

П.ХЎЖАЕВ, Х.ТУЛЕНОВА,
А.НИЁЗОВ, А.ЕРЕЖЕПОВ

ФУТБОЛ САБОҚЛАРИ

*(спорт ўйинлари ва уни ўқитиш
ўқув-методик оммабоп қўлланма)*



ТОШКЕНТ – 2013

УДК: 796.332(072)
КБК: 75.578
Т83

Туленова, Холидин

Футбол сабоқлари – (спорт ўйинлари ва уни ўқитиши ўқув-методик оммабоп қўлланма) / Х.Туленова. –Т.: DIZAYN-PRESS, 2012. 200 б.

УДК: 796.332(072)
КБК: 75.578

Ушбу ўқув-методик қўлланмада футболнинг ривожланиш тарихи, таълим ва тренировка формаларини ташкил этиши, ўйинчилар миқдори, тўпни ҳис қила билиш, шуғуланувчи ўғил ва қиз болаларнинг техник-тактик жиҳатдан тайёрлаш, уларнинг психологик тайёргарлиги, тезкорлик, куч, чаққонлик сифатларини тарбиялаш, машқ қилиш комплекслари ва уларга ҳакамлик қилиш услубиёти берилган.

Мазкур ўқув-методик қўлланмада спортчиларнинг тайёргарлик ва мусобақа фаолиятлари, техник ва тактик маҳоратларини баҳолаш мезонлари ҳамда омиллари ҳақида маълумотлар келтирилган.

Ўқув-методик қўлланма олий таълим муассасалари талабалари, коллеж, академик лицей ва мактаб ўқувчиларига ҳамда устоз-мураббийларига мўлжалланган.

Мазкур ўқув-методик қўлланма Тошкент вилояти педагогларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти Илмий кенгашида муҳокама қилиниб, нашрга тавсия қилинган (баённома №2, 2013 йил 22 феврал).

Тақризчилар: **Р.САЛОМОВ** – педагогика фанлари доктори,
профессор;

Ю.АРИПОВ – педагогика фанлари номзоди, доцент.

ISBN 978-9943-20-106-4

© "DIZAYN-PRESS" МЧДЖ нашриёти. 2013

ФУТБОЛНИНГ РИВОЖЛАНИШ ТАРИХИ

"Футбол" — сўзи "фут" — "оёқ", "бол" — "тўп" яъни "оёқда тўп ўйнаш" маъносини билдиради.

Қадим замонларда одамлар шаҳар майдонларида ёки бўш ерларда тўп ўйнашни ўйлаб топдилар, бу ўйин эса ҳарбийларни рақиб лагерига кириб олиши, иштиёқига ўхшаш ҳаракатни эслатарди. Сўнгра "Партия ўйини" (икки командага бўлиниб) деган ўйин чиқди. Бунда маълум чизиқнинг орқа томонига кўп марта коптокни олиб ўтган жамоа партияда ғолиб деб ҳисобланган. Бундай ўйинларда айрим вақтларда бир неча юз нафаргача киши қатнашарди.

Футболнинг қайси ойда, қайси йилда туғилганлиги ёки қаердан келиб чиққанлиги тарихдан маълум эмас. Бу камчилик фақат футбол фойдасигадир, чунки бу қадимги оёқ копток ўйинлари, уни ер шаридаги кўпчилик халқлар орасида оммавийлашганлиги ҳақида гувоҳлик беради.

Жуда қадим вақтлардан бери халқларни қизиқтираётган саволлардан бири: "Бу ўйин ким томонидан ўйлаб топилган?" дир. Археологик қазилмаларнинг далолат беришича, қандайдир футболчи "аждодаларимиздан" бири қадимги Мисрда яшаган экан. Бу ердан олимларимиз нафақат копток ўйновчининг тасвирини, балки коптокнинг статуеткасини ҳам топдилар.

Тарихчиларнинг исботлашига кўра, футбол ўйини қадим замонларда пайдо бўлган. Бу ўйиннинг аломатларини дунёдаги жуда кўп халқларда учратиш мумкин. Масалан, Қадимги Юнонистонда коптокни ўйнашни билган киши катта шуҳрат қозонарди, чунки бу ўйин гимнастиканинг жисмоний машқлари доирасига киритилганди.

Копток ўйини ҳақидаги биринчи ёзма рисоаларда ҳозирги замон футболига озгина бўлса ҳам ўхшаш тўп ўйини эрамиздан* аввалги 180 йилда тилга олинади. Поллукоснинг юнонча луғатида ўйновчилар икки партия (жамоа)га бўлинганлиги ёзилган. Ҳар қайси жамоада тўпни рақиб ўйин майдон орқасига ўтказишга ҳаракат қилинган.

Характер жиҳатдан бу ўйин кўпроқ ҳозирги регби ўйинига ўхшаб кетади. Лекин бу ўйинда қўл билан ўйнаш тақиқланган эди. Қадимги тўп ўйинларининг қайси биридан ҳозирги футбол келиб чиққанлигини аниқлашнинг иложи йўқ. Чунки, қадимги Юнонистонда копток билан ўйналадиган бошқа ўйинлар ҳам бўлган. Шунинг учун антик копток ўйинларининг айнан қайси бири ҳозирги замон футболига қонуний равишда асос солувчи эканлиги аниқ белгиланмаган ёки айтилмаган, бугун уни ўз-ўзидан тасаввур қилиб бўлмайди. Барибир кўпчилик футбол мутахассисларининг аксарияти, футбол "Гаркастум" деган қадимги Рим ўйинидан келиб чиққан бўлиб Британия, Италия ва ғарбий Европанинг бошқа мамлакатларига Юрий Цезарь ёки Рим легионерлари олиб келганлар, деб тахмин қилишди.

Тибиийки, узоқ ўтмишда, ҳозирги замон футболига ўхшаш бўлган ўйинларни ўйнаган Хитой бирдан-бир давлат бўлган эмас. Масалан, ўн тўртинчи аср давомида кетма-кет "Комер" ўйини оммалашиб борган. Японларнинг бу севимли ўйинини ўтказиш учун 14 кв² катталиқдаги майдонда 8 ўйинчи жойлашиб турадилар. Майдончани шимолий-ғарбий бурчагида тоғ терак, жанубий-шарқий бурчагида тол, шимолий-шарқий бурчагида олча, жанубий-ғарбий бурчагида заранг дарахтлари қўйилган бўлади. Ўйиннинг асосий мазмуни шундан иборатки, ўрнатилган удум-анъанага риоя қилган ҳолда, коптокни бир-бирига ошириш лозим.

Машҳур француз футболчиси Морис Педферкорнинг таъкидлашича, "Ла-суль" ўйинини тўғридан-тўғри ҳозирги замон футболининг аждоди деб қўрқмасдан айтиш мумкин дейди. Чунки бу ўйинда иккита жамоа ҳаво билан тўлдирилган чарм коптокда ўйнашарди. Бу ўйин ўрта асрдаёқ Педферкор мамлакатада оммабоп бўлган эди.

Италия спорт тарихчиларининг тасдиқлашига кўра, ҳозирги футбол XVI асрда Франциядаги "Ла-суль" ўйинидан эмас, балки "Кальчье" ўйинидан келиб чиққан.

Италияда русум бўлган бу "Кальчие" ўйини 100x50 м ли майдонда коптоқда ўйналган.

Ушбу "Кальчие" ўйини ҳозирги вақтгача сақланиб қолган анъаналарга кўра Флоренция майдонида йилига икки маротаба май ойининг биринчи якшанбасида ва 24 июнда ўтказилади. Жамоаларнинг бири "Вьяш" (оқлар), бошқаси "Росси" (қизиллар) деб аталарди. Уларнинг ҳар бирида 27 нафардан ўйинчи ўйнайди, шулардан 15 нафари ҳужумчилар, 12 нафари эса ҳимоя вазифасини бажарадилар. Улар бутун майдон кенглигида ёйилиб, дарвозани ҳимоя қилардилар.

Кўриб турибсизки, ҳозирги замон футболининг ўтмишдошлари кам эмас экан. Шунингдек, ўтмишдош на Европада, на Осиёда, балки эрамиздан аввалги 1300 йилда Мексикада пайдо бўлди. Бу ерда "Пок-та-пок" номи билан дунёга келди. "Пок-та-пок" ўйини ўйинчилар учун жиддий синовдан ўтиш эканлигини тасаввур қилмайдилар ва улардан дадилликни ҳамда яхши жисмоний тайёргарликни талаб қиларди. Бу ўйин қатнашчилари тез-тез шикастланиб турардилар, гоҳида ўйин фожиа билан тугарди, чунки "Пок-та-пок"да каучуқдан қилинган оғир коптоқ ўйналарди. Археологик топилмалар гувоҳлик беришича, ўйин қалтис бўлишига қарамай, ерли халқ ўртасида жуда оммабоп бўлган. "Пок-та-пок" ўйини Мексикадан аста-секин барча Марказий Америка бўйлаб тарқалиб, XVI асргача давом этди, кейинчалик Испания мустамлакачилиги даврида тақиқлаб қўйилди.

Ушбу ўйиннинг мақсади, коптоқни девордаги диаметри 20 см дан каттароқ доирага йўналтириш эди. Буни фақатгина оёқда бажариш мумкин эди, холос.

Эҳтимол мексикаликлар ўзларини футболга асос солувчилар деб ҳисоблашлари мумкин: айнан шу ерда биринчи марта футбол ибораси қўлланилган. Бу ўйинни расмий равишда тан олинганини эмас, балки унинг тақиқланганини билдирарди.

1349 йили қирол Эдуард III ўзининг махсус фармонида

Лондон амалдорлари диққат-эътиборига қарата шундай дейди: камондан ўқ отиш ёшлар учун фойдали бўлса ҳам футболга ўхшаш ҳар хил бефойда ва "қонунсиз ёки қонунга хилоф бўлган" ўйинларни кўпайтириш ҳисобига уни иккинчи ўринга суриб қўйдилар. Шундай қилиб, биринчи деб аталган футбол, расмий равишда биринчи бўлиб, хуш келмай қолди. Буни амалга ошириши шарт эди, лекин шерифлар қиролнинг фармонини бажаришга авваламбор ҳаракат қилмадилар. Роппа-роса 40 йилдан кейин Ричард II янги фармон қабул қилиб, қиролликларда футбол ўйнашни расман ман этди.

Худди шунга ўхшаш қонун 1401 йилда Генрих IV томонидан қабул қилинди. Лекин унинг ёшлар севиб қолган ўйинни тақиқлашга қилган уриниши зое кетди. Ана шундай уринишларга қарамасдан копток ўйини барибир ўзига йўл очди. Ниҳоят XIX аср, айниқса унинг иккинчи ярмидан бошлаб бу ўйин ривожланишининг янги босқичи бошланди. Айниқса, шу даврдан бошлаб спорт усули кўпроқ жисмоний тарбия мақсадида тан олди, спорт ва спорт ўйинлари эса жисмоний ривожлантиришнинг самарали воситаси бўлиб қолди.

Копток ўйини биринчи навбатда Англия коллежи ва университетларида тарқалди ва XIX аср иккинчи ярмида такомиллаштирилди, унинг мазмуни аниқ икки йўналишда белгиланди.

Кембридж коллежи 1863 йили футбол уюшмасини ташкил қилди ва думалоқ копток билан оёқда ўйнаш ўйини деб аташга қарор қабул қилинди. Регби шаҳар университети, шахсан иккинчи йўналиш тарафдорлари эса овал шаклидаги коптокни ҳам қўл, ҳам оёқ билан ўйнашга қарор қилдилар. Ундан илгари копток ўйнашни бир хил қоидаларини ўрнатишга ва ишлаб чиқишга ҳаракат қилган эдилар. Бироқ бу дунё кўзини кўрмасдан йўқолди. Мана шунга қарамасдан бу қоида кўпчилик инглиз коллежларида "Кембридж қоидаси" сифатида маълум эди. Бизга етиб келган биргина қоида 1863 йили декабрь ойида нашр қилинган. Албатта, уни ҳозирги замон қоидалари билан

солиштириб кўрилганда катта фарқ бор эди. Барибир ушбу қоидалар қўлланилиб келинди ва аста-секинлик билан замонавий кўринишга келди.

1866 йили "ўйиндан чиқиш" қоидалари енгиллаштирилди. Энди рақиб чизиги билан ўзи ўртасида қарши томон ўйинчиларидан уч киши бор бўлсада, бу ўйинчи "ўйиндан чиққан" ҳисобланмайди. Яна шу йили дарвоза устунларини горизонтал арқон тортиб бирлаштиришга қарор қилиниб, арқоннинг ердан баландлиги 5,5 м қилиб белгиланди. 1871 йилдагина дарвозабонга қўлда ўйнаш рухсат этилди. Тўп ҳимоядаги ўйинчига сирт чизикдан майдон ташқарисига чиқиб кетганда бурчақдан тўп тепиш қоидаси 1873 йилда киритилди.

1875 йили устунларни бирлаштириб турган арқон ердан 2,44 м баландликда тортиладиган бўлди. Ўша йили дарвозага тўп киритилгандан кейин томонларда ўйинчилар алмаштирилиш қоидаси ўрнига, танаффусдан қайтгандан кейин алмашилиш қоидаси жорий қилинди.

1882 йили тўртта мустақил футбол иттифоқи — Англия, Шотландия, Уэльс ва Ирландия футбол иттифоқлари бирлашдилар. Ягона қоидалар қабул қилинди ва унга бирон-бир ўзгариш киритиш ҳуқуқига эга бўлган Халқаро кенгаш тузилди.

Футбол майдонида ўйин биринчи марта 1880—1881 йилларда ҳакам томонидан бошқариладиган бўлди. Ўйинни белгиланган қоидаларига мувофиқ ўтказиш, урилган голлар нечта бўлганлигини аниқлаш ва бошқалар, ҳатто ўша вақтлардаёқ ҳакам вазифаси эди. 1891 йилдан ҳакам майдонга иккита ёрдамчиси билан чиқадиган бўлди.

1871 йилда Англияда мамлакат кубоги учун ўйин таъсис этилди. Инглиз футбол клублари ҳозирги вақтда ҳам ўша кубок учун курашиб келмоқдалар.

Халқаро миқёсдаги дастлабки футбол ўйини 1873 йили Англия билан Шотландия футбол жамоалари ўртасида бўлган эди. Жамоалардаги ўйинчилар сони 11 кишидан кўп бўлмасада уларнинг жой-жойига қўйилиши ҳозирги вақтагидан бошқачароқ ташкил этилган. Англия жамоасида

етти ўйинчи ҳужумда, бештаси ярим ҳимояда ўйнар ва икки ҳимоячи ҳамда дарвозабондан иборат эди. Кейинги йили инглиз футбол жамоалари ҳам ўйинчиларни шотландчасига жойлаштиришга ўтади, чунки ана шундай жойлаштириш ўзини оқлаган бўлса керак.

Қоидага киритилган ўзгариш ва такомиллашувлар сўзсиз ўйин техникаси ва тактикасига таъсир қилмай қолмайди.

XIX асрнинг 80-йилларида минтақавий ўйинга айланиб, Европа қитъаси мамлакатларига ҳам тарқалди. Футбол 1875 йилда Голландияда, сал кейинроқ, Данияда ўйнала бошланди. Дания кўп ўтмай қитъада футбол бўйича етакчи ўринга чиқиб, биринчи жаҳон урушига қадар шу мавқеини сақлаб қолди. Футбол 1882 йилда Швейцарияда, 1890 йилда Чехияда, 1894 йилда Австралияда ҳам ўйнала бошланди.

1904 йили Халқаро Футбол Федерацияси (ФИФА) тузилди. 1954 йилдан эса Европа футбол иттифоқи (УЕФА) ҳам вужудга келди. 1930 йилдан бошлаб ҳар тўрт йилда жаҳон чемпионати, 1958 йилдан бери Европа чемпионати ўтказилиб, уларда миллий терма жамоалар қатнашиб келмоқда. 1900 йилдан бошлаб футбол спортнинг Олимпия турлари қаторига кирди, бироқ 1908 йилдагина у расман Олимпия ўйинлари дастурига киритилди. УЕФА раҳбарлигида қуйидаги кубок ўйинлари ўтказилиб турилади. Европа чемпионатлари кубоги (1956 йилдан бери), Кубок эгалари кубоги (1961 йилдан бери) ва Ярмаркалар кубоги (1958 йилдан бери) – булар эндиликда УЕФА кубоги деб аталади.

1948 йилдан бошлаб ўсмирлар жамоалари иштирокида УЕФА турнири ўтказилиб келинмоқда. Бундан ташқари, 1977 йилдан бошлаб ҳар йили ФИФА раҳбарлигида ўсмирлар ўртасида жаҳон чемпионати ўтказилади.

1906 йилни Марказий Осиёда футбол вужудга келган деб ҳисоблаш мумкин. 1912 йили Қўқон шаҳрида илк бор тузилган футбол жамоаси ўйинчилари фақат маҳаллий ўйинчилардан иборат эди.

1913 йилдан бошлаб Андижон, Фарғона, Самарқанд шаҳарларида футбол кенг тарқала бошлади.

1922 йил 17 ноябрда Қўқон, Андижон ва Жалолобод жамоалари ўртасида футбол учрашувлари ўтказилди. Ўша учрашувларда Қўқон ва Андижон жамоалари, айниқса кучли бўлганлиги ҳақида кўп гапирилган.

1921 йилда Тошкентда "Олимп" бирлашган спорт жамияти ташкил этилди. У ўша даврда Туркистондаги энг йирик спорт ташкилотларидан бири эди. Мазкур жамиятнинг футбол жамоаси кўп йиллар давомида Марказий Осиёдаги энг кучли командалардан бири бўлиб ҳисобланиб келди.

1921 йилда II Марказий Осиё Олимпиадаси ўтказилди. Бу Олимпиада дастурига бошқа спорт турлари билан бирга футбол ҳам киритилганди. Олимпиадада Тошкентнинг футбол жамоасигина барча учрашувларни мағлубиятсиз ўтказди.

1924 йилда Туркистон футбол жамоаси биринчи марта РСФСР биринчилигида қатнашиб, юксак натижа кўрсатди.

1928 йили Қўқон мусулмонлар жамоаси Тошкент ва республикамизнинг бошқа командалари ўртасида футбол бўйича ўтказилган шаҳарлараро матчларида қатнашди.

1926 йили Ўзбекистонга Санкт-Петербург шаҳридаги Пролетар заводи футбол командаси келди. Бу жамоа Тошкент футболчилари билан икки марта учрашди. Иккала учрашувда ҳам тошкентликлар (3:0; 5:2) голиб чиқдилар.

1927 йили июль ойида Ўзбекистонда биринчи спартакиада ўтказилди. Бунда футбол командалари жуда чиройли ўйинлар кўрсатдилар. Биринчи ўринни Тошкент футболчилари, иккинчи ўринни фарғоналиклар эгаллади. Ўзбек футболчиларидан тузилган жамоалар ўртасида эса фарғоналиклар биринчи, тошкентликлар иккинчи бўлди.

1912 йилда Қўқон шаҳрида «Мускоманда» футбол жамоасини Камол ва Ҳусан Муҳиддиновлар, Охунжон Бойматов ҳамда Ҳосилжон Алимов каби фидойи кишилар ташкил этган эдилар. Кейинчалик тошкентлик Владимир Довженко устозлик қилган, 1930 йилларда жамоанинг шухрати Туркистон ўлкаси бўйлаб кенг тарқалди.

Жамоанинг биринчи ўйинини эслаб Жўра ака Саидов қуйидагиларни таъкидладилар.

— Ушбу воқеадан сўнг анча вақт ўтган бўлса ҳам у ҳамон ёдимда. Биринчи бўлиб Хўжанд шаҳри футболчилари билан учрашдик, ўша тарихий ўйинда омад тожик дўстларимизга кулиб боқди. Биз жисмоний жиҳатдан қанчалик орқада эканлигимиз маълум бўлиб қолди, техник билимимиз ҳам етарли эмасди.

Орадан бир оз вақт ўтгач Тошкентдаги Владимир Долженко исмли тренер бизга устозлик қила бошлади, аста-секин техник ва жисмоний қолоқликка барҳам берилди, тўп билан машқ қилиш ҳам энди бизда санъат даражасига кўтарилди.

— "Мускоманда" 1934 йилда Марказий Осиё ва Қозоғистон республикалари спартакиадасида голиб бўлганди.

— Ҳа, ўша пайтда у энг тажрибали жамоалардан бири эди. Унинг Мамажон Аҳмедов, Ўмаршо Ниёзов, Абдуқодир Муҳиддинов, Рўзи, Муллажон Ғофуров, Зокир (афсуски уларнинг исми-шарифлари ёдимдан кўтарилди) каби истеъдодли ўзбек футболчилари бор эдики, улар мухлислар эътиборини қозонишди.

1934 йилда Тошкентда Марказий Осиё ва Қозоғистон республикалари спартакиадаси бўлиб ўтди. Ҳали ҳам ёдимда. Акмал Икромов номидаги (кейинчалик "Спартак" деб юритилади) ўйингоҳда мусобқалар очилиши маросимида барча жамоалар саф тортишди. Қозоғистон, Туркменистон, Қирғизистон, Тожикистон жамоалари бор-йўғи икки-уч нафардан маҳаллий миллат вакиллари бўлса, "Мускоманда" юз фоиз ўзбек йигитларидан ташкил топганди. Буни кўриб томошабинлар бизни гулдурос қарсақлар билан қарши оладилар.

Ўша спартакиадада Ўзбекистон футбол бўйича икки жамоа билан иштирок этди. Бири "Мускоманда", иккинчиси республика терма жамоаси, "Мускоманда"нинг етакли футболчиларидан Ҳусан ва Қодирлар терма жамоа сафидан жой олишди.

Биринчи учрашувни туркменистонликлар билан ўтказиб 2:0 ҳисобида ғалаба қозондик. Ўйин тугаб майдондан чиқиб кетаётганимизда бир киши югуриб келиб, бизни қизғин табриклади ва "Жамоа сардори ким?" деб сўради. Дўстларим мени кўрсатишди. У эса "Сизни Йўлдош Охунбобоев йўқлаптилар" деб ортидан бошлаб кетди. Аввалига бир оз довдираб қолдим. Ахир Ўзбекистон оқсоқоли билан учрашишнинг ўзи бўладими? Йўлдош ота ўринларидан туриб мени қучоқлаб шундай дедилар: "Баракалла ўғилларим, отангизга раҳмат, азамат экансизлар" дедилар. Сўнг ёрдамчиларини чақириб, "Жамоа аъзоларининг барча илтимослари бажарилсин" дея кўрсатма бердилар. Оқсоқолнинг ёрдамчиси мендан жамоага нималар зарурлиги ҳақида сўради. Мен эса шошиб қолиб, футболчиларимиз учун кўйлак, гетри ва оёқ кийимлари зарурлигини айта олдим холос.

Эртасига эрталаб эшик олдига "Форд" машинаси келиб тўхтади. Уч киши футболчилар ҳузурига ташриф буюрганди. Улар "Мускоманда" аъзоларига қизил матодан тикилган кўйлаklar, оқ матодан бичилган калта иштонлар, бежирим ишланган гетрилар ва хорижда тайёрланган оёқ кийимлари келтиришди. Бундан руҳланган "Мускоманда" спартакиадасининг кейинги ўйинида Тожикистон терма жамоасини 1:0, қозоғистонликларни 3:1 ҳисобида мағлубиятга учратдилар. Қирғиз футболчилари эса "Мускоманда" билан майдонга тушмасликни афзал кўрдилар. Мусулмонлар жамоаси шу тариқа Ўрта Осиё ва Қозоғистон республикалари спартакиадасининг ғолиби бўлди. Ҳусан Муҳиддинов, дарвозабон Киёгаров ва мени турнирнинг энг яхши футболчилари деб тан олишди.

1928 йилда Москвада ўтказилган Бутуниттифоқ спартакиадасида Ўзбекистон 8:4 ҳисобида ғалаба қозонди. ЗСФСР командаси билан 2:2 ҳисобида дуранг ўйнади. Футбол чемпионатида 23 жамоа, РСФСРнинг терма жамоаларидан 12 команда, иттифоқдош республикалардан 5 команда (УССР, БССР, ЗСФСР, ТУРКССР) ва чет эл

спорт делегациялар (Англия, Финландия, Уругвай, Швейцария, Австрия ҳамда Германия)нинг 6 командаси қатнашди, Ўзбекистон командаси еттинчи ўринни эгаллади.

1928 йилда ўзбек футболчилари бир қатор ўртоқлик учрашувлари ўтказдилар. Масалан, Тошкентнинг КОР жамоаси Москва чемпиони 3:1 ҳисобида мағлуб этади.

1929 йилда Закавказия республикаси билан Ўзбекистон ўртасида футболдан дўстлик учрашуви ўтказилди. Матч 3:1 ҳисобида Ўзбекистон футболчилари ғалабаси билан тугади.

1931 йил 4 октябрда Ўзбекистон спортчилари Тошкентга келган чет эллик Норвегия спортчилари билан биринчи марта учрашдилар. Норвегия футболчилари Ўзбекистон футбол командалари билан уч учрашув ўтказдилар. Биринчи учрашувда Тошкент терма командаси 4:2 ҳисобида ғалаба қозонди. Касаба уюшманинг футбол вакиллари билан ўтказилган иккинчи учрашувда эса норвегиялик спортчилар 5:2 ҳисоби билан ютиб чиқдилар. Ўзбекистон терма жамоаси ўйинга тушган учрашувда 2:2 дуранг натижаси қайд этилди.

1932 йилда Ўзбекистон спортчилари иккинчи марта халқаро учрашувда қатнашдилар. Бу сафар Ўзбекистонга Германия футбол командаси (ишчилар терма командаси) келган эди. Меҳмонлар билан икки марта матч ўтказилди. Тошкент шаҳрининг терма командаси билан бўлган биринчи учрашувда ўзбекистонлик футболчилар 4:2 ҳисобида ғолиб чиқдилар. Ўзбекистон терма жамоаси билан бўлган иккинчи учрашув ҳам ўзбек футболчилари фойдасига 3:1 ҳисобида ҳал бўлди.

Оғир уруш йилларида Олмаота шаҳрида Марказий Осиё ва Қозоғистон халқаро спартакиадаси ўтказилди ва унда ўзбек футболчилари биринчи ўринни эгалладилар.

1946 йилда Тошкентга Москва "Локомотив" жамоасининг "Мастер" командаси келиб Ўзбекистон терма жамоаси билан ўртоқлик учрашуви ўтказди. Бу учрашувда Ўзбекистон футболчилари 3:0 ҳисобида ғалаба қозондилар. Ўша йили Тошкент шаҳрининг динамочилари москвалик

клубдошларини қабул қилди. Бу учрашув дуранг билан тугади. Шунини айтиш керакки, Ўзбекистон футбол жамоалари 1930 йилдан бошлаб фақат Марказий Осиёдагина эмас, балки собиқ Иттифоқда ҳам кучли командалардан бирига айланганди.

Айниқса, 1947–1949 йилларда республика футболи юксалаётгани яққол сезила бошланди. Бу даврда Ўзбекистон футболчиларининг жисмоний тайёргарлиги яхшиланиб, техник ва тактик жиҳатдан камол топаётганлиги кўзга ташланиб турарди. Бироқ ундан кейинги йилларда Ўзбекистон футболчиларининг ўйин маҳорати пасая бошлади, бу эса республикамиз ёшлари ўртасида футбол яхши йўлга қўйилганлиги, ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигига кўпроқ эътибор берилмаётгани нагижаси эди.

Ўша йилларда ёшлардан тузилган бир қанча кучли командалар пайдо бўлди. Масалан, 1947 йилда "Пищчевик" кўнгилли спорт жамоасининг ёш командаси республика чемпиони бўлди. 1947 йилда Тошкент Округ офицерлар уйининг футбол командаси "Б" класс мастерлар командалари ўртасида Собиқ Иттифоқ биринчилиги мусобақаларига киритилди. У Марказий Осиё зонасида биринчи ўринни ишғол қилиб, зоналар ғолиблари ўртасида ўтказилган финал ўйинларида қатнашиш ҳуқуқини олди.

Футбол қишлоқ жойларда ҳам кенг ёйила бошлади. Жуда кўп жамоалар тузилиб, улар ўз маҳоратини тинмай такомиллаштира бордилар. 1948 йилда Тошкент вилоятидаги "Полярная звезда" колхозининг жамоаси футбол бўйича республика чемпиони бўлди. Ўша йилнинг ўзида Ўзбекистон футболчилари Марказий Осиё ва Қозоғистон республикалари спартакиадасида ғолиб чиқдилар. Тошкент офицерлар уйининг футбол командаси собиқ Иттифоқ Куролди Кучлари чемпиони деган шарафли номни олишга сазовор бўлди.

1951 йилда Ўзбекистоннинг ёш футболчилари мусобақаларда муваффақиятли қатнашиб Собиқ Иттифоқ биринчилиги Марказий Осиё зонасида биринчи ўринни эгаллади.

Шундан кейинги йилларда республика биринчиликлари

мунтазам тарзда ўтказилиб турилди ва бу мусобақаларда Ўзбекистон шаҳарларининг жамоалари қатнашиб келди. 1953 йилда Тошкентдаги ёшлар спорт мактабининг футбол командаси республика чемпиони номини олди. Бу ёшлар ўртасида футбол ривожлантирилаётганидан далолат берарди. Республика биринчиликларидан ташқари ҳар йили Ўзбекистон кубоги учун ҳам мусобақалар ўтказилиб келинди. Бу мусобақаларда қатнашувчи жамоалар сони йил сайин ошиб борди. Масалан, 1954 йили Ўзбекистон кубоги учун ўтказилган мусобақаларда 300 дан ортиқ жамоа қатнашди.

1955 йил мавсумида Ўзбекистон билан Афғонистон футболчилари ўртасида халқаро учрашув бўлди. Бу учрашув 4:0 ҳисобида Ўзбекистон футболчиларининг ғалабаси билан яқунланди. Кейинги йили Ўзбекистон "Пахтакор" жамиятининг футболчилари Эфиопия футболчилари қабул қилдилар. Фоят дўстона вазиятда ўтган бу халқаро учрашув 3:0 ҳисобида "Пахтакор" командасининг ғалабаси билан тугади.

1956 йилда Ўзбекистон футболчилари собиқ Иттифоқ халқлари спартакиадасида қатнашиб 12-ўринни эгаллади.

1962 йилда "Пахтакор" жамоаси собиқ Иттифоқ чемпионати "А" классида 6-ўринни эгаллаб, катта муваффақият қозонди. Лекин 1965 йилги мавсумда 10-, 1966 йил 9- ва 1967 йили 15-ўринларга тушиб қолди. 1968 йилдаги кубок ўйинларида иккинчи ўринни (Торпеда М — Пахтакор 1:0) олдилар. 1979 йил "Пахтакор" командаси авиаҳалокатга учради.

Мустақилликка эришганимиздан кейин футбол яна ривожлана борди. 1994 йил 21 майда Ўзбекистон Футбол Федерацияси ташкил топди. Федерация 14 та ҳудудий ва вилоят футбол федерацияларини, 200 дан ортиқ уста жамоаларни, футбол клублари, спорт мактаблари, иқтидорлилар ва терма жамоа тайёрлаш марказларини бирлаштиради. Ўзбекистон Футбол Федерацияси 1994 йил 7 июнь ойдан бошлаб ФИФАга яъни Халқаро Футбол Федерациясига аъзо бўлди. Ҳудудий жойлашув жиҳатидан Ўзбекистон Футбол Федерацияси Осиёда жойлашганлиги

учун 1994 йил декабрь ойида Осиё футбол конфедерацияси (ОФК)га аъзо бўлди. Шу йўл билан мамлакат футбол жамоалари йирик халқаро турнирларда иштирок этиш ҳуқуқини қўлга киритди. Жаҳон, Осиё чемпионатлари, Олимпиада ва Осиё ўйинлари мусобақаларида иштирок этиш имкони яратилди.

Ўзбекистон миллий терма жамоаси 1994 йилда Япониянинг Хиросима шаҳрида ўтказилган Осиё ўйинлари мусобақаларида чемпион бўлди. Бу ютуқ Ўзбекистон миллий терма жамоасининг энг катта ютуқлардан бири саналади.

Мустақилликдан сўнг Ўзбекистон миллий чемпионати ўтказилиб келинмоқда. Унда Тошкентнинг "Пахтакор" жамоаси 1992, 1998, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006 йилларда Ўзбекистон чемпиони, 1993, 1997, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006 йилларда Ўзбекистон кубоги соҳиби бўлган. 2007 йил январь ойида Москвада ўтказилган Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлиги кубоги мусобақасида қатнашиб, олий ўринни эгаллаб кубок соҳиби бўлдилар. Фарғонанинг "Нефтчи" жамоаси 1992, 1995, 2001 йилларда Ўзбекистон чемпиони, 1994, 1996 йилларда Ўзбекистон кубоги соҳиби, Наманганнинг "Навбаҳор" жамоаси 1996 йилда Ўзбекистон чемпиони, 1992, 1995, 1998 йилларда Ўзбекистон кубогини қўлга киритган. Тошкентнинг МХСК футбол жамоаси эса 1997 йилда Ўзбекистон чемпиони бўлишга эришган.

Ўзбекистон футбол жамоаларидан Фарғонанинг "Нефтчи", Қаршининг "Насаф" ҳамда Тошкентнинг "Пахтакор" футбол жамоалари Осиё футбол Конфедерацияси томонидан ўтказиладиган Осиё чемпионлар лигаси мусобақаларида муваффақиятли иштирок этиб келишмоқда. 2002 йилда Қаршининг "Насаф" жамоаси Осиё чемпионлар кубоги мусобақасининг саралаш ўйинлари учрашувларининг 5 тасида ғалаба қозониб, ярим финалда Эроннинг "Истиқлол" жамоасига 2:5 ҳисобда ютуқни бой берган ҳолда 4-ўринни эгаллаган. 2003 йил "Пахтакор" жамоаси Тошкентда бўлиб ўтган Осиё чемпионлар лигаси беллашувларида Туркменистоннинг

"Нисса" жамоасини 3:0, Эроннинг "Перуза" жамоасини 1:0 ва Ироқнинг "Ал-толиба" футбол жамоасини 3:0 ҳисобида мағлубиятга учратиб, ярим финалда Таиланднинг "Бек-Теро Сосана" футбол жамоасига 2 ўйин натижасига кўра имкониятни бой берди. 2002–2003 йилларда 20 ёшгача бўлган футболчилардан иборат Ўзбекистон ёшлар терма жамоаси Бирлашган Араб Амирликларида ўтказилган Жаҳон чемпионатининг финал иштирокчиси бўдилар. Миллий терма жамоамиз, футбол клублари жамоаларининг бу муваффақияти Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Ўзбекистонда футболни ривожлантириш тўғрисидаги чиқарган қарорларига шу тарзда жавоб берди.

1904 йили Халқаро футбол ассоциацияси (ФИФА) тузилади. Ҳозир унинг таркибида 190 га яқин мамлакат бор. 1954 йилдан бери Европа футбол иттифоқи – УЕФА ҳам ишлаб турибди. Унга 50 га яқин мамлакат аъзо бўлиб кирган. 1930 йилдан бери ҳар тўрт йилда жаҳон чемпионати, 1958 йилдан бери эса Европа чемпионати ўтказилиб келинмоқда. 1908 йили футбол олимпия ўйинлари дастурига киритилди.

УЕФА раҳбарлигида қуйидаги кубок ўйинлари ўтказилиб туради:

Европа чемпионлари кубоги (1956 йилдан бери).

Кубок эгалари кубоги (1961 йилдан бери).

Булар эндиликда УЕФА кубоги деб юритилади.

Мустақилликдан сўнг Вазирлар Маҳкамаси Республикада футболни ривожлантириш учун бир қатор қарорлар қабул қилди. 1993 йил 18 мартдаги 144-сонли "Ўзбекистон Республикасида футболни кейинги истиқболларини белгилаш тўғрисида"ги қарори, 1996 йил 17 январь 27-сонли "Ўзбекистонда футболни ривожлантириш ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги қарори, 1998 йил 16 июль 238-сонли "Ўзбекистонда футбол тараққиёти жамғармасининг фаолиятини яхшилаш ва уни қўллаб-қувватлаш тўғрисида"ги Қарори, 2006 йил 1 майдаги "Ўзбекистонда футболни ривожлантиришга қўшимча чора-

тадбирлари тўғрисида"ги Қарори, Республикамизда кўплаб футбол мактаблари, махсус спорт мактаб-интернатлари, болалар ва ўсмирлар спорт мактабларининг очилиши, Ўзбекистонда футболни ривожлантириш учун олиб борилаётган улкан ишларнинг далилидир.

2007 йил 28 мартда Халқаро Футбол Федерациясининг президенти Йозиф Блаттер ва Осиё футбол Конфедерациясининг президенти Муҳаммад Бин Хаммам Ўзбекистонга ташриф буюрди. Улар Ўзбекистонда футболни ривожлантириш мақсадида барпо этилаётган янги ўйингоҳларни кўздан кечирдилар ва олиб борилаётган ишларга юқори баҳо берди. Ташриф мобайнида Халқаро Футбол Федерациясининг президенти Йозиф Блаттер ва Осиё футбол Конфедерациясининг президенти Муҳаммад Бин Хаммам Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислоҳ Каримов билан учрашдилар ҳамда футболни ривожлантириш борасида келгусида қилинадиган ишларни режалаштириб олдилар. Республикамиз Президенти Ислоҳ Каримов халқлар ўртасидаги дўстликни мустаҳкамлаш ва халқаро спортга қўшган буюк ҳиссаси учун Халқаро Футбол Федерациясининг президенти Йозиф Блаттерга "Дўстлик" ордени, Осиё футбол Конфедерациясининг президенти Муҳаммад Бин Хаммамга "Шухрат" медали топширди. Ўзбекистон Республикаси 16 ёшли болалар Осиё чемпиони бўлдилар (Эронда) ва жаҳон чемпионатига эга бўлдилар.

Охириги йилларда спорт соҳасида қиз-аёлларнинг футбол спорт тури бўйича шуғулланиши ва яхши натижаларга эришиши кузатилмоқда. Мамлакатимизда "Севинч", "Андижанка", "Семурғ" каби жамоаларда юзлаб қизлар футбол билан шуғулланиб, республика ва халқаро мусобақаларда иштирок этиб келишмоқда.

Ўзбекистон футболчи қизлари Осиё саралаш мусобақасига қатнашиб, Осиё биринчилиги мусобақасига қатнашиш ҳуқуқига эга бўлдилар.

ФУТБОЛЧИЛАР ТАЙЁРЛАШ МЕТОДИКАСИ ТАЪЛИМ ВА ТРЕНИРОВКА БИРЛИГИ

Футболчиларда кўникма ва малака спорт тайёргарлиги жараёнида ҳосил қилинади. Бунга эса машқларни қайта-қайта такрорлаш орқали эришилади, такрорийлик, ўз навбатида, бутун аъзо ва системалар фаолиятига таъсир этади. Спорт тайёргарлиги – бу барча омил (восита, метод, шароит)лардан биргаликда изчил фойдаланиш бўлиб, футболчининг спорт муваффақиятларига эришишдаги тайёргарлиги таъминланади.

Спорт тайёргарлигининг бутун жараёнини шартл равишда таълим ва тренировкага бўлиш мумкин.

Таълим деганда шуғулланувчилар билим, малака ва кўникмаларнинг муайян системасининг бошланғич босқичин эгаллаб олишини тушуниш керак. Таълимнинг асосий мазмуни – ўйиннинг техник элементларини, тактикадаги одди. индивидуал ва группа ҳаракатларини эгаллаб олиш, ҳаракат малакаларини шакллантиришдан иборат.

Тренировка – бу олинган билим, кўникма ва малакаларни мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришга қаратилган тайёргарликнинг кейинги босқичи. Тренировканинг асосий мазмуни – техник приёмларни тактикадаги индивидуал, группа ва команда ҳаракатларини такомиллаштиришдан, жисмоний, ахлоқий ва иродавий хислатларни ривожлантиришдан иборат. Спорт тренировкаси бу бошқариш методи асосида системали тарзда спортчилар тайёрлашдир.

Таълим ва тренировкага махсус ташкил қилинган кўп йиллик ягона педагогик жараён деб қараш зарур. Уларни бир-биридан кескин суратда ажратиш бўлмайди, чунки таълим бера туриб, тренировка қилдирамиз ва айни чоғда тренировка қилдира туриб таълим берамиз.

Таълим ва тренировкани тушунча сифатида ажратиш ўқув-тренировка ишининг ўзига хос вазифалари борлигини равшанроқ аниқлаш имконини беради. Футболчи тайёрлашнинг турли босқичида таълим ва тренировканинг салмоғи ўзгариб туради.

Таълим ва тренировка жараёни тарбиявий характер касб этиши даркор. Шунга кўра ўқув-тренировка машғулотларига катта талаблар қўйилмоқда. Машғулотлар шундай тартибда уюштирилиши керакки, бу машғулотлар туғулланувчиларни баркамоллик руҳида тарбияласин ва уларда узвий равишда зарур малака ҳамда кўникмаларни ривожлантирсин.

Таълим ва тренировка вазифаларининг муваффақиятли ҳал қилиниши энг аввало тренернинг шахсига боғлиқ, чунки у ўқув-тренировка жараёнида марказий фигура ҳисобланади. Тренер махсус билимини мунтазам равишда такомиллаштириб, ўз ғоявий-сиёсий савиясини ошириб бориши, илм-фан ва амалиётдаги янги ютуқлардан хабардор бўлиши, уларни футболчининг таълим ва тренировка жараёнига жорий эта билиши керак.

ТАЪЛИМ ВА ТРЕНИРОВКА ВАЗИФАЛАРИ

Футболдан ташкил қилинган машғулотлар жисмоний тарбияси системаси олдида турган вазифаларни ҳал қилишга қаратилгандир. Машғулотнинг асосий мазмуни кишини гармоник камол топтириш, унинг ижодий меҳнат қилиш ва Ватанни ҳимоя қилиш учун зарур бўлган маънавий ҳамда жисмоний қобилиятини ҳар томонлама ривожлантиришдан иборат бўлиши керак.

Бироқ футбол практикасида баъзан юксак натижалар кетидан қувиб таълим ва тренировканинг соғломлаштиришга йўналтирилганлик томонини, яъни тарбиявий характер касб этиши эсдан чиқариб қўйилади. Тренировкага бундай бир томонлама ёндашиш, одатда нохуш оқибатларга олиб келади.

Футболчининг ниҳоятда соғлом, жисмонан яхши ривожланганлиги юксак ахлоқий-иродавий фазилатлари футбол маҳоратини эгаллаб олишда асосий омил бўлиб хизмат қилади.

Футболчиларнинг таълим ва тренировка жараёнларида қуйидаги вазифаларни ҳал этиш лозим:

- а) ҳаракат малакалари ва иродавий сифатларни такомиллаштириш;
- б) спортчилар организмнинг (нафас олиш, юрак-қоғтомири ва бошқа системалар) функционал имкониятларини кенгайтириш;
- в) спортчи ишчанлик қобилиятини сақлаш ва ошириш.
- г) спорт соҳасига оид билимни кенгайтириш ҳамда гигиена ва ўз-ўзини назорат қилиш малакаларини ҳосил қилиш;
- д) меҳнатсеварлик, интизомлилик, онглилик, активлик хислатларини тарбиялаш.

Тренировка жараёнида бу вазифаларни изчиллик билан ҳал қилиш юксак спорт натижаларига эришиш учун инсо организмнинг фоят катта имкониятларидан тўлар фойдаланиш имконини беради.

Рақобатчи командалар маҳорати даражасининг узлукс ўсиб бориши футболчилар тайёрлашга бўлган талабларни йил сайин ҳар томонлама ошириб бориш заруратини гуғдиради. Футболчилар тайёрлашнинг бу хилдаги ошиб бораётган талабларига ижобий таъсири тренировканинг педагогик принципларини изчил амалга ошириш ва биринчи навбатда, унинг жараёнларини илмий бошқариш қонуниятларига оғишмай амал қилиш йўли билан таъминланади.

ТАЪЛИМ ВА ТРЕНИРОВКА ВОСИТАЛАРИ

Жисмоний машқлар, гигиеник омиллар ҳамда табиатнинг табиий кучи футболчи таълим ва тренировкасининг воситалари ҳисобланади.

Малака ва кўникмаларни шакллантириш ҳамда такомиллаштириш асосан жисмоний машқларни систематик равишда бажариб туриш билан боғлиқдир. Машқлар хилма-хил бўлиб, улар таълим ва тренировка жараёнидан келиб чиқадиган вазифаларга қараб танланади.

Жисмоний машқлар ҳаракатни координация қилишни яхшилаш, кучни, тезкорликни, чидамлилик ва эпчилликни оширишга ёрдам беради. Бунда юрак қон-томири, нафас

олиш ва организмнинг бошқа системалари фаолияти рақобатлашади, бинобарин спортчининг ишчанлик қобилияти ошади, нагрузкадан кейинги тикланиш жараёни тезлашади. Ҳар бир машқ у ёки бу сифат ва малакаларга оз ёки кўпроқ даражада таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳам жисмоний машқлар кўпроқ таъсир этишига қараб танланади.

Футболчиларнинг тренировкасида қўлланиладиган ҳамма машқларни шартли равишда уч гурпуага бўлиш мумкин: 1) мусобақа машқлари; 2) махсус тайёргарлик машқлари; 3) умумий тайёргарлик машқлари.

Мусобақа машқлари — бу яхлит ҳаракат фаолиятидан ҳуд уларнинг мажмуидан иборат. Бу ҳаракат мажмуи эса футболда ўйин предмети ва батамом футбол мусобақаси соидалари асосида бажариладиган ҳаракатлар индисидан иборатдир. Бу ҳаракатлар асосий жисмоний хусусиятлар вазият ва ҳаракат формалари муттасил ва сутилмаганда ўзгариб турган бир шароитда комплекс намоён бўлиши билан характерланади ва улар "сюжетга" бирлашган турли ҳаракат фаолиятларининг шароитига қараб кўчма ва ўзгарувчанлиги билан ажралиб туради.

Махсус тайёргарлик машқлари мусобақа ҳаракатлари элементларини, улар вариантларини, шунингдек иш ва ҳаракатни шакл ва характер жиҳатидан бунга жуда ўхшаш хусусиятлар (ўйин ҳаракатлари ва комбинациялари)ни ўз ичига олади.

Махсус тайёргарлик машқлари футболда қатъий равишда ўйин хусусиятига қараб аниқланади. Айни пайтда бу машқлар ўйинда бир хил бўлмайди. Улар футболчи учун зарур бўлган хислат ва малакаларни ривожлантиришга қаратилган ва дифференциал тарзда таъсир этишни таъминлай оладиган қилиб танланади.

Ўз навбатида, махсус тайёргарлик машқлари ёрдамчи ва ривожлантирувчи машқларга бўлинади. Ёрдамчи машқлар асосан ҳаракат шакли ва техникасини эгаллаб олишга кўмаклашади. Ривожлантирувчи машқлар эса асосан жисмоний хусусиятларни ривожлантиришга қаратилгандир.

Умумий тайёргарлик машқлари футболчининг кўпроқ

умумий тайёргарлик кўришига йўналтирилган бўлади. Бундай машқлар жумласига таъсир этиш жиҳатидан махсус тайёргарлик машқларига анча ўхшаш ва айти пайтда улардан анчагина фарқ қиладиган турли-туман машқларни киритиш мумкин.

Умумий тайёргарлик машқлари ёрдамида ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш вазифаларини самарали ҳал қилиш ҳамда футболчининг асосий жисмоний хусусиятлари, ҳаракат, малака ва кўникмаларини ривожлантиришга ҳам танлаб таъсир этиш мумкин.

Футболчининг тренировкасида қўлланиладиган ҳамма машқларни асосий ва ёрдамчи машқларга бўлиш мумкин.

Асосий машқларга қуйидагилар киради:

а) ҳаракат сифатларини ривожлантирувчи умумий ва махсус машқлар;

б) тўпни олиб юриш техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш машқлари;

в) тактик приём, комбинация ва ўйин системаларини ўрганиш ҳамда такомиллаштириш машқлари.

Ёрдамчи машқларга қуйидагилар киради:

а) шартли рефлекслар янги системасининг пайдо бўлишига, асосий ҳаракат малакаларини амалга оширишда организмнинг функционал имкониятларини кенгайтиришга ёрдам берадиган умумий ривожлантирувчи машқлар;

б) ҳаракат структурасига (вақтинча боғланиш) кўра ҳаракат малакаларининг турли қисмларига мос ёки шунга яқин бўлган махсус машқлар;

в) ҳаракат малакаларини шакллантириш ва организмнинг функционал имкониятларини кенгайтиришга ёрдам берувчи спортнинг бошқа турларидан олинadиган машқлар.

Қўлланиладиган машқлар умумий ҳажмининг ошириб бориш натижасида машқлар бирга қўшилгандаги таъсирини ҳисобга олган ҳолда, бир машқдан бир қанча вазифани ҳал қилиш учун фойдаланиш борган сари муҳим аҳамият касб этмоқда.

Табиатнинг табиий кучлари ҳамда гигиеник омиллари шуғулланувчилар организмига машқлар ва бошқа

воситаларнинг яхши таъсир этишига кўмаклашади. Нагрузка ва дам олишни, ўз вақтида овқатланишни, тунги уйқу режимини, меҳнат ва турмуш гигиенасини навбати билан вақтида тўғри алмаштириб туриш муҳим роль ойнайди, албатта.

ФУТБОЛЧИЛАР ТАЙЁРЛАШДА ТАЪЛИМ ВА ТРЕНИРОВКАНИНГ АСОСИЙ ПРИНЦИПЛАРИНИ АМАЛГА ОШИРИШ

Таълим ва тренировка махсус ташкил этилган жараён шифатида дидактик принципларга, яъни таълим жараёнининг умумий қонуниятларини акс эттирувчи принципларга мувофиқ тузилади.

Таълим ва тренировканинг асосий принципларига тарбия берувчи таълим принципи, онглилик ва активлик принципи, кўрсатмалилик принципи, системалилик принципи, тушунарлилик принципи, пухталиқ принципи киради. Бу принципларнинг барчаси узвий боғлиқдир.

Тарбия берувчи таълим принципи етакчи принцип ҳисобланади. Тренер таълим ва тренировка жараёнида футболчиларни зарур махсус билимлардан хабардор қилиб, теракли кўникма ва малакаларни ҳосил қилибгина қолмай, балки уларда ижобий характер фазилатлари шаклланишига ҳам ҳар тарафлама ёрдам беради.

Тренер ҳар бир машғулотда аниқ тарбиявий вазифаларни ҳал қилади. Бунда машғулотни аниқ ва ўз вақтида бошлаш, тренернинг шахсий намунаси, ўз ишига меҳр-муҳаббати, юксак маданияти, хулқи, талабчанлиги, педагогик назокати катта аҳамиятга моликдир.

Таълим ва тренировканинг тарбия берувчи характери тренер зиммасига шогирдларда ўз кучига ишончни мустаҳкамлаш, кейинчалик спорт бобида ўсиши учун оқибатлантира билишни юклайди. Педагог билан врач назоратида спорт нарузкаларини ўйлаб, мулоҳаза билан уста-секин ошириб бориш, футболчи маҳорати оширмай олиб боришини таъминлайди.

Таълимнинг онглилик ва активлик принципи шогирднинг онгли, актив, ижодий фаолияти билан педагогик раҳбарликнинг энг қулай муносабатини билдиради.

Машғулотларга онгли муносабатда бўлмай туриб юқори спорт нагижаларига эришиб бўлмайди. Шуғулланувчилар бажараётган машқларидан мақсад ва вазифа нима эканлигини тушунишлари зарур. Техник ва тактик приёмларни мустақил бажариб ўрганиш-у тренер кузатувидаги мустақил машғулотлар онглиликни ўстиришнинг муҳим воситасидир. Бунга футболчининг ўз хато ва камчиликларини таҳлил қилишини ҳам киритиши лозим.

Активлик, айниқса мусобақаларда асқотади. Футболчи ўйин пайтида мустақил ҳаракат қилиши, доимо ўзгарувчан турувчи вазиятларда тезда бир қарорга кела олиши, ўз ҳаракати ва қилган ишига тўлиқ жавоб бериши лозим. Чунки ўйин пайтида тренер ёрдам бера олмайди.

Турли-туман тактик вазифаларни ҳал қилишга ижодий ёндашиш даркор.

Агар футболчи пухта фикрлашни билмаса, аниқ вазиятларда мусобақа қондаларини, умумий тактик планни бузмаган ҳолда бир қарорга кела олиш қобилиятига эга бўлмаса, у яхши ўйнай олмайди.

Ҳаракат малакаларини тўғри шакллантиришда, уларни пухталашда, машғулотларга қизиқишни оширишда кўрсатмалилик принципнинг аҳамияти катта. Тўғри танлаб олинган кўрсатма воситасигина тренер эътиборни алоҳида жалб этмоқчи бўлган моментларни равшанроқ акс эттириши мумкин.

Таълим ва тренировкада кўрсатмалиликка турли усуллар билан эришилади. Тренер приёмларни ўзи кўрсатиши ёки бу ишни тажрибали футболчига топшириши мумкин. Юқорироқ классдаги команда ўйинини футболчилар билан биргалашиб кўриш, машғулотларда фотосуратлардан, расмлардан, схема, чизма, киннограмма, кинофильмлардан фойдаланиш мумкин.

Таълим ва тренировканинг ҳамма босқичларида футболчининг маҳорат даражасидан қатъи назар янги

приёмларни ўрганиш, тафсилотларини тушунтиришда, уларни такомиллаштиришда кўрсатмалilik принципи амалга оширилади.

Системалilik принципи машғулотларнинг ўзида материаллар ва муайян системани ўрганишда қатъий изчиллик бўлишини кўзда тутлади.

Йил бўйи тайёргарликнинг ҳар хил турларини ўрганиш учун вақтни тақсимлаганда даврлаштиришни ҳам ҳисобга олиш керак. Машғулотнинг частота ва системаси йёргарлик вазифалари ҳамда шуғулланувчилар контингентига боғлиқ. Масалан, тайёргарлик даврида, тренировканинг биринчи босқичида, умумжисмоний, функционал воситалари етакчи мавқени эгаллайди, иккинчи босқичда эса махсус тайёргарлик шундай мавқега чиқади. Аммо бундан мазкур босқичларга техник ва тактик тайёргарлик киритилмас экан, деган маъно келиб чиқмайди, албатта. Кейинги босқичларга нисбатан бунда уларга шунчаки камроқ вақт ажратилади, холос.

Машғулотларнинг бўлиниб қолиши, машқларни ўрганишда изчилликнинг бузилиши, мусобақаларнинг ҳаддан ташқари тез-тез ўтказилиши, мусобақа ва машғулот ўтказиш билан дам олишдаги оптимал параметрлардан чекиниш таълим ва тренировкани қийинлаштиради ҳамда футболчининг спортдаги ўсишини секинлаштиради.

Таълимда системалilik принципи ўқув материалини шундай тақсимлашни тақозо қиладики, бунда кейинги материал мантиқан илгаригисининг давоми бўлиб қолади. Таълим ва тренировка жараёнида бу принцип педагогик дедукция қоидасидан келиб чиқиб, яъни маълумдан номаълумга, эгаллаб олинганидан эгаллаб олинмаганга, оддийдан мураккабга, асосийдан иккинчи даражалига, умумийдан хусусийга ўтиш орқали амалга оширилади.

Таълим ва тренировкада маълумдан номаълумга ўтиш қоидасига риоя қилиш бу шуғулланувчиларнинг оддинги йилларда, даврларда машғулот босқичларида олган билимларига, тажриба ва тасаввурларига суянган ҳолда иш тутиб муайян изчилликка амал қилиш демақдир. Мана,

масалан тўпни мураккаб узатишга ўргатиш зарб билан тегишни ўрганиб олингандан кейин амалга оширилади, чунки тўпни узатиб бериш зарб билан тегишни яхши билишга асосланади.

Янги техник приём ёки тактик ҳаракатга ўргатишдан олдин шу янги приём ёки ҳаракат билан боғлиқ эски тасаввурларни тиклаш, янги билан эскини, маълум билан номаълумни узвий боғлаш лозим. Жумладан, ҳужумчилар тўпни у ёндан бу ёнга олиб ўтишдан иборат тактик комбинация ишлатишга ўргатишдан олдин тўғри очилишга ўргатувчи бир неча машқни бажаришни топшириш зарур.

Эгаллаб олингандан эгаллаб олинмаганга ўтиш қондаси ҳаракат малакаларини кенгайтиришни кўзда тутди. Маълумки, футболда тўпни кучли ва аниқ тегиш, эркин тўхтатиш, тез олиб юриш, ишонч билан олиб қўйиш асосий малака ҳисобланади. Шунинг учун ҳам энг биринчи шулар ўргатилади. Ишончли ва хилма-хил малакаларни кўпайтириш, улар доирасини кенгайтириш техник маҳорат чўққиларини эгаллашга ёрдам беради.

Оддийдан мураккабга ўтиш бу энг оддийсидан бошлаб демакдир. Шуғулланувчиларни тактик комбинацияларга ўргатишдан олдин тўпни узатишга ўргатилади; ярим учиб келаётган тўпга зарб беришга ўргатишдан олдин, турган жойда ва учиб келаётганда зарба беришни ўргатиш, яъни шуғулланувчиларни мураккаброқ приёмларни эгаллаб олишга аста тайёрлаб бориш керак.

Асосийдан иккинчи даражалига ўтиш бу тренировканинг турли йўналишлари, воситалари, шакл ва методлари орасидан тайёргарликнинг мазкур босқичида, мазкур аниқ вазиятда асосийсини танлаб олиш демакдир.

Футболда умумийдан хусусийга ўтиш қондаси ҳам қўлланилади, бунда ўрганиладиган приём тўғрисида аввал шуғулланувчиларга тушунарли бўлган умумий тасаввур берилади, кейин уни чуқур ўрганишга киришилади.

Приёмни бўлакларга бўлиб ўрганишдан олдин уни кўрсатган ва тушунтирган, ундан кейингина приёмки тўлиқ бажариб кўришларини топширган маъқул. Футболчи турли

тактик ҳаракатларни машқ қилишга киришгунга қадар, команда қўлланиши керак бўлган тактик система тўғрисида умумий тасаввурга эга бўлиши зарур.

Бироқ приёмларни ўргатишда фақат умумийдан хусусийга бориш керак экан-да, деб ўйлаш тўғри эмас, албатта. Шунингдек, приёмни ўргатишда хусусийдан умумийга ўтишдан фойдаланиш мумкингина эмас, балки керак ҳам. Масалан, футболчилар билан муайян тактик системада икки томонлама ўйин ўтказиш учун уларни командада муайян жойдаги вазифалар билан олдиндан таништириб қўйиш фойдалидир. Чунки умумийлик ва хусусийлик ўзаро яқин алоқада ҳам бир-бирларини тўлдирадилар.

Футболчиларнинг таълим ва тренировкасида дидактик принциплар билан бир қаторда, тренировка жараёнини бошқариш принципларидан, яъни объективлик, конкретлик, қулайлик, рағбатлантириш, илмийлик, самаралилик, назоратнинг мунтазамлиги принципларидан ҳам фойдаланилади. Тайёргарликнинг бутун комплекс вазифаларини билиш, спорт тренировкаси системаси қайси йўналишда ривожланиб боришини, бунда тайёргарлик вазифаларининг қайси бири ҳал қилувчи аҳамиятга молик эканлигини олдиндан кўра билиш тренировка жараёнини бошқаришнинг зарур шартидир.

Замонавий спорт тренировкаси махсус жараён сифатида муайян принциплар, қоидалар, илмий ва методик кўрсатмалар асосида яхлит амалга оширилмақда.

Спортнинг бошқа турларида бўлганидек футболда ҳам спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарлиги биргаллигига риоя қилингандагина юксак спорт натижаларига эришиш мумкин.

Умумий тайёргарлик кўрилаётган тренировка жараёнида спорт ихтисосининг аниқ ва ёрқин хусусиятлари бўлмайди, юқори натижаларга йўл тутиш эса узоқ истиқбол характерини касб этади. Махсус тайёргарлик спорт фаолияти жараёнида вақт ва зўр беришни шундай тақсимланиши билан характерланадики, у танланган спорт турида камолотга эришиш учун янада қулайроқ бўлади.

Умумий ва махсус тайёргарлик бирлигини футболчига таълим ва тарбия беришда ҳар томонламалик принципига қатъий риоя қилиш сифатида тушуниш керак. Шуни ҳам айтиш керакки, бунда тренер умумийда махсусни ва махсусда умумийни кўра билиши лозим. Бу тренировка восита ва методларининг шундай ўзаро таъсирини кўзда тутадик, бунда ихтисослаштирилган жараён ҳар томонлама ўсишга ва оқибатда, футболда тараққиётга олиб келади.

Футболчилар умумий ва махсус тайёргарлигининг ўзаро муқобил муносабатларини излаш тренер, врач, илмий ходим ва спортчиларнинг зарур вазифасидир.

Футболчининг тренировкеси — бу мусобақа, машғулот ва дам олишни навбати билан алмаштириб турган ҳолда йил бўйи узлуксиз олиб бориладиган жараёндир. Кўпинча футболчиларнинг машғулот ва мусобақалари организм фаолияти қисман тикланиб улгурмаган бир шароитда олиб борилади. Бу ҳол мусобақа, машғулот ва дам олиш режимида ҳам кўзда тутилади. Тажриба ва махсус тадқиқотлар машғулот ва мусобақаларни ана шундай шароитда олиб бориш мумкингина эмас, балки мақсадга мувофиқ эканлигини ҳам кўрсатмоқда.

Футболчилар тайёрлашда тренировка нагрузкасини аста-секин ва максимал ошириб бориш талабини амалга ошириш нагрузкани тренировка ҳамда ўйинлараро туркумларга тақсимланишида ўз ифодасини топмоқдаки, бунда нагрузка эркин тарзда ошиб боради.

Бунда қуйидагилар кўзда тутилади:

— спорт нагрузкасини ошириб боришда организмни кейинги, бир оз кўпроқ нагрузкани, қабул қилишга тайёрлаш;

— мусобақаларга чиққанда тренировканинг носпецифик воситаларидан фойдаланиш йўли билан организмнинг катта имкониятларини ишга солиш учун шароит яратиш;

— тикланиш жараёнининг юқори интенсивлик ҳолатида, бу жараёни тезлаштирадиган тиклаш машқи ва воситаларидан кенг фойдаланиш йўли билан ўрганилган режимни пухталаш.

Тренировканинг нагрукасини аста-секин ва максимал ошириб бориш талаби қилинган иш ва тикланиш бирлигига ҳамда улар орасидаги узвий алоқага таянади. Бу талабларни амалда қўлланиш ижодий жараёнدير. Мазкур талаблар тренернинг назарий жиҳатдан ҳам, амалий жиҳатдан ҳам яхши тайёрлигини, тренировка учун нормал шароит бўлишини ҳамда футболчиларнинг умумий ва спорт режимига қатъий амал қилишларини назарда тутлади.

Тўлқинсимон характердаги нагрукалар футболчилар тренировкаси учун мос бўлиб, толиқиш ва тикланиш жараёнларининг ўзаро таъсирини эътиборга олган ҳолда спорт нагрукалари билан дам олиш ҳажми ва интенсивлигини мувофиқ тарзда тақсимлаш ҳисобига футболчиларга узоқ вақт юқори спорт формасини сақлаш имконини беради.

Мусобақа даврига нисбатан тайёргарлик даврида машқлар кўпроқ, катта ҳажмда бажарилади. Айни пайтда машқлар интенсивлиги тайёргарлик даврига нисбатан мусобақа даврида юқорироқ бўлади.

Болалар билан машғулот ўтказилганда ихтисослаштириш принципи катта аҳамиятга эгадир. Футбол машғулотларига болаларни 7—8 ёшдан жалб қилиш мумкин. Футбол билан шуғулланиш болаларнинг соғлом бўлиб ўсишига самарали таъсир кўрсатиши тажрибада исботланган.

Ҳар томонламалик принципи асосида одам организми бутун аъзо ва системалари ўзаро боғлиқлигининг физиологик қонунияти, уларнинг мия ярим шарлари пўстлоғининг етакчи роли орқали алоқаси ётади.

Футболчининг бутун организми тренировка чоғида бир бутун бўлиб ишлайди. Тренировка дидактик мақсадлардагина уч жиҳатдан — психикани, вегетатив ва ҳаракат функцияларини машқ қилдириш жиҳатидан қараб чиқилади.

Футболчининг ҳар томонлама тайёргарлик кўриши — унинг спорт ихтисоси асосидир. Ҳар томонламалик принципининг нечоғлик амалга оширилганлиги спортчининг жисмоний, тактик, техник, психологик ва назарий

тайёргарлигида ҳамда ғоявий-сиёсий жиҳатдан етуклигида ўз аксини топади.

Футболчи тренировкасида аста-секинлик принципи машғулотларда ва ўйинлар орасидаги туркум тренировкаларда футболчининг бир йиллик ва кўп йиллик тренировка планида спорт нагрукасини ошира ва камайтира бориш йўсинида амалга оширилади. Шунингдек, бу принцип турли машғулотларда машқ бажаришда биридан иккинчисига изчиллик билан ўтишда уз ифодасини топади.

Аста-секинлик принципи спорт нагрукасини меъёрлаш ва амалга оширишда алоҳида аҳамиятга эгадир. Тренировка нагрукасини аста-секин ошириб боришни бир меъёрдаги, бир текис жараён, деб қараш ярамайди. Футболчиларнинг спорт тренировкасида нагрукани ошириб бориш кўпинча тўлқинсимон, зинапоя характерига эга бўлади. Кучни батамом тиклаб олиш учун вақт-вақти билан нагрукани пасайтиришга, кейинроқ эса нагрукани энг юқори даражага кўтаришга тўғри келади.

Такрорийлик принципи шартли реффлектор асосидаги алоқаларни пайдо қилиш учун, орган ва системалар ҳамда улар функциясини такомиллаштириш, ўзгартириш ва қайта қуриш учун такрорий таъсир этиш зарурати тўғрисидаги физиологик талабнинг тўғри эканлигини тасдиқлайди.

Футболчи тўғри спорт ҳаракатларини сақлаш учун олинган билим эгалланган малака ва кўникмаларни мустаҳкамлаши лозим. Бунга эришиш учун ўрганилган приёмларни қайта-қайта такрорлаш зарур. Айни чоғда вақтида ишлаб, вақтида дам олишни ҳам унутмаслик даркор.

У ёки бу техник приёмларни, тактик комбинацияларни такрорлаш, илгари ўрганилган ва бир оз унутилаёзганларини қайта мустаҳкамлаб олиш учун ҳам керак. Футболчи машғулотларда у ёки бу ҳаракатларни, приём ва комбинацияларни кўп марта такрорлаш билан чуқурроқ тушуниб олади ҳамда ўйин шароитида уларни бажаришнинг янги, маъқулроқ ва ишончлироқ вариантини топади.

Машқларни, спорт нагрукасини такрорлаш миқдори футболчининг тайёргарлигига, ёшига, машқларнинг

характерига, машғулотнинг шарти ва бошқаларга боғлиқ. Бу ўринда орттирилган тажрибадан, зудлик билан олинган ахборотнинг маълумотларидан педагог ва врачнинг назоратидан ҳамда ўз-ўзини назорат қилишдан фойдаланилади.

Муттасил машғулот ва мусобақа ўтказиб туриш такрорийлик принципини муваффақиятли амалга оширишни таъминлайди.

ТАЪЛИМ ВА ТРЕНИРОВКА ФОРМАЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

Дарс (машғулот) футболчилар таълим ва тренировкасини ташкил этишнинг асосий формаларидан биридир. Бунда ҳам группа бўлиб, ҳам индивидуал ўтказиладиган машғулотлар кўзда тутилади. Машғулотлар тренер раҳбарлигида тренировканинг методлари қўлланилган ҳолда ўтказилади.

Ўйиннинг команда характерига эга эканлиги унинг ўзига хос томони бўлиб, группа машғулотларига катта ўрин берилиши ҳам шундандир.

Футболчилар билан ўтказиладиган машғулотларга қўйиладиган талаблар мана бундай:

1. Машғулотларда таълим ва тарбиянинг умумий мақсадларига мувофиқ равишда тренер белгилайдиган аниқ-равшан мақсад бўлиши лозим.

2. Машғулотлар футболчиларда коммунистик ахлоқни, меҳнатсеварликни, интизомликни тарбиялаши керак.

3. Машғулотлар шундай ташкил қилинган бўлиши керакки, бунда футболчилар ҳаракат малакаларини онгли ва пухта эгаллаб, ҳаракат хислатларини зарур даражагача ривожлантирсинлар.

4. Ҳар бир машғулот футболчиларни спорт маҳоратининг олий босқичига олиб борувчи умумий машғулотлар силсиласининг ажралмас қисми бўлиши лозим.

5. Машғулотларнинг мазмуни футболчиларнинг жисмоний ривожланишини яхшилашга, билим доиралари, кўникма

ва малакаларини кенгайтиришга жавоб берадиган бўлиши даркор.

6. Машғулотда дарснинг мақсад ва мазмунига, шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражаси ҳамда ёш хусусиятларига мос келадиган, таълимнинг футболчилар маҳоратини такомиллаштиришга кўмаклашувчи турли методлари қўлланиш керак.

Дарс тузилишига кўра қуйидаги уч қисмдан: тайёрлов, асосий ва якунловчи қисмдан иборат бўлади. Ҳар қайси қисмнинг махсус воситалар билан ҳал қилинадиган вазифаси бор.

Тайёрлов қисмида, машғулотнинг вазифа ва мазмуни тушунтирилади. Машғулотнинг асосий қисми вазифаларини муваффақиятли ҳал этишга ёрдам берадиган махсус машқлар бажарилади. Машғулот тайёрлов қисмининг вазифаси батамом асосий қисм вазифасига боғлиқдир. Масалан, агар машғулот асосий қисми техник приёмларни ўрганишга бағишланган бўлса, унда машғулотнинг тайёрлов қисмидаги машқлар унчалик интенсив бўлмаслиги лозим. Бундай пайтларда чўзилиш машқлари ва бўшаштирувчи машқларни бажариш мақсадга мувофиқ. Бу машқлар бўғимлар ҳаракатидаги баъзи қотиб қолганликни бартараф этади ва техник приёмларни эркин бажариш имкониятини беради. Шу мақсадда ўйин машқларидан фойдаланиш мумкин. Бу қисмнинг машқлари ортиқча чарчатадиган ва эмоционал бўлмаслиги лозим, йўқса уларни бажариш шуғулланувчиларнинг техник приёмларни нозик идрок этишларига ёмон таъсир кўрсатиши мумкин.

Асосий қисм ўзига мазкур машғулотнинг ўйин техникаси ва тактикасини эгаллаб олишга, шуғулланувчиларнинг жисмоний ва ахлоқий-иродавий тайёргарлигини яхшилашга ёрдам беришга доир асосий материални қамраб олади.

Якунловчи қисм машғулотни уюшқоқлик билан тугалланишидир. Бунда шуғулланувчиларнинг организми нисбатан тинч ҳолатга келтирилади. Якунловчи қисмда секин югуриш, юриш, бўшаштириш машқларидан фойдаланиш мумкин. Шу аснода машғулотга якун ясалади, хатолар

кўрсатилади, ўйин қачон ўтказилишидан хабардор қилинади.

Ҳар бир машғулот мобайнида нагрукани аста-секин ошириб ҳамда камайтириб бориш принципига, энг юқори зўриқиш босқичи билан нисбатан дам олишни навбатлантириб туришга риоя қилиш керак. Бу принципга риоя қилиш машқларни тўғри танлашни ва уларни бажаришда изчиллик бўлишини кўзда тутлади.

Мақсад ва ўтказилиш методикасига кўра бир-бирига ўхшаш машғулотлар комплекс ва тематик машғулотларга бўлинади.

Комплекс машғулотлар

Комплекс машғулотлар йил бўйи ўтказилади. Тренировканинг вазифаларини қисқа муддатларда ҳал қилиш зарурати туғилган пайтлардагина комплекс машғулотларга катта ўрин берилади. Бунини асосан мусобақа бот-бот ўтказиладиган кезларда тренировканинг асосий даврида бажаришга тўғри келади.

Комплекс машғулотлар тўрт хил бўлади. Бунда ҳар бир машғулотда қуйидаги вазифалар бир йўла ҳал қилинади:

- а) жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик;
- б) жисмоний ва техник тайёргарлик;
- в) жисмоний ва тактик тайёргарлик;
- г) техник ва тактик тайёргарлик.

Тематик машғулотлар

Ҳар бир тематик машғулотда қайсидир бир вазифа: жисмоний, техник ёки тактик тайёргарлик вазифаси ҳал қилинади.

Жисмоний тайёргарлик машғулотлари. Жисмоний тайёргарлик машғулотларининг мазмуни жисмоний хислатларни умумий ва махсус ривожлантиришга ёрдам берадиган машқлардан иборатдир.

Жисмоний тайёргарлик машғулотлари йил бўйи олиб борилади, аммо уларнинг мазмуни йиллик таълим ва тренировка туркумининг у ёки бу босқичида ҳал қилинадиган вазифаларга боғлиқ ҳолда ўзгариб туради. Жисмоний тайёргарлик машғулотларининг салмоғи

тайёргарлик даврида, айниқса унинг бошланишида каттадир.

Жисмоний тайёргарлик машғулотларида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик вазифалари ҳал қилинади. Агар машғулотларнинг мақсади умумий жисмоний тайёргарлик, масалан, тезлик-куч тайёргарлиги бўлса, бунда унинг мазмуни тахминан қуйидагича: чигил ёзиш машқлари, оғир нарса билан бажариладиган машқлар, такрорий югуриш, тезлаштириш, стартлар, сакрашлар, қўл тўпи, якунловчи югуриш ва юришдан иборат бўлиши керак. Махсус жисмоний тайёргарликка (масалан, тезлик-куч тайёргарлиги) зўр бериладиган машғулот мазмуни эса тахминан қуйидагилардан иборат: тўп билан чигил ёзиш машқлари бажариш, тўп билан ҳуққабозлик, юқорилаб келаётган тўпни бош билан олиб қолиш, майдон ўртасидан жарима майдонигача тўп билан югуриб бориш ва дарвозага тепиш, "тўп учун кураш" ўйин машқлари, юриш, югуриш.

Ўйин техникаси машғулотлари. Бундай машғулотларда ўйиннинг техник приёмларини эгаллашга ва уларни такомиллаштиришга қаратилган машқлар бажарилади. Машғулотлар тренировканинг йиллик цикли давомида — очик майдончаларда ҳам, футбол майдонларида ҳам, ёпиқ биноларда ҳам ўтказилади.

Ўйин техникасига доир машғулотлар тайёргарлик машқларидан тўп билан стандарт, мураккаблаштирилган ва ўйиндагидек шароитлардаги машқлардан тузилган бўлиб, улар тахминан қуйидагилардан: чаққонликни ривожлантирувчи машқлар, тўп билан эркин машқлар, мудофаа тўсиқ бўлиб турган рақибдан ўтиб, дарвозага тепишдан иборат машқлардан, бир-иккита тегиш билан 5x5 ўйин машқларидан иборат бўлади.

Ўйин тактикаси машғулотлари. Бундай машғулотларнинг мазмуни ўйиннинг тактик ҳаракатларини эгаллашга (кейинчалик янада такомиллаштиришга) қаратилган машқлардан иборат бўлади. Бундан ташқари, ўйин тактикаси машғулотларида янги тактик комбинация ва ўйин системалари ўрганилади ҳамда эскилари такомиллаштирилади. Ўйин тактикаси машғулотлари асосан тренировканинг тайёргарлик

даври охирида ўтказилади - да бутун мусобақа даври мобайнида машқ қилиб борилади. Ўйин тактикаси машғулотлари кўпроқ футбол майдонида ўтказилади.

Ўйин тактикаси машғулотлари тахминан қуйидагилардан: тўп билан чигил ёзиш машқлари бажариш, шерикка тўп узатиб ўйнаш, уч киши жой алмашиб туриб тўпни олиб юриш, "ҳимояга қарши ҳужум" ўйини, иккиёқлама ўйин, якунловчи югуриш ва юришдан иборат бўлади.

Группа машғулотлари ва индивидуал машғулотлар

Машғулотлар группа бўлиб ҳамда индивидуал тарзда ўтказилиши мумкин. Афсуски, ҳозир командаларда машғулотлар асосан группага бўлиб ўтказилади. Индивидуал машғулотлар жуда кам ўтказилади, аслида эса бундай машғулотлар мунтазам равишда ҳафтада камида бир марта ўтказиб турилиши керак.

Футболчи индивидуал тренировка қилганда группа бўлиб шуғулланганда фарқли ўлароқ тренировканинг восита ва методларини асосли танлаш, фойдаланиш ҳамда қўлланиш, уларнинг шуғулланувчиларга таъсирини назорат қилиб бориш, футболчининг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда унинг маҳоратини ошириш ва такомиллаштириш учун ҳамма шароит шундоққина кўзга ташланиб туради. Бироқ, футбол ўйинининг команда характери ўйин жараёнида ўзаро ҳамкорликка бўлган талабларни ошириш, группа бўлиб бажариладиган вазифаларни ҳал қилиш зарурати, ўз индивидуал мақсадини команда мақсадларига бўйсундириш қобилиятини кўзда тутати.

Мусобақа элементлари кўзга ташланувчи группа машғулотларида тарбия вазифалари муваффақиятлироқ ҳал қилинади.

Индивидуал тренировкани ташкил этишда уларнинг ҳаммасини назарда тутмоқ зарур. Индивидуал ва группа машғулотлари қатъий бараварлаштирилгандагина бу вазифаларни тўғри ҳал қилиш мумкин. Бунда группа машғулотларига ажратилган вақт индивидуал машғулотларга

ажратилган вақтдан кўпроқ бўлади. Бундан ташқари, футболчи группа машғулотларидан кейин мустақил машқларга 20-30 минут вақт ажратади, группа машғулоти жараёнида эса тренернинг кўрсатмасига биноан футболчи ёш хусусиятлари ҳисобга олинган ҳолда турли машқларни бажаради.

Футболчиларнинг спорт маҳоратини такомиллаштириш суръатларини тезлаштириш индивидуал тренировканинг мақсадидир.

Футболчилар индивидуал тренировкани вазифалари умумийроқ олганда қуйидагилардан иборат:

а) футболчининг хусусияти ва ривожланиш даражаси ҳамда унинг ўйин ихтисосини ҳисобга олган ҳолда ҳаракат хислатлари ва малакаларини такомиллаштириш;

б) жисмоний, техник, тактик тайёргарликдаги камчиликларни тузатиш;

в) мажбурий танаффусдан кейин йўқотилган хислатларни тренировка пайтида қайта тиклаш;

г) мусобақалардаги махсус вазифаларни ҳал қилиш ва психологик қатъиятликни ошириш учун зарур малакаларни эгаллаш.

Тренировканинг мақсад ва вазифалари индивидуал планларда ўзининг аниқ ифодасини топади. Футболчининг индивидуал тренировкани умум томондан қабул қилинган дидактик принципларга асосланади. Бу принципларни индивидуал машғулотларда амалга ошириш таълимда ҳам, футболчилар маҳоратини такомиллаштиришда ҳам катта самара беради.

Тренировкани индивидуаллаштириш группа машғулоти учун типик бўлган нагрузка меъёрининг бузилишидан, бекорчи такрорлашларнинг пайдо бўлиши ва бошқа қусурлардан қутулиш имконини беради. Бундан ташқари, машғулотларнинг таъсирчанлигини назорат қилишни осонлаштиради.

Футболчининг тренер ва команда врачлари назорати остида ўтказадиган мустақил машғулоти индивидуал

тренировканинг асосий формаси ҳисобланади. Тайёргарликнинг турли томонларини: жисмоний, техника, тактик, психологик томонларини такомиллаштириш учун махсус танлаб олинган машқлар индивидуал тренировканинг воситалари бўлиши мумкин.

Мустақил машғулотлар учун воситалар танлаётганда уларни спарринг-шериксиз ва кўпинча махсус машғулот жойидан четда фойдаланишни ҳисобга олиш лозим.

Индивидуал машғулотлар учун тренировканинг давра, такрорий, оралатиб ўтказиш, бирга кўшиб олиб бориш методлари етакчи ҳисобланади. Ўйин ва мусобақа методларидан кам фойдаланилади.

Мустақил машғулотлар учун махсус жиҳозлар, тренажёр ва ҳоказолар ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Бунга қуйидагилар киради:

а) отбойка устунлари, батутлар, нишонлар, осма коптоклар, айланиб ўтиш учун устунлар;

б) гимнастика снарядлари, штангалар, гантеллар, пуфлама коптоклар, арғамчилар, эспандерлар, тўсиқлар;

в) футбол, теннис, волейбол, баскетбол тўплари;

г) бармоқ, станли, зарб берадиган динамометрлар ва ярим динамометрлар;

д) тензометрик платформалар, электрон отбойка деворлар, тўпни автоматик тарзда узатиб берадиган мосламалар.

ФУТБОЛ ЎЙИНИНИНГ МАЙДОНИ

Ўлчамлар. Ўйин майдони тўғри бурчак шаклида бўлади. Ён чизиқлар дарвоза чизигига нисбатан узунроқ бўлиши керак.

Узунлиги: 120 м, 90 м;

Эни: 90 м, 45 м.

Халқаро матчларда

Узунлиги: минимум 100 м;

максимум 110 м.

Эни: минимум 64 м;

максимум 75 м.

Белгилар. Майдон учун белгилар чизиклар ёрдамида амалга оширилади.

Бу чизиклар улар чегаралаб турган майдонга киради. Ўйин майдонини чегаралаб турган 2 та узун чизиклар — ён чизиклар, 2 та қисқаси — дарвоза чизиклари дейилади. Ҳар қандай чизиклар эни 12 см дан ошмаслиги керак.

Ўйин майдони ўрта чизик ёрдамида 2 ярим қисмга бўлинади.

Ўрта чизик ўртасида майдон маркази белгиланади. Майдон марказида 9,15 м радиусда айлана ўтказилади.

Дарвоза майдони. Дарвоза майдони ҳар иккала ярим қисмнинг охирида қуйидагича бўлади:

Дарвозанинг ҳар қайси устуни ички томонидаги нуқтадан 5,5 м масофада дарвоза чизигига тўғри бурчак қилиб майдон ичига 2 чизик тортилади. 5,5 м масофада бу чизиклар дарвоза чизигига параллел қилиб бошқа чизик билан бирлаштирилади. Бу чизиклар ва дарвоза чизиги чегаралаб турган зона дарвоза майдони дейилади.

Жарима майдони. Жарима майдони ҳар иккала ярим қисмининг охирида қуйидагича бўлади:

Дарвозанинг ҳар қайси устуни ички томонидаги нуқтадан 16,5 м масофада дарвоза чизигига тўғри бурчак қилиб, майдон ичи томонга чизик тортилади. Бу чизиклар ва дарвоза чизиги чегаралаб турган зона жарима майдони дейилади. Ҳар қайси жарима майдони ичида дарвозанинг икки устуни ўртасида бир хил масофада жойлашган нуқтадан 11 м масофада 11 метрлик белги қўйилади. Жарима майдончаси ташқарисида 11 метрлик нуқта марказ қилиб олиниб 9,15 м масофада айлана чизилади.

Байроқлар. Майдоннинг ҳар қайси бурчакларига баландлиги 1,5 м дан ошмаган, учи ўткир бўлмаган байроқ ўрнатилади.

Байроқлар ўрта чизикнинг ҳар иккала томонида, ён чизикдан 1 м масофадаги узоқликда ўрнатилиши мумкин.

Бурчак сектори. Ҳар қайси бурчак байроғидан ўйин майдони ичига қараб 1 м радиусда айлана тортилади.

Дарвоза. Ҳар қайси дарвоза чизигининг марказида дарвоза жойлашади.

Улар бурчак байроқлари билан бир хил масофада жойлашган, тепа томони горизонтал тўсин билан бирлаштирилган икки вертикал ҳолатдаги устундан иборат.

Устунлар оралиғи — 7,32 м. Тўсиннинг пастки қисмидан текис ергача бўлган масофа — 2,44 м.

Ҳар икки устун ва тўсин кесишган жой бир хил бўлиши ва 12 см дан ошмаслик керак.

Дарвоза чизигининг эни устунлар ва тўсин эни билан бир хил бўлади. Дарвоза ва дарвоза орқасидаги ерга тўр ўрнатилади. Тўр ишончли ўрнатирилган ва дарвозабонга ҳалақит бермайдиган бўлиши керак. Дарвозанинг устунлари ва тўсини оқ ранга бўлиши керак.

Хавфсизлик. Дарвоза ерга ишончли ўрнатирилган бўлиши керак. Агар дарвоза таъкидланган қоида талабларига жавоб берса кўчирма дарвозадан фойдаланишга рухсат берилади.

Халқаро йиғин қарори

Агар дарвоза тўсини қийшайса ёки синса, токи тўсин тузатилмагунча ёки алмаштирилмагунча ўйин тўхтатилади. Агар тузатишнинг имкони бўлмаса матч тугалланади. Тўсиннинг ўрнига арқон ишлатиш мумкин эмас. Агар тўсинни тузатишнинг иложи бўлса ўйин тўхтатилганда тўп қаерда бўлса ўша жойдан "баҳсли тўп" қўлланиб ўйин давом эттирилади.

Тўсин ва устунлар ёғочдан, металлдан ёки рухсат берилган стандартга мос материалдан тайёрланади. Уларнинг кўндаланг кесишган жойи квадрат тўғри бурчак айлана ёки эллипс шаклида бўлиши мумкин: улар ўйинчиларга хавф туғдирмаслиги керак.

Жамоалар майдонга чиққан вақтидан то улар танаффусга чиққунларигача, танаффусдан сўнг уларнинг майдонга қайтиб чиқишларидан то матч тугагунга қадар ўйин майдонида ва унинг жиҳозларида ҳеч қандай рекламага рухсат берилмайди.

Дарвоза, сетка, байроқларда ҳар қандай реклама кўринишларидан фойдаланишга рухсат берилмайди. Бу нарсаларга четдан ҳеч қандай, камералар, микрофонлар каби жиҳозлар маҳкамланиб қўйилиши мумкин эмас.

Техник зона доирасидаги ерда ва ён чизиқдан 1 м масофада бўлган ўйин майдонининг ташқарисида ҳеч қандай реклама бўлмаслиги керак.

Дарвоза чизиғи ва дарвоза сеткаси ўртасида ҳам рекламага рухсат берилмайди.

Ўйин майдони ташқарисида бурчак ёнидан 9,15 м масофада дарвоза чизиғига бурчак тўпи бажарилганда шу масофага риюя қилишни таъминлаш учун тўғри бурчак остида белги қўйилиши мумкин.

ФУТБОЛ ТҶҲП. ҶЛЧАМЛАРИ ВА СИФАТЛАРИ

Тўп: чармдан ёки шунга ўхшаган материалдан айлана шаклда тайёрланган бўлади:

- айланасининг узунлиги 70 см дан ошмаган ва 68 см дан кам бўлмаган ҳолатда бўлади;
- мусобақа бошланиш вақтида 450 граммдан ошмаган ва 410 граммдан кам бўлмаган бўлиши керак;
- ҳаво босими 0,6 – 1,1 атмосфера (600 – 1100 грамм см²) бўлиши керак.

Яроқсиз тўпни алмаштириш

Агар тўп ўйин вақтида яроқсиз ҳолга келса;

- ўйин тўхтатилади;
- тўп яроқсиз ҳолга келган жойдан "баҳсли тўп" билан ўйин давом эттирилади.

Агар тўп ўйинда бўлмаган вақтда ёрилса ёки йиртилса – бошланғич зарбада, дарвозадан зарбада, бурчак, жарима, эркин зарбаларда, 11 м нуқтадаги зарбада ёки ташлашда:

- ўйин қоидаларига мос равишда янгиланади.

Тўп ўйин вақтида фақатгина ҳакам кўрсатмаси билан алмаштирилиши мумкин.

Халқаро ўйин қарори

Расмий мусобақаларда қоидаларга кўрсатилган техник талабаларга жавоб берадиган тўпларгагина рухсат берилади.

FIFA томонидан ўтказиладиган мусобақа матчларида қуйидаги 3 маркировкадан бирортасига эга бўлган тўплардангина фойдаланишга рухсат берилади.

Расмий логотип "FIFA APPROVED" (ФИФА маъқуллайди).

Расмий логотип "FIFA INSPECTED" (ФИФА назорат қилган) ёки "INTERNATIONAL MATCH – BALL STANDARD" (Тўп халқаро стандартга мос).

Тўпнинг бундай маркировкаси унинг расмий текширувдан ўтганини кўрсатади ва текширув натижасига кўра тўп муҳим талабларга мос эканлигини билдиради.

Миллий федерациялар мусобақа вақтида фақатгина шу уч маркировкага эга ҳар қандай тўплардан фойдаланишни талаб қилиши мумкин.

Бошқа ҳар қандай матчлардан тўп қоида талабларига мос келиши керак.

ФИФА ва миллий федерациялар ташкил қилган мусобақаларда тўпларга савдо-сотикқа оид ҳеч қандай реклама жойлаштиришга рухсат берилмайди. Мусобақа нишони, мусобақа ташкилотчиси ва тасдиқланган тайёрловчининг савдо маркаси бундан мустасно. Бундай муҳрларнинг сони ва ўлчами, мустақил регламенти билан чекланиши мумкин.

ЎЙИНЧИЛАР МИҚДОРИ

Ўйинчилар. Матч дарвозабонларни қўшган ҳолда ўйинчиларнинг сони 11 нафардан ошмаган икки жамоа иштирокида ўтказилади.

Агар жамоаларда умумий ўйинчилар сони 7 та кам бўлса, матч бошланмаслиги мумкин.

Расмий мусобақалар. FIFA ёки миллий федерациялар томонидан ташкил қилинадиган ҳар қандай расмий мусобақаларда 3 тагача ўйинчиларни алмаштиришга рухсат берилади. Мусобақа низомда буюртмага киритиладиган

захирадаги ўйинчилар сони 3 нафардан 7 нафаргача — ўзаро келишилган бўлиши керак, бундан ортиқ бўлиши мумкин эмас.

Бошқа матчларда. Бошқа матчларда захира алмаштирилиши мумкин, шу шарт биланки:

— жамоалар алмашинадиган ўйинчиларнинг максимал сонини ўйин олдидан келишиб оладилар;

— ҳакам бу ҳақда матч бошланишидан олдин хабардор қилиниши керак. Агар ҳакам хабардор қилинмаган бўлса ёки (келишув) матч бошлангунга қадар бир битимга келинмаган бўлса 3 тагача захира алмаштиришга рухсат берилади.

Ҳамма матчларда. Ҳар қандай матч бошланишидан олдин ҳакамга захирадаги ўйинчилар фамилияси тақдим этилиши керак. Фамилияси кўрсатилмаган ўйинчилар матчда қатнаша олмайдилар.

Алмаштириш тартиби. Асосий ўйинчиларни захирадаги билан алмаштириш учун қуйидаги шартларни бажариш зарур:

— ҳар қандай мўлжалланган алмаштириш ҳақида ҳакам хабардор қилинган бўлиши керак;

— захирадаги ўйинчи фақатгина асосий ўйинчи майдондан чиққандан сўнг ҳакам ҳуштагидан кейин майдонга чиқади;

— захирадаги ўйинчи ўйин тўхтатилганда фақат ўрта чизиқдан ўйин майдонига киради;

— захирадаги ўйинчи майдонга чиққандан сўнг алмаштириш тугалланган ҳисобланади;

— шу вақтдан бошлаб захирадаги ўйинчи асосий таркиб ўйинчиси ҳисобланади, алмаштирилган ўйинчи эса асосий ўйинчи ҳисобланмайди;

— алмаштирилган ўйинчи матчда бошқа иштирок эта олмайди;

— ҳамма захирадаги ўйинчилар ўйинга қатнашиш ёки қатнашмасликларидан қатъи назар ҳакам ваколатларига бўйсунадилар.

Дарвозабоннинг алмаштирилиши. Бошқа ҳар қандай ўйинчилар дарвозабон билан жойларини алмашишлари мумкин, шу шарт биланки:

– ҳакам бу ҳақда алмашинишдан олдин хабардор қилинган бўлиши керак;

– алмашиниш матч тўхтаганда амалга оширилади.

Қоида бузилиши ва жазо. Агар захирадаги ўйинчи ҳакам рухсатисиз майдонга чиқса:

– ўйин тўхтатилади;

– захирадаги ўйинчи қилмиши учун сариқ карточка кўрсатилиш билан огоҳлантириш олади ва унинг майдондан чиқиши сўралади;

– ўйин тўхтатилганда тўп қаерда бўлса ўша жойдан "баҳсли тўп" ёрдамида ўйин янгиланади.

Агар ўйинчи ҳакам рухсатисиз дарвозабон билан жой алмашса:

– ўйин давом этади;

– тўп кейинги марта ўйиндан чиққанда қоидани бузган ўйинчилар сариқ карточка кўрсатиш билан огоҳлантириш оладилар.

Бошқа ҳар қандай шу қоиданинг бузилишида:

– шунга мувофиқ ўйинчилар сариқ карточка кўрсатиш билан огоҳлантириш оладилар.

Ўйинни қайтадан бошлаш. Агар ўйин ҳакам томонидан огоҳлантириш бериш учун тўхтатилса:

– рақиб жамоа ўйинчиси томонидан ўйин тўхтатилганда тўп қаерда бўлса, шу жойдан эркин зарба билан ўйин янгиланади.

Асосий таркибдаги ва захирадаги ҳамда чиқариб юборилган ўйинчилар. Бошланғич зарбадан олдин чиқариб юборилган ўйинчи, фақатгина рўйхатдаги захира ўйинчиларнинг бирортаси билан алмаштирилиши мумкин;

– матч протоколида бошланғич зарбадан олдин ёки ўйин бошланганидан сўнг чиқариб юборилган захирадаги ўйинчини алмаштиришга йўл қўйилмайди.

Халқаро йиғин қарори

Ўйин чоғида жамоанинг расмий кишиси ўйинчиларга тактик кўрсатмалар беришга ҳуқуқи бор, лекин бундан

сўнг у тезда жойига қайтишга мажбур. Ҳамма расмий кишилар техник зона доирасида бўлишлари мажбурийдир.

Улар ўзларини одобли, тарбияли, хушмуомалали ва жавобгар ҳис қилиши (тутишлари) керак.

ЎЙИНЧИЛАР ЭПИКИРОВКАСИ

Хавфсизлик. Ўйинчи ўз ҳаётига ёки бошқа ўйинчи ҳаётига хавф солувчи бирор нарса тақмаслиги ёки қўймаслиги керак.

Эпикировка. Ўйинчилар мажбурий эпикировка аломатлари ҳисобланади:

— кўйлак ёки футболка;

— калта иштон — агар калта иштон тагидан ички кийим кийиладиган бўлса, унинг ранги калта иштон рангида бўлиши керак;

— гетралар;

— оёқ қалқони;

— оёқ-кийим.

Қалқонлар. Тўлиқ гетра билан ёпилади;

— тўғри келадиган (мос келадиган) материал (резина, пластик ёки шунга ўхшаш)дан тайёрланади;

— етарли даражада ҳимоя билан таъминлайди.

Дарвозабонлар кийими. Дарвозабонлар кийимининг ранги бошқа ўйинчилар, ҳакам ва ҳакам ёрдамчилари кийими рангидан фарқ қилиши керак.

Қоида бузилиши ва жазо. Шу қоиданинг ҳар қандай бузилишида:

— ўйинни тўхтатишнинг ҳожати йўқ;

— ҳакам ўйинчининг ўз эпикировкасини тартибга келтириши учун майдондан чиқишини сўрайди (маслаҳат беради);

— ўйинчи тўп ўйиндан чиққан вақтда майдонни ташлаб чиқади (чиқиб кетади), агар шу пайтгача у ўз эпикировкасини тартибга келтирмаган бўлса;

— ҳакам талаби билан ўз эпикировкасини тартибга келтириш учун майдонни ташлаб чиққан ҳар қандай ўйинчи, ҳакам рухсатисиз яна майдонга қайтиши мумкин эмас;

– ўйинчининг яна майдонга чиқишига рухсат беришдан олдин, ҳакам унинг эпикировкасини текширади;

– ўйинчи яна майдонга чиқиши мумкин, қачонки: тўп ўйиндан чиқса. Шу қоидани бузганлиги сабабли майдондан чиқиши сўралган (ёки яна кетаётган) ўйинчи ҳакам рухсатисиз майдонга чиқса сариқ карточка кўрсатиш билан огоҳлантириш олади.

Ўйинни қайтадан бошлаш. Агар ҳакам огоҳлантириш бериш учун ўйинни тўхтатса:

– ҳакам ўйинни тўхтатган вақтда тўп қаерда бўлса, қарши жамоа ўйинчиси шу жойдан эркин тўп тепиш билан ўйин қайтадан бошланади.

ҲАКАМЛИК

Ҳакам ваколоти. Ҳар қандай матч ҳамма ваколатга эга бўлган ҳакам томонидан назорат қилинади ва ўйин қоидасига риоя қилинишини таъминлайди.

Ҳакамнинг ҳуқуқи ва мажбуриятлари. Ўйин қоидасига риоя қилинишини таъминлайди;

– матчининг боришини ўз ёрдамчилари билан назорат қилади;

– фойдаланилган ҳар қандай тўпни 2-қоида талабларига мос келишини таъминлайди;

– ўйинчилар кийими 4-қоида талабларига мос келишини таъминлайди;

– ўйин хронометражини ва матчни ёзиб боради;

– у ўз ихтиёрига кўра ўйинни тўхтатиши, вақтинчалик тўхтатиши ёки ҳар қандай қоида бузилишида ўйинни умуман тўхтатиб қўйиши мумкин;

– тўхтатиши, вақтинчалик тўхтатиши ёки четдан бўлган ҳар қандай аралашув туфайли матчни умумий тўхтатиб қўйиши мумкин;

– агар унинг фикрича, ўйинни жиддий жароҳат олган ва ўйинчини майдондан олиб чиқилишини таъминлаши керак бўлса матчни тўхтатади;

– агар унинг фикрича, ўйинчи унчалик аҳамиятга эга

бўлмаган жароҳат олган бўлса, тўп ўйиндан чиқмагунча ўйинни давом эттиришига рухсат бериши мумкин;

– ўйинчидан қон оқаётган бўлса, унинг майдондан чиқишини таъминлайди. Ҳакам қон оқишининг тўхтаганига ишонч ҳосил қилиб, сигнал бергандан сўнг ўйинчи майдонга қайтиши мумкин;

– қачонки ўйинчи бирданига бир нечта қоида бузилишига йўл қўйса, уни муҳимроқ (оғирроқ) бўлган қоида бузилиши учун жазолайди;

– огоҳлантириши ёки чиқариб юбориш билан жазоланадиган қоида бузилишларига йўл қўйган ўйинчиларга нисбатан интизом чораларини қабул қилади. У бундай чораларни тез қабул қилишга мажбур эмас, лекин тўп ўйиндан чиққан заҳотиёқ қабул қилиши керак;

– ўзларини тарбияли, маданиятли тутмаган жамоанинг расмий кишиларига нисбатан чора қабул қилади ва ўз ихтиёрига кўра майдондан (техник зонадан) чиқариб юбориши мумкин;

– ҳакам ўзи кўрмай қолган ҳолатлар бўйича ўз ёрдамчилари тавсиясига асосланиб ҳаракат қилади;

– бегона шахслар майдонда бўлмасликларини таъминлайди;

– матч вақтинчалик тўхтатилгандан кейин уни янгилайди;

– матч давомида ўйинчиларга ёки жамоанинг расмий шахсларига нисбатан қўлланилган интизом чоралари ва ҳар хил матчдан олдин, матч давомида ёки матчдан сўнг юз берган ҳолатлар бўйича тегишли ташкилотга билдиришнома беради.

Ҳакам қарори. Ўйинга боғлиқ воқеалар бўйича ҳакам қарори қатъий ҳисобланади. Ҳакам агар у қарорининг хато эканлигини ёки буни ёрдамчилари тавсияси билан тушуниб етса ўзгартириши мумкин, лекин шу шарт биланки у ҳали ўйинни янгиламаган бўлиши керак.

Халқаро ўйғин қарори

Ҳакам (ёки шароитга қараб ёрдамчи ёки захирадаги ҳакам):

– ҳар қандай ўйинчи расмий шахс ёки томошабин томонидан олинган жароҳат учун;

– ҳар қандай мулкка етказилган зарар учун;

– матчни ташкил қилиш, ўтказиш ва бошқаришда зарур бўлган ёки ўйин қоидаси талабларига мос қабул қилинган қарорлар оқибатида юзага келган ёки юз берган ҳар қандай клуб, компания, уюшма ёки ташкилотга етказилган ҳар қандай зарар учун фуқаролик жавобгарлигига тортилмайди.

Буларга кириши мумкин:

– майдон ҳолатига ёки об-ҳаво шароитига кўра матч ўтқозишга ижозат бериш-бермаслик;

– бирон-бир сабабга кўра матчни тўхтатиш тўғрисидаги қарор;

– матч давомида фойдаланиладиган ускуна ёки жиҳозлар дарвоза устунни, тўсини, бурчак байроқлари ва тўпни қўшган ҳолда ҳолати тўғрисидаги қарори;

– томошабинлар аралашуви сабабли ёки томошабинлар учун ажратилган зонада юз берган муаммолар учун матчни тўхтатиш ёки тўхтатмаслик тўғрисидаги қарори;

– жароҳат олган ўйинчига тиббий ёрдам кўрсатилиши учун майдондан чиқишига рухсат бериш учун ўйинни тўхтатиш ёки тўхтатмаслик тўғрисидаги қарори;

– жароҳат олган ўйинчидан унга тиббий ёрдам кўрсатиш учун майдондан чиқишини сўраш ёки талаб қилиши тўғрисидаги қарори;

– ўйинчига айрим кийим ёки эпкировка предметларини тақиб юришга рухсат бериш ёки рухсат бермаслик тўғрисидаги қарори;

– ҳар қандай шахсларга (жамоанинг ёки ўйингоҳ расмий кишилари, хавфсизлик хизмати вакиллари, суратчи ёки бошқа оммавий ахборот вакилларини қўшган ҳолда) тўғридан-тўғри майдон яқинида бўлишларига рухсат бериш ёки рухсат бермаслик (унинг мажбуриятлари доирасида бўлса) тўғрисидаги қарори;

– ўйин қондасига мос келувчи ёки ФИФА регламенти ёхуд қоида шартларига кўра унинг вазифасига кирувчи бошқа ҳар қандай қарор.

Захирадаги ҳакам тайинланадиган мусобақа ёки турнирларда, унинг роли ва мажбурияти халқаро йиғин томонидан тасдиқланган кўрсатмага мос келиши керак.

ҲАКАМ ЁРДАМЧИЛАРИ

Мажбурияти. Икки нафар ҳакам ёрдамчиси тайинланади ва уларнинг вазифасига (ҳакам қарорига боғлиқ):

– қачонки тўп майдон чизигидан ташқарига тўлиқ чиқса;

– қайси жамоа бурчак тўпи, дарвозадан зарба ёки тўп ташлаш ҳуқуқига эга бўлганда;

– қачонки ўйинчи ўйиндан ташқари ҳолатда бўлганлиги учун жазоланганда;

– қачонки ўйинчи алмаштириш тўғрисида илтимос бўлса;

– ҳакам кўриш майдонидан ташқарисида юз берган интизомсиз хулқ ёки бошқа ҳар қандай ҳолатлар бўйича;

– қачонки қоида бузилиши содир этилганда шу жойга бош ҳакамдан кўра ҳакам ёрдамчилари яқин бўлган ҳолатларда (қисман жарима майдонидан юз берган қоида бузилишлари ҳам киради);

– шундай ҳолларда яъни қачонки 11 м ли жарима тўпи бажарилаётганда дарвозабон тўпга зарба берилишидан олдин жойидан олдинга силжиса, тўп эса чизиқни кесиб ўтса сигнал бериш киради.

Ёрдам. Ёрдамчилар ҳакамга матчни ўйин қондасига мос ўтказилишига ёрдам берадилар. Ёрдамчилар 9,15 м масофасига риоя қилинишига ёрдам бериш учун майдон доирасига кириш мумкин.

Ҳакам ўз ёрдамчисини асосланмаган аралашув ёки қўпол муомала ҳолатларида вазифасидан озод қилади ва тегишли ташкилотга билдиришнома беради.

МАТЧ ДАВОМИЙЛИГИ

Ўйин вақти. Ўйин 45 дақиқадан 2 тайм давом этади (агар ҳакам ва икки жамоа вакиллари бошқа вариантни келишмаган бўлса). Ҳар қандай ўйин вақтини ўзгартириш тўғрисидаги келишувга (масалан, ёруғликнинг етишмаслиги сабабли ҳар қайси таймнинг 40 дақиқагача қисқартирилиши) ўйин бошлангунга қадар эришилган бўлиши керак ва бу ҳолат мусобақа талабларига жавоб бериши лозим.

Таймлар оралиғидаги танаффус. Ўйинчилар 2 тайм оралиғида танаффус қилишлирига ҳақлари бор. Тайм оралиғидаги танаффус 15 дақиқадан ошмаслиги керак. Мусобақа тартибида таймлар оралиғидаги танаффус вақти кўрсатилган бўлиши керак. Таймлар орасидаги танаффуснинг давомийлиги фақат ҳакамнинг розилиги билан ўзгартирилиши мумкин.

Қўшиб берилган вақт. Қўйидаги ҳолатларга кетган вақт учун икки таймнинг ҳар қайсисига қўшиб берилади:

- ўйинчиларни алмаштиришга;
- ўйинчининг жароҳати жиддийлигини аниқлашга;
- жароҳатланган ўйинчиларга тиббий ёрдам кўрсатиш учун уларни майдон ташқарисига олиб чиқишга;
- қасддан ўйин вақти чўзилса;
- бошқа ҳар қандай ҳолатларда қўшилган вақтнинг давомийлигини фақат ҳакам аниқлайди.

11 метрлик тўп. Ҳар қайси икки таймнинг асосий вақтнинг охири дақиқасида ёки қўшиб берилган вақтнинг охири дақиқасида белгиланган 11 метрлик жарима тўпи учун алоҳида вақт ажратилади.

Охиригача ўйналмаган матч. Агар мусобақа низомида бошқача ҳолатлар бўлмаса охиригача ўйналмаган матч қайта ўйналади.

ЎЙИН БОШЛАНИШИ ВА ЯНГИЛАНИШИ

Дастлабки шартлар. Дастлабки бошланишидан олдин қуръа ташлаш ўтказилади ва жамоалардан бири дарвозани танлаш ҳуқуқини олади.

Қарши жамоа матчда бошланғич зарбани бажаради.

Қуръа ташлаш туфайли дарвозани танлаган жамоа, иккинчи таймда бошланғич зарбани бажаради.

Матчни иккинчи таймида жамоалар дарвоза алмашадилар.

Бошланғич зарба. Бошланғич зарба бу ўйинни бошлаш ёки ўйинни янгилаш учун қўлланиладиган усулдир.

1. Матч бошида.

2. Урилган годдан сўнг.

3. Иккинчи тайм бошида амалга оширилади.

Бошланғич зарбани бажариш ҳолатлари.

1. Ҳамма ўйинчилар ўз майдонида бўлишлари керак.

2. Бошланғич зарбани бажариш ҳуқуқини қўлга кирита олмаган жамоа ўйинчилари тўп ўйинга киритилмагунча тўпдан 9,15 м масофа узоқликда туришлари керак.

3. Тўп ҳаракатсиз ҳолатда майдон марказида туради.

4. Ҳакам сигнал беради.

5. Тўпга зарба берилиб, тўп олдинга ҳаракатлангандан сўнг тўп ўйинда ҳисобланади.

6. Бошланғич зарбани бажарган ўйинчи тўп бошқа ўйинчига тегмагунча иккинчи маротаба тегишга ҳаққи йўқ.

Жамоалардан бири гол ургандан сўнг бошланғич зарба бошқа жамоа ўйинчиси томонидан бажарилади.

Қоида бузилиши ва жазо. Агар бошланғич зарбани бажарган ўйинчи тўпга бошқа бир ўйинчи тегмасдан олдин иккинчи маротаба тегса:

1. Қоида бузилган жойдан рақиб жамоа ўйинчисига эркин тўп тегиш ҳуқуқи берилади.

Ҳар қандай бошланғич зарба бажариш тартиби бузилганда: — бошланғич зарба қайтарилади.

Баҳсли тўп. "Баҳсли тўп" — бу ўйинда бўлган вақтда ўйин қоидасида кўзда тутилмаган ҳолат бўйича вақтинчалик тўхтатилгандан сўнг ўйинни янгилаш усулидир.

Баҳсли тўпни бажариш ҳолати. Ҳакам ўйинни тўхтатганда тўп қаерда бўлса ўша жойдан тўпни ташлаб берилади. Тўп ерга тегиши билан ўйин давом эттирилади.

Қоида бузилиши ва жазо. Баҳсли тўп қайта ўйналади:

– агар ўйинчи тўп ерга тегмасидан олдин тегса;

– агар тўп ерга теккандан сўнг майдон ташқарисига чиқиб кетса ва бунда ҳеч қайси ўйинчи тўпга тегмаган бўлса.

Муҳим ҳолатлар. Ҳимояланувчи жамоа фойдасига унинг дарвоза майдони чегарасида эркин ёки жарима тўпи белгиланса дарвоза майдонининг ҳар қандай нуқтасидан бажарилади.

Ҳужум қилувчи жамоа фойдасига белгиланган рақиб жамоа дарвоза майдони чегарасидаги эркин тўп дарвоза майдони чизигидан қоида бузилган жойга яқин нуқтада бажарилади.

Дарвоза майдони ичида вақтинчалик тўхтатишдан сўнг ўйинни янгилаш учун қўлланиладиган "баҳсли тўп", дарвоза чизигига параллел ҳолатда дарвоза майдони чизигида ўйин тўхтатилган вақтда тўп қаерда бўлган бўлса, шу жой яқинидаги нуқтадан ўйналади.

ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИК

Футболчиларнинг психологик тайёргарлиги умумий психологик тайёргарликни ва олдинда турган мусобақага психологик тайёргарлик кўришни ўз ичига олади.

Футболчи шахсининг юқори ахлоқий-иродавий хислатини тарбиялаш умумий психологик тайёргарликнинг асосий вазифаси ҳисобланади. Қуйидагилар ҳам умумий психологик тайёргарлик вазифаларига киради:

– идрок этиш жараёнларини, хусусан специфик идрок этиш ("тўпни ҳис этиш", "вақтни ҳис қилиш", "фазони ҳис қилиш")ни ривожлантириш;

– диққатни (ҳажм, жадаллик, тақсимлаш, бир нарсдан иккинчисига ўтишни) ривожлантириш;

– кузатувчанликни, қийин ўйин вазиятларида тез ва тўғри мўлжал ола билишни ривожлантириш;

– ўйиндаги ҳаракатларнинг хусусиятларини эслаб қолиш ва олдинда турган мусобақада рўй бериши мумкин бўлган вазиятларни батафсил тасаввур қила билиш қобилиятида намоён бўладиган хотира ва фараз қилишни ривожлантириш;

– тактик фикрлашни, ўйин моментини тез ва тўғри баҳолаш қобилиятини, самарали қарор қабул қилиш ва ўз ҳаракатларини назорат қилишни ривожлантириш;

– ўйин фаолияти жараёнида ўз ҳис-ҳаяжонини бошқара олиш қобилиятини ривожлантириш.

Футболчилар психикасининг ҳамма томонларини, айниқса фикрлашни, хотирани, иродани, диққатни тасаввурни доимо такомиллаштира бориш планли ишлаш ва футболчиларга педагогик таъсир этиш предмети бўлиши керак.

Умумий психологик тайёргарлик мусобақага психологик тайёргарлик кўришнинг пойдеворидир.

Ғалаба қилишга интилиши очик-ойдин кўриниб турганлиги, ютиб чиқиш мумкин эканига ишончи, эмоционал кўтаринкилиги (ижобий ҳис-ҳаяжон) футболчининг мусобақага психологик тайёрлиги ҳолатининг шартларидир.

Футболчида салбий ҳолатлар (тушқунлик, ҳаддан ташқари тўлқинланиш, "старт саросимаси", курашга актив интилишнинг йўқлиги) психологик тайёргарлик жараёнида ҳисобга олинади.

Футболчиларда ўз кучига ишонч уларни кўп марта мусобақаларда текшириш, кучли рақиблар билан масъулиятли ўйинларда иштирок этиш тажрибаси асосида юксак машқ кўрганлик, жисмоний жиҳатдан ўзини яхши ҳис қилиши асосида тарбия топади. Ишончини мустаҳкамланишига рақибни тўғри баҳолаш, команданинг уюшқоқлиги ва иттифоқлиги, футболчиларнинг бир-бирини тушуниши ва ўзаро ёрдамга тайёр туриши йўли билан эришилади. Тренернинг хотиржамлиги, хатти-ҳаракатлари, вазминлиги ҳам футболчиларнинг ўз кучига ишончини оширади.

Ҳар бир спортчида иродавий сифатлар юқори даражада

ривожланган бўлиши лозим. Дадиллик, қатъийлик, босиқлилиқ ва эсанкирамаслик, ташаббускорлик, интизомлилиқ асосий иродавий хислатлардир.

Футболчиларнинг иродавий хислатлари ўйин ҳаракатлари учун специфик бўлган, иродавий зўр беришни талаб этувчи машқларни тренировка жараёнида улар систематик ижро этиши йўли билан тарбия топади. Қийинчилиқни енгиб ўтишга тўғри рағбатлантириш спортчиларнинг иродавий хислатларини тарбиялашда катта роль ўйнайди. Футболга қизиқиш ва муҳаббатни уйғотиш, ўз кучига ишончни масъулият сезишни тарбиялаш, мусобақалашини методини қўллаш, тренировканинг мақсад ва вазифаларини тушунтириш, тренернинг талабчанлиги, ҳар куни ўз-ўзини назорат қилиб бориш — буларнинг ҳаммаси спортчиларнинг иродавий хислатларини тарбиялашда кўмаклашади.

Дастлабки тайёргарлик кўриш методлари

Техник приёмларни самаралироқ бажариш учун нерв-мускул аппаратининг зарур бўладиган тайёрлик даражасига етишда дастлабки тайёргарлик кўриш машқлари қўлланилади. Бу мақсадга етиш учун ёрдамчи машқларни осонлаштирилган ва стандарт шароитларда ўтадиган техника приёмларни тўғри қўшиб олиб бориш керак.

Ҳаракат малакаларини мустаҳкамлаш методлари. Ҳаракатларни улар орасидаги энг қулай, яъни ҳаракатларнинг энг самарали бўлишини таъминлайдиган танаффуслар оралаб кўп марта такрорлаш, малакаларни мустаҳкамлашнинг энг асосий методидир. Шу мақсадда ижобий эмоционал ҳолатларни сақлашга кўмаклашувчи машқларга ўтишдан ҳам фойдаланилади. Организмдаги физиологик жараёнларнинг сустлашиш ҳолатини ҳисобга олиб, машқларни мураккаблаштиришда тўғри изчилликка риоя қилинади.

"Ўргатиш" методини танлаётганда самарали метод сифатида бевосита бўлмаган метод кўпроқ қадрланади. Футболчи фикран ўйлаган машқни нутқий мустаҳкамлашга

ўрғанади. Спортчига ҳаракат натижалари ва унга қўйилган баҳо айтиб турилади.

Кечикиб пайдо бўладиган рефлексларга (сохта стартларга, "тўп тезлатиш" ҳаракатлари ва шу сингарилар) ҳамда шартли тормозланишга, яъни у ёки бу ўринсиз ҳаракатларнинг шартли рефлекслар сифатида мустақамланиб қолишига (масалан, футболчи 11 м ликни тегишни муваффақиятсиз бажарганда, яъни унда шу зарбага ишончсизлик туйғуси сезилганда) қарши кураш олиб борилади.

Ҳаракат малакаларининг шу эгалувчанлигини ривожлантириш методлари. Куч манбалари бўлган мускуллар иш бажараётганда улар билан ташқи кучлар орасида (оғирлик кучи, ишқаланиш кучи, рақибининг қаршилиги ва шу сингарилар) ўзаро мускул зўр беришлари юз беришини унутмасдан, куч омилларини (оғирлик, ишқаланиш, қаршилиқ) жуда эҳтиётлик билан дифференция қилиш зарур. Бошқача қилиб айтганда, мускуллар зўр беришини ташқи куч омиллари билан ўзаро нозик алоқаларида жуда гап кўп.

Шунга боғлиқ ҳолда футболчилардаги турли ҳаракатларнинг вақт ва фазовий параметрларни ва зўр беришларни дифференциациялаш қобилиятларини биринчи ўринга қўйилади. Чунки, "фазони ҳис этмай туриб керакли йўналишда аниқ ҳаракат қилиб бўлмайди, вақтни идрок этмай туриб, ҳаракатда муайян тезлик ҳосил қилиб бўлмайди, ҳаракат тезлигини керакли тарзда ўзгартириб бўлмайди" (В.С.Фарфель).

Демак, аниқ сезгиларни пайдо қилиш лозим экан. Бунинг учун эса: биринчи фазо ва вақтни аниқ идрок этиш ҳамда баҳолашни, фазовий мувофиқлик сифатини баҳолашни билишни шакллантириш.

Тўпнинг узоқда учиб боришини, тўпни олиб бораётганда қадамнинг узунлиги ва частотасини, тўпга бериладиган зарба частотасини эркин ўзгартириш қобилиятини ҳосил қилиш лозим.

Ҳаракат малакалари қўзғалувчанлигини ривожлантириш учун тахминий машқлар

1. Тўп билан 30 метрга югуриш (биринчи галда тезлик – 5 сек., иккинчи галда 5,5 сек., учинчи галда 4,5 сек.).

2. Тўп билан 30 м. га югуриш (биринчи галда қадамнинг узунлиги 1,5 м., иккинчи галда – 2 м., учинчи галда – 1 м.).

3. Тўп билан 30 м га югуриш (биринчи галда қадамнинг меъёри – 30 қадам, иккинчи галда – 32 қадам, учинчи галда – 25 қадам).

4. Тўпни тўрга тепиш (бир минутда 20 марта, 1 минутда – 15 марта, 1 минутда – 25 марта).

5. Тўпни 40, 25, 30 метрга тепиш.

6. Максимал баландликка сакраб бўлгандан кейин шундан икки марта паст баландликдан ўтиш.

7. 30 см. баландликка 10 марта хатоларни ҳисоблаб сакраш.

8. Бирданига узоқликка ва аниқликка тепиш.

Тормозланишнинг бемаҳал рўй беришига қарши кураш олиб бориш учун бошқа машқларга ўтилади, шунингдек юкни озайтириш ва танаффуслардан фойдаланилади.

Футболчилар юз берган ҳаракат вазифаларига боғлиқ ҳолда ҳаракатларни бажариш форма ва характерини вариантлаштиришни билиши, бир ҳаракатдан иккинчи ҳаракатга ўтишни билиши, ноцикл ҳаракатларни ўйиннинг бошидан охирига қадар яхлит ҳис этиш қобилиятини ривожлантиришида гап кўп. Бунга турли приёмларнинг, дастлабки ва охириги ҳолатларини бирлаштириб вариантлаштириш йўли билан эришилади. Тўсиқлар шаклидаги махсус жиҳозлардан фойдаланилади.

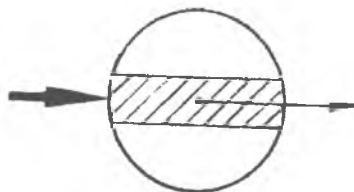
Шакланган малакалар кўпинча турли ҳолатлар (толиқиш, ҳаракат вазифаларини муттасил ва ҳаддан ташқари қийинлаштириш, вазиятни кескин ўзгартириш ва бошқалар сабабли) баъзан салга бузилиб кетиши мумкин. Кўникиш қобилиятининг хусусиятлари тезда ҳосил бўлмаслигини, балки, аста-секинлик билан вужудга келишини унутмаслик керак.

Янги ритмларни эгаллаш методлари. Ритм — малакани шакллантириш жараёнини яхшилашнинг шартидир. Мускул қисқаришининг динамикаси ва ритмини бошқариш ҳаракат малакаларини бошқариш вазифаларидан биридир. Футболчи ҳаракат суръатини бошқариши ва баҳоллай билиши керак. Бунда барқарор реакцияга эришиш имконини яратувчи ўз-ўзига баҳо бериш, ўз-ўзини назорат қилиш катта роль ўйнайди.

Бир суръатдан иккинчисига ўтиб машқ бажариш — ритмни эгаллашнинг воситасидир. Бунга муайян ораликда (30 м.) берилган тезликда (5, 6, 7 сек. бошқ.) тўпни олиб юриш машқи киради. Бир машқдан иккинчи машқда ўтиш навбатлаштирилади. Шунга ўхшаш машқлар қийин шароитларда ҳам суръатни бир хил сақлаш кўникмасини ҳосил қилишга кўмаклашади, бу эса рақиб билан кураш олиб боришда доимо жуда муҳимдир.

Анализаторларни мукаммаллаштириш методлари. Футболчининг ҳаракат фаолияти самарадорлигини ошириш учун турли анализаторлардан фойдаланишни билмоқ даркор. Бу биринчи навбатда кўриш ва эшитиш сезгиларига тегишлидир. Уларни баҳолашни билиш керак. Бундай билиш махсус машқларни бажараётганда (масалан, ҳаракат вазифаларини "қарамасдан" бажариш учун қараб назорат қилишни бартараф қилиш) керак бўлади.

Иш суръатини ҳаракатга кетган вақтга оид маълумот билан қиёслаш ҳам, шу билан бир пайтда ҳақиқий вақтнинг субъектив ҳис-туйғулар билан қиёсланиши ҳам ўша мақсад учун хизмат қилади. Машқ сифатида тўп билан ҳуққабозлик қилишдан фойдаланиш мумкин.

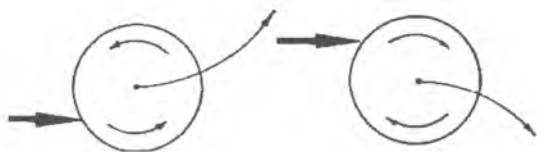


1-расм.

Футбол техникаси ҳақидаги бошқа тушунчалар тўп йўналиши ва учиш тезлигига тегишлидир.

Физика дарсларида сиз, албатта, "марказ" сўзининг маъносини билиб олгансиз. Шундай экан, агар тўп марказига

тепилса, у куч тушган йўналишда олдинга қараб тўғри – айланмай ҳаракатда бўлади (1-расм).



2-расм.

Агар зарб бераётган оёқ учлари тўп ўртасига тегмаса, у текисликдан ўнгга ёки чапга бурилиб кетади (2-расм). Бу кўпинча нотўғри техника оқибатида рўй беради. Лекин баъзи футбол усталари тактик нуқтаи назардан тўпни атайлаб дарвозага "бурама қилиб" ёки рақиб орқасида турган шеригига етказиб бериш учун тўпни "бураб" тепади. Бу узоқ муддат ва тинимсиз машқ талаб қиладиган жуда мураккаб услубдир.

Баъзан тўп дарвоза тўсини тепасидан ўтиб кетади. Бунга кўпинча ўйинчиларнинг таянч оёқларини тўпдан ҳаддан ташқари узоқ (орқага) қўйганлиги сабаб бўлиб, бунда пастдан юқорига қараб зарб берилади.



3-расм.

Энди сиз бизнинг тушунтиришларимизни ўқиганингиздан сўнг бир неча машқ бажариб кўринг. Бунда тўпнинг физика қонунларига биноан ҳаракат қилишига эътибор беринг.

Икки тўпни бир-биридан 5–7 метр узоқликда ерга қўйинг (3-расм). Бир тўпни иккинчисига қараб оёқ учига астагина тепинг ва иккинчи тўп биринчи тўпнинг зарбидан дарвозага киритилиши учун (оёқ учига бўр суртиб қўйинг) биринчи тўпнинг қайси нуқтасига зарб берилиши кераклигини кузатинг. Ҳар бир оёқда 20 мартадан тепганингизда нишонга неча марта теккизганингизни сананг.

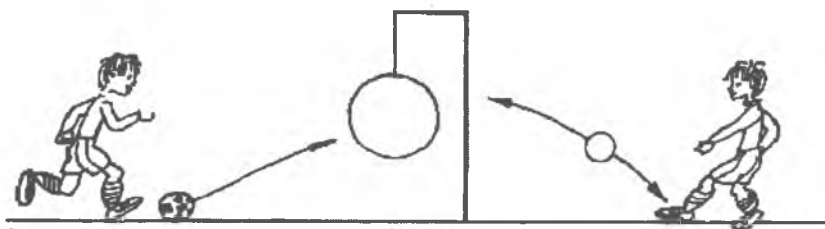
Ерда ётган тўпнинг марказига эмас, балки марказидан



4-расм.

чап ва ўнг томонига оёқ учида 10 мартадан тепинг. Тўп қайси томонга қараб ҳаракат қилишини кузатинг ва тўп нишонга тегиши учун унинг қаерига тепиш кераклигини эсда тутинг (4-расм).

Гардиш осинг ёки деворга тўпдан 5–7 метр масофада диаметри 1 метрли доира чизинг. Югуриб келаётиб таянч оёғингизни қўйиш учун ерда чизиқ тортинг. Бу чизиқ олдига (35–40 см) тўпни қўйинг. Тўп остига, яъни тўпнинг оғирлик марказидан пастига тепинг ва 20 зарбдан нечтасини нишонга теккизганлигингизни ҳисобланг (5-расм).



5-расм.

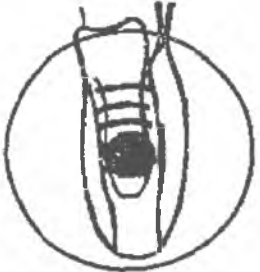
Худди мактабда алифбедан ўқиш ва ёзишни ўргангандек футбол "алифбе"сини ўзлаштиришда ҳам "алиф"дан, яъни фақат учта техник приём ва уларнинг қўшилмасини бажаришни ўрганиб олиш керак:

– оёқ юзининг ички ва ташқи қисмларида тўп суриш (6-расм);

– югуриб келиб оёқ юзининг ўртаси билан тўпни тепиш (7-расм);

– қарши томондан думалаб келаётган тўпни оёқ юзининг ички томони билан тўхтатиш (8-расм).

Болалар! Сиз балки футболчиларга хос хусусият – "тўпни ҳис этиш" ҳақида эшитгандирсиз? Тўпнинг физик хусусиятларини мушаклар орқали сезиш қобилиятини-чи?



6-расм.

7-расм.

Бу жуда муҳим ҳислат. Биз ҳам ишни худди ана шу "тўпни ҳис этиш" қобилиятини ўрганишнинг техник приёмларини ўзлаштиришдан бошлаймиз.



Машҳур Пеле худди шу қобилиятни тўп ўйнатишда фойдаланиб такомиллаштиришга кўп эътибор берган эди.

8-расм.

"Жонглёрлик қилиш, — деб ёзган эди у, — якка ўзи машқ қилишда идеал машғулотдир. Унинг моҳияти шундаки, ўйинчи тўпни эркин ўйнатиб, уни ҳис қилишга одатланади. Энди беҳосдан отилиб келган тўп ёки йўлини "қисқартириб", тўпнинг ҳаводаги оғиши уни доғда қолдира олмайди. Футболчи жонглёрлик қилиш вақтида фикрини бир жойга тўплаб олишга, бутун эътиборини тўпга қаратишга ўрганади. У тўпни ўйланган йўналишдаги керакли масофага етказиб бериш учун зарур зарб бериш малакасига эга бўлади. Ниҳоят у яна ўз мувозанатини сақлаш учун кўлларида фойдаланишга ўрганадики, бу ҳам футболда муҳим аҳамиятга эгадир, чунки тўп олиб юришда оёқлар баъзан шундай ҳаракат қилиб қоладики, бундан ўйинчи мувозанатини йўқотиб қўйиши мумкин".

Лекин жонглёрлик қилишдан оддин тўпни ердан ҳавога кўтариб олишни ўрганиш керак. Бунинг учун ўйинчи тўпни ўз олдига тахминан 30 см масофага ўрнатиб, оёқ юзини тўпга қўйиб, оёқни орқага тортиб, тўпни ўзига томон думалатиб олиши керак. Тўп ҳаракатга келиши биланоқ,

дарҳол оёқни тортиб олиб, ҳаракатланаётган тўп олдида оёқ учини ерга тиранг. Тўп оёқ юзига юмалаб чиқиши биланок, оёқ бармоқларини юқорига кўтаринг ва оёфингиз билан олдинга қараб енгил ҳаракат қилинг (9-расм).



9-расм.

Шуни эсда тутиш муҳимки, жонглёрлик қилишда доимо тўпни остидан уриш асосий мақсад бўлмаслиги керак. Зарб беришнинг турли усуллари, зарб кучи ва тўп траекториясини ўзгартириш, эътиборни бошқа объектларга ҳам қаратиш, тўпни ҳаракатда, ўтирган ҳолатда, гимнастика скамейкасида турган ҳолда жонглёрлик қилиш ва бошқа қобилиятларни ишлатиш муҳимдир.

Лекин, энг аввало, тўпни оёқларда ўйнатишга — оёқ юзида, оёқнинг ички, ташқи томонларида, тизза билан тегиб ўйнатишни ўрганиш керак. Тўпни пастдан марказга зарб бериб кўтариб олиш керак. Бунинг учун оёқни болдирдан енгилгина буккан ҳолда ҳар гал тўп тепаётганда болдирга нисбатан оёқ учини кўтариш керак. Машқ пайтида "зарб

бераётган оёқ" ерга тегмаслиги, тўп эса тизза бўйи баландликка кўтарилиши керак (10–11-расмлар). Шундан кейин тўпни оёқлар орасига олиб жонглёрлик қилишга киришиш мумкин (12-расм). Оёқни шундай кўтариш керакки, бунда тизза бўғини сал бўш қўйилган, сон эса горизонтал ҳолатда бўлиши лозим. Танани сал орқага ташлаш керак. Бундай ҳаракатлар одат тусига кириб қолганда, тўпни гоҳ бир, гоҳ иккинчи оёқ тиззаси ва сони билан тепароқ (энгақдан оширмай) уриб ўйнатиш, кейин оёқ юзаси билан тўпни худди шундай ўйнатиб туриш керак. Тик туриб ёки таянч оёқда тўп зарбига монанд сакраб-сакраб жонглёрлик қилиш жуда фойдали машқдир (13-расм).



10-расм.

Болалар! Жонглёрлик қилишга дастлабки уринишларни сизларга осонроқ бўлган оёқда қилишдан бошланг, қачонки ўзингизга маълум даражада ишонч ҳосил қилганингиздан кейин "сустроқ" ва "кучлироқ" оёқларингизни алмаштириб, кейин эса фақат "сустроқ" оёғингизда жонглёрлик қилишга киришинг.

Бу машқдан мақсад — икки оёқда ҳам "ўйнашга" ўрганишдир. Техник приёملарни бажараётган футболчи фақат бир оёқдан фойдаланадиган бўлса, уни фақат ярим имкониятли ўйинчи, деб ҳисоблаш мумкин. Бундай ўйинчининг ўйин пайтида тўпни ўзига "қулай" бўлган оёғига "мослаштириб" олиши учун вақт кетади ва ўйиндаги қулай вазият бой бериб қўйилади-да, қўшимча ҳаракатлар қилишига тўғри келади.

Энди бошда тўп ўйнатишни ўрганиш пайти келди (14-расм). Аввал қўлда тўпни вертикал ҳолатда олдингиздан 30 см масофада 50–60 см баландликка отиш керак. Бошни орқага ташлаш лозим. Тўпга пешона ўртаси билан зарб бериш керак, бунда қўллар ёрдамида мувозанат сақлаган ҳолда оёқларда пружинасимон сакраб-сакраб турилади. Агар дастлабки пайтларда тўп тепага аниқ чиқмаса ва тўпга етиб бориш учун ўз ҳолатингизни тез-тез ўзгартириб

туришга тўғри келса, сира ташвишланманг. Ҳечқиси йўқ. Тезда ўрганиб кетасиз.

Агар сиз тўп билан жонглёрлик қилиш учун кунига 10 – 15 дақиқа машқ қила олсангиз, тез орада ҳамма техник приёмларни эгаллаб, тўпни усталик билан олиб юришга ўзингизда ишонч сеза бошлайсиз. Жонглёрлик қилаверинг! Бунинг учун фақат унча катта бўлмаган майдонча, кичкина резина ёки теннис тўпи (агар ҳақиқий тўп бўлмаса) ва уни иложи борича ҳавода ерга туширмай "ушлаб туришга" бўлган хоҳиш бўлса кифоя.

Тўпни тепишни, тўхтатиб қолишни ва уни "соф санъат" учунгина ўйнатмай, балки шериклар билан бирга турли ўйин вазиятларида рақибга қарши ҳаракат қилишни ўрганиб олиш керак.

Футбол техникасини ўзлаштириб олишдаги қийинчиликлар шу билан изоҳланадики, бунда тўпни оёқ ва бош билан ўйнатиш зарурати, бунинг устига рақиб билан қаттиқ олишиш (гарчи кундалик ҳаётда бу инсон ҳаракатларига зид бўлса-да) зарурати туғилади.



11-расм.



12-расм.



13-расм.

Мутахассислар ўйин давомида футболчи тўп билан 50 мартадан 100 мартагача (65 – 200) учрашишини ҳисоблаб чиққанлар. Аммо бундай қисқа вақт давомида (ўртача 2 – 2,5 дақиқа) тўпга эга бўлиш билан ўйин вазиятидаги техник приёмларни бажаришнинг ҳажми, турли-туманлиги, самаралилиги, тезкорлиги, мавҳумлиги ҳақида ўзингиз ўйлаб кўришингиз мумкин.

Майдон ўйинчисининг тўп эгаллаш техникасига қуйидаги гуруҳдаги приёмлар киради: оёқда бериладиган зарбалар (6 усул), бошда бериладиган зарбалар (2 усул), тўпни оёқда тўхтатиш (6 усул), гавда билан тўхтатиш (2 усул), оёқда тўп суриш (5 усул) ва бошда тўп суриш (1 усул), оёқ билан қилинадиган финтлар (5–6 усул), гавда билан қилинадиган финтлар (2–4 усул), бошда қилинадиган финтлар (2–3 усул), оёқларда ва елка билан туртиб тўпни тортиб олиш (2 усул), тўпни ўйинга киритиш.

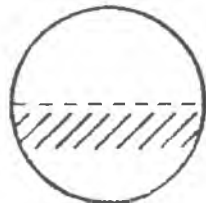


14-расм.

Тўп ўйнатишни энг оддий малакалардан ўрганишдан бошлаш керак. Булар — тўпни ўйнатиб олиб юриш, тўп тепиш ва тўпни оёқда тўхтатиб қолиш. Сўзсиз, тўпга эга бўлиш приёмлари техникасини назарий жиҳатдан ўрганиб олиш билангина техник маҳоратни эгаллаб олиш мумкин эмас.

Тўпни олиб юриш — бу тўпни ҳаракат вақтида назорат қилиш малакасидир. Бу приём югуриш, тўпни рақиб қаршилигида мувозанат сақлаган ҳолда турли усуллар билан тепа билишни ўз ичига олади. Яхши ўйинчиларда яна майдонни кўра билиш ва бир вақтнинг ўзида тўпни назорат қила билиш малакалари ҳам қўшилган бўлади.

Тўп суришни иккита асосий усулга ажратилади: оёқ панжалари гумбазининг ички ва ташқи қисмида улардан тўғри чизиқ бўйлаб, ёйсимон ҳамда йўналишни ўзгартириб ҳаракат қилинаётганда фойдаланилади. Майдонда



15-расм.

кенг ҳаракат қилиш имкони бўлганда тўп ўйинчидан 60–100 см олдинда бўлиши керак. Рақиб тифиз таъқиб қилаётган пайтда тўпни буңдан узоқликда тутиш хавфли, шунинг учун у ўйинчидан 10–15 см дан ортиқ масофада бўлмаслиги керак ва унга оёқнинг тўпикдан сал олдинги қисми билан зарб берилиб бориши керак. Гавда, бош ва

елкалар олдинга энгаштирилган, оёқлар тиззадан бир оз букилган бўлиши лозим.

Тўп суришга ўрганишнинг дастлабки босқичида тўғри чизиқ бўйлаб секин югуриш ва тўп тегишнинг маълум меъёрини ўзлаштириб олмагунча ҳаракат қилавериш керак. Бу ҳаракат қанча яхши бўлаётган бўлса, шунча тезроқ югуриш керак. Шундан кейин югуриш тезлигини дарҳол ўзгартириб тўп тегишга мосланишга ўрганиш учун тезликни ўзгартириб, тўп суришни ўзлаштириб олишга ўтилади.

Тренировканинг кейинги босқичи – рақиб таъқибни остида тўп думалатишдир. Яна сизнинг эътиборингизни бу приём техникасига жалб қиламиз. Тўп олдинга қараб тўп марказининг горизонтал чизиғи ёки унинг сал пастроғига тегиб ҳаракат қилади (15-расм). Югуриш жараёнида "етакчи" оёқ юзаси тўпга тегишдан олдин подъём (оёқ панжалари гумбази)нинг ички қисми (16-расм) ёки ташқи қисми (17-расм) сал ташқарига айланиб чиқади. Оёқни тўпга ишонч ва зарур куч билан теккизиш керак. Бунда гавда олдинга сал эгилган бўлади. Тўпга доимо қарайвериш керак эмас, чунки бу ҳолатда сиз бошқа ўйинчилар нима қилаётганлигини кўролмай қоласиз. Шунингдек, тўпни доимо бошни кўтариб, бутун майдонга қарайвериш суриш

ҳам мумкин эмас. Ҳар қачонгидек, бу гал ҳам мўътадиллик зарур: ўз олдингиздаги майдонга қараш керак.

Энди тўп ўйнатиш билан боғлиқ бўлган қуйидаги машқларни бажариб кўринг:

– тўпни доира бўйлаб, секин-аста аввал оёқ юзининг бир томони билан,



16-расм.



17-расм.

кейин эса иккинчи томони билан юмалатиш, бунда тўп тегилаётган оёқнинг ҳолати тўғрилигига эътибор бериш керак;

– ерда "саккиз" рақамини чизинг. Аввал ўнг оёқ юзининг чап томони билан соат стрелкаси йўналишида, кейин оёқ юзининг ўнг томони билан соат стрелкасига тескари йўналишда тўпни думалатинг;

– олдинги машқларни энди чап оёқда бажаринг. Бутун гавдани тўғри тутиш ва тўпни кўздан қочирмасликка эътиборни қаратиш керак;

– "кучли" оёғингиз (масалан, ўнг оёғингиз) билан оёқ юзининг чап томони билан тўпни тепа бориб секин суръатда (қадам ташлаб) тўсиқлар оралаб – тўп билан чапга, кейин "суст" (чап) оёқ билан ўнгга ташлаб тўпни думалатинг;

– энди олдинги машқларни "кучли" ўнг оёғингиз юзининг чап томони билан тўпни тепа бориб ўнгга, кейин "суст" (чап) оёғингиз билан чапга ташлаб думалатинг.

Бу машқларнинг ҳаммасини секин югуриб бажариш керак. Агар тўп оёқдан "қочмай" қўйса, суръатни бир оз оширинг.

Энди кейинги нормативни бажаринг.

Майдончага бир-биридан 2 метр масофада 10 та байроқча ўрнатинг. Старт ва финишни биринчи байроқчадан 2 метр оралиқда бир хил чизиқ билан белгиланг. Шундай қилиб, тўп билан вақтга қараб, олдин у томонга, кейин бу томонга байроқчаларни айланиб ўтинг. 22 секунд натижа – "аъло", 24 секунд – "яхши", 27 секунд – "қониқарли".

Сиз тўп суришни қанчалик яхши ўрганиб олган бўлсангиз ҳам, бу приёмдан ҳаддан ташқари кўп ва узоқ муддат давомида ўйинда фойдаланиб бўлмайди. Чунки рақибингиз сизнинг йўлингизни тўсиб, ўйнатмай қўйиши мумкин. Бундан ташқари, ўйиндаги шерикларингиз сизга тўп тегиши билан нима қилишларини билолмай ҳаракатсиз туриб қолишлари мумкин.

Яна бир нарса. Сиз тўпни рақибдан тўсиб суриш учун ўз гавдангиздан фойдаланишни ўрганишингиз керак.

Масалан, агар рақиб сизга чап тарафдан ҳужум қилаётган бўлса, у ҳолда сиз тўпни тўп билан рақиб ўртасида бўлиш учун ўнг оёқ билан (рақибдан узоқроқ) сурасиз.

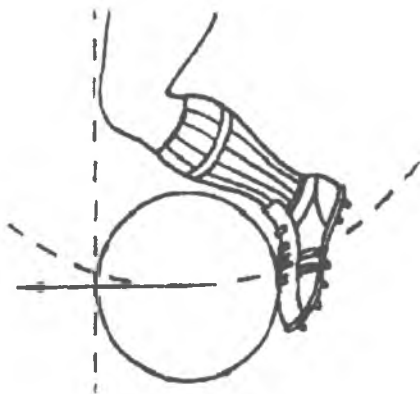
Зарб — ўйиндаги энг асосий ҳаракат бўлиб, бунда доимо дарвозани нишонга олиш ёки тўпни шеригингизга ошириш билан икки мақсад кўзда тутилади.

Футбол қироли, Пеле бу ҳақда нималарни тавсия қилади: "Бу мақсадга эришиш учун оёқ подъёми ўртаси билан тўп марказига зарб бериш керак. Таянч оёқ позицияси моҳиятан муҳим аҳамиятга эга — у тўп билан бир текисликда, масалан, ундан 15 см четроқда бўлиши керак, бунда оёқ панжалари тўпнинг кўзда тутиладиган учиш тарафига қаратилади. Таянч оёқ тиззаси енгил эгилган ва тўп билан бир текисликда, товон осилиб туриши учун олдинга туртиб кўриш керак. Зарб берилаётган пайтда гавда тўп устида шундай букилиши керакки, бунда бош ҳатто ундан олдинда, тўпни тепаётган оёқ тиззаси эса бевосита ундан баланд бўлиши лозим. Тепадиган оёқ тиззаси иложи борича зарбдан олдин орқага эгилиши, кейин тўп теккандан сўнг дарҳол тўғриланиши жуда муҳимдир (18-расм). Ҳаракатлар мутаносиб, тўғри бажарилиши учун таянч оёқни тўп билан бир текис қуйиш ва 4–5 қадам наридан югуриб келиш керак. Сиз бу ҳаракат занжирида бешта муҳим моментни илғаб оласиз:

— югуриб келаётганда узайтирилган сўнгги қадам;

— болдир ва тос оралигида энг ўткир бурчак яратиш, шунингдек таянч оёқни 15 см ёндан ва тўп текислигида тўғри тутиш;

— оёқ тўпга теккан вақтда тизза бўғимида деярли тўғриланиши ва тизза гўё тўп устида осилиб қолгандек бўлиши лозим;



18-расм.

– зарб бериш вақтида оёқ (тос + болдир + товон) "бикр ричаг"га айланади;

– зарб берилгандан кейин тепаётган оёқ олдинга узатилиб кетади.

Энди болалар, олган назарий билимларингизни қуйидаги футбол ўйинига яқин машқларда текшириб кўринг:



19-расм.

– тез югуриб келиб тўпсиз ясама зарб. Ерда 4 та чизиқни шундай чизингки, уларнинг дастлабки учтаси бир-биридан 70–80 мм масофада, сўнги – тўртинчиси эса 1,3–1,5 м бўлсин (19-расм).

– чизиқларни босган ҳолда тезлаштирилган зарб югуришини бажаринг;

– чизиқлар бўйлаб ўша зарб югуришини энди тўп тепиб бажаринг;

– тўпни дарвоза тўсинига ердан 5–10 см баландликда чизимчага осиб қўйинг, қимирламай осилиб турган тўпга оёқ юзасини (кафтини) кўтариб туриб зарб беринг. Агар тўп тўғрига қараб учмаса, ўйлаб кўринг, нима ноўрин қилинди?

– подъяём ўртаси билан оғирроқ тўпни (баскетбол ёки тикма тўплар) тепинг. Бу сизнинг зарб бериш вақтингизда мушакларингизга юқори даражада куч бериш заруратини туғдиради;

– жойингизда туриб ёки икки қадамдан тез югуриб келиб бўш дам берилган тўпни (оёқ панжалари гумбазининг тўпга узоқроқ тегиб туриши учун) оёқларни алмаштирган ҳолда ҳар бирига алоҳида туртки бериб тепинг.

Ўртоғингизни дарвозага қўйинг. Сиз унга дарвозадан 16,5 метр ораликда турган тўпни югуриб келиб тепиб, 30 зарбдан нечтасини гол қила оласиз?

– қуйидаги нормативларни бажаринг: қимирламай турган тўпни 16,5 метр (жарима майдони чизиғи) масофадан зарб билан югуриб келиб подъяём ўртаси билан тепиш. Тўп қаттиқ тепилиши ва дарвозага ҳаводан кириб кетиши керак. Ҳар бир оёқда беш мартадан уринг.

Ўзингиз ўзингизга баҳо қўйишингиз мумкин: дарвозага 8 та тўпни тўғри йўлласангиз – "аъло", 6 та йўлласангиз – "яхши", 4 та йўлласангиз – "қоникарли".

Хўш, кўнглингиз тўлдимиди? Унча эмас-а? Ҳечқиси йўқ! Энди ҳаммаси машқ қилишга боғлиқ! Бундай кучли зарбаларнинг ҳар икки оёқда ҳам бир хилда яхши бажарилиши жуда муҳим. Шунга интилинг!

Мана сизга ўйинда шерикларингиз тўп етказиб бердилар, сиз эса ҳар гал уни тўхтатиб қола олмай олдириб қўясиз. Сиз тушунасизки, тўпни эгаллаб олиш жуда муҳим. Мана шу ўринда уни тўхтатиб олиш малакаси ёки тўпни қабул



20-расм.

қилиб олганда асосий талаб – у билан эркин муносабатда бўлиш уқувини намойиш қилиш керак бўлади.

Тўпни тўхтатиб қолиш замирида оёқни, гавдани тўпга тегиш пайтида орқага ташлаш ҳаракати ётадики, бунинг натижасида (амортизация принципи туфайли) тўпнинг учиш тезлиги сўнади. Амортизациядан фақат тўпни тўла тўхтатиб

қолиш учун эмас, балки тўп ҳаракатини секинлатишда фойдаланилади. Мисол учун, доимий ҳаракатдаги рақиб ҳимоячиси таъқиб қилиб турганида ҳужумчи ўйинда тўпни тўла тўхтатиб олиш имконига эга бўлмайди. Ҳужумчиларга кўпинча бошқа техник элементларни бир приём билан боғлаб қўшиб, бир пайтнинг ўзида тўпни тўхтатиб ва унга бошқа йўналиш бериб, лекин ўз назоратидан чиқариб юбормасдан енгилгина тегишга тўғри келади. Бинобарин, сиз маҳоратнинг юксак даражасига ҳали эришганингиз йўқ, шунинг учун сиз аввало бир жойда туриб ва тўпнинг сизга яқинлашишини кутиб, соддароқ шароитда уни тўхтатиб қолишнинг асосий компонентларини эгаллаб олишингиз керак.

Оёқ юзасининг ички томони билан қарши томондан думалаб ёки учиб келаётган тўпни тўхтатиш техникасини кўриб чиқамиз (20-расм): таянч оёқнинг тизза ва болдир суяги бир оз букилган, оёқ учи яқинлашаётган тўп томонга қаратилган, гавданинг бутун оғирлиги таянч оёққа тушган бўлади. Қўллар мувозанат сақлаб туради. Нигоҳлар тўпга қадалган. Бошқа (тўпни қабул қилувчи) оёқ ҳам тиззадан букилиб, ердан кўтарилган бўлиб, болдири ерга нисбатан 45–50° бурчак ҳосил бўладиган қилиб таянч оёқ чизигидан олдинга узатилган бўлади. Бўғимлар тўла бўшаштирилган. Қаққингиз тик ёки сал олдинга эгилган. Оёқ билан тўпга тегиш пайтида гавдани тезда орқага ёки пастга худди бўшаштирилган оёқ кафти билан маълум масофага тўпни "кузатиб" қўяётгандек сурилади, шунингдек бунда гавда ҳам орқага ташланади. Тўп тўхтамагунча уни кўздан қочирмаслик керак. Шундан сўнг гавда оғирлигини бошқа оёққа ташланади. Энди ҳамма бу назарий шартларни эсда сақлаш ва кейинги машқларни бажариш керак:

— жойда тик туриб, тўпсиз, тизза ва оёқнинг болдир бўғинлари бўшаштирилган ҳолда амортизация ҳаракатлари қилиш. Мувозанат сақлаётган қўллар ва тананинг орқага қилаётган ҳаракатига алоҳида эътибор беринг;

— арқонча билан тўпни боғлаб, уни ердан сал кўтаринг,

тўпни аввал секингина зарб билан олдинга тепинг, кейин эса унинг қайтишини пойлаб, уни оёқ юзаси билан аста тўхтатинг. Оёқ кафти ердан 5–8 см баландроқ кўтарилиши ва тўп унинг горизонтал маркази билан тепилиши керак;

– тиззадан букилган таянч оёқ билан ва тўпни тўхтатиб қолишга тайёр турган "қабул қилувчи" оёқда секин-секин сакраб, 20–30 метр масофани ўтинг;

– оёқ кафтининг ички томони билан тўпни деворга қараб тепинг (100 марта) ва уни худди шу усул билан тўхтатинг. Бунда ҳар иккала оёқ билан галма-гал тўп тепишни унутманг;

– гавдангизни тўғри тутиб, дастлабки тўғри ҳолатда туринг ва тикма тўп ёки бўш дам берилган тўпни тепадан тушиб, сизга яқинлашишини кутинг. Унинг оёқ юзига тегадиган пайтида оёқ кафтининг тўп билан алоқасини ҳис қилган ҳолда оёқни пастга туширинг;

– шеригингизнинг 10 метр масофадан ерлатиб узатган тўпини оёқда тегиб отилиб кетмаслиги учун енгилгина оёқда илиб олинг (олд томондан қабул қилиб – орқага ташланг – енгилгина олдинга итаринг);

– нормативни бажаринг: ерга томонлари 1,5x1,5 метрли квадрат чизинг ва унинг орқа чизиги олдига туриб думалаб келаётган ёки унча баян бўлмаган (10–20 см) баландликда учиб келаётган тўпни оёқ кафтларингизнинг ички томони билан тўхтатишга тайёрланинг. Шеригингиз 5–6 метр масофадан туриб ярим куч (3) 4 куч билан тўпни пастлатиб узатади (5 марта). Тўпни биринчи тегишдаёқ квадратдан чиқиб кетмасдан тўхтатиб қолинг (5 марта – "аъло", 4 марта – "яхши", 3 марта – "қоникарли").

Ҳар бир услубни алоҳида машқ қилиш мумкин. Аммо бу техник элементларни мантиқий алоқада қўшиб олиб борган маъқул. Масалан, оёқ кафтингиз подъями билан жойда турган тўпни деворга тепинг ва шу заҳотиёқ уни тўхтатиб қолинг ва ҳоказо.

Машғулотларни қандай қилиб яхши ташкил қилиш ва уларни ўтказиш қуйидагиларга риоя қилинг.

Сиз ўзингиз ҳам ўйинчи, ҳам тренерсиз! Тўғрими? Шунинг учун доим қуйидагиларни ёдда тутинг:

1) фақат соғлом бўлсангизгина машқ қилишингиз мумкин. Агар шамоллаб қолган бўлсангизу, машқ қилишга қарор қилсангиз, у ҳолда бундай машқдан фойда бўлмайди, саломатликка эса анча путур етказиб қўясиз. Машқ қилиш — бу катта нагрузка, касалликдан толиққан организмни ҳолдан тойдириб қўйиш мумкин эмас;

2) мунтазам машқ қилмайдиган футболчи машқ қилишдан мақсад нима эканини тушунмаса керак. Дейлик, бунинг нима учун сизга кераклигини биласиз? Шунда сиз техника бўйича индивидуал машқлар учун 45 минутни албатта топасиз. Уни эрталаб, кундузи, кечқурун ўтказиш мумкин. Лекин овқатдан сўнг дарҳол машқ қилманг;

3) навбатдаги машқни қаерда бўлиши, нима билан шуғуланиш, у ёки бу машқ учун қанча вақт кетиши ва уни индивидуал тарздами ёки шерик билан ўтказиш маъқуллиги ҳақида олдиндан ўйлаб қўйинг. Агар машқни шерик билан ўтказиш керак бўлса, бу ҳақда уни огоҳлантириб қўйишни унутманг;

4) ҳар бир машқни оёқ-қўллар чигилини ёзишдан бошланг. Сизнинг организмнгиз, айниқса мушакларингиз, бўғимларингиз "қизиши" учун ва шахт билан қилинадиган ҳаракатлар, айланиш, бурилишлар ва бошқаларга тайёр бўлишингиз учун бу зарур. Разминкани секин югуриш ва енгил-енгил сакрашдан (1,5—2 минутгача) ва бир неча гимнастика машқларини (1 ва 2 комплекси) бажаришдан бошланг;

5) ҳар бир машқ жараёнида фақат битта-иккита машқдан фойдаланинг. Лекин уларни катта иштиёқ билан бажариш керак. Ҳамон сиз ўзингиз тренермисиз, демак ўзингизга талабчан бўлинг ва машқ жараёнида ўз ҳаракатларингизни тўғри баҳоланг. Бугун нимани удалай олмаганлигингизни ўйлаб кўринг;

6) китобчага қараб қандай қилиб мустақил равишда футбол техникасини ўрганиш мумкин?

Аввало, услуб техникаси ҳақида ўқинг ва тегишли расмларни диққат билан қараб чиқинг, шундан сўнг бу ҳаракатларни ўз сўзларингиз билан ифодалашга уриниб

кўринг ва уларни бажаринг, уларни расм ва текст билан солиштиринг.

Услубнинг оғзаки ва амалий таъсирини ойна олдида туриб яна бир бор такрорланг, шундан сўнг унинг бажарилишининг кетма-кетлигига эътибор беринг.

Ўз ҳаракатларингизни кузатиб туришни ўртоғингиздан илтимос қилинг ва унинг кўрсатган камчилик, танбеҳларига жиддий муносабатда бўлинг.

Бу дастлабки, аммо зарурий иш. Шундан сўнг машқни бошланг. Сиз албатта ҳаракат гўзаллигини ҳис қиласиз, зарур тажрибага эга бўлиб бораётганингизга ишонч ҳосил қиласиз.

Кейинги босқич тўпни ҳис қилиш, тўп ўйнатиш, зарб бериш, турли ўйин вазиятларида мураккаброқ машқлар ёрдамида тўхтатиб қолишларни такомиллаштиришдир. Булар сиздан катта иштиёқ ва меҳнатсеварликдан ташқари яна шерик билан ўзаро мулоқотда бўлиш, ҳаракат ва чидамлиликда келишувчиликни ҳам талаб қилади.

Техник маҳорат чўққилари сари оқ йўл.

"ТўПНИ ҲИС ҚИЛИШНИ" МАШҚ ҚИЛИШ

Ўйинчи бошида (оёқларида) тўп билан жонглёрлик



21-расм.

қилади. Пайт пойлаб у тўпни юқорига тепади, ётган жойида (умбалоқ ошиб) тўп тепади, сакраб туради, тўпни оёқ юзасида тўхтатади ва жонглёрлик қилишда давом этади (21-расм).

Ўйинчи олдинга ҳаракат қилиб тўп билан оёқда (бошда) жонглёрлик қилади, шундан сўнг тўпни дарвозага (деворга) бош билан (оёқ билан уриб йўналтиради (22-расм).



Ўйинчи олдинга ҳаракат қилиб боши билан жонглёрлик қилади. Пайт пойлаб у тўпни боши билан уради, паства тушаётган тўпни ерга туширмай дарвозага йўллаш учун яна боши билан тўхтатади (23-расм).

Ўйинчи олдинга ҳаракат қила бориб (секин, тез) тўп билан маълум изчилликда жонглёрлик қилади: оёқ билан бошга, бошдан оёққа ёки фақат жонглёрлик қилиб, вақти-вақти билан олдинга — юқорига уради, сапчийди, тўпни ҳаводан оёғига қабул қилиб олади ва жонглёрлик қилишда давом этади (24-расм).

Ўйинчи ўтирган ҳолатида ҳар икки оёғида навбатма-навбат жонглёрлик қилади.

Ўйинчи оёқлари орасида тўпни қисиб қолади, сакрайди ва тиззаларини юқорига кўтариб товонлар ҳаракати билан



23-расм.



24-расм.



25-расм.

тўпни олдинга ташлайди. Тўпнинг ерга тегишига йўл қўймай, маълум пайт жонглёрлик қилиб туриб, ўйинчи тўпни оёғига қабул қилиб олади, кейин бош билан уришга тайёрлаб тепага ташлайди.

Ўтирган ҳолатдаги ўйинчи икки қўллаб тўпни ерга уради, тезда сакраб туради, тўпни бошига қабул қилиб олади, бошида тўпни ўйнатади, кейин уни ерга туширмасдан зарб

учун оёқларга ташлайди (25-расм). Ҳайвонлар билан қисиб олади, сакрайди ва орқага эгилиб тўпни дарҳол устидан ошириб олдинга ташлайди. Тўпнинг ерга тушишига йўл қўймай, Ҳайвонлар турган жойида ёки ҳаракатда жонглёрлик қилади (26-расм).

Ҳайвонлар оёқлари юзасининг ташқи ва ички (27-расм) томонлари билан бир оёқда кетма-кет ёки гоҳ у, гоҳ бу оёқда жонглёрлик қилади.



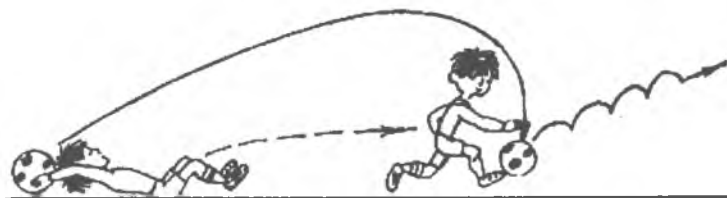
26-расм.



27-расм.



28-расм.

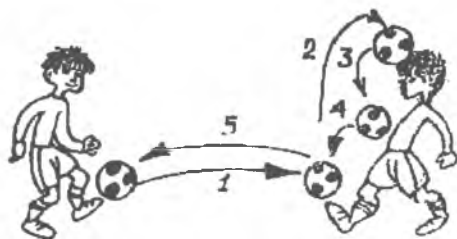


29-расм.

Ўйинчи оёқ зарби билан тўпни устидан ошириб ташлайди, 180°га айланиб, тўпнинг ерга тушишига йўл қўймай, ҳаракатда тўп билан жонглёрлик қилади. Кейин пайт пойлаб у яна тўпни устидан оширади ва жонглёрлик қилишда давом этади (28-расм).

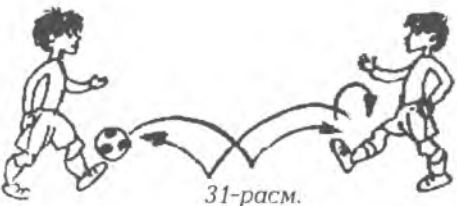
Чалқанча ётган ҳолатда ёки ўтириб (29-расм) ўйинчи тўпни олдинга — тепага ташлайди, тезда сакраб туради ва унинг ерга тушишига йўл қўймай, оёғига (бошига) қабул қилиб олиб у билан жонглёрлик қилади.

А ўйинчи оёғига қабул қилиб оладиган Б ўйинчига тўпни узатади, бошига ташлаб беради, шундан кейин сонига, яна оёғига ташлайди ва қайтадан шеригига йўналтиради (30-расм).



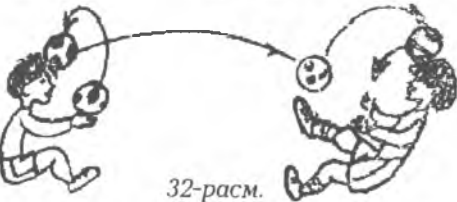
30-расм.

А ўйинчи шериги Б ўйинчига тўпни шундай етказиб берадики, тўп унинг оёғига ердан сакраб тушсин. Б ўйинчи озгина вақт оёқлари билан турли усулларни қўллаб жонглёрлик қилади, кейин А ўйинчига ҳам тўп ердан сакраб оёғига тушадиган қилиб узатади (31-расм).



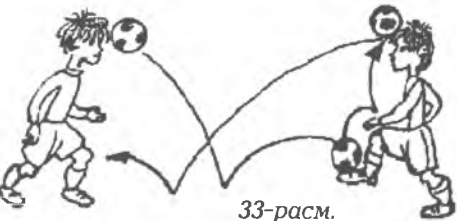
31-расм.

А ўйинчи боши билан тўпни шундай жўнатадики, у Б ўйинчига ердан сакраб етиб боради. Б ўйинчи оёғи билан тўпни қабул қилиб олади, уни сонига



32-расм.

А ўйинчи боши билан тўпни шундай жўнатадики, у Б ўйинчига ердан сакраб етиб боради. Б ўйинчи оёғи билан тўпни қабул қилиб олади, уни сонига



33-расм.

ташлайди, сонидан бошига оширади ва боши билан қайта А ўйинчига оширади (32-расм).

А ўйинчи тўпни тепага отади ва боши билан В ўйинчига йўллайди. В ўйинчи тўпни оёғи билан қабул қилиб олади,



34-расм.



35-расм.



36-расм.



37-расм.



38-расм.

кейин оёғидан бошига ошириб, кейин қўлига олади (33-расм).

А ўйинчи олдинга ҳаракат қила бориб оёқлари билан тўпни жонглёрлик қилади. Кейин пайт пойлаб, тўпни устидан ошириб шеригига етказиб беради. Бу ўйинчи тўп ердан сакраб унга етиб келгач, у тўпни боши устидан ошириб оёқлари билан жонглёрликни ҳаракатда давом эттиради (34-расм).

А ўйинчи ўтирган ҳолатидан тўпни вертикал равишда тепага отади, тезда сакраб туради ва тўпнинг ерга тегишига йўл қўймай уни оёқлари билан жонглёрлик қилади, кейин эса оёқ билан зарб бериб *Б* шеригининг қўлига узатади (35-расм).

А ва *Б* ўйинчилар девор (стенка) олдида. А ўйинчи тўп билан жонглёрлик қилиб, пайт пойлаб *Б* ўйинчига тўп деворга тегиб сакраб етиб боришини мўлжаллаб тепади, ўзи эса девор узунаси томон ўтиб олади *Б* ўйинчи тўпни ерга тушишига имкон бермай енгилгина қабул қилиб олади ва тўп билан жонглёрлик қилишда давом этади ва ҳоказо (36-расм).

Ўйинчи тўп билан маълум изчилликда жонглёрлик қилади: оёқ юзасининг подъёми, сони, боши 180°га бурилиб яна подъём билан (37-расм).

Ўйинчи бир тегишда ўйнаб ёки икки тегишда тўпни устидан оширади: бир тегишда тўпни қабул қилиб, иккинчи тегишда устидан ошириб юбориш (38-расм).

ТЎП СУРИШНИ ТАКОМИЛЛАШТИРАМИЗ

Тўпни турли усуллар билан (учликда) думалатиб ўйнашнинг машқини олиш: биринчи ўйинчи (*А*) иккинчи ўйинчи томон (*Б*) тўп суради, тўхтатади (тақаб) ва *Б* ўйинчининг ўрнини олади. Униси *Б* ўйинчига қараб ва ҳоказо тўп суради (39-расм).

Тўп суришни икки тўп билан суриш машқини олиш худди 39-расмдаги машқдек ўтказилади (40-расм). Биринчи ўйинчи тўп суради, уни ярим йўлда тўхтатади ва иккинчи тўп билан йўл давомига старт олади. *Б* ўйинчи тўпни қабул қилиб олади.

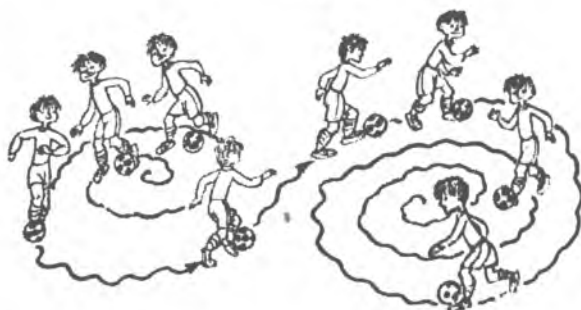


39-расм.

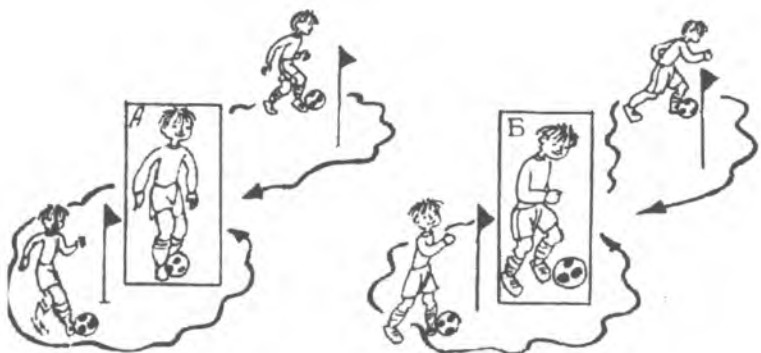
Тўп ўйновчи ўғил ва қизлар 4 – 6 киши бўлиб, олдин кичик доирадан бошлаб, кейин катта доира ҳосил қилиб тўпни бир-бирларига узатадилар ва аксинча. Шеригининг командасига кўра гоҳ чап, гоҳ ўнг оёқда тўп суриш (41-расм).



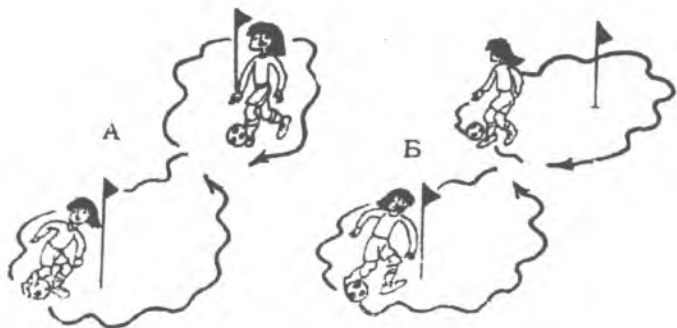
40-расм.



41-расм.



42-расм.



43-расм.



44-расм.

"Саккиз" рақами устида айланиб тўп суриш (42-расм): А — "ташқи" оёқ юзасининг ички қисми билан, Б — "ички" оёқ юзасининг "ташқи" оёқ юзаси билан тўп суриш.



45-расм.



46-расм.

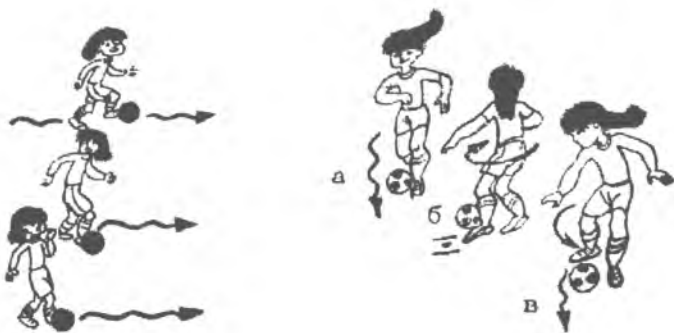
"Саккизсимон" бўйича тўп суриш (43-расм): А — "саккизлик"нинг биринчи ярми бўйича "ташқи" оёқ билан, иккинчи ярми бўйича "ички" оёқ билан, бутун "саккизлик" бўйича бир оёқда тўп суриш; Б — "саккизлик"нинг биринчи ярми бўйича "ички" оёқ билан, иккинчи ярми бўйича "ички" оёқда, бутун "саккизсимон" бўйича бир оёқда тўп суриш.

Тўпни олдинга қараб суриш (44-расм): шерикнинг командаси бўйича оёқ юзасининг ички томони билан тўпни тўхтатиш (а) ва у билан бошқа йўналишга қараб зарб югуриш қилиб тўп суриш (б).

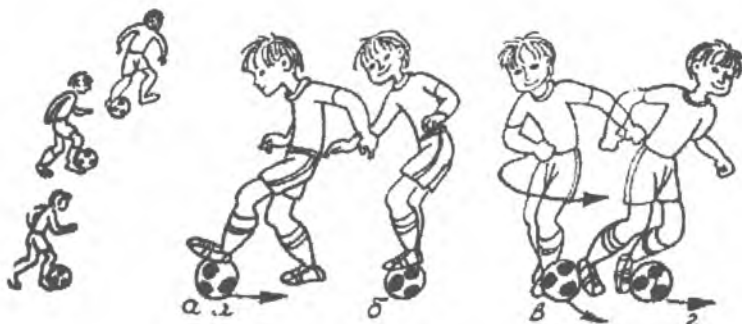
Тўпни олдинга қараб суриш (45-расм): шерикнинг командаси бўйича тормоз бериш (а), шунингдек тўп билан зарб югуриш қилиб бошқа йўналишга қараб тўп суриш машқини олиш ва тўпни оёқ юзасининг ташқи томони билан тўхтатиб қолиш (б).

Тўпни олдинга қараб суриш (46-расм): шерикнинг командаси бўйича оёқ юзасининг ички қисми билан тўп тўхтатиш (а), тўп билан бурилишлар (б) ва бошқа томонга зарб югуриш машқларини олиш (в).

Тўпни олдинга қараб суриш (47-расм): шерикнинг командаси бўйича оёқ юзасининг ички қисми билан тўп тўхтатиш (а), қарама-қарши томонга ясама бурилиш қилиш (б), тўпни дастлабки ҳолатга қараб йўналтириш (в) машқини олиш.



47-расм.



48-расм.

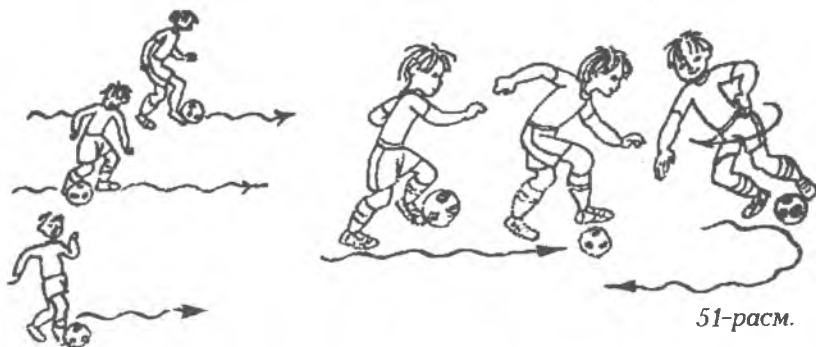
180° бурилиб (48 в, г-расмлар) оёқ кафтингинг пастки қисми билан (48 а, б-расмлар) тўпни тортиб олувчи оёқ томонга "тортиш".



49-расм.



50-расм.



51-расм.

Ҳар бир оёқда навбатма-навбат тўпни оёқ томонга тортиб олиш. Тўпни олдинга қараб суриш: команда бўйича тўпни қисиб қолиш (*а*), уни ўз томонига тортиш (*б*) ва тўп билан ўша йўналишнинг ўзига ҳаракатни давом эттириш. Топшириқни ҳар бир оёқда навбатма-навбат бажариш (49-расм).

Ўйинчи тўпни олдинга қараб сурмоқда (50-расм). Команда бўйича тўпни оёқ билан ерга тақаб (*а*), уни бир вақтнинг ўзида 90°га бурилиб оёқ томонга тортиб (*б*), навбатма-навбат турли томонга зарб югуриш қилиш (*в*), топшириқни ҳар бир оёқда навбатма-навбат бажариш.

Тўпни олдинга қараб суриш пайтида шерик командаси бўйича тўпни оёқнинг пастки қисми билан тўхтаташ (*а*), айна пайтда 180°га бурилиб, уни оёқ томонга тортиб (*б*) қарши томонга қараб ҳаракат қилиш (*в*). Топшириқни ҳар бир оёқда навбатма-навбат бажариш (51-расм).

Тўпга зарба бериш

Тўпга зарба беришни такомиллаштириш учун тўпнинг тезлиги ва аниқлигини иложи борича аниқ билишга, унинг йўналиши ва тезлигини ихтиёрий ўзгартира олиш кўникмасига эга бўлишга эришмоқ керак.

Зарур аниқликка эришмоқ учун футболчилар тренировкаси жараёнида уларга тўпни муайян нишонга тегизишга ўргатадиган машқлар берилади.

Аниқликни тренировка қилишнинг асосий методи приёмни бажариш шароитини аста-секин мураккаблаштириб боришдир. У қуйидагилардан иборат:

- а) нишонни кучайтириш;
- б) норматив талабларини ошириш;
- в) турли тўсиқларни қўйиш;
- г) ҳаракат тезлигини ошириш.

Аниқликни тарбиялаш тренировкасида кўпинча футбол дарвозасидан нишон ўрнида фойдаланилади. Нишон ўрнидаги дарвозани кичрайтириш учун тесма билан турли ҳажмдаги квадрат ва тўғри тўртбурчакка бўлинади.

Шунингдек, махсус девордан фойдаланилади, унда бош билан футбол дарвозаси чизилади. Энг охири квадрат рақам билан белгиланади. Футболчилар тўпни муайян усуллар билан тегиши учун пастак дарвоза, устунлар ва турли ҳалқалар майдон сифатида ҳам хизмат қилади.

Мусобақалар пайтида тўпни мўлжалга аниқ тегиш учун тренировка чоғида тўпни ўйин шароитига яқинлаштирилган шароитда тегишга ўрганиш керак. Тўпни дарвозабон ҳимоясидаги дарвозанинг энг нозик жойига юборилади. Тўпни тегиб юборишга ҳимоячилар тўсқинлик қиладилар. Тегишни олдиндан тайёргарликсиз, яъни ёнданми, орқаданми думалаб ёки учиб келаётган, юқоридан тушаётган тўпни тегиб машқ қилмасдан бажарилади. Тегиш ўйинларда ва ўйин машқларида бажарилади.

Тўпга зарб бериш тренировкаси тўпни турли нишонларга ниҳоятда аниқ тегиш вазифалари билан чекланмайди. Футболчи тўпни керакли тезлик билан узатишни ҳам билиши даркор. Тўпни учиш тезлиги берилган зарбнинг кучига, унинг қандай бажарилганлигига ва ташқи муҳит шароитига боғлиқдир.

Тегишни такомиллаштириш жараёнида приёмни оқилона бажаришга катта аҳамият берилади. Бунга тўпга зарба бериш деталларини мунтазам аниқлай бориш билан эришилади.

Футболчига приёмни бажариш хусусида қўйиладиган умумий талаблар билан бир қаторда, унинг тўпни зарур аниқлик ва учиш тезлигига эриштирувчи хусусияти ҳам албатта ҳисобга олинади.

Тренировкада тегишни бажариш учун зарба бериладиган дастлабки ҳолатни аста-секин ўзгартириш, тўпнинг парвоз масофасини узайтириш, тўпнинг оғирлиги ва таранглигини ўзгартириш, шунингдек тегишни турли ташқи муҳит шароитларида бажартириш билан мураккаблаштириб борилади. Натижада, футболчида мослашувчи реакция, ҳаракатчан динамик стереотип ҳосил бўлади.

Тўпга зарба беришни тренировка қилиш учун тахминий машқлар

1. Жим турган ёки олдинга секин силжиётган тўпни муайян усул билан: оёқ юзи, оёқ учи билан зарба бериш ва бошқалар.

2. Турли тезлик билан олдинга силжиб бораётган (олдинда — чапда, олдинда — ўнгда) тўпга чап ва ўнг оёқ билан зарба бериш.

3. Ердан сапчиган тўпни учиб келаётганда, тушиб келаётганда ўнг ва чап оёқ билан нишонга тепиш.

4. Олдинда сакраб бораётган тўпни (олдинда — ўнгда, олдинда — чапда) ўнг ва чап оёқ билан нишонга тепиш.

5. Икки ўйинчи тўпни бир-бирига узатади ва тўхтатмай туриб айтилган усулга мувофиқ зарба беради.

6. Ердан сапчиган тўпга чап ва ўнг оёқ билан истаган усулда зарба бериш.

7. Тўпни ҳавода (ерга туширмай) ушлаб туриб тепиш.

8. Ўйинчи тўр қаршисида турли масофада туриб унга тўпни тепади.

9. Пастак дарвозага тўпга турли усул билан турли масофадан, турли бурчак билан, турли тезлик ва траекторияда зарба бериш.

10. Бошқа нишонга шундай тепиш.

11. 11 метрдан, майдоннинг бурчагидан, дарвозадан зарба бериш.

12. Сакрамай бош билан уриш.

13. Шунинг ўзини сакраб бажариш.

14. Сакрамай туриб дарвозага бош билан уриш.

15. Сакраб туриб шунинг ўзини бажариш.

16. Тўпни бош билан уриб ҳавода ушлаб туриш.

17. "Бош ва оёқ билан волейбол" ўйини.

18. Ўйин машқлари 3x2, 4x2 ва бошқалар.

19. Осиб қўйилган тўпга бош ва оёқ билан тегиш.

20. Тусиқдан ошириб ўтиб (устун, шерик ва бошқ.) нишонга зарба бериш.

21. Йиқилаётганда (ўзидан ошириб ва бошқ.) тепиш.

Зарба бериш учун қуйидаги махсус қурилмалардан

фойдаланиш мумкин: сигнал системаси билан жиҳозланган, футбол дарвозасига ўхшаш тикка шчит, зарба кучини ўлчайдиган махсус динамометр ва бошқалар. Ана шу қурилмалар ёрдамида футболчи тренировка натижалари тўғрисида аниқ ахборот олиб, мустақил шуғулланиш ҳамда зарба бериш техникаси жараёнини такомиллаштириш самарадорлигини анча оширади.

Тўпни тўхтатиб қолиш

Тўпни тухтатишдан асосий талаб — приёмни энг кам вақт ичида бажариш ва тўпни ҳар бир аниқ вазиятда энг фойдали ўринга олиб келишдир.

Бунда футболчи ҳар қандай тезликда учиб келаётган тўпнинг тўхтата билиши фавқулодда муҳимдир. Бунга қуйидагича;

- чекиниш ҳаракати ёрдамида;
- оёқ, бўйин, кўкрак мускулларини бўшаштириш;
- тўпни қадам, тўпиқ, кўкрак билан тўсиб қолиш орқали эришилади.

Бу ҳаракатлар қанчалик ихчам бажарилса, тўп шунчалик тез тўхтатиб қолинади. Шунинг учун тренировканинг асосий вазифаси кўрсатиб ўтилган ҳаракатларни аниқ бажартиришдир. Бунда футболчи ортиқча ҳаракатларни қанчалик кам бажарса, тўпни шунчалик тез тўхтатиб қолади. Кўпинча тўпни тўхтатиб қолишни бошқа приёмга (тепиш, олиб юриш ва бошқ.) шайланиб бажариш ҳоллари ҳам учрайди. Футболчига ердан думалаб кетаётган, ҳавода учиб кетаётган, юқоридан тушиб келаётган ёки турли тезлик билан турли шароитда ердан сакраётган тўпни тўхтатиб қолишга тўғри келади.

Тўпни тўхтатиб қолиш тренировкаси, одатда, тегиш тренировкаси билан бир вақтда ўтади.

Тўпни тўхтатиб қолиш тренировкаси билан мустақил шуғулланганда, тикка қўйилган тахта девордан фойдаланилади: тўп тахта деворга турли бурчаклардан қайтиб келадиган қилиб тегилади. Бунда тўп турли траекторияда қайтади. Тўпнинг траекторияси ўткирроқ

бўлиши учун энгаштирилган тахта девордан фойдаланилади. Бундан ташқари, футболчи мустақил тренировка қилиб, тўпни юқорига отади ва уни (қўл ёки оёқ билан) ерга тушаётганда тўхтатиб қолади.

Бироқ, ўйинчилар кўпинча тўпни шерик ёки тренер ёрдамида тўхтатадилар. Тўпни тўхтатиб қолишга оид тахминий машқлар.

1. Ташлаб берилган тўпни (турли усулларда) тўхтатиш.

2. Тикка ёки энгаштирилган тахта девордан қайтган тўпни турли усуллар билан тўхтатиш.

3. Шерик ёки тренер тепиб юборган, боши билан урган ёки қўли билан ташлаган тўпни турли усуллар билан тўхтатиб қолиш.

4. Тўпни ўйинларда, ўйин машқларида (3x2:4x2 ва бошқ.) тўхтатиб қолиш.

Тўпни олиб юриш тренировкасини бошлашдан олдин ҳаракатларни яхлит, қўшимча тарзда бажариш вазифаси қўйилади. Бунга тўпни турли усулларда турли тезликда тўсиқдан ва тўсиқсиз жойдан олиб юриш орқали эришилади. Бунда тўп турли йўналишларда (тўғри, қия ердан, илон изи ва бошқ.) олиб юрилади. Тўпни олиб кетаётган футболчининг йўлига турли устунча, осиб қўйилган қопча, тўсиқлар қўйилади.

Тўпни олиб юриш мусобақа шароитига яқинлаштирилган шароитда амалга оширилади, бунинг учун бериладиган ўйин ва ўйин машқлари мўл бўлади.

Футболчи тўпни энг катта тезликда олиб юришни ўрганишга интилади, бу олиб юриш техникаси ва югуриш тезлигига боғлиқ. Бу икки шарт мажбурийдир.

Футболчиларда абсолют югуриш тезлиги "Жисмоний тарбия" бўлимида баён қилинган махсус методлар ёрдамида ривожлантирилади. Тўпни олиб юриш техникаси эса махсус машқлар ёрдамида такомиллаштирилади. Катта тезликдаги ҳаракатлар яхлитлигини ўрганишни эса қўшма методлар ёрдамида амалга оширилади.

Тўпни ташлаш

Футболчи тўпни икки қўллаб узоқда, аниқ ташлашни билиши керак. Тўпни ташлашга ўрганиш тренировкасини яхшиси — шерик билан (секин-секин масофани ўзгартирган ҳолда) бажарган маъқул. Бу машқда аниқ ташлаш такомиллашади, чунки шериги тўпни қўлига ёки оёғига, бошига, кўкрагига турли тезлик ва траекторияда ташлаб беришни талаб қилади. Натижада, ташлаб бериш тренировкаси тегиш, бош билан уриш ҳамда тўпни тўхтатиш тренировкаси билан баробар олиб борилади.

Аниқ ташлашни тренировка қилиш билан футболчи тўпни майдоннинг белгиланган участкаси (марказий доирага, жарима майдони ва бошқ.)га аниқ узатадиган бўла боради. Тўпни узоқда ташлашнинг муваффақиятли чиқиши учун қўл ва гавда мускул кучини ривожлантиришга қаратилган машқларнинг аҳамияти каттадир.

Тўпни олиб қўйиш

Тўпни олиб қўйиш — ўйин жараёни ва ўйин машқларида тренировка қилинади. Тўпни олиб қўйиш тренировкасига оид машқлар жуда кам учрайди.

Тўпни олиш учун уни олиш лаҳзасини аниқ белгилаш, уни бажариш воситаларини, ўйинда йўл қўйиладиган қоидаларни аниқ билиш, танланган воситаларни ўз вақтида аниқ ишга солиш ва уни беҳато бажариш фавқулодда муҳим, футболчилар тўпни гавда билан туртиш, оёқ билан тегиш орқали, тўп яқинлашиб келганда унга оёқ қўйиб қолиш билан тортиб олишни тренировка қиладилар.

Йўналишни ўзгартириб тўп олиб юриш ва рақибни айланиб ўтиб тўп олиб юриш малакаларини тарбиялаш

Тўпни бир оёқдан бошқа оёққа думалатиш (52-расм): А — тўп ҳаракати амплитудасини ошириш (тўп билан чапга, ўнгга, орқага ташланиб); Б 2 — 4 қадам чапга (ўнгга) ташлаш, дастлабки ҳолатга қайтиш.



52-расм.

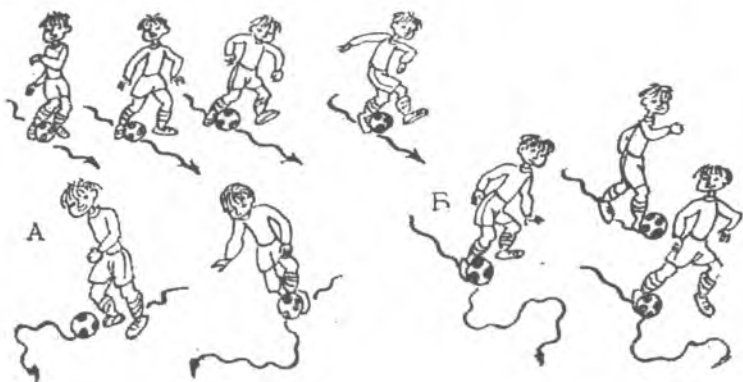


53-расм.

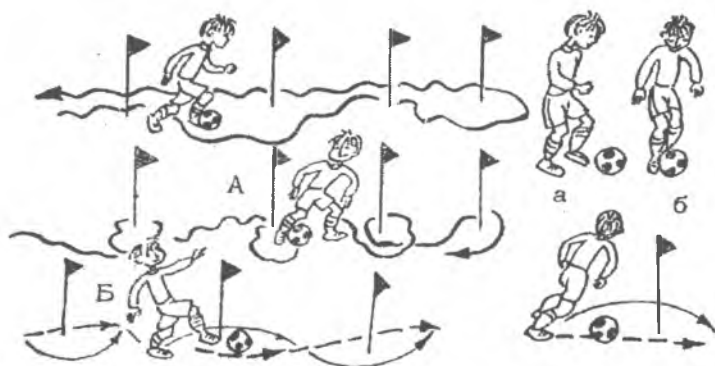
Шерик командаси бўйича тўпсиз ҳаракат қилишни ўрганиш — чапга алданма ҳамда ўнгга зарб юриш ва аксинча (53-расм).

Тўпни илон изи (олдинга — чапга, чапга — ўнгга) қилиб суриш (4—6 қадам). А — тўпни олдинга "ташқи" оёқ юзасининг ички қисми билан (ташлаш пайтида ўнгга-ўнг оёқ билан, чапга-чап оёқ билан) суриш, 5-шунинг ўзини "ички" оёқ юзасининг ички қисми билан бажариш (ташлаш пайтида ўнгга-чап оёқ билан, чапга-ўнг оёқ билан) (54-расм).

Ўйинчилар колоннада белгилар (байроқчалар, устунчалар, тикма коштоклар, тик турган шериклар ва ҳоказо) оралаб олдинга қараб тўп сурадилар, орқага эса — белгилар ёнида (55-расм): А — ҳар бир белгини бир марта чапга, бошқа



54-рasm.



55-рasm.



56-рasm.

гал тўп суриш жараёнида оёқларни алмашлаб ўннга: "ички" оёқ ҳаракат қилаётган пайтда тўпга оёқ юзасининг ички қисми (а), "ташқи" оёқ ҳаракат қилаётган пайтда оёқ юзасининг ички қисми тўпга тегади (б), Б — ўйинчи ўзига тўпни олдинга белги ёнига ташлаб беради, бунда у белгининг бошқа томонидан айланиб ўтади.

Тўпга эга бўлган ўйинчи шерикнинг командаси бўйича тўпни олдинга қараб суради (56-расм): оёқни бир томонга силгайди (а) — тўп билан бошқа томонга ташланади (б).

ДАРВОЗАГА ТЎП ТЕПИШ МАШҚИНИ ОЛИШ ВА УНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Дарвозабоннинг техник приёмлари

Ўйинда дарвозабон сифатида иштирок этадиган футболчилар юқорида санаб ўтилган приёмлардан ташқари, фақат улар учун йўл қўйиладиган приёмларни ҳам бажарадилар; яъни тўпни қўл билан ушлаш, тўпни қўл билан ташлаш, тўпни қўл билан олиб юриш.

Дарвозабоннинг тўпни олиб юриш техникасига доир тренировкаси ўз мазмунига кўра ҳимоячи, ярим ҳимоячи ва ҳужумчининг тренировкасидан кескин фарқ қилади.

Тўпга зарба бериш. Дарвозабон тўпни оёқ билан тепиш ва қўл билан уришни шу даражада эгаллаган бўлиши керакки, у тепганда тўпни ўз шеригига аниқ етказиб бера олишни ёки уни керакли томонга уриб юборишни уддаласин. Қимирламай турган тўпга зарба бериш, шунингдек тўпни қўл билан ташлаш ҳам шунга киради. Буларнинг ҳаммасида ҳам зарур аниқлик, тўпнинг учиш траекторияси, тезлиги ва узоқлиги таъминланади.

Дарвозабон тўпга зарба бериш тренировкасини шерик билан амалга оширади. Дарвозабонга тўп тегадиган турли нуқта масофа, тўпнинг учиш траекторияси ва тезлиги кўрсатилади. Дарвозабон дарвозага учиб келаётган тўпни (мушт билан) уриб юборишни билиши керак. Дарвозабон буни кўпинча тренировка пайтида дарвозани ҳимоя қилиш, шунингдек ўйин машқларида тренировка қилади.

Дарвозабон тўпни уриб юборишни шериги ёрдамида,

шериги унга турли усулларда юборган тўпларни қайтариш орқали тренировка қилади. Тўпни қўл билан ташлаш. Тўп зарур аниқлик, узоқлик, тезлик ва учиш траекториясида шерик оёғига ёки ҳоли жойга узатилиши керак.

Дарвозабон тўп ташлашни шерик билан кўпинча ўйин ва ўйин машқларида тренировка қилади. Дарвозабоннинг гандбол, баскетбол ва волейбол ўйинларида иштирок этиши айниқса фойдалидир. Дарвозабонлар тўпни қўлда 35 м ва ундан узоқда ташлашни билишлари лозим.

Тўпни тўхтатиш ва илиб олиш

Дарвозабонга деярли тўпни тўхтатиб қолиш зарурати дуч келмайди. У тўпни кўпинча қўл билан илиб олади. Бироқ, дарвозабон тўпни тўхтатиб қолишга мажбур бўладиган ҳоллар ҳам бўлиб туради. Бунинг учун дарвозабонга одатда, группа тренировкасида (дарвозабон сифатида эмас) қатнашиб, ўйин ва ўйин машқлари, эстафета ва шу сингариларда орттирган малакасининг ўзи етарлидир.

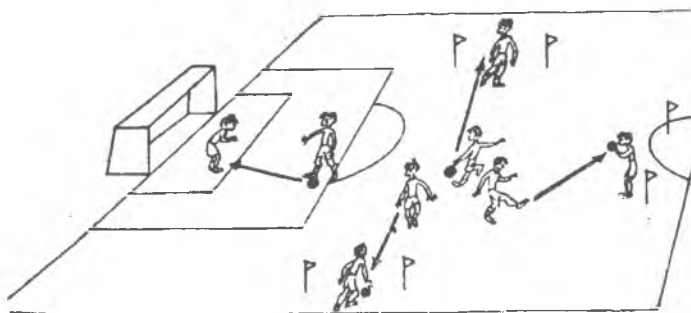
Тўпни қўл билан илиб олишни такомиллаштириш махсус машқлар ёрдамида ҳам, тренировка пайтида ҳам, дарвозани ҳимоя қилишда ҳам, ўйин ва ўйин машқлари вақтида ҳам амалга оширилади.

Тўпни ушлаб қолиш тренировкаси шерик билан ва якка тарзда ўтказилади. Дарвозабон тўпни оёғи билан тахта деворга турли куч ҳамда бурчак билан тепади, қўли билан ерга уради ва шу тарзда мустақил тренировка қилади. Дарвозабон, шунингдек турли дастлабки ҳолатлар (туриб, ўтириб, ётиб ва бошқ.)да туриб, тренер ёки шериги ташлаган тўпни ушлаб олишни машқ қилиб ўрганади.

Алдаш ҳаракатлари (финтлар). Дарвозабон футболчилардан фарқли ўлароқ, кўпинча тўп ўзининг қўлида бўлганда, финтларни бажаради. Дарвозабон финтларни тренировка қилаётганда рақибларидан ёрдам олади. Шериги эса унинг тўп олиб юришига халақит беради. Дарвозабон булардан ташқари, гандбол ва баскетбол ўйинларида иштирок этади.

Тўпни олиб қўйиш. Дарвозабон кўпинча яккама-якка кураш олиб боришига тўғри келади. Бунда у голиб чиқиши учун тўпни тортиб олиш приёмларини яхши эгаллаб олган бўлиши керак. Дарвозабон тўпни тортиб олишни ҳам шерик билан махсус машқларда такомиллаштиради ҳамда ўйин машқларида қатнашади.

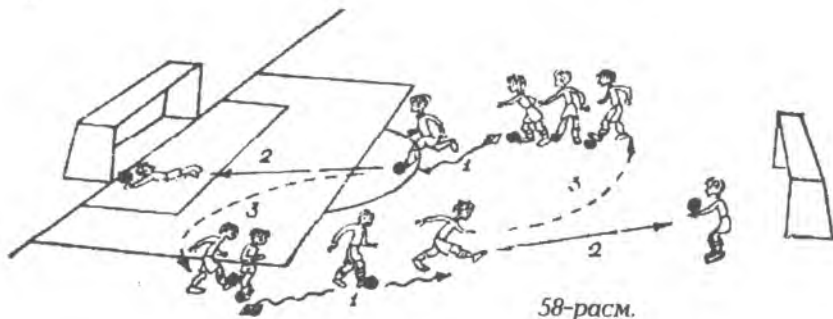
Жуфт-жуфт бўлиб олган ўйинчилар шерикларидан бири ҳимоя қилаётган дарвозага тўп тепа бошлайдилар. Навбатма-навбат ўрин алмашадилар (57-расм).



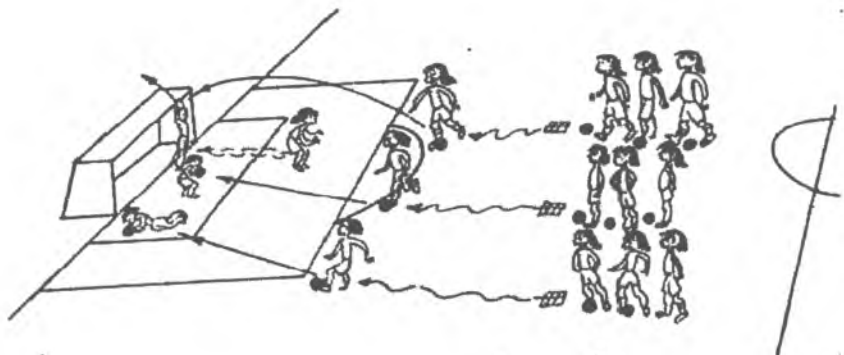
57-расм.

Ўйинчилар икки колоннага бўлиниб, навбатма-навбат тўп ўйнайдилар ва дарвозага (оддий ва кўчирма) тўп тепадилар. Тўп ўйнатиш ва тўп тепиш (чап ёки ўнг оёқ билан) усуллари алмаштирилади (58-расм).

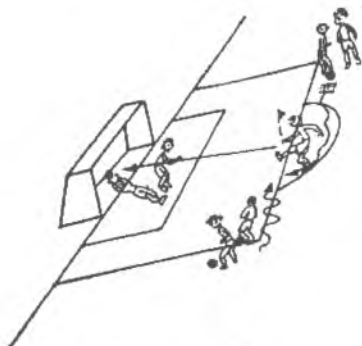
Ҳар бир колонна футболчилари навбатма-навбат тўп суришни бошлайдилар ва дарвозага тепадилар. Вақт-вақти билан гуруҳлар ўрин алмашадилар. Зарблар — ҳар бир



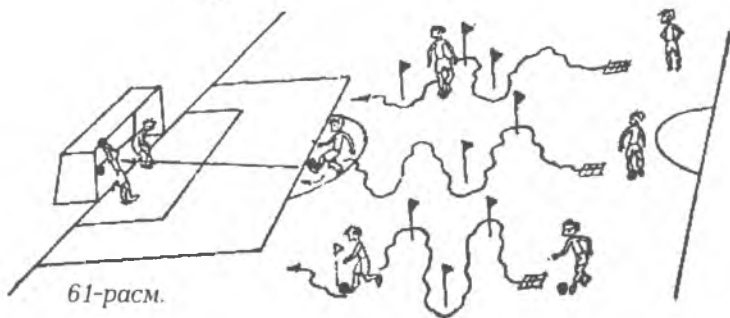
58-расм.



59-рasm.



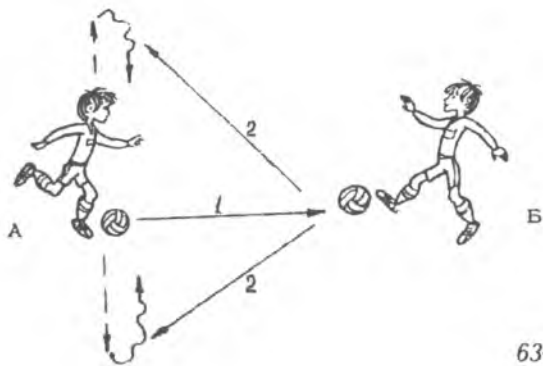
60-рasm.



61-рasm.



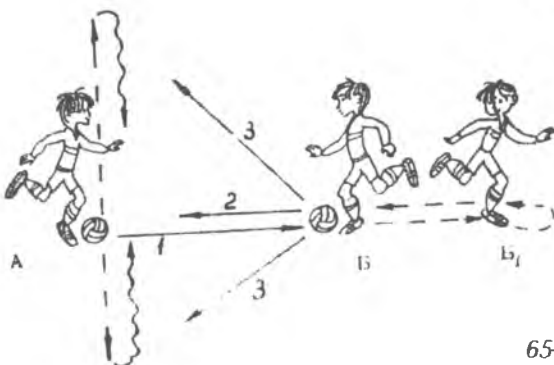
62-рasm.



63-расм.



64-расм.



65-расм.

оёқда (алмашиб): А — пастратиб зарблар; В — ўртача баландликда; В — юқорилатиб — тўпни дарвозабон устидан ошириб ташлаш (59-расм).

Тўпни навбатма-навбат, жарима майдончаси марказига суриб дарвозага зарб бериш билан (байроқча ортидан). Ҳар бир уринишдан сўнг жойлар алмашинилади. Дастлабки ҳолат — жарима майдончаси бурчақларида туриш (60-расм).

Ўйинчилар навбатма-навбат тўп суриб қўйиб чиқилган байроқчалардан "слалом" бўлиб ўтадилар ва жарима майдончасига яқин келиб дарвозага тепадилар. Ўйинчилар машқларни бажариб бўлганларидан кейин ўрин алмашадилар (61-расм).

А ўйинчи тўпни пастлатиб узатади. Б ўйинчи уни тўхтатади ва тўпни "қўпориб" оширади. 1 дақиқадан кейин вазифалар алмашади (62-расм).

А ўйинчи ҳаракатдаги тўпни қабул қилиб олади, уни олиб юргандан сўнг Б ўйинчига оширади. Б ўйинчи тўпни тўхтатади ва уни А шерик "таклиф этган" жойга оширади. 1 дақиқадан сўнг функциялар алмашади (63-расм).

А ўйинчи Б ва В ўйинчиларга чиқариб "стенка" ўйналади. Б ва В ўйинчилар ҳаракатда туриб 180° бурилиш билан тўпни қабул қилиб олиш приёмини бажарадилар ва тўпни пастлатиб А ўйинчи "таклиф қилган" жойга оширадилар (64-расм).

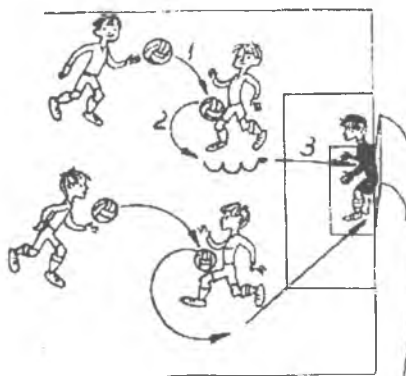
А ўйинчининг амалий ҳаракати: тўпни ҳаракатда қабул қилиб олиш ва уни ошириб-ошириб суриш. Б ўйинчининг амалий ҳаракати: тўпни қабул қилиб олгандан кейин 180° га бурилиб, 2 метрга шахт билан юриб, яна тўпга қайтади ва уни А ўйинчи томон узатади (65-расм).

Тўпни оёқда, кўкракда қабул қилиб олиш ва уни дарвозага тепиш (66-расм).

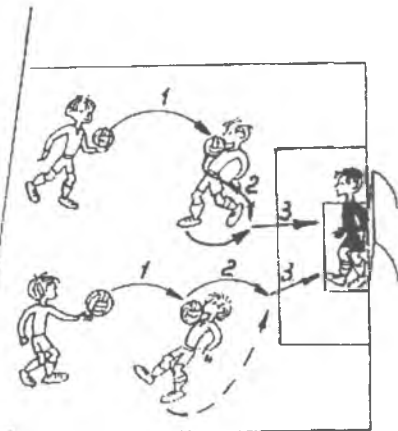
180° бурилиб туриб тўпни сонга, кўкракка қабул қилиб олиш ва уни дарвозага тепиш (67-расм).

Ўйинчи турли тезликда устунчаларни айланиб ўтади, оёқ юзи билан тўпни деворга тепади, қайтган тўпни қабул қилиб, 180° га айланадида, қарама-қарши йўналишда машқни давом эттиради (68-расм).

А ўйинчининг ҳаракати: траектория бўйлаб тўпни (пастлатиб) Б ўйинчига узатади. Б ўйинчининг ҳаракати: тўпни қабул қилиб олади, стойкаларни айланиб тўп суради



66-расм.

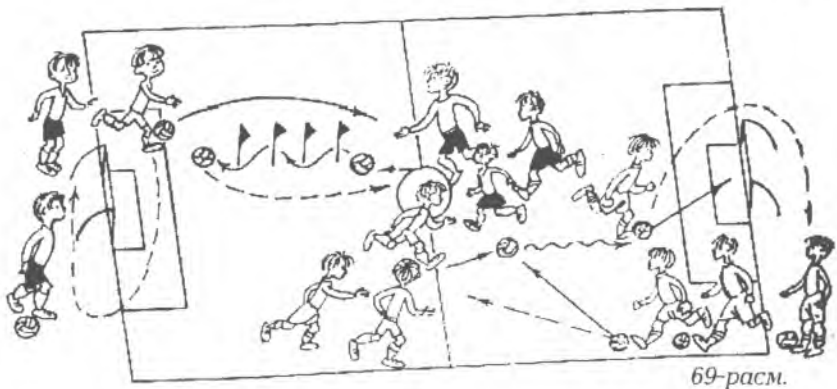


67-расм.



(тезликда жарима майдони томон), дарвозага тепади. Қарши томонда А ўйинчининг ҳаракати: Б ўйинчига қулай қилиб тўпни аниқ ошириб беради ва унинг позицияси ўрнини олади. Б ўйинчининг ҳаракати: ҳаракатда тўпни қабул қилиб олади, қисқа вақт уни суради, дарвозага тепади ва А ўйинчининг позициясини эгаллайди (69-расм).

А ўйинчининг ҳаракати: жонли девор ҳосил қилиб ўйнайди, Б ўйинчи "таклифи" билан тўпни унга аниқ оширади; Б ўйинчининг ҳаракати: етиб келмаган тўпга "очилади", А ўйинчи

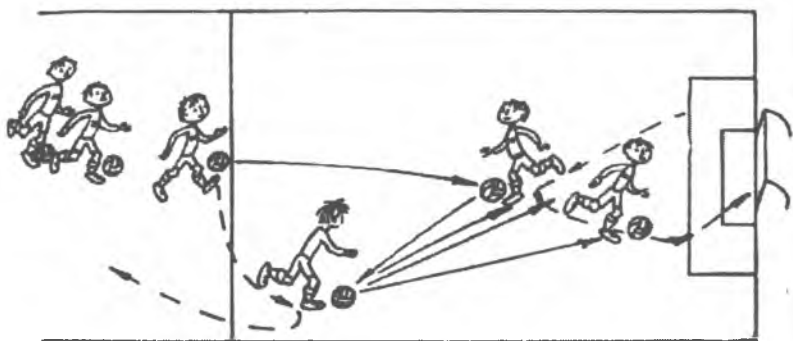


билан жонли девор ҳосил қилиб 180° га бурилиб тўпни қабул қилиб олади ва ҳаракатда тўпни дарвозага тепади (70-расм).

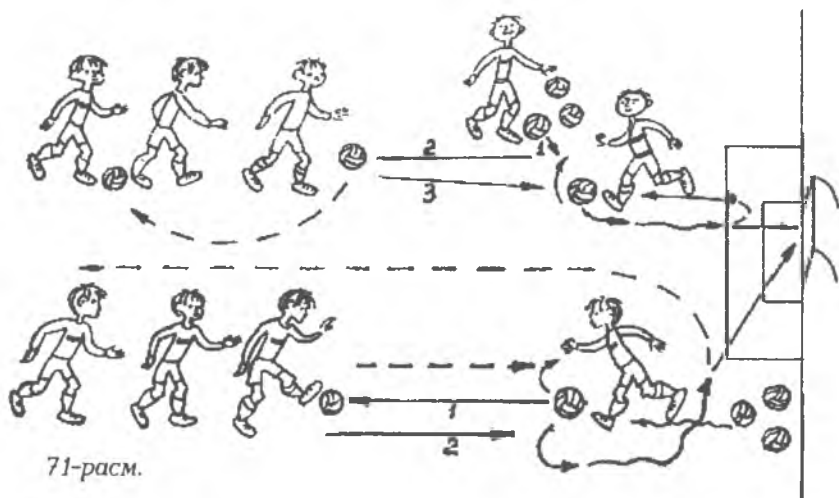
А ўйинчининг ҳаракати: Б ўйинчи билан жонли девор ҳосил қилиш учун тўпни орқага аниқ узатади, 180° чапга ёки ўнгга бурилиб тўпни қабул қилиб олади, бир оз тўп суради ва уни дарвозага тепади; *Б ўйинчининг ҳаракати:* жонли девор ҳосил қилиш (71-расм).

А ўйинчининг ҳаракати: ҳаволаб келаётган тўпни "ушлаб олмасдан" уриб дарвозага тепади, тезда дастлабки ҳолатига қайтади; бошқа ўйинчиларнинг ҳаракати: А ўйинчига тўпни етказиб бериш, тўпни оёғи, кўкраги билан тўхтатиб қолиш (72-расм).

А ва Б ўйинчилар бир-биридан 10–12 метр масофадан туриб тўп билан жонглёрлик қиладилар ва пайт пойлаб



70-расм.

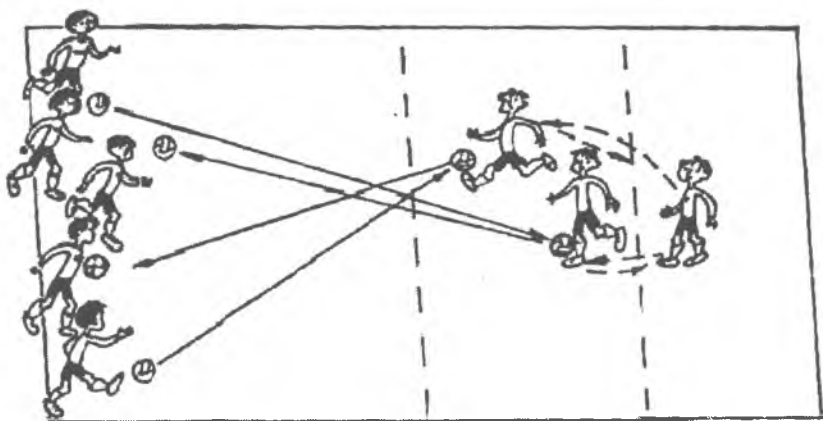


71-расм.

тўпни шеригига аниқ ошириб берадилар. В ўйинчи А ва Б ўйинчилар оралигида туриб тўпни улардан тортиб олишга ёки аниқ тўп оширишларига ҳалақит беришга ҳаракат қилади (73-расм).

А ўйинчи тўпни қабул қилиб, уни тез бўйсундириб олганидан сўнг А ўйинчига қайтариб узатадиган Б ўйинчи зонасига ташлайди. В ўйинчи зонанинг ҳар қандай нуқтасидан туриб Б ўйинчини таъқиб қилаётган ҳимоячининг функциясини бажаради (74-расм).

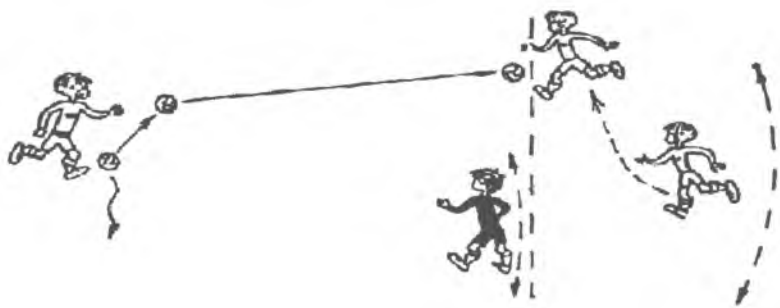
А ўйинчи тўпни Б ўйинчига пастлатиб узатиб, ўзи унинг



72-рasm.



73-рasm.



74-рasm.

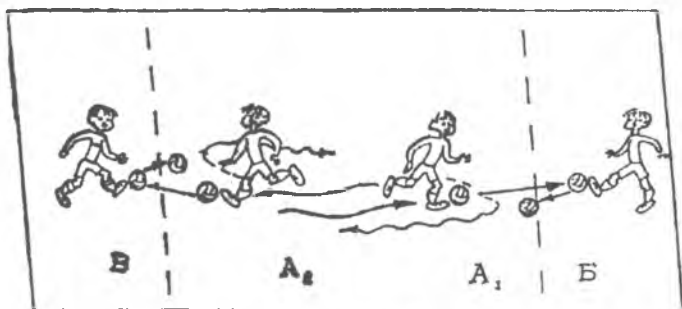
дастлабки жойига ўтади. Б ўйинчи траектория бўйлаб (остидан тепиб) В ўйинчига етказиб беради ва унинг дастлабки позициясини эгаллайди. В ўйинчи бир (икки) тегишдаёқ тўпни қабул қилиб олади, уни бирпас суради ва А ўйинчига узатади (75-расм).



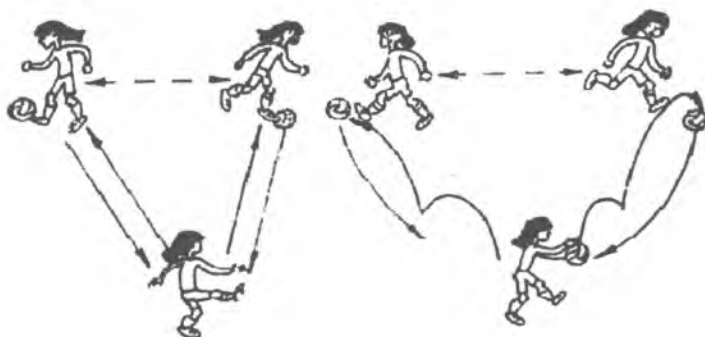
А ўйинчи жонглёрлик қилиб туриб тўпни тепалатиб аниқ узатади; Б ўйинчи тўпни қабул қилиб олади, ва уни В ўйинчига узатади-да, унинг дастлабки позициясини эгаллайди (ўрин алмашиши). В ўйинчи ҳаракатланиб тўпни қабул қилиб олади, уни бир пас суради, жонглёрлик қилади ва траектория бўйлаб А ўйинчига узатади (76-расм).

А ўйинчи тўп суради ва уни Б ва В ўйинчиларга узатади, улардан 180°га бурилган ҳолда тўпни қабул қилиб олади. Б ўйинчи бир тегишда тўпни узатади. В ўйинчи уни тўхтатиб кейин узатади. Маълум вақтдан сўнг ўйинчилар функцияси алмаштирилади (77-расм).

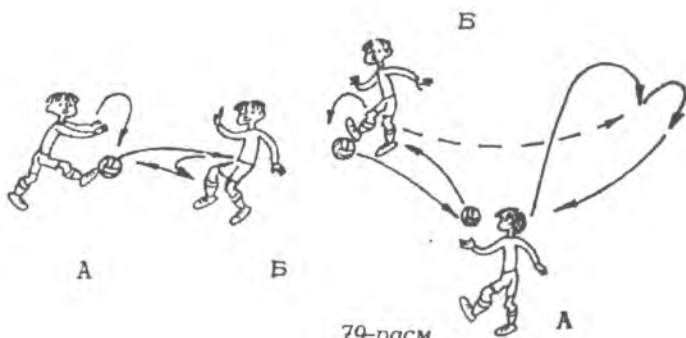
Б ўйинчи оёғи ёки қўли билан А ўйинчига тўпни аниқ узатади. А ўйинчи мунтазам равишда гоҳ ўнг, гоҳ чапга



77-расм.



78-расм.



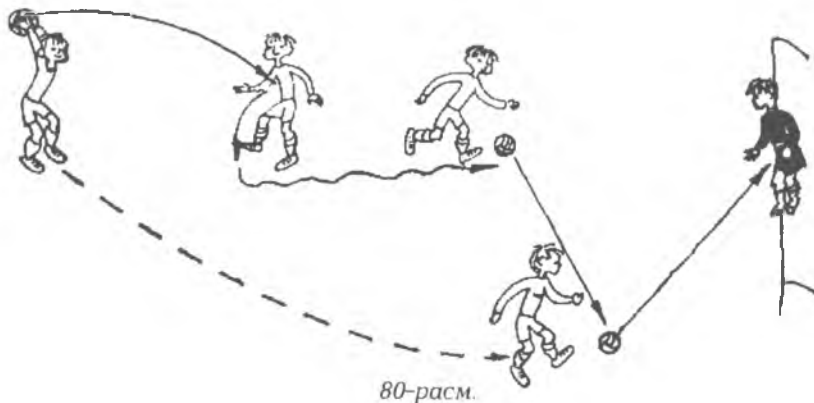
79-расм.

ўтиб туриб 1–2 тегишдаёқ тўпни Б ўйинчига қайтаради (78-расм).

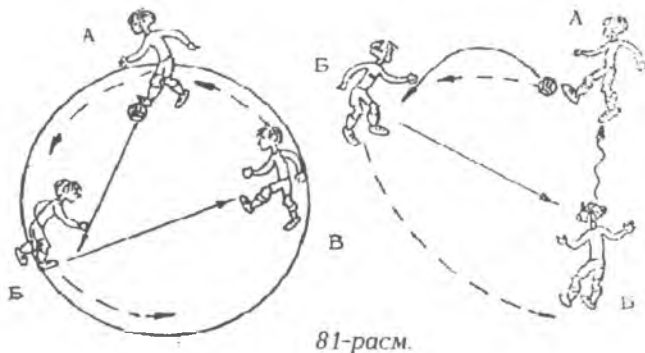
А ўйинчи тўпни қўли ёки қўлидан оёғига ташлаб Б ўйинчига уни аниқ етказиб беради. Бунда Б ўйинчи ҳаводан

(ўз ўрнида туриб ёки ҳаракатда) тўпни тўпиғи, сонига қабул қилиб олиши ва ҳаволатиб орқага, А ўйинчига, унинг қўлига узатиши керак (79-расм).

А ўйинчи тўпни В ўйинчига ташлаб беради, тўпни қабул қилиб олиш ва дарвозага тегиш учун янги позицияни эгаллайди. В ўйинчи 180° га бурилиб тўпни қабул қилиб олади, бирпас тўп суради ва А ўйинчига қулай қилиб уни узатади (80-расм).

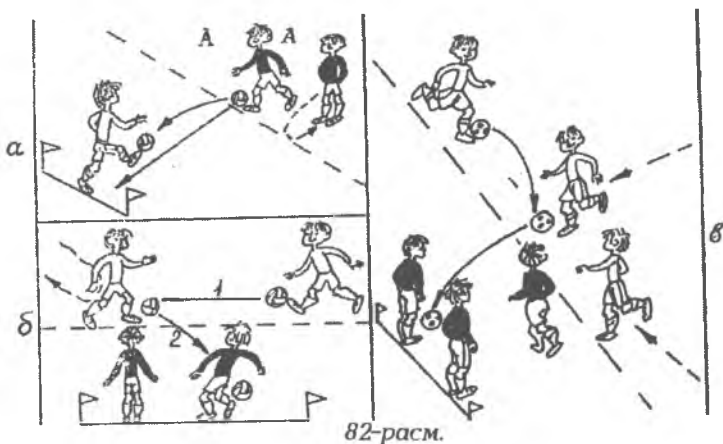


А, В, В ўйинчилар доира бўйлаб ҳаракат қилиб (учбурчак периметри бўйлаб) тўпни 1–2 тегишдаёқ пастлатиб бир-бирларига узатадилар ёки турли техник ҳаракатларни бажарадилар (81-расм).



Ўйин машқлари: белгиланган вақтда ким кўп гол уради: *а* — бирга-бир; *б* — иккига-икки, *в* — учга-уч (82-расм).

Бешга-беш ўйин машқи (83-расм): белгиланган вақтда (2—5 дақиқа) бутун майдон бўйлаб исталган дарвозага бирга-бир чиқиб ким кўп гол уради?

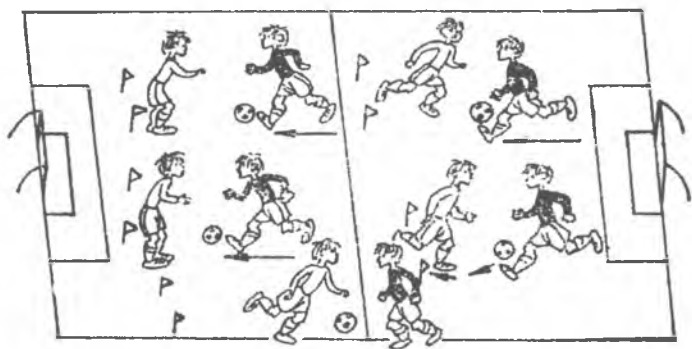


Ўйин машқи: белгиланган вақтда қайси команда кўп гол уради? *А* ва *В* ўйинчилар қисқа вақтдан кейин 12—15 метрдан туриб дарвозага тўп тепадилар. *Б* ўйинчи оёқлари, гавдаси билан тўпни тўхтатади (қайтаради). Белгиланган вақтдан кейин командалар функцияси алмаштирилади (84-расм).

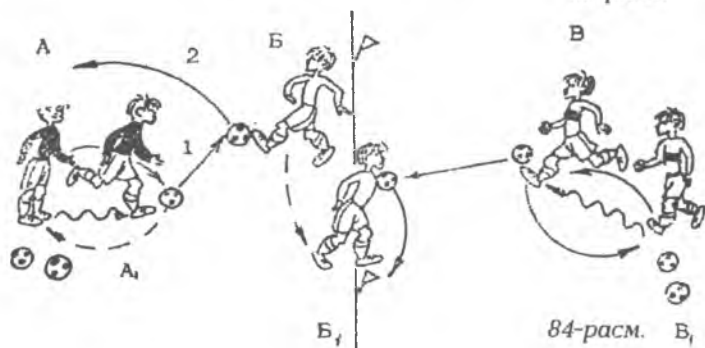
Ўйин машқи: *А*, *Б*, *В* — учта команда (ҳар бирида 2 тадан ўйинчи) ўз зонасида. Белгиланган пайтда қайси команда кўп гол уради? *Б* командаси тўп суриб келиб *А* командаси дарвозасига ҳужум қилади; *В* командасининг дарвозасига бир-бирларига тўпни бир тегишдаёқ ошириб ҳужум қилинади. *А* ва *В* командаларининг ўйинчилари ўз дарвозаларини ҳимоя қиладилар, бунда улар тўпни оёқлар, кўкрак билан тўхтатишнинг турли усулларини такомиллаштирадилар (85-расм).

Ўйин машқи: 4 киши икки ўйинчига қарши 12 (15) Х12 метрли квадрат ичида тўп сурадилар. Бошловчи тўп сурувчилар навбатма-навбат алмаштирилади (86-расм).

Ўйин машқи: бирга-бир. Партнёрлар дарвозаларини



83-расм.



84-расм. B₁

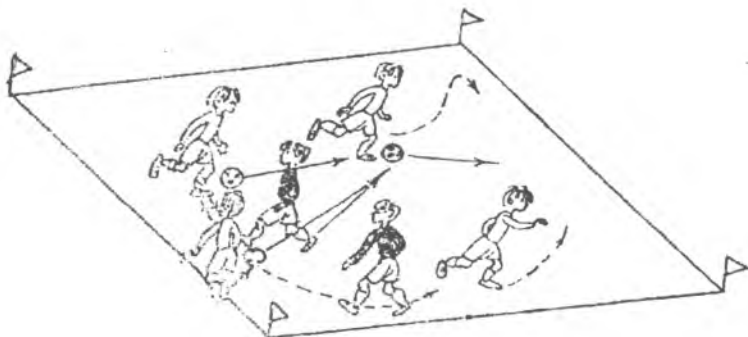
ҳимоя қиладилар. Функциялар гол урилгандан кейин ёки ўзаро маълум вақт ўтгандан кейин алмашиналиди (87-расм).

Ўйин машқи: олдиндаги ўйинчилар қаторда туриб тўпни тўрдан ошириб тепадилар ва қарши қаторнинг орқасига бориб турадилар. Хатога йўл қўйган ўйинчи ўйиндан чиқади. Шу қатордан бошқа ўйинчи янгитдан ўйин бошлайди ва ҳоказо. Охирида қолган икки ўйинчи ўринларини алмаштирамай туриб, очколарни тақсимлаб олиш учун ўйнайдилар (88-расм). Ким кўп очко тўплай олади?

Ўйин машқи: икки ўйинчи бир ўйинчига қарши жарима майдонигача яккама-якка. Икки ўйинчи фақат жарима майдони чегарасида дарвоза ҳимоячиси бўлиб қолади. 3—5 дақиқадан сўнг функциялар алмашади (89-расм). 2—4 таймдан сўнг қайси команда кўп гол уради?



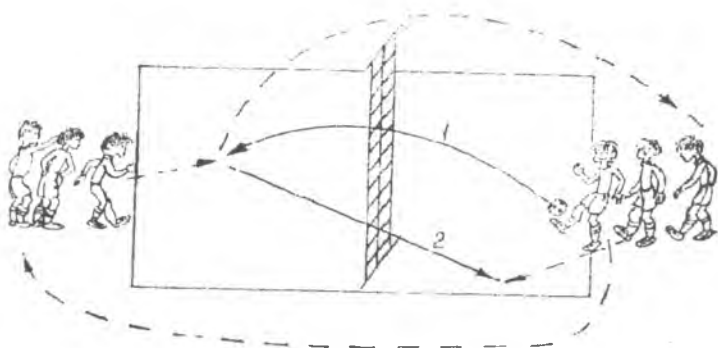
85-рasm.



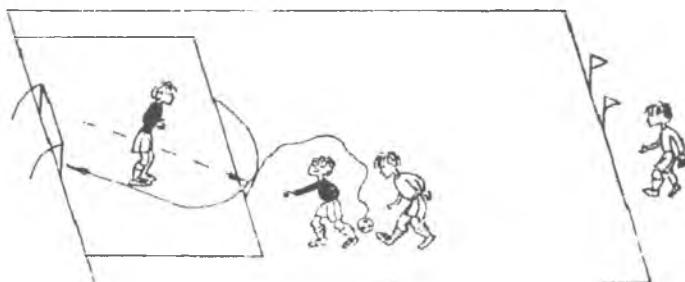
86-рasm.



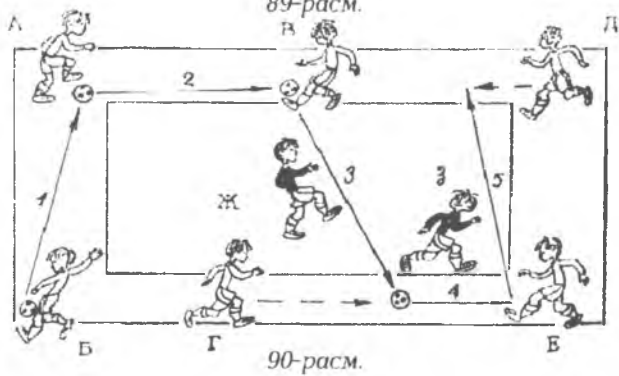
87-рasm.



88-рasm.



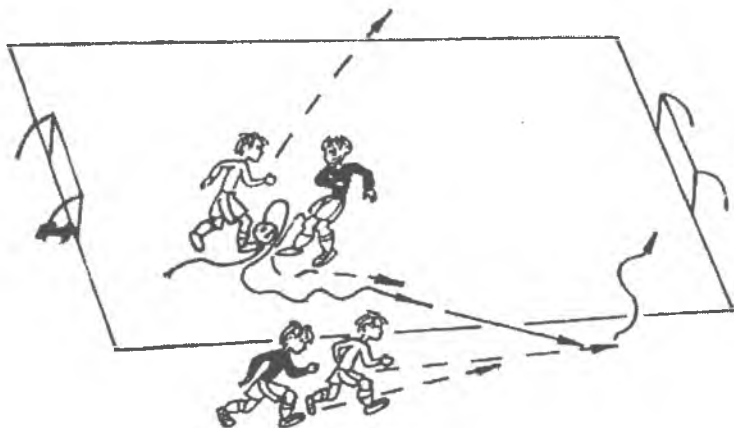
89-рasm.



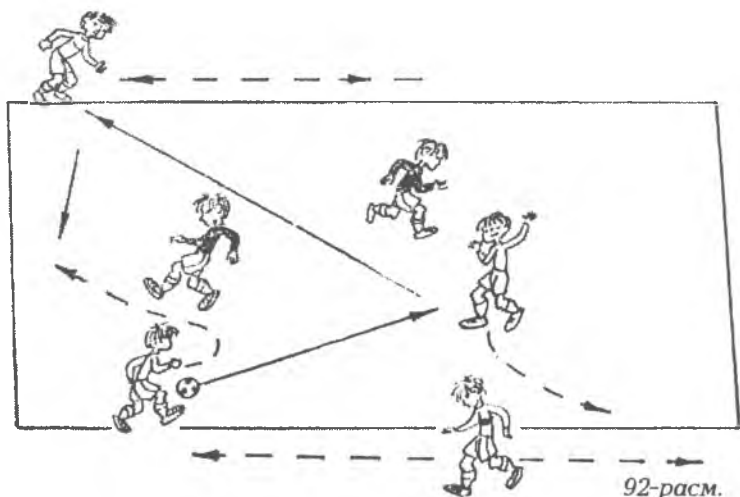
90-рasm.

Ўйинчилар жуфт-жуфт (А-Б, В-Г, Д-Е, Ж-З) бўлиб турадилар. Ўйин катта тўртбурчакнинг коридорида (эни 2—3 метр) икки марта тепиш шарти билан олиб борилади, тўп сурувчилар ўйнаётган жуфтликларнинг биттаси хатога йўл қўйганидан кейин алмаштирилади (90-расм).

Ўйин машқи: чекланган майдончада кичик дарвозаларга



91-расм.

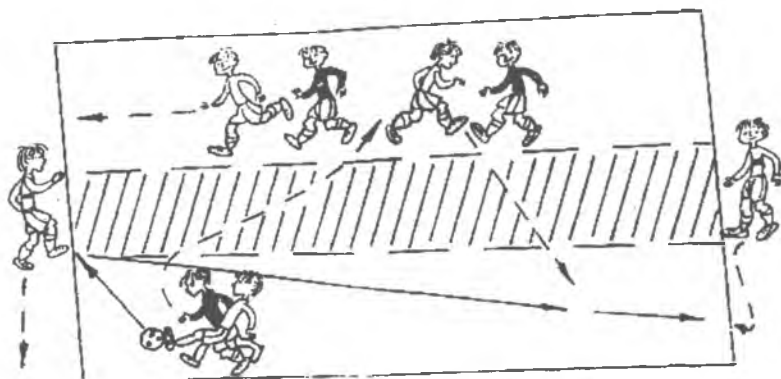


92-расм.

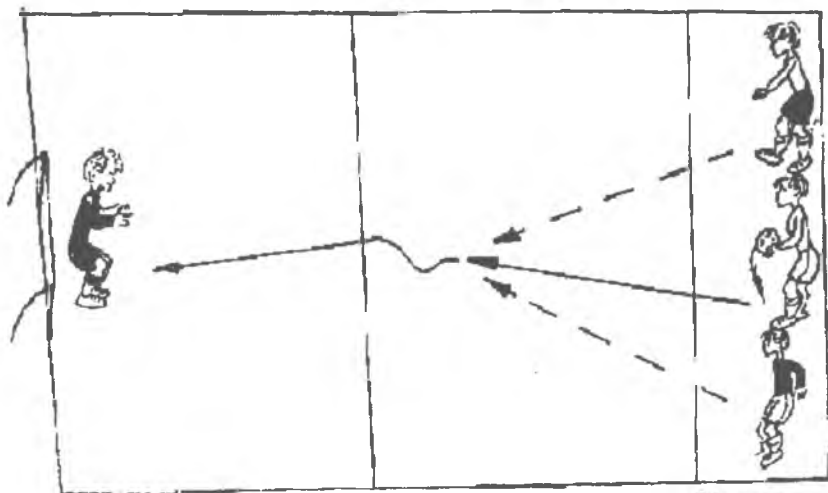
яккама-якка (А, В). Икки партнёр (Б, Г) майдон четида ўйинга тушишга шай бўлиб, ўйин майдонининг ташқарисида ҳаракат қилиб туришади.

Майдондаги ўйинчи майдоннинг ён чизиғидан ташқарисидагина тўпни қабул қилиб оладиган шеригига ошириши ва у билан ўрин алмашиши мумкин (91-расм).

Ўйин машқи: ўйин майдонидан ташқарида деворча — "жонли тўсиқ" ҳосил қилиш учун (6—8 марта тўп узатиш голга тенг) турган икки нейтрал ўйинчи (Н1, Н2) билан иккига-



93-расм.



94-расм.

икки. Қайси команда (жуфтлик) маълум вақтда кўп гол уради? Функциялар 5 дақиқадан кейин алмаштирилади (92-расм).

Ўйин машқи: ўйин майдонидан ташқарида "стенка ўйнашга" хизмат қилиш учун (4—6 марта тўп узатиш голга тенг) турган икки нейтрал ўйинчи (Н1, Н2) билан учга-уч. Тўпни зона ўртасида қабул қилиб олиш тақиқланади. Қайси жуфтлик маълум вақтда кўп гол уради? Функциялар 3—4 дақиқадан кейин алмаштирилади (93-расм).

Ўйин машқи: А ўйинчи В ўйинчига қарши ва битта нейтрал дарвозабон. В ўйинчи тўпни олдинга тепади. Тўп ва дарвозага тепиш учун кураш. Гол 5 очко билан, дарвозага тепиш 3 очко билан, дарвозага кирита олмай тепилган тўп учун 1 очко баҳоланади (94-расм). Ким маълум уринишлардан кейин кўп очко йиғади?

Демак, тезкорлик, чидамлилик ва бошқа зарур жисмоний хислатларни оптимал равишда бирлаштириш техникасини ўзлаштириб олишга қобилиятли футболчигина сернатижа бўлиши, ўз командасига фойда келтириши мумкин.

ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК НИМА?

Жисмоний тайёргарлик тўртта масалани: соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний қамолот даражасини ошириш, организм функционал имкониятларини кўпайтириш, жисмоний қобилиятларни тарбиялаш масаласини ҳал қилади.

Педагогик нуқтаи назардан жисмоний тайёргарлик умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарликка ажратилади. Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) юқорида кўрсатиб ўтилган масалаларнинг дастлабки иккитасини ҳал қилади ва гўё иккита бошқа масалаларни махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) ҳал қиладиган пойдевор ҳисобланади. Футболчи умумий жисмоний тайёргарликнинг асосий воситаси сифатида предметлар билан ва предметларсиз бажариладиган умумий ривожланиш гимнастика машқлари, бажариладиган ҳаракатлар интенсивлигини мунтазам

равишда алмаштирган ҳолда жуфт-жуфт бўлиб машқ қилиш, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, эстафеталар, кросс, сузиш ва бошқалардан фойдаланилади.

Кишининг жисмоний қобилияти ёки сифатларини унинг ҳаракат қилиш имкониятлари (кучи, тезкорлиги, чаққонлиги, чидамлилиги) деб қабул қилинган. Уларни такомиллаштириш асосида организмнинг ўз ишлаш қобилияти даражасидан такрорий ортиқча жисмоний нагрузкага жавоб бера олиши ётади. Бошқача қилиб айтганда, агар "жисмоний тайёргарлик" иборасини медаль деб тасаввур қиладиган бўлсак, унинг бир томонига УЖТ, бошқа томонига МЖТ деб ёзилган бўлади. Бу ягона жараён, аммо машқ қилишнинг дастлабки босқичларида УЖТ, чуқурлаштирилган машқ қилиш босқичида эса, аксинча МЖТнинг афзаллиги бор.

Демак, спортчиларнинг ҳар хил спорт турларидаги специфик жисмоний хислатлари бир-биридан фарқ қилади. Чунончи, штангачи ёки гимнастчиларнинг кучи, узоқ масофага югурувчи чопқирнинг чидамлилиги футбол ўйнашда ёрдам бермайди. Футболчининг кучи динамик характерга эга бўлиши ва старт, бирдан тўхташ ҳамда ҳаракат йўналишини ўзгартириш, сакраш, елка билан туртиш, тўпни тортиб олиш, тўпга зарб бериш каби ҳаракатларда намоён бўлиши керак. Маълумки, футболчи спецификаси вазнининг оғир бўлишини талаб қилмайди, балки ўз гавдаси ва тўп инерциясини енгиши билан баҳоланади.

Шунинг учун маълумки, футболчиларнинг оёқлари кучли бўлишига алоҳида аҳамият берилади. Лекин ўйин фаолияти бел (курак) ва қорин мушакларининг ҳам яхши ривожланишини талаб этадики, мураккаб ҳаракатларни бажариш ва бир тарафлама таянчда, юқори елка камарининг мушаклари катталашиб кетганда мувозанат сақлашга имкон беради.

КУЧНИ МАШҚ ҚИЛИШ

Инсоннинг кучи мушаклар кучи орқали ташқи қаршиликларни енгиш ёки уларга қарши тура олишида аниқланади. Қандай қилиб кучимизни оширамиз? Бошланғич тайёргарлик босқичида 9—10 ёшда ҳамма мушак гуруҳларини ривожлантириш учун машқларни қўллаш керак. Улар айтиш мумкинки, нафас олиш мускулларини мустаҳкамлайдиган мушак корсетини ташкил қилади. Бу мақсадда гимнастика нарвонида, енгиллаштирилган гантеллар, тикма коптоқлар, футбол тўпи, жуфт машқлар (3—7 комплекси) сузиш, ҳаракатли ўйинлар, енгил предметларни узоққа улоқтириш, югуриб келиб узунликка сакраш сингари умумий ривожланиш машқларидан фойдаланинг.

11—13 ёшда юмшоқ чўзилувчи резина, гантеллар, тикма коптоқлар, арғамчи, шунингдек жуфт-жуфт бўлиб бажариладиган куч машқлари, узунликка ва баландликка сакраш, кўп сакрашлар (8—12 комплекс) машқлари қўлланилади. Фақат доимо шуни эсда тутиш керакки, зўриқиш массаси гавда оғирлигининг 3—4 %дан ошмаслиги керак. Масалан, вазни 40 кг бўлганда оғирлиги 1,5 кг ли гантель, тикма коптоқлар билан машқ қилиш мумкин.

14—15 ёшда максимал вазнининг 15—20 %ини ташкил қилувчи тортилиш машқларидан фойдаланиш мумкин. Бунда ҳаракатларни (масалан, гавдани энгаштириш, ўтириш ёки сакрашлар) максимал даражада бор куч билан тез, сериялаб 5—10 марта, ҳар бир серия орасида 2,5 дақиқадан дам олиб бажариш керак. Серияларда такрорлашлар сони тайёргарликка боғлиқ бўлади, аммо бунда бошланғич схемага кўра 5 марта такрорлашлар (3С х 5Т) уч сериядан ошмаслиги керак. Агар сизга қийин бўлмаса 5 такрорлашдан яна бирини бажариш ёки такрорлар сонини бир серияда 1—2 марта ошириш мумкин. Олти ҳафталик машқ қилиш циклида схема 5М х 10Т кўринишида бўлади.

Бундай машқлар тезкорлик кучини ривожлантиради,

тарбиялайдики, улар мушакларнинг нисбатан катта бўлмаган ташқи қаршиликка қарши ҳаракат қилишга ва тўп тепиш, уни тортиб олиш, туртишдаги қобилятини белгилайди.

Оёқлар ва гавданинг ёзиладиган мушакларининг "портловчи" кучини ривожлантириш учун зўриқтириш шарт эмас, чунки улар бирдан югуриш, сакрашларда намоён бўлиб, минимал вақтда анча кучланишга эга бўлади. Мушакларнинг зарб кучини ошириш учун ўз гавда массасидан фойдаланилади: 50 дан 70 сантиметргача (бўйга қараб) баландликдан пастга сакрашдан кейин гавда юқорига ёки юқорига-олдинга шундай куч билан силтанадики, бунда ерга тушиш пайтида оёқнинг тиззадан букилиши камида 90°га тенг бўлади (паст енгил атлетика тўсиқларидан сакраб ўтганда). Бошловчилар бундай сакрашларни 2М x 5Т схемасида, анча тайёргарлик кўрганлар эса 4М x 8Т схемада етарли даражада дам олиб, мушакларни бўшаштириш машқларини қўшиб олиб бориб бажаришлари керак.

Оёқларнинг "портлаш" кучини ривожлантириш учун арамчи, қия нарвонда югуриш ва сакраш машқлари, кўп сакрашлар, уч ҳатлаб сакраш, 5–6 метрли қисқа зарбдан кейин юқорига бир ёки икки оёқлаб итарилиб сакрашлар (13–14 комплекслар) жуда фойдалидир:

– кучни ривожлантириш ва мушакларни бўшаштириш машқларини алмаштириб туринг;

– машқларни қуйидаги изчилликда танланг; аввало қўл ва юқори елка камари, кейин гавда (курак, қорин), оёқлар кучини ривожлантириш машқлари;

– машқлар оралиғида нафасни ростлаш етарлича, куч нагрукаси ҳажмига қараб 1 дақиқадан 2,5 дақиқাগача бўлиши керак;

– системали ишлашда мушакларни анча зўриқтириш билан кучни ошириб бориш мумкин.

Сиз ўзингиз эришган ютуқларингизни 1-жадвалда келтирилган тест ва нормативлар ёрдамида баҳолашингиз мумкин.

Умумий ва махсус кучни баҳолаш

Топшириқлар	Ёш					
	10	11	12	13	14	15
Жойдан туриб уч сакраш, м	4,8–5,2	5,3–5,6	5,7–6,0	6,1–6,4	6,5–6,8	6,9–7,2
Турникда тортитиш, м	3	5	6	7	9	10
Узokka тегиш, м	26/15 (41)	27/18 (45)	28/20 (48)	30/22 (52)	35/25 (60)	38/27 (65)
Кўлар билан тўпни узokka отиш, м	9	10	12	13	15	16

Оёқ мушаклари кучини тарбиялаш учун машқлар

1. Турган жойдан узунликка сакраш (бир ҳатлаб, икки ҳатлаб, уч ҳатлаб).

2. Югуриб келиб узунликка ва баландликка сакраш.

3. Югуриб келиб уч ҳатлаб сакраш.

4. Чап ва ўнг оёқ билан лўкиллаб сакраш.

5. 70–100 см, баландликдан сакраш ва силтаниш, узунликка сакраш, баландликка сакраш.

6. 70–100 см. ли тўсиқдан сакраш ва силтаниш, узунликка сакраш, гимнастика столига сакраб чиқиш.

7. Бир-биридан 100–150 см. оралатиб қўйилган 70–80 см. ли тўсиқдан икки оёқлаб сакраш, сўнгра гимнастика столига сакраб чиқиш.

8. 70–100 см. ли тўсиқдан сакраш, кейин узунликка сакраб туриб гимнастика тўшаги устига осиб қўйилган тўпга бош билан тегиш.

9. Юқорига сакраб туриб, гимнастика тўшаги устига 200–220 см баландликка осиб қўйилган тўпни уриш.

10. Олдин икки оёқ билан сакраш, кейин чап ва ўнг оёқ билан сакраш (бунда оёқни тиззадан букиб кўкрак томон тортилади).

11. Бир оёқни пастга, бир оёқни гимнастика деворчасига қўйиб югуриш. Бунда бир оёқни гимнастика ўриндиғига, бошқасини эса пастга қўйиш ва чўлоқланиб югуриш. Кейин оёқлар ҳолатини ўзгартириб югуриб кўриш. Ҳаммаси бўлиб 4–5 та ўриндиқ қўйилади.

Турган жойдан лўкиллаб сакраганда, айниқса дастлабки пайтларда бу ҳаракатни 5–6 тадан оширмаслик керак. Ҳаддан ташқари кўп сакраш оқибатида амортизация фазаси кенгайди, бинобарин "портловчи" куч камаяди, яъни иш куч чидамлилигини такомиллаштиришга томон ўзгаради.

Чуқурликка сакраш тренировкасининг дастлабки босқичида ерга икки оёқлаб тушиш керак, чунки бу пайтда нагрузка шунчалик кўп бўладики, оқибат оёқ кафти, болдир ва тизза бўғимларининг шикастланишига олиб келиши мумкин. Бироқ, ҳамма ҳолларда ҳам асосий диққат амортизация фазасини камайтиришга қаратилади. Бунинг учун футболчига ерга келиб тушган ҳамони сапчиб сакраш ёки шунчаки сакраш тавсия қилинади. Баъзан тренировканинг маълум қисми эмас, балки тўлалигича кучни тарбиялашга ажратилади. Бу хил машғулотда 40–50 та сакраш машқи бажарилади. Бунинг учун 2–3 серияда бажариладиган сакрашнинг 7–8 хили танланади. Масалан, 15–17 кишидан иборат группа машқ бажараяпти дейлик. Бутун группа 1–1,5 минут ичида бир мартадан сакраши керак, бинобарин бунда ҳар бир қатнашчи иккинчи бор уриниб кўргунча етарлича дам олиб олади. Шундай қилиб, айтайлик икки мартадан сакраб группа бошқа машқларни бажаришга ўтади. 7–8 хил машқни бажарганда группа 16–17 марта сакрашдан иборат серияни тамомлаган бўлади ва сериялараро актив дам олишга чиқади, шундан кейин серияни яна қайтаришга киришади. Бундай машғулот икки соатча давом этади, чунки машғулотга ажратилган соатнинг анчагинасини дам олиш вақти ташкил қилади. Ҳар ҳолда кучнинг ривожлантиришнинг такрорий методи кейинги уриниб кўришни бор куч билан бажаришни талаб этади.

Оғир нарсалар билан кучни тарбиялаш методи

Футболчилар тренировкасида асосий мушак группалари кучини тарбиялашда оғир нарсалар билан бажариладиган машқлардан кенг фойдаланилади. Бироқ, муайян даражада жисмоний камол топган, жумладан кучга эга бўлган малакали футболчилар билан ишлаганда штангачиларнинг

классик ҳаракат машқларидан систематик суръатда фойдаланиш мумкин эмас. Бунда оғирлик миқдори махсус мускул ва мушак группалари ишидаги зарур ўзаро алоқани бузмаслиги ва ҳаракатнинг ўзига хос структурасини сақлайдиган бўлиши керак. Шу муносабат билан оғирлаштирилган белбоғ ёки нимчалардан фойдаланиш керакки, уларнинг оғирлиги футболчи вазнининг 3–5 процентидан ошмасин, яъни 3–4 кг атрофида бўлсин. Бунда вариатлаштирилган ва қўшма таъсир этувчи методлардан фойдаланган маъқул.

Вариантлаштирилган методнинг моҳияти оғир нарсалар билан ва уларсиз бажариладиган машқлардан энг мувофиқ миқдорда галма-гал фойдаланишдир. Жумладан, юқорида айтиб ўтилган 7–8 сакрашдан иборат машқлар қуйидаги тартибда бажарилиши керак:

биринчи серия – оғир нарсаларсиз 14–16 марта сакраш;

иккинчи серия – оғир нарсалар (3–4 кг. ли белбоғ ёки нимча) билан 14–16 марта сакраш; бунда сакраш машқини бажаришга қўйиладиган талабларнинг ҳаммаси тўла сақлаб қолинади (машқлар координацион структурасини сақлаш, поддан депсинишдаги тезкорлик);

учинчи серия – оғир нарсаларсиз 14–16 марта сакраш.

Қўшма таъсир этувчи методнинг моҳияти шундаки, бунда жисмоний сифатларни ривожлантириш машқларни бажариш техникасини такомиллаштириш билан узвий боғлиқ ҳолда олиб борилади. Футболда бу методни техника, тактика ва ўйин машқларини такомиллаштириш жараёнида қўлланиш мумкин. Техник-тактик ҳаракатларни бажараётганда футболчи вазнининг 3–5 процентига тенг белбоғ ёки нимчадан фойдаланилади. Табиийки, бутун тренировка мобайнида машқларнинг ҳаммаси оғир нарсаларни қўлланган ҳолда бажарилиши шарт эмас. Дарсдан кўзланган мақсадга қараб нагрузкаларни кўпайтириш ёки озайтириш, оғир нарсалар билан машқ бажаришни машғулотнинг бошида, охирида ёки ўртасида қўлланиш мумкин. Оғир нарсаларнинг ҳисобига вазини ортиб бориши билан силтаниш, ҳаракатда йўналишни

ўзгартириш ва сакраш вақтда кинетик энергияни ошириш мумкин. Агар бунда оғир нарсасиз жуда қисқа вақтда бўлса ҳам инерция енгиб ўтилса, табиийки, тезлик-куч потенциали ўсади.

Тадқиқотлар энг кўп кўтариш мумкин бўлган оғирликнинг 20 процентигача бўлган миқдорда оғир нарсалар билан бажариладиган машқлар қўлланишда ҳам динамик кучни ривожлантиришга самарали таъсир этиши мумкин эканлигини кўрсатди. Масалан, футболчилар ўрта ҳисобда 100 кг оғирликдаги юкни кўтариб ўтира оладилар. Бинобарин, улар учун энг қулай оғирлик 18–20 кг. дир. Бу ҳолда юк ва юксиз ҳаракат тезлиги ошади. Ҳаракатни имкони борича бор куч, максимал тезлик билан бажариш керак.

Оғир юк сифатида қум тўлғазилган рюкзакдан фойдаланган маъқул. *Биринчидан*, бу табиий ҳаракат қилишга халақит бермайди. *Иккинчидан*, ҳамма группа машқларни бир вақтнинг ўзида бажариш имконини беради. *Учинчидан* футболчилар штангадан фойдаланганларида штанга грифи уларнинг елкаларига ботиб, оғритадики, бу ҳол эмоционал шайликни пасайтириб, кайфиятни ўзгартиради ва машқнинг координацион структурасини ёмонлаштиради.

Кўтариш мумкин бўлган энг кўп оғирликнинг 20 проценти миқдорида оғир нарсалар билан бажариладиган машқлар

1. 6–9 см, ли таянчда оёқ учида кўтарилиш ва тушиш.
2. Сакраб-сакраб югуриш.
3. Турган жойда дам у, дам бу оёқда сакраш.
4. Гимнастика деворига гоҳ ўнг, гоҳ чап оёқ билан депсиниб юқорига сакраш.
5. Сакраб туриб "Ташланиш" дастлабки ҳолатидан оёқни алмаштириш.
6. 10–15 м. га жадал югуриш.
7. Сакраб туриб "лазгинка"симон олдинга қараб юриш.
8. "Кенгуру"симон икки оёқлаб олдинга сакраш.

9. Чўккайиб ўтирган ҳолдан тош ёки қопча кўтариб сакраш.

10. Гимнастика деворчасидан сакраб тушиш ва икки оёқ билан сакраб-сакраб осиб қўйилган тўпни олиш.

Ҳаракат тезлиги мазкур машқларни бажаришда асосий шарт бўлиб қолади. Футболчилар энг катта тезликка ниҳоятда жадаллик билан эришишга ҳаракат қилишларини кузатиб бориш керак. Машқлараро дам олишни 2 минутдан 3 минутга етказиш керак, чунки машқлар оғир ва бир уринишда 6–10 марта бажарилади. Машқлар ё серияли метод билан ёки тренировканинг давра принципида бажарилиши мумкин. Машқни бажаришда ҳар бир уриниш орасидаги, шунингдек сериялар орасидаги дам олишга алоҳида эътибор бериш лозим.

Футболчиларнинг ўйин фаолиятида гавда мушакларининг иштирок этиши

Футболчиларнинг ўйин фаолияти гавда мушаклари (елка курак ва қорин мушаклари)нинг яхши ривожланган бўлишини талаб қилади. Бироқ, юқори елка камарининг кучини ошириш унчалик зарур эмас. Юқори елка камарининг ривожланиб кетиши уни қотиб қолишига сабаб бўлади. Натижада, футболчи тўп билан алдаб ўтиш ҳаракатини яхши бажара олмайди. Бутун гавда мушакларининг яхши ривожланган бўлиши эса мураккаб ҳаракатларни бажариш ва бир таянч ҳолатда мувозанатни сақлаш имкониятини беради. Шунинг учун футболчилар бу группа мушакларини ривожлантиришга фақат махсус машғулотлардагина эмас, балки эрталабки гимнастика машқларида ҳам алоҳида аҳамият беришлари керак.

Гавда мушаклари кучини ривожлантириш машқлари

1. Оёқларни жуфтлаб ўтирган ҳолда гавдани букиш ва ростлаш (қўллар кўкрақда, бош ортида илгари узатилган, юк кўтариб турган ҳолда).

2. Сон билан таянчда (гимнастика конида) ётиш, оёқлар жуфтланган, қолгани худди 1-машқдагидек.

3. Турникда осилиб турган ҳолатда оёқни турникка теккизиш.

4. Ҳалқада тебраниб туриб оёқни тос баландлигида турган конь устидан ўтказиш.

5. Жуфт бўлиб машқ бажариш. Шерикларидан бири иккинчисининг бўйнидан ушлайди, иккинчиси эса унинг гавдасидан тутиб навбат билан гоҳ чап, гоҳ ўнг сонига ўтказилади. Биринчиси оёғини актив ҳаракат қилдириб иккинчисига ёрдам беради.

6. Орқама-орқа туриб 8–10 кг. келадиган тўлдирма тўпни бир-бирига чапдан, ўнгдан, бош устидан, оёқ орасидан узатиш.

7. Чалқанча ётиб оёқларни кўтариш, уларни бошдан ўтказиб, чапга ва ўнгга теккизиш.

8. 18–20 кг. ли рюкзакни кўтариб тик туриб ёки ўтириб бурилиш ва турли йўналишларда эгилиш.

Машқларни бажараётганда ҳаракат футболчилар ўйнаётганда рўй берадиган даражада тез бажарилишига эътибор бериш керак.

Олдинги нагрузкадан чарчамаган ҳолларда ва организм кучли "портловчи" ишга тайёр эканлигида махсус машғулотларни куч сифатларини ривожлантиришга бағишлаган маъқул. Тренерлар доимо тренировка воситаларини алмаштириб туришлари лозим, шундай қилинмаса, организм бир хил тренировка воситаларига мослашиб қолади-ю, натижада иш самарадорлиги пасаяди.

Эришилган куч даражасини йўқотмаслик учун ҳатто мусобақа даврида лоақал 10 кунда бир марта бўлса ҳам махсус машғулот ўтказиб туришни унутмаслик даркор. Бундай машғулотларнинг ўтказиб турилмаслиги оқибатда куч сифатининг ёмонлашишига олиб келиши мумкин.

Шундай қилиб, қуйидагича хулосага келиш мумкин:

1. Шахсий-куч машқларини ҳаддан ташқари ошириб юбориш футболчининг координацион имкониятларини ёмонлаштиришга олиб келади.

2. Футболчиларнинг куч тайёргарлиги муайян даражагача,

маълум йўналишда бўлганидагина ҳаракат тезлигини яхшилашга олиб келади.

3. Кучни ошириш мушаклар массасининг ошиши ҳисобгагина эмас, мушаклараро ва мушаклар ички координациясини такомиллаштириш, қисқа вақтда максимум даражада кучни намоён қила олиш ҳисобига ҳам ошиши керак.

ТЕЗКОРЛИКНИ МАШҚ ҚИЛАМИЗ

Футболчининг тезкорлиги, шунингдек қатъий аниқ масофага сигнал бўйича старт оладиган енгил атлетикачининг тезкорлигидан фарқ қилади.

Футболда тезкорлик одатда, қуйидаги кўрсаткичлар комплексида намоён бўлади: реакция тезлигида ва тактик идрокда, старт олиш ва масофа тезлигида, техник приёмларни бажариш ва бир ҳаракатдан иккинчисига ўтиш тезлигида. Футболчининг тезкорлигини ташкил этувчи бу компонентларнинг ҳаммаси бир-бирига боғлиқ эмас ва уларни ҳам алоҳида-алоҳида, ҳам ўйин машқлари комплексида шакллантириш мумкин. Ўйиндаги футболчи старт олишдан олдин тўпни кўра билиши, вазиятни баҳолаши, бир қарорга келиши керак. Шу нарса аниқланганки, бу операцияларнинг ҳаммаси учун футболчи бир сониягача вақт сарфлаб, шу вақтнинг 70 %и тўпни кўра билишга тўғри келади. Шунинг учун ўйинда тўпни кўриш учун уни кўриш майдонидан чиқармаслик керак.

Кўриб ҳаракатланиш реакциясидек мураккаб реакция тезлиги кўзни тезда предметни кўрувчан, ҳаракат аппаратини эса қандай ҳаракат қилишни тез танловчан қиладиган машқларда такомиллаштирилади.

Реакция тезлигини тарбияловчи машқларни жуфт-жуфт бўлиб бажариш айниқса қизиқарлидир:

— икки ўйинчи бир-бирининг кетидан югуриб кетади. Тўп ўйнаётган А ўйинчининг кетидан Б ўйинчи кетмоқда. А ўйинчи тўсатдан тўпни 10—15 метр олдинга ташлайди-да, ўзини четга олади. Б ўйинчи тўп кетидан тез югуриб

кетади, катта тезликдаги тўпни тўхтатиб олади ва секин суръатда уни суришда давом этади. А ўйинчи унинг кетидан югуради.

А ўйинчи тўпни қўлига олиб Б ўйинчининг кетидан чошиб боради ва тўсатдан тўпни шеригининг боши устидан 5–7 метр олдинга отади. Б ўйинчи тўпнинг биринчи сакрашидаёқ уни тўхтатиб қолишга ҳаракат қилади. Кейин футболчилар ўрин алмашишади;

– икки ўйинчи бир-биридан 2–3 метр масофада югуриб боради. Улардан биринчиси ихтиёрий ҳаракатлар сериясини қилади (5–10 м зарб югуриш, сакрашлар, бурилишлар, қўшимча қадамлар билан югуришлар ва бошқ.). Бунда у иккинчи ўйинчидан кутилмаганда узоқлашиб кетишни мўлжаллайди. Иккинчи ўйинчи ўша суръатда, берилган масофага риоя қилган ҳолда биринчи ўйинчининг ҳаракатларини такрорлайди. 10–15 секунддан сўнг ўйинчилар нафас ростлайдилар (қадамлаб юрадилар) ва 60–90 секунд давомида бўшашиш машқларини бажарадилар. Шундан сўнг ўйинчилар роллари алмаштирилади.

Старт (5–10 метрча тез югуриш) ёки старт югуриши асосан оёқларнинг "портлаш" кучига ва қисман қадам узунлигини ошириб борилишига боғлиқ. Оёқларнинг "портлаш" кучини ва қадам узунлигини такомиллаштиришга қўйидаги машқлар ёрдам беради:

- қипиқ устида сонларни баланд кўтариб югуриш;
- 10–15 метрга сакраб-сакраб югуриш;
- турли ҳолатлардан туриб 7–10 метрга тез югуриш;
- чўнқайиб ўтирган ҳолатда шартли сигналга кўра 10 метрга тез югуриш, иложи борича гўё бош билан тўп ураётгандек баландроқ сакраш ва қайта чўнқайиб, яна сигналга кўра шунинг ўзини такрорлаш ва ҳоказо;
- бир ўйинчи тўпни қиялатиб бошқа ўйинчига ташлаб беради, униси эса баланд сакраш боши билан унга қайтаради. 3–4 дақиқадан кейин ўйинчилар роль алмашади;
- 7–8 метр масофада туриб тўпни қиялатиб ташланади,

тезда унга етиб олиб у иккинчи марта ерга урилгунга қадар илиб олинади.

Кўпинча ўйин пайтида футболчи аллақачон ҳаракатда бўлади-ю, вазият тезликни оширишни талаб қилади. Бу масофа ёки абсолют тезлик деб аталадиган ҳаракатни қуйидаги машқлар ёрдамида такомиллаштириш мумкин:

- 30 ва 60 метрга югуриш;
- сал энгашган ҳолда 30–50 метр югуриш;
- 30–50 метрга тезликни ошира бориб югуриш.

Футболчи тезкорлигини ривожлантирувчи бошқа тур машқлари – тез югуриб – дарҳол тўхташ, бир ҳаракатдан бошқа ҳаракатга дарҳол ўтиш тезкорлиги машқларини тавсия этамиз:

- 15–30 метрга "моксимон" югуриш;
- 5–10 метрга тез югуриш; дарҳол тўхташ, сакраб туриб ёки йиқилаётиб бош билан тўп уриш;
- 10 x 10 ёки 15 x 15 метрли майдончанинг бир томонида майда қадамлаб, лўкиллаб югуриш;
- сакраш, чопиш ва бошқа ҳаракатларнинг турли комбинациялари;
- тўпни ўйнатиш, узатиш, қабул қилиб олиш, дарвозага тепиш;
- 10–12 метрга шеригига тўпни ташлаб бериш, 15 метр тез югуриш, тўхташ, тепага сакраш ва бош билан тўпни дарвоза томон йўллаш.

Тезкорликнинг баъзи турларини такомиллаштиришнинг катта имкониятлари ҳар хил спорт ўйинлари (волейбол, баскетбол, стол тенниси бадминтон, регби), эстафеталар ва ҳаракатли ўйинлардир.

Тезликни тарбиялаш

Тезлик деганда жуда қисқа вақтда кишининг муайян ҳаракатни амалга ошира олиб қобилияти кўзда тутилади. Тезлик тўрт кўринишда намоён бўлади: реакция вақти; яқка ҳаракат вақти; ҳаракатнинг максимал частотаси; ҳаракатнинг бошланиш тезлиги. Мураккаб ҳаракат пайтидаги киши тезлиги тезликнинг комплекс намоён

бўлиши билан бирга бошқа омиларга ҳам (қадамнинг катталигига, силтаниш кучига ва ҳ.к.) боғлиқ. Футболдаги тезлик эса майдонда тез ҳаракат қилишдангина иборат бўлмайди, шу билан бирга фикрлаш тезлиги, тўп билан ишлаш тезлиги ҳамдир. Футбол нуқтаи назаридан тезкор бўлган ўйинчи рақибни ҳам вақт, ҳам очиқ жойга чиқиб олиш жиҳатдан ютади. Бу нисбатан эркин ҳолда, тактик, вазифани муваффақиятли ҳал эта олади демак.

Футболда дарвозагача энг яқин йўл кўпинча тўппа-тўғри бўлмайди. Мақсадга эришиш, яъни дарвозага тўп киритиш учун ўйинчи майдонда шериклари ва тўпнинг қаерда эканлигига қараб жойини ўзгартириб ҳаракатланиб юради. Ўз навбатида, бу иш яккама-якка курашиш асносида ҳам амалга оширилади. Футболчи катта тезлик билан бораётган ҳаракат йўналишини бирдан ўзгартириб юборишга, гавдани тутиб уриш қийин бўлган ҳолатда ва кўпинча якка таянч ҳолатда қандайдир техник приёмни ва шу сингари ҳаракатларни бажариш учун доимо тайёр туриши лозим. Шу муносабат билан футболчилар ўз гавдаларининг оғирлик маркази иложи борича пастроқда бўлишига ҳаракат қилишлари лозим. Шундай қилиб, футболчининг тезлиги бир бутун сериялардан иборатдир.

Тадқиқотлар футболчиларнинг тезкорлик сифатлари куйидагилардан таркиб топишини кўрсатади.

- 1) оддий вазиятда старт тезлиги;
- 2) мураккаб вазиятда старт тезлиги;
- 3) старт олиш тезлиги;
- 4) мутлақ (пиковой) тезлик;
- 5) силтаниш-тормоз ҳаракатлари тезлиги;
- 6) техник приёмни бажариш тезлиги;
- 7) бир ҳаракатдан иккинчисига ўтиш тезлиги.

Футболчининг ўйин фаолиятида буларнинг ҳар бирини ўз ўрни бор. Дарвоқе, тезликни намоён этувчи ҳамма формалар нисбатан бир-бирига боғлиқ эмас. Бу демак, ҳар бир таркибий тезлик махсус йўналишдаги ишни талаб қилади.

Оддий вазиятда старт тезлиги

Қуйидагилар шундай вазиятга мисол бўла олади: а) 11 метрдан туриб жарима тўпи тепиш, бунда футболчилар жарима майдонидан четда туриб тўпнинг тепилишини кутадилар: баъзилари тўп эгаллаб олиш, бошқалари эса ўз дарвозаларини ҳимоя қилиш учун шай бўлиб кутиб турадилар;

б) ҳимоячининг позицияси ҳужумчининг олдида кутиб туришдир, бунда ҳужумчи оёғи тегар-тегмас тўп озгина илгарилаб кетса, бас — тўпни олиб қўйиш ёки ушлаб қолиш учун шу сигнал бўлиб хизмат қилади.

Юқорида айтиб ўтилган вазиятларда ҳаракат йўналиши олдиндан белгиланган бўлиб, тўп тепилиши ҳаракат бошланиши учун сигнал бўлиб хизмат қилади. Бу ҳолда ҳаммаси старт тезлигига боғлиқдир. Старт тезлиги эса сигнал "берилган" — тўп тепилган пайтдан то оёқ мушакларида активлик намоён бўлиш моментигача (яширин ёки летант, реакцияси даври) бўлган вақт ҳамда ҳаракат бошланиш моментидан то ўйинчи жойидан батамом кетгунгача (яқунловчи ёки эффлектор, реакция даври) бўлган вақтдан ташкил топади.

Реакциянинг летант даври тренировка таъсирида маълум даражада қисқаради. Юқори малакали футболчиларнинг оддий реакция вақти 0,11—0,15 секундгача қисқариши маълум. Турли тезликдаги машқлар тренировкаси реакция тезлигини оёқнинг "портловчи" кучи ва айниқса унинг "старт" кучи деб таърифланадиган тури ҳисобига яхшилайдди. "Старт" кучи — бу мушакларнинг ишнинг бошланишига куч-ғайратни тез ривожлантириш қобилиятидир. Бинобарин, сакраш машқлари ва турли ҳолатлардан старт олиш "старт" кучини оширишга ҳамда ҳаракатни бошлаш қобилиятини яхшилашга ёрдам беради.

Оддий вазиятларда старт тезлигини такомиллаштириш машқлари.

1. Тик туриб (олдинга қараб, орқа билан ҳаракат йўналишига нисбатан чап ва ўнг томонга) 9—7 метрга ўқдек ташланиш.

2. Ўтирган ҳолатда (олдинга қараб, орқа билан ҳаракат

йўналишига нисбатан чап ва ўнг томонга) 5–7 метрга ўқдек ташланиш.

3. Мук тушиб ётган ҳолатдан (бош билан, оёқ билан ҳаракат йўналишига нисбатан чап ва ўнг томонга) 5–7 метрга ўқдек ташланиш.

4. Чалқанча ётган ҳолатдан (бош билан, оёқ билан ҳаракат йўналишига нисбатан чап ва ўнг томонга) 5–7 метрга ўқдек ташланиш.

5. Юқорига бир сакраб 5–7 метрга ўқдек ташланиш.

6. Юқорига бир сакраб, 180° ва 360° бурилиб 5–7 метрга ташланиш.

7. Ўмбалоқ ошгандан кейин 5–7 метрга (йўналиш бўйича, йўналишга тескари, ҳаракат йўналиши бўйича) ташланиш.

8. Жойида туриб юқорига сакраш, оёқни тўғри 90° га кўтариш ва оёқ учига қўлни теккизиш (7–10 марта).

9. Жойидан юқорига сакраш, белни букиш ва қўл бармоқлари билан оёқ учини ушлаш (7–10 марта).

10. "Йиғилиш" ҳолатидан юқорига сакраб туриб тезлик билан оёқларни тезда алмаштириб дастлабки ҳолатга келтириш (7–10 марта).

Мураккаб вазиятда старт тезлиги

Футболчиларнинг ўйинлари, одатда мураккаб вазиятда ўтади. Шунинг учун футболчи ҳаракатни бошлашдан олдин ҳаракат қилаётган объектни (тўпни, рақибни, шерикни) кўриши, ҳаракат объектининг йўналишини баҳолаши, бир қанча вариант ичидан муайян ҳаракат планини белгилаб олиши ва шундан кейингина ҳаракатни бошлаши лозим. Тадқиқотларнинг натижалари бундай ҳолатда спортчиларнинг старт учун 0,7 дан 1 сек.гача вақт сарфлашларини кўрсатди. Табиийки, оддий стартда бўлганидек, бу ўринда ҳам, "старт" кучи катта аҳамиятга эга бўлади. Чунки, мазкур ҳолатда ҳаракат йўналиши ва ҳаракат бошланиши олдидан гавданнинг дастлабки ҳолати жуда ҳам турлича бўлиши мумкин. Айни пайтда ҳаракат қилаётган объектга реакция (ҲОР) ва танлаб қилинадиган реакция жуда катта аҳамиятга молик бўлади.

Агар доимо ҲОРни 100 деб олинса, бунинг 70 % кўз билан кузатиш операциясига тўғри келиши аниқланган. Шундай қилиб, ҲОРда асосий нарса катта тезлик билан кетаётган предметларни пайқаб ола билишдир. Бу қобилиятни тарбияласа бўлади. Уни лаборатория шароитида махсус тренажёрларда, шунингдек диққатни тезда бир нарсадан бошқа нарсага чалғитиш билан боғлиқ бўлган махсус машқ ва ўйинлар ёрдамида такомиллаштирилади.

Танлаб қилинадиган реакция тажриба ортган сари яхшиланиб бораверади. Маълумки, малакали спортчилэр танлаб қилинадиган реакцияни шундай тезлик билан бажаришга эришишадиларки, у вақт жиҳатидан оддий реакцияга яқинлашиб қолади. Спортчи ҳаракатга эмас, балки унга кўрилайётгзн тайёргарликка аҳамият беради. Масалан, тадқиқот маълумотларидан шу нарса маълумки, тўп қаттиқ тепилганда жарима майдонидан (16,5 метр) дарвозага етиб келгунча 0,60–0,65 сек. вақт кетади, айти чоғда дарвозабоннинг реакция вақти анча кўп. Шундай қилиб, назарий жиҳатдан олиб қараганда, дарвозабон ёнидан ўтиб кетаётган тўпнигина ушлаб қолиши мумкин. Бироқ, амалда тўп ҳатто 11 метрдан урилганда ҳам дарвозабонлар уни дарвозанинг турли нуқталарида туриб қайтарадилар. Бунинг боиси, дарвозабон тўп тепувчининг тўпга қандай яқинлашаётганига қараб, унинг қаёққа кетишини олдиндан тахмин қилади. Иккинчи томондан эса танлаб қилинадиган реакцияга оз вақт сарфлаш ўйинчиларнинг тактик жиҳатдан саводлилигига, ўйин вақтидаги интизомига ва иноқлилига боғлиқ.

Звенонинг пишиқ ўйинига қаралса, уларнинг ижодқорлиги худди ўз-ўзидан бўлаётган ҳаракатлар туфайли намоён бўлаётгандек туюлади. Ҳақиқатда ҳам шундай, тўпни олиб бораётган ўйинчи бир шеригини кўргач, иккинчи шеригининг қаерда турганлигини тахминан қила олади. Ана шундай танлаш реакцияси йиғилиб бориб оддий реакцияга айланади.

Агар футболчилар тактик жиҳатдан яхши тайёргарлик кўрсалар, стандарт қоидаларни пухта ўзлаштирадилар, ўз

рақибларининг кучли ва кучсиз томонларини яхши ўрганиб олсалар, мураккаб вазиятлардаги ҳаракатларнинг бажарилиши анча тезлашади.

Демак, кўриниб турибдики, мураккаб вазиятда футболчининг старт ҳаракатдаги объектга бўлган реакцияси, танлаш қилинган реакциясига ва старт олишдаги ғайратига боғлиқ экан.

Мураккаб вазиятларда старт тезлигини оширтирадиган машқлар

1. Ярим доира марказида (ёруғлик таблоси) туриб, жилиб келаётган қуённи тез пайқаш. Қуённи кўрган заҳоти ёруғлик таблосини ўчириш.

2. Теннис тўри ёнида ўтирган ҳолда бошни деярлик бурмасдан, теннис шарчасининг парвозини кузатиш.

3. Турли дастлабки ҳолатларда туриш, тўп ўйинчининг ўнг ёки чап томонида кўрингандагина ҳаракатни бошлаш.

4. Ўмбалоқ ошгандаи кейин тўпнинг қай томондан келишига қараб ўнг ёки чапга ташланиш ва назорат чизиққача тўпга етиб олиш.

5. Уч кишилашиб машқ бажариш. Биринчи шерик девордан 5—7 метр масофада деворга қараб туради. Қолган иккиси орқаларидан ошириб олдинма-кейин тўпни деворга уради. Деворга қараб тургани бурилиши ва назорат чизиққача тўпга етиб олиши ҳамда тўпни ким деворга урган бўлса, шу билан ўрин алмашиб туриши керак.

6. Икки шерик бир чизиқда бир хил дастлабки ҳолатда турадилар ҳамда ораларидаги тасаввур этилувчи чизиқда тўп пайдо бўлишини кутиб турадилар. Тўп кўриниши билан улар старт олиб уни назорат чизиққача қувадилар. Тўпга ким биринчи бўлиб етиб борса, шуниси тўпни узатувчи билан ўрин алмашади.

7. Стол теннисидаги ўйин.

8. Теннисболдаги ўйин. Бунда ўйинчилар тўпни тўр устидан (теннис ўйинидаги каби) оёқ ёки қўл билан уриб ўтказиб юборадилар.

9. Баскетбол ўйини. Аммо бу ўйинда тўпни ерга урмаслик ва тўпни тутиб бир жойда турмаслик шарт.

Старт тезлигини такомиллаштириш учун машқлар

1. (5–10°) тепаликка югуриш.
2. (5–7°) тепаликка югуриш.
3. Қум, қипиқ ва сувда югуриш.
4. 10–15 метрга йўлдан югуриш.
5. 3–4 кг. келадиган белбоғ тақиб югуриш.
6. Бошловчи (ёруғлик, механик йўлбошчи) кетидан югуриш.
7. Қияланиб, қияликка, қум, сув, қипиқдан (2–3 марта) сакраш.

Бу машқларни комбинациялашган (вариантли) тарзда ўтказилганда, айниқса самара беради. Масалан, жойдан тўғри 10–15 метрга югуриш, тепаликка югуриш, тўғрига югуриш, тепаликдан пастга 10–15 метрга югуриш, тепаликка югуриш ва шу сингарилар. Тезликни ривожлантириш учун тренировканинг такрорлаш методидан фойдаланишнинг афзаллиги кўп, аммо ҳар бир уринишдан кейин орада 2–3 минут дам олиш керак. Тепаликка югуриб чиқишда қадамнинг ораси масофа узунлигининг ўлчаш мезони бўлади. Қадамлар орасининг камайиши билан футболчи машқни тўхтатиши мумкин. Чунки, қадамлар ораси қулай даражада сақланиб тепаликка югурилса, силтаниш кучи ошади. Шу боисдан ҳар бир футболчи учун югуриш масофаси турлича бўлади. Қияликдан пастга югуриш қадамнинг ораси ва узунлигини оширишга имкон беради ҳамда табиий ҳолатда югургандагига қараганда ҳаракатни анча енгиллаштиради. Шу таҳлитда тепаликка югуришдаги қийинроқ усулни тўғри йўлдан югуришдаги одатий усул билан навбатлаштириб турилса, тезликка разгон олиш ҳамда тезлик сифатларини ривожлантириш яхшиланади.

Тренировкани ўрмонда ҳавзалар қирғоғида олиб борган маъқул. Аммо бунда қиялик 15–20° гача кўтарилмаслик кераклигини эсда сақлаш керак. Ана шундай ҳолларда тепаликка югуриш куч чидамлилигини такомиллаштиради, чунки силтаниш кескин ошади. Қияликдан югурганда эса

спортчи тезлашмайди. Балки ўзини тўхтата боради, бунда унинг бутунлай бошқа мускул группалари ишга тушади.

Силтаниш тормозланиш ҳаракатини такомиллаштириш учун машқлар

1. 10–15 метр масофага силтаниб югуриш; югуришнинг охирида тезликни камайтирмаган ҳолда иложи борича юқорига сакраш ва тўхташ.

2. 10–15 метр масофага силтаниб югуриш; югуришнинг охирида жойда қотиш.

3. 7x7x7 метр масофада ўнг ва чапга илон изи қилиб югуриш.

4. 7x7x7 метр масофага ўнг ва чапга қия бурчак бўйлаб югуриш.

5. 7x7x7 метр масофага мокисимон югуриш.

6. 15 метр масофага силтаниб ва баландлиги 1,5 метрдан кам бўлмаган ҳамда 2–2,5 метр оралатиб тик қўйилган ёғочларни айланиб ўтиш.

7. Ҳаракат йўналишини ўзгартириб, маълум тезликда югураётган шерикнинг ҳаракатларини такрорлаш.

8. Тренернинг сигналига мувофиқ йўналишни кескин ўзгартирган ҳолда тўғри чизиқ бўйлаб югуриш.

Техник приёмларни ва бир ҳаракатдан иккинчисига ўтиш тезлигини такомиллаштириш учун машқлар

1. Олдинга ўмбалоқ ошиш ва тўпни дарвозага (ўнг ва чап томондан узатиш) уриш.

2. 40–50 см. ли тўсиқдан сакраш. Тўп чап ёки ўнгдан узатилади ва дарвозага урилади.

3. 2 метр оралатиб қўйилган тўртта устунни айланиб ўтиш, тўпни ўнг ёки чап томондан олиш ва уни деворга тепиш ҳамда қайтган тўпни дарвозага уриш.

4. Олдинга ўмбалоқ ошиш, шерикка узатиш, осиб қўйилган тўпга бош билан тегиш, шерикдан қайтган тўпни дарвозага уриш.

5. Сигнал берилиши билан ўтирган ҳолатдан тезда туриш,

тўпгача югуриб бориш ва уни дарвозага уриш яна қайтиб келиб дастлабки ҳолатни эгаллаш.

6. Олдинга ўмбалоқ ошиш, олға ташланиб, йиқилаётиб тўпни бош билан уриш.

7. Тўпни олдинга-баландга 8–10 метр масофага отиб юбориш олдинга ўмбалоқ ошиш ва тўпни иккинчи марта ерга қайтиб туширмасдан уни дарвозага уриш.

8. Учлик (уч киши бўлиб)да бажариладиган машқлар. Бир киши тўпни қўл билан ўртада турганининг бошига ташлаб беради, бошқаси оёғига ташлайди. Ўртада турган ўйинчи сакраб тўпни шеригига узатади. Шу аснода у 5 метр масофага ташланади.

9. Марказий доирада бир группа (15–17 киши) бир вақтда тўпни тез олиб юради. Тренернинг сигнали билан спортчилар кўрсатилган йўналиш бўйича ҳаракатни бошлайдилар. Бунда улар назорат чизиққа иложи борица тез етиб боришга ҳаракат қиладилар.

Футболчиларнинг тезлик сифатларини такомиллаштираётганда қуйидаги методик шартларни:

- машқ катта тезликда бажарилиши;
- бажарилаётган машқни (ҳаракат) футболчилар пухта ўрганиб олиши, яъни асосий диққатни машқнинг бажарилиши услубига эмас, балки бажарилиш тезлигига қаратилиши;

- машқни бажариш вақтини шундай белгилаш керакки, яъни футболчи машқ охирида тезликни камайтирмайдиган бўлиши, ҳар бир танаффус интервали кейинги машқни олдингисидан яхшироқ бажаришга имкон берадиган бўлиши;

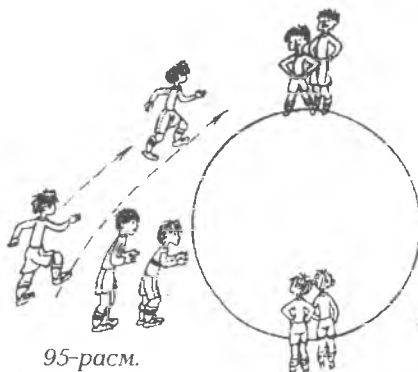
- футболчиларнинг тезкорлик сифатларини оширишга қаратилган восита ва методлар "тезкорлик тўсиғи"ни вужудга келтирмаслик учун вариантлаштирилиши;

- футболчиларда тезкорлик сифатларини ривожлантирувчи машқлар тематик бўлиши ва улар етарлича дам олгандан сўнг ўтказилиши зарурлигини эсда тутиш лозим.

ҲАРАКАТЛИ ҲИЙНЛАР, ЭСТАФЕТАЛАР

"Учинчиси ортиқча". 10–12 киши ўйнайди (95-расм).

Тайёргарлик. Майдонча марказида диаметри 8–10 метрли доира чизилади. Ҳийнчилар жуфт-жуфт бўлиб, доира бўйлаб турна қатор бўлиб 1–2 метр масофада туришади. Тренер икки бошловчини тайинлайди: қочувчи ва етиб олувчи.



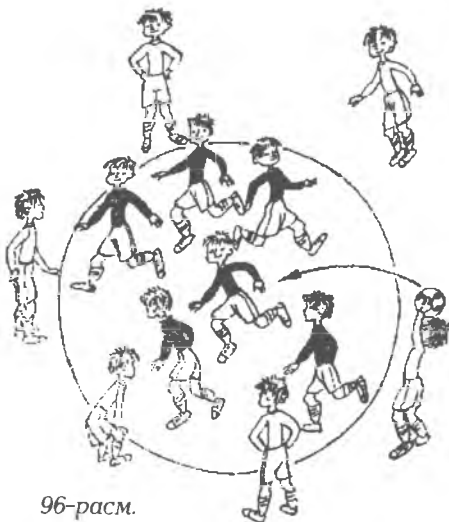
95-расм.

Ҳийн тафсилоти.

Товуш сигналига қараб қочаётган киши етиб олаётган кишидан узоқлашиб кетишга ҳаракат қилади, кейин кутилмаганда жуфт турганлардан бирининг олдига туриб олади. Орқада турган Ҳийнчи қоча бошлайди. Агар орқада турган Ҳийнчи етиб олувчи бўладиган

бўлса, Ҳийн янада қизиқроқ кечади.

Варианти. Жуфт-жуфт бўлиб турганлар оёқларини кенг қўядилар, қочаётган Ҳийнчи эса оёқлар орасидан эмаклаб ўтиши керак.

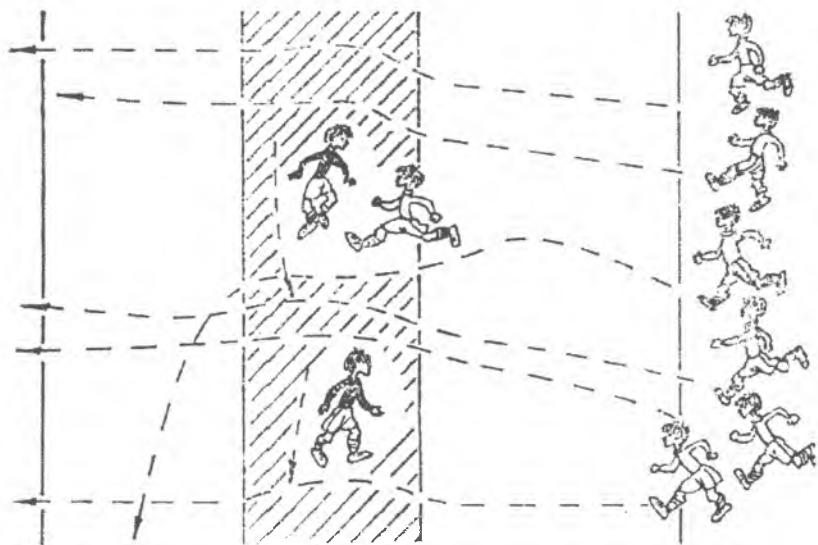


96-расм.

Мақсад. Ҳийн югуриш, реакция тезлиги ва тез чопиш, чаққонлик, ҳаракатланиш малакаларининг такомиллашувига ёрдам беради.

"Қуёнларни овлаймиз". 12–16 киши ўйнайди (96-расм).

Тайёргарлик. Зал марказида диаметри 10 метрли доира чизилади.

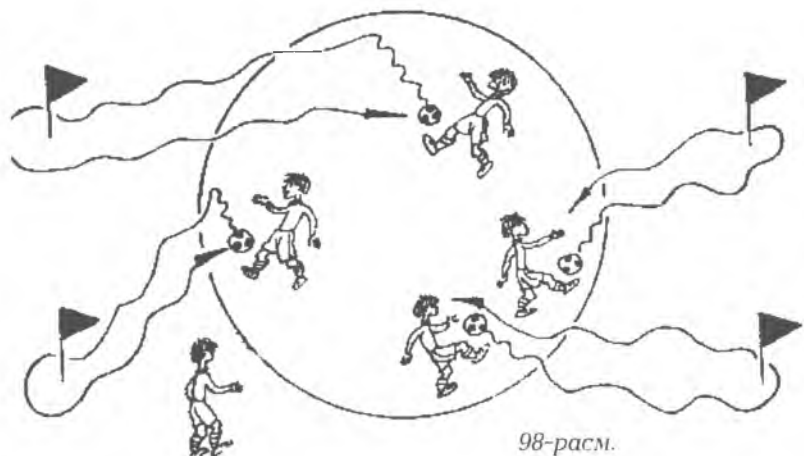


97-расм.

Ўйинда иштирок этувчиларни 6—8 кишидан қилиб икки командага ажратилади. Командалардан бири ("қуёнлар") доира ичида туради. Волейбол тўпли "овчилар" доира чизигидан ташқарида туришади.

Ўйин тафсилоти. Товуш сигналига қараб "овчилар" доира ичига кирмай, тўпни "қуёнларга" теккизишга ҳаракат қиладилар, бунда "қуёнлар" доира ичида хавфсиз жойга чопиб ўтадилар. Тўп теккан "қуёнлар" ўйиндан чиқади ва олдиндан келишиб қўйилган тўртта қўшимча машқлардан бирини бажаришга киришади. Ўйин ҳамма "қуёнлар" уриб чиқарилмагунча давом этади. Шундан сўнг командалар ўрин алмашади. Энг кам ёки белгиланган вақтда (масалан, уч дақиқада) рақиблар командаси ўйинчиларини ўйиндан чиқарган команда ғолиб саналади.

Ўйин қоидаси. "Овчилар" доира ичига оёқ қўйишга ҳақлари йўқ (олдинга ташланиш ҳисобга ўтмайди). Доира чизигидан чиқиб кетган "қуён" ўйиндан чиқади. Тўп гавданинг бошдан ташқари (тўпни бош билан қайтариш мумкин) ҳар қандай қисмига (ердан ёки бошқа партнёрдан сакраб келиб тегса ҳисобга ўтмайди) тегса — "қуёнга"



98-расм.

теккан ҳисобланади. Бу ўйинда ўйинчиларнинг бир-бирига тўп узатиш йўли билан коллектив ҳаракатлар қилишга эришиш зарур.

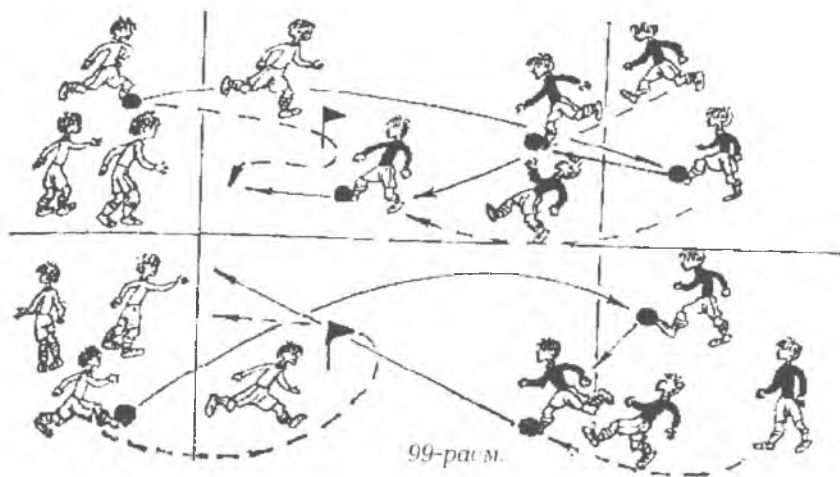
Варианти. Агар тўп оёқ зарбидан келиб тегса — "қуёнлар" ўйиндан чиқади.

Мақсад. Ўйин тўпни илиб олиш, узатиш ва улоқтириш малакаларини мустаҳкамлайди. Ориентир қилиш, реакция, топқирлик (жой танлаш), чаққонлик, аниқ ҳаракатларни такомиллаштиради.

"Бўри ўз уясида". 10–12 киши ўйнайди (97-расм).

Тайёргарлик. Майдонча марказида оралиғи 80–100 сантиметрли (уя) иккита параллел чизик тортилади. Залнинг қарама-қарши томонида иккита "уй" чизиб қўйилади. "Уяда" жойлашиб оладиган битта-иккита бошловчилар ("бўрилар") танлаб олинади. Қолганлар ("қуёнлар", "қўзичоқлар", "эчкилар") уйлاردан бирининг чизиги ортида турадилар.

Ўйин тафсилоти. Сигнал бўйича "ҳайвонлар" бошқа уйга, "оналари" олдига чопиб ўтишга ҳаракат қиладилар. Бунда улар йўл-йўлакай "уядан" уёқ-буёққа сакрайдилар. "Бўрилар" уларга қўл теккизишга интиладилар. Қўлга тушганлар қўшимча жисмоний нагрузка бажарадилар (масалан, 10 марта тортилиш ва 10 марта ўтириб-туриш) ва ўйнаётганлар олдига қайтадилар. Кимки бирор марта



хам қўлга тушмаса, ўша голиб саналади.

Ўйин қондаси. Чопиб ўтишлар фақат сигнал бўйича бўлади. "Уянинг" устига туриш мумкин эмас. "Бўрилар" "уяларидан" чиқишга ҳақлари йўқ. "Уя" олдида қўлга тушган (тўхтатилган) ёки ортга қайтганлар қўлга тушган ҳисобланади. "Уя" бўйлаб манёвр қилишга рухсат берилади, ammo бунда албатта ундан сакраб ўтиши шарт. Чизиклар ва "бўрилар" ўртасидаги масофалар сони оширилиши мумкин.

Мақсад. Ўйин югуриш, узунликка сакраш, манёвр қилишни такомиллаштиришга ёрдам беради, ориентир қилишни, топқирлик, ботиқликни ривожлантиради.

"Қим тезроқ". 4–10 киши ўйнайди (98-расм).

Тайёргарлик. Майдонча марказида диаметри 10–12 метрли доира чизилади, зал бурчакларига айланиб ўтиш учун стойкалар ўрнатилади. Тўп билан ўйновчилар доира ичида турадилар.

Ўйин тасфилони. Товуш сигнали бўйича ўйинчилар ихтиёрий равишда тўп билан доимо "тренерни" кўриб гурнишга ҳаракат қилишиб жонглёрлик қиладилар. Белгиланган кўриш сигнали бўйича (масалан, қўллар "тренер" белида) ўйинчилар қўлларида тўп билан (тўп суриб) энг яқин стойкага қараб югурадилар, уни айланиб ўтадилар ва доирага қайтиб кирадилар. Иккита охириги

ўйинчи (кечиккан) "такомиллаштириш" зонасига ўтадилар ва "тренернинг" гошириғини бажарадилар. Ўйин янгитдан бошланади. Доира ичида қолганлар фолиб, деб эълон қилинади.

Ўйин қоудаси. Агар жонглёрлик қилиш пайтида тўп доира чизигидан ўтиб кетса, айбдор биринчи огоҳлантириш олади. Иккинчи огоҳлантиришдан сўнг бу ўйинчи "такомиллаштириш зонасига" ўтади. Иштирокчилар бировнинг тўпига тегмасликлари, рақибни қўллари билан итармасликлари керак. Машқ пайтида "тренер" ўрнини алмаштириши мумкин.

Варианти. Жонглёрлик қилиш ўрнига тўпни финт қилиб, тўхтаб қолишлар билан суриш мумкин.

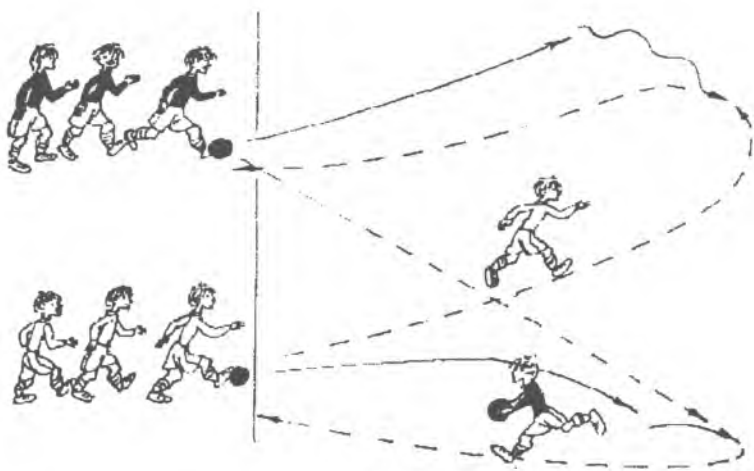
Мақсад. Ўйин мураккаб мусобақа шароитида техника элементларини такомиллаштиради, чаққонлик, фазода ориентир қилиш, кўриш сигналига қараб реакция тезкорлигини ривожлантиради.

"Тезроқ байроқчалар томон". 12 – 16 киши ўйнайди (99-расм).

Тайёргарлик. Майдончанинг қарама-қарши томонига иккита параллел чизиқ тортилади. Улардан бири "ўз уйи", иккинчиси "бегона уй". "Ўз уйидан" 8–10 метр нарига стойка ўрнатилади. Ўйинчилар иккита тенг командага бўлинадилар. Қуръа бўйича бир команда ўйинчилари (масалан, оқ формадагилар) биттадан волейбол ёки футбол тўпини олишади.

Ўйин тафсилоти. Команданинг тўпга эга бўлган биринчи номер командаси (А, Г) "ўз уйи" чизигидан оёқ подъёми (гумбази) билан тўпни "бегона уй" томон ҳаволатиб тепади, ўзи эса тезда стойка томон старт олади, уни айланиб ўтади ва "ўз уйига" қайтади. Қора формадаги ўйинчилар тўпни тутиб қолишлари ва индивидуал тарзда ёки бир-бирига ошириш ҳисобига чопиб кетаётган ўйинчига тўпни теккизишга ҳаракат қилишлари керак.

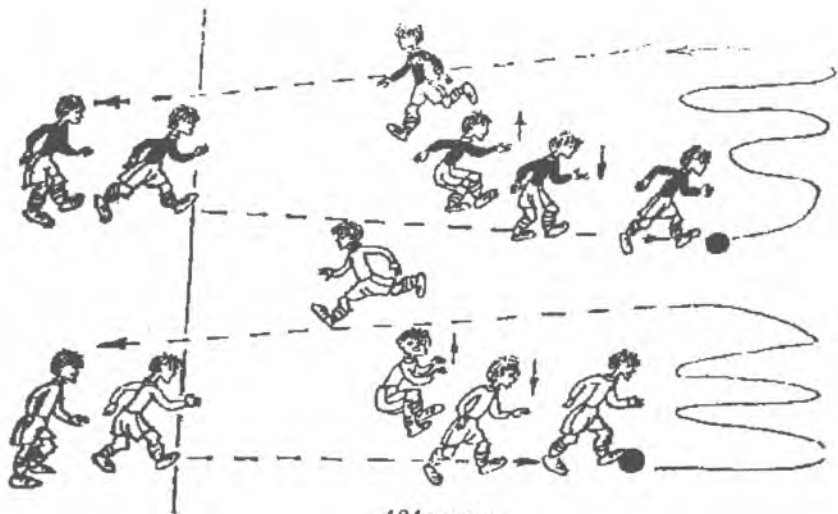
Ўйин қоудаси. Қарши команданинг ўйинчиси (А, Г) тўпни илиб олиши биланоқ (ундан олдин мумкин эмас), унинг партнёрлари "ўз уйларидан" тўпни қабул қилиб олиш учун стойка томонга ўтишлари мумкин. Тўп теккан ўйинчи очко



100-расм.

олади. Ҳамма ўйинчилар дастлабки ҳолатни эгаллаганларидан сўнг ўйинга иккинчи ўйинчи (Б, Д ундан кейин В, Е) ўйинга киради. Маълум вақтдан кейин (5 дақиқа) командалар роли алмашади. Энг кам очко олган ўйинчи голиб деб эълон қилинади.

Мақсад. Ўйин тезкорлик, чаққонлик, ҳаракатларни



101-расм.

координациялашни ривожлантиришга ёрдам беради, оёқ подъёми билан тўп тегиш, тўпни илиб олиш техникасини такомиллаштиради, коллектив бўлиб ҳаракат қилишни тарбиялайди.

"Рақиб тўпи учун". 6–10 киши ўйнайди (100-расм).

Тайёргарлик. Ўйинчилар 3–5 кишидан икки командага бўлинади.

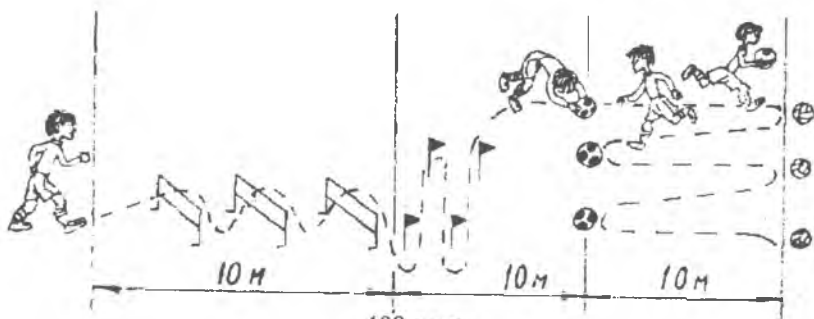
Ўйин тафсилоти. Сигнал бўйича биринчи ўйинчилар оёқ подъёми билан иложи борича "майдонга" узоқроққа тепадилар ва ўзлари рақиб тўпи томон интиладилар. Ўз ўрнини биринчи бўлиб эгаллаб олган ўйинчи 1 очко, иккинчи ўйинчи 0 очко олади. Кейин маълум сигнал бўйича бошқа жуфт ўйинчилар тўп тегишади ва ҳоказо. Қайси команда кўп очко тўпласа, ўша ғолиб саналади.

Ўйин қоидаси. Тўпга зарб берилгандан кейин ўз тўпига қайта тегиш, рақибга ҳалақит бериш мумкин эмас.

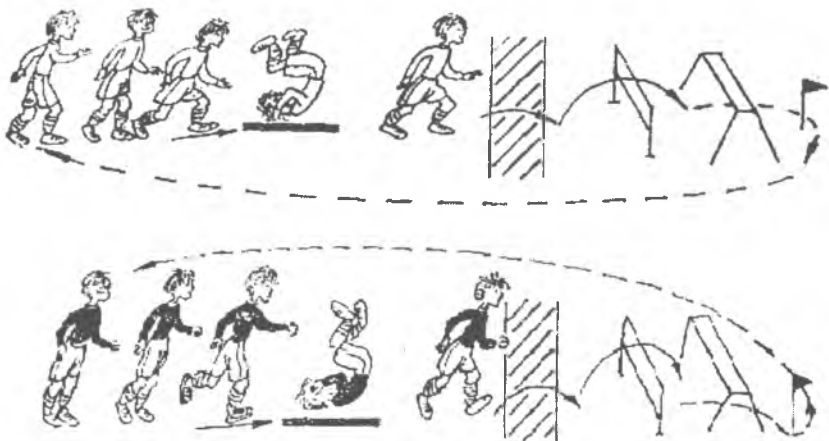
Мақсад. Ўйин кучли зарб билан тегиш малакаларини такомиллаштиришга ёрдам беради, куч, тезкорликни ривожлантиради.

Аралаш эстафета: 8 метр зарб югуриш — тўхташ — гўё тўпни боши билан ураётгандек имутацияли сакраш — 5 метр тўпга зарб югуриш — тўпни "моксисмон" суриш — орқалама югуриб дастлабки позицияга келиш. 2 дақиқа (4 марта 30 сониядан) нафас ростлаш. Ихтиёрий равишда тўп билан жонглёрлик қилиш (101-расм).

Аралаш эстафета: югуриш — 3 та енгил атлетика тўсиқларидан сакраб ўтиш — илон изи бўлиб,



102-расм.

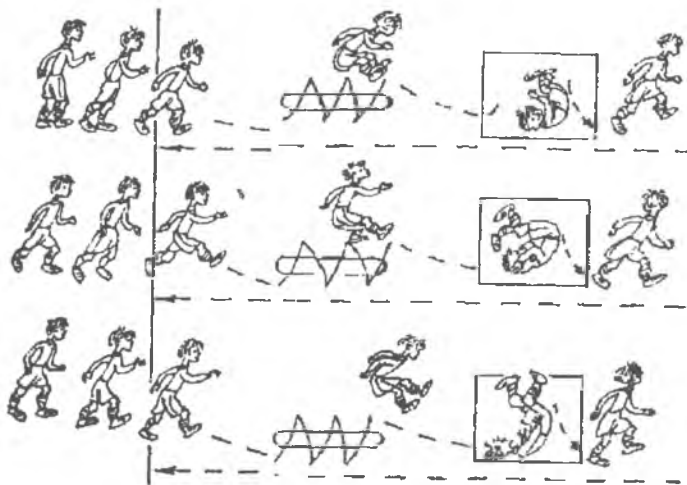


103-расм.

байроқчаларни айланиб ўтиб югуриш – футбол тўпи билан "моксимон" югуриш – 30 метрга чопиш (102-расм).

Ўмбалоқ ошиб, узунликка сакраш ва тўсиқлар оша 25 метрга югуриш эстафетаси (103-расм).

Югуриш, скамейкалар оша югуриш, ўмбалоқ ошиш ва орқалама ёки қадам-бақадам чопиш эстафетаси (104-расм).



104-расм.

Икки тўп билан "моксимон" эстафета. Баскетбол тўпини ўйнаб суриш ва тўрга тушгунга қадар уни тўрга ташлаш, тўпни илиб олиш ва дастлабки позицияга чопиб келиш.

Энди иккинчи жадвалга кўра ўзингизнинг тезкорлик сифатингизни белгилаб олинг.

2-жадвал

Тезкорликни баҳолаш

Топшириқлар	Еш					
	10	11	12	13	14	15
Старддан 15 метрга югуриш, сониялар	3,2	3,1	3,0	2,7	2,6	2,5
Старддан 30 метрга югуриш, сониялар	5,3	5,2	5,1	4,8	4,6	4,4
Июналишни гўгри бурчак шаклида ўзгартириб, старддан 15 метрга югуриш, сониялар	5,2	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6
Июналишни ўткир бурчак шаклида ўзгартириб, старддан 15 метрга югуриш, сониялар	6,0	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2

КАЛЛА БИЛАН ЗАРБА

Мини-футболда ўйинчилар оёқдаги зарбалар беришга нисбатан бошда анча кам зарба берадилар. Бироқ сўнгги вақтларда статистика маълумотларига кўра бундай зарба беришлардан тез-тез фойдаланилмоқда. Бу, дарвозабонларга тўпни ҳаволатиб ўрта чизикдан ҳам нарига ташлаш имконини берувчи янги қоидалар киритилганлиги билан изоҳланмоқда.

Калла билан зарба бериш техникасини ўзлаштиришда енгиллаштирилган ва осиб қўйилган тўплардан фойдаланиш тавсия

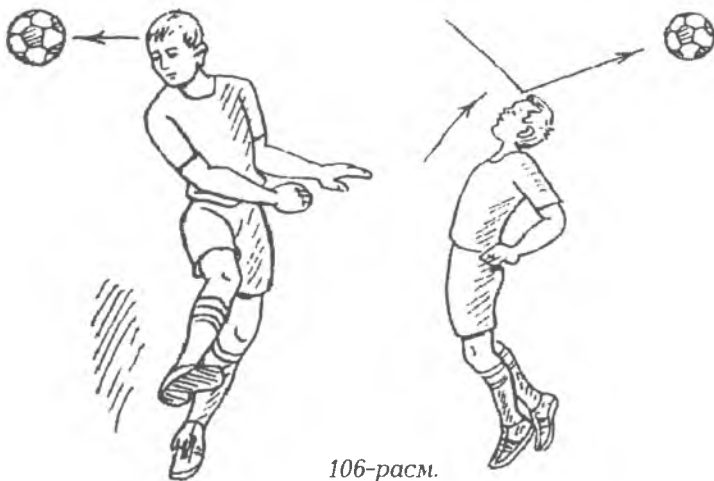


105-расм.

эгилади. Зарбаларни эса, шунчаки бошни коптокка тутиб қўя қолиш билан кифояланмасдан, аниқ йўналишга қарата ва маълум даражада куч билан бериш лозим. Бундай зарбалар пешона ўртаси, бошнинг ён ва энса қисми билан турган ҳолатдагидек сакраганда ёки ташланиб туриб ҳам бажарилади.

Калла билан зарба бериш техникасини жойида турган ҳолатда пешонанинг ўртасида бажариш (105-расм) усулини таништиришдан бошлаймиз. Бу борада шундай маслаҳатларни бериш мумкин:

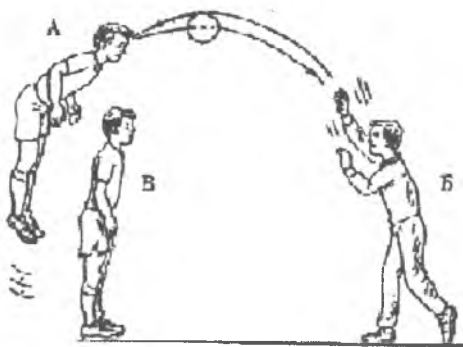
– Бундай усул оёқларни елка кенглигида ёки олдинга босган ҳолда қўйиб бажарилади. Ўйинчи гавдаси зарба бериш олдидан орқа томонга букилади, оёқлари тизза ва болдир пасти бўғимларидан эгилади, орқа мускуллар таранглаштирилади. Сўнгра гавда олдинга силжитилиб, каллани бош ирғитгандек кескин ҳаракатлантириш керак бўлади. Ана шу ҳаракат муҳимдир: зарба пешонанинг ўртасидан тўпнинг ўртасига берилади. Бунда ўйинчи коптокнинг учишини хотирада олиб қолиш учун назорат қилиб туриш керак.



Таъкидлаш лозимки, пешона ўртасидан бериладиган зарбалар юқори даражада аниқлиги билан фарқланади,

бу тўпнинг сезиларли каттароқ жойига бошнинг тегиши, коптокнинг парвозини кўриб назорат қилиш қулайлиги ва зарба бериш ҳароратида кўпроқ мускулар қисми иштирок этиши билан изоҳланади. Пешона ўртасидаги зарба кучи зарба бериш вақтида гавданинг силкиниш кенглиги ва бўйин ҳамда орқа мускуларининг таранглашиш даражасига боғлиқ. Бундай усул билан тўпни нафақат олдинга, балки бошқа томонларга йўллаш мумкин. Тўпга зарба бериш пайтидаги сўнгги ҳолатда ўйинчининг боши ва гавдаси коптокни йўллаш мўлжалланган томонга бурилади (106-расм). Гавдани буриш, одатда, оёқ учида амалга оширилади.

Сакраган ҳолатда пешонанинг ўртаси билан зарба бериш янада мураккаброқ ҳисобланади (107-расм). Бу борада мутахассислар фикри:



107-расм.

— Бу зарба бир ёки икки оёғи билан жойида туриб ёки югуриб келиб сакраш орқали бажарилади. Зарба беришдан аввал бошни орқага букиш керак. Иложи борича баландроқ сакраб, гавдани олдинга қисқа ҳаракатлантирган ҳолда бошни кескин

ирғатиб тўпга зарба берилади. Кўз тўпнинг парвозини кузатишда давом этади. Оёқ учида ерга тушилади, оёққа зарбани камайтириш учун тизза бўғимлари бир оз эгилади. Бу усулнинг самарали бўлиши зарба бериш чоғида ўйинчининг ўз ҳаракатини мувофиқлиштира билишига боғлиқ.

Ўйин давомида бошнинг ён томони билан бериладиган зарбалардан ҳам фойдаланилади (108-расм). Бу усул ҳам ерга таянган ҳолда, ҳам сакраб бажарилади. Ерга таянган ҳолда зарбани бажаришда тўпга нисбатан узоқ ҳисобланган оёқ тизза бўғимидан букилиб, унга бутун гавда оғирлиги



108-расм.

ўтказилади, сўнгра бошни яқинлашаётган томонга бурилади. Зарба бериш ҳаракати оёқни, гавдани ва бўйинни мўлжалланган йўналишга тезда ростлаб олишдан бошланади.

Гавдани учиб келаётган тўп томонга эгиб ва бутун тана оғирлигини олдинга кўтарилган оёққа ташлаган ҳолда зарба бериш тугалланади. Ўйинчи сакраб бошининг ён томони билан зарба берганда майдон юзасидан кўтарила туриб

зарба тахминланган йўналишнинг қарама-қарши томонига гавдасини букади. Гавдани кескин тўғирлаш ва кўзланган мўлжал томонга бошни ҳаракатлантириш ҳисобига мумкин қадар баландликка сакраш нуқтасида тўпга зарба берилади.

Бошнинг гардан қисми билан зарба бериш (109-расм)

мини футболда ўйинга келаётган тўп унинг бошидан сал баландроқда бўлса (ёки унга тушаётган коптокни бирон-бир усул билан бошқа томонга йўллаш ёхуд шерикларидан бирортасининг олдига ташлаш иложи бўлмаса) қўлланади. Айнан шу паллада бошнинг энса қисмидан берилган зарба



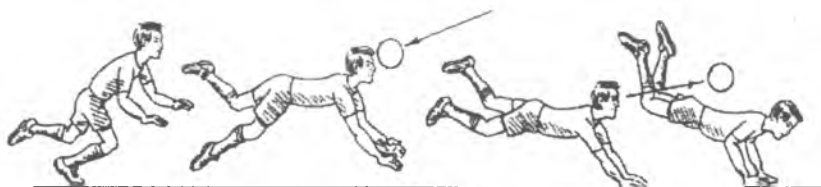
109-расм.

билан тўпни орқада турган шерикка ташлаш ёки бўлмаса ўйин майдонининг бирмунча хавфсизроқ жойига йўллаш ўринли бўлади. Бу усул маҳорати ҳақида қуйидаги фикрларни билдириш мумкин:

— Бу зарбани амалга оширишда гавда ва бош бирмунча олдинга букилади. Сўнгра гавдани юқорига-орқага ҳаракатлантириб ва бошни орқага силкитиб тўп ўйинчи орқасига йўлланади. Сакраганда ҳам бу зарба айнан шу тарзда бажарилади.

Тўпга бош билан зарба беришнинг мураккаб ҳолатларидан бири ўйинчи коптокка ташланиб, ҳавода боши билан зарба беришдир (110-рasm). Бу зарба техникаси бош билан зарба беришнинг бошқа усулларида мутлақо фарқ қилади.

Коптокка ташланиб зарба бериш қачонки тўп ўйинчининг



110-рasm.

олдига пастлаб учиб келган (одатда, бедан паст пайтларда) ва бошқа ҳар қандай усул билан зарба беришнинг иложи йўқ бўлса, қўлланади. Бундай ҳолатдаги коптокка етиш учун ўйинчи бир оёғи билан (югуриб) ёки икки оёқ билан (жойидан) депсиниб копток томон ташланади. Ўйинчининг ташланган ҳолати парвозда — майдон юзаси билан параллел тарзда кечади. Парвоз чоғида ўйинчининг қўллари тирсагидан букилган, кўзлари тўпнинг ҳаракатланишига қаратилган бўлади. Ўйинчининг массаси ва тезлиги ҳисобига тўпнинг ўртасига пешонанинг ўртаси билан зарба берилади. У сўнги лаҳзаларда бошини буриб зарба йўналишини ўзгартириши мумкин. Шу билан бир вақтда ўйинчи тўпга ташланаётган бошининг ён томони билан зарба бера олади (111-рasm). Бундай пайтларда тўп буралса, унинг учуш траекторияси зарба беришга мушкуллик туғдиради. Ҳар



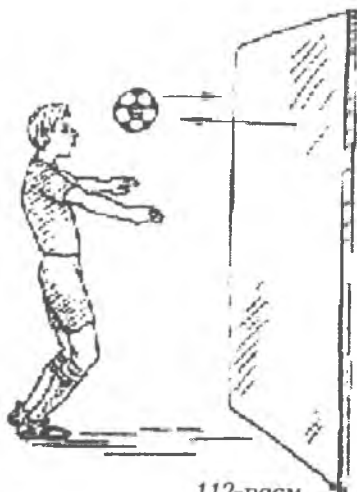
111-расм.

қандай ҳолатда ҳам зарба бажарилгандан кейин футболчи ерга урилиш зарбиникамайтириш учун бир оз букилган қўлига тираниб ерга тушади. Шундан кейин кетма - кет

кўкраги, қорни, бели билан юмалаш амалга оширилади.

Бундай усулни мини-футболнинг маҳоратни ошириш усулларига қўшиш мумкин. Қачонки ўйинчи рақиб дарвозасига шундай ҳолатларда тўп киритса ёки бўлмаса шу усулларни қўллаб ўз дарвозасини хавфдан қутқариб қолса, бу ўша ўйинни янада безайди.

МАШҚ МАШҒУЛОТЛАРИ



112-расм.

1. Девордан икки қадам берига турилади. Юқорига коптокни ирғитиб, гавда ва бошни орқага оғдириб, орқа ва бўйин мускулларини таранглаштирасиз. Сўнгра гавда ва бошни шиддатли ҳаракатлантириб, пешонанинг ўртаси билан копток ўртасига зарбалар берасиз. Шу вақтга қадар тизза бўғимидан букилиб турган оёқларингизни тўпга зарба бериш билан бир вақтда тўғрилайсиз (112-расм).

Вариант: худди шундай ҳолат,



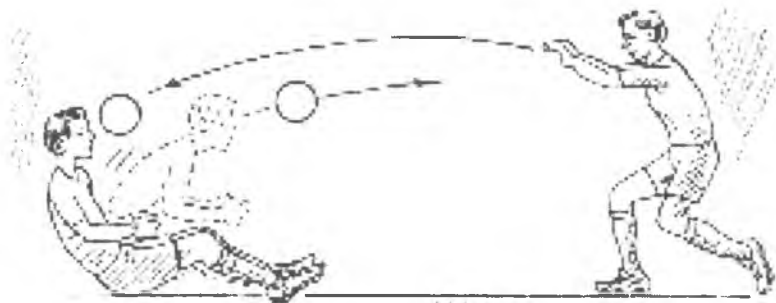
113-расм.

бирок бош билан энди пешона баландлигида осилган коптокка зарба берилади (113-расм).

2. *Машқ жуфт бўлиб бажарилади.* Уйинчилардан бири ўзидан 2–3 м нарида қўлида копток билан турган шеригига қараб ўтиради. Турган ўйинчи коптокни ўтирганга шундай оҳиста ташлаб берадики, ўтирган ўйинчи унга томон олди билан эгилади. Тўп яқинлашганда гавда ва бошини букиб ўтирган ўйинчи гавда ва бошини кескин ҳаракатлантириб тўпга зарба беради (114-расм). Вақти-вақти билан шериклар ўрниларини

алмаштириб турадилар.

Вариант: ўша ҳолат, бирок ўйинчи энди тиззада туриб боши билан зарба беради. Бу машғулотларда тўпни отувчи



114-расм.

ўйинчи зарба беришда оёғидан фойдаланиши мумкин эмас ва гавда мускулларини ишга солишга мажбур.

3. *Ҳар бир шуғулланувчи биттадан копток олади.* Девордан 1,5–2 м берида турган ичтирокчилар тўпни ўз юқориларига ирғитадилар ва пешонасининг ўртаси билан зарба бериб девор томон йўллайдилар.

4. Ҳар бир ўйинчи биттаган копток олади. Тўпни ўз юқориларига ирғитадилар ва белини эгиб улар гавда ва бошини олдинга-юқорига кескин ҳаракатлантирган ҳолда коптокни ўз юқориларига отиб-илиб оладилар ва шу тарзда давом эттирилади. Кейинги уринишда оёқларни тўғрилаган ҳолда буни энди икки карра бажарадилар.

5. Ўйинчилардан бири коптокни бошидан юқорига ушлаб шериги қаршисига туради. Шериги эса икки оёғида депсиниб бир неча марта кетма-кет сакрайди ва коптокка

боши билан зарба беришга ҳаракат қилади.

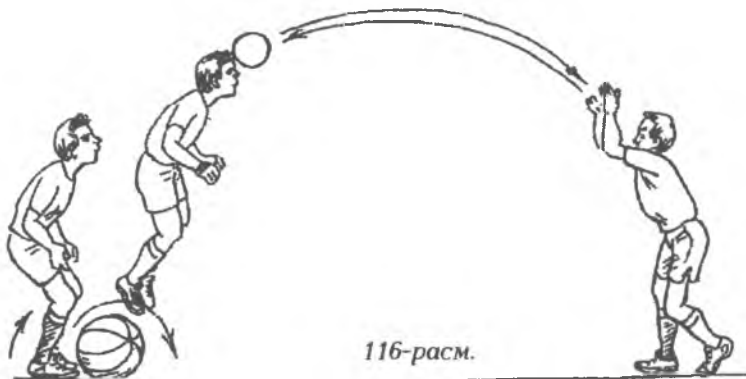
Вақти-вақти билан шериклар ролларини алмашадилар.

6. Ўйинчилардан бири коптокни бошидан юқорига кўтариб туради. Унинг шериги югуриб келиб сакрайдида, пешонасининг ўртасида зарба бериб биринчи ўйинчи қўлидаги тўпни туширишга ҳаракат қилади (115-расм).



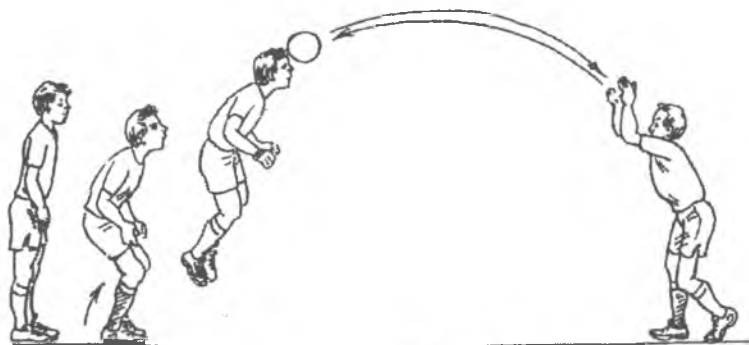
115-расм.

7. Жупт бўлиб ўйналадиган машқ. Ўйинчилардан бири 4—5 м дан шеригига тўпни шундай ташлайдики, у дам берилган копток устидан сакраб ўтиш билан бир вақтда боши билан тўпга зарба беради (116-расм). Вақти-вақти билан шериклар ролларини алмашадилар.



116-расм.

8. Иштирокчилар осиб қўйилган коптокка жойидан сакраб зарба беришларни бажарадилар, бу усул ўзлаштирилгач, 2—3 қадамдан югуриб келиб сакраш чоғида зарба беришни бажаришга киришадилар.



117-расм.

9. Шуғулланувчилар сафланиб турадилар. Олдинда турган ўйинчи саф олдидаги шеригига коптокни ташлаб беради, у эса пешонасининг ўртасида зарба бериб коптокни ташлаб берувчига қайтаради ва саф охирига келиб туради. Энди копток кейинги турган иштирокчига ташлаб берилади ва шу тарзда машғулот давом эттирилади (117-расм).

10. Шуғулланувчилар сафи олдига бош баланглигига шнур

тортилади ёки узун

ясси тахтача

ўрнатилди.

Ўйинчилардан бири

қўлида копток

билан саф олдида

туради. У коптокни

шундай ташлайдики,

токи сафда биринчи

турган шериги

югуриб келиб

сакраганича бошида



118-расм.

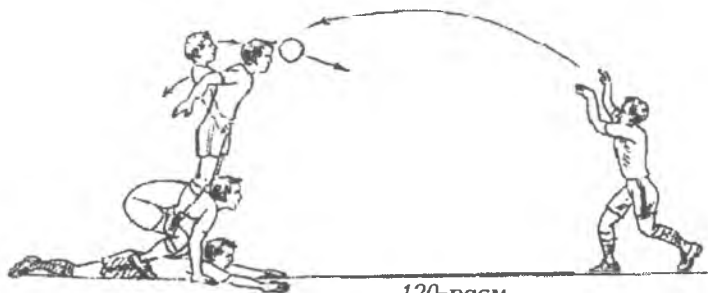
зарба бериб тўпни шнур устидан ташловчи томон йўлласин. Шундан кейин биринчи турган ўйинчи саф охирига бориб туради, тўп эса навбатдаги иштирокчига ташланади (118-расм).

11. Уч кишилик машқ. А ўйинчи В ўйинчи орқасида туради. Б ўйинчи эса тўп билан А ўйинчи қарама-қаршисида туради (119-расм). Б ўйинчи коптокни шундай ташлаши керакки, токи А ўйинчи сакраб, пешонасининг ўртасида зарба бериб тўпни орқага қайтарсин ва машқ шу тарзда давом эттирилади. Дастлаб В ўйинчи суст фаолият кўрсатади. Усул ўзлаштириб олингач у сакраб шеригига боши билан ўйнашига халақит беришга интилади. Вақти-вақти билан ўйинчилар ролларини алмаштирадилар.



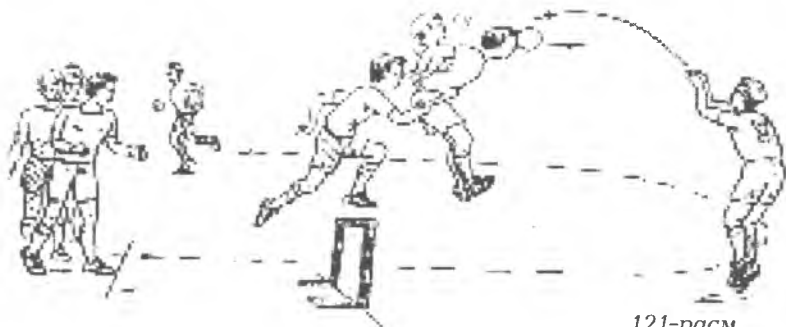
119-расм.

12. Жупт бўлиб ўйналади. Ўйинчилардан бири қорни билан шеригига қараб ётади. Шериги тўпни айлана траектория бўйлаб ётган ўйинчи олдига ташлайди. У эса ирғиб туради ва сакраганича боши билан зарба бериб тўпни ортига ташловчига қайтаради (120-расм). Вақти-вақти билан шериклар ролларини алмашадилар.



120-расм.

13. *Ўйинчилар сафи олдига тўсиқ ўрнатилиб, унинг олдида бир ўйинчи копток билан туради. У тўпни айлана траектория бўйлаб копток ташлаши керакки, токи саф бошидаги ўйинчи югуриб келиб, тўсиқ устидан сакраб ўтаркан, боши билан зарба бериб тўпни ортига қайтариши керак (121-расм). Шундан кейин у саф охирига интилади, копток эса кейинги иштирокчига ташланади ва шу тартибда машғулот давом этади.*



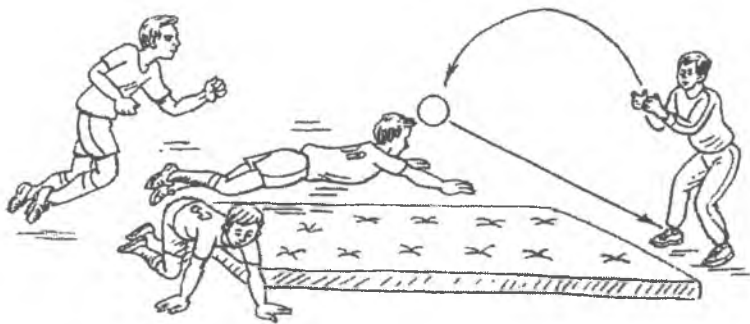
121-расм.

14. *Ташланиб бош билан зарба беришни ижро этиш машқи. Қўлга таяниб тиззалаб ўтириб ўрин эгалланг ва олдинга тақлидан бош билан зарба бергандек тарзда қум ёки тўшак устига ташланишни амалга оширинг. Ерга қаттиқ урилмаслик учун икки қўл билан тушинг.*

15. *Икки кишилик машқ. Улардан бири тиззалаб ўтирган ҳолда қўлга таяниб ўрин эгаллайди. Унинг шериги уч қадам нарида қарама-қарши туриб коптокни ташлайди ва рўпарасидаги ўйинчини олдинга ташланиб боши билан зарба беришга мажбур этади. Зарба берувчи ўйинчи тўшакка ёки қумга тушади. Вақти-вақти билан шериклар ролларини алмашади.*

Вариант: худди шундай ҳолат, лекин калла билан зарба бериш 2–3 қадамдан югуриб бориб аввалгидек ҳолатда ўтирган шериги устидан сакраб ўтиб бажарилади (122-расм).

16. *Шуғулланувчилар навбатма-навбат ўзларини ташлаб тахминан 1 м баландликда осилиб турган тўпга зарба*



122-расм.

берадилар. Ұйин майдонининг устига ерга тушиш амалга оширилади.

Вариант: худди шундай ҳолат, лекин тўп зарба берувчи ўйинчилар олдида ёки ёнида турган шериклари томонидан ташлаб берилади.

17. *Шуғулланувчилар жарима майдони чизигининг ташқарисига қатор бўлиб турадилар,* биринчи турган ўйинчи эса чизикда жой эгаллайди. Иштирокчилардан бири дарвоза орқасида туриб тўпни шундай ташлаб бериши керакки, у бошда турган ўйинчидан 3—4 қадам ўтиб тушсин. У, 2—3 қадам босиб, тушаётган тўпга ташланади ва боши билан зарба бериб дарвозага йўллайди.

Бошловчи ўйинчилар бош билан зарба беришни ўзлаштириш чоғида йўл қўйган хатолар 1-жадвалда кўзда тутилган.

3-жадвал

Бош билан зарба бериш

Т/р.	Техник хатолар	Наъижа	Хато қандай гузатилади
1.	Учиб келаётган тўп яқинлашганда ўйинчи гавдасини орқага букишга улгуролмади	Фақат бошни силкитиш ҳисобига бажарилган зарба занф чиқди	Тўп юқорига иргитилади ва бошда зарба бериб уни деворга йўлланади, ўз вақтида гавдани орқага букишга эътибор қаратилади
2.	Коптокка зарба беришда копток гарданга тегади	Тўп ноаник кетади	1,2-машқлар бажарилади
3.	Сакраб бош билан тўпга зарба беришда ўйинчи тўп уртасини мўлжалга ололмайди	Ноаник ва бўш зарба	5, 6, 7-машқлар бажарилади

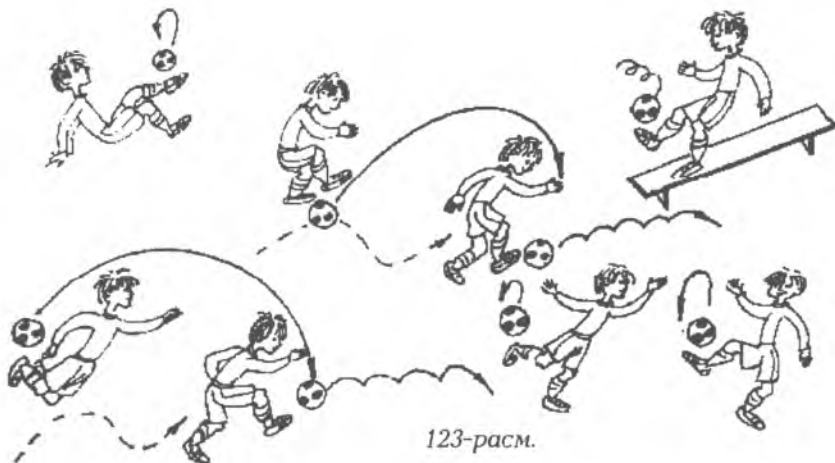
ЧАҚҚОНЛИКНИ МАШҚ ҚИЛАМИЗ

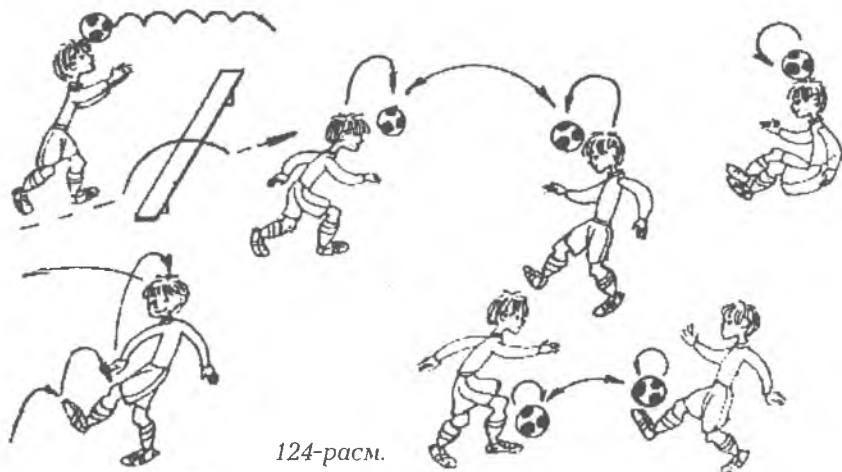
Чаққонлик — бу футболчининг янги ҳаракатларни тез эгаллаб олиши ва ўйин вазиятига қараб мослашишидир. Бошқача қилиб айтганда, чаққонлик — бу тезкорлик, куч, координация имкониятларининг қотишмаси, бирлигидир.

Демак, чаққонлик машқларига қўйиладиган мажбурий талаблардан бири — бу янгилик элементида. Шунинг учун кўпроқ ҳаракатли ва спорт ўйинлари ўйнанг, уларда шароит доимий янгилиги билан ажралиб туради. Умумий чаққонликни ривожлантиришнинг яхши воситаси — акробатика элементлари, югуриш, сакрашлар, мураккаб ҳаракатлар (эмаклаш, тортилиб чиқиш, сурилиш) ва бошқа аралаш машқларни бажаришдир. Аммо сиз чаққонликни ривожлантиришга тайёргарлик кўришнинг барча босқичларида қуйидаги футбол машқларидан фойдаланинг:

— одатдан ташқари дастлабки ҳолатларда жонглёрлик қилиш ёки ҳар сафар тўпни баданнинг бошқа қисми билан уриш (123, 124-расмлар);

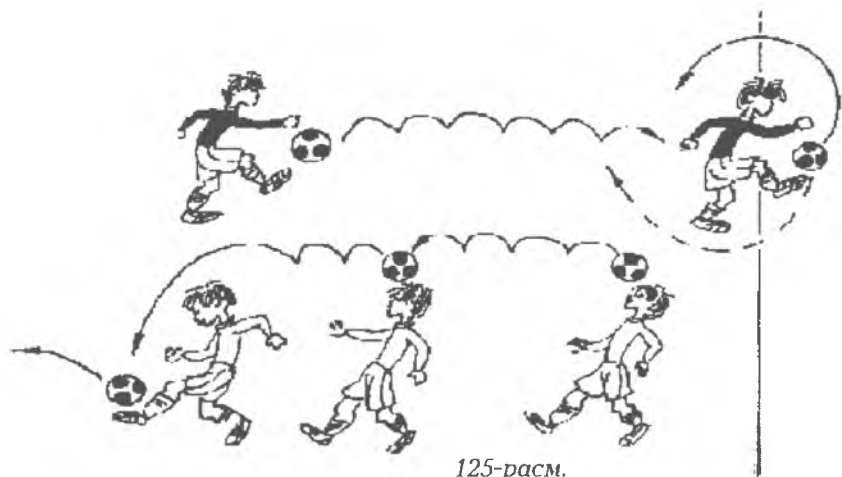
— олдинга ҳаракат қилиб туриб тўпни оёқлар билан жонглёрлик қилиш, уни устидан ошириб ташлаб 180°га бурилиб тўпни бош билан жонглёрлик қилиш ва ҳаволатиб дарвозага тепиш (125-расм);



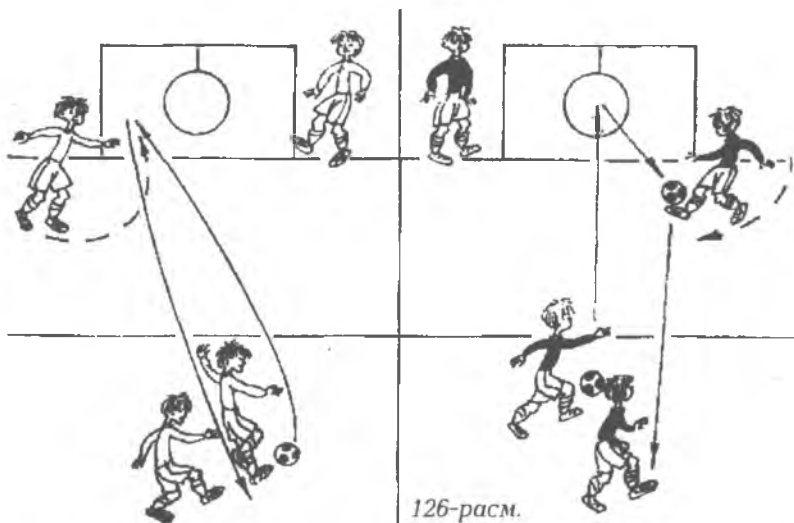


124-расм.

- аниқ тўп тепиш (тўғрига ва "кесиб") (126-расм);
- оёқ ва бош билан мураккаб шароитда туриб, учиб келаётган тўпни уриш (127-расм);
- тўсадан йўналишни ўзгартириб, стойкаларни айланиб ўтиб тўп суриш (128-расм);
- бирваракайига стойкаларни айланиб ўтиб, тайёргарликсиз тўпни дарвозага тепиш (129-расм);
- бадминтон майдончасида 3x3 бўлиб бош билан волейбол ўйнаш (130-расм);



125-расм.



— тўпга тегишни чегаралаган ҳолда турли ўйин машқлари (3x3, 4x2, 3x1 ва ҳоказо бўлиб) (131-расм).

Умумий чаққонликка комплекс баҳо бериш футболчининг ўйин пайтидаги ҳаракатларига яқин бўлган машқларни бажариш имконини беради (132-расм).

1-станция. Планкалар остидан ўтиш ва уларнинг устидан сакраш.

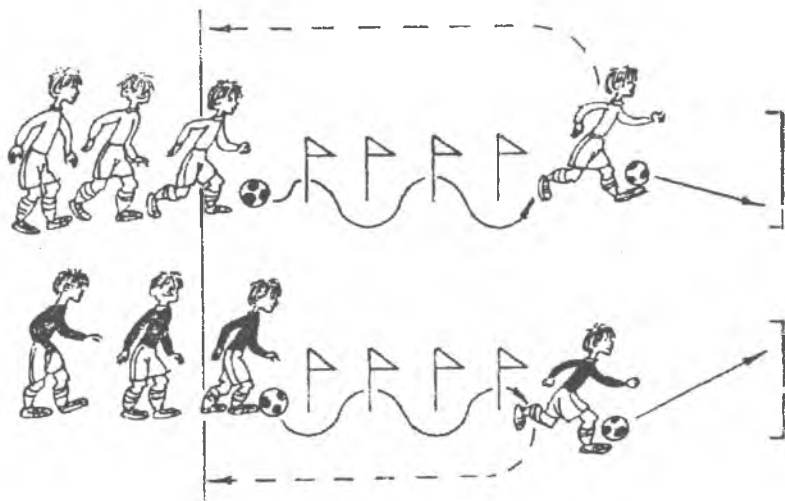
2-станция. Гардиш (обруч)лардан ўтиш.

3-станция. Планкалардан сакраб ўтгандан кейин ўмбалоқ ошиш.

4-станция. Гимнастика скамейкасининг ингичка тарафидан юриш, марказга борганда 360°га бурилиш.



128-расм.



129-расм.

5-станция. Ҳар қандай усул билан параллель планкалар устидан сакраш.

6-станция. Икки оёққа таяниб туриб горизонтал планкалар устидан сакраш.

7-станция. Стойкалар орасида лўкиллаб югуриш.

Топшириқни бажаришда қуйидаги хатолар кўзга ташланади: тўсиқлардан нотўғри ўтиш; планка ва ҳалқаларни йиқитиб юбориш; гимнастика скамейкаларидан тушиб кетиш; ўмбалоқ оша олмаслик. Сонияларда ифодаланган ҳар бир натижаларга хато учун 0,5 сониядан қўшиб борилади.

Машқлар комплексини бажаргандан кейин ўз хатоларингизни ҳисобга олиб ўзингизга баҳо қўйишингиз мумкин.

4-жадвал

“Еш”	“Аъло”	“Яхши”	“Қоникарли”
8	36.–39,5 с	39,6–42,5 с	42,6–46,5 с
9	33,5–35,5 с	35,6–38,5 с	38,6–40,0 с
10	30,5–32,5 с	32,6–35,6 с	36,7–38,5 с
11	28,5–30,0 с	30,1–32,6 с	32,7–35,7 с
12	26–27,5 с	27,6–29,5 с	29,5–31,0 с

3-жадвал сизга махсус чаққонлик даражангизни белгилаб олишингизга ёрдам беради.

5-жадвал

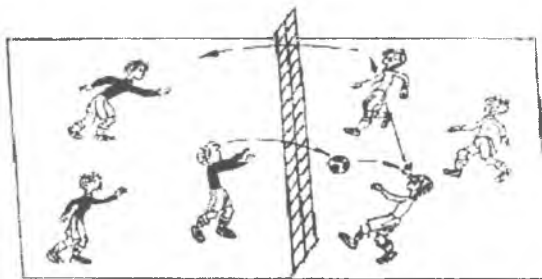
Махсус чаққонликни баҳолаш

Топшириқлар	Ёш					
	10	11	12	13	14	15
Тўп билан бошда жонглёрлик килиш, марта	7–8	9–10	11–12	13–14	15–16	17–18
Тўпни чап ва ўнг оёқлар билан навбатма-навбат жонглёрлик килиш	9–10	11–12	17–18	19–20	22–25	26–30
Диаметри 1 метр бўлган гардиш ичига 10 метр масофадан туриб аниқ тепиш (5 марта чап оёқда, 5 марта ўнг оёқда)	4	5	6	7	8	9

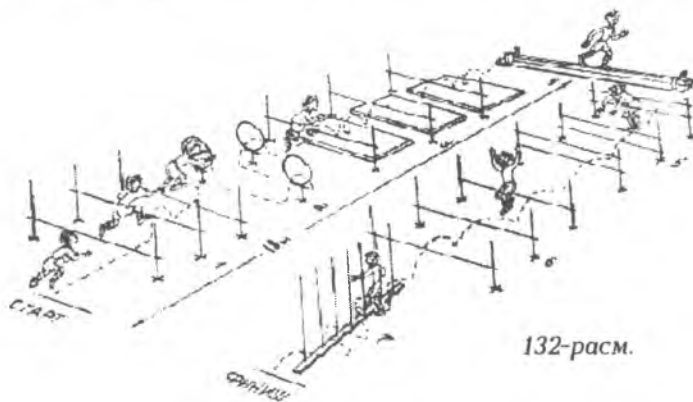
Демак, учта жисмоний хислат – куч, тезкорлик ва футболчининг чаққонлиги, улар бир-бири билан ўзаро узвий боғлиқ ва уларни тарбиялаш асосида қуйидаги умумий қоидалар ётади: бу сифатларни организм чарчамаганда, яъни ёзилиш машқларидан кейиноқ ривожлантириш керак. Ҳар бир машқ максимал зўриқиш билан бажарилади. Ҳар бир машқдан кейин тўла тикланиш бўлиши керак.

Яна шу нарса қизиқки, бу жисмоний сифатлар техник тайёргарлик билан ўзаро боғлиқ. Агар футболчилар тегишли куч, тезкорлик ва чаққонликка эга бўлмасалар, уйиннинг техник қоидаларини бажара олмас эдилар.

130-расм.



131-расм.



132-расм.

Ўқув гуруҳ (10–11 ёшли)лари учун ҳафталик машғулотларнинг тахминий намунаси

1-машғулот.

Вазифалари: 1) оёқ юзи дўнг жойининг ички ва ташқи қисми билан тўпни олиб юриш техникасини ўргатиш;

2) оёқ кафтининг ички қисми билан тўпни тўхтатиш ва тегишни ўргатишни давом эттириш.

Т/р	Мазмуни	Меъёри (дақиқа)	Ташкилий-услубий кўрсатма
I қисм			25
1.	250 м га юриш билан алмашлаб югуриш.	5–6	Ўз организмдаги ҳолатни тушуинган ҳолда югуриш.
2.	Умумий ривожлантирувчи машқлар мажмуаси.	10–12	Ҳамма мушакларни киздирувчи машқларни бажариш.
3.	Устунлар орасидан тўпни олиб югуриш.	6–7	Тўпни олиб югуриш техникаси талаблари асосида бажариш.
II қисм			60
1.	Оёқ юзи дўнг жойининг ички ва ташқи қисми билан тўпни олиб юриш: – даврада тўпни олиб юриш; – саккиз рақами бўйлаб тўпни олиб юриш; – чегараланган тўртбурчақда ҳаракат қилаётган рақиблар орасидан тўп олиб юриш.	18–20	Оёқ тўпга ҳар бир кадамдан сўнг теккизилади. Четлаб ўтиш ҳаракатларини қўллаб, машқларни тез бажариш.
2.	Оёқ кафтининг ички қисми билан жойида кўзгалмайдиган тўпни тегиш.	6–8	Жуфтликда бажариш.
3.	Ҳаракатда тўпни узатишлар: – тегишли 3–4 кадам олдинга чиқиб тўпни қабул қилиш ва тўп узатилгандан сўнг жойига қайтиш; – шу машқнинг ўзи, лекин қайта узатиш кучсиз оёқда бажарилади; – шу машқнинг ўзи, тўп шеригига қайта узатилгандан сўнг устунни айланиш; – шу машқнинг ўзи, тўпни қайтариш шериги бўш жойга чиққанда бажарилади; – шу машқнинг ўзи, лекин тўп узатилгандан сўнг ўйинчилар устунчаларни айланиб ўтади. Миши-футбол ўйини.	10–12 18–20	Оралик 8–12 метр. Тўпни қабул қилиш ва узатишда оёқ юзи дўнг жойининг қайси қисмида бажарилишига эътибор бериш. Ҳар бир ўйинчи галма-галдан бажаради.
III қисм			5
1.	Охиаста югуриш ва юриш.	3–4	Нафас олишга эътибор бериш.
2.	Машғулотни якунлаш.	1	Машғулотда қатнашганларга кискача изох бериш.

Эслатма: машғулот давомида юрак уриш сонининг ўзгариши бир дақиқада 120–150 мартагача.

2-машғулот.

Вазифалари: 1) тезкорликни ривожлантириш;

2) оёқ юзининг дўнг жойи билан тепишни ўргатиш.

Т/р	Мазмуни	Меъёри (дақиқа)	Ташкилий-услубий кўрсатма
	I қисм	25	
1.	200 м га юриш билан алмашлаб югуриш.	4-5	Юриш масофасини ўз организмни тушунган ҳолда бажариш.
2.	Умумий ривожлантирувчи машқлар мажмуаси.	6-8	УРМнинг кетма-кетлигига эътибор бериш.
3.	“Қувлашмачок” ҳаракатли ўйин.	10-12	Қувловчи ўйинчилар сонига қараб белгиланади.
	II қисм	60	
1.	Тўнлар оша 15 м эли масофага оёқдан оёққа сакраш.	2-3 марта	Тўнлар бир хил масофага кўйилади.
2.	3x10 м га моқисмон югуриш.	5	Вақтни ҳисобга олиб бажариш.
3.	2-3 кадамдан югуриб оёқ юзининг дўнг жойи билан тепиш.	10-15 марта	Аниқ тепиш.
4.	Ҳаракатда оёқ юзининг дўнг жойи билан тепиш.	10-15 марта	Ўйинчи тўпни 2-3 м олдинга юборди ва уни тепди.
5.	Шериги юборган тўпни оёқ юзининг дўнг жойи билан тўхтатиб тепиш.	8-10 марта	Аниқ тепиш, кучга йуналтирилган мақсадли топшириқлар билан узатиш.
6.	Шу машқнинг уз кучсиз оёқ билан бажарилади.	6-8 марта	Техникасига эътибор бериш.
7.	Икки томонлама ўйин.	30	Урганилган техник усулларнинг тўғри бажарилишига эътибор бериш.
1.	Охиста югуриш.	3	Аста-секин югуриб юришга ўтиш. Керакли изох бериш.
2.	Нафасни ростловчи машқлар.	2	

Эслатма: машғулот давомида юрак уриш сонининг ўзгариши бир дақиқада 130 – 165 мартагача.

Умумтайёрлов давридаги гуруҳ (12–13 ёшли)лар учун машғулотларнинг тахминий намунаси

1-машғулот.

Вазифалар: 1) оёқ юзасининг ўрта қисмида тепиш, сонда, кўкракда, оёқ юзасида тўпларни тўхтатишни такомиллаштириш;

2) машқ ўйинларида тўпларни оширишни ўргатиш.

Т/р	Мазмуни	Меъёри (дақиқа)	Ҳашикий-методик кўрсатма
I қисм		20 дақиқа	
1.	Сафланиш, саломлашиш, кичика машғулотнинг мазмуни ва мақсади билан таништириш.	1–2	Болалар сафда, мураббий олдида турали.
2.	Юриш тезлигини ўзгартириб юриш, орка билан олдинга юриш, ярим чўккайиб ва чўккайиб юриш, юришдан югуришга ўтиш.	3–4	Ҳавла ҳолатларига эъгибор бериш.
3.	Шиддатни ўзгартириб, ён томон билан ёнга, кадамлар қўйиб, 360° градусга бурилиб югуришлар.	4–5	Ҳар хил масофаларда бажариллади.
4.	Ҳаракатли ўйин “Ракамни чакириш”.	8–10	Шиддатни ривожлантириш учун.
II қисм		65 дақиқа	
1.	Устунларин айланиб ўтишда тезликда тўпни олиб юриш “деворга” ўйини оёқ юзасининг ўрта қисмида тўпни дарвозага тепиш.	8–10	4 та устун бир-биридан 3–4 м дарвозадан 10–14 м ораликда қўйиллади.
2.	Бўшастирувчи машқлар, ҳамма мушакларни бўшаштириб оёқдан оёқка сакраш.	2–3	Машқ 2 гуруҳда бажариллади.
3.	Д.х. – ўтирган, қўллар оркага таянган, оёқлар тиззадан букилган ҳолатда оёқлар, мушаклар бўшаштирилиб, силкитиш.	4–6 марта	Машқлар эркин бажариллади.
4.	Шеригининг оёғига тросектория бўйлаб (15–20 м) ўртача тезликда ошириш – тўпни 2 та тепиш сони билан қабул қилгандан кейин ошириш.	8–10	Машқлар 2, 3 нафар бўлиб бажариллади.
5.	Оширишлар – оёқ юзасида, сонда, кўкракда қабул қилиш ва ошириш.	8–10	Машқлар жуфтликда бажариллади.
6.	Ҳимоячининг гуриш ҳолатида юришлар: олдинга, оркага, чапга, ўнганга. Бўшастирувчи машқлар. 7х7 (дарвозабон билан) машқ ўйини.	7–8 14–15	Ўз жамоасидан тўп олгандан кейингига дарвозага тўп уринишга рухсат бериллади.
III қисм		5 дақиқа	
1.	Юриш, югуриш, тиклантирувчи машқлар.	4–5	Нафас олишни тиклаш.
2.	Машғулотни якунлаш.		

Эслатма: машғулот давомида юрак уриш сонининг ўзгариши бир дақиқада 120–140 мартагача.

2-машғулот.

Вазифалари: 1) чаққонликни, сакровчанликни ривожлантириш ва ҳаракатларни мувофиқлаштириш;
2) машғларни бажаришда довураклик (қўрқмаслик)ни тарбиялаш.

Т/р	Мазмуни	Меъёри (дақиқа)	Ташкилий-методик кўрсатма
	I қисм	20 дақиқа	
1.	Оёқ қисмининг ташқи ва ички қисмида юриш, юриш тезлигини ўзгартириб спортча юриш.	1–2	Мураббий саноғида юриш.
2.	Июналишни ва ҳаракат тезлигини ўзгартириб югуриш.	2–3	Эркин нафас олиш.
3.	Аргамчи билан УРМлар: а) д.х. - аргамчи орқада, ўрта тезликда сакраш; б) шунинг ўзи, лекин 2 сакрашда оёқларни жуфтлаштириб, 2 сакрашда оёқларни очиб сакраш; в) шунинг ўзи, лекин 2 сакрашда қўлларни чалиштириб, 2 сакрашда – қўллар ёнда сакраш; г) д.х. – аргамчи орқада. Тезлаштирилган сакраш, орасида орқага қеришлади; д) шунинг ўзи, лекин бир оёқда сакраб иккинчиси олдинга кўтарилади; е) шунинг ўзи, лекин ярим кадам чап (ўнг.) олдинга кўйилиб сакраш; ж) д.х. – аргамчи олдинда. Аргамчини орқага айлантириб сакраш.	14–15	Машқ бажариш вақтида аргамчини туғри айлантиришга ва сакраш тезлигига диққатни қаратиш. Нафас олишга эътибор бериб бажариш.
	II қисм	65 дақиқа	
1.	Югуриб келиб отга чиқиб чўккайиб ўтиши – тезликда олдинга – телага сакраб, олдинга умбалок ошиш.	3–4 марта	Машқнинг кетма-кетлигига эътибор бериб бажариш.
2.	Югуриб келиб икки оёқда депсиниб, қўллар ёрдамсиз отга чиқиш ва тезликда қеришган ҳолда оёқларни очиб сакраб туриш.	3–4 марта	Депсинишга эътибор бериш.
3.	Оёқларни букиб сакраш, бир оёқда депсиниб, тўсиқлар оша ёнга, умбалок ошиб сакраш.	3–4 марта	Машқнинг кетма-кетлигига эътибор бериб бажариш.
4.	Эстафета. Гимнастик тушакларгача (15 м.).	8–10	Машқлар 2, 3 нафар булиб бажарилади.
5.	Оширишлар – оёқ юзасида, сонда, куракда қабул қилиш ва ошириш.	8–10	Машқлар жуфтликда бажарилади.
6.	Ҳимоячининг туриш ҳолатида юришлар: олдинга, орқага, чапга, унга. Бушатирувчи машқлар. 7x7 (дарвозабон билан) машқ ўйини.	7–8 14–15	Ўз жамоасидан тўп олгандан кейингина дарвозага тўп уришга рухсат берилади.
	III қисм	5 дақиқа	
1.	Юпиш, югуриш, тиклантирувчи машқлар.	4–5	Нафас олишни тиклаш.
2.	Машғулотни якунлаш.		

Эслатма: машғулот давомида юрак уриш сонининг ўзгариши бир дақиқада 120–140 мартагача.

Махсус тайёрлов давридаги гуруҳ (13–14 ёшли)лар учун машғулотларнинг тахминий намунаси

Вазифа: тўп билан тезкорлик ва чаққонликни тарбияловчи машқлар.

Т/р	Мазмуни	Меъёри (дақиқа)	Ташкилий-методик кўрсатма
	I қисм	20 дақиқа	
1.	Юриш, ўрта тезликда югуриш.	3–5	Организмнинг ҳолатига эътибор бериш.
2.	УРМ №1.	10–12	Мсъёрга эътибор бериб бажарилди.
3.	Эмаклашлар билан эстафеталар. Мураббийларнинг ишораси билан орқа қаторда турувчи шуғулланувчи олдида турганларнинг оёқлари орасидан эмаклаб утади, охирига бориб эстафетани орқада турганга беради (қўли билан тегиб). сўнг қаторнинг олдида қелиб туради.	5–6	Ўйинчилар бир-бирларининг орқасида оёқларини кенг жойлашиб турадилар ҳамда машқ бажарувчиларга ҳалакит бермасликлари керак.
	II қисм	65 дақиқа	
1.	Тўпга тез югуриб бориш ва олиб юриш. 15 м олдинда турган 2 та тўпга бир-бирларига қараб турган ўйинчилар тезлашиб югуриб келадилар. Тўпларни олиб юриш ва алдаш ҳаракатларини бажариб, тўп билан ўз жойларига қайтадилар.	8–10	Ҳаракатларни тўғри, чаққон ва тез бажариш.
2.	Фаол дам олиш (бошда тўп билан жангёрлик қилиш).	1–2	Сониға эътибор бериш.
3.	Стартада ўтиргэн дастлабки ҳолатдан тезлашиб тўпга югуриш ва тезлашиб турган ҳолда тўпни олиб юриб орқага қайтиш: секин суръатда тўпни олиб юриш. Фаол дам олиш. Жуфтликда тўп узатишлар.	4–6 марта 1–2	Машқни мусобақа тарзида ўтказиш мумкин. Тўпни узатишда оёқ ҳаракатига эътибор бериш лозим.

4.	“Деворга” ўйини – нишонга тўп тешиш. “А” ва “Б” гуруҳ ўйинчилари тўплар билан бир-бирларига қарама-қарши диагонал бўйлаб турадилар ва мураббий билан бир вақтда “деворга” ўйнайдилар – ўйин тўпга тез югуриш билан очилади ҳамда югуриш жараёнида нишонга тепадилар. Фаол дам олиш (жанглёрлик қилиш).	14–15 1–2	Тўпларни узатишда аниқликка, ҳаракат тезлигига ҳамда тегишда аниқликка эътибор бериш.
5.	Ўйин машқлари 4х2 жуфтликда. Ўйин квадратда 2 теккизишда бажарилади.	8–10	Ҳаракатнинг аниқлигига эътибор бериш.
6.	Ҳаракатли ўйинлар.	18–20	Ўйин жараёнида ҳаракат тезлигига қаралин.
III қисм		5 дақиқа	
1.	Секин суръатда югуриш. Тинчлантирувчи машқлар.	2–3	Юу ритмига эътибор юериш керак.
2.	Машғулотни яқунлаш.	1–2	

Эслатма: машғулот давомида юрак уриш сонининг ўзгариши бир дақиқада 150–180 мартагача.

Мусобақа давридаги ўқув-гуруҳ (12–13 ёшли)лар учун машғулотларнинг тахминий намунаси

Вазифа: айланма машғулот жараёнида техник тайёргарликни такомиллаштириш.

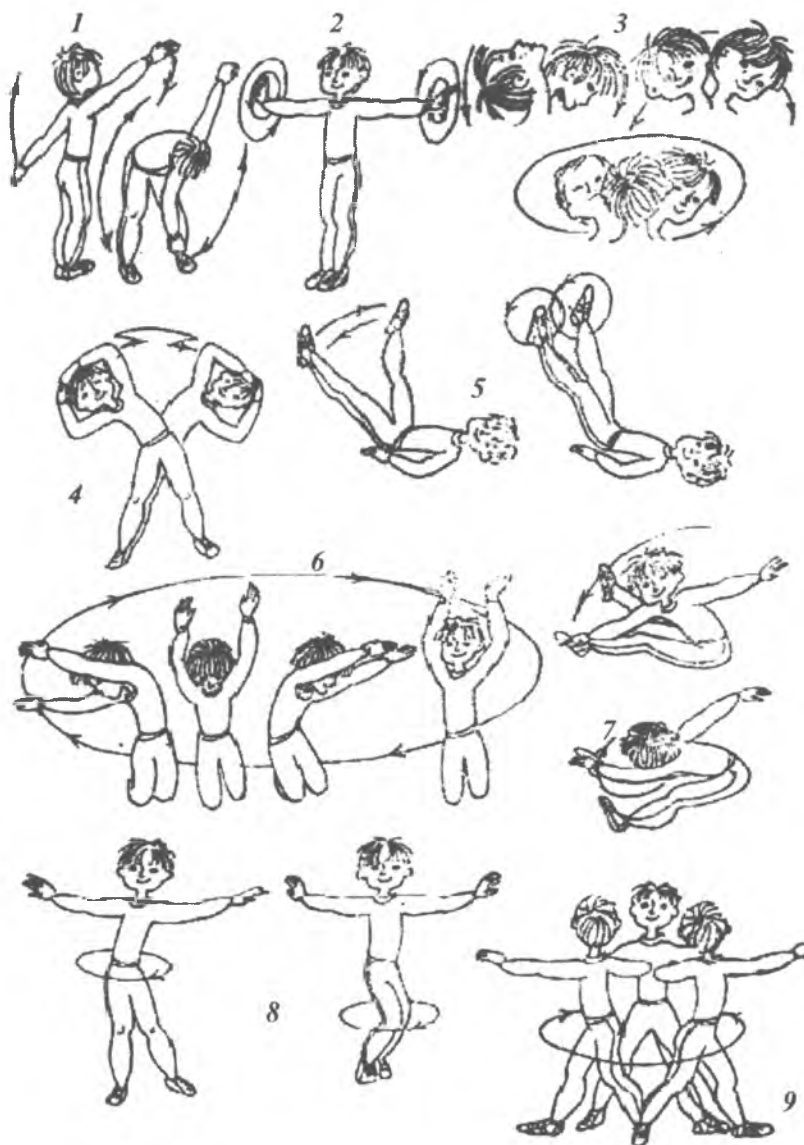
Жиҳозлар: футбол тўплари – 12 та, силжитувчи кичик дарвозалар – 2 та.

Т/р	Мазмуни	Меъёри (дақиқа)	Ташкилий-методик кўрсатма
I қисм		20 дақиқа	
1.	Суръатни ўзгартириб, чуққайиб ўтириб юришлар ва ўрта тезликда югуришлар.	2–3	Юриш ва югуриш масофасини аниқ кўрсатиб бериш.
2.	Суръатни ўзгартириб юриш, ён томонга кадам қўйиб, ён билан чалиштирма кадамлар билан, 360 градусга буррилиш билан асга-секин югуриб юришга ўтиш.	4–5	Мураббий кўрсатмалари билан тезлик ва дам олиш оралигини эътиборга олиш.
3.	Баскетбол ёки қўл тўпи ўйини.	5–7	Соддалаштирилган қонда билан.

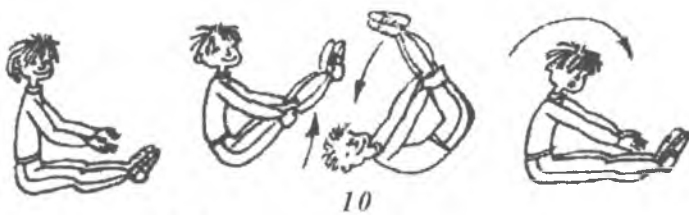
	II қисм	65 дақиқа	
1.	Айланма машғулот ("станциялар"даги машқлар мазмуни) 2-нафар майдон уйишчиси билан: белгиланган усулда 1 та тегиш билан жуфтликда тўп узатиш; машқлар 2 айланада 5 дақиқадан ҳар бир "станция"да бажарилади.	10–12	5 та гуруҳ тузиш Биринчи айланадан кейин 5 дақиқа дам олиш (тикланиш машқлари) станциялар оралиғида 1 дақиқа дам олиш.
2.	Турли масофадан турли усулларда кичик дарвозаларга аниқ тегишлар.	14–15	Тегиш жараёнида оёқ ҳаракатига эътибор бериш.
3.	Улоктириш – оёқ тўпиғида, оёқ қафғи юзида, сонда, кўкракда қабул қилиш.	8–10	Кўрсатилган ҳамма аъзоларда бажариш лозим.
4.	6–7 метрдан ҳаракатсиз тўпни деворга тегиш ва учиб келаятган тўпни сақраб бонн билан уриш.	8–10	Тўпни уриш жараёнида таянч оёқнинг қўйилишига, тегиш оёғининг болдир суяғи билан товон суяғини бириктирувчи бўғиннинг қаттиқ мустаҳкамланишига, уриш жараёнида гавданинг эгилишига ва югуриш бурчағига эътибор бериш.
5.	Жойдан туриб, олиб юрилган ҳаракатлардан кейин ва турли дастлабки ҳолатлардан кейин эркин, тўпни дарвозага тегишлар.	14–15	Ҳаракатларнинг уйғунлиғига эътибор бериш.
	III қисм	5 дақиқа	
1.	Секин суръатда югуриш.	2	ЮУ ритмига эътибор бериш.
2.	Диққатга ва бўшаштирувчи машқлар.		
3.	Машғулотни якунлаш.		

Эслатма: машғулот давомида юрак уриш сонининг ўзгариши бир дақиқада 120–150 мартагача.

ТЕЗКОРЛИК, КУЧ, ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УЧУН МАШҚЛАР КОМПЛЕКСИ



Комплекс 1



10



11

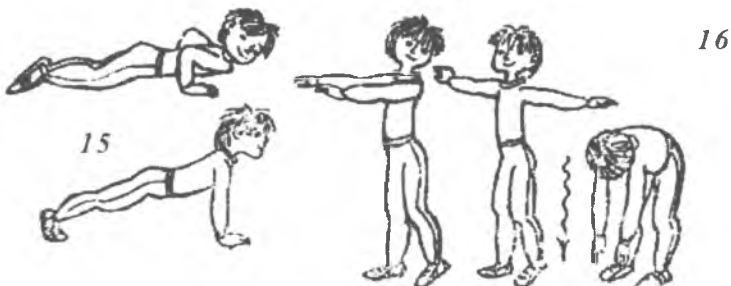


12



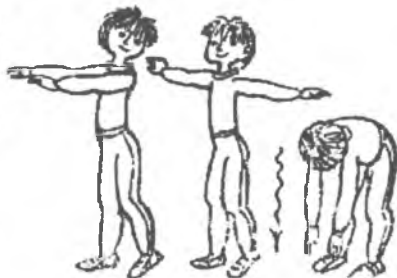
13

14



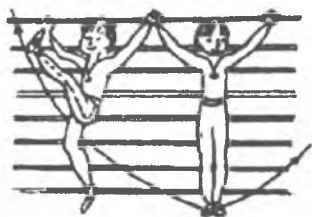
15

16





Комплекс 2



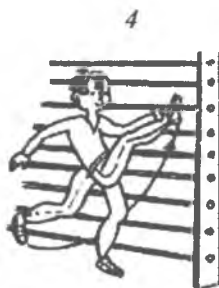
1



2



3



4



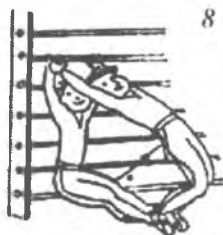
5



6



7



8



9



10

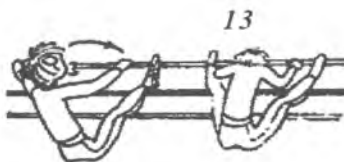


11

Комплекс 3



12



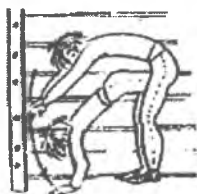
13



14



15



16



17



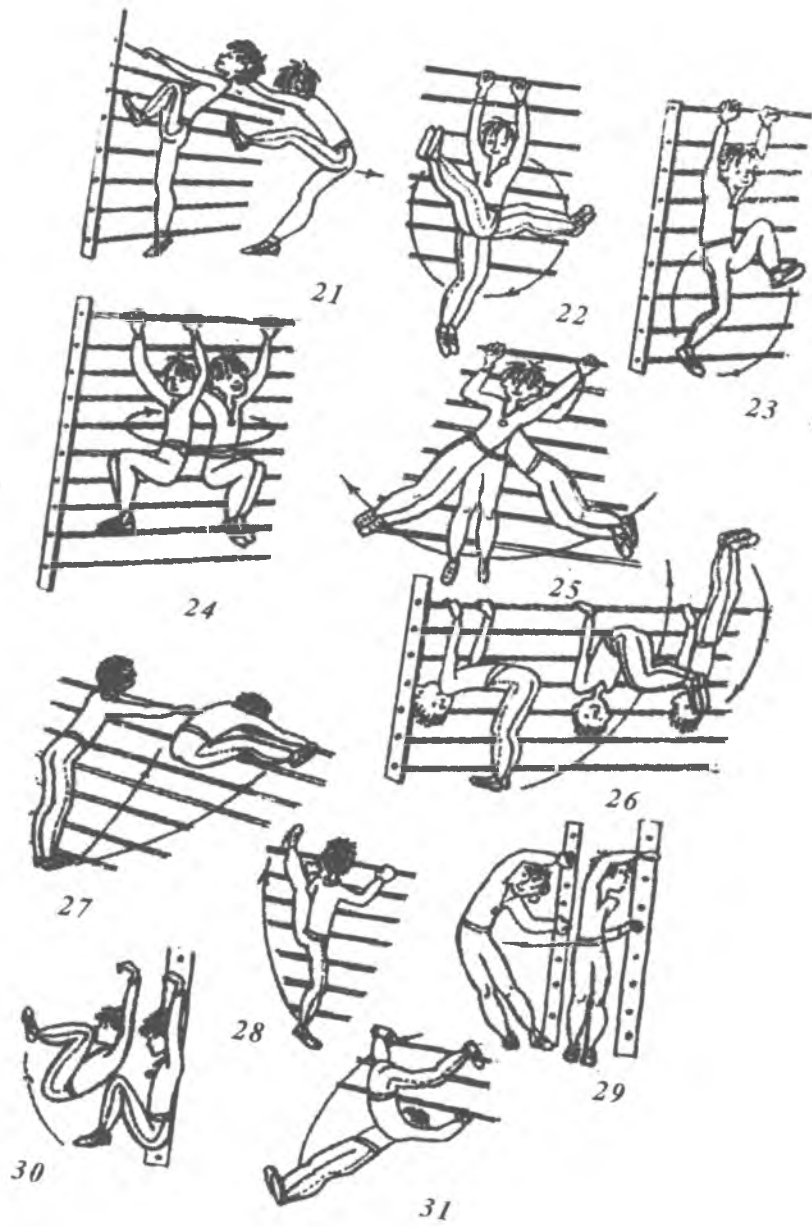
18



19

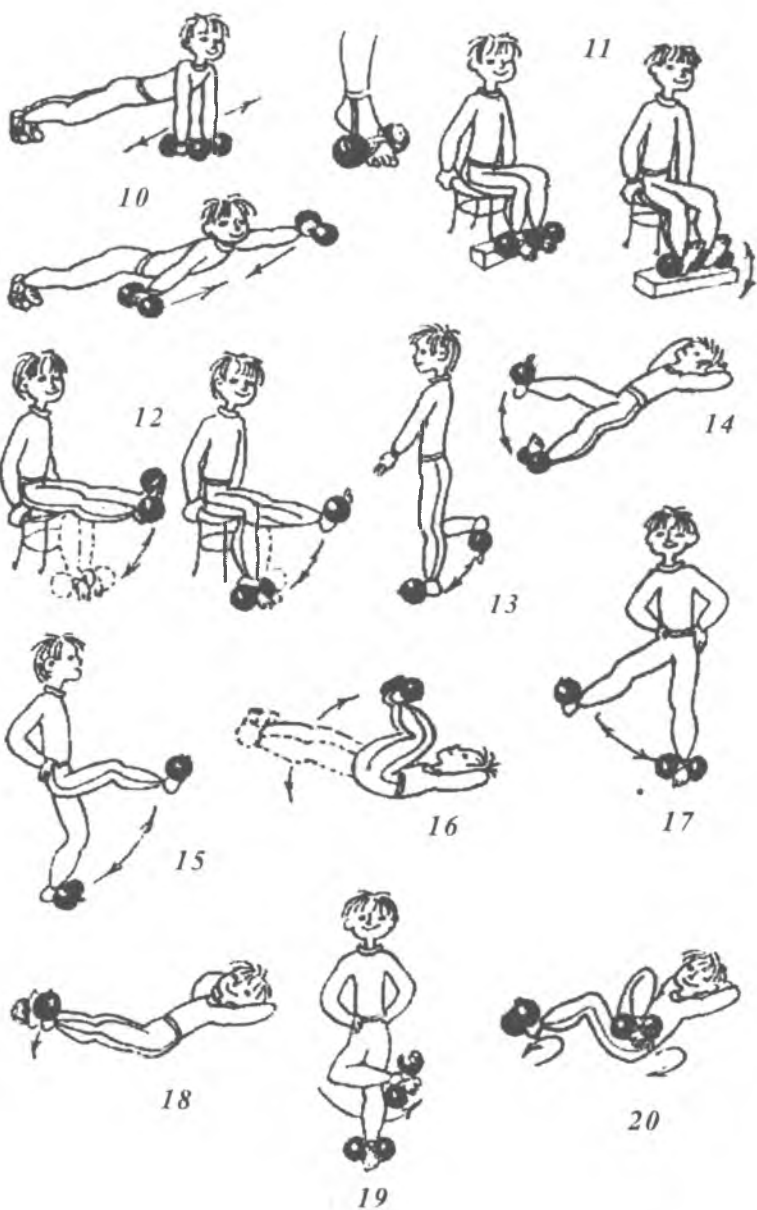


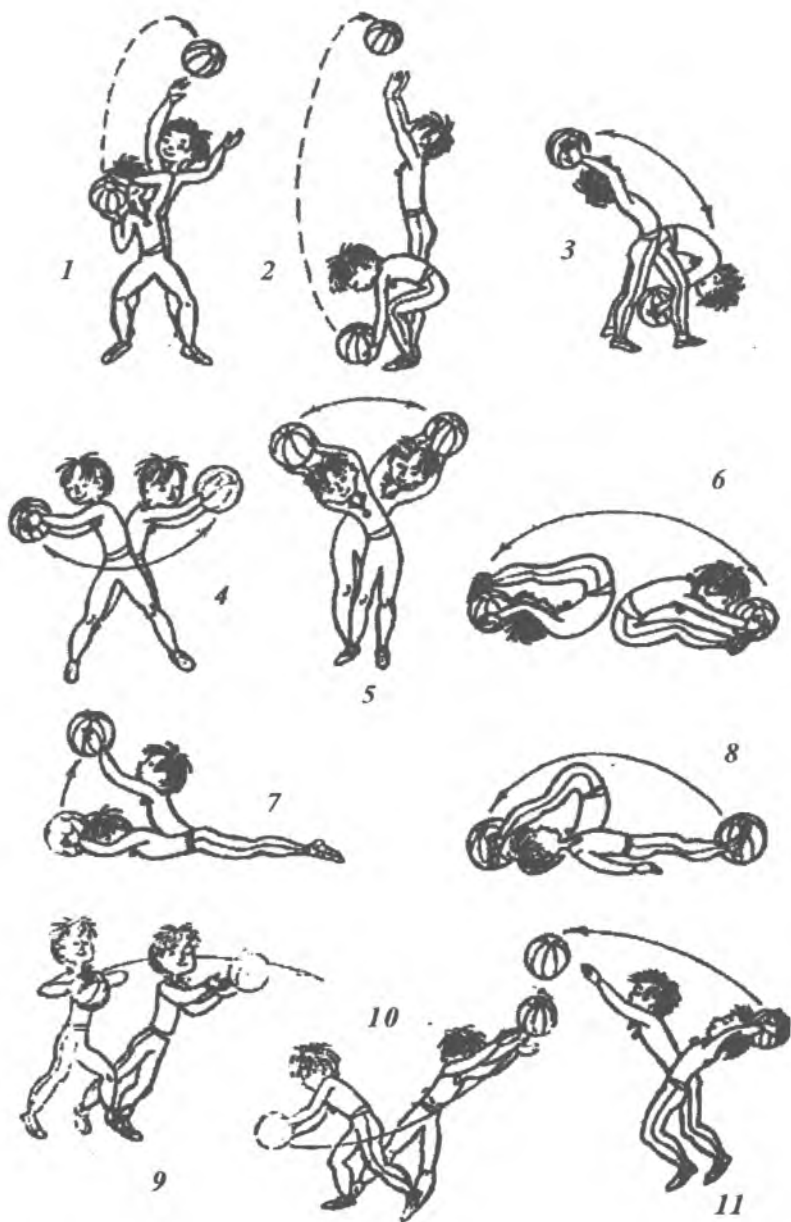
20



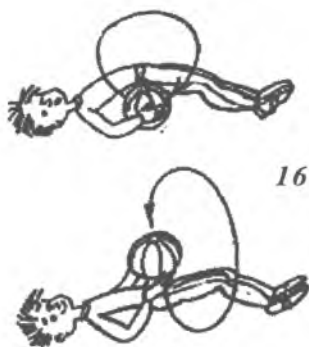
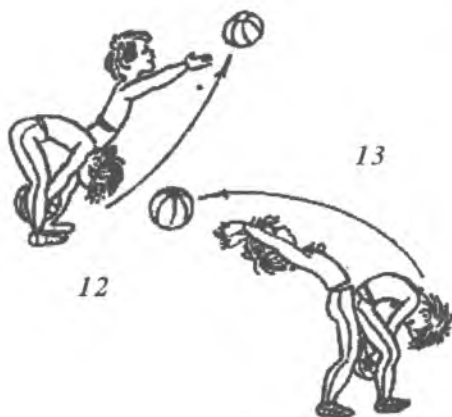


Комплекс 4

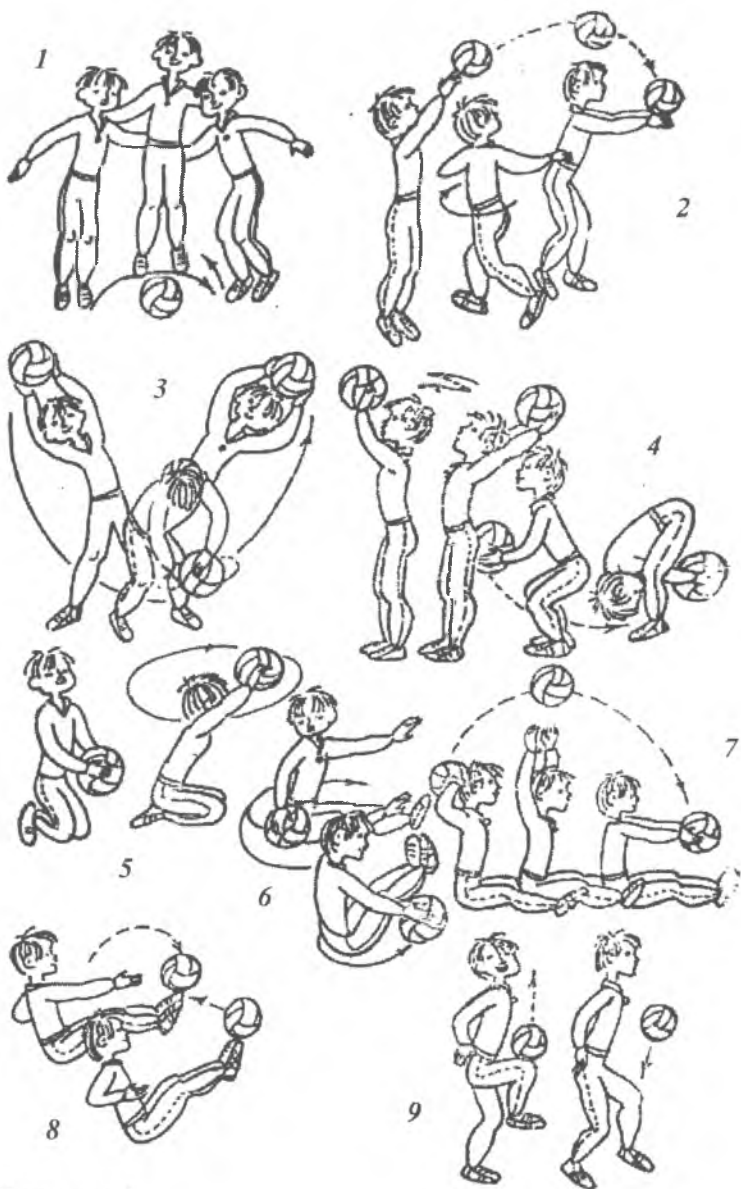




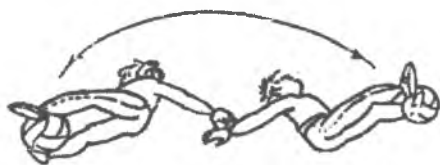
Комплекс 5



17



Комплекс 6



10



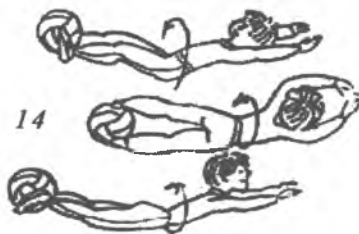
11



12



13



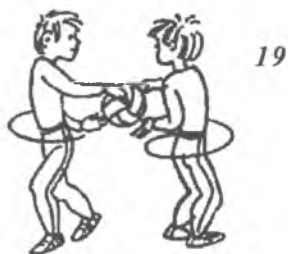
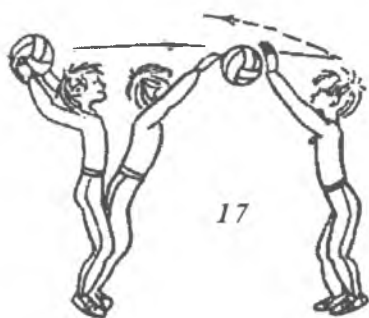
14

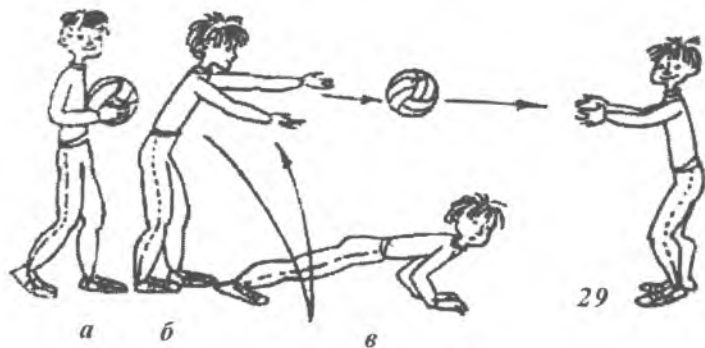


15



16







Комплекс 7



9



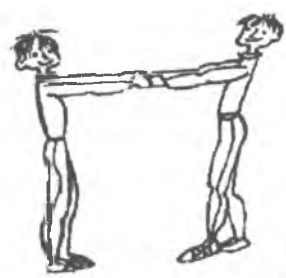
10



11



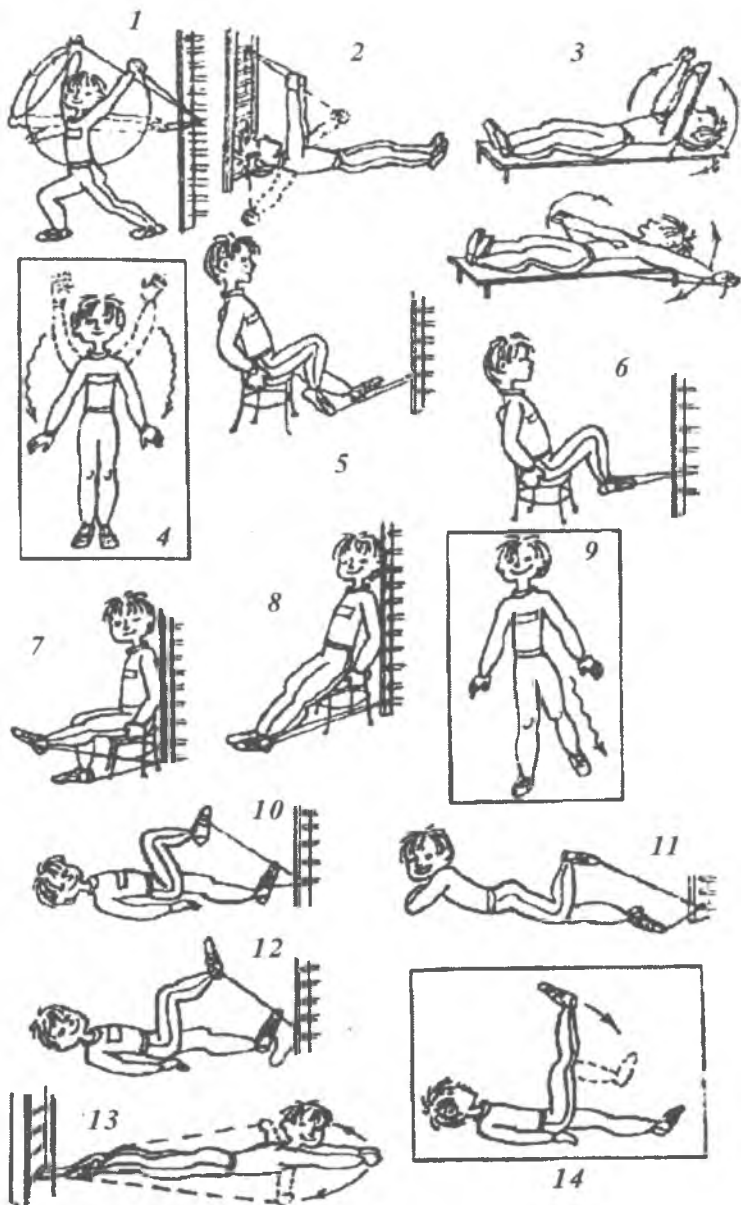
12



13



14



Комплекс 8

15



16



17



18



19



20



21



22



23



24

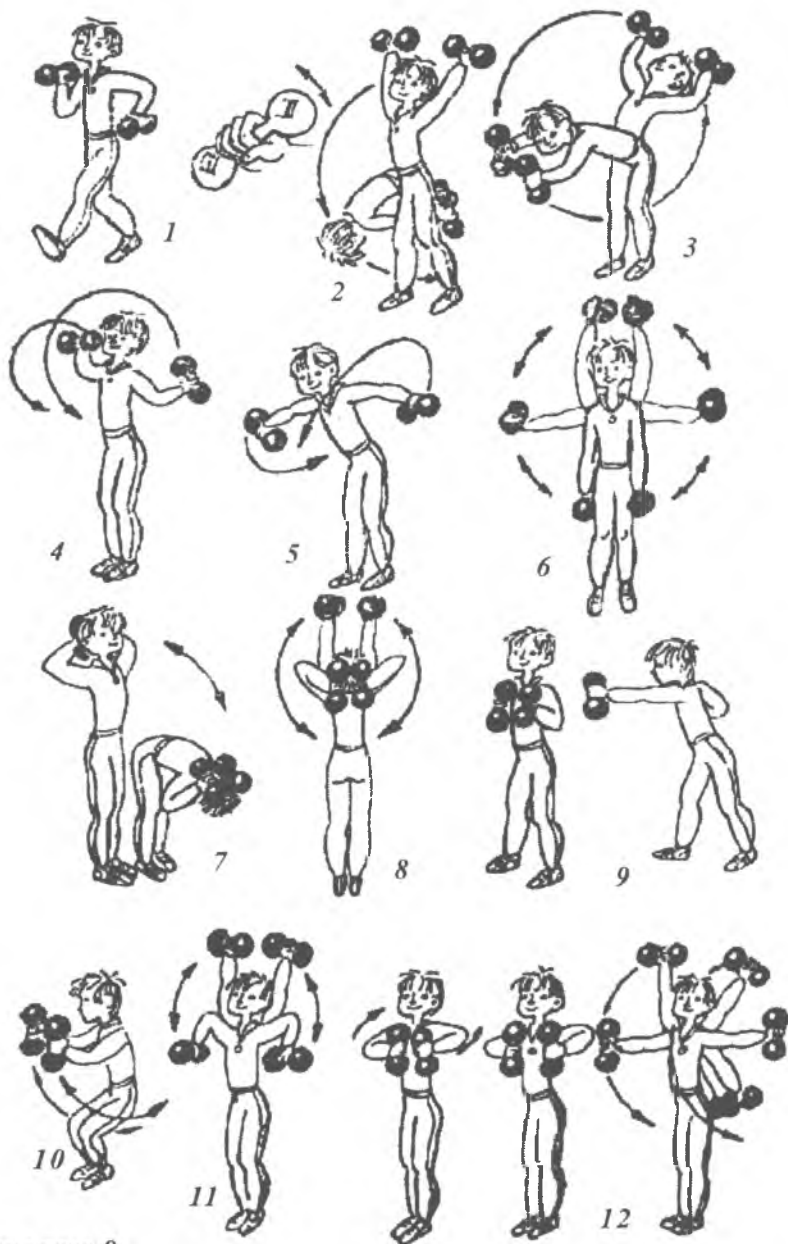


25

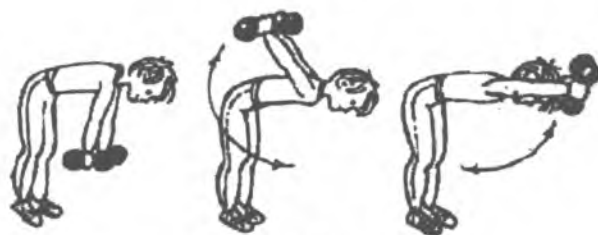


26





Комплекс 9



13



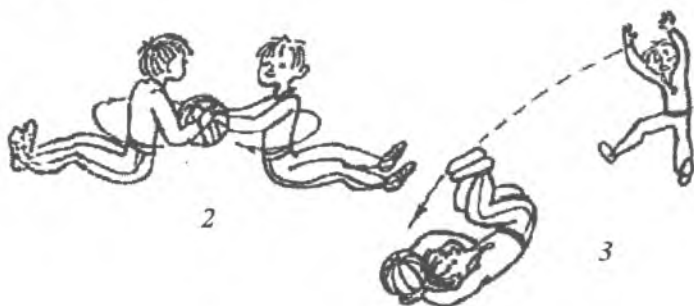
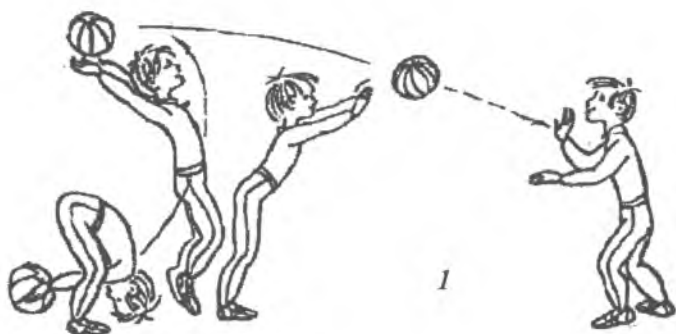
14



15



16



Комплекс 10



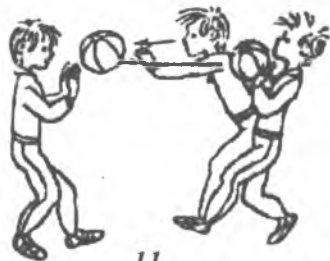
8



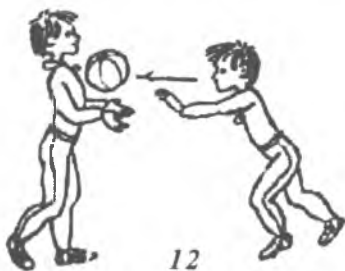
9



10



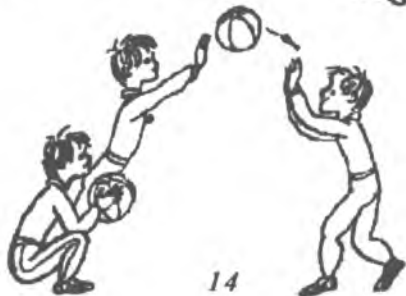
11



12



13



14

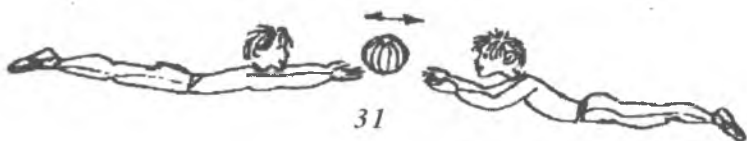




29



30



31

32



33



Комплекс 11



11



12



13



14



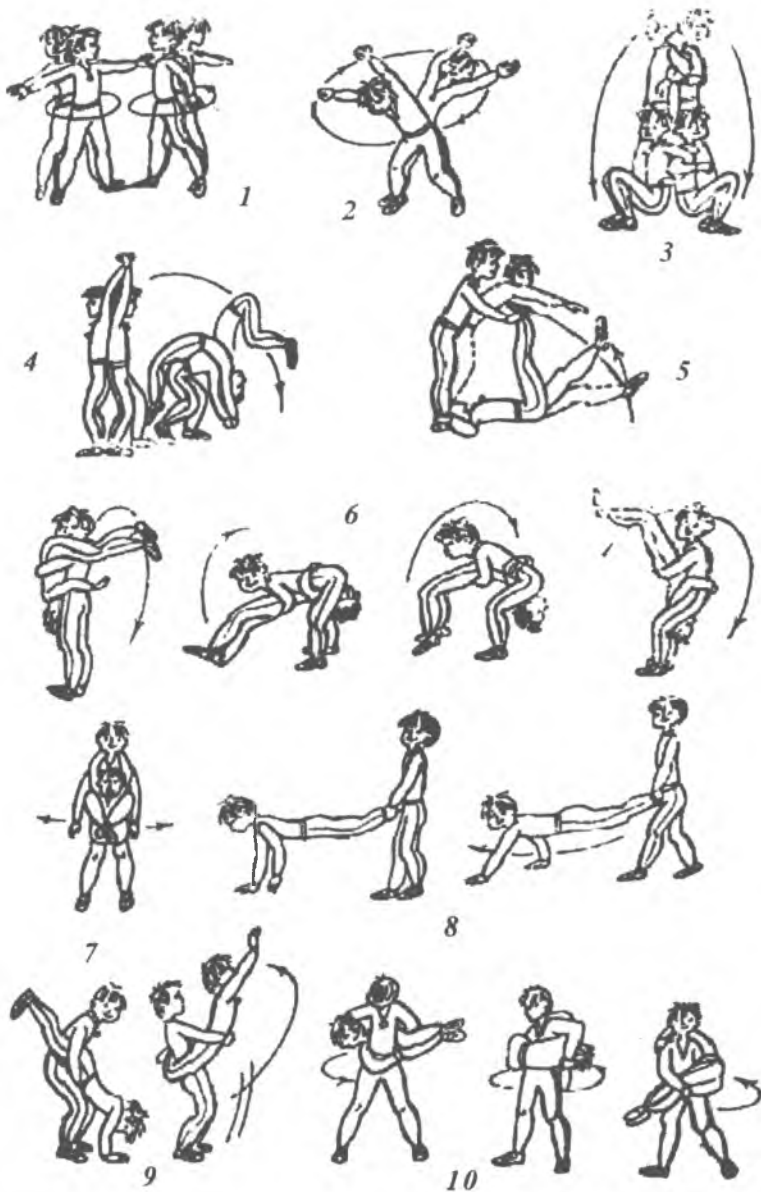
15



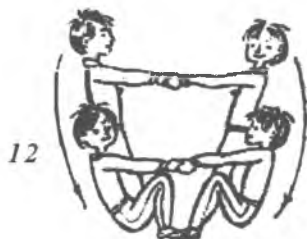
16



17



Комплекс 12





22



23



24



25



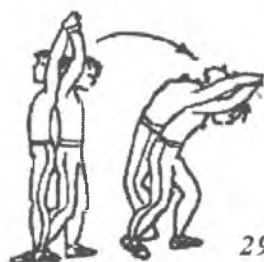
26



27



28



29



Комплекс 13



11



12



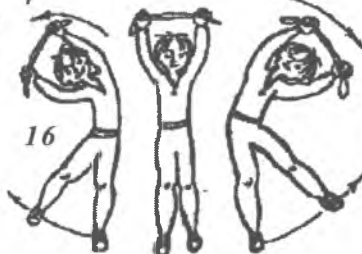
13



14



15



16



17



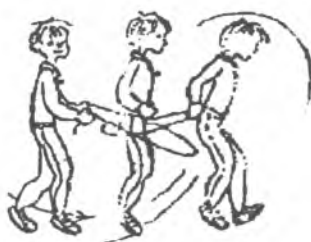
18



19



20



21



22



23



24



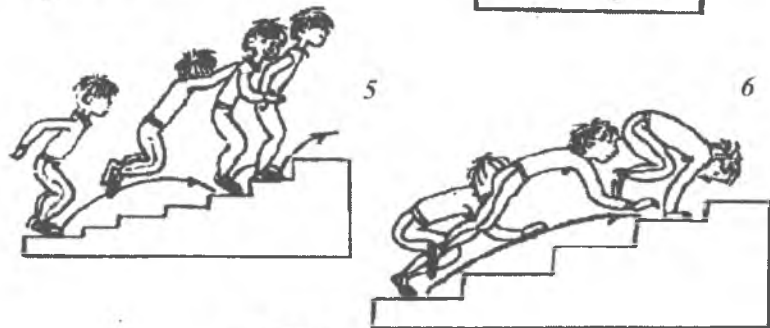
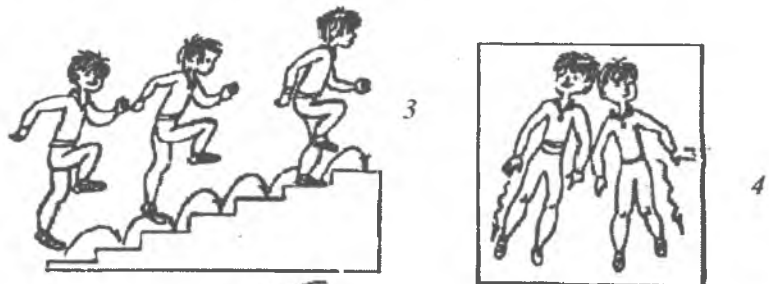
25



26



27



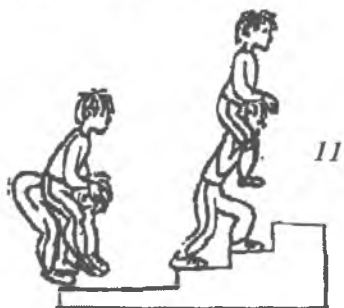
Комплекс 14



9



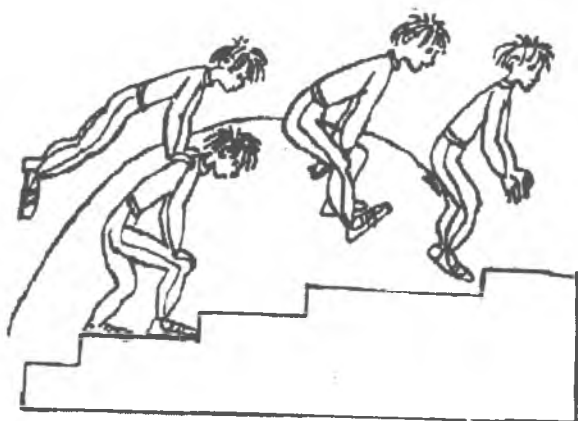
10



11



12



13

М УНДАРИЖА

Футболнинг ривожланиш тарихи	3
Футболчилар тайёрлаш методикаси таълим ва тренировка бирлиги	18
Таълим ва тренировка вазифалари	19
Таълим ва тренировка воситалари	20
Футболчилар тайёрлашда таълим ва тренировканинг асосий принципларини амалга ошириш	23
Таълим ва тренировка формаларини ташкил этиш	31
Футбол ўйинининг майдони	37
Футбол тўпи. Ўлчамлари ва сифатлари	40
Ўйинчилар миқдори	41
Ўйинчилар эпкировкаси	44
Ҳакамлик	45
Ҳакам ёрдамчилари	48
Матч давомийлиги	49
Ўйин бошланиши ва янгиланиши	50
Психологик тайёргарлик	51
"Тўпни ҳис қилишни" машқ қилиш	72
Тўп суришни такомиллаштирамиз	78
Дарвозага тўп тепиш машқини олиш ва уни такомиллаштириш	92
Жисмоний тайёргарлик нима?	111
Кучни машқ қилиш	113
Тезкорликни машқ қиламиз	121
Ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар	132
Калла билан зарба	142
Машқ машғулотлари	145
Чаққонликни машқ қиламиз	152
Тезкорлик, куч, чаққонлик сифатларини ривожлантириш учун машқлар комплекси	158

П.ХЎЖАЕВ, Х.ТУЛЕНОВА,
А.НИЁЗОВ, А.ЕРЕЖЕПОВ

ФУТБОЛ САБОҚЛАРИ

*(спорт ўйинлари ва уни ўқитиш
ўқув-методик олмабон қўлланма)*

Муҳаррир: Салима Бадалбоева
Тех. муҳар: Шерзод Ҳошимов
Дизайнерлар: Расул Ташматов
Нодир Шарипов
Оператор: Наргиза Содиқова
Мусаҳҳиҳ: Иброҳим Қўзиев

Теришга берилди 09.11.2012. Босишга рухсат этилди
22.02.2013. Қоғоз бичими 60x84 1/16. Virtec Times UZ гар-
нитурасида чоп этилди. Шартли босма табағи 13,0. Нашр
босма табағи 13,0. Адади 2000 нусха. Буюртма №10.

Нашриёт лицензияси: АІ №183. 08.12.10.

«Design-Press» МЧЖ нашриёти босмаҳонасида чоп этилди.
100100. Тошкент шаҳри, Бобур кўчаси, 22-уй.
Телефон: 8-(371) 255-34-28; 280-58-01