

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

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

FANIDAN

O'QUV-USLUBIY MAJMUA

Bilim sohasi:

600 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi:

610 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi:

5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

TOSHKENT

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

Nurimov R.I. – “Futbol nazariyasi va uslubiyati” kafedrası mudiri,
professor, p.f.n.

Karimov A.A. - “Futbol nazariyasi va uslubiyati” kafedrası o‘qituvchisi.

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Ilmiy-uslubiy kengashida muhokama etilgan va foydalanish uchun tavsiya qilingan (201__ yil “__” _____
dagi “__” -sonli bayonnoma).

<i>FAN DASTURI</i>	<i>3</i>
<i>ISHCHI O`QUV DASTURI</i>	<i>29</i>
<i>MA`RUZA MASHG`ULOTILARI</i>	<i>56</i>
<i>GLOSSARIY</i>	<i>177</i>

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

Ro'yxatga olindi:
№ BD – 5610500 – 4.01
2016 yil "08" 08



**FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI
FAN DASTURI**

Bilim sohasi: 600 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi: 610 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

Toshkent – 2016

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil "25" 08 dagi "355"-sonli buyrug'ining 2 -ilovasi bilan fan dasturi ro'yxati tasdiqlangan.

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashining 2016 yil "08" 08 dagi 3 - sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

Fanning o'quv dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- Nurimov R.I. – O'zDJTI, "Futbol nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini mudiri, p.f.n., professor;
- Davletmuratov S.R. – O'zDJTI, "Futbol nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini katta o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

- Klimov A.A. – Futbol bo'yicha Respublika oliy sport mahorat maktabi direktori;
- Koshbaxtiyev I.A. – TATU, "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasini professori, p.f.d.

Fan dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2016 yil "08" 07 dagi "12" - sonli bayonnomasi).

FANNING DOLZARBLIGI

O‘zbekiston Respublikasi o‘z mustaqiligiga erishgan kundan so‘nggi davr ichida ta‘lim sohasida erishilgan eng noyob kashfiyotlardan biri Prezidentimiz I.A.Karimov tomonidan ishlab chiqilgan va ayni vaqtda izchillik bilan hayotga bosqichma-bosqich tadbiiq etilayotgan “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”dir. Aynan ushbu dastur tufayli mamlakatimizda faoliyat ko‘rsatib kelgan ta‘lim tizimi ko‘p bosqichli va uzluksiz ta‘lim maktabiga aylandi.

Mazkur o‘quv dasturi doirasida talabalar O‘zbekistonda va jahonda sport turlarini rivojlanishi, sport turlariga o‘rgatish (o‘qitish), sportchilarni tayyorlash jarayonini boshqarish masalalari bo‘yicha yetarli va zarur bilim oladi.

Futbol nazariyasi va uslubiyati fani futbol sport turi bo‘yicha pedagog-murabiylarni tayyorlashda yetakchi va asosiy ixtisoslik fani sifatida o‘rgatiladi. Futbol nazariyasi va uslubiyati fanida futbol o‘yining kelib chiqishi, vositalari, uslubiyati, tamoyillari, mashg‘ulot va musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish, futbol o‘yini texnikasi va taktikasiga o‘rgatish, futbol sport mashg‘uloti asoslari bo‘yicha, bilimlar va amaliy harakat ko‘nikma va malakalari o‘rgatiladi.

FANNING O‘QUV REJADAGI BOSHQA FANLAR BILAN O‘ZARO BOG‘LIQLILIGI VA USLUBIY JIHATDAN UZVIYLIGI

O‘quv rejasiga kiritilgan jismoniy tarbiya va Olimpiya harakati tarixi, jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati, psixologiya va sport psixologiyasi, sport dietologiya va farmakologiyasi, fiziologiya va sport fiziologiyasi, bolalar va o‘smirlar sporti asoslari, anatomiya, falsafa, pedagogika va sport pedagogikasi, bioximiya va sport bioximiyasi, ekologiya, gigiena va sport gigienasi, biomexanika, sport inshootlari, sport tibbiyoti va rehabilitatsiya, harakatli yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari (yengil atletika, suzish, gimnastika), sport va harakatli o‘yinlar (milliy va harakatli o‘yinlar) fanlari bilan uzviy aloqada o‘qitiladi.

FANNING ILM-FAN SPORT HAMDA ISHLAB CHIQRISHDAGI O‘RNI

Futbol o‘yini O‘zbekistonda ommabop va sevimli sport turlaridan hisoblanib, jismoniy tarbiya va sport sohasida alohida ahamiyatga ega va Davlat siyosati darajasida e‘tibor qaratilayotgan sport turlaridan hisoblanadi. Futbol sport turi bilan shug‘ullanishda, barcha jismoniy sifatlarni rivojlanishi kuzatiladi. Organizmni turli organ va tizimlari faoliyati futbol sport turi bilan shug‘ullanishda yaxshilanadi va rivojlanadi.

Shuning uchun, O‘zbekiston aholisini sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda, futbol sport turi hozirgi kunda asosiy omillardan hisoblanadi.

Bundan tashqari, futbol bo‘yicha yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda, amaliy va nazariy bilim, ko‘nikma va malakalarni berishdagi asosiy fan hisoblanadi.

FANNI O‘QITISHDA ZAMONAVIY AXBOROT VA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR HAMDA O‘QUV MASHG‘ULOTLARINI LOYIHALASH

Talabalarning “Futbol nazariyasi va uslubiyati” fanini o‘zlashtirish uchun o‘qitishning ilg‘or

va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informatsion-pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, elektron materiallar, o'quv videofilmlar, slaydlar, maketlar rasmlar va internet tarmog'idan foydalaniladi. Ma'ruza, amaliy va seminar darslarida mos ravishda ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

Fan o'qituvchisi tomonidan pedagogik va modulli texnologiya tamoyillari asosida "Futbol nazariyasi va uslubiyati" fani o'quv mashg'ulotlarining loyihalari ishlab chiqiladi.

FAN MODULINING DASTURI (MODULE SYLLABUS)

O'quv kursining to'liq nomi:	"Futbol nazariyasi va uslubiyati"		
<i>Kursning qisqacha nomi:</i>	FN va U	Kod: FN va U	
<i>Kafedra:</i>	"Futbol nazariyasi va uslubiyati"		
O'qituvchi haqida ma'lumot:	F.I.Sh.	E-mail	
Semester va o'quv kursining davomiyligi	1,2,3,4,5,6,7 va 8 semestr, 175 hafta		
O'quv soatlari hajmi:	Jami:	1101	
	Shuningdek:		
	Ma'ruza	124	
	<i>Seminar</i>	130	
	<i>Amaliy</i>	404	
	Mustaqil ta'lim	443	
O'quv kursining statusi	Ixtisoslik fanlari bloki		
<i>Dastlabki tayyorgarlik:</i>	Kurs "Futbol nazariyasi va uslubiyati" fanidan o'zlashtirilgan bilimlarga asoslanadi.		
<i>Fanni predmeti va mazmuni</i> - talabalarga futbol bilimlarining nazariy asoslarini, futbol sport turning asosiy tushunchalari va kategoriyalarini, o'yin qoidalarini o'rgatish hamda ularni amlda tadbiq etish ko'nikmasini hosil qilishning nazariy va amaliy tomonlarini o'rganishga yo'naltirilgan.			
Fanni o'qitishdan maqsad – talabalarga futbol bilimlarining nazariy asoslarini, futbol sport turning asosiy tushunchalari va kategoriyalarini, o'yin qoidalarini o'rgatish hamda ularni amlda tadbiq etish ko'nikmasini hosil qilish.			
<i>Fanni vazifasi</i> – talabalarda o'yin texnikasi, taktikasi, mashg'ulot o'tkazish, musobaqalarni tashkillashtirishga oid kasbiy-pedagogik malaka va tasavvurlarni hosil qilish hamda shakllantirishga qaratilgan.			
Futbol nazariyasi va uslubiyati fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:			
- futbolning sport turning rivojlanish bosqichlari futbol sport turida jismoniy taktik,tixnik tayyorgarligi futbol sport turida jismoniy sifatlarni qanday			

ruvojlantirishni hamda futbolning ahamiyati **haqida tasavvurga ega bo'lishi;**

- Futbolni rivojlanish tendensiyalarini aniqlash. Futbolni Jahonda va O'zbekistonda rivojlanish bosqichlari. O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport tizimida futbolning o'rni. Futbol bo'yicha xalqaro va respublika tashkilotlari, ularning vazifalari. Futbol bo'yicha o'tkaziladigan xalqaro va Respublika musobaqalari. Futbol o'yinning tizimini, futbolga oid texnik-taktik harakatlarga o'rgatish vositalari, uslublari va tamoyillarini, sport trenirovkasini **bilishi kerak;**

- talaba futbol nazariyasi va uslubiyati fanida futbol o'yining vositalari, uslubiyati, tamoyilari, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, futbol o'yini texnikasi va taktikasiga o'rgatish, jismoniy tayyorgarligini oshirish va ruvojlantirish vositalari, o'quv-mashg'ulotlarni rejalashtirish usullari va unio'tkazish, futbol sport mashg'uloti asoslari bo'yicha, bilimlar va amaliy harakat **ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak;**

- talaba futbol o'yini texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vosita, uslub, tamoyillarini nazariy va amaliy jihatdan egallash; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash talablarini bilish; musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish va hakamlilik qilish **malakalariga ega bo'lish kerak.** “

KURSNING TEMATIK TARKIBI VA MAZMUNI

<i>t/r</i>	<i>Mavzular nomi</i>	<i>Jami soatlar</i>	<i>Ma'ruza</i>	<i>Amaliy mashg'ulot</i>	<i>Seminar mashg'ulot</i>	<i>Mustaqil ta'lim</i>
I-SEMESTR						
1	Mutaxxassislikka kirish.	6	2		2	2
2	O'yinning paydo bo'lish tarixi va taraqqiyoti.	10	2		2	6
3	Respublikada futbolni ruvojlantirishning dolzarb masalalari	6				6
4	URMmashqlarnio'tkazish. Harakatlanishtexnikasi. Mashg'ulotnitashkillashtirishvao'tkazish.	4		4		
5	Musobaqalarnitashkiletisho'tkazish. Xakamlilik kilish usuliyati.	18	2	4	2	10
6	O'yintexnikasi. Texnikatasnifi. Harakatlanishtexnikasi. Texnikauchunmashg'ulotasoslari.	18	2	12	2	2
<i>I-semestrbo'yichajami</i>		62	8	20	8	26
2-SEMESTR						
7	O'yintexnikasi. Texnikatasnifi. Harakatlanishtexnikasi. Xujum – to'pbilanharakatqobilyatlari.Driblingvafindlar. Texnikamashg'ulotlar maqsadi. Findlarni	22	2	8	2	10

	yaxshilash uchun mashg'ulotlar. To'pni nazorat qilish to'pga boshda zarba berish. Darvozabonlar mashg'uloti					
8	O'yin taktikasi. Taktikaning asosiy tushunchasi o'yinchilar funksiyasi. Taktik harakatlanishning mahorati. Taktik harakatlar uchun o'quv maqsadlari. Taktika mashg'ulot jarayonlarning talablari.	38	6	16	4	12
9	Texnikvataktikmalakalar, usullarning shakllantirib borilishini nazorat qilish. A yrim texnikvataktikusullarning bajarilishini tahlil qilish	10		8	2	
10	Jismoniy tayyorgarlikni aniqlash testlari. Futbolchini taniqishni aniqlashda testning imkoniyatlari (Tezlik, chidamkorlik, kuch)	36	4	16	4	12
11	Turli yoshdagi futbolchilar bilan jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotni tashkil etilish.	6				6
12	Texnik-taktik va Jismoniy tayyorgarlikni Urgatish usuli, urgatish jarayoni usuli va takomillashtirish karakteristikasi, urgatish maksadi, urgatishni asosiy yuli.	8				8
2-semestr bo'yicha jami		<i>120</i>	<i>12</i>	<i>48</i>	<i>12</i>	<i>48</i>
<i>Jami</i>		<i>182</i>	<i>20</i>	<i>68</i>	<i>20</i>	<i>74</i>
3-SEMESTR						
1	Futbol texnikasining umumiy asoslari.	18	4	8		6
2	O'yin davomida vujudga keladigan ko'pchilik taktik masalalarni xal qilish vositasi bo'lgan kombinatsiyalar.	10		6		4
3	Futbolo'yiniga o'rgatish jarayonining xususiyatlari talim jarayonining strukturasi o'yin boshlang'ichda rizdao'rganish bosqichi.	6				6
4	Musobaqalarni tashkilotish o'tkazish. Xakamlilik usuliyati.	8	2			6
5	Musobaqa nurlarini varejalashtirish. Musobaqa nizomi.	6			2	4
6	O'yin texnikasi, sport texnikasining umumiy tushunchasi. Texnika tasnifi.	30	4	12	4	10
7	Texnikmalakalar, usullarning shakllantirib borilishini nazorat qilish. A yrim texnikusullarning bajarilishini tahlil qilish	10		4	2	4
8	O'yin taktikasi. Futbol o'yin taktikasi, taktikaning asosiy tushunchasi	28	4	10	4	10
9	Maxsus jismoniy tasnifi. Jismoniy imkoniyatlarini asosiy tushunchasi	36	6	14	4	12

10	Har tomonlama jismoniy tayergarlik. Umumiy va maxsus jismoniy tayergarligi mazmuni, xususiyatlari hamda bir-biri bilan o'zaro aloqadorligi	20		10	4	6
11	Urgatishusuli, urgatishjarayonusulivatakomillashtirisharakteristikasi, urgatishmaksadi, urgatishniasosiyyuli.	8		4		4
3-semestr bo'yicha jami		<i>180</i>	<i>20</i>	<i>68</i>	<i>20</i>	<i>72</i>
4-SEMESTR						
12	Tayyorgarlikningtashkiliyshakllari. Bolalarvao'smirlarorganizmininganatomikvafizologikxususiyatlari	12		6	2	4
13	Yosh futbolchilarni tanlash.	20	4	8	2	6
14	Jismoniy tayyorgarlik. Kuch, tezlik, chidamkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish usuliti	22	4	10	2	6
15	Texniktayyorgarlik. Texnikanitakomillashtirishusluliyati.	22	2	12	2	6
16	Taktiktayyorgarlik. Taktikharakatlanishningmahorati. Taktikharakatlaruchuno'quvmaqsadlari. Taktikamashg'ulot jarayonlarning talablari..	24	4	8	4	8
17	Ruxiytayyorgarlik. Kurishkobilyatiniroli. Futbolchilarda irodaviy sifati tarbiyalash kuriniishi. Maxsus harakatlarni uz sifatlariga ta'lukliligi.	8			2	6
18	Ilmiy-tadkikot ishlari. Ilmiy-tadkikot usullar karakteristikasi. Tadkikotni rejalashtirish	6				6
19	Futboldatadkikotuslubiyativauslublari. Bitiruv malakaviy ishlarini tanlab olish.	6				6
4-semestr bo'yicha jami		<i>120</i>	<i>14</i>	<i>44</i>	<i>14</i>	<i>48</i>
<i>Jami</i>		<i>300</i>	<i>34</i>	<i>112</i>	<i>34</i>	<i>120</i>
5-SEMESTR						
1	Futbolnirivojlantirishningdolzarbmasalalari (sportningyilbo'yichayakunlari)	6			2	4
2	Futbol bo'yicha ommaviy-sport ishlari: a) umumta'lim maktablarida,xunar-texnika bilim yurtlaridagi ishlar;	4			2	2

	b) futbol turi bo'yicha maktab dasturining rejalashtirilishi.					
3	Umumta'lim maktabining sport seksiyasini mashg'ulotlarini tashkil etilishi va o'tkazilishi.	8	2			6
4	Yosh futbolchilarning sport tayyorgarligi tizimi.	4		2		2
5	Sport tayyorgarligining maqsadi, vazifalari va mazmuni. Tayyorgarlik jarayonining asosiy vazifalari.	10	2	2		6
6	BO'SM, ORBO'SM, maxsus sinflarda, olimpiyaxiralari yurtlarida yosh futbolchilarni tayyorlash	8	2	2	2	2
7	Tanlov tizimi	10	2	6	2	
10	Musobaqalar vaqtida jamoaga raqabatchilik qilish	12		8		4
5-semestr bo'yicha jami		62	8	20	8	26
6-SEMESTR						
11	Sport ishlarini rejalashtirish nazorat qilish va xisobga olib borish.	8	2	4	2	
12	Ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirish.	18	2	6		10
13	Texnik tayyorgarlik.	18	2	8	2	6
14	Taktik tayyorgarlik.	20	2	10	2	6
15	Jismoniy tayyorgarlik.	18	2	10		6
16	Tarbiyaviy ishlar va psixologik tayyorgarlik	6			2	4
17	Futbolchilar tayyorgarligini boshqarish. Boshqarish nazariyasining umumiy asoslari.	4				4
18	Sport faoliyatining modellashtirish	4			2	2
19	Murabbiy faoliyatining pedagogik va psixologik tavsifi.	6	2	2		2
20	Tajriba tadqiqot ishlari	4			2	2
6-semestr bo'yicha jami		106	12	40	12	42
<i>Jami</i>		<i>168</i>	<i>20</i>	<i>60</i>	<i>20</i>	<i>68</i>
7-SEMESTR						
1	Futbolni rivojlanishining dolzarb masalalari	10			2	8
2	Ommaviy sport ishlari: a) jismoniy tarbiya jamoalarida olib boriladigan ishlar; b) oliy o'quv yurtlari va kollejlarda olib boriladigan sport ishlari; v) professional sport jamoalarida tashkil etiladigan sport ishlari.	28		16	4	8
3	Sport mashg'ulotining maqsadi, vazifasi va mazmuni.	24	4	2	2	16
4	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, maqsad va xususiyatlari	46	8	16	8	14
5	Texnik xarakterlarni takomillashtirish usuliyati	44	6	16	4	18

6	Taktikxarakatlarnitakomillashtirishusullari. Ratsionaltazdaqo‘llaniladigantaktikaningalomatlarivashartlari.	50	8	18	6	18
7-semestr bo‘yicha jami		202	26	68	26	82
8-SEMESTR						
7	Ma'naviy-irodaviy tayyorgarlik. Oliy toifali futbolchilar ma'naviy-irodaviy tayyorgarligining maqsadi va vazifalari.	31	6	10	2	13
8	O‘zbekistonRespublikasishaharlari, viloyatlaritermajamoalariishlarinirejalashtirilishivatashkiletishi.	26		14	2	10
9	Rejalashtirish turlari. Futboldamashg‘ulotjarayoninirejalashtirishxususiyatlari.	48	6	24	6	12
10	O‘quv-mashg‘ulotyigininitashkiletishvao‘tkazish.	32		20	4	8
11	Sport maxoratini takomillashtirib borishni rejalashtirish	30	4	10	4	12
12	Termajamoafutbolchilarnitayyorlashningtashkiliy-usuliyxususiyatlari.	26		14	2	10
13	Futbolchilarni tayyorgarlik jarayonida tiklanish tadbirlari. Qayta tiklanishning pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik usullari.	10	2		2	6
14	Sport soxasidagi takomillashuvni nazorat kilish va xisobga olib borish.	12	4		2	6
15	Davlat va jamoat darajasida O‘zbekiston futbolini rivojlantirish ishlarini boshqarib borish. Futbol federatsiyasi – mamlakatda futbolni rivojlantirish bo‘yicha asosiy tashkilot ekanligi. Federatsiya tuzilmasi. Futbol federatsiyasining FIFA va OFK ishlarida ishtirok etishi. Federatsiyani xalqaro aloqalari.	14	2	4		8
16	TUTI ning kurs ishlari va diplom ishlarida aks ettirish	20			6	14
8-semestr bo‘yicha jami		249	24	96	30	99
<i>Jami</i>		451	50	164	56	181
Ta’lim berish va o’qitish uslubi:	Ma’ruza, amaliy mashg’ulotlar, mustaqil ishlar (aylanma mashg’ulotlar, keys stadi, master klasslar)					
<i>Mustaqil ishlar:</i>	O’quv loyihalar, guruhli taqdimot, referatlar, keyslar, dars konspektini tuzish, o’yin taxlillari va h.k.					
<i>Maslahatlar va topshiriqlarni topshirish vaqti</i>	<i>Kunlar</i>	<i>Vaqti</i>		<i>Auditoriya</i>		
1. Mustaqil ishlar	<i>Dushanba</i>	<i>13¹⁰ - 15¹⁰</i>		<i>308</i>		
2. Referatlar	<i>Chorshanba</i>	<i>14³⁰ - 14³⁰</i>		<i>308</i>		
3. Konspekt	<i>Juma</i>	<i>13³⁰ - 15³⁰</i>		<i>308</i>		

<i>Bilimlarni baholash usullari, mezonlari va tartibi:</i>		
<i>JN va ON ning ballari ishchi dasturda beriladi</i>		
<i>Baholash usullari</i>	Testlar, yozma ishlar, og'zaki so'rov, prezintatsiyalar va h.k.	
Fan bo'yicha talabalar bilimini nazorat qilish va baholash	<i>Nazorat shakllari</i> Baholash turlari fan xususiyatidan kelib chiqqan holda so'rovlar, og'zaki savol-javob, yozma ish, test sinovlari yoki boshqa ko'rinishda o'tkazilishi mumkin.	
Fan bo'yicha talabalar bilimini baholash mezoni	<i>Ball</i>	<i>Talabalarning bilim darajasi</i>
	86-100	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
	71-85	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
	55-70	Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
	0-54	Aniqtasavvurga ega bo'lmaslik. Bilmaslik.
Fanga doir video ma'ruzalar, video roliklar:		
<i>Glossariylar:</i>		
<i>Axborot resurs:</i>		

ASOSIY QISM

FANNING NAZARIY MAVZULARI MAZMUNI

1-modul. Mutaxassislikka kirish.

Bosqichning fani vazifalari va mazmuni. Talabalarning kompleks tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar. O'quv yillari bo'yicha dastur materiallari.

2-modul. O'yinning paydo bo'lishi tarixi va taraqqiyoti

Qadimgi davrlardagi va o'rta asrlardagi o'yinlar to'g'risida qisqacha ma'lumot. Futbolning paydo bo'lishi va rivojlanish bosqichlari. yevropada, Rossiyada va Turkiston o'lkalarida futbolning rivojlanishi. Futbol klublari, to'garaklari va lugalarning tashkil etilishi. Jahon musobaqalari va Olimpiya o'yinlarining yakuniy natijalari. O'zbekistonda futbolni rivojlanish bosqichlari, mustaqil davrida O'zbekiston futbolining yutuqlari.

3-modul. Musobaqalarni tashkil etish o'tkazish. Hakamlik qilish usuliyati.

Sport musobaqalarning tarbiyaviy ahamiyati. O'quv mashg'ulot jarayonida sport musobaqalarning o'rni. Musobaqalarni rejalashtirish. Futbol bo'yicha musobaqa turlari. Musobaqa to'g'risidagi nizom, uning ahamiyati va mazmuni. Raxbar tashkilotlar tomonidan muobakalarni tayyorlash.

O'yinlarni o'tkazish tizimlari. Tizimlar tavsifi. O'yinlar o'tkazish jadvalini tuzish. O'yinlar o'tkaziladigan joyni belgilash usullari.

Hakamlik qilish usuliyati: o'yinga raxbarlik qilish: hakamning vazifalari: hakamlik usullari: hakam o'rni tanlash: asosiy hakamning o'yini liniyasidagi yordamchi hakamlar bilan o'zaro alokasi asosiy hakam bilan liniyadagi hakamlar o'rtasidagi ishlatiladigan signallar va imo ishoralar: hakamlarni o'yinga tayyorlash.

4-modul. O'yin texnikasi.

Texnika tasnifi. Harakatlanish texnikasi. Texnika uchun mashg'ulot asoslari. Futbol texnikasi xarakterlarining tasnifi. Harakat shakllari va mazmuni hamda ularning o'zaro aloqadorligi. Sport texnikasi ishonchliligi-barkarorlik va bir-biriga kushib ishlatilishi mushtarakligi sifatida. Texnika samaradorligining belgilari. Sport texnikasi maxoratiga urgatish jarayonidagi boshqaruv tamoillari. Texnik maxorat samaradorligining mikdoriy hamda sifat mezonlari "Og'ma" omillarga qarshi kullaniladigan barkarorlik usullari.

Xujum – to'p bilan harakat qobilyatlari. Dribling va findlar. Texnika mashg'ulotlar maqsadi. Findlarni yaxshilash uchun mashg'ulotlar. To'pni nazorat qilish to'pga boshda zarba berish. Darvozabonlar mashg'uloti

Sport texnikasi bilan jismoniy tayyorgarlikning, texnika bilan taktikaning o'zaro aloqadorligi. Texnika bilan o'quv. Texnika bilan tezkorlik. Texnik xarakterlardan bir-biriga kushib foydalanish. Mamlakatimizdagi va dunedagi yetakchi o'yinchilar texnikasi.

5-modul. O'yin taktikasi.

Taktika o'yining asosi, taktikaning asosiy tushunchasi o'yinchilar funksiyasi, uning mazmuni sifatida. O'yin strategiyasi, uslubi, ritmi, sur'ati, o'ziga xos usullari to'g'risidagi umumiy

tushunchalar. Texnik-taktik mahorat. Ratsional taktika alomatlari. Taktik tafakkur va uning nimalardan tashkil topishi: axborotni tez idrok etish va miyada zudlik bilan ishlab chiqish qobiliyatiga, raqib harakatlarini prognoz qilib oldindan bilib olish mahorati, taktik karorlarning optimal variantlarini topa olish.

Taktik harakatlanishning mahorati. Taktik harakatlar uchun o'quv maqsadlari. Taktika mashg'ulot jarayonlarning talablari.

Mohirona taktika – muvaffaqiyat garovi. Xujum va himoyada kurash - bu o'yin taktikasini rivojlantirishni harakatga keltiruvchi asosiy kuch. Nemis va Braziliya futbolchilari o'yin taktikasining tipik belgilari.

Xujum taktikasi. Xujum vaqtidagi harakatlar – individual, guruhviy hamda butun jamoa bilan bajariladigan harakatlar. Xujim vaqtidagi individual taktika.

Tupsiz qilinadigan harakatlar: ochik maydonga chiqish, rakibni chalg'itish, son jihatdan ustunlik vaziyatini vujudga keltirish. To'p bilan qilinadigan harakatlar (tayyorgarlik, to'pni olib yurish, to'p bilan raqibni aylanib o'tish, fint qilish, ya'ni raqibni aldab o'tish, to'p bilan olga borish, zarba urish, to'pni sherikka uzatish).

Himoya taktikasi. Raqiblar xujumini qaytarib, uni neytrallashtirish himoyada ko'rsatiladigan o'yinning butun jamoa bilan bajariladigan usuli. Individual taktika pozitsiya tanlash – bu himoyaada muvaffaqiyatli harakat qilishning asosi. To'p bilan va to'psiz kelayotgan qarshi qo'llaniladigan harakatlar. Sheriklarni straxovka qilish.



6-modul. Jismoniy tayyorgarlik.

Futbolchilarni tezligi, kuch, chidamkorligi, egiluvchanligi va chakkonligini tarbiyalash usullari. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi tasnifi. Jismoniy imkoniyatlarini asosiy tushunchasi. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik – hozirgi zamon futbolida yuqori natijalarni qo'lga kiritish uchun asosdir. Futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi mazmuni, xususiyatlari hamda bir-biri bilan o'zaro aloqadorligi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari (akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari va boshqa harakatli o'yinlar) tahlili.

Futbolchilarning maxsus jismoniy sifatlari: kuchlilik, chaqqonlik, epchillik va boshqa fazilatlarini tavsifi.

Jismoniy tayyorgarlikni aniqlash testlari. Futbolchini natijani aniqlashda testing imkoniyatlari (Tezlik, chidamkorlik, kuch)



7-modul. Futbol texnikasining umumiy asoslari.

Futbol texnikasining tasnifi texnik usullarni umumiy (yoki o'xshash) o'ziga xos belgilariga qarab guruxlarga bo'lishdan iborat. O'yin faoliyati ifodalanishiga qarab futbol texnikasi ikkita yirik guruxlarga ajratiladi: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi xar qaysi bo'li mesa xarakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga taqsimlanadi. Kichik bo'limlar turli bo'limlarda ijro etiladigan muayyan texnik usullardan: xarakatlanish texnikasi usuli va usullaridan iborat. Ulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi.

Futbol texnikasini tasnifi o'rganilayotgan materialni tizimlashtirish usul turlarini tuzukroq tushunishga ularni to'g'ri tahlil qilishga olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvofaqiyatli xal qilishga yordam beradi.



8-modul. Musobaqalarni tashkil etish o'tkazish.

Xakamlik qilish usuliyati.

Sport musobaqalarning tarbiyaviy ahamiyati. O'quv mashg'ulot jarayonida sport musobaqalarning o'rni. Musobaqalarni rejalashtirish. Futbol bo'yicha musobaqa turlari. Musobaqa to'g'risidagi nizom, uning ahamiyati va mazmuni. Raxbar tashkilotlar tamonidan muobakalarni tayyorlash.

O'yinlarni o'tkazish tizimlari. Tizimlar tavsifi. O'yinlar o'tkazish jadvalini tuzish. O'yinlar o'tkaziladigan joyni belgilash usullari.

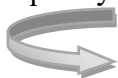
Hakamlilik qilish usuliyati: o'yinga xabarlik qilish: hakamning vazifalari: hakamlilik usullari: hakam o'rnini tanlash: asosiy hakamning o'yini liniyasidagi yordamchi hakamlar bilan o'zaro alokasi asosiy hakam bilan liniyadagi hakamlar o'rtasidagi ishlatiladigan signallar va imo ishoralar: hakamlarni o'yinga tayyorlash.



9-modul.O'yin texnikasi.

Futbol o'yin texnikasi, sport texnikasining umumiy tushunchasi. Maydon o'yinchining texnikasi.(Aldash harakatlari, to'pni olib qo'yish, to'pni tashlash). Darvazabon texnikasi (To'pni olib olish, to'pni qaytarish, to'pni tashlab berish) 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 vijudga keltirish vositasi demak. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan futbolchining ana shu xilmi xil vositalarni qanchalik to'liq bilishga. Raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan ko'pincha esa charchoq o'rtasida borayotgan sharoitda o'yin faoliyati o'rtasida borayotganda o'yin faoliyatidagi turli xolatlarida ularni qanchalik moxirlik bilan samarali qo'llay bilishga bog'liq.



10-modul.Futbol o'yin taktikasi, taktikaning asosiy tushunchasi

Taktika o'yining asosi, uning mazmuni sifatida. O'yin strategiyasi, uslubi, ritmi, sur'ati, o'ziga xos usullari to'g'risidagi umumiy tushunchalar. Texnik-taktik maxorat. Ratsional taktika alomatlari. Taktik tafakkur va uning nimalardan tashkil topishi: axborotni tez idrok etish va miyada zudlik bilan ishlab chikish kabiligi, rakib harakatlarini bashorat kilib oldindan bilib olish maxorati, taktik karorlarning optimal variantlarini topa olish.

Hujum taktikasi. Hujum vaqtidagi harakatlar – individual, guruxli hamda butun jamoa bilan bajariladigan harakatlar. Xujim vaqtidagi individual taktika.

Himoya taktikasi. Rakiblar hujumini qaytarib, uni neytrallashtirish himoyada kursatiladigan o'yinning butun jamoa bilan bajariladigan usuli. Individual taktika pozitsiya tanlash – bu mudofaada muvaffaqiyatli harakat qilishning asosi. To'p bilan va to'psiz kelaётgan qarshi kulaniladigan harakatlar. Sheriklarni straxovka qilish. O'yin davomida vujudga keladigan kupchilik taktik masalalarni xal qilish vositasi bo'lgan kombinatsiyalar. Mashg'ulot jarayonida taylangan hamda improvizatsiya (taqlid) kilingan kombinatsiyalar.



11-modul.Maxsus jismoniy sifatlar tasnifi.

Jismoniy imkoniyatlarini asosiy tushunchasi.

Kuch tezlik kuch qobiliyatlari kuchni tezlik bilan aloqasi.Tezkorlik tezkorlikning baxolash mezonlari; xarakat reaksiyasining vaqti yakka xarakatlanish vaqti, xarakat chastotasi.

Chidamlilik charchoq tiplari charchashning futbol uchun xarakterli bo'lgan turlari; aqliy charchash, sensor charchoq I, emotsional charchoq, jismoniy charchash.

Egiluvchanlik bukiluvchanlik, egiluvchanlikning xil turlari.



12-modul.Yosh futbolchilarni tanlash.

Yosh futbolchilarni tanlash jarayonlari. Futbolchilarni tanlash o'quv-mashg'ulot jarayonining muhimligi va sport tayyorgarligining asosiy vazifasi. Tanlab olish tomonlari va mezonlari. Qobiliyatini va iste'dod aniqlash. BO'SM, ROZK futbol maktablariga qabul qilish va tanlab olish tizimi.



13-modul.Jismoniy tayyorgarlik. Kuch, tezlik, chidamkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyati.

Futbolchining psixik va irodaviy sifatlarini tahlil qilish. Emotsional jarayonlar va xolatlarining tavsifi. Irodaviy sifatlar strukturasi: aniq maksadni kuzlab ishlash, jasurlik, kat'iyat, mustakil va

tashabbuskorlik, sabr-tokatlilik va uzini-uzi tuta bilish. Tomoshabinlarning xis-tuygularini ta'sir kursatish, o'yin natijalaridan, ob-xavodan va boshqa omillardan ta'sirlanish jarayonlarining o'ziga xos xususiyatlari.



14-modul. Texnik tayyorgarlik. Texnikani takomillashtirish usuliyati.

Texnik tayyorgarlik sport maxoratini oshirishni asosi mashiq o'rganish izchilligi texniani egallash bo'yicha o'tadigan mashg'ulotlarda qo'llanuvchi vositalar va usullar.tayyorgarlik darajasi xar xil bo'lgan futbolchilar texnik tayyorgarligining xususiyatlar.ko'p yillik mashg'ulotlarning turli bosqichlarda o'tkaziladigan texnik tayyorgarlik.



15-modul.Taktik tayyorgarlik. Hujumchilar, himoyachilar va darvozabonlarni o'yin taktika klassifikatsiyasi.

Taktik maxoratning axamiyati muxiti taktik tayyorgarlikning maqsadi va asosiy vazifalari: taktikaning umumiy qoidalari, taktik tafakkurni tarbiyalash, taktik maxorat va malakalar xosil qilish.



16-modul. Umumta'lim maktabining sport seksiyasi mashg'ulotlarini tashkil etilishi va o'tkazilishi.

Umumta'lim maktabida futbol seksiyasi ishlarini rejalashtirish (soatlarni xisoblab-taqsimlab chiqish, umumiy ish rejasi, istiqbolli, yillik, oylik va tezkor reja tuzish. Kaledar reja tuzish va musobaqalar to'g'risida Nizom ishlab chikish).



17-modul. Sport tayyorgarligining maqsadi, vazifalari va mazmuni. Tayyorgarlikning asosiy vositalari va usullari.

Tayyorgarlik jarayonining asosiy vazifalari-har tamonlama jismoniy rivojlanish, salomatlikni mustaxkamlash, sport soxasida takomillashish.

Tayyorgarlikning asosiy vositalari.Jismoniy mashklar futbol soxasidagi mashg'ulotlarning asosiy vositasi sifatida.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari, ularning variantlari, musobaqalashuv harakatlarining elementlari, shakli va harakteri bo'yicha musobaqalashuv mashqlariga o'xshash bo'lgan mashqlar va harakatlar.



18-modul. BO'SM, ORBO'SM, maxsus sinflarda, olimpiya zaxiralari yurtlarida yosh futbolchilarni tayyorlash (boshlang'ich tayerlov guruxi, o'quv mashg'ulot guruxi va sport takomillashuvi guruxlari)

Bolalar, o'smirlar sport maktabi to'g'risida Nizom BO'SM, ORBO'SM oldida turgan asosiy maqsad va vazifalar. Sport maktablarida olimpiya rezervi bilim yurtida, futbol bo'yicha ixtisoslashgan sinflarda o'quv-mashg'ulot ishlarini tashkil etish. Maktablarni komplektlash va ularning faoliyati.

O'quv guruxlarining yo'nalishlari, xisobga olish-xisobot tayyorlash va uning boshqarilishi. BO'SM, ORBO'SM pedagogik kadrlar va kontingenti; olimpiya zaxiralari bilim yurtining pedagogik kadrlari va o'quvchilari.



19-modul.Tanlov tizimi.

Tanlov tizimi sportchilarni tayerlash umumiy tizimning tarkibiy qismi sifatida. Iqtidorli va qobiliyatli sportchi tushunchasi to'g'risida.

Tanlov tamoiylari, asosiy tanlov yo'llari; yangi mashq boshlayotgan o'yinchilar saloxiyatini uzoq muddatli (10-15 yil oldin) bashorat qilish yo'llari sportchining asosiy barqaror bo'lgan, kamdan-kam o'zgarishlarga uchraydigan qobiliyatlarini bashorat qilish.



20-modul. Sport ishlarini rejalashtirish nazorat qilish

va xisobga olib borish.

Pedagogik nazorat, uning ahamiyati va mazmuni. Nazorat turlari: nazorat, bosqichma-bosqich nazorat, chukur nazorat, pedagogik nazorat usullari.

Xisobga olish shakllari: jurnal tutatib, sportchi kundaligi, Murabbiy kundaligi. Pedagogik nazorat va xisobga olib borish ma'lumotlari asosida sport takomillashuvi rejalarini korreksiya qilish (o'zgartirib, tutatib) borishning usullariva yo'llari.



21-modul. Ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirish.

Rejalashtirishga qo'yiladigan talablar: istiqbollik, reallik, konkretlik, optimallik, ob'ektivlik va muntazam nazorat. Rejalashtirilgan turlari: istiqbolli rejalashtirish, joriy va tezkor rejalashtirish. Rejalashtirish turlarining uzviyligi va izchilligi.

Istiqbolli rejalashtirish: uning maqsadi, vazifalari, muddatlari, tayyorgarlik davrlari va ularning tayyorgarlik davrlari va ularning tayyorgarlik turlari bilan o'zaro aloqasi. Har bir bosqichning vazifasi, joriy rejalarining tuzilishi.



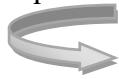
22-modul. Musobaqalar vaqtida jamoaga raxbarlik qilish.

Bulajak o'yinning taktik rejasini tuzish: «raqib» to'g'risida axborot to'plash; o'yin yuzasidan kursatmalar berish. O'yinni va ayrim o'yinchilarni kuzatib borish usullari. O'yinni tahlil qilish.



23-modul. Texnik tayyorgarlik.

Texnik tayyorgarlik – sport maxoratini oshirishni asosi. Mashq o'rganish izchilik. Texnikani egallash bo'yicha o'tadigan mashg'ulotlarda qullanuvchi vositalar va usullar. Texnik malakalarni shakillanishdan keyingi barqarorlashtirish va maxoratni takomillashtirish usuliyati xususiyatlari.



24-modul. Taktik tayyorgarlik.

Taktik maxoratning ahamiyati. Taktik tayyorgarlikning maqsadi va asosiy vazifalari: taktikaning umumiy qoidalari, taktik tafakkurni tarbiyalash, taktik maxorat va malakalar xosil qilish. (Eng kuchli jamoalar taktikasini o'rganish, konkret raqibni xisobga olgan xolda tegishli taktikani ishlab chiqish). Taktik tayyorgarlikda qo'llanadigan vositalar va usullar. Taktik maxoratning jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'lik bo'lishi. Tayyorgarlik darajasi har xil bo'lgan futbolchilar taktik tayyorgarligining xususiyatlari.

Individual va guruxli taktik harakatlar o'rtasidagi o'zaro aloqadorlik, futbolchilar taktik tayyorgarligi vositalarini va usullarini takomillashtirish istiqbollari.



25-modul. Jismoniy tayyorgarlik.

Tayyorgarlikni maqsadi va vazifasi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga hamda tezlik-kuch qobiliyatini, chidamlilikni, chaqqonlikni va bukuluvchanlikni takomillashtirishga qaratilgan umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish.

Turli yoshdagi va turli toifadagi sportchilar uchun jismoniy tayyorgarlik vositalari va usullari: mashg'ulot va musobaqalashuv mashklari, o'rta balandlikdagi tog'lar etagida o'tkaziladigan mashg'ulotlar, vitaminlashtirish, ukalash-massaj qilish, muolajalar va boshqa shunga o'xshash kuch-quvvatni oshirish hamda tiklanish jarayonlarini optimallashtirishning qo'shimcha omillari va xokazo.




26-modul. Murabbiy faoliyatining pedagogik va psixologik tavsifi.

Murabbiy va tarbiyachi sifatida Murabbiy-shogird ijodiy tizimi; "Murabbiy - jamoaning o'zuro munosabatlar; jamoa boshqarish usullari. Murabbiyning pedagogik qobiliyati: didaktik, axlokiy qobiliyat, akademik, qobiliyat, konstruktiv va boshqa qobiliyatlar.

Murabbiyning o'z xamkasblari bilan, ma'muriyat bilan, o'jalik ishlarini ta'minlab beruvchi xodimlar bilan, vrachlar, hakamlar, o'qituvchilar, o'quvchilar bilan, o'z oilasi bilan, sportchilar bilan o'zaro munosabatlar.


Murabbiyning shaxsiy sifatleri: axloqiy sifatlar, umumiy fazilatlar va kasbga oid sifatleri.

 27-modul. Sport mashg'ulotining maqsadi, vazifasi va mazmuni


Mashg'ulotning asosiy vositalari va usullari. Oliy toifali futbolchilar sport mashg'ulotining maqsadi, vazifalari va mazmuni.

Sportchi tayyorgarligining turlari: ma'naviy va maxsus psixik tayyorgarlik, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik. Oliy toifali futbolchilar tayyorgarligining umumiy tizimida tayyorgarlik turlarining ahamiyati, o'rni va mazmuni.

Mashg'ulotning usuliy xususiyatlari. Kat'iy tartiblashtirilgan usul, o'yin usuli, musobaqa usuli. Maxsus mashqlar majmuini tuzishga qo'yiladigan talablar.

 28-modul. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, maqsadi va xususiyatlari

Umumiy jismoniy sifatleri rivojlantirish. Maxsus jismoniy sifatleri yanada o'stirish usuliyati. Tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning uyg'unligi. Jismoniy sifatleri rivojlantirish va takomillashtirishga karatilgan mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish.

 29-modul. Texnik xarakatlarni takomillashtirish usuliyati


Texnik tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari. Texnik tayyorgarlikni amalga oshirishda tayyorgarlik davrlarining turli bosqichlari tayyorgarlikni amalga oshirish xususiyatlari. Texnik tayyorgarlikni boshqa tayyorgarlik turlari bilan o'zaro bog'liqlikda amalga oshirish masalalari.

 30-modul. Taktik xarakatlarni takomillashtirish usullari.


Ratsional tarzda qo'llaniladigan taktikaning alomatlari va shartlari.

Taktik tafakkur va uning tarkibiy qismlari: axborotlarni tezda idrok etib, ularni baxolay olish va kayta ishlab chikish qobiliyati, raqibning harakatlarini bashorat kilib, oldindan bilish, taktik qarorlar va taktik xarakatlarining optimal biletlarini topa bilish maxoratlari xaqida.

Taktika samaradorligini baxolash usullari.


 31-modul. Ma'naviy-irodaviy tayyorgarlik. Oliy toifali futbolchilar ma'naviy-irodaviy tayyorgarligining maqsadi va vazifalari.

Irodaviy tayyorgarlik. Sportchilarning maxsus psixologik tayyorgarligi. Psixologik muvofiqlashuv va o'z-o'zini sharoitga moslashtirishning maxsus usullari. Sport formasi. Futbol musobaqalariga o'zini tayyorlab, safarbar qilishning xususiyatlari. Chigal yozdi mashqlarining psixologik yo'nalishining tuzilishi va mazmuni.

 32-modul. Rejalashtirish turlari. Futbolda mashg'ulot jarayonini rejalashtirish xususiyatlari.

Rejalashtirishning turlarini ochib berish. Futbolchilarning tayyorgarlik tizimida rejalashtirishning ahamiyati.

Mashg'ulotlarni tashkil etishda rejalashtirishning ahamiyati va turli tayyorgarliklarni amalga oirishdagi rejalashtirishlarning ko'rinislari.

 33-modul. Sport maxoratini takomillashtirib borishni rejalashtirish

Sport mashg'ulotini rejalashtirish. Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish xususiyatlari.

Turli mashg'ulot sikllarida rejalashtirish. O'yinlararo sikllarining ishlab chiqilishi. Yillik mashg'ulot siklining turli bosqichlarida jismoniy texnik va taktik tayyorgarlikning mazmuni va nisbatlari.



34-modul. Futbolchilarni tayyorgarlik jarayonida tiklanish tadbirlari. Qayta tiklanishning pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik usullari.

Futbolchilarni tayyorlash tizimida qaytatiklanishning ahamiyati. Uning amalga oshirish yo'llari va usullari.

Qaytatiklanishni samarali amalga oshirish omillari.



35-modul. Sport soxasidagi takomillashuvni nazorat kilish va xisobga olib borish.

Pedagogik nazoratlarning xususiyatlari, ularning ahamiyati va mazmuni. Nazorat turlari: tezkor nazorat, bosqichma-bosqich amalga oshiriladigan nazorat va chuqur nazoratlar olib borish. Pedagogik nazorat usullari. Shifokor nazorati. Ilmiy nazorat. O'zini-o'zi nazorat qilish. Ilmiy axborot to'plash, funksional va jismoniy xolat dinamikasini nazorat qilib borish. Texnik-taktik maxorat dinamikasi, psixik va nazariy tayyorgarlikni nazorat qilib borish. Nazorat mashklari majmui va turli testlardan foydalanish ahamiyati.



36-modul. Davlat va jamoat tashkilotlari darajasida

O'zbekiston futbolini rivojlantirish ishlarini boshqarib borish.

Futbol federatsiyasi-mamlakatda futbolni rivojlantirish bo'yicha raxbar organ. Federatsiya tuzilmasi. Bo'limlar, qo'mitalar va komissiyalarning vazifasi hamda ular ishini tashkil etilishi. Malakali jamoalar, o'smirlar futboli, ommaviy futbol, hakamlar xay'ati va boshqalar. Futbol federatsiyasining viloyatlar va shahar tashkilotlari bilan aloqasi. Tumanlarda, shaharlarda, KSJlarda va tashkilotlarda futbol federatsiyasining ishlarining tashkil etilishi.

SEMINAR MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH BO'YICHA USLUBIY KO'RSATMALAR

Seminar mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha kafedra professor- o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqiladi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy masalalar, qiyoslar orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarini mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalar bilimini oshirish. masalalar yechish. mavzular bo'yicha taqdimotlar va ko'rgazmali qurollar tayyorlash, qonun va me'yoriy hujjatlardan foydalana bilish va boshqalar tavsiya etiladi.

Seminar mashg'uloti mavzulari:

- ➡ 1. Futbol paydo bo'lishi va rivojlanishi. O'zbekistonda futbolning rivojlanish bosqichlari. Davlat tashkilotlarining O'zbekistonda futbolni rivojlantirish sohasidagi qarorlari. O'zbek futbolchilarining xalqaro musobaqalardagi ishtirokini tahlil qilish.
- ➡ 2. Musobaqalarning turlari va ularni rejalashtirish. O'yin tizimi.
- ➡ 3. Toshkent shahar, O'zbekiston musobaqalari to'g'risidagi Nizomi. O'yin qoidalari.
- ➡ 4. Texnik malakalar, priemlarning shakllantirib borilishini nazorat qilish.
- ➡ 5. Talabalar egallagan bilimlarni aniqlash maqsadida yezma nazorat ishi olish.
- ➡ 6. Taktika to'g'risida umumiy tushuncha. Taktikaning tasnifi. Xujum taktikasi. Himoya taktikasi. To'psiz taktika. To'psiz harakatlar – ochiq maydonga chiqish, raqibni chalg'itish. To'p bilan qilinadigan harakatlar. O'yinchining vazifalari.
- ➡ 7. Kombinatsiya turlari. To'pni uzatish, uzatishga ta'sir ko'rsatadigan omillar. Standart

holatlarda hamda o'yin epizodlarida tuziladigan kombinatsiyalar. Himoyaada ikki va undan ortiq o'yinchilarning o'zaro harakat qilishi.

➔ 8. Taktika to'g'risidagi umumiy tushunchalar. Taktikaning tasnifi. O'yinchilarning vazifalari. Xujum va himoya taktikasining tavsifi. Himoyada va xujumda o'ynaetgan o'yinchilarning o'zaro kelishib qiladigan harakatlari.

➔ 9. O'yinchilarning to'p bilan va to'psiz qiladigan harakatlari. Taktika vositalarining tavsifi. To'p uzatish taktikasi. Juft-juft bo'lib, uch kishi bo'lib va hokazo tarzda bajariladigan kombinatsiyalarning tasnifi. Standart holatlardan turib bajariladigan kombinatsiyalarning tasnifi.

➔ 10. Maxsus jismoniy sifatlar tavsifi: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, epcillik, bukiluvchanlik, tezlik-kuch tayyorgarligining tavsifi. Tezlikni baholash usullari. Chadamlilik turlari. Futbolda yuz beradigan charchash turlari. Chaqqonlik va uning komponentlari.

➔ 11. Ta'lim jaraenining strukturasi. Ta'lim bosqichlarining tavsifi. Sport texnikasi va taktikasiga o'rgatish hamda mahoratni takomillashtirish jaraenida turli xil ta'sir ko'rsatish yo'llarini bir-biriga qo'shib usulining xususiyatlari. Futbol bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazishning tashkiliy shakllari.

➔ 12. Futbol – bolalar va o'smirlar jismoniy tarbiyasining vositasi. yesh futbolchilarning musobaqalashuv tizimi, futbolchilarning ko'p yillik tayyorgarligi tavsifi. Tarbiyaviy ishlar. Ishlarni rejalashtirish.

➔ 13. Hisobga olish va hisobot tuzish hujjatlarni yeziib borish. Boshlovchi futbolchilarning yesh xususiyatlarini hisobga olgan holda ular bilan ishlarni rejalashtirish.

➔ 14. Nazorat turlari va usullari bo'yicha o'quv hujjatlarini tuzish.

➔ 15. Jismoniy tayyorgarlik hamda texnik-taktik mahorat darajasi ustidan nazorat o'rnatishning pedagogik usullarini o'rganish.

➔ 16. Tadqiqot mavzusini tanlash. Mavzuning dolzarbligi, yangiligi, amaliy ahamiyati. Mavzuga muvofiq tadqiqot yuzasidan tanlangan usullar va usuliyatlarni asoslab berish. Eksperimental ma'lumotlarini izohlab berish.

➔ 17. Yuklama prinsiplari. Mashg'ulot prinsiplari yuklamani oshirish prinsiplari. Yuklama va dam berish balns prinsipi. Musobaqa va mashg'ulot yuklama nisbati prinsiplari.

➔ 18. Yuqori malakali futbolchilar jismoniy tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari. Tayyorgarlik yo'nalishi va shakli turlicha bo'lgan futbolchilar jismoniy tayyorgarligining xususiyatlari. Jismoniy sifatlarini takomillashtirish uchun vosita va usullar tanlash.

➔ 19. Texnik tayyorgarligining maqsadi va vazifalari. Texnik tayyorgarlik bosqichlari. Turli daraja va yo'nalishdagi futbolchilar texnik tayyorgarligining xususiyati. Texnik tayyorgarlikni, takomillashtirish uchun vosita va usullar tanlash.

➔ 20. Konkret raqib, raqibning individual xususiyatlari va o'yinining o'z imkoniyatlarini hisobga olgan holda tanlangan o'yin tizimi doirasida qo'llanishi extimol tutilgan guruh-guruh bo'lib bajariladigan taktik variantlarning tahlil qilish. Muayyan sharoitlarda o'yinchilarga beriladigan individual topshiriq.

➔ 21. Himoyada va xujum vaqtida butun jamoa bilan qo'llaniladigan taktik harakat variantlarini tahlil qilish.

➔ 22. Sport mashg'ulotsining rejalashtirilishi. Rejalashtirish turlari. Oliy razryadli sportchilar jamoalarida sport mashg'ulotining rejalashtirishning hozirgi zamon usullari. Mashg'ulot sikllari va o'yinlararo mashq sikllari.

➔ 23. Masterlar jamoalari hamda yig'inlardagi terma jamoalarda o'tkaziladigan mashg'ulot yig'inlarini talabalarning ishtirok etishi.

➔ 24. Pedagogik nazorat usullari. Hisobga olish turlari va mazmuni. Hisobga olish shakllari.

➔ 25. Terma jamoalar mashg'uloti xususiyatlari. Terma jamoalarni komplektlash tamoillari.

AMALIY MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH BO'YICHA USLUBIYKO'RSATMALAR

Amaliy va seminar mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha kafedra professor-o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqiladi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy masalalar, qiyoslar orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarini mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalar bilimini oshirish, masalalar yechish, mavzular bo'yicha taqdimotlar va ko'rgazmali qurollar tayyorlash, qonun va me'yoriy hujjatlardan foydalana bilish va boshqalar tavsiya etiladi.

Amaliy mashg'ulotlarning taxminiy tavsiya etiladigan

- ➡ 1. Turli toifadagi futbol bilan shug'ullanuvchi kishilarni har xil yo'nalishdagi mashg'ulotlarning o'tkazilishi. Dam olish zonalarida (lagerda) turli yoshga mansub bo'lgan kishilar bilan mashg'ulotlar o'tkazish.
- ➡ 2. Turli yoshdagi va tayyorgarlik darajasi har xil bo'lgan bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazish.
- ➡ 3. Safda turib bajariladigan mashqlar va umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish.
- ➡ 4. Sport texnikasiga o'rgatish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish.
- ➡ 5. Turli usullar yerdamida to'pni tepish: to'pni oyoqning ichkari tomoni bilan tepish, to'pni qyeq o'rta qismi va uning sirti bilan zarba urish, to'pni oyoq uchi bilan tepish, to'pni orqa tomondan tovon bilan tepib yuborish. Bir joyda harakatsiz turgan, dumalab kelaetgan va havoda uchib kelaetgan to'pni tepish usullari.
- ➡ 6. Yugurib kelib to'p tepish va to'pni o'yinga kiritilganidan keyin unga zarba urish usullari.
- ➡ 7. yerda, havoda uchib kelayotgan to'pni bir oz sakrab turib tepish, gavdani burib to'p tepish, yiqilib va yiqilmasdan to'pni o'zidan oshirib tepish.
- ➡ 8. Ro'paradan kelaetgan to'pni tepish usullari. Yugurib kelib to'p tepish va to'pni o'yinga kiritilganidan keyin unga zarba urish usullari.
- ➡ 9. yerda, havoda uchib kelaetgan tupni bir oz sakrab to'rib tepish, gavdani burib to'p tepish, yiqilib va yiqilmasdan to'pni o'zidan oshirib tepish.
- ➡ 10. Ro'paradan kelaetgan to'pni to'g'riga va yon tomonlarga surib tepish.
- ➡ 11. To'pni bosh bilan urib, peshenaning o'rta qismi bilan urib yunaltirish, to'pni sakrab turib tepish.
- ➡ 12. Turgan joydan bosh bilan urib yo'naltirish hamda yurib turib, burilib turib, yiqilib to'pni bosh bilan urib yuborish. Dumalab kelaetgan va yerda sakrab-sakrab kelaetgan to'pni tovonning ichki tomoni bilan oyoqning sirti, oyoqning ostki qismi bilan, soni bilan to'xtatib qolish.
- ➡ 13. To'pni ko'krak bilan, bosh bilan to'xtatish usullari. O'yinchining sakrab turib va sakramasdan to'p to'xtatishi, bir joyda turib hamda har xil tezlik bilan harakat qilinaetgan vaqtda to'pni to'xtatish usullari.
- ➡ 14. Turli yo'nalishda har xil traektoriya bo'ylab va turli tezlikda uchib kelaetgan to'pni to'xtatib qolish.
- ➡ 15. To'pni to'xtatib qolish. To'pni to'xtatib turib uni yen tomonlarga va orqaga uzatish.
- ➡ 16. To'pni olib yurish: oyoqning ichki tomoni bilan, oyoqning ustki qismi bilan, oyoq uchi bilan to'pni olib yurish. To'pni to'g'ri chiziq bo'ylab hamda yeysimon tarzda harakatlantirib, uning yo'nalishini va tezligini o'zgartirib olib yurish.
- ➡ 17. To'p olib yurishning har xil usullarini bir-biriga qo'shib ishlatish. Raqibni aldab o'tish harakatlari: raqib yenidan "o'tib ketish", raqibga "tashlanish" fintlari, to'p ustidan "oyoqni o'tkazish", "ikki yeqqa tashlanish", "o'z tomoniga to'pni tortish" fintlarni, yen tomonga, oldinga o'tib ketish, orqaga tashlanish, to'pni oyoq bilan "topmoqchi bo'lish" fintlari hamda havoda

kelaetgan to'pni bosh bilan urib, uni oldinga va yen tomonlarga yo'naltirish, egallab olish, to'xtatib qolish va to'pni o'tkazib yuborish harakatlarini bajarish, to'pni oeo' bilan, gavda bilan va bosh bilan "to'xtatish" fintlari.

➡ 18. To'pni zarb bilan va oyoq bilan to'xtatib olib qo'yish, to'pni yiqilib turib va dumalatib turib, raqibni yelka bilan itarish usulini qo'llab turib olib ko'yish. To'pni to'la va qisman olib ko'yish.

➡ 19. Yen tomonga chiziq turgan joyga va harakatlanib to'p tashlash, to'pni qadam va oyoqlarni ikki tomonga qarab tik turish holatidan tashlash, yiqilib turib va yiqilmasdan to'p tashlash. To'pni aniq nuqtaga va uzoq masofaga qaratib tashlash.

➡ 20. Yugurish, sakrash, aylanib turib to'xtash, start holati hamda maydondagi o'yinchilar tezligini oshirish va darvozabon harakatlarini turli tarzda bir-biriga qo'shib bajarish.

➡ 21. Taktik harakatlarga o'rgatish bo'yicha mashg'ulot o'tkazish.

➡ 22. Individual, taktik harakatlarni takomillashtirish. Xujum vaqtida o'yin taktikasi. To'p bilan bajariladigan individual harakatlar. Zarblar, to'p olib yurish, aldash harakatlarini qo'llash hamda bu usullarning bir nechtasini bir-biriga radional tarzda qo'shib bajarish.

➡ 23. To'psiz bajariladigan individual harakatlar.

➡ 24. To'pni tutib olish va raqibni chalg'itish uchun ochiq maydonga chiqish.

➡ 25. Xujum vaqtida bajariladigan gruppaviy harakatlar. Ikki kishi, uch kishi va hokazo bo'lib to'pni turgan joyda va harakatlanib turib bir-biriga uzatish.

➡ 26. Turgan joyni o'zgartirmasdan va o'zgartirib to'p uzatish, to'pni to'xtatib olib va to'xtamasdan, to'pni tepish harakatlari miqdorini cheklab turib uzatish, to'pni uzoq masofaga, o'rtacha va qisqa masofalarga uzatish.

➡ 27. To'pni to'ppa-to'g'ri, diogonal va ko'ndalang yo'nalishlar bo'yicha uzatish; o'yinga tushirish, bo'sh turgan joyga uzatish, sherik yakinigga uzatish.

➡ 28. Raqib qarshilik ko'rsatmay turgan (3:1,2:1,4:2,4:3 va hokazo tarzda) va qarshilik ko'rsatib turgan vaqtlarda o'yinchilarning o'zaro kelishib qilinadigan harakatlari.

➡ 29. Himoyaadagi o'yin taktikasi. To'p bilan kelaetgan o'yinchiga qarshi bajariladigan individual harakatlar. Ratsional usullarni qo'llab, raqibdan to'pni olib qo'yish.

➡ 30. Raqib o'yinchisining oldini to'sib chiqish, joy tanlash va raqibning to'p olishiga qarshi qo'llaniladigan harakatlar.

➡ 31. To'pni tutib qolish. O'yinchilar 1:4,3:3,1:4,4:2 tartibida joylashtirilgan vaqtda jamoa o'yinchilarning individual taktik harakatlari.

➡ 32. Himoyaadagi gruppaviy harakatlar. O'yin kombinatsiyalari va boshqa standart kombinatsiyalarga qarshi qo'llaniladigan harakatlar 2,3 va o'ndan ortiq o'yinchilarning to'pni egallab olish maqsadida bajariladigan o'zaro kelishib qiladigan xatti-harakatlar.

➡ 33. Straxovka va bir-birini straxovka qilish, "Jonli devor" hosil qilish hamda sun'iy ravishda "o'yindan tashqari holat" vujudga keltirish. Turli xil yo'nalishdagi umumiy rivojlanish mashqlarini bajarish.

➡ 34. Kuchni va tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun mashqlar, sakrash mashqlari: uzunlikka sakrash, chuqurlikka sakrash, balandlikka sakrash, hatlab-hatlab sakrash. Og'ir yuk ko'tarib va yuk ko'tarmasdan bajariladigan mashqlar.

➡ 35. Og'ir yuk ko'tarib va yuk sport o'yinlari. Tezkorlikni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar.

➡ 36. Harakatlarni takrorlab va bir-biri bilan almashtirib yugurish, chidamlilikni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar.

➡ 37. Talabalarga maydon o'yinchisining sport texnikasini tushuntirib va ko'rsatib berish.

➡ 38-39. Yugurish usullari (oddiy yugurish, orqa bilan yugurish va hokazo), sakrash usullari (bir oyoq bilan itarilib sakrash, ikki oyoq bilan itarilib sakrash), to'pni to'xtatish (oddiy to'xtatish, to'p tomonga tashlanib, itarilib turib to'xtatishlar), burilish mashqlari; turgan joyda va yurib turib oyoqning barcha qismlari bilan to'p tepishni mashq qilish.

➡ 40. To'pni oyoq bilan, gavda bilan, bosh bilan to'xtatib qolish. Oyoqning barcha qismlari -

ichki tomoni bilan, tashqi tomoni bilan, oyoqning oʻrta qismi va uchi bilan toʻpni olib yurish.

➔ 41. Aldash, chalgʻitish harakatlari (fintlar) qilish, bunda toʻpni tepmasdan oyoqni uning ustidan oʻtkazib yuborish, yon tomonga tashlanish, toʻpni zarb bilan tepib yuborish, toʻpni oyoqlar bilan, bosh bilan toʻxtatish mashqlariga oʻrgatish.

➔ 42. Yon tomondan toʻpni raqibdan olib qoʻyish, dumalab kelaetgan toʻpni egallash va raqib olib kelaetgan toʻpni u bilan yelkama-yelka turib olib, raqibni yelka bilan itarish usulini qoʻllab, undan toʻpni olib qoʻyish. Toʻpni tashlash qoidasi.

➔ 43. Yon tomondan chiziqdan turib toʻp tashlash: turgan joydan toʻp tashlash va yurib turib toʻp tashlash, qadam tashlash holatida hamda oyoqlarni ikki tomonga kerib tik turgan holatdan toʻp tashlash, yiqilmasdan turib toʻp tashlash, yiqilmasdan va yiqilib turib toʻp tashlash.

➔ 44. Toʻpni aniq bir nuqtaga moʻljallab tashlash va uzoq masofaga moʻljallab toʻp uloqtirish.

➔ 45. Yugurish, sarash, toʻxtatish, burilish, start holati singari holatlarni bir-biriga qoʻshib bajarish, maydon uzra oʻynaetgan oʻyinchi va darvozabon harakatlarini tezlashtirish.

➔ 46. Talabalarga darvozada turib toʻp ushlab texnikasini tushuntirish va darvozabon boʻlib koʻrsatib berish.

➔ 47. Pastlab kelaetgan, yuqoridan kelaetgan toʻpni sakrab turib va sakramasdan ilib olish, yon tomondan kelaetgan toʻpni tutib qolish.

➔ 48. Yiqilib turib toʻpni ilib olish, urib yuborish, uzatish va sakrab zarb bilan urib yuborish mashqlari.

➔ 49. Safda turib bajariladigan mashqlarni ijro etish (saflanish, qaytadan saflanish, turgan joyning oʻzida hamda yurib borilaetgan paytda - harakat vaqtida saflanish va katta saflanish).

➔ 50. Hisob raqamlarni aytib saflanish va burilish mashqlarni bajarish.

➔ 51. Yelka kamari, oyoq va qoʻllarni, belni, qorin muskullarini va hokazolarni mustahkamlash uchun umumiy rivojlanish mashqlari majmuini bajarish.

➔ 52. Umumiy jismoniy tayyorgarlik boʻyicha mashqlar tanlash va ularni oʻtkazish, bunda klardan, arqonchalardan, gantellardan, gimnastika skameylaridan, espanderlardan foydalanish.

➔ 53. Gavda vaznida boshqarish (tebranish, qoʻllarni yerga tirab gavdani koʻtarish, qoʻllar bilan osilib gavdani koʻtarib turish singari mashqlarni bajarish), sakrash mashqlarini bajarish.

➔ 54. Tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va chayirlikni rivojlantirish uchun moʻljallangan mashqlar va ularni bajarish.

➔ 55. Individual tarzda va guruh-guruh boʻlib toʻp bilan va toʻpsiz bajariladigan taktik harakatlarni oʻrgatish boʻyicha mashgʻulotlar oʻtkazish.

➔ 56. Mashgʻulot oldiga qoʻyilgan vazifalardan hamda mashgʻulot oʻtkaziladigan sharoit (maydon, zal)dan kelib chiqqan holda mashqlar tanlash va oʻtkazish.

➔ 57. Oʻquv priemlariga (maydonda oʻynaydigan oʻyinchi hamda darvozabon qoʻllaydigan usullari) oʻrgatish va ularni takomillashtirish boʻyicha oʻtkaziladigan oʻquv mashgʻuloti konspektlarini tuzish va mashgʻulotlar oʻtkazish.

➔ 58. Xujum va himoya vaqtidagi individual hamda gruppaviy harakatlarni takomillashtirish.

➔ 59. Xujumda va himoyada individual va gruppaviy taktik harakatlar takomillashtirish uchun mashqlar kompleksini bajarish.

➔ 60. Mashgʻulotning tayyorgarlik qismini, asosiy va yakunlovchi qismlarni oʻtkazish uchun, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik hamda egiluvchanlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni tanlash va darsning konspektlarini tuzib chiqish.

➔ 61. Futbolchilarning jismoniy sifatlarini (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatleri) tarbiyalash usuliyati. Muayyan mavzuda yeziladigan referatlar mazmunini tahlil qilish.

➔ 62. Shakl – forma jihatdan turli xil boʻlgan (kompleks tematik va aralash usullari) mashgʻulotlarning oʻtkazilishi.

➔ 63. Tayyorgarlik darajasi turlicha boʻlgan futbolchilar bilan jismoniy texnik va taktik tayyorgarlik boʻyicha mashgʻulotlar oʻtkazish.

➔ 64. Yuqori malakali futbolchilar bilan jismoniy tayyorgarlik boʻyicha mashgʻulotlar oʻtkazish.

- ➡➡➡65.Masterlar jamoalari, terma jamoalar futbolchilari bilan texnik tayyorgarlik uchun zarur bo'lgan mashqlar tanlash va mashg'ulot o'tkazish.
- ➡➡➡66.Yuqori malakali futbolchilar bilan taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar rejasini tuzish va mashg'ulot o'tkazish.
- ➡➡➡67.Pedagogik kuzatishlar o'tkazish (tayyorgarlik darajasida har xil bulgan futbolchilarning rasmiy musobaqalardagi harakat va o'yin faoliyatini qayd etib borish).
- ➡➡➡68.Sport takomillashuvining nazorat qilish va hisobga olib borish masalalarini ixtisoslashtirish bo'yicha qilingan ishlarning talabalar tomonidan daftarga yezib birish.

LABARATORIYA ISHLARINI TASHKIL ETISH BO'YICHA KO'RSATMALAR

Fan bo'yicha laboratoriya ishlari namunaviy o'quv rejada ko'zda tutilmagan.

KURS ISHINI TASHKIL ETISH BO'YICHA USLUBIY KO'RSATMALAR

Fan bo'yicha kurs ishi namunaviy o'quv rejada ko'zda tutilmagan.

MUSTAQIL TA'LIMNI TASHKIL ETISHNING SHAKLI VA MAZMUNI

Mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli bo'lib, quyidagilar hisoblanadi: ma'lumotlarni jadvallarda aks ettirish, ko'rsatkichlar tizimidan foydalanish, grafiklarda aks ettirish, slaydlar ko'rinishida belgilash, ko'rsatmali qurollarda aks ettirish va boshqalar.

Mustaqil ta'lim bajariladigan mavzular bo'yicha savolnomalar tuzish, savollarga foydalanishga tavsiya etilgan adabiyotlardan foydalangan holda yozma tarzda javob berish, me'yoriy hujjatlardan foydalanish, har bir mavzu bo'yicha muammoli masalalarni xal qilish yo'llarini bayon qilish, tavsiyalar berish va boshqalar.

Mustaqil ta'limlarni tashkil etishning mazmuni: talabalar mustaqil ta'limlari mavzulari kelgusida bajariladigan kurs ishlari va bitiruv malakaviy ishlari mavzulari bilan uzviylikda bajariladi.

Tavsiya etilayotgan mustaqil ta'limlarning mavzulari:

- ➡ 1.O'yin texnikasining ayrim priyomlari bo'yicha bajariladigan mashqlarni yozib borish. Tanlangan mavzu bo'yicha referatlar tayyorlash.
- ➡ 2.O'yinchilarning xujum va himoya vaqtidagi individual harakatlarini daftarga bog'lab turadigan zveno sifatida. To'p uzatish usullarining tasnifi. Tanlangan mavzu bo'yicha referatlar yozish, ma'lumotlar, axborotlar tayyorlash.
- ➡ 3.Futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini tahlil qilish.
- ➡ 4.Ta'limning vazifalari, vositalari va usullari. Harakat mahorati va malakalari. Ta'limning didaktik tamoyillari.Dars mashg'ulotining asosiy shakli sifatida.Ta'lim jarayonida qo'llaniladigan mashq o'rganishning usuliy priemlari.Ta'lim jarayonini tashkil etish.Konspektni hamda talaba o'tkazgan o'quv mashg'ulotini metodik tomondan tahlil qilish.
- ➡ 5.Futbolchilarning jismoniy sifatlarini (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini) tarbiyalash usuliyati. Muayyan mavzuda yoziladigan referatlar mazmunini tahlil qilish.
- ➡ 6.Mashg'ulotlarning reja-konspektlarini tuzib chiqish.
- ➡ 7.Yo'nalishi, ta'sir ko'rsatishi va kattaligi bo'yicha yosh futbolchilar uchun nagruzkalar tanlash, yosh futbolchilarni tayyorlash vositalarini tanlashning xususiyatlari. Futbolchilar tayyorlash turli bosqichlarida tayyorgarlik usullarini tanlashning xususiyatlari.
- ➡ 8.Hisobga olish va hisobot tuzish hujjatlarini yozib borish. Boshlovchi futbolchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda ular bilan olib boriladigan ishlarni rejalashtirish.
- ➡ 9.Tanlovning tamoyillari va yo'llarini yozib borish. Tanlovning vositalari va usullarini qayd etish.

- ➡ 10. Nazorat turlari va usullari bo'yicha o'quv hujjatlarini tuzish.
- ➡ 11. Tadqiqot mavzusini tanlash. Mavzuning dolzarbligi, yangiligi, amaliy ahamiyati. Mavzuga muvofiq tadqiqot yuzasidan tanlangan usullar va uslubiyatlarni asoslab berish. Eksperiment ma'lumotlarini izohlab yozib berish.
- ➡ 12. Talabalar tomonidan: "Oliy tabaqali futbolchilar sport mashg'uloti tizimi" degan mavzu bo'yicha yoritiladigan masalalarni daftarga yozib chiqish.
- ➡ 13. Talabalar tomonidan jismoniy sport vositalari va usullarini ixtisoslashtirishga doir masalalarning daftarga yozib borilishi.
- ➡ 14. Talabalar tomonidan nazariy malakalarni ixtisoslashtirish, murabbiylar jamoalaridagi futbolchilar texnik priyomlarini takomillashtirish usuliyatiga oid mavzudagi masalalarni daftarga yozib borish. Texnik tayyorgarlik bo'yicha kontrol mashqlar va normativlar.
- ➡ 15. Individual va guruh-guruh bo'lib bajariladigan taktik harakatlarni takomillashtirish masalalarining ixtisoslash-tirilishiga taalluqli bo'lgan mavzularning talabalar tomonidan yozib borilishi. Jamoa o'yinining namunaviy rejasini yozib chiqish. Tahlil shakllari va tartibi.
- ➡ 16. Rejalashtirish hujjatlarini ixtisoslashtirishga oid masalalarning talabalar tomonidan daftarga yozib borilishi.
- ➡ 17. Futbol bo'yicha masterlar jamoalarining o'quv-mashg'ulot yig'inlarida, o'quv-mashg'ulot jarayoni ustidan kuzatishlar olib borishni ixtisoslashtirish yuzasidan qilingan ishlarning talabalar tomonidan yozib borilishi.

DASTURNING INFORMATSION-USLUBIY TA'MINOTI

Futbol nazariyasi va uslubiyoti fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informatsion-pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Mazkur fanni o'qitish jarayonida ta'limning zamonaviy (xususan, interfaol) metodlari, pedagogik va axborot-kommunikatsiya (media-ta'lim, amaliy dastur maketlari, prezentatsion, elektron-didaktik) texnologiyalari qo'llanilishi nazarda tutilgan.

1. Maxsus moslamalar: fishkalar, maxsus kiyimlar (manishkalar), ustunchalar, to'siqlar, darvozalar, (har xil o'lchamlarda), to'plar.

2. Ko'rgazmali qurollar, rasmlar, jadvallar va o'quv filmlari.

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

Asosiy adabiyotlar

1. Bisang. G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching Auflage: Meyer & Meyer Verlag. 2013. 560 pages.

2. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida «ITA-PRESS». Toshkent. 2015. 364 bet

3. Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish. O'quv qo'llanma. «ITA-PRESS». Toshkent. 2014. 460 bet.

4. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik. Sh.X. Isroilovning umumiy tahriri ostida. O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institute. T.: "IQTISOD-MOLIYA", 2015. 224 bet.

5. Talipdjanov A.I. Yuqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O'quv

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. T., O'zDJTI. 2011 y. 38 b.
2. Artikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma Toshkent. 2014 y. 62 b.
3. Artikov A.A. Futbolchilarning pressing taktik harakanlari taxlili. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2013y. 67 bet.
4. Artikov A.A. Shukurova Sh.T. Futbol sport turida taktik tizimlarining o'zgarishi. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2015y. 50 bet.
5. Artikov A.A. Shukurova Sh.T. Mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketish bilan o'ynaladigan musobaqa tizimi. Uslubiy tavsiyanoma Toshkent. 2014y. 46 bet.
6. Artikov A.A. Shukurova Sh.T. Musobaqalarni davrli tizimda o'tkazish tartibi. Uslubiy qo'llanma Toshkent. 2015 y. 50 b.
7. Bekturov O.Yo. Yosh futbolchilarning nazariy bilimlarni oshirish. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2013y. 35 bet.
8. Davletmuradov S.R. Futboichilarni tayyorlashda pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma Toshkent 2014 y. 26 bet
9. Kuryazov R. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. Uslubiy qo'llanma Toshkent. 2012 y. -38 b.
10. 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 y. 52 b
11. Nurimov R.I. Yosh futboichilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. O'zDJTI nashriyot-matbaabo'limi, 2005. 105 b.
12. Nurimov R.I. Davletmuradov S.R. Yuqori malakali futbolchilarning gurux taktik harakatlarni takomillashtirish. O'quv uslubiy qo'llanma Toshkent. 2014. 51 bet
13. Давлетмуратов С.Р. Планирование нагрузок квалифицированных футболистов в соревновательном периоде. Методическое пособие. Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2015 г. 48 с.
14. Давлетмуратов С.Р. Тренировка квалифицированных футболистов в подготовительном периоде. Мелодические рекомендации. Т., УзГИФК. 2012 г. 54 с.
15. Курбанов О.А. Совершенствование точности передач и ударов мяча головой юных футболистов, Учебное пособие. Т. УзГИФК. 2007 г. 112 с.
16. Курбанов О.А., Нуримов З.Р., Усманов А.М. Скоростно-силовая подготовка футболистов. Монография. Ташкент: Лидер Пресс, 2009.-209 с.
17. Нуримов З.Р. Обоснование эффективных средств совершенствования групповых тактических действий квалифицированных футболистов. Т., 2004 г.
18. Нуримов Р.И., Курбанов О.А., Усманов А. Физическая подготовка футболистов: Учебное пособие. Ташкент, 2011й. 200с.
19. Галипджанов А.И. Современная система подготовки высоко квалифицированных футболистов. Учебное пособие. Ташкент, УзГосИФК. 2011. 159с.

1. www.gov.uz- O'zbekiston Resublikasi xukumat portal
2. www.lex.uz- O'zbekiston Resublikasi qonun xujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.
3. www.fifa.com - Xalqaro Futbol Uyushmasi sayti
4. www.Football.com - Futbol axboroti sayti
5. www.UEFA.com - Yevropa Futbol Uyushmasi sayti
6. www.uff.uz-O'zbekiston Futbol Federatsiyasi sayti
7. www.pfl.uz- - profesional futbol ligasini sayti
8. www.football-into.ru- Futbol saytlar katalogi
9. www.Championat.Asia-Futbol yangiliklari sayti
10. www.uz-football.com-O'zbekiston futbol yangiliklari sayti
11. www.football.wikipedia.org-Jahon futbol yangiliklari sayti
12. www.soccer.ru- Reyting futbol sayti.
13. www.offsport.ru



*ISHCHI O`QUV
DASTURI*

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIIYA INSTITUTI**

Ro'yxatga olindi:
№ IV-4.01
2016 y. 27 o8



FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

FANINING

ISHCHI O'QUV DASTURI

(I kurs)

Bilim sohasi: **600 000** – Xizmatlar

Ta'lim sohasi: **610 000** – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: **5610500** – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

Semester	I	II
Ma'ruza	8	12
Amaliy	20	48
Seminar	8	12
Jami	36	72
Mustaqil ta'lim	26	48
Jami	62	120

Toshkent – 2016

Fanning ishchi o'quv dasturi O'zR OO'MTV tomonidan 2016 - yil "25" "08" dagi 355 - sonli buyurug'i bilan tasdiqlangan o'quv dasturiga va o'quv rejasiga muvofiq ishlab chiqilgan

Tuzuvchilar:

Nurimov R.I. – "Futbol nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini mudiri, professor, p.f.n.


Karimov A.A. - "Futbol nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini o'qituvchisi.

Taqrizchilar:


Koshbaxtiev I.A. – Toshkent axborot texnologiyalari universiteti, "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasini professori, p.f.d.

Xolmuxamedov R.D. – O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti ilmiy ishlar prorektori, professor, p.f.d.

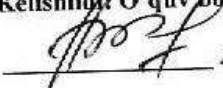
Fanning ishchi o'quv dasturi "Futbol nazariyasi va uslubiyati" kafedrasining 2016 yil "28" "08" dagi "1" – son yig'ilishida muhoqamadan o'tgan va fakultet kengashidan muhokama qilish uchun tavsiya etilgan.

Kafedra mudiri:  Nurimov R.I.

Fanning ishchi o'quv dasturi "Futbol" fakultet kengashida muhokama etilgan va foydalanishga tavsiya qilingan (201__ yil "___" ___ dagi "___" – sonli bayonnoma).

Fakultet kengash raisi:  Musayev B.B.

Kelishildi: O'quv bo'lim boshlig'i

 Asatova G.R.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi o'z mustaqiligiga erishgan kundan so'nggi davr ichida ta'lim sohasida erishilgan eng noyob kashfiyotlardan biri Prezidentimiz I.A.Karimov tomonidan ishlab chiqilgan va ayni vaqtda izchillik bilan hayotga bosqichma-bosqich tadbiriq etilayotgan "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"dir. Aynan ushbu dastur tufayli mamlakatimizda faoliyat ko'rsatib kelgan ta'lim tizimi ko'p bosqichli va uzluksiz ta'lim maktabiga aylandi.

Mazkur o'quv dasturi doirasida talabalar O'zbekistonda va jahonda sport turlarini rivojlanishi, sport turlariga o'rgatish (o'qitish), sportchilarni tayyorlash jarayonini boshqarish masalalari bo'yicha yetarli va zarur bilim oladi.

Futbol nazariyasi va uslubiyati fani futbol sport turi bo'yicha pedagog-murabiylarni tayyorlashda yetakchi va asosiy ixtisoslik fani sifatida o'rgatiladi. Futbol nazariyasi va uslubiyati fanida futbol o'yining kelib chiqishi, vositalari, uslubiyati, tamoyillari, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, futbol o'yini texnikasi va taktikasiga o'rgatish, futbol sport mashg'uloti asoslari bo'yicha, bilimlar va amaliy harakat ko'nikma va malakalari o'rgatiladi.

Fanning maqsad va vazifalari

Fanni o'qitishdan *maqsad*-talabalarni o'quv-uslubiy, ilmiy-uslubiy ishlarni, ma'naviy-ma'rifiy jarayonlarni amalga oshirish hamda, ilmiy-pedagogik mutaxassislarni tayyorlash va malakasini shakllantirishdan iborat.

Fanning *vazifasi*-futbol vositalari, uslubiyoti, tamoyillari, mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, futbol texnikasi va taktikasiga o'rgatish, jismoniy tayyorgarligini oshirish va rivojlantirish vositalari, sport mashg'uloti asoslari bo'yicha, va nazariy va amaliy bilimlarini o'rgatishdan iborat.

Fan bo'yicha talabalarning tasavvur, bilim, malaka va ko'nikmaga qo'yiladigan talablar

Futbol nazariyasi va uslubiyati fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

Futbolning sport turning rivojlanish bosqichlari futbol sport turida jismoniy taktik, texnik tayyorgarligi futbol sport turida jismoniy sifatlarni qanday rivojlantirishni hamda futbolning ahamiyati haqida tasavvurga ega bo'lishi;

- Futbolni rivojlanish tendensiyalarini aniqlash. Futbolni Jahonda va O'zbekistonda rivojlanish bosqichlari. O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport tizimida futbolning o'rni. Futbol bo'yicha xalqaro va respublika tashkilotlari, ularning vazifalari. Futbol bo'yicha o'tkaziladigan xalqaro va Respublika musobaqalari. Futbol o'yining tizimini, futbolga oid texnik-taktik harakatlarga o'rgatish vositalari, uslublari va tamoyillarini, sport trenirovkasini ***bilishi kerak***;

- talaba futbol nazariyasi va uslubiyati fanida futbol o'yining vositalari, uslubiyati, tamoyillari,

mashg'ulot va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, futbol o'yini texnikasi va taktikasiga o'rgatish, jismoniy tayyorgarligini oshirish va rivojlantirish vositalari, o'quv-mashg'ulotlarni rejalashtirish usullari va uni o'tkazish, futbol sport mashg'uloti asoslari bo'yicha, bilimlar va amaliy harakat **ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak**;

- talaba futbol o'yini texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vosita, uslub, tamoyillarini nazariy va amaliy jihatdan egallash; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash talablarini bilish; musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish va hakamlik qilish **malakalariga ega bo'lish kerak**.

Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqliligi va uslubiy jihatdan uzviyligi

O'quv rejasiga kiritilgan jismoniy tarbiya va Olimpiya harakati tarixi, jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati, psixologiya va sport psixologiyasi, sport dietologiya va farmakologiyasi, fiziologiya va sport fiziologiyasi, bolalar va o'smirlar sporti asoslari, anatomiya, falsafa, pedagogika va sport pedagogikasi, bioximiya va sport bioximiyasi, ekologiya, gigiena va sport gigienasi, biomexanika, sport inshootlari, sport tibbiyoti va rehabilitatsiya, harakatli yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari (yengil atletika, suzish, gimnastika), sport va harakatli o'yinlar (milliy va harakatli o'yinlar) fanlari bilan uzviy aloqada o'qitiladi.

Fanning ilim-fan sport hamda ishlab chiqarishdagi o'rni

Futbol o'yini O'zbekistonda ommabop va sevimli sport turlaridan hisoblanib, jismoniy tarbiya va sport sohasida alohida ahamiyatga ega va Davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilayotgan sport turlaridan hisoblanadi. Futbol sport turi bilan shug'ullanishda, barcha jismoniy sifatlarni rivojlanishi kuzatiladi. Organizmni turli organ va tizimlari faoliyati futbol sport turi bilan shug'ullanishda yaxshilanadi va rivojlanadi.

Shuning uchun, O'zbekiston aholisini sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, futbol sport turi hozirgi kunda asosiy omillardan hisoblanadi.

Bundan tashqari, futbol bo'yicha yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda, amaliy va nazariy bilim, ko'nikma va malakalarni berishdagi asosiy fan hisoblanadi.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalarning futbol nazariyasi va uslubiyati fanini o'zlashtirish uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informatsion-pedagogik texnologiyalarni tadbiiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, elektron materiallar, o'quv videofilmlar, slaydlar, maketlar rasmlar va internet

tarmog'idan foydalaniladi. Ma'ruza, amaliy va seminar darslarida mos ravishda ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

ASOSIY QISM

FANNING NAZARIY MAVZULARI MAZMUNI

“Futbol nazariyasi va uslubiyati” fanidan mashg‘ulotlarning mavzular va soatlar bo‘yicha taqsimlanishi:
(1-bosqich)

<i>t/r</i>	<i>Mavzular nomi</i>	<i>Jami soatlar</i>	<i>Ma'ruza</i>	<i>Amaliy mashg‘ulot</i>	<i>Seminar mashg‘ulot</i>	<i>Mustaqil ta'lim</i>
1	Mutaxassislikka kirish. Fanning maqsadi va vazifalari. Talabalarning kompleks tayyorgarligiga kuyiladigan talablar. O‘quv yillari bo‘yicha dastur materiallari.	6	2		2	2
2	O‘yinning paydo bo‘lish tarixi va taraqqiyoti. Futbolning paydo bo‘lishi va rivojlanish bosqichlari.	10	2		2	6
3	Respublikada futbolni rivojlantirishning dolzarb masalalari	6				6
4	URM mashqlarini o‘tkazish. Harakatlanish texnikasi. Mashg‘ulotni tashkil qilish va o‘tkazish.	4		4		
5	Musobaqalarning axamiyat turlari. Musobaqani o‘tkazish tizimi. Musobaqa nizomi. O‘yin qoidalarini. Xakamlik qonun qoidalarini va uslubiyati	18	2	4	2	10
6	O‘yin texnikasi, Texnikasni ifo. Harakatlanish texnikasi. Maydon o‘yinchining texnikasi. Darvozabon o‘yin texnikasi. Texnik tayyorgarlik bo‘yicha mashg‘ulotni tashkil etilishi tushuntirish.	40	4	20	4	12
7	Futbol o‘yin taktikasi, taktikaning asosiy tushunchasi o‘yinchilar funksiyasi, darvozabon o‘yin taktikasi, hujum taktikasi,	38	6	16	4	12

	himoya taktikasi					
8	Texnikvataktikmalakalar, usullarningshakllantiribborilishininazoratkili shAyrimtexnikvataktikusullarningbajarilishin itahlilikilish	10		8	2	
9	Jismoniy tayyorgarlik. Futbolchilarnitezligi, kuch, chidamkorligi, egiluvchanligivachakkonliginitarbiyalashusul lari. Umumiyvamaxsusjismoniytayorgarligitasnifi Jismoniyimkoniyatlariniasosiytushunchasi	36	4	16	4	12
10	Turli yoshdagi futbolchilar bilan jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotni tashkil etilish.	6				6
11	Texnik-taktikva Jismoniy tayyorgarlikniUrgatishusuli, urgatishjarayoniusulivatakomillashtirishhara kteristikasi, urgatishmaksadi, urgatishniasosiyyuli.	8				8
<i>Jami</i>		<i>182</i>	<i>20</i>	<i>68</i>	<i>20</i>	<i>74</i>

MA'RUZALAR MASHG'ULOTLARI MAVZULARI

Mutaxassislikka kirish

Bosqichning fani vazifalari va mazmuni. Talabalarning kompleks tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar. O'quv yillari bo'yicha dastur materiallari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalar: *dialog yondashuv, muamolli ta'lim, blits-so'rov*
Adabiyotlar: A1;A2;A3;;A6;Q12;

O'yinning paydo bo'lishi tarixi va taraqqiyoti

Qadimgi davrlardagi va o'rta asrlardagi o'yinlar to'g'risida qisqacha ma'lumot. Futbolning paydo bo'lishi va rivojlanish bosqichlari. yevropada, Rossiyada va Turkiston o'lkalarida futbolning rivojlanishi. Futbol klublari, to'garaklari va ligalarning tashkil etilishi. Jahon musobaqalari va Olimpiya o'yinlarining yakuniy natijalari. O'zbekistonda futbolni rivojlanish bosqichlari, mustaqil davrida O'zbekiston futbolining yutuqlari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalar: *dialog yondashuv, muamolli ta'lim, blits-so'rov*
Adabiyotlar: A1;A2;A3;A4;A5;A6;Q12;Q13;Q14.

Musobaqalarni tashkil etish o'tkazish.Xakamlik kilish usuliyati.

Sport musobaqalarning tarbiyaviy ahamiyati. O'quv mashg'ulot jarayonida sport musobaqalarning o'rni. Musobaqalarni rejalashtirish. Futbol bo'yicha musobaqa turlari. Musobaqa to'g'risidagi nizom, uning ahamiyati va mazmuni. Raxbar tashkilotlar tomonidan muobakalarni tayyorlash.

O'yinlarni o'tkazish tizimlari. Tizimlar tavsifi. O'yinlar o'tkazish jadvalini tuzish. O'yinlar o'tkaziladigan joyni belgilash usullari.

Hakamlilik usuliyati: o'yinga raxbarlik qilish: hakamning vazifalari: hakamlilik usullari: hakam o'rnini tanlash: asosiy hakamning o'yini liniyasidagi yordamchi hakamlar bilan o'zaro alokasi asosiy hakam bilan liniyadagi hakamlar o'rtasidagi ishlatiladigan signallar va imo ishoralar: hakamlarni o'yinga tayyorlash.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalar: *dialog yondashuv, muamoli ta'lim, blits-so'rov*
Adabiyotlar: A4;A5;A6;Q9;Q10;Q11;Q12;Q13.

O'yin texnikasi

Texnika tasnifi. Harakatlanish texnikasi. Texnika uchun mashg'ulot asoslari. Futbol texnikasi xarakterlarining tasnifi. Harakat shakllari va mazmuni hamda ularning o'zaro aloqadorligi. Sport texnikasi ishonchliligi-barkarorlik va bir-biriga kushib ishlatilishi mushtarakligi sifatida. Texnika samaradorligining belgilari. Sport texnikasi maxoratiga urgatish jarayonidagi boshqaruv tamoillari. Texnik maxorat samaradorligining miqdoriy hamda sifat mezonlari "Og'ma" omillarga qarshi kullaniladigan barkarorlik usullari.

Xujum – to'p bilan harakat qobilyatlari. Dribling va findlar. Texnika mashg'ulotlar maqsadi. Findlarni yaxshilash uchun mashg'ulotlar. To'pni nazorat qilish to'pga boshda zarba berish. Darvozabonlar mashg'uloti

Sport texnikasi bilan jismoniy tayyorgarlikning, texnika bilan taktikaning o'zaro aloqadorligi. Texnika bilan o'quv. Texnika bilan tezkorlik. Texnik xarakterlardan bir-biriga kushib foydalanish. Mamlakatimizdagi va dunedagi yetakchi o'yinchilar texnikasi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalar: *dialog yondashuv, muamoli ta'lim, blits-so'rov*
Adabiyotlar: A4;A5;A6;Q3;Q7;Q8;Q9.

O'yin taktikasi

Taktika o'yining asosi, taktikaning asosiy tushunchasi o'yinchilar funksiyasi, uning mazmuni sifatida. O'yin strategiyasi, uslubi, ritmi, sur'ati, o'ziga xos usullari to'g'risidagi umumiy tushunchalar. Texnik-taktik mahorat. Ratsional taktika alomatlari. Taktik tafakkur va uning nimalardan tashkil topishi: axborotni tez idrok etish va miyada zudlik bilan ishlab chiqish qobiliyatiga, raqib harakatlarini prognoz qilib oldindan bilib olish mahorati, taktik karorlarning optimal variantlarini topa olish.

Taktik harakatlanishning mahorati. Taktik harakatlar uchun o'quv maqsadlari. Taktika mashg'ulot jarayonlarning talablari.

Mohirona taktika – muvaffaqiyat garovi. Xujum va himoyada kurash - bu o'yin taktikasini rivojlantirishni harakatga keltiruvchi asosiy kuch. Nemis va Braziliya futbolchilari o'yin taktikasining tipik belgilari.

Xujum taktikasi. Xujum vaqtidagi harakatlar – individual, guruhiy hamda butun jamoa bilan bajariladigan harakatlar. Xujim vaqtidagi individual taktika.

Tupsiz qilinadigan harakatlar: ochik maydonga chiqish, rakibni chalg'itish, son jihatdan ustunlik vaziyatini vujudga keltirish. To'p bilan qilinadigan harakatlar (tayyorgarlik, to'pni olib yurish, to'p bilan raqibni aylanib o'tish, fint qilish, ya'ni raqibni aldab o'tish, to'p bilan olga borish, zarba urish, to'pni sherikka uzatish).

Himoya taktikasi. Raqiblar xujumini qaytarib, uni neytrallashtirish himoyada ko'rsatiladigan o'yinning butun jamoa bilan bajariladigan usuli. Individual taktika pozitsiya tanlash – bu himoyaada muvaffaqiyatli harakat qilishning asosi. To'p bilan va to'psiz kelayotgan qarshi qo'llaniladigan harakatlar. Sheriklarni straxovka qilish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalar: *dialog yondashuv, muamolli ta'lim, blits-so'rov*
Adabiyotlar: A4;A5;A6;Q3;Q4;Q6;Q7.

Jismoniy tayyorgarlik

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik – hozirgi zamon futbolida yuqori natijalarni qo'lga kiritish uchun asosdir. Futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi mazmuni, xususiyatlari hamda bir-biri bilan o'zaro aloqadorligi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari (akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari va boshqa harakatli o'yinlar) tahlili.

Futbolchilarning maxsus jismoniy sifatleri: kuchlilik, chaqqonlik, epchillik vaboshqa fazilatlarini tavsifi. Jismoniy tayyorgarlikni aniqlash testlari. Futbolchini natijani aniqlashda testing imkoniyatlari (Tezlik, chidamkorlik, kuch)

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalar: *dialog yondashuv, muamolli ta'lim, blits-so'rov*
Adabiyotlar: Adabiyotlar: A4;A5;A6;Q2;Q4;Q6.

“FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI” FANI BO‘YICHA MA‘RUZA MASHG‘ULOTINING KALENDAR TEMATIK REJASI

(1-bosqich)

<i>Dars raqami</i>	<i>Ma'ruza mavzulari</i>	<i>soat</i>
I-SEMESTR		
<i>1-bo'lim. Mutaxxasislikka kirsh</i>		
1	Mutaxxasislikka kirish. Fanning vazifalari va mazmuni. O'quv yillari bo'yicha dastur materiallari.	2
<i>2-bo'lim. O'zbekiston Respublikasijismoniy tarbiyatizimida futbolning o'rni.</i>		
3	O'yinning paydo bo'lish tarixi va tarakkieti. Futbolning paydo bo'lishi va rivojlanish bosqichlari.	2
<i>3-bo'lim. Musobaqalarnitashkiletisho'tkazish. Xakamlilik kilish usuliyati</i>		
7	Musobaqani tashqil qilish va o'tkazish. Musobaqani axamiyati. Xakamlilik qonun qoidalari	2
4-bo'lim. O'yin texnikasi		
11	O'yin texnikasi, sport texnikasining umumiy tushunchasi. Texnika tasnifi. Harakatlanish texnikasi. Texnika uchun mashg'ulot asoslari. Maydon o'yinchining texnikasi. (To'pga zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish)	2
II-SEMESTR		
22	Futbol o'yin texnikasi, sport texnikasining umumiy tushunchasi. Maydon	2

	o'yinchining texnikasi. Xujum – to'p bilan harakat qobiliyatlari. Dribling va findlar. Texnika mashg'ulotlar maqsadi. Findlarni yaxshilash uchun mashg'ulotlar. To'pni nazorat qilish to'pga boshda zarba berish. Darvozabonlar mashg'uloti	
5-bo'lim.O'yin taktikasi		
26	Futbol o'yin taktikasi, Futbol taktikasi tasnifi. o'yinchilarning vazifalari. Taktik harakatlanishning mahorati. Taktik harakatlar uchun o'quv maqsadlari. Taktika mashg'ulot jarayonlarning talablari.	2
30	Darvozabon o'yin taktikasi.Darvozabonning himoya va hujumdagi harakatlari	2
34	Xujum taktikasi. Xujum vaqtidagi harakatlar – individual, guruhiiy hamda butun jamoa bilan bajariladigan harakatlar Taktik tizimlar evalyusiyasi	2
6-bo'lim. Jismoniy tayyorgarlik		
42	Jismoniy tayyorgarlikning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi tasnifi. Jismoniy imkoniyatlarini asosiy tushunchasi	2
46	Jismoniy tayyorgarlik. Futbolchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalash usullari. Jismoniy tayyorgarlikni aniqlash testlari. Futbolchini natijani aniqlashda testing imkoniyatlari (Tezlik, chidamkorlik, kuch)	2
<i>Jami</i>		<i>20</i>

AMALIY VA SEMINAR MASHG'ULOTLARNING TAVSIYA ETILADIGAN MAVZULARI

Musobaqalarni tashkil etish o'tkazish. *Xakamlilik qilish usulivati*

Musobaqalarning turlari va ularni rejalashtirish. O'yin tizimi. Toshkent shahar O'zbekiston musobaqalari to'g'risidagi Nizom. O'yin qoidalari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalar: *dialog yondashuv, muamolli ta'lim, blits-so'rov*,
Adabiyotlar: A4;A7;A8;Q11;Q14;Q16.

O'yin texnikasi

“Futbol texnikasi” deb atalgan slaydlar, o'quv filmi tomosha qilish, kinoprogrammalar bo'yicha yetakchi o'zbek va chet el sportchilari tamonidan kullangan ayrim texnik xarakatlarning bajarilishini tahlil qilish. Xatolarni topish hamda ularni tuzatish usullarini aniqlash. Texnik malakalar, xarakatlarning shakillantirib borilishini nazorat qilish. Findlarni yaxshilash uchun mashg'ulotlar. To'pni nazorat qilish to'pga boshda zarba berish. Talabalar egallagan bilimlarni aniqlash maqsadida yezma nazorat ishi olish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalar: *dialog yondashuv, blits-so'rov, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim*

Adabiyotlar: A1;A4;A6;A7;Q1;Q4;Q8.

O'yin taktikasi

Taktika to'g'risida umumiy tushuncha. Taktikaning tasnifi. Hujum taktikasi. Himoya taktikasi. To'psiz taktika. To'psiz harakatlar—ochiq maydonga chikish, rakibni chalgitish. To'p bilan kilinadigan harakatlar. O'yinchining vazifalari.

Standart xolatlarda turgan vaqtda jarima to'plari va xokazo xolatlarda bajariladigan kombinatsiyalar. O'yin epizodlaridagi kombinatsiyalardir.

Himoya vaqtida kulaniladigan guruxviy taktika. Ikki o'yinchining o'zaro kelishib turib kilinadigan harakatlari, straxovka, "jonli devor" deb ataladigan kombinatsiyalarga qarshi kulaniladigan harakatlar, to'pni utkazib yuborish, un'iy ravishda "o'yindan tashkari" xolat vujudga keltirish "jonli devor" yasash. Hujum vaqtida bajariladigan (to'pni kabul kilib olish uchun, to'pni egallab, uni olga surib boraetgan o'yinchiga kulay bo'lgan sharoitlarni yaratish uchun) individual harakatlarni urgatish. To'p bilan to'psiz kelaetgan o'yinchiga bajariladigan asosiy harakatlarni (to'pni olib kuyish, to'p yulini tusish, uchib boraetgan to'pni tuxtatish) urganish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalar: *muamolli ta'lim, blits-so'rov*

Adabiyotlar: A1;A2;A4;A6;A7;Q3;Q5;Q9.

Jismoniy tayyorgarlik

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik – xozirgi zamon futbolida yukori natijalarni kulga kiritish uchun asosdir. Futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi mazmuni, xususiyatlari hamda bir-biri bilan o'zaro aloqadorligi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari (akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari va boshqa harakatli o'yinlar) tahlili.

Futbolchilarning maxsus jismoniy sifatlari: kuchlilik, chaqqonlik, epchillik va boshqa fazilatlarini tavsifi.

Jismoniy tayyorgarlikni aniqlash testlari. Futbolchini natijani aniqlashda testing imkonyatlari (Tezlik, chidamkorlik, kuch)

Futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini tahlil kilish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalar: *dialog yondashuv, muamolli ta'lim, blits-so'rov, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim*

Adabiyotlar: Adabiyotlar: A3;A5;A6;A7;Q2;Q7;Q10.

AMALIY VA SEMINAR MASHG'ULOTLAR MAVZULARI				
<i>Dars raqami</i>	<i>Mazmuni</i>	<i>Soat</i>	Mashg'ulot shakli	<i>Nazorat shakli</i>
I-SEMESTR				
1	MA'RUZA DARS			
2	Mutaxxassislikkakirish. Fanningvazifalarivamazmuni. Talabalarningkomplekstayyorgarligigakuyiladig antalablar. O'quv yillari bo'yicha dastur materiallari.	2	<i>Seminar</i>	
3	MA'RUZA DARS			
4	Futbol paydo bo'lishi va rivojlanishi. O'zbekistonda futbolning rivojlanish bosqichlari. O'zbekistonda futbolni rivojlantirish soxasidagi qarorlari. O'zbek futbolchilarining xalqaro musobaqalardagi ishtirokini tahlil qilish.	2	<i>Seminar</i>	
5	URM mashqlarni o'tkazish. Harakatlanish texnikasi.	2	Amaliy	
6	URMmashqlarnio'tkazish. Harakatlanishtexnikasi. Mashg'ulotnitashkillashtirishvao'tkazish.	2	Amaliy	<i>Joriy</i>
7	MA'RUZA DARS			
8	O'yin qoidalari va uslubiyatini orgatish	2	Amaliy	
9	Xakamlik qonun qoidalari va uslubiyatini orgatish <u>Me'yor qabul qilish: Joydan uzunlikka sakrash</u>	2	Amaliy	<i>Joriy</i>
10	Musobaqani tashkillashtirish va o'tkazish tizimi. Musobaqa nizomi. O'yin qoidalari. Xakamlikqonunqoidalari va uslubiyati	2	<i>Seminar</i>	<i>Oraliq</i>
11	MA'RUZA DARS			
12	Maydon o'inchisi texnikasi bo'yicha mashg'ulotini o'tkazish. (Turli usullar bilan to'pga zarba berish).	2	Amaliy	<i>Joriy</i>
13	Maydon o'inchisi texnikasi bo'yicha mashg'ulotini o'tkazish. to'pga zarba berish to'p traektoriyasi xususiyatlarini o'rgatish. (Oyoqning ichki qismi bilan zarba berish)	2	Amaliy	
14	Maydon o'inchisi texnikasi bo'yicha mashg'ulotini o'tkazish. to'pga zarba berish to'p traektoriyasi xususiyatlarini o'rgatish. (Oyoqning tashqi qismi bilan zarba berish) <u>Me'yor qabul qilish: Uzoq va aniq to'p uzatish.</u>	2	Amaliy	<i>Joriy</i>
15	Maydon o'inchisi texnikasi bo'yicha mashg'ulotini o'tkazish. to'pga zarba berish to'p traektoriyasi xususiyatlarini o'rgatish. (tovon bilan, burilib, boshdan oshirib, endi sapchigan to'pga zarba berish)	2	Amaliy	
16	Futbol texnikasini urgatish bo'yicha mashg'ulot	2	Amaliy	<i>Joriy</i>

	o'tkazish. To'pga kalla bilan har xil usulda zarba berish. (burilib, sakrab, yiqilib). <i>Me'yor qabul qilish: Jonglyor</i>			
17	Futbol texnikasini urgatish bo'yicha mashg'ulot o'tkazish. To'pni har xil usulda to'xtatish	2	Amaliy	Joriy
18	Futbol o'yin texnikasi. Xarakatlanish texnikasi, Maydon o'yinchining texnikasi. Darvozabon o'yin texnikasi	2	Seminar	Oraliq
II-SEMESTR				
19	Futbol texnikasini urgatish bo'yicha mashg'ulot o'tkazish. To'pni tashlashni (AUT) o'rgatish. Darvozabon o'yin texnikasi. To'pni ilib olish texnikasi <i>Me'yor qabul qilish:30 m. Yugurish</i>	2	Amaliy	Joriy
20	Futbol texnikasini urgatish bo'yicha mashg'ulot o'tkazish. To'pni har xil usulda olib qo'yish (tashlanib va sirpanib).	2	Amaliy	
21	Texnik va taktik malakalar, usullarning shakllantirib borilishini nazorat kilish Ayrim texnik va taktik usullarning bajarilishini tahlil qilish	2	Amaliy	Joriy
22	MA'RUZA DARS			
23	Darvozabon texnikasini urgatish bo'yicha mashg'ulot o'tkazish. Darvozabon o'yin texnikasi. To'pni qaytarib yuborish va tepadan oshirib yuborish texnikasi.	2	Amaliy	
24	Darvozabon texnikasini urgatish bo'yicha mashg'ulot o'tkazish. Darvozabon o'yin texnikasi. To'pni tashlab berish texnikasi.	2	Amaliy	
25	Texnik va taktik malakalar, usullarning shakllantirib borilishini nazorat kilish Ayrim texnik va taktik usullarning bajarilishini tahlil qilish	2	Seminar	
26	MA'RUZA DARS			
27	Taktik harakatlarni o'rgatish, individual va guruxli taktik harakatlarni o'rgatish.	2	Amaliy	
28	Taktik harakatlarni o'rgatish, jamoaviy taktik harakatlarni o'rgatish.	2	Amaliy	
29	Texnik va taktik malakalar, usullarning shakllantirib borilishini nazorat kilish Ayrim texnik va taktik usullarning bajarilishini tahlil qilish	2	Amaliy	
30	MA'RUZA DARS			
31	Darvozabon o'yin taktikasi, himoya qator o'yinchilari harakatlari	2	Amaliy	
32	Darvozabon o'yin taktikasi, hujum qator o'yinchilari harakatlari	2	Amaliy	
33	Texnik va taktik malakalar, usullarning shakllantirib borilishini nazorat kilish Ayrim texnik va taktik usullarning bajarilishini tahlil	2	Amaliy	Joriy

	kilish <i>Me'yor qabul qilish: 100 m. yugurish.</i>			
34	MA'RUZA DARSI			
35	Taktikaning umumiy tushunchasi, taktikani tasnifi, O'yinchilarning vazifalari, Individual guruhli va jamoaviy taktika	2	<i>Seminar</i>	
36	Himoya va Hujum taktikasi, individual taktikasi, to'psiz, to'p bilan yon chiziqdan boshlangan taktika, burchakdan to'p tepish kombinatsiyalari	2	Amaliy	
37	Texnik va taktik malakalar, usullarning shakllantirib borilishini nazorat qilish Ayrim texnik va taktik usullarning bajarilishini tahlil qilish	2	Amaliy	<i>Joriy</i>
38	Himoya va Hujum taktikasi, guruxli va jamoaviy taktikasi, ikki va uch kishilik bilan, devor, top uzatish kombinatsiyalari	2	Amaliy	
39	Himoya va Hujum taktikasi, jamoa taktikasi, tezkor hujum va tadrijiy hujim uyushtirish xarakterlar.	2	Amaliy	<i>Joriy</i>
40	Himoya va Hujum taktikasi, hujumchilar soni turlicha bo'lgandagi hujum harakatlar	2	Amaliy	
41	Taktikaning umumiy tushunchasi, taktikani tasnifi, O'yinchilarning vazifalari, darvozabon taktikasi, Hujum va Himoya taktikasi, Individual guruhli va jamoaviy taktikasi	2	<i>Seminar</i>	<i>Oraliq</i>
42	MA'RUZA DARSI			
43	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarni bajarish	2	Amaliy	
44	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarni bajarish	2	Amaliy	
45	Jismoniy tayyorgarlik. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qo'shimcha asbob anjomlar.	2	<i>Seminar</i>	
46	MA'RUZA DARSI			
47	Umumiy jismoniy tayyorgarlikda Futbolchilarni tezlik, kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va chidamkorlini tarbiyalashning vosita va usullari	2	Amaliy	
48	Maxsus jismoniy tayyorgarlikda Futbolchilarni tezlik, kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va chidamkorlini tarbiyalashning vosita va usullari	2	Amaliy	
49	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus mashqlarni bajarib berish. <i>me'yor qabul qilish: 400 m.ga yugurish.</i>	2	Amaliy	<i>Joriy</i>
50	Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi va texnik-taktik tayyorgarligining o'zaro bog'liqligi	2	<i>Seminar</i>	
51	Jismoniy tayyorgarlik. URM mashqlarni o'tkazishda vosita va usullar	2	Amaliy	
52	Umumiy jismoniy tayyorgarlikda URM mashqlarni o'tkazishda vosita va usullar.	2	Amaliy	
53	Maxsus jismoniy tayyorgarlikda URM	2	Amaliy	

	mashqlarni o'tkazishda vosita va usullar.			
54	Futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi mazmuni, xususiyatlari hamda, bir-biri bilan o'zaro aloqadorligi.	2	Seminar	Oraliq
	Jami	88		

MUSTAQIL TA'LIM TASHKIL ETISHNING SHAKLI VA MAZMUNI

“Futbol nazariyasi va uslubiyati” bo'yicha talabaniq mustaqil ta'limi shu fanni o'rganish jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, uslubiy materiallari bilan to'la ta'minlangan.

Talabalar o'quv-mashg'ulotlarida professor-o'qituvchilarning ma'ruzasini tinglaydilar, kombinatsion mashqlar va masalalar yechadilar. Darsdan tashqari talaba darsga tayyorlanadi, o'quv-mashg'ulot konspektini qiladi. Bundan tashqari ayrim mavzularni kengroq o'rganish maqsadida qo'shimcha adabiyotlarni o'qib referatlar tayyorlaydilar hamda mavzu bo'yicha testlar yechadi. Mustaqil ta'lim natijalari reyting tizimi asosida baholanadi.

Uyga vazifalarni bajarish, qo'shimcha darslik va adabiyotlardan yangi bilimlarni mustaqil o'rganish, kerakli ma'lumotlarni izlash va ularni topish yo'llarini aniqlash, internet tarmoqlaridan foydalanib ma'lumotlar to'plash va ilmiy izlanishlar olib borish, ilmiy to'garak doirasida yoki mustaqil ravishda ilmiy manbalardan foydalanib ilmiy maqol va ma'ruzalar tayorlash kabilar talabalarning darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi, ularning mustaqil fikirlash va ijodiy qobiliyatini rivojlantiradi. Shuning uchun ham mustaqil ta'limsiz o'quv faoliyati samarali bo'lishi mumkin emas.

Uy vazifalarini tekshirish va baholash amaliy mashg'ulot olib boruvchi o'qituvchi tomonidan, konspektlarni va mavzuni o'zlashtirish darajasini tekshirish va baholash esa ma'ruza darslarini olib boruvchi o'qituvchi tomonidan har darsda amalga oshiriladi.

Talabalar mustaqil ta'limining mazmuni va hajmi

<i>Mustaqil ta'lim mavzulari</i>	Mustaqil ta'lim uchun topshiriq va tavsiyalar (O'quv-mashg'ulot konspektini tuzish. Individual topshiriqlarni bajarish. Slayd va videorolik tayyorlash).	<i>Hajmi (soatda)</i>
<i>I SEMESTR</i>		
<i>Mutaxassislik kakirish. Bosqichning vazifalariva mazmuni</i>	-fanning maqsadi va vazifalari -talabalarning kompleks tayergarligiga talab -futbol bo'yicha mutaxassis-o'qituvchi-trener modeli	2
O'yinning paydo bo'lish tarixi va taraqqiyoti	-futbolni vatani -futbolni rivojlanish pog'onalari -futbolni O'zbekistonga kiribr kelishi -futbol tashkilotlari va uning futbolga axamiyati	6
<i>Respublikada futbolni rivojlantirishning</i>	-futbolni rivojlantirish to'g'risidagi ma'lumotlar -milliy chempionatimizda ishtirok etayotgan	6

<i>dolzarb masalalari</i>	jamoalarning xalqaro o'yin maydonidagi chiqishlarini tahlili -terma jamoalarning xalqaro o'yin maydonidagi chiqishlarini tahlili	
<i>Musobaqanitashqilqilish vao'tkazish. Musobaqani axamiyati. Hakamlilik uslubiyati. Musobaqanatural rivarej alashtirish. Musobaqani nizomi.</i>	-o'yinlarni o'tkazish tizimlari. -o'yinlar o'tkazish jadvalini tuzish -musobaqalarning tarbiyaviy axamiyati -hakamlilik uslubiyati -hakamning vazifalari -tizimlar tavsifi -o'yin qoidalari -o'zbekiston musobaqalari to'g'risidagi nizomi.	10
<i>O'yin texnikasi, Texnikatasnifi.</i>	-o'yin texnikasi, Texnika tasnifi, to'p traektoriyasi hususiyatlari.	2
<i>Jami</i>		26
<i>II SEMESTR</i>		
<i>Texnik malakalar, sport texnikasining umumiy tushunchasi. Usullarning shakllantirib borilishini nazorat qilish ayrim texnik usullarning bajarilishini tahlil qilish</i>	-futbol texnikasi priemlarining tasnifi. -texnikabilantaktikaning o'zaro aloqadorligi -texnik tayyorgarlik – sport maxoratini oshirishning asosidir. -texnik tayyorgarlikni rivojlantirish uslub va vositalari	10
<i>Futbol o'yin taktikasi, taktikaning asosiy tushunchasi o'yinchilar funktsiyasi, darvozabon o'yin taktikasi, hujum taktikasi, himoyataktikasi</i>	- futbolchilar taktik malakalarining axamiyati. - taktik tayyorgarlik maqsadi va asosiy vazifalari - taktik tayyorgarlikning vosita va usullari. - Himoya va Hujum taktikasi, gurux taktikasi, ikki va uch kishilik bilan, devor, top uzatish kombinatsiyalari - Texnik va taktik malakalar, usullarning shakllantirib borilishini nazorat qilish Ayrim texnik va taktik usullarning bajarilishini tahlil qilish - Taktik harakatlarni o'rgatish, jamoaviy taktik harakatlarni o'rgatish.	12
<i>Jismoniy tayyorgarlik. Futbolchilarni tezligi, kuch, chidamkorligi, egiluvchanligi va chakkonligini tarbiyalash usullari. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi tasnifi. Jismoniy imkoniyatlarini asosiy tushunchasi</i>	-Umumiy jismoniy tayyorgarlikda -Futbolchilarni tezligini tarbiyalashning vosita va usullari -Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi va texnik-taktik tayyorgarligining o'zaro bog'liqligi -Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus mashqlarni bajarib berish -jismoniy tayyorgarlik uslub va vositalari. -umum va maxsus jismoniy tayyorgarlik.	12
<i>Turli yoshdagi futbolchilar bilan</i>	-texnik-taktik xarakatlarini bajarishda jismoniy tayyorgarlikni o'rni	6

<i>jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotni tashkil etilish.</i>	- futbolchilarning chidamkorligini oshirish usullari - futbolchilarda tezkorlik sifatini har xil o'yinlar orqali rivojlantirish	
<i>Urgatishusuli, urgatishjarayoni usulivat akomillashtirish harakteristikasi, urgatishmaksadi, urgatishniasosiy yuli.</i>	- o'rgatish uslubiyoti tavsifi. - o'rgatish usublari. - texnik xarakterlarni egallashdagi nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish nima. - malakalarni takomillashtirish va mustahkamlashni o'rgatish samaradorligini qanday baxolaysiz.	8
<i>Jami</i>		74

DASTURNING INFORMATSION-USLUBIY TA'MINOTI

Futbol nazariyasi va uslubiyoti fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informatsion-pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Mazkur fanni o'qitish jarayonida ta'limning zamonaviy (xususan, interfaol) metodlari, pedagogik va axborot-kommunikatsiya (media-ta'lim, amaliy dastur maketlari, prezentatsion, elektron-didaktik) texnologiyalari qo'llanilishi nazarda tutilgan.

1. Maxsus moslamalar: fishkalar, manishkalar, ustunchalar, tusiqlar, darvozalar, (har xil o'lchamlarda), koptoklar.

2. Ko'rgazmali qurollar, rasmlar, jadvallar va o'quv filmlari.

“FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI” FANIDAN TALABALAR BILIMINI REYTING TIZIMI ASOSIDA BAHOLASH MEZONI

“Futbol nazariyasi va uslubiyati” fani bo'yicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarining saralash ballari haqidagi ma'lumotlar fan bo'yicha birinchi mashg'ulotda talabalarga e'lon qilinadi.

Fan bo'yicha talabalarining bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quydagi nazorat turlari o'tkaziladi:

➡ **joriy nazorat (J-N)** - talabaning fan mavzulari bo'yicha bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda amaliy mashg'ulotlarda og'zaki so'rov, suhbat, nazorat ishi, uy vazifalarini tekshirish va shu kabi boshqa shakllarda o'tqazilishi munksiz;

➡ **oraliq nazorat (O-N)** - semestr davomida o'quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugallangandan keyin talabaning nazariy bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazorat bir semestrda ikki marta o'tkaziladi va test shakli o'quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;

➡ **yakuniy nazorat (Ya-N)** – semestr yakunida muayyan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat asosan tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan “Yozma ish” shaklida o'tkaziladi.

O-N o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, O-N natijalari bekor qilinishi

mumkin. Bunday hollarda *ON* qayta o'tkaziladi.

Oliy ta'lim muassasasi rahbarining buyrug'i bilan ichki nazorat va monitoring bo'limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida *Ya-N* ni o'tkazish jarayoni muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, *Ya-N* natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda *Ya-N* qayta o'tkaziladi.

Talabaning bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabaning fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

"Futbol nazariyasi va uslubi" fani bo'yicha talabalarning semestr davomidagi o'zlashtirish ko'rsatkichi 100 ballik tizimda baholanadi.

Ushbu 100 ball baholash turlari bo'yicha qo'yidagicha taqsimlanadi:

Ya-N.-30 ball, qolgan 70 ball esa *J-N*.-35 ball va *O-N*.-35 ball qilib taqsimlanadi.

<i>BALL</i>	<i>BAHO</i>	<i>TALABALARNING BILIM DARAJASI</i>
86-100	A'lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
71-85	Yaxshi	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
55-70	Qoniqarli	Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
0-54	Qoniqarsiz	Aniqtasavvurga egabo'lmaslik. Bilmaslik.

⇒ Fanbo'yichasaralashballi 55 ballnitashkiletadi. Talabaningsaralashbalidanpastbo'lgano'zlashtirishireytingdaftarchasidaqaydetilmaydi.

⇒ Talabalarningo'quvfanibo'yichamustaqilishijoriy, oraliqvayakuniynazoratlarjarayonidategishlitopshiriqlarnibajarishivaungaajratilganballardankelibchiqqanholdabaholanadi.

⇒ Talabaningfanbo'yichareytingiquyidagichaaniqlanadi: $R=(V*O') / 100$, buyerda: *V*-semestrdaifangaajratilganumumiyo'quvyuklamasi (soatlarda); *O'*-fanbo'yichao'zlashtirishdarajasi (ballarda).

⇒ Fanbo'yichajoriyvaoraliqnazoratlardaajratilganumumiyyballning 55foizisaralashballhisoblanib, ushbufoizdankamballto'planganalabayakuniynazoratgakiritilmaydi.

⇒ Joriy*J-N*vaoraliq*O-N*turlaribo'yicha 55ballvaundayuqoribalnito'plaganalabafannio'zlashtirgandebhisoblanadivaushbufanbo'yichayakuniynazoratgakirmasligigayo'lqo'yiladi.

⇒ Talabaning semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy bali har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to'plagan ballari yig'indisiga teng.

⇒ *O-N* va *Ya-N* turlari kalendar tematik rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o'tkaziladi. *Ya-N* semestrining oxirgi 2 haftasi mobaynida o'tkaziladi.

⇒ *J-N* va *O-N* nazoratlarda saralash ballidan kam ball to'plagan va uzrli sabablarga ko'ra nazoratlarda qatnasha olmagan talabaga qayta topshirish uchun, navbatdagi shu nazorat turigacha, so'nggi joriy va oraliq nazoratlar uchun esa yakuniy nazoratgacha bo'lgan muddat beriladi.

⇒ Talabaning semestrda *J-N* va *O-N* turlari bo'yicha to'plagan ballari ushbu nazorat turlari umumiy ballining 55 foizidan kam bo'lsa yoki semestr yakunida joriy, oraliq va yakuniy nazorat turlari bo'yicha to'plagan ballari yig'indisi 55 balidan kam bo'lsa, u akademik qarzdor deb hisoblanadi.

⇒ Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari e'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakultet dekaniga ariza bilan murojaat etishi mumkin. Bunday holda fakultet dekanining taqdimnomasiga ko'ra rektor bo'yrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam

bo'lmagan tarkibda apellyasiya komissiyasi tashkil etiladi.

⇒ Apellyasiya komissiyasi talabalarning arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida xulosasini bildiradi.

⇒ Baholashning o'rnatilgan talabalar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi hamda rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra muduri, o'quv-uslubiy boshqarma hamda ichki nazorat va monitoring bo'limi tomonidan nazorat qilinadi.

TALABALAR OROLIQ NAZORATDAN TO'PLAYDIGAN BALLARNING MEZONLARI

№	Ko'rsatkichlar	ON ballari		
		maks	1-ON	2-ON
1	Oraliqnazorat - test shaklda o'tkaziladi har bir to'g'ri javob uchun 0.5 ball beriladi.	35	0-17	0-18
<i>Jami ON ballari</i>		35	0-17	0-18

TALABALAR JORIY NAZORATDAN TO'PLAYDIGAN BALLARNING MEZONLARI

J-N	Mavzu	JN ballari
1-JN	URMmashqlarnio'tkazish. Harakatlanishtexnikasi. Mashg'ulotnitashkillashtirishvao'tkazish.	5-0
	Texniktayyorgarlikmashg'ulotinitashkillashtirishvao'tkazish. Taktikharakatlarnio'rgatish, jamoaviytaktikharakatlarnio'rgatishMe'yorqabulqilish	4-0
	Futboltexnikasiniurgatishbo'yichamashg'uloto'tkazishHimoyatakt ikharakatlariniurgatishniusulvavositalariorqalio'rgatish. Me'yor qabul qilish	4-0
<i>Jami</i>		13-0
2-JN	Futbol o'yin texnikasi. texnikaning tasnifi. Xarakatlanish texnikasi, Maydon o'yinchining texnikasi. Jismoniy tayyorgarlik.	4-0
	Texnikanio'rgatishmashg'ulotinio'tkazish. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus mashklar berish. Me'yor qabul qilish	4-0
	Hujumchio'yintexnikasiniusulvavositalarorqalio'rgatish. Futbolchilarnitexnik- taktikvajismoniytayyorgarligitayyorgarligimuxokamasi..	4-0
<i>Jami</i>		12-0
Mustaqil ta'lim	O'quv-mashg'ulot konspektini tuzish. Mustaqil ta'lim topshiriqlarini o'z vaqtida bajarish.	3-0
	Mustaqil ish mavzulari bo'yicha materiallarni to'plash (referat).	3-0
	Mashg'ulotning elektron taqdimotini tayyorlash.	4-0

<i>Jami</i>	<i>10-0</i>
<i>Hammasi</i>	<i>35-0</i>

ME'YORLARNI BAHOLASH MEZONLARI

№	Normativ turlari	Jinsi	Ballar			
			1	2	3	4
1	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	o'g'il	210-219	220-229	230-239	240
		qiz	150-159	160-169	170-179	180
2	Uzoq va aniq to'p uzatish. 15 metrli koridor ichiga tepiladi (metr)	o'g'il	41-46	47-50	51-54	55
		qiz	24-27	28-31	32-35	36
3	Tup uynatish "Jongler" qilish (marta)	o'g'il	50-54	55-59	60-65	66
		qiz	25-29	30-34	35-40	41
4	30 metrga yugurish (sek)	o'g'il	4,4-4,5	4,3	4,2	4,1
		qiz	5,0-5,1	4,9	4,8	4,7
5	100 metrga yugurish (sek)	o'g'il	13.4-13.2	13.1-12.9	12.8-12.6	12.5
		qiz	15,4-15,2	15,1-14,9	14,8-14,6	14,5
6	400 metrga yugurish (sek)	o'g'il	72-69	68-65	64-61	60
		qiz	81-79	78-75	74-71	70

YAKUNIY NAZORATDA "YOZMA ISH"LARNI BAHOLASH MEZONI

Yakuniy nazorat "Yozma ish" shaklida belgilangan bo'lsa, u holda yakuniy nazorat 30 ballik "Yozma ish" variantlari asosida o'tkaziladi.

№	Ko'rsatkichlar	Yakuniy Nazorat ballari			
		<i>maks</i>	<i>1-savol</i>	<i>2-savol</i>	<i>3-savol</i>
1	Fanbo'yichayakuniyyozmaishnazorati	30	0-10	0-10	0-10
<i>Jami</i>		30	10	10	10

Yakuniy nazorat "Yozmaish" shaklida amalga oshirilganda, Har bir variant 3
tanazariy savoldan iborat. Nazariy savollar fan bo'yicha tayanch so'z va iboralar asosida tuzilgan bo'lib,
fanning semestr dagi barcha mavzularini o'z ichiga qamrab olgan.

Har bir nazariy savolga yozilgan javoblar bo'yicha baxolash ko'rsatkichi 0-10
ball oralig'ida baholanadi. Talaba maksimal 30 ball to'plashi mumkin.

YAKUNIY NAZORAT BAHOLASH MEZONLARI

10 BALL	<ul style="list-style-type: none"> - o'quv dasturlarida barcha bo'limlar, shuningdek, undan tashkari asosiy masalalar bo'yicha tizimga tushirilgan, chuqur va to'liq bilimlar; - ilmiy atamalarni (jumladan, chettilida) aniqqo'llash, savolarga javobni uslubiy jihatdan savodli mantiqqi to'g'ri bayon eta bilish; - o'quv faniga oid asbob – uskunalarini bekamuko'st qo'llay olish, ulardan ilmiy hamda kasbiy masalalarini hal etishda samarali foydalanish; - noadatiy vaziyatlarda murakkab muammolarini mustaqil ravishda, ijodiy hal etish kobiliyatini yaqqol namoyon etish; - fanlar o'quv dasturida tavsiya etilgan asosiy va qo'shimcha adabiyotlarni to'la, cho'qur o'zlashtirish; - o'rganilayotgan fanga doir nazariyaviy, konsepsiyalar va yo'nalishlarini atroflicha tushunishi, ularga baho bera olish boshqa fanlari lmiy yutuqlaridan foydalanish; - amaliy, seminar mashg'ulotlarida ijodkorona mustaqil ishlash guruh muhoqamalarida faol ishtirok etish, topshiriklarni bajarish madaniyatlarini yuksak darajasiga erishish.
9 BALL	<ul style="list-style-type: none"> - o'quv dasturiga barcha bo'limlarini bo'yicha tizimga tushirilgan, chuqurvato'liqbilimlar; - ilmiy atamalarni (jumladan, chettilida) aniq qo'llash savollarga javobni uslubiy jihatdan savodli, mantiqan to'g'ri bayon eta olish; - o'quv faniga oid asbob – uskunalarini qo'llay olish ulardan ilmiy hamda kasbiy masalalarni hal etishda samarali foydalanish. - o'quv dasturi doirasidagi noadatiy vaziyatlarda murakkab muammolarni mustaqil ravishda, ijodkorona hal etish qobiliyati, fanlar o'quv dasturida tavsiya etilgan asosiy va qo'shimcha adabiyotlarni to'la o'zlashtirish; - o'rganilayotgan fanga doir asosiy nazariyalar, konsepsiyalar va yo'nalishlarni atroflicha tushinish, ularga tanqidiy baho bera olish; - amaliy, seminar mashg'ulotlarida mustaqil ishlash, guruh muhokamalarida ijodkorona ishtirok etish, topshiriqlarini bajarish madaniyatning yuksak darajasiga erishish.
8 BALL	<ul style="list-style-type: none"> - o'quv dasturi hajmida qo'yilgan barcha masalalar bo'yicha tizimga tushirilgan, chuqur va to'liq bilimlar; - ilmiy atamalarni qo'llash savollarga javobni uslubiy jihatdan savodli mantiqiy to'g'ri bayon eta olish, asosan xulosachi qarabilish. - o'quv faniga oid asbob – uskunalarini (majmual tahlil usullarini, ahborot texnologiyalarni texnikasini) qo'llayolish, ulardan ilmiy hamda kasbiy masalalarni hal etishda foydalanish; o'quv dasturi doirasida murakkab muammollarni mustaqil hal etish qobiliyati; - fanlar o'quv dasturida tavsiya etilgan asosiy va qo'shimcha adabiyotlarni o'zlashtirish; - o'rganilayotgan fanga doir asosiy nazariyalar, konsepsiyalar va yo'nalishlarni atroflicha tushinish, ularga davlat mofqurasi nuqtainazaridan tanqidiy baho bera olish; (ijtimoviy va gumanitar sikl fanlar bo'yicha); - amaliy, seminar mashg'ulotlarida faol mustaqil ishlash, guruh muhokamalarida muntazam ishtirok etish, topshiriqlarini bajarish madaniyatning yuksak darajasiga erishish.
7 BALL	<ul style="list-style-type: none"> - o'quv dasturining barcha bo'limlari bo'yicha tizimga tushirilgan, chqur va to'liq

	<p>bilimlar;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ilmiy atamalarni (jumladan, chet tilida) savollarga javobni tilshunoslik qoidalariga muvofiq va mantiqan to‘g‘ri bayon eta olish, asosli xulosalar chiqara bilish; - o‘quv faniga oid asbob – uskunalarni qo‘llay olish ulardan ilmiy hamda kasbiy masalalarni hal etishda samarali foydalanish; - fanlar o‘quv dasturida tavsiya etilgan asosiy va qo‘shimcha adabiyotlarni o‘zlashtirish; - o‘rganilayotgan fanga doir asosiy nazariyalar, konsepsiyalar va yo‘nalishlarni atroflicha to‘shinish, va ularga qiyosiy baho bera olish; - amaliy, seminar mashg‘ulotlarida faol mustaqil ishlash, guruh muhokamalarida vaqti – vaqti bilan ishtirok etish, topshiriqlarini bajarish madaniyatning yuksak darajasiga erishish.
6 BALL	<ul style="list-style-type: none"> - o‘quv dasturining barcha bo‘limlari bo‘yicha tizimga tushirilgan, chiqur va to‘liq bilimlar; - ilmiy atamalarni, savollarga javobini qoidalariga muvofiq va mantiqan to‘g‘ri bayon eta olish, xulosalar chiqara bilish; - o‘quv faniga oid asbob – uskunalarni qo‘llay olish, ulardan ilmiy hamda kasbiy masalalarni hal etishda samarali foydalanish; - fanlar o‘quv dasturida tavsiya etilgan asosiy va qo‘shimcha adabiyotlarni o‘zlashtirish; - o‘rganilayotgan fanga doir asosiy nazariyalar, konsepsiyalar va yo‘nalishlarni atroflicha to‘shinish, va ularga qiyosiy baho bera olish; - amaliy, seminar mashg‘ulotlarida faol mustaqil ishlash, guruh muhokamalarida vaqti – vaqti bilan ishtirok etish, topshiriqlarini bajarish madaniyatning yuksak darajasiga erishish
5 BALL	<ul style="list-style-type: none"> - o‘quv dasturi hajmida yetarli bilimlarga ega bo‘lish. - ilmiy atamalarni qo‘llash savolarga javobni uslubiy jihatdan, savodli, mantiqan to‘g‘ri bayon eta olish, xulosalar chiqara bilish; - o‘quv faniga doir asbob – uskunalarni qo‘llay olish ulardan o‘quv va kasbiy masalalarni hal etishda samarali foydalanish; - o‘quv dasturi doirasida mustaqil ravishda namunaviy qarorlar qabul qilish qobiliyati; - fanlar o‘quv dasturida tavsiya etilgan asosiy adabiyotlarni o‘zlashtirish; - o‘rganilayotgan fanga doir asosiy nazariyalar, konsepsiyalar va yo‘nalishlarni atroflicha to‘shinish, va ularga qiyosiy baho bera olish; - amaliy, seminar mashg‘ulotlarida mustaqil ishlash, guruh muhokamalarida ishtirok etish, topshiriqlarini bajarish madaniyatning yuksak darajasiga erishish.
4 BALL	<ul style="list-style-type: none"> - ta‘lim standarti doirasidagi yetarlicha bilim xajmiga ega bo‘lish; - fanlar o‘quv dasturida tavsiya etilgan asosiy adabiyotlarni o‘zlashtirish; - ilmiy atamalarni qo‘llash savolarga javobni uslubiy jihatdan, va mantiqan to‘g‘ri bayon eta olish, jiddiy xatolarsiz xulosalar chiqara bilish; - o‘quv faniga doir asbob – uskunalarni qo‘llay olish ulardan standartli (namunaviy) masalalarni hal etishda samarali foydalanish; - o‘qituvchi rahbarligida standart (namunaviy) masalalarni hal eta olish; - o‘rganilayotgan fanga doir asosiy nazariyalar, konsepsiyalar va yo‘nalishlarni to‘shinish, ularga baxo bera olish; - amaliy, seminar mashg‘ulotlarida o‘qituvchi rahbarligida ishlash, topshiriqlarini bajarish madaniyatning zarur darajasiga erishish.
	<ul style="list-style-type: none"> - ta‘lim standarti doirasidagi bilimlar yetarli emasligi; - fanlar o‘quv dasturida tavsiya etilgan asosiy adabiyotlarni qisman bilish;

3 BALL	<ul style="list-style-type: none"> - ilmiy atamalarni qo‘llash savolarga javobni tilshunoslik qoidalariga xos va mantiqiy jihatdan, jiddiy xatolarga yo‘l qo‘yib bayon etish; - o‘quv faniga oid asbob – uskunalarni qo‘llay olmaslik; standart (namunaviy) masalalarni hal etishda yetarli ma'lumotga ega bo‘lmaslik; - o‘rganilayotgan fanga doir asosiy nazariyalar, konsepsiyalar va yo‘nalishlarni yaxshi to‘shinmaslik; - amaliy vaseminar mashg‘ulotlarida passivlik, topshiriqlarini bajarish madaniyatning yuksak darajasining pastligi.
2 BALL	<ul style="list-style-type: none"> - ta'lim standarti doirasida uzoq- yuliy bilimlarga ega bo‘lish; - fanlarning o‘quv dasturida tavsiya etilgan ayrim adabiyot manbalarni bilish; - amaliy vaseminar mashg‘ulotlarida passivlik, topshiriqlarini bajarish madaniyatning yuksak darajasining pastligi.
1 BALL	<ul style="list-style-type: none"> -ta'lim standarti doirasida bilimlarga va ma'lumotga ega bo‘lmaslik yoki javob berishdan bosh tortish.

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

Asosiy adabiyotlar

1. Bisang. G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching Auflage: Meyer& Meyer Verlag. 2013. 560 pages.
2. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida «ITA-PRESS». Toshkent.2015. 364 bet
3. Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish. O'quv qo'llanma. «ITA-PRESS». Toshkent.2014. 460 bet.
4. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik. Sh.X.Isroilovning umumiy tahriri ostida. O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institute. T.: "IQTISOD-MOLIYA", 2015.224 bet.
5. Talipdjanov A.I. Yuqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O'quv qo'llanma. T., O'zDJTI. 2012 y. 164 b.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. T., O'zDJTI. 2011 y. 38 b.
2. Artikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma Toshkent. 2014 y. 62 b.
3. Artikov A.A. Futbolchilarning pressing taktik harakanlari taxlili. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2013y. 67 bet.
4. Artikov A.A. Shukurova Sh.T. Futbol sport turida taktik tizimlarining o'zgarishi. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2015y. 50 bet.
5. Artikov A.A. Shukurova Sh.T. Mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketish bilan o'ynaladigan musobaqa tizimi. Uslubiy tavsiyanoma Toshkent. 2014y.46 bet.
6. Artikov A.A. Shukurova Sh.T. Musobaqalarni davrli tizimda o'tkazish tartibi. Uslubiy qo'llanma Toshkent. 2015 y. 50 b.
7. Bekturov O.Yo. Yosh futbolchilarning nazariy bilimlarni oshirish. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2013y. 35 bet.
8. Davletmuradov S.R. Futbolchilarni tayyorlashda pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma Toshkent 2014 y.26 bet
9. Kuryazov R. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. Uslubiy qo'llanma Toshkent. 2012 y.-38 b.
10. 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 y. 52 b
11. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. O'zDJTI nashriyot-matbaabo'limi, 2005. 105 b.
12. Nurimov R.I. Davletmuradov S.R. Yuqori malakali futbolchilarning guruh taktik harakatlarni takomillashtirish. O'quv uslubiy qo'llanma Toshkent. 2014. 51 bet
13. Давлетмуратов С.Р. Планирование нагрузок квалифицированных футболистов в соревновательном периоде. Методическое пособие. Издательско-полиграфический отдел

УзГИФК, 2015 г. 48 с.

14. Давлетмуратов С.Р. Тренировка квалифицированных футболистов в подготовительном периоде. Мелодические рекомендации. Т., УзГИФК. 2012 г. 54 с.

15. Курбанов О.А. Совершенствование точности передач и ударов мяча головой юных футболистов, Учебное пособие. Т. УзГИФК. 2007 г. 112 с.

16. Курбанов О.А., Нуримов З.Р., Усманов А.М. Скоростно-силовая подготовка футболистов. Монография. Ташкент: Лидер Пресс, 2009.-209 с.

17. Нуримов З.Р. Обоснование эффективных средств совершенствования групповых тактических действий квалифицированных футболистов. Т., 2004 г.

18. Нуримов Р.И., Курбанов О.А., Усманов А. Физическая подготовка футболистов: Учебное пособие. Ташкент, 2011й. 200с.

19. Талипджанов А.И. Современная система подготовки высоко квалифицированных футболистов. Учебное пособие. Ташкент, УзГосИФК. 2011.159с.

Internetsaytlari

1. www.flfa.com - Xalqaro Futbol Uyushmasi sayti
2. www.Football.com - Futbol axboroti sayti
3. www.UEFA.com - Yevropa Futbol Uyushmasi sayti
4. www.uff.uz - O'zbekiston Futbol Federatsiyasi sayti
5. www.pfl.uz - profesional futbol ligasini sayti
6. www.football-into.ru - Futbol saytlar katalogi
7. www.Championat.Asia - Futbol yangiliklari sayti
8. www.uz-football.com - O'zbekiston futbol yangiliklari sayti
9. www.football.wikipedia.org - Jahon futbol yangiliklari sayti
10. www.soccer.ru - Reyting futbol sayti.
11. www.offsport.ru



*MA`RUZA MASHG`ULOTI UCHUN
O`QUV-USLUBIY MATERIALLARI*

**№1 ma'ruza mavzusi: Mutaxassislikka
kirish. Fanning vazifalari va mazmuni.
O'quv yillari bo'yicha dastur**



REJA:

1. "Futbol nazariyasi va uslubiayiti" faniga kirish;
2. "Futbol nazariyasi va uslubiayiti" fanining vazifalari va mazmuni;
3. O'quv yillari bo'yicha dastur materiallari.

"FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYAITI" FANIGA KIRISH



1-rasm Futbol o'yini O'zbekistonda ommabop va sevimli sport turlaridan hisoblanib, jismoniy tarbiya va sport sohasida alohida ahamiyatga ega va Davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilayotgan sport turlaridan hisoblanadi. Futbol sport turi bilan shug'ullanishda, barcha jismoniy sifatlarni rivojlanishi kuzatiladi. Organizmni turli organ va tizimlari faoliyati futbol sport turi bilan shug'ullanishda yaxshilanadi va rivojlanadi.

sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, futbol sport turi hozirgi kunda asosiy omillardan hisoblanadi.

Bundan tashqari, futbol bo'yicha yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda, amaliy va nazariy bilim, ko'nikma va malakalarni berishdagi asosiy fan hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi o'z mustaqiligiga erishgan kundan so'nggi davr ichida ta'lim sohasida erishilgan eng noyob kashfiyotlardan biri birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov tomonidan ishlab chiqilgan va ayni vaqtda izchillik bilan hayotga bosqichma-bosqich tadbiq etilayotgan "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"¹dir. Aynan ushbu dastur tufayli mamlakatimizda faoliyat ko'rsatib kelgan ta'lim tizimi ko'p



¹ lex.uz/pages/getpage.aspx?lact_id=48401

bosqichli va uzluksiz ta'lim maktabiga aylandi.



3-

rasm Mazkur o'quv dasturi doirasida talabalar O'zbekistonda va jahonda sport turlarini rivojlanishi, sport turlariga o'rgatish (o'qitish), sportchilarni tayyorlash jarayonini boshqarish masalalari bo'yicha yetarli va zarur bilim oladi.



4-rasm Futbol nazariyasi va uslubiyati fani futbol sport turi bo'yicha pedagog-murabiylarni tayyorlashda yetakchi va asosiy ixtisoslik fani sifatida o'rgatiladi. Futbol nazariyasi va uslubiyati fanida futbol o'yinining kelib chiqishi, vositalari, uslubiyati, tamoyillari, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, futbol o'yini texnikasi va taktikasiga o'rgatish, futbol sport mashg'uloti asoslari bo'yicha, bilimlar va amaliy harakat ko'nikma va malakalari o'rgatiladi.

"FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI" FANINING VAZIFALARI VA MAZMUNI

Fanni o'qitishdan *maqsad*-talabalarni o'quv-uslubiy, ilmiy-uslubiy ishlarni, ma'naviy-ma'rifiy jarayonlarni amalga oshirish hamda, ilmiy-pedagogik mutaxassislarni tayyorlash va malakasini shakllantirishdan iborat.

Fanning *vazifasi*-futbol vositalari, uslubiyoti, tamoyillari, mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, futbol texnikasi va taktikasiga o'rgatish, jismoniy tayyorgarligini oshirish va rivojlantirish vositalari, sport mashg'uloti asoslari bo'yicha, va nazariy va amaliy bilimlarini o'rgatishdan iborat.

Futbol nazariyasi va uslubiyati fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

Futbolning sport turning rivojlanish bosqichlari futbol sport turida jismoniy taktik, texnik tayyorgarligi futbol sport turida jismoniy sifatlarni qanday rivojlantirishni hamda futbolning ahamiyati *haqida tasavvurga ega bo'lishi*;

- Futbolni rivojlanish tendensiyalarini aniqlash. Futbolni Jahonda va O'zbekistonda rivojlanish bosqichlari. O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport tizimida futbolning o'rni. Futbol bo'yicha xalqaro va respublika tashkilotlari, ularning vazifalari. Futbol bo'yicha o'tkaziladigan xalqaro va Respublika musobaqalari. Futbol o'yinning tizimini, futbolga oid texnik-taktik harakatlarga o'rgatish vositalari, uslublari va tamoyillarini, sport trenirovkasini **bilishi kerak**;

- talaba futbol nazariyasi va uslubiyati fanida futbol o'yining vositalari, uslubiyati, tamoyilari, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, futbol o'yini texnikasi va taktikasiga o'rgatish, jismoniy tayyorgarligini oshirish va rivojlantirish vositalari, o'quv-mashg'ulotlarni rejalashtirish usullari va uni o'tkazish, futbol sport mashg'uloti asoslari bo'yicha, bilimlar va amaliy harakat **ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak**;

- talaba futbol o'yini texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vosita, uslub, tamoyillarini nazariy va amaliy jihatdan egallash; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash talablarini bilish; musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish va hakamlik qilish **malakalariga ega bo'lish kerak**.

O'QUV YILLARI BO'YICHA DASTUR MATERIALLARI

“FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI” FANI BO'YICHA MA'RUZA MASHG'ULOTINING BIRINCHI BOCHQICH TALABALARI UCHUN DASTUR MATERIALLARI

1. Mutaxxassislikka kirish. Fanning vazifalari va mazmuni. O'quv yillari bo'yicha dastur materiallari.
2. O'yinning paydo bo'lish tarixi va taraqqiyoti. Futbolning paydo bo'lishi va rivojlanish bosqichlari.
3. Musobaqani tashkil qilish va o'tkazish. Musobaqani axamiyati. Hakamlik qonun qoidalari.
4. O'yin texnikasi, sport texnikasining umumiy tushunchasi. Texnika tasnifi. Harakatlanish texnikasi. Maydon o'yinchining texnikasi.(To'pga zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish).
5. Futbol o'yin texnikasi, sport texnikasining umumiy tushunchasi. Maydon o'yinchining texnikasi. (Aldash harakatlari, to'pni olib qo'yish, to'pni tashlash). Darvozabon texnikasi (To'pni ilib olish, to'pni qaytarish, to'pni tashlab berish).
6. Futbol o'yin taktikasi, Futbol taktikasi tasnifi. o'yinchilarning vazifalari.
7. Darvozabon o'yin taktikasi. Darvozabonning himoya va hujumdagi harakatlari.
8. Hujum taktikasi va himoya taktikasi, (individual, guruxli, jamoaviy), Taktik tizimlar evalyusiyasi.
9. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi tasnifi. Jismoniy imkoniyatlarini asosiy tushunchasi.
10. Jismoniy tayyorgarlik. Futbolchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalash usullari

**“FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI” FANI
BO‘YICHA MA‘RUZA MASHG‘ULOTINING IKKINCHI
BOCHQICH TALABALARI UCHUN DASTUR
MATERIALLARI**

1. Futbol texnikasining umumiy asoslari. Futbol texnikasining usullarining tasnifi. Harakat shakllari mazmuni xamda ularning o‘zaro bog‘liqligi.
2. Musobaqani tashkil qilish va o‘tkazish. Musobaqani axamiyati. Xakamlilik uslubi.
3. O‘yin texnikasi, sport texnikasining umumiy tushunchasi. Texnika tasnifi. Harakatlanish texnikasi. Maydon o‘yinchining texnikasi.(To‘pga zarba berish, to‘pni to‘xtatish, to‘pni olib yurish).
4. Futbol o‘yin texnikasi, sport texnikasining umumiy tushunchasi. Maydon o‘yinchining texnikasi.(Aldash harakatlari, to‘pni olib qo‘yish, to‘pni tashlash). Darvozabon texnikasi (To‘pni olib olish, to‘pni qaytarish, to‘pni tashlab berish).
5. Futbol o‘yin taktikasi, taktikaning asosiy tushunchasi o‘yinchilar va darvozabon funksiyasi, darvozabon o‘yin taktikasi, hujum taktikasi (individual, guruxli, jamoaviy).
6. Futbol o‘yin taktikasi, o‘yinchilar funksiyasi, darvozabon o‘yin taktikasi himoya taktikasi.
7. Jismoniy tayyorgarlik. Futbolchilarni tezligi, kuch, chidamkorligi, egiluvchanligi va chakkonligini tarbiyalash usullari.
8. Maxsus jismoniy tasnifi. Jismoniy imkoniyatlarini asosiy tushunchasi
9. Yosh futbolchilarni tanlash. Tanlashga doir ishlarni tashkil etish.
10. Yosh futbolchilarni futbol bo‘limiga qabul qilishda tanlash usuliyati.
11. Jismoniy tayyorgarlik. Kuch, tezlik, chidamkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish usuliti.
12. Maxsus jismoniy tayyorgarligi tasnifi. Jismoniy imkoniyatlarini asosiy tushunchasi.
13. Texnik tayyorgarlik. Texnikani takomillashtirish usuliyati.
14. Taktik tayyorgarlik. Hujumchilar, himoyachilar va darvozabonlarni o‘yin taktika klassifikatsiyasi.

**“FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI” FANI
BO‘YICHA MA‘RUZA MASHG‘ULOTINING UCHINCHI
BOCHQICH TALABALARI UCHUN DASTUR
MATERIALLARI**

1. Umumta'lim maktablarining futbol seksiyasida mashg‘ulot mashg‘ulotlarining tashkil etilishi va o‘tkazilishi. Umumta'lim maktabining futbol seksiyasi ishlarini rejalashtirish.
2. Yosh futbolchilarning sport tayyorgarligi tizimi.
3. Sport tayyorgarligining maqsadi, vazifalari va mazmuni. Tayyorgarlik jarayonining asosiy vazifalari.
4. Bolalar, o‘smirlar sport maktabi to‘g‘risida Nizom BO‘SM, ORBO‘SM oldida turgan asosiy maqsad va vazifalar. Sport maktablarida o‘quv-mashg‘ulot ishlarini tashkil etish.
5. Tanlov tizimi va futbolchilarni tayyorlash. Umumiy tizimning tarkibiy qismi sifatida.
6. Iktidorli va qobiliyatli futbolchi tushunchasi to‘g‘risida Bashorat nima? Bashorat qilishni kompleks usullari.
7. Pedagogik nazorat, uning axamiyati va mazmuni. Nazorat turlari: nazorat, bosqichma-bosqich nazorat, chuqur nazorat, pedagogik nazorat usullari.

8. Pedagogik nazorat va xisobga olib borish ma'lumotlari asosida sport takomillashuvi rejalarini korreksiya qilish (o'zgartirib) borishning usullari va yo'llari.
9. Ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirish. Rejalashtirish turlari: istiqbolli rejalashtirish, joriy va tezkor rejalashtirish. Rejalashtirish turlarining uzviyligi va izchilligi.
10. Musobaqa vaqtida jamoaga raxbarlik qilish. Bo'lajak o'yinning taktik rejasini tuzish: O'yinni va ayrim o'yinchilarni kuzatib borish usullari. O'yinni tahlil qilish
11. Texnik tayyorgarlik. Texnik tayyorgarlik – sport maxoratini oshirishni asosi. Mashqni o'rganishda izchillik. Texnikani egallash bo'yicha o'tadigan mashg'ulotlarda qo'llanuvchi vosita va usullar.
12. Taktik tayyorgarlik. Taktik maxoratning axamiyati. Taktik tayyorgarlikning maqsadi va asosiy vazifalari. Taktik tayyorgarlikda qo'llanadigan vositalar va usullar.
13. Jismoniy tayyorgarlikni maqsadi va vazifasi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.
14. Futbolchilar tayyorgarligini boshqarish. Boshqarish nazariyasining umumiy asoslari. Mashg'ulot jarayonini boshqarishdan kuzatilgan maqsad. Nazorat qilish vositalari va uslublaridan foydalanish asosida mashg'ulot jarayonini boshqarish.
15. Murabbiylik faoliyatini pedagogik va psixologik tavsifi. Murabbiylikni pedagogik qobiliyati: didaktik, axloqiy qobiliyat, akademik, qobiliyat, konstruktiv va boshqa qobiliyatlar.

**“FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI” FANI
BO'YICHA MA'RUZA MASHG'ULOTINING
TO'RTINCHI BOCHQICH TALABALARI UCHUN
DASTUR MATERIALLARI**

1. Sport mashg'ulotining maqsadi vazifasi va mazmuni.
2. Tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari. Maxsus jismoniy sifatlarni yanada o'stirish usuliyati.
3. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, maqsadi va xususiyatlari.
4. Texnik harakatlarni takomillashtirish usuliyati.
5. Turli darajadagi va amplitudadagi futbolchilarning texnik tayyorgarligi xususiyatlarini o'rganish.
6. Taktik harakatlarni takomillashtirish usullari. Ratsional tarzda qo'llaniladigan taktikaning alomatlari va shartlari.
7. O'yin taktikasining yanada takomillashtirish yo'llari. O'zbek va chet el jamoalarining taktikasi.
8. Taktik harakatlarni takomillashtirish usullari. O'yin taktikasining yanada takomillashtirish yo'llari.
9. Futbol musobaqalarini olib borishda taktik tizimlarni ko'rinishlari. Ularning xususiyatlari. Turli taktik tizimlarda o'yin olib borishda turli amplituda o'yinchilarining funksiyalari.
10. Ma'naviy – irodaviy tayyorgarlik. Oliy toifali futbolchilar ma'naviy-irodaviy tayyorgarligining maqsadi va vazifalari.
11. Futbolchilarning maxsus psixologik tayyorgarligi. Futbol musobaqalariga o'zini tayyorlab, safarbar qilishning xususiyatlari.
12. Rejalashtirish turlari. Futbolda mashg'ulot jarayonini rejalashtirish xususiyatlari.
13. Sport maxoratini takomillashtirib borishni rejalashtirish.
14. Futbolchilarni tayyorgarlik jarayonida tiklanish tadbirlari. Qaytatiklanishning pedagogik, psixologik, tibbiy–biologik usullari.
15. Futbolchilarning o'quv yig'inlarini tashkil etish masalalari va ularning mazmuni.
16. Sport sohasida takomillashuvni nazorat qilish va hisobga olib borish. O'quv-mashg'ulotlarni tashkil etishda xamda tayyorgarlik jarayoniga kerakli o'zgartirishlarni kiritishning axamiyati.
17. Davlat va jamoat darajasida O'zbekiston futbolini rivojlantirish ishlarini boshqarib borish. Futbol federatsiyasi – mamlakatda futbolni rivojlantirish bo'yicha raxbar organ.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar

1. Bisang. G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching Auflage: Meyer& Meyer Verlag. 2013. 560 pages.
2. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida «ITA-PRESS». Toshkent.2015. 364 bet
3. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik. Sh.X.Isroilovning umumiy tahriri ostida. O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institute. T.: "IQTISOD-MOLIYA", 2015.224 bet.

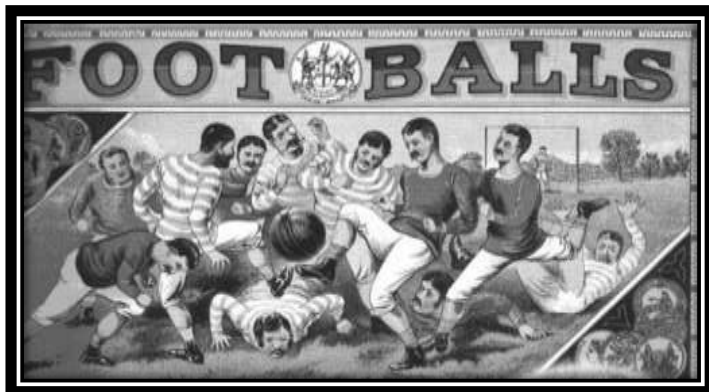
Qo'shimcha adabiyotlar

- 1.ArtikovA.A. ShukurovaSh.T. Musobaqalarni davrli tizimda o'tkazish tartibi.Uslubiy qo'llanma Toshkent. 2015 y. 50 b.
- 2.Bekturov O.Yo. Yosh futbolchilarning nazariy bilimlarni oshirish. Uslubiy qo'llanma.Toshkent. 2013y. 35 bet.
- 3.Davletmuradov S.R. Futbolchilarni tayyorlashda pedagogoik nazorat. Uslubiy qo'llanma Toshkent 2014 y.26 bet

Internetsaytlari

- 1.www.flfa.com - Xalqaro Futbol Uyushmasi sayti
- 2.www.Football.com - Futbol axboroti sayti
- 3.www.UEFA.com -Yevropa Futbol Uyushmasi sayti
- 4.www.uff.uz-O'zbekiston Futbol Federatsiyasi sayti
- 5.www.pfl.uz- profesional futbol ligasini sayti
- 6.www.football-into.ru- Futbol saytlar katalogi
- 7.www.Championat.Asia-Futbol yangiliklari sayti
- 8.www.uz-football.com-O'zbekiston futbol yangiliklari sayti
- 9.www.football.wikipedia.org-Jahon futbol yangiliklari sayti
- 10.www.soccer.ru- Reyting futbol sayti.
- 11.www.offsport.ru

№2 ma'ruza mavzusi: O'yinning paydo bo'lish tarixi va taraqqiyoti. Futbolning paydo bo'lishi va rivojlanish bosqichlari



REJA:

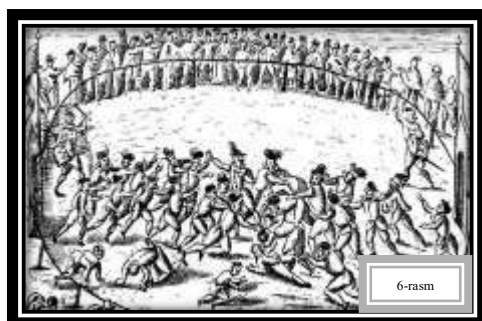
1. Dastlabki futbol o'yinlari;
2. Futbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi;
3. O'zbekistonda futbolning rivojlanishi;
4. Futbol boshqaruvining tashkiliy tuzilishi.

DASTLABKI FUTBOL O'YINLARI

Futbolning kelib chiqishi haqida turli axborotlar, ma'lumotlar, taxminlar mavjud, biroq ularning barida turli sanalar, davrlar keltirilgan. Tarix hali futbolni paydo bo'lgan va kelib chiqqan joyi va sanani aniq bilmaydi. Bu esa futbol ildizi o'ta qadim zamonlarga borib taqalishidan darak beradi. Lekin ko'plab izlanishlar natijasi hamda tarixshuoslarning fikricha,

5-rasm futbolga o'xshash to'pli o'yinlar necha-necha yuzlab yillar avval qadim Sharq mamlakatlarida (Misr, Xitoy), antik davlatlarda (Gretsiya, Rim) o'ynalgan. Shuning ko'pchilik futbolning kelib chiqishi mana davlatlarga borib taqaladi, deya e'tirof etishadi. Biroq aynan "futbol" deb atala boshlangan o'yin Angliyada paydo bo'lgan.²

Qadimgi yunonlar to'p o'yinini shunchalik qadrlaganlarki, uni xatto gimnaziyalarni, maxsus



6-rasm maktablarning jismoniy mashqlar programmasiga kiritganlar. Qadimgi Misrda futbolga o'xshash o'yin eramizdan 2000 yillar avval o'ynalgan bo'lsa, qadimgi Afina Sparta jangchilari orasida "Episkiros", deb nomlanadigan ham oyoq bilan, ham qshl bilan o'ynaladigan o'yin mashxur bo'lgan, bu o'yinni yumaloq matodan o'ynashgan. Ammo bu o'yin juda qo'pol va shavqatsizligi bilan ajralib turardi. Rim imperiyasida ozgina bo'lsa ham futbolga o'xshash to'p o'yini 180 yilda tilga ilinadi.

²Mirzaqulov 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 y.

Palluksning yunoncha lugʻatida oʻynovchilar ikki jamoa boʻlganligi yozilgan. Har qaysi jamoa toʻpni raqib oʻyin maydoni orqasiga oʻtkazishga harakat qiladi. Harakat jihatidan bu oʻyin koʻproq hozirgi regbi oʻyiniga oʻxshab ketadi.

Lekin u oʻyin qoʻl bilan oʻynash taqiqlangan edi. Futbolkoʻproq “Garpostum” degan qadimgi Rim oʻyini kelib chiqqan boʻlib, Britaniya, Galliya va Gʻarbiy yevropaning boshqa mamlakatlariga bu oʻyinni Rim legionlari birinchi asrda olib kelganlar, deb taxmin qiladilar.

Inglizlar oyoq toʻpi oʻyini Britaniya orollarida IX asrdayoq maʼlum boʻlgan, deb daʼvo



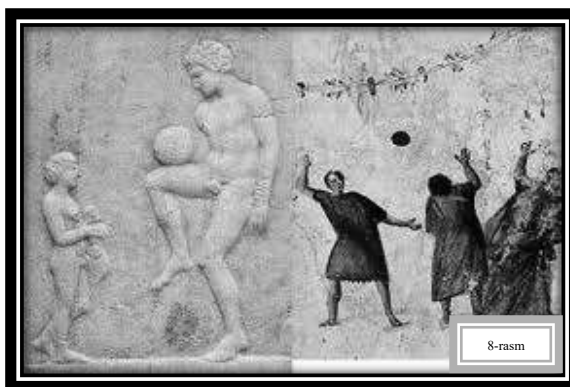
7-rasm

qiladilar. 7-rasm Gʻarbiy yevroma davrlarida bu singari oʻyinlar shu asr oʻrtalarida mustaqil tarzda ham, ayrim elementlari bir-biridan oʻrganish yoʻli bilan ham rivojlani borgan, deb taxmin qilsa boʻladi.

XII asr – oʻrta asrlar Angliyada futboloʻzining boshlangʻich yoʻlini oldi. Angliyadagi shaharlarda, shahar ichida tor koʻchalarda, bozor maydonlarida ertalabdan to kun botguniga qadar turli oʻyinlar oʻynalgan. Oʻynovchilar soni 100 ga yaqin, ayrim paytlari esa 100 dan oshib ketgan. 8-rasm U paytdagi oʻyinlar qoʻpol, hiech qanday qoidasiz

oʻynalgan. Qoʻl bilan ham, oyoq bilan ham oʻynashdan tashqari, toʻp bilan boʻlgan yoki boʻlmagan oʻyinchilarni ushlab yiqitishgan. Oʻyin shu darajada qizib ketar ketardiki, hatto bozorlar, koʻchalar vayron boʻlgan.

1313 yili ingliz podshosi Eduard II shahar ichkarisida futbol oʻyini oʻynashni taqiqlaydi. 9-rasm Podishoni ana shu farmoishi ingliz futbol



8-rasm

ittifoqining arxivida saqlanib qolgan. “Katta toʻp quvgandagi ur-yiqitlar shaharlarda katta toʻpolon chiqarayotgani va yomon taʼsir koʻrsatayotgani uchun,- deyiladi farmoishda,- itoat etmaganlar qamoqqa tashlanishini taʼkidlab bu oʻyin endilikda shaharlarda oʻynalishi podisholik



9-rasm

nomidan taqiq etaman”. 10-rasm Bunday taqiqlashlarning sababi oʻyin paytidagi tartibsizliklardagini emas, balki shaharlarning kamon otishdan va hatto hunarmdilik ishidan chalgʻitishida ham edi. Shu boisdan 1349 yili ingliz podshosi Eduard III ham Londonda futbol oʻyini oʻynashni man qiluvchi farmoish chiqaradi. Fransuz poshosi Karl V esa undan oʻtib tushdi-1369 yili halq halq oʻyinlarini man etdi. Italiyada futbol birinchi bor 1400 yilda tilga olinadi. Angliya bilan Fransiyada oyoq toʻpi oʻyini halqni koʻngil ochar mashgʻuloti boʻlsa, Italiyada koʻproq kibr doiralarning oʻyini boʻlib qoladi.



10-rasm

XIX asrga, xususan shu asr oʻrtalariga kelib, sport metodi jismoniy tarbiyaning eng maqbul metodi deb topilib, sport xamda sport oʻyinlari jismoniy rivojlanishining samarali vositasi boʻlib qolgandan keyin futbol tarixida yangi bosqich boshlandi.

Oyoqda to'p o'ynash birinchi galda ingliz kollejlari xamda 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. 11-rasm Bular 1863 yili 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 yerda tuxumsimoln, cho'zinchoq gardish shaklidagi to'pni ham qo'lda, ham oyoqda o'ynashga qaror berildi.

Birinchi bor yagona o'yin qoidalari joriy qilishga urinib ko'rish Kembridj futbol klubiga tegishlidir³. 12-rasm XIX asr o'rtalaridagi "to's-



to'polon futbol"dan bosiqroq, jamoaviy, tashkillashtirilgan futbolga o'tildi va 1848 yilda Kembrijda rasmiylashtirilmagan futbol qoidalari ishlab chiqilib, o'yinlar tashkil etildi. 1848 yili bu qoidalarni nashr etishga qaror qilinadi. Afsuski, u bosmadan chiqmay yo'qolib ketadi. Shunga qaramay, bu qoidalar ko'p ingliz kollejlari "Kembridj qoidalari" tarzida ma'lum. Oradan 9 yil o'tib, ya'ni 1857 yil Sheffild shahrida dunyoda birinchi bo'lib futbol jamoasi tashkil topdi.

FUTBOL O'YINING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI

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

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

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

Darvozalar ikki ustundan iborat bo'lib, ular orasida to'sin bo'lmagan va ustunlar orasidagi masofa 8 yard (7,32 m) bo'lgan. 1866 yilda balandlikni cheklash uchun ustunlar orasiga arqon tortib qo'yilgan. Yana 10 yil o'tib, bu arqonni yog'och to'singa almashtirishgan.⁴

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

Uzoq vaqt mobaynida na jarima to'pi, na 11 metrlik zarba bo'lgan. Qoidabuzarlik uchun erkin



³ N. A. G. To'laganov, A. A. P. N. Futbol o'yin qoidalari va musobaqalarni tashkil etish O'quv ushbiy qo'llanma Toshkent, 2014 y. 52

⁴ Bisang, G., Gerisch, G., Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching Auflage: Meyer & Meyer Verlag, 2013.

zarbalar bilan chegaralanib qolinaverardi. Nihoyat, 1891 yil eng qat'iy jazolardan biri – 11 metrlik zarba kiritildi, uni inglizcha so'z bilan "penalti" deb ataydilar.

Futbol shakllanayotgan davrlarda jamoa sardorlari o'yin qoidalariga rioya qilinishini kuzatib turardilar. Futbol maydonida hakam 1880 yilda paydo bo'ldi, 1 yildan so'ng esa hakam ikkita yordamchisi bilan maydonga chiqq boshladi. Hushtak 1878 yilda kiritildi, bunga qadar hakam to'xtatish yoki o'yinni qayta boshlash uchun ovozdan yoki qo'l harakatlaridan foydalanardi. O'sha yillarda barcha milliy futbol uyushmalari uchun qoidalar bir xil yoki majburiy bo'lmagan. Har bir uyushma o'z xohishiga ko'ra bu qoidalarga turli o'zgartirishlar kiritishi mumkin edi. Bu vaziyat xalqaro uchrashuvlar o'tkazish yoki xalqaro musobaqalar tashkil etishda qiyinchiliklar tug'dirardi.

14-rasm 1882 yili to'p mustaqil futbol ittifoqlari, ya'ni Angliya, Shotlandiya, Uels va



Irlandiya ittifoqlarining birlashuvi bo'lib o'tdi. Bunda yagona qoidalar qabul qilindi va futbol qoidalarida u yoki bu o'zgarishlarni amalga oshirish huquqiga ega bo'lgan xalqaro Kengash tasdiqlandi.

1871 yilda Angliyada mamlakat Kubogining yo'nalishi tasdiqlandi. Bu kubok uchun hozirda ingliz futbol jamoalari kurash olib boradilar xalqaro miqyosdagi ilk futbol uchrashuvi Angliya va Shotlandiya jamoalari o'rtasida 1873 yilda bo'lib o'tdi. O'yinchilar soni 11 kishidan ortiq

bo'lsa, ularning jamoadagi joylashishi hozirgidan boshqacharoq bo'lgan. Angliya jamoasida 7 ta o'yinchi hujumda, 1 tasi yarim himoyada bo'lgan, shuningdek, 2 ta himoyachi va 1 ta darvozabon bo'lgan. Shotlandiya jamoasi tarkibida esa 6 ta hujumchi, 2 ta yarim himoyachi bo'lgan edi.

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

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

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

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

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

O'ZBEKISTONDA FUTBOLNING RIVOJLANISHI

O'zbekistonda zamonaviy futbol o'tgan asrning boshlarida paydo bo'ldi va tezda mashhur o'yinga aylandi. Uning rivojlanish joylari Farg'ona, Toshkent, Andijon, Qo'qon va Samarqand edi⁵.

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

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

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

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

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

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

1913 yil iyunida Andijonda "Andijon futbolchilar jamoai" tasdiqlandi.

Va, nihoyat, 1914 yil 25 mayda Toshkentda O'zbekistonning eng kuchli ikki jamoasining markaziy uchrashuvi bo'lib utdi. Bunda Toshkent va Farg'ona futbolchilari to'p surdilar. Toshkentliklar o'yinda 3:2 hisobida muvaffaqiyatga erishdilar. O'zbekistonda futbol rivojlanishining boshlang'ich davri haqida xulosa qilib shuni ham aytib o'tish joizki, futbol maydonlari va o'quv mashg'ulotlarining bo'lmaganiga qaramay, qisqa vaqt ichida Farg'ona, Toshkent, Qo'qon, Andijon va Samarqandda o'zbek futbolining rivojiga ulkan hissa qo'shgan iste'dodli futbolchilar paydo bo'ldi.

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

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

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

1950 yilning boshida O'zbekistonda "Paxtakor" sport jamiyati tashkil etildi. Hozirgacha mustaqil O'zbekiston chempionatida va rasmiy xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli o'yinlar ko'rsatib kelayotgan, respublikamizning eng kuchli jamoasi bo'lgan "Paxtakor"ning tuzilishi ham shu jamiyat bilan bog'liq.⁶

⁵Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida «ITA-PRESS». Toshkent.2015.

⁶Сафаров В.А. “Пахтакор летопись полувекa”, изд. Gulyana, ташкент 2006. 356 с.

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Oltin medal sovrindorlari nomi uchun kurashda o'zbek futbolchilari Saudiya Arabistoni (4:1), Malayziya (5:0), Gonkong (1:0) va Tailand (5:4) terma jamoalari ustidan g'alaba qozondilar. Chorak finalda Turkmaniston terma jamoasini 3:0 hisobida, yarim finaldagi shiddatli va o'ta

murakkab o'yinda Janubiy Koreyaning kuchli jamoasini 1:0 hisobida mag'lub etdilar. Va, nihoyat, finalda Xitoy terma jamoasini 4:2 hisobi bilan yengdilar. Bu jamoa murabbiylari dotsent R.Akramov va sport ustasi B.Abduraimovlar edi. Asosiy tarkibning 7 nafar o'yinchisi O'zDJTI talabalari bo'lganini aytib o'tish joizdir.

1992 yildan hozirgi kungacha bo'lgan vaqt ichida Toshkentning "Paxtakor", "Bunyodkor" va Farg'onaning "Neftchi" jamoalari chempionat yetakchilari bo'lib keldi. Paxtakorchilar to'qqizmarotaba O'zbekiston chempioni bo'lganlar (1992,1998,2002,2003, 2004,2005,2006,2007,2012) va 6 marotaba mamlakat Kubogi sovrindorlari qatoridan joy olganlar (1993, 1997, 2001, 2002, 2003, 2004). "Bunyodkor" jamoasi beshmarotaba O'zbekiston chempioni bo'lganlar (2008,2009,2010,2011,2013) va 4 marotaba mamlakat Kubogi sovrindorlari qatoridan joy olganlar (2008,2010,2012,2013). "Neftchi" ham besh karra respublika chempioni (1992,1993,1994,1995,2001) va 2 karra O'zbekiston Kubogi sohibi (1994, 1996) bo'lgan.

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

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

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

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

Jahon chempionati 2003 yilning dekabr oyida BAAda bo'lib o'tdi. O'zbekiston futbolchilari chiroyli va bahamjihat o'yin ko'rsatdilar, lekin 1/8 finalga chiqa olmadilar. Biroq, mutaxassislar va ishqibozlar O'zbekiston terma jamoasi o'yinini yuqori baqoladilar. Uch o'yin davomida ular o'z tengdoshlari bilan kurash olib bordilar, lekin Mali jamoasiga (Afrika chempioni) 2:3, Argentina termasiga (ayni paytda jahon chempioni) 1:2, Ispaniya terma jamoasiga (Yevropa chempioni) 0:1 hisobi bilan g'alabani boy berdilar.

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

FUTBOL BOSHQARUVINING TASHKILY TUZILISHI



O'zbekiston futbol federatsiyasi (O'FF) jamoatchilik tashkiloti sifatida mamlakatda futbolning rivojlanishi uchun to'liq javobgardir. Mamlakatda bolalar va o'smirlar futbolini ommaviylashtirish, futbolchi, murabbiy va hakamlarning professional darajasi va mahoratini oshirish, musobaqalar tizimini tashkil etish va takomillashtirish, moddiy-texnik bazaning rivojlanishiga ko'maklashish O'zbekiston futbol federatsiyasining asosiy vazifalaridandir.⁷

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

O'zbekiston futbol federatsiyasi 14 ta hududiy va viloyat futbol federatsiyalarini, 200 dan ortiq usta jamoalari, futbol jamoalari, sport maktablari, iqtidorlilar va terma jamoa tayyorlash markazlarini birlashtiradi, O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi va viloyatlar madaniyat va sport ishlari boshqarmalari bilan hamkorlik qiladi.

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

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

O'zbekiston futbol federatsiyasi 1994 yil 21 mayda tuzilgan va ayni paytda 200 dan ortiq milliy federatsiyalarni birlashtirib turgan xalqaro futbol federatsiyalari uyushmasi (FIFA) bilan yaqindan hamkorlik olib boradi.

Hududiy joylashuv jihatidan O'zbekiston futbol federatsiyasi Osiyo futbol konfederatsiyasi (OFK) tarkibiga kiradi⁸.

FIFA ning tashkiliy negizini 6 qit'aning tashkilotidan iborat:

UEFA - Yevropa ittifoqi futbol uyushmasi;

KONKAKAF - shimoliy va markaziy Amerika mamlakatlari hamda Karib dengizi havzasi mamlakatlarining futbol konfederatsiyasi;

KONMEBOL - janubiy Amerika mamlakatlari futbol konfederatsiyasi;

KAF - Afrika futbol konfederatsiyasi;

AFK - Osiyo futbol konfederatsiyasi;

KFO - Okeaniya futbol konfederatsiyasidir.

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

⁷Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida «ITA-PRESS». Toshkent.2015.

⁸Mirzaqulov 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 y. 52 b

FIFA ning asosiy vazifasi hududlarda futbol rivojlanishini nazorat qilish va moddiy va uslubiy yordam ko'rsatish, nizom va qarorlar, o'yin qoidalarining buzilishini oldini olish bo'yicha kerakli choralar ko'rish, irqiy, siyosiy va diniy sabablarga asosan kamsitilishga yo'l qo'ymaslikdir.

FA YDALANILGAN ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar

1. Bisang. G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching Auflage: Meyer & Meyer Verlag. 2013.
2. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida «ITA-PRESS». Toshkent. 2015. 364 bet
3. 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 y. 52 b

Internetsaytlari

1. www.flfa.com - Xalqaro Futbol Uyushmasi sayti
2. www.Football.com - Futbol axboroti sayti
3. www.UEFA.com - Yevropa Futbol Uyushmasi sayti
4. www.uff.uz - O'zbekiston Futbol Federatsiyasi sayti
5. www.pfl.uz - profesional futbol ligasini sayti
6. www.football-into.ru - Futbol saytlar katalogi
7. www.Championat.Asia - Futbol yangiliklari sayti
8. www.uz-football.com - O'zbekiston futbol yangiliklari sayti
9. www.football.wikipedia.org - Jahon futbol yangiliklari sayti
10. www.soccer.ru - Reyting futbol sayti.
11. www.offsport.ru

№3 MA'RUZA MAVZUSI:
MUSOBAQANI O'TKAZISH
AHAMİYATI. MUSOBAQALARNI
REJALASHTIRISH. HAKAMLIK
QONUN QOIDALARI

MUSOBAQALARNI O'TKAZISH AHAMIYATI

Har qanday sport faoliyati sport musobaqasi bilan uzviy bog'liqdir⁹. Ya'ni hech qanday sport faoliyatini sport musobaqasiz tasavvur etib bo'lmaydi. Sport mashg'ulotlarida o'qitish va tarbiyalash ishlarni olib borilishi aniq bo'lgan musobaqada muvaffaqiyatli qatnashishga tayyorlashdan iboratdir. Musobaqa olib borilgan mashg'ulotlarni yakunlash davri desa ham bo'ladi.

Yosh sportchilardan tortib mahoratli sportchilargacha musobaqa juda muhim ahamiyat kasb etadi. Musobaqalarga qatnashmay turib sport faoliyati xaqida gapirmasa ham bo'ladi.

*M*usobaqalar - sportchilar uchun, rag'batlantiruvchi omil hisoblanadi va shu paytning o'zida sportchidan yuklamani tobora oshirib borish, irodani tarbiyalash, sport kurashiga o'rganish va mashq jarayonini nazorat qilishga o'rgatadi.

O'z mohiyatiga ko'ra asosiy hisoblangan, mashqlarning yakuniy nuqtasi bo'lgan bosh musobaqalar soni ko'p bo'lmasligi kerak (yiliga 3-4 marta, sport o'yinlari bundan mustasno). Bosh musobaqalar oddiydan murakkabga va qiyinchiligiga qarab joylashtirilishi lozim. Ularni joriy yilga shunday joylashtirilish kerakki, bunda sportchi hal qiluvchi eng muhim musobaqaga doimiy tayyorlanish imkoniyatiga ega bo'lsin, musobaqalar orasida jismoniy hamda ruhiy dam olsin va bir musobaqada aniqlangan kamchiliklar mashq jarayonida keyingi musobaqalargacha tuzatilsin. Musobaqa davrida sportchi ishtirokining soni eng avvalo sport turi xususiyatiga bog'liq. Sport turlarida musobaqalar (xaftasiga 1-2 musobaqa kunlari) chidamlilikda alohida talablar qo'yadigan va uzoqroq tiklanishni talab etadigan sport turlaridagiga qaraganda ko'proq o'tkaziladi.

Musobaqa pedagogika fanining ta'rificha kishi faoliyatini belgilovchi, kuzatuvchi omildir, ya'ni qo'zg'atuvchi rag'batlantiruvchi omildir. Sport musobaqasining tarbiyalovchi ahamiyati kattadir. Ular quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi:

1. Sport muvaffaqiyati uchun kurash-sport musobaqasining xarakterli tomonlaridan biridir. Keskin kurash birgina individual maqsadlar bilan cheklanmaydi, balki jamoaviy hamda ijtimoiy motivlarni ham paydo qilinadi.

2. Sport musobaqasi jismoniy kuch va psixik faoliyatni zo'r berib ishga solish bilan xarakterlanadi. Zo'r berish sport musobaqasining spetsifik xususiyatidir. Bu xususiyat sportchida axlohiy, iroda va xarakter, psixik sifatlarni tarbiyalash vositalaridan biridir.

3. Sport musobaqasidagi shiddatli kurash yurak, qon aylanish faoliyatini kuchaytiradi, modda olmashuvni tezlashtiradi. Bularni barchasi yurak-asab faoliyatini mustahkamlaydi. Organizmning ish qobiliyatini oshiradi.

4. Sport musobaqasi yuksak emotsional holatning manbaidir. Chunki musobaqada sportchi doimo muvaffaqiyatga erishadi yoki mag'lubiyatga uchrab turadi. Bu hol tabiiy ravishda, goh xursandlik, goh noxushlikni paydo qilib turadi. Natijada sportchida yoki ishchanlik oshadi yoki kamayadi.

5. Sport musobaqasida sportchining barcha psixik jarayonlari keskinlashadi.

⁹Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Pedagogika fanlar nomzodi, professor R.I. Nurimovning tahriri ostida. Toshkent. "ITA-PRESS". 2015.

Demak, yuqorida ko'rsatib o'tilgan musobaqaning o'ziga xos xususiyatlaridan ma'lumki, sport musobaqasi sportchining o'z faoliyatini yuksak darajada namoyon qilish va yuksak insoniy sifatlarni tarbiyalash vositasidir. Sportchilarni tayyorgarlik holatiga qarab, musobaqa sharoitlari ularga har xil ta'sir ko'rsatadi.

Sport musobaqalari - his-hayajon holatidagi ko'rinishda bo'lib hozirgi kunda 100 dan ortiq sport turi bo'yicha musobaqa o'tkaziladi. Har qaysi sport turi, musobaqa o'tkazish uchun o'zining metodik xususiyati, qatnashish sharti, o'tkazish qoidasi va g'oliblarni aniqlash va boshqa talab qiladi.

Musobaqa qisman, sportchini tayyorlash tizimiga kiradi, chunki faqatgina shaxsiy sport tayyorgarligiga ega bo'lmasdan, ijtimoiy vazifalarni hisobga olgan (targ'ibot, ko'rgazmalilik va b.q.) holda ham tashkil qilinadi.

Sport musobaqasi - o'yin shaklida raqobat qilish shakli bo'lib, jismoniy tayyorgarligi, harakat malakasi va mashqlarni bajarish san'ati yoki o'ylash va tafakkur qilishni rivojlan-tirishni aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Sportchining musobaqalarda ko'p qatnashishi shunchalik tajribaga ega bo'lishligini amaliyot ko'rsatib turibdi. Negaki sportning barcha turlari bo'yicha bellashuvlar soni ortib ketdi.

Sportchini musobaqalarda ishtirok etishga tayyorgarlik tizimida quyidagilarni hisobga olish zarur:

- sportchi uchun musobaqalar hafsala bilan tanlanishi va asta-sekin qiyinlashib boradigan bo'lishi lozim;
- musobaqada kuch jihatdan teng bo'lgan sportchilar qatnashish;
- yuqori darajadagi yutuqlarga erishish uchun zarur bo'lgan miqdordagi musobaqalarda qatnashish zarur;
- vaqtni u yerdan bu yerga kuchish va h.k.va kuchni ko'p talab qiladigan musobaqalarning ko'payib ketishi mashq ishlarini cheklab, sportchi tayyorgarligiga salbiy ta'sir etishi mumkin;
- musobaqalar taqvimini (kun, taqsimot, musobaqalar qiyinligi darajasi) shunday sharoit yaratishi kerakki, bunda sportchiga katta imkon yaratilsin. O'tkazilayotgan barcha musoba-qalar shu maqsadga qaratilmog'i zarur.

Shunday qilib, sport musobaqalari erishilgan yutuqlarni namoyish qilish, ayrim sportchi va jamoaning yutuqlarini baholash va solishtirish usuli ekan.

Sportchilarni musobaqa vaqtidagi faoliyati musobaqa faoliyati deb yuritiladi. Musobaqa faoliyati eng yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan ayrim xarakter, usul, kombinatsiyalardan iborat, tayyorgarlikning texnik, jismoniy, taktik, ruhiy integral darajasi bilan ta'minlanadi. Sport musobaqalarida qatnashish musobaqa faoliyati ko'rinishining shakli hisoblanadi. Sport bellashuvi vaqti cheklangan raqiblik hisoblanadi, bu jarayonda bellashayotganlarning qobiliyatlarini ob'ektiv ravishda solishtiriladi.

Raqobat darajasi va yutuqlariga bo'lgan talabni asta-sekin ortib borishi (sportchini yuqori darajadagi musobaqalarda natijalariga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir). Respublika miqyosidagi musobaqalarda qatnashish uchun viloyatda o'tkazilgan musobaqalarda tegishli o'rin egallash zarur (tabiiyki, respublika musobaqalarida viloyatlardagiga qaraganda g'alaba uchun raqobat kuchli bo'ladi).

Sportchilar harakatini bir xil shaklga keltirish orqali bellashuvlar, ularni bajarish sharoitlari haqidagi nizom, sport turlari bo'yicha musobaqa qoidalari bilan belgilanadi:

-noantagonistik (do'stona) raqobat (musobaqalar qoidalari) doirasida bellashuv o'tkazish tartibi (tarbiya).

Bellashuv jarayoni (sport musobaqasi) musobaqadagi vaziyatini tartibli ravishda o'zgartirib turishni anglatadi.

Hozirgi vaziyat holati keyingisining muvaffaqiyatini ta'minlaydi, shu paytning o'zida hozirgi vaziyat holati avvalgisiga bog'liq bo'ladi.

Sportchining musobaqa faoliyatini belgilovchi jihat quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo'ladi:

- vaziyatni idrok etish
- raqib va sheriklarning yurish-turishi
- o'z ahvolining dinamikasi
- olingan axborot tahlili va uni musobaqalarning tajribasi va maqsadi bilan solishtirish
- fikran asosiy qarorni qabul qilish
- fikran qabul qilingan qarorni amalga oshirish.

MUSOBAQALARNI REJALASHTIRISH

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya harakatining tashkiliy tuzilish xususiyatlarini hisobga olgan holda respublikalar, viloyatlar, shaharlar va jismoniy tarbiya jamoalarida o'tkaziladigan futbol musobaqalarining muayan tizimi qaror topgan. Bu tizim turli ko'lamdagi musobaqalarning mintaqaviy va muassasa prinsipini hisobga olgan holda muttasil, izchil bo'lishini va almashinib turishini talab etadi.

Bu musobaqalarning bir yo'la ikki joyda bo'lishi, jamoalarning haddan tashqari band bo'lib qolishi, uzoq vaqt yo'lda bo'lishning oldini olishga hamda jamoalarda to'la qimmatli o'quv-mashg'ulot ishlari uchun sharoit yaratishga imkon beradi. Musobaqaning umumiy yig'ma taqvim rejasi faqat tadbirlar ro'yxati emas, balki sport tashkilotlarining futbolini yanada rivojlantirish yuzasidan birgalikda olib boradigan ishlarning chuqur o'ylangan rejasidir.

U territorial va idoralar bo'yicha uyushtiriladigan musobaqalarni o'tkazish bilan aloqador barcha masalalarni o'z ichiga oladi. Respublika, viloyat o'lka va shahar musobaqalarining yig'ma taqvim rejasini yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtiriladigan musobaqalarni hisobga olgan holda, 4 yillik qilib tuzish maqsadga muvofiqdir. Zarur o'zgartirishlar kiritilgandan keyin futbol bo'yicha umumiy yig'ma reja tegishli jismoniy tarbiya va sport qo'mitalarining ommaviy sport tadbirlari rejasiga kiritiladi hamda barcha sport tashkilotchilari uchun majburiy hisoblanadi.¹⁰

HAKAMLIK QONUN QOIDALARI



1-qoida O'YIN UCHUN MAYDON¹¹

O'yinlar musobaqa reglamentiga muvofiq sun'iy hamda tabiiy maydonlarda o'tkazilishi mumkin. Sun'iy maydon yashil rangda bo'lishi kerak.

Maydon markazidagi chiziq o'yin o'tkaziladigan maydonni teng ikkiga ajratib turadi. Ushbu markazdagi chiziqning o'rtasida markaziy belgi mavjud. Ushbu markaziy belgidan radiusi 9,15 m bo'lgan aylana chiziladi.

¹⁰Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Pedagogika fanlar nomzodi, professor R.I. Nurimovning tahriri ostida. Toshkent. "ITA-PRESS". 2015.

¹¹Mirzaqulov A.G., To'laganov A.A., Po'latov S.N. Futbol o'yin qoidalari va musobaqalami tashkil etish O'quv uslubiy qo'llanma Toshkent. 2014 y.

Artikov A.A., Shukurova Sh.T. Mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketish bilan o'ynaladigan musobaqa tizimi. O'quv uslubiy qo'llanma Toshkent. 2014 y.

Maydon o'lchamlari

Maydonning yon tomoni (ya'ni bo'yi) darvoza ortidan (ya'ni enidan) katta bo'lishi kerak.

Bo'yiga: minimum 90 m (100 yard), maksimum 120 m (130 yard)

Eniga: minimum 45 m (50 yard), maksimum 90 m (100 yard)

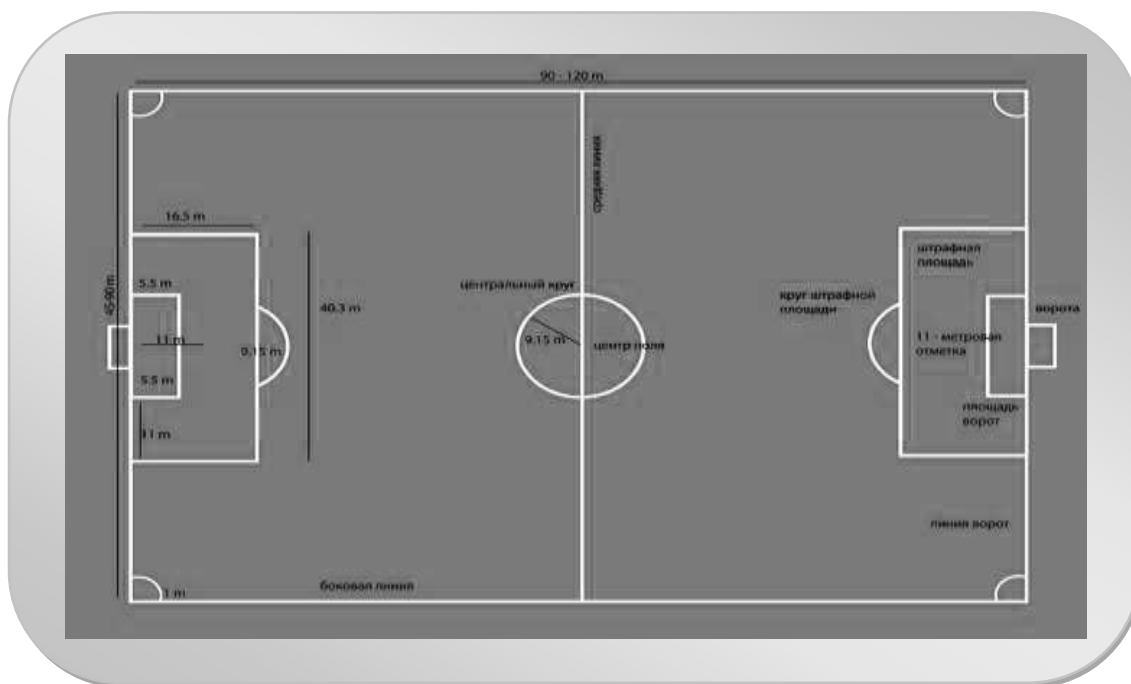
Barcha chiziqlar kengligi bir xil va 12 sm (5 dyuym) dan oshmasligi kerak.

Xalqaro o'yinlar uchun

Bo'yiga: minimum 100 m (110 yard), maksimum 110 m (120 yard)

Eniga: minimum 64 m (70 yard), maksimum 75 m (80 yard).

16-rasm



Darvoza maydoni

Darvoza chizig'idan 5,5 metr masofada darvozani har bir ustunining ichki tomonidan parallel chiziq tortiladi. Bu chiziqning o'zunligi ham 5,5 metr bo'ladi. Bu o'zunlikdagi chiziqning oxiri perpendekulyar tarzda darvoza chizig'i bilan tutashadi. Shu shakldagi turtburchak darvoza maydoni deb ataladi.

Jarima maydoni

Maydonning har ikki tomonida jarima maydoni mavjud bo'lib, u quyidagicha joylashgan:

Darvoza chizig'idan 16,5 metr masofada darvozani har bir ustunining ichki tomonidan parallel chiziq tortiladi. Bu kesmaning o'zunligi ham 16,5 metr bo'ladi. Bu o'zunlikdagi chiziqning oxiri perpendekulyar tarzda darvoza chizig'i bilan tutashadi. Shu shakldagi turtburchak jarima maydoni deb ataladi.

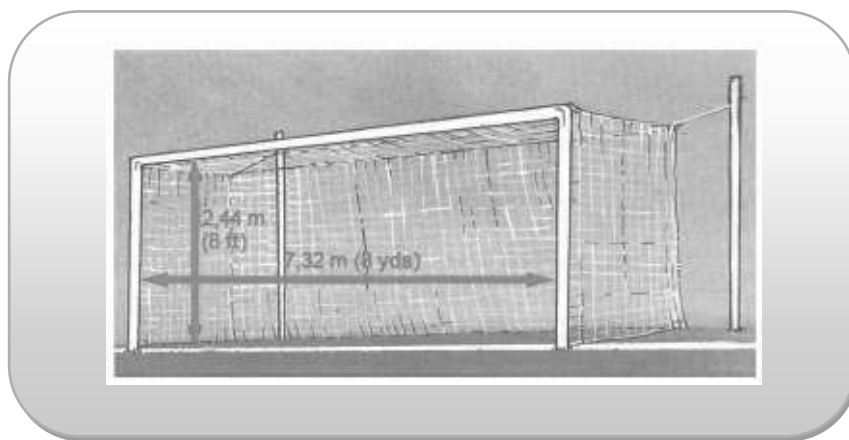
Har ikkala maydonlar urtasida darvoza chizig'idan 11 metr masofada hamda darvoza ustunlaridan teng masofada 11-metrluk belgi qo'yiladi. Har bir jarima maydoni chizig'i tashqarisidan radiusi 9,15 metr bo'lgan yarim aylana chiziladi va uning markazi 11-metrluk nuqta vazifasini o'taydi.

Darvoza

Darvoza ustunlarining orasi 7,32 metr (8 yard), darvoza to'sini yerdan 2,44 metr (8 fut) masofada joylashgan bo'lishi kerak.

Ikkala ustun va to'sin ham bir xil kenglikda, ya'ni 12 sm (5 dyuym) gacha bo'lishi zarur. Darvoza ichida chiziq ham ustunlar va to'sinning kengligida chizilgan bo'lishi zarur. Darvozaga va darvoza ichiga darvozabonlarga halaqit qilmaydigan qilib darvoza to'rlarini o'rnatish kerak.

17-rasm



2-qoida **TO'P**

To'puchunxom-ashyo va texnik ma'lumotlar

To'p:

- dumaloqshakldabo'lishi;
- teriyokishungao'xshashhom-ashyodantayyorlangan bo'lishi;
- teri yoki shunga o'xshash hom-ashyodan tayyorlangan bo'lishi;
- xajmi 70 sm (28 dyuym) kubdan ko'p yoki 68 (27 dyuym) sm kubdan kam bo'lmasligi;
- uchrashuv boshlanish arafasida 410 gr-450 gr gacha bo'lishi;
- to'p ichidagi bosim me'yorlari 0,6-1,1 atmosfera (600-1100 gr./kv.sm) ga teng bo'lishi kerak.

18-19 rasm



3-qoida **O'YINCHILAR SONI**

O'yinda ikki jamoa har birida 11 tadan oshiq bo'lmagan o'yinchi qatnashadi. 11 o'yinchidan bittasi darvozabon bo'lishi kerak. Agar jamoalarda 7 tadan kam o'yinchi bo'lsa, unda uchrashuvni boshlash mumkin emas. Rasmiy uchrashuvlar: FIFA, qit'a konfederatsiyalari yoki milliy

assotsiatsiyalar tomonidan o'tkaziladigan uchrashuvlarda uchtagacha o'yinchi almashtirishga ruxsat etiladi. Agar musobaqa reglamentida ko'proq o'yinchi almashtirish mumkin bo'lsa, unda yettitagacha o'yinchi almashtirish mumkin.

Boshqa uchrashuvlar: Boshqa uchrashuvlarda quyidagi shartlarga asosan 5 tagacha o'yinchi almashtirish mumkin:

Ikki uchrashadigan jamoa maksimal darajada o'yinchi almashtirishga kelishganda,
Bosh hakam ushbu kelishuv haqida uchrashuv boshlanguniga qadar ogoh etilsagina.

Agar uchrashuv hakami kelishuv haqida o'yin boshlanguniga kadar ogoxdantirilmasa yoki ikki jamoa maksimal darajada o'yinchi almashtirishga kelisha olmasa, uchrashuvda 3 tagacha o'yinchi almashtirish mumkin.

Barcha uchrashuvlar uchun:

Barcha uchrashuvlarda o'yin boshlanguniga kadar zaxira o'yinchilari ism - shariflari uchrashuv bayonnomasidagi ruyxatga kiritilgan bo'lishi lozim. Uchrashuv bayonnomasidaga ruyxatga kiritilmagan futbolchi o'yinda katnasha olmaydi.



4-qoida O'YINCHILAR KIYIMI

Havfsizlik

O'yinchi kiyimida o'ziga yoki bировga xavf soladigan predmetlarni olishi yoki taqishi katiyan man etiladi (bularga har xil yuvelir buyumlar ham kiradi).

O'yinchining asosiy kiyimi:

Futbolka yoki ko'ylak (agar futbolka yoki ko'ylakning ichida ichki kiyim bo'lsa, bu ham futbolka yoki ko'ylakning rangida bo'lishi zarur)

Short (agar shortning ichida ichki kiyim bulsa, bu ham shortning rangida bo'lishi zarur)

Getralar

Himoya vositalari (shitki)

Oyoq kiyim

Himoya vositalari (shitki)

20-rasm



Har bir o'yinni futbol konun qoidalari asosida boshqarish uchun hakamlar tayinlanadi.

Huquq va majburiyatlari Hakam:

Uchrashuvda konun-qoidalarni nazorat qilish;

Uchrashuvni yon hakamlar va 4 - hakam bilan birgalikda nazorat qilish;

4 - qoida talablariga asosan o'yinchilarning kiyimlarini nazorat qilish; Uchrashuvni kayd etib borish;

Har qanday qoida buzilishlarda uchrashuvni to'xtatish, o'zib kuyish yoki butunlay tuxgatish o'yindagi bosh hakam karashiga bog'lik;

Bosh hakam uchrashuvni har qanday tashqi muxitning aralashuvida to'xtatishi yoki butunlay tugatishi mumkin;

Bosh hakam fikriga ko'ra maydondagi o'yinchi qattiq jarohat olganda yoki o'yinchilarni maydondan evakuatsiya qilish zarur bo'lganda uchrashuvni vaqtinchalik yoki butunlay to'xtatishi mumkin;

Bosh hakam fikriga kura o'yinchi yengil jaroxat olganda to'p maydondan chikib ketmaguncha uchrashuv davom ettiriladi;

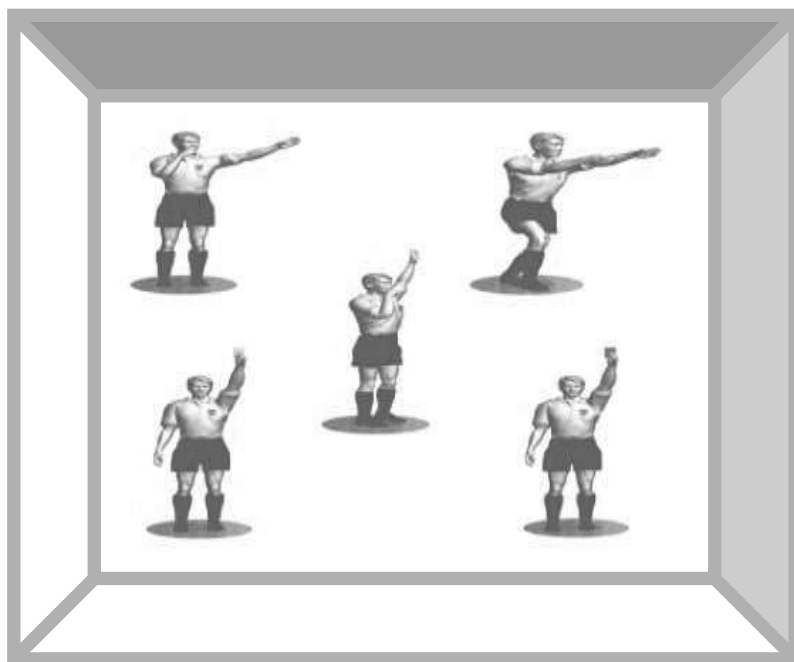
Har qanday o'yinchining jarohatidan qon chiqsa, ushbu o'yinchini maydon tashqarisiga chiqishini ta'minlash hamda ushbu o'yinchi maydonga qaytayotganda qon oqishi to'xtaganiga ishonch hosil qilgandan so'nggina unga ruxsat berishi;

Agar uchrashuvda qoida buzilsa, hakam to'p maydonni tark etgandan so'ng qoidabuzarni albatta ogohlantirishi zarur;

Bosh hakam yo'l qo'yilgan qoidabuzarlikni ko'rmay qolgan vaziyatlarda uning yordamchisi yetkazgan ma'lumotlar asosida jazo qo'llashi mumkin;

O'yin bayonnomasi(bayonnomaga uchrashuv atrofida, uchrashuv boshlanishiga kadar, uchrashuv davomida, uchrashuvdan sung bo'lib utgan barcha vokealarni yozma ravishda)ni tuldirish va uchrashuv tashkilotchilariga taqdim etish zarur.

21-rasm



6-qoida *BOSH HAKAM YORDAMCHILARI*

Majburiyatlar

Har bir uchrashuvga bosh hakamga ikkita yordamchi tayinlanadi va ular bosh hakamga quyidagi (bosh hakam bilan kelishgan xolda) xollarda o'z bayroqchasini kutargan xolda signal beradi:

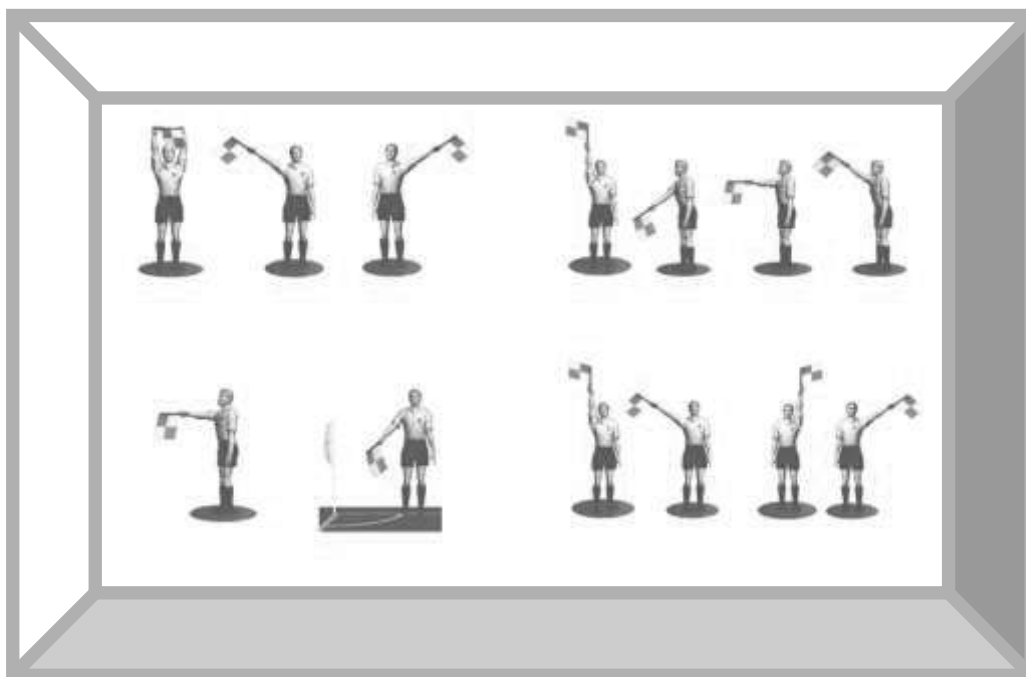
To'p maydonni tulik tark etganda;

To'pni kaysi jamoa o'yinga kiritishi, burchakdan to'p tepishi, yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritishi;

Jamoa o'yinchisi o'yindan tashqari holatda bo'lganda;
 O'yinchi almashtirish zarur bo'lganda;
 Bosh hakam kurmagan vakgda o'yin qoidasi bo'zilgan vaziyatlarda yordam beradi.
 Yordamchilarning bosh hakamga yordamlari
 Uchrashuvni o'yin qoidalari asosida utishi uchun yordamchilar bosh hakamga yordam berishi zarur.

Agar hakam uning ishiga aralishishi yoki o'zini no'makul tutsa, yordamchi hakamlikdan bosh tortishi mumkin va maxsus raportni uchrashuv tashkilotchilariga takdim etishi shart.

22-rasm



7-qoida UCHRASHUVNING DAVOM ETISHI

Agar baxslashayotgan jamoalar o'yinning davomiylik vaqtini kelishib olmagan bolsalar, har bir o'yin 45 daqiqadan ikki bo'lim davom etishi zarur. O'yin bo'limlari vaqtini (masalan, 40 daqiqadan, korongu tushib qolgan vaziyatlarda) o'zgartirishga kelishib olish, o'yin boshlanguncha amalga oshirilishi kerak. Bunday kelishuvlar faqat musobaqa reglamentida belgilangan holatlardagina yuz berishi mumkin.

Bo'limlar orasidagi tanaffus

O'yinchilar bo'limlar orasida tanaffusga chiqish huquqiga ega.

Bo'limlar orasidagi tanaffus 15 minutdan ko'p bo'lmasligi zarur.

Bo'limlar orasidagi tanaffus musobaqa reglamentida belgilangan bo'lishi zarur.

Yo'qotilgan vaqtga qo'shimcha vaqtni faqat bosh hakam qo'shish mumkin.

11 metrli jarima to'pi

Bo'limning so'nggi daqiqalarida yoki qo'shimcha vaqtning oxirida belgilangan 11 metrli jarima to'pini bajarish uchun vaqt berilishi shart.

Qo'shimcha bo'limlar

Musobaqa reglamentiga ko'ra kerakli vaziyatlarda qo'shimcha yana 2 ta bo'lim o'tkazilishi mumkin. Ushbu bo'limlarda 8-qoidaga rioya qilgan holda o'tkazish ko'zda tutilgan.



8-qoida UCHRASHUV BOSHLANISHI VA O'YINNI DAVOM ETTIRISH

Uchrashuv boshlanish arafasida

Har bir uchrashuv boshlanish arafasida ikki jamoa sardorlari orasida tanga orqali kur'a tashalanadi va kur'ada g'olib chikkan sardor jamoa uchun (birinchi bo'limda) darvoza tanlash huquqini kulga kiritadi.

Raqib jamoa esa o'yinni boshlab beradi.

Qur'ada g'olib chiqqan jamoa esa ikkinchi bo'limni boshlab beradi.

Ikkinchi bo'limda jamoalar o'z darvozalarini almashtirishadilar.

Boshlangich zarba

Boshlangich zarba uchrashuv boshlanganlik yoki uni davom ettirishni anglatib, u quyidagi xollarda yuz beradi:

Uchrashuv boshlanishida,

Har bir urilgan goldan sung,

Ikkinchi bo'lim boshlanishida,

Agar qo'shimcha bo'limlar belgilangan bolsa, ushbu qo'shimcha bo'limlarning boshlanishida.



9-qoida **TO'P O'YINDA VA O'YINDAN TASHQARIDA**

To'p o'yinda va o'yindan tashqari holatlarda:

To'pning o'yindan tashqari holatda bo'lishi

To'p quyidagi holatlarda o'yin holatida bo'ladi:

To'p maydon chizig'ini epda yoki havoda to'liq kesib o'tsa;

Bosh hakam xushtagini chalib o'yinni to'xtanganda.

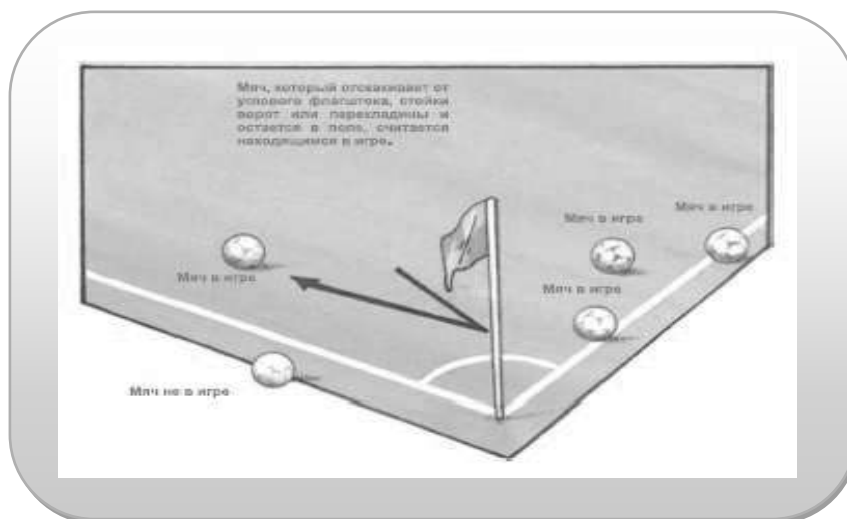
To'pning o'yinda bo'lishi

Yuqoridagi holatlardan tashqari barcha vaziyatlarda to'p o'yindan tashqari holatda bo'ladi:

Darvoza ustuni, to'sini yoki maydon burchagidagi bayroqqa tegib maydonga qaytsa;

Bosh hakamga yoki uning yordamchilariga tegib maydonda qolsa.

23-rasm



10-qoida **TO'P DARVOZA TO'RIDALIGINI ANIQLASH USULLARI**

To'p darvoza to'rida

To'p darvoza chizig'ini, to'sin osti va ustunlar orasini to'liq kesib o'tsa va to'p kiritgan jamoa o'yinchilari to'p kiritilgunga kadar xech qanday qoidani bo'zmagan hollarda to'p darvoza to'rida deb hisoblanadi.

G'olib jamoa

Uchrashuv davomida ko‘proq to‘p kiritgan jamoa g‘olib jamoa deb topiladi. Agar ikkala jamoa ham o‘yin davomida bir xil to‘p kiritsa yoki umuman to‘p kirita olmasa o‘yin durang deb hisoblanadi.

Musobaqa reglamenti

Keyingi bosqichga bitta jamoa yo‘l olishi kerak bo‘lsa-yu, lekin uchrashuv durang bilan yakunlansa, unda Halqaro kengash tomonidan tasdiqlangan musobaqa reglamentiga ko‘ra qo‘shimcha bo‘limlar yoki boshqa choralar ko‘rilishi kerak.

24-25 rasmlar



11-qoida O‘YINDAN TASHQARI HOLAT

«O‘yindan tashqari» holatni aniqlash

O‘yinchining «o‘yindan tashqari» holatda qolishi o‘yin qoidalarini buzilishidir.

O‘yinchi «o‘yindan tashqari» holatda deb topiladi, agar:

O‘yinchi raqib darvoza chizig‘iga raqibning so‘nggi o‘yinchisidan yaqinroq holatda tursa, unda ushbu o‘yinchi o‘yindan tashqari holatda deb hisoblanadi. O‘yinchi «o‘yindan tashqari» holatga tushmaydi, agar:

O‘z jamoasining yarimmaydonida bo‘lsa,

Raqib jamoasining so‘nggi o‘yinchisi bilan bir xil darajada bo‘lsa,

Raqib jamoasining so‘nggi va so‘nggisidan bitta oldin turgan o‘yinchisi bilan bir xil darajada bo‘lsa.

Qoidabuzarlik

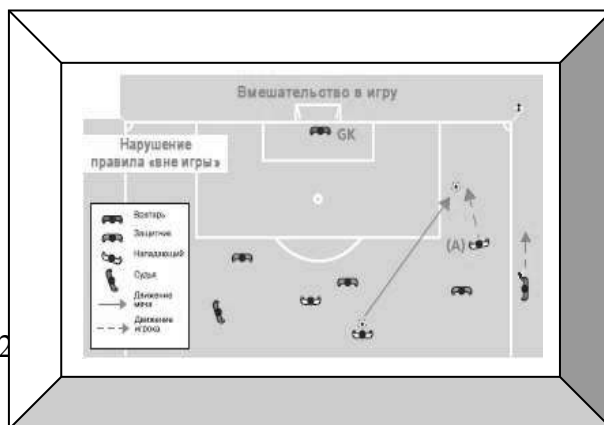
«O‘yindan tashqari» holatda qolgan futbolchini hakamning fikriga ko‘ra jamodoshlaridan bironta sherigi to‘pga teginish vaqtida o‘yinga aktiv tarzda xalaqit qilsa, jazolash mumkin, ya‘ni:

«to‘p bilan harakat qilishda bevosita ishtirok etsa,

raqib harakatlariga halakit qilsa,

o‘zining egallab turgan pozitsiyasidan yaxshirok vaziyatga chiqishga urinsa.

26-27 rasmlar





12-qoida *QOIDA BUZILISH HOLATLARI VA QOIDAGA ZID XATTI-HARAKATLAR*

O'yinchilar tomonidan qullangan qoidaga zid va tartibsiz harakatlar quyidagicha jazolanadi:
Uchrashuv hakamining fikriga ko'ra, o'yinchi raqibiga nisbatan qo'pol va xavfli tarzda uynab, quyidagi 7 holatlardan birini qullagan vaziyatlarda raqib jamoa foydasiga jarima to'pi belgilanadi:

- raqib o'yinchiga oyogi bilan zarba berish yoki bunga harakat kilsa;
- raqib o'yinchini chapib yiqitsa yoki bunga harakat kilsa;
- raqib o'yinchi ustiga sakrab chiqib olsa;
- raqib o'yinchiga nisbatan xavfli xujum uyushtirsa;
- raqib o'yinchiga qo'li bilan zarba bersa yoki bunga harakat qilsa;
- raqib o'yinchini qo'pol tarzda turtib muvozanatdan chiqarib yuborsa;
- padkat (raqibga nisbatan yotgan holatda tashlansa) vaqti raqibga xujum qilsa.

28-29 rasmlar



13-qoida *JARIMA TO'PI VA ERKIN ZARBA*

30-rasm



Rus va o‘zbek tillaridan boshqa barcha tillarda ushbu zarbalar erkin (free kick), jarima zarbasi esa — to‘g‘ri erkin zarba (direct free kick), erkin zarba esa — to‘g‘ri bo‘lmagan erkin zarba (indirect free kick) deb ataladi. Penalti (penalty-kick) 11 metrdan beriladigan jarima zarbasiga nisbatan ishlatiladi.

Maydonning turli nuqtalaridan beriladigan zarbalar turlari maydonning u yoki bu nuqtasidan ijro etiladigan zarba erkin yoki jarima zarbasi bo‘lishi mumkin.

Erkin yohud jarima zarbasi ijro etilayotganda to‘p harakatsiz holda bo‘lishi shart. Zarba ijro etuvchi futbolchi to‘p boshqa bir futbolchining oyog‘iga tekkandan so‘nggina to‘pni tepishi mumkin.

31-32 rasmlar



Jarima zarbasi

Agar jarima zarbasi ijro etilganidan so‘ng to‘p futbolchilardan xech biriga tegmasdan raqib darvozasi turiga borib tushsa, “darvoza ishg‘ol etilgan”, deb hisoblanadi.

Agar jarima zarbasidan so‘ng to‘p futbolchilardan xech kimga tegmay, o‘z darvozasiga borib tushsa, raqib jamoa foydasiga burchak to‘pi belgilanadi (ya‘ni avtogol hisoblanmaydi!).

Erkin zarba

Majburiy ishora

Erkin zarba berilishi oldidan hakam qo‘lini boshi o‘zra ko‘tarib, zarba berilgach, to‘p o‘yinchilardan biriga tekkuncha, yoki maydonni tark etguncha qo‘lini tushirmaydi.



14- qoida // METRLIK JARIMA TO‘PI

O‘z jarima maydonchasi ichida 10 xil qoida buzilish holatlaridan biriga yo‘l qo‘ygan o‘yinchi jamoasi, qoida buzgan jamoa darvozasi tomon 11 metrlik jarima to‘pi bilan jazolanadi. Bunda to‘p o‘yin holatida bo‘lishi kerak.

To‘p bevosita 11 metrlik jarima to‘pidan kiritilsa, gol hisoblanadi.

Taym yoki qo‘shimcha vaqt so‘nggida 11 metrlik jarima to‘pi belgilansa, uchrashuvga ushbu jarima to‘pi amalga oshirilishi uchun qo‘shimcha vaqt qo‘shilishi kerak.

To‘pning o‘rnatilishi va o‘yinchilarning joylashishi.

33-rasm



To'p 11 metrlik nuqtaga o'rnatiladi

11 metrlik jarima to'pini amalga oshiruvchi: o'yinchi sezilarli darajada aniqlangan bo'lishi va ajralib turishi kerak.

Himoyalananayotgan jamoa darvozaboni zarba berilgunga qadar darvoza to'sinlari orasidagi chiziq ustida zarba beradigan raqibiga yuzma-yuz holatda turishi kerak.

34-rasm



15- qoida **TO'PNI YON CHIZIQDAN O'YINGA KIRITISH**

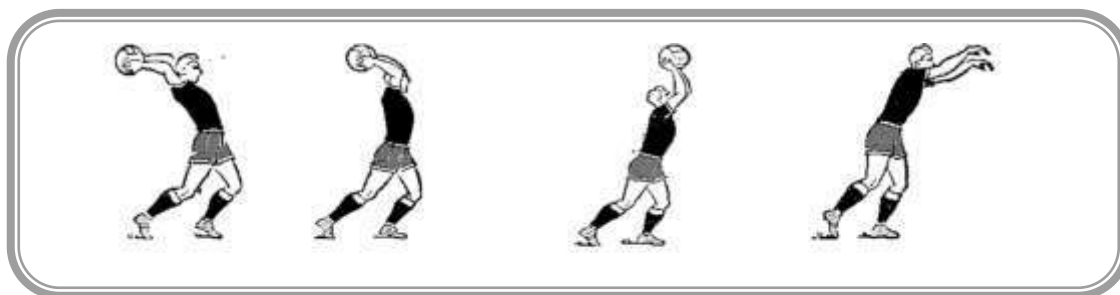
To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish o'yinni davom ettirish usullaridan biri hisoblanadi.

Yon chiziqdan o'yinga kiritilgan to'p bevosita hech kimga tegmay, darvoza chizig'ini kesib o'tsa, gol hisobga olinmaydi.

To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish: to'p yon chiziqni yerda yoki havoda toliq kesib o'tgandan so'ng amalga oshiriladi; to'p aynan yon chiziqni kesib o'tgan joyidan o'yinga kiritish amalga oshiriladi; yon chiziqni kesib o'tishdan oldin oxirgi marta to'pga tegingan jamoa o'yinchisining raqiblaridan biri tomonidan amalga oshiriladi.

To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritgan o'yinchi to'pga boshqa o'yinchi tegmasdan turib ikkinchi marta to'pga tegishga haqqi yo'q. To'p maydon ichiga kirishi bilan o'yin holatida deb hisoblanadi, ya'ni o'yin davom ettiriladi.

35-rasm



16-qoida TO'PNI DARVOZA YONIDAN ERKIN ZARBA BILAN O'YINGA KIRITISH

To'pni darvoza yonidan erkin zarba bilan o'yinga kiritish o'yinni davom ettirish usullaridan biri hisoblanadi.

Bevosita to'pni darvoza yonidan erkin zarba bilan o'yinga kiritish orqali darvozaga kiritilgan to'p hisobga olinadi, faqat to'p raqib jamoa darvozasiga kiritilsa (o'z darvozasiga urilgan to'p hisobga olinmaydi).

Quyidagi holatlarda o'yin to'pni darvoza yonidan erkin zarba tepish bilan davom ettiriladi: to'p oxirgi marta hujum uyushtirayotgan jamoa o'yinchisiga tekkan holda, yerda yoki havoda chiziqni to'liq kesib o'tgan bo'lsa, bunda 10-qoida shartlariga muvofiq to'p darvozaga kiritilmagan bo'lishi kerak.

37-rasm



17-qoida BURCHAK TO'PLARI

To'pni burchakdan o'yinga kiritish o'yinni davom ettirish usullaridan biri hisoblanadi.

Burchak to'pidan kiritilgan gol albatta hisobga olinadi, agar bu raqib darvozasiga kiritilsa.

Burchak to'plari quyidagi hollarda belgilanadi:
To'p darvoza chizig'idan yerda yoki havoda to'liq kesib o'tgan bo'lsa va bu to'pga so'nggi bo'lib himoyalananayotgan futbolchi tekkan bo'lsa. Bundan oldin 10-qoidaga ko'ra to'p darvozaga kirmagan bo'lsa.

Burchak to'pini amalga oshirish tartibi:

-to'p burchak sektori ichiga bayroqli ustunning atrofida joylashtiriladi. Hamda darvoza chizig'igayaqinroq nuqtaga qo'yiladi;

- zarba berayotgan paytda bayroqli ustunga tegish taqiqlanadi;

- to'p o'yinga kiritilguncha, raqib jamoa futbolchisi to'pdan 9,15 metrdan yaqin bo'lmagan masofada turishi lozim;

- burchak to'pi hujum qilayotgan jamoa a'zosi tomonidan oyoq bilan o'yinga kiritiladi;

- to'p oyoq bilan joyidan siljirilishi bilan o'yinga kiritilgan deb hisoblanadi;

- burchak to'pini kiritayotgan o'yinchi birinchi bor to'pga tegingandan so'ng kema-ket ikkinchi bor tegina olmaydi, ya'ni to'pga ikkinchi marta uning jamoadoshi kelib teginadi.

38-rasm



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar:

1. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Pedagogika fanlar nomzodi, professor R.I. Nurimovning tahriri ostida. Toshkent. "ITA-PRESS". 2015.
2. Mirzaqulov A.G., To'laganov A.A., Po'latov S.N. Futbol o'yin qoidalarini va musobaqalarni tashkil etish O'quv uslubiy qo'llanma Toshkent. 2014 y.
3. Футбол. Дарслик. Р.А. Акромовнинг умумий тахрири остиди. Т.: ЎзДЖТИ, 2006 й.
4. Artikov A.A., Shukurova Sh.T. Mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketish bilan o'ynaladigan musobaqa tizimi. O'quv uslubiy qo'llanma Toshkent. 2014 y.

Internet saytlari

1. www.flfa.com - Xalqaro Futbol Uyushmasi sayti
2. www.Football.com - Futbol axboroti sayti
3. www.UEFA.com - Yevropa Futbol Uyushmasi sayti
4. www.uff.uz - O'zbekiston Futbol Federatsiyasi sayti
5. www.pfl.uz - profesional futbol ligasini sayti
6. www.football-into.ru - Futbol saytlar katalogi
7. www.Championat.Asia - Futbol yangiliklari sayti
8. www.uz-football.com - O'zbekiston futbol yangiliklari sayti
9. www.football.wikipedia.org - Jahon futbol yangiliklari sayti
10. www.soccer.ru - Reyting futbol sayti.
11. www.offsport.ru

**№4 ma'ruza mavzusi: Texnika tasnifi.
Harakatlanish texnikasi. Texnika uchun
mashg'ulot asoslari. Maydon o'yinchining
texnikasi. (To'pga zarba berish, to'pni
to'xtatish, to'pni olib yurish)**

Reja

Texnika tasnifi.

**Harakatlanish
texnikasi.**

**Texnika uchun mashg'ulot
asoslari.**

**Maydon o'yinchining texnikasi. (To'pga
zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni
olib yurish)**

TEXNIKA TASNIFI

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 chakka 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 koeffisienti oshdi, aldash harakatlari (fintlar) ko'paydi.

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

Futbol texnikasining tasnifi texnik usullarni umumiy (yoki o'xshash) o'ziga xos belgilariga qarab guruhlariga 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 farq bo'ladi. Har xil usul, usul va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

Futbol texnikasining tasnifi 1-rasmda ko'rsatilgan. O'rganilayotgan materialni tizimlashtirish usul, usul turlarini tuzukroq 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.

HARAKATLANISH TEXNIKASI

Harakatlanish texnikasi quyidagi usullar guruhini o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish. Harakatlanish texnikasining tasnifi 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 usullarini keragicha hamda kompleks tarzda qo'llash ko'p taktik vazifalarni (to'p olish uchun ochilish va raqibni chalg'itish, pozisiya tanlash, o'yinchini to'sib olish va h.k.) samarali hal qilish imkonini beradi.

*Yugurish.*¹² 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, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftlama qadam tashlab yugurish.

¹²Nurimov R.I., Abidov Sh.U., Nurimov Z.R., Davletmuratov S.R. Sport o'yinlar (Futbol). Darslik. Toshkent. "ITA-PRESS". 2015.



38-rasm Oddiy yugurishdan asosan to'g'riga borayotgan o'yinchilar bo'sh joyga chiqish raqibni quvish va hokazolarda foydalanadi. Harakat sistemasi ham (bir oyoqqa tayanish va havoda uchish fazalariga bo'linishi) tuzilishi ham yengil atletika yugurishidan farq qilmagani uchun uni oddiy yugurish deyiladi. Qadam uzunligi, chastotasi va ritmida farq bor, xolos.

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. Futbolchilarda chastota sal ortiqroq: sekundiga 5,1-5,5 qadam bo'ladi. Bu esa havoda uchish fazasi qisqaroq bo'lgani sababli tez to'xtashga yoki tez burilib olishga yordam beradi.

Tisarilib yugurishdan asosan to'pni olib qo'yishda va to'pni olishda qatnashayotgan himoyadagi o'yinchilar foydalanadilar. Yugurishning bu turi ham siklik (qo'shaloq qadamli) bo'ladi. Qisqa-qisqa, lekin tez-tez qadam tashlash, havoda uchish fazasining qariyb yo'qligi o'nga xos xususiyatdir. Buning sababi siltanish oyog'i orqaga uzatilganda sonning yozilishi cheklanganligidadir.

O'yin sharoiti ko'pincha maksimal tezlikda tisarilib yugurishni talab qilib qoladi. Bunda tezlik qadam chastotasini oshirish hisobiga orttirilib, bu ko'proq oyoqning orqaga faol harakat qilishiga bog'liq.

Tisarilib 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 yugurishdan harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun, turgan joydan o'ngga yoki chapga siltanib yugurish paytida, burilib olgandan keyin foydalaniladi. U harakatlanishning spesifik vositasi bo'lib, asosan boshqa yugurish turlari bilan birga qo'shib qo'llaniladi. Chalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga ijro etiladigan yugurish qadamlari bilan ifodalanadi (3-rasm). Qadam tashlash siklining birida (qo'shaloq qadam) siltanuvchi oyoq tayanch oyoqning oldiga chalishtirib o'tkaziladi. Yugurish paytida havoda uchish fazasi juda qisqa.

Juflama qadam tashlab yugurishdan taktik jihatdan zarur holatga o'tishda (masalan, o'yinchi oldini to'sib olishda) foydalaniladi. U dastlab harakatlanish fazasi sifatida qo'llaniladi. Keyinroq o'yindagi vaziyatga qarab, harakatlanish texnikasining turli usullari sifatida ijro etiladi.

Juflama qadam tashlab yugurish oyoqlarni sal bukib bajariladi (4-rasm). Birinchi qadamni harakat yo'nalishiga yaqin oyoqdan boshlab, yon tomonga tashlanadi. Ikkinchi qadamda oyoqlar juftlanadi. Depsinish va siltanish harakatlarida zo'r berish yuqori tomonga emas, balki yon tomonga yo'naltiriladi.

Sakrashlar. 39-rasm To'xtash va burilish usullarining ba'zilarini ijro etishda sakrashdan foydalaniladi. Sakrash zarba berishning ayrim usullari, to'pni oyoqda, ko'krakda, kalla 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 koordinasion qobiliyati bilan belgibilanib, futbolchi turli dastlabki holatlardan fazo, vaqt va kuch xarakteristikalari 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 traektoriyasi va kuchi o'yindagi vaziyatga bog'liq. Bir oyoqda yoki ikki oyoqda yerga tushiladi. Qisqa masofali, qattiq amortizasiya 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 kalla 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.



40-rasm Ikki oyoqda depsinib sakrash. Bunday usul bilan oldinga, oldinlab yon tomonga va oraliq yo'nalishlarda 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 tomonga o'tkaziladi va qo'llar silkitiladi. Yugurib kelib sakrayotganda 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.

Tashlanib to'xtash so'nggi yugurish qadami hisobiga bajariladi. Bunda siltangan oyoqni oldinga uzatib, tovonga tayaniladi-da, keyin oyoqni rostmana yerga qo'yiladi. Tashlanib to'xtash oyoqlarni anchagina bukib, ikki oyoqqa tayanib qolish bilan ifodalanadi (6-rasm).

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. 41-rasm 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.

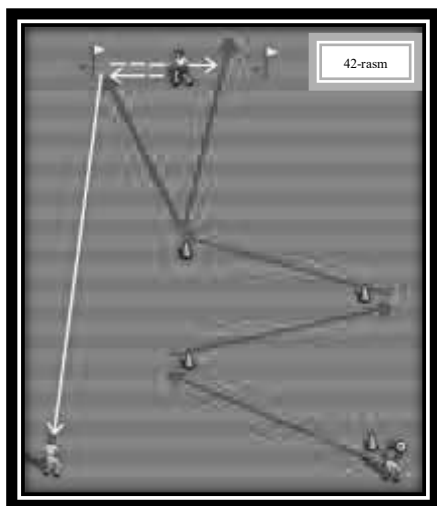
Burilishning quyidagi usullaridan foydalaniladi: hatlab o'tib burilish, sakrab burilish, tayanch oyoqda burilish. O'yin sharoitiga qarab yon tomonlarga va orqaga burilish mumkin. Burilish turgan joyda ham, harakat paytida ham ijro etilaveradi.



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 deysinib bajariladi. Silkinadigan oyoqning kafti ham shu tomonga aylantiriladi. Sakrash unchalik baland bo'lmasa ham, to'la-to'kis bajariladi. *Tayanch oyoqda burilishning* 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.¹³

TEXNIKA UCHUN MASHG'ULOT ASOSLARI



42-rasm Texnikani takomillashtirishdagi mashg'ulotlar quyidagi asosiy qoidalarga yo'naltiriladi:

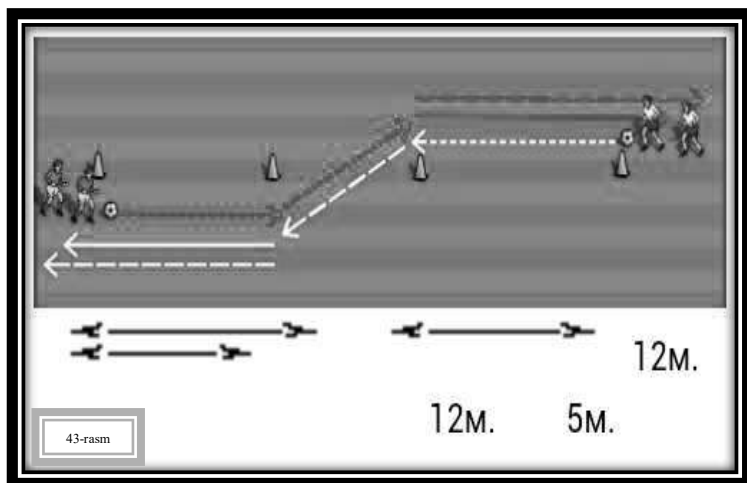
- Texnikani takomillashtirishda tizimlashtirilgan mashg'ulotlarni 8-10 yoshdan boshlab o'rgatirilishi keng qamrovli va har tomonlama yondoshgan holda foydalanilishi lozim.
- O'yin va mashg'ulotlarni kichik guruhlarda olib borish, yuqori sifat darajada muvaffaqiyatli o'sishi kuzatiladi.
- Qiziqarli vazifalarni har tomonlama harakat mahoratini va keng to'plamli harakatlarni tavsiya etish lozim.
- O'yin shakli va turlari bo'yicha mashg'ulotlarnida olib boriladigan kombinatsion vositalar texnikani tezda va to'g'ri o'rganish bilan bir qatorda o'yin vaziyatining holatidagi

harakatlanishlarini rivojlantiradi.

- Asosiysi, dastlabki dosqichdagi davrda texnik harakatlarini to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish kerak. Chunki, noto'g'ri o'zlashtirilgan texnik harakatlarni qayta o'zlashtirish mushkul bo'lib, o'z vaqtida texnik harakatlarni bajarishdagi jarayonni to'g'irlab borish muhim hisoblanadi.
- Axborotlar va ko'rsatmalar, o'quv jarayonga yo'naltirilishini shunday ishlab chiqish kerakki, shug'ullanuvchilar texnikani asosiy o'zining masofasi, vaqtlararo va dinamik harakat ko'rsatkichlar mohiyatini tushunishga imkoniyat to'g'irish va harakat tushunchalarini mosini rivojlantirishi kerak.
- Texnikani takomillashtirishdagi mashg'ulotlar o'yin qobiliyatini rivojlantirish nazarida qarash kerakki, bunda musobaqa jarayoni bevosita bog'liqdir.
- O'rgatish jarayoni uchun charchamagan holatiga e'tibor berish mohiyati zarur bo'lib, charchash organizimni makaziy asab tizim vazifalarini tushishiga, bu esa harakat muvozanatiga salbiy ta'sir ko'rsatishiga olib keladi.

¹³Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik.Pedagogikafafanlar nomzodi, professor R.I. Nurimovning tahriri ostida. Toshkent. "ITA-PRESS". 2015.

- O‘yin texniksi ish qobiliyati darajasi, tayyorlangan va o‘rgatish qadamlarini tizimalashtirish, keyinchalik mashg‘ulot jarayoniga qismlar bo‘yicha birlashtirish zarur bo‘lib, musobaqa vaziyatida tezlikni darajasi va majmuaviy yo‘naltirilgan vazifani o‘zgarishiga bog‘liqdir.



•43-rasm Qo‘yidagilardan kelib chiqib, mashg‘ulotlarda musobaqning o‘yin xarakteri nazarga olinishi, asosiy takliflar sifatida, boshlang‘ich jarayonidagi darajada asosan muhim bo‘lib, charchamagan holatda mashg‘ulotlarni olib borish yuqori mahoratga olib borishi mumkin. Mos keladigan yuqori ish qobiliyati darajasidagi va har tomonlama harakat mahorati, texnikani takomillashtirilgandagi mashg‘ulotlar musobaqa yuklamalari asosida olib borish zarur.¹⁴

MAYDON O‘YINCHINING TEXNIKASI.(TO‘PGA ZARBA BERISH, TO‘PNI TO‘XTATISH, TO‘PNI OLIB YURISH)

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 guruhi kiradi: zarba berish, to‘pni to‘xtatish, to‘pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to‘pni olib qo‘yish. Bundan tashqari, qo‘lda bajariladigan spesifik usul - 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‘yinchilarining hammasida yuksak darajada bo‘lishi kerak.

To‘pga zarba berish

To‘pga zarba berish futbol o‘ynashning asosiy vositasi hisoblanadi. To‘pga oyoq bilan va kalla bilan turli usullarda zarba beriladi. Zarba berishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan bo‘lib, bu to‘pning kerakli traektoriya bo‘ylab harakatlanishi va optimal tezligi bilan xarakterlanadi. To‘pning uchish tezligi zarba beruvchi bo‘g‘in bilan to‘pning o‘zaro to‘qnashgan

¹⁴Bisang G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktika and Coaching Auflage: Meyer & Meyer Verlag, 2013

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 berish¹⁵

44-rasm 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 to'rgan 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. Biroq har 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 deysinishdan keyin juda muhim kichik faza ijro etiladi. Sonni anchagina, ba'zan esa maksimal darajada orqaga tortib tizzani 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 oyoq to'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 tezligini oshirishga olib keladi. Zarba berish oldidan son sal tormozlanadi. Bunga sabab oyoqning massasi kichikroq qismi 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'p qisila boradi. Keyin elastik kuchlar to'p shaklini tiklaydi-da, to'pning tezligi muayyan miqdorga qadar keskin ortadi. Bu tezlik zarba berayotgan oyoqning zarba boshidagi

¹⁵Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Pedagogikafanlar nomzodi, professor R.I. Nurimovning tahriri ostida. Toshkent. "ITA-PRESS". 2015.

tezligidan sal kamroq bo'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. Oyoq to'pga tegib turgan vaqtni mumkin qadar uzoqroq davom ettirish kerak. Chunki to'pning uchish tezligi berilgan kuch (\bar{F}) bilan kuch ta'siri qancha vaqt (t) davom etganiga bog'liq. Shunday qilib, ishchi faza surib borish degan faoliyat bilan tugaydi. Bunda zarba beruvchi oyoq to'p bilan birga harakat qilib boradi.

Surib borish kattaroq kuch impulsi ($\bar{F}t$) 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 oyoq qarakati 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 spesifik xususiyatlar ham bor.

Oyoq panjalarini ichki tomoni bilan (panjani ichki ko'tarilgan qismi bilan) to'pni qabul qilish va olib qo'yish

Panjani ichki tomoni bilan past yoki balanddan tushayotgan to'pni qabul qilish yoki olib qo'yish mumkin. To'p pastda dumalayotgan holatlarda o'yin oyoq panjasi to'pga qarshi qo'yiladi va to'qashish vaqtida yengil orqaga tortiladi. Shu tarzda to'pni to'xtatish, oldinga yoki aylanish bilan yon tomonga uzatish ham mumkin. To'p balanddan tushayotganda o'yin oyoq boldiri, panja uchi tortilgan to'p ustida tom hosil qiladi. To'p yerdan sakragan paytda, boldir biroz tushadi (bo'shashadi). To'plarni havoda panjani ichki tomoni bilan ham qabul qilish mumkin (45-rasm). Buning uchun o'yin oyog'ini tos-son bo'g'imdan burchak ostida bukiladi va panjani ichki tomonini to'p qarshisiga olib kelinadi. To'p to'qnashgan paytda to'p o'yinni boshlash uchun tayyor tushishi (yiqilishi) uchun o'yin oyoq orqaga olinadi.



Oyoq panjalarini tashqi tomoni bilan (panjani tashqi ko'tarilgan qismi bilan) to'pni qabul qilish va olib qo'yish

Panjani tashqi tomoni bilan aylanayotgan va qulayotgan (uchib tushayotgan) to'pni qabul qilish va olib qo'yish mumkin. Tassavurdagi qadam va gavda bilan fintlar bilan uyg'unlikda bu texnika mustaxkam himoyalangan raqibdan to'pni qabul qilish va olib qo'yishni hal qilish uchun mos keladi. Bunda qabul qilish va olib qo'yishni ichkariga bajarish aks ettiriladi, to'pni esa panjani

tashqi tomoni yonboshdan olib qo'yiladi. Bundan tashqari to'pni panjani tashqi tomoni bilan havoda ham olib qo'yish mumkin. oyoq yengil orqaga tortiladi.

To'pni panjani ostki qismi bilan qabul qilish

Faqat aylanayotgan va sakrayotgan to'pni panjani ostki qismi bilan qabul qilish imkon bor (46 rasm). O'yin oyoqning panja uchi tortilgan, tovon pastga bosiladi. To'p panjani ostiga tekkan paytda, to'p ko'tarilishini to'xtatish



Panjani ko'tarilgan qismi bilan to'pni qabul qilish¹⁶

To'p kuchli buralib tushayotgan holatlarda tizzadan bukilgan, o'yin oyoq to'pga qarshi siltanadi va to'qnashuv paytida uni birlashuvi sodir bo'ladi va balanddan yumshoq qulaydi. O'yin vaziyatlaridan kelib chiqib, to'pni biroz tizza darajasida yoki yerga yaqin qabul qilinadi. Birinchi holatda to'p "olib qo'yiladi" (47 rasm), ikkinchi holatda panjani biroz tortilgan uchi to'qnashish paytida bo'shashadi, o'yinni boshlashga tayyor to'pni "tushirish" uchun boldir biroz orqaga siltanadi.



Sonni yuqori qismi bilan to'pni qabul qilish

Kuchli buralib tushayotgan yoki uncha baland bo'lmagan masofadan tushayotgan to'p ustidan nazoratni boshqacha imkoniyati, to'p ustidan ishonchli nazoratni ta'minlovchi tegadigan keng yuza, sonni yuqori qismi bilan qabul qilish hisoblanadi (48rasm). O'yin oyoq sonningyuqori qismini to'pga qarshi olib boriladi va to'qnashuv paytida to'p yerga tushishi uchun biroz psga egiladi (tushiradi).

¹⁶Bisang G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktika and Coaching Auflage: Meyer & Meyer Verlag. 2013

Ko'krak bilan to'pni qabul qilish

Ko'pchilik holatlarda to'p "oyoqlar ochilgan" (o'ng yoki chap olidda) yengil tik turishda qabul qilinadi, tana og'irligi ikkala panjaga ko'chadi. Ko'krak qafasini to'p qarshisiga olib boriladi, bunda tananing yuqori qismi to'pning qulash burchagi va aniqligiga qarab, to'pni "yuklash" uchun biroz orqaga egiladi (49 rasm). Bunga muqobili to'qnashuv paytida to'pga "oqish" ga imkon berish uchun bir vaqtning o'zida qo'llarni oldinga ko'tarish bilan ko'krakni orqaga olish.

Ko'krak bilan to'pni qabul qilishni sakrashda ham bajarish mumkin. Himoyachining egallagan holati va o'yinning keyingi o'ylangan yo'nalishidan kelib chiqib, sakrash qisqa aylanish bilan bog'liq.



Mashg'ulot maqsadlari

- Uzatilgan to'pni panjaning ichki va tashqi tomoni, ko'tarilgan qismi, sonni yuqori qismi, ko'krak bilan ishonchli nazoratga olish;
- To'pni (natiskom) qabul qilish vakirishish harakatlarini tez bajarish;
- O'yin davomida saqlab qolish bilan to'pni nazoratga olish;
- Yuqori yugurish tempida to'pni nazoratga olish;
- To'pni qabul qilishda raqibni chalg'itish/aylanib o'tish, ehtimol, fint yordamida.¹⁷

• To'p olib yurish

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 kalla bilan ijro etiladi. To'p olib yurishning tasnifi 50-rasmda berilgan. To'p olib yurishning ba'zi usullari mustaqil ahamiyatga ega bo'lmay, o'yinda o'z xolicha 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 kalla 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 kallada urib, keyin sonda ozroq o'ynatib, pirovardida oyoq bilan kerakli usulda olib yurishga o'tiladi.



¹⁷Bisang G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktika and Coaching Auflage: Meyer & Meyer Verlag, 2013

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 unutmash 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. 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 bilan to'pni yerga tushirmay olib yuradi. Asosan peshona bilan zarba beriladi. To'p oldinga shunday kuch va traektoriya bilan yo'naltiriladiki, uning ketidan yetib borib bosh bilan zarba berishga ulgurish kerak¹⁸.

¹⁸*Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Pedagogikafanlar nomzodi, professor R.I. Nurimovning tahriri ostida. Toshkent. "ITA-PRESS". 2015.*

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

Asosiy adabiyotlar

1. Bisang. G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching Auflage: Meyer& Meyer Verlag. 2013. 560 pages.
2. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida «ITA-PRESS». Toshkent.2015. 364 bet
3. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik. Sh.X.Isroilovning umumiy tahriri ostida. O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institute. T.: "IQTISOD-MOLIYA", 2015.224 bet.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Nurimov R.I. Yoshfutboichilarnitexnikvataktiktayyorlash. O'quvqo'llanma. O'zDTInashriyotmatbaabo'limi, 2005. 105 b.
2. Nurimov R.I.Davletmuradov S.R. Yuqori malakali futbolchilarning gurux taktik harakatlarni takomilashtirish. O'quv uslubiy qo'llanma Toshkent.2014. 51 bet
3. Курбанов О.А. Совершенствование точности передач и ударов мяча головой юных футболистов, Учебное пособие. Т. УзГИФК. 2007 г. 112 с.
4. Нуримов З.Р. Обоснование эффективных средств совершенствования групповых тактических действий квалифицированных футболистов. Т., 2004 г.

Internet saytlari

1. www.flfa.com - Xalqaro Futbol Uyushmasi sayti
2. www.Football.com - Futbol axboroti sayti
3. www.Uefa.com - Yevropa Futbol Uyushmasi sayti
4. www.uff.uz-O'zbekiston Futbol Federatsiyasi sayti
5. www.pfl.uz- - profesional futbol ligasini sayti
6. www.football-into.ru- Futbol saytlar katalogi
7. www. Championat.Asia-Futbol yangiliklari sayti
8. www.uz-football.com-O'zbekiston futbol yangiliklari sayti
9. www.football.wikipedia.org-Jahon futbol yangiliklari sayti
10. www.soccer.ru- Reyting futbol sayti.
11. www.offsport.ru

№5 ma'ruza mavzusi: Futbol o'yin texnikasi, sport texnikasining umumiy tushunchasi. Maydon o'yinchining texnikasi. Hujum – to'p bilan harakat qobiliyatlari. Dribling va fintlar. Texnika mashg'ulotlar maqsadi. Fidlarni yaxshilash uchun mashg'ulotlar. To'pni nazorat qilish to'pga boshda zarba berish. Darvozabonlar mashg'uloti

MAYDON O'YINCHISINING TEXNIKASI

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

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

51-rasm



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

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

3) futbol o'yini texnikasi uchun xos bo'lgan tabiiy holat shundan iboratki, asosiy texnika usullarini qo'l bilan emas (bu insonlar uchun odatiy hol), balki oyoq bilan bajarishga to'g'ri keladi. Bu faqat o'rgatishning

boshlang'ich davridagina o'yin texnikasini egallash uchun qiyinchilik tug'diradi;

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

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

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

O'yin xususiyati va harakatlarning o'ziga xos tuzilmasi, o'yinchilarning individual jismoniy hamda ruhiy xususiyatlaridan tashqari, texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlashni belgilab beradi.

Harakatlarga o'rgatishni alohida qismlarga bo'lingan va parchalangan holda amalga oshirish mumkin emas.

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.

52-rasm To'pni boshqarish texnikasiga quyidagi usullar guruhi kiradi: zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to'pni olib qo'yish. Bundan tashqari, qo'lda bajariladigan spesifik usul - 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'yinchilarining hammasida yuksak darajada bo'lishi kerak.¹⁹

Jamoaning o'yin darajasi, o'yinchilarni o'yin texnik qobiliyatlariga bog'liq bo'ladi.

Shu jumladan u ximoya va xujum xarakterlarida, manyovrli kombinatsiyali o'yinda va o'yinning ishonchli ximoyali usulida kuch va tezlikni tejamkor sarflanishini ta'minlaydi. O'yinchining texnik ko'nikmalari qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa, shunchalik unga to'pni boshqarishda diqqat kamroq talab qilinadi. U erkin tarzda o'yinni kechishini, o'z sheriklari va raqiblarini xarakterlarini nazorat qilishi mumkin. O'yinni taxlili texnikani samarali qo'llanilishidagi katta ko'lamdagi xarakterlarni ta'minlab beradi.

Texnika futbolchining ish qobiliyatining qolgan ikki omili taktika va sport formasi bilan yaqin o'zaro bog'liqlikda bo'ladi.

Texnik qobiliyatlar o'yinni muvaffaqiyatli taktik konsepsiyasi uchun asosni tashkil etadi. Yakka tartibdagi, guruxli va jamoaviy xoxlanayotgan taktik xarakterlarni tayyorgarlikni ma'lum bosqichida erishilgan texnik daraja bilan moslab borish kerak. Aloxida o'yinchilarning texnik tayyorgarlik darajasi ularning intellektual qobiliyatlari bilan birga jamoaning ish qobiliyatini cheklovchi omil bo'lib xisoblanadi. To'pni egallash va boshqarishga o'z e'tiborini qaratishi kerak bo'lgan o'yinchilar, o'yin vaqtida vujudga kelayotgan vaziyatlarda, o'zining o'yin hulqini kerakli tarzda o'z sheriklari va raqiblariga nisbatan to'g'ri moslay olmaslik xolatida bo'ladi. Shuning uchun, texnikani takomillashtirishga qartilgan mashg'ulotlarning maqsadi xarakterlarni elementlarini ketma-ketligini o'ta mukammal bo'lishini ta'minlashga qaratilgan (xarakterlanishning dinamik stereotiplari), ularni xarakterlanish ko'nikmalari sifatida belgilanadi. Boshqa tomondan esa, texnikani takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot, yangi paydo bo'layotgan vaziyatda xarakterning dominant ketma-ketligidagi elementlarini tez moslashishini imkonini berishi kerak.²⁰

HUJUM – TO'P BILAN HARAKAT QOBILYATLARI. DRIBLING VA FINTLAR. FINTLARNI YAXSHILASH UCHUN MASHG'ULOTLAR

To'pni olib yurish harakatlari texnikani asosi hisoblanib, kichik yoshdan boshlab malakali o'yinchilarga qadar barcha o'yinchilar foydalanishadi. Mashg'ulotning maqsadi shundan iboratki,

¹⁹Nurimov R.I., Abidov Sh.U., Nurimov Z.R., Davletmuratov S.R. Sport o'yinlar (Futbol). Darslik. Toshkent. "ITA-PRESS". 2015.

²⁰Bisang G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktika and Coaching Auflage: Meyer & Meyer Verlag. 2013

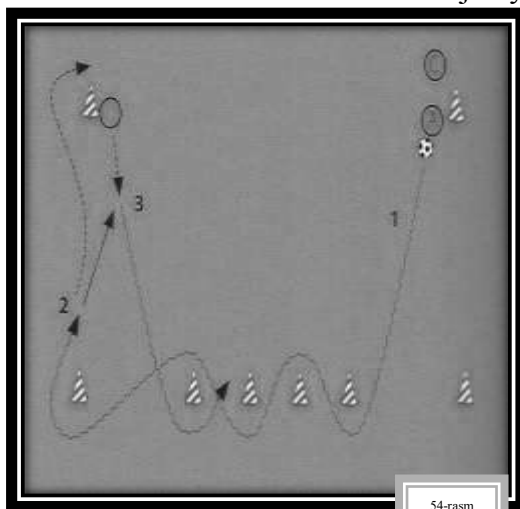
epchil oyoqlar yordamida tezda raqib qarshiligida to'pni yugurgan holda olib yurish hamda bir vaqtning o'zida o'z o'yin vaziyatini qo'ldan chiqarmasdan harakat qilish tushuniladi. Bu esa, turli tezliklarda va katta bo'lmagan masofadagi maydonlarda to'pni olib yurish ishonchligini yaxshilashdir. Eng kichik bo'lgan olti yoshdagi o'yinchilarga hal to'pni olib yurish turlari taklif etilmaydi. Ularga ko'prok umumiy va muvozanatini saqlash tayyorgarligi beriladi.

Faqatgina F-yoki D- o'spirin yoshda futbol uchun maxsus mashg'ulotlarni olib borish mumkin. Bu yerda yoshlarga to'pni olib yurishdagi qo'p kirrali harakatlarda to'pni egallab turuvchi maqsadlar qo'yiladi. O'yin vazifalaridagi to'pni olib yurish harakatlari orqali ular yugurishda qanday qilib to'pni nazoratda ushlab turishlari uchun to'pni his qilishni o'rganishlari lozim. To'pni olib yurishga qaratilgan mashqlarni har bir mashg'ulotda kirish qismida ko'p marotaba teginishlar orqali rivojlantirish mumkin.

Yosh futbolchilar o'quv mashg'ulotdagi badanni qizdirish mashg'ulotlariga rejasiga to'pni olib yurishni qo'shgan holda olib borish imkoniyat bor bo'lib, ko'p marotaba to'pga teginishlar orqali takomillashtirish hamda to'pga his qilish qobiliyatini oshirish mumkin. To'pni his qilish to'pni zich olib yurishda, dastavval, to'p bilan oldinga harakatlangan holda bosim ostida raqibni aldab o'tishlarda ahamiyatga ega. 53-rasm To'pni olib yurib aldanchi harakatlarni bajarishdagi mashg'ulotlarda asosiy vazifalarni o'rnatishda qarshilikka bardosh berish uchun to'pni olib yurish muhimdir. Bir va ko'pgina raqiblarga o'z maqsadini amalga oshirish qobiliyati o'yinning hujumkor taktikasiga asosdir. Har bir maydonning qismida 1x1 vaziyatda kurash olib borish mumkin. Shuning uchun mashg'ulotlarda hujumlar orqali qarshiliklarni yetgib chiqishga qaratilgan harakatlarni yaxshilash lozim.



54-rasm Fintlar o'z jarayonida



raqibni xato harakatlarni bajarishga majburlashi kerak. Shuning uchun yosh o'yinchi fintlarni harakat ko'nikmalarini tushinishi va mashqlar yordamida mustaxkamlashi juda mushim. Fintlarni namoyish qilish kerak hamda o'yinchiga urinib ko'rishga imkoniyat yaratish lozim. Raqibga qarshi shug'ullanishdan avval qimirlamaydigan to'p bilan, so'ng qalpoqchalar, ustunchalarda (shest) harakatlar bilan.

Agar raqibqo'shilsa, unda sherik bilan dribling himoyasini tushinish maqsadga muvofiq, bu esa himoyachi haqiqiy himoya harakatlarini ko'rsatayotganligini, biroq to'pga egalik qilishni istamayotganligini bildiradi. Harakat ko'nikmalari ishonchli o'rganilgandan so'nggini, himoyachi musobaqadagi kabi to'pni egallab olishga intilishi kerak.

Mashqlarni o'tkazish bo'yicha takliflar²¹

55-rasm Chegaralangan binoda 1:1. To'pga egalik qilayotgan o'yinchi to'pni egallashga urinayotgan sherigidan uni himoya qiladi. To'pga egalik qilayotgan o'yinchi to'pni



²¹Bisang G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktika and Coaching Auflage: Meyer & Meyer Verlag, 2013

yopishi kerak va o'zining aldamchi tana harakatlari va yo'nalishi bilan sherigi to'pni olib qo'yishiga yo'l qo'ymasligi lozim.

- Avvalgidek, biroq hozir to'pga egalik qilayotgan o'yinchi to'p bilan belgilangan chiziqni yugurib o'tishi kerak.

- Avvalgidek, biroq to'pga egalik qilayotgan o'yinchi darvozadan 30 metr masofada qarshi yo'nalishda harakatlanayotgan himoyachiga temp va yo'nalishni o'zgartirish bilan darbozabonli darvoza yo'nalishida dribbling amalga oshiradi. U jarima maydoni oldididan darvozaga zarba yo'llashi kerak. U himoyachi yonida fint qo'llagandan keyin zarur vaqtda start oladi va darvozaga zarba yo'llashdi. So'ng keyingi o'yinchi.

- Darvozabon bilan me'yoriy darvozalarga ikkita (uchta) guruhlarda 1+1:1. Muvofiq hujumchi jarima maydoniga dribbling amalga oshirishi va zarba yo'llashi kerak. O'yinni boshlagan o'yinchi orqada oxirgi bekat sifatida dribbling bilan to'pni olib borayotgan o'yinchi uchun xizmat qiladi, agar dribbling muvoffaqiyatsiz amalga oshirilsa. Qayta pasdan keyin o'yinni boshlagan o'yinchiga yaxshi dastlabki holatni yaratish maqsadida hujumchi yana ochiq joyga chiqidi. Agar himoyachi to'pni olib qo'ysa, u to'pni orqaga o'yinni boshlab bergan o'yinchiga uzatadi.

TEXNIKA MASHG'ULOTLAR MAQSADI

Texnikani takomillashtirishda ikkita yo'nalish nazarga tutilishi kerak:

• Samarli harakat dinamik stereotipni qisman takrorlash orqali rivojlantirish va bu bilan harakatni tejashni oshirish;

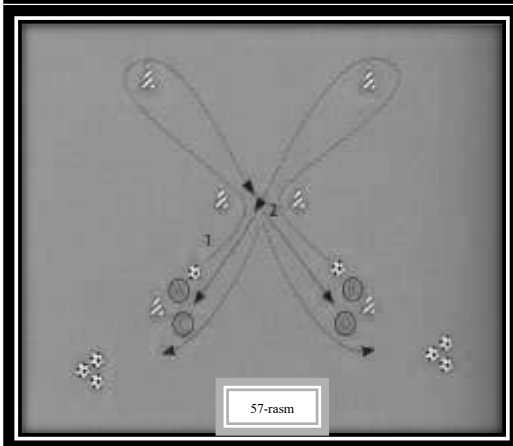
• O'yindagi texnik turlarining belgilanganlarini foydalanish orqali har tomonlama o'rnatilgan vazifalarga erishish, musobaqada harakat stereotiplarni o'rgatishda o'yin holatidagi ma'lumotlardan mos keladigan vaziyatlardan foydalaniladi.



56-rasm Birinchi nuqtai nazardan texnik turlarini tejamkorlikka va mustaxkamlanishga yo'naltiriladi.

Ikkinchi nuqtai nazardan mashg'ulot rejasini musobaqa talablarga asosan har tomonlama reproduktiv o'zgarishlar, texnikanidan foydalanishda har tomonlama aniq harakatlarni barovar olib borishga yordam beradi.

Yuqori darajadagi o'yin ko'rsatishda o'yinchilar tezkorlik bilan har bir vaziyatni idrok qilishi va harakat jarayonida ular bilan kelishishini o'zida ko'rsata olishi kerak. O'yin tajribasida, shunday vaziyatlar paydo



bo'ladiki, bunda 57-rasm o'yinchilar turli sabablarga ko'ra samarali aniq bajariladigan harakatlardan bosh tortishi, misol tariqasida, agar to'p to'g'ri himoyachidan darvozaga yo'nalitirilgan bo'lsa, oddiy bo'lgan oyoq yuzasin ichki tomonidan emas, oyoq uchi bilan zarba beriladi. Biroq, shunday harakatlar "texnikani o'zgarishi" istesno hisoblanib, harakatlarni to'g'ri egallashlari kerak va qoidaga ko'ra harakatlarni har tomonlama ketma-ketligida bajarilishi maqsadga muvofiq bo'lar edi. Keltirilgan o'yin shaklidagi va mashg'ulot turlari texnikani takomillashtirish qaratilgan mashg'ulotlar uchun takliflar sifatida mavjud bo'lib ko'rsatilgan mashg'ulot maqsadga erishishda foydalaniladi. Futbol

texnikasi to'p bilan va to'psiz harakat shakllariga bo'linadi.²²

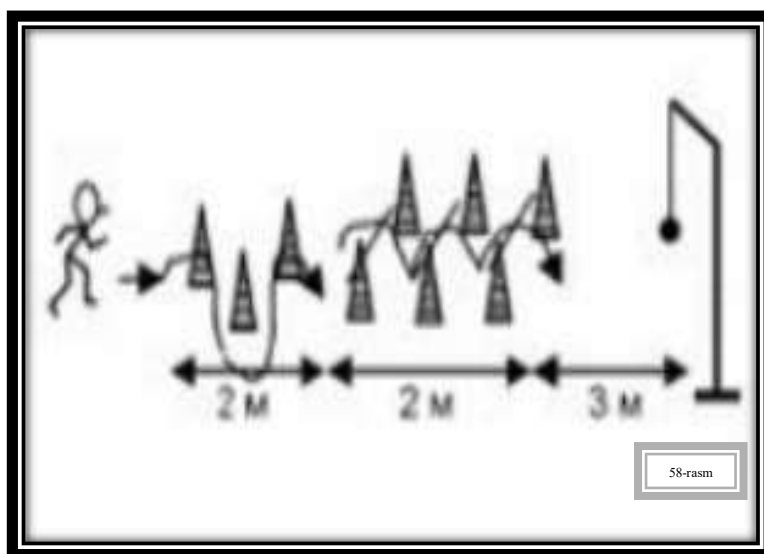
TO'PNI NAZORAT QILISH TO'PGA BOSHDA ZARBA BERISH

Bosh bilan to'pga zarba berish

Bugungi kun rejasida to'pga bosh bilan zarba o'yinlariga katta ahamiyat beriladi. Oldinga ixcham himoya bilan o'yin va jarima maydonida darvozalar oldida himoyalovchi o'yinchilarni hilma-hilligi bilan o'yin muxitini torayishi, markazda darvoza oldidan gol urish imkoniyatini murakkablashtiradi. Shundan ko'pchilik qanotlardan uzatishlar bilan va to'pga bosh bilan zarba berib gol urish maqsadida tashqi holatlar orqali o'ynaydi.

Shuning uchun to'plar ko'p marta qanotdan jarima maydoniga uzatiladi. Yaqinlashayotgan to'plarni bosh bilan o'ynash yoki darvozaga bosh bilan zarab berish kerak. Standart vaziyatlarda (gol oldidan erkin (jarima) zarbalari, burchak zarbalari) ham ko'pincha hal qiluvchi ahamiyatga ega.

58-rasm Oliy maxoratlar futbolida qanotdan uzatish va bosh bilan urilgan gollar ulushi ortib bormoqdi. Ko'pchilik jamoalar ichki himoyada va maydon markazida jarima maydoni oldida bosh bilan kuchli zarba beruvchi o'yinchilardan foydalanishga harakat qiladilar. Mashg'ulotda bosh bilan o'ynash sifatini yaxshilashga ko'proq ahamiyat berish maqsadga muvofiq. To'pni havoda kutib olish uchun to'g'ri tayming, yugurish, zarur vaqtda bir oyoqda sakrash, professional futbolda ham jadal mashg'ulotlarni talab qiladi.



Yoshlar darajasidayoq to'g'ri va havfsiz qo'llash bo'yicha poydevor yaratish uchun mashg'ulotlarda bosh bilan o'yinlarni muntazam o'tkazib borish kerak.

Qulay holatlarda, ya'ni darvozaga zarba yoki uzatishlar ko'rinishida berilgan baland yoki boshdan yuqorida to'plarda uniga bosh bilan zarba berish qo'llaniladi.

Agar sheriklarga baland to'plarni uzatish uchun avval maydon markazida to'pni bosh bilan o'ynash qo'llanilsa, himoyachilar qanotdan uzatish, burchak zarbalari yoki imkoniyat darajasida, darvoza oldida havfli zonadan maqsadga yo'naltirilgan erkin (jarima) zarbalarida ustunlikka ega bo'ladilar.

Joyda to'pga bosh bilan zarba

Joyda to'pga bosh bilan zarba harakatni to'g'ri bajarishni o'rgatishda qo'llaniladi. Musobaqalarda ular kamdan-kam qo'llaniladi, biroq u o'zlashtirilgan bo'lishi kerak.

Zarba harakati ikki fazada o'tadi. Tananing yuqori qismi oldinga kuchli zarbani amalga oshirish uchun siltanishdan tezlikni oshirish uchun orqaga ko'tarilishda (orqaga kerilib) to'g'ri tegish uchun egiladi. Bunda tizza ko'krakka tortiladi, bosh bo'yin-ensa mushaklari bilan qayd qilinadi (fiksiruyut). Uchib kelayotgan to'pni iloji boricha "nazardan chiqarmaslik kerak" va uning markaziga "orqadan" boshning old yuzasi bilan tegish lozim. Oyoqlar tizzalardan biroz bukilgan,

²²Bisang G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktika and Coaching Auflage: Meyer & Meyer Verlag, 2013

zarba impulsini kuchli to'g'rilanish (siltanish) bilan ushlab turadi. Zarba yoki "oyoqlar ochiq" tik turishdan (o'ng yoki chap oldinda), yoki oyoqlar parallel holatida sodir bo'ladi.

Joyda burilish bilan to'pga bosh bilan zarba

Burilish bilan to'pga boshda zarbalarda uzatilgan to'p frontal holatda kutiladi. Burilishsiz to'pga bosh bilan zarbadagi kabi tanani yuqori qismida orqaga egilish sodir bo'ladi. Oldinga tezlanishda tananing yuqori qismi zarbani o'ylangan yo'nalishiga buriladi, bunda aylanish harakatlari oyoqlardan panjalarga ko'chadi.

Futbol to'pidagi harakatga tayyor egiluvchan holat harakat bajarilishini yengillashtiradi va burilish bilan kuchli zarba yo'llashga imkoniyat beradi. Aylanma harakatlarni yengillashtirish uchun oyoqni zarba yo'nalishida biroz orqaga surish mumkin.



Sakrashda to'pga bosh bilan zarba

59-rasm Parvozda to'pga bosh bilan zarba uchun, joyda to'pga bosh bilan zarbalardagi kabi aynan o'sha mezonlar qo'llaniladi. Bu zarbani joyda ikkala oyoqda sakrab yoki yugurishda bir oyoqda sakrashda bajarish mumkin. O'yinchilar yugurishda to'ga bosh bilan zarbada sakrash bir oyoqda bajarilishi uchun o'z o'yin holatini tuzishlari kerak.

Ikkala oyoqda sakrashda to'pga bosh bilan zarba ko'pchilik holatlarda, qachonki o'yinchilarda na muhit, na yugurish uchun vaqt qolmaganda to'g'ridan-to'g'ri ikki kurashlarda sodir bo'ladi.

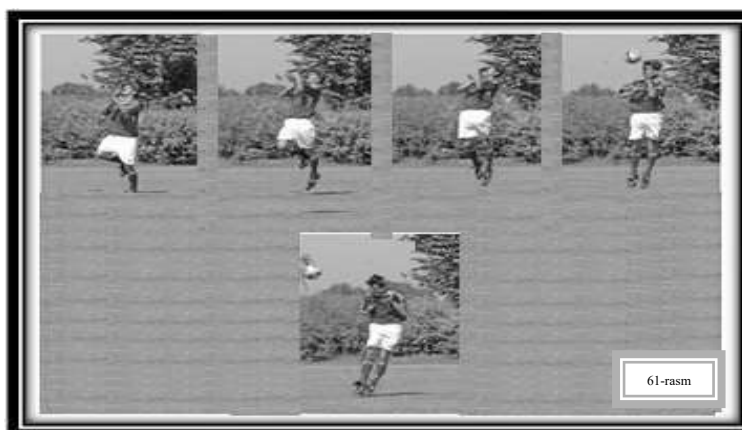
Ikkala oyoqda sakrashda to'pga bosh bilan zarba

60-rasm Qo'llarni dinamik ko'tarilishi bilan ushlab turiladigan ikkala oyoqda kuchli sakrashdan keyin sakrashni eng yuqori nuqtasida to'pga to'liq tushish uchun orqaga kerilishdan tanani yuqori qismida oldinga tezlanish sodir bo'ladi. Qo'nishda ko'tarilgan gavda tizzalarni bukish bilan to'g'rilanadi.



Bir oyoqda sakrashda to'pga bosh bilan zarba

61-rasm Bir oyoqda sakrashda to'pga bosh bilan zarba harakatlari jarayoni ikkala oyoqda sakrashda to'pga bosh bilan zarbaga o'xshash.. zarbani amalga oshirgan o'yinchi, zaruriyat tug'ilganda qisqa jadal yugurish (рывок), bir oyoqda kuchli sakrash va yugurishning eng yuqori nuqtasida peshonasi bilan to'pga tegish uchun diqqat bilan to'pni egri parvozini kuzatishi kerak. Bir oyoqda sakrashda to'pga bosh bilan zarbada, yugurish va bir oyoqda sakrashga asoslangan sakrash balandligi va zarba kuchi ikkala oyoqda sakrashda to'pga zarbaga nisbatan ancha kuchli. Kuchli sakraydigan va bir vaqtning o'zida epchil o'yinchi zarbani bu turini musobaqalarda qo'llay oladi.



Ikkala oyoqda/bir oyoqda sakrashda to'pga bosh bilan zarba



62-rasm Bu turdagi zarbalarda yuqorida tariflangan ikkala oyoqda va bitta oyoqda sakrashda to'pga bosh bilan zarba va burilishda to'pga bosh bilan zarba harakat mezonlari birlashadi. Zarbani nazarda tutilgan yo'nalishda, faqat yerdan

depsinib bir oyoqda sakrashdagina burilish sodir bo'ladi. Musobaqa vaziyatlarida, qoida bo'yicha, depsinish uchun ancha kuchli oyoq qo'llaniladi. O'rganish uchun sakrash zarba yo'nalishiga yaqin oyoqdan boshlanishi kerak.²³

DARVOZABONLAR MASHG'ULOTI

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

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



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

To'pni ilib olish

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

²³Bisang G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktika and Coaching Auflage: Meyer & Meyer Verlag, 2013

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

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

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

Ishchi bosqich shundan iboratki, to'pning qo'lga tegishi paytida barmoqlar uni ostidan tutib oladi, qo'llar tirsakdan bukilib, to'pni qorin tomon torta boshlaydi. Pastga tushirilgan qo'llar vaznining amortizatsiyasi ta'siri va bukilishi hisobiga to'pning tezligi so'ndiriladi. Yakunlovchi bosqichda darvozabon qaddini rostlaydi.

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



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 qaralib, to'p qarshisiga uzatiladi. Barmoqlar bir oz yoziq va yarim bukik bo'ladi. Ayni vaqtda gavda ozroqqina oldinga engashadi, oyoqlar esa sal bukiladi. Oyoqlarning qay darajada bukilishi to'pning uchib kelish traektoriyasiga bog'liq. To'p qo'lga tegishi paytida darvozabon uni ostidan barmoqlari bilan tutib oladi-da, qorni yoki ko'kragi tomon torta boshlaydi.

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

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

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

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

Baland to'plarni, ya'ni baland traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun sakrab ikki qo'llab yuqoridan ilib olish qo'llaniladi. 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.²⁴

²⁴Nurimov R.I., Abidov Sh.U., Nurimov Z.R., Davletmuratov S.R. Sporto'yinlar (Futbol). Darslik. Toshkent. "ITA-PRESS". 2015.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

Asosiy adabiyotlar

1. Bisang. G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching Auflage: Meyer& Meyer Verlag. 2013. 560 pages.
2. Futbol nazariyasi va uslubi. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida «ITA-PRESS». Toshkent.2015. 364 bet
3. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik. Sh.X.Isroilovning umumiy tahriri ostida. O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institute. T.: "IQTISOD-MOLIYA", 2015.224 bet.

Oo'shimcha adabiyotlar

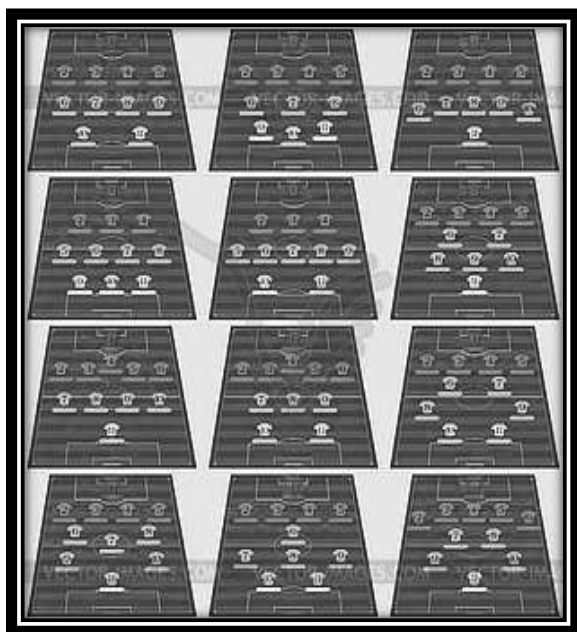
1. Artikov A.A. Shukurova Sh.T. Futbol sport turida taktik tizimlarining o'zgarishi. Uslubiy qo'llanma.Toshkent. 2015y. 50 bet.
2. NurimovR.I. Yoshfutbochilarnitexnikvataktiktayyorlash. O'quvqo'llanma. O 'zDJTlnashriyotmatbaabo'limi, 2005. 105 b.

Internet saytlari

1. www.flfa.com - Xalqaro Futbol Uyushmasi sayti
2. www.Football.com - Futbol axboroti sayti
3. www.UEFA.com -Yevropa Futbol Uyushmasi sayti
4. www.uff.uz-O'zbekiston Futbol Federatsiyasi sayti
5. www.pfl.uz- profesional futbol ligasini sayti
6. www.football-into.ru- Futbol saytlar katalogi
7. www.Championat.Asia-Futbol yangiliklari sayti
8. www.uz-football.com-O'zbekiston futbol yangiliklari sayti
9. www.football.wikipedia.org-Jahon futbol yangiliklari sayti
10. www.soccer.ru- Reyting futbol sayti.
11. www.offsport.ru

№6 ma'ruza mavzusi: Futbol o'yin taktikasi, Futbol taktikasi tasnifi. o'yinchilarning vazifalari. Taktik harakatlanishning mahorati. Taktik harakatlar uchun o'quv maqsadlari. Taktika mashg'ulot jarayonlarning talablari.

FUTBOL O'YIN TAKTIKASI, FUTBOL TAKTIKASI TASNIFI



REJA:

1. **Futbol o'yin taktikasi, Futbol taktikasi tasnifi;**
2. **O'yinchilarning vazifalari, Taktik harakatlanishning mahorati;**
3. **Taktik harakatlar uchun o'quv maqsadlari;**
4. **Taktika mashg'ulot jarayonlarning talablari.**

Taktika deganda o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual va jamoaviy harakatlarini tashkil qilishi, ya'ni jamoa futbolchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu muayyan raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishiga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarini tushunish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir.

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoriga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq.

Futbol matchi ko'p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi jamoaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo'lishi kerak.

Taktika uchrashuv vaqtida butun o'yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Konkret raqibga qarshi to'g'ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, noto'g'ri tanlangan yoki uchrashuv mobaynida asqotmagan taktika esa odatda mag'lubiyatga olib keladi.

Raqiblarni neytrallash vazifalarini to'g'ri hal qila bilish va hujumdagi o'z imkoniyatlaridan muvaffaqiyatli foydalana olish umuman jamoaning ham, uning alohida o'yinchilarining ham taktik yetukligini ko'rsatadi. Hujum va himoyada hamma futbolchilarning harakatlari yaxshi uyushtirilgan hamda, albatta, faol bo'lgandagina jamoa muvaffaqiyatga erisha oladi.²⁵

²⁵Bisang, G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching Auflage: Meyer & Meyer Verlag. 2013

Futbol o'yining asosiy tushunchasi shundan iboratki raqib maydoniga yaxshi o'yin ko'rsatib darvozaga to'p kiritish va o'z maydonida raqib jamoasiga darvozaga to'p kiritishni oldini olishdan iboratdir. Taktika deganda nima tushuniladi har qanday boshlangan ishni maqsadi sari olib borish. Amaliyotdan ma'lumki, kim nazariy jihatdan yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bo'lsa, taktik ko'nikmalarni egallashda muvaffaqiyatga erishadi. Nazariy bilimlar murakkab o'yin vaziyatlarda to'g'ri mo'ljal ola bilishga, ehtimollik qarorlarni baxolash va ularni taxlil etishga, ularda eng samaradorligini tanlab olishga yordam beradi.

Taktikada nazariy tayyorgarlik o'yin qoidalarini bilish va taktikaning alohida vositalarini egallashni ko'zda tutadi. Futbolchi o'yinning asosiy tizimlari va ularning variantlarini jamoadagi muayyan ampula o'yinchilarining vazifasini uchrashuvning har xil bosqichlaridagi harakatlarning o'zaro munosabatini ob'ektiv shart-sharoitlarning o'yin jaryoniga ta'siri xamda tashqi omillardan jamoa manfatlari yo'lida foydalanishni bilish zarur. Har bir harakatda bularning barchasini inobatga olish kerak. Taktik maxoart o'sib borgan sayin bilimlarning o'yin jarayonning ko'rsatadigan ta'siri ham ortadi. Futbol taktikasi nazariyasini o'rganish o'yining asosiy qoidalarini tushuntirishdan boshlanib, ular o'yin mashqlarini boshqarish davomida hamda mashg'ulot o'yinlari vaqtida amaliy jixatdan o'zlashtiriladi. Murabbiy jamoa ichidagi vazifalarning taqsimlanishi aloxida o'yinchilar oldilaridagi muammolar haqida yosh shug'ullanuvchilarga to'liq tushunarli ma'lumot berishi, muayyan hududda o'ynaydigan aniq bir o'yinchining harakatlari yordamida ihtisoslashtirilgan tarzda ayrim o'yinchilarning asosiy vazifalarini ta'riflab berishi lozim.

O'rgatishning keyingi pog'anasi o'yinning aloxida boskichlarini batafsil taxlil kilib chikadilar. Yaxshisi bunday taxlilda o'tkazilgan uchrashuvlarda o'yinchilar yo'l qo'yan kamchiliklarni tanqid kilib utgan ma'kul. O'yin boskichlari taxlilidan so'ng turli murakkablikdagi taktik vazifalarning nazariy yechimini o'rganishga o'tish mumkin. Xarakat ko'nikmalarini o'rgatish jarayonida taktik faoliyatlarni amalga joriy etish uchun shug'ug'llanuvchilarga yo'l qo'yishi mumkin bo'lgan xatolarning oldini olish xamda o'rganilgan xarakatning mustaxkamlash usullari xakida tushuncha beriladi.

1-jadval

<i>FUTBOL TAKTIKASI</i>	
hujum	himoya
Individual taktika	
Maydon o'yinchisi va darvozabonning maydondagi vazifalari, pozitsiyasi bo'yicha harakatlari	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ O'yinchining to'pga egalik qilishi Raqibni to'pga egalik qilish ▪ To'pni kutayotgan o'yinchi To'pni kutayotgan raqib 	
Guruhli taktika	
Himoyachi, yarim himoyachi va hujumchilarning o'zaro harakati. maydon bo'lab pozitsion harakatlanish	
<ul style="list-style-type: none"> • O'yinda kombinatsion o'yin O'yinda raqib hujumini bartaraf qilish <ul style="list-style-type: none"> • Kombinatsion o'yin: hujumni yakunlash Raqib o'yin tuzilish tartibni buzish 	
Jamoaviy taktika/ o'yin taktikasi	
Bir jamoadagi barcha o'yinchilarning reja bo'yicha o'yin harakatlari O'yinda to'pni oldirib qo'yilganda yoki perexvat qilib olinganda	
<ul style="list-style-type: none"> • O'yinni tuzilishni nazaorat qilish raqib jarima maydonida ximoya • Tezkor kombinatsion o'yin maydon markazida pressing • Qarshi hujum o'z jarima maydonida himoya 	

Standart vaziyatlar: erkin to'p kiritish,
Burchak to'pi, yon chiqdan to'p tashlash

Taktika deganda o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual va jamoaviy harakatlarini tashkil qilishi, ya'ni jamoa futbolchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu muayyan raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishiga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarini tushunish kerak.



65-rasm Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir. Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoriga, iqlim sharoitlarga bog'liq.

Taktik tizim – bu har bir o'yinchining alohida xususiyatlari asosida futbol maydonida to'g'ri joylashtirilgan holda jamoada bo'lib o'ynash harakatlarini uyushtirish.

Har taktik tizimning ozmi-ko'pmi doimiy alomatlari bo'lib, o'yinchilarning joylashtirilishi va o'yinning qanday usul hamda shaklda olib borilishi, shuningdek, o'yinchilarning vazifalari shular jumlasiga kiradi.

Yuksak darajadagi tezkor texnika, o'yin maromi va sur'atini boshqara bilish, manyovrchanlik bugungi kunda o'yinchilarning alohida qatorlari orasidagi tafovutni yo'qotishga yordam beradigan, o'yinchilarni o'zaro almashib o'ynashga, ya'ni ularning tayyorgarligini universallashtirishga imkon beradigan individual va texnik xislatlari hisoblanadi.



66-rasm Futbol taktikasi evolyusiyasining davom etishi 1+4+4+2 tizimi paydo bo'lishiga olib keldi. Buning xususiyati shundaki, unda o'rta qator to'rt kishidan iborat bo'ladi. Bundan tashqari, o'rta qator bilan himoya qatori o'yinchilari o'rtasida nagruzka bir tekisroq taqsimlangan bo'ladi.

Nazariy tasavur va taktik mashg'ulot aniq uyin vaziyatlar musobaqalarga yunaltirilgan taktik bo'limlar va qobiliyatlar asoslantirib qo'llashga yo'naltirilgan Murabiylar matchni aniqlab beruvchi ikkala paytda uynchilar qanday xarakat imkoniyatlariga ega bulishlari va bu tupni ushlab olish payti va tupni yukotish paytidan kandy masalalar bilan bog'lanishlar to'g'risida aniq tasavurga ega bo'lishlari lozim. Barcha uyinchilar uyinda bu ikki asosiy vaziyatda mashgulotlar

yordamida tayyor bo'lishlari lozim o'z oramizda eng kup uyinchilarga ega bo'lgan jamoalar uyinchilarni quyidagi qobiliyatlarga ega bulishlari lozim tupni ushlab olganda tezlik bilan to'g'ri xarakatlarni amalga oshirish uyin tashkil qilishnidan boshlab to tugagunicha xujum xarakatlari faol qatnashish va ular shuningdek tupni yukotgan paytda qanday vazifalarni bajarish lozimligini bildiradilar.

O'YINCHILARNING VAZIFALARI, TAKTIK HARAKATLANISHNING MAHORATI

Raqibga qarshi kurashayotgan jamoa harakatlaridagi uyushqoqlikka alohida futbolchilar o'rtasida vazifalarni aniq taqsimlash bilan erishiladi.

Hozirgi vaqtda o'yinchilarni vazifalariga ko'ra taqsimlash ular tayyorgarligidagi universallikka asoslangan bo'ladi. Bu hamma ishni barcha birdek bajara oladi degan so'z emas, albatta. Ammo har bir futbolchi o'yinning hamma texnik usullarini egallagan bo'lishi, hujumda ham, himoyada ham bilib harakat qilishi kerak. O'yindagi ayrim vazifalarni esa o'yinchi ayniqsa yaxshi ijro etadigan bo'lishi lozim.

Futbolchilar vazifalariga ko'ra darvozabonlarga, qanot himoyachilari, markaziy himoyachilar, o'rta qator o'yinchilari, qanot hujumchilari va markaziy hujumchilarga bo'linadi.

Har qaysi ixtisos o'yinchilariga bo'lgan talablar va ularning asosiy vazifalarini qisqacha ko'rib chiqamiz.



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

Odatda, darvozabon - baland bo'lyi a'lo darajada jismoniy tayyorgarlik ko'rgan, reaksiyasi juda tez, start tezligi yuqori o'yinchi bo'ladi. U dovyurak va jur'atli, sakrovchan, ephil va hozirjavob, harakatlarini yaxshi muvofiqlashtira oladigan, yaxshi mo'ljal oladigan va rejalay biladigan bo'lishi; to'pning ehtimoliy uchish yo'nalishi, tezligi va

traektoriyasini darhol aniqlay olishi, himoya jarayonini mohirona idora qilishi, ya'ni uning izchilligi va uyushqoqligini ta'minlay bilishi kerak.

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

Qanot himoyachilari

68-rasm Hozirgi futbolda qanot himoyachilarining vazifalari kengayib ketdi. Ularning vazifasi endilikda raqib hujumini "buzish" dangina iborat bo'lmay, balki himoyada ishonchli va mohirona o'ynash bilan o'z jamoasining hujum



harakatlariga faol qo'shilishni uyg'unlashtirib olib borishdan iborat bo'lib qoldi. Ish hajmining juda ortib, harakat turlarining ko'payib ketishi himoyachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ortishini - kuchi, tezkorligi, tezlik chidamliligi, epchilligi, sakrovchanligi, start tezligining yuksakligi rivoj topishini talab qilib qoldi. Bu o'yinchilarning harakat muvofiqligi yaxshi bo'lishi, yerda va havoda mohirona yakkama-yakka tortisha olishlari kerak. Ular jamiki texnik usullarni yaxshi bilishlari, raqiblarga mohirona bas kelib, himoya va hujumni uyushtirishda kerak vaqtida, bilib birgalashib harakat qilishlari kerak.

Mudofaada qanot himoyachilariga bo'lgan asosiy talablar:

- a) zonada mohirona harakat qilish;
- b) raqib darvozasiga yaqinlashib qolganda, qattiq qo'riqchilik qilishga o'tish (yakkama-yakka kurashda ham mohirona o'ynash bilan birga);
- v) havoda kurash olib borish (yuqoridan to'p uzatilganda);
- g) sheriklarini, lozim bo'lib qolganda esa darvozabonni ham straxovka qilish;
- d) raqib zarba berganda va to'p uzatganda, shunga yarasha vaqtida harakat qilish.

Hujumda qanot himoyachilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

- a) to'pni raqiblardan olib qo'ygandan keyin uni sheriklariga vaqtida va aniq uzatib berish;
- b) to'p jamoadosh sherigiga yoki darvozabonga o'tganda, qanot tomonda mohirlik bilan ochilish;
- v) raqib uchun kutilmaganda hujumga qo'shilish; bunda to'p shu himoyachida bo'lib, u qanotda harakat qiladi, shuningdek, qanot hujumchisi bilan o'rin almashadi yoki qanotdagi zona bo'sh qolganda, shu hujumchi o'rnida o'ynaydi.

Markaziy himoyachilar- Mudofaaning markaziy qismida o'ynaydigan futbolchilar haqli ravishda asosiy o'yinchilar hisoblanadi. Chunki ular darvoza zabt etiladigan eng xavfli joyda raqib bilan kurash olib boradilar.

Qanot himoyachilarining jismoniy va texnik fazilatlariga qo'shimcha tarzda markaziy himoyachilar havoda kurasha olish uchun baland bo'lyi va juda sakrovchan ham bo'lishlari kerak.

Oldingi markaziy himoyachi o'ziga topshirilgan vazifa bilan zonada harakat qilishni mohirona uyg'unlashtirib olib borishi kerak. O'ziga topshirilgan o'yinchini nazorat qilib borish uning uchun birinchi galdagi vazifa bo'lib, zonada harakat qilish ikkinchi navbatdagi vazifadir.

Oldingi markaziy himoyachi mudofaada markaziy hujumchining harakatlarini e'tibor bilan kuzatadi, zarur bo'lganda esa orqa himoyachi bilan o'rin almashib, mudofaadagi sheriklarini straxovka qiladi. Hujumda u to'p olgandan keyin hujum harakatlariga qo'shib, tezlik bilan olg'a boradi yoki sheriklariga to'p oshirib beradi. Ayrim paytlarda ikkinchi eshelondagi hujumni qo'llaydi va iloji bo'lsa darvozaga to'p tepadi.

Orqa chiziq markaziy himoyachisi taktik sharoitni nozik did bilan tushunishi, raqiblarining taktik yo'llarini "o'qiy" olishi hamda to'pni egallab olish va sheriklarini straxovka qilish uchun mudofaada to'g'ri pozitsiya tanlashi kerak. Uning asosiy ishi - mudofaa qiluvchilarning hamma harakatlarini muvofiqlash, zonada o'ynash, darvozabon va sheriklar bilan hamkorlik qilish. Sun'iy "o'yindan tashqari holat" ni to'g'ri uyutirishga hammadan ko'p javob beradigan ham shu o'yinchidir.

Hujumga o'tayotganda, orqa chiziq markaziy himoyachisi darvozabon yoki sheriklaridan to'p olish uchun ochiq joyga chiqadi, keyin esa aniq va xilma-xil uzatishlar qilib, hujumning davom ettirilishiga imkon yaratadi. Keskin holatlar yaratishda nisbiy erkinlikdan maksimal foydalanishga intilib, gohida uning o'zi ham hujumga qo'shiladi, ba'zan esa uzoq yoki o'rtacha masofadan to'p tepib, hujumni yakunlaydi. Hozirgi vaqtda himoyachilarning vazifalari universallashtirish tomon taraqqiy etib, ularning harakatlari yarim himoyachi va qanot hujumchilarining harakati bilan yaqinlashib bormoqda.

O'rta qator o'yinchilari.- Hozirgi futbolda o'rta qator o'yinchilarining harakatlariga ko'p jihatdan jamoaning muvaffaqiyat qozonishiga aloqador omillardan biri deb haraladi. Bu ixtisosdagi futbolchilar butun match davomida yuksak ishchanlikni ta'minlaydigan a'lo darajadagi har tomonlama tayyorgarlikka ega bo'lishlari kerak. Ular hujum va mudofaa harakatlarida faol bo'lishlari, o'yinni yuksak sur'atda o'tkazishlari va uni bir dam ham susaytirmasliklari darkor. Taktik tayyorlik bo'yicha, jamoa bo'lib o'ynash vositalari va usullarini tanlashdagi epchillik va ixtirochilik bo'yicha o'rta qator

o'yinchilari oldiga oshirilgan talablar qo'yilmoqda. Ular hujumda ham, himoyada ham hamma sheriklarining hamkorligini uyushtirib turadilar. O'rta qator o'yinchilari mudofaada ham, hujumda ham bir xilda yaxshi o'ynashlari, butun jamoa o'yinini tashkil eta bilishlari kerak. Ularning harakatlari yuksak darajadagi ijrochilik mahoratiga asoslangan va doimo mustahkam, kuchli bo'lishi lozim. Ular nihoyatda xilma-xil uzatishlardan, aylanib o'tish va hokazolardan foydalanadilar. Odatda o'rta qatordagi yuksak mahoratli o'yinchilar kuchli, a'lo darajali, zarba bera oladilar.

Hujumda o'rta qator o'yinchilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

- a) mudofaadan hujumga o'tishni tashkil etish va hujum rivojini davom ettirish;
- b) maydon o'rtasini nazorat qilish va jamoaning to'pni uzoq vaqt boshqarib turishini, binobarin, tashabbusni qo'ldan bermay turishini ta'minlash;
- v) hujumni yakunlashda qatnashish;
- g) ham yaqinda turgan, ham uzoqdagi sheriklar bilan hamkorlik qilish;
- d) hujumni rivojlantirishda to'pni qanotdan tez oshirish va bo'shagan zonaga tez ochilib chiqish yordamida qo'qqisdan ro'y berish holatini yuzaga keltirish.

Mudofaada o'rta qator o'yinchilariga qo'yiladigan asosiy talabalar:

- a) maydonning bo'yi va eni bo'ylab to'g'ri taqsimlanib, joylashish hisobiga raqibning javob hujumi tez rivoj topishiga to'sqinlik qilish;
- b) o'zi turgan zonadagi eng yaqin raqib o'yinchisini yoki shaxsan birkiritib qo'yilgan raqibni kuzatib borish;
- v) to'p uzatilishi va darvozaga to'p tepilishiga yo'l qo'ymaslik;
- g) sheriklarni straxovka qilish va ular bilan hamkorlik qilish.

Jamoaning o'rta qatori ko'pincha turli taktik planda harakat qiluvchi futbolchilardan tuzilib, yarim hujumchi, dispetcher va yarim himoyachidan iborat bo'ladi.

Yarim hujumchi asosan hujum qiluvchi o'yinchi vazifasini bajaradi. Goho u hujumning oldingi qatorida harakat qiladi va harakatni faol yakunlaydi. Dispetcher hujumda guruh va jamoa harakatlarini uyushtiradi hamda ularni ikkinchi eshelondagi harakatlar bilan birga qo'shib olib boradi. Yarim himoyachi birinchi galda o'z darvozasi mudofaasini tashkil etishga yordam berib, ba'zi-ba'zidagina jamoasining hujum qatorlariga yorib kirib boradi.

O'rta qatorni tuzayotganda, o'yinchilar bir-birini to'ldirib, umuman shu o'yin ixtisosi uchun nazarda tutilgan barcha vazifalarning bajarilishini to'liq va ishonchli ta'minlaydigan qilib tanlanadi. Biroq yarim himoyachilar o'yin taktikasining rivojlanishidagi asosiy tendensiya shundayki, ular jamoaning yakunlovchi hujum harakatlarida bevosita ishtirok etadilar.

Qanot hujumchilari-Futbolda hujum qatorining boshqa o'yinchilari singari qanot hujumchilari ham tezkor, chaqqon, qo'rqmas va bardoshli bo'lishlari kerak. Harakat sur'ati va maromini o'zgartira bilish, raqib kutmaganda "portlay olish" forwardlar (qanot hujumchilari) uchun shart bo'lgan xislat. Yerda va havoda samarali kurasha olish uchun hujumchilar sakrovchan va kuchli bo'lishlari kerak. Hujumchilarning bisotida to'psiz mohirona manyovr qilish hamda zarba berish, to'pni moslash, to'p olib yurish, raqibni aldab o'tishdek xilma-xil texnik usullarni yuqori tezlik bilan bajara bilish malakalari mavjud bo'lishi shart. Qolgan hujumchilar kabi ular ham hujum harakatlarining yakunlovchi bosqichida qat'iylik va mustaqillik ko'rsatishlari, kombinasion o'yinda sheriklar bilan mohirona, bahamjihat harakat qilishlari, buni individual improvizasiya bilan birga qo'shib olib borishlari kerak.

Hujumda qanot hujumchilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

- a) "o'yindan tashqari holat" chegarasida mohirlik bilan o'ynash, shuningdek, orqa va o'rta qator o'yinchilari uzatgan to'pni olish uchun ortga qayta bilish;
- b) qanotda tezkor shaxsiy manyovr qilib, keyin to'pni raqibning jarima maydoniga uzatish yoki g'izillatib oshirib berish;
- v) hujum qatoridagi sheriklari bilan yoinki hujumga qo'shilgan himoyachilar va o'rta qator o'yinchilari bilan hamkorlik qilish;
- g) hujumni yakunlashda qatnashish.

Hujumi bekor ketganidan keyin mudofaaga o'tayotganda, qanot hujumchisi qanot himoyachisini ta'qib qiladi yoki eng yaqinidagi to'pni egallagan raqib bilan kurash boshlaydi. Qanot hujumchisi natijali hujum qilish uchun kuch saqlab, mudofaa harakatlarida kam, lekin faol qatnashadi.

Markaziy hujumchi.-Hujumni keskin davom ettirish yo'llarini uzluksiz izlash, hujum qatorining "uchida" o'ynash, jamoa urinishlarini natijali yakunlashda faol qatnashish bu futbolchining asosiy vazifasi hisoblanadi. Markaziy hujumchi zarba pozitsiyasiga eng qisqa yo'l bilan yetishga intilib, maydonning butun kengligi bo'ylab ko'p martalab va xilma-xil tarzda ochilib chiqadi. U tezkor manyovr qiladigan, bitta, ba'zan esa bir nechta himoyachi bilan kurashda darvozaga qarata zarba bera oladigan, sheriklari tepalatib uzatgan to'pdan mohirona foydalana biladigan, qaytgan to'pga qo'shimcha zarba berishga intiladigan bo'lishi kerak. Kurashda qo'rqqaslik, qat'iylik, fidoyilik - bu xislatlarning hammasi yuqori mahoratli markaziy hujumchilarga xos fazilatlardir.

Aslida mudofaada markaziy hujumchilarning muayyan vazifalari bo'lmaydi. Ularning hujumdagi faolligining o'zi hujum qatoriga borib qo'shilishga jur'at etolmayotgan bir necha himoyachilar harakatini bo'g'ib turadi, chunki ularning ort tomonida tezkor, manyovrli raqiblari bor. Markaziy hujumchi yakkama-yakka kurash va vaqt tanqisligi sharoitida individual harakatlar bilan guruh harakatlarini mohirona qo'shib olib boradigan, pozitsiyani ustalik bilan tanlaydigan, yakunlovchi harakat yoki usullarni bajara oladigan bo'lishi kerak.

Taktika mashg'ulot jarayonlarning talablari

Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir. Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoriga, iqlim sharoitlarga bog'liq.

Taktik tizim – bu har bir o'yinchining alohida xususiyatlari asosida futbol maydonida to'g'ri joylashtirilgan holda jamoada bo'lib o'ynash harakatlarini uyushtirish.

Har taktik tizimning ozmi-ko'pmi doimiy alomatlari bo'lib, o'yinchilarning joylashtirilishi va o'yinning qanday usul hamda shaklda olib borilishi, shuningdek, o'yinchilarning vazifalari shular jumlasiga kiradi.

Yuksak darajadagi tezkor texnika, o'yin maromi va sur'atini boshqara bilish, manyovrchanlik bugungi kunda o'yinchilarning alohida qatorlari orasidagi tafovutni yo'qotishga yordam beradigan, o'yinchilarni o'zaro almashib o'ynashga, ya'ni ularning tayyorgarligini universallashtirishga imkon beradigan individual va texnik xislatlari hisoblanadi.

Futbol taktikasi evolyusiyasining davom etishi 1+4+4+2 tizimi paydo bo'lishiga olib keldi. Buning xususiyati shundaki, unda o'rta qator to'rt kishidan iborat bo'ladi. Bundan tashqari, o'rta qator bilan himoya qatori o'yinchilari o'rtasida nagruzka bir tekisroq taqsimlangan bo'ladi.

Nazariy tasavur va taktik mashg'ulot aniq uyin vaziyatlar musobaqalarga yunaltirilgan taktik bo'limlar va qobiliyatlar asoslantirib qo'llashga yo'naltirilgan Murabiylar matchni aniqlab beruvchi ikkala paytda uynchilar qanday xarakat imkoniyatlariga ega bulishlari va bu to'pni ushlab olish payti va to'pni yukotish paytidan kanday masalalar bilan bog'lanishlar to'g'risida aniq tasavurga ega bo'lishlari lozim. Barcha uyinchilar uyinda bu ikki asosiy vaziyatda mashgulotlar yordamida tayyor bo'lishlari lozim o'z oramizda eng kup uyinchilarga ega bo'lgan jamoalar uyinchilarni quyidagi qobilyatlarga ega bulishlari lozim to'pni ushlab olganda tezlik bilan to'g'ri xarakatlarni amalga oshirish uyin tashkil qilishnidan boshlab to tugagunicha xujum xarakatlari faol qatnashish va ular shuningdek to'pni yukotgan paytda qanday vazifalarni bajarish lozimligini bildiradilar.

To'pni ushlab olish payti

Umumiy maqsadlar

• Barcha vaziyatlarda iloji boricha tezroq fikran va xarakat bilan xarakat xujumga o'tish uyin vaziyatni tug'risida tasavvur qilish o'z uyinchilarga va raqib xolatlar xamda xarakatlarni farqlash.

• Ximoya bo'yicha raqib xarakterlarini murakkablashtirish uchun uyin joyini eng yuqori darajada kengaytirish va chuqurlashtirish.

• Uyin maydonining o'z yarmisida uyini tez va ishonchli tashkil qilish va raqibni jarima maydoniga tez yaqinlashish.

O'yinchilarga muxim talablar

• yetakchi uyinchilar uyinni tez va ishonchli tashkil qilish uchun uyin sur'ati va maromga ega bo'lishi uchun "o'zlarini ko'rsatkichlarini va doim birinchi yo'qogan paytda qanday vazifalarni bajarish lozim

• *To'pni ushlab olish payti*

• *Umumiy maqsadlar*

• Barchavaziyatlardafikranvaxarakatbilanxujumautish

• Uyinvaziyatiturasidatasavurqilishuyuyinchilarnivaraqibxolatlarixamdaxarakatlarinifarqlash

• Ximoyabuyicharaqibxarakatlarinimurakabdarajadakengaytiri

• Uyinmaydoniningo'zyarmisiauyinnitezvaishonchlitashkiletish

• *Uyinchilarga muxim talablar*

• yetakchi uyinchilar uyin tez va ishonchli tashkil qilish uchun uyin surat va maromga e'tibor kursatishlari va doim birinchi zarbga tayyor turishlari lozim

• Oldindanuyinmaydoniningichkarisinikuzdankechirishxujumyarmidauyinchilartomonidantayyorlanishilozim

• Agarichkaridaunashningilajibulmasaundauyinnikiskauzatishlarininazoratkililozim

• Shuningdekdarvozabonnikeyinita'sirixamjamoauyinchilariaerishigamaqsadgamuvofiq

• To'pniyukotishdankochishuchunbarchauyinchilardanyuqorie'tibortalabetiladi

• *Xarakatlar taktik maqsadga yo'naltirilganlik va to'pni kiritish joyga bog'liq buladi*

• **O'z mudofaa zonasida**

• To'pni kulga kiritgan uyinchilar ishonchli va turi uylchovli uztishlarni bajara olilari uchun to'pni kula kiritishdan aniklab olishlari lozim

• Uyinchilar uzlarini kursatishlari bilan uynashnin iloji bulmasa unda to'p bilan qolish maqsadida raqib darvozasi yunalishia joyni olish

• Barcha uyinchilar turi isha soli bush joylarni chikib olish unda chikib ketish bilan to'pni yukotishga chap berish ximoyadagi to'pni dadil yutib oilshlari lozim

• *Maydon markazi va xujum zonasida*

• Barcha uyinchilar xujum rivojlanish va xujum tayyorgarligia javoban xis qililari lozim

• Markazda uynayotgan yarim ximoyachilar imkoni bulgan erkin xujum uyinini qilish uchun birinchi navbatda uzini tavsiya qilii lozim.

• Yarim ximoyachilar xatto xujum uyinda yuqotgan raqib darvozasi joylashish tartibini kuzatishlari lozim

• Xujum nishtalari tugri paytda taklif kilinishi va ochilishi bush zonalarda boshlanish raqib uchun uyinin kenaytirilishi lozim

• Ular to'pni egallagan uyinchia xuddi unga peshvoz chiqayotgan va uzatib bulgach yana taklif kilinayotanligi lozim

• Bosh uyinchilar ichkarida yarim ximoyachilarnin to'p uzatishlaria va raqibnin orqadagi xarakatlariga qaytarilari lozim

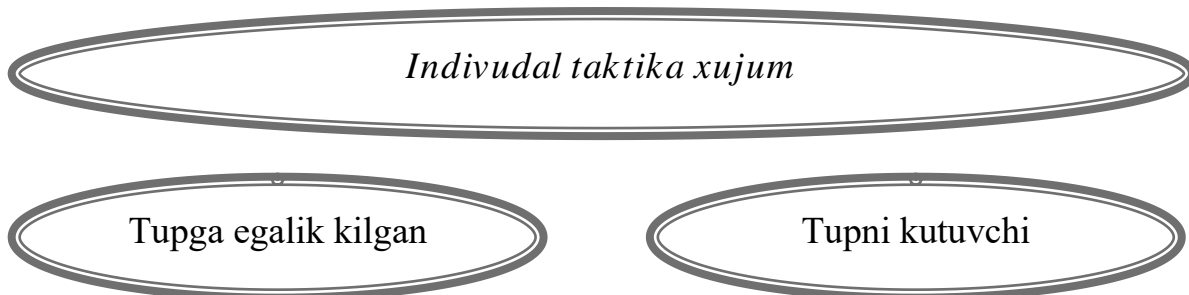
• Yarim ximoyachilar va xujumchilar darvozani ximoya qili imkoniyatlari zlashlari aniqlik keskinlikdan muximroq

• Xujumchilar tor uyin joyidan yorib chiqishga urganishlari va olishuvlar uzini chetga olmasliklari lozim.

• *To'pni yuqotish vakti*

• *Umumiy maqsadlar*

- Barchavaziyatlardailojiborichatezroqfikrlashvaxarakatbilanximoyaaautish
- Raqibuyinchilariagakaraandauzdarvozasigayakinrokturishuchunimkoniborxammanarsaniqili
- Raqibning ongli xarakatlariga xalakit berish yoki oldini olish
- To'pni tortib olish tupni ushlab olish
- To'p kiritish imkoniyatlarini oldini olish
- To'p kiritishimkoniyatlarivaraqibdarvozalarinitupkiritish
- *Uyinchilarga muxim talablar*
- Barcha uyinchilar ximoya xarakatlarida faol qatnashadilar
- Ximoya buyicha choralarni iloji boricha uz darvozasida nariroqqa olib borish
- Iloji boricha raqib uchun uyin joyini yukori darajada karatish
- To'pni egallagan uyinchiga bir yoki bir necha uyinchilar bilan uni ushlab kolish bilan ta'sir utkazish uni ushlab turish una to'pni tepib ta'sir kursatish
- *Harakatlar taktik maksadga yunaltirilgan va to'pni yukotish joyia boglik buladi*
- Raqibni jarima maydoni yaqinida
- To'pni egallab olgan uyinchia xamaddan yakin turan uyinchi to'pni tuzatishlari lozim
- To'pni egallab olgan uyinchi ushlab turi buning uchun jamoa uyinchilariga to'pni uzatish yullarini bekitib kuyish
- Bosh o'yinchilar himoya harakatlarida faol katnashadilar unda yarim ximoyachilar xam to'p uzatishga xalakit berish yoki kiyinlashtirishi zichlab borishlari lozim.
- O'z darvozasi yunalishiga yorib utishlarini oldini olish
- Uzun va mo'ljallanga to'p otishlariga yo'l qo'ymaslik
- *Maydon markazida*
- To'pniegallaganuyinchiaqarshibirnechayuinchilarningvaziyatlariaboglikximoyaxarakatlariniy opikxoldabajarish
- Himoyachilar bilan kelishib olish
- **O'z darvozasi oldida va yakinida** kuyidagilar yordamida uyinchilar ketma ket maksadga eriishlari rakib ishining xal bulishiga yul kuymasliklari lozim
- *Rakib xarakatlari erkinligi ayniksa darvoza oldidan markaz bulylab taratish Yon tomonlar buylab shunindek jamoa uyinchilari yordamida yullarini tusib kuyish*
- *Yon tomonlarini va faol xarakatlarini belilab olish*
- *Indivudal taktika*
- Indivudal taktika matcha ayrim uyinchilarni xujum xarakatlarini belgilab olish Indivudal taktik xarakatlar mashuloti maqsadlari rejalashtirilgan natijada darvozani egallab olish choralari ishgor kilishga erishilgan mashgulotlarda texnik kunikmalar yukori darajada ayniqsa uyinchi xolatlarida t amaliy ukuv xolati yuzasidan kelib chikadi



Xujum

Xujumbuyichaindivudaltaktikmashgulotnixarakatlaribuyichabajarish

To'pni egallagan o'yinchi

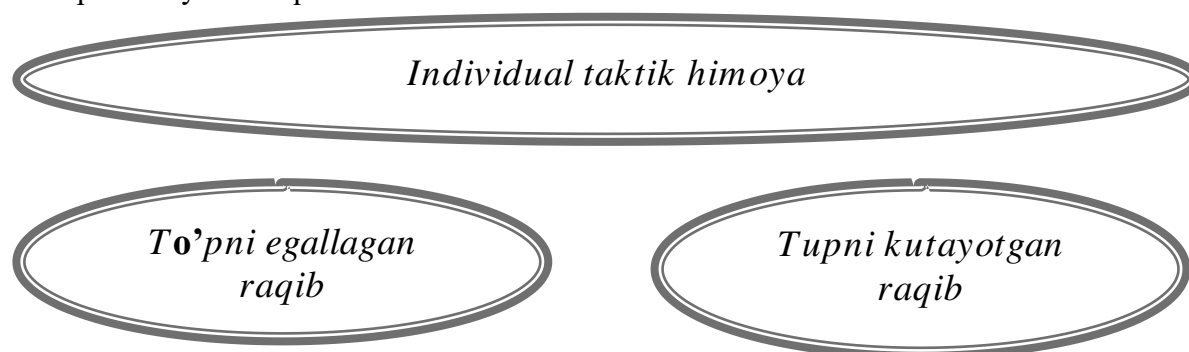
To'pni kutayotgan o'yinchi

To'pni egallagan o'yinchi

Mashg'ulot maqsadlari

Darvozabon:

- To'pni yopadi va diqqat bilan o'yinchining berishiga kuzatadi
- Birinchi qiska zarba yoki keyingi qaytarish ma'noda tez aniqlash
- Raqib himoyachilari ancha maydonning belgilari
- *Maydon o'yinchisi*
- *Kelishilgan* qanday harakat dribbling to'p uzatish to'pni uzatish kundaligi bo'yicha uzatish yoki zarba berish xolati oldidan
- *Dribbling zarur bo'lganda xavsizlik oldida diqqatni qaratiw to'pni dribbling bilan taqariga joyiga qilish*
- To'pni dribbling bilan maqsadga muvofiq olib borish
- Tor zonalar aldovchi govda harakat tupni gavda bilan bekitish
- O'yinni turlicha davom etirishda dribbling
- To'pni uzatishlar
- To'pni maydon kundalang bo'yicha markazga uzatish
- Zarblar
- To'pni uzatish tupni maydon kundalan buyicha olib borish oldin olish
- To'p uzatish aniqlanganligi to'pni qanday holatda zarba berilganligi qabul qilish holatlari
- *O'yinchi to'pni kutayotganda*
- *Mashg'ulot maqsadlari*
- *Darvozabon*
- O'yin borishning diqqat bilan kuzatish
- Ishonchli pozitsion uyinchilarning yordamida to'pni egallab olish
- Qo'lga kiritilgan zarbalar ishonchli holatini oldini olish
- Jamoa o'yinchilarini orasida ishonchli tarqatish
- *Mashgulot uyinchisi*
- Shunday harakat qilish kerakki bunda birinchi xafsizlik zarba yuz bersin
- To'pni qabul qilish oldida o'yin kurshovini ishonchli baxolash
- O'yin vaziyatnikanday rivojlanishim umkinligini oldindan sezib borishlar ilozim
- To'pni qabul qilib uni gavda oldidan belgilab olish
- Joyni jamoaning boshqa o'yinchi atrofida egallab olish
- *Himoya*
- Himoyachilar uchun individual taktik usullarni belgilab berish ikkala vaziyati uchun choralarni o'zi chiga oladi.
- To'pni egallagan raqib
- To'pni kutayotan raqib



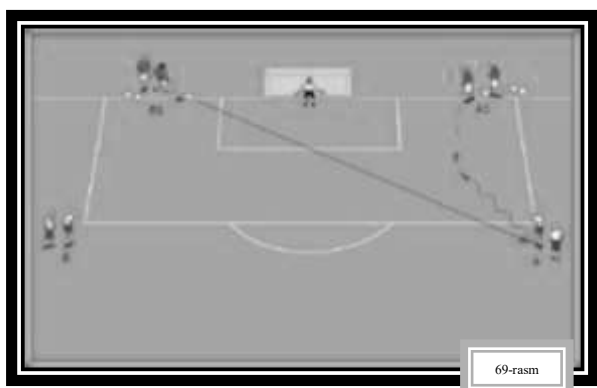
- *To'pni egallangan raqib*
- *Mashg'ulotlari*

- O'yin vaziyatlarini turi baxolash o'yinda fikran qatnashi vaziyatlarini baxolash
- O'zini xayron qoldiriga yo'l qo'ymaslik
- Mudofaa vaziyatlarida diqqat va aishonchni namoyon qilish
- Doim pozitsion uyinni puxta o'ylash
- Tez va ishonchli qarorlar qabul qilish
- Jamoa o'yinchilari orasida xotirjamlik sezish
- *Maydon o'yinchisi*
- Raqibnin kuchli va bo'sh tomonlarini bilish
- Driblingda kuchli o'yinchilarni aniqlash juda erta hujumni bolash
- Pozitsion o'yin turlarini darvozabonga yetkazish
- Raqibni to'g'ri yo'lni baxolash yordam berish
- Himoya aldovlarini qo'llash
- To'pni ishonchli vaqtda to'sib qo'yish
- Raqibni o'tkazib yubormaslik
- To'p uzatishlarini markazga olib kirish
- *Raqibni to'pini kiritish*
- *Mashg'ulot turi*
- To'pga egalik bilan o'yinchilarni chalg'itish holatlari
- Jamoa va raqib o'yinchilarning qayerda va qanday harakat qilayotganlarini kuzatish
- Hamisha pozitsion nuqtalarini kuzatish
- Aqlli va pozitsion diqqat va oldindan kuzatish
- Raqibga tez start olishni to'pni ishonchli nazorat qilishni belgilash
- To'pni qabul qilib olayotgan raqibning darvoza tomon burilishiga yo'l qo'ymaslik, to'pni olib qo'yish yoki orqaga uzatishga majbur etish.

Yakka-taktik mashg'ulotning o'rni o'smirlar o'yinida bo'lganidek, katta futbolda ham muhim ahamiyatga ega. O'yinchi yakka tartibdagi tayyorgarligi qanchalik kuchli bo'lsa, jamoada yanada epchilroq harakatlana oladi. Ammo, bunday natijaga erishish uchun, texnik va taktik mashg'ulotlar mutanosiblikda olib borilishi kerak.

Keyingi mashqlarimiz hujum va himoyadagi yakka taktik harakatlar uchun birdek samaralidir. Biroq, ximoya xolatining har qanday harakati uchun alohida maxsus vazifalar qo'yilishi kerak.

Hujum va Himoya vazifalari uchun mashqlar:



- 1:1 jarima maydonchasida, darvoza oldida, darvozabon bilan.(69 rasm)

Jarima maydonchasining A va V tomonlarida ikkitadan xujumchi turgan xolatda. Darozabonga qarshi darvoza chizig'i burchaklarining A1 va V1 kismida ikkitadan xujumchi turgan xolatda. Xisobni ochish maqsadida, V1 xolatidagi o'yinchi A xolatdagi



o'yinchi tomon uzoq va keskin to'p oshirganida. Bir vaqtda A1 nuqtadan himoyachi xalal berishga harakat qiladi. Harakat so'ngida har ikkala o'yinchi o'z o'rniga qaytadi. A1 o'yinchi V nuqtadagi hisobni ochishi kerak bo'lgan o'yinchiga

koptokni oshiradi, va V1 nuqtadagi o'yinchi uni to'xtatadi, va x.k.z.

•3+3:3 jarima maydonchasida darvozabon oldda. (70 rasm)

70-rasm



• 2+3:3 (2+4:4) jarima maydoni yonida (71rasm). Xujumchi maqsadi to'pni dribling xarakati orqali jarima maydoniga olib o'tib darvozaga kiritishdan iborat. Ximoyachilarning vazifasi bu xarakatning oldini olish hisoblanadi.

1+3:3 Jarima maydoni yonida 2:2 jarima maydonida.(72 rasm)

10-15 daqiqa xujumning asosiy vazifalarga va 10-15 daqiqa ximoyadagi o'yinning asosiy vazifalariga sarflashmaqsadga muvofiqdir.

Tajribali sportchilar uchun xujum va ximoya vazifalari bir vaqtning o'zida qo'yiladi.



Jamoaviy taktika

Jamoaviy taktikaga xos bo'lgan xarakatlarning samaradorligi, jamoa o'yinchilari va yakka taktikada imkoniyati keng o'yinchilar xisobiga oshadi. 2:2 xolatda yuzaga keladigan turli xil o'yindagi xolatlar esa qo'shimcha texnik-taktik mashqlar orqali bartaraf etilishi kuzatiladi.

Hujumdagi umumjamoaviy taktik mashg'ulotning maqsadi kichik guruxlarda raqibga maqsadli qarshilik ko'rsatishdir. Himoyachilar himoyadan hujumga qarshilik ko'rsatishda samarali turli imkoniyatlar va xolatlarni rivojlantirishlari lozim. O'yindagi turli xolatlar o'yinchilar o'rtasidagi o'zaro shakllanish yoki o'yinlar miqdori tufayli yuzaga keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar

1. Bisang. G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching Auflage: Meyer& Meyer Verlag. 2013. 560 pages.
2. Futbol nazariyasi va uslubiati. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida «ITA-PRESS». Toshkent.2015. 364 bet
3. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik. Sh.X.Isroilovning umumiy tahriri ostida. O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institute. T.: "IQTISOD-MOLIYA", 2015.224 bet.

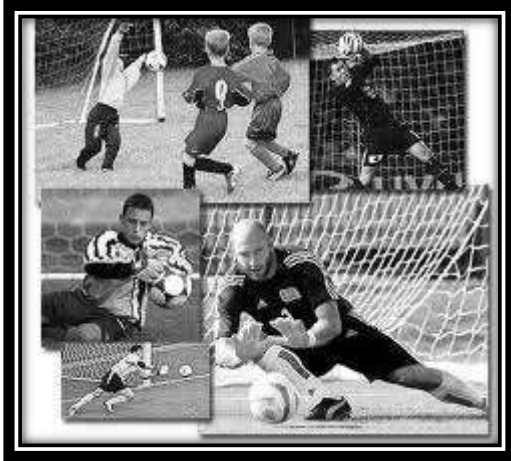
Qo'shimcha adabiyotlar

1. Artikov A.A. Shukurova Sh.T. Futbol sport turida taktik tizimlarining o'zgarishi. Uslubiy qo'llanma.Toshkent. 2015y. 50 bet.
2. NurimovR.I. Yoshfutboichilarnitexnikvataktiktayyorlash. O'quvqo'llanma. O 'zDJTInashriyotmatbaabo'limi, 2005. 105 b.
3. Nurimov R.I.Davletmuradov S.R. Yuqori malakali futbolchilarning gurux taktik harakatlarni takomilashtirish. O'quv uslubiy qo'llanma Toshkent.2014. 51 bet
4. Талипджанов А.И. Современная система подготовки высоко квалифицированных футболистов. Учебное пособие. Ташкент, УзГосИФК. 2011.159с.

Internet saytlari

1. www.flfa.com - Xalqaro Futbol Uyushmasi sayti
2. www.Football.com - Futbol axboroti sayti
3. www.UEFA.com -Yevropa Futbol Uyushmasi sayti
4. www.uff.uz-O'zbekiston Futbol Federatsiyasi sayti
5. www.pfl.uz- - profesional futbol ligasini sayti
6. www.football-into.ru- Futbol saytlar katalogi
7. www.Championat.Asia-Futbol yangiliklari sayti
8. www.uz-football.com-O'zbekiston futbol yangiliklari sayti
9. www.football.wikipedia.org-Jahon futbol yangiliklari sayti
10. www.soccer.ru- Reyting futbol sayti.

№7 ma'ruza mavzusi: Darvozabon o'yin texnikasi. Darvozabon o'yin taktikasi. Darvozabonning himoya va hujumdagi harakatlari



REJA:

1. Darvozabon o'yin texnikasi;
2. Darvozabon o'yin taktikasi;
3. Darvozabonning himoya va hujumdagi harakatlari.

DARVOZABON O'YIN TEXNIKASI

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

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

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

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

Quyidagi usullar guruhi darvozabonning o'yin texnikasiga kiradi: to'pni ilib olish, qaytarish, o'tkazib yuborish va tashlash. O'yinda sheriklar va raqib jamoasi o'yinchilarning qayerda turganiga, shuningdek, to'p harakatining yo'nalishi, traektoriyasi va tezligiga qarab darvozabon harakatining xilma-xil usullari, usul va turlari qo'llaniladi. Ularning tasnifi 50-rasmda berilgan.

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

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

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

To'pni ilib olish - darvozabon o'yin texnikasining asosiy vositasi 73-rasm.



Bu ko'pincha ikki qo'llab amalga oshiriladi.

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

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

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

Ishchi bosqich shundan iboratki, to'pning qo'lga tegishi paytida barmoqlar uni ostidan tutib oladi, qo'llar tirsakdan bukilib, to'pni qorin tomon torta boshlaydi. Pastga tushirilgan qo'llar vaznining amortizatsiyasi ta'siri va bukilishi hisobiga to'pning tezligi so'ndiriladi. Yakunlovchi bosqichda darvozabon qaddini rostlaydi.



74-rasm Hozirgi zamon futbolida yumalab kelayotgan to'pni ikki qo'llab pastdan ilib olishning boshqa variantlari ham qo'llaniladi. Bu variantning xususiyati shundaki, unda oldinga engashish o'rniga taxminan 50-80° tashqariga burilgan bir oyoqqa cho'nqayiladi. Tizzasi anchagina bukilib, uchiga tayanib turilgan ikkinchi oyoq

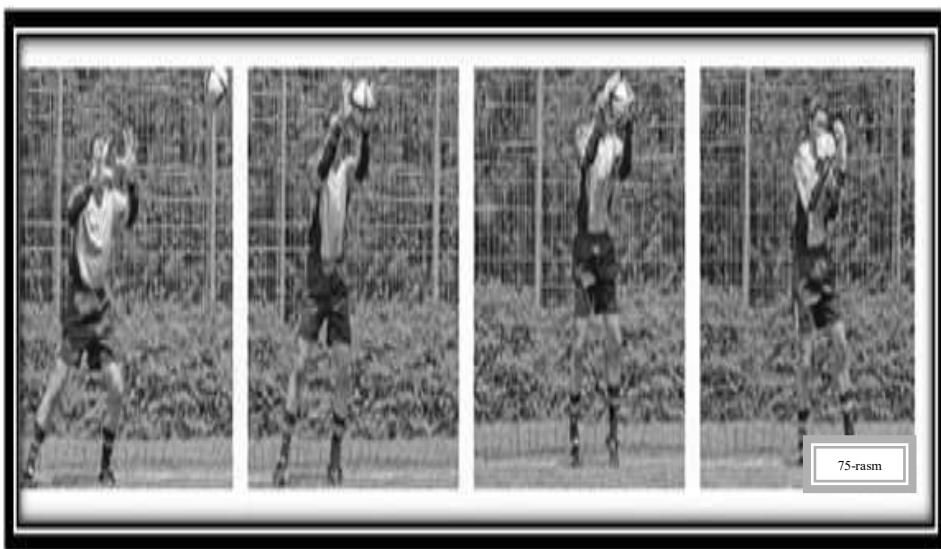
ham tashqariga buriladi. Pastga tushirilgan qo'llarning kafti to'pga to'g'rilangan bo'ladi. To'pni bevosita ilib olish yuorida tasvirlangan variantdagi singari bo'ladi.

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. Barmoqlar bir oz yoziq va yarim bukik bo'ladi. Ayni vaqtda gavda ozroqqina oldinga engashadi, oyoqlar esa sal bukiladi. Oyoqlarning qay darajada bukilishi to'pning uchib kelish traektoriyasiga bog'liq. To'p qo'lga tegishi paytida darvozabon uni ostidan barmoqlari bilan tutib oladi-da, qorni yoki ko'kragi tomon torta boshlaydi. To'p anchagina tez kelayotgan bo'lsa, oyoqlarni to'g'rilash va gavnani oldinga engashtirish hisobiga orqaga tomon qo'shimcha so'ndiruvchi harakat qilinadi.

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

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



75-rasm To'pni yuqoridan²⁶ ilib olish o'rtacha traektoriyada uchib kelayotgan, shuningdek, baland uchib kelayotgan va pastga tushib kelayotgan to'plarni egallab olish uchun qo'llaniladi.

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

oldinga uzatadi.

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

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

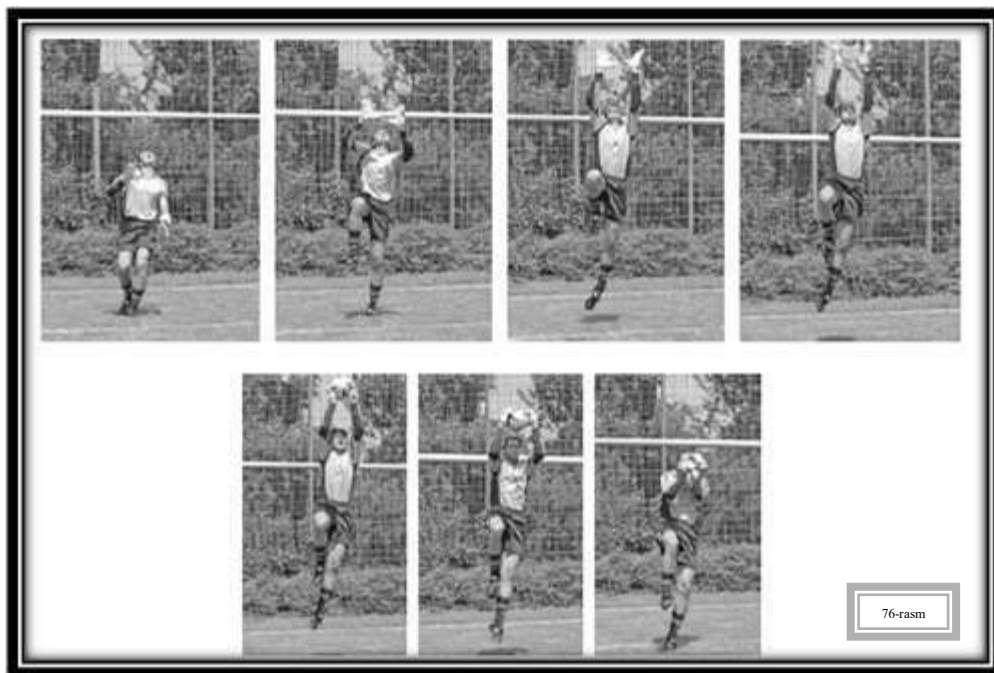
Yakunlovchi bosqichda darvozabon qo'llarini maksimal darajada bukib, to'pni eng qisqa yo'l bilan ko'kragiga tortadi.

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

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

²⁶Bisang, G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching Auflage: Meyer & Meyer Verlag. 2013

76-rasm Baland to'plarni, ya'ni baland traektoriyada 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 deysinib yuqoriga, yuqoriga - oldinga yoki yuqoriga - yonga sakraladi. harakatlanayotgan paytda asosan bir oyoqda, joyda turganda esa ikki oyoqda deysinib sakraladi. Depsinish paytida qo'llar silkinish harakatini qilib, to'p tomon yuqoriga

uzatiladi. To'pni ilib olgandan keyin oyoqlar bir oz bukilib, yerga tushiladi.

77-rasm To'pni yondan ilib olish darvozabonning yon tomoniga o'rtacha traektoriyada



uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun qo'llaniladi. Tayyorlov bosqichida qo'llar oldinga - yonga, ya'ni to'p uchib kelayotgan tomonga uzatiladi. Panjalar deyarli parallel, barmoqlar sal yoziqva yarim bukkik.

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'qqisidan, aniq, goho esa juda qattiq yo'naltirilgan to'plarni qo'lga kiritishning samarali vositasidir. To'p uzatilganda ushlab qolish va raqib oyog'idagi to'pni olib qo'yishda qo'llaniladi.

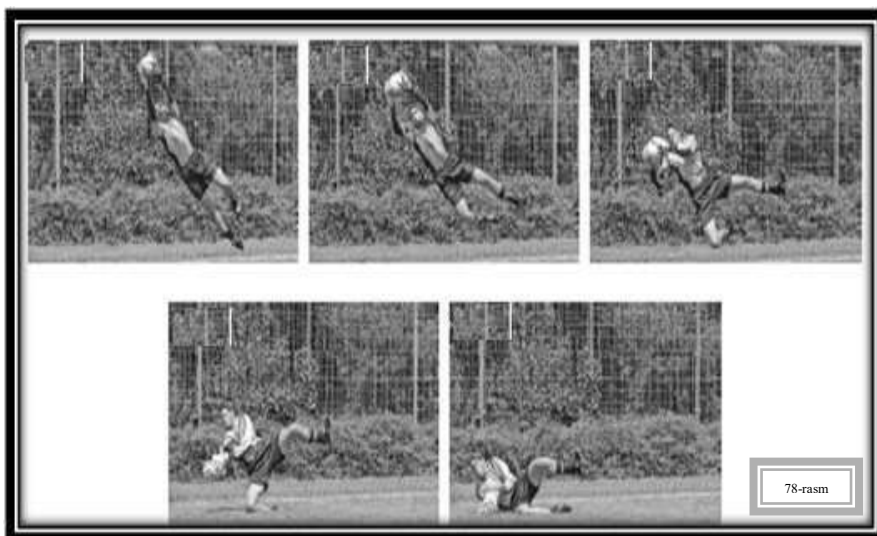
Yiqila turib to'p ilishning ikki varianti bor: uchish bosqichsiz ilish va uchish bosqichi bo'lgan ilish.

Birinchi variant, odatda,²⁷ 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'p yo'lini to'sib chiqadi. Panjalarning turishi, shuningdek, bevosita to'p ilib olish

²⁷Bisang, G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching Auflage: Meyer & Meyer Verlag. 2013

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.

78-rasm 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 gvardani oldinga engashtirib, og'irlik markazi o'qini

tayanch sathidan

79-rasm chetga chiqarishdan boshlanadi. To'p kelayotgan tomonga yaqin oyoqda



depsiniladi. Qo'llar to'p tomonga keskin uzatiladi. Ularning harakati va ikkinchi oyoqning silkib bukilishi depsinish kuchi oshishiga yordam beradi. Depsinish burchagining qanday bo'lishi to'pning uchish balandligiga

bog'liq. Baland kelayotgan to'plarni ilib olishda yuqorilab yon tomonga, o'rtacha balandlikda kelayotganlarini ilishda esa yon tomonga depsinib chiqiladi.

Dumalab kelayotgan va past uchib kelayotgan to'plarni ilib olishda gavda ko'proq engashadi, depsinuvchi oyoq yana ham chuqurroq bukiladi, darvozabonning uchish traektoriyasi past, yer bilan parallel bo'ladi. To'p darvozabonning uchish bosqichida ilib olinadi. To'p qo'lga kiritilganidan keyin g'ujanak bo'linadi, bu old-orqa o'qi atrofida olg'a tomon aylanishga olib keladi. Tortish kuchi ta'sirida quyidagi tartibda yerga tushiladi: oldin bilak, keyin yelka, gavda va tosning yon qismlari, oyoqlar.²⁸

To'pni qaytarib yuborish

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

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

²⁸Bisang, G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching Auflage: Meyer & Meyer Verlag. 2013

80-rasm To'pni bir qo'llab yoki ikki qo'llab qaytarishda dastlabki va tayyorlov



bosqichlaridagi harakatlar ko'p jihatdan to'pni yuqoridan va yondan olib olishdagi harakatlarga o'xshaydi. To'pning harakat yo'nalishi va traektoriyasiga moslab, darvozabon taranglashgan, barmoqlari sal yoziq bitta qo'lini yoki ikkala qo'lini tezlik bilan to'p qarshisiga uzatadi. To'p ko'pincha kaftlar bilan qaytariladi. Gohida to'p

bilakka tegib qaytadi. To'pni qaytarib yuborganda, uni darvozadan yon tomonga yo'naltirish tavsiya qilinadi.

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

To'p harakatining yo'nalishi, 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'p qaytarib yuboriladi. Yakunlovchi bosqichda to'pni yiqila turib ilishdagi harakatlarga o'xshab g'ujanak bo'lib yerga tushiladi.

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

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

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

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

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

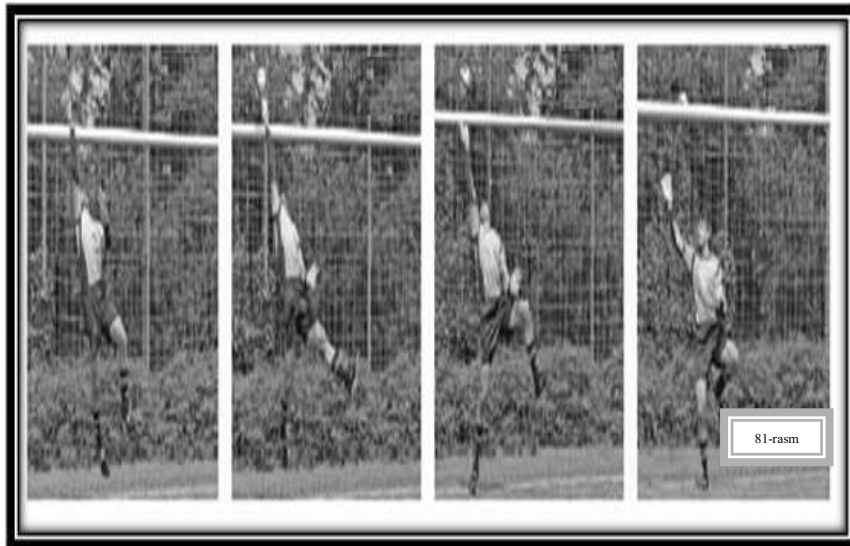
To'pni joyda turib, qadam tashlab, turli harakatlanishlardan keyin va, ayniqsa, sakrab turib bitta yoki ikkala qo'lni musht qilib urib qaytarib yuborish mumkin. Sakrab to'p qaytarish darvozabonga baland to'plar uchun raqib bilan muvaffaqiyatli kurashish imkonini beradi. Bunda bir yoki ikkala oyoqda depsinib 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'l qo'ymaslik uchun barcha hollarda to'pga mushtning o'rta qismi bilan zarba berish kerak.

To'pni tepadan oshirib yuborish

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 traektoriyada uchib kelayotgan to'p tepadan oshirib yuboriladi.

Darvozabonning to'pni tepadan oshirib yuborishdagi harakatlari ko'p jihatdan to'pni qaytarib yuborishdagi harakatlarga o'xshaydi. 81-rasm 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. Uchib kelayotgan to'p to'siqqa - burchak ostida qo'yilgan bir yoki ikkala qo'l kaftiga tegib, traektoriyasini o'zgartiradi. To'pni kaftlar bilan tepadan oshirib yuborish - eng ishonchli usul. Lekin hamma vaqt buning iloji bo'lavermaydi. Ko'pincha

yuqori to'sin tagiga kirib borayotgan to'pni tepadan oshirib yuborish uchun tarang barmoqlarni unga yetkazib, yo'lini to'sish va traektoriyasini o'zgartirish kifoyadir. Bunday to'plar musht bilan ham tepadan oshirib yuboriladi. Bunda yuqoriga - orqaga yo'naltirilgan musht bilan sekingina urish hisobiga to'pning uchish traektoriyasi o'zgartiriladi.

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

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

To'pni tashlab berish

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

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

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



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

To'p tashlashdan oldingi dastlabki holat - bir qadam tashlab tik turish. To'p shundoqqina kaft ustida bo'lib, yoziq va yarim bukilgan barmoqlar uni tutib turadi. Tayyorlov bosqichida to'p tutgan qo'l tirsagi bukilib, yon tarafdin orqaga tortilib, bosh balandligida (yoki bir oz balandroq) yuqori kutariladi. Gavda shu qo'l tortilgan tomonga burilib, sal oldinga engashadi. Tana og'irligi orqadagi sal bukilib turgan oyoqqa o'tkaziladi. Oldindagi oyoqning uchi yerda bo'ladi. Asosiy bosqichdagi tashlash harakati oyoqlarni to'g'rilab, gavnani 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.

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



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 gavnani burish hisobiga bajariladi. Bu o'zuvchi harakatlar qo'lning to'g'ri tutilib, yon tomondan oldinga keskin harakat qilishi bilan tugaydi. Frontal tekislikka yaqinlashib qolganda, to'p panjadan "uziladi". Tashlashning ertaroq yoki kechroq bajarilishi to'pning uchish yo'nalishida anchagina xatolar yuz berishiga olib keladi.



84-rasm To'pni past traektoriyali qilib tashlashda pastdan tashlash qo'llaniladi.

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

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

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

DARVOZABON O'YIN TAKTIKASI

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

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

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

Darvozabon taktikasini quyidagilarga bo'lish mumkin:

- a) mudofaadagi harakatlar;
- b) hujumdagi harakatlar;
- v) sheriklar harakatini boshqarish;

DARVOZABONNING HIMOYA VA HUJUMDAGI HARAKATLARI

Darvozabonning mudofaadagi harakatlari.

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

Darvozadagi harakatlar.

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



1. Pozitsiya (joy) tanlash. To'g'ri tanlangan pozitsiya darvozabonga eng kam kuch sarflab, raqiblar darvozaga yo'naltirgan to'plarni ishonchli qabul

qilib olish imkonini beradi. Bunda hujum qilayotgan jamoaning to'pni boshqarayotgan o'yinchisi holatini, ya'ni qanday burchak hosil qilib zarba berilishini hisobga olish zarur. Burchak

qanchalik o'tkir bo'lsa (masalan, raqiblar jamoasining o'yinchisi qanotda darvoza chizig'iga yetib

kolsa), darvozabon to'pni egallab turgan o'yinchi tomondagi ustunga shunchalik yaqinlasha boradi. Markazdan hujum bo'lganda darvozabon nishonga urish burchagini toraytirish va darvozaning istalgan burchagiga yo'naltirilgan to'pni olishni osonlashtirish uchun bir oz oldinroqqa chiqishi kerak. Pozisiyani yaxshi tanlovchi darvozabon to'pga kamdan-kam yiqilib tashlanadi. Bu esa hujumchi go'yo darvozabonni poylab to'p yo'naltirganday taassurot hosil qiladi. Xuddi shuning o'zi pozisiya tanlay bilishga berilgan eng yuksak bahodir.

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

3. O'z harakatlarining kuchli va zaif tomonlarini bilish. Ayrim hollarda darvozabon yiqila turib to'p olish qulayroq tomonga darvozaning kattaroq qismini qoldiradi. Bu hol darvozaning kattaroq qismini to'sish uchun eng qulay pozisiya tanlash imkonini beradi. Joy tanlashni takomillashtirish uzviy suratda trenirovka qilishni, har bir match davomida yig'inchoqlikni, nihoyatda e'tibor bilan o'ynashni, bosiqlik va shoshilmaslikni talab qiladi.

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

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

Darvozadan chiqqandagi harakatlar.

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

Darvozabon quyidagi hollarda darvozani tashlab chiqishi mumkin.

- darvozadan chiqish nihoyatda zarur bo'lsa;
- darvozabon tepalatib uzatilgan to'pga yeta olishiga, ya'ni o'z o'yinchilarining va raqib tomon o'yinchilarining joylashishi birmuncha bemalol harakat qilish imkonini berishiga ishonsa;
- raqib g'izillatib uzatgan to'p darvoza yaqinida o'tayotgan bo'lsa.

Darvozabon quyidagi hollarda darvozani tashlab chiqmasligi kerak:

- to'pni qo'lga kiritish uchun kerakli pozitsiyaga o'tib ulgurishiga ishonmasa;
- himoyachilardan birortasi to'pni egallagan hujumchi bilan yoki "neytral to'p" uchun kurashib turgan bo'lsa;

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

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

Darvozabonning hujumdagi harakatlari.



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

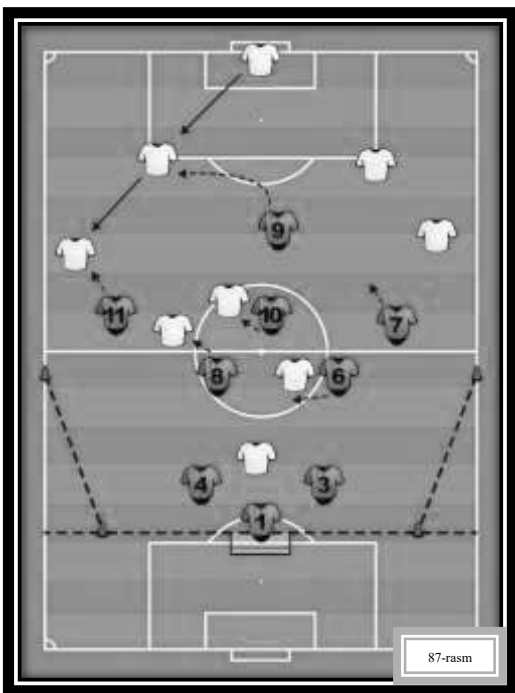
Darvozadan tepishda hujum uyushtirish.

Darvozadan tepishda hujum uyushtirishning ikki xil varianti bor:

1. Darvozabonning to'pni qo'lga kiritish huquqini olishi mo'ljallangan kombinasiya. Darvozabon to'pni himoyachilardan biriga, ko'proq qanot himoyachisiga oshiradi, u esa to'pni darvozabonning o'ziga qaytaradi. Darvozabon to'pni qo'lga kiritib, hujumni turli usulda (qo'lda tashlab berib, qisqa, o'rtacha va uzoq masofalarga tepib berib) davom ettirishi mumkin. Darvozadan tepib o'yin boshlaganda, hamma kombinasiyalar trenirovka paytida to'pni raqib tutib olishiga yo'l qo'ymaydigan darajada obdon ishlangan bo'lishi kerak.

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

Darvozabon turli masofalarga to'p uzatishning umumiy qonunlarini bilishi shart: to'p qanchalik qisqa masofaga uzatilsa, uni oldirib qo'yish ehtimoli shunchalik kam; qanchalik uzoq masofaga uzatilsa, o'yin shunchalik keskinroq bo'ladi. Shuning uchun to'pni qanot tomonda ochilgan o'yinchiga - qisqa masofaga uzatgan ma'qul, chunki raqib to'pni tutib qolganda ham, darvozaga bevosita xavf sola olmaydi.



Javob hujumi uyushtirish.

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

Darvozabon javob hujumi boshlanayotganda muayyan taktik vazifani hal qiladi, chunki bu vaqtda uning sheriklari jamoa harakatlarining taktik rejasini amalga oshirish uchun eng qulay pozitsiyaga chiqish niyatida manyovrlar qilishayotgan bo'ladi. Bu vazifaning to'g'ri hal etilishi jamoaga tashabbusni qo'lda saqlash, raqibni o'zi uchun qulay sharoitda o'ynashga majbur qilish imkonini beradi. Darvozabon javob hujumi uyushtirayotganda, undan nima talab qilinishini yaxshi

bilishi kerak. Agar jamoa qanot hujumchilarining tezkor harakatlaridan bot-bot foydalanayotgan bo'lsa, to'pni qanotdagi uzoq joyga uzatib bergani ma'qul.

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

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

qolishga intilib o'ynayotgan bo'lsa, unda to'pni uzoq joyga - himoyachilar orqasiga uzatib berishdan foydalanish mumkin va hokazo);

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

Sheriklar faoliyatini boshqarish.

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

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

Darvozabonning taktik tayyorgarligini takomillashtirishda quyidagilar ko'zda tutiladi:

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

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar

1. Bisang. G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching Auflage: Meyer& Meyer Verlag. 2013. 560 pages.
2. Talipdjanov A.I. Yuqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O'quv qo'llanma. T., O'zDJTI. 2012 y. 164 b.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Artikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma Toshkent. 2014 y. 62 b.
2. Artikov A.A. Shukurova Sh.T. Futbol sport turida taktik tizimlarining o'zgarishi. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2015y. 50 bet.
3. Davletmuradov S.R. Futbolchilarni tayyorlashda pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma Toshkent 2014 y. 26 bet
4. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005. 105 b.
5. Nurimov R.I. Davletmuradov S.R. Yuqori malakali futbolchilarning gurux taktik harakatlarni takomillashtirish. O'quv uslubiy qo'llanma Toshkent. 2014. 51 bet

Internet saytlari

1. www.flfa.com - Xalqaro Futbol Uyushmasi sayti
2. www.Football.com - Futbol axboroti sayti
3. www.UEFA.com - Yevropa Futbol Uyushmasi sayti
4. www.uff.uz - O'zbekiston Futbol Federatsiyasi sayti
5. www.pfl.uz - profesional futbol ligasini sayti
6. www.football-into.ru - Futbol saytlar katalogi
7. www.Championat.Asia - Futbol yangiliklari sayti
8. www.uz-football.com - O'zbekiston futbol yangiliklari sayti
9. www.football.wikipedia.org - Jahon futbol yangiliklari sayti
10. www.soccer.ru - Reyting futbol sayti.
11. www.offsport.ru

**№8 ma'ruza mavzusi: Hujum taktikasi.
Hujum vaqtidagi harakatlar – individual,
guruhiy hamda butun jamoa bilan
bajariladigan harakatlar
Taktik tizimlar evolyutsiyasi**



REJA:

1. Hujum taktikasiga tushunch;
2. Hujum vaqtidagi harakatlar – individual, guruhiy hamda butun jamoa bilan bajariladigan harakatlar;
3. Taktik tizimlar evolyutsiyasi.

HUJUM TAKTIKASIGA TUSHUNCHASI

Hujum taktikasi deganda to'p ixtiyorida bo'lgan jamoaning raqib darvozasini zabt etish uchun qiladigan harakatlarini uyushtirish tushuniladi. Hujum harakatlari tuzilishining xilma-xilligi, hujum rivoji sur'atining, asosiy yorib o'tish yo'nalishining o'zgartirilishi, nihoyat, yakkama-yakka kurash, texnik usullarning xilma-xil bo'lishi - bularning hammasi hujumni barbod etishga intilayotgan himoyachilarni nihoyatda qiyin ahvolda qoldiradi.

Hujumdagi harakatlar individual harakatlarga, guruh harakatlari va jamoa harakatlariga bo'linadi.

HUJUM VAQTIDAGI HARAKATLAR – INDIVIDUAL, GURUHIY HAMDA BUTUN JAMOA BILAN BAJARILADIGAN HARAKATLAR

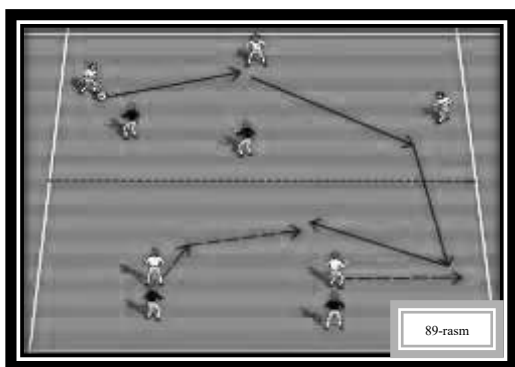
88-rasm *Hujumdagi individual taktika* –bu futbolchining muayyan maqsadni ko'zda tutgan harakatlari, uning mazkur o'yin vaziyatida mavjud bo'lgan bir qancha imkoniyatlardan eng to'g'risini tanlay bilishi, futbolchining to'p o'z jamoasida bo'lganda, raqibning diqqat-e'tiboridan chetga chiqa olishi, o'zi va sheriklari uchun o'ynaydigan bo'sh joy topishi hamda paydo qila bilishi, kerak bo'lib qolgan taqdirda esa himoyachi bilan kurashda yutib chiqishi demakdir.



To'psiz harakatlar.

To'psiz harakatlar quyidagilardan: ochilish, raqibni

chalg'itish va maydonning ayrim qismida o'yinchilarning son jihatdan ortiqqligini yaratishdan iboratdir.



89-rasm **Ochilish**²⁹ - bu futbolchining sheriklaridan to'p olish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida joy o'zgartirishi. Mohirlik bilan ochilish uchun hujumchi u yoki bu vaziyatning qanchalar qulayligini juda yaxshi baholay oladigan bo'lishi kerak. Eng qulay pozitsiyaga vaqtida chiqib olish hujumchi va unga qarshi o'ynayotgan himoyachining tezkorlik xislatlariga, sheriklarning harakatiga va boshqa omillariga bog'liq bo'lishi mumkin. Muvaffaqiyat ko'p jihatdan hujumchining to'p qabul qiladigan pozitsiyaga qanchalar tez chiqib olishiga va to'p olgandan keyin qanday harakat qilishiga bog'liq.

90-rasm Hujumchilar asosan maydon bo'ylab manyovr qilib, to'psiz harakatlanib yuradilar.

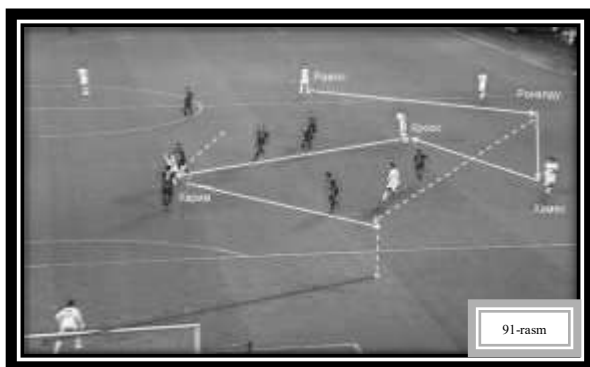


Manyovr qilish - bu futbolchining ochilib chiqishga va raqibni chalg'itishga qaratilgan ko'p marta joy almashtirishi. Hamma harakatlarning natijasi, pirovardida matchning qanday tugashi, o'yinchilar qanchalar to'g'ri pozitsiya tanlashiga, ayni paytda to'pni diqqat-e'tibordan chetda qoldirmay, futbolchiga sheriklaridan qanchasi o'zini "taklif etishi" ga bog'liq.

Sheriklaridan hech biri markazdan hujum qilmayotgan bo'lsa, qanot hujumchisi raqib darvozasiga bevosita xavf solish uchun eng qulay pozitsiyaga chiqib, butun maydon kengligi bo'ylab ochilishi mumkin.

Hamma hollarda ham futbolchi pozitsiya tanlashda quyidagilarga amal qilishi kerak:

1. Ochilish raqib uchun kutilmaganda va katta tezlikda ijro etilishi kerak. Bu himoyachidan uzoqlashib, to'p olish uchun ma'lum darajada vaqtdan yutish imkonini beradi.
2. Ochilish hali to'p tegmagan sheriklar harakatini qiyinlashtirib qo'ymasligi lozim.
3. To'pni egallagan o'yinchiga ortiqcha yaqinlashib borish tavsiya etilmaydi - bu hujum rivojlanishini sekinlashtirib qo'yadi.
4. "O'yindan chiqib qolmaslik" uchun juda ehtiyot bo'lish zarur. Raqibni chalg'itish - bu sheriklariga individual harakat uchun qulay sharoit yaratib berish maqsadida futbolchining harakatlanishi. Qo'riqchisini ergashtirib ketish maqsadida ma'lum zonaga soxta harakatlana borib, yo to'pi bor o'yinchining, yoki darvozaga bevosita xavf solish uchun qulay pozitsiyada turgan sherigining bemalol harakat qilishini ta'minlab berish yaxshi manyovr hisoblanadi.



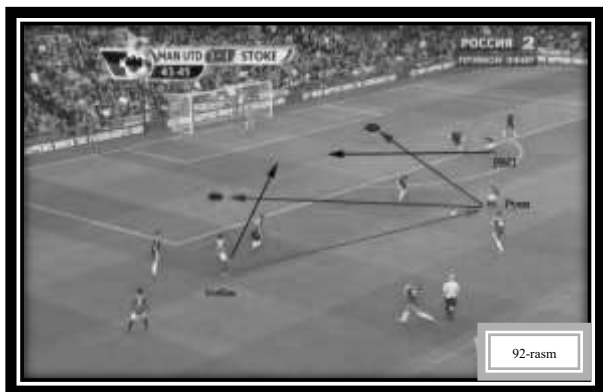
Chalg'itish harakatlarini amalga oshirganda quyidagilarni yodda tutish kerak. 91-rasm

1. Harakatlanishlar "rostakam" bo'lishi, ya'ni chinakam xavf solib, himoyachilarni harakatlanayotganlar ortidan quvishga majbur etadigan bo'lishi zarur.
2. Harakatlanishlar maksimal tezlikda bo'lmasligi kerak, chunki raqib uning harakatlarini ilg'amay g'olib, quvishni boshlamasligi mumkin (tez

²⁹Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Pedagogika fanlar nomzodi, professor R.I. Nurimovning tahriri ostida. Toshkent. "ITA-PRESS". 2015.

harakatlanish chalg'itish bo'lmay, balki yuqorida aytilganidek ochilish bo'ladi).

3. Chalg'itish harakatlarining bir qancha variantlarini bilgan ma'qul, shundagina himoyachilar faoliyati nihoyatda qiyinlashib qoladi.



Maydonning ayrim qismida o'yinchilarning son jihatdan ustunligini hosil qilish. 92-rasm Hujumchi o'yinchilar maydonning biron qismida himoyachilar bilan yakkama-yakka kurashni uddalay olmayotgan bo'lsa, o'yinchilardan biri to'pni egallagan hujumchi o'ynab turgan zonaga o'tgani ma'qul. Shunda maydonning ma'lum qismida miqdoriy ustunlik hosil qilinib, bundan raqibni yutib chiqish uchun foydalansa bo'ladi.

Son jihatdan ustunlikka manyovr qilish bilan, shuningdek, yakkama-yakka kurashda raqibni yutib chiqish bilan hamda kombinasiya

yordamida erishiladi. Bu taktik yo'l ko'pincha hujumga anchagina o'yinchilar qo'shiladigan tadrijiy hujum paytida ishlatiladi.

Maydonning ayrim qismida ko'p marta ochilib chiqib turish, chalg'itishlar va son jihatdan ustunlik hosil qilishni uyg'unlashtirish to'pni egallagan o'yinchilari tomonidan ta'minlanadi. To'pni boshqarayotgan jamoaning o'yinchilari qanchalik faol manyovr qilsalar, hujumni rivojlantirishda turli kombinasiya variantlaridan shunchalik ko'p foydalanish mumkin va aynan bir hujumning muvaffaqiyatli tugashi aniqroq bo'ladi.

Ayrim o'yinchining ham, umuman jamoaning ham taktik jihatdan qanchalar savodli ekanini manyovr qilishga qarab aytsa bo'ladi.

To'p bilan harakatlar.

To'pni boshqarayotgan futbolchi harakatlarining asosiy variantlari to'p olib yurish, aylanib o'tish, zarba berish, to'pni uzatish va to'xtatishdan iborat.

O'yinchilarning hamma texnik harakatlari "O'yin texnikasi" bobida mufassal tahlil qilingan. Bu yerda esa turli o'yin vaziyatlarida qaysi bir harakatdan foydalanish ma'qulroq ekani haqida ba'zi tavsiyalar berish bilan cheklana qolamiz.

To'pni olib yurish³⁰. To'pni egallagan o'yinchining sheriklarini raqiblar to'sib olgan bo'lib, to'pni uzatish imkoni bo'lmasa, u holda mana shu taktik vosita ishlatilgani ma'qul. Bunday vaziyatda o'yinchi quyidagi maqsadlarda to'p bilan birga maydonda uzunasiga yoki ko'ndalangiga harakat qila boshlashi kerak:

a) sheriklarining ochilishiga, shuningdek, ulardan birortasining hujum zonasiga o'tishiga imkoniyat yaratib berish. Bu holda sheriklarining yangi pozitsiyalarga chiqib olishiga vaqt yetarli bo'lsin uchun harakatlanish tez bo'lmasligi lozim;

b) raqib darvozasiga bevosita xavf solish uchun o'z-o'ziga sharoit yaratish. Bunda akschora ko'rishni qiyinlashtirish uchun to'p maksimal tezlikda olib yuriladi. Bundan tashqari, sheriklarning pozitsiyasi qulayligidan darhol foydalanib qolish uchun to'pni boshqarayotgan futbolchi ularning harakatlanishini e'tibor bilan kuzatib borishi kerak.

To'pni yo'q futbolchi to'pni egallagan futbolchiga nisbatan tezroq yugurishini hamma vaqt yodda tutish kerak: shuning uchun ham to'pni uzatish imkoniyati bo'lmagan taqdirdagina uni olib yurgan ma'qul. To'pni ortiqcha ushlab turish hujumning rivojini sekinlashtirib qo'yadi va sheriklar ishini qiyinlashtiradi, chunki ular qulay pozitsiyaga chiqib, to'p olmagalaridan keyin yana pozitsiya almashtirishga majbur bo'ladilar.

³⁰Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Pedagogika fanlar nomzodi, professor R.I. Nurimovning tahriri ostida. Toshkent. "ITA-PRESS". 2015.

To'pni olib yurish shiddati hujum uyushtirishdagi vosita hisoblanib, samarali foydalanish orqali raqib o'yinchilarini oldinga o'tishlari bilan erkin harakatlanishga imkon tug'diradi. To'pni yuqori tezlikda raqib darvozasi tomon bo'sh joylarni qo'lga kiritgan holda olib yurishadi. To'pni nazoratga olib borishdan tashqari bor bo'lgan maydondagi bo'sh joylarning bog'liq holda to'pni oldinroqqa oshirib berish mumkin. 93-rasm



Aylanib o'tish. Aylanib o'tish, ya'ni to'pni boshqarayotgan o'yinchining raqib bilan kurashda yutib chiqish maqsadidagi harakatlari mudofaadan individual o'tishning muhim vositasidir. Aylanib o'tish usullari qanchalik xilma-xil va samarali bo'lsa, hujum shunchalik xavfliroq bo'la boradi.

Aylanib o'tishning quyidagi turlari mavjud: harakat tezligini o'zgartirib aylanib o'tish; harakat yo'nalishini o'zgartirib aylanib o'tish; aldash harakatlari (fintlar).

Harakat tezligini o'zgartirib aldab o'tish mana bunday bajariladi: to'pni egallagan futbolchi unga yonidan, oldindan - yon tomondan yoki orqadan - yon tomondan hujum qilayotgan himoyachi yaqinroq kelishini kutib, o'rtacha tezlikda harakat qila boradi. Taxminan himoyachi bilan uchrashiladigan paytda, oraliq 2-3 metrcha qolganda, ya'ni himoyachi bevosita hujum qilish masofasiga kelib qolganida hujumchi harakat tezligini keskin oshiradi. Bunda u go'yo himoyachi bilan shartli uchrashish nuqtasidan o'tib ketib qoladi. Aylanib o'tishning bu turi maydonning yon chizig'i bo'ylab to'p olib ketayotganda yoki to'pi bor o'yinchi diagonal bo'ylab harakatlanayotganida ko'proq foyda beradi. Aylanib o'tishning bu usulini boshqacharoq, muayyan harakat uchastkasida tezlikni kamaytirib ham qilsa bo'ladi.

Harakat yo'nalishini o'zgartirib aylanib o'tishning ikki asosiy varianti bor. Bulardan birinchisi himoyachi to'pni boshqarayotgan o'yinchidan oldinda bo'lganida ishlatiladi. To'pi bor o'yinchi o'rtacha tezlikda to'ppa-to'g'ri himoyachiga qarab ketaveradi. Taxminan 5-6 m qolganda, to'pi bor o'yinchi tezlikni o'zgartirmay olg'a tomon chaproqqa harakat qila boshlaydi. Agar himoyachi harakat yo'nalishi o'zgarganiga e'tibor qilmasa, unda tezlikni birdan oshirib, raqibni orqada koldirib ketish mumkin. Bordi-yu, himoyachi to'pi bor o'yinchining yangi harakat yo'nalishini to'smoqchi bo'lib, shu tomonga o'ta boshlasa, unda to'la tezlikda yo'nalishni o'zgartirib, olg'a tomon o'ngga ketib qolsa bo'ladi. Agar himoyachi to'pni egallagan o'yinchi harakatining yo'nalishlari o'zgarishiga tez e'tibor berib, bu yo'nalishni ham to'sib ulgursa, unda yo'nalishni bir necha bor o'zgartirgan tuzuk. Xullas, muayyan yo'nalishda ilgarilashga himoyachi halaqit bermaydigan bo'lib qolganidagina maksimal tezlikka o'tishni yoddan chiharmaslik kerak.

Ikkinchi variant himoyachi orqada yoki orqada - yon tomonda bo'lib, to'pi bor o'yinchi bilan bir tomonga harakatlanayotgan va unga yetib olayotgan bo'lganda qo'llaniladi. Himoyachi yaqinlashib qolgan paytda hujumchi to'pni to'xtatadi-da, 180° ga burilib, o'tib ketib qolgan himoyachini chetlab harakatda davom etadi. Aylanib o'tishning bu turi maydonda uzunasiga ham, ko'ndalangiga ham to'p olib yurishda qo'llaniladiki, bu to'pi bor o'yinchi uzunasiga va diagonaliga harakatlanib borayotganida ayniqsa foydali.

Aldash harakatlari (fintlar) yordamida aylanib o'tish - o'yin joyi nisbatan chog'roq sharoitda kurash olib borshning eng samarali vositasidir. Fintlarning quyidagi turlari mavjud:

1. Zarba berib fint qilish. To'pi bor o'yinchi himoyachiga yaqinlasha turib, unga 3-4 m qolganda, go'yo to'pni shundoqqina raqibga tepmoqchidek, oyog'ini qattiq orqaga tortadi. Raqib zarba tegishiga chog'lanib, odatda, o'yinchi yonidan o'tib ketganiga tez e'tibor berolmay qoladi. Bu fint himoyachining yonida bo'sh joy bo'lgan hollardagina qo'llaniladi. Yo'qsa hujumchi o'zi bilan kurashayotgan himoyachining yonidagi himoyachiga ro'para kelib qoladi.

2. Qochib g'olib fint qilish. To'pi bor hujumchi to'ppa-to'g'ri himoyachiga qarab ketaveradi. Orada 2-3 m masofa qolganida hujumchi chap tomonga ketmoqchidek harakat qiladi-da, keyin maksimal tezlikda himoyachining o'ng tomonidan aylanib o'tib ketishga harakat qiladi. Aylanib o'tishning bu turi maydonning istalgan joyida va turlicha o'yin vaziyatida muvaffaqiyat bilan qo'llanilishi mumkin.

3. To'pni to'xtatib turib fint qilish. To'pi bor o'yinchi izma-iz kelayotgan himoyachi yetib olayotganini ko'rib, tezligini bir oz kamaytiradi. Orada 1,5-2 m masofa qolganda, hujumchi to'pni to'xtatadi, keyin esa ilgari yo'nalishda maksimal tezlikda harakatni davom ettiradi.

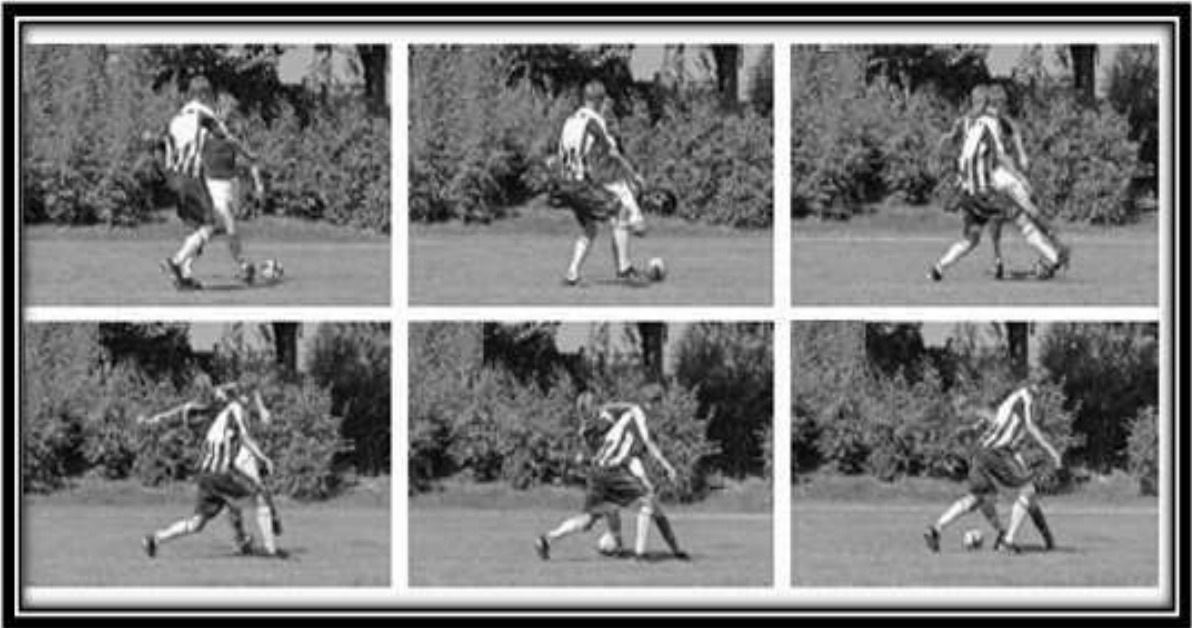
Bir tomonga hujumni yo'naltirish haraktlarini bajarib ikkinchi tomonga yugurish. O'yinchi hujum harakatlarini qisqa qadamlar bilan tashlanib tayangan oyoqqa tana og'iriligini taqsimlash kerak. Aldamchi harakatni bajarayotgan oyoqning tashqi qismida to'pni qabul qilib diagonal tomonga harakatlanishadi. Bu aldamchi harakatlarni ko'proq aldamchi harakatni to'p oshirish va zarba berish bilan bog'lashadi. 94-rasm



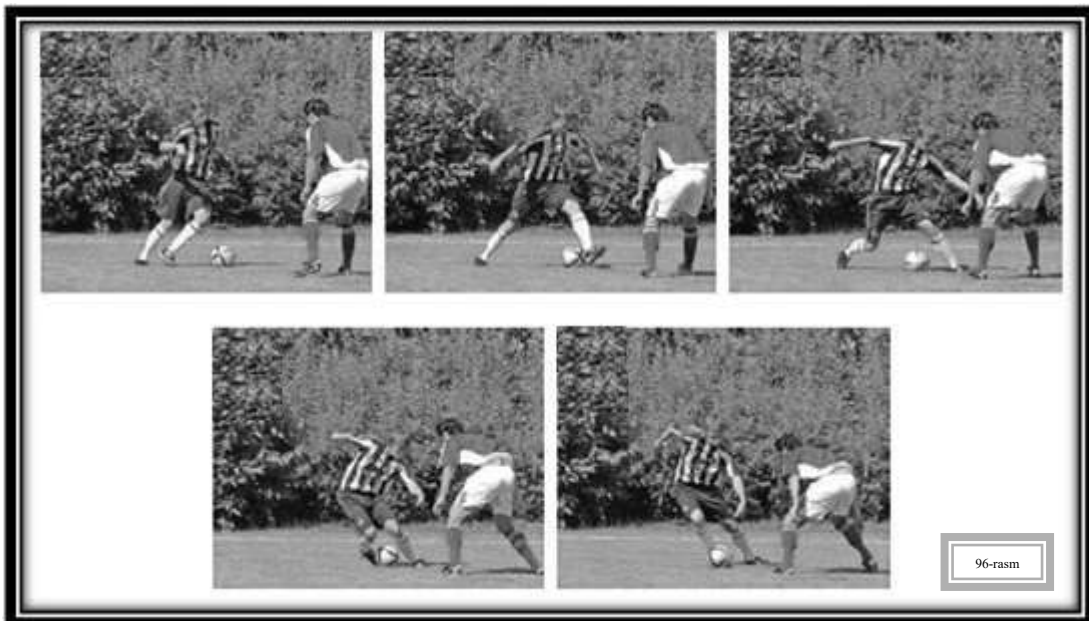
Oldingi safarga o'xshab, faqat hozir to'pni tayangan oyoq ustidan aldamchi harakatlarni bajarishadi³¹. 95-rasm



³¹Bisang, G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching Auflage: Meyer & Meyer Verlag. 2013

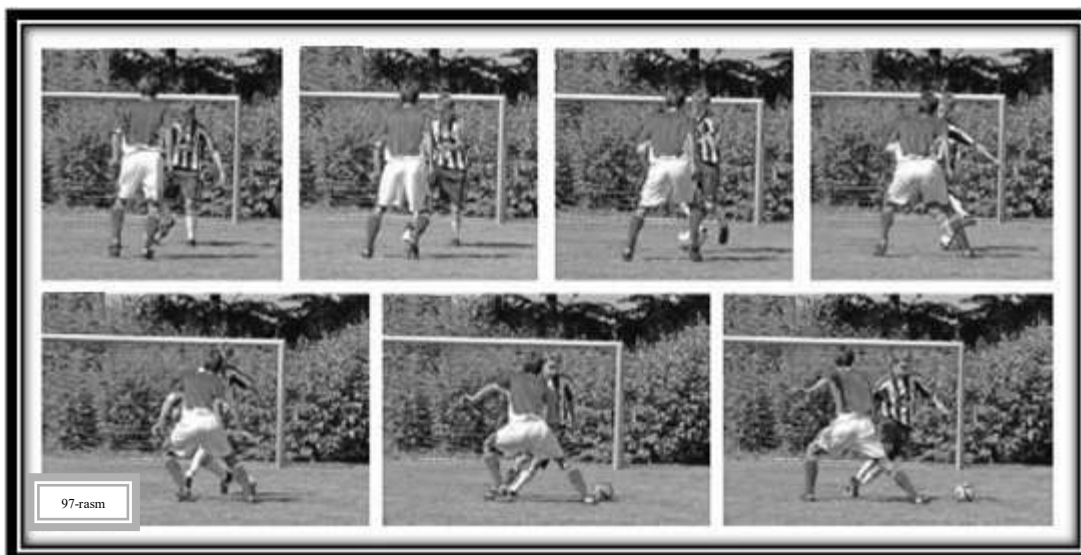


Oyoq kafti bilan bir tomonga to'p ustidan olib o'tgan holda bosish (ko'chirish), ikkinchi tomondan startdan chiqish. O'yinchilar to'pni ichkarisidan tashqariga o'tkazishib og'irliq markazini shu oyoqqa tushirib, ikkinchi oyoqni ichkaridan diogonal holatda yugurish yo'liga olib o'zgartirish. 96-rasm



Oyoq kaftini tagida bajariladigan aldamchi harakat. Oyoq kaftini tagi bilan oldinga surib oyoqni yerga qo'yish hamda ikkinchi oyoqda aylanib borayotgan to'p ustidan o'tkazilagan holdan dastlabki holatga qaytarish kerak. Keyin ikkinchi oyoqni tayanch oyoq orqasiga olib o'tkazib bosishi va startdan chiqish kerak³² 97-rasm

³²Bisang, G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching Auflage: Meyer & Meyer Verlag. 2013



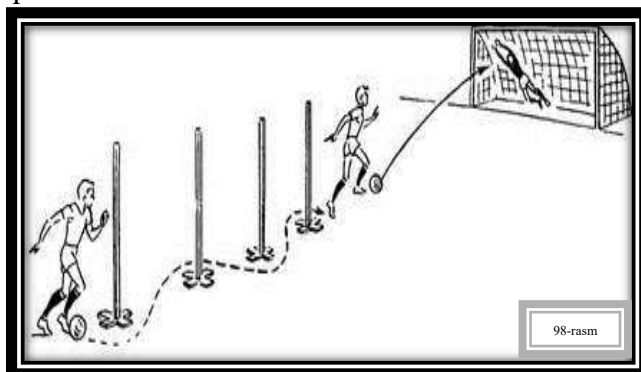
Fint qilib aylanib o'tishning umumiy prinsiplari. Aylanib o'tish ikki harakatdan - soxta va chin harakatlardan iborat bo'ladi. Soxta harakat "mazkur himoyachi tezligida" bajarilishini, ya'ni fintni raqib "ko'rishi" kerak, yo'qsa u soxta harakatga e'tibor berib, akschora ko'ra ulgurmaydi. Vaholanki, hujumchi raqibni soxta yo'nalishda qarshilik ko'rsatishga majbur etishni, binobarin, aylanib o'tishni davom ettirish uchun kerakli yo'nalishni bo'shatib olishni mo'ljallab harakat qiladi.

Fint iloji boricha tabiiy bo'lishi kerak, shundagina himoyachi bajarilayotgan harakatning chinakam ekaniga ishonadi.

Himoyachidan aylanib utib olgandan keyin to'pni gavda bilan to'sib olib, raqib to'pni ola olmaydigan holatga o'tish lozim.

Aylanib o'tishdan maqsad uni namoyish qilishdangina iborat bo'lmasligi kerak. Aylanib o'tish hamma vaqt zarba berish, to'p uzatish, maydonning ayrim qismida miqdor ustunligi hosil qilish va hokazolar uchun qulay sharoit yaratish imkonini beradigan vosita bo'lib qolishi lozim.

Aylanib o'tishni raqiblar jarima maydoni va unga yaqin joylarda ishlatgan ma'qul. Maydonning o'rta qismida va, ayniqsa, o'z jarima maydonida aylanib o'tishni kamroq qo'llash tavsiya etiladi, chunki bunda oldirib qo'yilgan har qanday to'p o'z darvozasi uchun xavfli bo'lib qoladi.



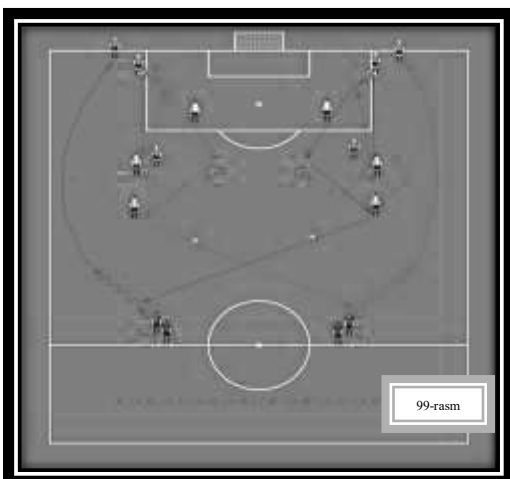
98-rasm Darvozani mo'ljallab zarba berish.

Bu barcha hujum harakatlarini amalga oshirishning eng asosiy vositasi hisoblanadi. Ana shu "pirovard" harakatlar taktik jihatdan mohirona ishlatilmasa, jamoaning yutib chiqishga qaratilgan barcha urinishlari zoe ketadi.

Darvozani mo'ljallab zarba berish taktikasining umumiy asoslari:

1. Zarba berish oldidan darvozaabonning pozitsiyasini mohirona baholash va uning yaxshi ko'rgan harakatlarini bilish (u to'pni qaysi tomondan iladi - chapdanmi yoki o'ngdan, yerdanmi yoki havodan - yaxshi bilish) kerak.
2. Konkret o'yin vaziyatiga qarab zarba berish usulini to'g'ri tanlash lozim.
3. Bajarish xarakteri (kuchliligi, aniqligi, buramaligi, pastlatilganligi va hokazo) jihatidan aynan shu vaziyatda qulay bo'lgan zarbadan foydalanish zarur.
4. Zarba darvozaabon uchun iloji boricha kutilmagan bo'lishi (zarba tayyorgarliksiz, oldindan moslab olmay, darvozaabonning ilib olish eng qiyin joyi tomon va h.k. berilishi) dardkor.
5. Darvozani zabt etish uchun qulayroq pozitsiyada turgan sherikka to'p oshirib bergan ma'qul.

6. O'yinchi turli usullarda zarba berishni bilishi kerak. Darvozani mo'ljallab kalla zarba berishni bilish nihoyatda muhim, chunki to'p havolatib uzatilganda hujumni yakunlash uchun bu juda qo'l keladi.



99-rasm *To'p uzatish*. To'pni uzatish ikki o'yinchining biri ikkinchisiga to'p yo'naltirayotgandagi o'zaro hamkorligi bo'lib, buni futboldagi individual va guruh harakatlari o'rtasidagi oraliq zveno desa bo'ladi. Kimga, qachon va qanaqa qilib to'p uzatib berish masalasini hal qilayotgan, shuningdek, bu maqsadni amalga oshirayotgan futbolchi individual mahoratini namoyish qiladi. Ayni vaqtda to'p uzatish ikki-uch sportchining birgalikdagi harakatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

"Guruh taktikasi" bo'limida to'p uzatish taktikasi haqida mufassal so'z yuritiladi.³³

Futbol matchi davomida yuzaga keladigan taktik vazifalarning ko'pchiligi kombinasiyalar vositasida hal etiladi. Kombinasiya - bu muayyan taktik vazifani hal etayotgan ikki yoki bir necha o'yinchining harakatlari bo'lib, butun o'yin kombinasiyalar va unga qarshi harakatlar zanjiridan iborat. Bunda kombinasiyalar oldindan trenirovkalar vaqtida tayyorlab qo'yilgan va tayyorlab qo'yilmagan, ya'ni matchning o'zi davomida yuzaga kelgan bo'ladi.

Har bir jamoa o'yinning muayyan paytlarida qandaydir bir vazifani birgalikda hal qiladigan zvenolardan, ya'ni taktik birliklardan iborat. Mutlaqo ravshanki, kombinasiya qatnashchilarining hammasi bir-biriga mos harakat qilsalargina muvaffaqiyat qozonsa bo'ladi. Ana shuning uchun ham muayyan kombinasiya tanlash va amalga oshirishda bir-birini tushunish yoki ba'zan aytilishicha, "sheriklik hissi" alohida ahamiyatga ega bo'ladi. O'yinni bir xilda tushunadigan sportchilargina qo'yilgan vazifani yagona rejada hal eta olishlari va kerakli kombinasiya tanlab, uni muvaffaqiyatli amalga oshira olishlari mumkin.

Kombinat siyalarning ikkita asosiy turi bor, deb hisoblanadi: standart holatlardagi kombinasiyalar va o'yin epizodi davomidagi kombinasiyalar.

Standart holatlardagi kombinasiyalar. Bunday holatlardagi (to'pni yon chiziqning narigi tomonidan tashlab berish, jarima to'pni tepish, erkin to'p tepish, darvozadan tepish paytidagi) kombinasiyalar o'yinchilarni maydon zonalarida kombinasiyani amalga oshirish uchun eng qulay qilib joylashtirib olish imkonini beradi. Odatda har qaysi kombinasiyaning variantlari ham bo'ladi.

Yon chiziqning narigi tomonidan to'p tashlab berishdagi kombinatsiya.

Burchakdan to'p tepishdagi kombinatsiyalar. Birinchi variant - to'pni jarima maydoniga oshirish. To'p, odatda, yuqorilatib uzatiladi, bunda futbolchi to'pni darvoza tomonga qayirib (to'p darvoza to'riga bevosita borib tushadigan hollar ham bo'ladi), yoy bo'ylab uchadigan qilib burab tepishga harakat qiladi. Bu darvozabon bilan himoyachilar faoliyatini qiyinlashtirib qo'yadi. Gohida to'pni darvozadan (darvozabondan ham) uzoqlashadigan, ammo yugurib kelayotgan hujumchiga yetib boradigan, yoy bo'ylab uchadigan qilib burab tepiladi. Kamdan-kam hollarda sherigining oyoq qo'yib qolishini yoki raqib oyog'iga tegib darvoza tomon burilishini mo'ljallab, to'pni darvozaning uzunasi bo'ylab "g'izillatib" pastdan beriladi.

Bevosita raqib darvozasi yaqinida jarima to'pi tepishdagi kombinatsiyalar. Birinchi variant bevosita darvozani mo'ljallab tepish. Bunda ko'pincha burama to'p tepishdan foydalaniladi, chunki raqiblar to'p yo'lini to'sish uchun, odatda, "devor" yasaydilar. Darvozaning "devor" yopib to'rgan

³³Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Pedagogika fanlar nomzodi, professor R.I. Nurimovning tahriri ostida. Toshkent. "ITA-PRESS". 2015.

tomoniga yo'naltirgan qulayroq, chunki darvozabon darvozaning to'g'ridan-to'g'ri zarba berish uchun ochiq qolgan tomoniga ko'proq e'tibor beradi. Ikkinchi variant - sheriklardan birini darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyaga chiqarish.

Bevosita raqib darvozasi yaqinida erkin to'p tepishdagi kombinatsiyalar. Bunday kombinatsiyalardan maqsad - jarima to'pi tepishdagi kombinatsiyalarning ikkinchi variantida qanday bo'lsa, xuddi shunday, ya'ni sherigini darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyasiga chiqarish.

Darvozadan tepishdagi kombinatsiyalar.³⁴ Bu kombinatsiyaning ikki ko'rinishi bor. Birinchi holda darvozabon ochilgan sheriklaridan biriga, ko'pincha yon chiziq yaqinida ochilgan sherigiga to'pni tepib chiharib beradi. Ikkinchisida esa darvozabon jarima maydonining yon chizig'i yaqinida ochilgan himoyachiga to'pni tepib chiharib beradi, himoyachi esa to'pni darvozbonga qaytaradi. Keyin darvozabon to'pni oyog'i bilan tepib maydonga chiharadi yoki qo'li bilan sheriklaridan biriga tashlab beradi.

Maydonning boshqa qismlarida jarima to'pi tepish va erkin to'p tepishdagi kombinatsiyalar "o'yin epizodlaridagi kombinatsiyalar" bo'limida qarab chiqiladi, chunki ular aslida bir-biridan kam farq qiladi.

Standart holatlardagi kombinatsiyalar bir xilda bo'ladi, deb o'ylash noto'g'ri. Yuksak mahoratli jamoa bir xildagi dastlabki holatda ham xilma-xil kombinatsiyalar chihara bilishi kerak.

Qo'yilgan vazifa qandayligiga qarab kombinatsiyani yo kuchli, yoki a'lo darajada to'g'ri tepa oladigan, yoki taktik tafakkuri zo'r o'yinchi boshlab beradi. Shunda raqiblar to'p darvozani mo'ljallab tepiladimi yoki o'yinga tepib beriladimi - oldindan bila olmaydilar.

O'yin epizodlaridagi kombinatsiyalar jamoa to'pni olishga erishganidan keyi yuzaga keladi. Ravshanki, to'p olgan jamoaning o'yinchilari kombinatsiyani amalga oshirish davomida joydan-joyga o'tib harakatlanib turishlari zarur. Shuning uchun ham bu xildagi kombinatsiyalar tayyorgarliksiz bajarilganga o'xshab ketadi. Aynan shu xildagi kombinatsiyaning asosiy prinsiplarini saqlab qolgan holda o'yin vaziyatiga qarab uning mazmunini o'zgartira bilish faqat taktik tafakkuri yuksak darajada bo'lgan futbolchilarninggina qo'lidan keladi.

Shunday qilib, ayrim futbolchilarning va, umuman, jamoaning taktik tayyorgarligi eng yuqori darajada bo'lishi murabbiy belgilagan rejani ijodiy bajara bilishdan, tayyorlab qo'yilgan kombinatsiyalar bilan tayyorgarliksiz yuzaga kelgan kombinatsiyalarni mohirona birga qo'shib olib borishdan iborat.

O'yin epizodlaridagi guruh harakatlari ikki kishi, uch kishi va h.k. o'rtasida hamkorlik qilishga bo'linadi. Biroq bevosita kombinatsiyalar tafsilotiga o'tishdan oldin uzatishlar taktikasiga to'xtalib o'tish lozim.

Kombinatsiyalar manyovr qilish va uzatishlar yordamida amalga oshirilishi yuqorida aytilgan edi. Biroq o'yinchilar qancha manyovr qilishmasin, to'pni uzatish ularni bir-biriga bog'lovchi bo'g'in - baayni "kombinatsiya tili" bo'lib qolaveradi.

Uzatish taktikasi. Futboldagi hamma uzatishlarni mazmuniga binoan quyidagi tarzda tasniflash bo'ladi:

1. Nimaga mo'ljallanganiga qarab: a) oyoqqa borib tushadigan; b) yugurib borishga - himoyachilar orqasiga, bo'sh joyga; v) zarba berishga; g) "chala" - o'z darvozasi tomonga yoki maydonning ko'ndalangiga - ochilgan sherigiga; d) g'izillatib.

2. Masofaga qarab: a) qisqa (5-10 m); b) o'rtacha (10-25 m); v) uzoq (25 m dan ortiq).

3. Yo'nalishga qarab: a) uzunasiga; b) ko'ndalangiga; v) diagonaliga.

4. Traektoriyasiga qarab: a) pastlatib; b) tepalatib; v) yoy bo'ylab.

5. Ijro usuliga qarab: a) sekingina (aniq mo'ljallab); b) burama; v) orqaga.

6. Ulgurishga qarab: a) vaqtida; b) kechikib; v) barvaqt.

³⁴*Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik. Sh.X.Isroilovning umumiy tahriri ostida. O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti. T.: "IQTISOD-MOLIYA", 2015.224 bet.*

Hujum qilayotganlar xilma-xil uzatishlar ishlatish natijasida himoyachilarni goh oldinga chiqib (ko'ndalangiga uzatganda), goh qanot tomonlarga yaqinlashib (uzunasiga uzatganda) harakatlanib yurishga majbur qiladilar, shuningdek, hujum yo'nalishini tezlik bilan qanotdan-qanotga o'tkazib (uzoq joyga diagonaliga uzatganda) o'ynaydilar.

Uzatishlarning har biri muayyan sharoitdagina (himoyachining tezkor yoki sustkashligiga, to'pni olib qolishga ustaligi yoki olib qo'yishni ma'qul ko'rishiga, kallasi bilan yaxshi yoki yomon o'ynashiga va h.k. qarab) samarali chiqishi mumkin. To'p uzatayotgan o'yinchi bularni albatta hisobga olishi kerak.

Maydonning ko'ndalangiga qisqa va o'rtacha masofaga uzatish ishonchliroq bo'ladi. Biroq bunday uzatishlar hujumda tezkor manyovr qilishni qiyinlashtiradi, raqiblarga o'z kuchini hujumning eng xavfli uchastkasida qayta guruhlab olish imkonini beradi. Uzoq masofaga, uzunasiga va diagonaliga (qisman o'rtacha masofaga) uzatish esa yuqori tezlikda hujum qilish imkonini beradi. Bunga kutilmaganlik elementi qo'shiladi-da, mudofaadagilar harakatini qiyinlashtiradi. Natijada, o'yinchilarga zarba berish pozitsiyasiga chiqish uchun qulay sharoit yuzaga keladi. Shubhasiz, bu xil uzatishlarda to'pni oldirib qo'yish xavfi oz emas. Biroq bundan qo'rqmaslik kerak, chunki uzatish yaxshi chiqib qolsa, raqib darvozasi bevosita xavf ostida qoladi.

Shunday qilib, uzatish qanchalik qisqa bo'lsa, to'p shuncha kam oldirib qo'yiladi, qanchalik uzoq va keskin uzatilsa yo'l qo'ysa bo'ladigan oldirib qo'yish xavfi shunchalik ko'p bo'ladi. Biroq har ikkala holda to'pni boshqarayotgan futbolchining uzatganda to'pni oldirib qo'yishi minimum darajaga tushirilishiga, har galgi uzatish o'yinni keskinlashtiradigan bo'lishiga erishish kerakligini yodda tutishi lozim.

Quyidagilar uzatish samaradorligiga ta'sir ko'rsatadigan omillar hisoblanadi: futbolchining texnik mahorati; maydonni (sheriklar va raqiblar qayerda va qanday pozitsiyada turganini) ko'ra bilishi; to'pni boshqarayotgan o'yinchining taktik fikrlashi, uning to'pni mazkur o'yin vaziyatida sheriklaridan qaysi biriga va qanday tarzda uzatib berish ma'qul ekanini tez va to'g'ri aniqlay bilishi; sheriklarining manyovrchanligi, ya'ni to'pni boshqarayotgan o'yinchiga qilinayotgan "takliflar" miqdori.

Ikki kishilik kombinatsiyalar. Quyidagi kombinasiya turlari ikki sherik o'rtasidagi o'zaro hamkorlikka kiradi: "devor", "kesishuv" va "to'p uzatish".

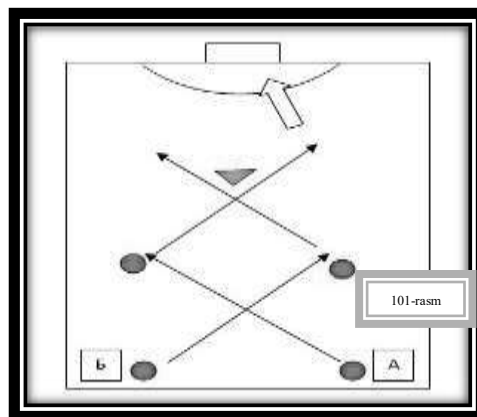
"Devor" kombinatsiyasi himoyachi bilan kurashni sherik yordamida yutib chiqishning eng samarali usuli hisoblanadi. Buning mohiyati shundan iboratki, to'pni boshqarayotgan o'yinchi sherigiga yaqinlashib kelib (yoki sherigi yaqinlashib kelganda), to'satdan unga to'p uzatib yuboradi-da, o'zi maksimal tezlikda himoyachining orqasiga o'tib ketadi. Sherigi bir tepishdayoq to'pning tezligi va yo'nalishini to'p uzatib bergan o'yinchi yugurish tezligini sekinlashtirmay turib to'pni yana egallab oladigan, himoyachilar esa bunga halaqit berolmaydigan yoki to'pni olib qololmaydigan qilib o'zgartirib yuboradi.



diagonal bo'ylab, yon va hatto orqa tomonidagi pozitsiyada bo'lishi mumkin. "Devor" kombinatsiyasi maydonning istalgan qismida qo'llanilishi mumkin. Biroq ko'plab o'yinchilar to'planib kolgan joyda uning samaradorligi kamayib ketadi. Ana shuning uchun ham hozirgi

100-rasm Kombinasiyaning bu turi sheriklar bir-birini a'lo darajada tushunadigan bo'lishi va texnik jihatdan mahoratli bo'lishini talab qiladi. "Devor" rolini

o'tovchi futbolchi to'pni bor sherigining old tomonidagi,



mudofaadagi taktik joylashishlarda bu kombinasiyani raqiblar jarima maydonida bajarish qiyinlashib qolgan bo'lib, bu esa juda ham aniq o'yin tashkil etishni talab qiladi.

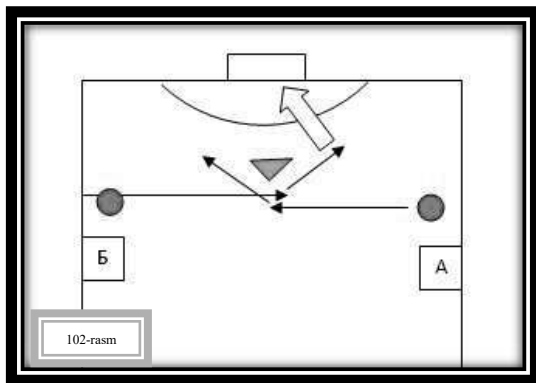
101-rasm "**Kesishuv**" kombinatsiyasi (to'pi bor o'yinchi bilan uning sherigi ro'parama-ro'para kela turib, uchrashuv nuqtasida to'pni sherigiga qoldirib ketadigan hamkorlik) ko'proq maydon o'rtasida yoki jarima maydoni bo'sag'asida qo'llaniladi.

102-rasm "**To'p uzatish**" kombinatsiyasi ko'pincha vaqtdan yutish maqsadida qo'llaniladi. Kombinasiyaning mohiyati shundaki, to'p yetib kelgan o'yinchi uni moslab turmay, sheriklaridan biriga yuboradi.

bilan yangi
Bir tepish bilan

yo'nalishda

raqiblar
kamaytirish
to'pni olib
birortasiga



Uch

kombinasiya turlari uch sherik o'rtasidagi o'zaro hamkorlikka kiradi: "to'pni tegmay o'tkazib yuborish", "joy almashuv" va "bir tegishdayoq uzatib o'ynash".

"Joy almashuv" kombinatsiyasi. Bu juda samarali kombinasiya bo'lib, uning asosiy maqsadi - sherigi bunga qarshilik ko'rsatayotgan raqibni ergashtirib ketganidan keyin, o'yinchi uning zonasiga o'tish hisobiga raqiblarni yutib chiqishi kerak.

"To'pni tegmay o'tkazib yuborish" kombinatsiyasi qanot hujumlarini bevosita raqiblar jarima maydonida tugallashda muvaffaqiyat bilan qo'llaniladi.

Qanot bo'ylab hujumni yakunlayotgan hujumchilar ko'pincha darvozaning uzunasi bo'ylab ko'ndalangiga kuchli (g'izillatiladigan) to'p uzatishadi. Bunday uzatish, odatda, oldinda turgan yoki yugurib chiqayotgan sherikka yo'naltirilgan bo'ladi. Biroq bu futbolchini raqiblar, odatda, juda qattiq qo'riqlashadi, sharoit yo'qligidan darvozaga tepish yoki to'pni moslab olishning epini qilolmaydi. Shuning uchun har ikkala holatda ham to'p yo'naltirilgan o'yinchi uni sherigiga o'tkazib yuborishi mumkin. Futbolchi g'izillatib uzatilgan to'pni qabul qilishga faol chiqib boradida, darvozani mo'ljallab zarba bermoqchidek harakat qilib, to'pni sherigiga o'tkazib yuboradi. Himoyachilarning butun e'tibori, odatda, boshqalardan ko'ra to'pga yaqin turgan o'yinchida bo'lgani uchun ham, to'pni o'tkazib yuborgan o'yinchining orqasida kelayotgan sherigiga darvozani mo'ljallab zarba berish uchun qulay sharoit hosil bo'lib qoladi.

"Bir tegishdayoq uzatib o'ynash" kombinatsiyasi uchta sherik o'rtasida ham, ikki sherik o'rtasidagi prinsiplar asosida bajariladi. Farq faqat shundaki, endi to'p boshqa-boshqa yo'nalishlarda uzatilishi mumkin bo'ladi. Ko'proq uchburchak shaklida kombinasiya qilinadi. Bir tegishdayoq uzatish hujumning rivojlanish yo'nalishini kutilmaganda, katta tezlik bilan o'zgartirib yuborish, zarur bo'lib qolganda esa kuchlarni qayta jamlab olish yoki pozitsiyalarni o'zgartirib olish uchun vaqtdan yutish imkonini beradi.

Kombinatsion o'yin yuzasidan umumiy ko'rsatmalar

1. Trenirovkalar vaqtida kombinasiya tuzilmasini, uning mazmuni, bajarish prinsiplarini o'zlashtirib olish kerak. Shundagina kombinatsiyalarni muayyan o'yin sharoitiga moslab bajarish mumkin.

2. Taktik kombinatsiya individual taktik tafakkur bilan guruhda bir-birini tushunishning, ya'ni o'zaro hamkorlikning sintezi hisoblanadi. Shuning uchun guruh harakatining u yoki bu

³⁵Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida «ITA-PRESS». Toshkent.2015. 364 bet

tuzilmasini tushunmasdan yodlab olish emas, balki o'z bilim va mahoratini match mobaynida ijodiy tatbiq etish kombinatsiyani amalga oshirishdagi asosiy vazifa hisoblanadi.

3. Futbol uchrashuvi boshdan-oyoq oddiy, o'yin tobiga yetkazilgan va amalga oshirishda ko'p o'yinchilar ishtirok etadigan, murakkab, ko'p yurishli taktik kombinatsiyalardan iborat. Lekin ko'p yurishli kombinatsiyalar ham, aslida, ketma-ket bajariladigan bir nechta oddiy kombinatsiyalardan tashkil topadi. Ko'p yurishli kombinatsiyalarni mashq qilish anchagina qiyin bo'lib, ular uchrashuv davomida yuzaga kelib, ko'pincha tayyorgarliksez bajariladigan bo'lsa ham, ularning qanday saviyada bajarilishi ko'p jihatdan futbolchining oddiy, yaxshi ishlov berilgan kombinatsiyalarni bajara olish mahoratiga bog'liq.

4. Kombinatsiyalarning turli variantlarini o'rganayotganda, ilgari o'rganilgan biron kombinatsiyaning qanchalik ko'p qismi yangi o'rganiladigan kombinatsiyaga qo'shilsa, uni o'zlashtirish shunchalik oson va tez bo'lishini yodda tutish lozim. Bir standart holatdan boshlanadigan kombinatsiyalar rivojlanishining xilma-xil variantlarini bilishning foydasi ko'p. Kombinatsiyalarning bunday turli-tumanligi raqibning mudofaa uyushtirishini juda qiyinlashtirib qo'yadi.

5. Kombinatsiyalarni amalga oshirishda jamoadagi sheriklarning chalg'ituvchi harakatlari alohida ahamiyatga ega bo'ladi. O'zlarining harakatlanishlari bilan ular raqib darvozasiga potensial xavf soladilar va mudofaadagilarning e'tiborini chalg'itadilar.

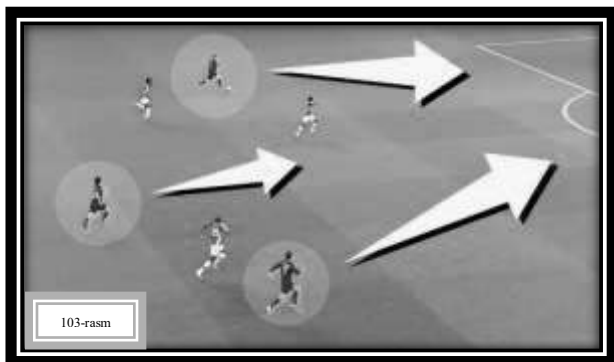
Jamoa taktikasi bu muayyan o'yin sharoitida paydo bo'lgan vazifalarni hal qilishda butun jamoa harakatlarini uyushtirishdir. Butun jamoaning hujum va mudofaa harakatlari aniq uyushtirilmasa, o'yin betartib, bemaqsad bo'ladi, unda o'yinchilar o'rtasida vazifa taqsimlashning iloji bo'lmaydi. Bunday hollarda o'yinchilar qanday bo'lmasin to'pni egallab olib, bir amallab darvozaga kiritish uchun u yoqdan bu yoqqa yugurishaveradi.

Futbolning yuz yildan ortiqroq tarixi mobaynida o'yinchilarni aniq joylashtirib, ular o'rtasida vazifalar aniq taqsimlanishini nazarda tutgan ko'plab taktik tizimlar yaratilgan. Hujumdagi jamoa taktikasini, ya'ni muayyan o'yin sharoitida paydo bo'ladigan vazifalarni hal qilishda butun jamoa jamoaviy harakatlarini uyushtirishning asosiy prinsiplarini ko'rib chihimiz.

Har qanday taktik tizimda ham jamoa taktikasi ikki tur harakat, ya'ni tez hujum va tadrijiy hujum vositasida amalga oshiriladi.

Tezkor hujum.

103-104 rasmlar Tezkor hujum jamoa hujum harakatlarining eng samarali usuli hisoblanadi. Buning



boy bo'lib, yuqori tezlikda bajariladi. O'yinchilar maydonda ko'p manyovr qiladilar va to'pni uzatish bilan eng qisqa vaqt ichida sheriklaridan birini zarba berish pozitsiyasiga chiqarish imkoniyatini yaratadilar. Tez hujum javob hujumlari vaqtida, ya'ni o'yin epizodi davomida to'pni qo'lga kiritgan jamoaning harakatlarini uyushtirish vaqtida eng ko'p samara beradi.

mohiyati shundan iboratki, unda bitta-uchta uzatishda o'yinchilardan birini darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyaga chiharadigan hujum yoki javob hujumi uyushtiriladi. Hujum - bu jamoaning raqib darvozasini zabt etishga qaratilgan harakatlarini uyushtirish. Tez hujumning afzalligi shundaki, bunda mudofaadagi kuchlarini qayta uyushtirib olishga raqiblarning vaqti bo'lmaydi. hujumdagilarning hamma harakatlari kutilmaganlik elementlariga

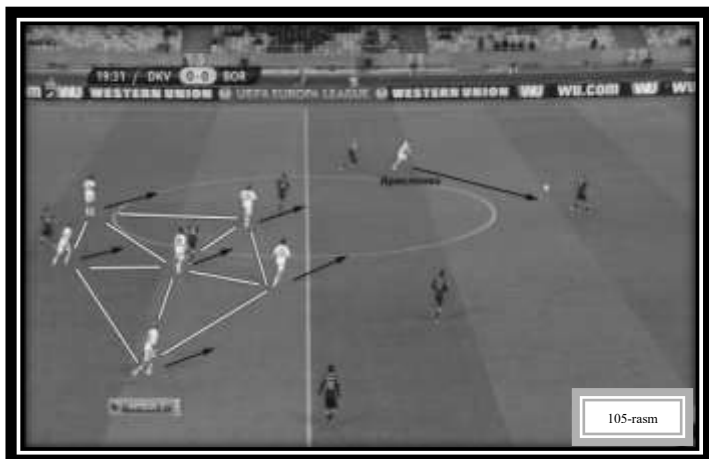


Hozirgi futbolda jamoa to'pni qo'lga kiritganidan keyin, o'yin epizodi davomida hujumning uchta fazasi bo'ladi.

Birinchi faza - "o'tish", ya'ni mudofaadan tez hujum usulida hujumga o'tishdagi tayyorgarlik harakatlari. Bu harakatlar to'pni oldindagi o'yinchiga tez uzatib berishni va mudofaada qatnashgan hujum o'yinchilarining hujum qatoridagi o'z joylariga qaytishini o'z ichiga oladi.

Ikkinchi faza - "hujum", ya'ni raqiblar hujumning oldini olish hamda bartaraf etish harakatlarini kuchaytirish va uyushtirishga ulgurmasdanoq, uning mudofaasini yorib o'tish.

Uchinchi faza - "hujumni tugallash", ya'ni gol vaziyati hosil qilish va darvozani mo'ljallab zarba berish.



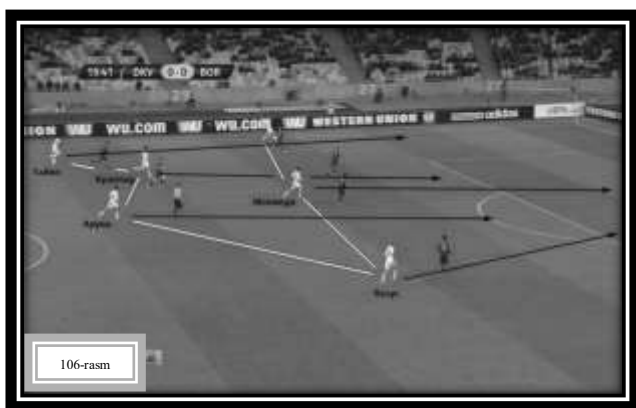
Tadrijiy hujum.

105-rasm Tadrijiy hujum yoki javob hujumini uyushtirishda biron o'yinchi juda ko'p uzatishlar yordamida darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyaga chihariladi.

Bu tadrijiy hujumning tezkor hujumdan asosiy farqidir. Bu tur hujumdagi jamoa harakatlarini bajarishda kombinasiyalar qisqa va o'rtacha uzatishlar yordamida amalga oshirilgani uchun, to'pni uzoq vaqt nazorat qilib turish imkoniyati tug'iladi. Yana shuni aytish kerakki, to'plar qisman ayniqsa himoya qatori

o'yinchilari hujumga qo'shilganda, maydonning ko'ndalangiga uzatiladi. To'p uzoq vaqt boshqarib turilganiga qaramay, tadrijiy hujumning samaradorligi aytarlik ko'p bo'lmaydi. Hujum rivojlanishiga ko'p vaqt sarflanishi mudofaadagilarga kuchlarni bemalol qayta guruhlab olishga va darvoza zabt etilishi uchun eng xavfli zonalarni to'sib olishga imkon yaratib beradi. Uyushqoqlik bilan amalga oshirilgan mudofaa esa hujum qilayotganlardan himoya qatorini bo'g'inlardan birida yorib o'tish niyatida yana bir turkum kombinasiyalar qilishni talab etadi.

Hujumning muvaffaqiyati ko'p jihatdan hujumchilarning mohirona harakatiga bog'liq. Tamomila ravshanki, yaxshi mudofaadan oz kuch bilan o'tib ketish qiyin, demak hujumga ko'proq o'yinchi qo'shilishi kerak. Bunda maydonning ayrim qismida son jihatdan ortiqlik hosil qilib, shuning hisobiga raqiblar mudofaasini yorib o'tish mumkin bo'ladi.



106-rasm Maydonning butun uzunasiga va ko'ndalangiga manyovr qilish hujumni kengaytirish imkonini berish bilan birga himoyachilar harakatlarini qiyinlashtiradi, ayni chog'da hujum qiluvchilardan puxta va maxsus tayyorgarlik ko'rgan bo'lishlarini talab etadi. Hozirgi zamon futbolda hujum va himoyada o'yinchilarning katta guruhi qatnashadigan bo'lgani uchun, o'yin mobaynida jamoa bajaradigan ish hajmi ham ancha ko'payib ketadi. Bu esa o'yinning taktik qiyofasini murakkablashtirish, maydonning butun bo'yi va

eni bo'ylab ko'p yurishli kombinasiyalar qilish imkonini beradi. Bularsiz tadrijiy hujumda jamoa yutib chiqishini umid qilmasa ham bo'ladi.

Hujum

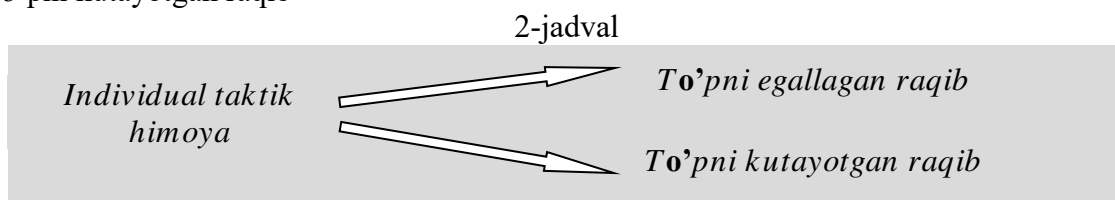
Xujum bo'yicha indivudal taktik mashg'ulotni harakatlari bo'yicha bajarish³⁶

³⁶Bisang, G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching Auflage: Meyer & Meyer Verlag. 2013

To'pni egallagan o'yinchi
To'pni kutayotgan o'yinchi
To'pni egallagan o'yinchi
Mashg'ulot maqsadlari

Darvozabon:

- To'pni yopadi va diqqat bilan o'yinchining berishiga kuzatadi
- Birinchi qisqa zarba yoki keyingi qaytarish ma'noda tez aniqlash
- Raqib himoyachilari ancha maydonining belgilari
- *Maydon o'yinchisi*
- *Kelishilgan* qanday harakat dribbling to'p uzatish to'pni uzatish kundaligi bo'yicha uzatish yoki zarba berish xolati oldidan
- *Dribbling zarur bo'lganda xavsizlik oldida diqqatni qaratish to'pni dribbling bilan taqariga joyiga qilish*
- To'pni dribbling bilan maqsadga muvofiq olib borish
- Tor zonalar aldovchi govda harakat to'pni gavda bilan bekitish
- O'yinni turlicha davom etirishda dribbling
- To'pni uzatishlar
- To'pni maydon ko'ndalang bo'yicha markazga uzatish
- Zarblar
- To'pni uzatish to'pni maydon ko'ndalang bo'yicha olib borish oldin olish
- To'p uzatish aniqlanganligi to'pni qanday xolatda zarba berilganligi qabul qilish xolatlari
- **O'yinchi to'pni kutayotganda**
- *Mashg'ulot maqsadlari*
- *Darvozabon*
- O'yin borishning diqqat bilan kuzatish
- Ishonchli pozitsion o'yinchilarning yordamida to'pni egallab olish
- Qo'lga kiritilgan zarbalar ishonchli xolatini oldini olish
- Jamoa o'yinchilarini orasida ishonchli tarqatish
- *Mashg'ulot o'yinchisi*
- Shunday harakat qilish kerakki bunda birinchi xafsizlik zarba yuz bersin
- To'pni qabul qilish oldidan o'yin qurshovini ishonchli baxolash
- O'yin vaziyatni qanday rivojlanishi mumkinligini oldindan sezib borishlari lozim
- To'pni qabul qilib uni gavda oldidan belgilab olish
- Joyni jamoaning boshqa o'yinchi atrofida egallab olish
- *Himoya*
- Himoyachilar uchun individual taktik usullarni belgilab berish ikkala vaziyati uchun choralarni o'z ichiga oladi.
- To'pni egallagan raqib
- To'pni kutayotgan raqib



- **To'pni egallagan raqib**
- *Mashg'ulotlari*
- O'yin vaziyatlarini turi baxolash o'yinda fikran qatnashish vaziyatlarini baxolash
- O'zini xayron qoldirishga yo'l qo'ymaslik
- Mudofaa va ziyatlarida diqqat va ishonchni namoyon qilish

- Doim pozitsion o'yinni puxta o'ylash
- Tez va ishonchli qarorlar qabul qilish
- Jamoa o'yinchilari orasida xotirjamlik sezish
- *Maydon o'yinchisi*
- Raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini bilish
- Driblingda kuchli o'yinchilarni aniqla juda erta hujumni bolash
- Pozitsion o'yin turlarini darvozabona yetkazish
- Raqibni to'g'ri yo'lni baxolashga yordam berish
- Himoya aldovlarini qo'llash
- Tupni ishonchli vaktida tusib kuyish
- Raqibni o'tkazib yubormaslik
- To'p uzatishlarini markazga olib kirish
- *Raqibni to'pini kiritish*
- *Mashg'ulot turi*
- To'pga egalik bilan o'yinchilarni chalg'itish xolatlari
- Jamoa va raqib o'yinchilarning qayerda va qanday harakat qilayotganlarini kuzatish
- Hamisha pozitsion nuqtalarini kuzatish
- Aqlli va pozitsion diqqat va oldindan kuzatish
- Raqibga tez start olishni to'pni ishonchli nazorat kilishni belgilash
- Koptokni qabul qilib olayotgan raqibning darvoza tomon burilishiga yo'l qo'ymaslik, to'pni olib qo'yish yoki orqaga uzatishga majbur etish.

Yakka-taktik mashg'ulotning o'rni o'smirlar o'yinida bo'lganidek, katta futbolda xam muxim axamiyatga ega. O'yinchi yakka tartibdagi tayyorgarligi qanchalik kuchli bo'lsa, jamoada yanada epchilroq xarakatlana oladi. Ammo, bunday natijaga erishish uchun, texnik va taktik mashg'ulotlar mutanosiblikda olib borilishi kerak.

Keyingi mashqlarimiz xujum va ximoyadagi yakkag'taktik xarakatlar uchun birdek samaralidir. Biroq, ximoya xolatining xar kanday xarakati uchun aloxida maxsus vazifalar qo'yilishi kerak.

Hujum

Hujumda jamoaviy takik mashg'ulotlar o'z ichiga quyidagilarni oladi:

- O'yin boshidagi kombinatsion o'yin,
- Hujum so'ngidagi kombinatsion o'yin.

O'yin boshidagi kombinatsion o'yin

Mashg'ulot maqsadlari

To'pga egalik qilayotgan darvozabon uchun

- Tezda hujumga o'tish va jamoa o'yinchilariga koptokni xavfsiz oshirish.
- Maydonga nazar solish va hujumchi hujum paytida old tomonda turgan xolda to'pni uzoqroqqa oshirish.
- Maqsadli oshirish orqali xujumkor o'yinni tezlashtirish, imkoni bo'lishi bilan to'pni uzatish.
- Koptokni maqsadga muvofiq oshirish, yo'naltirish, erkin hujumlar va ularning samarasi.
- Aqlli pozitsiyali o'yinda to'pni uzatgach, keyingi qayta uzatishga tayyor turish.

Maydon o'yinchisi uchun

- Tez xam xayolan xam amalda xujumga o'tish va raqibga vaqt bergan xolda ximoyani shakllantirish.
- O'yinda davomida extiyotkor to'p oshirish va qabul qilish.
- Shubhasiz koptokka egalik qilgan xolda qolishga erishish, dribling va oshirishlarni o'zaro bog'lash, kombinatsion o'yin xosil qilish.

- Jamoa o'yinchilar yaqin va uzoqroqdan o'rab olgan xolda birinchi hujumga chiqishga urinadilar, raqib himoyasi soyasida xarakat qiladilar.
- To'pga egalik qilayotgan o'yinchi tomon xarakatlanadilar.
- Aniq oshirishlarni qo'llab, to'ga xavfsiz egalik qilish.
- To'pni oyoqda o'ynatish orqali raqibga bosim o'tkazish va qisqa to'p uzatishlar orqali raqib himoyasiga juda kam vaqt qoldirgan xolatda tezkor o'yin uyushtirish.
- Raqibni, tez o'rin almashish yordamida chalg'itish.
- Sheriklar to'p uzatishini kutmaslik, lekin to'p qabul qilish qulay bo'lgan nuqtada to'pni talab etish.
- To'p uzatilganidan so'ng tezda keyingi uzatishga tayyor bo'lish.
- Raqibni maydon ustunligiga erishish va darvozaga yo'l ochish maqsadida, qisqa uzatishli to'p o'ynatish yordamidagi bosim bilan chalg'itish.
- Raqibni doimiy qisqa va uzun to'p uzatishlar kombinatsiyalarini qo'llagan xolda, yo'nalishni tez-tez o'zgartirib qo'yilmagan xolatlarni yuzaga keltirish.
- Juft uzatish, to'pni qabul o'lish, olib o'tish orqali o'yinda o'zaro bir-birini tushunishni rivojlantirish.

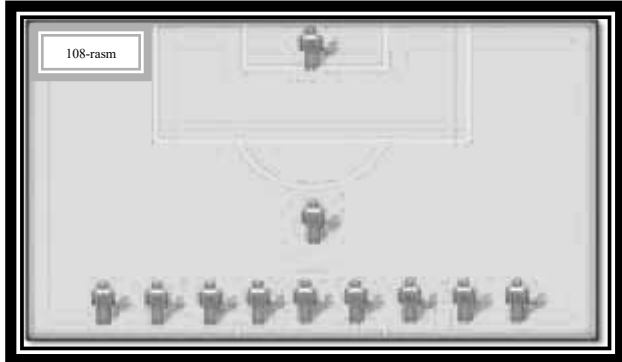
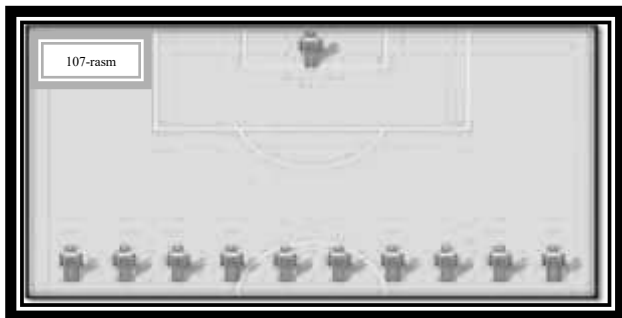
TAKTIK TIZIMLAR EVOLYUTSIYASI

Tizimlarni o'zgarib borishi o'z taraqqiyotida eng o'zgaruvchan – bu individual taktikadir. Burama zarba berish, to'pto'xtatish, aldab o'tish texnik usullarning yangi-yangilari paydo bo'lib, ular individual taktika vositalari bo'lib qoladi. Bu yerda taktik yechimlarni amalga oshirish vositalari nisbatan tez o'zgarib turadi. Chunki hujumning yangi vositasi topildimi, bas, sal o'tmay mudofaaning yangi vositasi yordamida uni bartaraf etish yo'li ham topiladi.

Jamoda taktik o'yinni uyushtirish esa boshqa gap. Taktik tizimlar ham jamoa o'yinining ifodasi hisobladi. Odatda, hujum bilan himoyadagi kuchlar nisbati yaxshigina tenglik bo'lsa, o'yin juda qiziq o'tadi. Biroq, qaysidir bir murabbiy mudofaada jamoa harakatlarini uyushtirishning yangi variantini ishlab chiqadi deylik. Ma'lum paytgacha mudofaa hujumdan ustun kelsa, vaqti kelib qarshi chora tariqasida hujum harakatlarini uyushtirishning zarur usuli ishlab chiqiladi. Shundayqilib, birtaktiktizimo'rnigaboshqa, progressivbo'lgan tizim vujudgakeladi. Lekin, individual taktik harakatlarda yangiliklar tez-tez paydo bo'lib tursa-da, batamom o'yin taraqqiyotiga bog'liq bo'lgan taktik tizimlar ancha-ancha vaqtda o'zgaradi.

Ko'pgina ilmiy ishlarni olib boruvchi mutaxassislarning tadqi-qotlardan ma'lum bo'lishicha, futbol eramidan avval yaratilganligini tasdiqlashadi. Ammo, birinchi taktik tizimlar paydo bo'lishi XIX asrning 60-80 yillarigataqaladi. Bu davrgacha o'yinni tizimlashtirish sa'y-harakatlarini muntazam ravishda tashkillashtirishga harakat qilingan.

Ammo, bu harakatlar turli qismlari to'liq emasligi va turli fikrlarga egaligi o'yinni olib borish tizimlarini tashkillashtirish imkonini bermadi. O'yinni tizimlashtirishga bir qator omillar sabab bo'lgan bo'lsa, yagona va aniq qonun-qoidalarni yo'qligi asosiy omil sifati daqaralgan.

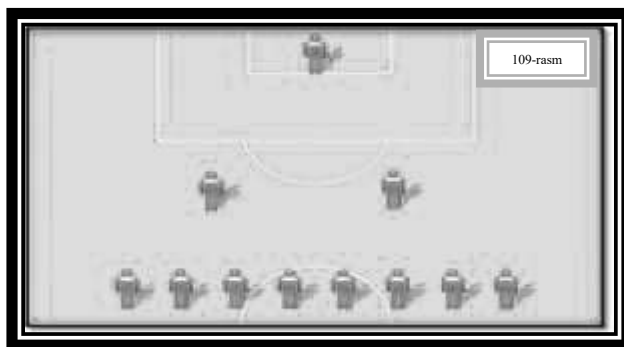


107-rasm Bundan tashqari 1863 yilgacha futbol o'yinida regbi texnik elementlari tashkil etgan. XIX asrning birinchi yarimida o'yinlar "1+10" tizimida, "to'pga zarba berib yugurish" tamoyili asosida olib borilgan. Bu holatda hamma futbolchilar hujumchi amplusida o'yinagan holda, to'pni olib yurib va zarba harakatlarini amalga oshirishlari lozim bo'lgan. Shunga qaramay o'yinchilarni amaliy jihatdan tizimlarni tashkillashtirish va tartiblashtirish kuzatilmasa-da, mazkur taktik tizimni dastlabki bosqichlari deb hisoblasha bo'ladi. Bu tizimda o'ynovchi sportchilar jismonan barchasi yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak. Ayniqsa, yakkama-yakka kurashlarda bu yaqqol ko'zga tashlangan.

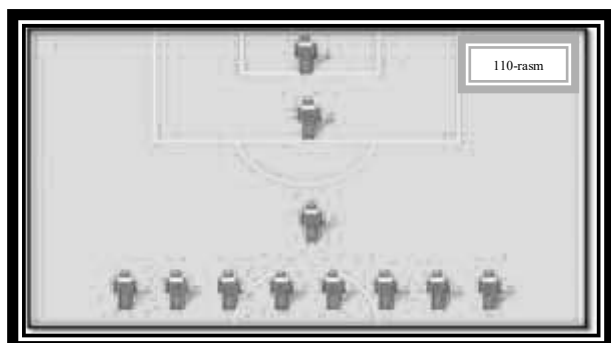
108-rasm 1963 yil futbol tarixida alohida qayd etiladigan sanahisoblanadi.³⁷ Mana shu yili Angliya futbol uyushmasida yagona futbol qonun-qoidalari tasdiqlanishidan tashqari futbol va regbi o'yinlarini alohida sport turi sifatida ajratish

kerakligi kelishildi.

Ko'p bora gapirilganidek, yagona futbol qonun-qoidalarni paydo bo'lishi yangi taktik tizimlarni o'zgarishiga ta'sir ko'rsatgan. Shu asosida dastavval "1+1+9" (bitta himoyachi va to'qqizta hujumchi) Angliyada mana shu tizimda o'yinlar olib borilgan bo'lib, keyinchalik "1+2+8", "1+1+1+8", "1+1+2+7" va "1+2+1+7" tizimida o'yinlar tashkil etilgan³⁸. 109-rasm



"1+2+8" dastlabki taktik tizimi 1853-1972 yillar davomida Angliyada ko'p tarqalgan "1+2+8",



110-rasm "1+1+1+8", "1+1+2+7" va 111-rasm "1+2+1+7" taktik tizimlarda o'yin olib borilgan bo'lsa, o'yin holati to'pni oldinga yetkazib berish orqali amalga oshirilgan. Bunda futbolchilar bir joyda to'plangan holda harakatlanmaganlar. O'yin davomida esa raqiblarni aldab o'tish texnik harakatlari evaziga raqib qarshiligini yengib o'tgan holda oldinga harakatlanishgan. Bundan tashqari bosh bilan va uzoq masofadan darvozalarga zarba berish harakatlari kuzatilmagan. Shu sababdan, o'yinda ishtirok etayotgan futbolchilardan yuqori jismoniy tayyorgarlik talab qilingan.

Dastlabki, to'plarni bir-birlariga oshirib berish harakatlari orqali o'yinni olib borish Shotlandiya jamoalari qo'llaganlar. Buyangi boshqarish tizimi

³⁷ Artikov, A.A., Shukurova, Sh.T., Futbol sport turida taktik tizimlarining o'zgarishi. Uslubiy qo'llanma. Toshkent, 2015y. 50 bet.

³⁸ Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik. Sh.X. Isroilovning umumiy tahriri ostida. O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti. T.: "IQTISOD-MOLIYA", 2015. 224 bet.

asosi individual harakatlarni, so'ngguruhiy taktik harakatlarini o'yin darivojlanishiga olib keldi. Bundan kelib chiqib murabbiylar jamoada o'yinchilar joylarini o'zgartirish fikrini o'ylab ko'rishga majbur etdi.

Futbolchilarni o'zaro harakatlari hozirda asosiy markazdan hujumlarni uyushtirish orqali harakatlanadigan "1+2+2+6" (112-rasm) taktik tizimni paydo bo'lishiga olib keldi.³⁹

Modomiki, Shotlandiyada o'z o'yin qoidalarini oldinroq qabulqilingan bo'lib, o'yin usulini raqibni aldab o'tish harakatlaridan tashqari sherigiga to'pni oshirib berish bilan o'yinni olib borish harakatlariga muvaffaq bo'lishdi. Mamlakatning yetakchi jamoalaridan biri bo'lgan "Kuinz Parik" jamoasining futbolchilari to'pni



oshirib berish mahoratini oshirishdiki, ular bekorga kuchlarini sarflab yugururish harakatlarini o'rniga to'plarni turli yo'nalishlarga oshirib berib o'yinni olib borishdi. Uning uchun bir hujumchini orqaga tushirib, qanotlardan hujumlarni uyushtirish kerak bo'ldi. Shu asosida futbolimizda 1+2+2+6 tizimi paydo bo'lgan. 113-rasm. Bu o'yinlardan xulosa qilgan holda ko'pgina jamoa murabbiylari to'plarni bir-biriga oshirib berish mohiyatiga yetgan holda o'yinlarni tashkil qila boshlashdi.

O'tgan asrning 80-yillarida ingliz klubi "Nottengem Forest" tomonidan "Qator besh kishi" tizimi aniq va har taraflama o'ylab ishlab chiqilgan dastlabki tizim bo'ldi. Uning nomi oldingi qator da o'yinchilarning joylashish shaklidan olingan edi.

Bu tizim bilan dunyoning yetakchi jamoalari XX asr boshlarigacha o'yinlarini tashkil qilgan holda olib borishgan (1930 yilgacha). 1925 yilda Xalqaro futbol federatsiyasi tomonidan yuritiladigan qonun-qoidaning "o'yindan tashqari" holatiga haqidagi moddasini igizohiga o'zgartirish kiritdi. Endi hujum qilayotgan o'yinchi to'p olayotganda undan oldinda raqib o'yinchilaridan ikki kishi bo'lsa kifoya edi.

Qoida o'zgargandan keyingi dastlabki yillar – harakatlari himoya harakatlarini tashkil qilishdan batamom ustunligida o'tdi. Maydonning uzunasi bo'ylab bemalol manyovr qilish imkoniyatiga ega bo'lgan hujumchilar jarimama ydoniga anchagina oson o'tib, ko'p-ko'p gol uradigan bo'lib qoldilar. Shu sababdan murabbiylar darvozani samarali himoya qiladigan vositalar topish kerak edi. Natijada yangi taktik tizimlar paydo bo'ldi.



Shveysariya tizimi "Rigl" qasri nomidan olingan bo'lib, o'zining har tomonlama o'ylab chiqilgan bo'lib, asosiy urg'uni mudofaa harakatlarini mustahkamlashga qaratilganligi bilan tarixda qolgan. 114-rasm Avstraliyaliklar tomonidan tavsiya etilgan tizim hujumkor o'yinga yondashgan bo'lishi taxmin qilingan.⁴⁰ Hujumlarni tashkil qilish davomida uchta yarim himoyachi va beshta hujumchi ishtirok

³⁹Artikov A.A. Shukurova Sh.T. Futbol sport turida taktik tizimlarining o'zgarishi. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2015y. 50 bet.

⁴⁰Artikov A.A. Shukurova Sh.T. Futbol sport turida taktik tizimlarining o'zgarishi. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2015y. 50 bet.

etishi rejalashtirilgan. Ammo, raqib jamoa o'yinchilarini qarshi hujumlarini tashkil qilishga urinishlarida orqa chiziqqa yarim himoyachilar qaytishlari va himoyachilar bilan mudofaa chizig'ini mustahkamlashlari lozim bo'lgan. Tabiiyki, raqib jamoasining oldindan yaxshi rejalashtirilgan harakatlari bunday tizimning himoyachi chizig'ini barbos etish imumkin bo'lgan.

“Qator besh kishi” tizimi o'z darvida ko'pgina jamoalarni g'oliblikka olib kelgan bo'lsa, 50 yilning o'rtalarida uch kishilik himoya tizimi asta-sekinlik bilan o'zgara boshladi. Birinchinavbatdahujumqatoridao'yinolibboradigano'yinchilardabusezilarlibo'ldi. Markazda harakatlanuvchi markaziy hujumchilar orqaroqqa qaytib ko'proq hujumni tashkillashtirish vazifasini bajarishdi. 1953 yil 25 noyabr kuni Londonda Angliya terma jamoasi Vengriya terma jamoasi bilan o'rtoqlik uchrashuvi bo'lib o'tdi.

O'yin davomida ko'p bora qiziqarli vaziyatlarga kelgan tomoshabinlar guvoh bo'lishdi. Ayniqsa, futbol mutaxassis va jurnalistlar o'yin tizimini o'zgarganligiga e'tibor qaratishdi. Bunda Vengriya terma jamoasining markaziy hujumchisini orqaga qaytib o'zi bilan markaziy himoyachini ergashtirgan holda harakatlanishi oqibatida himoyachini bo'sh zona qoldirishga majbur qilgan. Qolgan hujumchilar bu vaziyatdan foydalanishi ko'p hollarda gol bilan yakunlashga olib keldi.



Angliya terma jamoasining himoyachilar bu holatga tayyor emasliklari oqibatida raqib jamoa hujumchilari foydalanib 6:3 hisobida g'alabaga erishdilar. Vengriya terma jamoasi birinchilar qatorida 1+4+2+4 tizimidan foydalandi.(115-rasm)

Bu tizim bo'yicha Shvetsiyada bo'lgan 1958 yilgi jahon chempionatida Braziliya terma jamoasining ishonchli g'alabasi bilan yakunlandi. Braziliyaliklarning bu muvaffaqiyatiga

butun jahon darhol e'tirof etgan yangi taktik tizim ko'p jihatdan sabab bo'ldi.

Braziliya terma jamoasining o'yinchilari uch qator bo'lib, ya'ni himoyachi qatoridato'rt kishi, hujumqatorida to'rt kishi va o'rta qatorida ikki kishi o'ynashar edi. Mudofaa qatorida o'yinchilarning ko'payganligi yangi tizimning afzalligi bo'lib, bu hol jamoada bo'lib harakat qilishning zona tizimiga o'tish va darvozaning zabt etilish xavfi eng ko'p zonada ishonchliroq straxovka qilish imkonini berdi. Ikkitamarkaziyhimoayachidanbirisalorqaroqdao'ynab, sheriklarinistraxovkaqilardi. Oldinda o'ynaydigan uch hujumchiga qarshi endi to'rt himoyachi o'ynayotgani uchun ham shu jamoa himoyalaniishi mumkin bo'ldi. Yarim himoya qatori miqdor jihatdan o'zgarmadi. Oldingi qatorida o'yinchilar bir oz kamayishi esa har bir hujumchining operativ o'ynaydigan joyi kengayishi (Braziliya jamoasida hamma hujumchilar yuksak mahoratli o'yinchilar bo'lganligini unutmashlik kerak), hujumni rivojlanatiradigan eng muhim uchastkada raqiblarning bitt amarkaziy himoyachisiga qarshi ikkita hujumchi o'ynaydigan bo'lishi va qanot himoyachilarining hujumga faol qo'shilishi hisobiga bilinmasdi.



(116-rasm) Biz ta'rif bermogochi bo'lgan 1+4+3+3 tizim ham o'z navbatida boshqa tizimlarni yaratilishi singani 1+4+2+4 tizimidan kelib chiqqan holda murabbiylar tomonidan ishlab chiqilgan. Braziliya terma jamoasini jahon chempionatida sovrinli birinchi o'rinni qo'lga kiritishi bu tizimni dunyoga tanitdi. Braziliya terma jamoa navbatdagi jahon chempionati (1962 yili, Chilida) o'yiniga anchagina o'zgarishlar bilan kiribkeldi. Ular himoya qatorini o'zgartirmay qoldirdilarda,

boshqa ikki qatorni, hujumchilardan birini o'rtaqatorga o'tkazib, boshqacha tuzdilar. Hujum harakatlarini ham, mudofaa harakatlarini ham uyushtirishda o'rtqa qator muhim rol o'ynashini to'g'ria niqlab, braziliyaliklar xuddi shu qator chizig'ini mustahkamladilar.

Biroq, bu tizimda himoya qatorlarning hujumchilardan ustunroq ko'rinsa ham, uni himoya varianti deb qarab bo'lmaydi, o'rtqa qator uch o'yinchi borligi ulardan kamida ikkitasiga faol qo'shilish imkonini beradi. O'rtqa qator o'yinchilaridan qaysi biri hujumga qo'shilishini raqiblar oldindan bila olmasligini ham unutmash kerak. Bu hujum qilayotganlar harakatiga kutilmaganlik elementini kiritib, qarshi tomonning mudofaa uyushtirishini qiyinlashtiradi. Bundan tashqari, qanot himoyachilari hujumga qo'shilganda, ularni straxovka qilish imkoniyati ko'payadi. Nihoyat, bu tizimda markaziy himoyachilardan biri hujumda faol qatnashish imkoniyatiga ega bo'ladi. Xuddi ana shu afzalliklar 1+4+3+3 tizimini hozirgi futbolda ko'p qo'llaniladigan qilib qo'ydi.

Butizimdajoylashtirilganfutbolchilarmaydonningbarchaqismlaridajoylashishimkoniniberdi. Hujum harakatlarini jamoaning oltita o'yinchisi ishtirok etishi kuzatilsa, qolgan o'yinchilar orqa chiziqda ishtirok etishgan. Shuni nazarda tutish kerakki, hujumchilar raqib jarima maydoni yonida harakatlanishlari bilan orqa chiziq futbolchilari maydon markazida himoyachilar yarim himoyachilar orasidagi masofani saqlashga harakat qilganlar. Bu esa ixtiyoriy tarzda jamoa o'yinchilarini raqib maydonida to'p bilan bo'lgan raqib o'yinchilariga pressing harakatlarini qo'llash imkoniniberadi. Ayniqsa, raqib o'yinchilar tomonidan qarshi hujumlarning boshlovchi uzun to'p uzatishlarni himoyachilar bartaraf etishlarini bilishlarini talab qilsa, yarim himoyachilar esa bu hujum harakatlarni xavfsizlashtirish uchun to'p bilan bo'lgan raqib o'yinchilarga qarshilik qilishlari kerak bo'ladi.

XX asrning 70 yillarida bu tizim o'z oltin davrini boshdan kechirdi. Manashu yillari bu tizimda dunyoning barcha qit'alarida jamoalar foydalanishar edi. E'tirof etish kerakki, chempionlar kubogida uch marotaba qo'lga kiritgan "Ayaks" jamoasi shu tizimda o'yinlarni tashkil etgan. Keyinchalik, Gollandiya terma jamoasi manashu tizim asosida dunyoga "total futbol"ni taqdim etdi.

41

Asta-sekinlik bilan bu tizim 1+4+4+2 tizimiga ko'p jihatlari tomondan boy berishi ko'zga tashlandi. Bu tizim orqali jamoa himoya harakatlariga ko'proq urg'u berilgan bo'lib, yuqori malakali futbolchilarga ega bo'lmasa ham jamoani o'yinlarida taktik harakatlarni tashkil etish mumkin.

Hozirgi kungacha bu tizimdan foydalanishadi (Gollandiya terma jamoasi va shu davlatningchempinatida). Lekin, dastlabki 1+4+3+3 klassik tizimdagi futbolchilarning vazifalaridan farqli o'laroq mukam-mallashgan va har tomonlama hozirgi kundagi tizimlarga qolishmas-ligini isbotlagan. Bunga misol tariqasida, Ispaniya chempinatida ishtirok etadigan "Barselona" jamoasi bir necha marotaba shu tizim orqali sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritgan. Bu jamoa tizimdan foydalangan holda maydonda to'liq to'p bilan nazorat qilgan holda o'yin olib borishi hech kimga keremas. Shu sababdan, bu tizimda yuqori malakali futbolchilardan tashkil topgan holda qo'llanilsa maqsadga muvofiq bo'lardi.

Bu tizimdagi himoya harakatlari

Bu tizimga muvofiq to'rt o'yinchi, ikki markaziy va ikkita qanot himoyachilaridan tashkil topgan. Bu tizimda "chiziqdagi to'rt himoyachi" tizimidan oldinroq bo'lib, o'zgacha harakatlanishni talab qiladi. Ya'ni jamoa hujumlarni tashkil qilish chog'ida markaziy himoyachilarning biri oldinga harakatlanib yarim himoyachilarga yordamberadi. Bu esa, markaziy yarim himoyachilarni shiddat bilan oldinga o'tishi va olingi qator o'yinchilarni, ya'ni hujum qatoriga to'pni yetkazib berish imkoniyati yo'qligida to'pni orqadan qabul qiluvchi o'yinchi sifatida faol ishtirok etish imkoniyatini tug'diradi. Vahalonki, bu o'yinchilar tayanch yarim himoyachi vazifasini bajarishgan. Himoya vaqtida to'p bilan bo'lgan hujumchilarni kutib olsa, ikkinchi markaziy himoyachi esa

⁴¹Artikov A.A. Shukurova Sh.T. Futbol sport turida taktik tizimlarining o'zgarishi. Uslubiy qo'llanma.Toshkent. 2015y. 50 bet.

birinchi sherigini qo‘riqlagan holda tozalovchi vazifasini orqaroq joylashgan holda bajaradi. Qanotdagi himoyachilar ko‘p hollarda qanot hujumchilariga yordam berishlari uchun markaziy chiziqdargacha harakatlanganlar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar

1. Bisang. G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching Auflage: Meyer& Meyer Verlag. 2013. 560 pages.
2. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida «ITA-PRESS». Toshkent.2015. 364 bet
3. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik. Sh.X.Isroilovning umumiy tahriri ostida. O‘zR Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya institute. T.: “IQTISOD-MOLIYA”, 2015.224 bet.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Artikov A.A. Futbolchilarning pressing taktik harakanlari taxlili. Uslubiy qo'llanma.Toshkent. 2013y. 67 bet.
2. Artikov A.A. Shukurova Sh.T. Futbol sport turida taktik tizimlarining o'zgarishi. Uslubiy qo'llanma.Toshkent. 2015y. 50 bet.

Internet saytlari

1. www.Football.com - Futbol axboroti sayti
2. www.UEFA.com -Yevropa Futbol Uyushmasi sayti
3. www.uff.uz-O'zbekiston Futbol Federatsiyasi sayti
4. www.pfl.uz- profesional futbol ligasini sayti
5. www.Championat.Asia-Futbol yangiliklari sayti
6. www.uz-football.com-O'zbekiston futbol yangiliklari sayti
7. www.football.wikipedia.org-Jahon futbol yangiliklari sayti

№9 ma'ruza mavzusi: Jismoniy tayyorgarlikning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi tasnifi. Jismoniy imkoniyatlarini asosiy tushunchasi



REJA:

1. *Jismoniy tayyorgarlikning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi tasnifi;*
2. *Jismoniy imkoniyatlarini asosiy tushunchasi.*

JISMONIY TAYYORGARLIKNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGI TASNIFI



117-rasm

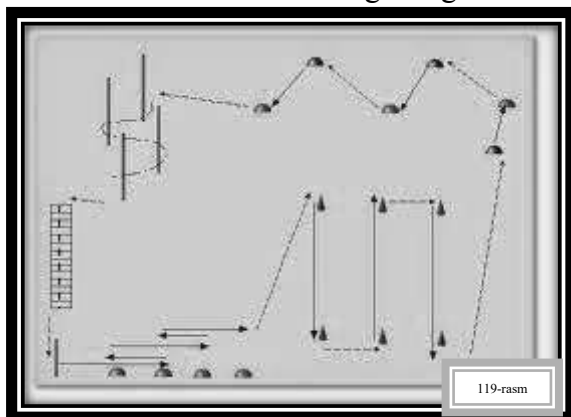


118-rasm

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

118-rasm Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi, ayni chog'da ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko'proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlari

chaqqonlikni o'zlashtirishga qaratilgan. Bu mashqlar mashg'ulotning tarkibiy qismiga, ulardan ba'zilar esa ertalabki mashg'ulotga kiritiladi⁴².



119-rasm Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi - futbolchi uchun xos bo'lgan jismoniy sifatlarni va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

Futbolchilarning faoliyati bajarayotgan harakati intensivligining doim o'zgarib turishi bilan ifodalanadi. Mushaklar ishining yuksak intensivligi faollikning pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tish bilan almashib turadi. Jadal yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar yengil yugurish, yurish, to'xtash bilan almashinadi, harakat yo'nalishi, maromi va sur'ati o'zgarib turadi. Bunday faoliyat muayyan

jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, vegetativ jarayonlar, birinchi navbatda, modda almashinuvi, nafas olish va qon aylanishidagi jiddiy funksional o'zgarishlar bilan davom etadi.

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

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

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

Yillik trenirovka siklida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish tavsiya qilinadi. Futbol bilan ko'p yil shug'ullanish mobaynida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbati, shuningdek, ularning muayyan mazmuni, sport mahoratini o'zlashtirish yuzasidan maxsus tayyorgarlik salmog'i asta-sekin ortib borish tomon o'zgartirilayotir. Futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, epchillik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy sifatlarni futbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

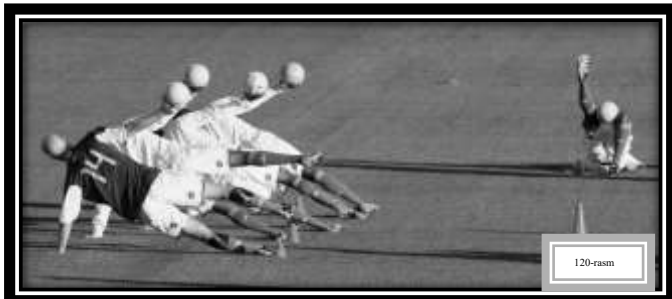
Jismoniy sifatlarni tarbiyalash yagona trenirovka jarayonining bir qismidir. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyatini qarab chiqar ekanmiz, bunda biz, avvalo, jismoniy fazilatlarini tarbiyalash uslublarini nazarda tutamiz.

⁴²Bisang, G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching Auflage: Meyer & Meyer Verlag. 2013. 560 pages.

Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida «ITA-PRESS». Toshkent.2015. 364 bet

JISMONIY IMKONIYATLARINI ASOSIY TUSHUNCHASI

Insonning kuchi mushaklar kuchi orqali tashqi qarshiliklarni yengishi yoki ularga qarshi tura olishida aniqlanadi⁴³. Futbolchi o'z vazni va to'p og'irligi bilan ish tutadi. Boshqacha qilib



aytganda, u, asosan, gavdasi va to'pning inersiyasini bartaraf qilish uchun o'z kuchidan foydalanadi. (120-121 rasm) Harakatning boshlanishi, uni tezlashtirish, to'xtatish, harakatning yo'nalishini o'zgartirish, sakrash, to'pga zarba berish - mana shu aytib o'tilganlar futbolchilarning kuchini namoyon qiladigan sifatlardir. Ko'rinib turganidek, hamma holatlarda dinamik xarakterga egadir. Shunday qilib, o'yin faoliyatining xarakteri o'yinda namoyon qilinadigan kuchning rivojlanish darajasi va xususiyatlarini belgilaydi. Ko'p yillik tadqiqotlar yengib o'tiladigan qarshiliklarning miqdori qanchalik kam bo'lsa va mushaklarning qisqarish tezligi qancha ko'p bo'lsa, maksimal kuch kattaligining qiymati shuncha kam bo'lishini ko'rsatmoqda.

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

"dinamik kuchdir".

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

Shu pozitsiyadan turib futbolchilarda kuchni oshirishning maqsadga muvofiqligini ko'rib chihimiz. hamma mushaklar morfologik jihatdan qaraganda, bir qator bog'lamlardan tuzilgan koplekslardan iborat bo'lib, ularning har biri juda ko'p tolalardan tarkib topgan. Har bir tola nerv o'simtasi - akson shoxchasi bilan bog'langan bo'lib, bu harakat birligini tashkil qiladi. Ana shu morfologik xususiyati tufayli mushaklar but-butun holda ham, alohida tomirlar guruhi holida ham qisqara oladi. Mushaklar but-butun holda qisqarmay, balki bir nechtagina harakat birligi hisobiga qisqara olishi harakatlarni koordinasiya qilishda mushaklar tizimining muhim xususiyati hisoblanadi. Mushaklararo va mushaklarning ichki koordinasiyasini futbolchi qanchalik differensial olib borsa, o'z gavdasi va to'pni shunchalik yaxshi boshqara oladi.

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

Futbol amaliyotida, odatda, maksimum vaznning 40-50% miqdoridagi shtanga va shu singari asboblarda yordamida kuchni tarbiyalash 1-1,5 oy davom ettiriladiki, bu amalda kuchni oshirmay, mushaklararo koordinasiyaning yomonlashishiga olib keladi. To'g'ri, bunday trenirovkada absolyut kuch oshadi, ammo u ba'zi salbiy oqibatlariga ham olib keladi. Birinchidan,

⁴³Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida «ITA-PRESS». Toshkent.2015. 364 bet

futbolchilarning o'z vazni ortib ketadi, bu esa yaxshi ko'rsatkich sanalmaydi. Ikkinchidan, mushaklarning ichki va o'zaro koordinasiyasi yomonlashadi. Og'irlik snaryadlari bilan mashqlar bajarish jarayonida mushaklarning o'zida morfologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Doimo kuchli tashqi ta'sirga duch keladigan mushak tolalari bu ta'sirga qarshi turadi. Shu munosabat bilan, bir



tomondan, tolalarning bir guruhga "birlashishi" ro'y beradi: ikkinchi tomondan esa uzoq muddat davom etgan trenirovka ta'siri ostida alohida tolalar har qanday tashqi qo'zg'atishga javoban birgalikda harakat qiladi. Shunday qilib, futbolchi uchun juda zarur bo'lgan qobiliyat, ya'ni javob harakatlarini nozik differensiyalash qobiliyati yo'qoladi.

Tezlik deganda juda qisqa vaqtda kishining muayyan harakatni amalga oshirish qobiliyati ko'zda tutilgan. Tezlik to'rt ko'rinishda namoyon bo'ladi⁴⁴: 122-rasm

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

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

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

Tadqiqotlar futbolchilarning tezkorlik sifatlari quyidagilardan iborat ekanligini ko'rsatadi:

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

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

⁴⁴*Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik. Sh.X.Isroilovning umumiy tahriri ostida. O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti. T.: "IQTISOD-MOLIYA", 2015.224 bet.*



Epchillik - bu murakkab kompleks sifat bo'lib, uni baholash uchun yagona mezon topish qiyin. V.A. Zasiorskiyning fikricha, quyidagilar epchillikni o'lchash imkonini berishi mumkin: vazifalarning murakkabligi, uning aniq va o'z vaqtida bajarilishi (futbolda bu vaqt vaziyatni o'zgartirishdan to javob harakati boshlangan daqiqagacha bo'lgan eng kam vaqtdir).123-rasm

Futbolchilarning chaqqonligi avvalo futbol maydonida doimo o'zgarib turuvchi vaziyatda to'pni olib yurganda keyin to'psiz qilgan harakatlarda namoyon bo'ladi. To'pni olib yurish,

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

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

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

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

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



Futbolchilarning chidamliligi deganda o'yinning boshidan oxirigacha o'yin faoliyatini hech bo'shashtirmasdan davom ettira olish qobiliyati tushuniladi.124-rasm

Chidamlilikni yana toliqishga qarshi tura olish qobiliyati, desa ham bo'ladi. Sport amaliyotida to'rt toifa toliqishni uchratish mumkin, bular: aqliy, sensor, emosional va jismoniy toliqishlar. Bu to'rt toifa toliqish futbolchiga ham xosdir. Tabiiyki, bular ichida jismoniy toliqishning salmog'i ko'proq. Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalash uslubiyatiga to'g'ri yondashish uchun

sportchilar o'yin faoliyati tabiatini va o'yin paytida ularning zimmasiga tushadigan yuklamani hisobga olish zarur. Ma'lumki, futbolchilarning faoliyati bir-biriga zid bo'lgan zonalarda kechadi: bir tomondan qisqa vaqt maksimal shiddatda o'tuvchi ish 5-8 soniya (tez yugurish, tezlashish, sakrash, kurashish va shu singarilar); boshqa tomondan - o'yin vaqti 90 daqiqa davom etadiki, bu o'rtacha ishga xos xususiyatdir. Agar o'rtacha ishdan iborat trenirovkaning maksimal shiddatdagi ishga salbiy ta'sir qilishini hisobga oladigan bo'lsak, unda futboldagi chidamlilik masalasining juda og'ir masala ekanligi ravshan bo'ladi.

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

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

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

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

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar

1. Bisang. G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching Auflage: Meyer& Meyer Verlag. 2013. 560 pages.
2. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida «ITA-PRESS». Toshkent.2015. 364 bet
3. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik. Sh.X.Isroilovning umumiy tahriri ostida. O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institute. T.: "IQTISOD-MOLIYA", 2015.224 bet.

Internet saytlari

1. www.uff.uz-O'zbekiston Futbol Federatsiyasi sayti
2. www.pfl.uz- - profesional futbol ligasini sayti
3. www.football-into.ru- Futbol saytlar katalogi
4. www.Championat.Asia-Futbol yangiliklari sayti
5. www.uz-football.com-O'zbekiston futbol yangiliklari sayti
6. www.football.wikipedia.org-Jahon futbol yangiliklari sayti
7. www.soccer.ru- Reyting futbol sayti.
8. www.offsport.ru

№10 ma'ruza mavzusi: Jismoniy tayyorgarlik. Futbolchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalash usullari. Jismoniy tayyorgarlikni aniqlash testlari. Futbolchini natijasini aniqlashda testing imkoniyatlari (Tezlik, chidamkorlik, kuch)

REJA:

1. *Jismoniy tayyorgarlikka tushuncha;*
2. *Futbolchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalash usullari **bo'yicha tushuncha;***
3. *Jismoniy tayyorgarlikni aniqlash testlari. Futbolchini natijasini aniqlashda testing imkoniyatlari (Tezlik, chidamkorlik, kuch) **bo'yicha tushuncha.***



JISMONIY TAYYORGARLIKKA TUSHUNCHA

Jismoniy tayyorgarlik o'quv-trenirovka jarayonining muhim bo'limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi. O'quv-trenirovka ishida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari uzviy bog'liqdir.⁴⁵

Futbolchilarning faoliyati bajarayotgan harakati intensivligining doim o'zgarib turishi bilan ifodalanadi. Mushaklar ishining yuksak intensivligi faollikning pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tish bilan almashib turadi. Jadal yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar yengil yugurish, yurish, to'xtash bilan almashinadi, harakat yo'nalishi, maromi va sur'ati o'zgarib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, vegetativ jarayonlar, birinchi navbatda, modda almashinuvi, nafas olish va qon aylanishidagi jiddiy funksional o'zgarishlar bilan davom etadi.

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

⁴⁵Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida «ITA-PRESS». Toshkent.2015

FUTBOLCHILARNI JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH USULLARI BO'YICHA TUSHUNCHA



Og'irliklar bilan kuchni tarbiyalash uslubi⁴⁶. Futbolchilar trenirovkasida asosiy mushak guruhlari kuchini tarbiyalashda og'ir narsalar bilan bajariladigan mashqlardan keng foydalaniladi. 125-rasm Biroq muayyan darajada jismoniy kamol topgan, jumladan, kuchga ega bo'lgan malakali futbolchilar bilan ishlaganda, shtangachilarning klassik harakat mashqlaridan doimiy sur'atda foydalanish mumkin emas. Bunda og'irlik miqdori maxsus mushaklar va mushak guruhlari ishidagi zarur o'zaro aloqani

buzmasligi va harakatning o'ziga xos strukturasi saqlaydigan bo'lishi kerak. Shu munosabat bilan og'irlashtirilgan belbog' yoki nimchalardan foydalanish kerak, ularning og'irligi futbolchi vaznining 3-5%, ya'ni 3-4 kg atrofida bo'lsin. Bunda variantlashtirilgan va qo'shma ta'sir etuvchi usullardan foydalangan ma'qul.⁴⁷

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

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

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

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

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

⁴⁶Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik. Sh.X.Isroilovning umumiy tahriri ostida. O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti. T.: "IQTISOD-MOLIYA", 2015.224 bet.

⁴⁷Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida «ITA-PRESS». Toshkent.2015



*Startdagi harakat tezligi, mutloq tezlik, siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi*⁴⁸. Futbolchilar o'yin harakatlarining natijasi ko'pincha o'yinchining "dum"dan qanchalik tez uzoqlashuvi, himoyachining esa hujumchini qanchalik to'xtata olishiga bog'liqdir. Tadqiqotlar maksimal tezlik bilan chopadigan asosiy masofalar 7-15-20 metrdan oshmasligini ko'rsatmoqda. 126-rasm

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

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

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

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



shuncha qisqa bo'ladi va mushaklar futbolchini kerakli yo'nalishda "otib yuborish" uchun shuncha kuchli cho'ziladi. Demak, bu o'rinda ham sakrash mashqlarini turli yo'nalishlarda yugurish bilan qo'shib olib borish kerak ekan.

Futbolchilarning tezkorligini, kuchi va epcilligini oshirishga xos umumiy xususiyatlar-Agar futbolchilarning epcilligini belgilovchi harakatlarga diqqat bilan haraydigan bo'lsak, bu harakatlar sportchilarning kuchini vaqt va joy vaziyatiga moslashtira

⁴⁸Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida «ITA-PRESS». Toshkent.2015. 364 bet

bilish qobiliyatini talab qilishini payqash mumkin. (127-rasm) Boshqacha aytganda, epchillik harakatlari muayyan qisqa vaqt oralig'ida harakatni joyida aniq bajartirish uchun paydo bo'ladigan tezkor kuchni talab qiladi. Demak, epchillik deb kuch va tezkorlikni uyg'unlashganiga aytilar ekan. Epchillikni tarbiyalashda, xuddi kuch va tezkorlikni tarbiyalagan paytdagidek, kishi tezda toliqadi va buni unutmaslik kerak. Shu bilan birga, epchillikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajarish mushaklar harakati aniq bo'lishini talab qiladi, toliqish paytidagi mashqlar kam samara beradi. Shuning uchun epchillikni tarbiyalashda, xuddi tezkorlik va kuchni tarbiyalagan paytdagidek, organizm yana qayta batamom tiklanib olguncha, muayyan vaqt oralig'ida dam olishni tashkil qilish lozim. Mashqlar oldingi mashg'ulotdan toliqish asorati deyarli qolmagan vaziyatlarda bajariladi.

Futbolchilarda "portlovchi" kuchni, tezkorlikni va epchillikni hosil qilish qiyin ish, shuning uchun bu sifatlarni sportchi butun sport hayoti davomida tarbiyalab borishi zarur. Ularning tarbiyalanib borishiga alohida diqqat bilan qarash kerak, chunki futbolchi o'yin faoliyatining samarasini belgilaydigan sifatlarni xuddi ana shulardir. Bu uch o'ziga xos jihat ko'rsatilgan sifatlarni yagona qilib birlashtiradi va ularni bir mashg'ulotda bir vaqtning o'zida kompleks ravishda takomillashtiradi.



Uzoq vaqt ishlash uslublari- Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashda kichik tanaffuslar bilan qisqa-qisqa takrorlar ko'rinishida bajariladigan anaerob xarakterli yuklama juda samaralidir. (128-rasm) Biroq bu "qattiq" ishni boshlash uchun, avval o'rtacha jadallik bilan uzoq davom ettirish natijasida yuzaga keladigan "yumshoq zamin" tayyorlangan bo'lishi lozim. Aks holda, intervalli mashg'ulot juda mushkul oqibatlariga olib kelishi, ya'ni organizmda patologik o'zgarishlarni paydo qilishi mumkin. Bir me'yordagi va o'zgaruvchan trenirovka uslublari,

shuningdek, "fartlek" uslublari uzoq davom etuvchi ish uslublariga kiradiki, ular umumiy tayyorgarlik davrida haftasiga 4-6 marta qo'llanishi kerak. Shunday baza bo'lsagina jadal o'tuvchi qisqa takrorlar uslubidan muvaffaqiyatli foydalanish mumkin.

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

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

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

Yugurishdan tashqari, nafas olish imkoniyatlarini erkin suzish ham, suvdagi to'pli, to'psiz o'yinlar ham juda yaxshi oshiradi. Suv umumiy chidamlilikning oshirish va gigienik ta'sirdan tashqari, mushaklarni yoqimli bo'shashtiradi, bu holat esa og'ir mashqdan keyin organizm faoliyatining qayta tiklanishini yaxshilaydi. Qorda o'ynash, chang'ida uchish (bu o'rinda aynan sirpanish kim o'zarga uchish emas, albatta), qorda futbol o'ynash ham uzoq muddatli ish sirasiga kiradi.

**JISMONIY TAYYORGARLIKNI ANIQLASH TESTLARI.
FUTBOLCHINI NATIJASINI ANIQLASHDA TESTING
IMKONYATLARI (TEZLIK, CHIDAMKORLIK, KUCH)
BO'YICHA TUSHUNCHA**



Testlar belgilar (tavsiflar, reaksiyalar, ish qobiliyati) to'g'risida ob'ektiv ma'lumotlar beradi⁴⁹. (129-rasm)
Harakat testlari ish qobiliyatlarining aniq belgilarini qamrab oladi, ular:

- alohida o'yinlar va guruhlarini taqqoslashda malakani ifodalovchi kattalik;
- qo'yilgan vazifani amalga oshirish mezon;
- o'yin harakatlarining umumiy repertuaridan tanlab olingan alohida harakatlar sifati mezon sifatida ajratiladi.

Testlar operatsion jihatdan qulayligi va farqlanuvchi

ishchi tavsiflariga ko'ra ajratiladi.

Futbolda yuqori natijalarga erishish imkoniyatlarini testlash uchun qo'llaniladigan testlar, asosan, o'yinchilarning jismoniy sifatlari va harakat hamda texnik qobiliyatlarini baholashga imkon beradi.

Bu testlar ko'p hollarda standartlashtirilmagan yoki qisman standartlashtirilgan bo'ladi, ularda ish qobiliyatini baholashning me'yoriy shakllari yo'q. Shuning uchun *norasmiy* testlar to'g'risida gap ketmoqdaki, ular o'yinchilar ish qobiliyatlarining individual ko'rsatkichlarini shaxsiy jamoalari yoki boshqa nazorat guruhlarining test natijalariga nisbatan taqqoslash imkonini beradi. Lekin bu testlar kerakmas va yaroqsiz degani emas. Ular turli xil guruhlar va har xil yoshdagi o'yinchilarni taqqoslashga, o'yinchilarning ish qobiliyatlari teng bo'lgan jamoalarni shakllantirishga hamda mashg'ulotni boshqarish bo'yicha tadbirlar o'tkazishga imkon yaratadi.

Yanada murakkabroq taktik harakat qobiliyatlarini aniqlash uchun ko'p jihatdan qo'llash uchun yaroqli bo'lgan testlash metodi mavjud emas.

Bu yerda Nemis futbol ittifoqi (DFB) uchun uning eng yaxshi sportchilarini rivojlantirish konsepsiyasida katta murakkab vazifa mavjud. Asosiy maqsad – ish qobiliyatini bashorat qilish uchun testlarni yanada rivojlantirish hamda yangi konsepsiyasini ishlab chiqishdir. Bu shuni anglatadiki, ish qobiliyatini rivojlantirishning bashoratlovchi mezonlarini tadqiqot ishlarimiz markaziga qo'yishimiz kerak. Bugungi o'yinda katta zo'riqish ostida o'ynash, o'yinchilarning o'yindagi fikrlash va taktik qobiliyatlari hamda kreativlik katta ahamiyat kasb etmoqda.

Testning sifat mezonlari, vazifasi va ahamiyati-Testning ilmiy va amaliy ahamiyatining miqyosi uchta asosiy sifat mezonini hisoblanadi. Biz uni boshqa uchta qo'shimcha baholash mezonlari bilan o'zaro tuzilmaviy bog'liqlikda aks ettirdik⁵⁰.

⁴⁹Bisang. G., Gerisch G., *Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching Auflage: Meyer& Meyer Verlag. 2013. 560 pages.*

⁵⁰Bisang. G., Gerisch G., *Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching Auflage: Meyer& Meyer Verlag. 2013. 560 pages.*

	<i>Testning autentliligi</i> (haqiqatga yaqinligi /kompetensiya/ akseptant)	
	<i>Baholashning asosiy mezonlari</i> (tor ma'noda testni baholash mezonlari)	
	<i>Yaroqlilik/haqiqiylik</i> (autentlilik)	
<i>Ishonchlilik</i> (o'lchashlarning aniqligi)		<i>Ob'ektivlik</i> (o'tkazish, baholash va talqin qilish ob'ektivligi)
	<i>Baholashning qo'shimcha mezonlari</i> (keng ma'noda testni baholash mezonlari)	
	<i>Maqsadgammuvofiqlik</i> (amalgaoshirishimkoniyati)	
<i>Utilita</i> (foydali maqsadga muvofiqlik)		<i>Tejamkorlik</i> (tejamkorlik/ sarf-harajatlar nisbati omili va ularning samaradorligi)

Testni va ularning o'zaro bog'liqligini baholash mezonlari

Baholashning asosiy mezonlari – haqiqiylik, ishonchlilik va ob'ektivlik – turli xil vazifalarga va ahamiyatga ega.

Haqiqiylik (yaxshiroq- autentlilik) mezonlari testning mansubligi va ahamiyatini aniqlab beradi. Haqiqiylik mezoni test tasdiqlab berayotgan sifatlar va qobiliyatlarning amalda qay darajada o'lchanayotganligining mezoni hisoblanadi.

Ishonchlilik va ob'ektivlik mezonlaridan ustunroq bo'lgan haqiqiylik mezonining asosiy vazifasi testning autentliligi (ishonchliligi) hisoblanadi.

Ishonchlilik va ob'ektivlik mezonlari boshqa majburiy sifat belgilari sifatida haqiqiylik bilan yaqindan o'zaro bog'liq: yuqori darajadagi haqiqiylik yuqori ishonchlilik va ob'ektivlikni nazarda tutadi.

Futbolning texnik harakat elementlari ifodalanganligining individual darajasini baholovchi testlar tegishli konstruktiv validlikni aks ettirishi kerak.

Testga kiritilgan belgi texnikaning ideal namunasiga (nazariy modeliga) muvofiq bo'lganda bu talablarga amal qilingan bo'ladi.

Harakat testining validligi uchun qo'shimcha tashqi mezon sifatida kompetentli ekspertlar tomonidan ish qobiliyatining baholanishini ko'rsatish mumkin.

Ishonchlilik mezoni testning aniq o'lchanishini belgilab beradi, bu ma'lum bir belgini aniqlash uchun aniqlik darajasini bildiradi.

Testlar taxminan bir xil sharoitlarda o'tkazilganda har tomonlama o'xshash natijalarga olib kelsa, ular ishonchlilik talablariga javob bergan hisoblanadi.

Testlarni ajratish yoki testlarni teng yarimga bo'lish metodi, parallel test shakllari yoki takroriy testlar umumiy qabul qilingan ishonchlilik kafolati hisoblanadi.

Yo'l qo'yiladigan ishonchlilik autentlilik uchun zarur, lekin yetarli bo'lmagan sharoitni aks ettiradi.

Ob'ektivlik testni o'tkazishda,⁵¹ baholashda va talqin qilishda aniqlik hamda ichki ob'ektiv muvofiqlik indikatorlari hisoblanadi:

- o'tkazish ob'ektivligi

⁵¹Bisang, G., Gerisch G., *Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching Auflage: Meyer & Meyer Verlag. 2013. 560 pages.*

- baholash ob'ektivligi
- talqin qilish ob'ektivligi

Tajriba guruhi rahbari va boshqa xodimlardan qat'i nazar, takroriy o'lchashlar muvofiq natijalarga olib kelgan paytda testning o'tkazilishi va baholanishi ob'ektiv sanaladi. Olingan ma'lumotlarni turli xil shaxslar bir-birlaridan mustaqil ravishda talqin qilishda va bahslashishda asosiy o'xshash fikr-mulohazalarga kelishsa, bunda test natijalarining ob'ektiv talqin qilinishi kafolatlanadi.

Barcha asosiy va qo'shimcha mezonlar testni haqiqatga yaqinlashtirgan, ya'ni hayotiyligi bilan o'ziga hosdir. "Haqiqatga yaqinlashtirilgan" termini nafaqat ishonchlilik mezoniga ko'ra ochib beriladigan o'zlashtayotgan predmet bo'yicha aniqlanuvchi testning moddiy mazmuniga, balki aynan test o'tkazish talab etiladigan mavjud mavsumiy (vaqt), shaxsiy, tashkiliy va moliyaviy sharoitlar doirasida nazarda tutilgan holatlarga ham tegishlidir.

Agar aytib o'tilgan mezonlarning bajarilish sifatiga nisbatan qo'yilgan barcha talablar yetarli darajada bo'lsa, demak test autentlikka (tegishlilik va ishonchlilik) ega bo'ladi.

Natijalarga erishish imkoniyatlarini testlash: tezkorlik, chidamkorlik va kuch

Mashg'ulotva musobaqa tizimining doimiy tarkibiy qismi sifatida imkoniyatlarni testlash, jismoniy tarbiya va sport sohasiga tajriba bilan birqatorda mashg'ulotlarni samarali rejalashtirish va boshqarish uchun zamin hozirlovchi ob'ektiv ishchi tavsiflarni aniqlab beradi. Amaliyotning aniq talablarini e'tiborga olibbiz, 1980 yillarning boshlarida professor Karl Veber bilan birga Kyolen shaxridagi Nemissport oily maktabi sport o'yinlari institutida aynan futbolda imkoniyatlarni testlash va uni kelgusida muvofiq ittifoq murabbiylari bilan tajriba almashish jarayonlarida qo'llashni tavsiya qildik.

To'rtta asosiy g'oya biznittestkonsepsiyamizning dastlabki nuqtasi bo'ldi:

1. Futbol texnika, taktika va jismoniy qobilyatlarga qo'yiladigan kompleks talablar yo'nalishi bo'yicha tavsiflanadi.

2. Ishchanlik qobilyatining jismoniy darajasialohida o'yinchilartexnikasivataktikasi, shubilan birgajamoaning o'yinsifatigahamahamiyatlita'sirko'rsatadi.

3. Chidamkorlikvatezkorliknishunday yaxshilash maqsadqilinishikerakki, jamoaning mashg'ulotlardaham, musobaqalarda ham ishchanlik qobilyati oshsin. O'znavbatida ishchanlik qobilyatini aniqlovchi boshqa muhim omillar ham nazardan chetda qolmasin.

4. Bu futbolda ishchanlik qobilyatini hal etuvchi komponentlarini boshqarishni nazarda tutadi.

Amalga oshirish bo'yicha maxsus tadbirlar quyidagi asosiy vazifalarni qamrab oladi:

- Tezkorlik (qisqa masofalarga yugurish (sprint));
- Chidamkorlik (o'yin maydonida bosqichli testlar);
- "tezkor" kuch (sakrash kuchiga test).

Ishchanlik qobilyatini baholash va mashg'ulotlarni nazorat qilish

- O'yinchilarni ishchanlik qobilyatlarini individual aniqlash;
- Individual ko'rsatkichlarni jamoaning o'rtacha ko'rsatkichlari va berilgan ko'rsatkichlar katalogi bilan taqqoslash;
- Ishchanlik qobilyati yetishmovchiligini aniqlash;
- Ishchanlik qobilyatiga ko'ra bir hil guruhlarini jamlash.

Ishchanlik qobiliyatini jismoniy yuklamalarga nisbatan o'zaro tolerantligini aniqlash

- Kreatininni o'lchash va mochevinani aniqlash;
- Qonning boshqa ko'rsatkichlarini (magniy, kaliy, kalsiy, gemoglobin va boshqalar) aniqlash.

Qon parametrlarini doimiy nazorati ortiqcha yuklamalarni yo'qotish uchun ular ustidan nazoratni o'rnatishga xizmat qiladi va ehtimoldagi infeksiyalarni aniqlashda ko'rsatmalar beradi.

Vaqtidan oldin ovqatlanishga asoslangan ishchanlik qobiliyati yetishmovchiligini aniqlash eng muhim jixatlardan hisoblanadi.

Quyida testlarni qisqa bayoni keltirilgan.

TEZKORLIK

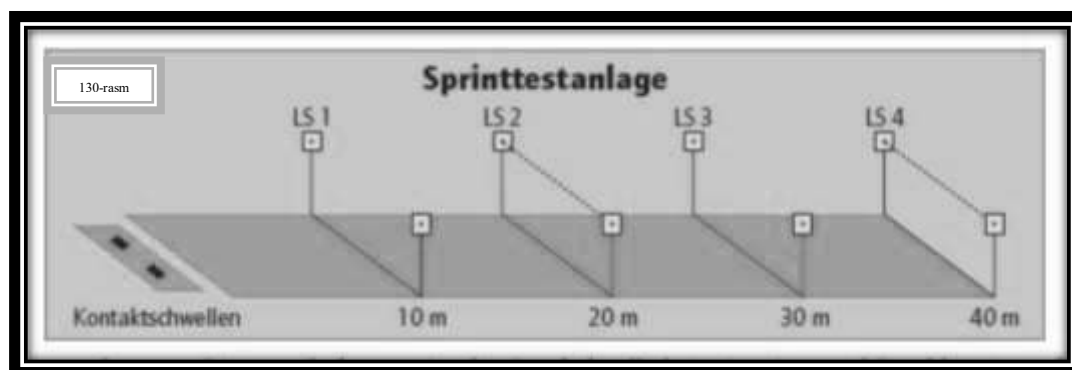
Tezkorlikka test (130-rasm).

Futbolda imkoniyatlarni testlash doirasida biz quyidagi tezkorlikka test o'tkazamiz;

2 x 20 metr ga yugurish (sprint);

2 x 30 metr ga yugurish (sprint);

1 x 40 metr ga yugurish (sprint).



Yugurishni maksimal tezligi, jadal yugurish (рывок) va tezlanishga qobiliyatlarni testlash uchun qurilma (LS=fotoelektron datchik).

Start elektron boshqaruvli kontaktli ostonada sodir bo'ladi.

Vaqt o'lchovi radio orqali har 10 metrda aniqlanadi.

Qoida bo'yicha, 4-6 o'yinchilardan guruhlar tashkil etiladi.

O'yinchilar bir-biridan 10 soniya interval bilan ketma-ket kontakt ostonadan start oladilar. Sprintlar orasidagi pauza 90 soniyani tashkil etadi.

Beshinchi sprintdan keyin birinchi va uchinchi dam olish daqiqalarida laktatani aniqlash uchun quloq (mochkasidan) qon olinadi.

Har bir o'yinchi 10 m, 20 m, 30 m va 40metrga shaxsiy yugurish natijalarini o'rtacha va eng yaxshi vaqtini qayd etib boradi va jamoaning eng yaxshi natijalari va o'rtacha ko'rsatkichlari bilan taqqoslaydi.

Qayd etilgan vaqt har bir o'yinchining jadal yugurish (рывок) tezligi, tezlanishga bo'lgan qobiliyati va sprintda chidamkorligi haqidagi ma'lumotlarni beradi. Bundan tashqari, yuklamadan oldin va keyin qondagi sut kislotasi konsentratsiyasi bayonnomasi to'ldiriladi.

Oxirgi yugurishdan keyin o'lgangan laktata konsentratsiyasi qisqa vaqtli yuklamalardan keyingi modda almashinuv reaksiyasi haqida ma'lumot beradi. Laktata ko'rsatkichlariga ko'ra test natijalari yomon o'yinchilar aniqlanadi. Ular sprintda ishtirok etishga yetarli darajada tayyor emasliklari tushintiriladi. Avvalo yosh o'yinchilarda maqsadga muvofiq hisoblangan sprintlar qo'shimcha servis sifatida video kameraga yoziladilar. Shunday qilib, jadal yugurish (гъвok) va tezlanish fazasidagi kamchiliklar aniqlanadi va mashg'ulotni boshqarish uchun qo'llaniladi.

CHIDAMKORLIK

Maydonda bosqichli test

Bosqichli test 400 metrli tartanli yo'lakda o'tkaziladi. Tempni boshqarish uchun har 50 metr masofaga belgi ko'rinishida qalpoqchalar qo'yiladi, signal beruvchi maydon markazida turadi ⁵²(26-rasm).

Doimiy tempda har biri 5 daqiqa atrofida bir hil tempda beshta yugurish bajariladi. Har bir besh daqiqali bosqichdan keyin 2,8 (2,4) m/s dan boshlab, temp 3,2; 3,6; 4,0 va 4,4 m/s ga ko'paytiriladi. Temp 4,4 m/s bosqichida barcha o'yinchilar aerob/anaerob ostonadan o'tdilar. Shuning uchun biz alohida holatlarda o'yinchilarni 4,8 m/s darajasida yugurishdan ozod etamiz. So'ng zuriqish va yuklamalarga tayyorlik namoyon bo'ladi hamda qobilyat laktatani yuqori ko'rsatkichlarini o'tkaza oladi.

Har bir yuklama bosqichidan keyin laktata konsentratsiyasini aniqlash uchun quloq mochkasidan 0,02g qon olinadi. Chidamkorlikka qobilyat 4 moll/l laktata belgilangan tezlik bilan aniqlanadi.

Har bir o'yinchining chidamkorlik qobilyati jamoaning (darvozabonsiz) o'rtacha ko'rsatkichlari va uning oldingi test natijalarini o'zaro qiyoslash bilan aniqlanadi. Bundan tashqari, eng yaxshi qiyosiy ma'lumotlarni olish uchun tor doiradagi asosiy tarkib (1-18 o'yinchi) ko'rsatkichlarini alohida sanab o'tish tavsiya qilinadi.

4-jadval

400-m-Tartanbahn		Feldstufentest		
		Geschw. [m/s]	Streckenlänge [m]	Laufzeit [min]
		2,4	800	5:33
		2,8	1.000	5:57
		3,2	1.000	5:13
		3,6	1.200	5:33
		4,0	1.200	5:00
		4,4	1.400	5:16
		4,8	1.400	4:52
Blutentnahme (2,4) 2,8 3,6 4,0 4,4 5,2		5,2	1.600	5:08

Chidamkorlikka aerob qobilyatlarni aniqlash uchun konsepsiya va me'yoriy ko'rsatkichlar

⁵²Bisang, G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching Auflage: Meyer & Meyer Verlag. 2013. 560 pages.

400-m-tartanbahn – 400 metr tartanli yo‘lak

Signalgeber – signal beruvchi

Geschw (m/s) – tezlik (m/s)

Streckenlange (m) – masofa uzunligi (m)

Lauf - yugurish vaqti (daq)

Imkoniyatlarni testlash bo‘yicha natijalar

Ayrim tanlab olingan jadval va rasmlar yordamida xujjatlar va chidamkorlik, tezkorlik va sakrash kuchiga test natijalarini bilan tanishish mumkin.

Chidamkorlik qobiliyati

5-jadvalda bundesliga jamoalarining chidamkorlik qobiliyatlari ko‘rsatkichlari tayyorgarlik davrining boshida muvofiq puls chastotalari bilan keltirilgan.

5-jadvalga karang: aaS ga 4mmol/l konda laktata bo‘yicha chidamkorlik ko‘rsatkichlari va bundesliga jamoalarining tayyorgarlik boshida puls chastotalari

5-jadval

№	O‘yinchilar		Chidamkorlik (m/s)	
	Ismi	poz	Laktat 4mmol/l	Puls (zarba/daq)
1		himoyachi	4,06	183
2		Hujumchi	3,79	179
3		Himoyachi	3,62	174
4		Hujumchi	4,06	188
5		Himoyachi	3,70	177
6		Hujumchi	3,92	180
7		Yarimhimoyachi	3,78	162
8		Himoyachi	4,03	180
9		Himoyachi	4,15	177
10		Yarimhimoyachi	4,02	181
11		Yarimhimoyachi	4,27	183
12		Hujumchi	4,23	186
13		Himoyachi	4,08	171
14		Hujumchi	4,30	177
15		Yarimhimoyachi	4,15	175
16		Yarimhimoyachi	4,15	173
17		Yarimhimoyachi	4,09	193
18		Yarimhimoyachi	4,16	173
19		Hujumchi	3,90	168
20		Himoyachi	4,04	170
21		Himoyachi	4,05	190
22		Himoyachi	4,05	170
23		Hujumchi	4,05	166
24		Hujumchi	4,01	195
	X		4,01	177,7
	S		0,18	8,0

6-jadval turli sport razryadiga ega jamoalarda mavsumiy tayyorgarlikning boshlanishi va oxiriga kelib chidamkorlikka qobiliyatlarni o‘rtacha ko‘rsatkichlari taxlil etilgan.

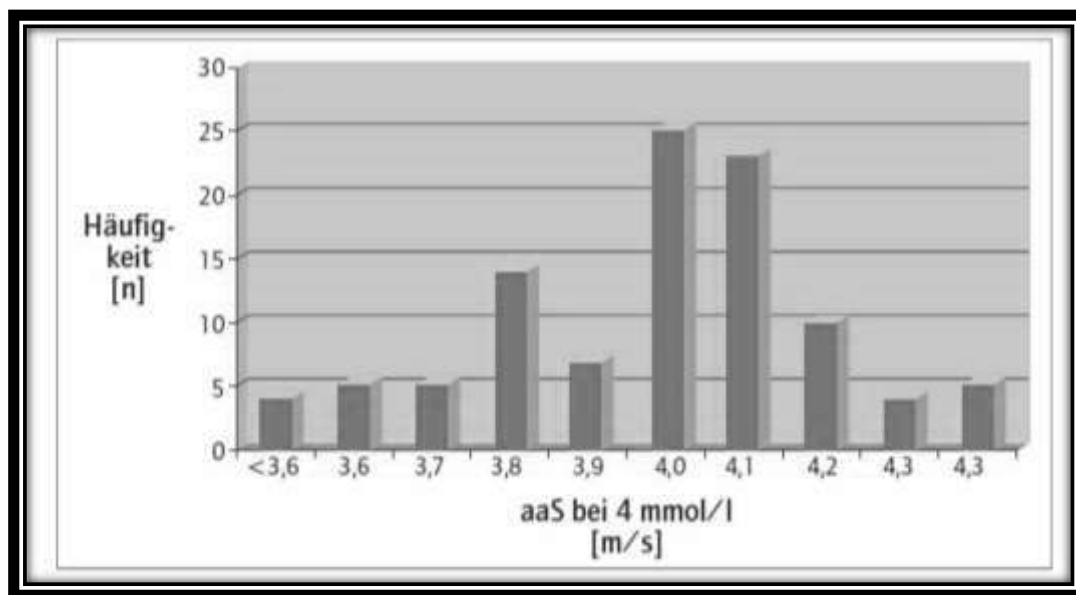
6-jadvalga qarang: Turli sport razryadiga ega o'yinchilar qonda aaS ga 4mmol laktat bo'yicha chidamkorlikka qobiliyat(m/s) va 10m, 30m.ga tezkorlik qobilyatlari ko'rsatkichlari

6-jadval

jamoalar	chidamkorlik	Masofa/tezlik	
	(m/s) x laktat 4mmol/l	10m x s	30m x S
<i>1.Bundesliga</i>			
Tayrgarlikboshida	4,04	1,65	4,04
Tayyorgarlikoxirida	4,09		
<i>2.Bundesliga</i>			
Tayyorgarlikboshida	4,01	1,69	4,30
Tayyorgarlikoxirida	4,05		
<i>Havaskorlar/A Yoshlar</i>			
Tayyorgarlik boshida	3,86	1,76	4,19
Tayyorgarlik oxirida	3,98		

Bundesliganing ayrim jamoalari tayyorgarlik davrining oxirida umumiy kadrlarga qiyoslaganda asosiy tarkibdagi o'yinchilar guruhi juda yaxshi natijalar ko'rsatgan bo'lsalar ham chidamkorlikka qobilyatning o'rtacha ko'rsatkichi aaS ga 4,2 va 4,3 m/s yetgan. Tayyorgarlik davrining oxiriga kelib chidamkorliika qobilyat ko'rsatkichlari 100dan ortiq professionalarda aaS ga 3,6 m/s dan 4,3 m/s gacha va yuqori diapazonda ajratilganligi tasvirlangan.

1-diagramma



Tayyorgarlik davrning oxirida 100dan ortiq bendesliga o'yinchilarining qonda aaS ga 4mmol/l laktat bo'yicha chidamkorliik qobilyat ko'rsatkichlari ajatilgan

(Haufigkeit (n) = chastota)

Maydonda bosqichli testda chidamkorlikka qobiliyatni biz o'lichagan aaS ga eng yuqori ko'rsatkichga 4,8 m/s bilan A/yoshlar erishdilar.

Har bir o'yinchi uchun mashg'ulotning regenerativ, ekstensiv va intensiv yuklamalari bo'yicha individual muvofiqlashtirilgan ko'rsatkichlarning shaxsiy traektoriyasi tuzildi.

28-rasm oldindan xujjat uchun tanlangan chidamkorlikka eng yuqori qobilyat bilan bundesliga jamoalari o'yinchilarining traektoriyasini tasvirlab bergan.

Sana: 01.07.2000y

Kyolen sh. Nemis oliy sport maktabi Ittifoqi

Ism: NN

O'yin maydonida bosqichli test

7-jadval

Tezlik V (m/s)	Laktat (mmol/l)	27.07.1999 yil taqqoslash	YuQCh (zarba/daq)
Tinch paytda	1,8	1,9	71
2,8	1,5	1,7	127
3,2	1,2	1,8	141
3,6	1,5	1,9	156
4,0	2,2	3,2	168
4,4	4,8	5,2	179
4,8			

Qonda o'lchanadigan kattaliklar

8-jadval

Kreatinfosfatkinaza	Me/l
Mochavina	Mmol/l
Magniy	Mmol/l
Kaliy	Mmol/l
Sut kislotasi	Mg/dl
Gemoglabin	g/dl

4,27 m/s – 4 mmol/s da tezlik

9-jadval

Mashg'ulot sohasi	Mashg'ulot bo'yicha tavsiyalar		
	V (m/s)	daq:s da 1,000m	YuQCh (s/daq)
Regenerativ	1,5-2	04:50	140
Ekstensiv	2-2,6	04:30	155
Intensiv	2,6-3,5	04:15	165

Chidamkorlik qobiliyatini ahamiyati va mavsumiy tayyorgarlikda bundesliga o'yinchilari uchun mashg'ulotlar bo'yicha tavsiyalar

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

Asosiy adabiyotlar

1. Bisang. G., Gerisch G., Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching Auflage: Meyer& Meyer Verlag. 2013. 560 pages.
2. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida «ITA-PRESS». Toshkent.2015. 364 bet
3. Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish. O'quv qo'llanma. «ITA-PRESS». Toshkent.2014. 460 bet.
4. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik. Sh.X.Isroilovning umumiy tahriri ostida. O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institute. T.: "IQTISOD-MOLIYA", 2015.224 bet.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Давлетмуратов С.Р. Планирование нагрузок квалифицированных футболистов в соревновательном периоде. Методическое пособие. Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2015 г. 48 с.
2. Давлетмуратов С.Р. Тренировка квалифицированных футболистов в подготовительном периоде. Мелодические рекомендации. Т., УзГИФК. 2012 г. 54 с.
3. Нуримов Р.И., Курбанов О.А., Усманов А. Физическая подготовка футболистов: Учебное пособие. Ташкент, 2011й. 200с.
4. Талипджанов А.И. Современная система подготовки высоко квалифицированных футболистов. Учебное пособие. Ташкент, УзГосИФК. 2011.159с.

Internet saytlari

1. www.Football.com - Futbol axboroti sayti
2. www.UEFA.com - Yevropa Futbol Uyushmasi sayti
3. www.uff.uz - O'zbekiston Futbol Federatsiyasi sayti
4. www.pfl.uz - profesional futbol ligasini sayti
5. www.football-into.ru - Futbol saytlar katalogi
6. www.Championat.Asia - Futbol yangiliklari sayti
7. www.uz-football.com - O'zbekiston futbol yangiliklari sayti
8. www.football.wikipedia.org - Jahon futbol yangiliklari sayti
9. www.soccer.ru - Reytinq futbol sayti.
10. www.offsport.ru



GLOSSARIY

<i>ATAMALAR</i>	<i>O`ZBEK TILI</i>	<i>RUS TILI</i>	<i>INGLIZ TILI</i>
<i>Avtogol</i>	futbolchi o'zining darvozasiga gol kiritisa	мяч, забитый футболистом в свои ворота	goal scored by a footballer in his own net
<i>Arbitr</i>	futbol hakami	футбольный судья	football referee
<i>Arenda</i>	ikkita jamoa kelishilgan holda, ma'lum muddatga o'yinchi ikkinchi jamoa o'ynab beradi, davra tugashi bilan o'yinchi o'zining jamoasiga qaytadi	переход игрока из одного клуба в другой на оговорённое клубами время, по истечении которого он обычно возвращается обратно	move the player from one club to the other clubs on the stipulated time, after which he usually comes back
<i>Aritmiya</i>	o'yin tempi o'zgarishi. aritmiya o'yin konsepsiyasi yoki o'yinchilarning jismoniy charchyog'i bo'lishi mumkin.	смена (иногда частая) темпа игры. аритмия может быть следствием физической усталости игроков или преднамеренной частью игровой концепции	change (sometimes frequent) game tempo. arrhythmia may be due to physical fatigue of players or a deliberate part of the game concept
<i>Xujum</i>	raqib darvozasiga oldiga yurish	продвижение к воротам противника	promotion to the gates of the enemy
<i>Aut</i>	maydoning yon chizig'idan chiqib ketishi	выход мяча за боковую линию	the ball going beyond the touch line
<i>Autsayd</i>	o'ng yoki chap qanotda o'yinidigan xujumchi	фланговый, крайний нападающий, играющий на правом или левом фланге.	wing, winger playing on the right or the left.
<i>Autsayder</i>	musobaqa jadvalida oxirgi o'rinni egallab turgan jamoa	команда, находящаяся в конце турнирной таблицы.	team, located at the end of the standings.
<i>Banka</i>	zahmra o'rindig'i	скамейка запасных	bench
<i>Bek</i>	himoyachi	защитник.	defender.
<i>Beton</i>	kattiq himoya	глухая оборона	shield wall
<i>Bombardir</i>	ko'p gol kirituvchi o'yinchi	игрок, забивающий много голов.	player, clogging a lot of goals.
<i>Vinger</i>	qanotdan xujumni uyushtiruvchi yarimhimoyachi	крайний атакующий полузащитник	extreme attacking midfielder
<i>Darvoza</i>	ikkita ustun va to'sindan iborat	(футбольные) конструкция из двух	(football) design of the two bars and the

	maydoni chetida joylashgan kurilma, futbolchilar gol kiritadigan joy. kattaligi 7.32 m.x 2.44m.	штанг и перекладины на краю поля, куда игроки пытаются забить мяч. размер 7,32 метра на 2,44 метра.	bar at the edge of the field, where players try to get the ball. size of 7.32 meters by 2.44 meters.
<i>Darvozabon</i>	darvozani himoya qiluvchi o'yinchi	игрок, защищающий ворота.	the player defending the goal.
<i>Ikkinci qavat</i>	bosh bilan o'yin	игра головой.	head game.
To'pni tepish	vaziyatni engillashtirish maqsadida to'pni kuchli zarba bilan uzoq masofaga tepish	сильный удар с целью разрядить обстановку	severe blow to defuse the situation
<i>Geksa-trik</i>	o'yinda bitta o'yinchi tomonidan oltitta gol kiritilsa	шесть мячей, забитых игроком в одном матче	six goals scored by a player in one match
<i>Gol</i>	raqib darvozasiga to'p kiritish, agar to'p darvoza chizig'ini to'liq kesib o'tsa	взятие ворот соперника, для которого необходимо, чтобы мяч полностью пересёк линию ворот.	opponent scores a goal for which it is necessary that the ball has completely crossed the goal line.
<i>Golkiper</i>	darvozabon	вратарь	goalkeeper
<i>Gorchichnik</i>	sariq kartochka	жёлтая карточка	yellow card
Qo'shimcha vaqt	qo'shimcha vaqt ikkita taym va 15 daqqadan iborat. bundan tashqari, ikkala taymga ham qo'shimcha vaqt qo'shilishi mumkin	дополнительное время состоит из двух таймов по 15 минут каждый. кроме того, к обоим таймам может добавляться компенсирующее время.	extra time consists of two halves of 15 minutes each. in addition, both half's compensating moment can be added.
<i>Dribling</i>	to'pni egallab turgan o'yinchining aldamchi xarakati	движения игрока, владеющего мячом, с обводкой игрока(ов) соперника	movement of the player with the ball, with a stroke player (s) opponent
<i>Dubl</i>	bitta davrda jamoani kubok va chempionatda g'alaba qozonishi; bir o'yin davomida ikkita gol kiritsa; zahira jamoa	выигрыш какой-либо командой первенства и кубка страны в одном сезоне; два гола, забитых игроком в течение матча; резервная команда.	winning a championship team and the cup of the country in one season; two goals scored by a player during the match; reserve team.
<i>Dubl-ve</i>	1+3+2+5 o'yinchilarning maydonda joylashuvi, taktik chizma	тактическая схема расположения игроков на поле: 1+3+2+5.	tactical players on the field layout: 1 + 3 + 2 + 5.
<i>Himoyachi</i>	himoya chizig'i o'yinchisi	игрок линии обороны	defensive line player
<i>Oltin gol</i>	qo'shimcha vaqt	гол, забитый в	goal scored in extra

	davomida gol kiritgan jamoa g'olib hisoblanadai va o'yin tugidi	дополнительное время, после которого игра заканчивается победой забившей команды (сейчас отменён).	time, after which the game ends in victory zabivshey team (currently canceled).
<i>Insayd</i>	xujum chizig'idan orta xarakat qiluvchi o'yinchi, xujum va yarimhimoya chizig'i orasida joylashadi. aloqachi rolini o'yinaydi	немного оттянутый назад игрок линии атаки, расположенный между линией нападения и линией полузащиты. играет роль связующего.	a little drawn back player of the attack line, located between the line of attack and midfield line. playingtheroleof a binder.
<i>Kapitan</i>	jamoa etakchisi, boylag'ichi qo'lida osib yuradi, boshqa o'yinchilardan ajratib turadi	лидер команды, носит повязку, которая отличает его от других игроков.	team leader, wears a bandage, which distinguishes it from other players.
<i>Kare</i>	o'yin davomida bir o'yinchi tomonidan to'rta gol kiritilsa	четыре гола, забитых игроком в течение матча.	four goals scored by a player during a match.
<i>Katenachcho</i>	taktik chizma himoya va taktik folar orqali bajariladi	тактическая схема с акцентом на обороне и тактических фолах.	tactical scheme with an emphasis on defense and tactical fouls.
<i>Kiper</i>	darvozabon	вратарь.	goalkeeper.
<i>Kontrxujum</i>	raqib jamoani xujumidan keyin tezlik bilan qaytaxujumga o'tish	незамедлительный переход в атаку после отбитой атаки противника.	immediate transition to the attack after a broken enemy attacks.
<i>Korner</i>	burchak zarba	угловой удар.	corner kick.
<i>Kouch</i>	bosh murabbiy	главный тренер	head coach
<i>Kubok</i>	bu musobaqa asosan olimpiya tizimida o'tkaziladi, xal qiluvchi o'yinlar o'ynaladi. masalan : chempionlar ligasi, uefa kubogi, jaxon kubogi	турнир, либо целиком проводимый по олимпийской системе, либо решающие матчи которого проводятся по ней. например, лига чемпионов, кубок уефа, кубок мира	tournament, either entirely held on the olympic system or decisive matches which are held by it. for example, champions league, uefa cup, world cup
<i>Lateral</i>	qanot himoyachi, o'yin davomida xujumdan aktiv qatnashuvchi himoyachi	крайний защитник, активно поддерживающий атаку либо вообще закрывающий всю бровку.	full-back, actively supporting the attack or even closing entire curb.
<i>Laynsmen</i>	bosh xakamni	судья на линии,	line judge, side

	yordamchisi, yosh hakam, chiziq hakami	боковой судья, помощник судьи.	judge, assistant judge.
<i>Legioner</i>	jamo'a o'yinchisi, fuqaroligi bo'lmagan ammo milliy chempionatda ishtirok etuvchi o'yinchi	игрок клуба, не имеющий гражданства страны, в национальном чемпионате которой он участвует.	line judge, side judge, assistant judge.
<i>Libero</i>	erkin himoyachi	свободный защитник.	free defender.
<i>Match</i>	o'yin ikkita taymdan iborat. hakam tomonidan ajratilgan vaqtga va futbol qoidalariga binoan ikkita jamoa kurash olib borishadi	состязание двух футбольных команд в течение отведённого футбольными правилами и судьёй времени. матч состоит из двух таймов	match two football teams during the football rules and allotted time judge. the match consists of two halves
<i>Myach</i>	futbol o'yini o'yinash uchun maxsus vosit	спортивный снаряд для игры в футбол.	sports equipment for the game of football.
<i>Hujumchi</i>	xujum chizig'i o'yinchisi	игрок линии атаки.	a player of the attack line.
<i>Durang</i>	o'yin g'olibi aniqlangmagan o'yin natijasi	результат матча, при котором не выявлен победитель.	результат матча, при котором не выявлен победитель.
<i>«Qaychi» uslubida zarba beri</i>	texnik uslub, futbolchi zarba berayotgan ikkita oyoq xavoda kesishganda	технический приём, при котором футболист бьёт по мячу, когда обе ноги скрещиваются в воздухе.	technical reception, where the football hits the ball when both legs are crossed in the air.
<i>Asosiy vaqt</i>	o'yin davomiyligi 90 daqiqa, taym davomiyligi 45 daqiqadan iborat. o'yin va taym har doim ko'rsatilagan vaqt davomida o'tkaziladi	номинальный промежуток времени, составляющий для тайма — 45 мин, а для матча — 90 мин. тайм и матч всегда (за исключением чрезвычайных обстоятельств) длятся не менее указанных промежутков.	the nominal amount of time, amounting to half - 45 minutes, and for the match - 90 minutes. time and the match is always (except in emergencies), lasts for at least a specified period.
<i>Ofsayd</i>	o'yindan tashqari holat	положение «вне игры».	offside
<i>Pas</i>	jamoadagi bitta o'yinchidan ikkinchi o'yinchiga to'p uzatish	передача мяча от одного игрока команды другому игроку этой же команды.	transfer the ball from one player to another team's player of the same team.

<i>Penalti</i>	11 metrlii jarima zarba	11-метровый штрафной удар.	11-meter free-kick.
<i>Penalti seriyasi</i>	g'olibi aniqlash uchun, o'yindan keyin 11 metrli jarima zarbalar seriyasi	серия 11-метровых штрафных ударов, назначаемая в кубковых матчах для окончательного определения победителя.	a series of 11-meter penalty kicks, appointed in cup matches for the final determination of the winner.
<i>Penta-trik</i>	o'yin davomida bitta o'yinchi tomonidan beshta to'p kiritilsa	пять голов, забитых игроком в течение матча.	five goals scored by a player during a match.
<i>Uzatma</i>	pas	пас.	pass.
<i>Ustun</i>	darvozanining tepadagi shtangasi	верхняя штанга ворот.	upper goal post.
<i>Tanaffus</i>	taymlar orasidagi vaqt	промежуток времени между таймами матча	the time interval between halves of the match
To'pga oldidan egali qilish (perexvat)	raqib jamoa o'ynchisi tomonidan uzatilgan to'pni oldidan egalik qilish	прерывание точного паса игроком противоположной команды.	interruption precise pass opposing player.
<i>Pleymeyker</i>	o'yinchi, jamoani xujumlar shu o'yinchi orqali o'tkaziladi va boshlanadi	распасовщик; игрок, через которого чаще всего идут атаки; игрок, делающий игру	passer; the player through whom most attacks go; the player making the game
<i>Podkat</i>	to'pni olib qo'yish usuli, himoyalalanayotgan o'yinchi sakrab turib to'pni tepib yuvoadi	способ отбора мяча, при котором защищающийся игрок в падении, скользит по траве (подкатываясь), выбивает мяч у нападающего.	tackling the way in which the defending player in the fall, slipping on the grass (podkatyvayas) knocks the ball forward.
<i>Poucher</i>	offsayd chizig'ida o'yinadigan hujumchi	нападающий, играющий на грани оффсайда.	striker playing on the edge of offside.
<i>Poker</i>	o'yin davomida bitta o'yinchi tomonidan to'rtta to'p kiritilsa	четыре мяча, забитых игроком в течение матча.	four goals scored by a player during a match.
<i>Maydon</i>	futbol o'yini o'tkaziladigan joy. o'lchamlari: uzunligi 100m.dan 110 m.gacha, eniga 64m.dan 75m.gacha	место, где проходит игра. от 100 до 110 м в длину, от 64 до 75 метров в ширину.	the place where the game is played. from 100 to 110 m in length, from 64 to 75 meters in width.
<i>Yarimhimoyachi</i>	o'rta chiziq o'ynchisi	игрок средней линии.	midline player.
<i>Ogohlantirish</i>	xakamning o'yinchiga og'zaki tanbexi, o'yin qoidasini buzganiga	устное замечание судьи игроку, нарушившему	verbal remark judge a player has violated the rules; yellow

	sariq kartochka.	правила; жёлтая карточка	card
<i>Pressing</i>	raqib jamoani hujum boshlanashi bartaraf qilish, to'pni olib qo'yish kollektiv taktikasi	тактика коллективного отбора мяча, создания препятствий для начала атаки.	tactics of collective selection of the ball, creating obstacles to the start of the attack.
Рыг	oyoqning uchida zarba berish	удар с носка.	hit with a sock.
<i>Ramka</i>	darvoza	ворота	gates
<i>Referi</i>	futbol hakami (maydonning bosh hakami)	футбольный судья (главный судья, судья в поле).	football judge (chief judge, the judge in the field).
<i>Sviper</i>	erkin himoyachi	свободный защитник.	free defender.
<i>Stadion</i>	futbol o'yini o'tkaziladigan joy, sport inshooti.	спортивное сооружение, место проведения матча.	sports facility, the venue of the match.
<i>Standart</i>	burchak, jarima yoki erkin zarba o'yindagi standart holatlaridan biri	одно из стандартных положений в игре угловой, штрафной или свободный удар.	one of the standard provisions in the game corner, penalty kick or free kick.
<i>Stopper</i>	tayanch himoyachi	опорный защитник.	reference defender.
<i>Strayker</i>	hujumchi, markaziy forward	ярковыраженный нападающий, центральный форвард.	yarkovyrazhenny striker, a central striker.
<i>Seyv</i>	darvozabon tepilgan zarbani kaytarishi	неожиданно отбитый вратарем мяч.	suddenly batted ball goalkeeper.
<i>Taym</i>	futbol o'yini bir qismi. futbol o'yin qoidalariga asosan bir tayim 45 daqiqa davom etadi. hakam tomonidan qo'shimcha vaqt qo'shilishi mumkin	одна из двух частей футбольного матча. тайм состоит из 45 минут, определённых футбольными правилами, плюс компенсированное время, добавленное судьёй	one of two parts of a football match. time is of 45 minutes, certain rules football, plus injury time, added the judge
<i>Nuqta</i>	11 metrli jarima zarba berish uchun jarima maydondagi belgi. nuqtaga ko'rsatish, penaltini belgilash.	отметка в штрафной для пробития 11-метрового штрафного удара. указать на точку, значит назначить пенальти.	mark in the penalty for breaking the 11-meter free kick. specify a point, then a penalty.
<i>Transfer oyina</i>	o'yinchilarni klubdan klubga o'tish darvi	период времени, когда возможны переходы игроков из одного клуба в другой.	the period of time when the transitions of players from one club to another.

<i>Transfer</i>	o'yinchilarni klubdan klubga o'tish	переход игрока за деньги из одного клуба в другой.	transition player for the money from one club to another.
<i>Favorit</i>	g'alaba qozonishga ko'p imkoniyati ega bo'lgan jamoa	команда, у которой больше шансов на победу.	team that has more chances to win.
<i>Fint</i>	futbolchi tomonidan bajariladigan aldamchi xarakatlar	обманное движение, обманный прием, исполненный футболистом.	dodge, deceptive practices, the performance of players.
<i>Forvard</i>	hujumchi	нападающий.	attack
<i>Fol</i>	o'yin qoidani buzulishi	нарушение правил.	violation of the rules.
<i>Xet-trik</i>	o'yin davomida bitta o'yinchi tomonidan uchta to'p kiritilsa	три мяча, забитые одним футболистом в одном матче.	three goals scored by one player in one game.
<i>Xavbek</i>	yarimhimoyachi	полузащитник.	midfielder.
<i>Chempionat</i>	qoida bo'yicha chempionat bir necha davrdan iborat. bu musobaqa aylanma tizimda o'tkaziladi. har bir davrda jamoalar bir-biri bilan bir marotaba uchrashishadi	соревнование, проводимое с использованием круговой системы. характерным признаком чемпионата можно считать наличие не менее одной игры с каждой командой своего дивизиона. как правило, чемпионат состоит из нескольких кругов.	competition, carried out with a circular system. a characteristic feature of the championship can be considered as the presence of at least one game on each of its division team. as a rule, the championship consists of several circles.
<i>Shved usulida to'p uzatish</i>	oyoqning tashqi qismi	внешняя сторона стопы	the outer side of the foot
<i>Shtanga</i>	darvozani yon ustunlari	боковая стойка ворот.	side goalpost.
<i>Jarima maydon</i>	darvozani oldidagi maydon, shu maydoni ichida darvozabon qo'l bilan o'ynashga xaqi bor. jarima maydoni ichida o'yin qoidasi buzilsa penaltiga olib keladi	площадь перед воротами, в пределах которой вратарю позволено играть руками. любое нарушение правил игроками в штрафной площади своих ворот карается назначением пенальти.	square in front of the gate, within which the goalkeeper is allowed to play a hand. any violation of the rules of players in the penalty area, his goal is punishable appointment of a penalty.