



# SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

**FUTBOL**

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

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

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY  
TARBIYA INSTITUTI**

**SPORT PEDAGOGIK  
MAHORATINI OSHIRISH  
(FUTBOL)**

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

**TOSHKENT  
«IQTISOD-MOLIYA»  
2015**

UO‘K: 796.332(075)

KBK: 75.578

S-85

*Mualliflar jamoasi:*

**N.M. Yusupov, A.T.Shermuhamedov,  
A.A. Artiqov, O.Yo. Bektorov**

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

**S-85 Sport pedagogik mahoratini oshirish** (futbol). O‘quv qo‘llanma. N.M. Yusupov va boshq. / O‘zR Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti. T.: «Iqtisod-Moliya», 2015. 152 bet.

O‘quv qo‘llanma jismoniy tarbiya instituti uchun sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol) fani dasturi asosida tayyorlangan. O‘quv qo‘llanmada futbol o‘yining texnikasi va taktikasi, o‘rgatish va o‘quv mashg‘ulot jarayonlarini olib borish uslubiyati yoritilgan. Avvalgi nashr etilgan ushbu fanga oid adabiyotlardan farqli o‘laroq mazkur o‘quv qo‘llanmada O‘zbekistonning issiq iqlim sharoitlari va shunday iqlim sharoitlarida futbol bilan shug‘ullanishning o‘ziga xos xususiyatlari inobatga olingan.

UO‘K: 796.332(075)

KBK: 75.578ya73



ISBN 978-9943-13-552-9

© «IQTISOD-MOLIYA», 2015  
© N.M. Yusupov va boshq., 2015

## SO‘Z BOSHI

Vatanimiz ravnaqi va xalqimiz farovonligini ta‘minlashning muhim sharti bo‘lgan har tomonlama sog‘lom va barkamol avlodni shakllantirish, jismoniy tarbiya va sportni keng targ‘ib etish, xalqning manfaati uchun kurasha oladigan insonlarni tarbiyalash, voyaga yetkazishda sportning o‘rni va ahamiyatining kattaligini e‘tirof etish lozim.

O‘zbekiston Respublikasining taraqqiyotida xalqimizning boy madaniy me‘rosi, ma‘naviy salohiyati va umuminsoniy qadriyatlariga hamda hozirgi zamon madaniyati, iqtisodiyoti, ilm-fani, texnologiyalarining so‘ngi yutuqlariga asoslangan ta‘lim tizimini barpo etish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

O‘zbekiston Respublikasi Oliy majlisining 1997-yil 29-avgustdagi IX sessiyasida «Ta‘lim to‘g‘risida»gi qonun va «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» qabul qilindi. Bu esa ta‘lim tizimidagi yangi islohotlarni amalga oshirilishiga zamin yaratdi. Hozirgi kunda ko‘pgina sport turlari bo‘yicha yangi, zamonaviy ilg‘or tajribalarga, ilmiy tadqiqotlar natijalariga asoslangan ilmiy-uslubiy adabiyotlarga ehtiyoj bir muncha sezilib turganligini alohida ko‘rsatib o‘tish o‘rinlidir. Shular qatorida futbol sport turi bo‘yicha ham hozirgi kunda maxsus adabiyotlarni yetishmasligi, soha bo‘yicha faoliyat olib boruvchi mutaxassislarning faoliyatlarini to‘la-to‘kis ta‘minlanishiga ma‘lum ma‘noda to‘sqinlik qilmoqda.

Bugungi kunga kelib talabalar uchun «Sport pedagogik mahoratini oshirish» fani bo‘yicha o‘quv qo‘llanma ishlab chiqish zaruriyati keskin tug‘ilgan. Tavsiya etilayotgan o‘quv qo‘llanma jismoniy tarbiya institutining futbol mutaxassisligida tahsil olayotgan talabalar uchun ishlab chiqilgan. Shu bilan birga, o‘quv qo‘llanma futbol murabbiyi sifatida faoliyat olib boruvchilarga ham mehnat faoliyatida yaqindan xizmat qilishi mumkin. 16-18 yoshli futbolchilarni o‘quv-mashg‘ulotlarini to‘g‘ri, samarali hamda mazmunli tashkil etish va asosiysi maqsadli tashkil etish uchun mazkur qo‘llanma murabbiylarga yaqindan yordam beradi.

## I bob. FUTBOLCHILARNI TAYYORGARLIK TIZIMIDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI TASHKIL ETISH MASALALARI

Futbolchilarning tayyorgarlik tizimida jismoniy tayyorgarlik eng muhim va ahamiyatli tayyorgarliklardan biri sifatida qaraladi. Aniq maqsadga yo'naltirilgan o'quv-mashg'ulot ishi natijasida jismoniy sifatlar rivojlanib, o'yin faoliyati uchun zarur bo'lgan ko'nikmalar egallab boriladi. Kuch, tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilik yetarli darajada rivojlanmas ekan, qisqa vaqt kesmalarida va butun o'yin davomida texnik priyomlarni muvaffaqiyatli qo'llash hamda o'yilgan taktik harakatlarni amalga oshirish mumkin emas.

Futbol har tomonlama tayyorgarlikni talab qiladi, bu o'yindagi vaziyatni tez-tez o'zgartirib turadigan individual va jamoaviy faoliyatlar bilan belgilanadi.

Futbolchilar asosan o'zgaruvchan shiddatli dinamik ishni bajaradilar – uzoq muddat davomida xilma-xil harakatlarni qo'llab, katta zo'riqish bilan to'p uchun uzluksiz yakkama-yakka kurash olib boradilar.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi umumiy va maxsus tayyorgarlikni o'z ichiga oladi, ular har tomonlama jismoniy rivojlanish va ta'limni ta'minlashlari kerak. Tayyorgarlikning bu turlari bir-biri bilan uzviy bog'langan bo'lib, yagona jarayonni tashkil qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning maqsadi organizmning funksional imkoniyatlarini takomillashtirish, uning qobiliyatlarini rivojlantirish hamda o'yindagi priyom va harakatlarni egallashdan iboratdir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik o'z oldiga shunday vazifa qo'yadi – futboldagi o'ziga xos o'yin harakatlarini bajarish uchun zarur jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash.

Shunday qilib, jismoniy tayyorgarlik vositalarini egallashda alohida sifatlarni tarbiyalashga yoki bu mashqning tanlab ta'sir ko'rsatishini ham, ularning o'zaro aloqadorligi va bir-birini taqazo etishini ham e'tiborga olish zarur.

Muntazam o'quv-mashq faoliyat jarayonida yosh futbolchilarda uchrashuv chog'ida murakkab o'yin harakatlarini bajarish hamda taktik vazifalarni hal etishga imkon beruvchi bir qancha harakat funksiya va ko'nikmalari shakllanib, mustahkamlanadi.

Yosh futbolchilarning harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlari shakllantirish bir-biri bilan chambarchas bog'liq hodisalar hisoblanadi, negaki kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilikni yetarli darajada rivojlantirmay turib, futbolga xos bo'lgan murakkab texnik va taktik harakatlarni bajarish mumkin emas. Barcha jismoniy sifatlarni qat'iy o'lchab, asta-sekin oshirib boriladigan jismoniy yuklamalar orqaligina takomillashtirilishi mumkin.

Jismoniy tayyorgarlik o'quv-mashg'ulot jarayoning ajralmas bir qismidir, ular yosh futbolchilar tayyorgarligining turli bosqichlarida alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi o'sib borar ekan, o'yinning texnik priyomlari talab etadigan mukammal harakat turlarini o'zlashtirish uchun samarali shart-sharoitlar yuzaga keladi.

Yosh futbolchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishigina yuksak sifat natijalariga erishish imkonini beradi.

### **1.1. Chidamlilik jismoniy sifatini tarbiyalash**

Angliyalik futbol mutaxassisi A.Ueyd, futbolchini chidamkorligini tarbiyalash, uni musobaqa sharoitida doimiy o'zgaruvchan va shiddatli faoliyatga tayyorlash bilan izohlanishini e'tirof etadi. Darhaqiqat, futbol musobaqasini kuzata turib, sportchini katta ko'lamdagi ishni, doimiy raqib qarshiligida bajarishga amin bo'lamiz.

Chidamlilik sifati deyarli barcha sportchilarni tayyorgarligida muhim ahamiyat kasb etuvchi sifatlardan hisoblanadi. Ma'lum sport turlarida esa, u eng asosiy, ahamiyatli jismoniy sifatlardan biri sifatida qaraladi. Misol uchun, stayer yuguruvchilarida, chang'i sporti bilan shug'ullanuvchilarda, veloshosseli sport bilan shug'ullanuvchilarda, eshkak eshish kabi sport turlarida chidamlilik sifati rivojlanganlik darajasi sportchining musobaqa faoliyatida ko'rsatadigan natijasiga chambarchas bog'liq bo'ladi.

Sport o'yinlarida ham chidamlilik jismoniy tayyorgarligini muhimligini alohida e'tirof etish mumkin. Futbol, basketbol, suv

polosi kabi sport turlarida chidamlilikni rivojlanganlik darajasi sportchilarda yuqori bo'lishi talab etiladi.

Uchinchi guruh sport turlarida esa, misol uchun, yadro, nayza uloqtiruvchi yengil atletikachilar yoki suvga sakrash sport turlari bilan shug'ullanadigan sportchilarda chidamlilik yuqoridagi sport turlariga nisbatan kamroq musobaqa sharoitida namoyon bo'ladi va aksincha, bu kabi sportchilarni faoliyatiga boshqa jismoniy sifatlar ko'proq ta'sir etadi.

Ba'zi sport turlari mavjudki ularda chidamlilik yanada yaqqol namoyon bo'lishi kerak. Bularga zamonaviy beshkurash yoki o'nkurash bahslarida ishtiroq etuvchi sportchilarni ko'rsatib o'tsak bo'ladi. Bu sportchilarning musobaqa faoliyati bizga ma'lumki, uzoq vaqt davomida sportning bir necha yo'nalishlari bo'yicha xususan, uzoq masofaga yugurish, uzoq masofaga suzish, velosipedda uzoq masofalarni bosib o'tish, qilichbozlik kabi sport dissiplinalarini amalga oshirishligi bilan izohlanadi. So'zsiz bu sportchilarning musobaqa faoliyatlari eng murakkab va kuch-quvvat talab qiluvchilardan hisoblanadi.

Demak, chidamlilik barcha sportchilar uchun xos jismoniy sifat bo'lib, u nafaqat sport musobaqalarida ishtirok etish uchun to'g'ri-dan-to'g'ri kerak bo'ladi, balki, o'quv-mashg'ulotlar davomida katta hajmdagi va shiddatdagi ish faoliyatini bajarishga, musobaqalarda o'z startini kutish jarayonida, uzoq muddatli chigal yozdi mashqlarini bajarishda, tez qayta tiklana olishda va boshqa bir qator holatlarda kerak bo'ladi.

N.G.Ozolinning ta'kidlashicha, umumiy chidamlilikning yuqori darajasi – bu sportchini salomatligini tasdiqlovchi asosiy ko'rsatkichlardan biri sifatida ta'riflanadi.

**Umumiy chidamkorlik** – sportchiga uzoq muddatli ishni bajara olish imkoniyatini tug'dirib beradi, bu esa, o'z navbatida, sportchi organizmining barcha organ va tizimlarini funksional imkoniyatlarining yuqoriligi bildiradi. Aynan shu holat, ya'ni organ va tizimlarning funksional holatlari umumiy chidamlilik darajasini belgilovchi omil hisoblanadi. Chidamlilikni o'lchov me'zoni sifatida ma'lum vaqt va shiddat ichidagi mushak faoliyati tushuniladi.

Umumiy chidamkorlik yuqori aerob imkoniyatlarni keltirib chiqaradi. Bu esa, nafaqat katta hajmdagi va shiddatdagi ishni bajara

olishni ta'minlaydi balki, mashqlarni bajarib bo'lgandan so'ng, tez qayta tiklana olish qobiliyatini ham rivojlantiradi.

Tez va oson qayta tiklana olish qobiliyati esa, mashqlar orasidagi pauzalarni kamaytiradi. Natijada sportchi mashg'ulotlarda kerakli yuklamani olish imkoniyatiga ega bo'ladi. Misol uchun, jismoniy mashqlarni siklik turlarida (yurish, yugurish, suzish va b.) berilgan masofani eng kam vaqt ichida bosib o'tish vaqti hisoblanadi.

Yakkakurashlarda yoki sport o'yinlarida harakatlanish faoliyatini berilgan samaradorlikda bajarish vaqti o'lchanadi.

Murakkab koordinatsiyali faoliyat turlarida esa, (gimnastika, nafisli uchish va b.) chidamlilikni o'lchovi bo'lib, harakatni texnik tarafdin to'g'ri bajara olish stabiligi hisobga olinadi. Demak, chidamlilikni o'rganishda turli sport turlarida unga turlacha yondashish talab etiladi.

Futbolchilarning chidamliligi deganda uchrashuvning boshidan oxirigacha o'yin faoliyatini hech bo'shashtirmasdan davom ettira olish qobiliyati tushuniladi. Chidamlilikni yana toliqishga qarshi tura olish qobiliyati sifatida tushunish ham mumkin.

Sport amaliyotida to'rt toifa toliqish farqlanadi. 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 usuliga to'g'ri yondashish uchun sportchilar o'yin faoliyati tizimini va o'yin vaqtidagi 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 sek.. (ichida tez yugurish, tezlashish, sakrash, kurashish va shu singlarlar); boshqa tomondan – o'yin vaqti 90 min. davom etadiki, bu o'rtacha ishga xos xususiyatdir. Agar o'rtacha ishdan iborat mashg'ulotning maksimal shiddatdagi ishdan salbiy ta'sir qilishni hisobga oladigan bo'lsak, unda futbolchining chidamlilik tayyorgarligini amalga oshirish muammosini hal etishda, chuqur bilim va malaka ega bo'lish kerakligi ravshan bo'ladi.

Futbolchilardagi chidamlilikni tarbiyalash usullarini aniqlashda ulardagi umumiy va maxsus chidamlilikni bir-biridan farqlash lozim. Umumiy chidamlilik deganda, odatda, ishlarni xatto 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'lishidir.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun, odatda, uzoq vaqt harakat qilish bilan bog'liq mashqlardan foydalaniladi. Masalan, 800-2000 m. tez yurish, yugurish, 3-5 km.krosslar, changida yurish, suzish va boshqalar. Bu mashqlar o'rtacha sur'atda, hali sportchilar tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichida ekanida, ular hali ogir kuch bilan bajariladigan ishga tayyor bo'lmaganlarida bajariladi.

Futbolchi jamoada egallangan o'rniga qarab 5,5 dan 14 km.gacha masofani 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 yuguriladi. 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'rinadilar. 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 holat vaziyatida va ulkan emotsional his – hayojon bilan utishni hisobga oladigan bo'lsak, bunga ham ozmuncha kuch-quvvat sarflanmaydi. Biroq, o'yin faoliyatini taxlil qilish shuni ko'rsatadiki, kuchli harakat faoliyatidan keyin bo'ladigan tanaffuslarda umumiy dastlabki holatni tiklab olish uchun ularda yetarlicha vaqt bo'lar ekan. Binobarin o'yinchilarni xuddi ana shunday faoliyat turiga tayyorlash kerak. Ba'zan mashg'ulotdagi ish hajmiga qarab, uning sifatini belgilashadi, bu batamom noto'g'ri. Katta hajmdagi yuklamani bajarishning o'zi maqsad qilib olinmasligi va ephillikni tarbiyalashning asosiy vositasi, deb qaralmasligi lozim.

Futbol sportning notsikl turidir, unda bajarilayotgan harakat, futbolchilarning shiddati doimo o'zgarib turadi. Shuning uchun u o'ziga muvofiq tayyorgarlikni talab qiladi. Jadalligi tez o'zgarib turishi bilan bog'liq bo'lgan ish, jadalligi bir maromda bajariladigan ishga qaraganda ko'p kuch-quvvat sarflashni taqozo qiladi. Futbolchilarda ephillikni tarbiyalayotganda ana shuni allbatta, hisobga olish kerak. Vegetativ vazifaga ega bo'lgan nafas olishning

bajarilayotgan harakat forma va xarakteriga moslashuvini unutmash lozim. Bunda nafas olish hamda nafas chiqarish uzviy ravishda harakat akti tuzilishiga kiradi. Futbolchilarning nafas olishi changichining yoki stayerchi (uzok 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 notsiql harakat yerdagi ishni bajarar ekan nisbatan qisqa vaqt ichidagi qiyinchilikni, ammo jadal takrorlanadigan zo'r berishni boshdan kechiradi. Futbolchilar o'yin jarayonida uchaydigan takroriy tez yugurish "portlovchi" o'yin vaziyatlaridan keyin biron bir jadal harakat faoliyatini bajarish, buning ustiga harakat ko'tarilgan paytida o'zini shunga majbur etishning qanchalik og'ir ekanligini yaxshi biladilar.

Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashda, asosan, organizmning kislorodsiz sharoitida, portlovchi qisqa vaqtdagi ishiga katta o'rin beriladi. Jadal ish orasidagi tanaffuslarda boyagi kislorod "qarzini" qaytarib beriladi.

Maxsus funksional tayyorgarlikka xos vazifalar o'yin mashqlarini bajarayotganda ancha samarali hal qilinadi. O'z xarakterlari va emotsionalligi jihatidan ular uynga ancha mos tushishadi. 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) ish qiyinligi,
- v) dam olish vaqti,
- g) dam olishning xarakteri,
- d) takrorlash miqdori.

Mashg'ulotning biror bir belgisining o'zgarishi uning yo'nalishiga ta'sir etadi.

Futbolchilarni uchrashuvlarga samarali tayyorlash uchun mashg'ulotning vosita va usullarini bir - biriga ko'proq moslash kerak.

Maxsus adabiyotlarni o'rganish natijasida, sportchilarni tayyorlash jarayonida, ularni chidamlilik sifatlarini tarbiyalashni bir necha

usullari keltiriladi. Futbolchilarni tayyorlashda ham mazkur usullardan foydalaniladi.

### ***Chidamlilikni tarbiyalashning "bir tekis tarbiyalash" usuli***

Bu usulni qo'llash orqali murabbiy birinchi usulga o'xshab futbolchida umumiy chidamkorlikni shakllantiradi. Organizmni organ va tizimlari mustahkamlanadi, harakatlar koordinatsiyasi yaxshilanadi.

Bu usuldan foydalanish o'tish davrida va tayyorgarlik davrini boshida amalga oshirilish tavsiya etiladi.

Bir bosqichda bu tayyorgarlik shaklini amalga oshirish kerak.

Usulni mohiyati haqida gapirsak, unda mashg'ulotlarda bir tekis ish faoliyati amalga oshiriladi. Ya'ni futbolchi ma'lum ish shaklini bir me'yorda, tezlikda, belgilangan vaqt ichida amalga oshirishi talab etiladi. Misol uchun, oddiy yugurish mashqini bir xil tezlikda 1 soat davomida bajarish tushuniladi.

### ***Chidamlilikni tarbiyalashning "interval" usuli***

O'yinchining o'yin paytidagi samarali harakati uchun uning organizmi yetarli miqdorda kislorod olib turishi zarur. Buning uchun YuQCh (yurak qisqarish chastotasi) va SX (sistoliq hajmi) faol harakatlanlanuvchi faoliyat mahalida o'z optimumiga yetmogi lozim. Agar optimal YuQCh minutiga 180 – 190 martagacha ursa, bu ko'pincha SX ga bog'liq tarzda keladi. Bunda shunday xulosa kelib chiqadiki, demak SX ni oshirish uchun qulay sharoit yaratishga kumaklashgan foydali usuldir. Uncha uzoq bo'lmagan intervaldagi dam olishlarga taqsimlangan, qisqa-qisqa takrorlash shaklida bajariladigan anaerob ishning katta samara berishi ma'lum. Anaerob parchalanishidan hosil bo'lgan maxsus usullar nafas olish jarayonida kuchli stimulyator bo'lib xizmat qiladi. Bunda SX ning eng katta bo'lgan ish paytida emas, balki ish bajarilmay YuQCh pasaya boshlaganda, ya'ni qisqa dam olish paytida yuzaga keladiki, bu kislarodni ko'proq sarf qildiradi. Ish vaqti va dam olish qay ravishda ma'lum tartibga solingan mashg'ulot usuli intervalli usul deb nomlanadi. Yuklama ana shu usul bo'yicha bajariladigan YuQCh minutiga 180-200 marta urishi lozim, dam olishning so'nggi pallasida minutiga 120-140 marta urish kerak. Ish va dam olish vaqti darsning maqsadiga muvofiq ravishda belgilanadi.

Quyida keltirilgan mashg'ulot interval usulining uchta variantidan, futbolchilarning ish qobiliyatini yaxshilash uchun foydalansa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Interval usulidagi mashg'ulot mashqlari yugurishdagina iborat bo'lib qolmasligi lozimki, bunda epchillikni tarbiyalash texnik va taktik mahoratini takomillashtirish bilan yonma-yon, ya'ni birgalikda ta'sir etish usuli bo'yicha borsin.

*1-jadval*

### Futbolchilarni chidamliligini tarbiyalashda interval usuldan foydalanishning variantlari

Mashg'ulotning tarkibiy qismlari	1-variant. Interval sprint (anaerob mahsuldorlikni oshirish)	2-variant. Yurakning faoliyatini yaxshilash	3-variant. Aerob mahsuldorlikni oshirish
1. Ishning davomiyligi tezlik 2. Dam olish vaqti	3-5 sek.  10-30 sek	30-90 sek. 100%  Dam olish vaqti ish vaqti bilan barobar	5-15 min. 100%  1- urinishdan so'ng 5 min., 2- dan so'ng 4 min., 3-dan so'ng 3 min.
3. Dam olishning xarakteri 4. Mashqlarni takrorlash soni	Yurish  5 ta takrorlashdan iborat seriya, 3-5 min. dam olish har 2-4seriyadan so'ng	Yurish  Seriya 10 martagacha takrorlashdan iborat bo'lsa. Agar takrorlash seriya-seriya qilib bajarilsa, har seriyalarda 5 marta takrorlash. Har bir seriya orasida 3-5 min. dam	Yurish  3-4 marta takrorlash

Futbolchilar ish qobiliyatini oshirishga ko'maklashuvchi mashqlar

#### *Mashg'ulot interval usulining 1-varianti*

##### To'psiz mashqlar

1. 50-60 sm li baland yerga yonlanmasiga (narvon zinapoyasi yoniga, tribuna o'rindigi va boshqalarning yoniga turish) 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 sek. davomida doiraviy yoki futbol maydoni bo'ylab tez yugurish.

3. 5-7 m. masofada turgan sheriklar bir – biriga qarab yaqinlashib keladilar. Ulardan biri umbaloq oshadi, ikkinchisi sherigi ustidan sakrab o'tadi, so'ngra ikkalasi iloji boricha tez orqaga qaytadi va o'sha harakatni o'rin almashgan holda 10 sek. davomida bajaradi.

4. 100-120 sm. li ikkita to'siqni 90° qilib oldinga qaratib qo'yiladi. Futbolchi birinchi to'siqdan sakraydi, ikkinchisining esa ostidan o'tadi, tezda orqaga qaytadi va shu harakatlarni teskarisiga bajaradi- 10 sek.

5. Chalqancha yotgan holda buyruq bo'yicha "Qorin bilan!", "Chapga!",

"O'ngga!", "O'tiring!", "Cho'qqayib o'tiring!", "Sakrang!", "Orqa bilan!" harakatlari bajariladi – 15 sek.

### **To'p bilan bajariladigan maxsus 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 7-9sek.

2. Devor yoki batutdan 13-16m. narida devorga parallel ikkita ustuncha (ular 5 m oralatib qo'yilgan) turibdi. to'pni urish va ustunlar atrofidan "sakkiz" raqamini hosil qilib utish.

3. Juft bo'lib bajariladigan mashqlar. Sheriklarning bittasi gimnastika skameykasi oldida turadi, ikkinchisi – qarama-qarshi tomonda, o'rindiqdan 3-4 metr narida qo'lida to'p ushlab turadi. U qo'lidagi to'pni sherigiga shunday otsinki, unisi sakrab turib, to'pni sherigining qo'lga qaytarib yubora olsin. Bunda sakrovchi skameykadan xatlab o'tadi, ikkinchi sakrashda dastlabgi holatiga qaytadi. 15 sek. ishlagandan so'ng sheriklar o'rinlarini almashtiradilar.

4. Ikkinchi futbolchi start chizigida bir to'p bilan turadi. Signalga binoan birinchi to'pda hukkabozlik qiladi, boshqasi 12-15 m yugurib ketadi va start joyiga qaytib keladi, kelishi bilan to'pni u olib o'ynata boshlaydi va sherigining yugurib borib kelishiga imkon tugdiradi. O'yinchilar mashqni 5 marta bajaradilar.

5. Tarang tortilgan setka (batut) yoniga turib (setkadan 5-7 m. narida) 15 sek. davomida turli usullar bilan to'xtovsiz, maksimal sur'atda tepish boshlanadi.

### *Mashg'ulot interval usulining 2- varianti*

#### **To'psiz bajariladigan mashq**

1. Yuqoriga qarab sakrab yugurish, 90<sup>o</sup> ga burulish – yo'rg'alab yugurish, 90 ga burilish va xakazolar.

2. Tomonlari 20m. dan oralatib qo'yilgan ikkita ustuncha, ikkinchisi tomonida – 30 – 40 sm li to'siq, uchinchi tomondan – hech qanday to'siq yuq.

3. Makisimal yugurish. Umumiy uzunligi 21 m keladigan masofa, uni 7 metrdan qilib chegaralangan. Shug'ullanuvchilar navbatma – navbat har bir kontrol chiziqqacha yugurib borib start joyiga qaytadilavr, ya'ni uch marta borib qaytadilar.

4. To'siqlardan yugurib o'tish. Futbolchi start olgandan so'ng 5m. dan yana start joyiga qaytadi, u yana tezlashib har bir tomoni teng teng bo'lgan (tomonlari 3 m keladigan) uchwurchak shaklida turgan uchta ustundan aylanib o'tib, balandligi 30-40 sm. keladigan to'siq oldiga yugurib keladi (to'siq har birining orasi 2m. dan oralatib qo'yilgan) va tez yugurib startga qaytadi.

5. Orasi 15-20 m keladigan ikki do'nglik o'rtasidagi pastlikda xuddi soatning kapkiri singari uyoqdan-buyoqqa uzluksiz yugurish.

#### **Tup 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 bir to'pni tepadan qattiq tepib 11 metirlik 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 dastlabgi joyga qaytadi va boshqa futbolchiga qarab turadi, unisi ham oldingisi singari to'pni balanddan oshirishi kerak va shu singari.

2. O'rtadagi chiziqdan 10-15m. narida qanot tomonda 3 m dan oralatib 4 ta ustun o'rnatiladi. Oxirgi ustundan keyin 2-3 ta to'p qo'yiladi. O'yinchilardan biri ustunga ro'paro bo'lib keladi, bir ozdan

keyin boshqasi esa markazni mo'ljallab start oladi. Birinchisi to'rtta ustunni aylanib o'tadi va bitta to'pni oladi, uni darvoza chizig'igacha o'ynab 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 olganiuni jarima maydoni burchagiga uzatadi, uzi tez yugurib start olgan joyga 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, uzi maydon markazidan start olgan joyga tez yugurib qaytadi.

Mashqni ikki tomonda bajarish mumkin.

3. O'rtadagi chiziqning ikki tarafida 10-15m. narida jarima maydoni burchagiga yonma- yon qilib 4 ustun qo'yilgan, har biri 3m. dan orlatib 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 uzida start oladi, ustunlarini aylanib o'tib jarima maydoni burchagiga qarab tez yugurishda davom etadilar, o'sha yerda yo'nalishni keskin o'zgartiradilar hamma jarima chizigi bo'ylab bir-birlarining ro'parasiga harakat qiladilar. Bunda A o'yinchi jarima maydonini burchagida to'pni to'xtatib qolib yurishda davom etadi. Jarima maydonini radiusida "kesishish" kombinatsiyasi hosil qilinadi. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga beradi. B o'yinchi harakatni jarima maydonini burchagigacha davom ettiradi, shu payt sherigi to'pni darvozaga uradi-da, jarima maydonining boshqa burchagiga harakatini davom etdiradi.

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 darvozani bir -biridan 20-30 m uzoqlikda joylashtiriladi. Har bir darvoza yonida (A va B) o'yinchi bor, uchunchi (V) o'yinchi bir 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 m. qolgan darvozadan unga qarshi chiqadi. V o'yinchi yakkama-yakka talashishni tugatib (to'xtovsiz, yugurib keta turib) to'pni xoh oldirib qo'ygan bo'lsin, xoh oldirib qo'ymagan bo'lsin, shu zahoti orqaga buriladi va B o'yinchidan to'pni oladi. Mashq yana boshdan oxirigacha buriladi va B o'yinchidan to'pni oladi. Mashq yana boshdan oxirigacha qaytiriladi. 30-90 sek. dan keyin V o'yinchi o'yinchi bilan o'rin almashadi.

5. O'yinchilar quyidagicha: A o'yinchi bir nechta to'p yotgan darvoza maydoni burchagida, B – o'yinchi 11 metrlik tepish uchun belgilangan joy qarshisidagi yon chiziqda, V – o'yinchi jarima chizigidan 10-12 m. narida joylashadi. A o'yinchi to'p bilan B o'yinchi to'psiz bir vatning uzida bir-biriga qarab harakat qila boshlaydilar va jarima maydonidan narida "kesishish" kombinatsiyasini boshlaydilar. A o'yinchi B o'yinchining o'rniga tomon harakatni davom etdiradi, 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 harakatini darvoza maydonining burchagiga tomon davom ettiradi. Bunday "aylanma" o'yin yuqori sur'at bilan to'xtovsiz bajariladi.

Mashqlarning harakatlaridan ko'rinib turibdiki, ularning qiyinligi faqat ishning qat'iy belgilangan miqdori va dam olishda emas, bundan tashqari, uning qiyinligi futbolchilarning o'z harakat yo'nalishini keskin o'zgartirishda, sakrash harakatlarini bajarishida, ya'ni mashq ichiga xuddi futbolchilarning o'yin faoliyatiga va o'yin xarakteriga mos to'sqinliklar kiritilishidir.

Darsni 1-va 2- variantdagi mashqlar bilan boshlash ma'qul. Bunda mashqlarning me'yori mashg'ulotda yugurib o'tkaziladigan masofaga qarab belgilanadi. Bu masofa esa, o'z navbatida, har bir urinish va qator harakatlarda o'tiladigan masofaning uzunligidan yig'iladi. Agar futbolchi faoliyatida 1500-2000 m. masofani yugurib o'tishni hisobga oladigan bo'lsak, ko'rinib turganidek, aynan shu masofa yoki undan bir oz ko'progi bir darsning hajmini me'zoni bo'lishi mumkin.

### **To'siqlar osha takroriy yugurish orqali chidamlilikni tarbiyalash usuli**

**To'siqlar osha takroriy yugurish usuli**, o'yin vaqtida uchraydigan vaziyatlarni takrorlaydi va shu vaqtning o'zida mashg'ulot



yuklamasi shiddatini nazorat qilish imkonini beradi. Zigzakli yugurishni tashkil etish uchun ayrim maslahatlar:

1. Har bir futbolchida masofani bosib o'tishning eng tez vaqti hisobga olinadi.

2. Agarda individual natijalar 30 soniyadan kam bo'lsa demak masofa yengil hisoblanadi va to'siqlarni sonini ko'paytirishga to'g'ri keladi.

3. O'yinchilarni shug'ullanganlik darajasiga qarab jamoalar eng kami bilan ikki kishidan va eng ko'pi bilan olti kishidan iborat bo'lishi kerak. Yugurishlar estafeta shaklida amalga oshiriladi va agarda jamoada olti kishi bo'lsa bir o'yinchi katta yugurish intervaliga va beshta dam olish intervaliga ega bo'ladi. O'yinchilarni bunday ish shakliga ko'nikib borishi bilan jamoadagi o'yinchilarni soni ikkitagacha qisqartirib boriladi. Shunda o'yinchilarda dam olish intervallari kamayib boradi. Mashqni bajarish davomida maksimal takrorlanishlar sonida masofa jami ikki ming metrni tashkil etishi kerak. Agarda yugurish masofasi 50-80 metr bo'lsa, bu taxminan 30-40 marta takroriy yugurishni anglatadi.

Shug'ullanganlik darajasi yuqori bo'lmagan futbolchilarda boshlangich yugurish distansiyasi 800 metrni ham tashkil qilishi mumkin. Bu mashqni musobaqa usulida o'tkazish o'yinchilarda mashqqa bo'lgan qiziqishini uzoq vaqt saqlab turish imkonini beradi.

### **«Bosim» usuli orqali mashg'ulot o'tkazish**

Mashg'ulot ishining bunday shakli bitta o'yinchiga ko'p bora to'p uzatishlarni amalga oshirish bilan ifodalanadi. U esa, o'z navbatida, bir yoki bir necha texnik harakatlarni amalga oshirishi kerak bo'ladi. Futbolchi mashqqa ko'nikib borishi bilan unga yo'naltirilayotgan to'p uzatishlar soni ortib boradi. Misol uchun: ma'lum o'lchamdagi maydon ichida bir futbolchi joylashadi uning atrofida esa ma'lum masofa oralig'ida (5-7 metr) beshta - yettita futbolchi joylashadi. Soat strelkasi bo'yicha futbolchilar unga ma'lum yo'nalishda to'pni uzatishadi (havodan, yerdan). Markazdagi o'yinchi esa, o'z navbatida, ma'lum bir usulda sheriklariga qaytarishi kerak bo'ladi. Markazdagi o'yinchini mashqqa ko'nika borishi bilan unga bo'lgan bosim kuchayadi va to'pni tashlab berish tezligi ortadi. Shunda markazdagi o'yinchi vaqt tanqisligida ma'lum harakatni amalga oshirib borishi kerak bo'ladi.

Qachonki, harakatlarni bajarishda texnikani yomonlashuvi kuzatilganda uning o'rniga boshqa o'yinchi almashadi. Bunday mashg'ulot shakli mashg'ulotni shiddatli o'tishiga yordam berib mashqlarni takrorlanishi esa ma'lum texnik harakatni mukammal tarzda egallanishiga zamin yaratadi. Bosimli usul orqali mashg'ulotni tashkil qilishda quyidagi holatlarga e'tibor berish tavsiya etiladi:

1. Harakatni bajarishni sifatiga ko'ra uning shiddatiga ko'proq e'tibor qaratiladi.

2. O'yinchilar shiddatli yugurishlarda yoki sakrash mashqlarida ishtirok etishlari kerak, agarda masofa ata bo'lmasa, yugurishlar umumiy chidamkorlikka ko'ra lokal chidamkorlikni tarbiyalaydi. Boshqacha aytganda, futbolchini oyoqlari uning yuragi yoki o'pkasini chidamkorligini tekshirishni boshlagunga qadar charchab bo'ladi.

3. Qanchalik mashg'ulotda o'yinchilar soni ko'p bo'lsa shunchalik dam olish intervallari ko'p bo'ladi va mashg'ulotni samaradorligi pasayishi mumkin.

4. Asosiy maqsad shiddatli ish vaqtlarini ta'minlash hisoblanadi va ularning har birida 30-40 soniyaviy ish shakli amalga oshirilishi kerak.

Demak, mashg'ulotlar davomida murabbiy futbolchilarni chidamkorligini rivojlantirishda, rivojlantirish va tarbiyalash usullari haqida to'liq ma'lumotga ega bo'lishi muhim holat hisoblanadi. Futbolchining chidamlilik sifatini teng rivojlantirish uchun uzoq muddat o'rtacha jadallik bilan ishlash yordamida avval shart – sharoit vujudga kelishi zarur. Keyinchalik darsning vazifasidan kelib chiqqan holda, ish miqdori, kuchi va takrorlash miqdorini qat'iy nazorat qilgan holda, mashg'ulotni futbolchilarning o'yini faoliyatiga yaqinlashtirish kerak.

Chidamkorlikni rivojlantirishda murabbiy puls qiymatlari haqida ma'lumotga ham ega bo'lishi muhim. Umumiy chidamkorlik rivojlantirilayotganda futbolchida puls ko'rsatkichi o'rtacha 130- 140 zarba daqiqa bo'lishi kerak.

## 1.2. Kuch jismoniy sifatini tarbiyalash

Kuchga mushak zo'riqishlari yordamida tashqi qarshilikni yengish qobiliyati, deb ta'rif beriladi.

Yosh futbolchilarda kuchni rivojlantirishning yoshga bog'liq dinamikasi o'z xususiyatiga ega. Har bir futbolchiga kuch kerak, lekin u, shubhasiz, shtangachi, kurashchi yoki gimnastikachining kuchidan farq qiladi.

Futbolchiga shunday kuch kerakki, ular shiddatli startlar, yugurish, to'p ortidan sakrashga dosh bersin, to'satdan to'xtab, yugurish yo'nalishini keskin o'zgartirishga olsin, poyga 30-40 mga uchadigan qilib zarba berishi, har xil o'yin vaziyatlariga moslashishi mumkin bo'lsin. Biroq, kuchni rivojlantirish egiluvchanlik, tezkorlik, o'yinni aniq idrok etish malakasiga zarar yetkazmasligi kerak. Boshqacha aytganda, futbolchi katta kuchga ega bo'lishi, ayni paytda, texnik-taktik faoliyatni bajarar ekan, maydon bo'ylab erkin, tejamkorlik bilan harakatlanish lozim.

Kuch rivojlanishining eng yuqori sur'atlari 8 dan 9 yoshgacha, 10 dan 11 gacha va 14 dan 15 yoshgacha, ya'ni asosan kichik va o'smirlik davrlarida kuzatiladi.

Yuqoriga sakrash ko'rsatkichlariga qaraganda, o'smirlik yoshida o'sish sur'atlarining ortishi kichik yoshdagiga nisbatan birmuncha yuqori (muvofig ravishda 9,9 sm va 11,5 sm).

7-11 yoshda gimnastika snaryadlarida sakrash, akrobatik dinamik mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

O'smirlik yoshlarida (12-14 yosh) kichikroq og'irliklar bilan dinamik kuch mashqlarini, arqonga chirmashib chiqish, yuk olib yurish, yadro itqitish singari mashqlarni qo'llash mumkin.

15-16 yoshlarda kuch chidamliligi faol shakllana boshlaydi, bu vaqtda og'irliklar, jumladan, shtanga bilan bajariladigan mashqlar, tezlik bilan arqonga tirmashib chiqishlar miqdorini oshirish kerak.

Har bir shiddatli mashqdan keyin 20-30 sekundlik qisqa muddat dam olinadi. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashg'ulotlarni tashkil etishning samarali shakli sifatida aylanma mashg'ulotlar usulini tavsiya etish mumkin.

Shunday qilib, kuch qobiliyatlari – mushak kuchini o'smirlik davridan rivojlantira boshlash maqsadga muvofiqdir.

Kichik yoshlarda boshlangan va muntazam ravishda o'tkaziladigan jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish ishlari jismoniy tayyorgarlik darajasini yanada oshirish uchun asos yaratadi.

Mashqlarni tanlashda ular haqiqatan kuch mashqlari ekaniga e'tibor berish zarur. Bundan tashqari, ularda qo'llar, yelka kamari,

gavda, orqa, qorin, oyoqlarni rivojlantirish uchun mashqlarning bir xil hajmda berilishi ham juda muhim. Kuch mashqlari bo'shashtiruvchi harakatlar bilan navbatlanib turishi shart. Bunda o'yinchilarning individual xususiyatlari ham inobatga olinadi va zarur hollarda kuchni rivojlantirish mashqlari uy vazifasi sifatida tavsiya etiladi; ularni bajarar ekan, mashqlari zaif o'yinchilar bu borada ancha o'zib ketgan sheriklariga yetib olishlari yoki ularga yaqinlashishlari mumkin. Futbolda oyoq mushaklarini mustahkamllovchi mashqlarga alohida ahamiyat berish lozim. Dam olish tanaffuslarida yaxshi bo'shashtiruvchi ta'sir ko'rsatadigan gimnastika harakatlarini bajarish maqsadga muvofiq. Kuch mashqlarining ritmi o'zgaruvchan, kuchayib to'xtab turuvchi bo'lishi, harakatlar katta amplituda bilan bajariladigan elementlarga imkon qadar boy bo'lishi kerak. Kuchning namoyon etilishi nuqtai nazaridan juftlikda bajariladigan mashqlar juda foydali, negaki, ular, bir tomondan, kichik yoshli futbolchilarda mardlik va chaqqonlik ko'rsatishga moyillik uyg'otsa, ikkinchi tomondan, juft-juft bo'lib ishlagan o'yinchilar mashqning bir maromdaligini payqamaydilar.

To'ldirma to'plar bilan mashqlar ham juftlikda bajarilib, sheriklar orasidagi masofa 5-6 m bo'lishi kerak (o'yinchilarning tayyorgarligiga qarab masofa yo uzaytiriladi, yoki kamaytiriladi). To'p og'irligi 2 kg dan oshmaydi. Yosh futbolchilarda kuch rivojlantirishning dinamik, ya'ni harakatli shaklini butun mashg'ulot davrlari mobaynida qo'llash ko'zda tutiladi.

10-14 yoshli bolalar bilan haftada bir marta o'yin elementlari ko'p bo'lgan mashg'ulot darslarini o'tkazish mumkin, lekin kuch mashqlari mashg'ulotning butun asosiy qismini egallab olmasligi lozim. 10-17 yoshli futbolchilar uchun ayrim mashg'ulot davrida haftasiga ikki martadan dars qo'yish maqsadga muvofiq, ammo kuch mashqlaridan so'ng, albatta, bo'shashtiruvchi, tiklovchi – o'yin xususiyatiga ega bo'lgan mashqlar bajariladi.

Yosh futbolchilarda kuch va tezkorlikning uzviy uyg'unligiga erishishi, ayni vaqtda, koordinatsiya imkoniyatlarini bo'shashtirmaslik uchun futboldagi kerakli faoliyati talablariga muvofiq bo'lgan mashg'ulot usullari hamda vositalarini qo'llash zarur. Futbolchilarda kuch va tezkorlikni tarbiyalashning eng oqilona yo'li yon beruvchi-yenguvchi xususiyatli kombinatsiyalangan dinamik faoliyat hisoblanadi. Futbolchining o'yin faoliyati

jarayonida, ko'pincha, kuchning qisqa muddat davomida namoyon etilishi talab qilinadi. Aynan xilma-xil sakrash mashqlari (yugurib kelib va turgan joyidan uzunlikka sakrash, klassik uch xatlab sakrash, balandlikka sakrash va, ayniqsa, 70-110 sm balandlikdan chuqurlikka sakrab, shu zahoti qandaydir keyingi harakatni bajarib ketish) futbolchilarda maxsus "portlovchi kuch"ni orttirishning eng unumli vositalari sanaladi. Shunday qilib, futbolchiga u eng qisqa vaqt kesmasi ichida yuzaga chiqarishi mumkin bo'lgan darajadagi kuch zarurdir.

Oyoq mashqlari kuchini o'stirish mashqlari:

- joyidan uzunlikka sakrash (bir, ikki, uch hatlab);
- yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrashlar;
- besh karra hakkalash;
- chap va o'ng oyoqlarda ko'p martadan hakkalash;
- 70-100 *sm* balandlikdan sakrab tushish va zarb bilan turish, uzunlikka sakrash, gimnastika stoliga sakrab chiqish;
- bir-biridan 100-150 *sm* uzoqlikda joylashgan 70-80 *sm* balandlikdagi baryerlarni ikki oyoqda oshirib o'tib, keyin gimnastika stoliga sakrab chiqish;
- 70-100 *sm* balandlikdagi baryerdan sakrab o'tib, keyin uzunlikka sakrash va bosh bilan to'pga zarba berish;
- bir va ikki oyoqda o'tirib-turishlarni bajarish;
- turgan joyida va siljib, yo'naltirishni o'zgartirish bilan bir va ikki oyoqda sakrashlar; yuqoriga sakrab, to'shamalar tepasiga 200-220 *sm* balandlikda osib qo'yilgan to'pga zarba berish;
- ikki o'yoqda, shuningdek, chap va o'ng oyoqda sonlarni ko'krakkacha ko'tarib sakrashlar.

Shuni hisobga olish kerakki, joyidan sakrashlar va ko'p karra hakkalashlar, ayniqsa, dastlabki paytlarda, 5-6 tadan oshmasligi lozim. Sakrashlar ko'p marotabalab bajarilganda, amortizatsiya bosqichi ortadi, demak, "portlovchi" kuch kamayadi, ya'ni ish xususiyati kuch chidamliligini takomillashtirish tomonga o'zgaradi.

Yosh futbolchilarda kuchni rivojlantirishning asosiy usullari:

- kuch mashqini chegara oldi va chegaraviy og'irlikdagi yuk bilan takroran bajarish usuli (maksimal kuchlanishlar usuli);
- tezlik-kuch mashqini takroran bajarish usuli (dinamik kuchlanishlar usuli);
- statik kuch mashqini takroran bajarish usuli.

Tezlik kuch sifatlarini tarbiyalash asosan tezlik kuch mashqlarini qo'llash yo'li bilan amalga oshiriladiki, ularni bajarish vaqtida ko'proq mushaklarning qisqarish tezligi ortishi hisobiga kuch maksimumga yetadi.

Bunday mashqlar sirasiga quyidagilar kiradi:

- qisqa masofaga yugurish;
- sakrashlar;
- uloqtirishlar;
- nisbatan kichikroq og'irlikdagi yuklar bilan bajariladigan mashqlar.

Tezlik kuch sifatlarini tarbiyalashning asosiy usullari sirasiga quyidagilar kiradi:

- tezlik mashqini og'ir yuklarsiz takroran bajarish usuli;
- kuch mashqini kichik va o'rtacha og'irlikdagi yuklar bilan takroran bajarish usuli;
- mushaklarning aralar rejimdagi ishi orqali bajariladigan mashqlar usuli;
- kuch mashqini chegara oldi va chegaraviy og'irliklar bilan bir narta bajarish usuli.

Ammo so'nggi usul kamroq qo'llaniladi. Yosh futbolchilarning tezlik-kuch sifatlarini tarbiyalashda maksimal kuchlanishlar (katta va chegaraviy og'irlikdagi shtanga), mo'tadil va kichikroq og'irlikdagi htangani takroran ko'tarish usullarini majmualari qo'llash eng ko'p sara berishi mumkin.

### 1.3 Tezkorlik jismoniy sifatini tarbiyalash

**Tezkorlik** – bu futbolchining harakatlarini mazkur sharoit uchun qisqa vaqt kesmasi ichida bajara olish qobiliyatidir.

Tezkorlik o'z yosh xususiyatlariga ega. 7-12 yoshlarda harakatlar sur'ati shiddat bilan o'sadi. Harakatlar tezligi va erkin sur'ati, shuningdek, ularning minimal sur'atini saqlab turish qobiliyati – bu o'lchamlari 15 yoshlarda eng yuqori qatlamlarga yaqinlashdi. Futbolchilarda 60 m ga yugurish natijalari 1,4 sek keyingi yillarda natijalarning o'sishi jiddiy emas, ular 0, gi ga teng bo'ladi.

Shunday qilib, tezlik qobiliyatining rivojlanish sur'atlari 9 dan 12 yoshgacha o'sib boradi, ularning pasayishi 8 dan 9 yoshgacha va 13 dan 16 yoshgacha kuzatiladi, barqarorlashuv esa 12-13 yoshlar orasida yuz beradi, ya'ni 10 yil davomida tezlik qobiliyatlari shiddat

bilan rivojlanadi, bunda o'sishning eng yuqori sur'ati o'smirlik davriga to'g'ri keladi. Bu 12-13 va 16-17 yoshlar oralig'ini istisno qilganda, butun maktab davrini tezlik qobiliyatlarini tarbiyalash uchun eng samarali deb hisoblashga imkon beradi.

Tezkorlik kuch va egiluvchanlik kabi jismoniy qobiliyatlar bilan chambarchas bog'liq, lekin chidamlilik bilan ularning aloqadorlik ancha zaif.

Yosh futbolchilarning tezkorligi quyidagilardan tashkil topadi:

- start tezligi;
- yugurish tezkorligi (futbolchilarning yugurish texnikasi yengil atletikachilarning sprintezlik yugurishidan farq qiladi, chunki to'p va raqibning mavjudligi, shuningdek, o'yin vaziyatlari hamda harakatlar yo'nalishlarining tez-tez o'zgarib turishi yugurishning o'zgacha texnikasini talab qiladi);
- mavjud vaziyatni tez baholay olish (futbolchi maydonni "ko'radi");
- to'pni qabul qilib olish tezligi (yuzaga kelayotgan o'yin vaziyatlarida futbolchi texikasining muvofiq ravishda qo'llanilishi);
- texnik tafakkurning tezkorligi.

Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan mashqlar juftlikda bajarilganda, ayniqsa, qiziqarli mashqlar orasidan dam olish tiklanish uchun yetarli bo'lishi kerak, chunki juftlikdagi mashqlarning maqsadi chidamlilikni emas, tezkorlikni rivojlantirish hisoblanadi. Bunday mashqlar yordamida tezlik chidamliligi ham rivojlantiriladi, lekin bu holatda rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishdagidan qisqaroq bo'ladi.

Tezkorlikni o'stirish usuliyatining asosi qisqa vaqt oralig'ida – ko'pi bilan 15 daq. bajariladigan maksimal shiddatli (chegaraviy) mashqlar sanaladi.

V.N. Vlasov, V.P. Filinning tajriba tadqiqotlari shundan dalolat beradiki, bu yoshda harakatlar sur'atini oshirishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya vositalaridan ustuvor foydalanish yo'li bilan rivojlantirish maqsadga muvofiq.

Tezkorlik mashqlarini bajarish oldidan kamida 15-20 daq. lik badan qizdirish o'tkazish tavsiya etiladi. Mushak va bo'g'imlarni tezkor harakatlarga tayyorlab olish alohida ahamiyatga ega. Mushaklar yaxshilab qizdirilishi kerak, aks holda, mushaklar, bog'lamlar uzulishi mumkin, bu esa og'riq sezgilari paydo bo'lishiga olib keladi.

Asosan tezkorlikni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashqlar darsning asosiy qismi boshida qo'llanilishi kerak, keyin mushaklar kuchi va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanilishi lozim bo'ladi.

Tezkorlikni tarbiyalashning muhim vositalardan biri – maksimal tezlikda bajariladigan mashqlar (tezlik mashqlari) sanaladi, bunda, odatda, takroriy usuldan foydalaniladi.

Tezkorlikni tarbiyalashda:

- mashqlar texnikasi murakkab bo'lmasligi kerak, chunki ular chegaraviy tezlikda bajariladi;

- mashqlar shug'ullanuvchilar tomonidan yaxshi o'zlashtirib olingan bo'lishi lozim, chunki ularni bajarish paytida asosiy kuchlanish bajarish usuliga emas, tezligiga qaratiladi;

- mashq davomiyligi shunday bo'lishi kerakki, ularni bajarish oxirida charchoq tufayli tezlik pasaymasin;

- tezlik mashqlari maksimal quvvatni talab etuvchi faoliyatlar sirasiga kiradi, shu sababli bolalar va o'smirlarda ularning davomiyligi 10-15 sek dan oshmasligi kerak;

- dam olish oraliqlari shunday qilishi zarurki, keyingi mashqlar o'ta tiklanish bajarilsin;

- tezlik mashqlarini takroran bajarish vaqtida faol dam olishni qo'llash lozim, ular 1-2 daq davom eta oladi;

- tezlik mashqlari mashg'ulotida birinchilar qatorida – hali avvalgi mashg'ulotlardan qolgan to'la tiklanmaganlik holatining to'planib qolgan izlari bo'lmagan paytda bajariladi.

Mashg'ulotlarni rivojlantirishda izchillik tamoyilini, shuningdek, optimal dam olish oralig'ini, albatta, e'tiborga olish zarur, dam olishdan so'ng o'quvchilar masofaning keyingi kesmasini oson, yengil yugurib o'ta oladilar.

Yosh futbolchilarning mashg'ulotlarida tezlik mashqlari har xil ko'rinish va seriyalarida namoyon bo'lishi mumkin, lekin bunda kuchni tiklash uchun dam olish yetarlicha muddat davom etishi shart.

Tezkorlik sifatini rivojlantirish uchun mashqlar:

- 10 dan 60 m gacha bo'lgan qisqa kesmalarni takroran yugurib o'tish;

- 2 x 10 m, 4 x 5 m, 2 x 15 m mokisimon yugurish;

- 15 m, 30 m yugurish;

- harakamlanish usulini tez o'zgartirib yugurish;



- 10, 15, 30 va 50 *m* ga to‘p bilan yugurish;
- ustunchalarni aylanib o‘tib, nishonga zarba berish (maydon markazidan bir-biridan 5 *m* masofada 4 ta ustuncha joylashtiriladi. Signal bo‘yicha o‘yinchi to‘pni imkoni boricha tezlik bilan olib yuradi, ustunchalardan aylanib o‘tib, himoyasiz darvozaga zarba beradi, startdan boshlab to‘p darvoza chizig‘ini kesib o‘tgunicha vaqt hisobga olinadi).

#### 1.4. Egiluvchanlik jismoniy sifatini tarbiyalash

Egiluvchanlik bo‘g‘imlardagi harakatchanlikning shunday darajasiki, ular katta amplituda harakatlarini bajarishga yordam beradi.

Egiluvchanlikning rivojlanishi 9 yoshdan 11 yoshgacha va 14 yoshdan 16 yoshgacha, ayniqsa, faollashadi.

O‘shish sur‘atiga ko‘ra eng samarali davrlar – 9-10, 10-11, 14-15 yosh oraliqlari hisoblanadi. Bundan tashqari, egiluvchanlikning rivojlanish sur‘tlari ancha pasaygan davrlar ham bor, bular 8-9, 12-14 va 16-17 yosh oraliqlaridir.

Egiluvchanlik kuch, tezkorlik, chidamlilik va chaqqonlikka jiddiy ta‘sir ko‘rsatadi deb hisoblaydilar.

Egiluvchanlik bo‘g‘im sirtlarining shakliga, bo‘g‘im va mushaklarning tarangligiga bog‘liq.

Bu jismoniy sifatni tarbiyalashga yo‘naltirilgan pedagogik ta‘sir ko‘rsatish vositalariga kelsak, bu haqda quyidagi birikmalarni rivojlantirishda qo‘llaniladigan mashqlar samaradorligiga qarab hukm chiqarish mumkin:

- umurtqa – har xil dastlabki holatlardan sherik yordamida va uning yordamisiz bajariladigan egilishlar;

- tos-son bo‘g‘imi – oldinga-orqaga va ko‘ndalang yo‘nalishda oyoqlarni silkitish mashqlari – oldinga katta qadam tashlashlar, tayanib shpagat qilish, gimnastika devorida mashqlar bajarish;

- yelka kamari – turli tekisliklarda qo‘llarni siltashlar, qo‘llarni aylantirish, tayoqchalar bilan, gimnastika devorida mashqlar bajarish.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda dinamik mashqlar bilan birga statik mashqlardan ham foydalaniladi. Mushaklar faoliyati rejimiga ko‘ra bir-biridan farqlanadigan ikki guruh mashqlarini qo‘llash tavsiya etiladi – birinchisidan mushaklarning cho‘zilishi ularning

bo'shashtirilishi yoki qisqarishi bilan navbatlanadi, ikkinchisidan esa bunday qarama-qarshi holatlarning almashinuvi bo'lmaydi.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi statik mashqlar shu bilan tavsiflanadiki, tananing alohida bir qismi haraktning maksimal mumkin bo'lgan amplitudasiga mos holatlarda tutib turiladi (20-30 sek.).

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun dinamik-statik rejimdan foydalaniladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash usuliyatiga xos xususiyatlar:

- egiluvchanlikni tarbiyalashda harakatli amplitudasi katta bo'lgan mashqlar qo'llaniladi, ular ikki guruhga bo'linadi – faol va passiv mashqlar. Birinchi guruhda – oddiy va siltash bilan bog'liq harakatlar. Ikkinchisida – o'z-o'zini ushlash bilan, sherik yordamida yoki yuklar bilan bajariladigan mashqlar;

- statik mashqlar – tananing alohida qismlarini 20-30 sek. davomida harakatsiz tutib turish;

- egiluvchanlik mashqlari samara berishi uchun ularni har kuni, hatto kuniga ikki martadan qo'llash kerak. Bunda eng qulay vaqtlar 10 dan 11 gacha va 15 dan 16 gacha;

- agar egiluvchanlikni tashqi omillar yordamida oshirish zarurati bo'lsa, u holda mashg'ulot issiq joyda qalin sport kiyimida kuchli badan qizdirish mashqlaridan keyin o'tkaziladi. Egiluvchanlik mashqlari boshqa harakat sifatlarini rivojlantirish oldidan bajariladi;

- turli bo'g'imlar harakatchanligini oshirish uchun takrorlar soni 30 dan 60 martagacha bo'lishi kerak;

- egiluvchanlik mashqlari seriyalar bilan, har birida 3-5 martadan takrorlar bilan bajariladi. Seriyalar orasidagi vaqt bo'shashtiruvchi mashqlar yordamida to'ldiriladi;

- egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashq majmualariga turli buyumlar bilan va buyumlarsiz sherik yordamida yoki ular yordamisiz bajariladigan har xil mashqlarni kiritish mumkin. Egiluvchanlikni imkon chegarasida rivojlantirishga urinmagan ma'qul. Uni zarur harakatlar talab darajasida bajarilishini ta'minlaydigan darajadagina rivojlantirishga erishish lozim.

### 1.5. Chaqqonlikni tarbiyalash

**Chaqqonlik** – bu kerakli harakatlarni tanlab, to'g'ri, tez va topqirlik bilan bajarish qobiliyatidir. Xalq ichida chaqqonlikni “epchilik, eplilik” deb ataydilar. Topqirlik – chalg'ituvchi ta'sirga qarshi barqarorlikdir.

Shunday qilib, futbolda chaqqonlik deganda kutilmaganda yuzaga keladigan harakat vazifalarini tez va imkon qadar mukammal hal etish qobiliyati tushuniladi.

Maktab davri davomida o'g'il bolalarda chaqqonlik ko'rsatkichlari ortib boradi va shakllanish jarayoni 14 yoshda nihoyasiga yetadi.

Chaqqonlikning rivojlanishi 8 dan 9 yoshgacha va 11 dan 12 yoshgacha ancha o'sadi, bu mazkur yosh guruhlarida yuklama hajmini oshirish uchun sharoit hisoblanadi.

Shunday qilib, chaqqonlikni tarbiyalash uchun biologik jihatdan qulay shart-sharoitlar kichik va o'smirlik yoshlarida kuzatiladi. Katta maktab yoshida chaqqonlikning rivojlanishida barqarorlik ko'zga tashlanadi.

Chaqqonlikning tarbiyalanishi zarur harakatlar (faoliyat)ni tanlash hamda ularni to'g'ri, tez va topqirlik bilan bajarish qobiliyatini takomillashtirishga yo'naltiriladi.

Chaqqonlik qobiliyati tarkibiga quyidagilar kiradi:

- harakatlarning yuqori koordinatsiyasi, tezkorlik, egiluvchanlik, ritm va sur'at hissi;

- mushaklarni o'z vaqtida zo'riqtirish va bo'shashtirish malakasi;

- muayyan doimo o'zgarib turuvchi vaziyatdan kelib chiqib, zarur harakatlarni o'z vaqtida to'g'ri bajara bilish.

Chaqqonlik rang-barang harakat malaka va ko'nikmalarni o'rganish, o'zlashtirish jarayonida tarbiyalanadi. Chaqqonlik qancha yaxshi rivojlansa, murakkab koordinatsiyali harakatlarni bajarish natijalari shuncha yuqori bo'ladi.

Chaqqonlikni tarbiyalash jarayonida boshqa jismoniy qobiliyatlar ham rivojlanadi.

Chaqqonlikni rivojlantirishning samarali vositalari sifatida quyidagilar xizmat qiladi:

- harakatli o'yinlar;

- sport o'yinlari;

- gimnastika;

- akrobatika;

- sakrashlar;

- nishonga uloqtirish.

Chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni bajarish vaqtida quyidagi usuliy priyomlarga amal qilinadi:

- noodatiy dastlabki holatlarni qo'llash;

- mashqlarni ko'zgudagidek bajarish;
- harakatlar tezligi va sur'atini o'zgartirish;
- mashqlar bajariladigan makoniy chegaralarni o'zgartirish;
- mashqlarni bajarish yo'llarini o'zgartirish;
- mashqlarni qo'shimcha harakatlar bilan murakkablashtirish;
- guruhli yoki juftlikdagi mashqlarni bajarishda qarshi harakatlarni o'zgartirish.

Chaqqonlikni rivojlantirishda dam olish oraliqlari nisbatan to'la tiklanish uchun yetarli bo'lishi kerak.

Chaqqonlik sifatini tarbiyalashga yo'naltirilgan mashqlarni darsning asosiy qismi boshida o'tkazish maqsadga muvofiq.

Chaqqonlikni tarbiyalashga yo'naltirilgan jismoniy mashqlardan foydalanish ma'lum usuliy qoidalarga muvofiq kelishi kerak bo'lib, ularning asosiylari quyidagilardir:

- jismoniy mashqlarning shiddat bilan bajarilishi;
- jismoniy mashqlarining davomiyligi;
- tiklanishga yordam beradigan dam olishning davomiyligi;
- bajarilgan jismoniy mashqlar orasidagi dam olishning xususiyatlari.

Futbolchining chaqqonligi o'yin maydonida muntazam o'zgarib turadigan vaziyatlarda to'p bilan va to'psiz bajariladigan harakatlarda namoyon bo'ladi.

To'pni olib yurish, aldash, olib qo'yish va unga zarba berish bilan bog'liq harakatlanishlar o'yinchidagi koordinatsion imkoniyatlarini xilma-xil tarzda namoyish etishini talab qiladi. Agar bunga futbolchining harakat va texnik faoliyati yakkakurashlar, turli dastlabki holatlar (ular ustidan oshirib, sakrab bosh bilan zarba berishlar va h.k.), har xil sharoitlarda (yomg'ir, jazirama issiq, maysali, to'proqli maydon, tabiiy, sun'iy yoritkichlar va b.) o'tishini ham qo'shsak, ularning samarali o'yin faoliyatida chaqqonlik sifatining rivojlanish darajasi qanchalik muhimligini anglab yetish qiyin emas.

Chaqqonlik sifatini takomillashtirishda yangi harakatlarni ham ko'plab o'rganish lozim, shunda mavjud ko'nikmalarga tayangan holda notanshlarni shakllantirish osonroq kechadi. O'yinchilarning koordinatsion imkoniyatlarini yaxshilash akrobatika, slalom, suv chang'isi, bututda sakrash, harakatli va sport o'yinchilari bilan shug'ullanish ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Futbol texnikasini har

tomonlama o'zlashtirishga yo'naltirilgan mashqlar chaqqonlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Mazkur vazifani hal etishda quyidagilar talab etiladi:

- o'yin olib borishning barcha zamonaviy texnik priyomlarni teng darajada o'zlashtirib olish hamda ularni turli sharoitlarda eng zamonaviy yo'llar bilan bajarish;
- priyomlarni har xil izchillikda o'zaro uyg'unlashtira bilish;
- jamoada bajariladigan vazifadan kelib chiqib, o'yinda eng ko'p qo'llaniladigan priyomlar majmualarini egallab olish;
- priyomlarni bajarish sifatini muntazam oshirib borish, erkin va ixtiyoriy harakatlar chog'ida priyomlarning o'zaro umumiy muvofiq-ligini yaxshilab, priyomlarning bajarilish sifatini doimiy ravishda oshirib borish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus turlarga bo'linadi. Tayyorgarlikning bu turlari o'zaro bog'liq bo'lib, yagona bir jarayonni tashkil etadi.

Futbolchining umumiy jismoniy tayyorgarligi umumrivojlan-tiruvchi xususiyatli mashqlar va boshqa sport turlariga (yengil at-letika, gimnastika, basketbol, gandbol, xokkey, suzish) xos mashqlar yordamida ta'minlanadi. Shu tariqa mushak bog'lam apparati mus-tahkamlanadi, organizmdagi barcha organ va tizimlar faoliyati yax-shilanadi, harakat sifatlari takomillashtiriladi, umumiy shug'ullan-ganlik darajasi oshiriladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mazmuni va usuliyati futbolchi-ning o'yin faoliyati xususiyatlari bilan belgilanadi, bu faoliyat maydonidagi doimiy o'zgarishlar; yuklamalarning uzluksizligi, ish va dam olishning bir me'yorda navbatlanmasligi; murakkab harakat-larning charchoq hissi o'sib boradigan sharoitda bajarilishi; harakat vositalari va o'yin priyomlarining o'zgaruvchanligi bilan tavsiflanadi.

Futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi vositalariga qu-yidagilar kiradi: musobaqa mashqlari hamda ularga kinematik va di-namik xususiyatlari, quvvat bilan ta'minlash mexanizmlari, mushak-larning ishlash tizimiga ko'ra o'xshash mashqlar. Qolgan barcha mashqlar umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari sirasiga kiradi.

Shunday qilib, maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalariga faqat maxsus sifatlarni rivojlantiradigan mashqlarnigina kiritish mumkin. Biroq, ko'chishning kattaligi va xususiyati doimiy emas: ular futbolchining shug'ullanganlik darajasi va uning malakasiga bog'liq.

Ular qanchalik yuqori bo'lsa, maxsus tayyorlov mashqlari shunchalik kam talab etiladi. Shug'ullanishni endi boshlagan yoki kam tayyorgarlik ko'rgan futbolchilarga deyarli har qanday mashq shug'ullantiruvchi ta'sir ko'rsatadi, ular uchun bunday mashqlar ancha ko'pchilikni tashkil qiladi.

Maxsus mashqlar to'p va to'psiz bajariladigan turlarga bo'linadi. Ularning shiddati va davomiyligi, orasidagi dam olishlar muddati, takrorlar soni jismoniy yuklamalar kattaligi hamda xususiyatlariga bog'liq bo'lib, mazkur yuklamalar kattaligi hamda xususiyatlariga bog'liq bo'lib, mazkur yuklamalar ular yoki bu mashg'ulot usuliga (bir maromli, o'zgaruvchan, takroriy, oraliqli) qat'iy ravishda muvofiq bo'lishi shart.

Ta'sir yo'nalishiga ko'ra quyidagi mashg'ulot yuklamalari qo'llaniladi: aerob (umumiy chidamlilikni takomillashtirish), anaerob (tezlik-kuch sifatlari va tezlik chidamliligini takomillashtirish), aerob-anaerob (chidamlilikning barcha turlarini takomillashtirish).

---

## **II bob. FUTBOLCHILARNI MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNI NAZORAT QILISH**

Futbolda yuqori natijalarga erishishda maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini yuqori bo'lishi asosiy e'tiborli tomonlardan hisoblanadi. Ko'pgina futbol mutaxassislari futbolda yuqori natijalarga erishishi uchun avvalo maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini ham kerakligi bo'lgan holatga keltirishni tavsiya etishgan.

Lekin aynan qaysi jismoniy sifat birinchi darajali ahamiyatga ega degan savolga turli mutaxassislar turlicha javob qaytarishadi. Misol qilib Maypos o'z ishida shuni ta'minlaydiki, Gretsiyadagi futbol mutaxassislari o'rtasida o'tkazilgan so'rovnomaga asosan jismoniy sifatlarini ahamiyatligi bo'yicha quyidagi holatlarga ega bo'ladi.

- tezlik-kuch sifatleri;
- chaqqonlik sifatleri;
- kuch sifatleri;
- tezlik sifatleri;

Gretsiyadagi futbol mutaxassislarining fikrlari shunday ko'rinish hosil qilgan bo'lsa, O'zbekiston futbol mutaxassislari o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari quyidagicha ko'rinish hosil qilgan:

- tezlik chidamkorligi;
- tezlik sifatleri;
- tezlik – kuch sifatleri;
- umumiy chidamkorlik;
- kordinatsion va chaqqonlik sifatleri;
- kuch sifatleri.

Turli yoshdagi futbolchilarni texnik-taktik mahoratini oshirishda ham o'ziga xos ahamiyatli tomonlari mavjud.

Kupgina chet el mamlakatlarida futbolchilarni tayyorlashda ularni ampuadasiga katta e'tibor qaratmagan hamda o'quv-mashg'ulot jarayonlarini olib borildi. Ya'ni sportchini tayyorlashda universal yondashuviga katta e'tibor beriladi. Albatta, tayyorgarlik davomida futbolchini maxsus ishi bo'yicha ya'ni ampuasi bo'yicha olib boriladigan o'quv-mashg'ulotlari ham me'yorida o'zlashtiriladi.

O'zbekistonlik futbol mutaxasislari ishlariga e'tibor berilganda, ularni ko'proq, (ayniqsa, yosh futbolchilarni tayyorlashda) futbolchilarni spetsifik majburiyatlarini hisobga olgan holda, ya'ni futbolchilarni ampluasi bo'yicha bajaradigan ishlarini hisobga olgan holda o'quv-mashg'ulotlarini olib borishiga amin bo'lamiz.

O'zbekistonlik mutaxasislar yosh futbolchilarni tayyorlash spetsifikasi mavjud bo'lgan mashg'ulot programmalari tulaligicha tayyorlash spetsifikasini yeritmasligini takidlashadi.

Mashg'ulot yuklamalarini yillik tayyorlov sikllarini bosqichlarida spetsifik va nospetsifik nagruzkalarga taqsimlashda ham turli mutaxassislar turlicha fikrlarni bildirishadi.

Yuqorida ko'rsatib utilgan bir qator omillarni tahlil qiladigan bo'lsak, quyidagilarni xulosa qilsa bo'ladi:

- mavjud bo'lgan turli y'nalishga ega bo'lgan mashg'ulot yuklamalarini taqsimlanishga qaratilgan tavsiyalar turli ko'rinishga ega bo'lib, spetsifik va nospetsifik vositalarni taqsimlanishi yillik tayyorlov bosqichlarida turli yoshdagi futbolchilarga nisbatan turli mutaxassislar turlicha fikr bildirishgan. Bu xulosalardan ko'rinib turibdiki turli yoshdagi va turli kvalifikatsiyadagi (toifadagi) futbolchilarni tayyorlashda o'quv-mashg'ulot yuklamalarini taqsimlanishida va ayniqsa, spetsifik va nospetsifik mashg'ulot vositalarini, yillik tayyorlov bosqichlarida taqsimlanishiga qaratilgan ilmiy izlanishlar oxirigacha o'z yechimini topmagan va bu masofaga qaratilgan ilmiy izlanishlar davom ettirishi va bu masalalarga oydinlik kiritilishi talab qilinmoqda.

Zamonaviy futbolda yaxshi natijaga erishishda bir qator harakatlarni samarali qo'llanilishi bilan ham ifodalanadi. Bular:

- maksimal tezlikda harakatlarni bajarish;
- to'pni qiyin va qattiq ta'qib ostida qabul qilish va uzatish;
- yuqoridagi to'plarga bo'ladigan bahslarda, yuqori sakrovchanlik qobiliyatiga ega bulishlardir.

Bu harakatlarni samarali qo'llanishi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasiga bevosita bog'liq. Maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi, mukammal texnik harakatlarni o'zlashtirishda hal qiluvchi faktorlardan hisoblanadi.

Futbol jamoalari o'rtasidagi, ya'ni mahoratlari o'rtasidagi farq, asosiy o'yin harakatlarini samarali bulishi bilan va qo'llanilishi bilan ifodalanib, bunda maxsus jismoniy sifatlarni yuqori darajada nomoyon bo'lishi bilan xarakterlanadi.



Shu munosabat bilan biz bir qator futbol jamoalarida maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini o'rganishlar olib borildi.

O'rganishlar davomida futbolchilar 30 m ga yugurish, 400 m ga yugurish, turgan joydan uzunlikka sakrash, to'pni uzoq masofaga yo'llash va to'pni olib yurish, aldab o'tish va darvoza tomon zarba berishlar bilan ifodalandi. Bu qo'llanilgan kompleks testlar yerdamida futbolchilarni turli maxsus jismoniy tayyorgarlik tomonlarini o'rganildi. Ya'ni tezlik sifatleri (30 m yuqori startdan yugurish), tezlik chidamkorligi (400 m ga yugurish) tezlik-kuch sifatleri (turgan joydan uzunlikka sakrash va uzoq masofaga to'pni yo'llash), koordinatsion sifatlar (tayyorgarlik orasidan to'pni olib yurish va darvoza tomon yakunlovchi zarbani yo'llash) o'rganildi.

3-jadval

**16 yoshdagi futbolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini baholashda nazorat me'yorlari**

№	Mashqlar	Baho		
		A'lo	Yaxshi	Qoniqarli
1	30 m ga yugurish	4,3	4,4	4,5
2	400 m ga yugurish	61	62	63
3	Turgan joydan uzunlikka sakrash	240	230	220
4	Uzoq masofaga sakrash	80	75	70
5	To'p olib yurish va darvozaga yakunlovchi zarbani berish	8,7	8,8	8,9

4-jadval

**«Paxtakor» futbol jamoasini (16 yosh) maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini testlash natijalari**

№	F.I.O.	30 m ga yugurish	400 m ga yugurish	Turgan joydan uzunlikka sakrash	Uzoq masofaga to'pni yo'llash	To'pni olib yurish va zarba berish
1.	Aliyev Sh.	4,6	62,5	240	78	9,1
2.	Alimboyev R.	4,6	62,8	248	73	8,8
3.	Boqiyev B.	4,7	64,0	218	69	8,9
4.	Djalilov B.	4,4	63,0	223	71	9,1

## 2.1. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi holatini pedagogik nazorat qilish

Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi holatini va uning darajasini aniqlash hamda darajasini oshirishni rejalashtirish uchun muntazam ravishda pedagogik nazorat o'tkazib turish zarur. Shunda o'quv-mashg'ulot jarayoni natijasida jismoniy sifatlardagi o'zgarishlar dinamikasini kuzatish imkoni paydo bo'ladi.

Pedagogik nazorat dasturida yosh futbolchining jismoniy tayyorgarligini baholash va talab etilgan axborotlarni maqbul darajada qo'lga kiritishga imkon beradigan nazorat mashqlari minimumi albatta ko'zda tutilgan bo'ladi.

Yosh futbolchilar tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish dasturi bir qator o'ziga xos xususiyatlarga ega. Birinchidan, uning mazmuni o'yinchining imkon qadar barcha harakat sifatlarini aks ettirishi kerak. Ikkinchidan, nazorat natijalari faqat yuklamalarni rejalashtirish emas, uning istiqbollari aniqlash uchun ham hisobga olinadi.

Jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish uchun:

- yutuqqa erishish motivatsiyasi maksimal darajada bo'lishi;
- texnikasi nisbatan oddiy, natijalarga ta'sir ko'rsatmaydigan mashqlarga ustuvorlik berilishi;
- nazorat mashqlari yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi, toki ularni o'tkazishda harakatni texnik jihatdan to'g'ri bajarishga emas, maksimal natijaga erishish asosiy maqsad bo'lishi shart.

Yosh futbolchining jismoniy holati quyidagilar bilan tavsiflanadi:

- tana tuzilishi;
- salomatligi holati;
- harakat sifatlarining rivojlanish darajasi.

Tana tuzilishi va salomatlik holatini nazorat qilishga, dispanseriatsiya yordam beradi, bunda antropometrik o'lchamlar va shifokor nazorati amalga oshiriladi.

Harakat funksiyalarining rivojlanish darajasi tashqi tomondan harakat sifatlari ko'rsatkichlari bo'yicha baholanadi, ular quyidagilar asosida o'lchanadi:

- musobaqa mashqidagi natija;
- alohida o'yin priyomlari elementlari bo'lgan musobaqa mashqidagi natija (to'p olib yurish, aldab o'tish, zarba berish, uzatish va h.k.).

Futbolda harakatlar tezkorligi ko‘proq nomaxsus mashqlar yordamida nazorat qilinadi.

Startdan tezlik olish tezkorligini o‘lchash vositasi sifatida turgan joydan boshlab 15 m yugurish qo‘llanadi, masofadagi tezlikni o‘lchash uchun esa yugurish vaqtidagi 15 m lik kesmada erishilgan tezlik o‘lchanadi. 5-jadvalda yosh futbolchilarning tezlik qobiliyatlari to‘g‘risida yaxshi model tavsifnomalar sifatidagi natijalar berilgan.

Tezlik sifati rivojini nazorat qilish sinovlari sifatida quyidagi mashqlar qo‘llanadi:

- 10 m, yugurib borayotganda;
- 20 m, yugurib borayotganda;
- 30 m, yugurib borayotganda;
- oddiy ko‘rish – harakat reaksiyasi;
- 30 sek dagi temping-test.

5-jadval

### Yugurish vaqtining model qiymati

Mashqlar	Yosh, yillarda					
	10	11	12	13	14	15
15 myugurish turgan joydan	2.74-2.64	2.69-2.59	2.62-2.52	2.53-2.43	2.37-2.27	2.31-2.21
Yugurib borayotganda	2.27-2.17	2.26-2.16	2.17-2.07	2.09-1.99	1.89-1.79	1.83-1.73

Tezlik-kuch qobiliyatlarini o‘lchash quyidagi nazorat mashqlari yordamida amalga oshiriladi:

- turgan joydan yuqoriga qo‘llar yordamida sakrash;
- turgan joydan yuqoriga qo‘llar yordamisiz sakrash; (bu mashqlar Abalakov konstruksiyasi asosidagi tasmali tortuvchi mexanizm yordamida o‘tkaziladi);
- turgan joydan uzunlikka sakrash;
- 1 kg og‘irlikdagi to‘ldirma to‘pni polda o‘tirgan holatda bosh orqasidan uloqtirish.

6-jadval

### Sakrovchanlikning model qiymati

Mashqlar	Yoshi, yillarda					
	10	11	12	13	14	15
Balandlikka sakrash sm	33-37	33-37	36-40	38-42	41-45	48-52
Uzunlikka sakrash sm	150-170	160-180	180-200	200-220	220-240	235-255

Kuch sifati rivojini baholash:

- panja dinamometriyasi;

- gavda kuchi.

Chaqqonlik sifati rivojini baholash:

- mokisimon yugurish, 2 x 15 beshta ustun orasidagi va yugurib borayotganda 30 m kesmadagi vaqtlar orasidagi tafovut;

- qo'llar yordamida va qo'llar yordamisiz yuqoriga sakrashlar natijalari orasidagi tafovut;

- uzunligi 7 m li chiziq bo'ylab yumuq ko'zlar bilan yurishda og'ishni qayd etish (santimetrlarda – harakat analizatorlari yordamida makonda mo'ljal ola bilish qobiliyati).

## 2.2. Chidamlilik sifatining rivojlanish darajasini baholash

Jismoniy ish qobiliyati va chidamlilik rivojlanish yuqori darajasi charchoq kuchayib borayotgan sharoitda texnik-taktik harakatlarni samarali bajarishna emas, balki uzoq muddatli mashg'ulot yuklamalariga nisbatan oson dosh berish uchun imkon yaratadi.

Yosh futbolchilarning chidamliligini muntazam nazorat qilish 12-13 yoshdan boshlanishi kerak. Chidamlilikning yuqori rivojlanish darajasini qayd etish uchun 12-13 yoshda 300 m lik masofa kamida 12 daq da, 14 yoshda – 11 daq 40 sek da, 15 yoshda – 11 daq 20 sek da yugurib o'tilishi lozim.

Bu sifatni o'lchash uchun boshqa nazorat mashqlari ham qo'llaniladi:

- 500 m yugurish;

- 90 sek li yugurish (yugurish yo'lkachasiga har 4-5 m da belgi qo'yib chiqiladi; start va to'xtash – signal bo'yicha; yugurib o'tilayotgan metrlar miqdori hisoblanadi);

- Kuper testi. 12 daq davomida yugurish. Shu vaqt orasida yugurib o'tilgan masofa uzunligiga qarab baholanadi. Stadionning 400 m li yo'lkasida o'tkaziladi.

### “Maxsus test”

Yosh futbolchilarning maxsus chidamliligini baholashda qo'llanilib, o'yinning o'ziga xos jihatlarini hisobga oladi.

Taklif etilayotgan test yordamida maxsus chidamlilik quyidagilariga qarab baholanadi:

- yagona mashqqa birlashtirilgan turlicha xususiyatli ikkita sinovda kesmalarni yugurib o'tish vaqti yaxshilanishga (yomonlashuviga) ko'ra;

- texnik mahoratning samaradorligi – “brak koeffitsienti”ga ko'ra (charchoq ta'siri ostida harakatlarni boshqarishning koordinatsion mexanizmlari izdan chiqadi, natijada ularning aniqligiga putur yetadi);

- organizmning shiddatli yuklamaga moslashuviga ko'ra (YuQChning tiklanish vaqti bo'yicha).

10 daqiqalik standart badan qizdirish mashqlaridan so'ng (12 ta gimnastika va bir necha yugurish mashqlari) to'plar bilan besh daqiqalik erkin mashqlar (bu bosqichda YuQCh badan qizdirishdan so'ng aniqlanadi), maxsus mashqlarni bajarish:

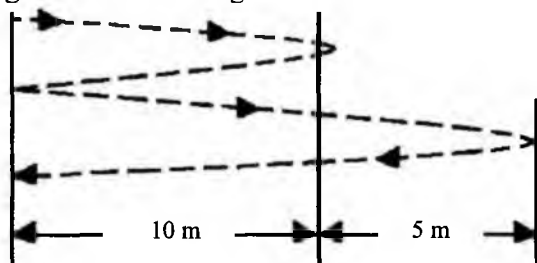
- turgan joyda bosh bilan to'pni urib jonglyorlik qilish (urushlar soni hisobga olinadi – ikki marta urinishning o'rtacha kattaligi qayd etiladi);

- 11 m masofadan aniq zarba berish (oyoq bilan istalgan usulda zarba berib, diametri bir metrli halqaga to'pni tekkizish; halqa yer sathidan 30 sm balandga o'rnatiladi, 25-30 sek mobaynida bajariladigan 5 zarbadan keyin nishonga urishlar soni hisoblanadi);

- 5x30 m yugurish, 25 sek startga qaytib kelish bilan, vaqtlar yig'indisi hisobga olinadi;

- aniq zarba berish;

- quyidagi rasmda ko'rsatilganidek 3x50 m mokisimon yugurish:



- to'p bilan jonglyorlik qilish;

- barcha mashqlar bajarilganidan keyin YuQCh va tiklanish vaqtini o'lchash.

*Test ko'rsatkichlari:*

- 5 x 30 m (sek da) yugurishning vaqtlari yig'indisi;

- 3 x 5 m “mokisimon yugurish”ning vaqtlari yig'indisi (sek da);

- aniq zarba berish;

- badan qizdirishdan keyin to'pni darvozaga kiritishlar soni;
- 5x30 m mashqdan keyin to'pni darvozaga kiritishlar soni;
- braklar koeffitsienti (%).  
- to'pni bosh bilan urib jonglyorlik qilish:
- badan qizdirishdan keyin urishlar soni;
- 3 x 50 mashqdan keyin urishlar soni;
- braklar koeffitsienti (%).  
- organizmning yuklamaga moslashuvi:
- badan qizdirishdan keyin YuQCh (zarbalar *daq*);
- barcha mashqlarni bajargandan keyin YuQCh (zarbalar *daq*);
- tiklanishlar vaqti.

Baholar:

- maxsus chidamliligi pastroq darajada bo'lgan, yomon tayyorgarlik ko'rgan yosh futbolchilarda shiddatli yugurishdan so'ng texnik priyomlarni bajarishda braklar foizi ortadi; shuningdek, tiklanish davri susayadi;

- yaxshi tayyorgarlik ko'rganlarda – 30 va 50 m kesmalarni alohida yugurib o'tish va natijalar yig'indisiga ko'ra ko'rsatkichlar barqaror. To'pni aniq urish va bosh bilan jonglyorlik qilishda yaxshi ko'rsatkichlarga erishildi (braklar foizi kichikroq); YuQChning tiklanish vaqti qisqaroq.

Yurak qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlarini baholash:

- bir turli yuklama bilan step-testda ish qobiliyatini aniqlash;
- maksimal kislorod iste'moli (MKI) hisobi va nisbiy MKI.

Jismoniy rivojlanishni baholash:

- tana massasi, *kg*;
- bo'y, *sm*;
- ko'krak qafasi aylanasi (nafas olish, nafas chiqarish, tafovuti)
- o'pka va tiriklik sig'imi, *sm<sup>3</sup>*;
- nafas olib, giperventilyatsiyagacha va undan keyin nafasni tutib

turish vaqti, *sek*.

Nazorat mashqlari majmualari yordamidagi nazorat sinovlari muayyan vaqtda va imkon qadar bir xil sharoitlarda o'tkaziladi.

Nazorat sinovlari natijalari ham raqamlar bilan ifodalanib, ham yozuvda qayd etiladi.

Mashq majmualari va nazorat sinovlarini o'tkazish shartlarini tez-tez o'zgartirib turish tavsiya etilmaydi. Ularni o'zgartiraverish ko'rsatilgan natijalarni taqqoslash imkonini yo'qqa chiqaradi, mashq majmualari esa futbolchining tayyorgarligini nazorat qilish vositasidan yagona maqsadga aylanib qoladi.

Muntazam ravishda o'tkazilib turiladigan pedagogik nazorat yosh futbolchilar mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi sanalib, futbolchilar mahoratini oshirish hamda ularning salomatligini mustahkamlashda katta ahamiyatga ega.

### III bob. TEXNIK HARAKATLARNI BAJARISH USULLARI

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

#### 3.1. Futbolchilar to'pni to'xtatish va uzatish usullari

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



1-rasm. To'pni oyoq uchida  
tepush texnikasi

#### **Oyoqning o'rta yuzasi bilan**

**to'pga zarba berish.** Oyoq yuzasining o'rta qismida to'pni tepish, to'pga zarba berishning eng asosiy hamda murakkab usullardan hisoblanadi. Bunday usulda to'pga zarba berish, zarbaning kuchli va aniq berilishiga yordam beradi, shuningdek ko'zlagan nuqtaga borish





ishonchliligi ortadi. Oyoq yuzi-ning o'rta yuzasi bilan zarba be-rish texnikasi yondan orqadan 2-rasmda aniq ko'rsatilgan.

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

**Oyoq yuzasining ichki to-moni bilan zarba berish.** Oyoq

kaftining ichki tomoni bilan tepish asosan qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishda, harakatlananiyotgan o'yinchiga to'pni havodan yetkazib berishda qo'llaniladi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'pga zarba berishni futbolchilar jarima va burchak zarbalarni berishda ham keng foydalanishadi. Burchak yoki jarima to'pni tepish jarayonida, o'yinchi ro'paradan ko'p hollarda gavdani yon tomonga egilib amalga oshiradi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepilganda, to'pga oyoqning kattaroq sathi tekkani uchun bunday tepish anchagina aniq bo'ladi (3-rasm). Bi-roq zarba beruvchi oyoqning orqaga tortilishi maksimal darajaga yetnaga-ni sababli, bu usulda berilgan zarba-ning kuchi boshqa usullardagiga nis-batan kamroq bo'ladi.



*3-rasm. Oyoq yuzasining ichki tomoni bilan zarba berish*

**Oyoq yuzasining tashqi qismida zarba berish.** Oyoq yuza-sining tashqi qismi bilan zarba berish burama zarba berishlarda ko'p qo'llaniladi. Bunday zarba berishda oyoqning jimjimoloq tomoni bilan amalga oshiriladi. Ushbu zarba amalga oshirilganda, oyoq to'pning yoniga tegib, to'pni aylanib uchishga olib keladi. Jarima to'plprni to'g'ridan-to'g'ri darvozaga yo'llashda oyoq yuzasining tashqi qismida bajarish ko'p hollarda futbolchilar tomonidan amalga oshiriladi (4-rasm).

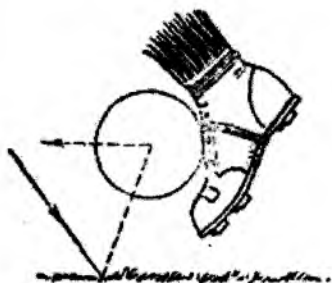
#### 4-rasm. Oyoq yuzasining tashqi qismida zarba berish

**To'pni yerdan sapchigan vaziyatda zarba berish texnikasi.**

To'pni yerdan sapchigan paytda tepishni oyoq kafti yuzasining o'rta va tashqi qismi bilan bajarish maqsadga muvofiqdir. To'pning yerga tushish joyi va tayanch oyoqni uning oldiga qo'yilishini hisobga olish muhim hisoblanadi. Oyoq harakati to'p yerga tushmasdan oldin boshlanadi va to'p yerdan sakrashi bilan



bilan darhol tepiladi. Zarba beruvchi oyoq maksimal tarzda yozilgan bo'ladi (5-rasm). To'g'ri tepilgan to'p juda katta tezlikda uchadi.



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

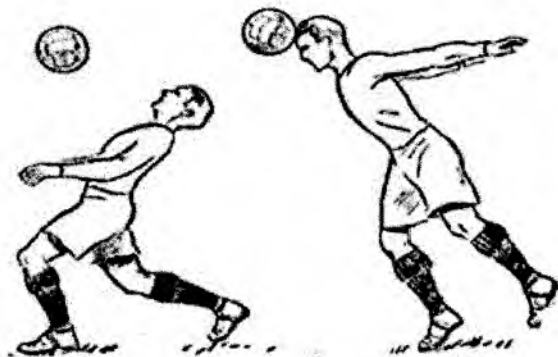
### 3.2. Bosh bilan to'pga zarba berish

Futbolchilarning bosh bilan o'ynash texnik harakatlari o'yindagi muhim vosita hisoblanadi. To'pga bosh bilan zarba berish o'yin jarayonida yakunlovchi zarba berishda ham, o'z jamoadoshiga to'pni uzatishda, darvozani himoya qilish yoki raqib darvozasiga to'p kiritishdagi asosiy texnik harakatlardandir. Peshona bilan zarba berish eng ko'p foydalaniladigan usullardir. Ammo o'yin vaziyatlari shunchalik ko'p, to'pning yo'nalishi, trayektoriyasi va tezligi shu

qadar xilma-xilki, o'yin jarayonida kalla bilan zarba berishning asosiy usuli variantlarini ishlatish imkoniyati bo'lmaydigan paytlar ham uchrab turadi. Bunday paytlarda chakka bilan, ensa bilan, boshning tepa qismi bilan zarba berish usullari ancha samara beradi.

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

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

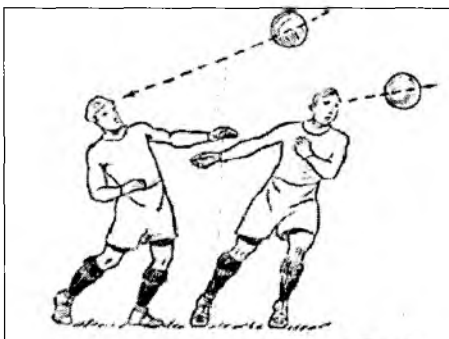


6-rasm. Sakramasdan bosh bilan bilan zarba berish

### **Sakramasdan boshning chakka qismida zarba berish texnikasi**

Chakka bilan zarba berish to'p o'yinchining yon tomonidan uchib kelayotgan bo'lib, burilib peshona bilan zarba berishning iloji bo'lmaganda ishlatiladi. Bu usul bilan sakramay zarba berishda dastlabki holat oyoqlarni kerib 30-50 sm tik turishdir. Agar to'p chap tomondan kelyotgan bo'lsa, zarba berishga chog'lanish uchun gavda o'ng tomonga engashtiriladi. Bunda o'ng oyoqning to'piq va tizza bo'g'imlari bukiladi. Gavda og'irligi shu oyoqqa o'tkaziladi. Bosh to'p tomonga buriladi. Zarba berish harakati oyoqni yozib va gavadani

rostlashdan boshlanadi. Gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Zarba berish peshonaning do'ng joyiga to'g'ri keladi (7-rsam).



7-rasm. Sakramasdan boshning chakka qismida zarba berish texnikasi

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



8-rasm. Sakrab peshona bilan zarba berish

### 3.3. O'yin vaziyatlarda to'pni to'xtatish texnikasi

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

**To'pni oyoq tagida to'xtatish texnikasi.** Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatishdagi dastlabki holat – to'p tomonga qarab turish, gavdaning og'irligi tayanch oyoqda. To'p yaqinlashib qolganda, to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilib, to'p tomonga uzatiladi. Oyoq kaftining uchi  $30^{\circ}$ - $40^{\circ}$  yoziq bo'ladi. Tovon yer yuzasidan 5-10 sm



yuqoriroqda turadi. To'p bilan tagcham to'qnashgan paytda ozroqqina orqaga so'ndiruvchi harakat qilinadi (9-rasm).

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

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



10-rasm. To'pni oyoqning tashqi qismida to'xtatish

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

anchagina sekinlashadi. To'xtatuvchi oyoq to'p ketidan harakatda davom etadi, gavda to'p tomonga buriladi (11-rasm).

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



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

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



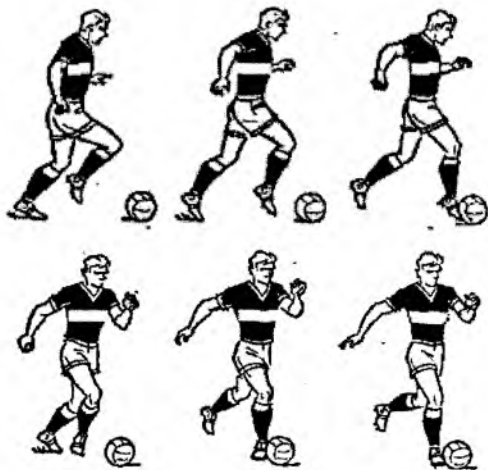
*12-rasm. To'pni ko'krakda to'xtatish texnikasi*

### 3.4. To'p olib yurish texnikasi

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

**To'pni olib yurish texnikasi.** To'p olib yurishning bu asosiy usuli yugurish hamda to'pga oyoq bilan turli usullarda zarba berib borishning birga qo'shilganidir. Yugurish va to'pga oyoq bilan zarba berish texnikasining tahlili alohida-alohida yuqorida berilgan. Shuning uchun to'p olib yurishning o'yin vaziyatlariga qarab o'zgarib boradi. To'p olib ketayotganda, taktik vazifalardan kelib

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



13-rasm. To'pni olib yurish texnikasi

### 3.5. Darvozabon texnikasi

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

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



14-rasm. To'pni yerdan ilib olish

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



15-rasm. Berilgan zarbani ushlab olish texnikasi

**Balanddan kelayotgan to'plarni ushlab olish.** Baland to'plarni, ya'ni baland traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun sakrab ikki qo'llab yuqoridan ilib olish qo'llaniladi. To'pning uchish yo'nalishiga qarab bir yoki ikki oyoqda depsinib yuqoriga, yuqoriga – oldinga yoki yuqoriga – yonga sakraladi. Harakatlana-yotgan paytda asosan bir oyoqda, joyda turganda esa ikki oyoqda depsinib sakraladi (16-rasm).





16-rasm. Havodan kelayotgan to'pni ushlab olish texnikasi

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

Odatda, darvozabonning yon tomoniga undan 2-2,5 m narida yumalab yoki past, o'rta uchib kelayotgan to'plarni yiqilla turib qaytaradi. Tayyorlov bosqichida to'p harakati tomonga katta qadam tashlanadi. To'pni qaytarishda darvozabonning otilishida quydagi harakatni amalga oshiradi. Darvozabonning raqib o'yinchisining zarba berish harakatini kuzatishi, pozitsiyani to'g'ri egallay olishi, to'pga otilish reaksiyasini kechiktirmay ishlatilishi, hamda shuni zarba berayotgan o'yinchini o'z jamoadoshi zarba berishiga to'sqinlik qilishni ovozi bilan ogohlantirishi kerak. Berilgan zarblarni yiqilib qaytarish 17-rasmda ko'rsatilgan.



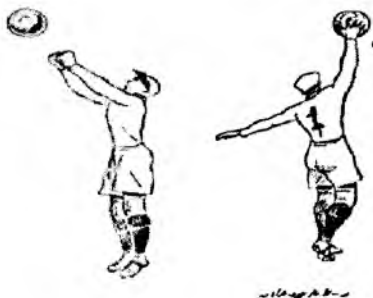
17-rasm. Berilgan zarbalarni qaytarish texnikasi

To'pni balandlatib jarima maydoniga uzatilganda yoki darvozaga zarba berganda, darvozabonlar, ko'pincha, to'pni urib yuborishadi. Bunday usulni qo'llash vaziyatni keskinlashtirib yubormaslikni ta'minlashdir. Chunki balandlatib uzatilgan zarblar jarima maydoni ichida xafli vaziyatni sodir bo'lishiga olib keladi. To'pni ikkala qo'lni mushtlab qaytarib yuborish, ko'pincha, ishonchliroq va xavfli vaziyatni bartaraf etishni ta'minlaydi. Bu texnik harakat quydagicha amalga oshiriladi. Zarba berishdan oldingi dastlabki holat – tirsaklar

bukilgan, mushtga tugilgan qo'llar ko'krak oldida. Tarang tutilgan ikki qo'lni baravariga to'g'rilab, mushtlar bilan to'pga zarba beriladi.

To'pni joyda turib, qadam tashlab, turli harakatlanishlardan keyin va, ayniqsa, sakrab turib bitta yoki ikkala qo'lni musht qilib urib qaytarib yuborish mumkin. Sakrab to'p qaytarish 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 (18-rasm).



18-rasm. Balanddan kelayotgan to'plarni urib yuborish texnikasi

### **Futbolchilarni texnik harakatlarni mashg'ulotlarda rivojlantirish**

Mashg'ulotlarda mashqni to'g'ri ko'rsatish va ochiq tushuntirishni bilish juda muhim ahamiyatga ega. Mashqni shunday joyda qilib ko'rsatish kerakki, har bir futbolchi murabbiy mashqni qanday bajarганиni ko'rib tursin. Mashq tushunarli va texnika jihatidan to'g'ri qilib ko'rsatbilishi kerak. Agar ba'zi sabablarga ko'ra, murabbiy mashqni bajarib ko'rsata olmasa, mashqni yaxshi bajaradigan o'yinchi jalb etilishi mumkin. Mashg'ulot jarayonida shug'ulauvchi ba'zi bir elementlarni eslab qolishi qiyin kechadi. Shuning uchun mashqni bir necha marta qaytarib ko'rsatbish kerak, chunki bir futbolchi usulni namoyish qilayotgan kishining haraktini kuzatib turishi va tushunib olishi uchun uning qayta-qayta bajarilishi kerak.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **O'yinchilarning vazifalari**

Raqibga qarshi kurashayotgan jamoa harakatlaridagi uyushqoqlikka alohida futbolchilar o'rtasida vazifalarni aniq taqsimlash bilan erishiladi. Hozirgi vaqtda o'yinchilarni vazifalariga ko'ra taqsimlash

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

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

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

#### **4.1. 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 harakatlar individual harakatlarga, guruh harakatlari va jamoa harakatlariga bo‘linadi.

##### **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 maydonning ayrim qismida o‘yinchilarning son jihatdan ortiqligini yaratishdan iboratdir.

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

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

### **Guruh taktikasi**

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

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

Standart holatlardagi kombinatsiyalar. Bunday 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.

### **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 tamoyillarini ko'rib chiqamiz.

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

### **4.2. Himoya taktikasi**

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

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

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

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

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

### **Individual taktika**

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

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

### **To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar**

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

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

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

To'sib olish – bu mudofaadagi jamoa o'yinchisining raqib o'yinchisi yo'lini to'sib, uning to'p olish 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. Pozitsiya, shuningdek himoyachining yugurish tezligiga, o'zaro kurashayotganlarning kuchlari nisbati va boshqa omillarga bog'liq bo'lishi mumkin.



To'sib olishda himoyachi quyidagilarga amal qilishi kerak:

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

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

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

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

Olib qolishda o'ynaganda himoyachi quyidagilarga amal qilishi kerak:

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

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

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

### **Guruh taktikasi**

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

Mudofaadagi guruh o'yinining asosiy mazmuni himoya o'yinchilarining hujum qilayotgan raqiblariga qarshi uyushgan harakatlari hisoblanadi. Mudofaadagilar o'zining raqib bilan yakkama-yakka kurashayotgan har bir sherigiga yordam beradi yoki yordam berishga tayyor turadi. Shunday qilib, sherigiga bevosita va kerakli yordam

berishdan tashqari, straxovka qilish ham uyushtiriladi. Mohirlik bilan joy tanlash esa aniq hamkorlik qilishga yordam beradi.

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

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

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

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

### **Jamoaviy taktika**

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

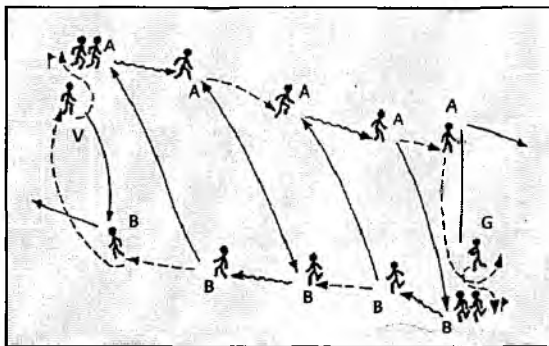
Agar raqib tomon hujumga o'tayotganda, taktik vosita sifatida markaz yoki qanot bo'ylab to'p uzatib berishdan foydalanib, asosan, tez hujumga zo'r beradigan bo'lsa, himoyalananayotgan jamoa o'yinchilari mudofaaning birinchi bosqichida to'p boshqarayotgan raqibga faol hujum qilib, bunda quyidagilarga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

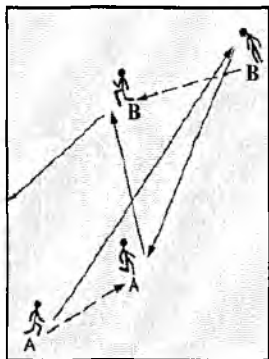
v) har kim o'zi qo'riqlayotgan o'yinchisini juda yaqindan to'sib oladi, chunki to'pi bor o'yinchi oldi to'silgan sherigiga to'p uzatmaydi, uzoq pozitsiyadagi o'yinchiga to'p uzatishga urinish esa himoyachilarning to'p uchun kurashini osonlashtiradi.

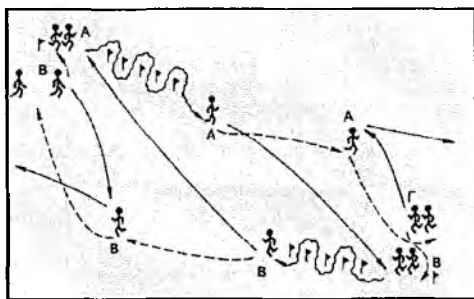
V bob. JISMONIY, TEXNIK VA TAKTIK  
TAYYORGARLIKLARINI TARBİYALASHNING  
VOSITLARI (RASMLAR VA ULARGA IZOH)



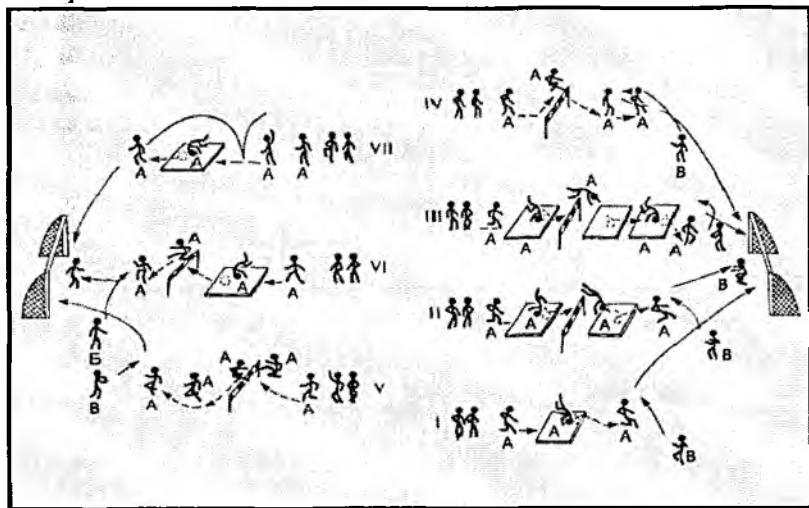
19. A va B o'yinchilari maydon bo'ylab diagonal tarzda joylashadilar (to'p bilan turgan o'yinchilar birinchi raqam o'yinchila hisoblanadi), V va G o'yinchilari esa to'p qo'llarida tushadilar. Bir vaqtning o'zida A va B o'yinchilari to'p bilan haraktni boshlaydilar va ikkinchi raqamdagi A va B o'yinchilarniga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

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





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



22. Mashq ikkita 8-9 o'yinchilardan iborat guruhga bo'linib darvozalar yaqinida bajariladi.

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

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

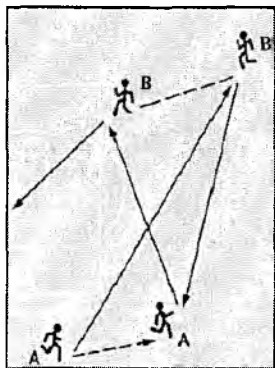
3) Yugurib kelib oldinga umboloq to'siqdan sakrab yana oldinga ikki marta umboloq oshib sakrab darvozaga boshda zarba yo'llash.

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

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

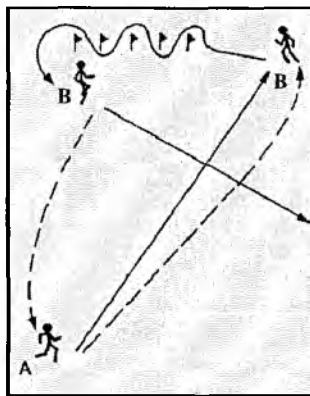
6) Oldinga umboloq oshib to'siqdan sakrab darvozaga uchib kelayotgan to'pga oyoqda zarba yo'llash. 1 - mashq singari bajariladi 5-6 daqiqa.

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



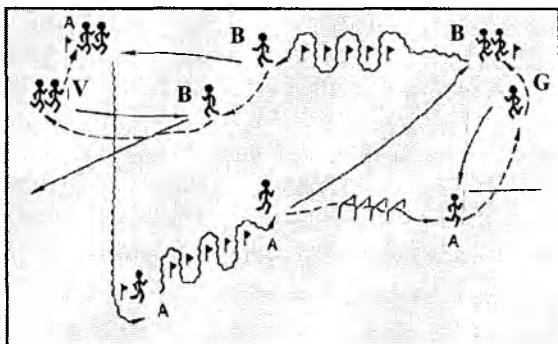
23. A o'yinchi B o'yinchi tomon to'pni oshiradi B esa A ga qaytaradi va o'zi darvoza tomon keskin harakatlanadi A bir teginish olqali oshirgan to'pni darvozaga aniq zarba beradi. Mashqni bajargandan so'ng o'rin almashadilar.

24. A o'yinchi B o'yinchi tomon to'pni oshiradi B esa to'pni qabul qilgach to'p bilan to'siqlar orasini aylanib o'tib darvozaga zarba beradi. A o'yinchi B ning joyiga keskin yugurish bilan egallaydi.

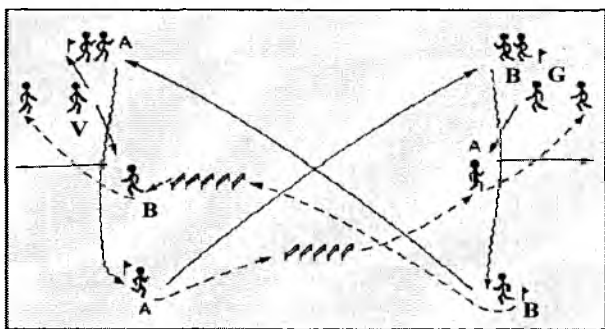


25. A o'yinchi B o'yinchi tomon to'pni oshiradi. A o'yinchi B ning joyiga keskin yugurib o'tadi B esa to'pni qabul



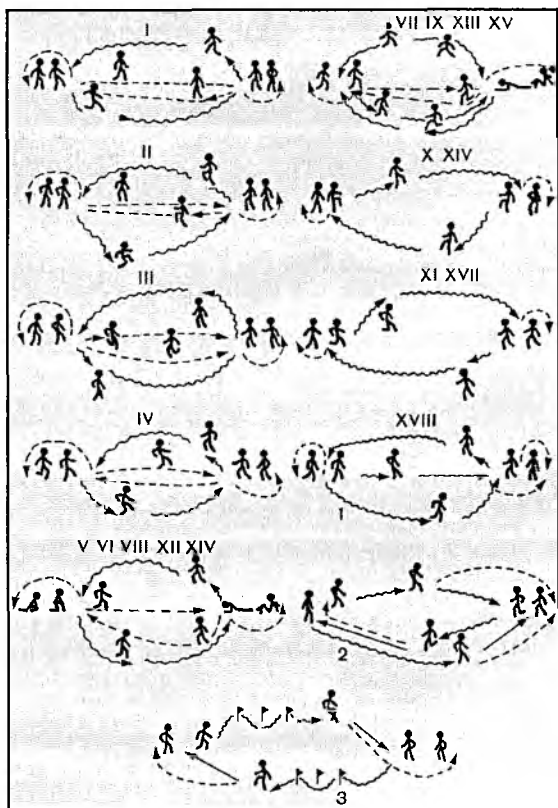


27. A va B guruh futbolchilari (birinchi raqamdagilar to'p bilan) maydonning qarama-qarshi tomonining yuza qismida joylashsalar, V va G futbolchilari esa, to'p bilan ularning oldida joylashadilar. A va B guruh birinchi raqamdagilar futbolchilar, bir vaqtning o'zida to'p bilan harakatlanishni boshlaydilar. A guruhi futbolchisi yon chiziqning qarama-qarshi tomoniga harakatlanib, 5 ta ustunlarni orasini aylanib o'tib B guruhning ikkinchi raqamli futbolchilariga to'p uzatadilar hamda darvoza tomon tez yugurib, 4 ta to'siqlar (barer) ustidan o'tib, G guruhiga to'pni qo'l bilan yo'nalishga ochiladilar, so'ng darvozaga zarba yo'llaydilar. B guruhi futbolchisi 5 ta ustun orasini aylanib, A guruhning ikkinchi raqamli futbolchisiga to'pni uzatib, V guruh o'yinchisining to'p uzatishga ochiladilar. Darvozaga zarba berib, B guruhiga qo'shiladilar. Ikkinchi raqamli A va B guruhi futbolchilari xuddi shu harakatni amalga oshiradilar. V guruh futbolchilari mashqni bajargandan so'ng, A guruhi o'yinchilarga qatoriga o'tsalar, G guruhi futbolchisi – B guruhiga qo'shiladi va.h.k. Mashq aylanma tarzda davom etadi.





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



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

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

II. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish va to'pni oyoqlarda o'ynatgan holda (jonglyor) harakatlanish. Keyin 1 - mashq singari bajariladi. - 2 marta.

III. Tovon bilan yugurish va to'pni boshda o'ynatib (jonglyor) harakatlanish. Keyin 1 - mashq singari bajariladi. - 2 marta.

IV. "Oxu" uslubida yugurish va to'pni olib yurish. Keyin 1 - mashq singari bajariladi. - 2 marta.

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

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

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

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

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

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

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

XIII. Yotgan holatda start - to'pga tevlanish - to'pni boshqarish 2 marta.

13. Qo'llarga tayangan holda yotish to'pga tevlanish - tez to'pni ortga boshqarish 1 marta bajariladi.

14. Start o'tirgan holatda - to'pga tevlanish - to'pni boshqarish 2 marta bajarish.

15. Start o'tirgan holatda - to'pga tevlanish ortga to'pni tez boshqarish 1 marta.

16. 10-mashqqa qarash - 2 marta bajarish.

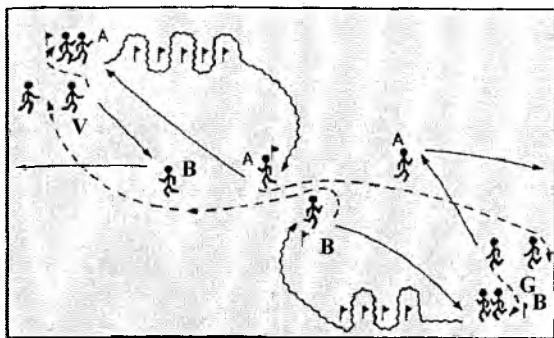
17. 11-mashqqa qarash - 2 marta.

18. Estafetalar

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

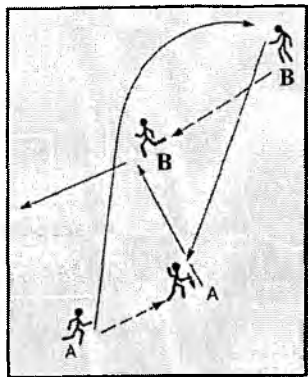
2. To'pni boshqarayotib, to'p uzatish va to'p tomon tez yugurish xuddi 4-mashq singari bajariladi.

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



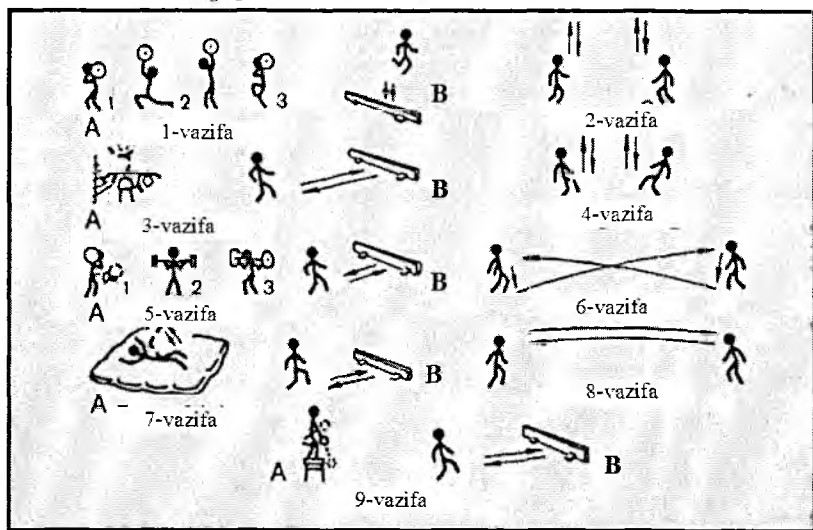
30. A va B guruhi futbolchilari (1-raqamli futbolchilar to'p bilan maydon bo'ylab diagonal tarzda joylashadilar).

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



31. A guruhi futbolchilari B guruhi futbolchilariga to'pni oshiradilar va to'pni qabul qilish uchun ochiladilar. B guruh o'yinchisi guruhi o'yinchisi A guruhi o'yinchisiga bir teginishda to'pni oshiradilar. A guruhi o'yinchisi to'pni qabul qilib B guruhiga

oshiradi va mo'ljalga qarab zarba beriladi. Mashqni bajarib bo'lib A va B futbolchilari joylarini almashtiradilar.



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

### 1-mashq

A. Shtangada bajariladigan mashqlar

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

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

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

B. To'p bilan bajariladigan mashqlar. Gimnastik skameykadan qaytgan to'pni oyoq bilan zarba berish. Har bir mashqdan so'ng aktiv dam olish amalga oshiriladi. Har bir juftlikda 1 kishi mashq bajaradi shtanga bilan, boshqasi to'p bilan so'ngra ular joylarni almashtiradilar.

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

3-mashq.

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

B. To'p bilan bajariladigan mashqlar

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

5-mashq

A. Shtanga bajariladigan mashqlar.

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

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

$$\frac{18-18}{20}$$

$$\frac{20-26}{30}$$

marta:

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

6-mashq.

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

7-mashq

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

1-seriya 18-20 marta

2-seriya 22-32 marta

3-seriya 24-34 marta

B. To'p bilan bajariladigan mashqlar

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

9-mashq.

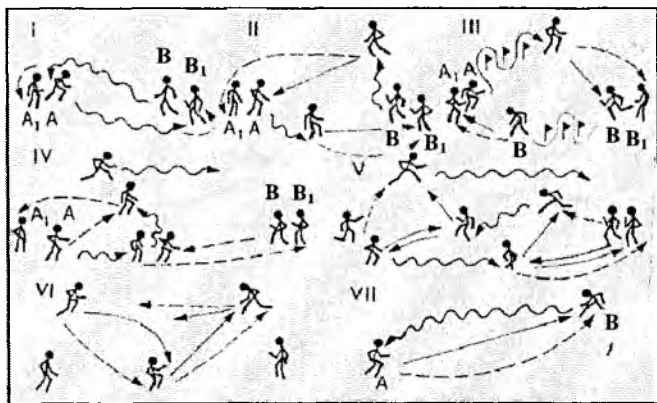
A. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar 3 ta seriya bajariladi.

1-seriya 16-24 marta

2-seriya 20-28 marta

3-seriya 24-34 marta

B. To'p bilan bajariladigan mashqlar.



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

1-raqamlilar to'p bilan

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

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

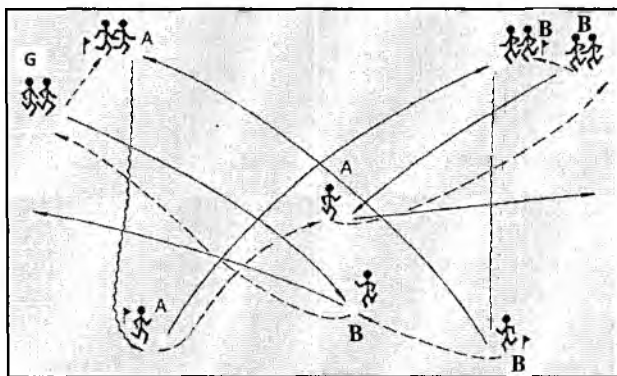
3. Xuddi 2-mashq singari bajariladi. Faqatgina A va B o'yinchilari to'pni to'siqlardan aylanib o'tib to'p uzatadilar. 3-4 minut

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

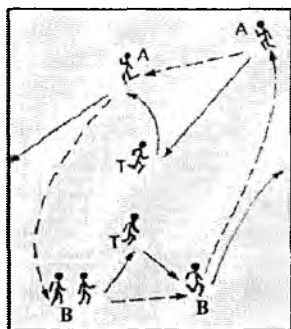
5. 2-mashq singari bajariladi, faqatgina A1 va B1 o'yinchilri to'pni qabul qilib ovvor uslubida A va B o'yinchilri bilan o'ynaydilar.

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

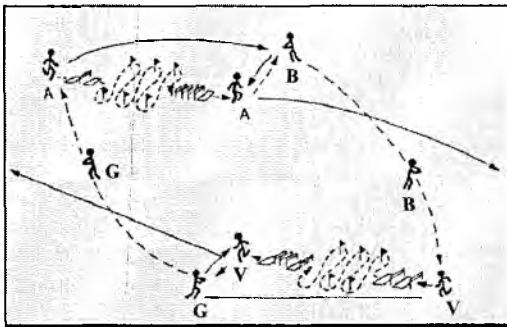
7. 45-30 m ga tez to'p uzatadilar to'pni qabul qilib olib harakatlanadilar, 2-3 minut



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

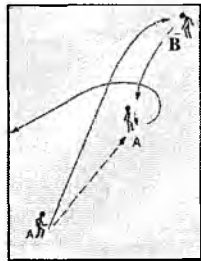


35. O'yinchilar qanotlardan boshlangan hujumlarni markazda joylashgan T o'yinchi bilan devor kombinatsiyasini amalga oshirgan holda darvozada hujumni yakunlashadi.

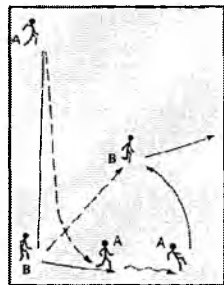


36. O'yinchilar ikki guruhga bo'lingan holda maydonning qarma-qarshi tomonida joylashadilar bir vaqtni o'zida harakatni boshlab joylashgan to'siqlarni aylanib o'tgan holda darvozaga zarbalarni amalga oshirishadi.

37. O'yinchilar uch guruhga bo'lingan holda bir-biriga to'pni oshirgan holda harakatlanishadi. A o'yinchi qanotda joylashgan B o'yinchiga to'pni oshirib beradi va darvozaga zarba berish uchun maydon markaziga harakatlanadi. B o'yinchi to'pni qabul qilishi A o'yinchiga yetkazib beradi.

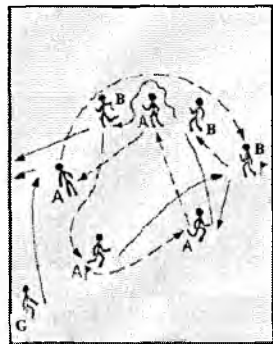


38. Mashqni A o'yinchi to'pni maydonni qarama-qarshi tomonga joylashgan B o'yinchiga yetkazib beradi hamda to'pni qanotdan qabul qilish uchun shu qanotga harakatlanishadi. To'pni B o'yinchi A o'yinchiga yetkazib bergandan



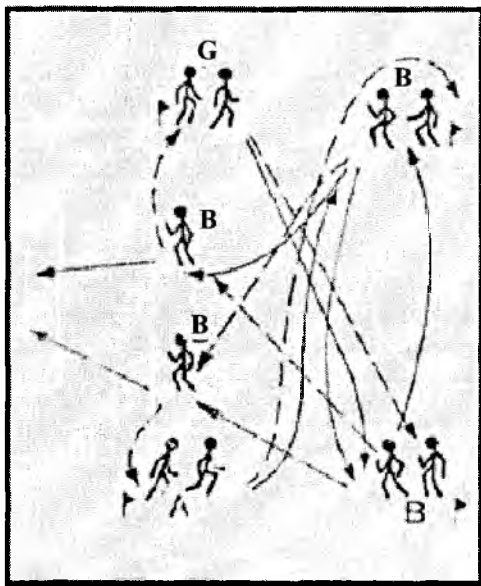
keyin maydon markaziga darvozaga zarbani yakunlash uchun harakatni davom ettiradi. A o'yinchi qanotdan to'pni olib yurib markazga B o'yinchiga yetkazib beradi.

39. A o'yinchi to'pni markazda joylashgan B o'yinchiga oshiradi va o'zi maydon cheti bo'ylab B o'yinchi taraf yuguradi B o'yinchi to'pni qabul qilib ochilib kelayotgan A o'yinchi bilan devor uslubida to'pni o'ynaydi. A o'yinchi to'pni qaytargandan

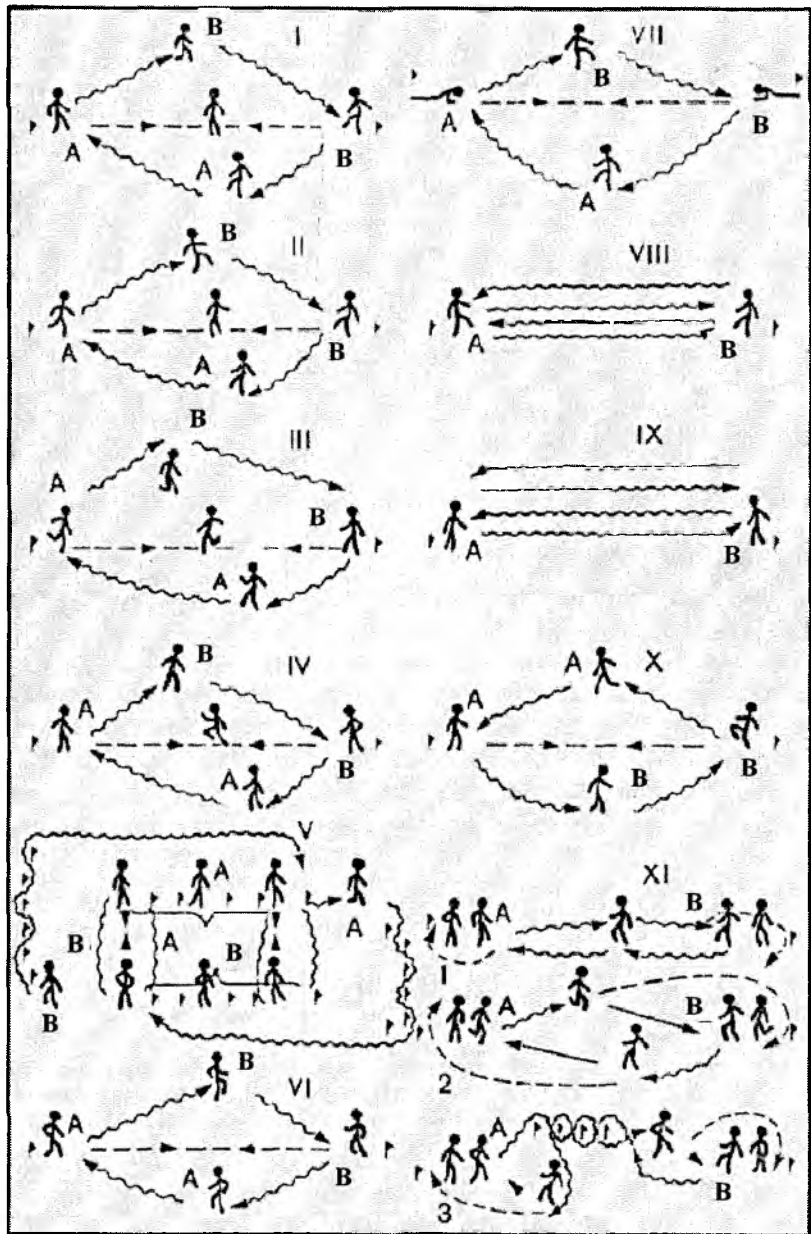




keyin himoyachi sifatida markaz tomon yururadi B o'yinchiga passif qarshilik qilish uchun. B o'yinchi himoyalannuvchi A o'yinchini aldab o'tib darvoza tomon zarba beradi A o'yinchi himoya vazifasini bajarib bo'lgandan so'ng huchumchi sifatida jarima maydon taraf ochiladi. T o'yinchi (ikkinchi to'p) ochilib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

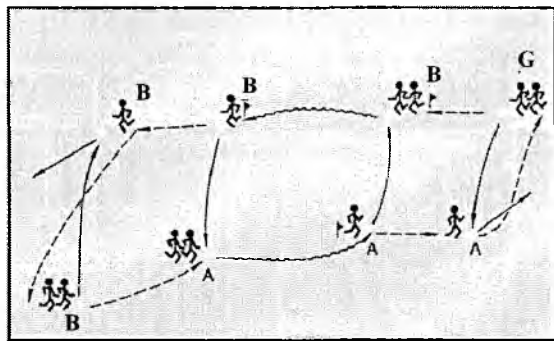


40. A o'yinchilar B o'yinchisiga to'pni uzatishadi va o'zlari B o'yinchilar guruhida qo'shiladi. B o'yinchilari to'pni qabul qilib V o'yinchilariga to'p o'zatishtda va o'zlari jarima maydon taraf yuguradi, qabul qilgan V o'yinchi darhol devor uslubida ochilib kelayotgan B o'yinchiga to'pni qaytaradi va o'zi to'pni qabul qilib darvoza tomon zarba berib G o'yinchi guruhlariga qo'shiladi. Shunday tariqa A va G guruh o'yinchilari B va V guruh o'yinchilari o'rniga B va V guruh o'yinchilari esa zarbani yakunlaganlaridan keyin A va G guruh o'yinchilari o'rniga turishadi. Mashg'ulot aylana hisobida o'tib boradi.



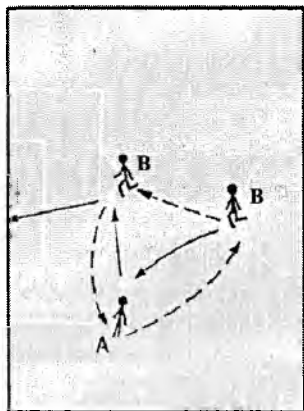
41. Maxsus tayyorgarlik mashqlari (1-4) bosqichli mashg'ulotda 2 ta o'yinchi 5 ta ustun bo'ylab harakatlanishadi: masofasi (30-50 metr)

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

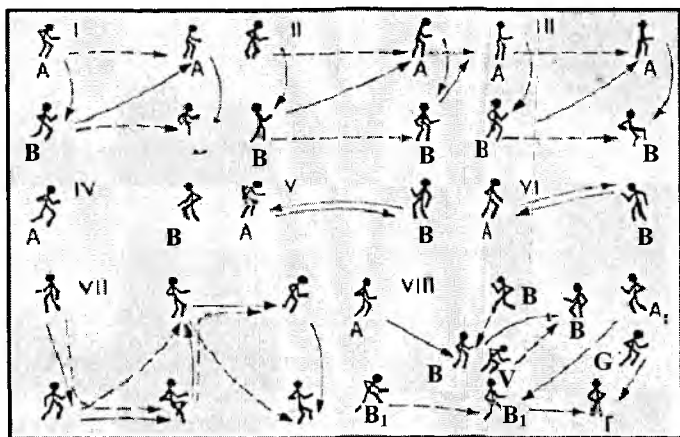


42) A va B guruh o'yinchilari birinchi bo'lib to'p bilan maydonning markazida bir biriga qarama-qarshi (diogonal) holatda turishadi. Jarima maydonida V va G guruh o'yinchilari joylashadi. Markazdagi A va B guruh o'yinchilari o'zaro har 35-40 metr masofada to'pni diogonal holatda uzatishadi. Jarima maydoniga yaqinlashgan so'ng V va G guruh o'yinchilar A va B o'yinchilariga

to'p uzatishadi, to'pni qabul qilgan A va B o'yinchilar darhol darvoza tomon zarba berib. A o'yinchilar B o'yinchilar o'rniga, B esa G o'yinchilari o'rniga borib joylanishadi.



43) B o'yinchi A o'yinchiga to'pni xavoda uzatadi va jarima maydon taraf yugurida A o'yinchi xafodagi to'pni bosh bilan jarima maydonga uzatadi B o'yinchi A tomondan qaytarilgan to'pni iloji boricha xavodan tushurmasdan darvoza tomon zarba beradi.



44) To'p bilan qizdiruvchi mashqlar.

1) A va B o'yinchilari 8-10 metr masofada aylangan holda harakatlanishadi A o'yinchi to'pni qo'li bilan B o'yinchiga uzatadi. B o'yinchi oshirilgan to'pni sakragan holda goh chap goh o'ng oyoq bilan zarba qilib qaytaradi. Mashg'ulot (2-4minut) davom etadi har 1 yoki 2 daqiqada o'yinchilar almashadi.

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

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

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

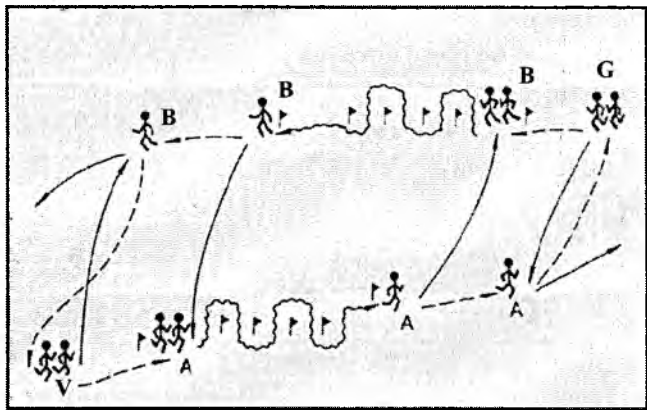
5) A va B o'yinchi o'zaro bir-biriga to'p uzatishadi masofa 12-15 metr oralig'ida. A o'yinchi to'pni havoda oshiradi B o'yinchi to'pni qulay to'xtatgan holda to'pni o'ng va chap oyoqda qaytaradi. Mashg'ulot 5 daqiqa davom etadi har 2,5 daqiqada o'yinchi almashiladi

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

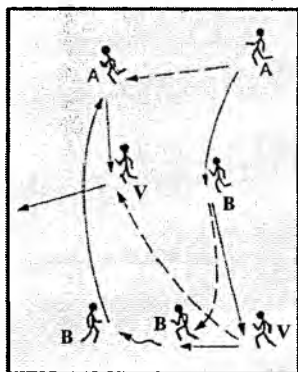
7) Mashq A va B o'yinchi oldinlagan to'p uzatish bilan kifoyalanadi 2-3 daqiqa.

8) Mashq yarim maydon oralig'ida 8-10 o'yinchidan tashkil topgan 2-3 to'p bo'lishi shart. A o'yinchi B o'yinchini chaqirgan

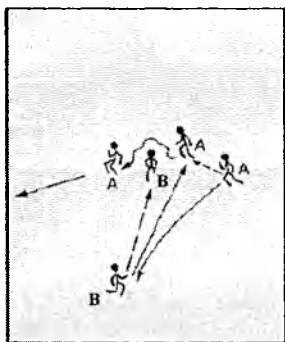
holda to'p uzatshiga harakat qiladi faqat, B o'yinchi qaysi tarafga ochilishiga qarab to'pni qo'lay uzatadi.



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

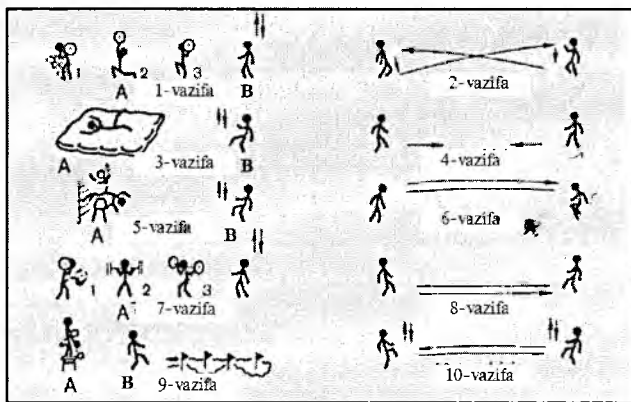


47. Mashqni A o'yinchi to'pni B o'yinchi oshirib bersa, u o'ziga to'pni to'g'rilab oladida V o'yinchiga oshirib berishi bilan to'p uzatilgan yo'nalishga ochilishga harakat qiladi. V o'yinchi esa bir teginishda to'pni yon tomonga B o'yinchining yo'nalishiga oshirib beradi. To'pni harakatda to'xtatib B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



48) O'ng yarimhimoyachi A to'pni markazdagi B o'yinchiga uzatadi va o'z qanoti bo'ylab jarima maydon taraf yuguradi B o'yinchi to'pni qabul qilib chap yarimhimoyada joylashgan V o'yinchiga to'pni o'zatadi va darhol chap yarimhimoyachi vazifasini bajarishga harakatlanadi. V o'yinchi to'pni darhol B o'yinchiga qaytargan holda jarima maydonning markazi tomon yuguradi.

B o'yinchi to'pni qabul qilib jarima maydonning chap qismidan o'ng tarafdagi A o'yinchiga havoda to'p o'zatadi A o'yinchi ochilib kelayotgan V o'yinchi to'pni uzatadi V o'yinchi to'pni egallagan zahoti darvoza tomon zarba beradi.



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

1) Vazifa:

A. shtangada mashg'ulot

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

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

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

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

2) Vazifa:

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

3) Vazifa:

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

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

4) Vazifa:

To‘pni o‘zaro yerlab oshirish har bir oshirilgan to‘pni to‘xtatib keyin qaytarshi.

5) Vazifa:

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

B) Jonlyor.

6) Vazifa:

To‘pni bosh bilan uzatish 1 urunshidan ham 2 o‘rinishda mashq bajarish.

7) Vazifa:

A) Shtanda bn mashq bajariladi.

1) shtanga yelkada - oldinga egilish 21-26 marta

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

3) shtanga yelkada – o‘ng, chap va ikkala oyoqda sakrash o‘ng 22, chap 30, ikkalasida 36 marta

B) to‘p bilan mashg‘ulot jonglyor bosh bilan

8) Vazifa:

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

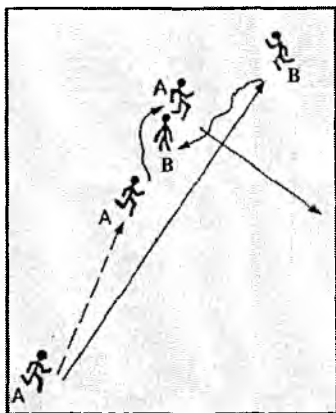
9) Vazifa:

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

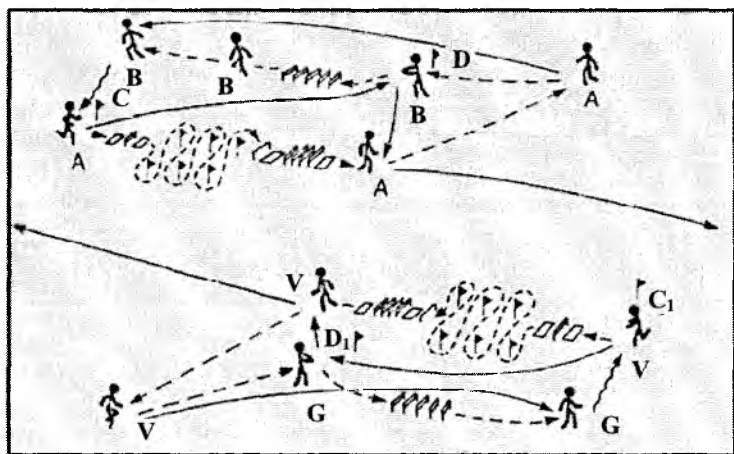
B) To‘p bilan harakat, ustunlarni aldash.

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

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

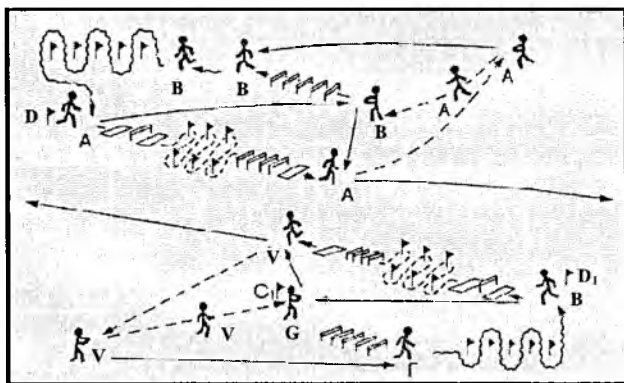


50) Mashg'ulot ikki guruh (8-10) kishidan iborat o'yinchilar bilan kuzatiladi yuqoridagi A o'yinchilar jarima maydon chetida bolishadi.

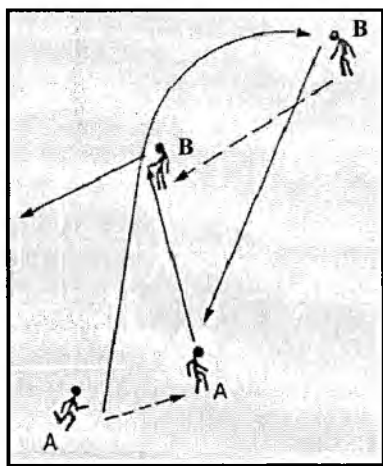


Chap tarafdagi A o'yinchi to'pni markazdagi B o'yinchiga havoda oshirib o'zi to'siqladan o'tadi ( umboloq, sakrash, umbolok, 6 ta ustunlar orasidan harakatlanib o'tishi, sakrash, umboloq, 4 marta sakrab umboloq otish). To'siqlardan o'tgach B o'yinchidan to'pni qayta qabul qilib darvoza tomon zarba beradi. B o'yinchi to'p uzatgandan keyin 5 ta to'siqlardan sakrab o'tib jarima maydon taraf yuguradi. 2 A o'yinchi to'siqladan o'tib kelayotgan B o'yinchiga to'pni havoda oshiradi. 2 guruh ham shu tariqa mashg'ulotni bajarishadi.

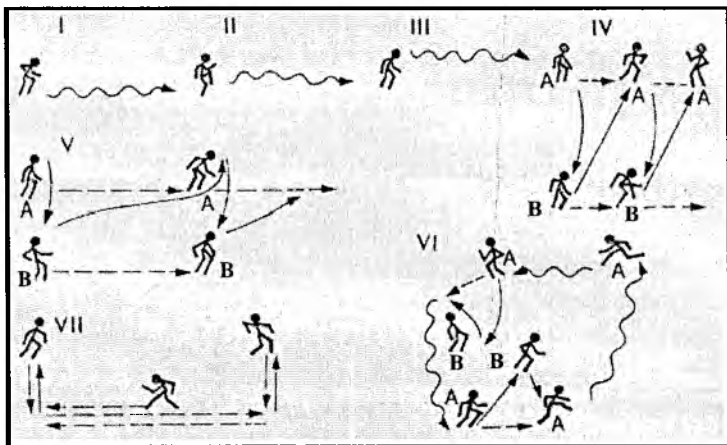




51) Mashqni 8-9 o'yinchilar ikki guruhga bo'lingan holda bajaradilar. Bunda A o'yinchi yuqoridan to'pni yugurib kelayotgan B o'yinchining qo'liga oshirib, o'zi oldinga umboloq oshib, to'siq (barer) ustidan umboloq oshib, 6 ta ustunlar orasidan aylanib o'tib, to'siqlar ustidan sakrab o'tib oldinga umboloq oshiladi va B<sub>1</sub> o'yinchiti tashlab beradigan to'pni darvozaga zarba berish bilan yakunlashadi. Keyin B o'yinchi 5 ta to'siqlarni (barer) yengil o'tib, darvozaga zarba bergan A o'yinchidan to'pni qabul qilib oladi hamda to'pni olib yurishni, ustunlar orasini olib o'tib A guruh o'yinchilariga qo'shilishadi. Mashqni keyin V va G o'yinchilar singari bajarishadi.



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



II-to'p bilan harakatlanish jonglyor 1-2 daqiqa

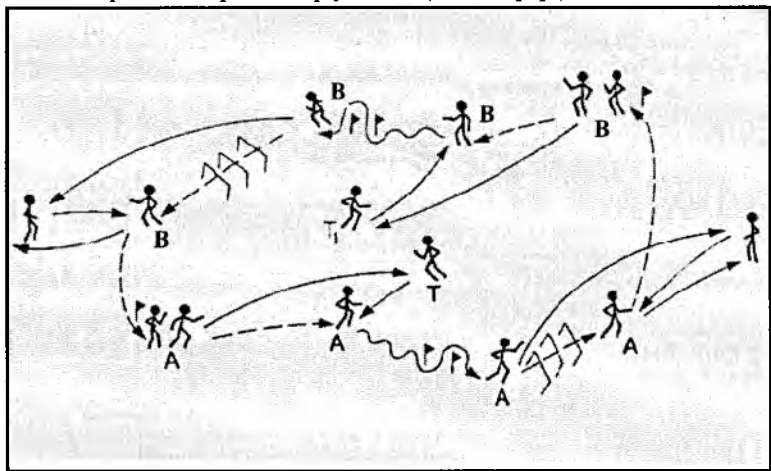
III-bosh bilan to'p o'ynatish (jonglyor qilish) 1-2 daqiqa

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

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

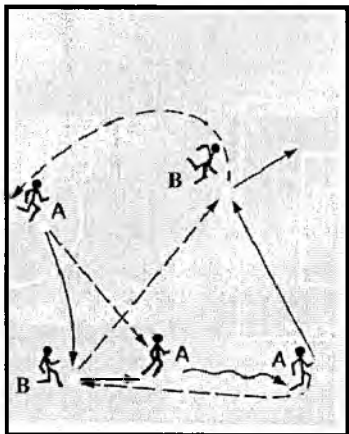
VI-devor usulida mashq bajarish. Har bir uzatishidan keyin tezlik bilan to'pga harakatlanish

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

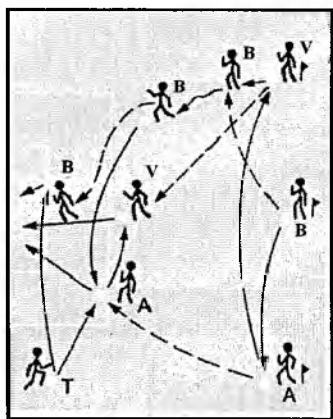


53) Maydon bo'ylab mashq bajariladi. A va B guruh o'yinchilar jarima maydoni burchagidan boshlashadi. A o'yinchi markazidagi T

o'yinchiga to'pni havoda oshiradi va o'zi markaz tomon harakatlanadi. T o'yinchi to'pni qabul qilib darhol A o'yinchiga qaytaradi. A o'yinchi to'pni qayta qabul qilib 2 ta to'siqni aldab o'tib darvozabon qo'liga havoda oshirib 3 ta to'siqlardan sakrab o'tadi va yana to'pni darvozabondan qaytarib olgandan keyin darvoza tomon zarba beradi. A o'yinchi zarba yakunlagan B guruh o'yinchilar qatoriga borib joylashadi. Ikkinchi guruh ham shu tariqa mashqni bajarib berishadi.



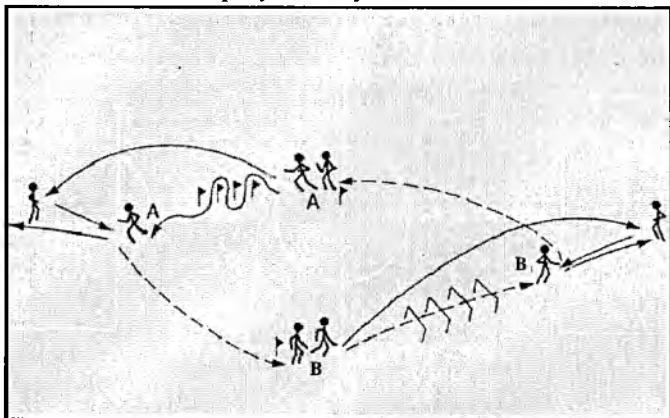
54) A o'yinchi maydon markazida joylashgan holda mashqni boshlaydi. O'ng tarafidagi B o'yinchiga to'pni oshirib o'zi burchak to'pni tomon harakatlanadi B o'yinchi to'pni darhol ochilib kelayotgan A o'yinchiga uzatib o'zi jarima maydon markazi tomon harakatlanadi. A o'yinchi to'pni qabul qilgach burchakdan B o'yinchiga to'pni havoda oshiradi va dastlabki B o'yinchi joyiga qaytib boradi B o'yinchi A tomondan oshirilgan to'pni qabul qilib darvoza tomon zarba beradi va uzi dastlabki A o'yinchi turgan joyga borib joylashadi.



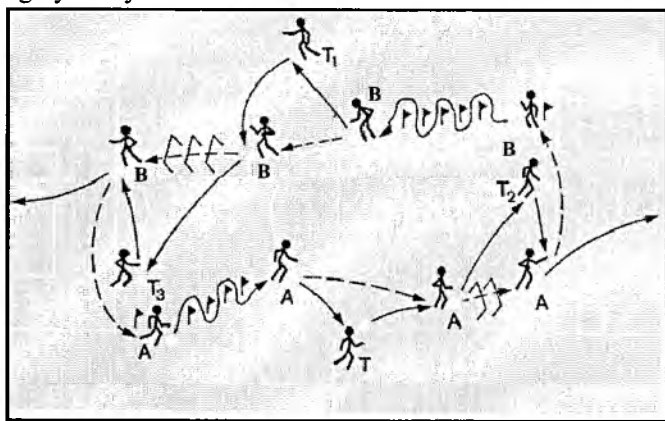
55) Markazdagi B o'yinchi chap qanotdagi A o'yinchiga to'pni uzatib o'ng qanotga chopadi A o'yinchi to'pni qabul qilib darhol qarama-qarshi tarafdagi V o'yinchiga to'pni qaytaradi va o'zi jarima maydonning burchagiga T o'yinchidan to'pni qabul qilishga harakatlanadi (ikkinchi to'p) ni qabul qilgach darvoza tomon zarba beradi. O'ng qanotgadi V o'yinchi A

o'yinchidan to'pni qabul qilgach markazdan harakatlanib kelayotgan B o'yinchiga to'pni uzatadi va o'zi jarima maydonga harakatlanadi. B o'yinchi to'pni qabul qilib o'ng qanot bo'ylab aldamchi harakatlarni

bajarib, zarbani yakunlangan A o'yinchiga oshiradi A o'yinchi esa markazga yaqinlashayotgan V o'yinchiga to'pni o'zatadi. V o'yinchi darvoza tomon zarba beradi. B o'yinchi to'pni A o'yinchiga oshirgach chap qanotdagi T o'yinchidan to'p uzatishini kutadi va darhol zarba berib mashqni yakunlaydi.

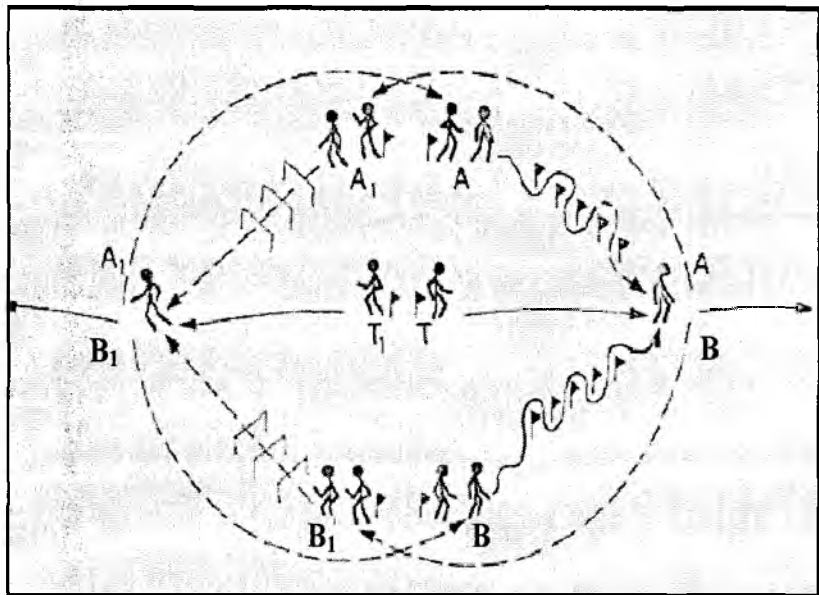


56) Mashq 2 ta A va B guruhlarda bajariladi. A o'yinchi darvoza bonga havodan to'p o'zatiib 4 ta ustunni ilon bo'ylab o'tadi va darvoza bondon to'pni qayta qabul qilib shu zahotiyok darvozaga zarba yo'llaydi. A o'yinchi zarbani yakinlashgach B guruh o'yinchilari qatoriga qo'shiladi. B guruh o'yinchilari A o'yinchilari singari harakatlanishdi faqat 4 ta ustundan sarkab o'tib to'pni darvozaga yo'llaydi.

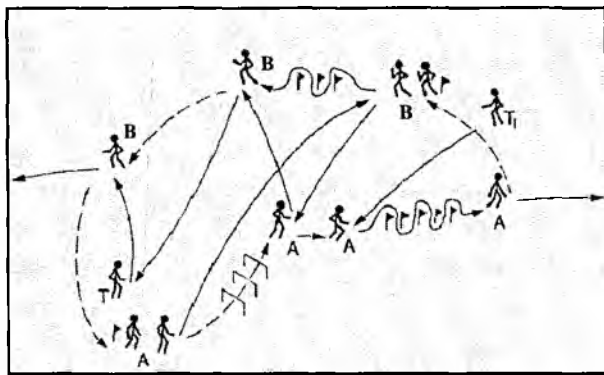


57) Ikki guruhda mashqni bajarishadi. A va B o'yinchilari jarima maydoning burchaklaridan birga harakatlanishadi A o'yinchi to'pni 4 ta ustundan aldamchi harakatlar bilan o'tib G o'yinchi bilan o'zaro devor usulida to'pni qabul qiladi keyin T2 o'yinchiga to'pni o'zatadi va o'zi 2 ta to'siqdan sarkab o'tgach T2 o'yinchidan qayta to'pni qabul qiladi to'pni qabul qilgach, darvoza tomon zarba berib B o'yinchi guruhiga borib qo'shiladi.

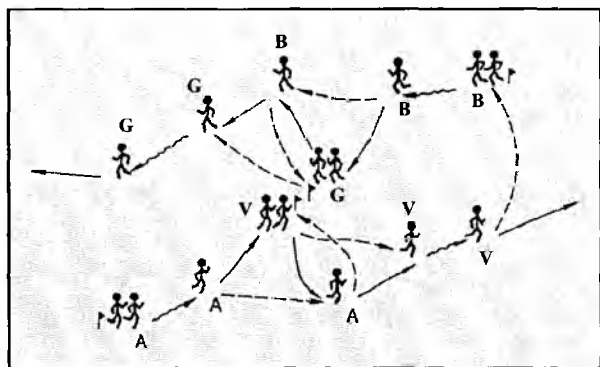
B guruh o'yinchilari xuddi A o'yinchi singari mashqni bajaradi, faqat devor usulida T1 va Tz o'yinchilaridan foydalangach 3 ta to'siqdan sakrab o'tishi lozim.



58) Mashq 4 ta guruh o'yinchilari bilan bajariladi A va A1, markazning o'ng tarafida, B va B1 o'yinchilari chap tarafida darvoza tomon qaragan holda turishadi. Markazidagi T va T1 o'yinchilari to'pni darvoza tomon tepgach 4 ta guruh o'yinchilari o'zlarini to'g'risidagi to'siqlarni bosib o'tib o'zlariga raqobatlashgan holda to'pga egalik qilishga harakatlanishadi. To'pni birinchi qabul qilgan o'yinchi darvoza tomon zarba berib yakunlab beradi. Har bir guruh o'yinchilari o'zaro joylarini almashtirgan holda mashqni takrorlab berishadi.



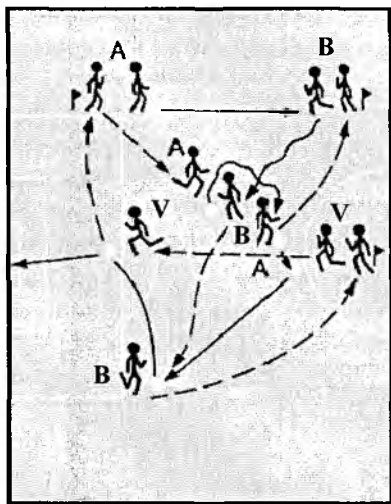
59) A va B o'yinchilari jarima maydonidan 8-10 metr uzoqliqdan qarama-qarshi joylanishadi A va B guruh o'yinchilari o'zaro mashqni birga bajarishadi. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga havoda uzatadi va o'zi 3 ta to'siqni sakrab o'tib to'pni B o'yinchidan qayta qabul qiladi. A o'yinchi to'pni qayta qabul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



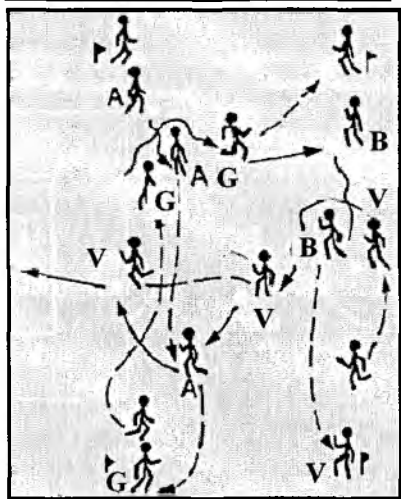
60) A va B guruhlar orqali mashq badariladi. A guruh o'yinchilari V o'yinchilari bilan o'zaro devor usilida to'p uzatishib joyma-joy almashishadi A o'yinchi to'p bilan belgilangan joygachan harakatlanadi va V o'yinchi bilan bir bor devor usilida to'p uzatishadi. V o'yinchi devor usilida to'p uzatishgandan keyin to'pni

o‘zi boshqarib darvoza tomon zarba beradi. Ushbu mashqni qarama-qarshi tarafdagi B va G guruh o‘yinchi mashqni bajarishadi.

61) Yuqorida joylashgan A o‘yinchi B o‘yinchi to‘pni uzatib markaz tomon harakatlanadi B o‘yinchi to‘pni qabul qilgan A o‘yinchi tomon to‘p bilan harakatlanadi. O‘zaro to‘qnashgandan keyin to‘pni A o‘yinchi qoldiradi va jarima maydonning chap burchagiga borib joylanadi. A o‘yinchi to‘pni qabul qilgan markazdagi V o‘yinchi to‘pni uzatadi va yuqoridagi B guruh o‘yinchi qatoriga borib to‘radi. V o‘yinchi to‘pni qabul qilishi bilan jarima maydonning chap tarafida turgan B o‘yinchi bilan o‘zaro devor usulida to‘p o‘zlashib darvoza tomon zarba beradi. V o‘yinchi A guruhiga B o‘yinchi V guruh o‘yinchi qatoriga borib joylanishadi.



62) 4 ta guruh o‘yinchi bilan mashq bajariladi. Rasmda ko‘rib turganigizdek har bir guruh o‘yinchi o‘z joylarida joylanishgan. A va B o‘yinchi birga to‘p bilan harakatni boshlashadi A o‘yinchi G o‘yinchi tomon to‘p bilan harakatlanadi va G o‘yinchi bilan to‘qnashgach to‘pni G o‘yinchi qoldiradi va o‘zi jarima maydonning chap tarafiga borib V o‘yinchi tomon to‘pni qabul qilishga joylashadi. B o‘yinchi V o‘yinchi tomon harakatlanadi V o‘yinchi bilan to‘qnashgach to‘pni qoldirib o‘zi V guruh.

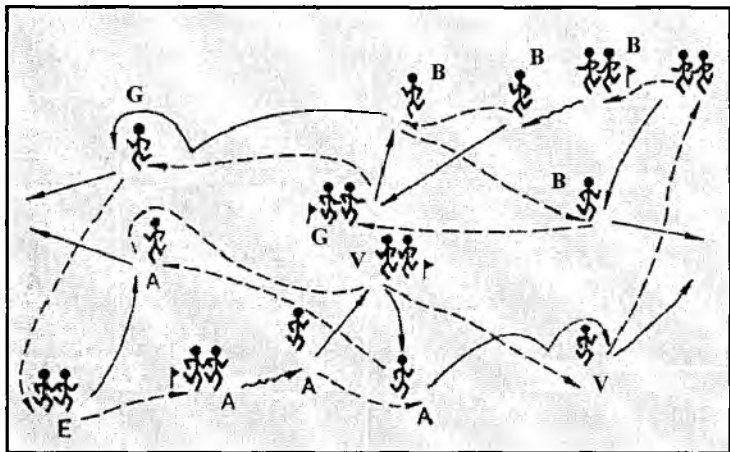


86





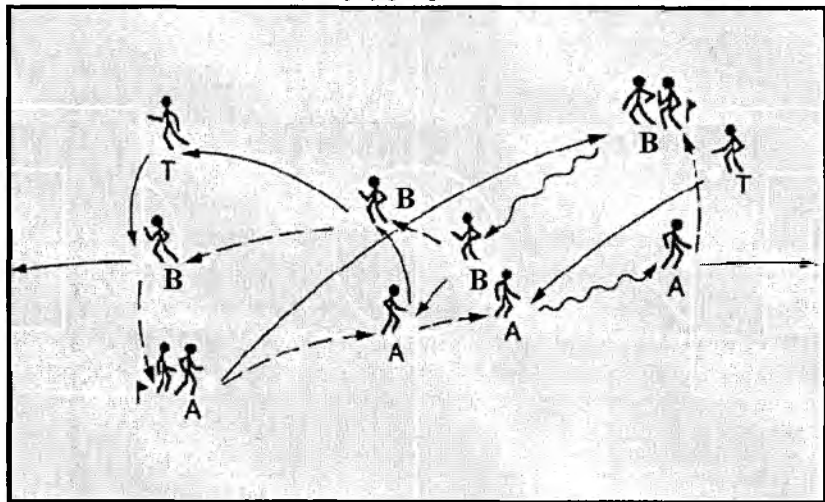
64) Maydonning chap yarimida A va B o'yinchilar o'ng yarmida esa V va G guruh o'yinchilar joylanishadi. A va V guruh o'yinchilarida to'p va ular harakatni bir vaqtda boshlashadi. A o'yinchi to'pni B o'yinchi tomon boshqaradi B o'yinchi esa A taraf harakatlanadi V o'yinchi to'p bilan G taraf, G esa V o'yinchi taraf harakatlanadi



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

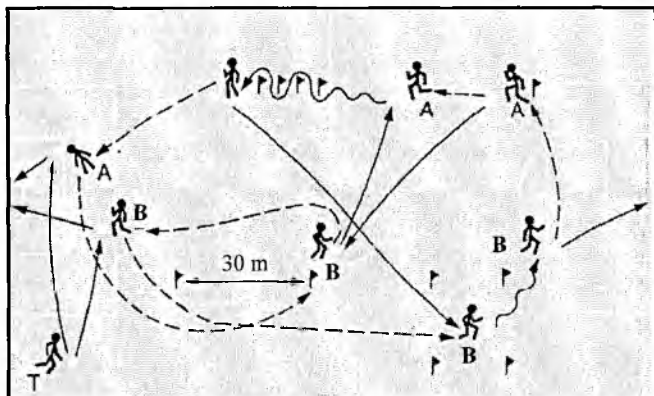


67 A va A<sub>1</sub> guruh o'yinchilari bir vaqtda markaziy chiziq tomon to'pni olib yurishni boshlaydi, keyin B va B<sub>1</sub> guruh o'yinchilari bilan "devor" usulini qo'llagan holda to'pni qabul qilishadi, yuqori tezlikda to'pni olib yurishda davom etishadi, maydonning yon qanot chizig'idan darvoza tomonga to'pni uzatishadi va B, B<sub>1</sub> guruh o'yinchilari turgan joyga qo'shilishadi. B va B<sub>1</sub> o'yinchilari uzatilgan to'pga tezlik bilan ochilishadi, darvoza ga zarba yo'llashadi va A va A<sub>1</sub> guruh o'yinchilari turgan joyga qo'shilishadi va h.k.

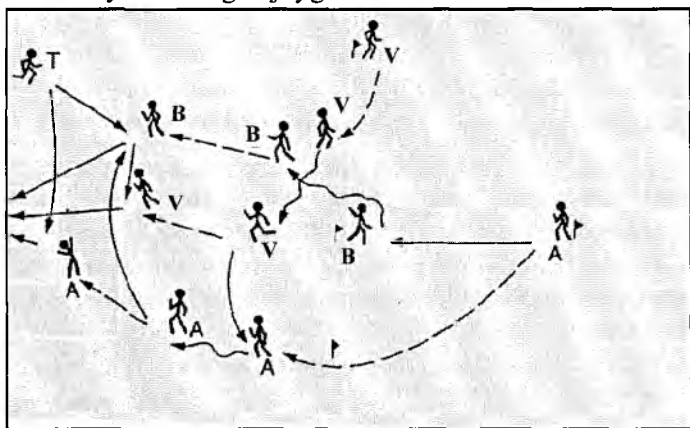


68. A va B guruh o'yinchilari diagonal bo'ylab jarima maydonchasi burchagi yonida joylashishadi, T<sub>1</sub> – jarima maydonchasida, T<sub>2</sub> – maydonning ikkinchi yarimida qarama qarshi bo'lgan jarima maydonchasi yonida. A guruh o'yinchisi B guruh o'yinchisiga to'pni uzatadi va B turgan joyga qarab harakatlanadi. B guruh o'yinchisi to'pni qabul qilib A guruh o'yinchisi tomon to'pni olib yuradi (15-20 m), keyin A guruh o'yinchisiga to'pni uzatadi. A guruh o'yinchisi bir teginishda to'pni maydonning qarama-qarshi turgan B guruh o'yinchisiga qaytaradi, o'zi esa T<sub>1</sub> dan to'pni qabul qilish uchun intiladi, to'pni qabul qilib to'pni olib yurishda davom etadi, darvozaga zarba berib B guruhga qo'shiladi.

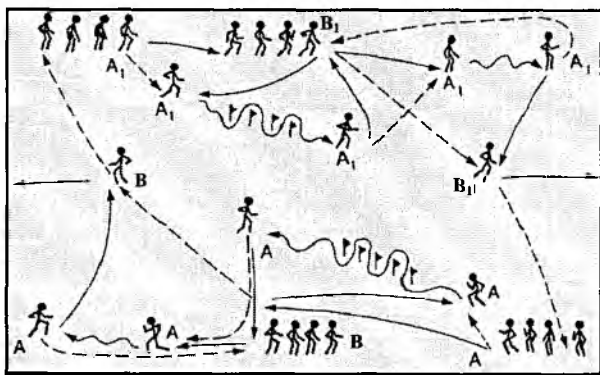
B o'yinchi to'pga bir teginishda T<sub>2</sub> bilan "devor" usulini qo'llaydi, darvozaga zarba berib A guruhga qo'shiladi.



69. A o'yinchi markaziy aylanada turgan B o'yinchiga to'pni uzatadi, keskin qo'zg'alish bilan ustuncha tomon intiladi. B o'yinchi bir teginishda to'pni A o'yinchiga qaytaradi, jarima maydonchasida turgan T o'yinchi tomon keskin qo'zg'aladi, darvozaga zarba beradi va qarama-qarshi turgan darvoza tomon harakatlanadi. A o'yinchi B o'yinchidan to'pni qabul qilib ustuncha tomon harakatlanadi, to'pni ustuncha oralatib, bayroqchalar bilan chegaralab qo'yilgan kvadrat ichida turgan B o'yinchiga yuqoridan diagonal tarzda to'pni uzatadi, o'zi esa T o'yinchi to'g'ridan uzatgan to'piga chiqadi, bosh bilan darvozaga zarba beradi va B o'yinchi turgan joyga borib turadi. B o'yinchi harakatda to'pni olib yurishda davom etadi, darvozaga zarba beradi va A o'yinchi turgan joyga borib turadi va h.k.

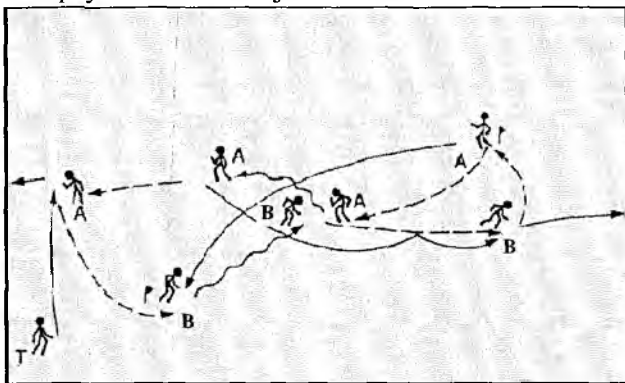


70. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi, o'zi esa boshqa yarim maydonning chap qanoti tomoniga keskin qo'zg'aladi. B o'yinchi A o'yinchidan to'pni qabul qilib, o'ng qanot tomoniga to'pni olib yuradi. Qarama-qarshi tomonga V o'yinchi harakatlanadi, u X usulida to'pni qabul qilib harakatlanishda davom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

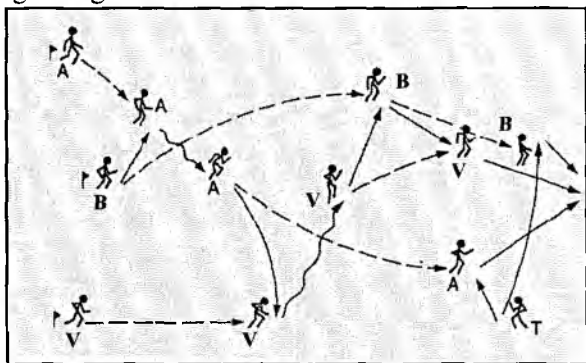


71. A va A1 guruh o'yinchilari markaziy chizig'i tomon turgan B va B1 guruh o'yinchilariga to'pni uzatishadi, B va B1 guruh o'yinchilari to'pga bir teginish bilan ularga qaytarishadi. A va A1 guruh o'yinchilari harakatda to'pni qabul qilib, to'p olib yurishda (diagonal bo'ylab) davom etishadi, to'pni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

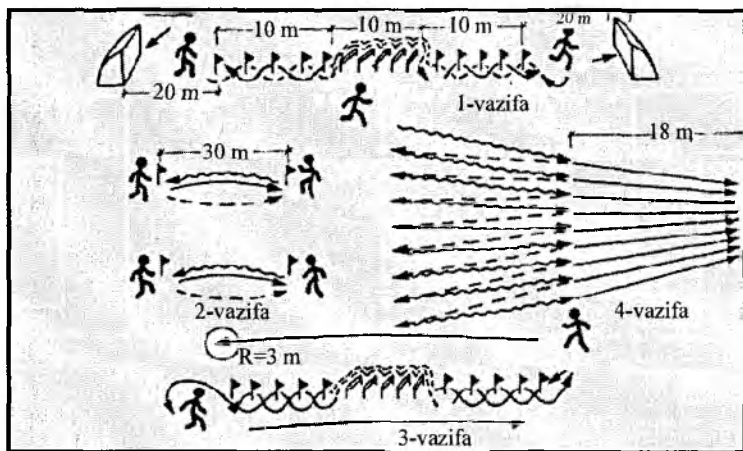
joyiga, B1 o'yinchi – A guruh o'yinchisi joyiga borib qo'shilishadi va h.k. Mashq aylana usulda bajariladi.



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



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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

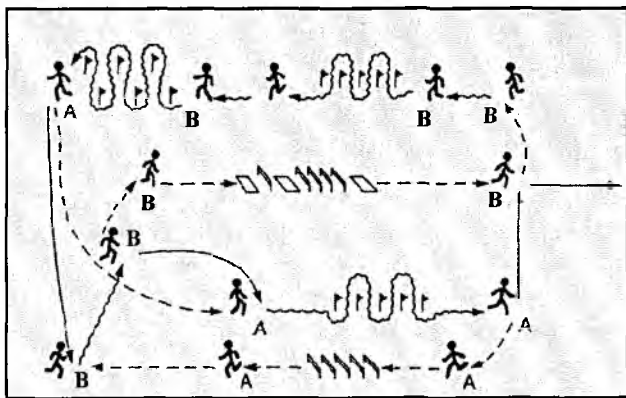
Izoh: Markaziy chiziqdagi to'plar soni mashqni to'liq takrorlash soniga qarab belgilanadi.





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

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

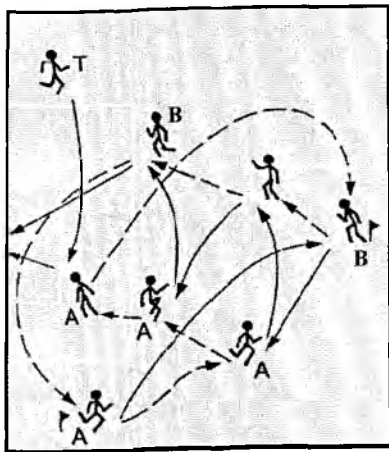


78. A va B guruh o'yinchilari maydon markazining qarama-qarshi ikki yon chizig'iga joylashishadi. A o'yinchi B o'yinchiga yon tomondan to'pni uzatadi va keskin yugurish bilan uning orqasidan o'tgan holda B o'yinchidan to'pni qabul qilish uchun qarama-qarshi qanotga ochiladi. B o'yinchi to'pni qabul qilib,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



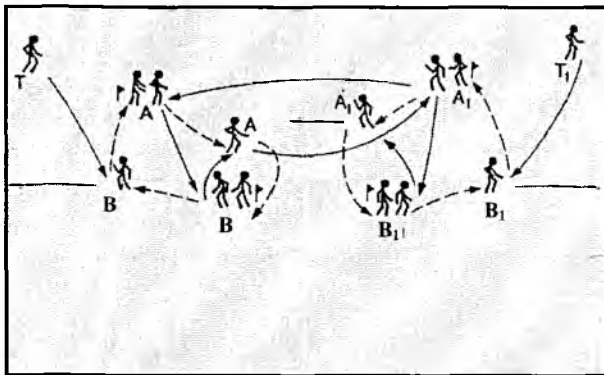
uchun ochiladi, keyin darvozaga zarba beradi. Zarbadan so'ng B o'yinchi chap qanot tomonga - D1 nuqtaga harakatlanadi, B o'yinchining zarbasidan qaytgan to'pni A o'yinchi qabul qiladi va bir vaqtning o'ida o'ng qanotga - S 1 nuqta tomon, B o'yinchi esa markaziy chiziqning chap qanot tomon - D1 nuqtaga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

80. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatgandan so'ng keskin yugurish bilan zarba tomon harakatlanadi. B o'yinchi to'pga bir teginishda A o'yinchi bilan "devor" usulini qo'llaydi, keskin yugurish bilan uzatgan to'pga qayta ochiladi, ikkinchi bor A o'yinchi bilan "devor" usulini qo'llaydi va darvozaga zarba beradi.

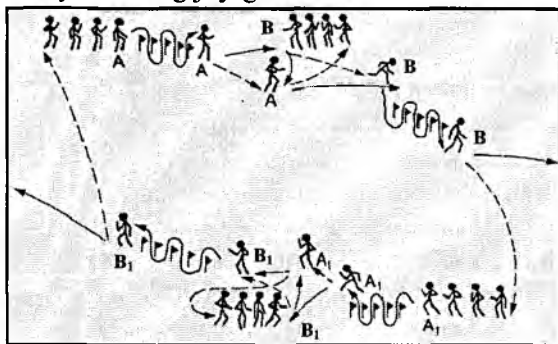


A o'yinchi birinchi marta "devor" usulini qo'llaganda  $180^\circ$  da aylanadi, jarima maydonchasi tomon keskin yuguradi, ikkinchi marta "devor" usulini qo'llaganda T o'yinchining uzatgan to'piga (ikkinchi to'p) qarab ochiladi va darvozaga zarba beradi.

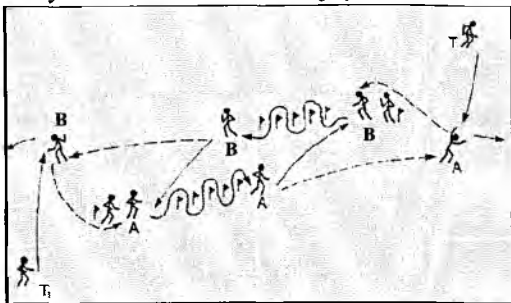
Darvozaga zarbalardan so'ng o'yinchilar o'z joylari bilan almashishadi.



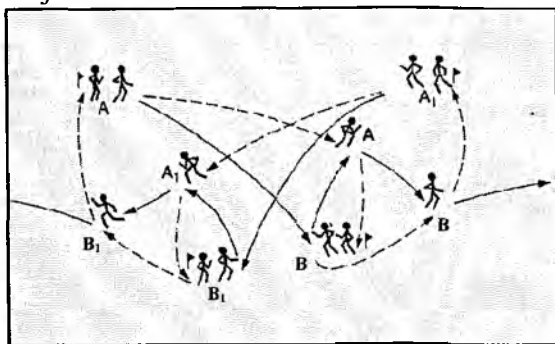
81. A guruh o'yinchilari jarima maydonchasi burchagidan 5-6 m uzoqlikda, B guruh o'yinchilari esa maydonning yarmida markaziy aylanadan 5-6 m uzoqlikda joylashishadi. Xuddi shunday tarzda maydonning ikkinchi yarmida A1 va B1 guruh o'yinchilari joylashishadi. Bu mashq bitta to'pda to'pga bir teginish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



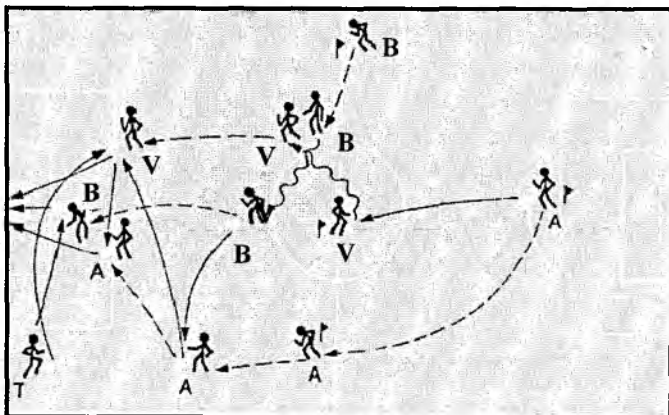
82. A va A1 guruh o'yinchilari bir vaqtda to'pni olib yurishni boshlaydi, markaziy chiziq tomonga fishkalarini oralatib to'pni olib yurishadi, keyin B va B1 guruh o'yinchilariga to'pni uzatishadi. Ular to'pga bir teginish bilan A va A1 guruh o'yinchilari bilan "devor" usulini qo'llaydi, to'pni maksimal tezlikda qabul qilib harakatni davom ettirishadi va 5 ta fishkalaridan to'pni oralatib o'tishgandan so'ng darvozaga zarba berishadi. Undan so'ng B va B1 o'yinchilari A va A1 o'yinchilarining ketidan, A va A1 o'yinchilari esa ("devor" usulidan so'ng) B va B1 o'yinchilari ketidan turib joylashishadi va h.k.



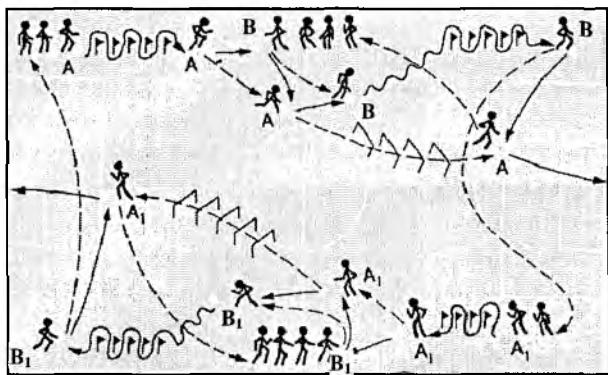
83. A va B o'yinchilari maydon o'rtasida qarama-qarshi tomonda joylashishadi (to'p birinchi bo'lib turgan o'yinchida). T va T1 – maydonning qarama-qarshi tomonning yon chiziq va jarima maydonchasi orasida. A o'yinchi to'pni olib yurib, orasi 3 m lik bo'lib joylashtirilgan 5 ta fishkadan oralatib o'tadi,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



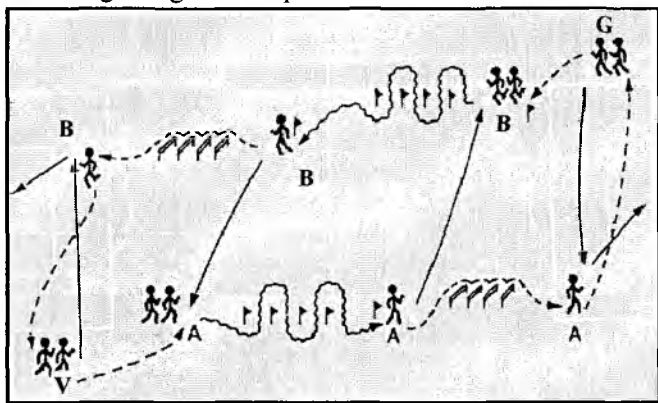
84. A va A1 guruh o'yinchilari (to'p bilan)jarima maydonchasining buchagida qarama-qarshi tarzda joylashishadi. B va B1 guruh o'yinchilari maydon markazida qarama-qarshi holatda joylashishadi. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi, o'zi esa keskin yugurish bilan maydonning ikkinchi yarmiga qarab ochiladi.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



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



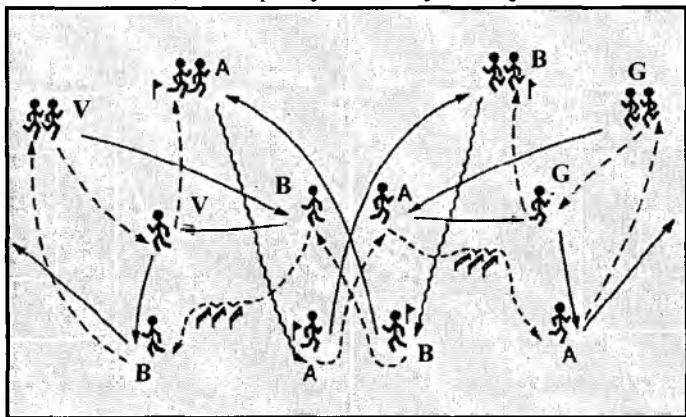
86. A va A1 o'yinchilar bir vaqtda to'pni olib yurishni boshlaydi, 5 ta fishkalar oralatib B va B1 o'yinchilariga to'pni uzatadi. B va B1 o'yinchilari A va A1 o'yinchilari bilan "devor" usulini qo'llashadi, to'p olib yurishda davom etadi, 5 ta fishkalarni oralatib, darvoza tomon ochilayotgan A va A1 o'yinchilariga chap qanot hujumchi joyidan o'tkir zarba bilan to'pni uzatadi, 5 ta g'ov ustidan sakrab darvoza tomon zarba yo'llaydi va A1 guruh o'yinchilari - B1 guruhga, A o'yinchi - B guruhga, B1 o'yinchi - A guruhga, B o'yinchi - A 1 guruhga borib qo'shiladi.



87. A va B guruh o'yinchilari diagonal bo'ylab maydonning qarama-qarshi tomoniga joylashishadi (birinchi turgan o'yinchilar to'p bilan), to'p bilan G va V guruh o'yinchilari - darvoza chizig'i yaqinida jarima maydonchasining yon tomonida joylashishadi.

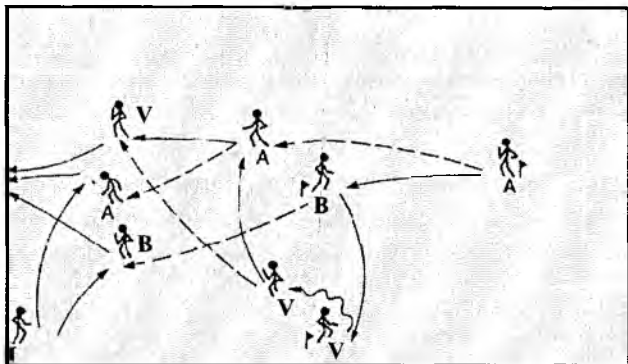


Birinchi raqamli A va B guruh o'yinchilari to'pni olib yurishni boshlaydi, 5 ta fishkani oralatib ikkinchi raqamli o'yinchilarga to'pni uzatishadi. Ular to'pni qabul qilib shu mashqni takrorlashadi va h.k. A va B guruh o'yinchilari keskin yugurishadi, 4 ta g'ov ustidan sakrab o'tishadi, darvozaga bosh va oyoq bilan zarba berishadi, to'pni qayta qabul qilishadi va B o'yinchi – V guruh o'yinchilariga, A o'yinchi – G guruh o'yinchilariga qo'shilishadi. To'p uzatishdan so'ng V o'yinchilari A guruhga, G o'yinchilari – B guruhga qo'shilishadi va h.k., mashqni aylana bo'ylab bajarishadi.

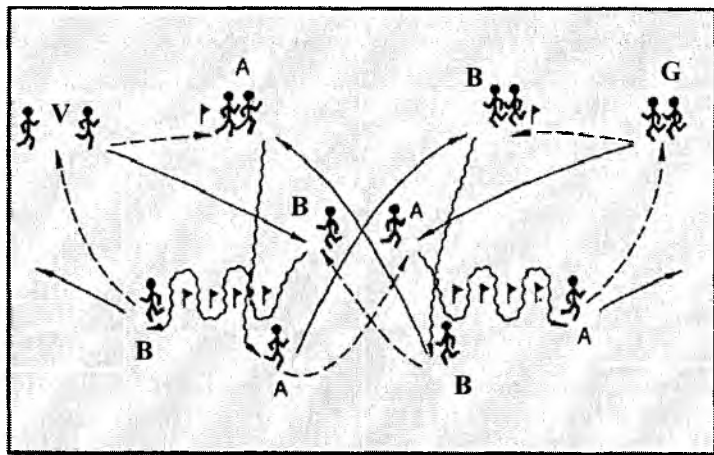


88. A va B guruh o'yinchilari maydonning qarama-qarshi tomoniga joylashishadi (birinchi turgan o'yinchilar to'p bilan), to'p bilan G va V guruh o'yinchilari – darvoza chizig'i yaqinida jarima maydonchasining yon tomonida joylashishadi. Bir vaqtda birinchi raqamli A va B o'yinchilari qarama-qarshi yon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

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



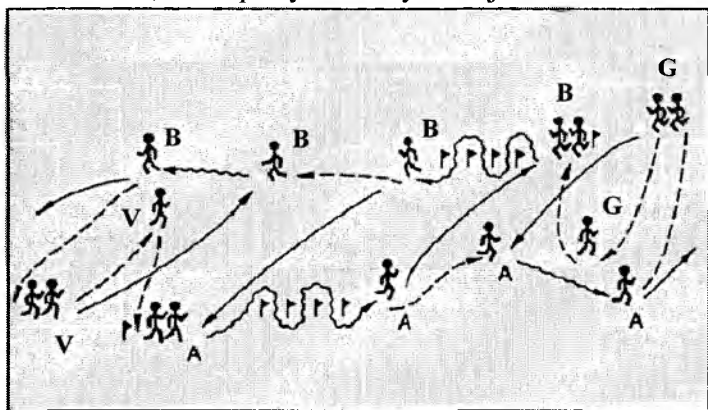
89. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi va to'pni qabul qilish uchun keskin qo'zg'alish bilan maydonning boshqa yarmi tomon yuguradi. B o'yinchi V o'yinchiga to'pga bir teginishda uzatadi, 180° ga aylanib T o'yinchidan to'pni (ikkinchi to'p) qabul qilish uchun ochiladi va darvozaqa zarba beradi. V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



90. A va B guruh o'yinchilari maydonning qarama-qarshi tomoniga joylashishadi (birinchi turgan o'yinchilar to'p bilan), to'p bilan V va G guruh o'yinchilari – darvoza chizig'i yaqinida jarima maydonchasining yon tomonida joylashishadi. A va B guruhning

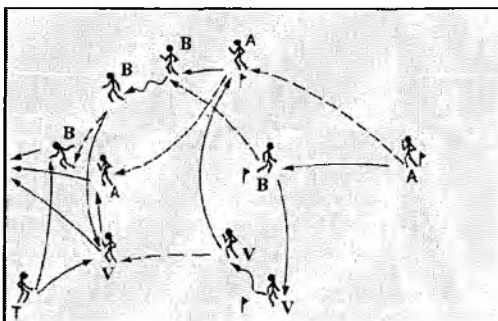
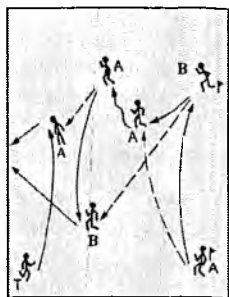
birinchi raqamli o'yinchilari bir vaqtning o'zida to'p olib yurishni boshlaydi, bayroqchadan diagonal bo'ylab ikkinchi raqamli o'yinchilarga to'pni uzatishadi, ular esa to'pni qabul qilib shu harakatni takrorlaydilar va h.k.

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



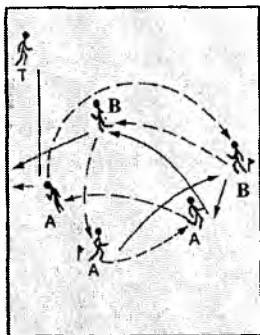
91. A va B guruh o'yinchilari diagonal bo'ylab maydonning qarama-qarshi tomoniga joylashishadi (birinchi turgan o'yinchilar to'p bilan), to'p bilan G va V guruh o'yinchilari – darvoza chizig'i yaqinida jarima maydonchasining yon tomonida joylashishadi. Bir vaqtning o'zida birinchi raqamli A va B o'yinchilari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

92. A o'yinchi B o'yinchiga to'g'ridan to'pni uzatadi, o'zi esa markaziy jarima maydonchasi tomon ochiladi. B o'yinchi A o'yinchiga to'pga bir teginishda to'pni uzatadi va keskin yugurish bilan qarama-qarshi turgan jarima maydonchasi burchagi tomon harakatlanadi. A o'yinchi to'pni olib yurgandan so'ng, qarama-qarshi turgan jarima maydonchasi burchagi tomon ochilayotgan B o'yinchiga to'pni uzatadi, B o'yinchi to'pni to'xtatmagan holda darvozaga zarba beradi. A o'yinchi zarbadan so'ng T o'yinchidan to'pni (boshqa to'p) qabul qilish uchun darvoza tomon harakatlanadi va darvozaga bosh bilan zarba beradi. Mashqni bajargandan so'ng o'yinchilar joylarini almashishadi.

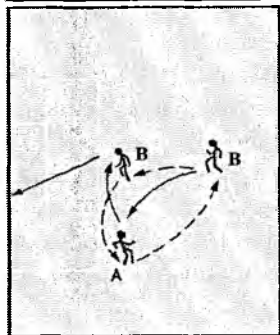


93. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi va to'pni qabul qilish uchun keskin qo'zg'alish bilan maydonning boshqa yarmiga o'ng qanot tomon yuguradi. B o'yinchi V o'yinchiga to'pga bir teginishda uzatadi va o'ng qanot tomon harakatlanishni davom ettiradi. V o'yinchi to'pni olib yurgandan so'ng A o'yinchiga to'pni uzatadi va keskin qo'zg'alish bilan jarima maydonchasining chap burchagi tomon yuguradi, T o'yinchidan to'pni (ikkinchi to'p) qabul qilish uchun ochiladi. Darvozaga zarba berib B o'yinchining to'p uzatishini kutadi. A o'yinchi B o'yinchi ochilayotgan tomonga to'pga bir teginishda yuqoridan uzatadi, u esa to'pni olib yurib V o'yinchiga uzatadi. Yon tomondan uchinchi to'pni qabul qilib olish uchun ochiladi va darvozaga bosh bilan zarba beradi. V o'yinchi to'pga bir teginishda A o'yinchi ochilayotgan tomon, ya'ni jarima maydonchasi

tomon to'pni uzatadi, darvozaga zarba beradi. Mashqni bajargandan so'ng o'yinchilar joylarini almashishadi.

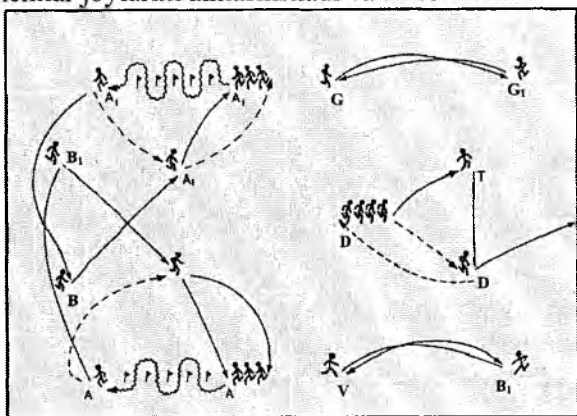


94. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi va to'p uzatgan tomon ochiladi. B o'yinchi to'pga bir teginishda A o'yinchi bilan "devor" usulini qo'llaydi va darvozaga zarba beradi. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatgandan so'ng keskin yugurish bilan T o'yinchining to'g'ridan uzatayotgan to'pini (uchinchi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



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

so'ng o'yinchilar joylarini almashishadi va takrorlashadi.

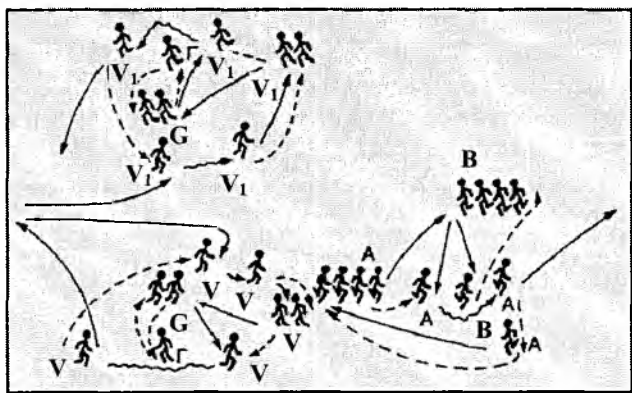


96. Barcha guruh o'yinchilari alohida vazifalarni bir vaqtning o'zida bajarishadi.

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

2. V, V1 va G, G1 guruh o'yinchilari – qanot himochilari – to'pni to'xtatib aniqlikka va uzoqlikka qarab uzatishadi.

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

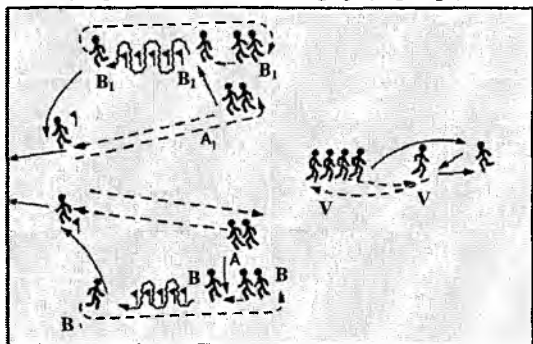


97. Barcha guruh o'yinchilari alohida vazifalarni bir vaqtning o'zida bajarishadi.

1. V va V1 – qanot hujumchilari, yarimhimoyachilari; G va G1 guruh o'yinchilari - qanot himochilari. V va V1 o'yinchilari chap va o'ng qanotdan to'pni G va G1 o'yinchilariga to'pni uzatadi, ular esa to'pga bir teginish bilan to'pni qaytarishadi va qanot himoyachi vazifasini egallashadi. V va V1 o'yinchilari to'pni qabul qilib qanot bo'ylab harakatlanadi, G va G1 o'yinchilarini aldab o'tib darvoza tomon o'tkir zarba yo'llaydi (darvozada 2 ta darvozabon turadi),

keskin yugurish bilan darvozabondan to'pni qabul qilish uchun ochiladi; to'pni olib yurishdan so'ng o'z sheriklariga to'pni uzatishadi va avvalgi joylariga qaytishadi. Sheriklari to'pni qabul qilib shu mashqni takrorlashadi.

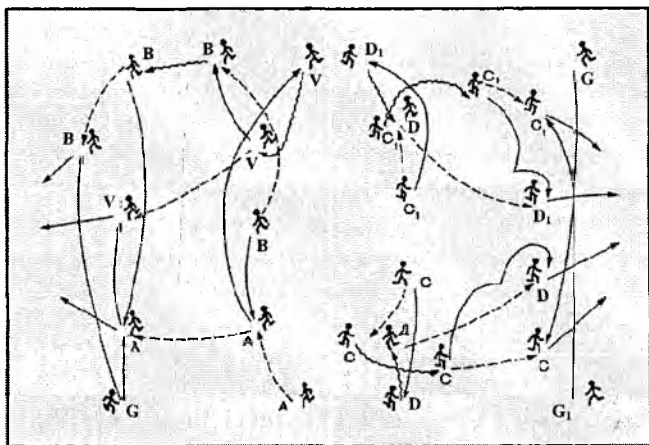
2. A guruh o'yinchilari – markaziy hujumchi, yarimhimo-yachilari; B guruh – markaziy himoyachilari. Markaziy chiziqdan A o'yinchilari B o'yinchilariga to'pni uzatishadi, ular to'pga bir teginish bilan to'pni qaytarishadi va markaziy himoyachi vazifasini egallashadi. A o'yinchi to'pni qabul qilib B o'yinchini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



98. Barcha guruh o'yinchilari yakka tartibda mashqlarni bajarishadi.

1. Mashqda A va A1 guruh o'yinchilari yarim himoyachi vazifasini bajarishsa, B va B1 guruh o'yinchilari hujumchi vazifasini bajarishadi. A va A1 guruh o'yinchilari markaziy aylanadan qanotlarga to'pni uzatish bilan mashqni boshlashadi. To'pni qabul qilib olgan B va B1 o'yinchilar, qantlardan harakatlanib, o'rnatilgan 5 ta ustunlar orasini aylanib o'tgan holda belgilangan ustun yonidan (ustun balandligi 2 m 20 sm) to'p uchun ochilayotgan A va A1 guruh o'yinchilari yetkazib beradi. Ular to'pni bir teginishda darvozaga zarba berib, dastlabki holatga qaytishadi.

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



99. Barcha guruh o'yinchilari yakka tartibda mashqlarni bajarishadi.

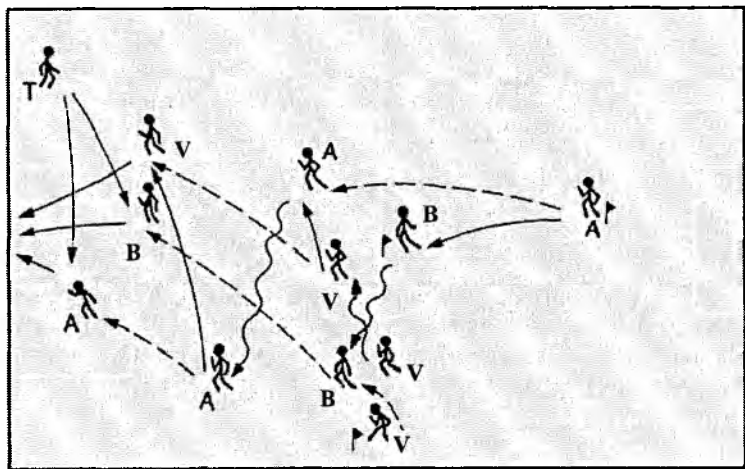
1. Belgilangan A, B, va V guruh o'yinchilari hujumchi va yarim himoyachi vazifasini mashqda bajarishadi. B o'yinchi chap qanotga yerdan to'p uchun ochilayotgan A o'yinchiga oshirib beradi. U esa, bir teginishda to'pni o'ng qanotga oshirib, T o'yinchidan (ikkinchi to'p bilan) to'pni qabul qilib olish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

2. Belgilangan S va D o'yinchilar himoyachi vazifasini bajarishadi. S va S1 o'yinchilar qanotlarga to'pni yetkazib berib, shu tomonga ochiladilar holda kesishgan holda to'pni qabul qilib, yuqoridan to'pni darvoza tomonga oshirib berishadi. Bu to'pga bir sakrashda darvozaga zarba berish uchun ochilayotgan D va D1 o'yinchilarga (kesishgan to'p uzatishdan so'ng) oshirib berishadi. Zarbani amalga oshirib bo'lganlaridan so'ng D va D1 hamda S va S1 darvoza tomon

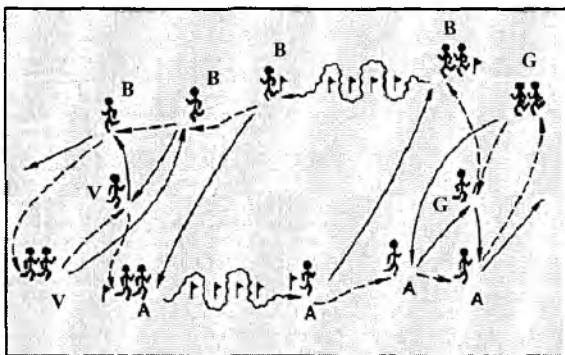




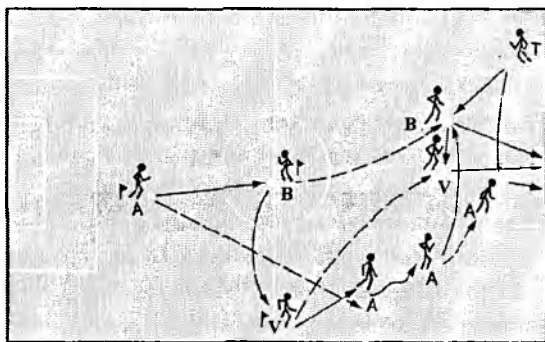
101. Mashqda A va V guruhidagi o'yinchilar to'p bilan futbol maydonidagi qarama-qarshi diagonal tomonda joylashsa, B va G o'yinchilar markaziy chiziqda, D va Ye guruhidagi o'yinchilar to'p bilan jarima maydoni yonida joylashgan bayroqlar oldida joylashadilar. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga yetkazib bersa,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



102. Mashqda A o'yinchi to'pni B o'yinchiga oshirib beradi va shiddat bilan tez yugurgan holda to'p uzatilgan yo'nalishga harakatlanadi. B o'yinchi to'pni qabul qilishi bilan to'pni V o'yinchi tomonga olib yuradi. V o'yinchi esa, B o'yinchi tomon harakatlanib yashirin tarzda to'pni qabul qiladi hamda A o'yinchiga yetkazib beradi. To'pni yashirin tarzda B o'yinchi to'pni berishi bilan shiddat bilan tez yugurgan holda T o'yinchidan (ikkinchi to'p bilan) to'pni qabul qilish uchun ochiladi va darvozaga zarbani amalga oshiradi. A o'yinchi esa, to'pni qabul qilishi bilan chap qanotga diagonal harakatlanib, jarima maydoniga yon tomondan V o'yinchining yo'nalishiga oshirib beradi. V o'yinchi darvozaga zarbani amalga oshirsa, A o'yinchi darvozaga tomon T o'yinchidan (uchinchi to'p bilan) to'pni qabul qilib boshda zarba berish uchun harakatlanadi.

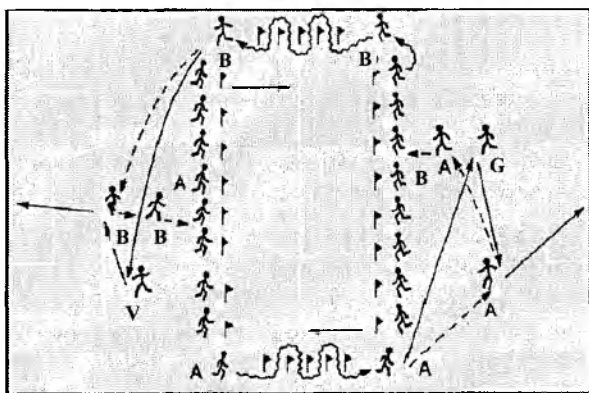


103. Mashqda A va B guruhidagi o'yinchilar (to'p bilan harakatlanganlar birinchi raqam hisoblanishadi) futbol maydonidagi qarama-qarshi diagonal tomonda joylashsa, G va V o'yinchilar to'p bilan darvozaning jarima maydonidagi yon chiziqdarida joylashishadi. Bir vaqtni o'zida A va B o'yinchilar to'pni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



104. Mashqda A o'yinchi to'pni B o'yinchiga oshirib berib, o'zi shiddat bilan yugurgan holda o'ng qanot hujumchi o'rniga ochiladi. B

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



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

I. Mayda qadam tashlab yugurish, to'p olib yurishni boshlashadi va ustunlar orasini aylanib o'tib "devor" usulidan foydalanadi va darvozaga zarbani amalga oshiradi. Ishora bo'lgandan keyin A va B o'yinchilar qarama-qarshi bayroq va to'pga yengil yugurgan holda o'zlarini dastlaki holatlariga qaytib kelishadi va A guruhi o'yinchisi o'ng, B guruhi o'yinchisi chap tomonga to'pni olib yurishadi, 5 ta

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

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

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

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

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

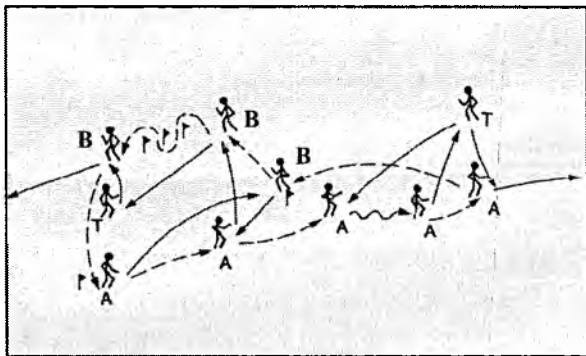
VI. Yuqori startdan shiddat bilan bayroq va to'p tomon yugurish, to'p bilan shiddat bilan bayroqqa harakatlanish hamda ustunlarni orasini aylanib o'tib darvozaga zarba berish. Keyin, I-mashq singari davom ettiradi.

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

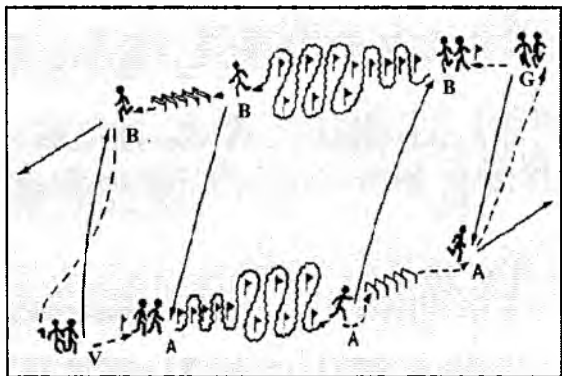
VIII. Yotgan holda startdan chiqish. VI mashq singari bajariladi. 2 marta

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

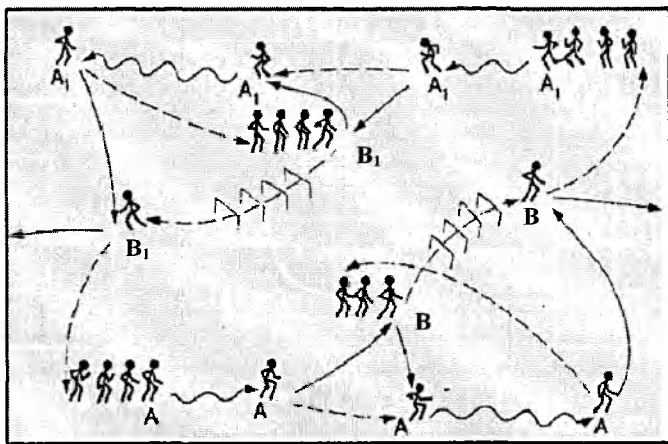
X. To'pni boshda o'ynatgan holda olib yurish (jonglyor). 2 marta. Keyin esa IX mashqqa o'xshab davom ettiriladi.



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

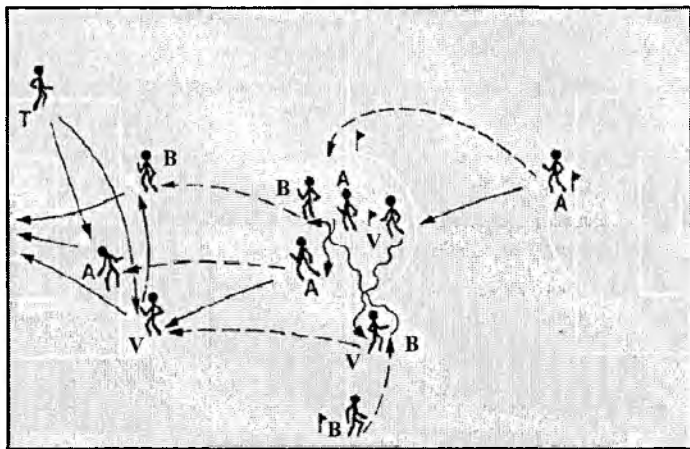


107. Belgilangan A va B guruhidagi o'yinchilar (to'p bilan harakatlanganlar birinchi raqam hisoblanishadi) futbol maydonidagi qarama-qarshi diagonal tomonda joylashsa, G va V o'yinchilar to'p bilan darvozaning jarima maydonidagi yon chiziqlarida joylashishadi. Bir vaqtni o'zida A va B o'yinchilar to'pni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



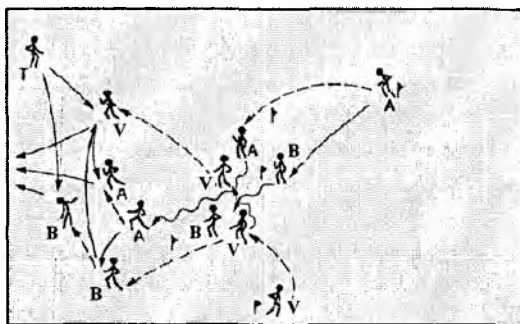
108. Mashqda A va A1 guruh o'yinchilari markaziy chiziq tomon to'pni olib yurish harakatini bir vaqtni o'zida boshlab, B va B1 guruhidagi o'yinchilar bilan "devor" usulini amalga oshirish uchun yetkazib berishadi va yuqori tezlikda yugurib to'pni qabul qilib olgan holda qanot tomon harakatlanib, hujumni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

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

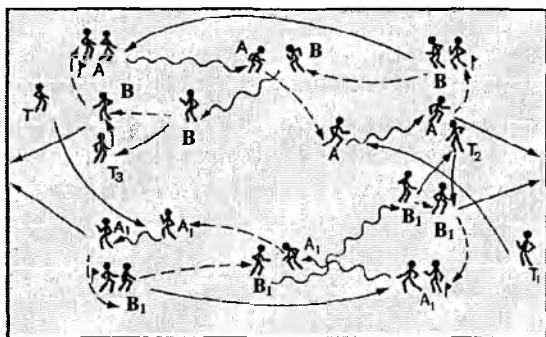


109. Mashqda A o'yinchi to'pni markaziy aylanada joylashgan V o'yinchiga oshirib beradi va shiddat bilan yuqori tezlikda markaziy aylanaga harakatlanadi. V o'yinchi to'pni qabul qilishi bilan maydon markazi chizig'ining o'rtasida joylashgan B o'yinchi tomon to'pni olib yuradi. B o'yinchi esa, bu V o'yinchi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

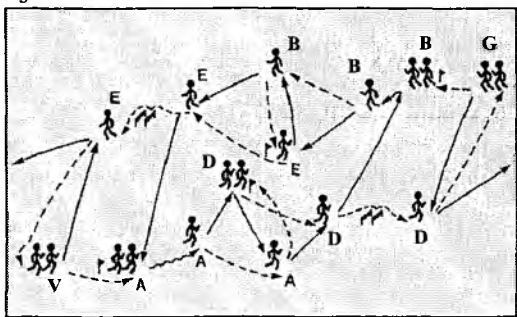




110. Mashqda A o'yinchi to'pni B o'yinchiga oshirib bergan holda shiddat bilan tez yugurib markaziy aylanada joylashgan bayroqni aylanib o'tib ochilishga harakat qiladi. B o'yinchi to'pni qabul qilishi bilan V o'yinchi tomon to'pni olib yurishni davom ettiradi. V o'yinchi esa, uning yo'nalishiga harakatlanib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

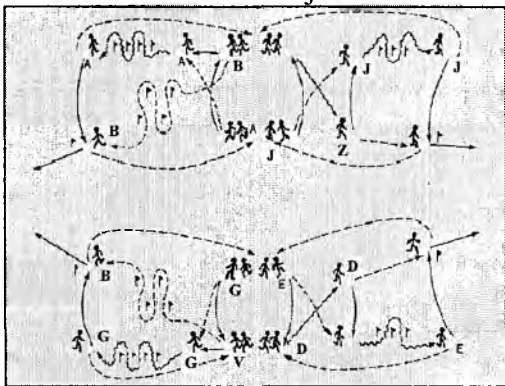


111. Mashqda A va B1 guruh o'yinchilari maydon bir qismining jarima maydonni burchagida joylashsa, B va A1 guruh o'yinchilar qarama-qarshi tomonda joylashadilar. B guruh o'yinchilari to'pni A guruh futbolchisiga oshirsa, o'zi shiddat bilan yuqori tezlikda to'p oshirilgan tomonga yuguradi. A o'yinchi to'pni qabul qilib, B o'yinchi tomon olib boradi hamda yashirin tarzda chiziqni o'rtasida to'pni beradi. B o'yinchi esa darvoza tomon to'pni olib yurishni davom ettirib T3 o'yinchi bilan "devor" usulida o'ynab darvozaga zarba beradi va A guruhi o'yinchilar guruhi qatorining ketidan turadi. A guruhi o'yinchilari shiddat bilan tez yugurib qarama-qarshi darvoza tomonga T1 o'yinchidan to'pni olish uchun ochilishadi hamda to'pni qabul qilishlari bilan to'pni olib yurishadi va darvozaga zarba berib, B guruhi o'yinchilar guruhi qatorga turishadi. Bir vaqtning o'zida boshqa tomondan A1 va B1 guruhi o'yinchilari xuddi shunday harakatlarni bajarishadi.



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

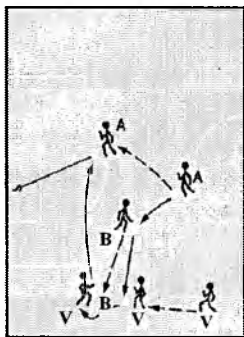
bilan D guruhiga qo‘shilsa, B o‘yinchi esa – Ye guruhiga qo‘shiladi. Mashqni o‘yinchilar alanma shaklida bajarishadi.



113. Har bir guruh o‘yinchilari mustaqil shug‘ullanishadi.

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

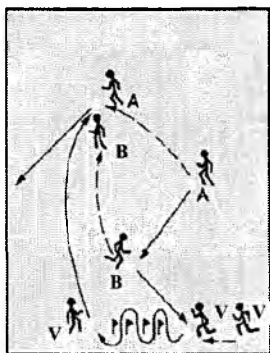
2. Mashqda Ye, D, J va Z o‘yinchilar ham yuqoridagi harakatlarni bajarishsa, faqatgina D va Z o‘yinchilar to‘pni qabul qilishlari bilan markazga to‘p bilan harakatlanishadi va o‘zlarini qanotidan to‘pni oshirib berishadi. Shu vaqtni o‘zida Ye va J o‘yinchilari shu to‘pga ochilishga harakat qilishadi.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



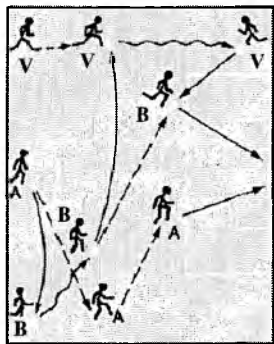
114. Mashqda A o‘yinchi, to‘pni B o‘yinchiga oshirib bersa, u esa, bir teginishda V o‘yinchiga to‘pni yetkazib beradi hamda o‘ng tomonga harakatini davom ettirib o‘ng qanot

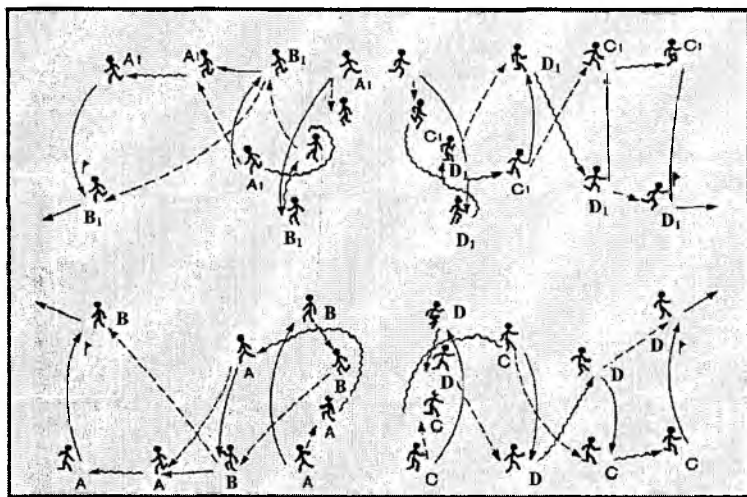
himoyachisining vazifasini bajaradi. V o'yinchi esa, to'pni harakatda qabul qilishi bilan B o'yinchini aldab o'tidi va chap qanot hujumchi joyidan darvoza tomonga, to'pni qabul qilib darvozaga zarba berish uchun ochilayotgan A o'yinchiga oshirib berishadi.

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



116. Mashqda A o'yinchi markaziy aylana ichida tursa, markaziy aylanadan B o'yinchi o'ng va V o'yinchi chap tomonlarida joylashib, hujumchi vazifasini bajaradilar. B o'yinchi to'pni o'yinchiga oshirib berib, shiddat bilan tez yugurgan holda to'p uzatilgan tomonga harakatlanadi. B o'yinchi to'pni A o'yinchidan qabul qilib, 5-7 m masofaga darvoza tomonga olib yuradi va yon chiziqdan harakatlarib kelayotgan V o'yinchiga yetkazib beradi. B o'yinchi to'pni V o'yinchiga yetkazib berishi bilanoq, shiddat bilan tez yugurgan holda jarima maydoniga harakatlansa, A o'yinchi ham o'z yo'nalishini o'zgartirib, shiddat bilan tez yugurgan holda jarima maydonini ichi tomon harakatlanadi. V o'yinchi yon chiziq bo'ylab to'pni olib yurib, yon tomonga, to'pni qabul qilib darvozaga zarba berish uchun ochilayotgan A va B o'yinchilariga yetkazib beradi.

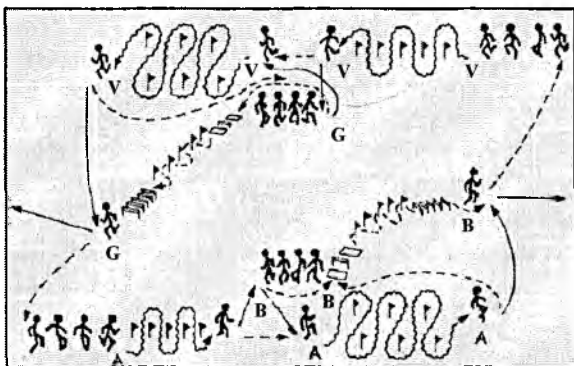




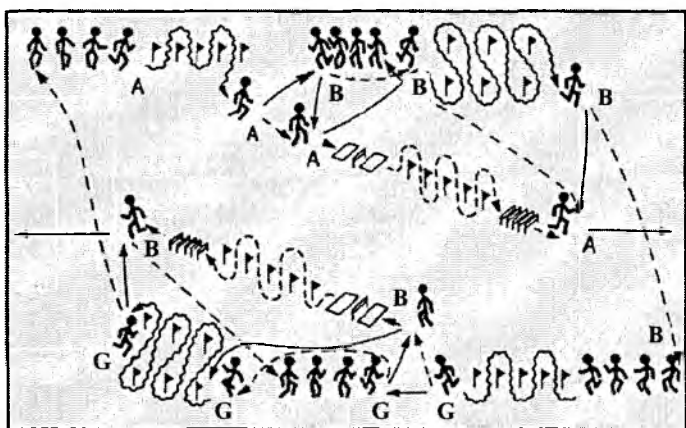
117. Har bir guruh o'yinchilari bir vaqtni o'zida mustaqil shug'ullanishadi.

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

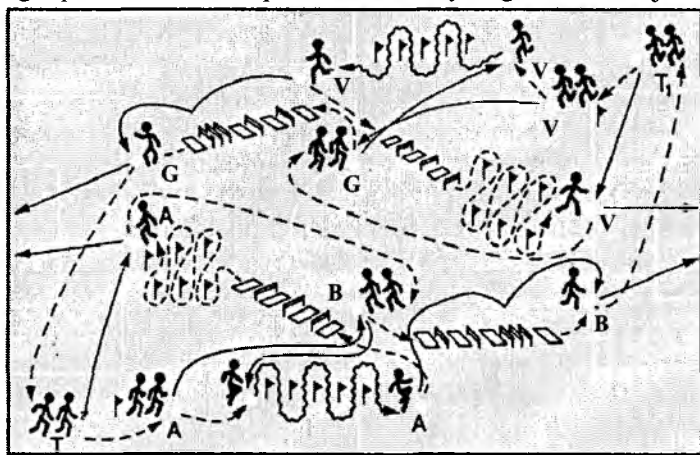
2. Mashqda S, D va D1, S1 guruh o'yinchilari ham shu harakatlarni amalga oshirisada, faqatgina D va D1 o'yinchilar qanotda to'pni qabul qilgan holda markazga to'pni olib yurish harakatlarini bajarishadi va o'z harakatlarini boshlagan qanotga to'pni oshirishadi. S va S1 o'yinchilar to'pni qabul qilish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



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



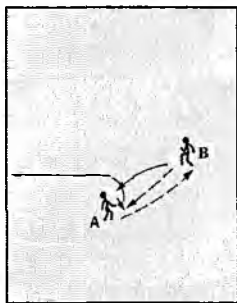
119. Mashqda A va V guruh o'yinchilari bir vaqtning o'zida to'pni olib yurish harakatlarini bajarib, o'rnatilgan ustunlar orasini aylanib o'tishadi va A o'yinchi – B o'yinchi bilan, V o'yinchi – G o'yinchi bilan “devor” usulida harakatlansalar, B o'yinchi – A o'yinchi bilan, G o'yinchi esa - V o'yinchi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



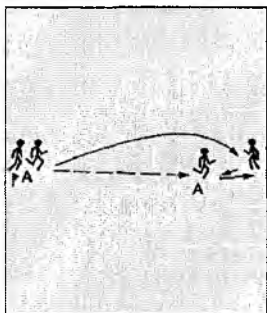
120. Mashqda A va V guruh o'yinchilari to'p bilan futbol maydonning qarama-qarshi tomonida diagonal holatida joylashishadi. Bunda B va G guruh o'yinchilari markaziy chiziqda bo'lsalar, T1 va T (to'p bilan) guruh o'yinchilari jarima maydoni yonidagi chiziqda joylashadilar. Bunda A o'yinchi to'pni B o'yinchiga oshirib bersa, V o'yinchi esa – G o'yinchiga yetkazib beradi. B va G o'yinchilar bir teginishda qaytarishadi va  $180^{\circ}$  gradus burilib, shiddat bilan tez darvoza tomon yugurishadi. Darvozaga tomon harakatlanish chog'ida

oldin oldinga umboloq oshishadi, 2 marotaba to'siq (barer) ustidan sakrab umboloq oshib, 2 marotaba to'siq (barer) ustidan sakrash oldinga harakatlanib A va V o'yinchilar to'pni olish uchun ochiladi va to'pni birinchi sakrashda darvozaga zarba berib joylarini almashtiradilar.

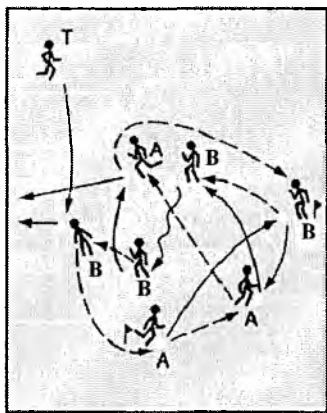
121. Mashqda B o'yinchi yuqoridan A o'yinchiga to'pni oshirib beradi hamda u o'z vaqtida ko'krak bilan to'pni qabul qiladida to'pni yerga tushurmasdan burilib darvozaga oyoqda zarba beradi. Mashq darvozaning turli burchaklaridan amalga oshiriladi. Mashqni amalga oshirilgandan keyin o'yinchilar joylarini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



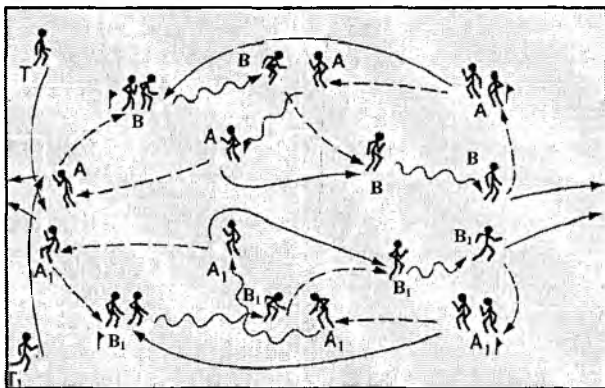
122. Mashqda A o'yinchi darvozbonga to'pni oshirib beradi hamda to'p yo'nalishiga harakat qiladi. Darvozbonga to'pni qo'lli bilan olib olib, to'pni yo'nalishiga harakatlanayotgan A o'yinchiga tashlab beradi. A o'yinchi esa darvozaga zarbani amalga oshiradi.



123. Mashqda A o'yinchi to'pni B o'yinchiga yetkazib berib, to'pni yo'nalgisha tez yugurishni amalga oshirsa, B o'yinchi bir teginishda A o'yinchi bilan "devor" usulida harakatlanib, jarima maydoni burchagiga diagonal bo'yicha chap tomonga to'pni olib yurishni davom ettirib qarama-qarshi qanotga to'pni yetkazib beradi. A o'yinchi mana shu to'p uchun ochiladi va to'pni qabul qilib darvozaga zarba beradi. B o'yinchi esa darvoza tomon T o'yinchida (ikkinchi to'p) to'pni qabul qilib, darvozaga bosh bilan zarba beradi.

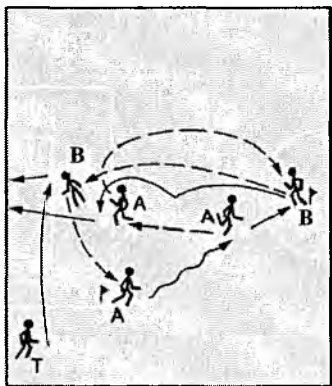






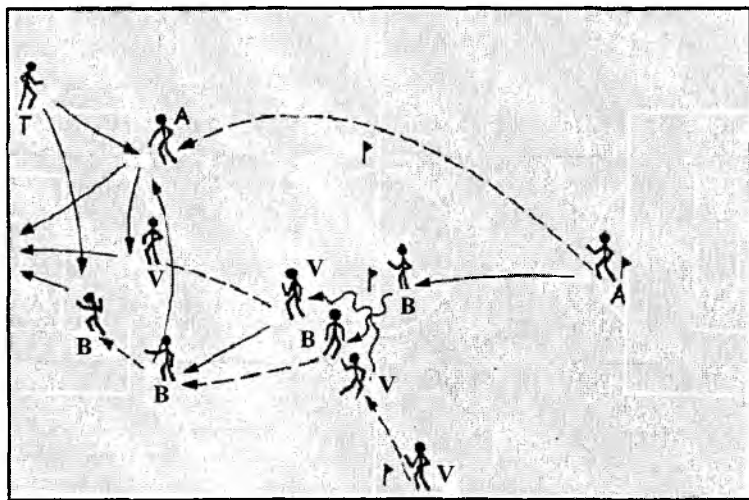
124. Mashqda A va B, A1 va B1 guruh o'yinchilari jarima maydonni bo'rchaklarida joylashib harakatni boshlasalar, shu maydon qismidagi jarima maydonining qarma-qarshi tomonida murabbiy joylashib harakatlanishadi. Belgilangan A o'yinchi to'pni B o'yinchiga yetkazib, to'p uzatilgan tomonga harakatlanadi. B o'yinchi esa, to'pni qabul qilishi bilan A o'yinchi tomonga to'pni olib yuradi. B o'yinchi to'pni olib yurib A o'yinchiga yaqinlashishi bilan yashirin tarzda to'pni beradi va shiddat bilan tez yugurgan holda qarma-qarshi maydonning markaziga harakatlanadi. Belgilangan A o'yinchi esa, to'pni B o'yinchidan qabul qilib, 8-10 m masofaga to'pni olib harakatlanib, buriladi hamda maydonning qarama-qarshi tomonida joylashgan B o'yinchiga to'pni yuqoridan oshirib beradi. B o'yinchi to'pni 8-10 m masofaga olib yurib darvozaga zarba beradi hamda A guruhiga borib qo'shiladi. A o'yinchi esa, to'pni B o'yinchiga oshirib beradi hamda

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

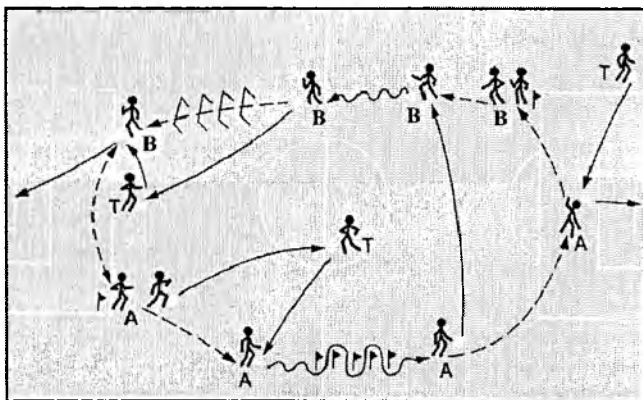


125. Belgilangan A o'yinchi to'pni B o'yinchi tomonga olib yuradi va yarim yo'lda to'pni unga oshirib berib, o'zi jarima maydoni oldida ochilishga ha-

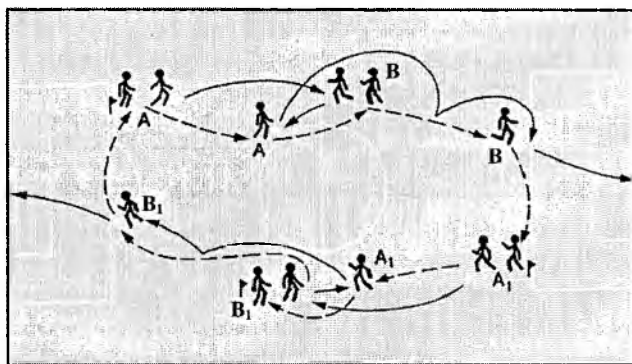
rakat qiladi. B o'yinchi esa, to'pni qabul qilishi bilan o'yinchiga yuqoridan to'pni oshirib berishga urinadi. A o'yinchi esa, to'pni birinchi sakrashida darvozaga zarba berishga urinadi va B o'yinchining joyiga borib turadi. B o'yinchi esa, shiddat bilan tez yugurgan holda jarima maydoniga harakatlandi hamda to'pni T o'yinchidan qabul qilib, bosh bilan zarbani amalga oshirada va A o'yinchining joyiga borib turadi.



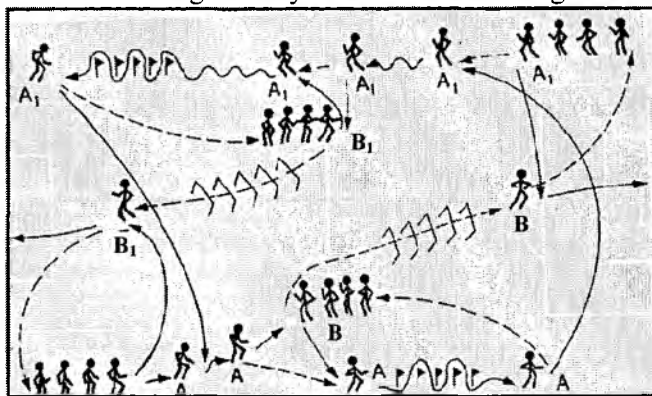
126. Mashqda A o'yinchi to'pni B o'yinchiga yetkazib berib, shiddat bilan tez yugurgan holda qarama-qarshi maydonga to'pni T o'yinchidan (ikkinchi to'p) qabul qilish uchun ochiladi. To'pni qabul qilishi bilan darvozaga zarba berib, B o'yinchidan to'pni qabul qilish uchun kutadi. B o'yinchi to'pni qabul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



127. Mashqda A va B o'yinchilar maydonning qarama-qarshi tomonida jarima maydoni burchagi yonida joylashsalar, T1 o'yinchi markaziy aylana ichida, T2 – o'yinchi jarima maydon markazida joylashadilar. A o'yinchi to'pni T o'yinchiga oshirib beradi va to'p yo'nalishiga harakatlanadi. To'pni qaytarib olishi bilan 3 m masofa oralig'ida joylashgan 5 ta ustunlar orasini aylanib o'tib, B o'yinchiga to'pni oshirib beradi. A o'yinchi keyin T2 o'yinchidan to'pni qabul qilish uchun yonga ochiladi hamda darvozaga zarbani amalga oshirib B guruhga borib qo'shiladi. B o'yinchi esa, A o'yinchidan to'pni qabul qilib, to'pni olib yurishni davom ettirib T3 o'yinchi bilan "devor" usulida harakatlanib, shuddat bilan tez yugurib ochiladi hamda to'siqlarni (barerlarni) kesib o'tib darvozaga zarbani amalga oshirib A guruhiga borib qo'shiladi.

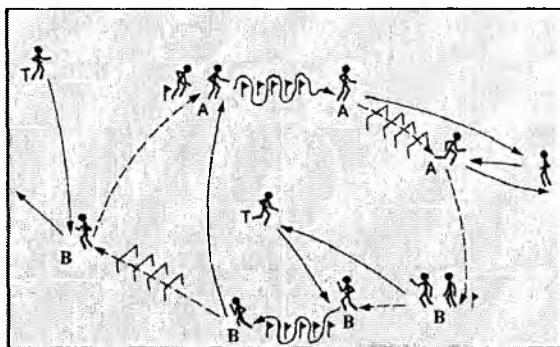


128. Mashqda A va A1 guruh o'yinchilari jarima maydonining o'ng burchagida joylashsalar, B va B1 guruh o'yinchilari maydonning markaziy chizig'idagi markaziy aylana oldida joylashadilar. A va A1 guruh o'yinchilari mashqni bir vaqtni o'zida amalga oshirishadi. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga oshirib beradi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

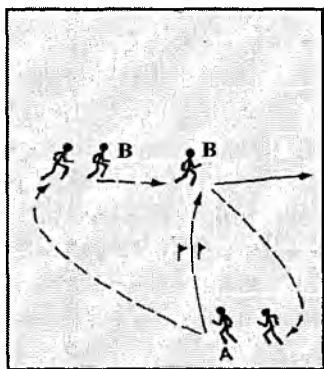


129. Oldindan belgilangan A va A1 o'yinchilar maydonning makazidan, bir vaqtni o'zida to'pni olib yurish harakatlanib boshlab, B va B1 o'yinchilarga yaqinlashishlari bilan ular bilan "devor" usulini amalga oshirib, yuqori tezlikda to'pni qabul qilib to'pni olib yurishni davom ettirishadi. O'rnatilgan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

zarbarni amalga oshirib almashishadi: B1 o'yinchi – A1 guruhga, B o'yinchi – A guruhga, A o'yinchi – B guruhga, A1 o'yinchi – B guruhga.

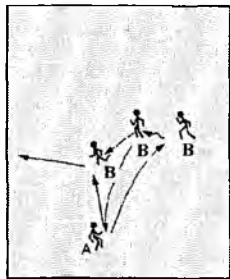


130. Mashqda A o'yinchilar maydonning bir qismida joylashsalar, B guruh o'yinchilari esa to'p bilan ikkinchi maydon qismida joylashadilar. B o'yinchilar to'pni markaziy aylana ichida joylashgan va bir teginishda o'zlariga qaytaruvchi T ga yetkazib berishadi. To'pni qabul qilib olgan B o'yinchi 5 ustun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

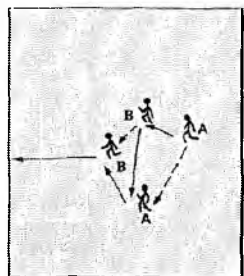


131. Mashqda A guruh o'yinchilari jarima maydonini yonida joylashsalar, B o'yinchilari esa, markaziy aylanada joylashadilar. A o'yinchi to'pni belgilangan ikki ustunlar orasidan darvoza tomonga yetkazib bersa, B o'yinchi esa shiddat bilan tez yugurgan holda to'pni to'xtatmasdan darvozaga zarba beradi.

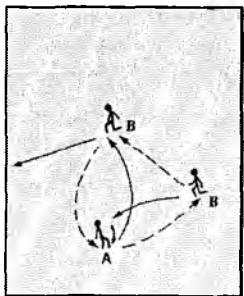
132. Mashqda A o'yinchi to'pni yuqoridan B o'yinchiga oshirsa, u esa to'pni harakatlanayotgan vaqtda to'g'rilab olgan holda to'pni olib yuradi va A o'yinchi bilan "devor" usulida o'ynab harakatda to'pni to'xtatmasdan darvozaga zarba beradi.



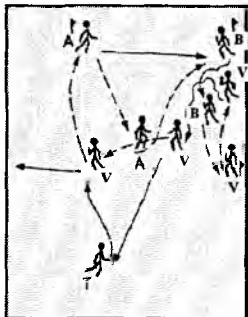
133. Mashqda A o'yinchi to'pni B o'yinchiga yetkazib berib, o'zi darvoza tomonga to'pni qabul qilish uchun ochiladi. B o'yinchi bir teginishda A o'yinchi bilan "devor" usulini amalga oshirib darvozaga zarba beradi. Mashqni bajarib bo'lganlaridan so'ng o'yinchilar joylarini almashtiradilar.

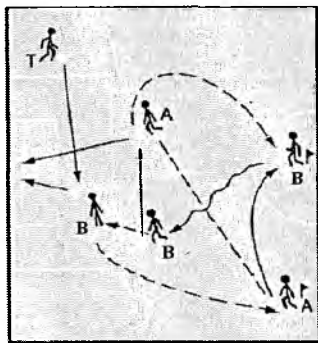


135. Mashqda B o'yinchi to'pni yuqoridan A o'yinchiga oshirib berib, darvoza tomon to'pni qabul qilish uchun ochiladi. A o'yinchi to'pni ko'krakda qabul qilgan holada tushurmasdan jarima maydoni yoniga tashlab bersa, B o'yinchi mana shu to'pga ochilib darvozaga zarba beradi. Mashqni bajarib bo'lganlaridan so'ng o'yinchilar joylarini almashtiradilar.



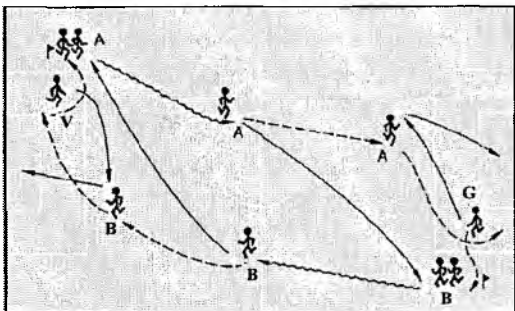
136. Mashqda A o'yinchi B o'yinchiga to'pni oshirib berish harakatni amalga oshirib, o'zi maydon markaziga, markaziy himoyachi vazifasini bajarish uchun harakatlanadi. B o'yinchi to'pni o'zida bo'ysundirib, V o'yinchi tomon to'pni olib yurishni davom ettiradi. V o'yinchi esa, to'p bilan kelayotgan o'yinchidan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



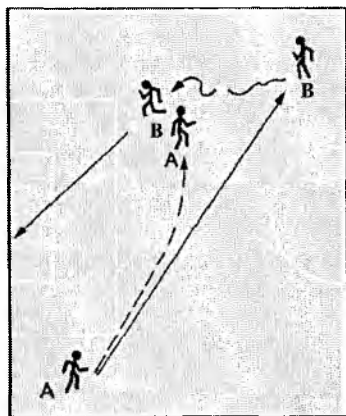


137. Mashqda A o'yinchi yon tomondagi B o'yinchiga oshirib, o'zi jarima maydonini markaziga harakatlanaadi. B o'yinchi to'pni harakatda o'ziga bo'ysindirib o'ziga to'g'rilab oladi va jarima maydonining chap burchagiga diagonal to'pni olib yurib, darvozaga harakatda to'pni to'xtalmasdan zarba berish uchun harakatlangan A o'yinchiga yon tomondan oshirib

beradi. B o'yinchi to'pni A o'yinchiga oshirib bergandan so'ng, T (ikkinchi to'p bilan) o'yinchi uzatgan to'pni bosh bilan darvozaga zarba beriladi. Mashqni bajarib bo'lganlaridan so'ng o'yinchilar joylarini almashtiradilar.



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



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



**Rasmlarda keltirilgan bir seriya mashqlarini bajarish  
natijasidagi yuklamaning hajmi va shiddatining o'rtacha sonli  
ko'rsatkichlari**

Rasm raqami	Texnik-taktik harakatlar					Taxminiy bosib o'tiladigan masofa		Bajarishga ketgan vaqt (daqqa)	Taxminiy yurak qisqarish chastotasi	
	To'p uzatishlar	To'pni olib yurish	Yakka kurashlar	Mo'ljal tomon zarbalar		Jami	Shu jumladan maksimal kuchlanishlarda		Mashqni bajargunga qadar	Mashqni bajargandan so'ng
				Jami	Shu jumladan bosh bilan					
19	4	4	—	2	2	60	30	2	120	170
20	3	—	—	1	—	40	20	1	120	160
21	2	2	—	2	2	40	20	1	120	160
22/I	—	—	—	2	2	80	30	1	120	160
22/II	—	—	—	2	2	80	30	1	120	170
22/III	—	—	—	2	2	80	30	1	130	170
22/IV	—	—	—	2	—	80	30	1	130	170
22/V	—	—	—	2	2	80	30	1	130	180
22/VI	—	—	—	2	—	80	30	1	130	170
22/VII	—	—	—	1	—	40	20	1	120	160
23	3	—	—	1	—	40	20	1	120	160
24	1	1	—	1	—	70	40	2	130	170
25	3	1	—	1	—	70	50	2	120	160
26	2	2	—	2	2	40	20	1	120	170
27	3	2	—	2	1	60	30	1	120	170
28	2	2	—	2	2	60	40	1	130	170
29/I	10	49	—	—	—	1600	700	30	120	170
29/II	10	49	—	—	—	1900	900	30	120	170
29/III	15	69	—	—	—	2100	1100	30	130	170
29/IV	10	49	—	—	—	1610	760	30	120	170
30	2	2	—	2	2	40	20	1	120	160
31	3	—	—	1	—	40	20	1	110	150
32/I	—	—	—	—	—	—	—	40	140	180
32/II	—	—	—	—	—	—	—	40	140	190
32/III	—	—	—	—	—	—	—	40	140	200
32/IV	—	—	—	—	—	—	—	40	140	180
33/I	—	6	—	—	—	180	180	1	110	160
33/II	6	6	—	—	—	180	120	1	120	160
33/III	4	4	—	—	—	120	80	1	130	170
33/IV	—	4	—	—	—	120	120	1	130	160
33/V	6	6	—	—	—	180	180	1	120	160

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

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

104	4	1	—	3	1	220	110	3	130	170
105/I	28	28	—	28	—	2840	760	40	120	170
105/II	28	28	—	28	—	3060	840	42	120	170
105/III	28	28	—	28	—	3280	900	44	120	170
105/IV	28	28	—	28	—	2840	7φ	40	120	170
106	5	1	—	2	—	150	100	2,5	130	170
107	5	1	—	3	1	240	12Й	3	130	170
108	4	2	—	2	—	160	100	3	130	170
109	6	4	—	2	—	280	180	3	120	170
110	3	3	—	3	1	240	120	3	130	170
111	4	3	—	3	1	240	120	3	130	170
112	2	3	—	2	—	160	120	2,5	130	170
113	10	2	—	2	—	200	120	3	120	170
114	3	2	—	1	—	130	70	3	120	160
115	3	1	1	1	—	120	60	3	120	160
116	3	1	2	1	—	160	70	3	120	170
117	3	2	—	1	—	210	100	3	120	160
118	4	3	—	1	—	130	70	3	120	160
119	6	4	—	2	—	400	200	4	120	170
120	8	4	—	2	—	420	200	4	120	170
121	8	2	—	4	—	280	160	4	130	170
122	1	—	—	1	—	60	—	1	120	140
123	1	—	—	1	—	60	30	1	120	160
124	4	1	—	2	1	110	60	2	120	160
125	2	3	—	2	1	180	140	2,5	130	170
126	3	2	—	2	1	180	140	2,5	140	180
127	2	1	—	2	1	110	70	2	120	170
128	4	2	—	3	1	270	150	3	130	170
129	3	2	—	2	1	180	130	2	140	170
130	6	—	—	2	—	180	120	3	120	170
131	8	4	—	2	—	280	180	2,5	140	170
132	3	2	—	2	—	170	120	2	140	170
133	1	—	—	1	—	80	30	2	120	170
134	3	1	—	1	—	60	20	2	120	160
135	2	—	—	1	—	60	30	1	130	150
136	2	—	—	1	—	60	30	1	120	150
137	2	2	1	1	—	130	70	2	120	170
138	2	1	—	2	1	130	70	2	120	170
139	2	2	—	2	2	40	20	1	130	170
140	1	1	1	1	—	60	30	2	120	160

## Futbol o'yiniga yaqin mashqlar

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

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

bo‘ylab to‘pni bir-birlariga bir teginish yoki ikki undan ortiq teginish bilan oshiradilar, qolgan beshinchi hamda oltinchi o‘yinchila esa to‘pni olib qo‘yishga harakat qiladilar. Agar to‘p oshirilayotgan payitda olib qo‘yilsa yoki maydon tashqariga chiqarilsa u holda o‘inchilar oxirgi teginan o‘yinchi bilan joylarini almashadilar.

## **2. «Besh o‘yinchi uch o‘yinchiga qarshi» (5x3).**

Vazifa: maydonni bo‘sh joyiga ochilish va to‘pga kurashishni o‘rgatish. Mashq maydonining o‘lchami 20x20m. Beshta o‘yinchi maydon bo‘ylab to‘pni bir-birlariga bir teginish yoki ikki undan ortiq teginish bilan oshiradilar, qolgan uch o‘yinchilar esa to‘pni olib qo‘yishga harakat qiladilar. Agar to‘p oshirilayotgan payitida olib qo‘yilsa yoki maydon tashqariga chiqarilsa u holda o‘inchilar oxirgi teginan o‘yinchi bilan joylarini almashadilar.

## **3. «Olti o‘yinchi uch o‘yinchiga qarshi» (6x3).**

Vazifa: maydonni bo‘sh joyiga ochilish va to‘pga kurashishni o‘rgatish. Mashq maydonining o‘lchami 20x20m. Oltita o‘yinchi maydon bo‘ylab to‘pni bir-birlariga bir teginish orqali oshiradilar, qolgan uch o‘yinchilar esa to‘pni olib qo‘yishga harakat qiladilar. Agar to‘p olib qo‘yilsa shu uch o‘yinchi cheklanmagan miqdorda to‘pni nazorat qiladilar.

## **4. «Besh o‘yinchi ikki o‘yinchiga qarshi» (5x2).**

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

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

## **5. «Besh o‘yinchi ikki o‘yinchiga qarshi ikii to‘p bilan» (5x2).**

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

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

## **6. «To‘pni nazorat qilish» (8x8).**

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

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

**7. "To'rt o'yinchiga qarshi to'rt yoki besh o'yinchiga qarshi besh".**

Vazifa: maxsus chidamlilikni rivojlantirishga ko'maklashish.

**8. "Himoyaga qarshi hujum"**

Vazifa: o'yinning taktik usulini takomillashtirish.

**9. "Ikki tomonlama o'yin ikkita darvozaga"**

Vazifa: o'yin usullarini majmuaviy takomillashtirish.

**10. "To'rtga qarshi to'rt o'yinchi va bir neytral"**

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

Birinchi to'rt o'yinchilar maydonda to'pni bir-birlariga oshiradilar. Ikkinchi to'rtlik esa to'pni olib qo'yish uchun harakat qiladilar agar oldirilsa yana takrorlanadi. Bu mashqda neytral o'yinchi bir teginish bilan to'pni oshirgan o'yinchiga qaytarmaydi. Uchinchi to'rtlik maydon chetida tayyor holda turadilar. Murabbiyning ishorasi bilan maydondagi to'psiz to'rtlik bilan almashadilar.

**11. "Uch o'yinchiga qarshi bir o'yinchi" (3x1)**

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

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

**12. "Uch o'yinchiga qarshi ikki o'yinchi" (3x2)**

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

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

**13. "Darvoza yonida kvadrat"**

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

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

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

#### **14. "Olti o'yinchiga qarshi olti o'yinchi"**

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

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

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

#### **15. "142eti o'yinchiga qarshi 142eti o'yinchi"**

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

Maydonning o'lchami 40x60m.

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

#### **16. "Sakkiz o'yinchiga qarshi sakkiz o'yinchi"**

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

Futbol maydoni.

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

#### **17. "To'qqiz o'yinchiga qarshi to'qqiz o'yinchi"**

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

Futbol maydoni.

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

### **18. "Uch zonada o'yn"**

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

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

### **19. "Uch jamoa"**

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

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

### **20. "O'yinchi ketidan yugurib o'tish" (8x3).**

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

Futbol maydonining qanot zonasining eniga teng 10-12m.



To'p bilan muomalada bo'lgan jamoa aniq to'p oshirishlar hisobiga raqib jamoa maydoniga o'tishlari kerak, jamoadoshlaridan biri raqib maydoni tomon o'tishi bilan o'sha o'yinchiga to'pni oshiradilar to'pni qabul qilib 6-8 metr to'pni olib harakat qiladi va darvoza tomon to'pni oshiradi. Himoyalananayotgan jamoa o'yinchilari yon chiziq zonalarida qarshil

### **21. "Olti davozaga o'yin" (8x8).**

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

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

### **22. "Himoyalani shga o'tib olish" (9x9).**

Vazifa: Aniq vazifa bo'yicha hujumdan himoyalanishga o'rgatish. Futbol maydoni.

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

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

Vazifa: Guruhli to'pni olib qo'yishga o'rgatish.

Futbol maydoni.

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

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

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

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

Har ikki jamoa 144eti nafardan iborat o'yinchilari to'pni nazorat qiladilar va murabbiy signal berishi bilan darvozabon qo'riqlayotgan darvozaga samarali hujum uyushtirishlai kerak. Mashq davomida to'pga

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

### **25. "To'rt o'yinchiga qarshi to'rt o'yinchi uchta jamoa bo'lib".**

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

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

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

### **26. "Istalgan darvozaga signaldan so'ng hujum uyushtirish"**

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

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

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

### **27. "Uch o'yinchi uch o'yinchiga qarshi neytral o'yinchi bilan"**

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

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

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

### **28. "Ikki to'p bilan futbol o'yini"**

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

Futbol maydoni.

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

### **29. "Raqam bo'yicha o'yin"**

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

Maydonning o'lchami 40x40m, 2 dona ko'chma darvozlar.

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

### **30. "Uch o'yinchi uch o'yinchiga qarshi to'rt neytral o'yinchilar bilan"**

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

## O'yin mashqlarini bir daqiqa davomida bajarishda yuklamaning hajmi va shiddatini o'rtacha kattaliklari

O'yin mashqlariraqamda	Texnik-taktik harakatlar					Taxminiy bosib o'tiladigan masofa		Bajarishga ketgan vaqt (daqiqa)	Taxminiy yurak qisqarish chastotasi	
	To'p uzatishlar	To'p-ni olib yurish	Yakkakuraslar	Mo'ljal tomon zarbalar		Jami	Shu jumladan maksimal kuchlanishlarda		Mashqni bajarilgan qadar	Mashqni bajarilgan so'ng
				Jami	Shu jumladan bosh bilan					
	1	—	1	—	—	30	15	1	120	150
	2	1	2	—	—	40	20	1	120	160
	3	2	3	—	—	50	30	1	120	170
	3	—	2	—	—	30	20	1	120	170
	4	—	2	—	—	40	20	1	120	160
	2	2	2	—	—	80	40	1	120	180
	2	1	1	0,3	—	60	20	1	120	160
	1	1	1	0,2	—	60	40	1	120	170
	1	1	1	0,1	0,1	80	40	1	120	170
	2	2	2	—	—	50	30	1	120	170
	3	—	2	—	—	30	20	1	120	160
	2	1	1	—	—	40	20	1	120	160
	2	—	2	0,3	—	40	20	1	120	160
	3	1	0,2	0,5	—	80	30	1	130	170
	3	1	2	—	—	90	30	1	140	180
	2	1	1	0,3	—	100	40	1	140	180
	1	1	1	0,2	—	70	30	1	130	170
	1	1	1	0,2	—	70	20	1	120	160
	2	1	2	0,1	—	80	40	1	130	170

	1	1	1	0,1	--	80	30	1	120	160
	1	1	1	0,5	—	70	30	1	130	170
	1	0,5	1	0,1	---	80	40	1	130	170
	1	0,5	2	0,1	—	90	40	1	130	170
	2	0,5	1	0,1	---	60	30	1	120	160
	1	0,5	1	0,1	—	70	30	1	120	160
	2	0,5	1	0,1	—	70	30	1	120	160
	2	0,5	1	—	—	60	30	1	120	160
	2	1	2	0,5	—	80	30	1	120	160
	0,5	0,5	0,5	0,1	—	60	30	1	120	160
	1	1	1	—	—	70	30	1	130	170
	1	1	1	0,1	—	80	40	1	130	170
	2	0,5	2	—	—	70	30	1	130	170

## ADABIYOTLAR

1. Азимов И.Г., Собитов Ш. Спорт физиологияси. Дарслик. Тошкент – 1998.
2. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т., 2000.
3. Акрамов Р.А. Талипджанов А.И. Подготовка футболистов высокой квалификации. Учебное пособие. Ташкент, 1994.
4. Акрамов Р.А. Футбольные университеты XVII Кубка мира, Ташкент, УзГИФК, 2004.
5. Артиков А.А., Алимжанов С.И., Шукурова Ш.Т. Ўқув-услугий қўлланма. Т., 2014.
6. Гаппаров З.Г. К вопросу о средствах психологической научных трудов. Ташкент, 2001.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., ФиС, 1980.
8. Исеев Ш.Т. Футбол жамоаларининг ғалаба қозонишида футболчиларнинг стандарт вазиятларидан самарали фойдаланиш. «Педагогик таълим». Ж. № 2, 2003.
9. Качалин Г.Д. Тактика футбола. М., ФиС, 1986.
10. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации. Ташкент, Гротекс, 1998.
11. Курбанов О.А. Совершенствование точности передач и ударов мяча головой юных футболистов. Учебное пособие. Т., 2007.
12. Курязов Р. 11-12 Ёшли футболчиларнинг жисмоний ва тактик тайёргарлиги. Услугий қўлланма. Тошкент, 2013.
13. Малколм Кук 101 упражнение для юных футболистов. 12-16 лет. Москва, АСТ, Астрел – 2007.
14. Нуримов З.Р. Совершенствование групповых тактических действий футболистов. Учебное пособие. Ташкент, 2005.
15. Нуримов Р.И. Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Учебное пособие, Ташкент, 2000.

16. Нуримов Р.И. Техничко-тактическая и физическая подготовка квалифитсированных футболистов. Учебное пособие. Ташкент, 2001.
17. Нуримов Р.И. Футбол. Учебник. Под общ. ред. Т.;, 2005.
18. Платонов В.Н. Подготовка квалифитсированных спортсменов. М., ФиС, 1986.
19. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. Учебное пособие. Киев, 1987.
20. Сарсания С.К., Селуян В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх. М., 1991.
21. Сергеев Г.М. Техничко-тактические действия защитников. В сборнике научных трудов. Ташкент, 2000.
22. Симаков В.И. Футбол. Простые комбинации. М., ФиС, 1987. Футбол. Правила соревнований. М., РФС, 1997.
23. Галипджанов А.И. Юкори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. Ўқув кўлланма. Ташкент, 2012.
24. Хорст В. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. «Терра-спорт» Москва – 2004.
25. www. спорт книга

# MUNDARIJA

Soʻz boshi .....	3
<b>I bob. Futbolchilarni tayyorgarlik tizimida jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish masalalari</b> .....	4
1.1. Chidamlilik jismoniy sifatini tarbiyalash .....	5
Chidamlilikni tarbiyalashning “bir tekis tarbiyalash” usuli .....	10
Chidamlilikni tarbiyalashning “interval” usuli .....	10
Toʻpsiz mashqlar .....	11
Toʻp bilan bajariladigan maxsus mashqlar .....	12
Toʻpsiz bajariladigan mashq .....	13
Tup bilan bajariladigan mashqlar .....	13
Toʻsiqlar osha takroriy yugurish orqali chidamlilikni tarbiyalash usuli .....	15
«Bosim» usuli orqali mashgʻulot oʻtkazish .....	16
1.2. Kuch jismoniy sifatini tarbiyalash .....	17
1.3. Tezkorlik jismoniy sifatini tarbiyalash .....	21
1.4. Egiluvchanlik jismoniy sifatini tarbiyalash .....	24
1.5. Chaqqonlikni tarbiyalash .....	25
<b>II bob. Futbolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligi va uni nazorat qilish</b> .....	30
2.1. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi holatini pedagogik nazorat qilish .....	33
2.2. Chidamlilik sifatining rivojlanish darajasini baholash .....	35
“Maxsus test” .....	35
<b>III bob. Texnik harakatlarni bajarish usullari</b> .....	39
3.1. Futbolchilarning toʻpni toʻxtatish va uzatish usullari .....	39
3.2. Bosh bilan toʻpga zarba berish .....	41
Sakramasdan boshning chakka qismida zarba berish texnikasi .....	42
3.3. Oʻyin vaziyatlarda toʻpni toʻxtatish texnikasi .....	43
3.4. Toʻp olib yurish texnikasi .....	45
3.5. Darvozabon texnikasi .....	46
Futbolchilarni texnik harakatlarni mashgʻulotlarda rivojlantirish .....	49
<b>IV bob. Oʻyin taktikasi</b> .....	50
Oʻyinchiarning vazifalari .....	51
4.1. Hujum taktikasi .....	52
Individual taktika .....	52
Toʻpsiz harakatlar .....	52
Guruh taktikasi .....	53
Jamoa taktikasi .....	54
4.2. Himoya taktikasi .....	54
Individual taktika .....	55
Toʻpsiz oʻyinchiga qarshi harakatlar .....	55
Guruh taktikasi .....	56
Jamoaviy taktika .....	57
Tez hujumga qarshi himoya .....	57
<b>V bob. Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklarini tarbiyalashning vositlari (rasmlar va ularga izoh)</b> .....	59
5.1 Futbol oʻyiniga yaqin mashqlar .....	139
<b>Adabiyotlar</b> .....	149



**N.M. Yusupov, A.T.Shermuhamedov,  
A.A. Artiqov, O.Yo. Bektorov**

**SPORT PEDAGOGIK  
MAHORATINI OSHIRISH  
(FUTBOL)**

*O'quv qo'llanma*

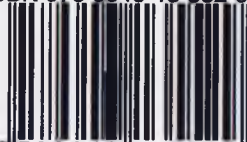
*Muharrir: E. Bozorov*  
*Badiiy muharrir: M. Odilov*  
*Kompyuterda sahifalovchi: U. Raxmatov*

Nashr. lits. AI № 174. Bosishga ruxsat 14.09.2015-y.da berildi.  
Bichimi 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Ofset qog'ozi №2. «Times» garniturası.  
Shartli b.t. 9,25. Nashr hisob t. 9,5. Adadi 150 dona.  
42-buyurtma.

«IQTISOD-MOLIYA» nashriyotida tayyorlandi.  
100084, Toshkent, Kichik halqa yo'li ko'chasi, 7-uy.

«HUMOYUNBEK-ISTIQLOL MO'JIZASI»  
bosmaxonasida chop etildi.  
100000. Toshkent, Amir Temur 60<sup>«A»</sup>-uy.

ISBN 978-9943-13-552-9



9 789943 135529