

Nurimov R.I., Abidov Sh.U.
Nurimov Z.R., Davletmuratov S.R.

SPORT VA MILLIY O'YINLAR

(FUTBOL)



TOSHKENT – 2015

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI

Nurimov R.I., Abidov Sh.U
Nurimov Z.R., Davletmuratov S.R.

SPORT VA MILLIY O'YINLAR

(FUTBOL)

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan
jismoniy tarbiya institutlari va ixtisoslashtirilmagan pedagogika oliy o'quv
yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari uchun darslik sifatida ruxsat
etilgan*

TOSHKENT – 2015

УДК: 796.078:77.29.30

Nurimov R.I., Abidov Sh.U Nurimov Z.R., Davletmuratov S.R Sport va miliy o'yinlar (Futbol) «ITA-PRESS» 180 b.

ISBN 978-9943-12-512-4

Mualliflar:

Nurimov R.I. – pedagogika fanlari nomzodi, professor,

Abidov Sh.U. – pedagogika fanlari nomzodi,

Nurimov Z.R. – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent,

Davletmuratov S.R. – O'zDJTI futbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

Koshbaxtiyev I.A. – pedagogika fanlari doktori, professor,

Kerimov F.A. – pedagogika fanlari doktori, professor.

Umumiy bosq'ich uchun "Futbol" darsligi, ixtisoslashtirilmagan jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlari talabalariga mo'ljallangan. U jismoniy tarbiya mutaxassilari (maktab, kollej, litseylar va oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya o'qituvchilari) o'quv rejasi va dasturiga muvofiq tuzilgan.

Ushbu darslikni yozishda mualliflar tomonidan futbolga tegishli asosiy savollar yoritilgan. Ayniqsa, dunyo futboli tarixi, hamda O'zbekistonda mustaqillik davrlarida futbolga berilgan e'tibor va uning shiddat bilan rivojlanib borayotganligi haqida ma'lumotlar keltirilgan, o'yin texnika va taktikasi nazariyasi asoslari, maxsus sifatlarni rivojlantirish bo'yicha ko'rsatmalar berilgan. Aynan, boshlangich tayyorgarlik davrida texnik-taktik usullarni o'rgatish va takomillashtirish bo'yicha vosita va uslubiyatlar hususiyatlarini ochib berishga asosiy e'tibor qaratilgan.

© «ITA-PRESS» 2015

SO'Z BOSHI

Futbol inson organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy va ruhiy funktsional takomillashuv vositasi sifatida mamlakat aholisining barcha qatlamlari, ayniqsa o'quvchi yoshlar orasida juda ommalashgan sport turi hisoblanadi. Shuning uchun bu sport turi o'quv reja va ko'p bosqichli musobaqalar dasturiga kiritilgan.

Ta'lim jarayoni tuzilmasida futbol, ta'lim starnartlari, o'quv reja va namunaviy o'quv dasturlarga muvofiq o'qitiladi. Futbol fanining maqsadi o'quvchilarni kasbiy-amaliy, jismoniy tayyorgarlik asoslarini shakllantirish va takomillashtirishdir. Bunda albatta fanni kasbga yo'naltirilgan boshqa fanlar bilan integratsiyasini ta'minlash juda muhim.

Futbol o'quv-qo'llanmasi yuqorida keltirilgan vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan va umumiy kurs sifatida jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlari va jismoniy tarbiya fakultetlari talabalariga mo'ljallangan. Unda futbolni vujudga kelishi va rivojlanish mohiyatlarini, hamda O'zbekistondagi hozirgi kundagi holati va rivojlanish dinamikasi ochib beruvchi o'quv-materiallar bayon etilgan. Bundan tashqari, o'yin texnikasi va taktikasining nazariy asoslari ko'rib chiqiladi va o'yinning texnik usullari, individual, guruh, jamoaviy taktik harakatlarni o'rgatish va takomillashtirish vosita va uslubiyatlarini o'ziga hos hususiyatlarini ochib berishga katta e'tibor berilgan. Jismoniy tayyorgarlik mazmun va mohiyati, sport maxoratiga ega bo'lishdagi jismoniy sifatlarning roli va rivojlantirish uslubiyatlariga tavsiflar berilgan.

Nashr ohirgi yillarda futbol nazariyasi va uslubiyati sohasida erishilgan yutuqlar, etakchi tajribalar hamda sport trenirovkasining texnologik jihatlari samaradorligi ilmiy tadqiqot natijalariga tayanib tayyorlandi.

Mualliflar, o'quv-qo'llanmada keyinchalik uning mazmuniga o'zgartirishlar kiritishda qo'llanilishi mumkin bo'lgan barcha mutaxassis va o'quvchilarning fikr mulohazalari uchun minnatdorchilik bildiradilar.

I BOB. FUTBOL O'YININING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI

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

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

Futbol o'yinining ilk qoidalarida belgibilanishicha, maydon uzunligi 200 yard (183 metr) dan, kengligi 100 yard (91 metr) dan oshiq bo'lmasligi kerak.

Darvozalar ikki ustundan iborat bo'lib, ular orasida to'sin bo'lmagan va ustunlar orasidagi masofa 8 yard (7,32 m) bo'lgan. 1866 yilda balandlikni cheklash uchun ustunlar orasiga arqon tortib qo'yilgan. Yana 10 yil o'tib, bu arqonni yog'och to'singa almashtirishgan.

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

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

Futbol shakllanayotgan davrlarda jamoa sardorlari o'yin qoidalariga rioya qilinishini kuzatib turardilar. Futbol maydonida hakam 1880 yilda paydo bo'ldi, 1 yildan so'ng esa hakam ikkita yordamchisi bilan maydonga chiqa boshladi. Hushtak 1878 yilda kiritildi, bunga qadar hakam to'xtatish yoki o'yinni qayta boshlash uchun ovozdan yoki qo'l harakatlaridan foydalanardi. O'sha yillarda barcha milliy futbol uyushmalari uchun qoidalar bir xil yoki majburiy bo'lmagan.

Har bir uyushma o'z xohishiga ko'ra bu qoidalarga turli o'zgartirishlar kiritishi mumkin edi. Bu vaziyat xalqaro uchrashuvlar o'tkazish yoki xalqaro musobaqalar tashkil etishda qiyinchiliklar tug'dirardi.

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

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

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

1882 yilda xalqaro uyushmalar boshqarmasiga asos solindi. Nihoyat, 1904 yil 21 mayda Fransiya tashabbusiga ko'ra hozirda 200 dan ortiq davlatlar a'zo bo'lgan Xalqaro Futbol Uyushmasi – FIFA tashkil etildi. FIFA bilan bir qatorda 1954 yildan boshlab Yevropa Futbol ittifoqi – UEFA ham faoliyat ko'rsatadi.

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

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

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

1.1. O'zbekistonda futbolning rivojlanishi

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

Ilk bor futbolni Farg'ona shahrida o'ynaganlar. Xuddi shu yerda 1911 yilning oxirida birinchi futbol jamoasi tashkil topgan.

Farg'onada tuzilgan futbol jamoalari soni 1912 yil avgustida "Futbolchilar jamoasi"ga birlashishga yo'l berdi.

Bir oz vaqt o'tgach, Toshkentda ham futbol o'ynay boshladilar. Toshkentlik futbol ishqibozlari orasida eng mashhur jamoa bu ТОЛС – “Ташкентское общество любителей спорта” (TSIJ - Toshkent sport ishqibozlari jamiyati) edi.

Bu jamiyat 1912 yilda tuzilgan bo'lib, juda qisqa vaqt ichida futbol hamda boshqa sport turlarining rivojlanishi uchun ko'p xizmat qilgan. 1912 yilning ikkinchi yarmida O'zbekistonda futbol aytarli darajada yoyila boshladi. Futbol o'yiniga Qo'qon, Andijon va Samarqandda ham qiziqish orta boshladi.

Bu yillardagi eng qiziqarli bosqich albatta Farg'ona, Toshkent, Andijon, Samarqand futbolchilarining uchrashuvi bo'ldi. Toshkentga tashrif buyurgan ilk futbolchilar Samarqand futbolchilar to'garagi (SFT) a'zolari edi.

1913 yil 29 avgustida ular TOLS futbolchilari bilan uchrashuv o'tkazdilar. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan Toshkent jamoasi 5:0 hisobi bilan g'alaba qozondi.

1913 yil iyunida Andijonda "Andijon futbolchilar jamoai" tasdiqlandi.

Va, nihoyat, 1914 yil 25 mayda Toshkentda O'zbekistonning eng kuchli ikki jamoasining markaziy uchrashuvi bo'lib utdi. Bunda Toshkent va Farg'ona futbolchilari to'p surdilar. Toshkentliklar o'yinda 3:2 hisobida muvaffaqiyatga

erishdilar. O'zbekistonda futbol rivojlanishining boshlang'ich davri haqida xulosa qilib shuni ham aytib o'tish joizki, futbol maydonlari va o'quv mashg'ulotlarining bo'lmaganiga qaramay, qisqa vaqt ichida Farg'ona, Toshkent, Qo'qon, Andijon va Samarqandda o'zbek futbolining rivojiga ulkan hissa qo'shgan iste'dodli futbolchilar paydo bo'ldi.

Shveysariya va O'zbekiston jamoalarining uchrashuvi futbol ishqibozlarida katta qiziqishga sazovor bo'ldi. O'zbek futbolchilari bu o'yinda jamoaviy o'yin, chiroyli va chaqqon kombinasiyalar namoyish etdilar. Ammo asosiy vaqt 3:3 hisobi bilan yakunlangani sababli, g'olibni aniqlash uchun qo'shimcha 30 daqiqa qo'shib berildi. So'nggi 15 daqiqa ichida O'zbekiston futbolchilari shveysariyaliklar qarshiligini yenga oldilar va raqib 8:4 hisob bilan O'zbekiston futbolchilari g'alaba qozondilar.

Bir kundan so'ng esa qiyin kechgan o'yinda o'zbek futbolchilari Rossiya jamoasiga 1:2 hisobida g'alabani boy berdilar.

1934 yil O'zbekiston poytaxtida ilk O'rta Osiyo spartakiadasining ochilishi sharafiga bag'ishlab 36 ming nafar jismoniy tarbiya ixlosmandlari namoyishi bo'lib o'tdi. Bu namoyish O'rta Osiyo respublikalarida jismoniy tarbiya harakati o'sishining yorqin namunasi edi.

1950 yilning boshida O'zbekistonda "Paxtakor" sport jamiyati tashkil etildi. Hozirgacha mustaqil O'zbekiston chempionatida va rasmiy xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli o'yinlar ko'rsatib kelayotgan, respublikamizning eng kuchli jamoasi bo'lgan "Paxtakor"ning tuzilishi ham shu jamiyat bilan bog'liq.

1960 yildan 1991 yilgacha (tanaffuslar bilan) "Paxtakor" sobiq Ittifoqning oliy ligasida ishtirok etib keldi. Bu islohotlar va tub o'zgarishlar davri bo'lgan edi. Kichik guruhlardagi saralash o'yinlaridan keyingina chempionatga yo'l olinardi. Oliy ligaga chiqish uchun tayyorlanadigan jamoa Toshkentning ikki jamoasi asosida tuzilgan bo'lib, bular "Paxtakor" va "Mehnat zahiralari" ("Трудовые резервы") jamoalari edi.

"Paxtakor" ning barcha ko'zga ko'rinarli muvaffaqiyatlari uning kuchlilar guruhidagi chiqishlari bilan bog'liq. Yigirma yil tanaffus bilan ikki bora 1962 va 1982 yillarda "Paxtakor" oliy ligada faxrli 6-o'ringa sazovor bo'lgan.

Ikki marotaba "Paxtakor" futbolchilari oliy liga chempionatining eng yaxshi hujumchilari deb tan olingan. 1968 yil B.Abduraimov Tbilisi "Dinamo" si o'yinchisi bilan birga (22 tadan gol) va 1982 yilda A.Yakubik (23 ta gol).

Sobiq Ittifoqning ilk terma jamoasi uchun 5 ta paxtakorchi o'ynar edi: V.Fedorov, Yu.Pshenichnikov, G.Krasniskiy, M.An, A.Pyatniskiy. Turli yillarda eng yaxshi 33 futbolchi qatorida Yu.Pshenichnikov (1966, 1967), M.An (1974, 1978), B.Abduraimov, V.Xadzipanagis (1974), A.Yakubik (1982) va A.Pyatniskiy (1991) nomlari bor edi.

O'sha yillarda O'zbekiston futbol ishqibozlarida katta qiziqish uyg'otgan o'yinlar sirasiga 1964 yil paxtakorchilarning "Pirasikaba" (Braziliya) hamda (1:0), Urugvayning 25 karra chempioni "Nasonal" (Montevideo) jamoalari bilan uchrashuvlar kiradi. Urugvayliklarning harchand urinishlari va qarshiliklariga qaramasdan "Paxtakor" 2:1 hisobida g'alaba qozondi.

Bu davr mobaynida "Paxtakor" ni sobiq Ittifoq chempionatidagi chiqishlarga tayyorlashda M.Yakushin, B.Arkadev, G.Kachalin, V.Solovev, B.Abduraimov, X.Raxmatullaev kabi murabbiylarning hissasi beqiyosdir. Respublika terma jamoalari va yuqori malakali jamoalar uchun zahira tayyorlashda G.Sorvin, X.Muxitdinov, A.Mosheev kabi ustoz murabbiylarning mehnati ulkan bo'lgan.

Murabbiy kadrlar tayyorlash bo'yicha O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining o'zbek futboliga qo'shgan hissasi o'ta muhimdir. institut 1955 yilda ochilgan bo'lib, u paytda futbol mutaxassisligi sport o'yinlari kafedrasini tarkibiga kirar edi, biroq 1966 yilda u mustaqil kafedra sifatida ajralib chiqdi. O'z faoliyati mobaynida bu kafedra futbol bo'yicha murabbiy kadrlar tayyorlash o'chog'iga aylandi. Natijada ko'pgina bitiruvchilar murabbiylik ishida ma'lum muvaffaqiyatlarga erishib, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy unvoniga sazovor bo'ldilar. Bular B.Abduraimov, V.Tixonov va boshqalardir. Ayni paytda

futbol kafedrasining ko'pchilik bitiruvchilari O'zbekistonning turli viloyatlari va chet ellarda ishlab kelmoqda.

1992 yil mustaqil O'zbekiston Respublikasining ilk chempionati yili edi. Mamlakatimiz futboli tarixida yangi sahifa ochildi. Bu chempionatning oliy ligasida 17 ta, birinchi ligasida 18 ta, ikkinchi ligasida esa 42 ta jamoa ishtirok etdi. O'zbekiston chempioni unvoni uchun kechgan shiddatli kurashda "Paxtakor" ga asosan Farg'ona vodiysining "Neftchi", shuningdek, "So'g'diyona" (Jizzax) va "Nurafshon" (Buxoro) jamoalari kuchli qarshilik ko'rsatdilar.

1994 yil 7 iyunda O'zbekiston Futbol federasiyasi "FIFA" ga, shu yilning dekabr oyida esa Osiyo Futbol konfederasiyasiga a'zo bo'ldi.

1994 yilda ilk bor yosh mustaqil respublika elchilari Yaponiyada o'tkazilayotgan XII Osiyo o'yinlarida – Osiyo mintaqasidagi yirik sport forumida tanishtirildilar.

Oltin medal sovrindorlari nomi uchun kurashda o'zbek futbolchilari Saudiya Arabistoni (4:1), Malayziya (5:0), Gonkong (1:0) va Tailand (5:4) terma jamoalari ustidan g'alaba qozondilar. Chorak finalda Turkmaniston terma jamoasini 3:0 hisobida, yarim finaldagi shiddatli va o'ta murakkab o'yinda Janubiy Koreyaning kuchli jamoasini 1:0 hisobida mag'lub etdilar. Va, nihoyat, finalda Xitoy terma jamoasini 4:2 hisobi bilan yengdilar. Bu jamoa murabbiylari dotsent R.Akramov va sport ustasi B.Abduraimovlar edi. Asosiy tarkibning 7 nafar o'yinchisi O'zDJTI talabalari bo'lganini aytib o'tish joizdir.

1992 yildan hozirgi kungacha bo'lgan vaqt ichida Toshkentning "Paxtakor", "Bunyodkor" va Farg'onaning "Neftchi" jamoalari chempionat yetakchilari bo'lib keldi. Paxtakorchilar to'qqiz marotaba O'zbekiston chempioni bo'lganlar (1992,1998,2002,2003, 2004,2005,2006,2007,2012) va 6 marotaba mamlakat Kubogi sovrindorlari qatoridan joy olganlar (1993, 1997, 2001, 2002, 2003, 2004). "Bunyodkor" jamoasi besh marotaba O'zbekiston chempioni bo'lganlar (2008,2009,2010,2011,2013) va 4 marotaba mamlakat Kubogi sovrindorlari qatoridan joy olganlar (2008,2010,2012,2013). "Neftchi" ham besh karra

respublika chempioni (1992,1993,1994,1995, 2001) va 2 karra O'zbekiston Kubogi sohibi (1994, 1996) bo'lgan.

O'zbekiston chempioni unvoniga yana "Navbahor" (1996), MXSK (1997) va "Do'stlik" jamoalari erishganlar. Shuningdek, 1997, 1995, 1998 yillarda "Navbahor" va 2000 yilda "Do'stlik" jamoasi O'zbekiston Kubogini qo'lga kiritganlar. 2002 yilgi Osiyo Chempionlari Kubogi uchun kurashda qarshining "Nasaf" jamoasi ishtirok etadi. Saralash bosqichlarida 5 g'alabani qo'lga kiritib, yarim finalga chiqdilar. Ammo bronza medali uchun kechgan bu o'yinda qarshiliklar "Istiqlol" (Eron) jamoasiga 2:5 hisobida g'alabani boy berib, 4-o'rinni egallaydilar.

2003 yilda Toshkentda bo'lib o'tgan chempionlar ligasi chorak finalida paxtakorchilar katta ustunlik bilan Turkmanistonning "Nissa" jamoasini 3:0, Eronning "Piruza" sini 1:0 va Iroqning "Al-Taliba" kabi jamoalarini 3:0 hisobida yengdilar. Yarim finalda ikki match natijalariga binoan Tabilandning "Bek-Tero Sosana" jamoasi ustun keldi.

2002-2003 yillarda O'zbekistonning yoshlar terma jamoasi futbolchilari katta yutuqlarga erishdilar. Qatarda Tabiland terma jamoasini 4:0, Qatarni 5:4 hisobida yengib, so'ng Janubiy Koreyaga 0:2 hisobida g'alabani boy berib, futbolchilarimiz chorak finalga yo'l oldi va unda Suriya Arabistonini 4:0 hisobida mag'lub etdilar. Yarim finalda o'zbek futbolchilari Yaponiya terma jamoasi bilan uchrashdilar. Shiddatli va qizg'in o'tgan o'yinning asosiy vaqti 1:1 hisob bilan yakunlandi. 11 metrli zarbalar yo'llashda yaponlar bir oz ustunroq chiqib, 4:2 hisobida g'olib bo'ldilar.

To'rtinchi o'rinni egallagan O'zbekiston yoshlar terma jamoasi dunyoning eng kuchli 16 jamoasi qatorida maydonga chiqish imkoniyatini qo'lga kiritdi.

Jahon chempionati 2003 yilning dekabr oyida BAAda bo'lib o'tdi. O'zbekiston futbolchilari chiroyli va bahamjihat o'yin ko'rsatdilar, lekin 1/8 finalga chiqa olmadilar. Biroq, mutaxassislar va ishqibozlar O'zbekiston terma jamoasi o'yinini yuqori baqoladilar. Uch o'yin davomida ular o'z tengdoshlari

bilan kurash olib bordilar, lekin Mali jamoasiga (Afrika chempioni) 2:3, Argentina termasiga (ayni paytda jahon chempioni) 1:2, Ispaniya terma jamoasiga (Yevropa chempioni) 0:1 hisobi bilan g'alabani boy berdilar.

Oxirgi yillarda O'zbekiston milliy terma jamoamiz, yoshlar va o'smirlar terma jamoalari barcha Jahon chempionatlarida ijobiy ishtirok etib kelishmoqda. 2010 yilda Toshkentda bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionatida terma jamoamiz sharaflari 2-o'rin egallab Jahon chempionatiga yo'llanma olindi. 2011 yilda Qatarda bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida milliy terma jamoamiz 4-o'rin egallashdi. 2011 yili O'zbekistonda birinchi bor "Nasaf" jamoasi Osiyo Kubogi soxibi bo'lishdi. 2011 yili Meksikada bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida Jahon chempionatida kuchli sakkizta jamoa safiga kirishgan. 2012 yilda Eronda bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionatida terma jamoamiz ilk bor 1-o'rin egallab chempionlikka sazavor bo'lishdi va Jahon chempionatiga yo'llanma olindi. 2013 yilda Turkiyada bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida Jahon chempionatida, o'tgan Jahon chempionatidagi natijasini takrorladi, kuchli sakkiztalikka kirishdi.

1.2. Futbol boshqaruvining tashkiliy tuzilishi

O'zbekiston futbol federatsiyasi (O'FF) jamoatchilik tashkiloti sifatida mamlakatda futbolning rivojlanishi uchun to'liq javobgardir. Mamlakatda bolalar va o'smirlar futbolini ommaviylashtirish, futbolchi, murabbiy va hakamlarning professional darajasi va mahoratini oshirish, musobaqalar tizimini tashkil etish va takomillashtirish, moddiy-texnik bazaning rivojlanishiga ko'maklashish O'zbekiston futbol federatsiyasining asosiy vazifalaridandir.

O'zbekiston futbol federatsiyasi O'zbekiston respublikasida futbol rivojiga oid joriy va istiqbolli (perspektiv) rejalar ishlab chiqadi, O'zbekiston terma jamoalarining tayyorgarligini tashkillashtiradi.

O'zbekiston futbol federatsiyasi 14 ta hududiy va viloyat futbol federatsiyalarini, 200 dan ortiq usta jamoalari, futbol jamoalari, sport maktablari,

iqtidorlilar va terma jamoa tayyorlash markazlarini birlashtiradi, O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi va viloyatlar madniyat va sport ishlari boshqarmalari bilan hamkorlik qiladi.

O'zbekiston futbol federasiyasi nizomiga asoslangan holda hududiy futbol federasiyalari o'z ish sharoitlariga muvofiq nizom ishlab chiqadi va shu nizom bo'yicha o'z faoliyatini olib boradi.

O'zbekiston futbol federasiyasining eng yuqori organi anjuman bo'lib, unda 4 yil muddatga prezident saylanadi. Ijroiya qo'mitasi ish organi hisoblanadi. Futbolni rivojlantirish masalalri bo'yicha, qabul qilingan qarorlarning tadbiiq etilishini nazorat qilish uchun ijroiya qo'mitaga qo'shimcha bolalar va o'smirlar, o'quv-uslubiiy, hakamlar va boshqa qo'mitalar tuziladi.

O'zbekiston futbol federasiyasi 1994 yil 21 mayda tuzilgan va ayni paytda 200 dan ortiq milliiy federasiyalarni birlashtirib turgan xalqaro futbol federasiyalari uyushmasi (FIFA) bilan yaqindan hamkorlik olib boradi. Hududiiy joylashuv jihatidan O'zbekiston futbol federasiyasi Osiyo futbol konfederasiyasi (OFK) tarkibiga kiradi.

FIFA ning tashkiliy negizini 6 qit'aning tashkilotidan iborat. Bular: UEFA - Yevropa ittifoqi futbol uyushmasi, KONKAKAF - shimoliiy va markaziiy Amerika mamlakatlari hamda Karib dengizi havzasi mamlakatlarning futbol konfednrasiyasi, KONMEBOL - janubiiy Amerika mamlakatlari futbol konfederasiyasi, KAF - Afrika futbol konfederasiyasi, AFK - Osiyo futbol konfederasiyasi, KFO - Okeaniya futbol konfederasiyasidir.

FIFA ning oliy organi kongressdir.

FIFA ning joriiy faoliyatini ijroiya qo'mita bilan bir qatorda yana bir necha maxsus qo'mitalar boshqarib boradi. Ular quyidagilardir: favqulodda holatlar, moliyaviiy, jahon kubogini o'tkazish bo'yicha, Olimpiya turnirlari, o'smirlar chempionatlari, hakamlik, texnik, intizom, tibbiiy va h.k. qo'mitalardir.

FIFA ning asosiiy vazifasi hududlarda futbol rivojlanishini nazorat qilish va moddiiy va uslubiiy yordam ko'rsatish, nizom va qarorlar, o'yin qoidalarining

buzilishini oldini olish bo'yicha kerakli choralar ko'rish, irqiy, siyosiy va diniy sabablarga asosan kamsitilishga yo'l qo'ymaslikdir.

Nazorat savollari:

1. Birinchi futbol o'yini qoidalari qachon paydo bo'lgan?
2. O'zbekiston Futbol Federatsiyasi nechanchi yilda tashkil topgan?
3. O'zbekistonda zamonaviy futbol qachon paydo bo'lgan?
4. O'zbekistonda futbolning rivojlanish bosqichlari?
5. "Paxtakor" sport jamiyati qachon tashkil topgan?
6. Mustaqillik davrida O'zbekiston futbol chempionati nechanchi yilda start olgan?
7. O'zbekistonning futbol boshqaruvida Tashkiliy tuzilmasi?
8. O'zbekiston futbol federatsiyasining asosiy vazifalarini?
9. O'zbekiston futbol federatsiyasining eng yuqori organi nima hisoblanadi?
10. Xalqaro futbol federatsiyalari uyushmasi (FIFA) qachon tashkil topgan?
11. "FIFA" tarkibiga qaysi qit'aning tashkilotlari kiradi?
12. "FIFA" ning asosiy vazifalari?

II BOB. TEXNIK TAYYORGARLIK

2.1. Futbol texnikasining o'ziga xos bo'lgan qirralari

Yosh futbolchilar bilan ishlaydigan murabbiylar o'yinda yuzaga keladigan harakatlarni bajarish usullarini yaxshi egallagan bo'lishlari lozim. Futbol texnikasining o'ziga xos xususiyatlari, boshqa sport turlaridan farqi, o'ziga xos bo'lgan qirralari va harakatlanish malakalarini bilmagan murabbiy futbol o'yini texnikasiga muvaffaqiyatli o'rgatishga qodir emas.

Futbol o'yini texnikasi, harakat malakalarining umumiy o'ziga xos xususiyatlaridan tashqari, bir qator o'ta ixtisoslashgan malakalarga ega. Texnika usullari va to'pni egallab olishning ayrim elementlarini bajarish hamda ularni o'yin vaziyatlarida qo'llash quyidagicha tavsiflanadi:

1) futbol harakatlari malakasi har doim ma'lum bir sifatlar, masalan, mushak-kuch, tezkorlik, chidamlilikka asoslanadi;

2) harakat malakasi o'yin texnikasini ifodalovchi element hisoblanadi va u shundan iboratki, uzoq vaqt ichida yuqori darajada barqaror bo'ladi, ya'ni o'yin texnikasi malakalari ko'p yillarga saqlanib qoladi;

3) futbol o'yini texnikasi uchun xos bo'lgan tabiiy holat shundan iboratki, asosiy texnika usullarini qo'l bilan emas (bu insonlar uchun odatiy hol), balki oyoq bilan bajarishga to'g'ri keladi. Bu faqat o'rgatishning boshlang'ich davridagina o'yin texnikasini egallash uchun qiyinchilik tug'diradi;

4) futbol o'yini texnikasi elementlari g'ayrioddiy, bolalar uchun notabiiy bo'lganligi sababli, o'yin texnikasiga o'rgatishda tegishli uslubiy usullarni qo'llash zarur bo'ladi:

5) o'yin paytida futbolchilar texnik usullarni "o'ziga xos muhitda" qo'llaydilar: o'yin qoidalarida gavda bilan kurash olib borish ruxsat beriladi. Bunda raqibingiz sizga u yoki bu texnika usulini qo'llashingizga xalaqit berishi mumkin. Shuning uchun texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlashda o'yindagi

kurash xususiyati hamda raqibning qarshilik ko'rsatuvchi harakatlarini nazardan qochirmaslik lozim;

6) futbolda (birinchi navbatda o'yin paytida) harakatlarni oldindan mo'ljallay olish mumkin emas: ular vaqt va makonda sodir bo'ladi. Ularni oldindan rejalashtirib bo'lmaydi. Bu harakatlarning makondagi, vaqt oralig'idagi va dinamik (mushak kuchi, tashqi ta'sir kuchlari) tuzilmasi ko'pgina "individual" sport turlariga (yengil atletika, gimnastika, suzish, velosiped sporti va h.k.) nisbatan boshqacharoq.

O'yin xususiyati va harakatlarning o'ziga xos tuzilmasi, o'yinchilarning individual jismoniy hamda ruhiy xususiyatlaridan tashqari, texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlashni belgilab beradi. Harakatlarga o'rgatishni alohida qismlarga bo'lingan va parchalangan holda amalga oshirish mumkin emas.

Psixofiziologik sifatlarni rivojlantirishning yosh xususiyatlari

Bo'lajak futbolchilar futbol texnikasi usullari bilan tanishishlari, ularni o'rganib olishlari va kelgusida o'yin vaziyatlarida qo'llashlari lozim.

Futbol texnikasini o'rganishga kirishish uchun, birinchi navbatda, muvofiq holda ulg'aygan bo'lish zarur. Bu bilan shu narsa nazarda tutiladiki, harakatlarni egallash uchun bir xil darajada ham jismonan, ham ruhan tayyor bo'lish kerak.

Tana uzunligining ma'lum bir darajasi va qon aylanish, nafas olish hamda boshqa organlarning shu bilan bog'liq bo'lgan ishi ulg'ayganlikni anglatadi.

Bunda birinchi navbatda yosh futbolchilarning (9-11 yosh) bo'yi va vazniga emas, balki ularning ichki organlari faoliyatini ifodalovchi sifatli o'zgarishlarga e'tibor qaratiladi.

Ulg'ayish va harakatlarni o'rganish o'rtasida o'zaro bog'liqlik mavjud. Ba'zi malakalarni (masalan, harakat malakalarini) bola faqat ma'lum bir yoshda, u shunday harakatlarni bajarishga yetilgan paytda, egallashga qodir. Aks holda

harakat tuzilmasi va organizm funksiyalari malakasi bir-biriga qarama-qarshi bo'lib qoladi hamda harakatlarni o'zlashtirish muvaffaqiyatsiz yakunlanadi. Buning ustiga shularning hammasi kelgusida harakatlarni o'rganish uchun salbiy sharoitlarni keltirib chiqaradi. Shunday qilib, harakat usullari hamda futbol texnikasini faqat jismoniy va ruhiy ulg'ayish (yetilish) hosil bo'lgandagina o'zlashtirish mumkin.

Hozirgi zamondagi nuqtai nazar asosida aytish mumkinki, futbol texnikasiga, ongli ravishda bajariladigan harakatlarga 9-11 yoshdan boshlash uslubiy jihatdan to'g'riroq. Bunda to'g'ri rivojlanayotgan bolalar futboldagi harakatlarni o'rganish uchun zarur imkoniyatlarga egalar. Biroq bu yosh futbolchilar 9-11 yoshgacha to'p bilan shug'ullanmasliklari kerak, degani emas. Ma'lumki, eng kichik yoshdan boshlab bolalarning sevimli o'yinchog'i to'p (koptok) hisoblanadi.

Kichik yoshda bolalarni futbol texnikasi elementlariga majburan o'rgatib bo'lmaydi. Bu yoshda bolalarga ruxsat berish mumkin bo'lgan yagona narsa shuki, bolalar boshqa erkin o'ynaladigan o'yinlar bilan bir qatorda to'pning xususiyatlari bilan tanishishlari lozim, chunki bu yoshda "to'pni bola emas, to'p bolani harakatlantiradi". U tajriba orttiradi, unda to'p bilan muomala qilish borasida minimal malakalar avtomat ravishda hosil qilinadi.

Texnikani egallash shuni anglatadiki, futbolchi uchun zarur bo'lgan harakat malakalari o'zlashtiriladi, takomillashtiriladi hamda mustahkamlanadi. Buning natijasida ularni o'yinda, to'p uchun kurashish paytida qo'llash imkoni yuzaga keladi.

2.2. Jismoniy qobiliyatlar va texnika

Futbolchi o'zi egallagan, takomillashtirgan texnikani zarur optimal kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlar bilan muvofiqlashtira olsa, u natijali o'yin ko'rsatishi mumkin.

Agar biz munosib kuch va tezlikka ega bo'lmajak, futbol o'yini texnikasi usullarini bajarishga qodir bo'lmajak edik. Shu bilan birga chidamliliksiz o'yin texnikasidagi bizning ko'nikmalarimiz (malakalarimiz) katta ahamiyatga ega bo'lmajdi.

Kuch texnika elementlarini bajarishda asosiy o'rin egallaydi: u oyoq, bosh bilan zarbalarni bajarishda, aldamchi harakatlar, to'pni olib qo'yishda juda kerak hisoblanadi. Agar futbolchi to'pni katta tezlikda olib yurib paytida bir zumda burilishlar, to'xtashlarni bajarsa, yo'nalishini o'zgartira olsa, u aldashlarni yaxshi qo'llashi mumkin. Shuningdek, kuch sakrash va deqsinish uchun ham zarurdir.

Chidamlilik va texnikaning bog'liqligi ham ob'yektivdir: chidamlidigi bo'sh, toliqqan muskullarga ega bo'lgan futbolchi aniq va o'ta nozik harakatlanishga qodir emas. Toliqqan muskullar, o'yin vaziyati qanchalik talab qilmasin, asab tizimining "buyruqlariga" bo'ysunmaydi. Chidamlilikning yetishmasligi keyinchalik texnikada xatolarning paydo bo'lishiga olib keladi. Texnikaning tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik yoki boshqa jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi huddi shunday bog'liqlikda mavjuddir.

Bu hamma tavsiflar murabbiyning amaliy ishida e'tiborsiz qoldirilishi mumkin emas. Texnikani jismoniy sifatlarini takomillashtirishdan ajralgan holda o'rgatishni xohlaydigan murabbiy, noto'g'ri yo'ldan borayotgan hisoblanadi. Albatta, texnikani mustahkamlash o'z-o'zidan zarur jismoniy sifatlarini rivojlantiradi, faqat u yetarli darajada bo'lmajligi mumkin.

Texnika va chaqqonlik

Yaxshi futbolchi chaqqonlikka ham ega bo'ladi, albatta. O'yin paytidagi kurashish sharoitlari doimo va tez o'zgarib turadi, shuning uchun o'yinchi beto'xtov va bir zumda o'yin vaziyatining o'zgarishiga moslashishi lozim bo'ladi. Harakatlarni tez egallab olgan, ulardan o'yin paytida oqilona foydalana oladigan, o'yinda yuzaga kelgan vaziyatlarda tez va aniq yo'l topa oladigan, o'yindagi

holatlarni oldindan ko'zlay oladigan va shunga muvofiq eng to'g'ri yechimlarni topadigan futbolchi chaqqon o'yinchi hisoblanadi. Agar biz to'p bilan yaxshi o'ynaydigan futbolchini eng yaxshi o'yinchi, texnikasi bo'shroq futbolchini jamoaning bekorchi a'zosi, deb atasak, noto'g'ri fikr bildirgan bo'lamiz. To'pni oyoq bilan, necha marta o'ynay olish qobiliyati chaqqonlikni bildirmaydi. Zero shu narsa shubhasizki, yaxshi futbolchilar ikkala sifatlarga – o'yindagi holatlarni sezish va tanlash hamda to'p bilan o'ynash (jonglyorlik qilish) malakasiga egadirlar.

Yosh futbolchi oldiga uning tayyorgariliga nisbatan yanada qiyinroq vazifalar qo'yilsa, bu chaqqonlikni tarbiyalashning eng samarali uslubi hisoblanadi. Har qanday mashqni qiyinlashtirish (murakkablashtirish) mumkin. Masalan, bitta texnika usulini ketma-ket bajariladigan bir nechta usullar bilan (kompleks holda) almashtirish mumkin. Bunda o'yinchining koordinatsion malakalari takomillashadi.

Boshqacha hal etish ham mumkin: yosh o'yinchi oldiga kutilmaganda paydo bo'lgan vazifalarni qo'yish. Bunday vazifalar shunday bo'lishi kerakki, o'yinchi ko'p sonli imkoniyatlardan birini tanlashi va qanday usulni qo'llash lozimligini o'zi hal etishi mumkin bo'lsin.

Faqat shu tarzdagina futboldagi harakatlar soni ko'payadi va shunday qilib yangi koordinatsion harakatlar hosil bo'ladi.

Chaqqonlikka qaratilgan mashqlar birinchi navbatda, markaziy asab tizimiga ta'sir ko'rsatadi. Buning natijasida o'yinchi psixik toliqishni (charchashni) boshdan kechiradi. Shu sababli chaqqonlikka qaratilgan mashqlar (turli shakllarda) quyidagi sharoitlarda: o'yinchilar dam olib bo'lganlarida; o'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy qismi bo'ishda qo'llaniladi.

To'p bilan jonglyorlik qilish maxsus chaqqonlikni rivojlantiruvchi va o'yin texnikasini o'rganishga yordam beruvchi mashqlar hisoblanadi.

Asosan murakkab shakllarda to'p bilan bajariladigan oddiy mashqlar hamda texnikaning oddiy elementlari chaqqonlikni rivojlantirishning eng samarali usullaridan hisoblanadi.

Buning uchun o'yin mashqlari va texnika hamda taktika elementlaridan iborat o'yinlar, shuningdek to'p bilan atletika o'yinlari foydalidir.

Umumiy uslubiy ko'rsatmalar

Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi, o'yin texnikasining ayrim usullariga o'rgatish, o'rganilganlarni qo'llash nazoratsiz qoldirilishi mumkin emas. Agar o'yin texnikasiga o'rgatish rejalashtirilgan, muntazam mashg'ulotlar bilan o'tkazilsa, unda u yaxshi natija berishi mumkin.

Sport maktablari tizimida yangi sportchilarni o'yin texnikasiga o'rgatishda navbatma-navbat keladigan ketma-ketlikka rioya qilish zarur hamda uni quyidagi tamoyil asosida amalga oshirish lozim, ya'ni:

- osondan qiyinga;
- oddiydan murakkabga.

Usullarga o'rgatishni shunday o'tkazish zarurki, bunda o'rganilgan material tezlik bilan o'yinda qo'llanilishi lozim. Shuning uchun birinchi navbatda eng oddiy zarba berish va to'pni qabul qilib olishga (masalan, oyoq kaftining ichki tomoni, oyoq ustining ichki qismi bilan zarba berish, to'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatib qolish) o'rgatish zarur. Zarba berish va to'pni to'xtatib qolishga o'rgatish paytida o'yinchilarning bu elementlarni o'zlashtirib olishlarini kutib o'tirmay, boshqa texnika elementlarini o'rgatishga kirishish mumkin. Zarba berish va to'pni to'xtatib qolishni o'rgatib bo'lgandan so'ng ularni mustahkamlash bilan bir vaqtning o'zida to'pni oddiygina bosh bilan qabul qilish, to'pni olib yurish usullari, so'ngra aldamchi harakatlar va, nihoyat, to'pni olib qo'yishga o'rgatishga kirishiladi.

Zarba berish va to'pni to'xtatib qolishga o'rgatish bilan bir vaqtning o'zida darvozabon texnikasining asosiy elementlariga (ya'ni to'pni, jumladan, yumalab ketayotgan, yarim baland, balanddan kelayotgan to'pni ushlab olishga) o'rgatish

amalga oshiriladi.

Darvozabon maydondagi o'yinchiga nisbatan birmuncha boshqacha jismoniy va aqliy qobiliyatlarga ega bo'lishi lozim. Shuning uchun o'ynashni yangi boshlagan yosh o'yinchiga darvozabon vazifasini yuklatishda sinchkovlik bilan saralab olish taqozo etiladi.

Yangi o'yinchilarni murakkab harakatlar va texnik elementlarga o'rgatishni ikki xildagi uslub yordamida, ularni qobiliyatlariga qarab, boshlash mumkin, ya'ni:

- yaxlitlik (global) va
- bo'laklanganlik (qismlarga bo'linib).

O'rgatishning yaxlitlik uslubida texnika elementlari qismlarga bo'linmaydi, o'rgatish bir butun (yaxlit) holda amalga oshiriladi.

Yengilroq zarba berish, to'pni qabul qilib olish, bosh bilan zarba berish, to'pni olib yurishga o'rgatish paytida harakatlarni "bo'lib tashlash" ga ("maydalashga") ehtiyoj yo'q. Qismlarga bo'lib tashlab o'rgatilgan elementlar o'zini oqlamaydi, ayniqsa, agar ular asossiz mayda qismlarga bo'lib yuborilgan bo'lsa va har biri alohida bajarilsa.

Ko'pgina texnika elementlariga o'rgatishni yaxlitlik uslubi yordamida amalga oshirish zarur. Lekin, shubhasizki, agar bu uslub o'quvchilarga to'g'ri kelsa. Agarda harakatga o'rgatishni yaxlitlik uslubi yordamida amalga oshirib bo'lmasa, ya'ni harakatni o'zlashtirish "silliq ketmasa", unda har doim ham bu harakatni qismlarga bo'lib yuborish, boshqa uslubga o'tish imkoniyati mavjud.

Yangi o'yinchilarni texnikaning murakkab usullariga o'rgatishda o'qitishning qisman (to'liqsiz) uslubini qo'llash zarurati mavjud. Bundan tashqari, ba'zi vaziyatlarda uni yoshi katta o'yinchilarni shakllantirish paytida ham qo'llash zaruriyati bor. Bo'laklangan uslub yordamida yangi o'yinchilarni murakkab usullar: oyoq ustining o'rtasi bilan zarba berish, oyoq ustining tashqi qiismi bilan zarba berish, sakrab turib bosh bilan zarba berish, to'pni olib qo'yish (masalan, to'pni oyoq ostidan urib yuborish), darvozabon o'yin texnikasining ko'pgina usullariga (to'pga tashlanish, yiqilishlar, to'pni musht bilan qaytarishga)

o'rgatiladi. Biroq bu uslub futbolchi butun harakatni tushunib yetgandagina o'zini oqlashi mumkin.

Harakatlarga o'rgatish paytida malakalarni egallash, takomillashtirish va mustahkamlash maqsadida tanish bo'lgan shakllar qo'llaniladi:

- tushuntirish;
- ko'rsatish;
- bajarish (amalda namoyish qilish);
- xatolarni tuzatish.

Yangi futbolchilar o'quv-mashg'ulot jarayonlarida jismoniy va asab tizimiga tushadigan yuklama o'yinchining texnika darajasiga mos bo'lishi lozim. Haddan tashqari bo'lgan yuklamalar, zo'riqish yoki tezlik yaxshi o'zlashtirishga to'sqinlik qiladi, buning natijasida harakatlarda ma'lum bir xatolar mustahkamlanib qoladi.

Yaxshisi shartlarni soddalashtirish lozim. Bosh bilan zarba berishga boshlang'ich o'rgatish paytida yengilroq va yumshoq to'plardan foydalanish, yerda bajariladigan zarbalarda to'pni osib qo'yishni qo'llash, to'pni yumshoq yerga (masalan, qumga) qo'yish lozim. Darvozabon o'yin texikasining murakkabroq elementlariga o'rgatish paytida (ularni bajarish xavfli bo'lishi mumkin) avval ularni yumshoq yerda, qum, baland o't ustida, gilamda bajarish zarur. Futbolchi tomonidan avval o'zlashtirilgan harakatlarni o'yin sharoitlariga yaqinlashtirilgan sharoitlarda bajarishga intilish lozim. Faqat shundagina egallangan harakat samarali, natijali bo'lishi mumkin.

Texnikaga o'rgatish davrida his qilish organlarining ahamiyati beqiyosdir.

Mashqlarni bajarish davomida, harakatlarni o'rganish jarayonida harakatlarni his qilish yetakchi ahamiyatga ega. Harakat malakalarini shakllantirish paytida mushaklardan signallar keladi, mushaklarning qabul qilib olishi sodir bo'ladi va ular o'yinchiga uning harakatlari to'g'ri yoki noto'g'ri ekanligi haqida "xabar" beradi.

Harakatlarni his etish tezda bajarilishni nazorat qilishga aylanadi, bu, oxir-oqibat, usulni deyarli avtomat ravishda bajarish imkonini beradi. Texnika

elementlariga o'rgatishda "qulay" ("chaqqon") va "noqulay" ("bechaqqon") oyoqning ahamiyati har doim murabbiylarni qiziqtirib keladi.

Ikki tomonlamalik bo'lish yosh o'yinchilar uchun ham talab darajasida hisoblanadi. Yangi harakatlarga o'rgatishni albatta qulay bo'lgan oyoqdan boshlash lozim. Bu, o'z navbatida, harakatlarni tez egallab olish uchun qulay sharoitlar yaratadi. "Chaqqon" oyoqda yaxshi egallangan harakatni "chaqqon" oyoqda bajarishga o'tish mumkin bo'ladi. Bu yerda shu narsa muhimki, o'yinchi "chaqqon" oyoqida hamma harakatlarni erkin bajara olgandagina, "bechaqqon" oyoqda o'tish zarur.

Xatolarni tuzatish

O'yin texnikasidagi xatolarni tuzatish texnik tayyorgarlikda muhim ahamiyatga ega, ayniqsa, bu narsa yangi boshlovchi o'yinchilar uchun ahamiyatlidir. Texnikani yomon o'zlashtirish oxir-oqibat mahoratni keyinchalik takomillashtirishga to'sqinlik qiladi. Xatolarni tuzatishni nimadan boshlash zarur?

Birinchi navbatda, har doim xatolarning kelib chiqish sabablarini topish lozim. Bu sabablar quyidagicha tushuntiriladi:

1) u yoki bu texnika elementini yetarlicha tushunmaslik oqibatida futbolchida ushbu harakatni bajarish to'g'risida noto'g'ri tasavvur hosil bo'ladi. *Tuzatish:* takroran tushuntirish, ko'rsatish, namoyish qilish yoki boshqacha ko'rgazmali usuldan (film, rasm, surat) foydalanish. Ba'zan o'zini yaxshi oqlagan to'g'ri va noto'g'ri harakatlarni bir-biri bilan taqqoslash uslubi qo'llaniladi;

2) futbolchi harakatni to'g'ri bajarayotganligini his qiladi, aslida esa unday emas. *Tuzatish:* huddi oldingi holdagiga o'xshash. Bundan tashqari, o'z-o'zini nazorat qilishni kuchaytirish lozim. Shunday ham bo'lishi mumkinki, ba'zan o'yinchi, ma'lum bir vazifani bajara turib, harakatda yo'l qo'ygan xatosiga o'zi ishonch hosil qiladi;

3) futbolchi yetarlicha jismoniy tayyorgarlikka ega emas. *Tuzatish:* zarur jismoniy sifatlarni takomillashtirish;

4) yomon darajada egallangan harakat texnikani to'g'ri o'zlashtirishga halaqit beradi. *Tuzatish:* harakat alohida elementlarga bo'linadi.

Harakatlarga o'rgatishni nazorat qilish

Harakatlarga o'rgatishni muntazam nazorat qilish murabbiy ishini ongli ravishda tashkil etishga xizmat qiladi va yosh futbolchilarga katta yordam beradi. Nazorat qilish va o'z-o'zini nazorat qilish futbolchida tetiklik, o'ziga ishonch hissini uyg'otadi yoki uni katta, g'ayratli mehnatga rag'batlantiradi.

Harakatlarga o'rgatishni nazorat qilish murabbiy tomonidan ikki xil tarzda olib boriladi:

1) shaxsiy (sub'yektiv) baholash asosida. Ko'z bilan ko'rilganni individual baholash murabbiy ishidagi kundalik holatdir. O'quv-mashg'ulot jarayonlarida mashqlarni bajarish paytida murabbiy o'quvchi harakatlarini muntazam kuzatib turadi va ularni baholab boradi. Uning tanbehlari, maqtovlari yoki e'tirozlari o'yinchi uchun doimiy yordam hisoblanadi. Individual baholashning to'g'riligi murabbiyning maxsus bilimlari, zakovatiga bog'liq;

2) ob'yektiv uslub asosida, texnikani tekshirish bilan. Harakatlarga o'rgatishni nazorat qilish uchun vaqti-vaqti bilan nazorat tekshiruvlarini o'tkazish zarur. Muhimi, baho har doim individuallik va sub'yektivlikdan holi bo'lishi lozim. Murabbiy o'zining ishchi kundaligida har bir alohida o'yinchi to'g'risida muntazam va batafsil yozuvlarni kiritib borishi kerak. Har yili 2-3 marta texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat sinovlarini o'tkazish lozim. Birinchilik boshlanishidai oldin va birinchi hamda ikkinchi davralardan so'ng o'yinchilarning texnika malakalari baholanadigan uslub eng to'g'risi hisoblanadi.

A. Uzoqlikka yo'naltirilgan zarbalar.

1. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan, pastdan (har bir oyoq bilan 3 martadan). Masofa zarba berish joyidan boshlab to'p to'xtagan joygacha o'lchanadi; o'rtacha ko'rsatkich hisobga olinadi.

2. Oyoq kafti ustining ichki tomoni bilan, to'pni buraltirib (ikkala oyoq bilan har birida 3 martadan). Masofani to'pga zarba berilgan joydan boshlab, to u birinchi marta yerga tekkan joygacha o'lchash zarur; uchta zarbadan o'rtachasi hisoblanadi.

3. Oyoq kafti ustining o'rtasi bilan, to'pni buraltirib (ikkala oyoq bilan 3 martadan); oldingi bandga o'xshab baholanadi,

B. Nishonga qaratilgan zarbalar.

1. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan (ikkala oyoq bilan 3 martadan); to'pni 16,5 m dan turib darvozaning ikkala burchagiga (qo'yilgan to'siqqa) pastdan zarba berish; ochkolar darvozaga kelib tushgan to'plar soniga qarab aniqlanadi.

2. Oyoq kafti ustining ichki qismi bilan (ikkala oyoq bilan 3 martadan), to'pni buraltirib, 25 m masofadan turib, maxsus doiraga (25 m masofani doira markazidan hisoblash zarur); doiraga kelib tushgan to'plarning umumiy soniga qarab baholanadi. Ochkolar doira radiuslarini ® ichidan tashqariga qarab hisoblanadi: 10-8-5-2-1.

3. 16 m masofadan turib, oyoq kafti ustining o'rtasi bilan harakatsiz turgan to'pni tepish va to'singa tekkazish. Tekkazish uchun qancha kam zarba berilsa, baho shuncha yaxshi bo'ladi.

C. Bosh bilan uzoqlikka yo'naltirilgan zarbalar.

1. To'pni o'z ustiga otib berib, peshonaning o'rta qismi bilan oldinga zarba berish (bosh bilan berilgan 3 ta zarbaning o'rtachasi hisoblanadi).

2. Birinchi bandga o'xshash, faqat zarba peshonaning yon qismi bilan beriladi.

D. Bosh bilan nishonga yo'naltirilgan zarbalar.

1. To'pni o'z ustiga otib berib, 11 m masofadan turib peshonaning o'rta qismi bilan to'singa zarba berish. *Baholash:* o'yinchi hisob bo'yicha nechanchi zarbada to'singa tekkazganiga qarab baholanadi.

2. Birinchi bandga o'xshash, faqat zarba nishon aylanasiga peshonaning yon qismi bilan bajariladi, aylana markazidan bo'lgan masofa - 18 m.

E. Ikkala oyoqda to'p bilan jonglyorlik qilish, bosh bilan zarbalar berish, zarbalar soni hisoblanadi.

F. Murakkab texnik mashq.

Otib berilgan to'pni oyoq kaftining ichki tomoni yoki tashqi tomoni bilan yarim burilgan holda (180°) to'xtatish, so'ng bir-biridan 1,5 m uzoqlikda qo'yilgan to'sinlarni aylanib o'tib, to'pni 10 marta olib yurish. *Baholash:* vaqt hisobga olinadi, lekin har bir o'tkazib yuborilgan to'sin uchun natijaga 1 sek qo'shib boriladi.

2.3. Texnika bo'yicha mashg'ulotlar

Texnikaga o'rgatish, uni takomillashtirish bir qancha omillarga, masalan, o'yinchilarning tayyorgarlik darajasi, o'quv-mashg'ulot jarayoni davri, to'plar soni, maydon holati va meteorologik sharoitlarga bog'liq.

Asosiy texnika usullari to'pni egallab olish texnikasining alohida elementlari hisoblanadi:

- 1) oyoqda zarba berish;
- 2) to'pni to'xtatish;
- 3) to'pni olib yurish;
- 4) aldamchi harakatlar (fintlar);
- 5) to'pni olib qo'yish;
- 6) boshda zarba berish;
- 7) darvozabon o'yini texnikasi;
- 8) to'pni o'yinga kiritish.

Agar yuqorida aytib o'tilgan usullarning bajarilishi bir-biridan ajralgan holda amalga oshirilsa, alohida texnika usullari qo'llaniladi.

Yangi boshlovchi futbolchilar o'quv-mashg'ulot jarayonida alohida texnika usullari, ayniqsa, u birinchi marta qo'llanilayotganda, o'rgatishning eng asosiy materiali hisoblanadi. Alohida texnika usullariga o'rgatish huddi shu tarzda o'tkaziladi. U yoki yaxlitlik, yoki bo'laklangan uslub yordamida amalga oshiriladi.

Asosiy texnika usullari nafaqat yangi boshlovchi futbolchilar mashg'ulotlarida, balki o'spirinlar va katta yoshdagi futbolchilar o'quv-mashg'ulot jarayonida ham qo'llaniladi. Usullarning bunday turlari shunisi bilan qulayki, ularni ko'p marta takrorlash orqali bu usullarni mahorat darajasiga ko'tarish mumkin.

Ular quyidagi ko'rinishda qo'llaniladi:

- individual mashg'ulotlar;
- juftlik mashg'ulotlari;
- guruhli mashg'ulotlar.

Shuningdek, yordamchi o'quv-mashg'ulot jarayoni vositalari (to'sindevorcha, o'quv-mashg'ulot jarayoni devori, o'quv-mashg'ulot jarayoni koridori, to'plar osilgan rama va h.k.) kiritilishi mumkin.

Murakkab texnika usullari

Murakkab mashqlarda bir nechta texnika usullari bir-biri bilan bog'lanadi. Bunday mashqlar eng ko'p tarqalgan texnika materiallaridan iborat. Ulardan hatto yangi boshlovchi futbolchilar mashg'ulotlarida ham qo'llaniladi. Murakkab texnika mashqlarini ishlab chiqishda ularning amaliy ahamiyatini kuzatib borish lozim. Alohida texnika usullarini, huddi ular o'yin vaziyatida sodir bo'lgandek, bir-biriga ulash zarur. Agar murakkab texnika usullari sun'iy ravishda hosil qilinsa, futbol chilarni emas, balki faqat to'p bilan yaxshi o'ynay oladigan o'yinchilarni tarbiyalash mumkin.

Quyida to'pni egallab turgan har qanday futbolchining "o'zining" murakkab usullarini yaratish maqsadida texnika usullarini birlashtirish sxemasi keltiriladi.

Individual ravishda bajariladigan mashqlar:

- to'pni to'xtatish, oyoq bilan zarba berish;
- to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish – oyoq bilan zarba berish;
- to'xtatish, olib yurish – aldamchi harakat;
- to'xtatish, olib yurish – aldamchi harakat – oyoq bilan zarba berish;
- to'xtatish, olib yurish – aldamchi harakat, to'pni olib qo'yish.

Juftliklardagi mashqlar (A va B o'yinchilar):

- oyoq bilan zarba berish (A) – to'pni to'xtatish (B);
- oyoq bilan zarba berish (A) – to'pni to'xtatish (B) – to'pni olib yurish (B);
- oyoq bilan zarba berish (A) – bosh bilan zarba berish (B) – to'pni to'xtatish (A);
- oyoq bilan zarba berish (A) – bosh bilan zarba berish (B) – to'pni to'xtatish (A) – to'pni olib yurish (A);
- aldamchi harakat (A) – oyoq bilan zarba berish (A)
- to'pni to'xtatish (B);
- to'pni uzatish (A) – to'pni to'xtatish (B);
- to'pni uzatish (A) – to'pni to'xtatish (B) – zarba berish (B) – to'pni to'xtatish (A);
- to'pni uzatish (A) – to'pni to'xtatish (B) – to'pni olib yurish (B) – oyoq bilan zarba berish (B) – to'pni to'xtatish (A);
- to'pni uzatish (A) – bosh bilan zarba berish (B) – to'pni to'xtatish (A);
- to'pni uzatish (A) – bosh bilan zarba berish (B) – to'pni to'xtatish (A) – to'pni olib qo'yish (B);

- bosh bilan zarba berish (A) – to'pni to'xtatish (B)
- oyoq bilan zarba berish (B) – bosh bilan zarba berish (A) va h.k.

Guruhli mashqlar:

Ular huddi juftlikdagi mashqlarga o'xshash, lekin o'yinchilar usullarni turli xil joylashishda bajaradilar. Masalan, bitta, ikkita, uchta kolonna bo'lib, bir qator, ikki qator turib. yarim aylana holda, aylanasiga turib, ikkitalik aylana holda va h.k. O'yinchilar soni to'plar soniga nisbatan ko'p bo'lgan hollarda texnika usullariga o'rgatish hamda uni takomillashtirish davomida guruhli mashqlardan foydalaniladi. Bu vaziyatlarda alohida o'ziga xos uslubiy usullardan foydalanish talab qilinadi.

Ba'zi bir topqir, o'z kasbini sevadigan murabbiylar futbol to'plarining yetishmovchiligini plastmassa to'plar bilan qoplashga intiladilar. Bunday to'plar charm to'plarga nisbatan ancha arzonidir. Garchi plastmassa to'plar charm to'plarining o'rnini bosa olmasa-da, baribir ular ko'pgina texnika usullari, oyoqlar bilan kuchsiz zarbalarni berish, to'pni to'xtatish, bosh bilan zarbalarni plastmassa to'p yordamida a'lo darajada o'rganish mumkin. To'plar soni kam bo'lgan paytlarda qanday yo'l tutish lozim? Sizning ixtiyoringizda bo'lgan to'plar soniga qarab, o'yinchilarni ikkita guruhga (masalan, "A" va "B") bo'lish mumkin. Bunda shunga alohida e'tibor qaratish zarurki, ikkala guruhlariga taxminan bir xil tayyorgarlikka ega va o'yindagi vazifasi o'xshash bo'lgan o'yinchilar taqsimlanishi kerak. Ushbu uslub yordamida bitta to'pga to'g'ri keladigan o'yinchilar sonini ancha kamaytirish mumkin va texnikaga o'rgatish, shuningdek, uni sayqallash yanada samarali kechadi.

Shubhasizki, buning hammasi murabbiydan ehtiyotkorroq bo'lishni, ishni to'g'ri tashkil etish va katta mehnatni talab qiladi.

Masalan, mashg'ulotni quyidagicha rejalashtirish mumkin. Aytaylik, o'quv-mashg'ulot jarayonlari kech bahorda yoki erta kuzda 24-26 ta o'yinchilar ishtirokida 6-7 ta to'p bilan o'tkazilmoqda (jadval).

Boshqacha hal etish yo'li – bu to'plar soni yetarlicha bo'lmagan yoki o'quv-mashg'ulot jarayonini 2-3 ta guruhlar bilan alohida boshlash imkoni bo'lmagan paytda qo'llaniladigan o'yin uslubidir. Mazkur uslubning amaliy ahamiyati katta bo'lmasa-da, lekin uning o'ziga xos afzallik tomonlari ham borki, uni albatta qo'llash zarur. Ya'ni a'lo darajada individual shug'ullanish imkoniyati tutiladi. Yangi boshlovchi o'smirlar jamoalarida, agar ularda o'quv-mashg'ulot jarayoni bir haftada kam o'tkazilsa, ushbu uslub orqali individual o'quv-mashg'ulot jarayoni vazifalarini hal etish mumkin (masalan, 24 o'yinchi, 5 ta to'p). 24 ta o'yinchidan iborat jamoa uchta bir xil guruhlariga bo'linadi. Taqsimlashda o'yinchilarni guruhlariga ajratishga taalluqli bo'lgan yuqorida bildirilgan nuqtai nazardan kelib chiqish lozim. O'quv-mashg'ulot jarayoni birgalikdagi umumiy va maxsus badan qizdiruvchi mashqlar bilan boshlanadi, keyin o'yinchilar uchun har doim majburiy bo'lgan mashqlarga (masalan, tezlik mashqlariga) o'tiladi; ular butun jamoa bilan o'tkaziladi. Bundan so'ng o'yinchilar uchta guruhga taqsimlanadi. “A” va “B” guruhlari (har birida 8 tadan o'yinchi) maydon yarmisida ko'ndalangiga oldindan shartlashilgan qoidalar bo'yicha 15-20 daq. ikki tomonlama o'yin uynaydilar. Bu vaqtda maydonning ikkinchi yarmida murabbiy o'z ixtiyorida 4 to'p bo'lgan holda “V” guruhi o'yinchilari bilan shug'ullanib turadi. 8 ta o'yinchidan murabbiy ikkitasi bilan individual shug'ullanadi, qolgan 6 ta o'yinchi juft-juft bo'lib ma'lum bir texnika mahqlarini bajarib turadilar. Bunda murabbiy o'yinchilarni “o'zgartirib” turadi va “V” guruhining hamma o'yinchilari bilan individual mashg'ulotlar tugagandan so'ng o'yinga bohqa jamoa kiritiladi. “V” guruhi o'yinchilari “B” guruhiga qarshi o'ynaydilar, “A” guruhi o'yinchilari esa individual texnik mashg'ulot uchun murabbiy tomonga o'tadilar. So'ng keyingi jamoa navbati keladi.

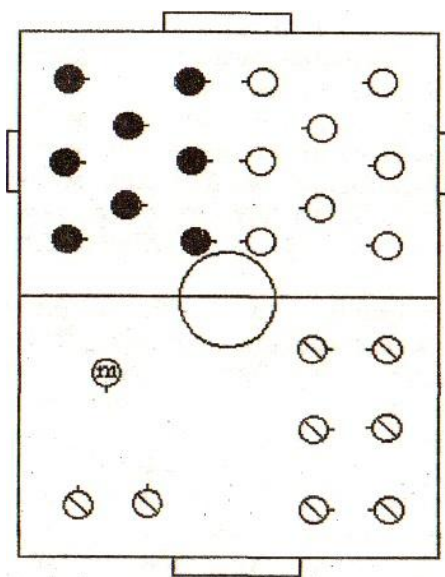
Mashg'ulotning taxminiy konspekti

Vaqt	Rahbar	“A” guruhi (12-13 o'yinchi)	Rahbar	“B” guruhi (12-13 o'yinchi)
16.00- 16.20	Murabbiy	I. Asosiy va maxsus badan qizdiruvchi mashqlar II. 1. Tezlik uchun mashqlar 2. Asosiy texnikani “yodlash” ko'rinishida yangi texnika mashqlari (darvozabonsiz)		
17.00- 17.20	Murabbiy	3. O'yindagi vazifalarni hisobga olgan holda murakkab texnika usullari (darvozabon darvozada)	Murabbiy	I. Asosiy va maxsus badan qizdiruvchi mashqlar
17.20- 18.00		4. Chidamlilik uchun maxsus mashqlar (10 min) 5. 2x6-7 o'yinchilardan iborat jamoalar bilan kichik maydonda o'ynash (30 daq.)	Murabbiy	II. 1. Tezlik uchun mashqlar 2. “A” guruhidagi singari yangi texnika usullari
18.00- 19.20		III. Bo'shashtiruvchi mashqlar	Murabbiy	3. O'yindagi vazifalarni hisobga olgan holda murakkab texnika usullari (darvozabon darvozada)

19.20- 20.00			4. Chidamlilik uchun maxsus mashq (10 daq.) 5. Ikki tomonlama o'yin (30 daq.) III. Bo'shashtiruvchi mashqlar
-----------------	--	--	--

Shunday qilib, murabbiy har bir guruh o'yinchilari bilan individual shug'ullanadi va uchchala guruhlar o'yinchilari ikki tomonlama o'yinda qatnashadi (ushbu uslubning qo'llanilishi 1-rasmda keltirilgan).

To'plar soni yetarilcha bo'lmaganda texnikaga o'rgatish maxsus mashq turlarini qo'llash orqali hal etilishi mumkin. Ularni shunday tanlash lozimki:



1-rasm.

- o'yinchilar mumkin qadar ko'p marta to'pga "dush kelishsin";
- tegishli jismoniy yuklama olishsin.

Agar o'quv-mashg'ulot jarayoni puxta rejalashtirilsa, agar murabbiy unga yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bo'lsa, buning hammasini amalga oshirish mumkin.

O'yinchilarning joylashishini (kolonna, qator, yarim aylana, aylana holda) shunday tanlash lozimki, o'yinchilar to'p bilan ko'proq "uchrashishlari" kerak. Agar o'yinchilar texnika vazifasini bajargandan so'ng qandaydir boshqa topshiriqlar, ya'ni yordamchi mashqlarni (jismoniy tayyorgarlik bo'yicha) bajarsalar, tegishli jismoniy yuklamaga yoki jismoniy sifatlarning ma'lum darajada takomillashuviga erishish mumkin.

Yordamchi mashqlar – bu shunday harakatlarki, ular texnika usullariga o'rgatish va uni takomillashtirish paytida tegishli harakatchanlikni ta'minlaydi. Ular jismoniy yuklama beradi, jismoniy sifatlarni takomillashtiradi va shu orqali o'quv-mashg'ulot jarayonlari samaradorligini oshiradi; yoki muvofiqlashtiruvchi ta'sirga ega va shu orqali har tomonlama ta'sir ko'rsatishga yordam beradi; yoki faol dam olishga xizmat qiladi.

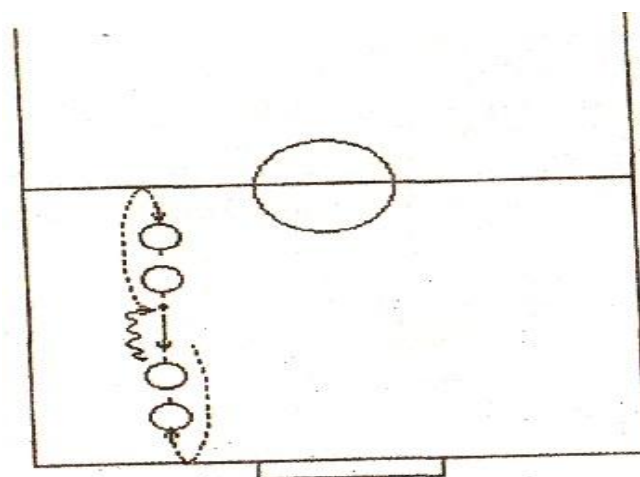
Yordamchi mashqlar har xil bo'ladi. Ularni yakka yoki sherik bilan bajarish hamda buning uchun yordamchi vositalar yoki buyumlarni jalb qilish mumkin.

O'yinchilar ko'p va to'plar soni kam bo'lgan paytda yordamchi mashqlarni qo'llash bo'yicha bir nechta misol keltiramiz.

1. 8 ta o'yinchi 1 ta to'p bilan bir-biriga qarama-qarshi turgan holda maydon yarmisining o'rtasida kolonna bo'lib tiziladilar (har bir kolonnada 4 tadan o'yinchi turadi). Kolonnalar o'rtasidagi masofa 10-15 metrni tashkil qiladi. Kolonnada oldinda turgan o'yinchi boshqa kolonnada birinchi turgan o'yinchiga qaratib to'pni buraltirib (pastdan yoki yuqoridan) uzatadi. U yugurish paytida to'pni qabul qilib oladi, so'ngra uni orqaga qaytarib olib keladi (texnika mashqi). Zarba bergan o'yinchi o'rtacha sur'atda yoki sprintcha darvoza chizig'igacha yuguradi. To'pni olib ketayotgan o'yinchi uni o'rta chiziqqacha yetkazadi, so'ng u yerdan orqaga yugurib kelib, kolonna oxirida turgan o'yinchining yelkasiga sakrab chiqib oladi. Boshqa o'yinchi yetib kelguniga qadar ikkinchi o'yinchi birinchisini o'z yelkasida ushlab turadi. 2-rasmda 2 tadan o'yinchi ko'rsatilgan, lekin bu mashqni 4-4 o'yinchi bo'lib bajarish to'g'riroqdir.

2. O'yinchilarning joylashishi birinchi mashqdagi kabi, lekin o'yinchilar kolonnalari o'rtasidagi masofaning yarmida yon tomondan to'siq qo'yiladi. Kolonnada oldinda turgan o'yinchi to'pni o'yinga kiritib beradi. Qarshidagi kolonnada turgan birinchi o'yinchi to'pni ko'kragi bilan to'xtatadi, so'ngra to'pni to'g'rilab olib, uni qarshisidagi kolonnada turgan keyingi o'yinchiga pastlatib tepadi (texnika mashqi). Texnika vazifasi tugagandan so'ng o'yinchilar navbatma-navbat to'siqdan oshib sakraydilar va uni tagidan o'tadilar hamda qarshisidagi qator oxiriga borib turadilar (yordamchi mashq).

3. 4-5 ta o'yinchi maydon yarmisining o'rtasida, qolgan 4-5 o'yinchi darvoza chizig'i yonida, darvoza maydoni ichida turadi. Birinchi o'yinchi darvozadan turib zarba berib, to'pni o'yin maydonining o'rtasida turgan o'yinchiga yo'naltiradi.



2-rasm.

Ikkinchi o'yinchi tepilgan to'pni to'xtatadi, shundan so'ng uni darvoza tomonga olib boradi. To'pni darvozadan tepgan o'yinchi to'pni olib ketayotgan o'yinchiga halaqit beradi, lekin ikkinchisi esa aldamchi harakatdan so'ng to'pni darvozaga yo'llaydi (texnik-taktik mashq). Shundan so'ng ikkala o'yinchi tez yugurib ketadi (darvozaga to'p yo'llagan o'yinchi esa to'p ortidan yuguradi). Kolonnaning

qarama-qarshi tomoniga yetib kelib, ikkala o'yinchi yana navbatlari kelgunga qadar erkin mashqlarni bajarib turadilar (yordamchi mashq).

*O'yin vaziyatlari va o'yinchilar amplitudasi
"mos" bo'lgan texnika mashqlari*

O'yin texnikasiga boshlang'ich o'rgatishda sharoitlarni yengillashtirish va tegishli uslublar bilan texnikani tez egallashda o'yinchilarga yordam ko'rsatish lozim. O'yinchilar bajariladigan texnika usullarini "tushunib yetganlaridan", texnika usullarini nisbatan mustahkamlab olganlaridan so'ng kelgusidagi o'rgatishda boshlang'ich davrda qo'llanilgan o'sha usublardan foydalanmaslik zarur.

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

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

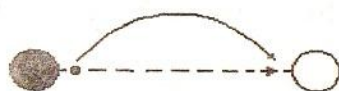
Kuchli kurashish vaziyatlari futbol o'yini uchun xosdir. Yuqorida aytib o'tilganidek, gavda bilan kurash olib borishga futbol qoidalarida ruxsat beriladi. Bu o'yinda raqib tomonidan faol qarshilik ko'rsatish vaziyatida texnika usullarini har vaqt va har yerda bajarish lozim demakdir. Shuning uchun yosh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

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

Quyida biz misol tariqasida (namunaviy) mashqlar keltiramiz. Ushbu mashqlarga qarab, murabbiylar shunga o'xshash yangi mashqlarni mustaqil yaratishlari mumkin.

Namunaviy mashqlar (juftlik mashqlari)

1. Ikkita o'yinchi 6-8 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turadi (3-rasm). Qora rangdagi ("qora") o'yinchi to'pni o'yinga kiritishi bilan uni oq rangdagi ("oq") o'yinchiga otib beradi. Otib bergan zahoti, qora rangdagi o'yinchi yugurib ketadi va to'pni egallab bo'lgan oq rangdagi o'yinchidan to'pni olib qo'yishga harakat qiladi.



3-rasm.

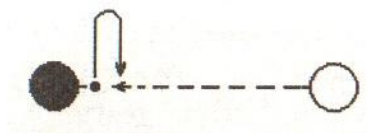
2. Ikkita o'yinchi 15-20 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turadi (4-rasm). "Qora" o'yinchi "oq" o'yinchi tomonga to'pni yo'llaydi va darhol "oq" o'yinchi tarafga to'pni undan olib qo'yish uchun yo'naladi: "oq" o'yinchi oldinga yuguradi, to'pni qabul qilib oladi va uning oldiga yugurib chiqayotgan raqibni aldab o'tishga harakat qiladi.



4-rasm.

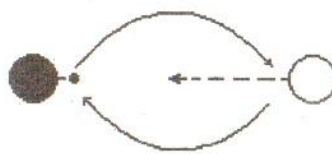
3. Ikkita o'yinchi 5-6 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turadi (5-rasm). "Qora" o'yinchi to'pni o'z ustiga, balandga otadi. To'p yerga tushib sakragan paytda "oq" o'yinchi to'pni to'xtatayotgan "qora" o'yinchiga faol qarshilik ko'rsatadi.

4. Ikkita o'yinchi 8-12 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turadi (6-rasm). "Qora" o'yinchi boshi orqasidan to'pni "oq" o'yinchiga otib beradi, u esa to'pni



5-rasm.

boshi bilan orqaga qaytaradi va burilib, to'pni to'xtatmoqchi bo'lgan "qora" o'yinchiga halaqit berish uchun darhol yugurib ketadi.



6-rasm.

5. Ikkita o'yinchi bir-biriga qarama-qarshi turadi. Masofa – 15-20 m, "qora" o'yinchi to'pni pastlatib "oq" o'yinchiga yo'llaydi; "oq" o'yinchi, oyoq kafti ustining ichki qismi bilan to'pni ko'tarib, uni "qora" o'yinchiga qaytaradi; "qora" o'yinchi to'pni to'xtatib qoladi (7-rasm).



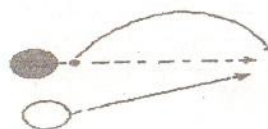
7-rasm.

6. Ikkita o'yinchi yonma-yon turadi. To'p "qora" o'yinchida. U to'pni o'rtacha yoki katta kuch bilan oldinga tepib yuboradi va shundan so'ng ikkalasi to'p ortidan yuguradi. Kim to'pga birinchi yetib borsa va qabul qilib olsa, keyingi mashqni bajaradi (8-rasm).



8-rasm.

7. 6-mashqdagidek, faqat "qora" o'yinchi to'pni buraltirib oldinga otib beradi (9-rasm).



9-rasm.

8. Ikkita o'yinchi oldinma-ketin turadilar. Masofa – 2 m. "Qora" o'yinchi (bosh bilan zarba berib) to'pni "oq" o'yinchi ustidan oshirib o'tkazadi, "oq" o'yinchi to'pning ortidan yuguradi va uni qabul qilib oladi. "Qora" o'yinchi ham to'p tomonga harakatlanadi va uni olib qo'yish maqsadida "oq" o'yinchiga halaqit beradi (10-rasm).



10-rasm.

9. Ikkita o'yinchi yonma-yon turadi. "Qora" o'yinchi (bosh, oyoq bilan) to'pni tikkaga tepadi. Sharti: qaysi bir o'yinchi to'pni to'xtatib qoladi (11-rasm).



11-rasm.

10. Ikkita o'yinchi bir-biriga qarama-qarshi turadi. Masofa – 3 m. "Qora" o'yinchi to'pni buraltirib (bosh, oyoq bilan) "oq" o'yinchi boshi ustidan oshirib o'tkazadi; "oq" o'yinchi burilish yasab (180°), to'pga tashlanadi va burilish bilan to'pni to'xtatib qolishga intiladi. "Qora" o'yinchi zarba berilgandan so'ng to'pni raqibdan olib qo'yishga harakat qiladi (12-rasm).



12-rasm.

11. Bir-biridan 10 m uzoqlikdagi masofada ikkita to'siq (ustun, pona, bayroqcha) o'rnatiladi. Ikkita to'siq o'rtasida ikkita o'yinchi turadi (bir-biriga qarama-qarshi). "Qora" o'yinchi to'pni (bosh, oyoq bilan) baland tepib beradi, so'ng ikkalasi orqasida turgan to'siqlarni aylanib o'tadilar va orqaga qaytib, yerga tushayotgan yoki yerdan sakrab ketayotgan to'pni qabul qilib olishga intiladilar (13-rasm).



13-rasm.

12. Ikkita o'yinchi bir-biriga qarama-qarshi turadi. Masofa - 10 m. "Qora" o'yinchi orqasida 1 m masofada to'siq joylashgan. "Qora" o'yinchi to'pni pastdan "oq" o'yinchiga tepib beradi, so'ng to'siqni aylanib o'tadi. "Oq" o'yinchi to'pni to'xtatmay, uni orqaga qaytaradi va darhol to'pni qabul qilib olishga intilayotgan "qora" o'yinchidan uni olib qo'yish uchun yugurib boradi (14-rasm).



14-rasm.

13. Huddi 12-mashqdagidek (14-rasm), faqat o'yinchilar to'pni buraltirib yuqoridan yo'llaydilar.

14. Ikkita o'yinchi bir-biriga qarama-qarshi turadi. Masofa – 10 m. "Oq" o'yinchi oldida to'siq bor. "Qora" o'yinchi to'pni yuqoridan (oyoq, bosh bilan) to'siq tomonga yo'naltiradi. "Oq" o'yinchi, to'siq ortidan yugurib chiqib, chopib kelayotgan "qora" o'yinchidan ilgari to'pni egallab oladi (15-rasm).

15. Avvalgi mashq singari, faqat "oq" o'yinchi bir-biridan 1,5 m uzoqlikda joylashgan ikkita to'siq orqasidan yugurib chiqadi (16-rasm).



15-rasm.



16-rasm.

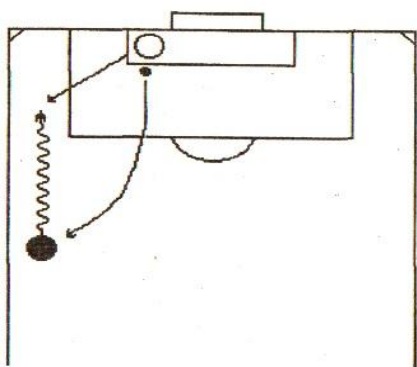
O'yindagi majburiyatlarni (o'yinchilarning egallab turgan joyi, o'yin ampuasini) hisobga olgan holda bajariladigan texnika mashqlari

Quyida alohida himoyachilar, yarim himoyachilar va hujumchilar uchun juft hamda guruh bo'lib bajariladigan mashqlar bilan tanishamiz.

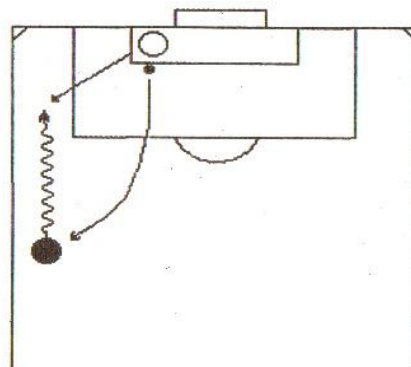
Himoyachilar

1. "Oq" o'yinchi darvozadan turib "qora" o'yinchi tomonga havolatib zarba yo'llaydi. "Qora" o'yinchi 20-25 m uzoqlikda joylashgan bo'ladi. U to'pni qabul qilib oladi va uni darvozaga olib boradi. "Oq" o'yinchi unga hujum qiladi va to'pni olib qo'yishga intiladi. Vaqti-vaqti bilan o'yinchilar o'z o'rinlarini almashib turadilar. Agar o'yinchi to'p bilan darvoza chizig'iga yetib borsa, almashish bajarilmaydi (17-rasm).

2. O'yinchilarning joylashishi huddi 1-mashqdagidek (17-rasm). "Kora" o'yinchi to'pni boshi bilan oldinga yo'llaydi keyin huddi avvalgi mashqdagidek (18-rasm).

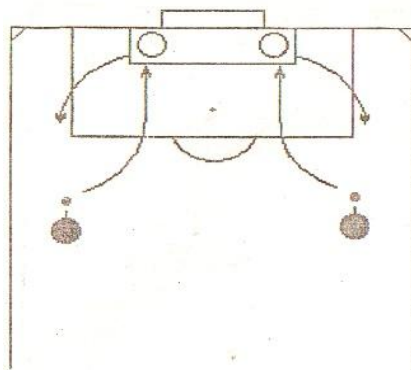


17-rasm.



18-rasm.

3. "Oq" himoyachi darvoza maydonchasintng burchagida turadi. "Qora" o'yinchi 20-30 m masofadan turib "oq" o'yinchi tomonga to'pni tepadi. "Oq" o'yinchi to'pni to'xtatmay, uni oyoq (yoki bosh bilan) "qora" o'yinchiga qaytaradi (19-rasm).



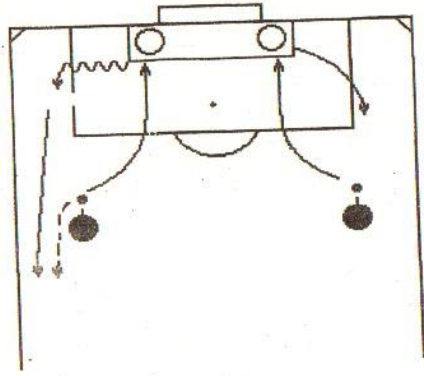
19-rasm.

O'yinchilar o'rinlarini almashadilar. Bu mashqni bir vaqtning o'zida ko'p joyda bajarish mumkin.

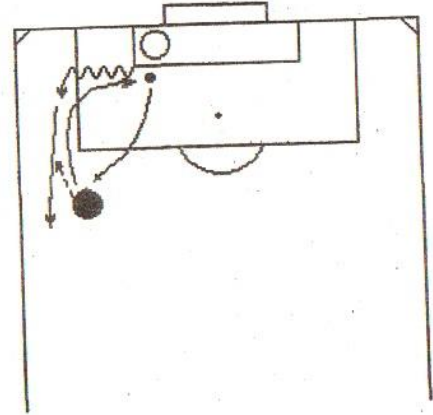
4. O'yinchilarning joylashishi huddi oldingi mashqdagidek (19-rasm). "Qora" o'yinchi "oq" o'yinchiga to'pni yo'llaydi, u to'pni qabul qilib, bir necha metr olib yuradi, so'ng "qora" o'yinchiga yo'llaydi. O'yinchilar o'rinlarini almashadilar (20-rasm).

5. O'yinchilarning joylashishi huddi oldingi mashqdagidek (19-rasm). "Oq" o'yinchi darvozadan turib havolatib zarba beradi. "Qora" o'yinchi to'pni uchib ketayotgan holida yuqoridan "oq" o'yinchiga (bosh bilan zarba berib) qaytaradi. U to'pni qabul qilib oladi va bir necha metr olib yuradi. "Qora" o'yinchi "oq" o'yinchiga hujum qiladi (21-rasm).

6. Joylashish 3-mashqdagiga o'xshash (19-rasm). "Qora" o'yinchi to'pni yuqoridan "oq" o'yinchiga yo'llaydi. U to'pni boshi bilan yon tomonga qaytaradi. "Qora" o'yinchi to'pga yuguradi, uni olib qo'yadi va darvoza tomonga olib boradi. "Oq" o'yinchi hujum qiladi va to'pni olib qo'yishga intiladi. O'yinchilar o'rinlarini almashadilar (22-rasm).

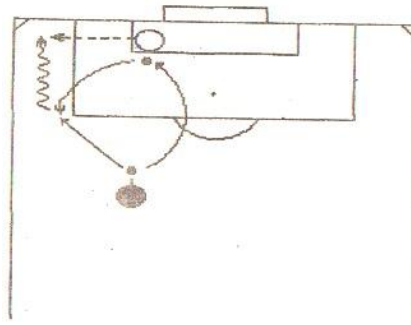


20-rasm.



21-rasm.

7. “Oq” o’yinchi darvozada turadi, “qora” o’yinchi jarima maydonchasi tashqarisida turib, to’pni yuqoridan darvozaga yo’llaydi. “Oq” o’yinchi oyoqlari, gavdasi, boshi bilan darvozani himoya qiladi. Agar to’p darvozaga kiritilsa, o’yinchilar almashtiriladi.



22-rasm.

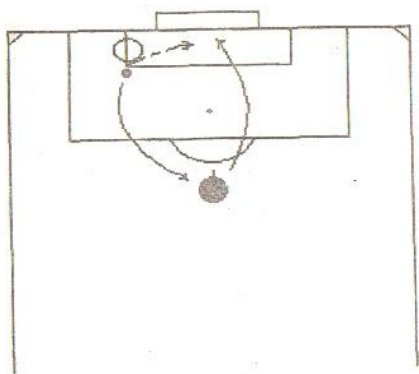
8. “Oq” o’yinchi darvozadan turib, o’rta turgan “qora” o’yinchiga qarata 20 m uzoqlikka zarba beradi; “qora” o’yinchi to’p havodaligida uni darvozaga yo’llaydi. “Oq” o’yinchi darvoza maydoni burchagidan o’z harakatini boshlab, boshi, oyog’i, gavdasi bilan darvozani himoya qilaboshlaydi. Vaqti-vaqti bilan o’rinlar almashtiriladi (23-rasm).

9. Joylashish rasm bo’yicha (24-rasm). “Oq” o’yinchi maydon markazidagi aylana yarmisini shunday himoya qiladiki, 15-20 m masofadan turib “qora”

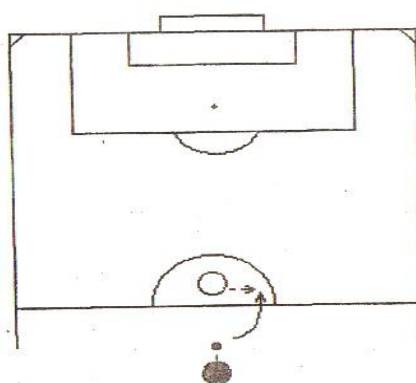
o'yinchi tomondan yo'naltirilgan to'p yerga tegmasligi lozim. Mashqni o'rinlarni almashtirgan holda bajarish zarur.

10. Ucha himoyachi, 25-rasmda ko'rsatilganidek, bir-biridan 12-25 m uzoqlikda joylashadi. 1-himoyachi to'pni 2-himoyachiga yo'llaydi, u to'pni havodaligida oyog'i (boshi) bilan 3-himoyachiga otib beradi. Oxirgisi uchib kelayotgan to'pni to'xtatadi hamda uni 1-himoyachiga yo'llaydi va h.k.

11. Joylashish huddi oldingi mashqdagidek (25-rasm). 1-o'yinchi to'pni 2-o'yinchiga yo'lladi, u boshi bilan to'pni orqaga 1-o'yinchiga qaytaradi, 3-o'yinchi 1-o'yinchiga hujum qiladi. 1-o'yinchi to'pni qabul qilib olish va uni 2-o'yinchining o'rniga olib borishga intiladi. 2-o'yinchi bu vaqtda 3-o'yinchining joyiga yugurib o'tib olida (26-rasm).

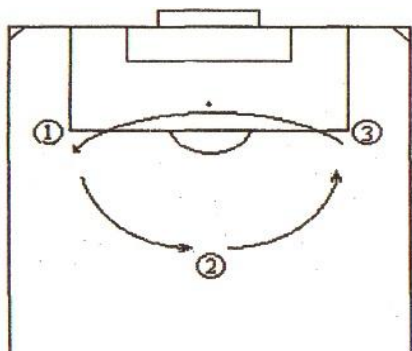


23-rasm.

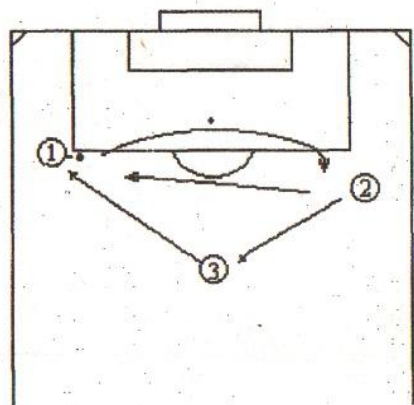


24-rasm.

12. O'yinchilarning joylashish 27-rasmda ko'rsatilganidek. 1-o'yinchi to'pni 2- va 3-o'yinchiga yo'llaydi, ular to'pni boshi bilan o'zidan qaytarishga harakat qiladilar. O'rinlar almashtiriladi.

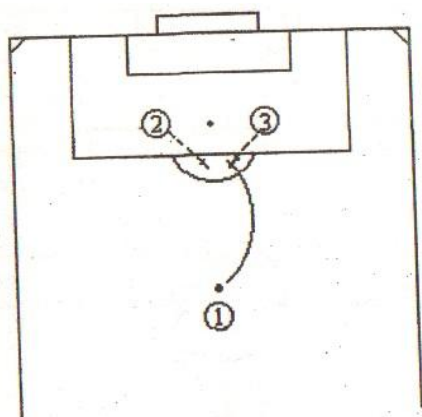


25-rasm.

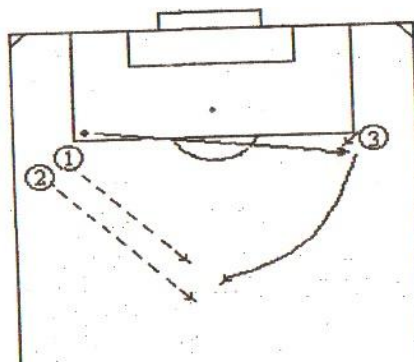


26-rasm.

13. O'yinchilarning joylashishi 28-rasmda ko'rsatilganidek. 1-o'yinchi to'pni pastdan 3-o'yinchiga yo'llaydi, u to'pni yon tomonga – o'ngga yoki chapga boshi bilan otib beradi. 1- va 2-o'yinchilar to'pni egallab olishga intiladilar.

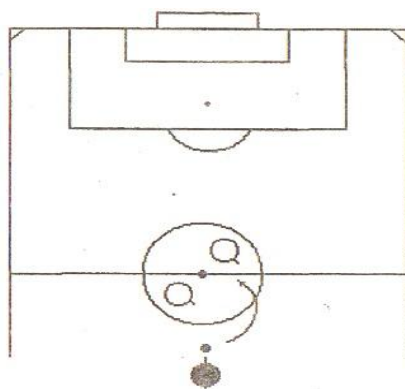


27-rasm.



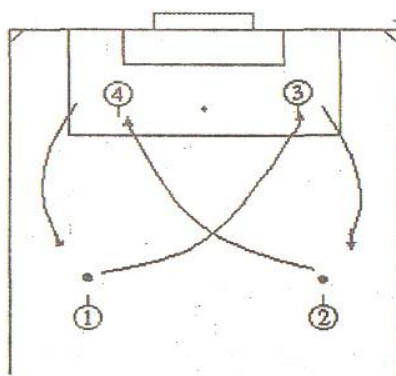
28-rasm.

14. Huddi 9-mashqdagi singari (24-rasm), faqat ikkita o'yinchi maydon markazidagi to'liq aylanani himoya qiladi (29-rasm).



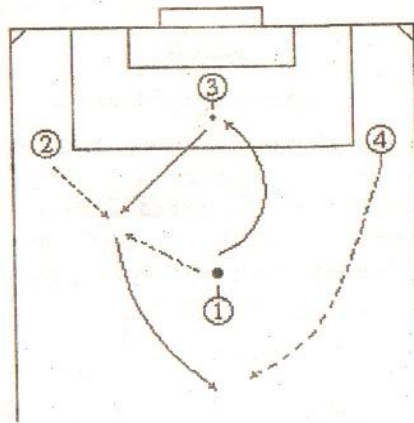
29-rasm.

15. Joylashish huddi 30-rasmda ko'rsatilganidek. 1- va 2-o'yinchilar 3- hamda 4-o'yinchilarga maydon ko'ndalangi bo'ylab buraltirib to'p uzatishlarini bajaradilar. 3- va 4-o'yinchilar to'p havodaligida uni qarshilarida turgan 1- va 2-o'yinchilarga qaytaradilar. Mashq o'rinlarni almashgan holda bajariladi (30-rasm).



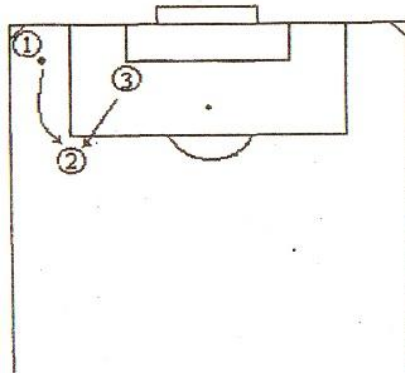
30-rasm.

16. Joylashish huddi 31-rasmda ko'rsatilganidek. 1-o'yinchi to'pni 15-25 m uzoqlikda turgan 3-o'yinchiga yo'llaydi, u to'pni havodaligida o'ng tomonga 2-o'yinchiga yo'naltiradi. 1-o'yinchi to'pni qabul qilib olayotgan 2-o'yinchiga hujum qiladi; 2-o'yinchi to'pni yugurib chiqayotgan 4-o'yinchiga ko'ndalangiga yo'llaydi. Mashq aylana bo'ylab aylanish shaklida o'rinlarni almashgan holda bajariladi (4-o'yinchi zarba beradi, 1-o'yinchi 2-o'yinchini, 2-si 3-sini, 3-si 4-sini o'rmini egallaydi). Mashqni orqa tomonga ham bajarish mumkin (31-rasm).



31-rasm.

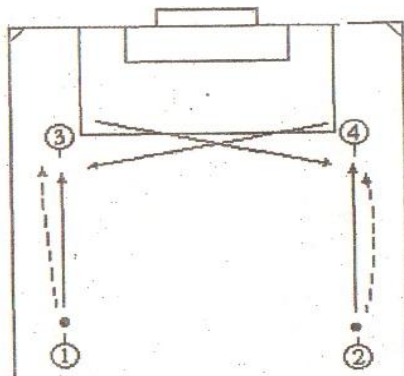
17. Joylashish huddi 32-rasmdagiga o'xshab. 1-o'yinchi burchakdan 2-o'yinchiga qarata zarba beradi; 2-o'yinchi 16 metrli chiziqning burchagida joylashgan bo'ladi, u to'pni qabul qilib olgandan so'ng uni darvozaga yo'llashga harakat qiladi. Darvoza maydoni ichida turgan 3-o'yinchi bu vaqtda 2-o'yinchiga hujum qiladi.



32-rasm.

Yarim himoyachilar

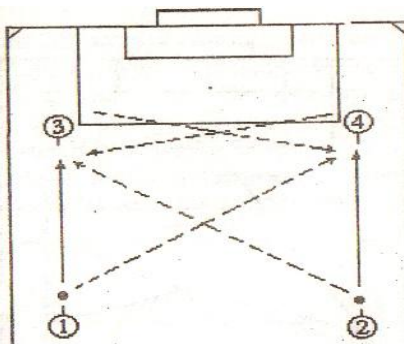
1. Joylashish 33-rasm bo'yicha. 1- va 2-o'yinchilar to'plarni bir vaqtda oldinga yo'llaydilar va ketidan yuguradilar. To'p tepilgan paytda 3- va 4-o'yinchilar joylarini o'zgartiradilar hamda darvozaga yorib kirayotgan 1- va 2-o'yinchilarga hujum qiladilar.



33-rasm.

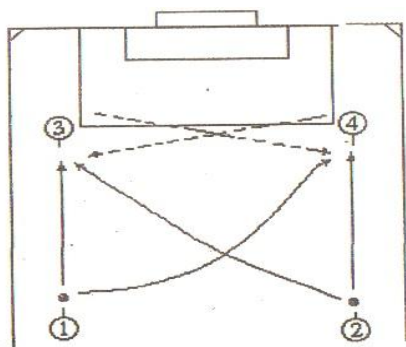
2. Joylashish huddi oldingi mashqdagidek (33-rasm). 1- va 2-o'yinchilar to'plarni bir vaqtda pastdan oldinga qarab yo'llaydilar hamda sherigining to'pi ortidan diagonal bo'ylab yuguradilar. To'p tepilgan paytda 3- va 4-o'yinchilar joylarini o'zgartiradilar hamda 1- va 2-o'yinchilarning darvozaga yorib kirishlariga to'sqinlik qiladilar (34-rasm).

3. Joylashish huddi 1-mashqdagidek (33-rasm). 1- va 2-o'yinchilar to'pni diagonal bo'ylab tepadilar va sherigining to'pi orqasidan yuguradilar. To'p tepilgan paytda 3- va 4-o'yinchilar joylarini o'zgartiradilar hamda darvozaga yorib kirayotgan 1- va 2-o'yinchilarga hujum qiladilar (35-rasm).

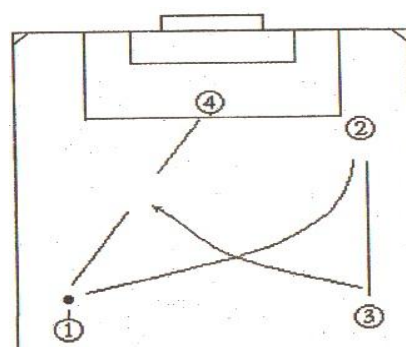


34-rasm.

4. Joylashish 36-rasm bo'yicha. 1-o'yinchi 25-30 m uzoqlikda turgan 2-o'yinchiga to'pni diagonal bo'ylab havolatib otib beradi; 2-o'yinchi to'pni 3-o'yinchiga yo'naltiradi, u esa to'pni havodaligida qabul qilib olgandan so'ng uni 1-o'yinchiga yo'llaydi. 4-o'yinchi 1-o'yinchidan to'pni olib qo'yishga intiladi. Mashq o'rinlarni almashtirgan holda bajariladi.

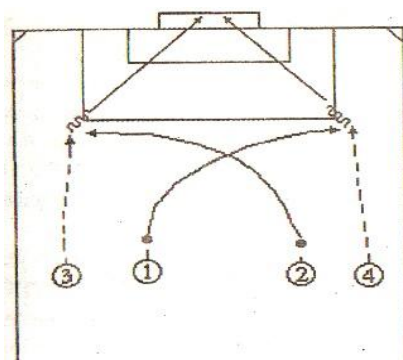


35-rasm.



36-rasm.

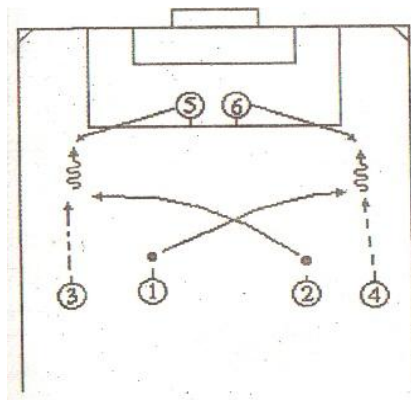
5. Joylashish 37-rasm bo'yicha. 1- va 2-o'yinchilar to'pni diagonal bo'ylab 3- va 4-o'yinchilarga yo'llaydilar. 3- va 4-o'yinchilar to'pni qabul qilib oladilar yoki havodaligida uni darvozaga yo'llaydilar.



37-rasm.

6. Joylashish 38-rasm bo'yicha. 1- va 2-o'yinchilar to'plarni 3- va 4-o'yinchilarga ko'ndalangiga yo'naltiradilar. 3- va 4-o'yinchilar darvozaga yorib kirishga harakat qiladilar. O'rtada bir-biriga yonma-yon turgan 5- va 6-o'yinchilar

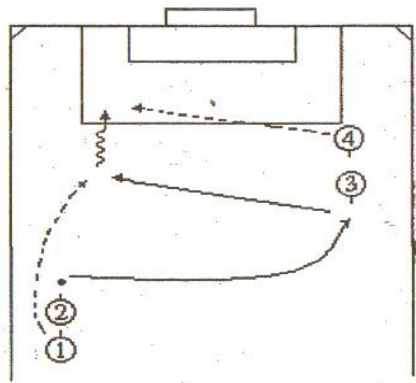
3- va 4-o'yinchilarga hujum qiladilar. 5- va 6-o'yinchilar faqat to'pga zarba berilgandan so'ng hujum qilishi mumkin.



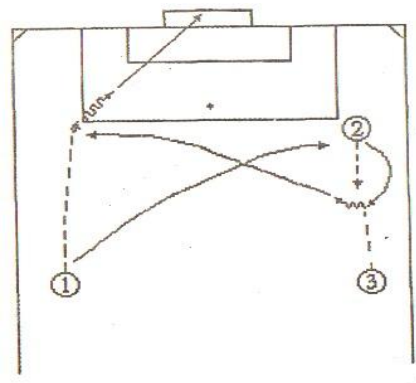
38-rasm.

7. Joylashish 39-rasm bo'yicha. 2-o'yinchi chetda turgan 3-o'yinchiga to'pni havolatib oldinga (20-25 m) otib beradi. 3-o'yinchi 2-o'yinchi orqasidan yugurib chiqayotgan 1-o'yinchi tomonga to'pni havodaligida tepadi; 1-o'yinchi u tomonga yugurib kelayotgan 4-o'yinchidan oldin to'pni egallab olishga va darvozaga yo'llashga harakat qiladi. 4-o'yinchi 3-o'yinchi to'pga tekkan paytdagina yugurib chiqishi mumkin.

8. Joylashish 40-rasm bo'yicha. 1-o'yinchi to'pni havolatib 25-30 m uzoqlikda turgan 2-o'yinchiga otib beradi; 2-o'yinchi to'p havodaligida uni 3-o'yinchiga yo'llaydi. U to'pni to'xtatib qoladi, lekin bunda 2-o'yinchi unga hujum qiladi. 3-o'yinchi oldinga yugurib ketayotgan 1-o'yinchiga to'pni yo'naltiradi; 1-o'yinchi to'p havodaligida unga zarba berib, darvozaga yo'llaydi. Mashq o'rinlarni almashtirgan holda bajariladi.



39-rasm.



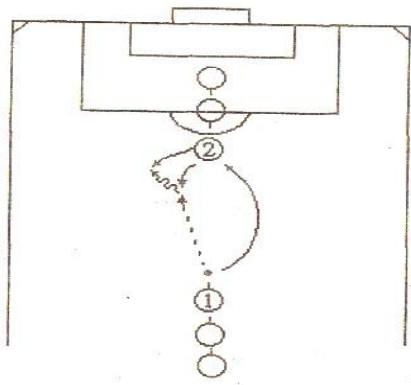
40-rasm.

Hujumchilar

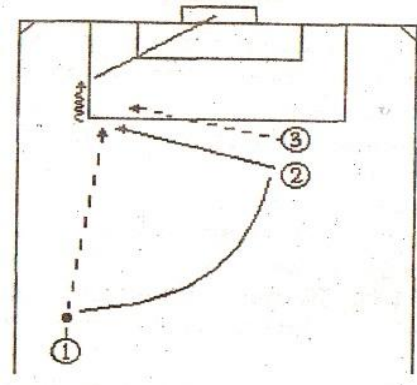
Bu mashqlarda, topshirilgan tezlik va sur'at bilan bir qatorda, raqibga halaqit qiluvchi harakatlar ma'lum bir ahamiyatga ega. Ba'zi mashqlarda yordamchi vositalarning qo'llanilishi mashqlarning to'xtovsiz bajarilishiga xizmat qiladi.

1. O'yinchilarning joylashishi 41-rasmda ko'rsatilgan. 1-o'yinchi 2-o'yinchiga to'pni pastroq otib beradi; 2-o'yinchi to'p havodaligida uni orqaga (bosh bilan ham mumkin) otadi; 1-o'yinchi to'pni qabul qilib oladi va darvoza tomon harakatlanadi, 2-o'yinchi unga qarshilik ko'rsatadi.

2. Joylashish 42-rasm bo'yicha. 1-o'yinchi to'pni 2-o'yinchiga pastdan tepib beradi; 2-o'yinchi to'pni yon tomonga oshiradi, 2-o'yinchi to'pga tekkan paytda 1-o'yinchi darvozaga hujum uyushtiradi (to'pni egallab olishga harakat qiladi). Shu vaqtda 2-o'yinchi orqasida turgan. 3-o'yinchi 1-o'yinchiga qarshilik ko'rsatish maqsadida kurash olib boradi. Mashq o'rinlarni almashtirgan holda bajariladi.

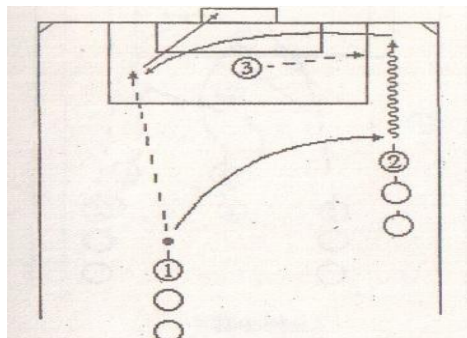


41-rasm.



42-rasm.

3. O'yinchilarning joylashish 43-rasm bo'yicha. 1-o'yinchi 2-o'yinchiga pastdan to'p oshiradi; 2-o'yinchi to'pga qabul qiladi va darvoza chizig'iga olib boradi. 3-o'yinchi unga hujum qiladi. Shu vaqtda 2-o'yinchi to'pni boshqa joyga o'tib olgan 1-o'yinchiga yuqoridan uzatadi, u esa to'pga havodaligida (oyoq yoki bosh bilan) zarba berib, darvozaga yo'llaydi.



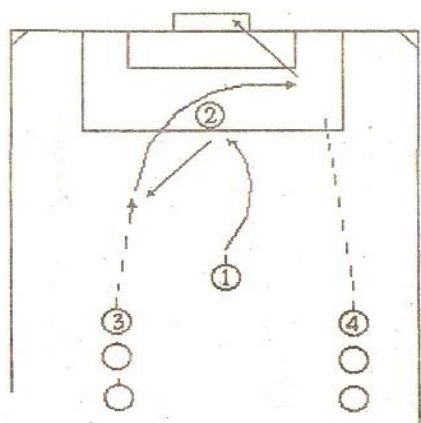
43-rasm.

4. O'yinchilarning joylashii 44-rasm bo'yicha. 1-o'yinchi 2-o'yinchiga to'p oshiradi; 2-o'yinchi, burilib, to'p havodaligida uni yon tomonga 3- va 4-o'yinchilarga qaratib tepadi. 3- va 4-o'yinchilar o'z harakatlarini faqat 2-o'yinchi to'pga tekkan paytdagina boshlashlari mumkin. 3-o'yinchi (yoki 4-o'yinchi) to'pni to'xtatib, 4-o'yinchining (yoki 3-o'yinchining) oldinga chiqishi uchun uni oshiradi;

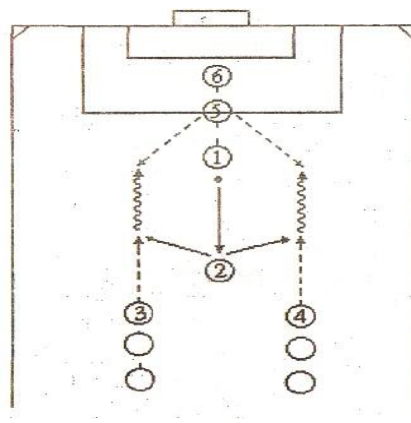
4-o'yinchi (yoki 3-o'yinchi) o'z harakatini 3-o'yinchi (yoki 4-o'yinchi) to'pni qabul qilib olgan paytda boshlaydi.

5. Joylashish 45-rasm bo'yicha. 1-o'yinchi 2-o'yinchiga to'pni pastdan uzatadi, u esa to'pni to'xtatmay, uni oldinga (yon tomonga) 3-o'yinchiga (yoki 4-o'yinchiga) yo'naltiradi. 3-o'yinchi (yoki 4-o'yinchi) joyini o'zgartirib, to'pni qabul qiladi va darvoza tomonga harakatlanadi. 1-o'yinchi ortidan 5-o'yinchi (6-o'yinchi) yugurib chiqadi va unga hujum qiladi.

6. Joylashish 46-rasm bo'yicha. 1-o'yinchi 2-o'yinchiga pastlatib to'pni uzatadi, 2-o'yinchi to'pni to'xtatmay, uni harakatlanishni boshlayotgan 3-o'yinchi tomonga yo'naltiradi.

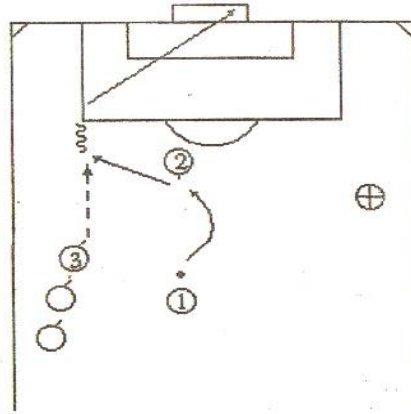


44-rasm.



45-rasm.

3-chi o'yinchi to'pni to'xtatadi yoki havodaligida darvozaga qarab yo'llaydi. Mashq maydonning ikkala tomonidan turib bajariladi.

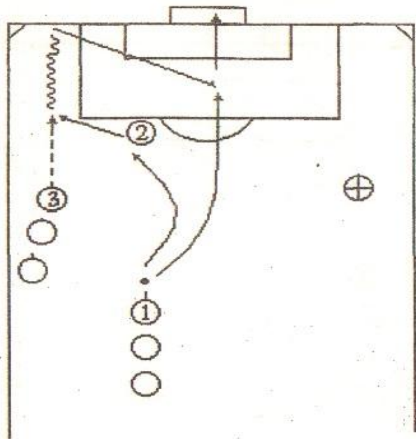


46-rasm.

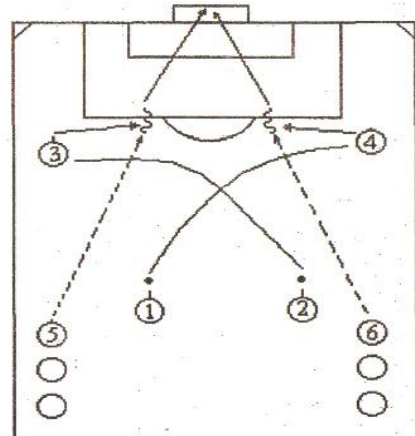
7. Oldingi mashqdagidek (46-rasm), faqat 2-o'yinchi orqasidan qarshilik ko'rsatish uchun 4-o'yinchini yugurib chiqadi.

8. Joylashish 47-rasm bo'yicha. 1-o'yinchi yuqoridan 2-o'yinchiga to'p uzatadi, u darhol to'pni harakat qilishni boshlayotgan 3-o'yinchiga (bosh bilan zarba berib) uzatadi. 3-o'yinchi to'pni qabul qilib olgandan so'ng uni darvoza chizig'iga olib boradi va o'z joyini o'zgartirib yetib kelgan 1-o'yinchiga oshiradi. 1-o'yinchi to'pni havodaligida darvozaga (oyoq, bosh bilan) yo'llaydi. Mashq ikkala tomondan turib bajariladi. Raqibni ham jalb qilish mumkin.

9. Joylashish 48-rasm bo'yicha. 1- va 2-o'yinchilar 25-30 m uzoqlikdan turib yuqoridan 3- va 4-o'yinchilarga havolatib zarbalar bilan to'plarni yo'llaydilar. 3- va 4-o'yinchilar to'p havodaligida uni bosh bilan markaz tomonga yo'naltiradilar. Birinchi zarba berilgan paytda 5- va 6-o'yinchilar harakatga tushadi, ular to'p havodaligida yoki uni to'xtatganda so'ng darvozaga zarba beradilar. Keyin mashq qarshilik ko'rsatish uchun raqibni jalb qilish bilan murakkablashtiriladi.



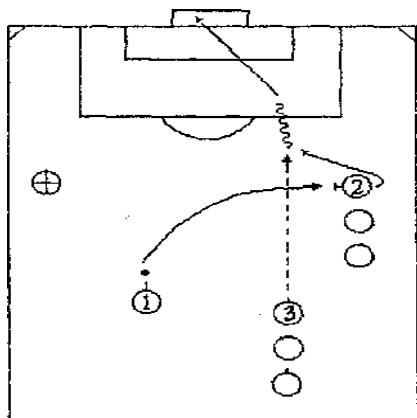
47-rasm.



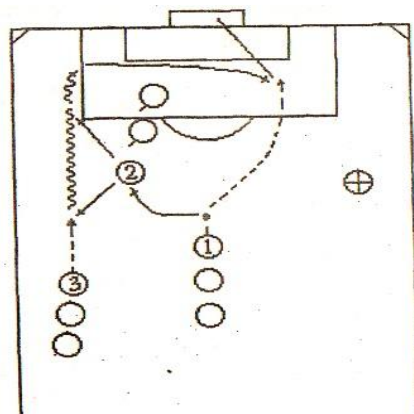
48-rasm.

10. O'yinchilarning joylashishi 49-rasm bo'yicha. 1-o'yinchi 2-o'yinchiga ko'ndalangiga havolatib to'pni oshiradi, 2-o'yinchi burilib to'pni yon chiziq yo'nalishida to'xtatadi. Shu zahoti 3-o'yinchi darvoza tomon harakatlanadi. 2-o'yinchi yana burilib, 3-o'yinchiga to'pni uzatadi; 3-o'yinchi to'pni o'zlashtirib olgandan so'ng yoki u havodaligida uni darvozaga yo'llaydi. Mashq maydoning ikkala tomonidan turib bajariladi.

11. Joylashish 50-rasm bo'yicha. 1-o'yinchi 20-25 m uzoqlikdan turib, 2-o'yinchiga to'pni uzatib beradi; 2-o'yinchi to'p havodaligida uni harakat qilishni boshlayotgan 3-o'yinchi tomonga boshi bilan yo'naltiradi. 3-o'yinchi aldamchi harakat yordamida to'pni qabul qilib oladi, 2-o'yinchi unga hujum qiladi. Agar 3-o'yinchining aldamchi harakatlari amalga oshsa, u darvoza tomonga yuradi va 1-o'yinchiga to'pni oshiradi; 1-o'yinchi to'pni darvozaga yo'llaydi. Mashq maydonning ikkala tomonidan turib bajariladi.

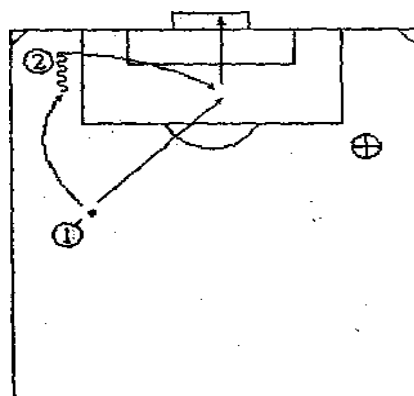


49-rasm.



50-rasm.

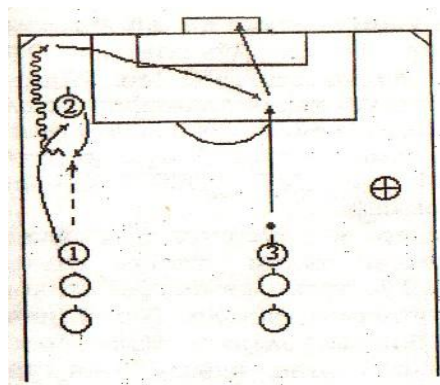
12. Joylashish 51-rasm bo'yicha. 1-o'yinchi to'pni pastdan 2-o'yinchiga uzatadi va darvoza tomon yuguradi. 2-o'yinchi tezda to'pni 1-o'yinchiga oshiradi va 1-o'yinchi to'pni darvozaga yo'llaydi. Mashq maydonning ikkala tomonidan turib bajariladi.



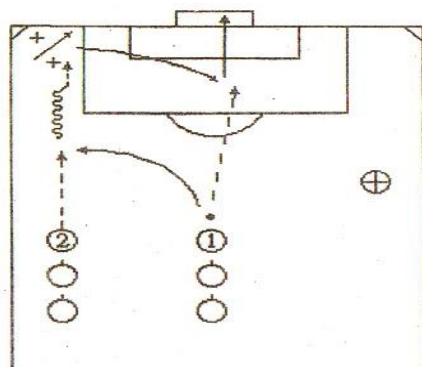
51-rasm.

13. Joylashish 52-rasm bo'yicha. 1-o'yinchi 2-o'yinchiga to'pni havolatib uzatadi; 2-o'yinchi boshi bilan (u ham yuqoridan) zarba beradi. 1-o'yinchi to'pni qabul qilib oladi va aldamchi harakatlar bilan 2-o'yinchi yonidan o'tib ketishga intiladi. Agar aldash omadli amalga oshirilsa, 3-o'yinchi darvoza tomonga tashlanadi va 1-o'yinchi uzatib bergan to'pni darvozaga yo'llaydi (bosh yoki oyoq bilan). Mashqni maydonning ikkala tomonidan bajarish mumkin.

14. Joylashish 53-rasm bo'yicha. Darvoza chizig'idan 2 m uzoqlikda bir-biridan 1,5 m masofada joylashgan ikkita to'siq (ustunlar) o'rnatiladi. 1-o'yinchi 2-o'yinchiga havolatib to'pni oshirib beradi; 2-o'yinchi to'pni qabul qiladi va to'siqlar tomon olib yuradi. Ularga yaqinlashganda o'yinchi to'pni to'siqlar yonidan yumalatib yuboradi va ikkita to'siqlar o'rtasidan emaklab o'tadi. Shu paytda 1-o'yinchi 2-o'yinchining uzatgan to'pini darvozaga yo'llash maqsadida darvoza tomonga yugurishni boshlaydi. Mashqni ikkala tomondan turib o'tkazish mumkin.



52-rasm.

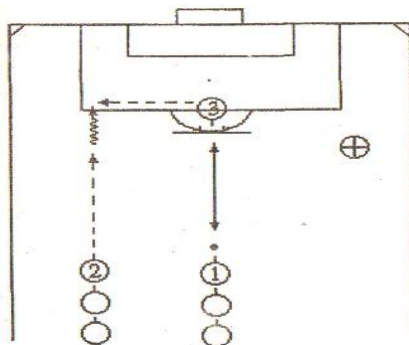


53-rasm.

15. Joylashish 54-rasm bo'yicha. 16 metrli belgining aylanasi ichida to'sin (yoki yonlamacha qo'yilgan o'rindiq) o'rnatilgan. 1-o'yinchi to'pni olib yurishdan so'ng 5-6 m uzoqlikdan to'pni to'singa yo'naltiradi. To'p undan 2-o'yinchi tomonga sapchib otiladi. 2-o'yinchi to'p to'singa tekkan paytdan boshlab harakatlanishni boshlaydi va to'pni qabul qilib olgandan keyin uni darvozaga yo'llaydi. Ayni shu paytda 3-o'yinchi unga hujum uyushtiradi. U to'siq ortidan yugurib chiqadi. Mashq maydonning ikkala tomonidan bajariladi.

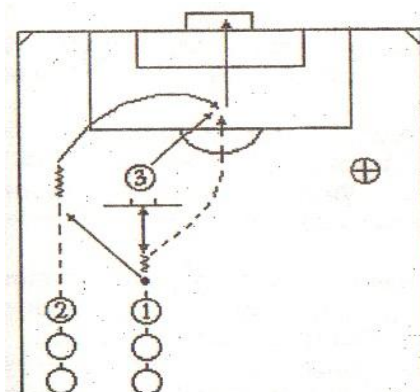
16. O'yinchilar va to'sinning joylashishi 55-rasm bo'yicha. 1-o'yinchi to'pni to'singa qaratib tepadi va oldinga yuguradi. To'p to'sindan sapchib otilgandan so'ng uni to'xtatmay 2-o'yinchiga uzatadi. 2-o'yinchi to'p to'singa tekkan paytdan boshlab oldinga tashlanadi. 2-o'yinchi to'pni qabul qilib olgan paytda 1-o'yinchi darvoza tomonga yugurib chiqadi. 2-o'yinchi unga to'p uzatadi va 1-o'yinchi unga

hujum qilayotgan 3-o'yinchi oldidan darvozaga to'p yo'llaydi. Mashqni ikkala tomondan bajarish mumkin.



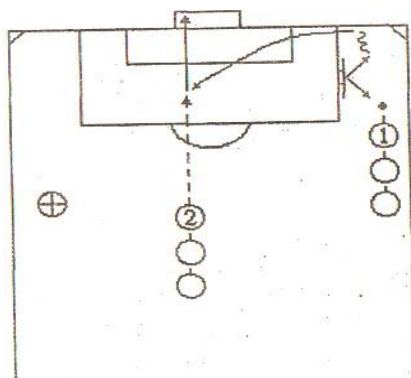
54-rasm.

17. O'yinchilar va to'sinning joylashishi 56-rasm bo'yicha. 1-o'yinchi to'pni to'singa qaratib tepadi. Sapchib qaytgan to'pni qabul qilib olgandan so'ng u darvoza tomonga yugurayotgan 2-o'yinchiga to'pni oshiradi.



55-rasm.

2-o'yinchi to'pni darvozaga yo'llaydi. U faqat to'p to'singa tekkan paytdan boshlab (darvozadan bo'lgan masofa – 30 m) tezlik bilan yugurishi mumkin. Mashqni ikkala tomondan turib bajarish mumkin.

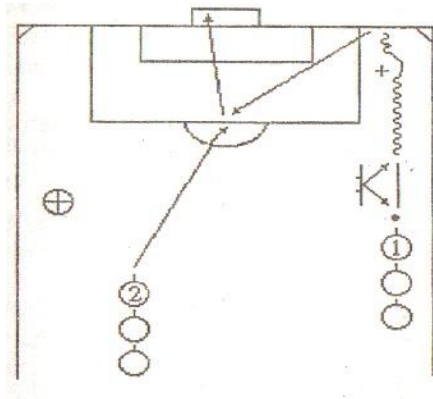


56-rasm.

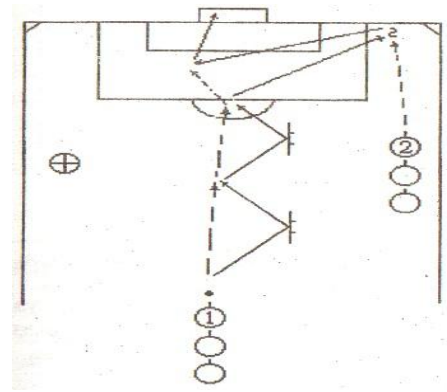
18. O'yinchilar, to'sin, shuningdek to'siqlar (ustunlar) ning joylashishi 57-rasm bo'yicha. 1-o'yinchi to'pni to'singa qaratib tepadi, so'ng to'pni qabul qilib olgandan keyin, to'siq oldida aldamchi harakatni bajaradi; undan so'ng darvozaga yaqinlashib kelayotgan 2-o'yinchiga to'pni oshiradi; 2-o'yinchi 1-o'yinchining aldamchi harakatlari tugagandan so'ng o'yinga kirishadi va darvoza zarba yo'llaydi.

19. O'yinchilar va to'sinlarning joylashishi 58-rasm bo'yicha. To'sinlar bir-biridan 5 m masofada turadi. 1-o'yinchi avval to'pni birinchi to'singa, keyin ikkinchi to'singa qarata tepadi; to'p ikkinchi to'sindan sapchib otilgandan keyin uni 2-o'yinchi tomonga uzatadi; 2-o'yinchi to'pni o'zlashtirib olgach yoki u havodaligida, uni 1-o'yinchiga oshiradi; 1-o'yinchi to'pni darvoza yo'llaydi. 2-o'yinchi faqat to'p ikkinchi to'singa tekkan paytdan boshlab o'yinga kirishi mumkin.

20. O'yinchilar va to'sinning joylashishi 59-rasm bo'yicha. 1-o'yinchi 2-o'yinchiga to'pni oshirib beradi. U to'p havodaligada uni 3-o'yinchiga oshiradi (bosh bilan o'ynash mumkin). 3-o'yinchi to'pni qabul qilib olgandan so'ng to'singa qarata tepadi, keyin to'p sapchib qaytgandan so'ng 1-o'yinchiga uzatadi; 1-o'yinchi to'p to'singa tekkan paytdan boshlab yugurishni boshlaydi. 4-o'yinchi, darvoza chizig'idan o'yinga kirib, 1-o'yinchiga qarshilik ko'rsatadi.

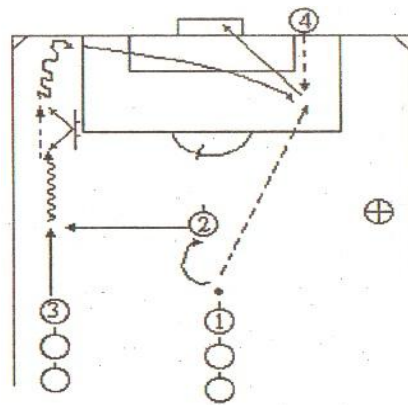


57-rasm.



58-rasm.

21. O'yinchilar va to'sinning joylashishi 59-rasm bo'yicha. 1-o'yinchi 2-o'yinchiga to'pni oshirib beradi. U to'p havodaligida uni 3-o'yinchiga oshiradi (bosh bilan o'ynash mumkin). 3-o'yinchi to'pni qabul qilib olgandan so'ng to'singa qarata tepadi, keyin to'p sapchib qaytgandan so'ng 1-o'yinchiga uzatadi; 1-o'yinchi to'p to'singa tekkan paytdan boshlab yugurishni boshlaydi. 4-o'yinchi, darvoza chizig'idan o'yinga kirib, 1-o'yinchiga qarshilik ko'rsatadi.



59-rasm.

Texnika bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayoni va uning tuzilishi

Hamma o'quv-mashg'ulot jarayoni turlari (texnik, taktik, atletik, kompleks, qo'shimcha) orasida yangi shug'ullanuvchilar uchun birinchi navbatda "sof" texnika bo'yicha o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulot jarayoni muhim ahamiyat kasb etadi.

Texnika turidagi o'quv-mashg'ulot jarayonlarini o'tkazish tezligi quyidagilarga bog'liq:

- yosh futbolchilarning yoshi;
- ularning tayyorgarlik darajasi;
- o'quv-mashg'ulot jarayoni davri;
- haftadagi o'quv-mashg'ulot jarayoni soni;
- o'quv-mashg'ulot jarayonlari sharoitlari (masalan, to'plar soni).

Haftadagi o'quv-mashg'ulot jarayoni soni uch marta yoki undan ortiq bo'lgan va tegishli miqdorda to'plarga ega bo'lgan jamoalarda, o'quv-mashg'ulot jarayoni davridan qat'iy nazar, haftadagi kamida bitta o'quv-mashg'ulot jarayoni "sof" texnika bo'yicha o'tkazilishi kerak. O'smir va o'spirinlik yoshidagi futbolchilar, gavda tuzilishi hamda markaziy asab tizimi holati nuqtai nazaridan, harakatlarni juda yaxshi egallab olish xususiyatiga ega.

Bu yoshda o'yin texnikasining asoslari hosil qilinadi. Keyin esa murabbiy egallangan malakalarni faqat kengaytirib boradi.

Haftadagi o'quv-mashg'ulot jarayonlari soni uchta va undan ortiq bo'lgan jamoalarda texnikaga o'rgatish hamda uni mustahkamlash asosan kompleks mashg'ulotlar doirasida o'tkazilishi zarur.

O'quv-mashg'ulot jarayoni materialini tanlash va taqsimlash

Ma'lumki, o'quv-mashg'ulot jarayoni bir-biriga mantiqan bog'liq bo'lgan uchta qismdan iborat. Bu bog'liqlik fiziologik va pedagogik zaruriyatni belgilab beradi. O'quv-mashg'ulot jarayonining alohida qismlari quyidagilardan iborat: a) tayyorgarlik qismi (umumiy va maxsus badan qizdiruvchi mashqlar); b) asosiy qism; v) yakuniy qism.

O'quv-mashg'ulot jarayonining alohida qismlarga bo'linishi murabbiy uchun ishni rejalashtirishga yordam beradi. Bu qismlarning materialini bir qator omillar, ya'ni mashg'ulotlar dasturi va o'quv-mashg'ulot jarayoni rejasining

maqsadga yo'naltirilganligi; o'quv-mashg'ulot jarayoni davrlari, o'yinchilar yoshi hamda ularning fiziologik xususiyatlari, o'yinchilarning tayyorgarlik darajasi, mashg'ulotlar joyi, sport jihozlari va asbob-anjomlari, shuningdek iqlimiy sharoitlarni belgilab beradi.

Texnika bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayoni materialining tuzilmasi, tanlanishi va taqsimlanishini ham jismoniy, ham pedagogik nuqtai nazardan belgilash lozim.

Quyidagi mashqlar texnika bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonlari materiali bo'lib xizmat qiladi:

- 1) umumiy va maxsus badan qizdiruvchi mashqlar;
- 2) texnika mashqlari:
 - a) harakatlarni (texnika usullarini) o'rganish;
 - b) avval tanish bo'lgan harakatlar asosida tarkibiga yangi harakatlarni kiritish orqali hosil qilingan mashqlar;
 - v) tanish usullarni sayqallash;
 - g) texnika bo'yicha o'yin mashqlari;

Mashg'ulotlar uchun materialni tanlashda shunga intilish lozimki, tayyorgarlik davrida, badan qizdiruvchi mashqlar bilan bir qatorda o'yinchilarni yangi texnika usullarini o'rganishga tayyorlab borish kerak. Shuning uchun o'quv-mashg'ulot jarayonining tayyorgarlik qismida o'yinlar, chaqqonlikni rivojlantiruvchi, maqsadga yo'naltirilgan mashqlar qo'llanilishi zarur. O'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy qismida materialni shunday taqsimlash lozimki, texnikaning yangi harakatlari va usullarini o'rganish darhol boshlanishi kerak.

Quyida o'quv-mashg'ulot jarayoni materialini tanlash va taqsimlash na'munasi keltiriladi.

Texnika bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayoni

Kirish qismi.

1. To'p bilan badan qizdiruvchi mashqlar.

2. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun umumiy va maxsus mashqlar, shuningdek yordamchi o'yinlar.

Asosiy qism.

1. Yangi texnika usullarini o'rganish. Mashqlarning turlari:

a) alohida texnika usullari;

b) bir nechta texnika usullarining birikmasi.

2. O'rganilgan texnika usullarini takomillashtirish. Mashqlarning turlari:

a) texnika usullari birikmasi;

b) o'yin vaziyatlariga yaqinlashtirilgan, futbolchilarning o'yindagi majburiyatlariga mos bo'lgan mashqlar.

3. Ikki tomonlama o'yin.

Yakuniy qism.

Bo'shashtirishga ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar.

Alohida davrlarda texnika bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayoni.

Sof tayyorgarlik davrida texnik tayyorgarlik.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida o'quv-mashg'ulot jarayonlarini zalda o'tkazish imkoniyatiga ega bo'lgan jamoalar juda erta, tayyorgarlik davrining 1-2 haftasidan keyin texnika bo'yicha mashg'ulotlarga kirishishi mumkin.

Shu narsaga intilish kerakki, 6-7 haftalik davrda asos yaratayotgan jamoa, ikkinchi va uchinchi haftadan boshlab texnikani o'rganishga o'tishi lozim. Texnika bo'yicha mashg'ulotlar umumiy jismoniy tayyorgarlikdan ilgari o'tkazilmaydi.

Agar o'yinchilar umumiy jismoniy tayyorgarlik asosida texnika bo'yicha mashqlarni bajarishdagi har qanday qiyinchiliklarni yengib o'ta oladigan darajaga etsalar, unda texnika mashqlaridan muntazam foydalanish mumkin.

Ushbu davrda o'yinchilarning texnika malakalari darajasini oshirishga katta e'tibor qaratish zarur. Bu davrda o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulot jarayoni, bir tomondan, yangi usullarga o'rgatishni ko'zda tutishi, ikkinchi tomondan, avval tanish bo'lgan usullarni tubdan takrorlashni nazarda tutishi lozim.

Texnika usullari – oyoqlar bilan zarba berish, aldamchi harakatlar, bosh bilan zarba berishga o'rgatishni boshlang'ich o'rgatish davrida imkoni boricha soddalashtirilgan shaklda, texnika bo'yicha mashqlar ko'rinishida amalga oshirish kerak. Bu paytda turli-tuman mashqlarni qo'llashda me'yordan oshmaslik lozim.

O'yinchilarning o'z-o'zlarini nazorat qilishlari va yo'l qo'ygan xatolarini tuzatib borishlariga erishish zarur. Birinchi mashg'ulotlarda materialni bajarish qay darajada oldinga siljiyotganligiga qarab, to'p bilan bajariladigan o'quv-mashg'ulot jarayonlari ham ko'payib boradi; oddiy texnika mashqlarini qo'llashdan murakkabiga asta-sekin o'tib boriladi. Tayyorgarlik davrining oxiriga kelib texnika bo'yicha mashqlarni ko'paytirish (butun o'quv-mashg'ulot jarayoni materialining 70-80% ga) zarur. Bunda, albatta, mashqlarning bajarilish sifati ham o'zgaradi, ya'ni, bir tomondan, turli xildagi usullar kiritiladi, ikkinchi tomondan, mashqlar tez harakatlar bilan, o'yinga o'xshash sharoitlarda bajariladi.

*O'yinchilarning sport formasini saqlash davridagi texnik tayyorgarlik
(Asosiy davr)*

O'yinchilarning sport formasini saqlash davrida o'quv-mashg'ulot jarayoni ishining xususiyati, tayyorgarlik davriga nisbatan, umuman boshqachadir.

Bu davrda mashg'ulotlarning maqsadi yangi usullarni o'rganishdan iborat emas. Tayyorgarlik davrida qo'llanilgan alohida usullar yoki kompleks holda bajariladigan usullar o'rniga bu davrda texnika usullarini o'yinga o'xshash sharoitlarda, o'yindagi vazifalarni hisobga olgan holda mustahkamlash zarur. Demak, texnikani mustahkamlashda matchlar paytida taxminan yuzaga keladigan sharoitlarni yaratish zarur. O'quv-mashg'ulot jarayoni o'yini aynan shunday holda

eng yaxshi uslublardan biri hisoblanadi. Lekin bu yetarli emas. O'yin vaziyatlarida bo'ladiganga o'xshash alohida texnika usullarini (tez harakatlanish, turli xil kombinatsiyalar bilan, raqib ishtirokida) bajarish kerak. Texnika bo'yicha mashqlarni tanlashda o'yinchining vazifasi (himoyachi, yarim himoyachi, hujumchi) e'tiborga olinadi.

Yosh futbolchilar sport formasini saqlashlari davrida albatta shiddatli yuklama bilan jismoniy mashqlarni bajarishlari lozim. Hujumchilar (bir necha bor) to'pni tez olib yurib, uni oshiradilar; himoyachilar va yarim himoyachilar uchun ham huddi shunga o'xshash shartlar ko'zda tutiladi.

Kopmleks mashg'ulotlarda texnik tayyorgarlik

Futbol jamoalarining hamma turdagi mashg'ulotlari orasida kompleks o'quv-mashg'ulot jarayoni ko'proq qo'llaniladi. Uning asosida texnika, taktika va atletika mashqlar bir xil darajada qo'llaniladi. Ushbu o'quv-mashg'ulot jarayonlarining fiziologik afzalligi shundan iboratki, mashqlarning turli xilligi, boshqacha aytganda, har xil qo'zgatuvchilar asab tizimining uzoq davr mobaynida chidamli bo'lishini ta'minlaydi. Yaxshi rejalashtirilgan va amalga oshirilgan kompleks o'quv-mashg'ulot jarayoni loqaydlikdan, ortiqcha mashqlanishdan saqlaydi. O'ziga xos o'yin yuklamalari, doimiy o'zgarib turadigan sur'at va almashinib turadigan o'yin vaziyatlari murabbiydan o'quv-mashg'ulot jarayonlarida o'yinga o'xshash vaziyatlarni yaratishni talab qiladi. Bunday intilish bajariladigan mashqlardagi singari yuklama o'lchamlari va shakllarida ham aks ettirilishi lozim.

Kompleks mashg'ulotlarning amaliy material

Amaliy materialni tanlash mashg'ulot rejasi asosida bajariladi. Materialni tanlashda shuni tekshirib borish kerakki, kompleks o'quv-mashg'ulot jarayonlari o'ziga xos, qandaydir ma'lum bir vazifaga bo'ysundirilgan bulishi lozim.

Malakalarni shakllantirish va qobiliyatlarni takomillashtirish, hattoki, o'yinchilarning sport formasini saqlash davrida, ayniqsa, yoshlar o'quv-mashg'ulot jarayonida alohida e'tibor qaratilishini taqozo etadi. Qobiliyatlar va malakalarning hammasini birdaniga bitta mashg'ulotda rivojlantirishga urinadigan murabbiy katta xatolikka yo'l qo'ygan bo'ladi. Natijada, texnika, taktika va jismoniy sifatlarni rivojlantirish samaradorligi pasayadi.

Bo'sh tayyorlangan o'yinchilar bilan o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulot jarayonlarida asosiy e'tiborni o'rganilayotgan materialga (ayniqsa texnikaga o'rgatish paytida) qaratish lozim. Juda bo'lmaganda, mashg'ulotlarning asosiy qismida yoki texnika va atletika mashqlari, yoki texnika va taktika, yoki taktika va atletika mashqlarini qo'llash mumkin.

O'quv-mashg'ulot jarayoni materialini tuzishda ikkita yo'ldan borishimiz mumkin: yoki alohida malaka va qobiliyatlarni takomillashtiruvchi bir-birini o'zaro to'ldiradigan mashqlarni ketma-ket, navbatma-navbat qo'llaymiz, kombinatsiyalashgan, bir-biriga yaqin bo'lgan mashqlar qo'llaymiz. Kombinatsiyalashgan mashqlar keng tarqalgan bo'lib, ular bir vaqtning o'zida juda ko'p zarur sifatlarni rivojlantiradi.

O'quv-mashg'ulot jarayonlarida kompleks mashqlardan ehtiyotlik bilan foydalanish zarur. Texnika yoki takti bo'yicha yangi material o'rganilayotgan paytda mashg'ulotning maqsadi texnika harakatini yoki taktika harakatini o'rganish hisoblanadi. Agar bu vazifani boshqasi, masalan, kuch yoki chidamlilikni takomillashtirish vazifa bilan birlashtirilsa, biz o'rgatish maqsadiga erisha olmaymiz. Aynan shuning uchun kompleks mashqlar avval faqat yaxshi tanish bo'lgan elementlardan tashkil qilishnishi lozim.

Agar o'quv-mashg'ulot jarayoni dasturiga yangi, kam tanish bo'lgan material kiritilsa, kompleks o'quv-mashg'ulot jarayoniga mashqlarni ketma-ket va navbatma-navbat bajarish bilan asoslanish zarur.

Kompleks mashg'ulotlarning tuzilishi

Kompleks o'quv-mashg'ulot jarayonining tuzilishi amaliy material xususiyati sababli bitta rejali (bir xil tipdagi) mashg'ulotlardan murakkabroqdir. Bir xil tipdagi o'quv-mashg'ulot jarayonlarida faqat bitta asosiy vazifani etish zurur. Masalan, texnikani sayqallash yoki taktik shaklni o'rganish.

Shundan kelib chiqib, o'quv-mashg'ulot jarayonining ham kirish, ham yakuniy qismlari uchun mashqlar tuziladi. Shu sababli texnika yoki taktika bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonlarida badan qizdiruvchi mashqlarni faqat maxsus mashqlar yordamida bajarish mumkin (biroq bu birinchi navbatda o'quv-mashg'ulot jarayonlar soni ko'p bo'lgan jamoalar uchun taalluqlidir).

Turli xil malaka va qobiliyatlarni takomillashtiruvchi mashqlar kompleks mashg'ulotning asosiy qismi dasturida qanday ketma-ketlikda kelishi lozim? Yuqorida aytganimizdek, o'quv-mashg'ulot jarayonlarida ikkitadan ortiq asosiy maqsad qo'yib bo'lmaydi. Bundan tashqari, kompleks mashg'ulotning xususiyati shundan iboratki, mashqlar navbatma-navbat yoki ketma-ket, yoki almashinib, kompleks holda keladi. Ikkalasi ham amalda qo'llaniladi.

Kompleks o'quv-mashg'ulot jarayoni tuzilmasiga turli xildagi amaliy materialni joylashtirishning bir nechta na'munalarini keltiramiz.

Quyidagi mashqlar kompleks o'quv-mashg'ulot jarayonlarining amaliy materiali bo'lib hisoblanadi:

- 1) umumiy va maxsus badan qizdiruvchi mashqlar;
- 2) texnika mashqlari:
 - a) yangi usullarni o'rganish;
 - b) avval tanish bo'lgan usullardan yangi birikmalar hosil qilingan mashqlar;
 - v) o'quv-mashg'ulot jarayonida avval tanish bo'lgan usullarni sayqallash;
- 3) taktika mashqlari:
 - a) yangi individual va jamoali taktik yechimlar;
 - b) avval tanish bo'lgan usullarni mustahkamlash;

4) kuch, chidamlilik, chaqqonlik, tezkorlik va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi atletika mashqlari;

5) kombinatsiyalashgan mashqlar.

Ayrim kompleks o'quv-mashg'ulot jarayonlari uchun amaliy materialni tuzishda shunga e'tibor berish lozimki, ularda ko'p miqdorda yangi material bo'lmasligi kerak, chunki bu o'yinchilar asab tizimining zo'riqishiga olib keladi. Amaliy materialni joylashtirish na'munasini ko'rib chiqamiz.

A. Kompleks o'quv-mashg'ulot jarayoni (texnika, taktika bo'yicha)

Kirish qismi:

1) to'p bilan maxsus badan qizdiruvchi mashqlar va o'yinlar;

2) chaqqonlikka yo'naltirilgan umumiy va maxsus mashqlar hamda o'yinlar.

Asosiy qism:

1) yangi texnika usullariga o'rgatish;

2) yangi taktika harakatlariga o'rgatish;

3) tanish texnika va taktika harakatlarini bajarish;

4) kombinatsiyalashgan (texnik, taktik) mashqlar;

5) soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha ikki tomonlama o'yin.

Yakuniy qism:

1) bo'shashish uchun o'yinlar.

B. Kompleks o'quv-mashg'ulot jarayoni (texnika va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha).

Kirish qismi:

1) umumiy xususiyatga ega badan qizdiruvchi mashqlar;

2) maxsus badan qizdiruvchi mashqlar;

3) oldingi ikkita badan qizdiruvchi mashqlarni birlashtirish;

4) chaqqonlik va egiluvchanlikka yo'naltirilgan mashqlar.

Asosiy qism:

1) yangi texnika usullarini o'rganish;

2) tezlikka yo'naltirilgan mashqlar;

- 3) tanish texnika usullarini sayqallash;
- 4) chidamlilikka yo'naltirilgan mashqlar va ikki tomonlama o'yin;
- 5) kuch mashqlari (juftlik mashqlari yoki kuchni takomillashtiruvchi o'yinlar).

Yakuniy qism:

- bo'shashtirish va nafas olish mashqlari; tinchlantiruvchi o'yinlar, musobaqalar.

C. Kompleks o'quv-mashg'ulot jarayoni (texnika, taktika va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha).

Kirish qismi:

- 1) umumiy va maxsus badan qizdiruvchi mashqlarni birlashtirish.

Asosiy qism:

- 1) to'psiz va to'p bilan tezlik mashqlari;
- 2) tanish harakatlar asosida yangi birikmalarda yaratilgan murakkab texnika mashqlari;
- 3) kompleks (texnik, taktik) mashqlar;
- 4) chidamlilikka yo'naltirilgan mashqlar;
- 5) taktik o'yin (masalan, to'rt tomonlama o'yin).

Yakuniy qism:

- bo'shashtirish va nafas olish mashqlari.

Kompleks o'quv-mashg'ulot jarayonlarida texnikaga o'rgatish

Bolalar va o'smirlar jamoalarida yillik siklning hamma davrlarida texnik tayyorgarlikka katta ahamiyat berilishi lozim.

Demak, asosiy davrning o'quv-mashg'ulot jarayonlarida bunga doimiy ravishda e'tibor berish zarur. Texnikaga o'rgatishda ketma-ketlik (izchillik) tamoyiliga qat'iy amal qilish kerak.

Eng kichik yoshdagilar ham ma'lum bir darajada texnikaga egadirlar. Bunda ayrim o'yinchilar o'rtasida juda katta farq bo'lishi mumkin. Garchi birinchi mashg'ulotlarda texnikaga guruh bo'lib o'rgatish muhim ahamiyat kasb etsa-da, individual tayyorgarlikni nazardan chetda qoldirmaslik kerak bo'ladi.

Yoshlar bilan o'quv-mashg'ulot jarayoni o'tkazishda o'rgatishning bu ikkita shakli, mahalliy sharoitlarni hisobga olgan holda, jamoa bo'lib o'rgatish foydasiga 70:30% nisbatda bo'lishi kerak.

Kompleks o'quv-mashg'ulot jarayonlarida amaliy material, texnika nuqtai nazaridan, to'rtta qismga bo'linishi mumkin:

1. Yangi texnika elementlarini o'rganish. Notanish mashqlar o'zlashtirilgunga qadar, yangi boshlovchi futbolchilarni o'rgatishda foydalanilgan uslublarni qo'llash zarur. O'quv-mashg'ulot jarayoni, o'yinchilar soni va futbol maydoni holatidan qat'iy nazar, turli xilda bo'lishi mumkin, ya'ni:

- individual (alohida mashg'ulotlar);
- guruhli (jamoaning bir qismi bilan mashg'ulotlar);
- jamoali (butun jamoa shug'ullanadi).

2. Oddiy va murakkab mashqlarda avval tanish bo'lgan usullardan foydalangan holda o'quv-mashg'ulot jarayoni. Bunday mashg'ulotlarning eng foydali turlari quyidagilar:

- jamoali mashg'ulot: bunda jamoaning har bir a'zosi bir xil mashqni bajaradi (darvozabon bundan mustasno). Bunday o'rgatish turida, agar o'yinchilar "asosiy texnikani yoddan bilishni" mustahkamlash maqsadida asosiy texnika usullarini bajarsalar, maqsadga muvofiq bo'ladi;

- guruhli o'rgatish turi (jamoaning bir qismi yoki ma'lum bir ampluadagi o'yinchilar bilan): bunda o'yin (match) sharoitlariga yaqin bo'lgan, hayotiy murakkab texnik mashqlaridan foydalanish yaxshiroq.

3. Texnika mashqlarini komplekslar ko'rinishida bajarish. Bunday mashqlar yordamida nafaqat texnika balki ham taktika, ham jismoniy qobiliyatlar takomillashtiriladi. Kompleks mashqlardan foydalanilganda texnika elementlari

yaxshiroq mustahkamlanadi. Ularni qo'llash paytida o'yinchilar amplitudasi hisobga olinadi.

4. Ikki tomonlama o'yin paytida texnika elementlarini mashq qilish.

Texnika elementlarini mustahkamlashning eng hayotiy shakli – bu ikki tomonlama o'yindir. Texnikani egallash uchun o'yinga maxsus usullarni kiritish maqsadga muvofiqdir. Masalan, ikki yoki uch marta to'pga tegish bilan o'ynash; faqat jarima maydoni chetidan darvozaga zarba yo'llash; faqat bosh bilan gol kiritish va h.k.

Texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlash doimiy vazifa hisoblanadi. Lekin turli xildagi kompleks mashg'ulotlarning amaliy materialida texnika usullari qanday nisbatda bo'lishi zarur? O'rgatish, takomillashtirish qanday, yangi va tanish amaliy materialning nisbati qanday bo'lishi lozim? Bu yerda qat'iy, o'zgarmas qoidalar mavjud emas. Har holda asosiy davrda texnika bo'yicha murakkab mashqlar, o'yin vaziyatlariga hamda o'yinchilarning majburiyatlariga mos bo'lgan mashqlar, alohida usullardan ko'ra kompleks usullar katta o'rin tutadi. Bunday nisbat birinchisi foydasiga taxminan 80:20% ni tashkil qiladi.

2.4. Darvozabonning o'yin texnikasi

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

Quyidagi usullar guruhi darvozabonning o'yin texnikasiga kiradi: to'pni olib olish, qaytarish, o'tkazib yuborish va tashlash. O'yinda sheriklar va raqib jamoasi o'yinchilarning qayerda turganiga, shuningdek, to'p harakatining yo'nalishi, traektoriyasi va tezligiga qarab darvozabon harakatining xilma-xil usullari, usul va turlari qo'llaniladi. Ularning tasnifi 60-rasmda berilgan.

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

Texnik usullarning muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan darvozabonning harakatga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi.

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

2.4.1. To'pni ilib olish

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

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

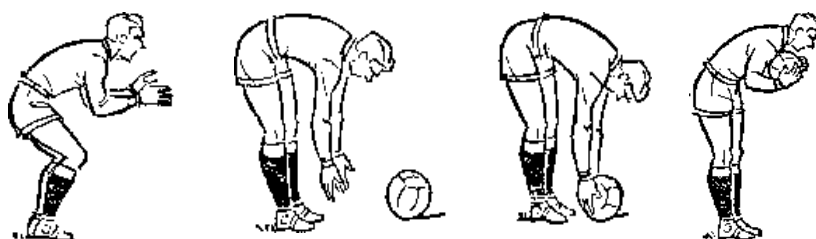
To'pni pastdan ilib olish darvozabon tomon yumalab kelayotgan, yuqoridan tushib kelayotgan va past (ko'krak balandligida) uchib kelayotgan to'plarni egallab olishda qo'llaniladi.

Yumalab kelayotgan to'pni ilib olishning tayyorlov bosqichida darvozabon oldinga engashib, qo'llarini pastga tushiradi (60-rasm). Bunda kaftlar to'pga qaragan, sal yoziq, yarim bukik barmoqlar yerga tegay deb turadi. Qo'llar haddan tashqari tarang tutilmasligi kerak. Oyoqlar juftlangan, hech bukilmagan yoki sal bukilgan bo'ladi.

Ishchi bosqich shundan iboratki, to'pning qo'lga tegishi paytida barmoqlar uni ostidan tutib oladi, qo'llar tirsakdan bukilib, to'pni qorin tomon torta boshlaydi. Pastga tushirilgan qo'llar vaznining amortizatsiyasi ta'siri va bukilishi

hisobiga to'pning tezligi so'ndiriladi. Yakunlovchi bosqichda darvozabon qaddini rostlaydi.

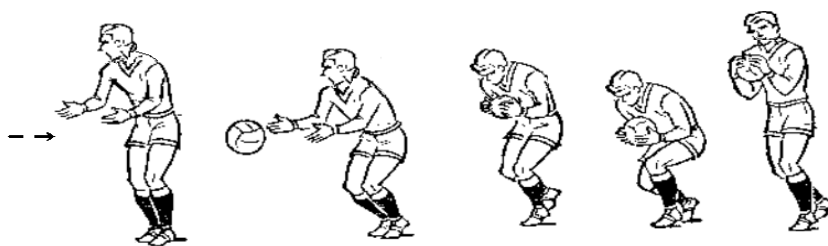
Hozirgi zamon futbolida yumalab kelayotgan to'pni ikki qo'llab pastdan ilib olishning boshqa variantlari ham qo'llaniladi. Bu variantning xususiyati shundaki, unda oldinga engashish o'rniga taxminan 50-80° tashqariga burilgan bir oyoqqa cho'nqayiladi. Tizzasi anchagina bukilib, uchiga tayanib turilgan ikkinchi oyoq ham tashqariga buriladi. Pastga tushirilgan qo'llarning kafti to'pga to'g'rilangan bo'ladi. To'pni bevosita ilib olish yuorida tasvirlangan variantdagi singari bo'ladi.



60-rasm. Dumalab kelayotgan to'pni pastdan ilish

Yakunlovchi bosqichda oyoqlarni burish va to'g'rilash hisobiga darvozabon qaddini rostlab, keyingi harakatlar uchun kerakli dastlabki holatni oladi. To'siqning straxovka qilish sathi anchagina bo'lgani uchun to'p ilib olishning bu varianti dinamik ishonchliroqdir.

Past uchib kelayotgan va darvozabonning old tomonida yuqoridan tushib kelayotgan to'plarni ilib olishda tayyorlov bosqichida salgina bukilgan qo'llar kaftlari oldinga qaratilib, to'p qarshisiga uzatiladi (61-rasm). Barmoqlar bir oz yoziq va yarim bukik bo'ladi. Ayni vaqtda gavda ozroqqina oldinga engashadi, oyoqlar esa sal bukiladi. Oyoqlarning qay darajada bukilishi to'pning uchib kelish traektoriyasiga bog'liq. To'p qo'lga tegishi paytida darvozabon uni ostidan barmoqlari bilan tutib oladi-da, qorni yoki ko'kragi tomon torta boshlaydi.



61-rasm. Uchib kelayotgan to'pni pastdan ilish

To'p anchagina tez kelayotgan bo'lsa, oyoqlarni to'g'rilash va gavdani oldinga engashtirish hisobiga orqaga tomon qo'shimcha so'ndiruvchi harakat qilinadi.

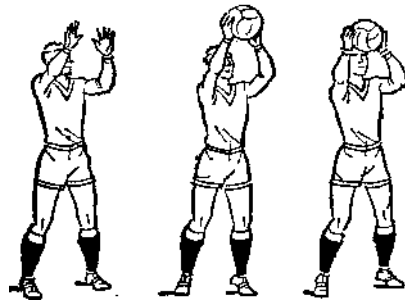
O'yin jarayonida darvozabonning yon tomoniga yumalab va past uchib kelayotgan, shuningdek, uning old tomonida ancha nariga tushayotgan to'plarni ilishga ham to'g'ri keladi. Bunday hollarda oldin to'pning harakat yo'nalishi tomonga qarab jilish kerak.

Bu ish yugurish qadami, juftlama qadam yoki chalishtirma qadam bilan, shuningdek, ko'proq bir oyoqda deysinib yuqoriga, oldinga-yuqoriga yoki yon tomonga yuqoriga sakrash bilan amalga oshiriladi. Shundan keyingi harakatlar tizimining tahlili yuqorida berilgan.

To'pni yuqoridan ilib olish o'rtacha traektoriyada uchib kelayotgan, shuningdek, baland uchib kelayotgan va pastga tushib kelayotgan to'plarni egallab olish uchun qo'llaniladi (62-rasm).

Darvozabon tayyorlov bosqichida dastlabki holatni egallayotganda qo'llarni sal bukib, oldinga yoki yuqoriga-oldinga uzatadi.

Oldinga qaratilgan kaftlarning barmoqlari yoziq, yarim bukilgan bo'lib, "yarim aylana" singari shakl hosil qilib turadi. Bosh barmoqlar bir-biridan uncha uzoq bo'lmaydi (3-5 *sm* dan oshmaydi).



62-rasm. To'pni yuqoridan ilish

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

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

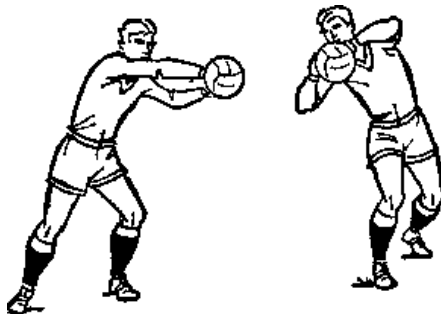
O'yin sharoitida darvozabon to'pni, asosan, u uchib kelayotgan tomonga keragicha jilganidan keyingina ilib oladi.

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

Baland to'plarni, ya'ni baland traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun sakrab ikki qo'llab yuqoridan ilib olish qo'llaniladi (63-rasm). To'pning uchish yo'nalishiga qarab bir yoki ikki oyoqda deysinib yuqoriga, yuqoriga - oldinga yoki yuqoriga - yonga sakraladi. harakatlanayotgan paytda asosan bir oyoqda, joyda turganda esa ikki oyoqda deysinib sakraladi. Depsinish paytida qo'llar silkinish harakatini qilib, to'p tomon yuqoriga uzatiladi. To'pni ilib olgandan keyin oyoqlar bir oz bukilib, yerga tushiladi.



63-rasm. To'pni sakrab turib yuqoridan ilish



64-rasm. To'pni yon tomondan ilish

To'pni yondan ilib olish darvozabonning yon tomoniga o'rtacha traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun qo'llaniladi (64-rasm).

Tayyorlov bosqichida qo'llar oldinga - yonga, ya'ni to'p uchib kelayotgan tomonga uzatiladi. Panjalar deyarli parallel, barmoqlar sal yoziqva yarim bukik.

Gavdaning og'irligi to'p ilinadigan tomondagi oyoqqa uzatiladi. Gavda ham shu tomonga sal buriladi. Ishchi va yakunlovchi bosqichlar bajarilish tuzilmasi jihatidan to'pni yuqoridan ikki qo'llab ilib olishdagiga o'xshaydi.

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

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

Birinchi variant, odatda, darvozabonning yon tomoniga undan 2-2,5 m narida yumalab yoki past uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun qo'llaniladi (65-rasm). Tayyorlov bosqichida to'p harakati tomonga katta qadam tashlanadi. To'pga yaqin turgan oyoq qattiq bukiladi. Og'irlik markazining o'qi tayanch sathidan chiqarilib, pastroq tushiriladi. Qo'llar to'p tomon keskin uzatiladi. Bu gavdaning harakatlanishiga ham, yiqilishga ham yordam beradi. Yerga tushish bunday tartibda bo'ladi: oldin oyoqning boldir qismi, keyin tos-son va gavdaning yon qismlari yerga tegadi. Parallel uzatilgan qo'llar to'p yo'lini to'sib chiqadi. Panjalarning turishi, shuningdek, bevosita to'p ilib olish yiqilmay ikki qo'llab yuqoridan ilishda qanday bo'lsa, shunday. Darvozabon g'ujanak bo'layotganda qo'llarini bukib, to'pni ko'kragiga tortadi. Ayni vaqtda oyoqlarini ham bukadi.



65-rasm. To'pni yiqilib (uchish bosqichisiz) ilish



66-rasm. To'pni yiqilib (uchish bosqichi bilan) ilish

Darvozabondan ancha narida dumalab va uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun uchish bosqichi bo'lgan yiqilish qo'llaniladi (66-rasm). Dastlabki bosqichda darvozabon uchib kelayotgan tomonga tezda bitta yo ikkita juftlama yoki chalishtirma qadam tashlaydi. Bunday paytda qaysi harakatlanish usulini

tanlash va undan foydalanish darvozabonning hosil qilgan shaxsiy ko'nikmalariga bog'liq. Depsinishga tayyorlanish gavidani oldinga engashtirib, og'irlik markazi o'qini tayanch sathidan chetga chiqarishdan boshlanadi. To'p kelayotgan tomonga yaqin oyoqda depsiniladi. Qo'llar to'p tomonga keskin uzatiladi. Ularning harakati va ikkinchi oyoqning silkib bukilishi depsinish kuchi oshishiga yordam beradi. Depsinish burchagining qanday bo'lishi to'pning uchish balandligiga bog'liq. Baland kelayotgan to'plarni ilib olishda yuqorilab yon tomonga, o'rtacha balandlikda kelayotganlarini ilishda esa yon tomonga depsinib chiqiladi.

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

2.4.2. To'pni qaytarib yuborish

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

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

To'pni bir qo'llab yoki ikki qo'llab qaytarishda dastlabki va tayyorlov bosqichlaridagi harakatlar ko'p jihatdan to'pni yuqoridan va yondan ilib olishdagi

harakatlarga o'xshaydi. To'pning harakat yo'nalishi va traektoriyasiga moslab, darvozabon taranglashgan, barmoqlari sal yoziq bitta qo'lini yoki ikkala qo'lini tezlik bilan to'p qarshisiga uzatadi. To'p ko'pincha kaftlar bilan qaytariladi. Gohida to'p bilakka tegib qaytadi. To'pni qaytarib yuborganda, uni darvozadan yon tomonga yo'naltirish tavsiya qilinadi.

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

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

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

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

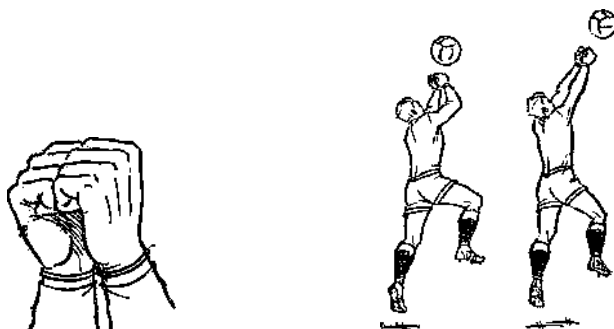
Elkadan boshlab urishning tayyorlov bosqichida darvozabon tirsagi bukilgan zarba beruvchi qo'lini yelkasi tomon tortadi. Gavdasi ham shu tomonga buriladi (67-rasm). Zarba berish harakati gavdani dastlabki holat tomonga burishdan boshlanib, qo'lni keskin to'g'rilash bilan tugaydi. Qo'l to'la to'g'rilanib olgunga qadar, to'p mushtga tegadi. Zarba barmoqlarning birinchi suyaklariga to'g'ri keladi.

Bosh ortidan boshlab urish uchun sal bukilgan qo'l yuqori ko'tarilib, bosh orqaga tortiladi. Gavda ham orqaga egiladi. Gavda bilan qo'lning keskin

to'g'rilanishi hisobiga zarba beriladi. To'pga u darvozabondan sal oldinda paytida bevosita zarba berish kerak. Zarba barmoqlarning o'rta suyagi bilan beriladi.



67-rasm. To'pni mushtum bilan urib yuborish (elkadan zarba berib)



68-rasm. To'pni mushtumlar bilan urib yuborish

To'pni ikkala qo'lni mushtlab qaytarib yuborish ishonchliroq bo'ladigan vaziyatlar ham uchrab turadi. Zarba berishdan oldingi dastlabki holat - tirsaklar bukilgan, mushtga tugilgan qo'llar ko'krak oldida. Tarang tutilgan ikki qo'lni baravariga to'g'rilab, mushtlar bilan to'pga zarba beriladi (68-rasm).

To'pni joyda turib, qadam tashlab, turli harakatlanishlardan keyin va, ayniqsa, sakrab turib bitta yoki ikkala qo'lni musht qilib urib qaytarib yuborish mumkin. Sakrab to'p qaytarish darvozabonga baland to'plar uchun raqib bilan muvaffaqiyatli kurashish imkonini beradi. Bunda bir yoki ikkala oyoqda deysinib yuqoriga - oldinga tomon sakraladi. Uchish bosqichida tayyorgarlik harakatlari qilinadi. Zarba berish harakati ko'tarilishning eng yuqori nuqtasiga yetganda boshlanadi. Yerga oyoqlarni sal bukib tushiladi.

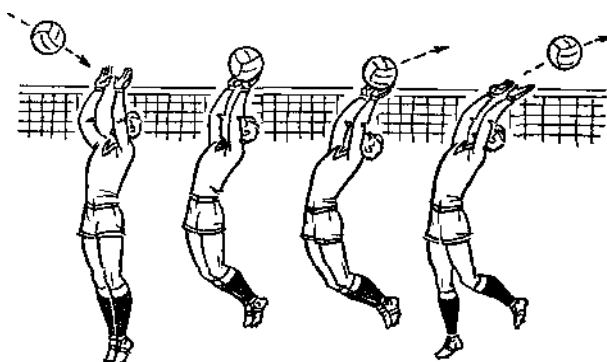
To'pning qo'ldan sirg'anib ketishiga yo'l qo'ymaslik uchun barcha hollarda to'pga mushtning o'rta qismi bilan zarba berish kerak.

2.4.3. To'pni tepadan oshirib yuborish

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

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

Tayyorlov bosqichida bir yoki ikki qo'l taranglashtirilgan holda to'pning uchish yo'nalishiga uzatiladi (69-rasm). Uchib kelayotgan to'p to'siqqa - burchak ostida qo'yilgan bir yoki ikkala qo'l kaftiga tegib, traektoriyasini o'zgartiradi. To'pni kaftlar bilan tepadan oshirib yuborish - eng ishonchli usul. Lekin hamma vaqt buning iloji bo'lavermaydi. Ko'pincha yuqori to'sin tagiga kirib borayotgan to'pni tepadan oshirib yuborish uchun tarang barmoqlarni unga yetkazib, yo'lini to'sish va traektoriyasini o'zgartirish kifoyadir. Bunday to'plar musht bilan ham tepadan oshirib yuboriladi. Bunda yuqoriga - orqaga yo'naltirilgan musht bilan sekingina urish hisobiga to'pning uchish traektoriyasi o'zgartiriladi.



69-rasm. To'pni sakrab turib yuqoridan o'tkazib yuborish

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

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

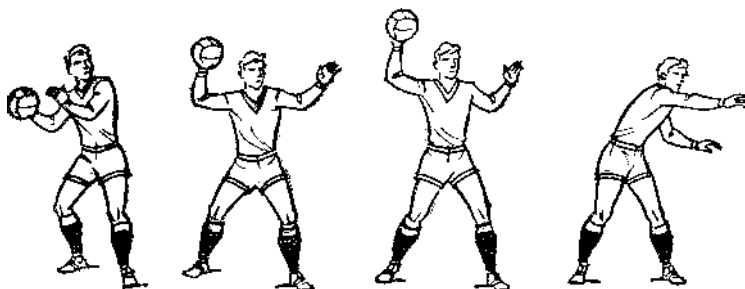
2.4.4. To'pni tashlab berish

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

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

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

To'pni yuqoridan tashlab berish - eng ko'p tarqalgan usul. Bu usulda sheriklarga turli traektoriyada, anchagina masofaga va yetarlicha aniq to'p tashlab berish mumkin (70-rasm).



70-rasm. To'pni yuqoridan tashlab berish

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

To'pni yondan tashlaganda, u anchagina uzoqqa yetib borsa ham, tashlash unchalik aniq bo'lmaydi (71-rasm).

Tayyorlov bosqichida bir qadam tashlab tik turgan dastlabki holatda qo'l tortiladi. To'p tutgan qo'l yon tomonga - orqaga uzatiladi. Gavda shu tomonga buriladi. Tana og'irligi orqadagi sal bukilgan oyoqqa tashlanadi. To'p tashlash oyoqning uchiga ko'tarilib, keskin to'g'rilanish va gavgani burish hisobiga bajariladi. Bu o'zuvchi harakatlarni qo'lning to'g'ri tutilib, yon tomondan oldinga keskin harakat qilishi bilan tugaydi. Frontal tekislikka yaqinlashib qolganda, to'p panjadan "uziladi". Tashlashning ertaroq yoki kechroq bajarilishi to'pning uchish yo'nalishida anchagina xatolar yuz berishiga olib keladi.



71-rasm. To'pni yon tomondan tashlab berish

To'pni past trayektoriyali qilib tashlashda pastdan tashlash qo'llaniladi.

Dastlabki holatda bir qadam tashlangan holdagi oyoqlar anchagina bukilib turadi (72-rasm). Panjasi to'pni tagidan tutib turgan qo'l quyi tushiriladi.

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



72-rasm. To'pni pastdan tashlab berish

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

Nazorat savollari:

1. Futbol o'yin texnika tushunchasi?
2. Texnik usullarni ta'riflab bering?
3. Futbol texnikasining tasnifi?
4. Futbol texnikasi qanday bo'limlarga bo'lingan
5. Maydon o'yinining texnikasi nimalardan iborat?
6. To'pga oyoq bilan zarba berish vaqtida harakatlanishning asosiy fazalari?
7. To'pga oyoq bilan zarba berishning usullari?
8. To'pga bosh bilan zarba berish vaqtida asosiy fazalari?
9. To'pni to'xtatish usullari?

10. To'pni olib yurish usullari?
11. To'pni olib qo'yish usullari?
12. To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish texnikasi?
13. Darvozabon o'yin texnikasiga qanday guruh usullar kiradi?

III BOB. TAKTIK TAYYORGARLIK

Taktika har doim ham muhim ahamiyatga ega. Futbol texnikasi arsenalining ko'payishi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishi, o'yin qoidalari hamda tizimining o'zgarishi, yanada takomillashib borayotgan o'quv-mashg'ulot jarayoni sikli o'yinni ongli ravishda tashkil qilishda amaliy rejalar, izlanishlar, yangilanishlarga keng yo'l ochib berdi. O'yin maydonida kechadigan strategik kurash, hujum va himoya o'rtasidagi olishuv, yanada yangi va kutilmagan taktik fikrlarni, yangiliklarni yuzaga keltiradi. Ular, o'z navbatida, texnik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik, o'yin qoidalari hamda tizimiga ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy-ruhiy qobiliyatlar singari, texnik va taktik qobiliyatlar o'rtasida o'zaro bog'liqlik, albatta, futboldagi yangi izlanishlarga ta'sir ko'rsatgan va ko'rsatib kelmoqda.

Futboldagi boshqa taktik omillarning o'zaro bir-biriga ta'siri, yosh futbolchilarning taktik tayyorgarligi nuqtai nazaridan, eng birinchilardan hisoblanadi. O'yindagi "boshqa omillar" deganda quyidagilar tushuniladi:

a) jamoa va o'yinchilarning texnik malakalari, ularning jismoniy qobiliyatlari;

b) jamoa o'yinchilarining o'yinda bir-birini yaxshi tushunish darajasi, o'yinni bilish, jamoa o'yinchilarining uyg'unligi;

c) o'yinchilarning aqliy (intellektual) darajasi;

"Mayda" omillar ham muhim ahamiyatga ega;

a) o'yindagi kuch, raqibning kutilayotgan taktik rejalarini to'grisidagi ma'lumotlar;

b) o'yin qoidalarini bilish;

c) jarohat olish, o'yindan chetlatish va boshqa tufayli jamoa tarkibining qisqarishi;

d) o'yinchilarning almashtirilishi;

i) o'yin joyi, xususiyati, maydon holati va ob-havo sharoitlari;

f) ushbu matchning ahamiyati, turnir jadvalidagi holat.

Taktik tayyorgarlik vazifalari

Taktik tayyorgarlik vazifalari quyidagicha ham aniqlanishi mumkin:

1. O'yinga ta'sir etuvchi bir nechta omillar va vaziyatlar taktik rejaga kiritilishi lozim, ya'ni jamoa uchun matchning oldindan o'ylangan taktik rejasi o'yinchilarning bilimlari va qobiliyatlariga mos darajada tuzilishi zarur.

Misol. O'smir jamoalardan birida ba'zi o'yinchilar va butun jamoaning ish qobiliyati uzoq vaqt mobaynida tebranib turgan edi. O'yinchilar charchamagunga qadar ularning o'yindagi kayfiyatga juda yaxshi, jamoa o'yin rejasiga muvofiq o'ynaydi, lekin o'yinchilar charchagan zahoti, xatolar ustiga xatolar yuzaga keladi, kayfiyat yo'qoladi va o'yin betartib, tarqoq holda kechadi hamda o'yin rejasi barbod bo'ladi.

2. O'yinga ta'sir ko'rsatuvchi omillar darajasini oshirish o'ylangan o'yin rejasining bajarilishiga yordam berishi lozim. Oldingi misolga asoslanib tahmin qilish mumkinki, o'ylangan o'yin rejasini bajarish davomida texnik, taktik, amaliy va nazariy mashg'ulotlar jismoniy sifatlarni takomillashtirishda ko'proq qo'llanilishi lozim.

3. Mashg'ulotlar davomida o'yinga ta'sir ko'rsatuvchi bir nechta omillar o'rtasida shunday o'quv-tayyorgarlik muvofiqlik bo'lishi lozimki, u berilgan davr ichida eng muhim omil yoki omillarga asosiy e'tibor qaratishi zarur. Bu yerda nafaqat yil davomida rejalashtirilgan mashg'ulotlar tarkibiga rioya qilish zarurati, balki o'quv-mashg'ulot jarayonlari paytida erishilgan yutuq, mumkin bo'lgan pasayish yoki to'xtab qolishni sezish hamda o'z vaqtida ushbu vaziyatni tuzatish nazarda tutiladi. Aynan shu erda o'zaro ta'sir ko'rsatish tamoyilini qo'llash yaxshi amalga oshirilishi mumkin.

4. Taktik o'rgatish va o'yinchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy hamda ruhiy farqlarni hisobga oladigan individual mashg'ulotlar o'tkazilishi lozim.

Taktik tayyorgarlik bilan bog'liq bo'lgan vazifalar:

- 1) taktik malakalar, jismoniy qobiliyatlar, aqliy va emotsional sifatlarni takomillashtirish;
- 2) o'yinni (uning alohida lavhalari, o'yindagi qarorlarni) takomillashtirish;
- 3) o'yin tizimlariga o'rgatish, ularni yod olish;
- 4) matchga tayyorlanish.

*Texnika malakalarining rivojlanishi va ularning taktik
tayyorgarlik bilan bog'liqligi*

Yosh futbolchilarning texnika malakalarini rivojlantirish amaliy mashg'ulotlar davomida muhim o'rin egallaydi. Amaliyotdan ma'lumki, yosh futbolchilarni texnika usullariga o'rgatish natijalari bir xilda emas. Tafovut texnika usullarining o'yinchilar tomonidan qay tarzda egallanishi va qo'llanilishida namoyon bo'ladi.

Shu narsa aniqlanganki, bo'sh zarbaga ega bo'lgan o'yinchilar to'pni qabul qilib olish, uni olib yurish va aldashlarda yuqori texnikani namoyish qiladilar, kuchli zarbaga ega bo'lgan futbolchilar esa ko'pincha bu usullarni yomon bajaradilar. Turli xildagi aldamchi harakatlarni yaxshi o'zlashtirgan o'yinchilarning to'pni olib qo'yishdagi tajribasizligi amalda kuzatilgan. Yoshlik davrida tomir otgan yomon odatlar, yomon texnika kelgusida o'yinchilarda to'g'ri malakalarning hosil bo'lishiga halaqit qiladi. Shu tarzda texnikadagi bilimlari turlicha bo'lgan futbolchilar shakllanadi. Ular faqat o'zlari yaxshi bajara oladigan usullarnigina ishtiyoq bilan amalda qo'llaydilar. Buning hammasi ularning faoliyat doirasini kamaytiradi, jamoaning taktik imkoniyatlarini cheklaydi va uning natijalarini pasaytiradi.

Texnik mahoratni takomillashtirishda bugungi fut- bolning xususiyatlarini hisobga olish juda muhimdir. Bu xususiyatlar qanday?

1. Futboldagi sur'at tezlashgan, demak, futbolchilar o'yin davomida texnika usullarini yanada tez va sifatli bajarishlari lozim.

2. Oxirgi yillarda futbolda kuchli yakkama-yakka olishuv diapazoni ancha kengaydi. Shuning uchun o'yin texnika usullarini shiddatli va kuchli kurash olib bor vaziyatida bajaradi.

3. Musobaqalar paytida turli xildagi o'yin variantlari qo'llanilmoqda va yoshlik chog'idanoq egallangan texnika malakalarini oqilona qo'llashga qodir bo'lgan futbolchi ularni to'liq ro'yobga chiqara olishi mumkin.

4. Natijada sportchilar har bir texnika usulining egallab olishi zarur. Agar faqat yuzaga kelgan yoki majburan orttirilgan o'yin ampuasini hisobga olgan holda futbol texnikasiga o'rgatilsa, bu noto'g'ri bo'ladi.

Misol. Jamoada 14 yoshli o'yinchi himoyachi bo'lganligi sababli, uni asosan bosh bilan o'ynash, zarba berish va to'pni olib qo'yishga o'rgatishgan. Ikki yildan so'ng tezkorligi va manyovr qilishni bilganligi sababli, uni hujumchi sifatida qo'llashmoqchi, lekin to'pni mohirlik bilan egallay olmasligi va, ayniqsa, unda aldamchi harakatlarni bajarish malakasining yo'qligi bunga to'sqinlik qiladi. Yana bir boshqa misol.

Bolalikdan hujumchi vazifasida o'ynagan o'yinchi katta yoshda to'pni olib qo'yishni ustalik bilan bajara olmaydi: u umuman to'p uchun kurashmaydi yoki uni bilmay bajaradi. Shuning uchun texnika jihatdan qurollanganlik o'rtacha darajada bo'lgan o'yinchilarni o'rgatish va tayyorlash davomida ularni mashg'ulotlar uchun alohida guruhlariga taqsimlash zarur. Bu guruhlarda texnikaga o'rgatish taktika vazifalarini asta-sekin murakkablashtirgan holda amalga oshiriladi.

Misol. Agar yosh futbolchi zarbalarni yaxshi bajarsa uni elementar (oddiy) o'rgatishdan ozod qilish va undagi paydo bo'lgan malakalarni o'yin vaziyatlarini eslatuvchi murakkab sharoitlarda rivojlantirish zarur.

Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi va ularning taktik tayyorgarlik bilan bog'liqligi

Yosh futbolchilarning turli xil qobiliyatlarini shunday darajada asta-sekin rivojlantirish lozimki, bu keyinchalik ish qobiliyatining yuqori darajada rivojlanishini ta'minlashi zarur. Ko'p yillik tajribadan ma'lumki, kuchli muskulaturaga ega bo'lgan bolalar, odatda, tezkor, sakrovchan bo'ladilar, lekin ish qobiliyati ularda yetarli darajada emas, harakatlari qo'pol, chaqqonligi cheklangandir.

Muskulaturasi kuchsizroq bo'lgan bolalar sekin yuradilar, kam sakrovchan bo'ladilar, lekin ular chidamliroq, qat'iyatliroq bo'ladilar, ularning harakatlari hamda o'yindagi chaqqonligi samaraliroqdir. Yosh futbolchilar uchun o'z jismoniy kamchiliklarini o'z vaqtida tushunib yetishlari juda muhimdir, chunki bu kamchiliklarni bartaraf etishga kechikmaslik lozim.

Hozirgi paytda bolalarni futbol to'garaklariga (seksiylariga) saralashda to'pni egallash ko'nikmasi hamda o'yindagi chaqqonlikka asosiy e'tibor qaratiladi. Ba'zi mutaxassislarning fikricha, agar bolalarda texnik tayyorgarlik yaxshi bo'lsa, boshqa jismoniy qobiliyatlar faqat e'tiborga olib qo'yiladi; ularning fikricha, hatto yaxshi jismoniy qobiliyatlar yomon texnikaning o'rnini qoplay olmaydi. Ko'p hollarda bunday bolalarni to'garaklarga qabul qilmaydilar. Bu juda noto'g'ridir. Hozirgi kunda o'yin maydonlarining yo'qligi tufayli iqtidorli bolalar kamayib bormoqda. Bizningcha, jismoniy rivojlanganlik darajasi o'rtadan yuqori bo'lgan bolalarni saralab olish zarur. Ular tegishli darajada o'rgatishdan so'ng yaxshi texnikaga ega bo'lishlari mumkin. O'sib borayotgan jismoniy yuklama yosh futbolchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish usuliyatiga muhim darajada tuzatishlarni kiritishni taqozo etadi.

O'yin taktikasi bo'yicha bir qator eslatmalar:

a) jismoniy qobiliyatlar darajasining oshishi sababli oxirgi o'n yillikda shiddatli futbolning o'sish sur'ati tezlashdi;

b) har doim shuni nazarda tutish lozimki, bolalarning jismoniy qobiliyatlarini turli xil uslublar yordamida jismoniy sifatlarga aylantirish mumkin va shart. Yaxshi rivojlangan, kuchli muskulaturaga ega bo'lgan bolalarda birinchi

navbatda harakatchanlik, chaqqonlikni shakllantirish, jismonan kuchsiz bolalarda esa, asosan, mushak kuchini asta-sekin oshirib borish zarur;

v) alohida jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun yaroqli bo'lgan vositalarni bilish juda muhimdir. Yosh futbolchilarning umumiy va maxsus qobiliyatlari darajasi bugun jamoaning ish qobiliyatini, uning taktik imkoniyatlarini aniqlab berishi mumkin.

Aqliy (intellektual) qobiliyatlarning rivojlanishi va ularning taktik tayyorgarlik bilan bog'liqligi

Aqliy sifatlarni rivojlantirish deganda nafaqat yosh o'yinchilarning ma'lumotini oshirish, balki bu bilim zahirasini o'yinda ro'yobga chiqarish malakasi tushuniladi. Bunda nimaga e'tibor qaratilishi lozim?

1. Futbol o'yini qoidalarini o'rgatish. Yosh futbochilar uchun tabiiyki, birinchi navbatda o'yin maydoni va o'yinchilar to'g'risidagi qoidalar muhim hisoblanadi. Lekin qoidalarning intizomga oid qismining asosiy holatlari bilan tanishish ham ular uchun katta ahamiyatga ega.

2. Qoidalarni turli xil tomondan o'quv-mashg'ulot jarayoni o'yinlari, shuningdek, musobaqalar jarayonida o'rganish va egallash.

3. Futboldagi muhim omillarning (texnika, taktik, jismoniy) ahamiyatini anglab yetish: malakalar va qobiliyatlarning paydo bo'lishi, o'quv-mashg'ulot jarayonining zaruriyligi va maqsadlari, jamoa hamda alohida o'yinchilarning o'rni to'g'risidagi suhbatlar.

4. Aqliy sifatlarni rivojlantirish davomida shunday yosh o'yinchilarni saralab olish lozimki, ular boshqalardan o'zining "futbolga oid" mustaqil fikrga egaligi va o'yinni tashkil qila olishi, turli xil taktik vazifalarni hal eta olishi, butun jamoa yoki uning alohida bo'g'imlari o'yinni boshqara olishi ajralib turishi zarur.

Emotsional sifatlarning rivojlanishi va ularning taktik

tayyorgarlik bilan bog'liqligi

Ma'lumki, har bir bolada o'zining individual xarakteri bo'lib, u o'sib ulg'aygan sari rivojlanib boradi va odatga aylanadi. Bolalik chog'ida ijobiy emotsional sifatlarni (futbolga oid) rivojlantirish yoki o'yin uchun salbiy emotsional sifatlarni bartaraf etish mumkin.

Bu yerda bir-biriga uzviy bog'liq bo'lgan emotsional sifatlarning rivojlanishining ikkita shakli to'g'risida gapirish mumkin.

Ulardan biri "nazariy" shakl bo'lib, uning mazmunini tarbiyaviy mashg'ulotlar, tarbiyaviy ta'sirlar, jamoa a'zolarini shakllantirish belgilab beradi.

Emotsional sifatlarni rivojlantirishning boshqa shakli – "amaliy" shakldir. Ushbu shaklning mazmunini shunday amaliy material belgilab beradiki, u turli xildagi hissiyotlar (emotsiyalar) va kayfiyatlarni keltirib chiqarishga hamda shu tarzda ijobiy hissiyotlarni kuchaytirish, takomillashtirish, salbiy hissiyotlarni esa bartaraf qilish, chetlashtirishga qodirdir.

Texnika malakalari, jismoniy va aqliy qobiliyatlarni takomillashtirish hamda taktik tayyorgarlik o'rtasidagi bog'liqlik aytib o'tilganlarga nisbatan turli tumandir. Ta'kidlash joizki, turli xildagi taktika rejasi yoki taktik fikrlar hamda shu bilan bog'liq bo'lgan rejali o'rgatish kelgusida faqat boshqa o'yin omillari tegishli darajada rivojlangan taqdirdagina amalga oshirilishi mumkin.

O'yindagi chaqqonlik malakalarining rivojlanishi va ularning taktik tayyorgarlik bilan bog'liqligi

Yosh futbolchilarning taktik tayyorgarligida o'yin omillarining o'zaro ta'sirini hisobga olish juda muhimdir. Agar gap o'yindagi chaqqonlikning rivojlanishi hamda taktik tayyorgarlik o'rtasidagi bog'liqlik to'g'risida ketgan paytda ham u hisobga olinadi. O'yindagi chaqqonlik deganda mavjud bo'lgan

taktik tayyorgarlik, jismoniy-aqliy-emotsional sifatlar, ya'ni shularning hammasini o'yinda qo'llay bilish nazarda tutiladi.

Yosh futbolchilar bilan olib boriladigan mashg'lotlar davomida ko'pincha katta jamoalarda qo'llaniladigan harakat tizimlari va taktika usullariga taqlid qilinishini, bunda eng muhimi – natija ko'rsatish ekanligini kuzatamiz. Buning natijasida o'smirlar va o'spirin jamoalarda “tozalovchilarga” duch kelishimiz mumkin. Biroq ma'lum bir davrdan so'ng bu shunga olib keladiki jamoa tomonidan tanlangan o'yin tizimi hamda muvaffaqiyatli qo'llanilayotgan taktik yechimlar asos qilib olingan va har tomonlama texnik, taktik, jismoniy, aqliy emotsional tayyorgarlikni ikkinchi o'ringa surib qo'yadi.

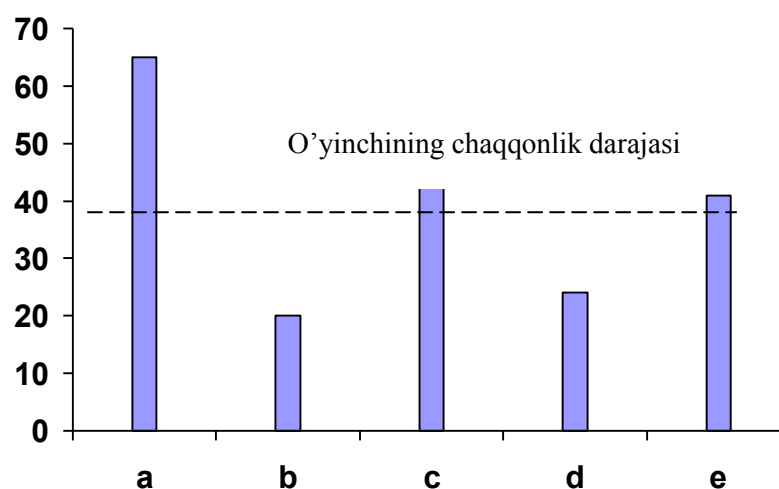
Yosh futbolchilarni o'rgatishda murabbiylar ular tanlangan o'yin tizimining faqat ba'zi taktika vazifalarini hal eta oladigan qobiliyatlarni rivojlantirish bilan qoniqishlari kerak emas. Har tomonlama chaqqon futbolchilarni tarbiyalash zarur. Ular murakkab sharoitlarga tushib qolganlarida o'zlarini o'z uyidagidek his qila bilishlari lozim.

Shunday qilib, aytishimiz mumkinki, o'yindagi chaqqonlik murakkab malaka hisoblanadi. Uning shakllanishida hamma o'yin vaziyatlari bilan bog'liq bo'lgan bir nechta omillar ma'lum bir ahamiyatga ega. O'yindagi chaqqonlik darajasiga qarab yosh futbolchilarga birinchi bahoni berish mumkin. Bu daraja kelgusidagi o'rgatishda hal qiluvchi bo'lishi mumkin.

O'yindagi chaqqonlik darajasining oshib borishi bir futbolchi uchun turli xildagi taktika vazifalarini hal qilishiga yordam beradi. O'rgatish jarayonida o'yinchining taktikaga oid bilim doirasining kengayishi unda o'yin tajribasining hosil bo'lishi uning tayyorgarlik darajasiga ta'sir ko'rsatadi, o'yinda individual harakat qilish qobiliyatini shakllantiradi, o'yinda tashabbuskor bo'lishga yordam beradi.

Murabbiyning eng asosiy vazifasi – bu iqtidorli, tegishli qobiliyatlarga ega bo'lgan yosh futbolchilarda o'smirlilik yoshining oxiriga kelib o'yindagi chaqqonlik va yetarli darajadagi taktika jihatdan yetuklikni rivojlantirishdir.

Tushuntirish maqsadida quyidagi ikkita diagramma materialini keltiramiz. Bu diagrammalar o'yindagi chaqqonlik va uni tashkil qiluvchi omillar o'rtasidagi bog'liqlikni aniq tasavvur qilishga yordam beradi (73, 74-rasmlar). Ikkala diagrammada biz bir xil ampluada ishtirok etuvchi bir nechta 15 yoshli o'yinchilarning o'yindagi chaqqonlik darajasini aniqladik. Birinchi diagrammada ko'rsatilgan o'yinchi yaxshi texnikaga, o'yinni o'rtacha tushunish xususiyatiga, taktikaga oid bilimlarga ega, bir vaqtning o'zida uning jismoniy qobiliyatlari, emotsional sifatlari o'rtadan yuqori. Bundan kelib chiqadiki, uning o'yindagi fikrlash darajasi o'rtadan yuqori, vaqti kelganda esa tez qaror chiqarishga qodir. Lekin u kuchli, qat'iyatli raqibga to'qnash kelishni yoqtirmaydi, ko'pincha mag'lubiyatga uchraydi; bu hol uning kayfiyatini tushirib yuboradi, boz ustiga u juda hayajonga beriluvchandir. Buning hammasi shunga olib keladiki, uning o'yindagi chaqqonligi o'rtacha darajada turadi.

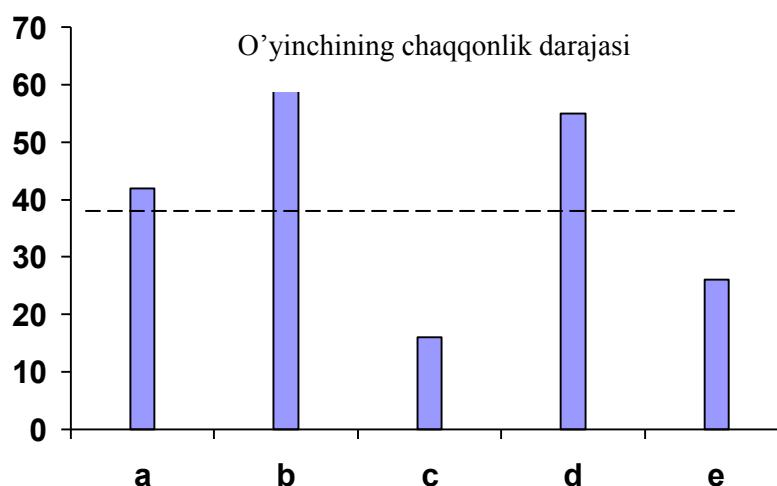


73-rasm.

- a) texnika malakalari; b) jismoniy qobiliyatlari;
 c) aqliy qobiliyatlari; d) emotsional sifatlari;
 e) taktikaga oid bilimlar.

Ikkinchi diagrammada tekshirilgan o'yinchi (74-rasm) taktikaga oid bilimlarga, o'rtacha texnikaga ega va o'yinni tushunadi, lekin uning jismoniy

qobiliyatlari hamda emotsional sifatlari o'rtadan yuqori. Bu o'yinchida maydonni ko'rish va to'g'ri joy tanlash qobiliyati yaxshi emas, o'zining kamchiliklari tufayli o'yinda ko'p xatoliklarga yo'l qo'yadi, lekin u charchamasdan kurashishi mumkin. Na uning xatosi, na jamoaning xatolari hamda past darajada natija ko'rsatishi uning kayfiyatini buzmaydi.



74-rasm.

a) texnika malakalari; b) jismoniy qobiliyatlar;

c) aqliy qobiliyatlar; d) emotsional sifatlar;

e) taktikaga oid bilimlar.

Uning o'yindagi chaqqonligi, oldingi o'yinchi bilan taqqoslaganda, bir tekis, lekin o'rtadan yuqori emas. Yuqorida aytilgan fikrlardan ko'rinib turibki, birinchi holda jismoniy sifatlarni takomillashtirish va salbiy emotsiyalarni bartaraf etishga, ikkinchi holda esa texnika malakalarini takomillashtirish, o'yinni tushunish hamda taktikaga oid bilimni rivojlantirishga katta e'tibor qaratish lozim.

Taktika asosi

O'yindagi chaqqonlikni rivojlantirishning muhim tomonlari – bu futbolchilarning o'yindagi chaqqonlik darajasini tahlil qilish, so'ngra esa shuning

asosida ijobiy malakalar, qobiliyatlar va sifatlarni rivojlantirish hamda turli xil kamchiliklarni yo'qotishdir.

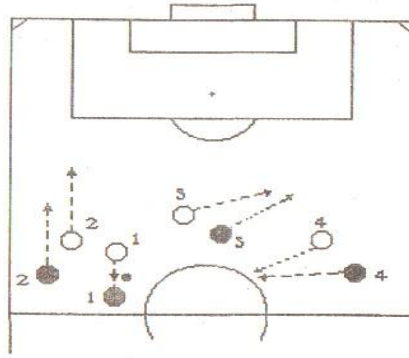
O'yindagi chaqqonlikni takomillashtirish o'quv-mashg'ulot jarayonida oddiy (texnik), murakkab (texnik-taktik) yoki yanada murakkabroq (texnik-taktik, jismoniy, emotsional) mashqlardan foydalanishni nazarda tutadi. Biroq shuni esda tutish kerakki, har bir mashq turli xil darajada murakkab bo'lgan taktika vazifalarini hal qilishga yordam beradi.

To'pni egallab turish va joy tanlash

To'pni egallab turish o'yin asosi hisoblanadi. To'p jamoada qolishi uchun har bir o'yinchi maydonda o'z joyini tanlash zarur. Joy tanlay olish o'yinchi uchun eng qimmatbaho xususiyat hisoblanadi, chunki maydonda ijod qilishga imkoniyatlar yaratib beradi. Bundan tashqari bu doimiy jismoniy yuklama va jismonan takomillashtirish vositasi hamdir.

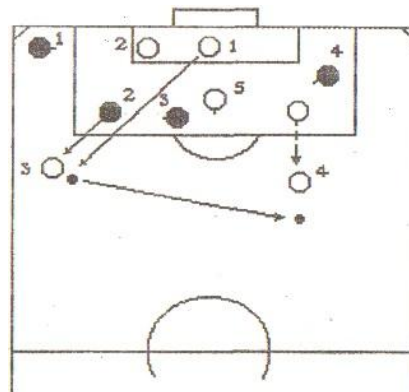
Ayrim lavhalarda sheriklarning vazifalari shundan iboratki, ular o'yin maydonida to'pni oshirib berish uchun qulay bo'lgan joylarni tanlashlari va shu orqali to'p egallab turgan sherigiga yordam ko'rsatishlari lozim bo'ladi. Shu paytda raqib o'yinchilaridan biri bevosita hujum qilib, to'pni egallab olishga harakat qiladi, qolganlar esa joy tanlashlari bilan uni bevosita qo'llab turadilar.

75-rasmda "qora" larning to'pni egallab turgan 1-o'yinchisiga "oq" larning 1-o'yinchisi hujum qiladi. "Qora" lar joy tanlash bilan o'zlarining 1-o'yinchilarini qo'llab turishga intiladilar, lekin "oq" lar ham huddi shuni bajaradilar.



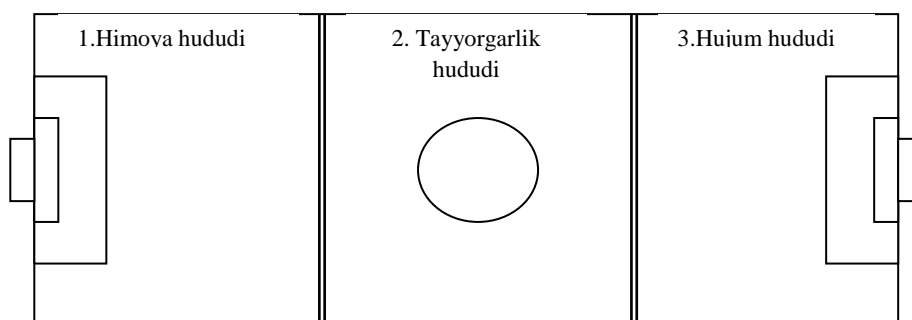
75-rasm.

76-rasm. “Qora” larning 1-o’yinchisi burchak to’pni tepib bergandan so’ng ”oqlarning” 1-raqamli darvozaboni, to’pni ushlab olib, uni 3-raqamli sherigiga oshiradi. 3-o’yinchini “oq” larning oldinga yugurib chiqqan, to’silmagan 4-o’yinchisi qo’llab turadi. To’pni egallab olish uchun qulay bo’lgan o’rinni tanlash nafaqat hujimuy ushtirayotgan jamoa hujumchilarining, balki himoyalananayotgan jamoa o’yinchilarining ham vazifasi hisoblanadi.



76-rasm.

Futbol maydoni, odatda, uchta qismga (hududga) bo’linadi va bu joy tanlash vazifalarini aniqlab beradi (77-rasm).



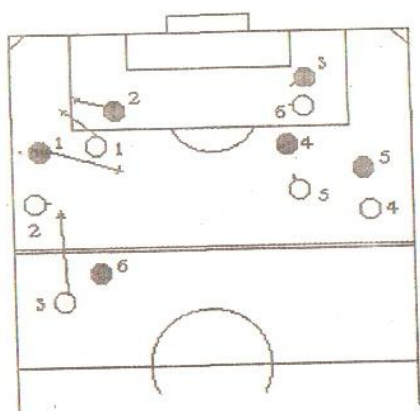
77-rasm.

Mana shu uchta hududda joy tanlashning asosiy vazifalarini ko'rib chiqamiz (oson tushunish maqsadida tahlil o'z jamoasi misolida amalga oshiriladi).

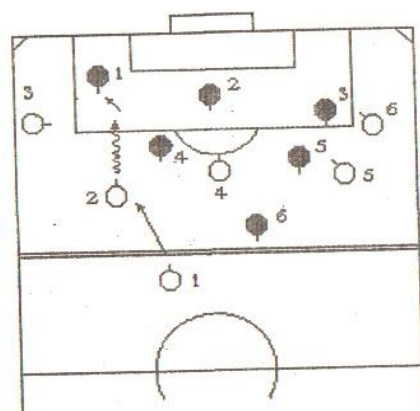
Himoya qilinadigan hududdagi asosiy vazifa – raqib hujumini to'xtatib qolish va to'pni egallab olish.

Maydonning himoyalananayotgan qismida joy tanlashning uchta usuliga o'rgatish taklif qilinadi. Birinchisi – raqibini mahkam to'sib qo'yish. Bunga himoya qilinayotgan hududda o'yinchi (to'p bilan yoki to'psiz), uning harakat yo'nalishidan qat'iy nazar, shaxsan ta'qib qilish kiradi. Masalan, “oq” larning 1- va 2-o'yinchilari hujum qilgan hollarda himoyachilar o'z darvozalarini to'sishga va o'yinchini ushlab qolishga harakat qiladilar (78-rasm).

Himoyalananayotgan hududda joy tanlashning ikkinchi usuli zonali himoya hisoblanadi. Bu paytda himoyachilar raqib o'yinchilarini yaqindan ta'qib qilmaydilar, lekin ularning harakatlanishlarini diqqat bilan kuzatadilar hamda raqib to'p bilan (yoki to'psiz) “otish masofasiga” yetib kelgunga qadar kutgan holda darvoza oldida o'z zonasini qo'riqlaydilar (79-rasm).



78-rasm.

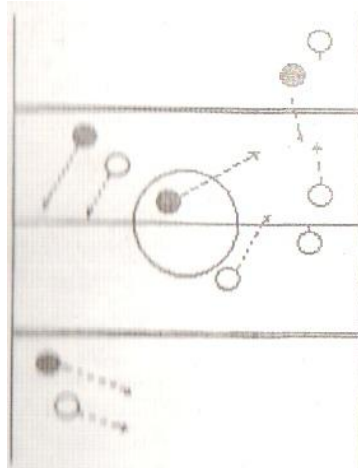


79-rasm.

Joy tanlashning uchinchi usuli aralash himoya varianti, ya'ni yuqoridagi ikkita usullarning yangilashtirilgan varianti hisoblanadi.

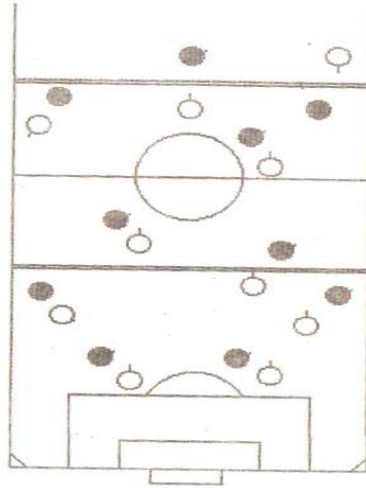
Himoyalayotgan hududga raqib yaqindan ta'qib qilinmasdan yetib keladi, u darvoza maydoniga yaqinlashishi bilan himoyachilar ketma-ket harakatlanib, uning keyingi haraktlanishlarini to'xtatadilar. Himoya qilinayotgan hududning o'yinchilari tomonidan joyning to'g'ri tanlanishi sun'iy ravishda "o'yindan tashqari holatni" yaratishga o'yin elementlarini (to'pni o'yinga kiritish, o'yinchi, darvozabon tomondan darvozadan to'pni tepib berishni) bajarishda ustunlikka ega bo'lishga, alohida o'yin lavhalarida (burchak to'pi, erkin zarba, o'n bir metrlik zarba) ongli ravishda yo'l tutishga yordam beradi. Qarshi hujum boshlanishida (keyinchalik himoyalayotgan hududga ketish bilan) o'yinchilarning joyni to'g'ri tanlashlari muhim ahamiyatga ega.

Tayyorgarlik hududida hujumchilar jamoalarining to'pni qachon egallab olishlarini nisbatan sust holda kutib uradilar. Bunday vaziyat yuzaga kelishi bilan hujumchilar raqib ta'qibidan ozod bo'lishga, ularning himoya zonasida boshlangan hujumini davom ettirish uchun faol o'rinni anlashga harakat qiladilar (80-rasm).



80-rasm.

O'z navbatida himoyachilar ham oldinga yurib, tayyorgarlik hududida (hujum qilayotgan hujumchilar aynan shu yerga chekinishga majbur bo'ladilar) munosib o'rin egallaydilar (81-rasm).



81-rasm.

80-rasmda qarshi hujumni tashkil qilish uchun joy tanlash ko'rsatilgan. Raqibdan to'pni olib qo'yish uchun joy tanlash yoki to'pni oldirib qo'ygandan so'ng uni qayta egallab olish uchun joy tanlash 68-rasmda ko'rsatilgan. Odatda, o'yin tayyorgarlik hududida kechadi, shuning uchun qaysi bir jamoa to'pga egalik qilayotganligiga qarab harakatlanishlarning xususiyatlari belgilanadi. Agar to'p raqibda bo'lsa, yaqindan ta'qib qilishni qo'llash zarur. Bunda o'yinda yuzaga kelgan vaziyatlarga muvofiq holda joy tanlanadi (ushbu holda zonali himoya qo'llanilmaydi). Agar to'p "o'zinikida" bo'lsa, unda aldamchi harakatlar, sur'atni o'zgartirishda foydalanib, raqibdan o'zib o'tish va hujumni rivojlantirish zarur.

Hujum uyushtirilayotgan hududda, bu erda, masalan, "oq" lar joylashgan (78, 79-rasmlar). Joy tanlash birinchi navbatda hujumni rivojlantirishga, darvozaga yaqinlashishga, gol kiritish vaziyatini yaratishga yordam berishi lozim. Keyingi vazifa o'yin lavhalaridan (burchak to'pi, erkin zarbalar va h.k.) unumli foydalanish hisoblanadi. Va, nihoyat, hujum yakunlanganda yoki to'p yo'qotilganda joy tanlash to'pni ikkinchi bor olib qo'yishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Joy tanlash o'yin dinamikasining eng asosiy elementi, o'yindagi chaqqonlikning eng muhim tarkibi sifatida boshqa omillar bilan o'zaro bog'liqlikda bo'ladi. To'g'ri va o'z vaqtida joy tanlash texnika usullarini muvaffaqiyatli qo'llashning dastlabki shartlaridan biri hisoblanadi (masalan, to'pga

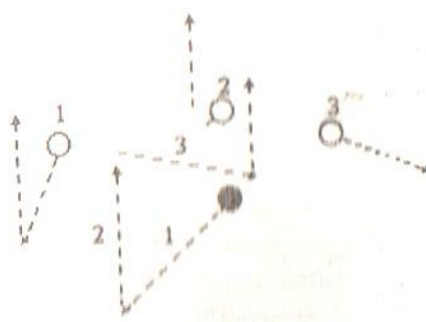
kech qoladigan o'yinchini, odatda, aldab o'tadilar; to'pning uchishini noto'g'ri hisoblaydigan o'yinchi ko'p hollarda bosh bilan zarba berishda xatolikka yo'l qo'yadi va h.k.). Yosh futbolchilar ko'pincha usullarni bajarishda emas, balki joy tanlashga tayyorlanish paytida xato qiladilar. "O'yinni oxirigacha o'ynadi", "doimo o'yinda bo'ldi" kabi tushunchalarning ma'nosi shuni anglatadiki, o'yinchi match davomida har doim harakatda bo'lgan, har doim joy tanlagan. Jismoniy qobiliyatlar va joy tanlashga kelganda yosh futbolchilarda kamchiliklar kuzatiladi. Murabbiy buni diqqat bilan nazorat qilishi zarur. U qaysi bir o'yinchi joyni "his qiladi-yu", lekin uni tez egallab olishga jismonan qodir emas va, aksincha, qaysi bir futbolchi jismonan qodir bo'lsa-da, qachon hamda qaysi joyni egallash lozimligini "his qilmasligini" bilishi zarur. Ko'pincha katta yoshdagi va ba'zida yosh futbolchilar: "To'psiz shuncha ko'p yugurishning nima keragi bor?", - deb fikr yuritadilar. Bu savolga qarab shunday xulosa qilish mumkinki, o'yinchi joy tanlashning muhim ahamiyatga ega ekanligini tushunmaydi yoki jismonan hamda ruhan chidamli emas. Jismoniy va ruhiy muvozanatni tarbiyalash murabbiyning eng muhim pedagogik vazifasi hisoblanadi (shunday o'yinchilar borki, ularni maydonda fikrlashga o'rgatish, boshqalarni ruhan, uchinchilarini esa jismonan mustahkamlash zarur).

Birinchi bor maydonga chiqqan futbolchilarga joy tanlash masalasi tashvish keltiradi. Shu narsa kuzatilganki, 11-15 yoshdagi o'yinchilar ayrim uchrashuvlarda 8-12 hollarda qandaydir texnika usulini bajaradilar. O'smir yoshdagi o'yinchilar faqat 15-20 hollardagina buning uddasidan chiqadilar. Yosh o'yinchi o'zini maydonda "joylashtirgungacha", u, o'yinda faol qatnasha olmaydi va o'zining eng yaxshi sifatlarini namoyon qilolmaydi.

Yuqoridagi fikrlarimizdan so'ng joy tanlashga o'rgatish uchun bir nechta oddiy va murakkab mashqlarni keltiramiz.

Oddiy mashqlar

Harakatlarni “oynadagidek” takrorlash. Mashq qilayotgan o’yinchi qarshisida undan 10-15 metr uzoqlikda 2-3 ta futbolchi to’psiz turadi (82-rasm). Signal bo’yicha bu o’yinchilar birin-ketin (birinchisi to’xtashi bilan darrov ikkinchisi boshlaydi) 5-10 metrga yugurishni bajaradi. O’yinchi avval 1-, keyin 2-, so’ngra 3-o’yinchining harakatlarini ishora orqali takrorlashi lozim. O’yinni bajarish davomida o’yinchilar joylarini o’zgartiradilar.

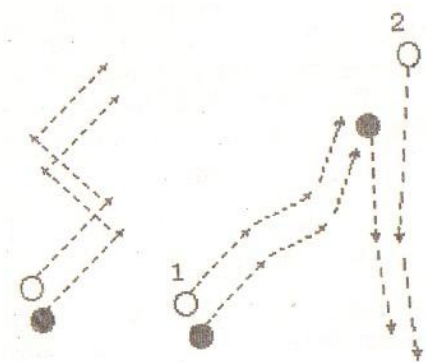


82-rasm.

Variantlari:

1. Mashq qiluvchi faqat 2-o’yinchining mashqini past, o’rtacha va tez sur’atda ishora bilan takrorlaydi. Agar mashq tez sur’atda bajarilsa, uning davomiyligi 30-40 soniyadan oshmasligi zarur. O’yinchi har bir mashqdan so’ng 90-120 soniya dam oladi.

2. Soya ortidan harakatlanish. Mashq qiluvchi sheriklaridan birining harakatlarini to’psiz ta’qib qilgan holda ishora bilan bajaradi (start, sur’atni o’zgartirish, yo’nalishni o’zgartirish, to’xtash; 83-rasm):



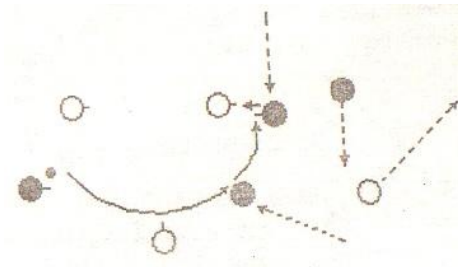
83-rasm.

a) oldingi mashqni bajarish paytida o'yinchi avval xushtak bo'yicha, keyin bosh qimirlashi bilan yaqindan ta'qibda turgan holda boshqa sherigining mashqini takrorlaydi;

b) mashq qiluvchi unga ajratilgan hududni (undagi buyumlari bilan) aldamchi harakatlarni qo'llab, hujum qilayotgan o'yinchidan himoya qiladi, mashq to'psiz bajariladi.

3. To'p bilan o'yin. Ikkita jamoa ajratilgan hududda o'ynashi mumkin (2x8 kishidan bo'lgan hollarda 16 metrli jarima maydoni ichida o'ynash mumkin).

Qora kiyimdagi futbolchilar o'yinni boshlab beradilar va to'pni egallab olib, uni bir-birlariga oshiradilar. Bunda ular "oq" lardan kimnidir to'p bilan o'qqa tutishlari lozim. Buning uchun ular "oq" larni, yaqindan ta'qib qilishlari zarur, chunki faqat shundagina ular aniq nishonga olishlari mumkin. Raqib esa, o'z navbatida, boshqa jamoaning xavfli yaqinlashishidan qutilib chiqishga urinadi. To'p tekkan o'yinchi to'xtashi lozim, chunki to'p bilan yugurish ta'qiqlanadi (84-rasm). O'yin 2x1 – 2 daqiqa davom etadi. Jamoalar o'z o'rinlarini almashadilar. Kim ko'p to'p tekkizgan bo'lsa, o'sha jamoa g'olib chiqadi. O'yin bir necha marta takrorlanishi mumkin.



84-rasm.

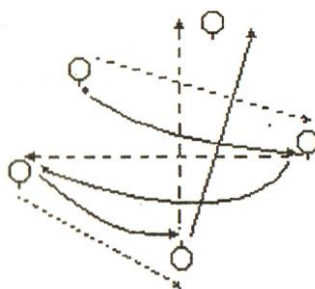
4. Guruhli mashq. Mashq oddiy texnika usullarini (to'pni oyoqlar, bosh bilan oshirish) qo'llash va joy tanlash orqali bajariladi. Masalan, to'pni oshirish paytida o'yinchilardan 6-10 metr uzoqlikda o'rnatilgan buyumni (predmetni) aylanib o'tish lozim.

Kombinatsiyalashgan mashqlar.

“Qayerga uzatsam, o'sha yerga yuguraman”.

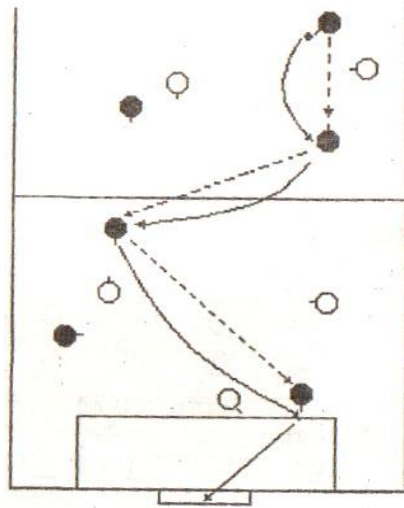
a) 3-5 ta o'yinchi bitta to'p bilan har doim harakatda bo'ladi. To'p oshirilgandan so'ng o'yinchi to'pni qayerga uzatgan bo'lsa, o'sha tomonga yuguradi. Mashqni to'pga ikki marta tekkan holda, ya'ni to'pni qabul qilish – uzatish bilan yoki bir marta tekkan holda bajarish mumkin (85-rasm).

b) 8-4 ta futbolchidan iborat jamoalar 20x20 o'lchamdagi maydonda, 5-7 ta futbolchidan tashkil topgan: jamoalar 40x40 o'lchamdagi maydonda (darvozalar katta emas) o'ynaydilar. O'yinchilari soni ko'p bo'lgan jamoalar; an'anaviy o'lchamdagi maydonda o'ynaydilar.



85-rasm.

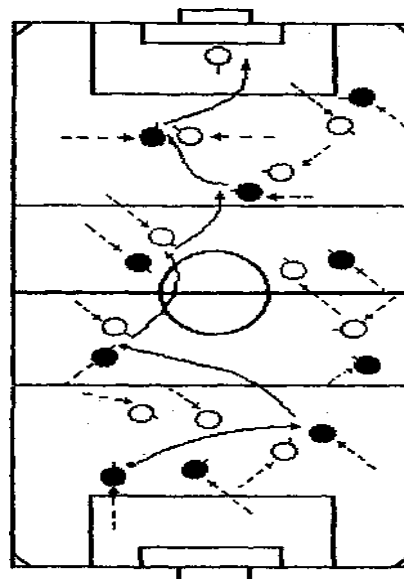
Raqib darvozasiga kiritilgan gollar soniga qarab g'olib aniqlanadi. Agar biron bir o'yinchi to'p bilan o'ynagan sherigi o'rniga yugurib bormasa, to'p olish huquqidan mahrum bo'ladi. O'yinda to'pga tegish sanoqsiz amalga oshirilishi mumkin, lekin uni olib yurish man qilinadi. Bu o'yinning variantlarida to'pga tegish soni va to'p oshirish usullari cheklanadi.



86-rasm.

2. Uchta va to'rtta "uychada" o'tkaziladigan o'yin.

O'yin maydonining yarmisini ikkita qismga, butun maydonni esa uchta qismga himoyalanadigan, tayyorgarlik, hujum qilinadigan hududlarga yoki to'rtta, ya'ni "uycha" deb nomlanuvchi qismlarga bo'lish mumkin. Uchchala holda ham o'yin qoidalari va shartlari bir xil. O'yinchilar soni bir xil tarkibda bo'lgan jamoalar alohida uychalarda o'z joylarini egallaydilar. Uychalarning chiziqlaridan tashqariga o'tish man qilinadi, qolganida o'yin oddiy futbol qoidalari asosida o'tadi (87-rasm).



87-rasm.

Variantlari: uychalarda turgan futbolchilar vaqti-vaqti bilan almashtirib turiladi, to'pga tegish soni aniqlanadi, o'yinchilarning "ochilishlari" (sherigidan to'pni qabul qilib olish uchun qulay joyni tanlash) soni hisoblab boriladi.

O'yinchilarning o'zaro uyg'unligi.

Biz bilamizki, to'pni olib qo'yish va uni egallab olib yurishda joy tanlash muhim shartlardan biri hisoblanadi. Bu o'yin elementlarining amalda ro'yobga chiqishida o'yinlarning o'zaro uyg'unligi katta ahamiyatga ega. Umuman olganda, u ayniqsa futbolchilarda o'yindagi chaqqonlikning eng muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. O'yinchilarning o'zaro uyg'unligi deganda, har xil turdagi texnika usullarini mohirlik bilan qo'llash tushuniladi. U har tomonlama rivojlangan malakaga ega bo'lishni taqozo etadi. Bunda futbolchilar o'yin davomida texnik tayyorgarlik bo'yicha birinchi imtihodan o'tadilar. O'zaro uyg'unlikda himoyachilar to'pni olib qo'yish hamda uni egallab olib yurishda, raqibidan to'pni olib qo'yishdan tashqari, ularning mo'ljalga aniq yo'naltirilgan to'p oshirishlari hamda aldanchi harakatlariga tayyor ekanligini; hujumchilar esa yuqori sifatli to'p oshirishlar, ustalik bilan aldashlarni bajarish, darvozaga kuchli va aniq zarbalarni bershidan tashqari, raqibidan to'pni olib qo'yishini ustidan chiqishlarini isbotlashlari lozim bo'ladi.

O'yinchilarning o'zaro uyg'unligi murabbiy uchun ham birinchi imtihonni anglatadi, ya'ni u o'z o'yinchilarini texnikaga qanday o'rgatgan, o'yinchilar uni qay darajada o'zlashtirib olgan, o'yinda undan qanday foydalana oladilar. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi birinchi navbatda ularning texnika usullarini qo'llay olish qobiliyati bilan aniqlanadi. Shu yerda o'yinchilarning jismoniy yuklamalarni qanday ko'tarayotganliklari ko'zga tashlanadi. O'zaro uyg'unlik asosida (bunda futbolchi texnikasi va jismoniy qobiliyatlarining bog'liqligi tushuniladi) ba'zi bir o'yin me'yorlarining bajarilishini baholash mumkin.

Misol. 15 yoshli yarim himoyachi texnika jihatdan chaqqon, jamoa bo'lib o'ynashni yoqtiradi, lekin jismonan kuchsiz. O'yin boshida u katta xohish va

jamoaga foyda keltirish istagi bilan o'ynaydi – to'psiz ko'p harakatlanadi, raqiblari bilan munosabatni ushlab turadi o'yinni tashkil qiladi, lekin tez charchaydi hamda o'yinda ortda qolishni boshlaydi. Shu sababli uni sekin, tejamli harakat qilishga o'rgatish lozim. Futbolda, boshqa o'yinlardagi kabi, o'zaro uyg'unlikning uning boshqa tarkibiy qismlari bilan bog'liqligini topish muhimdir. Shunga erishish lozimki, yosh o'yinchilar o'yinda o'z o'rinlarini baholay olishlari zarur. Futbolda individual o'yin va o'zaro uyg'unlikning o'zaro bog'liqligini aniq tasavvur qilishlari, uni turli xildagi usullar yordamida amalda ro'yobga chiqarishni bilishlari kerak. O'zaro uyg'unlik, individual zarur chiqarish o'rgatish asosida yotadi. Futbolchiga nima sababdan bir o'yinchi u yoki bu usulni yaxshi, ikkinchisi yomon bajarayotganligini tushuntirish lozim. Bu o'z-o'ziga tanqidiy ko'z bilan qarash, boshqalarning tanqidiga to'g'ri munosabatda bo'lishni tarbiyalaydi, shuningdek, salbiy sifatlarni (o'ziga ortiqcha ishonish, o'ziga ishonmaslik, qo'rqishni) yo'qotadi.

O'zaro uyg'unlik taktika jihatdan tushuntirilganda joy tanlash va yuzaga kelgan o'yin vaziyatlarini hal etishni anglatadi. O'zaro uyg'unlikni kelgusida takomillashtirish mudofaa ichkarisidan hujumni tashkil qilish va amalga oshirish bilan bog'liq bo'lgan o'ziga xos o'yin vazifalarini hal etishni nazarda tutadi.

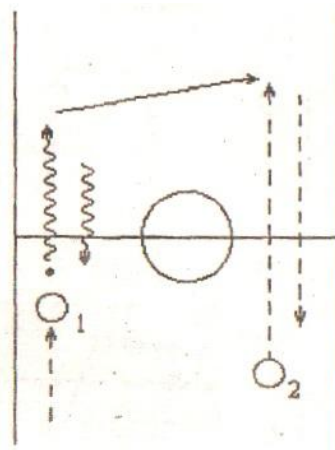
Quyida o'zaro uyg'unlikni rivojlantirish qo'llaniladigan bir nechta oddiy va murakkab mashqlarni keltiriladi.

Oddiy mashqlar

Mashq 2-6 o'yinchidan iborat guruhlarda o'tkaziladi. Mashqlarning amaliy materiali oddiy texnika usullaridan (bosh, oyoqlar bilan zarbalar, to'p oshirishlar, olib yurish va boshq.) tashkil topgan, lekin ularni bajarayotib, muntazam joyni o'zgartarib turish zarur.

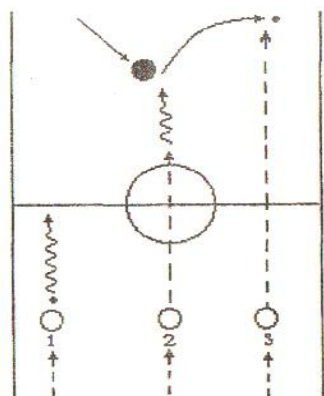
88-rasmda ikkita o'yinchi turli yo'nalishlarda zarur tezlik bilan harakatlanib, bir-biriga to'p oshirishmoqda. To'p oshirishlar pastdan yoki yuqoridan bajariladi, o'yinchilar o'rtasidagi masofa o'zgarishi mumkin.

89-rasmda uchta o'yinchi to'p oshirish aniqligini mustahkamlamoqda. 1-o'yinchi to'pni olib yurib, uni 2-o'yinchiga oshiradi. U oyoq yoki boshi bilan zarba bergan holda to'pni keyingi – 3-o'yinchiga yo'naltiradi. *Variantlari:* bitta O'yinchi faol joy tanlaydi, lekin raqib sifatida qatnashmaydi; turli xildagi (bosh bilan ham) zarbalarni amalga oshiradi.

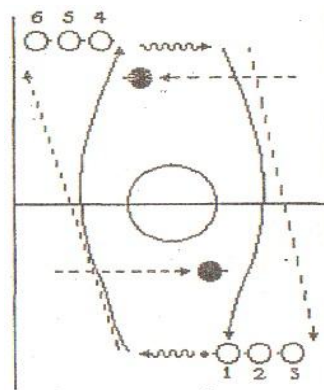


88-rasm.

90-rasmda shunday mashq keltiriladiki, joylarni tanlash va juftliklarda to'pni aniq oshirish uning asosini tashkil qiladi. 1-o'yinchi to'pni 4-o'yinchiga oshiradi va boshqa guruhga yugurib o'tib, uning oxiriga turib oladi. To'p oshirishlar har xil zarbalar bilan bajariladi. Uni to'pni to'xtatgandan yoki olib yurgandan keyin, yoki yo'l-yo'lakay amalga oshirish mumkin. Mashq jismoniy sifatlarni takomillashtirish uchun qo'llanilishi mumkin. To'pni olib qo'yishda raqiblar vaqti-vaqti bilan faol yoki sust harakat qilishlari mumkin.



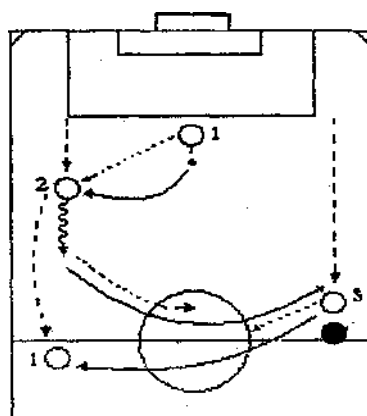
89-rasm.



90-rasm.

Murakkab mashqlar

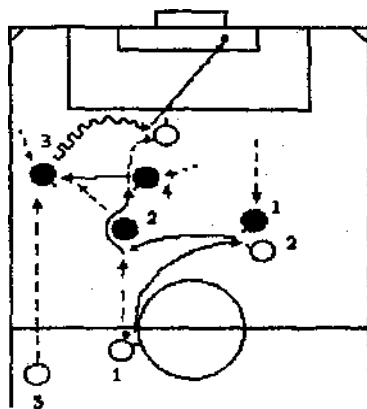
91-rasmda joyni almashtirgan holda o'zaro uyg'unlikka qaratilgan mashq ko'rsatilgan. 1-o'yinchi 2-o'yinchiga to'p oshiradi, u esa bu vaqtda 2-o'yinchining oldidan joy egallaydi. O'yinchilarning to'psiz harakatlanishi ikkita yo'nalishda: uzunasiga va ko'ndalangiga bajariladi. Mashq himoyalananayotgan, tayyorgarlik va hujum qilinayotgan hududlarda ushbu hududlarga xos bo'lgan tegishli vazifalarni xal qilish bilan o'tkaziladi. Variantlari: bitta, ikkita, uchta o'yinchilarning olishuvi.



91-rasm.

92-rasmda uchta "oq" dagi o'yinchilar to'rtta "qora" dagilarga hujum qiladi. "Oq" larning 1-o'yinchisi 2-siga to'p uzatadi, u unga hujum qilayotgan raqib hujumchisi ("qora" larning 1-o'yinchisi) oldida turib, to'pni bu vaqtda yugurib

kelayotgan o'zining 1-o'yinchisiga boshi bilan oshiradi. 1-o'yinchi to'pni olib yurish paytida unga hujum qilayotgan "qora" lar jamoasidagi 2-o'yinchini aldab o'tadi, so'ngra uning tomoniga yugurib kelayotgan 4-o'yinchi yonidan 3-o'yinchiga to'p oshiradi va oldinga yugurishni davom ettiradi. 3-o'yinchi raqibi ("qora" larning 3-o'yinchisi) yaqin turganligi sababli, to'pni to'xtatmasdan 1-o'yinchiga oshiradi. 1-o'yinchi darvozaga yorib kirib, zarba yo'llaydi. *Variantlari:* hujumchilar mashqlarni turli xilda to'p oshirishlar hamda darvozaga zarba berishlar bilan bajaradilar; himoyachilar bir nechta himoyalash variantlarini yo'llaydilar; kuchlar teng bo'lmagan sharoitda o'ynaladi.



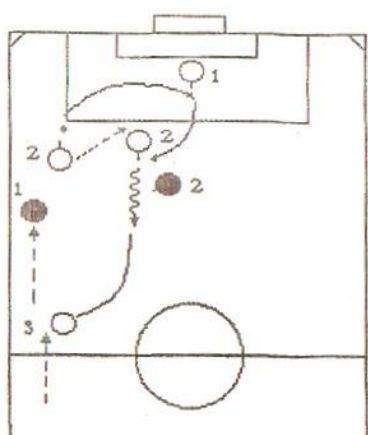
92-rasm.

Ayrim o'yin vaziyatlari uchun oddiy va murakkab mashqlar

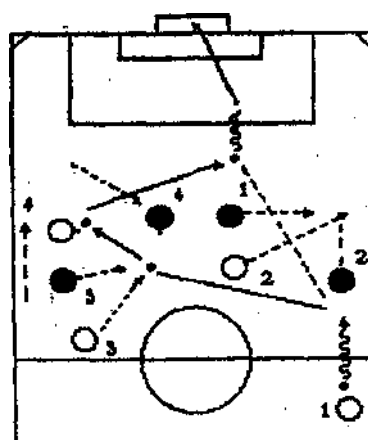
Ayrim o'yin vaziyatlari uchun mashqlar o'yin lavhalariga mos kelishi lozim, shuning uchun ularni futbol maydonida bajarish zarur. Oddiy mashqlar kam o'yinchilar bilan bajariladi, o'z ichiga to'psiz texnika usullaridan foydalangan holda, olishishlar bilan bajariladigan yaqinlashtiruvchi mashqlarni qamrab oladi. Murakkab mashqlar ko'p sonli o'yinchilar, turli xildagi texnika usullari, o'yin sharoitlarini ko'p marta o'zgartirish, raqiblarning faol harakatlarini nazarda tutadi.

93-rasmda “oq” larning 2-o’yinchisi (uni raqib ta’qib qiladi) o’zining 1-raqamli darvozaboniga to’pni beradi va darhol joy egallab, darvozabon oshirgan to’pni qabul qilib oladi, uni olib yurib, 3-o’yinchiga yo’llaydi.

94-rasmda “oq” larning 1-o’yinchisi hujumni boshlaydi; shu vaqtning o’zida “oq” larning 2-o’yinchisi o’ng qanotdan joy egallaydi va “qora” larning 1-o’yinchisini “chalg’itib” turadi. Bo’sh qolgan o’ringa “oq” larning 3-o’yinchisi yuguradi va 1-chi raqamli sherigidan qabul qilib olgan to’pni (bunda “qoralarning” 3-o’yinchisi unga hujum qiladi) o’zining 4-o’yinchisiga oshiradi.



93-rasm.



94-rasm.

“Oq” larning 1-o’yinchisi, darvoza maydoni himoya qilinmayotganligini sezib, oldinga tashlanadi, “oq” larning 4-o’yinchisi esa darvozaga yo’llash uchun to’pni unga oshiradi.

Ayrim o’yin vaziyatlari uchun mashqlarni oddiy va murakkab o’yinlar ko’rinishida o’tkazish mumkin. Mashqning maqsadi uning o’tkazilish usulini aniqlab beradi. Bu hammaga ma’lum “mushuk bilan” o’yin, kichik o’lchamdagi darvoza bilan o’yin, maydonning birinchi yarmisida bitta darvoza bilan o’yin va boshq. Eng muhimi, shug’ullanuvchilar qaysi bir o’yinni o’ynamasinlar, bu o’yinlar davomida haqiqiy o’yinda uchraydigan o’yin lavhalari, vaziyatlari bo’lishi lozim. O’yinlar 10x10, 10x20, 20x20 metr o’lchamdagi maydonlarda, maydon yarmisida o’tkazilishi mumkin. O’yinlarda o’yinchilarning chaqqonligi aniqlanadi hamda o’quv-mashg’ulot jarayoni talablaridan kelib chiqqan holda turli xil

“shartlar” qo’yiladi (masalan, to’pga bir marta yoki ikki marta tekkan holda o’ynash, shaxsiy ta’qib qilish va h.k.).

O’yin vaziyatini anglash va hal qilish

Matchlar jarayonida o’yindagi chaqqonlikning eng muhim tarkibiy qismlaridan yana biri yuzaga keladigan o’yin vaziyatlarini anglash va hal qilish hisoblanadi. Bu malaka o’yin davomida paydo bo’ladigan oddiy va murakkab o’yin vaziyatlarini anglash hamda ularning eng maqsadga muvofiq, ongli yechimlarini topishni o’z ichiga oladi.

Bizning tajribamizning ko’rsatishicha, alohida o’yin vaziyatlarini anglash va hal qilish (hattoki eng oddiy hollarda ham) tanlash imkonini beradi. "O’yinchi ushbu imkoniyatlardan qay darajada foydalanadi, vaziyatni qanchalik to’g’ri anglaydi, qanday qaror qabul qiladi – buning hammasi o’yinchi malakasi darajasini aniqlaydi.

Shunday fikr mavjudki, bu malakani rivojlantirish uchun tug’ma qobiliyat bo’lishi lozim, bolalik chog’idan bunday iqtidorga (o’yinni tahlil qilish, improvizatsiya, uddaburonlik) ega bo’lmagan bolalar keyinchalik o’yinga faol ta’sir ko’rsata olmaydilar, jamoaga rahbarlik qilolmaydilar va o’yin taqdirini hal eta olmaydilar. Bu fikrga ham qo’shilish, ham qo’shilmaslik mumkin.

Albatta, yosh futbolchilar bilan ishlaydigan murabbiylar tug’ma qobiliyatga ega bo’lgan bolalar orasida katta qiziqish bilan shug’ullanadi. Lekin shuni hech qachon esdan chiqarmaslik lozimki, tug’ma qobiliyatlar malakali hisoblanmaydi, faqat muntazam ishlash, ko’p mashq qilish o’yin tajribasi orqali hosil qilinadi. Yosh iqtidorli o’yinchi tegishli darajaga erishish uchun ko’p o’qishi, mashq qilishi, o’yin tajribasini orttirishi zarur. Samarali o’yin ko’rsatish uchun yuqori darajada rivojlangan anglash hamda o’yindagi vaziyatdan foydalanish malakasining o’zi kifoya emas, buning uchun muvofiq texnik-taktik bilimlar va tegishli jismoniy rivojlanganlik zarur.

U yoki bu vaziyatda qanday yo'l tutish lozimligini biladigan, lekin shuni uddasidan chiqa olmaydigan o'yinchilar uchraydi. Biroq o'yinda yuzaga kelgan vaziyatni sezadigan hamda uning yechimini qiyinchilik bilan topadigan, lekin o'zining intilishi, texnik yoki jismoniy imkoniyatlari yordamida bu kamchilikni qoplaydigan o'yinchilar ham uchraydi. Albatta, o'yin paytida o'yinchilar o'zlarining individual qirralarini namoyon qiladilar va shu tarzda o'zlarini toifalarga ajratadilar. Lekin bu yakuniy toifalash emas. Qaysi bir o'yinchi zarbani aniq bajaradi, to'pni qabul qilib olish darajasi qanday ekanligini aniqlash osonroq, lekin o'yinchi turli xil o'yin vaziyatlarida qanday yo'l tutishi hamda kelgusida undan nima kutish mumkinligini aniqlash juda qiyindir.

O'yin vaziyatini anglash va hal etishni takomillashtirishda o'yinni tahlil qilish malakasi murabbiyga katta yordam beradi. Bunday tahlil asosida u o'yinchilarning turli o'yin vaziyatlaridagi xatti-harakatlarini baholaydi. Bunday tahlil yuzasidan bir nechta nuqtai nazarni sanab o'tamiz. Birinchi navbatda quyidagi hollarda:

- agar to'p raqib tomonida bo'lsa;
- agar to'pni uning jamoasi nazorat qilayotgan bo'lsa, ushbu o'yinchining o'zini qanday tutishidan kelib chiqqan holda uni tizimlashtiramiz.

Ikkala holda ham eng muhim harakatlarni detallashtiramiz.

Agar to'p raqib tomonida bo'lsa:

a) o'yinchi to'pni egallab olishda o'z oldiga qo'ygan vazifasining bajarilishini ta'minlashga qodirmi (raqibni uzoqroqdan, yaqindan qurshab olish, hududni nazorat qilish va h.k.)?

b) to'pni olib qo'yish paytida sheriklari bilan o'zaro aloqada bo'lishga moyilmi (alohida o'yin bo'g'inlari, joyni tanlash vazifalari, sherigini aldab o'tgan raqibni ta'qib qilish)?

v) to'pni olib qo'yishga qodirmi va moyilmi (ikkinchi marta to'pni olib qo'yishni takrorlaydimi)?

g) raqibning hujum qilish fikrini, hujum yo'nalishi va usullarini qanchalik sezadi;

d) topshirilgan vazifani o'zgartira oladimi, o'yin vaziyatlariga moslashishni biladimi, shu vaziyatlarni muvofiq holda improvizatsiya qila oladimi?

Agar to'pni uning jamoasi nazorat qilayotgan bo'lsa:

a) to'p o'z o'yinchilarida bo'lgan paytda to'psiz bir nechta joylarni tanlash bilan sheriklariga yordam ko'rsatishga moyilmi?

b) to'pni ushlab turish paytida u yoki bu vazifalarga binoan maydonning turli qismlarida joy tanlab, o'yinda ishtirok etishga qodirmi?

v) to'pni bevosita egallab olgandan so'ng nimaga qodir (faqat to'p oshirishgami yoki to'p oshirish – joy tanlash to'p oshirish va h.k. kombinatsiyagami, yoki individual harakatlargami, ya'ni to'pni olib yurish, aldash va h.k.)?

g) qanday qarshi o'yin vazifalarini bajarishga qodir (hujumni tayyorlash, uning boshlanish, yakuniy qismi h.k.)?

d) raqibning va jamoaning kuchli hamda bo'sh individual tomonlarinn qanchalik tez baholay oladi, qanday foydalanadi (masalan, sekin, lekin to'g'ri yoki lekin himoyalani joylarini nooqilona tanlaydi)?

O'yin paytida o'yinchilarning xatti-harakatlarida boshqa vaziyatlarni ham ajratish mumkin. Ular ham juda muhimdir, chunki olingan ma'lumotlar asosida futbolchilarning harakatlari baholanadi, uni keyinchalik o'rgatish bo'yicha amaliy vazifalar belgilanadi.

Joy egallash va o'yinchilarning o'zaro uyg'unligi bo'yicha bir nechta amaliy misollar keltiramiz.

Joy tanlash

1. O'yin paytida futbolchi, to'pni kim egallab turganligiga qarab, joy tanlashning har xil turlarini o'rganib olishi zarur. O'yindagi vaziyat, futbolchining harakatlari uning to'p bilan qanday xatti-harakat qilayotganligiga (u uzoqlashyaptimi, raqiblardan ajralib chiqishga harakat qilyaptimi yoki yaqinlashyaptimi) bog'liq.

2. O'yinchi to'pni turli xil usullarda egallab olishi mumkin. To'pni egallab olishga yordam beradigan omillarni kengaytirish o'rgatishning eng muhim vazifasidir.

3. O'yinchi to'pni turli xil usullarda qabul qilishi yoki olib qo'yishi mumkin. Raqibdan to'pni olib qo'yish bilimi o'yindagi eng muhim vaziyat hisoblanadi. Bu aslida futbolchining eng birinchi vazifasidir.

4. Futbolchi o'yin jarayonida bir necha marta shunday vaziyatlarga tushib qoladiki, bunda u sheriklarining yordamiga ishonadi (o'yindagi o'zaro uyg'unlik), lekin bunday yordamni ololmaydigan o'yin vaziyatiga ham tushib qolishi mumkin (individual o'yin). Ushbu holda o'zi hujumni yakunlashi zarur. Bunda muvaffaqiyat nafaqat u qabul qilgan qarorga, usullarning texnika jihatidan bajarilishiga, balki raqibning faollik darajasiga ham bog'liq bo'ladi. Shuning uchun amaliy mashg'ulotlarda aniq o'yin vazifalariga mos keladigan mashqlarni (albatta raqibning qarshilik ko'rsatishi sharoitida) bajarish tavsiya etiladi.

O'yin vaziyatlarini anglash va hal etish malakasini faqat amaliy mashg'ulotlar orqali rivojlantirib bo'lmaydi. Turli-tuman o'yin vaziyatlarini hisobga oladigan, oqilona yechimlarni topishga yordam beradigan amaliy material o'yin vaziyatlarini anglash va hal qilishda juda foydali hisoblanadi.

Quyida biz turli toifadagi futbolchilarni o'rgatishda qo'llaniladigan bir nechta mashqlarni keltiramiz.

1. *Individual mashqlar.* Ayrim o'ziga xos kamchiliklarni bartaraf etish. *Masalan:* raqibdan to'pni olib qo'yish paytidagi qo'rquvni yengib o'tish.

2. *Guruhli mashqlar.* 4-5 kishidan iborat guruh o'yinchilari har xil variantlarni o'ynab ko'radilar (bir-birini tushunish, o'yindagi uyg'unlikni hosil qiladilar).

3. *Raqibning qarshilik ko'rsatishi bilan har xil murakkab guruhli mashqlar.* Raqib o'yinchilarining soni bir payt ko'proq, bir payt kamroq, boshqa payt mashq bajarayotgan o'yinchilar soni bilan bir xil bo'lishi mumkin yoki raqiblar ba'zi paytda shug'ullanayotgan o'yinchilardan to'pni olib qo'yishga faol intiladilar, boshqa paytda esa to'pni olib qo'yishga faqat ishora qiladilar.

4. *“Shartli” o‘yinlar.* O‘yinning keskin shartlari futbolchilarga turli texnika usullari, taktik yechimlarni qo‘llash va takomillashtirishga, aqliy-emotsional sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Bunday shartlar quyidagilardan iborat: to‘pga tegish soni va usuli, belgilangan hududda harakatlanish, raqiblardan biriga qarshi o‘ynash, alohida o‘ziga xos o‘yin vaziyatini muntazam takrorlash, jamoa tarkibi (son jihatdan ustunlikka ega bo‘lish) va h.k.

5. *Futbolchilarning turli o‘yin malakalarini tarbiyalash.* Hamma o‘yinchilarni keng texnik-taktik diapazondagi mashqlarda ketma-ket sinab ko‘rish mumkin. Masalan, ikkita futbolchidan bittasi qanotdagi hujumchi, boshqasi himoyachi vazifasida, so‘ngra aksincha. Yoki boshqa mashq hujumchi va yarim himoyachining yakkama-yakka olishuvi, bu ham vazifalarni o‘zgartirgan holda bajariladi.

Vaqtivaqti bilan juftliklar bo‘linib tashlanadi. Bundan maqsad: o‘quv-mashg‘ulot jarayoni paytidanoq o‘yinchilar turli xil qarorlarni qabul qila olishlari zarur.

6. *Alohida o‘yin vaziyatlarini mustahkamlash.* O‘yin maqsadi avvalgi vaziyatdagidek, lekin ular jamoaning alohida bo‘g‘inlarida o‘tkaziladi: masalan, darvozabon – markaziy himoyachi – chap qanotdagi yarim himoyachi; o‘ng qanotdagi himoyachi – markaziy himoyachi – o‘ng qanotdagi yarim himoyachi.

7. *Kichik o‘lchamdagi maydonda (gandbol maydonchasi, darvozalar esa kichik) kamaytirilgan tarkibda (5:5, 6:6, 7:7) o‘quv-mashg‘ulot jarayoni o‘yini.* Bunday o‘yinlar davomida futbolchilar oldiga shunday vazifalarni qo‘yish lozimki, ularning bajarilishi yuklamalarni asta-sekin oshirish uchun asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin bo‘lsin.

8. *O‘quv-mashg‘ulot jarayoni matchlari.* Ular haqiqiy futbol maydonida jamoalarning to‘liq tarkibi bilan o‘tkaziladi. Matchlarda o‘yin variantlari, futbolchilar malakalari takomillashtiriladi, maxsus vazifalar hal qilinadi. Murabbiy ishidagi eng muhim tomonlaridan biri – bu futbolchilarning uning hamma talablarini tushunishlari hisoblanadi. Muhimi, futbolchilar nafaqat o‘yinni

bilishlari, balki o'rgatish hamda muntazam olib boriladigan o'quv-mashg'ulot jarayonlari zarur ekanligini tushunishlari lozim.

Murabbiylar shunga e'tibor berishlari lozimki, o'quv-mashg'ulot jarayoni dasturlari o'yinchilarning qiziqishlarini yana va yana uyg'otishi, vaqtinchalik charchash, kayfiyatning tushib ketishi dam olgandan so'ng yo'q bo'lib ketishi zarur. Mashg'ulotlar paytida va undan so'ng o'yinchilar o'z muvaffaqiyatlaridan mamnun bo'lishlari juda muhimdir. Murabbiylar o'z o'quvchilarida ijobiy sifatlarni tarbiyalashga katta e'tibor qaratishlari kerak. Yuqorida bildirilgan fikrlarga xulosa yasab, taxmin qilish mumkinki, futbolchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarning eng muhim vazifasi, umuman va taktik tayyorgarlik nuqtai nazaridan olib qaraganda, har tomonlama tayyorgarlik ko'rgan, chaqqon futbolchilarni tarbiyalash hisoblanadi. Shu bilan birga aytish joizki, quyidagi futbolchilarni taktikaga o'rgatish masalalari, ya'ni: 1) jamoa bo'lib o'ynash taktikasining asosi; 2) himoya va hujumning taktik vazifalari; 3) o'yinchilarning alohida bo'g'inlarining umumiy va muayyan taktik vazifalari; 4) o'yin sharoitlari (raqib, o'yin qoidalari, o'yin detallari, o'yinchilarning almashtirilishi, o'yin maydonchasi, ob-havo, natijalar va h.k.) ishimizda ko'rib chiqilmadi.

3.1. Darvozabon

Hozirgi vaqtda darvozabonning o'yini turli-tuman va murakkabdir. Darvozabonning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi, uning psixikasi mustahkamligiga yuksak talab qo'yilayotganligi ham ana shundan.

Odatda, darvozabon - baland bo'yli (175 *sm* va undan orti?), a'lo darajada jismoniy tayyorgarlik ko'rgan, reaksiyasi juda tez, start tezligi yuqori o'yinchi bo'ladi. U dovyurak va jur'atli, sakrovchan, epchil va hozirjavob, harakatlarini yaxshi muvofiqlashtira oladigan, yaxshi mo'ljal oladigan va rejalay biladigan bo'lishi; to'pning ehtimoliy uchish yo'nalishi, tezligi va traektoriyasini darhol aniqlay olishi, himoya jarayonini mohirona idora qilishi, ya'ni uning izchilligi va uyushqoqligini ta'minlay bilishi kerak.

Darvozabon joyida turib, harakatlanib va sakrab o'ynashning barcha texnik usullarini a'lo darajada bilishi zarur. Darvozabonning mahorat darajasi ana shu usullarning nechoqlik to'g'ri, aniq va ishonchli bajarilishiga bog'liq. Darvoza oldidagi o'yin bilan darvozadan chiqib harakat qilishni muvaffaqiyatli qo'shib olib borish, o'z darvozasini himoyalash va hujum uyushtirishda sheriklar bilan bahamjihat harakat qilish ham darvozabonning yuksak mahoratini ko'rsatadi.

3.1.1. Darvozabonning o'yin taktikasi

Hozirgi futbol darvozabondan ustalik bilan darvozani himoya qilishnigina emas, balki jarima maydoni ichida faol harakat olib borishni, shuningdek, hamma himoyachilarni boshqaribturishni ham talab qiladi. U jamoasining hamma mudofaa harakatlarini muvofiqlashtirib turadi.

Darvozabon turadigan (hammadan orqada) joyning o'zi unga hujumchilar qanday tizilib kelayotgani va ular nima maqsadda ekanini ko'rib turish imkonini beradi. Vaholanki, bu narsa ba'zida maydonning ayrim joylaridagi o'yinchilar nazaridan chetda qoladi. Shuning uchun mudofaadagi sheriklariga vaqtida "shipshitib qo'yish" himoya harakatlarining mustahkamligiga muhim ta'sir ko'rsatishi mumkin. Buning ustiga, darvozabon o'z jamoasining ko'pgina hujumlarini boshlab beradigan (to'pni qo'lga kiritganida yoki darvozadan to'p tepib berganida) futbolchi, shu sababli ham hujum qatorlarida tashabbus va izchillik saqlanib turishi uchun uning mahorati juda zarur.

Jamoaning himoya va hujumdagi umumiy o'yini darvozabonning individual taktik tayyorgarligiga anchagina bog'liq. Darvozabonning texnik mahorat va jismoniy tayyorgarlikdan o'yinda to'laroq foydalanishiga uning taktik bilimi yanada ko'proq ta'sir qiladi. Ana shuning uchun ham darvozabonlarning taktik tayyorgarligi masalasiga nihoyatda jiddiy e'tibor berish kerak.

Darvozabon taktikasini quyidagilarga bo'lish mumkin:

- a) mudofaadagi harakatlar;
- b) hujumdagi harakatlar;

v) sheriklar harakatini boshqarish;

Darvozabonning mudofaadagi harakatlari.

Darvozabonning asosiy vazifasi bevosita o'z darvozasini himoya qilishdir. Bunda "darvoza-dagi harakatlar" bilan "darvozadan chiqqandagi harakatlar" ni ajratib ko'rsatish mumkin.

Darvoza-dagi harakatlar.

Raqibining yakunlovchi zarbalaridan darvozani bevosita himoya qilishda darvozabon quyidagilarga rioya qilish kerak:

1. Pozisiya (joy) tanlash. To'g'ri tanlangan pozisiya darvoza-bonga eng kam kuch sarflab, raqiblar darvoza-ga yo'naltirgan to'plarni ishonchli qabul qilib olish imkonini beradi. Bunda hujum qilayotgan jamoaning to'pni boshqarayotgan o'yinchisi holatini, ya'ni qanday burchak hosil qilib zarba berilishini hisobga olish zarur. Burchak qanchalik o'tkir bo'lsa (masalan, raqiblar jamoasining o'yinchisi qanotda darvoza chizig'iga yetib kolsa), darvozabon to'pni egallab turgan o'yinchi tomondagi ustunga shunchalik yaqinlasha boradi. Markazdan hujum bo'lganda darvozabon nishonga urish burchagini toraytirish va darvoza-ni istalgan burchagiga yo'naltirilgan to'pni olishni osonlashtirish uchun bir oz oldinroqqa chiqishi kerak. Pozisiyani yaxshi tanlovchi darvozabon to'pga kamdan-kam yiqilib tashlanadi. Bu esa hujumchi go'yo darvozabonni poylab to'p yo'naltirganday taassurot hosil qiladi. Xuddi shuning o'zi pozisiya tanlay bilishga berilgan eng yuksak bahodir.

2. Qaysi hujumchi qanday yo'nalishda zarba berishni yaxshi ko'rishini biladi. Tajribali darvozabonlar raqiblar harakatini sinchiklab o'rganib, ba'zan har qaysi yetakchi hujumchiga kartotekadek bir nima tuzib boradilar. Bu umumiy qonuniyatlarga-gina emas, balki mazkur muayyan raqibning xususiyatlariga asoslanib pozisiya tanlashni ko'p jihatdan osonlashtiradi. Shuning uchun darvozabon gohida "to'g'ri pozisiya"dan u yoki bu tomonga ko'proq siljib mantiqan to'g'ri qiladi.

3. O'z harakatlarining kuchli va zaif tomonlarini bilish. Ayrim hollarda darvozabon yiqila turib to'p olish qulayroq tomonda darvoza-ni kattaroq qismini

qoldiradi. Bu hol darvozaning kattaroq qismini to'sish uchun eng qulay pozisiya tanlash imkonini beradi. Joy tanlashni takomillashtirish uzviy suratda trenirovka qilishni, har bir match davomida yig'inchoqlikni, nihoyatda e'tibor bilan o'ynashni, bosqlik va shoshilmaslikni talab qiladi.

Harakat usulini tanlab olish darvozaabonga berilgan zarbani qaytaruvchi texnik usulni to'g'ri ijro etish imkonini beradi. Bunda darvozaabon: darvozadagi o'z pozitsiyasini, to'pning uchish traektoriyasini (to'p yuqoridan, pastdan, yon tomonga yaqinroqdan, uzoqroqdan va hokazo kelayotganini); zarba kuchini, ya'ni to'pning uchish tezligini (to'pni ilib olish tomoniga surilish yoki uni yiqila turib ilish kerakligi shunga bog'liq); o'z o'yinchilari va raqib o'yinchilari qanday joylashganligini (shunga qarab to'pni ilib olish, qaytarib yuborish yoki tashqariga o'tkazib yuborish kerakligi hal qilinadi); maydon va to'pning ahvolini (to'pning sirti va yer ho'lmi yoki quruq ekani va hokazo) e'tiborga oladi.

Harakat usulini aniqlab olgandan keyin darvozaabon tegishli texnik usul yordamida uni amalga oshiradi.

Darvozadan chiqqandagi harakatlar.

O'yindagi ahvol darvozaabonni ko'pincha darvozani tashlab chiqib, jarima maydoni doirasida harakat qilishga majbur etadi. Bunday hollarda darvozaabon yo jarima maydoni doirasiga yo'naltirilgan (uzatilgan yoki g'izillatilgan) to'plarni tutib qoladi, yo bo'lmasa to'pni qo'lga kiritish uchun raqib bilan yakkama-yakka kurash boshlaydi (bunda to'p darvozaabon bilan yakkama-yakka chiqqan hujumchi nazoratida bo'lishi, uchib kelayotgan to'p esa "hech kimda" bo'lmasligi kerak).

Darvozaabon quyidagi hollarda darvozani tashlab chiqishi mumkin.

- darvozadan chiqish nihoyatda zarur bo'lsa;
- darvozaabon tepalatib uzatilgan to'pga yeta olishiga, ya'ni o'z o'yinchilarining va raqib tomon o'yinchilarining joylashishi birmuncha bemaalol harakat qilish imkonini berishiga ishonsa;

- raqib g'izillatib uzatgan to'p darvoza yaqinida o'tayotgan bo'lsa.

Darvozaabon quyidagi hollarda darvozani tashlab chiqmasligi kerak:

- to'pni qo'lga kiritish uchun kerakli pozitsiyaga o'tib ulgurishiga ishonmasa;

- himoyachilardan birortasi to'pni egallagan hujumchi bilan yoki "neytral to'p" uchun kurashib turgan bo'lsa;

- jarima maydoni o'yinchilarga to'lib ketib, ular darvozabonning kerakli pozitsiyaga chiqishiga xalaqit berishi mumkin bo'lsa.

Tashlab chiqilgan darvoza raqib uchun ochilib qolishini darvozabon hamma vaqt esda tutishi, shuning uchun ham qanday bo'lmasin, to'pni qo'lga kiritib, hujumdagilarni zarba berish imkoniyatidan mahrum qilishi kerak.

Darvozabonning hujumdagi harakatlari.

O'yin vaqtida to'pni qo'lga kiritgandan keyin yoki darvozadan tepish huquqini olgandan keyin, o'z jamoasining hujum harakatlari boshlang'ich bosqichini uyushtirib berish darvozabonning muhim vazifasi hisoblanadi.

Darvozadan tepishda hujum uyushtirish.

Darvozadan tepishda hujum uyushtirishning ikki xil varianti bor:

1. Darvozabonning to'pni qo'lga kiritish huquqini olishi mo'ljallangan kombinasiya. Darvozabon to'pni himoyachilardan biriga, ko'proq qanot himoyachisiga oshiradi, u esa to'pni darvozabonning o'ziga qaytaradi. Darvozabon to'pni qo'lga kiritib, hujumni turli usulda (qo'lda tashlab berib, qisqa, o'rtacha va uzoq masofalarga tepib berib) davom ettirishi mumkin.

Darvozadan tepib o'yin boshlaganda, hamma kombinasiyalar trenirovka paytida to'pni raqib tutib olishiga yo'l qo'ymaydigan darajada obdon ishlangan bo'lishi kerak.

2. To'pni ochilgan sheriklardan biriga uzatib berish. Darvozabon to'pni qulay pozitsiyaga chiqib ochilgan sheriklaridan biriga oshiradi. To'p qancha uzoq masofaga uzatilsa, hujum shunchalik tez rivoj topa oladi, chunki bu xildagi birinchi uzatishdayoq raqibning bir qator o'yinchilari mudofaada faol qatnashishdan mahrum bo'lib qoladi.

Darvozabon turli masofalarga to'p uzatishning umumiy qonunlarini bilishi shart: to'p qanchalik qisqa masofaga uzatilsa, uni oldirib qo'yish ehtimoli shunchalik kam; qanchalik uzoq masofaga uzatilsa, o'yin shunchalik keskinroq bo'ladi. Shuning uchun to'pni qanot tomonda ochilgan o'yinchiga - qisqa

masofaga uzatgan ma'qul, chunki raqib to'pni tutib qolganda ham, darvozaga bevosita xavf sola olmaydi.

Javob hujumi uyushtirish.

O'yin vaqtida to'pni qo'lga kiritganidan keyin darvozabon uni qo'li bilan uzatib, javob hujumi harakatlarini boshlab beradi yoki oyoq bilan tepib uzatadi. Bunda qo'l bilan tashlangan to'p sherikka juda aniq yo'naltirilsa ham, qisqa masofaga yetib borishini (to'g'ri, to'pni qo'l bilan 30-40 metrga etkazib beradigan darvozabonlar ham bor), tepilganda esa, masofa uzaysa-da, yetkazib berish aniqligi kamayib ketishini hisobga olish kerak.

Darvozabon javob hujumi boshlanayotganda muayyan taktik vazifani hal qiladi, chunki bu vaqtda uning sheriklari jamoa harakatlarining taktik rejasini amalga oshirish uchun eng qulay pozitsiyaga chiqish niyatida manyovrlar qilishayotgan bo'ladi. Bu vazifaning to'g'ri hal etilishi jamoaga tashabbusni qo'lda saqlash, raqibni o'zi uchun qulay sharoitda o'ynashga majbur qilish imkonini beradi. Darvozabon javob hujumi uyushtirayotganda, undan nima talab qilinishini yaxshi bilishi kerak. Agar jamoa qanot hujumchilarining tezkor harakatlaridan bot-bot foydalanayotgan bo'lsa, to'pni qanotdagi uzoq joyga uzatib bergani ma'qul.

To'pni o'yinga kiritish usulini tanlash yoki javob hujumini boshlashda darvozabon quyidagilarga amal qiladi:

- darvozadan tepish yoki darvozabon boshlaydigan javob hujumida jamoa harakatlarini uyushtirish rejasi;
- o'yindagi vaziyat va sheriklardan har birining bu vaziyatni qanchalik tez baholay bilishi;
- o'z hujumchilarining "neytral to'p" uchun raqiblarga qarshi, ayniqsa havoda yakkama-yakka kurashi natijalar (agar himoyachilar osongina yutib chiqishayotgan bo'lsa, to'pni yuqorilatib maydon markaziga tepib berish maqsadga muvofiq emas va, aksincha, raqib to'pni yo'lda tutib qolishga intilib o'ynayotgan bo'lsa, unda to'pni uzoq joyga - himoyachilar orqasiga uzatib berishdan foydalanish mumkin va hokazo);

- o'z darvozasi xavfsizligini (ayniqsa, qo'l bilan to'p uzatayotganda) maksimal saqlab qolish vazifasi.

Sheriklar faoliyatini boshqarish.

Hozirgi vaqtda butun jamoaning hujumi va, ayniqsa, mudofaasini uyushtirishni boshqarmaydigan darvozabonni tasavvur ham qilib bo'lmaydi.

Darvozabon o'yin vaziyatini tezgina baholab, hujumning yo'nalishi, straxovka uchun to'g'ri joylashib olish to'g'risida sheriklariga qisqa va lo'nda ko'rsatmalar berishi shart. Bu ishni u to'pni e'tibordan chetda qoldirmay, hatto o'zi kurash olib borayotgan paytlarda ham qilishi kerak. Mudofaada ishonch bilan harakat qilish, mudofaaning barqaror va mustahkam bo'lishi ko'p jihatdan darvozabon bilan himoyachilarning (birinchi galda markaziy himoyachilarning) bir-birlarini nihoyatda yaxshi tushunishlariga bog'liq. Bevosita darvoza yaqinida jarima to'pi yoki erkin to'p tepilayotganda, "devor" yasashga, shuningdek, burchakdan tepish paytlarida darvozabonning bir o'zi boshchilik qiladi.

Darvozabonning taktik tayyorgarligini takomillashtirishda quyidagilar ko'zda tutiladi:

- a) tanlanadigan harakatlarni aniq, vaqtida va tez belgilab olish;
- b) darvozada, jarima maydonida mo'ljal ola bilish;
- v) yuksak mahorat bilan "o'yinni o'qiy olish", ya'ni mudofaa va hujumda o'yin sharoitini a'lo darajada tushunish asosida sheriklar bilan hamkorlik qilish.

Nazorat savollari:

1. Taktik tayyorgarlikni vazifalari?
2. Taktik tayyorgarligi va texnik malakalarning o'zaro bog'liqligi?
3. Taktik tayyorgarligi va jtsmoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi?
4. Chaqqonlik sifatini rivojlantirish muhim tomonlari?
5. Darvozabon o'yin taktikasi?

IV BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK

Jismoniy tayyorgarlik o'quv-trenirovka jarayonining muhim bo'limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi. O'quv-trenirovka ishida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari uzviy bog'liqdir.

Futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak paylarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki a'zo va tizimlar funksiyasining takomillashishiga, harakatlar koordinasiyasi va harakat sifatlari umumiy darajasining oshirilishiga erishiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi, ayni chog'da ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko'proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlari chaqqonlikni o'stirishga qaratilgandir. Bu mashqlar mashg'ulotning tarkibiy qismiga, ulardan ba'zilari esa ertalabki mashg'ulotga kiritiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi - futbolchi uchungina xos bo'lgan jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

Futbolchilarning faoliyati bajarayotgan harakati intensivligining doim o'zgarib turishi bilan ifodalanadi. Mushaklar ishining yuksak intensivligi faollikning pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tish bilan almashib turadi. Jadal

yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar yengil yugurish, yurish, to'xtash bilan almashinadi, harakat yo'nalishi, maromi va sur'ati o'zgarib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, vegetativ jarayonlar, birinchi navbatda, modda almashinuvi, nafas olish va qon aylanishidagi jiddiy funksional o'zgarishlar bilan davom etadi.

Biroq futbolchilarning o'yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligini ham hisobga olish kerak. Futbolchilar harakati anchagina murakkab. Yakkama-yakka qattiq kurash sharoitida, eng katta tezlikda va uzoq vaqt davomida g'ayri tabiiy (sirpanish, sakrash, bir oyoqqa tayangan holda) bo'lish futbolchiga ayni paytda murakkab taktik vazifani xal qilgan xolda to'pni samarali egallab olishga monelik qilmasligi kerak. Futbolchilar to'pni qanchalik yaxshi olib yursalar, maydonda qanchalik o'ylab ish tutib harakat qilsalar, futbol tomosha sifatida shuncha qiziharli bo'ladi. Shuning uchun futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning o'yin faoliyati harakatini hisobga olgan holda shunday tashkil qilinishi kerakki, bu ularning texnik va taktik mahoratini takomillashtirish uchun asos bo'lsin.

Ko'proq muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar yordamida yo'l-yo'lakay ayrim texnik usullar ijrosini takomillashtirish mumkin. Buning uchun, odatda, bajarish xarakteri va tuzilishiga ko'ra u yoki bu texnik usul yoxud uning alohida elementlariga o'xshash bo'lgan maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ko'proq takroriy, oralatib o'tkaziladigan, o'zgaruvchan, o'yin va musobaqa uslublari qo'llanib turadi.

Yillik trenirovka siklida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish tavsiya qilinadi. Futbol bilan ko'p yil shug'ullanish mobaynida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbati, shuningdek, ularning muayyan mazmuni, sport mahoratini o'stirish yuzasidan maxsus tayyorgarlik salmog'i asta-sekin ortib borish tomon o'zgartirilayotir. Futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik,

chaqqonlik, epchillik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy sifatlar futbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash yagona trenirovka jarayonining bir qismidir. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyatini qarab chihar ekanmiz, bunda biz, avvalo, jismoniy fazilatlarini tarbiyalash uslublarini nazarda tutamiz.

4.1. Kuchni tarbiyalash

Insonning kuchi mushaklar kuchi orqali tashqi qarshiliklarni yengishi yoki ularga qarshi tura olishida aniqlanadi.

Futbolchi o'z vazni va to'p og'irligi bilan ish tutadi. Boshqacha qilib aytganda, u, asosan, gavdasi va to'pning inersiyasini bartaraf qilish uchun o'z kuchidan foydalanadi. Harakatning boshlanishi, uni tezlashtirish, to'xtatish, harakatning yo'nalishini o'zgartirish, sakrash, to'pga zarba berish - mana shu aytib o'tilganlar futbolchilarning kuchini namoyon qiladigan sifatlardir. Ko'rinib turganidek, hamma holatlarda dinamik xarakterga egadir. Shunday qilib, o'yin faoliyatining xarakteri o'yinda namoyon qilinadigan kuchning rivojlanish darajasi va xususiyatlarini belgilaydi. Ko'p yillik tadqiqotlar yengib o'tiladigan qarshiliklarning miqdori qanchalik kam bo'lsa va mushaklarning qisqarish tezligi qancha ko'p bo'lsa, maksimal kuch kattaligining qiymati shuncha kam bo'lishini ko'rsatmoqda.

Futbolchiga muayyan miqdordagi kuch zarur bo'ladi va u bu kuchdan qandaydir qisqa vaqt ichida foydalanishi kerak. Mazkur kuch "dinamik kuchdir".

Kuchning darajasini ikki omil: mushakning ko'ndalang kesimini kattalashtirish va nerv-mushak boshqariluvini yaxshilash hisobiga oshirish mumkin ekanligi ma'lum.

Shu pozitsiyadan turib futbolchilarda kuchni oshirishning maqsadga muvofiqligini ko'rib chihamiz. hamma mushaklar morfologik jihatdan qaraganda, bir qator bog'lamlardan tuzilgan koplekslardan iborat bo'lib, ularning har biri juda

ko'p tolalardan tarkib topgan. Har bir tola nerv o'simtasi - akson shoxchasi bilan bog'langan bo'lib, bu harakat birligini tashkil qiladi. Ana shu morfologik xususiyati tufayli mushaklar but-butun holda ham, alohida tomirlar guruhi holda ham qisqara oladi. Mushaklar but-butun holda qisqarmay, balki bir nechtagina harakat birligi hisobiga qisqara olishi harakatlarni koordinasiya qilishda mushaklar tizimining muhim xususiyati hisoblanadi. Mushaklararo va mushaklarning ichki koordinasiyasini futbolchi qanchalik differensial olib borsa, o'z gavdasi va to'pni shunchalik yaxshi boshqara oladi.

Aytaylik, biz kuchimizni mushakning ko'ndalang kesimini kattalashtirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar yordamida rivojlantirishni mo'ljalladik. Bunday holda maksimal vaznning kamida 60-70% miqdorida og'ir snaryadlarni ko'tarishdan foydalanish kerak. Og'irliklarni ko'tarishni 2-6 oy mobaynida haftasiga 4-5 marta bir yarim-ikki soatdan mashq qilish lozim.

Futbol amaliyotida, odatda, maksimum vaznning 40-50% miqdoridagi shtanga va shu singari asboblarda yordamida kuchni tarbiyalash 1-1,5 oy davom ettiriladiki, bu amalda kuchni oshirmay, mushaklararo koordinasiyaning yomonlashishiga olib keladi. To'g'ri, bunday trenirovkada absolyut kuch oshadi, ammo u ba'zi salbiy oqibatlariga ham olib keladi. Birinchidan, futbolchilarning o'z vazni ortib ketadi, bu esa yaxshi ko'rsatkich sanalmaydi. Ikkinchidan, mushaklarning ichki va o'zaro koordinasiyasi yomonlashadi. Og'irlik snaryadlari bilan mashqlar bajarish jarayonida mushaklarning o'zida morfologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Doimo kuchli tashqi ta'sirga duch keladigan mushak tolalari bu ta'sirga qarshi turadi. Shu munosabat bilan, bir tomondan, tolalarning bir guruhga "birlashishi" ro'y beradi: ikkinchi tomondan esa uzoq muddat davom etgan trenirovka ta'siri ostida alohida tolalar har qanday tashqi qo'zg'atishga javoban birgalikda harakat qiladi. Shunday qilib, futbolchi uchun juda zarur bo'lgan qobiliyat, ya'ni javob harakatlarini nozik differensiyalash qobiliyati yo'qoladi.

U yoki bu harakatda ishtirok etuvchi harakatlar birligi miqdorini aniq yozib olish imkoniga egamiz, deylik. Kuch mashqlari boshlanguniga qadar futbolchiga "chapga soxta harakat qilib, o'ngga to'p bilan ketib qolish" texnik usulini

bajarishni taklif qilamiz. Usul nihoyatda to'g'ri bajarilganda, bu harakatda oyoq mushaklari harakat birligining 50% ishtirok etgani ma'lum bo'ladi. Og'irliklar ko'tarish bilan o'tgan uzoq davom etgan mashg'ulotlardan keyin unga yana o'sha usulni bajarishni topshiramiz. Endi usulni bajarishda 50% ko'proq harakat birligi ishtirok etar ekan. Bundan texnik usulning o'zi ham qo'polroq bajarilar, kuch ham ko'proq sarf bo'lar ekan. Binobarin, kuchni oshirib, to'pni olib yurish texnikasini, ya'ni futbolning eng asosiy komponentini yomonlashtirar ekanmiz.

Nihoyat, kuch oshgani bilan bu spesifik harakatlarni bajarish tezligiga ijobiy ta'sir etmasligi mumkin. Shuning uchun kuch tayyorgarligi vositalarini tanlaganda, bajarilmoqchi bo'lgan harakat uchun rivojlantirilayotgan kuchning xususiyati va shartini juda ham aniq bilib olish kerak. Chindan ham, futbolchilar shtangani qo'lga tutgan holda cho'nqayib o'tirar ekan, shtangani yerdan dast ko'tarib olar ekan, uni oyoqda dam ko'tarib, dam tushirar ekan, katta tashqi qarshilik ostida sur'at jihatidan ham, tuzilishi jihatidan ham musobaqalardagidan farq qiladigan mashqlarni bajaradilar.

Tadqiqotlar mashqlar "tezkor" va "sust" harakat birligidan iborat ekanligini ko'rsatadi. Shuning uchun ham trenirovkaning yo'nalishi u yoki bu guruh nerv tolalari faolliliga ta'sir etishi, oqibatda esa kuch potentsiali ortiqcha bo'lib qolishi mumkin.

Nisbiy kuchlarning yuksak darajasi kishi jadal harakatlarda qisqa vaqt mobaynida shu kuchni namoyon qila olgandagina samarali bo'ladi. Futbol amaliyotida bu, ayniqsa, to'pga zarba berilgandagina ko'zga yaqqol tashlanadi. To'pni oyoq mushaklari o'ynab turgan futbolchi mushaklari uncha ko'zga tashlanmayotgan o'yinchiga nisbatan kuchsiz tepadigan hollar uchrab turadi. Bu, aftidan, mushaklararo koordinasiya buzilganligi bilan bog'liq bo'lsa kerak. To'pga zarba berilayotganda, son orqa yuzasidagi mushak (mushak-antagonist) lar son oldi yuzasi mushaklariga oyoq kaftini maksimal tezlik bilan oldinga "uzatib" yuborishiga halaqit bermasligi uchun oyoq kafti to'pga tepish oldidagina harakatga qo'shiladi. Biroq katta salmoq bilan asta-sekin bajariladigan ishda ikkala guruh mushaklarining zo'riqishi to'pga zarb berishdek to'satdan bajariladigan

harakatga salbiy ta'sir etadi. U yoki bu ixtisoslik bo'yicha kuchni oshirishda harakat tuzilishi o'xshashi zarur ekanligi yana bir bor tasdiqlanadi.

Shunday qilib, futbolchilarda kuch va tezkorlikni uyg'unlashtirishga erishish va bunda koordinasion imkoniyatlarni yomonlashtirmaslik hamda chidamlilikni so'saytirmaslikka erishish uchun trenirovkaning shunday vosita va uslublaridan foydalanish zarurki, ular futboldagi harakat faoliyati talablariga muvofiq bo'lsin. Futbolchilarda kuch va tezkorlikni tarbiyalashning eng oqilona vositalari bular o'rin bo'shatish - yengib o'tish xarakteridagi kombinasiyalashgan dinamik ishlardir.

Sakragandan keyin yerga kelib tushishdagi amortizasiya bunga misol bo'ladi. Bu ishda son oldi yuzasidagi mushaklar cho'ziladi.

O'yin faoliyati jarayonida futbolchidan qisqa vaqt ichida kuch namoyon qilish talab etiladi. Turli xil sakrash mashqlari (yugurib kelib va turgan joyidan uzunlikka sakrash, klassik uch qatlab sakrash, balandlikka sakrash va, ayniqsa chuqurlikka sakrash (bunda kishi 70-110 sm balandlik-dan sakraydi va shu zahoti qandaydir keyingi harakatlarni bajaradi) futbolchilarning maxsus "portlovchi" kuchlarini oshiruvchi samarali vositalardir.

Trenirovka jarayonida sportchi tayanch bilan qatnashishni tezroq bajarishiga e'tibor qilish kerak. Chunki ko'pchilik harakat birliklari sportchi uchun zarurat tug'ildi deguncha baravar ishga kirishishga "o'rgatilishi", ya'ni mushaklar ichki koordinasiyasi yaxshibilanishi va shu yo'l bilan mushaklarning ko'ndalang kesimini o'zgartirmay turib, ularning kuchliroq bo'lishiga erishish lozim.

Biroq trenirovkada chuqurlikka sakrash qo'llanilar ekan, bunda sakrash balandligini asta oshirib borishni unutmazlik (ammo 110 santimetrdan oshirmaslik) zarur, aks xolda amortizasiya fazasi ancha ortib ketib, kuchning maksimal kattaligiga yomon ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqotlar dinamik kuch trenirovkasi o'rin bo'shatish - yengib o'tish xarakteridagi mashqlar bilan birgalikda statik kuchga nisbatan dinamik kuchning o'sishiga ijobiy ta'sir qilishini ko'rsatadi. Chunki bu holda ham, odatda, mushaklarning musobaqa paytidagiga o'xshash ish rejimi qo'llaniladi. Bu vaqtda kuch potensialigina yuqori darajaga ko'tarilmay,

balki futbol o'yiniga xos maxsus morfologik va bioximik adaptasiya ham ta'minlanadi.

4.1.1. Og'irliklar bilan kuchni tarbiyalash uslubi

Futbolchilar trenirovkasida asosiy mushak guruhleri kuchini tarbiyalashda og'ir narsalar bilan bajariladigan mashqlardan keng foydalaniladi. Biroq muayyan darajada jismoniy kamol topgan, jumladan, kuchga ega bo'lgan malakali futbolchilar bilan ishlaganda, shtangachilarning klassik harakat mashqlaridan doimiy sur'atda foydalanish mumkin emas. Bunda og'irlik miqdori maxsus mushaklar va mushak guruhleri ishidagi zarur o'zaro aloqani buzmasligi va harakatning o'ziga xos strukturasi saqlaydigan bo'lishi kerak. Shu munosabat bilan og'irlashtirilgan belbog' yoki nimchalardan foydalanish kerak, ularning og'irligi futbolchi vaznining 3-5%, ya'ni 3-4 kg atrofida bo'lsin. Bunda variantlashtirilgan va qo'shma ta'sir etuvchi uslublardan foydalangan ma'qul.

Variantlashtirilgan uslubning mohiyati og'ir narsalar bilan va ularsiz bajariladigan mashqlardan eng muvofiq miqdorda galma-gal foydalanishdir. Jumladan, yuqorida aytib o'tilgan 7-8 sakrashdan iborat mashqlar quyidagi tartibda bajarilishi kerak:

- birinchi seriya – og'ir narsalarsiz 14-16 marta sakrash;
- ikkinchi seriya – og'ir nasalar (3-4 kg li belbog' yoki nimcha) bilan 14- 16 marta sakrash; bunda sakrash mashqini bajarishga qo'yiladigan talablarning hammasi to'la saqlab qolinadi (mashqning koordinasion strukturasi saqlash, poldan depsinishdagi tezkorlik);
- uchinchi seriya – og'ir narsalarsiz 14-16 marta sakrash.

Qo'shimcha ta'sir etuvchi uslubning mohiyati shundaki, jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqlarni bajarish texnikasini takomillashtirish bilan uzviy bog'liq holda olib boriladi. Futbolda bu uslubni texnika, taktika va o'yin mashqlarini takomillashtirish jarayonida qo'llash mumkin.

Texnik-taktik harakatlarni bajarayotganda futbolchi vaznining 3-5% iga teng belbog' yoki nimchadan foydalaniladi. Tabiiyki, butun trenirovka mobaynida mashqlarning hammasini og'ir narsalarni qo'llagan holda bajarilishi shart emas. Darsdan ko'zlangan maqsadga qarab nagruzkalarni ko'paytirish yoki ozaytirish, og'ir narsalar bilan mashq bajarishni mashg'ulotning boshida, oxirida yoki o'rtasida qo'llash mumkin. Og'ir narsalar hisobiga o'z vaznini orttirib borish bilan siltanish, harakatda yo'nalishni o'zgartirish va sakrash vaqtida kinetik energiyani oshirish mumkin. Agar bunda og'ir narsasiz bo'lgani kabi, juda qisqa vaqtda bo'lsa ham, inersiya yengib o'tilsa, tabiiyki, tezlik-kuch potentsiali o'sadi.

Tadqiqotlar maksimal og'irlikning 20% gacha vaznli og'ir narsalar bilan bajariladigan mashqlarni qo'llash ham dinamik kuchni rivojlantirishga samarali ta'sir etishi mumkin ekanligini ko'rsatdi. Masalan, futbolchilar o'rta hisobda 100 kg og'irlikdagi yukni ko'tarib o'tira oladilar. Binobarin, ular uchun eng qulay og'irlik 18-20 kg dir. Bu holda yuk va yuksiz harakat tezligi oshadi. Harakatni imkoni boricha bor kuch, maksimal tezlik bilan bajarish kerak.

Og'ir yuk sifatida qum to'lg'azilgan ryukzakdan foydalangan ma'qul. Birinchidan, bu tabiiy harakat qilishga halaqit bermaydi. Ikkinchidan, butun guruhga mashqlarni bir vaqtning o'zida bajarish imkonini beradi. Uchinchidan, futbolchilar shtangadan foydalanganlarida, shtanga grifi ularning yelkalariga botib, og'iritadiki, bu hol emosional shaylikni pasaytirib, kayfiyatni o'zgartiradi va mashqning koordinasion strukturasi yomonlashtiradi.

Maksimal og'irlikning 20% iga teng vaznli og'ir narsalar bilan bajariladigan mashqlar:

1. 6-9 sm li tayanchda oyoq uchiga ko'tarilish va tushish.
2. Sakrab-sakrab yugurish.
3. Turgan joyida dam u, dam bu oyoqda sakrash.
4. Gimnastika skameykasida goh o'ng, goh chap oyoq bilan deysinib yuqoriga sakrash.
5. "Tashlanish" dastlabki holatidan sakrab turib oyoqni almashtirish.
6. 10-15 m ga jadal yugurish.

7. Sakrab turib "lezginka" harakatlari bilan oldinga qarab yurish.
8. "Kenguru"simon ikki oyoqlab oldinga sakrash.
9. Cho'nqayib o'tirgan holdan qo'lda tosh yoki qopcha ko'tarib sakrash.
10. Gimnastika skameykasidan sakrab tushish va ikki oyoq bilan sakrab-sakrab osib qo'yilgan to'pni olish.

Harakat tezligi mazkur mashqlarni bajarishda asosiy shart bo'lib qoladi. Futbolchilar eng katta tezlikka nihoyatda jadallik bilan erishishga harakat qilishlarini kuzatib borish kerak. Mashqlararo dam olishni 2 minutdan 3 minutga yetkazish kerak, chunki mashqlar og'ir va bir urinishda 6-10 marta bajariladi. Mashqlar yo seriyali uslub bilan yoki trenirovkaning davra prinsipida bajarilishi mumkin. Mashqni bajarishda har bir urinish orasidagi, shuningdek, seriyalar orasidagi dam olishga alohida e'tibor berish lozim.

4.2. Tezlikni tarbiyalash

Tezlik deganda juda qisqa vaqtda kishining muayyan harakatni amalga oshirish qobiliyati ko'zda tutilgan. Tezlik to'rt ko'rinishda namoyon bo'ladi:

- reaksiya vaqti;
- yakka harakat vaqti;
- harakatning maksimal chastotasi;
- harakatning boshlanish tezligi.

Murakkab harakat paytidagi kishi tezligi tezlikning kompleks namoyon bo'lishi bilan birga boshqa omillarga ham (qadamning kattaligiga, siltanish kuchiga va h.k.) bog'liq. Futboldagi tezlik esa maydonda tez harakat qilishdangina iborat bo'lmaydi, shu bilan birga, fikrlash tezligi, to'p bilan ishlash tezligi hamdir. Futbol nuqtai nazaridan tezkor bo'lgan o'yinchi raqibni ham vaqt, ham ochiq joyga chiqib olish jihatidan yutadi. Bu nisbatan erkin holda taktik vazifani muvaffaqiyatli hal eta oladi, demak.

Futbolda darvozagacha eng yaqin yo'l ko'pincha to'ppa-to'g'ri bo'lmaydi. Maqsadga erishish, ya'ni darvozaga to'p kiritish uchun o'yinchi maydonda

sheriklari va to'pning qayerda ekanligiga qarab joyini o'zgartirib, harakatlanib yuradi. O'z navbatida, bu ish yakkama-yakka kurashish asnosida ham amalga oshiriladi. Futbolchi katta tezlik bilan borayotib harakat yo'nalishini birdan o'zgartirib yuborishga, gavdani tutib turish qiyin bo'lgan holatda va ko'pincha yakka tayanch holatida qandaydir texnik usulni va shu singari harakatlarni bajarishga doimo tayyor turishi lozim. Shu munosabat bilan futbolchilar o'z gavdalarining og'irlik markazi iloji boricha pastroqda bo'lishiga harakat qilishlari lozim. Shunday qilib, futbolchining tezligi tarkibiy qismlarning bir butun seriyasidan iboratdir.

Tadqiqotlar futbolchilarning tezkorlik sifatleri quyidagilardan iborat ekanligini ko'rsatadi:

- 1) oddiy vaziyatda start tezligi;
- 2) murakkab vaziyatda start tezligi;
- 3) start olish tezligi;
- 4) mutlaq (eng yuqori) tezlik;
- 5) siltanish - tormozlanish harakatlari tezligi;
- 6) texnik usullarni bajarish tezligi;
- 7) bir harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligi.

Futbolchilarning o'yin faoliyatida bularning har biri o'z o'rniga ega. Darvoqe, tezlik namoyon bo'ladigan hamma shakllar nisbatan bir-biriga bog'liq emas. Bu demak, tezlikning har bir tashkil etuvchi maxsus yo'nalishdagi ishni talab qiladi.

4.2.1. Oddiy vaziyatda start tezligi

Quyidagilar shunday vaziyatga misol bo'la oladi:

a) 11 metrdan turib jarima to'pi tepish, bunda futbolchilar jarima maydonidan chetda turib to'pning tepilishini kutadilar: ba'zilar to'pni egallab olish, boshqalari esa o'z darvozalarini himoya qilish uchun shay bo'lib turadilar;

b) himoyachining pozitsiyasi hujumchining oldida kutib turishdir, bunda hujumchi to'pni bir ozgina o'zidan uzoqlashtirsa, bu to'pni olib qo'yish yoki ushlab qolish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Yuqorida aytib o'tgan vaziyatlarda harakat yo'nalishi oldindan belgilangan bo'lib, to'p tepilishi harakat boshlanishi uchun signal bo'lib xizmat qiladi. Bu holda hammasi start tezligiga bog'liqdir. Start tezligi esa signal berilgan - to'p tepilgan paytidan to oyoq mushaklarida faollik namoyon bo'lishi momentigacha (yashirin yoki latent reaksiya davri) o'tgan vaqt hamda harakatning boshlanish momentidan to o'yinchining joyidan batamom ketgunigacha (yakunlovchi yoki samarador reaksiya davri) bo'lgan vaqtdan tashkil topadi.

Reaksiyaning latent davri trenirovka ta'sirida ma'lum darajada qisqaradi. Yuqori malakali futbolchilarning oddiy reaksiya vaqti 0,11-0,15 daqiqagacha qisqarishi ma'lum. Turli tezlikdagi mashqlar trenirovkasi reaksiya tezligini oyoqning "portlovchi" kuchi, ayniqsa, uning "start" kuchi deb ta'riflanadigan turi hisobiga yaxshilaydi. "Start" kuchi - bu mushaklar zo'riqishining boshlang'ich momentida kuchlanishning tez rivojlanish qobiliyatidir. Binobarin, sakrash mashqlari va turli holatlardan start olish "start" kuchini oshirishga hamda harakatni boshlash qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Oddiy vaziyatlarda start tezligini takomillashtirish mashqlari.

1. Tik turib (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.
2. O'tirgan holatdan (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.
3. Muk tushib yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.
4. Chalqancha yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.
5. Yuqoriga bir sakrab 5-7 metrga o'qdek tashlanish.
6. Yuqoriga bir sakrab, 180° va 360° burilib, 5-7 metrga tashlanish.

7. O'mbaloq oshgandan keyin 5-7 metrga (yo'nalish bo'yicha, yo'nalishga teskari, harakat yo'nalishidan boshqa tomonga) tashlanish.

8. Joyida turib yuqoriga sakrash, bunda oyoqni to'g'ri 90° ga ko'tarish va oyoq uchiga qo'lni tekkizish (7-10 marta).

9. Joyidan yuqoriga sakrash, bunda belni bukib, qo'l barmoqlarini oyoq tovoniga tekkizish (7-10 marta).

10. "Tashlanish" holatidan yuqoriga sakrab turib tezlik bilan oyoqlarni almashtirib, dastlabki holatga keltirish (7-10 marta).

4.2.2. Murakkab vaziyatda start tezligi

Futbolchilarning o'yinlari, odatda, murakkab vaziyatda o'tadi. Shuning uchun futbolchi harakatni boshlashdan oldin harakat qilayotgan ob'ektni (to'pni, raqibni, sherikni) ko'rishi, harakat ob'ektining yo'nalishini baholashi, bir qancha variant ichida muayyan harakat rejasini belgilab olishi va shundan keyingina harakatni boshlashi lozim. Tadqiqotlarning natijalari bunday holatda sportchilarning start uchun 0,7 dan 1 soniyagacha vaqt sarflashlarini ko'rsatdi. Tabiiyki, oddiy startda bo'lganidek, bu o'rinda ham, "start" kuchi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Chunki mazkur holatda harakat yo'nalishi va harakat boshlanishi oldidan gavdaning dastlabki holati juda ham turlicha bo'lishi mumkin. Ayni paytda harakat qilayotgan ob'ektga reaksiya (XOR) va tanlab qilinadigan reaksiya juda katta ahamiyatga molik bo'ladi.

Agar doimo XORni 100% deb olinsa, buning 70% ko'z bilan kuzatish operasiasiga to'g'ri kelishi aniqlangan. Shunday qilib, XORda asosiy narsa katta tezlik bilan ketayotgan predmetlarni payqab ola bilishdir. Bu qobiliyatni tarbiyalasa bo'ladi. Uni laboratoriya sharoitida maxsus trenajyorlarda, shuningdek, diqqatni tezda bir narsadan boshqa narsaga chalg'itish bilan bog'liq bo'lgan maxsus mashq va o'yinlar yordamida takomillashtiriladi.

Tanlab qilinadigan reaksiya tajriba ortgani sari yaxshibilanib boraveradi. Ma'lumki, malakali sportchilar tanlab qilinadigan reaksiyani shunday tezlik bilan

bajarishga erishadilarki, u vaqt jihatidan oddiy reaksiyaga yaqinlashib qoladi. Sportchi harakatga emas, balki unga ko'rilayotgan tayyorgarlikka ahamiyat beradi. Masalan, tadqiqot ma'lumotlaridan shu narsa ma'lumki, to'p qattiq tepilganda, jarima maydonidan (16,5 metr) darvozaga yetib kelguncha 0,60-0,65 soniya vaqt ketadi, ayni chog'da darvozabonning reaksiya vaqti ancha ko'p. Shunday qilib, nazariy jihatdan olib qaraganda, darvozabon yonidan o'tib ketayotgan to'pnigina ushlab qolishi mumkin. Biroq amalda to'p hatto 11 metrdan urilganda ham, darvozabonlar uni darvozaning turli nuqtalarida turib qaytaradilar. Buning boiisi - darvozabon to'p tepuvchining to'pga qanday yaqinlashayotganiga qarab, uning qayoqqa tepilishini oldindan taxmin qiladi. Ikkinchi tomondan esa tanlab qilinadigan reaksiyaga oz vaqt sarflash o'yinchilarning taktik jihatdan savodliligiga, o'yin vaqtidagi intizomiga va inoqligiga bog'liq.

Zvenoning pishiq o'yiniga qaralsa, ularning ijodkorligi xuddi o'z-o'zidan bajarilayotgan harakatlar tufayli namoyon bo'layotgandek tuyuladi. Haqiqatan ham shunday, to'pni olib borayotgan o'yinchi bir sherigini ko'rgach, ikkinchi sherigining qayerda turganligini taxminan bila oladi. Ana shunday tanlash reaksiyasi yiqilib borib oddiy reaksiyaga aylanadi.

Agar futbolchilar taktik jihatdan yaxshi tayyorgarlik ko'rsalar, standart qoidalarni puxta o'zlashtirsalar, o'z raqiblarining kuchli va kuchsiz tomonlarini yaxshi o'rganib olsalar, murakkab vaziyatlardagi harakatlarning bajarilishi ancha tezlashadi.

Demak, ko'rinib turibdiki, murakkab vaziyatda futbolchilarning starti harakatdagi ob'ektga bo'lgan reaksiyasiga, tanlash reaksiyasiga va start olishdagi hayratiga bog'liq ekan.

Murakkab vaziyatlarda start tezligini oshiradigan mashqlar:

1. Yarim doira markazida (yorug'lik tablosi) turib, harakatlanayotgan "shaytoncha" ni (zaychik) tez payqash. Uni ko'rgan zahoti yorug'lik tablosini o'chirish.

2. Tennis to'ri yonida o'tirgan holda boshni deyarli burmasdan, tennis sharchasining parvozini kuzatish.

3. Turli dastlabki holatlarda turib, to'p o'yinchining o'ng yoki chap tomonida ko'ringanidagina harakatni boshlash.

4. O'mbaloq oshgandan keyin to'pning qay tomondan kelishiga qarab, o'ng yoki chapga tashlanish va nazorat chizig'igacha to'pga yetib olish.

5. Uch kishilashib mashq bajarish. Birinchi sherik devordan 5-7 metr masofada devorga qarab turadi. Qolgan ikkitasi orqalaridan oshirib oldinma-keyin to'pni devorga uradi. Devorga qarab turgani burilishi va nazorat chizig'igacha to'pga yetib olishi hamda to'pni kim devorga urgan bo'lsa, shu bilan o'rin almashib turishi kerak.

6. Ikki sherik bir chiziqda bir xil dastlabki holatda, oralaridagi tasavvur etiluvchi chiziqda to'p paydo bo'lishini kutib turadilar. To'p ko'rinishi bilan ular start olib, uni nazorat chizig'igacha quvadilar. To'pga kim birinchi bo'lib yetib borsa, shunisi to'pni uzatuvchi bilan almashadi.

7. Stol tennisi o'yini.

8. Tennisbol o'yini (bunda o'yinchilar to'pni to'r ustidan tennis o'yini kabi oyoq yoki qo'l bilan urib o'tkazib yubordilar).

9. Basketbol o'yini. Ammo bu o'yinda to'pni yerga urmaslik va to'pni tutib bir joyda turmaslik shart.

4.2.3. Startdagi harakat tezligi, mutloq tezlik, siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi

Futbolchilar o'yin harakatlarining natijasi ko'pincha o'yinchining "dum"dan qanchalik tez uzoqlashuvi, himoyachining esa hujumchini qanchalik to'xtata olishiga bog'liqdir. Tadqiqotlar maksimal tezlik bilan chopadigan asosiy masofalar 7-15-20 metrdan oshmasligini ko'rsatmoqda.

Demak, o'yinchi tezlikni qanchalik oshira olsa, buning shuncha muhimligi o'z-o'zidan tushunarli. Raqibdan bir metr oldinga o'ta olsa, hatto tezlikni pasaytirgan holda ham gavda bilan raqib oldini to'sish orqali taktik vazifani bajarish mumkin ekanligi ma'lum. Bundan tashqari, startdagi jadalligi qadamning

ildamligi va uzunligiga va, shuningdek, yerdan itarilish chog'ida tayanch reaksiyasiga ketgan vaqtga ham bog'liq.

Harakatlar chastotasi ko'pincha nasliy "fazilat" bo'lib, trenirovka yordamida unga ta'sir ko'rsatish juda qiyin. Binobarin, uni takomillashtirish uchun ikkita o'zgarmas yo'l qoladi: ya'ni, qadamni kattalashtirish va siltanib ketish vaqtini qisqartirish. Bu ikki o'lcham ham oyoq mushaklarining "start" olish kuchiga bog'liq. Yugurishdan oldin deysinib ketish qanchalik kuchli bo'lsa, tayanch reaksiyasining fazasi ham shunchalik kam, qadamning o'sha vaqt oralig'idagi tezligi va hatto tezlikka qo'shimcha tezlikning o'sishi ham yuqori bo'ladi. Shuning uchun yana "portlovchi" kuchni rivojlantirish va shu orqali startdagi boshlovchi tezlikka salmoqli ulush o'shish to'g'risida gapirishga to'g'ri keladi.

Odatda, futbolchilar dastlabki 10-15 metr orasida tezlik rezerviga ega bo'ladilar. Ayni paytda futbolchilarning 15 metrlik qisqa masofadagi tezligi va mutlaq tezligi durust bo'ladi. Ammo uni uzoq saqlay olmaydilar. O'yin vaziyatida esa ma'lum masofani chopib o'tgach, zudlik bilan maksimal - "yuksak" tezlikni olishlari zarur. Shu munosabat bilan futbolchilar ma'lum qisqa masofaga joyidan va yurib turib 50 metrgacha yugurishga katta ahamiyat berishlari kerak. 10, 15, 30, 50 metr masofa futbolchilarning o'yin faoliyatiga to'la mos keladi. Distansiyani uzaytirish tezlikka emas, balki tezlik mahalidagi chidamni oshirish uchun kerak. Biroq futbolda sportchilarning yugurishi ma'lum shartlarga bo'ysinishi kerakligini esdan chiharmaslik kerak. O'yin jarayonida u taqqa to'xtay olishi va har qanday burchak bilan burilib, qaytadan harakat boshlay olishi lozim. Tadqiqotlar futbolchilar 15 metrni joydan (start vaqtini qo'shganda) 2,9-3,1 soniya da bosib o'tsa, xuddi shu masofani ilon izi qilib esa 4,4-4,5 soniyada, mokisimon yugurib esa 5,0-5,1 soniyada o'tishga qobiliyatli ekanliklarini ko'rsatmoqda. Xususiy gavda inersiyasini tezda yengib o'tish bilan bog'liq bu hamma harakatlar oyoq mushaklarini qisqarib-cho'zilib turish rejimiga muvofiq ishlashga majbur qiladi. Amortizasiya fazasi qanchalik "keskin" bo'lsa, u vaqt jihatidan shuncha qisqa bo'ladi va mushaklar futbolchini kerakli yo'nalishda "otib yuborish" uchun

shuncha kuchli cho'ziladi. Demak, bu o'rinda ham sakrash mashqlarini turli yo'nalishlarda yugurish bilan qo'shib olib borish kerak ekan.

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

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

Ma'lumki, harakat malakalari muayyan jismoniy sifatlar rivoji darajasiga bog'liqdir. Jismoniy sifatlar darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, kishining harakat imkoniyatlari shunchalik keng bo'ladi. Futbolda ham xuddi shunday.

Harakat tezligi va texnik kamoloti bir-biriga mos kelgan futbolchilar texnik usullarni yuqori tezlik bilan bajara olish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bundan tashqari, vaziyatga bog'liq holda ularni tezda o'zgartira oladi. harakat tezligini alohida rivojlantiradigan, texnik trenirovkani esa qulay sharoitda bajaradigan o'yinchilar to'p bilan muayyan tezlikdagina samarali o'ynay oladilar. Futbolchilar hech qanday mone'liksiz sharoitda harakat qilganlarida, ya'ni maydon (joy) va vaqt yetishmovchiligi bo'lmaganda, amalda qiyin texnik usullarni ham xatosiz bajara oladilar. O'yin vaziyatida esa, ya'ni usulni tez bajarishdan tashqari, bir harakatdan ikkinchisiga tezda o'tish kerak bo'lganda esa manzara darrov o'zgarib qoladi.

To'pni uzatayotganda harakat tezligi, fikrlash tezligi va bir harakatdan ikkinchisiga o'tish orasidagi o'zaro bog'liqlik yaqqol ko'rinadi. To'pni uzatish uchun, avvalo uni olish kerak, buning uchun esa, ya'ni to'pni olish uchun eng ma'qul pozisiyani tanlagan holda u yoki bu tezlik bilan harakat qilish zarur.

Yuqori malakali futbolchilar to'pni olmoq uchun borar ekanlar, maydonni ko'rib turadilar, to'p uzatishning qaysi yo'nalishda bajarilishini yugurib keta turib

o'ylab oladilar. Tezlik yuqori va o'yinda aloqalar qanchalik ko'p bo'lsa, maydonni ko'rish ham, bir qarorga kelish ham shunchalik qiyin bo'ladi.

Vaqt va joy kam bo'lgan, shuningdek, raqib bilan yakkama-yakka olishib turgan holatda o'yinchi to'pni kerakli yo'nalishda va sherigi uchun qulay bo'lgan joyga uzatishi kerak. Shuning uchun ham taktik-texnik harakatlarni takomillashtirish mashqlari o'yin vaziyatiga juda yaqinlashtirilgan sharoitda o'tkazilishi kerak, shundagina harakat va fikrlash tezligi, bir harakatdan ikkinchisiga o'tish va texnik usullarni bajarish futbolchilarning tezligi bilan uzviy bog'lanib ketadi.

4.3. Epchillikni tarbiyalash

Epchillik - bu murakkab kompleks sifat bo'lib, uni baholash uchun yagona mezon topish qiyin. V.A. Zasiorskiyning fikricha, quyidagilar epchillikni o'lchash imkonini berishi mumkin: vazifalarning murakkabligi, uning aniq va o'z vaqtida bajarilishi (futbolda bu vaqt vaziyatni o'zgartirishdan to'g'ri javob harakati boshlangan daqiqagacha bo'lgan eng kam vaqtdir).

Futbolchilarning chaqqonligi avvalo futbol maydonida doimo o'zgarib turuvchi vaziyatda to'pni olib yurganda keyin to'psiz qilgan harakatlarda namoyon bo'ladi. To'pni olib yurish, kimga uzatishni tanlash va to'p tepish o'yinchidan juda keng koordinasion imkoniyatlarni ko'rsatishni talab etadi. Agar bunga futbolchilarning harakat va texnik faoliyati yakkama-yakka olushuvlar va turli dastlabki holatlar asnosida o'tishini (o'zidan oshirib urish, dumalatib urish, sakrab turib bosh bilan urib yuborish va hokazolar), o'yin shart-sharoitining doimo o'zgarib turishini (yomg'ir, issiq, o'tli, yerli maydon, tabiiy va sun'iy ravishda yoritilish) ham qo'shadigan bo'lsak, unda o'yin faoliyatining samarali bo'lishi uchun rivojlangan epchillik sifatlari futbolchi uchun qanchalik muhim ekanligi o'z-o'zidan tushunarlidir. Usullarni qay darajada tez, aniq va o'z vaqtida bajara olishi o'yinchining o'zidagi harakatlantiruvchi apparatni boshqara olishi va harakat qobiliyatining rivojlanishi darajasiga bog'liqdir.

Epchillik sifatlarini takomillashtirishda rang-barang yangi harakatlar turkumini egallab olish kerak, shundagina ma'lum malakalar bazasida noma'lumlari oson o'zlashtiriladi.

Sport nazariyasida "ekstrapolyasiya", ya'ni (ma'lum harakat malakalariga asoslanib) to'satdan paydo bo'lgan sharoitga javob harakatini darhol tuza olish qobiliyati tushunchasi keng qo'llaniladi. Futbolda oshirib tepish bu tushunchaga misol bo'la olishi mumkin. Odatda, trenirovka chog'ida bu elementga ko'p e'tibor berilmaydi. Biroq, boshqa chora qolmagan vaziyatlarda futbolchilar ko'pincha o'zidan oshirib tepishni qo'llaydilar.

O'yinchilarda boshqa harakat malakalari turkumi serob bo'lganligi uchun yuzaga kelgan vaziyatga bog'liq holda bu harakatdan foydalanishlari mumkin.

Shaxsning koordinasion imkoniyatlari qanchalik ko'p bo'lsa, tatbiq qilish ham shunchalik yuqori darajada bo'ladi. Tabiiyki, muvofiqlashtirish imkoniyatlarining ko'pchiligi bolalik va o'spirinlik yoshlarida yaratilishi kerak. Bu gapdan malakali futbolchilarda epchillikni rivojlantirib va takomillashtirib o'tirishning hojati yo'q ekan-da, degan ma'no chiqmaydi. Biroq, shuni esda tutish lozimki, epchillikni o'rgatish qiyin, chunki u har kimning o'ziga xos sifattir. Futbolchining trenirovka paytida to'pni oyoq bilan, bosh va gavda bilan ming ohangga solib o'ynatishini, o'yin chog'ida uning eng oddiy vaziyatlarda nochor ahvolda bo'lib qolishini ko'p kuzatish mumkin. Shunga ko'ra, epchillikni shunday vositalar yordamida rivojlantirish ma'qulki, ular futbolchilarning o'yin faoliyatida "orttirgan" malakalari ko'magida foydalanish imkonini bersin.

O'yinchilarda muvofiqlash imkoniyatlarini yaxshilashga akrobatika, chang'ida to'siqlardan o'tish, suv chang'isida suzish, batutdagi sakrash, harakatli va sport o'yinlari ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Vaqt kam bo'lgan sharoitda va muntazam o'zgarib turuvchi vaziyatda texnik mahoratni oshirishga qaratilgan mashqlar epchillikni oshirishga yordam beradi. Bunda analizatorlar faoliyatining ahamiyati kam emas. Sportchilarda harakatni aniq ilg'ab olish va yana uni qaytadan bajarish qobiliyati qanchalik yuqori bo'lsa, yangi malakalarni shunchalik yaxshi egallab

oladilar. Epchillikni takomillashtirish uchun shunday mashqlar zarurki, ular harakat, vestibulyar apparatlari, ko'rish analizatorlariga teppa-teng ta'sir etsin.

4.3.1. Futbolchilarning tezkorligini, kuchi va epchilligini oshirishga xos umumiy xususiyatlar

Agar futbolchilarning epchilligini belgilovchi harakatlarga diqqat bilan haraydigan bo'lsak, bu harakatlar sportchilarning kuchini vaqt va joy vaziyatiga moslashtira bilish qobiliyatini talab qilishini payqash mumkin. Boshqacha aytganda, epchillik harakatlari muayyan qisqa vaqt oralig'ida harakatni joyida aniq bajarish uchun paydo bo'ladigan tezkor kuchni talab qiladi. Demak, epchillik deb kuch va tezkorlikni uyg'unlashganiga aytilar ekan. Epchillikni tarbiyalashda, xuddi kuch va tezkorlikni tarbiyalagan paytdagidek, kishi tezda toliqadi va buni unutmash kerak. Shu bilan birga, epchillikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajarish mushaklar harakati aniq bo'lishini talab qiladi, toliqish paytidagi mashqlar kam samara beradi. Shuning uchun epchillikni tarbiyalashda, xuddi tezkorlik va kuchni tarbiyalagan paytdagidek, organizm yana qayta batamom tiklanib olguncha, muayyan vaqt oralig'ida dam olishni tashkil qilish lozim. Mashqlar oldingi mashg'ulotdan toliqish asorati deyarli qolmagan vaziyatlarda bajariladi.

Futbolchilarda "portlovchi" kuchni, tezkorlikni va epchillikni hosil qilish qiyin ish, shuning uchun bu sifatlarni sportchi butun sport hayoti davomida tarbiyalab borishi zarur. Ularning tarbiyalanib borishiga alohida diqqat bilan qarash kerak, chunki futbolchi o'yin faoliyatining samarasini belgilaydigan sifatlarni xuddi ana shulardir.

Bu uch o'ziga xos jihat ko'rsatilgan sifatlarni yagona qilib birlashtiradi va ularni bir mashg'ulotda bir vaqtning o'zida kompleks ravishda takomillashtiradi.

4.4. Chidamlilikni tarbiyalash

Futbolchilarning chidamliligi deganda o'yinning boshidan oxirigacha o'yin faoliyatini hech bo'shashtirmasdan davom ettira olish qobiliyati tushuniladi. Chidamlilikni yana toliqishga qarshi tura olish qobiliyati, desa ham bo'ladi. Sport amaliyotida to'rt toifa toliqishni uchratish mumkin, bular: aqliy, sensor, emosional va jismoniy toliqishlar. Bu to'rt toifa toliqish futbolchiga ham xosdir. Tabiiyki, bular ichida jismoniy toliqishning salmog'i ko'proq. Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalash uslubiyatiga to'g'ri yondashish uchun sportchilar o'yin faoliyati tabiatini va o'yin paytida ularning zimmasiga tushadigan yuklamani hisobga olish zarur. Ma'lumki, futbolchilarning faoliyati bir-biriga zid bo'lgan zonalarda kechadi: bir tomondan qisqa vaqt maksimal shiddatda o'tuvchi ish 5-8 soniya (tez yugurish, tezlashish, sakrash, kurashish va shu singarilar); boshqa tomondan - o'yin vaqti 90 daqiqa davom etadiki, bu o'rtacha ishga xos xususiyatdir. Agar o'rtacha ishdan iborat trenirovkaning maksimal shiddatdagi ishga salbiy ta'sir qilishini hisobga oladigan bo'lsak, unda futboldagi chidamlilik masalasining juda og'ir masala ekanligi ravshan bo'ladi.

Futbolchilardagi chidamlilikni tarbiyalash uslublarini aniqlashda ulardagi umumiy va maxsus chidamlilikni bir-biridan farqlash lozim. Umumiy chidamlilik deganda, odatda, ishlarni hatto bir-biridan jiddiy tafovuti bo'lgan ishlarni o'rtacha darajada yoki oshiqmasdan uzoq vaqt bajara olish qobiliyati tushuniladi. Maxsus chidamlilik futbolchilardan talab etilgan sur'atni o'yinning oxirigacha saqlab tura olish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun, odatda, uzoq vaqt harakat qilish bilan bog'liq mashqlardan foydalaniladi. Masalan, 800-2000 m ga tez yurish, yugurish, 3-5 km krosslar, chang'ida yurish, suzish va boshqalar. Bu mashqlar o'rtacha sur'atda, hali sportchilar tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichida ekanida, ular hali og'ir kuch bilan bajariladigan ishga tayyor bo'lmaganlarida bajariladi.

Futbolchi jamoada egallagan o'rniga qarab 5,5 dan 10,5 km gacha yo'lni bosib o'tadi. Bunda shiddatli harakatlar (tez yugurish, tezlashish) 5 min vaqtni egallaydi, bu vaqt oralig'ida o'yinchilar 1500 dan to 2500 m gacha masofaga tez, ammo qisqa-qisqa qilib uzunligi 7-15-24 m dan yuguradilar. Shu orada ular sekinroq yugurishga 25 dan 35 minutgacha, qadamlab yurish uchun esa 45 dan 57 minutgacha vaqt sarflashadi. Yuzaki qaraganda, o'yinchilar uchun shiddatli bo'lmagan yugurishga ko'proq vaqt sarflangandek ko'rinadi. Ammo bu aslida 5 min ichidagi jadallashish, tez yugurish va to'p uchun kurashga sarf bo'lgan juda katta kuch-quvvatni qoplashga ketadigan vaqtdir.

Agar futbolchi faoliyati kuchli ruhiy zo'riqish vaziyatida va ulkan his-hayajon bilan o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, bunga ham ozmuncha kuch-quvvat sarflanmaydi. Biroq o'yin faoliyatini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, kuchli harakat faoliyatidan keyin bo'ladigan tanaffuslarda umumiy dastlabki holatni tiklab olish uchun ularda yetarlicha vaqt bo'lar ekan. Binobarin, o'yinchilarni xuddi ana shunday faoliyat turiga tayyorlash kerak. Ba'zan mashg'ulotdagi ish hajmiga qarab, uning sifatini belgilashadi, bu batamom noto'g'ri. Katta hajmdagi yuklamani bajarishning o'zi maqsad qilib olinmasligi va epchillikni tarbiyalashning asosiy vositasi deb haralmasligi lozim.

Futbol sportning nosiklik turidir, unda bajarilayotgan harakat shiddati doimo o'zgarib turadi. Shuning uchun u o'ziga muvofiq tayyorgarlikni talab qiladi. Jadalligi tez o'zgarib turadigan faoliyat, jadalligi bir maromda bajariladigan faoliyatga qaraganda ko'p kuch-quvvat sarflashni taqozo qiladi. Futbolchilarda epchillikni tarbiyalayotganda ana shuni, albatta, hisobga olish kerak. Vegetativ vazifa hisoblangan nafas olishning bajarilayotgan harakat formasi va xarakteriga moslashishini unutmaslik lozim. Bunda nafas olish hamda nafas chiqarish uzviy ravishda harakat akti tarkibiga kiradi. Futbolchilarning nafas olishi chang'ichi yoki stayer (uzoq masofaga yuguruvchi) ning nafas olishidan o'zgachadir.

Chidamlilikni tarbiyalashda irodaviy sifatlar ham oldingi o'rinlardan birida turadi. Muntazam uzoq davom etadigan ish sportchilardan ichki va tashqi qiyinchiliklarni kuchli, qat'iy, zo'r iroda bilan yengishni, ya'ni "barqaror iroda

sifatlarini" talab qiladi. Sportchi nosiklik xarakterdagi ishni bajarar ekan, nisbatan qisqa vaqt ichidagi qiyinchilikni, ammo jadal takrorlanadigan zo'riqishni boshdan kechiradi. Futbolchilar o'yindagi vaziyat talabi bilan takror-takror tez yugurishlardan keyin qattiq toliqish fonida yana biron-bir jadal harakat faoliyatini bajarish, buning ustiga ba'zan havo qarorati baland bo'lgan paytda o'zini shunga majbur etishning qanchalik og'ir ekanligini yaxshi biladilar.

Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalashda, asosan, organizmning kislorodsiz sharoitdagi portlovchi qisqa muddatli ishiga katta o'rin beriladi. Jadal ish orasidagi tanaffuslarda boyagi kislorod "qarzi" qaytarib beriladi.

Maxsus funkcionol tayyorgarlikka xos vazifalar o'yin mashqlarini bajarish vaqtida ancha samarali hal qilinadi. O'z xarakteri va emosionalligi jihatidan ular o'yinga ancha mos tushadi. Biroq o'yin mashqlarini to'psiz mashqlar bilan birga qo'shib olib borish zarur.

Chidamlilikni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarni yuklamaning beshta belgisiga rioya qilgan holda o'tkazish darkor: a) ishlash vaqti; b) ishning murakkabligi; v) dam olish vaqti; g) dam olishning xarakteri; d) takrorlash miqdori. Mashg'ulotning biror-bir belgisi o'zgarsa, bu uning yo'nalishiga ta'sir etadi.

Futbolchilarni samarali o'yinga tayyorlash uchun trenirovkaning vosita va uslublarini bir-biriga ko'proq moslash kerak.

4.4.1. Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashning interval uslubi

O'yinchining o'yin paytidagi harakatlari samarali bo'lishi uchun, uning organizmi yetarli miqdorda kislorod bilan ta'minlanishi zarur. Buning uchun YuQS (yurak qisqarishi sur'ati) va SH (sistolik hajmi) kuchli harakat faoliyati mahalida o'z optimumiga yetmog'i lozim. Agar optimal YuQS minutiga 180-190 martagacha bo'lsa, bu ko'pincha SHga bog'liq tarzda kechadi. Bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, demak, SHni oshirish uchun qulay sharoit yaratishga

ko'maklashgan uslub foydali uslubdir. Uncha uzoq bo'lmagan intervaldagi tanaffus bilan uzilib turadigan, qisqa-qisqa takrorlash shaklida bajariladigan anaerob ishning katta samara berishi ma'lum. Anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonida kuchli stimulyator bo'lib xizmat qiladi. Bunda SHning eng yuqori qiymati ish paytida emas, balki YuQS pasaya boshlaganda, ya'ni qisqa dam olish paytida yuzaga keladiki, bu kislorodning ko'proq iste'mol qilinishiga olib keladi. Ish vaqti va dam olish qat'iy ravishda ma'lum tartibga solingan trenirovka uslubi intervalli uslub deb nomlanadi. Yuklama ana shu uslub bo'yicha bajarilganda YuQS minutiga 180-200 marta bo'lishi lozim, dam olishning so'nggi pallasida esa minutiga 120-140 martadan oshmasligi kerak. Ish va dam olish vaqti darsning maqsadiga muvofiq ravishda belgilanadi.

Quyida keltirilgan trenirovkaning interval uslubi variantlaridan futbolchilarning ish qobiliyatini yaxshilashda foydalanilsa maqsadga muvofiq bo'ladi (4.1.-jadval).

Interval uslubidagi trenirovka mashqlari yugurishdangina iborat bo'lib kolmasligi lozimki, bunda epchillikni tarbiyalash texnik va taktik mahoratni takomillashtirish bilan yonma-yon, ya'ni birgalikda ta'sir etish uslubi bo'yicha borsin.

4.4.2. Futbolchilar ish qobiliyatini oshirishga ko'maklashuvchi mashqlar

Mashgulot interval uslubining 1-ko'rinishi

a. To'psiz mashqlar:

1. 50-60 sm li baland yerga (yonlamasiga narvon zinapoyasi, tribuna o'rindig'i va boshqalarning yoniga) turib, 15 sek davomida maksimal tezlikda sakrab chiqib va sakrab tushish mashqi. Dam olib bo'lgach, boshqa yonbosh bilan bajarish.

2. Darvoza chizig'idan boshlab 5 soniya davomida doira bo'lib yoki futbol maydoni bo'ylab tez yugurish.

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

4. Qalinligi 100-120 sm li ikkita to'siqni 90° burchak ostida bir-biriga taqab qo'yiladi. Futbolchi birinchi to'siqdan sakraydi, ikkinchisining esa ostidan o'tadi, tezda orqaga qaytadi va shu harakatlarni teskarisiga bajaradi - 10 sek.

4.1.-jadval

Interval uslubining variantlari

Trenirovkaning tarkibiy qismlari	1- variant. Interval sprint (anaerob mahsuldorlikni oshirish)	2- variant. Yurakning faoliyatini yaxshilash	3-variant. Aerob mahsuldorlikni oshirish
1) Ishning davomiyligi	1) 3-15 soniya	1) 30-90 soniya	1) 5-15 daqiqa
2) Tezlik	2) maksimalning 100% i	2) 100%	2) 100%
3) Dam olish vaqti	3) 10-30 sek	3) Dam olish vaqti ish vaqti bilan barobar	3) 1-urinishdan so'ng 5 min, 2-dan so'ng 4 daqiqa, 3-dan so'ng 3 daqiqa.
4) Dam olishning xarakteri	4) yurish	4) yurish	4) yurish
5) Takrorlash soni	5) 5 ta takrorlashdan iborat seriya, 3-5 daqiqa	5) 10 martagacha takrorlash. Agar seriyali bajarilsa, har seriyada 5	5) 3-4 marta takrorlash

		mar-ta takrorlash.	
6) Dam olish vaqti	6) Seriyalar orasida - 2-4 daqiqqa	6) Seriyalar orasida - 3-5 daqiqqa	

5. Chalqancha yotgan holatdan jamoa bo'yicha holatlar quyidagicha o'zgartiriladi: "Qorin bilan!", "Chapga!", "O'ngga!", "O'tiring!", "Cho'nqayib o'tiring!", "Sakrang!", "Orqa bilan!" va boshqalar - 15 soniya.

b. To'p bilan bajariladigan mashqlar:

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

2. Devor yoki batutdan 13-16 metr narida devorga parallel ikkita ustuncha (ular 5 m oralatib qo'yilgan) turibdi. To'pni devorga urish va ustunlar atrofidan "sakkiz" raqamini hosil qilib aylanib o'tish.

3. Juft bo'lib bajariladigan mashqlar. Sheriklarning bittasi gimnastika o'rindig'i oldida, ikkinchisi qarama-qarshi tomonda, o'rindiqdan 3-4 metr narida qo'lida to'p ushlab turadi. U qo'lidagi to'pni shunday otadiki, sherigi sakrab turib, to'pni uning qo'lga qaytarib yubora olsin. Bunda sakrovchi skameykadan hatlab o'tadi, ikkinchi sakrashda dastlabki holatiga qaytadi. 15 soniya ishlagandan so'ng sheriklar o'rin almashadilar.

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

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

Interval uslubli mashg'ulotning 2-ko'rinishi:

a. To'psiz bajariladigan mashqlar:

1. Yuqoriga sakrab yugurish, 90° ga burilish - yo'rg'alab yugurish, 90° ga burilish va hokazolar.

2. Tomonlari 20 m dan oralatib qo'yilgan ikkita ustuncha, ikkinchisi tomonida 30-40 sm li to'siq, uchunchi tomondan - hech qanday to'siq yo'q.

3. Maksimal yugurish. Umumiy uzunligi 21 m keladigan masofa, uni 7 metrdan qilib chegaralangan. Shug'ullanuvchilar navbatma-navbat har bir nazorat chiziqqacha uch marta yugurib borib, start joyiga qaytadilar.

4. To'siqlardan yugurib o'tish. Futbolchi start olganidan so'ng 5 m dan yana start joyiga qaytadi, u yana tezlashib har bir tomoni teng bo'lgan (tomonlari 3 metr keladigan) uchburchak shaklida turgan uchta ustundan aylanib o'tib, balandligi 30-40 sm keladigan to'siq oldiga yugurib keladi (to'siq har birining orasi 2 metrdan oralatib qo'yilgan) va tez yugurib startga qaytadi.

5. Orasi 15-20 metr keladigan ikki do'nglik o'rtasidagi pastlikda huddi soatning kapgiri singari u yoqdan bu yoqga uzluksiz yugurish.

b. To'p bilan bajariladigan mashqlar.

1. Darvoza yonida uchovlashib mashq qilish. Ikkinchi sherik to'p bilan jarima maydoni oldida chizilgan nariroqda joylashadi, uchinchisi - jarima maydoni radiusida turadi. Sheriklardan biri to'pni tepadan qattiq tepib 11 metrlik belgi tomonga uzatadi, jarima maydonida turgan ikkinchi sherik to'p tarafga yugurib, sakrab yoki sakramasdan oyoq yoki bosh bilan uni darvozaga urib kiritishga intiladi. To'pni tepgan o'yinchi tezda dastlabki joyiga qaytadi va boshqa sherigiga qarab turadi, unisi ham oldingisi singari to'pni balanddan oshirishi kerak va hokazo.

2. O'rtadagi chiziqdan 10-15 metr narida qanot tomonda 3 metrdan oralatib 4 ta ustun o'rnatiladi. Oxirgi ustundan keyin 2-3 ta to'p qo'yiladi. O'yinchilardan biri ustunga ro'para bo'lib keladi, bir ozdan keyin boshqasi markazni mo'ljallab start oladi. Birinchisi to'rtta ustunni aylanib o'tadi va bitta to'pni oladi, uni darvoza chizig'igacha o'ynab boradi hamda darvoza bo'ylab o'qday tepadi. To'pni

markazdan yugurib kelayotgan o'yinchi olishi kerak. Shundan keyin o'yinchilar joylariga boradilar. To'pni olgani uni jarima maydoni burchagiga uzatadi, o'zi tez yugurib start olgan joyiga qaytadi. To'pni o'qday uzatgan o'yinchi aylanib, tepadan kelayotgan to'pni oshirishga harakat qiladi; tez yugurib, keyin to'pni ustun oldiga olib keladi va uni shu yerda qoldiradi, o'zi maydon markazidan start olgan joyiga tez yugurib qaytadi. Mashqni ikki tomondan bajarish mumkin.

3. O'rtadagi chiziqning ikki tarafida 10-15 metr narida jarima maydoni burchagiga yonma-yon qilib 4 ustun qo'yilgan, har biri 3 metrdan oralatib qo'yilgan, ularga yaqinroq, o'rtadagi chiziqqa yaqin qilib ikkita to'siq qo'yilgan (balandligi 40-50 sm). Jarima maydonining birinchi burchagiga 2-3 to'p qo'yilgan. A o'yinchi (o'ngdan) va B o'yinchi (chapdan) bir vaqtning o'zida start oladi, ustunlarini aylanib o'tib jarima maydoni burchagiga qarab tez yugurishda davom etadilar, o'sha yerda yo'nalishni keskin o'zgartiradilar, hamma jarima chizig'i bo'ylab bir-birlarining ro'parasiga harakat qiladilar. Bunda A o'yinchi jarima maydonining burchagida to'pni to'xtatib g'olib, yurishda davom etadi. Jarima maydoni radiusida "kesishish" kombinatsiyasi hosil qilinadi. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga beradi. B o'yinchi harakatni jarima maydonining burchagigacha davom ettiradi, shu payt sherigi to'pni darvozaga uradi-da, jarima maydonining boshqa burchagiga harakatini davom ettiradi.

180° li burchak bilan burilgan B o'yinchi boshqa to'pni oladi va uni sherigi tomonga olib keladi. Yana o'sha kombinatsiyadan keyin A o'yinchi to'pni darvozaga tepadi, ikkala o'yinchi jarima burchagi tomonga yuradi, u yerdan to'siqlar tomonga burilib, uzoq va tez yugurib start joyiga boradi, keta turib ikkala to'siqdan sakrab o'tishadi.

4. Uchlik o'yin. Ikkita kichkina darvoza bir-biridan 20-30 metr uzoqlikda joylashtiriladi. Har bir darvoza yonida (A va B) o'yinchi bor, uchinchi (V) o'yinchi bir darvoza yonida o'yin boshlaydi. Har bir darvoza yonida 2-3 tadan to'p bo'ladi. Masalan, A o'yinchi to'pni qarshi tomondan darvoza yonida turgan V o'yinchiga uzatadi, u ham to'p bilan harakatni boshlaydi va yo'lda keta turib A o'yinchini aldab o'tishga harakat qiladi. A o'yinchi V o'yinchining darvozaga yetib kelishiga

7-10 metr qolganda, darvozadan unga qarshi chiqadi. V o'yinchi yakkama-yakka talashishni tugatib (to'xtovsiz yugurib keta turib), to'pni xoh oldirib qo'ygan bo'lsin, xoh oldirib qo'ymagan bo'lsin, shu zaxoti orqaga buriladi va B o'yinchidan to'pni oladi. Mashq yana boshdan oxirigacha takrorlanadi. 30-90 sek dan keyin V o'yinchi A yoki B o'yinchi bilan o'rin almashadi.

5. O'yinchilar quyidagicha joylashadilar: A o'yinchi bir nechta to'p yotgan darvoza maydoni burchagida, B o'yinchi 11 metrlik belgi qarshisidagi yon chiziqda, V o'yinchi jarima chizig'idan 10-12 metr narida joylashadi. A o'yinchi to'p bilan, B o'yinchi to'psiz bir vaqtning o'zida bir- biriga qarab harakat ?ila boshlaydilar va jarima maydonidan narida "kesishish" kombinasiyasini boshlaydilar. A o'yinchi B o'yinchining o'rniga tomon harakatni davom ettiradi, B o'yinchi esa bu paytda to'pni jarima maydoni radiusiga uzatadi va V o'yinchi tomonga yuguradi. V o'yinchi tezlik bilan to'pni to'g'ridan-to'g'ri darvozaga uradi va harakatni darvoza maydonining burchagiga tomon davom ettiradi. Bunday "aylanma" o'yin yuqori sur'at bilan to'xtovsiz bajariladi.

Mashqlarning xarakterlaridan ko'rinib turibdiki, ularning qiyinligi faqat ish va dam olishning qat'iy belgibilangan miqdorida emas, balki, futbolchilarning o'z harakat yo'nalishini keskin o'zgartirishida, sakrash harakatlarini bajarishida, ya'ni mashq ichiga xuddi futbolchilarning o'yin faoliyatiga va o'yin xarakteriga mos to'sqinliklar kiritilishidadir.

Interval uslubli mashg'ulotning 3-ko'rinishi:

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

Quyida ba'zi mashqlardan namunalar keltiriladi:

1. Maydonning chorak bo'lagidagi "kvadrat" o'yini; bunda futbolchilar yakkama-yakka, bir-birlariga qarshi hatto straxovka qilishga ham e'tibor bermasdan o'ynaydilar. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

2. Maydonning markaziy doirasida uchta uchlikning o'yini. Ikkita uchlik o'ynaydi, uchinchi dam oladi. 3 daqiqadan keyin o'rin almashadilar. Yuqori

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

A va B jamoalari o'rtasida - ikki raqib orasida ikki tomonlama uchrashuv. O'yin 15 daqiqadan davom etib, 4-6 bo'limdan iborat bo'ladi. Har bir bo'limning boshlanishida o'yinga yangi raqib, ya'ni avval A jamoasi, keyin B jamoasi, so'ngra yana A jamoasi kiritiladi.

3. Gandbol o'yini. Bu o'yinda to'pni yerga urish ham, qo'lda ko'tarib yurish ham mumkin emas, uni faqat oshirish mumkin; to'p kichik darvozaga faqat bosh bilan urib kiritiladi. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

4. Ikkita jarima maydonidagi uchastkaga ikkita darvoza va darvozabon qo'yib o'tkaziladigan o'yin. 5 kishidan iborat ikkita jamoa maydonning hamma yerida o'ynash huquqiga ega. Maydonning istalgan nuqtasidan bosh va oyoq bilan yuqoridan gol uriladi. Yerdan esa o'z jarima maydonidagina urish mumkin. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

Mashg'ulotning interval uslubiy yuklamasi va dam olish vaqtiga qat'iy amal qilishni talab etadi, shuning uchun murabbiy trenirovkani qat'iy ravishda sekundomerga qarab turib olib borishi lozim. O'yinchilar mashqlarini eng katta tezlikda bajarishlari lozim, dam olish daqiqalarini yurib o'tkazishlari darkor.

Darsni 1- va 2-ko'rinishdagi mashqlar bilan boshlab, 3-variantdagi mashqlar bilan yakunlagan ma'qul. Bunda mashqlarning me'yori trenirovkada yugurib o'tkaziladigan masofaga qarab belgibilanadi. Bu masofa esa, o'z navbatida, har bir urinish va qator harakatlarda o'tiladigan masofaning uzunligidan tashkil topadi. Agar futbolchi o'yin davomida qattiq ishlash hisobiga 1500-2000 metr masofani yugurib o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, ko'rinib turganidek, ana shu masofa yoki undan bir oz ko'proqi bir dars hajmining mezoni bo'lishi mumkin.

4.4.3. Uzoq vaqt ishlash uslublari

Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashda kichik tanaffuslar bilan qisqa-qisqa takrorlar ko'rinishida bajariladigan anaerob xarakterli yuklama juda samaralidir.

Biroq bu "qattiq" ishni boshlash uchun, avval o'rtacha jadallik bilan uzoq davom ettirish natijasida yuzaga keladigan "yumshoq zamin" tayyorlangan bo'lishi lozim. Aks holda, intervalli mashg'ulot juda mushkul oqibatlarga olib kelishi, ya'ni organizmda patologik o'zgarishlarni paydo qilishi mumkin. Bir me'yordagi va o'zgaruvchan trenirovka uslublari, shuningdek, "fartlek" uslublari uzoq davom etuvchi ish uslublariga kiradiki, ular umumiy tayyorgarlik davrida haftasiga 4-6 marta qo'llanishi kerak. Shunday baza bo'lsagina jadal o'tuvchi qisqa takrorlar uslubidan muvaffaqiyatli foydalanish mumkin.

To'xtovsiz davom etadigan ish avvalo o'rtacha jadallikda bir xil yugurish (1 km ga 5 minutda) bilan 30 min davomida (mashg'ulot boshlarida) va 60 min (o'rtada va oxirgi davrda) davomida bajariladi. Katta hajmdagi va o'rtacha jadallik bilan o'tuvchi mashg'ulot yurak hajmini kengaytirishga ham yurak-qon tomiri tizimi imkoniyatlarini yaxshilashga ko'maklashadi. O'rtacha tezlik optimal darajadagi qon bilan ta'minlashga ko'maklashadi, u oyoq mushaklari mayda qon tomirlari ishini yaxshilaydi, pirovardida esa mushaklar kislorod bilan me'yorida ta'minlanadi.

O'zgaruvchan jadallik bilan yugurish ham ancha samaralidir. Bunda dastlabki tezlikni saqlagan holda, ya'ni 1000 metrga 5 minutda yugurish, har 200 metrda (agar yugurish yo'lkalarda bajarilayotgan bo'lsa, unda doira tugashi bilan) 30-50 metrga tezlikni "ohista" oshirish kerak va yana yugurishni oldingi sur'atda davom ettirish darkor. Tezlikni oshirish kislorod "qarzini" ko'paytiradi, bu "qarz" keyingi tezlashishgacha qaytarilishi kerak. Bunday ish futbolchilarning nafas imkoniyatlarini yanada yaxshilaydi.

Nihoyat, futbolchilar mashg'ulotida "fartlek" ("tezkor o'yin") dan foydalanish mumkin. Buning mohiyati shundaki, sportchi yana o'rtacha tezlikda, odatda, baland-past joylardan yuguradi, o'zining holatiga qarab ma'lum masofa bo'laklarida jadallikni oshiradi.

Yugurishdan tashqari, nafas olish imkoniyatlarini erkin suzish ham, suvdagi to'pli, to'psiz o'yinlar ham juda yaxshi oshiradi. Suv umumiy chidamlilikning oshirish va gigienik ta'sirdan tashqari, mushaklarni yoqimli bo'shashtiradi, bu

holat esa og'ir mashqdan keyin organizm faoliyatining qayta tiklanishini yaxshilaydi. Qorda o'ynash, chang'ida uchish (bu o'rinda aynan sirpanish kim o'zarga uchish emas, albatta), qorda futbol o'ynash ham uzoq muddatli ish sirasiga kiradi.

Ikki tomonlama o'yinlar maxsus chidamlilikdan ko'ra umumiy chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq yordam beradi. O'yin sur'ati, kurash shiddati, hissiy ta'sir darajasi bu o'rinda rasmiy o'yinga nisbatan ancha past. Demak, ishning hajmi kam, haqiqiy o'yindagiga nisbatan hordiq chiqarish tanaffusi ko'proq va tomir urishi, odatda, minutiga 150-170 marta, undan oshmaydi.

Shunday qilib, futbolda chidamlilik sifatini muvofiq rivojlantirish uchun uzoq muddat o'rtacha jadallik bilan ishlash yordamida avval shart-sharoitni vujudga keltirish zarur. Keyinchalik, darsning vazifasidan kelib chiqib, ish miqdori, kuchi va takrorlar miqdorini qat'iy nazorat qilgan holda, trenirovkani futbolchilarning o'yini faoliyatiga yaqinlashtirish kerak.

Nazorat savollari:

1. Futbolda jismoniy tayyorgarlikni axamiyati?
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik o'zaro bog'liqligi?
3. Chidamkorlikni tarbiyalash uslubiyati?
4. Tezlik nima? Tezlikni tarbiyalash uslubiyati?
5. Kuchni tarbiyalash uslubiyati va vositalari?
6. Chaqqonlik tushunchasi? Chaqqonlikni rivojlantirish va takomillashtirish uchun mashqlar keltiring?
7. Egiluvchanlikni tarbiyalash uslubiyati?

V BOB. YOSH FUTBOLCHILARNING O'QUV-MASHG'ULOT JARAYONINI TASHKIL QILISH VA REJALASHTIRISH

5.1. Texnik tayyorgarlik – futbolchilar mahoratining asosi sifatida

Ma'lumki, yuqori malakali futbolchining alohida mahorati jismoniy, texnik, nazariy va irodaviy tayyorgarlik kabi asosiy tarkibiy qismlardan iborat bo'ladi, buni esa, o'z navbatida, yosh futbolchilar o'quv-mashq jarayonining samaradorligini oshirishsiz tasavvur etish mumkin emas.

Futbolchilar sport mahoratining asosi texnik tayyorgarlik bo'lib, uning darajasini ko'p jihatdan o'yinning samaradorligi va tomoshabopligi belgilaydi.

Boshqa tomondan, futbol mutaxassislari o'zbek futbolchilarining to'pni boshqarish texnikasi borasida eng kuchli chet el futbolchilaridan muayyan darajada ortda qolayotganliklarini qayd etmoqdalar. Yaqin vaqtgacha bu yuqori malakali jamoalarning muammosi edi, endilikda u yosh futbolchilarga ham taalluqli. Ortda qolishning alohida tarkibiy qismlaridan biri sifatida, xususan, to'pni qabul qilish va uning nazorati bilan bog'liq harakatlarni tezkor faoliyatlarda samarali bajarish qobiliyati ko'rsatiladi.

Uzoq yillar mobaynida davom etib kelayotgan sezilarli ortda qolishning asosiy sabablari nimada?

Birinchi navbatda, bu sport maktablarida o'rgatish jarayoni va mashg'ulotlarning uncha yuqori bo'lmagan darajasi, texnik tayyorgarlik usuliyatidagi xatolar, murabbiylarning ma'lum bir qismida bolalar va o'smirlar bilan ishlashga ijodiy yondashuvning yo'qligi tufaylidir.

O'zbek futbolida ijrochilarning cheklangan imkoniyatlari – zahira tayyorlashda ko'p yillar davomida atletizmning ustuvor bo'lganligi natijasi.

Futbol taraqqiyotining hozirgi bosqichida o'yin shiddati o'sib boryapti, bu o'yinchidan, eng avvalo, kutilmaganda o'zgaradigan vaziyat, chegaralangan vaqt va makon sharoitida texnik-taktik usullarni tez va samarali bajara bilishni talab etadi.

Bugungi kunda muvaffaqiyatlarga erishishni istagan jamoa tez o'ynashi, ya'ni oqilona texnikaga ega bo'lgan va uni tezkor harakatlar bilan uyg'unlashtira oladigan o'yinchilardan iborat bo'lishi lozim. Shunga ko'ra ayrim futbol mutaxassislari "tezkor texnika" degan atamani qo'llaydilar.

Hujum va himoya orasidagi kurashlar o'z zaminida fintlar, dribling va tez hamda aniq yashirin uzatishlar yotadigan o'tkir texnika yordamidagina hujum foydasiga hal bo'lishi mumkin.

Mamlakatimiz va chet el mutaxassislarining fikricha, ommaviy mudofaa chog'ida golli holatlar faqat to'pni oqilona, tez va aniq qabul qilish orqali yuzaga keltiriladi. Bunday sharoitda, odatda, to'pli o'yinchi yoki uning sheriklari ikki-uch raqibni ishonch bilan aylanib o'tish ko'magidagina zarba berish mumkin bo'lgan vaziyatga chiqa oladilar.

Biroq bu, ayniqsa, fintlar, aldab o'tishlar bobidagi alohida mahorati g'ayri-oddiy darajada yuksak bo'lgan futbolchilarninggina qo'lidan keladi.

Texnik ko'nikmalar oddiy, tezkor va maqsadga muvofiq bo'lishi kerak. Ilgari juda muhim sanalgan texnik usullar, masalan, to'pni butunlay to'xtatish o'yinda juda kam qo'llanadigan bo'ldi, zero, zamonaviy oqilona o'yinda to'pni to'xtovsiz ravishda harakatga uzatishga o'tib borilyapti. Ikkinchi tomondan, ayrim texnik usullar katta ahamiyatga ega bo'lib qoldi. Bu yerda gap fintlar, aylanib o'tish, yashirin uzatish ustida ketyapti.

Ammo aylanib o'tishni o'yinchilar juda yaxshi o'zlashtirib olganlaridagina u muvaffaqiyat keltirishi mumkin.

Shuning uchun texnik tayyorgarlik ko'p yillik jarayonning mantiqiy bir halqasi hisoblanadi va uning har bir bosqichi o'z muayyan maqsadlari, vazifalariga ega. Axir, dastlabki o'rgatish bosqichida o'yin usullarini o'zlashtirib olishdagi qayd etilgan orqada qolishlar futbolchilarning keyingi tayyorgarligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Texnik tayyorgarlik turli mashg'ulot vositalarining tasodifiy yig'indisi bo'la olmaydi. Muhimi, shunday vositalarni tanlab olish kerakki, ular ko'p yillik

tayyorgarlik jarayonining har bir bosqichida o'yin texnikasini muvaffaqiyatli o'zlashtirishga zarur ijobiy ta'sir o'tkazsin.

Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligida tizimli yondashuv tasodifiy hol emas. Uni texnik tayyorgarlikning etilgan muammosini hal etish va muayyan usuliyat yordamida boshqariladigan o'rgatish jarayonini yaratish zarurati taqozo etadi.

Tizimli yondashuv tayyorgarlikning barcha elementlarini yagona dinamik tuzilmaga birlashtirish va hisobga olishni nazarda tutadiki, bunda har bir element u yoki bu texnik usulning dinamikasi va mukammalligi darajasini ajratishga imkon beradigan tizimli sifatga ega.

Ma'lumki, texnik mahorat futbolchi biladigan texnik usullarning hajmi va serqirraligi, shuningdek, ularni o'yin sharoitida samarali qo'llash malakasi bilan tavsiflanadi. Futbol texnikasi to'p bilan muomala qilish uslublari va usullarlarining katta guruhi yig'indisidan iborat ekan, uni o'rganish murakkab va uzoq jarayonga aylanadi.

Kam vaqt va kuch sarflab o'rgatish masalalarini hal etishda o'rganilayotgan materialni tizimlashtirish va texnikaga o'rgatishning oqilona izchilligini aniqlash katta ahamiyatga ega.

Mashg'ulot jarayonini optimallashtirish muammosini echishga imkon beradigan usullardan biri modellashtirish hisoblanadi.

Bolalarning o'quv-mashq jarayonida model maqsad va vazifalari umumiy bo'lgan va, albatta, bir-birini to'ldiradigan maqsadli mashqlar guruhidir. Bunday modellar mashg'ulot darsini yetarlicha aniq mashqlantirish yo'nalishida qurish imkonini beradi. Mashqlarning aniq izchilligi shug'ullanuvchilar tomonidan ancha yengil qabul qilinadi va zarur himoyadagi faoliyatni bajarish uchun yo'l ochadi.

Futbolchilar texnik tayyorgarligini nazorat qilish mashg'ulotlar jarayonining majburiy qismi bo'lib, uni bir necha yo'l bilan o'tkazish mumkin. Bu yo'llar har bir o'rgatish yili uchun aniq bo'lishi va imkon qadar muvaffaqiyatlarni tavsiflovchi miqdoriy ko'rsatkichlarda ifodalanishi darkor.

Baholashning keng tarqalgan yo'li – texnikani ko'rib baholash. Biroq bu sub'ektiv usul: ko'rib baholashda hozircha yagona mezonlar yo'q va shuning uchun mutaxassislarning o'yinchilar texnik mahorati darajasi to'g'risidagi fikrlari turlicha.

Bevosita o'yinlar vaqtida qayd etilgan ma'lumotlarni eng seraxborot deb hisoblash kerak (bu holatda futbolchining texnikasi emas, ko'proq texnik-taktik mahorati baholanadi). Texnik-taktik mahoratni qayd etishning bunday shakli har bir matchda bajariladigan o'yin harakatlarining hajmi va aniqligi tizimli ravishda qayd etilgan holdagina seraxborot bo'la oladi.

Boshlang'ich o'rgatish bosqichida modeldan dasturiy materialning o'zlashtirilishi darajasini baholashgina emas, balki qaysi material yetarlicha o'zlashtirilmaganligini aniqlashda yordam beradigan test sifatida foydalanish mumkin. O'rganilgan priyomlar va harakatlarning barqarorligi darajasini ko'rish uchun testni (modelni) birmuncha vaqtdan keyin takrorlash mumkin.

Takomillashtirish bosqichida texnika darajasini baholash uchun boshqa ko'rsatkichlardan foydalaniladi:

- 1) texnika hajmi yoki futbolchi o'yinda bajaradigan harakatlar miqdori;
- 2) o'yinda harakatlarning rang-barangligi;
- 3) texnikaning samaradorligi hamda ishonchliligi va, albatta, uning tezkorlikda bajarilishi.

Sportchilarning texnik tayyorgarligini nazorat qilmay turib, o'rgatish jarayonidagi tipik kamchiliklarni aniqlash va alohida xato harakatlar hamda texnik muammolarning oldini olish mumkin emas.

Tayyorgarliklar o'rtasida o'zaro va qayta bog'liqliklar bo'lmasa, turli bosqichlarda sportchilar tayyorgarligi tizimini boshqarish qiyinlashadi. Bu esa, o'z navbatida, terma jamoalarimiz va yuqori malakali jamoalarimizning ko'proq qoniqarsiz chiqishlarida, o'yinchilarimizning alohida texnik mahorat bobida eng yaxshi chet el sportchilaridan ortda qolishlarida o'z aksini topadi.

Mana shuning uchun ham bugungi kunda tayyorgarlikning bu turida mavjud ortda qolishni tezkorlik bilan yengib o'tishga imkon beradigan o'yin texnikasini

o'rgatishga yangicha yondashuvlarni izlash hamda amaliyotga tatbiq etish masalasi alohida kasb ahamiyat etyapti.

5.2. Boshlang'ich o'rgatish-sport texnikasini shakllantirish bazasi sifatida

Mamlakatimiz futbolchilarining mahorati darajasini oshirish zahiralari tayyorlash sifatini uzluksiz ravishda yaxshilash bilan chambarchas bog'liq.

Butun o'quv-mashq jarayonini yosh futbolchilar tayyorgarligining serqirraligini ta'minlovchi mezonlar bo'yicha dasturlashtirish zarur.

Yosh sportchilarni tayyorlashda o'yin texnikasini o'zlashtirish hamda o'yin sharoitlariga yaqin variativ sharoitlarda texnik usullarning keng "assortiment"ini bajarish ko'nikmalarini takomillashtirish ustidagi ish samaradorligini oshirish ham juda muhim.

Yosh futbolchilar va yuqori malakali jamoalar uchun o'ynaydigan sportchilarning texnik-taktik harakatlari aniqligi ko'rsatkichlarini taqqoslaganda, salbiy izchillik ko'zga tashlanadi: bolalik yoshida ko'p xatolar bilan bajarilgan usullar sportdagi yetuklik davrida ham shunday nuqsonlar bilan bajariladi.

Texnik-taktik tayyorgarlikning uncha yuqori bo'lmagan darajasini bolalik va o'smirlik davridagi o'quv-mashg'ulot jarayoni muammolari bilan bog'laydilar.

Bu, ayrim tadqiqotlardan olingan ma'lumotlarga ko'ra, yosh futbolchilarning mashq va musobaqa faoliyatlari orasidagi nomuvofiqlik natijasidir. Lekin hozirgi vaqtda bu muammo deyarli o'rganilmagan sanaladi.

Balki, shunday holat harakat ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha rejali va maqsadga yo'naltirilgan ish olib borilayotgan vaqtda bo'lajak sportchilarga o'rgatish davrining dastlabki bosqichlarida, amalda yuz berganidek, sport texnikasi asoslarining yuzaga kelishiga sabab bo'lar.

Ma'lumki, harakatlarni bosqichma-bosqich shakllantirish nazariyasi qoidalariga asoslangan futbol texnikasiga dastlabki o'rgatish jarayonini tashkil

etish uni boshqarish imkoniyatini beradi va mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishga yordamlashadi.

Harakat sifatlarini rivojlantirish asosida ixtisoslashuvning birinchi bosqichida organizmning akkumulyativ (to'plovchi) adaptatsiya, ya'ni moslashuv qobiliyatlaridan foydalanish yotadiki, bunda takrorlanuvchi ta'sirlar tufayli asosiy harakat tizimlarini shakllantirish sodir bo'ladi. Shunday qilib, o'rgatishning dastlabki bosqichida mashg'ulot vositalarining butun xilma-xilligi va katta hajmini qamrab olishga ko'maklashadigan variativlik ilgari suriladi.

O'yin texnikasini o'rgatish uzoq muddatli jarayon bo'lib, u o'rgatish yo'llariga taqsimlanadi (bunda har bir yil dasturni siklik ravishda, lekin sifat jihatidan ancha yuqori darajada takrorlaydi), shuning uchun ham unda rejalashtirish alohida o'rin tutishi kerak.

Futbol texnikasiga o'rgatish jarayonini shartli ravishda ikki bosqichga bo'lish mumkin, ular kelajakdagi texnik qurollanganlik darajasini belgilaydi.

Birinchi bosqich birinchi, ikkinchi, uchinchi o'rgatish yillarini o'z ichiga oladi, bunda tegishli mashqlar yordamida ko'pgina oddiy va murakkab texnik elementlarni, futbol usullarini egallab olish hamda harakat ko'nikmalarining boy zahirasini o'zlashtirish amalga oshadi.

O'rgatishning boshlang'ich davri oddiy sharoitda, turgan joyda yoki kichik tezlik bilan, vaqt tanqisligisiz, dumalab ketayotgan to'p bilan, qarshiliksiz va h.k. bajariladigan ko'p miqdordagi bir maqsadli mashqlarning qo'llanishi bilan tavsiflanadi, bu esa barqaror sharoitlarda mustahkam ko'nikmalarni shakllantirishga ko'maklashadi.

O'rgatishning ikkinchi bosqichi – bu to'rtinchi, beshinchi, oltinchi yillar bo'lib, bunda futbol ixtisosini e'tiborga olgan holda haqiqiy o'yin sharoitlariga maksimal darajada yaqinlashtirilgan maxsus vositalar qo'llanilib, texnikani chuqur o'rgatish amalga oshiriladi.

O'rgatish vaqtida foydalaniladigan mashqlar tarkibida ko'p miqdorda birikmalar, bog'lamlar, qarshiliklar, sharoit va harakatlarning tez almashinishi

mavjudligi bilan tavsiflanadi hamda musobaqa sharoitiga yaqin sharoitlarda texnikani barqarorlashtirishni nazarda tutadi.

Amaliyotda qo'llanayotgan usuliyat yetarlicha samarali emas, u sport maktablari o'quvchilarining texnik usullardan oqilona foydalanishlariga, jumladan, bir-biri bilan uyg'unlashtirishlariga imkon bermaydi, degan fikr bor.

Agar futbol usullarini harakatda bajarish chog'ida ularning tuzilishi o'zgarib ketsa, yugurish vaqtida koordinatsiyaning namoyon bo'lishi to'pni tezkorlik bilan nazorat qilish vaqtidagidan tubdan farq qilsa, u holda yoshlarni turgan joyida bunday usullarga o'rgatish, tezkorlik sifatlarini to'psiz mashqlar yordamida rivojlantirish samarasiz bo'ladi.

Shunga ko'ra yosh futbolchilarni tayyorlash jarayoni shunday qurilishi kerakki, texnik usullar bir-biridan ajratilgan holda (amaliyotda bu tez-tez uchrab turadi) emas, balki, odatda, o'yin vaziyatlarida ko'p uchraydigan tarzda uyg'unlashtirilgan holda ("bog'lamlarda") o'rgatilishi va takomillashtirilishi zarur.

Futbolchining mahorati kuchli vaqt tanqisligi va psixikaning haddan ortiq qo'zg'alganligi sharoitida oqilona harakatlarni amalga oshirish malakasi bilan belgilanadi, bu golli vaziyatlarni yuzaga chiqarish chog'ida ayniqsa yaqqol namoyon bo'ladi.

O'yin mantiqiga ko'ra o'rgatishni to'pni harakatda qabul qilishdan boshlash va bunda zarbani tezkorlikda va xilma-xil usulda bajarish ko'nikmasini shakllantirish lozim. Tabiiyki, tezkor talabalarga erishish maqsadida murabbiylar jismoniy sifatlarni tez rivojlantirishga harakat qiladilar, mushaklarning tezlik-kuch imkoniyatlarini o'stiradilar, bu esa harakatlar aniqligiga, to'p bilan nozik muomala qilishga putur etkazadi.

Futbolda asosiy texnik usullar tezkorlik va aniqlikni uyg'unlashtirgan holda bajariladi, lekin aniqlikka talabning ortishi tezkorlikning susayishiga, tezkorlikni oshirish esa aniqlikning pasayishiga olib keladi. Murabbiyning vazifasi tezkorlik va aniqlikni oqilona uyg'unlashtirib tarbiyalash uchun qo'yilgan maqsadlarni ularning nozik jihatlarini ilg'ab almashlashdan iborat.

Turli yoshdagi bolalarda aniqlikni mashq qildirishning uch asosiy bosqichini farqlaydilar:

1) 7 yoshdan 8-11 yoshgacha – umumiy harakat tayyorgarligi, sezgirlikning barcha turlarini rivojlantirish, asosiy futbol ko'nikmalarini o'zlashtirish bosqichi;

2) 11 yoshdan 14-15 yoshgacha, jinsiy yetilish davri boshlanishiga qadar – futbol texnikasi “maktab” ini o'zlashtirish, tezlik sifatlarining rivojlanishi bosqichi;

3) jismoniy yetilish davri tugaganidan keyin – texnik mahoratni takomillashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarlikni orttirish, alohida imkoniyatlarni ochish bosqichi.

Yuqorida aytilganlardan kelib chiqib, texnik priyomlar va ularning o'rgatish jarayonidagi izchilligini ko'rsatish mumkin; 1) jonglyorlik; 2) oyoq bilan zarba berish; 3) to'pni uzatishlar; 4) to'pni qabul qilish; 5) to'pni olib yurish; 6) to'pni olib qo'yish; 7) bosh bilan o'ynash; 8) to'pni o'yinga yon chiziqdan qo'l bilan kiritish (Aut).

Futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda boshqa usuliy yondashuv yosh xususiyatlari va standart maydonlarning nomuvofiqligiga diqqat qilishdan iborat edi.

O'yinni olib borish sharoitlarini o'zgartirib, shunga erishdilarki, jamoani shakllantirish va tayyorlash tamoyilini o'zgartirish zarur bo'ldi. Bunday sharoitda jismoniy tayyorlik hamda jismoniy rivojlanishdagi tanqislik o'rnini texnik-taktik tayyorgarlik vositalari bilan bosish zarur edi.

11-12 yoshli futbolchilar musobaqalarini o'tkazishning tajribalar asosida ishlab chiqilgan shartlari o'yin faoliyatining mazmuniy jihatini ancha yaxshiladi.

Aldab o'tish va to'pni olib qo'yish kabi texnik-taktik harakatlarning 1,5 barobardan ko'proqqa, golli vaziyatlarning 82,5% ga keskin ortishi alohida kuchli o'yinchilarning o'sib borayotgan qiymatini belgilaydi va ulardan o'yinlarda yaxshiroq foydalanishni nazarda tutadi.

Futbol texnik usullarining murakkablik darajasi yuqori bo'lgan, koordinatsion jihatdan ancha og'ir sport turiga kiradi va koordinatsiya qobiliyatlariga yuqori talablar qo'yadi.

Tayyorgarlikning muayyan bosqichida yosh futbolchilarning texnik imkoniyatlarini samarali ro'yobga chiqarish uchun murabbiy chaqqonlikning turlicha namoyon bo'lishida yosh xususiyatlarining ahamiyatini yaxshi bilishi lozim.

Tabiiy yosh dinamikasi hisobga olingan tajriba tadqiqotlari tekshirilayotgan sifatlarning o'sishidagi sur'atlar noteksligini ko'rsatdi .

Shuning uchun bajarilayotgan harakat faoliyatlariga xos xususiyatlardan kelib chiqib, chaqqonlikning alohida jihatlarini takomillashtirish izchilligining taxminiy sxemasini ularning ko'rsatilgan yosh davrlarida ko'proq rivojlantirilishiga bog'liq holda tavsiya etish mumkin:

- 9-10 yosh – harakat faoliyatida yugurish yo'nalishining silliq o'zgarishlari (burilishlar tipida) bo'ladi:

- 11-12 yosh – uncha katta bo'lmagan amplitudali harakat faoliyatlarida yugurish yo'nalishining (to'g'ri chiziq bo'ylab yugurishga nisbatan) o'zgarishi;

- 13-14 yosh – yugurish yo'nalishini keskin o'zgartirib bajariladigan harakat faoliyatlarida (“siniq chiziqlar” tipida) va chaqqonlikning barcha ko'rsatilgan jihatlarini;

- 15 yoshdan boshlab – bajarish tezligiga ahamiyat bergan holda chaqqonlikning barcha ko'rib chiqilayotgan jihatlarining 16 yoshdan 17 yoshgacha ustuvor ta'siri.

Bu muammoga e'tibor qilish o'yinning texnik priyomlarini egallash hamda musobaqa faoliyati sharoitida ularni amalga oshirish muvaffaqiyatini belgilaydi.

Mazkur muammo ustidagi tadqiqotlar tahlili ushbu bo'lim nechog'li keng ekanligini ko'rsatdi, shuning uchun ayrim kontseptsiyalar ilmiy-usuliy adabiyotlarda o'z aksini topmagan. Shu sababli ham bugungi kunda texnik tayyorgarlikka yangi yondashuvlarni izlash va ularni amaliyotga tatbiq etish muammosi ilgari suriladiki, u ortda qolish muammosini tezlik bilan yechish hamda futbolimizni texnik mahoratning ancha yuqori darajasiga olib chiqish imkonini bergan bo'lur edi.

5.3. Sport o'yinlarida musobaqa faoliyatini baholash

Mamlakatimiz sportida yuqori natijalarni yanada oshirishning bugungi bosqichi professional asosga o'tishi bilan tavsiflanadi. Bu sportchilarning tayyorgarligini boshqarish sifatiga yuksak talablar qo'yadi, buning zaruriy sharti esa erishilgan mahorat darajasini ob'yektiv, ya'ni holis baholashdir. Bunday bahoning asosini boshqa ko'rsatkichlar qatorida musobaqa faoliyatini nazorat qilish natijalari ham tashkil etadi, chunki faqat raqib bilan keskin yakkama-yakka bellashuv sharoitida sportchilar tayyorgarligining ijobiy va salbiy tomonlari to'la namoyon bo'ladi.

Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash dasturlarining mazmuni ma'lum darajada o'yinchilarning musobaqa faoliyatini nazorat qilish natijasida olingan axborotning to'laligi va ishonchliligiga bog'liq.

Sport o'yinlarida o'yinchilarning musobaqa faoliyati va sport mahoratini baholash uchun asosiy mezonlar sifatida mutaxassislar samaradorlik va natijalilik ko'rsatkichlaridan foydalanishni tavsiya etadilar.

Futbolchilarning musobaqa faoliyatini nazorat qilish va baholash masalalari bevosita yoki bilvosita tarzda ko'pgina mutaxassislarning diqqat markazida turadi. Lekin har bir muayyan holat tadqiqotchi oldida turgan alohida xususiy masalalarninggina hal etilishi bilan chegaralangan.

Shu bilan birga jamolar bilan olib boriladigan ishlarning eng muhim talablari mazkur muammoning yechimiga har bir o'yinchining jamoa o'yini natijasiga qo'shgan hissasini baholash nuqtai nazaridan ham, o'quv-mashq jarayonini boshqarish nuqtai nazaridan ham tizimli yondashish zaruratini taqozo etadi.

Ko'pgina mutaxassislar musobaqa faoliyatini eng muhim hisoblab, uni integral ko'rsatkich darajasiga ko'taradilar, sport natijasini esa o'quv-mashq jarayoni samaradorligining yetakchi mezonlaridan biri deb sanaydilar. Shuning uchun mashg'ulot jarayonini bajarishda jamoa va alohida o'yinchilarning musobaqa faoliyatini tahlil etishga ko'p kuch berish tavsiya etiladi, negaki faqat mas'uliyatli musobaqalar sharoitida sportchilar tayyorgarligining ijobiy va salbiy

jihatlari to'la namoyon bo'ladi. Musobaqa jarayonini chuqur o'rgangandan keyingina unga mos bo'lgan mashg'ulot tizimini ishlab chiqish mumkin.

Lekin bu yerda alohida ta'kidlash kerakki, jamoali sport o'yinlarida alohida sportchilar tayyorligi darajasini ularning musobaqa faoliyatini nazorat qilish asosida baholash ancha murakkab, mutaxassislar buni sport natijasining ko'p omilli xususiyati deb ataydilar. Bu sport o'yinlarida nisbiy qimmatga ega.

Shu bilan birga, mazkur muammo ustidagi ishlar jamoali sport o'yinlari bo'yicha ko'pchiligina mutaxassislarning diqqatini tortadi.

V.N.Platonovning nuqtai nazari esa eng ishonchli sanaladi: u sportdagi natija musobaqa faoliyatining ma'lum darajada bir-biri bilan aloqador bo'lmagan bir qator asosiy xususiyatlariga bog'liq, deb hisoblaydi. Shuning uchun ham musobaqa faoliyatining mazmuni bilan tayyorgarlikning tuzilishi orasida aniq subordinatsion munosabatlarni belgilash zarurati mavjud.

Yana V.N.Platonovning fikricha, musobaqa faoliyati samaradorligini ta'minlovchi tayyorlik omillarini aniqlash lozim. Demak, tayyorgarlikning alohida tarkibiy qismlarini takomillashtirish tizimi musobaqa faoliyatining shartli tarkibiy qismlarini aniqlash zarurati bilan chambarchas bog'lanishi kerak, chunki ular orasida yaqqol namoyon bo'luvchi subordinatsion o'zaro munosabatlar mavjud:

- 1) sportchi tayyorgarligining integral xususiyati sifatidagi sport natijasi;
- 2) musobaqa faoliyatining asosiy tarkibiy qismlari;
- 3) musobaqa faoliyatining asosiy tarkibiy qismlarini bajarish samaradorligini belgilovchi integral sifatlar;
- 4) musobaqa mashqining samarali bajarilishini ta'minlovchi asosiy funktsional parametrlar (o'lchamlar);
- 5) xususiy ko'rsatkichlar.

Shunga asoslangan holda ma'lum ma'noda sportdagi natijaning zamini hisoblangan mashg'ulotlar jarayoni samaradorligining mezonlari to'g'risidagi muammoni to'la hal etish faqat kompleks nazorat qilish yo'li bilan ta'minlanishi mumkin; u sportchilarning bellashuvlardagi faoliyati ko'rsatkichlarini albatta

hisob-kitob qilishni nafaqat inkor etmaydi, balki aksincha, taqozo qiladi, deb ta'kidlovchi mutaxassislar fikrining to'g'riligini tan olmoq kerak.

Bunda malakali sportchilar o'quv-mashq jarayonining turli tarkibiy qismlari tegishlicha tahrir etiladi va samaradorligi nuqtai nazaridan baholanadi.

Masalan, Yu.A.Morozov futbolchilarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini o'yindan oldin o'tkaziladigan badan qizdirish mashqlarining turli variantlari samaradorligini baholash nuqtai nazaridan ko'rib chiqishni taklif etadi.

Boshqa mutaxassislar mashg'ulotlarning adekvat vositalarini tanlash paytida o'yin vaziyatlari xususiyatlarini hisob-kitob qilish zarur ekanligini ta'kidlaydilar.

S.A.Savin musobaqa faoliyati ko'rsatkichlaridan o'quv-mashq jarayonini tegishlicha tahrir qilishda foydalanishni tavsiya etadi.

Alohida tayyorgarlikni oshirish va o'quv-mashq jarayonini individuallashtirish uchun musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini hisob qilishning maqsadga muvofiqligi I.A.Koshbaxtiev va M.M.Shestakov tadqiqotlarida ham o'z aksini topgan.

Mamlakatning K.Beskov, N.Lyukshinov, M.Godik, V.Lobanovskiy singari yetakchi mutaxassislari futbolchilarning eng yirik xalqaro turnirlardagi musobaqa faoliyati haqidagi ma'lumotlardan foydalanib, o'yinni rivojlantirish tendentsiyalarini tizimlashtiradilar.

Shu bilan birga, o'yinchilar musobaqa faoliyatini nazorat qilish natijalaridan foydalanish o'quv-mashq jarayoni samaradorligini baholash imkoniyati bilangina chegaralanmaydi. Ayrim mutaxassislar to'g'ri ta'kidlaganidek, jamoali sport o'yinlarida musobaqa faoliyatini nazorat qilish, boshqa jihatlardan tashqari, har bir sportchining umumjamo'a natijasiga qo'shgan hissasini aniqlashga ham qaratilishi lozim.

Hozirgi vaqtda musobaqa faoliyatini qayd qilishning bir necha usuliyati mavjud.

Masalan, ba'zi mualliflar musobaqa faoliyatini shartli belgilar vositasida qayd qilib borishni tavsiya etadilarki, ularning tahlili yo'l qo'yilgan

kamchiliklarning xususiyati, asosiy o'yin usullarining miqdori va bajarilish yo'llari to'g'risida fikr yuritishga imkon beradi.

Ayni vaqtda, bunday usuldan foydalanish ko'p sonli ramziy belgilarni eslab qolishni talab qiladi, bu kuzatuvchining ishini ancha murakkablashtiradi, shuningdek, bajarilayotgan harakatlarning sifatijihatlarini aks ettirishga imkon bermaydi.

Boshqa mutaxassilar ham o'yinchilar musobaqa faoliyatini qayd etishning grafik (chizma) usulini tavsiya etadilar, lekin bu o'yin maydoni yohud futbol maydonining miqyosi kichraytirilgan sxemasida amalga oshiriladi. Bu yo'lning asosini texnik-taktik harakatlar va ularni amalga oshirish o'rinlarini shartli belgilar bilan ko'rsatish tashkil qiladi.

Asosiy texnik-taktik harakatlarning butun majmuasini nisbatan to'la qayd etishga imkon yaratuvchi ancha zamonaviy yo'l stenografik yozuv usuli sanaladi. U yuqori malakali jamoalarning ish amaliyotida keng qo'llaniladi.

Qator mutaxassislarining fikricha, avvaldan ishlab chiqilgan bayonnomadan foydalanish musobaqa faoliyatini qayd etishning eng oqilona usuli hisoblanadi.

Musobaqa faoliyatini qayd etish natijalariga ishlov berishni tezlashtirish maqsadida mutaxassislar tomonidan boshqaruv pultida maxsus klavishli moslamalari bo'lgan o'zi yozadigan asboblardan foydalanishga qator urinishlar amalga oshirildi.

Musobaqa faoliyatini qayd etishning eng zamonaviy yo'li asosiy texnik-taktik harakatlarni diktofonga magnit yordamida yozib olish bo'lib, uni maxsus bayonnoma blankasiga shifrini ochgan holda yozish hamda alohida sportchilar va umuman butun jamoa o'yinining miqdoriy-sifat xususiyatlarini hisob-kitob qilish uchun keyinchalik grafik yozuvda ifodalash mumkin. Bunda musobaqa faoliyati tuzilishini eng to'liq aks ettirgan texnik-taktik harakatlar qayd etiladi.

Shunday qilib, hozirgi vaqtda jamoali sport o'yinlarida o'quv-mashq jarayonining samaradorligi darajasinigina emas, har bir alohida sportchining o'yin natijasiga qo'shgan hissasini ham aniqlash uchun zarur bo'lgan ancha katta hajmli ko'rsatkichlarni tegishli mezonlar bilan taqqoslash, ya'ni baholash lozim.

Maxsus adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, jamoali sport o'yinlarida musobaqa faoliyatini baholash jarayonini mutaxassislar 2 nuqtai nazardan: birinchidan, baholash mezonlarini tanlash nuqtai nazaridan, ikkinchidan, baholash usulini tanlash nuqtai nazaridan tekshiradilar.

Masalan, futbolda eng keng tarqalgan amaliyot – o'yinda bajarilgan alohida va umumjamo'a texnik-taktik harakatlarining miqdoriy (hajmi) hamda sifatiiy jihatlarini (hatolar foizi yoki samaradorlik koeffitsienti) bo'yicha musobaqa faoliyatiga baho berishdir.

Hozirgi paytda musobaqa faoliyatini baholash mezonlari sifatida boshqa ko'rsatkichlar ham tavsiya etiladi. Masalan, V.V.Solomenko yorib o'tuvchi hujumlarning miqdoriy va sifat o'lchamlarini qo'llashni taklif qiladi. Hujum harakatlarini integral baholashni M.A.Godik, P.P.Cherepanov, R.Z.Galeev tavsiya etadilar.

Musobaqa faoliyatini baholashga yangicha yondashuv S.A.Savin va M.S.Kim tomonidan ishlab chiqildi. Uning mohiyati barcha texnik-taktik harakatlarni birlashgan va erkin harakatlarga taqsimlashdan iborat bo'lib, bu to'pli yohud to'psiz o'yinchilar harakatlarining konstruktiv hamda vayron etuvchi jihatlarini ko'rib chiqishga imkon beradi.

S.G.Bakshin o'yin jarayonida sportchi bajaradigan tezkor faoliyat hajmini qayd qilishning samarali usulini taklif qiladi; bunday faoliyat ko'rsatkichlari ham mutaxassislar tomonidan futbolchilar musobaqa faoliyatini baholashda qo'llaniladi.

Yuqori sport mahorati harakatlarning ishonchliligi va bexatoligi bilan tavsiflanadi deb hisoblaydigan nuqtai nazar ba'zan amaliyotda foydalaniladigan yana bir mezon – o'yin faoliyati davomida yo'l qo'yilgan hatolar miqdoriga qarab baholashni nazarda tutadi. Biroq o'yin chog'idagi hujumda aytib o'tilgan ko'rsatkichni yaxshilashga intilish sportchilarni haddan ortiq ehtiyotkorlikka undaydi. Ayni vaqtda mazkur ko'rsatkich samaradorlik ko'rsatkichining tarkibiiy qismi hisoblanadi, demak, uni mustaqil holatda ajratib ko'rsatish mumkin emas.

Samaradorlik deganda, umuman, faoliyatning foydaliligi yoki maqsadga muvofiqligi tushuniladi. O'yinchilarning musobaqa faoliyati samaradorligi

ko'rsatkichini tekshirgan Z.E.Cherniy, V.A.Platonov, X.X.Sternin uning qiymati raqib mahoratiga bog'liqligini qayd etadilar. Boshqa mualliflar bu ko'rsatkichning sportchilar jamoasi tarkibida bajaradigan o'yin funksiyalariga bog'liqligini ayirib ko'rsatadilar.

Musobaqa faoliyatini baholash muammosini shu muolajani amalga oshirish usulini tanlash nuqtai nazaridan qarab chiqqanda, jamoali sport o'yinlarida maqsad va vazifalarga ko'ra qayd etiladigan kattaliklar:

- 1) boshqa o'yinchilar va jamoalarning ko'rsatkichlari bilan;
- 2) avvalgi kuzatuvlarning ko'rsatkichlari bilan;
- 3) ilgari o'tkazilgan o'yinlarning eng yaxshi ko'rsatkichlari bilan;
- 4) eng yaxshi o'yinchilar va jamoalarning ko'rsatkichlari bilan;
- 5) o'yinda g'alabaga erishish uchun sharoit yaratadigan ko'rsatkichlar bilan;
- 6) baholash shakllari ko'rsatkichlari bilan – taqqoslanishi mumkin;

Shubhasiz, musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini baholashning sanab o'tilgan yo'llari o'quv-mashq jarayonini boshqarishda ham, har bir o'yinchining jamoa o'yini yakuniga qo'shgan hissasini aniqlashda ham yaroqliligi darajasi jihatidan turlicha.

Masalan, musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini boshqa jamoalar va alohida sportchilarning o'yin o'lchamlari bilan taqqoslash ana shu taqqoslanayotgan ko'rsatkichlar orasidagi tafovutlar xususiyati hamda qiymatini aniqlashga imkon beradi – ko'proq-kamroq, yaxshiroq-yomonroq va hokazo.

Yaxshi ma'lumki, bunday ma'lumot faqat muayyan raqib bilan uchrashuvga tayyorlanish vaqtidagina jamoa va alohida o'yinchilar strategiyasi hamda taktikasini ishlab chiqishga yordam beradi. Lekin o'quv-mashq jarayonini boshqarish yoki har bir sportchining jamoa o'yini natijasiga qo'shgan hissasini baholash uchun buning o'zi kamlik qiladi.

Izchil o'zgarishlar jarayonida qayd etiladigan musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini avvalgi o'yinlardagi nazorat natijalari bilan taqqoslash qayd etiladigan qiymatlardagi o'zgarishlar yo'nalishi hamda siljish darajasini

aniqlashgagina yordam beradi – ko'proq-kamroq, yuqoriroq-pastroq, yaxshiroq-yomonroq va hokazo.

Masalan, futbolchilarning musobaqa faoliyatini 15 daqiqalik o'yin kesmalari bo'yicha nazorat qilish malakali sportchilarning maxsus chidamliligi darajasini bilvosita aks ettiruvchi o'yin davomidagi miqdoriy va sifat ko'rsatkichlari diagrammasinigina kuzatish imkonini beradi.

Keyingi vaqtlarda futbol amaliyotida musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini baholash nuqtai nazaridan yondashuv tobora ko'proq qo'llanilyapti, bunday baholash haqiqiy qiymatlarni muayyan andoza (etalon) yoki musobaqa faoliyati samaradorligiga xos model o'lchamlar bilan solishtirishga asoslanadi. Aftidan, bu modellar muvaffaqiyatga erishish uchun intilish zarur bo'lgan musobaqa faoliyati darajasini ko'rsatadi.

Shuningdek, model xususiyatlaridan foydalanish o'yinchilar tayyorgarligidagi sifat o'zgarishlarini aks ettirmaydigan musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarining faqat nisbiy baholarini olishga imkon beradi.

Bizningcha, shu nuqtai nazardan qaraganda, olingan musobaqa faoliyati ko'rsatkichining qo'llaniladigan andozadan farqlanish darajasiga nisbatini aniqlashga imkon beruvchi baholash usuli eng qulaydir.

Albatta, bunday yondashuv malakali sportchilarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari bahosini o'yinchilar tayyorligi alohida tomonlarining zaruriy takomillashuvi o'lchamlarini ko'rsatuvchi mutlaq qiymatlarda olish uchun sharoit yaratadi.

Shunday qilib, hozirgi vaqtda jamoali sport o'yinlarida har bir o'yinchining jamoa o'yini natijasiga qo'shgan hissasini aniqlash, shuningdek, o'quv-mashq jarayonini optimallashtiruvchi tahrirlar kiritish uchun qo'llanadigan musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini baholash usullari ishlab chiqilgan.

5.4. Futbolda musobaqa faoliyatining tuzilishi va uning samaradorligi mezonlari

So'nggi vaqtlarda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimining rivojlanishi ikki yo'nalishda boryapti. Ularning birinchisi an'anaviy yo'nalish bo'lib, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining hajmi hamda shiddatini oshirish bilan bog'liq. Ikkinchisi ularni sifat jihatidan takomillashtirish masalalarini aks ettiradi.

Bunday yondashuvni amalga oshirishning samaradorligi ko'p jihatdan rejalashtirishda musobaqa faoliyati tuzilishi haqidagi axborotdan foydalanishga bog'liq.

Musobaqa faoliyatining asosi texnik-taktik harakatlar hisoblanadi. Shuning uchun futbol mutaxassislari asosiy texnik-taktik harakatlarning miqdoriy va sifat ko'rsatkichlarini aniqlashga katta ahamiyat beradilar.

Texnik-taktik harakatlarning bir o'yindagi umumiy miqdori o'zaro farqlanadi va raqibga, shuningdek, shu texnik-taktik harakatlarni bajaruvchi o'yinchilar malakasiga bog'liq bo'ladi hamda o'yinlar seriyasidagi bir o'yinda o'rtacha 826 tani tashkil etadi.

Bu ko'rsatkich har bir jamoa uchun alohida, o'ziga xos, biroq mazkur ko'rsatkichning o'yin natijasi bilan aloqadorligi to'g'risidagi fikrlar bir-biridan ancha yiroq.

Masalan, N.M.Lyukshinov texnik-taktik harakatlar umumiy hajmining o'yin natijasiga bog'liq emasligi to'g'risida yozadi. O'z navbatida M.M.Shestakov bu ko'rsatkichni o'yinlar seriyasida jamoa o'yinining natijasini belgilovchi omillar sirasiga kiritadi. G.A.Smirnov bir tomondan texnik-taktik harakatlar miqdori va o'yin natijasi, ikkinchi tomondan, xatolar foizi va g'olib chiqilgan o'yinlar orasida muayyan bog'liqlik borligini ta'kidlaydi.

Mualliflar futbolchilarning texnik mahorati osha borishi sayin yoki u qadar kuchli bo'lmagan raqib bilan uchrashganda, texnik-taktik harakatlar miqdori ham ortishini qayd etadilar. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, turli texnik-taktik

harakatlarni bajarish samaradorligi jamoaga to'pni uzoqroq muddat nazorat qilish imkonini beradi. Agar jamoa o'yini samaradorligi 30% xatodan 23%ga yaxshilansa ($P < 0,01$), bir o'yin davomida texnik-taktik harakatlar hajmi 656,3 harakatdan 751,5 tagacha ortadi ($P < 0,05$). Bu V.Lobanovskiy, Yu.Morozov xulosalariga muvofiq keladi: ular o'yin toifasi jahonning eng yaxshi jamoalari bilan uchrashuvlar hisobiga, oshirilganda, jamoali texnik-taktik harakatlar miqdori ham jiddiy ravishda ko'payishini aytib o'tadilar. Bu fikr ham xatolar 30-25% va undan kamroq bo'lsa, jamoa deyarli mag'lub bo'lmasligini aniqlagan tadqiqotlarning xulosalariga zid emas.

Malakali futbolchilarning to'p bilan bajaradigan asosiy harakatlari sirasiga to'pni turli yo'nalishda qisqa va o'rta masofalarga uzatish, harakatdagi o'yinchiga uzatish, olib yurish, olib qo'yish, tutib qolish kabilar kiradiki, ular birgalikda jamoaning o'yin davomidagi barcha texnik-taktik harakatlari 73,4% ini tashkil etadi. Ilgarigidek, o'yinni olib borishning bosh vositasi jamoaning o'yin maydonidagi barcha harakatlari 43,1% ini tashkil qiladigan to'p uzatishlardir.

Masalan, to'pni har xil yo'nalishlarda qisqa va o'rta masofalarga uzatishlar o'yindagi barcha texnik-taktik harakatlar umumiy miqdorining 27,3% iga, xatolar esa 12,7% ga to'g'ri keladi. Bunday ustunlik to'pni ancha uzoq muddat nazorat qilib turishga imkon beruvchi o'yinni tashkil etish xususiyati bilan izohlanadi, bu jamoaning oldiga qo'yilgan muayyan vazifalar doirasi muvaffaqiyatliroq hal etilishini, to'p yo'qotilgan hollarda esa jamoaviy saralash amalga oshirilishini ta'minlaydi.

Shuningdek, ta'kidlash joizki, to'pni orqaga va maydonga ko'ndalang yo'nalishda uzatishlar tayyorgarlik hujum harakatlari hisoblanadi. To'pni turli yo'nalishlarda qisqa va o'rta masofaga uzatishlar miqdori va sifati texnik-taktik harakatlarning o'yinlar seriyasida jamoa o'yini natijasiga hujum harakatlarini kuchaytirishni mo'ljallab ta'sir ko'rsatuvchi guruhiga mansubdir.

Jamoa o'yinida mudofaa harakatlarining samaradorligi esa, eng avvalo, himoya harakatlarining hajmi va sifatiga, shuningdek, harakatga uzatilgan to'plar hajmiga bog'liq. Bu uzatishlarning jamoalar musobaqa faoliyati samaradorligiga

ta'sir fakti ilgari ham qayd etilgan. Bir o'yinda to'pni harakatga uzatishlar hajmi texnik-taktik harakatlar umumiy miqdorining 7% ini, xatolar esa 22,1% ini tashkil etadi.

Malakali futbolchilar musobaqa faoliyatining ko'rsatishicha, g'alabaga erishilgan uchrashuvlarda o'yinchilar uzun uzatishlarni o'rtacha $18,5 \pm 6,8$ marta bajardilar. Bu mazkur texnik-taktik harakat o'rtacha $34,5 \pm 6,8$ marta bajariladigan durang uchrashuvlardagidan ancha kam ($P < 0,05$). Biroq ularning samaradorligi g'alaba qozonilgan o'yinlarda ancha yuqori bo'ldi, xatolar miqdori o'rtacha $34,0 \pm 08,0\%$, durang o'yinlarda esa $46,0 \pm 5,0\%$ ($P < 0,05$).

Korrelyatsion aloqadorlik tahlilining ko'rsatishicha, raqib darvozasiga eng ko'p miqdordagi zarba, odatda, raqibning jarima maydoniga yuqorilatib uzatishlar yoki o'qday uchirib uzatishlar bilan yakunlanadigan pozitsiyali hujumlar amalga oshirilganidan so'ng beriladi (texnik-taktik harakatlar umumiy miqdorining 3,8% i va xatolar 55%) ($r=0,555$; $P < 0,01$). Ushbu omilning sababi shundaki, bunday hujumlarning hajmi jamoaning bir o'yin davomidagi hujum harakatlari umumiy miqdorining qariyb 70% ini tashkil etadi.

To'pni olib yurish to'p bilan bajariladigan asosiy harakatlar sirasiga kiradi va texnik-taktik harakatlar umumiy miqdorining 10,6% ini, xatolar esa 6,6% ni tashkil qiladi. G'alaba qozonilgan va yutqazilgan o'yinlardagi musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili jamoaning muayyan o'yindagi muvaffaqiyatli o'yini to'pni olib yurishning yaxshi sifati bilan ajralib turishini aniqlashga imkon berdi. Bu g'olib chiqqan jamoalar to'p olib yurishda ancha faolroq ekani to'g'risidagi tadqiqotlarga mos keladi.

Ikkinchi tomondan o'yinlar seriyasida raqibni aldab o'tish barcha texnik-taktik harakatlarning 5,3% ini, bundagi xatolar esa 34,9% ni tashkil qiladi. Jamoa o'yini samaradorligi bilan bog'liq bo'lgan texnik-taktik harakatlar umumiy hajmining raqibni aldab o'tishni qo'llash jadalligi bilan ($r=0,514$; $P < 0,01$) aloqadorligi bu harakatni o'yinlar seriyasidagi jamoa hujum harakatlari samaradorligini belgilovchi mezonlar qatoriga kiritishga imkon beradi.

Yana shu fakt ham diqqatni jalb etadiki, o'yinchilar matchda ko'pincha o'zlari eng samarali bajaradigan texnik-taktik harakatlarni qo'llaydilar. Musobaqa faoliyatini olib borishning bunday qobiliyati mutaxassislar tomonidan boshqa sport turlarida ham qayd etilgan.

Demak, o'yinni tashkil etish, odatda, jamoaning koordinatsion jihatdan oddiy va yaxshi o'zlashtirilgan texnik usullarni qo'llashi hisobiga amalga oshiriladi.

Faqat to'pni olib qo'yish (barcha texnik-taktik harakatlarning 10,3% i) bundan mustasno bo'lib, uni bajarish vaqtida o'yinchilar juda ko'p xatoga yo'l qo'yishadi (xatolar 60,1%). Buning sababi, eng avvalo, shundaki, mudofaa harakatlarini qo'llash sur'atiga maydonda yuzaga keladigan o'yin vaziyati ta'sir ko'rsatadi, bunda futbolchi, malakasi darajasidan qat'i nazar, raqib bilan to'p uchun kurash olib borishga kirishadi.

O'z navbatida, g'alabaga erishgan jamoalarning to'pni yo'l-yo'lakay tutib qolishda ancha faolligi ta'kidlanadi. Bu texnik-taktik harakatlarning asosiy guruhiga kirib, bir o'yinda barcha texnik-taktik harakatlarning o'rtacha 18,5% ini, xatolar esa 23,1% ini tashkil etadi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra to'p uchun yakkama-yakka olishuvlar ko'rsatkichlari g'oliblarda ham, mag'lublarda ham bir xil. O'z navbatida, bu yo'nalishda bir qator jamoalarimizda mashg'ulot mazmunining musobaqa faoliyatiga muvofiq emasligi qayd etiladi.

Yakkama-yakka olishuvlar musobaqa faoliyatining eng muhim o'ziga xos jihatlaridan biri. To'p uchun yakkama-yakka olishuvlar bir o'yinda o'rtacha: pastdan-2,9% ni (xatolar – 60,2%), yuqoridan – 5,2% ni (xatolar – 52,4%) tashkil qiladi.

Futbolda mudofaa hamda hujum harakatlarini amalga oshirishning muhim vositalaridan biri havoda bosh bilan o'ynash texnik usullaridir. Bizning jamoa yoki terma jamoalarimizning darvoza yaqinida yuqoridan kelayotgan to'p uchun bellashuvlarda yutqazib qo'yganlari tufayli mas'uliyatli xalqaro musobaqalardan chiqib ketishlari hodisasi shundan dalolat beradi.

Yakkakurashlar sharoitida futbolchilarimizning bosh bilan o'ynash texnikasi yetakchi horijiy o'yinchilarnikidan ancha orqada. O'z navbatida, o'yinlar seriyasida g'olib chiqqan jamoalar bosh bilan o'ynashda faolroq ekanligi ham qayd etiladi. To'pni bosh bilan uzatish nisbati o'rtacha 1,6%, xatolar – 27,2%. Bosh bilan o'ynashdan birmuncha kamroq foydalanilgan holatda mazkur harakatni bajarish samaradorligi yuqori bo'lishi kerakligi tabiiy.

Ma'lumki, turli-tuman taktik vazifalarni hal etish uchun texnik usullarning barcha turlarini mukammal egallab olish zarur. Shunga qaramay, o'yinda hali darvozaga bosh bilan zarba berishdan juda kam foydalaniladi (barcha texnik-taktik harakatlarning 0,8% i). Buning sababi, eng avvalo, mazkur texnik-taktik harakatni bajarish samaradorligi pastligidadir. Turli tadqiqotlardan olingan ma'lumotlarga ko'ra, uni bajarishda xatolar o'rtacha 78% ni tashkil qiladi.

To'pni yo'qotish va darvozaga zarbalar miqdorini eng serma'lumot ko'rsatkichlar sirasiga kiritadilar. Yutqazgan va g'olib chiqqan jamoalarning darvozaga bergan zarbalari orasidagi tafovut statistik jihatdan ishonchli. Agar darvozaga berilgan zarbalarning 40% i darvoza ichiga kirsa, u holda har uchinchi to'pni darvozabon urib yubora olmasligi ehtimol.

Musobaqa faoliyati turli tarkibiy qismlarini takomillashtirish futbol murabbiyi o'quv-mashq faoliyatida haqli ravishda yetakchi o'rinlardan birini egallaydi. Shu sababli hozirgi bosqichda yuqori malakali jamoalar o'yiniga xos qonuniyatlarni o'rganish mutaxassislar tayyorlash sifati bilan birga futbol jamoalarida o'quv-mashq jarayoni samaradorligini ham oshirish imkonini beradi.

5.5. Yosh futbolchilar musobaqa faoliyatining tuzilishi

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

Musobaqa faoliyatini qayd etish mamlakatimiz va chet el sportchilarining har bir muayyan o'yinida o'yinchilarning faoliyatlari haqida juda ko'p materiallar yig'ishga imkon berdi. Lekin yosh futbolchilarda bu tadqiqotlar epizodik xususiyatga ega bo'ldi, shuning oqibatida mazkur muammo deyarli o'rganilmaganicha qolmoqda.

Masalan, A.V.Petuxov malakali hamda 11-12 yoshli futbolchilar musobaqa faoliyatini taqqoslar ekan, texnik-taktik harakatlarning ko'pgina miqdoriy-sifat o'lchamlari borasida mohir futbolchilar ishonchli ustunlikka ega ekanliklarini aniqladi.

Texnik-taktik harakatlarni bajarish ishonchligi malakali futbolchilarda – 70%, yoshlarda – 52%. Bu yosh futbolchilar texnik-taktik tayyorgarlik darajasini past deb baholashga asos bo'ladi. Bunda bolalar-o'smirlar futboli rivojiga to'siq bo'layotgan ob'yektiv va sub'yektiv xususiyatli shart-sharoitlarning butun bir majmuasi ajratib ko'rsatiladi.

Olingan natijalar yosh futbolchilarning sport natijalariga erishuvida jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanishni tashkil etuvchi sifatlar yetakchi ahamiyatga ega ekanligidan, texnik-taktik imkoniyatlar esa sport natijasiga hal etuvchi ta'sir ko'rsata olmasligidan dalolat beradi.

Musobaqalar o'tkazishning ko'rib chiqilgan shartlari yosh futbolchilarning imkoniyatlariga to'la javob bermaydi. Bunday sharoitda o'yinlar qattiq tezkorlik-kuch xususiyatlariga ega bo'lib, ularda uzoq masofaga adressiz uzatishlar va yakkama-yakka kurashlar ko'payib ketadi, bu erta yetilgan, ya'ni texnik-taktik jihatdan yutqizsa ham yaxshiroq jismoniy rivojlanish hisobiga ustunlikka ega bo'lgan o'g'il bolalardan foydalanishni taqozo etadi.

Musobaqa o'tkazish shartlariga kiritilgan tahrirlardan so'ng yakkama-yakka kurashlar miqdorining 18,7 ta usulgacha ishonchli kamayishi yuz berdi. Uzoq masofaga uzatishlar miqdori birmuncha kamaydi, qisqa va o'rta masofaga uzatishlar soni esa ortdi. Aldab o'tish hamda to'pni olib qo'yish kabi texnik-taktik harakatlarning 1,5 barobardan ortiqroqqa keskin ko'payishi alohida kuchli o'yinchilar qiymati oshishiga olib keladi hamda ulardan o'yinda unumli

foydalanishni ko'zda tutadi, bu esa sport natijasida ham aks etadi. Shu tariqa golli vaziyatlar miqdori 82,5% ga oshadi.

Funksional holatni aniqlash, jismoniy sifatlar va texnik tayyorgarlikni rivojlantirish maqsadida 15-17 yoshli futbolchilar ustida tadqiqotlar o'tkazildi.

Musobaqa faoliyati tahlilining ko'rsatishicha, Toshkent shahar futbol bo'yicha Davlat ixtisoslashtirilgan maktab internati (TShFBDIMI) 15-17 yoshli futbolchilari bir o'yinda o'rtacha 478-526 ta texnik-taktik harakatni amalga oshiradilar, xatolar esa 34-36%. Agar qisqa uzatishlar hisobga olinmasa, u holda 312-372 texnik-taktik harakat va 39-40% xato, ya'ni yosh futbolchilar qisqa uzatishlarni ko'proq qo'llaydilar.

Bu yoshda o'yinda texnik-usullarni ko'proq qo'llash xususiyati qayd etiladi:

Himoyachilar – qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishlar, to'pni olib qo'yish, bosh bilan o'ynash, to'pni yo'l-yo'lakay tutib qolish, uzoq masofaga uzatishlarni eng yuqori – 47-51% xatolar bilan, to'pni olib qo'yishni – 33-35%, bosh bilan o'ynashni – 34-47%, aldab o'tishni – 31-39% xato bilan bajarishi aniqlandi.

Yarim himoyachilar – qisqa, o'rta, uzoq masofaga to'p uzatishlar, to'pni olib yurish va raqibni aldab o'tish, uzoq masofaga uzatishlarni bajarish vaqtida xatolar foizining eng yuqori darajasi – 47-48%, aldab o'tishda – 36-37%, bosh bilan o'ynashda – 36-40%, darvozaga zarba berishda – 47-51% bilan bajarishi aniqlandi.

Hujumchilar – qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishlar, darvozaga zarba berish, uzoq masofaga to'p uzatishlarni bajarishda xatolar foizi 46-47%, darvozaga zarba berishda – 53-66%, to'pni olib qo'yishda – 34-41%. To'pni olib yurish va aldab o'tishdan kamroq foydalanishlari ma'lum bo'ldi.

O'yinchilarning musobaqadagi texnik harakatlarini tadqiq etish bu murakkab sharoitda yosh futbolchilar turli texnik usullarni aniq va tez bajara olmasliklarini ko'rsatdi. Bu yosh futbolchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyati orasidagi nomuvofiqlik natijasidir.

Malakali va yosh futbolchilarning to'p bilan bajariladigan alohida taktik harakatlarini tahlil etish natijasida asosiy taktik harakat – to'p uzatish malakali himoyachilarga qaraganda yoshlarda kamroq hajmni egallashi ma'lum bo'ldi.

qanot himoyachilarida qisqa uzatishlar yuqori malakali himoyachilarnikiga qaraganda 21,6% ga, markaziy himoyachilarda esa 28,6% ga kamroq.

Yosh futbolchilar o'rta va uzoq masofaga to'p uzatishlardan foydalanadilar. Shuni qayd etish mumkinki, ular bunday uzatishlarni hujum boshlash zonasida manzilsiz to'pni olib qo'yish chog'ida asossiz qo'llaydilar. To'pni olib qo'yib hujumni davom ettirish bir xil solishtirma hajmga ega (12,6%). Yarim himoyachilarda to'p uzatishning usullar zahirasidagi solishtirma hajmi eng yuqoridir.

Yosh yarim himoyachilar uzoq (16,5% ga) va o'rta masofaga to'p uzatishlarni malakali futbolchilarga qaraganda ko'proq, qisqa uzatishlarni esa, aksincha, kamroq (20,2% ga) qo'llaydilar. To'pni olib qo'yib hujumni davom ettirishda malakali futbolchi – yarim himoyachilar ancha faol, chunki ular to'pni olib qo'yishni hujum harakatlarini davom ettirish zonasida amalga oshiradilar. Raqibni aldab o'tishni yosh futbolchilar – yarim himoyachilar malakali sportchilarga nisbatan ko'proq qo'llaydilar. Ta'kidlash zarurki, yosh futbolchilar hujum harakatlarini davom ettirish zonasida raqibni aldab o'tishdan tez-tez va ko'pincha asossiz foydalanadilar.

Turli malakaga ega bo'lgan jamoalarning hujumchilari ko'proq to'p uzatishlarni qo'llaydilar: yoshlarda u taktik harakatlar umumiy miqdorining 60,5% dan 71,7% gacha, yuqori malakali o'yinchilarda esa 73-77,9% ini tashkil etadi. Raqibni aldab o'tishni yosh qanot hujumchilari katta yoshlilarga nisbatan ancha ko'p qo'llaydilar, markaz hujumchilarida uning solishtirma hajmi kattalarnikidek (18,7%).

Taktik harakatlardan foydalanishning maqsadga muvofiqligi hamda solishtirma hajmi to'g'risidagi ma'lumotlarni tahlil qilish natijasida o'quv-materialini takomillashtirish va oqilona qo'llash maqsadida ularning mazmuni aniqlandi:

- 1) hujumni boshlash va rivojlantirish zonasida qisqa, o'rta, uzoq masofaga uzatishlar hamda himoyachilar va yarim himoyachilardan to'pni olib qo'yib, hujumni davom ettirish;

2) hujumni rivojlantirish va yakunlash zonasida yarim himoyachilar va hujumchilar oldida raqibni aldab o'tish;

3) hujumni rivojlantirish hamda yakunlash zonasida hujumni yakunlab, darvozaga zarba berish va yarim himoyachilar va hujumchilar oldida to'p uzatish.

Sport o'yinlarida oqilona boshqaruvchi harakatlarni tashkil etish uchun dastlab faoliyatning belgilovchi turini – ushbu holatda musobaqalashuv turini tahlil etib olish zarur.

Tadqiqot davomida sportchilarning oddiy sharoitdagi hamda hissiy va psixik zo'riqish darajasi ortgan paytdagi faoliyati samaradorligi bo'yicha qo'lga kiritilgan ma'lumotlarni taqqoslaganda, yosh futbolchilar faoliyatiga ishonchlilik talablariga muvofiq yetarlicha xolis baho berish mumkin.

Sportchilarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari qiymati ekstremal sharoitlarda ancha pasayadi. Bu, eng avvalo, texnik-taktik harakatlarni bajarish aniqligiga taalluqli. Bunday sharoitda umumiy aniqlik, hujum va mudofaa harakatlari aniqligi ko'rsatkichlari pasayadi ($P < 0,01$), o'yinchilarning jamoa samaradorligi koeffitsiyentiga qo'shgan alohida hissasi kamayadi, shuningdek, tashabbusni amalga oshirish samaradorligi ham pasayadi.

Ekstremal sharoitlarda yosh futbolchilarning o'yin faolligi ko'rsatkichi ancha past bo'ladi ($P < 0,05$) hamda turli texnik-taktik harakatlarning umumiy hajmidagi nisbati o'zgaradi. Mudofaa yo'nalishidagi harakatlar miqdori ortib, hujum harakatlari kamayadi.

Taxmin qilish mumkinki, jamoa aynan o'yin faolligi va bajariladigan harakatlar aniqligi pasayganligi tufayli mag'lubiyatga uchraydi. Ekstremal sharoitlarda hujum yo'nalishidagi harakatlarga alohida talablar qo'yiladi.

Yosh futbolchilarning musobaqa faoliyatlarini korrelyatsion tahlilni qo'llagan holda o'rganish yoshlar futbolining samaradorligi va ishonchliligi tarkibini aniqlashga imkon berdi.

1. Yosh futbolchilar faoliyati samaradorligi yuqori hujum faolligi hamda hujum va himoya harakatlarining aniqligini uyg'unlashtirish orqali ta'minlanadi. Faoliyatning eng muhim xususiyatlari umumiy aniqlik, tashabbus, himoya faolligi

ko'rsatkichlari sanaladi. Ular yordamida muayyan yoshlar jamoalarining samaradorligi darajasiga qiyosiy baho berish, shuningdek, alohida o'yinchilarning jamoa faoliyati samaradorligiga qo'shgan hissasini baholash mumkin.

2. Musobaqa faoliyati ishonchliligi: hujum harakatlari yuksak darajadagi faolliigi hamda aniqligi, mudofaa faolligining eng maqbul darajadagi ifodaliligi, mudofaa harakatlarining aniqligi yordamida ta'minlanadi. Ekstremal sharoitlardagi faoliyatni tashkil qilishda xatoliklar va tashabbus ko'rsatkichlari jiddiy ahamiyatga ega.

3. Yosh futbolchilar musobaqa faoliyati va shaxsiy xususiyatlari tahlili aniqlikning turli xillari bilan tavsiflanuvchi uch guruhni farqlab ko'rsatishga imkon beradi: samarali, ishonchsiz, samarasiz ishonchsiz. Tayyorgarlikning aniqlangan turlarini qayd etish o'yinchilar texnik-taktik tayyorgarligini individuallashtirishga ko'maklashadi.

Yosh futbolchilar tayyorgarligi tizimining eng muhim elementlaridan biri majmualni nazoratdir.

Pedagogik kuzatuv ma'lumotlarini o'rganish natijasida ayon bo'ldiki, kichik yoshli maktab o'quvchilari tashkil etgan to'pli o'yinlar bir vaqtda ishtirok etuvchilar miqdori kam bo'lgan sharoitda, kichkina o'yin maydonchalarida o'tkaziladi. Bir vaqtda ishtirok etuvchilar soni ikki kishidan o'n kishigacha bo'lishi mumkin. Ularning soniga qarab maydonchalarning o'lchami (m): 10x5; 10x10; 15x15; 20x15; 30x20; 40x30 ni tashkil etadi.

Qayd etilishicha, o'g'il bolalar quyidagi texnik usullarni eng ko'p qo'llaydilar: to'pni oyoq uchi, oyoq yuzasi bilan olib yurish; oyoqning uchi va oyoq yuzasining ichki tomoni bilan harakatsiz yoki dumalab ketayotgan to'pga zarba berish; to'pni tepib yoki oldinga katta qadam tashlab olib qo'yish.

Ayni vaqtda katta yoshli futbolchilar orasida eng ko'p tarqalgan oyoq kaftining tashqi tomoni bilan zarba berish bu yoshda deyarli qo'llanilmasligiga e'tibor qilindi.

Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari yosh xususiyatlaridan kelib chiqib:

- belgilangan o'ldamli futbol maydonida umum qabul qilingan tarkibda ikki tomonlama o'yinlarni o'tkazmaslik;

- o'rgatishni oyoq uchi va yuzasida to'pni to'g'ri chiziq bo'ylab olib yurishdan boshlash maqsadga muvofiqdir.

O'yinchilarning texnik-taktik harakatlarini yozib borish natijalarini statistik jihatdan ishlangan murabbiy yana ham ishonchli ma'lumotlarni qo'lga kiritadi. To'pni egallagan o'yinchilarning harakatlarini qayd etish mamlakatimiz va chet el sportchilarining texnik-taktik harakatlari haqida juda keng material to'plashga imkon berdi. Ayni vaqtda yosh futbolchilar, jumladan, malakali jamoalarning eng yaqin zahiralari (16-18 yosh) to'g'risida deyarli hech qanday axborot yo'q.

2008 yilda Bolalar va o'smirlar futbol maktabi internati o'quvchilari birinchiligi bahslarida ishtirokchilar 80 daqiqalik o'yin davomida to'p bilan o'rtacha 440-500 harakat bajarishlarini aniqlashga erishildi.

E.K.Skomoroxovning fikricha, rasmiy xalqaro musobaqalarda to'p bilan 500 harakat bajarishni texnik-taktik harakatlar modelining quyi chegarasi deb hisoblash mumkin. Bunda texnik-taktik harakatlar va o'yin natijasi orasida muayyan bog'liqlik mavjudligi ko'zga tashlanadi.

Bu yoshdagi futbolchilar texnik-taktik harakatlarining tahlili ular uzoq masofaga uzatishlarni, to'pni olib qo'yish va yo'l-yo'lakay tutib qolish, bosh bilan o'ynash va darvozaga zarba berish kabi usullarni bajarishda ko'proq xato qilishlaridan dalolat beradi.

Yuqori malakali futbolchilarda ham bu ko'rsatkichlar shunga o'xshash, lekin ularda xatolar ancha kam. 2008 yildagi futbol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi musobaqasida Futbol maktabi internati o'quvchilari uzoq masofaga to'p uzatishlarda yo'l qo'ygan xatolari o'rtacha ko'rsatkichi – 63%. Uzoq masofaga to'p uzatishlarni qo'llashning 2 ta o'ziga xos xususiyati bor:

- birinchidan, uzoq masofaga to'p uzatishlarni hujum chizig'iga tezroq yetkazmoqchi bo'lgan himoyachilar hammadan ko'p qo'llaydilar. Lekin ularning to'p uzatishlari, odatda, uzunasiga bajarilib, raqib tomonidan tutib qolinadi;

- ikkinchidan, bunday uzatishlarda to'p juda yuqori trayektoriya bo'ylab uchadi, zarur zonaga yetib borganda esa, raqibning himoya chizig'i qayta tashkillanib, hujum ostidagi darvoza yaqinida xavfli hududlarni yopishga ulguradi.

To'pni olib yurish va aldab o'tish vaqtida yosh futbolchilarning xatolari ko'rsatkichlari taxminan yuqori malakali o'yinchilarnikidek, lekin yoshlarda to'pni olib yurishda bu ko'rsatkichlar tebranib turadi.

To'pni olib qo'yishda yoshlarning xatolari qiymati – 50%, to'pni yo'l-yo'lakay tutib qolishda – 45%. Yevropaning yetakchi jamoalarida bu usullar ancha samarali bajariladi.

Bosh bilan o'ynash va darvozaga zarba berish (ayniqsa, yakkama-yakka kurashlarda) mamlakatimiz futbolchilari an'anaviy ravishda chet elliklarga yon beradigan usullardir.

Shunday qilib, yosh futbolchilar va yuqori malakali jamoalarning o'yinchilari texnik-taktik harakatlaridagi aniqlik ko'rsatkichlarini taqqoslashda salbiy “vorisiylik” ko'zga tashlanadi: bolalik davrida ko'p xatolar bilan bajarilgan usullar malakali sportchilarning o'yinida ham musobaqa faoliyati muvaffaqiyatini cheklovchi tarkibiy qismligicha qoladi.

Yosh futbolchilar texnik-taktik harakatlari tuzilishini o'zgartirish bir qator xususiyatlarga ega. Masalan, qisqa uzatishlar miqdoridagi o'zgarish ayniqsa sezilarli. Agar to'pni o'rtacha masofaga uzatish texnik-taktik harakatlar umumiy miqdorining 4-6% ini, uzoq masofaga uzatishlar 9-14% ini tashkil etsa, qisqa uzatishlar miqdori 21% dan 43% gacha bo'lgan oraliqda tebranadi. Yevropaning eng yaxshi terma jamoalarida qisqa uzatishlar barcha texnik-taktik harakatlarning 18-28% ini, o'rta masofaga uzatishlar 13-18% ni, uzunlari 8-11% ni tashkil qiladi.

Yosh futbolchilarda to'pni olib yurish, aldab o'tish, to'pni olib qo'yish, yo'l-yo'lakay tutib qolish, yuqorida yakkama-yakka kurashish singari usullar dinamikasida mo'tadil variantlilik qayd etiladi. Biroq har bir jamoa uchun mazkur texnik-taktik harakatlarning eng maqbul (optimal) nisbati mavjud bo'lib, u jamoa imkoniyatlarining amalga oshirilishi hamda zarur natijaga erishishini ta'minlaydi.

Yosh futbolchilarning koordinatsion qobiliyatlari, chaqqonligi o'yinning texnik elementlarini muvaffaqiyatli egallashga asoslanadigan poydevordir. Zamonaviy futbol sharoitida to'pni tezkorlik bilan olib yurish va raqibni aldab o'tishni bajarish vaqtida bu sifatlarning ahamiyati yaqqol namoyon bo'ladi.

9-17 yoshli futbolchilarning o'yinda to'pni olib yurish va aldab o'tishlarini kuzatish texnik-taktik harakatlar ko'rsatkichlarining miqdoriy va sifat xususiyatlaridagi yosh dinamikasini yuzaga chiqardi.

Yosh futbolchilarda 9 dan 17 yoshgacha bo'lgan davrda bir o'yin davomida to'pni olib yurishlar miqdori deyarli ikki barobar ortadi ($44,1 \pm 4,8$ dan $80,2 \pm 5,9$ gacha; $P < 0,001$) bunda uning samaradorligi ham ancha o'sadi. Xatolar miqdorining esa chegaralari ancha keng bo'lib, bu boshqa tadqiqotlardan olingan ma'lumotlarga zid emas. Yosh futbolchilarda o'yin chog'ida raqibni aldab o'tish 9 dan 13 yoshgacha ortib borib, keyin ancha kamayadi. Bunda 11-13 yoshli futbolchilar ko'pincha bitta emas, balki ketma-ket ikki-uch raqibni aldab o'tishga kirishadilar.

Aldab o'tish samaradorligining eng yuqori ko'rsatkichlari 14-15 yoshli futbolchilarda qayd etildi. 16 yoshli futbolchilarda ham bir va ikki raqibni aldab o'tishda bu usul samaradorligining yetarlicha yuqori ko'rsatkichlari aniqlandi. Olingan ma'lumotlardan kelib chiqib, shunday xulosa qilish mumkin: to'pni olib yurish va aldab o'tish usulining to'pga egalik qilish texnikasidagi ancha yuqori darajasiga erishishni yosh futbolchilardan tayyorgarlikning dastlabki bosqichlaridayoq talab qilish zarur.

Ilgariroq o'tkazilgan tadqiqotlar natijalarining tahlilidan kelib chiqadiki, bir o'yindagi texnik-taktik harakatlarning umumiy miqdori faqat 8-9 yoshli va 14-15 yoshli futbolchilarda statistik jihatdan ishonchli farq qiladi ($P < 0,01$).

Bunda musobaqa faoliyatining alohida tarkibiy qismlari bo'yicha miqdoriy ko'rsatkichlar yoshdan yoshga jiddiy o'zgarishlarga uchraydi. Bunday elementlarga uzoq masofaga uzatishlar va o'qdek g'izillatib uzatishlar, to'pni olib yurish va aldab o'tish (yuqorida ta'kidlanganidek, kamayib borish tartibida), to'pni yo'l-yo'lakay tutib qolish, bosh bilan o'ynash kiradi.

O'yin elementlaridan darvozaga zarba berish elementi ustida alohida to'xtash lozim. Yosh futbolchilarning ko'rib chiqilayotgan barcha yosh guruhlarida mazkur texnik priyom musobaqa faoliyatida texnik-taktik harakatlar umumiy miqdorining ko'pi bilan 5% ini tashkil etadi. Bu o'quv-mashq jarayonida darvozaga zarba berishga u qadar ahamiyat bermasa ham bo'ladi, degani emas. Shuni yodda tutish kerakki, musobaqa faoliyati tizimini shunga o'xshash tarzda qurish yuqori malakali futbolchilarga ham xos.

Musobaqa faoliyati xususiyatlarini o'rganish yosh futbolchilar tayyorgarligining deyarli o'rganilmagan jihatlarini aniqlash imkonini beradi. Bu sohadagi yangi ma'lumotlar yosh sportchilarni tayyorlash jarayonini optimallashtirish hamda mamlakat terma jamoasiga malakali zahira tarbiyalab berish uchun imkoniyat yaratadi.

5.6. BO'SM va OZIBO'SMlar uchun futbol bo'yicha ish dasturlarining mazmuni

BO'SM va OZIBO'SM da 1 va 2 yil ta'lim olayotgan o'quv-mashq guruhleri uchun tuzilgan darslar dasturini hamda BO'SM va OZIBO'SM ning o'quv-mashq guruhleri va sportni takomillashtirish guruhleri uchun dars dasturini hozirgi vaqtda amal qilayotgan davlat dasturlari deb hisoblash mumkin. Bu dasturlarda asosan 70-yillarda bolalar-o'smirlar futboli sohasida amalga oshirilgan tadqiqotlarning natijalari usuliy jihatdan asoslangan holda o'z aksini topgan.

Lekin amaliyotning hozirgi zamondagi talablari shu kungacha yechimini topmagan bir qator masalalarni ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi, bu, bizningcha, yosh futbolchilarning o'quv-mashq jarayoni samaradorligini yanada oshirishga yordam berishi kerak.

Texnik tayyorgarlik bo'yicha, ayniqsa, o'rgatishning dastlabki bosqichlarida dasturiy material mazmunini takomillashtirish shunday jihatlardan biridir.

Mazkur dasturlarning asosiy vazifasi dastlabki tayyorgarlik guruhlarida, o'quv-mashq guruhlarida va sport-takomillashtirish guruhlarida yosh futbolchilarni usuliy ta'minlashdan iborat.

1999 yil dasturidagi o'quvchilar bilan ish olib borish vazifalari; birinchi va ikkinchi o'quv yili uchun jismoniy, texnik-taktik va nazariy tayyorgarlik bo'yicha o'quv materialini mazmuni; tayyorgarlik turlaricha vaqtning taqsimlanishi; har bir oy uchun o'quv materialini o'tish reja-jadvali; o'rganuvchilarni yuqoriroq yosh guruhiga o'tkazish uchun me'yoriy talablar; o'quv yilining turli davrlari uchun o'rganuvchilar bilan o'tkaziladigan model mashg'ulotlari aks ettirilgan.

Shunday qilib, yosh futbolchilarning ko'p yillik tayyorgarligi jarayonidagi umumlashtirilgan vazifalar:

1. Sog'liqni mustahkamlash, to'g'ri jismoniy rivojlanish va har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka ta'sir ko'rsatish.
2. Tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish.
3. O'yin texnikasi va taktikasi asoslarini o'rgatish.
4. O'yin sharoitlariga o'rgatish.
5. MMT majmuasi me'yorlariga tayyorlanish va ularni bajarish.
6. O'rganuvchilarga futbol mashg'ulotlariga qat'iy iziqishni singdirish.

O'quvchilarga o'rgatish jarayonida texnik-taktik harakatlarning xilma-xil turlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining keyingi bosqichlarida maxsus jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish uchun shart-sharoitlar yaratiladi.

BO'SM o'quv dasturida yosh futbolchilarning o'quv yillari bo'yicha texnik tayyorgarligining undagi boshqa bo'limlarga nisbati o'zgarishlarini tahlil qilish natijalari qiziqish uyg'otadi.

Masalan, 8-9 yoshda texnik tayyorgarlikka umumiy soatlar miqdorining 40% i, 9-10 yoshda – 43% i, 10-11 yoshda – 40% i, 11-12 yoshda – 37% i, 12-13 yoshda – 35% i, 13-14 yoshda – 30% i, 14-15 yoshda – 29% i ajratiladi.

Ayni vaqtda, dastlabki tayyorgarlik bosqichida ikki yillik o'rgatish mobaynida yosh futbolchilar mashg'ulotlarida, bizning fikrimizcha, bevosita to'pni

uzoq vaqt nazorat qilish: to'pni qabul qilish, uni olib yurish, aldash harakatlari bilan bog'liq texnik usullarni egallash uchun juda kam muddat ajratiladi.

Shunday qilib, darslar dasturidagi texnik tayyorgarlik mazmunining tahlili to'pga oyoq bilan zarba berishga o'rgatish uchun ajratilgan soatlarning solishtirma hajmi jiddiy ekanligini ko'rsatadi.

Birinchi o'quv yilida asosiy texnik priyomlarga o'rgatishning an'anaviy izchilligi quyidagi ko'rinishga ega bo'ladi:

- harakatlanish texnikasi;
- to'pga oyoq bilan zarba berish;
- to'pga bosh bilan zarba berish;
- to'pni to'xtatish;
- to'pni olib yurish;
- aldash harakatlari (fintlar);
- to'pni olib qo'yish;
- to'pni autdan qo'l bilan tashlash.

O'quv dasturiga muvofiq 8-10 yoshli futbolchilarni o'yin texnikasiga dastlabki o'rgatish ularni eng oddiy o'yin faoliyatini muvaffaqiyatli olib borish hamda bolalarda futbolga turg'un qiziqishning shakllanishiga ko'maklashish imkonini beruvchi texnik usullarning asosiy guruhlarini bilan tanishtirish tamoyili asosida qurilishi kerak.

2000 yilgi darslar dasturi o'quv-mashq guruhlarini va sport-takomillashtirish guruhlaridagi ish vazifalarini; nazariy, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik o'quv materialini mazmunini; har bir o'quv yilidagi yillik sikl davrlari bo'yicha yuklamaning tarkibiy qismlari hajmini taqsimlash; o'quvchilarni yuqoriroq yosh guruhiga o'tkazish uchun me'yoriy talablar; turli yoshdagi o'quvchilar bilan mashg'ulotning alohida bosqichlari uchun model darslarni aks ettiradi.

Birinchi va ikkinchi o'quv yili uchun asosiy texnik usullar tuzilishi

№	Texnik usullar	Yosh (yil)			
		8-9		9-10	
		O'quv soatlar	%	O'quv soatlar	%
1.	To'pga oyoq bilan zarba berish	48,5	28,8	38,8	21,5
2.	To'pni olib yurish	15,7	9,3	15,7	8,7
3.	Aldash harakatlari (fintlar)	11,8	7	15,4	8,5
4.	To'pni to'xtatish	17,8	10,6	17,1	9,5
5.	To'pga bosh bilan zarba berish	18,8	10,8	19,1	10,6
6.	To'pni tashlab berish	6,4	3,8	8,1	4,5
7.	Darvozabonning o'yin texnikasi	8,1	4,8	14,3	7,9
8.	To'pni olib qo'yish	-	-	4,6	2,6
9.	Boshqalar	40,9	24,9	46,9	26,2
10.	Yil uchun jami	168	100	180	100

Shunday qilib, dastur guruhleri va sport-takomilashtirish guruhlaridagi o'quv-mashq ishlari mazmunini alohida mashg'ulotlargacha izchil tarzda detallashtiradi.

O'quv-mashq guruhleri o'quvchilarini tayyorlash vazifalari umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini futbolchilar uchun eng muhim harakat sifatlarini ustuvor tarzda takomillashtirish bilan oshira borishni; futbolning zamonaviy texnikasini chuqur o'zlashtirish va uni o'yinda samarali qo'llashni; jamoali taktik harakatlarni o'zlashtirishni; har bir o'quvchiga o'yindagi vazifasini belgilashni; musobaqalashuv tajribasini oshira borishni ko'zda tutadi.

Sport-takomillashtirish guruhleri o'quvchilarini tayyorlash vazifalari umumiy va, ayniqsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini yanada oshirishni; o'yinchining alohida xususiyatlari va o'yindagi belgilangan vazifasidan kelib

chiqib, texnik-taktik mahoratini oshirishni; yoqib qolgan texnik usullarni takomillashtirish va ulardan o'yin jarayonida samarali foydalanish malakasini tarbiyalashni; ma'naviy-irodaviy sifatlarni, musobaqalashuv tajribasi va alohida tayyorgarlikni takomillashtirishni ko'zda tutadi.

Texnik tayyorgarlikning nazariy asosi quyidagilardir:

- 1) to'pga egalik qilishning yuqori texnikasi – sport mahoratining asosi;
- 2) to'pga egalik qilish alohida texnikasining sifat ko'rsatkichlari – bajarishning oqilona va tezkorligi, muayyan o'yin sharoitlarida qo'llash samaradorligi.

Tayyorgarlik tuzilishini tashkil etuvchi asosiy elementlar barcha yosh guruhlari uchun o'zgarmas bo'lib, dastlabki o'rgatishga mos keladi.

Sport maktabi oldida turgan vazifalarni echishning zarur sharti o'quv materialini sifatli rejalashtirish hisoblanadi. U ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining mazmunini belgilashga, faoliyatning asosiy yo'nalishlarini, mashg'ulotning samarali vosita va usullarini tanlashga imkon beradi.

Nazorat savollari:

1. Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulotni rejalashtirishda ahamiyatli jihatlari?
2. Yosh futbolchilarni texnik aniqligini rivojlantirish yo'llari?
3. Futbolchilarni musobaqa faoliyatini baholash?
4. Futbolda musobaqani tuzilishi?
5. Yosh futbolchilarning musobaqa faoliyati tuzilishi?
6. BO'SMda futbol bo'yicha ish darsturining mazmuni?

VI. BOB. MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

6.1. Musobaqalarning ahamiyati

Futbol musobaqalari o'quv-mashg'ulot ishlarining asosiy qismini tashkil etadi. Ular mashg'ulotlarda qiziqishni oshiradi, mamlakatda futbolning ommaviy rivojlanishiga yordam beradi. Futbolchi o'yinlarda muntazam qatnashmay turib yuqori natijalarga erisha olmaydi. Musobaqalar musobaqa qatnash-chilarining va umuman jamoaning jismoniy, texnik, taktik va axloqiy-irodaviy tayyorgarligi darajasini aniqlaydi, o'quv-mashg'ulot jarayonining ahvoli va yo'nalishini aniqlash imkonini beradi. Musobaqa natijalari o'quv-mashg'ulot ishlarini yakunlash vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqalar qat'iylikni, g'alabaga erishish yo'lidagi iroda kuchini, korxonalar jamoasi, shahar, respublika, mamlakat oldidagi mas'uliyat hissini tarbiyalaydi. O'yinlarning emosional keskinligi futbolchilarning psixologik xususiyatlarini aniqlashga imkon beradi.

Ochiq havoda o'tkaziladigan musobaqalar qatnashchilarni sog'lomlashtirish jihatidan katta ahamiyatga ega bo'lib, jismoniy kamolotning hammabop va qimmatli vositalaridan biridir. Musobaqalar ko'p sonli tomoshabinlarni jalb qilish bilan futbolni targ'ib qilish va ommalashtirishning qudratli vositasi bo'lib xizmat qiladi. Ular musobaqa qatnashchilari va tomoshabinlarga uyushtiruvchi ta'sir ko'rsatib, tomoshabinlarni jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishga jalb etadi.

Futbol hakamining tarbiyachi - pedagog va o'yin rahbari sifatidagi ahamiyati juda katta. Aniq hakamlilik qilish, maydonda ro'y beradigan qo'polliklarga va ayrim futbolchilarning intizomsizligiga qarshi qat'iy kurashish, musobaqalashayotgan jamoa o'yinchilariga o'z vaqtida tanbeh va ko'rsatmalar berish musobaqani taktik va texnik jihatdan yuqori darajada o'tkazishga yordam beradi.

6.2. Musobaqa turlari

Oldiga qo'yilgan vazifalarga qarab musobaqalarni asosiy va yordamchi musobaqalarga bo'lish mumkin.

Yagona sport tasnifi talablariga muvofiq tashkil etiladigan va natijalariga ko'ra sport tasnifi belgilanadigan hamda g'olib yoki chempion degan nom beriladigan musobaqalar asosiy musobaqalarga kiradi.

Musobaqalarning asosiy turi - taqvim musobaqalar bo'lib, ular sport tadbirlarining yagona taqvim rejasida nazarda tuziladi va tasdiqlangan nizomga muvofiq ravishda o'tkaziladi.

Quyidagilar musobaqalarning asosiy turlariga kiradi:

- birinchilik yoki chempionatlar;
- kubok musobaqalari;
- saralash musobaqalari.

Birinchilik yoki chempionatlar - eng mas'uliyatli musobaqalar bo'lib, ularning natijalari bo'yicha g'olib jamoaga chempionlik nomi beriladi. Musobaqalarni tashkil etishning bu turi jamoalar kuchini oqilona baholashga, olib borilayotgan o'quv-tenirovka ishining sifatini taqqoslashga imkon beradi.

Kubok musobaqalari juda ko'p jamoalarni jalb etish va g'olibni nisbatan qisqa muddatlarda aniqlash maqsadida o'tkaziladi. Kubok musobaqalari eng yaxshilarni izchillik bilan olish prinsipi bo'yicha o'tkaziladi.

Saralash musobaqalari musobaqalarning keyingi bosqichida qatnashish uchun eng kuchli jamoalarni aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Musobaqalarning yordamchi turlariga quyidagilar kiradi:

- nazorat uchrashuvlari;
- o'rtoqlik uchrashuvlari;
- namunali uchrashuvlar;
- qisqartirilgan musobaqalar.

Nazorat uchrashuvlari jamoalarni bo'lajak musobaqa-larga tayyorlash va ularning tayyorgarligini tekshirish maqsadida o'tkaziladi.

O'rtoqlik uchrashuvlari o'quv-mashg'ulot maqsadlarida yoki an'anaviy musobaqalar planida o'tkaziladi.

Namunali uchrashuvlar futbolni ommalashtirishga va sport mahoratini ko'rsatishga xizmat qiladi.

Qisqartirilgan musobaqalar bir necha soat mobaynida o'tkaziladi. Ular, odatda, bayram kunlariga va sport mavsumining ochilish yoki yopilish kunlariga rejalashtiriladi.

Bunday musobaqalarni o'tkazishda o'yin vaqti qisqartiriladi. Qisqartirilgan musobaqalarning dasturi faqat o'yin o'tkazishni emas, balki o'yinchilarning texnik yoki jismoniy tayorgarligiga doir musobaqalarni ham o'z ichiga olishi mumkin.

6.3. Musobaqalarni rejalashtirish

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya harakatining tashkiliy tuzilish xususiyatlarini hisobga olgan holda respublikalar, viloyatlar, shaharlar va jismoniy tarbiya jamoalarida o'tkaziladigan futbol musobaqalarining muayan tizimi qaror topgan. Bu tizim turli ko'lamdagi musobaqalarning mintaqaviy va muassasa prinsipini hisobga olgan holda muttasil, izchil bo'lishini va almashinib turishini talab etadi.

Bu musobaqalarning bir yo'la ikki joyda bo'lishi, jamoalarning haddan tashqari band bo'lib qolishi, uzoq vaqt yo'lda bo'lishning oldini olishga hamda jamoalarda to'la qimmatli o'quv-mashg'ulot ishlari uchun sharoit yaratishga imkon beradi. Musobaqaning umumiy yig'ma taqvim rejasi faqat tadbirlar ro'yxati emas, balki sport tashkilotlarining futbolini yanada rivojlantirish yuzasidan birgalikda olib boradigan ishlarning chuqur o'ylangan rejasidir.

U territorial va idoralar bo'yicha uyushtiriladigan musobaqalarni o'tkazish bilan aloqador barcha masalalarni o'z ichiga oladi. Respublika, viloyat o'lka va shahar musobaqalarining yig'ma taqvim rejasini yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtiriladigan musobaqalarni hisobga olgan holda, 4 yillik qilib tuzish maqsadga muvofiqdir. Zarur o'zgartirishlar kiritilgandan keyin futbol bo'yicha

umumiy yig'ma reja tegishli jismoniy tarbiya va sport qo'mitalarining ommaviy sport tadbirlari rejasiga kiritiladi hamda barcha sport tashkilotchilari uchun majburiy hisoblanadi.

O'yin tizimlari

Amalda o'yinning uchta asosiy tizimi qaror topgan: davrali tizim, bir yoki ikki marta yutqazgandan keyin o'yindan chiqib ketiladigan tizim, avvalgi ikki tizimning kombinasiyasidan iborat bo'lgan aralash tizim.

Davrali tizim

Musobaqaning davrali tizimida har bir jamoa, agar musobaqa bir davrali o'tkazilsa, bir-biri bilan bir marta, agar musobaqa ikki davrali o'tkazilsa, ikki marta uchrashishi kerak. Uning bunday tizim yoki adolatli musobaqalashuvchilar kuchlari nisbatini ancha oqilona belgilashga va kuchli jamoani aniqlashga imkon beradi, bunda musobaqaning umumiy yakunidagi tasodifiylik elementi ma'lum darajada bartaraf qilinadi. Bu tizim bo'yicha musobaqalarni ikki davrali qilib o'tkazish eng to'g'ri hisoblanadi.

Davrali tizimda musobaqa ishtirokchilarining barcha o'rinlari to'plangan ochkolar soniga qarab aniqlanadi. O'tkazilgan barcha o'yinlar natijasida eng ko'p ochko olgan jamoa (yoki jismoniy tarbiya kollektivi) g'olib hisoblanadi. Bir yoki bir necha jamoalarda ochkolar teng bo'lib qolganda, g'olibni aniqlash uchun musobaqa tartibida qandaydir qo'shimcha ko'rsatkichlar yoki tadbirlar (masalan, shu jamoalar o'rtasida qo'shimcha o'yin yoki shu jamoalar o'rtasidagi avval o'ynalgan o'yin natijalari, yoki kiritilgan to'plar nisbati) nazarda tutilgan bo'lishi kerak.

Davrali tizim bo'yicha o'ynash tartibida qur'a tashlash bilan musobaqada qatnashuvchi jamoalarning nomerlari aniqlanadi. Jamoalarning aniqlangan raqamlari asosida o'yinlar jadvali (kalendari) tuziladi. Musobaqalar bir davrali

qilib o'tkazilganda, o'yin bir-biri bilan bellashuvchi ikki jamoadan dastlabkisining maydonida o'tkaziladi. Agar musobaqada ikki davra nazarda tutilgan bo'lsa, ikkinchi o'yin keyingi jamoa maydonida o'tkazilishi kerak.

Davrali tizim bo'yicha o'tkaziladigan o'yinlar kalendarini uch usul bilan tuzish mumkin.

Birinchi usul. Musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soniga qarab, jamoalarning umumiy soniga yaqin bo'lgan toq son olinadi va unga muvofiq ravishda vertikal chiziqlar o'tkaziladi. Masalan, 6 ta jamoa bo'lganda, unga (ya'ni 6 soniga) yaqin bo'lgan toq son 5 bo'ladi. Demak, besh vertikal chiziq o'tkazish zarur. Jamoalar soni 10 ta bo'lganda, unga yaqin toq son - 9, demak, to'qqizta vertikal chiziq chizilgan bo'lishi kerak va xokazo.

Vertikal chiziqlarning ostidan va ustidan, pastdan boshlab chapdan o'ngga haratib jamoalar nomeri ketma-ket tartibda birinchidan musobaqada qatnashuvchi jamoalarning umumiy soniga eng yaqin bo'lgan toq songacha, orada bir chiziq qoldirib yozib chiqiladi (6.1.-jadval).

Bu raqamlar keyingi raqamlarni grafik tarzida yozish uchun dastlabki reja bo'lib hisoblanadi. Birinchi kun o'yinlar taqvimini tuzish uchun birinchi raqamdan boshlab vertikal chiziq atrofida soat strelkasiga qarshi yo'nalishda oshib boruvchi tartibda barcha ishtirok etuvchi raqamlar yozib chiqiladi. Qolgan o'yin kunlarining taqvimini tuzish uchun vertikal chiziqlar o'rtasidagi barcha raqamlar, avval ularning ostiga va ustiga qo'yilgan raqamlarni hisobga olgan holda, ilonizi qilib qo'yib chiqiladi. Shuni ham aytish kerakki, raqamlar birin-ketin vertikal chiziqlarning o'ng tomonidan ortib boruvchi tartibda takrorlanib yoziladi.

Shundan keyin ikkinchi va qolgan taqvim kunlarida bellashuvchi jamoalarni aniqlash uchun har bir vertikal chiziqning chap tomoniga avvalgi taqvim kunidagi barcha raqamlar o'zgarishsiz o'tkazilishi kerak.

10 jamoa uchun o'yinlar taqvimini tuzish
(10 ga eng yaqin bo'lgan kichik toq son - 9)

6			7				8				9						
6	5	5	7	7	6	6	8	8	7	7	9	9	8	8	1	1	9
7	4	4	8	8	5	5	9	9	6	6	1	1	7	7	2	2	8
8	3	3	9	9	4	4	1	1	5	5	2	2	6	6	3	3	7
9	2	2	1	1	3	3	2	2	4	4	3	3	5	5	4	4	6
1	2				3				4				5				

Turlar bo'yicha o'yinlar

1- tur	2- tur	3- tur	4- tur	5- tur	6- tur	7- tur	8- tur	9- tur
1- 10	10- 6	2-10	10-7	3-10	10-8	4-10	10-9	5-10
2-9	1-2	3-1	2-3	4-2	3-4	5-3	4-5	6-4
3-8	9-3	4-9	1-4	5-1	2-5	6-2	3-6	7-3
4-7	8-4	5-8	9-5	6-9	1-6	7-1	2-7	8-2
5-6	7-5	6-7	8-6	7-8	9-7	8-9	1-8	9-1

Hamma grafalar to'ldirilib chiqilganidan keyin, o'yinlarning taqvimi tuziladi. Buning uchun vertikal chiziqning ikki tomonida turuvchi raqamlar juft-juft qilib birlashtiriladi. Musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, har bir vertikal chiziqning ostida yoki ustida turuvchi raqamlar mazkur taqvim kuni (shu turda) o'ynamaydigan jamoa ekanini ko'rsatadi.

Jamoalar soni juft bo'lganda (masalan, jamoalar soni o'nta bo'lganda) ko'rsatilgan (vertikal chiziqning ostida yoki ustida) raqamlar (jamoalar) oxirgi raqamlar (o'ninchi) bilan o'ynaydilar.

Turlar bo'yicha o'yinlar jadvali bo'sh raqamli jamoalar (vertikal chiziq ostida yoki ustidagi raqamlar) bilan so'nggi raqamli jamoa o'yinini hisobga olgan holda tuziladi (yuqoridagi misolda 1-raqam bilan, 10-raqam bilan va hokazo).

Odatda, tur jadvalida birinchi bo'lib ko'rsatilgan jamoa maydon egasi hisoblanadi. Shuning uchun qur'aning oxirgi raqami (masalan, musobaqada qatnashuvchi jamoalar o'nta bo'lganda 10-raqam) har bir turdan keyin o'rin almashib turadi. qolgan bellashuvchi jamoalar vertikal chiziqning o'ng tomonida turuvchi raqamdan boshlab tuziladi.

Shunday qilib, bu usulda jamoalarning har bir turda navbat bilan maydon almashishiga qat'iy rioya qilinadi.

Ikkinchi usul ("qatorasiga"). O'yinlar taqvimini o'yinda ishtirok etuvchi hamma jamoalarni bir qatorga juft-juft qilib yozish usuli bilan tuzishda maydonlar almashishining avvalgidek shartlari, ya'ni uchrashuv "egasi" huquqi saqlanadi. Mazkur usulda jamoalarning juft soni olinadi (masalan, agar musobaqada 7 jamoa qatnashsa, o'yinlar taqvimi 8 jamoaga tuziladi; agar 9 ta jamoa bo'lsa, 10 jamoaga tuziladi va hokazo).

8 ta jamoa bo'lganda birinchi taqvim kuni quyidagi tartibda tuziladi: bir qatorda birinchi raqam oxirgi 8-raqam bilan, ikkinchi raqam oxirgi raqamdan oldingi 7-raqam bilan birlashtiriladi, ya'ni bir-biri bilan o'ynovchi jamoa aniqlanadi va hokazo. Shunda quyidagi jamoalar bellashadigan bo'lib chiqadi: 1-8, 2-7, 3-6, 4-5.

6.3.-jadval

Jamoa uchun o'yinlar taqvimini "qatorasiga" tuzish

1-kun	1-8	2-7	3-6	4-5
2- kun	5-1	6-4	7-3	8-2
3- kun	1-2	3-8	4-7	5-6
4- kun	6-1	7-5	8-4	2-3
5- kun	1-3	4-2	5-8	6-7

6- kun	7-1	8-6	2-5	3-4
7- kun	1-4	5-3	6-2	7-8
Nazorat qatori	8-1	2-7	3-6	4-5

Keyingi taqvim kunlaridagi o'yinlar jadvalini tuzish dastlabki juftlikdagi 1-raqamni avvalgi taqvim kunidagi o'ng tomondagi chekka raqam bilan birlashtirishdan boshlanadi. Bunda maydonlar almashinishi uchun 1-raqam navbatma-navbat juftlikning goh o'ng, goh chap tomoniga qo'yiladi. Qolgan juftliklar (bir-biri bilan o'ynaydigan jamoalar) qolgan raqamlarni juft-juft qilib bir qatorga yozish bilan tuziladi, bunda birlashtirish o'ng tomondan boshlanadi.

Shunday qilib, ikkinchi taqvim kuni quyidagi jamoalar bir-biri bilan bellashadi: 5-1, 6-4, 7-3, 8-2.

Ikkinchi va undan keyingi taqvim kunlarini tuzish uchun birinchi juftlikning 1-raqamdagi o'rin boshqa raqamdagi (mazkur holda 8-raqamni) qoldiriladi, keyingi juftliklarni birlashtirish prinsipi avvalgidek bo'ladi.

Nazorat qatorida hosil bo'ladigan juftliklarning (birinchidan tashqari) birinchi kalendar kunidagi juftliklar bilan to'g'ri kelishi barcha kunlar bo'yicha tuzilgan o'yinlar taqvimining to'g'riligini tasdiqlaydi. O'yinlar taqvimi ikki davrali bo'lganda, barcha juftliklardagi raqamlar almashtiriladi. O'yinlar taqvimini tuzish va uni nazorat qilishning oddiyliigi - bu usulning afzalligidir.

Uchinchi usul. Bu usul avvalgi ikki usuldan ham oddiy: u musobaqa o'tkazish jarayonida maydonning almashinishi hech qanday ahamiyatga ega bo'lmagan taqdirda (musobaqalar bir joyda o'tkazilganda) qo'llaniladi.

Uchinchi usulga binoan o'yinlar taqvimi bevosita turlar bo'yicha tuziladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soniga mos bo'lgan raqamlar (jamoalar soni juft bo'lganda) birinchi raqamdan boshlab ikki ustuncha qilib yoziladi (butunda 1-raqam chap ustunchaning tepasidan boshlanadi). Shundan keyin ikkinchi raqamdan boshlab (bu raqam, ya'ni 2-raqam ikkinchi ustunchaga, birinchi raqamning qarshisiga yoziladi), ketma-ket tartibda soat strelkasi bo'ylab qolgan raqamlar

qo'yib chiqiladi. Keyingi tur o'yinlarini tuzish uchun raqamlar soat strelkasiga qarshi yozib chiqiladi, birinchi raqam o'z o'rnida qoladi.

6.4.-jadval

8 jamoa uchun turlar bo'yicha o'yinlarning taqsimlanishi

1-tur	2- tur	3- tur	4- tur	5- tur	6- tur	7- tur
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-0
0-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-0	7-2
7-4	0-5	2-6	3-7	4-0	5-2	6-3
6-5	7-6	0-7	2-0	3-2	4-3	5-4

Agar musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, keyingi juft son o'rniga "nol" raqami qo'yiladi, qolganlari esa o'zgarishsiz qoladi. Taqvim bo'yicha "nol" raqami bilan o'ynashi kerak bo'lganlar mazkur turda o'ynamaydi.

6.5.-jadval

7 jamoa bo'lganda o'yinlarni turlar bo'yicha taqsimlash

1- tur	2- tur	3- tur	4- tur	5- tur	6- tur	7- tur
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-0
0-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-0	7-2
7-4	0-5	2-6	3-7	4-0	5-2	6-3
6-5	7-6	0-7	2-0	3-2	4-3	5-4

Davrli tizim bo'yicha bir davrali musobaqalar o'tkazishda kerak bo'lgan vaqtni aniqlash uchun o'yinlarning umumiy sonini bo'lish kerak.

Bu quyidagi formula bo'yicha aniqlanadi:

$$I = \frac{K(K-1)}{2}$$

bunda I - o'yinlar soni,

K - musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soni.

Masalan: K = 16

$$I = \frac{16(16-1)}{2} = 120$$

Turlar o'rtasidagi o'yinlar jadvalini tuzishda jamoalarning o'quv-mashg'ulot ishlarini o'tkazishga imkon beradigan darajada tanaffus bo'lishini nazarda tutish kerak.

O'yinlar (musobaqa) da o'rinlarni aniqlash

O'tkazilgan musobaqa natijasida g'olib va musobaqada ishtirok etgan jamoalar egallagan keyingi o'rinlar aniqlanadi. Shu musobaqada jamoaning o'tkazgan har bir o'yini uning natijasiga qarab, ochkolar berish yo'li bilan baholanadi. Kollektivdan bitta jamoa qatnashadigan davralar tizimi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda quyidagicha hisobga olish shkalasi keng tarqalgan bo'lib, unga binoan g'alaba uchun - 2, durang uchun - 1, mag'lubiyat uchun - 0 ochko beriladi. Jamoalarning o'yinga kelmaganligini mag'lubiyat bilan tenglashtirmaslik uchun boshqacha hisoblash shkalasi qabul qilinadi, masalan: g'alaba -3 ochko, durang - 2 ochko, mag'lubiyat - 1 ochko, o'yinga kelmaslik - 0 ochko.

Jamoalar bo'yicha hisobga olishda, jismoniy tarbiya jamoalari musobaqalarda bir necha jamoalar bilan qatnashganda (viloyat, shahar va tuman birinchiliklari o'ynalayotgan vaqtda shunday bo'lishi mumkin) hisobga olish shkalasi har bir jamoaga alohida-alohida ochkolar yozishni talab qiladi.

Natijalar jamoalar bo'yicha hisobga olinadigan musobaqada oltita jamoa bilan qatnashuvchi jismoniy tarbiya kollektivi jamoalariga beriladigan baholash ochkolari shkalasi misol tariqasida keltirilgan.

6.6.-jadval

Alohida-alohida baholashning taxminiy shkalasi

Natija	Jamoalar bo'yicha baholash ochkolari					
	1	2	3	4	5	6
G'alaba	18	15	12	9	6	3
Durang	12	10	8	6	4	2
Mag'lubiyat	6	5	4	3	2	1
O'yinga kelmaganlik	0	0	0	0	0	0

Musobaqa o'tkazishning muayyan sharoitlari va oldinga qo'yilgan vazifalarga qarab ochkolar differensiasiyasi turli jamoalar uchun boshqacha bo'lishi mumkin. Biroq, odatda, mag'lubiyat g'alaba uchun beriladigan ochkolarning 1/3 ni, durang uchun beriladigan ochkolarning 2/3 ni, kelmaganlik uchun 0 qismini berishini nazarda tutish kerak.

Musobaqada o'rinlar jamoalarning hamma o'yinlarda to'plagan ochkolari yig'indisiga qarab uzil-kesil aniqlanadi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. Agar dastlabki bir necha jamoalarning to'plagan ochkolari soni bir xil bo'lsa, g'olibni uzil-kesil aniqlash uchun ular o'rtasida qo'shimcha o'yinlar o'tkazilishi mumkin yoki o'rinlar kiritilgan va o'tkazib yuborilgan to'plar nisbati bo'yicha, yoki ular o'rtasida musobaqa jarayonida o'tkazilgan o'yin natijalari bo'yicha aniqlanadi.

Jismoniy tarbiya kollektivining barcha jamoalari musobaqada ishtirok etish natijasida to'plagan ochkolari yig'indisiga qarab jamoalar bo'yicha g'oliblar aniqlanadi.

Quyida nisbatan qisqa muddatlarda ko'p jamoa ishtirokida o'tkaziladigan musobaqalarda qo'llaniladigan davrali o'yin tizimining xillarida biri keltiriladi. Bu

tizimda hamma jamoalar bir necha guruhga bo'linadi. Har bir kichik guruhdagi o'yinlar davrali tizim bo'yicha ochkolar berish yo'li bilan o'tkaziladi. Shundan so'ng kichik guruh g'oliblaridan yoki kichik guruhlarda 1-2-o'rinlarni olgan jamoalardan yangi guruhlar tuziladi va bu guruhlar ham davrali tizim bo'yicha o'yinlar o'tkazadi. G'olibni aniqlash uchun bo'ladigan final o'yin guruh g'oliblari o'rtasida o'tkaziladi. Qolgan hamma o'rinlar kichik guruhlarda tegishli o'rinni egallagan jamoalar o'rtasida o'yinlar o'tkazish bilan aniqlanadi.

Masalan: Germaniyada bo'lib o'tgan 16 jamoa o'rtasidagi 1974 yilgi Jahon birinchiligi musobaqalari shunday tizim bo'yicha o'tkazilgan. Dastlabki bosqichda hamma jamoalar to'rtta guruhga bo'lingan edi:

I guruh: 1, 2, 3, 4-nomerlar III guruh: 9, 10, 11, 12-nomerlar
II guruh: 5, 6, 7, 8-nomerlar IV guruh: 13, 14, 15, 16-nomerlar

Jamoalar raqamlari qur'a tashlash bilan aniqlanadi. Ayrim hollarda, Jahon birinchiligida bo'lgani kabi, har bir guruhga avvalgi Jahon birinchiligida katta natijalar ko'rsatgan jamoalardan ajratiladi.

Kichik guruhlarda jamoalar davrali tizim bo'yicha o'ynaydilar. Kichik guruhlarda o'tkazilgan o'yin natijalariga qarab, har birida 4 tadan jamoa bo'lgan ikkita guruh tuziladi (mazkur musobaqada 1-bosqichdan keyin 8 ta jamoa o'yindan chiqib ketar va ularning o'rni aniqlanmas edi, garchi buni xuddi shunga o'xshash tizim bo'yicha aniqlash mumkin bo'lsa ham):

<i>"A" guruh</i>	<i>"B" guruh</i>
<i>I guruh 1- o'rin</i>	<i>I guruhdagi 2- o'rin</i>
<i>II guruh 2 - o'rin</i>	<i>II guruhdagi 1- o'rin</i>
<i>III guruh 1 -o'rin</i>	<i>III guruhdagi 2- o'rin</i>
<i>IV guruh 2- o'rin</i>	<i>IV guruhdagi 1- o'rin</i>

"A" va "B" guruhlarda jamoalar davrali tizim bo'yicha bir davra o'yin o'tkazadilar. Finalda birinchi o'rin va chempionlik unvonini olish uchun "A" va

"B" guruhlarining g'olib jamoalari o'ynaydilar, 3-4 o'rinlar uchun esa guruhlarda ikkinchi o'rinni egallagan jamoalar kuch sinashadilar. Shunday sxema bo'yicha 16 jamoa bo'lganda, dastlabki to'rt o'rinni aniqlash uchun 38 ta o'yin o'tkazilgan bo'lishi kerak.

Guruhlarda tegishli o'rinlarni egallagan jamoalar o'rtasida o'tkaziladigan shunday o'yinlar yordamida barcha sakkiz o'rinni aniqlash mumkin.

6.4. Musobaqa nizomi

Sovrinli o'rinlar, shuningdek, musobaqada qatnashuvchi jamoalar yoki jismoniy tarbiya jamoalari (natijalar jamoalar bo'yicha hisobga olinganda) egallaydigan barcha keyingi o'rinlar aniqlanadigan biron-bir rasmiy musobaqa o'tkazishdan avval musobaqa haqidagi nizom tuzilgan bo'lishi kerak.

Bu nizom futbol Federasiyasi yoki musobaqani o'tkazuvchi boshqa biror tashkilot tomonidan tasdiqlanadi.

Musobaqa nizomi katta yuridik kuchga ega bo'lgan hujjatdir. Unda asosiy tashkiliy va texnik shart-sharoitlar aniq bayon qilingan bo'ladi. Nizom o'quv-mashg'ulot ishlarining mazmunini belgilab beradi, chunki jamoalarning tashkiliy-uslubiy tayyorgarligi bo'lajak musobaqalarning xususiyatlarini hisobga olgan holda o'tkaziladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalarning tayyorgarlik ko'rish uchun yetarli vaqtga ega bo'lishlari nazarda tutilib, nizom oldindan tasdiqlanishi va tarqatilishi kerak.

Musobaqani o'tkazish davrida tasdiqlangan nizomdan chetga chiqishga yo'l qo'yilmaydi, aks holda mazkur musobaqani o'tkazayotgan tashkilotning obro'yiga putur yetadi va keraksiz nizolarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi, xolos.

Musobaqa nizomida quyidagi masalalar aks ettirilgan bo'lishi kerak:

1. O'tkazilayotgan musobaqaning maqsadi va vazifalari.
2. Musobaqani kim o'tkazishi (federasiya, tashkiliy komitet va hokazolar).
3. Musobaqa o'tkazish muddatlari va shartlari.

4. Musobaqaga qo'yiladigan jamoalar soni va nomi, talabnomaga kiritiladigan qatnashchilarning maksimal miqdori.

5. Musobaqa o'tkaziladigan o'yin tizimi (davralari - bir yoki ikki davrali, mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketiladigan, aralash tizim).

6. Hisobga olish tizimi va jamoalarning hamda jismoniy tarbiya jamoalarining (natijalar jamoalar bo'yicha hisoblanganda) egallagan o'rinlarini aniqlash tartibi.

7. Musobaqalarning alohida shartlari (qanday hollarda o'yinda qo'shimcha vaqt belgilanishi va uning davomiyligi, o'yin durang bilan tugallanganda yoki o'tkazilgan musobaqa natijasida ochkolar soni teng bo'lganda. G'olibni aniqlash usullari, o'yin qoidalarida ko'rsatilgandan tashqari nechta o'yinchi almashtirish mumkinligi va hokazolar).

8. Jamoalarni va musobaqa qatnashchilarini rasmiylashtirish tartibi, shakli, o'yinchilarga talabnomalar berish va qayta talabnoma berish muddati.

9. Musobaqalarni olib boradigan hakamlar jamoasining nomi.

10. O'tkazilgan o'yinga norozilik bildirish va uni ko'rib chiqish, shuningdek, o'yinchilarni maydondan chiharib yuborish yoki ularni ogohlantirish bilan bog'liq bo'lgan intizom masalalarini qarab chiqish tartibi.

11. O'yinchilar intizomni buzganligi uchun jamoalarning javobgarligi hamda stadion va jamoalar ma'muriyatining o'yin o'tkazish vaqtida tartib saqlanishi uchun javobgar bo'lishi.

12. Musobaqa o'tkaziladigan joylar va ularga qo'yiladigan talablar.

13. G'oliblarni mukofotlash hamda oxirgi o'rinlarni egallagan jamoaning yoki jamoalarning keyingi xuddi shunday musobaqada qatnashish shartlari.

Nazorat savollari:

1. Musobaqaning asosiy maqsadi?
2. Musobaqa turlari? Har biriga ta'rif bering?
3. Musobaqani o'tkazish asosiy tizimlari?

4. “Aylanma” tizim asosida kalendar o’yinlarni qanday usullar bilan tuzish mumkin? Misollar keltiring?

5. “Chiqib ketish” tizim asosida qanday kalendar o’yinlari tuzib chiqiladi?

6. Musobaqa Nizomi?

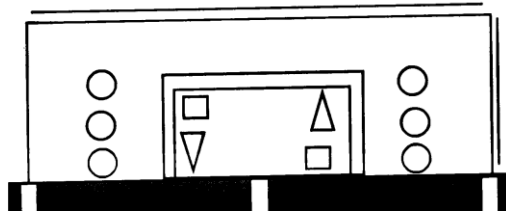
VII BOB. YORDAMCHI JIHOZLAR

O'quv-mashg'ulot jaryonida yordamchi jihozlarning qo'llanilishi futbolchilarning texnik mahoratini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Yanada takomillashgan jihozlarning paydo bo'lishi bilan ulardan o'qitish va mashg'ulotlarni tashkil etishning individual, uzluksiz va davrali formalarida samarali foydalanish mumkin bo'ladi. Yordamchi jihozlar mashqlarni ko'p marta takrorlash prinsipini amalga oshirish, bajariladigan mashqlarning murakkabligi va jadalligini tartibga solish, malaka-larning barqarorligi va ko'p variantlilikini mustahkamlash, mashqlarni o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan rejimda bajarish imkonini beradi.

Futbol shaharchalari, futbol mashg'ulot maydonchalari va zallari yordamchi jihozlar bilan jihozlanadi. Ular stasionar va ko'chma jihozlarga bo'linadi.

Statsionar jihozlar

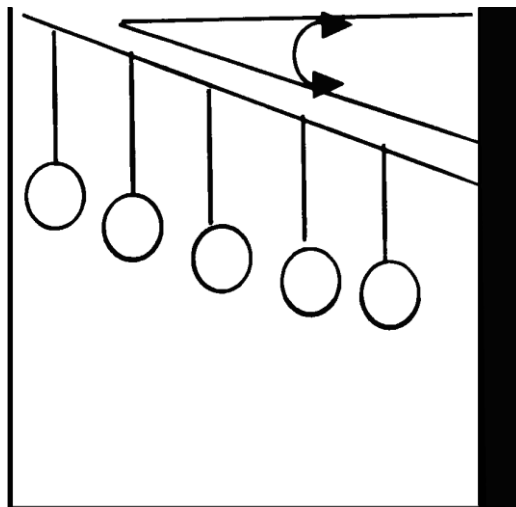
Mashg'ulot devorchasi (95-rasm). Qalinligi kamida 50 mm bo'lgan taxta yoki temir-beton plitadan va diametri kamida 200 mm bo'lgan qo'lalardan tayyorlanadi. Qo'lalardan tayyorlangan ustunlarni chuqurligi 1 m-1 m 20 sm bo'lgan va bir-biridan 1 m-1 m 20 sm oralatib joylashtiriladigan chuqurlarga vertikal qilib o'rnatadilar. Ustunlarning pastki qismiga ularning mustahkam bo'lishi va cho'kishning oldini olish uchun o'lchami 80 sm bo'lgan qoziqlar (krestovinalar) qoqiladi. O'rnatilishidan oldin qoziq va ustunlarga yaxshilab gidron yoki boshqa izolyasiya qiluvchi vositalar surtiladi. Ustunlarga futbol shaharchasiga qaragan tomoni randalangan taxta qoqiladi. Taxtalar o'zaro chorak qismgacha kiradigan darajada shpunt bilan birlashtiriladi. Devorning mashg'ulot maydonchasiga qaratilgan tomoniga yorqin bo'yoqlar bilan turli xil belgilar: darvoza, kvadrat, uchburchaklar chiziladi.



95-rasm. Mashg'ulot devorchasi

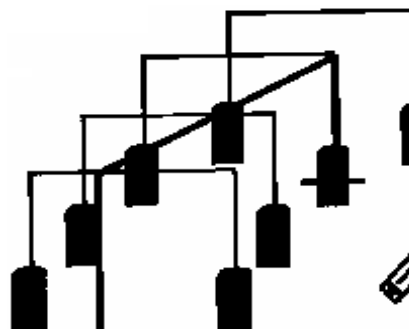
Mashg'ulot devorchalarining hajmi turlicha bo'lishi mumkin. Futbol shaharchasidagi har bir tomon mashg'ulot devorchasi qilib jihozlanishi mumkin.

Mashg'ulot devorchasi yordamida harakatsiz turgan to'pni, dumalab kelayotgan va balanddan uchib kelayotgan to'pni nishonga to'g'ri va kesib tepish, shuningdek, balanddan uchib kelayotgan to'pni tepish va uni bosh bilan to'xtatish mashqlarini bajarish mumkin.



96-rasm. To'plar osilgan kronshteynlar

To'plar osilgan kronshteynlar (96-rasm). Tennis yoki futbol to'plari osilgan kronshteynlar futbol shaharchasi yoki zal devoriga mahkamlanadi. Ular turgan joydan qadam tashlab va yugurib kelib, bir yoki ikki oyoq bilan deysinib, burilib va burilmay turib, to'pni tepib yuborib sakrashni mashq qilish imkonini beradi.



97-rasm. Osma qopchalar

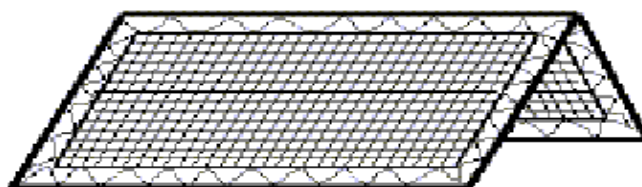
Osma qopchalar (97-rasm). Balandligi 3,5-4 m bo'lgan metall ramaga bokschilar yoki kurashchilar foydalaniladigan 5-8 ta standart qopchalar osib qo'yiladi. Ular 1,5-2 m oralatib o'rnashtiriladi. Pol bilan qopcha orasidagi masofa 30-50 sm atrofida bo'lishi mumkin. Rama uchun kerakli material: metall truba yoki 100-125 mm li shveller.

Osma qopchalarning ramalari uchta va ikkita vertikal ustundan iborat bo'lishi mumkin, ular 1-1,2 metrlik chuqurga tushirilib sementlanadi. Qopchalar ramaga diametri 8-10 mm bo'lgan kapron tizimcha bilan osiladi.

Mashg'ulotda osma qopchalardan foydalanish mumkin. Bunda ular orasidan turli tezlikda yugurib o'tiladi yoki qopchani yelka bilan turtish mashqi bajariladi. Shuningdek, tinch turgan qopchalar hamda tebranib turgan qopchalar orasidan to'p olib yurish mashqi bajariladi. Osma qopchalarni qo'llanib bajariladigan mashqlarni boshqa yordamchi jihozlar bilan kompleks ravishda bajarish mumkin.

Ko'chma jihozlar

Ko'chma jihozlar odatda konstruksiyasiga ko'ra oddiy bo'lib, ularni bir joydan ikkinchi joyga olib borish qulay. Batutlar, futbol darvozalari, osma to'p bo'lgan ustun kronshteyn, aldab o'tish ustunlari ko'chma jihozlar jumlasiga kiradi.



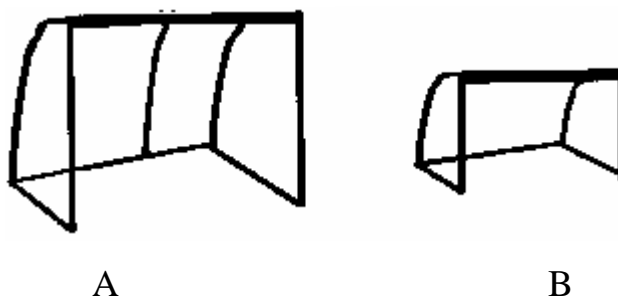
98-rasm. Ko'chma batut

Ikki tomonlama ko'chma batut (98-rasm) metallardan tayyorlangan ikkita harakatlanuvchi ramadan iborat. Material: kesimi 25-30 mm bo'lgan truba, kataklari 50-100 mm bo'lgan ikkita kapron to'r va diametri 5-8 mm li amortizasion tizimcha. Ko'chma batutlarning o'lchamlari: rama 2,5 2,5 m, 3,5 3,5 m, 4,5 3 m; to'r - 2 2 m, 3 2 m, 4 2,5 m.

Ko'chma batutni foydalanishga tayyorlashda avval rama burchaklariga to'r mahkamlanadi, so'ngra uni amortizasion tizimcha yordamida rama bilan biriktiriladi va bir tekisda tarang qilib rostlanadi.

Batut ramasida to'rning mustahkamlanish qulay bo'lishi uchun rama stul yoki skameykalarga gorizontol ravishda joylashtiriladi.

Amortizasion tizimcha rama burchagida to'rning eng chetki katagiga tortiladi hamda rama va to'rning butun uzunligi bo'yicha o'tkaziladi, so'ngra to'r bilan rama ham qarama-qarshi tomondan, so'ngra ikkita qolgan tomonlaridan birlashtiriladi. Rama bilan tarang tortilgan to'r orasidagi masofa 22 sm dan ko'p bo'lmasligi kerak.



99-rasm. Ko'chma darvozalar

Ko'chma darvozalar (99-rasm) odatdagi va kichraytirilgan o'lchamda bajariladi. Ko'chma darvoza maydondagi chimlarni bosilib ketishdan saqlaydi. Buning uchun darvozalar o'rnatiladigan joy doimo o'zgartirib turiladi. Ko'chma darvozalar darvoza bonlarni, shuningdek, darvozaga to'p tepishni bajaruvchi barcha qatorlardagi o'yinchilarni mashg'ulot qildirish uchun qo'llaniladi. Kichraytirilgan o'lchamdagi ko'chma darvozalar kichraytirilgan maydonchada kam sonli o'yinchilar bilan o'tkaziladigan o'quv o'yinlari uchun foydalaniladi.

Futbol shaharchasi. Yordamchi jihozlar - stasionar va cheklangan maydonchada joylashgan ko'chma jihozlar komplek-sidan iborat bo'ladi. Bu futbolchilarning texnik jihatdan samarali tayyorlanishlari uchun sharoit yaratadi. Trenajyorlarning ko'p bo'lishi o'quv-mashg'ulot jarayonini mashg'ulotlarning individual va guruhli formalaridan foydalangan holda maqsadga muvofiq tashkil etish imkonini beradi. Guruhli mashg'ulotlarda aylanma mashg'ulot alohida qiziqish uyg'otadi. Bir joydan ikkinchi joyga o'tish (siljib yurish) texnikasini takomillashtirishga mo'ljallangan maxsus belgi beto'xtov yugurish va sakrash mashqlari o'tkazishni ta'minlaydi. Futbol shaharchasida yugurish yo'lakchalari, kvadratlar, aylana va yarim aylanalar chizib qo'yilgan bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Nazorat savollari:

1. Yordamchi asbob-uskunalar futbolda qanday ahamiyatga ega?
2. Stasionar jihozlarni aytib o'ting?
3. Qanday ko'chma jihozlarni bilasiz?

ADABIYOTLAR

1. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI, 2011 y. 37 b.
2. Sergeev G.M., Nurimov R.I., Sarkisyan R.S. Futbol bo'yicha bolalar va o'smirlar sport maktabi, olimpiya o'rinbosarlari, bolalar va o'smirlar maxsus maktablari, olimpiya o'rinbosarlari bilim yurti o'quv mashq qilish uchun dastur. T., -1997.
3. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI, 2005 y. 104 b.
4. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т.,- 2002.
5. Акрамов Р.А. Особенности управления тренировочным процессом футболистов в условиях жаркого климата. «Футбол», Ежегодник, М., -1983.
6. Курбанов З.А. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Узбекистана. Учебное пособие. Т., -2000.
7. Нуримов Р.И. Ловкость футболистов и ее совершенствование. Совершенствование тренировочного процесса и его научное обоснование (сборник научных трудов). Т., -1983.
8. Нуримов Р.И. Педагогический контроль в процессе соревновательной деятельности футболистов. Совершенствование учебно-тренировочного процесса футболистов (сборник научных статей). Т., -2001.
9. Нуримов Р.И. Психофизиологические особенности деятельности футболиста. Журнал «Педагогик таълим», 2003 г., № 5.
10. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Учебное пособие для профессиональных колледжей/Под общей редакцией Л.Р Айрапетьянца.-Т.: «ILM ZIYO», 2012. 296 с.

MUNDARIJA

So'z boshi

I BOB. Futbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi

- 1.1. O'zbekistonda futbolning rivojlanishi
- 1.2. Futbol boshqaruvining tashkiliy tuzilishi

II BOB. Texnik tayyorgarlik

- 2.1. Futbol texikasining o'ziga xos bo'lgan qirralari
- 2.2. Jismoniy qobiliyatlar va texnika
- 2.3. Texnika bo'yicha mashg'ulotlar
- 2.4. Darvozabonning o'yin texikasi
 - 2.4.1. To'pni ilib olish
 - 2.4.2. To'pni qaytarib yuborish
 - 2.4.3. To'pni tepadan oshirib yuborish
 - 2.4.4. To'pni tashlab berish

III BOB. Taktik tayyorgarlik

- 3.1. Darvozabon
 - 3.1.1. Darvozabonning o'yin taktikasi

IV BOB. Jismoniy tayyorgarlik

- 4.1. Kuchni tarbiyalash
 - 4.1.1. Og'irliklar bilan kuchni tarbiyalash uslubi
- 4.2. Tezlikni tarbiyalash
 - 4.2.1. Oddiy vaziyatda start tezligi
 - 4.2.2. Murakkab vaziyatda start tezligi
 - 4.2.3. Startdagi harakat tezligi, mutloq tezlik, siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi
 - 4.2.4. Texnik usullarni bajarish tezligi va bir harakat usulidan boshqasiga o'tish tezligi
- 4.3. Epchillikni tarbiyalash
 - 4.3.1. Futbolchilarning tezkorligini, kuchi va epchilligini oshirishga xos

umumiy xususiyatlar

4.4. Chidamlilikni tarbiyalash

4.4.1. Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashning interval uslubi

4.4.2. Futbolchilar ish qobiliyatini oshirishga ko'maklashuvchi mashqlar

4.4.3. Uzoq vaqt ishlash uslublari

V BOB. Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish

5.1. Texnik tayyorgarlik – futbolchilar mahoratining asosi sifatida

5.2. Boshlang'ich o'rgatish-sport texnikasini shakllantirish bazasi sifatida

5.3. Sport o'yinlarida musobaqa faoliyatini baholash

5.4. Futbolda musobaqa faoliyatining tuzilishi va uning samaradorligi mezonlari

5.5. Yosh futbolchilar musobaqa faoliyatining tuzilishi

5.6. BO'SM va OZIBO'SMlar uchun futbol bo'yicha ish dasturlarining mazmuni

VI. BOB. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish

6.1. Musobaqalarning ahamiyati

6.2. Musobaqa turlari

6.3. Musobaqalarni rejalashtirish

6.4. Musobaqa nizomi

VII BOB. Yordamchi jihozlar

Adabiyotlar