба беришни билиш ниҳоятда муҳим чунки тўп ҳаволатиб узатилганда ҳужумни яқунлаш учун бу жуда қулай келади.

Тўп узатиш. Тўпни узатиш икки ўйинчининг бири иккинчисига тўп йўналтираётгандагина ўзаро ҳамкорлиги бўлиб, бу Футболдаги индивидуал ва гуруппа ҳаракатлари ўртасидаги оралик звено деса бўлади. Кимга, қачон ва қанақа қилиб тўп узатиб бериш масаласини ҳал қилаётган, шунингдек, бу мақсадни амалга ошираётган Футболчи шахсий маҳоратини намоиш қилади. Айни вақтда тўп узатиш икки уч спортчининг биргаликдаги ҳаракатларини амалга ошириш воситаси ҳисобланади.

3. Боб. Футболчилар тактик ва техник ҳамда жисмоний тайёргарликдан иборат бўлган махсус тайёргарликларини ташкил этиш

Футбол матчи давомида юзага келадиган тактика вазифаларининг кўпчилиги комбинациялар воситаси ҳал этилади. Комбинация- бу муайян тактика вазифани ҳал этаётган икки ёки бир неча ўйинчининг ҳаракатлари бўлиб, бутун ўйин комбинациялар-у унга қарши ҳаракатлар занжиридан иборат. Бунда комбинациялар олдиндан тренировкalar вақтида тайёрлаб қўйилган ва тайёрлаб қўйилмаган, яъни матчининг узи давомида юзага келган бўлади.

Ҳар бир жамоа ўйиннинг муайян пайтларида қандайдир бир вазифани биргаликда ҳал қиладиган звенолардан, яъни тактик бирликлардан иборат. Мутлақо равшанки, комбинация қатнашчиларининг ҳаммаси бир-бирига мос ҳаракат қилсаларгина мувоффақият қозонса бўлади. Ана шунинг учун

хам конкрет комбинация танланг ва амалга оширишда бир-бирини тушуниш ёки, баъзан айтилишича “шериклик хисси” алохида ахамиятга эга бўлади.

Ўйинни бир хилда тушунадиган спортчиларгина қуйилган вазифани ягона режада хал эта олишлари ва керакли комбинация танлаб, уни муваффақиятли амалга ошириши олишлари мумкин. Комбинацияларнинг иккита асосий тури бор, деб ҳисобланади: стандарт ҳолатлардаги комбинациялар ва ўйин эпизоди давомидаги комбинациялар.

Стандарт ҳолатлардаги комбинациялар. Бундай ҳолатлардаги (тўпни ён чизик нариёғидан ташлаб бериш, жарима тўпни тепиш, пайтидаги) комбинациялар ўйинчиларни майдон зоналарида комбинацияни амалга ошириш учун энг қулай қилиб жойлаштириб олиш имконини беради. Одатда ҳар қайси комбинациянинг вариантлари ҳам бўлади.

Ён чизик нариёғидан тўп ташлаб беришадиган комбинация. Биринчи вариант тўпни ўз жамоасида сақлаб қолиш кўзда тутилади. Иккинчи вариантдаги мақсад эса-ўйинчини зарба бериш вазиятига олиб чиқишдир.

Бурчакдан тўп тепишдаги комбинациялар. Биринчи вариант тўпни жарима майдонига ошириш. Тўп одатда тепалатиб узатилади, бунда Футболчи тўпни дарвоза томонга қайриб, ёй бўйлаб учадиган қилиб бураб тепишга ҳаракат қилади. Бу дарвозабон билан ҳимоячилар фаолиятини қийинлаштириб қўяди. Гоҳида тўпни дарвозадан қочириброк, аммо югуриб келаётган ҳужумчига етиб борадиган қилиб, ёй бўйлаб учадиган қилиб бураб тепилади. Камдан-кам ҳолларда шеригининг оёқ-қўйиб қолишидан ёки рақиб оёғига тегиб дарвоза томон бурилишни мўлжаллаб, тўпни дарвозанинг узунаси бўйлаб пастдан “ғизиллатиб” берилади. Иккинчи вариант-бурчакдан тепишда ўзаро ўйинаш. Бурчакдан тепувчи тўпни ёнгинасидан шеригига узатади, у эса бир тепиб қайтариб беради. Кейин тўпни бор ўйинчи ё ўзи зарба бериш вазиятига чиқади, ё бўлмаса

тўпни қулай вазиятга чиққан шеригига узатиб юборади. Ҳар қайси вариантнинг ҳам яхши томонлари бор, аммо тўпни бурама тепиш ёрдамида тепалатиб зарба билан узтиб берганда, дарвозага бурчакдан тепишда ўзаро ўйналадиган нисбатан кўпроқ хавф солинади.

Рақиб дарвозаси яқинидан жарима тўпи тепишдан комбинациялар. Биринчи вариант бевосита дарвозани мўлжаллаб тепиш. Бунда кўпинча бурма тўп тепишдан фойдаланилади, чунки рақиблар тўп йўлини тўсиш учун, одатда, “девор” ясаб турадилар. Тўпни дарвозанинг “девор” ёпиб турган томонига йўналтирилган қулайроқ, чунки дарвозабон дарвозанинг тўғридан-тўғри зарба бериш учун очик қолган томонига кўпроқ эътибор беради. Иккинчи вариант-шериклардан бирини дарвозани забт этиш учун қулай вазиятга чиқариш.

Жарима майдонининг чап қанотидаги ўйинчини ҳужумга қўшиш комбинация кўрсатилган. 8-ва 9-ўйинчилар ёнма-ён турадилар. 8- ўйинчи зарба бериш учун югура бошлайдида, тўпга тегмай ўтиб кетади. Бу билан ҳимоячиларнинг 9-ўйинчи ҳаракатларни кузатишларини қийинлаштирган эди. 9-ўйинчи эса кутилмаганда олдинга ўнг томонга жарима майдони яқинида турган 7-ўйинчига тўп узатиб беради. 7-ўйинчи бир тепиб тўпни жарима майдонига етиб келишга улгурган 8-ўйинчига оширади.

Рақиб дарвозаси яқинидан эркин тўп тепишдан комбинациялар. Бундай комбинациялардан мақсад-жарима тўпи тепишдаги комбинацияларнинг иккинчи вариантыда қандай бўлса, ҳудди шундай, яъни шеригини дарвозани забт этиш учун қулай вазиятга чиқариш.

Дарвозадан тепишдаги комбинациялар. Бу комбинациянинг икки кўриниши бор. Биринчи ҳолда дарвозабон очилган шерикларидан бирига, кўпинча ён чизиқ яқинида очилган шеригига тўпни тепиб чиқариб беради. Иккинчисида эса дарвозабон жарима майдонининг ён чизиғи яқинида очилган ҳимоячига тўпни тепиб чиқариб беради, ҳимоячи эса тўпни дарвозабонга қайтаради. Кейин дарвозабон тўпни оёғи билан тепиб майдонга чиқаради, ёки қўли билан шерикларидан бирига ташлаб беради.

Майдонининг бошқа қисмларида тўпни тепиш ва эркин тўп тепишдаги комбинациялар “ўйин эпизодларидаги комбинациялар” бўлимида қараб чиқилади, чунки улар аслида бир-биридан кам фарқ қилади.

Стандарт ҳолатлардаги комбинациялар бир хилда бўлади, деб ўйлаш керак эмас. Юксак маҳоратли жамоа бир хилдаги дастлабки ҳолатда ҳам хилма-хил комбинациялар чиқара билиши керак. Қўйилган вазифа қандайлигига қараб комбинацияни ё кучли ёки аъло даражада тўғри тепа олдиган, ёки тактик тафаккури зўр ўйинчи бошлаб беради. Шунда рақиблар тўп дарвозни мўлжаллаб тепиладими ёки ўйинга тепиб бериладими-олдиндан била олмайдилар.

Узатиш тактикаси. Футбол даги ҳамма узатишларни мазмунига биноан қуйидаги тарзда классификацияласа бўлади:

Нимага мўлжалланганига қараб: а) оёққа бориб тушадиган; б) югуриб боришга-ҳимоячилар орқасига, бўш жойга; в) зарба беришга; г) “чала”-ўз дарвозаси томонга ёки майдонига кўндалангига-очилган шеригига; д) физзилатиб.

Масофасига қараб: а) қисқа (5-10м); б) ўртача (10-25м); в) узок (25 м дан ортиқ).

Ўйналишига қараб: а) пастлатиб; б) тепалатиб; в) ёй бўйлаб.

Ижро усулига қараб: а) секингина (аниқ мўлжаллаб); б) бурама; в) орқага.

Улгуришга қараб: а) вақтида; б) кечикиб; в) барвақт.

Ҳужум қилаётганлар хилма-хил узатишлар ишлатиш натижасида ҳимоячиларни гоҳ олдинга чиқиб, гоҳ қанот томонларга яқинлашиб ҳаракатланиб юришга мажбур қиладилар, шунингдек ҳужум йўналишини тезлик билан қанотдан-қанотга ўтказиб ўйнайдилар.

3.1. Футбол ўйинидаги асосий тактик ва техник ҳаракатлар, уларни такомиллаштириш асослари

Жамоа тактикаси бу конкрет ўйин шароитида пайдо бўлган вазифаларни ҳал қилишда бутун жамоанинг коллектив ҳаракатларини уюштиришдир. Бутун жамоанинг ҳужум ва муҳофаза ҳаракатлари аниқ уюштирилмаса, ўйин бетартиб, бемақсад бўлади, унда ўйинчилар ўртасида вазифа тақсимлашнинг иложи бўлмайди. Бундай ҳолларда ўйинчилар қандай бўлмасин тўпни эгаллаб олиб бир аммаллаб дарвозага киритиш учун у ёқдан бу ёққа югуришаверади.

Футболнинг юз йилдан ортиқроқ тарихи мобайнида ўйинчиларни аниқ жойлаштириб. Улар ўртасида вазифалар аниқ тақсимланишни назарда тутган кўплаб тактик системалар ярилган. Ҳужумдаги жамоа тактикасининг, яъни конкрет ўйин шароитида пайдо тактикасининг яъни конкрет ўйин шароитида пайдо бўладиган вазифаларни ҳал қилишда бутун команда коллективи ҳаракатларини уюштиришнинг асосий тамойилларини кўриб чиқамиз.

Ҳар қандай тактик ситемада ҳам жамоа тактикаси икки тур ҳаракат, яъни тез ҳужум ва тадрижий ҳужум амалга ошрилади. *Тез ҳужум* Тез ҳужум жамоа атака ҳаракатларининг энг самарали усули ҳисобланади. Бунинг моҳияти шундан иборатки, унда битта-учта узатишда ўйинчилардан бирини дарвозани забт этиш учун қулай вазиятга чиқарадиган атака ёки жавоб атакиси уюштирилади. Ҳужум-бу жамоанинг рақиб дарвозасини забт этишга қаратилган ҳаракатларни уюштириш. Тез ҳужумнинг афзаллиги шундаки, бунда муҳофадаги кучларни қайта уюштириб олишга рақибларнинг вақти бўлмайди. Ҳужумдагиларнинг ҳамма ҳаракатлари қутилмаганлик элементларига бой бўлиб, юқори тезликда бажарилади. Ўйинчилар майдонда кўп маневр қиладилар ва тўпни узатиш билан энг қисқа вақт ичида шерикларидан бирини зарба бериш вазиятига чиқариш имкониятини яратадилар. Тез ҳужум жавоб

атакалари вақтида, яъни ўйин эпизоди давомида тўпни қўлга киритган жамоанинг ҳаракатларини уюштириш вақтида энг кўп самара беради.

Ҳозирги Футболда жамоа тўпни қўлга киритгандан кейин, ўйин эпизоди давомида атаканинг учта фазаси бўлади. Биринчи фаза-“ўтиш”, яъни мудофаадан тез-хужум усулида хужумга ўтишидаги тайёргарлик ҳаракатлари. Бу ҳаракатлар тўпни олдинидаги ўйинчига тез узатиб беришни ва мудофаада қатнашган хужум ўйинчиларнинг хужум каторидаги ўз жойларига қатишини ўз ичига олади. Иккинчи фаза-“хужум”, яъни рақиблар хужумининг олдини олиш ҳамда бартараф этиш ҳаракатларини кучайтириш ва уюштиришга улгурмасданок унинг мудофасини ёриб ўтиш. Учинчи фаза “хужумини тугаллаш”, яъни гол вазияти ҳосил қилиш ва дарвозани мўлжаллаб зарба бериш.

Ўз жарим майдонида ўнг қанот бўйлаб тўп йўналтирилганда- хужум қилганда ютиб чиққан жамоанинг кейинги тез хужум варианти кўрсатилган. Ўнг томон марказий ҳимоячиси-3-ўйинчи тепалаб келган тўп учун курашда ютиб чиқиб тўпни 8-ўйинчига оширади. Бу дарҳол кўриқчисиз бўлган 11-хужумчига узатади-да,ўзи катта тезликда олға ўтиб, олдинги қаторда миқдор ортиғлиги ҳосил қилади. 11-ўйинчининг бундан кейинги ҳаракати икки вариантда бўлиши мумкин: бири шерикларининг чалғитувчи маневрдан фойдаланиб, зарба бериш позициясига чиқиш бўлса, иккинчиси олдинга томон ўтиб, ҳимоячилардан бирини ўзига жалб этганда кейин дарвозани мўлжаллаб зарба бериш учун бўшаган шеригига тўпни узатиб юборишадир.

Тез хужумни уюштиришга бўлган асосий талаблар: Рақиб хужумчилари мудофаага қайтиб улгурмаслиги учун уларни “кесиб қўйиш” мақсадида тўпни олдинга, албатта, тез узатиб юбориш. 11-ўйинчига тўп узатиб юборилгандан кейин рақибларнинг 10-2-8 ва 6- ўйинчилари “кесилиб қолганлиги” кўриниб турибди. Албатта , буларнинг ҳар бири мудофаага мумкин қадар тез қайтишга ҳаракат қилади, лекин хужумдагиларнинг вақтдан ютганлиги ва улар бундан моҳирлик билан

фойдаланиб, дарвозани забт этиш учун реал имконият ҳосил қилишлари мумкинлиги аниқ кўриниб турибди.

Ўйинчиларнинг иккинчи ва учинчи фазадаги ҳаракатлари ўйнаб тобига етказилган юксак тезликда бажариладиган комбинациялар асосида бўлиши керак. Тезлик билан ёриб ўтиш маневри қанот бўйлаб, марказда ва майдоннинг бутун кенглиги бўйлаб амалга оширилиши мумкин. Бундаги асосий мақсад- зарба бериш вазиятига чиқишнинг энг қисқа йўлини топиш. Хужумни ривожлантиришда сал бўлса ҳам сусткашлик қилиш рақибнинг олдин “кесишиб” қолган ўйинчилари мудофаага қайтиб олишига имкон беришини, бинобарин, атакани қийинлаштириб қўйишни доим ёдда тутиш керак.

Хужумнинг олдинги қатор ўйинчилари яккама-якка кураш санътини яхши эгаллаган бўлишлари керак. Зарба бериш вазиятига чиқиш учун қисқа йўллардан фойдаланиб, дастлабки имконият пайдо бўлгани заҳоти дарвозани мўлжаллаб зарба бериш ёки дарвозани забт этиш учун шерикларга шароит яратиб бериш керак. Жамоада дастлабки узоққа узатиб беришни кутадиган маълум бир ўйинчи бўлиши шарт. Шериклари энг кам вақт ичида унга тўп етказиб беришлари учун шу Футболчининг яхши кўрган вазиятини албатта билишлари керак. Жамоа ҳаракатларининг кутилмаган бўлиб чиқиши тўпни атаканинг олдинги қаторига ана шундай максимал тезликда ўтказиб берилишига боғлиқ. Кўпинча дастлабки узоққа узатишда тўп жамоанинг диспетчерига йўналтирилади. У ўйиндаги шароитни бошқа шерикларига қараганда тез ва аниқроқ баҳолайдиган бўлгани учун шиддатли хужумни ҳаммадан кўра яхшироқ давом эттира олади. Агар тез хужум кўнгилдагидек чиқмасдан, рақиблар мудофаани уюштириб олсалар, унда ўрта қатор ўйинчилари максимал тезликда рақиблар жарима майдонига яқинлашиб хужум иккинчи эшелонини яратишлари керак.

Тадрижий хужум Тадрижий хужум ёки жавоб хужумини уюштиришда бирон ўйинчини жуда кўп узатишлар ёрдамида дарвозани

забт этиш учун қулай вазиятга чиқарилади. Бу тадрижий ҳужумини тез ҳужумдан асосий фарқидир. Бу тур ҳужумдаги жамоа ҳаракатларини бажаришда комбинациялар қисқа ва ўртача узатишлар ёрдамида амалга оширилгани учун тўпни узоқ вақт назорат қилиб туриш имконияти туғилади. Яна шуни айтиш керакки, тўплар қисман айниқса ҳимоя қатори ўйинчилари ҳужумга қўшилганда майдоннинг кўндалангига узатилади. Тўп узоқ вақт бошқариб турилганига қарамай, тадрижий ҳужумининг самарадорлиги айтарлик кўп бўлмайди. Атака ривожланишга кўп вақт сарфланиш мудофааларига кучларни бемалол қайта группалаб олишга ва дарвоза забт этилиши учун энг хавфли зоналарни тўсиб олишга имкон яратиб беради. Уюшқоқлик билан амалга оширилган мудофаа эса ҳужум қилаётганлардан ҳимоя қаторини бўғинлардан бирида ёриб ўтиш ниятида яна бир туркум комбинациялар қилишни талаб этади. Ҳужумнинг мувоффақиятли кўп жиҳатдан ҳужумчиларнинг моҳирона ҳаракатига боғлиқ. Тамомила равшанки, яхши мудофаадан оз куч билан ўтиб кетиш кийин демак ҳужумга кўпроқ ўйинчи қўшилиши керак. Бунда майдоннинг айрим қисмида сон жиҳатдан ортиқлик ҳосил қилиб, шунинг ҳисобига рақиблар мудофаасини ёриб ўтиш мумкин бўлади.

Майдоннинг бутун узунасига ва кўндалангига маневр қилиш ҳужум кенглигини кенгайтириш имконини бериш билан бирга ҳимоячилар ҳаракатларини қийинлаштиради, айтиш чоғда ҳужум қилувчилардан пухта ва махсус тайёргарлик кўрган бўлишларини талаб этади. Ҳозирги замон Футболида ҳужум ва ҳимояда ўйинчиларнинг катта группаси қатнашадиган бўлгани учун ўйин мобайнида жамоа бажарадиган иш ҳажми ҳам анча кўпайиб кетади. Бу эса ўйиннинг тактик қиёфасини мураккаблаштириш майдонининг бутун бўйи ва эни бўйлаб кўп юришли комбинациялар қилиш имконини беради. Буларсиз тадрижий ҳужумда жамоа ютиб чиқишни умид қилмаса ҳам бўлади. Дарвозабон бошлаган ҳужумга 10-ярим ҳимоячининг қўшилиши кўрсатилган. Тадрижий ҳужум

пайтидаги кўп юришли комбинациялар натижасида майдон 1 ўртасининг 10-ўйинчиси зарба бериш вазиятига чиқарилади.

Тадрижий ҳужум уюштиришга бўлган асосий талаблар: Тўп олган ўйинчи уни мудофаа зонасида очилган шерикларидан бирига аниқ ошириб бериш керак. Тўпни ҳаммадан кўра ён чизик яқинига узатиб берган маъқул чунки у ерда ўйинчилар кўп бўлмайди, хато қилиб қўйилган тақдирда ҳам рақиб томон дарвозага бевосита хавф сола олмайди. Олдинги ва ўрта қатордаги ҳамма ўйинчилар майдонининг бўйи ва эни бўйлаб актив маневр қилишлари лозим. Тўпни бор ўйинчига энг яқин бўлганларининг моҳирлик билан очила билиши айниқса муҳим.

Ўйинчилар ҳужум олдинги қаторига исталган вақтда узунасига ёки диагоналига тезлик билан тўп узатилиб қолиши яъни тезкор ёриб ўтишга киришиб кетилиши мумкинлигини назарда тутишлари керак. Жамоа ҳужумини ривожлантиришда ҳаракат маромини ўзгартиришдан тезликни ошириш ва секинлатишдан фойдаланиш керак. Шундай қилиш мудофаани уюштиришни ҳамма вақт ниҳоят даражада мураккаблаштириб қўяди. Ўйинчилар узунасига, кўндалангига ва диагоналига узатишлар ҳисобига атака йўналишларни бир қанотдан иккинчи қанотга ўтказишни билишлари керак. Бу атакани майдоннинг бутун кенглигида ривожлантиришни таъминлайди ва рақиблар ҳимоя қаторини узайтириб юборадилар.

Олдиндан тайёрлаб қўйилмаган маълум бир ўйинчини зарба бериш вазиятига чиқарадиган комбинацияларни кўпроқ қўлланиши керак. Бундай жамоа ҳаракатларини ўйинчилар гуруҳи ижодий амалга оширади. Улар бунда баъзан юзага келаётган шароитга қараб тайёрлаб қўйилмаган ҳаракатлар ҳам қилиши мумкин. Ҳужум қилаётган жамоанинг ўрта қаторидаги, баъзан эса орқа қаторидаги ўйинчилари зарба бериш вазиятига қўшилиб туришдан фойдаланиш жуда ҳам муҳим чунки олдинги қатор ўйинчилари буларга нисбатан қаттиқроқ қўриқланади. Ҳужум қилаётганлар тўпни ниҳоятда эътибор билан, аниқ узатишлари керак, чунки улар иккала жамоа ўйинчилари ғуж бўлиб тўрежаган шароитда

ҳаракат қиладилар, бу эса рақиблар тўпини йўлда олиб қолишини осонлаштиради. Хужум қилаётганларнинг жойланиши албатта эшелонланган бошқача қилиб айтганда табақаланган бўлиши керак. Шунда рақиблар вақти келиб тўпни адрессиз қайтариб юборган тақдирда ҳам хужумни давом эттириши мумкин бўлади.

Марказий ҳимоячилар Марказий ҳимоячилардан айна пайтда рақибни қўриқламаётганигина атакага қўшилиши мумкин. Бунда уни шерикларидан бири строховка қилади-бу марказда мудофаа мустаҳкамлиги бузулмаслиги таъминлайди. Марказий ҳимоячи хужумда моҳирлик билан ўйнай оладиган ва узоқ масофадан яхши зарба бера оладиган бўлгандагина унинг атакага қўшилиши самарали бўлади. Хужумга ўтган марказий ҳимоячини одатда ҳеч ким қўриқламагани учун у рақиб дарвозаси тўғрисида бостириб боравериши керак. Шунинг учун ҳам марказий ҳимоячининг атакага қўшилиши ҳамма вақт бегона дарвозани реал хавф остида қолдиради.

Ўрта қатор ўйинчилар Хужумга мойил бўлган ўйинчи олдинги маррага ўтади ва зарба бериш вазиятига чиқиш имкониятини олади, чунки унинг маневр майдоннинг ичкарасидан юқори тезликда бошланади-да уни қўриқлашни ниҳоятда қийинлаштириб юборади. Ўрта қатор ўйинчилари хужумининг олдинги сафига мунтазам равишда қўшилиб турадилар. Бунда улар рақибини чалкаштириб юбориш мақсадида маневрлари йўналишини ўзгартириб туришга ҳаракат қиладилар. Бу эса жамоадаги шериклари ўрта қатор ўйинчисининг яхши кўрган ҳаракат зоналарини яхши билишлари ва у қулай вазиятга чиққани заҳоти унга дарҳол тўп ошириб беришлари керак деган сўз. Бундай Футболчи рақиблардан кимгадир ёки конкрет зонага бевосита жавобгар бўлмас ҳам хужум бўғилиб қолган пайтларда мудофаада иштирок этиш керак. Бундай ҳолларда у вазиятга қараб иш тутади.

Асосий вазифаси жамоанинг хужум ҳаракатларини уюштиришдан иборат бўлган ўйинчини диспетчер деб аташади. Тўп жамоага ўтгани

заҳоти диспетчер майдон ўртасидаги участкалардан бирига очилиб чиқади. Тўпни олганидан кейин у дарҳол ҳужумини қандай усулда уюштириш ҳақида қарорга келади. У ҳужумни бошлаб ўзи одатда иккинчи эшелонда ҳаракат қилади ва эпизодик тарзидагина ҳужумнинг олд қисмига ёриб чиқиб туради. Ҳужумни мувоффақиятли якунлаш учун диспетчер қаттиқ ва яхшигина тепа оладиган бўлиши керак, чунки у кўпинча 18-25 м масофадан тўп тегиши керак бўлади. Асосий вазифаси муҳофаза ҳаракатларида қатнашишдан иборат бўлган майдон ўртаси ўйинчисининг атакада иштирок этиши одатда иккинчи эшелонда ҳаракат қилиш билан чекланади. Бу ҳужумнинг олдинги сафарларига ўтиш унинг учун мумкин эмас деган маънони англатмайди, албатта. Ўйин шароити тавсия этган айрим эпизодларда бундай ўйинчи ҳужумининг олдинги маррасида тўсатдан пайдо бўлиши ва якунловчи зарба бериш учун тўп олиши мумкин.

Майдон ўртаси ўйинчиларининг умумий вазифалари тўп жамоада бўлганида ташаббусни узоқ вақт сақлаб туришга ёрдамлашиши, майдон ўртасини назорат қилиш, ҳужум олдинги қаторларига қўшилиш, яъни тадрижий ҳужум қилаётганда кўп ўйинчиларни қатнаштириб эшелонларга ҳужум уюштиришни ёки тез ҳужум қилаётганда ўйинни кескинлаштирадиган қилиб тўп узатиб беришни таъминлашдан иборат. Ҳужумни жамоа бўлиб уюштириш биринчи галда жамоа ўрта қаторининг турли ихтисосидаги ўйинчилари қанчалик тўғри танлангани ва уларнинг маҳоратига боғлиқ.

Қанот ҳужумчилари Қанотдаги ҳаракатлар ё тўпни бошқараётган қанот ҳимоячиси ёки майдон ўртаси ўйинчиси билан ҳамкорлик қилиш учун орқага қайтиб, ёки олға томон актив илгарилаб бажарилиши мумкин. Майдоннинг эни бўйлаб ҳаракатланишлари тўпни бошқараётган майдон ўртаси ўйинчиси билан ҳамкорлик қилиш учун орқага қайтиш билан ёки ҳужумининг олдинги маррасига тез илгарилаб чиқиш билан бирга қўшиб бажарилиши мумкин.

Қанот ҳужумчиси тўп олгандан кейин ўзини якка шериги билан биргаликда кўриқлаётган ўйинчидан ўтиб кетишга қарийиб рақиб дарвозаси чизиғигача етиб бориш ва тўпни жарима майдонидаги шерикларига ғизиллатиб ёки узатиб беришга ҳаракат қилади. Шерикларидан биронтаси тўп олиш учун очик турган бўлса ёки ҳужумчилар ҳимоячиларига қарши ҳавода муваффақият билан курашаётган бўлса. Бундай ҳолларда тўпни юқорилатиб узатган самаралидир. /изиллатиб узатишлар эса ҳамма ҳолларда ҳам мақсадга мувофиқдир. Бунда ғизиллаб келаётган тўпга ҳужумчилардан биронтаси чиқиб келиши мумкин бўлгани учунгина эмас, балки вақт ниҳоятда зик шароитда қолганидан, бунинг устига гоҳо ўз вазифасини кўнгилдагидек бажаролмай қоладиган ҳимоячиларнинг оёғидан “рикошет” бўлиши мумкинлигидан ҳам мудофаадагиларнинг ҳаракати мураккаблашиб кетади. Бундай ҳолда қарши томон қанот ҳужумчиси дарвозанинг узоқдаги устунни яқинигача етиб боради.

Қанот ҳужумчиси рақиб ҳимоячилари орасини максимал даражада узайтириб кетиш учун ён чизиғига яқин жойда ўйинайди. Марказий ҳужумчи ён чизиқ яқинига ўтиб, майдон маркази бўшаб қолган ҳолларда эса қанот ҳужумчиси бўшаб қолган зонага катта тезликда ёриб киради. Айрим ўйин эпизодларида қаноат ҳужумчилари ўрин алмашадилар. Майдоннинг эни бўйлаб бундай маневр қилиш мудофаа уюштиришни қийинлаштиради ва қанот ҳимоячиларининг бирор ҳужумчи ҳаракат хусусиятларига мослашиб олишига ҳалақит беради. Гоҳ у, гоҳ бу қанотда узоқ вақт қолиб кетиш муваффақият қозонишга ёрдам берса ҳам лекин ҳужум ривожланиши мобайнида ўрин алмашиш айниқса самарали чиқади. Қанот ҳужумчиси доим тезкор маневр қилишга тайёр туриши ва шунинг билан бирга яккама-якка курашнинг ҳамда зарба беришнинг хилма-хил усулларини аъло даражада бўлиши керак.

Марказий ҳужумчи Бу ихтисосидаги Футболчи ҳамма вақт дарвозага интилиб туради ва зарба бериш вазиятига чиқиш учун энг яқин йўл

излайди. У ҳамма вақт рақиблардан бир нечтасининг қаттиқ назорат остида бўлади, шунинг учун ҳам очилиб чиқишлар билан рақиб мудофаадаги асосий ўйинчиларни чалғитишларни бирга қўшиб кўп маневрларни амалга ошириш керак. Марказий ҳужумчи қанот ҳужумчилари вақтида жарима майдони марказига ёки дарвозанинг ўзига яқин турган устунига қанот ҳужумчиси ёзиллатиб ёки узатиб берган тўп қаршисига чиқиб, тўп учун курашда ҳимоячилардан кўра илдамлик қилишга интилади. Марказий ҳужумчи тўп олгандан кейин асосан рақибни айланиб ўтиш воситаларидан фойдаланиб, дарвозани мўлжаллаб зарба бериш учун шароит яратишга ҳаракат қилади. Бироқ шерикларни ҳам унутиб бўлмайди. Марказий ҳужумчилар улар билан ҳамкорлик қилишдан рақибни ютиб чиқишни осонлаштириш учун тўп ошириб бериш учун фойдаланиш керак. Айрим эпизодларда марказий ҳужумчи орқага чекиниб очилиши ҳам мумкин. Шеригига зонани бўшатиб бериш ёки рақиб кўриқчиларидан нарироқда тўп олиб, кейин тезкор маневр қилиш учун шундай қилинади.

3.2. Футболчилар жисмоний тайёргарликларининг асослари

Жисмоний тайёргарлик-ўқув тренировка жараёнининг муҳим бўлими ҳисобланади. Жисмоний тайёргарлик-организмнинг функционал имкониятлари умумий даражасини ошириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш билан узвий боғлиқ бўлган жисмоний қобилиятларини тарбиялаш жараёнидир. Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус тайёргарликка бўлинади. Ўқув-тренировка ишида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик вазифалари ўзаро узвий боғлиқдир. Футболчининг умумий жисмоний тайёргарлиги жисмоний қобилиятларини ҳар томонлама тарбиялаш, умумий иш қобилиятини ошириш вазифаларини ҳал қилади. Умум ривожлантирувчи машқлар ва шуғулланувчилар организмга умумий таъсир кўрсатувчи спортнинг

бошқа турларидан олинган машқлар бунда асосий воситалар сифатида қўлланилади.

Умумий жисмоний тайёргарликни ошириш мақсадида қўлланиладиган кўпгина машқлар организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатади айти чоғда уларнинг ҳар бири у ёки бу сифатларини кўпроқ ривожлантиришга қаратилган бўлади. Жумладан баланд-паст жойларда узоқ муддат югуриш кўпроқ чидамлиликини, қисқа масофаларда жадал югуриш эса тезликини ривожлантиришга, гимнастика машқлари чаққонликини ўстиришга қаратилгандир. Бу машқлар машғулотнинг таркибий қисмига улардан баъзилари эса эрталабки машғулотга киритилади. Махсус жисмоний тайёргарлиkning мақсади-футболчи учунгина хос бўлган жисмоний сифатлар ва функционал имкониятларни ривожлантириш ҳамда такомиллаштиришдан иборатдир. Футболчининг фаолияти бажараётган ҳаракати интенсивлигининг доимо ўзгариб туриши билан характерланади. Жадал югуриш, илгари ташланиш, сакрашлар, енгил югуриш, юриш, тўхтатиш билан алмашинади, ҳаракат йўналиши, мароми ва суръати ўзгариб туради. Бундай фаолият муайян жисмоний юкламани амалга ошириш билан боғлиқ бўлиб, у вегетатив жараёнлар биринчи навбатда модда алмашинуви, нафас олиш ва қон айланишидаги жиддий функционал ўзгаришлар билан давом этади.

Футболчиларнинг ўйин фаолияти фақат сакраш, югуриш ва юришдан иборат эмаслигини ҳам ҳисобга олиш керак. Футболчилар ҳаракати анчагина мураккаб. Яккама-якка қаттиқ кураш шароитида, энг катта тезликда ва узоқ вақт давомида ғайри табиий ҳолатларда бўлиши футболчига айти пайтда мураккаб тактик вазифани ҳал қилган ҳолда тўпни самарали эгаллаб туришга монелик қилмаслиги керак. Футболчилар тўпни қанчалик яхши олиб юрсалар майдонда қанчалик ўйлаб иш тутиб ҳаракат қилсалар, футбол томоша сифатида шунча қизиқарли бўлади. Шунинг учун футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги уларнинг ўйин фаолияти

характерини ҳисобга олган ҳолда шундай ташкил қилиниши керакки, бу уларга техник маҳоратини такомиллаштириш учун асос бўлсин.

Кучни тарбиялаш Инсоннинг кучи мушаклар кучи орқали ташқи қаршиликларни енгиш ёки уларга қарши тура олишида аниқланади. Футболчи доимо ўз вазни ва тўп вазни билан иш тутеди. Бошқача қилиб айтганда у асосан, гавдаси ва тўпнинг инерциясини бартараф қилиш учун ўз кучидан фойдаланилади. Ҳаракатнинг бошланиши, тезлаштириш, тўхтатиш ҳаракатининг йўналишини ўзгартириш, сакраш, тўпга зарба бериш-мана шу айтиб ўтганлар футболчининг кучини намоён қиладиган сифатлардир. Кўриниб тургандек, ҳамма ҳолда у динамик ҳаракатга эгадир. Шундай қилиб, ўйин фаолиятининг характери ўйинда намоён қилинадиган кучнинг ривожланиши даражаси ва хусусиятларини белгилайди. Кўп йиллик тадқиқотлар енгиб ўтиладиган қаршиликнинг миқдори қанчалик кам бўлса, мушакларнинг қисқариш тезлиги ҳам шунча кўп бўлишини ва максимал куч меъёрининг аҳамияти шунча кам бўлишини кўрсатмоқда.

Футболчига муайян миқдордаги куч зарур бўлади, чунки у бу кучдан қандайдир қисқа вақт ичида фойдаланиши керак. Мазкур куч динамик кучдир. Кучнинг даражасини икки омил: кўндаланг ўтган мушак меъёрини ошириш ва нерв-мушак регуляциясини яхшилаш ҳисобга ошириш мумкин эканлиги маълум. Футболчиларда кучни оширишнинг мақсадга мувофиқлигини кўриб чиқамиз. Ҳамма мушаклар марфологик жиҳатдан қараганда бир қатор дасталардан тузилган комплексдан иборат бўлиб, ҳар бири жуда кўп толалардан таркиб топган. Ҳар бир тола нерв кўрсаткичи-аксон билан боғланган бўлиб, бу ҳаракат бирлигини ташкил қилади. Мушаклараро ва мушакларнинг ички координациясини футболчи қанчалик дифференциал олиб борса, ўз гавдаси ва тўпни шунчалик яхши бошқара олади.

Нисбий кучларнинг юксак даражаси киши жадал ҳаракатларда қисқа вақт мобайнида шу кучни намоён қила оладиган самарали бўлади. Футбол

амалиётида бу айниқса тўпга зарба берилганда кўзга яққол ташланади. Тўпни оёқ мушаклари ўйнаб турган футболчи рельеф мушаклари унча кўзга ташланмаётган ўйинчига нисбатан кучсиз тепадиган ҳоллар учраб туради. Тўпга зарба берилаётганда сон орқа юзасидаги мушаклар сон олди юзаси мушакларига оёқ кафтини максимал тезлик билан олдига узатиб юборишга ҳалақит бермаслик учун оёқ кафти тўпга тегиш олдидангина ҳаракатга қўшилади. Бироқ, катта салмоқ билан аста-секин бажариладиган ишда иккала группа мушакларнинг зўриқиши тўпга зарба беришдек тўсатдан бажариладиган ҳаракатга салбий таъсир этади. У ёки бу ихтисос бўйича кучни оширадиган ҳаракат тузилиши ўхшаш бўлиши зарур эканлиги яна бир бр тасдиқланади. Шундай қилиб, футболчиларда куч ва тезкорликни узвий қўшиб олиб бориш ва бунда координацион имкониятларини ёмонлаштирмаслик ҳамда чидамлилиқни сусайтирмасликка эришиш учун тренировканинг шундай восита ва услубларидан фойдаланиш зарурки, улар футболдаги ҳаракат фаолиятини талабларига мувофиқ бўлсин. Футболчиларда куч ва тезкорликни тарбиялашнинг энг оқилона воситалари, булар ўрин бўшатиш-енгиб ўтиш ҳарактердаги комбинациялашган динамик ишлашдир. Сакрагандан кейин ерга келиб тушушдаги амортизация бунга мисол бўлади. Бу ишда сон олди юзасидаги мушаклар чўзилади.

Ўйин фаолияти жараёнида футболчидан қисқа вақт ичида куч намоён қилиш талаб қилинади. Турли хил сакраш машқлари югуриб келиб ва турган жойдан узунликка сакраш, классик уч ҳатлаб сакраш, баландликка сакраш ва, айниқса киши 70-110 сантиметр баландликдан чуқурликка сакраш ҳамда кейинги ҳаракатларни дарҳол кўз очиб юмгунча бажариш футболчиларнинг махсус “портловчи” кучларини оширувчи самарали воситалардир. Тренировка жараёнида спортчи таянч билан тўқнашишини тезроқ бажаришга эътибор қилиши муҳимдир. Бу шунинг учун зарурки, кўпчилик ҳаракат бирлиги спортчига зарурият туғилди дегунча бир пайтда ишга киришига “ўргатиш” яъни мушаклар ички координациясини

яхшилашга ва шу йўл билан кўндаланг мушаклар кучлироқ бўлишига эришиш имконини беради.

Тезликни тарбиялаш Тезлик деганда жуда қисқа вақтда кишининг муайян ҳаракатини амалга ошира олиш қобилиятини кўзда тутилади. Тезлик тўрт кўринишда намоён бўлади:

Реакция вақти.

Якка ҳаракат вақти.

Ҳаракатнинг максимал частотаси.

Ҳаракатнинг бошланиш тезлиги.

Мураккаб ҳаракат пайтидаги киши тезлигининг комплекс намоён бўлиши билан бирга бошқа омилларга ҳам боғлиқ. Футболдаги тезлик эса майдонда тез ҳаракат қилишдангина иборат бўлмайди, шу билан бирга фикрлаш тезлиги, тўп билан ишлаш тезлиги ҳамдир. Футбол нуқтаи назардан тезкор бўлган ўйинчи рақибини ҳам вақт, ҳам очиқ жойга чиқиб олиш жиҳатдан ютади. Бу нисбатан эркин ҳолда, тактик вазифани муваффақиятли ҳал эта олади демак. Футболда дарвозагача энг яқин йўл кўпинча тўппа-тўғри бўлмайди. Мақсадга эришиш, яъни дарвозага тўп киритиш учун ўйинчи майдонда шериклари ва тўпнинг қаерда эканлигига қараб жойини ўзгартириб ҳаракатланиб юради. Ўз навбатида, бу иш яккама-якка курашиш асносида ҳам амалга оширилади. Шу муносабат билан футболчилар ўз гавдаларининг оғирлик маркази иложи борида пастроқда бўлишига ҳаракат қилишлари лозим. Шундай қилиб, футболчининг тезлиги бир бутун сериялардан иборатдир.

Тадқиқотлар футболчиларнинг тезкорлик сифатлари қуйидагилардан таркиб топишини кўрсатади:

1. Оддий вазиятда старт тезлиги.
2. Мураккаб вазиятда старт тезлиги.
3. Старт олиш тезлиги.
4. Мутлоқ тезлик.
5. Силтаниш-тормоз ҳаракатлари тезлиги.

6. Техник ҳаракатни бажариш тезлиги.
7. Бир ҳаракатдан иккинчисига ўтиш тезлиги.

Футболчининг ўйин фаолиятида буларнинг ҳар бирини ўз ўрни бор. Дарвоқе тезликни намоён этувчи ҳамма шакллар нисбатан бир-бирига боғлиқ эмас. Бу демак ҳар бир таркибий тезлик махсус йўналишдаги ишни талаб қилади. Агар доимо ХОР ни 100 деб олинса, бунинг 70% кўз билан кузатиш операциясига тўғри келиши аниқланган. Шундай қилиб, ХОР да асосий нарса катта тезлик билан кетаётган предметларни пайқаб ола билишдир. Бу қобилиятнинг тарбияласа бўлади. Уни лаборатория шароитида махсус тренажёрларда, шунингдек. Дикқатни тез бир нарсдан бошқа нарсага чалғитиш билан боғлиқ бўлган махсус машқ ва ўйинлар ёрдамида такомиллаштирлади. Танлаб қилинадиган реакция тажриба ортган сари яхшиланиб бораверади. Маълумки, малакали спортчилар танлаб қилинадиган реакцияни шундай тезлик билан бажаришга эришадиларки у вақт жиҳатдан оддий реакцияга яқинлашиб қолади. Масалан, тадқиқот маълумотларидан шу нарса маълумки тўп қаттиқ тепилганда жарима майдонидан дарвозага етиб келгунча 0,60-0,65 сек вақт кетади, айнаи чоқда дарвозабонинг реакция вақти анча кўп. 11 мдан тепилган тўпни дарвозабон турли нуқталарда туриб қайтардилар. Бунинг боиси дарвозабон тўп тепувчининг тўпга қандай яқинлашаётганига қараб, унинг қаёққа кетишини олдиндан тахмин қилади. Иккинчи томндан эса танлаб қилинадиган реакцияга оз вақт сарфлаш ўйинчиларнинг тактик жиҳатдан саводлилигига, ўйин вақтидаги интизомига ва иноқлигига боғлиқ.

Звенонинг пишиқ ўйинига қаралса, уларнинг ижодкорлиги худди ўз-ўзидан бўлаётган ҳаракатлар туфайли намоён бўлаётгандек туюлади. Ҳақиқатда ҳам шундай, тўпни олиб бораётган ўйинчи бир шеригини кўргач, иккинчи шеригининг қаерда турганлигини тахминан била олади. Ана шундай танлаш реакцияси йиғилиб бориб оддий реакцияга айланади. Агар футболчилар тактик жиҳатдан яхши тайёргарилк кўрсалар, стандарт

қоидаларини пухта ўзлаштирилса, ўз рақибларининг кучли ва кучсиз томонларини яхши ўрганиб олсалар, мураккаб вазиятлардаги ҳаракатларнинг бажарилиши анча тезлашади. Демак, кўриниб турибдики, мураккаб вазиятда футболчининг старт ҳаракатдаги объектга бўлган реакцияси, танлаб қилинган реакциясига ва старт олишидаги ғайратига боғлиқ экан.

Эпчиллик-бу мураккаб комплекс сифат бўлиб, уни баҳолаш учун ягона мезон топиш қийин. Қуйидагилар эпчилликни ўлчаш имконини бериши мумкин: вазифаларнинг мураккаблиги, уни аниқ ва ўз вақтида бажарилиши. Футболчининг чакқонлиги аввало футбол майдонида доимо ўзгариб турувчи вазиятда тўпни олиб юрганда кейин тўпсиз қилган ҳаракатларидан намоён бўлади. Тўпни олиб юриш, кимга узатишни танлаш ва тўп тепиш ўйинчидан жуда кенг координацион имкониятларини кўрсатини танлаш ва тўп тепиш ўйинчидан жуда кенг координацион имкониятларини кўрсатишни талаб этади. Агар бунга футболчининг ҳаракат ва техник фаолияти яккама-яка олишувлар ва турлари дастлабки ҳолатлар асносида ўтишини қўшсак ва ўйин шарт-шароитининг доимо ўзгариб туришни ҳам қўшадиган бўлсак, унда ўйин фаолиятининг самарали бўлиши учун ривожланган эпчиллик сифатларининг юқори бўлиши футболчи учун муҳим эканлиги ўз-ўзидан тушунтирилади. Приёмларни қанчалик тез, аниқ ва ўз вақтида бажара олиш ўйинчининг ўзидаги ҳарқталантирувчи аппаратни қанчалик бошқара олиши ва ҳаракат қобилиятининг қанчалик ривожланганлигига боғлиқдир.

Эпчиллик сифатларини такомиллаштиришга ранг-баранг янги ҳаракатлар туркумини эгаллаб олиш керак. Шундагина маълум малакалар базасидан номаълумлари осон ўзлаштирилади. Спорт назариясида “экстраполяция” яъни тўсатдан пайдо бўлган шароитга жавобан ҳаракатни дарҳол туза олиш қобилияти тушунчаси кенг қўлланилади. Бироқ бошқа чора қолмаган вазиятларда футболчилар кўпинча ўзидан ошириб тепишни қўллайдилар. Футболда ўзидан ошириб тепиш бу тушунчага мисол бўла

олиши мумкин. Одатда тренировка чоғида бу элементга кўп эътибор берилмайди. Бироқ бошқа чора қолмаган вазиятларда футболчилар кўпинча ўзидан ошириб тепишни қўллайдилар. Ўйинчиларда бошқа ҳаракат малакалари туркуми сероб бўлганлиги учун юзага келган вазиятга боғлиқ ҳолда бу ҳаракатдан фойдаланишлари мумкин.

Чидамлиликни тарбиялаш Футболчининг чидамлилиги деганда ўйининг бошидан охиригача ўйин фаолиятини ҳеч бўшаштирмасдан давом эттира олиш қобилияти тушунилади. Чидамлиликни яна толиқишга қарши тура олиш қобилияти деса ҳам бўлади: булар ақлий, сенсор, эмоционал ва жисмоний толиқишлар. Бу тўрт тоифа толиқиш футболчига ҳам хосдир. Табиийки, булар ичида жисмоний толиқишнинг салмоғи кўпроқ. Футболчиларда чидамлиликни тарбиялаш услубиётига тўғри ёндашиш учун спортчилар ўйин фаолияти табиатини ва ўйин пайтда уларнинг зиммасига тушадиган юкларни ҳисобга олиш зарур. Маълумки, футболчининг фаолияти бир-бирига зид бўлган зоналарда кечади: бир томондан қисқа вақтда масимал шиддатида ўтувчи иш 5-8 сек. Агар ўртача ишдан иборат тренировканинг масимал шиддатидаги ишга салбий таъсир қилишини ҳисобга оладиган бўлсак, унда футболдаги чидамлилик муаммоси жуда оғир муаммо эканлиги равшан бўлади.

Футболчилардаги чидамлиликнинг тарбиялаш методларини аниқлашда улардаги умумий ва махсус чидамлиликни бир-биридан фарқлаш лозим. Умумий чидамлилик деганда, одатда турли ишларни ҳатто бир-биридан жиддий тафовути бўлган ишларни ўртача даражада ёки ошиқмасдан узоқ вақт бажара олиш қобилиятини тушунилади. Махсус чидамлилик футболчилардан талаб этилган суръатни ўйиннинг охиригача сақлаб тура олиш қобилиятига намоён бўлишидир. Умумий чидамлиликни ривожлантириш учун одатда узоқ вақт ҳаракат қилиш билан боғлиқ машқлардан фойдаланилади. Маслан, 800-2000 м тез юриш, югуриш 3-5 км кросслар, чанғида юриш, сузиш ва бошқалар, Бу машқлар ўртача суръатда, ҳали спортчилар тайёргарлик даврининг дастлабки босқичида эканида,

улар ҳали оғир куч билан бажариладиган ишга тайёр бўлмаганларида бажарилади.

Футболчи жамоада эгаллаган ўрнига қараб 5,5 дан 10,5 км. гача йўлни босиб ўтади. Бунда шиддатли ҳаракатлар 5 мин, вақтни эгалайди, бу вақт оралиғида ўйинчилар 1500 дан то 2500 м гача масофага тез, аммо қисқа-қисқа қилиб узунлиги 7-15-24 м дан югурадилар. Юзаки қараганда ўйинчилар унча шиддатли бўлмаган югуришга кўпроқ вақт сарфлаганидек кўринадилар. Аммо бу аслида 5 мин, ичидаги жадаллашиш, тез югуриш ва тўп учун курашга сарф бўлган жуда катта куч-қувватни қоплашга кетадиган вақтдир. Агар футболчи фаолияти кучли руҳий ҳолат вазиятида ва улкан эмационал ҳис-ҳаяжон билан ўтишни ҳисобга оладиган бўлсак, бунга ҳам озмунча куч-қувват сарфланмайди. Баъзан тренировкадаги иш ҳажмига қараб, унинг сифатини белгилашади, бу батамом нотўғри. Катта ҳажмдаги юкломани бажаришнинг ўзи мақсад қилиб олмаслиги ва эпчилликни тарбиялашнинг асосий воситаси деб қарамаслиги лозим.

Чидамлиликни тарбиялашда иродавий сифатлар ҳам олдинги ўринлардан бирида туради. Мунтазам узоқ давом этадиган иш спортчилардан ички ва ташқи қийинчиликларни кучли, қатъий, зўр ирода билан енгишни, яъни “барқарор ирода сифатларини” талаб қилади. Футболчилар ўйин жараёнида учрайдиган такрорий тез югуриш “портловчи” ўйин вазиятларидан кейин бирон бир жадал ҳаракат фаолиятини бажариш, бунинг устига ҳарорат кўтарилган пайтда ўзини шунга мажбур этишнинг қанчалик оғир эканлигини яхши биладилар. Футболчилар чидамлилигини тарбиялашда, асосан организмнинг кислородсиз шароитида, прортловчи қисқа вақтдаги ишига катта ўрин берилади. Жадал иш орасидаги танаффусларда бояги кисларод “қарзини” қайтариб берилади. Махсус функционал тайёргаликка хос вазифалар ўйин машқларини бажараётганда анча самарали ҳал қилинади. Ўз характери ва эмоционаллиги жиҳатдан улар ўйинига анча мос тушади. Бироқ ўйин машқларини тўпсиз машқлар билан бирга қўшиб олиб бориш зарур.

Чидамликни такомиллаштиришга қаратилган машғулотларни юкламанинг бешта белгисига риоя қилган ҳолда ўтказиш даркор:

А) ишлаш вақти, б) иш қийинлиги, в) дам олиш вақти, г) дам олишнинг характери, д) такрорлаш миқдори. Тренировканинг бирор бир белгисининг ўзгарниши унинг йўналишига таъсир этади.

Футболчиларни ўйин пайтида самарали ўйинга тайёрлаш учун тренировканинг восита ва методларини бир-бирига кўпроқ мослаш керак.

Эгиловчанлик бу ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилиятидир. эгиловчанлик у ёки бу бўғинлардан ўтадиган мускул ва пайларнинг эгиловчанлигига боғлиқ. Мускулларнинг эгиловчанлик хусусияти, ўз навбатида, марказий нерв системасининг таъсири остида ташқи муҳит ҳарорати ошган сари эгиловчанлик ҳам ошади, вақтга нисбатан ёшига қараб ўзгаради. Спортчиларнинг бўғинлари етарли даражада ҳаракатланиб турмаса:

А) ҳаракат малакаларини ҳосил бўлиши сусаяди;

Б) шикастланиш одатдагидан кўпаяди;

В) ҳаракат сифатларини ривожлантириш даражаси тўлиқ фойдаланилмайди.

Г) ҳаракатнинг амплитудаси чекланса, бу ҳаракат фаолияти тезлигини пасайтиради ва мускуллар зўриқишнинг ошишига олиб келади.

Эгиловчанлик фаол ва пасив турларга бўлинади. Пасив қайишқоқлик шерик томонидан, снаряд, оғир юк сингари ташқи куч таъсирида рўй берувчи ҳаракатлар, ҳисобга бажарилади. Фаол қайишқоқлик деганда, бўғиндаги максимал ҳаракатчанлик имкониятларини кўзда тутилади ва уни спортчи мустақил равишда ташқи ёрдамсиз, фақат ўз мускуллари кучини ишга солиш орқали намоён қилиш мумкин. Пасив ҳаракат мускулларининг чўзилиши билан, фаоли эса-қисқариши билан бирга юз беради. Эгиловчанлик, аввало, мускулларнинг чўзиловчанлигига боғлиқ деган фикр бор, шунинг учун ҳам тренировкада юк кўтариш машқларидан, турли баландликка маҳкамланган оёқ тарафга эгилиши

машқлардан фойдалнилади ва бошқалар. Тадқиқотлар, баъзи бир мускулларнинг охиригача қисқариш ва ҳаракатининг эришилган амплитудасини сақлаб туриш қарама-қарши мускулоларнинг яна кўпроқ чўзилиши учун қулай шароит яратишини кўрсатмоқда.

Эгилувчанликнинг ривожлантиришнинг энг маъқул методи деб, кўпайиб борувчи, статик ва камайиб борувчи ҳамда қарама-қарши мускулар орасидаги нормал координацион муносабатларини шакллантириш имконини бералиган фаол ҳаракатларни комплекс қўлланилиш методини ҳиоблаш лозим. Бунда баъзи бир мускулларарнинг қисқариши амплитудаси ва бошқаларнинг тебраниш кенглиги орасидаги тафовут анча озаяди. Қарама-қарши мускуллар орасидаги бундай ўзаро муносабатлар бўғинларининг пишиқлигини таъминлайди ва мускуллар шикастланишни бирмунча камайтиради. Шундай қилиб, машқларнинг ҳамма гуруҳини тўғри комбинациялаштиргандагина ишончли муваффақиятга эришилади, чунки алоҳида машқлар эгилувчанликка чекланган даражада таъсир кўрсатади, спорт тажрибаси эса эгилувчанликдан жуда кўп нарсаларни талаб қилади. Эгилувчанлик машқлари учун ҳар куни 20-30 мин, вақт ажратиш зарур. Бунинг учун энг қулай вақт-эрталабки жисмоний тарбиядир. Эгилувчанлик машқлари орасида танаффусда енгиллаштирувчи машқларни бажариш керак.

Эгилувчанликни ривожлантириш машқлари

1. Оёқнинг ички ён тарафи билан худди тўпни тепаётгандек ҳаракатни бажариш. Жойда туриб чап ва ўнг оёқда ҳаракатни тез бажариш.
2. Ўнг ва чап оёқ билан навбатма-навбат оёқнинг ташқи ёни билан ҳуққабозлик ҳаракатидек ҳаракатни бажариш.
3. Ўнг ва чап оёқ билан навбатма-навбат оёқнинг ички ёни билан ҳуққабозлик ҳаракатидек ҳаракатини бажариш.
4. Бел баробаридан келаётган тўпни тепишга ўхшаш ҳаракатни бажариш.

5. Ўнг ва чап оёқ билан тўпни ўзидан ошириб юборишга ўхшаш ҳаракатни бажариш.
6. Ўнг ва чап оёқнинг тос-сон бўғинидан айланма ҳаракат.
7. Тос-сон бўғинидан гавданинг айланма ҳаракати.
8. Гимнастика деворида, ўриндиғида ва бошқаларда кўрсатилганга ўхшаб ўнг ва чап оёқ томонга букилиш.
9. Ўтирган ҳолатда бошни тиззага теккизиш
10. Чалқанча ётиб оёқ учини бошнинг ўнг ва чап томонидан ҳамда бошнинг орқасидан ўтказиб полга теккизиш.

Футболчилар жисмоний сифатларининг алоқадорлиги

Футболчидаги жисмоний сифатларини тарбиялаш уларнинг гармоник ривожланишига олиб келиши керак, аммо, бу нарса шундай муносабатликда бўлиши керакки, улар футболчиларнинг ўйин фаолиятига максимал даражада самара келтирсин. Футболчилар жисмоний сифат ва ижрочилик маҳоратининг ўзаро алоқасида мукаммал даражага интилишлари лозим. Уларнинг бутун фикр-зикри жисмоний сифатлардан шундай асос яратишга қартилиши лозимки, бу сифатлар бора-бора ўйин техникасининг такомиллашувига имкон берсин. Бу ўринда шуни айтиш лозимки, йирик гавда туфайли эмас, балки ўйин техникаси ҳамда идроки билан ўйнаш туфайли кўпчилик футболчилар жаҳон футболининг пешқадамлари даражасигача кўтарилганлар. Футболчининг атлетизми деганда жисмоний сифатларнинг шундай алоқасини тушуниш керакки, яъни у спортчи ўйин фаолиятининг бир қадар самарали бўлишига, унинг юқори техник маҳоратига эришувига кўмаклашсин. Ана шунда, яъни атлетизм ижрочилик маҳоратини очиб беришга максимал даражада кўмаклашгандагина футболчи учун жисмоний сифатларнинг гармоник ривожланиши тўғрисида гапирса бўлади.

Хулоса

Магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларида футболчиларнинг махсус

тайёргарликларини самарали ташкил этиш жараёнлари ўрганилди. Илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт объекти қилиб олинган Андижон давлат университетининг футбол жамоаси спорт машғулотларида техник ва тактик маҳоратларини ортириш ҳамда махсус жисмоний тайёргарлик бўлиб ҳисобланган жисмоний фазилатларни ўрганиш магистрлик диссертациясининг мақсади қилиб белгиланди.

Илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларида футбол спортига оид илмий-услубий ва ўқув қўлланмалар, тавсияномалар ҳамда дарсликлар таҳлил этилди. Футбол спортига оид интернет материаллари олинди. Адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики футболчиларни махсус тайёргарлик жараёнлари техник ва тактик маҳоратларини ортириш ҳамда жисмоний фазилатлар ҳисобланган куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонлик ва эгилувчанлик сифатларини ривожлантиришга қаратилган бўлади.

Илмий тадқиқот жараёнларида футболчиларнинг организмни жисмоний ривожланиш даражалари тиббий назоратлар, амалий назорат меъёрлари орқали таҳлил этиб борилди. Тиббий назоратда футболчилар организмдаги ижобий ва салбий ўзгаришлар, машғулотлар ва мусобақалар давомида олинган жароҳатларни тикланиш жараёнлари, спортчиларни кун тартиби, дам олиш, овқатланиш ва гигиеник талабларга риоя қилиш фаолияти ўрганилди. Амалий назорат меъёрлари орқали футболчиларнинг жисмоний фазилатлари ривожланиш кўрсаткичлари қисқа ва узоқ масофага югуриш, турникда тортилиш, улоқтириш, сузиш, акробатика ва узунликка сакраш машқлари орқали баҳоланиб борилди. Футболчиларнинг тиббий назорат ва жисмоний тайёргарликнинг амалий назорат меъёрлари натижалари математик-статистик таҳлил этилди.

Илмий тадқиқот ишларининг педагогик назорат жараёнларида футбол жамоасининг тренирока машғулотлари ва мусобақаларининг режалари, меъёрий хужжатлари, мусобақаларда иштирок этиш учун талабномалар, футболчилар тиббий варақалари, футболчиларнинг мусобақалардаги кўрсатаётган натижалар, мусобақаларнинг низом ва дастурлари ҳамда

мусобақаларнинг баёнлари, мусобақа натижаларига мувофиқ футболчиларга бериладиган жисмоний юкламалар ва спорт тайёргарлик машқларининг хажми, шакллари ва режалари ўрганиб чиқилди.

Магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларида Андижон давлат университети футбол жамоаси спортчиларининг спорт тайёргарлик жараёнлари Андижон давлат университети жисмоний маданият факультети талабалари спорт тайёргарлик жараёнлари билан таққослаб ўрганилди. Андижон давлат университети футбол жамоаси футболчиларнинг махсус спорт тайёргарликлари юқори кўрсаткичларни кўрсатди. Уларнинг махсус спорт тайёргарликларида техник ва тактик маҳоратларни ортириш ҳамда жисмоний фазилатларни ривожлантиришга катта эътибор қаратилди.

Техник маҳоратларни ортиришда футболчиларни тўп олиб юриш ҳаракатлари, тўпни узатиш ва қабул қилиш, майдон бўйлаб тўпни йўналтириш, тўпни хужум зоналарига ошириб бериш, бурчакдан тўп тепиш, ёнбошдан тўпни ўйинга киритиш, жарима тўпи амалга ошириш ҳаракатлари такомиллаштириб борилди.

Тактик тайёргарликни такомиллаштиришда йўналишдаги хужум, тезкор хужум, якка хужум ҳамда зонадаги химоялар, якка химоя, прессинг ва майдон бўйлаб химоялар каби тактик ҳаракатларни эгаллаш машғулотлари ўтказилди. Техник ва тактик ҳаракатларни ўрганиш, ривожлантириш ва такомиллаштиришда ўйинчиларнинг майдондаги вазифаларига мувофиқ машғулотларда ёндошилди.

Футболчиларнинг махсус тайёргарликларидан бири бўлган жисмоний фазилатларни ривожлантиришда умумий жисмоний машқлар билан бирга махсус жисмоний машқлар ҳам бажарилди. Умумий жисмоний машқлар ҳисобланган югуриш, оғир юклар кўтариш, акробатика, гимнастика, сузиш машқлари билан режа асосида шуғулланилди. Махсус жисмоний машқларни ҳар бир тренировка машғулотида бажарилиб футболчилар техник ҳаракатларни эгаллаш бўйича спорт тайёргарликлари таъминланди.

Андижон давлат университети футбол терма жамоаси вилоят футбол биринчи лигасида иштирок этиб ғолибликка эришди. Бунинг асосий омили тўғри ташкил этилган техник ва тактик тайёргарлик ҳамда жисмоний ривожлантириш машғулоти деб ҳисоблаш мумкин. Шунингдек футбол жамоасини муваффақиятларга, ўйинчиларни ўз вазифалари тўғри бажариши, уларни жамоага саралаб олиниши ҳамда университет нуфузи учун ҳар бир мусобақада ўзларининг спорт тайёргарликларини юқори даражада намойиш этишларида кўриш мумкин.

Магистрлик диссертациямиз илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларидан шунини хулоса қилиш мумкин.

1. Футболчиларни мусобақаларда муваффақиятларга эришишнинг асосий омили техник ва тактик маҳоратларни такомиллаштириб бориш.

2. Футболчиларни юқори даражадаги жисмоний баркамоллиги, уларни мусобақаларда муваффақиятларга эришишга катта ёрдам беради.

3. Техник ва тактик маҳоратларни такомиллаштиришда футболчиларнинг майдондаги вазифаларини ҳисобга олиш муҳим аҳамиятга эга.

4. Футболчилар жисмоний тайёргарликларини такомиллаштиришда умумривожлантирувчи ва махсус машқлардан кенг фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

5. Футболчиларнинг махсус тайёргарликлар ҳисобланган техник ва тактик маҳоратларни ортириш ҳамда жисмоний фазилатларни ривожлантириш ҳар бир машғулотда мунтазам олиб бориш муҳим аҳамиятга эга.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР.

1. И.А.Каримов. Миллий истиқлол мафкураси халқ этиқоди ва буюк келажакка ишончдир.2000 Тошкент.
2. И.А.Каримов. Озод ва обод ватан, эркин ва форовон ҳаёт пировард мақсадимиз.2000 Тошкент.
3. И.А.Каримов. Ватан равнақи учун ҳар биримиз масъулмиз.
4. 2001 Тошкент.
5. И.А.Каримов. Биз учун халқимиз, ватанимиз манфатидан улуғ мақсад йўқ.2001 Тошкент.
6. И.А.Каримов. Бизнинг бош мақсадимиз жамиятни демократлаштириш ва янгилаш, мамлакатни модернизация ва ислох этишдир.2005 Тошкент.
7. И.А.Каримов. Юсак маънавият енгилмас куч. 2008 Тошкент.
8. И.А.Каримов. Иқтисодий инқироз ва унинг салбий оқибатларини юмшатиш чора ва тадбирлари. 2009 Тошкент.

9. Симаков В.И; Футбол; Москва; 1987
10. Ротаненко А.Н; Книга тренера по футболу; Киев; 1988
11. Лопачев Ю. Н; Келинг тўп тепамиз; Ташкент; 1988
12. Играй в мини футбол; Андреев С. Н; Москва; 1989
13. Вихров К. Л; Футбол в школе ; Киев; 1990
14. Имомхужаев А.; Футбол-кувончим, дардим, фахрим ; Т; 1996
15. Цирик Б. Я; Футбол ; Москва; 1999
16. Рафалов М.М; Разговор о футбольнѣх правилах; Москва; 1999
17. Рахимов М.М. Спорт машғулотларининг назарияси ва усулияти асослари. Дарслик. 2000 й.
18. Жисмоний тарбия ва спорт. Солиев Х. Андижон. 2001.
19. Юнусова Ю.М. Основѣ спортивной тренировки. Пособие. 2002 г.
20. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Дарслик. 2003 й.
21. Узлуксиз таълимда оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш.Ахматов М. С.Тошкент.2005
22. Усмонходжаев Т.С. ва бошқа. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари. 2005 й.
23. Л. Р. Айрапетянц П. И. Донченко Футбол. Тошкент; 2005
24. Rambler: ru. Провайдердан Интернет материаллари. 2007-2009

Андижон Давлат Университети
5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши
магистри Ходжаев Мансурнинг “Футболчиларни махсус
тайёргарликларини такомиллаштиришнинг назарий ва амалий
асослари ” мавзусидаги магистрлик диссертациясига

Т А Қ Р И З

Магистрлик диссертациясида футболчиларнинг махсус тайёргарликларини такомиллаштиришнинг назарий ва амалий асослари ўрганилган. Футболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатларининг асосий шакллари ёритилган.

Футболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини ривожлантириш, техник ва тактик маҳоратларини ошириш ҳамда тайёргарликларнинг назарий асослари, уларни амалга ошириш ҳамда режалаштириш жараёнлари атрофлича ёритиб берилган.

Футболда спортчиларнинг умумжисмоний, махсус ҳамда техник, тактик малакаларини биргаликда ривожлантириб боришнинг педагогик аҳамияти ҳамда бу жараёнларнинг назарий жихатдан ўзаро боғлиқликлари хусусида тахлилий хулосалар берилган.

Футболчиларнинг тайёргарлик жараёнларида таълим услуб ва тамойилларидан фойдаланиш, ҳамда футболчиларнинг махсус тайёргарликларини ташкил этишнинг шакл ва турлари, уларни режалаштириш ва амалга ошириш воситалари ёритиб берилган.

Футболчиларнинг умумий жисмоний ва махсус тайёргарликларини амалга ошириш ҳамда уларни назорат қилиш шакли ва усуллари ҳақида ўрганилган. Жисмоний ва махсус техник ва тактик тайёргарликларини ўрганишда қўлланиладиган назорат меъёрлари ўрганилган.

Магистрлик диссертацияси уларга қўйиладиган барча талаблар асосида бажарилган бўлиб матнлар ва керакли илова ва расмлар тақдим этилган. Хулоса қилиб айтганда магистрлик диссертациясини якуний аттестацияда химоя этишга ва ижобий баҳолашга тавсия этаман.

Андижон профессионал футбол клуби
Андижон жамоаси мураббийи О.Маматказин

Андижон Давлат Университети
5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши
магистри Ходжаев Мансурнинг “Футболчиларни махсус
тайёргарликларини такомиллаштиришнинг назарий ва амалий
асослари” мавзусидаги магистрлик диссертациясига
илмий рахбари доцент Н.Мўйдиновнинг

Т А Қ Р И З И

Магистрлик диссертациясида футболчиларнинг махсус тайёргарликларини такомиллаштиришнинг назарий ва амалий асослари ўрганилган. Футболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатларининг асосий шакллари ёритилган.

Футболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини ривожлантириш, техник ва тактик маҳоратларини ошириш ҳамда тайёргарликларнинг назарий асослари, уларни амалга ошириш ҳамда режалаштириш жараёнлари атрофлича ёритиб берилган.

Илмий тадқиқот ишлари Андижон давлат университети футбол жамоасининг юқори малакали футболчилар ўртасида олиб борилган. Бунда асосан футболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик, техник ва тактик маҳоратлар такомиллаштириш жараёнлари ўрганилган.

Магистрлик диссертациясида илмий тадқиқотнинг адабиётлар таҳлили, педагогик назорат, эксперимент, натижаларини математик статистик таҳлил этиш, тиббий-биологик ҳамда рухий назорат услубларидан кенг фойдаланилди. Магистрлик диссертациясини тайёрлашда ИНТЕРНЕТ материалларидан фойдаланиш ва илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт жараёнларига тадбиқ этиш тадбирлари ташкил этилган.

Магистрлик диссертациясини бажаришда магистрант ўзининг илмий ва услубий жиҳатдан етук назарий билим ва малакаларга эга эканлигини намоён қилди. Экспериментлар ташкил этишда, болалар жисмоний ривожланиш даражаларини ўрганишда ташкилотчилик фаолияти юқори савияда эканлиги кўринди.

Магистрлик диссертацияси ва уларга қўйиладиган барча талаблар асосида бажарилган бўлиб матнлар ва керакли илова ва расмлар тақдим этилган. Хулоса қилиб айтганда магистрлик диссертациясини якуний аттестацияда химоя этишга ва ижобий баҳолашга тавсия этаман.

Андижон тиббиёт институти
доценти Н.Мўйдинов

**Заҳриддин Муҳаммад Бобур номидаги
Андижон Давлат университети
кафедрасининг диссертациясини Давлат
Аттестация Ҳайъатига тавсия этиш тўғрисида**

ТАҚДИМНОМАСИ

Андижон шаҳри

2009 й “__” июн

Магистрлик диссертациясининг номи: Футболчиларни махсус тайёргарликларини такомиллаштиришнинг назарий ва амалий асослари

Бажарувчи шахс: Хаджаев Мансур

Илмий раҳбар: Андижон давлат тиббиёт институти
доценти Мўйдинов Н

Расмий тақризчи: Андижон профессионал футбол клуби
Андижон жамоаси мураббийи О.Маматказин

Магистрлик диссертацияси _____ саҳифадан иборат. Унда тахминан
_____ та сўз ишлатилган. Бу амалдаги тартиб-қоидаларга тўғри

Магистрлик диссертациясининг ютуқлари: футболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарликларида ноанъанавий услубларни қўллаш билан спорт тайёргарликларини ортиб бориши кузатилган.

Камчиликлари: илмий тадқиқот учун олинган болалар контингенти кўп эмас, ҳамда тадқиқот натижалари кўргазмали намойиши яхши ёритилмаган.

Кафедра хулосаси: магистрлик диссертацияси барча талаблар асосида бажарилган. Хаджаев Мансурнинг «Футболчиларни махсус тайёргарликларини такомиллаштиришнинг назарий ва амалий асослари» мавзусидаги магистрлик диссертацияси Давлат Аттестация Ҳайъатида очик ҳимоя қилиш учун тавсия этилсин.

Кафедра мудир: доцент Х.Солиев.

Андижон Давлат Университети

**5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши
магистри Ходжаев Мансурнинг “Футболчиларни махсус
тайёргарликларини такомиллаштиришнинг назарий ва амалий
асослари ” мавзусидаги магистрлик диссертацияси
илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт натижаларининг**

Т А Д Б И Қ И

Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот ва педагогик фаолият жараёнлари Андижон давлат университети футбол жамоасининг футболчилар ўртасида олиб борилган. Бунда асосан футболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик, техник ва тактик маҳоратлар ташкил этиш жараёнлари ўрганилган.

Педагогик амалиёт жараёнларида футболчиларнинг спорт машғулотлари билан шуғулланишнинг меъёрий хужжатлари, машғулотлар ташкил этиш ва ўтказиш услублари, машғулотлар жараёнида футболчиларга ёндошиш шакллари кенг ўрганилди.

Илмий тадқиқот усуллари тиббий-биологик услубида футболчиларнинг организмининг жисмоний ривожланиш даражалари тиббий назорат ва амалий назорат меъёрлари орқали ўрганилди. Педагогик назоратда футболчиларни кун тартиби қоидаларига риоя қилиши, мусобақалар ва машғулотларда олиб борадиган фаолияти, жисмоний фазилатлар, техник ва тактик маҳоратларни мустақил такомиллаштириш жараёнлари ўрганилди. Футболчилар билан суҳбатлар, анкеталар, мунозаралар ташкил этилди.

Илмий тадқиқот услубларида футболчиларнинг руҳий, маънавий ирода тайёргарликлари таҳлил этилди. Шахс хусусиятларининг спорт кўрсаткичларига ижобий ва салбий таъсирлари ўрганилди.

Магистрлик диссертацияси педагогик амалиёт ва илмий тадқиқот натижаларининг хулосалари футболчилар техник ва тактик маҳоратларининг ошириш, жисмоний фазилатларни назарий, услубий билимларининг шакллантириш, ахлоқий ва маънавий-ирода сифатларининг такомиллаштириш жараёнларига тадбиқ этилди.

**Андижон давлат университети
футбол федерацияси раиси: А.Собиров**

**Андижон Давлат Университети
5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши
магистри Ходжаев Мансурнинг “Футболчиларни махсус**

**тайёргарликларини такомиллаштиришнинг назарий ва амалий
асослари ” мавзусидаги магистрлик диссертациясининг**

А Н Н О Т А Ц И Я С И

Магистрлик диссертациясида футболчиларнинг махсус тайёргарликлари ҳисобланган техник ва тактик тайёргарлик ҳамда жисмоний фазилатларни ривожлантиришнинг назарий ва амалий асослари ўрганилган.

Футболчиларнинг асосий ҳаракатлари техникаси тўп олиб юриш, тўп тўхтатиш, тўп узатиш, тўп қабул қилиш, тўпга зарба бериш, бурчакдан тўпни ўнга киритиш, майдон ёнбош чизигидан тўпни ўнга киритиш, жарима тўп тепиш каби ҳаракатлардан иборат бўлади.

Футболчиларнинг ҳаракатлари тактикаси хужум ва ҳимоя тактикаларидан иборат бўлиб, тезкор хужум, якка хужум, гуруҳ хужум, йўналишдаги хужум, прессинг, якка ҳимоя, зонадаги ҳимоялардан иборатдир.

Футболчиларни махсус жисмоний тайёргарликлари, уларнинг жисмоний фазилатлари куч, чидамлилиқ, тезкорлик, чаққонлик ва эгилувчанлик сифатларини тарбиялашдан иборат бўлади.

Футболчилар махсус тайёргарликларини такомиллаштириш, уларни юқори малакали спортчилар қилиб тарбиялаш билан бирга мусобақаларда мунтазам муваффақиятларга эришишга асос бўлади.

АННОТАЦИЯ

на магистерской диссертацию магистранта Хаджаева Мансура по теме
“Подготовка вѣсоквалифицированных футболистов к процессу
соревнований”

В магистерской диссертации рассмотрено вопросѣ обхего и специального физического подготовки футболистов процессѣ спортивной тренировки. А также изучено начальной специализированного подготовке молодых футболистов в детской юношеской спортивнѣх школь.

Развития физических качеств как сила, вѣносливость, бѣстрота, ловкость и гибкость, и форма, средство специального физического подготовке бѣло изучено в ходе научного исследование.

Бѣло применено множеств не традиционное методѣ развития физических качеств и формирования технического и тактического подготовке молодых футболистов.

Научнѣе исследования по теме магистерский диссертации и педагогическая практика проведена в детской юношеской спортивной школе по футболу Андиганского города. Исследовано спортивная подготовка молодых футболистов начальнѣх подготовительнѣх групп.

Исторических и краев одических музеях Андиганского вилаята. В ходе эксперимента бѣло изучена исторических материале, рукопись, а также литературе. Проведено встрече и беседѣ со старейшинами города Андигана.

Вѣводѣ магистерской диссертации можно пользоваться процессѣ физической и спортивной подготовке молодых футболистов в детской юношеской спортивнѣх школь.

THE SUMMARY

**On the megrs dissertation Хаджаев Мансур on a theme
" Futbolchilarni maxsus tayyorgarliklarini takomillashtirishning nazariy
va amaliy asoslari "**

In of the megrs dissertation is considered questions of general and special physical preparation of the football players processes of sports training. And also is investigated initial specialized to preparation of the young football players in a children youthful sports.

Development of physical qualities as force, endurance, speed, dexterity both flexibility, and form, the means to special physical preparation was investigated in a course scientific research.

Was applied of sets not more traditionally methods of development of physical qualities both formations to technical and tactical preparation of the young football players.

Scientific researches on a themeof the dissertation and the pedagogical practice is carried out(spent) at children's youthful sports school on football of the Andizhan city. The sports preparation of the young football players of initial preparatory groups is investigated.

Historical and edges(territories) museums Andizhan. In a course of experiment the manuscript, and also literature was is investigated a historical material. Is carried out(spent) to meeting and conversation with of city Andizhan.

Conclusions the dissertations can use processes to physical and sports preparation of the young football players in a children youthful sports.