

FUTBOL O'YIN QOIDALARINI O'QUVCHILARGA O'RGATISH USULLARI

USLUBIY KO'RSATMA



Toshkent – 2021

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI TURIZM VA SPORT
VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO'YICHA
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA
MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

FUTBOL O'YIN QOIDALARINI O'QUVCHILARGA O'RGATISH USULLARI

Uslubiy ko'rsatma.



Toshkent – 2021

UO'K 796.332(072)

KBK 75.578

I-14

Ibragimova, Dilbar

Futbol o'yin qoidalarini o'quvchilarga o'rgatish usullari [Matn] :
uslubiy ko'rsatma/ D. Ibragimova. – Toshkent: ChP "Umid Design,
2021. - 24 b.

Mas'ul muharrir:

A.Ishonqulov Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

U. Dusanov SamDU Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti.

N. G'aniyeva Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali o'qituvchisi.

Ushbu uslubiy ko'rsatmada futbol o'yini qoidalarini o'quvchilarga o'rgatish usullari, futbol o'yinining texnikasi va taktikasi, to'pni olib yurish, to'pni sherigiga uzatish, to'pni qabul qilish usullari, musobaqa qoidalari haqidagi ma'lumotlar berilgan.

Ushbu uslubiy ko'rsatma Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Ilmiy-metodik kengashida muhokama etilgan va nashrga tavsiya etilgan. (2019-yil 28-dekabr, 10 - sonli bayonnoma).

KIRISH

Sport o'yinlari tarixiy o'yinlar bo'lib, u jamoa va yakka holda harakat qilish sifatlarini o'rgatadi. Sport o'yinlarini tarixi, uning rivojlanish evolyusiyasini butun dunyo olimlari o'rganishmoqda.

O'yinlar tarixi qadimiy bo'lib, ular ovchilik va janglardan boshlanadi. Keyinchalik ular takomillashib, taraqqiy eta boshlaydi. O'yinlarda charmdan qilingan to'plar, tayoqlar o'rnini nayzalar egallaydi. Inson ongining taraqqiy etish natijasida o'yinlarning turlari ko'payib, bu o'yinlar jamoatchilik hayotiga tarbiya, chiniqish vositasi sifatida kirib kela boshladi.

Zamonaviy sport o'yinlari XIX- XX asrlarda dunyoga kelib, ular xalq o'yinlari sifatida shakllanib taraqqiy eta boshladi. Sport o'yinlari harakat sifatleri, kuchlilik, epcillik, tezlik, chidamlilik o'z-o'ziga ishonch kabi sifatleri yoshlarda mujassamlashtirdi. O'yinlarni jismoniy tarbiya sifatida buyuk va serqirraligini hisobga olib, ularni ikki guruhga: harakatli va sport o'yinlariga bo'lish mumkin.

Sport o'yini harakatli o'yinlardan shunisi bilan farq qiladiki, sport o'yini yagona o'yin qoidasi, qatnashuvchilar soni, maydon o'lchami va o'lchovi, o'yinning davom etish vaqti, jihozi bilan farq qiladi. Sport o'yinlari texnikasi, uslublari, taktik harakatlari, maxsus tayyorgarliklarning va jamoa a'zolarining doimiyligini aniqlash kabi qiyinchilikka egadir. Sport o'yinlari dunyoning barcha davlatlarida tan olingan. Basketbol, voleybol, gandbol, xokkey, futbol kabi o'yinlar shular jumlasidan bo'lib, ular olimpiyada musobaqasi tarkibiga kiritilgan.

Beysbol, golf, Amerikacha futbol kabi sport o'yinlari ham mavjud bo'lib, bu o'yinlar qoidasida ayrim tarbiya ahamiyatiga zid qoidalar borligi uchun bizning vatanimizda o'rganilgani yo'q.

Bizda asosan futbol, voleybol, basketbol, chim ustida xokkey, qo'l to'pi, badminton va regbi kabi sport o'yinlari rivojlanib bormoqda.

Har bir sport o'yini o'ziga xos xarakterga ega bo'lib, bu o'yinlar ham guruhlarga bo'linadi ya'ni jamoali va yakka holda ishtirokchilar qatnashishadi.

Futbol tarixiga bir nazar tashlasak, futbol sport turining –vatani Angliya bo'ylab 1313 yili Angliya qiroli «Eduard-2» bu o'yinni man etgan, keyinchalik qirolicha Yelizaveta I 1572 yili futbol o'ynashni butun mamlakatda taqiqlab, qat'iy chora ko'rilishini e'lon qilishgan. Shuncha qarshiliklar qilishiga qaramasdan, u yanada rivojlanib ommaviylashib bordi. XIX asrning 2-yarmida o'ynala boshlagan, «Fut-

oyoq», «bol – to‘p» – oyoq to‘pi 11 kishi har jamoadan o‘ynaydi. 1863 yil 26 oktyabr kuni Londonda birinchi marta futbolning rasmiy qoidalari ishlab chiqilgan. Maydonning o‘lchami: uzunligi 100-110 metr, eni 69-75 metr. Darvozaning ustini balandligi 2 m 44 sm, eni 7 m 32 sm. 1871yilda to‘pni hajmi belgilandi, to‘pning og‘irligi 396-453 gr aylanasi 68-71 sm bo‘lgan va tez taraqqiy etgan.

Darvozaga to‘r osish 1891 yil kiritildi. Futbol o‘yinida hakam hushtakdan 1878 yildan foydalana boshlagan. 1891 yili birinchi marta 11 metrlik jarima to‘pi (penalti) belgilandi. Hozirgi kunda dunyoda 40 mlndan ortiq kishi shug‘ullanadi. Futbol texnikasi va taktikasi o‘quvchilarga o‘rgatishda hamda maqsadga erishmoq uchun o‘yinlar xilma-xil tarzda olib borilib, maxsus usullar to‘plami futbol texnikasini tashkil etadi. Texnika usullari – bu futbol o‘yini vujudga keltirish vositasi demakdir. Futbol texnikasini yaxshi bilish futbolning har tomonlama tayyorgarlik ko‘rishi va jismonan kamol topishining ajralmas qismidir. Hozirgi futboldagi texnik usullar o‘yin tejab foydalanish imkonini beradigan biomexanika nuqtai nazaridan ma‘qul harakat tizimi bilan xarakterlanadi.

Futbol texikasining klassifikatsiyasi texnik usullarni umumiy maxsus belgilariga qarab guruhlariga bo‘lishdan iborat. O‘yin faoliyati xarakteriga qarab futbol texnikasi ikkita yirik bo‘limga ajratiladi: maydon o‘yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo‘lim esa quyidagi harakatlanish texnikasi va to‘pni boshqarish texnikasi bo‘limlariga bo‘linadi.



Harakatlanish texnikasi quyidagi usullarni o‘z ichiga oladi: yugurish, to‘xtash, burilish, sakrash, o‘yin vaqtida harakatlanish texnikasi usullardan xilma-xil, sekin yurishdan boshlab maksimal tezlikka qadar o‘zgaradi. Yugurish – futboldagi asosiy usul, futbolchilar yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib oladilar.

Futbolda yugurishning quyidagi usullari qo‘llaniladi: oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, qadam tashlab yugurish. Oddiy yugurishdan asosan

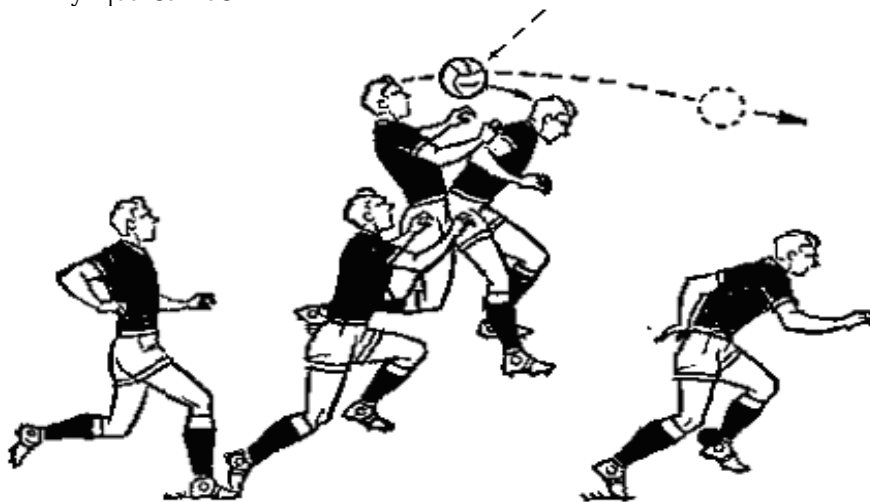
to'g'riga borayotgan o'yinlar bo'sh joyga chiqish, raqibni ko'ra bilish holatlarda qo'llaydi.

Tisarilib yugurish esa to'pni olib qo'yish va to'sib olishda qatnashayotgan himoyadagi o'yinchilar foydalaniladi. Qisqa-qisqa, lekin tez-tez qadam tashlash havoda uchish fazosining yo'qligi unga xos xususiyatdir. Chalishtirma qadam tashlab yugurishdan harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun turgan joydan keng foydalaniladi, u harakatlanishning maxsus vositasi bo'lib asosan boshqa yugurish turlari bilan birga qo'shib qo'llaniladi.

Juftlama qadam tashlab yugurishdan taktik jihatdan va siltanish harakatlariga zo'r berib yuqoriga emas, balki yon tomonga yo'naltiriladi.

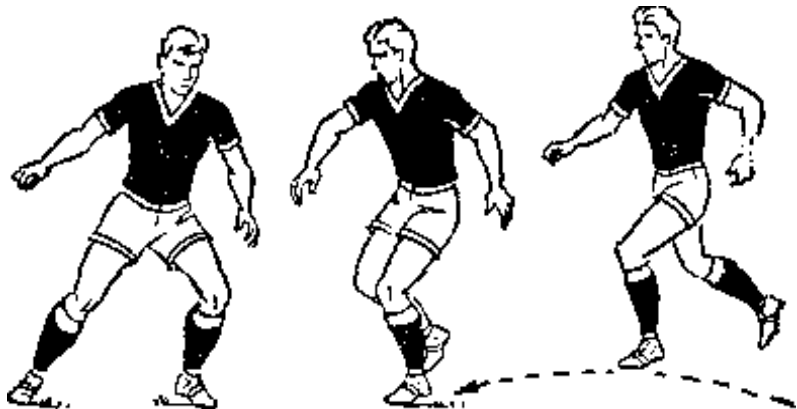
Sakrash harakatlari. To'xtash va burilish usullarining ba'zilarini ijro etishda sakrashdan foydalaniladi. Sakrab zarba berishning ayrim usullari, to'pni oyoqda, ko'krakda, bosh bilan to'xtatib qolish va ba'zi fanatlar texnikasining tarkibiy qismiga kiradi. O'yinda oldinga yon tomonlarga, yuqoriga hamda shularga yaqin yo'nalishlarga sakraladi.

Barcha xil sakrashlarda depsinish, havoda uchish va yerga tushish fazalari bo'ladi. Sakrashning ikki xil usuli bor. Bir oyoqda va ikki oyoqda sakrash.



To'xtash usullari. Harakatlanish texnikasida to'xtashga harakat yo'nalishini o'zgartirishning samarali vositasidir. To'satdan

to'xtab qolganda raqiblarning qaerga, qanday joylashganiga qarab turib to'p bilan ham, to'psiz ham shu tomonning o'ziga ham yoki qarshi tomonga otilib ketiladi, o'ngga va chapga qochib ketiladi. To'xtash ikki xil bo'ladi: sakrab to'xtash va tashlanib to'xtashlar.



Burilish harakatlari. Burilish yordamida futbolchilar tezligini minimal kamaytirib, yugurish yo'nalishini o'zgartiradigan, odatda turgan joyda burilgandan keyin harakatlari boshlanadi.



Burilish, shuningdek, keyin zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish va aldamchi harakatlarning ayrim usullarini bajarish texnikasi tarkibiga ham kiradi.

Burilishning quyidagi usullaridan foydalaniladi: xatlab o'tib burilish, tayanch oyoqda burilish, o'yin sharoitiga qarab yon tomonga va

orqaga burilish mumkin. Burilish turgan joyda ham harakat paytida ham ijro etilaveradi.

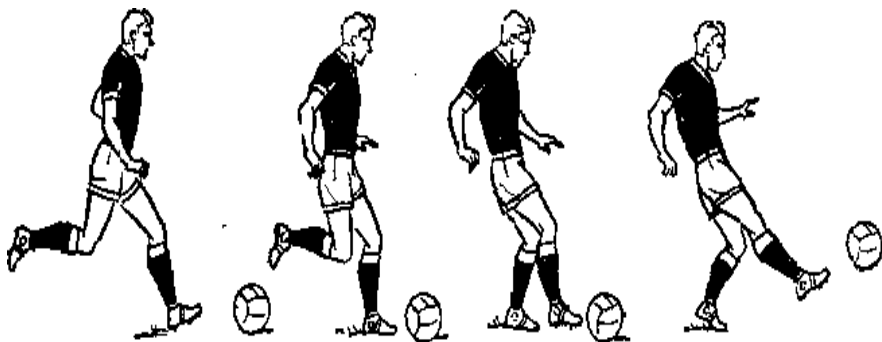
Maydon o'yinchisining texnikasi ikki bo'limdan iborat. Bulardan biri harakatlanish texnikasi, ikkinchisi to'pni boshqarish texnikasidir. Maydon o'yinchilari harakatlanish texnikasining yuqorida tahlil qilingan xilma-xil usullari va turlarining barchasidan foydalaniladi.

To'pni boshqarish texnikasiga quyidagi usullar kiradi: zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldash harakatlari to'pni olib o'ynash. Bundan tashqari qo'lda bajariladigan maxsus usul yon chiziqdan to'pni o'yinga tashlab berish ham to'pni boshqarish texnikasiga kiradi. O'yin vaqtidan keyin usul qancha miqdorda ijro etilishi futbolchilarning o'yindagi harakatlariga bog'liq.

To'pga zarba berish usullari. futbol o'ynashning asosiy vositasi hisoblanadi. To'pga oyoq bilan va bosh bilan turli usullarda zarba beriladi. Oyoqdan zarba berish usullariga qo'yidagilar kiradi: oyoqning kafti, ichki tomoni bilan, oyoq yuzi bilan, oyoq yuzi o'rta qismi bilan, tovon bilan bu usullarni joyda, harakatda sakrab bosh bilan turli yo'nalishda turli burama usullarida bajarish mumkin. Bosh bilan zarba berish ikkiga bo'linadi: peshona va o'yindagi vaziyatga qarab peshona yoni bilan zarba berish mumkin, zarba berish ham ikkiga bo'linadi: sakrab va sakramay zarba berish. Ushbu usullar to'pni qabul qilish va egallash vositasi bo'lib xizmat qiladi. To'xtatishdan maqsad keyingi kerakli harakatlarni amalga oshirish uchun dumalab yoki uchib kelayotgan to'pni tezligining susaytirishdan iborat.

To'p oyoq, bosh va gavda bilan to'xtatiladi. To'pni to'xtatishda quyidagi usullardan foydalaniladi: oyoqning yuzi, ichki va tashqi tomonlari bilan to'xtatish. To'pni olib yurishda o'yinchi turli joyga ko'chib yurishi mumkin. Bunda to'p doim olib yurishda yugurib ba'zan to'pga turli xil zarba beriladi.

Zarba berish ketma-ket va turli maromda oyoq bilan yoki bosh bilan ijro etiladi. To'pni olib yurishda quyidagi usullardan foydalaniladi: Oyoq yuzi, o'rta va boshning peshona qismi bilan olib yurish.



To'pni olib qo'yish usullari. Asosan raqib to'pni olib ketayotganda yoki qabul qilib olayotganda unda to'pni olib qo'yishga harakat qilinadi. To'pni olib qo'yishning samarali chiqishi futbolchining vaziyatni baholash qobiliyatiga, ya'ni raqib va to'pgacha bo'lgan masofa, ularni harakatlanish tezligi o'yinchilar qanday turganligini aniq mo'ljallay bilish qobiliyatiga bog'liq. To'pni olib qo'yish ikki xil bo'ladi, birinchisi to'la olib quyish, ikkinchisi chala to'pni olib quyish. To'la olib quyish olib quyuvchining o'zi yoki uning sherigi to'pni olib qo'yadi. Chala to'pni olib quyish ma'lum masofaga to'pni tepib yuboriladi yoki yon chiziqdan tashqariga chiqazib yuboriladi. To'pni olib quyishning ikki usuli bor: sirpanib to'pni olib quyish va raqibni yelkadan turtib yuborib to'pni olib quyish.

Sirpanib to'pni olib quyish o'yinchidan ikki qadam narida bo'lgan to'pni egallab olish imkonini beradi. Bunda to'p ko'proq orqadan yoki yon tomondan kelib olib quyiladi. Hujum qiluvchi o'yinchi raqibiga yaqinlashib qolganda yo'lida turib oyoqlarini oldinga uzatib yuboradi. O'yinchi to'p ustida sirpanib borib, to'pning yo'lini to'sadi yoki uni tepib yuboradi.

Raqibini yelkada turtib yuborib to'pni olib quyish o'yin qoidalariga muvofiq ijro etilishi kerak. To'pni boshqarayotgan o'yinchiga o'yin mobaynida faqat yelka bilan raqibini turtishiga ruxsat beriladi.

Darvozabon o'yin texnikasi.

Darvozabon o'yin texnikasi maydon o'yinchisi texnikasidan tubdan farq qiladi. Darvozabonga faqat jarima maydonchasi ichida qo'l bilan to'pni o'ynashiga ruxsat etiladi. Quyidagi usullar guruhi darvozabonning o'yin texnikasiga kiradi: to'pni olib qo'yish, qaytarish, o'tkazib yuborish va tashlash. To'pni ilib olish – darvozabon o'yin



texnikasining asosiy vositasi. U ko'pincha ikki qo'llab amalga oshiriladi.

To'pning yo'nalishi va tezligi qandayligiga qarab, uni pastdan, yuqoridan yoki yondan ilib ushlab olinadi. Darvozabondan ancha narida uchib borayotgan to'plarni yiqilib turib olinadi.

To'pni pastdan ilib olish

darvozabon tomon yumalab kelayotgan, yuqoridan tushib kelayotgan va past (ko'krak balandligidagi) uchib kelayotgan to'plarni egallab olishda qo'llaniladi. O'yin jarayonida darvozabonning yon tomoniga dumalab va pastdan uchib kelayotgan, shuningdek, uning old tomonida ancha nariga tushayotgan to'plarni ilishga ham to'g'ri keladi. Bunday hollarda harakat to'pning yo'nali-shiga tomonga qarab bajariladi.

To'pni yuqoridan ilib olish o'rtacha doirada uchib kelayotgan, shuningdek, baland uchib kelayotgan va pastga tushib kelayotgan to'plarni egallab olish uchun qo'llaniladi.

O'yin sharoitida darvozabon to'pni asosan u uchib kelayotgan tomonga kerakligicha burilgandan keyingina ilib oladi. Buning uchun harakatlanish texnikasining turli usullari va ularning birga qo'shilgan uslublari qo'llaniladi.

To'pni qaytarib yuborish usullari. To'pni ilib olish imkoni bo'lmagan hollarda (raqibga xalaqit berishi, juda qattiq tepilganda, to'pga yetish qiyinligi va hokazo sabablari) to'p qaytarib yuboriladi. Darvozabonning darvozaga to'p yo'lini to'sishidagi, to'g'ridan tez uzatilgan va yuqoridan uzatib tushirilgan to'plarni olib qolishdagi harakatlari to'pni qaytarib yuborishga kiradi. Bunda darvozabon to'pni egallab olmaydi.

To'pni ikki qo'llab ham bir qo'llab ham qaytarib yuboriladi. Birinchi usul ishonchliroq chunki bunda to'sib qoluvchi sath kattaroq bo'ladi. Biroq ikkinchi usul darvozabondan ancha naridan o'tayotgan to'plarni qaytarib yuborish imkonini beradi. To'g'ridan tez uzatilgan va yuqoridan uzatilib 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. Ikkala qo'lni mushtlab to'pni qaytarib yuborish ishonchliroq bo'ladigan vaziyatlar ham uchrab turadi.

To'pni tepadan oshirib yuborish. Darvozaga uchib kelayotgan to'pni yuqori to'siq ustidan o'tkazib yuborishga tepadan oshirib yuborish deyiladi. Asosan darvozabondan yuqori yoki uning yon tomonidan qattiq va baland doirada uchib kelayotgan to'pni tepadan oshirib yuboriladi.

Darvozabonning to'pni tepadan oshirib yuborishdagi harakatlari ko'p jihatdan to'pni qaytarib yuborishdagi harakatlarga o'xshaydi.

Tepadan oshirib yuborish ham bir yoki ikki qo'llab bajariladi. Tepish qiyin bo'lgan to'plarni yiqila turib tepadan oshirib yuboriladi.

To'pni tashlab berish. Hozirgi futbolda darvozabonlar to'pni ko'pincha tashlab beradilar, chunki bunda to'pni tepgandan ko'ra aniqroq yo'naltirilib berish mumkin. Tashlash masofasiga kelganda esa, tegishli jismoniy tayyorgarligi va a'lo daraja ratsional texnikasi bo'lgan darvozabon to'pni anchagina masofaga tashlab bera oladi. (35-40 m). Bu texnika odatda asosan bir qo'llab yoki ikki qo'llab bajariladi.

Taktika deganda o'yinlarning raqib ustidan g'alaba qozonishga o'rnatilgan, yakka va jamoaviy harakatlarni tashkil qilishi, ya'ni jamoa futbolchilarning bir rejaga binoan aynan shu, aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarni tushunish kerak. Futbol taktikasida asosiy vazifa hujum va himoya harakatlarini maqsadga yetishtira oladigan eng qulay vosita, usul va formalarni belgilashdan iboratdir.

Qanday texnikani tanlash har bir alohida-alohida jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlar maydonining ahvoriga, iqlim va boshqalarga bog'liq.

Taktika uchrashuv vaqtida butun o'yin faoliyatining asosiy mazmuni bo'lib hisoblanadi, aniq raqibga qarshi to'g'ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi. Noto'g'ri tanlangan taktika mag'lubiyatga olib keladi. Murabbiy o'yinning taktik rejasini qanday qilib tuzgan bo'lmasin bu reja alohida futbolchilarning harakatlari bilan amalga oshiriladi. Ana shuning uchun ham yakka taktik kamolotga erishmay turib, jamoaning o'yini chiroyli va risoladagidek qiladigan aniq taktik harakatlar qilishini hayolga keltirib bo'lmaydi.

Futbol o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chambarchas bog'langan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatishni, raqibni dog'da qoldirish uchun aylanib o'tish kerakmi yoki to'pni sherikka oshirgan ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda zarba berishni hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkurdan foydalanadi, ahd qilgan xarakatini amalga oshirayotganda esa u texnik mahoratini namoyish qiladi. Demak, texnika o'yinchining taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

Kuchi teng jamoalar uchrashuvdagi g'alabaga ko'pincha mag'lub bo'lganlarga iroda kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Biroq futbol o'yinidagi g'alaba ko'pincha taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki jamoaning jismoniy texnik va ma'naviy-irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'lganda ulardan birini g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omilidir. Yirik musobaqalardagi ko'plab misollar shundan dalolat beradi.

O'quv – mashq jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor beriladi. Har bir o'yinchi va umuman jamoa harakatlarining xilma-xil uslublarni mukammal egallagan bo'lishi kerak.

Hujum harakatlari bilan himoya harakatlarining doimiy kurashi natijasida o'yin taktikasi uzluksiz takomillashib boradi. Xuddi ana shu kurash futbol taktikasi taraqqiyotining asosiy harakatlantiruvchi kuchi hisoblanadi.

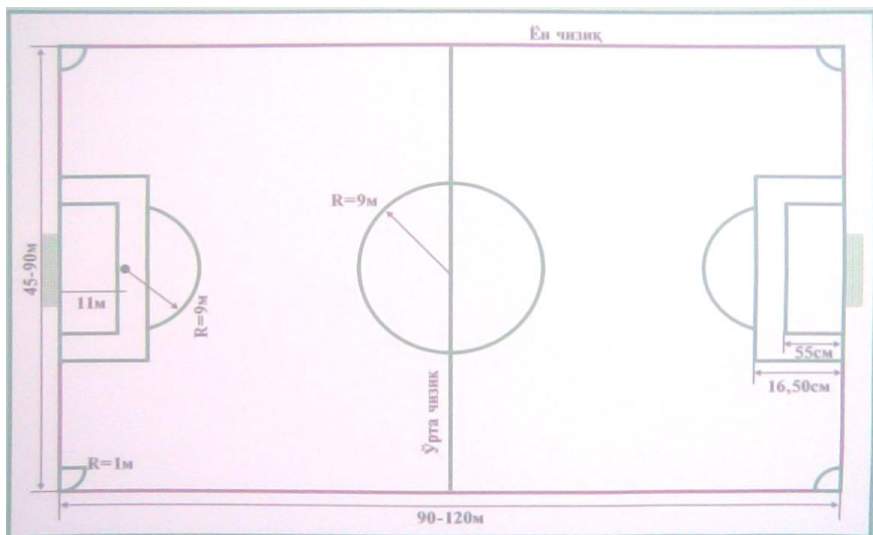
Futbol o'yini qoidalari

O'smirlar jamoasi (16 yoshgacha bo'lgan o'yinchilar), ayollar jamoasi va faxriylar jamoalari (35 yoshdan katta bo'lgan o'yinchilar) ishtirokidagi o'yinlarda futbol qoidalariga quyidagi keltirilgan o'zgartirishlar kiritilishi mumkin:

- futbol maydoni hajmiga;
- to'p og'irligi va materialiga;
- darvoza balandligi va kengligiga;
- o'yin vaqtiga;
- o'yinchi almashtirish soniga;
- qolgan o'zgartirishlar faqatgina xalqaro Kengash roziligi bilan amalga oshiriladi.

Futbol qoidalari matnida keltirilgan tushuntirishlar va aniqlashtirishlar hakamlar borasidagi, shuningdek, o'yinchilar va jamoa rahbarlar borasidagi masalalar erkaklarga tegishli bo'lganidek, shu o'rinda ayollarga ham tegishlidir.

- Bo'yiga: minimum 90 m, maksimum 120 m;
- Eniga: minimum 45 m, maksimum 90 m;
- Xalqaro o'yinlar uchun:
- Bo'yiga: minimum 100 m, maksimum 110 m;
- Eniga: minimum 64 m, maksimum 75 m.



Maydondagi chiziqlar

O'yin o'tkaziladigan maydon chiziqlar bilan belgilanadi va ushbu chiziqlar ham maydon tarkibiga kiradi. Ikkita uzun maydonni ajratuvchi chiziqlar yon chiziqlar, ikkita kichkina chiziqlar esa darvoza chizig'i deb ataladi.

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.

Darvoza maydoni

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

Darvoza chizig'idan 5,5 metr masofada darvozani har bir ustunining ichki tomonidan parallel chiziq tortiladi. Bu chiziqning uzunligi ham 5,5 metr bo'ladi. Bu uzunlikdagi chiziqning oxiri perpendekulyar tarzda darvoza chizig'i bilan tutashadi, shu shakldagi to'rtburchak 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

uzunligi ham 16,5 metr bo'ladi. Bu uzunlikdagi chiziqning oxiri perpendekulyar tarzda darvoza chizig'i bilan tutashadi, shu shakldagi to'rtburchak jarima maydoni deb ataladi.

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

Maydon burchagidagi bayroqlar.

O'yin o'tkaziladigan maydonning har bir burchagiga uzunligi 1,5 metrdan oshmagan ustunlar o'rnatiladi. Bu ustunning tepa uchi o'tkir bo'lmasligi va ustunga qalin matoli bayroq ilingan bo'lishi shart. Ushbu bayroqlar yana maydon markazini ajratib turuvchi chiziqning oxirlariga, maydondan tashqariga va yon chiziqdan 1 metr uzoqlikgacha o'rnatilishi ham mumkin.

Burchak sektori

Har bir maydon burchagidagi bayroq asosida oysimon chiziq o'tkaziladi, ushbu chiziq burchakdagi bayroqdan 1 metr radiusdagi o'lchamda chiziladi.



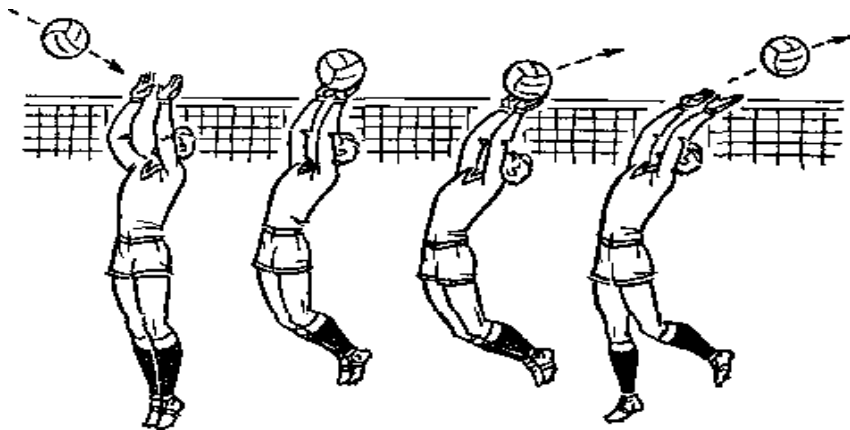
Darvoza

Har ikki darvoza chizig'ining o'rtasiga darvoza o'rnatiladi. Darvoza ikki vertikal ustundan iborat bo'lib, maydon burchagidagi bayroqlardan teng masofada joylashgan. Ushbu ikki ustunni bitta gorizontal joylashgan to'sin birlashtirib turadi.

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

Ikkala ustun va to'sin ham bir xil kenglikda (12 sm 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.

Darvoza ustunlari va to'sin oq rangda bo'lishi zarur.



Xavfsizlik: Darvozalar yerga mahkam o'rnatilgan bo'lishi kerak, ko'chma darvozalar esa yuqoridagi talablarga javob bersagina foydalanish mumkin.

To'p uchun xom-ashyo va texnik ma'lumotlar:

To'p:

Dumaloq shaklda bo'lishi;

Teri yoki shunga o'xshash xom-ashyodan tayyorlangan bo'lishi;

Hajmi 70 sm kubdan ko'p yoki 68 sm kubdan kam bo'lmasligi;

Uchrashuv boshlanish arafasida 396-453 gr.gacha bo'lishi;

To'p ichidagi bosim me'yori 0,6-1,1 atm (600-1100 g/sm) ga teng bo'lishi kerak.

Yaroqsiz holatga kelgan to'pni almashtirish.

Agar to'p o'yin paytida o'z holatini yo'qotsa, unda: uchrashuvni to'xtatish zarur.

To'p almashtirilgandan so'ng o'yinni to'xtagan nuqtadan «bahsli to'p» orqali davom ettirish zarur.

Agar to'p o'z holatini: maydon tashqarisiga chiqib ketganda, jarima to'pi belgilanganda, burchak to'pi tepilayotganda, 11-metrl

jarima to'pi tepilayotganda, yon chiziqdan o'yinga kiritilayotgan paytda yo'qotsa, unda:

— to'p almashtirilgandan so'ng o'yin to'p kiritilishi bilan davom ettirilishi ko'zda tutiladi.

— o'yin paytida hakamning ruxsatisiz to'pni almashtirish mumkin emas.

O'yinchilar:

O'yinda ikki jamoa har birida 11 tadan ortiq 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.

O'yinchining asosiy kiyimi:

— Futbolka yoki kuylak, short (agar shortning ichida ichki kiyim bo'lsa, bu ham shortning rangida bo'lishi zarur);

— Getralar;

— Himoya vositalari (щитки);

— Oyoq kiyim;

— Himoya vositasi getra bilan to'liq berkitilgan bo'lishi;

— Rezina, plastmassa yoki shunga o'xshash xom-ashyodan tayyorlangan bo'lishi,

— Yuqori darajadagi himoyani ta'minlashi kerak.

Darvozabon kiyimi

— Darvozabon kiyimi rangi maydondagi o'yinchilardan, bosh hakam va bosh hakam yordamchilari kiyimi rangidan ajralib turishi kerak.

— Bosh hakam qoidani buzgan o'yinchiga kiyimi haqida e'tiroz bildirishi,

— Agar qoidabuzar o'z kiyimini to'g'rilab olmagan bo'lsa, to'p maydonni tark etganda u o'z kiyimini to'g'rilash uchun maydonni tark etishi zarur,

— Kiyimini to'g'rilab olish uchun maydonni tark etgan o'yinchi faqat bosh hakam ruxsat bergandan so'nggina maydonga tushishi mumkin,

— Maydonga qaytishdan oldin hakam o'yinchining kiyimini ko'zdan kechirishi lozim,



— To'p maydondan chiqib ketgan vaqtda kiyimini to'g'rilab olish uchun maydonni tark etgan o'yinchiga maydonga tushishga ruxsat beriladi.

Agar o'yinchi qoidabuzar — (qoidalar asosida maydondan chetlatilgan futbolchi) bosh hakamning ruxsatisiz maydonga qaysa, unda qoidabuzar sariq kartochka bilan ogohlantirilishi kerak.

O'yinni davom ettirish.

Agar o'yinni bosh hakam qoidabuzarni ogohlantirish uchun to'xtatgan bo'lsa, unda:

O'yin raqib jamoa tomonidan erkin to'p tepish orqali uchrashuv to'xtatilgan joydan davom ettiriladi. O'yinchilar tomonidan qo'llangan qoidaga zid va tartibsiz harakatlar quyidagicha jazolanadi:

Jarima to'pi

Uchrashuv hakamining fikriga ko'ra, o'yinchi raqibiga nisbatan qo'pol va xavfli tarzda o'ynab, quyidagi oltita holatlardan birini qo'llagan vaziyatlarda raqib jamoa foydasiga jarima to'pi belgilanadi:

— raqib o'yinchiga oyog'i bilan zarba bersa yoki bunga harakat qilish;

— raqib o'yinchini chalib yiqitsa yoki bunga harakat qilsa;

— raqib o'yinchi ustiga sakrab chiqib olsa;

— raqib o'yinchiga nisbatan xavfli hujum uyushtirsa;

— raqib o'yinchiga qo'li bilan zarba bersa yoki bunga harakat qilsa;

— raqib o'yinchini qo'pol tarzda turtib muvozanatdan chiqarib yuborsa.

— shuningdek, o'yinchi quyidagi qoidabuzarlik holatidan biriga yo'l qo'ygan holatlarda raqib jamoa foydasiga jarima to'pi belgilanadi:

— to'p uchun kurasha turib, oldin raqib o'yinchisi oyog'iga tegib, keyin to'pga o'ynasa;

— raqib o'yinchini qo'llari yoki tanasi bilan ushlab qolsa;

— raqib o'yinchiga qarata tupursa yoki bunga harakat qilsa;

— to'pni atayin qo'li bilan o'ynasa (darvazabonlar o'z jarima maydonchasi ichida qo'llari bilan o'ynashlari mumkin).

Jarima to'pi maydonning o'yin qoidasi buzilgan joyidan amalga oshiriladi.

11-metrlik jarima to'pi

Agar o'yinchi, to'p qaerda ekanligidan qat'iy nazar (faqat o'yin holatida bo'lishi kerak) o'z jarima maydonchasi ichida yuqorida

ko'rsatib o'tilgan qoida buzilishlarning istalgan biriga yo'l qo'ysa, raqib jamoa foydasiga 11-metrlik jarima to'pi belgilanadi.

Erkin zarba.

— Agar darvozabon o'z jarima maydonchasi ichida turgan holda quyidagi 4 qoida buzilishi hollarining biriga yo'l qo'ysa, raqib jamoa foydasiga erkin zarba belgilanadi:

— to'pni qo'lidan chiqarib, hali to'pga hech kim tegmasdan turib yana to'pni qo'lga olsa;

— o'z jamoadoshi tomonidan atayin yetkazib berilgan to'pni qo'llari bilan tegsa yoki egallab olsa;

— o'z jamoadoshi tomonidan bevosita yon chiziqdan yetkazib berilgan to'pni qo'llari bilan tegsa yoki egallab olsa;

— o'yinni cho'zishga qaratilgan taktik xatti-harakatlarni amalga oshirsa.

— shunindek, uchrashuv xakamining fikriga ko'ra, o'yinchi quyidagi qoida buzilishi holatlarining sodir bo'lishida aybdor deb topilsa, raqib jamoa foydasiga erkin zarba belgilanadi:

— raqib o'yinchisiga nisbatan xavfli o'ynasa;

— raqib o'yinchisining harakatlanishiga halaqit qilsa;

— raqib jamoa darvozabonining to'pni qo'li bilan o'yinga kiritishiga halaqit qilsa;

Intizomiy jazolar.

Ogohlantirish ko'rsatish bilan jazolanuvchi qoida buzilish holatlari;

Agar o'yinchi quyidagi yuqorida ko'rsatilgan qoidalar buzilish holatlarining birini sodir etsa, hakam tomonidan sariq kartochka ko'rsatish orqali ogohlantiriladi:

— sport qoidalariga xilof ravishda harakat qilsa;

— so'zlari yoki harakatlari orqali hakamning qaroriga norozilik bildirsa;

— o'yin qoidalarini doimiy ravishda buzsa;

— sun'iy ravishda o'yinni davom etishiga halaqit qilsa;

— burchak, jarima to'pi yoki erkin zarba amalga oshirilayotgan paytda masofaviy joylashishni buzsa;

— hakamning ruxsatisiz maydondan chiqsa yoki maydonga qaytsa;

— hakamning ruxsatisiz ongli ravishda maydonni tark etsa.

Maydondan chetlatish bilan jazolanuvchi qoida buzilish holatlari:



erkin zarba, jarima to'pi yoki 11-metrlik jarima to'pi belgilash bilan jazolanuvchi qoida buzilishi holatini sodir etgan holda zarba berish holatiga chiqayotgan raqib o'yinchisini to'xtatib qolsa, xaqoratli, odobsiz so'z va iboralarni ishlasa, bir o'yinda ikki marta sariq kartochka bilan ogohlantirilsa.

MAYDONDAGI TEXNIK HOLATLAR

Rasmda ko'rib turganingizdek, maydonda bo'ladigan uchrashuvlarda zahira futbolchilari uchun maxsus o'rindiqlik va jamoa rahbariyati uchun mo'ljallangan texnik maydoncha bo'ladi.

Texnik maydonchalar turli maydonlarda bir-biridan farq qilishi mumkin. Masalan kattaligi va o'rnatilgan joyi bilan farq qiladi. Lekin bu maydonchalarni aniqlash uchun quyidagi bir xil xususiyatlarga asoslanadi:

Texnik maydoncha zaxira o'rindig'idan barcha tomonlarga 1 metr masofada chiziq tortilib chegaralanadi. Maydonning yon chizig'idan ham 1 metr masofada ajralib turadi.

Texnik maydonchani chegarasini aniqlash uchun aniq belgilardan foydalanish tavsiya etiladi.

Musobaqaning belgilangan vaqtiga ko'ra texnik maydoncha ichidagi shaxslar soni aniqlanadi.

Texnik maydonchada turishga musobaqa belgilangan vaqtiga ko'ra aniqlangan shaxslarga ruxsat beriladi. Ularning familiyalari musobaqa bayonnomasiga o'yin boshlanguncha kiritilishi shart.

Hamma vaqt faqat bitta shaxsga o'yinchilarga ko'rsatma berishga ruxsat beriladi va ko'rsatmalarni berib bo'lingandan keyin u darhol o'rindiqdagi o'zining joyiga qaytishi shart.

Murabbiy va rasmiy shaxslarga texnik maydonchadan tashqariga chiqish huquqi berilmagan. Faqat shifokorlar bundan mustasno. Ular maydondagi bosh hakam ko'rsatmasiga asosan jarohat olgan

futbolchiga tibbiy yordam ko'rsatish maqsadidagina texnik maydonchadan tashqariga chiqishi mumkin.

Texnik maydonchadagi murabbiy va rasmiy shaxslar o'zlarining javobgarlik doirasiga kiradigan talab darajasida to'g'ri tutishlari lozim.

XULOSA

Mamlakatimizda o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash amaliyoti shunga guvohlik beradiki, bolalar va o'smirlarda yuqori axloqiy va jismoniy sifatlarni shakllantirishni eng muhim vositalaridan biri bo'lib hisoblanadi. Ayniqsa, maktabgacha yoshdagi va maktab yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyasida juda katta o'rin egallaydi, chunki ular salomatlikni saqlash va mustahkamlashda, jismoniy rivojlanishni normal bo'lishiga harakat malakalari majmuini takomillashtirishga qulaylik tug'diradi.

Birinchi faoliyatda o'yin mavjud, u shaxsni shakllantirishda katta rol o'ynaydi. Bolalar o'yinlarida to'plangan tajribalarda o'z aksini topgan bo'lib, hayot to'g'risidagi voqealarni ifoda etilganligi haqidagi o'zlarining tasavvurlarini mustahkamlaydi, chuqurlashtiradi. Mamlakatimiz pedagoglari o'sib kelayotgan yosh avlodni hayotga tayyorlashda harakatli o'yinlarning ta'limiy ahamiyati kattaligini qayd qiladilar, chunki bola o'yinda rivojlanadi. O'yin bilan shug'ullanish o'yin qatnashchilarini yangidan-yangi, xis-tuyg'uni, tasavvur yetishini, tushunchalarini boyitib boradi.

O'yin pedagoglarimiz qo'llarida bolani har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi. O'yinni tasavvur etish tushunchalarini kengaytiradi, ko'zatuvchanligini, ziyorakligini, zehn o'tkirligini, tahlil qilishni bilishni, ko'rganlarini taqsimlashni va ommalashtirishni rivojlantiradi, shu asosida uni atrofini o'rab turganlar orasida kuzatiladigan hodisalardan xulosa chiqaradilar.

Futbol sport turlarini harakat tuzilishiga barcha sport o'yinlari, yengil atletika, gimnastika, kurash, suzish kabi turlar o'xshash bo'lib, o'yin ta'limiy ahamiyatga egadir. Bunday o'yinlar u yoki boshqa sport turlarida malakalarni hamda avvaldan o'rganilgan texnik va taktik usullarni mustahkamlash va takomillashtirishga yo'naltirilgan.

Sport o'yinida makon (joy) va zamon munosabatlarini to'g'ri baholash qobiliyatini rivojlantiradi va o'yinda tez-tez o'zgarib turiladigan vaziyatni yuzaga kelishi ta'siriga tez va to'g'ri javob beradi.

Futbol o'yinlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda o'yin qatnashchilari musobaqani tashkil qilish va o'yin qoidalari bilan

tanishtiriladi. Bu bilim va malakalar bolalarni mustaqil ravishda musobaqani o'tkazishga yordam beradi. Agarda pedagog, tarbiyachi, yetakchi bunga kerakliha diqqat-e'tiborini qaratadigan bo'lsa, unda o'yinni ta'limiy tomoni yetarli darajada bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ayrapetyans L. R, Po'latov A. A. Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlashda tanlovning o'rni. T. «J. T Sport va ma'naviyat» to'plami. 1995.
2. Axmerov Y. K. Futbol dlya nachinayushix, 1996.
3. Semashko N. V. Futbol. O'quv qo'llanma. 1997.
4. Godik M. A. Ayrapetyans L. R. Sport o'yinlari.
5. Kovalev V. D. Sport o'yinlari. Futbol. Toshkent 2009.
6. Xolmirzayev. E. J. Sport o'yinlari va o'qitish metodikasi. Toshkent — 2011.

QAYDLAR UCHUN

M U N D A R I J A

Futbol o'yinining tarixi	3
O'yin texnikasi.....	4
Darvozabon o'yin texnikasi.....	8
Futbol o'yin qoidalari	11
Maydondagi texnik holatlar.....	18
Xulosa	19
Adabiyotlar ro'yxati.....	21

Dilbar Ibragimova

**FUTBOL O'YIN QOIDALARINI
O'QUVCHILARGA O'RGATISH
USULLARI**

Uslubiy ko'rsatma.

Bosishga 10.04.2021 ruxsat etildi

Bichimi 60x84 ¹/₁₆, «Antiqua» garniturasida, Ofset qog'ozida

Bosma tabog'i 1,5 p.l. Adadi 200 nusxa. Buyurtma № 34

«UMID DESIGN» nashriyoti

«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.

O'zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri

Navoiy ko'chasi 22-uy