

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

(FUTBOL)



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA
MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA
SPORT ISHLARI VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA INSTITUTI**

**SPORT PEDAGOGIK
MAHORATINI OSHIRISH
(FUTBOL)**

*O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim
vazirligining Muvofiqlashtiruvchi kengashi tomonidan
5610500-«Sport faoliyati» ta‘lim yo‘nalishi talabalari uchun
darslik sifatida tavsiya etilgan*

TOSHKENT
«IQTISOD-MOLIYA»
O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya
Instituti
Ahborot Resurs Markazi

UO'K: 796.332(075)

KBK: 75.578

S-85

Pedagogika fanlari nomzodi, dotsent **Sh.X. Isroilovning**
umumiy tahriri ostida

Mualliflar jamoasi:

Sh.X. Isroilov, N.M. Yusupov, A.T. Shermuhamedov,
A.A. Artiqov, O.Yo. Bektorov

Taqrizchilar: p.f.d., prof. – **I.A. Qoshbahtiyev;**
p.f.n., prof. – **R.I. Nurimov**

S-85 Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik. Sh.X. Isroilov
va boshq.; / O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. O'zbekiston davlat
jismoniy tarbiya instituti. T.: «IQTISOD-MOLIYA», 2015. 224 bet.

Darslik mazkur fanning namunaviy dasturi asosida yozilgan bo'lib, un-
da futbol o'yinining texnikasi, taktikasi, jismoniy tayyorgarlik, badanni qiz-
dirish vositalari, o'quv-mashg'ulotlarini o'tkazish uslublari hamda pedago-
gik nazorat shakllari va ularni o'quv-mashg'ulotlar jarayonida amalga oshi-
rish masalalari yoritilgan.

Darslik jismoniy tarbiya instituti hamda pedagogika oliy o'quv yurtla-
rining jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari, futbol bo'yicha murabbiylarga
mo'ljallangan.

UO'K: 796.332(075)

KBK: 75.578ya73

ISBN 978-9943-13-550-5

© «IQTISOD-MOLIYA», 2015
© Isroilov Sh.X. va boshq., 2015

KIRISH

XXI asr futboliga muloqot qilishning, o'zaro ta'sirlarning guruhlardagi yetakchilikning, jamoalar va jamoalarga rahbarlik qilishning ijtimoiy, pedagogik va psixologik muammolarining butun spektrini o'z ichiga oladigan to'laqonli, asosli jamoaviy faoliyat sifatida qarash mumkin. Sportchilarni tayyorlashni pedagogik va psixologik jihatdan ta'minlash avvalambor futbolchilar va ularning murabbiylarining o'quv mashg'ulotlar jarayoni va o'yin paytidagi birgalikdagi faoliyatini aniq tashqil qilishda ifodalanadi.

Haqiqatdan ham, nima uchun butun dunyo bo'yicha futbol uchrashuvlari paytida barcha stadionlarning tomoshabinlar bilan liq to'ladi? Nima uchun kattalar to'p ketidan yugurib yurgan bolalarni ko'rganda beixtiyor to'xtab qoladilar? Nima uchun bolalar futbolni bunchalik sevadilar?

Futbol o'ynash istagi ko'pgina odamlarni futbol sport turiga jalb qilib, bu - o'yinlardagi turfa xilliklar va ushbu sport turining jozibadorligi, kutilmagan vaziyatlarga boyligi bilan izohlanadi.

Nisbatan nufuzli musobaqalarda o'yinchilar maydonda behisob kombinatsiyalarni vujudga keltirish imkonini beradi. Mutlaqo bir xil o'yin holatlari va ularning bir xil yechimlari uchraydigan futbol musobaqalari juda kam uchraydi. O'yinchi ham, tomoshabin ham uzluksiz ravishda, yangidan-yangi vaziyatlarning ishtirokchisi va guvohi bo'lish imkoniga ega hisoblanadilar.

Futbolning jozibadorligi shundan iboratki, bunda o'yinchilar to'pni qo'l bilan emas, balki oyoq yoki bosh bilan oshiradilar. Masalan, basketbol yoki gandbolda to'pni qo'l bilan uzatish tabiiy va hatto, oson ishday bo'lib tuyuladi, bunda haqiqiy uddalashni faqatgina mutaxassis e'tirof etishi mumkin. To'pni kerakli yo'nalishda oyoq bilan oshirish anchagina qiyin ish, bu e'tiborsiz kuzatuvchiga ham ma'lum.

Futbol sport turining keng tarqalganligi shu bilan izohlanadiki, uni oddiy sharoitlarda (hech bo'lmaganda juda yuqori bo'lmagan sharoitlarda) o'ynash mumkin. Bolalarni, ko'pincha har, qanday to'p qanoatlantiradi, darvozalarni esa kiyim yoki qo'l ostida bo'lgan boshqa buyumlar bilan belgilaydilar.

Futbolning jozibasi shundan iboratki, uni, qoidaga ko'ra, ochiq osmon ostida o'ynaydilar. O'yin maydonning katta o'lchamlari tufayli o'yinchilarning harakatlarini bir paytning o'zida ko'plab tomoshabinlar tomosha qilishlari mumkin.

Yoshlar o'rtasida futbol, ayniqsa, shunisi bilan ommaviylashgan-ki, u yakka kurashlar uchun keng imkoniyatlar yaratadi. O'yinchi raqibi bilan kuch, epchillik, chidamlilikda musobaqalashishi mumkin, shu tufayli aksariyat futbolchilar o'yin maydonida ham, kundalik turmushda ham jangovarlik, qo'rqmaslik, qiyinchiliklar bilan kurasha olish qobiliyati bilan ajralib turadilar.

Ba'zi bir sport turlarida natijali shug'ullanishlar uchun yuqori texnika yoki ma'lum bir jismoniy holatga erishish talab qilinadigan bir paytda, futbol bilan boshlovchilar ham shug'ullanishlari va uning jozibasini his qilishlari mumkin. Biroq tabiiyki, sportchi yoki jamoa qanchalik yaxshi bo'lsa, ularning o'yin darajasi ham shunchalik yuqori, uning o'zi esa futbolchining o'zi va tomoshabin uchun shunchalik qiziqarliroq bo'ladi.

Uning jamoaviy karakteri pedagogik nuqtai nazardan futbolning katta yutug'i bo'lib hisoblanadi. Bir jamoaning o'n bir o'yinchisi boshqa bir jamoaning o'n bir o'yinchisi bilan musobaqalashadi, bu ularda jamoaviylik ruhini rivojlantiradi. G'alabaga, yutuqqa faqatgina sportchilarning umumiy kuchlari bilan erishiladi.

Sportchilarni ularning topqirligini rivojlantirishga yo'naltirilgan intensiv tarbiyalashni futbolda jiddiy ijobiy omil (faktor) sifatida e'tirof etish mumkin. Har qanday o'yin ham tarbiyaviy samarani beravermaydi, biroq futbol, ayniqsa, mustaqil ijodiylik bilan ajralib turadi. Nisbatan katta kenglikda harakatlanadigan yigirma ikkita o'yinchiga butun jamoa manfaatlari uchun o'zlarining g'oyalariidan foydalanishning hisobsiz imkoniyatlari taqdim qilinadi. Yaxshi o'yinchi bitta o'yin davomida qandaydir bir bitta muvaffaqiyatli yechimni bir necha marta qo'llashi dargumon. Doimiy kurashlar, vaziyatlarning almashishi, hujum qilish va himoyalaniish zarurligi beixtiyor sanoqli lahzalar ichida yangi yechimlarni qidirish zaruratini chaqiradi. Vaziyatni tezkorlik bilan baholay olish va tezkorlik bilan bu yechimlarni topish shu bilan bog'lanadi. Kurashlar jaryonida vaqtinchalik muvaffaqiyatsizliklarni yengib o'tish iroda kuchini ham rivojlantiradi.

Futbol ommaviylik bo'yicha bolalik, o'smirlik hamda katta yoshdagi shug'ullanuvchilarning sport pedagogik mahoratlarini oshirishda juda muhim o'rinni egallaydi. Mamlakatimizda bolalar

va o'smirlar sport maktablarida BO'SM, yoshlarning futbol maktab internatlarida, sport klublarida 120 mingdan oshiq hamda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida mindan ortiq talaba yoshlar futbol bo'yicha sport pedagogik mahoratlarini oshirishlari kerak.

Bolalar ligasi bolalar va o'smirlarning sog'ligini mustahamlash va ularni seksiyalar, guruhlardagi mashg'ulotlarga jalb qilish, qobiliyatli, iqtidorli futbolchilarni aniqlashda institut talabalarining butun respublika bo'yicha musobaqalarida ishtiroki alohida o'rin egallaydi. Futbol bilan tizimli ravishda shug'ullanish talaba yoshlarning harakat faolligining umumiy darajasining ortishiga ko'maklashadi, gipodinamik kompensatsiyalanishning muhim omili bo'lib xizmat qiladi, bu, shubhasiz, talabalarning salomatligida o'zining ijobiy so'zini aytadi. Bunda mashg'ulotlarda sport pedagogik mahoratni oshirish faqatgina, futbolchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi vositasi sifatida emas, balki shug'ulanuvchilarning aqliy qobiliyatini oshirish va turli o'quv fanlari bo'yicha o'quv mashg'ulotlari davomida vujudga keladigan toliqishni kamaytirish vositasi sifatida qaraladi.

Darslik ustida ishlashda mualliflar O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti futbol va qo'l to'pi kafedrasida ish tajribasidan, shuningdek, keyingi 5 yil davomidagi tadqiqot materiallaridan foydalanishgan.

Darslik materiallari O'zbekiston Futbol federatsiyasi ekspert komissiyasi hamda O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi o'quv-uslubiy komissiyasi tomonidan ko'rib chiqilgan va nashrga tavsiya etilgan.

I bob. O‘QITISH VA MASHG‘ULOTLAR O‘TKAZISH USLUBIYOTI

Barcha tayyorgarlik turlarining o‘zaro bog‘lanishi

Yaxshi futbolchi bo‘lish uchun ularning asosida jismoniy, texnik, taktik va ma‘naviy-ruhiy tayyorgarlik yotadigan ko‘nikmalar va uddalashlarga ega bo‘lish zarur bo‘ladi.

Jismoniy tayyorgarlik — bu jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash va organizmning funksional imkoniyatlarining umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo‘linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik umumiy ishlay olish qobiliyatini oshirish masalasini hal qiladi. Asosiy vositalar sifatida shug‘ullanuvchilarning organizmiga umumiy ta‘sir ko‘rsatadigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qo‘llaniladi. Bunda mushak-bog‘lash apparati rivojlanadi va mustahkamlanadi, ichki organlar va tizimlarning funksiyalari takomillashadi, harakatlarning muvofiqligi yaxshilanadi, harakat sifatlarining darajasi ortadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi — futbolchilar uchun spetsifik (o‘ziga xos) bo‘lgan jismoniy fazilatlar va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish va takomillashtirishdan iborat. O‘quv-mashg‘ulotlar jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning vazifalari o‘zaro organik bog‘lanadi (maxsus mashqlarning namunaviy majmualari 1-ilovada keltirilgan).

Texnik tayyorgarlik. Ko‘p yillik mashg‘ulotlarning barcha bosqichlarida futbol texikasiga uzluksiz o‘qitish jarayoni boradi, bunda qo‘yilgan maqsadlarga erishish uchun o‘yinda turli xil kombinatsiyalarda foydalaniladigan maxsus usullarning jamlanmasi tushuniladi.

Taktik tayyorgarlik. Taktika deganda individual va jamoaviy harakatlarni, ya‘ni jamoa futbolchilarining hujumkor va himoyaviy harakatlarining muayyan (konkret) raqib bilan kuchaytirilgan tarzda kurash olib borish imkonini beruvchi vositalari, usullari va formalarini o‘z ichiga oladigan ma‘lum bir reja asosidagi o‘zaro

harakatlarini tashqil qilish tushuniladi. O'yindagi epchillikni (har tomonlama taktik tayyorgarlikni) takomillashtirish mashg'ulotlar jarayonida oddiy (texnik), murakkaablashtirilgan (texnik-taktik) va murakkab (texnik-taktik va jismoniy psixologik) mashqlarni ko'zda tutadi (mashqlarning variantlari 2-ilovada keltirilgan).

O'qitish va mashg'ulotlar o'tkazish – yagona pedagogik jarayondir

Ma'lumki, sport tayyorgarligining butun jarayoni shartli ravishda o'qitish va mashg'ulotlar o'tkazishga ajratiladi. O'qitish deganda shug'ullanuvchilarning bilimlar, ko'nikmalar va uddalashlarning ma'lum bir tizimiga ega bo'lishining boshlang'ich bosqichini tushunish qabul qilingan. Mashg'ulotlar o'tkazish – bu tayyorgarlikning kelgusida texnik usullarni, individual, guruhiy va jamoaviy taktik harakatlarni takomillashtirish va mustahkamlashga, jismoniy, ma'naviy va iroda fazilatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayonidir.

O'qitish jarayonining umumiy sxemasi pedagogik vazifalari bo'yicha ham, o'qitish uslubiyoti bo'yicha ham farqlanadigan uchta bosqichga bo'linadi.

Boshlang'ich o'qitish bosqichida (bolalar va kichik yoshdagi o'smirlar guruhlari) –harakatlanish texnikasining asoslariga o'qitish maqsad qilib qo'yiladi, u quyidagi xususiy vazifalarni bajarish bilan hal qilinadi:

- a) harakatlar to'g'risidagi umumiy tasavvurlarni hosil qilish;
- b) harakatlanish aktlarining umumiy ritmini shakllantirish;
- v) keraksiz harakatlar yoki harakat texnikasidagi qo'pol chetlashishlarning oldini olish yoki ularni bartaraf qilish.

Fiziologik xususiyatlarga ko'ra 8-10 yoshdagi bolalar hali yetarlicha aniq bo'lgan mushak-harakat his-tuyg'ulariga ega bo'lmaydi. Shu sababli o'qitishning birinchi bosqichida ko'rish va eshitish analizatorlari (tahlil qiluvchilari) bilan bog'liq bo'lgan uslublar va usullarga ustivor o'rin ajratiladi, bunda turli xil buyumlar va kenglikdagi mo'ljallar, belgilar, harakatning timsolini yaratuvchi ovoz yoki boshqa tovush signallari samarali bo'ladi.

Quyidagilar boshlang'ich o'qitish bosqichidagi asosiy uslublar bo'lib hisoblanadi:

- a) tushuntirib berish – hikoya qilish;
- b) eng oddiy yo'riqnomalar berish;
- v) harakatni natural tarzda namoyish qilish.

Texnikani dastlabki tushuntirish keng bo'lmashligi lozim, bunda umumiy chizgilarda eng muhim momentlar to'g'risida tushunchalar beriladi. Usul yoki harakatni so'z bilan tasvirlab berishdan oldin uni ideal ijroda namoyish qilish lozim bo'ladi.

So'ngra bolalarga harakatni "his qilish" imkonini berish lozim, faqatgina shundan keyin yanada aniqroq tasavvurlar hosil bo'lishi uchun harakatni natural tarzda namoyish qilish bosh fazalarni ajratish bilan harakatni sekinlashtirilgan tarzda ko'rsatib berish bilan almashtiriladi. Shundan keyin shug'ullanuvchilar harakatni umuman bajarishga bo'lgan dastlabki urinishlarni amalga oshiradilar muvaffaqiyatli chiqsa, u holda o'qitishning birinchi bosqichi tugallanadi.

O'qitishning ikkinchi yoki chuqurlashtirilgan bosqichida (o'rta-cha o'smirlar yoshidagi guruhlar) texnika asoslarini detallashtirilgan o'zlashtirish boradi.

Bosqichning asosiy vazifalari:

a) harakat texnikasini uning kenglikdagi, vaqtdagi va dinamik karakteristikalarini bo'yicha aniqlashtirish;

b) harakatning ritmini takomillashtirish, harakatning erkin va yaxlit bajarilishiga erishish;

v) harakatning variantlar bilan bajarilishi uchun old yo'llanmalarni yaratish.

Texnika detallarini tanlanma ishlab chiqish bilan umumiy mashqlarni bajarish uslubi asosiy uslub bo'lib hisoblanadi. Harakatni qismlarga ajratish harakatning o'ta muhim vaziyatiga yoki usulning o'ta muhim fazasiga e'tiborni jamlash zarur bo'ladigan hollarda yordamchi omil rolini o'taydi. Umuman olganda, ko'rib chiqilayotgan bosqichda harakat texnikasini ishlab chiqish ko'proq individual harakterga ega bo'ladi, bu tana tuzilishining o'ziga xos xususiyatlari va shug'ullanuvchilarning individual harakatlanish iqtidorini diqqat bilan o'rganishni talab qiladi. Shunga ko'ra, shug'ullanuvchilarning yoshiga qarab fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda dasturlashtirilgan o'qitish uslubiyotidan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi (batafsil ma'lumotlar olish uchun "Futbol" darsligiga qaralsin).

O'qitishning uchinchi yoki mustahkamlash va kelgusidagi takomillashtirish bosqichida (katta yoshdagi shug'ullanuvchilar) ularni amaliyotda qo'llash sharoitlarida harakatlarni mukammal o'zlashtirishga o'qitish jarayoni boradi. Buning uchun quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- 1) ko'nikmalarni mustahkamlash;
- 2) harakatning turli xil sharoitlarda bajarilish variantlilikining diapazonini kengaytirish;
- 3) harakatni bajarish texnikasidagi individuallashtirishni tugallash.

Ko'nikmalarni mustahkamlash harakatni yaxlit qayta yaratish jarayonida ham sodir bo'lishi lozim. Murabbiy shu narsani esdan chiqarmasligi kerakki, tayyorgarlikning bu bosqichida to'pga egalik qilish texnik ko'nikmasining takomillashtirilishi ajratilgan yondashuv bo'lmasligi lozim: texnika va jismoniy konditsiyalarni takomillashtirish birgalikda va bir-biriga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq holda qo'llaniladi.

Shug'ullanuvchilarni tashqil qilish uslublari

Shug'ullanuvchilarni tashqil qilishning to'rtta asosiy uslubi: frontal, guruhli, individual va aylanma uslublari farqlanadi.

Frontal uslubda murabbiy barcha shug'ullanuvchilarga bir xil topshiriq beradi va u murabbiy rahbarligi ostida hamma tomonidan darhol bajariladi.

Guruhli uslubda shug'ullanuvchilar alohida topshiriqlarni oladigan guruhlariga ajratiladi. Murabbiy bitta guruh bilan ishlaydi yoki navbatma-navbat bir guruhdan ikkinchisiga o'tadi.

Individual uslubda har bir shug'ullanuvchiga alohida topshiriq beriladi va shug'ullanuvchi uni individual tarzda, biroq murabbiy nazorati ostida bajaradi.

Umuman olganda, mashg'ulotlar o'tkazish uchun, qoidaga ko'ra, uchta uslubdan foydalanish tipik bo'lib hisoblanadi: darsning tayyorgarlik va yakunlovchi qismlarida frontal uslub qo'llaniladi, asosiy qismda esa shug'ullanuvchilar guruhlariga ajratiladi va ular bilan individual tarzda ish olib boriladi. Shug'ullanuvchilar tomonidan topshiriqlarning vaqtda bajarilish tartibi: hamma tomonidan bir paytda, navbatma-navbat, oqimli yoki alohida bajarilishi ham muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Bir paytda bajarish uslubi asosan darsning tayyorgarlik qismida umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda yoki darsning asosiy qismida texnika ustida ishlayotganda to'plar soni ko'p bo'lgan sharoitlarda qo'llaniladi.

Guruhli uslubning eng muhim ijobiy tomoni shundaki, u murabbiyga guruhni "kuchlar" bo'yicha tashqil qilish va o'yinchilarning texnik imkoniyatlari, individual xususiyatlari va jismoniy

tayyorgarliklariga mos keladigan topshiriqlarni berish imkonini beradi. Oqimli uslub uchun mashqlarni pauzalarsiz (yoki deyarli pauzalarsiz) bajarish harakterlidir, bu mashg'ulotning yuqori motor zichligini ta'minlaydi. Bu uslub yangi kelganlarga nisbatan qo'llanilganda samara bermaydi harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarini, ayniqsa, chidamlilikni takomillashtirish uchun asosan yuqori malakali futbolchilarga nisbatan qo'llaniladi.

Aylanma uslub, yoki aylanma mashg'ulotlar o'tkazish uslubi biror-bir uslubga keltirilmaydi. Mashg'ulotlarni tashqil qilishning bu uslubi bir qancha xususiy uslublarni o'z ichiga oladi va avvalambor jismoniy sifatlarini majmuaviy tarzda rivojlantirishga qaratiladi. Aylanma mashg'ulotlar o'tkazishning asosini tanlangan va yaxlit majmuaga birlashtirilgan, "stansiyalarning" (joylarning) ketma-ket almashishi tartibida bajariladigan mashqlarni seriyali (yaxlit yoki oraliqlar bilan) takrorlash tashqil qiladi. Har bir "stansiyada" (8 tadan 10 tagacha) harakatlarning bir turi murabbiy tomonidan belgilangan marta takrorlanadi. "Aylanishlarning" takrorlanishi – 1 martadan 3 martagacha.

Futbol texnikasi asoslariga dasturlashtirilgan o'qitish asoslari

Uning asosida o'rganiladigan materialni dozalarga – "qadamlarga" ajratish, qadam-baqadam nazorat qilish yotadigan dasturlashtirilgan o'qitish urf bo'lib qolgan o'qitishdan shu bilan farqlanadiki, dozalar – "qadamlar" qat'iy mantiqiy ketma-ketlikda keladigan algoritm bo'yicha keladi, bunda ma'lum bir o'rnatilgan ketma-ketlikda bajariladigan operatsiyalarning aniq, bir qiymatli talqin qilinishi tushuniladi. Futbolchilar texnik usullarining butun ko'pligidan boshlang'ich o'qish davrida avvalambor uchta asosiy mashqlarni va bir nechta (o'n – o'n ikkita) ularni takomillashtirish bo'yicha mashqlarni o'zlashtirishlari zarur bo'ladi, shundan keyin boshqa texnik usullar oson qabul qilinadi, tez va bajarilishda kamroq nuqsonlar bilan o'zlashtiriladi. Quyidagilar ana shunday asosiy mashqlar bo'lib hisoblanadi:

1) yugurib kelib ko'tarilishning o'rta yoki tashqi qismi bilan harakatsiz turgan to'pga zarba berish;

2) joyida turgan holda tovonning ichki tomoni, ko'tarilishning o'rtasi yoki tagi bilan qarama-qarshi tomondan dumalab yoki uchib kelayotgan to'pni to'xtatish;

3) to'pni ko'tarilishning ichki yoki tashqi qismi bilan olib yurish.

Dasturlashtirilgan o'qitish uslubiyotining mohiyati quyidagicha:

1) o'quvchiga asosiy (uchta) mashqlarning har biri bo'yicha nazorat mashqini bajarish taklif qilinadi, nazorat mashqini bajarish bo'yicha ijobiy baho olgan o'quvchi variantlilik sharoitlarida maxsus mashqlardan foydalangan holda uni takomillashtiradi (texnikani takomillashtirish bo'yicha maxsus mashqlarga o'tish);

2) nazorat mashqi uchun salbiy baho olinganda xatoni aniqlash lozim bo'ladi (xatolar harakatning turli fazalarida sodir bo'lishi mumkin) va uning harakteriga bog'liq ravishda (murabbiy aniqlaydi) o'qitish dasturiga muvofiq futbolchiga quyidagilar taklif qilinadi:

a) birinchi qo'shimcha mashqni (1-QM) ko'p marotaba takrorlash, so'ngra esa yana nazorat mashqini bajarish;

b) 1-QM ni bajarish natijaning ijobiy baho olishi uchun yetarli bo'lmasa, u holda shug'ullanuvchi qo'shimcha informatsiyadan (QI) foydalanadi va unga ikkinchi qo'shimcha mashqni (2-QM) ko'p marotaba bajarish taklif qilinadi, shundan keyin yana nazorat mashqi bajariladi, ya'ni shug'ullanuvchi dasturning har bir dozasi (topshirig'i) ustida toki uni o'zlashtirib olmaguncha ishlaydi (nazorat mashqlari, uchta asosiy mashqlar va ularni takomillashtirish bo'yicha yoyilgan o'qitish dasturlari 2-ilovadv keltiriladi).

Mashg'ulotlarning formalari (shakllari)

Uchta: tayyorgarlik qismi, asosiy qism va yakuniy qismdan tarkib topgan dars 1-4 bosqich talaba futbolchilar bilan ishlashni tashqil qilishning asosiy formasi bo'lib hisoblanadi. Har bir o'quv mashg'uloti guruhning umumiy saflanishi, mashg'ulotning maqsadi va umumiy sxemasini ma'lum qilishdan boshlanadi. So'ngra badanni qizdirish boshlanadi. Badanni qizdirishni yurishning har xil turlaridan (oyoq uchida, tovonlarda, "g'oz yurish", tovon arkining ichki va tashqi tomoni bilan yurish va boshqalar) boshlash maqsadga muvofiq bo'lib hisoblanadi. Yurish (2-3 minut davomida) bu yoshda katta yuklamalarni boshdan kechiradigan tovon-boldir suyaklarining mustahkamlanishiga ko'maklashadi.

Yurishdan keyin turli-tuman yugurish usullari keladi (mayda qadamlar bilan yugurish, sonlarni juda yuqoriga ko'tarish bilan yugurish, "chalkash" qadamlar bilan yugurish, har ikkala tomonga 360° ga aylanish bilan yugurish, orqa bilan yugurish va boshqalar).

Odatda bu mashqlar o'yinqaroqlik yo'nalishida to'plar, sakrash arqonlari va hokazolardan foydalanish bilan estafetalar ko'rinishida beriladi (5-10 minut). So'ngra mushaklarning asosiy guruhlar uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlar jamlanmasi taklif qilinadi (8-10 ta mashq, 7-8 min). Darsning vazifalariga bog'liq ravishda harakatdagi tezlik-kuch, tezlik, kuch mashqlari va o'yin mashqlari (harakatli o'yinlar) majmualarini bajarish talab qilinishi mumkin. Darsning bu qismiga, shuningdek, snaryadlarda va boshqa turli xil buyumlar bilan bajariladigan - jismoniy sifatlarning rivojlanishiga, nafas organlarining mustahkamlanishiga ko'maklashuvchi mashqlar, harakatlarni muvofiqlashtiruvchi mashqlar, asosiy o'yin harakatlarining o'zlashtirilishiga ko'maklashuvchi maxsus mashqlar ham kiradi (10-15 min).

Darsning asosiy qismining strukturasi (tuzilishi) va vazifalariga bog'liq ravishda o'quv-mashg'ulot darslarining tayyorgarlik qismining davomiyligi darsning umumiy vaqtidan 15-30% ni band qiladi (20 - 35 min).

O'quv mashg'ulotining asosiy qismi (45-60 minut davomiylikda) ikkita qismga bo'linadi. Dastlabki 30-40 minut o'yinning yangi texnik usullarini o'rgatishga ajratiladi, qolgan 15-20 minut davomida avval o'rganilgan texnik usullar o'yin faoliyati sharoitlarida takomillashtiriladi.

Yakuniy qismda sekin yugurish, sekin yurish, bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar, saf mashqlari qo'llaniladi. Eng oxirida - murabbiy qisqacha yakuniy suhbat o'tkazadi. Mashg'ulotlardan keyin, albatta, turli-tuman tiklovchi chora-tadbirlar: suv protseduralari (dush qabul qilish, vannada cho'milish) va massaj (uqalash) bajariladi.

Issiq dush qabul qilish ($t=30-35^{\circ}\text{C}$) asab tizimini tinchlantiradi, oshiqcha mushak zo'riqishlarini kamaytiradi. Dush qabul qilishni massaj bilan birlashtirish foydali bo'ladi. Agar issiq va sovuq suvdan navbatma-navbat foydalanilsa (1 min - issiq suv - $37-38^{\circ}\text{C}$, so'ngra 5-10 sek davomida sovuq suv - $12-15^{\circ}\text{C}$ va shunga o'xshash) suvli protseduralarning samaradorligi ortadi.

Mashg'ulotlardan bo'sh bo'lgan kunlarda (musobaqalardan 2-3 kun oldin) 20-25 minut, mashg'ulot kunlarida esa tiklash jarayonlarini tezlashtirish uchun 8-10 minutga saunaga borish tavsiya qilinadi.

I bosqich yosh futbolchilar bilan jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikning tanlanma uslubi bo'yicha ishlashni boshlashdan

oldin umumiy harakterdagi 3-4 ta o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi, ularda shug'ullanuvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarliklarini harakterlaydigan nazorat sinovlarini o'tkazish zarur bo'ladi.

Nazorat sinovlarini o'tkazishda murabbiyga quyidagi vazifalarni qo'yish tavsiya qilinadi:

- Har bir shug'ullanuvchining tayyorgarligidagi kuchli va zaif tomonlarni aniqlash, ularni sinovdan o'tayotganlarning har biriga ma'lum qilish;

- Shug'ullanuvchilarning jismoniy va texnik ko'rsatkichlari asosida o'quv tagguruhlarini tuzish.

O'quv tagguruhlarini tuzish uchun nazorat sinovlarining bayon-nomalariidan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Misol. Yuqori startdan 100 m ga yugurish nazorat normativini bajarishda futbolchilar ularni uchta tagguruhga taqsimlash imkonini beruvchi natijalarni ko'rsatdilar.

Shunday qilib, jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish paytida murabbiy uchta: kuchli, o'rtacha va zaif tagguruhlar bilan ish ko'radi. Darsda yoki uy vazifasida jismoniy tayyorgarlik bo'yicha yuklamani belgilashda murabbiy bu yosh futbolchi uchta tagguruhning qaysi biriga tegishli ekanligini hisobga olishi va mashqlar dozirovkasini shunga muvofiq belgilashi lozim. Nazorat sinovlarida zaif va o'rtacha natijalarni ko'rsatgan o'yinchilarga mashg'ulotlarda alohida e'tibor qaratiladi.

Talaba futbolchilarni tayyorlov guruhlariga bunday shartli taqsimlash murabbiyga ularning har biriga ularda jismoniy sifatlarning rivojlanishining mazkur bosqichida mavjud bo'lgan kamchiliklarini yaqqol ko'rsatish imkonini beradi.

Darsdan tashqari mashg'ulotlar (mustaqil ish) jismoniy sifatlarning va ko'nikmalarni kelgusida takomillashtirishning muhim sharti bo'lib hisoblanadi, bunda individual tayyorgarlik, ko'pincha, zaryadkalar va umumiy jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha topshiriqlarni bajarish ko'rinishida o'tkaziladi.

Futbol bo'yicha o'quv-mashg'ulotlar ishlari jarayonida murabbiy talabalarda ular o'zlari tanlagan sport turi bo'yicha mustaqil shug'ullanishlariga bo'lgan ishtiyoqni shakllantirishga intilishi lozim. Buning uchun jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha uy vazifalarini yosh futbolchilarning qanchalik shug'ullanganligini hisobga olish bilan ishlab chiqish maqsadga muvofiq bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha uy vazifasi sifatida turli xil hajmli

yuklamalar va turlicha qiyinchilik darajalariga ega bo'lgan mashqlar majmualaridan foydalanish mumkin.

Nazorat savollari

1. Futbolchilarning tayyorgarlik turlariga nimalar kiradi?
2. Futbolchilarni texnik va taktik tayyorgaliklari deganda nimalarni tushunasiz?
3. Mashg'otlarni qanday shakllari mavjud?
4. Mashg'ulotda olib boriladigan qanday usullari mavjud?
5. Mashg'ulot o'tkazishning pedagogik jarayonni nima?
6. Frontal uslubda murabbiy mashg'ulotda qanday olib boradi?
7. Guruhli va individual usulni bir biridan nimasi bilan farqlanadi?
8. Aylanma mashg'ulotlarni olib borish tartibi qanday?

Adabiyotlar

1. Абидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг ўқув-машгулот жараёнини ташкил қилиш ва режалаштириш. Услубий тавсиянома. Т., 2011.
2. Акрамов Р.А. Талипджанов А.И. Подготовка футболистов высокой квалификации. Учебное пособие. Ташкент, 1994.
3. Давлетмуратов С.Р. Тренировка квалифицированных футболистов в подготовительном периоде. Методические рекомендации. Ташкент – 2012.
4. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации. Ташкент, Гротекс, 1998.
5. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М., ФиС, 1986.

II bob. BADANNI QIZDIRISH

Murabbiy o'quvchilariga o'zini mashg'ulotlarga jismoniy va psixologik jihatdan to'g'ri tayyorlashini o'rgatishi shart. Badanni qizdirishning zarurligini izohlaydigan uchta klassik sabablar mavjud:

1. Bo'g'inlar va butun organizmni safarbar qilish, qon oqimini rag'batlantirish, mushaklarning haroratsini ko'tarish va ularni cho'zish. Bu o'yinchilarga harakat diapazonini kengaytirish va jarohatlanishlardan qochish imkonini beradi.

2. O'yinchining mashg'ulotlarda qatnashish faoliyatidan maksimal darajada foydalanish. Organizm respirator (nafas yo'llari) va sirkulyator (qon aylanish) tizimlarining asta-sekin yuklanishida ko'proq ishlashga qobiliyatli bo'ladi. Zo'riqishli jismoniy faoliyat, agar organizm yetarlicha qizdirilmagan bo'lsa, organizmni muddatidan oldin toliqtiradi.

3. Psihologik va aqliy tayyorlash. Miya ham mashg'ulotlarning spetsifik (o'ziga xos) vaziyatlariga shaylanishi lozim. O'yindagi ko'chishlarning variantlarini xayolda "aylantirish" bilan miya o'z ishini faollashtiradi va mashg'ulotlarda zarur bo'lgan priyomlarga fokuslanadi.

Badanni mahsuldor qizdirish uchta fazadan tarkib topadi:

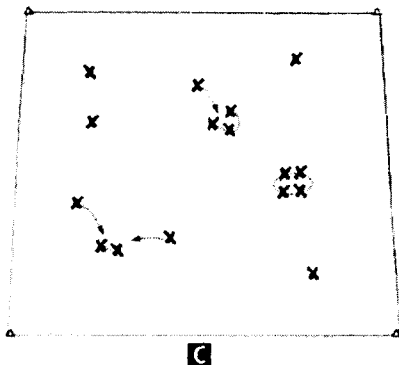
1. Bu fazaning maqsadi — organizmni asta-sekin safarbar qilishdan iborat. yengil yugurish mashqlari tananing haroratsi va yurak qisqarishlari chastotasini oshirishga yo'naltiriladi.

2. U ham organizmni asta-sekin ishlashga tortishga yo'naltiriladi va mushaklarning asosiy guruhlarini cho'zishni hamda bo'g'inlarga ishlov berishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi. O'yinda harakatga keltiriladigan mushaklar va bo'g'inlar — yelka, son va oyoq mushaklari va bo'g'inlariga asosiy e'tibor qaratish lozim bo'ladi.

3. Bu oxirgi faza ko'proq intensiv bo'lib hisoblanadi. Bu yerda ko'proq tezkor sur'atdagi harakatlar qo'llaniladi, o'yin harakatlarini imitatsiyalashga (o'xshatishga) urg'u beriladi. Shuni esdan chiqarimaslik kerakki, qayishqoqlik va cho'zilishga qaratilgan mashqlardan keyin 2-fazada, bu fazaga o'tishdan oldin tana haroratsi va yurak

qisqarishlari chastotasini yana ko‘tarish uchun yengil yugurishni kiritish zarur bo‘ladi.

Bu uchta fazaning oxiriga kelib o‘yinchilar mashg‘ulot mashqlaridan maksimal darajada foyda olishga aqliy va jismoniy jihatdan tayyor bo‘ladilar. Aksariyat murabbiylarda 1- va 2-fazalarni to‘ldirish uchun keragidan ortiq materiallar topiladi, shu sababli mazkur bobda faqatgina 3-faza uchun maxsus ko‘zda tutilgan materiallar ko‘rib chiqiladi.

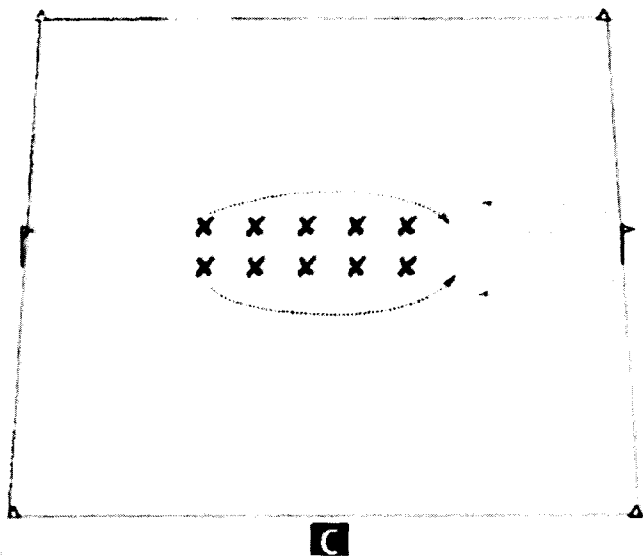


1-mashq. Vazifa: aks ta’sirni (reaksiyani) ishlab chiqish va harakat yo‘nalishini o‘zgartirish.

Tashkil qilinishi va mazmuni: bir guruh o‘yinchilar tezlik va yo‘nalishni o‘zgartirish bilan kvadrat ichida yuguradilar. Kutilmaganda murabbiy qandaydir bir sonni (aytaylik, “to‘rt”) qichqirib aytadi, shundan keyin o‘yinchilar mumkin qadar tezroq bir-birlarining qo‘llaridan mahkam ushlagan yoki bir-birlarining yelkalaridan quchgan holda aytilgan sondagi guruhlariga bo‘linishlari lozim. Kechikkanlar hazil tariqasida jazolanadilar (masalan, qo‘llarni cho‘zgan holda har bir oyoqda uch martadan sakrash). So‘ngra yugurish qaytadan boshlanadi, murabbiy esa boshqa bir sonni aytadi.

Jihozlar: to‘rtta ustun.

Tavsiyalar: murabbiy yuklamani kuchaytirishi mumkin. Yugurish davomida, o‘yinchilar guruhlariga birlashgunga qadar qarama qarshi tomonga yugurib borishlari uchun murabbiy kvadrat tomonlaridan birini aytishi, yoki ularga turli topshiriqlar berishi (fintni o‘xshatish, orqa bilan yugurish va hokazolar) mumkin.

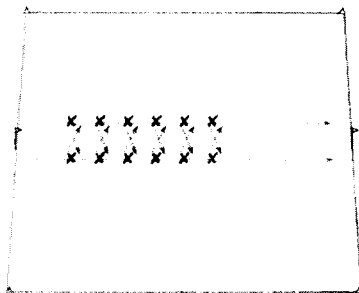


2-mashq. Vazifa: aerob ishlash va tezlikni o'zgartirish

Tashkil qilinishi va mazmuni: o'yinchilar taxminan 1 m inter-valga ega bo'lgan ikkita kolonnaga saflanadilar, bunda ikkita bayroqcha bilan belgilangan koridor (yo'lak) hosil qilinadi. Kolonnalar asta-sekin yugurish bilan bayroqcha yoniga yetib boradilar, uni egadilar va xuddi o'sha sur'atda qarama-qarshi bayroqchaga qarab yugurishda davom etadilar. Murabbiyning xushtagiga ko'ra kolonnalarning oxiridagi ikkita o'yinchi mumkin qadar tezroq o'zlarining kolonnalarining boshiga yugurib o'tadilar, shundan keyin hamma avvalgi sur'atda yugurishda davom etadi. Kolonnalarning oxiridagi keyingi juftlik murabbiyning navbatdagi signalini kutadi.

Jihozlar: to'rtta ustun, ikkita bayroqcha.

Tavsiyalar: murabbiy kolonnalarning boshlovchilariga orqaga burilishni va rivok bilan (rivok — qo'llar yoki tana bilan keskin, shiddatli harakatlar sodir qilish — izoh muallifniki) kolonnaning oxiriga yugurib o'tishni taklif qilish bilan mashqning ko'rinishini biroz o'zgartirishi mumkin. Shuningdek, tezlashayotgan o'yinchilarga orqa bilan yoki yon tomonlama yugurishni yoki rivoklar sonini oshirish bilan mashqning sur'atini oshirishni taklif qilish mumkin.

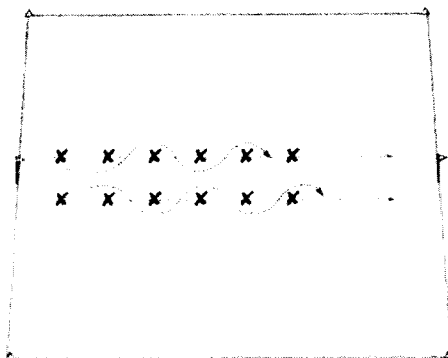


3-mashq. Vazifa: aerobik ishlash va yon tomonga ko‘chish

Tashkil qilinishi va mazmuni: o‘yinchilar ikkita kolonna bo‘lib bir-birlaridan 2 m masofada turadilar, bunda ikkita bayroqcha bilan belgilangan 20 m uzunlikdagi koridor hosil qilinadi. Xuddi oldingi mashqdagi kabi, ular kolonna bo‘lib asta-sekin yugurish bilan bir bayroqchadan boshqasiga qarab yuguradilar. Murabbiyning xushtagiga ko‘ra kolonnadagi har bir o‘yinchi yon tomonlama harakatlanish bilan boshqa kolonnadagi o‘zining qarama-qarshisidagi o‘yinchi bilan tezkorlik bilan almashadi. Shundan keyin har ikkala kolonna navbatdagi xushtakkacha asta-sekin yugurish bilan harakatni davom ettiradi. Pozitsiyalarni almashtirish uchun oyoqlarni chalkashtirish bilan ko‘chishga ruxsat berilmaydi.

Jihozlar: to‘rtta ustun, ikkita bayroqcha.

Tavsiyalar: murabbiy 1 dan 3 gacha bo‘lgan sonlarni aytadi. O‘yinchilar boshqa kolonnadagi sheriklari bilan murabbiy aytgan son marta o‘rin almashishlari kerak bo‘ladi. O‘rin almashishlar tugagandan keyin har ikkala kolonna murabbiyning navbatdagi ko‘rsatmasiga qadar asta-sekin yugurishda davom etadi.

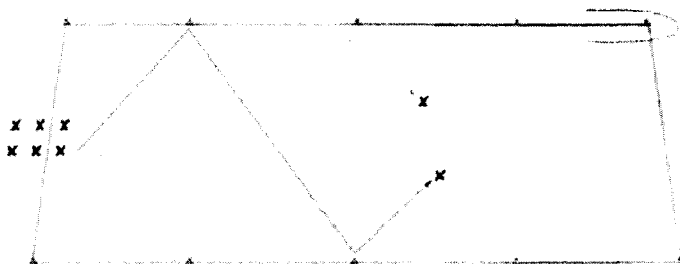


4-mashq. Vazifa: yoʻnalishni oʻzgartirish

Tashkil qilinishi va mazmuni: oʻyinchi ikki metrcha interval bilan va har bir kolonnadagi oʻyinchi orasida bir xil masofani saqlagan holda ikki kolonna boʻlib turadilar. Ularning harakatlanish koridori 20 m masofada bayroqchalar bilan chegaralanadi. Hamma asta-sekin yugurish bilan bir bayroqchadan ikkinchisiga va orqaga qarab yuguradi. Murabbiyning xushtagiga koʻra kolonnalarning oxiridagi ikkita oʻyinchi oldinda yugurayotganlarning har birini ilonizi shaklida quvib oʻtish bilan kolonnaning boshiga qarab yuguradi.

Jihozlar: toʻrtta ustun, ikkita bayroqcha.

Tavsiyalar: murabbiy orqa bilan harakatlangan holda kolonnaning boshidan oxiriga qarab yugurishni taklif qilish bilan mashqning koʻrinishini biroz oʻzgartirishi mumkin.

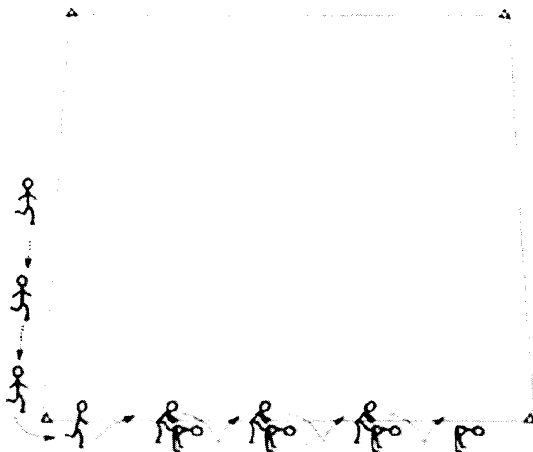


5-mashq. Vazifa: yoʻnalishni oʻzgartirish

Tashkil qilinishi va mazmuni: 40x15 m oʻlchamli maydoncha belgilab olinadi, uning uzun tomonlari boʻylab bir-biridan 10 m masofada 10 ta ustunlar oʻrnatiladi. Oʻyinchi ikkita kolonnasi ikkita ustun oʻrtasidagi chegara (qisqa) chiziqlardan birining markazida yonma-yon turadi. Murabbiyning komandasiga koʻra har ikkala kolonnadan bittadan oʻyinchi bir-birining yoʻlini kesib oʻtgan holda xoch (krest) shaklida eng yaqin ustunlarga qarab yuguradi. Ustunga qoʻl tegizgandan keyin keyingi ustunga qarab yuguradi. Maydon markazidan ular bir paytda yugurib oʻtishlari lozim. Oxirgi ustunga yetib borgach oʻyinchi tashqi chegara boʻylab (yugurib) orqaga qaytadilar, oʻz kolonnalarining oxiriga kelib turadilar va bu paytda navbatdagi juftlik start oladi.

Jihozlar: oʻnta ustun.

Tavsiyalar: murabbiy ko'chish usullarini variantlashi mumkin (yon tomon bilan, orqa bilan, sakrashlar bilan va hokazolar).

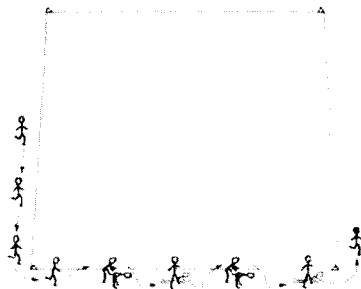


6-mashq. Vazifa: aerobik ishlash, epchillikni rivojlantirish, oyoqlarning portlovchi quvvati

Tashkil qilinishi va mazmuni: o'yinchilar kolonnasi 20x20 m o'lchamli kvadratning perimetri bo'ylab asta-sekin yugurishni boshlaydi. Distansiya 3-5 m. Murabbiyning xushtagiga ko'ra boshlovchi to'xtaydi, oldinga qarab egiladi, oyoqlarini yoyadi, barqarorlik uchun qo'llarini tizzaga tiraydi. Undan sakrab o'tish mumkin bo'lishi uchun u mumkin qadar egilib turishi lozim. Undan keyingi o'yinchi uning yelkasiga qo'llarini tiragan holda qurbaqaga o'xshab sakraydi va xuddi shunday egilish bilan o'zining yelkasini tutadi. Bu harakatlanuvchi chexarda (o'yinning nomi shunday) boshlovchi o'zining kolonnaning oldidagi boshlang'ich pozitsiyasiga qaytmagauncha davom etadi. Shundan keyin hamma perimetr bo'ylab murabbiyning navbatdagi xushtagiga qadar asta-sekin yugurishni davom ettiradi. Murabbiy guruhning tayyorgarlik darajasi va badanni qizdirishning davomiyligiga bog'liq ravishda yugurish distansiyasini variantlashi mumkin. Gavdasi katta bolalar ozg'in bolalar ustidan sakrab o'tmasligiga e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Jihozlar: to'rtta ustun.

Tavsiyalar: takrorlashlar sonini va seriyalar o'rtasida yugurish distansiyasini o'zgartirish mumkin.

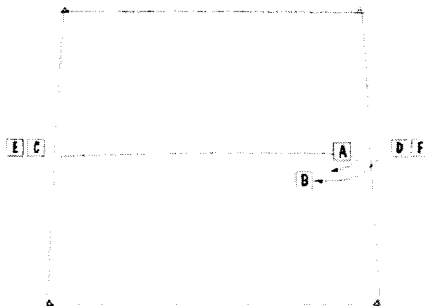


7-mashq. Vazifa: aerobik rejimda yugurish, epcillik va sakrovchanlikni rivojlantirish

Tashkil qilinishi va mazmuni: xuddi oldingi mashqdagi kabi — kvadratning perimetri bo‘ylab yugurish, chexarda, keyin esa oldinda turgan sherikning oyoqlari orasidan o‘tish. Ketma-ketlik xuddi oldingi mashqdagi kabi, ya’ni boshlovchi birinchi bo‘lib o‘z yelkasini tutadi, biroq bu mashqda uchinchi o‘yinchi birinchi o‘yinchining ustadan sakrab o‘tadi, ikkinchi o‘yinchining esa oyoqlari orasidan o‘rmaslab o‘tadi. Shundan keyin butun kolonna murabbiyning navbatdagi xushtagiga qadar asta-sekin yugurishda davom etadi. Chexarda yoki ajratilgan vaqt davomida yoki kvadratning tomonlarini aylanishlar soni bo‘yicha davom etadi. Sakrashlar to‘g‘ri va xavfsiz bajarilishiga e‘tibor qarating.

Jihozlar: to‘rtta ustun.

Tavsiyalar: sur‘atni yoki aylanishlar sonini oshirish mumkin.



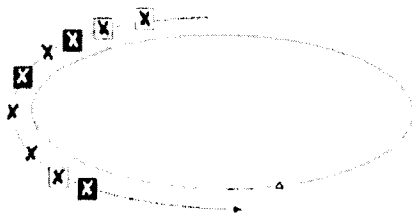
8-mashq. Vazifa: oshirilgan intensivlikda aerobik ishlash, tezlik bilan burilishlar.

Tashkil qilinishi va mazmuni: o‘yinchilarning ikkita kolonnasi 15-25 m masofada bir-biriga qarab turadi. A boshlovchi o‘yinchi

qarama-qarshi tomonga qarab yuguradi va qarama-qarshida turgan kolonnaga borib qo'shiladi. U kolonnaga yaqinlashishi bilan bu kolonnadan V o'yinchi start oladi va A o'yinchining yonidan yugurib o'tadi. A o'yinchi tezligini kamaytiradi, tezlik bilan orqaga buriladi va tezlik bilan V o'yinchini ta'qib qiladi, shundan keyin V o'yinchini kolonnaga siqib qo'yadi. V o'yinchi qarama qarshi tomonga yaqinlashishi bilan uning yonidan S o'yinchi start oladi va endi V o'yinchi orqaga burilib S o'yinchini ta'qib qiladi. Shunday qilib, har bir o'yinchi boshqa sherigini ta'qib qilishdan oldin o'zi ta'qib qilinuvchi rolini o'taydi. Mashq shu ketma-ketlikda davom ettiriladi, bu o'yinchilarga dam olish uchun yetarlicha vaqtni beradi.

Jihozlar: to'rtta ustun.

Tavsiyalar: murabbiy o'yinchiga odatdagi usulda harakatlanish bilan sherigini ta'qib qilishni, biroq ta'qib qilinuvchiga aylanganda orqa yoki yon tomon bilan harakatlanishni taklif qilishi mumkin – bu mashqqa musobaqalashish elementini beradi.

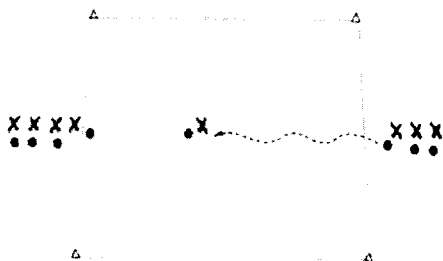


9-mashq. Vazifa: oshirilgan intensivlikda aerobik ishlash, qisqa rivoklar.

Tashkil qilinishi va mazmuni: bir guruh o'yinchilar markaziy doira atrofida asta-sekin yuguradi, doiraning aylanasiga ustun o'rnatiladi. Garchi murabbiy guruhni alohida o'yinchilar ajralib turishi uchun turli xil rangli jiletlar kiyadigan kichik komandalarga ajratsada, guruh bir joyda bo'lishi lozim. Ustunga yaqinlashganda murabbiy xushtak chaladi, o'yinchilar esa maksimal tezlikda aylana bo'ylab tezlanish oladi. Ustun yonidan oxirgi o'tgan o'yinchi chiqib ketadi, guruh sekin yugurishda davom etadi, ustun yoniga yetib kelgach, asta-sekin joyida turib yuguradi va murabbiyning xushtagiga ko'ra yana tezlashadi. Va yana ustun yonidan oxiri o'tgan o'yinchi chiqib ketadi. Qolgan o'yinchi g'olib deb topiladi.

Jihozlar: bitta ustun.

Tavsiyalar: murabbiy aylananing uzunligini oshirishi yoki har bir o'yinchiga qo'shimcha ikki-uch marta urinib ko'rish imkoniyatini berishi mumkin. Agar o'yinchi barcha urinishlarda ustunni oxirgi bo'lib egasa, u chiqib ketadi.

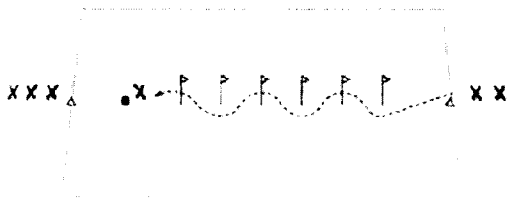


10-mashq. Vazifa: to'pni tezlik bilan olib yurish

Tashkil qilinishi va mazmuni: o'yinchilarning ikkita kolonnasi 15-25 m masofada bir-biriga qarab, biroq bir-biriga nisbatan biroz siljigan holda turadi. Boshlovchi to'p bilan to'g'ri chiziq bo'yicha yuguradi. U to'pni qarama-qarshi chiziqqa olib kelishi bilan qarama-qarshi kolonnadagi boshlovchi to'p bilan unga qarshi yuguradi. O'yinchilar to'pni ikkala oyoq bilan ham olib yurishlari, asta-sekin sur'atni oshirishlari yoki to'p bilan katta masofalarni bosib o'tishlari lozim bo'ladi.

Jihozlar: to'rtta ustun, har bir o'yinchiga bittadan to'p.

Tavsiyalar: bu mashqni bitta to'p bilan ham bajarish mumkin, bunda har bir o'yinchi yugurishni tugatgandan keyin to'pni oyog'ining tagi bilan to'xtatadi va uni sherigiga qoldiradi.



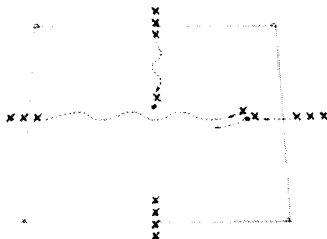
11-mashq. Vazifa: to'pni cheklangan kenglikda olib yurish.

Tashkil qilinishi va mazmuni: o'yinchilar guruhi ikkita kolonnaga bo'linadi, bu kolonnalar bayroqchalar bilan belgilangan marshrut bo'yicha to'pni slalom bilan (slalom — berilgan egri-bugri marshrut bo'yicha tezkorlik bilan harakatlanish — izoh muallifniki) olib yurish bo'yicha o'zaro musobaqalashadilar, bayroqchalar bir-biridan 1-3 m masofada o'rnatiladi. Har bir kolonna yana ikki

qismga bo‘linadi: bir qismi slalom oralig‘ining bir uchida, ikkinchisi – ikkinchi uchida turadi. Har bir o‘yinchi navbat bilan to‘pni ustun yonidan murabbiy belgilagan usul bilan olib o‘tadi (bitta oyoq bilan, ikkita oyoq bilan navbatma-navbat yoki boshqa usulda), shundan keyin boshqa tomondagi sherigi start oladi. Har bir o‘yinchi to‘pni belgilangan marta olib o‘tishi lozim. Mashqni birinchi bo‘lib bajargan komanda g‘olib deb topiladi.

Jihozlar: ikkita ustun, olti-sakkizta bayroqcha.

Tavsiyalar: sur‘atni oshirish yoki bayroqchalarni bir-biriga yaqinlashtirish bilan to‘pni olib o‘tish oralig‘ini murakkablashtirish mumkin.

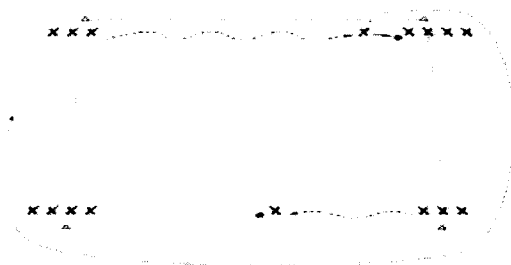


12 -mashq. Vazifa: to‘p bilan yugurish va yo‘lini kesib o‘tish.

Tashkil qilinishi va mazmuni: o‘yinchilarning to‘rtta kolonnasi bir-biridan 15-25 m masofada krest shaklida joylashadi. Ikkita qo‘shni kolonnalar bittadan to‘pga ega bo‘ladi. Har bir o‘yinchi navbat bilan to‘pni qarama-qarshi kolonnaga olib boradi, bu yerda to‘pni sherigi egallaydi va uni qarama-qarshi yo‘nalishda olib ketadi. Mashqni bajarishda o‘yinchilar to‘pni tezkorlik bilan olib yurish paytida to‘qnashib ketishdan qochishlari lozim.

Jihozlar: ikkita to‘p.

Tavsiyalar: to‘p bilan harakatlanish vaqtini oshirish uchun zonani kengaytirish mumkin.

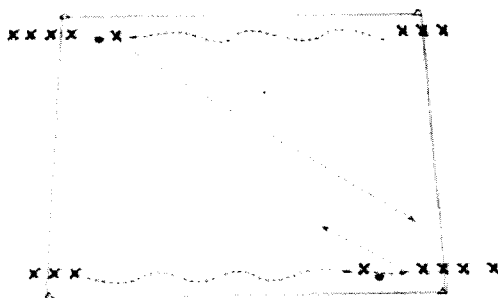


13-mashq. Vazifa: to'p bilan va to'psiz yugurish.

Tashkil qilinishi va mazmuni: o'yinchilarning to'rtta kolonnasi tomonlarining uzunligi 20 m atrofida bo'lgan kvadratning burchaklari bo'ylab saflanadi. Diagonal bo'yicha turgan ikkita kolonna bittadan to'pga ega bo'ladi. O'yinchilar to'p bilan va to'psiz kolonnalarga qarab yuguradilar, To'pni bergan o'yinchilar kvadratning perimetri bo'ylab o'zlarining dastlabki kolonnalariga yetib kelguncha to'psiz asta-sekin yuguradilar (bunda ular eng uzun yo'l bo'yicha yugurishlariga e'tibor qaratish lozim bo'ladi).

Jihozlar: to'rtta ustun, ikkita to'p.

Tavsiyalar: mashqni rivojlantirish maqsadida bir paytning o'zida to'rtta o'yinchi start olishi uchun murabbiy qolgan ikkita kolonnaga ham to'p berishi mumkin.

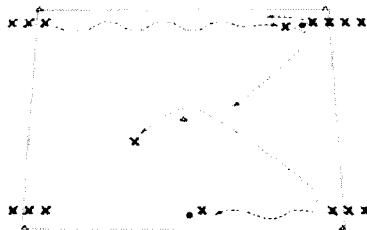


14-mashq. Vazifa: to'p bilan harakat yo'nalishini o'zgartirish bilan yugurish.

Tashkil qilinishi va mazmuni: o'yinchilarning to'rtta kolonnasi tomonlari 20 m dan iborat bo'lgan, to'rtta ustun bilan chegaralangan kvadratning burchaklari bo'ylab saflanadilar. Bir-biriga nisbatan diagonal bo'yicha turgan kolonnalarning birinchi turgan o'yinchilarida bittadan to'p bo'ladi. Signal bo'yicha ular to'pni qarama-qarshida turgan to'psiz kolonnaga olib boradilar, Qarama-qarshi tomonda turgan kolonnaning birinchi o'yinchisining oldiga yetib borgandan keyin to'pni olib borgan o'yinchi uni to'xtatadi, o'zi esa diagonal bo'yicha joylashgan kolonnaga qarab yuguradi.

Jihozlar: to'rtta ustun, ikkita to'p.

Tavsiyalar: xuddi oldingi mashqdagi kabi, mashqni rivojlantirish maqsadida bir paytning o'zida to'rtta o'yinchi start olishi uchun murabbiy qolgan ikkita kolonnaga ham to'p berishi mumkin.

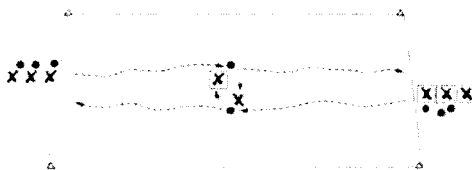


15-mashq. Vazifa: to‘p bilan harakat yo‘nalishini keskin o‘zgartirish bilan yugurish.

Tashkil qilinishi va mazmuni: xuddi 14 va 15 mashqlardagi kabi o‘yinchilarning to‘rtta kolonnasi tomonlari 20 m dan iborat bo‘lgan, to‘rtta ustun bilan chegaralangan kvadratning burchaklari bo‘ylab saflanadilar. Bir-biriga nisbatan diagonal bo‘yicha turgan kolonnalarning birinchi turgan o‘yinchilarida bittadan to‘p bo‘ladi. Kvadratning markaziga ustun o‘rnatiladi. O‘yinchilar to‘pni qarama-qarshi tomonda turgan kolonnaga olib boradilar. To‘pni sherigiga yetkazib bergandan keyin o‘yinchi endi to‘psiz orqaga, markazga qarab yuguradi, ustunni aylanib o‘tadi va o‘zining dastlabki kolonnasiga kelib qo‘shiladi. Har bir o‘yinchi bu harakatni maksimal tezlikda bajarishi lozim.

Jihozlar: beshta ustun, ikkita to‘p.

Tavsiyalar: murabbiy to‘pni olib yurish yoki to‘p bilan burilish paytida faqat bitta oyoqdan foydalanishni yoki to‘p bilan tezlikda harakatlanish paytida qandaydir bir tryukni bajarishni taklif qilishi mumkin.



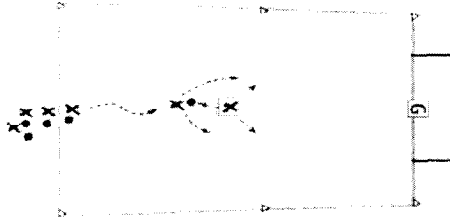
16-mashq. Vazifa: to‘p bilan yugurish, to‘xtash va burilishlar.

Tashkil qilinishi va mazmuni: o‘yinchilarning ikkita kolonnasi 15–20 m masofada bir-biriga qarab, biroq bir-biriga nisbatan taxminan bir metrga siljigan holda turadi. Har bir o‘yinchida bittadan to‘p bo‘ladi, Ikkita kolonnaning boshlovchilari to‘p bilan yuguradilar, Ular bir paytda markazga yetib kelishlari lozim.

Markazga yetib kelgach ular to'pni oyoqning tagi bilan keskin to'xtatadilar. Shundan keyin to'plarni o'zaro almashadilar va to'p bilan orqaga, o'z kolonnalariga qarab yuguradilar. Qolgan o'yinchilar ham bu harakatni takrorlaydilar.

Jihozlar: to'rtta ustun, to'plar, jiletlar jamlanmasi.

Tavsiyalar: murabbiy musobaqa tashqil qilishi mumkin, bunda har birida ikkitadan kolonna bo'lgan komandalar to'p bilan bajarilishi lozim bo'lgan keskin yugirishlar sonini boshqa komandaga qaraganda tezroq tugatishga harakat qiladi.

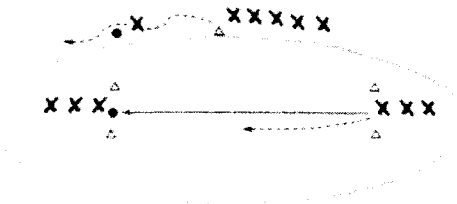


17-mashq. Vazifa: aldab o'tish.

Tashkil qilinishi va mazmuni: kengligi 10-12 m va uzunligi 15-20 m bo'lgan koridor (yo'lak) belgilab olinadi. Darvozabon darvozada o'z joyini egallaydi va yuzi bilan o'yinchilar kolonnasiga qarab turadi. Uning yonidan himoyachi joy egallaydi, u ham yuzi bilan o'yinchilar kolonnasiga qarab turadi. Har bir hujumchidv bittadan to'p bo'ladi. Shuningdek darvozadan 6-8 m masofada hujum qilish ta'qiqlangan zona belgilab olinadi, U yerga himoyachi ham kirish huquqiga ega bo'lmaydi. O'yinchilar to'p bilan birin-ketin himoyachini aldab o'tishga harakat qilgan holda darvozani ishg'ol qilish uchun oldinga qarab intiladilar.

Jihozlar: oltita ustun, to'plar.

Tavsiyalar: murabbiy mashqni xronometrajlaydi, so'ngra esa himoya pozitsiyasidagi o'yinchini almashtiradi.

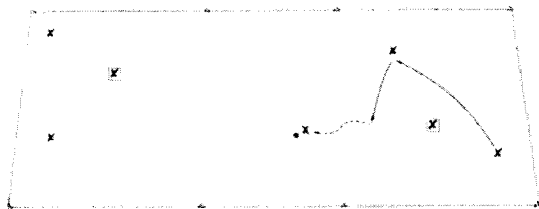


18-mashq. Vazifa: to'pni tezlik bilan olib yurish va qisqa pas berish.

Tashkil qilinishi va mazmuni: Har birida 4-6 tadan o'yinchi bo'lgan ikkita guruh tashkil qilinadi. Guruhlarda biri kolonna bo'lib saflanadi va markaziy doira chegaralaridan tashqarida joylashadi. To'p boshlovchida bo'ladi. Ikkinchi guruh doira ichida bir-biridan taxminan 15 m masofada bir-biriga qarab turadigan ikkita kolonnaga bo'linadi. Ustunlar koridor hosil qilish bilan kolonnalarning har ikkala tomonidan 10 m masofada o'rnatiladi. Murabbiyning xushtagiga ko'ra doiradan tashqaridagi o'yinchilar to'pni navbatma-navbat perimetr bo'yicha maksimal tezlikda olib yuradilar. Bu paytda doira ichida joylashgan o'yinchilar to'pni pas bilan qarama-qarshi tomonda turgan kolonnaga uzatadilar, to'pni uzatgandan keyin kolonnaning oxiriga qarab yuguradilar. To'pni uzatishdan oldin uni, albatta, to'xtatish shart. Biroq har bir o'yinchi to'p ustunlar o'rtasidagi shartli chiziqni kesib o'tgandan keyingina to'pga teginishi mumkin. Doira ichidagi o'yinchilar doiradan tashqarida to'pni olib yurgan o'yinchilar aylana bo'ylab mashqni tugallaganlariga qadar bajarilgan uzatishlar sonini sanashlari lozim.

Jihozlar: beshta ustun, ikkita to'p.

Tavsiyalar: komandalar qisqa paslar ustida ishlaganlarning natijasini yaxshilashga intilgan holda o'rinlarini almashtiradilar (ko'proq uzatishlar soniga ega bo'lgan komanda g'olib deb hisoblanadi, chunki bu boshqa komanda aylanani o'tish uchun ko'proq vaqt sarflaganini bildiradi).



19-mashq. Vazifa: to'p bilan yugurish va qaror qabul qilish.

Tashkil qilinishi va mazmuni: 40x15 m o'lchamli maydoncha belgilab olinadi, uning har ikkala tomonidan yana qo'shimcha 15 metrlik ikkita kvadrat belgilanadi. Ulardan birida 4 ta o'yinchi: 3 ta hujumchi va 1 ta himoyachi harakatlanadi. Ikkinchi kvadratda 2 ta hujumchi va 1 ta himoyachi harakatlanadi. Birinchi kvadratdagi

hujumchilardan biri darhol ikkinchi kvadratdagi ikkita hujumchiga qo‘shilish va yana uch kishi bir kishiga qarshi bo‘lgan vaziyatni hosil qilish uchun to‘p bilan o‘rtadagi zonadan individual ravishda o‘tish maqsadida erkin zonani qidira boshlaydi. Himoyachilar o‘rtadagi zonaga kirish huquqiga ega emas. Bu zonaga to‘pni uzatish ham mumkin emas, unga faqat to‘pni olib yurish yoki aldab o‘tish bilan kirish mumkin. Mashq shu tariqa davom etadi – o‘yinchilardan biri qarama-qarshi kvadratdagi ikkita hujumchiga son jihatdan ustunlikka erishish uchun yordamga yetib borishga urinadi.

Jihozlar: sakkizta ustun, bitta to‘p.

Tavsiyalar: murabbiy kengaytirilgan o‘rtadagi zonaga bitta himoyachini kiritishi mumkin. Endi ikkita hujumchiga qo‘shilish uchun o‘tishga urinayotgan hujumchi birga bir holatda bu himoyachini aldab o‘tishi shart bo‘ladi, Himoyachi avvaliga faqat qarshilik ko‘rsatadi, biroq mashqning rivojlanib borishi bilan u to‘pni olib qo‘yish uchun kurashga kirishishi mumkin.

Yo‘nalishni almashtirish bilan yugurish (yugurish mashqlari)

Futbol murabbiyi – Badanni chiniqtirish



Bajarilishi

Asta-sekin 4-5 qadam yuguring, so‘ngra yon tomonga bir qadam tashlang va harakat yo‘nalishini keskin o‘zgartiring. Tezlashing va tezlik bilan 5-7 qadam yuguring (maksimal tezlikdan 80–90 foyizni tashqil qiladigan tezlikda), so‘ngra yo‘nalishni qarama-qarshi tomonga o‘zgartirishdan oldin sur‘atni tushiring. Yo‘nalishni o‘zgartirish paytida tizza markazga tomon siljimasin. Butun

maydonni ko'ndalangiga yugurib o'tmaguncha harakatni davom ettiring. Asta-sekin o'z joyingizga qayting va mashqni yana bir marta takrorlang.

Ishlov beriladigan mushaklar:

Asosiylari: oyoqni tos-son bo'g'inlarida bukadigan mushaklar, sondagi to'rt boshli mushak, ikraoyoq mushagi, kambalasimon mushak (kambala – yalpoq baliq turi – izoh muallifniki).

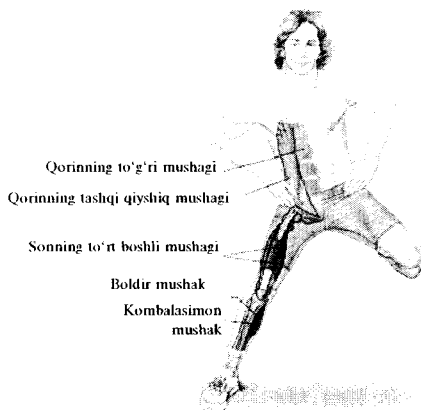
Qo'shimcha: son mushaklarining orqa guruhi, kichik bers (boldir) mushaklari (bers suyaklari – tizzadan tovongacha davom etuvchi katta va kichik boldir suyaklari – izoh muallifniki), old katta boldir mushagi.

Futbol uchun foydasi.

Ko'pchilik bu mashqni maksimal tezlikda bajarish kerak deb o'ylaydi, biroq agar butun e'tiborni tezlikka qaratadigan bo'lsak, u holda mashqning bajarilish sifatiga putur yetadi. Mazkur holatda sifat deganda harakatlarning aniqligi, poza (tananing holati) va tizzaning holatini nazorat qilish tushuniladi. Bu tezlikka qaraganda muhimroqdir. Mashq tezkorlik bilan bajarilishi lozim, biroq bu sifatga ta'sir ko'rsatmasligi kerak. Yo'nalishni almashtirishda oyoqning qo'yilishi ishonchli bo'lishi lozim. Zarba yuklamasi boldir-tovon, tizza, tos-son bo'g'inlarining ishlashi hisobiga so'ndiriladi. Keyingi harakat dastlabki yo'nalishga burchak ostida amalga oshiriladi.

Sakrashlar (kuch va pliometrik mashqlar. Muvozanatni saqlash)

Futbol murabbiyi – Badanni qizdirish



1-daraja. Vertikal sakrashlar.

To'g'ri turing, oyoqlar sonlar kengligida bo'lsin. Agar shundayi sizga qulay bo'lsa, qo'llarni belga qo'ying. Stulga o'tirayapman deb tasavvur qiling. Tos-son va tizza bo'g'inlarida oyoqlarni taxminan 90 gradusga buking va shu holatda 2 sek davomida turing. Tizzalarni bir-biriga yaqinlashtirmang. Yarim o'tirish holatidan yuqoriga maksimal balandlikka sakrashni amalga oshiring. Oyoqlarni tos-son va tizza bo'g'inlarida yengil bukish bilan tovon yostiqchalarida yerga yumshoq qo'ning. 30 sek davomida sakrashni davom ettiring. Kichik pauzadan keyin mashqni yana bir marta takrorlang.

2-daraja. Yon tomonga sakrashlar.

Bitta oyoqda yerga qo'nish qiyinroq, buning ustiga mashqning bu variantida yon tomonlama harakatlar qo'shiladi. Oyoqqa tushadigan yuklama bo'yicha bu harakatlanish mobaynida yo'nalishni almashtirishga bir qadar o'xshab ketadi, bunday holat futbolda ko'p uchraydi. Garchi bunda harakatlar o'yin paytidagiga qaraganda sekinroq amalga oshirilsada, bunda tezlik emas, to'g'ri bajarish muhim bo'lib hisoblanadi. Bitta oyoqda turing va gavdaning beldan yuqori qismini oldinga biroz eging. Oyoqni tos-son va tizza bo'g'inlarida yengil buking. Yon tomonga, taxminan bir metrga sakrashni amalga oshiring va bo'sh turgan oyoqning tovon yostiqchasi bilan yerga yumshoq qo'ning. Bunda uni tos-son va tizza bo'g'inlarida yengil buking. Gavda holatini nazorat qiling. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, tizza bo'g'inining yerga qo'nish paytidagi bo'shashgan holati tananing bo'shashgan holatining oqibati bo'lib hisoblanadi. Siz tana mushaklarini qanchalik yaxshi nazorat qilsangiz, tizzalarning shunchalik yaxshi xavfsizligini ta'minlay olasiz. Har bir sakrashdan keyin muvozanatni saqlang. Tananing vertikal o'q bo'yicha aylanishi va uning yon tomonga egilishi kabi xatolarga yo'l qo'ymang. Muvozanatni ushlab uchun qo'llarni harakatga keltirishingiz mumkin. Agar bu siz uchun qiyinchilik tug'dirsa, gavda holatini nazorat qilishni o'rganguncha sakrash uzunligini qisqartiring. 30 sekund davomida chapga va o'ngga sakrashni davom ettiring. Kichik pauzadan keyin mashqni yana bir marta takrorlang.

3-daraja. Turli yo'nalishlarda sakrashlar.

Bu mashqda har ikkala oyoqda yerga qo'nish bilan yon tomonga, oldinga va orqaga sakrashlar birlashtiriladi. To'g'ri turing, bunda oyoqlar sonlar kengligida bo'lsin. Yerga xoch (krest) tasviri chizilgan va men uning markazida turibman deb tasavvur qiling.

Orqaga va oldinga, chapga va o'ngga, shuningdek, diagonal bo'yicha sakrashlarni amalga oshiring. Sakrashlar maksimal darajada tez va portlash harakteriga ega bo'lishi lozim. Bunda oyoqlar tosson va tizza bo'g'inlarida yengil bukilgan bo'ladi. Yerga tovon yostiqchalarida yumshoq qo'ning. Tizzalarni bir-biriga yaqinlashtirmang. Sakrashdan keyingi yerga qo'nish texnikasiga alohida e'tibor qarating. Bunda zarba energiyasi boldir-tovon, tizza, tosson bo'g'inlarining ishlashi hisobiga so'ndirilishi lozim. 30 sekund davomida mashqlarni davom ettiring. Kichik pauzadan keyin mashqni yana bir marta takrorlang.

Ishlov beriladigan mushaklar:

Asosiylari: katta dumba mushagi, to'rt boshli son mushagi, ikraoyoq mushagi, kambalasimon mushak.

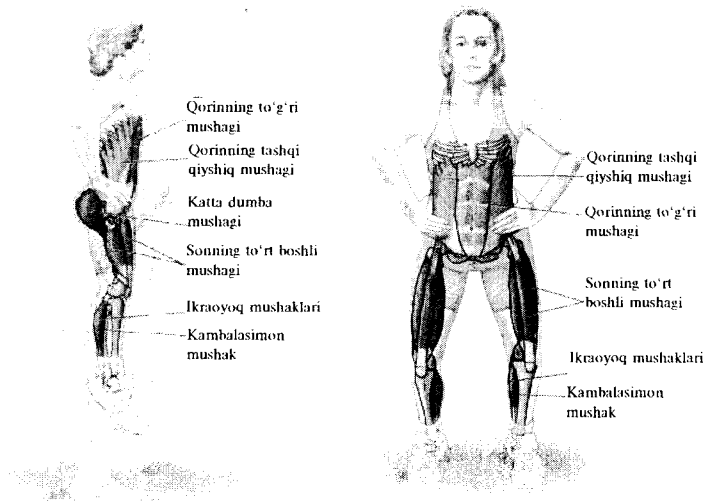
Qo'shimcha: qorin mushaklari, umurtqa pog'onasini eguvchi mushaklar.

Futbol uchun foydasi.

Yerga qo'nish paytida tizzalarning holatini nazorat qilish jarohatlanishning oldini olishda asosiy omil bo'lib hisoblanadi. Bu uchta oddiy pliometrik mashqlar yerga qo'nish texnikasini ishlab chiqishga yo'naltirilgan (pliometrik mashqlarda mushaklar bevosita tez va kuchli qisqarishlardan oldin cho'ziladi). Zarba energiyasini boldir-tovon, tizza, tosson bo'g'inlarining ishlashi hisobiga so'ndirish bilan yerga yumshoq qo'ning. Tizzalarni bir-biriga yaqinlashtirmang, ular doimo tovonlar ustida joylashishi lozim. Oyoqlarni to'g'ri tutgan holatda yerga qo'nmang. Bunday xato ayniqsa, o'rta va katta maktab yoshidagi qizlarga xos bo'ladi. To'g'ri oyoqlar son mushaklarining bo'shshagan orqa guruhi bilan birgalikda katta zarba yuklamasini hosil qiladi. Shuning hisobiga katta boldir suyagi son suyagiga nisbatan oldinga qarab siljiydi, bu PKS ga (PKS ning yoyilmasini bilmadim, ehtimolki поясница – коленные суставы - bel-tizza bo'g'inlari bo'lishi mumkin) shikast yetkazishi mumkin.

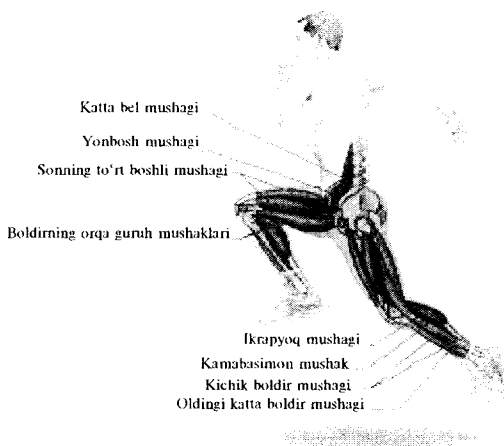
Oyoqlar qariyb to'g'ri holatda bo'lganda son mushaklarining orqa guruhi eng befoyda holatda joylashadi va bu harakatga to'sqinlik qila olmaydi.

Agar siz yerga qo'nish paytida oyoqlarni tizzadan buksangiz, katta boldir suyagining siljishi sodir bo'lmaydi. Shuning hisobiga PKS ga tushadigan yuklama anchagina kamayadi.



Sonni baland ko'tarish bilan yugurish (yugurish mashqlari)

Futbol murabbiyi — Badanni qizdirish



Bajarilishi

Yugurish paytida tizzalarni baland ko'tarish va tovon yostiqchalarida yerga yumshoq qo'nish bilan katta-katta qadam tashlab

yuguring. Har bir qadamda qadam tashlayotgan oyoqqa teskari nomdagi har ikkala qo'l bilan faol harakatlarni amalga oshiring. Oldinda joylashgan oyoqning tizzasi qat'iy ravishda oldinga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Shu tariqa maydonni ko'ndalangiga yugurib o'ting va asta-sekin yugurish bilan orqaga qayting. Mashqni yana bir marta takrorlang.

Ishlov beriladigan mushaklar:

Asosiylari: oyoqni tos-son bo'g'inlarida bukadigan mushaklar, sondagi to'rt boshli mushak, ikraoyoq mushagi, kambalasimon mushak.

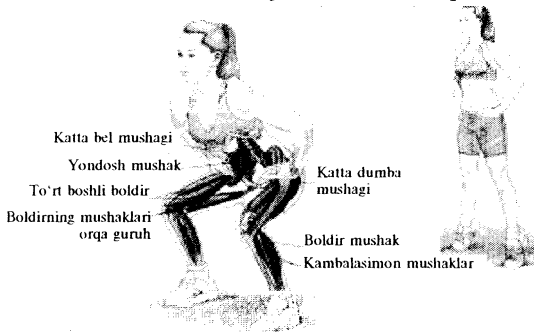
Qo'shimcha: son mushaklarining orqa guruhi, kichik bers (boldir) mushaklari, old katta boldir mushagi.

Futbol uchun foydasi.

Yengil atletikachilarning mashg'ulotlarini ko'rgan har bir odam bu mashq bilan yaxshi tanish. Barcha harakatlar bo'rttirilgan harakterga ega: tayanch oyoq bilan kuchli itarilish va oldindagi oyoqning sonini baland ko'tarish. Bunga yana qo'llarning faol harakati ham qo'shiladi. Gavda doimo to'g'ri holatda bo'ladi. Oldindagi oyoqning tizzasi oldinga qarab aniq yo'naltiriladi. U tananing markaziy chizig'ini kesib o'tmasligi lozim. Yerga qo'nish paytida tizza aniq tovon ustida bo'lishi lozim. Boldirlarning "o'rdak yurish" bo'lib yoyilishiga yo'l qo'ymang.

O'tirib-turishlar (kuch va pliometrik mashqlar. Muvozanatni saqlash)

Futbol murabbiyi — Badanni qizdirish



1-daraja. Oyoq uchiga ko'tarilish bilan o'tirib-turish

Bu oyoq mushakarini mustahkamlashga qaratilgan yetarlicha qiyin mashqlar seriyasidan birinchi mashqdir. To'g'ri turing, oyoqlar

sonlar kengligida bo'lsin. Agar shundayi sizga qulay bo'lsa, qo'llarni belga qo'ying. Stulga o'tirayapman deb tasavvur qiling. Tos-son va tizza bo'g'inlarida oyoqlarni taxminan 90 gradusga buking. Tizzalarni bir-biriga yaqinlashtirmang. Gavdani pastga tushirish sekin, ko'tarilish esa tezroq bajariladi. Oyoqlar to'liq to'g'irlangandan keyin oyoq uchiga ko'tariling, so'ngra esa sekinlik bilan boshlang'ich holatga qayting. O'tirib-turishlarni 30 sek mobaynida davom ettiring. Qisqa pauzadan keyin butun mashqni yana bir marta takrorlang.

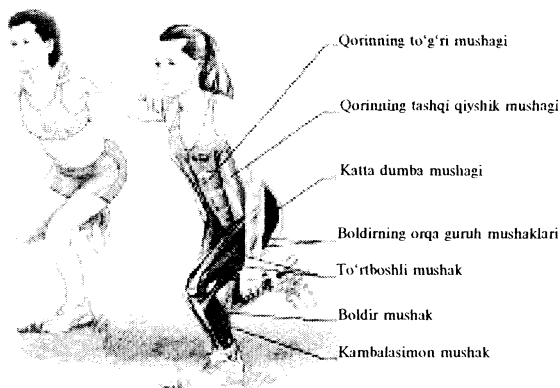
2-daraja. Vipadlar (vipad – gavnani shu oyoqqa tiragan holda bukilgan oyoqni biror-bir yo'nalishda oldinga chiqarish) bilan yurish.

Bunda navbatma-navbat har bir oyoqqa urg'u beriladi. Murabbiy old tomondan turib bajarish texnikasining kuzatib turishi lozim. Vipadlar bilan yurishda to'rt boshli son mushagining, oyoqni tos-son bo'g'inlarida bukadigan mushaklarning va pax sohasidagi (pax sohasi – qorin devorining pastki qismidagi mushaklar orasidagi tirqishsimon kenglik, erkaklarda bu kenglik orqali urug' yo'llari, ayollarda esa – jinsiy organning dumaloq halqasimon bog'lamlari o'tadi – izoh mualifniki) mushaklarning yaxshi dinamik cho'zilishi sodir bo'ladi.

To'g'ri turing, oyoqlar yelka kengligida bo'lsin. Agar sizga shundayi qulay bo'lsa, qo'llarni belga qo'ying. Oldindagi oyoqni tos-son va tizza bo'g'inlarida 90 gradusga bukish bilan oyoqni sekinlik bilan oldinga chiqaring. Bunda orqadagi oyoqning tizzasi deyarli yerga tegishi lozim. Yetakchi oyoqning tizzasi qat'iy oldinga qaragan bo'lishi lozim. Gavda to'liq to'g'rilanadi va vertikal holatda bo'ladi. Bosh yuqoriga ko'tariladi. Oldindagi oyoqning tizzasi aniq tovon ustida bo'lishi va oyoq barmoqlar chizig'idan tashqariga chiqmasligiga e'tibor qaring. Oyoqni oldinga chiqarish paytida nafas oling va qorinni ichkariga torting. Ko'tarilish nafas chiqarish bilan birgalikda bajariladi. Ko'pchilik vipadlar orasida kichik pauza qiladi. Har bir oyoq bilan navbatma-navbat vipadlar qilish bilan futbol maydonini ko'ndalangiga kesib o'ting (har bir oyoq bilan taxminan 10 ta vipad), so'ngra esa asta-sekin yugurish bilan orqaga qayting. Mashqni yana bir marta takrorlang.

3-daraja. Bitta oyoqda o'tirib-turish

Bu yetarlicha qiyin daraja. Murakkablik shundan iborat bo'ladi, tizza aniq tovon ustida joylashishiga e'tibor qaratish bilan bitta oyoqda o'tirib-turish kerak bo'ladi.



Tizzaning holatini nazorat qilish ko'pchilik uchun qiyinchilik tug'diradi, shuning uchun murabbiydan old tomonda turib sizning harakatlaringizni kuzatib turishni va sizning harakatlaringizni korrektirovka qilishini (tuzatishini) iltimos qiling. Sherigingiz bilan yonma-yon turing, bitta oyog'ingizni ko'taring. Muvozanatni saqlash uchun bitta qo'l bilan bir-biringizning yelkangizdan yengil ushlang. Gavdani mumkin qadar to'g'ri tutgan holda tayanch oyoqni imkon qadar, biroq 90 gradusdan oshiq bo'lmagan holda asta-sekinlik bilan tizzadan buking. Tizza ichkariga siljib ketmasligiga e'tibor qarating. Oyoqni bukish sekinlik bilan, yoyish esa tezroq bajariladi. Yelkani bukmang. Mashqni 10 marta bajaring va boshqa oyoqda bajarishga o'ting. Qisqa pauzadan keyin mashqni yana bir marta takrorlang.

Ishlov beriladigan mushaklar:

Asosiylari: oyoqni tos-son bo'g'inlarida bukadigan mushaklar, katta dumba mushagi, sondagi to'rt boshli mushak, ikraoyoq mushagi, kambalasimon mushak.

Qo'shimcha: qorin mushaklari, umurtqa pog'onasini egadigan mushaklar, son mushaklarining orqa guruhi.

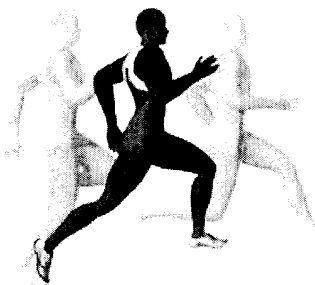
Futbol uchun foydasi.

Jarohatlanishning oldini olish bo'yicha dasturning yana bir tarkibiy qismi o'yinchilarning sakrashdan keyingi yerga qo'nishlarda va harakat yo'nalishini o'zgartirishda oyoqning qo'yilishini nazorat qilishni o'rganishdan iborat. To'g'ri oyoqlarda yerga qattiq qo'nadigan sportchilar tizzadan jarohatlanish xavfiga ko'proq tortiladilar. Bunga yo'l qo'ymaslik uchun o'yinchilar oyoqlarni tos-son, tizza va boldir-tovon bo'g'inlarida bukish

hisobiga mexanik energiyani soʻndirish bilan yerga yumshoq qoʻnishni oʻrganishlari lozim boʻladi Bunda boldir-tovon boʻgʻinlarining yaxshi harakatlanuvchanligi muhim rol oʻynaydi, chunki tos-son va tizza boʻgʻinlari uning amortizatsiyalash funksiyasini toʻligʻicha oʻziga ololmaydi. Bu soʻz boshida bu haqda gapirib oʻtgan kinetik zanjirga yana bir misoldir. Yerga qattiq qoʻnish, qoidaga koʻra, boʻgʻinlarning harakatlarini boshqaruvchi mushak kuchlarining yetarli emasligi bilan izohlanadi.

Maydon boʻylab koʻndalangiga yugurish (yugurish mashqlari)

Futbol murabbiyi – Badanni qizdirish



Bajarilishi

Futbol maydonini maksimal tezlikning 75-80 foizini tashqil qiladigan tezlik bilan koʻndalangiga yugurib oʻting. Asta-sekin yugurish bilan orqaga qayting va mashqni yana bir marta takrorlang.

Ishlov beriladigan mushaklar:

Asosiylari: oyoqni tos-son boʻgʻinlarida bukadigan mushaklar, sondagi toʻrt boshli mushak, ikraoyoq mushagi, kambalasimon mushak.

Qoʻshimcha: son mushaklarining orqa guruhi, kichik bers (boldir) mushaklari, old katta boldir mushagi.

Futbol uchun foydasi.

1 bobda futbolchiga nisbatan qoʻyiladigan talablar keltiriladi. Oʻyinning taxminan uchdan ikki qismida oʻyinchi yuradi yoki asta-sekin yuguradi. Baʼzi bir mutaxassislar buni pozitsion harakatlar deb ataydilar (futbolchi maydonda pozitsiyani egallaydi). Pozitsion harakatlar tezkorlik bilan koʻchishni talab qiladigan va oʻyinning

qolgan uchdan bir qismini tashqil qiladigan taktik va strategik harakatlardan farq qiladi. Bu paytda o'yinchi hujum qilish yoki himoyalaniş funksiyalari bilan band bo'ladi. Badanni qizdirish sizni oldindagi asosan hujum qilish va himoyalanişning taktik harakatlarini o'z ichiga oladigan mashg'ulotlarga tayyorlashi lozim. Intensiv yugurish mashqlarining bu bosqichi qiyin mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish nuqtai nazaridan juda muhim bo'lib hisoblanadi. Yengil badanni qizdirish mashqlaridan yuqori zo'riqlashlarga birdaniga o'tish jarohat olish xavfini oshiradi.

Orqa bilan yugurish (asta-sekin yugurish)

Futbol murabbiyi – Badanni qizdirish

Bajarilishi

Fishkalarini xuddi to'g'ri chiziq bo'yicha yugurishdagi kabi o'r-nating (34 rasmga qaralsin). Sherigingiz bilan birgalikda fishka-larning ikkinchi juftligiga qadar yugurib yetib kelganingizdan keyin orqa bilan birinchi juftlikka tez qayting, bunda oyoqlar tos-son va tizza bo'g'inlarida yengil bukiladi. Fishkalarining uchinchi juftligiga qadar yugurib borganingizdan keyin orqa bilan ikkinchi juftlikka qayting. Fishkalarining keyingi har bir juftligida xuddi shuning o'zini takrorlang. Oxirgi fishkaga yetib borgach, yugurib orqaga fayting. Mashqni yana bir marta takrorlang.

Ishlov beriladigan mushaklar:

Asosiy-lari: oyoqni tos-son bo'g'inlarida bukadigan mushaklar, katta dumba mushagi, sondagi to'rt boshli mushak, son mushak-larining orqa guruhi, ikraoyoq mushagi, kambalasimon mushak.

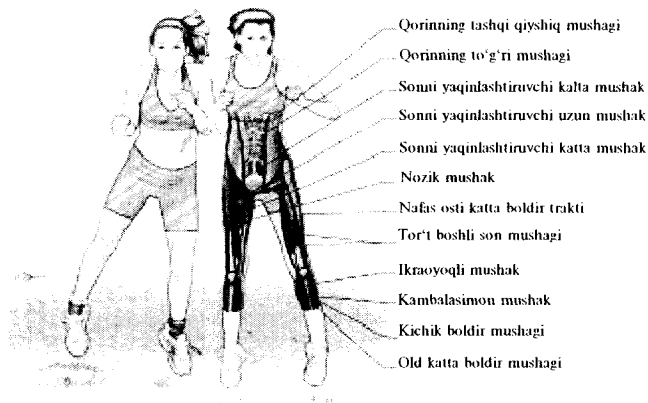
Qo'shimcha: qorin mushaklari, umurtqa pog'onasini egadigan mushaklar.

Futbol uchun foydasi.

Bu mashq oldingilariga nisbatan tezroq sur'atda bajariladi. Oldindagi oyoqning kaftini tizza ichkariga qarab siljimasdan aniq tovon ustida bo'lishiga e'tibor qaratgan holda polga zich qilib qising. Fishkalar orasidagi masofa oldinga ham, orqaga ham tez bosib o'tilishi lozim. Oyoqni butun kafti bilan qo'ygan holda tezkor mayda qadamlar bilan yuguring. Tananing to'g'ri holatini saqlang: oyoqlar tos-son va tizza bo'g'inlarida yengil bukiladi. Qo'llarni faol harakatlantiring.

Sakrashlar va bir-birining yelkasiga tegishlar bilan yugurish (asta-sekin yugurish)

Futbol murabbiyi – Badanni qizdirish



Bajarilishi

Fishkalarni xuddi to'g'ri chiziq bo'yicha yugurishdagi kabi o'rnatning (34 rasimga qaralsin). Sherigingiz bilan birgalikda fishkalarining birinchi juftligiga qadar yugurib yetib kelganingizdan keyin fishkalarining o'rtasida uchrashish uchun markazga qarab siljning. Yaqinlashgach bir-biringizga qarab sakrashni amalga oshiring va yelkalar bilan to'qnashing. Oyoqlarni tos-son va tizza bo'g'inlarida bukish bilan yerga har ikkala oyoqda qo'ning. Tizzalarning juftlashmasligiga e'tibor qarating. Sakrash va yerga qo'nish paytida o'zingizning harakatlaringizni sherigingizning harakatlari bilan sinxronlashtirishga harakat qiling. Fishkalarining har bir juftligi oldida xuddi shuning o'zini takrorlang. Oxirgi fishkaga yetib borgach, yugurib orqaga qayting. Mashqni yana bir marta takrorlang.

Ishlov beriladigan mushaklar:

Asosiylari: ikraoyoq mushagi, kambalasimon mushak, katta dumba mushagi, nafas osti-katta boldir trakti, sonning keltiruvchi mushaklari, to'rt boshli son mushagi, son mushaklarining orqa guruhi.

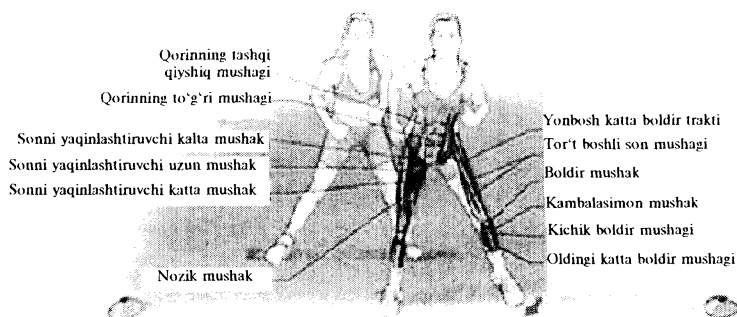
Qo'shimcha: qorin mushaklari, kichik boldir mushaklari, old katta boldir mushagi.

Futbol uchun foydasi.

Oyoqlar bilan yerga qo‘nishda tizzalarni juftlashtirish tizzaning, ayniqsa, PKS ning shikastlanishiga ko‘maklashuvchi asosiy omil bo‘lib hisoblanadi. Tizzalarning bunday holati PKS ga qo‘shimcha yuklamani hosil qiladi, bu yuklama bog‘lamlarning uzilishi va meniskning (menisk – tizza bo‘g‘inining uni tarkib toptiruvchi suyaklarining qiyshiqqligining nomuvofiqligini to‘g‘rilaydigan va bo‘g‘inga tushadigan keskin zarbani yumshatadigan o‘roqsimon ko‘rinishdagi ichki va tashqi tog‘aylari – izoh muallifniki) shikastlanishi uchun yetarli bo‘lishi mumkin. «11 +» dasturidagi ko‘pgina mashqlar sportchilarni yerga qo‘nish va harakat yo‘nalishini o‘zgartirish paytida o‘zining harakatlarini nazorat qilishga o‘rgatadi. Bu qizlar uchun PKS ning shikastlanish xavfi, ayniqsa, yuqori bo‘lgan o‘rta maktab yoshidan boshlab muhimdir. Yerga mumkin qalar yumshoq qo‘ning va bunda tizzalarni juftlashtirmang.

Sherikni yugurib aylanib o‘tish (asta-sekin yugurish)

Futbol murabbiyi – Badanni qizdirish



Bajarilishi

Fishkalarini xuddi to‘g‘ri chiziq bo‘yicha yugurishdagi kabi o‘r-nating (34-rasmga qaralsin). Sherigingiz bilan birgalikda fishkala-rning birinchi juftligiga qadar yugurib yetib kelganingizdan keyin fishkalarining o‘rtasida uchrashish uchun markazga qarab siljning. O‘zingizning vertikal o‘qingiz atrofida burilmasdan sherigingizning atrofini to‘liq aylanib chiqing, shu bilan birgalikda u ham sizning atrofingizda to‘liq aylanadi, shundan keyin o‘zingizning fishkalaringizning chizig‘iga qayting. Har bir fishkalar juftligi oldida oyoq uchida harakatlanish bilan xuddi shuning o‘zini

takrorlang. Oyoqlarni tos-son va tizza bo'g'inarida bukish hisobiga tananing og'irlik markazini pasaytirishga harakat qiling. Oxirgi fishkaga yetib borgach, yugurib orqaga qayting. Mashqni yana bir marta takrorlang.

Ishlov beriladigan mushaklar:

Asosiylari: ikraoyoq mushagi, kambalasimon mushak, katta dumba mushagi, nafas osti-katta boldir trakti, sonning keltiruvchi mushaklari.

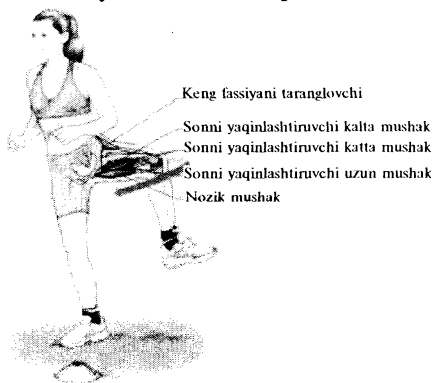
Qo'shimcha: to'rt boshli son mushagi, son mushaklarining orqa guruhi, old katta boldir mushagi, qorin mushaklari (qorinning tashqi egri mushagi, qorinning ichki egri mushagi, qorinning ko'ndalang mushagi, qorinning to'g'ri mushagi), umurtqa pog'onasini egadigan mushaklar (umurtqa pog'onasini to'g'irleydigan mushak, ko'p qismga ajraladigan mushaklar).

Futbol uchun foydasi.

Futbolda yugurish yo'nalishi va tezligini o'zgartirishda ko'plab yon tomonlama harakatlarni amalga oshirishga to'g'ri keladi. Bu futbolchini tayyorlashning eng muhim jihatlaridan biridir. Bir qarashda oddiy bo'lib tuyuladigan mashqlar o'yinchilarni keyingi murakkabroq mashqlarga tayyorlash imkonini beradi. Yon tomonga qadamlar tana og'irligini muvozanatni saqlagan holda bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o'tkazishga majbur qiladi. Xuddi boshqa shu kabi mashqlardagi kabi, tizzalarning juftlashmasligiga e'tibor qarating.

Sonni ichkariga aylantirish bilan yugurish (asta-sekin yugurish)

Futbol murabbiyi — Badanni qizdirish



Bajarilishi

Fishkalarini xuddi to'g'ri chiziq bo'yicha yugurishdagi kabi o'rnatilgan (34 rasmga qaralgin). Sherigingiz bilan birgalikda birinchi fishkaga qadar yurib yoki asta-sekin yugurib yetib kelganingizdan keyin fishka oldida to'xtang, tizzadan bukilgan oyog'ingizni ko'taring va sonni ichkariga aylantirish bilan aylanma harakatni amalga oshiring. Navbatdagi fishka oldida xuddi shunday harakatni boshqa oyog' bilan bajaring. Oxirigacha yetib borgach, yugurib orqaga qayting. Mashqni yana bir marta takrorlang.

Ishlov beriladigan mushaklar

Asosiyarl: sonning yaqinlashtiruvchi mushaklari (uzun keltiruvchi mushak, katta keltiruvchi mushak, kalta keltiruvchi mushak, ingichka mushak), kichik dumba mushagi, o'rta dumba mushagi

Qo'shimcha: taroqsimon mushak, keng fassiyaning tortuvchisi (fassiya —umurtqali hayvonlar va odamlarda organlar, tomirlar va asablarni qoplab turadigan va mushaklar uchun g'ilof hosil qiladigan biriktiruvchi to'qima qobiq — izoh muallifniki).

Futbol uchun foydasi

Qayishqoqlikni oshirishga qaratilgan ko'pgina mashqlarda mushaklarning qarama-qarshi guruhlarini harakatga keladi. Oyoqni tos-son bo'g'inida ichkariga dinamik aylantirish oyog' tashqariga aylantiriladigan mashqni muvozanatlaydi. Har ikkala mashqni bajarishda sonni tomonlarga mumkin qadar ko'proq burish bilan mashqni maksimal amplitudalarda bajarishga harakat qiling. Buni qanchalik yaxshi uddalasangiz, mashqlarning foydasi shunchalik yuqori bo'ladi.

Sonni tashqariga aylantirish bilan yugurish (asta-sekin yugurish)

Futbol murabbiyi — Badanni qizdirish



O'rta dumba mushagi

Kichik dumba mushagi

Bajarilishi

Fishkalarini xuddi oldingi mashqdagi kabi oʻrnatib. Sherigingiz bilan birgalikda birinchi fishkaga qadar yurib yoki asta-sekin yugurib yetib kelganingizdan keyin fishka oldida toʻxtang, tizzadan bukilgan oyogʻingizni koʻtaring va sonni tashqariga aylantirish bilan aylanma harakatni amalga oshiring. Navbatdagi fishka oldida xuddi shunday harakatni boshqa oyoq bilan bajaring. Oxirigacha yetib borgach, yugurib orqaga qayting. Mashqni yana bir marta takrorlang.

Ishlov beriladigan mushaklar

Asosiyarlari: oyoqni tos-son boʻgʻinida bukadigan mushaklar, dumba mushaklari (katta, oʻrta va kichik), keng fassiyaning tortuvchisi

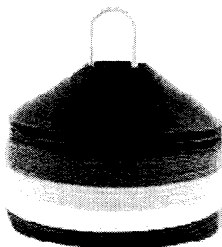
Qoʻshimcha: uzun keltiruvchi mushak, katta keltiruvchi mushak (orqa tutami), portnyaj mushagi (portnyaj mushagi – sonning uzun va juda ingichka mushagi – izoh muallifniki), noksimon mushak.

Futbol uchun foydasi

Koʻpgina murabbiylar va sportchilar statik choʻzilish goʻyo jismoniy konditsiyani yaxshilaydi va jarohatlardan xalos qiladi deb oʻylaydilar, biroq ilmiy tadqiqotlar buning teskarisidan dalolat beradi. Aynan dinamik choʻzilish mushaklarning choʻzilishi va uzilishining oldini olish imkonini berishi isbotlangan, uning davomida boʻgʻinlar toʻliq diapazondagi harakatlarni amalga oshiradi. Futbolchilar pax sohasidagi mushaklarning choʻzilishiga koʻproq tortiladilar va ulardan bu mushaklarni maxsus dinamik choʻzadigan mashqlarni bajarish talab qilinadi, bunday mashqlar har bir badanni qizdirish mashgʻulotlariga kiritilishi lozim.

Toʻgʻri chiziq boʻyicha yugurish(asta-sekin yugurish)

Futbol murabbiyi – Badanni qizdirish



Bajarilishi

6—10 juft belgilovchi fishkalarini bir-biridan 5-10 metr masofada parallel qilib joylashtiring (yosh sportchilar uchun — yaqinroq, yoshi katta sportchilar uchun — uzoqroq). Fishkalarining bu konfiguratsiyasidan “Asta-sekin yugurish” bo‘limining barcha mashqlarida foydalaniladi. Agar mashqlarni bir paytning o‘zida bir nechta ishtirokchilar bajarsa, bunday parallel qatorlar sonini ko‘paytiring. Sherigingiz bilan birinchi fishka yonidan yugurishni boshlang va oxirgi fishkagacha yetib boring. Orqaga qaytishda tezlikni oshiring. Mashqni ikki marta takrorlang.

Ishlov beriladigan mushaklar

Asosiylari: oyoqni tos-son bo‘g‘inida bukadigan mushaklar (katta va kichik bel mushaklari, nafas osti mushagi), to‘rt boshli son mushagi (sonning medial (medial mushak — tananing o‘rta bo‘ylama tekisligiga yaqinroq joylashgan mushak — izoh muallifniki) keng mushagi, sonning lateral keng mushagi, sonning oraliq keng mushagi, sonning to‘g‘ri mushagi), ikraoyoq mushagi, kambalasion mushak. Qo‘shimcha: son mushaklarining orqa guruhi (ikki boshli son mushagi, yarim quruq tomirli mushak, yarim nog‘orali mushak), kichik boldir mushaklari (uzun kichik boldir mushagi, kalta kichik boldir mushagi, uchinchi kichik boldir mushagi), old katta boldir mushagi

Futbol uchun foydasi.

Badanni qizdirishning maqsadlaridan biri tananing ichki haroratini ko‘tarishdan iborat. Bu muhimdir, chunki 1 bobda tasvirlangan metabolik funksiyalar (metabolizm — moddalar almashinuvi — izoh muallifniki) organizmning tinch holatiga xos bo‘lgan haroratga nisbatan yuqoriroq haroratlarda samaraliroq amalga oshadi. Asta-sekin yugurish — haroratni ko‘tarishning eng oddiy usulidir. Ter ajralib chiqishining boshlanishi — harorat energetik metabolizm maksimal samaradorlik bilan sodir bo‘ladigan darajaga yetganligining ishonchli alomatidir. «11+» dasturi tananing ichki haroratsini samarali ravishda ko‘taradi.



11+ badanni qizdirish to‘g‘risida batafsil tushincha

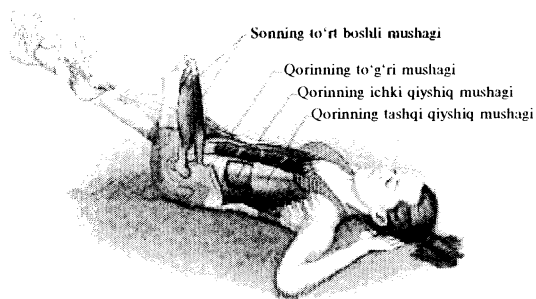
Futbol murabbiyi — Badanni qizdirish

Badanni qizdirishning vazifalaridan biri - organizmni oldindagi harakatlarga tayyor-

lashdan iborat. «11+» dasturining ko'pgina mashqlari yetarlicha murakkab, biroq juda yuqori yuklamalar bilan ajralib turmaydi. Har bir yugurish mashqi mushaklarni oldindagi mashg'ulot yoki o'yin sharoitlariga tayyorlash uchun yuqori darajadagi intensivlik bilan bajariladi. Tezlanish yetarlicha yuqori bo'lishi lozim, biroq maksimal bo'lishi shart emas. Yugurish tezligini oshirish uchun qadamlarning chastotasi va uzunligini oshirish zarur. Shundan kelib chiqqan holda oldinga chiqariladigan oyoqning harakati tezroq amalga oshirilishi, tayanch oyoqning turtkisi esa kuchliroq bo'lishi lozim. Yugurishning har qanday tezligida ham xuddi o'sha mushaklarning o'zlari ishlaydi, biroq miya ularga totalarning ko'proq sonini ko'proq kuch bilan qisqarishga majbur qiladigan impulslarni yuboradi. Badanni qizdirishning bu qismi tugagandan keyin o'yinchilar kuch, pliometrik mashqlar va muvozanatni saqlashga qaratilgan mashqlarga o'tadilar. Ularni bajarish davomida mushaklarning dinamik cho'zilishi va ularning futbol maydonidagi portlovchi harakterga ega bo'lgan harakatlarga tayyorlanishi amalga oshadi. Badanni qizdirish tanani asta-sekin oshirilgan yuklamalarga tayyorlaydi. Bu juda muhimdir, chunki organizm qizdirilgan holatda tinch holatdagi haroratga qaraganda samaraliroq ishlaydi. Shu sababli «11+» dasturi asta-sekin yugurishdan boshlanadi.

Pressni rivojlantirish uchun mashqlar. «Velosiped»

Futbol murabbiyi – Badanni qizdirish



Bajarilishi

1. Chalqancha yoting va qo'llaringizni boshingizning orqasiga qo'ying, Bunda barmoqlar bir-biriga yengil tegib tursin. Yelkalar polga zich yopishadi.

2. Bitta oyoqni tos-son va tizza bo'g'inlarida 90 gradus atrofidagi burchakka buking, ikkinchi oyoqni esa cho'zing va 45 gradusostidagi burchakka ko'taring.

3. Oyoqlarning holatini almashtiring va bu harakatlarni xuddi velosipedda ketayotganday davom ettiring.

Ishlov beriladigan mushaklar

Asosiylari: qorinning to'g'ri mushagi

Qo'shimcha: oyoqni tos-son bo'g'inida bukadigan mushaklar, to'rt boshli son mushagi, sonning keltiruvchi mushaklari, qorinning tashqi egri mushagi, qorinning ichki egri mushagi

Futbol uchun foydasi

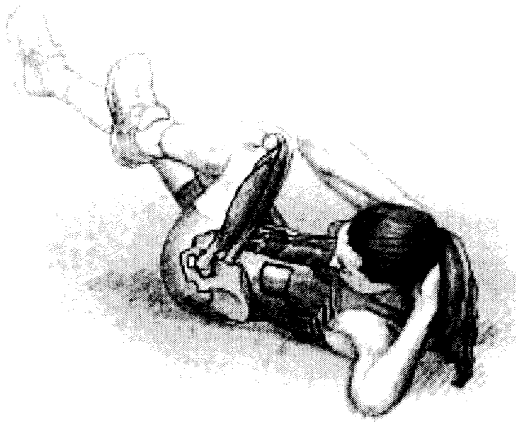
Qorin mushaklari uchun ba'zi bir mashqlar sekin, harakatlarni to'liq nazorat qilish bilan bajarilishi lozim. Bu mashqni siz o'zingizning oldingizga qo'ygan maqsadlaringizga bog'liq ravishda tez yoki sekin bajarishingiz mumkin. Agar siz harakatni tez amalga oshirsangiz, tana taxminan xuddi o'yin paytidagidek yuklamaga tortiladi. Ko'pgina murabbiylar harakat tezligini oshirish mashqni ko'proq funksional va dinamik qilib qo'yadi deb hisoblaydilar, bu organizmni maydonda har 4-6 sekunda sodir bo'ladigan portlovchi harakatlarga tayyorlash imkonini beradi. Kuchli tana sizga o'yin uchun tanada to'plangan butun energiyadan foydalanish imkonini beradi.



Variantlar

Korpusning burilishlari bilan «Velosiped»

Mashqning intensivligini oshirish va qorinning ichki va tashqi mushaklariga qo'shimcha ishlov berish uchun tirsakni qarama-qarshi nomdagi oyoqni bukish paytida uning tizzasiga keltiring.



Nazorat savollari

1. Mashg'ulotlarni olib borish jarayonida badanni qizdirish mashqlriga e'tibor berish kerakmi?
2. Badanni qizdirishning qanday klassik sabablari mavjud?
3. Badanni qizdirishning qanday fazalarini bilasiz?
4. Badanni qizdirish jarayonida qanday mashqlardan foydalanish mumkin?
5. Yo'nalishini almashtirish bilan yuguriladigan mashqlarda tananing qanday muskllari ishtirok etadi?
6. Sakrash mashqlar bajarganda qanday mushaklar ishtirok etadi va qanday yo'nalishlarda sakrash ammallari bajariladi?
7. Sakrash mashqlarini bajarilganda nimalarga e'tibor berish kerak?
8. O'tirib turishning qanday turlarini bilasiz va qaysi mushaklar ishtirok etadi?

Adabiyotlar

1. Акрамов Р.А. Футбольные университеты XVII Кубка мира, Ташкент, УзГИФК, 2004.
2. Хорст В. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. «Терра-спорт» Москва – 2004.
3. Нуримов Р.И. Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Учебное пособие, Ташкент, 2000.

4. Сарсания С.К., Селуян В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх. М., 1991.
5. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 12-16 лет. «Астрель» Москва – 2007.
6. Талипжанов А. Современная система подготовки высококвалифицированных футболистов. Учебное пособие, Ташкент, 2011.
7. Азимов И.Г., Собитов Ш. Спорт физиологияси. Дарслик. Тошкент – 1998.

III bob. FUTBOL TEXNIKASINI BAJARISH USULLARI

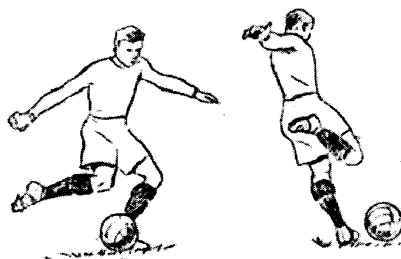
Futbolchining asosiy texnik usullariga to'pni to'xtatish va uzatish, to'pni olib yurish, raqibni aldab o'tish (fintlar) va raqibdan to'pni olib qo'yish, to'pga zarba berish harakatlari kiradi. Avvalo to'pni sheriklariga uzatishda va kuchli zarba berishda, birinchi navbatda, oyoq qismlariga, oyoqni qanday qo'yishga katta ahamiyat beriladi. To'pni uzatish yoki zarba berishda oyoq yuzasini yon qismi, to'pig'i, kaftini inobotga olish lozim.

To'pni oyoq uchida tepish. Oyoq uchida to'pni tepish o'yinchi raqib bilan to'p uchun kurashda, to'pga raqibdan oldin egalikka chiqishda qo'llaniladi. Ayrim hollarda, darvozaga tayyorgarliksiz to'p yo'naltirishda ham oyoq uchida zarba beriladi. Oyoq uchi bilan to'pga zarba berish turgan joydan yoki yugurib kelib amalga oshiriladi. Yugurib kelib to'pni oyoq uchida zarba berishda tayanch oyoq tizza bukilgan holda, zarba berish oyoq orqaga ketib keyin to'pga zarba beriladi (1-rasm).



1-rasm. To'pni oyoq uchida tepish texnikasi

Oyoqning o'rta yuzasi bilan to'pga zarba berish. Oyoq yuzasining o'rta qismida to'pni tepish, to'pga zarba berishning eng asosiy hamda murakkab usullardan hisoblanadi. Bunday usulda to'pga zarba berish, zarbaning kuchli va aniq berilishiga yordam beradi, shuningdek, ko'zlagan nuqtaga borish ishonchliligi ortadi. Oyoq yuzining o'rta yuzasi bilan zarba berish texnikasi yondan orkadan 2-rasmda aniq ko'rsatilgan.



2-rasm. Oyoqning o'rta yuzasi bilan to'pga zarba berish

Oyoq yuzasining ichki tomoni bilan zarba berish. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish asosan qisqa va oʻrta masofaga toʻp uzatishda, harakatlananiyotgan oʻyinchiga toʻpni havodan yetkazib berishda kullaniladi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan toʻpga zarba berishni futbolchilar jarima va burchak zarbalarni berishda ham keng foydalanishadi. Burchak yoki jarima toʻpni tepish jarayonida, oʻyinchi roʻparadan koʻp hollarda gavdani yon tomonga egilib amalga oshiradi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan



tepilganda, toʻpga oyoqning kattaroq sathi tekkani uchun bunday tepish anchagina aniq boʻladi (3-rasm). Biroq zarba beruvchi oyoqning orqaga tortilishi maksimal darajaga yetmagani sababli, bu usulda berilgan zarbaning kuchi boshqa usullardagiga nisbatan kamroq boʻladi.

3-rasm. Oyoq yuzasining ichki tomoni bilan zarba berish

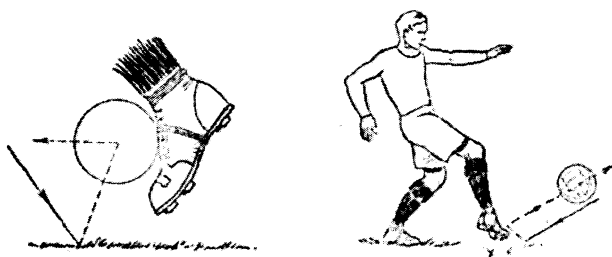
Oyoq yuzasining tashqi qismida zarba berish. Oyoq yuzasining tashqi qismi bilan zarba berish burama zarba berishlarda koʻp qoʻllaniladi. Bunday zarba berishda oyoqning jimjimoloq tomoni bilan amalga oshiriladi. Ushbu zarba amalga oshirilganda, oyoq toʻpning yoniga tegib, toʻpni aylanib uchishga olib keladi. Jarima toʻplarni toʻgʻridan-toʻgʻri darvozaga yoʻllashda oyoq yuzasining tashqi kitsmida bajarish koʻp hollarda futbolchilar tomonidan amalga oshiriladi (4-rasm).



4-rasm. Oyoq yuzasining tashqi qismida zarba berish

4-rasm. Oyoq yuzasining tashqi qismida zarba berish

Toʻpni yerdan sapchigan vaziyatda zarba berish texnikasi. Toʻpni yerdan sapchigan paytda tepishni oyoq kafti yuzasining oʻrta va tashqi qismi bilan bajarish maksadga muvofiqdir. Toʻpning yerga tushish joyi va tayanch oyoqni uning oldiga qoʻyilishini hisobga olish muxim hisoblanadi. Oyoq harakati toʻp yerga tushmasdan oldin boshlanadi va toʻp yerdan sakrashi bilan darhol tepiladi. Zarba beruvchi oyoq maksimal tarzda yozilgan boʻladi (5-rasm). Toʻgʻri tepilgan toʻp juda katta tezlikda uchadi.



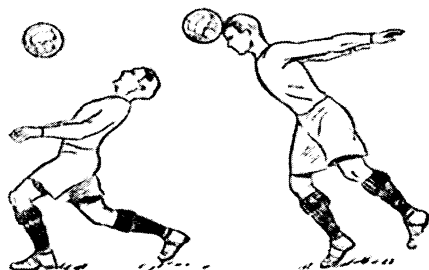
5-rasm. To'pni yerdan sapchigan vaziyatda zarba berish texnikasi

Bosh bilan to'pga zarba berish

Futbolchilarning bosh bilan o'ynash texnik harakatlari o'yindagi muhim vosita hisoblanadi. To'pga bosh bilan zarba berish o'yin jarayonida yakunlovchi zarba berishda ham, o'z jamoadoshiga to'pni uzatishda, darvozani himoya qilish yoki raqib darvozasiga to'p kiritishdagi asosiy texnik harakatlardandir. Peshona bilan zarba berish eng ko'p foydalaniladigan usullardir. Ammo o'yin vaziyatlari shunchalik ko'p, to'pning yo'nalishi, traektoriyasi va tezligi shu qadar xilma-xilki, o'yin jarayonida kalla bilan zarba berishning asosiy usuli variantlarini ishlatish imkoniyati bo'lmaydigan paytlar ham uchrab turadi. Bunday paytlarda chakka bilan, ensa bilan, boshning tepa qismi bilan zarba berish usullari ancha samara beradi.

Sakramasdan bosh bilan bilan zarba berish. Sakramay peshona bilan zarba berishdagi dastlabki holat kichikroq odimlab tik turishdir. Boshni orqaga tortishda o'yinchi gavdasini orqaga engashtiradi, orqadagi oyog'ini bukib, gavda og'irligini shu oyoqqa o'tkazadi. Qo'llar tirsakdan sal bukilgan bo'ladi.

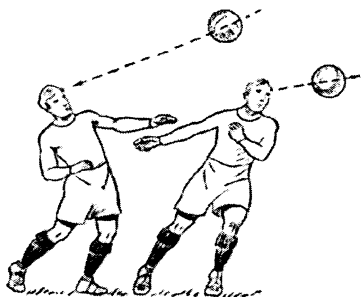
Zarba berish harakati orqada turgan oyoqni to'g'rilash va gavdani rostlashdan boshlanib, kallaning olg'a tomon keskin harakati bilan tugallanadi. Gavdaning og'irligi oldindagi oyoqqa o'tkaziladi (6-rasm).



6-rasm. Sakramasdan bosh bilan bilan zarba berish

Sakramasdan boshning chakka qismida zarba berish texnikasi

Chakka bilan zarba berish to'p o'yinchining yon tomonidan uchib kelayotgan bo'lib, burilib peshona bilan zarba berishning iloji bo'lmaganda ishlatiladi. Bu usul bilan sakramay zarba berishda dastlabki holat oyoqlarni kerib 30-50 sm tik turishdir. Agar to'p chap tomondan kelyotgan bo'lsa, zarba berishga chog'lanish uchun gavda o'ng tomonga engashtiriladi. Bunda o'ng oyoqning to'piq va



tizza bo'g'imlari bukiladi. Gavda og'irligi shu oyoqqa o'tkaziladi. Bosh to'p tomonga buriladi. Zarba berish harakati oyoqni yozib va gavadani rostlashdan boshlanadi. Gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Zarba berish peshonaning do'ng joyiga to'g'ri keladi (7-rasm).

7-rasm. Sakramasdan boshning chakka qismida zarba berish texnikasi



Sakrab peshona bilan zarba berish. Bir oyoq yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga qarab bajariladi. Sakrash zarbaning tayyorlov fazasi bo'ladi. To'pning uchib kelayotgan traektoriyasi bilan sakrashni aniq mo'ljal qilish kerak. To'pga zarba berishni sakrashning eng yuqori nuqtasida va gavda bilan bosh frontal tekislikdan o'tayotgan paytda bajarish lozim (8-rasm).

8-rasm. Sakrab peshona bilan zarba berish

O'yin vaziyatlarda to'pni to'xtatish texnikasi

Futbolchilarning o'yin vaziyatida to'pni nazorat qilish, o'ziga bo'ysindirishda. To'pni to'xtatish texnikasini xatoliksiz bajarish kerak. Ko'p hollarda to'pni oyoqda, gavda bilan yoki ko'krakda to'xtatish amalga oshiriladi. O'yin vaziyatlarda yerdan kelayotgan to'pni, havodan kelayotgan, zarbaning kuchili berilishdagi to'pni to'xtatishlar futbolchilarga qiyinchilik tug'diradi. To'pni to'xtatish texnikasini to'g'ri qo'llay bilish, o'yinchining to'pni o'ziga kulay tarzda bo'ysintirishiga olib keladi. Biz quyida to'pni to'xtatish texnikalarni ko'rib chiqamiz.

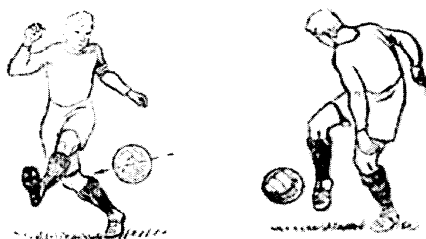
To'pni oyoq tagida to'xtatish texnikasi. Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatishdagi dastlabki holat – to'p tomonga qarab turish, gavdaning og'irligi tayanch oyoqda. To'p yaqinlashib qolganda, to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilib, to'p tomonga uzatiladi. Oyoq kaftining uchi 30⁰-40⁰ yoziq bo'ladi. Tovon yer yuzasidan 5-10 sm yuqoriroqda turadi. To'p bilan tagcham to'qnashgan paytda oz-roqqina orqaga so'ndiruvchi harakat qilinadi (9-rasm).

9-rasm. To'pni oyoq tagida to'xtatish texnikasi



To'pni oyoq tashqi qismida to'xtatish texnikasi. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p to'xtatish yerdan dumalab kelayotgan yoki uchib kelayotgan to'pga nisbatan qo'llaniladi. Dastlabki holat – tushib kelayotgan to'p tomonga qarab olish. To'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Oyoq kafti tashqariga buriladi. O'yinchining holati oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatgandagi singari bo'ladi. Bu usulda to'p o'tkazib yuboriladida, sapchish paytidagi to'pni oyoq yuzi tashqi qismi bilan bosib tushadigan qilib oyoq to'p ketidan orqaga harakatlantiriladi (10-rasm).

10-rasm. To'pni oyoqning tashqi qismida tuxtatish



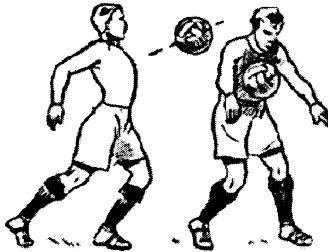
Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'pni to'xtatish. Bu usul bilan ko'pincha, havodan kelayotgan to'plar to'xtatiladi. Dastlabki holat – tushib kelayotgan to'p tomonga yarim burilib turish. To'pga yaqinroq turgan to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilgan bo'lib, yon tomonga, to'p qarshisiga uzatiladi. To'p yaqinlasha boshlaganda, oyoq uning ketidan harakat qilaveradi. To'p yerdan sapchish paytida unga yetib olib, oyoq kafti bilan uni bosib tushish kerak. Bo'shashtirib turilgan oyoq kaftiga kelib tekkan to'pning harakati anchagina sekinlashadi. To'xtatuvchi oyoq to'p ketidan harakatda davom etadi, gavda to'p tomonga buriladi (11-rasm).



11-rasm. Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'pni to'xtatish

To'pni ko'krakda to'xtatish texnikasi, to'p to'xtatishning eng ishonchli usularidan hisoblanadi. Ko'krak balandligida uchib kelayotgan hamda turli traektoriyada pastga tushib kelayotgan to'plarnigina ko'krak bilan to'xtatiladi. Turli traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakat mexanizmi asosan bir xil bo'lib, ayrim detallardagina farq bor.

Ko'krak balandligida kelayotgan to'pni to'xtatishda o'yinchi ko'pincha, oyoqlarini kichikroq qadam kengligida ochib, tik turadi, gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa tushadi. So'ndiruv harakat qilganda, gavda og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi (12-rasm).



12-rasm. To'pni ko'krakda to'xtatish texnikasi

To'p olib yurish texnikasi

To'pni olib yurish texnikasini futbolchilar har bir uchrashuvda qo'llashadi. O'yin vaziyatlariga qarab futbolchilar to'pni olib yurishda deyari xatoliklarga yo'l qo'yishmaydi. Ko'pincha, to'pni olib yurish texnikasini raqib maydoning hujum uyushtirish vaziyatlarida xatoliklarni ko'rish mumkin. To'pni olib yurish texnikasi rasmlarda ko'rsatilgan..

To'pni olib yurish texnikasi. To'p olib yurishning bu asosiy usuli yugurish hamda to'pga oyoq bilan turli usullarda zarba berib borishning birga qo'shilganidir. Yugurish va to'pga oyoq bilan zarba berish texnikasining tahlili alohida-alohida yuqorida berilgan. Shuning uchun to'p olib yurishning o'yin vaziyatlariga qarab o'zgarib boradi. To'p olib ketayotganda, taktik vazifalardan kelib chiqib to'pga har xil kuc h bilan zarba beriladi. Kattaroq masofani tez bosib o'tish kerak bo'lsa, to'pni o'zidan 10-12 m uzoqlashtirib yuguriladi. Bunda raqib qarshilik ko'rsatsa, to'pni oldirib qo'yish

mumkin. Shuning uchun to'pni uzluksiz nazorat qilib borish va 1-2 m dan ortiq uzoqlashtirib yubormaslik kerak. Shuning bilan birga to'pga tez-tez zarba beraverish ham to'p olib yurish tezligini kamaytirib yuborishini unutmaslik lozim.

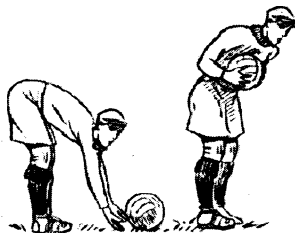


13-rasm. To'pni olib yurish texnikasi

Darvozabon texnikasi

Darvozaboning maydondagi to'p bilan haraktlanish texnikasi qo'l bilan ko'proq amalga oshishi bilan, maydon o'yinchisining texnik harakatlanishda farq qiladi. Darvazabon o'yinda to'pni ilib olish, to'pni qaytarish, to'pni urib yuborish, to'pni uloqtirish kabi harakatlarni amalga oshiradi.

Pastdan kelayotgan to'plarni ushlab olish texnikasi. Pastdan yumalab kelayotgan to'pni ilib olishning tayyorlov bosqichida darvozabon oldinga engashib, qo'llarini pastga tushiradi. Bunda kaftlar to'pga qaragan, sal yoziq, yarim bukik barmoqlar yerga tegay deb turadi. Qo'llar haddan tashqari tarang tutilmasligi kerak. Oyoqlar juftlangan, hech bukilman yoki sal bukilgan bo'ladi (14-rasm).



14-rasm. Tupni yerdan ilib olish

O'rta balandlikda uchib kelayotgan to'plarni ushlab olish. O'rta balandlikda uchib kelayotgan va darvozabonning old tomonida yuqoridan tushib kelayotgan to'plarni ilib olishda tayyorlov bosqichida salgina bukilgan qo'llar kaftlari oldinga qaratilib, to'p qarshisiga uzatiladi. Barmoqlar bir oz yoziq va yarim bukik bo'ladi. Ayni vaqtda gavda ozroqqina oldinga engashadi, oyoqlar esa sal bukiladi. Oyoqlarning qay darajada buqilishi to'pning uchib kelish traektoriyasiga bog'liq (15-rasm).



15-rasm. Berilgan zarbani ushlab olish texnikasi

Balanddan kelayotgan to'plarni ushlab olish. Baland to'plarni, ya'ni ba-

land traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun sakrab ikki qo'llab yuqoridan ilib olish qo'llaniladi. To'pning uchish yo'nalishiga qarab bir yoki ikki oyoqda depsinib yuqoriga, yuqoriga — oldinga yoki yuqoriga — yonga sakraladi. Harakatlanayotgan paytda asosan bir oyoqda, joyda turganda esa ikki oyoqda depsinib sakraladi (16-rasm).



16-rasm. Havodan kelayotgan tupni bo'shlab olish texnikasi

To'pni yiqila turib qaytarib yuborish, darvozabondan chetga qattiq yo'naltirilgan to'plarni qaytarishning samarali vositasidir. Yiqila turib to'pni qaytarish, ko'pincha, darvozabonning to'g'ri pozitsiyani egallashi muxim hisoblanadi.

Odatda, darvozabonning yon tomoniga undan 2-2,5 m narida yumalab yoki past, o'rta uchib kelayotgan to'plarni yiqila turib qaytaradi. Tayyorlov bosqichida to'p harakati tomonga katta qadam tashlanadi. To'pni qaytarishda darvozabonning otilishida quydagi harakatni amalga oshiradi. Darvozabonning raqib o'yinchisining zarba berish harakatini kuzatishi, pozitsiyani to'g'ri egallay olishi, to'pga otilish reaksiyasini kechiktirmay ishlatilishi, hamda shuni zarba berayotgan o'yinchini o'z jamoadoshi zarba berishiga to's-

qinlik qilishni ovozi bilan ogohlantirishi kerak. Berilgan zarblarni yiqilib qaytarish 17-rasmda ko'rsatilgan.

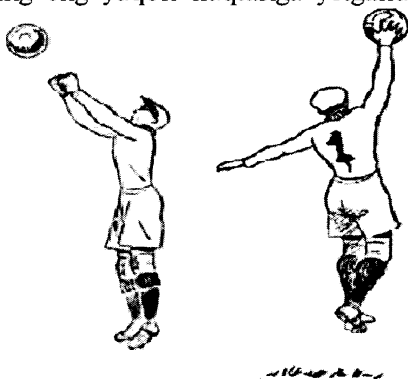
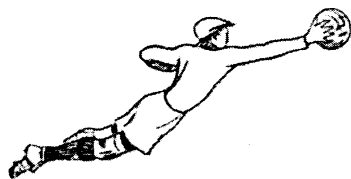
17-rasm. Berilgan zarbalarni qaytarish texnikasi

To'pni balandlatib jarima maydoniga uzatilganda yoki darvozaga zarba berganda, darvozaabonlar ko'pincha to'pni urib yuborishadi. Bunday usulni qo'llash vaziyatni keskin kilib yubormaslikni ta'minlashdir. Chunki balandlatib uzatilgan zarblar jarima maydoni ichida xafli vaziyatni sodir bo'lishiga olib keladi. To'pni ikkala qo'lni mushtlab qaytarib yuborish ko'pincha ishonchliroq vaxafli vaziyatni bartarf etishni taminlaydi. Bu texnik harakat quydagicha amlga oshiriladi. Zarba berishdan oldingi dastlabki holat — tirsaklar bukilgan, mushtga tugilgan qo'llar ko'krak oldida. Tarang tutilgan ikki qo'lni baravariga to'g'rilab, mushtlar bilan to'pga zarba beriladi.

To'pni joyda turib, qadam tashlab, turli harakatlanishlardan keyin va, ayniqsa, sakrab turib bitta yoki ikkala qo'lni musht qilib urib qaytarib yuborish mumkin. Sakrab to'p qaytarish darvozaabonga baland to'plar uchun raqib bilan muvaffaqiyatli kurashish imkonini beradi. Bunda bir yoki ikkala oyoqda depsinib yuqoriga — oldinga tomon sakraladi. Uchish bosqichida tayyorgarlik harakatlari qilinadi. Zarba berish harakati ko'tarilishning eng yuqori nuqtasiga yetganda boshlanadi. yerga oyoqlarni sal bukib tushiladi.

To'pning qo'ldan sirg'anib ketishiga yo'l qo'ymaslik uchun barcha hollarda to'pga mushtning o'rta qismi bilan zarba berish kerak (18-rasm).

18-rasm. Balanddan kelayotgan tuplarni urib yuborish texnikasi



Futbolchilarni texnik harakatlarni mashg'ulotlarda rivojlantirish

Mashg'ulotlarda mashqni to'g'ri ko'rsatish va ochiq tushuntirishni bilish juda muxim ahamiyatga ega. Mashqni shunday joyda kilib ko'rsatish keraki, xar bir futbolchi murabbiy mashqni kanday bajaraganini kurib tursin. Mashq tushunarli va texnika jixatidan to'g'ri kilib ko'rsatilishi kerak. Agar ba'zi sabablalarga ko'ra, murabbiy mashqni bajarib ko'rsata olmasa, mashqni yaxshi bajaradigan o'yinchi jalb etilishi mumkin. Mashg'ulot jarayonida shug'ulanuvchi ba'zi bir elementlarni eslab qolishi qiyin kechadi. Shuning uchun mashqni bir necha marta qaytarib ko'rsatish kerak, chunki bir futbolchi usulni namoish qilayotgan kishining haraktini kuzatib turishi va tushunib olishi uchun uning qayta-qayta bajarilishi kerak.

Nazorat savollari

1. Futbolchilarda qanday texnik usullari mavjud?
2. Qanday to'pni olib yurish texnik usullarini bilasiz?
3. To'pni to'xtatishning qanday usullarini bilasiz?
4. To'pni tepishda qanday usullar mavjud?
5. Bosh bilan zarba beriladigan usullarni bilasizmi?
6. Darvozabon maydon o'yinchisidan nimasi bilan ajralib turadi?
7. Darvozabonni qanday texnik usullarni bilasiz?
8. Mashg'ulotda mashqlarni bajarishda nimalarga e'tibor berish kerak?

Adabiyotlar

1. Нуримов Р.И. Техничко-тактичская и физическая подготовка квалифитсированных футболистов. Учебное пособие. Ташкент, 2001.
2. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 12-16 лет. «Астрель» Москва – 2007.
3. Нуримов Р.И. Футбол. Учебник. Под общ. ред.Тошкент, 2005.
4. Нуримов З.Р. Совершенствование групповых такти-ческих действий футболистов. Учебное пособие. Ташкент, 2005.
5. Хорст В. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. «Терра-спорт» Москва – 2004.

IV bob. O'YIN TAKTIKASI

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

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

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

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

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

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

Trener o'yinning taktik rejasini qanday qilib tuzgan bo'lmasin, bu reja alohida futbolchilarning harakatlari bilan amalga oshiriladi. Ana shuning uchun ham individual taktik kamolotga erishmay turib, jamoaning o'yinini chiroyli va risoladagidek qiladigan aniq taktik harakatlarni oshirishni xayolga ham keltirib bo'lmaydi.

Futbol o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chirmashib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatish lozim, raqibni dog'da qoldirish uchun aylanib o'tishni ishlatish kerakmi yoki to'pni sherikka oshirgan ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda zarb berish zarur ekanligini hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkurdan foydalanadi, ahd qilgan harakatini amalga oshirayotganda esa u texnik mahoratini namoyish etadi. Demak, texnika o'yinchining texnik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

Teng kuchli jamoalar uchrashuvida ulardan birining g'alabasiga ko'pincha, mag'lub bo'lganlarda irodaning kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Biroq futbol o'yinidagi g'alaba aksariyat hollarda taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki jamoaning jismoniy, texnik va ma'naviy-irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birining g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Yirik musobaqalardagi ko'plab misollar shundan dalolat beradi.

Ustalik bilan ishlatilgan taktikagina muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zan jamoalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik mahoratning o'sib borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir jamoa, ayniqsa, yuqori darajali jamoa xilma-xil taktik planda o'ynay bilishi kerak, bo'lmasa u, ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi.

O'quv-trenirovka jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor beriladi. Har bir o'yinchi va, umuman, jamoa harakatlarning xilma-xil variantlarini mukammal egallagan bo'lishi kerak.

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

O'yinchilarning vazifalari

Raqibga qarshi kurashayotgan jamoa harakatlaridagi uyush-qoqlikka alohida futbolchilar o'rtasida vazifalarni aniq taqsimlash bilan erishiladi. Hozirgi vaqtda o'yin-chilarni vazifalariga ko'ra taqsimlash ular tayyorgarli-gidagi universallikka asoslangan bo'ladi. Bu

hamma ishni barcha birdek bajara oladi degan soʻz emas, albatta. Ammo har bir futbolchi oʻyinning hamma texnik usullarini egallagan boʻlishi, hujumda ham, himoyada ham bilib harakat qilishi kerak. Oʻyindagi ayrim vazifalarni esa oʻyinchi, ayniqsa, yaxshi ijro etadigan boʻlishi lozim.

Futbolchilar vazifalariga koʻra darvozabonlarga, qanot himoyachilari, markaziy himoyachilar, oʻrta qator oʻyinчилari, qanot hujumчилari va markaziy hujumчилarga boʻlinadi.

Har qaysi ixtisos oʻyinчилariga boʻlgan talablar va ularning asosiy vazifalarini qisqacha koʻrib chiqamiz.

Hujum taktikasi

Hujum taktikasi deganda toʻp ixtiyorida boʻlgan jamoaning raqib darvozasini zabt etish uchun qiladigan harakatlarini uyushtirish tushuniladi. Hujum harakatlari tuzilishining xilma-xilligi, hujum rivoji surʼatining, asosiy yorib oʻtish yoʻnalishining oʻzgartirilishi, nihoyat, yakkama-yakka kurash, texnik usullarning xilma-xil boʻlishi – bularning hammasi hujumni barbod etishga intilayotgan himoyachilarni nihoyatda qiyin ahvolda qoldiradi.

Hujumdagi harakatlar individual harakatlarga, guruh harakatlari va jamoa harakatlariga boʻlinadi.

Individual taktika

Hujumdagi individual taktika – bu futbolchining muayyan maqsadni koʻzda tutgan harakatlari, uning mazkur oʻyin vaziyatida mavjud boʻlgan bir qancha imkoniyatlardan eng toʻgʻrisini tanlay bilishi, futbolchining toʻp oʻz jamoasida boʻlganda, raqibning diqqat-eʼtiboridan chetga chiqa olishi, oʻzi va sheriklari uchun oʻynaydigan boʻsh joy topishi hamda paydo qila bilishi, kerak boʻlib qolgan taqdirda esa himoyachi bilan kurashda yutib chiqishi demakdir.

Toʻpsiz harakatlar

Toʻpsiz harakatlar quyidagilardan: ochilish, raqibni chalgʻitish va maydonning ayrim qismida oʻyinчилarning son jihatdan ortiqiligini yaratishdan iboratdir.

Ochilish – bu futbolchining sheriklaridan to‘p olish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida joy o‘zgartirishi. Mohirlik bilan ochilish uchun hujumchi u yoki bu vaziyatning qanchalar qulayligini juda yaxshi baholay oladigan bo‘lishi kerak. Eng qulay pozitsiyaga vaqtida chiqib olish hujumchi va unga qarshi o‘ynayotgan himoyachining tezkorlik xislatlariga, sheriklarning harakatiga va boshqa omillariga bog‘liq bo‘lishi mumkin. Muvaffaqiyat ko‘p jihatdan hujumchining to‘p qabul qiladigan pozitsiyaga qanchalar tez chiqib olishiga va to‘p olgandan keyin qanday harakat qilishiga bog‘liq.

Hujumchilar asosan maydon bo‘ylab manyovr qilib, to‘psiz harakatlanib yuradilar. Manyovr qilish – bu futbolchining ochilib chiqishga va raqibni chalg‘itishga qaratilgan ko‘p martalab joy almashtirishi. Hamma harakatlarning natijasi, pirovardida matchning qanday tugashi, o‘yinchilar qanchalar to‘g‘ri pozitsiya tanlashiga, ayni paytda to‘pni diqqat-e‘tibordan chetda qoldirmay, futbolchiga sheriklaridan qanchasi o‘zini «taklif etishi»ga bog‘liq.

Guruh taktikasi

Futbol matchi davomida yuzaga keladigan taktik vazifalarning ko‘pchiligi kombinatsiyalar vositasida hal etiladi. Kombinatsiya – bu muayyan taktik vazifani hal etayotgan ikki yoki bir necha o‘yinchining harakatlari bo‘lib, butun o‘yin kombinatsiyalar va unga qarshi harakatlar zanjiridan iborat. Bunda kombinatsiyalar oldindan trenirovkalar vaqtida tayyorlab qo‘yilgan va tayyorlab qo‘yilmagan, ya‘ni matchning o‘zi davomida yuzaga kelgan bo‘ladi.

Har bir jamoa o‘yinning muayyan paytlarida qandaydir bir vazifani birgalikda hal qiladigan zvenolardan, ya‘ni taktik birliklardan iborat. Mutlaqo ravshanki, kombinatsiya qatnashchilarining hammasi bir-biriga mos harakat qilsalargina muvaffaqiyat qozonsa bo‘ladi. Ana shuning uchun ham muayyan kombinatsiya tanlash va amalga oshirishda bir-birini tushunish yoki ba‘zan aytilishicha, «sherklik hissi» alohida ahamiyatga ega bo‘ladi. O‘yinni bir xilda tushunadigan sportchilargina qo‘yilgan vazifani yagona rejada hal eta olishlari va kerakli kombinatsiya tanlab, uni muvaffaqiyatli amalga oshira olishlari mumkin.

Kombinatsiyalarning ikkita asosiy turi bor, deb hisoblanadi: standart holatlardagi kombinatsiyalar va o'yin epizodi davomidagi kombinatsiyalar.

Standart holatlardagi kombinatsiyalar. Bunday holat-lardagi (to'pni yon chiziqning narigi tomonidan tashlab berish, jarima to'pni tepish, erkin to'p tepish, darvozadan tepish paytidagi) kombinatsiyalar o'yinchilarni maydon zonalarida kombinatsiyani amalga oshirish uchun eng qulay qilib joylashtirib olish imkonini beradi. Odatda, har qaysi kombinatsiyaning variantlari ham bo'ladi.

Jamoa taktikasi

Jamoa taktikasi bu muayyan o'yin sharoitida paydo bo'lgan vazifalarni hal qilishda butun jamoa harakat-larini uyushtirishdir. Butun jamoaning hujum va mudofaa harakatlari aniq uyushtirilmasa, o'yin betartib, bemaqsad bo'ladi, unda o'yinchilar o'rtasida vazifa taqsimlashning iloji bo'lmaydi. Bunday hollarda o'yinchilar qanday bo'lmasin to'pni egallab olib, bir amallab darvozaga kiritish uchun u yoqdan bu yoqqa yugurishaveradi.

Futbolning yuz yildan ortiqroq tarixi mobaynida o'yinchilarni aniq joylashtirib, ular o'rtasida vazifalar aniq taqsimlanishini nazarda tutgan ko'plab taktik tizimlar yaratilgan. Hujumdagi jamoa taktikasini, ya'ni muayyan o'yin sharoitida paydo bo'ladigan vazifalarni hal qilishda butun jamoa jamoaviy harakatlarini uyushtirishning asosiy prinsiplarini ko'rib chiqamiz.

Har qanday taktik tizimda ham jamoa taktikasi ikki tur harakat, ya'ni tez hujum va tadrijiy hujum vositasida amalga oshiriladi.

Himoya taktikasi

Himoya taktikasi to'pni boshqarmayotgan jamoaning harakat-larini raqiblar hujumini bir yoqlik qiladigan – neytrallaydigan qilib uyushtirishni nazarda tutadi.

Himoyada o'ynashning umumjamoa uslubi shaxsiy, zona va aralash bo'lishi mumkin. Biroq qisman bo'lsa ham boshqa uslub elementlaridan foydalanmasdan birgina uslubda o'ynayverish xato. Chunki bu hol himoya taktikasini oddiylashtirib qo'yadi. Himoyada o'ynash uslublarini himoyachilarning individual xislatlari va imkoniyatlarini hisobga olib tanlash kerak.

Himoyada o'ynashning taktik san'ati raqibni qachon o'z holiga qo'ymasdan ta'qib etishni, qachon sheriklardan biriga berib yuborish va qachon zonada o'ynashni bilishdan iborat.

Mudofaa qilayotgan jamoa harakatlarining hammasi hujum qilayotganlar harakatiga javob tariqasida bo'lib, raqiblar taktikasining xususiyatlariga qarab uyushtiriladi. Mudofaaning yaxshi uyushtirilganligi jamoaga hujum harakatlarini ham muvaffaqiyatli bajarish imkonini beradi.

Himoyada o'ynash xilma-xil va ko'p planli bo'lib, darvozani mudofaa qilishga, to'pni qo'lga kiritish uchun faol kurashish va hujum uyushtirishga qaratilgan bo'ladi. Himoyadagi o'yin ham hujumdagi singari individual, guruh va jamoa harakatlaridan iborat.

Individual taktika

Mudofaadagi muvaffaqiyat bir guruh o'yinchilarning to'g'ri straxovka qilishlariga, o'zaro almashuvchanligi va ularning bir-biriga mos harakatlarigagina emas, balki himoyachilarning to'pi bor va to'p yo'q o'yinchiga qarshi individual harakat qilish mahoratiga, ya'ni himoyachining muayyan vaziyatda o'z «homiy» ligidagi o'yinchiga nisbatan qanchalik to'g'ri joy tanlashiga ham bog'liq. Oqilona pozitsiya tanlash mudofaada muvaffaqiyatli harakat qilishning asosi hisoblanadi.

To'p boshqarayotgan va to'p boshqarmayotgan o'yinchiga qarshi harakatlar himoyadagi individual taktik harakatlarga kiradi.

To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar

Himoyachi to'pni boshqarayotgan o'yinchiga qarshi harakat qilayotganda quyidagilarga intiladi:

a) raqiblarning to'p olishiga yo'l qo'ymaslikka, ya'ni to'pni «to'sib» olishga;

b) raqibga yo'naltirilgan to'pni yo'lda «olib qolish» harakatini bajarishga.

To'sib olish — bu mudofaadagi jamoa o'yinchisining raqib o'yinchisi yo'lini to'sib, uning to'p olish imko-niyatini qiyinlashtiradigan harakati. Raqib yo'lini to'sib olish uchun himoyachi shu o'yinchi bilan o'z darvozasi orqasiga o'tishi (darvozaga nisbatan yonlamaroq yoki orqa o'girib turishi) kerak. Himoyachi bilan

hujumchi orasidagi masofa to'p bilan o'yinchi darvozaga yaqinlashgan sari yoki darvozadan uzoqlasha borgan sayin kamayib yoki ko'payib borishi mumkin. Pozitsiya, shuningdek, himoyachining yugurish tezligiga, o'zaro kurashayotganlarning kuchlari nisbati va boshqa omillarga bog'liq bo'lishi mumkin.

To'sib olishda himoyachi quyidagilarga amal qilishi kerak:

1. Raqib darvozasiga xavf solayotganida yoki o'z harakatlari bilan darvozani zabt etishga qulay vaziyat yaratib berish mumkin bo'lib qolganda, uning yo'li to'siladi.

2. Raqib darvozaga qanchalik yaqin kelsa, unga shunchalik yaqin masofada yo'lini to'sish kerak.

3. O'yin vaziyatiga va o'yinchilar qanday turganiga qarab, «o'yindan chiqqan» holat hosil qilishi mumkin.

Olib qolish – bu mudofaadagi jamoa o'yinchisining o'ziga bevosita yaqin turgan raqib o'yinchisiga yo'naltirilgan to'pni qo'lga kiritish niyatidagi harakati. To'sib olishdagi singari olib qolishdagi muvaffaqiyat ham himoyachining to'g'ri pozitsiya tanlashiga, to'pga vaqtida chiqishiga, vaziyatni to'g'ri baholashiga, tezkorligiga va h.k.larga bog'liq. Olib qolishda himoyachi bilan hujumchi o'rtasidagi masofa, odatda, to'sib qolishdagiga nisbatan ko'proq bo'ladi. Boisi – bunda himoyachi faol tomon bo'lib, to'p uchishi kerak bo'lgan tomonga otilib chiqishga ulguradi.

Olib qolishda o'ynaganda himoyachi quyidagilarga amal qilishi kerak:

a) to'p yoki to'pni olayotgan raqib qaerdaligiga qarab, hujumchiga bo'lgan masofani keragicha saqlash;

b) sharoitni to'g'ri baholash va harakat boshlash paytini to'g'ri aniqlash;

v) to'pni olib qolishning eng ma'qul vositasini tanlash.

Guruh taktikasi

Butun futbol o'yini boshdan-oyoq kombinatsiyalar asosiga qurilgan bo'lib, o'yinning mazmuni ham aslida shu kombinatsiyalardan iborat. O'yin vaqtida qayta takrorlanmaydigan holatlar ko'p uchraydi. Har bir shunday holatning o'z asosi bor. Bunday asoslarni har qanday o'yinchi, eng avvalo, himoyachilar bilishi va tushunishi lozim. Shunda taktik planda hujumchilarga qarshi harakat qilish va zarur usullarni qo'llash oson bo'ladi.

Mudofaadagi guruh o'yinining asosiy mazmuni himoya o'yinchilarining hujum qilayotgan raqiblariga qarshi uyushgan harakatlari hisoblanadi. Mudofaadagilar o'zining raqib bilan yakkama-yakka kurashayotgan har bir sherigiga yordam beradi yoki yordam berishga tayyor turadi. Shunday qilib, sherigiga bevosita va kerakli yordam berishdan tashqari, straxovka qilish ham uyushtiriladi. Mohirlik bilan joy tanlash esa aniq hamkorlik qilishga yordam beradi.

Himoyadagi guruh taktikasi darvozaga xavf solayotgan har qanday raqibga qarshi guruh bo'lib harakat qilishni nazarda tutadi va sheriklariga yordam berishga qaratilgan bo'ladi.

Straxovka, shuningdek, «devor» va «kesishuv» kombinatsiyalariga qarshi harakatlar himoyada ikki o'yinchining hamkorlik qilish usullariga kiradi.

Maxsus uyushtirilgan qarshi harakatlar, chunonchi, «devor» yasash, sun'iy «o'yindan tashqari» holat hosil qilish va darvozabon ishtirokidagi harakatlar uch va undan ortiq o'yinchining hamkorlik qilish usullari sanaladi.

Straxovka. O'yin vaqtida o'z sherigiga yordam berish usullaridan biri straxovka hisoblanadi. Himoya straxovkaning to'g'ri va vaqtida bo'lishi, uning mustahkamligi va ishonchliligining garovidir. Straxovka qilish uchun tanlangan pozitsiya zarur hollarda sherik yo'l qo'ygan xatoni tuzatadigan bo'lishi kerak.

Jamoaviy taktika

Himoyada o'ynashning umumiy taktika prinsiplari bor ekaniga qaramay, himoyachilar harakatida qator xususiyatlar mavjudki, bular ayrim o'yinchilarning yoki bir guruh o'yinchilarning asosiy vazifa va majburiyatlaridan kelib chiqadi. Ana shu xususiyatlarni hujum endigina yuzaga kelayotgan paytda va hujumning boshida himoyalananayotgan jamoa o'yinchilarining harakatlarida ko'rish mumkin. Shundan keyin, hujum rivojlanayotgan va yakunlanayotganda esa jamoalar bir xil prinsiplarga rioya qiladilar. Biroq himoyada o'ynashning prinsip va individual usullarini bir-biriga bog'lamay qarash noto'g'ri bo'lur edi. Ularni bu xilda ajratish shartli tarzda bo'lishi mumkin, holos. Mana, masalan, himoyada zona usulida o'ynayotgan jamoada ayrim o'yinchi yoki

bir necha o'yinchi zona prinsipi doirasidan chiqadigan individual vazifalarni bajarishi mumkin.

- Tez hujumga qarshi himoya

Agar raqib tomon hujumga o'tayotganda, taktik vosita sifatida markaz yoki qanot bo'ylab to'p uzatib berishdan foydalanib, asosan, tez hujumga zo'r beradigan bo'lsa, himoyalananayotgan jamoa o'yinchilari mudofaaning birinchi bosqichida to'p boshqarayotgan raqibga faol hujum qilib, bunda quyidagilarga intilishlari kerak:

a) hujumning muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz chiqishini belgilaydigan birinchi uzatishga to'sqinlik qilish;

b) raqibni xato qilishga, eng yaqin turgan sheriklariga keraksiz uzatishlar qilishga majbur etish;

v) har kim o'zi qo'riqlayotgan o'yinchi juda yaqindan to'sib oladi, chunki to'pi bor o'yinchi oldi to'silgan sherigiga to'p uzatmaydi, uzoq pozitsiyadagi o'yinchiga to'p uzatishga urinish esa himoyachilarning to'p uchun kurashini osonlashtiradi.

Standart vaziyalardan foydalanish



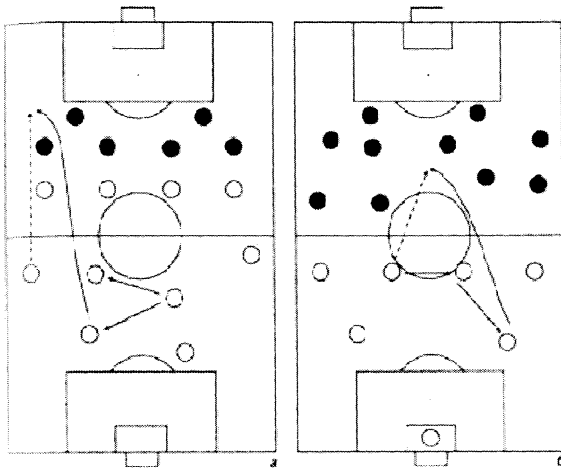
To'pni darvoza yonidan tepishda, o'yinni maydon markazidan boshlashda, jarima zarbalari, burchak zarbalari va erkin zarbalarni bajarishda, to'pni yon chiziqdan tashlab berish va tortishuvli to'pni o'yinga kiritishda o'yin qoidalari bilan ularni amalga oshirish

shartlari belgilanadi. O'yinning bunday momentlari standart vaziyatlar deb ataladi.

Standart vaziyatlar hujumda ham, himoyada ham o'ynaladi. Shu sababli mashg'ulotlarda bu vaziyatlarning optimal yechimini ishlab chiqish zarur bo'ladi.

O'yinning maydon markazidan boshlanishi qur'a tashlash natijasiga ko'ra yoki gol o'tkazib yuborgandan keyin o'yinni maydon markazidan boshlashga majbur bo'lgan komanda tomonidan amalga oshiriladi. Har ikkala komanda maydonning o'zlariga tegishli bo'lgan yarmida turishi lozim. Raqib komandaning o'yinchilari to'p o'yinga kiritulgunga qadar to'pdan 9,15 m masofada, ya'ni markaziy doira chegarasidan tashqarida turishlari lozim.

Bevosita maydon markazidan zarba berish bilan ham, garchi bu yerda masofa katta bo'lsada, raqib darvozasiga xavf solish mumkin. Shu sababli bunda to'p pas berish bilan o'yinga kiritiladi, bu hujumchilarga tezkorlik bilan raqib darvozasi tomonga qarab harakatlanish imkonini beradi. Bu yerda ikkita muqobil variantlar mavjud. Shulardan biri – to'pni yarim himoyachilardan biriga uzatishdir, u to'pni uzun pas bilan qanot hujumchilaridan biriga (1 a rasm) yoki to'pni ko'tarib uzatish bilan, maydon markazida o'yinni boshlash paytida to'pni sherigiga uzatgan – o'zi esa tezkorlik bilan raqib darvozasi tomonga harakatlanayotgan markaziy hujumchilardan biriga uzatishi mumkin (1b rasm).



1-rasm.

Raqib o'yinchilarining himoyada noto'g'ri joylashishidan tezkorlik bilan foydalanish boshqa bir muqobil variant bo'lib hisoblanadi. To'p o'yinga kiritilgandan keyin markaziy hujumchilardan biri to'pni darhol oldinnga, qanot hujumchilarining chiqish yo'liga uzatadi, u esa raqib o'yinchilarining joylashishdagi xatosidan foydalanadi va darvozaga xavf soladi.

O'yin boshlanishida o'yinchilarning joylashishi, himoya nuqtai nazaridan, xatosiz bo'lishi lozim. Bu, ayniqsa, darvozabonlarga taalluqlidir, Ular shunday joyni egallashlari kerakki, bunda to'pni ularning ustidan oshirib tashlash imkoni bo'lmasin. Hujum bilan himoyalananotgan komandaning himoyasi o'rtasidagi kenglik katta bo'lmasligi va maydon markazini ikkita yarim himoyachi nazorat qilishi to'g'risida ham qayg'urish lozim bo'ladi.

Umuman olganda, barcha hujumchilar va yarim himoyachilar raqibning barcha o'yinchilarini, xususan, yarim himoyachilarni, ayniqsa komandaning konstruktiv o'yinchilarini zich yopishlari lozim bo'ladi.

To'pni darvoza yonidan o'yinga kiritish. O'yin qoidalari to'pga darvoxa yonidan zarba berish bilan to'g'ridan-to'g'ri gol urishga imkoniyat beradi. Biroq amalda buning iloji yo'q, chunki qaramaqarshi darvozagacha bo'lgan masofa juda uzoq.

Hujumchilar nuqtai nazaridan to'pni darvoza yonidan zarba berish bilan o'yinga kiritish hujumni boshlab beradigan to'p uzatish bo'lib hisoblanadi. Bu shuni bildiradiki, boshqa har qanday to'p uzatishlardagi kabi tezlik va xavfsizlikka nisbatan qo'yiladigan talablar o'z kuchida qoladi. Shu sababli to'pni darvoza yonidan zarba berib o'yinga kiritish raqibning himoyasiga to'g'ri pozitsiyani egallashiga imkoniyat bermaslik uchun tezkorlik bilan amalga oshiriladi.

To'pni darvoza yonidan o'yinga kiritishda o'yindan tashqari holat amal qilmaydi. Shu sababli oldinga chiqarilgan hujumchilar raqib himoyachilaridan orqa tomonda foydali pozitsiyalarni egallashi mumkin bo'ladi. Agar darvozabon to'pni qo'lidan chiqarib yuborsa, u holda bunday priyomni qo'llab bo'lmaydi, chunki bu holatda o'yindan tashqari holat qoidasi amal qiladi.

Hujumda aniq joy tanlagan sherigiga to'pni aniq yetkazib berish harakatlarning xavfsizlik talabi ham bo'lib hisoblanadi. Agar to'pni oldinga chiqqan hujumchilardan birortasiga ishonchli uzatish imkoniyati bo'lmasa, u holda uni bo'sh turgan yarim himoyachi yoki himoyachiga uzatgan ma'qul. Har qanday holatda ham to'pni

darvoza yonidan o'yinga kiritishda to'pni yo'qotmaslikka harakat qilinadi.

To'pni darvoza yonidan darvozabon o'yinga kiritishi lozim. Agar buni boshqa o'yinchi bajarsa, raqib son jihatdan ustunlikka ega bo'ladi.

To'pni darvoza yonidan o'yinga kiritishda, himoya nuqtai nazaridan, hujumchilarning vazifalari muhim ahamiyat kasb etadi. Ular mumkin qadar tezroq yuzi bilan to'p o'yinga kiritiladigan tomonga qarab turishlari va unga egalik qilish imkoniga ega bo'ladigan holatda joylashishlari lozim bo'ladi.

Bundan tashqari, hujumchilarning himoyalovchi holati himoyachilar va yarim himoyachilar ishtirokida qisqa to'p uzatishlar bilan hujum boshlanishiga xalaqit berishi lozim. Agar himoya o'z vaqtida to'g'ri pozitsiyani egallasa, raqibning hujum boshlash imkoniyatlari cheklanadi. Hujumchilar raqibni zich yopishlari lozim bo'ladi, himoyachilar va yarim himoyachilar esa aksincha – harakatda to'pni egallash uchun kurashga kirishish maqsadida erkinroq joylashishlari lozim.

Burchak zarbasi

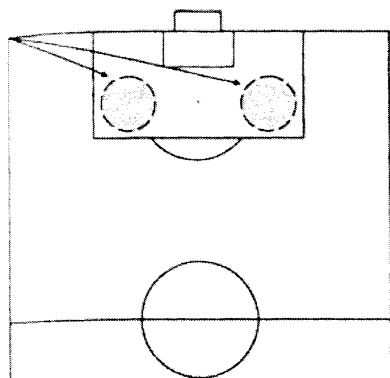
Burchak zarbasidan kiritilgan to'p hisobga olinadi. Biroq o'yin paytida bunday hodisa kamdan-kam hollarda uchraydi. Hujumchilar qoidalarni buzmaganda holda darvozaga xavf soladigan, bunda darvozabon raqib hujumchisiga qarshi bevosita darvoza chizig'i yaqinida kurashga kirishadigan vaziyatlar darvozabon uchun ko'proq xavfli bo'lib hisoblanadi.

Bunda bir qancha omillar (faktorlar) mavjud. Shulardan birinchisi zarba berish tezligi hisoblanadi, u raqibga himoyani yetarlicha mustahkamlash imkonini bermaydi va odatdagi xatolarning vujudga kelishiga ta'sir ko'rsatishi sababli hujumchilarga ustunlik beradi.

To'pning darvoza tomonga qarab yo'naltirilish joyiga tomon harakatlanish ikkinchi omil bo'lib hisoblanadi. Aksariyat hollarda to'pni darvoza oldidagi zonaga aylantirilgan holda uzatish foydali bo'ladi. Shunda to'p darvozabondan uzoqlashadi, bu uni nazorat qilishni qiyinlashtiradi, bundan tashqari, darvoza tomonga chiqayotgan o'yinchiga yaqinlashadi. Bunda ustunlik u tomonda bo'lishi o'z-o'zidan tushunarli, albatta, buning ustiga uzatish

yoʻnalishi ham darvoza tomonga zarba yoʻllash uchun koʻproq imkoniyatlarni yaratadi. Faqat baʼzi bir hollarda (darvozabonning boʻyi kalta boʻlsa, yuqoridan uchib keladigan toʻpni ushlab olishga yetarlicha tayyor boʻlmasa, hujumda toʻpni boshi bilan yaxshi oʻynaydigan uzun boʻyli oʻyinchi igtirok etayotgan boʻlsa), toʻpni teskari aylantirish, yaʼni darvoza tomonga yoʻnaltirish bilan uzatish foydali boʻladi.

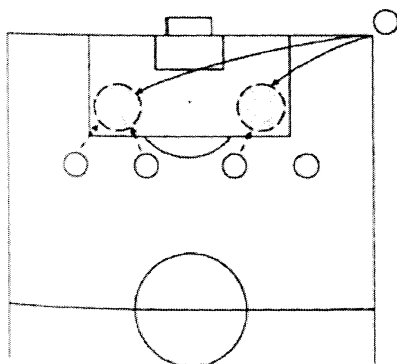
Toʻpning qaysi kenglikka kelib tushishi ham muhimdir. Bu darvozabon ishonch bilan toʻpga chiqmasligi uchun darvozadan yetarlicha uzoq boʻlishi lozim, biroq zarba moʻljalga yetib borishi uchun darvozaga yetarlicha yaqin boʻlishi lozim. Oʻn bir metrlik jarima belgisi va jarima maydonchasi chizigʻi orasidagi, bu kenglikning oʻrtasidan biroz chetroqdagi kengliklar ana shunday ideal kengliklar boʻlib hisoblanadi (2 - rasm). Burchak zarbasini berish joyidan uzoqda joylashgan kenglik eng qulay boʻlib hisoblanadi.



2-rasm.

Hujumchilarning joylashishi uchinchi muhim omil boʻlib hisoblanadi. U shunday boʻlishi kerakki, bunda darvozaga xavf solish mumkin boʻladigan barcha kengliklarni yopish va shu bilan birgalikda raqib bilan yakkama-yakka kurashishga kirishish imkoniyati boʻlishi lozim. Bunga bosh bilan zarba berish hisobiga erishiladi. Bunda darvozadan uzoqroqdagi joy tanlanadi. Oʻyinchi tezlik bilan zarbaga chiqishi va shu tariqa zarba kuchini oshirishi

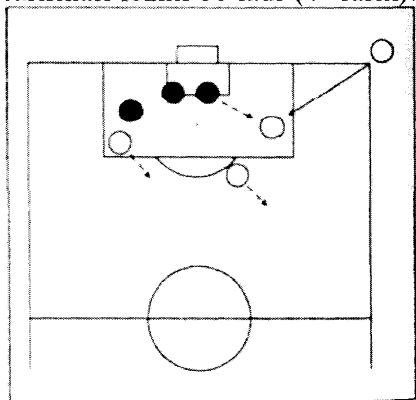
mumkin. Shuningdek darvoza oldidagi har ikkala xavfli kenglik ham yopilgan bo'lishi lozim. O'yinchilardan biri darvoza bonga erkin harakatlanish uchun imkoniyat bermaslik yoki darvoza tomonga yo'naltirilgan zarbaning yo'nalishini o'zgartirishga urinish uchun bevosita yaqin joylashadi (3-rasm). Yarim himoyachilardan to'p burchakdan o'yinga kiritilayotganda yordamga yetib kelish uchun tayyor turishi lozim. Burchak zarbasi to'pni mos keluvchi aylantirish bilan yuqorilatib uzatish bilan amalga oshiriladi. Ba'zan burchak zarbasi to'p bevosita darvoza yaqinidan uchib o'tishi uchun kuchli zarb bilan pastlatib tepiladi, bunda darvoza oldiga har ikkala komandaning ko'plab o'yinchilari to'planadi va to'p kutilmaganda darvoza to'riga borib tushishi mumkin.



3-rasm.

Raqib himoyada, ayniqsa yuqoridagi to'plar uchun yakkama-yakka kurashlarda ustunlikka ega bo'lgan hollarda burchak zarbasi sherigiga qisqa pas berish bilan amalga oshiriladi. Shunda hujum qilayotgan komanda uchun kombinatsion o'yinni qo'llash bilan to'pni o'z nazorati ostida ushlab turish foydaliroq bo'ladi. Bunda burchak zarbasi shunday bajariladiki, bunda to'p sherik yugurib ochilayotgan darvoza chizig'i bo'ylab uzatiladi, buning foydasi shundan iborat bo'ladiki, to'p o'yinga kiritilishi bilanoq raqib himoyasi darhol harakatga keladi va xatoga yo'l qo'yishi mumkin. Biroq raqib tomonidan o'yindan tashqari holat vaziyati qo'llanilishi mumkinligidan ehtiyot bo'lish lozim bo'ladi.

Himoya nuqtai nazaridan o'yinchilar o'yin oldidagi kelishuvga muvofiq (o'yin oldidan berilgan topshiriqqa binoan) tezkorlik bilan kerakli pozitsiyalarni egallashlari zarur bo'ladi. Darvozabon darvozaning uzoq ustuni yonidagi chiziqda turadi, burchak zarbasi amalga oshirilgandan keyin yugurib chiqadi va darvozaga tug'ilgan xavfni vaziyatga qarab bartaraf qilishga urinadi. Burchak zarbasi beriladigan joyga yaqinroqda turgan himoyachi darvozaning yaqin ustuni yonidagi chiziqdan pozitsiya egallash bilan yaqin burchakni yopadi. Uning vazifasi burchak zarbasi qisqa pas bilan amalga oshirilgan taqdirda raqibga hujum qilish va uni xavfsizlantirishdan iborat bo'ladi. Zich himoyalani paytida har bir himoyachi o'ziga birlashtirilgan raqib o'yinchisi bilan birgalikda harakatlanadi, uni erkin to'sadi va u bilan kurashishga kirishadi. Zonali himoyalani paytida uzoq ustun yonidagi kenglikda shunday joylashiladiki, bunda o'yinchilar darvoza oldidagi zonaga yo'naltirilgan to'pga chiqishga tayyor turishlari lozim bo'ladi (4- rasm).



4-rasm.

Darvoza oldidagi kenglikni tajribali o'yinchi bilan to'sgan ma'qul. Raqib zich yopishib o'ynayotgan paytda buni bo'yi va mahorati bilan hujumchilardan qolishmaydigan himoyachilar bajarishlari lozim bo'ladi. Burchakdan o'yinga kiritilgan to'p qaytarilgandan keyin himoya darhol oldinga qarab chiqishi va raqibni o'yindan tashqari holatda qoldirishi lozim.

To'pni **jarima zarbasidan** ham darvozaga kiritish mumkin. Jarima zarbasi hujum qilayotgan komandaga, ayniqsa agar u jarima

maydonchasiga yaqin masofadan bajarilsa, katta foyda keltirishi mumkin.

Hujum nuqtai nazaridan, jarima zarbasini tezroq – raqib himoyani tashqil qilishga ulgurmasidan amalga oshirish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Bunda to‘p qo‘zg‘almas bo‘lishi lozim.

Agar jarima zarbasi raqib darvozasidan uzoq masofada bajarilishi lozim bo‘lsa, u holda to‘p pas berish bilan o‘yinga kiritiladi. Ba‘zan taxminan 35 m gacha bo‘lgan masofadan zarba berish foydali bo‘ladi (komandada uzoq masofadan turib darvozaga kuchli va aniq zarba bera oladigan 2-3 ta o‘yinchi bo‘lishi lozim).

Raqib darvozasiga yaqin masofadan jarima zarbasi berish kuchli aniq zarba bilan amalga oshiriladi. Zarba erish usuli raqib jonli devor tashqil qilgan-qilmaganligiga va jonli devorning qanday turganligiga bog‘liq bo‘ladi. Jarima zarbasini berish usulini jarima zarbasi beradigan o‘yinchi tanlashi lozim bo‘ladi.

Agar to‘g‘ridan-to‘g‘ri zarba berish befoyda bo‘lsa, u holda to‘p pas berish bilan o‘yinga kiritiladi. Raqib darvozasiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri xavf solishning iloji bo‘lmaydigan, himoyalananayotgan komandaning o‘yinчилari esa to‘pni pas berish bilan o‘yinga kiritish uchun qulayroq holatda joylashgan bo‘lgan taqdirda ham, to‘p pas berish bilan o‘yinga kiritiladi. Bunday vaziyatlarda ko‘pincha, mashg‘ulotlar paytida oldindan ishlab chiqilgan signallardan foydalaniladi.

Himoya nuqtai nazaridan, yaqin turgan o‘yinчилarning hamamasi himoyaviy harakatlarga jalb qilinishi lozim. Agar zarba maydonning ichkarisidan bajarilayotgan bo‘lsa, u holda raqibning barcha o‘yinчилarini to‘shish va to‘pni pas berib o‘yinga kiritish uchun imkoniyat bermaslik zarur bo‘ladi. Shu bilan birgalikda, himoya ularni o‘yindan tashqari holatda qoldirish uchun raqibni siqib qo‘yishga urinadi.

Agar jarima zarbasi yaqin masofadan bajarilsa, unga qarshi jonli devor o‘rnatiladi. Jonli devorni o‘rnatishga darvozabon rahbarlik qiladi. U tajribali himoyachini shunday qo‘yadiki, bu himoyachi yaqin burchakni yopadi, qolgan o‘sinчилar u bilan yonma-yon, yuzi bilan to‘pga qarab turadilar. Jonli devor tez o‘rnatiladi. Darvozabon vaziyat yaxshi ko‘rinadigan holatda joylashadi. Qolgan himoyachilar raqibning barcha o‘yinчилarini to‘sadilar.

Erkin zarba. U jarima zarbasidan shu bilan farqlanadiki, gol faqatgina zarba bajarilgandan keyin unga boshqa o‘yinchi teingan

holatda hisobga olinadi. Erkin zarbada vaziyat xuddi jarima zarbasidagiday bo'ladi. Bundan tashqari erkin zarba bevosita darvoza yaqinida o'ynaladi. Agar erkin zarba darvozadan 9,15 m dan kam bo'lgan masofadan bajarilsa, u holda himoyalalanayotgan komandaning o'yinchilari darvoza chizig'iga saf tortadi.

Bunday hollarda hujumchilar to'pni sherikka uzatishdan foydalanadilavr, bunday uzatishga darvozaga zarba berishga tayyorgarlik sifatida qaraladi. Agar erkin zarba darvozaga yaqin masofadan bajarilsa – bunda raqib o'yinchilari darvoza chizig'iga saf tortadi – to'pni to'g'ridan-to'g'ri darvozaga yo'llagan ma'qul, chunki to'p o'yinchilardan birortasiga tekkan holda darvoza to'ridan joy olishi mumkin.

Himoyada ba'zi bir alohida vaziyatlar xuddi jarima zarbasi bajarilishidagi kabi hal qilinadi. Agar jonli devor o'rnatilgan bo'lsa, undan boshqa bir o'yinchi to'pga teginguncha chiqish mumkin. Biroq to'p bevosita o'yinga kiritilayotgan paytda undan chiqish mumkin emas.

O'n bir metrlik jarima zarbasi deyarli golni bildiradi. Natijaning qanday bo'lishi 90% zarbani amalga oshiradigan o'yinchiga bog'liq bo'ladi. Har bir komandada bunday zarbalarni mukammal bajara oladigan bir nechta o'yinchi bo'lishi lozim.

O'n bir metrlik jarima zarbasini bajaradigan o'yinchi odatda to'pni o'n bir metrlik jarima zarbasi belgisiga o'zi o'rnatadi, mos keluvchi pozitsiyani egallaydi va hakamning signalini kutadi. U hatto nigohi bilan ham to'pni qaysi tomonga yo'llashini darvozabonga sezdirib qo'ymasligi lozim. O'yinchilar bunday zarbalarni zarbaning ta'sirini kuchaytiradigan turli xil fintlarni harakat paytida qo'llash bilan bajaradilar. Bunda sheriklar darvozabon to'pni qaytarsa yoki to'p darvoza ustuniga yoki to'siniga tegib qaytsa, uni yana darvozaga yo'llash mumkin bo'ladigan holatda joylashishlari lozim. Shu sababli sheriklar zarba amalga oshirilgandan keyin darvoza tomonga qarab harakatlantirishlari lozim bo'ladi. O'n bir metrlik jarima zarbasini bajaradigan o'yinchi ham agar to'p darvozabondan, darvoza ustunidan yoki to'sinidan qaytsa yana zarba berish ehtimoli bo'lishi mumkinligini unutmashligi lozim.

Darvozabon mudofaada harakatlarning bosh tashqil qiluvchisi bo'lib hisoblanadi. U darvoza chizig'ida turadi yoki harakatlanadi. U zarbaga qarshi turli xil aldamchi harakatdar qilishi, zarbani bajaradigan o'yinchining mo'ljalini bildirib qo'yadigan har qanday

alomatlardan foydalanishi mumkin. Zarba berilayotgan paytda zarba berayotgan o'yinchining har bir harakatini kuzatadi va to'pning harakat yo'nalishini aniqlashga urinadi. Tezkorlik bilan aks ta'sir ko'rsatadi va to'pni ushlab olishga yoki qaytarib yuborishga urinadi. Ba'zi bir darvozabonlar omadi kelishiga umid qiladi va hali zarba berilmasdan turib darvozaning biror burchagi tomonga tashlanadi. Bunday qaror, hatto u muvaffaqiyatli bo'lgan taqdirda ham – to'g'ri deb e'tirof etilmaydi.

Himoyalananayotgan komandaning qolgan barcha o'yinchilari shunday joylashishlari kerakki, bunda ular darvozabon qaytargan yoki darvozaning ustunidan yoki to'sinidan qaytgan to'pni raqib o'yinchilari egallab olishiga yo'l qo'ymasliklari lozim. Har ikkala komandaning o'yinchilari jarima maydonchasi chizig'i va uning yon chiziqalaridan tashqarida joylashishlari lozim.

To'pni maydonning yon chizig'idan tashlab berish futbol o'yini qoidalarida to'pni qo'l bilan uzatishga ruxsat berilgan birdan-bir holatdir.

Agar komandada to'pni qo'l bilan uzoq masofaga tashlab berishga qodir bo'lgan o'yinchilar bor bo'lsa, to'pni qo'l bilan tashlab berish juda xavfli hisoblanadi. Bunda o'yindan tashqari holat qoidasi amal qilmaydi.

To'pni qo'l bilan tashlab berish tezkorlik bilan va shunday bajariladiki, bunda to'p yo'naltirilgan o'yinchi to'pni qabul qilib olish uchun ochila olsin va uni boshqa bir sherigiga uzatish imkoniyatiga ega bo'lsin. Ba'zan to'pni tashlab berish paytida oldindan ishlab chiqilgan kombinatsiyalar qo'llaniladi, bu tezkorlik bilan darvozaga xavf solish imkonini beradi. Himoyalananayotgan komandaning o'yinchilari iloji boricha tezroq to'pni tashlab berish paytida xavfli hujumchilarni qo'llab quvvatlashi mumkin bo'lgan barcha o'yinchilarni yopishga harakat qiladilar. Agar to'pni qo'l bilan tashlab berish darvozaga yaqin joydan amalga oshirilsa, u holda darvozabonni ham to'sish lozim bo'ladi. To'p himoyalananayotgan komandaning darvozasiga yaqin joydan tashlab berilganda himoyachilar xuddi burchak zarbasi bajarilayotgandagi kabi harakatlanadilar.

Tortishuvli to'p o'yinni rivojlantirish uchun unchalik katta imkoniyatlarni bermaydi. U faqatgina bevosita darvoza yaqinida o'ynalgan holatda xavfli bo'lishi mumkin. Bunday holda himoyalananayotgan komandaning o'yinchilari to'p bilan darvoza o'rtasida jonli devor hosil qiladilar va shu tariqa darvozaga tahdid solish xavfini kamaytiradilar.

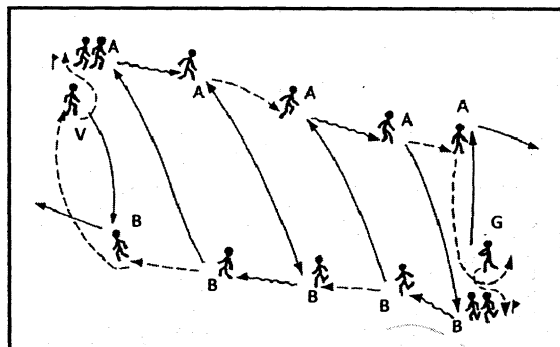
Nazorat savollari

1. Taktika deganda nimani tushunasiz?
2. Maydon o'yinchisi qanday vazifalari mavjud?
3. Taktik harakatlar nimalarga bo'linadi?
4. Himoyachi va hujumchining taktik harakatlari nimalar bilan ajralib turadi?
5. Maydonda o'yinchilarning to'psiz harakatlanishlari bo'yicha qanday ma'lumotlarga egasiz?
6. Individual, guruhli va jamoaviy taktik harakatlar deganda nimalarni tushunasiz?
7. Qarshi hujum deganda nimalarni tushunasiz?
8. Standart vaziyatlarga nimalar kiradi?

Adabiyotlar

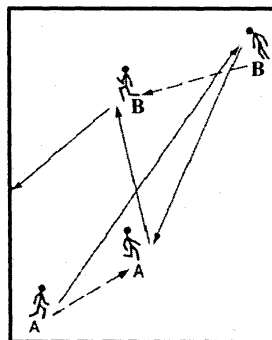
1. Акрамов Р.А. Отбор и подготовка юных футболистов. Учебное пособие. Ташкент, «Медитсина», 1989.
2. Акрамов Р.А. Талипджанов А.И. Подготовка футболистов высокой квалификации. Учебное пособие. Ташкент, 1994.
3. Талипджанов А.И. Юкори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. Ўқув қўлланма. Ташкент, 2012.
4. Курязов Р. 11-12 ёшли футболчиларнинг жисмоний ва тактик тайёргарлиги. Услубий қўлланма. Тошкент, 2013.
5. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. Учебное пособие. Москва, 2007.
6. Бетти Э. Современная тактика футбола. Перевод с английского. М., ФиС, 1974.
7. Гаппаров З.Г. К вопросу о средствах психологической научных трудов. Ташкент, 2001.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., ФиС, 1980.
9. Исеев Ш.Т. Футбол жамоаларининг ғалаба қозонишида футболчиларнинг стандарт вазиятларидан самарали фойдаланиш. «Педагогик таълим». Ж. № 2, 2003.
10. Исеев Ш.Т. Анализ атакующих действий футболистов высокой квалификации. Ж. Фан-Спортга № 1, 2004.
11. Качалин Г.Д. Тактика футбола. М., ФиС, 1986.
12. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации. Ташкент, Гротекс, 1998.

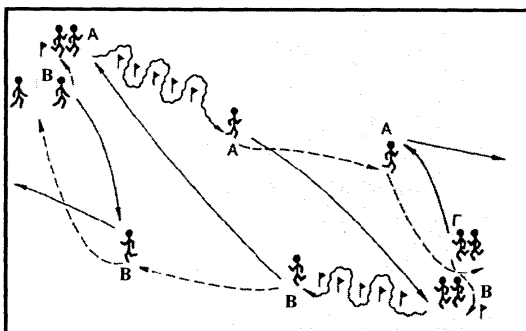
**V bob. JISMONIY, TEXNIK VA TAKTIK
TAYYORGARLIKLARINI TARBİYALASHNING
VOSITLARI (RASMLAR VA ULARGA IZOH)**



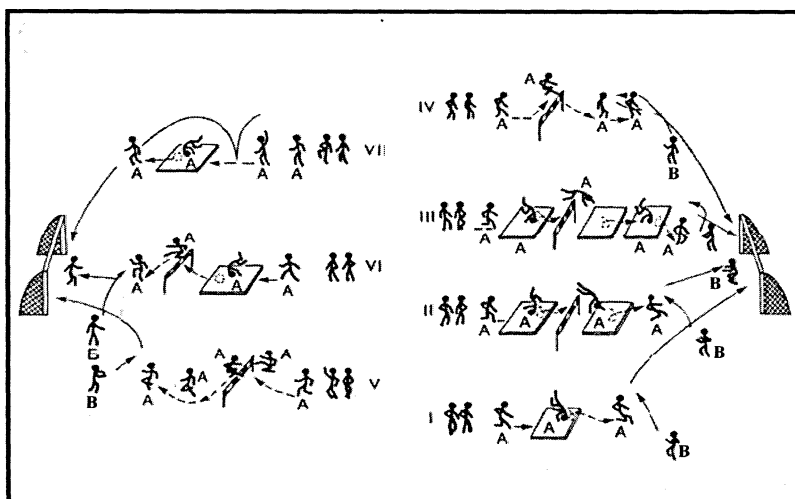
11-mashq. A va B o'yinchilari maydon bo'ylab diagonal tarzda joylashadilar (to'p bilan turgan o'yinchilar birinchi raqam o'yinchilari hisoblanadi), V va G o'yinchilari esa to'p qo'llarida tuishadilar. Bir vaqtning o'zida A va B o'yinchilari to'p bilan haraktni boshlaydilar va ikkinchi raqamdagi A va B o'yinchilarniga to'pni oshiradilar. Va keskin yugurish bilan to'pga ochiladi V va G o'yinchilar jarima chizig'i yonidan qo'lda havodan oshiradi bosh bilan darvozaga zarba amalga oshiriladi. A guruhidagi o'yinchi G guruhdan joy oladi B guuxidagi esa V guruhidan.

12-mashq. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni oshiradi B o'yinchi A ga qaytaradi so'ng keskin yugurish bilan jarima chizig'i tomon harakatlanadi. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni qulay tarzda oshiradi B esa darvozaga zarbani amalga oshiradi so'ng joylarini almashadilar.





13-mashq. A va B o'yinchilari maydon bo'ylab diagonal tarzda joylashadilar (to'p bilan turgan o'yinchilar birinchi raqam o'yinchilari hisoblanadi), V va G o'yinchilari esa to'p qo'llarida tuishadilar. A va B o'yinchilar bir-birlari tomon to'pni 5 turgich oralardan olib o'tib ikkinchi raqamli A va B o'yinchilariga oshiradilar. G va V o'yinchilar tomonidan oshirilgan to'pga keskin yugirib darvoza tomon zarbani amalga oshiradilar. Zarbani amalga oshirgandan so'ng A va B o'yinchilari V va G o'yinchilaning o'rnini to'ldiradilar. Mashq shu tarzda davom etadi.



14-mashq. Ikkita 8-9 o'yinchilardan iborat guruhga bo'linib darvozalar yaqinida bajariladi.

1) A o'yinchi yugurib kelib o'mbolq oshadi. B o'yinchi to'pni qo'l ikki qo'lda pastdan yuqoriga otib beradi A darvozaga zarbani amalga oshiradi 3-4 minutdan so'ng joylarini almashadilar.

2) Oldinga o'mboloq to'siqdan sakrab yana oldinga o'mboloq oshib sakrab darvozaga boshda zarba yo'llash. 1-mashq singari bajariladi 5-6 daqiqa.

3) Yugurib kelib oldinga o'mboloq to'siqdan sakrab yana oldinga ikki marta o'mboloq oshib sakrab darvozaga boshda zarba yo'llash.

4) Yugirib kelgan holda to'siqdan sakrab o'tib to'pni ko'krakda to'xtatib yerga tushmasidan darvozaga oyoqning yuza qismida zarba yo'llash. 1-mashq singari bajariladi 5-6 daqiqa.

5) Yugirib kelgan holda to'siqdan 360 gradus aylanish bilan sakrab o'tib boshda darvozaga zarba yo'llash. 1-mashq singari bajariladi 4-5 daqiqa.

6) Oldinga o'mboloq oshib to'siqdan sakrab darvozaga uchi kelayotgan to'pga oyoqda zarba yo'llash. 1-mashq singari bajariladi 5-6 daqiqa.

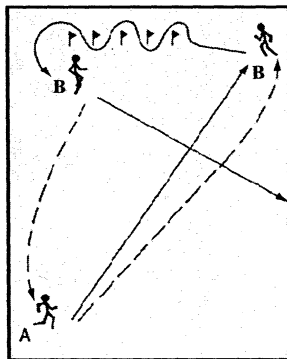
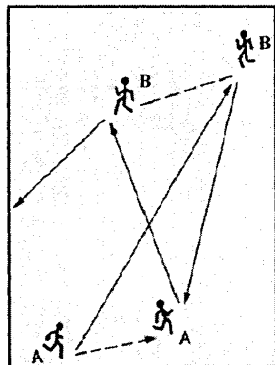
7) O'yinchilar ikki qo'llari bilan to'pni yerga urgandan so'ng o'mboloq oshadilar va tushgan to'pni darvozaga zarbani amalga oshiradilar 5-6 daqiqa.

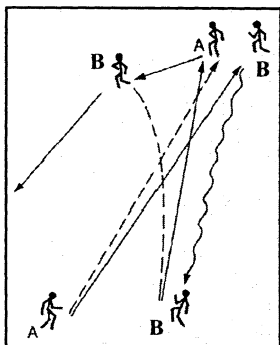
15-mashq. A o'yinchi B o'yinchi tomon to'pni oshiradi B esa A ga qaytaradi va o'zi darvoza tomon keskin harakatlanadi

A bir teginish olqali oshirgan to'pni darvozaga aniq zarba beradi. Mashqni bajargandan so'ng almashadilar.

16-mashq. A o'yinchi B o'yinchi tomon to'pni oshiradi B esa to'pni qabul qilgach to'p bilan to'siqlar orasini aylanib o'tib darvozaga zarba beradi. A o'yinchi B ning joyini keskin yugirish bilan egallaydi.

17-mashq. A o'yinchi B o'yinchi tomon to'pni oshiradi. A o'yinchi B ning

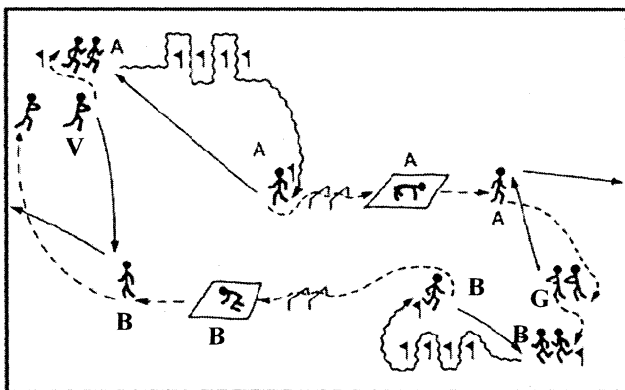




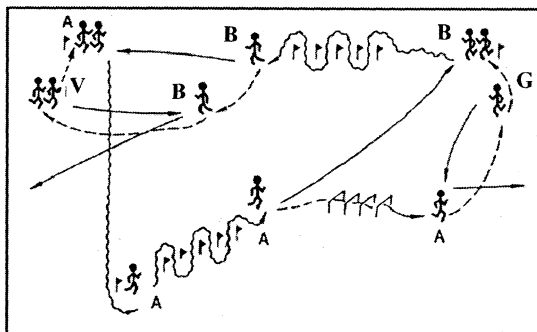
joyiga keskin yugirib o'tadi B esa to'pni qabul qilgach to'pni olib yurish bilan A o'yinchi turgan joyga harakatlanadi. A o'yinchiga B oshiradi A bir teginishda qaytaradi B darvozaga zarba beradi.

18-mashq. A va B guruh futbolchilari (birinchi raqamdagilar to'p bilan) maydonda diogonal tarizda turadilar. V va G guruh futbolchilari to'p bilan ularning oldida turadilar. A guruh futbolchisi to'p bilan harakatni boshlab, 4 ta ustun orasini

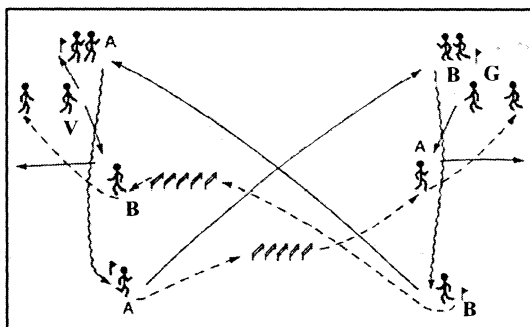
aylanib o'tib A guruhining ikkinchi raqamli futbolchisiga to'pni uzatadi, o'zi esa, to'liq aylanib G guruh futbolchilariga to'pni qo'l bilan uzatishga ochilish uchun harakatlanib, yo'l-yo'lakay to'siqlardan (barer) 2 marta sakrab, oldinga o'mboloq oshib, havoda to'pga bosh bilan darvozaga zarba yo'llaydilar.



Ko'krakda to'pni to'xtatib, G guruhiga qo'shiladilar. G guruhi futbolchisi A guruhiga to'pni uzatgandan so'ng, B guruhiga kelib qo'shiladi. Xuddi shu harakatni B guruhi futbolchilari faqat boshqa qarama-qarshi tomon bajaradilar. Darvozaga zarba yakunlangandan so'ng V guruh futbolchisiga aylansa, V guruhi futbolchisi esa, B guruhiga to'pni uzatgandan so'ng A guruhi futbolchilariga aylanadi. Mashq mana shu tarzida davom etadi.



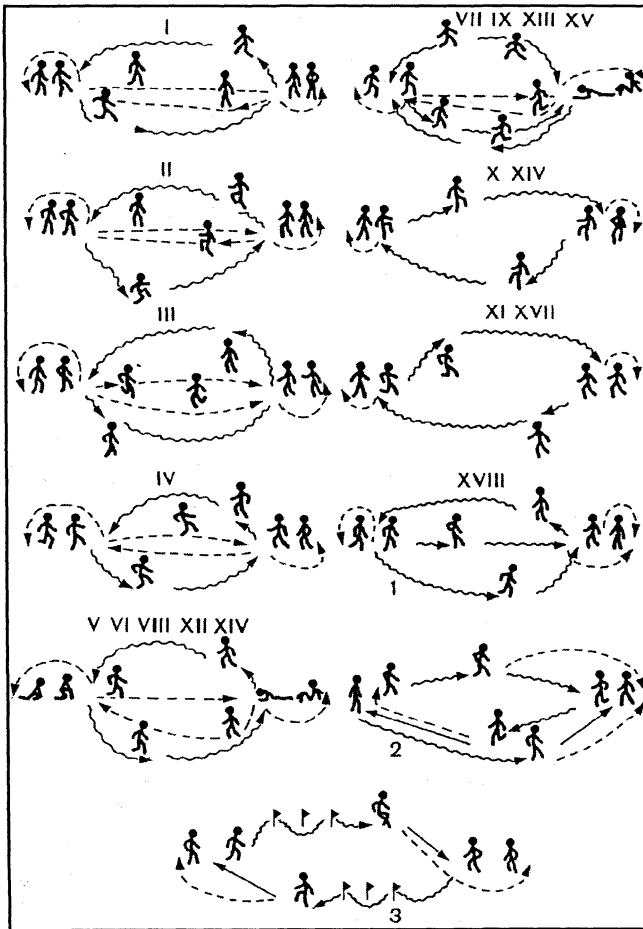
19-mashq. A va B guruh futbolchilari (birinchi raqamdagilar to'p bilan) maydonning qarama-qarshi tomonining yuza qismida joylashsalar, V va G futbolchilari esa, to'p bilan ularning oldida joylashadilar. A va B guruh birinchi raqamdagi futbolchilar, bir vaqtning o'zida to'p bilan harakatlanishni boshlaydilar.



A guruhi futbolchisi yon chiziqning qarama-qarshi tomoniga harakatlanib, 5 ta ustunlarni orasini aylanib o'tib B guruhning ikkinchi raqamli futbolchilariga to'p uzatadilar hamda darvoza tomon tez yugurib, 4 ta to'siqlar (barer) ustidan o'tib, G guruhiga to'pni qo'l bilan yo'nalishga ochiladilar, so'ng darvozaga zarba yo'llaydilar. B guruhi futbolchisi 5 ta ustun orasini aylanib, A guruhning ikkinchi raqamli futbolchisiga to'pni uzatib, V guruh o'yinchisining to'p uzatishga ochiladilar. Darvozaga zarba berib, B guruhiga qo'shiladilar. Ikkinchi raqamli A va B guruhi futbolchilari xuddi shu harakatni amalga oshiradilar. V guruh futbolchilari

mashqni bajargandan so'ng, A guruhi o'yinchilarga qatoriga o'tsalar, G guruhi futbolchisi – B guruhiga qo'shiladi va.h.k.Mashq aylanma tarzda davom etadi.

20-mashq. A va B guruh futbolchilari (birinchi raqamdagilar to'p bilan) maydonning qarama-qarshi tomoniga yuza qismida joylashsalar, V va G guruhi futbolchilari to'p bilan ularning yonida joylashadilar. A va B guruh futbolchilari bir vaqtning o'zida maydonning qarama-qarshi tomon to'p bilan harakatlanishni boshlaydilar.



Bayroqlar oldida qarama-qarshi tomon ikkinchi raqamli futbolchilarga to'p uzatishlari bilan, ular ham xuddi mana shu harakatni davom ettirishadi. Birinchi raqamlilar 5 ta to'siqlardan (barer) sakrab o'tib, V va G guruh futbolchilari tomon ochiladilar hamda uchib kelayotgan to'pni darvozaga qarata zarba berib mashqni yakunlashgandan so'ng A guruh futbolchisi B guruhiga, B guruhi futbolchisi esa V guruhiga qo'shiladilar. G guruh futbolchisi mashqni bajargandan so'ng B guruhiga o'tadi, V guruhi futbolchilari esa A guruhiga o'tadi. Mashqlar aylana tarzda davom etadi.

21-mashq. Ikki qator bo'lib, futbolchilar bir-biriga qaragan holda turadilar. Mashqni bir vaqtning o'zida 8 futbolchi bajaradilar (har bir tomonda 4 tadan). Har bir juftlikda bittadan to'p bo'ladi.

I. Mayda qadam tashlab yugurish, to'pni olib yurish signaldan so'ng futbolchilar bir-birlariga qarab mayda qadam tashlab yuguradilar va ortga to'p bilan qaytadilar. Xuddi shu mashqni ikkinchi raqam o'yinchilar ham bajaradilar. - 2 marta

II. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish va to'pni oyoqlarda o'ynatgan holda (jonglyor) harakatlanish. Keyin I -mashq singari bajariladi. - 2 marta.

III. Tovon bilan yugurish va to'pni boshda o'ynatib (jonglyor) harakatlanish. Keyin I -mashq singari bajariladi. - 2 marta.

IV. "Oxu" uslubida yugurish va to'pni olib yurish. Keyin I - mashq singari bajariladi. - 2 marta.

V. To'p tomon tezlanish - to'pni olib yurish harakatlari.

VI. Yuqori startdan to'pga tezlanish - to'pni boshqarish, mashq 2 marta bajariladi.

VII. yuqori startdan to'pga tezlanish ortga to'pni tezlik bilan bajrish, mashq 1 marta bajariladi.

VIII. Pastgi startdan to'pga tezlashish - to'pni boshqarish, mashqni 2 marta bajarish.

IX. Pastgi startdan to'pga tezlashish - tez to'pni boshqarish ortga sekin to'pni boshqarish, mashq 1 marta bajariladi.

X. Signaldan so'ng futbolchilar 2 raqamli futbolchilar tomon to'pni oyoqlari bilan havoda o'ynatib boradilar, xuddi shuni 2-raqamli futbolchilar bajaradilar 2-3 marta.

XI. To'pni bosh bilan o'ynatib borish 2-3 marta bajariladi.

XII. Yotgan holatda start - to'pga tezlashish - to'pni boshqarish 2 marta.

XIII. Qo'llarga tayangan holda yotish to'pga tezlashish – tez to'pni ortga boshqarish 1 marta bajariladi.

XIV. Start o'tirgan holatda – to'pga tezlashish – to'pni boshqarish 2 marta bajarish.

XV. Start o'tirgan holatda – to'pga tezlashish ortga to'pni tez boshqarish 1 marta.

XVI. 10-mashqqa qarash – 2 marta bajarish.

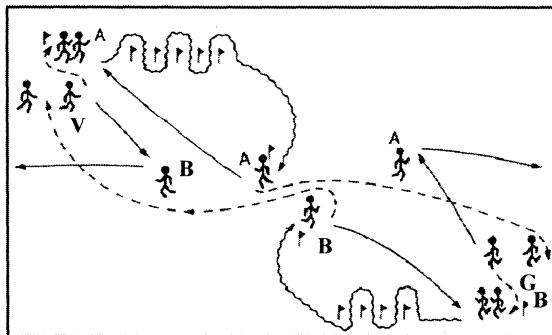
XVII. 11-mashqqa qarash – 2 marta.

XVIII. Estafetalar

1. to'p bilan; xuddi shu 1- va 17 mashqdagi kabi bir vaqtning o'zida 1-raqamli futbolchilar 2-raqamli futbolchilar tomonidan harakatlanadilar.

2. To'pni boshqarayotib, to'p uzatish va to'p tomon tez yugurish xuddi 4-mashq singari bajariladi.

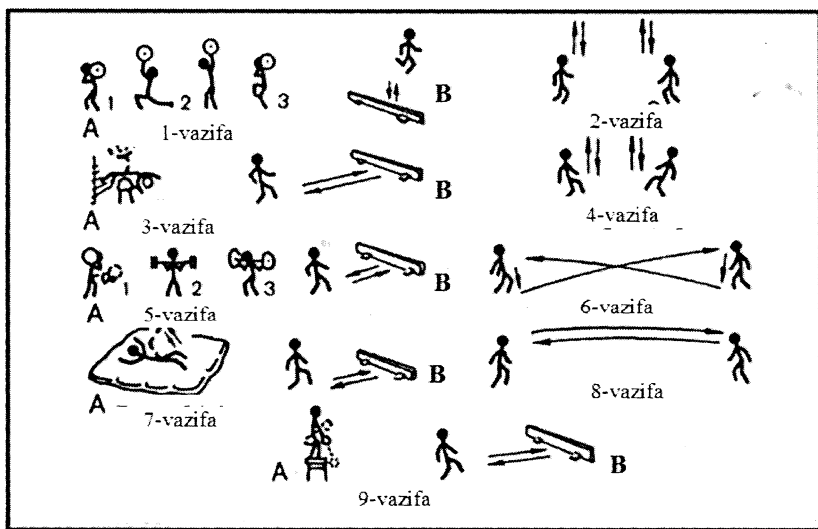
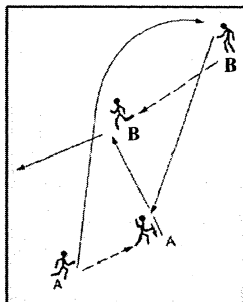
3. To'pni boshqarib to'pni uzatish va to'p tomon tezlashish.



22-mashq. A va B guruhi futbolchilari (1-raqamli futbolchilar to'p bilan maydon bo'ylab diogonal tarzda joylashadilar).

V va G guruhi futbolchilari ularning oldida to'pni qo'llari bilan ushlab turadilar. Bir vaqtning o'zida A va B guruh futbolchilari to'p bilan harakatlanishni boshlaydilar, 5 ta to'siqni aylanib o'tib 2 raqamli futbolchilarga to'pni oshiradilar, ular xuddi shu mashqni davom ettiradilar. To'p oshirishdan so'ng A va B guruhi 1 raqamli futbolchilari G va V guruh o'yinchilarining to'plarni qabul qilishga ochiladilar va nishonga qarata zarba beradilar. So'ngra A guruhi G guruxiga, V guruhi B guruhiga G guruhi B guruxiga, V guruhi A guruhiga joylashadilar. Mashqlar aylana tarzda davom etadi.

23-mashq. A guruhi futbolchilari B guruhi futbolchilariga to'pni oshiradilar va to'pni qabul qilish uchun ochiladilar. B guruh o'yinchisi guruhi o'yinchisi A guruhi o'yinchisiga bir kasaniyada to'pni oshiradilar. A guruhi o'yinchisi to'pni qabul qilib B guruhiga oshiradi va mo'ljalga qarab zarba beriladi. Mashqni bajarib bo'lib A va B futbolchilari joylarini almashtiradilar.



24-mashq. Shug'ullanuvchilar sherik bo'lib turadilar murabbiyni ko'rsatmasiga binoan 9 ta mashqni bajaradilar. 1 mashqni bajargandan so'ng har bir juftlik keyingi mashqqa o'tadilar.

1-mashq

A. shtanga bajariladigan mashqlar

1. D.X shtanga yelkada 10-18 marta o'tirib turish.

2. D.X shtanga ko'krak oldida qaychisimon uslubda sakragan holda tortish 12-18 marta

3. D.X shtanga yelkada tizzalarni baland holda yugurish 20-30 sekund.

B. To'p bilan bajariladigan mashqlar. Gimnastik skameykadan qaytgan to'pni oyoq bilan zarba berish. Har bir mashqdan so'ng

aktiv dam olish amalga oshiriladi. Har bir juftlikda 1 kishi mashq bajaradi shtanga bilan, boshqasi to'p bilan so'ngra ular joylarni almashtiradilar.

2-mashq. To'p bilan bajariladigan mashqlar to'pni bosh bilan o'ynatish mashq birgalikda bajariladi.

3-mashq.

A. Gimnastik skameykada oyog'ini tiragan holda o'tiradilar qo'llar boshda oldinga egilish va turish og'irliklarsiz 20-30 marta og'irliklar bilan 4 kg dan 11 kg gacha 14-18 marta.

B. To'p bilan bajariladigan mashqlar

4-mashq to'p bilan bajariladigan mashqlar to'pni havoda oyoq bilan o'ynatish birgalikda bajarish.

5-mashq

A. Shtanga bajariladigan mashqlar.

1. D.X. shtanga yelkada oldinga yegilish. 14-20 marta.

2. D.X. shtanga yelkada belni aylantirish 24-30 marta.

3. D.X. shtanga yelkada o'ng oyoq chap oyoq va 2 oyoqda sakrash.

B. To'p bilan bajariladigan mashqlar 6-mashq. Sherik bo'lib to'p bilan bajariladigan mashqlar. Oyoq bilan to'p uzatilgandan so'ng sherigi to'pni ko'krakda qabul qilib yerga tushirmasdan sherigiga oshiradi.

7-mashq

A. Chalqancha yotgan holatda oyoqlarni bukmasdan bosh tomon ko'tarish va tushirish 3 ta seriya bajariladi.

1-seriya 18-20 marta

2-seriya 22-32 marta

3-seriya 24-34 marta

B. To'p bilan bajariladigan mashqlar

8-mashq. To'p bilan bajariladigan mashqlar sherik bilan to'pni havoda bsh bilan o'ynash 1-2 kasaniya

9-mashq.

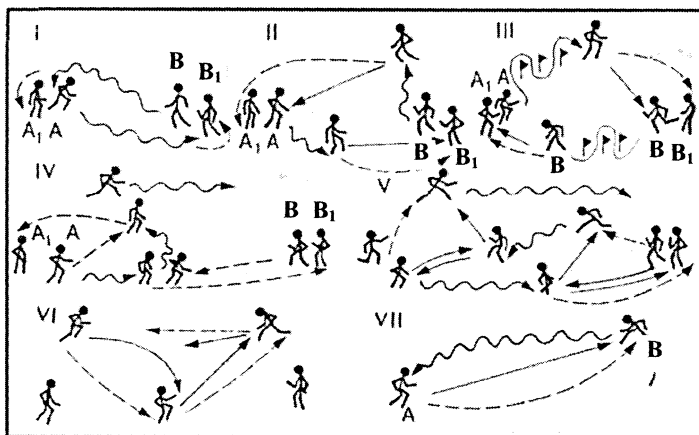
A. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar 3 ta seriya bajariladi.

1-seriya 16-24 marta

2-seriya 20-28 marta

3-seriya 24-34 marta

B. To'p bilan bajariladigan mashqlar.



25-mashq. To'p bilan razmenka hamma mashqlar estafetalarda bajariladi. 4-5 juftlik bir tomonda turadilar va ularga qarshi tomonda ham shuncha o'yinchi turadi. Oradagi masofa 20-30 m ni tashqil etadi.

1-raqamlilar to'p bilan

1. A va B o'yinchilari bir vaqtning o'zida A1 va B1 o'yinchilari tomon harakatlanadilar to'pni ularga uzatib o'rin almashadilar. A1 va B1 o'yinchilari xuddi shu mashqni bajaradilar, - 1 minut

2. Xuddi 1-mashq singari mashq bajariladi faqatgina A va B o'yinchilari markazga kelib A1 va B1 o'yinchilariga to'pni tezlik bilan ularni o'rniga turadilar. 2-3 minut bajariladi.

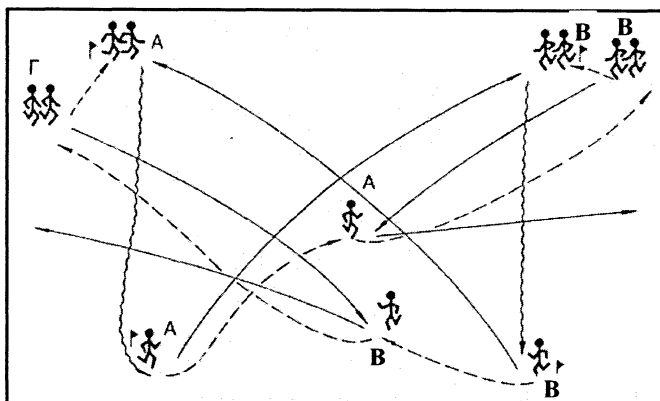
3. Xuddi 2-mashq singari bajariladi. Faqatgina A va B o'yinchilari to'pni to'siqlardan aylanib o'tib to'p uzatadilar. 3-4 minut

4. 1-mashq singari bajariladi. Faqatgina tez to'p uzatiladi. 1-minut bajariladi.

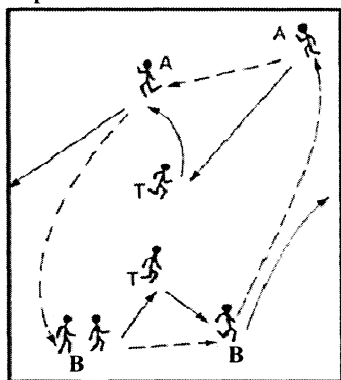
5. 2-mashq singari bajariladi faqatgina A1 va B1 o'yinchilri to'pni qabul qilib ovvor uslubida A va B o'yinchilri bilan o'ynaydilar.

6. 15 m radiusli aylana. 6-7 o'yinchi to'p yerlatib 1 kasaniyada uzatadilar va qarshi tomonga tez yuguradilar. 6-7 m.

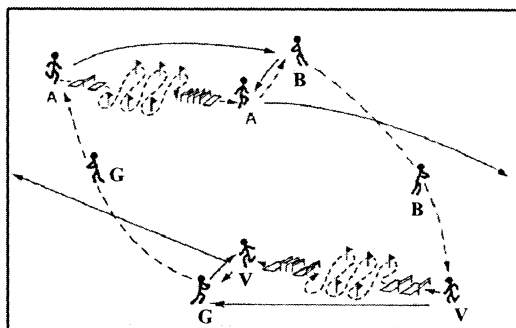
7. 45-30 m ga tez to'p uzatadilar to'pni qabul qilib olib harakatlanadilar, 2-3 minut



26-mashq. A va B guruh futbolchilari maydonning qarama-qarshi tomonida yuza qismida joylashadilar, G va V guruh futbolchilari to'p bilan ularning oldida turadlar. 1 vaqtning o'zida A va B guruh o'yinchilari maydonning qarama-qarshi tomoniga to'p bilan harakatlanadi. Bayroqlargacha va to'pni diagonal 2-raqamli A va B guruh futbolchilriga uzatadilar, ular ham xuddi shu mashqni bajaradilar, so'ngra V va G to'p uzatishlari tomon ochiladilar va nishonga qarata zarba beradilar. A guruhi o'yinchisi V guruhiga V guruhi o'yinchisi G guruhiga o'tadi B guruhi o'yinchisi to'p uzatgandan so'ng V guruhiga o'tadi G guruhi esa A guruhiga o'tadi. Mashqlar shu tarzda davom etadi.

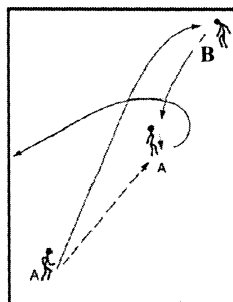


27-mashq. O'yinchilar qanotlardan boshlangan hujumlarini markazda joylashgan T o'yinchi bilan devor kombinatsiyasini amalga oshirgan holda darvozaga hujumni yakunlashadi.

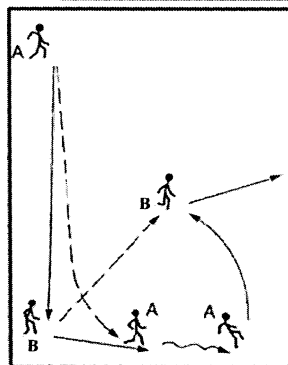


28-mashq. O'yinchilar ikki guruhga bo'lingan holda maydonning qarama-qarshi tomonida joylashadilar bir vaqtning o'zida harakatlarni boshlab joylashgan to'siqlarni aylanib o'tgan holda darvozaga zarbalarni amalga oshirishadi.

29-mashq. O'yinchilar uch guruhga bo'lingan holda harakatlarini bir-birlari bilan to'pni oshirgan holda harakatlanishadi. A o'yinchi qanotda joylashgan B o'yinchiga to'pni oshirib beradi hamda darvozaga zarba berish uchun maydon markaziga harakatlanadi. B o'yinchi to'pni qabul qilishi bilan A o'yinchiga yetkazib beradi.

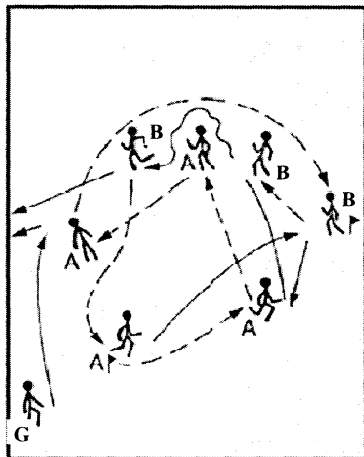


30-mashq. Mashqni A o'yinchi to'pni maydonni qarama-qarshi tomonga joylashgan B o'yinchiga yetkazib beradi hamda to'pni qanotdan qabul qilish uchun shu qanotga harakatlanishadi. To'pni B o'yinchi A o'yinchiga yetkazib bergandan keyin maydon markaziga darvozaga zarbani yakunlash uchun harakatni davom ettiradi. A o'yinchi qanotdan to'pni olib yurib markazga B o'yinchiga yetkazib beradi.

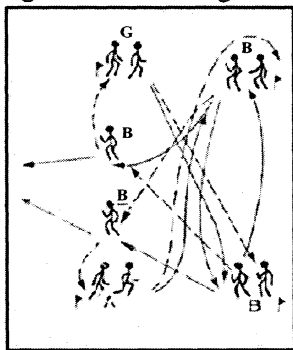


31-mashq. A o'yinchi to'pni markazda joylashgan B o'yinchiga oshiradi va o'zi maydon cheti bo'ylab B o'yinchi taraf yuguradi B o'yinchi to'pni qabul qilib ochilib kelayotgan A o'yinchi bilan

devor uslubida to'pni o'ynaydi. A o'yinchi to'pni qaytargandan keyin himoyachi sifatida markaz tomon yuguradi B o'yinchiga passif qarshilik qilish uchun.

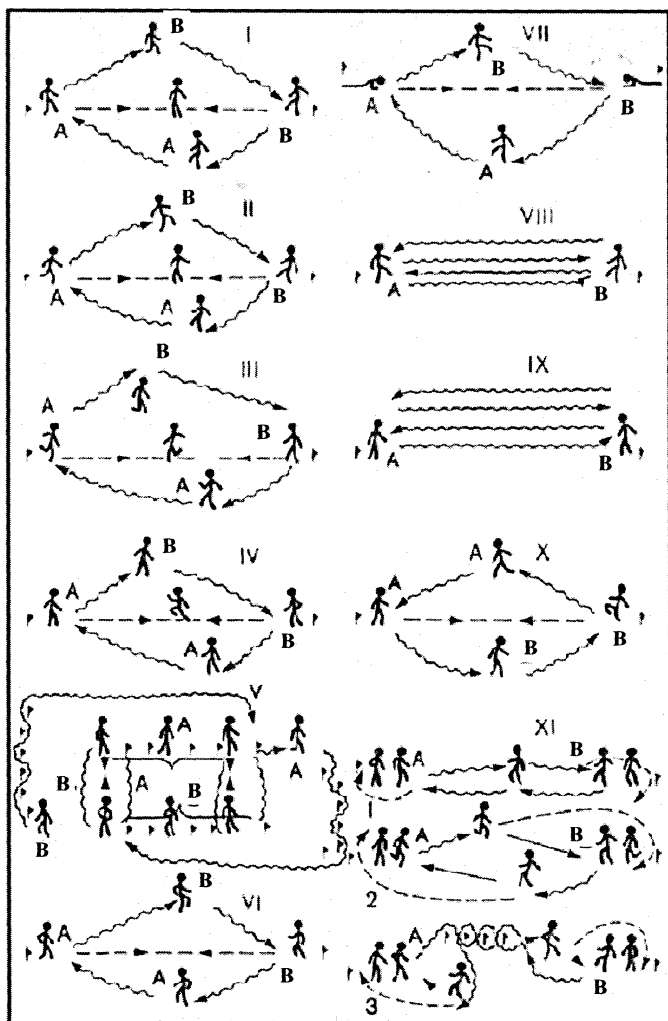


B o'yinchi himoyalanuvchi A o'yinchini aldab o'tib darvoza tomon zarba beradi A o'yinchi himoya vazifasini bajarib bo'lgandan so'ng xuchumchi sifatida jarima maydon taraf ochiladi. T o'yinchi (ikkinchi to'p) ochilib kelayotgan A o'yinchiga to'pni havoda oshiradi A o'yinchi esa, to'pni bosh bilan darvoza tomon uradi. O'yinchilar almashgan holda mashg'ulot davom etadi.



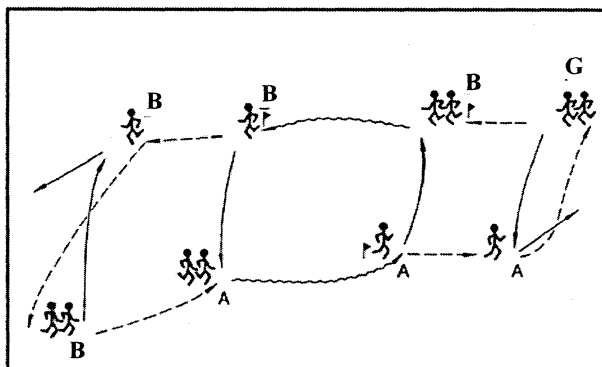
32-mashq. A o'yinchilar B o'yinchisiga to'pni uzatishadi va o'zlari B o'yinchilar guruhida qo'shiladi. B o'yinchilari to'pni qabul qilib V o'yinchilariga to'p o'zatishtda va o'zlari jarima maydon taraf yuguradi, qabul qilgan V o'yinchi darhol devor

uslubida ochilib kelayotgan B o'yinchiga to'pni qaytaradi va o'zi to'pni qabul qilib darvoza tomon zarba berib G o'yinchi guruhlariga qo'shiladi. Shunday tariqa A va G guruh o'yinchilari B va V guruh o'yinchilari o'rniga B va V guruh o'yinchilari esa zarbani yakunlaganlaridan keyin A va G guruh o'yinchilari o'rniga turishadi. Mashg'ulot aylana hisobida o'tib boradi.

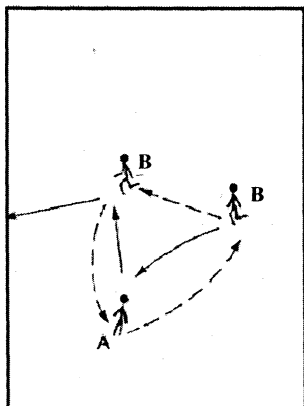


33-mashq. Maxsus tayyorgarlik mashqlari (1-4) bosqichli mashg'ulotda 2 ta o'yinchi 5 ta ustun bo'ylab harakatlanishadi: masofasi (30-50 metr)

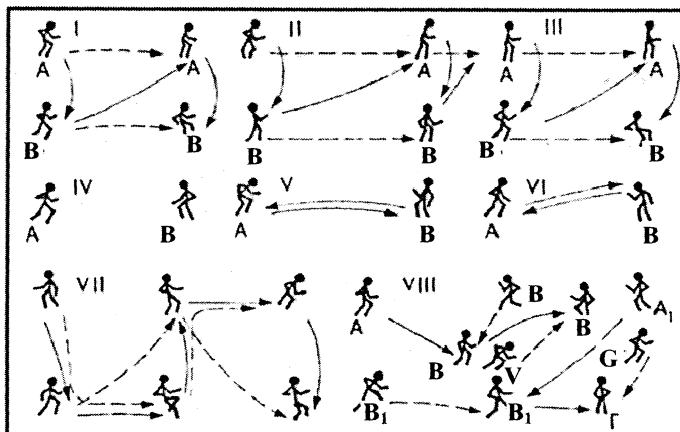
1) A va B o'yinchilari markazdagi qarama-qarshi holatda oyoqni alishtirma ko'rinishda harakatlanishadi so'ng o'zi joylariga qaytib A va B o'yinchilari keyingi belgiga to'p bilan harakatlanishadi va joylarini almashtirib borishadi. Mashg'ulot 2-3 marta takrorlanadi.



34-mashq. A va B guruh o'yinchilari birinchi bo'lib to'p bilan maydoning markazida bir biriga qarama-qarshi (diagonal) holatda turishadi. Jarima maydonida V va G guruh o'yinchilari joylashadi. Markazdagi A va B guruh o'yinchilari o'zaro xar 35-40 metr masofada to'pni diagonal holatda uzatishadi. Jarima maydoniga yaqinlashgandan so'ng V va G guruh o'yinchilar A va B o'yinchilariga to'p uzatishadi, to'pni qabul qilgan A va B o'yinchilar darhol darvoza tomon zarba berib. A o'yinchilar B o'yinchilar o'rniga, B esa G o'yinchilari o'rniga borib joylanishadi.



35-mashq. B o'yinchi A o'yinchiga to'pni havoda uzatadi va jarima maydon taraf yugurida A o'yinchi havodagi to'pni bosh bilan jarima maydonga uzatadi B o'yinchi A tomondan qaytarilgan to'pni iloji boricha havodan tushurmasdan darvoza tomon zarba beradi.



36-mashq To'p bilan qizdiruvchi mashqlar.

1) A va B o'yinchilari 8-10 metr masofada aylangan holda harakatlanishadi A o'yinchi to'pni qo'li bilan B o'yinchiga uzatadi. B o'yinchi oshirilgan to'pni qabul qilgan holda goh chap goh o'ng oyoq bilan zarba qilib qaytaradi. Mashg'ulot (2-44 minut) davom etadi xar 1 yoki 2 daqiqada o'yinchilar almashadi.

2) Birinchi mashqning vazifalarini o'z ichiga oladi ammo to'pni B o'yinchi bosh bilan qaytaradi

3) Birinchi mashq kabi harakatlanishadi faqat B o'yinchi to'pni gavda qismi bilan to'xtatib yerga tushuradi va galma-galdan o'ng va chap oyoq bilan to'pni qaytaradi.

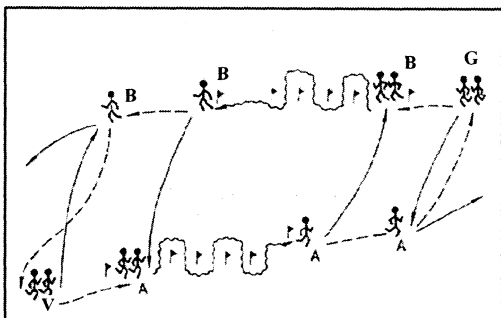
4) A va B o'yinchi chegaralangan zonada to'p uchun kurashadi 30 soniya yoki 1 daqiqa davomida.

5) A va B o'zaro bir-biriga to'p uzatishadi masofa 12-15 metr oralig'ida. A o'yinchi to'pni havoda oshiradi B o'yinchi to'pni qulay to'xtatgan holda to'pni o'ng va chap oyoqqa qaytaradi. Mashg'ulot 5 daqiqa davom etadi har 2,5 daqiqada o'yinchi almashiladi

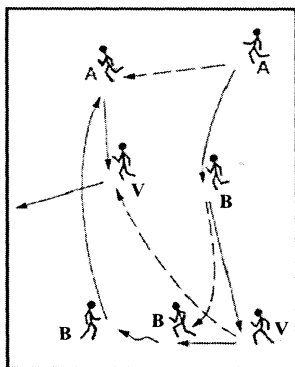
6) 5-mashq kabi mashg'ulot davomi etadi faqat B o'yinchi to'pni bosh bilan qaytaradi.

7) Mashq A va B o'yinchi oldingan to'p uzatish bilan kifoyalanaadi 2-3 daqiqa.

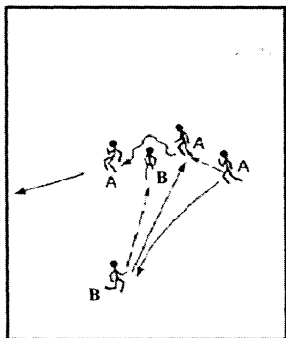
8) Mashq yarim maydon oralig'ida 8-10 o'yinchidan tashqil topgan 2-3 to'p bo'lishi shart. A o'yinchi B o'yinchini chaqirgan holda to'p uzatishiga harakat qiladi faqat, B o'yinchi qaysi tarafga ochilishiga qarab to'pni qo'lay uzatadi.



37-mashq. A va B o'yinchilar maydon markazi tomon qarama-qarshi (diagonal) holatda turishadi A va B o'yinchi to'p bilan harakatlanadi to'siqlarni aldab o'tgach diagonalda turgan ikkinchi A va B o'yinchilarga uzatadi. 1- A va B o'yinchilar jarima maydon tomon harakatladi V va G o'yinchilar A va B o'yinchilar darvozaga zarba berishadi va V va G o'yinchilar o'rniga borib joylanishadi.

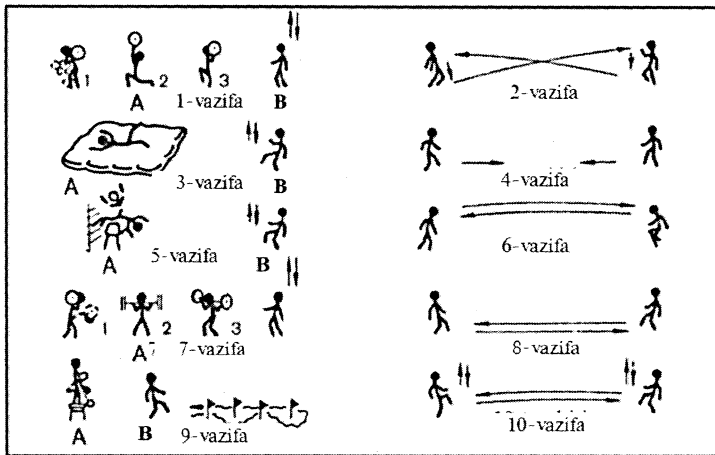


38-mashq. Mashqni A o'yinchi to'pni B o'yinchi oshirib bersa, u o'ziga to'pni to'g'irlab oladida V o'yinchiga oshirib berishi bilan to'p uzatilgan yo'nalishga ochilishga harakat qiladi. V o'yinchi esa bir teginishda to'pni yon tomonga B o'yinchining yo'nalishiga oshirib beradi. To'pni harakatda to'xtatib B o'yinchi to'pni olib yurib qanot hujumchisi vazifasida A o'yinchisi to'pni yetkazib bersa, A o'yinchi esa bir teginishda V o'yinchini zarba berishiga oshirib beradi. V o'yinchi to'pni A o'yinchidan qabul qilish uchun ochiladi hamda markaziy hujumchi vazifasida darvozaga zarba beradi. Mashqni bajarib bo'lingandan so'ng o'yinchilar joylarini almashtirishadi.



39-mashq. O'ng yarim himoyachi A to'pni markazdagi B o'yinchiga uzatadi va o'z qanoti bo'ylab jarima maydon taraf

yuguradi B o'yinchi to'pni qabul qilib chap yarimhimoyada joylashgan V o'yinchiga o'zatadi va darhol chap yarim himoyachi vazifasini bajarishga harakatlanadi. V o'yinchi to'pni darhol B o'yinchiga qaytargan holda jarima maydonning markazi tomon yuguradi. B o'yinchi to'pni qabul qilib jarima maydonning chap qismidan o'ng tarafdagi A o'yinchiga havoda to'p o'zatadi A o'yinchi ochilib kelayotgan V o'yinchi qurash tarzda to'pni uzatadi V o'yinchi to'pni egallagan zahoti darvoza tomon zarba beradi.



40-mashq. Mashq tezkor-kuch chidamkorlikni rivojlantirishga qaratilgan bo'lib. 10 xil turdagi vazifani murabbiy signali bo'yicha almashgan holda bajarishadi.

1) Vazifa:

A. shtangada mashg'ulot

1) shtanga yelkada 24-39 marta o'tirib turish

2) shtanga ko'krakda —oyoqni qaychisiman qilgan holda siltanib sakrash 22-27 marta

3) shtanga yelkada-tizzalarni yuqoriga ko'targan holda yugurish 30-40 marta.

B) to'p bilan mashq to'pni bosh bilan o'ynash faol dam olish uchun ikki o'yinchidan 1-shtanga bilan 2- to'p bilan mashqni bajarishadi

2) Vazifa:

To'pni o'zaro havoda uzatishadi to'pni ko'krak qismida qabul qilib yerga tushurmagan holda ikkinchi o'yinchiga qaytaradi.

3) Vazifa:

A) Belda yotgan holda qo'llar tepaga. Oyoqni bosh qismigacha tik kotargan holda 32-46 marta, 2-qismida 34-44 3- qismida 36-46 marta bajarishi shart.

B) To'pni jonglyor qilish 1 vazifaga o'xshab.

4) Vazifa:

To'pni o'zaro yerlab oshirishi har bir oshirilgan to'pni to'xtatib keyin qaytarshi.

5) Vazifa:

A) Shved devorida oyoqlarni qistirib eshak ustunida press mashqini bajarish yuklamasi 32-37 marta 8-12 kg yuklama bilan 17-22 marta mashq bajariladi.

B) Jonlyor.

6) Vazifa:

To'pni bosh bilan uzatish 1 urinshidan ham 2 o'rinishda mashq bajarish.

7) Vazifa:

A) Shtanga bu mashq bajariladi.

1) shtanga yelkada - oldinga egilish 21-26 marta

2) shtanga yelkada — tananing beldan yuqori qismini o'ng va chap tarafga harakatlanish 32-42 marta

3) shtanga yelkada — o'ng, chap va ikkala oyoqa sakrash o'ng 22, chap 30, ikkalasida 36 marta

B) to'p bilan mashg'ulot jonlyor bosh bilan

8) Vazifa:

Mashg'ulot ikkilikda yoki ichki qismi bilan bir ketishda uzatish.

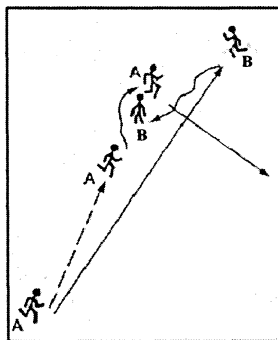
9) Vazifa:

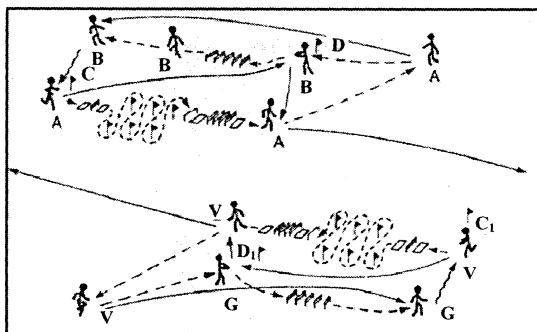
A) Shtangachi turisi bilan sakrash mashg'uloti 3-seriya 1 - 34-44 marta, 2 - 36-46 marta, 3 - 38-48 marta

B) To'p bilan harakat, ustunlarni aldash.

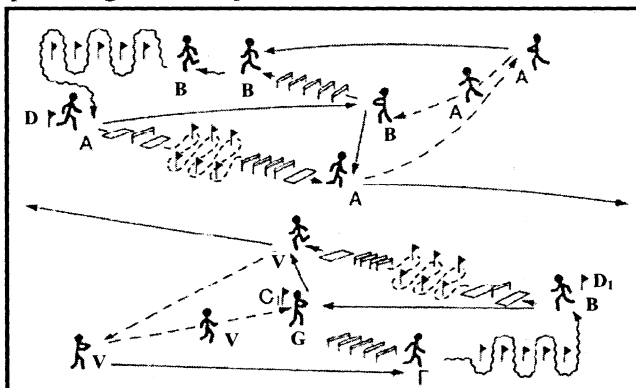
10) Vazifa: Ikki kishilik mashq to'pni yerga tushurmasdan jonglyor qilish.

41-mashq. A o'yinchi jarima maydonidagi B o'yinchiga to'pni uzatib oldinga harakatlanadi. B o'yinchi to'pni qabul qilib yaqinlashayotgan A o'yinchi oldiga to'p bilan harakatlanadi so'ng A o'yinchiga to'pni uzatadi A o'yinchi to'pni olib aldash harakatlarni bajargan holda darvoza tomon zarba beradi.



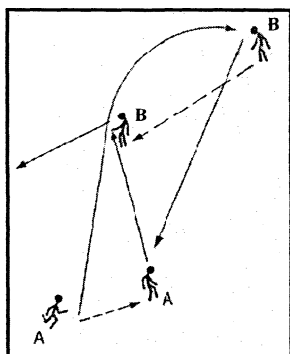


42-mashq. Mashg'ulot ikki guruh (8-10) kishidan iborat o'yinchilar bilan uzatiladi yuqoridagi A o'yinchilar jarima maydon chetidan boshlidi. Chap tarafdagi A o'yinchi to'pni markazdagi B o'yinchiga havoda oshirib o'zi to'siqlardan o'tadi (o'mboloq, sakrash, o'mbolok, 6 ta ustunlar orasidan ilob harakatlanib o'tishi, sakrash, o'mboloq, 4 marta sakrab o'mboloq otish. To'siqlardan o'tgach B o'yinchidan to'pni qayta qabul qilib darvoza tomon zarba beradi. B o'yinchi to'p uzatgandan keyin 5 ta to'siqlardan sakrab o'tib jarima maydon taraf yuguradi. 2-A o'yinchi to'siqlardan o'tib kelayotgan B o'yinchiga to'pni havoda oshiradi. 2-guruh ham shu tariqa mashg'ulotni bajarishadi.

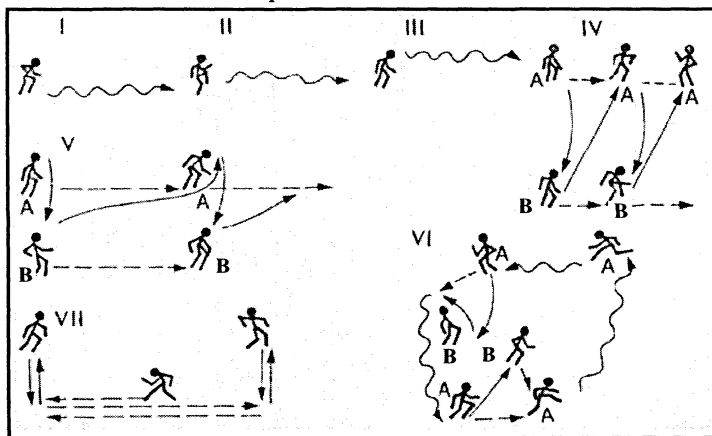


43-mashq. Mashqni 8-9 o'yinchilar ikki guruhga bo'lingan holda bajaradilar. Bunda A o'yinchi yuqoridan to'pni yugurib kelayotgan B o'yinchining qo'liga oshirib, o'zi oldinga o'mboloq oshib, to'siq (barer) ustidan o'mboloq oshib, 6 ta ustunlar orasidan aylanib o'tib, to'siqlar ustidan sakrab o'tib oldinga o'mboloq

oshiladi va B₁ o'yinchi tashlab beradigan to'pni darvozaga zarba berish bilan yakunlashadi. Keyin B o'yinchi 5 ta to'siqlarni (barer) yengil o'tib, darvozaga zarba bergan A o'yinchidan to'pni qabul qilib oladi hamda to'pni olib yurishni, ustunlar orasini olib o'tib A guruh o'yinchilariga qo'shilishadi. Mashqni keyin V va G o'yinchilar singari bajarishadi.



44-mashq. A o'yinchi to'pni markazdagi B o'yinchiga havoda oshiradi va o'zi 5-10 metr oldinga to'psiz harakatlanadi B o'yinchi to'pni qabul qilib darhol harakatlanayotgan A o'yinchiga bosh bilan qaytaradi va o'zi jarima maydon markazi tomon yuguradi. A o'yinchi ikkinchi bor to'pni qabul qilib jarima maydon tomon to'pni bosh bilan uzatadi. B o'yinchi to'pni qayta qabul qilib darvoza tomon zarba beradi.



45-mashq. II-to'p bilan harakatlanish jonglyor 1-2 daqiqa

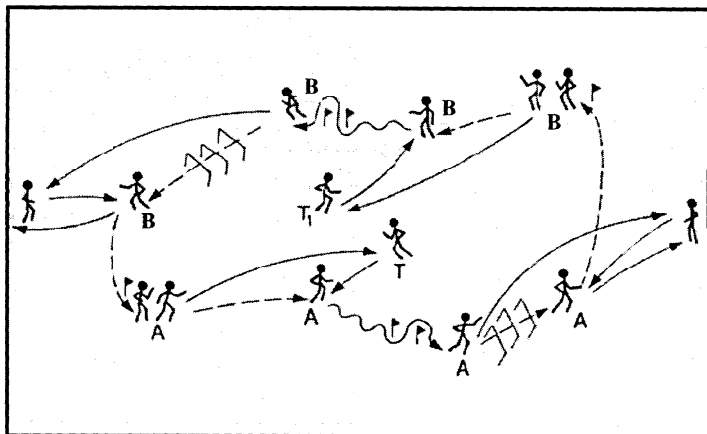
III-bosh bilan to'p o'ynatish (jonglyor qilish) 1-2 daqiqa

IV-ikki kishi 10-15 metr masofada turgan holda to'pni bir biriga uzatadi (aylanma ko'rinishida)

V-xuddi V-mashq kabi faqat bosh bilan bajariladi.

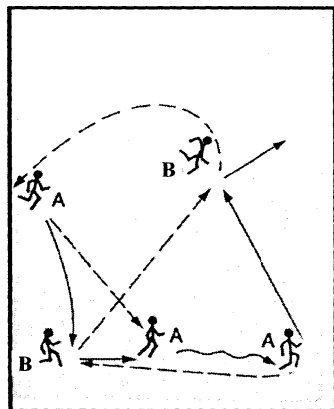
VI-devor usulida mashq bajarish. Har bir uzatishidan keyin tezlik bilan to'pga harakatlanish

VII-to'pni bir tepishda qaytarshi (4-6 daqiqa) uch kishili mashq.

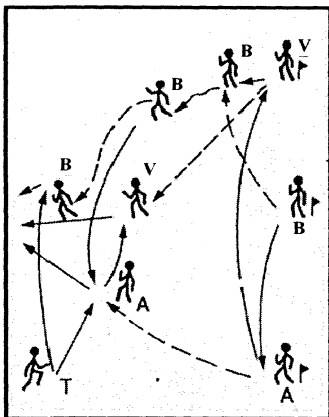


46-mashq. Maydon bo'ylab mashq bajariladi. A va B guruh o'yinchilar jarima maydoni burchagidan boshlashadi. A o'yinchi markazidagi T o'yinchiga to'pni havoda oshiradi va o'zi markaz tomon harakatlanadi. T o'yinchi to'pni qabul qilib darhol A o'yinchiga qaytaradi. A o'yinchi to'pni qayta qabul qilib 2 ta to'siqlardan sakrab o'tadi va yana to'pni darvozabondan qaytarib olgandan keyin darvoza tomon zarba beradi. A o'yinchi zarba yakunlagan B guruh o'yinchilar qatoriga borib joylashadi. Ikkinchi guruh ham shu tariqa mashqni bajarib berishadi.

47-mashq. A o'yinchi maydon markazida joylashgan holda mashqni boshlidi. O'ng tarafidagi B o'yinchiga to'pni oshirib o'zi burchak tomon harakatlanadi. B o'yinchi to'pni darhol ochilib kelatgan A o'yinchiga uzatib o'zi jarima maydon markazi tomon harakatlanadi. A o'yinchi to'pni qabul qilgach burchakdan B o'yinchiga to'pni havoda oshiradi va dastlabki B o'yinchi qaytib boradi. B o'yinchi A tomondan oshirilgan to'pni qabul qilib

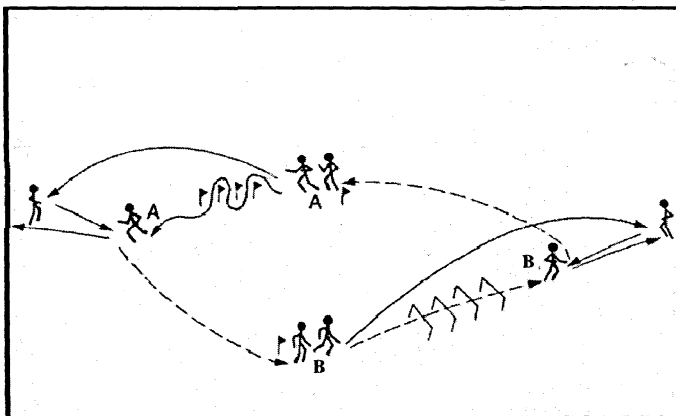


darvoza tomon zarba beradi va o'zi dastlabki A o'yinchi turgan joyga borib joylashadi.



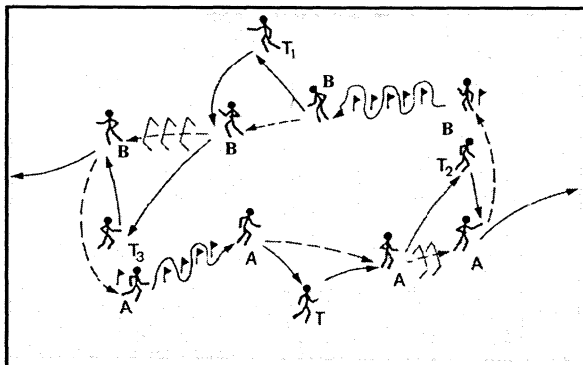
48-mashq. Markazdagi B o'yinchi chap qanatdagi A o'yinchiga to'pni uzatib o'ng qanotga chopadi A o'yinchi to'pni qabul qilib darhol qarama-qarshi tarafdagi V o'yinchiga to'pni qaytaradi va o'zi jarima maydonning bo'rchagiga T o'yinchidan to'pni qabul qilishga harakatlanadi (ikkinchi to'p) qabul qilgan darvoza tomon zarba beradi. O'ng qanotgadi V o'yinchi A o'yinchidan to'pni qabul qilgach markazdan harakatlanib kelayotgan B o'yinchiga to'pni uzatadi va o'zi jarima

maydonga harakatlanadi. B o'yinchi to'pni qabul qilib o'ng qanot bo'lab aldamchi harakatlarni bajarib, zarbani yakunlangan A o'yinchiga oshiradi A o'yinchi esa markazga yaqinlashayotgan V o'yinchiga to'pni o'zatadi. V o'yinchi darvoza tomon zarba beradi. B o'yinchi to'pni A o'yinchiga oshirgach chap qanotdagi T o'yinchidan to'p uzatishini kutadi va darhol zarba berib mashqni yakunlaydi.



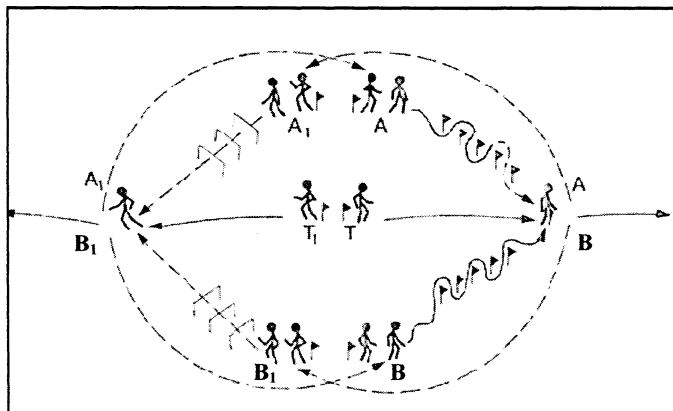
49-mashq. Mashq 2 ta A va B guruhlarida bajariladi. A o'yinchi to'pi darvoza tomon havodan to'p o'zatib 4 ta ustunni ilon bo'ylab o'tadi va darvozabondan to'pni qayta qabul qilib shu zahotiy oq darvozaga zarba yo'llaydi. A o'yinchi zarbani yaqinlashgach B

guruh o'yinchilari qatoriga qo'shiladi. B guruh o'yinchilari A o'yinchilari singari harakatlanishadi faqat 4 ta ustundan sarkab o'tib to'pni darvozaga yo'laydi.

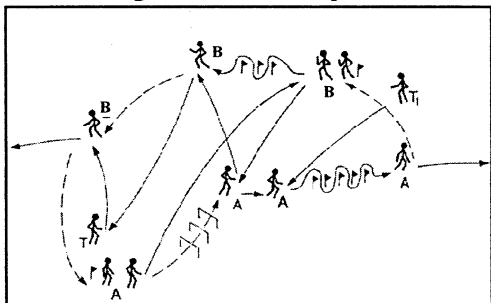


50-mashq. Ikki guruhda mashqni bajarishadi. A va B o'yinchilari jarima maydoning burchaklaridan birga harakatlanishadi A o'yinchi to'pni 4 ta ustundanaldamchi harakatlar bilan o'tib G o'yinchi bilan o'zaro devor usulida to'pni qabul qiladi keyin T 2 o'yinchiga to'pni o'zatadi va o'zi 2 ta to'siqdan sarkab o'tgach T 2 o'yinchidan qayta to'pni qabul qiladi to'pni qabul qilgach darvoza tomon zarba berib B o'yinchi guruhiga borib qo'shiladi.

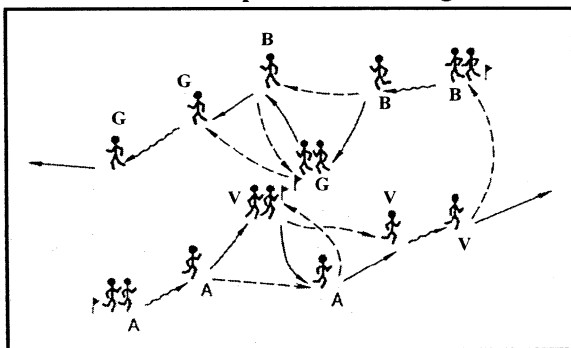
B guruh o'yinchilari xuddi A o'yinchi singari mashqni bajaradi, faqat devor usulida T1 va T2 o'yinchilaridan foydalangach 3 ta to'siqdan sakrab o'tishi lozim.



51-mashq. 4 ta guruh o'yinchilari bilan bajariladi A va A, markazning o'ng tarafida, B va B1 o'yinchilari chap tarafida darvoza tomon qaragan holda turishadi. Markazidagi T va T1 o'yinchilari to'pni darvoza tomon tepgach 4 ta guruh o'yinchilari o'zlarini to'g'risidagi to'siqlarni bosib o'tib o'zlariga raqobatlashgan holda to'pga egalik qilishga harakatlanishadi. To'pni birinchi qabul qilgan o'yinchi darvoza tomon zarba berdi. Har bir guruh o'yinchilari o'zaro joylarini almashtirgan holda mashqni takrorlab borishadi.

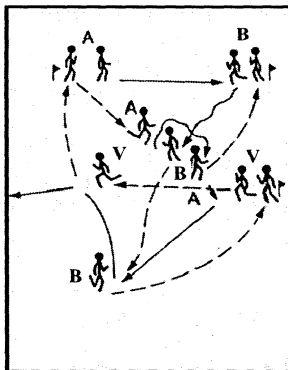


52-mashq. A va B o'yinchilari jarima maydonidan 8-10 metr uzoqliqdan qarama-qarshi joylanishadi A va B guruh o'yinchilari o'zaro mashqni birga bajarishadi. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga havoda uzatadi va o'zi 3 ta to'siqni sakrab o'tib to'pni B o'yinchidan qayta qabul qiladi. A o'yinchi to'pni qayta qabul qilgan B o'yinchini to'siqlar orasidan tezda harakatlanib o'tgach unga to'pni qaytarib beradi. B o'yinchi to'pni darhol T o'yinchi bilan devor usulida uzatishadi va darvoza tomon zarba beradi. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga uzatgach, T1 o'yinchidan to'pni qabul qiladi va 5 ta to'siqdan aldamchi harakat orqali o'tib darvozagagi zarba beradi.

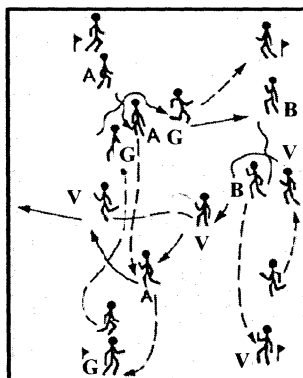


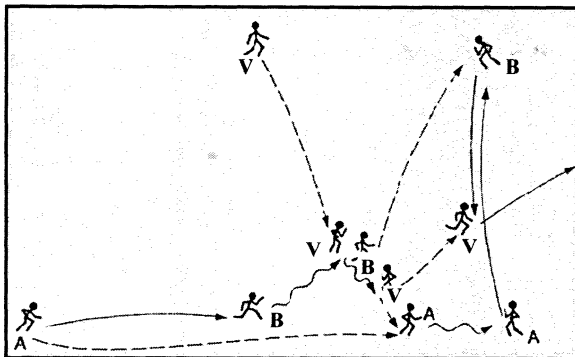
53-mashq. A va B guruhlar orqali mashq bajariladi. A guruh o'yinchilari V o'yinchilari bilan o'zaro devor usulida to'p uzatishib joyma-joyalmashishadi A o'yinchi to'p bilan belgilangan joygachan harakatlanadi va V o'yinchi bilan bir bor devor usulida to'p uzatishadi. V o'yinchi devor usulida to'p uzatishgandan keyin to'pni o'zi boshqarib darvoza tomon zarba beradi. Ushbu mashqni qarama-qarshi tarafdagi B va G guruh o'yinchilari ham bajarishadi.

54-mashq. Yuqorida joylashgan A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatib markaz tomon harakatlanadi B o'yinchi to'pni qabul qilgan A o'yinchiga tomon to'p bilan harakatlanadi. O'zaro to'qnashgandan keyin to'pni A o'yinchiga qoldiradi va jarima maydonning chap burchagi borib joylashadi. A o'yinchi to'pni qabul qilgan markazdagi V o'yinchiga uzatadi va yuqoridagi B guruh o'yinchilari qatoriga borib to'radi. V o'yinchi to'pni qabul qilishi bilan jarima maydonining chap tarafida turgan B o'yinchi bilan o'zaro devor usulida to'p o'zatisib darvoza tomon zarba beradi. V o'yinchi A guruhiga B o'yinchi V guruh o'yinchilari qatoriga borib joylanishadi.

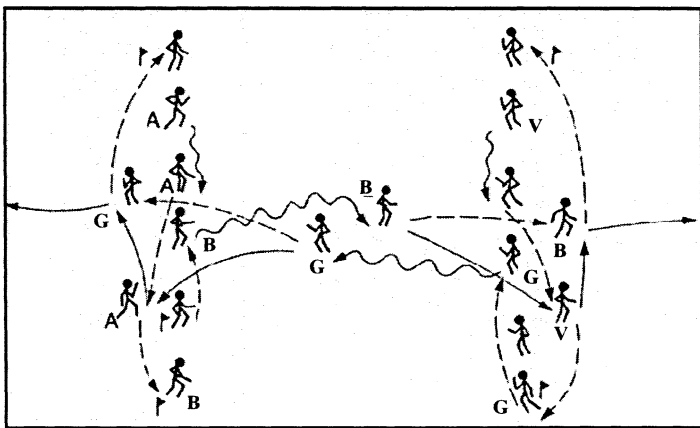


55-mashq 4 ta guruh o'yinchilari bilan mashq bajariladi. Rasimda ko'rib turganigizdek har bir guruh o'yinchilari o'z joylarida joylanishgan. A va B o'yinchilari birga to'p bilan harakatni boshlashadi A o'yinchi G o'yinchi tomon to'p bilan harakatlanadi va G o'yinchi bilan to'qnashgach to'pni G o'yinchiga qoldiradi va o'zi jarima maydonining chap tarafiga borib V o'yinchidan to'pni qabul qilishga joylashadi. B o'yinchi V o'yinchi tomon harakatlanadi V o'yinchi bilan to'qnashgach to'pni qoldirib o'zi V guruh.

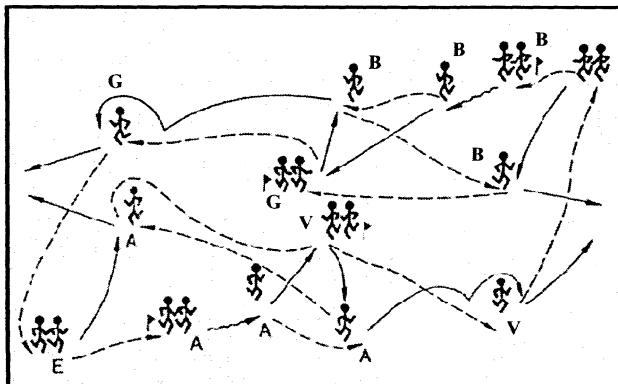




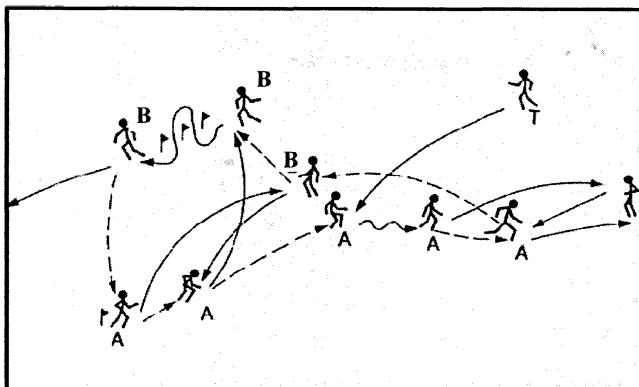
56-mashq A o'yinchi maydoniga bir burchagidan to'pni markazdagi B o'yinchiga uzatadi va o'zi o'z qanoti bo'ylab qanot hujumchisining joyiga borib yuguradi. B o'yinchi to'pni qabul qilib markaz tomon harakatlanadi. Qarama-qarshi tarafda turgan V o'yinchi B o'yinchi taraf harakatlanadi V o'zaro to'qnashgach to'pni o'ziga oladi. B o'yinchi to'pni qoldirgach jarima maydonning burchagi tomon harakatlanadi. V o'yinchi to'pni qanot hujumchi vazifasini bajarmoqchi bo'lg'an A o'yinchiga uzatadi va o'zi markaziy hujumchi vazifasini bajarishga yuguradi. A o'yinchi to'pni qabul qilgach jarima maydonning burchagigacha to'pni boshqaradi va yuqoridagi B o'yinchiga to'pni havoda uzatadi. B o'yinchi to'pni havoda qabul qilib darhol markaz hujumchisi V o'yinchiga to'pni uzatadi. V o'yinchi to'pni qabul qilgach darvoza tomon zarba beradi.



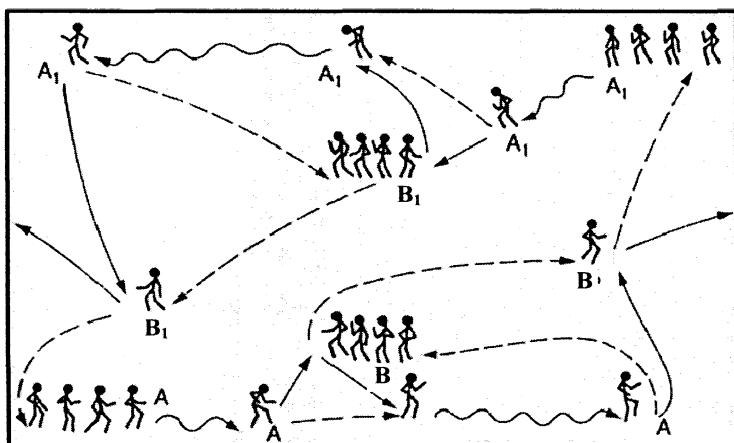
57-mashq. Maydoning chap yarimida A va B o'yinchilar o'ng yarmida esa V va G guruh o'yinchilar joylashishadi. A va V guruh o'yinchilarida to'p va ular harakatnibir vaqtda boshlashadi. A o'yinchi to'pni B o'yinchi tomon boshqaradi B o'yinchi esa A taraf harakatlanadi V o'yinchi to'p bilan G taraf, G esa V o'yinchi taraf harakatlanadi.



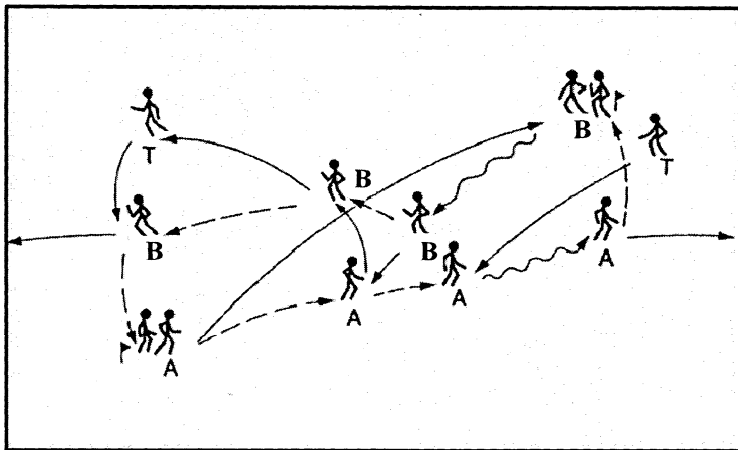
58-mashq. Butun maydon bo'ylab bajariladi. A va B o'yinchilar jarima maydoni burchagidan to'pni markaz tomon boshqarishadi. Markazda joylashgan V va G o'yinchilar bilan o'zaro devor usulida to'p uzatishadi. Markazdagi V va G o'yinchilari to'pni qayta oshirgach jarima maydon burchagi tomon yugurshadi. A va B o'yinchilar markazidagi V va G o'yinchilardan to'pni qayta qabul qilgan, qanot hujumchisi vazifasini bajarmoqchi bo'lgan markazdagi V va G o'yinchilarga to'pni havoda oshirishadi. V va G o'yinchi to'p bir marotaba yerga tushib qaytishi bilan oq darvoza tomon zarba berishlari kerak. A va B o'yinchilari to'pni havoda uzatgach, jarima maydoniga markazi tomon harakatlanishadi. Yana bir guruh va D o'yinchi ochilib kelayotgan A va B o'yinchilariga jarima maydonning markaziga to'p uzatishadi. A va B o'yinchilari to'pni darhol darvoza tomon zarba berib mashqni yakunlashadi o'yinchilarning qatoriga borib joylanadi. V o'yinchi to'pni qabul qilgan jarima maydonning chap tarafida A o'yinchi bilan devor usulida to'p uzatishib darvoza tomon zarba beradi. A o'yinchi G guruhga, V o'yinchi A guruhga B o'yinchi V guruhga va G o'yinchi B guruh o'yinchilari qatoriga borib joylanishadi.



59-mashq. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi va to'pni qayta qabul qilish uchun ochiladi. B o'yinchi A o'yinchi bilan to'pga bir teginib "devor" usulini qo'llashadi, to'pni qabul qilib ustunchalar oralatib olib yuradi, darvozaga zarba beradi va A o'yinchining joyiga borib turadi. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatib, tezkorlik bilan T o'yinchidan to'pni qabul qilish uchun bo'sh joyga ochiladi, harakatda to'pni qabul qilib, 5-6 m to'pni olib yuradi, to'pni yuqoridan darvozabonning qo'liga zarba yo'llaydi va darvoza tomon harakatlanishni davom ettiradi, pastdan uzatgan darvozabonning to'pini o'yinchi ikkinchi marotaba darvozaga zarba yo'llaydi va B o'yinchining joyiga borib turadi va h.k.



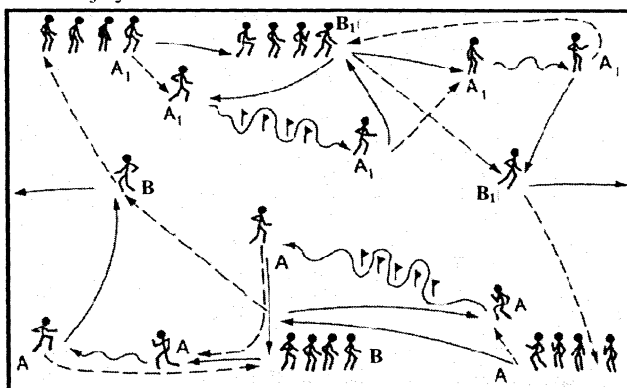
60-mashq. A va A_1 guruh o'yinchilari bir vaqtda markaziy chiziq tomon to'pni olib yurishni boshlaydi, keyin B va B_1 guruh o'yinchilari bilan "devor" usulini qo'llagan holda to'pni qabul qilishadi, yuqori tezlikda to'pni olib yurishda davom etishadi, maydonning yon qanot chizig'idan darvoza tomonga to'pni uzatishadi va B, B_1 guruh o'yinchilari turgan joyga qo'shilishadi. B va B_1 o'yinchilari uzatilgan to'pga tezlik bilan ochilishadi, darvoza ga zarba yo'llashadi va A va A_1 guruh o'yinchilari turgan joyga qo'shilishadi va h.k.



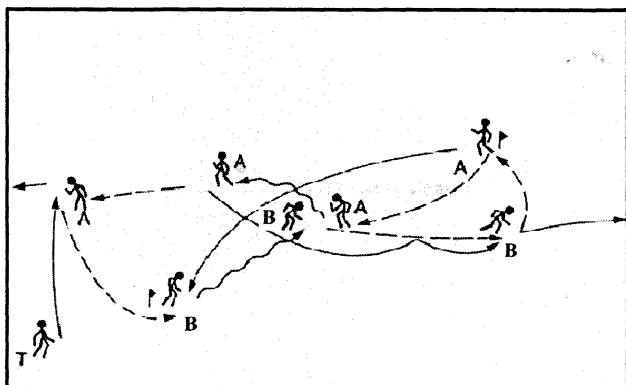
61Mashq. A va B guruh o'yinchilari diagonal bo'ylab jarima maydonchasi burchagi yonida joylashishadi, T_1 — jarima maydonchasida, T_2 — maydonning ikkinchi yarimida qarama qarshi bo'lgan jarima maydonchasi yonida. A guruh o'yinchisi B guruh o'yinchisiga to'pni uzatadi va B turgan joyga qarab harakatlanadi. B guruh o'yinchisi to'pni qabul qilib A guruh o'yinchisi tomon to'pni olib yuradi (15-20 m), keyin A guruh o'yinchisiga to'pni uzatadi. A guruh o'yinchisi bir teginishda to'pni maydonning qarama-qarshi turgan B guruh o'yinchisiga qaytaradi, o'zi esa T_1 dan to'pni qabul qilish uchun intiladi, to'pni qabul qilib to'pni olib yurishda davom etadi, darvozaga zarba berib B guruhga qo'shiladi.

B o'yinchi to'pga bir teginishda T_2 bilan "devor" usulini qo'llaydi, darvozaga zarba berib A guruhga qo'shiladi.

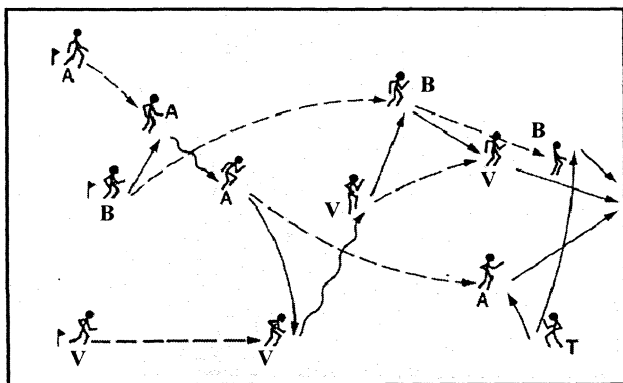
qanot tomonga to'pni olib yuradi. Qarama-qarshi tomonga V o'yinchi harakatlanadi, u X usulida to'pni qabul qilib harakatlanishda davom etadi, A o'yinchiga to'pni uzatadi. B o'yinchi X usulidan so'ng T o'yinchidan to'pni (ikkinchi to'p) qabul qilish uchun ochiladi, darvozaga zarba beradi va A o'yinchining unga to'p uzatishini kutadi. Jarima maydonchasining markaziga to'pga bir teginish orqali uzatish uchun A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi. V o'yinchi B o'yinchidan to'pni qabul qilish uchun ochiladi va darvozaga zarba beradi. A o'yinchi T o'yinchidan to'pni (uchinchi to'p) qabul qilish uchun ochiladi va bosh bilan darvozaga zarba beradi. Darvozaga zarbalardan keyin o'yinchilar o'z joylari bilan almashishadi.



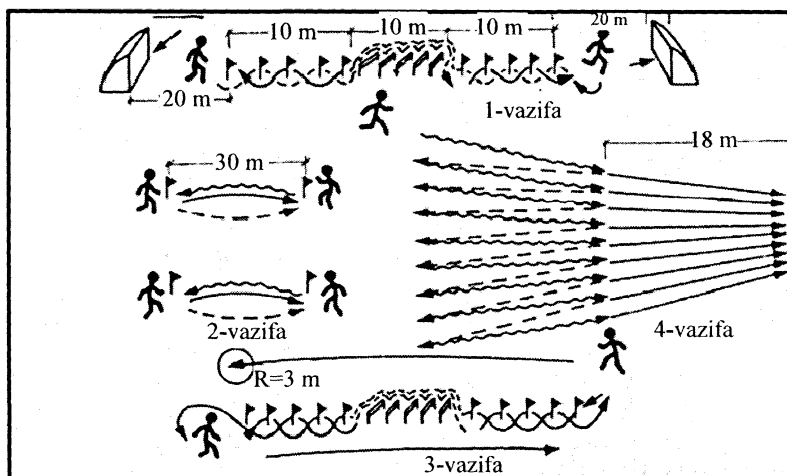
64-mashq. A va A1 guruh o'yinchilari markaziy chizig'i tomon turgan B va B1 guruh o'yinchilariga to'pni uzatishadi, B va B1 guruh o'yinchilari to'pga bir teginish bilan ularga qaytarishadi. A va A1 guruh o'yinchilari harakatda to'pni qabul qilib, to'p olib yurishda (diagonal bo'ylab) davom etishadi, to'pni 5 ta ustunchalardan oralatib B va B1 guruh o'yinchilari bilan "devor" usulini qo'llashadi, to'pni qabul qilib harakatni davom ettirishadi, darvoza tomon o'tkir zarba berishadi va A – B guruh o'yinchisi joyiga, A1 – B1 guruh o'yinchi joyiga borib turishadi. B va B1 o'yinchilari "devor" usulidan keyin A va A1 o'yinchilarining o'tkir to'p uzatishlarini qabul qilishlari uchun, darvozaga zarba berishadi va B o'yinchi – A1 guruh o'yinchisi joyiga, B1 o'yinchi – A guruh o'yinchisi joyiga borib qo'shilishadi va h.k. Mashq aylana usulda bajariladi.



65-mashq. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi va zarba berilgan tomonga keskin qo'zg'alib yuguradi. To'pni qabul qilgan B o'yinchi qarama-qarshi tomonga, ya'ni A o'yinchi tomon harakatlanadi va markaziy aylana ichida yashirincha to'pni unga uzatadi, o'zi esa jarima maydonchasiga keskin harakatda yugurib borishga intiladi. A o'yinchi to'pni qabul qilib, qarama-qarshi turgan darvoza tomon to'pni olib yuradi (10-12 m) va burilib darvozaga pastdan yo'llangan birinchi zarbadan so'ng qaytgan to'pga zarba berish uchun B o'yinchiga to'pni yuqoridan uzatadi va ushbu o'yinchi A o'yinchining o'rniga borib turadi. A o'yinchi to'p uzatishdan so'ng T o'yinchining to'g'riga uzatgan to'pini (boshqa to'p) qabul qilish uchun jarima maydonchasiga keskin qo'zg'alish bilan yuguradi, darvozaga bosh bilan zarba beradi, B o'yinchining o'rniga turadi va h.k.



66-mashq. B o'yinchi ochilayotgan A o'yinchi tomonga to'pni uzatadi, o'zi esa jarima maydonchasi chap burchagi tomonga qarab ochiladi. A o'yinchi harakatda to'pni qabul qilib markaziy aylana tomon olib yuradi, u yerdan ochilayotgan V o'yinchiga to'pni uzatadi, o'zi esa T o'yinchidan to'pni (ikkinchi to'p) qabul qilish uchun jarima maydonchasining o'ng burchagi tomon harakatlanadi va darvozaga zarba yo'llaydi. V o'yinchi harakatda to'pni qabul qilib markaziy aylana tomon olib yuradi, B o'yinchi bilan "devor" usulini qo'llaydi va darvozaga zarba beradi. B o'yinchi T o'yinchidan to'pni (uchinchi to'p) to'g'ridan qabul qilish uchun harakatni davom ettiradi va darvozaga zarba yo'llaydi. O'yinchilar darvozaga zarba yo'llagandan so'ng o'z joylari bilan almashishadi.



67-mashq. Murabbiy ko'rsatmasidan so'ng o'yinchilar 4-5 kishilik guruhlariga bo'linishadi va 4 xil vazifani bajarishadi. Birinchi vazifani yakunlashgach, keyingi vazifani amalga oshirish uchun har bir guruh o'yinchilari maxsus dam olish uchun to'plar bilan mashq bajarishadi.

1 – vazifa. 30 metrlik masofaga 3 ta bir xil (oralig'i 10 m dan) to'siq o'rnatiladi: oralatib yurish uchun oralig'i 1 m dan 5 ta ustunchalar, oralig'i 2 m dan 5 ta to'siqlar (barer), oralatib yurish uchun oralig'i 3 m dan 5 ta ustunchalar. Ushbu 30 metrlik belgilangan masofani u va bu boshiga 20 m masofadan 2 ta 2x2 m bo'lgan kichik darvozachalar qo'yiladi.

O'yinchi uchun maqsad: oralig'i 1 m lik bo'lgan ustunchalardan "ilonsimon" yugurish, oralig'i 2 metrlik bo'lgan to'siq (barer) ustidan sakrash, oralig'i 3 m lik bo'lgan ustunchalardan to'pni oralatib o'tish. Distansiya oxirida – harakatda darvozaga o'ng oyoqda zarba yo'llash. Zarbadan so'ng ushbu mashqni qayta orqaga bajariladi, faqat oxirida darvozaga chap oyoqda zarba beriladi va h.k. 30 metrlik masofa 6 marta.

Izoh: 1. O'yinchi mashqni bajarish jarayonida boshqa o'yinchilar unga yordamlashadi. 2. To'plar soni, 1-mashqni oxirida va 3-mashqni boshida qo'yiladi, vazifani to'liq takrorlash soniga qarab belgilanadi.

2 - vazifa. 30 m masofada 4 ta o'yinchi (2 tasi to'p bilan) bir-biri bilan qarama-qarshi joylashishadi. Maqsad:A guruh o'yinchilari B o'yinchilarga to'pni uzatishadi va keskin qo'zg'alish bilan B guruh o'yinchilarining joylari tomon yugurishadi, B o'yinchilar to'pni qabul qilib A guruh o'yinchilari joylari tomon to'pni olib yuradi va h.k. Har bir juftlik – 30 m masofani 20 marta.

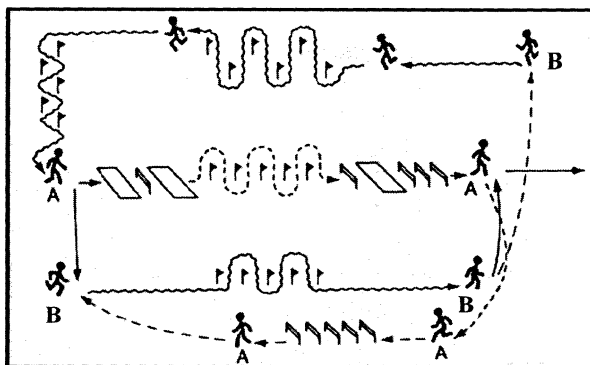
Juftlikda bosh bilan to'pni uzatish – 6-8 daqiqa.

3 - vazifa. Jihozlar xuddi 1-vazifadagidek joylashtiriladi. O'yinchi uchun maqsad: oralig'i 1 m lik bo'lgan ustunchalardan to'pni oralatib yurish, 2 m lik bo'lgan to'siq (barer) ustidan sakrash, 3 m lik bo'lgan ustunchalardan to'pni oralatib o'tish, harakatda to'pni belgilangan nuqtaga(asosiy startdan 30 m lik masofaga diametri 6 m bo'lgan aylana)zarba yo'llanadi. Zarbadan so'ng mashqni bajarish ortga qarab takrorlanadi, oxiridagi zarba - to'pni yuqoridan uzatiladi, 30 m lik masofa 6 marta.

Darvozaga zarba berish - harakatdagi yoki havodagi to'pga zarba berish-6-8 daq.

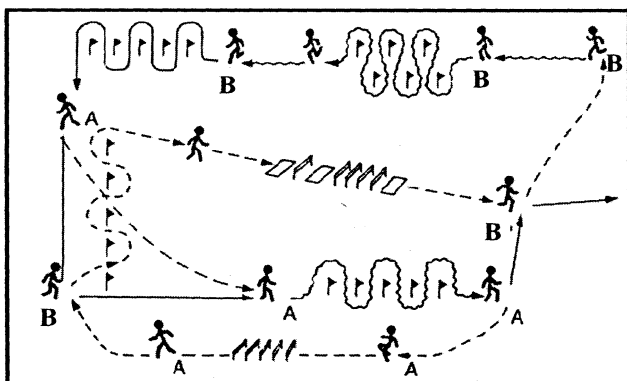
4 – vazifa. Darvoza chizig'idan 18 m masofagacha ketma-ketlikda fishkalar qo'yiladi. Maydonning markaziy chizig'iga bir xil ketma-ketlikda 10 ta to'p qo'yiladi. Maqsad: o'yinchi to'pni darvoza tomon olib yuradi va harakatda 18 m dan o'ng oyoqda darvozaga zarba beradi. So'ng aylanib, keskin yugurish bilan markaziy chiziqdagi ikkinchi to'p tomon yuguradi va mashqni chap oyoqda zarba berish bilan takrorlaydi va h.k.

Izoh: Markaziy chiziqdagi to'plar soni mashqni to'liq takrorlash soniga qarab belgilanadi.



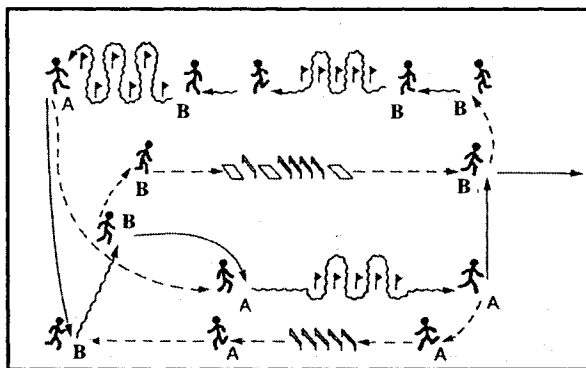
68-mashq. A guruh o'yinchilari (to'p bilan) va B guruh o'yinchilari maydon markaziy chizig'ida ma'lum bir oraliqda yonma-yon turishadi. A guruh o'yinchisi B guruh o'yinchisiga yon tomonga to'pni uzatadi, B o'yinchi to'pni qabul qilib to'pni olib yuradi, u to'pni 5 ta fishkalarini oralatib o'tadi va o'ng hujumchi joylashish nuqtasidan darvoza tomon to'pni uzatadi. Bu to'pga A o'yinchi chiqadi: harakatlanayotgan vaqtda oldinga umbaloq oshadi, to'g'riga to'siqlar (barer) ustidan sakrab umbaloq oshadi, 3 ta g'ov ustidan sakrab dumalab kelayotgan to'pni tegishli nuqtaga zarba beradi, o'ng tomonga yugurib 5 ta to'siqlar (barer) ustidan sakrab B guruh o'yinchilariga qo'shilishadi.

To'p uzatishdan so'ng B o'yinchi to'pni qabul qilib to'pni havoda o'ynatadi (jonglyor) 6 yoki 5 ta fishkalarini oralatib A guruh o'yinchilarining joyiga borib turadi va h.k., mashqni aylana bo'ylab bajaradi.



69-mashq. A va B guruh o'yinchilari maydon markazining qarama-qarshi ikki yon chizig'iga joylashishadi. A o'yinchi B o'yinchiga yon tomondan to'pni uzatadi va keskin yugurish bilan B o'yinchidan to'pni qabul qilish uchun ochiladi. B o'yinchi to'pga bir teginish bilan harakatlanayotgan A o'yinchining yo'nalishiga to'pni uzatadi, A o'yinchi to'pni qabul qilib ustunlarni oralatib harakatni davom ettiradi, o'ng hujumchi joylashish nuqtasidan darvoza tomon to'pni uzatadi. A o'yinchi uzatgan to'pga B o'yinchi ochiladi: harakatda fishkalarni oralatib yuguradi, oldinga umbaloq oshadi, to'g'riga to'siqlar (barer) ustidan sakrab umbaloq oshadi, 3 ta g'ov ustidan sakrab dumalab kelayotgan to'pga tegishli nuqtaga zarba beradi, o'ng tomonga yugurib 5 ta to'siqlar (barer) ustidan sakrab B guruh o'yinchilariga qo'shilishadi.

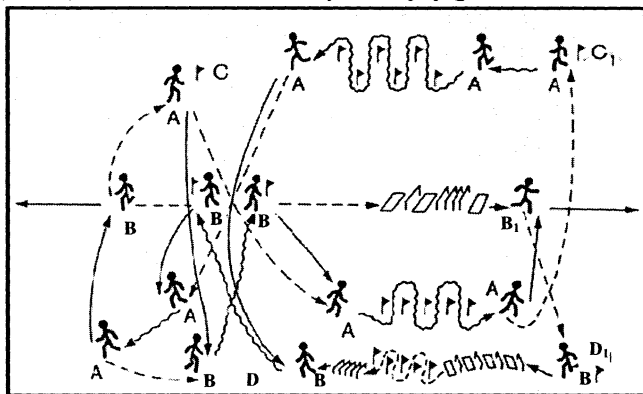
To'p uzatishdan so'ng B o'yinchi to'pni qabul qilib to'pni havoda o'ynatadi (jonglyor) 6 yoki 5 ta fishkalarni oralatib B guruh o'yinchilarining joyiga borib turadi va h.k., mashqni aylana bo'ylab bajaradi.



70-mashq. A va B guruh o'yinchilari maydon markazining qarama-qarshi ikki yon chizig'iga joylashishadi. A o'yinchi B o'yinchiga yon tomondan to'pni uzatadi va keskin yugurish bilan uning orqasidan o'tgan holda B o'yinchidan to'pni qabul qilish uchun qarama-qarshi qanotga ochiladi. B o'yinchi to'pni qabul qilib, harakatni qarama-qarshi qanot tomon to'pni olib yurishni davom ettiradi, markaziy yarimhimoyachi nuqtasidan A o'yinchiga to'pni uzatadi, A o'yinchi maksimal tezlikda to'pni qabul qilib ustunlarni oralatib o'tadi va yon hujumchi nuqtasidan maksimal

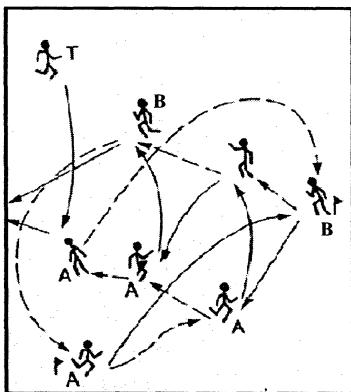
tezlikda ochilayotgan B o'yinchiga to'pni uzatadi. B o'yinchi harakatlanayotgan vaqt mobaynida oldinga umbaloq oshadi, to'siqdan (barer) sakrab umbaloq oshadi, 3 ta to'siqdan (barer) sakrab oldinga umbaloq oshadi va dumalab kelayotgan to'pni tegishli nuqtaga zarba beradi, havodan, bosh bilan, to'pni qabul qilgandan so'ng to'pni ko'krakda to'xtadi.

Zarba yo'llangandan so'ng B o'yinchi ustungacha to'pni oyoqda havoda o'ynatadi (jonglyor), ketma-ketlikda 5 va 6 ustunni oralatib o'tib A guruh o'yinchilariga qo'shilishadi. A o'yinchi 5 ta to'siqlar (barer) ustidan sakrab B o'yinchi joyiga borib turadi.

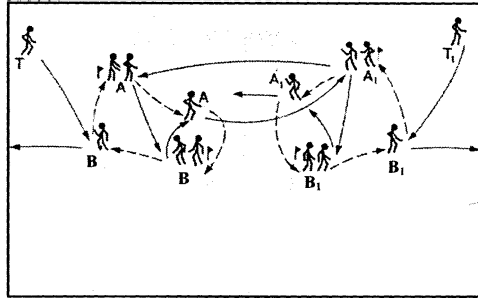


71-mashq. A guruh o'yinchilari (to'p bilan) S nuqtaga, B guruh o'yinchilari D nuqtaga joylashishadi. S va D nuqtalar orasidagi masofa 45-50 m ni tashkil etadi. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi va keskin yugurish bilan diagonal bo'ylab uning orqasidan yugurib o'tgan holdi markaziy chiziqning o'ng qanotiga qarab harakatlanadi. B o'yinchi to'pni qabul qilib keskin yugurish bilan markaziy aylana tomon harakatlanadi, A o'yinchi harakatlanayotgan o'ng qanotga to'pni uzatadi, A o'yinchi to'pni qabul qilib harakatni davom ettiradi, 5 ta fishkani oralatib o'ng qanotdan darvoza tomon o'tkir zarba bilan to'pni uzatadi. B o'yinchi A o'yinchiga to'pni uzatgandan so'ng darvoza tomon harakatlanadi, ketma-ketlik bilan umbaloq oshadi, g'ov ustidan sakrab umbaloq oshadi, keyin esa 3 ta g'ov ustidan sakraydi, bir g'ov ustidan sakrab umbaloq oshadi, A o'yinchidan o'tkir zarbali to'pni qabul qilish uchun ochiladi, keyin darvozaga zarba beradi. Zarbadan so'ng B o'yinchi chap qanot tomonga - D1 nuqtaga harakatlanadi, B o'yinchining zarbasidan qaytgan to'pni A o'yinchi

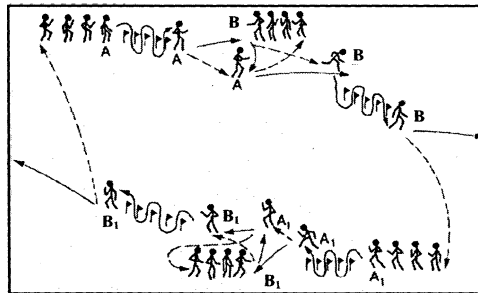
qabul qiladi va bir vaqtning o'zida o'ng qanotga – S 1 nuqta tomon, B o'yinchi esa markaziy chiziqning chap qanot tomon – D1 nuqtaga qarab harakatlanadi. A o'yinchi to'pni oyoqda havoda o'ynatadi (jonglyor), keyin 6 ta fishkalaridan to'pni oralatib olib yuradi. B o'yinchi ketma-ketlikda 4 marta g'ov ustidan sakrab umbaloq oshadi, 5 ta fishkalar orasidan yugurib o'tadi, 5 ta g'ov ustidan sakrab o'tadi. Ushbu kompleks mashqdan so'ng A o'yinchi B o'yinchiga, ya'ni chap qanotda harakatlanayotgan B o'yinchiga to'pni uzatadi, B o'yinchi to'pni qabul qilib o'ng qanot tomon harakatlanadi. A o'yinchi B o'yinchining orqasidan yugurib o'tgan holda keskin yugurish bilan chap qanot darvoza tomonga diagonal bo'ylab harakatlanadi, B o'yinchidan to'pni qabul qilib harakatni davom ettiradi. B o'yinchi A o'yinchidan to'pni qabul qilish uchun darvoza tomonga ochiladi. Mashqni bajargandan so'ng A o'yinchi B guruh o'yinchilariga, B o'yinchi esa A guruh o'yinchilariga qo'shilishadi va h.k.



72 -mashq. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatgandan so'ng keskin yugurish bilan zarba tomon harakatlanadi. B o'yinchi to'pga bir teginishda A o'yinchi bilan "devor" usulini qo'llaydi, keskin yugurish bilan uzatgan to'pga qayta ochiladi, ikkinchi bor A o'yinchi bilan "devor" usulini qo'llaydi va darvozaga zarba beradi. A o'yinchi birinchi marta "devor" usulini qo'llaganda 180° da aylanadi, jarima maydonchasi tomon keskin yuguradi, ikkinchi marta "devor" usulini qo'llaganda T o'yinchining uzatgan to'piga (ikkinchi to'p) qarab ochiladi va darvozaga zarba beradi. Darvozaga zarbalardan so'ng o'yinchilar o'z joylari bilan almashishadi.

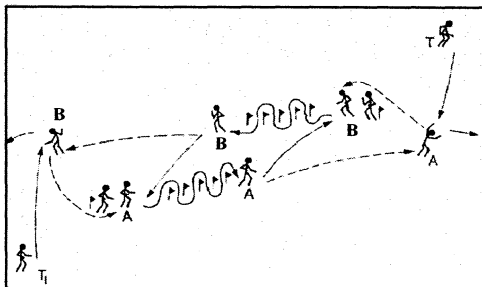


73-mashq. A guruh o'yinchilari jarima maydonchasi burchagidan 5-6 m uzoqlikda, B guruh o'yinchilari esa maydonning yarmida markaziy aylanadan 5-6 m uzoqlikda joylashishadi. Xuddi shunday tarzda maydonning ikkinchi yarmida A1 va B1 guruh o'yinchilari joylashishadi. Bu mashq bitta to'pda to'pga bir teginish bilan bajariladi. A1 o'yinchisi A o'yinchiga to'pni uzatadi, A o'yinchi to'pga bir teginishda B o'yinchi bilan "devor" usulini qo'llaydi, keyin A1 o'yinchisiga to'pni uzatadi va B o'yinchining joyiga borib turadi. B o'yinchi "devor" usulidan so'ng keskin yugurish bilan T o'yinchidan to'pni qabul qilish uchun darvoza tomon ochiladi, zarba yo'llaydi va A o'yinchining joyiga borib turadi. A1 o'yinchi B1 o'yinchi bilan to'pga bir teginishda "devor" usulini qo'llaydi. A1 o'yinchi A o'yinchiga to'pni uzatib, B1 o'yinchining joyiga borib turadi. "Devor" usulidan so'ng B1 o'yinchi keskin yugurish bilan T1 o'yinchidan to'pni qabul qilish uchun darvoza tomon ochiladi, zarba yo'llaydi, A1 o'yinchining joyiga borib turadi va h.k.

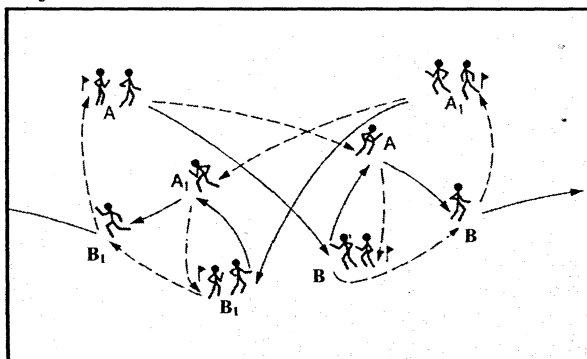


74-mashq. A va A1 guruh o'yinchilari bir vaqtda to'pni olib yurishni boshlaydi, markaziy chiziq tomonga fishkarni oralatib to'pni olib yurishadi, keyin B va B1 guruh o'yinchilariga to'pni

uzatishadi. Ular to'pga bir teginish bilan A va A1 guruh o'yinchilari bilan "devor" usulini qo'llaydi, to'pni maksimal tezlikda qabul qilib harakatni davom ettirishadi va 5 ta fishkaldan to'pni oralatib o'tishgan so'ng darvozaga zarba berishadi. Undan so'ng B va B1 o'yinchilari A va A1 o'yinchilarining ketidan, A va A1 o'yinchilari esa ("devor" usulidan so'ng) B va B1 o'yinchilari ketidan turib joylashishadi va h.k.

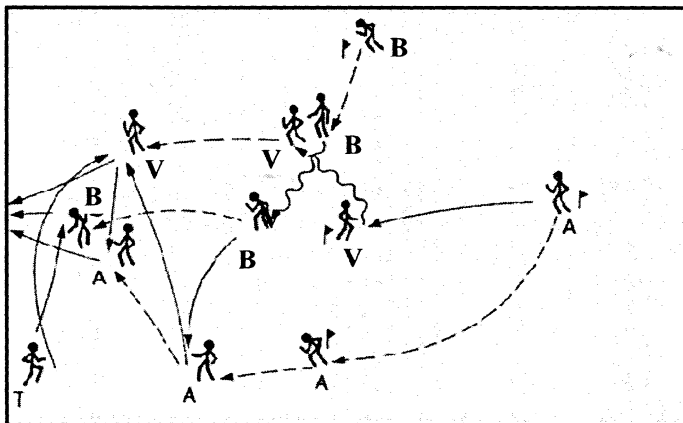


75-mashq. A va B o'yinchilari maydon o'rtasida qarama-qarshi tomonda joylashishadi (to'p birinchi bo'lib turgan o'yinchida). T va T1 – maydonning qarama-qarshi tomoning yon chiziq va jarima maydonchasi orasida. A o'yinchi to'pni olib yurib, orasi 3 m lik bo'lib joylashtirilgan 5 ta fishkadan oralatib o'tadi, B o'yinchiga to'pni uzatadi, keyin esa keskin yugurib T o'yinchi uzatmoqchi bo'lgan to'pga qarab ochiladi, darvozaga bosh bilan zarba beradi va B o'yinchining joyiga borib qo'shiladi. B o'yinchilari ham shu harakatlarni bajarishadi.

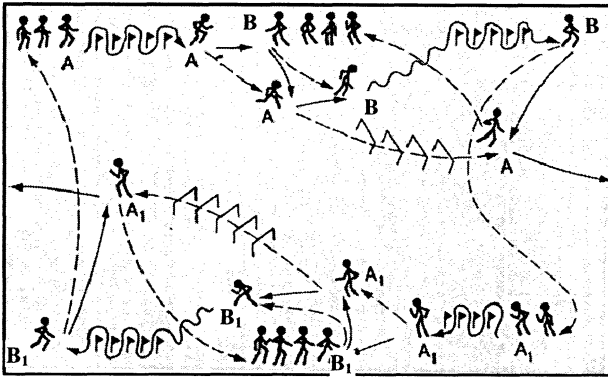


76-mashq. A va A1 guruh o'yinchilari (to'p bilan) jarima maydonchasing burchagida qarama-qarshi tarzda joylashishadi. B

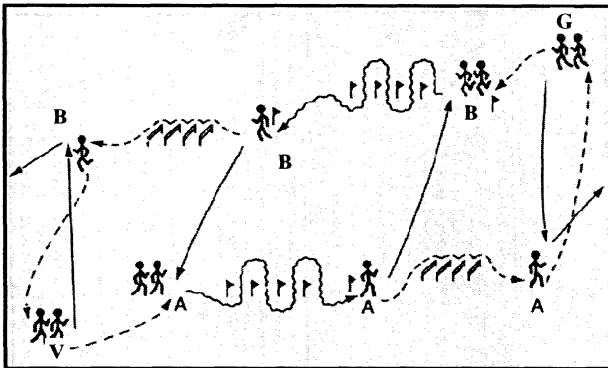
va B1 guruh o'yinchilari maydon markazida qarama-qarshi holatda joylashishadi. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi, o'zi esa keskin yugurish bilan maydonning ikkinchi yarmiga qarab ochiladi. B o'yinchi to'pga bir teginish bilan A o'yinchiga to'pni qaytaradi, ortga burilib A o'yinchidan to'pni qabul qilish uchun ochiladi. A o'yinchi to'pga bir teginish bilan B o'yinchiga to'pni uzatadi, B o'yinchi to'pni harakatda qabul qilib darvozaga zarba beradi va A1 guruh o'yinchilariga borib qo'shilishadi. A o'yinchi esa B guruh o'yinchilariga qo'shiladi. Xuddi shu mashqni A1, B1 o'yinchilari bajarishadi va h.k.



77-mashq. A o'yinchi V o'yinchiga to'pni uzatadi va keskin yugurish bilan maydonning ikkinchi yarmiga chap qanot tomon ochiladi. V o'yinchi to'pni qabul qilib, unga ro'para kelayotgan B o'yinchi tomon to'pni olib yuradi. B o'yinchi "X" usulida to'pni qabul qiladi va A o'yinchiga uzatadi. "X" usulini bajargandan so'ng V o'yinchi keskin yugurish bilan T o'yinchidan to'pni (ikkinchi to'p) qabul qilish uchun darvoza tomon ochiladi, zarba beradi va A o'yinchidan to'p qabul qilish uchun kutib turadi. A o'yinchi V o'yinchi bilan to'pga bir teginishda "devor" usulini qo'llaydi va darvozaga zarba beradi. B o'yinchi darvoza tomon harakatlanishda davom etadi, T o'yinchidan to'pni (uchinchi to'p) qabul qiladi va darvozaga zarba beradi. Mashqni bajargandan so'ng o'yinchilar o'z joylarini almashtirishadi.

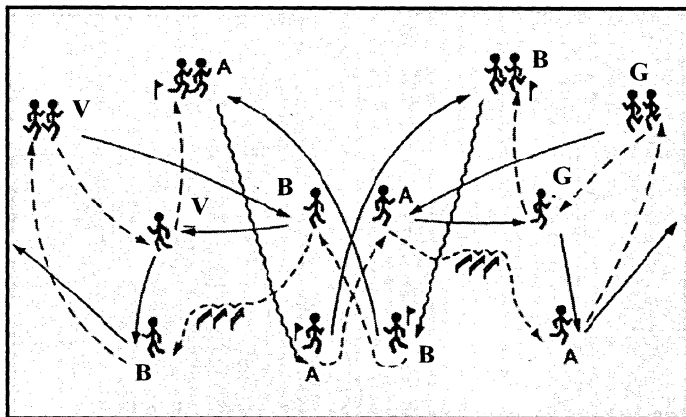


78-mashq. A va A1 o'yinchilar bir vaqtda to'pni olib yurishni boshlaydi, 5 ta fishkalar oralatib B va B1 o'yinchilariga to'pni uzatadi. B va B1 o'yinchilari A va A1 o'yinchilari bilan "devor" usulini qo'llashadi, to'p olib yurishda davom etadi, 5 ta fishkalarni oralatib, darvoza tomon ochilayotgan A va A1 o'yinchilariga chap qanot hujumchi joyidan o'tkir zarba bilan to'pni uzatadi, 5 ta g'ov ustidan sakrab darvoza tomon zarba yo'llaydi va A1 guruh o'yinchilari - B1 guruhga, A o'yinchi - B guruhga, B1 o'yinchi - A guruhga, B o'yinchi - A1 guruhga borib qo'shiladi.



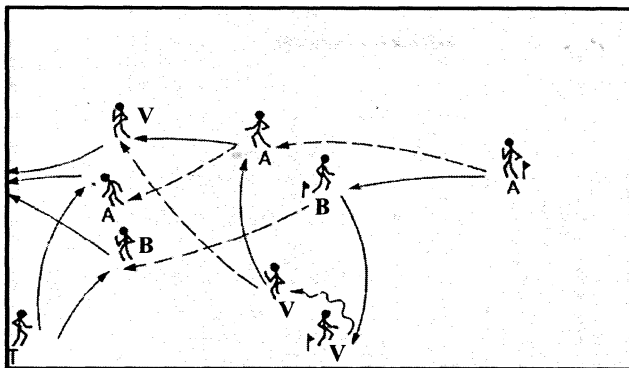
79-mashq. A va B guruh o'yinchilari diagonal bo'ylab maydonning qarama-qarshi tomoniga joylashishadi (birinchi turgan o'yinchilar to'p bilan), to'p bilan G va V guruh o'yinchilari - darvoza chizig'i yaqinida jarima maydonchasining yon tomonida joylashishadi. Birinchi raqamli A va B guruh o'yinchilari to'pni olib yurishni boshlaydi, 5 ta fishkani oralatib ikkinchi raqamli

o'yinchilarga to'pni uzatishadi. Ular to'pni qabul qilib shu mashqni takrorlashadi va h.k. A va B guruh o'yinchilari keskin yugurishadi, 4 ta g'ov ustidan sakrab o'tishadi, darvoza bosh va oyoq bilan zarba berishadi, to'pni qayta qabul qilishadi va B o'yinchi – V guruh o'yinchilariga, A o'yinchi – G guruh o'yinchilariga qo'shilishadi. To'p uzatishdan so'ng V o'yinchilari A guruhga, G o'yinchilari – B guruhga qo'shilishadi va h.k., mashqni aylana bo'ylab bajarishadi.

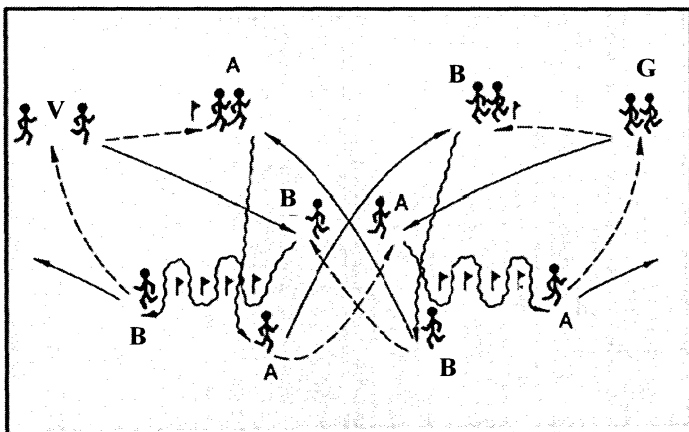


80-mashq. A va B guruh o'yinchilari maydonning qarama-qarshi tomoniga joylashishadi (birinchi turgan o'yinchilar to'p bilan), to'p bilan G va V guruh o'yinchilari – darvoza chizig'i yaqinida jarima maydonchasining yon tomonida joylashishadi. Bir vaqtda birinchi raqamli A va B o'yinchilari qarama-qarshi yon chiziq tomoniga qarab to'pni olib yurishni boshlaydi, bayroqchadan diagonal bo'ylab ikkinchi raqamli o'yinchilarga to'pni uzatishadi, ular esa to'pni qabul qilib shu harakatni takrorlaydilar va h.k.

To'p uzatishdan so'ng A o'yinchisi G o'yinchidan to'pni qabul qiladi, B o'yinchisi esa – V o'yinchidan qabul qiladi va u bilan to'pga bir teginishda “devor” usulini qo'llaydi, harakatlanish davomida 3 ta g'ov ustidan sakrab darvoza tomon zarba yo'llaydi. A o'yinchi – G guruh o'yinchilariga, B o'yinchi – V guruh o'yinchilariga qo'shilishadi. “Devor” usulidan so'ng G o'yinchi B guruhga, V o'yinchi A guruhga qo'shiladi va h.k., mashqni aylana bo'ylab bajarishadi.

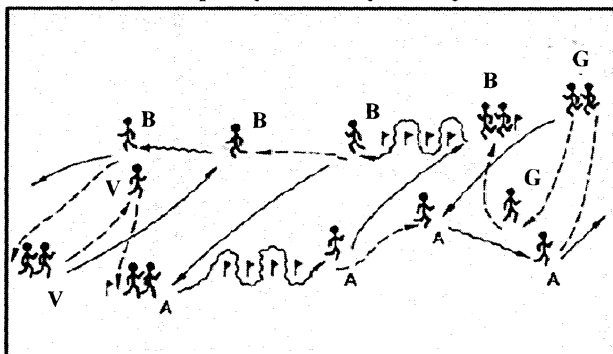


81-mashq. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi va to'pni qabul qilish uchun keskin qo'zg'alish bilan maydonning boshqa yarmi tomon yuguradi. B o'yinchi V o'yinchiga to'pga bir teginishda uzatadi, 180 ga aylanib T o'yinchidan to'pni (ikkinchi to'p) qabul qilish uchun ochiladi va darvozaga zarba beradi. V o'yinchi to'pni qabul qilib harakatlanishni davom ettiradi, A o'yinchi bilan "devor" usulini qo'llaydi va darvozaga zarba beradi. A o'yinchi T o'yinchidan to'pni (uchinchi to'p) qabul qilish uchun darvoza tomon ochiladi va bosh bilan zarba beradi.



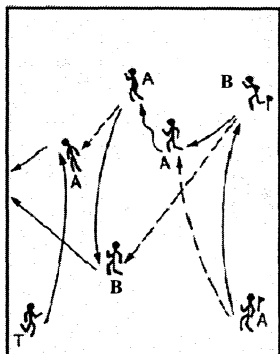
82-mashq. A va B guruh o'yinchilari maydonning qarama-qarshi tomoniga joylashishadi (birinchi turgan o'yinchilar to'p bilan), to'p bilan V va G guruh o'yinchilari – darvoza chizig'i yaqinida jarima maydonchasining yon tomonida joylashishadi. A va B guruhning birinchi raqamli o'yinchilari bir vaqtning o'zida to'p olib yurishni boshlaydi, bayroqchadan diagonal bo'ylab ikkinchi raqamli o'yinchilarga to'pni uzatishadi, ular esa to'pni qabul qilib shu harakatni takrorlaydilar va h.k.

To'p uzatishdan so'ng A o'yinchisi G o'yinchidan to'pni qabul qiladi, B o'yinchisi esa – V o'yinchidan qabul qiladi, fishkalarni oralatib darvozaga zarba yo'laydi va A o'yinchi – G guruh o'yinchilariga, B o'yinchi – V guruh o'yinchilariga qo'shilishadi. Zarbalardan so'ng V o'yinchi A guruhga, G o'yinchi B guruhga qo'shiladi va h.k., mashqni aylana bo'ylab bajarishadi.



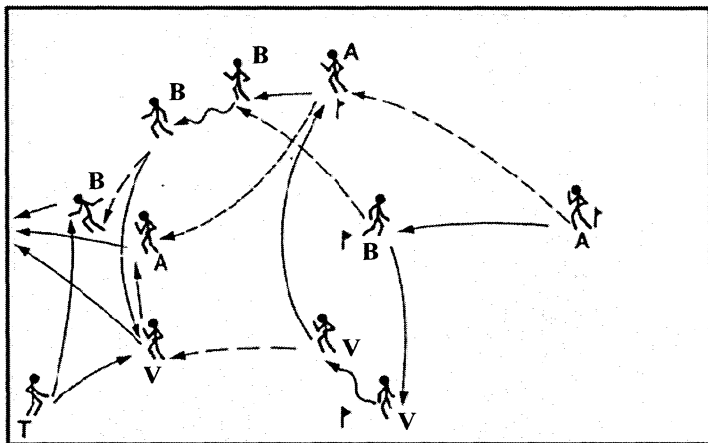
83-mashq. A va B guruh o'yinchilari diagonal bo'ylab maydonning qarama-qarshi tomoniga joylashishadi (birinchi turgan o'yinchilar to'p bilan), to'p bilan G va V guruh o'yinchilari – darvoza chizig'i yaqinida jarima maydonchasining yon tomonida joylashishadi. Bir vaqtning o'zida birinchi raqamli A va B o'yinchilari to'pni olib yurishni davom etishadi, 5 ta fishkani oralatib ikkinchi raqamli o'yinchilarga to'pni uzatishadi, ular to'pni qabul qilib shu harakatni takrorlashadi. To'p uzatishdan so'ng birinchi raqamli A va B o'yinchilar G va V o'yinchilardan to'pni qabul qilishadi, ular to'pni uzatganlaridan so'ng himoyachi vazifasini bajarishadi, harakatlanishda davom etadi, G va V o'yinchilarini aldab o'tib darvozaga zarba berishadi. A o'yinchi – G guruh o'yinchilariga, B o'yinchi – V guruh o'yinchilariga, V

o'yinchi – B guruh o'yinchilariga, G o'yinchi – A guruhga qo'shilishadi va h.k., mashqni aylana bo'ylab bajarishadi.



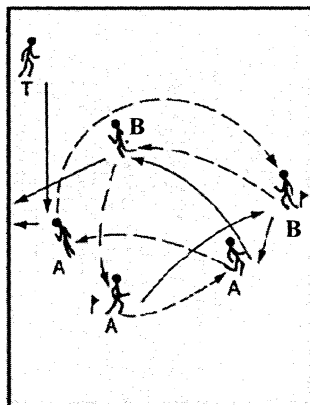
84-mashq. A o'yinchi B o'yinchiga to'g'ridan to'pni uzatadi, o'zi esa markaziy jarima maydonchasi tomon ochiladi. B o'yinchi A o'yinchiga to'pga bir teginishda to'pni uzatadi va keskin yugurish bilan qarama-qarshi turgan jarima maydonchasi burchagi tomon harakatlanadi. A o'yinchi to'pni olib yurgandan so'ng, qarama-qarshi turgan jarima maydonchasi burchagi tomon ochilayotgan B o'yinchiga to'pni uzatadi, B o'yinchi to'pni to'xtatmagan holda darvozaga zarba beradi. A o'yinchi

zarbadan so'ng T o'yinchidan to'pni (boshqa to'p) qabul qilish uchun darvoza tomon harakatlanadi va darvozaga bosh bilan zarba beradi. Mashqni bajargandan so'ng o'yinchilar joylarini almashishadi.



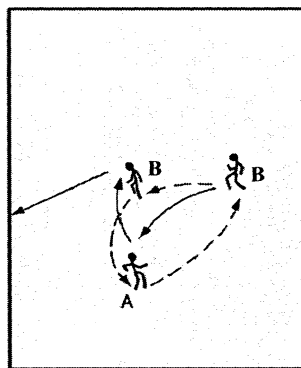
85-mashq. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi va to'pni qabul qilish uchun keskin qo'zg'alish bilan maydonning boshqa yarmiga o'ng qanot tomon yuguradi. B o'yinchi V o'yinchiga to'pga bir teginishda uzatadi va o'ng qanot tomon harakatlanishni davom ettiradi. V o'yinchi to'pni olib yurgandan so'ng A o'yinchiga to'pni uzatadi va keskin qo'zg'alish bilan jarima

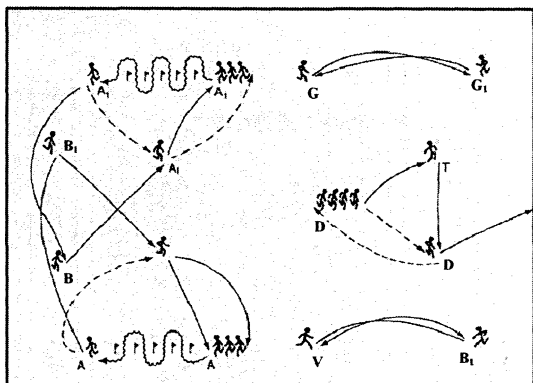
maydonchasining chap burchagi tomon yuguradi, T o'yinchidan to'pni (ikkinchi to'p) qabul qilish uchun ochiladi. Darvozaga zarba berib B o'yinchining to'p uzatishini kutadi. A o'yinchi B o'yinchi ochilayotgan tomonga to'pga bir teginishda yuqoridan uzatadi, u to'pni olib yurib V o'yinchiga uzatadi. Yon tomondan uchinchi to'pni qabul qilib olish uchun ochiladi va darvozaga bosh bilan zarba beradi. V o'yinchi to'pga bir teginishda A o'yinchi ochilayotgan tomon, ya'ni jarima maydonchasi tomon to'pni uzatadi, darvozaga zarba beradi. Mashqni bajargandan so'ng o'yinchilar joylarini almashishadi.



86-mashq. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi va to'p uzatgan tomon ochiladi. B o'yinchi to'pga bir teginishda A o'yinchi bilan "devor" usulini qo'llaydi va darvozaga zarba beradi. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatgandan so'ng keskin yugurish bilan T o'yinchining to'g'ridan uzatayotgan to'pini (uchinchi to'p) qabul qilish uchun ochiladi va darvozaga bosh bilan zarba beradi. Zarbalardan so'ng o'yinchilar joylarini almashishadi.

87-mashq. A o'yinchi — jarima maydonchasi oldida (darvozaning chap yoki o'ng tomonida). B o'yinchi to'p bilan — jarima maydonchasidan 25-30 m uzoqlikda. B o'yinchi A o'yinchiga to'pni yuqoridan uzatadi, darvoza tomon ochiladi. A o'yinchi to'pni yuqoridan bosh bilan jarima maydonchasi tomon uzatadi. B o'yinchi esa ushbu to'pga ochiladi va bosh bilan darvoza tomon zarba yo'llaydi. Mashqni bajargandan so'ng o'yinchilar joylarini almashishadi va takrorlashadi.



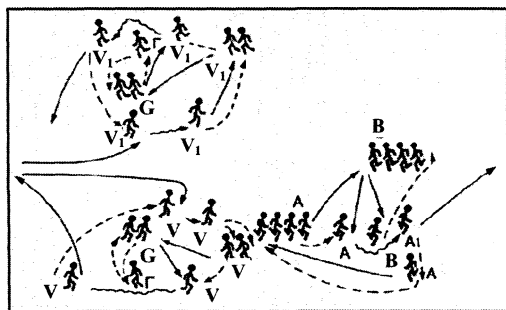


88-mashq. Barcha guruh o'yinchilari alohida vazifalarni bir vaqtning o'zida bajarishadi.

1. A va A1 guruh o'yinchilari – hujumchi, qanot yarimhimoyachilari – markaziy chiziqning chap va o'ng qanot bo'ylab harakatlanadi, to'pni 5 ta fishkalar oralatib, markaziy himoyachilar tomon o'tkir to'p uzatadi; A o'yinchi-B o'yinchi; A1 o'yinchi-B1 o'yinchi. Markaziy himoyachilar to'pga bir teginishda A va A1 o'yinchi to'pni qaytarishadi va o'tkir zarbani qabul qilish uchun keskin yugurib ochiladi. To'pni qabul qilgan A va A1 o'yinchilari o'z sheriklariga to'pni uzatishadi, sheriklari ham ushbu mashqni takrorlaydilar va h.k.

2. V, VI va G, G1 guruh o'yinchilari – qanot himochilari – to'pni to'xtatib aniqlikka va uzoqlikka qarab uzatishadi.

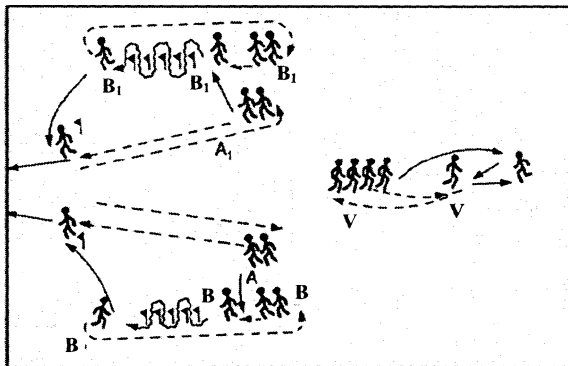
3. D guruh o'yinchilari – markaziy yarimhimoyachilari – markaziy chiziqdan T o'yinchi bilan “devor” usulini qo'llab darvozaga zarba yo'llaydi va o'z guruhiga qaytadi.



89-mashq. Barcha guruh o'yinchilari alohida vazifalarni bir vaqtning o'zida bajarishadi.

1. V va VI – qanot hujumchilari, yarimhimoyachilari; G va G1 guruh o'yinchilari - qanot himochilari. V va VI o'yinchilari chap va o'ng qanotdan to'pni G va G1 o'yinchilariga to'pni uzatadi, ular esa to'pga bir teginish bilan to'pni qaytarishadi va qanot himoyachi vazifasini egallashadi. V va VI o'yinchilari to'pni qabul qilib qanot bo'ylab harakatlanadi, G va G1 o'yinchilarini aldab o'tib darvoza tomon o'tkir zarba yo'llaydi (darvozada 2 ta darvozabon turadi), keskin yugurish bilan darvozabondan to'pni qabul qilish uchun ochiladi; to'pni olib yurishdan so'ng o'z sheriklariga to'pni uzatishadi va avvalgi joylariga qaytishadi. Sheriklari to'pni qabul qilib shu mashqni takrorlashadi.

2. A guruh o'yinchilari – markaziy hujumchi, yarimhimoyachilari; B guruh – markaziy himoyachilari. Markaziy chiziqdan A o'yinchilari B o'yinchilariga to'pni uzatishadi, ular to'pga bir teginish bilan to'pni qaytarishadi va markaziy himoyachi vazifasini egallashadi. A o'yinchi to'pni qabul qilib B o'yinchini aldab o'tadi, darvozaga zarba beradi, to'pni qayta qabul qilib o'z sherigiga to'pni uzatadi va keskin yugurish bilan avvalgi joyiga qaytib turadi.

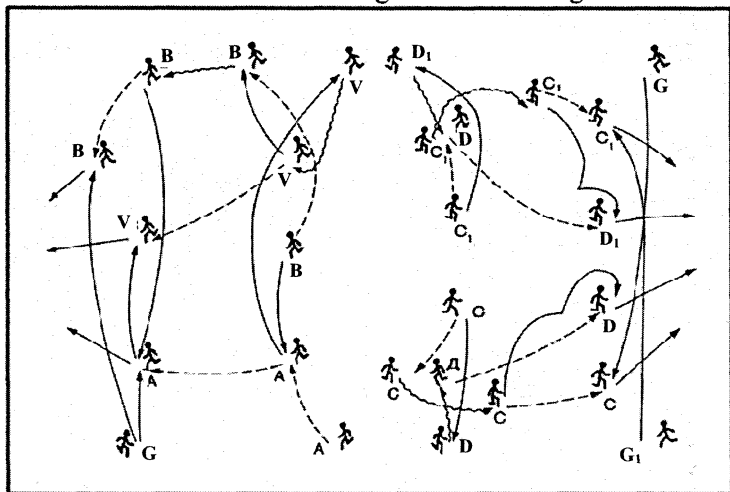


90-mashq. Barcha guruh o'yinchilari yakka tartibda mashqlarni bajarishadi.

1. Mashqda A va A1 guruh o'yinchilari yarim himoyachi vazifasini bajarishsa, B va B1 guruh o'yinchilari hujumchi vazifasini bajarishadi. A va A1 guruh o'yinchilari markaziy aylanadan qanotlarga to'pni uzatish bilan mashqni boshlashadi. To'pni qabul qilib olgan B va B1 o'yinchilar, qanotlardan harakatlanib, o'rnatilgan 5 ta ustunlar orasini aylanib o'tgan holda belgilangan

ustun yonidan (ustun balandligi 2 m 20 sm) to'p uchun ochilayotgan A va A1 guruh o'yinchilari yetkazib beradi. Ular to'pni bir teginishda darvozaga zarba berib, dastlabki holatga qaytishadi.

2. Belgilangan V guruh o'yinchilari himoyachi vazifasida markaziy aylanada darvozabon qo'lga to'pni oshirib berishadi. Darvozabon esa, to'pni yerda qaytarishi bilan V o'yinchi shiddat bilan tez harakatlanadi va darvozaga zarbani amalga oshiradi.

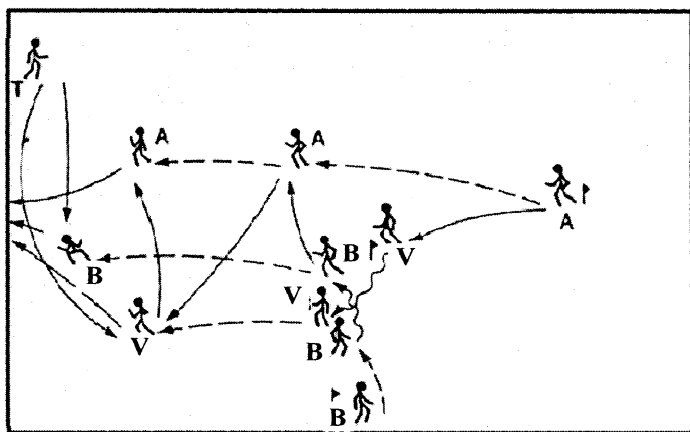


91-mashq. Barcha guruh o'yinchilari yakka tartibda mashqlarni bajarishadi.

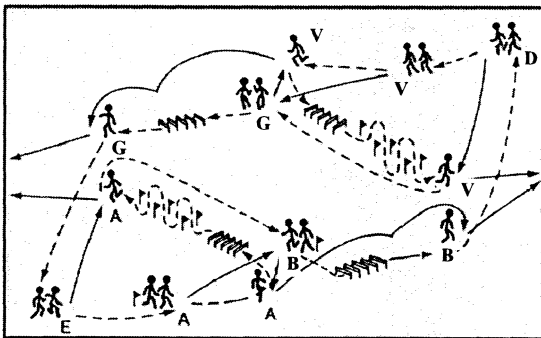
1. Belgilangan A, B, va V guruh o'yinchilari hujumchi va yarim himoyachi vazifasini mashqda bajarishadi. B o'yinchi chap qanotga yerdan to'p uchun ochilayotgan A o'yinchiga oshirib beradi. U esa, bir teginishda to'pni o'ng qanotga oshirib, T o'yinchidan (ikkinchi to'p bilan) to'pni qabul qilib olish uchun ochiladi hamda darvozaga zarbani amalga oshirib, qanotdan oshirib beriladigan to'pni kutadi. V o'yinchi to'pni qabul qilishi bilan markazga harakatlanib, qanotga B o'yinchiga to'pni oshirib berasa, (B o'yinchi birinchi qanotga tez yugurib o'tadi) u o'z vaqtida A o'yinchiga to'pni yetkazib beradi. A o'yinchi esa bir teginishda darvoza tomonga, zarbani amalga oshirish uchun ochilayotgan V o'yinchiga oshirib beradi. V o'yinchini darvozaga zarbani amalga oshirib bergandan so'ng, B o'yinchi to'pni T o'yinchidan (uchinchi

to'p bilan) olib darvozaga bosh bilan zarbani amalga oshirish uchun ochiladi.

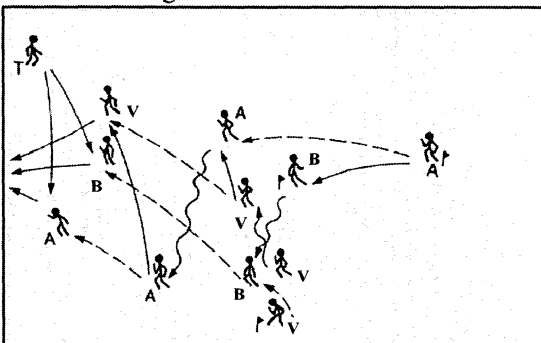
2. Belgilangan S va D o'yinchilar himoyachi vazifasini bajarishadi. S va S1 o'yinchilar qanotlarga to'pni yetkazib berib, shu tomonga ochiladilarda kesishgan holda to'pni qabul qilib, yuqoridan to'pni darvoza tomonga oshirib berishadi. Bu to'pga bir sakrashda darvozaga zarba berish uchun ochilayotgan D va D1 o'yinchilarga (kesishgan to'p uzatishdan so'ng) oshirib berishadi. Zarbani amalga oshirib bo'lganlaridan so'ng D va D1 hamda S va S1 darvoza tomon harakatlanib T va T1 o'yinchilardan to'pni qabul qilib zarba berishadi.



92-mashqda A o'yinchilar to'pni V o'yinchiga oshirib berib, maydonning qarama-qarshi markaz tomoniga shiddat bilan yugurgan holda ochiladi. V o'yinchi to'pni qabul qilishi bilan chap qanot tomon harakatlansa, B o'yinchi ham uning yo'liga chiqadi. V o'yinchi to'pni B o'yinchiga kesishgan paytda berib, o'zi T o'yinchidan (ikkinchi to'p bilan) to'pni qabul qilib zarbani darvozaga amalga oshiradi va A o'yinchidan keladigan to'pni kutadi. B o'yinchi to'pni olib yurib A o'yiniga oshirib beradi. To'pni qabul qilib olgan A o'yinchi V o'yinchi bilan "devor" usulida o'ynab darvozaga zarbani amalga oshiradi. B o'yinchi esa jarima maydoniga T o'yinchidan (uchinchi to'p bilan) to'pni qabul qilib boshda zarbani amalga oshirish uchun harakatlanadi.

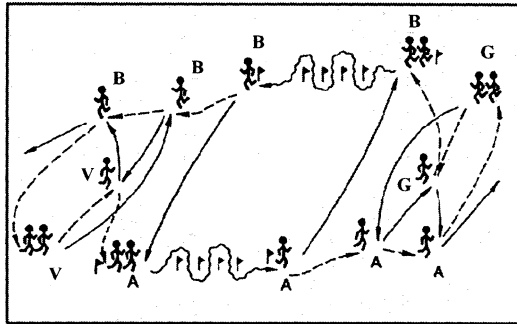


93-mashqda A va V guruhidagi o'yinchilar to'p bilan futbol maydonidagi qarama-qarshi diagonal tomonda joylashsa, B va G o'yinchilar markaziy chiziqda, D va V guruhidagi o'yinchilar to'p bilan jarima maydoni yonida joylashgan bayroqlar oldida joylashadilar. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga yetkazib bersa, V o'yinchi G o'yinchiga yetkazib beradi. B va G o'yinchilar bir teginishda to'pni qaytarib, aylangan holda, shiddat bilan yugurib, 5 ta to'siklarni (barer) yengib o'tib A va V ko'tarib bergan to'plariga ochilishadi hamda darvozaga zarba beradilar.

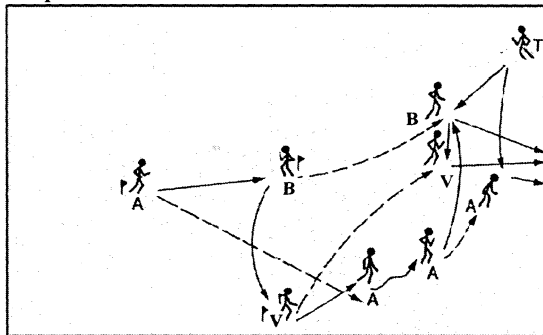


94-mashqda A o'yinchi to'pni B o'yinchiga oshirib beradi va shiddat bilan tez yugurgan holda to'p uzatilgan yo'nalishga harakatlanadi. B o'yinchi to'pni qabul qilishi bilan to'pni V o'yinchi tomonga olib yuradi. V o'yinchi esa, B o'yinchi tomon harakatlanib yashirin tarzda to'pni qabul qiladi hamda A o'yinchiga yetkazib beradi. To'pni yashirin tarzda B o'yinchi to'pni berishi bilan shiddat bilan tez yugurgan holda T o'yinchidan (ikkinchi to'p bilan) to'pni qabul qilish uchun ochiladi va darvozaga zarbani amalga oshiradi. A o'yinchi esa, to'pni qabul qilishi bilan chap

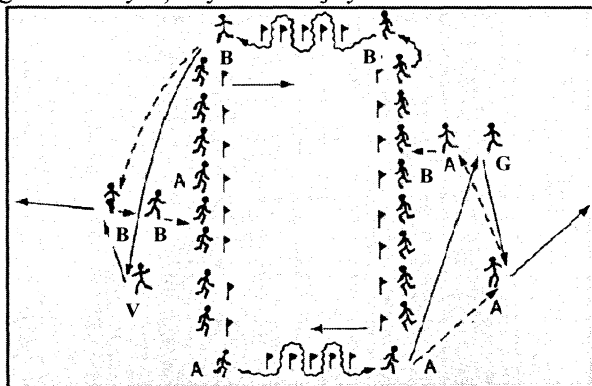
qanotga diagonal harakatlanib, jarima maydoniga yon tomondan V o'yinchining yo'nalishiga oshirib beradi. V o'yinchi darvozaga zarbani amalga oshirsa, A o'yinchi darvozaga tomon T o'yinchidan (uchinchi to'p bilan) to'pni qabul qilib boshda zarba berish uchun harakatlanadi.



95-mashqda A va B guruhidagi o'yinchilar (to'p bilan harakatlanganlar birinchi raqam hisoblanishadi) futbol maydonidagi qarama-qarshi diagonal tomonda joylashsa, G va V o'yinchilar to'p bilan darvozaning jarima maydonidagi yon chiziqlarida joylashishadi. Bir vaqtni o'zida A va B o'yinchilar to'pni olib yurishni boshlab, ustunlar orasini aylanib o'tgan holda ikkinchi raqamdagi o'yinchilarga yetkazib berishadi. A va B guruh o'yinchilar to'pni G va V guruh o'yinchilardan to'pni qabul qilib olgach, shular bilan "devor" usulini qo'llab ochilishadi. To'pni qabul qilib darvozaga zarbani amalga oshirishadi hamda joylarini o'zgartirshadi: A o'yinchi – G guruhiga, B o'yinchi – V o'yinchiga. Bir teginishda o'ynab bo'lgandan so'ng G o'yinchi – B guruhga, V o'yinchi – A guruhga qo'shiladi. Mashq shu tarzda davom etadi.



96-mashqda A o'yinchi to'pni B o'yinchiga oshirib berib, o'zi shiddat bilan yugurgan holda o'ng qanot hujumchi o'rniga ochiladi. B o'yinchi to'pni A o'yinchidan qabul qilib, V o'yinchiga to'pni yetkazib beradi hamda tez yugurgan holda jarima maydoniga T o'yinchidan (ikkinchi to'p bilan) to'pni qabul darvozaga zarbani amalga oshirish uchun harakatlanadi. Zarbani amalga oshirib bo'lgach A guruh o'yinchisini kutadi. V guruh o'yinchisi bir teginishda ochilayotgan A o'yinchiga to'pni yetkazib berib, o'zi jarima maydoni markaziga ochiladi. To'pni V o'yinchidan qabul qilib, A o'yinchi jarima maydon burchagiga olib borib, B o'yinchiga oshirib beradi hamda T o'yinchidan (uchinchi to'p bilan) to'pni darvozaga zarba berish uchun ochiladi. B o'yinchi ham bir teginishda V o'yinchiga yetkazib bersa, V o'yinchi to'pni to'xtatmasdan darvozaga zarbani amalga oshiradi. Zarbani amalga oshirib bo'lgandan keyin, o'yinchilar joylarini almashtirishadi.



97-mashqda A va B guruh o'yinchilar ikki qator bo'lib bir-birlariga qarab turishadi. Qatorlar orasidagi masofa 30-50 m. Mashq bir vaqtni o'zida hamma o'yinchilar ishtirokida amalga oshiriladi (har bir qatorda 8-10 ta o'yinchi). Har bir o'yinchining oldida bayroq hamda to'p joylashtirilgan. Qatorlar orasidagi 5 ta ustunlar joylashtirilgan.

I. Mayda qadam tashlab yugurish, to'p olib yurishni boshlashadi va ustunlar orasini aylanib o'tib "devor" usulidan foydalanadi va darvozaga zarbani amalga oshiradi. Ishora bo'lgandan keyin A va B o'yinchilar qarama-qarshi bayroq va to'pga yengil yugurgan holda o'zlarini dastlabki holatlariga qaytib kelishadi va A guruhi o'yinchisi o'ng, B guruhi o'yinchisi chap

tomonga to'pni olib yurishadi, 5 ta ustunni orasini aylanib o'tib "devor" usulini qo'llashadi bundan, A o'yinchi G o'yinchi bilan, B o'yinchi V o'yinchi bilan bajarib, darvozaga zarba berish uchun jarima maydoniga harakatlanadi. Zarbani amalga oshirib bo'lgach B o'yinchi A o'yinchining dastlabki joyiga, A o'yinchi esa B o'yinchining dastlabki joyiga joylashadi. 2 marta

II. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish va to'pni oyoqlarda o'ynatgan holda (jonglyor) harakatlanish. Ustunlar orasini aylanib o'tib, "devor" usulini qo'llab darvozaga zarba berish. Keyin 1 - mashq singari bajariladi. – 2 marta.

III. Tovon bilan yugurish va to'pni boshda o'ynatib (jonglyor) harakatlanish. Ustunlar orasini aylanib o'tib, "devor" usulini qo'llab darvozaga zarba berish. Keyin 1 - mashq singari bajariladi. – 2 marta.

IV. Sakrab yugurish va to'pni olib, ustunlar orasini aylanib o'tib, "devor" usulini qo'llab darvozaga zarba berish. Keyin 1 - mashq singari bajariladi. – 2 marta.

V. Yuqori startdan shiddat bilan bayroq va to'p tomon yugurish hamda ustunlarni orasini aylanib o'tib "devor" usulini amalga oshirib, darvozaga zarba berish. Keyin, I mashq singari davom ettiradi.

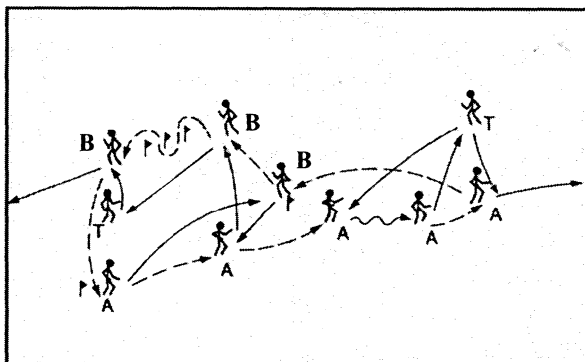
VI. Yuqori startdan shiddat bilan bayroq va to'p tomon yugurish, to'p bilan shiddat bilan bayroqqa harakatlanish hamda ustunlarni orasini aylanib o'tib darvozaga zarba berish. Keyin, I mashq singari davom ettiradi.

VII. Yotgan holda startdan chiqish. Keyin V mashq singari bajariladi. 2 marta

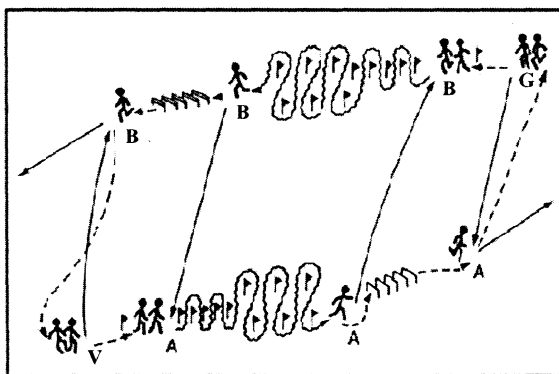
VIII. Yotgan holda startdan chiqish. VI mashq singari bajariladi. 2 marta

IX. To'pni oyoqda o'ynatgan holda (jongler) to'pni olib yurish. Rahbarni signali bilan A va B guruh futbolchilari bir-birlarining yo'nalishlariga oyoqda to'pni o'ynatgan holda harakatlanishadi va shu holatda orqaga o'z joylariga borishadi. Keyin to'pni olib yurib, ustunlarni orasidan olib o'tgan holda, "devor" kombinatsiyasida foydalanib, zarbani amalga oshirish harakatlari bilan davom ettiriladi. 2 marta.

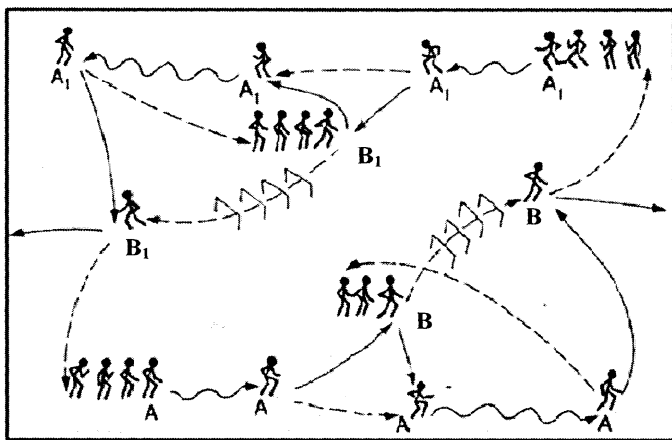
X. To'pni boshda o'ynatgan holda olab yurish (jonglyor). 2 marta. Keyin esa IX mashqqa o'xshab davom ettiriladi.



99-mashq. Oldindan belgilangan A o'yinchi B o'yinchiga to'pni oshirib beradi va maydonni ikkinchi yarimiga shiddat bilan yugurgan holda ochilishga harakat qiladi. B o'yinchi esa, bir teginishda V o'yinchiga to'pni yetkazib beradi hamda 180^0 gradus burilib, T o'yinchiga to'pni oshirib berish uchun (ikkinchi to'p bilan) darvoza tomonga ochilishga harakat qilib, belgilangan darvozaga zarba beradi va A o'yinchidan to'pni qabul qilish uchun kutadi. V o'yinchi esa to'pni qabul qilib, darvoza tomon to'pni olib yurishni davom ettirib chap tomonga sezilarli harakatlanadi va A o'yinchiga to'pni yetkazib beradi. U esa, B o'yinchi bilan bir teginishda "devor" usulidan foydalangan holda darvozaga zarba beradi. V o'yinchi esa T o'yinchiga to'pni oshirish maqsida (uchinchi to'p bilan) darvoza tomon harakatlanadi va darvozaga boshda zarba beradi. Mashqni yakunlagach o'yinchilar joylarini almashtirishadi.

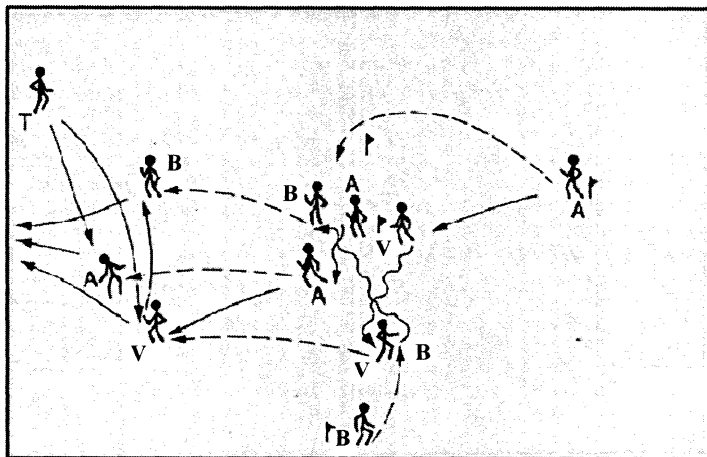


100-mashq. Belgilangan A va B guruhidagi o'yinchilar (to'p bilan harakatlanganlar birinchi raqam hisoblanishadi) futbol maydonidagi qarama-qarshi diagonal tomonda joylashsa, G va V o'yinchilar to'p bilan darvozaning jarima maydonidagi yon chiziqlarida joylashishadi. Bir vaqtni o'zida A va B o'yinchilar to'pni olib yurishni boshlab, 5 ta ustunlar oralatib to'pni olib yurib A va B guruhida harakatlanadigan ikkinchi raqamli o'yinchilarga to'pni oshirib beradilar. Ular esa, to'pni qabul qilishlari bilan birinchi raqamdagi o'yinchilar bajargan harakatlarni davom ettirishadi. A va B guruhidagi o'yinchilar to'pni oshirib berganlaridan keyin, shiddat bilan tez yugurgan holda, o'z yo'lida joylashgan 5 ta to'siqlarni (barerlarni) sakrab o'tib, G va V o'yinchilardan to'pni qabul qilish uchun ochiladilar hamda darvozaga zarba berish uchun harakat qilishadi. Mashqni davom ettirishda A o'yinchi - G guruhida, B o'yinchi - V guruhida, G o'yinchi - B guruhida, V o'yinchi - A guruhida bajarishadi. Mashqni o'yinchilar aylangan holatda davom ettirishadi.

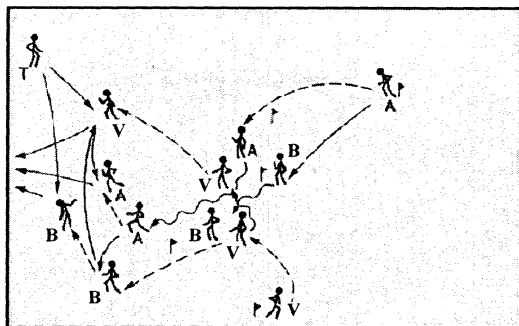


101-mashqda A va A1 guruh o'yinchilari markaziy chiziq tomon to'pni olib yurish harakatini bir vaqtni o'zida boshlab, B va B1 guruhidagi o'yinchilar bilan "devor" usulini amalga oshirish uchun yetkazib berishadi va yuqori tezlikda yugurib to'pni qabul qilib olgan holda qanot tomon harakatlanib, hujumni darvozaga zarba berish uchun markazdan harakatlanib kelayotgan B va B1 guruhidagi o'yinchilarga oshirib berishadi. Harakatlarni zarba bilan yakunlangandan keyin B va B1 o'yinchilar, A va A1 guruh

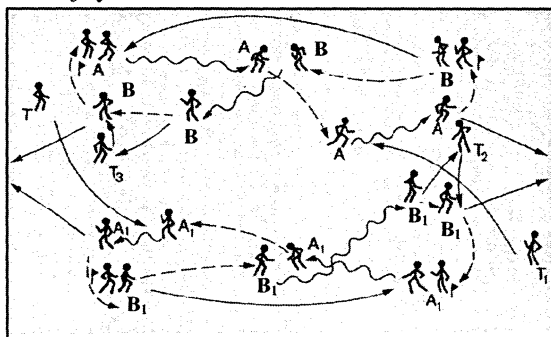
o'yinchilar turgan qatorning orqasiga borib joylashsa, A va A1 guruh o'yinchilari esa, B va B1 o'yinchilar qatoriga ketma-ketlikda joylashishadi. Mashqni o'yinchilar aylangan holatda bajarishadi.



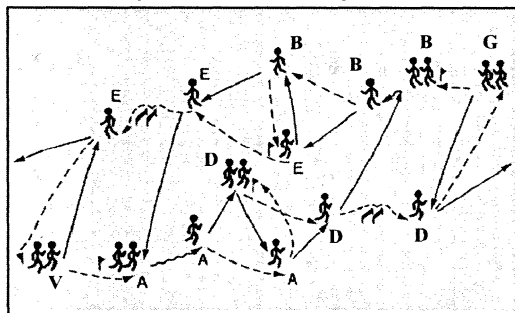
102-mashqda A o'yinchi to'pni markaziy aylanada joylashgan V o'yinchiga oshirib beradi va shiddat bilan yuqori tezlikda markaziy aylanaga harakatlanadi. V o'yinchi to'pni qabul qilishi bilan maydon markazi chizig'ining o'rtasida joylashgan B o'yinchi tomon to'pni olib yuradi. B o'yinchi esa, bu V o'yinchi yo'nalishiga harakatlanib yashirin tarzda to'pni qabul qilib oladi. To'pni bergandan keyin, chap burchakka T o'yinchidan (ikkinchi to'p bilan) to'pni olib darvozaga zarba berish uchun harakatlanadi va zarbani amalga oshirib bo'lgach A o'yinchidan to'pni qabul qilish uchun kutadi. B o'yinchi V o'yinchidan to'pni qabul qilish olgach, to'pni markaziy aylana tomon olib boradi hamda A o'yinchiga yashirin tarzda beradi. A o'yinchi esa to'pni B o'yinchidan olib, V o'yinchiga oshirib beradi. U esa jarima maydonini markaziga ochilishga harakat qilayotgan B o'yinchiga oshirib bersa, B o'yinchi hujumni darvozaga zarba bilan yakunlaydi. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga topshirgandan so'ng, T o'yinchidan (uchinchi to'p bilan) darvozaga bosh bilan zarba berish uchun shiddat bilan tez yugurib ochilishga harakat qiladi. Zarbalarni yakunlagach o'yinchilar joylarini almashtirishadi.



103-mashqda A o'yinchi to'pni B o'yinchiga oshirib bergan holda shiddat bilan tez yugurib markaziy aylanada joylashgan bayroqni aylanib o'tib ochilishga harakat qiladi. B o'yinchi to'pni qabul qilishi bilan V o'yinchi tomon to'pni olib yurishni davom ettiradi. V o'yinchi esa, uning yo'nalishiga harakatlanib yashirin tarzda to'pni qabul qilsa, undan ham yashirin tarzda A o'yinchi ham to'pni qabul qilib oladi. V o'yinchi esa, yuqori shiddatda tez yugurish bilan T o'yinchi tomon to'pni qabul qilish uchun ochilidi (ikkinchi to'p bilan) hamda darvozaga zarba beradi va B o'yinchida to'pni qabul qilish uchun kutadi. Yashirin tarzda V o'yinchidan qabul qilib A o'yinchi to'pni B o'yinchiga oshirib bersa, u o'z vaqtida bir teginishda V o'yinchiga oshirib beradi. V bilan belgilangan o'yinchi bir teginishda darvoza tomon oshirib bersa, bu to'pga A o'yinchi ochilib chiqadi va darvoza tomon to'pni to'xtatmasdan zarbani amalga oshiradi. B o'yinchi darvoza tomon T o'yinchidan to'pni (uchinchi to'p bilan) qabul qilish uchun harakatlanadi va to'pni bosh bilan darvozaga zarba beradi. Mashqni bajarib o'yinchilar joylarini almashtirishadi.

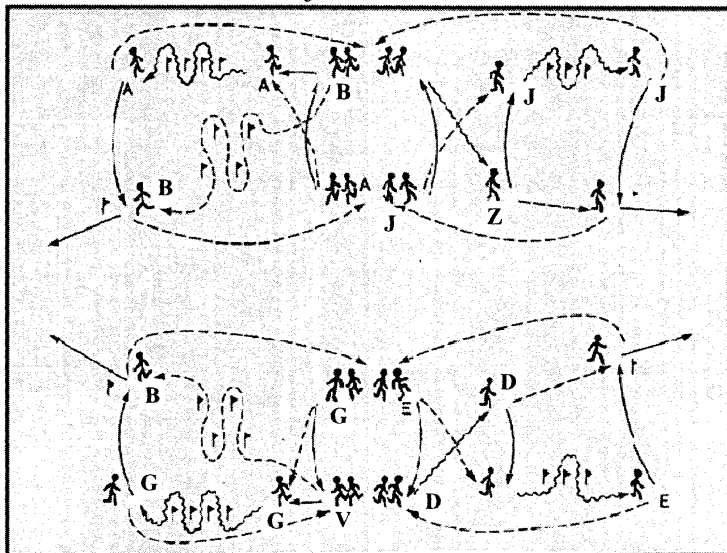


104-mashqda A va B1 guruh o'yinchilari maydon bir qismining jarima maydonni burchagida joylashsa, B va A1 guruh o'yinchilar qarama-qarshi tomonda joylashadilar. B guruh o'yinchilari to'pni A guruh futbolchisiga oshirsa, o'zi shiddat bilan yuqori tezlikda to'p oshirilgan tomonga yuguradi. A o'yinchi to'pni qabul qilib, B o'yinchi tomon olib boradi hamda yashirin tarzda chiziqni o'rtasida to'pni beradi. B o'yinchi esa darvoza tomon to'pni olib yurishni davom ettirib T 3 o'yinchi bilan "devor" usulida o'ynab darvozaga zarba beradi va A guruhi o'yinchilar guruhi qatorining ketidan turadi. A guruhi o'yinchilari shiddat bilan tez yugurib qarama-qarshi darvoza tomonga T1 o'yinchidan to'pni olish uchun ochilishadi hamda to'pni qabul qilishlari bilan to'pni olib yurishadi va darvozaga zarba berib, B guruhi o'yinchilar guruhi qatorga turishadi. Bir vaqtning o'zida boshqa tomondan A1 va B1 guruhi o'yinchilari xuddi shunday harakatlarni bajarishadi.



105-mashqda A va B guruh o'yinchilari maydonning qarama-qarshi tomonida joylashgan jarima maydonining taxminan o'ng burchagi yonida joylashsalar, V va G o'yinchilar esa to'p bilan jarima maydonini yonidan hamda D va ye guruh o'yinchilari maydonining markaziy chizig'ida joylashadilar. Bir vaqtning o'zida A va B guruhning birinchi o'yinchilari to'pni olib yurish bilan mashqni boshlashadi hamda D va E o'yinchilarga to'pni oshirishadi. Ular esa A1 va B1 o'yinchilar bilan "devor" usulida o'ynab, bir teginishda A va B o'yinchilarga oshirishada hamda tez yugurib to'siqlarni (barerlarni) yengib o'tib G va V o'yinchilardan to'pni qabul qilish uchun ochiladilar. To'pni qabul qilishlari bilan darvozaga zarba berishadi va joylarini almashtirishadi. Bunda D o'yinchi G guruhiga, E o'yinchisi - V guruhi o'yinchisiga almashadilar. A o'yinchisi to'pni oshirib berishi bilan D guruhiga

qo'shilsa, B o'yinchi esa – E guruhiga qo'shiladi. Mashqning o'yinchilar alanma shaklida bajarishadi.

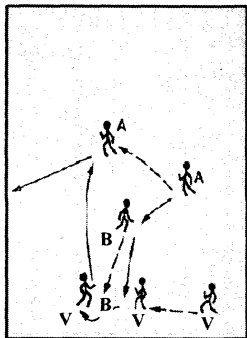


106-mashq. Har bir guruh o'yinchilari mustaqil shug'ullanishadi.

1. Mashqda A guruh o'yinchilari birinchi bo'lishsa, G guruhi o'yinchilari chap qanotdan B va V o'yinchilariga to'pni yetkazib beradi hamda to'pni yo'nalishiga ochilgan holda to'pni qabul qiladi (B va V o'yinchilar bir teginishda oshirib berishadi) va to'pni qabul qilib, olib yurishni davom ettirib 4 ustunni bo'ylab olib yuradi hamda shu ustunlar (ustunlar balandligi 2 m 20 sm) oldidan to'pni oshirib berib, joyini alamashtiradi: G yo'inchi – V guruhga, A o'yinchi - B guruhga. Uzoq masofaga B va V o'yinchilarga oshirib berib, tez 4 ustunlarni aylanib o'tib darvozaga zarba berib o'yinchilar ketidan joylashadilar. Bunda A o'yinchi – B guruhga, V o'yinchi – G guruhga qo'shiladilar.

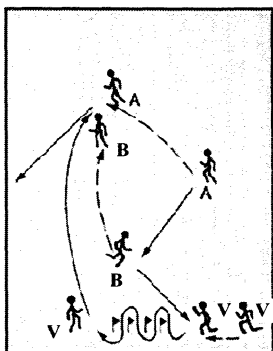
2. Mashqda E, D, J va Z o'yinchilar ham yuqoridagi harakatlarni bajarishsa, faqatgina D va Z o'yinchilar to'pni qabul qilishlari bilan markazga to'p bilan harakatlanishadi va o'zlarini qanotidan to'pni oshirib berishadi. Shu vaqtni o'zida E va J o'yinchilari shu to'pga ochilishga harakat qilishadi. Mashq shu tarzda davom ettiriladi.

107-mashqda A o'yinchi, to'pni B o'yinchiga oshirib bersa, u esa, bir teginishda V o'yinchiga to'pni yetkazib beradi hamda o'ng tomonga harakatini davom ettirib o'ng qanot himoyachisining

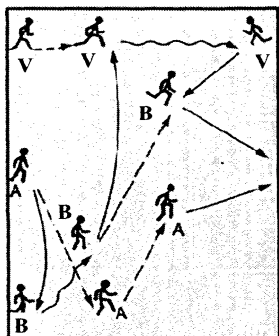


vazifasini bajaradi. V o'yinchi esa, to'pni harakatda qabul qilishi bilan B o'yinchini aldab o'tidi va chap qanot hujumchi joyidan darvoza tomonga, to'pni qabul qilib darvozaga zarba berish uchun ochilayotgan A o'yinchiga oshirib beradi.

108-mashq. Bajarilayotgan mashq uch o'yinchi ishtirokida amalga oshiriladi. Belgilangan A o'yinchi markaziy aylanada joylashadi, V o'yinchi markaziy chiziqning



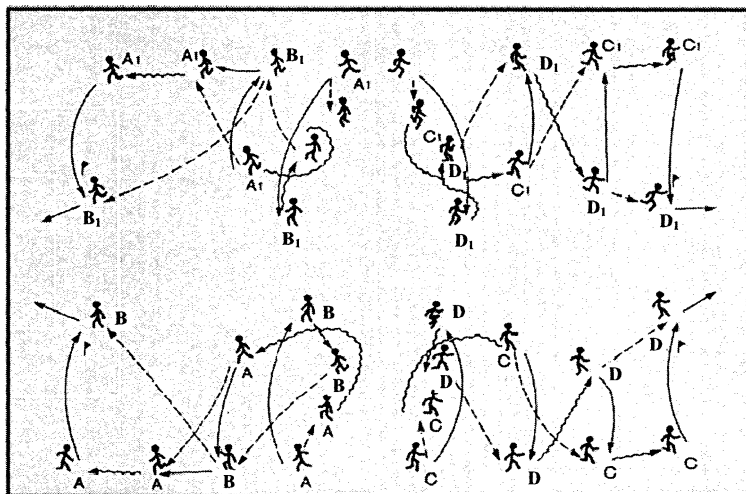
chap tomonida ajratilgan joyda tursa, B o'yinchi jarima maydoni oldida joylashadi. Mashqda A o'yinchi to'pni yuqoridan B o'yinchi tomon oshirib bersa, u esa, to'pni qabul qilishi bilan bir teginishda V o'yinchiga to'pni oshirib beradi. V o'yinchi harakatda to'pni o'ziga to'g'ri ilab olib, ustunlardan olib o'tadi va darvoza tomonga to'pni yetkazib beradi. B o'yinchi markaziy himoyachi vazifasini bajarsa, A o'yinchi himoyachini orqasida to'pni qabul qilishga ochiladi va darvozaga zarba berib harakatni yakunlaydi.



109-mashqda A o'yinchi markaziy aylana ichida tursa, markaziy aylanadan B o'yinchi o'ng va V o'yinchi chap tomonlarida joylashib, hujumchi vazifasini bajaradilar. B o'yinchi to'pni B o'yinchiga oshirib berib, shiddat bilan tez yugurgan holda to'p uzatilgan tomonga harakatlanadi. B o'yinchi to'pni A o'yinchidan qabul qilib, 5-7 m masofaga

darvoza tomonga olib yuradi va yon chiziqdan harakatlanib kelayotgan V o'yinchiga yetkazib beradi. B o'yinchi to'pni V

o'yinchiga yetkazib berishi bilanoq, shiddat bilan tez yugurgan holda jarima maydoniga harakatlansa, A o'yinchi ham o'z yo'nalishini o'zgartirib, shiddat bilan tez yugurgan holda jarima maydonini ichi tomon harakatlanadi. V o'yinchi yon chiziq bo'ylab to'pni olib yurib, yon tomonga, to'pni qabul qilib darvozaga zarba berish uchun ochilayotgan A va B o'yinchilariga yetkazib beradi.

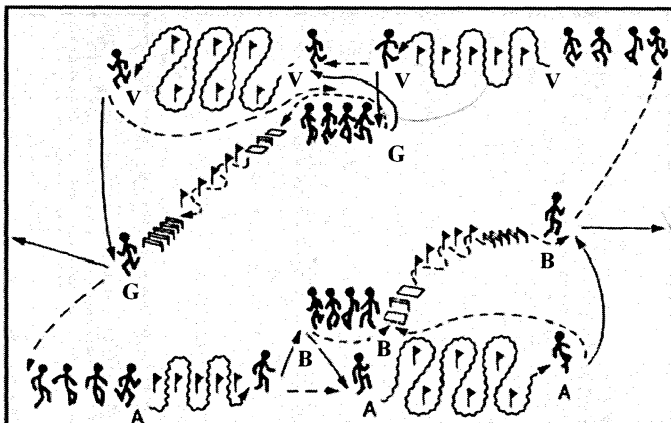


110-mashq. Har bir guruh o'yinchilari bir vaqtni o'zida mustaqil shug'ullanishadi.

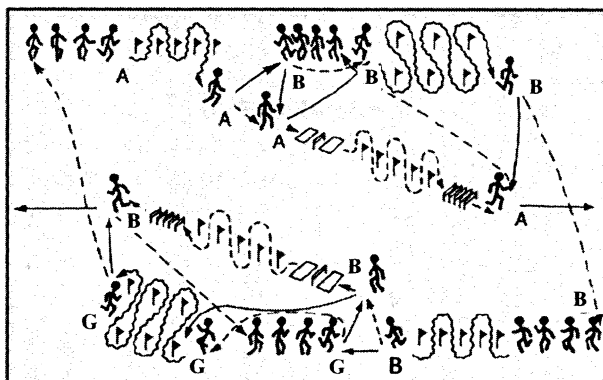
1. Mashqda A va A1 o'yinchilar maydonning yon chiziqdari oldidan, to'pni markazda joylashgan B va B1 o'yinchilarga oshirib berib, to'p uzatilgan yo'nalishga harakatlanadilar hamda to'pni qabul qilib (kesishgan to'p oshirib berish), to'pni B va B1 (B va B1 o'yinchilar kesishgan to'pni oshirishdan keyin, shiddat bilan tez qanot tomon yuguradilar) o'yinchilarga oshirib berib, shiddat bilan tez yugurib to'pni yo'nalishiga ochiladilar to'pni qabul qilib olishadi (B va B1 o'yinchilar to'pni bir teginishda yon tomonga to'pni oshirib beradilar) va to'pni olib yurishni davom ettirib ustunlar oldidan to'p uzatishni amalga oshirib (ustunlar balandligi 2 m 20 sm) almashadilar: A o'yinchi - B guruhiga, A1 o'yinchi - B1 guruhiga. Belgilangan B va B1 o'yinchilar to'pni oshirib berganlaridan so'ng, shiddat bilan yugurib ochiladilar va darvozaga

zarba berib, almashadilar: B o'yinchi –A guruhiga, B1 o'yinchi – A1 guruhiga.

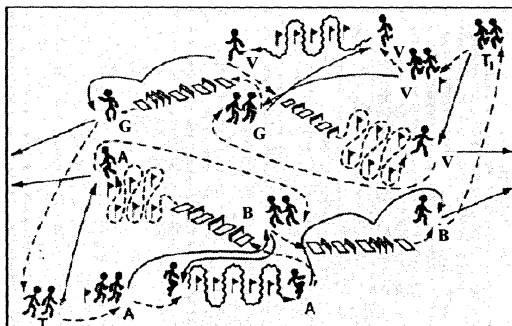
2. Mashqda S, D va D1, S1 guruh o'yinchilari ham shu harakatlarni amalga oshirilsada, faqatgina D va D1 o'yinchilar qanotda to'pni qabul qilgan holda markazga to'pni olib yurish harakatlarini bajarishadi va o'z harakatlarini boshlagan qanotga to'pni oshirishadi. S va S1 o'yinchilar to'pni qabul qilish uchun shiddat bilan tez yugurib mana shu qanotga ochilishga harakat qilishadi. Mashq shu tarzda davom ettiriladi.



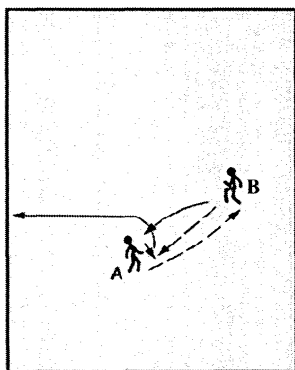
111-mashq. Belgilangan A va V o'yinchilar bir vaqtni o'zida markaziy chiziqqa to'p bilan harakatlanib, o'rnatilgan ustunlarni orasini aylanib o'tishadi va A o'yinchi – B o'yinchi bilan, V o'yinchi esa – G o'yinchi bilan “devor” usulida harakatlanib, to'plarni yuqori tezlikda qabul qilib to'pni olib yurish harakatini davom ettirib 6 ustunlarni orasini aylanib o'tadi va qanot hujumchisi vazifasida darvoza tomon to'pni yetkazib bersa, “devor” usulini amalga oshirishda yordam bergan B va G o'yinchilar mana shu to'pga ochilish uchun o'mboloq oshishadi, barerni ustidan o'mboloq oshishadi, 5 ta ustunlar bo'ylab ilon izi shaklida harakatlanadi va 5 ta to'siqlar (barerlar) ustidan sakrab o'tib havoda kelayotgan to'pga zarba beradilar. Mashqni yakunlagach A o'yinchi- B guruhga, B o'yinchi – V guruhiga, V o'yinchi – G guruhga, G o'yinchi - A guruhga almashadilar. Mashqlar ketma-ket aylangan holda bajariladi.



112-mashqda A va V guruh o'yinchilari bir vaqtning o'zida to'pni olib yurish harakatlarini bajarib, o'rnatilgan ustunlar orasini aylanib o'tishadi va A o'yinchi — B o'yinchi bilan, V o'yinchi — G o'yinchi bilan "devor" usulida harakatlanisalar, B o'yinchi — A o'yinchi bilan, G o'yinchi esa - V o'yinchi bilan bir teginishda harakatlanib yuqori tezlikda to'pni qabul qilishadi. To'pni qabul qilib olib yurish harakatini davom ettirib, 6 ta ustunlarni orasini aylanib o'tib, chap qanot hujumchisi vazifasida darvoza tomon to'p oshirib berish harakatini bajarishsalar, bu to'pga A va V o'yinchilari yo'llaridagi o'mboloq oshib, to'siq (barer) ustidan sakrab o'mboloq oshib, 5 ta ustunlardan ilon izi shaklida harakatlanib va 5 ta to'siqlar (barerlar) ustidan sakrab darvozaga tanani qaysi qismida to'g'ri kelsa to'pni to'xtatmasdan zarbani amaga oshirishadi. Ketma-ket mashqlarni bajarib bo'lganlaridan keyin b o'yinchi V guruhiga qo'shilsa, A o'yinchi — B guruhiga, G o'yinchi — A guruhga V o'yinchi — G guruhiga qo'shiladi. Mashqlar ketma-ket aylangan holda bajariladi.

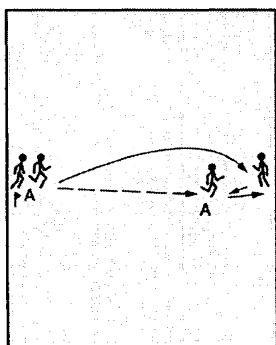


113-mashqda A va V guruh o'yinchilari to'p bilan futbol maydonning qarama-qarshi tomonida diagonal holatida joylashishadi. Bunda B va G guruh o'yinchilari markaziy chiziqda bo'lsalar, T1 va T (to'p bilan) guruh o'yinchilari jarima maydoni yonidagi chiziqda joylashadilar. Bunda A o'yinchi to'pni B o'yinchiga oshirib bersa, V o'yinchi esa – G o'yinchiga yetkazib beradi. B va G o'yinchilar bir teginishda qaytarishadi va 180° gradus burilib, shiddat bilan tez darvoza tomon yugurishadi. Darvozaga tomon harakatlanish chog'ida oldin oldinga o'mboloq oshishadi, 2 marotaba to'siq (barer) ustidan sakrab o'mboloq oshib, 2 marotaba to'siq (barer) ustidan sakrash oldinga harakatlanib A va V o'yinchilar to'pni olish uchun ochiladi va to'pni birinchi sakrashda darvozaga zarba berib joylarini almashtiradilar.



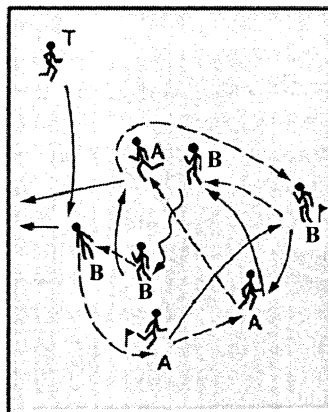
114-mashqda B o'yinchi yuqoridan A o'yinchiga to'pni oshirib beradi hamda u o'z vaqtida ko'krak bilan to'pni qabul qiladida to'pni yerga tushurmasdan burilib darvozaga oyoqda zarba beradi. Mashq darvozaning turli burchaklaridan amalga oshiriladi. Mashqni amalga oshirilgandan keyin o'yinchilar joylarini almashtiradilar.

115-mashqda A o'yinchi darvoza bonga to'pni oshirib beradi hamda to'p yo'nalishiga harakat qiladi. Darvoza bonga to'pni qo'lli bilan ilib olib, to'pni yo'nalishiga harakatlanayotgan A o'yinchiga tashlab beradi. A o'yinchi esa darvozaga zarbani amalga oshiradi.

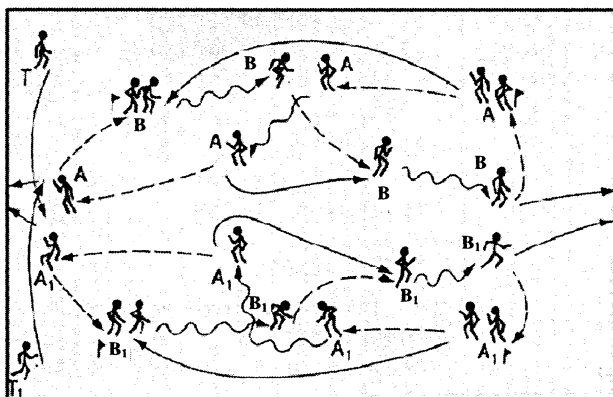


116-mashqda A o'yinchi to'pni B o'yinchiga yetkazib berib, to'pni yo'nalish tez yugurishni amalga oshirsa, B o'yinchi bir teginishda A o'yinchi bilan "devor" usulida harakatlanib, jarima maydoni burchagiga diagonal bo'yicha chap tomonga to'pni olib yurishni davom ettirib

qarama-qarshi qanotga to'pni yetkazib beradi. A o'yinchi mana shu to'p uchun ochiladi va to'pni qabul qilib darvozaga zarba beradi. B o'yinchi esa darvoza tomon T o'yinchida (ikkinchi to'p) to'pni qabul qilib, darvozaga bosh bilan zarba beradi.



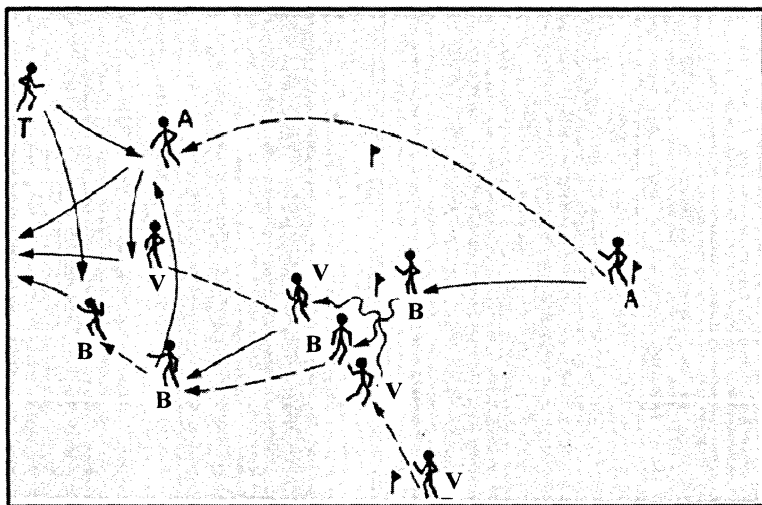
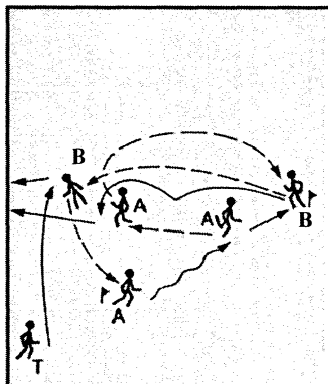
117-mashqda A va B, A₁ va B₁ guruh o'yinchilari jarima maydonni bo'rhaklarida joylashib harakatni boshlasalar, shu maydon qismidagi jarima maydonining qarma-qarshi tomonida murabbiy joylashib harakatlanishadi.



Belgilangan A o'yinchi to'pni B o'yinchiga yetkazib, to'p o'zatilgan tomonga harakatlanadi. B o'yinchi esa, to'pni qabul qilishi bilan A o'yinchi tomonga to'pni olib yuradi. B o'yinchi to'pni olib yurib A o'yinchiga yaqinlashishi bilan yashirin tarzda to'pni beradi va shiddat bilan tez yugurgan holda qarma-qarshi maydonning markaziga harakatlanadi. Belgilangan A o'yinchi esa, to'pni B o'yinchidan qabul qilib, 8-10 m masofaga to'pni olib harkatlanib, buriladi hamda maydonning qarama-qarshi tomonida joylashgan B o'yinchiga to'pni yuqoridan oshirib beradi. B o'yinchi to'pni 8-10 m masofaga olib yurib darvozaga zarba beradi hamda A guruhiga borib qo'shiladi. A o'yinchi esa, to'pni B o'yinchiga oshirib beradi hamda shiddat bilan tez yugurgan holda jarima

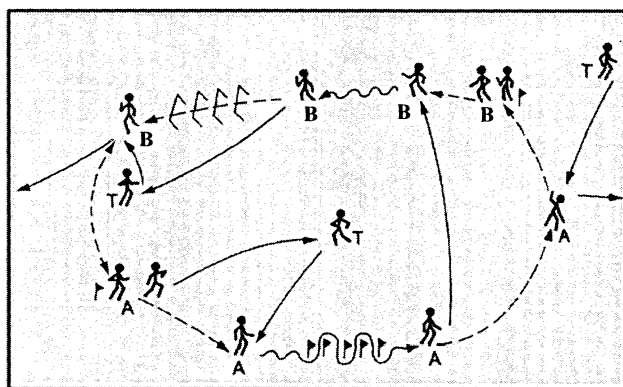
maydonini markaziga T o'yinchidan to'pni olib darvozaga zarba berish uchun harakatlanadi. Zarbani amalga oshirib bo'lgach, B guruhi o'yinchilari qo'shiladi. Bir vaqtni o'zida A1 va B1 guruh o'yinchilari shu harakatlarni bajarishadi.

118-mashq. Belgilangan A o'yinchi to'pni B o'yinchi tomonga olib yuradi va yarim yo'lda to'pni unga oshirib berib, o'zi jarima maydoni oldida ochilishga harakat qiladi. B o'yinchi esa, to'pni qabul qilishi bilan o'yinchiga yuqoridan to'pni oshirib berishga urinadi. A o'yinchi esa, to'pni birinchi sakrashida darvozaga zarba berishga urinadi va B o'yinchining joyiga borib turadi. B o'yinchi esa, shiddat bilan tez yugurgan holda jarima maydoniga harakatlandi hamda to'pni T o'yinchidan qabul qilib, bosh bilan zarbani amalga oshiradi va A o'yinchining joyiga borib turadi.

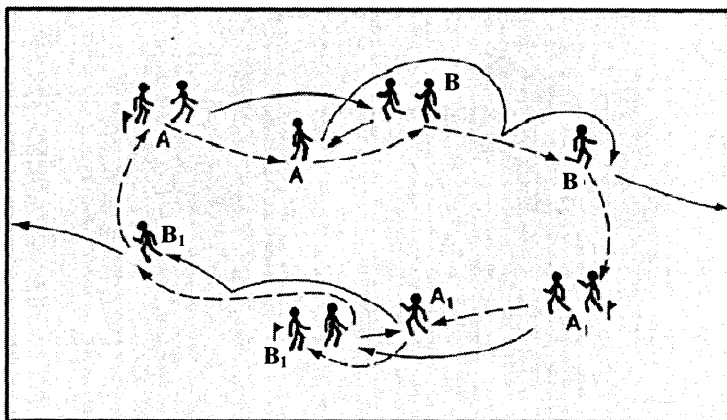


119-mashqda A o'yinchi to'pni B o'yinchiga yetkazib berib, shiddat bilan tez yugurgan holda qarama-qarshi maydonga to'pni T o'yinchidan (ikkinchi to'p) qabul qilish uchun ochiladi. To'pni

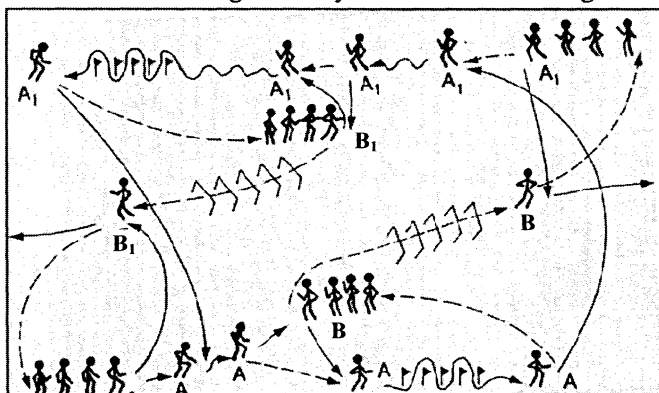
qabul qilishi bilan darvozaga zarba berib, B o'yinchidan to'pni qabul qilish uchun kutadi. B o'yinchi to'pni qabul qilish bilan V o'yinchi tomon to'pni olib yuradi hamda ularni kesishi bilan to'pni qoldiradi. To'pni topshirishi bilan B o'yinchi shiddat bilan tez yugurgan holda chap qanotga V yo'inchidan to'pni qabul qilish uchun ochiladi. A o'yinchiga to'pni yetkazib berishi bilan to'pni T o'yinchidan (uchinchi to'p) qabul qilish uchun darvoza tomon harakatlanadi. To'pni qabul qilishi bilan bosh bilan darvozaga zarba beradi. A o'yinchi esa, bir teginishda V o'yinchining yo'nalishiga to'pni oshirib bersa, u darvozaga harakatni to'xtatmasdan zarba beradi. Mashqni bajarib bo'lgandan so'ng o'yinchilar joylarini almashtirishadi.



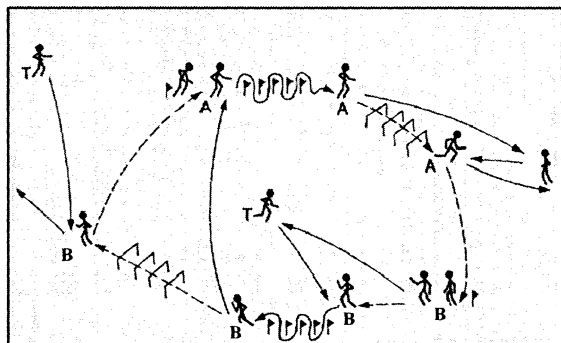
120-mashqda A va B o'yinchilar maydonning qarama-qarshi tomonida jarima maydoni burchagi yonida joylashsalar, T1 o'yinchi markaziyaylanaichida, T 2 – o'yinchi jarima maydon markazida joylashadilar. A o'yinchi to'pni T o'yinchiga oshirib beradi va to'p yo'nalishiga harakatlanadi. To'pni qaytib olishi bilan 3 m masofa orlig'ida joylashgan 5 ta ustunlar orasini aylanib o'tib, B o'yinchiga to'pni oshirib beradi. A o'yinchi keyin T 2 o'yinchidan to'pni qabul qilish uchun yongi ochiladi hamda darvozaga zarbani amalga oshirib B guruhga borib qo'shiladi. B o'yinchi esa, A o'yinchidan to'pni qabul qilib, to'pni olib yurishni davom ettirib T 3 o'yinchi bilan "devor" usulida harakatlanib, shiddat bilan tez yugurib ochiladi hamda to'siqlarni (barerlarni) kesib o'tib darvozaga zarbani amalga oshirib A guruhiga borib qo'shiladi.



121-mashqda A va A1 guruh o'yinchilari jarima maydonining o'ng burchagida joylashsalar, B va B1 guruh o'yinchilari maydonning markaziy chizig'idagi markaziy aylana oldida joylashadilar. A va A1 guruh o'yinchilari mashqni bir vaqtni o'zida amalga oshirishadi. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga oshirib beradi va shiddat bilan tez yugurgan holda to'p yo'naltirilgan tomonga harakatlanadi. B o'yinchi esa, A o'yinchiga to'pni qaytarib berib, orqaga burilgan holda jarima maydonni markaziga shiddat bilan tez yuguradi. A o'yinchi to'pni yuqoridan B o'yinchiga oshirib berib, B guruhiga borib qo'shilasa, B o'yinchi birinchi to'pni sakrashi bilan darvozaga zarbani amalga oshirib A guruhiga borib qo'shiladi. Shu harakatlarni B1 va A1 guruh o'yinchilari ham amalga oshirishadi.

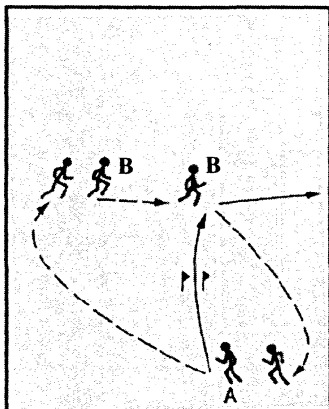


122-mashq. Oldindan belgilangan A va A 1 o'yinchilar maydonning makazidan, bir vaqtni o'zida to'pni olib yurish harakatlanib boshlab, B va B1 o'yinchilarga yaqinlashishlari bilan ular bilan "devor" usulini amalga oshirib, yuqori tezlikda to'pni qabul qilib to'pni olib yurishni davom ettirishadi. O'rnatilgan ustunlarni aylanib o'tib, o'ng qanot hujumchilar joyidan A va A1 guruh o'yinchilari sifatida turgan o'ng qanot himoyachilariga oshirib berishdi. A va A1 guruh o'yinchilari bu harkatlarni amalga oshirishlari oldidan darvozaga zarbani amalga oshirish uchun B va B1 guruh o'yinchilariga to'pni yetkazib berishgan edilar. B va B1 guruh o'yinchilari to'pni olib yurib A va A1 guruh o'yinchilarga "devor" usulini amalga oshirish uchun to'pni yetkazib berib, o'zlari 5 ta to'siqlarni (barerlarni) yengib o'tgan holada to'pni qabul qilib darvozaga zarbarni amalga oshirib alashishadi: B1 o'yinchi – A1 guruhga, B o'yinchi – A guruhga, A o'yinchi – B guruhga, A1 o'yinchi – B guruhga.

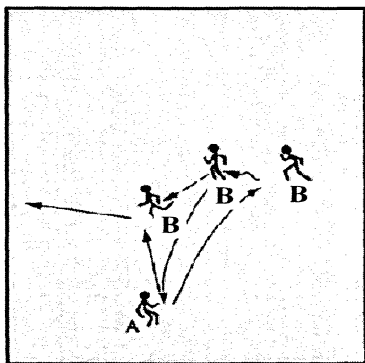


123-mashqda A o'yinchilar maydonning bir qismida joylashsalar, B guruh o'yinchilari esa to'p bilan ikkinchi maydon qismida joylashadilar. B o'yinchilar to'pni markaziy aylana ichida joylashgan va bir teginishda o'zlariga qaytaruvchi T ga yetkazib berishadi. To'pni qabul qilib olgan B o'yinchi 5 ustun orasini aylanib, A o'yinchiga to'pni oshirib berib, 5 ta to'siqlarni (barerlarni) yengil o'tib T o'yinchidan to'pni qabul qilish uchun ochiladilar va darvozaga zarbani amalga oshirib A guruhiga borib qo'shilishadi. A o'yinchi esa, to'pni qabul qilib, 5 ustunlarni aylanib o'tib to'pni yuqoridan darvozabon qo'liga oshirib beradi va darvoza tomon harakatini davom ettirib, yo'lidagi 5 ta to'siqlarni

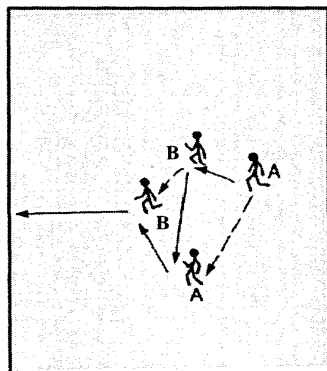
(barerlarini) yengib oʻtgan holda darvozabon tashlab bergan toʻpni darvozaga zarba beradi va B guruhga borib qoʻshiladi.



124-mashqda A guruh oʻyinчилari jarima maydonini yonida joylashsalar, B oʻyinчилari esa, markaziy aylanada joylashadilar. A oʻyinchi toʻpni belgilangan ikki ustunlar orasidan darvoza tomonga yetkazib bersa, B oʻyinchi esa shiddat bilan tez yugurgan holda toʻpni toʻxtatmasdan darvozaga zarba beradi.



125-mashqda A oʻyinchi toʻpni yuqoridan B oʻyinчига oshirsa, u esa toʻpni harakatlanayotgan vaqtda toʻgʻrilab olgan holda toʻpni olib yuradi va A oʻyinchi bilan "devor" usulida oʻynab harakatda toʻpni toʻxtatmasdan darvozaga zarba beradi.

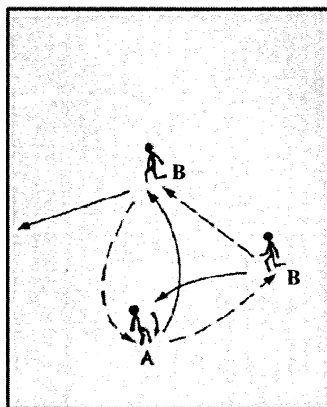


126-mashqda A oʻyinchi toʻpni B oʻyinчига yetkazib berib, oʻzi darvoza tomonga toʻpni qabul qilish uchun ochiladi. B oʻyinchi bir teginishda A oʻyinchi bilan "devor" usulini amalga oshirib darvozaga zarba beradi. Mashqni bajarib boʻlganlaridan soʻng oʻyinчилar joylarini almashtiradilar.

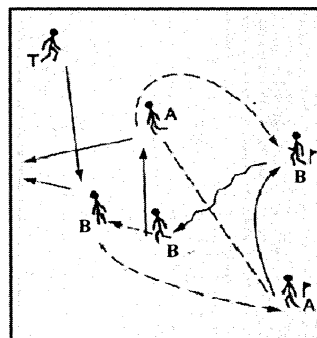
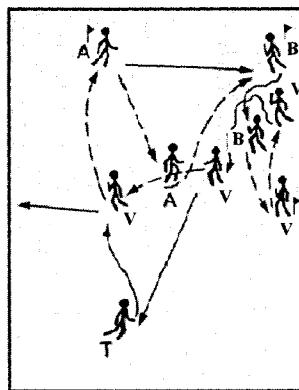
127-mashqda B oʻyinchi toʻpni yuqoridan A oʻyinчига oshirib berib, darvoza tomon toʻpni qabul qilish uchun ochiladi. A oʻyinchi toʻpni koʻkrakda qabul qilgan holada tushurmasdan jarima maydoni yoniga

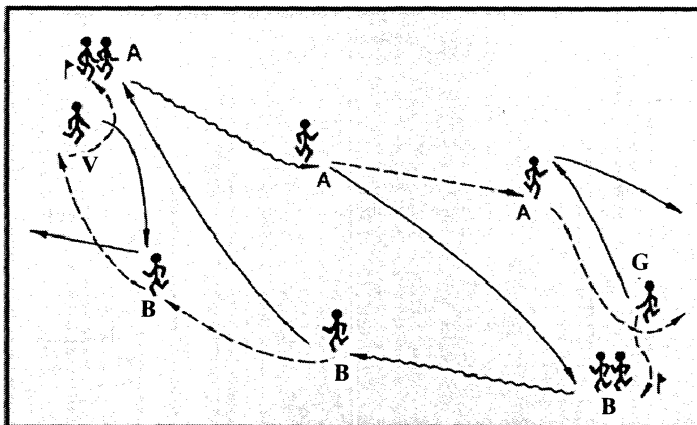
tashlab bersa, B o'yinchi mana shu to'pga ochilib darvozaga zarba beradi. Mashqni bajarib bo'lganlaridan so'ng o'yinchilar joylarini almashtiradilar.

128-mashqda A o'yinchi B o'yinchiga to'pni oshirib berish harakatni amalga oshirib, o'zi maydon markaziga, markaziy himoyachi vazifasini bajarish uchun harakatlanadi. B o'yinchi to'pni o'zidga bo'ysundirib, V o'yinchi tomon to'pni olib yurishni davom ettiradi. V o'yinchi esa, to'p bilan kelayotgan o'yinchidan yashirin tarzda to'pni olib qo'yib, to'pni olib yurish harakatini davom ettiradi hamda A o'yinchini aldab o'tib, T o'yinchi bilan "devor" usulida amalga oshirib darvozaga zarba beradi. Mashqni bajarib bo'lganlaridan so'ng o'yinchilar joylarini almashtiradilar.

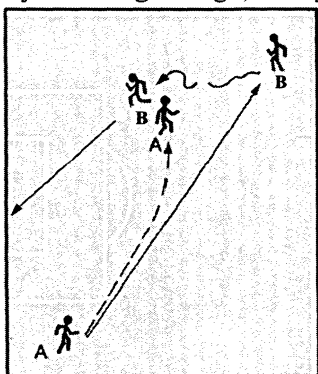


129-mashqda A o'yinchi yon tomondagi B o'yinchiga to'pni oshirib, o'zi jarima maydonini markaziga harakatlanadi. B o'yinchi to'pni harakatda o'ziga bo'ysindirib o'ziga to'g'rilab oladi va jarima maydonining chap burchagiga diagonal to'pni olib yurib, darvozaga harakatda to'pni to'xtalmasdan zarba berish uchun harakatlangan A o'yinchiga yon tomondan oshirib beradi. B o'yinchi to'pni A o'yinchiga oshirib bergandan so'ng, T (ikkinchi to'p bilan) o'yinchi uzatgan to'pni bosh bilan darvozaga zarba beriladi. Mashqni bajarib bo'lganlaridan so'ng o'yinchilar joylarini almashtiradilar.





130-mashqda A va B guruh o'yinchilari (birinchi raqamlari to'p bilan) maydonda diagonal holatda joylashsalar, V va G o'yinchilar to'p bilan yonida joylashib harakatlanishadi. Birinchi raqam A va B o'yinchilar yon tomondan markazgacha harakatlanib, ikkinchi raqamli o'yinchilarga diagonal to'p uzatish harakatni amalga oshirsalar, ikkinchi raqamdagilar to'pni qabul qilishlari bilan birinchi raqamdagi o'yinchilar hakatlarini bajarishadi. To'p o'zatishtni amalga oshirgan birinchi raqamdagi A va B o'yinchilar, G va V o'yinchilar qo'llarida tashlab beradigan to'plarga ochilib, qabul qilgan holda darvozaga to'xtatmasdan havoda zarbani amalga oshirishadi. Zarbani amalga oshirib bo'lganlaridan so'ng A o'yinchi — V guruhga almashasa, G o'yinchi B guruhiga, V o'yinchi — A guruhiga almashadilar. Mashq harakatlari aylangan holda bajariladi.



132-mashqda A o'yinchi to'pni (diagonal) B o'yinchiga oshirib berib, markaziy himoyachi vazifasini bajarib, to'pni qabul qilib olish uchun ochiladi. B o'yinchi esa, to'pni o'ziga to'g'rilab olgan holda to'pni olib yurishni davom ettiradi hamda yo'lida turgan A o'yinchini aldab o'tgan holda darvozaga zarba beradi.

**Bir seriya mashqlarini bajarish natijasidagi
yuklamaning hajmi va shiddati**

Rasm Raqami	Texnik-taktik harakatar				Mo'ljal tomon zabalar	Jami	Shu jumladan bosh bilan	Jami	Taxminiy bosib o'tiladigan masofa	Shu jumladan maksimal kuchlanishlarda	Bajarishga ketgan vaqt (daqiq)	Taxminiy yurak qisqarish chastotasi	
	To'p uzatishlar	To'pni olib yurish	Yakka kurashlar	Jami								Mashqni bajargunga qadar	Mashqni bajargandan so'ng
11	4	4	—	—	2	2	60	30	30	2	120	170	
12	3	—	—	—	—	—	40	20	20	1	120	160	
13	2	2	—	—	2	2	40	20	20	1	120	160	
14/I	—	—	—	—	2	2	80	30	30	1	120	160	
14/II	—	—	—	—	2	2	80	30	30	1	120	170	
14/III	—	—	—	—	2	2	80	30	30	1	130	170	
14/IV	—	—	—	—	2	2	80	30	30	1	130	170	
14/V	—	—	—	—	2	2	80	30	30	1	130	180	
14/VI	—	—	—	—	2	2	80	30	30	1	130	170	
14/VII	—	—	—	—	1	—	40	20	20	1	120	160	
15	3	—	—	—	1	—	40	20	20	1	120	160	
16	1	1	—	—	1	—	70	40	40	2	130	170	
17	3	1	—	—	1	—	70	50	50	2	130	160	
18	2	2	—	—	2	2	40	20	20	1	120	170	
19	3	2	—	—	2	1	60	30	30	1	120	170	
20	2	2	—	—	2	2	60	40	40	1	130	170	
21/I	10	49	—	—	—	—	1600	700	700	30	120	170	
21/II	10	49	—	—	—	—	1900	900	900	30	120	170	
21/III	15	69	—	—	—	—	2100	1100	1100	30	130	170	
21/IV	10	49	—	—	—	—	1610	760	760	30	120	170	
22	2	2	—	—	2	2	40	20	20	1	120	160	
23	3	—	—	—	1	—	40	20	20	1	110	150	
24/I	—	—	—	—	—	—	—	—	—	40	140	180	
24/II	—	—	—	—	—	—	—	—	—	40	140	190	
24/III	—	—	—	—	—	—	—	—	—	40	140	200	
24/IV	—	—	—	—	—	—	—	—	—	40	140	180	
25/I	—	6	—	—	—	—	180	180	180	1	110	160	
25/II	6	6	—	—	—	—	180	180	180	—	120	160	
25/III	4	4	—	—	—	—	120	120	120	1	130	170	
25/IV	—	4	—	—	—	—	120	120	120	1	130	160	
25/V	6	6	—	—	—	—	180	180	180	1	130	160	
25/VI	4	—	—	—	—	—	80	80	80	1	120	160	
25/VII	2	2	—	—	—	—	120	60	60	1	120	160	
26	4	2	—	—	—	—	80	40	40	2	120	170	

27	2	—	—	2	—	60	30	1	130	170
28	2	—	—	2	1	80	40	2	120	170
29	2	—	—	1	—	40	10	1	110	150
30	3	1	—	1	—	60	40	1	130	170
31	3	1	1	2	1	110	70	2	120	170
32	4	—	—	1	—	160	120	2,5	120	160
33/I	24	30	—	—	—	3560	1500	35	120	170
33/II	36	42	—	—	—	4560	2000	35	130	170
33/III	48	54	—	—	—	5500	2500	35	130	180
33/IV	24	30	—	—	—	3500	1500	35	120	170
34	4	2	—	2	—	140	80	2	130	170
35	2	—	—	1	—	70	30	1,5	120	160
36/I	10	—	—	—	—	150	—	1	90	110
36/II	10	—	—	—	—	150	—	1	110	120
36/III	10	—	—	—	—	150	—	1	120-	130
36/IV	—	4	4	—	—	100	100	1	120	170
36/V	10	—	—	—	—	—	—	1	160	130
36/VI	10	—	—	—	—	—	—	1	130	110
36/VII	4	—	—	—	—	80	40	1	110	130
36/VIII	4	4	—	—	—	40	20	1	130	140
37	4	2	—	2	—	140	80	2	130	170
38	5	1	—	1	—	200	100	3	120	170
39	2	1	1	1	—	60	30	2	110	160
40/1	76	3	—	—	—	60	—	50	140	170
40/II	76	3	—	—	—	60	—	50	140	180
40/III	76	3	—	—	—	60	—	50	140	200
40/IV	76	3	—	—	—	60	—	50	140	170
41	2	1	—	1	—	60	30	2	120	160
42	2	1	—	1	—	70	30	2	120	160
43	2	1	—	2	1	70	30	2	120	160
44	3	—	—	1	1	60	30	2	120	140
45/1	—	1	—	—	—	100	—	1	90	110
45/II	—	1	—	—	—	50	—	1	110	120
45/III	—	1	—	—	—	50	—	1	120	130
45/IV	10	—	—	—	—	100	—	1	120	140
45/V	15	—	—	—	—	100	—	1	120	150
45/VI	2	2	—	—	—	60	40	1	120	160
45/VI I	10	—	—	—	—	150	60	1	130	170
46	4	2	—	2	—	160	100	2,5	130	170
47	3	1	—	1	—	140	70	2	120	170
48	5	1	—	3	1	200	100	3	130	170
49	2	—	—	2	—	140	70	2	120	160
50	4	2	—	2	—	180	140	2,5	140	180
51	—	—	2	1	—	140	60	2,5	130	170
52	4	1	—	2	—	150	100	2,5	130	170
53	6	4	—	2	—	180	120	3	130	170
54	4	2	—	1	—	100	60	3	120	170
55	3	4	—	1	—	200	100	3	130	170
56	4	2	—	1	—	240	120	3	120	170
57	4	4	—	2	—	240	140	3	140	180
58	8	2	—	2	—	280	160	4	130	170
59	4	1	—	2	—	150	100	2	130	170
60	6	2	—	2	—	280	160	2,5	120	170

61	4	2	--	2	--	140	100	2,5	140	180
62	3	2	--	3	1	240	170	3	140	180
63	4	2	--	3	1	240	120	3	130	170
64	10	4	--	2	--	300	200	3	130	180
65	2	2	--	2	1	150	100	2,5	120	170
66	4	2	--	3	1	240	120	3	130	170
67/1	21	45	--	12	--	1680	1230	40	120	180
67/11	28	60	--	16	--	2240	1640	40	120	190
67/III	35	75	--	20	--	3400	2350	40	120	200
67/IV	21	45	--	12	--	1680	1230	40	120	180
68	2	2	--	1	--	180	70	3	120	170
69	2	2	--	1	--	180	70	3	120	170
70	3	3	--	1	--	180	100	3	130	170
71	6	5	--	2	--	400	200	5	120	170
72	4	--	--	2	1	120	70	2	120	160
73	3			1		50	30	2	120	160
74	6	4		2		180	120	3	120	170
75	2	2	--	2	2	180	140	2	140	180
76	6	--	--	2	--	220	140	3	130	170
77	4	2	--	3	1	240	120	3	130	170
78	8	4	--	2	--	340	180	3	120	170
79	2	2	--	2	2	170	90	2	120	170
80	8	2	--	2	--	200	140	3	130	170
81	4	1	--	3	1	240	120	3	120	170
82	4	4	--	2	--	200	140	3	130	170
83	2	4	2	2	--	160	90	2	130	170
84	3	1	--	2	1	130	70	2	120	160
85	6	2	--	3	1	240	120	3	120	170
86	3	--	--	2	1	110	60	1,5	120	160
87	2	--	--	1	1	80	20	1	120	150
88	2	2	--	1	--	60	30	2	120	160
89	3	2	2	1	--	60	30	2	120	160
90	4	2	--	2	--	60	30	2	120	160
91	2	1	--	1	--	60	30	2	120	160
92	4	2	--	3	1	240	120	3	130	170
93	8	--	--	4	--	280	160	4	130	170
94	3	3	--	3	1	240	120	3	130	170
95	8	2	--	2	--	160	100	3	130	170
96	4	1	--	3	1	220	110	3	130	170
97/1	28	28	--	28	--	2840	760	40	120	170
97/II	28	28	--	28	--	3060	840	42	120	170
97/III	28	28	--	28	--	3280	900	44	120	170
97/IV	28	28	--	28	--	2840	760	40	120	170
98	5	1	--	2	--	150	100	2,5	130	170
99	5	1	--	3	1	240	120	3	130	170
100	4	2	--	2	--	160	100	3	130	170
101	6	4	--	2	--	280	180	3	120	170
102	3	3	--	3	1	240	120	3	130	170
103	4	3	--	3	1	240	120	3	130	170
104	2	3	--	2	--	160	120	2,5	130	170
105	10	2	--	2	--	200	120	3	120	170
106	3	2	--	1	--	130	70	3	120	160
107	3	1	1	1	--	120	60	3	120	160
108	3	1	2	1	--	160	70	3	120	170

109	3	2	—	1	—	210	100	3	120	160
110	4	3	—	1	—	130	70	3	120	160
111	6	4	—	2	—	400	200	4	120	170
112	8	4	—	2	—	420	200	4	120	170
113	8	2	—	4	—	280	160	4	130	170
114	1	—	—	1	—	60	—	1	120	140
115	1	—	—	1	—	60	30	1	120	160
116	4	1	—	2	1	110	60	2	120	160
117	2	3	—	2	1	180	140	2,5	130	170
118	3	2	—	2	1	180	140	2,5	140	180
119	2	1	—	2	1	110	70	2	120	170
120	4	2	—	3	1	270	150	3	130	170
121	3	2	—	2	1	180	130	2	140	170
122	6	—	—	2	—	180	120	3	120	170
123	8	4	—	2	—	280	180	2,5	140	170
124	3	2	—	2	—	170	120	2	140	170
125	1	—	—	1	—	80	30	2	120	170
126	3	1	—	1	—	60	20	2	120	160
127	2	—	—	1	—	60	30	1	130	150
128	2	—	—	1	—	60	30	1	120	150
129	2	2	1	1	—	130	70	2	120	170
130	2	1	—	2	1	130	70	2	120	170
131	2	2	—	2	2	40	20	1	130	170
132	1	1	1	1	—	60	30	2	120	160

Futbol o'yiniga yaqin mashqlar

1. «To'rt o'yinchi ikki o'yinchiga qarshi» (4x2).

Vazifa: maydonni bo'sh joyiga ochilish va to'pga kurashishni o'rgatish. Mashq maydonining o'lchami 20x20m.

To'rt o'yinchi maydon bo'ylab to'pni bir-birlariga bir teginish yoki ikki undan ortiq teginish bilan oshiradilar, qolgan beshinchi hamda oltinchi o'yinchilar esa to'pni olib qo'yishga harakt qiladilar. Agar to'p oshirilayotgan payitda olib qo'yilgan yoki maydon tashqariga chiqarilsa u holda o'inchilar oxirgi tegingan o'yinchi bilan joylarini almashadilar.

2. «Besh o'yinchi uch o'yinchiga qarshi» (5x3).

Vazifa: maydonni bo'sh joyiga ochilish va to'pga kurashishni o'rgatish. Mashq maydonining o'lchami 20x20m.

Beshita o'yinchi maydon bo'ylab to'pni bir-birlariga bir teginish yoki ikki undan ortiq teginish bilan oshiradilar, qolgan uch o'yinchilar esa to'pni olib qo'yishga harakt qiladilar. Agar to'p oshirilayotgan payitda olib qo'yilgan yoki maydon tashqarisiga chiqarilsa u holda o'inchilar oxirgi tegingan o'yinchi bilan joylarini almashadilar.

3. «olti o'yinchi uch o'yinchiga qarshi» (6x3).

Vazifa: maydonni bo'sh joyiga ochilish va to'pga kurashishni o'rgatish. Mashq maydonining o'lchami 20x20m.

Oltita o'yinchi maydon bo'ylab to'pni bir-birlariga bir teginish orqali oshiradilar, qolgan uch o'yinchilar esa to'pni olib qo'yishga harakat qiladilar. Agar to'p olib qo'yishsa shu uch o'yinchi cheklanmagan miqdorda to'pni uchun nazorat qiladilar.

4. «Besh o'yinchi ikki o'yinchiga qarshi» (5x2).

Vazifa: maydonni bo'sh joyiga ochilish va to'pga kurashishni o'rgatish. Mashq maydonining o'lchami 20x20m.

Besh o'yinchi maydon bo'ylab to'pni bir-birlariga bir teginish orqali oshiradilar, qolgan ikkita o'yinchilar esa to'pni olib qo'yishga harakat qiladilar. Agar to'p oshirilayotgan payitda olib qo'yishsa yoki maydon tashqarisiga chiqarilsa u holda o'inchilar oxirgi teginan o'yinchi bilan navbatma-navbat joylarini almashadilar.

5.«Besh o'yinchi ikki o'yinchiga qarshi ikki to'p bilan» (5x2).

Vazifa: maydonni bo'sh joyiga ochilish to'pga uchun kurashishni va vaziyatni baholashni o'rgatish. Mashq maydonining o'lchami 20x20m.

Besh o'yinchi maydon bo'ylab ikkita to'pni bir-birlariga oshiradilar, qolgan ikkita o'yinchilar esa to'pni olib qo'yishga harakat qiladilar. Agar to'p oshirilayotgan payitda olib qo'yilsa yoki maydon tashqarisiga chiqarilsa u holda o'inchilar oxirgi teginan o'yinchi bilan navbatma- navbat joylarini almashadilar.

6 “To'pni nazorat qilish” (8x8).

Vazifa: maydonni bo'sh joyiga ochilish va to'pga uchun kurashish. Futbol maydoni.

Sakkiz o'yinchidan iborat jamoa, to'pni uzoq vaqt mobaynida nazorat qilishdir. Raqib jamoa esa to'pni olib qo'yish va nazorat qilish uchun kurash olib boradilar. Bu mashqda darvozabonlar qo'l bilan o'ynaydilar. To'pni oshirish bir, ikki yoki cheksiz teginishlar bilan amlga oshiriladi.

7 “To'rt o'yinchiga qarshi to'rt yoki besh o'yinchiga qarshi besh”.

Vazifa: maxsus chidamlilikni rivojlantirishga ko'maklashish.

8 “Himoyaga qarshi hujum”

Vazifa: o'yinning taktik usulini takomillashtirish.

9 “Ikki tomonlama o'yin ikkita darvozaga”

Vazifa: o'yin usullarini majmuaviy takomillashtirish.

10 “To‘rtga qarshi to‘rt o‘yinchi va bir neytral”

Vazifa: maydonni bo‘sh joyiga ochilish va to‘pga kurashishni o‘rgatish. Mashq maydonining o‘lchami 20x20m. Birinchi to‘rt o‘yinchilar maydonda to‘pni bir-birlariga oshiradilar. Ikkinchi to‘rtlik esa to‘pni olib qo‘yish uchun harakat qiladilar agar oldirilsa yana takrorlanadi. Bu mashqda neytral o‘yinchi bir teginish bilan to‘pni oshirgan o‘yinchiga qaytarmaydi. Uchinchi to‘rtlik maydon chetida tayyor holda turadilar. Murabbiyning ishorasi bilan maydondagi to‘psiz to‘rtlik bilan almashadilar.

11 “Uch o‘yinchiga qarshi bir o‘yinchi” (3x1)

Vazifa: maydonni bo‘sh joyiga ochilish va to‘p uchun kurashishni o‘rgatish. Mashq maydonining o‘lchami 10x10m.

Uch o‘yinchi maydon bo‘ylab to‘pni bir-birlariga bir teginish yoki ikki undan ortiq teginish bilan oshiradilar, to‘rtinchi o‘yinchi esa to‘pni olib qo‘yishga harakat qiladi. Agar to‘p oshirilayotgan payitda olib qo‘ysa yoki maydon tashqariga chiqarsa u holda o‘inchi oxirgi teginan o‘yinchi bilan joylarini almashishadi.

12 “Uch o‘yinchiga qarshi ikki o‘yinchi” (3x2)

Vazifa: maydonni bo‘sh joyiga ochilish va to‘pga kurashishni o‘rgatish. Mashq maydonining o‘lchami 15x15m.

Uch o‘yinchi maydon bo‘ylab to‘pni bir-birlariga oshiradilar, qolgan ikkita o‘yinchilar esa to‘pni olib qo‘yishga harakat qiladilar. Agar to‘p oshirilayotgan payitda olib qo‘yishsa yoki maydon tashqariga chiqarilsa u holda o‘inchilar oxirgi teginan o‘yinchi bilan navbatma-navbat joylarini almashadilar.

13 “Darvoza yonida kvadrat”

Vazifa: to‘p uchun kurashishni, maydonni bo‘sh joyiga ochilish va darvozaga zarba berishni o‘rgatish.

Jarima maydon chizig‘idan 5-7 metr maydon markazi tomon 12x12 o‘lchamda kvadrat maydoncha chiziladi. Bu kvadrat maydonida 3x2, 4x3, 3x3, 4x4 va x.k o‘yin mashqlari bajariladi, to‘pni nazorat qilish cheklangan yoki cheklanmagan to‘pga teginishlar bilan. To‘rtlik yoki uchlik to‘p so‘rayotgan futbolchilar sheriklaridan birini darvozaga zarba berish uchun jarima maydoni tomon qulay vaziyatga chiqarish uchun harakat qiladilar. To‘psiz bo‘lgan futbolchilar esa darvozaga zarba berishga to‘sqinlik qiladilar. Darvozani darvozabon egallaydi.

Qanot hujumlarini takomillashtirishda aynan shu kvadrat mashqlarni futbol maydonining yon chiziqlari yaqinida o'tkazish lozim.

14 “Olti o'yinchiga qarshi olti o'yinchi”

Vazifa: to'p uchun kurashishni, maydonni bo'sh joyiga ochilish va darvozaga zarba berishni o'rgatish.

Maydonning o'lchami 40x60m, 4 dona ko'chma darbozlar.

Olti futbolchidan iborat jamoa hujum uyushtiradi raqib jamoanining ikki darvozasiga kancha ko'p gol urish uchun. Boshqa oltilik esa himoyalanaadilar ammo to'pni olib qo'yilsa hujum harakatini bu jamoa bajaradi.

15 “yetti o'yinchiga qarshi yetti o'yinchi”

Vazifa: to'p uchun kurashishni va maydonni bo'sh joyiga ochilish o'rgatish.

Maydonning o'lchami 40x60m.

Yetti futbolchidan iborat jamoa hujum uyushtiradi raqib jamoanining chiziq ortiga to'pni olib kirishdan iborat. To'pni oshirish cheklangan yoki cheklanmagan to'pga teginishlar bilan amalga oshiriladi.

16 “Sakkiz o'yinchiga qarshi sakkiz o'yinchi”

Vazifa: to'p uchun kurashishni, maydonni bo'sh joyiga ochilish va darvozaga zarba berishni o'rgatish.

Futbol maydoni.

Sakkiz futbolchidan iborat jamoa raqib jamoanining darvozasi tomon hujum uyushtiradi. Qachon gol hisoblanadi agar hujum qilayotgan jamoaning barcha o'yinchilari raqib jamoaning maydonida bo'lganlarida. Yana shuni ta'kidlash kerak himoyalanaayotgan jamoa o'yinchilaridan biri raqib maydonida qolsa u holda uilgan gol ikki hissa bo'ladi. O'yindan tashqari holat qachon hisoblanadi qachon hujum uyushtirayotgan jamoaning o'yinchisi raqib jamoaning jarima maydonida qolganda. To'pni teginish turlicha bo'ladi: o'z maydonida ikki teginish raqib maydonida esa cheksiz, yoki o'z maydonida bir teginish raqib maydonida esa ikki teginish orqali to'p sheriklariga oshiriladi.

17 “To'qqiz o'yinchiga qarshi to'qqiz o'yinchi”

Vazifa: to'p uchun kurashishni, maydonni bo'sh joyiga ochilish va aniq to'p oshirish bilan darvozaga zarba berishni o'rgatish.

Futbol maydoni.

Sakkiz o'yinchidan to'rtasi o'z maydonida qolgan to'rtasi raqib jamoa maydonida harakat qiladi. Darvozabon darvozada turadi. Neytral o'yinchi maydonni barcha qismida harakat qiladi u faqat qaysi jamoada to'p bo'lsa shu jamoaga o'ynaydi. Yana bir o'yinchi raqib jamoa maydoniga o'tishi mumkin qachon o'sha o'yinchi jamoadoshlariga to'pni oshirmagan bo'lsa. To'pni oldirgan zahotiy o'z maydoniga qaytadi. O'yindan tashqari holat qachon hisoblanadi qachon hujum uyushtirayotgan jamoaning o'yinchisi raqib jamoaning jarima maydonida qolganda.

18 “Uch zonada o'yn”

Vazifa: to'p uchun kurashishni, maydonni bo'sh joyiga ochilishni o'rgatish va o'yinchida fikrlashni rivojlantirish. Futbol maydoni.

Futbolchilarning joylashishi darvozabon darvozada, uch o'yinchi himoya zonasida, ikki o'yinchi yarim himoya zonasida va uch o'yinchi esa hujum zonasida. Zonadan zonaga o'yinchi to'pni oshirgan o'yinchigina o'tishi mumkin. To'pni faqat zona orqali zonaga oshirish mumkin. Zonadan o'tgan o'yinchi to'pni yo'qotgandan so'ng o'z zonasiga qaytishi lozim. O'yindan tashqari holat qachon hisoblanadi qachon hujum uyushtirayotgan jamoaning o'yinchisi raqib jamoaning jarima maydonida qolganda.

19 “Uch jamoa”

Vazifa: To'p uchun kurashishni, maydonni bo'sh joyiga ochilish va aniq to'p oshirish bilan darvozaga zarba berishni o'rgatish va o'yinda fikrlashni rivojlantirish. Maydonning o'lchami 40x60m. Ikki dona ko'chma darvoza.

Ikkita A va B jamolarda beshta maydon o'yinchilari va bittadan darvozabonlar harakat qiladilar. A jamoa o'yinchilari B jamoa o'yinchilari darvozalari tomon hujum uyushtiradilar va gol urishlari kerik. Agar A jamoasi to'pni B jamoasiga oldirib qo'yadigan bo'lsa A jamoaning o'rnini V jamoa egallaydi va himoyalanaadi shu tariqa davom etadi. Ma'lum bir vaqt ichda ko'p gol urgan jamoa g'olib hisoblanadi.

20 “O'yinchi ketidan yugurib o'tish” (8x3).

Vazifa: “O'yinchini ketidan yugurib o'tish” taktik usuli yordamida qanot hujumlariga o'rgatish.

Futbol maydonining qanot zonasining eniga teng 10-12m.

To'p bilan muomalada bo'lgan jamoa aniq to'n oshirishlar hisobiga raqib jamoa maydoniga o'tishlari kerak, jamoadoshlaridan biri raqib maydoni tomon o'tishi bilan o'sha o'yinchiga to'pni

o'shiradilar to'pni qabul qilib 6-8 metr to'pni olib harakat qiladi va darvoza tomon to'pni oshiradi. Himoyalalanayotgan jamoa o'yinchilari yon chiziq zonalarida qarshil

21 "Olti dabozağa o'yin" (8x8).

Vazifa: to'p uchun kurashishni, maydonni bo'sh joyiga ochilish va aniq to'p oshirish bilan darvozaga zarba berishni o'rgatish. Futbol maydoni to'rtta ko'chma daboza bilan.

Bir jamoa barcha darvozalarga hujum qiladi raqib jamoa darvozalarni himoya qiladi. To'pni yo'qotishi bilan jamoalarning o'rni almashadi. Gol urilgan va qarshisidagi darvozalarga gol urish ta'qiqlanadi. Bu o'yinda belgilangan vaqt mobaynida qaysi jamoa ko'p gol ursa shu jamoa g'alaba qozonadi. Asosiy darvozalarni darvozabonlar egallaydi.

22 "Himoyalalanishğa o'tib olish" (9x9).

Vazifa: Aniq vazifa bo'yicha hujumdan himoyalanishğa o'rgatish.

Futbol maydoni.

Ikkita darvozaga o'yin o'ynaladi. A jamoa o'yinchilari B jamoa darvozasiga hujum qiladi. To'pni oldirgandan so'ng jamoaning uch o'yinchisi raqibning hujumini uyushtirishğa to'sqinlik qiladilar. Qolgan olti nafar o'yinchilar esa himoyalalanish uchun o'z maydonlariga qaytadilar.

23 "Ko'p sonli o'yinchilar hisobida to'pni olib qo'yish" (10x10).

Vazifa: Guruxli to'pni olib qo'yishğa o'rgatish.

Futbol maydoni.

Ikkita darvozaga o'yin o'ynaladi. To'pni yo'qotgan jamoa o'yinchilari raqib jamoaning maydoniga o'tadalar va kamida ikkita o'yinchi to'pni nazorat qilayotgan o'yinchidan to'pni olib qo'yish uchun kurashadilar. Qolgan o'yinchilar esa raqib o'yinchilarini yopishğa harakat qiladilar.

24 "Signal bo'yicha hujum uyushtirish" (7x7).

Vazifa: to'p uchun kurashishni, maydonni bo'sh joyiga ochilish va aniq to'p oshirish bilan darvozaga zarba berishni o'rgatish.

Maydonning o'lchami 40x60m, yon chiziqda joylashgan 2 dona ko'chma darbozlar.

Har ikki jamoa yetti nafardan iborat o'yinchilari to'pni nazorat qiladilar va murabbiy signal berishi bilan darvozabon qo'riqlayotgan darvozaga samarali hujum uyushtirishlai kerak. Mashq davomida

to'pga teginishlar soni to'pni nazorat qilishda ikki teginish hujumda esa cheksiz teginishlar.

25 “To'rt o'yinchiga qarshi to'rt o'yinchi uchta jamoa bo'lib”.

Vazifa: to'p uchun kurashishni, maydonni bo'sh joyiga ochilish va aniq to'p oshirish bilan darvozaga zarba berishni o'rgatish va o'yinda fikrlashni rivojlantirish.

Maydonning o'lchami 40x60m bo'lib 18-20 mli jarima maydoni bilan, 2 dona ko'chma darvozalar.

Ikki tomonlama o'yin. Ikkita jamoada to'rtta maydon o'yinchisi va darvozabonlar maydonga joylashadilar. Uchinchi jamoa esa maydon atrofiga joylashadilar. Himoyalananayotgan o'yinchilar o'z jarima maydonlariga kirish ta'qiqlanadi. Hujumchilar jarima maydoniga kirishlari mumkin faqat o'yinchidan oldin to'p kirgan taqdirdagina. Murabbiyning signali bo'yicha jamoalardan biri uchinchi jamoa bilan almashadilar. To'pni oshirish cheklangan yoki cheklanmagan to'pga teginishlar bilan amalga oshiriladi.

26 “Istalgan darvozaga signaldan so'ng hujum uyushtirish”

Vazifa: to'p uchun kurashishni, maydonni bo'sh joyiga ochilish va aniq to'p oshirish bilan darvozaga zarba berishni o'rgatish.

Maydonning o'lchami 40x60m, yon chiziqda joylashgan 2 dona ko'chma darbozlar.

Besh kishidan iborat har bir guruh koptokni o'zlarida ushlab tuishga harakat qilishlari lozim, murabbiy signalidan so'ng darvozabonlar qo'riqlayotgan darvozalardan biriga hujum qilib gol urishlari kerak. Bu mashqda to'pga teginishlar soni bir, ikki yoki cheksiz bo'lishi mumkin.

27 “Uch o'yinchi uch o'yinchiga qarshi neytral o'yinchi bilan”

Vazifa: to'p uchun kurashishni, maydonni bo'sh joyiga ochilishni o'rgatish.

Maydonning o'lchami 20x40m, ikkita teng kvadratga bo'linadi.

Uch kishidan iborat jamoadan biri hujumchi vazifasini bajaradi yana biri esa himoyachi vazifasini. Himoya uchligi to'pni egalashi bilanoq raqib maydoniga o'tadilar va to'pni o'zlarida ko'proq nazorat qilashga harakat qiladilar. To'pni yo'qotish bilanoq o'yinchilar raqib jamoasining kvadratida to'pni olib qo'yishga harakat qiladilar yoki o'zlarining kvadratlariga tez qaytishlari kerak bo'ladi va himoya chizig'ini mustahkamlab to'pni yuza chizig'idan olib o'tmasliklarini ta'minlashlari kerak.

28 “Ikki to‘p bilan futbol o‘yini”

Vazifa: to‘p uchun kurashishni, maydonni bo‘sh joyiga ochilish va aniq to‘p oshirish bilan darvozaga zarba berishni o‘rgatish va o‘yinda fikrlashni rivojlantirish.

Futbol maydoni.

Ikki tomonlama o‘yin ikki to‘p bilan. Belgilangan vaqt ichida kim ko‘p gol ursa o‘sha jamoa ochko oladi.

29 “Raqam bo‘yicha o‘yin”

Vazifa: to‘p uchun kurashishni, maydonni bo‘sh joyiga ochilish va aniq to‘p oshirish bilan darvozaga zarba berishni o‘rgatish.

Maydonning o‘lchami 40x40m, 2 dona ko‘chma darbozlar.

Jamoa o‘inchilarida o‘zlariga tegishli raqamlari mavjud to‘pni oshirish faqat raqamlar ketma-ketligida amalga oshiriladi. Gol urish ham shu ketma- ketligida bo‘ladi. Agar raqib to‘pni yo‘qotgan bo‘lsa raqam bo‘yicha to‘pga egalik qilgan jamoa ham shu tartib raqami bo‘yicha to‘p oshirish mumkin.

30 “Uch o‘yinchi uch o‘yinchiga qarshi to‘rt neytral o‘yinchi bilan”

Vazifa: a) hujumni uyushtirishda golli vaziyatni amalga oshirish. b) himoyalananayotgan jamoa uchun raqibni hujumini bartaraf qilish va hujumni tashqil qilish.

O'yin mashqlarini bajarishda yuklamaning hajmi va shiddati

	Texnik-taktik harakatlar				Taxminiy bosib o'tiladigan masofa		Bajarishga ketgan vaqt (daqiq)	Taxminiy yurak qisqarish chastotasi	
	To'p uzatishlar	To'pni olib yurish	Yakka kurashlar	Jami	Jami	Shu jumladan maksimal kuchlanishlarda		Mashqni bajargunga qadar	Mashqni bajargandan so'ng
1.	1	—	1	—	30	15	1	120	150
2.	2	1	2	—	40	20	1	120	160
3.	3	2	3	—	50	30	1	120	170
4.	3	—	2	—	30	20	1	120	170
5.	4	—	2	—	40	20	1	120	160
6.	2	2	2	—	80	40	1	120	180
7.	2	1	1	0,3	60	20	1	120	160
8.	1	1	1	0,2	60	40	1	120	170
9.	1	1	1	0,1	80	40	1	120	170
10.	2	2	2	—	50	30	1	120	170
11.	3	—	2	—	30	20	1	120	160
12.	2	1	1	—	40	20	1	120	160
13.	2	—	2	0,3	40	20	1	120	160
14.	3	1	0,2	0,5	80	30	1	130	170
15.	3	1	2	—	90	30	1	140	180
16.	2	1	1	0,3	100	40	1	140	180
17.	1	1	1	0,2	70	30	1	130	170
18.	1	1	1	0,2	70	20	1	120	160
19.	2	1	2	0,1	80	40	1	130	170
20.	1	1	1	0,1	80	30	1	120	160
21.	1	1	1	0,5	70	30	1	130	170
22.	1	0,5	1	0,1	80	40	1	130	170
23.	1	0,5	2	0,1	90	40	1	130	170
24.	2	0,5	1	0,1	60	30	1	120	160
25.	1	0,5	1	0,1	70	30	1	120	160
26.	2	0,5	1	0,1	70	30	1	120	160
27.	2	0,5	1	—	60	30	1	120	160
28.	2	1	2	0,5	80	30	1	120	160
29.	0,5	0,5	0,5	0,1	60	30	1	120	160
30.	1	1	1	—	70	30	1	130	170
31.	1	1	1	0,1	80	40	1	130	170
32.	2	0,5	2	—	70	30	1	130	170

Nazorat savollari

1. Mashg'ulot jarayonida bajariladigan 2 ta o'yinchi ishtirokidagi mashqlarni bilasizmi?
2. Uch o'yinchi ishtirokidagi mashqlar haqida ma'lumotga egamisiz?
3. Guruh bo'lib bajariladigan mashqlar haqida nimalarni bilasiz?
4. Mashqlarni bajarishda ularga beriladigan yuklamalar va ularning to'g'risida qanday ma'lumotlarga egasiz?
5. Bobda ko'rsatilgan futbol o'yiniga yaqin mashqlar bo'yicha qanday ma'lumotlarga egasiz?
6. O'yin mashqlarini bir daqiqada bajariladigan yuklamalarining hajmi va shiddatini o'rtacha kattaliklari haqida nimalarni bilasiz?
7. Mashqlarni bajarishdan oldingi va keyingi yurak qisqarish uchaststasi haqida qanday ma'lumotlarga egasiz?
8. Mashqlarni bajarishda murabbiy tomoniday qanday holatlarga e'tibor berish kerak?

Adabiyotlar

1. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т., 2000.
2. Акрамов Р.А. Талипджанов А.И. Подготовка футболистов высокой квалификации. Учебное пособие. Ташкент, 1994.
3. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. Учебное пособие. Москва, 2007.
4. Исеев Ш.Т. Анализ атакующих действий футболистов высокой квалификации. Ж. Фан-Спортга № 1, 2004.
5. Исеев Ш.Т. Футбол жамоаларининг ғалаба қозонишида футболчиларнинг стандарт вазиятларидан самарали фойдаланиш. «Педагогик таълим». Ж. № 2, 2003.
6. Качалин Г.Д. Тактика футбола. М., ФиС, 1986.
7. Курбанов О.А. Футбол бўйича ХВИИ жаҳон Чемпионати ўйинларида берилган якуний зарбаларининг самарадорлиги таҳлили. Педагогиктаълим, Ж., № 5, 2003.
8. Курязов Р. 11-12 Ёшли футболчиларнинг жисмоний ва тактик тайёргарлиги. Услубий қўлланма. Тошкент, 2013.
9. Малколм Кук 101 упражнение для юных футболистов. 12-16 лет. Москва, АСТ, Астрел – 2006.

10. Нуримов З.Р. Совершенствование групповых тактических действий футболистов. Учебное пособие. Ташкент, 2005.

11. Нуримов Р.И. Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Учебное пособие, Ташкент, 2000.

12. Нуримов Р.И. Техничко-тактическая и физическая подготовка квалифитсированных футболистов. Учебное пособие. Ташкент, 2001.

13. Нуримов Р.И. Футбол. Учебник. Под общ. ред. Тошкент, 2005.

14. Платонов В.Н. Подготовка квалифитсированных спортсменов. М., ФиС, 1986.

15. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. Учебное пособие. Киев, 1987.

16. Талипджанов А.И. Юкори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. Ўқув кўлланма. Ташкент, 2012.

17. www.спорт книга

VI bob. MAHG'ULOT JARAYONIDA PEDAGOGIK NAZORAT

Futbolchilarning yuqori darajada tayyorgarligi, mashg'ulot jarayonida jismoniy tayyorgarlik kabi, texnik-taktik mahoratga ta'sir ko'rsatuvchi maxsuslashtirilgan mashqlarni qo'llanilishiga ko'p jihatdan bog'liqdir.

Futbolchilar o'yin vaqtida bajaradigan taktik harakati, taktik bilimlarni amalga oshirishi va maydonda vujudg akelgan vaziyat baholangandan keyingi ular tomonidan qabul qilingan yechimlar hisoblanadi. Shuning uchun taktik fikrlash darajasi texnik samaradorlikni asoslaydi va maqsadga muvofiq shakllar va sharoitlarda imkoniyatdan foydalanishga yordam beradi deb taxmin qilish mumkin.

Sport mashg'ulotining zamonaviy tasavvuri, futbolchi holatini boshqarishi pedagogik jarayoni hisoblanib, pedagogik nazorat yo'li bilan amalga oshiriladi.

Futbolchilar tayyorgarligida qo'llaniladigan yil davomidagi mashg'ulot albatta davrlarga, tayyorgarlik davrlari esa, o'z navbatida bosqichlarga bo'linadi. Futbolchilar tayyorgarligining turli davr va bosqichlarida murabbiylar oldida turgan vazifalarni tibbiy-pedagogik nazoratsiz tasavvur qilib bo'lmaydi, chunki tayyorgarlikning turli bosqichlarida o'quv-mashg'ulot jarayoni mobaynida pedagogik tadqiqotlar, futbolchilarni shug'ullanganlik darajasini ko'tarish, o'ta shug'ullanganlik va zo'riqish holatini oldindan ogohlantirish kabi maqsadni aniqlash turibdi.

Futbolchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini, murabbiyga tayyorgarlik jarayonini modellashtirish, o'quv-mashg'ulot jarayoni vosita va uslubiyotlarini dasturlashtirish imkonini beruvchi, mashg'ulot va o'yinlarni ko'p karra kuzatish va ularning harakat tavsifini taqqoslash asosida baholanadi. Mashg'ulot jarayonida, futbolchilar tayyorgarligini nazorat qilish va tezkor baholash asosiy o'rin egallaydi.

Hozirgi davrda, o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish pedagogik nazorat natijalari bo'yicha amalga oshiriladi.

Pedagogik nazorat maqsadi, sport faoliyatining aniq sharoitlarida futbolchilarning harakat funksiyalari holatini to'g'ri baholash asosida qulaylashtirish yo'li bilan jismoniy tarbiya va mashg'ulot samaradorligini oshirish hisoblanadi.

Sportda nazorat predmeti, o'quv-mashg'ulot jarayonining mazmuni, musobaqa faoliyati, futbolchilarning har tomonlama tayyorgarlik holati (texnik, texniko-taktik va boshq.) ularning ishchanlik qobiliyati, funksional tizimlar imkoniyatlari hisoblanadi.

Futbolda yuklamani nazorat qilish samaradorligi ko'p jihatdan qaysi ko'rsatkichlar qo'llanilishi, yuklamani nazorat qilishda o'zaro aloqa turlari qancha, mashg'ulot va musobaqa yuklamasining holati qanday bo'lishi kerak, yuklama ta'siri qanday mezonlar yordamida baholanishiga bog'liq.

Yuqorida keltirilganlardan kelib chiqib, tibbiy tadqiqotlar va sport-texnika ko'rsatkichlari, pedagogik kuzatuv ma'lumotlarini tahlil qilish va taqqoslash asosida shug'ullanganlikni aniqlash uslubiyatini tavsiflashni maqsad qildik.

Pedagogik nazorat turlari

Futbolchilarni texnik-taktik mahoratini aniqlash hamda harakat sifatlarini namoyon etish, ularni irodaviy sifatlarini rivojlanish darajasini va organizmning funksional imkoniyatlarini hisobga olib asta-sekin o'tkazilishi lozim.

Futbolda maxsus shug'ullanganlik quyidagi sifatlar bilan tavsiflanadi:

- yuqori darajadagi texnik va taktik mahorat;
- yurak qon-tomir tizimi va quvvat bilan ta'minlovchi mushaklar faoliyatining o'ziga xosligi;
- yuqori darajadagi harakat koordinatsiyasi;
- maxsus irodaviy sifatlar.

Bu sifatlarni baholash uchun turli nazorat mashqlari va testlar qo'llaniladi. Futbolchilarning texnik va taktik mahorat darajasini, harakat sifatlarining rivojlanish darajasini hamda organizmning funksional imkoniyatlarini aniqlashda ulardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Bu sifatlarni umumlashtirish, yuqori sport natijalarini asosiy omili hisoblanadi.

To'g'ri baholash, isbot kuchini birmuncha oshirish va ko'rsatkichlar ishonchli bo'lishi uchun futbolchilarning maxsus xususiyatlaridan kelib chiqib, ilmiy asoslangan testlar va nazorat sinovlarini tanlash lozim.

Tanlangan testlar va nazorat sinovlari bo'yicha uzluksiz testlashni amalga oshirish, murabbiyga trenirovka va musobaqa yuklamasi ta'sirida futbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanish dinamikasini kuzatish imkoniyatini yaratadi.

Futbolchilarning holati haqidagi ma'lumotlar, uning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligi darajasini aks ettiruvchi nazorat ko'rsatkichlari majmuasida namoyon bo'lishi mumkin. Murabbiy trenirovka yuklamasini boshqarish hisobiga bu ko'rsatkichlarni maqsadga muvofiq yo'naltirib o'zgartirishgaharakat qilishi kerak.

Shug'ullanganlik darajasini aniqlash bo'yicha sinovlarni o'tkazish jarayonida futbolchilar maksimal natijalarni ko'rsatishi kerak, chunki muhim sifatlarni yuqori darajada namoyon etmasa, bu sinovlarni o'tkazish maqsadga muvofiq emas.

Pedagogik nazorat — aks aloqa tizimi yordamida futbolchilarga pedagogik ta'sir ko'rsatish natijalari haqida ma'lumotlar olishga imkon yaratuvchi sport trenirovka jarayonini boshqarishning muhim funksiyasidir.

Pedagogik nazorat vazifalari:

- jismoniy sifatlarni tarbiyalashda qulay vosita va uslubiyatlarni aniqlash maqsadida jismoniy holat darajasini baholash;
- tayyorgarlikning turli bosqichlarida jismoniy va psixologik sifatlarni rivojlanishini nazorat qilish;
- texnik-taktik tayyorgarlikni baholash;
- futbolchilarni haqiqiy holatini zarurat bilan taqqoslash, olingan ma'lumotlarni tahlil qilish;
- o'quv-trenirovka jarayoniga tuzatishlar kiritish maqsadida pedagogik ta'sir uslubiyatlaridan foydalanish samaradorligini o'rganish.

Shunday qilib, trenirovka jarayoni rejasini amalga oshirishning aniq asosi, nazorat paytidagi olingan axborotlar bo'lishi kerak.

Murabbiy amaliy ishlarda futbolchilarning quyidagi holatlarini hisobga olishi shart: mustahkam, joriy, tezkor.

Mustahkam holat, nisbatan uzoq vaqt davomida saqlanib turadi — bir nechta hafta yoki oylar. Masalan, bunday holat, tayyorgarlik bosqichining ko'pgina trenirovka jarayonida

o'zlashtirilgan sport shakli hisoblanadi. Mustahkam holatni tavsiflovchi ko'rsatkichlar, trenirovka jarayonini rejalashtirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Joriy holat – bu bir yoki seriya trenirovka mashg'ulotini bajargan futbolchining holati. Ma'lumki, har bir trenirovka mashg'uloti bir necha kun saqlanib turuvchi «iz» qoldiradi. Agar, shu vaqtda organizmning yetakchi funksional tizimlari faoliyatini asboblar yordamida ro'yxatlashga urinib ko'rilsa, unda quyidagilarni ko'rish mumkin. Ayrim tizim faoliyat ko'rsatkichlari hali ishlash darajasiga yetib bormaganligi, boshqa tizimlar esa tiklanish bosqichida bo'ladi.

Bunday qo'zg'alistirishning chuqurligi va tavsifi joriy holatni bildiradi va keyingi trenirovka mashg'ulotining yuklamasini rejalashtirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Masalan, futbolchilar maxsus chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotni o'tkazgan bo'lsalar. Bu trenirovka natijasini hisobga olib (anaerob tarqalish mahsulotining yuqori darajada yig'ilganligi), murabbiy keyingi trenirovka ishlarini ular uchun shunday rejalashtirishi kerakki, barcha charchoq ko'rinishlarini tez yo'qotish mumkin bo'lsin.

Tezkor holat – bir yoki seriya jismoniy mashqlarni bajargandan keyingi sportchi organizmning holatidir. Masalan, o'yinda keskin yugurib chiqish yoki keskin yugurib chiqishlar seriyalarini, trenirovkada texnik-taktik mashqlarni bajargan futbolchi holati. Tezkor holat juda qisqa vaqtli bo'lib, uning nazorati mashg'ulot paytidagi yuklamani boshqarish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Mashqlar seriyasini bajargandan keyingi futbolchilarning holatini baholashda murabbiy quyidagi qarorni qabul qilishi lozim: yoki trenirovka intensivligini kamaytirish, yoki dam olish oralig'ini ko'paytirish va hokazo.

Bu turdagi holatlarini baholash uchun odatda, uch xil nazorat qo'llaniladi: davriy (yoki bosqichma-bosqich), joriy va tezkor.

Davriy nazorat, kumulyativ trenirovka ta'siri va futbolchining mustahkam holatini baholash uchun mo'ljallangan. U trenirovka va musobaqa faoliyatini tadqiqot natijalari bilan o'tkazilgan test natijalarini taqqoslash asosida aniq bosqich yakunida amalga oshiriladi.

Joriy nazorat, bir yoki seriya vazifasini bajargandan keyingi sportchining holatini baholash uchun, trenirovka kuni yoki

mikrotsikllar davomida o'tkazilgan testlar asosida jismoniy yuklamaga organizmni o'zgarish tezligini aniqlashga yo'naltirilgan.

Tezkor nazorat, organizmning turli tizimlarida qo'zg'alishni chaqiruvchi qisqa vaqtli yuklamaga aniq ta'sir ko'rsatuvchi, testlar asosida bir yoki seriya mashqlarni bajarishdan keyin shu paytning o'zida amalga oshadigan trenirovka ta'siri tezligini baholash uchun o'tkaziladi.

Pedagogik nazoratda futbolchining harakat funksiyalarini holatni baholash eng asosiy hisoblanadi, shuning uchun uning ikki elementi mavjud – harakat funksiyalarning umumiy holati va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Harakat funksiyalarining holatini, futbolchi organizmining funksional tizimlariga mos holatdan kelib chiqib baholash maqsadga muvofiq.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik holatini, musobaqa sharoitida maxsus ko'rsatkichlar yordamida baholash kerak.

Jismoniy holatni baholash

Futbolchining jismoniy holati, sog'lomlik, tana tuzilishining darajasi va harakat funksiyalarining rivojlanganlik darajasi bilan aniqlanadi. Shuning uchun futbolchining jismoniy holatini nazorat qilish, shu uch ko'rsatkichni nazorat qilish demakdir.

Sog'lomlik holatini baholashni, dispanserizatsiya sharoitida maxsus shifokorlar (terapevt, jarroh, nevropatolog va boshqalar) amalga oshiradilar. Joriy holatni jamoa shifokori aniqlaydi. Murabbiy uchun o'yinchilarning har birining sog'lomligi haqidagi xulosa juda muhim hisoblanadi, chunki murabbiy shu asosida trenirovka jarayonini individuallashtirish prinsipini amalga oshiradi.

Tana tuzilishi darajasini, futbolchilarni harakat sifatlarini rivojlanish darajasini ko'rsatuvchi antropometrik ko'rsatkichlar holatining maxsus formulasi va antropometrik asbob yordamida baholash mumkin. Demak, masalan, katta vazn va uzun bo'lyi futbolchilarda kuch va kuch chidamliligi ko'rsatkichi katta bo'lishi mumkin. Shu vaqtning o'zida bunday futbolchilarda qoida bo'yicha, aerob sharoitda va hokazo bajaradigan ish imkoniyatlari chegaralangan bo'ladi.

Jismoniy rivojlanish bir xil me'yorda borishi uchun, maxsus indekslardan foydalanish tavsiya qilinadi.

Antropometrik indekslar jismoniy rivojlanishning asosiy belgilari (vazn bo'yi bilan, o'pkaning hayotiy hajmi bilan, ko'krak aylanasi bo'yi bilan va hokazo) bog'lamida ko'riladi.

Maxsus trenirovka ta'sirida vaqt o'tishi bilan futbolchi uchun fonotipini namoyon qiluvchi aniq tana shakli vujudga keladi.

Bir xilda rivojlangan futbolchilarda indekslarni ko'rsatuvchi ko'rsatkichlar odatiy va o'rta kattalikda bo'ladi.

Antropometrik indekslar ko'rsatkichlarini olish murakkab emas, ya'ni yaxshi tayyorgarlikda bu muolaja 5-7 daqiqa davom etadi.

4-5 indekslardan foydalanish tavsiya qilinadi. Odatda, ko'p marta murojaat qilinadigan indekslarni keltiramiz.

Nazoratning ko'rsatkichlaridan biri, futbolchining tana vazni hisoblanadi. Avvalo shuni yodda tutish kerakki, bundan tana vazni me'yoriy hisoblanib uni qanday aniqlash mumkin. Buning uchun bir nechta usullar mavjud. Me'yordagi tana vaznini aniqlashning keng tarqalgan usullaridan biri Broka-Brugsha indeksidir: 155 dan 165 *sm* gacha bo'yli odamlar uchun fiziologik me'yordagi tana vazni, 100 ayirib tashlangan tana uzunligiga teng. Qolgan son, me'yordagi tana vazni kilogrammiga mos bo'lishi lozim. Agar 165 dan 175 *sm* gacha bo'ydan 105 olib tashlansa, yoki 176 *sm* va undan yuqori bo'ydan 110 olib tashlansa, bu indeks aniq bo'lmaydi.

Aniq uslubiyatlardan biri, vazn-bo'yi ko'rsatkichi yoki baquv-
vatlilik ko'rsatkichi hisoblanadi. Kvetle indeksi tana vaznini uning uzunligi bilan mosligini ko'rsatadi. U tana vaznini (*g*) bo'yga (*sm*) bo'lish bilan aniqlanadi:

$$\frac{\text{tanavazni}(g)}{\text{tik holatdagi bo'y}(sm)}$$

Demak, agar bo'yi uzunligi 170 *sm*, tana vazni 80 *kg* bo'lsa, baquvvatlilik ko'rsatkichi 470 (80000 : 170) bo'ladi.

O'rtacha ko'rsatkich 350-400 *g/sm* hisoblanadi. 350 *g/sm* dan past kattalik, vazn yetishmovchiligiga xosdir. Mushaklari yaxshi rivojlangan futbolchilarda 450 *g/sm* dan yuqori kattalik bo'lishi mumkin, qachonki, unga boshqa indeksning yuqori ko'rsatkichlari mos kelsa. Vazn-bo'yi indeksi yuqori futbolchilarda qoida bo'yicha, qolgan indeks ko'rsatkichlari past bo'ladi. 470 *g/sm* ko'rsatkich tana vazni me'yordan yuqoriligiga guvohlik beradi.

Baquvvatlilik ko'rsatkichini aniqlash uchun quyida keltirilgan jadvaldan foydalanish tavsiya qilinadi.

Baquvvatlilik vazn-bo'y ko'rsatkichi

Tana vaznini baholash	1 sm bo'yga grammlar soni	Tana vaznini baholash	1 sm bo'yga grammlar soni
semizlik	540 dan ko'p	o'rta	360-389
haddan ziyod	451-540	yomon	320-359
ortiqcha	416-450	juda yomon	300-319
yaxshi	401-415	yetishmovchilik	200-299
biroz yaxshi	390-400		

FIFA tibbiy qo'mitasi,

$$R = \frac{bo'y(sm) \times ko'krak\ qafasining\ o'rtacha\ o'lchami(sm)}{240}$$

formulasi bo'yicha tana vaznini tekshirishni tavsiya qiladi.

Ko'krak qafasining o'rtacha o'lchami, nafas olish va chiqarishda ko'krak uchi darajasida uning aylanasi o'lchash bilan aniqlanadi.

Tana vaznining zaruriy hisobi, Gabs formulasi bo'yicha ham aniqlanadi:

$$tanavazni = 55 + 0,8 (L - 150),$$

bunda L – tana uzunligi.

Futbolchilarda o'rtacha tana vazni kattaligi 74-77 kg.

Yoshni hisobga olib, zaruriy tana vazni:

$$50 + (bo'y - 150) \times 0,75 + \frac{yosh - 21}{4}$$

formulasi bo'yicha hisoblanadi.

Masalan, 27 yoshli, bo'yi 178 sm futbolchining me'yoriy tana vazni:

$$50 + (178 - 150) \times 0,75 + \frac{27 - 21}{4} = 72,5\text{kg ni tashkil qiladi.}$$

Tana vazni tebranishini kuzatish uchun, futbolchini ertalab, och qoringa tarozida o'lchash eng qulay hisoblanadi. Lekin bunday imkoniyat bo'lmasa, natijalarni taqqoslash uchun doimo ovqatlanishdan oldin o'lchash lozim. Uzluksiz trenirovka jarayonida tana vazni asta-sekin kamayib boradi. Tayyorgarlik davrining boshlang'ich trenirovkalarida, odatda, musobaqa davriga nisbatan 2-3 kg ko'p bo'ladi.

Agar tana vazni keskin tebranishni boshlasa, asosan kamayib borsa, demak yuklamani o'zgartirish (kamaytirish) lozim.

To'g'ri o'tkazilayotgan trenirovkaning asosiy belgisi – bu tana vaznini keyingi kun tongda tiklanishidir. Farq 200-300 g ni tashkil qilishi mumkin. Ammo, qiyin kechgan o'yindan so'ng keyingi kun tongda tana vazni tiklanmasligi mumkin. Tana vaznini uzoq vaqt to'g'ri nazorat qilish, bunday muhim ko'rsatkichni to'g'ri baholashni o'rgatadi.

Ko'rsatkichlarni har tomonlama kundalik tekshiruvi, juda bebaho ma'lumotlarni beradi. Vazn yo'qotishi – o'ta shug'ullanganlik boshlanganligi to'g'risida birinchi belgilardan biridir. Agar organizm o'ta shug'ullangan bo'lsa, modda almashinuvining foydali harakat koeffitsienti pasayadi, bu esa, o'z navbatida, glikogen va yog'lar zaxirasini sarflanishiga olib keladi va tana vaznining kamayishi boshlanadi. Musobaqa vaznini 1/30 yo'qotilishi – o'ta shug'ullanganlikning haqqoniy belgisidir.

Nisbiy kuch indeksi, kuchli suyak kuch ko'rsatkichlarini tana vazniga(kg) bo'lish va 100 ko'paytirish bilan aniqlanadi:

$$\frac{\text{suyak kuch ko'rsatkichi} \times 100(\text{kg})}{\text{tanavazni}}$$

Vaznning 70-75% kuchning o'rtacha kattaligi hisoblanadi.

Hayotiy indeks, O'HH (ml) ko'rsatkichlarini tana vazniga (kg) bo'lish bilan aniqlanadi:

$$\frac{O'HH(\text{ml})}{\text{tanavazni}(\text{kg})}$$

≈ 70 ml/kg o'rtacha ko'rsatkich hisoblanadi. 60 ml/kg dan past kattalik, ortiqcha tana og'irligini yoki O'HH pastligini ko'rsatadi.

Bo'y va ko'krak qafasi aylanasi orasidagi proporsionallik indeksi, ko'krak qafasi aylanasining kattaligini pauzada (sm), bo'y kattaligiga bo'lish va 100 ga ko'paytirish bilan aniqlanadi:

$$\frac{\text{ko'krak qafasi aylanasining kattaligi}(\text{pauzada}) \times 100(\text{sm})}{\text{tik holatdagibo'y}}$$

O'rtacha ko'rsatkich 52-54% ni tashkil qiladi.

Qorin pressi va sonni bukuvchi kuchlar indeksi, stanovoy dinamometr yordamida aniqlanadi. Futbolchi o'rindiqqao'tirib orqalab devorga tayanadi. Stanovoy dinamometr polga mustahkamlanadi. Ko'ndalang planka boshqariluvchi zanjir yordamida o'tirganning soniga qo'yiladi. Sonning va qorin pressining harakati bilan tortilish vujudga keladi. Uchta urinishdan eng yaxshi natija hisobga olinadi. Mushaklarning rivojlanish

darajasini baholash uchun, mushak kuchining tana vazniga nisbatan aloqasi qo'llaniladi:

$$\frac{\text{mushak kuchi}}{\text{tana vazni (kg)}}$$

Agar, ko'rsatkich 1,0 dan past bo'lsa, mushak kuchi past, 1,0-1,2 – qoniqarli, 1,2 katta – yaxshi.

Jismoniy holatning funksional tavsifnomasi

Jismoniy holatni funksional tavsifnomasi organizmning funksional imkoniyatlarini (aerob-anaerob) aniqlash.

Futbolchi chidamliligini namoyon bo'lishida eng muhim rol qon aylanishiga tegishlidir. Yuklama vaqtida u ish bajarayotgan organga zaruriy qon hajmini yetkazishi lozim. Organlarning qonga bo'lgan talabi, qon-tomir tizimi ishining kattaligini aniqlaydi. Organlarning bunday tizimlarining funksional sifatlari yuklamalarni sinash bilan aniqlanadi. Yurak qon-tomir tizimining ko'pgina sinovlari, jismoniy ish vaqtida va keyin puls va qon bosimini o'lchash hamda tiklanishni borishiga asoslanadi. Moslashuv qanchalik yuqori darajada bo'lsa, qon aylanish ta'siri shunchalik ahamiyatsiz va tinchlanish sharoitiga qaytish shunchalik tez amalga oshadi.

Jismoniy yuklama puls tezlanishiga olib keladi. Murabbiy pulsni o'rganib, yurakning funksional qobiliyatini aniqlashi mumkin, o'z navbatida o'quv-trenirovka jarayonida uning o'zgarishini kuzatib, organizmga yuklamaning ta'sirini aniqlaydi. Tinchlik paytidagi sekin pulsdan maksimal jismoniy yuklamada tezlashuviga keskin o'tishi, shug'ullangan futbolchilar uchun xos bo'lgan organizmning yuqori darajada moslashuvi ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi.

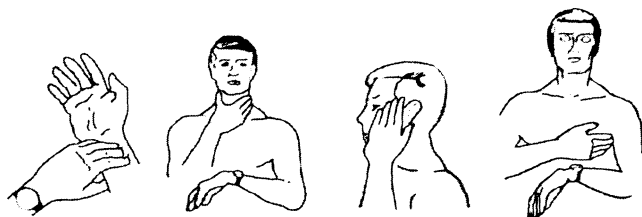
Yuqorida keltirilgan ma'lumotlardan tashqari tinchlik paytidagi yurak qisqarishining tezlashuvi asab qo'zg'aluvchanligi oshgan, charchoq belgisidan biri hisoblanadi.

Katta jismoniy zo'riqishdan keyingi tiklanish vaqtidagi sekinlashgan puls nohush hisoblanadi.

Yetarlicha tiklanishda puls chastotasi odatiy yoki biroz sekinlashgan bo'ladi.

Yurak qisqarishi chastotasini (YuQCh) bilak arteriyasidan (1-rasm), uyqu arteriyasi (2-rasm), yanoq arteriyasi va yurak urishidan hisoblanadi. YuQCh jismoniy yuklamadan so'ng shu ondayoq (2-3

soniyadan ortiq kechiktirilmasdan) o'lchanadi. 10 soniya ichidagi puls ko'rsatkichi 6 ga ko'paytiriladi va 1 daqiqadagi YuQCh aniqlanadi.



1-rasm

2-rasm

3-rasm

4-rasm

Jismoniy yuklamaga pulsning ta'sirini baholash, tinchlikdagi YuQCh ko'rsatkichlarini yuklamadan keyingi ko'rsatkich bilan (puls tezlashishi foizi) taqqoslash uslubi yordamida amalga oshiriladi. Tinchlikdagi YuQCh 100% qabul qilinadi, oldingi va keyingi chastotalarning farqi X. Masalan, yuklamagacha YuQCh 10 soniya, 11 zarbaga teng, yuklamadan keyin (tiklanishning birinchi daqiqasida) – 25 zarba. Puls tezlashishi foizi:

$$11 - 100\%; X = \frac{14 \cdot 100}{11} = 127\%$$

$$(25-11) - X$$

formulasi bo'yicha hisoblanadi.

Shunday qilib, yuklamadan so'ng puls 27% ga tezlashdi.

Jismoniy holatni nazorat qilishning oddiy usuli «nafas yordamida»:

Shtange sinovi – nafas olish, so'ng chuqur nafas chiqarish va yana nafas olish, bosh va ko'rsatkich barmoqlar bilan burunni siqib, nafasni ushlab turish. Nafasni ushlab turish vaqti sekundomer yordamida o'lchanadi va belgilab qo'yiladi. Yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan futbolchi, 60-120 soniya nafasni ushlab turishi mumkin. Charchoqda, o'ta shug'ullanganda nafasni ushlab turish keskin pasayib ketadi.

Ganch sinovi – nafasni chiqarishda nafasni ushlab turish bilan nazorat usuli. Nafas olish, so'ng nafas chiqarish va nafasni ushlab turish. Yaxshi holat ko'rsatkichi 60-90 soniya chegarasida tebranadi, charchoqda esa keskin pasayadi.

Ryuffe indeksi – 5 daqiqali dam olishdan keyin (R_1) o'tirgan holatda puls chastotasini o'lchash bajariladi. So'ngra yuklama – 30

soniyada 30 marta chuqur o'tirib turish. Ohirgi o'tirib turishdan keyin bevosita 60 soniya davomida tik holatda (R_2) puls o'lchanadi va 1 daqiqa dam olishdan so'ng uchinchi marta (R_3) YuQCh o'lchanadi. Indeks quyidagicha hisoblanadi:

$$I = \frac{P_1 + P_2 + P_3 - 200}{10}$$

Quyidagi shkala bo'yicha baholanadi:

- 0 - a'lo
- 0-5 - yaxshi
- 6-10 - qoniqarli
- 11-15 - qoniqarsiz

Kverg bo'yicha funksional sinov — har biridan keyin YuQCh o'lchanmaydigan to'rtta turli shakldagi yuklamadan iborat sinov tartibi. Futbolchining yuklama majmuasi 5 daqiqa davom etadi.

Bu sinovni har trenirovka davridan keyin o'tkazish hamda shug'ullanganlik va qon aylanishining funksional holatini baholash imkoniyatini beruvchi uning dinamikasini taqqoslash tavsiya qilinadi.

Bajarilishi: puls o'tirgan holatda tinch paytda o'lchanadi. Yuklama mashqlarini ketma-ket berish lozim: 30 soniyada 30 ta o'tirib turish, joyda 30 soniya maksimal tezlikda yugurish, daqiqasiga 150 qadam chastota bilan joyda 3 daqiqa yugurish va 1 daqiqa arqonda sakrash.

Puls 30 soniya davomida yuklamadan so'ng o'tirgan holatda (R_1), 2 daqiqadan keyin takroran (R_2) va 4 daqiqadan so'ng (R_3) o'lchanadi.

Sinov quyidagi formula bo'yicha aniqlanadi:

$$I_Q = \frac{(30000)}{2 \times (P_1 + P_2 + P_3)}$$

- 105 dan yuqori - juda yaxshi
- 99-104 - yaxshi
- 93-98 - qoniqarli
- 92 dan past - kuchsiz

Skibinskiy indeksi — nafas apparati va yurak qon-tomir tizimining funksional ishchanlik qobiliyatini aniqlash uslubi.

$$I = \frac{(UTX + 100) \text{nafasni ushlash(soniya)}(\text{nafas chiqarishda})}{\text{YuQCh/daqiqa}}$$

Ko'rsatkichlar:

- 5 dan past - juda yaxshi
- 5-10 - qoniqarsiz

10-30 - qoniqarli
30-60 - yaxshi
60 dan yuqori - juda yaxshi

Kerdo indeksi – yurak qon-tomir tizimi ishi

$$I_c = \frac{D}{YuQCh}$$

bu yerda D – tinchlikdagi diastolik bosim, YuQCh – daqiqa ichida (tinchlikda).

Ko'rsatkichlar:
me'yor -1

Yurak qon-tomir tizimida asab boshqaruvining buzilishida ko'rsatkich 1 dan past yoki baland bo'lishi mumkin.

Qon aylanishining iqtisod koeffitsienti – QIK 1 daqiqadagi yurakni qon haydashini ko'rsatadi.

$$QIK = (S - D) \times P$$

formulasi bo'yichahisoblanadi.

Bu yerda S – sistolik bosim, D – diastolik bosim, P – 1 daqiqadagi puls.

Me'yorda QIK ko'rsatkichi 2600 ga teng, QIK oshishi yurak qon-tomir tizim ishida zo'riqish paydo bo'lganligiga guvohlik beradi.

Aniq jismoniy yuklamadan so'ng jismonan yaxshi shug'ullangan futbolchining pulsi 5-10 daqiqadan so'ng me'yoriga keladi. Agar bu ko'rsatkich 10 daqiqadan oshsa, unda yuklamani me'yordan ortiq, holat – qoniqarsiz hisoblanadi.

Nevmyanov moslashuvining integral ko'rsatkichi – futbolchilarni asosiy trenirovka ishiga moslashuvidagi zo'riqishni tezkor nazorat qiladi.

O'quv-trenirovka mashg'uloti jarayonida futbolchilarning ishchanlik qobiliyati va moslashuv kuchi dinamikasini tezkor nazorat qilish usuli.

Qo'shimcha yuklamasi fatida, futbolchilarni tezkorlik sifatlarini aniqlash uchun, ishonchli sinov kabi joydan 30 mg ayugurish qo'llaniladi, moslashuv kuchi va tiklanish intensivligi esa shu yuklamaga puls ta'siri bo'yicha o'rganiladi.

Trenirovka mashg'uloti ta'sirida futbolchilarning funksional holati va maxsus ishchanlik qobiliyati dinamikasini aniqlashda xizmat qiluvchi tavsiya qilingan ko'rsatkichlar quyidagilardan iborat: yuqori startdan maksimal tezlikda 30 mga vaqtga yugurish

belgilanadi va finishdan keyingi 10 soniyadagi hamda tiklanishning 2 va 3 daqiqasidagi yurak qisqarish soni hisoblanadi.

Test ikki marta o'tkaziladi: birinchisi chigil yozdi mashqlaridan keyin 3 daqiqadan so'ng; ikkinchisi mashg'ulotning asosiy qismidan keyin 3 daqiqadan so'ng.

Moslashuvning integral ko'rsatkichi (MIK):

$$MIK = t^2 \times (PS_1 + PS_2 + PS_3)$$

formulasi bo'yichahisoblanadi, bu yerda – 30 m bo'lakni yugurib o'tish vaqtini soniyadagi kvadrati; $(PS_1+PS_2+PS_3)$ – tiklanish davri boshlanishidagi har uch daqiqada, 10 soniya bo'lakdagi puls summasi.

Ko'p hollarda, chigil yozdi mashqlaridan keyingi ko'rsatkichlarga nisbatan mashg'ulotning asosiy qismida keyingi bo'laklarni yugurib o'tish vaqti o'zgarishligi yoki kamayganligi belgilanadi, bunda puls soni hamda puls summasi oshadi, bu o'z navbatida MIK ko'tarilishigaolib keladi. Bunday dinamikani, trenirovka mikrotsikllari davomida ko'p marta kuzatish mumkin. Bu shuni ma'lum qiladiki, yuqori malakali futbolchilarning trenirovkasi ko'pincha oxirigacha tiklanmasdan o'tkaziladi, chunki bunda ishchanlik qobiliyati oshgan bo'lishi yoki shu darajada turishi mumkin.

Mashg'ulot jarayonida MIKni tadqiq etish bu ko'rsatkichning individual farqlanishi ahamiyatini ochib beradi. Demak, oliy liga jamoa futbolchilarida, u 841-1490 birlik chegarasida tebranadi.

Shuni ta'kidlab o'tish lozimki, trenirovka mashg'ulotlari sikllari davomida MIK tebranish ko'lami to'lqinsimon o'zgaradi, ya'ni tezkorlik yuklamasiga moslashuv yaxshilanganda kamayadi va moslashuv pasayganida oshadi. Bunday o'zgarish, trenirovka yuklamasining o'ziga xosligi, futbolchining shug'ullanganligi, charchash va tiklanish jarayoni, u yoki bu kasallikni yashirin o'tishi, tartibni buzilishi, biologik ritmlarning ta'sir ko'rsatishi va boshqalar bilan o'zaro bog'liq bo'lishi mumkin. Shuning uchun, futbolchilarda MIK o'zgarishlarini tushuntirishda differensial yondashish lozim. MIK yomonlashuviga olib keluvchi sabablarni o'z vaqtida, topish va yo'qotish, futbolchilarning trenirovka jarayonini samaradorligini oshiruvchi muhim omil hisoblanadi.

Futbol maydonida, futbolchi trenirovka yuklamasini qanday o'tkazayotgani haqidagi bevosita tezkor ma'lumotlarni olish uchun balli baholash uslubidan foydalanish mumkin.

30 m bo'lakni yugurib o'tish vaqtini o'zgarishi va tiklanish vaqtida 30 soniya ichidagi puls sonini o'zgarish (har bir daqiqaning birinchi 10 soniyasi) tavsifi bo'yicha test natijalarini baholash sxemasi (tezkor – axborot olish uchun).

Buning uchun, ikkinchi testdagi yugurib o'tish vaqtini (mashg'ulotning asosiy qismidan keyin) birinchi testdagi masofani yugurib o'tish vaqti (chigil yozdi mashqlaridan keyin) va albatta, tiklanish davridahar 3 daqiqaning boshlanish 10 soniyali vaqt bo'lagidaaniqlangan puls sonini taqqoslash lozim. Agar ikkinchi test ko'rsatkichi birinchi test ko'rsatkichi kattaligidan kam yoki teng bo'lsa, u holda dinamika yaxshilangan (kamaygan) kabi baholanadi, agarda u ko'p bo'lsa, yomonlashgan (ko'paygan) kabi ko'rib chiqiladi. Bunday baholar quyidagilarga asoslangan, kichik, o'rta va gohida katta yuklamali mashg'ulotlar ta'sirida, jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan futbolchilarda tezkorlik ishlariga yaxshi moslashuvi tez-tez kuzatiladi.

№	Ko'rsatkichlar	O'zgarish tavsifi	Baho
1.	vaqt, soniya puls soni	kamayadi kamayadi	a'lo
2.	vaqt, soniya puls soni	kamayadi ko'payadi	yaxshi
3.	vaqt, soniya puls soni	ko'payadi kamayadi	qoniqarli
4.	vaqt, soniya puls soni	ko'payadi ko'payadi	qoniqarsiz

Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, 30 metrni 4,3 soniyadan sekin yugurib o'tish, ishchanlik qobiliyatini yomon ko'rsatkichi hisoblanib, ushbu vazifada bo'lakni yugurib o'tish tezligi va puls soni dinamikasidan qat'i nazar 2 ball oladi, chunki past tezlik futbolchining o'yin jarayonidagi texnik-taktik harakatlarni bajarish imkoniyatini chegaralab qo'yadi.

Jismoniy holat darajasini aniqlash (JHD):

$$JHD = \frac{700 - 2(YuQCh) - 2,5(o'rta AB) - 2,7(yush) + 0,25(vazn)}{350 - 2,5(yush) + 0,21(bo'y)}$$

bu yerda, YuQCh – 1 daqiqadagi yurak qisqarish chastotasi; AB – arterial bosim (o'rtacha ko'rsatkich); Yosh – shu vaqtdagi yoshi; Vazn – tana og'irligi (kg); Bo'y – tana uzunligi (sm).

Quyidagi shkala bo'yicha baholanadi:

- a'lo - $> 0,826$
- yaxshi - $0,826-0,676$ gacha
- qoniqarli - $0,526-0,676$ gacha
- qoniqarsiz - $0,376-0,526$ gacha
- juda past - $< 0,376$

Smulskiy bo'yicha funksional imkoniyatlarni qo'llash ko'rsatkichi (FIQK) – test, nafasni ushlab turish bilan kardiorespirator tizimning funksional holatini baholash uchun qo'llaniladi. Bajarish: yuklamani bajarishgacha nafasni oxirgi chegarasigacha (nafas olishda) ushlab turish o'lchanadi.

Kardiorespirator tizim holati indeksi (FIQK)

$$FIQK = \frac{t_2}{t_1}$$

formulasi bo'yicha aniqlanadi: bu yerda t_1 – yuklamagacha nafasni ushlab turish; t_2 – yuklamadan keyin nafasni ushlab turish.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuklamadan keyin nafasni ushlab turish vaqti qanchalik kam bo'lsa, kardiorespirator tizimning funksional imkoniyatlarini qo'llanish darajasi shunchalik yuqori bo'ladi va futbolchi yuqori darajadagi quvvatga egabo'ladi. Agar, kardiorespirator tizimning funksional imkoniyatlarini integral ko'rsatkich zaxirasi sifatida qaralsa, yuklamadan keyin nafasni ushlab turish vaqtining kattaligi, futbolchi o'z funksional imkoniyatlarini amalga oshira olishi tassavuri haqida mulohaza yuritishga yordam beradi.

Shunday qilib, «7 x50 m ga mokisimon yugurish» testidan oldin va keyin bir daqiqadan so'ng oxirgi chegaragacha nafasni ushlab turish vaqtini aniqlash, shu testda olingan natijalarning fiziologik «qiymatini» va futbolchining tezkor chidamkorlik darajasini baholashga yordam beradi.

Bunday test turlarini bosqichma-bosqich majmua doirasida tadqiqotlar o'tkazish, yuqorida keltirilgan ko'rsatkichlarning dinamikasini trenirovka jarayonining turli bosqichlarida kuzatish va trenirovka dasturlarini qo'llash darajasini baholash imkoniyatini beradi.

Agar t_2 ko'rsatkichi past bo'lsa, bu futbolchi organizmining aerob imkoniyati yomonligini ko'rsatadi.

Odatda futbolchilarda t_1 – 45 dan 90 gacha, t_2 – 6 dan 30 gacha.

Tezkor-kuch yuklamasiga yurak qon-tomir tizimiga ta'sirini testlash quyidagicha o'tkaziladi.

Mashq bajarilishidan oldin va keyin YuQCh o'lchanadi; 20 soniyada 20 marta o'tirib turishni bajarish, 2 daqiqa to'liq tiklanish.

Kuch, boshqa sifatlarni namoyon bo'lishi uchun muhim asos hisoblanadi – futbolchi uchun birinchi navbatda oyoq mushaklarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Harakat sifatlarini namoyon bo'lishini tahlil qilish asosida shug'ullanganlik tavsifi

Harakat funksiyalarini rivojlanish darajasini nazorat me'yorlari test yordamida aniqlanadi. Biron-bir harakat sifatini to'g'ri baholash uchun ikkita asosiy mezonlarga javob beruvchi testlar zarur: axborotlilik va ishonchlilik.

Testning axborotlilikiga shunga guvohlik beradiki, ushbu test baholash zarur bo'lgan sifatning baholaydi.

Testning ishonchliligi, standart sharoitda shu futbolchilarni takroriy testlashdagi natijalarini bir-biriga o'xshashlik darajasi bilan tavsiflanadi.

Jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish uchun quyidagilar zarur:

- natijaga erishishdagi motivatsiya maksimal tezlikda bo'lishi;
- texnikasi nisbatan oddiy va natijaga ta'sir ko'rsatmaydigan nazorat mashqlarini qo'llash;
- nazorat mashqlari yaxshi o'zlashtiriladigan bo'lishi lozim, chunki ularni o'tkazishdan asosiy maqsad, harakat texnikasini to'g'ri bajarishga intilmasdan, balki maksimal natijalarga erishishga harakat qilish.

Harakat funksiyalarini rivojlanish darajasini testlash dasturiga quyidagi nazorat sinovlarini kiritish tavsiya qilinadi.

Tezkorlik imkoniyatlarini baholash.

Futbolchining tezkorlik sifatlari, qisqa vaqt ichida harakatni bajara olish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Futbol maydoni bo'ylab tezkor harakatlanish, hujum va himoyadagi barcha manyovrlarda raqibdan ozod bo'lish uchun katta ahamiyatga ega.

Tezkorlik imkoniyatlarini to'liq baholash, charchoq boshlanishi bilan ishchanlik qobiliyatining pasayishi kuzatilmaydigan bo'lak davomida futbolchi imkoniyatidagi maksimal tezkorlik darajasi bo'yicha amalga oshiriladi.

Qisqa bo‘laklarni tez yugurib o‘tish, ma’lumki, qisqa vaqtda maksimal tezlikka erishish qobiliyatidaaks etadi. Futbolda tezkorlik sifatlarini namoyon bo‘lishining bunday shakli yetakchilardan biri sifatida qaraladi, chunki u o‘yin vaqtida tezkor harakatlanish strukturasi (informativ) aks ettiradi.

Futbolchilarni tezkorlik (imkoniyati) sifati, tezkorlik majmuasidan iborat: oddiy va murakkab holatlarda tezkor sifat; start olish tezligi; keskin chiqish – to‘xtash harakatlar tezkorligi; absolyut tezkorlik; texnik usullarni bajarish tezligi; bir harakatdan boshqasiga o‘tish tezligi.

Joydan va yurishdan 10 m yugurishni (soniya) baholash me‘yori

Mashqlarni baholash	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Joydan 10 m yugurish	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00
Yurishdan 10 m yugurish	1,20	1,25	1,30	1,35	1,40

30 m yugurishda yuqori malakali futbolchilarni tezkorlik imkoniyatlarini baholash me‘yorlari

Baho	Vaqt (soniya)
Juda yuqori	4,05
Yuqori	4,05 – 4,149
O‘rta	4,15 – 4,249
Past	4,25 – 4,349
Juda past	4,35

Joydan va yurishdan 15 m yugurishni baholash me‘yori va ko‘rsatkichlardagi farqlar (soniya)

Mashqlarni baholash	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Joydan 15 m yugurish	2,7	2,77	2,86	3,01	3,1
Yurishdan 15 m yugurish	1,7	1,73	1,75	1,79	1,82
Joydan yugurish va yurishdan yugurishni farqi	0,99	1,04	1,11	1,22	1,28

Joydan 15 m yugurish – start tezligi ma‘romini baholash uchun.

Yurishdan 15 m yugurish – qisqa bo‘laklarda absolyut tezkorlikni baholash uchun.

Joydan 50 m yugurish – masofada yuqori tezlikni saqlab qolish qobiliyatini baholash uchun.

50 m yugurishni baholash me'yorlari

Mashqlarni baholash	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Joydan 50 m yugurish	6,58	6,82	6,88	7,0	7,1

Tezkor chidamlilikni aniqlash uchun, yuklamani takrorlash uslubi qo'llaniladi. 2,5-3 daqiqa interval bilan, maksimal intensivlikda 4x30 va 4x60 seriya yugurib o'tish.

Har bir 4x30 va 4x60 seriyani yugurib o'tilgandan keyin o'yinchi tik turgan holatida YuQCh va qon bosimi shu onda hamda 2 daqiqa dam olishdan so'ng o'lchanadi.

Agar vaqt va ta'sirga moslashuv yaxshi bo'lsa, shug'ullanganlik darajasi ham yaxshi bo'ladi. Agar vaqt yaxshi bo'lib, qon aylanishi yomon bo'lsa, unda shug'ullanganlik darajasi pastligini ko'rsatadi.

Natija yomon bo'lsada, qon aylanishi yaxshi bo'lsa, u holda barcha funksional imkoniyatlardan foydalanilmaganligini ko'rsatadi.

Tezkorlik ishiga yurak qon-tomir tizimining ta'sirini aniqlash uchun quyidagi funksional sinov qo'llaniladi: joyda 15 soniyali intensiv yugurish. YuQCh mashq bajarishdan oldin va keyin o'lchanadi. Yaxshi ta'sir bo'lganda tiklanish 3 daqiqagacha.

Anaerob chidamlilikni baholash (Sonch testi).

Futbolchining tezkorlik va tezkor-kuch qobiliyatini biologik poydevori maksimal kuch qobiliyatini aniqlovchi yuqori anaerob chidamlilik hisoblanadi.

Baholash, o'rta chiziq bo'yicha o'ngga va chapga ikki oyoqda sakrashni soniga ko'ra quyidagi usulda amalga oshiriladi: o'rta chiziq + o'ngga + o'rta chiziq + chapga va hokazo. Mashq 1 daqiqa davomida maksimal tezlikda, mashq tizzalar harakatining katta amplitudasi bilan bajariladi.

Sonch testini me'yorlari baholash

Baho	Sakrashlar soni
Yetarli emas	37
Yetarli	38-41
Yaxshi	42-45
Juda yaxshi	46-49
A'lo	> 50

«Maxsus test»

O'yin xususiyatidan kelib chiqib, yosh futbolchilarni maxsus chidamliligini baholash uchun qo'llaniladi.

Tavsiya qilingan test yordamida maxsus chidamlilik baholanadi:

- yagona mashqqa bog'liq bo'lmagan, turli tavsifdagi ikki sinovda bo'laklarni yugurib o'tish vaqti yaxshilanishi bo'yicha (yomonlanishi bo'yicha);

- texnik mahorat samaradorligi bo'yicha – «brak koeffitsienti» (charchoq ta'sirida harakatlarni boshqarishning koordinatsion mexanizmi o'zgaradi, natijada ularning aniqligi buziladi);

- intensiv yuklamaga organizmning moslashuvi bo'yicha (YuQChning tiklanish vaqti bo'yicha).

10 daqiqali standart chigil yozish mashqlaridan so'ng (12 ta gimnastika va bir nechta yugurish mashqlari), to'p bilan besh daqiqali erkin ish (bu bosqichda YuQCh chigil yozdi mashqlaridan keyin aniqlanadi), maxsus mashqlarni bajarish:

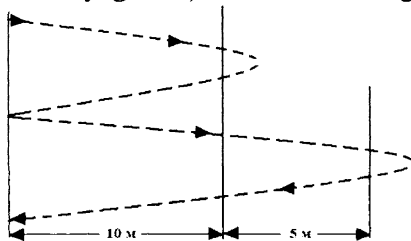
- joyda to'p bilan boshda jonglyorlik (urilish) sonining ko'pligi (ikki sinovning o'rtacha kattaligi) hisobga olinadi;

- 11 m dan aniq zarbalar (xohlagan usuldagi zarbadan keyin bir metr diametrlilik halqaga to'pni tushirish, halqa yerdan 30 m balandlikda mustahkamlangan va 25-30 soniya davomida bajarilgan 5 ta zarbadan so'ng tushgan to'p) soni hisoblanadi;

- 25 soniyada startga qaytish bilan 5x30 m yugurish, summar vaqti hisobga olinadi;

- aniqlikka zarbalar;

- 3x50 m «mokisimon» yugurish, rasmda ko'rsatilgandek:



- to'p bilan jonglyorlik;

- barcha mashqlar bajarilgandan keyin va tiklanish vaqtida YuQCh.

Test ko'rsatkichlari:

- 5x30 *m* (soniyada) yugurib o'tish summar vaqti;
- 5x30 *m* (soniyada) «mokisimon» yugurish summar vaqti;
- aniqlikka zarbalar:
 - chigil yozdi mashqlaridan keyin darvozaga to'pni kiritish soni;
 - 5x30 *m* yugurish mashqidan keyin darvozaga to'pni kiritish soni;
 - «brak» koeffitsienti (%);
 - boshda to'p bilan jonglyorlik:
 - chigil yozdi mashqlaridan keyin urishlar soni;
 - 3x50 *m* yugurishdan keyin urishlar soni;
 - «brak» koeffitsienti (%).

Baho:

- yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lmagan, maxsus chidamliligi yuqori darajada bo'lmagan yosh futbolchilarda intensiv yugurishdan keyin texnik usullarni bajarishda brak foizi o'sib boradi;

- yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lganlarda – 30 va 50 *m* bo'laklarini yugurib o'tish natijalari alohida va umumiy maromida bo'ladi. Aniqlikka va boshda to'p bilan jonglyorlikni bajarish ko'rsatkichi yaxshi (brak foizi kam), YuQChning tiklanish vaqti kam.

Kuchning rivojlanish darajasini nazorat qilish tashqi qarshilikni yengib o'tish yoki mushak kuchi vositasida unga qarshi ta'sir ko'rsatish qobiliyatini kuch sifatleri, deb ataladi. Ularning rivojlanish darajasi, harakat faoliyatini bajarish xarakteriga asoslangan, chunki ular harakat tezligiga, yuqori kuch komponentlariga ega mashqlarga chidamlilik, zarba harakatlariga ta'sir ko'rsatadi.

Futbolchilarga xos bo'lgan faoliyat, yuqori darajadagi sakrovchanlik, hujum vahimoya vazifalarini yechish uchun yaxshi imkoniyat yaratadi.

Albatta, har bir futbolchiga kuch zarur, lekin bu kuch, shtangistlar, kurashchilar yoki gimnastikachilar kuchidan farq qilishi lozim.

Futbolchiga shunday kuch kerakki, u yugurish, sakrash, intiluvchi startga bardosh beruvchi, to'satdan to'xtay oladigan va yugurish yo'nalishini keskin o'zgartiradigan, hamda 30-40 *m* masofadan zarba beraoladigan – turli o'yin holatiga moslashadigan bo'lsin. Kuch rivojlanishi egiluvchanlik, tezkorlik, o'yinni to'g'ri qabul qilishni bilish hisobiga borish kerak emas. Boshqachaqilib

aytganda, kuchli futbolchi, uni iqtisod qilib, texnik-taktik harakatlarni maydonda yengil harakatlanib bajarishi lozim.

Qoida bo'yicha, kuch sinovlari mushak guruhlarida o'tkaziladi. Maksimal kuch, tezkor-kuch va kuch chidamliligi o'lchamlar bilan farqlanadi.

Maksimal kuch – mushak yoki mushak guruhlarida namoyon qilishiga qodir bo'lgan juda katta kuch.

Tezkor-kuch – harakatni maksimal tezlikkacha, tezlanishning aniq og'irligini xabar beruvchi mushak qobiliyati.

Tezkor-chidamlilik – ko'p martalik mushak qisqarishidahamda uzoq kuch ishida charchoqqa qarshilik qiluvchi mushak qobiliyati.

Maksimal mushak kuchi Kollin panjalar dinamometri hamda og'irlikni ko'tarish kabi klassik shaklida o'lchanadi.

Futbol amaliyotida quyidagi nazorat mashqlari qo'llaniladi:

Mashqlar	Baho
Turnikda tortilish	10 tadan kam emas
O'z og'irligiga teng shtanga bilan o'tirib turish	5 tadan kam emas

Tezkor-kuch bahosi, katta portlash kuchi xususiyatini nazarda tutadi.

Oyoq kuchlari uchun test sifatida joydan balandlikka sakrashni o'lchash keng tarqalgan.

Belbog' bilan sakrash testi.

Maydonda sakrash balandligini hisoblovchi, o'lchovli lenta qisqich orqali tortiladi.

Maydondagi aylana markaziga (diagonali 50 sm) himoya (qalqoni) mustahkamlanadi. Futbolchi doira ichida tik turadi: uning oyoqlari qisqichning ikki tomoniga undan 5 sm masofada joylashadi. Futbolchi o'lchovli lenta mustahkamlangan belbog'ni kiyadi; uning ikkinchi tomoni qisqich ustiga tortilgan va o'lchovli lenta tarang cho'ziladi. Qisqichdan ko'ndalang tolalaridan sakrash balandligi hisoblanadi. Dastlabki o'tirib-turishdan keyin futbolchi yuqoriga sakraydi va o'z sakrash balandligigacha o'lchovli lentani tortadi. Bunda qo'llar harakatga mos bo'lishi lozim.

Agar futbolchi doiraga ikki oyoqda tushmasa, unda sakrash hisobga olinmaydi.

Uchta sakrashdan eng yaxshisi hisoblanadi.

Sakrovchanlikni model ahamiyati

Mashqlar	Baho (sm)				
	a'lo	yaxshi	qoniqarli	qoniqarsiz	yomon
Lentabilan yuqoriga sakrash	70	65	60	55	50

Tezkor kuchni baholash uchun, joydan uch va besh karra sakrash mashqi ham qo'llaniladi.

Mashqlar	Baho (sm)				
	a'lo	yaxshi	qoniqarli	qoniqarsiz	yomon
Joydauch karra sakrash	8,22	8,07	7,92	7,62	7,47
Joydabesh karra sakrash	13,50	13,00	12,50	12,00	11,50

Chidamlilikni rivojlanish darajasini nazorat qilish

Chidamlilik – bu butun o'yin davomida zarur intensivlik, aniqlik, manevrlilik va tezlikni saqlab qolishda organizmning charchoqni yengib o'tish qobiliyati.

Chidamlilik, uzoq charchoqli faoliyatidan keyin tiklanish tezligi bilan tavsiflanadi. Chidamlilik bilan texnik tayyorgarlikni to'g'ri bog'lab shug'ullanish, ish bajaruvchi mushaklar va uning antagonist faoliyati orasidagi koordinatsiyani yaxshilaydi.

Umumiy va maxsus chidamkorlikning yuqori darajasi butun o'yin davomida futbolchilarga murakkab vazifani samarali yechishda yordam beradi hamda psixologik charchoqqa ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Futbolda chidamlilikka nisbatan maxsus talablar mavjud – almashinuvchi tezlik va templi yuklama.

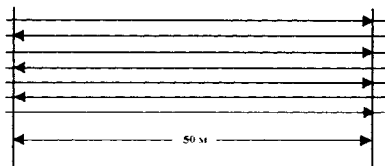
Futbolda eng keng tarqalgan umumiy chidamlilikni aniqlovchi test – bu futbolchining 400 m dan yo'lakni 12 daqiqa ichida yugurib o'tishga qodir bo'lgan masofani aniqlovchi Kuper testi (12 daqiqali yugurish) hisoblanadi.

Mashqlar	A'lo	Yaxshi	Qoniqarli	Qoniqarsiz
12 daqiqa yugurish	3200 yuqori	3200 3000	3000 2800	2800 past
dastlabki AB va YuQCh tiklanish vaqti	3 daqiqadan 5 daqiqagacha			7 daqiqadan ortiq

Tezkor chidamlilikni baholash

«7x50 m mokisimon yugurish» testida vaqt ko'rsatkichi futbolchining tezkor chidamliligini baholash uchun qo'llanishi mumkin.

Bajarish uslubiyati: trener signali bo'yicha futbolchi keskin yugurib – to'xtash harakatlari bilan (tayanch oyoq start va finish chizig'i orqasiga qo'yiladi) 50 m masofani 7 marta yugurib o'tadi.

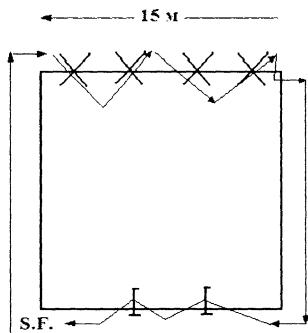


«7x50 m mokisimon yugurish»ni baholash me'yorlari:

a'lo	- 60,00 soniya
juda yaxshi	- 61,00 soniya
yaxshi	- 62,00 soniya
qoniqarli	- 64,00 soniya
qoniqarsiz	- > 64,00 soniya

Aerob tavsifli mashqlarga organizm moslashuvini baholash uchun quyidagi mashqlar qo'llaniladi: futbolchi 180 daqiqa qadam chastotasi bilan joyda uch daqiqali yugurishni bajaradi. Vazifa bajarishdan oldin va keyin YuQCh o'lchanadi. Tiklanish bo'yicha YuQCh baholanadi: 3 daqiqa – a'lo; 5 daqiqa – yaxshi; 7 daqiqa – yomon.

Jismoniy ish qobiliyatini baholash, futbolchini shug'ullanganligini aniq tashxislash uchun muhim sharoit hisoblanadi. Ushbu maqsad uchun futbolchi harakat faoliyatining asosiy usuli nazarda tutilgan nazorat mashqlari qo'llaniladi.



Mashq kvadrat perimetri bo'yicha, imkoniyat darajasida maksimal intensivlikda yugurib bajariladi. Kvadrat tomonlari 15 m. Futbolchi intilib (S) 15 m keskin yugurib chiqib, yo'nalishni 90° ga o'zgartiradi, harakatni davom ettirib, bir-birida uch metr masofada joylashgan 4 ustunni yonlab o'tib, yana yo'nalishni 90° ga o'zgartirib, 15 m ga keskin yugurishni amalga oshiradi va bir-biridan 5 m masofadagi 40 sm lik ikki g'ovni oshib, kvadratning oxirgi tomonida masofani yakunlaydi va finish (F).

Kvadratni aylanib yugurib o'tilgan umumiy vaqt belgilanadi. 15 soniyali dam olishdan keyin mashq takrorlanadi. Umumiy 5 ta urinish bajariladi.

Baholash quyidagi parametrlar bo'yicha amalga oshiriladi:

- 5 ta urinishda yugurib o'tish vaqtining summasi;
- beshinchi urinishdan keyingi YuQCh;
- YuQCh 120 zarba/daqgacha tiklanish vaqti.

Takroriy yuklamalar uslubi

Futbolchilarni muxsus shug'ullanganligini aniqlash uslublari haqidagi savollarga yechim topib, shuni hisobga olish lozimki, nisbatan katta bo'lmagan masofani katta bo'lmagan oraliq bilan yuqori intensivlikda takrorlanib, o'zgaruvchan tavsifdagi ishni o'yinda va trenirovkalarda qobiliyatli bajarilishiga asoslangan futbolchining ishchanlik qobiliyati hamda maksimal kuchda 15-40 metrga keskin chiqishni, ohista tempda yugurish va yugurishga o'zgartirish bilan moslab ko'p marta takrorlash imkoniyati aniqlanadi.

Futbolchi bunday ishga qanchalik yengil moslashsa, shunchalik katta tezkorlikni ko'rsatadi va o'yin faoliyati samaradorligi ham mustahkam bo'ladi.

Nazorat mashqlari quyidagicha o'tkaziladi: chigil yozdi mashlaridan keyin va tezkorlik mashqlariga tayyorgarlikda futbolchi maksimal tezlikda beshta 30 metrlik bo'lakni yuqori startda yugurib o'tadi, har bir 30 metrni yugurib o'tganidan keyin sekin yugurish startiga qaytib yana maksimal tezlikda yugurish takrorlanadi. Bu ish 3 daqiqaoraliq bilan uch seriya takrorlanadi.

Yuklama tavsifi va oraliqlar davomiyligi, tayyorgarlikning turli bosqichlarida futbolchilarni tadqiq etishda olingan ma'lumotlarni taqqoslash mumkin bo'lishi uchun maromda qolishi lozim.

Mashqlarni bajarish vaqtida har bir takrorlanish va bo'laklarning har bir seriyalaridan keyingi birinchi va ikkinchi daqiqalarida organizmning funksional imkoniyati.

Har bir bo'lakni yugurib o'tishning qat'iy vaqti yaxshi ishchanlik qobiliyatini tavsiflaydi. Uch seriya ko'rsatkichlarining barchasi 3,8-4,1 soniyani tashkil qilsa, bu yaxshi natija hisoblanadi.

Tezkorlik ko'rsatkichlarida (4,5 soniya va katta) yoki qat'iy bo'lmagan ko'rsatkichlarda, bo'lakdan-bo'lakka yoki seriyadan-seriyaga yugurib o'tish tezligi pasayadi — bu esa ishchanlik qobiliyatini yaxshi emasligidan dalolat beradi.

Bo'laklarni yugurib o'tishning o'rta va qat'iy tezkorligi (4,2-4,4 soniya) qoniqarli ishchanlik qobiliyatini tavsiflaydi.

Yaxshi moslashuv haqida, seriyadan seriyaga yomonlashuvchi, yuklamaga organizmning maromdagi yaxshi ta'siri guvohlik beradi. Bunda birinchidan ikkinchi daqiqagacha tiklanishga ochiq namoyon bo'luvchi ta'sir aniqlanadi.

Seriyadan seriyaga yomonlashuvchi qat'iy bo'lmagan ta'sir yetarli bo'lmagan moslashuvni ko'rsatadi.

Ko'p holatlarda moslashuv ko'rsatkichlari ishchanlik qobiliyatiga mos kelishi aniqlangan.

Agar futbolchida moslashuv ko'rsatkichi yomon bo'lganda, ishchanlik qobiliyati yaxshi bo'lsa, u holda yuqori tezlikda yugurib o'tish moslashuviga, futbolchi tomonidan juda katta kuch bilan erishiladi. Bunday futbolchi uzoq vaqt davomida bir maromdagi ishchanlik qobiliyatini namoyon eta olmaydi, chunki o'yin faoliyatiga, albatta, ta'sir ko'rsatuvchi global charchoq boshlanadi.

Aksincha, agar futbolchida ishchanlik qobiliyatining ko'rsatkichi past bo'lib, moslashuv ko'rsatkichi yaxshi ekanligi aniqlansa, bu uning funksional imkoniyatlari to'liq ishlatilmaganligiga guvohlik beradi.

Tezkor chidamlilik uchun nazorat mashqlari

Yuqori startdan 30 m yugurish 20 soniyali dam olish oraliqi bilan uch marta takrorlanadi. Uch urinishdan ko'rsatkichlari summasi bo'yicha aniqlanadi.

Tezkor chidamlilik bahosi: 12,4 soniya — a'lo; 12,5-12,6 soniya — yaxshi; 12,7-12,8 soniya — qoniqarli; 12,9 soniyadan past — qoniqarsiz.

Chaqqonlikni rivojlanish darajasining nazorati

Chaqqonlik – bu o‘yinda vujudga keladigan kutilmagan vaziyatlarga tez va aniq javob qaytarish, murakkab o‘zgaruvchan holatlarda harakatni davom ettirish qobiliyati hisoblanadi.

Chaqqonlik – futbolchining xilma-xil harakat tajribasiga bog‘liq bo‘lgan sifatlar jamlamasidir.

Chaqqonlik – bu zarur harakatlarni to‘g‘ri va tez tanlash va bajarish qobiliyati. Futbolda chaqqonlik – kutilmaganda vujudga keladigan harakat vazifalarni tez va bexato yechish qobiliyatidir.

Futbolchining epchilligi doimiy o‘zgaruvchan sharoitda, to‘p bilan va to‘psiz harakatlanishda namoyon bo‘ladi. To‘pni olib yurish, aldash, tortib olish, zarbalar bilan bog‘liq bo‘lgan harakatlanish, futbolchidan keng koordinatsiya sifatlarini namoyon bo‘lishini talab qiladi. Agar bunga qo‘shimcha qilib, futbolchining harakat va texnik faoliyati, doimiy o‘zgaruvchan o‘yin sharoitida (yomg‘ir, issiq, maysali va yerli maydon, tabiiy va sun‘iy yorug‘lik va hokazo), turli dastlabki holatlarda yakka kurash sharoitida (o‘zidan oshirib zarba, sakrashda to‘pga bosh bilan zarba va hokazo) bo‘lsa, futbolchining samarali o‘yin faoliyati uchun, chaqqonlikni yuqori darajada rivojlanganligi shunchalik muhim ekanligi tabiiydir.

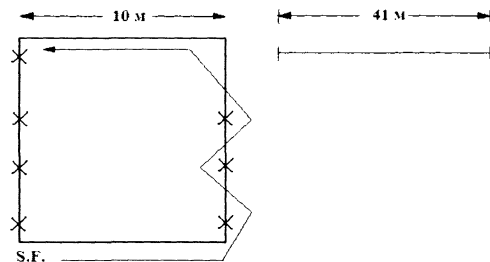
Chaqqonlik, o‘yinning murakkab texnik usullarini o‘zlashtirishidagi futbolchining imkoniyatlarini hamda o‘yin sharoitida shaxsiy funksional imkoniyatlardan samarali foydalanilishini aniqlanadi.

Yuqori darajada rivojlangan chaqqonlik deganda quyidagilar nazarda tutiladi, futbolchi murakkab koordinatsiya harakatlarni aniq bajarishni, tashqi sharoit o‘zgarishida o‘z harakat faoliyatini tez qayta tuzishini bilish lozim. Boshqacha qilib aytganda, bu turlicha namoyon bo‘luvchi, murakkab harakat sifatidir.

Chaqqonlik rivojlanishini nazorat qilishni tashkil etishda ushbu sifatni baholashni yagona mezonni yo‘qligini hisobga olish kerak. Bu chaqqonlikni ko‘p omilligi bilan bog‘liq bo‘lib, chaqqonlik boshqa sifatlar bilan namoyon bo‘ladi, qoida bo‘yicha futbolchidan yuqori darajadagi koordinatsiya xususiyatlarini talab qiluvchi, aniq jismoniy sifatlarning ko‘nikmalari bilan bir qatorda natijalari ushbu testlar majmuasida amalga oshiriladi.

Chaqqonlikni asosiy o'lovchilari – koordinatsiya murakkabliligi, aniqligi va harakat vazifasini bajarilish vaqti.

I nazorat mashqi



A –mashq

B-mashq

A-mashq.

10x10 kvadratning ikki tomoniga 2 m oraliqda 5 ta ustun qo'yiladi. Futbolchi kvadratning chap past burchagidan to'g'riga start oladi, keyin ustunlarni ilon izi shaklida yugurib o'tib, to'g'riga, so'ng ustunlarni yonlab yugurib o'tib finishga keladi.

Mashqni bajarish vaqti soniyalarda belgilanadi.

B-mashq.

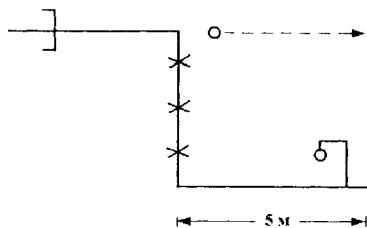
Bo'lakni yuqori startdan to'g'ri yugurib o'tish vaqti belgilanadi.

A va B mashqlarining bajarilishi vaqtining farqi – chaqqonlikni baholash mezon. Farq qanchalik kam bo'lsa, chaqqonlik sifati shunchalik yaxshi rivojlangan bo'ladi.

Mashqlar	Vaqt, soniyada
40 m to'g'ri yugurish	5,55
40 m kvadrat bo'yicha yugurish	9,78
A va B mashqlarini bajarish vaqtining farqi	4,23

II nazorat mashqi

90° burchak ostida 5 metrga uchta chiziq chiziladi. Birinchi bo'lakning o'rtasiga balandligi 0,7 m g'ov qo'yiladi. Burchakka 5 m masofadagi kichik darvoza qarshisiga to'p qo'yiladi. 1 m dan keyin ikkinchisiga uchta ustun qo'yiladi. Uchinchi bo'lakka 3 m dan keyin yerdan 0,5 m balandlikda osiluvchi to'p mahkamlanadi.



Baho	Soniya
A'lo	4,9
Yaxshi	5,2
Qoniqarli	5,32
Qoniqarsiz	5,5

Chaqonlik ko'rsatkichlari murakkab koordinatsiya harakatlarini aniq bajara olishni tavsiflaydi va texnikani o'zlashtirilish samaradorligini nazorat qilish uchun qo'llaniladi, harakat faoliyatini qayta qurish vaqti ko'rsatkichi esa to'liq harakat reaksiyasi va fikrlash tezligini aniqlash uchun.

III nazorat mashqi

Koordinatsiya qobiliyatini baholash (Δx) turli ko'rsatkichlarni o'lchash bilan amalga oshiriladi:

a) qo'l yordamida va qo'l yordamisiz joydan uzunlikka sakrashda:

Δx = birinchi sakrash ko'rsatkichi – ikkinchi sakrash ko'rsatkichi;

b) 30 metrlik bo'lakni qo'llarda siltanish harakatlari bilan va siltanish harakatlarisiz 4 ta ustunni yonlab yugurib o'tishni:

Δx = birinchi yugurish ko'rsatkichi – ikkinchi yugurish ko'rsatkichi;

Δx – ahamiyati qanchalik kam bo'lsa, koordinatsiya imkoniyatlari shunchalik yaxshi bo'ladi.

Egiluvchanlik – bu katta amplitudada mashqlarni bajarish qobiliyati. Bunga bo'g'imlar harakatchanligi hisobiga erishiladi hamda paylar va mushaklar cho'ziluvchanligi, bo'g'imlar yuzasini shakliga bog'liq.

Egiluvchanlik o'yinning murakkab usullarini, oyoqda, boshda, to'pga zarba berishni, fintlarni, himoya harakatlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirilishi uchun imkoniyat yaratadi va mushaklar cho'ziluv-

chanligiga, bo'g'im harakatchanligiga, siltanish va harakat amplitudasiga bog'liq bo'lib, shu bilan birga, kuch, tezkorlik, chidamlilik va chaqqonlikka katta ta'sir ko'rsatadi.

Bu harakat sifatini rivojlanish darajasini baholashda harakat amplitudasi o'lchanadi.

Egiluvchanlik ko'rsatkichi test vaqtiga (soat 10 da egiluvchanlik soat 18 dagidan kam), havo haroratiga (30°C da egiluvchanlikni namoyon bo'lishi 10° dagiga nisbatan katta) bog'liq.

Shuning uchun egiluvchanlikni me'yorlashtirilgan chigil yozdi mashqlaridan keyin me'yoriy sharoitda o'lchash tavsiya qiladi.

Son, boldir, belning orqa yuza mushaklarini cho'ziluvchanligini o'lchashda, N.Ozolin uslubiyatidan foydalanish maqsadga muvofiq.

Gimnastika o'rindig'iga, 40x40 *sm* lik taxtacha o'rnatiladi, "0" o'rindiq darajasida, 0 dan yuqoriga 20 *sm* va pastga 20 *sm* belgi chiziladi. O'z navbatida 2 soniya davomida bo'laklar bo'yicha maksimal egilish belgilanadi. Test ikki marta o'tkaziladi. Ikki urinishdan eng yaxshi natija santimetrlarda belgilanadi.

Agar futbolchi "0" gacha yetib bormasa, yetarli bo'lmagan egiluvchanlikni ko'rsatadi – bu salbiy ko'rsatkich.

Agar futbolchi tizzalarni buksa, urinish hisoblanmaydi. Mashq keskin chiqishsiz bajariladi.

Texnik tayyorgarlikni baholash uchun nazorat mashqlari

Futbolchilarning sport-texnika mahorati darajasini oshirish, samarali rejalashtirish va uni o'quv-trenirovka jarayonida amalga oshirish hamda sport tayyorgarligini nazorat qilish tizimiga bog'liq.

Zamonaviy sharoitda o'quv-trenirovka jarayonini maqsadga muvofiq rejalashtirish, futbolchilar tayyorgarligini turli tomonlarini tavsiflovchi axborotlashgan ko'rsatkichlar sonini hisobga olishni nazarda tutadi.

Afsuski, ko'p holatlarda, umumiy jamoa kabi, alohida futbolchilar tayyorgarlik darajasi haqida murabbiylar, musobaqa faoliyatini vizual kuzatish asosida tahlil qiladilar.

Ammo, futbolchilar tayyorgarligini aks ettiruvchi texnik komponentlar tavsifini olish uchun musobaqalarda va nazorat mashqlarini bajarish jarayonida ko'rsatilgan natijalar tarkibini va tahlilini o'z ichiga olgan baholashni o'tkazish lozim.

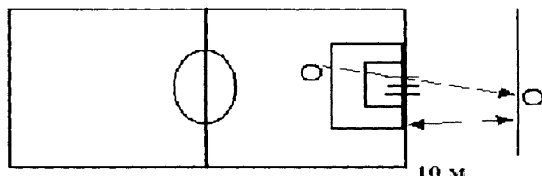
Demak, masalan, to'p uzatish aniqligini baholash uchun futbolchilarga mo'ljalga tushish sonini belgilash bilan ko'rsatilgan kvadratga harakatsiz to'pga joyda turib belgilangan zarbalar sonini bajarish taklif qilinadi. Shu bilan birga, o'yin jarayonida futbolchilar, ushbu texnik harakatni, asosan, to'p uzatish, raqibni aldab o'tishdan keyin hamda harakatda bajaradilar.

Yuqorida keltirilganlardan xulosa qilib shuni aytish kerakki, nazorat mashqlarini futbolchilarning texnik tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib qo'llash maqsadga muvofiq.

Nazorat mashqlari

Harakatsiz to'p bilan aniqlik va kuchga zarbalar:

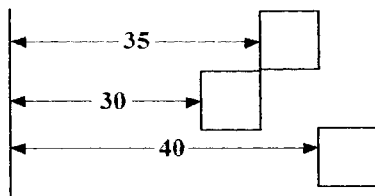
- jarima maydoni chizig'idan, darvozaning berilgan qismiga havoga (darvoza lenta yoki ustun yordamida ikki qismga bo'lingan) aniq usulda (murabbiy ko'rsatmasi bo'yicha) oyoqda beshta zarbani amalga oshiriladi. Ochko hisoblanadi, qachonki, to'p darvoza chizig'i orqasida 10 metr masofani bosib o'tib yerga tegsa.



Baho:

- qoniqarli - 2 ochko
- yaxshi - 3 ochko
- a'lo - 4 ochko

- futbolchi, 30 m, 35 m, 40 m masofadagi 5x5 kvadratga aniq usulda (murabbiy ko'rsatishi bo'yicha) oyoqda uch zarbani amalga oshiradi. Yaxshi natija hisobga olinadi.

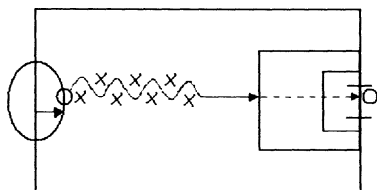


Baho: kvadratga tushishi:

- qoniqarli - 30 m
- yaxshi - 35 m
- a'lo - 40 m

To'pni olib yurishdan keyin belgilangan maqsadga zarbalar.

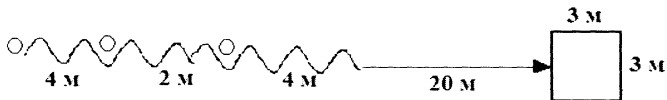
Markaziy aylanadan jarima maydonigacha, bir-biridan 5 m masofada 5 ta ustuncha qo'yiladi. Futbolchi murabbiy buyrug'i bo'yicha, maydon markazidan jarima maydoniga 5 ta ustunni to'p bilan yonlab o'tib harakatlanishni boshlaydi, jarima maydoniga yaqinlashib darvozaga zarbani amalga oshiradi. Startdan to'p darvoza chizig'ini kesib o'tishgacha vaqt belgilanadi (bu mashq to'pni olib yurish tezligini, yurishda to'pga zarba texnikasini baholash uchun).



Baho:

- a'lo - 7,5 soniya
- yaxshi - 8,0 soniya
- qoniqarli - 8,5 soniya

“To'pni olib yurishdan keyin kvadratga zarba” nazorat mashqi quyidagicha bajariladi: futbolchi to'p bilan start boshlab, bir-biridan 2 m masofada, startdan 4 m masofada joylashgan ikki ustunni yonlab o'tib, 3x3 kvadrat ustiga tushish maqsadida 20 m masofadan zarbani amalga oshiradi.

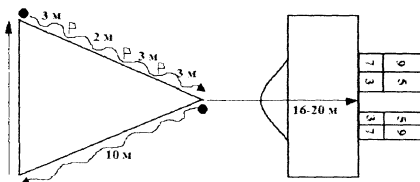


Startdan to'pga zarba berishgacha mashqni bajarilish vaqti va kvadratga to'pni aniq tushishi aniqlanadi. 10 urinish bajariladi, urinishlar orasidagi pauza 10 s. Kvadratga aniq tushgan to'plar soni va o'rtacha vaqt hisoblanadi.

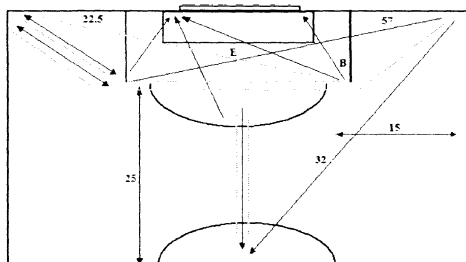
Darvozaga yakuniy zarbalar bilan “uchburchak” nazorat mashqi: futbolchi 10 m masofaga to'pni olib yurishni bajaradi va to'psiz 10 metrlik keskin yugurib chiqishni amalga oshiradi; keyin

to'pni egallaydi va ustunlarni yonlab o'tib, darvoza qarshisiga zarba holatiga chiqadi va 20-16,5 m masofadan maqsadga to'pga zarbani amalga oshiradi.

Ushbu mashq 3 urinish bilan 2 seriya (birinchi seriya – o'ngga, ikkinchisi – chapga) bajaradi, urinishlar orasidagi pauza 25 s, seriyalar orasidagi pauza esa 2 daqiqa. Har bir urinishdagi o'tilgan masofa vaqti (startdan maqsadga zarba berishgacha) va to'pni tushish aniqligi ballarda belgilanadi. Tushgan to'plar umumiy soni va o'rtacha vaqt ballarda hisoblanadi.



Texnik-taktik tayyorgarlik va maxsus chidamlilikni darajasini aniqlash uchun "Pahtakor" JTITM ishlab chiqqan "6 to'pni o'tkazish" testi qo'llaniladi. Test standart qutbol maydoni o'lchamida o'tkaziladi: uzunligi 104 m, eni 68 m.



Izoh:

---- - to'pni olib yurish

— - to'psiz harakat

→ - darvozaga zarba

Tayyorgarlik holatini integral baholash uchun quyidagilar qo'llaniladi. Futbolchi burchak qanotdan jarima maydoni burchagiga (AB) to'p bilan harakatlanadi, darvozaning uzoq yarmiga o'ng oyoqda zarbani amalga oshiradi. So'ng burchak qanotga yugurib keladi (VG) burchak qanotdan, jarima maydoni burchagiga to'p bilan harakatlanadi (GV), shu yerdan darvozaning uzoq yarmiga chap oyoqda zarba yo'llaydi, keyin tezlanish bilan burchak qanotga qaytadi (VA). Keyin mashq takrorlanadi, lekin

zarbalar darvozaning yaqin yarmiga beriladi. Darvozaga to'rtta zarbadan keyin o'yinchi maydon markazi yo'nalishida yuguradi (VD), D nuqtasidan – jarima chizig'iga (DE) to'pni olib yurish, o'ng oyoqda o'ng burchakka zarba, tezlanish bilan maydon markaziga (ED), to'pni olib yurish (DE) va chap oyoqda darvozaning chap burchagiga zarba.

Mashqni bajarish uchun burchak qanotlarga va maydon markaziga ikkitadan to'p qo'yiladi (A, G, D nuqtalar). D nuqta jarima maydonidan (DE) 25 m masofada. Zarbalar ... kuch bilan bajariladi. Oyoq panjalarining ikki tomonida tepiladi. Testdan marshrut uzunligi taxminan 407 metr.

Maxsus chidamlilik bahosi:

- a'lo - 61,0 soniya
- yaxshi - 61,1-62,0 soniya
- qoniqarli - 62,2-64,0 soniya

Darvozaga zarbalar texnikasining bahosi:

- a'lo - 5-6 to'pni kiritish
- yaxshi - 4 kiritish
- qoniqarli - 3 kiritish

Musobaqa faoliyati tavsifi

Ko'p sonli tadqiqotlar va yetakchi amaliyot tajribalardan olingan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, futbolchilar tayyorgarligini boshqarishda eng muhim va murakkab bo'limlardan biri musobaqa faoliyatini nazorat qilish hisoblanadi.

Bu jarayonning murakkabliligi ko'p sabablarga bog'liqdir. Birinchidan, futbol musobaqa faoliyati metrlab o'lchanmaydigan, yakuniy natija ochkolar hisobida baholanadigan sport turiga kiradi. Ikkinchidan, o'zaro taktik aloqalarni, katta variantlilik va kelishmovchilik vaziyatlarini nazarda tutuvchi jamoa bo'lib, sport kurashiga kirishilishi bilan tavsiflanadi, samaradorlikni baholashda biroz ziddiyatni o'z orqasidan jalb qiladi. Uchinchidan, futbolni universallashtirish va intensivlashtirish bilan bog'liq bo'lgan xususiyatlari, tezkor texnika, futbolchining taktik funksiyalarni maydonning barcha zonalarida bajara olish qobiliyati, hujum va himoya harakatlarida katta sonli o'yinchilarning ishtirok etishi, hujum vositasi sifatida to'pni tortib olish ahamiyatining o'sishi hisoblanib, futbolchilarning musobaqa faoliyatini baholashning obyektiv mezonlarini ishlab chiqish zaruriyatini vujudga keltiradi.

Musobaqa faoliyatini nazorat qilishning murakkabligi shundan iboratki, futbol jamoasi erisha oladigan va videoapparatlardan foydalanish, butun futbol maydonini egallab, ko'p sonli futbolchilarning o'yin faoliyatini ro'yxatlashga yo'l qo'ymaydi.

Musobaqa faoliyatini nazorat qilishni amalga oshirishdagi mavjud qiyinchiliklarga qaramay, ko'pgina mutaxassislar, futbolchilarning o'yin faoliyatini son va sifat jihatidan baholash, uning natijalarini obyektiv tahlil qilish zarur ekanligini ta'kidlaydilar. Shu asosda, o'quv-trenirovka jarayonini to'g'rilash, futbolchilarning ishchanlik qobiliyatini nisbatan baholash, individual trenirovkani va keyinchalik o'yin strukturasi takomillashtirishni tashkil qilish amalga oshiriladi. Musobaqa faoliyatini pedagogik nazoratini amalga oshirishdagi eng muhim sabablardan biri malakali futbolchilar o'yin faoliyatining individual modelini yaratish zaruriyati hisoblanadi.

Futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini ro'yxatlash, videomagnitofon va diktofon yordamida bajariladi. Ro'yxatlashda olingan ma'lumotlar, 1-jadvalda ko'rsatilgan, maxsus blankaga shifrlanadi va kiritiladi. Futbolchi bajargan har bir texnik-taktik harakatlar, o'lchangan baho bo'lib, TTH bajarish natijasi va sharoitidan kelib chiqib, futbolchi aniq ball oladi. Futbolchilar individual TTHlarining baho shkalasi 2-jadvalda ko'rsatilgan. Har bir taymdan keyin TTH soni va ballar summasi hisoblanadi. Masalan, futbolchi Ivanov birinchi taymda 40 TTH bajaradi, ulardan 29 tasi ijobiy, 11 tasi salbiy, demak 65 ijobiy va 21 salbiy ballarga ega bo'ldi. Ikkinchi taymda 30-13 va 54-26 ko'rsatkichlar. Yuqorida keltirilgan ma'lumotlardan kelib chiqib, taym va o'yin bo'yicha quyidagi koeffitsientlarni hisoblash mumkin:

FK – faollik koeffitsienti – bu futbolchining TTH sonini, 100% ko'paytirilgan o'yin amplitudasidan kelib chiqib, uning ideal faolligiga nisbati.

Masalan, futbolchi Ivanov o'yin davomida 83 TTH bajardi, uning ideal faolligi esa 100 TTH tashkil qiladi, chunki futbolchi, oldingi markaziy himoyachi holatida o'yin olib boradi. Faollik koeffitsienti:

$$FK = \frac{83}{100} \times 100\% = 83\%$$

BK – braklilik koeffitsienti – bu noaniq TTHni 100% ko'paytirilgan, hamma TTH summasiga nisbati.

Futbolchilarning individual TTH ro'yxatlash blanki

« _____ » _____ 200 ____ y. (y. _____)
 « _____ » (_____) – « _____ » (_____) jamoalar orasidagi
 _____ o'yinida, TTH ko'rsatkichlari _____

Harakatlar			II-5'	II-15'	III-15'	I taym	I-15'	II-15'	III-15'	II taym	O'yinda
Uzatish	Qisqa	Oldin-ga	2	3	1	3-0 6-0	1	3	2	3-0 6-0	6-0 12-1
		ko'nda-lang	4	-1		1-1 4-1		-1		0-1 0-1	1-2 4-2
		orqaga		1	1	2-0 2-0		2	3	2-0 5-0	4-0 7-0
	O'rta	oldinga			1	1-0 1-0	3	4	2	3-0 9-0	4-0 10-0
		ko'nda-lang		-	4,4	2-1 8-1			-1	0-1 0-1	2-2 8-2
		orqaga					-1			0-1 0-1	0-1 0-1
	Uzun	oldinga	-1	-1		0-2 0-2			-1	0-1 0-1	0-3 0-3
		ko'nda-lang			-1 4	1-1 4-1		-1		0-1 0-1	1-2 4-2
		orqaga					-1-1			0-2 0-2	0-2 0-2
bosh bilan uzatish					-1	0-1 0-1		-1	0-1 0-1	0-2 0-2	
olib yurish	o'rta	1	1	1	3-0 3-0	111		11	5-0 5-0	8-0 8-0	
	tez	1	1	1	3-0 3-0		11		2-0 2-0	5-0 5-0	
aylanib o'tish				-1		0-1 0-1				0-1 0-1	
tortib otish			-3	-3	3,3	1-1 9-3		2	-3	1-1 2-3	4-2 11-6
pastda o'tib olish				4	-3	1-1 4-3	-4 2	-5 2	3	3-2 7-9	4-3 11-12
yuqorida o'tib olish			-4		-4 4,4	2-2 8-8		-3 4	-3 1	2-2 5-6	4-4 13-14
				1	1	2-0 2-0	1		111	4-0 4-0	6-0 6-0
otib berish			1	1		2-0 2-0		1	1	2-0 2-0	4-0 4-0
zarba	oyoqda		5	1		2-0 6-0		1	1	2-0 2-0	4-0 8-0
	belda			3		1-0 3-0			5	1-0 5-0	2-0 8-0
				TTH ballar		29- 11=40 65 - 21			30-13=43 54-26	59- 24=85 119-47	

Individual texnik-taktik harakatlarni baholash shkalasi

№	Texnik-taktik harakatlarni baholash shkalasi	Ballar
	Hujum harakatlari	
1.	Aniq to'p uzatish	1
2.	Pozitiv uzatish*	2
3.	Tarang vaziyat vujudga kelishi natijasida to'p uzatish	3
4.	Keskin vaziyat vujudga kelishi natijasida to'p uzatish	4
5.	Golli uzatish	5
6.	Noaniq uzatish	-1
7.	Darvozaga zarbalar:	
	a) gol	10
	b) darvoza ustuniga, lekin to'pni darvozabon qaytardi	5
	v) o'yinchiga	3
	g) yonidan	1
8.	Raqibni aldab o'tish	1
9.	Aldab o'tishda to'pni yo'qotish	-1
	Himoya harakatlari	
1.	Tortib olish	2
2.	O'tib olish	2
3.	O'tib olish (to'p raqibga tushdi)	1
4.	Quyidagilarni yo'qotish natijasida o'tib olish (tortib olish):	
	a) oddiy vaziyat	10
	b) golli vaziyat	5
	v) tarang vaziyat	3
	g) keskin vaziyat	4
5.	O'tib ololmadi	-1
6.	Tortib ololmadi	-1
7.	Yo'qotilmadi:	
	a) tarang vaziyat	-3
	b) keskin vaziyat	-4
	v) golli vaziyat	-5

*jamoaning hujum harakatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan uzatish pozitiv uzatish hisoblanadi.

Masalan, Ivanov o'yin davomida bajargan 83 TTH dan, 24 TTH noaniq bo'lgan. Brak:

$$B = \frac{24}{83} \times 100\% \approx 29\%$$

IK — intensivlik ko'effitsienti — bu o'yin davomidagi TTH sonini, futbolchi maydonda o'tkazgan vaqtga nisbati.

Masalan, Ivanov maydonda 90 daqiqali o'yinni o'tkazdi va 83 TTH bajardi. Intensivlik:

$$IK = \frac{83}{90} \approx 0,92 \text{ ga teng}$$

Demak, Ivanov bir daqiqada 0,92 TTH bajardi.

IK – ishonchlilik koeffitsienti – yig‘ilgan salbiy ballarni noaniq harakatlar soniga nisbati. IK (-1)ga intiladi.

Masalan, Ivanov 24 ta noaniq harakatni bajarganligi uchun 47 ball oldi.

$$IK = \frac{-47}{24} \approx -1,96 \text{ ga teng}$$

SK – samaradorlik koeffitsienti – bu ijobiy va salbiy ballar farqini barcha TTH soniga nisbati.

Masalan, Ivanov o‘yin davomida 59 ijobiy TTH larni bajardi va 119 ballni oldi. Salbiy ballar – 47. O‘yin davomida 83 TTH bajardi.

$$SK = \frac{119 - 47}{83} \approx 0,87$$

3-jadval

O‘yin ampuasidan kelib chiqib, futbolchining ideal faolligi

№	O‘yin ampuasi	Ideal faollik (TTH ampuasi)
1.	Qanot himoyachi	120
2.	Oldingi markaziy himoyachi	100
3.	Straxovkadagi himoyachi	100
4.	Qanot yarim himoyachi	140
5.	Markaziy yarim himoyachi	120
6.	Hujumchi sifatidagi yarim himoyachi	130
7.	Hujumchi	80

Futbolchilarni yuqorida sanab o‘tilgan koeffitsientlar bo‘yicha reytingini aniqlash uchun umumlashtiriladigan rang bahosi chiqariladi. Rang bahosi qanchalik kam bo‘lsa, futbolchining o‘yin reytingi shunchalik yuqori bo‘ladi.

Jamoaning texnik-taktik harakatlari hisoblanadigan 1-jadval ma’lumotlari 4-jadvalga o‘tadi.

1-jadvalda, vertikal qatorda, TTH soni suratda, ballar soni esa mahrajda ko‘rsatilagn.

4-jadvalga gorizontal bo‘yicha futbolchilarning individual TTH kiritiladi. Chap burchakka ijobiy TTH yoziladi, o‘ng burchakka esa

salbiy. Birinchi taymda futbolchi tomonidan bajarilgan harakatlar suratda, ikkinchi tomondagi esa mahrajda.

Gorizontal bo'yicha 1-jadvalda ko'rsatilgan protokoldan olingan futbolchilarning individual TTH kiritilgan. Chap burchakka ijobiy TTH, o'ngda esa salbiy. Vertikal bo'yicha jamoaning TTH hisoblanadi.

Vertikal bo'yicha, birinchi va ikkinchi taymda va o'yin davomida futbolchilarning bajargan differensial jamoa TTH hisoblanadi.

Futbolchilarning ikkinchi taymdagi faolligini birinchiga nisbatan taqqoslash eng qiziqarlisidir. Buning uchun:

$$A_0 = \frac{A_2}{A_1} \times 100\%$$

formulasidan foydalaniladi, bu yerda:

A_0 – nisbiy faollik

A_1 – 1 taymdagi faollik

A_2 – 2 taymdagi faollik

Ivanov misolida, uning nisbiy faolligi:

$$A_0 = \frac{43}{40} \times 100\%$$

tengligini ko'rsatish mumkin, shuning bilan Ivanovning ikkinchi taymdagi faolligi birinchiga nisbatan 8% ga o'sdi.

Psixologik holat tashxisi

Futbolchi psixologik holatidagi eng qo'zg'aluvchan elementlar – bu iroda, intellektual, emotsional va sensor sifatleri hisoblanadi. Shuning uchun ekstremal musobaqa sharoitida futbolchilarning o'zini tutishini prognoz qilishga yordam beruvchi, o'quv-trenirovka jarayonining turli bosqichlarida psixologik tashxisni amalga oshirish mumkin. Psixologik holat – futbolchilar psixologikatining qo'zg'aluvchan elementi. Psixologik holatni qulay psixologik tashxisi, musobaqa ishonchiligi, musobaqaning ekstremal sharoitida futbolchining o'zini tutishini prognoz qilish darajasini ko'rsatadi.

Futbolchilarning tipologik qirralari haqidagi ma'lumotlar, uning uchun individual faoliyat (amplua) stilini tanlashda yordam beradi.

Intellektual farqning fundamental tezisi, avvalo, aqliy jarayonni tezkorligini tavsiflaydi.

Tavsiya qilingan ba'zi psixologik tashxis uslubiyati, o'quv-trenirovka jarayonida qo'llanilishi mumkin.

Ushbu uslubiyat, murabbiyga jamoaning norasmiy strukturasi aniqlash jalb qila oladigan jamoa sardorini to'g'ri tanlashda samarador rasmiy strukturasi yaratishga yordam beradigan “yulduz” va “inkor etilgan” ishbilarmon va emotsional liderlarni ochib beradi. Shaxs uslubiyati futbolchilarning iroda sifatleri kabi muhim sifatlerini namoyon etish imkoniyatini beradi.

Bunday (olingan) ma'lumot, murabbiyga pedagogik ta'simi rejalashtirish va amalga oshirish, va trenirovka mashg'uloti va musobaqa jarayonida futbolchilarni boshqarish materiallarini beradi.

Jamoa psixologik individualligining alohida qirralariga tashxis

Futbol jamoasining psixologik individualligini uning o'yinchilari tavsifi bilan aniqlanadi.

Jamoa tarkibi, o'yinchilarning kuchli va o'rta, faol va passivligi, jismoniy va texnik tayyorgarligi a'lo, va aksincha, jamoaning rasmiy va norasmiy mudirlari, bir o'yinchi bilan ikkinchisi orasidagi o'zaro harakatlar sonining nisbati bilan aniqlanadi. Shu kabi barcha aloqatlar jamoaning alohida qirralarini ishlab chiqadi (emotsionallik, uyushqoqlik va hokazo), o'z navbatida, ular jamoaning psixologik individualligini belgilaydi.

O'quv-trenirovka jarayoni mobaynida murabbiy tomonidan amalga oshiriladigan psixologik tashxis tadqiqotining predmeti va jamoaning bu parametrlarini hamma bilishi lozim.

Guruh uyushqoqligini baholash uslubi, jamoa futbolchilarning ro'yxatidan va ikki savoldan tashkil topgan maxsus anketalardan foydalanishga asoslangan:

Siz qaysi o'yinchi bilan o'ynashni xohlaysiz? (o'yinchi familiyasi qarshisiga plyus qo'yiladi)

Siz qaysi o'yinchi bilan o'ynashni xohlamaysiz? (tanlangan o'yinchini qarshisiga minus qo'yiladi)

To'ldirilgan anketalarni jamlab, jamoaning barcha o'yinchilari fikrlari aks etgan ijobiy javoblarning umumiy soni hisoblanadi. Olingan summa barcha ehtimoldagi javoblar soniga bo'linadi (har bir futbolchining boshqa barchaga munosabati summasi).

Olingan natija, jamoaning uyushqoqlik darajasini aks ettiradi.

Tasavvur qilamiz, jamoa 20 futbolchidan iborat, ularning har biri qolgan 19 hamkasbiga nisbatan o'zining munosabatini belgilashi lozim. Bundan kelib chiqadiki, ehtimoldagi barcha javoblar soni 380 tashkil qiladi. Agar, 323 ijobiy javob belgilangan bo'lsa, uyushqoqlik ko'rsatkichi

$$\frac{\text{javoblar soni} \times 100}{\text{ehtimoldagi javoblar soni}}, \text{ ya'ni } \frac{323 \times 100}{380} \approx 85\%$$

Olingan ma'lumotlar murabbiy tomonidan qo'llanilishi mumkin, lekin jamoa futbolchilari bilan muhokama qilinmasligi shart, aks holda (konflikt) vaziyatni keltirib chiqarishi muqarrar.

Uyushqoqlik tashxisi(jamoaning anketasi)

№	F.I.Sh.	Hamkasbiga munosabati
1.		
2.		
3.		
...		
20.		

- Siz qaysi o'yinchilar bilan o'ynashni xohlaysiz? (familiya qarshisiga "+" qo'ying);

- Siz qaysi o'yinchilar bilan o'ynashni xohlamaysiz? (familiya qarshisiga "-" qo'ying).

Iroda qobiliyatini baholash

Ikki musobaqalashuvchi futbolchilarning nafasni ushlab turish vaqti bilan aniqlanadi (chuqur nafas olishda). Bir sutkadan keyin takroran o'lanadi. Sinaluvchiga birinchi testlashda natijani qatdan kamaytirmasliklari uchun butun test davomida axborot berilmaydi.

Takroriy test natijalarini birinchisiga nisbatan o'sish foizi hisoblanadi.

2-kun ko'rsatkichi – 1-kun ko'rsatkichi * 100 / 30

Asab-mushak tizimining funksional holati panja harakatining maksimal chastotasi namoyon bo'lishi tepping test bilan aniqlanadi.

Qalam bilan to'rtta teng 6x10 o'lchamdagi kvadratga bo'lingan qog'ozga, stol atrofida o'tirib, 10 soniya ichida kvadratga maksimal chastotada nuqta qo'yish boshlanadi. Pauzadan keyin 20 soniyadan so'ng qo'lni keyingi kvadratga o'tkazib, maksimal chastotasidagi harakat davom ettiriladi. To'rt karra takrorlashdan so'ng ish yakunlanadi. Nuqtalarni hisoblashda xatoga yo'l qo'ymaslik uchun, qalam bilan nuqtadan-nuqtaga chizib boriladi.

Asab-mushak tizimining funksional holati ko'rsatkichi, birinchi 10 soniyadagi maksimal chastota hisoblanadi va uni qolgan 10 soniyali davr davomida o'lanadi. Shug'ullangan futbolchilarda panja harakatining me'yoriy maksimal chastotasi taxminan 10 soniyada 70 ta nuqtaga teng. Bu o'z navbatida, markaziy asab tizimining harakat markazlari, funksional holatini yaxshiligidan darak beradi. Asta-sekin pasayib boruvchi panjalar harakatining chastotasi, asab-mushak apparatining funksional mustahkamliligi yetarlicha emasligini ko'rsatadi.

Shaxsiy hayajonni umumiy darajasini baholash

Hayajonga beriluvchi futbolchilarga, asosan, mas'uliyatli o'yinlarga tayyorgarlikda alohida e'tibor berilishi lozim. Bunday futbolchilarni aniqlash va psixologik himoya tizimni tashkil qilish bo'yicha tadbirlarni amalga oshirish uchun J.Teylor uslubiyati qo'llaniladi. Bu uslubiyat musobaqa oldidan va keyin qo'llaniladi.

Qo'llanma: quyida keltirilgan jumalarning har birini diqqat bilan o'qib, javob bering: ha, yo'q, ishonchim yo'q, "v" belgisini qo'ying.

Shaxsiy hayajonni baholash shkalasi

№	Jumlalar	Ha	Yo'q	Ishonch yo'q
1.	Odatda men xotirjamman va meni jahlimni chiqarish oson emas		✓	
2.	Mening asablarim, boshqalarga nisbatan kam ta'sirchan	✓		
3.	Menda qavziyat juda ko'p bo'ladi		✓	
4.	Menda bosh og'rig'i juda kam bo'ladi		✓	
5.	Kam charchayman			✓
6.	Men deyarli har doim o'zimni baxtli sezaman		✓	
7.	Men o'zimga ishonaman		✓	
8.	Deyarli hech qachon qizarmayman			✓
9.	Do'stlaringa nisbatan, o'zimni botir inson deb hisoblayman			✓
10.	Men boshqalarga qaraganda kam qizaraman			✓
11.	Menda yurak urishi va nafas siqilishi juda kam bo'ladi	✓		
12.	Odatda, mening qo'l va oyog'larim yetarlicha issiq	✓		
13.	Men boshqalarga qaraganda juda uyatchang emasman	✓		
14.	Menda o'zimga ishonch yetmaydi	✓		
15.	Ayrim vaqtlarda, men hech narsaga yaramayman degan fikr keladi		✓	
16.	Menda bezovtalik davri bo'ladi va men bir joyda o'tira olmayman	✓		
17.	Mening oshqozonim, meni bezovta qiladi			✓
18.	Barcha oldindagi qiyinchiliklarni yengib o'tish uchun menda kuch yetishmaydi		✓	
19.	Men boshqalar kabi baxtli bo'lishni xohlayman	✓		
20.	Ayrim hollarda oldimda shunday qiyinchilik paydo bo'ladi, buni men yengib o'tolmayman deb o'ylayman		✓	
21.	Men, ko'pincha, qo'rqinchli tushlar ko'raman		✓	
22.	Men biron-bir ishni boshlaganimda, qo'llarim qaltirayotgandek sezaman	✓		
23.	Menda favqulodda notinch va uzulishli tush	✓		
24.	Ehtimoldagi omadsizlik meni bezovta qiladi		✓	
25.	Menga hech narsa tahdid qilmasa ham qo'rquvni sezaman	✓		
26.	Menga biron-bir vazifa yoki ishda diqqatni jamlash qiyin		✓	
27.	Men katta zo'riqish bilan ishlayman	✓		
28.	Men tez adashaman			✓
29.	Men kimdir uchun yoki biron narsadan bezovtalikni his qilaman		✓	
30.	Men hamma narsani jiddiy qabul qilishga og'uvchanman	✓		
31.	Men tez-tez yig'layman, mening ko'zlarimda doim yosh		✓	
32.	Meni, ko'pincha, qayt qilish va ko'ngil aynash bezovta qiladi	✓		

33.	Oyda bir marta (yoki ko'p) menda ish buzilishi bo'ladi	✓		
34.	Menda hozir qizarib ketaman degan qo'rquv paydo bo'ladi		✓	
35.	Men uchun biron-bir narsaga diqqatni jamlash juda qiyin			✓
36.	Mening moliyaviy sharoitim juda bezovta qiladi			
37.	Ko'pincha, boshqalarga gapirib bo'lmaydigan narsalar haqida o'ylayman			✓
38.	Menda shunday payt bo'ladiki, bezovtalik uyqimni buzadi	✓		
39.	Menda kuchli terlash paydo bo'ladi, va bu meni bezovta qiladi		✓	
40.	Ba'zan sovuq kunda ham oson terlayman		✓	
41.	Ayrim vaqtlarda asablarim shunday taranglashadiki, uxlashga qiynalaman		✓	
42.	Men tez qo'zg'aluvchan odamman	✓		
43.	Ayrim paytlarda o'zimni foydasiz odamdek his qilaman			✓
44.	Mening asab tizimim juda zo'riqan va hozir o'zimni nazorat qila olmay qolaman deb o'ylayman			✓
45.	Meni nimadir bezovta qilayotganligini sezaman	✓		
46.	Men boshqa odamlarga nisbatan hissiyotliman			✓
47.	Men doim ochlikni his qilaman			✓
48.	Ayrim paytda bekorchi narsalarga ham xafa bo'laman	✓		
49.	Hayot men uchun odatiy bo'lmagan zo'riqishlar bilan bog'liq		✓	
50.	Kutish meni doimo asabiylashtiradi	✓		

Test natijalarini baholash

50ta taklifni tashkil qiluvchi J.Teylor shkalasida javoblarni interpretatsiyasi uchun kalit mavjud. Kalit bilan kuzatiluvchi (1 savoldan 14 gacha “yo‘q”, 15 dan 50 gacha “ha”), har bir javob 1 ball bilan baholanadi. Noaniq javobda esa 0,5 ball beriladi.

Quyidagicha ifodalanuvchi ko‘rsatkichlar:

0 dan 6 ballgacha - kichik bezovtalik

6 dan 20 ballgacha - o‘rta bezovtalik

20 dan va yuqori - yuqori bezovtalik

Shaxsiy bezovtalik darajasini baholash

Bezovtalik futbolchining musobaqa stressiga individual hissiyotlarini aniqlaydi. Shaxsning biron-bir qirrasida kabi, u ko‘p holatlarda qo‘rquvni his etishga og‘ish darajasi bilan tavsiflanadi. Futbolchining bezovtaligi, omad yoki omadsizlikni keltirib chiqaruvchi ijtimoiy kutishga bog‘liqdir. Bunday bezovtalik darajasini baholash Ch.Spilberger uslubiyati bo‘yicha aniqlanadi.

Qo'llanma: quyida keltirilgan har bir jumlani diqqat bilan o'qing va o'ng tomonda shunga mos sonlarni, ya'ni o'zingizni odatda qanday his etishingizga ko'ra o'chiring, chunki to'g'ri va noto'g'ri javob yo'q.

O'zini baholash shkalasi

№	Jumlalar	Deyarli hech qachon	Ayrim paytlarda	Tez-tez	Deyarli har doim
1.	Men o'zimdand qoniqishni sezaman	1	2	3	4
2.	Men tez charchayman	1	2	3	4
3.	Men oson yig'lashim mumkin	1	2	3	4
4.	Men boshqalar kabi baxtli bo'lishni istayman	1	2	3	4
5.	Men tez qaror qabul qila olmaganim uchun yutqazib qo'yaman	1	2	3	4
6.	Men o'zimni tetik his qilaman	1	2	3	4
7.	Men sovuqqon, xotirjam va qat'iyman	1	2	3	4
8.	Qiyinchiliklarni kutish meni bezovta qiladi	1	2	3	4
9.	Men bekorchi narsalar-ga ham bezovta bo'la-veraman	1	2	3	4
10.	Men baxtliman	1	2	3	4
11.	Men barcha narsani yurakka yaqin olaman	1	2	3	4
12.	Menda o'zimga ishonch yetishmaydi	1	2	3	4
13.	Men o'zimni xavfsiz sezaman	1	2	3	4
14.	Men qiyinchilik va kritik vaziyatlardan qochishga harakat qilaman	1	2	3	4
15.	Menda xandra bo'ladi	1	2	3	4
16.	Men o'zimdand qoniqaman	1	2	3	4
17.	Bekorchi narsalar meni chalg'itadi	1	2	3	4
18.	Biron narsadan ko'nglim qolsa ancha vaqtgacha o'ylab yuraman	1	2	3	4
19.	Men muvazanatli odam-man	1	2	3	4
20.	Men o'z ishlarimni o'ylaganimda, meni kuchli hayajon bosadi	1	2	3	4

Test natijalarini baholash

Ballarni hisoblash quyidagicha amalga oshiriladi: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 savollarga javob sonidan, 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19 savollar javoblari soni ayirib tashlanadi. Kelib chaqqon farq 35 soniga qo‘shiladi. Ushbu shkala bo‘yicha summar ko‘rsatkich:

- 30 ballgacha - bezovtalik past darajada
- 30 dan 45 gacha - bezovtalik o‘rta darajada
- 45 dan yuqori - bezovtalik yuqori darajada

Futbolchilarni emotsional holatini baholash bo‘yicha olingan test natijalari taqqoslanib, ularning kelib chiqishi sabablari va namoyon bo‘lishi darajasi tahlil qilinadi.

Shaxsning tipologik xususiyatlari tashxisi

№	Savollar	Javoblar	
		ha	yo‘q
1	Siz atrofingizda paydo bo‘lgan jonlanishni sezasizmi?		
2	Siz biron bir narsani xohladigiz, lekin nima ekanligini topa olmaydigan notinch hissiyot bo‘ladimi?	✓	
3	Siz so‘z uchun cho‘ntakka kirmaydigan odamlar sarasiga kirishingiz to‘g‘rimi?		✓
4	Sizda aniq sababalarsiz xursand va xafa bo‘lish hissiyoti vujudga keladimi?		✓
5	Siz tadbirlarda ko‘z ilg‘amas joyda qolishni istaysizmi yoki jamoa orasidami?		✓
6	Siz bolaligingizda buyurilgan ishlarni shu ondayoq bajarishga kirishganmisiz?		✓
7	Biron-bir odamdan jahlingiz chiqqanmi?	✓	
8	Siz kelishmovchilikdan gapirmasdan chiqib keta olasizmi?		✓
9	Siz aqlli insonmisiz?	✓	
10	Siz odamlar orasida bo‘lishni sevasizmi?	✓	
11	Sizni bezovtalik qamrab olganda, uxlashga qiyna-lasizmi?	✓	
12	Siz biron-bir irimga ishonasizmi?	✓	
13	Siz o‘zingizni befarq odam deb hisoblaysizmi?	✓	
14	Siz biron-bir ishga kech bo‘lsa ham kirishasizmi?		✓
15	Yakka bo‘lib ishlashni yoqtirasizmi?		✓
16	Siz o‘zingizni jiddiy sababalarsiz charchaydigan va e‘tiborsiz inson deb hisoblaysizmi?	✓	
17	Siz serharakat insonmisiz?	✓	
18	Siz qaltis hazil yoki latifalarga kulasizmi?		✓
19	Sizda hamma narsadan “to‘ydim” degan fikr tez-tez paydo bo‘ladimi?	✓	
20	Yangi kiyimda o‘zingizni noqulay sezasizmi?		✓
21	Siz biron bir narsaga diqqatni jamlayotganingizda fikringiz chalg‘iydimi?	✓	
22	Siz o‘z fikrlaringizni so‘z bilan tez ifoda eta olasizmi?	✓	
23	Sizda parishonxotirlik ko‘p bo‘ladimi?		✓

24	Siz turli fikrlardan erkinmisiz?			✓
25	Qo'pol hazillarni yoqtirasizmi?			✓
26	O'z o'tmishingiz haqida ko'p o'ylaysizmi?			✓
27	Lazzatli taomni sevasizmi?			✓
28	Siz nimadandir jahlingiz chiqsa yoki hayajonlan-sangiz, gapirib berish uchun do'stga muhtoj bo'lasizmi?			✓
29	Agar sizga jiddiy sabab bilan pul kerak bo'lib qolsa, siz o'z narsalaringizni sotasizmi yoki pul qarzga olasizmi?			✓
30	Siz ayrim paytlarda maqtanchoqlik qilasizmi?			✓
31	Siz biron narsaga sezgirmisiz?			✓
32	Siz zerikarli tadbirga borishdan ko'ra, uyda yakka o'zingiz qolishni yoqtirasizmi?			✓
33	Siz qattiq ta'sirlanganingizda fikringizni tez jamlay olasizmi?			✓
34	Siz oldindan ishlaringsizni rejalashtirishni yoqti-rasizmi?			✓
35	Sizda bosh aylanishi bo'lib turadimi?			✓
36	Siz shaxsiy xatlarni olishingiz bilan javobni shu onda yozasizmi?			✓
37	Siz barcha ishingizni do'stlar bilan muhokama qilmasdan, yakka o'zingiz o'ylashni yoqtirasizmi?			✓
38	Hech qanday og'ir ish qilmasangiz ham sizda nafas siqilishi bo'ladimi?			✓
39	Siz "shunday bo'lishi kerak" qoidasiga amal qilasizmi?			✓
40	Asablaringsiz sizga pand berib turadimi?			✓
41	Sizga biron-bir ishni bajarishdan ko'ra rejalashtirish ko'proq yoqadimi?			✓
42	Bugungi ishni ertangi kunga qoldirasizmi?			✓
43	Siz liftda yoki tunnelda turganingizda asabiy-lashasizmi?			✓
44	Odatda biron-bir inson bilan tanishganingizda, yaqinlashish maqsadida birinchi qadamni siz qo'yasizmi?			✓
45	Sizda kuchli bosh og'rig'i bo'ladimi?			✓
46	Siz hamma narsa o'z vaqti bilan me'yorga tushib ketishiga ishonasizmi?			✓
47	Tungi uyquga ketishim juda qiyin?			✓
48	Siz yolg'on so'zlaysizmi?			✓
49	Siz xayolingizga kelgan birinchi fikmi gapir-ganmisiz?			✓
50	Kelishmovchilikdan so'ng ko'p vaqt xafa bo'lib yurasizmi?			✓
51	Siz, odatda, barcha insonlar bilan tez muloqotga kirisha olasizmi?			✓
52	Siz o'ylamay qilgan ishingiz uchun, tez-tez noxushliklar ro'y beradimi?			✓
53	Siz o'z do'stlaringizga qiziqarli hikoyalar yoki latifalar gapirib berishni xush ko'rasizmi?			✓
54	Siz yutqazishdan ko'ra g'alabaga erishishni yoqtirasizmi?			✓
55	Siz kattalar orasida odatda uyatchanmisiz?			✓
56	Sizga foyda keltirmasa ham tavakkal qilishingiz mumkinmi?			✓
57	Siz muhim ishdan oldin hayajonlanasizmi?			✓

G.Ayzekning shaxsiy so'rovnomasi, shaxs xususiyatlarining uchta ko'rsatkichini baholashda yordam beradi: ekstroversiya, introversiya, neyrotizm.

Qo'llanma: taklif qilingan savollarga tez "ha" yoki "yo'q" deb javob beriladi.

"Ha" javobli savollar raqami aniqlanadi:

- *ekstraversiya*: 1, 3, 10, 14, 17, 22, 25, 28, 30, 33, 39, 44, 53, 56;
- *introversiya*: 5, 8, 13, 15, 23, 26, 29, 31, 32, 34, 37, 41, 46, 51;
- *neyrotizm*: 2, 4, 7, 9, 11, 20, 21, 38, 40, 45, 48, 49, 55.

Aldov: quyidagi savol raqamlari bilan aniqlanadi:

- “yo‘q” javobi - 18, 27, 42, 48, 54;
- “ha” javobi - 6, 12, 24, 35, 43, 50, 52, 57.

Agar ekstraversiya va neyrotizm shkalasi bo‘yicha baholana-yotgan sifat 8 ta ijobiy javobga ega bo‘lsa, namoyon bo‘lgan, agar 11 tadan ortiq ijobiy javob bo‘lsa, yaqqol namoyon bo‘lgan hisoblanadi.

Yolg‘onni namoyon bo‘lishi 7 ta mos javob, yaqqol namoyon bo‘lishi esa 10 ta javob hisoblanadi.

Ushbu uslubiyat “ekstroversiya”, “introversiya” va “neyroizm” nomini olgan, xarakter xususiyatlarini aniqlash uchun qo‘llaniladi.

“Ekstrovertlar” uchun, tez mulqotga kirishish, hozirjavoblik, hayotni sevish, o‘ziga ishonch, liderlikka intilish kabi xislatlar xosdir. Ularning do‘stlari ko‘p, yaxshilikka intiluvchi, xushfe‘l, ammo ayrim paytlarda jahldor va jizzaki bo‘lishlari mumkin.

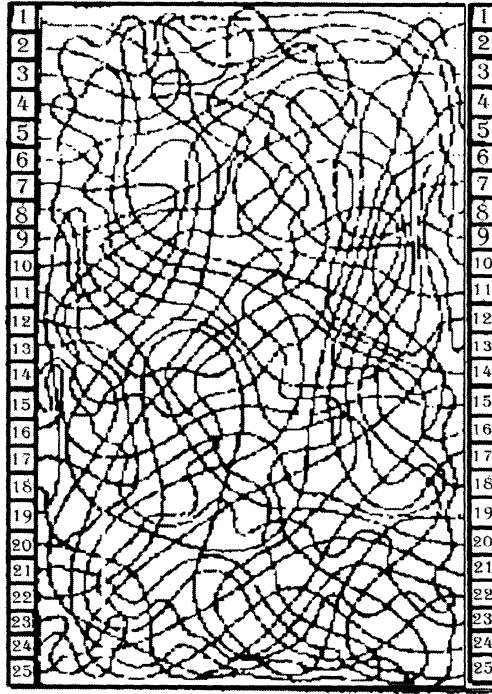
“Introvertlar” ko‘p holatlarda hotirjam, muvazanatli, o‘ylab ish qiladigan, sergak, tinchliksevar, o‘zini nazorat qila oladigan, ular o‘z harakatlarini avvaldan o‘ylaydigan, tartibli insonlar. Do‘stlari ko‘p emas, kitobni sevuvchi, etik me‘yorlarni yuqori baholaydilar.

“Neyrotiklar” beqarorligi, asab-psihologik jarayonlarda muvazanatsizligi, emotsional-psixologik mustahkam emasligi va vegetativ asab tizimi labilligi, oson hayajonlanuvchiligi bilan ajralib turadi. Ular uchun kayfiyat o‘zgaruvchanligi, ta’sirchanlik hamda bezovtalik, vaxima, pessimizmga og‘uvchanlik, qatiyatsizlik xosdir.

Diqqat xizmatini testlash

Futbolchilarning psihologik faoliyati tomonlaridan biri sifatida diqqat xizmati ajralib turadi. Katta jizzakilik sharoitida diqqat mustahkamligini rivojlantirish zarur. Diqqatning yetarli hajmi, futbol maydonini, o‘yinchilar joylashuvini, ehtimoldagi davom etadigan o‘yinni to‘liq ko‘ra olishda aks etadi. Birinchi, navbatda, darvozabon uchun zarur bo‘lgan muhim funksiyalar, konsentratsiya xususiyati va diqqatni mustahkamligi hisoblanadi.

Test 1



Diqqat, avvalo, barqarorlik bilan tavsiflanadi, ya'ni odam uzoq vaqt davomida ko'rish yoki eshitish sezgilarini o'z ongida uzluksiz olib turish qobiliyatidir.

Tavsiya qilingan 1 test-jadval, diqqatni jamlash xususiyatlarini mustahkamlashga yo'naltirilgan. Bu jadvalda 25 ta kesuvchi chiziqlardan har birini chapdan o'ngga nigoh bilan iloji boricha tez kuzatish amalga oshiriladi.

Kuzatishdan keyin, to'g'ri bajarilganlikni aniqlash maqsadida, kalit tavsiya qilinadi:

1-17	6-10	11-12	16-13	21-4
2-22	7-7	12-19	17-5	22-23
3-21	8-20	13-16	18-11	23-6
4-24	9-25	14-3	19-18	24-14
5-1	10-8	15-15	20-2	

Baholash: ushbu vazifani bajarish uchun sarf qilingan vaqt aniqlanadi. Eng yaxshi vaqt — 9 daqiqa, yomon — 18 daqiqadan yuqori.

Har bir testda chapdan o'ngga chiziqlarni kuzatish, o'ngdan chapga kuzatish bilan navbatlashtirish, vazifani bajarishda o'rganib qolishdan qochishga yordam beradi.

2 test-jadval qisqa vaqtli xotira ishida diqqatni tez (o'zgartirish) xususiyatini rivojlantirishga qaratilgan, chunki o'yin vaqtida, o'yin bo'lib o'tgan bir yoki bir nechta holatlarni bir necha onli mazmunini xotirada saqlab qolib, bir vaziyatdan boshqasiga tez kirishishi holati ko'p uchraydi.

Test II

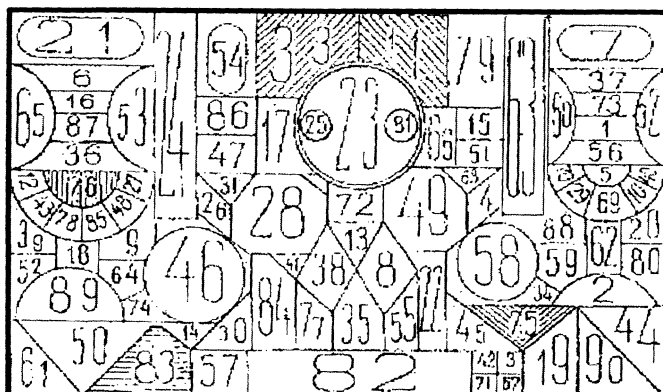
6	1	17	22	9	2	21
13	4	8	11	12	15	14
9	3	25	20	5	16	23
24	15	10	12	19	2	13
6	19	7	4	10	8	3
24	23	1	18	5	21	14
18	11	16	20	22	17	7

Qisqa vaqtli xotira — o'yinchi uchun aniq texnik vazifani bajarishda zarur bo'lgan, bir necha soniya inson ongida ma'lumotlarni saqlanishini ta'minlovchi integral qobiliyatdir.

2-testda, qora va oq sonlar nigohda qidiriladi. Bunda, qoralar o'suvchi tartibda, oqlar esa — kamayuvchi (1 qora — 24 oq, 2 qora — 23 oq va hokazo). To'g'ri navbatlashtirishda qora va oq sonlar 25 ga teng. Bajarish yakunlangandan so'ng, sarf qilingan vaqt aniqlanadi: eng yaxshisi — 2 daqiqa, yomoni — 4 daqiqadan yuqori. Testga o'rganib qolishdan qochish uchun “qora-oq” hisob “oq-qora” bilan navbat-lashtiriladi (ikkinchi holatda avval 25 qora, so'ng: 1 oq — 24 qora, 2 oq — 25 qora va 24 oq — 1 qora va hokazo).

Diqqatni jamlashni testlash uchun, quyidagi 3 test-jadvaldan foydalaniladi.

Test III



Vazifani bajarishda, birinchi mashg'ulotda 1 dan 40 gacha, ikkinchi mashg'ulotda 40 dan 1 gacha sonlarni ketma-ketlikda qidirib topish lozim.

Vazifa bajarilgandan keyin natija quyidagicha taqqoslanadi: yaxshi vaqt 2 daqiqa 30 soniya, yomon – 5 daqiqadan yuqori.

Nazorat savollari

1. O'quv mashg'ulot jarayonini nazorat qilish deganda nimalarni tushunasiz?
2. Pedagogik nazorat turlariga nimalar kiradi?
3. Jismoniy holat qanday aniqlandi?
4. Jismoniy holatlarni funksional tavsifnomasi deganda nimalar tushunasiz?
5. Harakat sifatini baholovchi test me'yorlarini bilasizmi?
6. Maxsus testlardan qaysilarini bilasiz?
7. Texnik taktik harakatlar qanday aniqlanadi?
8. Psixologik holatlar qanday aniqlanadi?

Adabiyotlar

1. Абидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг ўқув-машғулот жараёнини ташкил қилиш ва режалаштириш. Услубий тавсиянома. Т., 2011.

2. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т., 2000.
3. Артиков А.А., Алимжанов С.И., Шукурова Ш.Т. Ўқув-услубий қўлланма. Т., 2014.
4. Вихров К., Догадайло В. Педагогический контроль в процессе тренировки. Киев, 2004.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., ФиС, 1980.
6. Футбол. Учебник. Под ред. Нуримова Р.И. Т., 2005.
7. Юсупов Н.М. Юкори малакали футболчи кизлар тезлик-куч тайёгалгининг восита ва усуллаи. Услубий қўлланма. Т., 2011.

ADABIYOTLAR

1. Абидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг ўқув-машгулот жараёнини ташкил қилиш ва режалаштириш. Услубий тавсиянома. Т., 2011.
2. Азимов И.Г., Собитов Ш. Спорт физиологияси. Дарслик. Тошкент – 1998.
3. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т., 2000.
4. Акрамов Р.А. Отбор и подготовка юных футболистов. Учебное пособие. Ташкент, «Медицина», 1989.
5. Акрамов Р.А. Талипджанов А.И. Подготовка футболистов высокой квалификации. Учебное пособие. Ташкент, 1994.
6. Акрамов Р.А. Футбольные университеты ХВФИИ Кубка мира, Ташкент, УзГИФК, 2004.
7. Артиков А.А., Алимжанов С.И., Шукурова Ш.Т. Ўқув-услубий қўлланма. Т., 2014.
8. Бетти Э. Современная тактика футбола. Перевод с английского. М., ФиС, 1974.
9. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. Учебное пособие. Москва, 2007.
10. Вихров К., Догадайло В. Педагогический контроль в процессе тренировки. Киев, 2004.
11. Гаппаров З.Г. К вопросу о средствах психологической научных трудов. Ташкент, 2001.
12. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., ФиС, 1980.
13. Давлетмурадов С.Р. Тренировка квалифицированных футболистов в подготовительном периоде. Методические рекомендации. Ташкент – 2012.
14. Исеев Ш.Т. Анализ атакующих действий футболистов высокой квалификации. Ж. Фан-Спорта № 1, 2004.
15. Исеев Ш.Т. Футбол жамоаларининг ғалаба қозонишида футболчиларнинг стандарт вазиятларидан самарали фойдаланиш. «Педагогик таълим». Ж. № 2, 2003.
16. Качалин Г.Д. Тактика футбола. М., ФиС, 1986.

17. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации. Ташкент, Гротекс, 1998.
18. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 12-16 лет. «Астрель» Москва – 2007.
19. Курбанов О.А. Футбол бўйича XVII жаҳон Чемпионати ўйинларида берилган яқуний зарбаларининг самарадорлиги таҳлили. Педагогик таълим, Ж., № 5, 2003.
20. Курязов Р. 11-12 ёшли футболчиларнинг жисмоний ва тактик тайёргарлиги. Услубий қўлланма. Тошкент, 2013.
21. Малколм Кук 101 упражнение для юных футболистов. 12-16 лет. Москва, АСТ, Астрел – 2006.
22. Нуримов З.Р. Совершенствование групповых тактических действий футболистов. Учебное пособие. Ташкент, 2005.
23. Нуримов Р.И. Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Учебное пособие, Ташкент, 2000.
24. Нуримов Р.И. Техничко-тактическая и физическая подготовка квалифицированных футболистов. Учебное пособие. Ташкент, 2001.
25. Нуримов Р.И. Футбол. Учебник. Под общ. ред. Тошкент, 2005.
26. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М., ФиС, 1986.
27. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. Учебное пособие. Киев, 1987.
28. Сарсания С.К., Селуян В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх. М., 1991.
29. Талипджанов А.И. Юкори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. Ўқув қўлланма. Ташкент, 2012.
30. Талипджанов А. Современная система подготовки высококвалифицированных футболистов. Учебное пособие, Ташкент, 2011.
31. Футбол. Учебник. Под ред. Нуримова Р.И. Т., 2005.
32. Хорст В. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. «Терра-спорт» Москва – 2004.
33. Юсупов Н.М. Юкори малакали футболчи кизлар тезлик-куч тайёргарлигининг восита ва усуллари. Услубий қўлланма. Т., 2011.
34. W.W.W. спорт книга

MUNDARIJA

Kirish	3
I bob. O‘QITISH VA MASHG‘ULOTLAR O‘TKAZISH	
USLUBIYOTI	6
Barcha tayyorgarlik turlarining o‘zaro bog‘lanishi.....	6
O‘qitish va mashg‘ulotlar o‘tkazish – yagona pedagogik jarayondir.....	7
Futbol texnikasi asoslariga dasturlashtirilgan o‘qitish asoslari	10
Mashg‘ulotlarning formalari (shakllari)	11
<i>Nazorat savollari</i>	14
II bob. BADANNI QIZDIRISH	15
<i>Nazorat savollari</i>	47
III bob. FUTBOL TEXNIKASINI BAJARISH USULLARI	49
Bosh bilan to‘pga zarba berish	51
To‘p olib yurish texnikasi	54
Darvozabon texnikasi	55
Futbolchilarni texnik harakatlarni mashg‘ulotlarda rivojlantirish	58
<i>Nazorat savollari</i>	58
IV bob. O‘YIN TAKTIKASI	59
O‘yinchilarning vazifalari	60
Hujum taktikasi	61
Individual taktika	61
To‘psiz harakatlar.....	61
Guruh taktikasi.....	62
Jamoa taktikasi.....	63
Himoya taktikasi	63
Individual taktika	64
To‘psiz o‘yinchiga qarshi harakatlar	64
Guruh taktikasi.....	65
Jamoaviy taktika.....	66
Tez hujumga qarshi himoya	67
Burchak zarbasi.....	70
<i>Nazorat savollari</i>	77

V bob. JISMONIY, TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIK-LARINI TARBIYALASHNING VOSITLARI (RASMLAR VA ULARGA IZOH)	78
Futbol o'yiniga yaqin mashqlar.....	157
O'yin mashqlarini bajarishda yuklamaning hajmi va shiddati	165
<i>Nazorat savollari</i>	166
VI bob. MAHG'ULOT JARAYONIDA PEDAGOGIK NAZORAT ...	168
Pedagogik nazorat turlari	169
Jismoniy holatni baholash.....	172
Jismoniy holatning funksional tavsifnomasi	176
Takroriy yuklamalar uslubi.....	191
Tezkor chidamlilik uchun nazorat mashqlari.....	192
Chaqqonlikni rivojlanish darajasining nazorati	193
Texnik tayyorgarlikni baholash uchun nazorat mashqlari	196
Nazorat mashqlari.....	197
Musobaqa faoliyati tavsifi.....	200
Psixologik holat tashxisi	207
Jamoa psixologik individualligining alohida qirralariga tashxis.....	207
Iroda qobiliyatini baholash.....	209
Shaxsiy hayajonni umumiy darajasini baholash	209
Shaxsiy bezovtalik darajasini baholash	211
Diqqat xizmatini testlash	215
<i>Nazorat savollari</i>	218
Adabiyotlar	220

**Sh.X. Isroilov, N.M. Yusupov,
A.T. Shermuhamedov, A.A. Artiqov, O.Yo. Bektorov**

**SPORT PEDAGOGIK
MAHORATINI OSHIRISH**
(FUTBOL)

Darslik

Muharrir: E. Bozorov
Badiiy muharrir: M. Odilov
Kompyuterda sahifalovchi: U. Raxmatov

Nashr. lits. AI № 174. Bosishga ruxsat 14.09.2015-y.da berildi.
Bichimi 60x84 ¹/₁₆. Ofset qog‘ozi №2. «Times» garniturası.
Shartli b.t. 13,75. Nashr hisob t. 14,0. Adadi 150 dona.
44-buyurtma.

«IQTISOD-MOLIYA» nashriyotida tayyorlandi.
100084, Toshkent, Kichik halqa yo‘li ko‘chasi, 7-uy.

«HUMOYUNBEK-ISTIQLOL MO‘JIZASI»
bosmaxonasida chop etildi.
100000. Toshkent, Amir Temur 60^{«A»}-uy.