

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

# FUTBOL

## NAZARIYASI VA USLUBIYATI



TOSHKENT

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

# FUTBOL

## NAZARIYASI VA USLUBIYATI

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi  
tomonidan jismoniy tarbiya institutlari va futbol bo'yicha ixtisoslashgan  
pedagogika oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari  
uchun darslik sifatida ruxsat etilgan*

TOSHKENT – 2015

УДК 796.332:77.29.61

**FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI.** «ITA-PRESS». 364 b.

ISBN 978-9943-10-597-3

*Pedagogika fanlari nomzodi, professor R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida.*

Taqrizchilar:

*Usmonxo'jaev T.S. – pedagogika fanlari doktori, professor,*

*Salomov R.S. – pedagogika fanlari doktori, professor.*

*Mazkur darslik jismoniy tarbiya institutlari va futbol bo'yicha ixtisoslashgan pedagogika oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari uchun mo'ljallangan hamda ushbu fan bo'yicha tayyorgarlik dasturiga muvofiq tuzilgan. Darslikni tayyorlashda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti "Futbol nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida jamoasi ishtirok etdi. Darslikni yozishda mualliflar kafedraning ish tajribalari hamda mustaqillik davrlarida futbol sohasidaida o'tkazilgan ilmiy tadqiqot ma'lumotlaridan samarali foydalanilgan.*

*Darslikda futbolda o'yin texnika va taktikasi, futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, ularning musobaqa faoliyati jarayonini pedagogik nazoratini amalga oshirish hamda ta'lim va mashg'ulot uslubiyati bo'yicha asosiy savollar ko'rib chiqilgan. har bir bob yakunida nazorat savollari taqdim etilgan.*

ISBN 978-9943-10-597-3

© «ITA-PRESS»

## SO'Z BOSHI

Bugungi kunda "Futbol nazariyasi va uslubiyati" darsligini yaratish zaruriyati tug'ildi va unda O'zbekiston Respublikasining mustaqilligi yillarida qo'lga kiritilgan hozirgi zamon ilmiy tadqiqotlariga doir ma'lumotlar o'z aksini topdi.

Darslik jismoniy tarbiya institutlarining futbolga ixtisoslashayotgan talaba-lari uchun mo'ljallangan bo'lib, u mazkur fan bo'yicha mutaxassislar tayyorlash dasturiga muvofiq holda tuzilgan.

Darslikning mazmuni futbol bo'yicha murabbiy-o'qituvchilar tayyorlash dusturi talablariga mos ravishda bayon etiladi hamda talabalarning futbolni o'rgatish nazariyasi va usuliyatini, futbolning texnika va taktika nazariyasini o'zlashtirish, mustaqil ishlash uchun zarur bo'lgan bilimlar hamda kasbiy-pedagogik ko'nikmalarni egallashini nazarda tutadi. Ayniqsa, issiq iqlim sharoitida futbolchilarning mashg'ulotlarini rejalashtirish va pedagogik nazorat masalasiga alohida o'rin ajratilgan.

Darslikni tayyorlashda pedagogika fanlari nomzodi Sh.U. Abidov (1-bob), pedagogika fanlari nomzodi, professor R.A. Akramov (2, 12-boblar), pedagogika fanlari nomzodi, professor R.I. Nurimov (3, 7, 10, 13-boblar), pedagogika fanlari doktori, professor I.A. Koshbaxtiyev (4-bob), pedagogika fanlari nomzodi, professor A.I. Talibdjanov (5-bob), pedagogika fanlari nomzodi, dotsent Z.R. Nurimov (6, 11-boblar), pedagogika fanlari nomzodi, dotsent Sh.T. Iseyev (8-bob), pedagogika fanlari nomzodi, dotsent O.A. Qurbonov (13-bob), katta o'qituvchi S.R. Davletmuratov (9, 10, 11-bob)lar ishtirok etdilar.

Darslik ustida ishlashda mualliflar O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti futbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası ish tajribasidan, shuningdek, keyingi 10 yil davomidagi tadqiqot materiallaridan foydalanganlar.

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.

Darslik bo'yicha barcha e'tiroz va istaklaringizni quyidagi manzilga yuborishingizni so'raymiz: 100052, Toshkent shahri, Oqqo'rg'on ko'chasi, 2-uy, O'zDJTI.

## I BOB. FUTBOL O'YININING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI

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

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

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

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

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

Uzoq vaqt mobaynida na jarima to'pi, na 11 metrlik zarba bo'lgan. Qoidabuzarlik uchun erkin zarbalar bilan chegaralanib qolinaverardi. Nihoyat, 1891 yil eng qat'iy jazolardan biri – 11 metrlik zarba kiritildi, uni inglizcha so'z bilan "penalti" deb ataydilar.

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

1882 yili to'p mustaqil futbol ittifoqlari, ya'ni Angliya, Shotlandiya, Uels va Irlandiya ittifoqlarining birlashuvi bo'lib o'tdi. Bunda yagona qoidalar qabul qilindi va futbol qoidalarida u yoki bu o'zgarishlarni amalga oshirish huquqiga ega bo'lgan xalqaro Kengash tasdiqlandi.

1871 yilda Angliyada mamlakat Kubogining yo'nalishi tasdiqlandi. Bu kubok uchun hozirda ingliz futbol klublari kurash olib boradilar xalqaro miqyosdagi ilk futbol uchrashuvi Angliya va Shotlandiya jamoalari o'rtasida 1873 yilda bo'lib o'tdi. O'yinchilar soni 11 kishidan ortiq bo'lsa, ularning jamoadagi joylashishi hozirgidan boshqacharoq bo'lgan. Angliya jamoasida 7 ta o'yinchi hujumda, 1 tasi yarim himoyada bo'lgan, shuningdek, 2 ta himoyachi va 1 ta darvozabon bo'lgan. Shotlandiya jamoasi tarkibida esa 6 ta hujumchi, 2 ta yarim himoyachi bo'lgan edi.

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

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

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

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

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

### **1.1.O'zbekistonda futbolning rivojlanishi**

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

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

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

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

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

Bu yillardagi eng qiziqarli bosqich albatta Farg'ona, Toshkent, Andijon, Samarqand futbolchilarining uchrashuvi bo'ldi. Toshkentga tashrif buyurgan ilk futbolchilar Samarqand futbolchilar to'garagi (SFT) a'zolari edi. 1913 yil 29 avgustida ular TOLS futbolchilari bilan uchrashuv o'tkazdilar. Yaxshi tayyor-garlik ko'rgan Toshkent jamoasi 5:0 hisobi bilan g'alaba qozondi.

1913 yil iyunida Andijonda "Andijon futbolchilar klubi" tasdiqlandi. Va, nihoyat, 1914 yil 25 mayda Toshkentda O'zbekistonning eng kuchli ikki jamoasining markaziy uchrashuvi bo'lib utdi. Bunda Toshkent va Farg'ona futbolchilari to'p surdilar. Toshkentliklar o'yinda 3:2 hisobida muvaffaqiyatga erishdilar. O'zbekistonda futbol rivojlanishining boshlang'ich davri haqida xulosa qilib shuni ham aytib o'tish joizki, futbol maydonlari va o'quv mashg'ulotlarining bo'lmaganiga qaramay, qisqa vaqt ichida Farg'ona, Toshkent, Qo'qon, Andijon va Samarqandda o'zbek futbolining rivojiga ulkan hissa qo'shgan iste'dodli futbolchilar paydo bo'ldi.

Shu yerda aytib o'tish lozimki, nafaqat Farg'ona, Toshkent va Samarqandda, balki O'zbekistonning boshqa shaharlarida ham futbolning muvaffaqiyat bilan tarqalishiga qaramay, uning rivojlanishi o'zi bo'larchilik bilan o'tayotgan edi. Jamoalarni o'rgatish tizimi yo'q edi, mashg'ulotlar o'ta sodda va vaqti-vaqti bilan o'tkazilardi. Hech bir shaharda futbol birinchiliklari tashkillashtirilmagandi, shuning uchun hatto o'ndan ortiq jamoalar mavjud bo'lgan Toshkent shahrida ham bironta rasmiy musobaqa o'tkazilmagan edi.

1920 yildan boshlab futbol respublikamizning chekka qishloq va mahal-lalariga kirib borib, mashhur o'yinga aylandi. Yoshlar, talabalar, ishchi va dehqonlar futbolga talpina boshladilar.

1921 yil Moskva va Toshkent futbolchilarining ilk uchrashuvi o'tkazilgani bilan ahamiyatga loyiqdir. 1925 yilda mamlakat Jismoniy tarbiya kengashi tomonidan ommaviy jismoniy tadbirlarning taqvimini

tuzildi. O'zbekistonda futbolni tashkillashtirish bir oz tartibliroq tizimga ega bo'ldi.

Shunday qilib, Toshkent birinchiligi 3 toifa bo'yicha o'tkazildi va unda 28 jamoa ishtirok etdi. 1927 yilda o'zbek sportchilarini tayyorlashda muhim bosqich bo'lgan I Umumo'zbek Spartakiadasi o'tkazildi.

Spartakiada finalida doimiy raqib bo'lib qolgan Toshkent va Farg'ona jamoalari uchrashdilar. Ikkala tarkibda ham O'zbekiston terma jamoa a'zolari chiqish qildilar.

Katta qiyinchiliklar bilan 2-taymda toshkentliklar hal qiluvchi golni urdilar va 2:1 hisobi bilan g'alaba qozondilar.

1928 yil Moskvada bo'lib o'tgan xalqaro spartakiadada qatnashish O'zbekiston futbolchilari uchun nihoyatda jiddiy imtihon bo'ldi.

Futbol bo'yicha spartakiada birinchiligi uchun 22 jamoa kurash olib bordi, ular qatorida Angliya, Germaniya, Avstraliya, Shveysariya va Finlyandiyaning ishchi klublardan iborat terma jamoalari ham bor edi.

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

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

Keyingi yillarda o'rtoqlik o'yinlarini o'tkazish uchun O'zbekistonga Norvegiya, Germaniya, Finlyandiya, Moskva, Leningrad, Ukraina, Kavkaz orti mamlakatlaridan ko'plab kuchli futbol jamoalari keldi. Misol uchun, 1931 yil 4 oktabrda bo'lib o'tgan matchda Norvegiya terma jamoasiga qarshi O'zbekiston kasaba uyushmalari terma jamoasi chiqdi. Norvegiyaliklar texnikali futbol namoyish etib, 5:2 hisobida g'olib chiqdilar. Uch kundan so'ng skandinaviyalik mehmonlarga qarshi Toshkentning birinchi terma jamoasi maydonga tushdi. O'zbekistonliklar o'yinni yuqori tezlikda olib borib, 4:2 hisobida muvaffaqiyatga erishdilar. Norvegiyalik va o'zbekistonlik futbolchilarning uchinchi uchrashuvi 2:2 hisobidagi durang bilan yakunlandi.



1932 yilda O'zbekistonga nemis futbolchilari tashrif buyurdilar. Bu jamoa ishchi sport klublarining eng yaxshi futbolchilaridan tuzilgan bo'lib, ulardan ko'pchiligi Germaniya chempionati ishtirokchilari edi. O'zbek futbolchilari bu bo'lajak o'yinga qattiq tayyorgarlik ko'rdilar va birinchi matchda 4:2 hisobidagi og'ir g'alabani qo'lga kiritdilar.

Birinchi uchrashuvdan so'ng nemis jamoasi sardori Lor shunday degan edi: "Toshkentliklar jipslashgan jamoa bo'la olishdek ajoyib xususiyatga ega va ular biz hech narsa bilan taqqoslay olmaydigan yuqori tezlikda o'ynadilar. Yuqori darajali jamoa bo'lish uchun O'zbekiston futbolchilarida barcha imkoniyatlar mavjuddir". Takroriy uchrashuvda nemis futbolchilari bir oz ustunroq kelib, yuqori darajadagi taktik tayyorgarlikni namoyish etdilar va 3:1 hisobi bilan g'olib bo'ldilar.

Norvegiyalik, nemis, fin futbolchilari bilan o'tkazilgan o'yinlar O'zbekis-tondagi ilk xalqaro o'yinlar edi. Ular texnik va taktik tayyorgarlik borasida tajriba almashishga, o'yinning yangi-yangi sistemalari bilan tanishishga yordam berdi.

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

Futbol bo'yicha musobaqalar bir paytning o'zida uch stadionda bo'lib o'tdi, ulardan eng yirigi spartakiada ochilishi arafasida qurilgan 10 ming o'rinli "Spartak" stadioni edi. Bu O'rta Osiyo respublikalari orasida futbol birinchiligi uchun olib borilayotgan ilk o'yinlar edi. O'zbekiston futbolchilari o'z raqiblari bo'lmish Turkmanistonni 3:1, Tojikistonni 5:0, Qirg'izistonni 10:1 hisobi bilan dog'da qoldirib, muvaffaqiyatli chiqish qildilar.

1934 yil futbol jamoalarining kelgusidagi o'sishlari uchun muhim yil bo'ldi. Birgina Toshkentda kasaba uyushmalari birinchiligida 50 ta jamoa qatnashdi.

30-chi yillarning boshida bolalar va o'smirlar futboliga yanada ko'proq e'tibor berila boshlandi. 1935 yil Toshkentda o'smirlar o'rtasida futbol bo'yicha O'zbekiston birinchiligining ilk tanlovi bo'lib o'tdi. Bu tanlovda Toshkent, Samarqand, Farg'ona va Andijon terma jamoalari ishtirok etdilar. Poytaxtlik yosh futbolchilar g'alaba qozondilar.

1936 yil respublika shaharlaridagi futbol mavsumining bahori bilan ochilishi ahamiyatga loyiq. Toshkentdagi musobaqa namoyishida 324

futbolchi ishtirok etdi. Ommaviy futbol keyingi rivojlanish bosqichiga o'tdi. Umumta'lim maktablari, texnikumlar, oliy o'quv yurtlari o'z birinchilik o'yinlarini o'tkazar, muntazam ravishda korxonalarining ichki musobaqalari tashkil etilar edi.

Shahar futbol bo'limi (seksiya) qaroriga binoan Toshkentda futbolga ixtisoslashgan birinchi bolalar va o'smirlar maktabi ochildi.

Bu yerda ko'pgina qobiliyatli yosh futbolchilar o'z mahoratlarini mukam-mallashtirar edilar. 1936 yili O'zbekiston birinchiligida 16 shahardan terma jamoalar ishtirok etdi. Bu o'yinlar katta qiziqish uyg'otib, ko'plab tomo-shabinlarni jalb qildi. Shiddatli o'yinlardan so'ng 1- va 2-o'rinlar Qo'qon hamda Toshkent terma jamoalariga nasib etdi.

1937 yildan boshlab futbol musobaqalari asosida shahar terma jamoalarining match o'yinlari emas, balki O'zbekiston Kubogi va birinchiligi uchun klub jamoalar musobaqalari o'tkazila boshladi. O'sha yillardan buyon ko'pgina guruhlar, birinchiliklar va musobaqa qatnashchilari almashdi, musobaqa o'tkazish tamoyillari, baholash tizimi o'zgardi, ammo sportchilar mahoratining yangi taktik yo'nalishlarini aniqlaydigan chempionlik unvoni uchun kurash o'zgaray qolaverdi.

1937 yil futbol mavsumining ahamiyatli hodisasi – sobiq Ittifoq chempionati edi: 56 jamoa o'rtasidagi guruhlarda o'ynaldi. O'zbekiston sha'nini Toshkentning dinamo-chilari himoya qildilar. Ular futbol bo'yicha mamlakat chempionatida ishtirok etgan birinchi o'zbekistonlik jamoa edilar.

O'z o'yinlari bilan toshkentliklar sinalgan charm to'p ustalariga munosib raqib bo'la olishlarini isbotladilar. Ular Yevropaning "Spartak" jamoasini 5:0, Bakuning "Neftchi"sini 3:2, Dnepropetrovskning "Stal" jamoasini 2:1, Gorkiy-ning "Torpedo" jamoasini 1:0 hisobi bilan yutib, o'z maydonlarida chiroyli o'yinlar o'tkazdilar. Moskvada "Крилья Советов" jamoasi bilan 2:2, Lenin-gradda "Avangard" bilan 1:1 hisobida yakunlangan durustgina o'yin ko'rsatdilar.

Ammo tajriba yetishmasligi sabab yuqori o'rinlarni egallay olmadilar, natijada bor yo'g'i 8-o'ringa erishdilar (4 ta g'alaba, 3 ta durang, 4 ta mag'lubiyat).

Sobiq Ittifoqning yetakchi sport jamiyati bo'lgan "Spartak" KSJ Markaziy Kengashi birinchiligida muvaffaqiyatli chiqish qildi. Saratovdagi dastlabki o'yinlarda ular o'z klubdoshlarini 11:1 hisobida tom ma'noda tor-mor etdilar, so'ng esa Qozonning "Spartak" jamoasi ustidan g'alaba qozondilar. Bu g'alabalar toshkentliklarga Ivanovoda

o'tkaziladigan final o'yinlarida qatnashish huquqini berdi. Unda Xarkov, Krasnodar, Toshkent va Ivanovo sportchilari qatnashdilar. Toshkentliklar yaxshi o'yin ko'rsatib, uchinchi sovrinli o'rinni egalladilar (ular xarkovliklarni 3:1 ga yutib, Krasnodar bilan 1:1 hisobida durang o'ynadilar va mezbonlarga 0:4 hisobida o'yinni boy berdilar).

Shu yilning o'zida Toshkentda o'tkazilgan "Besh yo'l" turnirida "Loko-motiv" jamoasi muvaffaqiyatli chiqish qildi. Bu turnirda Kuybishev, Orenburg, Turkiston-Sibir, Ashxobod va Toshkent temir yo'llari jamoalari ham ishtirok etdi. Barcha raqiblarni yengib, toshkentliklar 1-o'rinni egalladilar.

1939 yil sobiq Ittifoq Kubogi uchun kurashda Toshkent dinamo-chilarining chiqishi katta muvaffaqiyatga sazovor bo'ldi. 28 avgustda Moskvadagi "Dinamo" stadionida o'zbek futbolchilari chorak finalda Bokuning "Temp" jamoasiga qarshi to'p surdilar. O'yin juda o'tkir va shiddatli kurashda o'tdi. Toshkent dinamo-chilari 2:1 hisobida g'alaba qozonib, Kubok yarim finaliga yo'l oldilar. Bunda ular Rossiyaning eng kuchli jamoalaridan bo'lgan "Сталинец" (Zenit) bilan uchrashdilar va 3:0 hisobi bilan yutqazdilar. Finalda esa Moskvaning "Spartak" jamoasi leningradliklardan 3:2 hisobida ustun keldi.

1941 yilning futbol mavsumiga Toshkent dinamo-chilari jiddiy tayyorgarlik ko'rgandilar. Chempionat o'yinlari taqvimiga ko'ra ular Olma-Otalik klublarni qabul qilishlari kerak edi. Ammo butun dunyo uchun fojea bo'lgan 1941 yilning 22 iyunida Ulug' Vatan urushi boshlandi, shuningdek, O'zbekiston sport hayoti ham vaqtincha to'xtatildi.

1942 yilda O'zbekiston Kubogi uchun kurashda Toshkentdan ikkita, Farg'ona va Samarqanddan bittadan jamoa ishtirok etdi.

1943 yili Olma-Otada urush davrining qiyin sharoitlarida O'rta Osiyo mamlakatlari va Qozog'iston Spartakiadasi o'tkazildi. Respublikamiz futbol-chilari texnik futbol o'yinini namoyish etib, Turkmaniston jamoasini 9:0, Tojikistonni 3:0, Qirg'izistonni 5:0 hisobi bilan mag'lubiyatga uchratdilar. Hatto o'zlarining qozoqlar bilan bo'lgan o'yindagi mag'lubiyatiga qaramay, 1-o'rinni egallay oldilar.

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

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

"Paxtakor"ning barcha ko'zga ko'rinarli muvaffaqiyatlari uning kuchlilar guruhidagi chiqishlari bilan bog'liq. Yigirma yil tanaffus bilan ikki bora 1962 va 1982 yillarda "Paxtakor" oliy ligada faxrli 6-o'ringa sazovor bo'lgan. 1968 yilda finalga chiqib, unda Moskvaning "Torpedo" jamoasiga 0:1 hisobida g'alabani boy berishi "Paxtakor"ning Ittifoq Kubogi o'yinlaridagi eng yirik muvaffaqiyati edi.

1965 yil chempionati natijalariga ko'ra Moskva jamoalari bilan o'tkazilgan uchrashuvlardagi eng yaxshi ko'rsatkichlari uchun paxtakorchilar "Moskva oqshomi" gazetasining maxsus sovrini bilan taqdirlandilar (toshkentliklar "Dinamo"ni 2:0, "CSKA"ni 2:0, "Spartak"ni 1:0 va "Lokomotiv"ni 2:0 hisobida mag'lub etgandilar). Sobiq Ittifoq chempionatlarida qatnashish yillari mobaynida "Paxtakor" uch jamoaviy sovrinni qo'lga kiritdi: "G'labaga ishonch" (1971), "Гроза авторитетов" hamda "Adolatli o'yin" uchun sovrin (1983).

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

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

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

17 nafar iste'dodli futbolchining hayotini olib ketgan 1979 yilgi mash'um avia halokatidan so'ng 1980 yilda "Paxtakor" yangi tarkibda

sobiq Ittifoq chempionatining oliy ligasiga yo'l oldi. U yerda Tbilisi dinamochilarini 3:0, Donetskning "Shaxtyor"ini 2:1 hisobida mag'lub etdi, Kiyevning "Dinamo"si bilan durang o'ynadi va "Гроза авторитетов" sovrinini qo'lga kiritdi.

60-90 yillarning paxtakorchilari O'zbekiston futbolining rivojlanishida yorqin iz qoldirganlar.

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

Xuddi shu yillarda bir qator malakali hakamlar yetishib chiqqanini aytib o'tish joizki, ular qatorida V.Doljenkov, B.Baklunov, F.Sultonov va boshqalar bor.

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

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

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

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1993 yil 18 martdagi "O'zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorining mamlakatimizda futbolni rivojlantirishdagi ahamiyati juda kattadir.

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

Oltin medal sovrindorlari nomi uchun kurashda o'zbek futbolchilari Saudiya Arabistoni (4:1), Malayziya (5:0), Gonkong (1:0) va Tailand (5:4) terma jamoalari ustidan g'alaba qozondilar. Chorak finalda Turkmaniston terma jamoasini 3:0 hisobida, yarim finaldagi shiddatli va o'ta murakkab o'yinda Janubiy Koreyaning kuchli jamoasini 1:0 hisobida mag'lub etdilar. Va, nihoyat, finalda Xitoy terma jamoasini 4:2 hisobi bilan yengdilar. Bu jamoa murabbiylari dotsent R.Akramov va sport ustasi B.Abduraimovlar edi. Asosiy tarkibning 7 nafar o'yinchisi O'zDJTI talabalari bo'lganini aytib o'tish joizdir.

Shu yilning o'zida Osiyo chempionlari Kubogida ilk bor qatnashgan Farg'onaning "Neftchi" klubi futbolchilari uchinchi sovrinli o'rinni egalladilar.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1996 yil 17 yanvardagi "O'zbekistonda futbolni rivojlantirish tamoyillari va tashkillashtirish asoslarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori O'zbekistonda futbolning keyingi rivoji uchun katta ahamiyat kasb etdi.

Bu qarorda kelgusi futbolni klublar asosida rivojlantirish va 1996-1997 yillarda viloyat markazlarida futbol bo'yicha o'smirlar maktab-internatlari ochilishi ko'rsatilgan edi.

1992 yildan hozirgi kungacha bo'lgan vaqt ichida Toshkentning "Paxtakor", "Bunyodkor" va Farg'onaning "Neftchi" klublari chempionat yetakchilari bo'lib keldi. Paxtakorchilar o'n marotaba O'zbekiston chempioni bo'lganlar (1992, 1998, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2012,2014) va 6 marotaba mamlakat Kubogi sovrindorlari qatoridan joy olganlar (1993, 1997, 2001, 2002, 2003, 2004). "Bunyodkor" jamoasi besh marotaba O'zbekiston chempioni bo'lganlar (2008, 2009, 2010, 2011, 2013) va 4 marotaba mamlakat Kubogi sovrindorlari qatoridan joy olganlar (2008, 2010, 2012, 2013). "Neftchi" ham besh karra respublika chempioni (1992, 1993, 1994, 1995, 2001) va 2 karra O'zbekiston Kubogi sohibi (1994, 1996) bo'lgan.

O'zbekiston chempioni unvoniga yana "Navbahor" (1996), MHSK (1997) va "Do'stlik" klublari erishganlar. Shuningdek, 1997, 1995, 1998 yillarda "Navbahor", 2000 yilda "Do'stlik" jamoasi va 2014 yilda "Lokomotiv" jamoasi O'zbekiston Kubogini qo'lga kiritganlar. 2002 yilgi Osiyo Chempionlari Kubogi uchun kurashda Qarshining "Nasaf"

jamoasi ishtirok etadi. Saralash bosqichlarida 5 g'alabani qo'lga kiritib, yarim finalga chiqdilar. Ammo bronza medali uchun kechgan bu o'yinda qarshiliklar "Istiqlol" (Eron) jamoasiga 2:5 hisobida g'alabani boy berib, 4-o'rinni egalladilar.

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

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

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

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

Oxirgi yillarda O'zbekiston milliy terma jamoamiz, yoshlar va o'smirlar terma jamoalari barcha jahon chempionatlarida ijobiy ishtirok etib kelishmoqda. 2010 yilda Toshkentda bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionatida terma jamoamiz sharaflı 2-o'rin egallab, jahon chempionatiga yo'llanma oldi. 2011 yilda Qatarda bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida milliy terma jamoamiz 4-o'rin egallashdi. 2011 yili O'zbekistonda birinchi bor "Nasaf" jamoasi Osiyo Kubogi sohibi bo'lishdi. 2011 yili Meksikada bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida jahon chempionatida kuchli sakkizta jamoa safiga kirishgan. 2012 yilda Eronda bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionatida terma

jamoamiz ilk bor 1-o'rinni egallab, chempionlikka sazavor bo'lishdi va jahon chempionatiga yo'lanma olindi. 2013 yilda Turkiyada bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida jahon chempionatida, o'tgan jahon chempionatidagi natijasini takrorladi, kuchli sakkiztalikka kirishdi.

**Nazorat savollari:**

1. Birinchi futbol o'yini qoidalari qachon paydo bo'lgan?
2. O'zbekistonda zamonaviy futbol qachon paydo bo'lgan?
3. O'zbekistonda futbolning rivojlanish bosqichlari.
4. O'zbekiston Kubok va birinchilik musobaqalari birinchi bor qachon o'tkazilgan?
5. "Paxtakor" sport jamiyati qachon tashkil topgan?
6. Mustaqillik davrida O'zbekiston futbol chempionati nechanchi yilda start olgan?





## **II BOB. FUTBOLNING UMUMIY TAVSIFI**

Futbol – haqiqiy atletik o'yindir. U tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va sakrovchanlik kabi xususiyatlarning rivojlanishiga yordam beradi. O'yin davomida futbolchi o'ta yuqori yuklamadagi ishni bajaradi va bu narsa, o'z navbatida, insonning funksional imkoniyatlari darajasini oshiradi, aqliy-irodaviy sifatlarni tarbiyalaydi.

O'zbekistonda futbol jismoniy tarbiya vositasi sifatida tarqalgan. Futbol bilan maktab, kollej, institut, ishlab chiqarish tashkilotlari va armiyada shug'ullanishadi.

O'yin jamoaviy kurashning murakkab vaziyatida o'tadi. Bunda har bir jamoa eng yaxshi natijaga erishish uchun barcha bilim va imkoniyatlarini ishga soladi. O'yin negizida o'yinchilari yagona g'alaba maqsadida birlashgan ikki jamoaning kurashi yotadi. Futbol o'yini davomida har bir o'yinchi o'zining shaxsiy fazilat (sifat)larini ko'rsatish imkoniyatiga ega, lekin shu bilan bir qatorda o'yin har bir futbolchining shaxsiy intilishlarining umumiy maqsadga bo'sunishini talab etadi.

Futbolchi texnik usullarni mukammal darajada bilishi, murakkab o'yin vaziyatlari texnik usullarni qo'llay olishi va jamoaning barcha a'zolari bilan kelishgan holda harakat qilishi lozim.

### **2.1. Futbol boshqaruvining tashkiliy tuzilishi**

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

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

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

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

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

O'zbekiston futbol federatsiyasi ayni paytda 200 dan ortiq milliy federatsiyalarni birlashtirib turgan xalqaro futbol federa-tsiyalari uyushmasi (FIFA) bilan yaqindan hamkorlik olib boradi. Hududiy joylashuv jihatidan O'zbekiston futbol federatsiyasi Osiyo futbol konfederatsiyasi (OFK) tarkibiga kiradi.

FIFAning tashkiliy negizi 6 qit'aning tashkilotidan iborat. Bular: UEFA – Yevropa ittifoqi futbol uyushmasi, KONKAKAF – shimoliy va markaziy Amerika mamlakatlari hamda Karib dengizi havzasi mamlakatlarining futbol konfederatsiyasi, KONMEBOL – janubiy Amerika mamlakatlari futbol konfe-deratsiyasi, KAF – Afrika futbol konfederatsiyasi, AFK – Osiyo futbol konfederatsiyasi, KFO – Okeaniya futbol konfederatsiyasidir.

FIFAning oliy organi kongressdir.

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

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

## **2.2. Zamonaviy futbol tavsifi**

Mutaxassislarimiz tadqiqotlari bizga o'yinchilarning to'p bilan va to'psiz harakatlarining hajmi va xususiyati haqida ma'lumot olishga imkon berdi.

Aniqlandiki:

- o'yinning sof vaqti 60-65 daqiqani tashkil etadi;

- 90 daqiqa o'yin davomida bir o'yinchi 12-15 km masofani chopib o'tadi. Bundan 1000-2000 m masofani maydonda tezkorlik bilan harakatlanadi;

- to'p o'rta qator o'yinchilari eng ko'p (170 soniya), markaziy himoyachilar eng kam (130 soniya) olib yuradilar;

- yaxshi o'ynaydigan jamoalar match davomida o'rtacha 900 tagacha texnik usullarni bajaradilar, shulardan taxminan 60% i hujum harakatlariga yo'nal-tirilgan bo'ladi;

- hozirgi zamon futbolida himoyachilar o'z zonalarida 850 soniyagacha va maydonning o'rta qismida 350 soniyagacha miqdorda o'zlarining asosiy vazifalarini bajaradilar;

- darvozaga urilgan zarbalarning ko'pchiligi yon tomondan oshirib beriladi (hamma zarbalarning 65% i).

Zamonaviy futbol o'zining yuqori darajadagi faol harakatchiligi hamda texnik-taktik harakatlarning xilma-xilligi bilan ajralib turadi.

Zamonaviy futbol o'yin taktikasi quyidagilar bilan ifodalanadi:

- maydonning har bir qismida hujumni tez tashkil qilish bilan. Himoyachilar, o'rta qator o'yinchilari, kerak bo'lgan taqdirda hujum qatori o'yinchilari bilan himoya chizig'ini mustahkamlash;

- match yaxshi yakunlashida iqtidorli o'yinchilarning rolini oshirish;

- yuqori tempdagi o'yinni pauzalar bilan birga olib borish;

- o'yinning har bir holatida (o'yinning boshida, uning davomida va hujumni yakunlashda) markaziy himoyachilarning rolini oshirish;

- qanotdan hujum uyushtirishda qanot yarim himoyachilari va himoya-chilarning rolini oshirish;

- standart holatlardan (jarima to'plari, burchakdan to'pni o'yinga kiritish va boshqa standart holatlar) unumli foydalanish.

Zamonaviy futbol o'yin texnikasi quyidagilar bilan ifodalanadi:

- harakat holatida, yugurib ketayotib to'pni o'ziga bo'ysundira olish;

- har xil vaziyatlarda to'pni imkon qadar aniq uzatib berish.

Jismoniy tayyorgarlikda:

- maydonning har bir qarichida yuqori darajadagi texnika bilan harakatlanish va to'pga egalik qilish, aldamchi harakatlarni qo'llay bilish;

- o'yinchilarning o'yin davomida umumiy yugurish harakatlari quyidagicha taqsimlanadi: 45 martadan 78 gacha (umumiy masofa 1000-2000 metrga yetadi), to'p uchun kurashda sakrash harakatlari, kurashlar – 11 tadan 42 gacha, har xil masofaga tezlik bilan yugurish – 40 tadan

60 tagacha (umumiy vaqti 2-5 daqiqagacha), sekin yugurish 224 tadan 367 gacha (umumiy vaqti 25-35 daqiqa);

- tezlik-kuch sifatleri va tezlikka chidamlilikning yuqori darajasi;  
- raqib bilan kurashda muhim bo'lgan shiddat va qat'iylikning yuqori darajasi;

- jamoa o'yin potensialining muntazam oshib borishining ta'minlanishi.

Keyingi papytda sezilarli darajada futbolchilarning o'yinlardagi harakat-lanish tezligi oshdi, o'yin faoliyatining jadalligi (samaradorlik) oshdi va bular sportchilar organizmiga bo'lgan yuklamani ancha oshirdi.

Har bir o'yin davomida turli quvvatdagi ish yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli mashqlar futbolchilarda aerob va anaerob sifatlarning unumdorligini yuqori darajaga ko'tarishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim.

O'yin davomida futbolchilar kattagina energiyani (ya'ni bir daqiqada yurak qisqarish chastotasining 180-190 bo'lishi, tana og'irligining 2-3 kg kamayishi va quvvatini 1500 kkal ga) sarf qilishida, futbolchilarning organizmidagi yuqori darajada tayyorgarlikka ega bo'lishini ta'kidlash o'rnlidir.

Futbolchilarni sog'ligini mustahkamlashda ularning gigiyenik talablarga rioya qilishlari va ko'proq toza havoda mashq qilishlari katta ahamiyatga egadir. Futbolchilarning bunday amallarga rioya qilishlari organizmda moddalar alma-shinuvi yaxshibilanishi, tayanch harakat apparatini, muskul, asab tizimlarining mustahkam va sog'lom bo'lishini ta'minlaydi.

### **Nazorat savollari:**

1. O'zbekistonning futbol boshqaruvida tashkiliy tuzilmasi.
2. O'zbekiston futbol federatsiyasining asosiy vazifalari.
3. O'zbekiston futbol federatsiyasining eng yuqori organi nima hisoblanadi?
4. Xalqaro futbol federatsiyalari uyushmasi (FIFA) qachon tashkil topgan?
5. "FIFA" tarkibiga qaysi qit'aning tashkilotlari kiradi?
6. "FIFA"ning asosiy vazifalari.
7. Zamonaviy futbol o'yin taktikasi nima bilan tavsiflanadi?
8. Zamonaviy futbol o'yin texnikasi nima bilan tavsiflanadi?
9. Zamonaviy futbolda jismoniy tayyorgarlik nima bilan tavsiflanadi?



### III BOB. O'YIN TEXNIKASI

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

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

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

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

### **3.1. Futbol texnikasining tasnifi**

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

O'yin faoliyati ifodalanishiga qarab futbol texnikasi ikkita yirik bo'limga ajratiladi: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo'lim esa harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga taqsimlanadi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan muayyan texnik usullardan: harakatlanish texnikasi usullari va usullaridan iborat. Ulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim usul va usullar o'zining muayyan turlariga ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallardagina farq bo'ladi. Har xil usul, usul va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

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

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



### 3.2. Harakatlanish texnikasi

Harakatlanish texnikasi quyidagi usullar guruhini o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish. Harakatlanish texnikasining tasnifi 2-rasmda ko'rsa-tilgan.

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

Harakatlanish texnikasining usullari maydon o'yinchilari va darvozabonning to'pni boshqarish san'ati bilan chambarchas bog'liq.

Harakatlanish texnikasi usullarini keragicha hamda kompleks tarzda qo'llash ko'p taktik vazifalarni (to'p olish uchun ochilish va raqibni chalg'itish, pozisiya tanlash, o'yinchini to'sib olish va h.k.) samarali hal qilish imkonini beradi.

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

Futbolda yugurishning quyidagi usullari qo'llaniladi: oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftlama qadam tashlab yugurish.

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

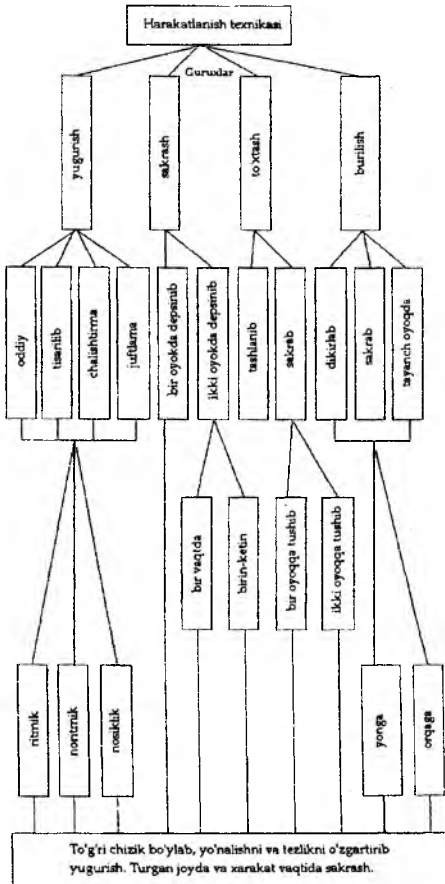
Yugurishda qadam uzunligi sprinterlarda 2-2,2 m ga teng bo'lsa, katta yoshli futbolchilarda o'rtacha 1,3-1,5 m ga teng. Qadamlar chastotasi sprinterlarda sekundiga 4-4,5 qadamga teng. Futbolchilarda chastota sal ortiqroq: sekundiga 5,1-5,5 qadam bo'ladi. Bu esa havoda uchish fazasi qisqaroq bo'lgani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

*Tisarilib yugurishdan* asosan to'pni olib qo'yishda va to'pni olishda qatnashayotgan himoyadagi o'yinchilar foydalanadilar. Yugurishning bu turi ham siklik (qo'shaloq qadamli) bo'ladi. Qisqa-qisqa, lekin tez-tez



qadam tashlash, havoda uchish fazasining qariyb yo'qligi o'nga xos xususiyatdir. Buning sababi siltanish oyog'i orqaga uzatilganda sonning yozilishi cheklanganligidir.

O'yin sharoiti ko'pincha maksimal tezlikda tisarilib yugurishni talab qilib qoladi. Bunda tezlik qadam chastotasini oshirish hisobiga orttirilib, bu ko'proq oyoqning orqaga faol harakat qilishiga bog'liq. Tisarilib yugurayotganda, o'yinchi ba'zan muvozanatni yo'qotib yiqilib tushadi. Tayanch oyoq vertikal turgan paytda gavdaning og'irlik markazi o'qi tayanch yuzasining tepasida turishi o'yinchi holatining turg'un bo'lishi shartlaridan biridir.



2-rasm. Xarakatlanish texnikasining tashriflashi

Chalishtirma qadam tashlab yugurishdan harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun, turgan joydan o'ngga yoki chapga siltanib yugurish paytida, burilib olgandan keyin foydalaniladi. U harakatlanishning spesifik vositasi bo'lib, asosan boshqa yugurish turlari bilan birga qo'shib qo'llaniladi.



3-rasm. Chalishtirma qadam bilan yugurish



4-rasm. Chalishtirma qadam bilan yugurish

Chalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga ijro etiladigan yugurish qadamlari bilan ifodalanadi (3-rasm). Qadam tashlash siklining birida (qo'shaloq qadam) siltanuvchi oyoq tayanch oyoqning oldiga chalishtirib o'tkaziladi. Yugurish paytida havoda uchish fazasi juda qisqa.

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

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

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

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

*Bir oyoqda depsinib sakrash* oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga bajariladi. Bunday sakrashda faol depsinib, ikkinchi oyoqni silkitib, gavda og'irlik markazining o'qi sakrash tomonga o'tkaziladi. Sakrashning traektoriyasi va kuchi o'yindagi vaziyatga bog'liq. Bir oyoqda yoki ikki oyoqda yerga tushiladi. Qisqa masofali, qattiq amortizatsiya keyingi harakatlarga tezroq va samaraliroq o'tish imkonini beradi. Og'irlik markazi o'qining proeksiyasi tayanch yuzasining chegarasida yoki undan tashqarida bo'lishi ham shunga yordam beradi.

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

*Ikki oyoqda depsinib sakrash.* Bunday usul bilan oldinga, oldinlab yon tomonga va oraliq yo'nalishlarda sakraladi.

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

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

To'xtashda ikki xil usul qo'llaniladi: sakrab to'xtash va tashlanib to'xtash.

*Sakrab to'xtash* uchun yuqoriga qisqaroq sakrab, siltangan oyoqda yerga tushildi – bunda turg'unlik bo'lsin uchun shu oyoq sal egiladi (5-rasm). Ammo ko'pincha yerga ikki oyoqlab tushiladi.

*Tashlanib to'xtash* so'nggi yugurish qadami hisobiga bajariladi. Bunda siltangan oyoqni oldinga uzatib, tovonga tayaniladi-da, keyin

oyoqni rostmana yerga qo'yiladi. Tashlanib to'xtash oyoqlarni anchagina bukib, ikki oyoqqa tayanib qolish bilan ifodalanadi (6-rasm).

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

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



5-rasm. Sakrab to'xtash



6-rasm. Oldinga tashlanib to'xtash

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

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

Harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirishda *sakrab burilish* samaraliroqdir. Bu ish burilish tomonga faol depsinib bajariladi. Silkinadigan oyoqning kafti ham shu tomonga aylantiriladi. Sakrash unchalik baland bo'lmasa ham, to'la-to'kis bajariladi. *Tayanch oyoqda burilishning* ikki turi bor. Birinchisini bajarishda burilish yo'nalishidan uzoqdagi oyoqqa tayaniladi. Bunda futbolchi gavda og'irlik markazi o'qining proeksiyasini tayanch sath chegarasidan chiqarib, tayanch oyoq uchida burilish tomonga aylanadi. Ikkinchisida harakat yo'nalishiga yaqin oyoqqa tayaniladi, gavda og'irlik markazining o'qi burilish tomonga ko'chadi. O'tkaziladigan oyoqni ham shu yo'nalishda tayanch oyoqning old tomoniga chalishtirib qo'yiladi. Burilish sal bukilgan tayanch oyoq uchida bajariladi.

### **3.3. Maydon o'yinchisining texnikasi**

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

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

To'pni boshqarish texnikasiga quyidagi usullar guruhi kiradi: zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to'pni olib qo'yish. Bundan tashqari, qo'lda bajariladigan spesifik usul – yon chiziqning narigi yog'idan to'pni tashlab berish ham to'pni boshqarish texnikasiga kiradi.

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

#### **3.3.1. To'pga zarba berish**

To'pga zarba berish futbol o'ynashning asosiy vositasi hisoblanadi. To'pga oyoq bilan va kalla bilan turli usullarda zarba beriladi (7-rasm).

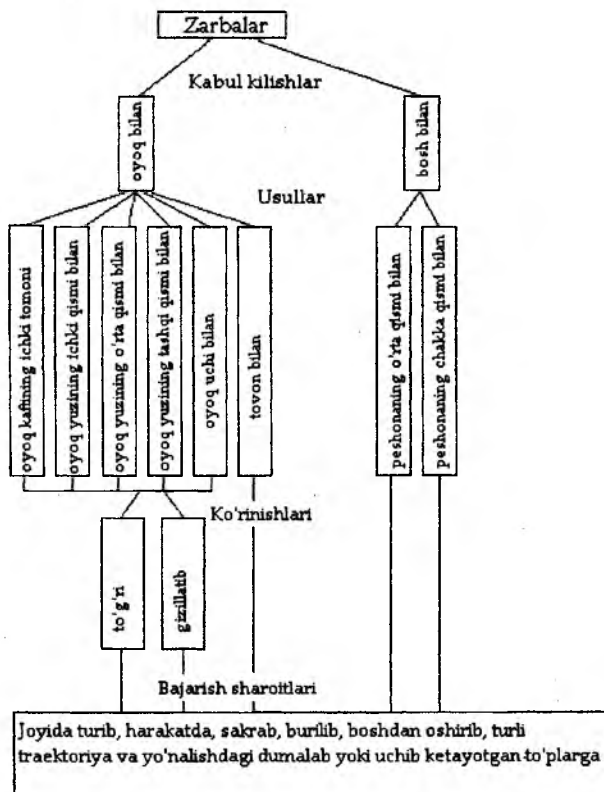
Zarba berishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan bo'lib, bu to'pning kerakli traektoriya bo'ylab harakatlanishi va optimal tezligi bilan xarakterlanadi. To'pning uchish tezligi zarba beruvchi bo'g'in bilan to'pning o'zaro to'qnashgan paytdagi boshlang'ich tezligiga, shuningdek, ular massasining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

##### **To'pga oyoq bilan zarba berish.**

To'pga oyoq bilan zarba berish oyoq kaftining ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki, o'rta va tashqi qismlari bilan, oyoq uchi bilan, tovon bilan bajariladi. Zarbalar harakatsiz to'rgan to'pga, shuningdek turli yo'nalishlarda dumalab va uchib kelayotgan to'pga turgan joydan, harakat vaqtida, sakrab turib, burilib, yiqila turib beriladi.

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

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



7-rasm. To'pga zarba berish usullari tasnifi

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

Tayyorlanish fazasi - zarba beruvchi oyoqni orqaga silkish va tayanch oyoqni yerga qo'yish. Yugurishning so'nggi qadami vaqtida ortki depsinishdan keyin juda muhim kichik faza ijro etiladi. Sonni anchagina, ba'zan esa maksimal darajada orqaga tortib tizzani bukish pirovardida keraklicha kuch bilan tepish imkonini beradi, chunki bunda oyoqning to'pgacha yetib keladigan yo'li uzayadi va sonning oldingi yuzasi mushaklari tarang tortiladi. Bundan tashqari, son anchagina orqaga tortilganda, harakatlantiruvchi mushaklarning hammasi ham cho'ziladi va keyingi bukish harakatida ishtirok etadi. Bularning hammasi harakat oxirida katta tezlikka erishish imkonini beradi.

Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortishni to'g'ri bajarish uchun yugurib kelishda so'nggi qadamni sal uzaytirish kerak. Bu qadam, odatda, boshqalaridan 35-45% uzun bo'lib, 200-250 *sm* ni tashkil etadi. Tayanch oyoq to'pdan o'ng yoki so'l tomonga qo'yiladi.

*Ishchi faza* – zarba berish harakati va surib borish. Zarba berish harakati tayanch oyoqni yerga qo'yish paytida sonni olg'a tomon faol bukishdan boshlanadi. Bunda son bilan bukilgan boldir orasida hosil bo'lgan burchak saqlanib turadi. Boldir bilan oyoq kaftining son harakatidan orqaroqda qolishi butun oyoqning og'irlik markazini tos-son bo'g'imi tomon yaqinlashtiradi, bu esa oyoqning aylanish tezigini oshirishga olib keladi. Zarba berish oldidan son sal tormozlanadi. Bunga sabab oyoqning massasi kichikroq qismi tezligini oshirish uchun unga kattaroq massali bo'g'indagi harakat miqdorini asta-sekin o'tkazib berish kerakligidir. To'pga boldir bilan oyoq kaftini shiddatli qilichdek harakatlantirib zarba beriladi.

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

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

Futbol to'pining elastik deformatsiyasi anchagina. Deformatsiya fazalari bilan shaklning tiklanishi 0,008-0,013 sekundga yaqin davom etadi. Oyoq to'pga tegib turgan vaqtni mumkin qadar uzoqroq davom ettirish kerak. Chunki to'pning uchish tezligi berilgan kuch ( $F$ ) bilan

kuch ta'siri qancha vaqt (t) davom etganiga bog'liq. Shunday qilib, ishchi faza surib borish degan faoliyat bilan tugaydi. Bunda zarba beruvchi oyoq to'p bilan birga harakat qilib boradi.

Surib borish kattaroq kuch impulsi (Bt) hosil qilish imkonini beradi va, o'z navbatida, bu to'pning uchish tezligini oshiradi. Bundan tashqari, to'pning harakat yo'nalishi ham ko'p jihatdan surib borish yo'nalishi bilan belgilanadi.

*Yakunlovchi faza* – keyingi harakatni boshlash uchun dastlabki holatga o'tish. Zarba berilgandan keyin oyoq yuqorilab, olg'a tomon harakatda davom etadi.

Zarba paytida tayanch sathi ustida bo'lgan gavdaning og'irlik markazi o'qi oyoq qarakati tomonga ko'chadi.

Shu tariqa keyingi harakatlar uchun eng yaxshi sharoit vujudga keladi.

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

#### **To'p trayektoriyasi xususiyatlari**

*Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish* asosan qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishda, shuningdek, mo'ljalga yaqin masofadan tepilayotganda qo'llaniladi.

Shunday zarba berish texnikasining ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz (8-rasm). Yugurish boshlanadigan joy, to'p va mo'ljal taxminan bir chiziqda bo'ladi. Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortish so'nggi yugurish qadamidagi ortki depsinish hisobiga bajariladi. Tepish harakati sonni oldinga bukish bilan bir vaqtda zarba beruvchi oyoqni tashqari tomon burishdan boshlanadi. Zarba berish paytida taranglashtirilgan oyoqning uchi tashqari tomon burilgan, uning kafti esa to'pning uchish yo'nalishiga nisbatan qat'iy to'g'ri burchak ostida joylashgan bo'lishi kerak. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi. Zarba berish oyoq kafti ichki sathining o'rtasi bilan amalga oshiriladi. Oyoqning zarba berish vaqtidagi holati surib borish vaqtida ham saqlanib qoladi.





8-rasm. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berish

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

*Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish* "o'rtacha" va "uzun" uzatishlarda, darvoza bo'ylab "o'qdek" uzatib berishlar va hamma masofalardan nishonga tepish paytlarida qo'llaniladi (9-rasm).



9-rasm. Oyoq yuzining ichki qismi bilan zarba berish

Mazkur tepishni bajarishda to'p va nishonga nisbatan 450 hosil qilib yugurib kelinadi. Yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xususiy chetlanishlar 300 dan 600 gacha bo'lishi mumkin. Bunda zarba beruvchi oyoqning orqaga tortilishi maksimal darajaga yaqin bo'ladi. Tizzasi sal bukilgan tayanch oyoq kaftining tashqi qismi yerga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga sal engashadi.

Tepish harakati sonni bukishdan boshlanib, boldirmi keskin yozib yuborish bilan tugaydi. Oyoq uchi pastga cho'zilgan. Oyoq tarang bo'ladi. Zarba paytida to'p bilan tizza bo'g'imini birlashtirib turuvchi shartli o'q frontal tekislikda og'ibroq turadi. Ana shu shart, shuningdek,

zarbani to'pning o'rta qismiga berish natijasida to'p past traektoriya bo'ylab uchadi.

*Oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepishni* bajarish texnikasi ko'p jihatdan oyoq yuzining ichki qismi bilan tepishga o'xshaydi, lekin uni bajarish detallari bir oz farq qiladi (10-rasm).



10-rasm. Oyoq yuzining o'rta qismi bilan zarba berish

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

To'p bilan oyoqning to'qnashish sathi kattagina ekani zarba berishni anchagina aniq bajarish imkonini beradi. Yugurib kelish, oyoqni orqaga tortish va tepish bir tekislikda bajarilgani uchun harakat sistemasi biomexanika jihatidan kerakligicha ishlatiladi hamda boshqa usullardagiga nisbatan kattaroq kuch bilan tepiladi. Biroq oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepilganda oyoq uchi maksimal darajada pastga tortilgan bo'lishini yodda tutish kerak. Buning natijasida oyoq kafti yerga tegib ketib, oyoq og'rishi va lat yeyishi mumkin. Bu esa ehtiyot tormozlanish oqibatida ko'pincha harakat amplitudasining o'zgarishiga, zarba kuchining kamayishiga, uning samaradorligi pasayib ketishiga olib kelishi mumkin.

*Oyoq yuzining tashqi qismi bilan tepish* burama zarba berish paytida eng ko'p qo'llaniladi. Oyoq yuzining o'rta va tashqi qismlari bilan tepishdagi harakatlar strukturasi o'xshash bo'lib, farqi shuki, bunda tepish harakati vaqtida boldir bilan oyoq kafti ichkari tomon buriladi (11-rasm).



11-rasm. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan zarba berish

Oyoq uchida tepish kutilmaganda, tayyorgarlik ko'rmay turib, nishonga tepib qolish zarur bo'lib qolganda bajariladi. Bundan tashqari, bu tepish raqibdagi to'pni tashlanib yoki shpagat qilib tepib yuborishda ancha samaralidir (12-rasm).



12-rasm. Oyoq uchi bilan zarba berish

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

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

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

Tayyorlov fazasi tayanch oyoqni to'p yoniga qo'yishdan boshlanadi. Oyoqni tortish uchun uni to'p ustidan oldinga uzatiladi (13-rasm). Ishchi faza – tepish oyoqni orqaga keskin harkatlantirish bilan bajariladi. Zarba berish paytida oyoq taranglashgan bo'lib, oyoq kafti yerga parallel turadi.

*Tovon bilan chalishtirma zarba berish* shunday tepish variantlaridan biri hisoblanadi (14-rasm). O'ng oyoq bilan shunday zarba beriladigan bo'lsa, tayanch oyoq to'pning o'ng yoniga qo'yiladi. Zarba beruvchi oyoq oldinga o'tkazib tortiladi-da, tayanch oyoqqa nisbatan chalishtirib,

keskin orqaga harakatlantirib zarba beriladi. Ozroqgina surib borilgandan keyin oyoq harakati tormozlanadi.



13-rasm. Tovon bilan zarba berish



14-rasm. Tovon bilan "kesishtirib" zarba berish

To'pni tayanch oyoq to'voni bilan tepsa ham bo'ladi. Bunda tayanch oyoq to'pdan o'tkazilib, 10-15 sm nariga qo'yiladi. Shundan keyingi qadamda oyoqni balandlatib orqaga harakatlantirib boriladi. Shu turtki berishning o'zi tepish harakati hisoblanadi.

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

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

Bunday zarba berishdagi texnik harakatlar yerda harakatsiz yotgan to'pni tepishdagi harakatlardan farq qilmaydi. Asosiy vazifa o'z harakati tezligini to'p harakatining yo'nalishi va tezligi bilan muvofiqlashtirib olishdan iborat. To'pning quyidagi asosiy harakat yo'nalishlari bor:

o'yinchidan nari ketish, o'yinchi ro'parasidan, yon (o'ng va chap) tomondan, shuningdek shu yo'nalishlar ora-lig'idan kelish.

Tayanch oyoqni yerga qo'yish, ya'ni kichik fazani qanday bajarishning xususiyatlari ana shu yo'nalishlarga qarab belgilanadi.

O'yinchidan nariga dumalab ketayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pdan nariroq o'tkazilib, uning yon tomoniga qo'yiladi. Ro'paradan dumalab kelayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pga yetib bormaydi. Agar to'p yon (o'ng yoki chap) tomondan dumalab kelayotgan bo'lsa, uni to'pga yaqinroq oyoq bilan tepgan ma'qul.

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

*Uchib kelayotgan to'pni tepish.* Uchib kelayotgan to'pni tepishdagi ijro texnikasining xususiyatlari to'pning harakati traektoriyasiga qarab belgilanadi.

Tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni tepishda harakat strukturasi dumalab kelayotgan to'pni tepishda qanday bo'lsa, shundaydir. To'pning harakat yo'nalishi dumalab kelayotgan to'pni tepishdagi singari bunda ham tayanch oyoqni aniq mo'ljallab yerga qo'yishga muayyan e'tibor berishni talab qiladi. Uchib kelayotgan to'pning tezligi, odatda, yumalab kelayotgan to'pnikidan ko'ra ortiqroq bo'lgani uchun, asosiy qiyinchilik uchib kelayotgan to'p bilan oyoq uchrashadan joyni mo'ljall qilish va topishdan iborat bo'ladi. To'pni burilib tepish, endigina sapchiganda tepish va boshdan oshirib turib tepish texnikasini tahlil qilganda, struktura jihatdan ba'zi xususiyatlari mavjudligini ko'rish mumkin.

*Burilib tepish* to'pning uchish yo'nalishini o'zgartirish uchun qo'llaniladi. Bunda tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepiladi (15-rasm).

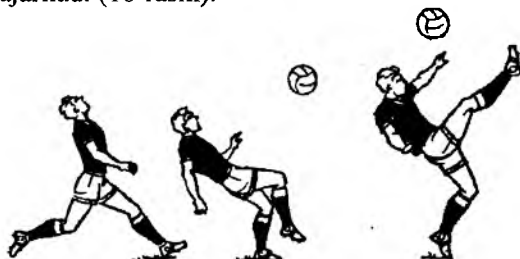


15-rasm. Burilib zarba berish

*Tayyorlov fazasida* – to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi depsinish zarba beruvchi oyoqning tortilishi bo'lib xizmat qiladi. Tayanch oyoq tizzasi sal bukilib, to'pning uchib ketishi mo'ljal qilingan tomonga burilib, kaftning tashqi yoniga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga og'diriladi.

Gavdani burish bilan birga oyoqning gorizontal tekislikdagi tepish harakati boshlanadi. Surib borish tugagandan keyin, zarba beruvchi oyoq olg'a tomon harakatda davom etib, yerga tayanch oyoq bilan chalishib tushadi.

Boshdan oshirib tepish kutilmaganda nishonga tepib qolish yoki boshdan oshirib orqaga to'p uzatib berish zarur bo'lib qolganda, uchib kelayotgan va sakrab chiqqan to'pga zarba berishda oyoq yuzining o'rtasi bilan bajariladi (16-rasm).



16-rasm. Boshdan oshirib zarba berish

Oyoqni tortish to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi depsinish hisobiga bajariladi. Tayanch oyoq tovonidan boshlab oldinga qo'yiladi. Gavdaning olg'a harakati tormozlanib, endi bu harakat orqa tomon o'tadi. Zarba berish harakati oldinga, yuqoriga va orqaga tarzda bajariladi. Bu vaqtda tayanch oyoqda tovondan oyoq uchiga o'tildi. Ozroqqina surib borilgandan keyin zarba beruvi oyoq pastga tushib, gavda to'g'ribilanadi. Oyoq bilan to'p qancha pastroqda uchrashsa, to'pning uchish traektoriyasi shuncha baland bo'ladi. To'pni pastroq traektoriya bo'ylab yo'naltirish uchun to'p tayanch joy tepasida, o'yinchining boshi bilan baravar balandlikda bo'lganida tepish kerak. Yiqila turib boshdan oshirib tepish ham shunga yordam beradi. Gavda orqaga og'ganda, o'yinchi ikki qo'li bilan yerga tushib, chalqancha yotib qoladi. Orqaga zarba berish harakati yiqilayotganda ko'rimliroq bajariladi.

Yanada kuchliroq tepish uchun "qaychi" qilib sakrab, boshdan oshirib tepishdan foydalaniladi (17-rasm). Bunda bir oyoqda depsinib,

tushib kelayotgan to'p tomon sakraladi. Depsinuvchi oyoq yuqoriga harakatlandi. Gavda orqaga og'a boshlaydi. Keyin depsinish oyog'i zarba beruvchi bo'lib, yuqoriga keskin ko'tariladi. Depsinuvchi oyoq esa pastga tushadi. Gavda gorizontal holatda ekanida to'p orqaga tepiladi. Oldin ikki qo'l, keyin ko'krak yerga tegadi.



17-rasm. Boshdan oshirib qaychisimon zarba berish

*Endigina sapchigan to'pni tepish*, odatda, u yerdan salgina sapchigan zahoti bajariladi. Bunday tepishni oyoq yuzining o'rta va tashqi qismi bilan bajargan ma'qul (18-rasm). Bunda to'p yerga tushadigan joyni to'g'ri mo'ljallab, tayanch oyoqni mumkin qadar shu joyga yaqinroq qo'yish juda muhim. Zarba berish harakati to'p yerga tekkungacha bo'lgan paytdan boshlanadi. Zarbaning o'zi esa bevosita to'p yerdan sapchib qaytgan zahoti beriladi. Zarba paytida boldir qat'iyan vertikal, oyoq kafti maksimal bukilgan (oyoq uchi pastga qarab cho'zilgan) bo'ladi. Surib borish vaqtida ham oyoqning shu holatini saqlash kerak, bu past tarektoriyali qilib tepish imkonini beradi. Agar tayanch oyoq to'p chizig'idan anchagina oraliqda qo'yilgan bo'lib, "qiyin" to'p tepiladigan bo'lsa, ana shu shartga rioya qilish ayniqsa muhim.



18-rasm. Yarim uchish holatida zarba berish

### **To'pga kalla bilan zarba berish.**

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

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

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

*Tayyorlov fazasi* – kallani orqaga tortish. Buni bajarish uchun gavda bilan kalla orqaga tortiladi. Bunda gavdani rostlaydigan antagonist-mushaklar cho'zi-ladi. To'p o'yinchining nazaridan pastda qolmasligi, boshni esa orqaga juda tashlab yubormaslik kerak.

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

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

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

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

*Sakramay peshona bilan zarba berishdagi* dastlabki holat kichikroq (50-70 sm) odimlab tik turishdir. Kallani orqaga tortishda o'yinchi gavadasini orqaga engashtiradi, orqadagi oyoqini bukib, gavda og'irligini shu oyoqqa o'tkazadi. Qo'llar tirsakdan sal bukilgan bo'ladi (19-rasm).



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

*Sakrab peshona bilan zarba berish* bir oyoq yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga qarab bajariladi (20-rasm). Sakrash zarbaning tayyorlov fazasi bo'ladi. Tirsagi sal bukiladi va qo'llar ko'krakkacha shiddat bilan ko'tariladi, bu esa pirovardida sakrash bilandligini oshirishga yordam beradi. Depsingan zahoti kalla orqaga tortiladi – gavda orqaga engashtiriladi. Zarba berish harakati sakrash eng yuqori nuqtaga yetganda yoki sal oldinroq boshlanadi.



19-rasm. Peshonaning o'rtasi bilan zarba berish



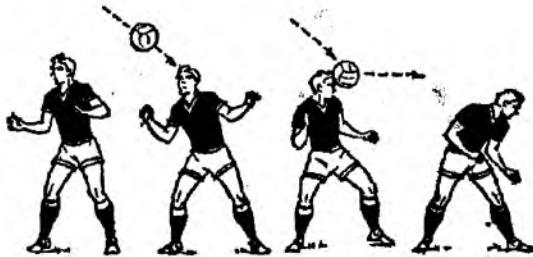
20-rasm. Sakrab turib peshonaning o'rtasi bilan zarba berish

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

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

*Burilib peshona bilan zarba berish* to'pning uchish traektoriyasini o'zgartirish kerak bo'lganda qo'llaniladi (21-rasm).

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



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

Sakrab turib burilib zarba berishda deqsingan zahoti butun gavda zarba beriladigan tomonga burilib, ayni vaqtda gavdaning yuqori qismi orqaga engashadi. Shundan keyingi harakatlar sakrab peshona bilan zarba bergandagi singari bo'ladi.

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 kelayotgan bo'lsa, zarba berishga chog'lanish uchun gavda o'ng tomonga engashtiriladi (22-rasm). 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.



22-rasm. Peshonaning chekkasi bilan zarba berish



23-rasm. Sakrab turib peshonaning chekkasi bilan zarba berish

Sakrab zarba berishning tayyorlov fazasida depsingandan keyin zarba berishga chog'lanish uchun gavda frontal tekislikda nishonga qarshi tomonga engashtiriladi. Zarba berish harakati oldin cho'zilgan mushaklarni keskin qisqartirish hisobiga bajariladi. Zarba sakrashning eng yuqori nuqtasida beriladi (23-rasm).

Yiqila turib to'pga kalla bilan zarba berish harakatlari kalla bilan zarba berishdagi yuqorida tasvirlangan harakatlardan butunlay farq qiladi (24-rasm).



24-rasm. Yiqila turib bosh bilan zarba berish

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

Zarba peshona bilan yoki chakka bilan beriladi. Peshona bilan zarba berishda gavdaning uchish yo'nalishi bilan zarba berish nishoni bir chiziqda bo'ladi. Chakka bilan zarba berishda to'p ko'pincha sirpanib ketib, uning traektoriyasi butunlay o'zgarib qolishi mumkin.

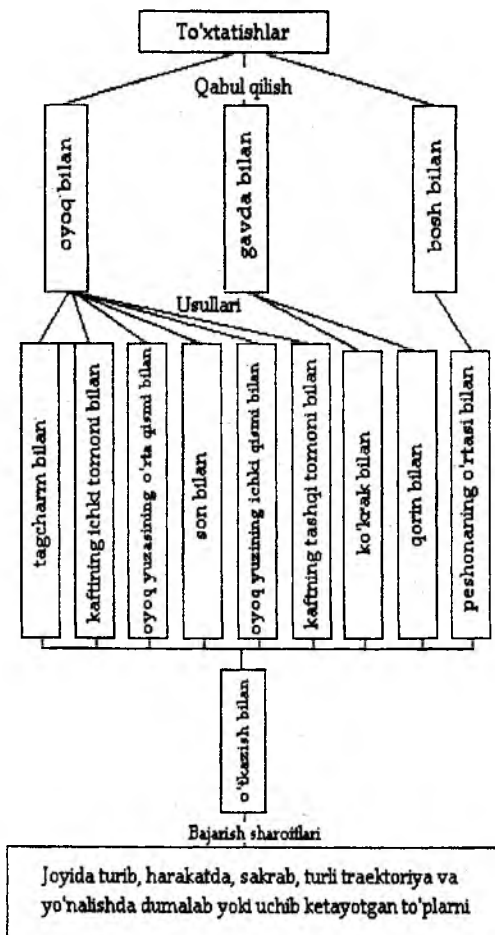
Yakunlovchi faza yerga tushish bo'lib, bunda o'yinchi sal bukilgan tarang qo'llariga tiralib tushadi. Qo'llar amortizasiya qilib bukiladi-da, keyin ko'krakdan qorin, oyoqqa yumalab o'tiladi.

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

### **3.3.2. To'pni to'xtatish**

To'pni to'xtatish to'pni qabul qilish va egallash vositasi bo'lib xizmat qiladi. To'xtatishdan maqsad keyingi kerakli harakatlarni amalga oshirish uchun dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndirishdan iborat. "To'pni to'xtatish" terminini ba'zida "to'pni moslash", "to'pni qabul qilish" deb yuritiladigan ma'noda tushunish kerak bo'ladi. Shuning uchun to'pni to'xtatish usullarini ko'rib chiqayotganda, futbolchining to'pni butunlay to'xtatib olmay, balki uni keyingi harakatlarni bajarish uchun moslab olishini nazarda tutamiz.

To'p oyoq bilan, gavda va kalla bilan to'xtatiladi. To'xtatishlarning tasnifi 25-rasmda berilgan.



25-rasm. To'pni to'xtatish usullari tasnifi

*To'pni oyoq bilan to'xtatish* – eng ko'p qo'llaniladigan texnik usul. Uni turli usullarda bajariladi. harakatning asosiy fazalari hamma usullar uchun umumiy.

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

*Ishchi faza* bir oz bo'shashtirilgan to'xtatuvchi oyoq bilan so'ndiruvchi harakat qilishdan iborat. Amortizatsiyalovchi yo'lining uzun-qisqaligi to'p harakatining tezligiga bog'liq. Agar tezlik katta bo'lmasa, to'p bo'shashtirilgan oyoq bilan so'ndiruv harakatisiz to'xtatiladi.

To'xtatuvchi yuza to'p bilan to'qnashgan paytdan orqaga harakat bir oz sekinlatib boriladi-da, to'pning tezligi so'ndiriladi.

*Yakunlovchi faza* - keyingi harakatlar uchun kerakli dastlabki holatga o'tish. Og'irlik markazining o'qi to'xtatuvchi oyoq bilan to'p tomonga o'tkaziladi.

To'xtatgandan keyin ko'proq zarba berish yoki to'p bilan birga harakatlanish bajariladi.

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

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holat - to'p tomonga qarab turish (26-rasm). Gavdaning og'irligi sal bukilgan tayanch oyoqda. To'xtatuvchi oyoq olg'a tomon uzatiladi Oyoq kafti tashqariga 90° buriladi. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.



26-rasm. To'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatish

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

Pastlab, ya'ni tizza baravar uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakatlar dumalab kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakatlardan unchalik farq qilmaydi. Biroq, past uchib kelayotgan to'pni to'xtatadigan oyoq tayyorlov fazasida bukilib, to'p balandligiga qadar ko'tariladi.

Balandlab uchib kelayotgan to'plar sakrab to'xtatiladi (27-rasm). Bir yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga sakraladi. To'xtatuvchi oyoqning tos-son va tizza bo'g'implari qattiq bukiladi. Oyoq kafti tashqari tomonga buriladi. To'p to'xtatilgandan keyin bir oyoqda yerga tushiladi.

*Tagcharm bilan to'p to'xtatish* dumalab kelayotgan va pastga tushayotgan to'plarni to'xtatishda qo'llaniladi.

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatishdagi dastlabki holat - to'p tomonga qarab turish, gavdaning og'irligi tayanch oyoqda. To'p yaqinlashib kolganda, to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilib, to'p tomonga uzatiladi. Kaftining uchi 30°-40° yoziq bo'ladi. Tovon yer yuzasidan 5-10 sm yuqoriroqda turadi.



27-rasm. To'pni sakrab turib oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatish



28-rasm. To'pni tagcharm bilan to'xtatish

To'p bilan tagcharm to'qnashgan paytda ozroqqina orqaga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Pastga tushib kelayotgan to'pni tagcharm bilan to'xtatish uchun uning yerga tushadigan joyini aniq mo'ljal qila bilish kerak. To'xtatuvchi oyoq tizzadan bukilib, to'p tushadigan joy tepasiga keltiriladi, oyoqning uchi sal ko'tarilgan, ammo oyoqning o'zi bir oz bo'shashtirilgan bo'lishi kerak (28-rasm).

To'pni u yerga tekan paytda to'xtatish mumkin. Bunda oyoq kafti to'pni yerga qisib koladi.

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

Oyoq yuzasi bilan ko'pincha o'yinchining oldiga kelib tushayotgan to'p to'xtatiladi. Pastlab kelayotgan, ya'ni traektoriyasi past to'pni to'xtatishda tos-son va tizza bo'g'implarida taxminan 90° bukilgan to'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Uning uchi ham bukilgan. To'p

bilan oyoq yuzi to'qnashgan paytda orqaga amortizasiyalovchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi sath oyoq yuzining o'rta qismiga to'g'ri keladi.

Baland traektoriyali tushib kelayotgan to'pni to'xtatishda to'xtatuvchi oyoqning kafti yerga parallel turadi. To'p oyoq yuzining pastki qismiga tushiriladi. Pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat qilinadi (29-rasm).



29-rasm. To'pni oyoq yuzi bilan to'xtatish



30-rasm. To'pni son bilan to'xtatish

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

Tayyorlov fazasida son oldinga chiqariladi (30-rasm). Tushib kelayotgan to'pga nisbatan son to'g'ri burchak hosil qilib turishi kerak bo'lgani uchun, uning bukilish burchagi uchib kelayotgan to'pning traektoriyasiga bog'liq.

To'p sonning o'rta qismiga tegadi. Pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat ilinadi.

*O'tkazib yuborib to'p to'xtatish.* Hozirgi futbolda to'pni o'tkazib yubormay to'xtatish tobora kam qo'llanilmoqda, chunki unda o'yin sur'ati sekinlashadi-da, o'yin vaziyatidan yaxshiroq foydalanish uchun qo'shimcha harakatlar qilish kerak bo'ladi. O'yindagi ba'zi holatlar o'yinchidan to'pni o'tkazib yubormay to'xtatishni talab qiladigan vaziyatlar ham, so'zsiz, uchrab turadi. Biroq zamonaviy futbol to'pni hali to'xtatmasdan oldin futbolchi keyin qanday harakat qilishi haqida bir qarorga kelib olishi bilan xarakterlanadi. Ayni shu o'tkazib yuborib to'xtatish dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndiribgina qolmay, balki uning yo'nalishini kerakli tomonga



o'zgartirish, keyingi harakatlarga qulayroq tayyorlanib olish imkonini beradi. To'pni ko'pincha yon tomonga yoki orqaga o'tkazib olinadi.



31-rasm. To'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga o'tkazish

Harakat xususiyatlarini *oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga to'p o'tkazish* misolida ko'rib chiqamiz (31-rasm). To'xtatuvchi oyoq dumalab yoki uchib kelayotgan to'pni tayanch oyoqdan oldinda kutib oladi. Bunda orqaga maksimal so'ndiruvchi harakat qilinadi. Gavda tayanch oyoq uchida  $180^\circ$  orqaga buriladi. Tezligi anchagina kamaygan to'p harakatda davom etadi. Gavda oldinga engashib, og'irlik markazining o'qi o'yinchining nazaridan chetda qolmagan to'pning harakati tomonga o'tadi.

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

Boshqa usullar bilan to'p o'tkazib olishdagi harakatlar birmuncha o'xshashdir.

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

*Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p o'tkazish.* Dastlabki holat - tushib kelayotgan to'p tomonga qarab olish (32-rasm). To'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Oyoq kafti tashqariga buriladi. O'yinchining holati oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatgandagi singari

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



32-rasm. To'pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan o'tkazish

*Ko'krak bilan to'p to'xtatish.* Bunda ham to'pni to'xtatish amortizasiya va so'ndiruvchi harakatga asoslangan bo'ladi. Harakat strukturasi uch fazali ekani ko'krak bilan to'p to'xtatishga xos xususiyatdir.

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

Ko'krak balandligida uchib kelayotgan hamda turli traektoriyada pastga tushib kelayotgan to'plarnigina ko'krak bilan to'xtatsa bo'ladi. Turli traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakat mexanizimi asosan bir xil bo'lib, ayrim detallardagina farq bor.

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

Pastga tushayotgan to'pni to'xtatishda gavda orqaga tortiladi (33-rasm). Og'ish burchagi to'pning uchish traektoriyasiga bog'liq (ko'krak tushib kelayotgan to'pga nisbatan to'g'ri burchak hosil qilishi kerak).

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



33-rasm. To'pni ko'krak bilan to'xtatish



34-rasm. Yuqoridan tushayotgan to'pni ko'krak bilan to'xtatish

Orqaga to'p o'tkazishning ikki xil xususiyatini ko'rib chiqamiz. Ko'krakning o'rta qismi bilan to'p o'tkazish uchun orqaga engashish va ozzina so'ndiruvchi harakat qilish kerak. Shunda to'p ko'krakning o'rta qismiga tegib, boshdan oshib ketadi. O'yinchi 180° burilib, to'pni egallab oladi.

Samaraliroq usul - ko'krakning o'ng (chap) qismi bilan to'p o'tkazish (34-rasm). Bunda gavdaning o'rniga qarab o'ng yoki chap tomonga burish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi qism bo'shashtirib turilgan ko'krak mushaklariga to'g'ri keladi. Tezligi anchagina kamayib qolgan to'pni o'yinchi 180° burilib, diqqat qilib kuzatadi.

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

Kamroq so'ndiruvchi harakat qilish (40°-60° burilish) to'pni to'xtatishgina emas, balki uning traektoriyasini o'zgartirish imkoniyatini ham beradi.

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

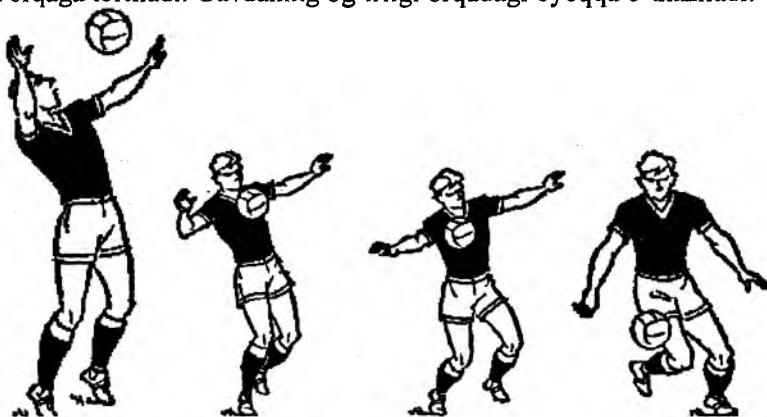
To'pni ko'krak bilan to'xtatish o'yinda tez-tez qo'llaniladigan, samarali texnik usul bo'lsa ham koordinasiya jihatidan murakkab harakatlar qatoriga kiradi va nihoyatda jiddiy mashq qilishni talab etadi.

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

ishonchlilikni kamaytiradi. Biroq, qiyin bo'lishiga qaramay, to'pni kalla bilan to'xtatishni o'zlashtirib olish nihoyatda zarur.

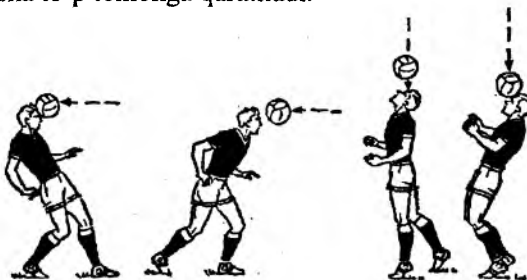
Bo'y baravar uchib kelayotgan va turlicha traektoriyada tushib kelayotgan to'plarni peshona bilan to'xtatsa bo'ladi.

To'p bo'y baravar uchib kelayotgan bo'lsa, o'yinchi kichikroq qadam tashlab to'p tomonga qarab oladi (35-rasm). Gavda og'irligi oldindagi oyoqda. Gavda bilan kalla taxminan tayanch oyoq darajasiga qadar oldinga chiqarilgan bo'ladi. To'p yaqinlashayotganda, gavda bilan kalla orqaga tortiladi. Gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.



35-rasm. To'pni ko'krak bilan o'tkazish

Tushib kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holatda oyoqlar orasini yelka kengligida kerib yoki kichikroq qadam tashlab, oyoq uchida to'g'riga qarab turiladi (36-rasm). Kalla orqaga tashlanib, peshona to'p tomonga qaratiladi.



36-rasm. To'pni bosh bilan

37-rasm. Yuqoridan tushayotgan to'pni bosh bilan to'xtatish

to'xtatish

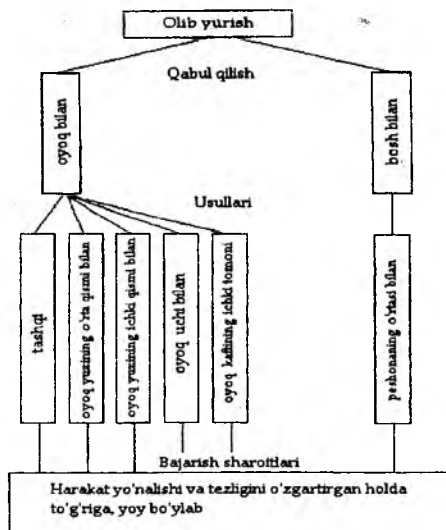
Oyoqlarni bukish va kallani ichga tortish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi.

O'yin jarayonida shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda balandlab kelayotgan to'plarni sakrab kalla bilan to'xtatish kerak bo'ladi. Bu holda yuqoriga sakrash tayyorlov fazasi bo'lib, uni bir yoki ikki oyoqda deysinib bajariladi. Sakrashni shunday mo'ljallash kerakki, bunda kalla bilan to'pning to'qnashishi sakrashning eng yuqori nuqtasiga to'g'ri kelsin. To'p kallaga (peshonaga) tegadigan paytda kallani ichga tortish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Keyingi amortizatsiya o'yinchi pastga qaytayotgan va yerga tushayotgan vaqtda bo'ladi.

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

### **3.3.3. To'p olib yurish**

To'p olib yurish yordamida o'yinchi har xil joyga ko'chib yurishi mumkin. Bunda to'p doim o'yinchi nazoratida bo'ladi. To'p olib yurishda yugurib, (ba'zan yurib) to'pga turli xil zarba beriladi. Zarba berish ketma-ket va turli maromda, oyoq bilan yoki kalla bilan ijro etiladi. To'p olib yurishning tasnifi 38-rasmda berilgan. To'p olib yurishning ba'zi usullari mustaqil ahamiyatga ega bo'lmay, o'yinda o'z xolicha kamdan-kam qo'llaniladi. Ammo ularni to'p olib yurishning boshqa xillari bilan birga qo'shib olib borish o'rinli bo'ladi. Masalan, son yoki kalla bilan to'p olib yurish jihatdan no'rin. Lekin o'yinda ko'pincha shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda to'pni oldin bir necha marta kallada urib, keyin sonda ozroq o'ynatib, pirovardida oyoq bilan kerakli usulda olib yurishga o'tiladi.



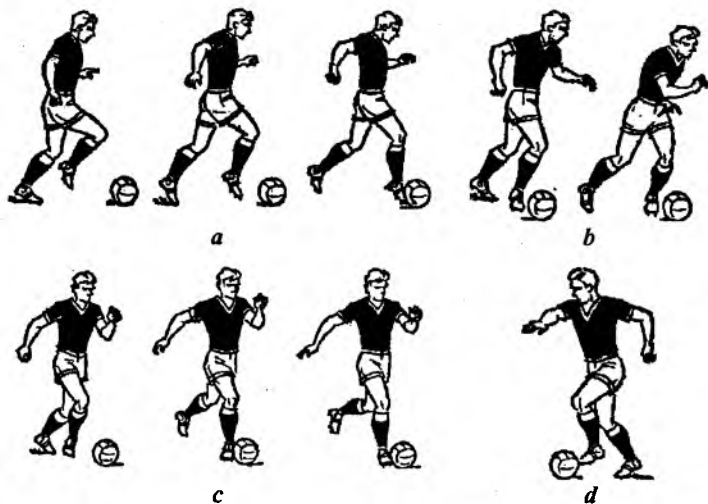
38-rasm. To'pni olib yurish usullari tasnifi

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

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

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

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



39-rasm. To'pni olib yurish: *a – oyoq yuzining o'rtasi bilan, b – oyoq yuzining tashqi qismi bilan, c – oyoq kaftining ichki tomoni bilan, d – oyoq uchi bilan*

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

Sakrab borayotgan to'pni olib yurishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan yoki son bilan zarba berib boriladi. Bu ikki usulda to'pni yerga tushirmay olib yurish mumkin. Bosh bilan to'p olib yurish. Bu usulni qo'llaganda o'yinchi turli yo'nalishlarda harakatlar qiladi va ketma-ket bosh bilan to'pni yerga tushirmay olib yuradi. Asosan peshona bilan zarba beriladi. To'p oldinga shunday kuch va traektoriya bilan o'naltiriladiki, uning ketidan yetib borib bosh bilan zarba berishga ulgurish kerak.

### 3.3.4. Aldash harakatlari (fintlar)

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

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

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

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

Aldash harakatlari texnikasini tahlil qilganda, ikkita umumiy bosqich ajratib ko'rsatiladi. Bulardan biri tayyorlov bosqichi bo'lsa, ikkinchisi asl niyatni amalga oshirish bosqichidir. Aldash harakatlari birinchi bosqichda raqibda qarshilik ko'rsatish uchun javob reaksiyasi uyg'otishga qaratilgan bo'ladi. Shu bosqichdagi harakatning tabiiyligi raqibning javob reaksiyasi qanday bo'lishini belgilab beradi. Ikkinchi bosqichda aldash harakatiga javoban raqib reaksiyasidan keyin futbolchining asl niyati amalga oshiriladi. O'yindagi vaziyat va taktik muloha-zalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga xos xususiyatdir. Fintlarni (olg'a, o'ngga, chapga, orqaga) qochib qolish, to'pni olib qochish, kelayotgan to'pga tegmay sherigiga o'tkazib yuborish hamda bajarishda to'p bilan shularning birgalikdagi turli variantlari qo'llaniladi.

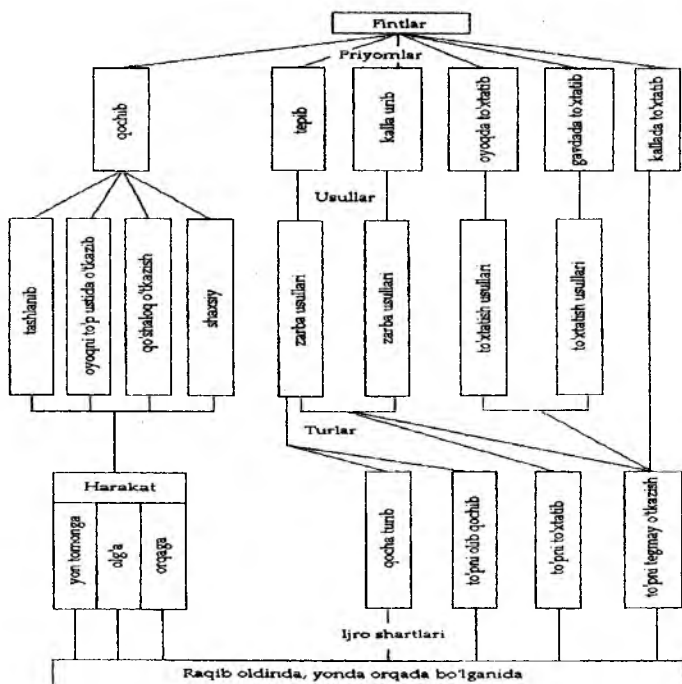
Aldash harakati birinchi bosqichining tezligi qo'llanilayotgan texnik usulning tayyorlov bosqichini tabiiy qilib bajarish uchun zarur bo'lgan vaqt bilan belgilanadi. Ikkinchi bosqichni bajarish tezligi esa taktik sharoitga bog'liq bo'lib, odatda, maksimumga yaqin bo'ladi.

*"Qochib qolish" finti.* Turli usullarda bajariladigan bu texnik usul harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirish prinsipiga asoslangan. O'yinchi tayyorlov bosqichida muayyan yo'nalishda raqibdan qochib qolmoqchi bo'lganday harakat qiladi. Raqib ham shu tomonga intilib, uning o'tmoqchi bo'lgan zonasini to'sib chiqmoqchi bo'ladi. O'yinchi asl niyatini amalga oshirish bosqichida tezda harakat yo'nalishini o'zgartirib, to'pni qarama-qarshi tomonga olib qochadi.

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

*Tashlanib "qochish".* Raqib oldindan hujum qilganida, o'yinchi uning o'ng yoki chap tomonidan o'tib ketmoqchidek harakat qiladi.





40-rasm. Fintlarning tasniflashi

Futbolchining chap tomonga qochish harakatini qilib, o'ng tomonga qochib qolishi jarayonini ko'rib chiqamiz. O'yinchi raqibga 1,5-2 m cha qolganda o'ng oyog'ida depsinib, oldinga-chapga keng odim bilan tashlanadi. Lekin og'irlik markazi o'qining proeksiyasi tayanch sathga yetib bormaydi. Bunda muvozanat qandaydir omonatroq bo'lib qolsa ham, uning shundan keyingi harakatga yordami tegadi. Raqib uning o'tib ketish zonasini to'smoqchi bo'lib, tashlanish tomoniga o'tadi. Shunda fint qilayotgan o'yinchi o'ng tomonga qadam tashlaydi. To'pni o'ng oyoq yuzining tashqi qismi bilan oldinga - o'ng tomonga yo'naltiradi.

*Oyoqni to'p ustidan o'tkazib "qochish".* Bu fint ko'pincha raqib orqadan hujum qilganda qo'llaniladi (41-rasm). To'pni egallab turgan o'yinchi tayyorlov harakatlarida o'zini yon tomonga ketmoqchiday ko'rsatadi. Gavsadini chap tomonga buradi, o'ng oyog'ini chalishtirib to'p ustidan o'tkazadi-da, chap tomonga tashlanadi. Orqadan hujum

qilayotgan raqib to'pni ko'rmaydi. O'yin-chiga ergashib u ham chapga tashlanadi. Shu paytda to'pni egallab turgan o'yinchi tezlik bilan o'ngga aylanib, to'pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan olg'a yo'naltiradi-da, keyin o'yindagi vaziyatga qarab harakatini davom ettiradi.



41-rasm. Oyoqni to'p ustidan o'tkazib "ketish" finti

*To'pni "tepib" fint qilish.* Bu fintning bajarilishini ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz. Yakkama-yakka tortishuvda qatnashayotgan raqib ro'paradan yoki oldindan – sal yon tomondan kelayotgan bo'lsa, unga yaqinlashayotib, zarba beruvchi oyoq orqaga tortiladi. Bunday holat to'p nishonga tepilishi yoki uzatib yuborilishidan dalolat beradi. Buni ko'rgan raqib to'pni tortib olishga yoki to'p uchib o'tishi kerak bo'lgan zonani to'sishga harakat qiladi. Buning uchun u harakatni sekinlashtiradigan va to'xtatib qo'yadigan tashlanish, shpagat, sirpanish harakatlarini bajaradi. Bundan tashqari, shunday holatlardan yakkama-yakka tortishuv harakatlariga o'tish uchun bir qadar vaqt kerak bo'ladi. O'yindagi vaziyat, sheriklar-u raqiblarning turishi, qarshilik ko'rsatayotgan raqibning holati qandayligiga qarab, asl niyatni amalga oshirish bosqichini tegishli usulda sekingina tepilib, raqibdan oldinga, o'ngga, chapga yoki orqaga qochib ketiladi.

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





42-rasm. Oyoq bilan "zarba berish" finti



43-rasm. To'pga bosh bilan "zarba berish" finti

*To'pga bosh bilan "urib" fint qilish.* Tayyorlov bosqichida to'pga bosh bilan zarba beriladigan dastlabki holat egallanadi, gavda orqaga engashtirilib, zarba bermoqchidek harakat qilinadi (43-rasm). To'p olayotgan o'yinchining oldida yoki yon tomonida bo'lgan raqib buni ko'rib, zarba berilishini kutib to'xtaydi yoki to'p uchib ketishi kerak bo'lgan tomonga harakatlanadi. O'yinchi zarba berish o'rniga o'z taktik rejasini amalga oshirib, to'pni ko'krak bilan to'xtatadi yoki to'pga tegmay o'tkazib yuborib, keyin 180° aylanadi va to'pni egallab oladi.

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

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

Birinchi holda to'p olib ketilayotganda, o'yinchi navbatdagi yugurish qadamida tayanch oyoqini to'p ortiga yaqin qo'yib, uni raqibdan uzoqroq oyoqining tagcharmi bilan bosib qoladi. Go'yo to'p bilan birga to'xtamoqchidek aldanchi harakat qilinadi. Raqib bunga javoban harakatini sekinlashtiradi, shu paytda to'p olg'a tomon sekininga tepiladi-da, olib ketilaveradi.

Ikkinchi holda esa tayyorlov bosqichida to'pni to'xtatayotganga o'xshash harakat qilinadi (44-rasm). O'yinchi harakatini sal sekinlatib, oyoq kaftini to'p ustiga qo'yadi. Asl niyatini amalga oshirish bosqichi oldingi yo'nalishda tezlab ketilaveradi.

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

*To'pni ko'krak va bosh bilan "to'xtatib" fint qilish.* To'pni boshda va ko'krak bilan "to'xtatib" aldashdagi tayyorlov bosqichi shu usulda to'pni chinakam to'xtatish texnikasining tayyorlov bosqichiga o'xshaydi. Asl niyatni amalga oshirish bosqichida esa to'xtatib qolish o'rniga to'p o'tkazib yuboriladi-da, o'yinchi 180° ga burilib, to'pni egallayveradi.



44-rasm. To'pni oyoq bilan to'xtatish finti

### 3.3.5. To'pni olib qo'yish

Asosan, raqib to'pni olib ketayotganda yoki qabul qilib olayotganda, undan to'pni olib qo'yishga harakat qilinadi. To'pni olib qo'yishning samarali chiqishi futbolchining vaziyatni baholash qobiliyatiga, ya'ni raqibgacha va to'pgacha bo'lgan masofani, ularning harakatlanishi tezligini, o'yinchilar qanday turgan-ligini va h.k. ni aniq

mo'ljallay bilish qobiliyatiga bog'liq. Raqibga yaqinlasha borayotib yoki ungacha bo'lgan oraliq masofani saqlab turib, raqib to'pni sal o'zidan uzoqlashtirganda unga hujum qilish kerak. Shu paytda hujum qilayotgan o'yinchi otilib boradi, to'pni tepib, to'xtatib yoki raqibni oyoq bilan tortib, to'pni tortib oladi.

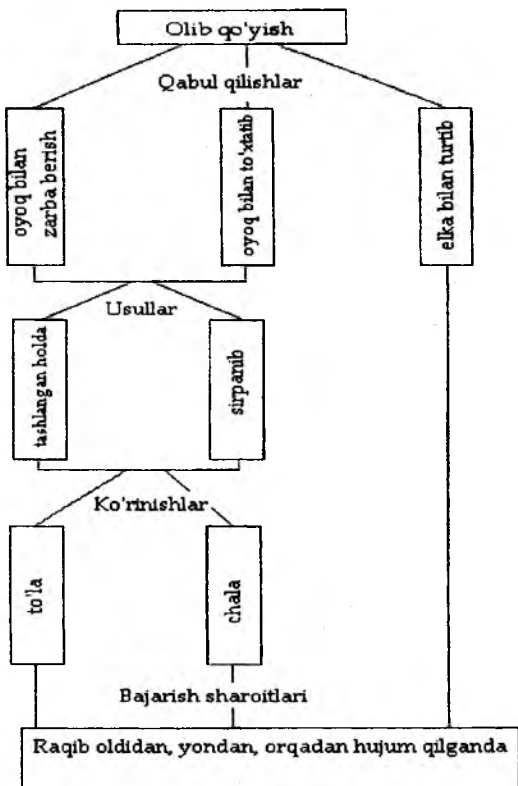
To'p olib qo'yish ikki xil bo'ladi: to'la olib qo'yish va chala olib qo'yish. To'la olib qo'yishda olib qo'yuvchining o'zi yoki uning sherigi to'pni egallab oladi. Chala olib qo'yishda esa to'p ma'lum masofaga tepib yoki yon chiziqdan chiqarib yuboriladi. Bunda to'pni raqib egallab olsa ham uning hujum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

Murakkab o'yin vaziyatlarida to'pni olib qo'yish maqsadida tashlanib olib qo'yish, sirpanib olib qo'yish degan maxsus usullar qo'llaniladi. To'pni olib qo'yishning tasnifi 45-rasmda berilgan.

*To'pni tashlanib olib qo'yish* raqibdan o'zib, 1,5-2 m masofadagi to'pni olib qo'yish imkonini beradi. Raqib o'ng yoki chap tomondan o'tib ketmoqchi bo'lganida shu usul qo'llaniladi. To'p tomonga tez harakat qilib o'nga tashlanadi (46-rasm).

Tashlanish kengligi to'pgacha bo'lgan masofa qanchaligiga bog'liq. Yetish qiyin bo'lgan to'plarni yarim shpagat yoki shpagat qilib olib qo'yiladi. Tashlanib to'pni olib qo'yishda to'pni tepish yoki to'xtatishdan foydalaniladi. Birinchisida raqib oyoqidagi to'p ko'proq oyoq uchi bilan tepib yuboriladi. To'xtatishga harakat qilganda esa oyoq kafti bilan to'p yo'li to'siladi va uning harakat yo'nalishida olib ketilishiga imkon berilmaydi.

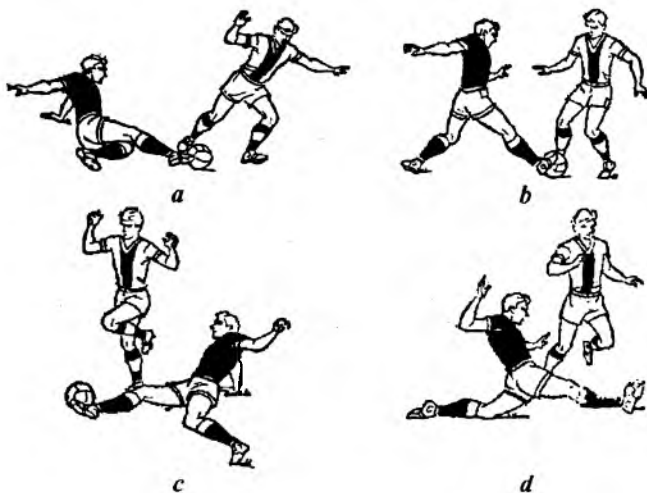
*Sirpanib to'pni olib qo'yish* o'yinchiga 2 m dan ham uzoqroqda bo'lgan to'pni egallab olish imkonini beradi. Bunda to'p ko'proq orqadan yoki yon tomondan kelib olib qo'yiladi.



45-rasm. To'pni olib qo'yish usullari tasnifi

Hujum qiluvchi o'yinchi raqibga yaqinlashib qolganda yiqila turib oyoqlarini oldinga uzatib yuboradi. O'yinchi o't ustida sirpanib borib, to'p yo'lini to'sib qo'yadi yoki uni tepib yuboradi.

Raqibni yelka bilan turtib yuborib to'pni olib qo'yish o'yin qoidalariga muvofiq ijro etilishi kerak. To'pni boshqarayotgan o'yinchiga o'yin masofasida faqat yelka bilan raqibning yelkasiga turtishga ruxsat etiladi (47-rasm). Faqat to'pni olib qo'yish maqsadida turtish mumkin bo'lib, bu hech qachon qo'pol va xavfli tarzda bo'lmasligi lozim. Bu usuldan muvaffaqiyatliroq foydalanish uchun yelka bilan turtishni raqib bir oyoqqa tayanib turganida bajarish kerak.



46-rasm. To'pni sirpanib (a, c), oldinga tashlanib (b), shpagat bilan (d) olib qo'yish



47-rasm. To'pni yelka bilan turtib olib qo'yish

### 3.3.6. To'pni tashlash

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

To'pni tashlashda keng yozilgan barmoqlar uni yon tomonidan (o'yinchiga qaragan tomoniga yaqinroq) qamrab turadigan qilib, bosh barmoqlarni qariyb bir-biriga tekkizgan holatda ushlash kerak (48-rasm).



48-rasm. To'pni tashlab berishda qo'l panjalari holati



49-rasm. To'pni yon chiziq ortidan tashlab berish

To'pni tashlash 49-rasmda ko'rsatilgan. Qo'lni yuqoridan orqaga tortish tayyorlov bosqichi hisoblanadi. Dastlabki holat - oyoqlarni kerib yoki qadam tashlagan holatda turish. To'pni tutgan qo'llar tirsakdan sal bukiladi va yuqori ko'tarilib, boshdan orqaga o'tkaziladi. Gavda orqaga egiladi, oyoqlar tizzasi bukilib, gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa tushadi.

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

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

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

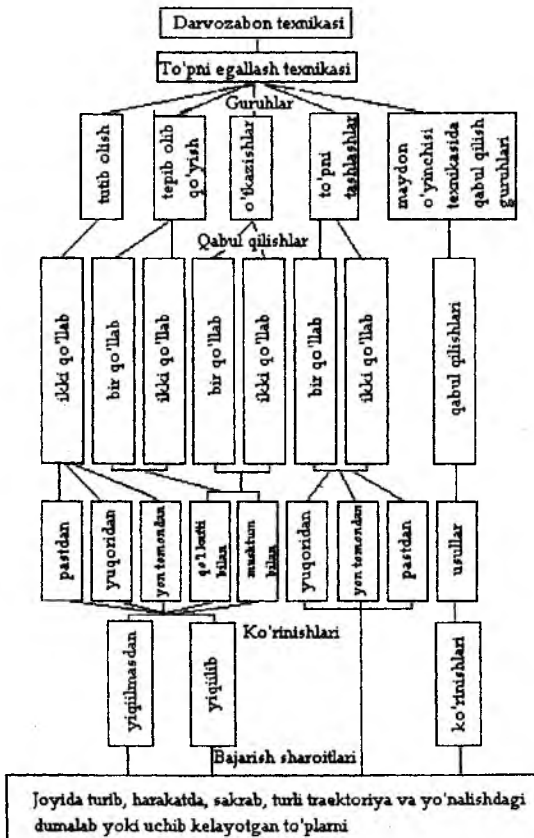
Tashlash uzoqligini oshirish uchun ba'zan yugurib kelib uloqtiriladi. Yugurib kelish to'pni tashlashda qatnashdigan a'zolarining tezligini oshirishga yordamlashadi.



### 3.4. Darvozabonning o'yin texnikasi

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

Quyidagi usullar guruhi darvozabonning o'yin texnikasiga kiradi: to'pni ilib olish, qaytarish, o'tkazib yuborish va tashlash. O'yinda sheriklar va raqib jamoasi o'yinchilarning qayerda turganiga, shuningdek, to'p harakatining yo'nalishi, traektoriyasi va tezligiga qarab darvozabon harakatining xilma-xil usullari, usul va turlari qo'llaniladi. Ularning tasnifi 50-rasmda berilgan.



50-rasm. Darvozabon texnikasining tasnifi

O'yin jarayonida darvozabon maydon o'yinchisi ixtiyoridagi kerakli texnik usullardan foydalanaveradi.

Texnik usullarning muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan darvozabonning harakatga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi.

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

### 3.4.1. To'pni ilib olish

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

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

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

Yumalab kelayotgan to'pni ilib olishning tayyorlov bosqichida darvozabon oldinga engashib, qo'llarini pastga tushiradi (51-rasm). Bunda kaftlar to'pga qaragan, sal yoziq, yarim bukik barmoqlar yerga tegay deb turadi. Qo'llar haddan tashqari tarang tutilmasligi kerak. Oyoqlar juftlangan, hech bukilmagan yoki sal bukilgan bo'ladi.



51-rasm. Dumalab kelayotgan to'pni pastdan ilish

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

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

Yakunlovchi bosqichda oyoqlarni burish va to'g'rilash hisobiga darvozabon qaddini rostlab, keyingi harakatlar uchun kerakli dastlabki holatni oladi. To'siqning straxovka qilish sathi anchagina bo'lgani uchun to'p ilib olishning bu varianti dinamik ishonchliroqdir.

Past uchib kelayotgan va darvozabonning old tomonida yuqoridan tushib kelayotgan to'plarni ilib olishda tayyorlov bosqichida salgina bukilgan qo'llar kaftlari oldinga qaratilib, to'p qarshisiga uzatiladi (52-rasm). Barmoqlar bir oz yoziq va yarim bukik bo'ladi. Ayni vaqtda gavda ozroqqina oldinga engashadi, oyoqlar esa sal bukiladi. Oyoqlarning qay darajada bukilishi to'pning uchib kelish traektoriyasiga bog'liq. To'p qo'lga tegishi paytida darvozabon uni ostidan barmoqlari bilan tutib oladi-da, qorni yoki ko'kragi tomon torta boshlaydi. To'p anchagina tez kelayotgan bo'lsa, oyoqlarni to'g'rilash va gavadani oldinga engashtirish hisobiga orqaga tomon qo'shimcha so'ndiruvchi harakat qilinadi.



52-rasm. Uchib kelayotgan to'pni pastdan ilish

O'yin jarayonida darvozabonning yon tomoniga yumalab va past uchib kelayotgan, shuningdek, uning old tomonida ancha nariga

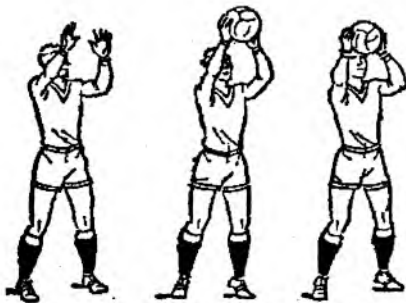
tushayotgan to'plarni ilishga ham to'g'ri keladi. Bunday hollarda oldin to'pning harakat yo'nalishi tomonga qarab jilish kerak.

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

To'pni yuqoridan ilib olish o'rtacha traektoriyada uchib kelayotgan, shuningdek, baland uchib kelayotgan va pastga tushib kelayotgan to'plarni egallab olish uchun qo'llaniladi (53-rasm).

Darvozabon tayyorlov bosqichida dastlabki holatni egallayotganda qo'llarni sal bukib, oldinga yoki yuqoriga-oldinga uzatadi.

Oldinga qaratilgan kaftlarning barmoqlari yoziq, yarim bukilgan bo'lib, "yarim aylana" singari shakl hosil qilib turadi. Bosh barmoqlar bir-biridan uncha uzoq bo'lmaydi (3-5 *sm* dan oshmaydi). Ishchi bosqichda to'pning qo'lga tegishi paytida barmoqlar uni sal oldindan – yonidan tutib oladi, barmoqlar bir-biriga salgina yaqinlashadi. Barmoqlarning so'ndiruvchi harakati va qo'llarning bukilishi hisobiga to'pning tezligi so'ndiriladi.



53-rasm. To'pni yuqoridan ilish

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

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

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

Baland to'plarni, ya'ni baland traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun sakrab ikki qo'llab yuqoridan ilib olish qo'llaniladi (54-rasm). To'pning uchish yo'nalishiga qarab bir yoki ikki

oyoqda depsinib yuqoriga, yuqoriga - oldinga yoki yuqoriga - yonga sakraladi. harakatlanayotgan paytda asosan bir oyoqda, joyda turganda esa ikki oyoqda depsinib sakraladi. Depsinish paytida qo'llar silkinish harakatini qilib, to'p tomon yuqoriga uzatiladi. To'pni ilib olgandan keyin oyoqlar bir oz bukilib, yerga tushiladi.

*To'pni yondan ilib olish* darvozabonning yon tomoniga o'rtacha traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun qo'llaniladi (55-rasm).

Tayyorlov bosqichida qo'llar oldinga - yonga, ya'ni to'p uchib kelayotgan tomonga uzatiladi. Panjalar deyarli parallel, barmoqlar sal yoziqva yarim bukik.



54-rasm. To'pni sakrab turib yuqoridan ilish



55-rasm. To'pni yon tomondan ilish

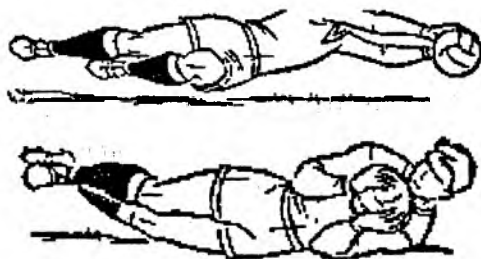
Gavdaning og'irligi to'p ilinadigan tomondagi oyoqqa uzatiladi. Gavda ham shu tomonga sal buriladi. Ishchi va yakunlovchi bosqichlar bajarilish tuzilmasi jihatidan to'pni yuqoridan ikki qo'llab ilib olishdagiga o'xshaydi.

To'pni yiqila turib ilib olish darvozabondan chetga qo'qqisdan, aniq, goho esa juda qattiq yo'naltirilgan to'plarni qo'lga kiritishning

samarali vositasidir. To'p uzatilganda ushlab qolish va raqib oyog'idagi to'pni olib qo'yishda qo'llaniladi.

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

Birinchi variant, odatda, darvozabonning yon tomoniga undan 2-2,5 m narida yumalab yoki past uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun qo'llaniladi (56-rasm). Tayyorlov bosqichida to'p harakati tomonga katta qadam tashlanadi. To'pga yaqin turgan oyoq qattiq bukiladi. Og'irlik markazining o'qi tayanch sathidan chiqarilib, pastroq tushiriladi. Qo'llar to'p tomon keskin uzatiladi. Bu gavdaning harakatlanishiga ham, yiqilishga ham yordam beradi. Yerga tushish bunday tartibda bo'ladi: oldin oyoqning boldir qismi, keyin tos-son va gavdaning yon qismlari yerga tegadi. Parallel uzatilgan qo'llar to'p yo'lini to'sib chiqadi. Panjalarning turishi, shuningdek, bevosita to'p ilib olish yiqilmay ikki qo'llab yuqoridan ilishda qanday bo'lsa, shunday. Darvozabon g'ujanak bo'layotganda qo'llarini bukib, to'pni ko'kragiga tortadi. Ayni vaqtda oyoqlarini ham bukadi.



56-rasm. To'pni yiqilib (uchish bosqichisiz) ilish



57-rasm. To'pni yiqilib (uchish bosqichi bilan) ilish

Darvozabondan ancha narida dumalab va uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun uchish bosqichi bo'lgan yiqilish qo'llaniladi (57-rasm).

Dastlabki bosqichda darvozabon uchib kelayotgan tomonga tezda bitta yo ikkita juftlama yoki chalishtirma qadam tashlaydi. Bunday paytda qaysi harakatlanish usulini tanlash va undan foydalanish darvozabonning hosil qilgan shaxsiy ko'nikma-lariga bog'liq. Depsinishga tayyorlanish gavdani oldinga engashtirib, og'irlik markazi o'qini tayanch sathidan chetga chiqarishdan boshlanadi. To'p kelayotgan tomonga yaqin oyoqda depsiniladi. Qo'llar to'p tomonga keskin uzatiladi. Ularning harakati va ikkinchi oyoqning silkib bukilishi depsinish kuchi oshishiga yordam beradi. Depsinish burchagining qanday bo'lishi to'pning uchish balandligiga bog'liq. Baland kelayotgan to'plarni ilib olishda yuqorilab yon tomonga, o'rtacha balandlikda kelayotganlarini ilishda esa yon tomonga depsinib chiqiladi.

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

### 3.4.2. To'pni qaytarib yuborish

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

To'p ikki qo'llab ham, bir qo'llab ham qaytarib yuboriladi. Birinchi usul ishonchliroq, chunki bunda to'sib koluvchi sath kattaroq bo'ladi. Biroq ikkinchi usul darvozabondan ancha naridan o'tayotgan to'plarni qaytarib yuborish imkonini beradi.

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

Darvozabondan ancha naridagi to'plarni yiqila turib bir yoki ikki qo'llab qaytarib yuborish kerak. Bunda qaytarib yuborish qiyinroq

bo'lgan to'plarga bir qo'lda yetib olish mumkinligini nazarda tutish lozim.

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

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

Musht bilan to'p qaytarishda zarba berishning ikki varianti bor: yelkadan boshlab urish va bosh ortidan boshlab urish.

Elkadan boshlab urishning tayyorlov bosqichida darvozabon tirsagi bukilgan zarba beruvchi qo'lni yelkasi tomon tortadi. Gavdasi ham shu tomonga buriladi (58-rasm). Zarba berish harakati gavdani dastlabki holat tomonga burishdan boshlanib, qo'lni keskin to'g'rilash bilan tugaydi. Qo'l to'la to'g'rilanib olgunga qadar, to'p mushtga tegadi. Zarba barmoqlarning birinchi suyaklariga to'g'ri keladi.

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



58-rasm. To'pni mushtum bilan urib yuborish (elkadan zarba berib)





59-rasm. To'pni mushtumlar bilan urib yuborish

To'pni ikkala qo'lni mushtlab qaytarib yuborish ishonchliroq bo'ladigan vaziyatlar ham uchrab turadi. Zarba berishdan oldingi dastlabki holat - tirsaklar bukilgan, mushtga tugilgan qo'llar ko'krak oldida. Tarang tutilgan ikki qo'lni baravariga to'g'rilab, mushtlar bilan to'pga zarba beriladi (59-rasm).

To'pni joyda turib, qadam tashlab, turli harakatlanishlardan keyin va, ayniqsa, sakrab turib bitta yoki ikkala qo'lni musht qilib urib qaytarib yuborish mumkin. Sakrab to'p qaytarish darvozabonga baland to'plar uchun raqib bilan muvaffaqiyatli kurashish imkonini beradi. Bunda bir yoki ikkala oyoqda deysinib 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.

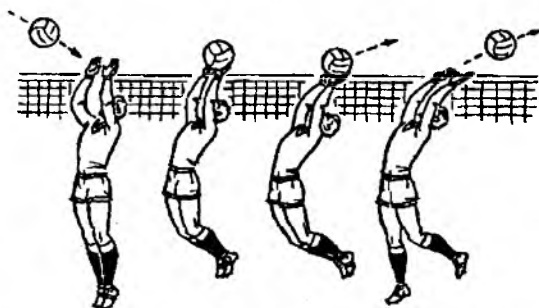
### 3.4.3. To'pni tepadan oshirib yuborish

Darvozaga uchib kelayotgan to'pni yuqori to'sin ustidan o'tkazib yuborishga tepadan oshirib yuborish deyiladi. Asosan darvozabondan yuqori yoki uning yon tomonidan kuch bilan va baland traektoriyada uchib kelayotgan to'p tepadan oshirib yuboriladi.

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

Tayyorlov bosqichida bir yoki ikki qo'l taranglashtirilgan holda to'pning uchish yo'nalishiga uzatiladi (60-rasm). Uchib kelayotgan to'p to'siqqa - burchak ostida qo'yilgan bir yoki ikkala qo'l kaftiga tegib,

traektoriyasini o'zgartiradi. To'pni kaftlar bilan tepadan oshirib yuborish - eng ishonchli usul. Lekin hamma vaqt buning iloji bo'lavermaydi. Ko'pincha yuqori to'sin tagiga kirib borayotgan to'pni tepadan oshirib yuborish uchun tarang barmoqlarni unga yetkazib, yo'lini to'sish va traektoriyasini o'zgartirish kifoyadir. Bunday to'plar musht bilan ham tepadan oshirib yuboriladi. Bunda yuqoriga - orqaga yo'naltirilgan musht bilan sekingina urish hisobiga to'pning uchish traektoriyasi o'zgartiriladi.



60-rasm. To'pni sakrab turib yuqoridan o'tkazib yuborish

Bir qo'llab tepadan oshirib yuborish darvozabondan anchagina narida uchib kelayotgan to'p yo'lini to'sish imkonini beradi. Bunda yiqila turib to'pni chetdan o'tkazib yuborish samaraliroq chiqadi. Tayyorlov bosqichining va yakunlovchi bosqichning bajarilishi darvozabonning to'p qaytarib yuborishdagi harakatlariga o'xshashdir. Asosiy bosqichda to'p kaft yoki musht bilan tepadan oshirib yuboriladi.

To'pning uchish yo'nalishi va darvozabondan ungacha bo'lgan masofaning qanchaligini hisobga olgan holda, joyda turib, sakrab va zarur siljishlardan keyin harakatlana turib, to'pni tepadan oshirib yuborish mumkin.

### 3.4.4. To'pni tashlab berish

Hozirgi futbolda darvozabonlar to'pni ko'pincha tashlab beradilar, chunki bunda to'pni tepandagidan ko'ra aniqroq yo'naltirib berish mumkin. Tashlash masofasiga kelganda esa, tegishlicha jismoniy tayyorgarligi va a'lo darajada rasional texnikasi bo'lgan darvozabon to'pni anchagina (35-40 m) masofaga tashlab bera oladi.

Bu texnik usul, odatda, asosan bir qo'llab, ahyon-ahyonda ikki qo'llab bajariladi.

To'pni bir qo'llab tashlab berish yuqoridan, yondan va pastdan bajariladi.

To'pni yuqoridan tashlab berish - eng ko'p tarqalgan usul. Bu usulda sheriklarga turli traektoriyada, anchagina masofaga va yetarlicha aniq to'p tashlab berish mumkin (61-rasm).



61-rasm. To'pni yuqoridan tashlab berish

To'p tashlashdan oldingi dastlabki holat - bir qadam tashlab tik turish. To'p shundoqqina kaft ustida bo'lib, yoziq va yarim bukilgan barmoqlar uni tutib turadi. Tayyorlov bosqichida to'p tutgan qo'l tirsagi bukilib, yon tarafdin orqaga tortilib, bosh balandligida (yoki bir oz balandroq) yuqori kutariladi. Gavda shu qo'l tortilgan tomonga burilib, sal oldinga engashadi. Tana og'irligi orqadagi sal bukilib turgan oyoqqa o'tkaziladi. Oldindagi oyoqning uchi yerda bo'ladi. Asosiy bosqichdagi tashlash harakati oyoqlarni to'g'rilab, gavnani burishdan boshlanadi. Shundan keyin qo'l faol yozilib, uloqtirish tomonga harakatlanadi-da, bu harakat panjaning keskin yo'naltiruvchi harakati bilan tugaydi. Tananing og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

To'pni yondan tashlaganda, u anchagina uzoqqa yetib borsa ham, tashlash unchalik aniq bo'lmaydi (62-rasm).

Tayyorlov bosqichida bir qadam tashlab tik turgan dastlabki holatda qo'l tortiladi. To'p tutgan qo'l yon tomonga - orqaga uzatiladi. Gavda shu tomonga buriladi. Tana og'irligi orqadagi sal bukilgan oyoqqa tashlanadi. To'p tashlash oyoqning uchiga ko'tarilib, keskin to'g'rilanish va gavnani burish hisobiga bajariladi. Bu o'zuvchi harakatlar qo'lning to'g'ri tutilib, yon tomondan oldinga keskin harakat qilishi bilan tugaydi. Frontal tekislikka yaqinlashib qolganda, to'p panjadan "uziladi". Tashlashning ertaroq yoki kechroq bajarilishi to'pning uchish yo'nalishida anchagina xatolar yuz berishiga olib keladi.



62-rasm. To'pni yon tomondan tashlab berish

To'pni past traektoriyali qilib tashlashda pastdan tashlash qo'llaniladi.

Dastlabki holatda bir qadam tashlangan holdagi oyoqlar anchagina bukilib turadi (63-rasm). Panjasi to'pni tagidan tutib turgan qo'l quyi tushiriladi.

Keyin darvozabon qo'lini orqaga tortib, tana og'irligini oldindagi oyog'iga o'tkazadi. To'p tutgan qo'l yerga parallel tarzda olg'a tomon keskin harakat qiladi. Gavda ozgina engashadi. Shu tarzda eng oxirgi holatda to'p qo'ldan tushib, mo'ljal tomon otilib ketadi.

To'pni ikki qo'llab tashlash ko'pincha yuqoridan, bosh ortidan boshlab bajariladi. Bunday harakatlar ko'p jihatdan yon chiziqning narigi yog'idan to'p tashlashdagi harakatlarga o'xshash; shuni qayd etish lozimki, qoidaning to'p tashlash paytida ikki oyoqqa tayanib turish haqidagi talabi darvozabonning to'p tashlashiga aloqador emas.



63-rasm. To'pni pastdan tashlab berish

#### **Nazorat savollari:**

1. Futbol o'yin texnikasi tushunchasi.
2. Texnik usullarni ta'riflab bering.
3. Futbol texnikasining tasnifi.
4. Futbol texnikasi qanday bo'limlarga bo'lingan?
5. Maydon o'yinining texnikasi nimalardan iborat?
6. To'pga oyoq bilan zarba berish vaqtida harakatlanishning asosiy fazalari.

7. To'pga oyoq bilan zarba berishning usullari.
8. To'pga bosh bilan zarba berish vaqtida asosiy fazalar.
9. To'pni to'xtatish usullari.
10. To'pni olib yurish usullari.
11. To'pni olib qo'yish usullari.
12. To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish texnikasi.
13. Darvozabon o'yin texnikasiga qanday guruh usullar kiradi?



#### IV BOB. O'YIN TAKTIKASI

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

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

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoriga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq. Futbol taktikasining tasnifi 64-rasmda berilgan.

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.

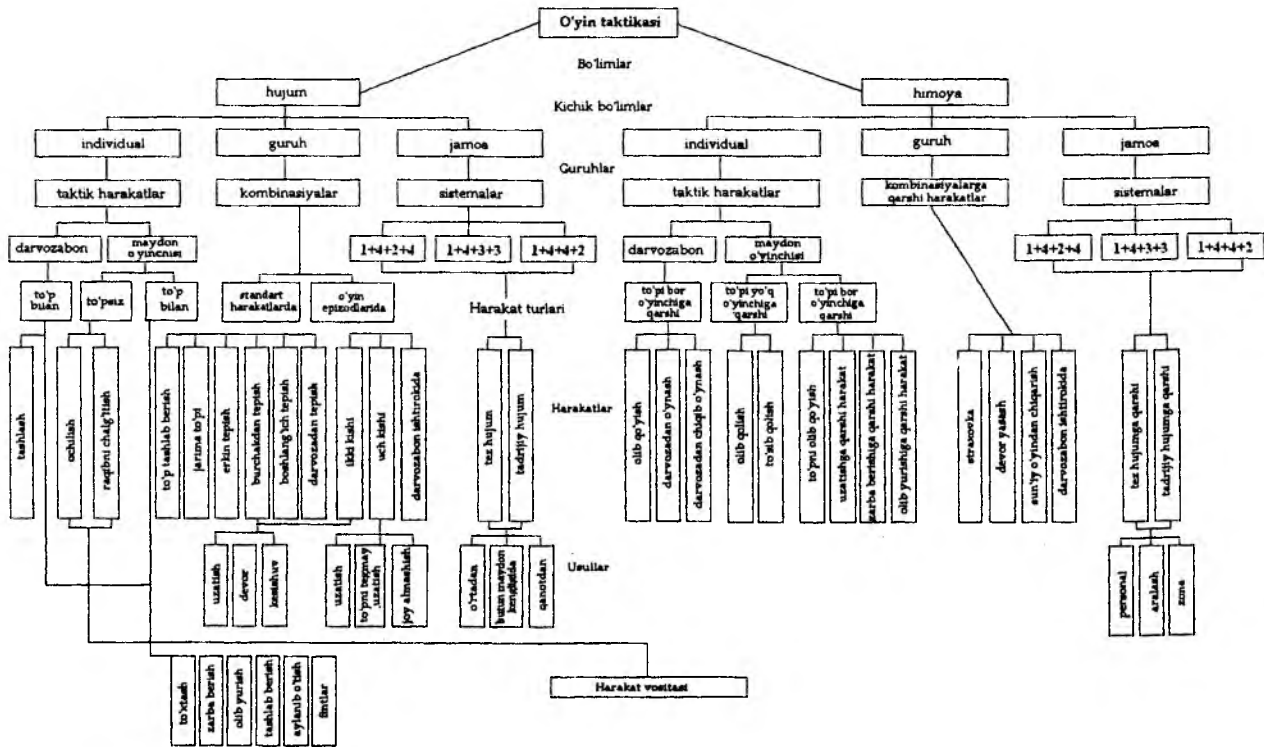
Murabbiy o'yinning taktik rejasini qanday qilib tuzgan bo'lmasin, bu reja alohida futbolchilarning harakatlari bilan amalga oshiriladi. Ana shuning uchun ham individual taktik kamolotga erishmay turib, jamoaning o'yinini chiroyli va risoladagidek qiladigan aniq taktik harakatlarni oshirishni xayolga 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 tayyogar-likdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birining g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Yirik musobaqalardagi ko'plab misollar shundan dalolat beradi.



64-rasm. Futbol taktikasi tasnifi



Ustalik bilan ishlatilgan taktikagina muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zan jamoalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishla-taveradilar. 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.

#### **4.1. O'yinchilarning vazifalari**

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

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

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

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

##### **4.1.1. Darvozabon**

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

Odatda, darvozabon – baland bo'yli (175 sm va undan ortiq?), a'lo darajada jismoniy tayyorgarlik ko'rgan, reaksiyasi juda tez, start tezligi yuqori o'yinchi bo'ladi. U dovyurak va jur'atli, sakrovchan, epcil va hozirjavob, harakatlarni yaxshi muvofiqlashtira oladigan, yaxshi mo'ljal

oladigan va rejalay biladigan bo'lishi; to'pning ehtimoliy uchish yo'nalishi, tezligi va traektoriyasini darhol aniqlay olishi, himoya jarayonini mohirona idora qilishi, ya'ni uning izchilligi va uyushqoqligini ta'minlay bilishi kerak.

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

#### **4.1.2. Himoya qatorining o'yinchilari**

##### **Qanot himoyachilari.**

Hozirgi futbolda qanot himoyachilarining vazifalari kengayib ketdi. Ularning vazifasi endilikda raqib hujumini "buzish" dangina iborat bo'lmay, balki himoyada ishonchli va mohirona o'ynash bilan o'z jamoasining hujum harakatlariga faol qo'shilishni uyg'unlashtirib olib borishdan iborat bo'lib qoldi. Ish hajmining juda ortib, harakat turlarining ko'payib ketishi himoyachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ortishini - kuchi, tezkorligi, tezlik chidamliligi, epchilligi, sakrovchanligi, start tezligining yuksakligi rivoj topishini talab qilib qoldi. Bu o'yinchilarning harakat muvofiqligi yaxshi bo'lishi, yerda va havoda mohirona yakkama-yakka tortisha olishlari kerak. Ular jamiki texnik usullarni yaxshi bilishlari, raqiblarga mohirona bas kelib, himoya va hujumni uyushtirishda kerak vaqtida, bilib birgalashib harakat qilishlari kerak.

*Mudofaada qanot himoyachilariga bo'lgan asosiy talablar:*

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

*Hujumda qanot himoyachilariga qo'yiladigan asosiy talablar:*

a) to'pni raqiblardan olib qo'ygandan keyin uni sheriklariga vaqtida va aniq uzatib berish;

b) to'p jamoadosh sherigiga yoki darvozabonga o'tganda, qanot tomonda mohirlik bilan ochilish;

v) raqib uchun kutilmaganda hujumga qo'shilish; bunda to'p shu himoyachida bo'lib, u qanotda harakat qiladi, shuningdek, qanot hujumchisi bilan o'rin almashadi yoki qanotdagi zona bo'sh qolganda, shu hujumchi o'rnida o'ynaydi.

### **Markaziy himoyachilar.**

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

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

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

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

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

Hujumga o'tayotganda, orqa chiziq markaziy himoyachisi darvozabon yoki sheriklaridan to'p olish uchun ochiq joyga chiqadi, keyin esa aniq va xilma-xil uzatishlar qilib, hujumning davom ettirilishiga imkon yaratadi. Keskin holatlar yaratishda nisbiy erkinlikdan maksimal foydalanishga intilib, gohida uning o'zi ham

hujumga qo'shiladi, ba'zan esa uzoq yoki o'rtacha masofadan to'p tepib, hujumni yakunlaydi. Hozirgi vaqtda himoyachilarning vazifalari universallashtirish tomon taraqqiy etib, ularning harakatlari yarim himoyachi va qanot hujumchilarining harakati bilan yaqinlashib bormoqda.

### **O'rta qator o'yinchilari.**

Hozirgi futbolda o'rta qator o'yinchilarining harakatlariga ko'p jihatdan jamoaning muvaffaqiyat qozonishiga aloqador omillardan biri deb haraladi. Bu ixtisosdagi futbolchilar butun match davomida yuksak ishchanlikni ta'minlay-digan a'lo darajadagi har tomonlama tayyorgalikka ega bo'lishlari kerak. Ular hujum va mudofaa harakatlarida faol bo'lishlari, o'yinni yuksak sur'atda o'tkazishlari va uni bir dam ham susaytmasliklari darkor. Taktik tayyorlik bo'yicha, jamoa bo'lib o'ynash vositalari va usullarini tanlashdagi epchillik va ixtirochilik bo'yicha o'rta qator o'yinchilari oldiga oshirilgan talablar qo'yil-moqda. Ular hujumda ham, himoyada ham hamma sheriklarining hamkorligini uyushtirib turadilar. O'rta qator o'yinchilari mudofaada ham, hujumda ham bir xilda yaxshi o'ynashlari, butun jamoa o'yinini tashkil eta bilishlari kerak. Ularning harakatlari yuksak darajadagi ijrochilik mahoratiga asoslangan va doimo mustahkam, kuchli bo'lishi lozim. Ular nihoyatda xilma-xil uzatishlardan, aylanib o'tish va hokazolardan foydalanadilar. Odatda o'rta qatordagi yuksak mahoratli o'yinchilar kuchli, a'lo darajali, zarba bera oladilar.

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

a) mudofaadan hujumga o'tishni tashkil etish va hujum rivojini davom ettirish;

b) maydon o'rtasini nazorat qilish va jamoaning to'pni uzoq vaqt boshqarib turishini, binobarin, tashabbusni qo'ldan bermay turishini ta'minlash;

c) hujumni yakunlashda qatnashish;

d) ham yaqinda turgan, ham uzoqdagi sheriklar bilan hamkorlik qilish;

e) hujumni rivojlantirishda to'pni qanotdan tez oshirish va bo'shagan zonaga tez ochilib chiqish yordamida qo'qqisdan ro'y berish holatini yuzaga keltirish.

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

a) maydonning bo'yi va eni bo'ylab to'g'ri taqsimlanib, joylashish hisobiga raqibning javob hujumi tez rivoj topishiga to'sqinlik qilish;

b) o'zi turgan zonadagi eng yaqin raqib o'yinchisini yoki shaxsan birkiritib qo'yilgan raqibni kuzatib borish;

c) to'p uzatilishi va darvozaga to'p tepilishiga yo'l qo'ymaslik;

d) sheriklarni straxovka qilish va ular bilan hamkorlik qilish.

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

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

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

#### **4.1.3. Hujum qatori o'yinchilari**

##### **Qanot hujumchilari.**

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

*Hujumda qanot hujumchilariga qo'yiladigan asosiy talablar:*

a) "o'yindan tashqari holat" chegarasida mohirlik bilan o'ynash, shuningdek, orqa va o'rta qator o'yinchilari uzatgan to'pni olish uchun ortga qayta bilish;

b) qanotda tezkor shaxsiy manyovr qilib, keyin to'pni raqibning jarima maydoniga uzatish yoki g'izillatib oshirib berish;

c) hujum qatoridagi sheriklari bilan yoinki hujumga qo'shilgan himoyachilar va o'rta qator o'yinchilari bilan hamkorlik qilish;

d) hujumni yakunlashda qatnashish.

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

### **Markaziy hujumchi.**

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

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

## **4.2. Darvozabonning o'yin taktikasi**

Hozirgi futbol darvozabondan ustalik bilan darvozani himoya qilishnigina emas, balki jarima maydoni ichida faol harakat olib borishni, shuningdek, hamma himoyachilarni boshqaribturishni ham

talab qiladi. U jamoasining hamma mudofaa harakatlarini muvofiqlashtirib turadi.

Darvozabon turadigan (hammadan orqada) joyning o'zi unga hujumchilar qanday tizilib kelayotgani va ular nima maqsadda ekanini ko'rib turish imkonini beradi. Vaholanki, bu narsa ba'zida maydonning ayrim joylaridagi o'yinchilar nazaridan chetda qoladi. Shuning uchun mudofaadagi sheriklariga vaqtida "shipshitib qo'yish" himoya harakatlarining mustahkamligiga muhim ta'sir ko'rsatishi mumkin. Buning ustiga, darvozabon o'z jamoasining ko'pgina hujumlarini boshlab beradigan (to'pni qo'lga kiritganida yoki darvozadan to'p tepib berganida) futbolchi, shu sababli ham hujum qatorlarida tashabbus va izchillik saqlanib turishi uchun uning mahorati juda zarur.

Jamoaning himoya va hujumdagi umumiy o'yini darvozabonning individual taktik tayyorgarligiga anchagina bog'liq. Darvozabonning texnik mahorat va jismoniy tayyorgarlikdan o'yinda to'laroq foydalanishiga uning taktik bilimi yanada ko'proq ta'sir qiladi. Ana shuning uchun ham darvozabonlarning taktik tayyorgarligi masalasiga nihoyatda jiddiy e'tibor berish kerak.

Darvozabon taktikasini quyidagilarga bo'lish mumkin:

- a) mudofaadagi harakatlar;
- b) hujumdagi harakatlar;
- c) sheriklar harakatini boshqarish;

#### **Darvozabonning mudofaadagi harakatlari.**

Darvozabonning asosiy vazifasi bevosita o'z darvozasini himoya qilishdir. Bunda "darvozadagi harakatlar" bilan "darvozadan chiqqandagi harakatlar" ni ajratib ko'rsatish mumkin.

#### **Darvozadagi harakatlar.**

Raqibining yakunlovchi zarbalaridan darvozani bevosita himoya qilishda darvozabon quyidagilarga rioya qilish kerak:

1. Pozisiya (joy) tanlash. To'g'ri tanlangan pozisiya darvozabonga eng kam kuch sarflab, raqiblar darvozaga yo'naltirgan to'plarni ishonchli qabul qilib olish imkonini beradi. Bunda hujum qilayotgan jamoaning to'pni boshqarayotgan o'yinchisi holatini, ya'ni qanday burchak hosil qilib zarba berilishini hisobga olish zarur. Burchak qanchalik o'tkir bo'lsa (masalan, raqiblar jamoasining o'yinchisi qanotda darvoza chizig'iga yetib kolsa), darvozabon to'pni egallab turgan o'yinchi tomondagi ustunga shunchalik yaqinlasha boradi. Markazdan hujum bo'lganda darvozabon nishonga urish burchagini toraytirish va darvozaning istalgan burchagiga yo'naltirilgan to'pni

olishni osonlashtirish uchun bir oz oldinroqqa chiqishi kerak. Pozisiyani yaxshi tanlovchi darvozabon to'pga kamdan-kam yiqilib tashlanadi. Bu esa hujumchi go'yo darvozabonni poylab to'p yo'naltirganday taassurot hosil qiladi. Xuddi shuning o'zi pozisiya tanlay bilishga berilgan eng yuksak bahodir.

2. Qaysi hujumchi qanday yo'nalishda zarba berishni yaxshi ko'rishini biladi. Tajribali darvozabonlar raqiblar harakatini sinchiklab o'rganib, ba'zan har qaysi yetakchi hujumchiga kartotekadek bir nima tuzib boradilar. Bu umumiy qonuniyatlargagina emas, balki mazkur muayyan raqibning xususiyatlariga asoslanib pozisiya tanlashni ko'p jihatdan osonlashtiradi. Shuning uchun darvozabon gohida "to'g'ri pozisiya"dan u yoki bu tomonga ko'proq siljib mantiqan to'g'ri qiladi.

3. O'z harakatlarining kuchli va zaif tomonlarini bilish. Ayrim hollarda darvozabon yiqila turib to'p olish qulayroq tomonda darvozaning kattaroq qismini qoldiradi. Bu hol darvozaning kattaroq qismini to'sish uchun eng qulay pozisiya tanlash imkonini beradi. Joy tanlashni takomillashtirish uzviy suratda trenirovka qilishni, har bir match davomida yig'inchoqlikni, nihoyatda e'tibor bilan o'ynashni, bosiqlik va shoshilmaslikni talab qiladi.

Harakat usulini tanlab olish darvozabonga berilgan zarbani qaytaruvchi texnik usulni to'g'ri ijro etish imkonini beradi. Bunda darvozabon: darvozadagi o'z pozisiyasini, to'pning uchish traektoriyasini (to'p yuqoridan, pastdan, yon tomonga yaqinroqdan, uzoqroqdan va hokazo kelayotganini); zarba kuchini, ya'ni to'pning uchish tezligini (to'pni ilib olish tomoniga surilish yoki uni yiqila turib ilish kerakligi shunga bog'liq); o'z o'yinchilari va raqib o'yinchilari qanday joylashganligini (shunga qarab to'pni ilib olish, qaytarib yuborish yoki tashqariga o'tkazib yuborish kerakligi hal qilinadi); maydon va to'pning ahvolini (to'pning sirti va yer ho'lmi yoki quruq ekani va hokazo) e'tiborga oladi.

Harakat usulini aniqlab olgandan keyin darvozabon tegishli texnik usul yordamida uni amalga oshiradi.

### **Darvozadan chiqqandagi harakatlar.**

O'yindagi ahvol darvozabonni ko'pincha darvozani tashlab chiqib, jarima maydoni doirasida harakat qilishga majbur etadi. Bunday hollarda darvozabon yo jarima maydoni doirasiga yo'naltirilgan (uzatilgan yoki g'izillatilgan) to'plarni tutib qoladi, yo bo'lmasa to'pni qo'lga kiritish uchun raqib bilan yakkama-yakka kurash boshlaydi (bunda to'p darvozabon bilan yakkama-yakka chiqqan hujumchi



nazoratida bo'lishi, uchib kelayotgan to'p esa "hech kimda" bo'lmasligi kerak).

Darvozabon quyidagi hollarda darvozani tashlab chiqishi mumkin.

- darvozadan chiqish nihoyatda zarur bo'lsa;

- darvozabon tepalatib uzatilgan to'pga yeta olishiga, ya'ni o'z o'yinchi-larining va raqib tomon o'yinchilarining joylashishi birmuncha bemalol harakat qilish imkonini berishiga ishonasa;

- raqib g'izillatib uzatgan to'p darvoza yaqinida o'tayotgan bo'lsa.

Darvozabon quyidagi hollarda darvozani tashlab chiqmasligi kerak:

- to'pni qo'lga kiritish uchun kerakli pozisiyaga o'tib ulgurishiga ishonmasa;

- himoyachilardan birortasi to'pni egallagan hujumchi bilan yoki "neytral to'p" uchun kurashib turgan bo'lsa;

- jarima maydoni o'yinchilarga to'lib ketib, ular darvozabonning kerakli pozisiyaga chiqishiga xalaqit berishi mumkin bo'lsa.

Tashlab chiqilgan darvoza raqib uchun ochilib qolishini darvozabon hamma vaqt esda tutishi, shuning uchun ham qanday bo'lmasin, to'pni qo'lga kiritib, hujumdagilarni zarba berish imkoniyatidan mahrum qilishi kerak.

### **Darvozabonning hujumdagi harakatlari.**

O'yin vaqtida to'pni qo'lga kiritgandan keyin yoki darvozadan tepish huquqini olgandan keyin, o'z jamoasining hujum harakatlari boshlang'ich bosqichini uyushtirib berish darvozabonning muhim vazifasi hisoblanadi.

### **Darvozadan tepishda hujum uyushtirish.**

Darvozadan tepishda hujum uyushtirishning ikki xil varianti bor:

1. Darvozabonning to'pni qo'lga kiritish huquqini olishi mo'ljallangan kom-binasiya. Darvozabon to'pni himoyachilardan biriga, ko'proq qanot himoya-chisiga oshiradi, u esa to'pni darvozabonning o'ziga qaytaradi. Darvozabon to'pni qo'lga kiritib, hujumni turli usulda (qo'lga tashlab berib, qisqa, o'rtacha va uzoq masofalarga tepib berib) davom ettirishi mumkin.

Darvozadan tepib o'yin boshlaganda, hamma kombinatsiyalar trenirovka paytida to'pni raqib tutib olishiga yo'l qo'ymaydigan darajada obdon ishlangan bo'lishi kerak.

2. To'pni ochilgan sheriklardan biriga uzatib berish. Darvozabon to'pni qulay pozisiyaga chiqib ochilgan sheriklaridan biriga oshiradi. To'p qancha uzoq masofaga uzatilsa, hujum shunchalik tez rivoj topa

oladi, chunki bu xildagi birinchi uzatishdayoq raqibning bir qator o'yinchilari mudofaada faol qatna-shishdan mahrum bo'lib qoladi.

Darvozabon turli masofalarga to'p uzatishning umumiy qonunlarini bilishi shart: to'p qanchalik qisqa masofaga uzatilsa, uni oldirib qo'yish ehtimoli shunchalik kam; qanchalik uzoq masofaga uzatilsa, o'yin shunchalik keskinroq bo'ladi. Shuning uchun to'pni qanot tomonda ochilgan o'yinchiga - qisqa masofaga uzatgan ma'qul, chunki raqib to'pni tutib qolganda ham, darvozaga bevosita xavf sola olmaydi.

### **Javob hujumi uyushtirish.**

O'yin vaqtida to'pni qo'lga kiritganidan keyin darvozabon uni qo'li bilan uzatib, javob hujumi harakatlarini boshlab beradi yoki oyoq bilan tepib uzatadi. Bunda qo'l bilan tashlangan to'p sherikka juda aniq yo'naltirilsa ham, qisqa masofaga yetib borishini (to'g'ri, to'pni qo'l bilan 30-40 metrga yetkazib beradigan darvozabonlar ham bor), tepilganda esa, masofa uzaysa-da, yetkazib berish aniqligi kamayib ketishini hisobga olish kerak.

Darvozabon javob hujumi boshlanayotganda muayyan taktik vazifani hal qiladi, chunki bu vaqtda uning sheriklari jamoa harakatlarining taktik rejasini amalga oshirish uchun eng qulay pozitsiyaga chiqish niyatida manyovrlar qilishayotgan bo'ladi. Bu vazifaning to'g'ri hal etilishi jamoaga tashabbusni qo'lda saqlash, raqibni o'zi uchun qulay sharoitda o'ynashga majbur qilish imkonini beradi. Darvozabon javob hujumi uyushtirayotganda, undan nima talab qilinishini yaxshi bilishi kerak. Agar jamoa qanot hujumchilarining tezkor harakatlaridan bot-bot foydalanayotgan bo'lsa, to'pni qanotdagi uzoq joyga uzatib bergani ma'qul.

To'pni o'yinga kiritish usulini tanlash yoki javob hujumini boshlashda darvozabon quyidagilarga amal qiladi:

- darvozadan tepish yoki darvozabon boshlaydigan javob hujumida jamoa harakatlarini uyushtirish rejas;

- o'yindagi vaziyat va sheriklardan har birining bu vaziyatni qanchalik tez baholay bilishi;

- o'z hujumchilarining "neytral to'p" uchun raqiblarga qarshi, ayniqsa havoda yakkama-yakka kurashi natijalar (agar himoyachilar osongina yutib chiqishayotgan bo'lsa, to'pni yuqorilatib maydon markaziga tepib berish maqsadga muvofiq emas va, aksincha, raqib to'pni yo'lda tutib qolishga intilib o'ynayotgan bo'lsa, unda to'pni uzoq joyga - himoyachilar orqasiga uzatib berishdan foydalanish mumkin va hokazo);

- o'z darvozasi xavfsizligini (ayniqsa, qo'l bilan to'p uzatayotganda) maksimal saqlab qolish vazifasi.

#### **Sheriklar faoliyatini boshqarish.**

Hozirgi vaqtda butun jamoaning hujumi va, ayniqsa, mudofaasini uyushtirishni boshqarmaydigan darvozabonni tasavvur ham qilib bo'lmaydi.

Darvozabon o'yin vaziyatini tezgina baholab, hujumning yo'nalishi, straxovka uchun to'g'ri joylashib olish to'g'risida sheriklariga qisqa va lo'nda ko'rsatmalar berishi shart. Bu ishni u to'pni e'tibordan chetda qoldirmay, hatto o'zi kurash olib borayotgan paytlarda ham qilishi kerak. Mudofaada ishonch bilan harakat qilish, mudofaaning barqaror va mustahkam bo'lishi ko'p jihatdan darvozabon bilan himoyachilarning (birinchi galdagi markaziy himoyachilarning) bir-birlarini nihoyatda yaxshi tushunishlariga bog'liq. Bevosita darvoza yaqinida jarima to'pi yoki erkin to'p tepilayotganda, "devor" yasashga, shuningdek, burchakdan tepish paytlarida darvozabonning bir o'zi boshchilik qiladi.

Darvozabonning taktik tayyorgarligini takomillashtirishda quyidagilar ko'zda tutiladi:

- a) tanlanadigan harakatlarni aniq, vaqtida va tez belgilab olish;
- b) darvozada, jarima maydonida mo'ljal ola bilish;
- v) yuksak mahorat bilan "o'yinni o'qiy olish", ya'ni mudofaa va hujumda o'yin sharoitini a'lo darajada tushunish asosida sheriklar bilan hamkorlik qilish.

### **4.3. Hujum taktikasi**

Hujum taktikasi deganda to'p ixtiyorida bo'lgan jamoaning raqib darvozasini zabt etish uchun qiladigan harakatlarini uyushtirish tushuniladi. Hujum harakatlari tuzilishining xilma-xilligi, hujum rivoji sur'atining, asosiy yorib o'tish yo'nalishining o'zgartirilishi, nihoyat, yakkama-yakka kurash, texnik usullarning xilma-xil bo'lishi – bularning hammasi hujumni barbod etishga intilayotgan himoyachilarni nihoyatda qiyin ahvolda qoldiradi.

Hujumdagi harakatlarni individual harakatlarga, guruh harakatlari va jamoa harakatlariga bo'linadi.

#### **4.3.1. Individual taktika**

Hujumdagi individual taktika – bu futbolchining muayyan maqsadni ko'zda tutgan harakatlari, uning mazkur o'yin vaziyatida mavjud

bo'lgan bir qancha imkoniyatlardan eng to'g'risini tanlay bilishi, futbolchining to'p o'z jamoasida bo'lganda, raqibning diqqat-e'tiboridan chetga chiqa olishi, o'zi va sheriklari uchun o'ynaydigan bo'sh joy topishi hamda paydo qila bilishi, kerak bo'lib qolgan taqdirda esa himoyachi bilan kurashda yutib chiqishi demakdir.

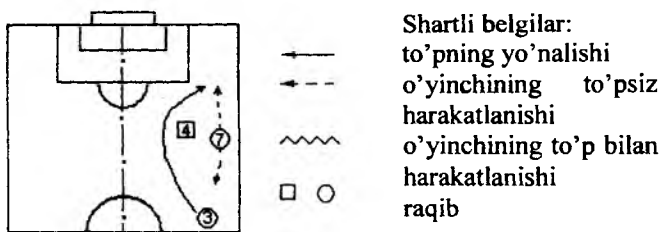
### **To'psiz harakatlar.**

To'psiz harakatlar quyidagilardan: ochilish, raqibni chalg'itish va maydon-ning ayrim qismida o'yinchilarning 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 pozisiyaga 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 pozisiyaga 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 pozisiya tanlashiga, ayni paytda to'pni diqqat-e'tibordan chetda qoldirmay, futbolchiga sheriklaridan qanchasi o'zini "taklif etishi" ga bog'liq.

Qanotda o'ynaydigan hujumchining qanday ochilgani ma'qulroq ekani 65-rasmda ko'rsatilgan. 3-o'yinchi to'pni qanotga uzatib bermoqchi; uning sherigida ochilishning ikkita varianti bor: a) to'pning himoyachi orqasiga, uzoqdagi bo'sh joyga uzatilishi uchun qulay sharoit yaratib, himoyachi bilan qariyb bir chiziqqa chiqish (bu variant hujumchi himoyachiga nisbatan tez yugura olsagina ish beradi); b) o'zi bilan himoyachi orasidagi masofani uzoqlashtirib hamda shundoqqina oyog'iga uzatib berishlari yoki "chala" uzatishlari uchun sharoit yaratib, o'z darvozasi tomon harakatlana boshlash.



65-rasm. "Ochilish" taktik harakati

Sheriklaridan hech biri markazdan hujum qilmayotgan bo'lsa, qanot hujumchisi raqib darvozasiga bevosita xavf solish uchun eng qulay pozitsiyaga chiqib, butun maydon kengligi bo'ylab ochilishi mumkin.

Hamma hollarda ham futbolchi pozisiya tanlashda quyidagilarga amal qilishi kerak:

1. Ochilish raqib uchun kutilmaganda va katta tezlikda ijro etilishi kerak. Bu himoyachidan uzoqlashib, to'p olish uchun ma'lum darajada vaqtdan yutish imkonini beradi.

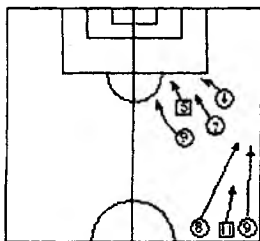
2. Ochilish hali to'p tegmagan sheriklar harakatini qiyinlashtirib qo'ymasligi lozim.

3. To'pni egallagan o'yinchiga ortiqcha yaqinlashib borish tavsiya etilmaydi – bu hujum rivojlanishini sekinlashtirib qo'yadi.

4. "O'yindan chiqib qolmaslik" uchun juda ehtiyot bo'lish zarur. Raqibni chalg'itish - bu sheriklariga individual harakat uchun qulay sharoit yaratib berish maqsadida futbolchining harakatlanishi. Qo'riqchisini ergashtirib ketish maqsadida ma'lum zonaga soxta harakatlana borib, yo to'pi bor o'yinchining, yoki darvozaga bevosita xavf solish uchun qulay pozitsiyada turgan sherigining bemalol harakat qilishini ta'minlab berish yaxshi manyovr hisoblanadi.

66-rasmda hujumchilarning qanot himoyachilariga hujum uchun bo'sh zona yaratib berish maqsadidagi chalg'ituvchi harakatlari tasvirlangan.

To'p 8-o'yinchida, 9 va 7-hujumchilar chap tomonga harakatlanib, qo'riqchilarini ergashtirib ketadilar-da, 2-qanot himoyachi hujumga bemalol qo'shilishi uchun zonani ochiq qoldiradilar. Bu paytda maydonning darvozani zabt etish eng qulay bo'lgan qismiga to'p uzatish uchun juda yaxshi imkoniyat yuzaga keladi.



66-rasm. "Zonani bo'shatish" uchun chalg'ituvchi harakatlar



67-rasm. Sherikka qulay sharoit yaratish uchun chalg'ituvchi harakat

67-rasmda hujumchi o'yinchilarning ikkinchi eshelondan hujum qiluvchi 8-o'yinchiga qulay sharoit yaratadigan chalg'itish harakatlari ko'rsatilgan. 9 va 4-o'yinchilar oldinga yon tomonga keskin yugurib, himoyachilarni ergashtirib ketadilar-da, 8-o'yinchiga yanada ilgarilab borishi va darvozaga qarata zarba berishi uchun yaxshi sharoit yaratib beradilar. Bordi-yu himoyachilar yugurib ketganlar ortidan bormasalar, unda to'pni ochilgan sheriklariga uzatib yuborish mumkin.

Chalg'itish harakatlarini amalga oshirganda quyidagilarni yodda tutish kerak:

1. Harakatlanishlar "rostakam" bo'lishi, ya'ni chinakam xavf solib, himoya-chilarni harakatlanayotganlar ortidan quvishga majbur etadigan bo'lishi zarur.

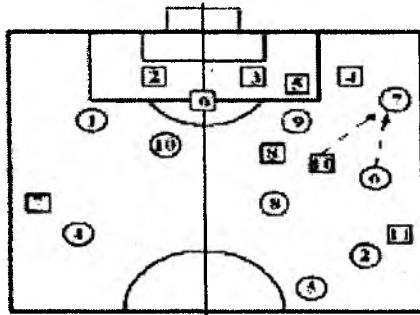
2. Harakatlanishlar maksimal tezlikda bo'lmasligi kerak, chunki raqib uning harakatlarini ilg'amay g'olib, quvishni boshlamasligi mumkin (tez harakatlanish chalg'itish bo'lmay, balki yuqorida aytilganidek ochilish bo'ladi).

3. Chalg'itish harakatlarining bir qancha variantlarini bilgan ma'qul, shundagina himoyachilar faoliyati nihoyatda qiyinlashib qoladi.

Maydonning ayrim qismida o'yinchilarning son jihatdan ustunligini hosil qilish. Hujumchi o'yinchilar maydonning biron qismida himoyachilar bilan yakkama-yakka kurashni uddalay olmayotgan bo'lsa, o'yinchilardan biri to'pni egallagan hujumchi o'ynab turgan zonaga o'tgani ma'qul. Shunda maydonning ma'lum qismida miqdoriy ustunlik hosil qilinib, bundan raqibni yutib chiqish uchun foydalansa bo'ladi.

Son jihatdan ustunlikka manyovr qilish bilan, shuningdek, yakkama-yakka kurashda raqibni yutib chiqish bilan hamda kombinatsiya yordamida erishiladi. Bu taktik yo'l ko'pincha hujumga anchagina o'yinchilar qo'shiladigan tadjriiy hujum paytida ishlatiladi.

68-rasmdan ko'rish mumkinki, 6-o'yinchi to'pni boshqaribturgan 7-o'yinchi tomonga o'tib, son jihatdan ustunlik hosil qiladi. Bordi-yu 10-yarim himoyachi 6-yarim himoyachini ta'qib qilib bormasa, unda 6-o'yinchida faol individual harakat qilish imkoniyati paydo bo'ladi.



68-rasm. Son jihatdan ustunlikni yuzaga keltirish

Maydonning ayrim qismida ko'p martalab ochilib chiqib turish, chal-g'itishlar va son jihatdan ustunlik hosil qilishni uyg'unlashtirish to'pni egallagan o'yinchilari tomonidan ta'minlanadi. To'pni boshqarayotgan jamoaning o'yinchilari qanchalik faol manyovr qilsalar, hujumni rivojlantirishda turli kombinatsiya variantlaridan shunchalik ko'p foydalanish mumkin va aynan bir hujumning muvaffaqiyatli tugashi aniqroq bo'ladi.

Ayrim o'yinchining ham, umuman jamoaning ham taktik jihatdan qanchalar savodli ekanini manyovr qilishga qarab aytsa bo'ladi.

#### **To'p bilan harakatlar.**

To'pni boshqarayotgan futbolchi harakatlarining asosiy variantlari to'p olib yurish, aylanib o'tish, zarba berish, to'pni uzatish va to'xtatishdan iborat.

O'yinchilarning hamma texnik harakatlari "O'yin texnikasi" bobida mufassal tahlil qilingan. Bu yerda esa turli o'yin vaziyatlarida qaysi bir harakatdan foydalanish ma'qulroq ekani haqida ba'zi tavsiyalar berish bilan cheklana qolamiz.

*To'pni olib yurish.* To'pni egallagan o'yinchining sheriklarini raqiblar to'sib olgan bo'lib, to'pni uzatish imkoni bo'lmasa, u holda mana shu taktik vosita ishlatilgani ma'qul. Bunday vaziyatda o'yinchi quyidagi maqsadlarda to'p bilan birga maydonda uzunasiga yoki ko'ndalangiga harakat qila boshlashi kerak:

a) sheriklarining ochilishiga, shuningdek, ulardan birortasining hujum zonasiga o'tishiga imkoniyat yaratib berish. Bu holda sheriklarining yangi pozisiyalarga chiqib olishiga vaqt yetarli bo'lsin uchun harakatlanish tez bo'lmasligi lozim;

b) raqib darvozasiga bevosita xavf solish uchun o'z-o'ziga sharoit yaratish. Bunda akschora ko'rishni qiyinlashtirish uchun to'p maksimal tezlikda olib yuriladi. Bundan tashqari, sheriklarning pozisiyasi qulayligidan darhol foydalanib qolish uchun to'pni boshqarayotgan futbolchi ularning harakatlanishini e'tibor bilan kuzatib borishi kerak.

To'pi yo'q futbolchi to'pni egallagan futbolchiga nisbatan tezroq yugurishini hamma vaqt yodda tutish kerak: shuning uchun ham to'pni uzatish imkoniyati bo'lmagan taqdirdagina uni olib yurgan ma'qul. To'pni ortiqcha ushlab turish hujumning rivojini sekinlashtirib qo'yadi va sheriklar ishini qiyinlashtiradi, chunki ular qulay pozisiyaga chiqib, to'p olmaganlaridan keyin yana pozisiya almashtirishga majbur bo'ladilar.

*Aylanib o'tish.* Aylanib o'tish, ya'ni to'pni boshqarayotgan o'yinchining raqib bilan kurashda yutib chiqish maqsadidagi harakatlari mudofaadan individual o'tishning muhim vositasidir. Aylanib o'tish usullari qanchalik xilma-xil va samarali bo'lsa, hujum shunchalik xavfliroq bo'la boradi.

Aylanib o'tishning quyidagi turlari mavjud: harakat tezligini o'zgartirib aylanib o'tish; harakat yo'nalishini o'zgartirib aylanib o'tish; aldash harakatlari (fintlar).

Harakat tezligini o'zgartirib aldab o'tish mana bunday bajariladi: to'pni egallagan futbolchi unga yonidan, oldindan-yon tomondan yoki orqadan - yon tomondan hujum qilayotgan himoyachi yaqinroq kelishini kutib, o'rtacha tezlikda harakat qila boradi. Taxminan himoyachi bilan uchrashiladigan paytda, oraliq 2-3 metrcha qolganda, ya'ni himoyachi bevosita hujum qilish masofasiga kelib qolganida hujumchi harakat tezligini keskin oshiradi. Bunda u go'yo himoyachi bilan shartli uchrashish nuqtasidan o'tib ketib qoladi. Aylanib o'tishning bu turi maydonning yon chizig'i bo'ylab to'p olib ketayotganda yoki to'pi bor o'yinchi diagonal bo'ylab harakatlanayotganida ko'proq foyda beradi. Aylanib o'tishning bu usulini boshqacharoq, muayyan harakat uchastkasida tezlikni kamaytirib ham qilsa bo'ladi.

Harakat yo'nalishini o'zgartirib aylanib o'tishning ikki asosiy varianti bor. Bularidan birinchisi himoyachi to'pni boshqarayotgan o'yinchidan oldinda bo'lganida ishlatiladi. To'pi bor o'yinchi o'rtacha



tezlikda to'ppa-to'g'ri himoyachiga qarab ketaveradi. Taxminan 5-6 m qolganda, to'pi bor o'yinchi tezlikni o'zgartirmay olg'a tomon chaproqqa harakat qila boshlaydi. Agar himoyachi harakat yo'nalishi o'zgariganiga e'tibor qilmasa, unda tezlikni birdan oshirib, raqibni orqada koldirib ketish mumkin. Bordi-yu, himoyachi to'pi bor o'yinchining yangi harakat yo'nalishini to'smoqchi bo'lib, shu tomonga o'ta boshlasa, unda to'la tezlikda yo'nalishni o'zgartirib, olg'a tomon o'ngga ketib qolsa bo'ladi. Agar himoyachi to'pni egallagan o'yinchi harakatining yo'nalishlari o'zgarishiga tez e'tibor berib, bu yo'nalishni ham to'sib ulgursa, unda yo'nalishni bir necha bor o'zgartirgan tuzuk. Xullas, muayyan yo'nalishda ilgarilashga himoyachi halaqit bermaydigan bo'lib qolganidagina maksimal tezlikka o'tishni yoddan chiharmaslik kerak.

Ikkinchi variant himoyachi orqada yoki orqada - yon tomonda bo'lib, to'pi bor o'yinchi bilan bir tomonga harakatlanayotgan va unga yetib olayotgan bo'lganda qo'llaniladi. Himoyachi yaqinlashib qolgan paytda hujumchi to'pni to'xtatadi-da, 180° ga burilib, o'tib ketib qolgan himoyachini chetlab harakatda davom etadi. Aylanib o'tishning bu turi maydonda uzunasiga ham, ko'ndalangiga ham to'p olib yurishda qo'llaniladiki, bu to'pi bor o'yinchi uzunasiga va diagonaliga harakatlanib borayotganida ayniqsa foydali.

*Aldash harakatlari (fintlar)* yordamida aylanib o'tish – o'yin joyi nisbatan chog'roq sharoitda kurash olib borshning eng samarali vositasidir. Fintlarning quyidagi turlari mavjud:

1. Zarba berib fint qilish. To'pi bor o'yinchi himoyachiga yaqinlasha turib, unga 3-4 m qolganda, go'yo to'pni shundoqqina raqibga tepmoqchidek, oyog'ini qattiq orqaga tortadi. Raqib zarba tegishiga chog'lanib, odatda, o'yinchi yonidan o'tib ketganiga tez e'tibor berolmay qoladi. Bu fint himoyachining yonida bo'sh joy bo'lgan hollardagina qo'llaniladi. Yo'qsa hujumchi o'zi bilan kurashayotgan himoyachining yonidagi himoyachiga ro'para kelib qoladi.

2. Qochib g'olib fint qilish. To'pi bor hujumchi to'ppa-to'g'ri himoyachiga qarab ketaveradi. Orada 2-3 m masofa qolganida hujumchi chap tomonga ketmoqchidek harakat qiladi-da, keyin maksimal tezlikda himoyachining o'ng tomonidan aylanib o'tib ketishga harakat qiladi. Aylanib o'tishning bu turi maydonning istalgan joyida va turlicha o'yin vaziyatida muvaffaqiyat bilan qo'llanilishi mumkin.

3. To'pni to'xtatib turib fint qilish. To'pi bor o'yinchi izma-iz kelayotgan himoyachi yetib olayotganini ko'rib, tezligini bir oz

kamaytiradi. Orada 1,5-2 m masofa qolganda, hujumchi to'pni to'xtatadi, keyin esa ilgari yo'nalishda maksimal tezlikda harakatni davom ettiradi.

*Fint qilib aylanib o'tishning umumiy prinsiplari.* Aylanib o'tish ikki harakatdan – soxta va chin harakatlardan iborat bo'ladi. Soxta harakat "mazkur himoyachi tezligida" bajarilishini, ya'ni fintni raqib "ko'rishi" kerak, yo'qsa u soxta harakatga e'tibor berib, akschora ko'ra ulgurmaydi. Vaholanki, hujumchi raqibni soxta yo'nalishda qarshilik ko'rsatishga majbur etishni, binobarin, aylanib o'tishni davom ettirish uchun kerakli yo'nalishni bo'shatib olishni mo'ljallab harakat qiladi.

Fint iloji boricha tabiiy bo'lishi kerak, shundagina himoyachi bajarilayotgan harakatning chinakam ekaniga ishonadi.

Himoyachidan aylanib utib olgandan keyin to'pni gavda bilan to'sib olib, raqib to'pni ola olmaydigan holatga o'tish lozim.

Aylanib o'tishdan maqsad uni namoyish qilishdangina iborat bo'lmasligi kerak. Aylanib o'tish hamma vaqt zarba berish, to'p uzatish, maydonning ayrim qismida miqdor ustunligi hosil qilish va hokazolar uchun qulay sharoit yaratish imkonini beradigan vosita bo'lib qolishi lozim.

Aylanib o'tishni raqiblar jarima maydoni va unga yaqin joylarda ishlatgan ma'qul. Maydonning o'rta qismida va, ayniqsa, o'z jarima maydonida aylanib o'tishni kamroq qo'llash tavsiya etiladi, chunki bunda oldirib qo'yilgan har qanday to'p o'z darvozasi uchun xavfli bo'lib qoladi.

*Darvozani mo'ljallab zarba berish.* Bu barcha hujum harakatlarini amalga oshirishning eng asosiy vositasi hisoblanadi. Ana shu "pirovard" harakatlar taktik jihatdan mohirona ishlatilmasa, jamoaning yutib chiqishga qaratilgan barcha urinishlari zoe ketadi.

Darvozani mo'ljallab zarba berish taktikasining umumiy asoslari:

1. Zarba berish oldidan darvozabonning pozitsiyasini mohirona baholash va uning yaxshi ko'rgan harakatlarini bilish (u to'pni qaysi tomondan iladi – chapdanmi yoki o'ngdan, yerdanmi yoki havodan - yaxshi bilish) kerak.

2. Konkret o'yin vaziyatiga qarab zarba berish usulini to'g'ri tanlash lozim.

3. Bajarish xarakteri (kuchliligi, aniqligi, buramaligi, pastlatilganligi va hokazo) jihatidan aynan shu vaziyatda qulay bo'lgan zarbadan foydalanish zarur.

4. Zarba darvozabon uchun iloji boricha kutilmagan bo'lishi (zarba tayyorgarlichsiz, oldindan moslab olmay, darvozaning ilib olish eng qiyin joyi tomon va h.k. berilishi) darkor.

5. Darvozani zabt etish uchun qulayroq pozisiyada turgan sherikka to'p oshirib bergan ma'qul.

6. O'yinchi turli usullarda zarba berishni bilishi kerak. Darvozani mo'ljallab kalla zarba berishni bilish nihoyatda muhim, chunki to'p havolatib uzatilganda hujumni yakunlash uchun bu juda qo'l keladi.

*To'p uzatish.* To'pni uzatish ikki o'yinchining biri ikkinchisiga to'p yo'naltirayotgandagi o'zaro hamkorligi bo'lib, buni futboldagi individual va guruh harakatlari o'rtasidagi oraliq zveno desa bo'ladi. Kinga, qachon va qanaqa qilib to'p uzatib berish masalasini hal qilayotgan, shuningdek, bu maqsadni amalga oshirayotgan futbolchi individual mahoratini namoyish qiladi. Ayni vaqtda to'p uzatish ikki-uch sportchining birgalikdagi harakatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

"Guruh taktikasi" bo'limida to'p uzatish taktikasi haqida mufassal so'z yuritiladi.

#### 4.3.2. 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 kombina-tsiyalar oldindan trenirovkalar vaqtida tayyorlab qo'yilgan va tayyorlab qo'yil-magan, ya'ni matchning o'zi davomida yuzaga kelgan bo'ladi.

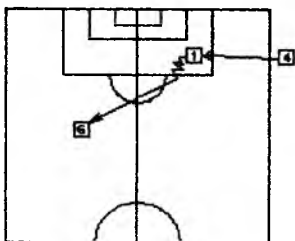
Har bir jamoa o'yinning muayyan paytlarida qandaydir bir vazifani birgalikda hal qiladigan zvenolardan, ya'ni taktik birliklardan iborat. Mutlaqo ravshanki, kombinatsiya qatnashchilarining hammasi bir-biriga mos harakat qilsalargina muvaffaqiyat qozonsa bo'ladi. Ana shuning uchun ham muayyan kombinatsiya tanlash va amalga oshirishda bir-birini tushunish yoki ba'zan aytilishicha, "sheriklik 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.

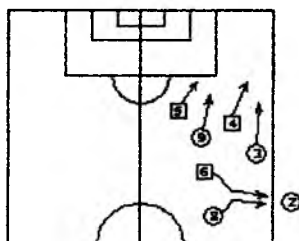
Standart holatlardagi kombinasyalar. Bunday holatlardagi (to'pni yon chiziqning narigi tomonidan tashlab berish, jarima to'pni tepish, erkin to'p tepish, darvozadan tepish paytidagi) kombinatsiyalar o'yinchilarni maydon zonalarida kombinatsiyani amalga oshirish uchun eng qulay qilib joylashtirib olish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

*Yon chiziqning narigi tomonidan to'p tashlab berish-dagi kombinatsiya.* Birinchi variantda to'pni o'z jamoasida saqlab qolish ko'zda tutiladi. (69-70-rasmlarda o'yinchining darvozabon va sherigi bilan munosablari kombina-tsiyalari ko'rsatilgan). Ikkinchi variantrning maqsadi esa o'yinchini zarba berish pozitsiyasiga olib chiqishdir (71-rasm).

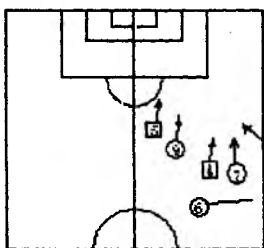
*Burchakdan to'p tepishdagi kombinatsiyalar.* Birinchi variant - to'pni jarima maydoniga oshirish. To'p, odatda, yuqorilatib uzatiladi, bunda futbolchi to'pni darvoza tomonga qayirib (to'p darvoza to'riga bevosita borib tushadigan hollar ham bo'ladi), yoy bo'ylab uchadigan qilib burab tepishga harakat qiladi. Bu darvozabon bilan himoyachilar faoliyatini qiyinlashtirib qo'yadi. Gohida to'pni darvozadan (darvozabondan ham) uzoqlashadigan, ammo yugurib kelayotgan hujumchiga yetib boradigan, yoy bo'ylab uchadigan qilib burab tepiladi. Kamdan-kam hollarda sherigining oyoq qo'yib qolishini yoki raqib oyog'iga tegib darvoza tomon burilishini mo'ljallab, to'pni darvozaning uzunasi bo'ylab "g'izillatib" pastdan beriladi.



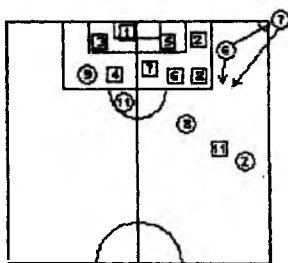
69-rasm. To'pni tashlab berishdagi kombinatsiya



70-rasm. To'pni tashlab berishdagi kombinatsiya



71-rasm. To'pni tashlab berishdagi kombinatsiya

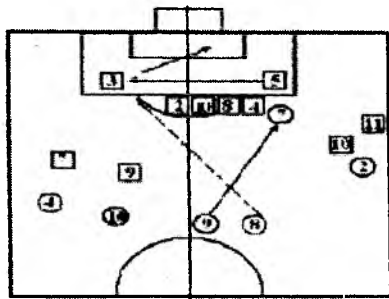


72-rasm. Burchakdan to'p tepish varianti

Ikkinchi variant – burchakdan tepishda o'zaro o'ynash. Burchakdan tepuvchi to'pni yonginasidagi sherigiga uzatadi, u esa bir tepib qaytarib beradi. Keyin to'pi bor o'yinchi yo o'zi zarba berish pozitsiyasiga chiqadi, yo bo'lmasa to'pni qulay pozitsiyasiga chiqqan sherigiga uzatib yuboradi.

Har qaysi variantning ham yaxshi tomonlari bor, ammo to'pni burama tepish yordamida tepalatib zarba bilan uzatib berilganda, darvozaga burchakdan tepishda o'zaro o'ynalgandagiga nisbatan ko'proq xavf solinadi.

*Bevosita raqib darvozasi yaqinida jarima to'pi tepishdagi kombinatsiyalar.* Birinchi variant bevosita darvozani mo'ljallab tepish. Bunda ko'pincha burama to'p tepishdan foydalaniladi, chunki raqiblar to'p yo'lini to'sish uchun, odatda, "devor" yasaydilar. Darvozaning "devor" yopib to'rgan tomoniga yo'naltirgan qulayroq, chunki darvozabon darvozaning to'g'ridan-to'g'ri zarba berish uchun ochiq qolgan tomoniga ko'proq e'tibor beradi. Ikkinchi variant - sheriklardan birini darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyaga chiqarish.



73-rasm. Jarima to'pi tepishdagi kombinatsiya

73-rasmda jarima maydonining chap qanotidagi o'yinchini hujumga qo'shish kombinatsiyasi ko'rsatilgan. 8 va 9-o'yinchilar yonma-yon turadilar. 8-o'yinchi zarba berish uchun yugura boshlaydi-da, to'pga tegmay o'tib ketadi. Bu bilan himoyachilarning 9-o'yinchi harakatlarini kuzatishlarini qiyinlashtiradi.

9-o'yinchi esa kutilmaganda oldinga – o'ng tomonga jarima maydoni yaqinida to'rgan 7-o'yinchiga to'p uzatib beradi. 7-o'yinchi bir tepib to'pni jarima maydoniga yetib kelishga ulgurgan 8-o'yinchiga oshiradi.

*Bevosita raqib darvozasi yaqinida erkin to'p tepishdagi kombinatsiyalar.* Bunday kombinatsiyalardan maqsad – jarima to'pi tepishdagi kombinatsiyalarning ikkinchi variantida qanday bo'lsa, xuddi shunday, ya'ni sherigini darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyasiga chiqarish.

*Darvozadan tepishdagi kombinatsiyalar.* Bu kombinatsiyaning ikki ko'rinishi bor. Birinchi holda darvozabon ochilgan sheriklaridan biriga, ko'pincha yon chiziq yaqinida ochilgan sherigiga to'pni tepib chiharib beradi. Ikkinchisida esa darvozabon jarima maydonining yon chizig'i yaqinida ochilgan himoyachiga to'pni tepib chiharib beradi, himoyachi esa to'pni darvozabonga qaytaradi. Keyin darvozabon to'pni oyog'i bilan tepib maydonga chiharadi yoki qo'li bilan sheriklaridan biriga tashlab beradi.

Maydonning boshqa qismlarida jarima to'pi tepish va erkin to'p tepishdagi kombinatsiyalar "o'yin epizodlaridagi kombinatsiyalar" bo'limida qarab chiqiladi, chunki ular aslida bir-biridan kam farq qiladi.

Standart holatlardagi kombinatsiyalar bir xilda bo'ladi, deb o'ylash noto'g'ri. Yuksak mahoratli jamoa bir xildagi dastlabki holatda ham xilma-xil kombinatsiyalar chihara bilishi kerak.

Qo'yilgan vazifa qandayligiga qarab kombinatsiyani yo kuchli, yoki a'lo darajada to'g'ri tepa oladigan, yoki taktik tafakkuri zo'r o'yinchi boshlab beradi. Shunda raqiblar to'p darvozani mo'ljallab tepiladimi yoki o'yinga tepib beriladimi - oldindan bila olmaydilar.

O'yin epizodlaridagi kombinatsiyalar jamoa to'pni olishga erishganidan keyi yuzaga keladi. Ravshanki, to'p olgan jamoaning o'yinchilari kombinatsiyani amalga oshirish davomida joydan-joyga o'tib harakatlanib turishlari zarur. Shuning uchun ham bu xildagi kombinatsiyalar tayyorgarliksiz bajarilganga o'xshab ketadi. Aynan shu xildagi kombinatsiyaning asosiy prinsiplarini saqlab qolgan holda o'yin

vaziyatiga qarab uning mazmunini o'zgartira bilish faqat taktik tafakkuri yuksak darajada bo'lgan futbolchilarningina qo'lidan keladi.

Shunday qilib, ayrim futbolchilarning va, umuman, jamoaning taktik tayyorgarligi eng yuqori darajada bo'lishi murabbiy belgilagan rejani ijodiy bajara bilishdan, tayyorlab qo'yilgan kombinatsiyalar bilan tayyorgarliksiz yuzaga kelgan kombinatsiyalarni mohirona birga qo'shib olib borishdan iborat.

O'yin epizodlaridagi guruh harakatlari ikki kishi, uch kishi va h.k. o'rtasida hamkorlik qilishga bo'linadi. Biroq bevosita kombinatsiyalar tafsilotiga o'tishdan oldin uzatishlar taktikasiga to'xtalib o'tish lozim.

Kombinatsiyalar manyovr qilish va uzatishlar yordamida amalga oshirilishi yuqorida aytilgan edi. Biroq o'yinchilar qancha manyovr qilishmasin, to'pni uzatish ularni bir-biriga bog'lovchi bo'g'in - baayni "kombinatsiya tili" bo'lib qolaveradi.

*Uzatish taktikasi.* Futboldagi hamma uzatishlarni mazmuniga binoan quyidagi tarzda tasniflasi bo'ladi:

1. Nimaga mo'ljallanganiga qarab: a) oyoqqa borib tushadigan; b) yugurib borishga – himoyachilar orqasiga, bo'sh joyga; c) zarba berishga; d) "chala" – o'z darvozasi tomonga yoki maydonning ko'ndalangiga – ochilgan sherigiga; e) g'izillatib.

2. Masofaga qarab: a) qisqa (5-10 m); b) o'rtacha (10-25 m); c) uzoq (25 m dan ortiq).

3. Yo'nalishga qarab: a) uzunasiga; b) ko'ndalangiga; c) diagonaliga.

4. Traektoriyasiga qarab: a) pastlatib; b) tepalatib; c) yoy bo'ylab.

5. Ijro usuliga qarab: a) sekingina (aniq mo'ljallab); b) burama; c) orqaga.

6. Ulgurishga qarab: a) vaqtida; b) kechikib; c) barvaqt.

Hujum qilayotganlar xilma-xil uzatishlar ishlatish natijasida himoyachilarni goh oldinga chiqib (ko'ndalangiga uzatganda), goh qanot tomonlarga yaqinlashib (uzunasiga uzatganda) harakatlanib yurishga majbur qiladilar, shuningdek, hujum yo'nalishini tezlik bilan qanotdan-qanotga o'tkazib (uzoq joyga diagonaliga uzatganda) o'ynaydilar.

Uzatishlarning har biri muayyan sharoitdagina (himoyachining tezkor yoki sustkashligiga, to'pni olib qolishga ustaligi yoki olib qo'yishni ma'qul ko'rishiga, kallasi bilan yaxshi yoki yomon o'ynashiga va h.k. qarab) samarali chiqishi mumkin. To'p uzatayotgan o'yinchi bularni albatta hisobga olishi kerak.

Maydonning ko'ndalangiga qisqa va o'rtacha masofaga uzatish ishonchliroq bo'ladi. Biroq bunday uzatishlar hujumda tezkor manyovr qilishni qiyinlashtiradi, raqiblariga o'z kuchini hujumning eng xavfli uchastkasida qayta guruhlab olish imkonini beradi. Uzoq masofaga, uzunasiga va diagonaliga (qisman o'rtacha masofaga) uzatish esa yuqori tezlikda hujum qilish imkonini beradi. Bunga kutilmaganlik elementi qo'shiladi-da, mudofaadagilar harakatini qiyinlashtiradi. Natijada, o'yinchilarga zarba berish pozitsiyasiga chiqish uchun qulay sharoit yuzaga keladi. Shubhasiz, bu xil uzatishlarda to'pni oldirib qo'yish xavfi oz emas. Biroq bundan qo'rqmaslik kerak, chunki uzatish yaxshi chiqib qolsa, raqib darvozasi bevosita xavf ostida qoladi.

Shunday qilib, uzatish qanchalik qisqa bo'lsa, to'p shuncha kam oldirib qo'yiladi, qanchalik uzoq va keskin uzatilsa yo'l qo'ysa bo'ladigan oldirib qo'yish xavfi shunchalik ko'p bo'ladi. Biroq har ikkala holda to'pni boshqa-rayotgan futbolchining uzatganda to'pni oldirib qo'yishi minimum darajaga tushirilishiga, har galgi uzatish o'yinni keskinlashtiradigan bo'lishiga erishish kerakligini yodda tutishi lozim.

Quyidagilar uzatish samaradorligiga ta'sir ko'rsatadigan omillar hisoblanadi: futbolchining texnik mahorati; maydonni (sheriklar va raqiblar qayerda va qanday pozitsiyada turganini) ko'ra bilishi; to'pni boshqarayotgan o'yinchining taktik fikrlashi, uning to'pni mazkur o'yin vaziyatida sheriklaridan qaysi biriga va qanday tarzda uzatib berish ma'qul ekanini tez va to'g'ri aniqlay bilishi; sheriklarining manyovrchanligi, ya'ni to'pni boshqarayotgan o'yinchiga qilinayotgan "takliflar" miqdori.

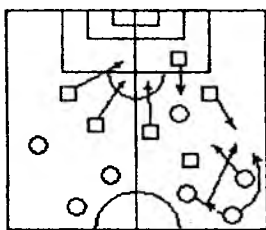
*Ikki kishilik kombinatsiyalar.* Quyidagi kombinatsiya turlari ikki sherik o'rtasidagi o'zaro hamkorlikka kiradi: "devor", "kesishuv" va "to'p uzatish".

*"Devor" kombinatsiyasi* himoyachi bilan kurashni sherik yordamida yutib chiqishning eng samarali usuli hisoblanadi. Buning mohiyati shundan iboratki, to'pni boshqarayotgan o'yinchi sherigiga yaqinlashib kelib (yoki sherigi yaqinlashib kelganda), to'satdan unga to'p uzatib yuboradi-da, o'zi maksimal tezlikda himoyachining orqasiga o'tib ketadi. Sherigi bir tepishdayoq to'pning tezligi va yo'nalishini to'p uzatib bergan o'yinchi yugurish tezligini sekin-lashtirmay turib to'pni yana egallab oladigan, himoyachilar esa bunga halaqit berolmaydigan yoki to'pni olib qololmaydigan qilib o'zgartirib yuboradi (74-rasm).

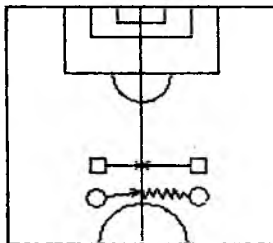


Kombinatsiyaning bu turi sheriklar bir-birini a'lo darajada tushunadigan bo'lishi va texnik jihatdan mahoratli bo'lishini talab qiladi. "Devor" rolini o'tovchi futbolchi to'pi bor sherigining old tomonidagi, diagonal bo'ylab, yon va hatto orqa tomonidagi pozitsiyada bo'lishi mumkin. "Devor" kombinatsiyasi maydonning istalgan qismida qo'llanilishi mumkin. Biroq ko'plab o'yinchilar to'planib kolgan joyda uning samaradorligi kamayib ketadi. Ana shuning uchun ham hozirgi mudofaadagi taktik joylashishlarda bu kombinatsiyani raqiblar jarima maydonida bajarish qiyinlashib qolgan bo'lib, bu esa juda ham aniq o'yin tashkil etishni talab qiladi.

"Kesishuv" kombinatsiyasi (to'pi bor o'yinchi bilan uning sherigi ro'parama-ro'para kela turib, uchrashuv nuqtasida to'pni sherigiga qoldirib ketadigan hamkorlik) ko'proq maydon o'rtasida yoki jarima maydoni bo'sag'asida qo'llaniladi.



74-rasm. "Devor"  
kombinatsiyasi



75-rasm. "Kesishuv"  
kombinatsiyasi

O'yinchilarning "kesishuv" dagi hamkorligi 75-rasmda yaxshi ko'rinib turibdi. To'pni boshqarayotgan 8-o'yinchi maydonning ko'ndalangiga harakatlanib boradi, 9-sherigi esa unga ro'para kelaveradi. Ma'lum bir nuqtada ular uchrashib, andakkina pauza qiladilar-da, oldingi yo'nalishda harakatni davom ettiradilar (endi ular bir-birlaridan uzoqlasha boradilar). Shundan keyingi tashabbus to'pni boshqarib kelgan o'yinchida bo'ladi. Agar 6-himoyachi qo'riqchilikni davom ettirib, hech ham 9-o'yinchi ketidan qolmasa, unda 8-o'yinchi individual harakat qilaverishi uchun zo'r imkoniyat paydo bo'ladi. Bordi-yu, 6-himoyachi to'pi bor o'yinchiga hujum qilishga jazm etsa, bu o'yinchi pauza paytida to'pni qo'riqchidan qutulgan va erkin harakat qilish imkoniyatiga erishgan 9-o'yinchiga qoldirib ketadi.

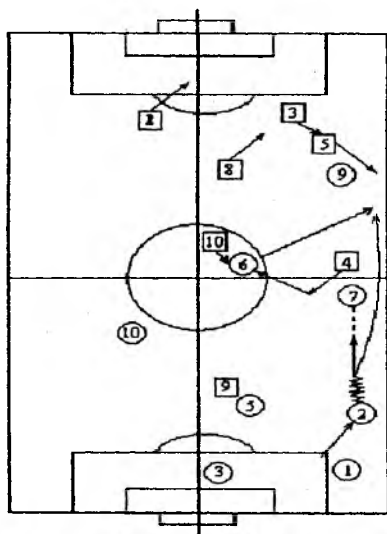
"To'p uzatish" kombinatsiyasi ko'pincha vaqtdan yutish maqsadida qo'llaniladi. Kombinatsiyaning mohiyati shundaki, to'p yetib kelgan

o'yinchi uni moslab turmay, sheriklaridan biriga yuboradi. Bunda sheriklaridan birining tezlik bilan yangi pozitsiyaga chiqishi nazarda tutiladi. Bir tepish bilan uzatish yordamida hujumchilar himoyachilarning hujum qaysi yo'nalishda rivojlanishini aniqlab olishini qiyinlashtiradilar, shuningdek, raqiblar darvozasigacha bo'lgan masofani kamaytirish bilan bir vaqtda himoyachilarning to'pni olib qo'yish uchun hujumchilardan birortasiga yaqin kelishiga yo'l qo'ymaydilar.

*Uch kishilik kombinatsiyalar.* Quyidagi kombinatsiya turlari uch sherik o'rtasidagi o'zaro hamkorlikka kiradi: "to'pni tegmay o'tkazib yuborish", "joy almashuv" va "bir tegishdayoq uzatib o'ynash".

*"Joy almashuv" kombinatsiyasi.* Bu juda samarali kombinatsiya bo'lib, uning asosiy maqsadi – sherigi bunga qarshilik ko'rsatayotgan raqibni ergashtirib ketganidan keyin, o'yinchi uning zonasiga o'tish hisobiga raqiblarni yutib chiqishi kerak.

76-rasmda "joy almashuv" kombinatsiyasi ko'rsatilgan. O'ng qanot himoyachisi hujumga qo'shiladi. To'pni boshqarayotgan o'ng qanot himoyachisi, ya'ni 2-himoyachi raqiblar himoyachisi ro'parasiga ketayotgan o'ng qanotdagi 7-hujumchiga to'pni uzatadi. Qo'riqlab turgan himoyachi hujum qilmoqchi bo'lganida, 7-o'yinchi to'pni o'zining 6-sherigiga oshiradi, u o'z navbatida to'pni o'ng qanotda juda katta tezlik bilan hujumga qo'shilgan 2-himoyachiga darhol uzatib yuboradi. Shunday qilib, qanotdagi 7-hujumchi bilan qanotdagi 2-himoyachi joy almashib qoladi. Kombinatsiya natijasida maydonning o'zi tomonidagi yarmidan chiqib kelib hujumga qo'shilgan o'ng qanot himoyachisi uchun o'yin joyi kengayadi. Maydonning istalgan qismida "joy almashuv" kombinatsiyasini muvaffaqiyat bilan qo'llasa bo'ladi. Buning ustiga, shu xildagi bir nechta kombinatsiyaning ishlatilishi hujumning muayyan uchastkasidagi miqdor ustunligi hosil qilish hisobiga raqiblarni yutib chiqish bilan ancha vaqtgacha olg'a tomon boraverish imkonini beradi.



76-rasm. "Joy almashish" kombinatsiyasi

*"To'pni tegmay o'tkazib yuborish"* kombinatsiyasi qanot hujumlarini bevosita raqiblar jarima maydonida tugallashda muvaffaqiyat bilan qo'llaniladi..

Qanot bo'ylab hujumni yakunlayotgan hujumchilar ko'pincha darvozaning uzunasi bo'ylab ko'ndalangiga kuchli (g'izillatiladigan) to'p uzatishadi. Bunday uzatish, odatda, oldinda turgan yoki yugurib chiqayotgan sherikka yo'naltirilgan bo'ladi. Biroq bu futbolchini raqiblar, odatda, juda qattiq qo'riqlashadi, sharoit yo'qligidan darvozaga tepish yoki to'pni moslab olishning epini ?ilolmaydi. Shuning uchun har ikkala holatda ham to'p yo'naltirilgan o'yinchi uni sherigiga o'tkazib yuborishi mumkin. Futbolchi g'izillatib uzatilgan to'pni qabul qilishga faol chiqib boradi-da, darvozani mo'ljallab zarba bermoqchidek harakat qilib, to'pni sherigiga o'tkazib yuboradi. Himoyachilarning butun e'tibori, odatda, boshqalardan ko'ra to'pga yaqin turgan o'yinchida bo'lgani uchun ham, to'pni o'tkazib yuborgan o'yinchining orqasida kelayotgan sherigiga darvozani mo'ljallab zarba berish uchun qulay sharoit hosil bo'lib qoladi.

*"Bir tegishdayoq uzatib o'ynash"* kombinatsiyasi uchta sherik o'rtasida ham, ikki sherik o'rtasidagi prinsiplar asosida bajariladi. Farq

faqat shundaki, endi to'p boshqa-boshqa yo'nalishlarda uzatilishi mumkin bo'ladi. Ko'proq uchburchak shaklida kombinatsiya qilinadi. Bir tegishdayoq uzatish hujumning rivojlanish yo'nalishini kutilmaganda, katta tezlik bilan o'zgartirib yuborish, zarur bo'lib qolganda esa kuchlarni qayta jamlab olish yoki pozitsiyalarni o'zgartirib olish uchun vaqtdan yutish imkonini beradi.

#### *Kombinasion o'yin yuzasidan umumiy ko'rsatmalar*

1. Trenirovkalar vaqtida kombinatsiya tuzilmasini, uning mazmuni, bajarish prinsiplarini o'zlashtirib olish kerak. Shundagina kombinatsiyalarni muayyan o'yin sharoitiga moslab bajarish mumkin.

2. Taktik kombinatsiya individual taktik tafakkur bilan guruhda bir-birini tushunishning, ya'ni o'zaro hamkorlikning sintezi hisoblanadi. Shuning uchun guruh harakatining u yoki bu tuzilmasini tushunmasdan yodlab olish emas, balki o'z bilim va mahoratini match mobaynida ijodiy tatbiq etish kombinatsiyani amalga oshirishdagi asosiy vazifa hisoblanadi.

3. Futbol uchrashuvi boshdan-oyoq oddiy, o'ynab tobiga yetkazilgan va amalga oshirishda ko'p o'yinchilar ishtirok etadigan, murakkab, ko'p yurishli taktik kombinatsiyalardan iborat. Lekin ko'p yurishli kombinatsiyalar ham, aslida, ketma-ket bajariladigan bir nechta oddiy kombinatsiyalardan tashkil topadi. Ko'p yurishli kombinatsiyalarni mashq qilish anchagina qiyin bo'lib, ular uchrashuv davomida yuzaga kelib, ko'pincha tayyorgarliksiz bajariladigan bo'lsa ham, ularning qanday saviyada bajarilishi ko'p jihatdan futbolchining oddiy, yaxshi ishlov berilgan kombinatsiyalarni bajara olish mahoratiga bog'liq.

4. Kombinatsiyalarning turli variantlarini o'rganayotganda, ilgari o'rga-nilgan biron kombinatsiyaning qanchalik ko'p qismi yangi o'rganiladigan kombinatsiyaga qo'shilsa, uni o'zlashtirish shunchalik oson va tez bo'lishini yodda tutish lozim. Bir standart holatdan boshlanadigan kombinatsiyalar rivojlanishining xilma-xil variantlarini bilishning foydasi ko'p. Kombinatsiya-larning bunday turli-tumanligi raqibning mudofaa uyushtirishini juda qiyin-lashtirib qo'yadi.

5. Kombinatsiyalarni amalga oshirishda jamoadagi sheriklarning chalg'i-tuvchi harakatlari alohida ahamiyatga ega bo'ladi. O'zlarining harakatlanishlari bilan ular raqib darvozasiga potensial xavf soladilar va mudofaadagilarning e'tiborini chalg'itadilar.

### 4.3.3. Jamoa taktikasi

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

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

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

#### **Tezkor hujum.**

Tezkor hujum jamoa hujum harakatlarining eng samarali usuli hisoblanadi. Buning mohiyati shundan iboratki, unda bitta-uchta uzatishda o'yinchilardan birini darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyaga chiharadigan hujum yoki javob hujumi uyushtiriladi. Hujum – bu jamoaning raqib darvozasini zabt etishga qaratilgan harakatlarini uyushtirish. Tez hujumning afzalligi shundaki, bunda mudofaadagi kuchlarini qayta uyushtirib olishga raqiblarning vaqti bo'lmaydi. hujumdagilarning hamma harakatlari kutilmaganlik elementlariga boy bo'lib, yuqori tezlikda bajariladi. O'yinchilar maydonda ko'p manyovr qiladilar va to'pni uzatish bilan eng qisqa vaqt ichida sheriklaridan birini zarba berish pozitsiyasiga chiqarish imkoniyatini yaratadilar. Tez hujum javob hujumlari vaqtida, ya'ni o'yin epizodi davomida to'pni qo'lga kiritgan jamoaning harakatlarini uyushtirish vaqtida eng ko'p samara beradi.

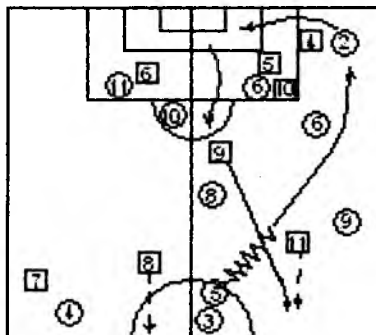
Hozirgi futbolda jamoa to'pni qo'lga kiritganidan keyin, o'yin epizodi davomida hujumning uchta fazasi bo'ladi.

Birinchi faza – "o'tish", ya'ni mudofaadan tez hujum usulida hujumga o'tishdagi tayyorgarlik harakatlari. Bu harakatlar to'pni oldindagi o'yinchiga tez uzatib berishni va mudofaada qatnashgan

hujum o'yinchilarining hujum qatoridagi o'z joylariga qaytishini o'z ichiga oladi.

Ikkinchi faza – "hujum", ya'ni raqiblar hujumning oldini olish hamda bartaraf etish harakatlarini kuchaytirish va uyushtirishga ulgurmasdanoq, uning mudofaasini yorib o'tish.

Uchinchi faza – "hujumni tugallash", ya'ni gol vaziyati hosil qilish va darvozani mo'ljallab zarba berish.



77-rasm. Tez hujum

77-rasmda o'z jarima maydonida o'ng qanot bo'ylab to'p yo'naltirganda – hujum qilganda yutib chiqqan jamoaning keyingi tez hujum varianti ko'rsatilgan. O'ng tomon markaziy himoyachisi bo'lgan 3-o'yinchi yuqorilab kelgan to'p uchun kurashda yutib chiqib, to'pni 8-o'yinchiga oshiradi. U darhol qo'riqchisiz bo'lgan 11-hujumchiga uzatadi-da, o'zi katta tezlikda olg'a o'tib, oldingi qatorda miqdor ustunligi hosil qiladi. 11-o'yinchining bundan keyingi harakati ikki variantda bo'lishi mumkin: biri sheriklarining chalg'ituvchi manyovridan foydalanib, zarba berish pozitsiyasiga chiqish bo'lsa, ikkinchisi oldingi tomon o'tib, himoyachilardan birini o'ziga jalb etgandan keyin darvozani mo'ljallab zarba berish uchun bo'shagan sherigiga to'pni uzatib yuborishdir.

*Tez hujumni uyushtirishga bo'lgan asosiy talablar:*

1. Raqib hujumchilari mudofaaga qaytib ulgurmasligi uchun ularni "kesib qo'yish" maqsadida to'pni oldinga, albatta, tez uzatib yuborish. 11-o'yinchiga to'p uzatib yuborilganidan keyin raqiblarning 10-, 2-, 8- va 6-o'yinchilari "kesilib qolganligi" ko'rinib turibdi. Albatta, bularning har biri mudofaaga mumkin qadar tez qaytishga harakat qiladi, lekin

hujumdagilarning vaqtdan yutganligi va ular bundan mohirlik bilan foydalanib, darvozani zabt etish uchun real imkoniyat hosil qilishlari mumkinligi aniq ko'rinib turibdi.

2. O'yinchilarning ikkinchi va uchinchi fazadagi harakatlari o'ynab tobiga yetkazilgan, yuksak tezlikda bajariladigan kombinatsiyalar asosida bo'lishi kerak.

3. Tezlik bilan yorib o'tish manevri qanot bo'ylab, markazda va maydonning butun kengligi bo'ylab amalga oshirilishi mumkin. Bunday asosiy maqsad - zarba berish pozitsiyasiga chiqishning eng qisqa yo'lini topish. Hujumni rivojlantirishda sal bo'lsa ham sustkashlik qilish raqib tomonidan oldin "kesilib" qolgan o'yinchilarning mudofaaga qaytib olishiga imkon berishini, binobarin, hujumni qiyinlashtirib qo'yishini doim yodda tutish kerak.

4. Hujumning oldingi qator o'yinchilari yakkama-yakka kurash san'atini yaxshi egallagan bo'lishlari, ya'ni yakka holda raqibni yengib chiqishni bilishlari kerak. Zarba berish pozitsiyasiga chiqish uchun qisqa yo'llardan foydalanib, dastlabki imkoniyat paydo bo'lgani zahoti darvozani mo'ljallab zarba berishi yoki darvozani zabt etish uchun sheriklarga sharoit yaratib berishi lozim.

5. Jamoada mudofaadan dastlabki uzoqqa uzatib berishni kutadigan ma'lum bir o'yinchi bo'lishi shart. Sheriklari eng kam vaqt ichida unga to'p yetkazib berishlari uchun shu futbolchining yaxshi ko'rgan pozitsiyasini albatta bilishlari kerak. Jamoa harakatlarining kutilmagan bo'lib chiqishi to'pni hujumning oldingi qatoriga ana shunday maksimal tezlikda o'tkazib berilishiga bog'liq. Ko'pincha dastlabki uzoqqa uzatishda to'p jamoaning dispetcheriga yo'naltiriladi. U o'yindagi sharoitni boshqa sheriklariga qaraganda tez va aniqroq baholaydigan bo'lgani uchun, shiddatli hujumni hammadan ko'ra yaxshiroq davom ettira oladi.

6. Agar tez hujum ko'ngildagidek chiqmasdan, raqiblar mudofaani uyush-tirib olsalar, unda o'rta qator o'yinchilari maksimal tezlikda raqiblar jarima maydoniga yaqinlashib, hujumning ikkinchi eselonini yaratishlari kerak.

### **Tadrijiy hujum.**

Tadrijiy hujum yoki javob hujumini uyushtirishda biron o'yinchi juda ko'p uzatishlar yordamida darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyaga chihariladi.

Bu tadrijiy hujumning tezkor hujumdan asosiy farqidir. Bu tur hujumdagi jamoa harakatlarini bajarishda kombinatsiyalar qisqa va

o'rtacha uzatishlar yordamida amalga oshirilgani uchun, to'pni uzoq vaqt nazorat qilib turish imkoniyati tug'iladi. Yana shuni aytish kerakki, to'plar qisman ayniqsa himoya qatori o'yinchilari hujumga qo'shilganda, maydonning ko'ndalangiga uzatiladi. To'p uzoq vaqt boshqarib turilganiga qaramay, tadrijiy hujumning samaradorligi aytarliq ko'p bo'lmaydi. Hujum rivojlanishiga ko'p vaqt sarflanishi mudofa-adagilarga kuchlarni bemalol qayta guruhlab olishga va darvoza zabt etilishi uchun eng xavfli zonalarni to'sib olishga imkon yaratib beradi. Uyushqoqlik bilan amalga oshirilgan mudofaa esa hujum qilayotganlardan himoya qatorini bo'g'inlardan birida yorib o'tish niyatida yana bir turkum kombinatsiyalar qilishni talab etadi.

Hujumning muvaffaqiyati ko'p jihatdan hujumchilarning mohirona harakatiga bog'liq. Tamomila ravshanki, yaxshi mudofaadan oz kuch bilan o'tib ketish qiyin, demak hujumga ko'proq o'yinchi qo'shilishi kerak. Bunda maydonning ayrim qismida son jihatdan ortiqlik hosil qilib, shuning hisobiga raqiblar mudofaasini yorib o'tish mumkin bo'ladi.

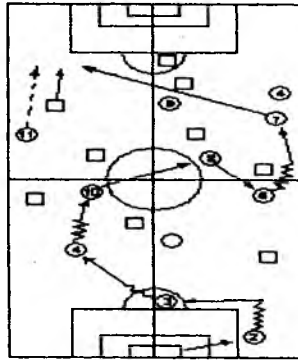
Maydonning butun uzunasiga va ko'ndalangiga manyovr qilish hujum enini kengaytirish imkonini berish bilan birga himoyachilar harakatlarini qiyin-lashtiradi, ayni chog'da hujum qiluvchilardan puxta va maxsus tayyorgarlik ko'rgan bo'lishlarini talab etadi. Hozirgi zamon futbolida hujum va himoyada o'yinchilarning katta guruhi qatnashadigan bo'lgani uchun, o'yin mobaynida jamoa bajaradigan ish hajmi ham ancha ko'payib ketadi. Bu esa o'yinning taktik qiyofasini murakkablashtirish, maydonning butun bo'yi va eni bo'ylab ko'p yurishli kombinatsiyalar qilish imkonini beradi. Bularsiz tadrijiy hujumda jamoa yutib chiqishini umid qilmasa ham bo'ladi.

78-rasmda darvozabon boshlab, 10-yarim himoyachi unga qo'shiladigan hujum ko'rsatilgan. Tadrijiy hujum paytidagi ko'p yurishli kombinatsiyalar natijasida maydon o'rtasining 10-o'yinchisi zarba berish pozitsiyasiga chihariladi.

*Tadrijiy hujum uyushtirishga bo'lgan asosiy talablar:*

1. To'p olgan o'yinchi uni mudofaa zonasida ochilgan sheriklaridan biriga aniq oshirib berishi kerak. To'pni hammadan ko'ra yon chiziq yaqiniga uzatib bergan ma'qul, chunki u yerda o'yinchilar ko'p bo'lmaydi, xato qilib qo'yilgan taqdirda ham, raqib tomon darvozaga bevosita xavf sola olmaydi.





78-rasm. Tadrijiy hujum

2. Oldingi va o'rta qatordagi hamma o'yinchilar maydonning bo'yi va eni bo'ylab faol manyovr qilishlari lozim. To'pi bor o'yinchiga eng yaqin bo'lgan-larning mohirlik bilan ochila bilishi ayniqsa muhim.

3. O'yinchilar hujumning oldingi qatoriga istalgan vaqtda uzunasiga yoki diagonaliga tezlik bilan to'p uzatilib qolishi, ya'ni tezkor yorib o'tishga kirishib ketilishi mumkinligini nazarda tutishlari kerak.

4. Jamoa hujumni rivojlantirishda harakat maromini o'zgartirishdan, tezlikni oshirish va sekinlatishdan ("portlay olish"dan) foydalanishi kerak. Shunday qilish mudofaani uyushtirishni hamma vaqt nihoyat darajada murakkablashtirib qo'yadi.

5. O'yinchilar uzunasiga, ko'ndalangiga va diagonaliga uzatishlar hisobiga hujum yo'nalishlarini bir qanotdan ikkinchi qanotga o'tkazishni bilishlari kerak. Bu hujumni maydonning butun kengligida rivojlantirishni ta'minlaydi va raqiblar himoya qatorini uzaytirib yuboradi.

6. Oldindan tayyorlab qo'yilgan, ma'lum bir o'yinchini zarba berish pozitsiyasiga chiharadigan kombinatsiyalarni ko'proq qo'llash kerak. Bunday jamoa harakatlarini o'yinchilar guruhi ijodiy amalga oshiradi. Ular bunda ba'zan yuzaga kelayotgan sharoitga qarab tayyorlab qo'yilmagan harakatlar ham qilishi mumkin.

7. Hujum qilayotgan jamoaning o'rta qatordagi, ba'zan esa orqa qatordagi o'yinchilari zarba berish pozitsiyasiga qo'shilib turishdan foydalanish juda ham muhim, chunki oldingi qator o'yinchilari bo'larga nisbatan qattiqroq qo'riqlanadi.

8. Hujum qilayotganlar to'pni nihoyatda e'tibor bilan, aniq uzatishlari kerak, chunki ular ikkala jamoa o'yinchilari g'uj bo'lib

to'plangan sharoitda harakat qiladilar, bu esa raqiblarning to'pni yo'lda olib qolishini osonlashtiradi.

9. Hujum qilayotganlarning joylanishi albatta eshelonlangan, boshqacha qilib aytganda, tabaqalangan bo'lishi kerak. Shunda, raqiblar vaqti kelib to'pni adressiz qaytarib olgan taqdirda ham, hujumni davom ettirish mumkin bo'ladi.

### **O'yinchilarning hujumdagi hamkorligi.**

Hozirgi vaqtdagi hamma saflanishlarda himoya qatorida kamida to'rt o'yinchi bo'lishi nazarda tutiladi. Shuning bilan birga sof hujumchilarning (oldingi qatorning) va maydon o'rtasi o'yinchilarining miqdori o'zgarib turishi mumkin. Ana shuning uchun ham muayyan ampludagi (ixtisosdagi) o'yinchi-larning hujumdagi harakatlari xususiyatlari haqida gapirganda, jamoaning har qaysi qatorida qanchadan futbolchi borligini hisobga olib mulohaza yuritish lozim.

### **Qanot himoyachilari.**

Agar jamoada ikkita qanot hujumchisi bo'lsa, o'rta qator o'yinchilari bilan birgalikda hujumning ikkinchi eshelonini hosil qilish uchun himoyachilar oldinroqqa chiqqani ma'qul. Himoyachi epizodik tarzda hujumning oldingi safiga chiqib turishi mumkin.

Bunda u qanot hujumchisi bilan o'rin almashadi, bo'lmasa himoyachi hujumchilarning o'yin joyini toraytirib qo'yadi, natijada mudofaadagilarning straxovka qilishi, bir-biriga yordam berishi osonlashib qoladi.

Agar jamoada qanot hujumchisi bitta bo'lsa, unda qanot hujumchisi yo'q tomondagi himoyachi hujumni yakunlashda oldingi eshelon harakatlarida faol ishtirok etish uchun bo'sh joyga yorib kirishi mumkin. Bunda uning harakatlari hujum jabhasi keng bo'lishini ta'minlaydi. Biroq himoyachining bunday reydlari hamma vaqt raqib uchun kutilmagan va o'z mudofaasining mustahkamligini buzmaydigan bo'lishi kerakligini yodda tutish kerak. Hujumga qo'shilgan himoyachi tashlab ketgan zonaga uning sheriklaridan qaysi biridir chiqishi kerak.

### **Markaziy himoyachilar.**

Markaziy himoyachilardan ayni paytda raqibini qo'riqlamayotganigina hujumga qo'shilishi mumkin. Bunda uni sheriklaridan biri (yaxshisi – o'rta qator o'yinchilaridan biri) straxovka qiladi – bu markazda mudofaa mustahkamligi buzilmasligini ta'minlaydi.

Markaziy himoyachi hujumda mohirlik bilan o'ynay oladigan va uzoq masofadan yaxshi zarba bera oladigan bo'lgandagina, uning

hujumga qo'shilishi samarali bo'ladi. Hujumga o'tgan markaziy himoyachini odatda hech kim qo'riqlamagani uchun u raqib darvozasi to'g'risidan bostirib boraverishi kerak. Shuning uchun ham markaziy himoyachining hujumga qo'shilishi hamma vaqt begona darvozani real xavf ostida qoldiradi.

### **O'rta qator o'yinchilari.**

Hujumga moyil bo'lgan o'yinchi (uni yarim hujumchi desa ham bo'ladi) oldingi marraga o'tadi va zarba berish pozitsiyasiga chiqish imkoniyatini oladi, chunki uning manevri maydonning ichkarisidan yuqori tezlikda boshlanadi-da, uni qo'riqlashni nihoyatda qiyinlashtirib yuboradi. O'rta qator o'yinchilari hujumning oldingi safiga muntazam ravishda qo'shilib turadilar. Bunda ular raqibini chalkashtirib yuborish maqsadida manevrlari yo'nalishini o'zgartirib turishga harakat qiladilar. Bu esa, jamoadagi sheriklari o'rta qator o'yinchisining yaxshi ko'rgan harakat zonalarini yaxshi bilishlari va u qulay pozitsiyaga chiqqani zahoti unga darhol to'p oshirib berishlari kerak degan so'z. Bunday futbolchi raqiblardan kimgadir yoki muayyan zonaga bevosita javobgar bo'lmasa ham, hujum bo'qilib qolgan paytlarda mudofaada ishtirok etishi kerak. Bunday hollarda u vaziyatga qarab ish tutadi.

Asosiy vazifasi jamoaning hujum harakatlarini uyutirishdan iborat bo'lgan o'yinchini dispetcher deb atashadi. To'p jamoaga o'tgani zahoti dispetcher maydon o'rtasidagi uchastkalaridan biriga ochilib chiqadi. To'pni olganidan keyin u darhol hujumni qanday usulda (tez yoki tadrijiy) uyushtirish haqida qarorga keladi. U hujumni boshlab, o'zi odatda ikkinchi eshelonda harakat qiladi va epizodik tarzdagina hujumning old qismiga yorib chiqib turadi. Hujumni muvaffaqiyatli yakunlash uchun dispetcher qattiq va yaxshigina tepa oladigan bo'lishi kerak, chunki u ko'pincha 18-25 m masofadan to'p tepishi kerak bo'ladi.

Asosiy vazifa mudofaa harakatlarida qatnashishdan iborat bo'lgan (ko'pincha ma'lum raqib o'yinchisiga o'yin bermaslik - uni neytrallashdek shaxsiy vazifasi bo'ladigan) maydon o'rtasi o'yinchisining hujumda ishtirok etishi, odatda, ikkinchi eshelonda harakat qilish bilan cheklanadi. Bu, hujumning oldingi saflariga o'tish uning uchun mumkin emas, degan ma'noni anglatmaydi, albatta. O'yin sharoiti tavsiya etgan ayrim epizodlarda bunday o'yinchi hujumning oldingi marrasida to'satdan paydo bo'lishi va yakunlovchi zarba berish uchun to'p olishi mumkin.

Maydon o'rtasi o'yinchilarining umumiy vazifalari to'p jamoada bo'lganida tashabbusni uzoq vaqt saqlab turishga yordamlashish,

maydon o'rtasini nazorat qilish, hujumning oldingi qatorlariga qo'shilish, ya'ni tadrijiy hujum qilina-yotganda, ko'p o'yinchilarni qatnashtirib eshelonlashgan (tabaqalangan) hujum uyushtirishni yoki tezkor hujum paytida o'yinni keskinlashtiradigan to'p uzatishlarni ta'minlashdan iborat. Hujumni jamoa bo'lib uyushtirish birinchi galda jamoa o'rta qatorining turli ixtisosdagi o'yinchilari qanchalik to'g'ri tanlangani va ularning mahoratiga bog'liq.

### **Qanot hujumchilari.**

Qanotdagi harakatlar yo to'pni boshqarayotgan qanot himoyachisi yoki maydon o'rtasi o'yinchisi bilan hamkorlik qilish uchun orqaga qaytib yoki olg'a tomon faol ilgarilab (sherigining himoyachilar ortidagi bo'sh joyga uzoqdan to'p uzatib berishiga sharoit yaratish maqsadida "o'yindan chiqqan" holat chegarasiga yaqin borib) bajarilishi mumkin.

Maydonning eni bo'ylab harakatlanishlar to'pni boshqarayotgan maydon o'rtasi bilan hamkorlik qilish uchun orqaga qaytish yoki hujumning oldingi marrasiga tez ilgarilab chiqish bilan uyg'unlashtirib bajarilishi mumkin.

Qanot hujumchisi to'p olganidan keyin o'zini yakka yoki sherigi bilan birgalikda qo'riqlayotgan o'yinchidan o'tib ketishga, qariyb raqib darvozasi chizig'igacha yetib borish va to'pni jarima maydonidagi sheriklariga g'izillatib yoki uzatib berishga harakat qiladi. Sheriklaridan birontasi to'p olish uchun ochiq turgan bo'lsa yoki hujumchilar himoyachilarga qarshi havoda muvaffaqiyat bilan kurashayotgan bo'lsa, bunday hollarda to'pni yuqorilatib uzatish samaralidir. G'izillatib uzatishlar esa hamma hollarda ham maqsadga muvofiqdir. Bunda g'izillab kelayotgan to'pga hujumchilardan birontasi chiqib kelishi mumkin bo'lgani uchungina emas, balki vaqt nihoyatda ziq sharoitda qolganidan, buning ustiga goho o'z vazifasini ko'ngildagiday bajarolmay qoladigan himoyachi-larning oyog'idan "rikoshet" bo'lishi mumkinligidan ham mudofaadagilarning harakati murakkablashib ketadi. Bunday holda qarshi tomon qanot hujumchisi darvozaning uzoqdagi ustuni yaqinigacha yetib boradi.

Qanot hujumchisi raqib himoyachilari orasini maksimal darajada uzaytirib ketish uchun yon chizig'iga yaqin joyda o'ynaydi. Markaziy hujumchi yon chiziq yaqiniga o'tib, maydon markazi bo'shab qolgan hollarda esa qanot hujumchisi bo'shab qolgan zonaga katta tezlikda yorib kiradi.

Ayrim o'yin epizodlarida qanot hujumchilari o'rin almashadilar. Maydon-ning eni bo'ylab bunday manevr qilish mudofaa uyushtirishni

qiyinlashtiradi va qanot himoyachilarining biror hujumchi harakat xususiyatlariga moslashib olishiga halaqit beradi. Goh u, goh bu qanotda uzoq vaqt g'olib ketish ham muvaffaqiyat qozonishga yordam bersa-da, lekin hujumning rivojlanishi mobay-nida o'rin almashish ayniqsa samarali chiqadi.

Qanot hujumchisi doimo tezkor manyovr qilishga tayyor turishi va shuning bilan birga yakkama-yakka kurashning hamda zarba berishning xilma-xil usullarini a'lo darajada bilishi kerak.

### **Markaziy hujumchi.**

Bu ixtisosdagi futbolchi hamma vaqt darvozaga intilib turadi va zarba berish pozitsiyasiga chiqish uchun eng yaqin yo'l izlaydi. U hamma vaqt raqiblardan bir nechtasining qattiq nazorati ostida bo'ladi, shuning uchun ham ochilib chiqishlar bilan raqib mudofaasidagi asosiy o'yinchilarni chalg'itishlarni birga qo'shib, ko'p manyovrlarni amalga oshirish kerak. Markaziy hujumchi qanot hujumlari vaqtida jarima maydoni markaziga yoki darvozaning o'ziga yaqin turgan ustuniga qanot hujumchisi g'izillatib yoki uzatib turgan to'p qarshisiga chiqib, to'p uchun kurashda himoyachilardan ko'ra ildamlik qilishga intiladi.

Markaziy hujumchi to'p olganidan keyin, asosan raqibni aylanib o'tish vositalaridan foylanib, darvozani mo'ljalab zarba berish uchun sharoit yaratishga harakat qiladi. Biroq sheriklarni ham unutib bo'lmaydi. Markaziy hujumchi raqibdan ustun kelishni osonlashtirish va darvozani zabt etishga qulayroq pozitsiyada to'rgan sherigiga to'p oshirib berish uchun ular bilan hamkorlik qilishdan foydalanishi kerak.

Ayrim epizodlarda markaziy hujumchi orqaga chekinib ochilishi ham mumkin. Sherigiga zonani bo'shatib berish yoki raqib qo'riqchilaridan nariroqda to'p olib, keyin tezkor manyovr qilish uchun shunday yo'l tutiladi.

### **Hujumchilar soni turlicha bo'lgandagi hujum harakatlari**

#### **To'rt hujumchi bilan hujum qilish.**

To'rtta hujumchi bilan bo'ladigan hujumda qanotlardan foydalangan ma'qul. Tezkorlik xislatlari yuksak bo'lgan qanot hujumchilari yakka kurashda yoki eng yaqin turgan sherigi yordamida uni qo'riqlayotgan o'yinchini dog'da qoldirib, ilgarilab keta boshlaydi. Bunda quyidagicha harakatlarni amalga oshirish mumkin:

a) darvoza chizig'i yaqiniga chiqish va to'pni kalla qo'yib hujumni yakunlash uchun mumkin qadar uzoqdagi ustun yaqiniga tepalatib uzatish;

b) darvoza chizig'i yaqiniga chiqib, keyin sherigi zarba berishini yoki raqib oyog'idan rikoshet bo'lishini mo'ljallab to'pni darvozaning uzunasiga yoki sal orqaroqqa pastdan g'izillatib berish;

c) qanot hujumchisining darvoza ro'parasiga zarba berish pozitsiyasiga, ya'ni "burchak kesib" chiqishi.

Markaziy hujumchilarning asosiy vazifalari – markazdan yorib o'tishni uyushtirish. Darvozani zabt etishga qulay pozitsiya egallay turib, ular aylanib o'tish va sherik bilan hamkorlik qilishini birga qo'shib olib borishdan keng foydalangan holda dadil, keskin harakat qilishlari kerak. Bu ixtisosdagi o'yin-chilar darvozaabondan yoki shtangadan qaytgan to'plarni qayta urib kiritishga, darvozani mo'ljallab zarba berish uchun paydo bo'lib kolgan ozgina imkoniyatdan ham foydalanib qolishga hamma vaqt tayyor turadilar. Agar hujum markazdan bo'layotgan bo'lsa, unda markaziy hujumchilar soxta manyovrlardan va joy almashinishlardan foydalanib, o'zgaruvchan tezlikda o'ynab, zarba beradigan pozitsiyaga ochilib chiqishga harakat qiladilar. Markaziy himoyachilardan birining orqasidan ochilib chiqish eng foydali ochilish hisoblanadi. O'rta qator o'yinchisini hujumga qo'shib kombinatsiya qilishda markaziy hujumchi soxta manyovr qilib, sherigi kirib keladigan zonadan markaziy himoyachini olib ketishi kerak.

O'rta qator o'yinchilari oldingi marralarga chiqishi mumkin. Bunda ulardan biri hujumda faol ishtirok etadi, ikkinchisi esa qanot himoyachilari bilan birgalikda hujumni quvvatlab, sal orqaroqda harakat qiladi. Biroq o'rta qator o'yinchilari epizodik tarzdagina hujumning birinchi esheloniga qo'shilishlari kerak. O'rta qator o'yinchilarining hadeb ilgari lab ketaverishi to'rtta hujum-chining harakatlarini qisib, ularni operativ o'yin joyidan mahrum qilib qo'yadi.

Qanot himoyachilari ham hujumga epizodik tarzda qo'shib turadilar. Mudofaadagilar to'p olganlaridan keyin javob hujumi vaqtida asosan shunday qilganlari ma'qul. Markaziy himoyachilar esa kamdankam hujumga tashlana-dilar, chunki maydon markazida raqiblarning hamkorlik qilayotgan o'yinchilari borligini, buning oqibatida o'z darvozalari xavfda qolishi mumkinligini hamma vaqt yodda tutadilar.

Agar raqiblar faqat zona himoyasi tizimini qo'llasalar, unda hujumchilar harakatiga quyidagilar xos bo'ladi:

a) o'rta qator o'yinchilari va qanot himoyachilarining hujumga qo'shib, jamoaviy manyovr qilishi hisobiga hujumning ayrim uchastkasida son jihatdan ustunlik hosil bo'lishi;

b) darvoza oldidagi ma'lum zonada raqiblardan birini yakka kurashda shaxsan yutib chiqib, keyin qo'shni zonada son jihatdan ustunlik xosil qilish yoki hujumni zarba berib tugatish.

Agar raqiblar aralash himoya tizimini qo'llab, asosiy o'yinchilarni juda yaqindan qo'riqlasalar, unda hujum qilayotganlar quyidagi harakatlarni bajarishlari kerak:

a) himoyachilarni tarqatib yuborish va ayni vaqtda qanot hujumchisi bilan ikki kishilik kombinatsiyalar uchun yaxshi imkoniyat yaratish maqsadida dispetcherlik vazifasini sheriklaridan biriga o'tkazib, dispetcherning o'zini shaxsiy qo'riqchisi bilan birga qanotga o'tkazib yuborish;

b) maydonning eni bo'ylab va qisman maydon ichkarisida faol manyovr qilish.

#### **Uchta hujumchi bilan hujum qilish.**

Uchta o'yinchisini oldinga chiharib hujum qiladigan jamoalar, odatda, ikkita kanot hujumchisi va bitta markaziy hujumchi bilan, ahyon-ahyonda esa ikkita markaziy hujumchi va bitta qanot hujumchisi bilan o'ynaydilar.

Bundagi hujum uyushtirishning quyidagi holatlari yuqorida bayon etilganlardan farq qiladi:

a) hujumning birinchi esheloniga maydon o'rtasidagi uch o'yinchidan ikkitasi faol qo'shiladi (ko'pincha bu orqaroqda o'ynaydigan yarim hujumchi va dispetcher bo'ladi);

b) yarim himoyachi hujumga uzviy tarzda qo'shilib turadigan qanot himoyachilari bilan birgalikda hujumning ikkinchi eshelonini hosil qiladi;

c) ikkita markaziy himoyachidan biri epizodik tarzda hujumga qo'shilib turadi (odatda, bu katta tezlikda bajariladi va raqib darvozasiga real xavf solinadi).

Hujumga qo'shiladigan o'yinchilarning hammasi hujumchi harakatlarini mohirona bajara olishi, ya'ni universal tayyorgarlik ko'rgan o'yinchilarning anchagina bo'lishi chinakam zo'r hujumni ta'minlash uchun zaruriy shart hisoblanadi.

Qanot hujumchilari maydonning eni bo'ylab tez-tez manyovr qilib turadilar, chunki ularning zonalariga hujumning ikkinchi eshelonidagi sheriklaridan bironyasi kirib kelishi mumkin. Bularning hammasi hujumchilarga hujum yo'nalishini uzluksiz o'zgartirish, kuchlarni qayta guruhlab turish imkonini beradi. Ana shuning uchun hozirgi zamon

futbolida uchta "sof" hujumchi bilan hujum uyushtirish juda keng tarqalgan.

Agar jamoa ikkita markaziy hujumchi bilan o'yin qilayotgan bo'lsa, unda qanotlardan biri bo'shab qoladi. Bundan qanot himoyachisini yoki o'rta qator o'yinchilaridan birini hujumga qo'shish uchun foydalangan ma'qul.

### **Ikkita hujumchi bilan hujum qilish.**

Ikkita hujumchi bilan hujum qilish oldingilaridan anchagina farq qiladi. Bu xil hujumni uyushtirishda kamida ikkita yarim hujumchi va dispetcher qatnashishi shart. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan ana shunday ixtisosdagi o'yin-chilar bo'lmasa, ikkita hujumchili sxema ochiqdan-ochiq mudofaa sxemasi bo'lib qoladi va match davomida tashabbusni qo'lga olishni qiyinlashtirib qo'yadi.

Bu sxemadagi asosiy taktik variantlaridan biri sheriklardan birining (qanot himoyachisining, o'rta chiziq o'yinchisining) hujumga faol qo'shilishi uchun biron qanotni sun'iy bo'shatib qo'yishdir. O'rta qatordagi to'rt o'yinchining deyarli har biri hujumchi vazifasini zimmasiga ola biladi. Bu individual tarzdagina emas, balki ikki, uch kishi bo'lib improvizasiya qilish imkonini yaratib, maydonning turli pozisiya va nuqtalaridan muvaffaqiyatli hujum qilishga yordam beradi.

Hujumchilar hujumni tayyorlashda maydonning eni bo'ylab manevr qiladilar. Ular tez hujum paytida o'yinni keskinlashtiradigan qilib uzatilgan to'pni olib, zarba pozitsiyasiga chiqish imkonini yaratadilar yoki o'ziga xos "ochiqliklar" - sheriklar kelib qo'shilishi uchun bo'sh zonalar hosil qiladilar.

Bu "ochiqlik" larga o'rta qator o'yinchilari, qanot himoyachilari va hatto markaziy himoyachilar uzluksiz yorib kirib turadilar. Bularning hammasi orqadagi ahvoldan xavfsiramaydigan va ko'p yurishli kombinatsiyalarda ham-korlik qiladigan 5-6 faol o'yinchining hujumga qo'shilib, tadrijiy hujum qilishiga qulaylik yaratadi. Hujumda o'rta qator o'yinchilariga juda muhim o'rin ajratilgan. Ular hujum harakatlarini uyushtiribgina qolmay, balki ko'pincha hujumni yakunlaydilar ham. Vazifasi hujumda muntazam ravishda va o'ylab ishtirok etishdan iborat qanot himoyachilari ham ko'tarinki faollik bilan harakat qiladilar. Ular yo qanot hujumchilari singari harakat qilib, qanotdan o'tib boradilar, yoki ikkinchi eshelonda harakat qilib, sheriklarini quvvatlab turadilar.

Markaziy himoyachilarning hujum harakatlari ahamiyati ham ortib, ular raqiblar mudofaa qatoriga tez-tez yorib kiraveradigan hamda nisbatan "nazoratsizliklari" dan foydalanib, zarba berish pozitsiyasiga tez-



tez chiqadigan bo'lib qoladilar. Shunday paytlarda ular yo darvozani zabt etishga urinib ko'radilar, yoki mudofaadagi o'yinchilarni chalg'itib, sheriklarining harakati uchun qulay sharoit yaratib beradilar.

#### **4.4. Himoya taktikasi**

Himoya taktikasi to'pni boshqarmayotgan jamoaning harakatlarini 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 oddiy-lashtirib 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.

##### **4.4.1. 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 pozisiya 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 imkoniyatini 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. Pozisiya, 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 pozisiya 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 qayerdaligiga qarab, hujumchiga bo'lgan masofani keragicha saqlash;

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

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

**To'pni bor o'yinchiga qarshi harakatlar.**

To'pni bor o'yinchiga qarshi individual o'yin ilgarilama mudofaa taktikasiga, ya'ni raqib o'yinchisini kuzatish va unga qarshi o'ynashga asoslangan bo'ladi.

Ko'p hollarda mudofaadagilar raqib o'yinchisi to'p olayotganda yoki to'pni nazorat qilib turganda kurash boshlaydilar. Yakka kurashning muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz chiqishi mudofaadagilarning to'p olib qo'yishda kerakli vosita va usullarni tanlash va qo'llashda qanchalar tajribali ekaniga bog'liq.

Himoyachi to'pni raqibdan u to'p qabul qilayotgan paytda olib qo'yishga intilishi kerak, chunki bu paytda hujumchining e'tibori asosan texnik usulni qanday bajarishga qaratilgan bo'lib, u keyingi taktik harakatiga kamroq e'tibor berayotgan bo'ladi.

To'pni boshqarayotgan o'yinchiga qarshi harakatda himoyachi quyidagilarni bajarishga intiladi:

a) to'pni raqibdan olib qo'yish;

b) to'p uzatilishiga to'sqinlik qilish;

c) to'p olib yurilishiga to'sqinlik qilish;

d) zarba berilishiga to'sqinlik qilish.

**To'pni olib qo'yish.** To'pni olib qo'yishda tezkorlikning, masofani his etish va vaqtni mo'ljallashning, shuningdek, butun o'yin vaziyatini baholay bilishning ahamiyati kattadir.

Futbolda bir xilda takrorlanadigan holat va vaziyatlar bo'lmaydi, shuning uchun hujum qilayotgan o'yinchiga to'p bermaslik uchun qachon va qayerda bo'lishini himoyachining o'zi aniqlashi kerak. Ba'zan o'yinchiga juda yaqin kelib, uning ketidan qolmasligi, ba'zida esa o'z joyidan ketmasligi kerak bo'ladi. Ammo har qanday holda ham hujum qiluvchiga bema'lol to'p olish imkonini bermaslik lozim.

Himoyachi hujum qilayotgan o'yinchi harakatlarini kuzatayotib, unga darhol hujum qilish kerakmi yoki ozroq kutish kerakmi - o'zi hal qiladi. Raqib ro'parada ekanida u aylanib o'ta boshlashini yoki to'pni olib yura boshlashini kutgan ma'qul. Raqib aylanib o'tishga tayyorlanib, himoyachiga yaqin kelganida, himoyachi to'pni olib qo'yish yoki tepib chiharib yuborish paytini topa bilishi kerak.

O'yin sharoiti va oqibat qanday chiqishiga qarab himoyachi raqibdan to'p olib qo'yishning ma'lum bir usulini tanlaydi. Bunda

sirpanish, to'pni tepib yuborish, yelkada turtish va shu kabi usullardan foydalansa bo'ladi.

**To'p uzatishga qarshi harakat.** Goho himoyachi qulay pozisiyaga chiqib qolgan o'yinchiga to'p uzatilishiga qarshilik ko'rsatishi kerak bo'lib qoladi. Bunday vaziyatda to'pni olib qo'yishga yoki yakkakurash boshlashga kirish-magan ma'qul, chunki himoyachining noo'rin harakati ahvolni keskinlashtirib yuborishi mumkin. Bunday vaziyatda to'p yuqorilatib yoki yonlamasiga uzatilishiga to'sqinlik qilish uchun himoyachi to'pni boshqarayotgan o'yinchiga 2-3 m qolguncha yaqin boradi. Uning asosiy maqsadi mudofaadagi sheriklari o'z pozitsiyalariga borib olishlari uchun vaqtdan yutishdir.

**To'p olib yurishga qarshi harakat.** Basharti himoyachi to'pni olib qolishga yoki raqib to'p olayotganda uni olib qo'yishga ulgurmasa, unda butun harakati-yu ishg'ol qilgan pozitsiyasi bilan to'pni bor raqibning tez ilgarihlashiga halaqit beradi. Bordi-yu hujumchi har qalay olg'a harakat boshlab qolsa, himoyachi unga parallel harakat qila boshlab, uni yon chiziqqa qisib qo'yishga harakat qiladi. Shunda hujumchining harakat joyi torayib, sheriklarining bevosita yordamidan mahrum bo'lib qoladi.

Raqib jarima maydoni yaqinida diagonaliga yoki darvoza chizig'iga parallel tarzda to'p olib ketayotgan bo'lsa, himoyachi to'p olib yurishga to'sqinlik qilibgina qolmay, balki hujumchini to'pni orqaga yoki maydonning ko'ndalan-giga uzatib yuborishga majbur qilishi kerak.

**Zarba berishga qarshi harakat.** Hujumchi jarima maydoni yaqinida darvozani mo'ljallab zarba bermoqchi bo'lganida eng xavfli vaziyat yuzaga kelishi barchaga ayon. Bunday holda himoyachi o'z darvozasiga orqa o'girib yoki yonlama turib, o'z pozitsiyasi yoki harakati bilan darvoza tomon zarba berilishiga qarshilik ko'rsatishi kerak. Himoyachining butun e'tibori raqibning oyoqlarida bo'lishi zarur: to'p uchib ketishi lozim bo'lgan yo'lga o'z oyog'ini qo'yib qolish uchun uning zarba beruvchi oyog'i orqaga tortilgan paytni payqab olishga harakat qilish kerak.

#### 4.4.2. 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 takrorlanmay-digan 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. Mudofaa-dagilar o'zining raqib bilan yakkamayakka 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.

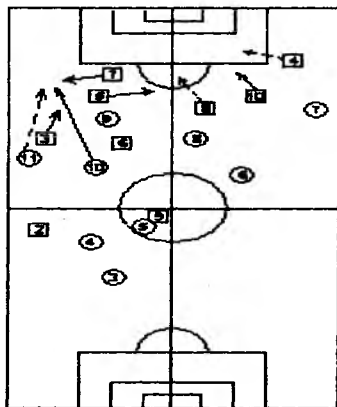
Maxsus uyushtirilgan qarshi harakatlar, chunonchi, "devor" yasash, sun'iy "o'yindan tashqari" holat hosil qilish va darvozabon ishtirokidagi harakatlar uch va undan ortiq o'yinchining hamkorlik qilish usullari sanaladi.

**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 pozisiya zarur hollarda sherik yo'l qo'yan xatoni tuzatadigan bo'lishi kerak. Bunday pozisiya hamma vaqt orqada, o'yinchining o'z darvozasiga yaqinroq joyda bo'ladi. 79-rasmda straxovka qilayotgan 3-o'yinchi to'g'ri joy tanlaganligi ko'rsatilgan. To'p raqiblarning 10-yarim himoyachisida, 11-qanot hujumchisi 2-himoyachidan qochib, bo'sh joyga chiqadi. 10-o'yinchi to'pni o'sha tomonga uzatadi. Biroq 2-himoyachini straxovka qilish uchun pozisiyani to'g'ri tanlagan 3-himoyachi qanot hujumchisidan oldin to'pga yetib boradi.

"Devor", "kesishuv", "to'pni tegmay o'tkazish" va "bir tegishdayoq uzatish" kombinatsiyalariga qarshi kurashish mudofaadagilar uchun anchagina murakkab bo'lishiga qaramay, himoyachi bir o'zi va mudofaadagi sheriklari bilan kelishib o'ynab, bu kombinatsiyalarga qarshi muvaffaqiyatli harakat qila oladi.

*"Devor" kombinatsiyasiga qarshi harakat.* "Devor" kombinatsiyasiga qarshi kurashda bu kombinatsiya qayerda bo'layotganini hisobga olish kerak. Ba'zan hujumchilardan birini juda

yaqin qo'riqlashdan voz kechib, zonada o'ynagan yoki "devor" kombinatsiyasini amalga oshirishga bo'sh joy qoldirmaslik maqsadida mudofaa kuchlarini jarima maydoni yaqiniga to'plagan ma'qul bo'ladi. Birinchi uzatilgan to'pni olayotgan raqibga nisbatan pozitsiyani tanlash bu kombinatsiyaga qarshi harakatdagi asosiy payt hisoblanadi. To'pni tepib chiharib yuborishni, raqibning javob uzatishini qiyinlashtirishni yoki uni dastlabki rejasidan qaytishga majbur qilishni mo'ljallab raqib yaqinidan joy tanlash kerak.



79-rasm. Straxovka

Bunda orqadagi o'yinchining ahamiyati juda muhim bo'ladi. Voqealarning keyin qanday bo'lishi ko'p jihatdan uning kombinatsiyasi qanday davom etishini ko'ra bilishiga, shuningdek, vaqtida yordamga kela bilishiga bog'liq.

*"Kesishuv" kombinatsiyasiga qarshi harakat.* Bu kombinatsiya darvozaga tahdid solish nuqtai nazaridan "devor" kombinatsiyasidek xavfli emas. Odatda, bu kombinatsiya darvozadan ancha uzoqda qo'llanilib, asosan, tashabbusni saqlab turishga qaratilgan bo'ladi. "Kesishuv" paytida himoyachilar o'zi qo'riqlayotgan o'yinchilarning harakatiga, ayniqsa, to'p bilan qolgan o'yinchining harakatiga qattiq e'tibor berib, darvoza yo'lini to'sib olganlari ma'qul.

*"To'pni tegmay uzatish" kombinatsiyasiga qarshi harakat.* Bu kombinatsiya jarima maydoni doirasida eng samarali chiqadi. U kutilmagan harakatlarga asoslangan bo'lganligi uchun ham himoyachilar nihoyatda ehtiyot bo'lishlari kerak. Odatda, o'zi qo'riqlayotgan o'yinchi

bilan ozgina fursat qarovsiz qoldirilgan hujumchi o'rtasida to'g'ri pozitsiya tanlagan himoyachi bu kombinatsiyaga qarshi harakat qila olishi mumkin. Himoyachi to'p uzatilgan hujumchidan epcillik qilish va unga darvozani mo'ljallab zarba urishga imkon bermaslikka harakat qilishi kerak.

Ayni vaqtda hujumchi tepmoqchidek chog'lanib turib, to'pni sherigiga o'tkazib yuborishi mumkin. Shuning uchun himoyachi darvozani mo'ljallab tepishga halaqit berishgagina emas, balki tegmay o'tkazib yuborilgan to'pni olib qolishning ilojini qilishga ham tayyor turishi darkor. Birinchi bo'lib kurashga kirayotgan himoyachining sheriklari uning harakatlari muvaffaqiyatsiz bo'lgan taqdirda uni straxovka qilishga va hujumchi tegmay o'tkazib yuborgan to'pni olib qolishga tayyor bo'lishlari kerak.

*Sun'iy "o'yindan tashqari" holatni vujudga keltirish.* Bunday holatni vujudga keltirish mudofaadagi samarali uslub hisoblanadi.

Odatda, quyidagi hollarda sun'iy "o'yindan tashqari" holat vujudga keltiriladi:

a) raqib jamoasi tashabbusni qo'lga olib, zo'r berib hujum qilganda va olg'a intilaverganda;

b) raqib hujumchilari keskin ochilishga intilib, mudofaa ichkarisida bo'sh joyga chiqmoqchi bo'lganda;

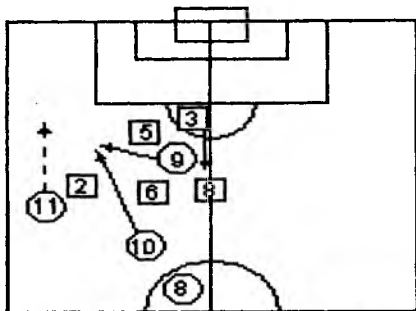
c) tashabbus sizning jamoada bo'lib, raqiblarning mudofaaga o'tib olishdan boshqa iloji qolmay, oldinda bir-ikki o'yinchinigina qoldirib, to'plarni uzoqdan aynan shularga uzatib bermoqchi bo'lganda.

"O'yindan tashqari holat"ni vujudga keltirish san'ati avvalo himoya qatoridagi o'yinchilar harakatining bir-biriga mosligiga bog'liq.

Odatda, o'z darvozasiga hammadan ko'ra yaqin turgan himoyachining "o'yindan tashqari holat"ni uyushtirish imkoniyatlari eng ko'p bo'ladi. U boshqa himoyachilarning harakatlari va qanday turganligini, shuningdek, to'pni boshqarayotgan raqiblarning harakatlari va niyatlarini zo'r e'tibor bilan kuzatib borishi kerak. To'p darvozaga qanchalik yaqin bo'lsa, himoyachilarning o'z harakatlarini moslab olishlari va "o'yindan tashqari" holatni uyushtirishlari shunchalik murakkablasha boradi. Tajribalar bunday holatni vujudga keltirish hammadan ko'ra maydonning markaziy chizig'i bilan jarima maydoni chizig'i oralig'ida muvaffaqiyatli chiqishini ko'rsatmoqda.

80-rasmda "o'yindan tashqari" holatni to'g'ri uyushtirish ko'rsatilgan. 10-o'yinchi to'pni uzoqdan 11- yoki 9-o'yinchiga uzatib beradi. Ikkala holda ham 3-himoyachi shundaygina zarba berilishi

oldidan ilgariga o'tib, hujumchilarni o'z orqasida "o'yindan tashqari" holatda qoldirib, hujumni tez to'xtatib qolishi mumkin.



80-rasm. Sun'iy "o'yindantashqari holat"

"Devor" yasash va uni uyushtirish mudofaada o'ynashning juda yaxshi taktik vositasi hisoblanadi. Darvozasiga erkin to'p tepish yoki jarima to'pi tepish belgilangan jamoa "devor" yasashdan foydalanadi. Raqib tomon mudofaadagilar darvozasi yaqinida jarima to'pi yoki erkin to'p tepayotgan bo'lsa, to'p yo'lini to'sish maqsadida mudofaadagilarning bir guruhi qator saf tortib turadi. To'g'ri yasalgan "devor" ko'p jihatdan darvoza xavfsizligini ta'minlab beradi. Odatda, 4-5 o'yinchi (ko'pincha ikki himoyachi va bir hujumchi) "devor" yasashga turadi. Zarba beriladigan joy darvozadan qancha uzoqda bo'lsa, shuncha kam o'yinchi "devor" yasashga turadi.

Mudofaadagilarning "devor" yasashdan maqsadi o'z darvozasining yaqin burchagini to'ppa-to'g'ri zarba berilishidan saqlashdir (uzoqdagi burchakni darvozabon qo'riqlaydi).

"Devor"ning turlari taktik rejalariga, o'yinchilarning saf tortishi va soniga bog'liq. "Devor" yasaganda, raqibning burama zarba berishi mumkinligini ham hisobga olish kerak.

#### 4.4.3. Jamoa taktikasi

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, xolos. 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;

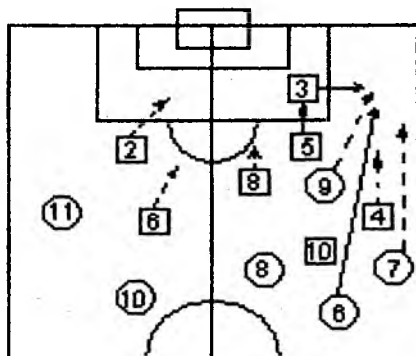
b) raqibni xato qilishga, eng yaqin turgan sheriklariga keraksiz uzatishlar qilishga majbur etish;

c) har kim o'zi qo'riqlayotgan o'yinchisini 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.

Agar raqib faol manyovr qilayotgan bo'lsa, mudofaaning ikkinchi bosqichi qattiq shaxsiy qo'riqlashni yoki (zona tizimidagi mudofaada) ayrim zonalarda paydo bo'lib turgan raqiblarni sinchiklab kuzatib, ularning hujumni rivoj toptirishga urinishlarini barbod qilishini nazarda tutadi.

Agar raqiblar markaz bo'ylab o'ynayotgan bo'lsa, himoya qatori o'yinchilari markaziy zonani mustahkamlash va hujum qilish burchaklarini kichraytirish uchun jarima maydoni hududiga zichroq to'planib oladilar. Bordi-yu qanot bo'ylab hujum qilinayotgan bo'lsa, unda himoya qatori o'yinchilari hujum yo'nalishi tomonga yaqinlasha borib, ishonchliroq straxovka qilish maqsadida qarshi tomondagi qanotni ko'pincha kimsasiz qoldiradilar. Birinchi holda, ya'ni raqiblar markazdan hujum qilayotganida, straxovka orqaga haragan burchak shaklida bo'lib, bunda ortki markaziy himoyachi bosh rol o'ynaydi. Ikkinchi holda esa o'yinchi bilan faol kurashdan ozod bo'lgan va darvoza tomonga yaqin diagonal bo'ylab orqada turgan qanot himoyachisi ham straxovka uchun ortdagi markaziy himoyachi bilan bab-baravar javobgar bo'ladi.

Mudofaaning uchinchi bosqichida to'p va o'yin joyi uchun bevosita kurash nazarda tutiladi.



81-rasm. Tez hujumga qarshi harakatlar

81-rasmda tez hujumga qarshi himoya variantlaridan biri ko'rsatilgan. 3-ortki markaziy himoyachi ochilib chiqqan 9-o'yinchiga yo'naltirilgan to'pni olib qoldi. himoyachi to'pni olib qo'yganiga qaramay, 9-o'yinchi 7- va qisman 6-o'yinchilar yordamida to'p uchun kurashni davom ettiradi.

*Tezkor hujumga qarshi himoyaga bo'lgan asosiy talablar:*

1. To'pni yana qo'lga kiritish yoki raqibning uzoqqa birinchi to'p uzatishiga xalaqit berish uchun, albatta to'p uchun kurashga kirishish kerak.

2. Raqiblarning tezkor manyovr qilishi oldini olish bilan bir vaqtda maydonning hal qiluvchi qismlarida o'yinchilar guruhlarini ko'paytirish hisobiga darvoza tomon o'tadigan hamma yo'llarni yopib qo'yish uchun ikkinchi va uchinchi bosqichlarda o'yinchilar aniq harakat qilishlari lozim.

3. Uzoqdan to'p birinchi marta kimga uzatib berilsa, o'sha o'yinchi neytrallanadi.

**Tadrijiy hujumga qarshi himoya.**

Tadrijiy hujumga qarshi kurash jamoa mudofaa harakatlarini uyushti-rishning juda keng tarqalgan turi hisoblanadi.

Mazkur himoya jamoa harakatlarini amalga oshirayotganda, bunday o'yin raqiblar uchun foydaliroqday tuyulishi mumkin.

Chunki tashabbus ular qo'lida bo'ladi, vaqtdan ular ham tanqislik sezmaydilar. Biroq, himoyadagilar bir-biriga mos harakat qilib, raqibni muhim omil – darvozaga o'tadigan yo'ldan mahrum qilib qo'yadilar.

Agar raqib tomon hujumga o'tayotganda taktik vosita sifatida qisqa va o'rtacha uzatishlardan foydalanib, asosan tadrjiiy hujumga zo'r beradigan bo'lsa, himoyalananayotgan jamoa hujumning birinchi bosqichida faol kurash qilmay orqaga chekinishni ma'qul topadi. Bunda raqiblar to'pni olg'a surib borishni qiyinlashtirishni maqsad qilib qo'ygana bo'ladi.

Tadrjiiy hujumning ikkinchi bosqichida mudofaa o'yinchilari hujum yo'nalishida ko'payishadi yoki jabha bo'ylab tarhalib, joy va to'p uchun kurashda qatnashadilar. Bunda straxovka uyushtirilishi shart.

Hujumning uchinchi bosqichida darvozaga yaqinlashgan sari raqiblarning to'pi borlari ham, to'pi yo'qlari ham harakat tezligini, ayni chog'da hujumdagi o'yinchilar sonini ham oshira borayotgan bir paytda himoyachilar zich to'siq hosil qilishlari va raqiblarning zarba berish pozisiyasiga chiqishlarini qiyinlashtirib qo'yishlari kerak.

*Tadrjiiy hujumga qarshi himoyaga bo'lgan asosiy talablar:*

1. O'yinchilarning orqaga chekinishi. Bu manyovr qulay pozisiya ishg'ol qilib, raqiblarni ko'ndalang uzatishlarga o'tishga majbur qilish maqsadida qo'llaniladi. Ayni vaqtda mudofaadagi o'yinchilar raqiblarning ham, to'pning ham harakatlanishini e'tibor bilan kuzatib boradilar.

2. Himoyachilarning to'p va joy uchun bevosita kurashda ishtirok etishi. Odatda, bunday kurash raqiblar maydonning himoyalananayotgan jamoa tomoniga o'tib, harakat tezligi va hujumda qatnashayotgan o'yinchilar sonini oshirgandan keyin boshlanadi.

3. Straxovka va o'zaro almashinish vaqtida mudofaa qatorlari batartibligini saqlab qolish, shuningdek, o'yinchilarning raqiblar hujumi yo'nalishida harakatlanishi.

*Mudofaada o'ynashning asosiy prinsiplari:*

1. Butun jamoa bilan mudofaalanish. Jamoaning hamma o'yinchilari o'yinning turli bosqichlarida mudofaada ishtirok etadilar. Hujumchilar berib qo'yilgan to'pni qaytarib olishga yordam beradigan faol mudofaa harakatlari qilishlari kerak.

2. Xavfli zonada hujum qilayotgan jamoaning hamma o'yinchilari yo'lini to'sib olish. Agar hujum qilayotgan jamoaning o'yinchilari to'pni boshqara-yotgan sheriklaridan qisqa yoki o'rtacha uzatish yetib boradigan masofada bo'lsa va to'pni to'ppa-to'g'ri ular oyog'iga tushirib

berishi yoki ochiq joyga chiharib berishi mumkin bo'lsa, bu o'yinchilar yo'li shaxsan to'silgan bo'lishi kerak.

3. Straxovka va o'zaro straxovka prinsiplariga qat'iyon rioya qilish. Straxovka qilayotgan o'yinchi sherigining xatosini vaqtida tuzata oladigan pozisiyada bo'lishi kerak. Bunday pozisiya huriy b hamma vaqt straxovka qilinayotgan sherikning ortida, o'z darvozasiga yaqinroq joyda bo'ladi.

4. Aytib turishdan foydalanish. Odatda, o'z darvozasiga yaqinroq bo'lgan o'yinchi sheriklarining harakatini boshqarib turadi. Shu ma'noda darvozabonning o'rni alohidadir. Uning pozisiyasi raqiblar hujumi rivoji va sheriklarining mudofaadagi harakatlarini e'tibor bilan kuzatish, o'yin vaziyatini to'g'riroq baholab, vaqtida aytib turish bilan sheriklari xatosining oldini olish va uni tuzatish imkonini beradi.

5. Sun'iy "o'yindan tashqari" holatdan foydalanish. Agar raqiblar mudofaani yorib o'tishga juda qattiq kirishib ketgan, hujumchilar esa o'yinni keskin davom ettiradigan bo'sh joyga ochilib chiqishga zo'r berayotgan bo'lsalar, sun'iy "o'yindan tashqari" holatdan bemalol foydalansa bo'ladi. Bu taktik usulni qo'llaganda, darvozaga boshqalardan ko'ra yaqinroq turgan maydon o'yinchisiga eng ko'p huquq beriladi.

6. Raqib zarba berayotgan paytda o'z darvozasi tomonga chiqish. Raqib qaytgan to'pga zarba berib, darvozani zabt etmasin uchun u to'pga zarba berayotganda, o'yinchi undan oldin o'z darvozasiga tomon chiqib olishi kerak.

#### **Jamoa harakatlari.**

O'yinchilarning hujum qilayotgan raqiblarga qarshi uyushqoq taktik harakatlari mudofaada jamoa bo'lib o'ynash negizida yotadi. Bunday harakatlar hujumni muvaffaqiyatli qaytarish va mudofaa holatidan chiqib, hujumga o'tish imkonini beradi. Bu harakatlarning himoya qilish maqsadi xavfli zonada tez kuch to'plab, o'yinchilarni qayta joylashtirish va bir-birini almashlashdan iborat bo'ladi. Ko'proq qanday vazifani hal etishga qaratilganligiga qarab, himoyadagi jamoa harakatlarini shaxsiy himoya, aralash himoya va zona himoyasiga bo'lish mumkin.

Shaxsiy himoya – bu mudofaa qilayotgan har bir o'yinchi o'ziga topshirilgan raqib o'yinchisi uchun qat'iyon javobgar qilib uyushtirilgan mudofaa. Bunda jamoaning har bir o'yinchisiga raqiblarning ma'lum bir o'yinchisini qattiq "tutib", uning harakat qilishini, sheriklari bilan hamkorlik qilishini qiyinlashtirish topshirib qo'yiladi.

O'yinchini qattiq "tutish" dan ko'zlangan maqsad raqibning o'yin harakatlarini boshlashiga yo'l qo'ymaslik uning boshlab ulgurgan o'yinini buzishdan ko'ra oson ekanligidir.

Buning uchun hujumchi bilan oraliq masofani shunday saqlash kerakki, toki unga yo'naltirilgan to'pni olib qolish yoki hujumchi bilan birga harakatlana borish yoxud to'pni qabul qilish paytida unga hujum qilish mumkin bo'lsin.

Biroq, ko'pincha shunday bo'ladiki, unda qat'iyon shaxsiy himoyaga qarshi hujum to'g'ri uyushtirilsa, hujum qilayotgan tomon manyovrlar yordamida o'ziga kerakli zonani bo'shatib olish yoki qo'riqlovchilarni ular uchun o'rganish bo'lmagan, qolaversa, o'zlariga xos vazifalarni bajara olmaydigan pozitsiyalarga olib ketish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shunda himoyachilarning o'zaro hamkorligi, straxovka qilish imkoniyati buziladi.

Shaxsiy qo'riqlash o'yinchilardan o'yinni taktik jihatdan juda nozik tushu-nishni, tez harakat qilishni va o'xshash vazifalarni bajara bilishni talab qiladi.

Hozirgi futbolda shaxsiy himoyada o'ynash usuli sof ko'rinishda ishlatilmaydi-yu, lekin himoyaning taktik vositalari xazinasida u hamon muhim rol o'ynab kelmoqda.

Zona himoyasi bu himoyada o'yin olib borishning himoya qatori o'yinchilaridan har biri maydonning ma'lum uchastkasini nazorat qilib, shu zona doirasida paydo bo'lgan har bir raqib o'yinchisi bilan to'p uchun kurashga kirishadigan taktik usulidir.

Zona himoyasida mudofaadagi o'yinchi darvozaga nisbatan paydo bo'lgan har bir xavf uchun o'zini javobgar his etishi kerak. Bundan tashqari, zona himoyasida sheriklarning straxovka tarzida bir-biriga yordam berishi ham bo'ladi.

Qo'riqlanayotgan o'yinchilarning bir-biriga "oshirishi" bunday himoyadagi zarur element hisoblanadi. Bu "oshirish" hujum boshlanishi oldidan yoki u endigina boshlangan vaqtda amalga oshirilishi kerak. Hujumning yakunlovchi bosqichida o'yinchilarning bevosita o'z darvozasi yaqinida "oshirish" elementini bajarish tavsiya etilmaydi.

Himoyadagi zonal o'yin tizimining shaxsan qo'riqlashga nisbatan afzalligi shundaki, bunda maydonning hech bir qismi mudofaadagilarning nazoratidan chetda qolmaydi. Biroq bu sistema ham kamchilikdan holi emas. Bunda hujumchilar nisbatan bema'lol harakatlanib joylarini o'zgartiradigan bo'lib, bu ularga har qalay

behalaqit to'p qabul qilish, son jihatdan ustunlik hosil qilish va h.k. imkoniyatlarini yaratadi.

Aralash himoya hozirgi futbolda himoyada o'ynashning eng tarqalgan va eng oqilona taktikasi hisoblanadi. Bunda shaxsiy himoya bilan zona himoyasining prinsiplari uzviy qo'shilgan bo'ladi: ba'zi bir o'yinchilar topshiriqqa binoan faqat o'ziga topshirilgan raqib o'yinchisini qo'riqlab yursalar, boshqa birlari ko'proq zonada o'ynaydilar.

Shuningdek, bitta o'yinchi ham bu ikkala metodni birga qo'shib qo'llashi mumkin. Shunday qila bilish himoyada o'ynash metodlarini ko'paytirib, jamoaning mudofaa harakatlari xazinasini boyitadi va bu harakatlarni kuchaytiradi.

#### **4.5. Taktik tizimlar evolyutsiyasi**

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

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

Hujum bilan himoya o'rtasidagi kurash har qanday sport o'yinining rivojlana borishiga ta'sir qiladigan asosiy omil hisoblanadi. Huddi shu kurash futbol taktikasi doimo taraqqiy etib turishini rag'batlantirib boradi.

O'z taraqqiyotida eng o'zgaruvchani individual taktikadir. Burama zarba berish, to'p to'xtatish, fint qilish singari texnik usullarning yangi-yangilari paydo bo'lib, ular individual taktika vositalari bo'lib qoladi. Bu yerda taktik yechimlarni amalga oshirish vositalari nisbatan tez o'zgarib turadi. Chunki hujumning yangi vositasi topildimi, bas, sal o'tmay mudofaaning yangi vositasi yordamida uni bartaraf etish yo'li ham topiladi.

Jamoa o'yinini uyushtirish esa boshqa gap. Taktik tizimlar ham jamoa o'yinining ifodasi hisoblanadi. Odatda, hujum bilan himoyadagi kuchlar nisbatan yaxshi balanslangan bo'lsa, o'yin juda qiziq o'tadi. Biroq qaysidir bir murabbiy mudofaada jamoa harakatlarini uyushtirishning yangi variantini ishlab chiqdi, deylik. Ma'lum paytgacha mudofaa hujumdan ustun kelib yuradi. Vaqti kelib qarshi chora tariqasida hujum harakatlarini uyushtirishning zarur usuli ishlab

chiqiladi. Shunday qilib, bir taktik tizim o'rniga boshqa, ilg'or bo'lgan tizim vujudga keladi. Lekin, individual taktik harakatlarda yangiliklar tez-tez paydo bo'lib tursa-da, batamom o'yin taraqqiyotiga bog'liq bo'lgan taktik stizimlar ancha-ancha vaqtda o'zgaradi.

### **Hozirgi taktik tizimlar.**

Hozirgi futbol taktikasi o'yinchilardan texnik jihatdan mohir bo'lishni va ularning taktik tafakkuri rivojlangan bo'lishinigina emas, balki funksional imkoniyatlari ortiq bo'lishini ham talab qiladi.

O'yinchilar harakatchanligini, universalligini oshirish va o'yinni yanada aniqroq uyushtirish hisobiga jamoaning hujum qudratini kuchaytirish tenden-siyasi zamonaviy futbol taraqqiyotidagi bosh yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Futbol bo'yicha X jahon chempionatida o'yinni yangicha uyushtirish prinsipi, ya'ni total futbol prinsipi e'tirof etildi.

Total futbol deganda hamma o'yinchilarning uyushqoqlik bilan harakat qilishi, hujumdagi va mudofaadagi har qanday holatda ularning juda faol bo'lishi tushuniladi. O'yinchilarning universalligi total futbolning muhim xususiyatidir. Bunda ham hamma futbolchilar ilgarigidek muayyan o'yin pozisiyasida bo'ladilar. Biroq o'yin davomida zarurat bo'lganida o'yinchilar o'zaro alma-shinib o'ynaydilarki, bu hol hamma pozisiyalarga chiqaverish, qatorlarning bir-biridan uzilib qolishiga yo'l qo'ymaslik, raqiblarni operativ kenglikdan mahrum qilish imkonini beradi.

O'yinchilar uzluksiz harakatda bo'ladilar, juda ko'p improvizasiya qilib o'ynaydilar va o'yin xarakterini jamoaga kerakli yo'nalishda to'satdan va tez o'zgartira oladigan bo'ladilar.

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

Hozirgi futbolda hujum ham, mudofaa ham yalpi bo'lib, individual o'yin uslublari bilan qo'shib olib boriladi. Bunday "balanslangan" futbol juda samarador va tomoshabop bo'ladi. Turli qator o'yinchilarining o'zaro aniq almashib o'ynashlari mudofaaga halal yetkazmay turib, yarim himoyachi va himoyachilardan hujumda foydalanish imkonini beradi.

Hozirgi futbolda ayrim "yulduz" larning individual harakatlari jamoaviy o'yinga tobora ko'p bo'ysundirilmogda. Biroq bu jamoada yetakchilik qiladigan individual kuchli o'yinchilarning rolini zarracha ham kamaytirmaydi. Shuningdek, improvizasiya qilish ham endilikda individual emas, balki jamoaviy tarzda bo'lib, bu jamoa harakatlariga kutilmaganlik to'sini berib, raqiblar rejasini buzib yubormogda.

O'yin uslubi deganda individual o'yinga, jamoaga yoki umuman biron mamlakat futboliga xos, boshqalardan farq qiladigan alomatlar yig'indisini tushunish kerak.

Uslub bu o'ynayotganlarning psixik va jismoniy xislatlari, ularning o'yin olib borishidagi texnik-taktik madaniyati ifodasidir. Masalan, sovet futbolining uslub xususiyatlariga eng avvalo o'yinni jamoaviy uyushqoqlik tamoyillari asosida uyushtirishni kiritish mumkin. Jamoaviy uyushqoqlik asosida esa, o'z navbatida, individual mahorat namoyon bo'ladi, jamoaning barcha imkoniyatlari ishga tushadi.

O'yin taktikasi, tizimi va uslubi uzviy bir butunlik bo'lib, o'zaro bir-birini to'ldirib turadi.

Hozirgi mavjud o'yin uslublari va taktik sxemalar o'yin jarayonida turlana oladigan universal o'yin tizimini yaratishga intilish borligi haqidagapirish imkonini beradi.

Yangi, progressivroq 1+4+2+4 o'yin tizimiga o'tish 50-yillardagi futbol taktikasi evolyusiyasiga yakun yasadi, desa bo'ladi.

Yangi sistemaning "uch himoyachili" klassik sistemadan asosiy farqi to'rtta qator o'rniga uchta qat'iy qator tashkil topib, ulardagi o'yinchilarning taktik vazifalari aniq belgilab qo'yilganligidan iborat. Endi futbolda hujum qiluvchi kuchlar bilan mudofaa qiluvchi kuchlar taxminan teng bo'lib qoladi. Yangi tizimda orqa qator to'rt himoyachidan – o'z darvozasi ro'parasida zonada o'ynovchi ikkita (chap va o'ng) markaziy himoyachidan va sal oldinroqda o'ynovchi ikkita qanot himoyachisidan iborat. Ularning hammasi mudofaa o'ynashning zona prinsipiga rioya qiladi.

Oldingi qatorda asosan oldinda o'ynovchi ikkita markaziy hujumchi va ikkita qanot hujumchisi bo'ladi. Bu tizimda jamoaning ilgari insaydlardan iborat bo'lgan ikkinchi "eshelon" hujumchilari - yarimmiyona hujumchilari bo'lmaydi.

"Sehrli to'rtburchak" ham yo'q bo'lib ketdi. Endilikda hujum va mudo-faaning bosh yo'nalishida bir o'yinchi o'rniga ikki o'yinchi harakat qiladigan bo'lgani uchun jamoaning bo'y o'qi mustahkamlandi.



O'yinchilarning yangicha joylashtirilishi jamoa qatorlari orasida yangicha taktik bog'lanishlarni yuzaga keltirdi. Jabha bo'ylab va ichkariga bog'lanishlar ko'paydi. To'g'ri, yangi tizim qanot himoyachilari o'yiniga uncha ta'sir etmadi, ammo boshqa o'yinchilarning funktsiya va vazifalari anchagina o'zgardi. Masalan, mudofaaning markazi ikkita markaziy himoyachiga ishonib berildi. qanot himoyachilari singari bular ham zona mudofaasi prinsiplariga rioya qilib, o'zlari qo'riqlaydigan o'yinchilarni darvozani zarbga tutish mumkin bo'lgan masofada qarshi oladilar. Bunda o'zaro straxovka qilish alohida rol o'ynaydigan bo'lib qoldi.

O'rta qator o'yinchilarining asosiy vazifasi himoyachilar bilan hujumchilar o'rtasida bog'lanish bo'lishini ta'minlashdan, shuningdek, u yoki bu tomonga faol yordam berishdan iborat. Shuning uchun o'rta qator o'yinchilaridan biri dispetcherlik vazifalari bo'lgan yarim hujumchi bo'ladi. Bu futbolchining texnik mahorati yuksak va taktik tafakkuri a'lo darajada bo'lishi kerak. Uning sherigi esa ko'proq mudofaada ishonch bilan o'ynaydigan yarim himoyachilik qiladi.

Hujum qatoridagi ikkala qanot hujumchisi ham qat'iy o'z joyida o'ynab, jabha bo'ylab kamdan-kam harakat qiladi. Raqiblar hujumi chiqmay qolganidan keyin himoyachilar bilan aloqa saqlanishi uchun qanot hujumchilari tezda orqaga qaytib keladilar. Markaziy hujumchilar esa, aksincha, maydonning kengligi bo'ylab manevr qilib, bir-biri bilan joy almashib o'ynaydilar, qanot hujumchilariga kerakli yordam beradilar, lekin hujumni yakunlashda eng faol qatna-shadilar. Hujum chiqmay qolsa, keyin markaziy hujumchilar maydon marka-zidagi o'zlarining dastlabki pozitsiyalariga qaytadilar.

Hujum vaqtida mudofaada ko'p o'yinchi to'plangan va mudofaadagilar bilan hujumdagilar son jihatdan teng bo'lgan sharoitda hujumchilar himoyachi-larning doimiy nazoratida bo'lganligi uchun ularda keskin manevr qilishga kerakli keng joy yo'qligini 1+4+2+4 tizimining kamchiliklaridan, deb hisoblash kerak. Shuning bilan birga, mudofaa vaqtida bitta qatorda turadigan ikki o'yinchi nazoratidagi markaziy zona, straxovka uyushtirish murakkabligi sababli, yetarlicha mustahkam bo'lmaydi.

O'yinchilarni ularning har biriga nagruzka teng tushadigan qilib joylash-tirish yo'llarini izlash yangi 1+4+3+3 tizimining paydo bo'lish sabablaridan biridir. Bundan tashqari, o'rta qatorni mustahkamlash maydon o'rtasini tuzukroq nazorat qilish imkonini beradi.

1+4+2+4 tizimida o'ynashga nisbatan 1+4+3+3 tizimida o'ynashning taktik mazmunidagi asosiy farq jamoa hujum va mudofaa harakatlarining operativ masofasi anchagina uzayganligi, deb hisoblash mumkin. Hujum bilan yarim himoya aralashib ketdi, ya'ni hujumchilar bilan yarim himoyachilarning harakat zonalari aniq chegaralanmay qoldi. Bu esa hujumchilarning bir qismi mudofaaga o'tishi va yarim himoyachilarning hujumdagi faolligi oshishi hisobiga mumkin bo'ldi.

Mudofaada aralash uslubga alohida e'tibor berilishi esa qanot himoyachi-lariga zonada bema'lol harakat qilish, eng yaqindagi sherigini straxovka qilish, maydon o'rtasi bilan aloqa o'rnatishga chiqish, shuningdek, hujumga qo'shilish imkonini beradi.

Markaziy himoyachilar joylashuv ko'rinishini o'zgartirib, "zinapoya" bo'lib joylashadilar, ya'ni ulardan biri oldinroqqa chiqib, ikkinchisi ilgari joyida "erkin himoyachi" bo'lib qoladi. Oldingi himoyachi markaziy hujumchiga ko'p e'tibor beradi, uning harakatlanishini kuzatib boradi va u bilan yakama-yakka kurashga kirishadi. Orqadagi himoyachi esa sheriklarining straxovka qilinishini ta'minlaydi va mudofaa markazidagi muhim pozitsiyada o'ynaydi. Bu o'yinchilar yuzaga kelgan sharoitga qarab o'yin davomida o'rin almashib turadilar.

O'rta qator o'yinchilari hujum va mudofaa harakatlarida faol qatnashishdan tashqari, hujumchilarga raqiblar mudofaasini yorib o'tish uchun imkoniyat yaratib beradilar. Bunda dispatcher, ya'ni kombinatsiyani boshlovchi futbolchi-ning o'rni alohidadir.

Hujum qatoridagi uch o'yinchi to'rtta himoyachi nazoratida bo'ladi. Demak, jabha bo'ylab ularning orasida ancha uzayib, bir-biriga bog'liqlik ancha bo'shashadi. Biroq, hujumchilar hujumda siniq chiziq prinsipiga rioya qilib, jabha hamda maydon uzunasi bo'ylab manevr qilib, himoyachilardan qutulish yo'llarini topibgina qolmay, balki hujum uzoq masofa bo'ylab davom etishini hamda zvenolarda bog'liqlik bo'lishini ta'minlab beradilar.

1+4+3+3 tizimidagi jamoaviy harakatlar uchun keng ko'lamli manyovrlar, maydon o'rtasidan o'tishda uzoq masofaga to'p uzatib berishlar va bir-ikki tegishdayoq to'p uzatiladigan taktik kombinatsiyalardan foydalanib o'tkaziladigan tezkor hujumlar xarakterlidir.

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

himoya qatori o'yinchilari o'rtasida yuklama bir tekisroq taqsimlangan bo'ladi.

O'rta qatorni mustahkamlaganda, maydon o'rtasida o'yinchilar ko'payib ketadi. Mudofaada zonada o'ynash mumkin bo'lib, himoyachilarning harakatlari tezkorroq, manyovrchanroq bo'lib qoladi. Raqiblar oldingi qatordagi ikki-uch o'yinchining har qanday harakatlanishi hamma vaqt o'rta himoyachining nazoratida bo'lishi shunday qilishga yo'l qo'yib beradi.

Bu tizimda "sof" forvardlar ikkitagina bo'lib qolganiga qaramay, hujumda faol ishtirok etuvchi futbolchilar besh-oltitaga yetadi. Ular maydonning turli nuqtasidan hujum qilaveradilar. O'yinchilar individualgina emas, balki jamoaviy tarzda ham improvizasiya qila oladilar, bunda jamoa manyovrlari raqib uchun kutilmagan bo'lib qolaveradi va o'yin taktikasini o'zgartirib turish imkonini beradi.

Mudofaa qatori son jihatdan o'zgarmagan bo'lsa ham, taktik planda olg'a tomon bir qadam tashlanadi. Himoyachilar o'zlarining odatdagi mudofaa harakatlaridan tashqari, goho-goho emas, balki butun o'yin davomida jamoaning hujumkorlik ishlarida qatnashadilar.

Mudofaada o'ynaganda jamoa ko'pincha zona uslubiga rioya qiladi.

O'rta qator jamoaning negizi hisoblanadi. Maydon o'rtasida qudratli bufer hosil qilish maqsadida bir guruh o'yinchilar shu yerga yiqiladi. Bufer o'yinchilar soni hisobigagina emas, balki hujum va mudofaadagi vazifalariga qarab ham tuziladi. Uyushtiruvchilik ahamiyati asosan o'rta qator o'yinchilaridan bo'ladi. Ular, odatda, maydonning har qanday nuqtasida ishonch bilan o'ynaydigan, universal futbolchilar bo'ladi. Ularning o'yini to'pni uzoq vaqt boshqarib turishga, ko'p yurishli kombinatsiyalarga, a'lo darajadagi hamkorlikka asoslangan bo'ladi. Ular hujumchi va himoyachilar bilan tez-tez almashib o'ynaydilar, kombinasion imkoniyatlar izlab topadilar, aldab o'tish va qisqa masofaga to'p uzatib berishni bajonidil qo'llaydilar. O'rta qator o'yinchilari maydon o'rtasida hujum tayyorlayotganda, barcha yo'nalishlarda o'rtacha va qisqa masofalarga to'p uzatish vositasida hujumning rivojlanish yo'nalishini o'zgartiradilar. Ular raqib tomon mudofaasidagi zaif joylarni qidirib, kamroq tezlikda ko'p yurishli kombinatsiyalar qiladilar, keyin maksimal tezlikda kombinatsiya qilib, o'yinchi-lardan birini zarba berish pozitsiyasiga chiharadilar.

Hujum qatori qanotda ham, markazda ham o'ynay oladigan ikki o'yinchidan iborat bo'ladi. Ularning harakatlanishlari va manyovrlari sheriklari uchun o'ynaydigan kengroq joy va zarba berish pozitsiyasiga

ilgaritdan o'rganib qo'yilganidek kutilmaganda chiqish uchun imkoniyat yaratib berishga qaratilgan bo'ladi. Eng ko'p nagruzka hujumchilarga tushadi, chunki ular nihoyatda katta tezlikda o'ynaydilar va to'xtovsiz harakatda bo'ladilar.

**Nazorat savollari:**

1. Futbol o'yin taktikasi deganda nima tushuniladi?
2. Futbolda o'yin taktikasi, texnikasi va jismoniy tayyorgarligi orasida qanday aloqa mavjud?
3. Hujumni tashkillashtirishda darvozabon vazifasi.
4. Individual hujum taktikasi.
5. Guruhli hujum taktikasi.
6. Jamoaviy hujum taktikasi.
7. O'yin jarayonida hujumning asosiy fazalari.
8. Tez hujum uyushtirishda asosiy shartlar.
9. Pozitsion hujum uyushtirishda asosiy shartlar.
10. Individual himoya taktikasi.
11. Himoyada guruhli o'yin taktikasining asosiy vazifasi.
12. Jamoaviy himoya taktikasi nima?
13. Himoyadagi asosiy o'yin printsiplari.
14. Taktik tizimlar evolyutsiyasi.



## V BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK

Jismoniy tayyorgarlik o'quv-trenirovka jarayonining muhim bo'limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi. O'quv-trenirovka ishida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari uzviy bog'liqdir.

Futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak paylarning rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki a'zo va tizimlar funksiyasining takomillashishiga, harakatlar koordinasiyasi va harakat sifatleri umumiy darajasining oshirilishiga erishiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi, ayni chog'da ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko'proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlari chaqqonlikni o'stirishga qaratilgandir. Bu mashqlar mashg'ulotning tarkibiy qismiga, ulardan ba'zilari esa ertalabki mashg'ulotga kiritiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – futbolchi uchungina xos bo'lgan jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

Futbolchilarning faoliyati bajarayotgan harakati intensivligining doim o'zgarib turishi bilan ifodalanadi. Mushaklar ishining yuksak intensivligi faollikning pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tish bilan almashib turadi. Jadal yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar yengil yugurish, yurish, to'xtash bilan almashinadi, harakat yo'nalishi, maromi va sur'ati o'zgarib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, vegetativ jarayonlar, birinchi navbatda, modda almashinuvi, nafas olish va qon aylanishidagi jiddiy funksional o'zgarishlar bilan davom etadi.

Biroq futbolchilarning o'yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligini ham hisobga olish kerak. Futbolchilar harakati anchagina murakkab. Yakkama-yakka qattiq kurash sharoitida, eng katta tezlikda va uzoq vaqt davomida g'ayri tabiiy (sirpanish, sakrash, bir oyoqqa tayangan holda) bo'lish futbolchiga ayni paytda murakkab taktik vazifani xal qilgan xolda to'pni samarali egallab olishga monelik qilmasligi kerak. Futbolchilar to'pni qanchalik yaxshi olib yursalar, maydonda qanchalik o'ylab ish tutib harakat qilsalar, futbol tomosha sifatida shuncha qiziharli bo'ladi. Shuning uchun futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning o'yin faoliyati harakatini hisobga olgan holda shunday tashkil qilinishi kerakki, bu ularning texnik va taktik mahoratini takomillashtirish uchun asos bo'lsin.

Ko'proq muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar yordamida yo'l-yo'lakay ayrim texnik usullar ijrosini takomillashtirish mumkin. Buning uchun, odatda, bajarish xarakteri va tuzilishiga ko'ra u yoki bu texnik usul yoxud uning alohida elementlariga o'xshash bo'lgan maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ko'proq takroriy, oralatib o'tka-ziladigan, o'zgaruvchan, o'yin va musobaqa uslublari qo'llanib turadi.

Yillik trenirovka siklida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish tavsiya qilinadi. Futbol bilan ko'p yil shug'ullanish mobaynida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbati, shuningdek, ularning muayyan mazmuni, sport mahoratini o'stirish yuzasidan maxsus tayyorgarlik salmog'i asta-sekin ortib borish tomon o'zgartirilayotir. Futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, epchillik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy sifatlarning futbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash yagona trenirovka jarayonining bir qismidir. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyatini qarab chihar ekanmiz, bunda biz, avvalo, jismoniy fazilatlarini tarbiyalash uslublarini nazarda tutamiz.

### **5.1. Kuchni tarbiyalash**

Insonning kuchi mushaklar kuchi orqali tashqi qarshiliklarni yengishi yoki ularga qarshi tura olishida aniqlanadi.

Futbolchi o'z vazni va to'p og'irligi bilan ish tutadi. Boshqacha qilib aytganda, u, asosan, gavdasi va to'pning inersiyasini bartaraf qilish uchun o'z kuchidan foydalanadi. Harakatning boshlanishi, uni tezlashtirish, to'xtatish, harakatning yo'nalishini o'zgartirish, sakrash, to'pga zarba berish - mana shu aytib o'tilganlar futbolchilarning kuchini namoyon qiladigan sifatlardir. Ko'rinib turganidek, hamma holatlarda dinamik xarakterga egadir. Shunday qilib, o'yin faoliyatining xarakteri o'yinda namoyon qilinadigan kuchning rivojlanish darajasi va xususiyatlarini belgilaydi. Ko'p yillik tadqiqotlar yengib o'tiladigan qarshiliklarning miqdori qanchalik kam bo'lsa va mushaklarning qisqarish tezligi qancha ko'p bo'lsa, maksimal kuch kattaligining qiymati shuncha kam bo'lishini ko'rsatmoqda.

Futbolchiga muayyan miqdordagi kuch zarur bo'ladi va u bu kuchdan qandaydir qisqa vaqt ichida foydalanishi kerak. Mazkur kuch "dinamik kuchdir".

Kuchning darajasini ikki omil: mushakning ko'ndalang kesimini kattala-shtirish va nerv-mushak boshqariluvini yaxshilash hisobiga oshirish mumkin ekanligi ma'lum.

Shu pozisiyadan turib futbolchilarda kuchni oshirishning maqsadga muvo-fiqligini ko'rib chihamiz. Hamma mushaklar morfologik jihatdan qaraganda, bir qator bog'lamlardan tuzilgan koplekslardan iborat bo'lib, ularning har biri juda ko'p tolalardan tarkib topgan. Har bir tola nerv o'simtasi - akson shoxchasi bilan bog'langan bo'lib, bu harakat birligini tashkil qiladi. Ana shu morfologik xususiyati tufayli mushaklar but-butun holda ham, alohida tomirlar guruhi holda ham qisqara oladi. Mushaklar but-butun holda qisqarmay, balki bir nechtagina harakat birligi hisobiga qisqara olishi harakatlarni koordinasiya qilishda mushaklar tizimining muhim xususiyati hisoblanadi. Mushaklararo va mushaklarning ichki koordinasiyasini futbolchi qanchalik differensial olib borsa, o'z gavdasi va to'pni shunchalik yaxshi boshqara oladi.

Aytaylik, biz kuchimizni mushakning ko'ndalang kesimini kattalashtirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar yordamida rivojlantirishni mo'ljalladik. Bunday holda maksimal vaznning kamida 60-70% miqdorida og'ir snaryadlarni ko'tarishdan foydalanish kerak. Og'irliklarni ko'tarishni 2-6 oy mobaynida haftasiga 4-5 marta bir yarim-ikki soatdan mashq qilish lozim.

Futbol amaliyotida, odatda, maksimum vaznning 40-50% miqdoridagi shtanga va shu singari asboblari yordamida kuchni tarbiyalash 1-1,5 oy davom ettiriladiki, bu amalda kuchni oshirmay,

mushaklararo koordinasiyaning yomonlashishiga olib keladi. To'g'ri, bunday trenirovkada absolyut kuch oshadi, ammo u ba'zi salbiy oqibatlarga ham olib keladi. Birinchidan, futbolchilarning o'z vazni ortib ketadi, bu esa yaxshi ko'rsatkich sanalmaydi. Ikkinchidan, mushaklarning ichki va o'zaro koordinasiyasi yomonlashadi. Og'irlik snaryadlari bilan mashqlar bajarish jarayonida mushaklarning o'zida morfologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Doimo kuchli tashqi ta'sirga duch keladigan mushak tolalari bu ta'sirga qarshi turadi. Shu munosabat bilan, bir tomondan, tolalarning bir guruhga "birlashishi" ro'y beradi: ikkinchi tomondan esa uzoq muddat davom etgan trenirovka ta'siri ostida alohida tolalar har qanday tashqi qo'zg'atishga javoban birgalikda harakat qiladi. Shunday qilib, futbolchi uchun juda zarur bo'lgan qobiliyat, ya'ni javob harakatlarini nozik differensiyalash qobiliyati yo'qoladi.

U yoki bu harakatda ishtirok etuvchi harakatlar birligi miqdorini aniq yozib olish imkoniga egamiz, deylik. Kuch mashqlari boshlanguniga qadar futbolchiga "chappa soxta harakat qilib, o'ngga to'p bilan ketib qolish" texnik usulini bajarishni taklif qilamiz. Usul nihoyatda to'g'ri bajarilganda, bu harakatda oyoq mushaklari harakat birligining 50% ishtirok etgani ma'lum bo'ladi. Og'irliklar ko'tarish bilan o'tgan uzoq davom etgan mashg'ulotlardan keyin unga yana o'sha usulni bajarishni topshiramiz. Endi usulni bajarishda 50% ko'proq harakat birligi ishtirok etar ekan. Bundan texnik usulning o'zi ham qo'polroq bajarilar, kuch ham ko'proq sarf bo'lar ekan. Binobarin, kuchni oshirib, to'pni olib yurish texnikasini, ya'ni futbolning eng asosiy komponentini yomonlashtirar ekanmiz.

Nihoyat, kuch oshgani bilan bu spesifik harakatlarni bajarish tezligiga ijobiy ta'sir etmasligi mumkin. Shuning uchun kuch tayyorgarligi vositalarini tanlaganda, bajarilmoqchi bo'lgan harakat uchun rivojlantirilayotgan kuchning xususiyati va shartini juda ham aniq bilib olish kerak. Chindan ham, futbolchilar shtangani qo'lga tutgan holda cho'nqayib o'tirar ekan, shtangani yerdan dast ko'tarib olar ekan, uni oyoqda dam ko'tarib, dam tushirar ekan, katta tashqi qarshilik ostida sur'at jihatidan ham, tuzilishi jihatidan ham musobaqalardagidan farq qiladigan mashqlarni bajaradilar.

Tadqiqotlar mashqlar "tezkor" va "sust" harakat birligidan iborat ekanligini ko'rsatadi. Shuning uchun ham trenirovkaning yo'nalishi u yoki bu guruh nerv tolalari faolliligiga ta'sir etishi, oqibatda esa kuch potentsiali ortiqcha bo'lib qolishi mumkin.



Nisbiy kuchlarning yuksak darajasi kishi jadal harakatlarda qisqa vaqt mobaynida shu kuchni namoyon qila olgandagina samarali bo'ladi. Futbol amaliyotida bu, ayniqsa, to'pga zarba berilgandagina ko'zga yaqqol tashlanadi. To'pni oyoq mushaklari o'ynab turgan futbolchi mushaklari uncha ko'zga tashlanmayotgan o'yinchiga nisbatan kuchsiz tepadigan hollar uchrab turadi. Bu, aftidan, mushaklararo koordinasiya buzilganligi bilan bog'liq bo'lsa kerak. To'pga zarba berilayotganda, son orqa yuzasidagi mushak (mushak-antagonist) lar son oldi yuzasi mushaklariga oyoq kaftini maksimal tezlik bilan oldinga "uzatib" yuborishiga halaqit bermasligi uchun oyoq kafti to'pga tepish oldidagina harakatga qo'shiladi. Biroq katta salmoq bilan asta-sekin bajarila-digan ishda ikkala guruh mushaklarining zo'riqishi to'pga zarb berishdek to'satdan bajariladigan harakatga salbiy ta'sir etadi. U yoki bu ixtisoslik bo'yicha kuchni oshirishda harakat tuzilishi o'xshashi zarur ekanligi yana bir bor tasdiqlanadi.

Shunday qilib, futbolchilarda kuch va tezkorlikni uyg'unlashtirishga erishish va bunda koordinasion imkoniyatlarni yomonlashtirmaslik hamda chidamlilikni so'saytirmaslikka erishish uchun trenirovkaning shunday vosita va uslublaridan foydalanish zarurki, ular futboldagi harakat faoliyati talablariga muvofiq bo'lsin. Futbolchilarda kuch va tezkorlikni tarbiyalashning eng oqilona vositalari bular o'rin bo'shatish – yengib o'tish xarakteridagi kombinatsiyalashgan dinamik ishlardir.

Sakragandan keyin yerga kelib tushishdagi amortizasiya bunga misol bo'ladi. Bu ishda son oldi yuzasidagi mushaklar cho'ziladi.

O'yin faoliyati jarayonida futbolchidan qisqa vaqt ichida kuch namoyon qilish talab etiladi. Turli xil sakrash mashqlari (yugurib kelib va turgan joyidan uzunlikka sakrash, klassik uch qatlab sakrash, balandlikka sakrash va, ayniqsa chuqurlikka sakrash (bunda kishi 70-110 sm balandlikdan sakraydi va shu zahoti qandaydir keyingi harakatlarni bajaradi) futbolchilarning maxsus "portlovchi" kuchlarini oshiruvchi samarali vositalardir.

Trenirovka jarayonida sportchi tayanch bilan qatnashishni tezroq bajarishiga e'tibor qilish kerak. Chunki ko'pchilik harakat birliklari sportchi uchun zarurat tug'ildi deguncha baravar ishga kirishishga "o'rgatilishi", ya'ni mushaklar ichki koordinasiyasi yaxshibilanishi va shu yo'l bilan mushaklarning ko'ndalang kesimini o'zgartirmay turib, ularning kuchliroq bo'lishiga erishish lozim.

Biroq trenirovkada chuqurlikka sakrash qo'llanilar ekan, bunda sakrash balandligini asta oshirib borishni unutmaslik (ammo 110

santimetrдан oshir-maslik) zarur, aks holda amortizatsiya fazasi ancha ortib ketib, kuchning maksimal kattaligiga yomon ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqotlar dinamik kuch trenirovkasi o'rin bo'shatish – yengib o'tish xarakteridagi mashqlar bilan birgalikda statik kuchga nisbatan dinamik kuchning o'sishiga ijobiy ta'sir qilishini ko'rsatadi. Chunki bu holda ham, odatda, mushaklarning musobaqa paytidagiga o'xshash ish rejimi qo'llaniladi. Bu vaqtda kuch potensialigina yuqori darajaga ko'tarilmay, balki futbol o'yiniga xos maxsus morfologik va bioximik adaptatsiya ham ta'minlanadi.

### **5.1.1. Og'irliklar bilan kuchni tarbiyalash uslubi**

Futbolchilar trenirovkasida asosiy mushak guruhleri kuchini tarbiyalashda og'ir narsalar bilan bajariladigan mashqlardan keng foydalaniladi. Biroq muayyan darajada jismoniy kamol topgan, jumladan, kuchga ega bo'lgan malakali futbolchilar bilan ishlaganda, shtangachilarning klassik harakat mashqlaridan doimiy sur'atda foydalanish mumkin emas. Bunda og'irlik miqdori maxsus mushaklar va mushak guruhleri ishidagi zarur o'zaro aloqani buzmasligi va harakatning o'ziga xos strukturasi saqlaydigan bo'lishi kerak. Shu munosabat bilan og'irlashtirilgan belbog' yoki nimchalardan foydalanish kerak, ularning og'irligi futbolchi vaznining 3-5%, ya'ni 3-4 kg atrofida bo'lsin. Bunda variantlashtirilgan va qo'shma ta'sir etuvchi uslublardan foydalangan ma'qul.

Variantlashtirilgan uslubning mohiyati og'ir narsalar bilan va ularsiz bajariladigan mashqlardan eng muvofiq miqdorda galma-gal foydalanishdir. Jumladan, yuqorida aytib o'tilgan 7-8 sakrashdan iborat mashqlar quyidagi tartibda bajarilishi kerak:

- birinchi seriya – og'ir narsalarsiz 14-16 marta sakrash;
- ikkinchi seriya – og'ir nasalar (3-4 kg li belbog' yoki nimcha) bilan 14-16 marta sakrash; bunda sakrash mashqini bajarishga qo'yiladigan talablarning hammasi to'la saqlab qolinadi (mashqning koordinasion strukturasi saqlash, poldan depsinishdagi tezkorlik);
- uchinchi seriya – og'ir narsalarsiz 14-16 marta sakrash.

Qo'shimcha ta'sir etuvchi uslubning mohiyati shundaki, jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqlarni bajarish texnikasini takomillashtirish bilan uzviy bog'liq holda olib boriladi. Futbolda bu uslubni texnika, taktika va o'yin mashqlarini takomillashtirish jarayonida qo'llash mumkin.

Texnik-taktik harakatlarni bajarayotganda futbolchi vaznining 3-5% iga teng belbog' yoki nimchadan foydalaniladi. Tabiiyki, butun trenirovka mobaynida mashqlarning hammasini og'ir narsalarni qo'llagan holda bajarilishi shart emas. Darsdan ko'zlangan maqsadga qarab nagruzkalarni ko'paytirish yoki ozaytirish, og'ir narsalar bilan mashq bajarishni mashg'ulotning boshida, oxirida yoki o'rtasida qo'llash mumkin. Og'ir narsalar hisobiga o'z vaznini orttirib borish bilan siltanish, harakatda yo'nalishni o'zgartirish va sakrash vaqtida kinetik energiyani oshirish mumkin. Agar bunda og'ir narsasiz bo'lgani kabi, juda qisqa vaqtda bo'lsa ham, inersiya yengib o'tilsa, tabiiyki, tezlik-kuch potensiali o'sadi.

Tadqiqotlar maksimal og'irlikning 20% gacha vaznli og'ir narsalar bilan bajariladigan mashqlarni qo'llash ham dinamik kuchni rivojlantirishga samarali ta'sir etishi mumkin ekanligini ko'rsatdi. Masalan, futbolchilar o'rta hisobda 100 kg og'irlikdagi yukni ko'tarib o'tira oladilar. Binobarin, ular uchun eng qulay og'irlik 18-20 kg dir. Bu holda yuk va yuksiz harakat tezligi oshadi. Harakatni imkoni boricha bor kuch, maksimal tezlik bilan bajarish kerak.

Og'ir yuk sifatida qum to'lg'azilgan ryukzakdan foydalangan ma'qul. Birinchidan, bu tabiiy harakat qilishga halaqit bermaydi. Ikkinchidan, butun guruhga mashqlarni bir vaqtning o'zida bajarish imkonini beradi. Uchinchidan, futbolchilar shtangadan foydalanganlarida, shtanga grifi ularning yelkalariga botib, og'iritadiki, bu hol emotsional shaylikni pasaytirib, kayfiyatni o'zgartiradi va mashqning koordinasion strukturasi yomonlashtiradi.

Maksimal og'irlikning 20% iga teng vaznli og'ir narsalar bilan bajariladigan mashqlar:

1. 6-9 sm li tayanchda oyoq uchiga ko'tarilish va tushish.
2. Sakrab-sakrab yugurish.
3. Turgan joyida dam u, dam bu oyoqda sakrash.
4. Gimnastika skameykasida goh o'ng, goh chap oyoq bilan depsinib yuqoriga sakrash.
5. "Tashlanish" dastlabki holatidan sakrab turib oyoqni almashtirish.
6. 10-15 m ga jadal yugurish.
7. Sakrab turib "lezginka" harakatlari bilan oldinga qarab yurish.
8. "Kenguru"simon ikki oyoqlab oldinga sakrash.
9. Cho'nqayib o'tirgan holdan qo'lda tosh yoki qopcha ko'tarib sakrash.

10. Gimnastika skameykasidan sakrab tushish va ikki oyoq bilan sakrab-sakrab osib qo'yilgan to'pni olish.

Harakat tezligi mazkur mashqlarni bajarishda asosiy shart bo'lib qoladi. Futbolchilar eng katta tezlikka nihoyatda jadallik bilan erishishga harakat qilishlarini kuzatib borish kerak. Mashqlararo dam olishni 2 minutdan 3 minutga yetkazish kerak, chunki mashqlar og'ir va bir urinishda 6-10 marta bajariladi. Mashqlar yo seriyali uslub bilan yoki trenirovkaning davra prinsipida bajarilishi mumkin. Mashqni bajarishda har bir urinish orasidagi, shuningdek, seriyalar orasidagi dam olishga alohida e'tibor berish lozim.

## 5.2. Tezlikni tarbiyalash

Tezlik deganda juda qisqa vaqtda kishining muayyan harakatni amalga oshirish qobiliyati ko'zda tutilgan. Tezlik to'rt ko'rinishda namoyon bo'ladi:

- reaksiya vaqti;
- yakka harakat vaqti;
- harakatning maksimal chastotasi;
- harakatning boshlanish tezligi.

Murakkab harakat paytidagi kishi tezligi tezlikning kompleks namoyon bo'lishi bilan birga boshqa omillarga ham (qadamning kattaligiga, siltanish kuchiga va h.k.) bog'liq. Futboldagi tezlik esa maydonda tez harakat qilishdangina iborat bo'lmaydi, shu bilan birga, fikrlash tezligi, to'p bilan ishlash tezligi hamdir. Futbol nuqtai nazaridan tezkor bo'lgan o'yinchi raqibni ham vaqt, ham ochiq joyga chiqib olish jihatidan yutadi. Bu nisbatan erkin holda taktik vazifani muvaffaqiyatli hal eta oladi, demak.

Futbolda darvozagacha eng yaqin yo'l ko'pincha to'ppa-to'g'ri bo'lmaydi. Maqsadga erishish, ya'ni darvozaga to'p kiritish uchun o'yinchi maydonda sheriklari va to'pning qayerda ekanligiga qarab joyini o'zgartirib, harakatlanib yuradi. O'z navbatida, bu ish yakkama-yakka kurashish asnosida ham amalga oshiriladi. Futbolchi katta tezlik bilan borayotib harakat yo'nalishini birdan o'zgartirib yuborishga, gavnani tutib turish qiyin bo'lgan holatda va ko'pincha yakka tayanch holatida qandaydir texnik usulni va shu singari harakatlarni bajarishga doimo tayyor turishi lozim. Shu munosabat bilan futbolchilar o'z gavnalarining og'irlik markazi iloji boricha pastroqda bo'lishiga harakat qilishlari lozim. Shunday qilib, futbolchining tezligi tarkibiy qismlarning bir butun seriyasidan iboratdir.

Tadqiqotlar futbolchilarning tezkorlik sifatлари quyidagilardan iborat ekanligini ko'rsatadi:

- 1) oddiy vaziyatda start tezligi;
- 2) murakkab vaziyatda start tezligi;
- 3) start olish tezligi;
- 4) mutlaq (eng yuqori) tezlik;
- 5) siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi;
- 6) texnik usullarni bajarish tezligi;
- 7) bir harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligi.

Futbolchilarning o'yin faoliyatida bularning har biri o'z o'rniga ega. Darvoqe, tezlik namoyon bo'ladigan hamma shakllar nisbatan bir-biriga bog'liq emas. Bu demak, tezlikning har bir tashkil etuvchi maxsus yo'nalishdagi ishini talab qiladi.

### 5.2.1. Oddiy vaziyatda start tezligi

Quyidagilar shunday vaziyatga misol bo'la oladi:

a) 11 metrdan turib jarima to'pi tepish, bunda futbolchilar jarima maydo-nidan chetda turib to'pning tepilishini kutadilar: ba'zilar to'pni egallab olish, boshqalari esa o'z darvozalarini himoya qilish uchun shay bo'lib turadilar;

b) himoyachining pozitsiyasi hujumchining oldida kutib turishdir, bunda hujumchi to'pni bir ozgina o'zidan uzoqlashtirsa, bu to'pni olib qo'yish yoki ushlab qolish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Yuqorida aytib o'tgan vaziyatlarda harakat yo'nalishi oldindan belgilangan bo'lib, to'p tepilishi harakat boshlanishi uchun signal bo'lib xizmat qiladi. Bu holda hammasi start tezligiga bog'liqdir. Start tezligi esa signal berilgan – to'p tepilgan paytidan to oyoq mushaklarida faollik namoyon bo'lishi momentigacha (yashirin yoki latent reaksiya davri) o'tgan vaqt hamda harakatning boshlanish momentidan to o'yinchining joyidan batamom ketgunigacha (yakunlovchi yoki samarador reaksiya davri) bo'lgan vaqtdan tashkil topadi.

Reaksiyaning latent davri trenirovka ta'sirida ma'lum darajada qisqaradi. Yuqori malakali futbolchilarning oddiy reaksiya vaqti 0,11-0,15 daqiqagacha qisqarishi ma'lum. Turli tezlikdagi mashqlar trenirovkasi reaksiya tezligini oyoqning "portlovchi" kuchi, ayniqsa, uning "start" kuchi deb ta'riflanadigan turi hisobiga yaxshilaydi. "Start" kuchi – bu mushaklar zo'riqishining boshlang'ich momentida kuchlanishning tez rivojlanish qobiliyatidir. Binobarin, sakrash

mashqlari va turli holatlardan start olish "start" kuchini oshirishga hamda harakatni boshlash qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Oddiy vaziyatlarda start tezligini takomillashtirish mashqlari.

1. Tik turib (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.

2. O'tirgan holatdan (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.

3. Muk tushib yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.

4. Chalqancha yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.

5. Yuqoriga bir sakrab 5 -7 metrga o'qdek tashlanish.

6. Yuqoriga bir sakrab, 180° va 360° burilib, 5-7 metrga tashlanish.

7. O'mbaloq oshgandan keyin 5-7 metrga (yo'nalish bo'yicha, yo'nalishga teskari, harakat yo'nalishidan boshqa tomonga) tashlanish.

8. Joyida turib yuqoriga sakrash, bunda oyoqni to'g'ri 90° ga ko'tarish va oyoq uchiga qo'lni tekkizish (7-10 marta).

9. Joyidan yuqoriga sakrash, bunda belni bukib, qo'l barmoqlarini oyoq tovoniga tekkizish (7-10 marta).

10. "Tashlanish" holatidan yuqoriga sakrab turib tezlik bilan oyoqlarni almashtirib, dastlabki holatga keltirish (7-10 marta).

### **5.2.2. Murakkab vaziyatda start tezligi**

Futbolchilarning o'yinlari, odatda, murakkab vaziyatda o'tadi. Shuning uchun futbolchi harakatni boshlashdan oldin harakat qilayotgan ob'ektni (to'pni, raqibni, sherikni) ko'rishi, harakat ob'ekting yo'nalishini baholashi, bir qancha variant ichida muayyan harakat rejasini belgilab olishi va shundan keyingina harakatni boshlashi lozim. Tadqiqotlarning natijalari bunday holatda sportchi-larning start uchun 0,7 dan 1 soniyagacha vaqt sarflashlarini ko'rsatdi. Tabiiyki, oddiy startda bo'lganidek, bu o'rinda ham, "start" kuchi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Chunki mazkur holatda harakat yo'nalishi va harakat boshlanishi oldidan gavdaning dastlabki holati juda ham turlicha bo'lishi mumkin. Ayni paytda harakat qilayotgan obyektga reaksiya (XOR) va tanlab qilinadigan reaksiya juda katta ahamiyatga molik bo'ladi.

Agar doimo XORni 100% deb olinsa, buning 70% ko'z bilan kuzatish operasiasiga to'g'ri kelishi aniqlangan. Shunday qilib, XORda asosiy narsa katta tezlik bilan ketayotgan predmetlarni payqab ola bilishdir. Bu qobiliyatni tarbiyalasa bo'ladi. Uni laboratoriya sharoitida

maxsus trenajyorlarda, shuningdek, diqqatni tezda bir narsadan boshqa narsaga chalg'itish bilan bog'liq bo'lgan maxsus mashq va o'yinlar yordamida takomillashtiriladi.

Tanlab qilinadigan reaksiya tajriba ortgani sari yaxshibilanib boraveradi. Ma'lumki, malakali sportchilar tanlab qilinadigan reaksiyani shunday tezlik bilan bajarishga erishadilarki, u vaqt jihatidan oddiy reaksiyaga yaqinlashib qoladi. Sportchi harakatga emas, balki unga ko'rilayotgan tayyorgarlikka ahamiyat beradi. Masalan, tadqiqot ma'lumotlaridan shu narsa ma'lumki, to'p qattiq tepilganda, jarima maydonidan (16,5 metr) darvozaga yetib kelguncha 0,60-0,65 soniya vaqt ketadi, ayni chog'da darvozabonning reaksiya vaqti ancha ko'p. Shunday qilib, nazariy jihatdan olib qaraganda, darvozabon yonidan o'tib ketayotgan to'pning ushlab qolishi mumkin. Biroq amalda to'p hatto 11 metrdan urilganda ham, darvozabonlar uni darvozaning turli nuqtalarida turib qaytaradilar. Buning boisi – darvozabon to'p tepuvchining to'pga qanday yaqinlashayotganiga qarab, uning qayoqqa tepilishini oldindan taxmin qiladi. Ikkinchi tomondan esa tanlab qilinadigan reaksiyaga oz vaqt sarflash o'yinchilarning taktik jihatdan savodliligiga, o'yin vaqtidagi intizomiga va inoqligiga bog'liq.

Zvenoning pishiq o'yiniga qaralsa, ularning ijodkorligi xuddi o'z-o'zidan bajarilayotgan harakatlar tufayli namoyon bo'layotgandek tuyuladi. Haqiqatan ham shunday, to'pni olib borayotgan o'yinchi bir sherigini ko'rgach, ikkinchi sherigining qayerda turganligini taxminan bila oladi. Ana shunday tanlash reaksiyasi yiqilib borib oddiy reaksiyaga aylanadi.

Agar futbolchilar taktik jihatdan yaxshi tayyorgarlik ko'rsalar, standart qoidalarni puxta o'zlashtirsalar, o'z raqiblarining kuchli va kuchsiz tomonlarini yaxshi o'rganib olsalar, murakkab vaziyatlardagi harakatlarning bajarilishi ancha tezlashadi.

Demak, ko'rinib turibdiki, murakkab vaziyatda futbolchilarning starti harakatdagi ob'ektga bo'lgan reaksiyasiga, tanlash reaksiyasiga va start olishdagi hayratiga bog'liq ekan.

*Murakkab vaziyatlarda start tezligini oshiradigan mashqlar:*

1. Yarim doira markazida (yorug'lik tablosi) turib, harakatlanayotgan "shaytoncha"ni (zaychik) tez payqash. Uni ko'rgan zahoti yorug'lik tablosini o'chirish.

2. Tennis to'ri yonida o'tirgan holda boshni deyarli burmasdan, tennis sharchasining parvozi kuzatish.

3. Turli dastlabki holatlarda turib, to'p o'yinchining o'ng yoki chap tomonida ko'ringanidagina harakatni boshlash.

4. O'mbaloq oshgandan keyin to'pning qay tomondan kelishiga qarab, o'ng yoki chapga tashlanish va nazorat chizig'igacha to'pga yetib olish.

5. Uch kishilashib mashq bajarish. Birinchi sherik devordan 5-7 metr masofada devorga qarab turadi. Qolgan ikkitasi orqalaridan oshirib oldinma-keyin to'pni devorga uradi. Devorga qarab turgani burilishi va nazorat chizig'igacha to'pga yetib olishi hamda to'pni kim devorga urgan bo'lsa, shu bilan o'rin almashib turishi kerak.

6. Ikki sherik bir chiziqda bir xil dastlabki holatda, oralaridagi tasavvur etiluvchi chiziqda to'p paydo bo'lishini kutib turadilar. To'p ko'rinishi bilan ular start olib, uni nazorat chizig'igacha quvadilar. To'pga kim birinchi bo'lib yetib borsa, shunisi to'pni uzatuvchi bilan almashadi.

7. Stol tennis o'yini.

8. Tennisbol o'yini (bunda o'yinchilar to'pni to'r ustidan tennis o'yini kabi oyoq yoki qo'l bilan urib o'tkazib yubordilar).

9. Basketbol o'yini. Ammo bu o'yinda to'pni yerga urmaslik va to'pni tutib bir joyda turmaslik shart.

### **5.2.3. Startdagi harakat tezligi, mutloq tezlik, siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi**

Futbolchilar o'yin harakatlarining natijasi ko'pincha o'yinchining "dum"dan qanchalik tez uzoqlashuvi, himoyachining esa hujumchini qanchalik to'xtata olishiga bog'liqdir. Tadqiqotlar maksimal tezlik bilan chopadigan asosiy maso-falar 7-15-20 metrdan oshmasligini ko'rsatmoqda.

Demak, o'yinchi tezlikni qanchalik oshira olsa, buning shuncha muhimligi o'z-o'zidan tushunarli. Raqibdan bir metr oldinga o'ta olsa, hatto tezlikni pasaytirgan holda ham gavda bilan raqib oldini to'sish orqali taktik vazifani bajarish mumkin ekanligi ma'lum. Bundan tashqari, startdagi jadalligi qadamning ildamligi va uzunligiga va, shuningdek, yerdan itarilish chog'ida tayanch reaksiyasiga ketgan vaqtga ham bog'liq.

Harakatlar chastotasi ko'pincha nasliy "fazilat" bo'lib, trenirovka yordamida unga ta'sir ko'rsatish juda qiyin. Binobarin, uni takomillashtirish uchun ikkita o'zgarmas yo'l qoladi: ya'ni, qadamni kattalashtirish va siltanib ketish vaqtini qisqartirish. Bu ikki o'lcham



ham oyoq mushaklarining "start" olish kuchiga bog'liq. Yugurishdan oldin depsinib ketish qanchalik kuchli bo'lsa, tayanch reaksiyasining fazasi ham shunchalik kam, qadamning o'sha vaqt oralig'idagi tezligi va hatto tezlikka qo'shimcha tezlikning o'sishi ham yuqori bo'ladi. Shuning uchun yana "portlovchi" kuchni rivojlantirish va shu orqali startdagi boshlovchi tezlikka salmoqli ulush o'shish to'g'risida gapirishga to'g'ri keladi.

Odatda, futbolchilar dastlabki 10-15 metr orasida tezlik rezerviga ega bo'ladilar. Ayni paytda futbolchilarning 15 metrlik qisqa masofadagi tezligi va mutlaq tezligi durust bo'ladi. Ammo uni uzoq saqlay olmaydilar. O'yin vaziyatida esa ma'lum masofani chopib o'tgach, zudlik bilan maksimal – "yuksak" tezlikni olishlari zarur. Shu munosabat bilan futbolchilar ma'lum qisqa masofaga joyidan va yurib turib 50 metrgacha yugurishga katta ahamiyat berishlari kerak. 10, 15, 30, 50 metr masofa futbolchilarning o'yin faoliyatiga to'la mos keladi. Distansiyani uzaytirish tezlikka emas, balki tezlik mahalidagi chidamni oshirish uchun kerak. Biroq futbolda sportchilarning yugurishi ma'lum shartlarga bo'ysinishi kerakligini esdan chiharmaslik kerak. O'yin jarayonida u taqqa to'xtay olishi va har qanday burchak bilan burilib, qaytadan harakat boshlay olishi lozim. Tadqiqotlar futbolchilar 15 metrni joydan (start vaqtini qo'shganda) 2,9-3,1 soniyada bosib o'tsa, xuddi shu masofani ilon izi qilib esa 4,4-4,5 soniyada, mokisimon yugurib esa 5,0-5,1 soniyada o'tishga qobiliyatli ekanliklarini ko'rsatmoqda. Xususiyl gavda inersiyasini tezda yengib o'tish bilan bog'liq bu hamma harakatlar oyoq mushaklarini qisqarib-cho'zilib turish rejimiga muvofiq ishlashga majbur qiladi. Amortizatsiya fazasi qanchalik "keskin" bo'lsa, u vaqt jihatidan shuncha qisqa bo'ladi va mushaklar futbolchini kerakli yo'nalishda "otib yuborish" uchun shuncha kuchli cho'ziladi. Demak, bu o'rinda ham sakrash mashqlarini turli yo'nalishlarda yugurish bilan qo'shib olib borish kerak ekan.

#### **5.2.4. Texnik usullarni bajarish tezligi va bir harakat usulidan boshqasiga o'tish tezligi**

Yuqorida aytganimizdek, futbolchining tezkorligi – uning bir yo'nalishdagi tezligi bo'lib qolmay, balki texnik usullarni bajarish tezligi, fikrlash tezligi hamdir. Hozirgi zamon futbolining asosiy talablaridan biri futbolni tez boshqara bilishi, ya'ni tezkor texnikadir.

Ma'lumki, harakat malakalari muayyan jismoniy sifatlar rivoji darajasiga bog'liqdir. Jismoniy sifatlar darajasi qanchalik yuqori bo'lsa,

kishining harakat imkoniyatlari shunchalik keng bo'ladi. Futbolda ham xuddi shunday.

Harakat tezligi va texnik kamoloti bir-biriga mos kelgan futbolchilar texnik usullarni yuqori tezlik bilan bajara olish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bundan tashqari, vaziyatga bog'liq holda ularni tezda o'zgartira oladi. harakat tezligini alohida rivojlantiradigan, texnik trenirovkani esa qulay sharoitda bajaradigan o'yinchilar to'p bilan muayyan tezlikdagina samarali o'ynay oladilar. Futbol-chilar hech qanday mone'liksiz sharoitda harakat qilganlarida, ya'ni maydon (joy) va vaqt yetishmovchiligi bo'lmaganda, amalda qiyin texnik usullarni ham xatosiz bajara oladilar. O'yin vaziyatida esa, ya'ni usulni tez bajarishdan tashqari, bir harakatdan ikkinchisiga tezda o'tish kerak bo'lganda esa manzara darrov o'zgarib qoladi.

To'pni uzatayotganda harakat tezligi, fikrlash tezligi va bir harakatdan ikkinchisiga o'tish orasidagi o'zaro bog'liqlik yaqqol ko'rinadi. To'pni uzatish uchun, avvalo uni olish kerak, buning uchun esa, ya'ni to'pni olish uchun eng ma'qul pozisiyani tanlagan holda u yoki bu tezlik bilan harakat qilish zarur.

Yuqori malakali futbolchilar to'pni olmoq uchun borar ekanlar, maydonni ko'rib turadilar, to'p uzatishning qaysi yo'nalishda bajarilishini yugurib keta turib o'ylab oladilar. Tezlik yuqori va o'yinda aloqalar qanchalik ko'p bo'lsa, maydonni ko'rish ham, bir qarorga kelish ham shunchalik qiyin bo'ladi.

Vaqt va joy kam bo'lgan, shuningdek, raqib bilan yakkama-yakka olishib turgan holatda o'yinchi to'pni kerakli yo'nalishda va sherigi uchun qulay bo'lgan joyga uzatishi kerak. Shuning uchun ham taktik-texnik harakatlarni takomil-lashtirish mashqlari o'yin vaziyatiga juda yaqinlashtirilgan sharoitda o'tkazilishi kerak, shundagina harakat va fikrlash tezligi, bir harakatdan ikkinchisiga o'tish va texnik usullarni bajarish futbolchilarning tezligi bilan uzviy bog'lanib ketadi.

### **5.3. Epcillikni tarbiyalash**

Epcillik – bu murakkab kompleks sifat bo'lib, uni baholash uchun yagona mezon topish qiyin. V.A. Zatsiorskiyning fikricha, quyidagilar epcillikni o'lchash imkonini berishi mumkin: vazifalarning murakkabligi, uning aniq va o'z vaqtida bajarilishi (futbolda bu vaqt vaziyatni o'zgartirishdan to javob harakati boshlangan daqiqagacha bo'lgan eng kam vaqtdir).

Futbolchilarning chaqqonligi avvalo futbol maydonida doimo o'zgarib turuvchi vaziyatda to'pni olib yurganda keyin to'psiz qilgan harakatlarda namoyon bo'ladi. To'pni olib yurish, kimga uzatishni tanlash va to'p tepish o'yinchidan juda keng koordinasion imkoniyatlarni ko'rsatishni talab etadi. Agar bunga futbolchilarning harakat va texnik faoliyati yakkama-yakka olushuvlar va turli dastlabki holatlar asnosida o'tishini (o'zidan oshirib urish, dumalatib urish, sakrab turib bosh bilan urib yuborish va hokazolar), o'yin shart-sharoitining doimo o'zgarib turishini (yomg'ir, issiq, o'tli, yerli maydon, tabiiy va sun'iy ravishda yoritilish) ham qo'shadigan bo'lsak, unda o'yin faoliyatining samarali bo'lishi uchun rivojlangan epchillik sifatleri futbolchi uchun qanchalik muhim ekanligi o'z-o'zidan tushunarlidir. Usullarni qay darajada tez, aniq va o'z vaqtida bajara olishi o'yinchining o'zidagi harakatlantiruvchi apparatni boshqara olishi va harakat qobiliyatining rivojlanishi darajasiga bog'liqdir.

Epchillik sifatlerini takomillashtirishda rang-barang yangi harakatlar turku-mini egallab olish kerak, shundagina ma'lum malakalar bazasida noma'lumlari oson o'zlashtiriladi.

Sport nazariyasida "ekstrapolyasiya", ya'ni (ma'lum harakat malakalariga asoslanib) to'satdan paydo bo'lgan sharoitga javob harakatini darhol tuza olish qobiliyati tushunchasi keng qo'llaniladi. Futbolda oshirib tepish bu tushunchaga misol bo'la olishi mumkin. Odatda, trenirovka chog'ida bu elementga ko'p e'tibor berilmaydi. Biroq, boshqa chora qolmagan vaziyatlarda futbolchilar ko'pincha o'zidan oshirib tepishni qo'llaydilar.

O'yinchilarda boshqa harakat malakalari turkumi serob bo'lganligi uchun yuzaga kelgan vaziyatga bog'liq holda bu harakatdan foydalanishlari mumkin.

Shaxsning koordinasion imkoniyatlari qanchalik ko'p bo'lsa, tatbiq qilish ham shunchalik yuqori darajada bo'ladi. Tabiiyki, muvofiqlashtirish imkoniyat-larining ko'pchiligi bolalik va o'spirinlik yoshlarida yaratilishi kerak. Bu gapdan malakali futbolchilarda epchillikni rivojlantirib va takomillashtirib o'tirishning hojati yo'q ekanida, degan ma'no chiqmaydi. Biroq, shuni esda tutish lozimki, epchillikni o'rgatish qiyin, chunki u har kimning o'ziga xos sifatdir. Futbolchining trenirovka paytida to'pni oyoq bilan, bosh va gavda bilan ming ohangga solib o'ynatishini, o'yin chog'ida uning eng oddiy vaziyatlarda nochor ahvolda bo'lib qolishini ko'p kuzatish mumkin. Shunga ko'ra, epchillikni shunday vositalar yordamida rivojlantirish

ma'qulki, ular futbolchilarning o'yin faoliyatida "orttirgan" malakalari ko'magida foydalanish imkonini bersin.

O'yinchilarda muvofiqlash imkoniyatlarini yaxshilashga akrobatika, chang'ida to'siqlardan o'tish, suv chang'isida suzish, batutdagi sakrash, harakatli va sport o'yinlari ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Vaqt kam bo'lgan sharoitda va muntazam o'zgarib turuvchi vaziyatda texnik mahoratni oshirishga qaratilgan mashqlar epchillikni oshirishga yordam beradi. Bunda analizatorlar faoliyatining ahamiyati kam emas. Sportchilarda harakatni aniq ilg'ab olish va yana uni qaytadan bajarish qobiliyati qanchalik yuqori bo'lsa, yangi malakalarni shunchalik yaxshi egallab oladilar. Epchillikni takomillashtirish uchun shunday mashqlar zarurki, ular harakat, vestibulyar apparatlari, ko'rish analizatorlariga teppa-teng ta'sir etsin.

### **5.3.1. Futbolchilarning tezkorligini, kuchi va epchilligini oshirishga xos umumiy xususiyatlar**

Agar futbolchilarning epchilligini belgilovchi harakatlarga diqqat bilan haraydigan bo'lsak, bu harakatlar sportchilarning kuchini vaqt va joy vaziyatiga moslashtira bilish qobiliyatini talab qilishini payqash mumkin. Boshqacha aytganda, epchillik harakatlari muayyan qisqa vaqt oraliq'ida harakatni joyida aniq bajartirish uchun paydo bo'ladigan tezkor kuchni talab qiladi. Demak, epchillik deb kuch va tezkorlikni uyg'unlashganiga aytilar ekan. Epchillikni tarbiyalashda, xuddi kuch va tezkorlikni tarbiyalagan paytdagidek, kishi tezda toliqadi va buni unutmazlik kerak. Shu bilan birga, epchillikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajarish mushaklar harakati aniq bo'lishini talab qiladi, toliqish paytidagi mashqlar kam samara beradi. Shuning uchun epchillikni tarbiyalashda, xuddi tezkorlik va kuchni tarbiyalagan paytdagidek, organizm yana qayta batamom tiklanib olguncha, muayyan vaqt oraliq'ida dam olishni tashkil qilish lozim. Mashqlar oldingi mashg'ulotdan toliqish asorati deyarli qolmagan vaziyatlarda bajariladi.

Futbolchilarda "portlovchi" kuchni, tezkorlikni va epchillikni hosil qilish qiyin ish, shuning uchun bu sifatlarni sportchi butun sport hayoti davomida tarbiyalab borishi zarur. Ularning tarbiyalanib borishiga alohida diqqat bilan qarash kerak, chunki futbolchi o'yin faoliyatining samarasini belgilaydigan sifatlarni xuddi ana shulardir.

Bu uch o'ziga xos jihat ko'rsatilgan sifatlarni yagona qilib birlashtiradi va ularni bir mashg'ulotda bir vaqtning o'zida kompleks ravishda takomillashtiradi.

#### 5.4. Chidamlilikni tarbiyalash

Futbolchilarning chidamliligi deganda o'yinning boshidan oxirigacha o'yin faoliyatini hech bo'shashtirmasdan davom ettira olish qobiliyati tushuniladi. Chidamlilikni yana toliqishga qarshi tura olish qobiliyati, desa ham bo'ladi. Sport amaliyotida to'rt toifa toliqishni uchratish mumkin, bular: aqliy, sensor, emotsional va jismoniy toliqishlar. Bu to'rt toifa toliqish futbolchiga ham xosdir. Tabiiyki, bular ichida jismoniy toliqishning salmog'i ko'proq. Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalash uslubiyatiga to'g'ri yondashish uchun sportchilar o'yin faoliyati tabiatini va o'yin paytida ularning zimmasiga tushadigan yuklamani hisobga olish zarur. Ma'lumki, futbolchilarning faoliyati bir-biriga zid bo'lgan zonalarda kechadi: bir tomondan qisqa vaqt maksimal shiddatda o'tuvchi ish 5-8 soniya (tez yugurish, tezlashish, sakrash, kurashish va shu singarilar); boshqa tomondan – o'yin vaqti 90 daqiqa davom etadiki, bu o'rtacha ishga xos xususiyatdir. Agar o'rtacha ishdan iborat trenirovkaning maksimal shiddatdagi ishga salbiy ta'sir qilishini hisobga oladigan bo'lsak, unda futboldagi chidamlilik masalasining juda og'ir masala ekanligi ravshan bo'ladi.

Futbolchilardagi chidamlilikni tarbiyalash uslublarini aniqlashda ulardagi umumiy va maxsus chidamlilikni bir-biridan farqlash lozim. Umumiy chidamlilik deganda, odatda, ishlarni hatto bir-biridan jiddiy tafovuti bo'lgan ishlarni o'rtacha darajada yoki oshiqmasdan uzoq vaqt bajara olish qobiliyati tushuniladi. Maxsus chidamlilik futbolchilardan talab etilgan sur'atni o'yinning oxirigacha saqlab tura olish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun, odatda, uzoq vaqt harakat qilish bilan bog'liq mashqlardan foydalaniladi. Masalan, 800-2000 m ga tez yurish, yugurish, 3-5 km krosslar, chang'ida yurish, suzish va boshqalar. Bu mashqlar o'rtacha sur'atda, hali sportchilar tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichida ekanida, ular hali og'ir kuch bilan bajariladigan ishga tayyor bo'lmaganlarida bajariladi.

Futbolchi jamoada egallagan o'rniga qarab 5,5 dan 10,5 km gacha yo'lni bosib o'tadi. Bunda shiddatli harakatlar (tez yugurish, tezlashish) 5 min vaqtni egallaydi, bu vaqt oralig'ida o'yinchilar 1500 dan to 2500 m gacha masofaga tez, ammo qisqa-qisqa qilib uzunligi 7-15-24 m dan yuguradilar. Shu orada ular sekinroq yugurishga 25 dan 35 minutgacha, qadamlab yurish uchun esa 45 dan 57 minutgacha vaqt sarflashadi. Yuzaki qaraganda, o'yinchilar uchun shiddatli bo'lmagan yugurishga ko'proq vaqt sarflangandek ko'rinadi. Ammo bu aslida 5 min ichidagi

jadallashish, tez yugurish va to'p uchun kurashga sarf bo'lgan juda katta kuch-quvvatni qoplashga ketadigan vaqtdir.

Agar futbolchi faoliyati kuchli ruhiy zo'riqish vaziyatida va ulkan his-hayajon bilan o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, bunga ham ozmuncha kuch-quvvat sarflanmaydi. Biroq o'yin faoliyatini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, kuchli harakat faoliyatidan keyin bo'ladigan tanaffuslarda umumiy dastlabki holatni tiklab olish uchun ularda yetarlicha vaqt bo'lar ekan. Binobarin, o'yin-chilarni xuddi ana shunday faoliyat turiga tayyorlash kerak. Ba'zan mashg'u-lotdagi ish hajmiga qarab, uning sifatini belgilashadi, bu batamom noto'g'ri. Katta hajmdagi yuklamani bajarishning o'zi maqsad qilib olinmasligi va epcillikni tarbiyalashning asosiy vositasi deb haralmasligi lozim.

Futbol sportning nosiklik turidir, unda bajarilayotgan harakat shiddati doimo o'zgarib turadi. Shuning uchun u o'ziga muvofiq tayyorgarlikni talab qiladi. Jadalligi tez o'zgarib turadigan faoliyat, jadalligi bir maromda bajariladigan faoliyatga qaraganda ko'p kuch-quvvat sarflashni taqozo qiladi. Futbolchilarda epcillikni tarbiyalayotganda ana shuni, albatta, hisobga olish kerak. Vegetativ vazifa hisoblangan nafas olishning bajarilayotgan harakat formasi va xarakteriga moslashishini unutmashlik lozim. Bunda nafas olish hamda nafas chiqarish uzviy ravishda harakat akti tarkibiga kiradi. Futbolchilarning nafas olishi chang'ichi yoki stayer (uzoq masofaga yuguruvchi) ning nafas olishidan o'zgachadir.

Chidamlilikni tarbiyalashda irodaviy sifatlar ham oldingi o'rinlardan birida turadi. Muntazam uzoq davom etadigan ish sportchilardan ichki va tashqi qiyinchiliklarni kuchli, qat'iy, zo'r iroda bilan yengishni, ya'ni "barqaror iroda sifatlarini" talab qiladi. Sportchi nosiklik xarakterdagi ishni bajarar ekan, nisbatan qisqa vaqt ichidagi qiyinchilikni, ammo jadal takrorlanadigan zo'riqishni boshdan kechiradi. Futbolchilar o'yindagi vaziyat talabi bilan takror-takror tez yugurishlardan keyin qattiq toliqish fonida yana biron-bir jadal harakat faoliyatini bajarish, buning ustiga ba'zan havo qarorati baland bo'lgan paytda o'zini shunga majbur etishning qanchalik og'ir ekanligini yaxshi biladilar.

Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalashda, asosan, organizmning kislo-rodsiz sharoitdagi portlovchi qisqa muddatli ishiga katta o'rin beriladi. Jadal ish orasidagi tanaffuslarda boyagi kislorod "qarzi" qaytarib beriladi.

Maxsus funksionol tayyorgarlikka xos vazifalar o'yin mashqlarini bajarish vaqtida ancha samarali hal qilinadi. O'z xarakteri va emotsionalligi jihatidan ular o'yinga ancha mos tushadi. Biroq o'yin mashqlarini to'psiz mashqlar bilan birga qo'shib olib borish zarur.

Chidamlilikni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarni yuklamaning beshta belgisiga rioya qilgan holda o'tkazish darkor: a) ishlash vaqti; b) ishning murakkabligi; c) dam olish vaqti; d) dam olishning xarakteri; e) takrorlash miqdori. Mashg'ulotning biror-bir belgisi o'zgarsa, bu uning yo'nalishiga ta'sir etadi.

Futbolchilarni samarali o'yinga tayyorlash uchun trenirovkaning vosita va uslublarini bir-biriga ko'proq moslash kerak.

#### **5.4.1. Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashning interval uslubi**

O'yinchining o'yin paytidagi harakatlari samarali bo'lishi uchun, uning organizmi yetarli miqdorda kislorod bilan ta'minlanishi zarur. Buning uchun YuQS (yurak qisqarishi sur'ati) va SH (sistolik hajmi) kuchli harakat faoliyati mahalida o'z optimumiga yetmog'i lozim. Agar optimal YuQS minutiga 180-190 martagacha bo'lsa, bu ko'pincha SHga bog'liq tarzda kechadi. Bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, demak, SHni oshirish uchun qulay sharoit yaratishga ko'maklashgan uslub foydali uslubdir. Uncha uzoq bo'lmagan intervaldagi tanaffus bilan uzilib turadigan, qisqa-qisqa takrorlash shaklida bajariladigan anaerob ishning katta samara berishi ma'lum. Anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonida kuchli stimulyator bo'lib xizmat qiladi. Bunda SHning eng yuqori qiymati ish paytida emas, balki YuQS pasaya boshlaganda, ya'ni qisqa dam olish paytida yuzaga keladiki, bu kislorodning ko'proq iste'mol qilinishiga olib keladi. Ish vaqti va dam olish qat'iy ravishda ma'lum tartibga solingan trenirovka uslubi intervalli uslub deb nomlanadi. Yuklama ana shu uslub bo'yicha bajarilganda YuQS minutiga 180-200 marta bo'lishi lozim, dam olishning so'nggi pallasida esa minutiga 120-140 martadan oshmasligi kerak. Ish va dam olish vaqti darsning maqsadiga muvofiq ravishda belgilanadi.

Quyida keltirilgan trenirovkaning interval uslubi variantlaridan futbol-chilarning ish qobiliyatini yaxshilashda foydalanilsa maqsadga muvofiq bo'ladi (4-jadval).

Interval uslubidagi trenirovka mashqlari yugurishdangina iborat bo'lib kolmasligi lozimki, bunda epchillikni tarbiyalash texnik va taktik

mahoratni takomillashtirish bilan yonma-yon, ya'ni birgalikda ta'sir etish uslubi bo'yicha borsin.

#### 5.4.2. Futbolchilar ish qobiliyatini oshirishga ko'maklashuvchi mashqlar

*Mashg'ulot interval uslubining 1-ko'rinishi*

##### a. To'psiz mashqlar:

1. 50-60 *sm* li baland yerga (yonlamasiga narvon zinapoyasi, tribuna o'rindig'i va boshqalarning yoniga) turib, 15 *sek* davomida maksimal tezlikda sakrab chiqib va sakrab tushish mashqi. Dam olib bo'lgach, boshqa yonbosh bilan bajarish.

2. Darvoza chizig'idan boshlab 5 soniya davomida doira bo'lib yoki futbol maydoni bo'ylab tez yugurish.

3. 5-7 metr masofada turgan sheriklar bir-biriga qarab yaqinlashib keladilar. Ulardan biri o'mbaloq oshadi, ikkinchisi sherigi ustidan sakrab o'tadi, so'ngra ikkalasi iloji boricha tez orqaga qaytadi va o'sha harakatni o'rin almashgan holda 10 soniya davomida bajaradi.

4. Qalinligi 100-120 *sm* li ikkita to'siqni 90° burchak ostida bir-biriga taqab qo'yiladi. Futbolchi birinchi to'siqdan sakraydi, ikkinchisining esa ostidan o'tadi, tezda orqaga qaytadi va shu harakatlarni teskarisiga bajaradi – 10 *sek*.

*1-jadval*

**Interval uslubining variantlari**

Trenirovkaning tarkibiy qismlari	1-variant. Interval sprint (anaerob mahsuldorlikni oshirish)	2-variant. Yurakning faoliyatini yaxshilash	3-variant. Aerob mahsuldorlikni oshirish
1) Ishning davomiyligi	1) 3-15 soniya	1) 30-90 soniya	1) 5-15 daqiqa
2) Tezlik	2) maksimalning 100%	2) 100%	2) 100%
3) Dam olish vaqti	3) 10-30 <i>sek</i>	3) Dam olish vaqti ish vaqti bilan barobar	3) 1-urinishdan so'ng 5 <i>min</i> , 2-dan so'ng 4 <i>min</i> , 3-dan so'ng 3 <i>min</i> .
4) Dam olishning xarakteri	4) yurish	4) yurish	4) yurish



5) Takrorlash soni	5) 5 ta takrorlashdan iborat seriya, 3-5 daqiqa	5) 10 marta-gacha takrorlash. Agar seriyali bajarilsa, har seriyada 5 marta takrorlash.	5) 3-4 marta takrorlash
6) Dam olish vaqti	6) Seriyalar orasida – 2-4 daqiqa	6) Seriyalar orasida – 3-5 daqiqa	

5. Chalqancha yotgan holatdan jamoa bo'yicha holatlar quyidagicha o'zgartiriladi: "Qorin bilan!", "Chapga!", "O'ngga!", "O'tiring!", "Cho'nqayib o'tiring!", "Sakrang!", "Orqa bilan!" va boshqalar - 15 soniya.

**b. To'p bilan bajariladigan mashqlar:**

1. To'p bilan yon tomondagi chiziq bo'ylab 16-20 m ga burchakdagi bayroq tomonga tez yugurish, to'pni darvoza yoniga otish, tezda burilib – start joyiga o'ta tez qaytish 7-9 soniya.

2. Devor yoki batundan 13-16 metr narida devorga parallel ikkita ustuncha (ular 5 m oralatib qo'yilgan) turibdi. To'pni devorga urish va ustunlar atrofidan "sakkiz" raqamini hosil qilib aylanib o'tish.

3. Juft bo'lib bajariladigan mashqlar. Sheriklarning bittasi gimnastika o'rindig'i oldida, ikkinchisi qarama-qarshi tomonda, o'rindiqdan 3-4 metr narida qo'lida to'p ushlab turadi. U qo'lidagi to'pni shunday otadiki, sherigi sakrab turib, to'pni uning qo'lga qaytarib yubora olsin. Bunda sakrovchi skameykadan hatlab o'tadi, ikkinchi sakrashda dastlabki holatiga qaytadi. 15 soniya ishlagandan so'ng sheriklar o'rin almashadilar.

4. Ikki futbolchi start chizig'ida bir to'p bilan turadi. Signalga binoan birinchisi to'p bilan xuqqabozlik qiladi, boshqasi 12-15 m ga tez yugurib ketadi va start joyiga qaytib keladi, kelishi bilan to'pni u olib o'ynata boshlaydi va sherigining yugurib borib kelishiga imkon tug'diradi. O'yinchilar mashqni 5 martadan bajaradilar.

5. Tarang tortilgan setka (batut) yoniga turib (setkadan 5-7 m narida) 15 soniya davomida turli usullar bilan to'xtovsiz, maksimal sur'atda tepish boshlanadi.

*Interval uslubli mashg'ulotning 2-ko'rinishi:*

**a. To'psiz bajariladigan mashqlar:**

1. Yuqoriga sakrab yugurish, 90° ga burilish – yo'rg'alab yugurish, 90° ga burilish va hokazolar.

2. Tomonlari 20 m dan oralatib qo'yilgan ikkita ustuncha, ikkinchisi tomonida 30-40 sm li to'siq, uchunchi tomondan – hech qanday to'siq yo'q.

3. Maksimal yugurish. Umumiy uzunligi 21 m keladigan masofa, uni 7 metrdan qilib chegaralangan. Shug'ullanuvchilar navbatma-navbat har bir nazorat chiziqqacha uch marta yugurib borib, start joyiga qaytadilar.

4. To'siqlardan yugurib o'tish. Futbolchi start olganidan so'ng 5 m dan yana start joyiga qaytadi, u yana tezlashib har bir tomoni teng bo'lgan (tomonlari 3 metr keladigan) uchburchak shaklida turgan uchta ustundan aylanib o'tib, balandligi 30-40 sm keladigan to'siq oldiga yugurib keladi (to'siq har birining orasi 2 metrdan oralatib qo'yilgan) va tez yugurib startga qaytadi.

5. Orasi 15-20 metr keladigan ikki do'nglik o'rtasidagi pastlikda huddi soatning kagiri singari u yoqdan bu yoqqa uzluksiz yugurish.

#### **b. To'p bilan bajariladigan mashqlar.**

1. Darvoza yonida uchovlashib mashq qilish. Ikkinchi sherik to'p bilan jarima maydoni oldida chizilgan nariroqda joylashadi, uchinchisi – jarima maydoni radiusida turadi. Sheriklardan biri to'pni tepadan qattiq tepib 11 metrlik belgi tomonga uzatadi, jarima maydonida turgan ikkinchi sherik to'p tarafga yugurib, sakrab yoki sakramasdan oyoq yoki bosh bilan uni darvozaga urib kiritishga intiladi. To'pni tepgan o'yinchi tezda dastlabki joyiga qaytadi va boshqa sherigiga qarab turadi, unisi ham oldingisi singari to'pni balanddan oshirishi kerak va hokazo.

2. O'rtadagi chiziqdan 10-15 metr narida qanot tomonda 3 metrdan oralatib 4 ta ustun o'rnatiladi. Oxirgi ustundan keyin 2-3 ta to'p qo'yiladi. O'yinchilardan biri ustunga ro'para bo'lib keladi, bir ozdan keyin boshqasi markazni mo'ljallab start oladi. Birinchisi to'rtta ustunni aylanib o'tadi va bitta to'pni oladi, uni darvoza chizig'igacha o'yinab boradi hamda darvoza bo'ylab o'qday tepadi. To'pni markazdan yugurib kelayotgan o'yinchi olishi kerak. Shundan keyin o'yinchilar joylariga boradilar. To'pni olgani uni jarima maydoni burchagiga uzatadi, o'zi tez yugurib start olgan joyiga qaytadi. To'pni o'qday uzatgan o'yinchi aylanib, tepadan kelayotgan to'pni oshirishga harakat qiladi; tez yugurib, keyin to'pni ustun oldiga olib keladi va uni shu yerda qoldiradi, o'zi maydon markazidan start olgan joyiga tez yugurib qaytadi. Mashqni ikki tomondan bajarish mumkin.

3. O'rtadagi chiziqning ikki tarafida 10-15 metr narida jarima maydoni burchagiga yonma-yon qilib 4 ustun qo'yilgan, har biri 3

metrdan oralatib qo'yilgan, ularga yaqinroq, o'rtadagi chiziqqa yaqin qilib ikkita to'siq qo'yilgan (balandligi 40-50 sm). Jarima maydonining birinchi burchagiga 2-3 to'p qo'yilgan. A o'yinchi (o'ngdan) va B o'yinchi (chapdan) bir vaqtning o'zida start oladi, ustunlarini aylanib o'tib jarima maydoni burchagiga qarab tez yugurishda davom etadilar, o'sha yerda yo'nalishni keskin o'zgartiradilar, hamma jarima chizig'i bo'ylab bir-birlarining ro'parasiga harakat qiladilar. Bunda A o'yinchi jarima maydonining burchagida to'pni to'xtatib g'olib, yurishda davom etadi. Jarima maydoni radiusida "kesishish" kombinatsiyasi hosil qilinadi. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga beradi. B o'yinchi harakatni jarima maydonining burchagi-gacha davom ettiradi, shu payt sherigi to'pni darvozaga uradi-da, jarima maydonining boshqa burchagiga harakatini davom ettiradi.

180° li burchak bilan burilgan B o'yinchi boshqa to'pni oladi va uni sherigi tomonga olib keladi. Yana o'sha kombinatsiyadan keyin A o'yinchi to'pni darvozaga tepadi, ikkala o'yinchi jarima burchagi tomonga yuradi, u yerdan to'siqlar tomonga burilib, uzoq va tez yugurib start joyiga boradi, keta turib ikkala to'siqdan sakrab o'tishadi.

4. Uchlik o'yin. Ikkita kichkina darvoza bir-biridan 20-30 metr uzoqlikda joylashtiriladi. Har bir darvoza yonida (A va B) o'yinchi bor, uchinchi (V) o'yinchi bir darvoza yonida o'yin boshlaydi. Har bir darvoza yonida 2-3 tadan to'p bo'ladi. Masalan, A o'yinchi to'pni qarshi tomondan darvoza yonida turgan V o'yinchiga uzatadi, u ham to'p bilan harakatni boshlaydi va yo'lda keta turib A o'yinchini aldab o'tishga harakat qiladi. A o'yinchi V o'yinchining darvozaga yetib kelishiga 7-10 metr qolganda, darvozadan unga qarshi chiqadi. V o'yinchi yakkamayakka talashishni tugatib (to'xtovsiz yugurib keta turib), to'pni xoh oldirib qo'ygan bo'lsin, xoh oldirib qo'ymagan bo'lsin, shu zaxoti orqaga buriladi va B o'yinchidan to'pni oladi. Mashq yana boshdan oxirigacha takrorlanadi. 30-90 sek dan keyin V o'yinchi A yoki B o'yinchi bilan o'rin almashadi.

5. O'yinchilar quyidagicha joylashadilar: A o'yinchi bir nechta to'p yotgan darvoza maydoni burchagida, B o'yinchi 11 metrlik belgi qarshisidagi yon chiziqda, V o'yinchi jarima chizig'idan 10-12 metr narida joylashadi. A o'yinchi to'p bilan, B o'yinchi to'psiz bir vaqtning o'zida bir-biriga qarab harakat qila boshlaydilar va jarima maydonidan narida "kesishish" kombinatsiyasini boshlaydilar. A o'yinchi B o'yinchining o'rniga tomon harakatni davom ettiradi, B o'yinchi esa bu paytda to'pni jarima maydoni radiusiga uzatadi va V o'yinchi tomonga

yuguradi. V o'yinchi tezlik bilan to'pni to'g'ridan-to'g'ri darvozaga uradi va harakatni darvoza maydonining burchagiga tomon davom ettiradi. Bunday "aylanma" o'yin yuqori sur'at bilan to'xtovsiz bajariladi.

Mashqlarning xarakterlaridan ko'rinib turibdiki, ularning qiyinligi faqat ish va dam olishning qat'iy belgilangan miqdorida emas, balki, futbolchilarning o'z harakat yo'nalishini keskin o'zgartirishida, sakrash harakatlarini bajarishida, ya'ni mashq ichiga xuddi futbolchilarning o'yin faoliyatiga va o'yin xarakteriga mos to'sqinliklar kiritilishidadir.

#### *Interval uslubli mashg'ulotning 3-ko'rinishi:*

Trenirovkaning bu varianti doim to'p bilan bajariladi va u qo'shma, ya'ni futbolchilarning chidamliligi, o'yin texnikasi va takomillashtiriladigan uslubdan uncha farq qilmaydi.

Quyida ba'zi mashqlardan namunalar keltiriladi:

1. Maydonning chorak bo'lagidagi "kvadrat" o'yini; bunda futbolchilar yakkama-yakka, bir-birlariga qarshi hatto straxovka qilishga ham e'tibor ber-masdan o'ynaydilar. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

2. Maydonning markaziy doirasida uchta uchlikning o'yini. Ikkita uchlik o'ynaydi, uchinchi dam oladi. 3 daqiqadan keyin o'rin almashadilar. Yuqori sur'atni saqlash maqsadida to'p doira tashqarisiga chiqib ketgan hollarda murabbiy boshqa ortiqcha to'pni zudlik bilan o'rtaga tashlab, o'yinni davom ettiradi.

A va B jamoalari o'rtasida – ikki raqib orasida ikki tomonlama uchrashuv. O'yin 15 daqiqadan davom etib, 4-6 bo'limdan iborat bo'ladi. Har bir bo'limning boshlanishida o'yinga yangi raqib, ya'ni avval A jamoasi, keyin B jamoasi, so'ngra yana A jamoasi kiritiladi.

3. Gandbol o'yini. Bu o'yinda to'pni yerga urish ham, qo'lda ko'tarib yurish ham mumkin emas, uni faqat oshirish mumkin; to'p kichik darvozaga faqat bosh bilan urib kiritiladi. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

4. Ikkita jarima maydonidagi uchastkaga ikkita darvoza va darvozabon qo'yib o'tkaziladigan o'yin. 5 kishidan iborat ikkita jamoa maydonning hamma yerida o'ynash huquqiga ega. Maydonning istalgan nuqtasidan bosh va oyoq bilan yuqoridan gol uriladi. Yerdan esa o'z jarima maydonidagina urish mumkin. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

Mashg'ulotning interval uslubiy yuklamasi va dam olish vaqtiga qat'iy amal qilishni talab etadi, shuning uchun murabbiy trenirovkani qat'iy ravishda sekundomerga qarab turib olib borishi lozim. O'yinchilar

mashqlarini eng katta tezlikda bajarishlari lozim, dam olish daqiqalarini yurib o'tkazishlari darkor.

Darsni 1- va 2-ko'rinishdagi mashqlar bilan boshlab, 3-variantdagi mashqlar bilan yakunlagan ma'qul. Bunda mashqlarning me'yori trenirovkada yugurib o'tkaziladigan masofaga qarab belgilanadi. Bu masofa esa, o'z navbatida, har bir urinish va qator harakatlarda o'tiladigan masofaning uzunligidan tashkil topadi. Agar futbolchi o'yin davomida qattiq ishlash hisobiga 1500-2000 metr masofani yugurib o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, ko'rinib turganidek, ana shu masofa yoki undan bir oz ko'proqi bir dars hajmining mezoni bo'lishi mumkin.

### 5.4.3. Uzoq vaqt ishlash uslublari

Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashda kichik tanaffuslar bilan qisqa-qisqa takrorlar ko'rinishida bajariladigan anaerob xarakterli yuklama juda samaralidir. Biroq bu "qattiq" ishni boshlash uchun, avval o'rtacha jadallik bilan uzoq davom ettirish natijasida yuzaga keladigan "yumshoq zamin" tayyorlangan bo'lishi lozim. Aks holda, intervalli mashg'ulot juda mushkul oqibatlariga olib kelishi, ya'ni organizmda patologik o'zgarishlarni paydo qilishi mumkin. Bir me'yordagi va o'zgaruvchan trenirovka uslublari, shuningdek, "fartlek" uslublari uzoq davom etuvchi ish uslublari kiradiki, ular umumiy tayyorgarlik davrida haftasiga 4-6 marta qo'llanishi kerak. Shunday baza bo'lsagina jadal o'tuvchi qisqa takrorlar uslubidan muvaffaqiyatli foydalanish mumkin.

To'xtovsiz davom etadigan ish avvalo o'rtacha jadallikda bir xil yugurish (1 km ga 5 minutda) bilan 30 *min* davomida (mashg'ulot boshlarida) va 60 min (o'rtada va oxirgi davrda) davomida bajariladi. Katta hajmdagi va o'rtacha jadallik bilan o'tuvchi mashg'ulot yurak hajmini kengaytirishga ham yurak-qon tomiri tizimi imkoniyatlarini yaxshilashga ko'maklashadi. O'rtacha tezlik optimal darajadagi qon bilan ta'minlashga ko'maklashadi, u oyoq mushaklari mayda qon tomirlari ishini yaxshilaydi, pirovardida esa mushaklar kislorod bilan me'yorida ta'minlanadi.

O'zgaruvchan jadallik bilan yugurish ham ancha samaralidir. Bunda dastlabki tezlikni saqlagan holda, ya'ni 1000 metrga 5 minutda yugurish, har 200 metrga (agar yugurish yo'lkalarda bajarilayotgan bo'lsa, unda doira tugashi bilan) 30-50 metrga tezlikni "ohista" oshirish kerak va yana yugurishni oldingi sur'atda davom ettirish darkor. Tezlikni oshirish kislorod "qarzini" ko'paytiradi, bu "qarz" keyingi tezlashishgacha

qaytarilishi kerak. Bunday ish futbolchilarning nafas imkoniyatlarini yanada yaxshilaydi.

Nihoyat, futbolchilar mashg'ulotida "fartlek" ("tezkor o'yin") dan foydalanish mumkin. Buning mohiyati shundaki, sportchi yana o'rtacha tezlikda, odatda, baland-past joylardan yuguradi, o'zining holatiga qarab ma'lum masofa bo'laklarida jadallikni oshiradi.

Yugurishdan tashqari, nafas olish imkoniyatlarini erkin suzish ham, suvdagi to'pli, to'psiz o'yinlar ham juda yaxshi oshiradi. Suv umumiy chidamlilikning oshirish va gigienik ta'sirdan tashqari, mushaklarni yoqimli bo'shashtiradi, bu holat esa og'ir mashqdan keyin organizm faoliyatining qayta tiklanishini yaxshilaydi. Qorda o'ynash, chang'ida uchish (bu o'rinda aynan sirpanish kim o'zarga uchish emas, albatta), qorda futbol o'ynash ham uzoq muddatli ish sirasiga kiradi.

Ikki tomonlama o'yinlar maxsus chidamlilikdan ko'ra umumiy chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq yordam beradi. O'yin sur'ati, kurash shiddati, hissiy ta'sir darajasi bu o'rinda rasmiy o'yinga nisbatan ancha past. Demak, ishning hajmi kam, haqiqiy o'yindagiga nisbatan hordiq chiqarish tanaffusi ko'proq va tomir urishi, odatda, minutiga 150-170 marta, undan oshmaydi.

Shunday qilib, futbolda chidamlilik sifatini muvofiq rivojlantirish uchun uzoq muddat o'rtacha jadallik bilan ishlash yordamida avval shart-sharoitni vujudga keltirish zarur. Keyinchalik, darsning vazifasidan kelib chiqib, ish miqdori, kuchi va takrorlar miqdorini qat'iy nazorat qilgan holda, trenirovkani futbolchilarning o'yini faoliyatiga yaqinlashtirish kerak.

#### **Nazorat savollari:**

1. Futbolda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati.
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi.
3. Harakat sifatlarini rivojlantirishning asosiy vazifalari.
4. Chidamkorlikni tarbiyalash uslubiyati.
5. Tezlik nima? Tezlikni tarbiyalash uslubiyati.
6. Kuchni tarbiyalash uslubiyati va vositalari.
7. Chaqqonlik tushunchasi. Chaqqonlikni rivojlantirish va takomillashtirish uchun mashqlar keltiring.
8. Egiluvchanlikni tarbiyalash uslubiyati.



## VI BOB. FUTBOLCHILARNI TAYYORLASH USLUBIYATI

### 6.1. Ta'lim va mashg'ulot birligi

Futbolchilarda ko'nikma va malaka sport tayyorgarligi jarayonida hosil qilinadi. Bunga esa mashqlarni qayta-qayta takrorlash orqali erishiladi, takro-riylik, o'z navbatida, butun a'zo va tizimlar faoliyatiga ta'sir etadi. Sport tayyorgarligi – bu barcha omil (vosita, uslub, sharoit) lardan birgalikda izchil foydalanish bo'lib, futbolchilarning sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligi ta'minlanadi.

Sport tayyorgarligining butun jarayonini shartli ravishda ta'lim va mashg'ulot qismlariga bo'lish mumkin.

Ta'lim deganda shug'ullanuvchilarning bilim, malaka va ko'nikmalarning boshlang'ich bosqichini egallab olishi nazarda tutiladi. Ta'limning asosiy mazmuni – o'yinning texnik elementlarini, taktikadagi oddiy individual va guruh harakatlarini shakllantirishdan iborat.

Mashg'ulot – bu olingan bilim, ko'nikma va malakalarni mustahkamlash hamda takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichi. Mashg'ulotning asosiy mazmuni – texnik usullarni taktikadagi individual, guruh va jamoa harakatlarini takomillashtirishdan, jismoniy, axloqiy va irodaviy xislatlarni rivojlantirishdan iborat. Sport mashg'uloti bu boshqarish uslubi asosida uzviy tarzda sportchilar tayyorlashdir.

Ta'lim va mashg'ulotga maxsus tashkil qilingan ko'p yillik yagona pedagogik jarayon deb qarash zarur. Ularni bir-biridan keskin suratda ajratib bo'lmaydi, chunki ta'lim bera turib, mashg'ulot qildiramiz va ayni chog'da mashg'ulot qildira turib ta'lim beramiz.

Ta'lim va mashg'ulotni tushuncha sifatida ajratish o'quv-mashg'ulot ishining o'ziga xos vizifalari borligini ravshanroq aniqlash imkonini beradi. Futbolchilar tayyorlashning turli bosqichlarida ta'lim va mashg'ulotning salmog'i o'zgarib turadi.

Ta'lim va mashg'ulot jarayoni tarbiyaviy xarakter kasb etishi darkor. Shunga ko'ra o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlariga katta talablar qo'yilmoqda. Mashg'ulotlar shunday tartibda uyushtirilishi kerakki, ular shug'ullanuvchilarda zarur malaka hamda ko'nikmalarni rivojlantirish bilan birga dunyo qarashlarini ham shakllantirsin.

Ta'lim va mashg'ulot vazifalarining muvaffaqiyatli hal qilinishi eng avvalo murabbiyning shaxsiga bog'liq, chunki u o'quv-mashg'ulot jarayonida markaziy figura hisoblanadi. Murabbiy maxsus bilimini

muntazam ravishda takomillashtirib, o'z g'oyaviy-siyosiy saviyasini oshirib borishi, ilm-fan va amaliyotdagi yangi yutuqlardan xabardor bo'lishi, ularni ta'lim, mashg'ulot jarayoniga joriy eta bilishi kerak.

## 6.2. Ta'lim va mashg'ulotning vazifalari

Futboldan bo'yicha tashkil qilingan mashg'ulotlar mamlakat jismoniy tarbiya tizimi oldida turgan vazifalarni hal qilishga qaratilgandir. Mashg'u-lotlarning asosiy mazmuni kishini mutanosib kamol toptirish, uning ijodiy mehnat qilishi va Vatan himoyasi uchun zarur bo'lgan ma'naviy hamda jismoniy qobiliyatni har tomonlama rivojlantirishdan iborat bo'lishi kerak.

Biroq futbol amaliyotida ba'zan yuksak natijalar ketidan quvib, ta'lim va mashg'ulotning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishini, ya'ni tarbiyaviy xususiyatini yoddan chiqarib qo'yadilar. Mashg'ulotga bunday bir tomonlama yondashish, odatda, noxush oqibatlariga olib keladi.

Futbolchilarning nihoyatda sog'lom, jismonan yaxshi rivojlanganligi, yuksak axloqiy-irodaviy fazilatlarini futbol mahoratini egallab olishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Futbolchilarning ta'lim va mashg'ulot jarayonlarida quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

- a) harakat malakalari va irodaviy sifatlarni takomillashtirish;
- b) sportchilar organizmining (nafas olish, yurak-qon tomir va boshqa tizimlar) funksional imkoniyatlarini kengaytirish;
- c) sportchilarning ishchanlik qobiliyatini saqlash va oshirish;
- d) sport sohasiga oid bilimni kengaytirish hamda gigiena va o'z-o'zini nazorat qilish malakalarini hosil qilish;
- e) mehnatsevarlik, intizomlilik, onglilik, faollik xislatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulot jarayonida bu vazifalarni izchillik bilan hal qilish yuksak sport natijalarini qo'lga kiritgan uchun inson organizmining g'oyat katta imkoniyat-laridan to'laroq foydalanishga sharoit yaratadi.

Raqobatchi jamoalar mahorati darajasining uzluksiz o'sib borishi futbol-chilar tayyorlashga bo'lgan talablarni yil sayin har tomonlama oshirib borish zaruratini tug'diradi. Futbolchilar tayyorlashga qo'yiladigan bu xildagi talablarning to'laqonli bajarilishi mashg'ulotning pedagogik prinsiplarini izchil amalga oshirish va, birinchi navbatda, uning jarayonlarini ilmiy boshqarish qonuniyatlariga o'g'ishmay amal qilish yo'li bilan ta'minlanadi.



### 6.3. Ta'lim va mashg'ulot vositalari

Jismoniy mashqlar, gigiyenik omillar hamda tabiatning tabiiy kuchi futbolchilarni tayyorlashda ta'lim va mashg'ulot vositalari hisoblanadi.

Malaka va qiyinchiliklarni shakllantirish hamda takomillashtirish asosan jismoniy mashqlarni uzviy ravishda bajarish bilan bog'liqdir.

Jismoniy mashqlar harakatlar koordinasiyasini yaxshilash, kuch, tezkorlik, chidamlilik va epchillikni oshirishga yordam beradi. Bundan yurak-qon tomir, nafas olish va organizmning boshqa tizimlari faoliyati takomillashadi, binobarin, sportchining ishchanlik qobiliyati oshadi, yuklamadan keyingi tiklanish jarayoni tezlashadi. Har bir mashq u yoki bu sifat va malakalarga oz yoki ko'proq darajada ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar ko'proq ta'sir etishiga qarab tanlanadi.

Futbolchilarning mashg'ulotida qo'llaniladigan hamma mashqlarni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin: 1) musobaqa mashqlari, 2) maxsus tayyorgarlik mashqlari, 3) umumiy tayyorgarlik mashqlari.

Musobaqa mashqlari – bu yaxlit harakat faoliyatidan yoxud ularning majmuidan iborat. Bu harakatlar majmui esa futbol o'yini predmeti va futbol bo'yicha musobaqa qoidalariga to'la muvofiq holda bajariladigan harakatlar yig'indisi demakdir. Mazkur harakatlar asosiy jismoniy xususiyatlarning vaziyat va harakat formalari muttasil va kutilmaganda o'zgarib turgan sharoitdagi kompleks namoyon bo'lishi bilan ifodalanadi va ular "syujetga" birlashgan turli harakat faoliyatlarining sharoitga qarab servariant va o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa harakatlari elementlarini, ularning variantlarini, shuningdek, ish va harakatni shakl va xarakter jihatidan bunga juda o'xshash xususiyatlar (o'yin harakatlari va kombinatsiyalari) ni o'z ichiga oladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari futbolda qa'tiy ravishda o'yin xususiyatiga qarab aniqlanadi. Ayni paytda bu mashqlar o'yinda bir xil bo'lmaydi. Ular futbolchi uchun zarur bo'lgan xislat va malakalarni rivojlantirishga qaratilgan va differensial tarzda ta'sir etishni ta'minlay oladigan qilib tanlanadi.

O'z navbatida, maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Yordamchi mashqlar asosan harakat shakli va texnikasini egallab olishga ko'maklashadi. Rivojlantiruvchi mashqlar esa asosan jismoniy xususiyatlarni rivojlantirishga qaratilgandir.

Amaliy tayyorgarlik mashqlari futbolchining ko'proq umumiy tayyorgarlik ko'rishiga yo'naltirilgan bo'ladi. Bunday mashqlar jumlasiga ta'sir etish jihatidan maxsus tayyorgarlik mashqlariga ancha o'xshash va ayni paytda ulardan anchagina farq qiladigan turli-tuman mashqlarni kiritish mumkin.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari yordamida har tomonlama jismoniy tarbiyalash vazifalarini samarali xal qilish hamda futbolchilarning asosiy jis-moniy xususiyatlari, harakat, malaka va ko'nikmalarini rivojlantirishga ham tanlab ta'sir etish mumkin.

Futbolchining mashg'ulotida qo'llanadigan hamma mashqlarni asosiy va yordamchi mashq turlariga bo'lish mumkin.

*Asosiy mashqlarga quyidagilar kiradi:*

- a) harakat sifatlarini rivojlantiruvchi umumiy va maxsus mashqlar;
- b) to'pni olib yurish texnikasini o'rganish va takomillashtirish mashqlari;
- c) taktik usul, kombinatsiya va o'yin tizimlarini o'rganish hamda tako-millashtirish mashqlari.

*Yordamchi mashqlarga quyidagilar kiradi:*

a) shartli reflekslarning yangi tizimsi paydo bo'lishiga, asosiy harakat malakalarini amalga oshirishda organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga yordam beradigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar;

b) harakat strukturasi (vaqtincha bog'lanish) ko'ra harakat malakalarining turli qismlariga mos yoki shunga yaqin bo'lgan maxsus mashqlar;

c) harakat malakalarini shakllantirish va organizmning funksional imko-niyatlarini kengaytirishga yordam beruvchi sportning boshqa turlaridan olinadigan mashqlar.

Qo'llanadigan mashqlarning umumiy hajmini oshirib borish natijasida mashqlarning birga qo'shilgandagi ta'sirini hisobga olib, bir mashqdan bir qancha vazifani hal qilish uchun foydalanish borgan sari muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Tabiatning tabiiy kuchlari hamda gigienik omillar shug'ullanuvchilar organizmiga mashqlar va boshqa vositalarning yaxshi ta'sir etishi uchun ko'maklashadi. Yuklama va dam olishni, o'z vaqtida ovqatlanishni, tungi uyqu rejimini, mehnat va turmush gigienasini navbati bilan vaqtida to'g'ri almashtirib turish muhim ahamiyat kasb etadi, albatta.

#### **6.4. Futbolchilarni tayyorlashda ta'lim va mashg'ulotning asosiy prinsiplarini amalga oshirish**

Ta'lim va mashg'ulot maxsus tashkil etilgan jarayon sifatida didaktik prinsiplarga, ya'ni ta'lim jarayonining umumiy qonuniyatlarini aks ettiruvchi prinsiplarga muvofiq tuziladi.

Ta'lim va mashg'ulotning asosiy prinsiplariga tarbiya beruvchi ta'lim prinsipi, onglik va faollik prinsipi, ko'rsatmalilik prinsipi, tizimlilik prinsipi, puxtalik prinsipi kiradi. Bu prinsiplarning barchasi o'zaro uzviy bog'liqdir.

*Tarbiya beruvchi ta'lim prinsipi* yetakchi prinsip hisoblanadi. Murabbiy ta'lim va mashg'ulot jarayonida futbolchilarni zarur maxsus bilimlardan xabardor qilib, kerakli ko'nikma va malakalarni hosil qilishga qolmay, balki ularda ong va ijobiy xarakter fazilatlarini shakllanishiga ham har taraflama yordam beradi.

Murabbiy tarbiyalashning umumiy maqsadlariga amal qilgan holda har bir mashg'ulotda muayyan tarbiyaviy vazifalarni hal qiladi. Bunda mashg'ulotni aniq va o'z vaqtida boshlash, murabbiyning shaxsiy namunasi, o'z ishiga muhabbati, yuksak madaniyati, xulqi, talabchanligi, pedagogik nazokati katta ahamiyatga molikdir.

Ta'lim va mashg'ulotning tarbiya beruvchi xarakteri murabbiy zimmasiga shogirdlarga o'z kuchiga ishonchini mustahkamlash, keyinchalik. Sport bobida o'sishi uchun rag'batlantira bilishi yuklaydi. Pedagog bilan vrach nazoratida sport yuklamalarni o'ylab, mulohaza bilan asta-sekin oshirib borish futbolchi mahoratining og'ishmay oshib borishini kafolatlaydi.

Ta'limning onglik va faollik prinsipi shogirdning ongli, ijodiy faoliyati bilan pedagogik rahbarlikning eng qulay nisbatini bildiradi.

Mashg'ulotlarga ongli munosabatda bo'lmay turib, yuqori sport natijalariga erishib bo'lmaydi. Shug'ullanuvchilar bajarayotgan mashqlaridan maqsad va vazifa nima ekanligini tushunishlari zarur. Texnik va taktik usullarni mustaqil bajarib o'rganish, murabbiy kuzatuvdagi mustaqil mashg'ulotlar onglikni o'stirishning muhim vositalaridir. Bunga futbolchining o'z xato va kam-chiliklarini tahlil qilishni ham ko'rsatish lozim.

Faollik, ayniqsa, musobaqalarda asqotadi. Futbolchi o'yin paytida mustaqil harakat qilishi, doimo o'zgarib turuvchi vaziyatlarda tezda bir qarorga kela olishi, o'z harakati va qilgan ishiga to'liq javob berishi lozim. Chunki o'yin paytida murabbiy yordam bera olmaydi.

Agar futbolchi puxta fikrlashni bilmasa, muayyan vaziyatlarda musobaqa qoidalarini, umumiy taktik rejani buzmaganda bir qarorga kela olish qobiliyatiga ega bo'lmasa, u yaxshi o'ynay olmaydi.

Harakat malakalarini to'g'ri shakllantirishda, ularni puxtalashda, mashg'ulotlarga qiziqishni oshirishda ko'rsatmalilik prinsipining ahamiyati katta. To'g'ri tanlangan ko'rsatma vositasigina murabbiy e'tiborini alohida jalb etmoqchi bo'lgan vaziyatlarni ravshanroq aks ettirishi mumkin.

Ta'lim va mashg'ulotda ko'rsatmalilikka turli usullar bilan erishiladi. Murabbiy usullarni o'zi ko'rsatishi yoki bu ishni tajribali futbolchiga topshirishi mumkin. Yuqoriroq klassdagi jamoa o'yinini futbolchilar bilan birgalashib ko'rish, mashg'ulotlarda fotosuratlardan, rasmlardan, sxema, chizma, kinogram-ma, kinofilmlardan, videoyozuv va shu kabilardan foydalanish mumkin.

Ta'lim va mashg'ulotning hamma bosqichlarida: futbolchining mahorat darajasidan qat'i nazar, yangi usullarni o'rganish, tafsilotlarni tushuntirishda, ularni puxtalash va takomillashtirishda ko'rsatmalilik prinsipi amalga oshiriladi.

Tizimlilik prinsipi mashg'ulotlarning o'zida materiallarni o'rganishda qat'iy izchillik va muayyan tizimlilikka rioya qilishni ko'zda tutadi.

Yo'l bo'yi tayyorgarlikning har xil turlarini o'rganish uchun vaqtni taqsimlaganda davrlashtirishni ham hisobga olishi kerak. Mashg'ulotlarning chastota va sistemasi tayyorgarlik vazifalari hamda shug'ullanuvchilar kontin-gentiga bog'liq. Masalan, tayyorgarlik davrida, mashg'ulotning birinchi bos-qichida umumjismaniy, funksional vositalar yetakchi mavqeni egallaydi, ikkinchi bosqichda esa maxsus tayyorgarlik shunday mavqega chiqadi. Ammo bundan mazkur bosqichlarga texnik va taktik tayyorgarlik kiritilmas ekan, degan ma'no kelib chiqmaydi. Keyingi bosqichlarga nisbatan bunda ularga shunchaki kamroq vaqt ajratiladi, xolos.

Mashg'ulotlarning bo'linib qolishi, mashqlarni o'rganishda izchillikning buzilishi, musobaqalarning haddan tashqari tez-tez o'tkazilishi, musobaqa va mashg'ulotlar o'tkazish bilan dam olishdagi optimal parametrlardan chekinish ta'lim va mashg'ulotni qiyinlashtiradi hamda futbolchilarning sportdagi o'sishini sekinlashtiradi.

Ta'limda tizimlilik prinsipi o'quv materialini shunday taqsimlashni taqozo qiladiki, bunda keyingi material mantiqan ilgarigisining davomi bo'lib qoladi. Ta'lim va mashg'ulot jarayonida bu prinsip pedagogik

deduksiya qoidasidan kelib chiqib, ya'ni ma'lumdan noma'lumga, egallab olinganidan egallab olin-maganiga, oddiydan murakkabga, asosiydan ikkinchi darajaliliga, umumiydan xususiyga o'tish orqali amalga oshiriladi.

Ta'lim va mashg'ulotda ma'lumdan noma'lumga o'tish qoidasiga rioya qilish bu shug'ullanuvchilarning oldingi yillarda mashg'ulot bosqichlarida olgan bilimlariga, tajriba va tasavvurlariga suyangan xolda ish tutib, muayyan izchillikka amal qilishi demakdir. Mana, masalan, to'pni murakkab uzatishga o'rgatish zarb bilan tepishni o'rganib olgandan keyin amalga oshiriladi, chunki to'pni uzatib berish zarb bilan tepishni yaxshi bilishga asoslanadi.

Yangi texnik usul yoki taktik harakatga o'rgatishdan oldin shu yangi usul yoki harakat bilan bog'liq eski tasavvurlarni tiklash, yangi bilan eskini, ma'lum bilan noma'lumni uzviy bog'lash lozim. Jumladan, hujumchilarning to'pni u yonidan bu yoniga olib o'tish taktik kombinatsiyasini qo'llashga o'rgatishdan oldin to'g'ri ochilishga o'rgatuvchi bir necha mashq bajarishni topshirish zarur.

Egallab olingandan egallab olinmagan o'tish qoidasi harakat malakalarini kengaytirishni ko'zda tutadi. Ma'lumki, futbolda to'pni kuchli va aniq tepish, erkin to'xtatish, tez olib yurish, ishonch bilan olib qo'yish asosiy malaka hisoblanadi.

Shuning uchun ham eng avval shu harakatlar o'rgatiladi. Ishonchli va xilma-xil malakalarni ko'paytirish, ular doirasini kengaytirish texnik mahorat cho'q-qilarini egallashga yordam beradi.

Oddiydan murakkabga o'tish bu eng oddiysidan boshlash demakdir. Shug'ullanuvchilarni taktik kombinatsiyalarga o'rgatishdan oldin to'pni uzatishga o'rgatiladi; yarim uchib kelayotgan to'pga zarb berishni o'rgatishdan avval turgan va uchib ketayotgan to'pga zarb berishni o'rgatish, ya'ni shug'ullanuvchilarni murakkabroq usullarni egallab olishga asta tayyorlab borish kerak. Asosiydan ikkinchi darajaliga o'tish bu mashg'ulotning turli yo'nalishlari, vositalari, shakl va usullari orasidan tayyorgarlikning mazkur bosqichida va muayyan vaziyatda eng muhimini tanlab olish demakdir. Futbolda umumiydan xususiyga o'tish qoidasi ham qo'llaniladi, bunda o'rganiladigan usul to'g'risida avval shug'ullanuvchilarga tushunarli bo'lgan umumiy tasavvur beriladi, keyin uni chuqur o'rganishga kirishiladi.

Usulni bo'laklarga bo'lib o'rgatishdan oldin uni ko'rsatish va tushuntirish, undan keyingina usulni to'liq bajarib ko'rishlarini topshirish ma'qulroq. Futbolchi turli taktik harakatlarni mashq qilishga

kirishguniga qadar jamoada qo'llashi kerak bo'lgan taktik tizim to'g'risida umumiy ta'savvurga ega bo'lishi zarur.

Biroq usullarni o'rgatishda faqat umumiydan xususiyga borish kerak ekan, deb o'ylash to'g'ri emas, albatta. Shuningdek, usulni o'rgatishda xususiyan umumiyga o'tishdan foydalanish mumkingina emas, balki kerak ham. Masalan, futbolchilar bilan muayyan taktik tizimda ikki tomonlama o'yin o'tkazish uchun ularni jamoada muayyan joydagi vazifalar bilan oldindan tanishtirib qo'yish foydalidir. Chunki umumiylik va xususiylik o'zaro yaqin aloqada ham bir-birlarini to'ldiradilar.

*Tushunarlilik prinsipi* ta'lim va mashg'ulot jarayonini shug'ullanuvchilarning xususiyatlariga, ularning imkoniyat va tayyorgarlik darajasiga muvofiq tuzishni taqozo etadi.

Nazariy materiallarning mazmuni va hajmi, shuningdek, sport yuklamasi futbolchilarning yosh xususiyatlariga, ularning umumiy va maxsus rivojlanganlik darajasiga, tashqi muxit sharoitiga mos bo'lishi lozim. Shunday bo'lganidagina nazariy va amaliy materiallarni o'zlashtirish qiyin bo'lmaydi. Ilgarigi tajribaga suyangan holda asta-sekin yuklamani oshirib borish mumkin. Kuch yetmaydigan yuklama mashg'ulotga qiziqishni pasaytiradi hamda futbolchilarning sog'lig'iga, mashg'ulot qilganlik darajasi va oqibatda sport natijalariga yomon ta'sir etadi.

Shu bilan birga, ta'lim va mashg'ulot jarayonini haddan tashqari yengil-lashtirib yubormaslik kerak. Ta'lim va mashg'ulotdagi tushunarlilik prinsipi futbolchini qiyinchiliklarni ham yengillashga, o'zini noxush sezganda irodaviy zo'r berishni talab qiladigan mashqlarni bajarishga o'rgatish zarurligini istisno qilmaydi. Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga qarab yuklama-larning qiyinlik darajasi eng qulay deb topilgan chegarasini belgilab qo'yish ham kerak albatta.

*Puxtalik prinsipi* bu futbolchining o'quv-mashg'ulot jarayonida mashqlarni muntazam ravishda ko'p marta takrorlashidan iborat bo'lib, natijada puxta malaka hosil bo'ladi, futbolchi buni sport kurashi sharoitida namoyon qila oladi. Egallangan malaka puxta bo'lishdan tashqari, doimo harakatda bo'lishi ham lozim. Bunga egallangan malakani faqat bosqichma-bosqich mustaxkamlab borish, ya'ni mashqlarni murakkablashtirish bilan erishiladi. Yangi, yanada murakkab mashqqa, shakllanayotgan malakaning qanchalik puxta egallanganligi va yuklamaga qanchalik moslashilayotganligiga qarab o'tish lozim.

Futbolchilarning ta'lim va mashg'ulotda didaktik prinsiplar bilan bir qatorda mashg'ulot jarayonini boshqarish prinsiplaridan, ya'ni ob'ektivlik, qulaylik, rag'batlantirish, ilmiylik, samaradorlik, nazoratning muntazamligi prinsiplaridan ham foydalaniladi. Tayyorgarlikning butun kompleks vazifalarini bilish sport mashg'ulot tizimi qaysi yo'nalishda rivojlanib borishini, bunda tayyorgarlik vazifalarining qaysi biri xal qiluvchi ahamiyatga molik ekanligini oldindan ko'ra bilish mashg'ulot jarayonini boshqarishning zarur shartidir.

Zamonaviy sport mashg'uloti maxsus jarayon sifatida muayyan prinsiplar, qoidalar, ilmiy va uslubiy ko'rsatmalar asosida yaxlit amalga oshirilmoqda.

Yuksak yutuqlarga erishishga qaratilgan harakat, ixtisosni chuqurlashtirish, sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, asta-sekinlik va maksimal yuklama tendensiyasi birligi, yuklama dinamikasining to'liqinsimonligi, mashg'ulot jarayonining sikllikligi qonuniyatlari shular jumlasidandir.

Sportga bag'ishlangan hayotning uzoq yillari mobaynida zo'r o'quv-mashq ishlarini olib borish, mehnat va dam olish tartibiga qat'iy rioya qilish, o'z nazariy bilimlarini oshirib borish, ma'naviy-irodaviy chiniqish va ilmiy-nazariy fikrdan foydalanishga ijodiy yondashish yuksak sport natijalariga erishishni rag'batlantiradi.

O'z oldiga yuksak sport natijalariga erishishni maqsad qilib qo'ygan futbolchi uchun o'z imkoniyatlaridan maksimal darajada foydalanish qonun bo'lishi kerak. Bunday futbolchi sport yuklamasini qo'llash va mashg'ulotni tashkil qilishda chog'i keladigan eng yuqori ko'rsatkichlarga tenglashadi, ilg'or shakl, vosita va uslublardan ijodiy tashabbus ko'rsatgan holda foydalanadi.

Sportning boshqa turlarida bo'lganidek, futbolda ham sportchilarning umu-miy va maxsus tayyorgarligi birligiga rioya qilingandagina yuksak sport natijalariga erishish mumkin.

Umumiy tayyorgarlik ko'rilayotgan mashg'ulot jarayonida sport ixtisosligining aniq va yorqin xususiyatlari bo'lmaydi, yuqori natijalar sari yo'l esa uzoq istiqbol xarakterini kasb etadi. Maxsus tayyorgarlik sport faoliyati jarayonida vaqt hamda intilishlarning mazkur sport turida kamolotga erishish uchun yanada qulayroq sharoit yaratuvchi taqsimlanishi bilan ifodalanadi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini futbolchiga ta'lim va tarbiya berishda har tomonlamalik prinsipiga qat'iy rioya qilish sifatida

tushunish lozim. Shuni ham aytish joizki, bunda murabbiy umumiyda maxsusni va maxsusda umumiyini ko'ra bilishi kerak. Bu mashg'ulot vosita va uslublarining shunday o'zaro ta'sirini ko'zda tutadiki, bunda ixtisoslashtirilgan jarayon har tomonlama o'sishga va oqibatda futbol taraqqiyotiga olib keladi. Futbolchilar umumiy va maxsus tayyorgarligining o'zaro maqbul munosabatlarini izlash - murabbiy, vrach, ilmiy xodim va sportchilarning kechiktirib bo'lmaydigan vazifalari.

Futbolchilarning mashg'uloti – bu musobaqa, mashg'ulot va dam olishni navbat bilan almashtirib turgan xolda yil bo'yi uzluksiz olib boriladigan jarayondir. Ko'pincha futbolchilarning mashg'ulot va musobaqalari organizm faoliyati qisman tiklanib ulgurmagan bir sharoitda olib boriladi. Bu hol musobaqa, mashg'ulot va dam olish rejimida ham ko'zda tutiladi. Tajriba va maxsus tadqiqotlar mashg'ulot va musobaqalarni ana shunday sharoitda olib borish mumkinliginigina emas, balki maqsadga muvofiq ekanligini ham ko'rsatmoqda. Bu xildagi musobaqa rejimiga ko'nikish va moslashish piro-varidida futbolchi organizmining ish qobiliyati oshganligida ifodalanadi. Sportchi ikki-uch kun oralatib o'tkaziladigan musobaqalarda qatnasha olishi mumkin, bu uning kamoloti shartlaridan biri bo'lib, yil bo'yi futbol musobaqalari o'tkazish istiqbolini ochadi.

Ma'lumki, kishi organizmi dinamik tizim bo'lib, u har xil o'zgarmas sharoitlarga, bir xil ishga, yuklamalar asta-sekin ortib yoki kamayib borishiga tezda moslashadi. Bir qolipdagi ish vaziyatida futbolchi organizmiga katta yuklamalar o'rtacha, o'rtachalari esa juda kuchsiz ta'sir etadi. Kam yuklamali mashg'ulot mohiyat e'tibori bilan razminka sifatida ko'zga tashlanadi. Yuqori malakali futbolchining bir qolipdagi ertalabki badan tarbiya mashqlari, musobaqa oldidan qilgan razminkasi endilikda futbolchi organizmini bo'lg'usi ish - musobaqa, mashg'ulot va boshqalarga to'la shay holatga keltirishda qo'zg'a-tuvchi rolini o'ynamay qo'yadi. Endi yuklamani asta-sekin oshira borib, maksimal darajadagi yuklamani qo'llash hamda ular orasidagi o'zaro munosabat masalasiga yondashishga o'zgartirishlar kiritish zarur bo'lib qoladi.

Shunda vaqti-vaqti bilan stressli yuklamani qo'llashdek yo'l topildiki, bu organizmni balanslangan holdan chiqarish imkonini berdi. Keyin o'rtacha va kamroq yuklamani qo'llab, organizmni tiklash va to'la tiklash uchun sharoit yaratish mumkin bo'ldi. Bularning hammasi



dinamik, to'liqinsimon xarakterdagi yuklamani asta-sekin oshirib yoki kamaytirib borish bilan o'zaro aloqada bo'ladi.

Futbolchilarning mashg'ulot yuklamasini asta-sekin va maksimal ko'paytirish talabini amalga oshirish yuklamaning mashg'ulotga hamda o'yinlararo turkumlarga taqsimlanishida o'z ifodasini topmoqdaki, bunda yuklama to'liqin-simron shaklda oshib boradi.

Bunda quyidagilar ko'zda tutiladi:

- sport yuklamasini oshirib borishda organizmni keyingi, bir oz ko'proq yuklamani qabul qilishga tayyorlash;

- musobaqalarga chiqqanda mashg'ulotning nospesifik vositalaridan foydalanish yo'li bilan organizmning katta imkoniyatlarini ishga solish uchun sharoit yaratish;

- tiklanish jarayonining yuqori intensivlik holatida, bu jarayonni tezlashtiradigan tiklash mashqi va vositalaridan keng foydalanish yo'li bilan o'rganilgan tartibni puxtalash;

- mashg'ulot jarayonida yuklamani asta-sekin va maksimal oshirib borish talabi qilingan ish va tiklanish birligiga hamda ular orasidagi uzviy aloqaga tayanadi. Bu talablarni amalda qo'llash ijodiy jarayondir. Mazkur talablar mashg'ulotning nazariy jihatdan ham, amaliy jihatdan ham yaxshi tayyorligini, mashg'ulot uchun normal sharoit bo'lishini hamda futbolchilarning umumiy va sport tartibiga qat'iy amal qilishlarini nazarda tutadi.

To'liqinsimon xarakterdagi yuklamalar futbolchilar mashg'uloti uchun mos bo'lib, toliqish va tiklanish jarayonining o'zaro ta'sirini e'tiborga olgan holda sport yuklamalari bilan dam olish xajmi va shiddatligini muvofiq tarzda taqsimlash hisobiga futbolchilarga uzoq vaqt yuqori sport formasini saqlash imkonini beradi.

Mashg'ulot jarayonining asosiy qonuniyatlariga uning siklik xarakteri ham kiradi. Haftalik, oylik hamda yillik sikllarda musobaqalarning soni va tig'izligiga qarab vaqti-vaqti bilan yuklamani kamaytirib turish, mashqlar hajmi va intensivligining o'zaro ta'siri mashg'ulot davri va bosqichlariga bog'liq ekanligi ko'zda tutiladi. Bular esa mashg'ulotni rejalashtirish bo'yicha tavsiyalarda o'zining amaliy ifodasini topgan.

Musobaqa davriga nisbatan tayyorgarlik davrida mashqlar ko'proq katta hajmda bajariladi. Ayni paytda mashqlar intensivligi tayyorgarlik davriga nisbatan musobaqa davrida yuqoriroq bo'ladi.

Shiddatli xarakterdagi haftalik mashg'ulot va o'yinlararo sikllar (kichik sikl) mashqlarning hajmi va intensivligi kam, shu jumladan,

yengilroq mashqlardan iborat bo'lgan sikllar bilan almashtirib turiladi. Oylik va yillik sikllari ham muayyan izchillikda navbatlashtirib turiladi.

Sportning taraqqiyoti sport mashg'uloti jarayoni xususiyatlarini ifodalovchi yangi prinsiplarni keltirib chiharadi. Ularning asosiylari ixtisoslashtirish, har tomonlamalik, izchillik, takroriylik, individuallik prinsiplari hisoblanadi.

*Ixtisoslashtirish prinsipi* futbol mahoratini egallashda yetakchi o'rin tutadi. Futbolda ixtisoslashtirilgan mashg'ulot, ya'ni to'p bilan bajariladigan mashqlar eng ko'p - 80% ni tashkil qiladi, chunki bunda o'yin tayyorgarligi hal qiluvchi omillardandirki, buning o'rnini hech qanday mashq bosa olmaydi. Qo'shimcha mashqlardan (umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va h.k.) foydalanilganda, ko'proq asosiy harakat malakalari bilan ijobiy ta'sir etib, sportchi organizmining a'zo va tizimlarida futbol o'yini talablariga tatbiq etib bo'ladigan zarur o'zgarishlarni vujudga keltiruvchi mashg'ulot vositalari tanlanadi.

Ixtisoslashtirish yo'lga o'tish uchun har tomonlamalik prinsipini amalga oshirish lozimligini ham esdan chiqarmaslik kerak. Bunga esa maxsus tayyor-garlik va maxsus mashqlarni to'g'ri va izchil qo'llash, shuningdek, umumiy va maxsus tayyorgarlikni eng muvofiq tarzda uyg'unlashtirish orqali erishiladi.

Bolalar bilan mashg'ulot o'tkazilganda, ixtisoslashtirish prinsipi katta ahamiyatga egadir. Futbol mashg'ulotlariga bolalarni 7-8 yoshdan jalb qilish mumkin. Futbol bilan shug'ullanish sog'lom bo'lib o'sishga samarali ta'sir ko'rsatishi tajribada isbotlangan.

*Har tomonlamalik prinsipi* asosida odam organizmida butun a'zo va tizimlarning o'zaro bog'liqligiga oid fiziologogik qonuniyatlar, ularning miya yarim sharlari pustlog'ining yetakchi roli orqali aloqasi yotadi.

Futbolchilarning butun organizmi mashg'ulot chog'ida bir butun bo'lib ishlaydi. Mashg'ulot didaktik maqsadlardagina uch jihatdan: psixikani, vegetativ va harakat funksiyalarini mashq qildirish jixatidan qarab chiqiladi.

Futbolchilarning har tomonlama tayyorgarlik ko'rishi – uning sport ixtisosi asosidir. Har tomonlamalik prinsipining nechog'lik amalga oshirilganligi sportchining jismoniy, taktik, texnik, psixologik va nazariy tayyorgarligida hamda g'oyaviy-siyosiy jixatdan yetukligida o'z aksini topadi.

*Asta-sekinlik prinsipi* mashg'ulotda yuklamani asta-sekin oshirib va pasaytirib borishni, bajariladigan mashqlarning miqdori va shiddatligini yoshga qarab oshirish yoki cheklashni, mashg'ulotni

to'g'ri tashkil qilishni ko'zda tutadi. Tabiatan kishi organizmida sustkashlikka moyillik bor. Har bir yangi ishga kirishayotganda, buni hisobga olish lozim. Shuning bilan birga yangi ishga organizmning butun tizimsi bir xil tezlikda kirishib ketavermaydi. Ayniqsa, markaziy nerv tizimsi funksiyasini takomillashtirish nihoyatda ehtiyotkorlik va asta-sekinlik bilan yondashishini talab qiladi. Agar sport faoliyatida organism-ning bu xususiyati e'tiborga olinmasa, bu hol noxush hodisalar (zo'riqish, shikastlanish va boshqalar) ga olib keladi.

Futbolchi mashg'ulotda asta-sekinlik prinsipini mashg'ulotlarda va o'yinlar orasidagi turkum mashg'ulotlarda futbolchining bir yillik va ko'p yillik mashg'ulot rejasida sport yuklamasini oshirib va kamaytirib borish yo'sinida amalga oshiriladi. Shuningdek, bu prinsip turli mashg'ulotlarda mashq bajarishda biridan ikkinchisiga izchillik bilan o'tishda o'z ifodasini topadi.

Asta-sekinlik prinsipi sport yuklamasini me'yorlash va amalga oshirishda alohida ahamiyatga egadir. Mashg'ulot yuklamasini asta-sekin oshirishni bir me'yordagi, bir tekis jarayon, deb qarash yaramaydi. Futbolchilarning sport mashg'ulotida yuklamani oshirib borish ko'pincha to'lqinsimon, zinapoyasimon xarakterga ega bo'ladi. Kuchni batamom tiklab olish uchun vaqti-vaqti bilan yuklamani pasaytirishga, keyinroq esa yuklamani eng yuqori darajaga ko'tarishga to'g'ri keladi.

Asta-sekinlik prinsipi sport kurashiga shay bo'lib turish, boshqacha qilib aytganda, sport formasi bo'lishi va bu holatni yanada takomillashtirish asosida ko'rilgandir. Futbolchilarning funksional imkoniyatlariga mos bo'lmagan sport yuklamasi esa ularning sport formasida bo'lishigagina emas, balki sog'liqlariga ham zarar keltirishi mumkin.

*Takroriylik prinsipi* shartli reflektor asosdagi aloqalarni paydo qilish uchun, organ va tizimlar hamda ular funksiyasini takomillashtirish, o'zgartirish va qayta qurish uchun takroriy ta'sir etish zarurati to'g'risidagi fiziologik talabning to'g'ri ekanligini tasdiqlaydi. Futbolchi to'g'ri sport harakatini saqlash uchun olgan bilim, egallagan malaka va ko'nikmalarini mustahkamlashi lozim. Bunga erishish uchun o'rganilgan usullarni qayta-qayta takrorlash zarur. Ish va dam olishni ham maqbul tarzda navbatlashni unutmashlik dardkor.

U yoki bu texnik usullarni, taktik kombinatsiyalarni takrorlash ilgari o'rganilgan va bir oz unutilayozganlarini qayta mustahkamlab olish uchun kerak. Futbolchi mashg'ulotlarda u yoki bu harakatlarni, usul va kombinatsiyalarni ko'p marta takrorlash bilan ularni chuqurroq anglab

oladi hamda o'yin sharoitida ularni bajarishning yangi, ma'qulroq va ishonchliroq variantlarini topadi.

Mashqlarni, sport yuklamasini takrorlash miqdori futbolchining tayyorgar-ligiga, yoshiga, mashqlarning xarakteriga, mashg'ulotning sharti va boshqalarga bog'liq. Bu o'rinda mavjud tajriba, tezkor axborot ma'lumotlari, pedagog va shifokorning nazorati hamda o'z-o'zini nazorat qilishdan foydalaniladi. Muttasil mashg'ulot va musobaqa o'tkazib turish takroriylik prinsipining muvaffaqiyatli amalga oshirilishini ta'minlaydi.

*Individuallashtirish prinsipi* sport mashg'ulotida shug'ullanuvchi organiz-mining imkoniyatlari bilan unga qo'yilayotgan talablar orasidagi muvofiqlikka qat'iy amal qilish zarurligini eslatib turadi.

Bu prinsipni amalga oshirish uchun mashg'ulot yuklamasi, tanlangan jismoniy mashqlar, ularning intensivligi va davomiyligi, bajarish uslublari shug'ullanuvchining yoshiga, uning funksional imkoniyatlari darajasiga, sport tayyorgarligi va salomatligi holatiga muvofiq bo'lishi lozim.

Mashg'ulotni individuallashtirish uning samaradorligini oshirish, shuning-dek, futbolchi sport mahoratining o'sishi sur'atini tezlashtirish, sport faoliyati muddatini uzaytirish imkonini beradi.

## **6.5. Ta'lim va mashg'ulot uslublari**

Futbolchilarning ta'lim va mashg'ulot uslublari turlicha bo'lib, ular futbolchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirishda, harakat malakalarini egallash va takomillashtirishda, irodaviy hamda axloqiy jihatdan tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ta'lim va mashg'ulotni tashkil qilishda shug'ullanuvchilarning, o'rganila-yotgan materialning xususiyatlarini va mavjud imkoniyatlarini hisobga olgan holda turli uslublardan foydalanish zarur. O'quv mashg'ulotlarida barcha uslublar majmuasi qo'llaniladi. Ba'zan esa vazifa va muayyan sharoitga bog'liq ravishda u yoki bu uslubga ko'proq o'rin berilishi mumkin.

Ta'lim va mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan uslublarning quyidagi guruhlari mavjud:

1. Ko'rsatmali uslublar: mashqlarni sxemada, maketda, kinogrammada ko'rsatish, o'quv va rasmiy musobaqalarni tomosha qilish.

2. Soʻz bilan tushuntirish uslublari: aytib berish, tushuntirish, yoʻllanma berish, kamchilikni koʻrsatish, ishontirish, suhbat, maʼruza, doklad.

3. Amaliy uslublar: mashq qilish uslubi va uning variantlari (usullarni butunicha yoki qismlarga ajratib ilk bor oʻrganish), koʻp marotaba takrorlash uslubi, oralatib, interval bilan takrorlash uslublari, oʻyin hamda musobaqa uslublari.

Yuqorida koʻrsatib oʻtilgan asosiy usublardan tashqari mashgʻulotning turli vazifalarini hal qilish uchun boshqa uslublar ham mavjud.

Taʼlim jarayonida mashgʻulotni koʻrsatib, izoʻlab, tushuntirib berish katta oʻrin tutadi.

Koʻrsatib berish mashq toʻgʻrisida aniq tasavvur hosil qilishga koʻmak-lashadi. Koʻrsatish uslubiga ham bir qator talablar qoʻyiladi. Namoyish qilinayotgan usul shugʻullanuvchilarning hammasiga yaxshi koʻrinishi lozim. Shunga muvofiq murabbiy oʻzi uchun hamda guruh yoki jamoa uchun qulay joy tanlaydi. Usulni oʻqituvchilar diqqatini mashqning muhim elementlariga qaratgan holda shoshilmay, aniq va yaqqol koʻrsatib berish zarur. Masalan, toʻpni yugurib kelib tepishni koʻrsatayotganda toʻpga nisbatan tayanch oyoqni qoʻyishni aniq koʻrsatish, tepayotgan oyoqning boldir-tovon va tizza boʻgʻimlari harakati xususiyatlarini ifodalab berish kerak.

Koʻrsatib berish har qancha aniq boʻlmasin, usullarning murakkab ekanligi shugʻullanuvchining asosiy narsalarni darhol ilgʻab olishga hamma vaqt ham imkon beravermaydi. Shuning uchun koʻrsatib berishdan ilgari tushuntirish yoki koʻrsatish asnosida tushuntirib, izohlab berish lozim. Koʻrsatish bilan tushuntirish bir-birini toʻldirib boradi. Koʻproq qaysi biriga eʼtibor berish zarurligi esa usulning xarakteriga bogʻliq. Aytaylik, toʻpni oyoq yuzining ichki tomoni bilan olib yurish oʻrgatilganidan soʻng, toʻpni oyoq yuzining tashqi qismi bilan olib yurishga oʻrgatayotganda uni koʻrsatish bilangina kifoyalanish mumkin. Yaxshi tayyorlangan futbolchilar bilan mashgʻulotlar oʻtayotganda, tanish materiallar asosida yangi texnik usul va taktik harakat oʻrgatilayotgan boʻlsa, faqat tushuntirib berishning oʻzi yetarlidir. Namoyish qilinadigan materiallar ham bunda qoʻl keladi.

Mashgʻulot jarayonida xatolarni tuzatish, u yoki bu usul toʻgʻrisida toʻgʻri tasavvur hosil qilish uchun tushuntirish uslubi ishga solinadi. Mashgʻulot oxirida, tushuntirish yordamida eng muhim uslublar shugʻullanuvchilar xotirasida mustahkamlanadi.

Ko'rsatmali va so'z bilan tushuntirish uslublari yordamida o'rganilayotgan material haqida umumiy tasavvur hosil qilinadi, xolos, o'yin texnikasi va taktikasini to'liq egallab olish uchun amaliy uslubni qo'llash zarur.

Har bir ta'lim yoki mashg'ulotning amaliy uslubi muayyan tarkibiy qism yoki usuldan iborat bo'ladi. Ularning yig'indisi uslubning yaxlitligi demakdir. Mana, masalan, harakat yoki harakat faoliyatini ko'p marotaba takrorlash uslubi quyidagi usullarni o'z ichiga oladi:

a) murabbiyning u yoki bu harakatni (masalan, to'pni to'xtatish va h.k.) ko'rsatish;

b) futbolchining ko'rsatilgan harakatni bajarib ko'rishiga va mashg'ulotning ko'rsatmasiga muvofiq yo'l-yo'lakay xatolarni tuzatib borishiga harakat qilishi;

c) futbolchilarning o'rganilgan harakatni avtomatik tarzda malaka hosil bo'lguniga qadar takrorlay berishi;

d) harakat faoliyatini murakkablashtirish va unga yangi elementlar (masalan, taktik kombinatsiyalar va shunga o'xshashlar) kiritilishi.

Shu zaylda boshqa uslublarni ham tarkibiy element yoki usullarga ajratib chiqish mumkin.

Murabbiy ta'lim va mashg'ulot uslublarini tanlayotganda, har qaysi holat uchun oqilona uslubni ko'rsatuvchi qoidalarga suyanadi. Ta'lim va mashg'ulot uslublariga qo'yiladigan asosiy talablarga muvofiq bu uslublar quyidagi talablarga javob berishi kerak:

a) mashg'ulotning maqsad va vazifalari futbolchilarning individual va yosh xususiyatlariga muvofiq kelish;

b) mashg'ulotlarda futbolchilarning faolligini oshirish, bilimlarini, o'yin malaka va ko'nikmalarini ongli va puxta o'zlashtirishni ta'minlash;

c) mashg'ulot va ta'limning uzviy va izchil o'tkazilishiga, futbolchilar bu ishda osondan qiyinga, ma'lumdan noma'lumga, oddiydan murakkabga, umumiydan xususiyga o'tishiga yordam berish.

O'yinni o'zlashtirib olish bilan shug'ullanuvchilarda muayyan harakat malakalari shakllanadi. Shuning uchun har bir usul harakat malakalarining shakllanuvchi bosqichlariga muvofiq o'rgatiladi. Usullarni o'rgatish paytida quyidagi izchillikka rioya qilinadi:

a) usul bilan tanishtirish;

b) usulni birmuncha soddalashtirgan holda o'rgatish;

c) o'yin sharoitiga yaqin sharoitda usulni takomillashtirish;

d) usulni o'yin chog'ida mustahkamlash.

Usullar bilan tanishtirish. Ta'limning mazkur bosqichida shug'ullanuvchilar usul to'g'risida to'g'ri, aniq tasavvurga ega bo'lishlari lozim. Shu bilan birga, bir vaqtda harakatning muhim detallariga alohida e'tibor beriladi. Usul to'g'risida tasavvur hosil qilish uchun kinogramma, sxema, maket va shu singarilardan foydalaniladi.

Shug'ullanuvchilar usulni mustaqil bajarishga kirishishdan oldin uni ishonch bilan taqlidan takrorlay olishga erishishlari kerak. Shunisi ham borki, o'rganilgan usullarni takrorlash vaqtida ham to'g'ri bajarilayotganini tizimtik sur'atda nazorat qilib borish darkor. Murabbiy bunda harakatlarni har bir detaligacha diqqat bilan kuzatib borishi lozim. Ko'zga tashlangan xato o'sha zahoti tuzatilishi kerak.

Usullarni o'rgatish chog'ida butunicha va qismlarga bo'lib o'rgatish uslubidan foydalanish mumkin. Oddiy harakat usullari, odatda, butunicha, qiyinlari esa qismlarga bo'lib o'rgatiladi.

U yoki bu usulni butunicha o'rgatilayotganda, uni elementlarga ajratmay bir yo'la bajariladi. Masalan, yugurib kelib oyoqning tashqi qismi yuzasi bilan zarba berishni o'rgatar ekan, murabbiy oldin yugurib kelishni, keyin tayanch oyoqni qanday qo'yishni va, nihoyat, oyoqning tashqi qismi yuzasini to'pga yaqinlashtirishni o'rgatib o'tirmaydi, balki u usulni butunicha ko'rsatadi-da, shug'ullanuvchilarga darhol to'pga zarba berishni taklif qiladi, yo'l qo'yilgan ayrim xatoliklarni esa keyin ko'rsatib o'tadi.

Ta'limning butunicha o'rgatish uslubi qo'llanilganda, harakatning struk-turasi saqlanadi, shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlaridan yaxshi foydalaniladi. Bu o'yinning texnik usullarini o'rganish chog'ida asosiy uslub bo'lib hisoblanadi.

U yoki bu usulni qismlarga bo'lib o'rgatish usul elementlarini o'zlashtirishdan boshlanadi. Keyinroq bu boradagi bilimlar birlashtirilib, pirovardida, usulning butunicha o'rganilishi ta'minlanadi. Biroq elementlar alohida-alohida o'rganilar ekan, usulning butunicha bajariladigan shart-sharoitini aynan vujudga keltirish mumkin emas, elementlarni bajarish xarakteri o'zgarib ketadi. Masalan, yugurib kelib oyoqning tashqi qismi yuzasi bilan zarba berishni o'rganishda turgan joyidan zarba beruvchi oyoqni orqaga silkish foydasiz, chunki bu harakat yugurib kela turib oyoqni orqaga silkishga mutlaqo o'xshamaydi. Agar buni e'tibordan chetda qoldirib, usulni bajarish turgan joyida o'rganilsa, usul noto'g'ri o'zlashtiriladi va pirovardida uni boshqatdan to'g'ri o'rganish uchun ko'p vaqt talab qilinadi. Shuning

uchun qismlarga ajratib o'rgatish uslubidan ehtiyot bo'lib foydalanish zarur.

U uslubdan asosan murakkab usullarni bajarishda yo'l qo'yilgan xatoliklarni bartaraf etishda foydalangan ma'qul.

Usullarni birmuncha soddalashtirilgan holda o'rganish. Ta'limning mazkur bosqichida shug'ullanuvchilar harakatning strukturasi egallaydilar. Bunda ular oldiga avvalo to'g'ri dastlabki holatni egallash, harakatda gavdaning qaysi qismlari ishtirok etishini, ularning yo'nalishi va muvofiqligini aniqlash vazifalari izchillik bilan qo'yilishiga qat'iy rioya qilish zarur. Shundan so'ng harakatni optimal amplitudada moslab turib bajarishga, harakatlar aniqligiga erishiladi va shundan keyingina usulni bajarishning boshqa jihatlariga talablar qo'yiladi. Buning zarur sharti – usulni bajarishga birorta ham to'sqinlik bo'lmasligi kerak. Texnik usullar yoki taktik jihatdan o'zaro hamkorlikni o'rganayotganda, ularni bajarish shartini, chunonchi, dastlabki holatni, masofani, usul ijrosi, yo'nalishini, o'zaro harakatda ishtirok etayotgan sheriklar sonini o'zgartirish mumkin.

Ta'lim jarayonida shug'ullanuvchilar ko'pincha xatoga yo'l qo'yadilar. Murabbiy xatolarning xarakteriga qarab, ularni bartaraf etish uchun bosqichlarga alohida e'tibor qaratish, usulni qismlarga bo'lib o'rgatish, takror ko'rsatib berish, tushuntirish va boshqa usullardan foydalanadi. Ta'lim va mashg'ulotning barcha bosqichlarida shug'ullanuvchilar bilan individual ishlarni amalga oshirish muhimdir.

O'yinga yaqin bo'lgan sharoitda usulni takomillashtirish. Shug'ullanuvchilar texnik usulning birmuncha soddalashtirilgan holatini o'rganib olganlaridan so'ng bu usul murakkab sharoitda takomillashtira boriladi. Bunda usulni boshqa usullar bilan juda xilmaxil tarzda uyg'unlashtirib ko'p marta takrorlashdan, turlicha kuch, aniqlik va tezlikda, har xil monelik chiqishi va turli ob-havo sharoitida bajarishdan foydalaniladi. Masalan, darvozaga zarba berishni takomillashtirish turli holatlardan (to'p uchib kelayotganda, yarim uchib kelayotganda, harakatdaligida, qarshilik bo'layotganda) turib tepish, bu harakatni boshqa usullar bilan juda xilmaxil tarzda qo'shib olib borish (to'pni to'xtatish – zarba berish, to'pni olib yurish – zarba berish, to'pni olib yurish – harakatni o'zgartirish – zarba berish) orqali bajariladi, biroq bunda mashqlarning o'xshash bo'lib qolishidan va takrorlashni ortiqcha suiiste'mol qilishdan qochishga harakat qilish kerak.

Usulni o'yin chog'ida mustahkamlash. Usul o'yin chog'ida, uni bajarish vaqtida uzil-kesil mustahkamlanadi. Mazkur bosqichda o'quv



o'yinlari muhim ahamiyat kasb etadi. Har bir o'quv yilidan ilgari vazifa aniq qilib belgilab olinishi kerak. Murabbiy bunda shug'ullanuvchilar diqqatini faqat texnik usullarni to'g'ri bajarishga qaratibgina qolmay, balki ularni zarur vaziyatda taktik jihatdan to'g'ri qo'llashlariga ham jalb qiladi.

## **6.6. Ta'lim va mashg'ulotni tashkil etish shakllari**

Dars (mashg'ulot) futbolchilar ta'limi va trenirovkasini tashkil etishning asosiy shakllaridan biridir. Bunda ham guruh bo'lib, ham individual o'tka-ziladigan mashg'ulotlar ko'zda tutiladi. Mashg'ulotlar murabbiy rahbarligida mashg'ulotning uslublari qo'llangan holda o'tkaziladi.

O'yinning jamoa xarakteriga ega ekanligi uning o'ziga xos tomoni bo'lib, guruh mashg'ulotlariga katta o'rin berilishi ham shundandir.

Futbolchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarga qo'yiladigan talablar mana bunday:

1. Mashg'ulotda ta'lim va tarbiyaning umumiy maqsadlariga muvofiq ravishda murabbiy belgilaydigan aniq-ravshan maqsad bo'lishi lozim.

2. Mashg'ulotlar futbolchilarda yuksak axloqni, mehnatsevarlikni, intizom-lilikni tarbiyalashi kerak. Mashg'ulotlar shunday tashkil qilingan bo'lishi kerakki, bunda futbolchilar harakat malakalarini ongli va puxta egallab, harakat sifatlarini zarur darajagacha rivojlantirsinlar.

3. Har bir mashg'ulot futbolchilarni sport mahoratining oliy bosqichiga olib boruvchi umumiy mashg'ulotlar silsilasining ajralmas qismi bo'lishi lozim.

4. Mashg'ulotlarning mazmuni futbolchilarning jismoniy rivojlanishini yaxshilashga, bilim doiralari, ko'nikma va malakalarini kengaytirishga javob beradigan bo'lishi darkor.

5. Mashg'ulotda darsning maqsad va mazmuniga, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi hamda yosh xususiyatlariga mos keladigan, ta'limning futbolchilar mahoratini takomillashtirishga ko'maklashuvchi turli uslublarni qo'llash kerak.

Dars tuzilishiga ko'ra quyidagi uch qismdan: tayyorlov, asosiy va yakun-lovchi qismlardan iborat bo'ladi. Har qaysi qismning maxsus vositalar bilan hal qilinadigan vazifasi bor.

Tayyorlov qismida mashg'ulotning vazifa va mazmuni tushuntiriladi. Mashg'ulotning asosiy qismi vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishga yordam beradigan maxsus mashqlar bajariladi. Mashg'ulot

tayyorlov qismining vazifasi batamom asosiy qism vazifasiga bog'liqdir. Masalan, agar mashg'ulotning asosiy qismi texnik usullarni o'rganishga bag'ishlangan bo'lsa, unda mashg'ulotlarning tayyorlov qismidagi mashqlar unchalik intensiv bo'lmasligi lozim. Bunday paytlar cho'zilish mashqlari va bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish maqsadga muvofiq. Bu mashqlar bo'g'imlar harakatidagi ba'zi qotib qolganlikni bartaraf etadi va texnik usullarni erkin bajarish imkoniyatini beradi. Shu maqsadda o'yin mashqlaridan foydalanish mumkin. Bu qismning mashqlari ortiqcha charcha-tadigan va emotsional bo'lmasligi lozim, yo'qsa ularni bajarish shug'ullanuvchilarning texnik usullarni nozik idrok etishlariga yomon ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Asosiy qism o'z ichiga mazkur mashg'ulotning o'yin texnikasi va taktikasini egallab olishga, shug'ullanuvchilarning jismoniy va axloqiy-irodaviy tayyorgarligini yaxshilashga yordam berishga doir asosiy materialini qamrab oladi.

Yakunlovchi qism mashg'ulotlarning uyushqoqlik bilan tugallanishidir. Bunda shug'ullanuvchilarning organizmi nisbatan tinch holatga keltiriladi. Yakunlovchi qismda sekin yugurish, yurish, bo'shashish mashqlaridan foydalanish mumkin. Shu asnoda mashg'ulotga yakun yasaladi, xatolar ko'rsatiladi, o'yin qachon o'tkazilishidan xabardor qilinadi.

Har bir mashg'ulot mobaynida yuklamani asta-sekin oshirish hamda kamaytirish prinsipiga, eng yuqori zo'riqish bosqichi bilan nisbatan dam olishni navbatlashtirib turishga rioya qilish kerak. Bu prinsipga rioya qilish mashqlarni to'g'ri tanlashni va ularni bajarishda izchillik bo'lishini ko'zda tutadi.

Maqsadi va o'tkazilish uslubikasiga ko'ra bir-biriga o'xshash mashg'ulotlar kompleks va tematik mashg'ulotlarga bo'linadi.

### **Kompleks mashg'ulotlar.**

Kompleks mashg'ulotlar yil bo'yi o'tkaziladi. Treirovkaning vazifalarini qisqa muddatlarda hal qilish zarurati tug'ilgan paytlardagina kompleks mashg'ulotlarga katta o'rin beriladi. Buni asosan musobaqa bot-bot o'tka-ziladigan kezlarda mashg'ulotning asosiy davrida bajarishga to'g'ri keladi.

Kompleks mashg'ulotlar to'rt xil bo'ladi. Bunda har bir mashg'ulotda quyidagi vazifalar bir yo'la hal qilinadi:

- a) jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik;
- b) jismoniy va texnik tayyorgarlik;
- c) jismoniy va taktik tayyorgarlik;

d) texnik va taktik tayyorgarlik.

### **Tematik mashg'ulotlar**

Har bir tematik mashg'ulotda qaysidir bir vazifa: jismoniy, texnik yoki taktik tayyorgarlik vazifasi hal qilinadi.

**Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari.** Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulot-larining mazmuni jismoniy sifatlarni umumiy va maxsus rivojlantirishga yordam beradigan mashqlardan iboratdir.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari yil bo'yi olib boriladi, ammo ularning mazmuni yillik ta'lim va mashg'ulot turkumining u yoki bu bosqichida hal qilinadigan vazifalarga bog'liq holda o'zgarib turadi. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining salmog'i tayyorgarlik davrida, ayniqsa, uning boshlanishida kattadir.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari hal qilinadi. Agar mashg'ulotlarning maqsadi umumiy jismoniy tayyorgarlik, masalan, tezlik-kuch tayyorgarligi bo'lsa, bunda uning mazmuni taxminan quyidagicha: chigil yozish mashqlari, og'ir narsa bilan bajariladigan mashqlar, takroriy yugurish, tezlashtirish, startlar, sakrashlar, qo'l to'pi, yaqinlovchi yugurish va yurishdan iborat bo'lishi kerak. Maxsus jismoniy tayyorgarlikka (masalan, tezlik-kuch tayyorgarligi) zo'r beriladigan mashg'ulot mazmuni esa taxminan quyidagilardan iborat: to'p bilan chigil yozish mashqlarini bajarish, to'p bilan huqqabozlik, yuqorilab kelayotgan to'pni bosh bilan olib qolish, maydon o'rtasidan jarima maydonigacha to'p bilan yugurib borish va darvozaga tepish, "to'p uchun kurash" o'yin mashqlari, yurish, yugurish.

**O'yin texnikasi mashg'ulotlari.** Bunda mashg'ulotlarda o'yinning texnik usullarini egallashga va ularni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar bajariladi. Mashg'ulotlar mashg'ulotning yillik sikli davomida - ochiq maydonlarda ham, futbol maydonlarida ham, yopiq binolarda ham o'tkaziladi.

O'yin texnikasiga doir mashg'ulotlar tayyorgarlik mashqlaridan, to'p bilan, standart, murakkablashtirilgan va o'yindagidek sharoitlardagi mashqlardan tuzilgan bo'lib, ular taxminan quyidagilardan: chaqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar, to'p bilan erkin mashqlar, mudofaada to'siq bo'lib turgan raqibdan o'tib, darvozaga tepishdan iborat mashqlardan, bir-ikkita tegish bilan 5x5 o'yin mashqlaridan iborat bo'ladi.

### **Guruh mashg'ulotlari va individual mashg'ulotlar.**

Mashg'ulot guruh-guruh bo'lib va individual tarzda o'tkazilishi mumkin. Afsuski, hozir jamoalar mashg'ulotlari asosan guruh bo'lib o'tkaziladi. Individual mashg'ulotlar juda kam o'tkaziladi, aslida esa bunday mashg'ulotlar muntazam ravishda - haftada kamida bir marta o'tkazilib turishi kerak.

Futbolchi individual mashg'ulot qilganda guruh bo'lib shug'ullangandan farqli o'laroq mashg'ulotning vosita va uslublarini asosli tanlashi, foydalanishi hamda qo'llashi, ularning shug'ullanuvchilarga ta'sirini nazorat qilib borishi, futbolchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda uning mahoratini oshirishi va takomillashtirishi uchun hamma sharoit shundoqqina ko'zga tashlanib turadi. Biroq futbol o'yinining jamoa xarakteri o'yin jarayonida o'zaro hamkorlikka bo'lgan talablarni oshirish, guruh bo'lib bajariladigan vazifalarni hal qilish zaruriyati, o'z individual maqsadini jamoa maqsadlariga bo'ysundirish qobiliyatini ko'zda tutadi.

Musobaqa elementlari ko'zga tashlanuvchi guruh mashg'ulotlarida tarbiya vazifalari muvaffaqiyatli hal qilinadi.

Individual mashg'ulotni tashkil etishda ularning hammasini nazarda tutmoq zarur. Individual va guruh mashg'ulotlari qat'iy baravarlashtirilgandagina bu vazifalarni to'g'ri hal qilish mumkin. Bunda guruh mashg'ulotlariga ajratilgan vaqt individual mashg'ulotlarga ajratilgan vaqtdan ko'proq bo'ladi. Bu fikrni shartli ravishda oldindan bir nisbatda ifodalash mumkin, ya'ni yillik asosiy mashg'ulotlardan (200 ta) taxminan o'ttiztasini individual mashg'ulot tashkil qilishi darkor. Bundan tashqari futbolchi guruh mashg'ulotlaridan keyin mustaqil mashqlarga 20-30 daqiqa vaqt ajratadi, guruh mashg'ulotlari jarayonida esa murabbiyning ko'rsatmasiga binoan futbolchi yosh xususiyatlari hisobga olingan holda, turli mashqlarni bajaradi.

Futbolchilarning sport mashqlarini takomillashtirish sur'atlarini tezlashtirish individual mashg'ulotning maqsadlaridir.

Futbolchilar individual mashg'ulotsi vazifalari umumiy qilib olganda quyidagilardan iborat:

a) futbolchilarning xususiyati va rivojlanish darajasi hamda uning o'yin ixtisosini hisobga olgan holda harakat sifatlari va malakalarini takomillashtirish;

b) jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikdagi kamchiliklarni tuzatish;

c) majburiy tanaffusdan keyin yo'qotilgan sifatlarni mashg'ulot paytida qayta tiklash;

d) musobaqalardagi maxsus vazifalarni hal qilish va psixologik qat'iyatlilikni oshirish uchun zarur malakalarni egallash.

Tenirovkaning maqsad va vazifalari individual rejalarda o'zining aniq ifodasini topadi. Futbolchining individual tenirovkasi umumiy tomondan qabul qilingan didaktik prinsiplarga asoslanadi. Bu prinsiplarni individual mashg'u-lotlarda amalga oshirish ta'limda ham, futbolchilar mahoratini takomillash-tirishda ham katta samara beradi.

Mashg'ulotni individuallashtirish guruh mashg'ulotlari uchun tipik bo'lgan yuklama me'yoringing buzilishidan, bekorchi takrorlashlarning paydo bo'lishi va boshqa usullardan qutulish imkonini beradi. Bundan tashqari, mashg'ulotlarning ta'sirchanligini nazorat qilishni osonlashtiradi.

Futbolchilarning murabbiy va jamoa vrachi nazorati ostida o'tkazadigan mustaqil mashg'uloti individual mashg'ulotning asosiy formasi hisoblanadi. Tayyorgarlikning turli tomonlarini: jismoniy, texnik, taktik, psixologik tomon-larini takomillashtirish uchun maxsus tanlab olingan mashqlar individual tenirovkaning vositalari bo'lishi mumkin.

Mustaqil mashg'ulotlar uchun vositalar tanlayotganda, ularni sparring – sheriksiz va ko'pincha maxsus mashg'ulot joyidan chetda qo'llash mumkinligini hisobga olish lozim.

Individual mashg'ulotlar uchun mashg'ulotning davrali, takroriy, oralatib o'tkaziladigan, birga qo'shib olib boriladigan uslublari yetakchi hisoblanadi. O'yin va musobaqa uslublaridan kam foydalaniladi.

Mustaqil mashg'ulotlar uchun maxsus jihozlar, trenajyor va hokazolar hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bunga quyidagilar kiradi:

a) otboyka ustunlari, batutlar, nishonlar, osma koptoklar, aylanib o'tish uchun ustunlar;

b) gimnastika snaryadlari, shtangalar, gantellar, puflama koptoklar, arhamchilar, espanderlar, to'siqlar;

c) futbol, tennis, voleybol to'plari;

d) panja uchun, stanli, zarb beradigan dinamometrlar va polidinamometrlar;

e) tenzometrik platformalar, elektron otboyka devorlari, to'pni avtomatik tarzda uzatib beradigan moslamalar.

**Nazorat savollari:**

1. Ta'lim va mashg'ulot haqida tushuncha bering.
2. Ta'lim va mashg'ulotning vositalari nima hisoblanadi?
3. Futbolchilarni tayyorlashda ta'lim va mashg'ulotning asosiy prinsiplari.
4. Ta'lim va mashg'ulot qaysi uslublar orqali tashkil etiladi?
5. O'quv-mashg'uloti nechta qismdan tuziladi?
6. Kompleks va tematik mashg'ulot nima?



## VII BOB. YOSH FUTBOLCHILARNI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

### 7.1. Tayyorgarlikning tashkiliy shakllari

Futbolchilarni o'rgatish va takomillashtirishning asosiy shakli mashg'ulot hisoblanadi.

Futbol – jamoaviy o'yin, shuning uchun o'quv mashg'ulotlari asosan jamoaviydir.

*Mashg'ulotga qo'yiladigan talablar:*

- mashg'ulotda qo'yilgan vazifa bajarilishi lozim;
- mashg'ulot intizom va mehnatsevarlikni tarbiyalashi lozim;
- mashg'ulotni shunday rejalashtirish kerakki, futbolchilar harakat ko'nikmalari va sifatlarini ongli ravishda egallasinlar;
- mashg'ulot yagona o'quv-mashg'ulot jarayonining bo'limi bo'lishi kerak;
- mashg'ulotning mazmuni texnik, taktik, jismoniy, ruhiy tayyorgarlik-larning o'sishiga javob berishi lozim.

Mashg'ulotning tuzilishi uch qismdan iborat: tayyorlov, asosiy va yakunlovchi.

*Mashg'ulot qismlarining vazifalari:*

- tayyorlov qism – organizmni asosiy ishga tayyorlash;
- asosiy qism texnik usullarni o'rgatish va takomillashtirishga, taktik harakatlarga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, ruhiy tayyorgarlikni va axloqiy-irodaviy sifatlarni yaxshilashga qaratilgan bo'lishi kerak;
- yakunlovchi qism organizmni mashg'ulotdan oldingi holatiga keltirishi lozim.

Mashg'ulot jarayonida quyidagi prinsipga amal qilish maqsadga muvofiqdir:

- mashg'ulot yuklamasini (yuklamasini) sekin-asta oshirish, barqaror-lashtirish;
- bir me'yorga yetkazish va kamaytirish.

Bunda organizmni ma'lum bir holatga keltiradigan mashqlararo dam olishlar (pauzalar) muhimdir. Bu dam olishlar (pauzalar) soni va davomiyligi yukla-malarni dozirovkalashga, mashqlarga o'zgartirishlar kiritishga, xato va kamchiliklarni to'g'rilashga va keyingi mashqni bajarish uchun fikrni jamlashga imkon beradi.

Mashg'ulotlar o'zining maqsadi, vazifasi va uslubi bo'yicha kompleks va tematik mashg'ulotlarga bo'linadi.

**Kompleks mashg'ulot.** Kompleks mashg'ulotlar yillik sikl mashg'ulotlarining hajmida birinchi o'rinda turadi. Bu mashg'ulotlar barcha tayyorgarlik turlari darajasini rivojlantirish va oshirish vazifalarini bajaradi.

Kompleks mashg'ulotlarda tayyorgarlik turlarining uyg'unligi:

- jismoniy, texnik, taktik;
- jismoniy, texnik;
- jismoniy, taktik;
- texnik-taktik.

**Tematik mashg'ulot.** Tematik mashg'ulotlar yillik sikl mashg'ulotlarining umumiy hajmida kamroq vaqtni qamrab oladi. Ammo ular tayyorgarlikning turli bosqichlarida o'z o'rniga ega bo'lishi lozim:

*a) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot.* Mashg'ulot mazmuni umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan iborat. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining ko'p qismi tayyorlov davrida o'tkaziladi.

*b) texnik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar* o'yinning barcha texnik usullarini o'ziga qamrab oladi. Texnik elementlarga o'rgatish va takomillashtirish bilan bog'liq mashg'ulotlar barcha tayyorgarlik davrlarida olib boriladi.

*c) taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar* individual, guruhli va jamoaviy taktik harakatlarga o'rgatish va takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar yig'indisidan iborat bo'ladi. Taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar tayyorlov davrida (maxsus tayyorlov, musobaqa oldi) va musobaqa davrida o'tkaziladi. Taktik tayyorgarlikka o'rgatish bosqichida mashg'ulotlar maydonda harakat qilish va mashg'ulotning nazariy qismiga bog'liq xilma-xil mashqlarni o'z ichiga oladi, ammo taktikani takomillashtirish bosqichida u uzluksiz o'yin texnikasiga bog'liq mashqlardan iborat bo'ladi. Shunday qilib, takomillashtirish bosqichida taktika bo'yicha mashg'ulotda qiyin texnik usullarni qo'llamasdan iloji yo'q, bundan mashg'ulotni texnik-taktik yo'nalishda deb atash mumkin.

**Guruhli va individual mashg'ulotlar.** Futbol o'yinining jamoaviy xarakteri o'yinchilarning o'zaro harakatlariga yuqori talablar qo'yadi.



Shuning uchun futbolda mashg'ulotlar, asosan, *guruhli mashg'ulotlar* shakliga ega. Guruhli mashg'ulotlarda o'zaro harakatlar, texnik usullarni soddalashtirilgan va murakkab sharoitlarda, minimal va maksimal darajada o'yin sharoitiga yaqin-lashtirilgan holatda bajarish vazifalari hal etildi. Guruhli mashg'ulotlarda musobaqa vazifalari samarali tarzda yechiladi, jamoaviy ruh tarbiyalanadi.

Individual mashg'ulotlarda futbolchining mahorati va individual xususiyatlari takomillashadi. Individual mashg'ulot futbolchining tayyorgarligini nazorat qilishni osonlashtiradi.

*Individual mashg'ulotlarning maqsadi* – futbolchilar tayyorgarligida takomillashish sur'atini tezlashtirish.

*Individual mashg'ulotning vazifalari:*

- harakat sifatlari va ko'nikmalarini takomillashtirishda mutaxassislikning individual xususiyatlarini hisobga olish;

- jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikdagi kamchiliklarni to'g'rilash;

- mashg'ulotlarda majburiy tanaffuslar oralig'ida yo'qotilgan sifatlarni tiklash;

- texnik usullar va shaxsiy sifatlarni takomillashtirish;

- bajarilishi qiyin bo'lgan texnik elementlarni takomillashtirish.

*Individual mashg'ulotning asosiy shakli* murabbiy va shifokorning nazorati ostida olib boriladigan o'quv-mashg'uloti hisoblanadi.

*Individual mashg'ulotlar o'tkazish uslublari:*

- aylanma;

- takroriy;

- interval;

- birgalikda.

Individual mashg'ulotlarda maxsus va yordamchi jihozlar bilan ta'min-langan maydoncha bo'lishi katta ahamiyat kasb etadi.

## **7.2. Bolalar va o'smirlar organizmining anatomik va fiziologik xususiyatlari**

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

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

8-10 yoshda tafakkur va xotirada muhim o'zgarishlar ro'y beradi. Ta'lim va tarbiya jarayonida mantiqiy fikr yuritish va abstrakt tafakkur qilish qobiliyati rivojlanadi. O'rganilayotgan harakatlarga tanqidiy yondashish paydo bo'ladi. Xotira ishidagi o'zgarishlar shunda ifodalanadiki, esga olish ancha kichik yoshda bo'lganidek konkret hodisalardan umumiy xulosalar chiqarishga qarab bormaydi, balki umumiy tasavvurlardan borliqdagi konkret hodisalarning ayrim detallarini xotirada tiklashga qarab boradi. Shuning uchun bu yoshda futbol texnikasini o'rganishni (texnikani bajarish detallariga alohida e'tibor bergan holda) yaxlit uslub asosida olib borish maqsadga muvofiqdir.

Bolalarda harakatlarni eslab qolish qobiliyati yosh oshib borgan sari ham miqdor, ham sifat jihatidan o'zgaradi. Bolalarning eslab qolish qobiliyati 7 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davrda juda tez o'sib boradi. Bu davrda erkin harakatlar koordinasiyasi ancha yaxshibilanadi. Harakatlarga avvalgiga qaraganda kam kuch sarflanadi va ular tobora harakatlarni aniq va tez bajariladigan bo'lib boradi. 9-10 yoshli bolalar futbol o'yinining eng oddiy usullarini nisbatan oson o'zlashtirib oladilar, shu bilan birga, kattaroq yoshda ularni yanada takomil-lashtirish ishi ancha muvaffaqiyatli bo'ladi. 13-14 yoshli o'smirlarda koordi-natsiya bo'yicha murakkab harakatlarni o'rganishda pubertat davrining tormozlovchi ta'siri sezilarlidir. Bolalar bilan ishlovchi murabbiy va pedagoglar shuni hisobga olishlari kerakki, bolalar futbol bilan qancha erta shug'ullana boshlasa, ularda shug'ullanuvchilar imkoniyatlariga mos bo'lgan harakat ko'nikmalari shunchalik tez va oson hosil qilinadi.

Bola yoshligidan sport bilan shug'ullansa, bu – organizmning shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu ta'sir ikki xil namoyon bo'ladi: morfologik o'zgarishlar – bunda antropometrik belgilar tez o'sadi; funksional o'zgarishlar – bunda ishchanlik qobiliyati o'sadi.

Jismoniy mashqlarning suyak tizimi rivojlanishiga ta'siri ayniqsa sezilarlidir (bolalik yoshida suyak tizimida juda ko'p o'zgarishlar bo'ladi). Masalan, juda ko'p tadqiqotlar bolalar umurtqa pog'onasining juda ham qayishqoqligi va uzoq vaqt zo'riqish natijasida noto'g'ri holatda bo'lishi tufayli qiyshayib qolishi mumkinligidan dalolat beradi. 8-9 yoshli bolalarning umurtqa pog'onasi juda ham harakatchan bo'ladi. Bolalarda bo'yin va ko'krak qafasi bukiklari maktab yoshiga kelib qotadi. Bel bukiklari esa faqat balog'at yoshiga yetish davriga kelib to'liq qotadi. Umurtqa pog'onasining qiyshayishi tufayli kuzatiladigan qaddi-qomatdagi buzilishning ko'pchiligi 11-15 yoshlarda ro'y beradi. Bu yoshda umurtqa pog'onasining to'g'ri rivojlanishi uchun umurtqa mushaklarini mustah-kamlashga yordam beruvchi mashqlar bajarishni topshirish juda muhimdir.

Bolalik yoshida suyak qotish jarayoni hali tugallanmagan bo'lishini hisobga olish kerak. 9-11 yoshlarga kelib, odatda, qo'l barmoqlarining suyagi, bir oz keyinroq, 10-13 yoshlarda bilak va jag' suyaklari, 14-16 yoshlarda bilak va jag' suyaklari qotadi. 14-16 yoshlarda epifizar kemirchaklarda, umurtqa pog'onalari orasidagi disklarda suyak qotish zonalari paydo bo'ladi. Tos suyaklari faqat 20-21 yoshlardagina batamom qotadi. O'mrov suyagi, kurak suyagi, elka va bilak suyaklari 20-25 yoshlarga, oyoq panjalari, oyoq kafti va oyoq tovonining orasidagi suyaklar tegishlicha 15-21 va 17-21 yoshlarga kelib to'liq qotadi.

O'smirlilik yoshida gavdaning o'sish sur'ati yuqori bo'lishi va gavda og'irligining ortishi qayd qilinadi. Gavdaning bo'yiga qarab o'sishi o'smirlarda asosan 17-18 yoshlarda tugallanadi. Shuning uchun katta balandlikdan sakrab tushayotganda qattiq depsinish, to'p uchun kurashayotganda yelka bilan yelkani tutish, birdan to'xtash va keskin burilish, o'ng va chap oyoqqa notekis yuklama berish bel va tos suyaklarining qo'shilib ketishiga, ularning noto'g'ri o'sishiga sabab bo'ladi. Oyoqlarga haddan tashqari yuklama berish, agar suyak qotishi jarayoni tugallanmagan bo'lsa, oyoqning maymoq bo'lib qolishiga sabab bo'ladi.

Bolalar skeletining jadal rivojlanishi ularning mushaklari, paylari va bog'lovchi bo'g'in apparatining shakllanishi bilan mustahkam bog'langan.

Bolada 8 yoshda mushaklar og'irligi gavda og'irligining 27% ini, 12 yoshda – 29,4% ini, 15 yoshda – 32% ini, 18 yoshlarga kelib esa 44,2% gachasini tashkil etadi. Mushaklar og'irligining ortishi bilan birga ularning funksional xossalari ham takomillashib boradi.

Mushaklarning funksional xossalari 7 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan davrda jiddiy o'zgaradi. 14-15 yoshli bolaning mushaklari o'zining funksional xossa-lariga ko'ra katta yoshli kishining mushaklaridan unchalik farq qilmaydi. 11 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan davrda futbolchilarning mushak kuchi bir tekisda rivojlanib bormaydi. 13 yoshdan 15 yoshgacha mushak kuchi eng ko'p o'sadi. Asosiy kuch ko'rsatkichlari 73,2 dan 103,2 *kg* gacha, ya'ni 30 *kg* ga ortadi. 15-17 yoshda absolyut mushak kuchi kam o'zgaradi, faqat 16-20 yoshlarda u katta kishiga xos bo'lgan darajaga yetadi. 17-19 yoshli futbolchilarda asosiy kuch miqdori tegishlicha 126; 136,3; 159,1 *kg* ga yetadi. Asosiy kuch ko'rsatkich-larining o'rtacha yillik o'sishi futbolchilarda 12,3 *kg* ni tashkil etadi. 12 yoshdan 18 yoshgacha mushak kuchining o'sishini ko'rsatuvchi maksimal miqdor tovon mushaklari bilan ifodalaniadi (2,5 marta).

Yosh futbolchilarda tezlikni rivojlantirish dinamikasi o'ziga xos xususiyatlarga ega. 7 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davrda harakatlar sur'ati tez o'sib boradi. Harakatlarning tezligi va ixtiyoriy chastotasi, shuningdek, ularning maksimal sur'atini saqlab turish qobiliyati 14-15 yoshlarga kelib, oxirgi natijaga yaqin bo'lgan qiymatga erishadi. Futbolchilarning 60 *m* ga yugurishdagi natijalari 12-15 yosh orasida o'sib boradi, 15 yoshdan keyin esa ular bir oz barqaror-lashadi, bu hol keyinchalik "tezlik bar'eri" ning hosil bo'lishiga olib kelishi mumkin. Agar 60 *m* ga yugurishdagi natijalar 11 yoshdan 18 yoshgacha 1,4 soniyaga yaxshibilansa, 12 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davrda u maksimal miqdorni – 1,16 soniyani tashkil etadi. Keyingi yillarda natijalar juda kam (0,24 soniya) yaxshibilanib boradi.

Bolalar va o'smirlarning organizmi tezlik yuklamalariga yaxshi moslashadi. Shuning uchun 8 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davr tezlikni va kuch sifatlarini rivojlantirish ham yosh ortgan sari qat'iy oshib boradi. Ular 13 yoshdan 16 yoshgacha eng yuqori darajada rivojlanadi. Bu davrlarda turgan joydan baland-likka sakrash natijalarining yillik o'sish ko'rsatkichlari tegishlicha 3,7 va 6,2 *sm* ga

tengdir. 11 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan davrda sakrash balandligi 24 *sm* ga ortadi.

Bolalarda chaqqonlikning yoshga qarab rivojlanishi 10 yoshgacha ancha jadal bo'ladi. Keyingi yillarda chaqqonlik harakat apparati funksional imko-niyatlarining qat'iy ortishi hisobiga anchagina rivojlandi.

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

Maksimal tezlikning 75% iga to'g'ri keladigan tezlik bilan yugurish uzunligi bo'yicha aniqlanadigan chidamlilikning eng ko'p o'sishi 13-14 yoshlarda kuzatiladi, 15-16 yoshda chidamlilik kamayadi. Bu maksimal tezlikning o'sishi va buning natijasida ish quvvatining ortishi bilan tushuntiriladi. 17 yoshda o'smirlarda chidamlilik yana ortadi.

Shuni qayd qilish kerakki, jismoniy mashqlar, jumladan, futbol bilan shug'ullanish ta'sirida yosh sportchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishidagi biologik qonuniyatlar o'zgar olmaydi. Faol pedagogik ta'sir ularning ancha yuqori darajada rivojlanishiga yordam beradi. U yoki bu xislatlarning ko'proq rivojlanishi ro'y berayotgan yoshda yuklamani kamaytirmaslik muhim ahamiyatga ega.

Harakat faoliyati faqat tayanch-harakat apparatining rivojlanishi bilan emas, balki shu apparatga xizmat qiluvchi ichki a'zolar va tizimlarning funksional imkoniyatlari bilan ham belgilanadi.

Bolalar organizmining jinsiy yetilish davridagi o'sishi va rivojlanishi haqidagi ma'lumotlar jismoniy yuklamalarni me'yorlash nuqtai nazaridan muhim ahamiyat kasb etadi. Bu davr jinsiy yetilish davrining boshlanish muddatlaridagi individual o'zgarishlar bilangina emas, balki bir xil yosh guruhlaridagi o'smirlarda uning o'tib borish jadalligi har xil bo'lishi bilan ham xarakterlanadi. Bir yilda tug'ilgan o'smirlarning jinsiy yetilishidagi individual sur'atlar harakat funksiyasining umumiy somatik rivojlanish darajasiga, shuningdek, yurak-tomir tizimining bir qolipdagi mushak ishiga muvofiqlashish xarakteriga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. 14 yoshli futbolchilar orasida katta yoshli kishi holatiga erishgan o'smirlarni ham, shuningdek, yetilish belgilarining shakllanishida bolalik belgilari bo'lganlarini ham uchratish umkin. Shuning uchun yuklama miqdorini yoki normativ talablarni

aniqlashda sportchining biologik yoshini hisobga olish zarurki, ikkilamchi jinsiy belgilarning rivojlanganlik darajasi uning asosiy mezonlaridan biridir.

Taxminan 12,5 yoshda bolalarning tovushi o'zgaradi, 13 yoshda qovda tuklar paydo bo'ladi. Tegishli 13,5-14 yoshlarda emchak uchlari va hiqildoq kemirchaklarining pubertat o'zgarishlari ro'y beradi. Eng oxirida – o'rtacha 14 yoshu 1,5 oylarda qo'ltiq ostida tuklar paydo bo'ladi.

Bolalar organizmi vegetativ tizimlarining mushak ishiga ko'rsatadigan reaksiyalari xarakteriga qarab ularning funksional imkoniyatlari haqida fikr yuritish mumkin. Bolalarda mashq bilan malaka hosil qilish davri katta yoshli kishilarga qaraganda o'rtacha-qisqa, shuning uchun mashg'ulotidagi chigil yozish vaqt jihatidan uzoq bo'lmasligi kerak. Bu markaziy nerv tizimining funksional imkoniyatlari hamda mushak, yurak-tomir, nafas olish va organizmning boshqa tizimlarining funksional imkoniyatlari bilan bog'liqdir. 9-12 yoshli bolalarning bajarayotgan ishga tez moslashish qobiliyatini qayd etib, yosh sportchilarning vegetativ faoliyatidagi ba'zi xususiyatlarni ko'rsatib o'tish zarur. Masalan, jismoniy yuklama vaqtida bolaning yuragi katta yoshli kishining yuragidan ko'proq energiya sarflaydi, chunki 13-14 yoshli o'smirlarda qonning bir minutdagi hajmi, asosan, yurak faoliyatining tezlashuvi hisobiga ko'payadi, 16-18 yoshgacha bo'lgan davrda bolalarda yurakning qisqarish sur'ati 30% ga, tinch holatdagi energiya sarfi esa 40-45% kamayadi. Jismoniy yuklama katta bo'lganda, bu ko'rsatkichlar kattaroq bolalarda kichik bolalarga qaraganda ancha ko'p o'sib boradi.

Bolalarning bir xil harakatdan tez zerikishlarini hisobga olib, mashg'ulotlar xarakterini o'z vaqtida o'zgartirish maqsadga muvofiqdir. Yuqori darajadagi ishchanlik qobiliyatini saqlab qolish uchun futbol mashg'ulotlarida tanaffuslar tez-tez bo'lishi, lekin uzoq davom etmasligi kerak. Uzoq vaqt beharakat turish bolalarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini kamaytiradi va mashg'ulot natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulotlar vaqtidagi qisqa tanaffuslarning fiziologik jihatdan to'g'riligi amalda isbot qilingan, chunki bolalarning charchog'i tezda yo'qoladi, nega deganda bolalardagi ishdan keyingi tiklanish davri

kattalarnikiga qaraganda qisqa bo'ladi. Eng qisqa tiklanish davri 11-12 yoshli bolalarda kuzatiladi.

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

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

### **7.3. Futbolchilar tayyorlash usuliyati.**

#### **Ta'lim va mashg'ulot birligi**

Futbolchilarda ko'nikma va malaka sport tayyorgarligi jarayonida hosil qilinadi. Bunga esa mashqlarni qayta-qayta takrorlash orqali erishiladi, takro-riylik, o'z navbatida, butun a'zo va sistemalar faoliyatiga ta'sir etadi. Sport tayyorgarligi – bu barcha omil (vosita, uslub, sharoit) lardan birgalikda izchil foydalanish bo'lib, futbolchining sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyor-garligi ta'minlanadi.

Sport tayyorgarligining butun jarayonini shartli ravishda ta'lim va mashg'ulotga bo'lish mumkin.

Ta'lim deganda shug'ullanuvchilar bilim, malaka va ko'nikmalarning muayyan sistemasining boshlang'ich bosqichini egallab olishini tushunish kerak. Ta'limning asosiy mazmuni – o'yinning texnik elementlarini, taktikadagi oddiy individual va guruh harakatlarini egallab olish, harakat malakalarini shakllantirishdan iborat.

Mashg'ulot - bu olingan bilim, ko'nikma va malakalarni mustahkamlash va takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichi. Mashg'ulotning asosiy mazmuni – texnik usullarni,

taktikadagi individual, guruh va jamoa harakatlarini takomillashtirishdan, jismoniy, axloqiy va irodaviy hislatlarni rivojlantirishdan iborat. Sport mashg'uloti bu boshqarish uslubi asosida sistemali tarzda sportchilar tayyorlashdir.

Ta'lim va mashg'ulotga maxsus tashkil qilingan ko'p yillik yagona peda-gogik jarayon deb qarash zarur. Ularni bir-biridan keskin suratda ajratib bo'lmaydi, chunki ta'lim bera turib, mashg'ulot qildiramiz va ayni chog'da mashg'ulot qildiradi turib ta'lim beramiz.

Ta'lim va mashg'ulotni tushuncha sifatida ajratish o'quv-mashg'ulot ishining o'ziga xos vazifalari borligini ravshanroq aniqlash imkonini beradi. Futbolchi tayyorlashning turli bosqichida ta'lim va mashg'ulotning salmog'i o'zgarib turadi.

Ta'lim va mashg'ulot jarayoni tarbiyaviy xarakter kasb etishi darkor. Shunga ko'ra o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlariga katta talablar qo'yilmoqda. Mashg'ulotlar shunday tartibda uyushtirilishi kerakki, bu mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarni yuksak dunyoqarash ruhida tarbiyalasin va ularda uzviy ravishda zarur malaka hamda ko'nikmalarni rivojlantirsin.

Ta'lim va mashg'ulot vazifalarining muvaffaqiyatli hal qilinishi eng avvalo, murabbiyning shaxsiga bog'liq, chunki u o'quv-mashg'ulot jarayonida markaziy shaxs hisoblanadi. Murabbiy maxsus bilimlarini muntazam ravishda takomil-lashtirib, g'oyaviy-siyosiy saviyasini oshirib borishi, ilm-fan va amaliyotdagi yangi yutuqlardan xabardor bo'lishi, ularni futbolchining ta'lim va mashg'ulot jarayoniga joriy eta bilishi kerak.

#### **7.4. Ta'lim va mashg'ulotning vazifalari**

Futbolda tashkil qilingan mashg'ulotlar jismoniy tarbiya tizimi oldida turgan vazifalarni hal qilishga qaratilgan. Mashg'ulotning asosiy mazmuni kishini mutanosib kamol toptirish, uning ijodiy mehnat qilish va Vatanni himoya qilish uchun zarur bo'lgan ma'naviy hamda jismoniy qobiliyatini har tomonlama rivojlanishdan iborat bo'lishi kerak.

Biroq futbol amaliyotida ba'zan yuksak natijalar ketidan quvib, ta'lim va mashg'ulotning sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik tomoni, ya'ni tarbiyaviy xarakter kasb etishi esdan chiharib qo'yiladi. Mashg'ulotga bunday bir tomon-lama yondashish, odatda, noxush oqibatlariga olib keladi.



Futbolchining nihoyatda sog'lom, jismonan yaxshi rivojlanganligi yuksak axloqiy-irodaviy fazilatlarini futbol mahoratini egallab olishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Futbolchilarning ta'lim va mashg'ulot jarayonida quyidagi vazifalarni hal etish lozim:

- a) sportchilar organizmining (nafas olish, yurak-qon tomiri va boshqa sistemalar) funksional imkoniyatlarini kengaytirish;
- b) sportchining ishchanlik qobiliyatini saqlash va oshirish;
- c) sport sohasiga oid bilimni kengaytirish hamda gigiena va o'z-o'zini nazorat qilish malakalarini hosil qilish;
- d) mehnatsevarlik, intizomlilik, onglilik, faollik xislatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulot jarayonida bu vazifalarni izchillik bilan hal qilish yuksak sport natijalariga erishish uchun inson organizmining g'oyat katta imkoniyatlaridan to'laroq foydalanish imkonini beradi.

Raqobatchi jamoalar mahorati darajasining uzluksiz o'sib borishi futbolchilar tayyorlashga bo'lgan talablarni yil sayin har tomonlama oshirib borish zaruratini tug'diradi. Futbolchilar tayyorlashga qo'yilayotgan yuksak talablarning to'la-to'kis bajarilishi mashg'ulotning pedagogik prinsiplarini izchil amalga oshirish va, birinchi navbatda, uning jarayonlarini ilmiy boshqarish qonuniyatlariga og'ishmay amal qilish yo'li bilan ta'minlanadi.

### **7.5. Ta'lim va mashg'ulot vositalari**

Jismoniy mashqlar, gigienik omillar hamda tabiatning tabiiy kuchi futbolchi ta'lim va mashg'ulotsining vositalari hisoblanadi.

Malaka va ko'nikmalarni shakllantirish hamda takomillashtirish, asosan, jismoniy mashqlarni uzviy ravishda bajarib turish bilan bog'liqdir. Mashqlar xilma-xil bo'lib, ular ta'lim va mashg'ulot jarayonidan kelib chiqadigan vazifalarga qarab tanlanadi.

Jismoniy mashqlar harakatni koordinasiya qilishni yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilik va epchillikni oshirishga yordam beradi. Bunda yurak-qon tomiri, nafas olish va organizmning boshqa tizimlari faoliyati takomillashadi, natijada sportchining ishchanlik qobiliyati oshadi, yuklamadan keyingi tiklanish jarayoni tezlashadi. Har bir mashq u yoki bu sifat va malakalarga oz yoki ko'proq darajada ta'sir ko'rsatadi.

Shuning uchun ham jismoniy mashqlar ko'proq ta'sir etishiga qarab tanlanadi.

Futbolchilarning mashg'ulotsida qo'llaniladigan hamma mashqlarni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin: 1) musobaqa mashqlari, 2) maxsus tayyorgarlik mashqlari, 3) umumiy tayyorgarlik mashqlari.

*Musobaqa mashqlari* yaxlit harakat faoliyatidan yoxud ularning majmuidan iborat. Bu harakat majmui esa futbolda o'yin predmeti va batamom futbol musobaqasi qoidalari asosida bajariladigan harakatlar yig'indisidan iboratdir. Bu harakatlar asosiy jismoniy xususiyatlar, vaziyat va harakat shakllari muttasil va kutilmaganda o'zgarib turgan bir sharoitda kompleks namoyon bo'lishi bilan ifodalaniladi va ular "syujetga" birlashgan turli harakat faoliyatlarining sharoitiga qarab ko'chma va o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadi.

*Maxsus tayyorgarlik mashqlari* musobaqa harakatlari elementlarini, ularning variantlarini, shuningdek, ish-harakatning shakl va xarakter jihatidan bunga juda o'xshash xususiyatlar (o'yin harakatlari va kombinatsiyalari) ni o'z ichiga oladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari futbolda qat'iy ravishda o'yin xususiyatiga qarab aniqlanadi. Ayni paytda bu mashqlar o'yinda bir xil bo'lmaydi. Ular futbolchi uchun zarur bo'lgan xislat va malakalarni rivojlantirishga qaratilgan va differensial tarzda ta'sir etishni ta'minlay oladigan qilib tanlanadi.

O'z navbatida, maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Yordamchi mashqlar asosan harakat shakli va texnikasini egallab olishga ko'maklashadi.

## **7.6. Yosh futbolchilarni tanlash**

Yosh, kelajagi porloq futbolchilarni tayyorlash kamayib ketganligining sabablaridan biri BO'SM, maxsus sinflar va tayyorgarlik guruhlari rahbarlari tomonidan bolalarning ixtisosli ravishda futbol bilan shug'ullanish uchun tanlab olinmayotganligi hamda tanlash uslubiyatida bilishning sayozligidadir.

Yuqori sport natijasiga hamma ham erishavermaydi. O'zbek va chet elda yuqori natijalarga erishgan futbolchilar biografiyasi bilan tanishsak (Pele, Maradona, G.Krasnitskiy, A.Abduraimov, M.An, V.Fyodorov, M.Qosimov) shuni bilamizki, ular yoshlik davrida o'z tengdoshlaridan o'z qobilyatlari bilan ajralib turishgan.

Futbolchilarni tanlash o'quv-mashg'ulot jarayonining muhim va uzviy qismidir, chunki u sport tayyorgarligining asosiy vazifasini hal etishga - yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi.

Futbolda tanlash faqat natijalarning ancha yuqori darajada bo'lishigina emas, balki shug'ullanuvchilarning bir xil tarkibda bo'lishini ham ta'minlaydi, bu esa o'qitish-o'rgatish natijalariga ijobiy ta'sir etadi. Tanlashga yetarlicha baho bermaslik yoki uning uslublarning mukammal bo'lmasligi, odatda, tuzatib bo'lmaydigan zarar keltiradi. Ko'pchilik bolalarning bolalar-o'smirlar sport maktablarini tashlab ketishi (bu o'qitishning turli bosqichlarida sodir bo'ladi) bunga misol bo'la oladi.

Sportchilarni tanlashdagi malakasizlikning asosiy sababi – sportchining o'qishda, mashg'ulotda va musobaqada o'sishiga sabab bo'ladigan shaxsiy sifat va xususiyatlar kompleksi haqidagi bilimning yetarli emasligidir.

Sport faoliyati qanchalik murakkab bo'lsa, sportchi psixologik va harakat funksiyalarining zaruriy kompleksini tashkil etuvchi variantlar shunchalik ko'p bo'ladi. Shu nuqtai nazardan futbol alohida o'rin egallaydi, chunki bu sport turidagi muvaffaqiyat bevosita sheriklarning birgalikda harakat qilish (o'ynash) sistemasiga bog'liq. Bunda shaxsning turli xil sifatleri va xislatlari ustun bo'lgan kishilar ayniqsa yaqqol ajralib turadilar. Shuning uchun futbolda tanlash masalasi birinchi navbatda, bolalar shaxsini va ularning butun sifatleri hamda xislatlarini o'rganish bilan bog'liq.

### 7.6.1. Tanlash tomonlari

Tanlashning uch tomoni: mezon, uslubiyati va tashkil etilishi farqlanadi.

Shaxsning tanlash vaqtida o'lchanadigan yoki tekshiriladigan sifatleri va xislatlari **mezon** deyiladi. Masalan, sportchi harakatining tezligi futbolda tanlashning muhim mezonidir.

O'z navbatida mezon uch turga: qobiliyat nishonalari, iste'dod va qobiliyatga bo'linadi.

*Qobiliyat nishonalari* bu tug'ma va hayotning dastlabki yillarida egallangan anatomik va fiziologik xususiyatlardir. Masalan, gavdaning, ayniqsa mushak yoki yurak-tomir tizimining ba'zi nisbatlari futboldagi

bo'lajak muvaffaqiyatlar uchun qobiliyat nishonalari bo'lib xizmat qilishi mumkin.

*Iste'dod* shaxsning sifat va xislatlari kompleksidan iborat bo'lib, sportda katta yoki kichik muvaffaqiyatlarga erishish imkoniyati shunga bog'liqdir. Tanlashda iste'dod asosiy mezon hisoblanadi. Texnika va taktika mahorati emas, balki mahoratni muvaffaqiyatli egallab olishni ta'minlaydigan sifatlar iste'dod tushunchasiga kiradi. Bu sifatlar harakat xarakterida (masalan, harakatlar tezligi yoki koordinasiyasi) yoki intellektual tarzda (masalan, tez fikr yuritish) bo'lishi mumkin.

*Qobiliyat* iste'doddan farqli o'laroq, harakat va operasiyalar usullaridan, ya'ni ko'nikma va malakalardan iborat bo'ladi. Biroq qobiliyatning asosini ko'nikma va malakalar tashkil etmaydi, balki bu ko'nikmalarni yo'lga solib turuvchi jarayonlar tashkil etadi. Futbolga yangi kelganlarda uncha qobiliyat bo'lmaydi. Shug'ullanuvchilar asosiy texnik va taktik uslublarni egallab, muayyan tayyorgarlik bosqichiga yetganlaridagina, ularning qobiliyatini baholash mumkin. Yuqori mahoratli jamoaga o'yinchilar qabul qilinar ekan, asosiy mezon qilib aynan sportchining qobiliyati olinadi.

Mezonlarni o'lchash uchun qo'llaniladigan usul yoki moslamalar uslu-biyatlar deyiladi. Tanlash amaliyotida ekspert uslubiyat, apparaturali uslubiyat va testli uslubiyatlardan foydalaniladi.

*Ekspert* uslubiyatlar mutaxassislarining (murabbiyning o'zi ham mutaxassis bo'lishi mumkin) bo'lajak o'yinchining iste'dod darajasi haqidagi funksiyalariga asoslangan bo'ladi. Agar ko'pchilik mutaxassislarda shunday fikr bo'lsa, uning ishonchliligi ancha yuqori bo'ladi.

Apparaturali uslubiyatlar baholarining aniqligi bilan afzallikka ega. Biroq bu baholarga qarab iste'dodlilik darajasi haqida umumiy taassurot hosil qilib bo'lmaydi. Ayrim sifatlar hali iste'dodni xarakterlamaydi. Ular birlashishi va o'ziga xos birikishda namoyon bo'lishi kerak.

Turli sifatlarning birikib kelishini hisobga olib tuziladigan testlar (sinov) tanlashning eng samarali uslublaridir. Ko'rsatkichlarning bilvositaligiga qaramay, testlar bir qator muhim afzalliklarga ega. Bu afzalliklardan asosiysi – futbol o'yiniga iste'dodlilikning test modelini yaratishning mumkinligidir.

Uslubiyatlardan maqsadga muvofiqroq foydalanishga qaratilgan tadbirlar kompleksi tanlashning tashkil etilishi deb ataladi.

Shunday qilib, nomzodlar guruhidan bo'lajak o'yin faoliyatida yuqori va barqaror natijalarga erishishi mumkin bo'lganlarni (shularga erishish ehtimoli ko'proq bo'lgan bolalarni) tanlab olishga qaratilgan tashkiliy-uslubik tadbirlar kompleksini yosh futbolchilarni tanlash deb atash mumkin.

### **7.6.2. Tanlashga doir ishlarni tashkil etish**

Bolalar o'rtasida futbol o'yini keng tarqalgan. Jumladan, bolalar-o'smirlar sport maktablarining futbol bo'limlari barcha xohlovchilarni qabul qilishga qodir emasligi ham shu bilan izohlanadi. Chunki bu maktablarning asosiy vazifasi – tanlab olingan bolalar kontingenti bilan ishlab, yuksak mahoratli o'yinchilar tayyorlashdan iborat.

Tabiiy tanlash o'rinbosarlar (rezerv) tayyorlash muammosini hal qilmaydi. Bu holda qobiliyatsiz bolalar bilan bir qatorda qobiliyatli, ya'ni, odatda, maxsus sifatlari bo'yicha yetarlicha tayyorlanmagan, lekin yuqori potensial (imkoniyat) larga ega bo'lgan bolalar ham futbol maktabini tashlab ketadi.

Ko'pgina murabbiylar eng qobiliyatli bolalarni tanlab olish uchun turli mezonlardan foydalanadilar, Biroq bu mezonlar ko'pgina hollarda bir tomonlama yoki sub'ektiv holatdada bo'ladi. Shu bilan birga, tanlash ishi umuman stixiyali ravishda olib boriladi yoki ko'pincha, murabbiylar bolalarning nazorat o'yinlarida ko'rsatadigan va avvalda qaror topgan texnik-taktik malaka va ko'nikmalariga qarab ish yuritadilar. Bolalarning tezlik-kuch sifatlari va harakatlar koordinasiyasi, tez fikrlashi, irodaviy sifatlarining yuqori darajadali, shuningdek, yangi materialni tez o'zlashtirib olishiga asoslangan imkoniyatlari hisobga olinmaydi.

Yosh futbolchilarni tanlash ishi boshidan oxirigacha yaxshi tashkil etilgan bo'lishi kerak. Dastlab bolalarni jalb qilish va ularning sport maktablariga ommaviy ravishda kelishini ta'minlash choralarini ko'rish lozim. Eng avvalo, nomzodlarni yaqin orada joylashgan turar joy hududlari va maktabdan tanlash maqsadga muvofiqdir, shunday qilinganda, ko'p yillik tayyorlash jarayonini tashkil etish va tekshirib turish oson bo'ladi. Xohlovchilarni qabul boshlanishidan ancha oldin bu haqda xabardor qilish kerak. Biroq faqat gazetada e'lon qilish yoki radio orqali axborot berish zarur samarani bermaydi. Murabbiylarning maktablarga kelishi va tanlash ishi boshlanishidan 4-5 kun oldin bolalarni xabardor qilishi eng yaxshi vositadir. Bolalar kirish imtihonlariga maktab vrachidan o'z salomatliklari haqida ma'lumotnoma olib kelishlari kerak.

Tanlash ishi boshlanishiga qadar qabul komissiyasini tashkil etish va inventarlarni, mashg'ulot joylarini, nazorat sinov "stansiya" larini puxta tayyorlab qo'yish, shuningdek, natijalarni qayd qilish uchun bayonnomalar tuzish zarur.

### **7.6.3. Yosh futbolchilarni futbol bo'limiga qabul qilishda tanlash usuliyati (1-bosqich)**

Zamonaviy futbol sportchilarning jismoniy sifatlariga, sog'lig'iga, ruhiyatiga turli va yuqori talablar qo'yadi. Yosh futbolchilarni tanlashda ularning umumiy va maxsus qobiliyatiga ahamiyat beriladi. Texnik tayyorgarlik darajasiga, ya'ni "o'ynashni bilishiga" eng kam e'tibor qaratiladi. Bu mezon yosh futbolchining musobaqaga tayyorgarligini hisobga olmaydi.

Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, shunday bolalar borki, futbol bo'limiga kirganda texnik va o'yin ko'rsatkichlari unchalik baland darajada bo'lmaydi, lekin jismoniy va psixologik omillari yuqori darajada bo'lganligi sababli, ularning texnik-taktik mahorati tez o'sadi.

Birinchi tanlovda qo'llash mumkin bo'lgan kompleks ko'rsatkichlar mavjud.

Bunga oltita test va ko'rsatkichlar kiradi.

1. Muhimi, ko'pincha tug'ma hisoblangan yugurish tezligi. Tezkorlik sifatlarini baholash uchun 30 metrga yugurish tavsiya qilinadi.

2. Qobiliyatni rivojlantirishda tezkorlik-kuch imko-niyatlari katta rol o'ynaydi. Buni yugurib kelib, ikki oyoqda depingan holda yuqoriga sakrashning balandligi orqali baholash mumkin.

3. Muhim sifatlardan biri bu epcillikdir. Uning 12-13 yoshdan keyin rivojlanishi qiyin bo'ladi. Tanlashda umumiy va maxsus epcillikni hisobga olish kerak.

4. Maxsus koordinasiya dribling orqali baholanadi (5 ta doirani aldash o'tish).

5. Eng muhim ruhiy sifatlardan biri o'yinni idrok eta bilish va mo'ljall olishdir.

6. Tanlashning oxirgi bosqich ko'rsatkichi bu – "o'yin shiddati va jangovarlik sifati".

Shunday qilib, birinchi bosqichda 6 ta test va ko'rsatkichlar o'yin paytida baholanadi.

Bu tanlash dasturi 30-50 ta boladan kirish imtihonlarini qabul qilishga mo'ljallangan.

Buning uchun tanlash jarayonini yaxshi tashkil qilish kerak. Nazorat sinovlarini 4 ta stansiya bo'lib qabul qilish lozim. Birinchi stansiyada 30 metr yugurish qabul qilinadi. Ikkinchisida - yuqoriga sakrash.

Uchinchi stansiyada umumiy epchillik baholanadi. To'rtinchisida to'p olib yurish va aylanalarni aldab o'tishda diqqatni taqsimlash qobiliyati baholanadi. O'yinni idrok etish (yoki fikrlash) ikki taraflama mini futbol o'yini jarayonida aniqlanadi.

Yosh futbolchilarning yiqqan ballari soni aniqlanib, ularning bahosi quyidagi baholash me'yorlari jadvali orqali keltiriladi.

Qabul imtihonlari natijalari tahlil qilinganidan so'ng baholar e'lon qilinadi. Ijobiy baholarga erishgan bolalardan guruh tanlab olinadi. Ko'rsatkichlari yuqoriroq bo'lib, ammo sinovdan o'ta olmagan futbolchilar nomzodlar guruhiga olinishi mumkin. Ularga uy vazifasi yarim yilga yoki bir yilga beriladi, so'ngra ular qayta ko'rikdan o'tishlari mumkin. Shuning bilan birinchi bosqich yakunlanadi.

Ikkinchi bosqichda yosh futbolchilarni tanlab olish uslubi.

Tanlashning ikkinchi bosqichida yosh futbolchilar ichidan iqtidorlilari ajratib olinadi. Bu maqsadni amalga oshirish uchun birinchi bosqichdagi testlar ijobiy samara bermaydi. Tahlil shuni ko'rsatdiki, qobiliyat rivojlanishini baholash uchun birmuncha boshqacharoq doira ko'rsatkichlaridan foydalanish lozim.

1. To'pga oyoq bilan uzoq masofaga zarba berish – 3 marta. Eng yaxshi natija hisobga olinadi.

2. Texnika uchun test. Burchakdan jarima maydonining markazigacha to'pni olib yurib, bir-biridan 3 m uzoqlikda joylashgan to'siqlarni "aldab" o'tib, darvozaga zarba berish. Chap va o'ng burchakdan ikkitadan imkoniyat beriladi. To'p darvozaga kirishi lozim. Eng yaxshi natija hisobga olinadi.

3. Maxsus koordinasiya uchun test. To'p bilan doiralarni kam vaqt sarflab "aldab" o'tish. Ikki imkoniyatdan yaxshi natija hisobga olinadi.

2-jadval

**Boshlang'ich ixtisoslik bosqichida testlash natijalari baholar gradatsiyasi**

Testlar va ko'rsatkichlar	Mashg'ulot boshlangunga qadar (10 yosh)			Bir yillik mashg'ulotdan so'ng (11 yosh)			Ikki yillik mashg'ulotdan so'ng (12 yosh)		
	Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz			Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz			Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz		
30 m ga yugurish	5,3-5,5	5,6-5,8	5,9-6,1	5,0-5,2	5,3-5,6	5,7-5,9	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,8
Sakrovchanlik	31-34	30-26	25-22	36-33	32-28	27-24	40-37	36-31	30-27
Umumiy epchillik kompleksi	23-24,5	25-27	27,5-29	21-23	23,5-25,5	26-28	20-21	21,5-23	23,5-25

5 ta doirani aldab o'tish	10,5-12	12,1-13	14-15,7	9,8-10,7	10,8-12,4	12,5-13,5	8,6-9,6	9,7-10,8	10,9-12
O'yinni idrok etish	4	3	2	4	3	2	4	3	2
O'yinda shiddatlilik	4	3	2	4	3	2	4	3	2

*Ilova: Alohida ko'rsatkich bo'yicha natijalar "4" gradasiyasidan oshiq bo'lsa, "5" baho qo'yiladi, agar "2" gradasiyasidan kam bo'lsa "2" baho qo'yiladi.*

*3-jadval*

### Natijalar o'sishini baholash gradatsiyasi

Test va ko'rsatkichlar	Mashg'ulot boshlangunga qadar (10 yosh)			Bir yillik mashg'ulotdan so'ng (11 yosh)			Ikki yillik mashg'ulotdan so'ng (12 yosh)		
	Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz			Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz			Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz		
Uzoq masofaga zarba berish	22-20	19-16	15-13	26-23	22-18	17-15	28-26	25-22	21-19
To'pni olib yurish, aldab o'tish. Zarba	10,6-11,1	11,3-13,3	13,4-15,0	8,7-10,7	10,8-12,3	12,4-13,4	8,0-8,9	9,0-10,9	11,0-12
Doiralarni "aldab" o'tish, slalom	10,5-12,0	12,1-13,9	14,0-15,7	9,8-10,7	10,8-12,4	12,5-13,5	8,6-9,6	9,7-10,5	10,9-12,0
O'yin sharoitida tezkor fikrlash, xotirlash	3,8-3,3	3,2-2,8	2,7-2,2	3,8-3,4	3,3-2,7	2,6-2,2	4,0-3,8	3,7-3,2	3,1-2,7
300 m ga yugurish	67-72	73-79	80-85	64-67,5	68-71	71,5-74	57-60	61-65	66-69
Tanlash-ning mushkul reaksiyasi (qo'l b-n)	480-510	511-561	560-590	470-506	507-551	552-595	400-435	436-472	473-505



4. Umumiy chidamlilikni baholash 300 metrga yugurish bilan amalga oshiriladi.

5. O'yin faoliyatini baholashda psixologik va fiziologik tadqiqotlarda qo'llanadigan usullardan foydalaniladi. O'rtacha natija 10-12 urinishdan keyin aniqlanadi.

O'sish sur'atini qanday baholash mumkin?

Buning uchun birinchi bosqichdan so'ng, tanlab olingan bolalarning ko'rsatgan natijalarini qo'shimcha testlash lozim.

So'ng oltita test natijalari orqali ballar yig'indisi hisoblanadi. Keyinchalik bir, ikki yillik mashg'ulotlardan so'ng taqdim etilayotgan mashqlar kompleksi orqali testlash o'tkaziladi va yana ballar yig'indisi aniqlanadi.

Baholash me'yorlari 3-jadvalda ko'rsatilgan.

O'sish templari yig'ilgan ballarning farqiga qarab mashg'ulotlardan oldin va mashg'ulotlardan bir yoki 2 yil so'ng aniqlanadi. Sport takomillashtiruvda qiyinchiliklarga duch kelayotgan bolalar ko'pincha ruhiy tomondan kuchliroq bo'ladi. Shuning uchun murabbiy tomonidan ularning mehnatsevarligiga va tirishqoqligiga katta e'tibor berish talab etiladi.

Qobiliyatli bolalarni tanlab olish – bu qilingan ishning yarmi, xolos. Qobiliyatni aniqlab, uni to'g'ri rivojlantirish va shakllantirish lozim.

## **7.7. Jismoniy tayyorgarlik**

### **7.7.1. Tezkorlikni rivojlantirish xususiyatlari**

Yosh futbolchilar bilan ishlashdagi dastlabki tayyorgarlik bosqichida ularning har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni egallashiga, sog'liqini mustah-kamlash va mutanosib rivojlanishiga, xilma-xil ko'nikma va malakalarni egallab olishiga, futbol o'yini texnikasi va taktikasining boshlang'ich asoslarini o'rga-nishiga qaratilgan vositalar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy tayyorgarlikning bu vaqtdagi vazifasi, avvalo, yosh futbolchilarning harakat funksiyalarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va epchillik), shuningdek o'z harakatlarini vaqt oralig'ida (havoda va mushaklarning zo'r berishi darajasiga ko'ra boshqara bilish harakat funksiyasining asosiy komponentlaridir) shakllantirishdan iborat bo'ladi. Harakatlar tezligini tarbiya-lashga katta e'tibor berish kerak. Chunki bolalik va o'smirlik yoshida ana shu eng muhim jismoniy sifatni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar mavjuddir.

Shuni qayd qilish kerakki, dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichlarida tezkorlik chaqqonlik bilan mustahkam bog'liq ravishda tarbiyalanadi, bu esa siljishning (bir joydan ikkinchi joyga o'tishning) rasional texnikasini muvaffaqiyatli egallab olish uchun zarur asos yaratadi. 8-12 yoshlar oralig'ida yugurishdagi maksimal tezlikning anchagina ortishi harakatlar tezligining tabiiy o'sishi bilan bog'liq. 12-14 yoshda esa tezlik asosan tezlik-kuch sifatlarining va mushak kuchining o'sib borishi tufayli ortadi.

Shuning uchun tezkorlikni rivojlantirishda yugurish sur'ati va katta mushak kuchini talab etadigan harakatlar chastotasini maksimal ravishda oshirishga harakat qilish kerak. Bunda tabiiy harakatlarga ko'proq o'rin berish lozim. O'yin, musobaqa formasida bajariladigan sport o'yinlari va harakatli o'yinlar, mashqlar ham juda katta yordam ko'rsatishi mumkin.

O'yin mashqlarini bajarish yosh futbolchilarni g'alabaga erishish uchun maksimal kuch sarflashga majbur etadi. O'yin materiali mashg'ulotdagi umumiy vaqtning 50% chasini egallashi kerak. Har bir mashq qisqa vaqt ichida (10-15 soniya) bir necha seriyali usulda bajariladi, dam olish intervali 10-15 m bo'ladi. Maksimal tezlik bilan qayta yugurish muhim ahamiyatga ega, bu 20 m gacha masofada estafeta usulida bajariladi. Mashg'ulotlarga estafetalardan tashqari 10-15 m ga yugurish bo'yicha nazorat mashqlarini kiritish ham tavsiya etiladi. Murakkab harakat reaksiyasini va harakatlar chastotasini rivojlantirish uchun turli sport holatidan yuguriladigan tezkorlik mashqlaridan keng foydalanish kerak. Bu mashqlar turli xil ko'ruv signallariga binoan, yugurish yo'nalishini o'zgartirib bajariladi. Bu esa o'yin jarayonida vujudga keladigan murakkab vaziyatlarni modellashtirib, signallarning har biriga javob harakatlari bilan reaksiya ko'rsatish imkonini beradi.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida keng ko'lamdagi o'yinlar, o'yin mashqlarini qo'llashdan tashqari, asosiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari komplekslaridan foydalanish mumkin. Bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning mustahkam bazasini yaratish uchun qulay shart-sharoitni yuzaga keltiradi. Ko'proq tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan komplekslarni darsning asosiy qismi boshlarida qo'llash kerak, shundan so'ng bu sifatni takomillashtirishga yordam beruvchi o'yinlardan foydalanish lozim. Kuch talab qiluvchi tegishli o'yinlar va o'yin mashqlari kompleksiga, shuningdek, chidamlilik ko'rsatishni talab etadigan o'yinlar komplekslariga ancha kam vaqt ajratiladi. Ular tegishli darsning o'rtasida va oxirida o'tkaziladi.

O'yinlar va maxsus tayyorgarlik mashqlari komplekslarini o'z ichiga oluvchi vositalarning rang-barangligi bolalar va o'smirlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshiroq takomillashtirishga va uning zaminida ularning asosiy jismoniy sifatlarini maxsus ravishda rivojlantirishga yordam beradi.

Jiddiy mashg'ulot qilish va takomillashish bosqichida tezkorlikni rivojlan-tirishga katta e'tibor beriladi, chunki tezkorlikni oshirish ancha murakkab ish. Tezkorlikning erishilgan darajada vaqtdan ilgari barqarorlashib qolishidan qutulish uchun maksimal tezlikda takroriy yugurish bilan bir qatorda tezlik-kuch, shaxsiy kuch mashqlaridan keng foydalanish, ya'ni yugurish tezligini, asosan, dinamik kuch hisobiga oshirish kerak. Kuchni tezlik bilan namoyon qilish qobiliyatini tarbiyalashda dinamik zo'r berish uslubini qo'llash maqsadga muvofiqdir, bunda yengil yukni maksimal tezlikda boshqa joyga ko'chirish yo'li bilan haddan tashqari zo'r berishga erishiladi.

Juda ham jadallik bilan bajariladigan mashg'ulot kuchli vositadir. Shuning uchun maksimal tezlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tez-tez, lekin kichikroq hajmda o'tkazib turish lozim. Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar me'yorini to'g'ri belgilash, mashqlarning tezligini pasaytirmay, necha marta takrorlanishini, shuningdek, imkon chegarasi yoki unga yaqin tezlikni pasaytirmay bajariladigan uzluksiz mashg'ulot ishlarining qancha davom etishini hisobga olish uchun zarur. Tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar yosh futbolchining sub'ektiv sezgilari, charchaganlikning tashqi belgilari yoki sekundomer ko'rsatkichlari harakat tezligining pasayganligidan dalolat bergan vaqtda to'xtatiladi. Bu pasayish mazkur mashg'ulotda tezkorlikni rivojlantirish ustida olib borilayotgan ishlarni to'xtatish uchun birinchi signal ("yetarlilik mezon") bo'lib xizmat qiladi.

Maksimal tezlik bilan bajarish mumkin bo'lgan mashqlar tezkorlikni rivojlantirish vositalari sifatida qo'llaniladi. Birinchi navbatda, uch guruh mashqlari: umumiy rivojlantiruvchi (tezlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan), o'z sport turlaridagi maxsus mashqlar va boshqa sport turlaridagi mashqlar qo'llaniladi (N.G. Ozolin, 1970). Bunda hech bo'lmaganda uchta talabni hisobga olish lozim:

1. Mashqlar oxirgi tezlikda bajarilishi kerak.
2. Mashqlar shug'ullanuvchilar tomonidan shunchalik yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerakki, harakat vaqtida harakatni bajarish usuliga emas, balki uni bajarish tezligiga zo'r berilsin.

3. Mashqning davom etishi (yoki masofaning uzunligi) shunday bo'lishi kerakki, mashqni bajarish oxiriga kelib tezlik charchash natijasida pasaymasin (V.M. Zaporojes, 1966).

### 7.7.2. Kuchni oshirish xususiyatlari

Dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichlarida kuchni oshirishda asosiy e'tibor butun harakat apparatidagi mushaklarni mustahkamlashga qaratilishi kerak. Shuni hisobga olish lozim, tabiiy o'sish jarayonida bolalarda qorin mushaklari, tananing qiyshiq mushaklari, qo'lning uzoqlashtiruvchi mushaklari, sonning serbar mushagi, oyoqning yaqinlash-tiruvchi mushaklari, odatda, uncha yaxshi rivojlanmagan bo'ladi. Bolalarning kuch imkoniyatlari oz bo'lganligi uchun ularda kuchlilikni tarbiyalashni juda ehtiyotkorlik bilan, asosan, dinamik xarakterdagi qisqa vaqtli zo'r berishdan foydalanib olib borish kerak. Kuchni oshirishga oid mashqlar minimal zo'riqish bilan bajarilishi lozimki, bunda bor kuchni yig'ish, shuningdek, uzoq davom etadigan anchagina zo'riqish istisno qilinadi.

Futbolchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda, asosan, kamroq yuk bilan katta tezlikda bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. 9-11 yoshli bolalar shaxsiy og'irligining 30% iga, 12-13 yoshli o'smirlar esa gavda og'irligining 50% iga teng bo'lgan og'irlik bilan bajariladigan mashqlarni qo'llashlari mumkin.

Boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichida kuchni oshirish uchun mashqlarning tayyorlik komplekslarini qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Jiddiy mashg'ulot qilish bosqichida butun harakat apparatining mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan kuch mashqlaridan keng foydalaniladi. Shu bilan birga, ayrim mushaklar guruhiga (rivojlanib boruvchi kuchning quvvati, asosan, shularga bog'liq bo'ladi) alohida ta'sir ko'rsatishga imkon beruvchi mashqlar ham qo'llaniladi. Jumladan, nerv-mushak kuchlanishlarining tuzilishi va xarakteriga ko'ra futbolning butunlay ta'siriga o'xshash mashqlar (tutash uslub), shuningdek, asosiy yuklama tushadigan muskullar guruhini rivojlan-tirishga qaratilgan mashqlar alohida ta'sir ko'rsatishga imkon beruvchi mashqlar hisoblanadi.

Barcha harakat apparatining mushaklar guruhini, shuningdek, ayrim mushaklar guruhini (futbolchilar tomonidan ko'rsatiladigan kuchning sama-raligi, asosan, shularga bog'liq bo'ladi) rivojlantirish uchun ko'proq dinamik kuch mashqlaridan foydalaniladi, bular ikki guruhga: shaxsiy kuch guruhiga bo'linadi.

Yosh futbolchilarning kuch imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish uchun ko'proq takroriy zo'r berish uslubi qo'llaniladi. Bu uslubda mushakning nisbatan ko'p ishlashi modda almashinuvini anchagina yaxshilaydi. Trofik jarayonlarning faollashuvi o'smirlar kuchining o'sishiga ijobiy ta'sir etadi. Bundan tashqari, takroriy zo'riqish uslubidan foydalanganda, haddan tashqari kuch sarflash ehtimoli kamayadi.

13-16 yoshda og'irliklar bilan ishlashda maksimal darajada zo'riqishga yo'l qo'yilmaydi. Shuning uchun og'ir jismning optimal vaznini aniqlashda yosh futbolchining maksimal imkoniyatlarini emas, balki uning shaxsiy og'irlikini e'tiborga olish kerak.

Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlardan tashqari, mashg'ulotlarda juft-juft bo'lib va guruhli ravishda qarshilik ko'rsatib bajariladigan mashqlardan, snaryadda ijro etiladigan gimnastikadan, harakatli o'yinlar va hokazolardan foydalaniladi. Kuchni oshirishga oid u yoki bu mashqning murakkabligi har bir alohida holda shug'ullanuvchilarning yoshi va tayyorgarligiga qarab belgilanadi.

Sport tayyorgarligi bosqichida 17-18 yoshli futbolchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda asosiy yuklama tushadigan mushaklar guruhini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Turgan gapki, bunda sportchining butun gavda mushaklarini mustahkamlash borasidagi ishlar to'xtatilmaydi.

Katta yoshdagi o'smirlarda asosiy mushak guruhlarining kuchini tarbiyalash ba'zi bir xususiyatlarga ega. Bu maqsadda turli xil dinamik kuch mashqlari qo'llaniladi. Samarali tezlik-kuch mashqlaridan biri orqa bilan sakrash deb ataladigan sakrash (75-100 sm balandlikdan) bo'lib, bu mashqni dastlab chuqurlikka sakrab ko'rilgandan keyin bajariladi. Shuningdek, shaxsiy-kuch mashqlari: gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar, akrobatika mashqlari, sherigi bilan birga cho'qqayish, anchagina og'ir shtanga bilan nisbatan sekin bajariladigan mashqlardan ham foydalanish mumkin. Shtanga bilan bajariladigan mashqlarni shunday tanlash kerakki, ular mushak kuchini hamda ularning qisqarish tezligini mushaklarning futbol o'yinida namoyon qilinadigan kuchlanish strukturasi, xarakteri va miqdoriga muvofiq ravishda rivojlantirishga yordam beradigan bo'lsin.

Kuchni rivojlantirish mashqlaridagi og'irliklar miqdorini yaxshisi gavda og'irlikiga va mashqni bir marta bajarganda necha marta takrorlashga nisbatan friz hisobida belgilash kerak. Bunda V.M.

Zasiorskiy tomonidan tavsiya qilingan quyidagi shartli belgilarga amal qilish mumkin:

4-jadval

Og'irlik qarshilikning belgibilanishi	Bir marta bajarganda mumkin bo'lgan takrorlashlar soni
Imkon chegarasidagi	1
Imkon chegarasiga yaqin	2-3
Katta	4-7
O'rtacha katta	8-12
O'rtacha	13-18
Kichik	19-25
Juda kichik	25 dan ko'p

Takroriy zo'riqish uslubida katta va o'rtacha katta qarshiliklar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Agar yosh futbolchining kuchi mashg'ulotlar jarayonida harakatlarni 8-12 martadan ko'proq bajara oladigan darajada ortsa, mashqlarni 4-7 marta bajarishga imkon beradigan darajaga qadar murakkablashtirish lozim. Kuchni tarbiyalashda mashqni bir urinishda 50 tagacha takrorlash tavsiya etilmaydi. Bunchalik ko'p takrorlashlar faqat chidamlilikni tarbiyalashda maqsadga muvofiqdir.

### 7.7.3. Chidamlilikni tarbiyalash xususiyatlari

Yosh futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalashga 12-15 yoshdan boshlab kirishish maqsadga muvofiqdir. Bu yoshga kelib o'smirning anatomik va fiziologik jihatdan shakllanishi tugalanadi va uning harakat faolligining oshishi chidamlilikni ko'proq rivojlantirish imkonini beradi.

**Umumiy chidamlilikni tarbiyalash.** Boshlang'ich ta'lim bosqichida umumiy chidamlilikni tarbiyalashga ko'proq e'tibor beriladi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash uslublari turli sportchilar uchun umumiy bo'lib, ularni tanlash futbolchilarning ixtisoslashuvi, malakasi va individual xususiyatlariga bog'liq emas.

Uzoq masofaga lo'killab yugurish, shuningdek, sportning siklik turlari: suzish, chang'ida yugurish va boshqalar umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vositasidir.

11-12 yoshli futbolchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vositasi uzoq masofaga asta-sekin yugu-rishdir. Yugurish vaqti tomir urish tezligi minutiga 140-

150 marta bo'lgan holda asta-sekin 10 daqiqadan 30 daqiqagacha oshiriladi. Mashg'ulotning bu uslubi bir me'yorli uslub deb ataladi. U bir qator afzalliklarga ega: birinchidan, organizmdagi barcha tizimlarning uyg'un va asta-sekin moyillik bilan ishlashiga qulay sharoitlar yaratiladi; ikkinchidan, ortiqcha mashg'ulot qilish ehtimoli kamayadi. Bunda sportchining organizmi aerob rejimda ishlaydi.

Jiddiy mashg'ulot qilish bosqichida futbolchilarning umumiy chidamliligini tarbiyalash uchun trenirovkaning bir me'yorli-o'zgaruvchan uslubini qo'llash maqsadga muvofiqdir. Bu uslub yuklamaning sust yoki faol dam olish bilan almashinib turadigan bir necha "bo'lak" larga bo'linishi bilan xarakterlanadi. Bu esa shug'ullanuvchilarning organizmiga ancha kuchli ta'sir etadigan jadal mashqlarni qo'llash imkonini beradi.

Bir me'yorli-o'zgaruvchan uslubda bajariladigan mashqlar futbolchilarda chidamlilik sifatini tarbiyalashga, texnikani musobaqa sharoitiga yaqin bo'lgan sharoitlarda takomillashtirishga imkon beradi. Bu uslub o'zining organizmga ta'sir etishiga ko'ra anaerob uslubdir.

Bir me'yorli-o'zgaruvchan uslub bo'yicha bajariladigan mashg'ulotni tegishli rejimda o'tkazish kerak. Masalan, 1000 m ga yugurishni bajarishda quyidagicha topshiriq beriladi: 200 m bir me'yorda yugurish, 20-30 m shiddat bilan yugurish va hokazo.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalash uchun trenirovkaning bir me'yorli-o'zgaruvchan uslubidan foydalanganda, bajariladigan ishning quyidagi asosiy xarakteristikalarini hisobga olish zarur:

1. Mashqlarni bajarish tezligi taxminan shunday bo'lishi kerakki, mashqni bajarish oxiriga kelib tomir urishining tezligi minutiga 160-170 marta bo'lsin.

2. Mashqlarning bajarilish davomiyligi 45-90 soniya oralig'ida belgilanadi.

3. Dam olish intervali 15 soniyadan 45 soniyagacha. Bunda pauzaning oxiriga kelib tomir urish tezligi daqiqasiga 120-140 gacha tushishi kerak.

4. Takrorlashlar soni shunday tanlanishi kerakki, barcha seriyalar nisbatan barqaror rejimda bajariladigan bo'lsin.

5. Mashg'ulotning har bir qismi o'rtasida passiv dam olinadi.

**Maxsus chidamlilikni tarbiyalash.** Umumiy chidamlilik bilan bir qatorda futbolchilar maxsus chidamlilikni ham rivojlantirishlari kerak. Maxsus chidamlilik futbolga tatbiq qilinganda, o'yinchining

belgilangan sur'atni o'yinning oxirgi daqiqasigacha saqlash qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Tezlikka chidamlilik maxsus chidamlilikning xillaridandir. Bu sifat yuksak rivojlanganda, futbolchi shiddat bilan yugurish va tezlanihlarning maksimal tezligini saqlab qoladi, butun o'yin davomida texnik usullarni samarali bajaradi.

Maxsus chidamlilik ko'rsatish ba'zi bir fiziologik va ruhiy omillarga bog'liq. Futbolchining anaerob imkoniyatlari asosiy fiziologik omildir. Tezlikka chidamlilikni tarbiyalashda anaerob mexanizmlarni takomillashtirish uchun takroriy, o'zgaruvchan, intervalli va musobaqa uslublari qo'llaniladi.

Aylanma mashg'ulotdan ham foydalanish maqsadga muvofiqdir. Uning afzalligi shundan iboratki, yuklamani individuallashtirish bilan uni qat'iy regal-mentlash muvaffaqiyatli ravishda qo'shib olib boriladi. Yuklamaning individual me'yori "maksimal test" deb ataladigan test yordamida, ya'ni aylanma mashg'ulot kompleksiga kiritilgan har bir mashqqa doir ayrim mashqlarning (takrorlashlar soni, tezligi) maksimal bajarilishini sinash bilan aniqlanadi.

Aylanma mashg'ulotda yosh futbolchilarda maxsus chidamlilik zaminini yaratish o'zgaruvchan-intervalli uslub bo'yicha olib borilib, unda dam olish intervali qat'iy bo'ladi.

Har bir alohida "stansiya" da bajariladigan aylanma mashg'ulot mashqlari bajarilishiga ko'ra texnikaviy jihatdan uncha og'ir bo'lmasligi kerak. Mashqlar kompleksi, asosan, futbolchilarning harakat sifatlarini rivojlantirish uchun tavsiya qilinadigan mashqlarni, shuningdek, boshqa sport turlaridan olingan yordamchi mashqlarni o'z ichiga olishi lozim.

Mashqlarni bajarishdagi yuklamalar nihoyatda individual bo'lishi kerak. Mashqlarning bajarish tezligi-maksimal tezlikning 80-85% i, shu bilan birga, mashqni bajarish oxiriga kelganda tomir urish tezligi minutiga 175-180 atrofida bo'lishi lozim. Dam olish intervallari – kamida 45-90 soniya, ko'pi bilan 3-4 daqiqa bo'lishi kerak.

Yosh futbolchilarning organizmiga tushadigan yuklamani tekshirish qulay bo'lsin uchun, barcha mashqlarni tomir urish tezligiga qarab uch guruh (past, o'rtacha, yuqori) jadallikdagi mashqlarga bo'lish mumkin.

Past sur'atda bajariladigan mashqlarga shunday mashqlar kiradiki, ularni bajarish vaqtida tomir urish tezligi minutiga 120-130 martaga yetadi. Mashq-lardan bajarish tezligi-maksimal tezlikning 50-60% ini tashkil etadi. Aylana bo'ylab oddiy yugurishni, turli holatda yurishni, shoshilmay to'p olib yurishni, xilma-xil gimnastika mashqlarini, turgan



joyidan darvozaga tepishni, turgan joydan bir-biriga to'p uzatishni, yangi texnik usullarga o'rgatish va hokazolarni past sur'atda bajariladigan mashqlarga kiritish mumkin.

O'rtacha sur'atda bajariladigan mashqlarga shunday mashqlar kiradiki, ularni maksimal tezlikning 70-85% ida bajarganda, tomir urish tezligi minutiga 130-165 taga yetadi. Masalan, turli xil start holatidan turlicha yugurish, xilma-xil tezlikda (20-30 m) va shiddat bilan yugurish (15-20), turgan joydan uzunlikka sakrash, balandlikka sakrayotib ayni vaqtda sonlarni ko'krakka tortish, shuningdek, to'pni olib yurgandan keyin uzatish, cheklangan maydonchada to'pni olib yurish. To'p bilan turli xil estafetalar o'tkazish, to'pni tez olib yurish, to'p bilan turli xil estafetalar o'tkazish va h.k.

Yuqori sur'atda bajariladigan mashqlarga shunday mashqlar kiradiki, ularni bajarish vaqtida tomir urish tezligi minutiga 170-190 martaga yetadi. Masalan, musobaqa tarzidagi "mokisimon" yugurish, cheklangan maydonchada "quvlash-machoq" o'ynash, cho'nqayib o'tirgan holatda sakrab (otilib) turish, raqib bilan olishgan holda 8-10 m ga shiddat bilan yugurgandan keyin mo'ljalga to'p tepish, maxsus topshiriq (yuqori sur'atni saqlab turish, jamoadagi o'yinchilar sonini kamaytirish bilan o'ynash, cheklangan maydonchalarda (2x3, 3x3, 4x4, 6x6, 8x8) o'ynash.

Katta yuklama bilan bajariladigan chidamlilik mashqlarining mashg'uloti 15-16 yoshli futbolchilar uchun haftasiga ko'pi bilan 1 marta, 17-18 yoshlilar uchun esa haftasiga 2 marta o'tkazilishi mumkin.

Murabbiyning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka doir mashg'ulot mashg'ulotiga kiritilgan har bir mashqning energetik "qimmatini" ni aniq belgilay bilishi mashg'ulot vositalari va uslublarini to'g'ri hamda maqsadga muvofiq tanlashiga imkon beradi.

Chidamlilik darajasini aniqlash uchun olti minutli yugurish testidan foydalanish tavsiya qilinadi. Shu maqsadda yuguriladigan aylana har 10 m dan keyin belgilab chiqiladi. Kuchni to'g'ri taqsimlash, optimal sur'atni tanlash uchun yosh futbolchilar masofani 3-5 marta "sinab ko'rish" lari kerak. Chidamlilik darajasi yugurib o'tiladigan masofaning uzunligiga qarab aniqlanadi. Masalan, agar 13 yoshli futbolchilar 6 minutda 1410-1450 metrga, 14 yoshlilar esa tegishlicha 1530-1550 metrga yugursalar, bu ko'rsatkichlarni yaxshi deb hisoblash mumkin.

Yuqorida masofa uzunligi ko'rsatkichlari keltirilgan bo'lib, buni yosh futbolchi organizmining kislorod bilan ta'minlanish tizimini mashq qildirish uchun o'zining oxirgi aerob imkoniyatlari va KMI (kg)

individual miqdorining 85-90% i darajasida yugurib o'tishi kerak (5-jadval).

5-jadval

MPK, kg	Yugurish tezligi, m/soniya	Yugurish tezligi, km/soat	6 minutlik yugurish testidagi masofaning uzunligi, m.
40-44	3.1	11	1100
45-49	3,3	12	1200
50-54	4,0	14.5	1350
55-59	4,2	15	1500
60-64	4,4	16	1600
65-70	4,8	17.5	1750

Har bir mashg'ulot mashg'ulotida yugurish, shuningdek, bu yerda tavsiya qilingan boshqa mashqlardan foydalanish bilan bir qatorda taklif qilinayotgan masofalarni individual mashg'ulotlarda yugurib o'tish yosh futbolchilarning chidamliligini anchagina oshirishi kerak.

#### 7.7.4. Chaqqonlik va egiluvchanlikni tarbiyalash xususiyatlari

Dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichlarida chaqqonlik va epchillik tarbiyalash koordinasiyasiga ko'ra murakkab bo'lgan harakat amallarini muvaffaqiyatli egallab olish uchun asos yaratadi. Bu o'yinda harakatli o'yinlar, to'p bilan bajariladigan mashqlar, akrobatika mashqlari, uncha murakkab bo'lmagan to'siqlar osha yugurish, sakrash, kichikroq balandlikda muvozanat saqlash mashqlari tipik mashqlardir.

Yugurib ketayotib birdan to'xtash, burilish, yo'nalishni o'zgartirish va tezlikda bajarish talabi kabi qo'shimcha topshiriqlar bilan bajariladigan mashqlar katta ahamiyatga ega.

Mushaklarning tabiiy elastikligini va bo'g'inlardagi harakatchanlikni keng ko'lamda yengil harakatlar qilish bilan bajariladigan mashqlar yordamida (epchillikning optimal me'yorini saqlagan holda) saqlab turish kerak.

Jiddiy mashg'ulot qilish va takomillashuv bosqichlarida mashqlarni yangi-lash va o'zgartirish, ularni yangi, ancha murakkab sharoitlarda bajarish maqsadga muvofiqdir. Sport o'yinlari (basketbol, gandbol, xokkey) alohida ahamiyat kasb etadi.

Egiluvchanlikni tarbiyalashda predmetlarsiz hamda yengil predmetlar bilan (bular keng ko'lamda bajariladi) bajariladigan mashqlardan, bo'g'inlar va paylarni mustahkamlaydigan mashqlar bilan qo'shib bajariladigan epchillik mashqlaridan, shuningdek, mushaklarni bo'shashtirishga oid mashqlardan foydalaniladi.

17-18 yoshli futbolchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ikki-uchta yengil prujinasimon sapchish bilan tugallanadigan, harakatning to'liq amplituda bilan bajariladigan (juft-juft bo'lib va og'irliklar bilan) yetarlicha samarali bo'lgan maxsus chaqqonlik mashqlari qo'llaniladi.

### **7.8. Texnik va taktik tayyorgarlik**

Ko'p yillik mashg'ulotning barcha bosqichlarida texnik usullar va taktik harakatlarga o'rgatish jarayoni uzluksiz davom etadi. Maqsadga muvofiq texnikaning barcha tomonlarini biomexanika qonunlaridan foydalanish asosida va shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda puxta o'zlashtirish o'yin faoliyatining murakkab sharoitlarida texnikaning muvaffaqiyatli qo'llanishini oldindan belgilab beradi. Mukammal o'yin ko'nikmalarining shakllanishi yosh futbolchilarning yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligiga asoslanadi.

Yosh futbolchilarni o'qitish va ularning malakalarini takomillashtirish bosqichlarida jismoniy tarbiyaning odatdagi uslublari: mashqlar, o'yin, musobaqa uslublari, ko'rsatmalilikni ta'minlash, og'zaki nutqdan foydalanish, xatolarni tuzatish uslublardan foydalaniladi. Barcha uslublarni bir-biri bilan yaqindan bog'liq holda qo'llaniladi. Biroq ulardan foydalanishning foizli nisbati ko'pgina omillarga: o'qitish bosqichi hamda vazifalariga, shug'ullanuvchilarning yosh va individual xususiyatlariga, ularning tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'ladi.

#### **O'qitish jarayonining tuzilishi.**

Alohida texnik usul va taktik harakatni o'rganish quyidagi bosqichlarga ajratiladi:

- dastlabki o'rganish;
- chuqur o'rganish;
- mustahkamlash va yanada takomillashtirish.

Har bir bosqich bir qator xususiyatlarga ega bo'lib, shu xususiyatlarni hisobga olgan holda konkret vazifalar qo'yiladi va o'qitish (o'rgatish) ning rasional uslubikasi tanlanadi.

Dastlabki o'rganish. Bu bosqichning asosiy maqsadi – o'rgatilayotgan usul yoki harakat asoslarini o'zlashtirib olish.

Konkret bir harakatni uning asosiy variantida bajarish ko'nikmalarini shakllantirishdagi dastlabki urinishlar bosh miya qobig'ida dinamik stereotip hosil qilishga qaratilgan va bosh miya qobig'idagi nerv jarayonlarining irradiyasiyasi bilan xarakterlanadi. Bolalarda ichki tormozlanish etarlicha rivoj-lanmagan bo'ladi. Bularning hammasi ko'pincha o'rganilayotgan harakatning kinematik va dinamik xarakteristikalarining noaniq esga tushirilishiga, uning ritmining beqarorligiga. Kerak bo'lmagan qo'shimcha harakatlarga sabab bo'ladi.

Mazkur bosqichning asosiy vazifasi – shug'ullanuvchilarda bajarilayotgan harakat va shu harakat asosiy elementlarining yaxlit tasavvurini (ko'rish orqali) va harakat sezgisini paydo qilish, harakat ko'nikmalarini shakllantirish xusu-siyatlarini hisobga olgan holda hal etiladi.

Harakatni dastlabki o'rganish u bilan tanishishdan boshlanadi. Bunga uslublar kompleksi yordamida erishiladi. Og'zaki tushuntirish, ko'rsatish va mashq uslublaridan foydalaniladi.

Og'zaki tushuntirishda harakatning aniq terminologik nomi beriladi, uning ahamiyati va o'yin sharoitlarida qo'llaniladigan o'rni haqidagi ma'lumotlar aytiladi, bajarish prinsiplari tushuntiriladi. Bolalar diqqat-e'tiborining beqarorligi, hajmi esa kichikligi sababli tushuntirish aniq, qisqa va obrazli bo'lishi kerak.

Ikkinchi signal sistemasi orqali hosil qilinadigan ko'ruv tasavvurlari ko'rsatmalilikni ta'minlash uslublaridan foydalanish bilan to'ldiriladi. Bular birinchi signal tizimi orqali ta'sir etib, o'rganilayotgan harakatlarning konkret obrazlarini hosil qilishga yordam beradi. Bevosita namoyish qilish (ko'rsatish) ko'rsatmalilikni ta'minlashning asosiy uslubidir. Namoyish qilish faqat tashqi formasi bo'yichagina namunali bo'lishi kerak emas. Harakatning muvaqqat, fazoviy va kuch xarakteristikalarini optimal ravishda qayta esga olib boriladi. Bu esa harakatning tez va puxta idrok qilinishini ta'minlaydi.

Harakat sezgilarini hosil qilish uchun mashq uslublaridan foydalaniladi. O'rganilayotgan harakat nisbatan doimiy va soddalashtirilgan sharoitda esga tushiriladi. Futbol o'yini texnikasi va taktikasini o'rgatishda ko'proq yaxlit mashq uslubidan foydalaniladi, chunki harakatlarni bo'laklarga bo'lib yuborish ko'pincha ularning mohiyatini qo'pol ravishda buzishga olib keladi.

Takrorlash me'yorini aniqlashda yangi, koordinasion jihatdan murakkab mashqlar yosh futbolchilarda tegishli nerv markazlarining charchashiga sabab bo'lishini hisobga olish lozim. Shuning uchun mazkur bosqichda mashqlarni seriyali takrorlash juda samarali bo'ladi. O'rganuvchilar har birida 8-10 ta takrorlashi bo'lgan 2-3 seriyani bajaradilar. Seriyalar oralig'idagi intervallar dam olish uchun yetarli bo'lishi kerak. Ulardan zarur fikrlarni aytish va mashqni takroriy ko'rsatish uchun ham foydalanish mumkin. Yangi materialni o'rganish keyingi 3-5 ta dars mobaynida davom ettiriladi.

**Chuqur o'rganish.** Bu bosqich texnik va taktik harakatlarning yanada mustahkamlanishi va o'rganilayotgan harakat detallarining chuqurroq aniqlash-tirilishi bilan xarakterlanadi. Usul yoki harakatni o'zlashtirib olish jarayonida dastlabki ko'nikmalar takomillashadi, texnik usullar ham, taktik harakatlar ham to'g'ri, aniq, bemaolol bajarila boshlanadi.

Chuqur o'rganish bosqichini shug'ullanuvchilarning harakat sezgilarini ongli ravishda baholay olishi va joyni idrok qila bilishi o'rgatish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishda katta ahamiyat kasb etadi. Bu esa mufassal so'zlab berish va suhbat, harakatlarni tushuntirish va chuqurroq tahlil qilish, o'z-o'zini tekshirish, hisobot berish va shu kabi og'zaki uslublarni qo'llash imkonini beradi. Bevosita ko'rsatish ko'rsatma qurollar: foto va kinomateriallar, plakatlar, rasmlar, sxema va hokazolardan keng foydalanish bilan to'ldiriladi. Harakatning borishi va uning asosiy parametrlari haqida zudlik bilan axborot berishning xilma-xil vositalari keraklicha samara beradi.

Mazkur bosqichda asosan yaxlit mashqlardan foydalaniladi. Bu mashqlar qat'iy bir maqsadga qaratilgan bo'lishi kerak. Bir xilda (bir xil sharoitda, bir maqsadni ko'zda tutuvchi, harakat parametrlari bir xil) bo'lgan takrorlashlar soni kamayadi. O'zgaruvchan takrorlashlar soni ancha oshiriladi. Mashq o'rganila-yotgan vaziyat sharoitlari almashtiriladi va murakkablashtiriladi. Mashqni bajarish vazifalari o'zgartiriladi. Bu hol harakat formalari va xarakterining, ularning fazoviy vaqt va kuch xarakteristikalarining o'zgarishiga sabab bo'ladi. O'rganilayotgan harakatlarni maksimal tezlik va kuch-g'ayratga yaqin tezlik va kuch-g'ayrat bilan bajarishga urinib ko'riladi. Bunda texnik va taktik harakatlar bajarilish vaqtida buzilmasligi, mo'ljallangan aniqlik esa yo'l qo'yilgan chega-rada bo'lishi muhimdir. Bir qolipdagi o'zgaruvchan takrorlashlar nisbati taxminan 30 va 70% ni tashkil etadi.

Harakat amallarining ko'p variantlarda bajarilishi turli xil analizator tizimlarining faoliyatiga oshirilgan talablar qo'yadi va bajarilayotgan harakatlar to'g'risida aniq tasavvurlarning hosil bo'lishiga yordam beradi.

Bir darsdagi takrorlashlar soni oshiriladi. O'rganilayotgan harakat 10-12 daqiqa davomida takrorlanadi, shundan so'ng 3,5-5 daqiqa boshqa mashqlar bajariladi. O'yin mashqlarini boshqa mashq tarzida qo'llash ancha samaralidir. So'ngra yana o'shancha vaqt davomida harakatni ko'p marta takrorlash lozim.

Darslar tizimida chuqur o'rganish katta intervallar bilan olib borilishi mumkin. Bu darsga yangi material kiritish imkonini beradi.

Mazkur bosqichda o'yin va musobaqa uslublaridan keng foydalaniladi, bular alohida emotsional fon yaratadi, mashqlarning ta'sirini kuchaytiradi va o'qitish jarayonini faollashtiradi.

#### **Mustahkamlash va yanada takomillashtirish.**

Bu bosqichning asosiy vazifasi – o'zlashtirib olingan harakatlarni yanada mustahkamlash va turli xil o'yin sharoitlarida ularni qo'llash ko'nikmalarini hosil qilish.

Mazkur bosqichda jismoniy tarbiya uslublarining barcha komplekslaridan foydalaniladi. Takomillashtirish bosqichining xususiyatlari "Futbolchilarni tayyorlash uslubiyati" bobida ancha batafsil ko'rib chiqiladi.

### **7.8.1. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonidagi texnik tayyorgarlik**

Futbolchining texnik mahorati u egallab olgan texnik usullarning hajmi va xilma-xilligi, shuningdek, ularni o'yin sharoitlarida samarali qo'llay bilishi bilan xarakterlanadi. Futbol o'yini texnikasi juda ko'p turli usul va usullar yig'in-disidan iboratdir. Shuning uchun kam vaqt va kuch sarflab o'rgatish vazifasini hal etish uchun o'rganilayotgan materialni tizimga solish va texnikaga o'rgatishning izchilligini aniqlash katta ahamiyatga ega.

O'rgatish ishini boshlash va uni optimallashtirish muammosi ko'p jihatdan tushunarlik asosi bilan belgilanadi. Ammo bu faqat "oddiydan murakkabga", "osondan qiyinga" uslubiy qoidalaridan foydalanishdan iborat bo'lib qolmaydi. Dastlab o'yin olib borishning asosiy usullarini o'rganish zarur.

Nihoyat, yangi harakat ko'nikmalari avval o'zlashtirilgan ko'nikmalar asosida paydo bo'ladi. Shuning uchun turli xil texnik usul

va usullarning o'zaro tabiiy bog'liqligidan va tuzilishi bo'yicha umumiylikidan foydalanish kerak.

Texnik usullar bilan tanishish va ularni o'rganish jarayonida asosan o'qitishning mukammal usulidan foydalaniladi. U ko'p yillik mashg'ulotning har bir bosqichi uchun muayyan doiradagi usul va usullar tanlab olinishi bilan xarakterlanadi. Bular darslar tizimida parallel ravishda: dastlab (texnika asoslari o'zlashtirib olinguncha) har bir usul alohida, keyinchalik o'zlashtirilgan boshqa usullar bilan birgalikda o'rganiladi. Shu bilan birga, bir darsda, bir vaqtning o'zida ikki-uchtadan ortiq yangi usulga o'rgatish mumkin emas.

Ko'p yillik mashg'ulotlarning har bir bosqichida futbolchilarning texnik tayyorgarligi yuzasidan muayyan vazifalar qo'yish ko'pgina omillar: bolalar va o'smirlar rivojlanishining yosh xususiyatlari, jismoniy sifatlarni tarbiyalash dinamikasi, harakat ko'nikmalarini shakllantirish tizimining xususiyatlari, bosqichlarning qaysi maqsadga qaratilganligi bilan belgilanadi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida futbol o'yinini yangi o'rganuvchi futbolchilarni texnik usullarning asosiy guruhlari bilan tanishtirish vazifasi qo'yiladi. Bu vazifaning muvaffaqiyatli hal etilishi shug'ullanuvchilarda futbolga nisbatan qat'iy qiziqish hosil bo'lishiga yordam beradi.

Mazkur bosqichda o'qitish ishi maydonda harakat qilish: yugurish, to'xtash, burilish va sakrashning asosiy usullarini o'rganishdan boshlanadi.

Shular bilan parallel ravishda yosh futbolchilar to'pni egallash texnikasi va buni bajarishning quyidagi asosiy usullarini o'rganadilar:

- to'p tepish (tovonning ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki va o'rta qismi bilan);
- kalla qo'yish (peshonaning o'rta qismi bilan);
- to'pni oyoq bilan to'xtatish (tovonning ichki tomoni, oyoqning kafti va son bilan);
- to'pni oyoq bilan olib yurish (oyoq yuzining o'rta va tashqi qismi "qochib qolish" yo'li bilan aldaydigan harakatlar qilish);
- to'pni olib qo'yish (hamla qilib, to'pni tepib yuborish);
- yon chiziqdan (turgan joydan) turib to'pni o'yinga tashlash.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida shug'ulla-nuvchilar futbol o'yini texnikasi asoslarini egallab oladilar. Yosh futbolchilar avvalgi bosqichda tanishgan texnik usullarini ancha chuqur o'rganadilar hamda qolgan usullar va ularning turli xillarini o'rganishga kirishadilar.

Darvozabonlar to'pni egallab olish texnikasining asosiy usullarini: to'pni ushlab olish, urib yuborish va tashlashni o'zlashtiradilar.

Asosli (chuqur) mashq qilish bosqichida futbolchilar texnikani mustahkamlaydilar va uni takomillashtirishda davom etadilar. Turli-tuman texnik usullar bo'yicha mustahkam ko'nikma hosil qilinadi va o'yin sharoitlarida kompleks ravishda va maqsadga muvofiq qo'llanish ko'nikmalari tarkib toptiriladi.

Butun bosqich davomida shug'ullanuvchilar quyidagi usullar bo'yicha kamolotga erishadilar:

- turli traektoriya va yo'nalishda harkatlanayotgan to'pni xilma-xil usullar bilan to'g'riga va yo'nalishini keskin o'zgartirgan holda tepish;
- to'pni to'xtatish va sherigiga oshirish;
- to'pni turli usullar bilan olib yurish;
- aldash harakatlarini bajarish;
- to'pni hujum qilib va oyoqning ostiga tashlanib tepib yuborish yoki to'xtatish;
- raqibni yelka bilan turtib to'pni olib qo'yish;
- to'pni turgan joydan, harakatda, yiqilayotib, yon chiziqdan o'yinga kiritish.

Darvozabonlar to'pni ushlab olish, urib yuborish va boshqa tomonga o'tkazib yuborishni ham yiqilmasdan, ham yiqilayotib takomillashtiradilar.

Asosli ravishda mashq qilish bosqichida futbolchilar o'yindagi vazifalariga ko'ra: hujumchi, himoyachi va hokazolar bo'yicha uzil-kesil (ayrim hollarda bir oz vaqtlroq yoki keyinroq) ixtisoslashadilar. Shuning uchun takomillashish jarayonini futbolchilarning o'yindagi vazifalariga nisbatan alohida-alohida olib borish kerak.

### **7.8.2. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida taktik tayyorgarlik**

Idrok, diqqat, tafakkur, xotira kabi ruhiy jarayonlarning juda yaxshi jismoniy, axloqiy-irodaviy, nazariy va, ayniqsa, texnik tayyorgarlik bilan birgalikda yuqori darajada rivojlanganligi taktik tayyorgarlik asosini tashkil etadi.

Futbolchilarning o'yin faoliyati sharoitlarida yaxshi mo'ljal (orientir) olish va taktik jihatdan to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyati ko'p jihatdan texnik usullarni maqsadga muvofiq ravishda qo'llash, ya'ni ularning texnik qurollan-ganligi bilan belgilanadi. Shuning uchun yosh futbolchi texnik usullarni muntazam takomillashtira borib juda ko'p miqdordagi harakat ko'nikmalarini egallab olgandagina, yaxshi



taktik tayyorgarlikka erishishi mumkin. O'yinchining texnik mahorati yo sheriklari bilan hamkorlikda, yoki individual ravishda istalgan taktik g'oyaning amalga oshirilishini ta'minlashi kerak. Har bir futbolchining taktik jihatdan yuqori individual tayyorgarligi butun jamoa taktikasining samarali bo'lishini belgilab beradi.

Yosh futbolchilar bilan o'tkaziladigan har bir o'quv-mashg'uloti bosqichi muayyan yo'nalishga va tegishli o'quv materiallariga ega bo'lishi kerak.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida asosiy vazifa o'yinda fikr yuritish qobiliyatini tarbiyalash va futbol o'yini jarayoniga qiziqish uyg'otishdan iborat. Mashg'ulotlarda murakkab reaksiya tezligi, mo'ljal olish, idrok, mustaqillik jamoada ish ko'ra bilish ko'nikmalarini rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar bajariladi. O'yinda fikr yuritish qobiliyatini tarbiyalash uchun o'yin faoliyati xarakteriga ko'ra futbolga yaqin bo'lgan harakatli o'yinlardan keng foydalaniladi. Harakatli o'yinlar raqib "ta'qib" idan qutilish va bo'sh joyga chiqish, o'z vaqtida to'p oshirish, hujum yoki himoya vaqtida tezlik bilan qulay vaziyatni egallash ko'nikmalarini tarbiyalaydi. Taktik tayyorgarlikda harakatli o'yinlardan foydalanish to'pni egallab olishning murakkab texnikasi yo'qligi bilan ham belgilangandir. Bu shug'ullanuvchilarning diqqat-e'tibori o'yin jarayonini tushunib olishga qaratiladi, juda ko'p vaziyatlarda mustaqil qaror chiqarib olish imkoni yuzaga keladi. O'yinlarda hujum va himoyadagi individual hamda eng oddiy guruhli harakatlar tarbiyalanadi. O'yinchining "ochilishi" va "yopilishi" kabi taktik harakatlarni, eng yaxshisi, basketbol yoki gandbol o'yinida o'rgangan ma'qul.

Murabbiy o'yin mohiyatini to'g'ri tushunish hissini tarbiyalash to'g'risida hamxo'rlik qilishi, qabul qilingan har bir noto'g'ri qarorni e'tibordan chetda qoldirmasligi, bajarilgan harakatga baho berishi kerak. Shuning uchun mazkur bosqichdagi har bir mashg'ulot mazmunining asosiy yo'nalishi – o'yinni olib borish tajribasini egallash va uni to'ldirib borishdan iborat.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichi taktik tafakkurni (o'yinchining taktik jihatdan fikr yuritish qobiliyatini) rivojlantirishni hamda asosiy individual va guruhli taktik harakatlarni o'rganishni nazarda tutadi. Mashg'ulotlarda quyidagilar:

- nazariy bilimlar, taktik ko'nikma va malakalar zahirasini kengaytirish;

- o'zlashtirilayotgan bilim, ko'nikma va malakalarni doimo o'zgaruvchan o'yin sharoitidagi ijodiy imkoniyati e'tiborga olinish kerak.

Mashg'ulotlarda sport o'yinlari taktikasining umumiy asoslarini o'rga-nishga, futbol o'yini taktikasini, o'yinchilarning individual va guruhli harakat-larini qarab chiqishga katta o'rin beriladi. Shu maqsadda futbolchining mustaqil ish olib borishida mavjud barcha formalardan, taktik tayyorgarlikning nazariy asosini yaratishga yordam beruvchi formalardan (adabiy manbalar, kinoma-teriallar, shaxsiy kuzatishlar va hokazolardan) foydalaniladi. O'yin qoidalarini o'rganish hamda individual va guruhli harakatlarni tashkil etishda ularni hisobga olish lozim. Tanishish asnosida qoidalarni rasm, sxema, maketda aks ettirilgan o'yin vaziyati va hokazolar bilan to'ldirib tushuntirish, ularni qo'llashga oid amaliy misollar keltirish foydalidir.

Asosiy taktik harakatlarni o'rganish jarayonida taktik tafakkur shakllantirilgan ekan, asosiy e'tibor qabul qilingan taktik rejani amalga oshirish uchun o'yin olib borishning shug'ullanuvchilar qabul qilgan muayyan vositalari va usullarini maqsadga qanchalik muvofiqligini tahlil qilishga qaratiladi.

Hujum va himoyaning doimo o'zgaruvchan sharoitlarida konkret individual va guruhli harakatlarga alohida e'tibor berib bajariladigan mashqlar ham o'rganiladi. Ayrim o'yin vaziyatlarini ijodiy hal etish qobiliyati o'yinchilarning eng muhim malakasi hisoblanadi. Bu malakani rivojlantirish boshlang'ich sport ixtisoslashuvining asosiy vazifalaridan biridir.

Jiddiy mashq qilish bosqichidagi taktik tayyorgarlik o'zlashtirib olingan individual va guruhli harakatlarga alohida e'tibor bergan holda olib boriladi. U futbolchilarning kombinatsion o'yin olib borish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

Jamoada taktik harakatlarni takomillashtirishga katta e'tibor beriladi. Har bir o'yinchi jamoada qanday o'rin egallashiga qarab o'z taktik harakatlarini takomillashtiradi. Mashqlarga ham hujumchi, ham himoyachi harakatlari kiritiladi. O'z-o'zini tahlil qilish qobiliyatini, vujudga kelgan o'yin sharoitida to'g'ri yo'l topa bilish, o'yin vaziyatini xarakterlovchi ko'p sonli momentlardan eng muhimini ajratib olish ko'nikmalarini tarbiyalash juda muhimdir.

### **7.9. Ruhiy tayyorgarlik**

*Ruhiy tayyorgarlikning asosiy vazifasi* – yuqori ruhiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalash.

*Ruhiy tayyorgarlik vazifalarini rivojlantirish:*

- jarayonlarni idrok qilishni (to'pni, vaqtni, bo'shliqni his qilishni) rivojlantirish;
- diqqatni rivojlantirish;
- kuzatishni rivojlantirish;
- kuzatishni rivojlantirish (qiyin o'yin sharoitida orientasiya);
- eslash qobiliyati (pamyat), fikrlashni (o'yin faoliyati xususiyatlari) rivojlantirish;
- o'zini tuta bilishni (emosiya) boshqarishni rivojlantirish;
- taktik fikrlashni rivojlantirish o'yin holatini baholash va samarali natijani qabul qilish demakdir.

Ruhii tayyorgarlik jarayonida futbolchida nomaqbul holat yuzaga kelishi mumkinligi hisobga olinadi (tushkunlik, "start bezgagi", o'z-o'ziga ishonish, demobilizasiya).

Murabbiy futbolchida g'alabaga intiluvchanlikni tarbiyalashi lozim. O'yinga tayyorlashda har bir futbolchining individual xususiyatlarini hisobga olish lozim. Shu bilan birga, o'yinning ahamiyati, turnirdagi, chempionatdagi g'alabaning tub mohiyatini yetkaza bilish lozim.

Suhbatlarning (ustanovkaning) cho'zilishi, murabbiyning bezovtalanishi o'yinchilar ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, hayajonini kuchaytiradi. Odatda, begona shaxslarning aralashuvi, ularning maslahatlari jamoaning o'yinga tayyorgarligini susaytiradi.

Har bir futbolchida iroda sifatleri rivojlangan bo'lishi lozim.

Iroda sifatlarining rivojlanishi jismoniy, texnik, taktik, nazariy tayyorgarliklar bilan bog'liq. Iroda sifatleri o'yin holatiga mos mashqlar uzluksiz ravishda bajarilganda tarbiyalanadi. O'z kuchiga ishonchni tarbiyalash, mas'uliyatni sezish, maqsad va vazifalarni tushuntirish, murabbiyning talabchanligi, kundalik o'z-o'zini nazorat qilish – bularning barchasi iroda sifatlarini tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

### **7.10. Nazariy tayyorgarlik**

Nazariy mashg'ulotlarni o'yindan yoki jismoniy mashg'ulotdan oldin o'tkazish maqsadga muvofiqdir, chunki aks holda futbolchilar toliqqan bo'ladi va bu kerakli samara bermaydi.

Mashg'ulotdan oldin qisqa nazariy darslar o'tish mumkin, bunda murabbiy oldindagi maqsad va vazifalarni ochib berish, maketlar yordamida mashqlar mazmuni bilan tanishtirish, har bir o'yinchiga topshiriq berish, oldingi xatolarni to'g'rilash yo'llarini tushuntirishi lozim.

Nazariy tayyorgarlikda o'yinlarga ko'rsatmalar berish va o'yinchilarni muhokama qilish eng muhim ishdir.

**O'yinga ko'rsatma berish.** Bu murabbiydan har bir o'yinchi, jamoaning o'ziga xos xususiyatlarini, shuningdek, raqib jamoa futbolchilari o'yin faoliyatining kuchli va kuchsiz tomonlarini o'rganishni talab qiladi.

O'yinni muhokama qilish rejasi quyidagilardan iborat:

- o'yinning vazifalari;
- raqib jamoasiga tavsif (xarakteristika);
- o'yinchilarga topshiriq;
- jamoa chiziqlariga topshiriq;
- o'yinning taktik rejasi.

Murabbiy raqib kuchini hisobga olgan holda har bir o'yinchiga topshiriq beradi, so'ng guruh o'yinchilari, ya'ni himoya, yarim himoya va hujum chizig'i o'yinchilari topshiriq oladi. Bu topshiriqlardan murabbiy o'yinda foydalanishi lozim bo'lgan reja hosil bo'ladi.

O'yinga ko'rsatma o'yin kuni beriladi. Bo'limlar oralig'i tanaffusida murabbiy o'yin rejasiga qo'shimcha ko'rsatmalar kiritishi mumkin. Tanbeh berishdan oldin murabbiy o'yinchilar o'zini bosib olishi uchun 2-3 daqiqa vaqt berishi kerak. Shundan so'nggina jamoaga umumiy tanbeh beriladi, so'ng alohida o'yinchilarga ko'rsatma berish mumkin.

**O'yin muhokamasi.** O'tkazilgan o'yinning muhokamasi va tahlili murabbiydan atroflicha tayyorgarlikni talab qiladi. O'yin muhokamasi o'yinni video tasmasiga yozish, pedagogik kuzatish bayonnomasi va maydon maketini qo'llash orqali tayyorlanadi. Bularsiz o'yin muhokamasi yuzaki va samarasiz bo'lib qoladi.

O'yin muhokamasi quyidagi bo'limlardan iborat:

- o'yinni umumiy baholash;
- taktik rejaning bajarilishi;
- jamoa chiziqlarini baholash (himoya, yarim himoya, hujum);
- har bir o'yinchi harakatini baholash;
- umumiy yakun;
- xatolar muhokamasi;
- xulosalar.

O'yin muhokamasini keyingi kun (dam olish kuni) yoki mashg'ulotdan oldin qilish maqsadga muvofiq.

O'yin muhokamasi juda muhim ahamiyat kasb etadi, chunki bu darsda futbolchi o'zining harakatlariga baho oladi, o'zini va sheriklari harakatlarini baholashi mumkin.

O'yinning nazariy muhokamasida murabbiy faqat xatolarni ko'rsatibgina qolmay, ularni bartaraf qilish yo'llarini tushuntirib berishi lozim. Shuning uchun murabbiy doim o'z nazariy bilimlarini boyitib borib, o'yinchilarga yangi, qiziqarli, barchaga manzur bilimlarni yetkazib borishi kerak.

#### **Nazorat savollari:**

1. Futbolchilarni o'rgatishda va takomillashtirishning asosiy shakli nima hisoblanadi?

2. Kompleks trenirovkaning maqsadi.

3. Mashg'ulotga tematik tasnif bering.

4. Individual va guruhiy mashg'ulot haqida tushuncha bering.

5. Bolalar va o'smirlar organizmining anatomik va fiziologik xususiyatlari.

6. Futbolchilarni ko'p yillik tayyorgarligi nechta bosqichdan iborat?

7. Futbolchilar o'yin faoliyati xususiyatlari nimalardan iborat?

8. Yosh futbolchilarni tanlab olish tizimi.

9. Futbolchilarni tanlab olishda nimalarga e'tibor beriladi?

10. Boshlang'ich tanlov jarayonida qanday vazifalar hal etiladi?

11. Bolalarni sport maktabiga tanlab olishda qaysi kompleks ko'rsatkichlari qo'llanishi kerak?

12. Natijalarni baholashda qaysi uslublardan foydalaniladi?

13. Yosh futbolchilar tanlab olinishining II bosqichi qanday tashkil etiladi?



## VIII BOB. FUTBOLCHILAR TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH

Futbolchilar tayyorgarligi tizimida ushbu turlarni ajratish maqsadga muvofiqdir:

– sportchining ko'p yillik tayyorgarligi;

- o'rta va kichik sikllarni (mikrosikllarni) o'ziga qamrab oladigan bir yillik tayyorgarlik.

Ko'p yillik tayyorgarlikning tuzilishi va davomiyligi quyidagi omillarga bog'liq:

- sportchilarning individual va jinsiy xususiyatlari, ularning biologik o'zgarishi va ko'pincha mahorat sur'atining ular bilan bog'liq holda o'sishi;

- sportchining shug'ullanishni boshlagan hamda maxsus mashg'ulotlarga kirishgan yoshi;

- sportchilarning yuqori sport natijalarini ta'minlaydigan musobaqa faoliyati va tayyorgarligi tizimi;

- musobaqa jarayonining mazmuni, qo'shimcha omillarning qo'llanishi (maxsus ovqatlanish, trenajerlar).

O'quv-mashg'ulot ishlarini rejalashtirishda jamoa oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalar, oldingi rejalarini bajarish natijalari va jamoaning ishlash sharoitini hisobga olish zarurdir. Rejada aniq maqsad va vazifalarni yorituvchi istiqbolli (perspektiv) mashg'ulot konsepsiyasi ko'rsatilishi kerak.

### **8.1. Yosh futbolchilarni tayyorlash. O'quv-mashg'ulot ishlarini tashkil qilish**

Sport maktablarida o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish mashg'u-lotning zamonaviy uslubiyati asosida, yosh futbolchilarning yuqori mashg'ulot yuklamalarini o'zlashtirishi orqali amalga oshiriladi.

*Sport maktablariga quyidagi vazifalar yuklanadi:*

- o'quv rejasini bajarish shartligi; amaliy va nazariy mashg'ulotlarni uzluksiz bajarish; yosh futbolchilarni tanlash tizimini yaxshi tashkil qilish;

- musobaqalarda muntazam ishtirok etish; tiklanish, profilaktik tadbirlarni amalga oshirish; yo'riqchi va hakamlik amaliyotini o'tash;

Sport maktablaridagi bo'limlar boshlang'ich tayyorlov va o'quv-mashg'ulot guruhlaridan shakllanadi. Sport tayyorgarligida yuqori

natijalarga erishilgan va zarur sharoitlar yaratilgan BO'SMlarda sportni takomillashtirish guruhleri tashkil qilinadi.

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi qoshidagi bolalar va o'smirlar sport maktablari quyidagi yoshlarni hisobga olib shakllanadi: 8-9, 10-11, 12-13, 16-17 yosh.

BO'SM va ORI BO'SM vazifalariga tayanib, o'quv guruhlarining asosiy vazifasi belgilanadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri: futbol bo'yicha BO'SM dasturidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'limi asosida shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlash, futbol bilan muntazam shug'ullanishga qiziqtirish, o'quv-mashg'ulot guruhlarida sport mahoratini takomillashtirish uchun iqtidorli bolalar va o'smirlarni aniqlash lozim bo'ladi.

Ushbu guruhlarda yosh futbolchilar o'yin taktikasini o'rganishadi, futbol o'yinining taktikasi va o'yin qoidalari, mashg'ulot jarayonining gigienik tomon-dan ta'minlanishi haqida nazariy ma'lumotlar olishadi.

Birinci (10-11 yosh) va ikkinchi (11-12 yosh) yil o'qiyotgan o'quv-mashg'ulot guruhleri shug'ullanuvchilarining vazifalari: sog'liqni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, tezkorlik, chaqqonlik va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish; texnik usullarni egallash, o'yinning individual, guruhli va jamoaviy taktikasi asoslarini o'rganish; futbol qoidalari asosida o'yin jarayonini o'zlash-tirish, futbol musobaqalarida qatnashish; shifokor nazorati, shaxsiy gigiyena, futbol tarixi, texnika va taktika, futbol o'yini qoidalari to'g'risidagi nazariy ma'lumotlar bilan tanishish.

Uchinchi (12-13 yosh) va to'rtinchi (13-14 yosh) yil o'qiyotgan o'quv guruhlarining vazifalari: sog'liqni mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama takomillashtirish: tezkorlik-kuch, chaqqonlik va umumiy chidamlilik sifatlarini rivojlantirish; o'yin texnikasi usullarining barcha arsenalini egallash; individual va guruhli o'yin taktikasini takomillashtirish; jamoa taktikasi asoslarini egallash; taktik fikrlashni rivojlantirish; futbol musobaqalarida qatnashish; hakamlikning oddiy ko'nikmalarini tarbiyalash; jismoniy mashqlar uslubi, jamoa chiziqlarida o'yinchilarning vazifalari to'g'risidagi boshlang'ich nazariy ma'lumotlarni o'zlashtirish, o'yin olib borishning taktik sxemasi bilan tanishish.

Beshinchi (14-15 yosh) va oltinchi (15-16 yosh) yil o'qiyotgan o'quv-mashg'ulot guruhining vazifalari: jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama takomillashtirish, bunda ko'proq kuch, tezlik, umumiy va

maxsus chidamlilik sifatlarini rivojlantirish, o'yinning texnik usullarini takomillashtirish; cheklangan vaqt va bo'shliq sharoitida texnik usullarni yuqori darajada bajarishga erishish; individual, guruhli va jamoaviy o'yin taktikasini takomillashtirish, "standart" holatlarni o'rganish, murakkab o'yin sharoitida taktik fikrlashni rivojlantirishni davom ettirish; futbolchilarning sport mashg'uloti uslubiyatidagi asosiy holatlarini o'zlashtirish; hakamlik ko'nikmalarini egallash; mustaqil mashg'ulotlar ko'nikmalarini takomillashtirish.

Sport-takomillashtirish guruhleri (16-17) va (17-18 yosh): individual atletik tayyorgarlikni maxsus chidamlilik va tezkorlik-kuch sifatlariga urg'u bergan holda rivojlantirish; o'yinning texnik usullarini takomillashtirish – texnik usullar hajmini oshirishga alohida e'tibor bergan holda ularni tez, samarali bajarish. Himoya va hujumda individual taktik harakatlarni rivojlantirish; ruhiy tayyorgarlik darajasini oshirish; musobaqalarda ishtirok etish, sport formasini egallash, yuqori malakali jamoalar o'yinlari orqali tajriba orttirish; nazariy bilimlarni, ayniqsa, sport mashg'uloti va hakamlik uslubiyatini chuqur egallash, futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishda, sport natijalariga erishishda qat'iyat va maqsad sari intilishni tarbiyalash.

Sport maktabida o'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy shakllari: nazariy va guruhli amaliy mashg'ulotlar, individual reja bo'yicha mashg'ulotlar, kalendar musobaqalari, o'quv va o'rtoqlik o'yinlari, sport-sog'lomlashtirish oromgohlari va o'quv-mashg'ulot yig'inlari hisoblanadi.

### **8.1.1. O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish**

*Rejalashtirish* – yosh futbolchilar tayyorgarligini samarali boshqarishning zarur shartidir. U yakuniy maqsadga erishishga, ya'ni zamon talablariga javob beradigan o'yinchini tayyorlashga yordam beradi.

Yosh futbolchilarni tayyorlashda rejalashtirish uchga bo'linadi: istiqbolli, bir yillik, tezkor (operativ).

### **Turli yoshdagi guruhlarda mashg'ulotlar o'tkazishning xususiyatlari**

Shug'ullanuvchilarni tayyorlash ularning yoshini, anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.



8-11 yoshli bolalarning funksional imkoniyatlari nisbatan pastligini hisobga olish va shunga yarasha shug'ullanuvchilarga o'zgacha e'tibor bilan yondashish kerak.

8-11 yoshdagi futbolchilarga to'p bilan muomala qilish texnikasi va o'yin taktikasini o'rgatishda shu yoshga mos mashqlar yordamida mashg'ulot o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bir mashg'ulotda ikkita yoki uchta texnik usulni o'rgatish mumkin. Ikki taraflama o'yinni qabul qilingan me'yorlarga qarab va katta maydonda o'tkazish shart emas.

11x11 jamoaviy o'yin sharoitida taktik harakatlarni egallash ularga birmuncha qiyinchilik tug'diradi.

Bolalarga individual va taktik harakatlarni 3x3, 4x4, 5x5 kabi chegaralangan tarkibda kichik maydonchalarda (30-50 m va 20-30 m) ikki taraflama o'yin va o'yin mashqlari orqali egallash oson bo'ladi.

O'yinda fikrlashni tarbiyalash uchun harakatli o'yinlardan keng foydalanish lozim.

8-11 yoshli bolalar mashg'ulotlarida jismoniy tayyor-garlikka 50% vaqtni ajratish kerak.

12-15 yoshli o'smirlar va 16-17 yoshli o'spirinlarda boshlang'ich o'rgatish shug'ullanuvchilarning individual tayyorgarligiga e'tibor bergan holda olib boriladi.

Yoshlar va o'smirlarga texnik-taktik usullarni o'rgatish va bu bilimlarni mustahkamlash, 8-9 va 10-11 yoshli futbolchilarni o'rgatishga nisbatan qiyinroq mashqlar berish orqali o'tkaziladi. Shuni unutmaslik kerakki, yosh futbolchi BO'SMga o'z qobiliyatini takomillashtirish uchun kelgan.

10-12 yoshli o'quv-mashg'ulot guruhlarida harakat tezligini chaqqonlikni rivojlantirish bilan bog'liq holda tarbiyalashga e'tiborni qaratish lozim.

Bolalarning kuch imkoniyatlari uncha katta bo'lmaganligi uchun kuchni tarbiyalash ehtiyotkorlik bilan amalga oshirilishi zarur.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vositasi bu bir maromda uzoq yugurishdir. Uning davomiyligi sekin-asta 10 daqiqadan 30 daqiqagacha oshirib boriladi.

Chaqqonlik va egiluvchanlikni tarbiyalash mushkul harakat koordinasiyasini egallashning asosini tashkil qiladi. Bunda harakatli va sport o'yinlari, akrobatik mashqlar, sakrashlarni qo'llash tavsiya qilinadi. Yugurish mashqlari qo'shimcha topshiriqlar orqali bajariladi (to'satdan to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish, burilishlar).

Texnika va taktikani o'rgatishda asosan yaxlit mashqlar qo'llanadi.

10-12 yoshda tezlik, asosan, tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanishi va mushak tizimining o'sishi tufayli oshadi.

Shuning uchun tezlikni tarbiyalash vositalari tarkibida tezkorlik-kuch mashqlari (sakrashlar, depsinishlar, yugurishda tezlanishlarning o'zgarishi) muhim o'rinni egallaydi.

Chidamlilikni tarbiyalash uchun: bir maromda kross yugurish; sport va harakatli o'yinlar, yugurish va o'yin mashqlarini qismlarga bo'lib bajarish kabilar zarur.

Katta o'quv-mashg'ulot guruhlarida tezkorlikni tarbiyalashga katta ahamiyat beriladi, chunki uni rivojlantirish juda mushkul bo'ladi. Mashg'ulot jarayonida mashqlar quyidagi xususiyatlariga ko'ra tanlanadi:

- o'yin mazmuni va tizimi yo'nalishi (texnika va taktikani takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish);
- organizmning alohida funksiyalariga ta'sir qilish (aerob, anaerob va aralash);
- mashqlarning davomiyligi va shiddati, takrorlanish soni, tanaffuslar kattaligi miqdori va hokazo.

## **8.2. Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash**

Zamonaviy futbol sportchining shaxsiga, uni tayyorgarligiga yuqori talablar qo'yadi. Tayyorgarlikning takomillashgan shakli, uslubi va vositalarini izlash lozim. Bu, o'z navbatida, murabbiydan yuqori bilim darajasini, sport mash-g'ulotiga ilmiy yondashishni talab etadi.

Futbolchilarni tayyorlash dasturi mashg'ulot jarayonining ko'rsatkichlari miqdorini aks ettiruvchi muhim hujjat hisoblanadi. Futbolchilarni tayyorlash dasturiga asoslanib rejalashtirish hujjatlari tuziladi.

## **8.3. Istiqbolli rejalashtirish**

*Istiqbolli rejalashtirish* futbolchilar tayyorgarligining to'rt yillik sikl (bosqich) yo'nalishi va mazmunini belgilab beradi.

Istiqbolli rejalashtirish quyidagi vazifalarni hal qilishni nazarda tutishi lozim:

- o'quv-mashg'ulot jarayonining samarasini oshirish;
- jamoaga saralab olish tizimini takomillashtirish;
- moddiy-texnik bazani takomillashtirish;
- kompleks nazorat tizimini takomillashtirish;
- ilmiy-uslubiy ta'minlanish samaradorligini oshirish.

Istiqbol rejalasi quyidagi bo'limlarni qamrab oladi:

- tayyorgarlikning maqsad va vazifalari;
- tayyorgarlik bosqichlari;
- yillar bo'yicha jamoani jamlash (komplektlash);
- musobaqa va mashg'ulot yuklamalari dinamikasi;
- murabbiylar tarkibi malakasini oshirish;
- moddiy-texnik ta'minlash.

#### **8.4. Bir yillik rejalashtirish**

Bir yillik rejalashtirish istiqbol rejasiga mos ravishda tuziladi va uning bir qismi hisoblanadi. Uning asosi – ichki va xalqaro musobaqalar taqvimini. U quyidagi bo'limlarga bo'linadi:

- tayyorgarlikning maqsadi;
- tayyorgarlikning vazifalari;
- tayyorgarlikning davrlari;
- mashg'ulot jarayonining mazmuni;
- mashg'ulot va musobaqa yuklamalari dinamikasi;
- yillik sikl bo'yicha davrlari tayyorgarlik turlari va vositalariga vaqtni taqsimlash;
- ilmiy-uslubiy ta'minlash;
- mashg'ulot, musobaqalar va tiklanishni kompleks nazorat qilish;
- tibbiy ta'minlash;
- moddiy-texnik ta'minlash.

Tayyorgarlikning yillik siklida yuklamalar hajmi jamoaning qaysi ligada ishtirok etishi, musobaqa davrining uzunligi va undagi o'yinlar soniga bog'liq.

Mashg'ulotning yillik sikli uch davrga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari.

Tayyorgarlik davrida mashg'ulot yuklamalari hajmi o'rtacha 180-240 soat, musobaqa davrida – 380-400 soatni tashkil qiladi. Jami yiliga 700-750 soat o'quv-mashg'ulot ishlari olib boriladi.

O'yinlarni qo'shganda (150-170 soat), amaliy ish hajmi 900 soat atrofida bo'lishi lozim.

##### **8.4.1. Tayyorgarlik davri**

Yuqori malakali jamoalarda bu davrning uzunligi oxirgi yillarda 8-10 haftagacha qisqaradi.

Bu davrda asosiy vazifa – futbolchilar tayyorgarligini har tomonlama ta'minlash va uning asosida texnik-taktik mahoratni va iroda sifatlarini takomillashtirish. Mashg'ulotlardan oldin juda puxta tibbiy ko'rik o'tkaziladi.

Tayyorgarlik davri ikki bosqichga – umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun yugurish tavsiya qilinadi, bu yerda o'yinchining o'yinda 12-15 km masofani yugurib o'tishini inobatga olish kerak. Umumtayyorlov bosqichida shiddatga e'tibor berilsa, maxsus tayyorlov bosqichida yugurish mashqlari to'p bilan bajariladi.

Maxsus chidamlilikni tarbiyalash uchun to'p bilan bajariladigan 3x2, 4x3, 5x3, 6x3, 4x4, 6x6, 8x8, 11x11 va boshqa mashqlarni qo'llash kerak.

Tayyorlov davrining oxirida texnik-taktik tayyorgarlik harakat ko'nikma-larini va taktik fikrlashni takomillashtirishga yo'naltiriladi.

6-jadval

**Tayyorgarlik davri haftalik bosqichini namunaviy taqsimlanishi**

Davomiylilik	O'tkazish joyi	Vazifalar
1-3 hafta	Jamoa rahbari aniqlaydi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chuqur tibbiy ko'rik o'tkazish;</li> <li>- funksional va fiziologik tayyorgarlikni testlash;</li> <li>- harakat sifatlari, texnik-taktik mahoratni tiklash va takomillashtirish bo'yicha o'quv mashg'ulotlari o'tkazish;</li> <li>- o'yinchilarning axloqiy-irodaviy holatini yaxshilash;</li> <li>- sport formasini shakllantirish;</li> </ul>
4-6 hafta	Jamoa rahbari aniqlaydi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- o'yin texnika va taktikasi, maxsus jismoniy siflatlar mashg'uloti;</li> <li>- o'yinchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ruhiy tayyorgarlik va axloqiy holatni oshirish;</li> <li>- mashg'ulotning katta va maksimal shiddatiga ko'nikish;</li> </ul>
7-8 hafta	Jamoa rahbari aniqlaydi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ekstremal sharoitda o'yin texnika va taktikasini takomillashtirish;</li> <li>- hujum va himoya harakatlari turlarini o'yin sharoitiga moslashtirib mashg'ulot o'tkazish;</li> <li>- o'yinning standart tizimlarini maromiga yetkazish.</li> </ul>
9-10 hafta	Jamoa rahbari aniqlaydi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- maxsus o'yin mashg'ulotlarida va o'rtoqlik uchrashuvlarida jamoaviy o'yinni takomillashtirish;</li> <li>- barcha o'yinchilarni yuqori sport formasiga, birinchi o'yinga yuqori tayyorgarlik darajasiga keltirish.</li> </ul>

#### 8.4.2. Tayyorgarlik davrining umum tayyorlov bosqichi

Umumiy tayyorgarlik bosqichida asosiy e'tibor futbolchilarning har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rishlariga qaratiladi.

Jismoniy o'quv mashg'ulotining tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishda unga umumiy vaqtning 40-45% ajratiladi. Mashg'ulotlarda kuchni, chidamlilikni, chaqqonlikni rivojlantirishga katta e'tibor haratiladi. Buning uchun yengil atletika, akrobatika, suzish, sport o'yinlari vositalaridan foydalaniladi. Mashg'u-lotlarni ham sport zallarida, ham ochiq havoda o'tkazish rejalashtiriladi.

Texnik tayyorgarlik umumtayyorlov bosqichida ikkinchi o'rinda turadi. Unga umumiy vaqtning 35-40% i ajratiladi.

Bu bosqichda taktik tayyorgarlikka umumiy vaqtning 20-25% ajratiladi. Ularning asosiy yo'nalishi – umumiy o'yin ko'nikmalarini tiklash, individual va guruhli taktik harakatlar ko'nikmalarini egallash va takomillashtirish.

Ruhiy tayyorgarlikka tayyorgarlikning barcha bosqichlarida katta ahamiyat beriladi. Haftalik siklda mashg'ulotlarning taxminiy taqsimlanishi 7-jadvalda keltirilgan.

*7-jadval*

**Umumiy tayyorgarlik bosqichining haftalik mikrosiklida yuklamalarni taxminiy taqsimlanishi**

Sikl kun-lari	Mashg'ulot davomiyligi	Yuklama tavsifi	
		yo'nalishi	kattaligi
I	1-90 daq. 2-90 daq.	Harakat sifatlarini kompleks rivojlan-tirish. Tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish.	O'rtacha O'rtacha
II	1-90 daq. 2-120 daq.	Tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish. Kuch chidamkorligini rivojlantirish.	O'rtacha Katta
III	1-120 daq. 2-90 daq.	Kuch chidamkorligini rivojlantirish. Maxsus chidamkorlikni rivojlantirish.	Katta O'rtacha
IV	1-90 daq.	Harakat sifatlarini kompleks takomillash-tirish.	O'rtacha
	2-90 daq.	Harakat sifatlarini kompleks takomillash-tirish.	O'rtacha
V	1-120 daq. 2-90-120 daq.	Maxsus chidamlilikni rivojlantirish. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish.	O'rtacha Katta
VI	1-120 daq. 2-90-120 daq.	Maxsus chidamlilikni rivojlantirish. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish	Katta O'rtacha
VII		Tiklovchi tadbirlar, dam olish	

#### **8.4.3. Tayyorlov davrining maxsus tayyorgarlik bosqichi**

Bu bosqichning *asosiy vazifasi* – maxsus sifatlar va malakalarni futbolga mos ravishda rivojlantirish, sport formasini shakllantirishni yakunlash va o'yinchilarning spesifik musobaqa ishiga kirishishidir.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy vaqtning 25-30% ini tashkil qiladi. U, asosan, umumiy va maxsus shug'ullanganligini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Texnik tayyorgarlikka umumiy vaqtning 35-40% i ajratiladi.

Asosiy e'tibor o'yin holatiga yaqinlashtirilgan sharoitda to'p bilan muomala qilish texnikasini egallash va takomillashtirishga qaratiladi.

Bu bosqichda taktik va o'yin tayyorgarligiga umumiy vaqtning 40-45% i ajratiladi. O'yinchilarning jamoada o'z majburiyatlarini bajarishini hisobga olgan holda individual harakatlarni egallashi va takomillashtirishiga e'tibor beriladi. Futbolchilar yangi guruhli va jamoaviy harakatlarni o'rganishadi, shuningdek, jamoaning tarkibi va alohida o'yinchilarning vazifalari aniqlanadi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotning asosiy shakli bu tematik va kompleks mashg'ulotlardir.

#### **8.5. Musobaqa davri**

Bu davrning uzunligi 9 oygacha bo'ladi, u shartli ravishda uchta bosqichga bo'linadi: birinchi davra, tanaffus, ikkinchi davra.

Mashg'ulotlar mazmuni futbolchilarning tayyorgarlik darajasi va o'yinlararo sikllarning uzunligiga bog'liq. Birinchi davraning boshida sport formasiga erishish davom ettiriladi. Nospesifik mashqlar hajmi kamayadi. Maxsus mashq-larni shunday tanlash kerakki, ular o'yinchining har bir o'yinga yuqori darajadagi tayyorgarligini ta'minlashi lozim.

Sport formasini boshqarishni murakkabligi O'zbekistonda o'quv mashg'u-lotlarining yuqori tashqi temperatura sharoitida o'tkazilishidadir.

Bu davrda mashg'ulotlar samarasini oshirish uchun mashg'ulotlarni ertalab va kechqurun o'tkazish mumkin.

Yuqori tashqi temperaturali sharoitda quyidagi kun tartibi tavsiya qilinadi.

Uyg'onish	7:00
Yengil nonushta	7:15
Ertalabki o'quv mashg'uloti	8:00-9:30
Nonushta	10:00-10:30
Dam olish, tiklovchi tadbirlar	10:30-13:30
Ovqatlanish	13:30-14:00
Dam olish, tiklovchi tadbirlar	14:00-18:30
Ijodiy mashg'ulotlar	18:30-19:30
Kechki o'quv mashg'uloti	19:30-21:00
Kechki ovqat	21:30-22:00
Dam olish, tiklovchi tadbirlar	22:00-23:00
Uyqu	23:00-7:00

Bu davrda jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat sifatlarini yanada takomillashtirishga, yugurish texnikasi va tezligini, sakrashlarni, harakat koordi-natsiyasini, texnik mahoratni mukammallashtirishga yo'naltiriladi.

Texnik tayyorgarlik esa turli o'yin sharoitlarida oldin o'rganilgan texnik usullarni takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi.

Taktik mashg'ulot taktik fikrlashning yuqori darajasini, o'yinchilarning bir-birini tushunishini va turli taktik kombinatsiyalarni o'zlashtirishini ta'minlashi lozim.

### 8.6. O'tish davri

Bu davrda katta hajmda va jadallikda bajariladigan sport faoliyatidan jadalligi va hajmi kamroq yuklamalarga o'tiladi. Asta-sekinlik bilan ixtisosli sport faoliyatidan turli xil jismoniy mashqlarga o'tish amalga oshiriladi. Mashg'ulotlarning davomiyligi, jadalligi, shuningdek, musobaqalarning murak-kablik darajasi asta-sekin pasaytirib boriladi. Katta yuklamali mashg'ulotlar rejalashtirilmaydi.

O'tish davrida o'yinchilar murabbiy va shifokorning maslahatiga ko'ra turli xil jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadilar. Bu davrning oxiriga kelib jismoniy tayyorgarlikka oid mustaqil mashg'ulotlarni faollashtirish tavsiya etiladi, bunda tayyorlov davrining birinchi bosqichiga tekis o'tish ta'minlanadi.

**Nazorat savollari:**

1. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimi qaysi omillarga bog'liq?
2. O'quv-mashg'ulotni rejalashtirishda nimalarni hisobga olish kerak?
3. BO'SM va OZBO'SM guruhlarining asosiy o'qitish maqsadi.
4. O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish.
5. Istiqbolli rejalashtirish.
6. Bir yillik reja.
7. Tayyorlov davrida qanday vazifalar hal etiladi?
8. O'quv-mashg'ulot mikrotsiklida yuklamalar qanday taqsimlanadi?
9. Musobaqa davrining davomiyligi qancha?
10. Musobaqa davrida o'yinlararo sikllarida yuklamalarni taqsimlanishi.
11. O'tish davri nima?





## **IX BOB. TAYYORLOV DAVRIDA FUTBOLCHILARNING MASHG'ULOTI**

Sportchilar tayyorgarligi yillik siklini davriylashtirishga oid savollar, sport trenirovka nazariyasi va amaliyotida eng muhim o'rin tutadi. Shuning uchun yoshi, soni va maxorati xilma-xil bo'lgan sport turlarida bajarilgan tadqiqot ishlarining ko'pchiligi aynan shu muammolarga yechim topishga qaratilgan.

Futbolda tayyorgarlik davri 2,5-3 oy davom etadi. Jamoalarning chempionlar ligasi, OFK Kubogi va terma jamoaning Osiyo o'yinlarida ishtirok etishlari bilan bog'liq bo'lgan bu davr musobaqa davri hisoblanib, 8-8,5 oy davom etishiga qaramay ikki oygacha qisqaradi. Tayyorgarlik davrining murakkabligi ham huddi shundadir.

Sport trenirovka nazariyasida, bu davr umum tayyorgarlik va maxsus-tayyorgarlik bosqichlariga ajratiladi. Ularning birinchisi ancha yuqori texnik-taktik darajaga erishishga olib boruvchi sportchi organizmining funksional imkoniyatlari darajasini va jismoniy sifatlarini ko'tarishga yo'naltirilgan funda-mental tayyorgarlik davri hisoblanadi. Ammo, kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, mamlakat futbol amaliyotida oxirgi yillarda bu bosqich deyarli unutilgan.

V.M. Zatsiorskiy (1982), L.V. Matveyev (1999), V.N. Platonov (1995) kabi sport nazariyasi sohasining mashhur mutaxassisleri ishlari bir tomonlama trenirovkaning zarari haqida ma'lumot beradi, chunki tor doiradagi doimiy ish, organizmning plastik ta'minoti qonuniyatiga to'g'ri kelmaydi va patologiyaga olib kelishi mumkin. Bunday g'oya o'zbek futboli amaliyotida ham ko'rib chiqilmoqda. Ikki tomonlama o'yinni ko'payishi, tezlik, kuch, egiluvchanlik ziyoniga asosan chidamkorlik, jismoniy sifatlarini rivojlantirishning bir tomon-lamaligi – buning barchasi bizning futbolchilar tayyorgarligi orqada qolib ketishiga sabab bo'ldi. Shuning uchun bizning fikrimizcha, futbolchilarning tayyorgarlik davri trenirovka uslubiyatini qayta ko'rib chiqish talab qilinadi.

M.A. Godik (2007) fikricha, ilmiy va amaliy (murabbiylik) nuqtai nazari-dan, tayyorgarlik davrining davomiyligi, o'yin talabi darajasigacha texnik-taktik va davomiy sifatlarini yetkazish mumkin bo'lgan vaqt bilan aniqlanishi lozim. Davomiy sifatlar bilan bu muammolarga yechim topish, alohida qiyinchilik talab qilmaydi: 6-8 haftalik tayyorgarlik davri, bazaviy jismoniy sifatlarini (masalan,

jismoniy ishchanlik qobiliyati va chidamkorlik) tiklanish uchun yetarlidir.

Ammo tayyorgarlik davrining asosiy vazifasi: futbolchilar va umuman jamoa tayyorgarligini shunday darajada shakllantirish kerakki, natijada birin-chidan mamlakat chempionatlarining birinchi doirasi musobaqalarida muvaf-faqiyatli o'yin ko'rsata olsin, ikkinchidan musobaqa davrining o'yinlararo siklida katta hajm va intensivlikdagi trenirovkalarni o'tkazish imkoniyati tug'ilsin. Tayyorgarlik davrining shaxsiy vazifasi, o'yin samaradorligi va tomoshabop bo'lishiga bog'liq bo'lgan, yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik va maxsus harakat sifatlariga erishish hisoblanadi.

Tayyorgarlik davri bir nechta sikllardan iborat bo'lib, har bir siklning o'ziga xos maxsus vazifalari mavjud.

*Asosiyga jalb qiluvchi sikl:* futbolchilarning harakat imkoniyatlarini optimal darajagacha ko'tarish va kelgusi shiddatli ishga tayyorlash.

*Bazaviy sikllar (boshlang'ich):* o'yinchilarning harakat imkoniyatlarini oshirish, avvalo – aerob imkoniyatlar: tayyorgarlik davrining aynay shu va keyingi bosqichlarida juda katta, intensiv va har doim ham yoqimli bo'lmagan trenirovka yuklamasini bajarish zaruriyatiga ko'rsatmani shakllantirish, jamoa va guruh texnik-taktik harakatlarini asosiy sxemasini tiklash.

*Bazaviy sikllar (yakuniy):* barcha o'yinchilarning harakat imkoniyatlari darajasini oshirish, avvalo – maxsus jismoniy sifatlar: guruh va jamoaning yangi harakat sxemasini o'rganib chiqish; jamoa asosiy tarkibini boshlang'ich bos-qichini shakllantirish.

*Musobaqa oldi sikli:* jismoniy tayyorgarlik tuzilmasini optimallashtirishga erishish bo'yicha ishlar: jamoa va guruh bo'lib o'yin olib borishning taktik sxemasini takomillashtirish.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga yo'naltirilgan tayyorgarlik davri yuklamasining umumiy taqsimlanish sxemasi jadvalda keltirilgan.

Tayyorgarlik davrida yuklamalarni taqsimlanish sxemasi

Yuklamalar tavsifi		Tayyorgarlik davri siklida yuklamalar hajmi				
Maxsuslashtirilishi	Yo'nalishi	Asosiy jalb qiluvchi	Bazaviy sikllar			Musobaqa oldi
			1-chi	2-chi	3-chi	
Xos mashqlar	Aralash Tanlangan	30% yo'q	15% 25%	35% 20%	40% 15%	55% 15%
Xos bo'lmagan mashqlar	Tezkorlik	5%	5%	5%	10%	10%
	Kuch	20%	10%	15%	10%	10%
	Chidamkorlik	20%	25%	10%	10%	5%
	Koordinatsiya	10%	10%	5%	2-3%	yo'q
	Egiluvchanlik	15%	10%	5%	7-8%	10%

Aerob ishning eng katta hajmini asosiyga jalb qiluvchi mezotsiklda kuzatish mumkin va boshqa mezotsikllarda ish hajmi pasayib boradi. Shu vaqtning o'zida, aralash tavsifdagi yuklamalar, asosiyga jalb qiluvchi mezotsiklga nisbatan bazaviy rivojlanish mezotsiklida ancha o'sadi va keyinchalik bazaviy marom-lashtiruvchi va musobaqa oldi mezotsikllarda asta-sekin oshadi. Anaerob-alaktat va anaerob-glikolitik tavsifdagi ishlarga kelganda, ulardan biri bazaviy rivoj-lantiruvchi mezotsiklda sezilarli darajada o'sadi, so'ng boshqa mezotsikllarda ahamiyatsiz pasayadi, ikkinchisi esa – mezotsikldan mezotsiklga davomiy o'sib boradi.

Tayyorgarlik davrida, futbolchilarning trenirovka yuklamasiga moslashuvi, trenirovka jarayonida qo'llaniladigan xilma-xil vositalar yordamida ham amalga oshiriladi. Mezotsikldan mezotsiklga, trenirovka jarayonining xos bo'lmagan vositalarining kamayib borishi va xos vositalarning o'sib borish g'oyasi kuzatiladi.

Trenirovka jarayonini aniq davri davomida futbolchilarni trenirovka yuklamasiga moslashuv mezonlari, shartsiz jismoniy tayyorgarlik va funksional ishlab chiqarish ko'rsatkichlaridir.

Mahoratli futbolchilar tayyorgarlik davri trenirovka yuklamasining tuzilishi, sikllar va bosqichlardan kelib chiqib tebranadi degan xulosaga kelishga imkon beradi. Demak, mashg'ulotlar hajmining umumiy o'sib

borishida, yo'nalishi va maxsuslashtirilganligi bo'yicha yuklamalar turli nisbatga egadir.

Mezotsikldan mezotsiklga xos bo'lmagan vositalarning kamayishi va xos vositalarning o'sib borish g'oyasi ko'rsatilgan. Boshlang'ich sikllarda xos mashqlar 30% dan 40% gacha o'sadi va tayyorgarlik davrining yakuniy sikllarda 60-70% gacha yetadi. Albatta, xos bo'lmagan vositalarda aksincha nisbat saqlanib qoladi.

Boshlang'ich siklda trenirovka yuklamasining yo'nalishi bo'yicha asosiy tayanch, avvalo anaerob imkoniyatlarni 50% dan 65% ga, yakuniy sikllarda esa 35-50% ga oshirishga qaratilgan. Maxsus jismoniy sifatlarga tegishli nisbatlar aksincha.

Mikrotsikl deganda, bir necha kun davomida o'tkaziladigan va ushbu tayyorgarlik bosqichida turgan vazifalarga kompleks yechim topishni ta'minlovchi mashg'ulot seriyalari tushuniladi. Mikrotsikllar davomiyligi 3-4 dan 10-14 kungacha. Tayyorgarlik davrida, yetti kunlik mikrotsikl keng tarqalgan va shug'ullanuvchilar hayotining umumiy tartibiga javob berib, davomiyligi bo'yicha taqvim haftalariga mos keladi.

Butun trenirovka jarayonini tashkil qiluvchi, dastlabki zveno, avvalo mikrotsikllar tartibida o'zaro aloqador zvenolar bir butunlik jarayonida ahamiyat kasb etuvchi alohida trenirovka mashg'ulotlarining tizilmalari hisoblanadi. Oxirgilari trenirovka bosqichlarining nisbatan yakunlangan takrorlanuvchi fragmentlarini nazarda tutadi.

Mikrotsikllar asosida mashg'ulot jarayonini tashkil qilish, mashg'ulot jarayonini ma'romlashtirishga, har bir tayyorgarlik bosqichida sportchiga o'z imkoniyatlarini to'liq va maqsadga yo'naltirib qo'llashga, funksional moslashuv vazifasini eng qulay yechimiga hamda texnik va taktik maxoratni oshirishga imkoniyat yaratadi.

Mikrotsikllar qiymati shundan iboratki, trenirovkaning yuqori chastotasiga qaramay, ularda monotonlik va kutilmagan psixologik ta'sir havfi aniq kamayadi. Mikrotsikllardan bosh tortish, mashqlarning stereotip shakllari ishlab chiqishda yuklamalarni uzoq vaqt me'yorlashtiriga olib keladi, bu esa o'z navbatida muvaffaqiyatga erishish uchun to'siq bo'lishi mumkin.

L.P. Matveyev fikricha, mikrotsikllar tuzilmalariga ta'sir ko'rsatuvchi ko'pgina omillar va sharoitlar orasida quyidagilar ajratiladi:

1. Turli mashg'ulot yuklamalarini bajargandan keyin charchoq va tiklanish jarayonlarining o'zaro ta'siri va bunga bog'liq bo'lgan ancha katta va kichik yuklamalarda, yuklama va dam olishni navbatlashtirish tartibi.

2. Ushbu bosqichda vujudga keluvchi butun kurs vazifalarini qamrab olish maqsadida, turli yo'nalishdagi mashqlarni o'z ichiga olgan mashg'ulotlarni muntazam navbatlashtirish zaruriyati.

3. Haftaga (6-8-10-12) yaqin davrda organizm funksional holatining bioritmik tebranishi.

4. Sportchi hayot faoliyatining umumiy tartibi (mehnat tartibi yoki o'qish faoliyati va boshqalar) va ularga asoslangan haftalik ishchanlik qobiliyati dinamikasi.

5. Mashg'ulotlarning umumiy tuzilmasida mikrotsikllar o'rni.

Boshqacha qilib aytganda, mikrotsikllarning u yoki bu qirralarini o'zgarishi, qoida bo'yicha trenirovka jarayoni bosqichlari va davrlariga bog'liqdir.

Mikrotsikllarda o'quv-mashg'ulot jarayonini tartibli rejalashtirish uchun quyidagi yuklamalar tavsifini hisobga olish zarur: kattaligi, maxsuslashtirilganligi, murakkabligi, yo'nalishi.

Sport tayyorgarligi bosqichi yoki har bir siklda, o'tkaziladigan trenirovka mashg'ulotlari yoki musobaqalar va nisbatan dam olish kunlari o'tkazadigan kunlarga ajratiladi. Kunlarning o'zaro munosabati yuklama hajmini umumlash-tirib tavsiflashga yordam beradi. Bundan tashqari, yuklama mazmunini trenirovka mashg'ulotlari va musobaqalar tashkil qilganligi sababli, ularning o'zaro nisbatini belgilash muhim ahamiyat kasb etadi. Trenirovka mashg'uloti shaxsiy trenirovka va badan tarbiyaga bo'linganligi uchun, o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirishda ularni ulushini aniqlash o'ta muhim hisoblanadi.

Futbolda, tayyorgarlik davri quyidagi mikrotsikllar turlariga ajratiladi: asosiyga jalb qiluvchi, bazaviy va musobaqa oldi. Asosiyga jalb qiluvchi mikro-tsiklning davomiyligi 10-12 kun, bazaviy 8-9 hafta, musobaqa oldi 1-2 hafta.

Bu davrida futbolchilarning tayyorgarlik samaradorligi, haftalik mikrotsikl trenirovka mashg'ulotlarining kattaligi, yo'nalishi, maxsuslashtirilganligi va koordinatsiya murakkabligi bo'yicha turli yuklamalar nisbatiga ko'p jihatdan bog'liqdir.

Tahlillarga ko'ra, tayyorgarlik davrida oliy liga jamoalari tezkor chidam-korlikni oshirish uchun faqatgina – 6-10% vaqt ajratadilar va 10-23% gacha trenirovka mashg'ulotlarini yuqori yuklama bilan o'tkazadilar, bu esa yetarli emas.

Tayyorgarlik davrida mashg'ulotlarning katta qismi o'rta yuklama (47 dan 54% gacha) bilan o'tkaziladi, bunda YuQCh 150 *zar/daq* oshmaydi, ikki martalik mashg'ulotlarda esa undan ham kam. Shu bilan birga ma'lumki, umumiy ishchanlik qobiliyatini optimal rivojlantirish uchun, YuQCh 150 *zar/daq* yuqori bo'lgan yuklama samarali hisoblanadi.

Shunday qilib, an'anaviy g'oyalar, butun tayyorgarlik davri davomida umumiy chidamkorlikni oshirishni ta'minlovchi jismoniy yuklamalarni ko'proq qo'llash hisoblanadi. Bunda tezkor chidamkorlik darajasi musobaqa davrini samarali boshlash uchun yetarli emas. Ko'rinib turibdiki, bunga sabab, futbol-chilar harakat faoliyatini o'ziga xos bo'lib, tayyorgarlik vositalarini noto'g'ri qo'llanilishi hamda kichik va o'rta kuchga ega bo'lgan katta hajmdagi jismoniy yuklamani sportchi tezkorlik sifatlariga sal'biy ta'sir ko'rsatadi.

Yuqorida keltirilganlarga tayanib quyidagicha xulosa qilish mumkin, davrlashtirish savollari doimo sport trenirovka nazariyasi va amaliyotida markaziy muammolardan biri hisoblanadi. Bu muammo ayniqsa, hozirgi paytga kelib, futbolda xalqaro rasmiy musobaqalarda mamlakatning yetakchi va terma jamoalari ishtirok etishlari sababli musobaqalar soni hamda musobaqa davrining davomiyligi (8-10 oygacha) o'sib borayotganligi bilan uzviy bog'liqdir. Bu o'z navbatida, tayyorgarlik davrini qisqarishiga olib keladi. Lekin, bunga qaramay, sportchilar tayyorgarligining yillik sikli tuzilmalarini tahlili shuni ko'rsatadiki, tayyorgarlik davrining to'laonliligi dolzarb hisoblanadi.

Tayyorgarlikning har bir bosqichi uchun xos bo'lgan xaftalik mikrotsikllar bayon qilingan.

*Umumiy tayyorgarlik bosqichining vazifalari* quyidagilar hisoblanadi:

- 1) funksional imkoniyatlarning umumiy darajasini tiklash va oshirish;
- 2) harakat, bilim va ko'nikmalar hajmini tiklash va kengaytirish;
- 3) katta hajmdagi mashg'ulot yuklamasini bajarishda irodaviy tayyorgarlikni shakllantirish.

Bu bosqichdagi mashg'ulotlar har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga yo'naltiriladi. Mashg'ulotlarning ko'p vaqti chidamkorlik, tezkor-kuch sifatlarini, egiluvchanlik va epchillikni tiklash va keyinchalik takomil-lashtirishga yordam beruvchi mashqlarga ajratiladi. Keng ko'lamda xos bo'lma-gan vositalar qo'llanildi: og'irlik bilan mashqlar, kross, sakrash mashqlari, akrobatika, suzish.

Maxsus mashqlar, yetakchi texnik usullarning ritmik tizimlarini va harakat koordinatsiyasini tiklashga yo'naltirilgan: to'pni olib yurish, uzatish, zarbalar, aldashlar. Texnik-taktik mashqlar, ikkilik va uchliklarda individual bajarildi.

Bu bosqichdagi mashg'ulot sikli 6 kun amaliy mashg'ulotlar va bir kun dam olishdan tashkil topdi.

Umumiy tayyorgarlik bosqichida haftalik mashg'ulot sikliga xos reja 10-jadvalda keltirilgan.

Ko'rinib turibdiki, mashg'ulotlarning yarmi xos bo'lmagan mashqlar, ularning hajmi esa barcha mashg'ulotlarda 60-65% ni tashkil qildi. Ular asosan tezkor-kuch, tezkor chidamkorlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan. Koordinatsion murakkablik sodda va o'rtacha. Kattaligi bo'yicha 8 ta mashg'ulot – o'rta, 4 ta – katta yuklamali, kichik yuklamali zsa umuman yo'q.

*Maxsus tayyorgarlik bosqichi vazifalari:*

- 1) futbolchilar funksional imkoniyatlari darajasini oshirish;
- 2) musobaqaga yaqinlashtirilgan sharoitda to'pga egalik qilish texnikasini takomillashtirish;
- 3) jamoa zvenolarida va chiziqlarida o'zaro harakatlanishni yangi taktik variantlarini o'zlashtirish;
- 4) oldinda turgan mavsumga, jamoaning asosiy tarkibi nomzodlarini aniqlash.

**Umum tayyorgarlik bosqichining haftalik mashg'ulot siklida yuklamalar taqsimoti**

Sikli kumlari	Mashg'ulot va davomiyligi (daq)	Maxsuslash-tirilgan	Yo'nalish	Koordinatsion murakablik	Kattalik
I.	Ertalab=90	xos bo'lmagan	Harakat sifatlarini kompleks rivojlantirish (aerob-anaerob)	sodda	o'рта
	Kech=90	xos	Tezkor-kuch (alaktat-anaerob)	o'рта	o'рта
II.	Ertalab=90	xos bo'lmagan	Tezkor-kuch (alaktat-anaerob)	sodda	o'рта
	Kech=120	xos	Umumiy chidamkorlik (aerob)	o'рта	katta
III.	Ertalab=120	xos bo'lmagan	Umumiy chidamkorlik (aerob)	sodda	katta
	Kech =90	xos	Maxsus chidamkorlik (aerob-anaerob)	murakab	o'рта
IV.	Ertalab=90	xos bo'lmagan	Harakat sifatlarini kompleks rivojlantirish (aerob-anaerob)	sodda	o'рта
	Kech=90	xos	Harakat sifatlarini kompleks rivojlantirish (aerob-anaerob)	o'рта	o'рта
V.	Ertalab=90	xos bo'lmagan	Maxsus chidamkorlik (aerob-anaerob)	murakab	o'рта
	Kech=90	xos	Umumiy chidamkorlik (aerob-anaerob)	sodda	katta
VI.	Ertalab=120	xos bo'lmagan	Maxsus chidamkorlik (aerob-glikolitik)	Murakab	katta
	Kech=90	xos	Umumiy chidamkorlik (aerob-anaerob)	sodda	o'рта
VII	Tiklanish mashqlari Dam olish				

Bu bosqichda mashg'ulot tizilmalari va mazmuni, o'ziga xos sifatlarni rivojlantirish uchun sharoit yaratish maqsadida o'zgaradi. Tayyorgarlik vosita-larining nisbati, o'ziga xos mashqlar 60%, xos



bo'lmagan esa 40% ni tashkil etdi. Futbolga xos bo'lgan mashg'ulot uslubiyati – oraliq, takrorlanuvchi.

Bu yerda umumiy tayyorgarlik vositalari xilma-xil emas, chunki yuklama asosan maxsus sifatlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida eng qulay mashg'ulot sikli, bu olti kunlik mashg'ulot kuni va bir kun dam olish sikli hisoblanadi. Nazorat o'yinlariga katta yuklamali mashg'ulot kabi qaraladi.

11-jadval

**Maxsus tayyorgarlik bosqichining haftalik mashg'ulot siklida yuklamalar taqsimoti**

Sikl kunlari	Mashg'ulot va davomiyligi (daq.)	Maxsuslash-tirilgan	Yo'nalish	Koordina-tsi-on murak-kablik	Kattalik
I.	Ertalab=90	xos bo'lmagan	Harakat sifatlarini kompleks rivojlantirish (aerob-anaerob)	Kam	o'rta
	Kech=90	xos	Tezkor-kuch (alaktat-anaerob)	o'rta	o'rta
II.	Ertalab=90	xos	Tezkor-kuch (alaktat-anaerob)	murak-kab	o'rta
	Kech =90	xos bo'lmagan	Tezkor-kuch (alaktat-anaerob)	o'rta	katta
III.	Ertalab=120	xos bo'lmagan	Tezkor chidamkorlik (anaerob-glikolitik)	sodda	katta
	Kech=90	xos	Tezkor chidamkorlik (anaerob-glikolitik)	o'rta	o'rta
IV.	Ertalab=120	xos bo'lmagan	Tezkor chidamkorlik (anaerob-glikolitik)	sodda	katta
	Kech=90	xos	Maxsus chidamkorlik (aerob-anaerob)	o'rta	o'rta
V.	Ertalab=90	xos	Harakat sifatlarini individual rivojlantirish (aerob-anaerob)	o'rta	o'rta
	Kech=90	xos bo'lmagan	Harakat sifatlarini kompleks rivojlantirish (aerob-anaerob)	o'rta	kam
VI.	Ertalab=120	xos	Nazorat o'yini	murak-kab	o'rta
	Kech=60-90	xos bo'lmagan	Umumiy chidamkorlik (aerob)	sodda	kam
VII	Tiklanish mashqlari Dam olish				

11-jadvalda maxsus tayyorgarlik bosqichi haftalik mashg'ulot sikliga xos reja keltirilgan. Ko'rinib turibdiki, bu bosqichda maxsuslashtirilgan mashg'u-lotlar asosan o'ziga xosdir. Faqatgina ikki mashg'ulot xos bo'lmagan tavsifga egadir. Mashg'ulotlar yo'nalishi maxsus va tezkor chidamkorlikni rivojlanti-rishga qaratilgan. Oldingi bosqich bilan taqqoslaganda bu bosqichda murakkab koordinatsiya mashqlari ulushi ko'paytirilgan. Haftada uchta mashg'ulot katta yuklama bilan o'tadi.

Tayyorgarlikning musobaqa oldi bosqichi oldindagi Kubok uchun va O'zbekiston birinchiligi musobaqalarini hisobga olib quriladi. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalari ham musobaqa davrining birinchi makrotsiklidagi kabi bo'ladi. Musobaqa oldi bosqichining davomiyligi ikki kun. Asosiy vazifalar: musobaqaga yaqinlashtirilgan sharoitlarda texnik-taktik mahoratni takomillash-tirish; asosiy tarkibning yakuniy variantini aniqlash.

Ushbu bosqichda o'quv-mashg'ulot ishlari, jismoniy tayyorgarlik bo'yicha guruh va individual mashg'ulotlar hamda texnik-taktik mahoratni takomillash-tirish bo'yicha mashg'ulotlar, o'rtoqlik va nazorat o'yinlari shaklida o'tkazildi.

Mashg'ulotlarda asosan yuqori koordinatsion murakkablikdagi texnik-taktik mashqlar qo'llanilgan. Mashg'ulot vositalarining nisbati, xos 70% va xos bo'lmagan mashqlar 30% ni tashkil qildi.

Musobaqa oldi bosqichiga xos haftalik mashg'ulot rejasi 12-jadvalda taqdim etilgan. Undan ko'rinib turibdiki, barcha mashg'ulotlar tezkor-kuch, tezkor chidamkorlik va maxsus chidamkorlikni takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'lib o'ziga xos tavsifga egadir. Koordinatsion murakkablik asosan o'rta va murakkab. Yuklama kattaligi oldingi bosqichdagi kabi.

Tayyorgarlik davri o'quv mashg'ulot jarayoning samaradorligi, turli bosqichlardagi mashqlarning xilma xilligi, qachon va qancha miqdorda qo'lla-nilishiga bog'liqdir. Shuning uchun mashqlar tanloviga katta e'tibor qaratdik. Mashqlar yo'nalishi maxsuslashtirilgan va koordinatsion murakkabligi bo'yicha kvalifikatsiyalandi.

Anaerob (umumiy chidamkorlik) yo'nalishli mashqlarga 3 dan 30 daqiqa-gacha va undan ko'p davom etadigan, mashqni bajarish intensivligi – mo'tadildan kattagacha bo'lgan mashqlar kiritiladi. O'rtacha puls 150 *zar/daq* Bunda vazifalar tiklanish, YuQCh 130 *zar/daq*; past intensivlik vazifa YuQCh 160 *zar/daq*; yuqori intensivlikdagi vazifa YuQCh 180 *zar/daq* ga ajratiladi. Bu yerda eng xos bo'lgan mashq, futbol maydoni bo'ylab kross.

Uslubiyatlar: muntazamlilik uslubi. Bu yerda ikki turdagi yugurish mashqlari qo'llanildi, bu bir xil tezlikdagi yugurish va tezlikni

o'zgartirish bilan yugurish. O'zgaruvchan yugurish standart variantda bajariladi. Murabbiy tez va sekin bo'laklar uzunligini boshqarib turadi. Masalan, 100 m tez va shuncha sekin, umumiy 10-15 aylana. Takrorlanuvchi uslub shundan iboratki, murabbiy quyidagi yugurish tarkibini boshqaradi: bo'laklar uzunligi, uni yugurib o'tish tezligi, yugurishlar orasidagi dam olish vaqti, takrorlanishlar soni.

Anaerob-alaktat (tezkor-kuch) yo'nalishidagi mashqlarga maksimal tempda bajariladigan mashqlar kiradi. Davomiyligi 6 s gacha, takrorlanishlar orasidagi dam olish vaqti 1-2 daqiqa, seriyalar orasida esa 3-5 daqiqa. Masalan, maksima

2-jadval

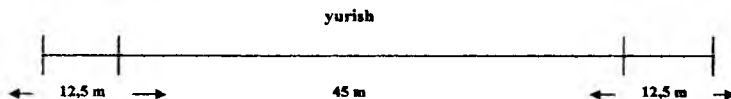
**Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichining haftalik mashg'ulot siklida yuklamalar taqsimoti**

Siki kunlari	Mashg'ulot va davomiyligi (daq.)	Maxsusla sh-tirilgan	Yo'nalish	Koordinatsion murakablik	Kattalik
I.	Ertalab=90	xos	Harakat sifatlarini kompleks rivojlantirish (aerob-anaerob)	o'rta	o'rta
	Kech=90	xos	Tezkor-kuch (anaerob-alaktat)	o'rta	o'rta
II.	Ertalab=90	xos	Tezkor-kuch (anaerob-alaktat)	o'rta	o'rta
	Kech=90	xos	Tezkor-kuch (anaerob-alaktat)	murakkab	o'rta
III.	Ertalab=120	xos	Tezkor chidamkorlik (aerob-anaerob)	o'rta	katta
	Kech=90	xos	Tezkor chidamkorlik (anaerob-glikolitik)	murakkab	o'rta
IV.	Ertalab=120	xos	Maxsus chidamkorlik (aerob-anaerob)	o'rta	katta
	Kech=90	xos	Harakat sifatlarini kompleks rivojlantirish (aerob-anaerob)	murakkab	o'rta
V.	Ertalab=60	xos	Tezkor-kuch (anaerob-alaktat)	o'rta	kam
	Kech=90	xos	Harakat sifatlarini kompleks rivojlantirish (aerob-anaerob)	o'rta	kam
VI.	Ertalab=60	xos	Tezkor-kuch (anaerob-alaktat)	sodda	kam
	Kech=120	xos	Nazorat o'rtoqlik o'yini	murakkab	katta
VII	Tiklanish mashqlari Dam olish				

tezlikda 10 marta 40 metrdan yugurish mashqlarini bajarish. Har bir mashq davomiyligi 6 s gacha, qaytish – d.h. gacha yurish – 10-15 s. Takrorlanishlar soni 40 gacha ko'payishi mumkin va har biri 20 dan 2 seriya bajariladi. Takrorlanishlarning bunday miqdoriga erishish mumkin, qachonki, agar mashqlarni bajarish maksimal tezligi takrorlanishdan takrorlanishga pasayib ketmasa. Ikkinchi mashq – tezkor-kuch mashqlarini og'ir atletika zalida aylanma mashg'ulot uslubida bajariladi. Har bir futbolchi o'z bekatida maksimal tempda 15 s ishlaydi, so'ng aylana bo'yicha bekatlar navbati sodir bo'ladigan vaqtda 1 daqiqa pauza. Mashg'ulot davomida 6-10 bekat qo'llaniladi. Takrorlanishlar soni futbolchi qaysi bekatda mashq bajarishiga bog'liqdir. Barcha uchun yagona talab – bajarishning maksimal tezligi. Og'irlik 20 kg gacha. Agar mashg'ulotda tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish amalga oshirilsa, demak takrorlanishlar soni katta bo'lishi mumkin; mashqning har biri takrorlanishi 10 tadan 2-3 seriya bajariladi.

Anaerob-glikolitik (tezkor chidamkorlik) yo'nalishidagi mashqlarga submaksimal tempda bajariladigan bir martalik ishda davomiyligi 30 s dan 3 daqiqagacha bo'lgan mashqlar kiritiladi. Dam olish vaqti – 3-10 daqiqa. Takrorlanishlar soni 3-5 marta, ularga quyidagi mashqlar kiradi:

1. Tezkor tempda 800 m yugurish, yugurib o'tish vaqti 2-3 daqiqa;
2. Tezkor tempda 1500 m ga yugurish, yugurib o'tish vaqti 4-6 daqiqa;
3. Mokisimon yugurish 82-rasmda uning sxemasi keltirilgan.



82-rasm.

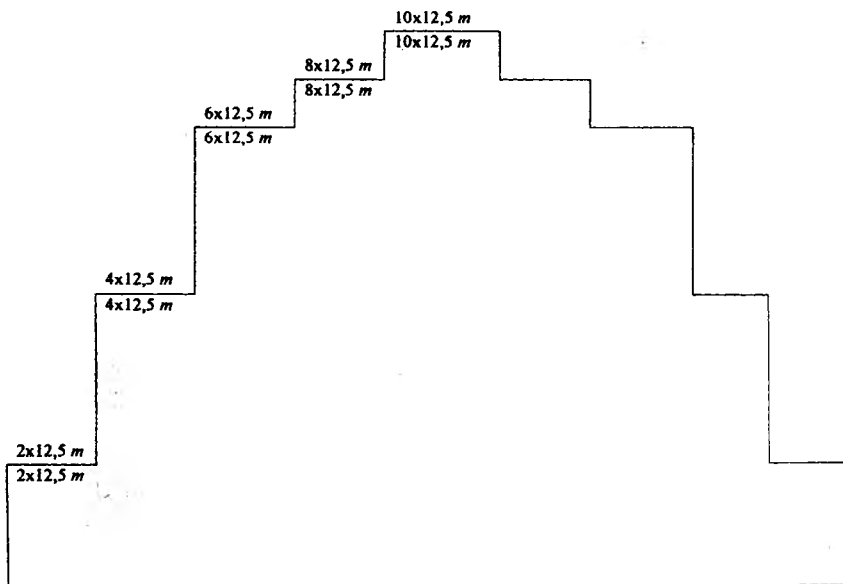
Avval futbolchilar 12,5 metr masofani 3,5-4,0 soniya sarf qilib oldinga va orqaga qaytib yugurib o'tadilar; undan keyin ikkinchi bo'lakni – 12,5 yana 3,5-4,0 soniya sarf qilib yugurib o'tadilar. Birinchi urinishda tez yugurishning umumiy hajmi – 50 m. Ikkinchi urinishda har bir bo'lak ikki marta zabt etiladi, demak tez yugurishning umumiy hajmi 100 metrni tashkil qiladi. Keyingi har bir urinishlarda tez yugurishning umumiy hajmi futbolchining tayyorgarligi va mashg'ulot vazifasidan kelib chiqib, murabbiy belgilagan yuqori nuqtagacha yetib 50 metrgacha o'sadi.

83-rasmda bu maksimal cho'qqi – 250 metrni tashkil qiladi. Keyingi urinishlarda yugurish hajmi kamayib boradi. Agar futbolchi yugurish dasturini to'liq bajarsa, tezkor ishning umumiy yajmi 1500 *m* tashkil qiladi.

### 9.1. Xos mashqlar va ularning yo'nalishi

Aerob (umumiy chidamkorlik) yo'nalishli mashqlarga davomiyligi 3 dan 30 daqiqagacha va yuqori bo'lgan mashqlar kiradi, mashqni bajarish intensivligi – mo'tadil, YuQCh daqiqasiga 150 zarbadan oshmaydi. Bu guruhga quyidagi mashqlar kiradi: to'p bilan jonglyorlik, joyda va harakatda juftlikda to'pni uzatish, to'pni olib yurish va darbozaga zarbalar (kichik intensivlik); 1,5x15 *m* o'lchamdagi kvadratda to'pni olib yurish.

Aerob-anaerob (aralash) yo'nalishli mashqlarga, intensivligi o'zgaruvchan, davomiyligi 2 dan 30 daqiqagacha bo'lgan mashqlar kiritiladi. Bu guruhga quyidagi o'yin mashqlari kiradi: masalan, 5x2 bir tegishda; maydon 10x10 *m* o'lchamda. Mashq vaqti 30 daqiqa. To'pni tortib olish davomiyligi futbolchining individual texnik-taktik tayyorgarligiga, maydon o'lchami va boshqa shartlarga bog'liqdir.



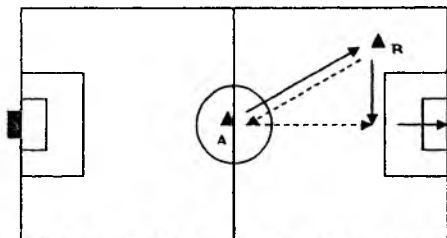
83-rasm. Chalaqancha yugurishni bajarish variant

Maydonning yarmida ikki tegishda betaraf bilan 5x5 o'yin mashqlari. Mashq 30 daqiqa davom etadi. Nazorat o'yinlari va o'yin mashqlari, boshqa sport turlaridan: basketbol, gandbol, xokkey va boshqalar.

Bu mashqlarni bajarishda intensivlik ahamiyatli darajada o'zgaradi, shuning uchun yurak qisqarish chastotasi daqiqasiga 130 dan 200 va yuqori zarba orasida tebranadi.

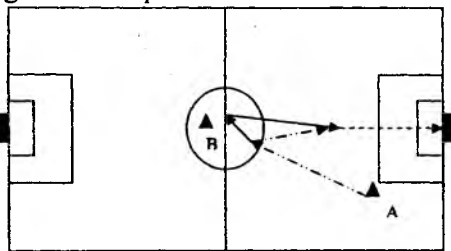
### 9.1.1. Anaerob-alaktat yo'nalishli (tezkor-kuch) mashqlar

Bunday mashqlarga 84, 85, 86-rasmlarda misol keltirilgan.



84-rasm. Tezkor-kuch yo'nalishiga xos mashqlar

A o'yinchi markaziy aylanada, B o'yinchi jarima maydoni chizig'ida. A o'yinchi B o'yinchiga uzun to'p uzatishni amalga oshiradi, so'ng 30-35 m ga 4,5-5,5 soniya sarf qilib maksimal tezlikda tezlanishni bajaradi va darbozaga zarba yo'llaydi. Agar markaziy aylanada beshta futbolchi joylashgan bo'lsa, demak takrorlanishlar orasidagi dam olish vaqti bir futbolchi uchun 1,5-2 daqiqani tashkil qiladi. Pauzada – d.h. qaytish va keyingi urinishni passiv kutish.

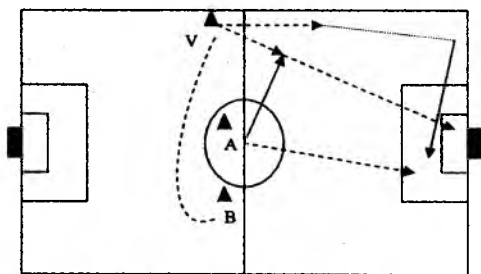


85-rasm. Tezkor-kuch yo'nalishiga xos mashqlar

Bu mashq mashg'ulotning yaxlitlik elementi hisoblanganligini nazarda tutib, takrorlanishlar soni 6-10 marta; agar mashg'ulotning

maqsadi tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish bo'lsa, unda takrorlanishlar sonini 20 tagacha ko'paytirish mumkin va mashqlarning har biri 10 ta takrorlanish bilan 2 seriya bajariladi.

A o'yinchi to'p bilan jarima maydoni chizig'iga joylashadi, B o'yinchi markaziy aylanada. A o'yinchi jarima maydoni chizig'idan maksimal tezlikda 20-25 metr masofaga 3,5-5 soniya vaqt sarflab to'pni olib yurishni bajaradi va B o'yinchiga qisqa uzatishni amalga oshiradi. B o'yinchi bir tegishda A o'yinchiga ochiq joyga javob uzatishni (o'rta) bajaradi. A o'yinchi orqaga burilib, 25-30 m masofaga to'pga maksimal tezlikda 4-5 soniya vaqt sarf qilib jadal chiqishni bajaradi va darbozaga zarba yo'llaydi. Mashq 8-10 soniyada bajariladi. Agar jarima maydonida 5 ta futbolchi joylashgan bo'lsa, unda takrorlanishlar orasidagi dam olish, har bir futbolchi uchun 1,5-2 daqiqa. Pauzada – d.h. qaytish va navbatdagi urinishni passiv kutish. Bu mashq yaxlitlik mashg'ulot elementi hisoblanganligi uchun takrorlanishlar soni 6-10 martani tashkil qiladi. Agar mashg'ulotning maqsadi tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'lsa, unda takrorlanishlar soni 20 tagacha ko'payishi mumkin va har biri 10 tadan takrorlab 2 seriya bajariladi.

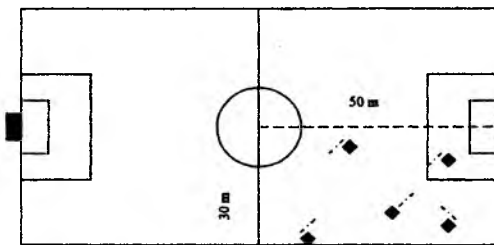


86-rasm. Tezkor-kuch yo'nalishiga xos mashqlar

A va B o'yinchi markaziy aylanada; A o'yinchi to'p bilan. V o'yinchi maydonning o'rta va yon chiziqlari kesishgan joyda. A o'yinchi V o'yinchiga yurishda o'rta uzatishni amalga oshiradi. Shu vaqtda B o'yinchi 70-75 m masofaga V o'yinchi orqasiga tezlanishni bajaradi, bunga 9-10 s vaqt sarflaydi; undan to'pni qabul qilib, tezkorlikda yon chiziq bo'ylab darboza chizig'igacha to'pni olib borada, o'yinchi bunga yana 2-3 soniya vaqt sarflaydi. Keyin jarima maydoniga maqsadli uzatishni amalga oshiradi. A va V o'yinchilar tezkorlik bilan shu to'pga

yuguradilar va darbozaga zarba yo'llab uni yakunlaydilar. A o'yinchi 40-45 m masofaga 6-7 soniya, V o'yinchi 45-50 m masofaga 7-8 soniya vaqt sarflaydi. Bunda A o'yinchi uzoq shtangaga, V o'yinchi oldingisiga harakatlanadi. B o'yinchi uchun mashq fazalarining intensiv davomiyligi 11-13 soniyani, V o'yinchi uchun – 9-11 soniya, A o'yinchi uchun – 8-10 soniyani tashkil qiladi. Bu mashqda 9 ta futbolchi ishtirok etadi. Mashqlar orasidagi dam olish pauzasi 1,5-2 daqiqa. Pauzada V o'yinchi A o'yinchining joyiga; A – V o'yinchining joyiga; V esa B o'yinchining joyiga o'tadi. Mashq mashg'ulotning yaxlitlik elementi hisoblanganligi uchun takrorlanishlar soni 6-10 martani tashkil qiladi. Agar mashg'ulotning maqsadi tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'lsa, unda takrorlanishlar soni 20 tagacha ko'paytirilishi mumkin va har biri 10 marta takrorlanish, 2 seriya bajariladi.

Anaerob-glikolitik (tezkor chidamkorlik) yo'nalishidagi mashqlar submak-simal tempda bajariladi va bir martalik ishga 30 soniyadan 3 daqiqagacha vaqt sarf qilinadi, mashqlar orasidagi dam olish vaqti 3-10 daqiqa, takrorlanishlar soni 3-6 daqiqa. Bunday mashqlar namunasi 87, 88, 89-rasmlarda ko'rsatilgan.



87-rasm. Tezkor chidamkorlik yo'nalishiga xos mashqlar

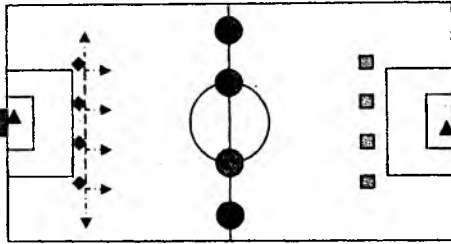
50x30 metrlik to'g'ri to'rtburchakda har biri shaxsiy vasiylik bilan 2 tegishda 5 o'yinchiga qarshi 5 o'yinchi mashqi. O'yin vaqti davrlarga bo'lingan: 8 daqiqa o'yin – 3 daqiqa pauza; pauzada yurish, so'ng yana 8 daqiqa o'yin – 3 daqiqa pauza va h.k. Vazifa – o'yinni maksimal tempda ushlab turish. Bu mashqda har bir o'yinchi to'p bilan o'rtacha 2-3 s bo'ladi, chunki tegishlar soni chegaralangan va bunga qo'shimcha – koordinatsion murakkablik – shaxsiy vasiylik. Uzatishdan keyin o'yinchi uni qayta olish uchun ochilishi kerak, bunda u o'z vasiysida ajralishi lozim. Shunday qilib, mashqni yuqori darajada bajarish uchun har bir o'yinchi shu vaqt ichida to'p bilan 16 dan 24 martagacha bo'lishi



kerak yoki to'pni olish kabi ochilish uchun ham 16 dan 24 martagacha tezlanish va jadal yugurishni amalga oshirishi zarur. Agar o'yinchi 10-13 metrga o'rtacha jadal yugurish va tezlanishni bajarsa, demak shu vaqt ichida har bir o'yinchi 160 dan 240 m masofani tezkor bo'laklarda yugurib o'tgan bo'ladi. Mashg'ulotning yaxlitlik mazmunini hisobga olib takrorlanishlar soni 3-4 martani tashkil qiladi; lekin mashg'ulot maqsadi tezkor chidamkorlikni takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'lsa, takrorlanishlar soni 6-8 tagacha ko'paytirilishi mumkin va har biri takrorlanishlar 3-4 tadan 2 seriya bajariladi.

Maydonda katta darbozada, darbozabon bilan 4 o'yinchiga qarshi o'yin mashqi. Birinchi to'rtalik hujum qiladi, qolgan ikkitasi himoyaladi. Hujum uchun 3 daqiqagacha vaqt ajratiladi. To'p yo'qotilganda yoki darbozaga zarba bajarilganda hujumchilar himoyachilarga aylanadi, himoyachilar esa hujumchilarga. Hujum tez amalga oshiriladi, chunki hujum vaqti chegaralangan. Har bir o'yinchi to'p bilan yoki to'psiz 70 m va undan ko'p masofani yugurib o'tadi, bunga 15-20 s vaqt sarflanadi. Zarba bilan yakunlanuvchi mashq 30 soniyadan 3 daqiqagacha davom etadi. U futbolchining raqib himoyasini yorib o'tib darbozaga zarbani amalga oshira olishiga bog'liqdir. Mashqlar orasidagi dam olish pauzasi 3 daqiqadan oshmasligi kerak. Pauzada – keyingi hujumni passiv kutish. Mashg'ulotning yaxlitlik mazmunini inobatga olib takrorlanishlar soni 10-12 martani tashkil qiladi, lekin mashg'ulot maqsadi tezkor chidamkorlikni takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'lsa, u holda takrorlanishlar soni 20 tagacha ko'paytirilishi mumkin va har bir takrorlanish 10 tadan 2 seriya bo'ladi.

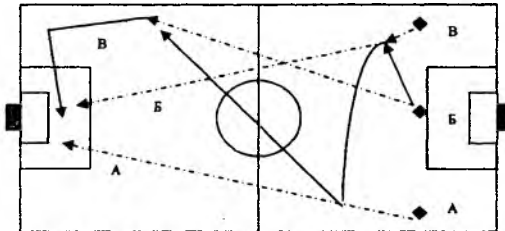
A, B va V o'yinchilar jarima maydoni chizig'ida joylashgan. B o'yinchi to'p bilan, u yurishda V o'yinchiga o'rtacha uzatishni amalga oshiradi. V o'yinchi 2-3 soniya vaqt sarf qilib, 5-10 m ga jadal yugurishni bajaradi. To'pni olib diagonal bo'yicha 40-45 m masofaga A o'yinchiga uzun uzatishni bajaradi, bu vaqtda A o'yinchi to'pga qarab 30-35 m jadal yugurishni bajaradi. Bunga 4-5 s. vaqt sarflanadi. A o'yinchi to'pni qabul qilib, bir tegishda to'pga 50-60 m (8-10 s vaqt sarflab) jadal yugurishni amalga oshirgan B o'yinchiga diagonal bo'yicha 40-45 metrga uzun uzatishni bajaradi.



88-rasm. Tezkor chidamkorlik yo'nalishiga xos mashqlar

Keyin B o'yinchi tez tempda 3-4 soniya vaqt sarflab 15-20 metr darboza chizig'igacha to'pni olib yuradi va jarima maydoniga uzun uzatishni bajaradi. A va V o'yinchi to'pga jadal yugurib chiqadi; V o'yinchi 70-75 m ga 8-10 s vaqt sarf qiladi, A o'yinchi – 45-50 m ga 6-7 s vaqt sarf qilib darbozaga zarbani amalga oshirishga urinadi. Mashq 9 futbolchi ishtirokida 15-20 s vaqt davom etadi. Mashqlar orasidagi dam olish pauzasi 2-3 daqiqa.

Pauzada – d.h. qaytish va passiv kutish. Mashg'ulotning yaxlitlik mazmu-nini hisobga olib takrorlanishlar soni 6-8 martani tashkil qiladi; agar mashg'ulot maqsadi tezkor chidamkorlikni takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'lsa, u holda takrorlanishlar soni 16-18 gacha ko'paytiriladi va har birini 8-9 marta takrorlab 2 seriya bajariladi.



89-rasm. Tezkor chidamkorlik yo'nalishiga xos mashqlar

## Umum tayyorgarlik bosqichida futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi

№	Tekshiruv bosqichlari	Umum-tayyorgarlik davrining boshlanishi			Umum-tayyorgarlik davrining yakuni			Siyudent t-mezoni	Farq
		Stat.ko'rsat			Stat.ko'rsat				
		X	dn	V (%)	X	dn	V (%)		
	Testlar								
1	10 m yugurish (soniya)	1,88	0,07	3,5	1,80	0,07	3,6	2,6	P<0,05 ish-li
2	15 m yugurish (soniya)	2,48	0,08	3,2	2,36	0,06	2,4	2,4	P<0,05 ish-li
3	15 m yugurish (soniya)	2,07	0,04	2,0	1,97	0,03	1,5	3,2	P<0,01 ish-li
4	30 m yugurish (soniya)	4,36	0,07	1,7	4,27	0,05	1,2	2,7	P<0,05 ish-li
5	50 m yugurish (soniya)	6,65	0,09	1,3	6,58	0,08	1,2	1,9	P>0,05 ish-siz
6	Yuqoriga sakrash (sm)	45,2	2,82	6,2	51,5	3,03	5,9	2,4	P<0,05 ish-li
7	Beshkarra sakrash (m)	12,7	0,5	3,9	13,7	0,5	3,3	2,6	P<0,05 ish-li
8	7x50 mokisi-mon yugurish (s)	64,8	2,14	3,3	64,0	1,72	2,7	1,5	P>0,05 ish-siz
9	1000 m yugu-rish (daq)	3,29	0,07	2,20	3,14	0,05	1,5	1,9	P>0,05 ish-siz
10	3000 m yugu-rish (daq)	11,14	0,29	2,6	10,41	0,17	1,7	2,6	P<0,05 ish-li
11	Uzoqlikka to'pga zarba (m)	53,7	2,90	5,4	57,3	2,99	5,2	1,5	P>0,05 ish-siz

**Maxsus tayyorgarlik bosqichida futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik dinamikasi (n=18)**

№	Tekshiruv bosqichlari	Umum-tayyorgarlik davrining boshlanishi			Maxsus tayyorgarlik davrining yakuni			Student t-mezone	Farq
		Stat.ko'rsat	X	dn	V (%)	X	dn		
Testlar									
1	10 m yugurish (soniya)	1,80	0,07	3,6	1,73	0,05	2,7	1,7	P>0,05 ish-siz
2	15 m yugurish (soniya)	2,36	0,06	2,4	2,32	0,05	2,2	2,0	P>0,05 ish-siz
3	15 m yugurish (soniya)	1,97	0,03	1,5	1,94	0,03	1,3	1,9	P>0,05 ish-siz
4	30 m yugurish (soniya)	4,27	0,05	1,2	4,17	0,09	2,2	1,1	P>0,05 ish-siz
5	50 m yugurish (soniya)	6,58	0,08	1,2	6,49	0,08	1,3	2,1	P<0,05 ish-li
6	Yuqoriga sakrash (sm)	51,5	3,0	5,9	56,6	3,6	6,5	2,3	P<0,05 ish-li
7	Beshkarra sakrash (m)	13,7	0,5	3,3	14,1	0,33	2,3	2,1	P<0,05 ish-li
8	7x50 mokisi-mon yugurish (s)	64,0	1,72	2,7	61,7	1,6	2,6	2,6	P<0,05 ish-li
9	1000 m yugu-rish (daq)	3,14	0,05	1,5	3,04	0,03	0,99	2,5	P<0,05 ish-li
10	3000 m yugu-rish (daq)	10,41	0,17	1,7	10,21	0,12	1,2	2,2	P<0,05 ish-li
11	Uzoqlikka to'pga zarba (m)	57,3	2,99	5,2	66,3	3,27	4,9	2,8	P<0,05 ish-li

**Butun tayyorgarlik davrida futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik  
dinamikasi (n=18)**

№	Tekshiruv bosqichlari	Umum-tayyorgarlik davrining boshlanishi			Maxsus tayyorgarlik davrining yakuni			Styudent t-mezone	Farq
		Stat.ko'rsat			Stat.ko'rsat				
	X	dn	V (%)	X	dn	V (%)			
	Testlar								
1	10 m yugurish (soniya)	1,80	0,07	3,6	1,73	0,05	2,7	1,7	P<0,001 ish-li
2	15 m yugurish (soniya)	2,36	0,06	2,4	2,32	0,05	2,2	2,0	P<0,001 ish-li
3	15 m yugurish (soniya)	1,97	0,03	1,5	1,94	0,03	1,3	1,9	P<0,001 ish-li
4	30 m yugurish (soniya)	4,27	0,05	1,2	4,17	0,09	2,2	1,1	P<0,05 ish-li
5	50 m yugurish (soniya)	6,58	0,08	1,2	6,49	0,08	1,3	2,1	P<0,001 ish-li
6	Yuqoriga sakrash (sm)	51,5	3,0	5,9	56,6	3,6	6,5	2,3	P<0,001 ish-li
7	Beshkarra sakrash (m)	13,7	0,5	3,3	14,1	0,33	2,3	2,1	P<0,001 ish-li
8	7x50 mokisi-mon yugurish (s)	64,0	1,72	2,7	61,7	1,6	2,6	2,6	P<0,05 ish-li
9	1000 m yugu-rish (daq)	3,14	0,05	1,5	3,04	0,03	0,99	2,5	P<0,01 ish-li
10	3000 m yugu-rish (daq)	10,41	0,17	1,7	10,21	0,12	1,2	2,2	P<0,01 ish-li
11	Uzoqlikka to'pga zarba (m)	57,3	2,99	5,2	66,3	3,27	4,9	2,8	P<0,001 ish-li

### 9.2. Futbolchilarning texnik-taktik va harakat faoliyati dinamikasi

16-jadvalda tayyorgarlik davrida pedagogik tajriba jarayonidagi futbolchilarning TTH ko'rsatkichlari dinamikasi keltirilgan.

Ko'rinib turibdiki, ikkitadan tashqari barcha ko'rsatkichlar statistik ishonchli yaxshilangan. Bu qisqa va o'rta uzatishlar soni  $P>0,05$  da  $t=1,1$  va to'pni olib yurish soni  $P>0,05$  da  $t=1,6$ . Bunga sabab, birinchidan, tajriba boshida bu oddiy texnik-taktik harakatlar darajasi juda yuqori bo'ldi, ikkinchidan, yaxshi funksional tayyorgarlik darajasiga ega bo'lgan jamoa futbolchilari hujumda o'ynadilar va o'yinlarda uzun uzatishlarni ko'proq, qisqa va o'rta uzatishlarni kamroq qo'llaydilar. Haqiqatdan ham, agar uzun uzatishlar miqdori va

samaradorligiga e'tibor beradigan bo'lsak, faqrlanishni ( $t=2,4 - 2,2$  sonida, samaradorligida) ko'rish mumkin. Bu yerda asosiy tadqiqotlarda uzun uzatishlar soni va samaradorligida ishonchli yo'qligini va  $u=1,7$  va  $0,6$  tengligini alohida ta'kidlab o'tish lozim.

Barcha qolgan texnik-taktik usullarda ham natijalar o'sganligini kuzatish mumkin, Student t-mezeni  $2,2-2,6$  gacha. Masalan, darbozaga zarbalar son ko'rsatkichlarida  $t=2,6$ , samaradorlikda  $t=2,4$ . Eng katta o'sishni barcha TTH larning umumiy ko'rsatkichlarida belgilandi  $P>0,001$  da  $t=3,9$ .

Shunday qilib, o'yin jarayonida bajarilgan TTH lar tahlili, taklif qilingan mashg'ulot dasturi va mashqlar samaradorligi pedagogik tajribalar jarayonida oshganligi haqidagi dalillarni isbotlashga yordam beradi. Bu futbolchilarni o'yin jarayonidagi faol harakatlari bilan ham tasdiqlandi.

17-jadvalda, tayyorgarlik davrida pedagogik tajriba jarayonidagi futbol-chilarning faol harakat ko'rsatkichlari keltirilgan.

Asosiy tadqiqotlardagi kabi bu yerda ham barcha ko'rsatkichlar bo'yicha ishonchli farq kuzatildi. Agar harakatlanishlar tezligi turlicha bo'lgan faol harakat hajmini tahlil qilinsa, ayrim farqlarni ko'rish mumkin. Aynan yurish va oxista yugurish ko'rsatkichlarida ishonchlilik Student t-mezeni bo'yicha  $P<0,001$  da  $t=3,9$  dan  $P<0,05$  da  $t=2,1$  gacha pasaydi.

16-jadval

Tayyorgarlik davrida futbolchilarning TTH ko'rsatkichlari dinamikasi

№	Tekshiruv davrlari	Yanvar-mart						Student t-mezeni	Farq
	Stat.ko'rsat	X	dn	V (%)	X	dn	V (%)		
	Testlar								
1	Qisqa va o'rta uzatishlar soni	168	14,5	8,6	19,7	25,9	13,1	1,1	$P>0,05$ ish-siz
2	Qisqa va o'rta uzatishlar samaradorligi	0,63	0,02	3,5	0,72	0,04	5,06	2,1	$P<0,05$ ish-li
3	Uzun uzatishlar soni	52	5,9	11,3	73	7,2	10,0	2,4	$P<0,05$ ish-li
4	Uzun uzatishlar samaradorligi	0,58	0,04	6,5	0,67	0,04	5,4	2,2	$P<0,05$ ish-li
5	To'pni olib yurish soni	40	3,6	9,1	53	10,0	18,6	1,6	$P>0,05$ ish-siz

6	To'pni olib yurish samaradorligi	0,63	0,03	4,1	0,17	0,03	4,3	2,2	P<0,05 ish-li
7	To'pni tortib olish soni	54	6,3	11,6	7,6	9,3	12,1	2,3	P<0,05 ish-li
8	To'pni tortib olish samaradorligi	0,59	0,04	7,1	0,68	0,04	6,6	2,2	P<0,05 ish-li
9	To'pni o'tib olib qo'yish	450	4,4	9,9	56	8,2	14,4	2,5	P<0,05 ish-li
10	To'pni o'tib olib qo'yish samaradorligi	0,57	0,04	6,8	0,66	0,04	6,7	2,2	P<0,05 ish-li
11	To'pni qabul qilish soni	104	18,2	17,3	145	30,4	20,9	2,2	P<0,05 ish-li
12	To'pni qabul qilish samaradorligi	0,71	0,05	6,5	0,80	0,03	3,9	2,2	P<0,05 ish-li
13	Aldashlar soni	49	6,2	12,8	57	5,5	9,6	2,3	P<0,05 ish-li
14	Aldashlar samaradorligi	0,56	0,06	11,3	0,69	0,02	3,1	2,3	P<0,05 ish-li
15	Boshda zarbalar soni	47	10,3	21,7	62	11,4	18,3	2,1	P<0,05 ish-li
16	Boshda zarbalar samaradorligi	0,60	0,03	4,9	0,66	0,02	2,6	2,2	P<0,05 ish-li
17	Darbozaga zarbalar soni	12	8,2	18,6	19	2,4	12,5	2,6	P<0,05 ish-li
18	Darbozaga zarbalar samaradorligi	0,55	0,07	12,0	0,65	0,07	11,1	2,4	P<0,05 ish-li
19	Harakatlarning umumiy soni	5745	54,9	9,5	74,1	75,2	10,1	3,4	P<0,001 ish-li
20	Barcha TTH samaradorligi	0,62	0,01	1,9	0,71	0,02	3,4	3,9	P<0,001 ish-li

O'rta tezlik bilan yugurish ko'rsatkichlari deyarli bir xil  $t=2,7$  va  $2,5$ . Lekin maksimal tezlik bilan yugurishda esa o'zgarishlar kuzatildi. Agar, ishonchlilik buyicha tadqiqot ma'lumotlari, tayyorgarlik davri boshida va yakunida ishonchsiz bo'lgan bo'lsa,  $P<0,05$  da  $t=1,8$ , tajriba jarayonida olingan ma'lumotlarda ishonchli farq kuzatildi:  $P<0,05$  da  $t=2,4$ .

Agar faol harakat tuzilishi va ularning farq nisbati tahlil qilib ko'rilsa, harakatlanishning umumiy hajmi deyarli bir xil bo'lganda, maksimal tezlikda yugurish ulushi yurish va sekin yugurish hisobiga ko'payadi. Bu bizning nazarimizda o'tkazgan tadqiqotlarimizning ijobiy

dalili bo'lib, mashg'ulotlarda glikolitik va alaktat yo'nalishdagi mashqlar ulushini ko'paytirishga asos bo'ladi.

Umuman futbolchilarning musobaqa faoliyati ma'lumotlarini tasdiqlab shuni ta'kidlab o'tish kerakki, yuqori malakali futbolchilarning musobaqa faoliyatini integral baholashda, nafaqat texnik-taktik usullar samaradorligi haqidagi ma'lumotlar katta ahamiyatga ega bo'lib qolmay, balki o'yin jara-yonidagi harakatlanish hajmini umumiy baholanishi futbolchilar tayyorgarligini baholashda eng ishonchli va axborotlashgan ko'rsatkichlar hisoblanadi. Ammo, o'yin jarayonida maksimal tezlikda faol harakatlanish hajmining eng yuqori ko'rsatkichlari, albatta natijalarga ta'sir ko'rsatmasdan qolmaydi.

O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari, test mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlik, o'yin jarayonida futbolchilarning texnik-taktik harakatlar sama-radorligini oshirish va ularning harakat faolligi hajmini ko'paytirish bo'yicha ko'rsatkichlarida ahamiyatli yaxshilanishni ko'rsatdi. Bunga albatta, taklif qilingan tayyorgarlik davri mashg'ulot yuklamalarining tizilmasi yordam berdi. U amaldagi mavjud variantdan, asosan aralash yo'nalish hisobiga anaerob-alaktat va aerob-glikolitik yo'nalishli mashg'ulotlar hajmini ko'payganligi bilan farq qiladi.

Xos bo'lmagan va xos mashg'ulotlar nisbati, bosqichdan bosqichga 80% gacha maxsus mashg'ulotlar hajmini ko'paytirishni nazarda tutadi. Bunda xos mashqlarning murakkablik koeffitsienti tayyorgarlik davrining maqsadi va vazifalaridan kelib chiqib, vaqti-vaqti bilan tebranib turdi.

Yuklamalar hajmi, mashg'ulot soni va vaqti bo'yicha ham taxminan bir xil qoldi. Katta yuklamalar ulushi o'zgarmadi. Ammo chidamkorlikni takomil-lashtirishda ulardan bir nechta mashg'ulot ketma-ket foydalanildi.

Yuklamaning asosiy parametrlarini maqsadga muvofiq nisbati, xususan:

- davrda mashg'ulotlar sonini 150 gacha va bazaviy XMTlarda mashg'ulot vaqtini 1400-1500 daqiqagacha ko'paytirish;

- o'rta yuklamani 50% ga kamaytirish hisobiga, katta yuklamalar ulushini 40% gacha oshirish;

- tayyorgarlik davri yakunida maxsus murakkab mashqlar hajmini 80% gacha ko'paytirish;

- asosiy aralash yo'nalishli mashqlar hajmini 54% dan 40% ga kamaytirish hisobiga anaerob-alaktat yo'nalishli mashg'ulotlarni 12% dan 20% gacha, anaerob-glikolitik 5% dan 40% gacha oshirish. Bu esa o'z navbatida futbolchilarning jismoniy sifat darajasini oshirishga bevosita yordam berdi.



Tayyorgarlik davrida futbolchilarning ( $m$ ) harakat faolligi ko'rsatkichlari

№	Tekshiruv davrlari Stat.ko'rsatkich	Yanvar-mart								Styudent t-mezoni	Farq
		X	$\bar{X}$ %	dn	V (%)	X	$\bar{X}$ %	dn	V (%)		
	Harakatlanish tavsifi										
1	Yurish va oxista yugurish (t-2,7 – 3,0 m/s)	3694	53	609,4	16,50	3852	50,4	609,3	15,8	2,1	P<0,05 ish-li
2	O'rta tezlikda yugurish (t-6 – 7 m/s)	2639	37,9	508,8	19,3	3063	40,0	617,5	20,1	2,5	P<0,05 ish-li
3	Maksimal tezlikda yugu-rish (t-8 m/s va yuqori)	632	9,1	54,17	8,6	736	9,6	41,9	5,7	2,4	P<0,05 ish-li
4	Harakatlanishning umumiy hajmi	6965	100	1098,3	15,7	7653	100	1220,0	15,9	3,7	P<0,01 ish-li

Eslatma:  $t$  – harakatlanish tezligi, m/s

## **Bob bo'yicha amaliy tavsiyalar**

1. Malakali futbolchilarning mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish va rejalashtirishda axborotlashgan ko'rsatkichlarni: yuklama kattaligi va hajmi; mashg'ulot mashqlarini maxsuslashganligi va murakkablik koeffitsienti; yo'nalishli mashg'ulot vositalarini qo'llash maqsadga muvofiq.

2. Tayyorgarlik davrini, davomiyligi rejalashtirilgan har bir bosqich vazifalarini yechishga imkon beruvchi bosqichlarga ajratish zarur. Davomiylikni eng qulay variantlari quyidagilar: asosiyga jalb qiluvchi – 2 hafta; bazaviy umumtayyorgarlik bosqichi – 4 hafta; bazaviy maxsus tayyorgarlik – 4 hafta; musobaqa oldi – 2 hafta.

3. Tayyorgarlik davrida mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirish maqsadida quyidagilarga ahamiyat berish lozim: maxsuslashtirilgan murakkab koordinatsiya mashqlari hajmini to'liqsimon oshirish; turli yo'nalishdagi mashqlarni tayyorgarlikning har bir bosqichlari uchun qulay nisbatini aniqlash. Futbolchilarning tayyorgarlik tizilmasida eng samaralisi, anaerob-alaktat va anaerob-glikolitik yo'nalishli yuklamalar hisoblanadi.

4. Har bir tayyorgarlik davri yakunida, vositalar samaradorligi va ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aks ettiruvchi testlar majmuasi bo'yicha qulay nisbatini aniqlash bo'yicha test o'tkazish maqsadga muvofiq.

5. Anaerob imkoniyatlarni takomillashtirish uchun mashqlarni 3 dan 30 daqiqagacha va undan ko'p bajarish maqsadga muvofiq. Bajarish intensivligi mo'tadildan kattagacha. YuQCh 150 *zar/daq* dan oshmaydi.

Anaerob-alaktat yo'nalishli mashqlar davomiyligi 6 s gacha, bajarish tempi maksimal, tanaffuslar orasidagi dam olish vaqti 1-2 daqiqa, seriyalar orasida esa 3-5 daqiqa. Bir seriyada 6-7 takrorlanish, seriyalar 5-7 ta bo'lishi mumkin.

Anaerob-glikolitik yo'nalishli mashqlar davomiyligi 30 s dan 3 daqiqa-gacha, submaksimal tempda bajariladi, dam olish vaqti 3-10 daqiqa, takrorlanishlar soni 3-5 daqiqa.

Aerob-anaerob (aralash) yo'nalishdagi mashqlarni 2 dan 3 daqiqagacha o'zgaruvchan intensivlikda bajarish maqsadga muvofiq. Bunday maqsad uchun o'ziga xos tavsifdagi mashqlar samarali. YuQCh 130 dan 200 *zar/daq* gacha tebranadi.

**Nazorat savollari:**

1. Tayyorlov davrini mashg'ulotlariga tavsif.
2. Tayyorlov davrida nechta sikl mavjud?
3. Tayyorlov davrining vazifalari.
4. Mikrotsikl nima?
5. Tayyorlov davridagi mikrotsiklarning turlari.
6. Tayyorlov davrini umumtayyorlov bosqichining vazifalari.
7. Tayyorlov davrini maxsus tayyorlov bosqichining vazifalari.



## **X BOB. FUTBOLCHILARNI TAYYORLASH JARAYONIDA PEDAGOGIK NAZORAT**

### **10.1. Futbolchilar tayyorgarligida nazorat bosqichlari**

Insoniyat faoliyatining boshqa sohalari kabi sportda ham sport tayyor-garligini boshqarish muammosi birinchi darajali ahamiyatga egadir.

Boshqarish – bu har bir sportchi uchun mashg’ulot uslubiyati va vositalarini aniqlash hamda eng qulay, tartibli o’quv-mashg’ulot jarayonlarini tashkil etish demakdir. Lekin pedagogik nazoratsiz mashq qilish jarayonini unumli bosh-qarmoq mumkin emas.

Muhim ahamiyatga ega bo’lishiga qaramay, afsuski, futbolchilar tayyorgar-ligida pedagogik nazorat to’laqonli qo’llanilmaydi. Achinarlisi shundaki, ohirgi yillarda futbol sohasida olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlarda pedagogik nazorat savollariga katta o’rin ajratilmoqda.

Murabbiy o’z faoliyati davomida quyidagi holat turlarini hisobga olishi lozim: barqaror, joriy va tezkor.

Barqaror holat, nisbatan uzoq vaqt – bir necha oylar davomida saqlanib turadi.. Masalan: ko’pgina mashg’ulot jarayonida orttirilgan sport formasi bu holatga misol bo’la oladi. Barqarorlik holatini tavsiflovchi ko’rsatkichlar, mashg’ulot jarayonlarini istiqbolli rejalashtirish uchun asos bo’lib hizmat qilishi mumkin.

Joriy holat – bu mashg’ulotlar seriyasini bajargan sportchining holatidir. Ayni shu paytda sodir bo’ladigan qo’zg’alishlar chuqurligi va tavsifi, joriy holatni tavsiflaydi va kelgusi mashg’ulot yuklamalarini rejalashtirish uchun asos bo’lib hizmat qiladi.

Tezkor holat – bu bir yoki seriya mashqlarni bajargan sportchi organizmining holatidir. Bu bir mashq yoki bir mashg’ulot davomida sodir bo’ladigan sportchi orgaizmidagi o’zgarishlar hisoblanadi.

Bunday bo’linishning ma’nosi shundan iboratki, ularning har birini tahlil qilish uchun o’ziga hos nazorat mashqlari zarur. Demak, amaliyotda holatlarning uchta turini baholash uchun uchta nazorat turidan foydalanish tavsiya qilinadi: bosqichli, joriy, tezkor.

Ushbu bobda biz bosqichli nazoratga tegishli masalalarni ko’rib chiqamiz.

Bosqichli nazorat, testlar yordamida amalga oshiriladi. Test – bu aql-idrok, irodaviy sifatlar, harakat qobiliyatlari va shaxsning boshqa tomonlarini qay darajada rivojlanganligini aniqlash maqsadida

qo'llaniladigan, me'yoriy shakldagi (so'z, rasm yoki biron-bir jismoniy mashq shaklida) vazifalardir.

Lekin har qanday nazorat mashqi test bo'la olmaydi. Har bir nazorat mashqlari kamida ikki talabga javob berishi lozim:

- birinchidan, test ishonchli bo'lishi shart. Ishonchlilik testlash natijalarining darajasi bilan aniqlanadi hamda motor o'lchamlarida me'yor bo'yicha futbolchilarning natijalari bir-biriga mos kelishi lozim, ana shundagina test ishonchli bo'la oladi;

- ikkinchidan, testning eng muhim xususiyat uning axborotlilikidir, ya'ni har bir aniq test aynan biz baholamoqchi bo'lgan sifatlarni baholaydi. Masalan: agar biz futbolchilarning tezkorligini baholash uchun biron bir testni qo'llasak, kuch yoki chidamkorlik emas, balki aynan tezkorlik baholanayotganiga amin bo'lishimiz kerak.

Barcha testlar ishonchlilik va axborotlilikka tekshirilishi shart. Agar test axborotlilik tekshirulidan o'ta olmasa, demak bu testlash bizga hech qanday aniq axborot bera olmaydi, bundan tashqari noto'g'ri axborot olamiz. Bunda o'lchanishi kerak bo'lgan futbolchilar sifatlardan tashqari barcha istalgan hususiyatlarni baholash mumkin. Masalan: ko'pincha futbolchilarning tezkorlik imkoniyatlarini 100 m masofani yugurib o'tish vaqti bilan baholanadi, biroq musobaqa jarayonida o'yinchilarning harakat faoliyatlari kuzatuvi shuni ko'rsatadiki, ular 8 m dan 30-40 m gacha jadal yugurib chiqish va tezlanishlarni amalga oshiradilar. Demak, futbolchi aynan 8, 10, 15, 20, 30 m bo'laklarni bosib o'tishi uchun yuqori tezlikka ega bo'lishi kerak. 100 m ga yugurib o'tish vaqti o'yinchining tezkor-chidamkorliligi haqida ma'lumot bera oladi.

Test ishonchliliği bajarilish koeffitsientini hisoblash yordamida miqdoriy baholanadi. Bunda, birinchi ustunda birinchi urinish natijalari, ikkinchi ustunga esa ikkinchi urinish natijalari qayd etiladi. Jadvalning keyingi ikki ustunida sinalluvchining birinchi urinishi (X) va ikkinchi urinishdagi (U) egallangan o'rni aniqlanadi. Birinchi ustunda, birinchi urinishda egallangan testlar orasidagi farqlar ko'rsatilgan. Futbolchilarni sakrovchanligini baholash bo'yicha misol keltiramiz. Hisoblash ishlari 18-jadvalda taqdim etilgan:

$$r = 1 - \frac{\delta \sum d^2}{n(n^2 - 1)} = 1 - \frac{6 \times 106}{14 \times 195} = 1 - 0,23 = 0,77$$

*r* – qayta tiklash koeffitsienti; *n* – tekshiriluvchilar soni

*Y* – umumiy hajmi; *d* – urinishning har xilligi

0,77 ga teng olingan koeffitsient, bu testning nisbatan yuqori ishlab chiqilganligini ko'rsatadi. Agar bunday hollarda koeffitsient 0,9 ga teng

va undan yuqori bo'lsa, testning ishlab chiqilishi juda yuqori, 0,6 ga va undan past bo'lsa, past hisoblanadi.

Huddi shunday usul bilan axborotlilik koeffitsient ham hisoblab chiqiladi, farqi (X) uchun test natijalari olinadi, (U) uchun esa musobaqa mashqlari natijalari. Futbolda o'yin davomida u yoki bu o'yinchining natijalarini yagona ko'rsatkich bilan aniq o'lchash mumkin emas. Lekin texnik-taktik usullarni bajarilish samaradorligini umumlashtirish imkoni bor. Testlarning yaroqliligini aniqlashda avval uning ishonchliligi hisoblanadi.

Yana bir e'tiborli jihati, bu nazorat sinov natijalarining tahlili qanday maqsadda qo'llanilishi mumkin va umuman testlash qanday maqsadda o'tkaziladi.

Birinchiidan, testlash yosh iste'dodli futbolchilarni iste'qbolini va imkoniyatlarini hisobga olib BO'SM ga tashlashda zaruriy sharoit hisoblanadi. Tabiiyki, yangi tanlab olingan futbolchilar ikki tomonlama o'yinda tekshiriladi, so'ng o'yin harakatlarini tajriba bahosiga qo'shimcha test qo'llaniladi.

Testlarni qo'llanilishining eng keng tarqalgan sohasi – har tomonlama tayyorgarlikni bosqich nazoratidir. Masalan: har bir davr va bosqich tayyorgarliklarining boshida va ohirida. Bu erda nazorat tekshiruv natijalariga ko'ra, biron-bir davr davomida murabbiy tomonidan qo'llanilgan mashg'ulot vostiatalari va mashqlarining samaradorligi aniqlanadi. Keyin tahlillarga tayanib, alohida o'yincha va butun jamoaga individual reja tuziladi.

18-jadval

Ishlab chiqarilgan koeffitsientni hisoblash jadvali

№	F.I.Sh.	Birinchiurinish	Ikkinchiurinish	Birinchi urinishdagi egallagan joyi	Ikkinchi urinishdagi egallagan joyi	X-Y=d	d <sup>2</sup>
1.	I	64	61	9	13	4	16
2.	P	65	67	8	7	1	1
3.	S	63	63	10	11	1	1
4.	A	70	72	4	3	1	1
5.	O	69	69	5	5	0	0
6.	L	61	62	12	12	0	0

7.	V	67	68	6	6	0	0
8.	A	76	76	1	1	0	0
9.	R	74	75	2	2	0	0
10.	F	66	65	7	9	2	4
11.	M	60	65	12	9	3	9
12.	G	71	56	3	8	5	25
13.	Ya	59	59	14	14	0	0
14.	X	62	70	11	4	7	49

Testlash natijalaridan foydalanishning uchinchi sohasi – bu futbolchilarni biron-bir aniq o'yinda ishtirok etishi uchun tanlash. Masalan: shaharlar, respudlika, mamlakat terma jamoalari.

Albatta, ko'rsatilgan uchta holatning har biri uchun testlarning umuman hilma hil majmualari qo'llanilishi mumkin. Boshlang'ich tanlovda, muntazam mashg'ulotlar jarayonida ta'sirga juda kam beriladigan va tug'ma sifatlar testlanadi. Bosqichli pedagogik nazorat uchun futbolchilarning shug'ullan-ganligini baholovchi kabi, turli dasturlar samaradorligini baholovchi testlar majmuasi qo'llaniladi. Terma jamoaga tanlashda esa, taktik tayyorgarlik va o'yinda fikrlashni baholovchi testlar qo'llaniladi.

Murabbiy uchun eng ahamiyatlisi: sportchi holatini to'liq tavsiflash uchun qancha test kerak – savoliga javob topishdir. Albatta, ko'p sonli testlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Lekin, bu tashkiliy jihatdan ancha qiyinchilik tug'diradi. Futbolchilarning barcha kuch sifatlarini baholash uchun 20 ta test qo'llash zarur, bitta testni o'tkazish anchagina vaqt talab qiladi, ya'ni joy va jihozlarni tayyorlash kerak. vaholanki, bularning hammasi 20 marta takrorlanadi. Bundan tashqari, sportchi bir kunda barcha testlarni topshira olmaydi, chunki u charchaydi va test ohiriga kelib natijalar keskin tushib ketadi.

Bundan qochish maqsadida quyidagilar tavsiya qilinadi: testlar turli axborotlilikka ega, masalan, agar 20 ta test barcha kuch sifatlarini rivojlanish darajasini baholasa, bu har bir test 5% hissa bo'yicha miqdoriy bahogaega ekanligini anglatmaydi. Ko'p qirrali statistik tahlil uslubiyati bilan shuni aniqlash mumkinki, ayrim testlar 15-20%, boshqalari esa 1-2% hissa bera oladi. Bu esa 20ta test ichidan yuqori axborotli testni tanlab olish demakdir. Bundan tashqari, barcha testlar

o'zaro uzviy bog'liq bo'lib, ularning ayrimlari har birida bir nechta testlar bo'yicha guruh tashkil qilib bir-biri bilan korrelyatsiyalanadi. Bunday guruhlardan 1-2 ta testni tanlab olish lozim, chunki ular ham aynan shunday ma'lumotlarni beradi. Bunday yondoshuv, testlar sonini 20 tadan 5-7 gacha kamaytirish imkonini beradi. Bunda ma'lumotlarni yo'qotish xavfi juda kam bo'ladi.

Keyingi yillarda futbol bo'yicha tadqiqotlarda, sportchining har tomonlama tayyorgarligini nazorat qilish uchun ilmiy asoslangan testlarga katta o'rin ajratilgan. Bu ishlarning mualliflari tezkor tahlil va matematik statistikadan so'ng ko'p sonli nazorat me'yorlaridan ishonchlilik va axborotlilik talablariga javob beruvchi testlarni aniqlashga muvofiq bo'ldilar. Bu testlar amaliyotchi murabbiylar tomonidan futbolchilar tayyorgarligida keng qo'llanilishi mumkin. 19-jadvalda futbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini baholash uchun testlar keltirilgan. Bu testlar to'plamida, yugurish tezligini baholash uchun uchta, sakrashni baholash uchun uchta, uchta to'pi tashlab berish va bitta uzoqqa to'pga zarbalarni baholash uchun testlar mavjud. Murabbiy o'zining amaliyotida barcha testlarni birdaniga qo'llashi shart emas. Dastlab yugurish testlarini qo'llash maqsadga muvofiq: yuqori startdan 15 m ga yugurish va yurishdan 15 m ga yugurish. Nima uchun ikkala test qo'llaniladi? Buning sababi shundaki, sportda start tezkorgi va masofaviy tezkorlik degan tushunchalar mavjud.

Aynan bir futbolchi yaxshi start tezkorligiga ega bo'lishi va masofaviy tezkorlik esa kuchsiz bo'lishi mumkin. Shuning uchun murabbiy start kabi masofaviy tezkorlik haqida ma'lumotga ega bo'lishi lozim. Demak, joydan yugurishda start tezkorligi, yurishdan yugurishda esa masofaviy tezkorlik baholanadi. Vaholanki, bitta mashq barcha uchta yugurish testini o'z ichiga olishi mumkin. Buning uchun, testlanuvchi futbolchi 30 m ga yugurayotganida murabbiyning yordamchisi ko'magida 15 m ga joydan yugurishni qayd etishi lozim. Boshqa yordamchi yoki murabbiyning o'zi esa finish vaqtini o'lchaydi. Bu yerda 30 m ga yugurish vaqti qayd qilinadi. 30 m ga yugurish vaqtidan joydan 15 m bo'lakka yugurish vaqtini ayirib tashlab masofaviy tezkorlik haqida ma'lumotga ega bo'lish mumkin.



Futbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini baholovchi testlar tavsifi  
(V.B. Pagiyeu ma'lumotlari, 1973 y.)

№	Testlar	O'Ichamayotgan sifatlar	O'Ichov birligi va usuli	Urinishlar soni	Ishonchlilik	Axborotlilik
1.	Yuqori startdan 15 m ga yugurish	Startdan chiqish tezligi	telefoto sek	2 tadan eng yaxshisi	0,74	0,70
2.	Yurishdan 15 m ga yugurish	Masofani bosib o'tish tezligi	telefoto sek	2 tadan eng yaxshisi	0,78	0,72
3.	Pastki startdan 30 m ga yugurish	tezkor-kuch	telefoto sek	2 tadan eng yaxshisi	0,76	0,73
4.	Ikki oyoqda depsi-nib joydan balandlikka sakrash	tezkor-kuch	sm hisobli ruletka	3 tadan eng yaxshisi	0,85	0,64
5.	Ikki oyoqda depsi-nib joydan uzunlikka sakrash	tezkor-kuch	sm hisobli ruletka	3 ta eng yaxshi hisob	0,66	0,68
6.	Joydan uch karra sakrash	tezkor-kuch	sm hisobli ruletka	3 tadan eng yaxshisi	0,75	0,71
7.	Joydan to'pni uzoqqa uloqtirish	tezkor-kuch	sm hisobli ruletka	3 tadan eng yaxshisi	0,79	0,74
8.	Yugurishdan to'pni uzoqqa uloqtirish	tezkor-kuch	sm hisobli ruletka	3 tadan eng yaxshisi	0,67	0,60
9.	20 m masofadan to'pni aniq uloqtirish	tezkor-kuch	sm hisobli ruletka	3 tadan eng yaxshisi	0,60	0,70
10	Uzoqqa va aniq to'pga zarba	tezkor-kuch	sm hisobli ruletka	3 tadan eng yaxshisi	0,75	0,73

Sakrash mashqlarida eng e'tiborni o'ziga jalb qiladigan jihat – bu ikki oyoqda joydan yuqoriga sakrash balandligidir. Chunki o'yin

sharoitlarida, ya'ni baland uchib kelayotgan to'pga boshda zarba berishda tez-tez namoyon bo'ladi. Musobaqa sharoitlarida joydan ikki oyoqda depsinib uzunlikka sakrash va joydan uch karra sakrash deyarli bajarilmaydi. Lekin, bu testlarni qo'llashdan hech qanday ma'no yo'q degani emas: birinchidan jadvaldan ko'rsatilganidek, bu testlarning ishochliligi va axborotliligi juda yuqori; ikkinchidan, eng muhimi ularning bajarilishi juda oddiy va qulay.

Joydan ikki oyoqda (bir oyoqda ham sakrash mumkin) depsinib yuqoriga sakrash balandligini baholash uchun maxsus anjom zarur: vaqtni o'lchaydigan bog'lamli kontakt platforma.

Kontakt platformasini qurish murakkab emas. Buning uchun, biron-bir xom-ashyodan (qalin rezina) 50x50 sm o'lchamdagi ikki plastinani bir-biridan biroz havo bo'shlig'i bilan ajralib turadigan qilib birlashtirish maqsadga muvofiq. Yuqori va pastki kontakt plastinalar millisekundamer bilan ulanadi.

Sakrash vaqtida, platformadan oyoqlar uzulgan paytda va qo'nishda kontakt datchigidan signallar millisekundomerga kelib tushadi, u esa o'z navbatida futbolchining parvozdagi vaqtini qayd etadi. Vaqtni qayd etib, quyidagi formula bo'yicha sakrash balandligi aniqlanadi:

$$h = \frac{gt^2}{8}$$

*bu yerda, h – sakrash balandligi; t – sportchining fazodagi vaqti; g – tananing erkin tushish tezlanishi (9,80665 m/s).*

Turli bo'laklarni yugurib o'tish tezligini o'lchashda kontakt platformalar tizimini muvoffaqiyat bilan qo'llash mumkin. Buning uchun, birinchi platforma start chizig'iga, ikkinchisi esa finishga o'matiladi.

To'pni uzoqqa uloqtirish testlarida, bir vaqtning o'zida aniqlik va uzoq masofani talab qiluvchi testlarni qo'llash maqsadga muvofiq.

O'ng oyoqdagi kabi, chap oyoqda ham aniqlik va uzoq masofaga to'pga zarbalarni bajarish. Zarba turgan eni 5 m yo'lakda turgan to'pga amalga oshiriladi. Yo'lak ikki tomondan ustunlar va bayroqchalar bilan belgilanadi.

Eng boshqarish qiyin bo'lgan harakat sifatlaridan biri, epchillik hisoblanadi. Buning asosiy sababi uning o'lchami ko'pligidadir. Ularning asosiylari quyidagilar:

1. Harakat vazifalarining koordinatsiya murakkabligi;

2. Vazifani aniq bajarilishi;

3. Bajarilish tezligi.

Bundan tashqari, epcillik o'lchamiga ko'rish analizatorlari faoliyati bilan bog'liq bo'lgan diqqatni taqsimlash va yo'naltirish qobiliyatini kiritish mumkin. Masalan: o'yin sharoitida taktik vazifalar echimi perefirik ko'rish kengligiga, texnik vazifalarni bajarish esa ko'rish o'tkirligiga bog'liq. Agar nazorat mashq-larini tanlashda barcha yuqorida keltirilgan o'lchashlar imkoniyat darajasida baholanishi kerak bo'lsa, shundagina bu ish shunchalik murakkab ekanligi ma'lum bo'ladi.

Horij mutaxasislari nazariy munozaralarga asoslanib, futbolchilar epcilligini baholash uchun bir qator testlarni taklif qildilar. Bu testlarda sportchilarga masofalarga o'rnatilgan turli to'siqlardan (g'ovlar) o'tish taklif qilinadi.

Epcillik masofani yugurib o'tish vaqti bilan baholandi. Ammo bu testlar epcillik sifatini rivojlanish darajasini to'laqonli aks ettira olmaydi, chunki ushbu holatda test natijalariga boshqa sifatlar (tezkor-kuch, chidamkorlik) ham o'z ta'sirini ko'rsatadi, bu sifatlar esa har bir sportchida turlicha rivojlangan bo'ladi. Aniq baholash uchun epcillik ko'rsatkichlarini tezkor-kuch sifatleri bilan taqqoslash mumkin bo'lgan "analitik (o'xshash) hisoblash" zarur. Tajribalardagi aynan shunday yondoshuv ancha yuqori ishonchlilik va axborotlilik bilan epcillik nazorati uchun testlarni aniqlashga yordam berdi. Bunday testlar 20-jadvalda taqdim etilgan. Hisoblash amallari quyidagi formula bo'yicha amalga oshirilgan:

$$Ek = t - te$$

bu yerda,  $Ek$  – epcillik mezoni;  $t$  – topshiriqli test vaqti;  $te$  – etalon bo'lak vaqti (bular tezkor-kuch sifat ko'rsatkichlari hisoblanadi).

20-jadval

#### Futbolchilar epcilligini baholash uchun testlar tavsifi

№	Testning nomi	Sifat o'lchami	O'lchash usuli	Urinishlar soni	Ishonchlilik	Axborotlilik
1.	To'g'ri yo'lakdan 40 m ga yugurish	tezkor-kuch	vaqtni o'lchash asbobi	2 tadan eng yaxshisi	0,82	0,73

2.	Kvadrat bo'yicha 6 ta ustunni aylanib yugurib o'tish bilan 40 m ga yugurish	epchillik	vaqtni o'lchash asbobi	2 tadan eng yaxshisi	0,76	0,71
3.	Yorug'lik signallarida diqqatni jalb qilib yo'nalishni o'zgartirib 40 m ga yugurish	epchillik	vaqtni o'lchash asbobi	2 tadan eng yaxshisi	0,86	0,76
4.	To'g'ri yo'lakdan 40 m ga yugurish-signallarga diqqatni jalb etib yo'nalishni o'zgartirib 40 m ga yugurish orasidagi vaqt farqi	epchillik	hisob	2 tadan eng yaxshisi	0,76	0,72
5.	Kavdrat bo'yicha 6 ta ustunni aylanib yugurib o'tish – signallarga diqqatni jalb etib yo'nalishni o'zgartirib 40 m ga yugurish orasidagi vaqt farqi	epchillik	hisob	2 tadan eng yaxshisi	0,81	0,74
6.	To'g'ri yo'lakdan 40 m ga yugurish-kvadrat bo'yicha 6 ta ustunni aylanib yugurib o'tish	epchillik	hisob	2 tadan eng yaxshisi	0,86	0,78
7.	Tezkorlikka to'p uzatish	to'p bilan epchillik	hisob	3 tadan eng yaxshisi	0,72	0,69
8.	Aniq to'p uzatish	to'p bilan epchillik	aniqlik koeffitsienti	3 tadan eng yaxshisi	0,75	0,71
9.	Mushaklarning differentsiyalanish aniqligi	harakat aniqligi	kontakt platforma hisobi	3 tadan eng yaxshisi	0,68	0,51

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, epchillikni baholashda tezkor-kuch sifatlari hisobga olingan. Har bir sportchining epchillik ko'rsatkichlari, murakkab koordinatsiya vazifasiga ega test natijalari bilan tezkor-kuch test natijalarini taqqoslash yo'li bilan aniqlanadi. Masalan, "A" futbolchi to'g'ri yo'lakdan 40 m masofani 5,75 soniyada; 40 m masofani yo'nalishni o'zgartirib 8,35 soniya vaqtda yugurib o'tdi. "B" futbolchi esa 5,02 va 8,20 soniya vaqt sarfladi. Demak to'g'ri yo'llakdan yugurish va murakkab vazifalarni bajarish bilan yugurishda erishilgan natijalar orasidagi farq aniqlanadi.

"A" futbolchi:  $8,35 s - 5,75 s + 2,60 s$

"B" futbolchi:  $8,20 s - 5,02 s + 3,18 s$

Demak, "A" sportchi o'zining tezkor-kuch ko'rsatkichlariga yoki "B" sportchiga nisbatan epcillik ko'rsatkichi yaxshi.

To'p bilan epcillik quyidagicha baholanadi. Bitta kontakt maydonga to'p qo'yiladi, boshqasiga sportchi. Futbolchi va to'p orasida masofa 50 *sm*. Futbolchi turgan kontakt maydon 10 *m* masofa oldinda joylashgan hitlarga (70x50 *sm* o'lchamdagi) o'rnatilgan signal chiroqlariga bog'langan. To'p va nishon orasidagi masofani o'zgartirish mumkin. Murabbiy zarbani amalga oshirish uchun buyruq beradi va bir vaqtning o'zida elektrosekundomerni ishga tutiradi. Futbolchi to'pga zarba berish uchun oyog'ida siltanadi va oyoq platformadan ko'tarilgan onda zarbani amalga oshirish kerak bo'lgan nishon(hitlarning birida chiroq yotadi) paydo bo'ladi. Chiroqni yoqish dasturi sportchiga ma'lum qilinmasdan oldindan pultga teriladi.

Mushaklar differentsiyalanishining aniqligi, sakrab ko'tarilish balandligini aniqlashga yordam beruvchi sakrash vazifalarida kuchlanishni amalga oshirilishi bo'yicha aniqlanadi. Sportchiga to'liq kuch bilan sakrashni bajarish, so'ng yarim kuchlanish bilan shunday sakrashni bajarish vazifasi beriladi. Sakrash bo'yicha ko'rsatilgan balandlikdan og'ish kattaligi bo'yicha harakatning vaqt, muhit va kuch parametrlarini baholash qobilyatlari aniqlanadi.

Ko'rib turganimizdek, epcillikni baholash ancha murakkab jarayondir. Bu yuqorida aytib o'tganimizdek uning o'lchamlari ko'pqirrali ekanligi bilan bog'liq. Bir vaqtning o'zida epcillikning namoyon bo'lishi, noqulay va murakkab sharoitlarda harakatlarni bajarish samaradorligidan iboratdir. Xuddi shunday harakat vazifalari 20-jadvaldagi epcillik testlarida tavsiya etilgan. Agar testlar doimiy o'zgartirilmagan shaklda qo'llanilsa, o'yincha albatta unga moslashadi va oldindan u yoki bu vaziyatga qayday javob berishni biladi, shuning uchun keyingi test natijalari uning epcillik darajasi haqida emas, balki boshqa sifatlar haqida ma'lumot beradi. Lekin boshqa tomondan, har qanday test uchun majburiy talab me'yorlashtirish hisoblanadi. Shuning uchun, epcillikka murakkabligi bo'yicha turli ahamiyatga ega bo'lgan kompleks testlar zarur. Unda testlashning keyingi seriyalarida bajarishning turli shakllardan foydalanish mumkin bo'ladi, lekin moslashuv anchagina sekin boshlanadigan murakkabligi bo'yicha bir hil testlar bo'lishi maqsadga muvofiq. Masalan, bir hillikdan qochish maqsadida taklif qilingan testlarda, har bir sinaluvchiga har bir navbatdagi urinishlarda bajarilish shakli turlicha, lekin harakat vazifalarining (tabiiyki, futbolchiga ma'lum bo'lmagan vazifalar)

murakkabligi bir hil vazifalar berishga imkon beruvchi, dasturiy ko'rsatmalar qo'llaniladi.

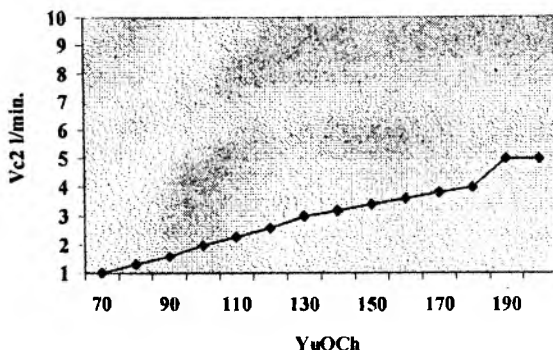
Chidamkorlikni nazorat qilish uchun quyidagi testlar qo'llaniladi:

- vaqtga 400 m ga yugurish;
- vaqtga 3000 m ga yugurish;
- 12 daqiqali yugurish.

Bu topshiriqda futbolchi 12 daqiqa vaqt ichida kamida 2500 m masofani yugurib o'tishi kerak. Agar sportchi shu vaqt ichida belgilangan masofani bosib o'ta olmasa, topshiriq bajarilmagan deb hisoblanadi.

Testni maksimal darajadan 50% ga teng tezlik bilan yugurish vaqti kabi qo'llash maqsadga muvofiq. Masalan, "A" sportchi 100 metr masofani 15 soniyadan yugurib o'tdi. Demak, agar u maksimaldan 50% ga teng tezlik bilan yugursa, unda har bir 100 m ni sportchi 30 soniyada yugurib o'tishi kerak. Futbolchi bu tezkorlikni qanchalik uzoq saqlasa uning chidamkorligi shunchalik yaxshi bo'ladi.

Ayrim hollarda, chidamkorlik, spirometriya yordamida aniqlash mumkin bo'lgan o'pkaning tiriklik sig'imi bo'yicha baholanadi. Ammo, tashqi nafas aerob imkoniyatlarni namoyon qiluvchi asosiy omil hisoblanmaydi. Chidamkorlikni takomillashtirishning asosiy yo'li maksimal kislorod iste'molini oshirishdir. Sportchi YuQCh daqiqasiga 180-190 zarba darajasida bo'lganda maksimal jadallikda harakat ishlarini bajaryotgan vaqtdagina maksimum kislorod iste'mol qilishga qodir. Ishning bunday tartibi, katta irodaviy kuch namoyon bo'lgandagina mumkin. Keyingi yillarda ilmiy tadqiqotchilardashu aniqlandiki, YuQCh daqiqasiga 140 dan 190 zarbagacha ko'payganda, kislorod iste'moli ham oshadi. YuQCh daqiqasiga 140-145 zarba bilan ishlaganda kislorod iste'molini aniqlab, YuQCh 180 zarba bilan ishlaganda u qanday bo'lishini hisoblab chiqish mumkin. YuQCh daqiqasiga 140 zarbada ishlash nisbatan oson, shuning uchun bunday tartibdagi ish kuchli irodani talab qilmaydi. Turli quvvatli ishlarda futbolchi-larning kislorodga bo'lgan taxminiy talabi 90-rasmda keltirilgan.



90-rasm. Turli quvvatli ishlarda puls chastotasi dinamikasi va uning aerob imkoniyatlari

Testlarni tashkil etish eng muhim jihatlardan biri hisoblanadi. Testlar o'yin va mashg'ulotlardan bo'sh vaqtda o'tkazilishi maqsadga muvofiq, chunki futbolchilar o'tgan o'yin va mashg'ulotlardan keyin to'liq tiklangan bo'ladilar. Nazorat me'yorlarini qabul qilishdan oldin chigil yozdi mashqlarini (razminka) o'tkazish lozim. Sportchi albatta test mazmuni bilan tanishgan bo'lishi kerak. Asosiy testlardan oldin sinov urinishlari bajariladi. O'lchashlar standart sharoitda aynan bir vaqtda va joyda o'tkazilishi lozim. O'lchashlar iloji boricha aniq o'tkazilishi kerak. o'lchanayotgan sifatning yakuniy bahosi Qanchalik aniq bo'lsa, o'lchov sifatining oxirgi bahosi test qanchalik aniq o'lchanganiga bog'liqdir. Shunga qaramay, o'lchashlarda (xohlaymizmi, yo'qmi) xatoliklar mavjud bo'ladi. Chunki, haqiqiy bahoni 2 ta boshqa o'lchov tarkibi o'zgartiradi. Birinchisi, o'lchanayotgan funktsiyaning variativligi bilan bog'liq. Hatto aniq o'lchashda ham, inson biron bir testda bir necha marta bir hil natijani ko'rsata olmaydi. Bunday me'yorlashmagan ishning sababi, asab, mushak va boshqa sistemalar hamda biologik variativlikdir. Boshqalari qayd qiluvchi asboblarning hato ishlashi, ya'ni noto'g'ri o'rnatilganligi yoki sinaluvchining shaxsiy xatolaridan kelib chiqadi. Shunga o'xshash xatoliklarni asboblarni tuzatib, o'lchash uslubiyatiga tuzatishlar kiritib yo'qotish mumkin. Olingan ma'lumotlar nazorati va puxta tahlilidan so'ng, murabbiy kelgusi bosqich ish rejasini tuzishga kirishishi mumkin.

## **10.2. Musobaqa jarayonida futbolchilar faoliyatini pedagogik nazorat qilish**

Har bir o'yin, butun jamoa va har bir o'yinchi uchun o'ziga hos imtihon hisoblanadi. Kelgusi o'quv-mashg'ulot jarayonining samaradorligi, murabbiy o'z tarbiyalanuvchilarining bilim va mahoratlarini qanchalik to'g'ri baholay olishiga bog'liq. Tabloda aks etgan o'yin hisobi, futbolchilarning tayyorgarlik ko'rsat-kichlari hisoblanadi. Lekin bu har doim ham to'g'ri bo'lavermaydi, sababi: ba'zida jamoa biron-bir aniq o'yinda juda kuchli jamoaga qarishi o'yin olib borib o'yinni boy berishi mumkin, bunday vaziyatlarda jamoa tayyorgarligiga yomon baho berish noto'g'ri, yoki aksincha kuchsiz jamoa ustidan katta hisob bilan g'alabaga etishsa, jamoa juda yaxshi tayyorgarlikka ega degan hulosa chiqarish ham noto'g'ri hisoblanadi. Yaxshi jamoaviy o'yin va yirik hisob bilan g'alabaga erishilganda ayrim o'yinchilar o'z imkoniyatlari darajasidan past o'yin ko'rsa-tadilar. Vaholanki, tayyorgarlikning ayrim tomonlarini past darajada ekanligiga (masalan, tezkor-kuch ko'rsatkichlari va boshqalar) qaramay, boshqa bir tomoni (masalan, yaxshi chidamkorlik hisobiga) hisobiga raqib ustidan g'alabaga erishish mumkin. Bunday holatlarda o'z tarbiyalanuvchilarining tayyorgarligini to'g'ri baholash uchun murabbiy musobaqa faoliyati nazoratini qo'llashi maqsadga muvofiq.

Musobaqa faoliyati ustidan pedagogik nazorat uslubiyatlari bilan quyidagi parametrlarni baholash mumkin:

- o'yinda sportchi tomonidan bajariladigan harakatlarning umuiy soni bilan aniqlanadigan texnika hajmi. Texnikaning musobaqa hajmi juda o'zgaruvchan va raqib mahorati hamda jang taktikasiga va hokazolarga bog'liq. Masalan, oliy liga jamoalari bajaradigan o'yin harakatlarining optimal hajmi (600-800), terma jamoa o'yinchilarida esa 800-900. Kuchsiz raqib jamoa bilan o'yinda harakatlar hajmi 1000dan oshishi, kuchli jamoa bilan esa 500 ga yetishi mumkin.

- texnik tayyorgarlikning har tomonlamaligi, futbolchi bajara oladigan haraat faoliyatlarining hilma-hillik darajasi bilan aniqlanadi.

- texnik-taktik harakatlar samaradorligi optimal variantga yaqin koefitsent bo'yicha aniqlanadi.

Musobaqa sharoitida futbolchilarning hajm va samaradorligini baholash uchun quyidagi usullar qo'llaniladi: vidio kamera ga texnik usullar ya'ni

- oldinga bajarilgan qisqa va o'rta to'p uzatishlar;
- oldinga va orqaga bajarilgan qisqa va o'rta to'p uzatishlar;



- uzun to'p uzatishlar;
- to'p yo'qotish;
- to'pni olib qo'yish;
- to'pni oldindan olib qo'yish;
- aldab o'tish;
- bosh bilan o'yin;
- darvozga zarbalar;
- jarima va burchak to'pi.

So'ng yozuv, butun jamoa va har bir futbolchi ko'rsatkichlari bilan tuzilgan jadvalga asoslangan maxsus blakada shifrovka qilinadi.

21-jadvalda o'yinda bajarilgan texnik usullar hajmi va samaradorlik ko'rsatkichlari misol tariqasida keltirilgan. "Q" belgisi bilan bexato bajarilgan usullar, "-" belgisi bilan noaniq bajarilgan usullar ko'rsatilgan. Masalan, futbolchi "I-v" oldinga qisqa va o'rta to'p uzutishlarni – 10 tasini aniq va 3 tasini noaniq – jami 13 ta usul bajardi. Samaradorlik 0,76 ga teng. U aniq bajarilgan usullar sonini umumiy bajarilgan usullar soniga nisbati bilan aniqlanadi (masalan, 10 ni 13 ga bo'linadi – 0,76). Aynan shu o'yinchi orqaga va ko'ndalang qisqa va o'rta to'p uzatishlarni 18 marta bajardi va barchasi aniq – samaradorlik 1,00. Uzun to'p uzatishlar koeffitsienti – 0,62. Butun jamoa 0,65 samaradorlik koeffitsienti bilan 854ta harakatni amalga oshirdi.

Shuni ta'kidlab o'tish joizki, turli chiziqlardagi o'yinchilar uchun optimal samaradorlik koeffitsienti bir hil emas. Himoya o'yinchilarida – 0,85 koeffitsient me'yor hisoblanadi. O'rta chiziq (yarim himoyachilar) o'yinchilarida 0,76 dan to 0,80 gacha. Hujumchilarda 0,68-0,75. Bu hujumchilar raqib jamoa tomonidan keskin va zich vasiylik sharoitida harakatlanayotgan vaqtda, raqib o'yinchilar himoyachilarga uncha qarshi harakatlarni amalga oshirmayotgan paytda ular o'z maydonlarida juda ko'p harakatlarni bajarishlari bilan bog'liqdir. To'pni olib yurish, ayldash, to'pni uzatish, ayniqsa oldinga kabi harakatlarni bajarish murakkablashadi

Butun jamoa bo'yicha, kuchsiz raqib bilan o'yinda texnik usullar soni va samaradorligi kuchli jamoaga nisbatan ancha yuqori bo'lishi kerak.

Shunday qilib, bu kabi jadval butun jamoa va har bir futbolchining bajargan texnik usullar sonini va samaradorligini aniq ko'rsatishga imkon beradi. Birinchidan – keyingi mashg'ulotlarda murabbiy, pedagogik kuzatuv ma'lumot-larini hisobga olib, futbolchilardagi kamchiliklarni yo'qotishga yo'naltirilgan mashg'ulot mashqlarini

tanlashi zarur. Ikkinchidan, shunday ma'lumotlarga tayanib o'yin uchun beriladigan bahoni to'g'ri aniqlash mumkin, jadvalni esa har bir sportchi o'zi yo'l qo'ygan kamchiliklar va yutuqlarini ko'rishlari uchun osib qo'yish maqsadga muvofiq.

22-jadvalda bir o'yinda baholangan tezkor-kuch ko'rsatkichlari taqdim etilgan. Buning uchun, 30 m ga va yuqori to'p uzatish, 30 m dan va yuqori darvozaga zarbalar, sakrashda bosh bilan zarbalar, yakkakurashlar, 30 m ga va yuqori to'p tashlab berish kabi tezkor-kuch sifatlarini namoyon etish zarur bo'lgan texnik usullar qayd qilinadi. Masalan, turli yosh va mahoratga ega futbolchilarni kuzatish jarayonida tasdiqlandiki, tezkor-kuch sifatlarini baholash bo'yicha nazorat mashqlarida yuqori natijalarini ko'rsatgan futbolchilar o'yinda yuqorida bayon etilgan harakatlarni bajarish bo'yicha natijaviy hisoblanadilar. Bu ko'rsatkichlarni ro'yxatlash anicha oson. Ma'lumotlarni shu ondayoq o'yin mobaynida bevosita maxsus blankaga kiritish mumkin.

Futbolchilar epchilligini baholashda, shu sifatni maksimal darajada namoyon bo'lishini talab qiluvchi texnik-taktik harakatlar yoziladi, aynan:

- harakatda to'pni qabul qilish: a) ko'krakda; b) oyoq panjalarida;
  - maksimal tezlikda to'pni olib yurish;
  - oldinga bajarilgan qisqa va o'rta to'p uzatishlar;
  - uzun to'p uzatishlar;
  - to'pni olib qo'yish;
  - aldash;
  - darvozaga zarbalar: a) dumalayotgan to'pga; b) uchayotgan to'pga;
  - bosh bilan zarbalar: a) statik holatda; b) harakatda va sakrashda;
- Joyda to'p qabul qilish, to'pni ko'ndalang va ayniqsa orqaga uzatish kabi harakatlarni qayd etishning hojati yo'q, chunki bu erda epchillikminimal darajada namoyon bo'ladi.

## Bitta o'yingda bajarilgan texnik usullar hajmi va samaradolik ko'rsatkichlari

O'yinchilar	Uzatishlar			Yo'qotish	Olib yurish	Olib qo'yish	Tontib olish	Aldash	Bosh bilan o'yin	Darvozaga zarbalar	Janma	Burchak to'pi	Umumiy natija
	oldinga	Orqaga	uzun										
I-v	10+3 -0,76	18+0 -1,00	6+3 -0,62	2-	8+1 -0,88	12+4 -0,75	3+2 -0,60	3+1 -0,75	6+4 -0,50	-	2+0 -1,00	-	67+20 -0,77
K-l	12+4 -0,85	13+0 -1,00	4+3 -0,57	0	6+0 -1,00	10+2 -0,83	4+3 -0,57	2+0 -1,00	7+2 -0,77	-	1+0 -1,00	-	59+14 -0,80
S-r	10+4 -0,71	15+1 -0,93	4+4 -0,50	0	9+2 -0,81	13+2 -0,86	3+3 -0,50	3+0 -1,00	9+3 -0,75	0,1-	-	-	62+16 -0,79
P-v	7+3 -0,70	14+1 -0,94	2+3 -0,40	2-	7+0 -1,00	10+3 -0,76	2+2 -0,50	2+1 -0,66	7+4 -0,63	1+1 -50	2+4 -0,33	-	57+24 -0,70
Yu-n	10+5 -0,65	18+2 -0,90	3+4 -0,41	4-	11+3 -0,78	8+5 -0,61	3+3 -0,50	3+2 -0,60	5+3 -0,62	2,0 -1,00	-	-	63+35 -0,67
A-v	10+8 -0,58	9+2 -0,81	3+2 -0,60	2-	13+4 -0,76	9+7 -0,56	4+4 -0,50	4+3 -0,57	4+4 -0,50	0+1 -0	0+2 -0	-	56+38 -0,59
M-v	11+6 -0,84	12+5 -0,70	2+5 -0,28	3-	10+3 -0,76	3+4 -0,66	3+4 -0,42	4+3 -0,57	3+4 -0,42	1+2 -0,33	-	2+1 -0,66	56+36 -0,60
M-o	13+5 -0,72	14+5 -0,73	1+2 -0,33	4-	9+3 -0,75	2+6 -0,25	1+1 -0,50	3+3 -0,50	3+6 -0,33	-2+1 -0,66	1+0 -1,00	0+1 -0	49+37 -0,56
X-b	16+8 -0,66	8+1 -0,66	0+1 -0	3-	8+1 -0,88	1+3 -0,33	0+2 -0	4+3 -0,57	2+4 -0,33	3+4 -0,42	0+3 -0	1+2 -0,66	43+38 -0,53
J-e	11+6 -0,64	15+5 -0,75	3+1 -0,75	4-	5+1 -1,00	2+5 -0,28	1+2 -0,33	5+4 -0,55	5+6 -0,45	2+2 -0,50	-	2+2 -0,50	54+37 -0,57
Jamo	110+51 -0,68	139+25 -0,84	-27+28 -0,49	24-	86+17 -0,83	75+41 -0,64	24+26 -0,48	33+20 -0,62	58+37 -0,61	11+12 -0,47	-6+9 -0,40	5+6 -0,45	568+291 -0,65

O'yin faoliyatida baholanuvchi, futbolchilarning tezkor-kuch sifat ko'rsatkichlari

22-jadval

№	O'yinchilar	30 m ga va undan uzoqqa to'p uzatish		30 m dan darvozaga zarbalar		Sakrashda bosh bilan zarbalar		Yakka kurashlar		20 m va undan uzoqqa to'pni tashlab berish		Jami	SK
		Jami	SK	Jami	SK	Jami	SK	Jami	SK	Jami	SK		
1.	S-v	5+3-	0,62	-	0	6+3-	0,66	12+8-	0,60	-	0	23+14-	0,62
2.	K-v	4+3-	0,57	-	0	5+1-	0,63	15+7-	0,70	-	0	24+11-	0,70
3.	I-v	4+4-	0,50	1+2-	0,33	6+2-	0,75	12+4-	0,75	-	0	23+12-	0,65
4.	P-v	2+3-	0,40	-	0	7+4-	0,63	14+4-	0,80	1+1-	0,50	24+12-	0,69
5.	S-v	3+4-	0,41	-	0	3+3-	0,50	11+6-	0,64	-	0	17+13-	0,56
6.	G-v	6+2-	0,75	1+1-	0,50	4+5-	0,44	13+10-	0,56	0+1-	0	24+19-	0,55
7.	I-v	5+5-	0,50	-	0	6+5-	0,55	7+6-	0,54	-	0	18+16-	0,53
8.	A-m	3+2-	0,60	3+1-	0,75	4+5-	0,44	6+6-	0,50	-	0	16+14-	0,53
9.	P-d	2+1-	0,66	-	0	3+4-	0,43	8+12-	0,40	2+1-	0,66	15+18-	0,45
10.	V-v	3+1-	0,75	-	0	2+4-	0,33	9+10-	0,47	-	0	14+15-	0,48
11.	D-v	2+2-	0,50	-	0	4+5-	0,44	6+10-	0,39	1+1-	0,50	11+18-	0,36
12.	K-o	1+1-	0,50	-	0	2+4-	0,33	10+12-	0,45	1+0-	1,00	14+17-	0,45
Jamoa bo'yicha		40+31-	0,56	5+4-	0,44	52+45-	0,53	123+95-	0,56	5+4-	0,55	223+180-	0,52

23-jadval qaysi futbolchi qanday o'yin usullarida ancha aniqroqligini ko'rishga imkon beradi. Umuman, jamoa bo'yicha ko'rinib turibdiki, texnik-taktik usullar qanchalik murakkab bo'lsa, bajarish samaradorligi shuncha yuqori.

Sakrashda ko'krak bilan to'pni to'xtatish koeffitsenti 0,50, oyoq panjalarida esa 0,55 ga teng. Uzun to'p uzatish 0,53; qisqa va o'rta to'p uzatish 0,75. Bosh bilan zarba 0,79, sakrashda bosh bilan zarba 0,54. Jadvaldan shuni ham ko'rish mumkinki, himoya chizig'i o'yinchilarining umumiy koeffitsenti, o'rta chiziq va hujum chizig'i o'yinchilariga nisbatan yuqori (0,80-0,35). So'ng o'rta chiziq o'yinchilari (0,76-0,80), va oxirgi o'rin hujumchilar (0,68-0,70).

O'yin jarayonida maxsus chidamkorlik quyidagicha aniqlanadi. 19-jadvalda ko'rsatilgani kabi texnik usullarning hajmi va samaradorligi qayd etilayotgan vaqtda ma'lumotlarni 15 daqiqali bo'laklar bilan chegaralash lozim. Shifrovka vaqtida, o'yin yakuniga borib texnik usullar hajmi va samaradorligi pasaygan yoki pasaymaganligini ko'rish mumkin.

Oliy liga jamoalarini kuzatish jaryonlarida shu ma'lum bo'ldiki, o'yinning oxirgi 15 daqiqasida texnik usullar hajmi va samaradorlik koeffitsienti 0,64 dan 0,76 gacha tushib ketgan. 2013 yil mavsumida "Bunyodkor" jamoasi O'zbekiston chempioni bo'lgan yili, hajim va samaradorlik ko'rsatkichlari o'yin yakuniga borib kamaymadi. Ayrim vaziyatlarda ko'tarilganligini ham kuzatildi. Bu shubhasiz, jamoa futbolchilarining maxsus chidamkorlik darajasi yaxshi ekanligidan darak beradi.

Futbolda o'yin samaradorligi ko'pincha taktik fiklash va qobiliyatlar bilan aniqlanadi. Bu uslubiyat inson faoliyatining turli sohalarida qo'llaniladi, lekin sport sohasida hali etarli darajada qo'llanilmagan. Buning sababi, balki sportchilar tayyorgarligining haqiqiy darajasini aniqlab bera olmaydigan ekspert baholash texnologiyalari mukammal ishlab chiqilmaganidadir. Ekspertiza sifatini, uning vazifalarini aniq qo'yish hamda ekspertlarni to'g'ri tanlash hisobigagina oshirish mumkin. Ekspertlar sifatida, tajribali va yuqori malakali soha mutahassislari tanlanadi. Ular bir nechta o'yinlarlardi futbolchilar faoliyatini kuzatib boradilar. So'ng har bir ekspert sportchilarning har birini ranglar (darajalar) bo'yicha taqsimlab ularning taktik fikrlash doirasi haqida o'z fikr va mulohazalarini bayon etadilar. Keyin ranglar (darajalar) jamlanadi va eng kichik miqdor bo'yicha, taktik fikrlash ko'rsatkichlariga ko'ra futbolchining egallagan o'rni aniqlanadi. Bunday hisoblash texnologiyasi 24-jadvalda keltirilgan.

## O'yin sharoitlarida baholanuvchi, futbolchilarning maxsus ephilik ko'rsatkichlar

Ur	O'yinchilar	Jamoadagi o'rmi	Sakrashda to'pni to'xtatish		To'p olib qo'yish	To'pni olib yurish	Aldash	Oldinga qisqa va o'rta to'p uzatish	Uzun to'p uzatish	Bosh bilan zarbalar		Darvozaga zarbalar	Umumi y natija	
			Oyoq panjalarida	ko'krakda						sakrashda	sakramasdan			
1	P-v	o'h	0,50	0,50	0,63	0,87	0,75	0,77	0,59	0,50	0,53	-	-	0,79
2	N-v	m/h	0,50	0,30	0,62	1,00	0,83	0,88	0,67	0,59	1,00	-	-	0,85
3	B-v	m/h	0,80	0,45	0,67	0,83	0,67	0,86	0,62	0,71	1,00	0,25	0,33	0,82
4	M-v	ch/h	0,70	0,50	0,70	0,85	1,00	0,93	0,50	0,65	1,00	-	-	0,76
5	M-n	m/h	0,67	0,50	0,64	0,95	0,71	0,82	0,68	0,50	1,00	-	-	0,81
6	D-v	yar.him.	0,67	0,67	0,75	0,89	0,83	0,92	0,61	0,53	0,67	0,50	-	0,85
7	N-n	yar.him.	0,62	0,80	0,43	0,89	0,75	0,83	0,54	0,58	1,00	0	0,50	0,80
8	Ya-k	yar.him.	0,33	0,30	0,20	0,90	0,75	0,79	0,45	0,62	0,50	0,30	0,17	0,75
9	M-v	yar.him.	0,50	0,67	0,29	0,91	0,75	0,64	0,39	0,67	0,60	-	-	0,75
10	M-v	yar.him.	0,50	0,60	0,50	0,84	0,79	0,75	0,44	0,45	0,50	0,20	0,50	0,76
11	G-g	hujumchi	0,25	0,43	0,50	0,89	0,73	0,40	0,44	0,55	1,00	0	0	0,74
12	K-g	hujumchi	0,38	0,60	0,67	0,79	0,76	0,73	0,57	0,29	1,00	0	-	0,72
13	K-o	hujumchi	0,50	0,29	0,45	0,94	0,73	0,54	0,50	0,50	0,50	0,36	0	0,68
	Jamoa bo'yicha		0,55	0,50	0,54	0,88	0,77	0,77	0,75	0,53	0,54	0,79	0,21	0,77

**Futbolchilarning taktik fikr yurgizishni baholovchi ko'rsatkichlar**

№	Tajriba qilingan futbolchi	Mutaxassislarning belgilangan o'rni				Jami	Hammasi
		K-in	Ya-shn	B-ov	S-ov		
1.	P-v	7	10	10	2	29	7
2.	N-v	12	12	12	11	47	12
3.	B-v	3	2	1	6	12	3
4.	M-v	2	1	2	3	8	1
5.	M-n	11	11	11	10	43	11
6.	D-v	4	6	7	1	18	4
7.	N-n	1	3	3	4	11	2
8.	Ya-k	10	9	4	7	30	8
9.	M-v	6	4	9	12	31	10
10.	M-v	5	5	6	5	21	5
11.	G-g	8	8	6	8	27	6
12.	K-g	9	7	5	9	30	8
13.	K-o	12	13	13	13	52	13

24-jadvalda ko'rinib turibdiki, taktik fikrlash ko'rsatkichlari bo'yicha birinchi o'rinni 4-raqamli futbolchi M-ov egalladi. U mutaxassislar bergan ma'lumotlarga ko'ra birinchi, ikki marta 2-o'rinni va bir marta 3-o'rinni olib, natijada 1-o'rinni egalladi. Undan keyin D-ov va B-ov, barcha ekspertlar ohirgi o'rin bir ovozdin K-oga berdilar.

Shuni ta'kidlab o'tish joizki, taktik fikirlash bo'yicha ekspertlar tomonidan taqdim etilgan ma'lumotlar, o'yin texnik-taktik harakatlarini bajarilish samaradorligi bilan mos keladi, bunda o'zviy bog'liqlik 0,93 ga teng.

Magnitofon yordamida jamoaviy taktik harakatlarini nazorat qilish mumkin. Bunda quyidagilarni qayd etish mumkin: hujumning rivojlanish tezligi; ichkariga kirib boruvchi hujumlar soni (ya'ni darvozaga aniq havf tug'diruvchi hujumlar); maydonning o'rta qismida uzilgan hujumlar soni; o'z hujum zonasida uzilgan hujumlar soni; hujum tezkorligi bo'yicha hilma-hil texnik usullar nisbati.

25-jadvalda O'zbekiston terma jamoasining 2013 yildagi hujum harakatlari bo'yicha ma'lumotlar umumlashtirib berilgan. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, bitta o'yinda o'rtacha 134 ta hujum harakatlari keltirilgan, ulardan 70 hujum (53% ni tashkil etadi) 10 soniyagacha tezlikda o'tkazilgan. Keyin 25% - 20 soniyagacha tezkorlik bilan; 13% 30 soniya; 7% - 40 soniya, eng kami 2% bo'lib, 50-60 soniyani tashkil etgan. Biroq, ichkariga kirib boruvchi hujumlar soni 30 soniyali oraliqda o'tkazilgan hujumlarda ko'p bo'ldi - 80% va faqat 54% yorib kiruvchi hujumlar 10 soniya oraliqda amalga oshirildi. Shunga qaramay, eng tezkor hujumlarda yorib kiruvchi hujumlar foizi kam, raqib darvozasiga yo'llangan zarbalar juda ko'p. 25 zarbadan 18 tasi, 72% tashkil etadi.

Xuddi

shu

paytda

o'z

**Jamoaviy texnik-taktilik harakatlarning tezkorlik va samaradorlik ko'rsatkichlari**

25-jadval

Rivojlanish tezligi	Hujumlar soni	Ichkariga kirib boruvchi hujumlar	O'rta zonada uzilgan hujumlar	O'z zonasida uzilgan hujumlar	O'rta va qisqaz uzatishlar		Uzun		Aldashlar	To'pni olib yurish	Darvozaga zarbalar	Jami TTH
					oldinga	orqaga	oldinga	orqaga				
10 s gacha	53% 70	54% 38	27% 19	18% 13	21% 49	21% 37	51% 29	-	42% 28	14% 18	72% 18 (7+)	27% 179
20 s gacha	25% 34	68% 23	29% 10	3% 1	29% 69	19% 34	30% 17	-	26% 18	28% 34	12% 3 (1+)	26% 175
30 s gacha	13% 17	80% 13	18% 3	2% 1	23% 53	22% 38	9% 5	-	23% 15	24% 28	16% 4	21% 144
40 s gacha	5% 7	70% 5	30% 2	-	11% 26	13% 25	8% 4	-	7% 4	19% 23	-	12% 82
50 s gacha	2% 3	30% 1	70% 2	-	6% 13	12% 21	1% 1	-	2% 1	6% 8	-	6% 44
60 s gacha	2% 3	70% 2	30% 1	-	10% 24	13% 23	1% 1	-	-	9% 11	-	8% 59
Jami	134	61% 82	28% 37	11% 15	234	178	57	-	66	123	25 (8+)	683



himoya zonasida va maydonning o'rta zonasida to'p yo'qotishlar juda ko'p 18% va 27%.

Agar tezkor hujumlardan kelib chiqib, texnik-taktik harakatlar nisbati ko'rib chiqilsa, tezkor hujumlardagi katta ulush oldinga bajarilgan uzun uzatishlar hamda qisqa va o'rta uzatishlarga tegishli. Tezkor hujumlarida to'pni olib yurish juda kam. Tahlil qilinayotgan o'yinda, orqaga va ko'ndalang bajarilgan uzun uzatishlar butunlay yo'q. Bu, jamoa ayyorona taktik yurishlardan foydalan-ganliklari haqida ma'lumot beradi.

O'yinning bunday tahlili, murabbiyga jamoaviy taktik harakatlarni takomil-lashtirishga yo'naltirilgan o'quv-mashg'ulotlarda, himoyadan hujumga tezkor o'tishga yordam beruvchi mashqlarni tanlashga imkon beradi. Bu taktik kombi-natsiyalar qisqa va o'rta uzatishlar uzun uzatishlar bilan uyg'unlikda bajarilishi kerak va yakuniy urinish albatta darvozaga zarba bilan tugallanishi shart.

Futbolchilar tayyorgarligida, musobaqa jarayonida pedagogik nazorat zarur shartlardan biri bo'lishi kerak. Bu albatta, kelgusi mashg'ulotlar jarayoni va uning individuallashuv yo'nalishini aniqlab beruvchi har bir sportchining kuchli va zaif tomonlarini ochib berishga imkon beradi. Hatto jamoaviy mashg'u-lotlarida, tayyorgarlik darajasi bo'yicha futbolchilarni guruhlarga ajratib, yuklamalarni boshqarish mumkin. Aytaylik, ayrim futbolchilarda tezkor-kuch sifati, boshqalarida maxsus chidamkorlik, uchinchilarida esa epchillik darajasi past ekanligi aniqlandi, demak o'yinchilarni turli guruhlarga jamlab, yuklama va murakkab koordinatsiya mashqlarini me'yorlashtirib mashg'ulot samaradorligini oshirish mumkin.

#### **Nazorat savollari:**

1. Futbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini baholash uchun qanday me'yoriy talablarni (test) bilasiz?

2. Me'yoriy talabni (test) ishonchliligi va ma'lumotligi deganda nima tushiniladi?

3. Futbol amaliyotida qanday nazorat turlaridan foydalaniladi?

4. Futbolchilarni chaqqonlik sifatini baholash uchun qanday me'yoriy talablaridan (test) foydalaniladi?

5. Futbolchilarni taktik fikrini baholash uchun qanday usul yordamida foydalaniladi?



## **XI BOB. YUQORI MALAKALI FUTBOLCHILARNING GURUH VA JAMOAVIY TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH YO'LLARI**

Boshqa sport o'yinlari kabi futbolda ham g'alabaga intiluvchi ikki jamoa uchrashadilar. G'alaba uchun kurash, sportchilardan juda kuchli jismoniy, aqliy va irodaviy hususiyatlarni talab qiladi. Faqat o'z maxoratlarini to'liq qo'llay olgan futbolchilargina kuchlar teng bo'lgan raqib bilan yakkakurashlarda muvoffaqiyatni ta'minlashi mumkin. O'yin davomida, ular to'pga egalik qilganda yoki himoyalananayotganda, raqib jamoa to'pga egalik qilganda paytlarda har bir jamoa kurashning turli vositalari va usullarini qo'llab hujum harakatlarini ko'p marta amalga oshirishlariga to'g'ri keladi. Shuning uchun taktikada eng asosiysi, maqsadga erishishni ta'minlab berishi mumkin bo'lgan, hujum va ximoya harakatlarini olib borishning ma'lum vositalari, uslubiyati va shakllari hisob-lanadi. Raqibni bartaraf qilish vazifasini to'g'ri hal etish va hujumda o'z imkoniyatlaridan keng foydalanishni bilish – bularning barchasi butun jamoa kabi uning alohida sportchilarining taktik etukligini tavsiflaydi. Jamoa ham hujumda, ham himoyada barcha futbolchilarning faol harakatlarini yuqori darajada tashkil etibgina g'alabaga erishishi mumkin. Bundan kelib chiqadiki, futbolda taktika deganda raqib ustidan g'alabaga erishiga yo'naltirilgan individual va jamoaviy harakatlarni tashkil etish hamda aniq raqib bilan muvoffaqiyatli kurash olib borishga imkon beruvchi ma'lum reja bo'yicha jamoa futbolchilarining o'zaro harakatlari tushuniladi.

Futbolchi taktikasining mohiyati, o'z imkoniyatlarini (jismoniy, texnik, ruhiy) samarali qo'llay olishi va raqib qarshiligini juda kam qisqa vaqtda engib o'tishga yordam beruvchi to'pni olib yurish usullaridan samarali foydalanishdan iboratdir.

Taktika – bu zamonaviy futbolni rivojlanishiga kuchli va muhim ta'sir ko'rsatuvchi komponentlardan biri hisoblanadi.

Taktika asta-sekin, ammo o'sib boruvchi tezlik bilan og'ishlarsiz futbol o'yini rivajiga ta'sir ko'rsata boshladi va boshqa komponentlar orasida yetakchi o'rinni egalladi.

Taktika nafaqat zamonaviy futbol qiyofasini o'zgartiradi, balki tayyor-garlikning shakli, vositasi va uslubiyatlariga ham chuqur ta'sir ko'rsatadi. Bu esa o'z navbatida, murabbiylarni oldindagi raqibni yaxshiroq o'rganish maqsadida ko'rish uchun uzoq masofalarga borishga va o'yin videoyozuvlarini tashkil etishga, eng samarali taktik

harakatlarni qayt etishga, uchrashuvlarni chuqur tahlil qilishga va hokazo majbur qilmoqda.

O'yinda muvoffaqiyat olib kelgan taktika – bu har bir futbolchi harakatlarini kuchayishiga, butun jamoa harakatlarini mustaxkam, tartibli bo'lishiga olib kelgan puhta ishlab chiqilgan, shug'ullanilgan, uyg'unlashgan o'zaro harakat-lardir. Bunda jamoa manfaatlaridan kelib chiqib, o'yindagi o'zaro munosabati va o'zaro yordamga ko'ra har bir futbolchining kuchli tomonlari, o'yinchilarning o'zaro tomonlari ko'zga uncha tashlanmaydi.

Hozirgi va etangi kun futboli – bu taktikaning yetakchi roli, barcha komponentlar eng yuqori ko'rsatkichlar bilan taqdim etilgan teng va to'liq o'lchamdagi futboldir.

Har bir umum jamoa taktikasi, bir butunlikka jamlangan jismoniy, texnik imkoniyatlar va individual-guruh taktik harakatlariga asoslanadi.

Futbolchining taktik harakatlarining avvali, qoida bo'yicha o'yingacha harakatlarni tashkil etishning asosiy chizig'i sifatida, alohida o'yinchilar va zvenolarning o'zaro harakati ishlab chiqilgan umumiy taktik fikrlar, o'yinni olib borish printsipi hamda qo'yilgan maqsadga erishish yo'lida raqibning qarshi harakatlarini engib o'tish hisoblanadi. Futbolda taktik fikrlash, raqib jamoaga uning uchun foydali bo'lmagan o'yin olib borish usulini o'tkazishga majbur qilishdan iboratdir. Fikrlash kelgusi vazifalarni va ularni hal etish usullarini yo'llari taxmin qilinadigan taktik rejada aniqlashtiriladi (konkretlashtiriladi). Taktik fikr va reja – oldinda turgan o'yinda jamoa taktikasining dastlabki modeli hisoblanadi. Agar ular jamoaning aniq imkoniyatlarini hisobga olib ishlab chiqilgan, oldinda turgan o'yin sharoitining hususiyatlarini (shu jumladan raqib imkoniyatlarini) aks ettirgan bo'lsa – birinchi navbatda tanlangan taktikaning muvoffaqiyat ularga bog'liq.

Taktik fikr va reja, qanchalik puhta ishlab chiqilmasin, o'yin davomida vujudga keladigan vaziyatlar ko'ra o'zgarib boradi va tuzatishlar kiritiladi. Shuning uchun, taktikaning amaliy elementlarini, bevosita o'yin jarayonida vujudga keladigan taktik vazifalarni hal etish usuli sifatida ko'rish mumkin.

Futbol o'yinining amaliy taktik elementlari quyidagilar hisoblanadi:

- raqib harakatlari va o'yin mantig'idan kelib chiqib, o'yinchilarining hujum va himoya harakatlarini uyg'unligi (kombinirovaniya) va tebranuvchanligining maqsadga muvofiq usuli;
- o'yin davomida kuchni tartibli taqsimlash usuli;

- raqibga psixologik ta'sir etish, ko'zlangan harakatlar va asil imkoniyatlarni maskirovka kilish usuli.

O'yinga murabbiyning taktik rejasi qanday bo'lishdan qat'iy nazar, ular alohida futbolchilar harakatlarida amalga oshiriladi. Shuning uchun individual taktik takomillashuvsiz, o'yinga tartib va joziba beruvchi aniq jamoaviy taktik harakatlarni olib borishning ilojisi yo'q.

Futbol o'yini taktikasining o'ziga hos jihati – bir-biriga to'g'ridan-to'g'ri jismoniy va psixologik harakatlarida aks etuvchi, raqiblar bilan bevosita munosabat. Futbol o'yinining tavsifi, futbolchilarni raqib harakatlariga lahzada diqqatni jamlash va ulardan o'tib ketishga majbur qiladi. Yuqori darajada rivojlangan tezkor taktik tushuncha, hususan o'yin davomida raqib niyatini, ya'ni hali aniq texnik-taktik harakatlar amalga oirilmasdan oldin fikran modellashtira olish uchun talab qilinadi. Mana shuning o'zi futbolchining taktik maxoratidir.

Futbolchining taktik maxorati, tashqaridan taktik harakatlarni maqsadga muvofiq qo'llanilish tizimi kabi aks etadi. Taktik harakatlar taktik bilimlar, texnik ko'nikmalar, jismoniy qobilyatlar va ruhiy sifatlarning rivojlanish darajasiga muvofiq ko'rilishi lozim.

### **11.1. Futbolchilarni o'zaro guruh taktik harakatlari tuzilmasi**

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash muvoffaqiyati, sport maxoratining barcha komponentlari rivojlanish darajasiga bog'liq bo'lgan ko'p yillik o'quv-mashg'ulot jarayonini nazarda tutadi. Bu avvalo, har bir sportchida mavjud bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik va psixologik tayyorgarlikni yaxshilash. Ammo, sport o'yinlarida hususan futbolda eng ahamiyatlisi taktik tayyorgarlik hisoblanadi.

Sport o'yinlarida guruh taktik harakatlar, asosan yuqori malakali jamoalarda ijobiy natijalarga erishish uchun, eng muhim komponentlardan biri hisoblanadi. Buni, sport o'yinlarining barcha turlarida ish yurituvchi ko'pgina mashxur amaliyotchi murabbiylar (B.A. Arkadyev; O.P. Bazilevich; K.I. Beskov; A.Ya. Gomelskiy; G.D. Kachalin; I.A. Koshbaxtiyev; V.V. Lobanovskiy; V.A. Maslov; M.I. Yakushin) tasdiqlaydilar.

Yuqorida keltirilgan mutaxassislar, asosan yuqori malakali jamoalarda eng asosiy e'tibor guruh taktikasiga qaratilishi kerakligini ko'p marta ta'kidlaganlar. Aynan guruh taktikasida, jamoa o'yin qudratini kuchaytirish, uning darajasini ko'tarishga imkoniyat yaratuvchi qo'shimcha zaxiralar yashiringan.

Dunyoning eng yetakchi terma va klub jamoalarini diqqat bilan kuzatish shuni ko'rsatadiki, hujum va himoya harakatlarida bir vaqtning o'zida sakkiz, to'qqiz o'yinchi ishtirok etib, bu harakatlarni yuqori tezlikda bajaradilar. Tabiiyki o'yinning bunday tuzilishi, barcha jismoniy sifatlarga katta talab qo'yadi, o'yinchilarning hamma chiziqlarda va zvenolarda aniq o'zaro almashinuvi va o'zaro harakatlari esa, butun o'yin davomida yuqori o'yin tempini ushlab turishga hamda barcha sportchilarga o'yin yuklamasini bir tekisda taqsimlanishiga yordam beradi.

Futbolda o'zaro guruh taktik harakatlar juda muhimligini ta'kidlab ko'pgina mutaxassislar individual taktik harakatlar ahamiyatini e'tibordan chetda qoldir-madilar. Aksincha, ular o'yinning guruh va individual taktikasini ongli tuzilishi, jamoa qudratini yanada oshirishi mumkin deb hisoblaydilar.

Dunyo futbolining mashhur murabbiyi V.V. Lobanovskiy, futbol o'yin taktikasi haqida mulohaza qilib shuni ta'kidlaydiki, gol ura oladigan futbolchi individualligiga umid qilish, vaziyatga umid qilish demakdir, vaziyat esa zamo-naviy futbolda avvalo uyushqoqligi, mantiqiyligi, jamoaviyligi bilan tavsiflanadi. Lekin bu – Individuallik maydondan yo'qol! degani emas albatta. Jamoaviy o'yinning modeli albatta, birinchi navbatda jamoa printsiplariga rioya qilishga qodir futbolchi modelidir. Aksincha jamoaviy futbol, improvizatsiyaning oliy shakli, taraqqiy etgan taktika poydevoriga, mustaxkam asoslanadi va to'liq individuallik uchun esa, agar yulduzlar bunday o'yinda hali yaraqlamagan bo'lsa, demak jamoaning muvoffaqiyatga erishish imkoniyatlari ancha oshadi.

M.A. Godik xodimlar bilan oxirgi yillardagi futbol bo'yicha yirik musoba-qalarni tahlil etib shunday xulosaga keldi: zamonaviy futbolda, o'yinchilarning universal imkoniyatlarini kengayishi kabi, har bir o'yinchining jamoada yuqori individual sifatlarini muvoffaqiyatli uyg'unlashuviga asoslangan jamoaviy o'yin olib borish ahamiyati oshadi. Aytilgan fikrlar quyidagilarga asoslanadi. Futbol-chilarning universallashuvi borgan sari keng tarqalmoqda. Bunda, o'z joyida bekomi ko'st o'ynay oladigan, kezi kelganda maydonning har qayday joyida himoya kabi qayta hujumlarni yakuniga etkazadigan sportchilar universal hisoblanadi. Bundan tashqari, o'yinning boshidan ohirigacha yuqori tempni ushlab tura olish ham ahamiyatdir.

O'yinni intensivlashtirish bo'yicha yuqorida keltirilgan dalillar, uning sifat va miqdor o'lchamlariga ta'sir ko'rsatadi, va keyinchalik

o'yinni tahminan quyidagi jismoniy holat ko'rsatkichlarga ega bo'lgan futbolchilar olib borishlari mumkin: 1) yugurishning maksimal tezligi – 11,0-11,3 m/s; 2) yugurishning masofaviy tezligi – 45,5-47% maksimaldan. Bu 3000 metrni 9 daqiqa 40 soniya – 10 daqiqada yugurib o'tishga imkon beradi; 3) MKI – 60-70 ml/kg/daq; 4) sut kislotasining maksimal kontsentrati – 18-22 mM; 5) ikki oyoqda depsinib joydan balandga sakrash – 75-85 sm; 6) tananing yog' og'irligi – 7-9%; 7) mushak og'irligi – 52-54%; 8) maksimal aerob quvvat (Margari bo'yicha MAQ) – 1,75 m/s; 9) taktik vazifalarni hal etish tezligi 3-4 soniyadan muqobillik bilan – 0.8-10 soniya.

O.P.Bazilevich, G.M.Gadjiev Rossiya chempionatida ishtirok etgan 85 ta jamoa o'yinlaridan olingan ma'lumotlar bo'yicha o'zaro harakatlar tuzilishini tahlil etib, o'z darvozlaridan javob hujumlarini tashkil etishda eng ko'p sonli gollar birinchi va to'rtinchi zona hujumlaridan keyin urilganligini aniqladilar. Birinchi zonadan urilgan gollarning ko'pligini avvalo, o'z darvozalaridan tezkor hujum harakatlari bilan jamoaviy o'yinni tashkil eta olish hamda bu zonadagi hujumlarning katta ulushi hujum harakatlarining umumiy miqdori nisbatan – 42% tashkil etishi bilan tushintirish mumkin. Mualliflarning ta'kidlashicha, o'yinchilar tomonidan muayyan majburiyatlarni bajarilishi, avvalo o'z vaqtida yuqori tezlikda to'ldiriladigan va yaratiladigan o'yinchilar guruhining sinxronligi va o'zaro harakatlari, keng ma'noda individual muxoratga faqatgina maqsadga muvofiq jamoaviy harakatlar bilan erishish mumkin. Darvoza zonasidan boshlanuvchi hujum harakatlarining yuqori samaradorligi ko'p jihatdan standart hujumlarning muvoffaqiyatiga asoslanadi. Jamoalar o'yin davomida o'rtacha 30 ga yaqin (hamma hujumlarning 20%) hujum harakatlarini o'yin to'xtatilgandan keyin raqib maydonining yarmida boshlaydilar.

M.S. Polishkis maxsus ishlab chiqilgan uslubiyat bo'yicha, turli darajadagi (yuqori malakali futbolchilarning 48 ta, 12 ta yosh futbolchilar o'yini) 60 ta kuzatish bilan birga jamoaviy va individual texnik-taktik harakatlarni qayd etib, quyidagi xulosaga keldi, ya'ni guruh taktik harakatlarining ayrim ko'rsatkichlari va o'yin natijalari orasida o'zaro bog'liqlik mavjud. Bu, o'z navbatida, GTH ko'rsatkichlarini futbolchilarning jamoaviy o'yin sifatiga mo'ljal kabi qo'llash huquqini beradi. Individual texnik-taktik harakatlarni o'yinchining jamoaviy harakatlarida ishtirok etish nuqtai nazaridan va uning harakatlarida taktik vazifalarni guruh bilan individual hal etish nisbatini GTH ko'rsatkichlari bilan qiyoslash yo'li bilan baholash maqsadga muvofiq.

Darvozalarga berilgan zarbalarning umumiy soni ko'rsatkichlari o'yin natijalari bilan ishochli statistik aloqaga ega emas. Shu bilan birga, darvoza ustunlariga tekkan zarbalar soni ko'rsatkichlari, engilganlarga nisbatan g'oliblarda yuqori ishonchli. Bu ko'rsatkichni, futbolchilarning hujum harakatlari samaradorligini baholash uchun qo'llash mumkin, chunki o'yin natijalari bilan uning o'zaro bog'liqligi juda yuqori.

O'yin jarayonida har bir futbolchi to'p bilan yoki to'psiz xilma-xil harakatlarni bajarishiga to'g'ri keladi: to'pni olib qo'yish va qabul qilish; olib yurish va aldash; boshda uzatish; darvozaga zarbalar va hokazo. Shu kabi barcha harakatlarda, to'p uzatish, to'psiz o'yinda standart holatlarda o'ynash – jamoaviy o'yin uslubiyati asosiy bo'lgan vaqtda, aynan bir o'yinchining roli ko'zga tashlanadi – muvoffaqiyat esa bir nechta o'yinchilarning hamjihatligi natijasidir.

Masalan, to'pni olib yurish yoki aldash, ushbu vaziyatda vujudga kelgan o'yin vazifasini individual hal etish. Lekin, agar shu paytda jamoaning qolgan o'yinchilari o'yin mantig'iga muvofiq harakatlarni amalga oshirsalar, unda o'yin vaziyati jamoaviy harakatlar tavsifini aks ettiradi. Ammo bunda eng muhimi agar shunga o'hshash vaziyatlarda to'pga ega o'yinchi, aniq va o'z vaqtida eng qulay holatni egallagan sherigiga uzatishni amalga oshirsa, demak ushbu o'yin vazifasini echimi optimal bo'ladi. Agar to'pga ega o'yinchi bunday qilmasa va to'pni olib yurishda davom etsa yoki aldashni amalga oshirsa, bu o'yinchi maqsadsiz o'ynadi yoki zamonaviy futbolda ishochsiz deb topilishi mumkin.

Yuqorida bayon etilganlardan quyidagicha xulosa chiqarish mumkin, jamoaviy o'yin uchun bir vaqtning o'zida eng kamida ikki futbolchining faoliyati zarur. jamoaviy o'zaro harakatlarning asosiy vositasi quyidagilar hisoblanadi: o'z darvozasidan raqib darvozasigacha 2-6 o'yinchilar ishtirokida o'yinchilar kombinatsiyasi, standart holatlarda o'ynash (jarima, ochiq, burchak va yon chiziqlardan to'pni tashlab berish, to'psiz o'yin, ya'ni holatni tashlash).

Ko'rinib turganidek mutaxassilarning fikricha, jamoaviy sport o'yinlarida, asosan maxoratli jamoalar darajasida taktik tayyorgarlikning eng muhim tomoni, guruh va jamoaviy o'zaro harakatlar darajasi hisoblanadi. Aynan o'zaro harakatlar samaradorligi, noan'anaviy echimlar bilan qayta ishlangan taktik sxemalarni moxirlik bilan uyg'unlashtirish, har bir sportchining individual imkoniyatlaridan foydalanib ohirgi natija kombinatsiyalar samaradorligiga erishish mumkin.

Shunga qaramay, sport-pedagogika fanida jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikka bag'ishlangan ko'pgina tadqiqot ishlarida, afsuski o'yinni tashkil etish savolari to'laqonli ochib berilmagan va ularga yetarli darajada e'tibor berilmayapti.

Kuzatuvlar va futbol bo'yicha mutaxassislarning fikriga ko'ra taktik tayyorgarlikka juda kam e'tibor qaratilmoqda.

O'zbekistonning oliy va birinchi liga jamoalarining o'quv-mashg'ulot jarayonlari kuzatuv shuni ko'rsatadiki, taktik bilimlarni rivojlantirish uchun amalda qo'llanilayotgan mashqlar, ko'pincha ohirgilarni rivojlantirishga juda kam yordam beradi. Keyinchalik darvozaga zarbani amalga oshirish bilan maydon ichidan to'pni uzatish va to'siqlarsiz olib yurish bo'yicha mashqlar oqlanmaydigan darajada ko'p qo'llaniladi: juftliklarda, uchliklarda va hokazo. Raqib tomonidan faol qarshilik sharoitlaridagi mashqlar juda kam qo'llaniladi. Hujumning turli bosqichlarini modellashtiruvchi mashqlar deyarli qo'llanilmaydi, aynan: o'rta chiziqda hujum rivojini modellashtiruvchi mashqlar; turli usullarda darvozaga zarbalar bilan xujumlarni yakunlashni modellashtiruvchi mashqlar. Himoyada guruh va jamoaviy harakatlarni modellashtiruvchi taktik yo'nalishdagi mashqlar umuman yo'q.

Rasmiy musobaqalarda O'zbekiston terma jamoasining musobaqa faoliyati ustidan pedagogik nazorat shuni ko'rsatadiki, turli oldinga va yurishda oldiga uzatishlarni bajarishda, begona maydonda va jarima maydonida bajariladigan texnik-taktik harakatlarni bajarishda futbolchilar juda ko'p foiz yaroqsizlikka yo'l qo'yadilar. Himoya harakatlarida sportchilar eng katta yaroqsizlik foiziga (60%) yo'l qo'yadilar: oldindan olib qo'yishlarda va raqibdan to'pni olib qo'yishlarda.

## **11.2. O'yin tizimlari, guruh va jamoaviy taktik harakatlar**

Futbol o'yining hech qaysi tarkibiy qismi, o'yin tizim kabi bunchalik qizg'in va har doim ham muhokama qilinavermaydi. Shuning uchun, futbolning bu tomoni paydo bo'lganidan beri juda ko'p o'zgarishlarni boshidan kechirdi. Bahsning mohiyati shundan iboratki, ayrim mutaxassislar jamoaviy taktik harakatlarning muvoffaqiyati ko'p jihatdan o'yinchilarning maydonda joylashish tizimi bilan aniqlanishini ta'kidlaydilar. Shu bilan birga, hujumga sozlangan jamoa hujum chizig'ida qanchadir ochiq hujumchilarga ega bo'lishi kerak degan fikrlar ham mavjud. Bunda aniq sonlar keltiriladi – qanchalik ko'p bo'lsa hujumlar shunchalik natijaviy bo'ladi. Yoki aksincha, himoyada



muvoqqiyatli o'ynashni istagan jamoa orqa chiziqda ko'p o'yinchilarni ushlab turishi kerak.

Dunyo futboli tarixida, biron bir yagona tizim ko'p yillar davomida mo'jizaviy hisoblanganligi to'g'risida juda ko'p misollar keltirish mumkin. 1940 yillarning boshlarida ispanlar 1-3-2-5 tizimni qo'llab xayratlanarli natijalarga erishdilar. Keyin esa dunyoning barcha jamoalari faqat shu tizimni qo'llay boshladilar. Ammo 1958 yil Shvedtsiyadagi jahon chempionatida brazilyaliklar 1-4-2-4 tizimini birinchilardan qo'llab jahon chempioni bo'ldilar. Shundan keyin qo'ldirilgan brazilyaliklar tizimi dunyoning ko'p jamoalari uchun aqidaga aylandi. Lekin, bu 1966 yilgacha davom etdi, chunki aynan shu chempionatda inglizlar 1-4-3-3 tizimini qo'llab g'olib bo'ldilar. Albatta ancha vaqt bu tizim taraqqiy etgan tizim hisoblangan.

Mutaxassislarning boshqa guruhi, asosan ohirgi yillarda o'yinchilarning joylashish tizimi bu faqatgina maydon markazidan o'yinni boshlash yoki o'yinni yangidan boshlashda dastlabki holat ekanligi ta'kidlaydilar. Zamonaviy futbolda hujum yoki himoya harakatlarining samaradoligi, maydonda o'yinchilarning sirli joylashish tizimiga bog'liq emas albatta. U jamoaning chiziqlar va zvenolarda o'zaro muvofiq harakatlariga hamda jamoaning barcha o'yinchilari, xususan darvozabonning himoyadan hujumga va aksincha ongli ravishda o'ta olish bilimlariga bog'liqdir. Bunday o'yinni 1974 yilgi jahon chempionatida Gollandiya terma jamoasi boshlab bergan. Gollandiya tema jamoasi mohiyati maydonning turli joylarida hujumda ham, to'pni olib qo'yishda ham son jihatdan ustunlikni yaratish hisoblangan "total futbol"ni butun dunyoga namoyish etdilar. Albatt o'yinchilar universal bo'lishlari lozim, jamoada universal o'yinchilar qanchalik ko'p bo'lsa, taktik harakatlarning xilma-xilligi va variantlari ham shunchalik ko'p bo'ladi.

Agar o'yin tizimining rivojlanish evolyutsiyasiga nazar solsak, futbol o'yining paydo bo'lganda, ya'ni taktika hali ishlab chiqilmagan, lekin himoya va hujum chiziqlari belgilangan paytda o'yinchilarning tuzilishi 1-1-9 va 1-2-8 tizimi bo'yicha bo'lganligini ko'rish mumkin. Bunday joylashish tizimida, o'yinchilar to'pning artofida yig'ilib qolganlar. To'pga ega o'yinchi dribling yordamida darvozaga yakka o'tishga uringan. To'pni uzatish, ayniqsa uzoq masofaga va bosh bilan o'ynash deyarli bo'lmagan.

Shotlandlar futbol o'yiniga to'p uzatishni kiritdilar. Bu yangilik individual kabi guruh taktik harakatlariga asoslangan o'yinni keskin

rivojlanishiga olib keldi. O'z navbatida bu, jamoada 1-2-2 so'ng 1-2-3-5 hisoblangan o'yinchilar joylashishi sabab bo'ldi. Bunday tizimda jamoada ikki himoyachi, uchta yarim himoyachi va beshta hujumchi bo'lgan.

Bunday tizimda, o'yinchilarning majburiyatlari ham vujudga keladi, guruh va jamoaviy taktik harakatlar yo'lga qo'yiladi. O'zaro harakatlarning asosi shundan iboratki, himoyachilar hujum chizig'iga to'p uzatganlar, chunki hujumchilar himoyachi o'yinchilarga nisbatan ancha ko'p bo'lgan. Maydon uzunligi bo'yicha manevr erkinligini olgan hujumchilar jarima maydoniga osongina o'ta olganlar va ko'p sonli gollarga muallif bo'lganlar. Lekin, hujum va himoya chiziqlari orasida katta bo'shliq paydo bo'lgan va bu o'z navbatida, himoya o'yinchilar to'pni olib qo'yib hujumchilarni o'yindan chiqarib yuborishlariga sabab bo'lgan.

O'yin majburiyatlarini shakllanishi o'z ortidan o'yinchilar joylashishiga o'zgartirishlar kiritilishiga olib keldi. Balki, aynan shu "dubl-ve" nomini olgan yangi taktik tizimni ishlab chiqilishiga asos bo'lgan bo'lishi mumkin. Beshta hujumchidan ikki yarim o'rta himoyachilar ikki yarim himoyachilarning oldiga joylashganlar. Ular himoyachilar va hujumchilar qatori orasida bog'lovchi zveno hisoblanganlar. Bunday tizimda o'yinchilarning o'zaro harakatlari anicha yaqqol namoyon bo'ladi. Ikkita yarim himoyachi va ikkita yarim o'rta chiziq o'yinchilar hujum va himoya chiziqlari orasida bog'lovchi zveno o'rta chiziqni vujudga keltiradilar. Demak, ikki yarim himoyachi ko'proq himoyachilarga ko'proq yordam beradilar, ikki yarim o'rta esa ko'proq hujum harakatlarida ishtirok etadilar.

1958 yilgi Shvetsiyada bo'lib o'tgan jahon birinchiligida, yana o'yinchi-larning joylashish tizimida o'zgarishlar sodir bo'ldi. Jahon chempionlari bo'lgan brazilyaliklar 1-4-2-4 tizimini qo'lladilar. Mutahasislar bunday tizimda o'yin-chilarning majburiyatlarini tahlil qilib shuni ta'kidlaydilar, himoya chizig'i o'yinchilari hujumda ishtirok etayotgan hujumchi raqiblarga shaxsiy vasiy qilganlar, lekin o'yin vaziyatlaridan kelib chiqdi, imkoniyat darajasida hujum harakatlarini tashkil etishda ishtirok etganlar. Bunday tizimda o'yinni o'rta chiziq o'yinchilari aniqlaganlar. Bu jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lgan, himoyada ham hujumda ham o'yinning barcha texnik-taktik vositalari zaxirasiga ega bo'lgan asosiy o'yinchilardir, ular qanchalik tez to'p uzatishlarni amalga oshirsalar, hujum shunchalik muvoffaqitli bo'lgan.

1970 yilga kelib ancha yangi taktik sxema paydo bo'ldi: 1-4-3-3 va 1-4-4-2. Yetakchi jamoalar o'yinlaridan quyidagilarni ko'rish mumkin, ya'ni bunday tizimlarda himoya va o'rta zoanlarni o'yinchilar bilan to'ldirish g'oyasi yaqqol ko'rinib turadi. Bu degani, hujum harakatlarida jamoalar himoyachi va o'rta chiziq o'yinchilari o'yinga kirishib ketishlari mumkin bo'lgan maydonning o'rta zonasidan qanotlardagi ochiq zonalarga o'tish bilan aniq va tezkor to'pni o'ynashni qo'llaganlar. To'p yo'qotilgan paytlarda o'rta chiziq o'yinchilarning barchasi to'pni olib qo'yishda faol ishtirok etadilar.

Ohirgi yillarda yetakchi jamolar o'yinlarida o'yin tizimlarining bir nechta variantlarida qo'llanilishi ko'rib chiqilgan. Albatta bu tizimlar, raqib jamoa hususiyatlari, turnir holati, o'z jamoasining ayni paytdagi holatidan kelib chiqib nafaqat o'yindan o'yinga, balki vujudga keluvchi vaziyatlardan kelib chiqib bitta o'yin jarayonida ham o'zgarib turgan. Masalan, himoyalaniq maqsadida ko'pincha 1-4-5-1; 1-4-3-3, hujum harakatlarida esa 1-3-5-2, 1-3-3-4 o'yinchilar joylashuvi qo'llanilgan.

Yuqorida bayon etilganlardan shuni aytish mumkinki, futbol paydo bo'lganida shunchalik sodda tashkiliy uslubiyatlar bo'yicha kurashlar olib borilgan, chunki u paytlarda taktika, u yoki bu tizim doirasida to'pni olib yurish kabi o'yinning muhim tarkibiy qismi haqida gap ham bo'lishi mumkin bo'lmagan. Lekin o'sha paytdan o'yinchilar (ayrim – raqib jamoa darvozasiga hujum uyushtiradi, boshqalar – o'z darvozasini himoya qiladi) orasida majbu-riyatlarni bo'lishga bo'lgan urinishlar amalga oshirilgan.

Vaholanki, futbolni keskin rivojlanishiga guruh taktik harakatlari asosi sifatida to'p uzatish yordam bergan. o'yin harakatlari jamoaviy tavsifga ega bo'la boshlagan, o'yinchilar joylashishi va uslubi anicha tartiblashgan, jamoalar ma'lum tizim bo'yicha o'yin olib boradigan bo'ldilar.

Mashhur futbol nazariyachi amaliyotchisi B.A. Ardakev bu haqida quyidagicha fikr yuritgan, birinchi bo'lib aldashdan bosh tortib ochiq turgan o'z sherigiga to'p uzatib bergan o'yinchi, zamonaviy futbolni yarattuvchisi sifatida nomi (albatta futbol tarixi uni saqlab qolgan bo'lsa) yod olinishi lozim.

A.Chanadi aynan o'sha davrni tavsiflab shunday degan, “ko'p yillar davomida har bir o'yinchi o'zi uchun oldindan ko'rsatma berilgan maydon zonasida o'z vazifalarini bajarganlar”. Lekin, tartiblashtirilgan tizimlarda o'ynashda o'yinchilarning harakatlanish zonalari ancha kengaydi. Himoya va o'rta chiziq o'yinchilarining hujum chizig'iga

keskin tezkor chiqishlari va aksincha me'yorga aylandi. Har bir o'yinchining texnik-taktik harakatlari soni ko'paydi. Futbolchilarning aniq o'zaro harakatlari namoyon bo'la boshladi. Taktik harakatlar ancha uyushgan, o'yin maydoning uzunligi va chuqurligi bo'yicha ma'lum zonalarida o'yinning uyg'unlashgan holatlari ancha ko'paydi.

Ingliz nazariyachisi va amaliyotchisi Ch.Xyus qiziqarli fikrni o'rtagan tashlagan. Uning ta'kidlashicha, o'yin tizimini tanlash zaruriyati, gohida ortiqcha bo'rtiriladi. Texnik kamchiliklarni o'rmini to'ldiruvchi, yugurishni xohlamay-digan yoki yugura olmaydigan o'yinchilar uchun zarur bo'lgan tizim yo'q.

Odatda orqa chiziqlar uchun to'rtta o'yinchi, o'rtta chiziq uchun kamida ikkita va oldingi chiziqlar uchun esa kamida ikki o'yinchi talab qilinadi. Shunday qilib, sakkizta maydon o'yinchilarining joylashishi bo'yicha umumiy nuqtaiy nazar mavjud. Demak, hohishga ko'ra joylashtirilishi mumkin bo'lgan ikki o'yinchi qoladi. Ularni oldingi chiziqlarga joylashtirish mumkin, unda joylashish sxemasi 1-4-2-4 bo'ladi. yana bu ikki o'yinchini o'rtta chiziqlarga joylashtirish mumkin, bunda joylashish sxemasi 1-4-4-2 bo'ladi. o'yinchilarning bittasini o'rtta chiziqqa, boshqasini esa oldingi chiziqqa joylashtirish ham mumkin, ya'ni 1-4-3-3 sxemasi bo'yicha. Bitta o'yinchini to'rtta orqa chiziq o'yinchilarining ortidan, boshqasini esa o'rtta yoki oldingi chiziqqa joylashtirish mumkin, bunda joylashish sxemasi 1-1-4-3-2 yoki 1-1-4-2-3 bo'ladi. o'yin boy berilganda, odatda bu ularning 1-4-3-3 tizimi bo'yicha o'ynaganlaridan emas albatta. Ayrim mualliflar shuni sabab qilib ko'rsatadilar. Ko'p hollarda o'yinni boy bergan jamoalarda o'zaro harakatlarning u yoki bu vazifalari bajarilmaydi.

Son (1-4-4-2) va sifat (harakat diapazoni keng universal o'yinchilarni tanlash) jihatdan o'rtta chiziqni kuchaytirish bilan raqibning hujum harakatlarida noaniqlik omillari, vujudga keladi, demak maydonning hohlagan nuqtasidan bunday harakatlarni amalga oshirish mumkin bo'ladi. Zamonaviy hujum va himoya, jamoada kamida sakkizta ishtirokchiga ega bo'lishi kerak va yuklama jamoaning barcha chiziqlari orasida teng taqsimlanishi lozim. Demak juda harakatchan, har tomonlama rivojlangan va chidamkor o'yinchilar kerak. Ularning dastlabki holati, albatta hujum va himoya chiziqlaridan o'tishi shart emas. Ular maydonning istalgan nuqtasidan o'yin olib borishni bilishlari shart. Bu o'ta murakkab o'yin. Nafaqat ijro etuvchilar uchun, balki unga qarshi turuvchilar uchun ham murakkabdir. Bunday o'yinda o'yinchilarning taktik o'zaro harakatlarining roli ancha o'sadi.

Zamonaviy futbolda, u yoki bu futbolchining maydonda egallangan o'rnini, uning o'yin davomida qanday vazifalarni bajarishiga javob bo'la olmaydi. Buni faqat o'yin vaqtida uni kuzatibgina bilish mumkin. Ya'ni maydonda kuchni taqsimlanishi emas, jamoaviy vazifalarni amalga oshirish muhim rol o'ynaydi. Orqaga qancha o'yinchi qo'yiladi, o'rtada qancha, oldinda qancha gap bunda emas. Balki, maydonda ishtirok etayotgan barcha o'yinchilarning hujum va himoya harakatlarining nisbati qanday ekanligi ahamiyatga ega. So'zsiz, o'yinchilar maydonda joylashishlari lozim, lekin oldindan berilgan jamoaviy vazifalarning hajmidan kelib chiqib o'yin jarayoni o'zgarib ketadi. Ma'lum zonaga tushgan futbolchi albatta shu zona uchun tavsifli vazifalarni bajarishi kerak. To'liq o'zaro almashinuv amalga oshiriladi. Masalan, ikki himoyachi qanot va markaziy hujumga jalb etildi va harakat davomida ular shunchalik ilgari lab ketdilar, oldingi chiziqda bo'lib qoldilar. Lekin, hujum boy berilganda himoyadagilar birinchi navbatda ikkinchi eshelon bo'lib hujum uyushtirgan hujumchi va yarim himoyachilarni yopishlari shart.

Shunday qilib, futbolda dialektik qonuniyatlar o'z ta'sirini o'tkazadi deb aytish mumkin. O'zgarimas o'yin tizimi mavjud emas. u yoki bu vaqt bo'lagi davomida har qanday o'yin tizimi qayta shakllanadi va o'zgartiriladi. Futbol, qachonki uning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar, hususan, texnika, taktika, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi hamda o'yin qoidalarning o'zgarishi hisobga olingandagina taraqqiy etadi.

O'yin tizimining uyg'unligi muvoffaqiyat garovidir. Agar o'yinni o'tgan kunning toifasi bilan fikrlaydigan, ongli taktikani qo'llamaydigan, etarli darajada jismoniy, texnik va odob-ahloq tayyorgarligiga ega bo'lmagan o'yinchilar tashkil etsa, unda tizim eng hamonaviy bo'lgani bilan o'z o'zidan muvoffaqiyatsizlikka olib keladi. Bu dunyo futboli tarixidagi eng yaxshi jamoalar tajribalarida ham tasdiqlanadi. Himoya va o'rta chiziqda o'yinchilar sonini ko'payishi, keng maydonda joy o'zgartirib qo'qisdan va tezkor hujumlar bilan harakatlanayotgan hujumchilarga etarlicha qarshilik ko'rsata oladi. Shu vaqtning o'zida hujum maydonini qismlariga ajratib zich himoyani cho'zishning eng muhim usullardan biri bo'lib qoladi.

Shunday qilib, bo'lim yuzasidan xulosa qilib shuni aytish joizki, zamonaviy futbolga hos bo'lgan qirralar quyidagilar hisoblanadi:

- futbolchilarning taktik harakatlarini universallashtirish;

- hujum harakatlarini avvali, davomi va yakunida futbolchilarning o'zaro harakatlari sonini oshiruvchi, o'yin harakatlarini jadallashtirish;
- darvozaga zarbalar soni ko'paydi, bu esa o'z navbatida qoida buzilishlari sonini ko'payishiga olib keldi, to'pni o'yinga kiritish esa asosiy guruh taktik harakatlar (jarima, ochiq, burchak, autdan to'pni tashlab berish) hisoblangan standart holatlardan boshlanadi;
- futbolchilarning o'yin harakatlarini universallashtirish va jadallashtirish o'zaro harakatlarni tartiblashtirishni, ularning uyg'unligini oshirishni talab qiladi.

### **11.3. Guruh taktik harakatlarini qayd etish va baholash**

Sport o'yinlarida, hususan futbolda musobaqa faoliyati ustidan o'tkazilgan ko'p sonli kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, o'yin olib borishning asosiy texnik-taktik vositasi, umumiy o'yin harakatlaridan 70% tashkil etuvchi turli to'p uzatishlar hisoblanadi, ya'ni jamoaning tasnifi qanchalik yuqori bo'lsa, bu ko'rsatkich shunchalik yuqori bo'ladi. Ammo bir qator futbol mutaxassislarining ta'kidlashicha, o'yinning natijaviyligi ko'p jihatdan, uzatishlarning umumiy soniga emas, balki qanaqa uzatishlar va qaysi yo'nalishda va ular maydonning qaysi joyida bajarilishiga bog'liq.

E.V. Skomoroxov, G.A. Golodenkolar texnik-taktik faoliyatning omilkor tuzilmasini aniqlab, jahon chempionatida ishtirok etayotgan jamoa o'yinlarini kuzatdilar. Ular umum qabul qilingan ko'rsatkichlar (to'p bilan harakatlar soni va aniqligi) bilan bir qatorda maxuldorlik koeffitsentini (jamoaning yakuniy natijalarida har bir texnik harakatlarning "hissasi" darajasi) hisobladilar.

Ko'p omillik matematik tahlil natijalariga ko'ra, summa og'irligi tanlanmaning umumiy dispersiyasini 95% tashkil etuvchi sakkizta omil aniqlandi (26-jadval).

Mualliflar, birinchi omilga tegishli (biz uchun juda qiziqarli bo'lgan) quyidagi shartli belgilarni ajratganlar: o'rta uzatishlar, aniqlik, omilkorlik – 0,916 va maxsuldorlik – 0,900; uzun uzatishlar, aniqlik – 0,812 va maxsuldorlik – 0,797. Oldinga qisqa va o'rta uzatishlar: maydon eniga va orqaga uzatishlar soni – 0,595, himoya zonasida TTH soni – 0,561.

Mualliflar keltirilgan dalillarni sharxlab shuni ta'kidlaydilarki, bu jamoalar nafaqat bitta turnir davomida, balki bitta o'yin yoki taym jarayonida vujudga kelgan vaziyatlardan kelib chiqib, o'yinning guruh taktikasini juda tartibli o'zgartira oladilar. Masalan, vazifa "G'alaba

kerak". Guruh harakatlari vositalari, oldinga uzun va o'rta uzatishlar. O'z vaqtida va aniq bajarilgan uzatishlar hujumda ishtirok etayotgan katta guruh raqiblarni "kesish" ga imkon beradi.

26-jadval

**E.V. Skomoroxov va G.A. Golodenko ma'lumotlari bo'yicha  
terma jamoaning TTH omillari**

№	Omillar	Umumiy dispersiyadan og'irlik %	Tashkil etuvchilar soni
1.	Hujumni tashkil etishning tezkor va holatli variantlarini tartibli uyg'unligi	25,3	6
2.	Jamoaviy hujum harakatlarini uzun yuqoridan uzatish va darvozaga boshda zarba bilan yakunlash	23	7
3.	O'yin ustunligini yaratish maqsadida o'rta zonada to'pni nazorat qilish	11,8	5
4.	O'zib ketishga o'yin	11,1	10
5.	To'p bilan tezkor harakatlanishlar hisobiga o'yin epizodlarida son jihatdan ustunlikni yaratish	9,1	3
6.	Jamoa bo'lib to'pni olib qo'yish	6	5
7.	Pastdan va yuqoridan to'p uzatishlarning tartibli uyg'unlashuvi	5,1	3
8.	Darvozaga zarbalar yo'llash texnikasining ishochliligi	3,6	2

Oldinga uzun va o'rta uzatishlar yordamida guruh o'zaro harakatlari birinchi omilda taqdim etilgan. Shu bilan birga keskin hujumni, o'z zonasida qachonki raqib atayin tashabbusni boy bergandato'p davomiy o'ynalganidan keyin o'tkazish mumkin. Bunday holatlarda hujumda ishtirok etayotganlar, raqibni chalg'itish, uning ogohliligini pasaytirish uchun va oldindan o'ynalgan varianitni qo'llab to'p bilan orqaga-ko'ndalang qisqa va o'rta uzatishlarni amalga oshirib harakatlanadilar. O'yinni atayin sekinlashtirilganligini tavsiflovchi ko'rsatkichlar aynan shuni ko'rsatadi. Kelib chiqadiki, birinchi omil guruh harakatlarining tezkor va holatli variantlarini tartibli uyg'unligini namoyon etadi.

Mualliflar terma jamoalarining jamoaviy taktikasini tavsiflab, an'anaviy uslublarda o'yinchilarning texnik-taktik harakatlarini baholaganlar, bu uslublar esa har doim ham o'yin tuzilmasida aniq aks

ettira olmaydi va o'yin natijalariga ham doim ham mos kelavermaydi. Jamoaning individual TTH larni bajarilish soni va aniqligi ko'pincha yuqori bo'ladi, ammo shunga qaramay jamoalar mag'lubitga uchraydilar. Bu xorij jamoalarida kabi O'zbekiston jamoalarini kuzatish jarayonlarida ham tasdiqlangan.

Ehtimol mutaxassislarining, musobaqa faoliyatining irodaviy ko'rsatkichlari (usullarni bajarilish soni va aniqligi) yetarlicha axborotli emas, chunki o'yin harakatlari ularning taktik muvofiqligini va o'yinda uchraydigan murakkab holatlarni hisobga olmasdan qayd etilishini ta'kidlashlari bejizga emasdir. Birinchi navbatda bu guruh taktik harakatlar samaradorligini ko'p jihatdan aniqlovchi asosiy texnik-taktik usullar hisoblangan uzatishlarga tegishli.

Ma'lumki, futbolda taktik harakatlar individual (to'pni olib yurish, aldash, to'pni olib qo'yish, zarbalar va boshqalar) va guruh (uzatishlar soni, 2-6 ta futbolchi ishtirokidagi kombinatsiyalar soni va standart holatlar) harakatlarga bo'linadi. Amaliyotda qo'llaniladigan, futbolchilarning musobaqa faoliyatini to'psiz o'yinda nazorat qilish uslubi, bu holatni tanlash bo'lib umuman qayd etilmaydi, chunki aynan o'yin harakatlari miqdorini baholashga imkon beruvchi mezon yo'q.

Guruh taktik harakatlar samaradorligi negizida o'yinchilarning bo'linmas birdamgigida ularning jamoaviy va individual harakatlarini baholashga imkon beruvchi ma'lum hususiyatlarga ega to'p uzatishlar yotadi. Bunday farazni tekshirish maqsadida jahon chemionati o'yinlari kuzatildi. Uslubiyatning ishochliligi (68 ta o'yin yakuni bo'yicha) ancha yuqori bo'ldi: qayd etish xatoligi 2% dan oshmadi.

Nazorat davomida quyidagilar qayd etildi: o'z maydoni yarmida (XU 1) va raqib maydoni yarmida (XU 2) bajarilgan harakatdagi o'yinchiga uzatishlar; o'z maydoni yarmida (OU 1) va raqib maydonida (OU 2) bajarilgan oddiy uzatishlar.

Natijalar harakatdagi o'yinchiga uzatish variantlari juda ko'pligini, lekin ular beshta guruhda aniqlanganligi ko'rsatdi.

Yurishga qisqa va o'rta uzatishlar – bunday uzatishlarning yo'nalishi va manevrning muhitdagi chegaralinishi himoyalalanuvchilar uchun; yurishga uzun uzatishlar “devor” kombinatsiyasi uchun qo'llaniladi; “uchinchiga devor” kombinatsiyasini bajarishda qo'llaniladi; “yugurib kelish” kombinatsiyasini bajarishda yurishga uzatishlar.



Bunday holatda o'yinchilar o'z harakatlari va sheriklari bilan birgalikdagi harakatlari bilan himoyalalanuvchilarni tanlash holatiga qo'yadilar – to'pga ega o'yinchiga hujum qilish kerakmi, yoki “devor orqasidan” HU ni olish uchun “o'zini taklif qiluvchi” ni yopish kerakmi.

Bunday uzatishlar samaradorligi foydali vaziyatlarni (FV) yaratish bilan aniqlandi.

FV asosiy alomatlar:

- hujumni zarba bilan yakunlash;
- hujumni raqib jarima maydonida yakunlashga faol urinish.

Masalan, qanot uzatishlarni amalga oshirish uchun kurash;

- hujumni burchakdan zarba bilan yakunlash;
- hujumni erkin va jarima zarbalari bilan yakunlash.

Dastlabki ko'rsatkichlarning (HU1 va OU1) axborotliliigi, HU2 va OU2 FV soni va miqdor ko'rsatkichlari orasidagi korrelyatsiya koeffitsiyenti bo'yicha aniqlanadi. Demak:

- HU2 sonlari va FV sonlari orasida statistik bog'lanish ( $r=0,72$ ) mavjud;

- raqib maydoni yarimida “oddiy” uzatishlar soni va FV soni orasida ( $r=0,18$ ) hamda FV sonlari orasida ( $r=-0,07$ ) statistik bog'liqlik mavjud emas;

- o'z maydoni yarimida oddiy uzatishlar soni va FV soni orasida manfiy statistik bog'lanish ( $r=-0,69$ );

- raqib maydoni yarimida HU2 soni va ularning aniqligi ( $r=0,82$ ) orasida statistik bog'lanish aniqlandi.

Bu natijalar o'yin amaliyoti bilan tasdiqlanadi. Raqib maydoni yarimida iloji boricha ko'proq YuU2 qo'llash lozim, chunki uning aniqligi shunday uzatishlar hajmi va FV soni hamda o'yining umumiy natijasi bilan o'zaro statistik bog'liq. 27-jadvalda bir qator terma jamoalarning hujum harakatlarida O'H samaradorligi keltirilgan.

27-jadval

**Milliy terma jamoalarning hujum xarakatlar samaradoligini integral baholash**

Raqiblar	O'yinning yakuniy natijasi	YuU2	O'H
Rossiya - Polsha	0:0	83 va 80	2,1 va 2,3
Italiya - Braziliya	3:2	106 va 110	2,5 va 2,1
Italiya - Germaniya	3:1	103 va 84	2,3 va 1,6
Rossiya - Fransiya	1:1	81 va 166	1,9 va 3,9

Rossiya - Shveysariya	1:0	114 va 92	2,2 va 1,7
Rossiya - Portugaliya	5:0	129 va 86	2,7 va 1,7
Rossiya - Avstriya	2:0	79 va 86	1,5 va 1,8
Rossiya - Polsha	1:1	71 va 93	1,6 va 2,1
Rossiya - Polsha	2:0	120 va 61	2,7 va 1,5

Shunday qilib, bir tomondan FV, boshqa tomondan o'yinlar natijasi bilan HU1, HU2, OU1 va OU2 sonlari orasidagi statistik bog'lanish, o'yin natijasiga HU va OU sonining nisbati va maydonda uzatishlarni qo'llanilish joyi (xususan, raqib maydoni yarimidagi uzatishlarning umumiy soni va OU2 soni nisbati ta'sir ko'rsatishini ta'kidlashga imkon beradi.

- har bir o'yinchi tomonidan bajarilgan va sheriklardan qabul qiligan usullarni qayd etish maqsadga muvofiq;

- o'yinchi HU olish uchun qanchalik ko'p "ochilgan", lekin sherikning xatosi tufayli to'pni qabul qila olmaganligini qayd etish;

Shunday qilib, agar keskin va tezkor harakatsiz futbolchilar, to'p uzatish-larni qayd etishning an'anaviy shakli bo'yicha hajm va samaradorlik ko'rsat-kichlarida yaxshi bo'lsalar, demak taklif qilinayotgan nazorat sxemasida ular texnik-taktik maxoratni va guruh hujum harakatlarida har bir o'yinchining aniq hissasini baholab beruvchi bundan imkoniyatni bermaydi.

Shuni ta'kidlab o'tish joziki, ohirgi paytlarda O'zbekistonda guruh taktik harakatlariga tegishli tadqiqotlarga bo'lgan qiziqish ortib bormoqda. Futbol taktikasi muammolariga bag'ishlangan bir qator ishlar mavjud. Ularda, guruh o'zaro harakatlarning asosiy vositasi to'p uzatish ekanligi aytib o'tilgan. O'zaro harakatlarning samaradorligi nafaqat to'p uzatish usuli va yo'nalishiga, balki o'zini to'pni qabul qilish uchun taklif qilgan sherikka ham bog'liq. To'p uzatish samaradorligi kabi, to'pni qabul qilishni ham baholash taklif qilinadi. Oliy liga jamoalari ustidan o'tkazilgan kuzatuv shuni ko'rsatadiki, o'yin jarayonida futbolchilar 2 tadan 8 tagacha uzatishlar bajaradilar. Ikki yurishli kombinatsiya eng katta foizga ega – 44%, sakkiz yurishli kombinatsiya esa eng kam – 4%. Lekin to'rtta futbolchilar ishtirokidagi kombinatsiyalar eng samarali bo'ldi (18%). Standart holatlardan eng smaralisi burchak (28%) va jarima (25%) zarbalari bo'ldi.

Jamoaviy hujumkor texnik-tatktik harakatlar samaradorligini baholashda quyidagilarni qayd etish mumkin: jamoa to'pni o'z nazoratiga olgan zona raqami; jamoa o'yinchilari to'pga egalik qilish yoki to'pni o'yinga kiritish usullari; hujum qanday natija bilan

yakunlanganligini tavsiflovchi ko'rsatkichlar. Ehtimol, bu kabi ma'lumotlar jamoaviy taktik harakatlarni baholashda qo'shimcha ma'lumot sifatida kerakdir.

Keltirilgan guruhda o'zaro texnik-taktik harakatlarni baholash mezonini, ma'lum darajada o'yinkorlikni aks ettiradi. Lekin shu bilan birga, bu o'yin ko'rsatkichlarga, o'yinda hamfikrlikdan tashqari, jismoniy va texnik maxorat darajasi kabi omillar ham ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun, boshqa ko'rsatkichlarni ham tanlash maqsadga muvofiq hisoblanadi. Shu kabi ko'rsatkichlarni tanlashga bo'lgan asosiy talab quyidagilardan iborat, ular bevosita o'yindagi hamfikrlik mohiyatini aks ettirishlari; har bir o'yinchi bir-birining imkoniyatlarini baholashdagi o'xshashligi; sheriklarni bir-birining harakatlarini oldindan bashorat qila olishi.

Shuning uchun, o'yinida o'tkazilgan kuzatishlar bizda ma'lum qiziqish uyg'otadi. O'yinchilar, asosi moslashmagan o'zaro harakatlarni qayd etishda aks etuvchi "kutilganni buzish tamoyili"dan iborat bo'lgan, bir-birlari uchun kutilmagan harakatlarni bajaradilar. Bu erda, asosiy qayd etiladigan ko'rsatkich – o'zaro harakatning buzilishi hisoblanadi. Qo'shimcha omillar ta'sirini yo'qotish uchun, texnik yaroqsizlikka asoslangan buzilishlarni emas, balki sheriklarning o'zaro moslashmagan harakatlariga asoslangan o'zaro harakatlarni buzilishi qayd etish maqsadga muvofiq.

Demak, quyidagi o'yin holatlari ajratilgan:

Kuzatuvlar jahon chempionati davomida terma jamoalar ustidan amalga oshirildi. Tahlillar, o'zaro hamfikrlik tez-tez buzilgan o'yin holatlarini ancha aniq ko'rsatishga imkon berdi (28-jadval).

28-jadval

**O'yinchilar orasida o'zaro hamfikrlik tez-tez buzilgan o'yin holatlari**

O'yin holatlari	Kutilmagan uzatishlar	Harakatlardagi buzilishlar	Aldamchi harakatlardagi buzilishlar	Straxovkadagi buzilishlar	To'pni orqaga uzatish
Ahamiyatli jixatlar %	39,2	35,7	10,7	7,2	7,2

Asosan tushunmovchilik, kutilmagan uzatishlarda (39,2% holat) va o'yinchilarning joylashishida (35,7% holat) ko'proq uchradi. Almashinuv harakatlari (10,7%), starxovkada (7,2%), va to'pni orqaga uzatishda (7,2%) ancha kam buzilishlar sodir bo'ldi.

O'yinda o'zaro hamfikrlik qaysi o'yin ampluasi uyg'unlashuvlarida ko'proq buzilgan va u yoki bu amplua uyg'unlashuvidagi niyatlar tavsifi qanaqaligini aniqlab quyidagi ma'lumotlar olindi (29-jadval).

29-jadval

**O'yin ampluasi uyg'unligiga bog'liq buzilishlarning foiz nisbati**

O'yin ampluasi uyg'unligi	Buzilishlar soni (%)	Buzilishlar tipi (%)				
		Kutilmagan uzatishlar	Harakatlanishda	Aldamchi harakatlarda	Straxovkada	To'pni orqaga uzatish
Hujumchi himoyachi	61	46,5	39,5	11	0	3
Hujumchi hujumchi	30	33	40	16	0	11
Himoyachi himoyachi	9	0	20	0	80	0

O'zaro hamfikrlik "hujumchi-himoyachi" (61%) bilan bog'liq o'yin vaziyatlarida ko'p kuzatiladi. "hujumchi-hujumchi" (30%) uyg'unligida ikki marta kam bo'lib "himoyachi-himoyachi" (9%) uyg'unligidagi o'yinlarda esa juda kam kuzatildi. Har bir ajratilgan o'yin bog'lamlaridan, "tomonlar"ning o'zaro harakatlari moslashmagan turli o'yin momentlari ajratildi. Demak, "hujumchi-himoyachi" va "hujumchi-hujumchi" bog'lami uchun uzatishlar va harakatlanishlarda o'zaro hamfikrlikning buzilish hosdir, vaholanki, "hujumchi-hujumchi" uyg'unligida aksincha ko'proq harakatlanishda. "Himoyachi-himoyachi" o'yin bog'lamlarida o'zaro hamfikrlikning buzilishlari asosan straxovkada namoyon bo'ladi.

Yuqorida bayon etilganlarni bo'lim materiallarini umumlashtirib quyida-gicha xulosa qilish mumkin, futbolda yoshi va maxorati turlicha sportchilar tomonidan bajarilgan individual texnik-taktik harakatlarni nazorat qilishga bag'ishlangan juda ko'p tadqiqot ishlari mavjud. Guruh taktik harakatlarining samaradorlik darajasi, asosan zamonaviy futbolda yuqori malakali jamoalarda ahamiyati katta bo'lishiga qaramay hozirgi paytdi bu ko'rsatkichlar nazoratiga bag'ishlangan ishlar juda kam.

Bunday holatning asosiy sababi, ehtimol musobaqa jarayonida futbol-chilarning o'zaro harakatlarini baholash va nazorat qilishni qayd etib borishning murakkabligidir. Bu albatta, o'yinning bunday muhim tarkibini takomilash-tirishga yo'naltirilgan uslubiyatlar ishlab chiqilmagan, ishlab chiqilganlari ham juda kuchsiz.

#### **11.4. Guruh taktik harakatlar samaradorligiga psixologo-pedagogik tayyorgarlikning ta'siri**

Futbolda TTH takomillashtirishda psixologik tayyorgarlik katta ahamiyatga ega. Butun sport faoliyati davomida sportchi bilan muntazam tarbiyaviy ishlarni olib borish, psixologik tayyorgarlikka kiradi. U o'z-o'zini nazorat qilish va o'z-o'zini tahlil qila olishni o'rgatish, o'z sheraklari va raqib imkoniyatlarini baholay bilish, musobaqa va mashg'ulotlardagi qiyinchiliklarni enga olish hamda sabr va matonatni rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

Ko'pgina tajribali murabbiy-amaliyotchilar fikricha, musobaqa va mash-g'ulot faoliyati jarayonida futbolchilarni psixologik tayyorgarligisiz biron-bir natijaga erishib bo'lmaydi. Sport amaliyotchilarining o'z tarbiyalanuvchilarining shaxsini o'rganish va sportchilarning bir-birlari haqidagi bilimlarini shakllantirish muammolariga bo'lgan qiziqishlari, jamoani boshqarish samaradorligini oshirish yo'llarini izlab topishga undaydi.

Turli sport o'yinlari turlarida guruhlar va jamoalar, guruh dinamikasi, guruhni tashkil etishga bag'ishlangan ko'p sonli tadqiqot ishlarida, birgalikdagi faoliyatni tashkil etish va guruhning rivojlanish darajasi shaxslar orasidagi munasabatni shakllanishiga katta ta'sir ko'rsatishi ifodalangan. Bundan tashqari, jamoa a'zolarining yakdil va hamjihatligiga shaxslar orasidagi munosabatning aksincha ta'siri ham ta'kidlab o'tilgan. Bunda, soddaligi va ishonchliigi bilankuchli bo'lgan sotsiometrik uslubiyatlar keng qo'llaniladi. Tadqiqotchilar, bu

uslubiyatni alohida faoliyat turlarining o'ziga hos hususiyatlariga ko'ra tanlash mezonini muvofiqlashtirib modifikatsiyalashtirdilar.

Mutaxassislar fikri bo'yicha futbolchilarning taktik vazifalar elementlarining tuzilishi, zveno va chiziqlar bo'yicha taktik vazifalarni hal etish vaqti va usullari to'g'risidagi o'yinchilarning tassavvuri bilan bog'liq fikrlash jarayonlarini tadqiq etganlar. Albatta, nafaqat u yoki bu vazifaning tuzilish vaziyatini, balki sportchilarning alohida elementlar kabi, taktik vazifalarni ham bajarish vaqti haqida tassavvurini qayd etganlar.

Boshqa guruh mutaxassislari, guruh faoliyati samaradorligini tadqiq etishda bevosita o'yin hamfirkrligi mohiyatini aks ettiruvchi: sheriklar orasida o'yin vaziyatini baholashdagi o'xshashlik, sheriklar bir-birining harakatlarini bashorat qila olish bilimlarni qo'lladilar. Ular beshta omilni aniqlab ekspert baholash tizimini ishlab chiqdilar:

1. Jismoniy imkoniyatlar;
2. Texnika (texnik usullarning aniqligi va o'z vaqtida bajarilishi);
3. Taktika (taktik usullarni aniq va o'z vaqtida bajarilishi, xususan, to'psiz harakatlanish);
4. Iroda sifatleri (o'yinda ularning namoyon bo'lishi);
5. Faoliyat samaradorligi (ma'lum holatlarga, ya'ni darvozani ishg'ol etish, gol vaziyatlari va hokazolarga olib keluvchi harakatlarni ishtirok etish).

Ekspert, o'yinchini 10 ballik tizimga ko'ra 5 ta parametrlarni har biri bo'yicha baholar bilan tanishtiradi. Ekspertlar uchun mezon quyidagicha bo'ldi, ularning fikricha ushbu o'yinchining ushbu vaziyatda mumkin bo'lgan maksimal harakatidan o'yinchilarning yo'l qo'ygan hatolari olib tashlanadi.

Ularning xulosalari quyidagicha:

- o'yinchini jamoaga kirishida uning harakat modeli (uslub) kabi o'zgarimasligi kerak;

- zveno va chiziqlar bo'yicha sheriklarni shunday tanlash kerakki, bunda ular tomonidan bajariladigan vazifalar, jamoada zveno va chiziqlar bo'yicha, ushbu o'yinchining sherigagi tegishli majburiyatlar bilan mos kelishi kerak;

- sheriklarning imkoniyatlari bir-biriga deyarli teng bo'lishi kerak;

- chiziqlar bo'yicha sheriklarda o'yin holatini tushunishda hamfirkrlik bo'lishi kerak. Chiziqlar, o'yinni "bir vaqtda va bir xil ritmda" tushunuvchi, hamjixat va hamfirk o'yinchilardan tashkil topishi kerak.

Sanab o'tilgan alomatlar bo'yicha o'yinchilarni yagona chiziq'larga keltirish mumkin emas, chunki sheriklardan bittasi o'z chiziqning foydasi uchun unga tegishli o'yin holatini o'zgartirishga (vaqtincha bo'lsa ham) qodir bo'lishi lozim. Bunday vaziyatlarda murabbiy, har bir o'yinchi ham samaradorlik uchun zararsiz o'yin holatini o'zgartirishga qodir emasligini, o'yinchining ijodiy imkoniyatlari to'liq ochilishi uchun faqat uning individualligini saqlash kerakligini doimi yodda tutishi shart.

I.Bezak, I.Mashak taxistoskopiya uslubiya-tini qo'llab, futbolchilarning chegarlangan vaqt bo'laklarida ma'lum taktik vaziyatlarda qaror qabul qila olish qobilyatlarini tadqiq etdilar. Ular darvoza atrofida sodir bo'luvchi 4 ta sxematik vaziyatlarni ishlab chiqdilar. Fikrlash jarayoni 1,5 soniyaga bo'lindi. Taklif qilingan vaziyatlarda qaror qabul qilish uchun sinaluvchilar 4 ta imkoniyatdan bittasini tanlashlari mumkin bo'ldi:

A – darvozaga zarba;

B – darvozaga yaqinlashish va unga zarba;

V – chapga o'z o'yinchisiga uzatish;

G – o'ngga o'z o'yinchisiga uzatish.

Maxsuldorlik va vaziyatni taktik o'zlashtirilishi nuqtaiy nazaridan A, B, V, G hal etishning alohida muqobil usullari ma'lum miqdordagi ballar bilan baholandi. Amalga oshirilgan vaziyatlarning har birida 10 ball bo'ldi.

Bayon etilgan uslubiya-tni sxematik taktik vaziyatlarni to'g'ri baholash va hal etish hamda sportchilarni psixologik nuqtaiy nazardan tanlash uchun qo'llash maqsadga muvofiq. Bundan tashqari, alohida o'yinchilar uchun maxsuslash-tirilagan mashg'ulot jarayoni yo'nalishini ishlab chiqishda, ularning shaxs sifatida chuqurraq o'rganish uchun, futbol musobaqalari vaqtida o'yinchilar orasida taktik vazifalarni taqsimlashda foydalanish yaxshi samara beradi.

Ushbu bo'limda keltirilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, sportda jamoaning ijtimoiy-psixologik tuzilmasi muhim ahamiyatga ega. Albatta, ohirgi yillarda sportchilar tayyorgarligining aynan shu tomonlarini o'rganish maqsadida katta e'tibor berilmoqda. Ushbu tadqiqotchilar har bir aniq holatlarda o'zlarini qiziqtirgan savollarni baholash uchun turli hil uslubiya-tlardan foydalanganlar.

Sport o'yinlarida, aynan futbolda eng muhim savol - bu musobaqa faoliyati jarayonida jamoa a'zolarining o'zaro harakatlari va harakatlarning muvofiqligi muammolari hisoblanadi. Jamoani muvoffaqiyatli boshqarish uchun murabbiy, mavjud bo'lgan sportchilar

orasidagi munosabatlar tavsifi haqida to'liq tassav-vurga ega bo'lishi lozim. Murabbiy ular haqidagi ma'lumotlarning ko'pchiligini bevosita futbolchilar adob-ahloqini va faoliyatini kuzatish jarayonida oladi. Shunday qilib, murabbiy tasarrufida asosiy amaliy qiziqishni namoyon etuvchi ma'lumotlar bo'ladi. Ularning qiymati, guruhda barcha munosabatlar avj oladigan birgalikda o'quv-mashg'ulot va o'yin faoliyatini amalga oshiriladigan muhitda aniqlanadi. Ammo, guruhda munosabatlarni aniq baholash va miqdorini o'zgartirish mumkin bo'lgan eng samarali usul – bu sport pedagogikasida keng qo'llaniladigan sotsiometrik uslubiyatdir.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, futbolning zamonaviy rivojlanish bosqichida, guruh taktik harakatlar darajasi, asosan yuqori malakali jamoalarda birinchi darajasli ahamiyatga egadir. GTH sifati, sportchilarning jismoniy, texnik, ahloqiy-irodaviy tayyorgarligi hamda individual va guruhda o'zaro harakatlarning ongli uyg'unligiga asoslanadi.

O'zaro harakatlarning muvoffaqiyati o'yinchilarning maqsadga muvofiq harakatlanishi va to'p uzatishning samaradorligiga bog'liq. Hamda jamoadagi ko'p sonli futbolchilarning himoyalaniş kabi hujum harakatlariga ham bog'liqdir. Bunga, o'rta chiziq va himoya chizig'ida o'yinchilar sonini ko'payishi yaxshi samara beradi.

Guruh o'zaro harakatlarning samaradoligi ko'p jihatdan jamoadagi ijtimoiy-psixologik muhit bilan ham aniqlanadi. Uning qiymati, guruhda barcha munosabatlar avj oladigan birgalikda o'quv-mashg'ulot va o'yin faoliyatini amalga oshiriladigan muhitda aniqlanadi. GTH muhim ahamiyatga ega bo'lishiga qaramay, aynan shu muammoga bag'ishlangan tadqiqot ishlari juda kam. Bizning nazarimizda bunday holatning asosiy sababi, uni qayd etish va baholashning murakkabligi bo'lsa kerak. Shuning uchun, jamoa taktik tayyorgarligining eng muhim tarkibiy qismi bo'lgan GTH takomillashtirish bo'yicha uslubiy adabiyotlar etarli emas. Demak, birinchi navbatda GTH tuzilmasini, futbolchilar maxoratini aniqlash, turli darajadagi (Jahon va O'zbekistonning eng yaxshi jamoalari) jamoalarning MF diagnostik tahlil qilish lozim. Qiyosiy tahlil MF ko'rsatkichlari mezoni ahamiyatini ochib berishga imkon beradi. O'yinchilar tayyorgarligining samaradolik tuzilmasini va ularning o'zaro guruh harakatlarini aniqlash, GTH takomillashtiruvchi maxsus vositalarga bo'lgan talabni aniqlashga imkon beradi.



### **11.5. Malakali futbolchilarning musobaqa faoliyati tuzilmasini diagnostik tahlil etish**

Futbolda boshqa sport turlari kabi, musobaqa faoliyatini (MF) o'rganish muhim ahamiyat kasb etuvchi ob'ekt hisoblanadi. Lekin afsuski, ko'pgina savollar, hususan sportchilarning yuqori darajadagi individual maxoratlari bilan uyg'unlashgan guruh taktik harakatlarini (GTH) takomillashtirish hali ham tadqiqotlar va uslubiy echimlari talab qiladi.

Musobaqada futbolchilar (yoki jamoa) harakatlarini kuzatish jarayonida, asosan harakatlar hajmi va har tomonlamaligining smaradoligini aniqlovchi komponentlarni ochib berish bilan MF qayd etiladi. Keyin esa musobaqa faoliyatini nazorat qilish vaqtida, musobaqa yuklamalarining tayyorgarlik davrlaridagi hajmi va taqsimlanishini, sportchi va jamoa tayyorgarlik darajasiga ko'rsatadigan ta'sirini baholash bilan hisobga olish zarur.

Futbolda MF nazorati natijalarining to'g'riligi, qo'llaniladigan qayd etish uslubiyatining aniq axborotliligi va ishochliligiga bog'liq.

MF ko'rsatkichlari pedagogik kuzatuv vositalari, ya'ni samaradorlik, faollik, TTH xilma-xilligi va hajmi, oyoq va bosh bilan uzatishlar soni, darvozaga zarbalar, goli uzatishlar, o'tib olish va aldashlar, to'pni olib yurish, olib qo'yish hamda himoyadan hujumga o'tish vaqti va aksincha va guruh taktik harakatlari (standart holatlarni bajarish – jarima, burchak) asosida qayd etiladi.

Futbolchilar tayyorgarligini boshqarish jarayonida, birinchi navbatda “kuchli jamoalar, kuchli sportchilar modeli” ga mo'ljal qilinishi kerak. Bunday jamoa va futbolchilar ishtirokidagi o'yinlarda aniqlangan MF ko'rsatkichlari boshqarishdagi mo'ljal yoki mezon bo'lishi mumkin.

Maxsus adabiyotlar tahlili, futbolda yuqori darajada maxoratga ega jamoalar MF tadqiqotlariga yetarlicha e'tibor berilayotganligini ko'rsatadi.

30-jadvalda terma jamoa va oliy liga jamoalari bajargan texnik usullar soni va sifatining o'rtacha ko'rsatkichlari keltirilgan.

Ushbu 30-jadval tahlili shuni ko'rsatadiki, terma jamoalari MF ning ayrim ko'rsatkichlari, ya'ni to'pni olib qo'yish va darvozaga zarbalar oliy liga jamoasi ko'rsatkichlaridan ancha ustun. Bu holatda albatta, Jahon chempionati muso-baqalarining (futbol bo'yicha Jahon chempionatlari) ahamiyati Olimpiyada o'yinlaridan yuqori darajada

ekanligini hisobga olish lozim. Shuning uchun, MF ko'rsatkichlarining ahamiyatini aniqlashda musobaqa darajasini ham hisobga olish zarur.

Ammo boshqa barcha ko'rsatkichlarda texnik harakatlar samaradorligi Jahon chempionlarida yuqori. Asosan, turli yo'nalishdagi qisqa va o'rta uzatishlar, uzun uzatishlar, raqibni aldash, to'pni oldindan olib qo'yish hamda shu usullarning umumiy ko'rsatkichlari kabi koordinatsiya jihatdan murakkab texnik usullarning farqi ahamiyatlidir.

30-jadval

**Terma jamoalar va oliy liga jamoalarining musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari**

№	Ko'rsatkichlar	Aniq	Noaniq	Samaradorligi
1.	Ko'ndalang va orqaga qisqa va o'rta uzatishlar	110	6	0,94
		140	-	1,0
2.	Oldinga qisqa va o'rta uzatishlar	200	24	0,89
		206	24	0,90
3.	Uzun uzatishlar	45	36	0,55
		40	24	0,63
4.	To'pni olib yurish	50	0	1,0
		80	0	1,0
5.	Aldash	60	24	0,71
		30	6	0,83
6.	To'pni olib qo'yish	80	44	0,64
		20	24	0,45
7.	Oldindan olib qo'yish	110	18	0,86
		50	0	1,0
8.	Bosh bilan o'yin	30	19	0,61
		12	6	0,67
9.	Darvozaga zarbalar	25	14	0,64
		17	8	0,61
10.	TTH umumiy ko'rsatkichlari	710	185	0,79
		613	92	0,87

*Izoh: yuqori qatorda terma jamoa ko'rsatkichlari pastki qatorda oliy liga ko'rsatkichlari*

Oliy liga tema jamoasining GTH sifati, barcha uzatish turlari soniga va samaradiligiga bog'liq ekanligini unutmaslik kerak. To'p uzatish, guruh taktik harakatlarini hal etishdagi eng asosiy omil hisoblanishini ta'kidlagan futbol mutaxassislarining fikrini tasdiqlaydi. Biz o'tkazgan futbol bo'yicha dunyoning yetakchi jamoalarining MF tadqiqotlari,

“kuchli sportchilar modeli” uchun MF ko’rsatkichlari ahamiyatini aniqlashga imkon berdi.

Jahon chempionatida ishtirok etgan Fransiya, Gollandiya, Italiya, Germaniya va hokazo terma jamoalarining o’yinlari videogrammasi va kino tasvirlari tahlil etildi. Jami 32 ta o’yin tahlil qilindi.

Bu ko’rsatkichlarning ahamiyati 31-jadvalda ko’rsatilgan.

31-jadval

**2010-2012 yillarda O’zbekiston “etaloni” va sovrindorlariga tegishli MF ko’rsatkichlari**

№	MF ko’rsatkichlari	Soni	Samaradorligi
1.	Ko’ndalang va orqaga qisqa va o’rta uzatishlar	115±6,4 85±7,4	0,95±0,05 0,92±0,07
2.	Oldinga qisqa va o’rta uzatishlar	220±8,4 155±12	0,92±0,03 0,86±0,1
3.	Uzun uzatishlar	50±7,2 25±6,0	0,63±0,09 0,49±0,08
4.	To’pni olib yurish	55±6,4 69±6,0	1,0±0,01 0,9±0,98
5.	Aldash	65±8,2 64±8,0	0,76±0,09 0,66±0,96
6.	To’pni olib qo’yish	85±9,6 57±6,0	0,69±0,08 0,52±0,07
7.	To’pni oldindan olib qo’yish	115±12,8 95±9,0	0,91±0,001 0,82±0,08
8.	Bosh bilan uzatish	40±6,2 16±4,0	0,62±0,09 0,68±0,10
9.	Darvozaga zarbalar	28±8 15±4,0	0,57±0,16 0,60±0,16
10.	Jami ko’rsatkichlar	773±81 581±69	0,82±0,08 0,72±0,08

*Izoh: yuqori qator “etalon” ko’rsatkichlar pastki qator O’zbekiston sovrindorlari ko’rsatkichlari*

Dunyoning eng yaxshi jamoalari MF ko’rsatkichlari ahamiyati mo’ljal bo’lishi mumkin.

Keyingi bosqichda biz, futbol bo’yicha O’zR chempionatlarida ishtirok etgan O’zbekiston respublikasi jamoalarining (g’oliblar va sovrindorlar) MF ustidan tadqiqotlar o’tkazdik. (jami 40 ta o’yin tekshirildi).

31-jadval tahlili, bu yerda ham O’zbekiston Chempionati sovrindorlariga nisbatan, Jahon chempionatida ishtirok etgan

jamoalarning texnik usullar hajmi va samaradorligi ancha yuqori ekanligini ko'rsatib turibdi. Bu erda, terma jamoa harakatlarining umumiy soni (773) summar ko'rsatkichlaridan yarmidan ko'pini 55% ni tashkil etgan turli to'p uzatishlar (425) egallaganligi yaqqol ko'zga tashlanadi. O'zbekiston jamoasida texnik usullarning umumiy ko'rsatkichlarining (581) nisbatan kichik hajmidan, jami 281 ta harakat to'p uzatishlarga tegishli bo'lib 48% tashkil etdi. Ayniqsa, uzun uzatishlar samaradorlik ko'rsatkichlarida anchagina faqlanish mavjud, terma jamoalarda 63%, O'zbekiston sovrindorlarida 49%, to'pni olib qo'yishda 69% va 52%. Bu texnik usullar GTH ni asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi.

Shunday qilib, quyidagicha hulosa qilish mumkin, birinchidan yuqori malakali futbolchilarning MF ni diagnostik tahlili, musobaqa darajasidan har biri uchun etolon va joriy MF ko'rsatkichlarni aniqlashga imkon beradi. Ikkinchidan, darajasi yuqori jamoalarda o'yinlar jarayonida GTH (yo'nalishi va masofasi turlicha to'p uzatishlar, to'pni olib qo'yish, aldash) asosini tashkil etuvchi usullarning hajmi va samaradorligi ancha yuqori.

Quyida biz, Jahonning eng kuchli jamoalari va respublika Chempionati g'olib va sovrindorlari bo'lgan O'zbekiston Respublikasi (O'zR) jamoalarining jamoaviy hujum harakatlarini qiyosiy taq'limini keltiramiz.

32-jadval

**Jahon terma jamolari va O'zR Chempionati sovrindorlining guruh hujum harakatlarini qiyosiy tahlili**

Kombinatsiyada ishtirok etgan o'yinchilar soni		2	3	4	5	6	7	8	Jami
Terma jamoalar	Kombinatsiyalar soni	24±6	54±4	36±8	20±6	18±4	12±6	6±2	182±5
	Foizlarda	13,2	29,6	19,8	11	9,9	6,6	3,3	100
O'zR jamoalari	Kombinatsiyalar soni	60±8	34±6	20±4	8±3	6±2	2±1	-	130±6
	Foizlarda	46,2	26,2	15,4	6,2	4,6	1,5	-	100

Guruh hujum harakatlarining qiyosiy tahlili, O'zR jamoalariga nisbatan jahonning eng yaxshi jamoalarida 4, 5, 6 va 7 ta o'yinchilar ishtirok etgan kombinatsiyalar soni ancha yuqori ekanligini ko'rsatdi. Masalan, O'zbekiston jamoalarida oddiy 2 yurishda kombinatsiyalar umumiy hujum harakatlarining (46,2%) deyarli yarimini egallaydi. Terma jamoalarda esa bu ko'rsatkich 13,2% teng. 3 yurishda kombinatsiyalardagi farq uncha katta emas 26,2% va 29,6%.

Bir vaqtning o'zida, 4, 5, 6, 7 yurishda kombinatsiyalarning umumiy foizi, terma jamoalarda 47,3%, o'zbek futbolchilarida esa 27,7% teng, lekin 8 yurishda kombinatsiyalar umuman yo'q.

Albatta, guruh hujum harakatlarida ko'p sonli o'yinchilar ishtirok etgan va uzatishlar soni optimal bo'lgan jamoa eng yaxshi natijalarga erishishini yoddan chiqarmaslik lozim. Ularning o'yinlari, futbolda muhim ahamiyatga ega bo'lgan ongli harakatlar va tomoshabopligi ancha yuqori darajada ekanligi bilan ajralib turadi.

Yuqorida bayon etilganlardan shunday hulosa chiqarish mumkin, maxoratli jamoalar MF ni diagnostik tahlili, futbolchilarning guruh hujum harakatlarini yaxshilash uchun asos bo'lib hizmat qiladi.

Maxorat qanchalik yuqori bo'lsa, 4, 5, 6, yurishli kombinatsiyalar miqdori va ishtirok etayotgan o'yinchilar soni shunchalik ko'p bo'ladi. bu hujumlar samarali hisoblanadi. O'yinning bunday tuzilmasi, jismoniy va texnik tayyor-garlik hamda o'yinlarda harakatlarning muvofiqligiga katta talab qo'yadi.

### **11.6. Individual tayyorgarlik tuzilmasi va guruh taktik harakatlar darajasini baholash**

Futbolchilarning istiqbolliligi va jamoalarning muvofiqligi, sportchilarning harakat imkoniyatlari dinamikasini baholash, asosan texnik-taktik tayyorgarlik (TTT), ular organizmining funksional imkoniyatlari hamda guruh taktik harakatlar darajasi bilan aniqlanadi.

Mahoratli futbolchilarni tayyorlash jarayonida, ular tayyorgarligining turli tomonlari ko'rsatkichlarini ahamiyatini hamda ularning o'zaro aloqasi va o'zaro ta'sir darajasini aniq bilan zarur.

Biz yuqorida sanab o'tganlarni baholash uchun bir qancha hilma-hil ko'rsatkichlar va testlarni tanlab oldik.

Ularning hammasi "Test-Retest" ("Sport metrologiyasi" darsligi 1982 y.) tizimi bo'yicha stabillikka tekshirildi.

33-jadvalda tanlangan testlarning stabillik koeffitseni ahamiyati keltirilgan. Ko'rinib turibdiki, stabillik koeffitsenti turlicha. Jismoniy

sifatlarni baholash uchun testlar katta ega bo'ldi. Buni shunday tushuntirish mumkin, birinchidan bunday testlar standart holatlarda qo'llaniladi, ikkinchidan, biz foydalangan o'lchash tizimlari – vaqt ishonchligi va aniqligi.

Musobaqa sharoitlarida qo'llanilgan testlar kam stabillikka ega. Lekin, bu erda ham ularning koeffitsentlar tabaqalangan. Masalan, orqaga va ko'ndalang qisqa va o'rta uzatishlar; to'pni olib yurish kabi murakkab bo'lmagan texnik usullarning ahamiyati katta. To'pni uzun uzatish; raqibni aldash; to'pni olib qo'yish; boshda uzatish va darvozaga zarbalar; jamoaviy o'zaro harakatlar kabi murakkab texnik harakatlarda kam stabillik kuzatiladi.

Umuman, o'yin sharoitlarida stabillik koeffitsentining kamligi, musobaqa vaziyatlari va sharoitlarining nostandartligi bilan tushuntirish mumkin. Har bir o'yinda sportchilarga, maxorati va uslubi turlicha bo'lgan raqiblar bilan hamda turli iqlim – obi-havo sharoitlarida harakatlanishlariga to'g'ri keladi. Ammo L.R.Ayrapetyants, I.A.Aleshkov, A.M.Nevmenov, O.P.Bazilevich, G.T.Gadjiev, M.A.Godik ma'lumotlariga ko'ra, bunday testlarning axborotligi ancha katta.

Ushbu testlardan olingan ma'lumotlar yordamida, ikkita birinchi liga va oliy liga futbol jamoalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, hamda ITH va guruh o'zaro harakatlari ko'rsatkichlari baholandi.

Oliy va birinchi liga jamoalari futbolchilarining o'rtacha tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha qiyosiy tahlili 34-jadvalda taqdim etilgan.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, oliy liga jamoasining 9 ta futbolchisi barcha ko'rsatkichlar bo'yicha birinchi liga jamoasining o'yinchilaridan ancha ustun. Umumiy va jismoniy tayyorgarlikni (30 metrga yugurish, 5 karra sakrash, 7 x 50 va 3000 metrga yugurish) tavsiflovchi ko'rsatkichlar bo'yicha deyarli farqlanish katta emas, lekin ITHni tavsiflovchi ko'rsatkichlarda farq ancha katta, guruh o'zaro harakatlarida esa juda yuqori.

**Futbolchilar tayyorgarligini turli tomonlarini baholovchi testlarning  
stabillik koeffitsiyenti ko'rsatkichlari**

№	Testlar nomi	Stabillik koeffitsiyenti
1.	30 metrga yugurish ( <i>s</i> )	0,912
2.	5 karra sakrash ( <i>m</i> )	0,846
3.	7 x 50 metrga yugurish	0,864
4.	3000 metrga yugurish (daqiqqa)	0,922
5.	Oldinga qisqa va o'rta uzatishlar (soni)	0,776
6.	Samaradorligi	0,758
7.	Ko'ndalang va orqaga qisqa va o'rta uzatishlar	0,816
8.	Samaradorligi	0,830
9.	Uzun uzatishlar (soni)	0,822
10.	Uzun uzatishlar samaradorligi	0,710
11.	To'p olib yurish (soni)	0,916
12.	To'p olib yurish samaradorligi	0,910
13.	To'pni olib qo'yish (soni)	0,736
14.	To'pni olib qo'yish samaradorligi	0,715
15.	Aldash (soni)	0,750
16.	Aldash samaradorligi	0,730
17.	Boshda uzatishlar (soni)	0,780
18.	Boshda o'ynash samaradorligi	0,740
19.	Darvozalarga zarbalar (soni)	0,720
20.	Darvozaga zarbalar samaradorligi	0,780
<b>Jamoaviy o'zaro harakatlar</b>		
21.	Uzatishlarni bajarilishi (soni)	0,814
22.	Qabul qilingan uzatishlar (soni)	0,824
23.	O'zaro harakatlarning umumiy soni	0,818
24.	To'p uzatishlarda harakatlar samaradorligi	0,814
25.	To'pni qabul qilishda harakatlar samaradorligi	0,824

**Birinchi va oliy liga futbolchilari tayyorgarlik ko'rsatkichlarini o'rtacha qiymati qiyosiy tahlili va statistik tavsiflari**

№	Ko'rsatkichlar nomi	Birinchi liga jamoalari				O'zR sovrindorlari			
		$\bar{X}$	dn	V (%)	s	$\bar{X}$	dn	V (%)	s
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	30 m yugurish (s)	4,294	0,12	2,8	0,03	4,238	0,1	2,4	0,025
2.	5 karra sakrash (m)	12,89	0,69	5,4	0,72	13,01	0,33	2,54	0,083
3.	7x50 m yugurish (s)	63,93	1,79	2,8	0,61	60,48	1,13	1,87	0,28
4.	3000 m yugurish (daq.)	11,24	0,08	0,71	0,02	11,12	0,19	1,7	0,047
5.	Oldinga qisqa va o'rta uzatishlar (soni)	121	39,4	32,6	11,38	155	20,3	13,1	5,9
6.	Oldinga qisqa va o'rta uzatishlar samaradorligi	0,68	0,1	14	0,25	0,86	0,085	9,9	0,02
7.	Orqaga qisqa va o'rta uzatishlar (soni)	92	24,38	26,5	7,0	85	13,4	15,8	3,8
8.	Orqaga qisqa va o'rta uzatishlar samaradorligi	0,89	0,16	18,4	0,05	0,92	0,059	6,4	0,017
9.	Uzun uzatishlar (soni)	34	11,6	31,2	3,0	25	4,55	18,2	1,3
10.	Uzun uzatishlar samaradorligi	0,28	0,056	20,1	0,016	0,49	0,055	11,4	0,016
11.	Jami uzatishlar (soni)	247	46,2	18,7	13,3	281	33,4	11,9	9,7
12.	Samaradorlik	0,61	0,09	14,4	0,02	0,73	0,048	6,6	0,01
13.	To'pni olib yurish (soni)	76	1,6	33,3	0,41	69	1,5	22,7	0,4
14.	Samaradorligi	0,92	0,19	20,4	0,05	0,98	0,099	10,2	0,02
15.	Aldash va to'pni olib qo'yish (soni)	114	66,3	58,2	19,2	57	14,7	25,9	4,2
16.	Aldash va to'pni olib qo'yish samaradoligi	0,44	0,15	33,6	0,04	0,52	0,08	15,6	0,02



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17	Aldash (soni)	56	33,6	60	9,7	64	15,6	24,4	4,5
18	Aldashlar samaradorligi	0,60	0,09	14,3	0,02	0,66	0,12	17,6	0,03
19	Boshda uzatish (soni)	21	17,9	64	5,2	16	3,4	21,2	0,98
20	Samaradorligi	0,54	0,11	20,7	0,03	0,65	0,14	21,5	0,035
21	Darvozaga zarbalar (soni)	11	4,4	40,4	1,3	15	4,4	29,5	1,3
22	Samaradorligi	0,52	0,282	102	0,11	0,60	0,09	13,2	0,02
23	O'yin davomida jami	525	155	29,5	44,8	581	68	11,7	19,6
24	Samaradorligi	0,60	0,06	10,0	0,01	0,72	0,05	6,8	0,01
Guruh taktik harakatlari									
25	Uzatishlarni bajarish	247	46,2	18,7	13,3	281	33,4	11,9	9,7
26	Qabul qilingan uzatishlar	151	34,5	22,9	9,9	205	20,1	9,8	5,8
27	O'zaro harakatlarning umumiy soni	398	79,9	20,1	23,1	486	43,7	8,9	12,5
28	To'p uzatishlarda o'zaro harakatlar samaradorligi	0,61	0,04	7,16	0,012	0,73	0,048	6,6	0,01

Izoh:  $\bar{X}$  – o'rtacha arifmetik qiymat;

$d$  – o'rtacha kvadratik og'ish;

$V$  – variatsiya koeffitsiyenti;

$SX$  – o'rtacha arifmetik qiymatning standart hatosi.

Yuqorida keltirilgan dalillarni quyidagicha sharxlash mumkin, jamoa murabbiylari ayni paytgacha futbolchilarning jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlarini takomillashtirish bo'yicha etarlicha tajriba va bilimlarni to'plaganlar. Birinchidan, barcha yoshdagi guruhlar va maxoratlilar uchun bu savol bo'yicha ilmiy adabiyotlarda mavjud; ikkinchidan, tayyorgarlikning bu tarkibi ITH va GTH ni takomillashtirish kabi juda murakkab va qiyinchilik tug'dirmaydi.

Samaradorligi, jamoa bilan taktik vazifalarni hal etishga qodir jamoada hamfikrlar guruhi soniga ko'p jihatdan bog'liq bo'lgan GTH bu boshqa gap. Albatta, taktik harakatlarning bunday variantlari, o'quv-mashg'ulot jarayonlarida qayta ishlanishi kerak.

Taktik harakatlar qanchalik murakkab bo'lsa, unga shunchalik ko'p e'tibor talab qilinadi.

34-jadvaldan ko'rinib turganidek, murakkab-koordinatsiya harakatlaridagi eng katta foiz, ikkala jamoada jamoa ichki variativligida aniqlandi. Ammo birinchi liga jamoalarida u ancha yuqori.

Masalan, to'pni olib qo'yish soni ko'rsatkichlari bo'yicha birinchi liga jamoasida  $V=58,2\%$ , oliy ligada esa  $V=25,9\%$ . To'pni olib qo'yish samaradorligi  $33,6\%$  va  $15,6\%$  tashkil etdi. Raqibni aldashlar soni  $60,0\%$  va  $24,4\%$ . Boshda to'p uzatishlar  $64,0\%$  va  $21,2\%$ . Darvozaga zarbalar samaradorligi birinchi liga jamoasida  $V=102\%$ .

Birinchi liga jamoalari, maqsadi biz tomonimizdan ishlab chiqilgan GTH takomillashtirish uslubiyatini asoslash hisoblangan pedagogik tajribalarda ishtirok etishini hisobga olsak, unda birinchi liga futbolchilarining individual tayyorgarlik tuzilmasini va guruh harakatlari tadqiqotini biz tajribaning "birlamchi" tadqiqotlariga qo'ydik. Biz ishlab chiqqan GTH takomillashtirishga yo'naltirilgan maxsus mashg'ulot dasturlarini birinchi liga futbolchilari mashg'ulot jarayonida qo'llanilgandan so'ng, futbolchilarning tayyorgarlik tuzilmasi va guruh o'zaro harakatlari "ikkilamchi" tekshiruvlar o'tkaziladi.

Birinchi va ikkinchi tekshiruvchlar davomida aniqlangan tayyorgarlik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili o'tkazilgan pedagogik tajribalarining samaradorligini tavsiflab beradi.

### **11.7. Guruh va jamoaviy taktik harakatlarini takomillashtirishda yuklamalar tuzilmasi va mashg'ulot jarayonlarni tuzish tavsifi**

Futbolda GTH takomillashtirishda yuklama o'lchamlarini hisobga olish shart: yo'nalish kattaligi, maxsuslashtirilgan va murakkab

koordinatsiya mashqlari, albatta yuklama o'lchamlari MF tahlilida aniqlangan darajaga mos kelishi lozim.

GTH takomillashtirish jarayonida, har bir mashg'ulotlar, kun va mikro-tsikllar uchun maqsad qo'yilishi kerak. Tayyorgarlik bosqichlari va mao'g'u-lotning tuzilmasidan kelib chiqib, taktik mashqlarni engillashtirilgan, murakkab-lashtirilgan va musobaqa jarayoniga maksimal yaqinlashtirilgan sharoitlarda qo'llash maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz.

Yuqorida keltirilganlarni tavsiyalarni hisobga olib biz guruh taktik harakatlarini takomillashtirish bo'yicha ularning murakkabligi, puls qiymatiga ko'ra maxsus mashqlarni toifalarga ajratishga urindik.

Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, GTHlarni takomillashtirish hujum hara-katlarining rivojlanish zonolari boshlanishi, davom etishi va yakunlanishini hisobga olib o'tkazildi. Bunday mashqlar namunasi quyida keltirilgan.

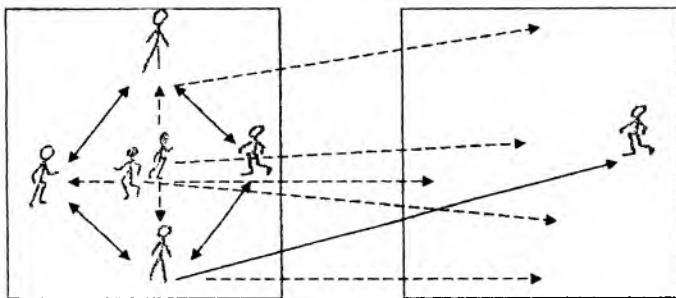
### **1. Himoya zonasida (hujum harakatlarining boshlanishi) o'yin vaziyatlarini modellashtiruvchi mashqlar.**

1. Ikki himoyachi ikkita yoki uchta hujumchi o'yinchilarga qarshi. Himoyachilarning vazifasi, to'pni egallab markaziy aylanada turgan o'yinchi yoki murabbiyga aniq uzatishni amalga oshirishi kerak. O'rtacha puls 170 zar/daq.

2. To'rtta himoyachi diagonal bo'yicha joylashgan. Hujum murabbiy buyrug'i bo'yicha o'ng yoki chap qanotdan boshlanadi. Himoyachi o'yinchilar diagonal straxovkani saqlab to'pni olib qo'yib qisqa, o'rta yoki uzun uzatishlar bilan to'pni o'rta zonaga o'tkazishlari kerak. O'rtacha puls 170 zar/daq.

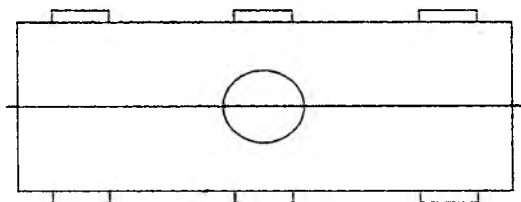
### **2. O'rta zonada (hujum rivojlanishi) o'yin vaziyatlarini model-lashtiruvchi mashqlar.**

3. Ikkita bir-biridan 15-20 metr masofadagi bir hil kvadratlar (15x15 m). har birida 3-4ta o'yinchi, ular orasida 2-3 ta "boshlovchi". Kvadratlarning birida bir, ikki, chegarlanmagan tegishlar bilan o'yin. "Boshlovchi"lar (bittasi yoki hammasi) shu guruh o'yinchilariga hujum uyushtiradilar. Kvadratdagi o'yinchilar qiyin ahvolga tushganda to'pni ushlab qolish kerak, yoki ular to'pni uzun uzatish bilan boshqa kvadratga yo'naltiradilar, o'yinchilar o'z navbatida to'p joylashgan kvadratga o'tadilar va mashq davom etadi. Kvadratlarda o'ynayotganlarni va "boshlovchi"larni almashtirish "kvadrat" o'yin qoidalari bo'yicha amalga oshiriladi. O'rtacha puls 180 zar/daq.



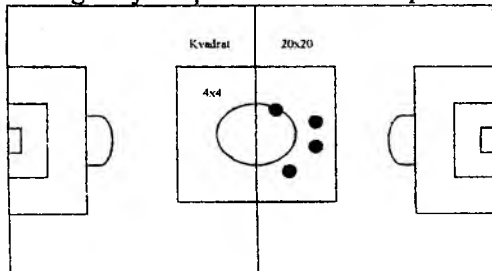
91-rasm.

4. Kvadrat ( $20 \times 30$  m) maydon markazida ishtirokchilar soni  $4 \times 4$ ;  $5 \times 5$ . Tegishlar soni: bitta, ikkita, uchta, chegarasiz (murabbiy qaroriga ko'ra) tegishlar. Uchta darvozaga o'yin. O'rtacha puls  $175$  zar/daq (92-rasm).



92-rasm.

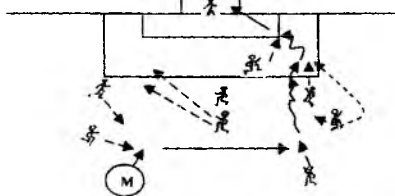
5. Maydon markazida kvadrat ( $20 \times 20$  m).  $4 \times 4$  yoki  $5 \times 5$  har biri darvozabon bilan ikki jamoa. Jamoa bir, ikki, uch (murabbiy tmonidan berilgan vazifaga ko'ra) tegishda to'pni ushlab turadi. Murabbiy bo'yrug'i bo'yicha, to'pga egalik qilayotgan jamoa o'zlariga yaqin joylashgan darvozalarga hujum qiladilar. O'rtacha puls  $180$  zar/daq (93-rasm).



93-rasm.

### III. Hujum zonasida (hujum yakunlanadigan) o'yin vaziyatlarini modellashtiruvchi mashqlar.

6. Bu mashqda to'rtta himoyachi, uchta hujumchi va maydon o'rtasida bitta hujum uyushtiruvchi o'yinchi. Hujumchi o'yinchilar murabbiy to'pni uzatishigacha harakatlanishni boshlaydilar, uchta himoyachi ularni yopadilar, bittasi esa sherigini straxovka qiladi. Murabbiy to'pni uzatganda maydon o'rtasidagi o'yinchi ham harakatlanishni boshlaydi. Hujumchining vazifasi – hujumni darvozaga zarba bilan yakunlash. Murabbiy uzatishlar usulini (pastdan, yarim baland, baland) o'zgartiradi. Boshqalardan tashqari, maydon o'rtasidagi o'yinchining vazifasi – o'yin vaziyatidan kelb chiqib hujumga to'g'ri kirishish. O'rtacha puls 175 zar/daq. (94-rasm). Yon qanot himoyachini yoki futbol maydoni yarmida 3x3x1 o'rta chiziq o'yinchisini jalb qilish bilan darvozaga hujum. Bu mashq to'rtta fazadan tashkil topgan:



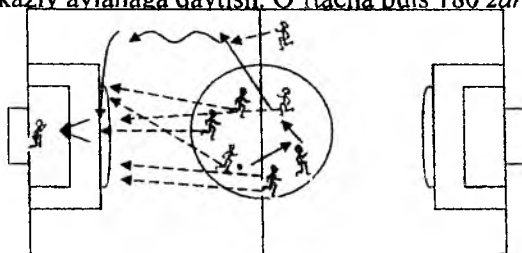
94-rasm.

1. To'pni keyinchalik qanotlarga uzatish bilan 3x3 maydon markazida ushlab turish;

2. O'yinchini to'p bilan qanot bo'yicha o'tishi, jarima maydoniga uzatish (bu paytda qolgan o'yinchilar maydon markazida jarima maydonidan qulay holatni tanlashlari va egallashlari kerak);

3. Darvoza yaqinida to'pga egalik qilish uchun uchta hujumchining uchta himoyachi bilan faol qarshi kurashi;

4. Markaziy aylanaga qaytish. O'rtacha puls 180 zar/daq (95-rasm).



95-rasm.

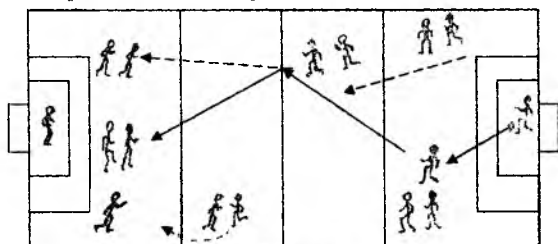
#### IV. Futbol maydonining barcha muhitida o'yin vaziyatlarini modellashtiruvchi mashq.

8. Uchta himoyachi bilan darvozada ikkita o'yini. 3x2 himoya zonasida, 2x2 o'rta zonada, 2x3 hujum zonasida. To'p o'rta zonaga o'tganda himoya zonasidan o'yinchilarni jalb etish hisobiga miqdoriy ustunlik yaratiladi. To'p hujum zonasiga o'tganda ikkita o'rta zona o'yinchilari hujumga kirishadi. O'rtacha puls 180 zar/daq. (96-rasm).

9. Vazifalar bilan o'yin: futbol maydoni uchta zonaga bo'lingan – himoya, o'rta, hujum zonalari. Shart: himoya zonasi o'yinchilariga bitta tegish ruhsat beriladi, o'rta zonaga ikki tegish, hujum zonasi o'yinchisiga esa – 3 va undan ko'p.

Murabbiy futbolchilarning tayyorgarligidan kelib chiqib, turli zonalarda tegishlar sonini ko'paytirishi yoki qisqartirishi mumkin. O'rta zonaga puls 175 zar/daq.

10. Bu ham 9 mashqdagi kabi, faqat himoya zonasidan uzun ko'ndalang uzatishlar o'rta zonani chetlab hujum zonasiga bajarilishi kerak. O'rtacha puls 180 zar/daq.



96-rasm.

Yuqorida keltirilgan hamda shunga o'xshash tavsifli bir qator boshqa mashqlar bizning tajribalarimizda qo'llanildi. Ular, oxirgi masus-tayyorgarlik davridan butun musobaqa davri davomida qo'llanildi. Bu albatta, berilgan tavsiyalarga muvofiq taktik yo'nalishdagi mashqlar ahamiyatga molikligini, musobaqa davrida qo'llash maqsadga muvofiq bo'lgan futbolchilar yillik tsikl tayyorgarlik davrlarining maqsadi va vazifalariga asoslangan. Shuni ta'kidlab o'tish joizki, aynan shu davrda nazariy mashg'ulotlarda futbolning guruh taktikasiga oid savollar katta o'rin egallagan. Yoki futbolchilar o'yinning taktik printsiplarini to'g'riligini, holatni to'g'ri tanlash zaruriyatini, to'psiz doimiy harakatlanish majburiyatini, fitlarni ortiqcha ko'paytirish va maqsadsiz to'pni olib yurish noto'g'ri ekanligini ongi

ravishda tushunishlari kerak. Bu mashg'ulotlarda eng yaxshi xorijiy jamoalar va o'z jamoa o'yinlarining video yozuvlari qo'llanildi.

Mashg'ulot boshlanishidan oldin futbolchilarga futbol maydoni maketida har bir taktik mashqlar ko'rgazmali tushuntirildi. Guruhlarni komplektlashda (jamlashda), jamoa futbolchilarining psixologik tekshiruvlaridanolingan ma'lumotlar hisobga olindi. Bundan tashqari, futbolchilarning funktsional holati hamda ular qaysi chiziqlarda va zonalarda chiqishlari ham hisobga olindi.

Mashqlar mashg'ulotning asosiy qismida qo'llanildi. Har bir mashqning davomiyligi 15 daqiqadan ko'p emas. Mashqlarni bajarishdagi zaruriy shart quyidagicha bo'ldi: YuQCh 165 *zar/daq* dan kam bo'lmasligi kerak. Bu shunday izohlash mumkin, taqvim (kalendar) o'yinlari vaqtida o'rtacha YuQCh aynan shunday bo'ladi. Shunday qilib, guruh taktik harakatlarini takomillashtirishda, biz musobaqa sharoitiga maksimal yaqinlashtirilgan mashqlarni bajarish shartini qo'ydik.

#### **11.8. Guruh va jamoaviy taktik harakatlarini takomillashtirishda futbolchilar muloqotining psixologik asoslari**

Guruh taktik harakatlarini takomillashtirishda psixologik moslik katta ahamiyatga ega. Futbolchilarning psixologik tayyorgarligini boshqarishning asosiy vazifasi, ularda o'yin faoliyatini optimal (qulay) psixologik boshqaruvini shakllantirish hisoblanadi.

Shuning uchun har bir o'yinchining individual psixologik hususiyatlari hamda ularni jamoaning boshqa ishtirokchilari bilan o'zaro munosabatini puxta o'rganib chiqish lozim.

Futbolchilarni psixologik nazorati va psixologik boshqaruvi, "Adiks" (Moskva) ilmiy-maslahatlar markazida ishlab chiqilgan PCS-I kompyuter tizimi yordamida amalga oshirildi.

Sportchilar maxsus blankalar bo'yicha savollarga javob berdilar. Savollarga javob berish uchun blankalar quyidagi tekshiruv uslublarini nazarda tutgan: sotsiometriya, faollikni shaxslar orasidagi idroki.

Test natijalarini kompyuterda qayta ishlashdan so'ng, quyidagi ko'rsatkichlar olindi:

1. O'yin yetakchiligi (liderlik) tuzilmasi;
2. O'zaro o'yin munosabatlari samaradorligi;
3. Jamoa a'zolari faolligini o'zaro baholash;
4. O'yinchilarning ijtimoiy mosligi;
5. Jamoaning ijtimoiy tuzilmasi;
6. Guruh tipini individual baholash tuzilmasi;
7. Dominat talablar bo'yicha jamoa tuzilmasi;

8. Shaxslararo moslik matritsasi;
9. Shaxslararo moslikning umumlashgan matritsasi;
10. Emotsional faollik bo'yicha jamoa tuzilmasi.

Har bir ko'rsatkichlarni alohida ko'rib chiqamiz.

**1. O'yin yetakchiligi (liderlik)** tuzilmasi, musobaqalarda birga ishtirok etish "yoqadimi" yoki "yoqmaydimi" mezonlari bo'yicha jamoa a'zolarining ijobiy va salbiy tanlovlari va bosh tortishlari matritsa shaklida berilgan.

Yetakchilik tuzilmasi, ijobiy tanlovlarning ketma-ketligini hisobga olib, olingan yoki ijobiy tanlovlarning umumiy miqdori bo'yicha o'yinchilar olgan ballar darajasi bilan aniqlanadi.

Ushbu uslub, haqiqiy va istiqbolli yetakchilarni, yetakchi o'yinchilarni, ko'zga ko'ringan, chetda qolgan va inkor etilgan o'yinchilarni aniqlashga yordam berdi. Natijalarga ko'ra, 1 ta sportchi haqiqiy lider, istiqbolli – 1 ta, yetakchi – 3 ta, ko'zga qo'ringan – 9 ta, inkor etilganlar esa – 4 kishi. Olingan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, futbol jamoasining o'yin yetakchiligi tuzilmasi optimal hisoblanmaydi, chunki inkor etilgan o'yinchilar soni ko'p, ular jamoada bo'lmasligi kerak.

**2. O'yin munosabatlari samaradorligi.** O'yin munosabatlar samaradorligi, o'yinchilarning o'zaro hamjihatligini (%) aks ettiruvchi juft matritsalar shaklida berilgan.

Optimal matritsa deb hisoblash mumkin, o'yinchining jamoa bilan o'zaro hamjihatlik ko'rsatkichi 50% dan pastga tushmasa. Bunda, o'zaro munosabatlar samaradoligi ko'rsatkichi 55-60% va undan yuqori bo'lishi kerak. Ammo, jamoa ko'rsatkichlari 53,3% tashkil etdi. O'yinchining jamoa bilan o'ynalganlik individual ko'rsatkichi 3ta o'yinchida ancha yuqori bo'ldi: N-v 68%; D-v 60%; M-v 59%. Nisbatan ancha pastroq ko'rsatkich P-v 45%; P-ka 46%; L-i 46%.

**3. Jamoa a'zolari faolliginig o'zaro bog'liqligi.** Jamoa a'zolari faolliginig o'zaro bog'liqligi uchta yo'nalishda taqdim etildi:

1. O'yinchining shaxsiy darajasi, uning jamoadagi yetakchilik yoki bo'y sunish holatlarini aks ettiruvchi ko'tariluvchi yoki pasayuvchi (K-P) yo'nalish.

2. O'yinchining emotsional darajasini, uning do'stona yoki nizoliligini tavsiflovchi pozitiv yoki negativ (P-N) yo'nalish.

3. Jamoaviy maqsadga erishish uchun o'yinchining bahosi va ahamiyati, uning jamoada hamjihatlik yoki tarqoqlikka qo'ygan hissasi haqida ma'lumot beruvchi avangard yoki orqada qolish (A-O) yo'nalishi.

Barcha baholar, guruh a'zolari faolligi qutiblaridan – ijobiy (V, P, A) yoki sal'biy (S, N, O) kelib chiqib, +10 dan -10gacha ballar



diapazoniga ega. Ahamiyatga ega bo'lgan faollik bahosi  $\pm 2$  ball chegarasida va ushbu o'yinchida uning o'rtacha ifodalanishini aks ettiradi.

Keltirilgan ma'lumotlar tahlili, qatorlar va ustunlar individual baholar, o'yinchilarni boshqa o'yinchilar va butun jamoaning (guruh tipi bo'yicha) faolligini sub'ektiv idrok etishi, ikkinchi holatda – har bir o'yinchi faolligiga (guruh a'zosi tipi bo'yicha) nisbatan guruh fikri to'g'risida mulohaza yuritishga imkon beradi. Guruh faollik tipining yakuniy ko'rsatkichlari, jamoaning bir-birlari haqidagi barcha fikrlarining yig'indisi natijasi hisoblanib, bu ko'rsat-kichlarni jamoadagi haqiqiy holatni aks ettiruvchi etarli darajada ishonchli ko'rsatkichlar deb hisoblash mumkin.

Bundan tashqari tahlil ma'lumotlari, jamoada D-vning (K-P) shaxsiy darajasi eng yuqori (15 ball), M-o A. eng past (6 ball); o'yinchining emotsional darajasini tavsiflovchi eng yuqori ko'rsatkich ikki o'yinchida aniqlandi: T-v D. va N-v A. (ikkalasi ham 17 balldan). A-v Sh (-4) va X-v A (-3) past natijaga ega bo'lganlar.

(A-O) yo'nalishida birinchi o'rinda Ya-v R (13 ball) eng oxirgi o'rinda esa M-o A. (-10).

Integral tavsiflarda quyidagilar aniqlandi: dominantlik ko'rsatkichlari deyarli teng (45%) va teng huquqlilik (43%), bo'ysunish pasaygan (11%), do'stonalik (45%) va uyushqoqlik, (34%) befarqlik (45%), tarqaqliq 14%, nizolik esa 10% ni tashkil etdi.

Jamoa a'zolarining faollik o'zaro baholash tahlili, o'yinchilarning ko'pchiligida shaxsiy va emotsional daraja yuqori emasligi, umuman jamoada uyushqoqlik juda kuchsizligidan dalolat beradi.

**4. O'yinchilarning ijtimoiy mosligi va jamoaning ijtimoiy tuzilmasi.** O'yinchilarning ijtimoiy mosligi, % larda juftlik mosligi ko'rsatkichlari matritsasi shaklida berilgan. U, sportchining jamoadagi ob'ektiv o'rni va bir vaqtda guruhda uning ijtimoiy-psixologik rolini aniqlab beradigan, o'yinchilarning ijtimoiy darajasi bo'yicha o'xshashligi yoki farqlanishini aks ettiradi. O'yinchilar juftligida ijtimoiy – rol moslik ko'rsatkichlari qanchalik yuqori bo'lsa, ma'lum sharoitlarda ularni aynan bitta ijtimoiy guruhga birlashtirish uchun asos shunchalik ko'p bo'ladi.

Biz bu natijalardan, guruh hujum harakatlarini takomillashtirish jarayon-larida sheriklarni tanlash uchun foydalandik.

Ijtimoiy darajasi o'rtacha guruh o'xshashligi 83% tashkil etdi. Bu albatta, optimal ko'rsatkichdan (65%) yuqori. Ammo, moslik tuzilmasi bo'yicha “negativ” va “orqada qolgan” yo'nalishida (3 ta o'yinchi) guruh mavjud. Bu o'yinchilar bilan maxsus psixologik ishlar olib borish zaruriyati haqida guvohlik beradi.

Jamoaning ijtimoiy tuzilmasi, o'yinchilarni guruh ichida faolligining uchta asosiy yo'nalishini va ularni namoyon bo'lish tavsifini namoyish etadi:

- dominantlik yoki bo'ysunish;
- do'stonalik yoki nizolik;
- uyushqoqlik yoki tarqoqlik.

Ushbu tekshiruvlarda, jamoada eng katta ta'sir bilan obro' va xokimyatdan foydalanadigan o'yinchi aniqlandi – 5 kishi. Bo'ysunish holatida 4 kishi. Jamoada agressivlik, qo'pollik 1 kishida namoyon bo'ldi. 1 kishida odamovilik va e'tiborsizlik aniqlandi. Jamoa a'zolari bilan rasimiy aloqalar 3 ta kishida namoyon bo'ldi. Jamoaning ko'pchilik o'yinchilari, jamoaning qoniqarli ijtimoiy-rol tuzilmasi haqida guvohlik beruvchi huquqqa ega bo'ldilar.

**5. Guruh tipini individual baholash tuzilmasi.** Guruhni individual baholash tuzilmasi, har bir alohida o'yinchining jamoa haqidagi, unda orttirgan u yoki bu faollik yo'nalishi (dominantlik yoki bo'ysunish, do'stonalik yoki nizolik, uyushqoqlik yoki tarqoqlik) haqida umumlashgan fikrlar tuzilmasini aks ettiradi.

Ko'rinib turibdiki, ko'pchilik o'yinchilar grafikning yuqori qismidan joy egallaganlar. Bu o'yinchilarning shaxsiy munosabatlarida o'zaro xurmat mavjudligidan dalolat beradi. Lekin 4ta o'yinchi (P-v D, T-v K, N-v M, L-i I) boshqa jamoa a'zolarini tanqidiy qabul qiladilar. Umum guruh vazifalarini hal etishda ularning faolligiga nisbatan ko'pchilik jamoa a'zolarining fikritsa passivlik, bosh tortish ko'proq namoyon bo'ladi, ular jamoadagi mavjud bo'lgan jiddiy ish muhitni negativ baholaydilar. Aynan shu o'yinchilar bilan jamoada o'zaro shaxsiy munosabatlarni yaxshilash bo'yicha tuzatish ishlari olib borildi.

**6. Shaxslararo moslik matritsasi.** Shaxslararo moslik matritsasi, uch turdagi o'yinchilarning munosabatini o'z ichiga oladi: o'zaro xurmatni namoyon bo'lishi, bir-biriga yordam. Ma'lumotlar sportchilarning o'zaro individual baholash ko'rsatkichlarini hisobga olib foizlarda ifodalangan. Matritsada o'yinchilarni jamoaning boshqa a'zolari bilan mosligi o'rtacha ko'rsatkichlari va o'yinchilarning munosabatning har bir turi bo'yicha o'rtacha guruh ma'lumotlari keltirilgan. O'zaro xurmat va bir-birga yordam yuqori ko'rsatkichlari 14 o'yinchida kuzatildi, faqat 4 kishida keltirilgan ko'rsatkichlar pastligi aniqlandi. Ularni kerakli yo'nalishda o'zgartirish uchun jamoada maxsus sharoit yaratildi.

Shaxslararo moslikning umumlashgan matritsasi, o'yinchilarning o'zaro munosabatlar, har bir o'yinchining guruhdagi boshqa o'yinchilar bilan psixologik mosligi va uning jamoa bilan mosligi haqidagi ma'lumotlarni umumlashtirilgan shaklda olishga yordam berdi. Bundan

tashqari, jadvalda jamoada o'yinchilarning shaxslararo o'rtacha guruh yakuniy ko'rsatkichlari o'tkazildi. Shaxslararo moslikning eng past ko'rsatkichlari quyidagi o'yinchilarda kuzatildi: P-v D, L-i I, X-v A, A-v Sh.

Jadvalning pastki qismida jamoada o'yinchilarning shaxslararo munosabati grafik tuzilmasi taqdim etilgan. Bu erda, shartli birliklarda (0 dan 5 balgacha) barcha jamoa a'zolarining psixologik mosligi aks ettirilgan va bir qator sportchilar mosligi bo'yicha guruhlar ajratilgan.

**7. Dominantlik talablari va emotsional faollik bo'yicha jamoa tuzilmasi.** O'yinchilarning dominantlik talablari bo'yicha jamoa tuzilmasi, to'rtta kvadrat tashkil etgan grafikda taqdim etilgan. Kvadratning tashqi tomonlarida musobaqa faoliyati uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan asosiy ma'lumotlar ko'rsatilgan.

Ushbu o'lchamlar bo'yicha jamoaning barcha a'zolari muvoffaqiyatga 100% erishishga ruhlangan. Muloqot motivatsiyasi esa nolga teng bo'lgan edi. Bu shundan dalolat beradiki, jamoa a'zolari bir birlarini yaxshi bilmaydilar va bir birlari bilan muloqot qilishga intilmaydilar.

Emotsional faollik bo'yicha jamoa tuzilmasi shuni ko'rsatadiki, bu erda ham oldingilardagi kabi, tashqi tomonlari sportchilarning psixologik holatini turlicha namoyon bo'lishini tavsiflovchi to'rtta kvadrat ajratilgan. Demak, 2 ta o'yinchida o'ta qo'zg'aluvchanlik kuzatildi. Befarqlik 4 ta o'yinchida, 2 ta o'yinchida apatiya, birgina o'yinchida esa lanjlik kuzatildi. Uchta o'yinchida yuqori diqqat va o'jarlik aniqlandi.

O'yinchilarning keltirilgan ruhiy ishchanligi va o'z-o'zini boshqarishning son ko'rsatkichlari (% da) bo'yicha eng yuqori ishchanlik futbolchi T-v B – 13%, eng past ko'rsatkich L-i N – 12% kuzatildi.

Shunday qilib, PCS-1 tizimi bo'yicha test natijalari tahlili jamoaning sioxologik tayyorgarligida kuchsiz jihatlarni aniqlashga imkon berdi.

Maxsus psixo-korreksiya ishlari tashkil etildi. Unga jamoa bilan ish olib borishning quyidagi turlari kiritildi:

1. O'yinchilar bilan individual va guruh suhbatlari;
2. Audio yozuvlar yordamida o'yinchilarga autotrening va psixologik relaksatsiya uslubini o'rgatish;
3. Jamoa uyushqoqligi bo'yicha psixologik treninglar o'tkazish.

Psixologik tayyorgarlik 15.04.2013 yildan 15.06.2013 yilgacha bo'lgan davrda o'tkazildi.

Jamoada uyushqoqlikka yo'naltirilgan korreksiya (tuzatish) ishlari o'tkazilgandan so'ng futbolchilar qayta testdan o'tkazildi.

Quyida ikki marta olingan test bo'yicha qiyosiy tahlil keltirilgan.

**1. O'yin yetakchiligi (liderlik) tuzilmasi.** Birinchi testlash ma'lumotlari bo'yicha jamoada 4 ta inkor etilgan o'yinchi aniqlandi. O'tkazilgan psixologik ishlardan keyin inkor etilganlar soni uchtaga kamaydi.

Jamoada rollarning taqsimlanishi muvoffaqiyatli o'yin uchun ancha qulay bo'ldi: 2 ta yetakchi, 4 ta xolis, 1 ta inkor etilgan o'yinchi.

**2. O'yin munosabatlar samaradoligi.** Jamoaning o'ynalganligi o'yin munosabatlar samaradorligiga bog'liq. Jamoada o'yin munosabatlari tuzilmasi tahlili shuni ko'rsatadiki, o'zaro munosabatlar (90% gacha va yuqori) ko'rsatkichlar yuqori juftliklar soni ko'paydi.

Jamoa bilan ayrim juftliklar va o'yinchining individual o'ynalganlik o'yin munosabatlari ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili 35-jadvalda taqdim etilgan.

Ta'kidlab o'tish joizki, ikkinchi testlashda juftlik munosabatlar ko'rsatkichi va o'yinchining jamoa bilan o'ynalganlik individual ko'rsatkichlari 50% dan pastga tushmadi.

Jamoaning o'rtacha guruh munosabatlar samaradoligi 53,3% dan 56,5% gacha ko'tarildi.

*35-jadval*

**O'yin munosabatlari va individual o'ynalganlik ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlili**

Ayrim juftliklarning o'yin munosabatlari		
F.I.Sh.	1-tekshiruv	2-tekshiruv
M-o A. – J-v A.	35%	50%
A-i I. – T-v Z.	15%	50%
G-v K. – M-o A.	40%	60%
O'yinchining jamoa bilan individual o'ynalganligi		
D-v P.	60%	63%
M-o A.	59%	61%
G-v K.	53%	60%

Ushbu test bo'limi natijalaridan quyidagilarda foydalanish tavsiya qilinadi:

- 1) Jamoaning start tarkibini tanlashda;
  - 2) Jamoaning guruh TTHlarini takomillashtirish uchun o'yin "bog'lamlari" yoki "zvenolari" ni tanlashda.
  - 3) O'yin davomida almashtirishlarni o'tkazishda
- 3. Jamoa a'zolarining faollik munosabatlari.** Jamoa a'zolarining faollik munosabatlari qiyosiy tahlili 36-jadvalda taqdim etilgan.

Takroriy testlash natijalari shundan dalolat beradiki, jadvalda keltirilgan ko'pchilik ko'rsatkichlar yaxshilandi, jamoada o'yinchilarning tarqoqligi kamaydi, uyushqoqlik esa oshdi.

36-jadval

**Tadqiq qilingan jamoalari faollik munosabatlari ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili**

№	Ko'rsatkichlar	1-tekshiruv	2-tekshiruv
1.	Dominantlik	45	43
2.	Teng huquqlilik	43	41
3.	Bo'y sunish	11	16
4.	Do'stonalik	45	47
5.	Befarqlik	45	44
6.	Nizolik	10	9
7.	Uyushqoqlik	34	38
8.	Hamkorlik	52	53
9.	Tarqoqlik	14	9

**4. O'yinchilarning ijtimoiy mosligi, jamoaning ijtimoiy-rol tuzilmasi, guruh tipini individual baholash tuzilmasi.** Ijtimoiy moslik bo'yicha testlash qiyosiy tahlili, "negativ" va "orqada qolish" yo'nalishidagi o'yinchilar guruhi ijobiy natijalarni to'plaganligini ko'rsatdi. Jamoaning barcha o'yinchilari, ijtimoiy moslik matritsasining ijobiy ko'rsatkichlariga ega bo'ldilar. Takroran o'tkazilgan test natijalari, jamoada ijtimoiy-psixologik muhit ancha ma'romlashganligini, o'yinchilar bir-biriga yaxshi munosabatda bo'lganliklarini, bu esa o'z navbatida o'yin vaqtida ularning o'zaro munosabatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatganligidan dalolat beradi.

Jamoaning ijtimoiy-rol tuzilmasi va guruh tipini individual baholash tuzilmasi bo'limlarida ahamiyatsiz o'zgarishlar aniqlandi.

**5. Shaxslararo moslik matritsasi va shaxslararo moslikning umum-lashgan matritsasi.** Testlash natijalarining qiyosiy tahlili 37 va 38-jadvallarda taqdim etilgan.

37-jadval

**O'yinchilar mosligi juftlik ko'rsatkichlarning qiyosiy tahlili**

№	F.I.Sh.	1-tekshiruv (%)	2-tekshiruv (%)
1.	P-v D - N-v M	34	40
2.	L-i I - P-v D	36	44
3.	N-v R - L-i I	44	50
4.	S-v S - T-v K	46	52

**Butun jamoa bilan o'zaro harakat ko'rsatkichlari qiyosiy tahlili**

№	F.I.Sh.	1-tekshiruv (%)	2-tekshiruv (%)
1.	N-v R	59	62
2.	P-v D.	57	59
3.	L-i I.	46	51
4.	X-v A.	56	61

Bu ko'rsatkichlar bo'yicha o'rtacha guruh ma'lumotlari 54% dan 56% gacha o'zgardi.

Shaxslararo moslikning umumlashgan matritsasi bilan olingan natijalar, o'yinchilarning jamoadagi o'zaro munosabatlari ularning psixologik mosligi haqida aniq ma'lumot bera oladi.

O'yinchilarning jamoa bilan psixologik mosligi bo'yicha optimal ko'rsatkichlar 55-60% va yuqori diapazonida.

O'yinchilarning jamoa bilan psixologik moslik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili 39-jadvalda taqdim etilgan.

**O'yinchilarni jamoa bilan psixologik moslik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili**

№	F.I.Sh.	1-tekshiruv (%)	2-tekshiruv (%)
1.	N-v R.	63	65
2.	T-v D.	61	62
3.	T-v K.	55	54
4.	L-i I.	51	52

Testlash ma'lumotlariga ko'ra, ancha ma'qul moslikka ega bo'lgan juftlik hamda psixologik noma'qul juftlik ajratildi.

**6. Dominantlik va emotsional faollik bo'yicha jamoa tuzilmasi.**

Takroriy test natijalaridan ko'rinib turibdiki, jamoaning barcha o'yinchilari muvaffaqiyatga 100% erishishga chog'langan. Qo'llab quvvatlash va o'zaro munosabat-larni tavsiflovchi ko'rsatkichlarda ahamiyatsiz yaxshilanish.

Birinchi liga jamoalar futbolchilarining psixo-emotsional holati hususi-yatlarini tahlili 40-jadvalda taqdim etilgan. Bu jadvalda ruhiy ishchanlik va o'z-o'zini boshqarish kabi ko'rsatkichlar berilgan.

**Jamoasi emotsional faolligi ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili (foizlarda)**

№	F.I.Sh.	Ishchanlik		O'z-o'zini boshqarish	
		1-teksh.	2-teksh.	1-teksh.	2-teksh.
1.	N-v R.	60	53	44	56
2.	D-v P.	40	53	31	38
3.	M-o L.	40	53	25	31
4.	T-v K.	40	47	25	31
5.	L-i l.	13	20	12	12
6.	I-v A.	33	27	31	25
7.	T-v D.	53	33	38	19
8.	S-v S.	53	47	44	31
9.	T-v Z.	60	53	44	38

O'yinchilarning emotsional va irodaviy faollik ko'rsatkichlarining qiyosiy ahamiyati 41-jadvalda taqdim etilgan.

**Jamoa o'yinchilarining emotsional darajasi va irodaviy faolligi ko'rsatkichlarini qiyosiy ahamiyati**

№	F.I.Sh.	1-tekshiruv (%)	2-tekshiruv (%)
1.	N-v R.	4,67	1,33
2.	D-v P.	0,75	1,00
3.	M-o L.	1,60	1,50
4.	S-v S.	1,13	2,50
5.	T-v K.	1,60	1,80
6.	T-v Z.	1,25	1,67

41-jadvalda irodaviy faollikka nisbatan emotsional faollik koeffitsenti ko'rsatkichlarikeltirilgan. Agar koeffitsenlar kattaligi 1,00 ko'rsatkichdan oshsa, sportchining emotsional faolligi yuqori va aksincha

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, deyarli barcha futbolchilarda emotsional faollik irodaviy faollikdan yuqori.

Bunday jamoaning ijtimoiy-psixologik muhitida sodir bo'lgan o'zgarishlarni taqqoslash uchun ikkala testlash natijalari berilgan 42-hulosa hisobot jadvali taqdim etildi.

## Guruh muammolari bo'yicha hulosa hisoboti

Dolzarb muammolar	1 tekshiruv	2 tekshiruv
<i>1. Guruhda yetakchilik tuzilmasi</i>		
Inkor etilganlar soni	4 kishi	1 kishi
<i>2. O'zaro munosabatlar samaradorligi tuzilmasi</i>		
O'zaro munosabatlarning buzilishi	29 juftlik	1 juftlik
Past individual samaradorlik	7 kishi	-
<i>3. Ahamiyatlilik tuzilmasi</i>		
Negativ (salbiy) rol	1 kishi	1 kishi
Orqada qoluvchi rol	2 kishi	-
<i>4. Shaxslararo munosabatlar tuzilmasi</i>		
Antipatiya soni	10 juftlik	7 juftlik
<i>5. Individual baholash</i>		
Emotsional noqulaylik	2 kishi	-
Ish noqulayligi	3 kishi	2 kishi
O'z-o'zini past baholash	6 kishi	6 kishi
<i>6. Emotsional irodaviy faollik tuzilmasi</i>		
Noma'qul hayri-hohlik	4 kishi	3 kishi



Shunday qilib jadvaldan ko'rinib turibdiki, jamoada yaxshi tomonga o'zgarishlar sodir bo'lgan.

Asosiy testlash (1-tekshiruv) keltirilgan o'lchamlar bo'yicha kuchsiz zvenoni aniqladi. Psixologik tayyorgarlik bo'yicha maxsus dastur qo'llaniganidan keyin jamoada psixologik muhit ishonchli yaxshilandi.

Yuqorida bayon etilgan ishlar, o'quv-mashg'ulot jarayonida GTH larini takomillashtirish uchun jamoada guruhlar va zvenolarni aniqlash bo'yicha asosiy tarkibiy qism hisoblandi.

Shunday qilib o'tkazilgan tadqiqot natijalari, quyidagi sxema bo'yicha futbol amaliyotiga GTH takomillashtirish tavsiyalarini berishga imkon beradi.

*1. Quyidagi testlardan foydalanib, futbolchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlanish darajasini baholash:*

- 30 metrga joydan yugurish vaqti;
- 5 karra sakrash uzoqligi;
- vaqtga 3000 metr yugurish;

*2. Musobaqa faoliyati jarayonida baholash:*

- individual taktik harakatlarning umumiy soni va samaradorligi;
- to'pni qisqa, o'rta va uzun uzatish yordamida o'zaro harakatlarning samaradorligi;
- to'pni olib qo'yish;
- raqibni aldash;
- boshda to'p uzatish;
- o'zaro harakatlar soni va samaradorligi % larda;
- 2-6 futbolchilar ishtirokida kombinatsiyalarni bajarilish samaradorligi;
- standart holatlarni (burchak zarba, jarima va erkin zarbalar, yon chiziqlardan to'pni tashlab berish) bajarilish samaradorligi.

*3. Jamoada muloqot psixologiyasi hususiyatlarini aniqlash;*

- O'yin yetakchiligi tuzilmasi;
- O'zaro o'yin munosabatlari samaradorligi;
- Jamoa a'zolarining o'zaro faollik aloqalari;
- Jamoa o'yinchilarining ijtimoiy-rol mosligi;
- Jamoaning ijtimoiy-rol tuzilmasi;
- Guruh tipini individual baholash tuzilmasi;
- Dominant talablar va emotsional faollik bo'yicha jamoa tuzilmasi.

*4. GTH takomillashtirish dasturini tayyorlashda quyidagilarni hisobga olish lozim:*

- Jamoa tayyorgarligining yillik tsikl boqichlari va davri;
- GTH takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlarga, o'yinning zamonaviy guruh va jamoaviy taktikasi printsiplarini o'zlashtirishlari kerak bo'lgan nazariy mashg'ulotlarni kiritish;

5. GTH takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlarni modellashtirish

- himoya zonasida o'yin vaziyatlari;
- o'rta zonada o'yin vaziyatlari;
- hujum zonasida o'yin vaziyatlari;
- butun futbol maydoni muhitida o'yin vazifalari;
- standart holatlar.

6. *Mashqlarni bajarishda guruhlarini komplektlash (jamlash) maqsadga muvofiq:*

- futbolchilarning psixologik mosligini hisobga olish bilan, har bir aniq mashqlarda ishtirok etuvchi futbolchilarni jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini hisobga olish;

- musobaqalarda jamoa futbolchilari qaysi chiziqlarda va zvenolarda o'ynashini hisobga olish.

Shunday qilib, GTH ko'rsatkichlarini baholash, vazifalarni bajarishda mashqlarni tanlash va guruhni komplektlashga bo'lgan shoshilinch yondoshuv ma'lum qiyinchiliklar tug'diradi, ammo uni samarali takomillashtirish ehtimolini yo'qotmaydi. Yuqorida ta'kidlangan holatlarga hamda mashqlarni bajarishda yuklamalar davomiyligi (10-15 daqiqa) va shiddatini (YuQCh o'rtacha 170 zar/daq.) hisobga olib, me'yorlashtirishga rioya qilish, futbolchilarning maxsus jismoniy sifatlariga, taktik fikrlashiga va guruh taktik harakatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishga imkon beradi.

#### **Nazorat savollari:**

1. Futbol o'yin tizimi.
2. Futbolchilarning taktik harakatlariga tavsif.
3. Futbol o'yinining tizimi evolyutsiyasi.
4. Futbolchilarning guruhiy harakatlari nima yordamida baholanadi?
5. Futbolchilarni psixologik tayyorgarligi o'rni.
6. Futbolchilarning musobaqa faoliyati qanday qayd qilinadi?



## XII BOB. FUTBOLDA ILMYIY TADQIQOT ISHLARI

Jismoniy tarbiya instituti talabalariga ma'lum bilimlarni berish va yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashgina emas, balki ularda ilmiy dunyoqarashni shakllantirish, ularni sportchi shaxsining rivojlanish qonuniyatlari bilan tanishtirish, tarbiyalanuvchilarning kundalik hayotida bu qonuniyatlarni qo'llash va sport natijalariga erishishdagi bilimlar bilan ta'minlashni ham o'z ichiga oladi. Shuning uchun har bir talaba institutda ta'lim olish vaqtida biologik, sport-pedagogik, psixologik-pedagogik va bir qator maxsus bilimlarni o'zlashtirishi kerak.

Biologik fanlar bosqichiga anatomiya, fiziologiya, bioximiya, sport morfo-logiyasi, biomexanika, gigiena, sport medisinasini va sport massaji fanlarini o'rganish kiradi.

Mutaxassis-murabbiylar o'zlarining har kungi ishlarida inson organizmiga ta'sir qiladilar va harakat funksiyalari hamda inson organizmning ichki organlari faoliyatini rivojlantiradilar.

Tabiiyki, organizmning funksiyalariga ilmiy isbotlangan yo'nalishli ta'sir etish uchun organizmning tuzilishi va unda kechayotgan bioximik jarayonlar, mushak faoliyatini boshqarishdagi fiziologik mexanizmlar, qon aylanish, nafas olish va ayiruv organlarining faoliyati haqidagi bilimlarni egallash lozim bo'ladi. Shu munosabat bilan sport sohasidagi mutaxassislarni tarbiyalashda tibbiy-biologik fanlarning o'rni o'zgachadir.

Predmetlar bo'yicha eng katta guruhni sport-pedagogik fanlar tashkil qiladi. Bular: gimnastika, yengil atletika, suzish, sport o'yinlari, og'ir atletika, boks, kurash, qilichbozlik va boshqalar.

Pedagogika, jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati qonun-qoidalariga asoslanib, har bir sport-pedagogik fan bevosita u yoki bu sport turi xusu-siyatlarini, texnikasini, taktikasini, mazkur sport turidagi mashg'ulotlarning umumiy va maxsus usullarini, uning rivojlanish tarixini, mazkur sport turi bo'yicha turli ish shakllari va usullarini rivojlantirish yo'llarini ochib beradi.

Psixologik-pedagogik fanlarga umumiy psixologiya, sport psixologiyasi va pedagogika fanlari kiradi. Pedagogika insonni tarbiyalash qonunlarini, o'rga-tishning prinsip va usullarini, murabbiyning o'z tarbiyalanuvchilariga ta'sir etish yo'llarini ochib beradi. Pedagogikani o'rganish orqali talabalar yangi insonni qanday qilib tarbiyalash, nimaga va qanday o'rgatish, qanday sifatlarga ega bo'lish va bu sifatlarni tarbiyalanuvchilarda qanday shakllantirish kerakligi haqidagi savollarga javob olishlari mumkin.

Psixologiya kurslari inson faoliyatining psixologik qonuniyatlarini ochib beradi. Umumiy psixologiya va sport psixologiyasi asoslari o'rganiladi. Sport psixologiyasi, sport faoliyatining sportchi shaxsiga ta'sir etishi, o'rgatish jara-yonining psixologik asoslari, sport mashg'ulotlari va musobaqalarning psixologik xususiyatlari haqida tasavvur qilish imkonini beradi. Sport psixologiyasi mutaxassislarni tayyorlashda katta ahamiyatga ega. Sport psixologiyasi har bir alohida sportchining jismoniy, texnik-taktik va ijtimoiy-irodaviy tayyorgarligi uchun rasional mashg'ulot usullarini tanlashda muhim omil hisoblanadi.

Maxsus fanlar sikli jismoniy tarbiya tarixi, jismoniy tarbiya va sportni tashkillashtirish, boshqarish, jismoniy tarbiya va sport iqtisodiyoti, jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati, sport mashg'ulotlari asoslari va sport inshootlari kabi fanlarni o'z ichiga oladi.

Jismoniy tarbiya tarixi jismoniy tarbiyaning paydo bo'lishi va rivojlanishi sabablarini yoritib beradi.

Jismoniy tarbiya va sport iqtisodiyoti, uni tashkillashtirish va boshqarish tashkiliy ishlar va jismoniy tarbiya harakatini boshqarish asoslarini ochib beradi, uni tashkillashtirishning davlat va jamoat shakllari birligini ko'rsatadi.

Insonning jismoniy rivojlanish jarayonlarini, pedagogik boshqarish qonuniyatlarini jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va usuliyati fani o'rganadi.

Bu kurslarda bo'lajak mutaxassis jismoniy tarbiyaning maqsadi, vazifalari, umumiy prinsiplari va vositalari haqida tasavvur hosil qiladi.

Institutning o'quv rejasida talabani mustaqil fikrlashga o'rgatish, turli fanlarning yutuqlaridan keng foydalanish va o'z mutaxassisligi bo'yicha ijobiy ko'nikmalarga erishish asosiy g'oya sifatida haraladi. Barcha o'quv fanlarini to'liq o'zlashtirgan talabagina keng va zamonaviy dunyoqarashga ega bo'lishi, o'z mutaxassisligini chuqur o'zlashtirgan shaxs bo'lib shakllanishi mumkin.

### **12.1. Talabalarning ilmiy-o'quv faoliyati**

Talabalarning ilmiy ishlarga bo'lgan iqtidor o'quv faoliyati jarayonida shakllanadi. Talabalarning ilmiy ishlari kafedraning o'quv ishlari rejasiga kiritiladi. Ular turli shakllarda tashkillashtiriladi va eng asosiysi, kafedralardagi talabalarning ilmiy to'garak ishlari hisoblanadi.

Talabalar ilmiy to'garaklarining asosiy vazifalari:

- kafedralarga yordam berish, talabalarni ilmiy-tadqiqot ishlariga keng jalb qilish;

- talabalarning barcha shakldagi ilmiy-tadqiqot ishlarini rivojlantirishga ko'maklashish;
- ilmiy konferensiyalarda faol ishtirok etish, talabalarning ilmiy ishlari ko'rik va tanlovlarida ishtirok etish;
- ilg'or talabalar ishlarining nashriyotlarda chop etilishiga yordam berish.

Institutlarda talabalarning ilmiy ishlariga juda katta e'tibor haratiladi. Kafedralar kelishuviga asosan ilmiy-tadqiqot ishlarini o'qish bilan birgalikda muvaffaqiyatli olib borayotgan talabalarga o'quv rejasini bajarish uchun individual grafiklar belgilanadi. O'qituvchi va aspirantlar bilan bir qatorda kutubxona jamg'armasidagi adabiyotlardan foydalanish huquqi beriladi.

Ilmiy-tadqiqot ishlariga iqtidori bo'lgan talabalar institutning bakalavr bosqichini tamomlaganlaridan so'ng, magistraturaga o'qishga kirish uchun tavsiya etiladi, ular institut kafedralarida ishga olib qolinadi va doktoranturada o'qishni davom ettirishga maslahat beriladi.

Zamonaviy murabbiy, pedagog uchun materiallarni doimiy o'rganish va umumlashtirish, hodisani tubigacha yetish, qo'shma fanlardagi davomlarni tatbiq qilish kabilar uning kasbiy majburiyatlarini bajarishdagi darajasini oshirishda xarakterli omillardan hisoblanadi. Boshqacha so'zlar bilan aytganda, zamonaviy murabbiyning ish faoliyatida ilmiy-tadqiqot xarakteriga ega bir qancha tomonlar mavjud. Talabalik yillarida orttirilgan ilmiy ish ko'nikmalari bunday vazifalarni samarali yechish imkonini beradi. Ilmiy ishlar jarayonida talabalar pedagogik, tibbiy-biologik, sport-texnik tadqiqot usullarini o'zlashtirishadi. To'plangan materiallarni qayta ishlash uchun matematik-statistik va boshqa usullarni o'rganishadi va, asosiysi, juda qiyin va ahamiyatli hisoblangan tadqiqot uchun to'g'ri mavzu tanlash san'atini o'zlashtirishadi.

Tadqiqot mavzusi talabaga tushunarli va dolzarb bo'lishi kerak. Uni yechish uchun esa juda qiyin bo'lgan usullarni noyob asbob-anjomlarni, ko'p sonli tekshiriluvchilarni va tadqiqotning juda murakkab tashkillashtirilishini talab qilmaslik kerak.

Ilmiy tadqiqot farazga (gipoteza), yani ilmiy isbotlangan taklifga suyanishi kerak. Bu esa tadqiqot davomida olimlar tomonidan tasdiqlanadi va nazariy isbotlangan hisoblanadi.

Talabalarning ilmiy tadqiqotlari ob'ekti bo'lib, o'rgatish va tarbiyalash, tashkil qilish va rejalashtirish, sport mashg'uloti asoslari: uning mohiyati, rejalashtirilishi, vazifalari, mazmuni, tiklanish

jarayonlari, texnika, taktika, jismoniy sifatlarning rivojlanishi, ko'nikmalarni rivojlantirish masalalari o'rin egallashi mumkin.

## **12.2. Magistratura va doktorantura**

Jismoniy tarbiya instituti qoshida ilmiy-pedagogik kadrlarni tayyorlashning boshlang'ich - magistratura va asosiy – doctorantura shakllari tashkil etilgan.

Magistraturada ta'lim olish ishlab chiqarishdan uzilgan holda ikki yil davomida va ishlab chikarishdan uzilgan va uzilmagan (sirtqi doktorantura) holda doktoranturada amalga oshiriladi. Doktoranturada talim olish uch yildan ko'p emas, sirtqida esa – to'rt yilgacha.

Ishlab chiqarishdan uzilgan holda institutni tamomlagan va ilmiy-tadqiqot ishlariga iqtidori bor shaxslar magistraturaga qabul qilinadi. Ishlab chiqarishdan uzilgan holda, 35 yoshdan katta bo'lmagan, institutning bakalavr va magistratura bosqichlarini muvaffaqiyatli tamomlagan shaxslar doktoranturaga qabul qilinadi. Sirtqi doktoranturaga esa qabul qilishda yoshning ahamiyati yo'q. Asosan, doktoranturaga magistraturani tamomlagan va ilmiy ishlari hamda pedagogik staji bo'lgan mutaxassislar o'qishga kirishadi.

## **12.3. Zamonaviy futbol va talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlaridagi asosiy yo'nalishlar**

Ilmiy tadqiqotlarning asosiy yunalishlarini aniqlash uchun zamonaviy futbolning rivojlanish tendensiyalari va mashg'ulot yuklamalarining o'yin yuklamalariga to'g'ri kelish-kelmasligi haqida aniq tasavvurga ega bo'lish kerak.

So'nggi jahon birinchiliklari o'yinlarini ko'rsatishga rivojlanish jarayoni shiddatlidir.

### **O'yin taktikasida:**

- maydonning eni va uzunasi bo'ylab tez hujumlarni tashkil qilish qo'llanilmoqda. Zich himoyani tez tashkil qilishda himoya chizig'i o'yinchilari, o'rta chiziq o'yinchilarining harakatlari va zaruriyat tug'ilganda, bu harakatlarni tashkil qilishda hujumchilarning ham ishtirok etishi;

- maydonning turli qismlarida to'p bilan harakat-lanayotgan raqiblarga qarshi guruhli pressing taktik harakatlarida, o'yinchilarning hamjihat harakatlari salmog'i ortib boryapti;

- o'yinning yakuniy natijasiga erishishda mohir o'yinchilar - "yulduzlar" ning ahamiyati oshmoqda;
- hujum va himoyada 5-6 futbolchining faol ishtirok etib amalga oshiradigan guruhli tezkor harakatlari ahamiyati keskin oshgan;
- hali-hanuz o'yin "aritmia" sini tashkil qilish ahamiyatli bo'lib qolmoqda: yuqori o'yin sur'atini pauzalar bilan almashlash;
- o'yin yaqqol namoyon bo'luvchi pressing elementlari bilan faollashib boradi.

### **Hujum bosqichlarida:**

- hujumning turli bosqichlarida markaziy hujumchi rolining dolzarbligi, oldindan ko'ra bilish qobiliyati, kuchli atletik tayyorgarlik, himoyachilar bilan qiyin kurash sharoitlarida to'pni mukammal boshqarish texnikasi, aldab o'tishning mukammalligi va oyoq bilan ham darvozaga zarba berish;
- to'pni yo'qotgan vaziyatda raqib maydoni oldida to'p uchun kurashdagi pressing harakatlarida ishtirok etish, ortga qaytish, ikkinchi zonada (yarim himoya zonasi) va, kerak bo'lganda, birinchi zonada to'p uchun kurashdagi guruhli harakatlarda ishtirok etish;
- o'zining tez harakatlanishi bilan sheriklarga hujum tashkil qilish uchun bo'sh zonalarni yaratib berish qobiliyatlari;
- hujumda ishtirok etayotgan futbolchilarning qisqa va o'rta masofaga tez va aniq to'p uzatib berishlari. Maydonning ma'lum qismlarida ko'p sonli futbolchilar to'planishganida ham bir yoki ikki teginishda to'pni sheriklarga yetkazib berish;
- himoyachilar va qanot yarim himoyachilarining ahamiyati oshmoqda. Qanot hujumlaridan maksimal tarzda foydalanish. Darvozaning yaqin va uzoq ustunlari oldidagi zonalarda diagonal va qanotdan uzatilgan kuchli to'p uzatishlardan samarali foydalanish tendensiyasi;
- "chiziq" li himoyada o'yin olib borayotgan himoyachilarning pozision xatolaridan maksimal foydalanish va "devor" usuli orqali hujumchilardan birini darvoza oldidagi bo'sh zonaga olib chiqish;
- standart vaziyatlarni amalga oshirishda yuzaga kelgan yaxshi imkoni-yatlardan maksimal foydalanish;
- himoyada va hujumda bosh bilan o'ynash darajasining yuqoriligi.

### **Himoya bosqichlarida:**

- birinchi chiziq himoyani tashkil qilish. U hujumchilarning raqib maydonida to'p yo'qotilgandan so'ng bajaradigan harakatlarini anglatadi (to'p bilan harakatlanayotgan himoyachini pressing qilish);

- himoyaning ikkinchi chizig'i: o'yinchilarning maydon markazi chizig'i oldidagi, zich, qatorli, ya'ni "chiziqli" joylashishlari (o'yinchilar orasidagi maqbul masofa - 7-8 metr);

- himoyaning uchinchi chizig'i: o'yinchilarning "chiziqli" joylashishlari (darvozagacha 20-30 metr). O'z darvozasi tomon yaqinlashgan sari yakka (personal) ta'qib usuliga o'tish: ikkinchi va uchinchi chiziq himoyachilari oralig'i 10-12 metr bo'lishi kerak, lekin bu masofa o'yin sharoitiga qarab o'zgarishi mumkin;

- to'p bilan harakatlanayotgan raqibni pressing qilish taktikasida himoya va o'rta chiziq o'yinchilarining "chiziqli" joylashishlari juda muhim omildir.

#### **O'yin texnikasi:**

- to'pni o'yinga kiritish oddiy va ishonchli tarzda amalga oshiriladi;

- to'pni sheriklarga oshirib berishda zarba kuchi va aniqlik ortdi;

- hujumning yakunlovchi bosqichida tezlik va harakatlarning maqsadlilikligi hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qilmoqda;

- to'pga zarba berishda turli ko'rinishlardagi harakatlar kuzatilmoqda (oyoq uchida, ko'krakda);

- hali-hanuz fintlar va aldamchi harakatlardan keng foydalanilmoqda;

- to'pni to'xtatib o'yin olib borish uslubidan butunlay voz kechish: to'p harakatda boshqarilmoqda va raqibni aldab o'tish harakatlari amalga oshirilmoqda;

- futbol maydonining ma'lum chegaralangan qismlarida texnik harakatlar va tezkor texnikaning rivojlanishi davom etmoqda.

#### **Jismoniy tayyorgarlik.**

- tezlik-kuch sifatlari va tezlik chidamkorligini rivojlantirishning dolzarbligi;

- o'yin faoliyatini samarali boshqarish uchun chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish;

- raqib bilan kurashda kerakli bo'lgan tezlikni, qat'iylikni va shijoatkorlikni tarbiyalash;

- jamoaning doimiy o'yin potentsiali oshirilishini ta'minlash.

Jismoniy tarbiya instituti talabalarining ilmiy-tadqiqot ishlari usullari bo'lib quyidagilar xizmat qilishi mumkin:

1. Adabiyotlar bilan ishlash. Tadqiqotchi mazkur masala bo'yicha oldingi rivojlanish bosqichlarida qo'lga kiritilgan ma'lum bilimlar yig'indisiga suyanishi aniq. Ilmiy adabiyotlar yoki gazeta-jurnallardagi nashrlar bilan ishlash bu tadqiqot faoliyatining tarkibiy qismi



hisoblanadi. Ishning bu bosqichida ma'lum mavzu tanlanadi va tadqiqotning vazifalari, g'oyasi aniqlanadi, ilmiy ishning farazi (gipoteza) ishlab chiqiladi va usullari belgilab olinadi.

O'rganilayotgan mavzu bo'yicha adabiyotlarni tizimli va har taraflama o'rganib bilish ilmiy faoliyatning ajralmas shartlaridandir.

**Talaba quyidagilarni bilishi kerak:**

- adabiyot va boshqa turdagi nashr materiallari ustida ishlashning muhim ahamiyati;

- kerakli adabiyotlarni izlash va ular bilan dastlabki tanishishning ahamiyati;

- tadqiqot jarayonida adabiyotlardagi materiallarni qo'llash va ularni tizimlashtirishning ahamiyati.

**2. Murabbiylar ish tajribasi tahlili.**

Pedagogik amaliyotda suhbatlar va ularning tadqiqot funksiyalari keng ma'lumdir. U ma'lumot manbai bo'lib, boshqa psixologik-pedagogik tadqiqot usullari: kuzatuv, laborator va tabiiy eksperiment, so'rovnomalar, mashg'ulot faoliyatining tahlili kabilari bilan bog'lanishi mumkin.

Suhbatning samaraliligi, odatda, tadqiqotchining malakasiga, uning psixo-logik tayyorgarligi, nazariy bilimlari darajasiga, suhbat olib borish san'atiga, shaxsiy ko'rinishiga ham bog'liq bo'ladi. Suhbat a'zolari tadqiqotning haqiqiy maqsadini payqamasliklari kerak, chunki javoblarda noaniqliklar kuzatilishi mumkin. Suhbatga tayyorlanayotganda, tadqiqot suhbatning maqsadini va mazmunini, shuningdek, suhbat natijalarini qayd qilish usullarini ham oldindan aniqlab olish kerak (diktofon, stenografiya).

Hozir psixologik-pedagogik tadqiqotlarda so'rovnomalar usulidan foydalanish keng tarqalgan. Bu usulning suhbat usuli bilan ko'pgina o'xshash tomonlari mavjud. U usulda ham, bu usulda ham savollar qo'llaniladi va ularga javob olinadi. So'rovnomalar uchun shaxsiy muloqot shart emas, uni pochta yoki boshqa usul orqali ham yuborish mumkin. So'rovnomalar usulida katta mahorat talab etilmaydi. Talabalarning o'zlari so'rovnomalar savol-javoblarda faol ishtirokchilar bo'lishlari mumkin.

Murabbiylar ish tajribasini o'rganishda talaba quyidagilarni bilishi kerak:

- ob'ekt bilan suhbatning tadqiqot funksiyasi ahamiyati;

- tadqiqotda so'rovnomalar savol-javoblarning ahamiyati;

3. Kuzatish pedagogik tadqiqot usuli sifatida.

Professional kuzatishni bilish har bir murabbiy uchun ahamiyatlidir. Oddiy tuyulishiga qaramasdan, o'yinlar va o'quv-mashg'ulotlaridagi tadqiqot kuza-tishlari ma'lum qiyinchiliklarga va o'zining rivojlanish bosqichlariga ega.

Talabalarga tadqiqot ishlarini olib borishda, masalan, yosh futbolchilarning mashg'ulot jarayoni sifatining o'yinlarda to'pni aniq uzatishga bog'liqligini o'rganish uchun oddiy pedagogik kuzatish kartalaridan foydalanish tavsiya etiladi. Tadqiqotning maqsadi va vazifalariga qarab, masalan, bosib o'tilgan masofani hajmini aniqlash uchun, boshqa turdagi pedagogik kartalardan foydalaniladi.

Tadqiqotchining malakasi oshib borishi bilan pedagogik kuzatish karta-larining yanada qiyinroqlari ishlab chiqiladi. Ularni to'ldirish uchun esa yangi, nisbatan takomillashgan asbob-anjomlar yoki texnik kuzatish vositalari talab qilinadi.

#### **Nazorat savollari:**

1. Talabalarning ilmiy, o'quv faoliyati.
2. Magistratura va doktorantura.
3. Talabalar ilmiy-tadqiqotining asosiy yo'nalishlari.
4. Talabalar ilmiy-tadqiqot ishlarining uslubiyatlari.



## **XIII BOB. MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH**

### **13.1. Musobaqalarning ahamiyati**

Futbol musobaqalari o'quv-mashg'ulot ishlarining asosiy qismini tashkil etadi. Ular mashg'ulotlarda qiziqishni oshiradi, mamlakatda futbolning ommaviy rivojlanishiga yordam beradi. Futbolchi o'yinlarda muntazam qatnashmay turib yuqori natijalarga erisha olmaydi. Musobaqalar musobaqa qatnash-chilarining va umuman jamoaning jismoniy, texnik, taktik va axloqiy-irodaviy tayyorgarligi darajasini aniqlaydi, o'quv-mashg'ulot jarayonining ahvoli va yo'nalishini aniqlash imkonini beradi. Musobaqa natijalari o'quv-mashg'ulot ishlarini yakun-lash vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqalar qat'iylikni, g'alabaga erishish yo'lidagi iroda kuchini, korxonalar jamoasi, shahar, respublika, mamlakat oldidagi mas'uliyat hissini tarbiyalaydi. O'yinlarning emotsional keskinligi futbolchilarning psixologik xususiyatlarini aniqlashga imkon beradi.

Ochiq havoda o'tkaziladigan musobaqalar qatnashchilarni sog'lomlashtirish jihatidan katta ahamiyatga ega bo'lib, jismoniy kamolotning hammabop va qimmatli vositalaridan biridir. Musobaqalar ko'p sonli tomoshabinlarni jalb qilish bilan futbolni targ'ib qilish va ommalashtirishning qudratli vositasi bo'lib xizmat qiladi. Ular musobaqa qatnashchilari va tomoshabinlarga uyushtiruvchi ta'sir ko'rsatib, tomoshabinlarni jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishga jalb etadi.

Futbol hakamining tarbiyachi – pedagog va o'yin rahbari sifatidagi ahamiyati juda katta. Aniq hakamlik qilish, maydonda ro'y beradigan qo'polliklarga va ayrim futbolchilarning intizomsizligiga qarshi qat'iy kurashish, musobaqa-lashayotgan jamoa o'yinchilariga o'z vaqtida tanbeh va ko'rsatmalar berish musobaqani taktik va texnik jihatdan yuqori darajada o'tkazishga yordam beradi.

### **13.2. Musobaqa turlari**

Oldiga qo'yilgan vazifalarga qarab musobaqalarni asosiy va yordamchi musobaqalarga bo'lish mumkin.

Yagona sport tasnifi talablariga muvofiq tashkil etiladigan va natijalariga ko'ra sport tasnifi belgilanadigan hamda g'olib yoki chempion degan nom beriladigan musobaqalar asosiy musobaqalarga kiradi.

Musobaqalarning asosiy turi – taqvim musobaqalar bo‘lib, ular sport tadbirlarining yagona taqvim rejasida nazarda tuziladi va tasdiqlangan nizomga muvofiq ravishda o‘tkaziladi.

Quyidagilar musobaqalarning asosiy turlariga kiradi:

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

*Birinchilik yoki chempionatlar* – eng mas’uliyatli musobaqalar bo‘lib, ularning natijalari bo‘yicha g‘olib jamoaga chempionlik nomi beriladi. Muso-baqalarni tashkil etishning bu turi jamoalar kuchini oqilona baholashga, olib borilayotgan o‘quv-tenirovka ishining sifatini taqqoslashga imkon beradi.

*Kubok musobaqalari* juda ko‘p jamoalarni jalb etish va g‘olibni nisbatan qisqa muddatlarda aniqlash maqsadida o‘tkaziladi. Kubok musobaqalari eng yaxshilarni izchillik bilan olish prinsipi bo‘yicha o‘tkaziladi.

*Saralash musobaqalari* musobaqalarning keyingi bosqichida qatnashish uchun eng kuchli jamoalarni aniqlash maqsadida o‘tkaziladi.

Musobaqalarning yordamchi turlariga quyidagilar kiradi:

- nazorat uchrashuvlari;
- o‘rtoqlik uchrashuvlari;
- namunali uchrashuvlar;
- qisqartirilgan musobaqalar.

*Nazorat uchrashuvlari* jamoalarni bo‘lajak musobaqa-larga tayyorlash va ularning tayyorgarligini tekshirish maqsadida o‘tkaziladi.

*O‘rtoqlik uchrashuvlari* o‘quv-mashg‘ulot maqsadlarida yoki an’anaviy musobaqalar planida o‘tkaziladi.

*Namunali uchrashuvlar* futbolni ommalashtirishga va sport mahoratini ko‘rsatishga xizmat qiladi.

*Qisqartirilgan musobaqalar* bir necha soat mobaynida o‘tkaziladi. Ular, odatda, bayram kunlariga va sport mavsumining ochilish yoki yopilish kunlariga rejalashtiriladi.

Bunday musobaqalarni o‘tkazishda o‘yin vaqti qisqartiriladi. Qisqartirilgan musobaqalarning dasturi faqat o‘yin o‘tkazishni emas, balki o‘yinchilarning texnik yoki jismoniy tayyorgarligiga doir musobaqalarni ham o‘z ichiga olishi mumkin.

### **13.3. Musobaqalarni rejalashtirish**

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya harakatining tashkiliy tuzilish xusu-siyatlarini hisobga olgan holda respublikalar, viloyatlar, shaharlar va jismoniy tarbiya jamoalarida o‘tkaziladigan futbol musobaqalarining

muayan tizimi qaror topgan. Bu tizim turli ko'lamdagi musobaqalarning mintaqaviy va muassasa prinsipini hisobga olgan holda muttasil, izchil bo'lishini va almashinib turishini talab etadi.

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

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

### **O'yin tizimlari**

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

### **Davrali tizim**

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

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

o'ynalgan o'yin natijalari, yoki kiritilgan to'plar nisbati) nazarda tutilgan bo'lishi kerak.

Davrli tizim bo'yicha o'ynash tartibida qur'a tashlash bilan musobaqada qatnashuvchi jamoalarning nomerlari aniqlanadi. Jamoalarning aniqlangan raqamlari asosida o'yinlar jadvali (kalendar) tuziladi. Musobaqalar bir davrali qilib o'tkazilganda, o'yin bir-biri bilan bellashuvchi ikki jamoadan dastlab-kisining maydonida o'tkaziladi. Agar musobaqada ikki davra nazarda tutilgan bo'lsa, ikkinchi o'yin keyingi jamoa maydonida o'tkazilishi kerak.

Davrli tizim bo'yicha o'tkaziladigan o'yinlar kalendarini uch usul bilan tuzish mumkin.

**Birinchi usul.** Musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soniga qarab, jamoalarning umumiy soniga yaqin bo'lgan toq son olinadi va unga muvofiq ravishda vertikal chiziqlar o'tkaziladi. Masalan, 6 ta jamoa bo'lganda, unga (ya'ni 6 soniga) yaqin bo'lgan toq son 5 bo'ladi. Demak, besh vertikal chiziq o'tkazish zarur. Jamoalar soni 10 ta bo'lganda, unga yaqin toq son - 9, demak, to'qqizta vertikal chiziq chizilgan bo'lishi kerak va xokazo.

Vertikal chiziqlarning ostidan va ustidan, pastdan boshlab chapdan o'ngga haratib jamoalar nomeri ketma-ket tartibda birinchidan musobaqada qatnashuvchi jamoalarning umumiy soniga eng yaqin bo'lgan toq songacha, orada bir chiziq qoldirib yozib chiqiladi (43-jadval).

Bu raqamlar keyingi raqamlarni grafik tarzida yozish uchun dastlabki reja bo'lib hisoblanadi. Birinchi kun o'yinlar taqvimini tuzish uchun birinchi raqamdan boshlab vertikal chiziq atrofida soat strelkasiga qarshi yo'nalishda oshib boruvchi tartibda barcha ishtirok etuvchi raqamlar yozib chiqiladi. Qolgan o'yin kunlarining taqvimini tuzish uchun vertikal chiziqlar o'rtasidagi barcha raqamlar, avval ularning ostiga va ustiga qo'yilgan raqamlarni hisobga olgan holda, ilonizi qilib qo'yib chiqiladi. Shuni ham aytish kerakki, raqamlar birin-ketin vertikal chiziqlarning o'ng tomonidan ortib boruvchi tartibda takrorlanib yoziladi.

Shundan keyin ikkinchi va qolgan taqvim kunlarida bellashuvchi jamoalarni aniqlash uchun har bir vertikal chiziqning chap tomoniga avvalgi taqvim kunidagi barcha raqamlar o'zgarishsiz o'tkazilishi kerak.

**10 jamoa uchun o'yinlar taqvimini tuzish  
(10 ga eng yaqin bo'lgan kichik toq son – 9)**

6			7			8			9								
6	5	5	7	7	6	6	8	8	7	7	9	9	8	8	1	1	9
7	4	4	8	8	5	5	9	9	6	6	1	1	7	7	2	2	8
8	3	3	9	9	4	4	1	1	5	5	2	2	6	6	3	3	7
9	2	2	1	1	3	3	2	2	4	4	3	3	5	5	4	4	6
1			2			3			4			5					

**Turlar bo'yicha o'yinlar**

1-tur	2-tur	3-tur	4-tur	5-tur	6-tur	7-tur	8-tur	9-tur
1-10	10-6	2-10	10-7	3-10	10-8	4-10	10-9	5-10
2-9	1-2	3-1	2-3	4-2	3-4	5-3	4-5	6-4
3-8	9-3	4-9	1-4	5-1	2-5	6-2	3-6	7-3
4-7	8-4	5-8	9-5	6-9	1-6	7-1	2-7	8-2
5-6	7-5	6-7	8-6	7-8	9-7	8-9	1-8	9-1

Hamma grafalar to'ldirilib chiqilganidan keyin, o'yinlarning taqvimini tuziladi. Buning uchun vertikal chiziqning ikki tomonida turuvchi raqamlar juft-juft qilib birlashtiriladi. Musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, har bir vertikal chiziqning ostida yoki ustida turuvchi raqamlar mazkur taqvim kuni (shu turda) o'ynamaydigan jamoa ekanini ko'rsatadi.

Jamoalar soni juft bo'lganda (masalan, jamoalar soni o'nta bo'lganda) ko'rsatilgan (vertikal chiziqning ostida yoki ustida) raqamlar (jamoalar) oxirgi raqamlar (o'ninchi) bilan o'ynaydilar.

Turlar bo'yicha o'yinlar jadvali bo'sh raqamli jamoalar (vertikal chiziq ostida yoki ustidagi raqamlar) bilan so'nggi raqamli jamoa o'yinini hisobga olgan holda tuziladi (yuqoridagi misolda 1-raqam bilan, 10-raqam bilan va hokazo).

Odatda, tur jadvalida birinchi bo'lib ko'rsatilgan jamoa maydon egasi hisoblanadi. Shuning uchun qur'aning oxirgi raqami (masalan, musobaqada qatnashuvchi jamoalar o'nta bo'lganda 10-raqam) har bir

turdan keyin o'rin almashib turadi. qolgan bellashuvchi jamoalar vertikal chiziqning o'ng tomonida turuvchi raqamdan boshlab tuziladi.

Shunday qilib, bu usulda jamoalarning har bir turda navbat bilan maydon almashishiga qat'iy rioya qilinadi.

**Ikkinchi usul** ("qatorasiga"). O'yinlar taqvimini o'yinda ishtirok etuvchi hamma jamoalarni bir qatorga juft-juft qilib yozish usuli bilan tuzishda maydonlar almashishining avvalgidek shartlari, ya'ni uchrashuv "egasi" huquqi saqlanadi. Mazkur usulda jamoalarning juft soni olinadi (masalan, agar musobaqada 7 jamoa qatnashsa, o'yinlar taqvimi 8 jamoaga tuziladi; agar 9 ta jamoa bo'lsa, 10 jamoaga tuziladi va hokazo).

8 ta jamoa bo'lganda birinchi taqvim kuni quyidagi tartibda tuziladi: bir qatorda birinchi raqam oxirgi 8-raqam bilan, ikkinchi raqam oxirgi raqamdan oldingi 7-raqam bilan birlashtiriladi, ya'ni bir-biri bilan o'ynovchi jamoa aniqlanadi va hokazo. Shunda quyidagi jamoalar bellashadigan bo'lib chiqadi: 1-8, 2-7, 3-6, 4-5.

*45-jadval*

**Jamoa uchun o'yinlar taqvimini "qatorasiga" tuzish**

1-kun	1-8	2-7	3-6	4-5
2- kun	5-1	6-4	7-3	8-2
3- kun	1-2	3-8	4-7	5-6
4- kun	6-1	7-5	8-4	2-3
5- kun	1-3	4-2	5-8	6-7
6- kun	7-1	8-6	2-5	3-4
7- kun	1-4	5-3	6-2	7-8
Nazorat qatori	8-1	2-7	3-6	4-5

Keyingi taqvim kunlaridagi o'yinlar jadvalini tuzish dastlabki juftlikdagi 1-raqamni avvalgi taqvim kunidagi o'ng tomondagi chekka raqam bilan birlashtirishdan boshlanadi. Bunda maydonlar almashinishi uchun 1-raqam navbatma-navbat juftlikning goh o'ng, goh chap tomoniga qo'yiladi. Qolgan juftliklar (bir-biri bilan o'ynaydigan jamoalar) qolgan raqamlarni juft-juft qilib bir qatorga yozish bilan tuziladi, bunda birlashtirish o'ng tomondan boshlanadi.

Shunday qilib, ikkinchi taqvim kuni quyidagi jamoalar bir-biri bilan bellashadi: 5-1, 6-4, 7-3, 8-2.



Ikkinchi va undan keyingi taqvim kunlarini tuzish uchun birinchi juftlikning 1-raqamdagi o'rin boshqa raqamdagi (mazkur holda 8-raqamni) qoldiriladi, keyingi juftliklarni birlashtirish prinsipi avvalgidek bo'ladi.

Nazorat qatorida hosil bo'ladigan juftliklarning (birinchidan tashqari) birinchi kalendar kunidagi juftliklar bilan to'g'ri kelishi barcha kunlar bo'yicha tuzilgan o'yinlar taqvimining to'g'riligini tasdiqlaydi. O'yinlar taqvimi ikki davrali bo'lganda, barcha juftliklardagi raqamlar almashtiriladi. O'yinlar taqvimini tuzish va uni nazorat qilishning oddiyligi - bu usulning afzalligidir.

**Uchinchi usul.** Bu usul avvalgi ikki usuldan ham oddiy: u musobaqa o'tkazish jarayonida maydonning almashinishi hech qanday ahamiyatga ega bo'lmagan taqdirda (musobaqalar bir joyda o'tkazilganda) qo'llaniladi.

Uchinchi usulga binoan o'yinlar taqvimi bevosita turlar bo'yicha tuziladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soniga mos bo'lgan raqamlar (jamoalar soni juft bo'lganda) birinchi raqamdan boshlab ikki ustuncha qilib yoziladi (butunda 1-raqam chap ustunchaning tepasidan boshlanadi). Shundan keyin ikkinchi raqamdan boshlab (bu raqam, ya'ni 2-raqam ikkinchi ustunchaga, birinchi raqamning qarshisiga yoziladi), ketma-ket tartibda soat strelkasi bo'ylab qolgan raqamlar qo'yib chiqiladi. Keyingi tur o'yinlarini tuzish uchun raqamlar soat strelkasiga qarshi yozib chiqiladi, birinchi raqam o'z o'rnida qoladi.

46-jadval

**8 jamoa uchun turlar bo'yicha o'yinlarning taqsimlanishi**

1-tur	2-tur	3-tur	4-tur	5-tur	6-tur	7-tur
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-0
0-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-0	7-2
7-4	0-5	2-6	3-7	4-0	5-2	6-3
6-5	7-6	0-7	2-0	3-2	4-3	5-4

Agar musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, keyingi juft son o'rniga "nol" raqami qo'yiladi, qolganlari esa o'zgarishsiz qoladi. Taqvim bo'yicha "nol" raqami bilan o'ynashi kerak bo'lganlar mazkur turda o'ynamaydi.

## 7 jamoa bo'lganda o'yinlarni turlar bo'yicha taqsimlash

1-tur	2-tur	3-tur	4-tur	5-tur	6-tur	7-tur
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-0
0-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-0	7-2
7-4	0-5	2-6	3-7	4-0	5-2	6-3
6-5	7-6	0-7	2-0	3-2	4-3	5-4

Davrli tizim bo'yicha bir davrali musobaqalar o'tkazishda kerak bo'lgan vaqtni aniqlash uchun o'yinlarning umumiy sonini bo'lish kerak.

Bu quyidagi formula bo'yicha aniqlanadi:

$$I = \frac{\hat{E}(\hat{E} - 1)}{2}$$

bunda I - o'yinlar soni,

K - musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soni.

Masalan: K = 16

$$I = \frac{16(16-1)}{2} = 120$$

Turlar o'rtasidagi o'yinlar jadvalini tuzishda jamoalarning o'quv-mashg'ulot ishlarini o'tkazishga imkon beradigan darajada tanaffus bo'lishini nazarda tutish kerak.

**O'yinlar (musobaqa)da o'rinlarni aniqlash**

O'tkazilgan musobaqa natijasida g'olib va musobaqada ishtirok etgan jamoalar egallagan keyingi o'rinlar aniqlanadi. Shu musobaqada jamoaning o'tkazgan har bir o'yini uning natijasiga qarab, ochkolar berish yo'li bilan baholanadi. Kollektivdan bitta jamoa qatnashadigan davralar tizimi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda quyidagicha hisobga olish shkalasi keng tarqalgan bo'lib, unga binoan g'alaba uchun - 2, durang uchun - 1, mag'lubiyat uchun - 0 ochko beriladi. Jamoalarning o'yinga kelmaganligini mag'lubiyat bilan tenglashtirmaslik uchun boshqacha hisoblash shkalasi qabul qilinadi, masalan: g'alaba - 3 ochko, durang - 2 ochko, mag'lubiyat - 1 ochko, o'yinga kelmaslik - 0 ochko.

Klublar bo'yicha hisobga olishda, jismoniy tarbiya jamoalari musobaqalarda bir necha jamoalar bilan qatnashganda (viloyat, shahar

va tuman birinchiliklari o'ynalayotgan vaqtda shunday bo'lishi mumkin) hisobga olish shkalasi har bir jamoaga alohida-alohida ochkolar yozishni talab qiladi.

Natijalar klublar bo'yicha hisobga olinadigan musobaqada oltita jamoa bilan qatnashuvchi jismoniy tarbiya kollektivi jamoalariga beriladigan baholash ochkolari shkalasi misol tariqasida keltirilgan.

48-jadval

**Alohida-alohida baholashning taxminiy shkalasi**

Natija	Jamoalar bo'yicha baholash ochkolari					
	1	2	3	4	5	6
G'alaba	18	15	12	9	6	3
Durang	12	10	8	6	4	2
Mag'lubiyat	6	5	4	3	2	1
O'yinga kelmaganlik	0	0	0	0	0	0

Musobaqa o'tkazishning muayyan sharoitlari va oldinga qo'yilgan vazifalarga qarab ochkolar differensiasiyasi turli jamoalar uchun boshqacha bo'lishi mumkin. Biroq, odatda, mag'lubiyat g'alaba uchun beriladigan ochkolarning 1/3 ni, durang uchun beriladigan ochkolarning 2/3 ni, kelmaganlik uchun 0 qismini berishini nazarda tutish kerak.

Musobaqada o'rinlar jamoalarning hamma o'yinlarda to'plagan ochkolari yig'indisiga qarab uzil-kesil aniqlanadi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. Agar dastlabki bir necha jamoalarning to'plagan ochkolari soni bir xil bo'lsa, g'olibni uzil-kesil aniqlash uchun ular o'rtasida qo'shimcha o'yinlar o'tkazilishi mumkin yoki o'rinlar kiritilgan va o'tkazib yuborilgan to'plar nisbati bo'yicha, yoki ular o'rtasida musobaqa jarayonida o'tkazilgan o'yin natijalari bo'yicha aniqlanadi.

Jismoniy tarbiya kollektivining barcha jamoalari musobaqada ishtirok etish natijasida to'plagan ochkolari yig'indisiga qarab klublar bo'yicha g'oliblar aniqlanadi.

Quyida nisbatan qisqa muddatlarda ko'p jamoa ishtirokida o'tkaziladigan musobaqalarda qo'llaniladigan davrali o'yin tizimining xillarida biri keltiriladi. Bu tizimda hamma jamoalar bir necha guruhga bo'linadi. Har bir kichik guruhdagi o'yinlar davrali tizim bo'yicha ochkolar berish yo'li bilan o'tkaziladi. Shundan so'ng kichik guruh

g'oliblaridan yoki kichik guruhlarda 1-2-o'rinlarni olgan jamoalardan yangi guruhlar tuziladi va bu guruhlar ham davrali tizim bo'yicha o'yinlar o'tkazadi. G'olibni aniqlash uchun bo'ladigan final o'yin guruh g'oliblari o'rtasida o'tkaziladi. Qolgan hamma o'rinlar kichik guruhlarda tegishli o'rinni egallagan jamoalar o'rtasida o'yinlar o'tkazish bilan aniqlanadi.

Masalan: Germaniyada bo'lib o'tgan 16 jamoa o'rtasidagi 1974 yilgi Jahon birinchiligi musobaqalari shunday tizim bo'yicha o'tkazilgan. Dastlabki bosqichda hamma jamoalar to'rtta guruhga bo'lingan edi:

*I guruh: 1, 2, 3, 4-nomerlar III guruh: 9, 10, 11, 12-nomerlar*  
*II guruh: 5, 6, 7, 8-nomerlar IV guruh: 13, 14, 15, 16-nomerlar*

Jamoalar raqamlari qur'a tashlash bilan aniqlanadi. Ayrim hollarda, Jahon birinchiligida bo'lgani kabi, har bir guruhga avvalgi Jahon birinchiligida katta natijalar ko'rsatgan jamoalardan ajratiladi.

Kichik guruhlarda jamoalar davrali tizim bo'yicha o'ynaydilar. Kichik guruhlarda o'tkazilgan o'yin natijalariga qarab, har birida 4 tadan jamoa bo'lgan ikkita guruh tuziladi (mazkur musobaqada 1-bosqichdan keyin 8 ta jamoa o'yindan chiqib ketar va ularning o'rni aniqlanmas edi, garchi buni xuddi shunga o'xshash tizim bo'yicha aniqlash mumkin bo'lsa ham):

<i>"A" guruh</i>	<i>"B" guruh</i>
<i>I guruh 1-o'rin</i>	<i>I guruhdagi 2-o'rin</i>
<i>II guruh 2-o'rin</i>	<i>II guruhdagi 1-o'rin</i>
<i>III guruh 1-o'rin</i>	<i>III guruhdagi 2-o'rin</i>
<i>IV guruh 2-o'rin</i>	<i>IV guruhdagi 1-o'rin</i>

"A" va "B" guruhlarda jamoalar davrali tizim bo'yicha bir davra o'yin o'tkazadilar. Finalda birinchi o'rin va chempionlik unvonini olish uchun "A" va "B" guruhlarining g'olib jamoalari o'ynaydilar, 3-4 o'rinlar uchun esa guruhlarda ikkinchi o'rinni egallagan jamoalar kuch sinashadilar. Shunday sxema bo'yicha 16 jamoa bo'lganda, dastlabki to'rt o'rinni aniqlash uchun 38 ta o'yin o'tkazilgan bo'lishi kerak.

Guruhlarda tegishli o'rinlarni egallagan jamoalar o'rtasida o'tkaziladigan shunday o'yinlar yordamida barcha sakkiz o'rinni aniqlash mumkin.

### 13.4. Musobaqa nizomi

Sovrinli o'rinlar, shuningdek, musobaqada qatnashuvchi jamoalar yoki jismoniy tarbiya jamoalari (natijalar klublar bo'yicha hisobga olinganda) egallaydigan barcha keyingi o'rinlar aniqlanadigan biron-bir rasmiy musobaqa o'tkazishdan avval musobaqa haqidagi nizom tuzilgan bo'lishi kerak.

Bu nizom futbol Federatsiya yoki musobaqani o'tkazuvchi boshqa biror tashkilot tomonidan tasdiqlanadi.

Musobaqa nizomi katta yuridik kuchga ega bo'lgan hujjatdir. Unda asosiy tashkiliy va texnik shart-sharoitlar aniq bayon qilingan bo'ladi. Nizom o'quv-mashg'ulot ishlarining mazmunini belgilab beradi, chunki jamoalarning tashkiliy-uslubiy tayyorgarligi bo'lajak musobaqalarning xususiyatlarini hisobga olgan holda o'tkaziladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalarning tayyorgarlik ko'rish uchun yetarli vaqtga ega bo'lishlari nazarda tutilib, nizom oldindan tasdiqlanishi va tarqatilishi kerak.

Musobaqani o'tkazish davrida tasdiqlangan nizomdan chetga chiqishga yo'l qo'yilmaydi, aks holda mazkur musobaqani o'tkazayotgan tashkilotning obro'yiga putur yetadi va keraksiz nizolarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi, xolos.

Musobaqa nizomida quyidagi masalalar aks ettirilgan bo'lishi kerak:

1. O'tkazilayotgan musobaqaning maqsadi va vazifalari.
2. Musobaqani kim o'tkazishi (federasiya, tashkiliy komitet va hokozolar).
3. Musobaqa o'tkazish muddatlari va shartlari.
4. Musobaqaga qo'yiladigan jamoalar soni va nomi, talabnomaga kiriti-ladigan qatnashchilarning maksimal miqdori.
5. Musobaqa o'tkaziladigan o'yin tizimi (davralari – bir yoki ikki davrali, mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketiladigan, aralash tizim).
6. Hisobga olish tizimi va jamoalarning hamda jismoniy tarbiya jamoalarining (natijalar klublar bo'yicha hisoblanganda) egailagan o'rinlarini aniqlash tartibi.
7. Musobaqalarning alohida shartlari (qanday hollarda o'yinda qo'shimcha vaqt belgibilanishi va uning davomiyligi, o'yin durang bilan tugallanganda yoki o'tkazilgan musobaqa natijasida ochkolar soni teng bo'lganda. G'olibni aniqlash usullari, o'yin qoidalarida ko'rsatilgandan tashqari nechta o'yinchi almashtirish mumkinligi va hokozolar).

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

9. Musobaqalarni olib boradigan hakamlar jamoasining nomi.

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

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

12. Musobaqa o'tkaziladigan joylar va ularga qo'yiladigan talablar.

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

#### **Nazorat savollari:**

1. Musobaqaning asosiy maqsadi.
2. Musobaqa turlari. Har biriga ta'rif bering.
3. Musobaqani o'tkazish asosiy tizimlari.
4. "Aylanma" tizim asosida kalendar o'yinlarni qanday usullar bilan tuzish mumkin? Misollar keltiring.
5. "Chiqib ketish" tizimi asosida qanday kalendar o'yinlari tuzib chiqiladi?
6. Musobaqa Nizomi.



## ADABIYOTLAR

- Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т., Ибн Сино, 1991.
- Акрамов Р.А. Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш. Т., 1989.
- Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т., Абу Али ибн Сино, 2000.
- Годик М.А. Спортивная метрология: учебник для институтов физ. культуры. М., ФиС, 1988.
- Годик М.А. Средства тренировки футболистов//Фан спортга, 2007, №1
- Годик М.А. Физическая подготовка футболистов в подготовительном периоде // Ж. «Фан-спортга», 2007, № 3.
- Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.,: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.
- Давлетмуратов С.Р. Тайёргарлик даврида малакали футболчилар машгули. Услубий тавсиялар. Т., ЎзДЖТИ, 2013.
- Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов. Т., 2001.
- Кошбахтиев И.А., Нуримов Р.И. Программирование подготовки футболистов высокой квалификации. Т., 2005.
- Курбанов З.А. Организация учебно-тренировочных процессов футбо-листов в условиях Узбекистана. Учебное пособие. Т., 2000.
- Курбанов О.А. Совершенствование точности передач и ударов мяча головой юных футболистов. Т., 2007.
- Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов. М., 2006.
- Монаков Г.В. Подготовка футболистов: Методики совершенствования /Г.В. Монаков. Псков, 2009.
- Нуримов З.Р. Совершенствование групповых тактических действий футболистов. Учебное пособие. Т., 2005.
- Нуримов Р.И. Ёш футболчиларни техник ва тактик тайёрлаш. Ўқув кўлланма. Т., ЎзДЖТИ, 2005.
- Нуримов Р.И. Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Т., 2000.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать, профессия – тренер. М., АСТ, Арстель, 2002.
- Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К., Олимпийская литература, 2004.
- Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Учебное пособие для профессиональных колледжей / Под общей редакцией Л.Р. Айрапетьянца. Т., ILM ZIYO, 2012.
- Талипджанов А.И. Современная система подготовки высококвалифицированных футболистов. Учебное пособие. Т., 2011.
- Talipdjanov A.I. Yuqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O'quv qo'llanma. – T.: 2012.

## MUNDARIJA

Soʻz boshi.....	3
<b>I BOB. Futbol oʻyinining paydo boʻlishi va rivojlanishi.....</b>	<b>4</b>
1.1. Oʻzbekistonda futbolning rivojlanishi.....	5
<b>II BOB. Futbolning umumiy tavsifi.....</b>	<b>16</b>
2.1. Futbol boshqaruvining tashkiliy tuzilishi.....	16
2.2. Zamonaviy futbol tavsifi.....	17
<b>III BOB. Oʻyin texnikasi.....</b>	<b>20</b>
3.1. Futbol texikasining tasnifi.....	21
3.2. Harakatlanish texnikasi.....	23
3.3. Maydon oʻyinchisining texnikasi.....	28
3.3.1. Toʻpga zarba berish.....	28
3.3.2. Toʻpni toʻxtatish.....	43
3.3.3. Toʻp olib yurish.....	52
3.3.4. Aldash harakatlari (fintlar).....	54
3.3.5. Toʻpni olib qoʻyish.....	59
3.3.6. Toʻpni tashlash.....	62
3.4. Darvozabonning oʻyin texnikasi.....	64
3.4.1. Toʻpni ilib olish.....	65
3.4.2. Toʻpni qaytarib yuborish.....	70
3.4.3. Toʻpni tepadan oshirib yuborish.....	72
3.4.4. Toʻpni tashlab berish.....	73
<b>IV BOB. Oʻyin taktikasi.....</b>	<b>77</b>
4.1. Oʻyinchilarning vazifalari.....	80
4.1.1. Darvozabon.....	80
4.1.2. Himoya qatorining oʻyinchilari.....	81
4.1.3. Hujum qatori oʻyinchilari.....	84
4.2. Darvozabonning oʻyin taktikasi.....	85
4.3. Hujum taktikasi.....	90
4.3.1. Individual taktika.....	90
4.3.2. Guruh taktikasi.....	98
4.3.3. Jamoa taktikasi.....	108
4.4. Himoya taktikasi.....	120
4.4.1. Individual taktika.....	120
4.4.2. Guruh taktikasi.....	123
4.4.3. Jamoa taktikasi.....	127
4.5. Taktik tizimlar evolyutsiyasi.....	133



<b>V BOB. Jismoniy tayyorgarlik.....</b>	<b>140</b>
5.1. Kuchni tarbiyalash.....	141
5.1.1. Og'irliklar bilan kuchni tarbiyalash uslubi.....	145
5.2. Tezlikni tarbiyalash.....	147
5.2.1. Oddiy vaziyatda start tezligi.....	148
5.2.2. Murakkab vaziyatda start tezligi.....	149
5.2.3. Startdagi harakat tezligi, mutloq tezlik, siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi.....	151
5.2.4. Texnik usullarni bajarish tezligi va bir harakat usulidan boshqasiga o'tish tezligi.....	152
5.3. Epchillikni tarbiyalash.....	153
5.3.1. Futbolchilarning tezkorligini, kuchi va epchilligini oshirishga xos umumiy xususiyatlar.....	155
5.4. Chidamlilikni tarbiyalash.....	156
5.4.1. Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashning interval uslubi.....	158
5.4.2. Futbolchilar ish qobiliyatini oshirishga ko'maklashuvchi mashqlar....	159
5.4.3. Uzoq vaqt ishlash uslublari.....	164
<b>VI BOB. Futbolchilarni tayyorlash uslubiyati.....</b>	<b>166</b>
6.1. Ta'lim va mashg'ulot birligi.....	166
6.2. Ta'lim va mashg'ulotning vazifalari.....	167
6.3. Ta'lim va mashg'ulot vositalari.....	168
6.4. Futbolchilarni tayyorlashda ta'lim va mashg'ulotning asosiy prinsiplarini amalga oshirish.....	170
6.5. Ta'lim va mashg'ulot uslublari.....	179
6.6. Ta'lim va mashg'ulotni tashkil etish shakllari.....	184
<b>VII BOB. Yosh futbolchilarni tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari...</b>	<b>190</b>
7.1. Tayyorgarlikning tashkiliy shakllari.....	190
7.2. Bolalar va o'smirlar organizmining anatomik va fiziologik xususiyatlari.....	192
7.3. Futbolchilar tayyorlash usuliyati. Ta'lim va mashg'ulot birligi.....	198
7.4. Ta'lim va mashg'ulotning vazifalari.....	199
7.5. Ta'lim va mashg'ulot vositalari.....	200
7.6. Yosh futbolchilarni tanlash.....	201
7.6.1. Tanlash tomonlari.....	202
7.6.2. Tanlashga doir ishlarni tashkil etish.....	204
7.6.3. Yosh futbolchilarni futbol bo'limiga qabul qilishda tanlash usuliyati (1-bosqich) .....	205

7.7. Jismoniy tayyorgarlik.....	208
7.7.1. Tezkorlikni rivojlantirish xususiyatlari.....	208
7.7.2. Kuchni oshirish xususiyatlari.....	211
7.7.3. Chidamlilikni tarbiyalash xususiyatlari.....	213
7.7.4. Chaqqonlik va egiluvchanlikni tarbiyalash xususiyatlari.....	217
7.8. Texnik va taktik tayyorgarlik.....	218
7.8.1. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonidagi texnik tayyorgarlik.....	221
7.8.2. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida taktik tayyorgarlik.....	223
7.9. Ruhiy tayyorgarlik.....	225
7.10. Nazariy tayyorgarlik.....	226
<b>VIII BOB. Futbolchilar tayyorgarligini rejalashtirish.....</b>	<b>229</b>
8.1. Yosh futbolchilarni tayyorlash. O'quv-mashg'ulot ishlarini tashkil qilish.....	229
8.1.1. O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish.....	231
8.2. Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash.....	233
8.3. Istiqbolli rejalashtirish.....	233
8.4. Bir yillik rejalashtirish.....	234
8.4.1. Tayyorgarlik davri.....	234
8.4.2. Tayyorgarlik davrining umum tayyorlov bosqichi.....	236
8.4.3. Tayyorlov davrining maxsus tayyorgarlik bosqichi.....	237
8.5. Musobaqa davri.....	237
8.6. O'tish davri.....	238
<b>IX BOB. Tayyorlov davrida futbolchilarning mashg'uloti.....</b>	<b>240</b>
9.1. Xos mashqlar va ularning yo'nalishi.....	252
9.1.1. Anaerob-alaktat yo'nalishli (tezkor-kuch) mashqlar.....	253
9.2. Futbolchilarning texnik-taktik va harakat faoliyati dinamikasi.....	260
Bob bo'yicha amaliy tavsiyalar.....	265
<b>X BOB. Futbolchilarni tayyorlash jarayonida pedagogik nazorat.....</b>	<b>267</b>
10.1. Futbolchilar tayyorgarligida nazorat bosqichlari.....	267
10.2. Musobaqa jarayonida futbolchilar faoliyatini pedagogik nazorat qilish.....	279
<b>XI BOB. Yuqori malakali futbolchilarning guruh va jamoaviy taktik harakatlarini takomil-lashtirish yo'llari.....</b>	<b>289</b>
11.1. Futbolchilarni o'zaro guruh taktik harakatlari tuzilmasi.....	291
11.2. O'yin tizimlari, guruh va jamoaviy taktik harakatlar.....	295
11.3. Guruh taktik harakatlarini qayd etish va baholash.....	301
11.4. Guruh taktik harakatlar samaradorligiga psixologo-pedagogik tayyorgarlikning ta'siri.....	308

11.5. Malakali futbolchilarning musobaqa faoliyati tuzilmasini diagnostik tahlil etish.....	312
11.6. Individual tayyorgarlik tuzilmasi va guruh taktik harakatlar darajasini baholash.....	316
11.7. Guruh va jamoaviy taktik harakatlarini takomillashtirishda yuklamalar tuzilmasi va mashg'ulot jarayonlarni tuzish tavsifi.....	321
11.8. Guruh va jamoaviy taktik harakatlarini takomillashtirishda futbolchilar muloqotining psixologik asoslari.....	326
<b>XII BOB. Futbolda ilmiy tadqiqot ishlari.....</b>	<b>338</b>
12.1. Talabalarning ilmiy-o'quv faoliyati.....	339
12.2. Magistratura va doktorantura.....	341
12.3. Zamonaviy futbol va talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlaridagi asosiy yo'nalishlar.....	341
<b>XIII BOB. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish.....</b>	<b>346</b>
13.1. Musobaqalarning ahamiyati.....	346
13.2. Musobaqa turlari.....	346
13.3. Musobaqalarni rejalashtirish.....	347
13.4. Musobaqa nizomi.....	356
<b>Adabiyotlar.....</b>	<b>358</b>

**FUTBOL  
NAZARIYASI VA USLUBIYATI**

**Nurimov Raxmanberdi Igamberdievich  
Abidov Shavkat Usmanovich  
Akramov Rustam Akramovich  
Koshbaxtiev Ildar Axmedovich  
Talipdjanov Askar Imamdjanovich  
Nurimov Zafar Raxmanberdievich  
Iseyev Shamil Tagirovich  
Qurbonov Omiljon Abdullaevich  
Davletmuratov Sultanbek Ruzimovich**

**Muharrir  
Badiiy muharrir  
Texnik muharrir**

**Bichimi 60x84 1/16 .Shrift «Times New Roman».  
Ofset bosma usulida bosildi. Shartli bosma tabogi 22,75  
Nashriyot bosma tabogi 23  
Adadi 1000. Buyurtma № 47**

**«ITA-PRESS».  
100017. Toshkent sh, M-5, 45/4.**



35000c.

ISBN 978-9943-10-597-3



9 789943 105973