

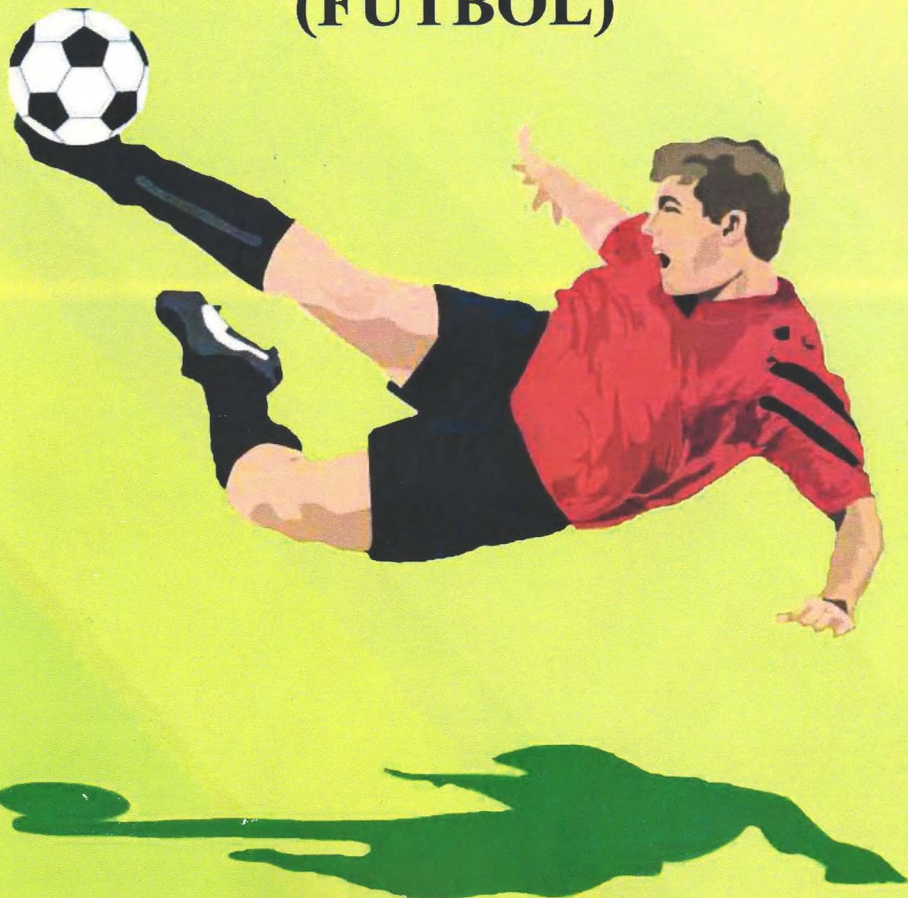
796.078:77.89.80

N-901

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

SPORT VA MILLIY O'YINLAR

(FUTBOL)



TOSHKENT - 2018

796.078: 77.29.30
N-901

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*

5/11
**ILMIY-TIBBIY
ADABIYOTLAR**

**TOSHKENT DAVLAT
STOMATOLOGIYA INSTITUTI
AXBOROT-RESURS MARKAZI**

TOSHKENT – 2018

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 standartlari, 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 darsligi 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 sohasida erishilgan yutuqlar, etakchi tajribalar hamda sport trenirovkasining texnologik jihatlari samaradorligi ilmiy tadqiqot natijalariga tayanib tayyorlandi.

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

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 boshqa-charoq bo'lgan. Angliya jamoasida 7 ta o'yinchi hujumda, 1 tasi yarim himo-yada bo'lgan, shuningdek, 2 ta himoyachi va 1 ta darvozabon bo'lgan. Shotlan-diya 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 konfederatsiyasi (OFK) 1954 yili tuzilgan bo'lib, hozirgi vaqtda 44 ga yaqin mamlakatlarni birlashtiradi.

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

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.Fyodorov, Yu.Pshenichnikov, G.Krasnitskiy, M.An, A.Pyatnitskiy. Turli yillarda eng yaxshi 33 futbolchi qatorida Yu.Pshenichnikov (1966, 1967), M.An (1974, 1978), B.Abduraimov,

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 o'n marotaba O'zbekiston chempioni bo'lganlar (1992, 1998, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2012, 2014) 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), MHSK (1997) va "Do'stlik" jamoalari erishganlar. Shuningdek, 1997, 1995, 1998 yillarda "Navbahor", 2000 yilda "Do'stlik" jamoasi va 2014 yilda "Lokomotiv" 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.

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 hakam-larning 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 federatsiyasi nizomiga asoslangan holda hududiy futbol federatsiyalari o'z ish sharoitlariga muvofiq nizom ishlab chiqadi va shu nizom bo'yicha o'z faoliyatini olib boradi.

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

O'zbekiston futbol federatsiyasi ayni paytda 200 dan ortiq milliy federatsiyalarni birlashtirib turgan xalqaro futbol federatsiyalari uyushmasi (FIFA) bilan yaqindan hamkorlik olib boradi. Hududiy joylashuv jihatidan O'zbekiston futbol federatsiyasi Osiyo futbol konfederatsiyasi (OFK) tarkibiga kiradi.

FIFAning tashkiliy negizini 6 qit'aning tashkilotidan iborat. Bular: UEFA – Yevropa ittifoqi futbol uyushmasi, KONKAKAF – shimoliy va markaziy Amerika mamlakatlari hamda Karib dengizi havzasi mamlakatlarining futbol konfederatsiyasi, KONMEBOL –

II BOB. **TEKNIK 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 qochirish lozim;
- 6) futbolda (birinchi navbatda o'yin paytida) harakatlarni oldindan mo'ljallay olish mumkin emas: ular vaqt va makonda sodir

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'lmasak, futbol o'yini texnikasi usullarini bajarishga qodir bo'lmas edik. Shu bilan birga chidamliliksiz o'yin texnikasidagi bizning ko'nikmalarimiz (malakalarimiz) katta ahamiyatga ega bo'lmasdi.

Kuch texnika elementlarini bajarishda asosiy o'rin egallaydi: u oyoq, bosh bilan zarbalarni bajarishda, aldatchi 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 depsinish 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.

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, balandan 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.

lozim. Darvozabon o'yin texnikasining 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 harakat-larni 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 aha-miyatga 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;

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'plarining umumiy soniga qarab baholanadi. Ochkolar doira radiuslarini \otimes 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 aylanisiga 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.

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.

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 usul-lari (darvozabon darvo-zada)	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

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

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 takomillastirish paytida tegishli harakatchanlikni ta'minlaydi. Ular jismoniy yuklama beradi, jismoniy sifatlarni takomillastiradi 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

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.

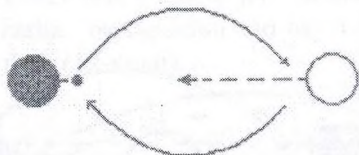
Kuchli kurashish vaziyatlari futbol o'yini uchun xosdir. Yuqorida aytib o'tilganidek, gavda bilan kurash olib borishga futbol qoidalarida ruxsat beriladi. Bu o'yinda raqib tomonidan faol qarshilik ko'rsatish vaziyatida texnika usullarini har vaqt va har yerda bajarish lozim demakdir. Shuning uchun yosh 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 hayotiyiligiga 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.

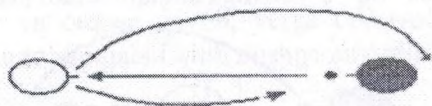
Namunaviy mashqlar (juftlik mashqlari).

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.



6-rasm.

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



7-rasm.

6. Ikkita o'yinchi yonma-yon turadi. To'p “qora” o'yinchi da. 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).



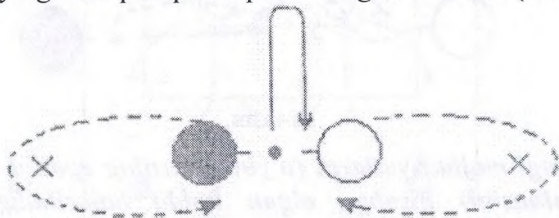
8-rasm.

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).



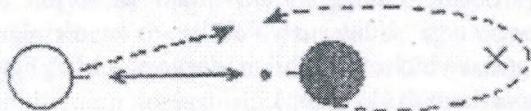
12-rasm.

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).

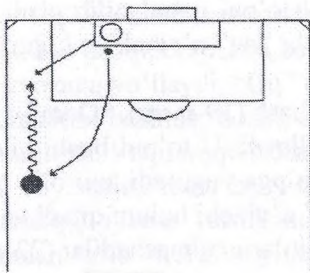


13-rasm.

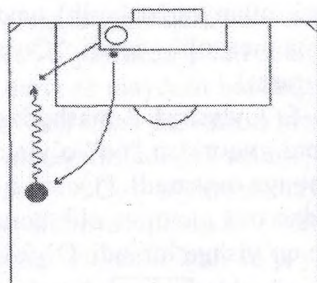
12. Ikkita o'yinchi bir-biriga qarama-qarshi turadi. Masofa – 10 m. "Qora" o'yinchi orqasida 1 m masofada to'siq joylashgan. "Qora" o'yinchi to'pni pastdan "oq" o'yinchiga tepib beradi, so'ng to'siqni aylanib o'tadi. "Oq" o'yinchi to'pni to'xtatmay, uni orqaga qaytaradi va darhol to'pni qabul qilib olishga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



14-rasm.

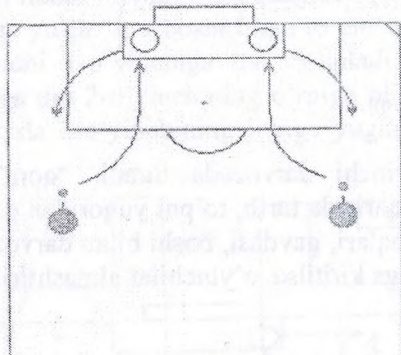


17-rasm.



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).

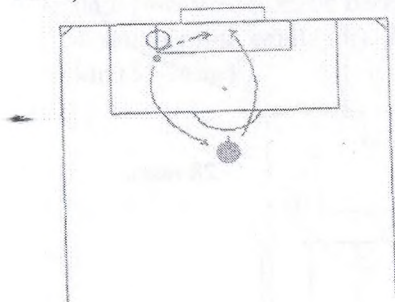
5. O’yinchilarning joylashishi huddi oldingi mashqdagidek (19-rasm). “Oq” o’yinchi darvozadan turib havolatib zarba beradi. “Qora” o’yinchi to’pni uchib ketayotgan holida yuqoridan “oq” o’yinchiga

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).

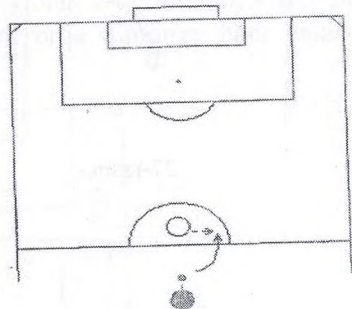
9. Joylashish rasm bo’yicha (24-rasm). “Oq” o’yinchi maydon markazidagi aylana yarmisini shunday himoya qiladiki, 15-20 m masofadan turib “qora” o’yinchi tomondan yo’naltirilgan to’p yerga tegmasligi lozim. Mashqni o’rinlarni almashtirgan holda bajarish zarur.

10. Uchta 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).



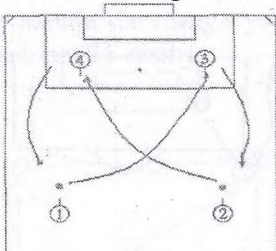
23-rasm.



24-rasm.

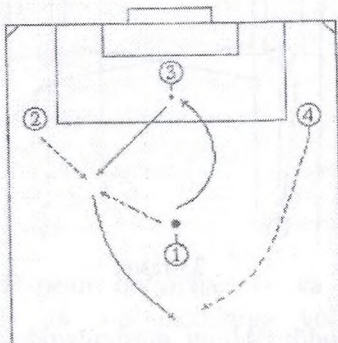
12. O’yinchilarning joylashish 27-rasmda ko’rsatilganidek. 1-o’yinchi to’pni 2- va 3-o’yinchiga yo’llaydi, ular to’pni boshi bilan o’zidan qaytarishga harakat qiladilar. O’rinlar almashtiriladi.

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.

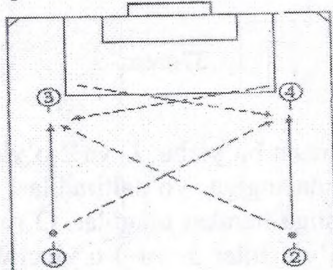
16. Joylashish huddi 31-rasmda ko'rsatilganidek. 1-o'yinchi to'pni 15-25 m uzoqlikda turgan 3-o'yinchiga yo'llaydi, u to'pni havodaligida o'ng tomonga 2-o'yinchiga yo'naltiradi. 1-o'yinchi to'pni qabul qilib olayotgan 2-o'yinchiga hujum qiladi; 2-o'yinchi to'pni yugurib chiqayotgan 4-o'yinchiga ko'ndalangiga 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'rnini egallaydi). Mashqni orqa tomonga ham bajarish mumkin (31-rasm).



31-rasm.

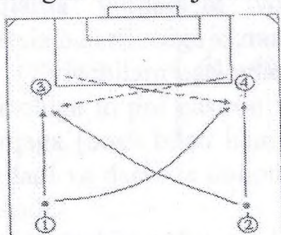
va 2-o'yinchilarning darvozaga yorib kirishlariga to'sqinlik qiladilar (34-rasm).

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).

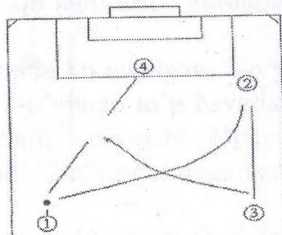


34-rasm.

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'rnlarni almashtirgan holda bajariladi.



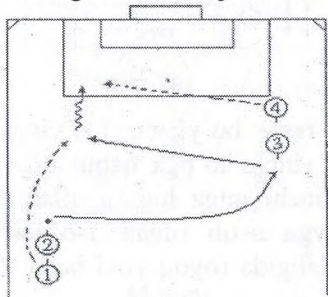
35-rasm.



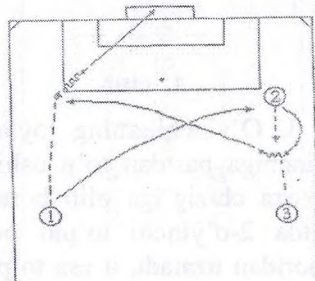
36-rasm.

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.

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, tekin 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'rnlarni almashtirgan holda bajariladi.



39-rasm.



40-rasm.

Hujumchilar.

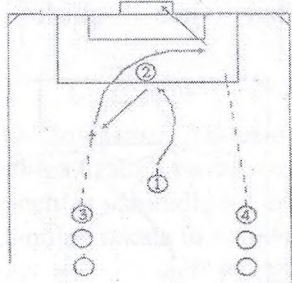
Bu mashqlarda, topshirilgan tezlik va sur'at bilan bir qatorda, raqibga halaqit qiluvchi harakatlar ma'lum bir ahamiyatga ega. Ba'zi mashqlarda yordamchi vositalarning qo'llanilishi mashqlarning to'xtovsiz bajarilishiga xizmat qiladi.

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.

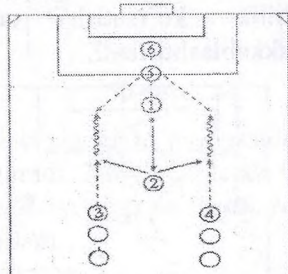
2. Joylashish 42-rasm bo'yicha. 1-o'yinchi to'pni 2-o'yinchiga pastdan tepib beradi; 2-o'yinchi to'pni yon tomonga oshiradi, 2-o'yinchi to'pga tekkan paytda 1-o'yinchi darvozaga hujum uyushtiradi (to'pni egallab olishga harakat qiladi). Shu vaqtda 2-o'yinchi orqasida turgan. 3-o'yinchi 1-o'yinchiga qarshilik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

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.

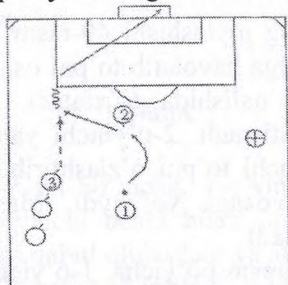


44-rasm.



45-rasm.

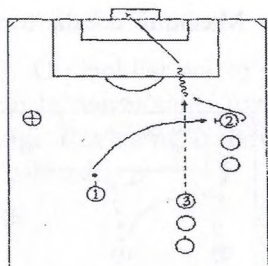
3-chi o'yinchi to'pni to'xtatadi yoki havodaligida darvozaga qarab yo'llaydi. Mashq maydonning ikkala tomonidan turib bajariladi.



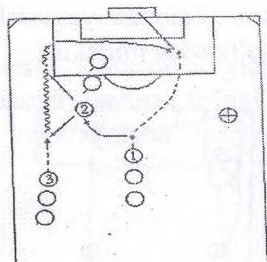
46-rasm.

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.

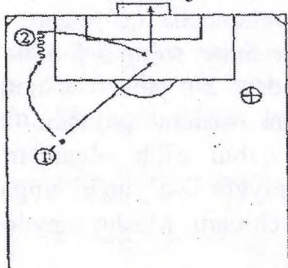


49-rasm.



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.



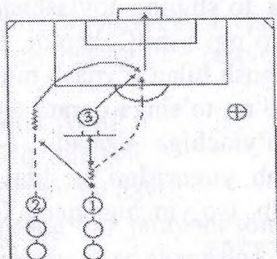
51-rasm.

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 aldanchi 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 ũzoqlikda 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

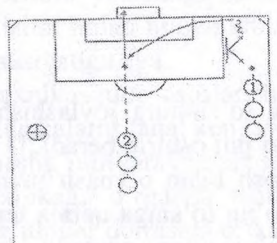
54-rasm.

17. O'yinchilar va to'sinning joylashishi 56-rasm bo'yicha. 1-o'yinchi to'pni to'singa qaratib tepadi. Saphchib 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

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,

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

o'xshash vaziyatlarni yaratishni talab qiladi. Bunday intilish bajariladigan mashqlardagi singari yuklama o'lchamlari va shakllarida ham aks ettirilishi lozim.

Kompleks mashg'ulotlarning amaliy materiallari.

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'yg'an 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'ulotnig maqsadi texnika harakatini yoki taktika harakatini o'rganish hisoblanadi. Agar bu vazifani boshqasi, masalan, kuch yoki chidam-lilikni 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

4) kuch, chidamlilik, chaqqonlik, tezkorlik va egiluvchanlikni rivojlan-tiruvchi 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'shshish 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:

- 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'yin-chilar "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 ampluasi 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.

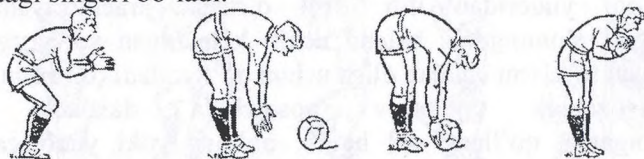
Texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlash doimiy vazifa hisoblanadi. Lekin turli xildagi kompleks mashg'ulotlarning amaliy materialida texnika usullari qanday nisbatda bo'lishi zarur? O'rgatish, takomillashtirish qanday, yangi va tanish amaliy materialning nisbati qanday bo'lishi lozim? Bu yerda qat'iy, 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.

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. Tizzasini 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 darvo-zabon 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

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.

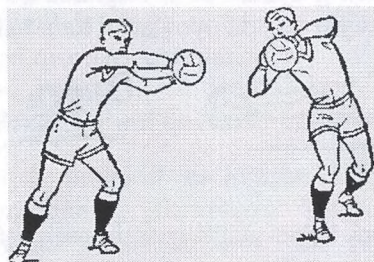
O'yin sharoitida darvozabon to'pni, asosan, u uchib kelayotgan tomonga keragicha jilganidan keyingina ilib oladi.

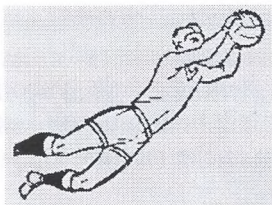
Buning uchun harakatlanish texnikasining turli usullari va ularning birga qo'shilgan variantlari qo'llaniladi.

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 depsinib yuqoriga, yuqoriga - oldinga yoki yuqoriga - yonga sakraladi. harakatlanayotgan paytda asosan bir oyoqda, joyda turganda esa ikki oyoqda depsinib sakraladi. Depsinish paytida qo'llar silkinish harakatini qilib, to'p tomon yuqoriga uzatiladi. To'pni ilib olgandan keyin oyoqlar bir oz bukilib, yerga tushiladi.



63-rasm. To'pni sakrab turib yuqoridan 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 gavadani 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 tosnig yon qismlari, oyoqlar.

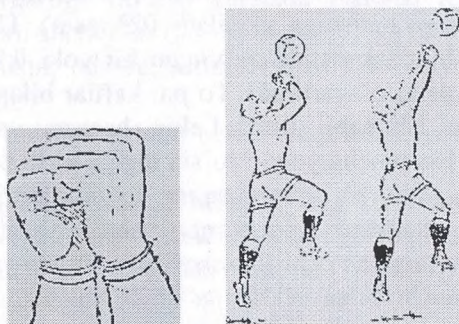
2.4.2. To'pni qaytarib yuborish

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

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

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.

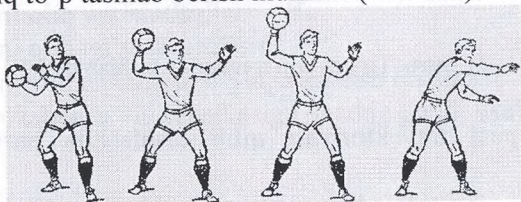
2.4.4. To'pni tashlab berish

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, tegishli 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 tarafdan orqaga tortilib, bosh balandligida (yoki



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 fazalar.
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?

Misol. O'smir jamoalardan birida ba'zi o'yinchilar va butun jamoaning ish qobiliyati uzoq vaqt mobaynida tebranib turgan edi. O'yinchilar charcha-magunga 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 vaqtda 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'u-lotlar davomida muhim o'rin egallaydi. Amaliyotdan ma'lumki, yosh futbol-chilarni 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

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 musku-laturaga 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 (seksiya-lariga) saralashda to'pni egallash ko'nikmasi hamda o'yindagi chaqqonlikka asosiy e'tibor qaratiladi. Ba'zi mutaxassis-larning 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 bola-larda birinchi navbatda

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 hiasobga 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 sifatlarni, ya'ni shularning hamma-sini o'yinda qo'llay bilish nazarda tutiladi.

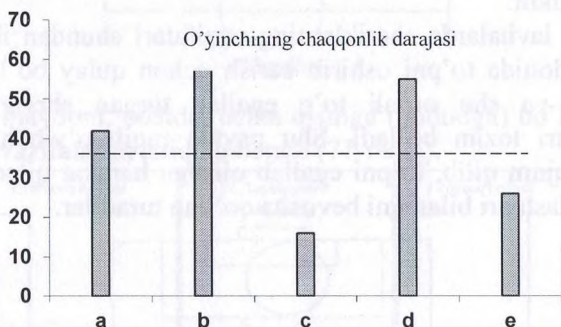
Yosh futbolchilar bilan olib boriladigan mashg'otlar davomida ko'pincha katta jamoalarda qo'llaniladigan harakat tizimlari va taktika usullariga taqlid qilinishini, bunda eng muhimi – natija ko'rsatish ekanligini kuzatamiz. Buning natijasida o'smirlar va o'spirin jamoalarda “tozalovchilarga” duch kelishimiz 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

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.

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.

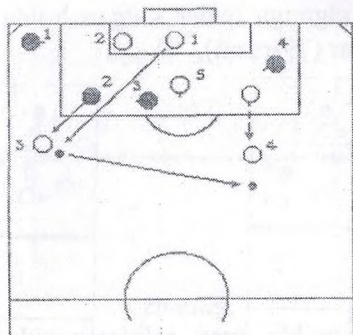
a) texnika malakalari; b) jismoniy qobiliyatlar; c) aqliy qobiliyatlar;
d) emotsional sifatlari; e) taktikaga oid bilimlar.

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.

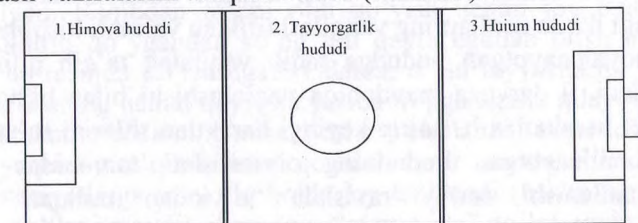
O'yindagi chaqqonlikni rivojlantirishning muhim tomonlari – bu futbolchi-larning o'yindagi chaqqonlik darajasini tahlil qilish, so'ngra esa shuning asosida ijobiy malakalar, qobiliyatlar va sifatlarni rivojlantirish hamda turli xil kamchiliklarni yo'qotishdir.

To'pni egallab olish uchun qulay bo'lgan o'rinni tanlash nafaqat hujimiy ushtirayotgan jamoa hujumchilarining, balki himoyalayotgan 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).

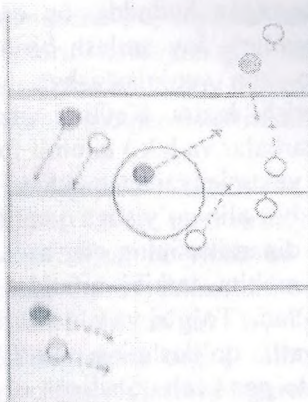


77-rasm.

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.

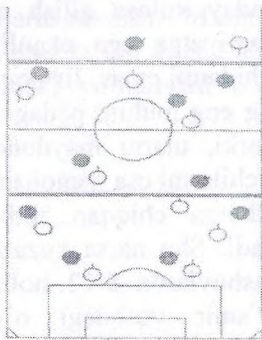
Maydonning himoyalayotgan qismida joy tanlashning uchta usuliga o'rgatish taklif qilinadi. Birinchisi – raqibini mahkam to'sib qo'yish. Bunga himoya qilinayotgan hududda o'yinchi (to'p bilan yoki to'psiz), uning harakat yo'nalishidan qat'iy nazar, shaxsan ta'qib qilish kiradi. Masalan, "oq" larning 1-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



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).

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 aldatchi harakatlar, sur'atni o'zgartirishda foydalanib, raqibdan o'zib o'tish va hujumni rivojlantirish zarur.



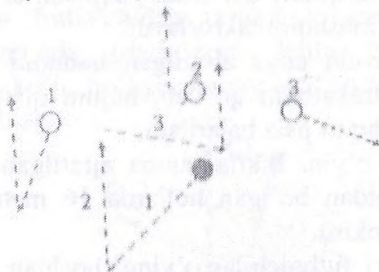
81-rasm.

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):

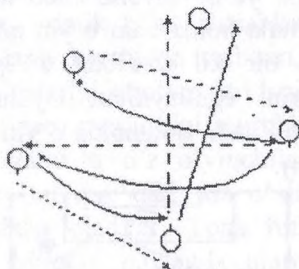
4. Guruhli mashq. Mashq oddiy texnika usullarini (to'pni oyoqlar, bosh bilan oshirish) qo'llash va joy tanlash orqali bajariladi. Masalan, to'pni oshirish paytida o'yinchilardan 6-10 metr uzoqlikda o'rnatilgan buyumni (predmetni) aylanib o'tish lozim.

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.

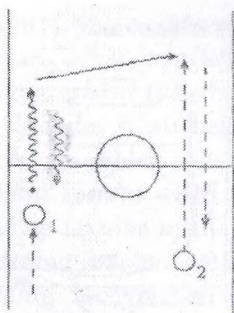
“ochilishlari” (shergidan to’pni qabul qilib olish uchun qulay joyni tanlash) soni hisoblab boriladi.

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 aldatchi 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.

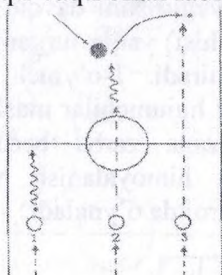
O’yinchilarning o’zaro uyg’unligi murabbiy uchun ham birinchi imtihonni anglatadi, ya’ni u o’z o’yinchilarini texnikaga qanday o’rgatgan, o’yinchilar uni qay darajada o’zlashtirib olgan, o’yinda undan qanday foydalana oladilar. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi birinchi navbatda ularning 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

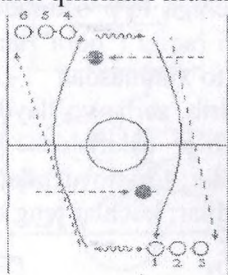


88-rasm.

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.

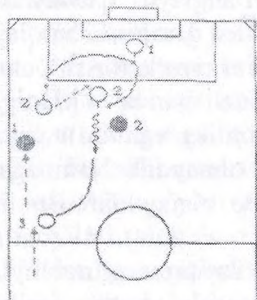
91-rasmda joyni almashtirgan holda o'zaro uyg'unlikka qaratilgan mashq ko'rsatilgan. 1-o'yinchi 2-o'yinchiga to'p oshiradi, u esa bu vaqtda 2-o'yin-chining oldidan joy egallaydi. O'yinchilarning to'psiz harakatlanishi ikkita yo'nalishda: uzunasiga va ko'ndalangiga bajariladi. Mashq himoyalananayotgan, tayyorgarlik va hujum qilinanayotgan hududlarda ushbu hududlarga xos bo'lgan tegishli

Ayrim o'yin vaziyatlari uchun oddiy va murakkab mashqlar.

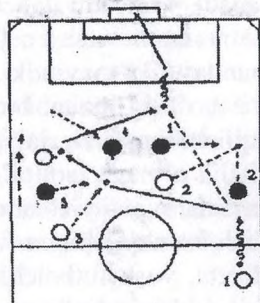
Ayrim o'yin vaziyatlari uchun mashqlar o'yin lavhalariga mos kelishi lozim, shuning uchun ularni futbol maydonida bajarish zarur. Oddiy mashqlar kam o'yinchilar bilan bajariladi, o'z ichiga to'psiz texnika usullaridan foydalangan holda, olishishlar bilan bajariladigan yaqinlashtiruvchi mashqlarni qamrab 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'lehamdagi darvoza bilan o'yin, maydonning birinchi yarmisida bitta darvoza bilan o'yin va boshq. Eng muhimi,

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 tomonda 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?

jihattidan 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 uyg'ib 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'yinchi-larni 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.

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'yi (175 *sm* va undan ortiq), 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

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 qonuniyatlargagina 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 darvozaning 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, bosiqlik va shoshilmaslikni talab qiladi.

Harakat usulini tanlab olish darvozabonga berilgan zarbani qaytaruvchi texnik usulni to'g'ri ijro etish imkonini beradi. Bunda darvozabon: darvozadagi o'z pozisiyasini, 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 darvozabon tegishli texnik usul yordamida uni amalga oshiradi.

Darvozadan chiqqandagi harakatlar.

O'yindagi ahvol darvozabonni ko'pincha darvozani tashlab chiqib, jarima maydoni doirasida harakat qilishga majbur etadi. Bunday hollarda darvozabon 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 darvozabon bilan yakkama-yakka chiqqan hujumchi nazoratida bo'lishi, uchib kelayotgan to'p esa "hech kimda" bo'lmasligi kerak).

Darvozabon quyidagi hollarda darvozani tashlab chiqishi mumkin.

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 rejasini;

- 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

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 sifatleri 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,

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 katta-lashtirish 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 qara-ganda, 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 holida 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

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 potensiali 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 bajarila-digan 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 kombinatsiya-lashgan 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-

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 narsalar (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.

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 yakkamayakka kurashish asnosida ham amalga oshiriladi. Futbolchi katta tezlik bilan borayotib harakat yo'nalishini birdan o'zgartirib yuborishga, gavgani 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 gavgalarining 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 darvozaralarini himoya qilish uchun shay bo'lib turadilar;

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 operatsiyasiga 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'rilyotgan 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'pningina ushlab qolishi mumkin. Biroq amalda to'p hatto 11 metrdan urilganda ham,

To'pga kim birinchi bo'lib yetib borsa, shunisi to'pni uzatuvchi bilan almashadi.

7. Stol tennis 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 qadam-ning 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 yorda-mida 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

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 pozitsiyani 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' 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

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 bajartirish uchun paydo bo'ladigan tezkor kuchni talab qiladi. Demak, epchillik deb kuch va tezkorlikni uyg'unlashganiga aytilar ekan. Epchillikni tarbiyalashda, xuddi kuch va tezkorlikni tarbiyalagan paytdagidek, kishi tezda toliqadi 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.

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'yin-chilarni xuddi ana shunday faoliyat turiga tayyorlash kerak. Ba'zan mashg'u-lotdagi 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 bajari-ladigan 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 unutmazlik 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'ri-qishni 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 kisko-rod-siz 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.

4.4.2. Futbolchilar ish qobiliyatini oshirishga ko'maklashuvchi mashqlar

Mashg'ulot interval uslubining 1-ko'rinishi

a. To'psiz mashqlar:

1. 50-60 *sm* li baland yerga (yonlarnasiga 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*.

2-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 <i>sek</i>	3) Dam olish vaqti ish vaqti bilan barobar	3) 1-urinishdan so'ng 5 <i>min</i> , 2-dan so'ng 4 <i>min</i> , 3-dan so'ng 3 <i>min</i> .
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 marta takrorlash.	5) 3-4 marta takrorlash
6) Dam olish vaqti	6) Seriyalar orasida – 2-4 daqiqa	6) Seriyalar orasida – 3-5 daqiqa	

5. Chalqancha yotgan holatdan jamoa bo'yicha holatlar quyidagicha o'zgartiriladi: "Qorin bilan!", "Chapga!", "O'ngga!",

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 yoqqa 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, uchinchi – 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'yinchi-lardan 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

Mashqlarning xarakterlaridan ko'rinib turibdiki, ularning qiyinligi faqat ish va dam olishning qat'iy belgilangan 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.

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 chidam-lilikning oshirish va gigienik ta'sirdan tashqari, mushaklarni yoqimli bo'shash-tiradi, 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 chidam-lilikni 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 tayyorgarlikning ahamiyati.
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikning 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.

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,

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 qoniqsiz 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 sport-chilarning 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.

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, jumla-dan, 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'un-lashtirilgan holda ("bog'lamlarda") o'rgatilishi va takomillashtirilishi zarur.

Futbolchining mahorati kuchli vaqt tanqisligi va psixikaning haddan ortiq qo'zg'alanganligi sharoitida oqilona harakatlarni amalga oshirish malakasi bilan belgilanadi, bu gollari 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 murab-biylar jismoniy sifatlarni tez rivojlantirishga harakat qiladilar, mushaklarning tezlik-kuch imkoniyatlarini o'stiradilar, bu esa harakatlar aniqligiga, to'p bilan nozik muomala qilishga putur yetkazadi.

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

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 rivojlanti-rilishiga 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 chiziq” 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

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 samara-dorligini belgilovchi integral sifatlar;

4) musobaqa mashqining samarali bajarilishini ta'minlovchi asosiy funksional 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 tegishli 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 vari-antlari 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 tegishli tahrir qilishda foydalanishni tavsiya etadi.

Alohida tayyorgarlikni oshirish va o'quv-mashq jarayonini individual-lashtirish uchun musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini hisob

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 umumjamoa texnik-taktik harakatlarining miqdoriy (hajmi) hamda sifatiy jihatlari (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. Galeyev 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 jihatlarni 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.

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 tayyorgarli-gidagi sifat o'zgarishlarini aks ettirmaydigan musobaqa faoliyati ko'rsat-kichlarining 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.

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±6,8 marta bajardilar. Bu mazkur texnik-taktik harakat o'rtacha 34,5±6,8 marta bajarila-digan 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±08,0%, durang o'yinlarda esa 46,0±5,0% ($P < 0,05$).

Korrelyatsion aloqadorlik tahlilining ko'rsatishicha, raqib darvozasiga eng ko'p miqdordagi zarba, odatda, raqibning jarima

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%) tash-kil 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 kirsam, 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

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 gollari 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

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 ishonch-lilik 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'yinchi-larning jamoa faoliyati samaradorligiga qo'shgan hissasini baholash mumkin.

2. Musobaqa faoliyati ishonchliligi: hujum harakatlari yuksak darajadagi faolligi 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

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 tash-killanib, 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

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 guruhlari uchun tuzilgan darslar dasturini hamda BO'SM va OZIBO'SM ning o'quv-mashq guruhlari va sportni takomillashtirish guruhlari 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 bosqich-larida dasturiy material mazmunini takomillashtirish shunday jihatlardan biridir.

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 materiali 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.

3-jadval

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.	Darvozabon 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

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 qatnash-may 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, kor-xona 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'lomlash-tirish 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 hakamlik 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

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 xususi-yatlarini 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 prisipini 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 musobaqala-shuvchilar kuchlari nisbatini ancha oqilona

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.

4-jadval

**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					

5-jadval

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.

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 oddiyligi - 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.

7-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

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.

9-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

Natijalar jamoalar bo'yicha hisobga olinadigan musobaqada oltita jamoa bilan qatnashuvchi jismoniy tarbiya kollektivi jamoalariga beriladigan baholash ochkolari shkalasi misol tariqasida keltirilgan.

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

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 Federatsiyasi 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 (federatsiya, tashkiliy komitet va hokozolar).
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).

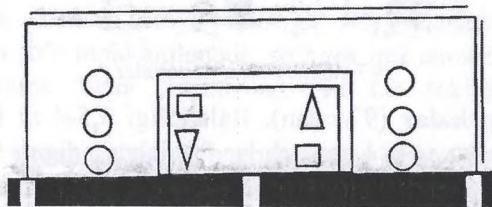
VII BOB. YORDAMCHI JIHOZLAR

O'quv-mashg'ulot jaryonida yordamchi jihozlarning qo'llanilishi futbol-chilarning texnik mahoratini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Yanada takomillashgan jihozlarning paydo bo'lishi bilan ulardan o'qitish va mashg'u-lotlarni 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, malakalarning 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.

Stasionar 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 1-1,2 m bo'lgan va bir-biridan 1-1,2 m 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

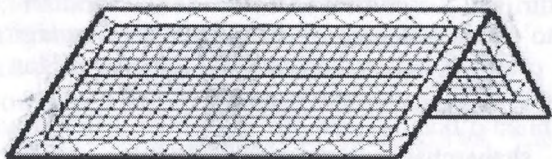
Rama uchun kerakli material: metall truba yoki 100-125 mm li shveller.

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) metalldan 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 birlashtiriladi va bir tekisda tarang qilib rostanadi.

Batut ramasida to'rning mustahkamlanish qulay bo'lishi uchun rama stul yoki skameykalarga gorizontol ravishda joylashtiriladi.

ADABIYOTLAR

Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. O'quv qo'llanma. T., O'zDJTI, 2011.

Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т., 2002.

Акрамов Р.А. Особенности управления тренировочным процессом футболистов в условиях жаркого климата. «Футбол», Ежегодник, М., 1983.

Курбанов З.А. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Узбекистана. Учебное пособие. Т., 2000.

Нуримов Р.И. Ёш футболчиларни техник ва тактик тайёрлаш. Ўқув кўлланма. Т., ЎзДЖТИ, 2005.

Нуримов Р.И. Ловкость футболистов и ее совершенствование. Совершенствование тренировочного процесса и его научное обоснование (сборник научных трудов). Т., 1983.

Нуримов Р.И. Педагогический контроль в процессе соревновательной деятельности футболистов. Совершенствование учебно-тренировочного процесса футболистов (сборник научных статей). Т., 2001.

Нуримов Р.И. Психофизиологические особенности деятельности футболиста. Журнал «Педагогика таълим», 2003, №5.

Сергеев Г.М., Нуримов Р.И., Саркисян Р.С. Футбол бўйича болалар ва ўсмирлар спорт мактаби, олимпия ўринбосарлари, болалар ва ўсмирлар махсус мактаблари, олимпия ўринбосарлари билим юрти ўқув-машқ қилиш учун дастур. Т., 1997.

Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Учебное пособие для профессиональных колледжей/Под общей редакцией Л.Р. Айрапетьянца. Т., ИLM ZIYO, 2012.

5.1. Texnik tayyorgarlik – futbolchilar mahoratining asosi sifatida.....	132
5.2. Boshlang'ich o'rgatish-sport texnikasini shakllantirish bazasi sifatida.....	135
5.3. Sport o'yinlarida musobaqa faoliyatini baholash.....	139
5.4. Futbolda musobaqa faoliyatining tuzilishi va uning samaradorligi mezonlari.....	146
5.5. Yosh futbolchilar musobaqa faoliyatining tuzilishi.....	150
5.6. BO'SM va OZIBO'SMlar uchun futbol bo'yicha ish dasturlarining mazmuni.....	157
VI BOB. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish.....	161
6.1. Musobaqalarning ahamiyati.....	161
6.2. Musobaqa turlari.....	161
6.3. Musobaqalarni rejalashtirish.....	163
6.4. Musobaqa nizomi.....	171
VII BOB. Yordamchi jihozlar.....	173
Adabiyotlar.....	177

23. 100.

ISBN 978-9943-12-512-4



9 789943 125124