ARIPOV Y.Y., ATAMUXAMEDOVA N.M.,
IGAMBERDIYEV O.R.

UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA FUTBOL

796.332:373.3(075.8)
A 75

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

ARIPOV YUNUS YUSUPOVICH

ATAMUXAMEDOVA NAILYA MELIYEVNA

IGAMBERDIEV OBIDJON RUBDULLA O‘G‘LI

UMUMTA’LIM MAKTABLARIDA FUTBOL

O‘QUV QO‘LLANMA

O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktorining 2023-yil 16-sentyabrdagi 33/d-sonli buyrug‘iga asosan 61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) bakalavriat ta’lim yo‘nalishlarida tahsil olayotgan talabalar uchun o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan.

Ro‘yxatga olish raqami O‘Q-0012

“BEHZODBEK PRINT”
TOSHKENT – 2023

UO'K: 796.332(075.8)
KBK:75.578я73
Y.Y.Aripov., N.M.Atamuxamedova., O.R.Igamberdiyev. Umumta'lim maktablarida futbol. [Matn]: O'quv qo'llanma/ Y.Y.Aripov, N.M.Atamuxamedova, O.R.Igamberdiyev-Toshkent: "Behzodbek print", 2023.- 152 b.

Taqrizchilar:

Yusupov N.M. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti ilmiy kotibi, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent.

Abidov Sh.U. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Futbol nazariyasi va uslubiyati kafedrasi mudiri, pedagogika fanlari nomzodi, professor.

O'quv qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining 61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha), bakalavr ta'lim yo'nalishlarida tahsil olayotgan talabalar uchun mo'ljallangan hamda ushbu o'quv qo'llanma dasturlariga muvofiq yaratilgan.

O'quv qo'llanma sohaga oid namunaviy dasturlar asosida tayyorlangan bo'lib, unda umumta'lim maktablarida futbol mashg'ulotlarini tashkil etish, futbolchilarni tayyorlash, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish masalalari yoritilgan. O'quv qo'llanmada umumta'lim maktablari o'quvchilarining futbol mashg'ulotlariga jismoniy tayyorlash bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan bo'lib, ularning maxsus tayyorlik darajalarini baholash bo'yicha testlar ham berilgan.

O'quv qo'llanma jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va sport faoliyati yo'nalishidagi Oily ta'lim muassasalari va umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari va futbol bo'yicha murabbiylar uchun mo'ljallangan.

O'quv qo'llanma Jismoniy tarbiya va sport tadqiqotlar instituti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2023-yil 29 martdagi 3-sonli bayonnomasi.

ISBN 978-9910-9400-1-2

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI AXBOROT RESURS MARKAZI
№ 5/H, 177/2

© "Y.Y.Aripov, N.M.Atamuxamedova, O.R.Igamberdiyev" 2023.
© "Behzodbek print", 2023.

KIRISH

Dunyo miqyosida futbol o'yinining sur'ati jadallashib unga bo'lgan e'tiborni kun sayin rivojlanib bormoqda. Ushbu omil futbol bo'yicha zaxiralarni ta'minlash bilan birga futbol bilan ommaviy shug'ullanishni kengaytirish va mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish talabini qo'ymoqda. Bu esa yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va ularning o'quv mashg'ulotlari sifatini yaxshilash talabini keltirib chiqaradi. Shuni inobatga olgan holda umumta'lim maktablarida futbol to'garaklarini tashkil etish va ularda shug'ullanuvchi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bugungu kunning dolzarb masalalaridandir.

Umumta'lim maktablarida tashkil etilgan futbol to'garaklarida shug'ullanuvchi o'quvchilarni harakat samardorligi ularning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichi bo'lib xizmat qiladi.

Zamonaviy futbolda jismoniy tayyorgarlik darajasini muntazam nazorat qilish umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligining yuqori darajada bo'lishi uchun ham xizmat qilishi zarur va bunda ularning jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi zamon talablariga mos bo'lishi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Jahon miqyosida futbol bilan shug'ullanuvchi umumta'lim maktablari o'quvchilari faoliyatida harakat samaradorligini o'rganish va tahlil qilish bo'yicha ko'plab tajribalar to'plangan bo'lib, ularning mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash, jismoniy tayyorgarligini oshirish va tezkor futbol uchrashuvlariga muvofiq shug'ullanish vositalarini optimallashtirish dolzarb muammo sanalmoqda.

Futbol to'garaklariga qamrab olish orqali umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish, mashg'ulot vositalari va

usullarini doimiy takomillashtirish zarur bo‘lib, mazkur muammo bo‘yicha turli tajribalar olib borishga ehtiyoj sezilmoqda.

Maktab o‘quvchilarining darsdan tashqari mashg‘ulotlarda jismoniy tayyorgarligini doimiy nazorat qilish va muammoli jihatlarni tezkor bartaraf etishga qaratilgan taklif va tavsiyalar yetarlicha ishlab chiqilmagan.

Mamlakatimizda umumta’lim maktablarida futbol to‘garaklari o‘quv jarayonini tashkil etish bo‘yicha alohida o‘quv-uslubiy ishlanmalar amalga oshirish orqali, maktab o‘quvchilari o‘rtasida harakat ko‘nikmalarining zarur fondini shakllantirish, o‘quvchilarning asosiy jismoniy tayyorgarligiga zamin yaratishi mumkin.

Shu bilan birgalikda, maktablarda darsdan tashqari mashg‘ulotlarda sport turlariga yetarlicha e’tibor berilmayotganligi, maktab o‘quvchilarini futbol sport turiga qamrab olish borasida ko‘plab hal etilishi kerak bo‘lgan muammoli vazifalar mavjudligini ko‘rsatmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmonida bolalar va o‘smirlarning futbol bilan shug‘ullanishga bo‘lgan qiziqishini oshirish, havaskor futbolni ommaviylashtirish, bu borada umumta’lim maktablari, boshqa ta’lim muassasalari, mahalla va tashkilotlarda futbol bo‘yicha musobaqalarni muntazam ravishda tashkil etishga alohida e’tibor qaratilgan.

Futbol sport turiga bo‘lgan e’tibor va ushbu sport turining geografik qamrovi shug‘ullanuvchilarga metodik ko‘rsatmalar tayyorlash va musobaqalarni tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha uslubiy qo‘llanmalarni yangilash ehtiyojini keltirib chiqarmoqda.

Umumta’lim maktablarida futbol sport turini o‘qitish va mashg‘ulotlarni tashkil etish bo‘yicha tayyorlangan ushbu o‘quv qo‘llanma

yurtboshimiz va hukumatimiz tomonidan futbol sport turini rivojlantirish bo‘yicha chiqarilayotgan qaror va farmonlarning ijrosini ta’minlash maqsadida tayyorlandi.

I BOB. ZAMONAVIY FUTBOLNING VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISHI

1.1. Ilk rasmiy qoidalar

Futbolning kelib chiqishi haqida turli axborotlar, ma’lumotlar, taxminlar mavjud biroq ularning aksariyatida turli sanalar, davrlar keltirilgan. Tarixiy manbalarda futbolni paydo bo‘lishi va kelib chiqish joyi va vaqti haqida aniq ma’lumotlar qayd etilmagan. Bu esa futbol ildizi o‘ta qadim zamonlarga borib taqalishidan darak beradi.

Futbol – chinakam atletik o‘yin. U tezkorlik, Chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik va sakrovchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. Futbolchi o‘yin paytida haddan tashqari ko‘p energiya sarflaydi. Bu esa odamning funksional imkoniyatlari darajasini oshirishga ma’naviy-irodaviy xislatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

Futbol o‘yinining negizida o‘yinchilarning umumiy maqsad – g‘alabaga intilish, birlashtirib turgan jamoalardan ikkitasining qarashi yotadi. G‘alabani qo‘lga kiritishga intilish futbolchilarni jamoa bo‘lib harakat qilishga, bir-biriga o‘zaro yordam berishga o‘rgatadi. Do‘stlik va o‘rtoqlik tuyg‘ularini tarbiyalaydi.

Boshqa sport turlaridagi mashg‘ulotlarda ko‘pincha futboldan qo‘shimcha sport turi sifatida foydalaniladi. Futbolda o‘yinchilar yo‘nalishini o‘zgartirib yugurish, sakrashning turli xillari, struktura jihatdan turlicha gavda harakatlari, to‘pni tepish, to‘xtatib olish va olib yurish, maksimal tezlikda harakat qilish, irodaviy hislatlarining, taktik tafakkuming kamol topishi kabilarni, har qanday ixtisoslikdagi sportchiga

kerak bo'lgan ko'pgina muhim hislatlarni o'stiradigan sport o'yini deb hisoblash imkonini beradi.

Futbolning kelib chiqishi haqida tarixshunoslarning ko'plab izlanishlari natijasida, ularning fikiricha, futbolga o'xshash to'pli o'yinlar necha-necha yuzlab yillar avval qadimgi sharq mamlakatlari (Misr, Xitoy), antik davlatlar (Gretsiya, Rim) da o'ynalgan. Shuning uchun ko'pchilik futbolning kelib chiqishi taxminan manashu davlatlarga borib taqaladi, deya e'tirof etishadi. Biroq aynan "futbol" deb atala boshlangan o'yin Angliyada paydo bo'lgan.

Qadimgi yunonlar to'p o'yinini shunchalik qadrlaganlarki, uni xatto gimnaziyalarni, maxsus maktablarning jismoniy mashqlar dasturiga kiritganlar. Qadimgi Misrda futbolga o'xshash o'yin eramizdan 2000-yillar avval o'ynalgan bo'lsa, qadimgi Afina Sparta jangchilari orasida "Episkiros", deb nomlanadigan oyoq bilan ham qo'l bilan o'ynaladigan o'yin mashhur bo'lgan, bu o'yinni yumaloq matoda o'ynashgan. Ammo bu o'yin juda qo'pol va shafqatsizligi bilan ajralib turardi.

Rim imperiyasida ozgina bo'lsa ham futbolga o'xshash to'p o'yini 180-yilda tilga olinadi. Palluksning yunoncha lug'atida o'ynovchilar ikki jamoa bo'lganligi yozilgan. Har qaysi jamoa to'pni raqib o'yin maydoni orqasiga o'tkazishga harakat qiladi. Harakat jihatidan bu o'yin ko'proq hozirgi regbi o'yiniga ham o'xshab ketadi. Lekin u o'yinda qo'l bilan o'ynash taqiqlangan edi.

Futbol ko'proq "Garpostum" degan qadimgi Rim o'yinidan kelib chiqqan bo'lib, Britaniya, Galliya va G'arbiy Evropaning boshqa mamlakatlariga bu o'yinni Rim legionlari birinchi asrda olib kelganlar, deb taxmin qiladilar. Inglizlar oyoq to'pi o'yini Britaniya orollarida IX asrdayoq ma'lum bo'lgan, deb da'vo qiladilar. G'arbiy Evropa davlarlarida bu singari o'yinlar shu asr o'rtalarida mustaqil tarzda ham, ayrim

elementlari bir-biridan o‘rganish yo‘li bilan ham rivojlanib borgan, deb taxmin qilsa bo‘ladi.

II asr – o‘rta asrlar Angliyada futbol o‘zining boshlang‘ich yo‘lini oldi. Angliyadagi shaharlarda, shahar ichida tor ko‘chalarda, bozor maydonlarida ertalabdan to kun botguniga qadar turli o‘yinlar o‘ynalgan. O‘ynovchilar soni 100 ga yaqin, ayrim paytlari esa 100 dan oshib ketgan. U paytdagi o‘yinlar qo‘pol, hech qanday qoidasiz o‘ynalgan. Qo‘l bilan ham, oyoq bilan ham o‘ynashdan tashqari, to‘p bilan bo‘lgan yoki bo‘lmagan o‘yinchilarni ushlab yiqitishgan. O‘yin shu darajada qizib ketish natijasida, hatto bozorlar, ko‘chalar vayron bo‘lgan.

1313-yilda ingliz podishosi Eduard II shahar ichkarisida futbol o‘yini o‘ynashni taqiqlaydi. Podishoni ana shu farmoishi ingliz futbol ittifoqining arxivida saqlanib qolgan. “Katta to‘p quvgandagi ur-yiqitlar shaharlarda katta to‘polon chiqarayotgani va yomon ta’sir ko‘rsatayotgani uchun- deyiladi farmoishda, - itoat etmaganlar qamoqqa tashlanishini ta’kidlab bu o‘yin endilikda shaharlarda o‘ynalishi podisholik nomidan taqiq etaman”.

Bunday taqiqlashlarning sababi o‘yin paytidagi tartibsizliklardagina emas, balki shaharlarning kamon otishdan va hatto hunarmandilik ishidan chalg‘itishida ham edi. Shu boisdan 1349-yilda ingliz podishosi Eduard III ham Londonda futbol o‘yini o‘ynashni man qiluvchi farmoish chiqaradi. Fransuz poshshosi Karl V esa undan o‘tib tushdi. 1369-yilda u xalq o‘yinlarini man etdi. Italiyada futbol birinchi bor 1400-yilda tilga olinadi. Angliya bilan Fransiyada oyoq to‘pi o‘yini xalqni ko‘ngil ochar mashg‘uloti bo‘lsa, Italiyada ko‘proq kibor doiralarining o‘yini bo‘lib qoladi.

XIX asrga, xususan shu asr o‘rtalariga kelib, sport metodi jismoniy tarbiyaning eng maqbul metodi deb topilib, sport hamda sport o‘yinlari

jismoniy rivojlanishining samarali vositasi bo‘lib qolgandan keyin futbol tarixida yangi bosqich boshlandi.

Oyoqda to‘p o‘ynash birinchi galda ingliz kollejlari hamda universitetlarida yoyiladi. XIX asrning ikkinchi yarmidan futbol o‘yinida ochiq-oydin ikki yo‘nalish tarkib topadi. Ulardan birini London hamda Kembridj kollejlari qo‘llab-quvvatlar edi. Bular 1863-yilda futbol assotsiatsiyasi tuzadilar va yumaloq to‘pni faqat oyoqda o‘ynashni rasm qilishga qaror qiladilar. Regbi shaharidagi universitet ikkinchi yo‘nalish tarafdori bo‘lib, u erda tuxumsimon, cho‘zinchoq gardish shaklidagi to‘pni ham qo‘lda, ham oyoqda o‘ynashga qaror berildi.

Bizgacha etib kelgan dastlabki qoidalar esa 1863-yili 26-oktabrda Londonga Angliya Futbol uyushmasining tashkil etilishi paytida bu o‘yinning 13 moddadan iborat bo‘lgan ilk rasmiy qoidalari tasdiqlangan. Keyinchalik bu qoidalar boshqa barcha milliy uyushmalar uchun futbol o‘yining asosi bo‘lib qoldi.

1863-yilning 8-dekabrida bu qoidalar e’lon qilingan. Qo‘yida o‘sha qoidalar teksti “Futbol: tarixi uyushtirish, texnika, trenirovka va taktikasi” (Maskva, 1927) kitobida qanday e’lon qilingan bo‘lsa, xuddi o‘shanday keltirilgan.

1. Maydonning bo‘yi 200 yard (183m) dan, eni 100 yard (91.5m) dan oshmaydi. Maydonning burchaklarida bayroqchalar o‘rnatiladi. Ustiga to‘sin yotqizilmagan darvoza 8 yard (7.32 m) oraliqda o‘rnatilgan bo‘lib, ikkita ustundan iborat.

2. Ikki guruhning qay biri qaysi tomonda o‘ynashi qur’a tashlab yo‘li bilan hal qilingan. Qur’ada yutqazgan jamoada maydon markaziga qo‘yilgan to‘pni tepib, o‘yinni boshlab beradi. Ikkinchi jamoa o‘yinchilari to‘p tepulguncha qadar unga 10 yard (9.15 m) dan yaqin kela olmaydilar.

3. Darvozaga to‘p urilgandan keyin, jamoalar tomonlarini almashtirganlar.

4. To‘p qo‘lda uloqtirilmay, qo‘lda zarba berilmay yoki qo‘lda ko‘tarib kirilmay, ikkita ustun oralig‘idan o‘tsa, darvoza zatb etilgan hisoblanadi.

5. Agar to‘p yon chiziqdan tashqariga chiqib ketsa, unda hammadan avval tega olgan o‘yinchi to‘pni chiziqni kesib o‘tgan joydan, chiziqqa nisbatan to‘g‘ri burchak hosil qiladigan o‘ynalishda to‘pni qo‘lda maydonga tashlab beradi. To‘p yerga tekkan zahoti o‘yinga kirgan hisoblanadi.

6. O‘yinchi zarba berayotgan paytda uning jamoasining zarba beruvchidan ko‘ra raqib darvozasiga yaqinroq turgan hamma o‘yinchilari o‘yindan tashqari holatda hisoblanadi va ular to‘pga tega olmaydilar yoki raqiblarga halaqit bera olmaydilar.

7. To‘p darvoza chizig‘idan tashqariga chiqib ketib, chiziqning nariyog‘ida himoyalanayotgan jamoada o‘yinchisi birinchi bo‘lib unga tegsa, shu jamoada darvoza chizig‘ining o‘yinchi to‘pga tekkan joyi ro‘parasidagi nuqtasidan to‘p tepish huquqini oladi: bordi-yu hujum qilayotgan jamoada o‘yinchisi to‘pni birinchi to‘pni tekkan joy ro‘parasidagi nuqtasidan erkin to‘p tepish huquqini oladi. Erkin to‘p tepish paytida himoyadagi jamoa to to‘p tepilguncha qadar darvoza chizig‘idan tashqarisida turadi.

8. Agar o‘yinchi boshqa o‘yinchi zarbasidan uchib kelayotgan to‘pni bevosita qo‘li bilan ilib olsa, shu holat ro‘y bergan joyni belgilab olib, o‘sha joydan erkin tepishi mumkin.

9. O‘yinchilar to‘pni qo‘llariga olib yugura olmaydilar.

10. O‘yinchilarni chalish va urish man etildi, shuningdek o‘yinchini qo‘l bilan ushlab to‘xtatib qolish yoki turtish man etiladi.

11. To‘pni qo‘l bilan uzatish man etiladi.

12. Maydon ichida to‘pga qo‘l tekkizish man etiladi.

13. Temir va guttaperchadan qilingan joylari turtib chiqqan poyabzallarda o‘ynash man etilgan.

1866-yilda “O‘yindan tashqari holat” qoidasi yengillashtirildi. Endi raqiblar sirt chizig‘i bilan o‘zi o‘rtasida qarshi tomon o‘yinchilaridan uch kishi bo‘lsa, bu o‘yinchi “o‘yindan tashqari holat” bo‘lmaydi.

1866-yilda yilda balandlikni cheklash uchun ustunlar orasiga arqon tortiq qo‘yildi.

1870-yili birinchi marta 11 o‘yinchi maydonga chiqdi.

1871-yili birinchi marta darvozabonga o‘ng qo‘l bilan o‘ynash ruxsat berildi.

1871-yildan uchrashuvlar 1.5 soat mobaynida o‘tkazila boshlagan.

1872-yildan boshlab futbol bo‘yicha xalqaro uchrashuvlar tarixi boshlandi. Unda Angliya va Shotlandiya terma jamoalari kurash olib borgan. Uchrashuv durrang 0:0 bilan yakunlangan.

1872-yili ko‘pchillik jamoalar yig‘iliib bir qarorga kelishdiki, to‘p yumaloq va uning sferik aylanasi taxminan 68-70 sm bo‘lishi lozim. Shu yili to‘pning og‘irligi va hajmi rasman tasdiqlangan.

1873-yili to‘p himoyadagi o‘yinchiga tegib, sirt chiziqdan maydon tashqarisiga chiqib ketganda burchakdan to‘p tepish qoidasi kiritildi.

1873-yili autni, yani to‘pni qo‘lda o‘yinga kiritish belgilangan.

1875-yili arqonli darvoza ustuni o‘rniga 2.44 m balandlikda yotqizilgan to‘singa almashtirildi.

1875-yili darvozaga to‘p kiritilgandan keyin tomonlar almashinish qoidasi o‘rniga, o‘yinchilar tanaffusdan qaytgandan keyin almashish qoidasi joriy qilindi.

1880-yili birinchi marta futbol o‘yinida hakam ishtirok eta boshladi. Ungacha futbol jamolarining sardorlari o‘yin qoidalariga rioya qilinishini kuzatib turganlar.

1883-yildan boshlab uchrashuv ikkita bo‘limga bo‘linib, o‘sha 1.5 soat ikkiga bo‘lingan (45 daqiqadan).

1884-yildan Britaniya orollarida birinchi xalqaro rasmiy musobaqa o‘tkazila boshlangan.

1891-yili birinchi marta sudya (hakam) ikkita yordamchisi bilan maydonga chiqdi.

1891-yili birinchi marta 11 metrlik jarima to‘pi - penalti belgilandi.

1902-yilda darvozabonga ikkita qo‘lda o‘ynashga ruxsat etilgan.

1902-yili birinchi marta to‘liq va to‘g‘ri maydon o‘lchamlari chizildi.

1933-yili birinchi marta 1-11 gacha o‘yinchilar raqamda chiqishdi.

1900-yildan futbol Olimpiya sport turiga aylandi, ammo rasmiy jihatdan u Olimpiya o‘yinlari dasturiga 1908-yilda kiritilgan.

1904-yili Belgiya, Gollandiya, Daniya, Fransiya, Shvetsiya, va Shvetsariya vakillari tashabbuskorligi bilan Xalqaro futbol uyushmasi (FIFA) tuzildi. Bu uyumaga 200 ortiq davlatlar a’zo bo‘lgan. FIFAning tashkiliy negizi 6 qit’aning tashkilotidan iborat. Bular: UEFA – Evropa ittifoqi futbol uyushmasi, KONKAKAF – Shimoliy va markaziy Amerika mamlakatlari hamda Karib dengizi havzasi mamlakatlarining futbol konfedratsiyasi, KONMEVOL – Janubiy Amerika mamlakatlari futbol konfederatsiyasi, KAF – Afrika futbol konfederatsiyasi, AFK – Osiyo futbol konfederatsiyasi, KFO – Okeaniya futbol konfederatsiyasidir.

1.2. O‘zbek futboli

Millionlab charm to‘p muxlislari Markaziy osiyo mamlakatlarining eng kuchli klublari hamda terma jamoalari yer kurrasining barcha

burchaklarida bo‘lgani kabi, FIFA va OFK tasarrufidagi rasmiy musobaqalarda to‘p surishlarini azal-azaldan orziqib kutar edilar. Bu orzu-umidlar serquyosh respublikamiz o‘z mustaqilligiga erishganidan so‘nggina ro‘yobga chiqa boshladi. Necha-necha asrlar osha ajdodlarimiz va ota-bobolarimiz sabrsizlik va intizorlik bilan kutgan yorug‘ kunlar, Yaratganga shukurlar bo‘lsinkim, bizning yurtimizga ham yetib keldi.

1992-yildan boshlab O‘zbekiston o‘zining milliy chempionati va kubogi o‘yinlarini o‘tkaza boshladi. Mustaqil Vatanimiz futboli qisqa muddat ichida dastlabki sobit qadamlarini tashladi, respublikamizning ko‘plab jamoalari xorijiy mamlakatlardagi yetakchi komandalar bilan uchrashish baxtiga muyassar bo‘ldilar. Xalqaro o‘yinlar qanchalik ko‘p va sermazmun bo‘lsa, undan ikkala tomon ham yutib chiqishi mumkinligi azal-azaldan barchamizga ma’lumdir.

1993 yilning dekabrida FIFAning Las-Vegas shahrida o‘tkazilgan ijroiya qo‘mitasi yig‘ilishida Markaziy Osiyo mamlakatlari Xalqaro futbol uyushmasiga qabul qilinadigan bo‘ldi. AQShda o‘tgan XV jahon chempionati arafasida, ya’ni 1994-yil 16-iyun kuni Chikago shahrida bo‘lib o‘tgan FIFA 49-kongressi O‘zbekiston, Tojikiston, Turkmaniston, Qirgiziston va Qozog‘iston mamlakatlarini ham FIFAga rasman to‘laqonli a’zo etib qabul qildi.

Xalqaro futbol uyushmasiga qabul qilinishimiz biz uchun Osiyo futbol konfederatsiyasining eshiklarini ham ochib berdi. Endi Markaziy Osiyo davlatlari klublari va terma jamoalari Osiyoning barcha rasmiy musobaqalarida, jahon chempionatlarida, Olimpiya o‘yinlarida ishtirok etadigan bo‘lishdi.

Eng asosiysi, biz futbol sohasidagi harakatni va har bir qadamni jahon miqyosidagi mezonlar bilan o‘lchash zarurligini anglay boshladik. Davlatni va millatni dunyoga eng tez tanitadigan sport turi futbol ekanligi barchaga

ayondir. Jahon Haritasidagi mitti davlatlarni ham dunyo aynan futbol deb atalmish g'oyatda qiziqarli uyin tufayli tanishgani bejiz emas. Haqiqatan ham futbol xalqlarni va millatlarni bir biriga bog'lovchi buyuk vositadir.

O'zbekiston o'smirlar terma jamoasi a'zolari Hindistonga, Olimpiya terma jamoamiz esa Malayziyaga tashrif buyurishdi. Vakillarimizdan birinchi bo'lib futbol vatani Angliyaga borishdek baxt "Paxtakor" futbol maktabi yosh o'yinchilariga nasib etdi. Iste'dodli bolalar murabbiylaridan Sergey Kovalev shogirdlari yetti uchrashuvning uchtasida zafar quchib, ikki o'yinni durang natija bilan yakunlab (to'plar nisbati 22:14) ingliz mutaxassislarini ham dog'da qoldirishdi.

Ushbu xalqaro musobaqa va uning yakunlari haqida Angliya ommaviy axborot vositalarida ko'plab fikrlar bildirildi, yosh futbolchilarimiz o'ziga xos imtihondan sharaf bilan o'tishgan ekan, biz ham unga batafsilroq to'xtab o'tadigan bo'ldik.

Musobaqa startidagi birinchi uchrashuv ko'pni kurgan ingliz futbol muxlislarini, ochig'ini aytish kerakki, dovdiratib qo'ydi. "Gogeshal Taun" - "Paxtakor" 2:9. Ishqibozlar natijani radiodan eshitgach, unga ishonmasdan qaytadan so'ray boshladilar.

Keyin futbolchilarimizni "Kolchester" jamoasi imtihondan o'tkazdi 4:4. Faqatgina uchinchi uyinda inglizlar katta kiyinchiliklar bilan g'olib chiqishdi, "Vivenoe Taun" – "Paxtakor" 4:3. Toshkentlik futbolchilarning "Solchester Yunayted" o'yinchilari bilan uchrashivida hisob ochilmadi 0:0. Maydon egalari yana qiyin g'alabaga erishishdi: "Stenvi villa" - "Paxtakor" 4:3 (shu kuni o'yinchilarimiz bassceynda chumilib, biroz toliqib qolishgan edi).

Mehmonlar esa yana bir bor g'alaba nashidasini surdilar: "Vez yunayted" –"Paxtakor" 0:1. Demak, paxtakorchilar 50% li natijaga ershdilar. Musobaqa tashkilotchilari nihoyatda do'stlik va birodarlik ruhida

o‘tayotgan uchrashuvlarning so‘nggi kunida paxtakorchilarga qarshi “Royston Taun” jamoasini maydonga tushirdilar, bu bilan ular umumiy hisobda g‘alaba qozonishga ishongan edilar.

1.3. 1994-yilgi Osiyo o‘yinlari va o‘zbek futbolining zafar qozonishi

Yaponiyaning Xirosima shahri qit’amizning eng muhim sport festivallardan biri XII Osiyo o‘yinlari qatnashchilarni o‘z bag‘riga oldi. O‘zbekiston deya atalmish jannatmakon o‘lka yigit-qizlari bunday nufuzli musobaqalarda ilk bor ishtirok etishdi. Boshqa sport turlari kabi futbol bo‘yicha o‘tkazilgan uchrashuvlar ham g‘oyatda qiziqarli bo‘ldi.

Markaziy stadionda O‘zbekiston va Saudiya Arabistoni futbolchilari saf tortishadi, ko‘pchilik mutaxassislar va muxlislar ushbu uchrashuvda saudiyalik o‘yinchilar g‘olib chiqishini bashorat qilishgandi. Chunki bu mamlakat terma jamoasi AQShda bo‘lib o‘tgan jahon chempionatida munosib ravishda ishtirok etgandi. Rustam Akramov va Birodar Abduraimovlar rahbarligidagi terma jamoamiz a’zolari esa ushbu o‘yinda 4:0 hisobida (Lebedev, Qosimov, Shkvirin2) zafar quchib, ushbu bashoratni qanchalar notug‘riligini amalda isbotlab belarimiz malayziyalik raqib- larini ham dog‘da qoldirishdi 5:0 (R. Durmonov 2, Shkvirin 2, Fedorov). Endi o‘zbekistonlik futbolchilarga boshqacha qaray boshladilar, ikki o‘yinda 9 to‘p kiritish barcha komandalarning qo‘lidan ham kelmaydiku.

Uchinchi o‘yinda Gonkong termasi zabt etildi 1:0 (Abduraimov), guruh g‘olibligi deyarli hal etilgach, jamoamiz rahbarlari Tailand bilan bo‘ladigan uchrashuvda zaxiradagi barcha o‘yinchilarimizni sinab ko‘rishni ma’qul ko‘rishdi. Birinchi taym yakunlangach, elektron tabloda 3:1 hisobi yonib turardi, lekin ikkinchi taym o‘rtalarida hisob 4:4 bo‘lib qoldi. Jamoamiz sardorining qoyilmaqom tarzda kiritgan goli navbatdagi

muvaffaqiyatni ta'minladi 5:4 (Maksudov 2, Qosimov 2, Shkvirin). Chorak final biz uchun kutilmaganda oson kechdi: O‘zbekiston- Turkmaniston 3:0 (Shkvirin 2, Abduraimov).

Yarim finalda o‘yinchilarimizni nihoyatda og‘ir sinov qit’amizning eng kuchli jamoalaridan biri bo‘lmish Janubiy Koreya termasi kutardi. O‘sha vaqtlarda bu o‘ziga xos jangovar jamoaga mashhur murabbiylardan biri, 1988 yilda sovet futbolchilarini Olimp cho‘qqisiga olib chiqqan Anatoliy Bishovets ustozlik qilardi. Charchash nimaligini bilmaydigan, barcha kombinatsiyalarni nihoyatda katta tezlikda amalga oshira oladigan, jismoniy jihatdan a’lo darajada tayyorlangan koreyslar deyarli 90 daqiqa davomida Yuriy Sheykin darvozasini o‘qqa tutishdi.

O‘sha kuni mohir darvozabonimiz xuddi Lev Yashin kabi haqiqiy qahramonlik namunalarini ko‘rsatib, muxlislar olqishlariga sazovor bo‘ldi. Andrey Fedorov va Farxod Magomedovlarning to‘p yo‘lida qalqon bo‘lishlari, Sergey Lebedev va Mirjalol Qosimovlarning himoyachi sheriklariga o‘z vaqtida yordamga yetib kelishlari, barcha o‘yinchilarimizning maydonda jon kuydirib harakat qilishlari termamiz darvozasi dahlsizligini saqlay oldi. Murabbiylar ko‘rsatmalari a’lo darajada ado etildi.

Kamdan kam hujumlarimizning birida esa Azamat Abduraimov jarima maydoni yaqinida 3-4 o‘yinchini aldab o‘tib, to‘pni zarb bilan darvoza tomon tepadi. To‘p esa darvozabon ro‘parasida yerga tekkach, o‘z yo‘lini o‘zgartiradi. Bunday holatda esa darvoza qo‘riqchisining qo‘lidan hech narsa kelmaydi. Keyinchalik ushbu gol sport jurnalistlari tomonidan o‘zbek futbolchilarining XX asrdagi eng chiroyli goli sifatida e’tirof etildi. G‘oyatda keskin va shiddatli o‘tgan ushbu uchrashuvda koreyslar darvoza tomon 27 marta to‘p tepishgan bo‘lsa, bizning futbolchilarimiz bunga bor yo‘g‘i 4 marta erishdilar.

XII Osiyo o‘yinchilarining final uchrashuvi: Xitoy va O‘zbekiston. Xitoylik futbolchilar guruhda birinchi o‘rinni egallagach, chorak finalda Saudiya Arabistoni jamoasini 2:0, yarim finalda esa Valeriy Lobanovskiy shogirdlari bo‘lmish quvaytlik futbolchilarni 2:0 hisoblarida mag‘lub etishgan. Vatanimiz vakillari hal qiluvchi uchrashuvni ham hujumkorlik ruhida o‘tkazib, 4:2 (Shkvirin, Lebedev, Abduraimov, Maqsudov) hisobida g‘alabaga erishdi va hur o‘lkamiz futbol muxlislariga katta shodiyona hadya etishdi.

O‘zbekiston terma jamoasi XII Osiyo o‘yinlari chempioni! Oltin medallar bilan taqdirlangan o‘g‘lonlarimiz sharafiga markaziy stadion uzra davlatimiz madhiyasi yangrab, bayrog‘imiz hilpiradi. Yetti o‘yinda yetti g‘alabaga erishgan jamoa a’zolari quyidagilardan iborat edi:

Yuriy Sheykin, Berdax Olloniyozov, Aleksandr Tixonov, Andrey Fyodorov, Farhod Magomedov, Fevzi Davletov, Ulugbek Ro‘zimov, Stepan Atoyan, Sergey Lebedev, Mirjalol Qosimov, Abdusamad Durmonov, Abduqahhor Ma'rufaliev, Ilhom Sharipov, Azamat Abduraimov, Igor Shkvirin, Shuhrat Maqsudov, Rustam Durmonov.

Bosh murabbiy: ***Rustam Akramov;***

Katta murabbiy: ***Birodar Abduraimov.***

Yuriy Sheykin, Mirjalol Qosimov, Igor Shkvirinlar musobaqaning eng yaxshi o‘yinchilari, deb e'lon qilindilar. Akromov - Abduraimov juftligining bunday katta musobaqada jamoamizni shohsupaning eng baland pog‘onasiga olib chiqqanliklarini ko‘rib, bir vaqtlar sobiq sovet xokkeychilarini Olimpiada o‘yinlarida, Jahon va Yevropa chempionatlarida olamshumul g‘alabalarga boshlab borgan Chernishev-Tarasov juftligi beixtiyor yodimga tushadi. Biri nazariyotda, biri amaliyotda dunyoda tengi yo‘q murabbiylar doimo bir-birlarini to‘ldirishardi.

Bob bo‘yicha nazorat savollari

1) Zamonaviy futbol deganda nimani tushunasiz?
2) Zamonaviy futbol avvalgilaridan nimasi bilan farq qiladi?
3) FIFA qachon tashkil topgan va qanday tashkilot?
4) FIFA tarkibiga qaysi konfederatsiyalar kiradi?
5) O‘zbek futbolining eng yorqin g‘alabasi qaysi?
6) O‘zbekiston futbol assotsiatsiyasi (UFA) qaysi konfederatsiyaga a’zo?

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI
№ 01-H, 1771/2

II. BOLALAR VA O‘SMIRLARNI FUTBOL BILAN SHUG‘ULLANTIRISH

2.1 Bolalar va o‘smirlar tayorgarligining Boshlang‘ich bosqichi

Ko‘p yillik sport mashg‘ulotini jarayoni maktabgacha bo‘lgan va kichik maktab yoshida dastlabki tayyorgarlik bosqichida boshlanadi. Bu yoshga oid davrda inson organizmining intensiv rivoji kuzatiladi, tobora xilma-xil va aniq bo‘ladigan harakatlarning koordinatsiyasi yaxshilanadi, barkamollik va egiluvchanlikka ega bo‘ladi. Bolalar o‘z say’-harakatlarini miqdor bilan qo‘llash mahoratiga harakatlarini ma’lum ritmga bo‘ysundirib keraksiz harakatlanish mahoratiga ega bo‘ladi.

Maktabgacha bolalarning jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalari asosiy harakatlanishni shakllantirish va rivojlantirish (ya’ni, yurish, yugurish, sakrash, buyumlarni otish va tutish, tepaga tirmashib chiqish va h.k.); umumrivojlantiruvchi va ba’zi bir safda yurish mashqlarini bajarish mahorati, chang‘ida yurish, chana, konki va velopisedda uchish, suzish hamda o‘yin ko‘nikmalari unsurini bajarish mahoratlari shakllanadi. Bular bilan bir qatorda, jismoniy sifatlarni tarbiyalash lozim (tezlik, Chaqqonlik, kuch va shu kabi), gavdani to‘g‘ri tutishni shakllantirish ham katta ahamiyatga ega.

Kichik maktab yoshidagi (umumta’lim maktabining 1-4 sinf) o‘quvchilari bilan mashg‘ulotlarda quyidagi vazifalar hal qilinadi.

1. O‘quvchilarga jismoniy tarbiya va sport sohasidagi imkoniyatli bo‘lgan bilimlarni o‘zlashtirish, to‘pni otishning unsurlari, irg‘itish, arqonda chiqish, gimnastik mashqlarga harakatchan o‘yinlarga o‘qitish va o‘rgatish.

2. Hayotda zaruriy bo‘lgan asosiy harakat, mahorat va ko‘nikmalarni shakllantirish va ularni mustahkamlash, jumladan,

maktabgacha bo‘lgan davrda olingan mahorat va ko‘nikmalarni mustahkamlash va ularni takomillashtirish.

“Maktab” asosida gimnastik mashqlarni hamda sportning boshqa turlaridan bo‘lgan qulay mashqlarni o‘zlashtirish.

3. O‘sib kelayotgan organizmning barkamol shakllanishiga ko‘maklashish, sog‘liqni mustahkamlash, koordinatsiya va tezlik qobiliyatlari kabi jismoniy sifatlarni tarbiyalash, umumiy chidamlilikni tarbiyalash.

2.2. Bolalar va o‘smirlar organizmining anatomik va fiziologik xususiyatlari

Organizm funksiyalarining rivojlanishida markaziy asabtizimi va avvalo, uning oliy bo‘lagi – bosh miya po‘stlog‘i yetakchi rol o‘ynaydi. Jinsiy yetilish davriga kelib, asabtizimining anatomik rivojlanishi deyarli batamom tugallanadi. Miyadagi harakat analizatori yadrosining yetilish jarayoni 12-13 yoshlarga kelib tugallanadi.

Katta yarim sharlar funksiyalarining qaytadan qurilishi bolalarning xulq-atvori, psixikasida o‘z aksini topadi. O‘smirlik yoshida bolalarning umumiy psixik qiyofasi ayniqsa tez o‘zgaradi. Bolada o‘z-o‘zini namoyon qila borish jarayoni boshlanadi. O‘smirlarda ma’lum bir faoliyat turida o‘z kuchini sinab ko‘rish, biror bir natijaga erishish ishtiyoqi paydo bo‘ladi. O‘smir turli-tuman narsalarga qiziqa boshlaydi, lekin bu qiziishlar hali yetarlicha barqaror bo‘lmaydi.

8-10 yoshda tafakkur va xotirada muhim o‘zgarishlar ro‘y beradi. Ta’lim va tarbiya jarayonida mantiqiy fikr yuritish va abstrakt tafakkur qilish qobiliyati rivojlanadi. O‘rganilayotgan harakatlarga tanqidiy yondashish paydo bo‘ladi.

Xotira ishidagi o‘zgarishlar shunda ifodalanadiki, esga olish ancha kichik yoshda bo‘lganidek konkret hodisalardan umumiy xulosalar chiqarishga qarab bormaydi, balki umumiy tasavvurlardan borliqdagi konkret hodisalarning ayrim detallarini xotirada tiklashga qarab boradi. Shuning uchun bu yoshda futbol texnikasini o‘rganishni (texnikani bajarish detallariga alohida e’tibor bergan holda) yaxlit uslub asosida olib borish maqsadga muvofiqdir.

Bolalarda harakatlarni eslab qolish qobiliyati yosh oshib borgan sari ham miqdor, ham sifat jihatidan o‘zgaradi. Bolalarning eslab qolish qobiliyati 7 yoshdan 12 yoshgacha bo‘lgan davrda juda tez o‘sib boradi. Bu davrda erkin harakatlar koordinasiyasi ancha yaxshilanadi. Harakatlarga avvalgiga qaraganda kam kuch sarflanadi va ular tobora harakatlarni aniq va tez bajariladigan bo‘lib boradi. 9-10 yoshli bolalar futbol o‘yinining eng oddiy usullarini nisbatan oson o‘zlashtirib oladilar, shu bilan birga, kattaroq yoshda ularni yanada takomillashtirish ishi ancha muvaffaqiyatli bo‘ladi.

13-14 yoshli o‘smirlarda koordinasiya bo‘yicha murakkab harakatlarni o‘rganishda pubertat davrining tormozlovchi ta’siri sezilarlidir. Bolalar bilan ishlovchi murabbiy va pedagoglar shuni hisobga olishlari kerakki, bolalar futbol bilan qancha erta shug‘ullana boshlasa, ularda shug‘ullanuvchilar imkoniyatlariga mos bo‘lgan harakat ko‘nikmalari shunchalik tez va oson hosil qilinadi.

Bola yoshligidan sport bilan shug‘ullansa, bu - organizmning shakllanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bu ta’sir ikki xil namoyon bo‘ladi: morfologik o‘zgarishlar - bunda antropometrik belgilar tez o‘sadi; funksional o‘zgarishlar - bunda ishchanlik qobiliyati o‘sadi. Jismoniy mashqlarning suyak tizimi rivojlanishiga ta’siri ayniqsa sezilarlidir (bolalik yoshida suyak tizimida juda ko‘po‘zgarishlar bo‘ladi). Masalan,

juda ko‘p tadqiqotlar bolalar umurtqa pog‘onasining juda ham qayishqoqligi va uzoq vaqt zo‘riqish natijasida noto‘g‘ri holatda bo‘lishi tufayli qiyshayib qolishi mumkinligidan dalolat beradi.

8-9 yoshli bolalarning umurtqa pog‘onasi juda ham harakatchan bo‘ladi. Bolalarda bo‘yin va ko‘krak qafasi bukiklari maktab yoshiga kelib qotadi. Bel bukiklari esa faqat balog‘at yoshiga yetish davriga kelib to‘liq qotadi. Umurtqa pog‘onasining qiyshayishi tufayli kuzatiladigan qaddi-qomatdagi buzilishning ko‘pchiligi 11-15 yoshlarda ro‘y beradi. Bu yoshda umurtqa pog‘onasining to‘g‘ri rivojlanishi uchun umurtqa mushaklarini mustahkamlashga yordam beruvchi mashqlar bajarishni topshirish juda muhimdir.

Bolalik yoshida suyak qotish jarayoni hali tugallanmagan bo‘lishini hisobga olish kerak. 9-11 yoshlarga kelib, odatda, qo‘l barmoqlarining suyagi, bir oz keyinroq, 10-13 yoshlarda bilak va jag‘suyaklari, 14-16 yoshlarda bilak va jag‘ suyaklari qotadi.

14-16 yoshlarda epifizar kemirChaqlarda, umurtqa pog‘onalari orasidagi disklarda suyak qotish zonalari paydo bo‘ladi. Tos suyaklari faqat 20-21 yoshlardagina batamom qotadi. O‘mrov suyagi, kurak suyagi, elka va bilak suyaklari 20-25 yoshlarga, oyoq panjalari, oyoq kafti va oyoq tovonining orasidagi suyaklar tegishlicha 15-21 va 17-21 yoshlarga kelib to‘liq qotadi. O‘smirlik yoshida gavdaning o‘sish sur’ati yuqori bo‘lishi va gavda og‘irligining ortishi qayd qilinadi.

Gavdaning bo‘yiga qarab o‘sishi o‘smirlarda asosan 17-18 yoshlarda tugallanadi. Shuning uchun katta balandlikdan sakrab tushayotganda qattiq depsinish, to‘p uchun kurashayotganda yelka bilan yelkani tutish, birdan to‘xtash va keskin burilish, o‘ng va chap oyoqqa notekis yuklama berish bel va tos suyaklarining qo‘shilib ketishiga, ularning noto‘g‘ri o‘sishiga sabab bo‘ladi.

Oyoqlarga haddan tashqari yuklama berish, agar suyak qotishi jarayoni tugallanmagan bo‘lsa, oyoqning maymoq bo‘lib qolishiga sabab bo‘ladi.

Bolalar skeletining jadal rivojlanishi ularning mushaklari, paylari va bog‘lovchi bo‘g‘in apparatining shakllanishi bilan mustahkam bog‘langan. Bolada 8 yoshda mushaklar og‘irligi gavda og‘irligining 27% ini, 12 yoshda 29,4% ini, 15 yoshda - 32% ini, 18 yoshlarga kelib esa 44,2% gachasini tashkil etadi. Mushaklar og‘irligining ortishi bilan birga ularning funksional xossalari ham takomillashib boradi.

Mushaklarning funksional xossalari 7 yoshdan 10 yoshgacha bo‘lgan davrda jiddiy o‘zgaradi. 14-15 yoshli bolaning mushaklari o‘zining funksional xossalariga ko‘ra katta yoshli kishining mushaklaridan unchalik farq qilmaydi. 11 yoshdan 19 yoshgacha bo‘lgan davrda futbolchilarning mushak kuchi bir tekisda rivojlanib bormaydi. 13 yoshdan 15 yoshgacha mushak kuchi eng ko‘p o‘sadi.

Asosiy kuch ko‘rsatkichlari 73,2 dan 103,2 kg gacha, ya’ni 30 kg ga ortadi. 15-17 yoshda absolyut mushak kuchi kam o‘zgaradi, faqat 16-20 yoshlarda u katta kishiga xos bo‘lgan darajaga yetadi. 17-19 yoshli futbolchilarda asosiy kuch miqdori tegishlicha 126; 136,3; 159,1 kg ga yetadi. Asosiy kuch ko‘rsatkichlarining o‘rtacha yillik o‘sishi futbolchilarda 12,3 kg ni tashkil etadi. 12 yoshdan 18 yoshgacha mushak kuchining o‘sishini ko‘rsatuvchi maksimal miqdor tovon mushaklari bilan ifodalaniladi (2,5 marta).

Yosh futbolchilarda tezlikni rivojlantirish dinamikasi o‘ziga xos xususiyatlarga ega. 7 yoshdan 12 yoshgacha bo‘lgan davrda harakatlar sur’ati tez o‘sib boradi. Harakatlarning tezligi va ixtiyoriy chastotasi, shuningdek, ularning maksimal sur’atini saqlab turish qobiliyati 14-15 yoshlarga kelib, oxirgi natijaga yaqin bo‘lgan qiymatga erishadi.

Futbolchilarning 60 m ga yugurishdagi natijalari 12-15 yosh orasida o'sib boradi, 15 yoshdan keyin esa ular bir oz barqarorlashadi, bu hol keyinchalik "tezlik bar'eri" ning hosil bo'lishiga olib kelishi mumkin. Agar 60 m ga yugurishdagi natijalar 11 yoshdan 18 yoshgacha 1,4 soniyaga yaxshilansa, 12 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davrda u maksimal miqdorni - 1,16 soniyani tashkil etadi.

Keyingi yillarda natijalar juda kam (0,24 soniya) yaxshilanib boradi. Bolalar va o'smirlarning organizmi tezlik yuklamalariga yaxshi moslashadi. Shuning uchun 8 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davr tezlikni va kuch sifatlarini rivojlantirish ham yosh ortgan sari qat'iy oshib boradi. Ular 13 yoshdan 16 yoshgacha eng yuqori darajada rivojlanadi. Bu davrlarda turgan joydan balandlikka sakrash natijalarining yillik o'sish ko'rsatkichlari tegishlicha 3,7 va 6,2 sm ga tengdir. 11 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan davrda sakrash balandligi 24 sm ga ortadi.

Bolalarda Chaqqonlikning yoshga qarab rivojlanishi 10 yoshgacha ancha jadal bo'ladi. Keyingi yillarda Chaqqonlik harakat apparati funksional imkoniyatlarining qat'iy ortishi hisobiga anchagina rivojlandi.

Kichik maktab yoshi (7-11 yosh) egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay yoshdir. Xuddi shu yoshlarda bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan mushaklarning baquvvat bo'lishi o'rtasida optimal nisbat kuzatiladi.

Maksimal tezlikning 75% iga to'g'ri keladigan tezlik bilan yugurish uzunligi bo'yicha aniqlanadigan chidamlilikning eng ko'p o'sishi 13-14 yoshlarda kuzatiladi, 15-16 yoshda chidamlilik kamayadi. Bu maksimal tezlikning o'sishi va buning natijasida ish quvvatining

ortishi bilan tushuntiriladi. 17 yoshda o'smirlarda chidamlilik yana ortadi.

Shuni qayd qilish kerakki, jismoniy mashqlar, jumladan, futbol bilan shug'ullanish ta'sirida yosh sportchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishidagi biologik qonuniyatlar o'zgarmaydi. Faol pedagogik ta'sir ularning ancha yuqori darajada rivojlanishiga yordam beradi.

U yoki bu xislatlarning ko'proq rivojlanishi ro'y berayotgan yoshda yuklamani kamaytirmaslik muhim ahamiyatga ega. Harakat faoliyati faqat tayanch-harakat apparatining rivojlanishi bilan emas, balki shu apparatga xizmat qiluvchi ichki a'zolar va tizimlarning funksional imkoniyatlari bilan ham belgbilanadi.

Bolalar organizmining jinsiy yetilish davridagi o'sishi va rivojlanishi haqidagi ma'lumotlar jismoniy yuklamalarni me'yorlash nuqtai nazaridan muhim ahamiyat kasb etadi. Bu davr jinsiy yetilish davrining boshlanish muddatlaridagi individual o'zgarishlar bilangina emas, balki bir xil yosh guruhlaridagi o'smirlarda uning o'tib borish jadalligi har xil bo'lishi bilan ham Harakterlanadi.

Bir yilda tug'ilgan o'smirlarning jinsiy yetilishidagi individual sur'atlar harakat funksiyasining umumiy somatik rivojlanish darajasiga, shuningdek, yurak-tomir tizimining bir qolipdagi mushak ishiga muvofiqlashish Harakteriga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. 14 yoshli futbolchilar orasida katta yoshli kishi holatiga erishgan o'smirlarni ham, shuningdek, yetilish belgilarining shakllanishida bolalik belgilari bo'lganlarini ham uchratish umkin.

Shuning uchun yuklama miqdorini yoki normativ talablarni aniqlashda sportchining biologik yoshini hisobga olish zarurki, ikkilamchi jinsiy belgilarning rivojlanganlik darajasi uning asosiy mezonlaridan biridir. Taxminan 12,5 yoshda bolalarning tovushi

o‘zgaradi, 13 yoshda qovda tuklar paydo bo‘ladi. Tegishlicha 13,5-14 yoshlarda emChaq uchlari va hiqildoq kemirChaqlarining pubertat o‘zgarishlari ro‘y beradi. Eng oxirida - o‘rtacha 14 yoshu 1,5 oylarda qo‘ltiq ostida tuklar paydo bo‘ladi.

Bolalar organizmi vegetativ tizimlarining mushak ishiga ko‘rsatadigan reaksiyalari Harakteriga qarab ularning funksional imkoniyatlari haqida fikr yuritish mumkin. Bolalarda mashq bilan malaka hosil qilish davri katta yoshli kishilarga qaraganda o‘rtacha-qisqa, shuning uchun mashg‘ulotidagi chigil yozish vaqt jihatidan uzoq bo‘lmasligi kerak.

Bu markaziy asab tizimining funksional imkoniyatlari hamda mushak, yurak-tomir, nafas olish va organizmning boshqa tizimlarining funksional imkoniyatlari bilan bog‘liqdir. 9-12 yoshli bolalarning bajarayotgan ishga tez moslashish qobiliyatini qayd etib, yosh sportchilarning vegetetiv faoliyatidagi ba’zi xususiyatlarni ko‘rsatib o‘tish zarur. Masalan, jismoniy yuklama vaqtida bolaning yuragi katta yoshli kishining yuragidan ko‘proq energiya sarflaydi, chunki 13-14 yoshli o‘smirlarda qonning bir minutdagi hajmi, asosan, yurak faoliyatining tezlashuvi hisobiga ko‘payadi, 16-18 yoshgacha bo‘lgan davrda bolalarda yurakning qisqarish sur’ati 30% ga, tinch holatdagi energiya sarfi esa 40, 45% kamayadi. Jismoniy yuklama katta bo‘lganda, bu ko‘rsatkichlar kattaroq bolalarda kichik bolalarga qaraganda ancha ko‘p o‘sib boradi.

Bolalarning bir xil harakatdan tez zerikishlarini hisobga olib, mashg‘ulotlar Harakterini o‘z vaqtida o‘zgartirish maqsadga muvofiqdir. Yuqori darajadagi ishchanlik qobiliyatini saqlab qolish uchun futbol mashg‘ulotlarida tanaffuslar tez-tez bo‘lishi, lekin uzoq davom etmasligi kerak. Uzoq vaqt beharakat turish bolalarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan

qiziqishlarini kamaytiradi va mashg‘ulot natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Mashg‘ulotlar vaqtidagi qisqa tanaffuslarning fiziologik jihatdan to‘g‘riligi amalda isbot qilingan, chunki bolalarning charchog‘i tezda yo‘qoladi, nega deganda bolalardagi ishdan keyingi tiklanish davri kattalarnikiga qaraganda qisqa bo‘ladi. Eng qisqa tiklanish davri 11-12 yoshli bolalarda kuzatiladi.

Nafas olish organlari yurak-tomir tizimi bilan mustahkam aloqada ishlaydi. Nafas olish apparatining o‘lchamlari va funksional imkoniyatlari yosh ortishi bilan kengayib boradi. Ko‘krak qafasi nafas olish harakatlari natijasida tobora kattalashadi. O‘g‘ilbolalarda 7 yoshdan 12 yoshgacha ko‘krak qafasi aylanasi 59,9 sm dan 67,8 sm gacha ortadi, o‘pkaning tiriklik sig‘imi 1400 ml dan 2200 ml gacha ko‘payadi.

Bolalarning nafas olish mushaklari rivojlanishi chuqur nafas olishni ta’minlaydi, mushaklarning jadal ishlashi o‘pka ventilyasiyasining ancha ortishiga imkon yaratadi. O‘g‘ilbolalarda nafas olish mushaklarining kuchi yosh o‘sishi bilan o‘zgaradi, biroq u 8 yoshdan 11 yoshgacha juda tez ortadi. Bolalarda mushak ishlagan vaqtda 1 kg og‘irlikka nisbatan kislorod iste’mol qilish katta kishilarga qaraganda ko‘proq. Shu munosabat bilan ochiq havoda futbol bilan shug‘ullanish nafas olish organlarining ishini va, umuman, butun organizm ishini yaxshilashda katta ahamiyatga ega.

2.3. Boshlang‘ich o‘rgatish-sport texnikasini shakllantirish bazasi sifatida

Futbolchilarning mahorat darajasini oshirish zaxiralar tayyorlash sifatini uzluksiz ravishda yaxshilash bilan chambarchas bog‘liq. Butun

o‘quv-mashg‘ulot 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 jamoalarda o‘ynaydigan sportchilarning texnik-taktik harakatlari aniqligi ko‘rsatkichlarini taqqoslaganda, salbiy izchillik ko‘zga tashlanadi: bolalik yoshida ko‘p xatolar bilan bajarilgan usullar sportdagi yetuklik davrida ham shunday nuqsonlar bilan bajariladi.

Texnik-taktik tayyorgarlikning uncha yuqori bo‘lmagan darajasini bolalik va o‘smirlik davridagi o‘quv-mashg‘ulot jarayoni muammolari bilan bog‘laydilar. Bu, ayrim tadqiqotlardan olingan ma’lumotlarga ko‘ra, yosh futbolchilarning mashq va musobaqa faoliyatlari orasidagi nomuvofiqlik natijasidir. Lekin hozirgi vaqtda bu muammo deyarli o‘rganilmagan sanaladi.

Balki shunday holat harakat ko‘nikmalarini shakllantirish bo‘yicha rejali va maqsadga yo‘naltirilgan ish olib borilayotgan vaqtda bo‘lajak sportchilarga o‘rgatish davrining dastlabki bosqichlarida, amalda yuz berganidek, sport texnikasi asoslarining yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi. Ma’lumki, harakatlarni bosqichma-bosqich shakllantirish nazariyasi qoidalariga asoslangan futbol texnikasiga dastlabki o‘rgatish jarayonini tashkil etish uni boshqarish imkoniyatini beradi va mashg‘ulot jarayoni samaradorligini oshirishga yordamlashadi.

Harakat sifatlarini rivojlantirish asosida ixtisoslashuvning birinchi bosqichida organizmning akkumulyativ (to‘plovchi) adaptasiya, ya’ni

moslashuv qobiliyatlaridan foydalanish yotadiki, bunda takrorlanuvchi ta'sirlar tufayli asosiy harakat tizimlarini shakllantirish sodir bo'ladi.

Shunday qilib, futbol texnikasiga o'rgatishning dastlabki bosqichida mashg'ulot vositalarining xilma-xilligi va katta hajmini qamrab olish ilgari suriladi. Futbol o'yini texnikasiga o'rgatish uzoq muddatli jarayon bo'lib, u o'rgatish yillariga taqsimlanadi, shuning uchun ham unda rejalashtirish alohida o'rin tutishi kerak.

Futbol texnikasiga o'rgatish jarayonini shartli ravishda ikki bosqichga bo'lish mumkin, ular kelajakdagi texnik qurollanganlik darajasini belgilaydi.

Birinchi bosqich birinchi, ikkinchi, uchinchi o'rgatish yillarini o'z ichiga oladi, bunda tegishli mashqlar yordamida ko'pgina oddiy va murakkab texnik elementlarni, futbol usullarini egallab olish hamda harakat ko'nikmalarining boy zaxirasini o'zlashtirish amalga oshadi. O'rgatishning boshlang'ich davri oddiy sharoitda, turgan joyda yoki kichik tezlik bilan, vaqt tanqisligisiz, dumalab ketayotgan to'p bilan, qarshiliksiz va h.k. bajariladigan ko'p miqdordagi bir maqsadli mashqlarning qo'llanishi bilan tavsiflanadi, bu esa barqaror sharoitlarda mustahkam ko'nikmalarni shakllantirishga ko'maklashadi .

O'rgatishning ikkinchi bosqichi - bu to'rtinchi, beshinchi, oltinchi yillar bo'lib, bunda futbol ixtisosligini 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 uslubiyat yetarlicha samarali emas, u sport maktablari o‘quvchilarining texnik usullardan oqilona foydalanishlariga, jumladan, bir-biri bilan uyg‘unlashtirishlariga imkon bermaydi, degan fikr bor.

Agar futbol usullarini harakatda bajarish chog‘ida ularning tuzilishi o‘zgarib ketsa, yugurish vaqtida koordinasiyaning namoyon bo‘lishi to‘pni tezkorlik bilan nazorat qilish vaqtidagidan tubdan farq qilsa, u holda yoshlarni turgan joyida bunday usullarga o‘rgatish, tezkorlik sifatlarini to‘psiz mashqlar yordamida rivojlantirish samarasiz bo‘ladi.

Shunga ko‘ra, yosh futbolchilarni tayyorlash jarayoni shunday qurilishi kerakki, texnik usullar bir-biridan ajratilgan holda (amaliyotda bu tez-tez uchrab turadi) emas, balki, odatda, o‘yin vaziyatlarida ko‘p uchraydigan tarzda uyg‘unlashtirilgan holda (bog‘lamlarda) o‘rgatilishi va takomillashtirilishi zarur.

Futbolchining mahorati kuchli vaqt tanqisligi va ruhiy holati haddan ortiq qo‘zg‘alganligi sharoitida oqilona harakatlarni amalga oshirish malakasi bilan belgilanadi, bu darvoza oldida havfli vaziyatlarni yuzaga chiqarish chog‘ida ayniqsa yaqqol namoyon bo‘ladi.

O‘yin mantiqiga ko‘ra, texnikaga o‘rgatishni to‘pni harakatda qabul qilishdan boshlash va bunda zarbani tezkorlikda va xilma-xil usulda bajarish ko‘nikmasini shakllantirish lozim. Tabiiyki, tezkor talablarga erishish maqsadida murabbiylar jismoniy sifatlarni tez rivojlantirishga harakat qiladilar, mushaklarning tezlik-kuch imkoniyatlarini o‘stiradilar, bu esa harakatlar aniqligiga, to‘p bilan nozik muomala qilishga salbiy ta’sir etadi.

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 uyg'unlashtirib tarbiyalash uchun muvofiq mashqlarni alohida, bir vaqtni o'zida va almashtirib qo'llashdan iborat bo'ladi.

Turli yoshdagi bolalarda aniqlikni mashq qildirish uch asosiy bosqichi bilan farqlanadi:

1) 7 yoshdan 8-11 yoshgacha - umumiy harakat tayyorgarligi, sezgirlikning barcha turlarini rivojlantirish, asosiy futbol ko'nikmalarini o'zlashtirish bosqichi;

2) 11 yoshdan 14-15 yoshgacha, jinsiy yetilish davri boshlanishiga qadar - futbol texnikasi «maktab»ini o'zlashtirish, tezlik sifatlarining rivojlanishi bosqichi;

3) jismoniy yetilish davri tugaganidan keyin - texnik mahoratni takomillashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarlikni orttirish, alohida imkoniyatlarni ochish bosqichi.

Yuqorida aytilganlardan kelib chiqib, texnik usullar va ularning o'rgatish jarayonidagi izchilligini ko'rsatish mumkin:

1) jonglyorlik;

2) oyoq bilan zarba berish;

3) to'pni uzatishlar;

4) to'pni qabul qilish;

5) to'pni olib yurish;

6) to'pni olib qo'yish;

7) bosh bilan o'ynash;

8) to'pni o'yinga yon chiziqdan qo'l bilan kiritish (aut).

Futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda boshqa usuliy yondashuv yosh xususiyatlari va standart maydonlarning nomuvofiqligiga diqqat qilishdan iborat edi. O'yinni olib borish

sharoitlarini o‘zgartirib shunga erishdilarki, jamoani shakllantirish va tayyorlash tamoyilini o‘zgartirish zarur bo‘ldi. Bunday sharoitda jismoniy tayyorgarlik hamda jismoniy rivojlanishdagi tanqislik o‘rnini texnik-taktik tayyorgarlik vositalari bilan to‘ldirish zarur edi.

11-12 yoshli futbolchilar musobaqalarini o‘tkazishning tajribalar asosida ishlab chiqilgan shartlari o‘yin faoliyatining mazmuniy jihatini ancha yaxshiladi. Aldab o‘tish va to‘pni olib qo‘yish kabi texnik-taktik harakatlarning 1,5 barobardan ko‘proqqa, gol urish vaziyatlarining 82,5%ga keskin ortishi alohida kuchli o‘yinchilarning o‘sib borayotgan qiymatini belgilaydi va ulardan o‘yinlarda yaxshiroq foydalanishni nazarda tutadi.

Futbol texnik usullarining murakkablik darajasi yuqori bo‘lgan, koordinasion jihatdan ancha murakkab sport turiga kiradi va koordinasiya qobiliyatlariga yuqori talablar qo‘yadi. Tayyorgarlikning muayyan bosqichida yosh futbolchilarning texnik imkoniyatlarini samarali ro‘yobga chiqarish uchun murabbiy Chaqqonlikning turlicha namoyon bo‘lishida yosh xususiyatlarining ahamiyatini yaxshi bilishi lozim.

Tabiiy yosh dinamikasi hisobga olingan tajriba tadqiqotlari tekshirilayotgan sifatlarning o‘sishidagi sur’atlar noteksligini ko‘rsatdi. Shuning uchun bajarilayotgan harakat faoliyatlariga xos xususiyatlardan kelib chiqib, Chaqqonlikning alohida jihatlarini takomillashtirish izchilligining taxminiy andozasini ularning ko‘rsatilgan yosh davrlarida ko‘proq rivojlantirilishiga bog‘liq holda tavsiya etish mumkin.

- 9-10 yosh - harakat faoliyatida yugurish yo‘nalishining silliq o‘zgarishlari (burilishlar tipida) bo‘ladi;

- 11-12 yosh - uncha katta bo‘lmagan amplitudali harakat faoliyatlarida yugurish yo‘nalishining (to‘g‘ri chiziq bo‘ylab yugurishga nisbatan) o‘zgarishi;

- 13-14 yosh - yugurish yo‘nalishini keskin o‘zgartirib bajariladigan harakat faoliyatlarida («siniq chiziqlar» tipida) va Chaqqonlikning barcha ko‘rsatilgan jihatlari;

- 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 usullarini 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 konsepsiyalar 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.

Bob bo‘yicha nazorat savollari

1) Futbol bilan shug‘ullantirishda yoshga oid xususiyatlar deganda nimani tushunasiz?
2) Futbol bilan shug‘ullantirishda qaysi bosqichlar farqlanadi?
3) Qaysi yoshdan boshlab kuch sifatini rivojlantirishga yuklamalarni berish mumkin?
4) 11-12 yoshli bolalar (4-5-sinf) ning organizm xususiyatlari qanday?
5) Mashg‘ulotlarni tashkil qilishda shug‘ullanuvchilar organizmiga beriladigan yuklamalar qanday o‘lchanadi?
6) 16-17 yoshdan boshlab bolalar organizmining xususiyatlari qanday?

III BOB. FUTBOL O‘YIN TEXNIKASI VA UNING TASNIFI

3.1. Futbol texnikasining ta’rifi

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

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

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

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

- 13-14 yosh - yugurish yo‘nalishini keskin o‘zgartirib bajariladigan harakat faoliyatlarida («siniq chiziqlar» tipida) va Chaqqonlikning barcha ko‘rsatilgan jihatlari;

- 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 usullarini 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 konsepsiyalar 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.

Bob bo‘yicha nazorat savollari

1) Futbol bilan shug‘ullantirishda yoshga oid xususiyatlar deganda nimani tushunasiz?
2) Futbol bilan shug‘ullantirishda qaysi bosqichlar farqlanadi?
3) Qaysi yoshdan boshlab kuch sifatini rivojlantirishga yuklamalarni berish mumkin?
4) 11-12 yoshli bolalar (4-5-sinf) ning organizm xususiyatlari qanday?
5) Mashg‘ulotlarni tashkil qilishda shug‘ullanuvchilar organizmiga beriladigan yuklamalar qanday o‘lchanadi?
6) 16-17 yoshdan boshlab bolalar organizmining xususiyatlari qanday?

III BOB. FUTBOL O‘YIN TEXNIKASI VA UNING TASNIFI

3.1. Futbol texnikasining ta’rifi

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

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

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

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

Futbol texnikasining ta'rifi texnik usullarni umumiy (yoki o'xshash) o'ziga xos belgilariga qarab guruhlarga bo'lishdan iborat.

O'yin faoliyati ifodalanishiga qarab futbol texnikasi ikkita yirik bo'limga ajratiladi: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo'lim esa harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga taqsimlanadi.

Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan muayyan texnik usullardan: harakatlanish texnikasi usullari va usullaridan iborat. Ulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim usul va usullar o'zining muayyan turlariga ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallardagina farqbo'ladi. Har xil usul, usul va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

Futbol texnikasining ta'rifi 1-rasmda ko'rsatilgan. O'rganilayotgan materialni tizimlashtirish usuli, usul turlarini anglash va tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvafaqqiyatli hal qilishga yordam beradi.

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

3.2. Futbolchilarning harakatlanish texnikasi

Harakatlanish texnikasi quyidagi usullar guruhini o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish. Harakatlanish texnikasining ta'rifi 2-rasmda ko'rsatilgan.

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

to‘xtash, burilish bilan birga qo‘shib olib borish futbolchining harakatlanishiga xos xususiyat hisoblanadi.

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

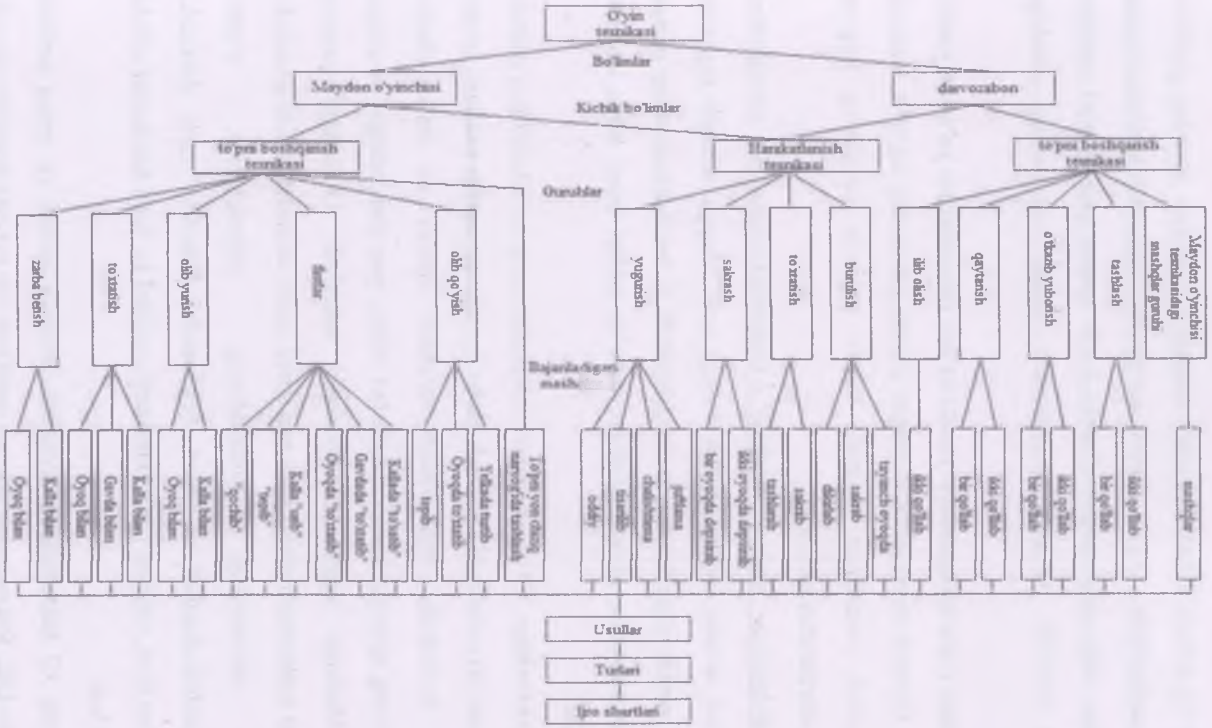
Yugurish. Futboldagi asosiy harakatlanish vositasi yugurishdir. To‘pni boshqarmayotgan futbolchilar yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib oladilar. Bundan tashqari, yugurish tarkibiy qism sifatida to‘pni boshqarish texnikasiga ham kiradi.

Futbolda yugurishning quyidagi usullari qo‘llaniladi: oddiy yugurish, orqaga yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftlama qadam tashlab yugurish.

Oddiy yugurishdan asosan to‘g‘riga borayotgan o‘yinchilar bo‘sh joyga chiqish raqibni quvish va hokazolarda foydalanadi. Harakat tizimiham (bir oyoqqa tayanish va havoda uchish fazalariga bo‘linishi) tuzilishi ham yengil atletika yugurishidan farqqilmagani uchun uni oddiy yugurish deyiladi. Bunda qadam uzunligi, chastotasi va ritmida farq bor, holos.

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

Orqaga yugurishdan asosan to‘pni olib qo‘yishda va to‘pni olishda qatnashayotgan himoyadagi o‘yinchilar foydalanadilar. Yugurishning bu turi ham davrlik (qo‘shaloq qadamli) bo‘ladi. Qisqa-qisqa, lekin tez-tez qadam tashlash, havoda uchish fazasining qariyb yo‘qligi unga xos xususiyatdir.



1-rasm. Futbol texnikasining tasnifi

Buning sababi siltanish oyog‘i orqaga uzatilganda sonning yozilishi cheklanganligidadir. O‘yin sharoiti ko‘pincha maksimal tezlikda orqaga yugurishni talab qilib qoladi. Bunda tezlik qadam chastotasini oshirish hisobiga orttirilib, bu ko‘proq oyoqning orqaga faol harakat qilishiga bog‘liq.

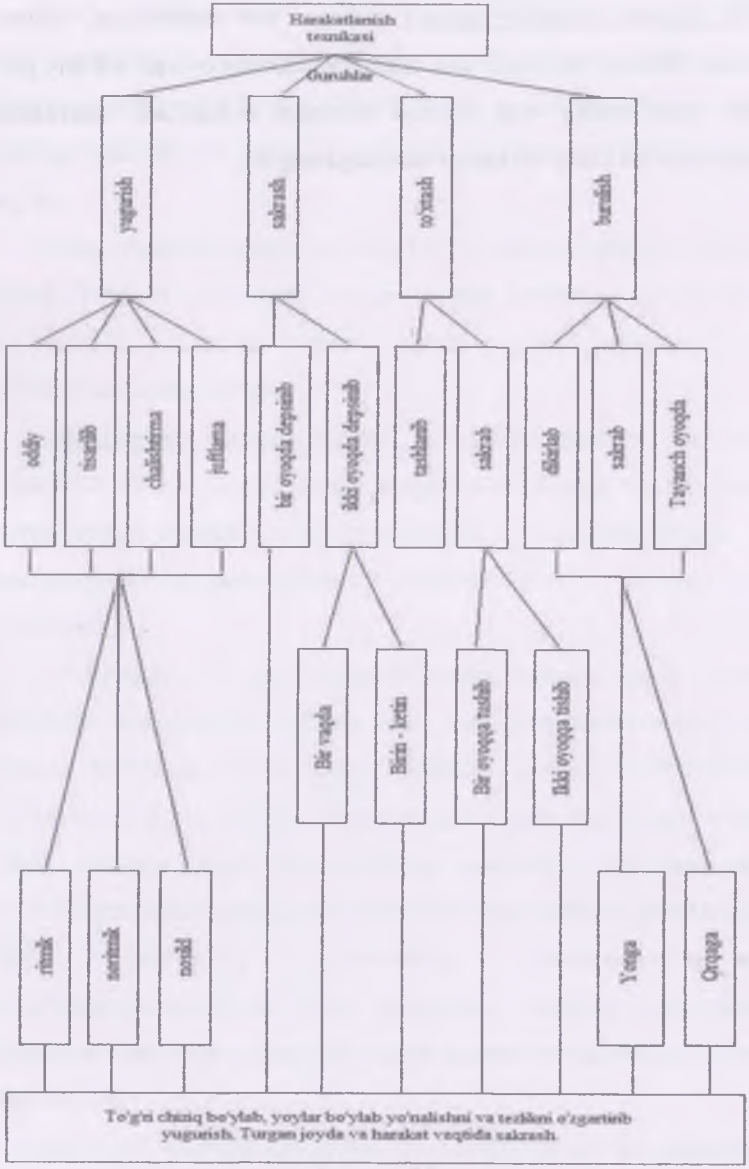
Orqaga yugurayotganda, o‘yinchi ba’zan muvozanatni yo‘qotib yiqilib tushadi. Tayanch oyoq vertikal turgan paytda gavdaning og‘irlik markazi o‘qi tayanch yuzasining tepasida turishi o‘yinchi holatining turg‘un bo‘lishi shartlaridan biridir.

Chalishtirma qadam tashlab yugurishdanharakat yo‘nalishini o‘zgartirish uchun, turgan joydan o‘ngga yoki chapga siltanib yugurish paytida, burilib olgandan keyin foydalaniladi. U harakatlanishning o‘ziga xosxususiyatibo‘lib, asosan boshqa yugurish turlari bilan birga qo‘shib qo‘llaniladi.

Sakrashlar. To‘xtash va burilish usullarining ba’zilarini ijro etishda sakrashdan foydalaniladi. Sakrash zarba berishning ayrim usullari, to‘pni oyoqda, ko‘krakda, bosh bilan to‘xtatib qolish va ba’zi fintlar texnikasining qismiga kiradi. O‘yindan oldin, yon tomonlarga, yuqoriga hamda shularga yaqin yo‘nalishlarda sakraladi. O‘yindagi vaziyat ko‘pincha maksimal baland yoki maksimal uzun sakrashni talab qilmaydi. Bunda sakrashning samaradorligi futbolchining o‘zaro muvofiqlashtirishqobiliyati bilan belgilanib, futbolchi turli dastlabki holatlardan fazo, vaqt va kuch Harakterli optimal bo‘lgan harakatlar qilishi kerak bo‘ladi.

Barcha xil sakrashlarda depsinish, havoda uchish va yerga tushish fazalari bo‘ladi. Sakrashning ikki xil usuli bor: bir oyoqda depsinib sakrash va ikki oyoqda depsinib sakrash.

Bir oyoqda depsinib sakrash oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga bajariladi. Bunday sakrashda faol depsinib, ikkinchi oyoqni silkitib, gavda og'irlik markazining o'qi sakrash tomonga o'tkaziladi. Sakrashning trayektoriyasi va kuchi o'yindagi vaziyatga bog'liq.



2-rasm. Harakakatlanish texnikasining tasniflanishi

Bir oyoqda yoki ikki oyoqda yerga tushiladi. Qisqa masofali, qattiq amortizatsiya keyingi harakatlarga tezroq va samaraliroq o'tish imkonini beradi. Og'irlik markazi o'qining proeksiyasi tayanch yuzasining chegarasida yoki undan tashqarida bo'lishi ham shunga yordam beradi.

Sakrab to'pga bosh urayotganda, ko'pincha maksimal baland ko'tarilish kerak bo'ladi. Bunda yugurib kelib depsinadigan oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib (tayanchga nisbatan burchak hosil qilib) qo'yish yordam beradi. Sal cho'nqaygandan keyin yuqoriga yoki yuqorilab-oldinga tomon faol depsinish kerak bo'ladi, bunda qo'llarni ko'krak baravar silkitib ko'tarish depsinishning samarasini oshiradi.

Ikki oyoqda depsinib sakrash. Bunday usul bilan oldinga, oldinlab yon tomonga va oraliqyo'nalishalarda sakraladi.

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

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

To'xtashda ikki xil usul qo'llaniladi: sakrab to'xtash va tashlanib to'xtash. Sakrab to'xtash uchun yuqoriga qisqaroq sakrab, siltangan oyoqda yerga tushildi – bunda turg'unlik bo'lsin uchun shu oyoq sal egiladi (5-rasm). Ammo ko'pincha yerga ikki oyoqlab tushiladi.

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

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

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

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

Harakat yo‘nalishini to‘satdan va tez o‘zgartirishda sakrab burilish samaraliroqdir. Bu ish burilish tomonga faol depsinib bajariladi. Silkinadigan oyoqning kafti ham shu tomonga aylantiriladi. Sakrash unchalik baland bo‘lmasa ham, to‘la-to‘kis bajariladi.

Tayanch oyoqda burilish-ning ikki turi bor. Birinchisini bajarishda burilish yo‘nalishidan uzoqdagi oyoqqa tayaniladi. Bunda futbolchi gavda og‘irlik markazi o‘qining proeksiyasini tayanch sath chegarasidan chiqarib, tayanch oyoq uchida burilish tomonga aylanadi. Ikkinchisida harakat yo‘nalishiga yaqin oyoqqa tayaniladi, gavda og‘irlik markazining o‘qi burilish tomonga ko‘chadi. O‘tkaziladigan oyoqni ham shu yo‘nalishda tayanch oyoqning old tomoniga chalishtirib qo‘yiladi. Burilish sal bukilgan tayanch oyoq uchida bajariladi.

3.3. Maydon o‘yinchisining texnikasi

Maydon o‘yinchisining texnikasi ikkita kichik bo‘limdan iborat. Bulardan biri harakatlanish texnikasi bo‘lsa, ikkinchisi to‘pni boshqarish texnikasidir.

Maydon o‘yinchilari harakatlanish texnikasining yuqorida tahlil qilingan xilma-xil usullari, usul va turlarining barchasidan foydalanadilar.

To‘pni boshqarish texnikasiga quyidagi usullar guruhsi kiradi: zarba berish, to‘pni to‘xtatish, to‘pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to‘pni olib qo‘yish. Bundan tashqari, qo‘lda bajariladigan o‘ziga xos xususiyatlar – yon chiziqning narigi yog‘idan to‘pni tashlab berish ham to‘pni boshqarish texnikasiga kiradi.

O‘yin vaqtida qaysi usulning qancha miqdorda ijro etilishi futbolchilarning o‘yindagi funksiyalariga bog‘liq. Usullarni ijro etish sifati esa maydon o‘yin-chilarining hammasida yuksak darajada bo‘lishi kerak.

To‘pni boshqarish va to‘pga zarba berish

Zarba berishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan bo‘lib, bu to‘pning kerakli trayektoriya bo‘ylab harakatlanishi va optimal tezligi bilan Harakterlanadi. To‘pning uchish tezligi zarba beruvchi bo‘g‘in bilan to‘pning o‘zaro to‘qnashgan paytdagi boshlang‘ich tezligiga, shuningdek, ular massasining bir-biriga nisbatiga bog‘liq. O‘zaro ta’sir etuvchi bo‘g‘inlarning massasi nisbatan muhim bo‘lgani sababli to‘pning uchish tezligini oshirish uchun zarba beruvchi bo‘g‘in tezligini oshirishi kerak bo‘ladi.

To‘pga oyoq bilan zarba berish

To‘pga oyoq bilan zarba berish oyoq kaftining ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki, o‘rta va tashqi qismlari bilan, oyoq uchi bilan, tovon bilan bajariladi. Zarbalar harakatsiz turgan to‘pga, shuningdek turli

yo‘nalishlarda dumalab va uchib kelayotgan to‘pga turgan joydan, harakat vaqtida, sakrab turib, burilib, yiqila turib beriladi.

Oyoq bilan to‘p tepish yo‘llari juda xilma-xil bo‘lishiga qaramay, ular texnikasini tizimli tuzilishi jihatidan tahlil qilish ko‘p usullar uchun umumiy bo‘lgan asosiy harakat fazalarini ajratib ko‘rsatish imkonini beradi.

Dastlabki faza – yugurib kelish. Yugurib kelishning uzun-qisqaligi, uning tezligi futbolchining individual xususiyatlari va taktik vazifalariga qarab belgilanadi. Biroqhar gal yugurib kelayotganda, to‘pni oldindan o‘ylab qo‘yilgan oyoq bilan tepadigan qilib mo‘ljal olish kerak. Bunga eng so‘nggidan bitta oldingi qadamni qisqartirib yoki uzaytirib erishsa bo‘ladi. Yugurish qadamlarining o‘rtacha uzunligi katta yoshli futbolchilarda 130-150 sm ga teng bo‘ladi.

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

Tayyorlanish fazasi – zarba beruvchi oyoqni orqaga silkish va tayanch oyoqni yerga qo‘yish. Yugurishning so‘nggi qadami vaqtida ortki depsinishdan keyin juda muhim kichik faza ijro etiladi. Sonni anchagina, ba’zan esa maksimal darajada orqaga tortibtizzani bukish pirovardida keraklicha kuch bilan tepish imkonini beradi, chunki bunda oyoqning to‘pgacha yetib keladigan yo‘li uzayadi va sonning oldingi yuzasi mushaklari tarang tortiladi.

Bundan tashqari, son anchagina orqaga tortilganda, harakatlantiruvchi mushaklarning hammasi ham cho‘ziladi va keyingi bukish harakatida ishtirok etadi. Bularning hammasi harakat oxirida katta tezlikka erishish imkonini beradi.

Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortishni to‘g‘ri bajarish uchun yugurib kelishda so‘nggi qadamni sal uzaytirish kerak. Bu qadam, odatda,

boshqalaridan 35-45% uzun bo‘lib, 200-250 *sm* ni tashkil etadi. Tayanch oyoqto‘pdan o‘ng yoki so‘l tomonga qo‘yiladi.

Ishchi faza – zarba berish harakati va surib borish. Zarba berish harakati tayanch oyoqni yerga qo‘yish paytida sonni olg‘a tomon faol bukishdan boshlanadi. Bunda son bilan bukilgan boldir orasida hosil bo‘lgan burchak saqlanib turadi. Boldir bilan oyoq kaftining son harakatidan orqaroqda qolishi butun oyoqning og‘irlik markazini tos-son bo‘g‘imi tomon yaqinlashtiradi, bu esa oyoqning aylanish teziligini oshirishga olib keladi.

Zarba berish oldidan son sal tormozlanadi. Bunga sabab oyoqning massasi kichikroqqismi tezligini oshirish uchun unga kattaroq massali bo‘g‘indagi harakat miqdorini asta-sekin o‘tkazib berish kerakligidir. To‘pga boldir bilan oyoq kaftini shiddatli qilichdek harakatlantirib zarba beriladi.

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

Zarba paytidagi o‘zaro ta’sir boshlanishida oyoqning to‘pga tekkan joyi to‘pning shaklini o‘zgartiradi – deformatsiyalaydi. Oyoq bilan to‘pning birgalikda surilish tezligi nolga tenglashguncha to‘pqisila boradi. Keyin elastik kuchlar to‘pshaklini tiklaydi-da, to‘pning tezligi muayyan miqdorga qadar keskin ortadi. Bu tezlik zarba berayotgan oyoqning zarba boshidagi tezligidan sal kamroqbo‘ladi. Energiyaning bir qismi sarflangandan qolgan deformatsiyaga va qizdirishga ketadi.

Futbol to‘pining elastik deformatsiyasi anchagina. Deformatsiya fazalari bilan shaklning tiklanishi 0,008-0,013 sekundga yaqin davom etadi. Oyoqto‘pga tegib turgan vaqtni mumkin qadar uzoqroq davom ettirish kerak.

Chunki to‘pning uchish tezligi berilgan kuch bilan kuch ta’siri qancha vaqt davom etganiga bog‘liq. Shunday qilib, ishchi faza surib borish degan faoliyat bilan tugaydi. Bunda zarba beruvchi oyoqto‘p bilan birga harakat qilib boradi. Surib borish kattaroq kuch impulsi hosil qilish imkonini beradi va o‘z navbatida, bu to‘pning uchish tezligini oshiradi. Bundan tashqari, to‘pning harakat yo‘nalishi ham ko‘p jihatdan surib borish yo‘nalishi bilan belgilanadi.

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

Shu tariqa keyingi harakatlar uchun eng yaxshi sharoit vujudga keladi.

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

To‘p trayektoriyasi xususiyatlari

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

Shunday zarba berish texnikasining ba’zi xususiyatlarini ko‘rib chiqamiz. Yugurish boshlanadigan joy, to‘p va mo‘ljal taxminan bir chiziqda bo‘ladi. Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortish so‘nggi yugurish qadamidagi ortki depsinish hisobiga bajariladi. Tepish harakati sonni

oldinga bukish bilan bir vaqtda zarba beruvchi oyoqni tashqari tomon burishdan boshlanadi.

Zarba berish paytida taranglashtirilgan oyoqning uchi tashqari tomon burilgan, uning kafti esa to'pning uchish yo'nalishiga nisbatan qat'iy to'g'ri burchak ostida joylashgan bo'lishi kerak. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi. Zarba berish oyoq kafti ichki sathining o'rtasi bilan amalga oshiriladi. Oyoqning zarba berish vaqtidagi holati surib borish vaqtida ham saqlanib qoladi.

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

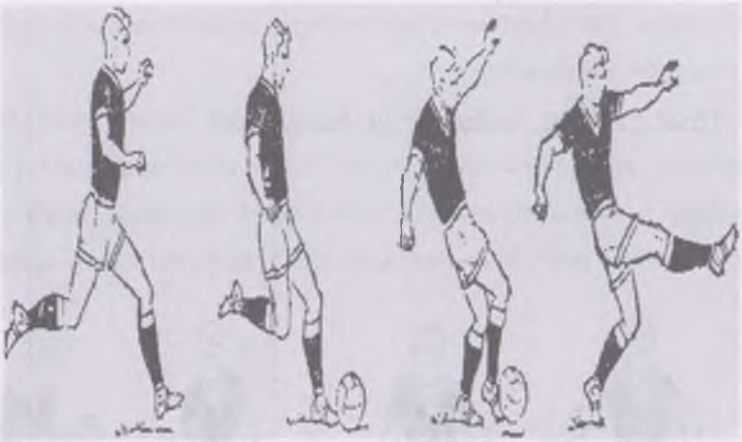
Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish "o'rtacha" va "uzun" uzatishlarda, darvoza bo'ylab "o'qdek" uzatib berishlar va hamma masofalardan nishonga tepish paytlarida qo'llaniladi (3-rasm).

3-rasm. Oyoq yuzining ichki qismi bilan zarba berish

Mazkur tepishni bajarishda to‘p va nishonga nisbatan 45^0 hosil qilib yugurib kelinadi. Yo‘lqo‘yish mumkin bo‘lgan xususiy chetlanishlar 30^0 dan 60^0 gacha bo‘lishi mumkin. Bunda zarba beruvchi oyog‘ining orqaga tortilishi maksimal darajaga yaqin bo‘ladi. Tizzasi sal bukilgan tayanch oyoq kaftining tashqi qismi yerga qo‘yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga sal engashadi.

Tepish harakati sonni bukishdan boshlanib, boldirni keskin yozib yuborish bilan tugaydi. Oyoq uchi pastga cho‘zilgan. Oyoq tarang bo‘ladi. Zarba paytida to‘p bilan tizza bo‘g‘imini birlashitirib turuvchi shartli o‘q frontal tekislikda og‘ibroq turadi. Ana shu shart, shuningdek, zarbani to‘pning o‘rtaqismiga berish natijasida to‘p past trayektoriya bo‘ylab uchadi.

Oyoq yuzining o‘rtaqismi bilan tepishni bajarish texnikasi ko‘p jihatdan oyoq yuzining ichki qismi bilan tepishga o‘xshaydi, lekin uni bajarish detallari bir oz farqqiladi (4-rasm).



4-rasm. Oyoq yuzining o‘rta qismi bilan zarba berish

Yugurib kelish chizig‘i, to‘p va nishon taxminan bir chiziqda bo‘ladi. Oyoqni orqaga tortish ham, zarba berish harakati ham qat’iyan sagittal (old-orqa) tekislikda bajariladi. Tayanch oyoqning tovoni to‘pning yon tomoniga qo‘yiladi – bunda oyoq bilan to‘p baravarlashadi. Tepish harakati davomida to‘p tayanch oyoq kafti tomonidan yumalab, uchiga ko‘tariladi. To‘p bilan tizza bo‘g‘imini birlashtirib turuvchi shartli o‘q zarba paytida qat’iyan vertikal bo‘ladi. Bu holat surib borish vaqtida saqlanib qoladi.

To‘p bilan oyoqning to‘qnashish sathi kattagina ekani zarba berishni anchagina aniq bajarish imkonini beradi. Yugurib kelish, oyoqni orqaga tortish va tepish bir tekislikda bajarilgani uchun harakat tizimi biomexanika jihatidan kerakligicha ishlatiladi hamda boshqa usullardagiga nisbatan kattaroq kuch bilan tepiladi.

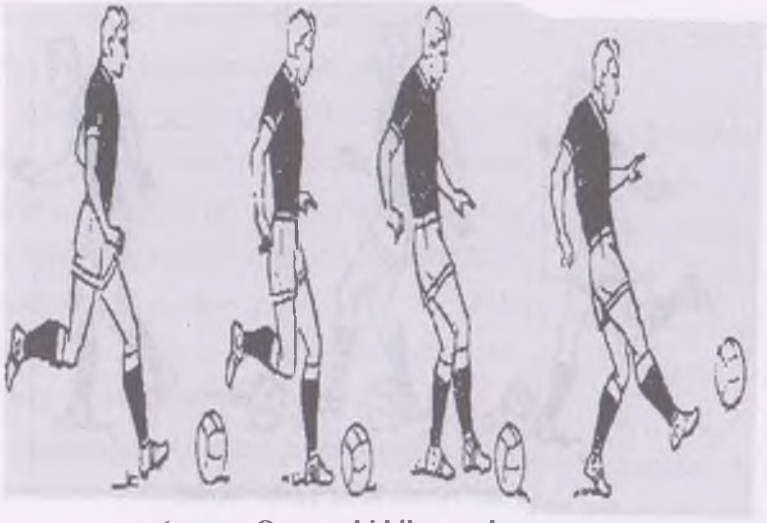
Biroq oyoq yuzining o‘rtaqismi bilan tepilganda oyoq uchi maksimal darajada pastga tortilgan bo‘lishini yodda tutish kerak. Buning natijasida oyoq kafti yerga tegib ketib, oyoq og‘rishi va lat yeyishi mumkin. Bu esa ehtiyot tormozlanish oqibatida ko‘pincha harakat amplitudasining

o‘zgarishiga, zarba kuchi-ning kamayishiga, uning samaradorligi pasayib ketishiga olib kelishi mumkin.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan tepish burama zarba berish paytida eng ko‘pqo‘llaniladi. Oyoq yuzining o‘rta va tashqi qismlari bilan tepishdagi harakatlar strukturasi o‘xshash bo‘lib, farqi shuki, bunda tepish harakati vaqtida boldir bilan oyoq kafti ichkari tomon buriladi (5-rasm).

5-rasm. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan zarba berish

Oyoq uchida tepish kutilmaganda, tayyorgarlik ko‘rmay turib, nishonga tepib qolish zarur bo‘lib qolganda bajariladi. Bundan tashqari, bu tepish raqibdagi to‘pni tashlanib yoki shpagat qilib tepib yuborishda ancha samaralidir (6-rasm).



6-rasm. Oyoq uchi bilan zarba berish

Tepish paytida yugurib kelish ham, to'p va nishon ham bir chiziqda bo'ladi. Yugurib kelganda so'nggi qadamdagi depsinish, tepish uchun oyoqni tortish ham hisoblanadi. Tepish harakati tizza sal bukilgan tarang oyoqda bajariladi. Tepish paytida oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.

Oyoq uchining zarba beruvchi sathi juda kam bo'lgani uchun bu usulda, ayniqsa to'p yumalab kelayotgan bo'lsa, tepish unchalik aniq chiqmaydi.

Tovon bilan tepish o'yinda kamroq qo'llaniladi. Buning sababi bajarishning murakkabligida, zarba kuchi va aniqligi juda kamligidadir. Bunday tepishning afzalligi esa uning raqib uchun kutilmaganligida.

Tayyorlov fazasi tayanch oyoqni to'p yoniga qo'yishdan boshlanadi. Oyoqni tortish uchun uni to'p ustidan oldinga uzatiladi (7-rasm). Ishchi faza – tepish oyoqni orqaga keskin harkatlantirish bilan bajariladi. Zarba berish paytida oyoq taranglashgan bo'lib, oyoq kafti yerga parallel turadi.

7-rasm. Tovon bilan zarba berish

Tovon bilan chalishtirma zarba berish shunday tepish variantlaridan biri hisoblanadi (8-rasm). O‘ng oyoq bilan shunday zarba beriladigan bo‘lsa, tayanch oyoqto‘pning o‘ng yoniga qo‘yiladi. Zarba beruvchi oyoq oldinga o‘tkazib tortiladida, tayanch oyoqqa nisbatan chalishtirib, keskin orqaga harakatlantirib zarba beriladi. Ozroqqina surib borilgandan keyin oyoq harakati tormozlanadi.

8-rasm. Tovon bilan “kesishtirib” zarba berish

To‘pni tayanch oyoq tovoni bilan tepsa ham bo‘ladi. Bunda tayanch oyoqto‘pdan o‘tkazilib, 10-15 *sm* nariga qo‘yiladi. Shundan keyingi

qadamda oyoqni balandlatib orqaga harakatlantirib boriladi. Shu turtki berishning o‘zi tepish harakati hisoblanadi.

Harakatsiz to‘pni tepish. Boshlang‘ich, jarima va erkin to‘p tepish, burChaqdan to‘p tepish, shuningdek, darvozadan to‘p tepishda o‘yinchi harakatsiz yotgan to‘pni tepadi. Zarba berishning barcha usullaridagi ijro texnikasining yuqorida zikr etilgan struktura xususiyatlari harakatsiz yotgan to‘pni tepishga ham to‘lig‘icha taalluqli bo‘lib, faqat taktik vazifalar qandayligiga qarab tayyorlov fazasida yugurib kelishnig uzoq-qisqaligi va tezligi har xil bo‘ladi.

Dumalab kelayotgan to‘pni tepish. Dumalab kelayotgan to‘pni tepishda ham zarba berishning barcha asosiy usullari va turlari qo‘llaniladi.

Bunday zarba berishdagi texnik harakatlar yerda harakatsiz yotgan to‘pni tepishdagi harakatlardan farqqilmaydi. Asosiy vazifa o‘zharakati tezligini to‘pharakatining yo‘nalishi va tezligi bilan muvofiqlashtirib olishdan iborat. To‘pning quyidagi asosiy harakat yo‘nalishlari bor: o‘yinchidan nari ketish, o‘yinchi ro‘parasidan, yon (o‘ng va chap) tomondan, shuningdek shu yo‘nalishlar oralig‘idan kelish.

Tayanch oyoqni yerga qo‘yish, ya’ni kichik fazani qanday bajarishning xususiyatlari ana shu yo‘nalishlarga qarab belgilanadi. O‘yinchidan nariga dumalab ketayotgan to‘pni tepishda tayanch oyoqto‘pdan nariroqo‘tkazilib, uning yon tomoniga qo‘yiladi. Ro‘paradan dumalab kelayotgan to‘pni tepishda tayanch oyoqto‘pga yetib bormaydi. Agar to‘p yon (o‘ng yoki chap) tomondan dumalab kelayotgan bo‘lsa, uni to‘pga yaqinroq oyoq bilan tepgan ma’qul.

Hamma hollarda ham tayanch oyoqni to‘pdan qancha oraliqda qo‘yish to‘pning harakat tezligiga bog‘liq bo‘lib, buni zarba berish harakati vaqtida to‘p tayanch oyoq bilan tenglashib qoladigan qilib mo‘ljallash kerak. Ana shu holat zarba berish uchun eng qulay hisoblanadi.

Uchib kelayotgan to'pni tepish. Uchib kelayotgan to'pni tepishdagi ijro texnikasining xususiyatlarito'pning harakati trayektoriyasiga qarab belgilanadi.

Tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni tepishda harakat strukturasi dumalab kelayotgan to'pni tepishda qanday bo'lsa, shundaydir. To'pning harakat yo'nalishi dumalab kelayotgan to'pni tepishdagi singari bunda ham tayanch oyoqni aniq mo'ljallab yerga qo'yishga muayyan e'tibor berishni talab qiladi.

Uchib kelayotgan to'pning tezligi, odatda, yumalab kelayotgan to'pnikidan ko'ra ortiqroqbo'lgani uchun, asosiy qiyinchilik uchib kelayotgan to'p bilan oyoq uchrashadan joyni mo'ljal qilish va topishdan iborat bo'ladi.To'pni burilib tepish, endigina sapchiganda tepish va boshdan oshirib turib tepish texnikasini tahlil qilganda, struktura jihatdan ba'zi xususiyatlari mavjudligini ko'rish mumkin.

Burilib tepish to'pning uchish yo'nalishini o'zgartirish uchun qo'llaniladi. Bunda tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepiladi (9-rasm).

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

9-rasm. Burilib zarba berish

Boshdan oshirib tepish kutilmaganda nishonga tepib qolish yoki boshdan oshirib orqaga to‘p uzatib berish zarur bo‘lib qolganda, uchib kelayotgan va sakrab chiqqan to‘pga zarba berishda oyoq yuzining o‘rta qismi bilan bajariladi (10-rasm).

10-rasm. Boshdan oshirib zarba berish

Oyoqni tortish to‘p tomonga yugurishda qo‘yilgan so‘nggi qadamdagi depsinish hisobiga bajariladi. Tayanch oyoq tovonidan boshlab oldinga qo‘yiladi. Gavdaning olg‘a harakati tormozlanib, endi bu harakat orqa tomon o‘tadi. Zarba berish harakati oldinga, yuqoriga va orqaga tarzda

bajariladi. Bu vaqtda tayanch oyoqda tovondan oyoq uchiga o‘tildi. Ozroqqina surib borilgandan keyin zarba beruvi oyoq pastga tushib, gavda to‘g‘rilanadi. Oyoq bilan to‘p qancha pastroqda uchrashsa, to‘pning uchish trayektoriyasi shuncha baland bo‘ladi.

To‘pni pastroq trayektoriya bo‘ylab yo‘naltirish uchun to‘p tayanch joy tepasida, o‘yinchining boshi bilan baravar balandlikda bo‘lganida tepish kerak. Yiqila turib boshdan oshirib tepish ham shunga yordam beradi. Gavda orqaga og‘ganda, o‘yinchi ikki qo‘li bilan yerga tushib, chalqancha yotib qoladi. Orqaga zarba berish harakati yiqilayotganda ko‘rimliroq bajariladi.

Yanada kuchliroq tepish uchun “qaychi” qilib sakrab, boshdan oshirib tepishdan foydalaniladi (11-rasm). Bunda bir oyoqda depsinib, tushib kelayotgan to‘p tomon sakraladi. Depsinuvchi oyoq yuqoriga harakatlandi. Gavda orqaga og‘a boshlaydi. Keyin depsinish oyog‘i zarba beruvchi bo‘lib, yuqoriga keskin ko‘tariladi. Depsinuvchi oyoq esa pastga tushadi. Gavda gorizontal holatda ekanida to‘p orqaga tepiladi. Oldin ikki qo‘l, keyin ko‘rak yerga tegadi.

11-rasm. Boshdan oshirib qaychisimon zarba berish

Endigina sapchigan to‘pni tepish, odatda, u yerdan salgina sapchigan zahoti bajariladi. Bunday tepishni oyoq yuzining o‘rta va tashqi qismi bilan bajargan ma’qul (12-rasm). Bunda to‘p yerga tushadigan joyni to‘g‘ri mo‘ljallab, tayanch oyoqni mumkin qadar shu joyga yaqinroq qo‘yish juda muhim. Zarba berish harakati to‘p yerga tekkungacha bo‘lgan paytdan boshlanadi.

Zarbaning o‘zi esa bevosita to‘p yerdan sapchib qaytgan zahoti beriladi. Zarba paytida boldir qat’iyan vertikal, oyoq kafti maksimal bukilgan (oyoq uchi pastga qarab cho‘zilgan) bo‘ladi. Surib borish vaqtida ham oyoqning shu holatini saqlash kerak, bu past tarektoriyali qilib tepish imkonini beradi. Agar tayanch oyoq to‘p chizig‘idan anchagina oraliqda qo‘yilgan bo‘lib, “qiyin” to‘p tepiladigan bo‘lsa, ana shu shartga rioya qilish ayniqsa muhim.

12-rasm. Yarim uchish holatida zarba berish

3.4. To‘pga bosh bilan zarba berish texnikasi

Bu texnik usul o‘yindagi muhim vosita hisoblanadi. To‘pga bosh qo‘yish o‘yin jarayonida yakunlovchi zarba berishda ham, sheriklariga to‘p oshirishda ham qo‘llaniladi.

Peshona bilan zarba berish va shuning variantlari bu usuldagi eng ko‘p foydalaniladigan usullardir. Ammo o‘yin vaziyatlari shunchalik ko‘p, to‘pning yo‘nalishi, trayektoriyasini va tezligi shu qadar xilma-xilki, o‘yin jarayonida bosh bilan zarba berishning asosiy usuli variantlarini ishlatish imkoniyati bo‘lmaydigan paytlar ham uchrab turadi. Bunday paytlarda chekka bilan, ensa bilan, boshning tepa qismi bilan zarba berish usullari ancha samara beradi. Biroq bunday zarbalar kamdan-kam qo‘llaniladi, shuning uchun ularni maxsus qarab chiqmaymiz.

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

Tayyorlov fazasi – boshni orqaga tortish. Buni bajarish uchun gavda bilan bosh orqaga tortiladi. Bunda gavdani rostlaydigan antagonist-mushaklar cho‘ziladi. To‘po‘yinchining nazaridan pastda qolmasligi, boshni esa orqaga juda tashlab yubormaslik kerak.

Ishchi faza– zarba beruvchi harakat va surib borish. Zarba beruvchi harakatni bajarish gavdani keskin rostlashdan boshlanadı. Bevosita zarba berish gavda bilan bosh frontal tekislikda o‘tayotgan paytda bo‘lgani ma’qul. Ana shu holatda bosh harakati eng katta tezlikka erishgan bo‘lib, bu kuchli bosh urish imkonini beradi.

Yakunlovchi faza – keyingi harakatlar uchun dastlabki holatga o‘xshaydi. Surib borish tugagandan keyin gavda harakati tormozlandi. Oldinga tomon juda engashib ketish yaramaydi, chunki bosh urgandan keyin boshqa harakat va holatlarga tayyor turish kerak bo‘ladi.

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

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

Sakramay peshona bilan zarba berishdagi dastlabki holat kichikroq (50-70 *sm*) odimlab tik turishdir. Boshni orqaga tortishda o'yinchi gavdasini orqaga engashtiradi, orqadagi oyog'ini bukib, gavda og'irligini shu oyoqqa o'tkazadi. Qo'llar tirsakdan sal bukilgan bo'ladi (13-rasm).

Zarba berish harakati orqada turgan oyoqni to'g'rilash va gavdani rostlashdan boshlanib, boshning olg'a tomon keskin harakati bilan tugallanadi. Gavdaning og'irligi oldindagi oyoqqa o'tkaziladi.

Sakrab peshona bilan zarba berish bir oyoq yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga qarab bajariladi (14-rasm).

13-14-rasmlar. Turgan joyda va sakrab turib peshonaning o'rtasi bilan zarba berish

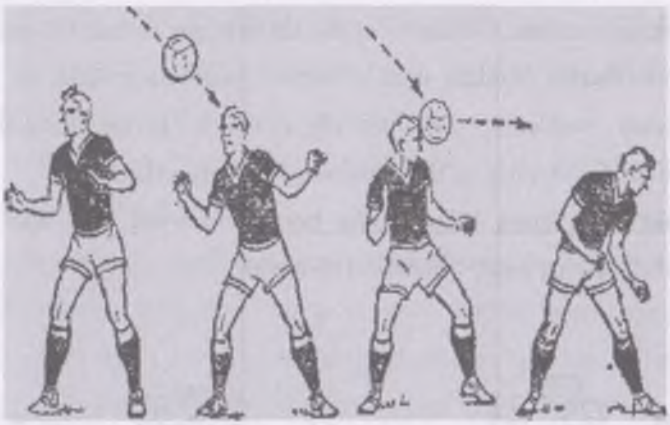
Sakrash zarbaning tayyorlov fazasi bo'ladi. Tirsagi sal bukiladi va qo'llar ko'krakkacha shiddat bilan ko'tariladi, bu esa pirovardida sakrash bilandligini oshirishga yordam beradi. Depsingan zahoti bosh orqaga

tortiladi – gavda orqaga engashtiriladi. Zarba berish harakati sakrash eng yuqori nuqtaga yetganda yoki sal oldinroq boshlanadi.

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

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

Burilib peshona bilan zarba berish to'pning uchish trayektoriyasini o'zgartirish kerak bo'lganda qo'llaniladi (15-rasm).



15-rasm. Burilib peshonaning o'rtasi bilan zarba berish

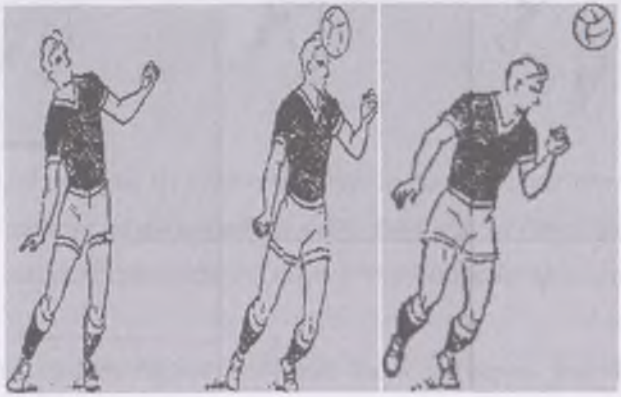
Bu usul bilan sakramay zarba berganda orqaga engashiladi va ayni vaqtda gavda zarba mo'ljal qilingan tomonga (ko'pincha 90^0 gacha) buriladi. 30-50 *sm* oraliqda bir-biriga parallel turgan oyoqlar ham gavda bilan birga buriladi. Oyoqlar uchida burilish qulayroq. Shunda sakra maypeshona bilan zarba bergandagi singari holat yuzaga keladi. Shuning uchun bu zarbaning fazalari ham, ularga bo'lgan talablar ham yuqorida ko'rgan usulimizda qanday bo'lsa shunday.

Sakrab turib burilib zarba berishda depsingan zahoti butun gavda zarba beriladigan tomonga burilib, ayni vaqtda gavdaning yuqori qismi

orqaga engashadi. Shundan keyingi harakatlar sakrab peshona bilan zarba bergandagi singari bo'ladi.

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

Bu usul bilan sakramay zarba berishda dastlabki holat oyoqlarni kerib (30-50 *sm*) tik turishdir. Agar to'p chap tomondan kelyotgan bo'lsa, zarba berishga chog'lanish uchun gavda o'ng tomonga engashtiriladi (16-rasm).



16-rasm. Peshonaning chekkasi bilan zarba berish

Bunda o'ng oyoqning to'piq va tizza bo'g'imlari bukiladi. Gavda og'irligi shu oyoqqa o'tkaziladi. Bosh to'p tomonga buriladi. Zarba berish harakati oyoqni yozib va gavdani rostlashdan boshlanadi. Gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Zarba berish peshonaning do'ng joyiga to'g'ri keladi.

Sakrab zarba berishning tayyorlov fazasida depsingandan keyin zarba berishga chog'lanish uchun gavda frontal tekislikda nishonga qarshi tomonga engashtiriladi. Zarba berish harakati oldin cho'zilgan mushaklarni

keskinqisqartirish hisobiga bajariladi. Zarba sakrashning eng yuqori nuqtasida beriladi (17-rasm).

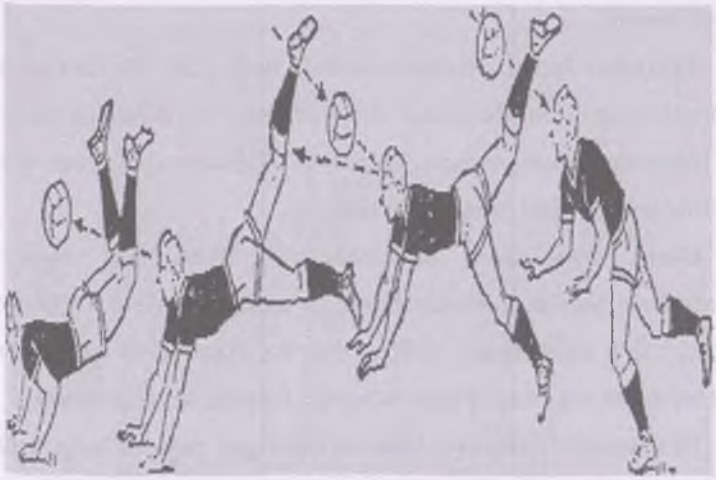
17-rasm. Sakrab turib peshonaningchekkasi bilan zarba berish

Yiqila turib to'pga bosh bilan zarba berish harakatlari bosh bilan zarba berishdagi yuqorida tasvirlangan harakatlardan butunlay farqqiladi (18-rasm).

Zarbaning tayyorlov fazasi depsinish va uchishning kichik fazasi hisoblanadi. Yugurib kelishning so'nggi 3-4 qadamida gavda bir qadar oldinga engasha boradi. Depsinish to'p bilan to'qnashish kutilgan tomonga bir oyoqda bajariladi. O'yinchi yerga parellel uchib boradi. Qo'llar tirsakdan bukilgan. To'pning harakati nazarda tutiladi. Zarba berilganda, futbolchining massasi vauchish tezligi to'pga o'tadi.

Zarba peshona bilan yoki Chaqka bilan beriladi. Peshona bilan zarba berishda gavdaning uchish yo'nalishi bilan zarba berish nishoni bir chiziqda bo'ladi. Chaqka bilan zarba berishda to'pko'pincha sirpanib ketib, uning trayektoriyasi butunlay o'zgarib qolishi mumkin.

Yakunlovchi faza yerga tushish bo‘lib, bunda o‘yinchi sal bukilgan tarang qo‘llariga tiralib tushadi. Qo‘llar amortizatsiya qilib bukiladida, keyin ko‘krakdan qorin, oyoqqa yumalab o‘tiladi.



18-rasm. Yiqila turib bosh bilan zarba berish

60-100 *sm* balandlikda uchib kelayotgan to‘pga yiqila turib bosh bilan zarba bersa bo‘ladi. To‘pga yetish qiyin bo‘lib, boshqa texnik usul va usullardan foydalanish mushkul bo‘lib qolganida, ana shu usul ancha samarali bo‘ladi.

3.5. To‘pni to‘xtatish texnikasi

To‘pni to‘xtatish to‘pni qabul qilish va egallash vositasi bo‘lib xizmat qiladi. To‘xtatishdan maqsad keyingi kerakli harakatlarni amalga oshirish uchun dumalab yoki uchib kelayotgan to‘pning tezligini so‘ndirishdan iborat. “To‘pni to‘xtatish” terminini ba’zida “to‘pni moslash”, “to‘pni qabul qilish” deb yuritiladigan ma’noda tushunish kerak bo‘ladi. Shuning uchun to‘pni to‘xtatish usullarini ko‘rib chiqayotganda,

futbolchining to‘pni butunlay to‘xtatib olmay, balki uni keyingi harakatlarni bajarish uchun moslab olishini nazarda tutamiz.

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

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

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

To‘xtatuvchi yuza to‘p bilan to‘qnashgan paytdan orqaga harakat biroz sekinlatib boriladida, to‘pning tezligi so‘ndiriladi.

Yakunlovchi faza – keyingi harakatlar uchun kerakli dastlabki holatga o‘tish. Og‘irlik markazining o‘qi to‘xtatuvchi oyoq bilan to‘p tomonga o‘tkaziladi. To‘xtatgandan keyin ko‘proq zarba berish yoki to‘p bilan birga harakatlanish bajariladi.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to‘p to‘xtatish yumalab va uchib kelayotgan to‘plarni qabul qilishda qo‘llaniladi. To‘xtatuvchi yuza bilan amortizatsiyalash yo‘li anchagina katta bo‘lgani sababli bu to‘xtatish usulining ishonchlilik darajasi yuqori bo‘ladi.

To‘p bilan oyoq kafti to‘qnashgan paytda to‘xtatuvchi oyoq tayanch oyoq darajasiga qadar orqaga olinadi. To‘xtatuvchi yuza oyoq kafti ichki yuzasining o‘rtasiga to‘g‘ri keladi.

Pastlab, ya’ni tizza baravar uchib kelayotgan to‘plarni to‘xtatishdagi harakatlar dumalab kelayotgan to‘plarni to‘xtatishdagi haraktlardan

unchalik farqqilmaydi. Biroq, past uchib kelayotgan to‘pni to‘xtatadigan oyoq tayyorlov fazasida bukilib, to‘p balandligiga qadar ko‘tariladi.

Balandlab uchib kelayotgan to‘plar sakrab to‘xtatiladi (19-rasm). Bir yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga sakraladi. To‘xtatuvchi oyoqning tos-son va tizza bo‘g‘imlari qattiq bukiladi. Oyoq kafti tashqari tomonga buriladi. To‘p to‘xtatilgandan keyin bir oyoqda yerga tushiladi.

19-rasm. To‘pni sakrab turib oyoq kaftining ichki tomoni bilan to‘xtatish

Oyoqning tag qismi bilan to‘p to‘xtatish dumalab kelayotgan va pastga tushayotgan to‘plarni to‘xtatishda qo‘llaniladi.

Dumalab kelayotgan to‘pni to‘xtatishdagi dastlabki holat – to‘p tomonga qarab turish, gavdaning og‘irligi tayanch oyoqda. To‘p yaqinlashib qolganda, to‘xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilib, to‘p tomonga uzatiladi. Kaftining uchi 30^0-40^0 yoyilgan bo‘ladi. Tovon yer yuzasidan 5-10 *sm* yuqoriroqda turadi.

To‘p bilan oyoq osti to‘qnashgan paytda ozroqqina orqaga so‘ndiruvchi harakat qilinadi. Pastga tushib kelayotgan to‘pni oyoq osti bilan bilan to‘xtatish uchun uning yerga tushadigan joyini aniq mo‘ljal qila

bilish kerak. To‘xtatuvchi oyoq tizzadan bukilib, to‘p tushadigan joy tepasiga keltiriladi, oyoqning uchi sal ko‘tarilgan, ammo oyoqning o‘zi bir oz bo‘shashtirilgan bo‘lishi kerak (20-rasm).

To‘pni u yerga tekan paytda to‘xtatish mumkin. Bunda oyoq kafti to‘pni yerga qisib qoladi.

20-rasm. To‘pni oyoq osti bilan to‘xtatish

Oyoq yuzi bilan to‘p to‘xtatish keyingi yillarda keng tarqalgan bo‘lib, harakat tizimi aniq idora qilishni talab etadi. To‘xtatuvchi yuza, ya’ni oyoqning yuzi anchagina qattiq va o‘lchami kichik bo‘lgani sababli, harakat tuzilmasida salgina adashish yoki to‘pning trayektoriyasi va tezligini noaniq mo‘ljallash to‘xtatishda jiddiy xatoga olib keladi.

Oyoq yuzasi bilan ko‘pincha o‘yinchining oldiga kelib tushayotgan to‘p to‘xtatiladi. Pastlab kelayotgan, ya’ni trayektoriyasi pastto‘pni to‘xtatishda tos-son va tizza bo‘g‘imlarida taxminan 90^0 bukilgan to‘xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Uning uchi ham bukilgan. To‘p bilan oyoq yuzi to‘qnashgan paytda orqaga amortizatsiyalovchi harakat qilinadi. To‘xtatuvchi sath oyoq yuzining o‘rtaqismiga to‘g‘ri keladi.

Baland trayektoriyali tushib kelayotgan to‘pni to‘xtatishda to‘xtatuvchi oyoqning kafti yerga parallel turadi. To‘p oyoq yuzining pastki qismiga tushiriladi. Pastlatib orqaga tomon so‘ndiruvchi harakat qilinadi (21-rasm).

21-rasm. To‘pni oyoq yuzi bilan to‘xtatish

Son bilan to‘p to‘xtatish hozirgi futbolda ko‘p qo‘llaniladi. Buning sababi shundaki, tushib kelishdagi trayektoriyasi har xil to‘plarni son bilan to‘xtatish mumkin. Bundan tashqari, to‘xtatuvchi sath bilan amortizatsiyalash yo‘li anchagina katta bo‘lgani uchun bu juda ishonchli usul hisoblanadi.

Tayyorlov fazasida son oldinga chiqariladi (22-rasm). Tushib kelayotgan to‘pga nisbatan son to‘g‘ri burchak hosil qilib turishi kerak bo‘lgani uchun, uning bukilish burchagi uchib kelayotgan to‘pning trayektoriyasiga bog‘liq.

22-rasm. To‘pni son bilan to‘xtatish

To‘p sonning o‘rtaqismiga tegadi. Pastlatib orqaga tomon so‘ndiruvchi harakat qilinadi.

O‘tkazib yuborib to‘p to‘xtatish Hozirgi futbolda to‘pni o‘tkazib yubormay to‘xtatish tobora kam qo‘llanilmoqda, chunki unda o‘yin sur’ati sekinlashadi-da, o‘yin vaziyatidan yaxshiroq foydalanish uchun qo‘shimcha harakatlar qilish kerak bo‘ladi. O‘yindagi ba’zi holatlar o‘yinchidan to‘pni o‘tkazib yubormay to‘xtatishni talab qiladigan vaziyatlar ham, so‘zsiz, uchrab turadi.

Biroq zamonaviy futbol to‘pni hali to‘xtatmasdan oldin futbolchi keyin qanday harakat qilishi haqida bir qarorga kelib olishi bilan harakterlanadi. Ayni shu o‘tkazib yuborib to‘xtatish dumalab yoki uchib kelayotgan to‘pning tezligini so‘ndiribgina qolmay, balki uning yo‘nalishini kerakli tomonga o‘zgartirish, keyingi harakatlarga qulayroq tayyorlanib olish imkonini beradi.

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

23-rasm. To‘pni oyoq kaftining ichki tomoni bilanorqaga o‘tkazish

Harakat xususiyatlarini **oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga to‘p o‘tkazish** misolida ko‘rib chiqamiz. To‘xtatuvchi oyoq dumalab yoki uchib kelayotgan to‘pni tayanch oyoqdan oldinda kutib oladi. Bunda orqaga maksimal so‘ndiruvchi harakat qilinadi. Gavda tayanch oyoq uchida 180^0 orqaga buriladi. Tezligi anchagina kamaygan to‘pharakatda davom etadi.

Gavda oldinga engashib, og‘irlik markazining o‘qi o‘yinchining nazaridan chetda qolmagan to‘pning harakati tomonga o‘tadi.

To‘pni yon tomonga o‘tkazib olishda orqaga – o‘ngroq tomonga so‘ndiruvchi harakat qilinadi. Futbolchi taxminan 90^0 buriladi. Bunda to‘pning tezligi so‘nibgina qolmay, balki uning yo‘nalishi ham o‘zgaradi.

Boshqa usullar bilan to‘po‘tkazib olishdagi harakatlar birmuncha o‘xshashdir.

Oyoq yuzining ichki qismi bilan to‘po‘tkazish. Bu usul bilan ko‘pincha yon tomonga yoki orqaga to‘ po‘tkaziladi. Dastlabki holat – tushib kelayotgan to‘p tomonga yarim burilib turish. To‘pga yaqinroq turgan to‘xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilgan bo‘lib, yon tomonga,

to‘pqarshisiga uzatiladi. To‘p yaqinlasha boshlaganda, oyoq uning ketidan harakat qilaveradi.

To‘p yerdan sapchish paytida unga yetib olib, oyoq kafti bilan uni bosib tushish kerak. Bo‘shashtirib turilgan oyoq kaftiga kelib tekkan to‘pning harakati anchagina sekinlashadi. To‘xtatuvchi oyoqto‘p ketidan harakatda davom etadi, gavda to‘p tomonga buriladi.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to‘po‘tkazish. Dastlabki holat – tushib kelayotgan to‘p tomonga qarab olish (24-rasm). To‘xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Oyoq kafti tashqariga buriladi. O‘yinchining holati oyoq kaftining ichki tomoni bilan to‘p to‘xtatgandagi singari bo‘ladi.

Bu usulda to‘po‘tkazib yuboriladi-da, sapchish paytidagi to‘pni oyoq yuzi tashqi qismi bilan bosib tushadigan qilib oyoqto‘p ketidan orqaga harakatlantiriladi. Gavda tayanch oyoq uchi bilan tezligi ancha kamaytirilgan to‘pning keyingi harakati tomon buriladi.

24-rasm. To‘pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan o‘tkazish

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

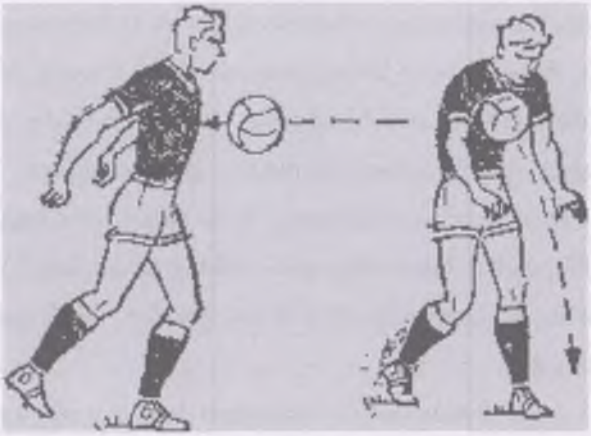
Tayyorlov fazasida to‘pni to‘xtatish uchun qulay holatda mana bunday turib olinadi: futbolchi to‘p tomonga qarab oladi; oyoqlar kerilgan yoki kichikroqqadam (50-70 *sm*) kengligida ochilgan holatda; ko‘krak sal oldinga olingan, qo‘llar tirsagi sal bukilib, past tushirilgan. Ishchi faza so‘ndiruvchi harakat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

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

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

Pastga tushayotgan to‘pni to‘xtatishda gavda orqaga tortiladi (25-rasm). Og‘ish burchagi to‘pning uchish traektoriyasiga bog‘liq (ko‘krak tushib kelayotgan to‘pga nisbatan to‘g‘ri burchak hosil qilishi kerak).

Ko‘krak bilan to‘p to‘xtatishdagi amortizatsiya yo‘li qisqa bo‘lgani sababli, to‘pning tezligi va trayektoriyasini juda aniq mo‘ljallay bilish hamda so‘ndiruvchi harakatni o‘z vaqtida bajarish lozim.



25-rasm. To‘pni ko‘krak bilan to‘xtatish

Orqaga to‘p o‘tkazishning ikki xil xususiyatini ko‘rib chiqamiz. Ko‘krakning o‘rtaqismi bilan to‘p o‘tkazish uchun orqaga engashish va ozgina so‘ndiruvi harakat qilish kerak. Shunda to‘p ko‘krakning o‘rta qismiga tegib, boshdan oshib ketadi. O‘yinchi 180^0 burilib, to‘pni egallab oladi.

Samaraliroq usul – ko‘krakning o‘ng (chap) qismi bilan to‘po‘tkazish (26-rasm). Bunda gavdaning o‘rniga qarab o‘ng yoki chap tomonga burish hisobiga so‘ndiruvchi harakat qilinadi. To‘xtatuvchi qism bo‘shashtirib turilgan ko‘krak mushaklariga to‘g‘ri keladi. Tezligi anchagina kamayib qolgan to‘pni o‘yinchi 180^0 burilib, diqqat qilib kuzatadi.

26-rasm. Yuqoridan tushayotgan to‘pni ko‘krak bilan to‘xtatish

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

Kamroq so‘ndiruvchi harakat qilish (40^0-60^0 burilish) to‘pni to‘xtatishgina emas, balki uning trayektoriyasini o‘zgartirish imkoniyatini ham beradi.

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

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

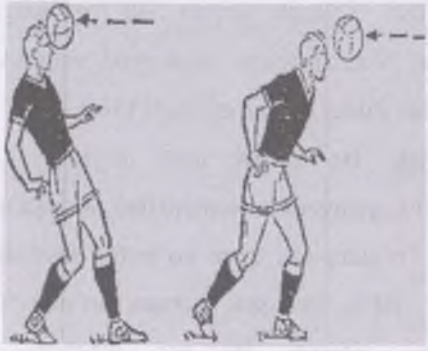
To‘pni bosh bilan to‘xtatish. Bu texnik usul o‘yinda kam qo‘llaniladi, chunki uning ijrosi qiyin, qolaversa ishonchliligi boshqa usul va usullarga qaraganda juda kam. To‘xtatuvchi qism ko‘proq peshonaga to‘g‘ri keladi. Peshona suyaklari qattiq bo‘lgani uchun so‘ndiruvchi harakat hisobigagina amortizatsiya qilinadi. Bu esa ishonchlilikni

kamaytiradi. Biroq, qiyin bo‘lishiga qaramay, to‘pni bosh bilan to‘xtatishni o‘zlashtirib olish nihoyatda zarur.

To‘p bo‘y baravar uchib kelayotgan bo‘lsa, o‘yinchi kichikroq qadam tashlab to‘p tomonga qarab oladi (27-rasm). Gavda og‘irligi oldindagi oyoqda. Gavda bilan bosh taxminan tayanch oyoq darajasiga qadar oldinga chiqarilgan bo‘ladi. To‘p yaqinlashayotganda, gavda bilan bosh orqaga tortiladi. Gavdaning og‘irligi orqadagi oyoqqa o‘tkaziladi.

27-rasm. To‘pni ko‘krak bilan o‘tkazish

Tushib kelayotgan to‘pni to‘xtatish uchun dastlabki holatda oyoqlar orasini yelka kengligida kerib yoki kichikroq qadam tashlab, oyoq uchida to‘g‘riga qarab turiladi (28-29 rasmlar). Bosh orqaga tashlanib, peshona to‘p tomonga qaratiladi.



28-rasm. To‘pni bosh bilan to‘xtatish

29-rasm. Yuqoridan tushayotgan to‘pni bosh bilan to‘xtatish

Oyoqlarni bukish va boshni ichga tortish hisobiga so‘ndiruvchi harakat qilinadi. O‘yin jarayonida shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda balandlab kelayotgan to‘plarni sakrab bosh bilan to‘xtatish kerak bo‘ladi.

Bu holda yuqoriga sakrash tayyorlov fazasi bo‘lib, uni bir yoki ikki oyoqda depsinib bajariladi. Sakrashni shunday mo‘ljallash kerakki, bunda bosh bilan to‘pning to‘qnashishi sakrashning eng yuqori nuqtasiga to‘g‘ri kelsin. To‘p boshga (peshonaga) tegadigan paytda boshni ichga tortish hisobiga so‘ndiruvchi harakat qilinadi. Keyingi amortizatsiya o‘yinchi pastga qaytayotgan va yerga tushayotgan vaqtda bo‘ladi.

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

3.6. To‘pni olib yurish texnikasi

To‘p olib yurish yordamida o‘yinchi har xil joyga ko‘chib yurishi mumkin. Bunda to‘p doim o‘yinchi nazoratida bo‘ladi. To‘p olib yurishda yugurib, (ba’zan yurib) to‘pga turli xil zarba beriladi. Zarba berish ketma-ket va turli maromda, oyoq bilan yoki bosh bilan ijro etiladi. To‘p olib yurishning tasnifi 30-rasmda berilgan.

To‘p olib yurishning ba’zi usullari mustaqil ahamiyatga ega bo‘lmay, o‘yinda o‘zholicha kamdan-kam qo‘llaniladi. Ammo ularni to‘p olib yurishning boshqa xillari bilan birga qo‘shib olib borish o‘rinli bo‘ladi. Masalan, son yoki bosh bilan to‘p olib yurish jihatdan noo‘rin. Lekin o‘yinda ko‘pincha shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda to‘pni oldin bir necha marta boshda urib, keyin sonda ozroqo‘ynatib, pirovardida oyoq bilan kerakli usulda olib yurishga o‘tiladi.

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

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

Ko‘rilgan ikkala holda ham zarba berish uchun maxsus silkinish harakatlarini qilishning zarurati yo‘q. Orqadagi oyoqda depsinish zarba berish uchun tayyorlov fazasi bo‘ladi. Tayanch oyoq to‘pning yonginasiga qo‘yiladi. Silkinuvchi oyoq to‘p tomon harakat qilib zarba beradi.

To‘p olib yurishning o‘yinda eng ko‘p qo‘llaniladigan bir necha turi bor. Ular bir-biridan zarba berish usuli bilangina farq qiladi (39-rasm).

a *b*

v *g*

30-rasm. To‘pni olib yurish: ***a – oyoq yuzining o‘rtasi bilan, b – oyoq yuzining tashqiqismi bilan, v – oyoq kaftining ichki tomoni bilan, g – oyoq uchi bilan***

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

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

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

Aldash harakatlari (fintlar)

Futbol texnikasining raqib bilan bevosita yakkama-yakka kurashda bajariladigan usullar guruhi aldash harakatlarini tashkil etadi. Fintlar raqib

qarshiligini yengish va o‘yinni davom ettirish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida ishlatiladi.

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

Futbol texnikasida aldash harakatlarining qo‘yidagi asosiy usullari ko‘zga tashlanadi: “qocha turib” aldash, “zarba berib” aldash, “to‘pni to‘xtatib” aldash. Bu fintlarni va ularning turlarini bajarishning xilma-xil usullari bor. Fintlarning tasnifi 40-rasmda berilgan.

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

O‘yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko‘pbo‘lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga xos xususiyatdir. Fintlarni bajarishda to‘p bilan (olg‘a, o‘ngga, chapga, orqaga) qochib qolish, to‘pni olib qochish, kelayotgan to‘pga tegmay sherigiga o‘tkazib yuborish hamda shularning birgalikdagi turli variantlari qo‘llaniladi.

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

“Qochib qolish” finti. Turli usullarda bajarila-digan bu texnik usul harakat yo‘nalishini to‘satdan va tez o‘zgartirish tamoyiliga asoslangan. O‘yinchi tayyorlov bosqichida muayyan yo‘nalishda raqibdan qochib

qolmoqchi bo‘lganday harakat qiladi. Raqib ham shu tomonga intilib, uning o‘tmoqchi bo‘lgan zonasini to‘sib chiqmoqchi bo‘ladi.

O‘yinchi asl niyatini amalga oshirish bosqichida tezda harakat yo‘nalishini o‘zgartirib, to‘pni qarama-qarshi tomonga olib qochadi.

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

Tashlanib “qochish”. Raqib oldindan hujum qilganida, o‘yinchi uning o‘ng yoki chap tomonidan o‘tib ketmoqchidek harakat qiladi.

Futbolchining chap tomonga qochish harakatini qilib, o‘ng tomonga qochib qolishi jarayonini ko‘rib chiqamiz. O‘yinchi raqibga 1,5-2 *m* cha qolganda o‘ng oyog‘ida depsinib, oldinga – chapga odim bilan tashlanadi. Lekin og‘irlik markazi o‘qining fazoviy tayanch sathga yetib bormaydi.

Bunda muvozanatqandaydir omonatroqbo‘lib qolsa ham, uning shundan keyingi harakatga yordami tegadi. Raqib uning o‘tib ketish zonasini to‘smoqchi bo‘lib, tashlanish tomoniga o‘tadi. Shunda fint qilayotgan o‘yinchi o‘ng tomonga qadam tashlaydi. To‘pni o‘ng oyoq yuzining tashqi qismi bilan oldinga – o‘ng tomonga yo‘naltiradi.

Oyoqni to‘p ustidan o‘tkazib “qochish”. Bu fint ko‘pincha raqib orqadan hujum qilganda qo‘llaniladi (31-rasm). To‘pni egallab turgan o‘yinchi tayyorlov harakatlarida o‘zini yon tomonga ketmoqchiday ko‘rsatadi. Gavdasini chap tomonga buradi, o‘ng oyog‘ini chalishtirib to‘p ustidan o‘tkazadida, chap tomonga tashlanadi. Orqadan hujum qilayotgan raqib to‘pni ko‘rmaydi.

31-rasm. Oyoqni to‘p ustidan o‘tkazib “ketish” finti

O‘yinchiga ergashib u ham chapga tashlanadi. Shu paytda to‘pni egallab turgan o‘yinchi tezlik bilan o‘ngga aylanib, to‘pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan olg‘a yo‘naltiradida, keyin o‘yindagi vaziyatga qarab harakatini davom ettiradi.

To‘pni “tepib” fint qilish. Shu fintni bajarishning ba‘zi xususiyatlarini ko‘rib chiqamiz. Yakkama-yakka tortishuvda qatnashayotgan raqib ro‘paradan yoki oldindan – sal yon tomondan kelayotgan bo‘lsa, unga yaqinlashayotib, zarba beruvchi oyoq orqaga tortiladi. Bunday holat to‘p nishonga tepilishi yoki uzatib yuborilishidan dalolat beradi. Buni ko‘rgan raqib to‘pni tortib olishga yoki to‘p uchib o‘tishi kerak bo‘lgan zonani to‘sishga harakat qiladi.

Buning uchun u harakatni sekinlashtiradigan vato‘xtatib qo‘yadigan tashlanish, shpagat, sirpanish harakatlarini bajaradi. Bundan tashqari, shunday holatlardan yakkama-yakka tortishuv harakatlariga o‘tish uchun bir qadar vaqt kerak bo‘ladi. O‘yindagi vaziyat, sheriklaru raqiblarining turishi, qarshilik ko‘rsatayotgan raqibning holati qandayligiga qarab, asl niyatni amalga oshirish bosqichini tegishli usulda sekingina tepilib, raqibdan oldinga, o‘ngga, chapga yoki orqaga qochib ketiladi (32-rasm).

32-rasm. Oyoq bilan "zarba berish" finti

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

To'pga bosh bilan "urib" fint qilish. Tayyorlov bosqichida to'pga bosh bilan zarba beriladigan dastlabki holat egallanadi, gavda orqaga engashtirilib, zarba bermoqchidek harakat qilinadi. To'p olayotgan o'yinchining oldida yoki yon tomonida bo'lgan raqib buni ko'rib, zarba berilishini kutib to'xtaydi yoki to'p uchib ketishi kerak bo'lgan tomonga harakatlanadi. O'yinchi bosh urish o'rniga o'z taktik rejasini amalga oshirib, to'pni ko'krak bilan to'xtatadi yoki to'pni tegmay o'tkazib yuborib, keyin 180^0 aylanadi va to'pni egallab oladi.

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

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

Birinchi holda to'p olib ketilayotganda, o'yinchi navbatdagi yugurish qadamida tayanch oyog'ini to'p ortiga yaqin qo'yib, uni raqibdan uzoqroq

oyog‘ining oyoq osti bilan bosib qoladi. Go‘yo to‘p bilan birga to‘xtamoqchidek aldamchi harakat qilinadi. Raqib bunga javoban harakatini sekinlashtiradi, shu paytda to‘p olg‘a tomon sekingina tepiladi-da, olib ketilaveradi.

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

Sherik to‘pni uzatgandan keyin «to‘xtatib» aldash harakatini bajarishda bir oyoqqa tayangan holga o‘tib, to‘xtatuvchi oyoq to‘p kelayotgan tomonga uzatiladi. Raqib to‘pni qabul qilib olayotgan o‘yinchiga hujum qiladi. Shu paytda o‘yinchi to‘pni to‘xtatish o‘rniga uni o‘tkazib yuboradi-yu, 180^0 ga burilib, egallab oladi.

To‘pni ko‘krak va boshbilan “to‘xtatib” fint qilish. To‘pni bosh va ko‘krak bilan “to‘xtatib” aldashdagi tayyorlov bosqichi shu usulda to‘pni chinakam to‘xtatish texnikasining tayyorlov bosqichiga o‘xshaydi. Asl niyatni amalga oshirish bosqichida esa to‘xtatib qolish o‘rniga to‘p o‘tkazib yuboriladi-da, o‘yinchi 180^0 ga burilib, to‘pni egallayveradi.

3.7. To‘pni olib qo‘yish texnikasi

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

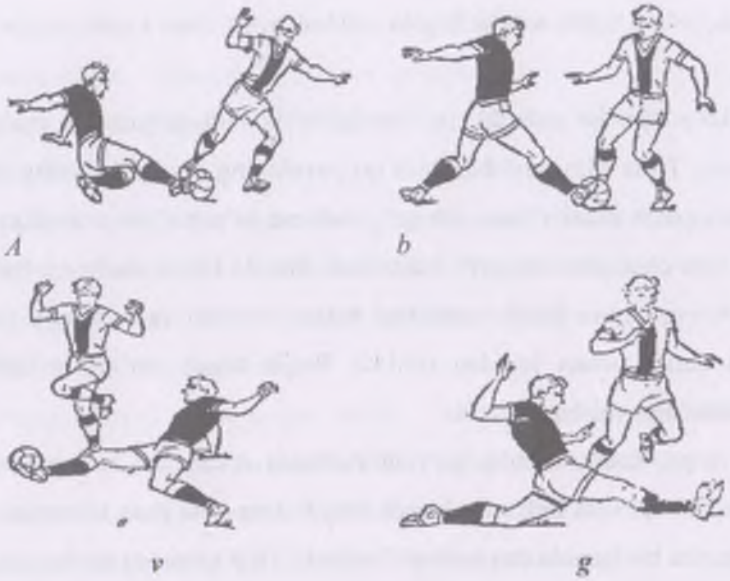
boradi, to‘pni tepib, to‘xtatib yoki raqibni oyoq bilan turtib, to‘pni tortib oladi.

To‘p olib qo‘yish ikki xil bo‘ladi:to‘la olib qo‘yish va chala olib qo‘yish. To‘la olib quyishda olib qo‘yuvchining o‘zi yoki uning sherigi to‘pni egallab oladi. Chala olib qo‘yishda esa to‘p ma’lum masofaga tepib yoki yon chiziqdan chiqarib yuboriladi. Bunda to‘pni raqib egallab olsa ham uning hujum qilish harakatiga halaqit beriladi va himoyani oqilona qayta qurish uchun vaqtdan yutiladi. Raqib hujum sur’ati va jabhasini o‘zgartirishga majbur bo‘ladi.

To‘pni tashlanib olib qo‘yish raqibdan o‘zib, 1,5-2 *m* masofadagi to‘pni olib qo‘yish imkonini beradi. Raqib o‘ng yoki chap tomondan o‘tib ketmoqchi bo‘lganida shu usul qo‘llaniladi. To‘p tomonga tez harakat qilib o‘nga tashlanadi (32-rasm). Tashlanish kengligi to‘pgacha bo‘lgan masofa qanchaligiga bog‘liq. Yetish qiyin bo‘lgan to‘plarni yarim shpagat yoki shpagat qilib olib qo‘yiladi.

Tashlanib to‘pni olib qo‘yishda to‘pni tepish yoki to‘xtatishdan foydalaniladi. Birinchisida raqib oyog‘idagi to‘p ko‘proq oyoq uchi bilan tepib yuboriladi. To‘xtatishga harakat qilganda esa oyoq kafti bilan to‘pyo‘li to‘siladi va uning harakat yo‘nalishida olib ketilishiga imkon berilmaydi.

Sirpanib to‘pni olib qo‘yish o‘yinchiga 2 *m* dan ham uzoqroqda bo‘lgan to‘pni egallab olish imkonini beradi. Bunda to‘p ko‘proq orqadan yoki yon tomondan kelib olib qo‘yiladi. Hujum qiluvchi o‘yinchi raqibga yaqinlashib qolganda yiqila turib oyoqlarini oldinga uzatib yuboradi. O‘yinchi o‘t ustida sirpanib borib, to‘pyo‘lini to‘sib qo‘yadi yoki uni tepib yuboradi.



33-rasm. To‘pni sirpanib (*a*, *v*), oldinga tashlanib (*b*), shpagat bilan (*g*) olib qo‘yish

Raqibni yelka bilan turtib yuborib to‘pni olib qo‘yish o‘yin qoidalariga muvofiq ijro etilishi kerak. To‘pni boshqarayotgan o‘yinchiga o‘yin masofasida faqat yelka bilan raqibning yelkasiga turtishga ruxsat etiladi (34-rasm). Faqat to‘pni olib qo‘yish maqsadida turtish mumkin bo‘lib, bu hech qachon qo‘pol va xavfli tarzda bo‘lmasligi lozim. Bu usuldan muvaffaqiyatliroq foydalanish uchun yelka bilan turtishni raqib bir oyoqqa tayanib turganida bajarish kerak.

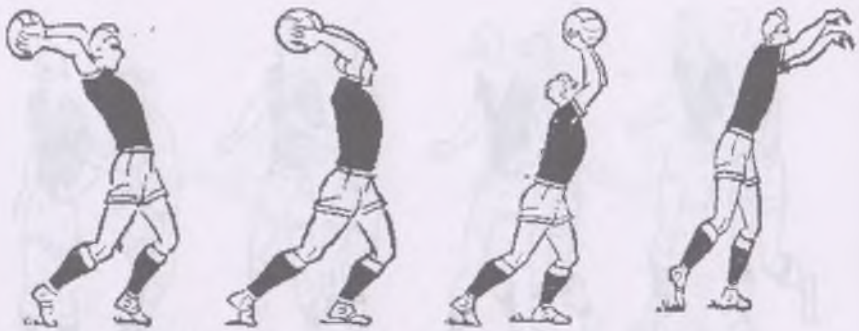
34-rasm. To‘pni yelka bilan turtib olib quyish

3.8. To‘pni yon chiziqdan tashlash

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

To‘pni tashlashda keng yozilgan barmoqlar uni yon tomonidan (o‘yinchiga qaragan tomoniga yaqinroq) qamrab turadigan qilib, bosh barmoqlarni qariyb bir-biriga tekkizgan holatda ushlash kerak (35-rasm).

35-rasm. To‘pni tashlab berishda qo‘l panjalari holati



36-rasm. To‘pni yon chiziq ortidan tashlab berish

To‘pni tashlash 36-rasmda ko‘rsatilgan. Qo‘lni yuqoridan orqaga tortish tayyorlov bosqichi hisoblanadi. Dastlabki holat – oyoqlarni kerib yoki qadam tashlagan holatda turish. To‘pni tutgan qo‘llar tirsakdan sal bukiladi va yuqori ko‘tarilib, boshdan orqaga o‘tkaziladi. Gavda orqaga egiladi, oyoqlar tizzasi bukilib, gavdaning og‘irligi orqadagi oyoqqa tushadi.

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

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

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

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

3.9. Darvozabonning o'yin texnikasi

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

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

O'yin jarayonida darvozabon maydon o'yinchisi ixtiyoridagi kerakli texnik usullardan foydalanaveradi. Texnik usullarning muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan darvozabonning harakatga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi. Darvozabonning to'g'ri dastlabki holatda bo'lishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir.

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

To'pni ilib olish texnikasi

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

To‘pning yo‘nalishi, traycktoriyasi va tezligi qandayligiga qarab, uni pastdan, yuqoridan yoki yondan ilib ushlab olinadi. Darvozabondan anchagina naridan uchib borayotgan to‘plar yiqila turib olinadi. To‘pni pastdan ilib olish darvozabon tomon yumalab kelayotgan, yuqoridan tushib kelayotgan va past (ko‘krak balandligida) uchib kelayotgan to‘plarni egallab olishda qo‘llaniladi.

Yumalab kelayotgan to‘pni ilib olishning tayyorlov bosqichida darvozabon oldinga engashib, qo‘llarini pastga tushiradi (37-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.

37-rasm. Dumalab kelayotgan to‘pni pastdan ilish

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 tushirilganqo‘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 $50\text{-}80^0$ tashqariga burilgan bir oyoqqa cho‘nqayiladi. Tizzasi anchagina buqilib, 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 yuqorida tasvirlangan variantdagi singari bo‘ladi. Yakunlovchi bosqichda oyoqlarni burish va to‘g‘rilash hisobiga darvozabon qaddini rostlab, keyingi harakatlar uchun kerakli dastlabki holatni oladi. To‘siqning straxovka qilish sathi anchagina bo‘lgani uchun to‘p ilib olishning bu varianti dinamik ishonchliroqdir.

Past uchib kelayotgan va darvozabonning old tomonida yuqoridan tushib kelayotgan to‘plarni ilib olishda tayyorlov bosqichida salgina bukilgan qo‘llar kaftlari oldinga qaratilib, to‘p qarshisiga uzatiladi (38-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 trayektoriyasiga bog‘liq. To‘p qo‘lga tegishi paytida darvozabon uni ostidan barmoqlari bilan tutib oladida, qorni yoki ko‘kragi tomon torta boshlaydi. To‘p anchagina tez kelayotgan bo‘lsa, oyoqlarni to‘g‘rilash va gavdani oldinga engashtirish hisobiga orqaga tomon qo‘shimcha so‘ndiruvchi harakat qilinadi.

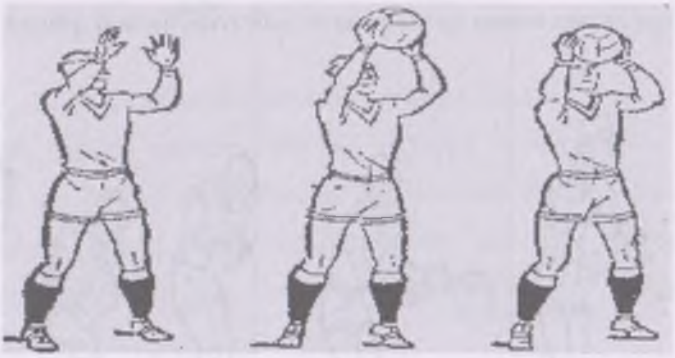
38-rasm. Uchib kelayotgan to‘pni pastdan ilish

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

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

To‘pni yuqoridan ilib olish o‘rtacha trayektoriyada uchib kelayotgan, shuningdek, baland uchib kelayotgan va pastga tushib kelayotgan to‘plarni egallab olish uchun qo‘llaniladi (39-rasm).

Darvozabon tayyorlov bosqichida dastlabki holatni egallayotganda qo‘llarni sal bukib, oldinga yoki yuqoriga – oldinga uzatadi. Oldinga qaratilgan kaftlarning barmoqlari yoziq, yarim bukilgan bo‘lib, «yarim aylana» singari shaklhosil qilib turadi. Bosh barmoqlar bir-biridan uncha uzoqbo‘lmaydi (3-5 *sm* dan oshmaydi).



39-rasm. To‘pniyuqoridanilish

Ishchi bosqichda to‘pning qo‘lga tegishi paytida barmoqlar uni sal oldindan – yonidan tutib oladi, barmoqlar bir-biriga salgina yaqinlashadi.

Barmoqlarning so‘ndi-ruvchi harakati va qo‘llarning bukilishi hisobiga to‘pning tezligi so‘ndiriladi.

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

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

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

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

To‘pni yondan ilib olish darvozabonning yon tomoniga o‘rtacha trayektoriyada uchib kelayotgan to‘plarni qo‘lga kiritish uchun qo‘llaniladi (40-rasm).

40-rasm. To‘pni yon tomondan ilish

Tayyorlov bosqichida qo‘llar oldinga – yonga, ya’ni to‘p uchib kelayotgan tomonga uzatiladi. Panjalar deyarli parallel, barmoqlar sal yoziq va yarim bukik. Gavdaning og‘irligi to‘p ilinadigan tomondagi oyoqqa uzatiladi. Gavda ham shu tomonga sal buriladi. Ishchi va yakunlovchi bosqichlar bajarilish tuzilmasi jihatidan to‘pni yuqoridan ikki qo‘llab ilib olishdagiga o‘xshaydi.

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

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

Birinchi variant, odatda, darvozabonning yon tomoniga undan 2-2,5 *m* narida yumalab yoki past uchib kelayotgan to‘plarni ilib olish uchun qo‘llaniladi. Tayyorlov bosqichida to‘p harakati tomonga katta qadam tashlanadi. To‘pga yaqin turgan oyoq qattiq bukiladi. Og‘irlik markazining o‘qi tayanch sathidan chiqarilib, pastroq tushiriladi.

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

Darvozabondan ancha narida dumalab va uchib kelayotgan to‘plarni ilib olish uchun uchish bosqichi bo‘lgan yiqilish qo‘llaniladi. Dastlabki

bosqichda darvozabon uchib kelayotgan tomonga tezda bitta yo ikkita juftlama yoki chalishtirma qadam tashlaydi.

Bunday paytda qaysi harakatlanish usulini tanlash va undan foydalanish darvozabonning hosil qilgan shaxsiy ko‘nikmalariga bog‘liq. Depsinishga tayyorlanish gavdani oldinga engashtirib, og‘irlik markazi o‘qini tayanch sathidan chetga chiqarishdan boshlanadi. To‘p kelayotgan tomonga yaqin oyoqda depsiniladi. Qo‘llar to‘p tomonga keskin uzatiladi.

Ularning harakati va ikkinchi oyoqning silkib bukilishi depsinish kuchi oshishiga yordam beradi. Depsinish burchagining qanday bo‘lishi to‘pning uchish balandligiga bog‘liq. Baland kelayotgan to‘plarni ilib olishda yuqorilab yon tomonga, o‘rtacha balandlikda kelayotganlarini ilishda esa yon tomonga depsinib chiqiladi.

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

To‘pni qaytarib yuborish texnikasi

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

To‘p ikki qo‘llab ham, bir qo‘llab ham qaytarib yuboriladi. Birinchi usul ishonchliroq, chunki bunda to‘sib qoluvchi sath kattaroq bo‘ladi.

Biroq ikkinchi usul darvozabondan ancha naridan o‘tayotgan to‘plarni qaytarib yuborish imkonini beradi.

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

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

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

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

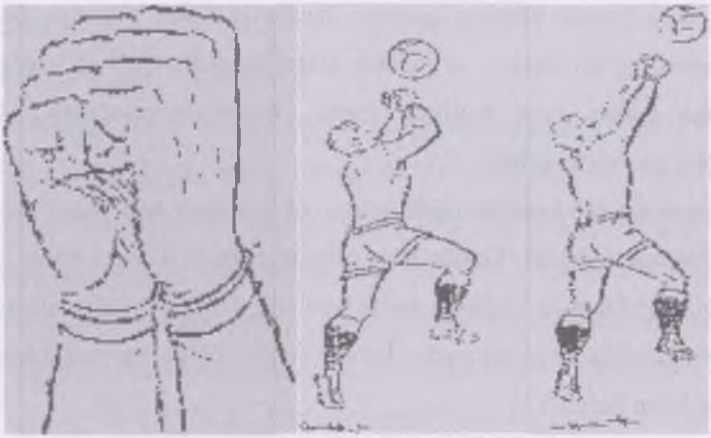
Musht bilan to‘pqaytarishda zarba berishning ikki varianti bor: yyelkadan boshlab urish va bosh ortidan boshlab urish.

Yelkadan boshlab urishning tayyorlov bosqichida darvozabon tirsagi bukilgan zarba beruvchi qo‘lini yelkasi tomon tortadi. Gavdasi ham shu tomonga buriladi (41-rasm).

Zarba berish harakati gavdani dastlabki holat tomonga burishdan boshlanib, qo‘lni keskin to‘g‘rilash bilan tugaydi. Qo‘l to‘lato‘g‘rilanib olgunga qadar, to‘p mushtga tegadi. Zarba barmoqlarning birinchi suyaklariga to‘g‘ri keladi.

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

41-rasm. To‘pni musht bilan urib yuborish



42-rasm. To‘pni mushtumlar bilan urib yuborish

To‘pni ikkala qo‘lni mushtlab qaytarib yuborish ishonchliroqbo‘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 (42-rasm).

To‘pni joyda turib, qadam tashlab, turli harakatlanishlardan keyin va ayniqsa, sakrab turib bitta yoki ikala qo‘lni musht qilib urib qaytarib yuborish mumkin. Sakrab to‘pqaytarish darvozabonga baland to‘plar uchun raqib bilan muvaffaqiyatli kurashish imkonini beradi.

Bunda bir yoki ikkala oyoqda depsinib yuqoriga – oldinga tomon sakraladi. Uchish bosqichida tayyorgarlik harakatlari qilinadi. Zarba berish harakati ko‘tarilishning eng yuqori nuqtasiga yetganda boshlanadi. Yerga oyoqlarni sal bukib tushiladi.

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

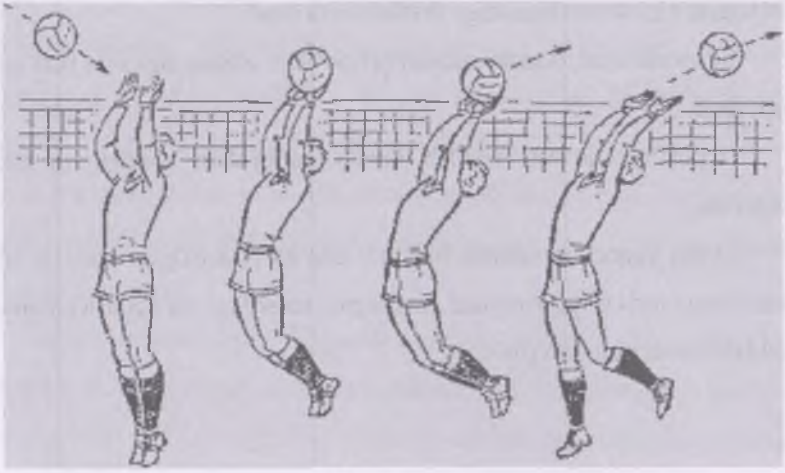
<u>To‘pni tepadan oshirib yuborish texnikasi</u>

Darvozaga uchib kelayotgan to‘pni yuqori to‘sin ustidan o‘tkazib yuborishga tepadan oshirib yuborish deyiladi. Asosan darvozabondan

yuqori yoki uning yon tomonidan kuch bilan va baland trayektoriyada uchib kelayotgan to‘p tepadan oshirib yuboriladi.

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

Tayyorlov bosqichida bir yoki ikki qo‘l taranglashtirilgan holda to‘pning uchish yo‘nalishiga uzatiladi (43-rasm). Uchib kelayotgan to‘p to‘siqqa – burchaq ostida qo‘yilgan bir yoki ikkala qo‘l kaftiga tegib, trayektoriyasini o‘zgartiradi. To‘pni kaftlar bilan tepadan oshirib yuborish – eng ishonchli usul. Lekin hamma vaqt buning iloji bo‘lavermaydi. Ko‘pincha yuqori to‘sin tagiga kirib borayotgan to‘pni tepadan oshirib yuborish uchun tarang barmoqlarni unga yetkazib, yo‘lini to‘sish va trayektoriyasini o‘zgartirish kifoyadir. Bunday to‘plar musht bilan ham tepadan oshirib yuboriladi. Bunda yuqoriga – orqaga yo‘naltirilgan musht bilan sekingina urish hisobiga to‘pning uchish trayektoriyasi o‘zgartiriladi.



43-rasm. To‘pni sakrab turib yuqoridan o‘tkazib yuborish

Bir qo‘llab tepadan oshirib yuborish darvozabondan anchagina narida uchib kelayotgan to‘pyo‘lini to‘sish imkonini beradi. Bunda yiqila turib to‘pni chetdan o‘tkazib yuborish samaraliroq chiqadi. Tayyorlov bosqichining va yakunlovchi bosqichning bajarilishi darvozabonning to‘pqaytarib 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.

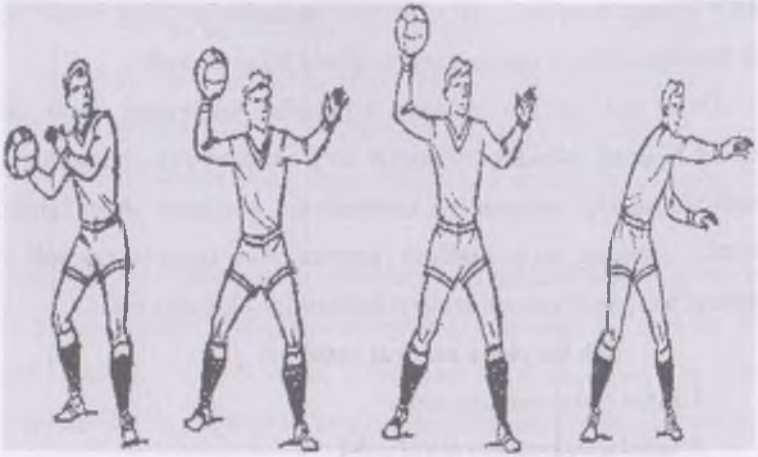
To‘pni tashlab berish texnikasi

Hozirgi futbolda darvozabonlar to‘pni ko‘pincha tashlab beradilar, chunki bunda to‘pni tepgandagidan ko‘ra aniqroq yo‘naltirib berish mumkin. Tashlash masofasiga kelganda esa, tegishlicha jismoniy tayyorgarligi va a’lo darajada yuqori 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 trayektoriyada, anchagina masofaga va yetarlicha aniqto‘p tashlab berish mumkin (44-rasm).



44-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 bir oz balandroq) yuqori kutariladi. Gavda shu qo‘l tortilgan tomonga burilib, sal oldinga engashadi. Tana og‘irligi orqadagi sal bukilib turgan oyoqqa o‘tkaziladi. Oldindagi oyoqning uchi yerda bo‘ladi. Asosiy bosqichdagi tashlash harakati oyoqlarni to‘g‘rilab, gavdani burishdan boshlanadi. Shundan keyin qo‘l faol yozilib, uloqtirish tomonga harakatlanadi-da, bu harakat panjaning keskin yo‘naltiruvchi harakati bilan tugaydi. Tananing og‘irligi orqadagi oyoqqa o‘tkaziladi.

Tayyorlov bosqichida bir qadam tashlab tik turgan dastlabki holatda qo‘l tortiladi. To‘p tutgan qo‘l yon tomonga – orqaga uzatiladi. Gavda shu tomonga buriladi. Tana og‘irligi orqadagi sal bukilgan oyoqqa tashlanadi. To‘p tashlash oyoqning uchiga ko‘tarilib, keskin to‘g‘rilanish va gavdani

burish hisobiga bajariladi. Bu o‘zuvchi harakatlar qo‘lning to‘g‘ri tutilib, yon tomondan oldinga keskin harakat qilishi bilan tugaydi.

To‘pni ikki qo‘llab tashlash ko‘pincha yuqoridan, bosh ortidan boshlab bajariladi. Bunday harakatlar ko‘p jihatdan yon chiziqning narigi tomonidandan 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.

Bob bo‘yicha nazorat savollari

1. Futbol o‘yin texnikasi nima?
2. Futbol texnikasining tasniflang?
3. Futbol texnikasi qanday bo‘limlarga bo‘lingan
4. Maydon o‘yinchisining texnikasi nimalardan iborat?
5. To‘pga bosh bilan zarba berish vaqtida asosiy fazalari?
6. To‘pni to‘xtatish usullari qanday?
7. To‘pni olib qo‘yish usullari?
8. Darvozabon o‘yin texnikasiga qanday guruh usullar kiradi?

IV BOB. FUTBOL BILAN SHUG‘ULLANUVCHI O‘QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI. JISMONIY TAYYORGARIKNI BAHOLASH

4.1. Futbolchilarning shug‘ullanganlik darajasini aniqlash

V.A. Bulkin mashg‘ulot jarayonini optimallashtirishga intilish bilan sportchilarning shug‘ullanganlik darajasini tashxislashning butunlay yangi original usulini ishlab chiqqan, uning asosida sportchining o‘tmishdagi, hozirgi kundagi va kelgusidagi faoliyatini majmuaviy tahlil qilish yotadi.

Bu muammoni hal qilishning ilmiy asosini quyidagilar tashkil qiladi: qaytarish nazariyasi, kelajakni bilish to‘g‘risidagi fan, falsafa, biologiya va pedagogikada amal qiladigan yaxlitlik nazariyasi, shuningdek zamonaviy sport pedagogikasining tamoyillari.

To‘liq tashxis qo‘yish quyidagi amallarni bajarishni ko‘zda tutadi:

- ko‘p sonli ko‘rsatkichlar asosida sportchining shug‘ullanganligining boshlang‘ich darajasini aniqlash;
- shug‘ullanganlikning informativ darajasini aniqlash (ko‘rsatkichlarning sport natijalari bilan korrelyatsiyalash (bog‘lash) yordamida);
- tuzulishini tahlil qilish (olinadigan axborotning omillarini aniqlash orqali);
- ikkita tadqiqotni omilli tahlil qilish natijalari asosida tuzulishining dinamikasini tahlil qilish;
- model-tashxislash majmuasini o‘rnatish (sport natijasiga eng ko‘p ta’sir ko‘rsatadigan va yuqori korrelyatsiya koeffitsientiga ega bo‘lgan ko‘rsatkichlarni aniqlash orqali).

Sport natijasiga erishishda har bir omilning hissasi har xil bo‘ladi. Bu hissa mashg‘ulotning davomiyligi, o‘qitishning maqsadlari va vazifalari, musobaqalarning turlari va hokazolarga bog‘liq ravishda o‘zgaradi.

Mashg‘ulotning har bir davri uchun ko‘p a'zoli regressiya tenglamasi ko‘rinishidagi o‘zining model-tashxislash majmuasini o‘rnatish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Makro va mikro sikllarda pedagogning faoliyatini algoritmlash va shunga o‘xshash takliflarni o‘zlarining ishlarida ko‘pgina tadqiqotchilar kiritganlar.

Futbolchilarning mashg‘ulot jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish zaruriy element bo‘lib hisoblanadi. Uni baholash uchun ko‘rsatkichlarni tanlash qiyin ish emas.

Majmualar tarkibiga quyidagi testlar kiradi:

- turnikda tortilish;
- to‘singa tayangan holatda qo‘llarni bukish va yoyish (kuch sifatlarini baholash);
- joyidan turib yuqoriga sakrash (sakrovchanlikni baholash);
- 60 m ga yugurish (tezlik sifatlarini baholash);
- “konvert bo‘ylab” yugurish (epchillikni baholash) va 300 m ga yugurish (tezlikka chidamlilikni baholash).

Butun testlar majmuasi uchun 1 dan 100 ochkogacha bo‘lgan diapazonda baholash shkalalari ishlab chiqilgan.

Sportchilarni o‘quvmashg‘ulotlarida foydalanish uchun shuningdek “*Yevrofit*” testlar majmuasini ham taklif qilish mumkin. Bu testning paydo bo‘lish sababi Yevropaning turli mamlakatlarida bolalar va yoshlarning jismoniy tayyorgarligini baholash usullarining o‘ta turli-tumanligi bo‘lgan.

Agar turli mamlakatlarning bolalari, o‘smirlari va yoshlarining jismoniy tayyorgarlik darajasini taqqoslash zarurati bo‘lmaganda edi,

buning hech qanday yomon tomoni bo‘lmasdi. Unifikatsiyalangan o‘lchashlar yordamida turli mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport tizimining samaradorligini baholash, yoshlarning jismoniy tayyorgarligiga ta’sir ko‘rsatuvchi tabiiy va ijtimoiy-iqtisodiy omillarni aniqlash mumkin bo‘lardi.

Maxsus ekspertlar qo‘mitasi ishtirokida ko‘p sonli ilmiy seminarlar va konferensiyalarni o‘tkazish, shuningdek testlar majmuasini jiddiy tekshirish natijasida (15 ta mamlakatdan 50 mingtadan oshiq bolalar tadqiq qilingan) “*Yevrofit*” ning yakuniy versiyasi ishlab chiqilgan. Va bu yerda eng muhimi – bu majmua yuqori aniqlik, ishonchlilik va ma'lumotlilik bilan tavsiflanadi, bu ilmiy tadqiqotlar o‘tkazishning talablariga mos keladi.

“*Yevrofit*” testlari maktab yoshidagi bolalar va o‘smirlar uchun (6 – 18 yosh) mo‘ljallangan, biroq ulardan kattaroq yosh guruhlarida ham foydalanish mumkin. Bu majmua yordamida 6 ta o‘lchashlarni bajarish va 9 ta tayyorgarlik omillarini aniqlash mumkin. Majmua yurak-qon tomir va nafas tizimlarining chidamliligi, kuch, muskul chidamkorligi, tezkorlik, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarni o‘lchashni ko‘zda tutadi.

Majmua yuran-qon tomir va nafas tizimlarining chidamliligi, statik kuch, portlash kuchi (quvvat), tana bo‘g‘imlarining harakat tezkorligi, egiluvchanlik, tananing muvozanatini aniqlash imkonini beradi. Majmuada o‘lchanadigan omillar tarkibini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, taklif qilinayotgan umumiy jismoniy tayyorgarlik konsepsiyasi to‘g‘ridan-to‘g‘ri sport bilan bog‘lanadi.

“*Yevrofit*” quyidagi testlardan tashkil topgan:

- 10x5 m ga “mayatnik bo‘lib” yugurish;
- PWC-170 testi;
- barmoqlar dinamometriyasi;

- joyidan turib uzunlikka sakrash;
- turnikka osilish;
- chalqancha yotgan holda gavdani ko‘tarishlar;
- “kulcha bo‘lish”;
- o‘tirgan holatda oldinga egilishlar;
- bir oyoqda turgan holatda muvozanatni saqlash.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun shuningdek jismoniy tayyorgarlik xalqaro testlar majmuasidan ham foydalanish mumkin. Bu majmuaning tarkibiga quyidagi testlar kiradi:

1) 50 m ga yugurish (tezkorlikni baholash);

2) Joyidan turib uzunlikka sakrash (quvvatni baholash);

3) 600, 800 yoki 1000 m ga yugurish (chidamlilikni baholash);

4) Barmoqlar dinamometriyasi (barmoqning kuchini baholash);

5) Turnikda tortilish yoki osilib turish (qo‘llar kuchini baholash);

6) Kubikni ko‘chirish bilan 4x100 m ga “mayatnik bo‘lib” yugurish (epchillikni baholash);

7) Chalqancha yotgan holatda 30 sek davomida oldinga egilishlar (qorin pressi muskullarining kuchini baholash);

8) tananing oldinga egilish chuqurligi (qayishqoqlikni baholash).

Jismoniy tayyorgarlik Xalqaro testi baholar shkalasiga ega (“T” shkala deb ataladi) va 4,5 yoshdan 19,5 yoshgacha bo‘lgan bolalar va yoshlar uchun mo‘ljallangan.

Jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun mo‘ljallangan xalqaro testlarga yuqorida ko‘rsatib o‘tilganlardan tashqari eng yangi UMKA majmuasini ham kiritish mumkin. UMKA testi bolalar va yoshlarning jismoniy tayyorgarligini baholash uchun mo‘ljallangan sport testi bo‘lib hisoblanadi. Testdan o‘tkazish protsedurasi va me'yoriy talablar jismoniy

tarbiya va sport nazariyasi va amaliyotining eng yangi yutuqlariga asoslanadi. UMKA majmuasining tarkibiga quyidagi testlar kiradi:

- 1 milya (1609,34 m)ga yugurish;
- uch boshli yelka muskuli va ikki oyoqli muskulda teri osti yog‘ qatlamining qalinligini aniqlash;
- yotgan holatda yarim egilishlar;
- o‘tirgan holatda egilishning chuqurligi;
- past turnikda modifikatsiyalangan tortilish.

Yuqori malakali futbolchilar uchun (1 va 2 liga) Polsha Futbol Ittifoqining (PFI) o‘quvbo‘limi yoshlar va faxriylar toifalarida konditsiyani (formani) baholash uchun mo‘ljallangan testlar (kriteriylar) majmuasini ishlab chiqqan. 80-yillarda bu majmua yordamida yiliga ikki marta – bahorgi va kuzgi mamlakat birinchiligi oldidan tadqiqotlar o‘tkazish tavsiya qilingan. 1 va 2 liga murabbiylari olingan natijalarni birinchilik boshlanishidan oldin PFI ning o‘quvbo‘limiga yuborishlari lozim bo‘lgan. Bu sport formasining holatini baholash va bir paytning o‘zida turli jamoalar va alohida sportchilarning tayyorgarligini ob'ektiv solishtirish imkonini bergan. Bu tadqiqotlarning natijalari mamlakat milliy terma jamoasiga nomzodlarni tanlab olishda juda foydali bo‘lgan.

Sport formasini baholash uchun Polsha Futbol Ittifoqi ishlab chiqqan testlar majmuasi ularni nospetsifik deb hisoblash bilan kuch sifatlarini o‘lchashni ko‘zda tutmaydi. Majmua tarkibiga quyidagilar kiradi:

- 30 m ga yugurish;
- 100 m ga yugurish;
- 400 m ga yugurish;
- 4x30 m ga “mayatnik bo‘lib” yugurish – 3 ta seriya (alohida yugurishlar orasidagi interval – 45 s, seriyalar orasidagi interval – 90 s);

- Kuper testi.

Barcha testlar uchun 0,5 dan 6 ochkogacha bo'lgan baholar shkalalarida me'yorlar ishlab chiqilgan. Darvozabonlarda sport formasining holatini baholash uchun oxirgi sinov (Kuper testi) 1500 m ga yugurish bilan almashtiriladi.

Yosh futbolchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik baholarining me'yorlari 10 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan yosh guruhlari uchun tarkibiga quyidagi testlar majmuasida ishlab chiqilgan:

- 30 m ga yugurish;
- 60 m ga yugurish;
- 300 m ga yugurish;
- 1000 m ga yugurish;
- Ilon izi bo'ylab ("konvert" bo'ylab) yugurish;
- Joyidan turib uzunlikka sakrash;
- Joyidan turib yuqoriga sakrash;
- Joyidan turib uch hatlab sakrash.

Bu testlardan tashqari qo'shimcha sinovlar taklif qilinadi:

- Oldinga egilishning chuqurligi;
- 30 s davomida to'liq harakatlar siklini bajarish (yotgan holatdan turish, so'ngra oldinga egilish va yana boshlang'ich holatga qaytish);
- Gimnastik devorda orqa bilan turgan holatda – to'g'irlangan oyoqlarni gorizontalgacha ko'tarish;
- Turnikda tortilish;
- To'singa tayangan holatda qo'llarni bukish va yoyish (martalar soni).

Test topshiriqlarining har biri 1 dan 5 gacha bo'lgan ballar bilan baholanadi, ballarning umumiy yig'indisi esa yosh futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligining bahosini tashkil qiladi.

Turlicha malakali futbolchilar uchun (yoshlar va faxriylar) A. Stula (2009) ular yordamida asosiy harakat sifatlarining rivojlanish darajasini aniqlash mumkin bo'ladigan ko'rsatkichlar majmuasini ishlab chiqqan. Muallif tomonidan taklif qilingan majmuadan klub jamoalarini tayyorlash amaliyotida ham, mamlakat milliy terma jamoasini tayyorlash amaliyotida ham ko'p marotaba foydalanilgan.

Yosh futbolchilar uchun mo'ljallangan majmua tarkibiga quyidagi sinovlar kiradi:

- 30 m ga yugurish;
- 25 m li kesmada chap oyoqda ko'p martalik sakrashlar;
- 25 m li kesmada o'ng oyoqda ko'p martalik sakrashlar;
- Joyidan turib yuqoriga sakrash;
- Yugurib kelib yuqoriga sakrash (ikki oyoqlab itarilish bilan);
- Yugurib kelib yuqoriga sakrash (bitta oyoqda itarilish bilan);
- 2x20 m ga "qarama-qarshi" yugurish;
- 3x5 o'lchamli "konvert" bo'ylab yugurish,
- 30 m li kesmada spetsifik to'siqlar polosasi (to'siqlardan oshib o'tish, oldinga o'mbaloq oshish, "slalom bilan" yugurish);
- 5 kg og'irlikdagi to'ldirma to'pni uloqtirish;
- 6x30 m ga "mayatnik bo'lib" yugurish (4.1-jadval).

4.1-jadval

10-11 yoshli futbolchilarning jismoniy tayorgarligini baholash va tanlab olish uchun me'yorlar

№	Nazorat mashqlari	Baho (ochkolarda)				
		1	2	3	4	5
(A) Asosiy mashqlar						
1	30 m ga yugurish (start tik turgan holda), s	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
2	60 m ga yugurish (start tik turgan holda), s	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9

3	300 m ga yugurish, s	60,0	58,0	56,0	54,0	52,0
4	1000 m ga yugurish, min, s	4,40	4,30	4,20	4,10	400
5	Ilon izi bo‘lib (“konvert” bo‘ylab) yugurish, s	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
6	Joyidan turib uzunlikka sakrash, sm	155	160	165	170	175
7	Joyidan turib yuqoriga sakrash, sm	38	41	44	47	50
8	Joyidan turib uch hatlab sakrash, sm	400	430	460	490	520
(B) Qo‘shimcha mashqlar						
1	Oldinga egilish, sm	2	4	6	8	10
2	30 s davomida chalqancha yotgan holatda oldinga egilish va boshlang‘ich holatga qaytish, martalar soni	18	20	22	24	26
3	Osilgan holatda oyoqlarni gorizontal holatgacha ko‘tarish, martalar soni	1	5	10	15	20
4	Turnikda tortilish, martalar soni	1	2	3	4	5
5	To‘singa tayangan holatda tanani ko‘tarish va tushirish (otjimanie), martalar soni	1	2	3	4	5

Izoh: ochkolarning quyidagi yig‘indisi umumiy bahoni tashkil qiladi: 60-65 – a’lo; 50–59 – juda yaxshi; 40–49 – yaxshi; 30–39 – qoniqarli; 24–29 – past; 24 – qoniqarsiz.

Har bir harakat topshirig‘i 1 dan 20 ochkogacha bo‘lgan baholar shkalasiga ega, sinov davomida barcha ochkolarning yig‘indisi esa futbolchining harakat tayyorgarligining umumiy bahosi bo‘lib hisoblanadi.

Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlashda ko‘pincha Fransiya futbol Federatsiyasi tomonidan ishlab chiqilgan jismoniy tayyorgarlik testlaridan foydalaniladi. Testlarda ko‘rsatilgan natijalarga bog‘liq ravishda

futbolchilarning tayyorgarligi yuqori va o‘rtacha tayyorgarlikka bo‘linadi. O‘rtacha baholardan past natijalarni ko‘rsatgan sportchilar, qoidaga ko‘ra, mamlakat chempionatida qatnashishdan mahrum qilinadi (4.2-jadval).

4.2-jadval

Futbolchilarning testlarda baholanadigan harakat qobiliyatlari (sifatlari).

№	Qobiliyat (sifat)	Test	Tayyorgarlik	
			Yuqori	O‘rtacha
1	Tezkorlik	60 m ga yugurish	7,0 - 7,5 s	7,5 - 8,0 s
		100 m ga yugurish	11,5 - 12,0 s	12,0 - 13,0 s
2	Tezkor-chidamkorlik	400 m ga yugurish	52,0 - 56,0 s	56,0 - 60,0 s
3	Umumiy chidamlilik	1000 m ga yugurish	2,50 - 3 minut	3 – 3,20 minut
		Kuper testi (12 min davomida yugurish	3,2 – 3,5 km	3,0 – 3,2 km
4	Sakrovchanlik	Yugurib kelib ikki oyoqlab depsinib yuqoriga sakrash	70 – 80 sm	50 – 70 sm
		Joyida turib chap oyoqda 3 marta sakrash + o‘ng oyoqda 3 marta sakrash	18 – 20 m	15 – 18 m
5	Kuch	Tiqilgan to‘pni (2 kg) autdan tashlash	18 – 20 m	15 – 18 m
		Futbol to‘pini autdan tashlash	26 – 30 m	22 – 26 m
		Gimnastik devorda osilib turgan holatda to‘g‘irlangan oyoqlarni gorizontal holatda ushlab turish (90°)	10 s dan oshiq	8 – 10 s

4.2. Futbolchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi

Futbolchilar bilan ishlash amaliyotida maxsus tayyorgarlikni nazorat qilishni amalga oshirish uchun mo‘ljallangan testlar ketma-ketligidan ommaviy tarzda foydalaniladi. Bu majmuaning tarkibiga quyidagi testlar kiradi:

- 30 m ga yugurish;
- To‘pni “slalom bilan” olib yurish va kichik darvozaga zarba berish;
- Futbol to‘piga uzoqqa zarba berish;
- Himoyadagi harakatlar (oldinga, yoni bilan va orqa bilan yugurish;
- Darvozaga aniq zarbalar berish.

Har bir test uchun 1 dan 100 ochkogacha diapazonda baholar shkalasi ishlab chiqilgan. Biroq ko‘pchilik murabbiylarning fikrlariga ko‘ra, zamonaviy futbolning talablari nuqtai-nazaridan olib qaraganda – bu testlar allaqachon eskirgan.

Turli malakali futbolchilarning maxsus tayyorgarligini aniqlash uchun mo‘ljallangan testlar shuningdek to‘siqlar chegaralovchi chizig‘ini yengib o‘tish shaklida ham qo‘llaniladi, bu yerda masofani va unga kiradigan texnik elementlarni (oyoq va bosh bilan navbatma-navbat jonglerlik qilish, to‘pni nishonga uzatish, to‘pni uzoq masofaga uzatish, to‘pni markazga uzatish) bosib o‘tishning umumiy vaqti alohida-alohida hisobga olinadi. Har bir topshiriqqa 1 dan 5 gacha ball qo‘yiladi, ballarning umumiy yig‘indisi futbolchining maxsus tayyorgarlik darajasining bahosi bo‘lib hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya Akademiyasining (Poznan) sport o‘yinlari fakultetida tashkil qilinadigan futbol guruhlariga bolalarni tanlashni amalga oshirish maqsadida maxsus tayyorgarlikni baholash uchun mo‘ljallangan testlar majmuasi ishlab chiqilgan. U quyidagi sinov turlaridan tashkil topgan:

- Son va oyoq kafti bilan navbatma-navbat jonglerlik qilish;
- To‘pni “slalom bilan” olib yurish;
- To‘p bilan devorga zarba berish;
- To‘pni aniq qilib uzatish;
- 5x2 m li darvozaga zarbalar berish.

Vaqt o‘tishi bilan bu majmua o‘quv-mashg‘ulot jarayoni amaliyotida saqlanib qolmagan, buning sababi baholar shkalasining samarali emasligi va testlarning unchalik ratsional tanlanmaganligi bo‘lgan.

Germaniyada 7 ta sinovlar turidan tashkil topgan testlar majmuasi keng tarqalgan, unda qiyinlik darajasi va ballarda baholash sportchining yoshiga bog‘liq ravishda o‘zgaradi. Bu majmuaning tarkibiga quyidagi testlar kiradi:

1. Jonglerlik qilish, to‘pga oyoq kaftining ichki tomoni va bosh bilan oddiy zarba berishdan tashkil topadi. Baho uchta usulning natijalarining o‘rtacha arifmetik qiymatidan tashkil topadi.

2. Darvozaga zarbalar berish. Sinovdan o‘tkaziluvchi 1,5 m li darvozaga chap oyog‘i bilan 5 ta, o‘ng oyog‘i bilan 5 ta zarba beradi. Darvozagacha bo‘lgan masofa sinovdan o‘tkaziluvchilarning yoshiga bog‘liq bo‘ladi: bolalar uchun – 8 m, o‘spirinlar uchun – 10 m, kichik yoshli o‘smirlar uchun – 12 m, katta yoshli o‘smirlar uchun – 14 m, yoshlar uchun – 16,5 m.

3. To‘pni nishonga uzatish. Sinov tomonlari 4 yoki 5 m bo‘lgan kvadratga 10 marta uzatishni o‘z ichiga oladi (5 marta chap oyoq bilan, 5 marta o‘ng oyoq bilan, oyoq kaftining ichki tomoni bilan), uzatishlar quyidagi masofadan amalga oshiriladi: bolalar – 15 m (kvadrat 5 × 5 m), o‘spirinlar – 15 m, kichik yoshli o‘smirlar – 20 m, katta yoshli o‘smirlar – 25 m va yoshlar – 30 m (kvadrat 4 × 4 m).

4. To‘pni olib yurgandan keyin 2x6 m li darvozaga zarbalar berish. Chap oyoq bilan darvozaning chap yarmiga 5 ta zarba, o‘ng oyoq bilan darvozaning o‘ng yarmiga 5 ta zarba beriladi, zarba berish quyidagi masofadan amalga oshiriladi: bolalar – 10 m, o‘spirinlar – 12 m, kichik yoshli o‘smirlar – 14 m, katta yoshli o‘smirlar – 16,5 m va yoshlar – 18 m.

5. Uzatmadan keyin darvozaga zarba berish. Murabbiy qo‘li bilan tashlab bergan to‘pga darvozaning ko‘rsatilgan sektoriga aniq zarba beriladi. Chap oyoq bilan darvozaning yuqorigi o‘ng sektoriga 5 ta zarba va o‘ng oyoq bilan darvozaning pastki chap sektoriga 5 ta zarba berish lozim bo‘ladi (darvozabonning qaerda turganligiga qarab). Zarbalar quyidagi masofadan amalga oshiriladi: bolalar – 4 m, o‘spirinlar – 5 m, kichik yoshli o‘smirlar – 6 m, katta yoshli o‘smirlar - 7 m va yoshlar – 8 m. Darvozaning o‘lchamlari -2 × 5 m.

6. Futbol “slalomi”. To‘pni bayroqlar bilan belgilangan 40 m uzunlikdagi koridor (yo‘lak) bo‘ylab olib yurish. Butun distantsiyani bosib o‘tish vaqti baholanadi, distantsiyaning uzunligi sinovdan o‘tkaziluvchilarning yoshiga bog‘liq bo‘ladi.

7. To‘pni “slalom bilan” olib yurish va darvozaga zarba berish. To‘p har 2 m dan keyin o‘rnatilgan bayroqchalarning orasida olib yuriladi, so‘ngra darvozaning murabbiy ko‘rsatgan tomoniga zarba beriladi. Zarbalar quyidagi masofadan amalga oshiriladi: bolalar – 10 m, o‘spirinlar - 12 m, kichik yoshli o‘smirlar – 14 m, katta yoshli o‘smirlar – 16,5 m, yoshlar – 18 m. Olib yurishdan oldin sportchi 3x3 m li kvadratda murabbiy tashlab bergan to‘pni oyog‘i bilan qabul qilib oladi. 2x6 m o‘lchamli darvozaga zarbalar chap va o‘ng oyoq bilan 5 martadan beriladi.

Testlar majmuasida yosh mezonlari quyidagicha: bolalar (7–9 yosh), o‘spirinlar (10–12 yosh), kichik yoshli o‘smirlar (13–14 yosh), katta yoshli o‘smirlar (15–16 yosh) va yoshlar (17–18 yosh).

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, futbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlikni ham, maxsus tayyorgarlikni ham baholash uchun mo‘ljallangan bir xillangan nazorat qilish vositalari yo‘q. Ko‘pincha tayyorgarlikning bu turlarini ko‘rsatkichlari bitta testlar majmuasiga kiritilgan bo‘ladi. Bunga sportchilarni quyidagi testlarda ko‘rsatkichlarning o‘sish dinamikasiga asoslanish bilan tanlab olish misol bo‘la oladi:

- 50 m ga yugurish;
- 5x10 m ga “mayatnik bo‘lib” yugurish;
- Kuper testi;
- Joyidan turib uzunlikka sakrash;
- Turli usullar bilan jonglerlik qilish;
- To‘pga uzoqqa zarba berish.

Futbolchilarning chidamkorlini baholash amaliyotida 1500 m ga yugurish va Kuper testi kabi testlar birlashmasini qo‘llash tavsiya qilinadi. Turli yoshdagi futbolchilarning maxsus chidamkorligini baholashning original usuli “to‘siqlar chegaralangan chizig‘i” ni bosib o‘tish vaqti (turli usullar bilan to‘pni olib yurish va darvozaga zarba berish), shuningdek yurak qisqarishlari chastotasining (YQCh) boshlang‘ich kattalikkacha qayta tiklanish tezkorligi bo‘lib hisoblanadi. Bu testda natijalar kislorodni maksimal iste’mol qilish ko‘rsatkichlari (KMIQK) bilan jips korrelyasiyalanadi.

Yosh futbolchilarni tanlab olish jarayonida umumiy tayyorgarlik testlari (50 m ga yugurish, joyidan turib uzunlikka sakrash, tiqilgan to‘pni uloqtirish, Kuper testi, yo‘nalishlarni o‘zgartirish bilan 4x10 m ga “mayatnik bo‘lib” yugurish), shuningdek kichik o‘yinlarda futbolchilarni sub'ektiv kuzatish qo‘llaniladi. Alohida testlarda natijalarning dinamikasi

va sportchilarning o‘yindagi xulq-atvorining bahosi tanlab olish kriteriylarini tashkil qiladi.

Futbolchilarni tayyorlashda yosh futbolchilarni tanlab olish kriteriylaridan biri bo‘lib hisoblanadigan texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘sish dinamikasiga katta ahamiyat beriladi. Bu testlar majmuasining tarkibiga quyidagilar kiradi:

- to‘pga aniq zarbalar berish;
- to‘pni “slalom bilan” olib yurish;
- jonglerlik qilishning turli shakllari;
- to‘pga bosh bilan zarba berish;
- 3 kg og‘irlikdagi tiqilgan to‘pni uloqtirish.

Yuqori malakali futbolchilarning tayyorgarligini majmuaviy baholashga nisbatan original yondashuvni Chexiya milliy terma jamoasining murabbiylari, keyinchalik esa – Yevropa Futbol Federatsiyasining xodimlari taklif qilishgan. Sportchining tayyorgarligini quyidagi testlarning natijalari asosida baholash lozim bo‘ladi:

- darvozaga berilgan zarbalarning aniqligi;
- spetsifik to‘siqlar polosasini bosib o‘tishning tezkorligi;
- o‘yinda texnik-taktik masalalarni hal qilishning (vaziyatni sub'ektiv baholashning) sifati;
- organizmning mashg‘ulot yuklamalariga reaksiyasi (YQCh asosida).

Futbolchilarning tayyorgarligini baholashning ko‘proq aniq kriteriylarini M.A. Godik ishlab chiqqan. Uning fikriga ko‘ra, nazoratni mavsum boshlanishidan oldin amalga oshirish lozim va u quyidagilarni baholashi lozim:

- 15 m ga yugurish tezkorligi (joyidan turib va harakat paytida);
- quvvat (yuqoriga sakrash);

- maxsus chidamlilik (20 – 25 s dam olish intervali bilan 10x30 m ga yugurish);
- Garvard testi asosida yurak-qon tomir va nafas tizimlarining holati.

Futbolchilarning tayyorgarligining sintezlangan bahosi urinishlar o‘rtasida 20 s interval bilan maxsus to‘siqlar polosasini besh marta bosib o‘tishdan (tezlanish olishlar, tormozlanishlar, to‘pni olib yurish, darvozaga zarbalar berish) tashkil topadi. Baho testni bajarish vaqtining yig‘indisidan, shuningdek topshiriq bajarilgandan keyin darhol va 3 minut dam olgandan keyin YQCh ning pasayish kattaligini taqqoslash bilan chiqariladi.

Mavsum boshlanishiga futbolchilar tayyorgarligining umumiy bahosi alohida-alohida konditsion tayyorgarlik (sport formasi) va maxsus tayyorgarlikdan tashkil topishi lozim. Konditsion tayyorgarlikni baholaydigan testlar tarkibiga quyidagilar kiradi:

- joyidan va harakatlanish bilan 15 m ga yugurish;
- 30 va 60 m ga yugurish;
- 10x30 m ga “mayatnik bo‘lib” yugurish;
- Kuper testi;
- joyidan turib bir oyoqda besh martalik sakrash.

Maxsus tayyorgarlikning bahosini quyidagi testlar tashkil qiladi:

- o‘ng va chap oyoq bilan to‘pga uzoqqa va aniq zarbalar berish.

Maxsus tayyorgarlikning bunday baholash juda tor va bir tomonlamaday bo‘lib tuyuladi. Texnik tayyorgarlik testlarining tarkibiga quyidagilar kiradi:

- to‘pga aniq zarbalar berish;
- darvozaga zarbalar berish;
- turli usullar bilan to‘p bilan jonglerlik qilish.

Maxsus tayyorgarlikni baholaydigan testlar quyidagilar bo‘lib hisoblanadi:

- 30 m ga yugurish;

- 5x30 m ga to‘p bilan “mayatnik bo‘lib” yugurish;
- to‘pga uzoqqa zarbalar berish.

F.A. Iordanskaya (2011) tez-tez foydalaniladigan 5x30 m tezlikka chidamlilik testiga (7x50 m ga ham) tanqidiy nazar bilan qaraydi va o‘zining 14x25 m ga mokisimon yugurishga asoslangan testini taklif qiladi. O‘tkazilgan eksperimentning natijalari shuni ko‘rsatadiki, bu testda ishlashning energetik qiymati energiya ta'minotining 35,58 % anaerob va 31,58 % aerob-anaerob tarkibiy qismini tashkil qiladi. Baholash uchun mualliflar YQCh va qayta tiklanish vaqtini tahlil qilmasdan faqatgina testni bajarish vaqtini e'tiborga oladilar.

Germaniyada, shuningdek G‘arbiy Yevropaning boshqa ba'zi bir mamlakatlarida ham tezlikka chidamlilikni baholash uchun qo‘llaniladigan test ommaviy bo‘lib hisoblanadi. Bu testni bajarish o‘yin maydonining yon chiziqoari, jarima maydonining yon chiziqlari va darvoza maydonining yon chiziqlari o‘rtasida “mayatnik bo‘lib” yugurishga asoslanadi. Distansiyalarning yig‘indisi 161 m ga teng, uni bosib o‘tish vaqti esa bahoni tashkil qiladi. Mazkur test keyinchalik modifikatsiyalangan: xuddi shu topshiriqning o‘zi to‘p bilan bajariladi, bu to‘pni olib yurishning testning yakuniy natijasiga ta'sirini aniqlash imkonini beradi.

15 s dam olish intervali bilan 5 marta takrorlanadigan 15 m tomonli kvadrat bo‘ylab yugurish ham futbolchilarning tayyorgarligini nazorat qilish uchun ishonchli test bo‘lib hisoblanadi. Bu testda distansiyani (300 m) bosib o‘tish vaqtining umumiy yig‘indisi, shuningdek YQCh ning 120 zarba/min gacha qayta tiklanish vaqti baholanadi.

Pedagogik nazorat qilishda juda foydali bo‘lgan yana bir test ixtisoslashtirilgan yuklamaga moslashish darajasini aniqlash imkonini beruvchi test bo‘lib hisoblanadi. U yuqori startdan va maksimal tezlik bilan 30 m masofaga yugurish, shuningdek yugurishdan keyin birinchi 10 s

davomida, dam olishning ikkinchi va uchinchi minutining boshida YQCh ni qayd qilishdan tashkil topadi. Sinov ikki marta - birinchi marta – badanni qizdirishdan keyin oradan 3 minut o'tgach, ikkinchi marta – mashg'ulot mashg'ulotining asosiy qismining barcha mashqlari bajarilgandan keyin oradan 3 minut o'tgach bajariladi.

Ma'lumotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, futbolchining harakatlarining tezkorligini baholash uchun ko'pincha 20 – 40 m, ko'pi bilan 60 m distansiyalarni yugurib o'tish qo'llaniladi. Bundagi yangi takliflar – bu tezkorlikni aniqlash uchun mo'ljallangan testlar bo'lib, 10 – 20 m li kesmalarda startdan tezlanish olishni va 30 – 40 m li kesmalarda maksimal yugurish tezligiga erishishni tashxislaydi.

4.3. Jismoniy sifatlar, texnik tayyorgarlik va taktik fikrlashni rivojlanish darajasini baholash

4.3- jadval

9-11 yoshli futbolchilar uchun jismoniy tayyorgarlik va futbol o'yini texnikasi bo'yicha me'yorlar

№	Testlar	9-10 yosh	11 yosh
Maydon o'yinchilari va darvozabonlar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha			
1	30 m.ga yugurish (soniya)	5,2	5,0
2	Joydani uzunlikka sakrash (sm)	170	175
3	Joydan uch karra sakrash (sm)	450	460
Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha			
1	To'pni qo'lda uzoqqa uloqtirish – aut (m.)	12	14
2	"Sakkizlik" testi (sek)	18,0	17,0
Futbol o'yin texnikasi			
1	Jonglyorlik va to'pni uzatish	9 ball	9 ball
2	To'pni olib yurish va	18 ball	18 ball

	darvozaga zarba		
3	To‘pni olib yurish va aniq tushishga uzun uloqtirish	18 ball	18 ball
4	To‘pni qisqa uzatish (30 soniya ichida soni)	16	17

4.4-jadval

12-13 yoshli futbolchilar uchun jismoniy tayyorgarlik va futbol o‘yini texnikasi bo‘yicha me’yorlar

№	Testlar	12 yosh	13 yosh
Maydon o‘yinchilari va darvozabonlar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha			
1	30 m.ga yugurish (soniya)	4,8	4,6
2	Joydani uzunlikka sakrash (sm)	185	200
3	Joydan uch karra sakrash (sm)	520	560
Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha			
1	To‘pni qo‘lda uzoqqa uloqtirish – aut (m.)	16	18
2	“Sakkizlik” testi (sek)	16,0	15,0
Futbol o‘yin texnikasi			
1	Jonglyorlik va to‘pni uzatish	9 ball	9 ball
2	To‘pni olib yurish va darvozaga zarba	18 ball	18 ball
3	To‘pni olib yurish va aniq tushishga uzun uloqtirish	18 ball	18 ball
4	To‘pni qisqa uzatish (30 soniya ichida soni)	18	19
Darvozabonlar uchun			
1	Uzoqqa va aniq to‘pga qo‘ldan oyoqda zarbalar (m)	---	30
2	Osilgan to‘pni sakrab musht bilan etish (sm)	---	45
3	To‘pni uzoqqa uloqtirish (m)	---	20

4.5 - jadval

14-15 yoshli futbolchilar uchun jismoniy tayyorgarlik va futbol o'yini texnikasi bo'yicha me'yorlar

№	Testlar	14 yosh	15 yosh
Maydon o'yinchilari va darvozabonlar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha			
1	30m.ga yugurish (soniya)	4,3	4,2
2	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	220	225
3	Joydan uch karra sakrash (sm)	600	---
4	Joydan besh karra sakrash (m)	---	12,00
Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha			
4	To'pni qo'llarda uzoqqa uloqtirish – aut (m.)	20	22
2	"Sakkizlik" testi (soniya)	14,5	14,2
Futbol o'yini texnikasi			
1	Jonglyorlik va to'pni uzatish	9 ball	9 ball
2	To'ni olib yurish va darvozaga zarba	18 ball	18 ball
3	To'ni olib yurish va aniq tushishga uzun uzatish	18 ball	18 ball
4	To'pni qisqa uzatish (30 soniya ichida soni)	20	22
Darvozabonlar uchun			
1	Uzoqqa va aniq to'pga qo'ldan oyoqda zarbalar (m)	34	38
2	Osiligan to'pni sakrab musht bilan etish (sm)	50	55
3	To'pni uzoqqa uloqtirish (m)	24	26

4.6 - jadval

16-17 yoshli futbolchilar uchun jismoniy tayyorgarlik va futbol o'yini texnikasi bo'yicha me'yorlar

№	Testlar	16 yosh	17 yosh
Maydon o'yinchilari va darvozabonlar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha			
1	30 m.ga yugurish (soniya)	4,1	4,1
2	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	240	250
3	Joydan uch karra sakrash (sm)	---	---
4	Joydan besh karra sakrash (m)	12,50	13,00
Maxsus jismoniy tayyorgarlik			
4	To'pni qo'llarda uzoqqa uloqtirish – aut (m.)	24	26
2	"Sakkizlik" testi (soniya)	14,0	13,5
Futbol o'yini texnikasi			
1	Janglyorlik va to'pni uzatish	9 ball	9 ball
2	To'pni olib yurish va darvozaga zarba	18 ball	18 ball
3	To'ni olib yurish va aniq tushishga uzun uzatish	18 ball	18 ball
4	To'pni qisqa uzatish (30 soniya ichida soni)	24	26
Darvozabonlar uchun			
1	Uzoqqa va aniq to'pga qo'ldan oyoqda zarbalar (m)	40	43
2	Osilgan to'pni sakrab musht bilan etish (sm)	58	60
3	To'pni uzoqqa uloqtirish (m)	30	32

4.4. O‘quvchilarning sport-texnik tayyorgarligini baholash

Futbol maktablari to‘g‘risidagi Nizom bitiruvgacha butun ta’lim muddatida qobilyatli va iste’dodli yosh futbolchilar tanlovini nazarda tutadi. Yosh o‘quvchilar mahoratini o‘sish dinamikasi bir yilda uch marotaba (yanvar, iyun, noyabr) o‘tkaziladigan texnik-taktik tayyorgarlik test natijalariga ko‘ra aniqlanadi.

Futbol maktabidan chetlatish va tanlov o‘quv yili boshida va yil mobaynida o‘tkaziladi. 5-6 sinflarda va ayniqsa 7-sinfda o‘tkaziladigan tanlov anchagina ma’sulyatli, chunki davom ettirish uchun anchagina iste’dodlilarni qoldirish va istiqboli ancha past bolalarni saralash yoki chetlatishning oxirgi imkoniyati hisoblanadi. Shuning uchun “maktab to‘g‘risidagi Nizom” kam qobilyatlilarni chetlatish va ular o‘rniga maktabning har qaysi sinfiga iste’dodli yosh futbolchilarni qabul qilish imkoniyati mavjudligi hisobga olib, kichikdan katta sinfgacha o‘quvchilar sonini kamaytirishni nazarda tutadi. Bu albatta tanlovni har yili amalga oshirishni talab qiladi, ya’ni o‘quvchilarni qabul qilishda va bir sinfdan boshqasiga ko‘chirishda.

4.7- jadval

Yosh futbolchilarni jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini testlash yakunlari bo‘yicha ko‘chirish baholar uslubiyati (9-13 yosh)

№	Testlar	9-10 yosh			11 yosh			12 yosh			13 yosh		
		A’lo	Yaxshi	Qoniqarli	Al’o	Yaxshi	Qoniqarli	A’lo	Yaxshi	Qoniqarli	A’lo	Yax	Qonqiqarli
1	30 m.ga yugurish (s)	5,2	5,4	5,6	5,0	5,2	5,4	4,8	5,0	5,2	4,6	4,8	5,0
2	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	170	165	160	175	170	165	185	180	175	200	195	190
3	Joydan 3hatlab sakrash (m)	4,50	4,40	4,30	4,60	4,50	4,40	5,20	5,10	5,00	5,60	5,40	5,30
4	Joydan 5-hatlab sakrash (m)	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
5	To‘pni yon chiziqdan o‘yinga kiritish–(aut) (m)	12	10	8	14	12	10	16	14	12	18	16	14
6	“Sakkizlik“ testi (s)	18,0	18,3	18,6	17,0	17,5	17,8	16,0	16,5	16,8	15,0	15,3	15,8
7	Jonglyorlik va to‘pni uzatish (ochko)	9	7	5	9	7	5	9	7	5	9	7	5
8	To‘pni olib yurish va darvozaga zarba (ochko)	18	16	14	18	16	14	18	16	14	18	16	14
9	To‘pni olib yurish va aniqlikka uzun uzatish (ochko)	18	16	14	18	16	14	18	16	14	18	16	14
10	To‘pni qisqa uzatish (30 soniya ichida soni)	16	15	14	17	16	15	18	17	16	19	17	15
11	O‘yinchilar imkoniyatlari to‘g‘risida 3 ta murabbiy - ekspert fikri	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
	QABUL VA KO‘CHIRISH UCHUN JAMI BALLAR	**50**	**40**	**30**	**50**	**40**	**30**	**50**	**40**	**30**	**50**	**40**	**30**

4.8-jadval

Yosh futbolchilarni jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini testlash yakunlari bo‘yicha ko‘chirish baholar uslubiyati (14-17 yosh)

№	Testlar	14 yosh			15 yosh			16 yosh			17 yosh		
		A’lo	Yaxshi	Qoniqarli	A’lo	Yaxshi	Qoniqarli	A’lo	Yaxshi	Qoniqarli	A’lo	Yaxshi	Qoniqarli
1	30 m ga yugurish (s)	4,3	4,4	4,5	4,2	4,3	4,4	4,1	4,2	4,3	4,1	4,2	4,3
2	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	220	215	210	225	220	215	240	235	230	250	245	240
3	3hatlab sakrash (m)	6,00	5,80	5,60	---	---	---	---	---	---	---	---	---
4	5hatlab sakrash (m)	---	---	---	12,00	11,50	11,00	12,50	12,40	12,30	13,00	12,50	12,40
5	To‘pni uloqtirish - aut (m)	20	18	16	22	20	18	24	22	20	26	24	22
6	“Sakkizlik” testi (s)	14,5	14,8	15,0	14,2	14,5	14,8	14,0	14,2	14,5	13,5	13,8	14,1
7	Jonglyorlik va to‘p uzatish (ochko)	9	7	5	9	7	5	9	7	5	9	7	5
8	To‘pni olib yurish va darvozaga zarba (ochko)	18	16	14	18	16	14	18	16	14	18	16	14
9	To‘pni olib yurish va aniqlikka uzun uzatish (ochko)	18	16	14	18	16	14	18	16	14	18	16	14
10	To‘pni qisqa uzatish (30 soniya ichida soni)	20	18	16	22	20	18	24	22	20	26	24	22
11	O‘yinchi imkoniyatlari to‘g‘risida 3 ta murabbiy - ekspert fikri	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
	QABUL VA KO‘CHIRISH UCHUN JAMI BALLAR	**50**	**40**	**30**	**50**	**40**	**30**	**50**	**40**	**30**	**50**	**40**	**30**

Bob bo‘yicha nazorat savollari

1. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz?
2. Jismoniy tayyorgarlik necha qismga bo‘lib o‘rganiladi?
3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
4. Maxsus jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
5. Futbolda maxsus jismoniy tayyorgarlikka tayyorgarlikning qaysi qismida katta e’tibor qaratiladi?
6. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini baholashda qanday testlardan foydalaniladi?
7. Futbolchlarning jismoniy tayyorgarligini pedagogic nazorat qilish deganda nimani tushunasiz?
8. Pedagogik nazorat qilishda nimalarga ahamiyat qaratish lozim?

V BOB. UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA FUTBOL MUSOBAQALARINI TASHKIL QILISH VA REJALASHTIRISH

4.1. Musobaqa turlari va ularga hakamlik qilish

Futbol musobaqalari o'quv-mashg'ulot ishlarining asosiy qismini tashkil etadi. Ular mashg'ulotlarda qiziqishni oshiradi, mamlakatda futbolning ommaviy rivojlanishiga yordam beradi. Futbolchi o'yinlarda muntazam qatnashmay turib yuqori natijalarga erisha olmaydi. Musobaqalar musobaqa qatnashchilarining 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, korxona jamoasi, shahar, respublika, mamlakat oldidagi mas'uliyat hissini tarbiyalaydi. O'yinlarning emotsional keskinligi futbolchilarning ruhiy xususiyatlarini aniqlashga imkon beradi. Ochiq havoda o'tkaziladigan musobaqalar qatnashchilari sog'lomlashtirish jihatidan katta ahamiyatga ega bo'lib, jismoniy kamolotning hammabop va qimmatli vositalaridan biridir. Musobaqalar ko'p sonli tomoshabinlarni jalb qilish bilan futbolni targ'ib qilish va ommalashtirishning qudratli vositasi bo'lib xizmat qiladi. Ular musobaqa

qatnashchilari va tomoshabinlarga uyushtiruvchi ta'sir ko'rsatib, tomoshabinlarni jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishga jalb etadi.

Futbol hakamining tarbiyachi - pedagog va o'yin rahbari sifatidagi ahamiyati juda katta. Aniq 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.

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 champion degan nom beriladigan musobaqalar asosiy musobaqalarga kiradi.

Musobaqalarning asosiy turi-taqvim musobaqalar bo‘lib, ular sport tadbirlarining yagona taqvim rejasida nazarda tutiladi va tasdiqlangan nizomga muvofiq ravishda o‘tkaziiadi.

Quyidagilar musobaqalarning asosiy turlariga kiradi:

- birinchilik yoki chempionatlar;
- kubok musobaqalari;
- saralash musobaqalari.

Birinchilik yoki chempionatlar-eng mas’uliyatli musobaqalar bo‘lib, ularning natijalari bo‘yicha g‘olib jamoaga chempionlik nomi beriladi. Musobaqalarni tashkil etishning bu turi jamoalar kuchini oqilona baholashga, olib borilayotgan o‘quv-tenirovka ishining sifatini taqqoslashga imkon beradi. Kubok musobaqalari juda ko‘p jamoalarni jalb etish va g‘olibni nisbatan qisqa muddatlarda aniqlash maqsadida o‘tkaziladi. Kubok musobaqalari eng yaxshilari izchillik bilan olish tamoyili bo‘yicha o‘tkaziladi. Saralash musobaqalari musobaqalarning keying bosqichida qatnashish uchun eng kuchli jamoalarni aniqlash maqsadida o‘tkaziladi.

Musobaqalarning yordamchi turlariga quyidagilar kiradi:

- nazorat uchrashuvlari;
- o‘rtoqlik uchrashuvlari;

- namunali uchrashuvlar;
- qisqartirilgan musobaqalar.

Nazorat uchrashuvlari jamoalarni bo‘lajak musobaqalarga tayyorlash va ularning tayyorgarligini tekshirish maqsadida o‘tkaziladi. O‘rtoqlik uchrashuvlari o‘quv-mashg‘ulot maqsadlarida yoki an’anaviy musobaqalar planida o‘tkaziladi. Namunali uchrashuvlar futbolni ommalashtirishga va sport mahoratini ko‘rsatishga xizmat qiladi. Qisqartirilgan musobaqalar bir necha soat mobaynida o‘tkaziladi. Ular odatda, bayram kunlariga va sport mavsumining ochilish yoki yopilish kunlariga rejalashtiriladi. Bunday musobaqalarni o‘tkazishda o‘yin vaqti qisqartiriladi. Qisqartirilgan musobaqalarning dasturi faqat o‘yin o‘tkazishni emas, balki o‘yinchilarning texnik yoki jismoniy tayorgarligiga doir musobaqalarni ham o‘z ichiga olishi mumkin.

4.2. Musobaqalarni rejalashtirish

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya harakatining tashkiliy tuzilish xususiyatlarini hisobga olgan holda respublikalar, viloyatlar, shaharlar va jismoniy tarbiya jamoalarida o‘tkaziladigan futbol musobaqalarining muayyan tizimi ishlab chiqilgan. Bu tizim turli ko‘lamdagi musobaqalarning mintaqaviy va muassasa tamoyili 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 mintaqaviy va idoralar bo‘yicha uyushtiriladigan musobaqalarni o‘tkazish bilan aloqador barcha masalalalarni o‘z ichiga

oladi. Respublika, viloyat tuman 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.

4.3. O‘yin tizimlari

Amalda o‘yinning uchta asosiy tizimi mavjud: davrali tizim, bir yoki ikki marta yutqazgandan keyin o‘yindan chiqib ketiladigan tizim, avvalgi ikki tizimning kombinatsiyasidan iborat bo‘lgan aralash tizim.

Musobaqaning davrali tizimida har bir jamoa, agar musobaqa bir davrali o‘tkazilsa, bir-biri bilan bir marta, agar musobaqa ikki davrali o‘tkazilsa, ikki marta uchrashishi kerak. Uning bunday tizim yoki adolatli musobaqalashuvchilar kuchlari nisbatini ancha oqilona belgilashga va kuchli jamoani aniqlashga imkon beradi, bunda musobaqaning umumiy yakunidagi tasodifiylik elementi ma’lum darajada bartaraf qilinadi. Bu tizim bo‘yicha musobaqalarni ikki davrali qilib o‘tkazish eng to‘g‘ri hisoblanadi.

Davrali tizimda musobaqa ishtirokchilarining barcha o‘rinlari to‘plangan ochkolar soniga qarab aniqlanadi. O‘tkazilgan barcha o‘yinlar natijasida eng ko‘p ochko olgan jamoa (yoki jismoniy tarbiya kollektivi) g‘olib hisoblanadi. Bir yoki bir necha jamoalarda ochkolar teng bo‘lib qolganda, g‘olibni aniqlash uchun musobaqa tartibida qandaydir qo‘shimcha ko‘rsatkichlar yoki tadbirlar (masalan, shu jamoalar o‘rtasida qo‘shimcha o‘yin yoki shu jamoalar o‘rtasidagi avval o‘ynalgan o‘yin natijalari, yoki kiritilgan to‘plar nisbati) nazarda tutilgan bo‘lishi kerak.

Davrali tizim bo‘yicha o‘ynash tartibida qur’a tashlash bilan musobaqada qatnashuvchi jamoalarning nomerlari aniqlanadi. Jamoalarning aniqlangan raqamlari asosida o‘yinlar jadvali (kalendari) tuziladi. Musobaqalar bir davrali qilib o‘tkazilganda, o‘yin bir-biri bilan bellashuvchi ikki jamoadan dastlabkisining maydonida o‘tkaziladi.

Agar musobaqada ikki davra nazarda tutilgan bo‘lsa, ikkinchi o‘yin keyingi jamoa maydonida o‘tkazilishi kerak. Davrali tizim bo‘yicha o‘tkaziladigan o‘yinlar kalendarini uch usul bilan tuzish mumkin.

Chiqib ketish (Olimpik) tizimida yutqazgan jamoalar musobaqani tark etadi. Ushbu tizim musobaqalarni qisqa vaqtda o‘tkazish imkonini beradi.

Aralash tizim esa yuqoridagi ikki tizimni o‘z ichiga olib, bir musobaqaning o‘zida dastlab jamoalar davrali tizim bo‘yicha, keyin chiqib ketish tizimi bo‘yicha bellashadilar (Futbol bo‘yicha Jahon chempionati).

4.4. Musobaqa nizomi

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.

Musobaqa nizomida quyidagi masalalar aks ettirilgan bo‘lishi kerak:

1. O‘tkazilayotgan musobaqaning maqsadi va vazifalari.

2. Musobaqani kim o‘tkazishi (federatsiya, tashkiliy qo‘mita va hokazolar).

3. Musobaqa o‘tkazish muddatlari va shartlari.

4. Musobaqaga qo‘yiladigan jamoalar soni va nomi, talabnomaga kiritiladigan qatnashchilarning maksimal miqdori.

5. Hisobga olish tizimi va jamoalarning hamda jismoniy tarbiya jamoalarining (natijalar klublar bo‘yicha hisoblanganda) egallagan o‘rinlarini aniqlash tartibi.

6. Musobaqalarning alohida shartlari (qanday hollarda o‘yinda qo‘shimcha vaqt belgilanishi va uning davomiyligi, o‘yin durang bilan tugallanganda yoki o‘tkazilgan musobaqa natijasida ochkolar soni teng bo‘lganda. G‘olibni aniqlash usullari, o‘yin qoidalarida ko‘rsatilgandan tashqari nechta o‘yinchi almashtirish mumkinligi va hokazolar).

7. Jamoalarni va musobaqa qatnashchilarini rasmiylashtirish tartibi, shakli, o‘yinchilarga talabnomalar berish va qayta talabnoma berish muddati.

8. Musobaqalarni olib boradigan hakamlar jamoasining nomi.

9. O‘tkazilgan o‘yinga norozilik bildirish va uni ko‘rib chiqish, shuningdek, o‘yinchilarni maydondan chiqarib yuborish yoki ularni ogohlantirish bilan bog‘liq bo‘lgan intizom masalalarini qarab chiqish tartibi.

10. O‘yinchilar intizomni buzganligi uchun jamoalarning javobgarligi hamda stadion va klublar ma’muriyatining o‘yin o‘tkazish vaqtida tartib saqlanishi uchun javobgar bo‘lishi.

11. Musobaqa o‘tkaziladigan joylar va ularga qo‘yiladigan talablar.

12. G‘oliblarni mukofotlash hamda oxirgi o‘rinlarni egallagan jamoaning yoki jamoalarning keyingi xuddi shunday musobaqada qatnashish shartlari.

Bob bo‘yicha nazorat savollari

1. Musobaqalarning qanday turlari farqlanadi?
2. Mamlakatimizda qanday asosiy musobaqalar o‘tkaziladi?
3. Futbol hakamlarini qanday nomlanadi?
4. Musobaqalarda nizom qanday ahamiyatga ega?
5. Qanday vaziyatlarda qisqartirilgan musobaqalar o‘tkaziladi?
6. Musobaqa nizomi qanday hujjat hisoblanadi?

O‘QUVCHILAR BILIMLARINI MUSTAHKAMLASH UCHUN TEST SAVOLLARI

1. Zamonaviy futbolning vatani qaysi mamlakat?

A) Angliya

B) Braziliya

C) Fransiya

D) Ispaniya

2. Nechanchi yilda Futbol Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan?

A) 1908

B) 1896

C) 1900

D) 1904

3. Futbol bo‘yicha birinchi rasmiy qoidalar qaysi yilda tasdiqlangan?

A) 1863

B) 1896

C) 1900

D) 1908

4. Futbol bo‘yicha birinchi Jahon chempioni qaysi jamoa hisoblanadi?

A) Urugvay

B) Fransiya

C) Braziliya

D) Angliya

5. Futbol bo‘yich qachon va qaerda birinchi Osiyo chempionati bo‘lib o‘tgan?

A) 1956 - Gonkong

B) 1992 – O‘zbekiston

C) 1960 -Yaponiya

D) 1930 - Xitoy

6. Qachon va qaerda birinchi Yevropa chempionati bo'lib o'tgan?

A) 1960 - Fransiya

B) 1958 - Ispaniya

C) 1968 - Angliya

D) 1930 - Germaniya

7. Qachon va qaerda birinchi Jahon chempionati musobaqalari bo'lib o'tgan?

A) Urugvay - 1930

B) Fransiya - 1960

C) Braziliya - 1968

D) Angliya - 1900

8. Xalqaro futbol assotsiatsiyasi (FIFA) qachon va qayerda tashkil topgan?

A) 1904 - Parij

B) 1905 - London

C) 1900 - Moskva

D) 1908 - Madrid

9. O'zbekiston futbol assotsiatsiyasi qaysi Konfederatsiya tarkibiga kiradi?

A) AFK

B) UEFA

C) KONKAKAF

D) KAF

10. Qaysi yilda O'zbekiston futbol terma jamoasi Osiyo o'yinlari chempioni bo'lgan?

A) 1994 yil

B) 1992 yil

C) 1991 yil

D) 1990 yil

11. O‘zbekistonda qachon va qayerda birinchi bo‘lib futbol jamoasi tashkil topgan?

A) 1912 - Quqon

B) 1994 - Toshkent

C) 1915 - Qarshi

D) 1916 - Farg‘ona

12. Qaysi yilda O‘zbekiston futbol assotsatsiyasi FIFA tarkibiga kirgan?

A) 1994 yil

B) 1992 yil

C) 1991 yil

D) 1990 yil

13. Qaysi yilda O‘zbekiston Respublikasida birinchi marotaba futbol bo‘yicha milliy chempionat musobaqalari o‘tkazilgan?

A) 1992 yil

B) 1990 yil

C) 1991 yil

D) 1993 yil

14. Futbol maydonining uzunligi qancha?

A) 90-120 m

B) 45-90 m

C) 60-90 m

D) 45-120 m

15. Futbol maydonining eni qancha?

A) 45-90 m

B) 60-90 m

C) 90-120 m

D) 30-60 m

16. Xalqaro uchrashuvlarda futbol maydonining uzunligi necha metr bo‘lishi kerak?

A) 100-110 m

B) 90-120 m

C) 60-90 m

D) 45-120 m

17. Xalqaro uchrashuvlarda futbol maydonining eni necha metr bo‘lishi kerak?

A) 64-75 m

B) 60-90 m

C) 60-74 m

D) 45-65 m

18. Maydon chizig‘ining eni necha sm oshmasligi kerak?

A) 12 sm

B) 8 sm

C) 10 sm

D) 5 sm

19. Maydon markazidagi aylananing radiusi qancha?

A) 9,15 m

B) 9 m

C) 8,30 m

D) 8,15 m

20. Maydon darvoza o‘lchamlarini to‘g‘ri javobini ko‘rsating?

A) 2,44-7,32 m

B) 3,44-7,32 m

C) 2,54-7,24 m

D) 2,44-7,22 m

21. Futbol to‘pi qanday bosimga ega bo‘lishi kerak?

A) 0,6-1,1 atm.

B) 0,4-0,9 atm.

C) 1,1-1,6 atm.

D) 1,6-2,1 atm.

22. BurChaq sektorining radiusi qancha bo‘lishi kerak?

A) 1 m

B) 1,5 m

C) 9,15 m

D) 2,15 m

23. Futbol to‘pining aylanasi necha sm?

A) 68-70sm

B) 68-74sm

C) 68-71sm

D) 65-70sm

24. Futbolchining majburiy ekipirovkasi (kiyim-boshi) nimalardan tashkil topgan bo‘lishi kerak?

A) sport oyoq kiyimi, shortik, futbolka, getra, oyoq himoyagichlari

B) krossovka, futbolka, himoyagichlari

C) butsalar, mayka, shipovka, treslar

D) getra, futbolka, sport oyoq kiyimi, ich kiyim

25. Futbol maydonini chegaralovchi ikki uzun chiziq qanday nomlanadi?

A) Yon chiziqlar

B) To‘g‘ri chiziqlar

C) Tashqi chiziqlar

D) Darvoza chiziqlari

26. Futbol maydonini chegaralovchi ikki qisqa chiziq qanday

nomlanadi?

A) Darvoza chiziqlari

B) Yon chiziqlar

C) To‘g‘ri chiziqlar

D) Markaziy chiziqlar

27. Qanday musobaqalar asosiy musobaqalar tarkibiga kiradi?

A) Chempionat, Kubok, saralash musobaqalari

B) O‘rtoqlik, nazorat musobaqalari

C) Qisqartirilgan, ko‘rgazmali

D) Mamlakat chempionati, o‘rtoqlik musobaqalari

28. Qanday musobaqalar yordamchi musobaqalar tarkibiga kiradi?

A) Nazorat, o‘rtoqlik, qisqartirilgan, ko‘rgazmali

B) Mamlakat chempionati, Kubok musobaqalari, saralash musobaqalari

C) Ko‘rgazmali, saralash musobaqalari

D) Qisqartirilgan musobaqalar, Kubok musobaqalari

29. Keltirilgan qaysi musobaqalar futbolni ommalashtirishga va sport mahoratini namoish etishga xizmat qiladi?

A) Ko‘rgazmali

B) Saralash

C) Nazorat uchrashuvlari

D) Qisqartirilgan

30. Futbol bo‘yicha Jahon chempionati musobaqa o‘tkazishning qaysi tizimi bo‘yicha o‘tkaziladi?

A) Aralash tizim

B) Aylanma tizim

C) Chiqib ketish tizimi

D) Har uchchalasi bo‘yicha

31. Musobaqani o‘tkazish tizimlari nechta?

A) 3

B) 2

C) 1

D) 4

32. Futbol bo‘yicha O‘zbekiston chempionati musobaqalari qaysi tizim asosida o‘tkaziladi?

A) Aylanma

B) Chiqib ketish

C) Aralash

D) Aylanma va chiqib ketish

33. Osiyo Kubogi musobaqalari qaysi tizim asosida o‘tkaziladi?

A) Aralash

B) Aylanma

C) Chiqib ketish

D) Har uchchala tizim asosida

34. Oldinga qo‘yilgan maqsadga erishish uchun o‘yinda qo‘llaniladigan turli ko‘rinishdagi maxsus harakatlar bu - ....

A) Futbol texnikasi

B) Irodaviy tayyorgarlik

C) Jismoniy tayyorgarlik

D) Futbol taktikasi

35. Futbol texnikasi klassifikatsiyasi nima?

A) Umumiy maxsuslashgan ko‘rinishlariga ko‘ra texnik harakatlarni guruhlarga taqsimlanishi

B) Uchrashuvda qo‘llaniladigan turli ko‘rinishdagi maxsus harakatlarning birligi

C) G‘alabaga qaratilgan individual va jamoaviy harakatlar

D) To‘pni olib yurish va uni ustidan nazorat qilish

36. Maydon o‘yinchisining to‘pni boshqarish texnikasiga nima kiradi?

A) Zarbalar, to‘xtatishlar, to‘pni olib yurish, to‘pni olib qo‘yish, aldamchi harakatlar

B) Zarbalar, to‘xtatishlar, perevodlar, tashlanishlar

C) To‘pni olib yurish, to‘pni olib qo‘yish, to‘pni ilib olish

D) Turli ko‘rinishdagi aldamchi harakatlar, perevodlar

37. Futbol taktikasi nima?

A) G‘alabaga qaratilgan futbolchilarning yakka tartibdagi va jamoaviy harakatlarini tashkil etish

B) Uchrashuvda qo‘llaniladigan maxsus harakatlar to‘plami

C) O‘yinchilarni almashtirish. Futbolchilarning texnik harakatlari

D) Futbolchi tomonidan ma'lum harakatni eng qisqa fursat ichida bajara olish xususiyati

38. Himoya taktikasi qandaylarga bo‘linadi?

A) Individual, guruhli, jamoaviy

B) Zonali, yakka tarzda

C) Jamoa tizimlari

D) To‘p bilan va to‘psiz futbolchiga nisbatan

39. Darvozabonning asosiy vazifasi nima?

A) O‘z darvozasini himoyalash

B) Jarima to‘plarini amalga oshirish

C) Raqib darvozasini himoyalash

D) Raqib darvozasini ishg‘ol etish

40. Futbolchining egiluvchanligi nima?

A) Futbolchi tomonidan harakatlarni katta amplitudada bajara olishi xususiyati

B) Ma’lum harakat faoliyatini samaradorligini pasaytirmagan holda

faoliyatni uzoq vaqt bajara olish xususiyati

C) Harakatlanish faoliyatini eng qisqa fursat (vaqt) ichida bajara olish xususiyati

D) Harakatlanish faoliyatini tezlikda o‘zgartira olish xususiyati

41. Tezlik deganda nima tushuniladi?

A) Ma’lum harakat faoliyatini eng qisqa fursat (vaqt) ichida bajara olish xususiyati

B) Tashqi ta’sir etish kuchlarini engish yoki unga mushak kuchlanishlari evaziga qarshi kurashish xususiyati

C) Futbolchi tomonidan harakatlarni katta amplitudada bajara olishi xususiyati

D) Ma'lum harakat faoliyatini samaradorligini pasaytirmagan holda faoliyatni uzoq vaqt bajara olish xususiyati

42. Chidamlilik deganda nima tushuniladi?

A) Ma’lum harakat faoliyatini samaradorligini pasaytirmagan holda faoliyatni uzoq vaqt bajara olish xususiyati

B) Futbolchi tomonidan harakatlarni katta amplitudada bajara olishi xususiyati

C) Ma’lum harakat faoliyatini eng qisqa fursat (vaqt) ichida bajara olish xususiyati

D) Harakatlanish faoliyatini tezlikda o‘zgartira olish xususiyati

43. Kuch deganda nima tushuniladi?

A) Tashqi ta’sir etish kuchlarini engish yoki unga mushak kuchlanishlari evaziga qarshi kurashish xususiyati

B) Futbolchi tomonidan harakatlarni katta amplitudada bajara olishi xususiyati.

C) Ma’lum harakat faoliyatini samaradorligini pasaytirmagan holda faoliyatni uzoq vaqt bajara olish xususiyati

D) Ma'lum harakat faoliyatini eng qisqa fursat (vaqt) ichida bajara olish xususiyati

44. Chaqqonlik deganda nima tushuniladi?

A) O'zgarayotgan vaziyatlarga futbolchini harakat faoliyatini tezlikda moslashtirish qobiliyati

B) Futbolchi tomonidan harakatlarni katta amplitudada bajara olishi xususiyati

C) Ma'lum harakat faoliyatini samaradorligini pasaytirmagan holda faoliyatni uzoq vaqt bajara olish xususiyati

D) Ma'lum harakat faoliyatini eng qisqa fursat (vaqt) ichida bajara olish xususiyati

45. O'quv-mashg'ulot konspekti nechta qismdan iborat?

A) 3

B) 6

C) 2

D) 4

46. Sport tayyorgarligi-bu...

A) Sport natijalariga erishish uchun futbolchini tayyorgarligini ta'minlovchi barcha omillar (vosita, usul, sharoitlar) ni yo'naltirilganligi

B) Egallangan bilim, ko'nikma va malakalarni mustahkamlashga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichi

C) Ma'lum bilim, ko'nikma va malakalarni shug'ullanuvchilar tomonidan egallanishining boshlang'ich bosqichi

D) Jismoniy sifatlarni har taraflama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish

47. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni qachon qabul qilindi?

A) 4 sentyabr 2015 yil

B) 24 oktyabr 2002 yil

C) 17 yanvar 1996 yil

D) 6 iyul 1998 yil

48. Jarima maydon ichkarisidagi 11 metrlik jarima to‘pi qanday ataladi?

A) Penalti

B) Aut

C) O‘yindan tashqari holat

D) Burchak to‘pi

49. Boshlang‘ich tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilarining yoshi?

A) 7-10 yosh

B) 5-8 yosh

C) 11-15 yosh

D) 16-18 yosh

50. O‘quv tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilari necha yoshda bo‘ladi?

A) 11-15 yosh

B) 16-18 yosh

C) 18 yoshdan katta

D) 7-10 yosh

51. Sport takomillashuv guruhi tarbiyalanuvchilari necha yoshda bo‘ladi?

A) 16-18 yosh

B) 11-15 yosh

C) 7-10 yosh

D) 5-8 yosh

52. Tanlash –bu...

A) Pedagogik, ruhiy, tibbiy biologik usullarni o‘zida mujassam etgan,

majmuaviy ko‘rinishidagi tashkiliy, uslubiy tadbirlar tizimi

B) majmuaviy ko‘rinishidagi tashkiliy, uslubiy tadbirlar tizimi asosidagi sport turini tanlash.

C) Sport darajasi va natijasini belgilovchi usul

D) Shaxsning turli sifat va xususiyatlarni ko‘rinishi

53. Saralashning mezonlari qaysilar?

A) Yuqori darajadagi ishonchlilik bilan saralash jarayonida baholanadigan va o‘lchanadigan shaxsning sifatlari va xususiyatlari.

B) Insonning turli sifatlari va xususiyatlarni o‘lchashdagi majmuali usullar

C) Insonning kelajakdagi faoliyatini ishonchli bashorat qilishni taminlash uchun usul va usullarnm maqsadli qo‘llashga qaratilgan majmuali tadbirlar

D) Shaxsning turli sifat va xususiyatlarni ko‘rinishi

54. Tezlik chidamliligi qanday aniqlanadi?

A) Harakatni takroriy uzoq vaqt bajarishda yuqori tezlikni saqlash qobiliyati

B) Ma’lum harakat faoliyatini eng qisqa fursat (vaqt) ichida bajara olish qobiliyati

C) Harakatni katta amplituda bilan bajara olish qobiliyati

D) O‘yinning o‘zgaruvchan vaziyatlarida harakatlanish faoliyatini tez va aniq unga moslash qobiliyati

55. Umumiy chidamlilik nima?

A) Past yoki o‘rta shiddatli darajada turli ko‘rinishdagi ish faoliyatini uzoq vaqt bajara olish qobiliyati.

B) O‘yinning o‘zgaruvchan vaziyatlarida harakatlanish faoliyatini tez va aniq unga moslash qobiliyati.

C) Harakatni takroriy uzoq vaqt bajarishda yuqori tezlikni saqlash qobiliyati

D) Mo‘tadil rejimda uzoq vaqt harakatlanish va o‘yin faoliyatini yoki qisqa muddatli ish faoliyatini maksimal shiddat bilan bajara olish qobiliyati

56. Futbolda asosiy jismoniy sifatlar qaysilar?

A) kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik

B) kuch,tezlik, aniqlik

C) chidamlilik, tezlik, kuch

D) Chaqqonlik, egiluvchanlik, aniqlik

57. O‘yinning o‘zgaruvchan vaziyatlarida harakatlanish faoliyatini

tez va aniq unga moslash qobiliyati nima?

A) Chaqqonlik
B) chidamlilik
C) kuch
D) tezlik

58. Harakatni katta amplituda bilan bajara olish qobiliyati nima?

A) egiluvanlik
B) chidamlilik
C) kuch
D) chaqqonlik

59. Futbol nazariyasi bo'yicha bilimlarga ega bo'lishga qaratilagan tayyorgarlik turini ko'rsating?

A) Futbolchilarni nazariy tayyorgarligi.
B) Texnik tayyorgarlik
C) Taktik tayyorgarlik
D) Jismoniy tayyorgarlik.

60. Futbolchilarni asab psixik mexanizmlarni boshqaradigan va rivojlantiriladigan tayyorgarlik turini ko' rsating?

A) Ruhiy tayyorgarlik
B) Texnik tayyorgarlik
C) Futbolchilarni nazariy tayyorgarligi
D) Jismoniy tayyorgarlik

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015 yil 4 sentyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ-3994 son Qonuni. http://Lex.uz.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2022 yil 7-apreldagi “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ 115-sonli qarori. Xalq so‘zi gazetasi. 10-aprel soni.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018 yil 16 martdagi “Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3610-sonli qarori. Xalq so‘zi gazetasi. 17 mart 53-son.

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2019 yil 4 dekabrdagi “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5887-sonli farmoni. Xalq so‘zi gazetasi. 6-dekabr, 252-son.

5. Абидов Ш.У. Ёш футболчиларни ўқув-машғулот жараёнини ташкил қилиш ва режалаштириш. Услубий тавсиянома. -Тошкент, 2011.-Б. 7-26.

6. Андреев С.Н. Футбол в школе. Книга для учителя. Просвещение. -Москва, 1986.-С. 45-76.

7. Акрамов Р.А. Программа для учащихся общеобразовательных школ-интернатов по футболу/ Под общ. ред. -Ташкент, 2002.–с. 52.

8. Artikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg‘ulot jarayonida pedagogik nazorat. Uslubiy qo‘llanma. -Toshkent. 2014. -62 b.

9. Ахапкин В.Н. Начальная спортивная подготовка школьников 10-12 лет с целью отбора и ориентации в виды спорта скоростно-

силовой направленности тема. автореф. дис. … канд. пед. наук М: 2013.-С. 22-25.

10. Ахмаджонов У.М., Толибжонов А.И., Исеев Ш.Т. “Футболчиларни жисмоний тайёргарлиги”.Ўқув-қўлланма. - Т.:Илмий-техника ахборот пресс нашриёти. 2019. -127 б.

11. Ачилов А.М., Акрамов Ж.А., Гончарова О.В. Ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма.- Тошкент, 2009. - 204 б.

12. Быков В.С. Теория и практика актуализации физического самовоспита-ния школьников. Диссерт.дисс. пед.наук. Челябинск: Урал ГАФК,1999.-490 с.

13. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. - М.: Физкультура и спорт, 2007. -112 с.

14. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1996. –134 с.

15. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма.- Тошкент, 2005. – 176 б.

16. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. - Т.: Илмий техника ахбороти пресс нашриёти, 2018. -204 б.

17. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008.-158 с.

18. Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола: Учебник.-М.: Спорт, 2018.-624 с.

19. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников.- Минск:Нар.расцвета,1978.-88 с.

20. Дьяконов В.В. Развитие выносливости, быстроты и силы у школьников и их воспитание на уроках физической культуры в 5 классе: Автореф. дисс. канд. пед. наук. -М., 1982.-24 с.

21. Игамбердиев О.Р. Умумтаълим мактабларидаги 11-12 ёшли ўқувчиларни футбол билан шуғуллантириш орқали жисмоний тайёргарлигини ошириш. Дисс. п.ф.б.ф.д (PhD) –Чирчиқ. 2022.–157 б.

22. Исеев Ш.Т. Спорт педагогик махоратни ошириш. Дарслик. - Т.: Илмий техника ахборот пресс нашриёти. 2018.-244 б.

23. Исеев Ш.Т. Футболчиларни йиллик циклда тайёрлашни режалаштириш - Т.: Илмий техника ахборот пресс нашриёти. 2014. - 239 б.

24. Каинов А.Н. Дифференцированная оценка физической подготовленности школьников: Автореф. дис.канд. пед. наук: ВГАФК. -Волгоград, 2004. -24 с.

25. Керимов.Ф.А. Спортда илмий тадқиқотлар.-Т.: Илмий техника ахборот- пресс нашриёти. 2018. -287 б.

26. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: Монография / В.М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. –683 с.

27. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. / В.М.Костюкевич. – Винница: Планер, 2013 –194 с.

28. Кузнецов А.А. Футбол – настольная книга детского тренера. -М: Олимпик-человек. 2008. -72 с.

29. Курбанов О.А. Методика совершенствования удара по мячу головой юных футболистов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Т. 2006. –24 с.

30. Курбонов О.А, Нуримов З.Р, Усмонов А.М, Скоростно-силовая подготовка футболистов. Монография.-Тошкент.: Лидер пресс 2009. –84 с.

31. Курязов Р. 11-12 ёшли футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги. Услубий қўлланма. -Тошкент. ЎзДЖТИ, 2013. –Б. 3-24.

32. Курязов Р. Ёш футболчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлиги. Услубий қўлланма. -Тошкент.: ЎзДЖТИ, 2012. -Б. 11-22.

33. Kuryazov R. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. Uslubiy qo'llanma. -Toshkent.: 2012. -38 b.

34. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. -М.: Терра-Спорт, 2000. –192 с.

35. ЛяхВ.И., ЗданевичА.А. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс -М.: Просвещение, 2005. –127 с.

36. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 1991. –336 с.

37. Матвеев Л.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. -М.: Дрофа, 2000. –160 с.

38. Mirzaqulov A.G., To'laganov A.A., Po'latov S.N. Futbol o'yin qoidalari va musobaqalarni tashkil etish. O'quv uslubiy qo'llanma.-Toshkent, 2014. -52 b.

39. Морозов В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни. Учебное пособие 3-е издание, стереотипное. - Москва: Издательство «ФЛИНТА» 2015. –215 с.

40. Ниёзов С.С. Умумтаълим мактаблари шароитида волейбол билан эрта шуғулланишнинг ташкилий педагогик шартлари Автореф. дисс п.ф.н – Тошкент. 2011 – 56 б;

41. Нуримов Р.И, Қурбонов О.А , Усмонов. А.М. Физическое подготовки футболистов. Учебная пособие.-Тошкент. 2009, -Б. 95-97.

42. Нуримов Р.И., Р.А.Акрамов., Ш.Т.Исаев., С.Р.Давлетмуратов. Футбол назарияси ва услубияти. Дарслик.- Тошкент.: 2018. ИТА-пресс. -429 б.

43. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. -O'zDJTI, 2005. -105 b.

44. Саламов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. -Тошкент.: ЎзДЖТИ, 2005.-238 б.

45. Саламов Р.С.Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 1-жилд.-Т. Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti,2018.-182 б.

46. Саламов Р.С.Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти.2-жилд.-Т. Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti,2018.-296 б.

47. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Futbol). Darslik. Sh.T.Iseyevning umumiy tahriri ostida. -T.: "ITA–PRESS nashriyoti". 2018. - 312 b.

48. Sport va harakatli o'yinlar (futbol) / darslik: Sh.X. Isroilov., Z.R.Nurimov., Sh.U.Abidov., S.R.Davletmuratov., A.A.Karimov. –T.: "Sano-standart" nashriyoti, 2017. – 320 b.

49. Толибжонов А.А., Умаров А.А. Ўрта умумтаълим мактабларида футбол. Ўқув қўлланма. -Тошкент.: ЎзДЖТИ, 2005. -145 б.

50. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida. T.: "ITA– PRESS nashriyoti". 2018. -416 b.

MUNDARIJA

KIRISH.....4
I BOB. ZAMONAVIY FUTBOLNING VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISHI.....6
1.Ilk rasmiy qoidalar.....9
1.2. O‘zbek futboli.....12
2.1. 1994-yilgi Osiyo o‘yinlari va o‘zbek futbolining zafar qozonishi.....14
Bob bo‘yicha nazorat savollari.....19
II. BOLALAR VA O‘SMIRLARNI FUTBOL BILAN SHUG‘ULLANTIRISH.....18
2.1 Bolalar va o‘smirlar tayorgarligining boshlang‘ich bosqichi.....18
2.2. Bolalar va o‘smirlar organizmining anatomik va fiziologik xususiyatlari.....19
2.3. Boshlang‘ich o‘rgatish-sport texnikasini shakllantirish bazasi sifatida.....26
Bob bo‘yicha nazorat savollari.....32
III BOB. FUTBOL O‘YIN TEXNIKASI VA UNING TASNIFI.....33
3.1. Futbol texnikasining ta’rifi.....33
3.2. Futbolchilarning harakatlanish texnikasi.....34
3.3. Maydon o‘yinchisining texnikasi.....41
3.4.To‘pga bosh bilan zarba berish texnikasi.....56
3.5. To‘pni to‘xtatish texnikasi.....62
3.6. To‘pni olib yurish texnikasi.....73
3.7.To‘pni olib qo‘yish texnikasi.....80
3.8. To‘pni yon chiziqdan tashlash.....83
3.9. Darvozabonning o‘yin texnikasi.....85
Bob bo‘yicha nazoratsavollari.....97
IV BOB. FUTBOL BILAN SHUG‘ULLANUVCHI O‘QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI. JISMONIY TAYYORGARIKNI BAHOLASH.....98
4.1. Futbolchilarning shug‘ullanganlik darajasini aniqlash.....98
4.2. Futbolchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi.....106
4.3. Jismoniy sifatlar, texnik tayyorgarlik va taktik fikrlashni rivojlanish darajasini baholash.....114
4.4. O‘quvchilarning sport-texnik tayyorgarligini baholash.....118
Bob bo‘yicha nazorat savollari.....121
V BOB. UMUMTA’LIM MAKTABLARIDA FUTBOL MUSOBAQALARINI TASHKIL QILISH VA REJALASHTIRISH.....122
4.1. Musobaqa turlari va ularga hakamlik qilish.....122
4.2.Musobaqalarni rejalashtirish.....124

4.3. O‘yin tizimlari.....125
4.4. Musobaqa nizomi.....126
Bob bo‘yicha nazorat savollari.....127
O‘QUVCHILAR BILIMLARINI MUSTAHKAMLASH UCHUN TEST SAVOLLARI.....128
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....137

Aripov Yunus Yusufovich 1970-yil 28-mayda Navoiy viloyatining Konimex tumanida tug'ilgan. 1977-1987 yillari A.Navoiy nomli 9-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabida tahsil olgan. 1992-yilda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutini, 1997-yilda Qori Niyoziy nomidagi O'zbekiston pedagogika fanlari ilmiy tadqiqot instituti aspiranturasini, 2013-yili O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi davlat boshqaruv akademiyasini tamomlagan. Yengil atletika bo'yicha Milliy toifadagi hakam, pedagogika fanlari nomzodi (2007), dotsent (2012).

Y.Y.Aripov 2012-2023-yillarda JTSBMQTMOI direktori, 2023-yildan Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti Olimpiya va paraolimpiya sport turlarini tahlil qilish va prognazlashtirish laboratoriyasi mudiri lavozimlarida samarali faoliyat ko'rsatib kelmoqda.

Hozirgi kungacha uning rahbarligida 1 nafar pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), 25 dan ortiq magistrlik dissertatsiyalari, 40 dan ortiq bitiruv malakaviy ishlari muvaffaqiyatli himoyadan o'tgan. Y.Y.Aripov tomonidan 40 dan ortiq ilmiy uslubiy ishlar nashrdan chiqarilgan. Ulardan 3 ta darslik, 2 ta o'quv qo'llanma, 4 ta o'quv-uslubiy qo'llanma, xorijiy jurnallarda 4 ta maqola va OAK ro'yxatiga kiritilgan mahalliy jurnallarda 6 ta hamda Respublika ilmiy – amaliy jurnallarda 50 dan ortiq ilmiy-ommabop maqolalari nashr etilgan.

Atamuxamedova Naila Melievna 1961-yil 27-martda Toshkent shahri Shayxontoxur tumanida tug'ilgan. 1978-yilda shu tumanidagi 116-umumiy o'rta ta'lim maktabini, 1982-yilda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutini tamomlagan.

N.Atamuxamedova o'zining ilmiy-pedagogik faoliyatini 1988-2023 yillarda "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi o'qituvchisi, katta o'qituvchis lavozimlarida, 2021-yildan kafedra dotsent v.b lavozimlarida mehnat faoliyatni yuritib kelmoqda.

Hozirgi kungacha bevoista uning rahbarligida 2 nafar magistrlik dissertatsiya ishi, 40 dan ortiq bitiruv malakaviy ishlari yakuniga yetkazilib, himoyadan o'tgan. Shuningdek, N.Atamuxamedova ilmiy rahbarligida 5 nafar talaba "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" fanidan Respublika fan olimpiadasi g'oliblari bo'lgan.

Igamberdiyev Obidjon Rubdulla o'g'li 1990-yil Toshkent viloyatining Nomdanak qishlog'ida tug'ilgan. 1997-2008- yillarda Parkent tumanidagi 22-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabida tahsil olgan. 2015-yilda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti, 2017-yilda shu institutning magistraturasini tamomlagan. 2016-yilda "O'zbekiston Respublikasi Prezidenti stipendiyasi" sohibi bo'lgan, Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) (2022-yil).

O.R.Igamberdiyev 2017-yildan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Futbol nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida o'qituvchi va katta o'qituvchi lavozimlarida mehnat faoliyatni yuritib kelmoqda.

O.R.Igamberdiyev tomonidan 1 ta o'quv qo'llanma, 2 ta uslubiy qo'llanma va 1 ta dastur, 20 dan ortiq ilmiy maqolalar O'zbekiston, MDH mamlakatlari va xalqaro nufuzli davriy ilmiy jurnallarda chop etilgan.

ISBN 978-9910-9490-1-2

"BEHZODBEK PRINT"