

РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ПРЕССИНГ ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАҲЛИЛ  
ҚИЛИШ

Ўқув услубий қўлланма

Тошкент

Муаллиф: Артиқов А.А. – Ўзбекистон Давлат Жисмоний тарбия институтининг “Футбол назарияси ва услубияти” кафедрасининг катта ўқитувчиси

Такризчилар:

Атаев О.Р.- педагогика фанлари номзоди.

Абдурахмонов Ф.А.-Ўзбекистон Давлат Жистоний тарбия институтининг “Гандбол ва теннис назарияси ва услубияти” кафедраси доценти

Ўқув услубий қўлланма Ўзбекистон Давлат Жистоний тарбия институти қошидаги илмий услубий кенгаш йиғилишида муҳокима қилинган ва нашр этиш учун тавсия қилинган.

## КИРИШ

Ўзбекистан Республикаси мустақилликка эришгандан сўнг, кўпгина соҳалардаги каби, жисмоний тарбия ва спортда ҳам катта ўзгаришлар амалга оширилди. Катта футболга бўлган ўзгача эътибор ҳам бунга яққол далилдир. Бугунги кун яъни XXI аср футболи ўта тезкорлиги, чидамлилиги, чакқонлиги билангина ажралиб турмай, балки ақл, идрок ва иродалиги билан ҳам XX аср футболидан тубдан фарқ қилади. Бу жиҳатлар эса малакали футболчиларнинг ҳар томонлама тайёргарлигига бевосита боғлиқдир.

Бундан ташқари замонвий футбол миллионлар ўйини бўлиб, мана шу спорт тури билан шуғулланаётган инсонларни фаол ҳаракатга келтириб, саломатликни таъминлаш, организмни чиниқтириш ва соғлом турмуш тарзи тамойилларига риоя этишни талаб қилади. Амалга оширилган самарали ва буюк ишлар натижаси бўлса керакки, бугунги кунда Ўзбекистонни мадҳияси янграб, миллий байроғимиз кўтарилмаган бирорта мамлакат бўлмаса керак.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг қўллаб қувватлашлари билан жисмоний тарбия ва спорт борган сари ривожланиб бормоқда. Юртимизда жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланиши учун жуда кўп қонунлар қабул қилинмоқда. (1,2,3). 2011 йил 16 январдаги қарор, яъни мамлакатимиз футболининг моддий-техник базасини янада мустаҳкамлаш ва ривожлантириш, футбол бўйича мактаб-интернатларда, болалар ва ўсмирлар мактабларида, профессионал клубларида ва терма жамоалар ўқув-машқ жараёнининг юксак сифатини таъминлаш, футболчилар, мураббийлар ҳамда ҳакамларнинг маҳорат ва малака даражасини ошириш, шунингдек республика аҳолисининг кенг қатламлари ўртасида футболни фаол тарғиб қилиш ҳамда оммалаштириш мақсадидаги қарори бунга мисол бўла олади (3).

Бу қарорлар меваси сифатида Ўзбекистон ёшлар терма жамоаси мунтазам равишда шуғулланиб, ўз имкониятларини кенгайтди ва 2008 йилда бўлиб ўтган Осиё чемпионати саралаш ўйинларида муваффақият

қозониб, финал босқичида ҳам қитъа кубогининг кумуш медалини кўлга киритиши, ҳам жаҳон чемпионатида иштирок этиш имкониятига эга бўлганлиги бутун Ўзбекистонликларни қувонтирибгина қолмай, халқимизнинг фахри ва ифтихорига айланишди.

Бироқ, ўзбек футболини ривожлантиришга қаратилган кўпгина хайрли ишлар, ҳали у даражада ўзини мантиқий яқунига етмаган. Яъни ўзбек футболни, Осиё минтақасидаги жамоалар ичида яхши ўринга эга бўлишга қарамасдан, ривожланган Европа футбол жамоаларининг кўпгина тайёргарлик, кўрсаткичларидан ҳали жуда ортда қолмоқда. Бизнинг футболчиларнинг техник-тактик маҳоратлари ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари, ривожланган европа футболчиларининг кўрсаткичлари орасидаги кескин фарқи кўзга ташланади. Лекин бундай учрашувларни маълум назорат қилиш усуллари орқали кузатиладиган бўлса, бундай фарқларни қай даражада эканлигини яққол мисоллар ва статистик маълумотлар билан кўриш имкони туғилади.

Эътироф этиш керакки, ўтказиладиган жаҳон чемпионатларида кўпгина янги тактик ҳаракатларни турли минтақа вакиллари тўғри қўллашлари орқали ғалабаларни кўлга киритишмоқда. Ҳозирги кунда кўпгина давлатлар прессинг тактикасини қўллаб, рақибга катта босим ўтказиш орқали тўпни олиб қўйиб, ҳужумларни ташкиллаштиришлари кўзга ташланмоқда. 2002 йилда ўтказилган жаҳон чемпионатида, Осиё минтақаси вакиллари иштирок этиб, ўз терма жамоаларининг прессинг натижасини мукамал тарзда ўзлаштиришганлигини амалда исботлаб беришди. Бундан ташқари 2008 ва 2012 йилларда бўлиб ўтган Европа чемпионатида иштирок этган 16 терма жамоаларининг ғалаба қозониш учун амалга оширишган прессинг тактик ҳаракатларини юксак баҳоласа бўлади.

Бугунги кунда тезкор футболда прессинг ҳаракатлари уни майдонда қўллашда жамоа ғалабасида муҳим аҳамиятга эгадир. Футбол мутахассиси

Ч.Хьюс (21) футболдаги тактик ўйинларни ўрганганида, прессинг «келажак ўйин тактикаси» деб изоҳ берган.

Прессинг тактикасида жамоа олдида турган кўпгина вазифалар ҳал қилинади. Кучи тенг жамоалар учрашувдаги ғалабага кўпинча мағлуб бўлганларида ирода камлик қилгани ёки техник тайёргарлик бўш бўлгани сабаб қилиб кўрсатилади. Бироқ футбол ўйинидаги ғалаба кўп ҳолларда тактик услубларнинг тўғри қўллай олишлари орқали ҳам амалга ошади. Прессинг тактик ҳаракатларни амалга оширишда футболчилардан юқори жисмоний тайёргарликни талаб қилади. Шу сабабдан етакчи европа жамоаларини прессинг тактик ҳаракатларини юқорилигини кўришимиз мумкин. Аммо бизнинг терма жамоаларимизнинг ҳалқаро учрашувларида жисмоний тайёргарликларини пастлиги туфайли амалга оширилаётган прессинг тактик ҳаракатларини самарасиз бажарилиши орқали вазиятларни бой берганликларини кўрамыз.

Прессинг тактик маҳоратини ошириш учун ўқув машғулот жараёнларини юқори савияда олиб бориш, машғулотларни интенсивлигини ошириш ҳар бир машғулотларига ўзига яраша машқлар танлаш, жамоалар орасида мусобақаларни қаттиқ назорат этиш ва юқори савияда ўтказиш, прессинг тактик ҳолатлари бўйича машқ мажмуасини мусобақа ҳолатига яқинлаштириш, юқори иш қобилияти, жисмоний - рухий тайёргарликни таъминлаш билан бирга футболчиларда умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини назорат қилишни талаб этади. Шунинг учун ҳам бугунги кун футболини ривожлантириш учун футболчиларда умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни назорат қилиш ўта муҳим вазифа ҳисобланади.

Ўзбек футболчиларини кейинги ривожланиш босқичи, тўғридан-тўғри ёш болалар ва ўсмирлар футболини ривожлантириш билан чамбарчас боғлиқ. Қанчалик болалар ва ўсмирларни тайёрлаш, ўргатиш жараёни самарали йўлга қўйилса, кейинги футболимиз ривожланиш босқичи ҳам шунчалик самаралироқ кечарди.

Футбол мутахассислари ва футбол мураббийларининг фикрларича, мағлубиятларимизни сабаби, бу футболчиларимизнинг прессинг тактик ҳаракатларни амалга оширишлари рақиб жамоа футболчиларининг ҳаракатларидан анча орқада эканлиги деб таъкидлашяпти. Шунини ҳисобга олганда мураббийларимиз ва футболчиларимиз бу камчиликларни бартараф этиш учун анчагина ишлашларига тўғри келади.

Илмий адабиётларда прессинг тактик ҳаракатларни, қўллашда, тарбиялашда футбол мутахассислари кам даражада изланишлар олиб боришганлигини таъкидлаш ўринлидир. Бунда ўтмиш футбол учрашувларда прессинг тактикасига, жамоалар томонидан кам эътибор берилгани ҳам таъсирлидир.

### **1.1. Футбол тактикасига тушунча**

Кўпгина мутахассислар (4,5,8,10,12,16,18) спорт бўйича такомиллашининг чегараси йўқлигини, ундаги энг қийин ҳал қилинадиган вазифалардан бири, техник ва тактик маҳоратни ошириш эканлигини таъкидлашган.

Футбол бўйича муаллифларнинг билдиришича (5) тактика деганда ўйинчиларнинг рақиб устидан ғалаба қозонишга қаратилган индивидуал ва жамоавий ҳаракатларини ташкил қилиши, яъни жамоада футболчиларининг муайян режага биноан айнан шу муайян рақиб билан муваффақиятли кураш олиб боришига имкон берадиган биргаликдаги ҳаракатларини тушуниш кераклигини билдиришган.

Тактикадаги асосий вазифа ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг мақсадга эриштира оладиган энг қулай восита, усул ва формаларни белгилашдан иборатдир. Қандай тактикани танлаш ҳар бир алоҳида жамоа олдида турган вазифаларга, кучлар нисбати ва ўйинчиларнинг ўзаро курашувчи гуруҳларга, майдоннинг ахволига, иқлим шароитига боғлиқдир.

Футбол учрашувларида жамоаларнинг рақиб устидан самарали ғалабага эришишда, мураббийлар томонидан тўғри танланган тактика муҳим аҳамиятга эга. Ҳар бир мураббий рақиб жамоанинг ўйин услубига қараб, футболчиларнинг қандай кучга эга эканлигига қараб тактик режани тузиб чиқади. Ўтказилиб келинаётган футбол учрашувларида, халқаро футбол турнирларида малакали мураббийлар ўзларининг тактик ўйин услублари билан кўп бора мувоффақият қозонганлар.

Ҳар бир футбол учрашувига, футболчилар ғалаба учун майдонга тушишлари ва бунда ҳужумкор ўйин тактикаси муҳим аҳамиятга эгадир. Айниқса, футболчиларнинг учрашувларда доим биринчи бўлиб тўп киритиши ва голни ҳам 1-таймнинг бошларида 10-15 минут оралиғида содир бўлишни ўқтириш керак. Бу эса, жамоани ўйинни ғалаба билан яқунлашда асосий омиллардан бири бўлиши мумкин. Бундай ўйин тактикасини ҳозирги кунда кўпгина мураббийлар қўллашмоқда ва муваффақиятга эриша олмақдалар.

Футбол тактикасида рақибга қарши курашаётган жамоада ҳаракатлардаги уюшқоқликка алоҳида футболчилар ўртасида вазиятлани аниқ тақсимлаш билан эришади. Ҳозирги вақтда ўйинчиларни вазифаларига ўйиндаги ихтисосига кўра бўлиш улар тайёргарлигидаги универсалликка асосланган бўлади. Бу ҳамма барча бирдек бажара олади, деган суз эмас, албатта. Аммо ҳар бир футболчи ўйиннинг техник-тактик усуллари эгаллаган бўлиши, ҳужумда ҳам ҳимояда фаол ҳаракат қилиши керак.

Тактикани самарали яқунлашда майдондаги футболчиларни амплуаларига бўлиниб, фаол ҳаракатланишлари муҳим ҳисобланади. Майдонда футболчилар ҳимоя, ярим ҳимоя, ҳужумчи вазифаларини бажаришади. Айниқса, ҳозирги футболда ҳимоячиларнинг вазифалари кенгайиб кетди. Уларнинг вазифаси эндиликда рақиб ҳужумини бузишдан иборат бўлмай, балки ҳимояда ишончли ўйнаши билан ўз жамоасининг

хужум ҳаракатларига фаол қўшилиб ёрдам беришдан иборат бўлмоқда. Иш хажмининг жуда ортиб, ҳаракат турларининг кўпайиб кетиши ҳимоячиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси ортишини кучи, тезкорлиги, тезкор чидамлилиги, эпчиллиги, сакровчанлиги, старт тезлигини юксаклиги ривож топишни талаб қилади.

Мураббийлар ўйинчиларда ҳаракат мувофиқлиги ерда ва хавода мохирона яккама-якка кураша оладиган бўлиши кераклигини таъкидлашган.

Ҳимоячиларнинг ҳужумдаги тактик ҳаракатлари Э.А.Кошбахтиев (13,14) куйидагича баҳолашди:

-Тўпни рақиблардан олиб қўйгандан кейин уни шерикларига вақтида аниқ узатиб бериш;

-Жамоа ҳужумларда, стандарт вазиятларда, ҳужум чизигида фаол ҳаракатлана олиш ва очилиши;

-Рақиб учун кутилмаганда ҳужумга қўшиши, бунда тўп шу ҳимоячида бўлиб, у қанотдан, марказдан ҳаракат қилади, шунингдек қанот ҳужумчиси билан ўрин алмашади ёки ҳужумчилар билан ҳам ўрин алмашади.

Футболда “ўйиндан ташқари ҳолат” ҳам ҳимоячиларга рақиб ҳужумларини бартараф этишда ёрдам беради. Лекин ўйиндан ташқари ҳолатни юзага келтиришда ҳимоячиларнинг хатоси, рақиб ҳужумларига юз фоизлик дарвозага гол киритишни таъминлайди.

Ярим ҳимоядаги футболчилар майдондаги катта ҳажмдаги ишни бажаришади. Мутахассислар жамоа ғалабасида ярим ҳимоячиларнинг ўрни бекиёсдир деб қарашади. Бу ихтисосдаги футболчилар бутун учрашув давомида юксак ишчанлигини таъминлайдиган аъло даражада ҳар томонлама тайёргарлик кўрган бўлишлари керак.

Ярим ҳимоячилар ҳужум ва ҳимояда фаол бўлишлари, ўйинни юксак суратда ўтказишлари ва бирдам ҳам сусайтирмасликлари даркор. Тактик тайёргарлик юзасидан, жамоа бўлиб ўйнаш воситалари ва методларни танлашда эпчил ва ихтирочи бўлиш юзасидан ўрта қатор ўйинчилари олдига



оширилган талаблар қўйилмоқда. Улар ҳужумда ҳам, ҳимояда ҳам ҳамма шерикларининг ҳамкорлигини уюштириб турадилар.

Ярим ҳимоячиларга қуйидаги талаблар қўйилади:

а) мудофадан ҳужумга ўтишни ташкил этиш ва ҳужум ривожини давом эттириш;

б) майдон ўртасини назорат қилиш ва жамоада узоқ вақт тўпни бошқариб туришни, ҳамда, ташаббусни қўлдан бермай туришни таъминлаш.

в) майдоннинг барча ерида ўйнай олиш, жойлашиш ҳисобига рақибнинг жавоб ҳужумни тез ривож топишига тўсқинлик қилиш.

Жамоанинг ўрта қатор ўйинчилари кўпинча турли тактик режада ҳаракат қилувчи футболчилардан тузилиб, ярим ҳужумчи, диспетчер ва ярим ҳимоячидан иборат бўлади.

Ярим ҳужумчи асосан, ҳужум қилувчи ўйинчи вазифасини бажаради. Гоҳо у ҳужумнинг бошида ҳаракат қилади ва ҳаракатини фаол яқунлайди. Диспетчер ҳужумда гуруҳ ва жамоа ҳаракатларини уюштиради ҳамда уларни иккинчи эшелондаги ҳаракатлар билан бирга қўшиб олиб боради. Ярим ҳимоячи биринчи галда ўз дарвозаси мудофаасини ташкил этишга ёрдам бериб, баъзида жамоасининг ҳужум қаторларига ёриб киради.

Кўпгина муаллифлар (12,15,17,20) ўзларининг тадқиқот ишларида, майдонда ярим ҳимоячилар техник ва тактик ҳаракатларини энг кўп бажаришларини таъкидлашган. Техник ҳаракатларнинг тўп узатишни ярим ҳимоячи 75% ини қамраб бажаради. Уларнинг индивидуал техник-тактик ҳаракатларни ўйин жараёнида 100-130 маротаба бажаришади.

Кузатишлардан маълум бўладики, ҳужум уюштиришда қанот ҳужумчиларнинг фаол иштироки жамоага ғалаба келтиради. Тезкорлик хислатлари юксак бўлган қанот ҳужумчилари яқка курашда ёки энг яқин турган шериги ёрдамида уни кўриклаётган ўйинчини, доғда қолдириб, илгарилаб кета бошлайди. Бунда дарвоза чизиғи яқинига чиқиб, кейин

шериги зарба бериши ёки рақиб оёқдан рикошет бўлишини мўлжаллаб тўпни дарвозани узунасига етказиб беради.

Хужумдаги индивидуал тактика бу футболчининг муайян мақсадни кўзда тутган ҳаракатлари, унинг мазкур ўйин вазиятида бир қарорга келиш мумкин бўлган бир қанча имкониятлардан энг тугрисини танлай билиш, футболчининг тўп ўз жамоасида бўлганда рақибнинг диққат эътиборидан четга чиқа олиши, ўзи шерикларига ўйнайдиган бўш жой топиши холда пайдо қила билиши, керак бўлиб қолган тақдирда эса ҳимоячи билан курашда ютиб чиқа олишга асосланади.

Хужумчиларнинг майдондаги ҳаракатлари бошқа футболчиларнинг тактик ҳаракатларидан осон кўринади. Аслида эса ҳеч ҳам ундай эмас. Кўпгина футбол мутахассислари футболчиларнинг майдондаги ўйинларини таҳлил қилишган. Улар асосий ўйинни ҳал қилувчи вазиятларни гол билан яқунлашлари керак бўлади.

Футбол учрашуви давомида юзага келадиган тактик вазифаларнинг купчилиги комбинациялар воситасида ҳал этилади. Комбинация – бу муайян тактик вазифани ҳал этаётган икки ёки бир неча ўйинчининг ҳаракатлари бўлиб, бутун ўйин унга қарши занжирдан иборат. Бундай комбинациялар олдиндан машғулотлар вақтида тайёрлаб қўйилган ва тайёрлаб қўйилмаган ўйинда юзага келган бўлади.

Кўпгина футбол учрашувларда футболчилар томондан (стенка) комбинацияси кўп марталаб қўлланилади. Девор комбинацияси рақиб ҳимоячи билан курашни шерик ёрдамида ютиб чиқишнинг энг самарали усули ҳисобланади.

Бунинг моҳияти шундан иборатки, тўпни бошқараётган ўйинчи шеригига яқинлашиб келиб (ёки шериги яқинлашиб келганда) тўсатдан унга тўп узатиб юборади-да, ўзи максимал тезликда ҳимоячининг орқасига ўтиб кетади. Жамоадоши бир тепишдаёқ тўпнинг тезлиги йўналишини тўп узатиб берган ўйинчи югуриш тезлигини секинлаштирмай туриб, тўпни яна эгаллаб

оладиган, ҳимоячилар эса бунга халақит беролмайдиган ёки тўпни олиб қололмайдиган қилиб узатиб юборади. Комбинациянинг бу тури шериклар бир-бирини аъло даражада тушунадиган бўлиши ва техник жиҳатдан махоратли бўлишни талаб қилади.

Бугунги кун футболда футбол жамоалари қарши ҳужум тактикасидан самарали фойдаланилади. Қарши ҳужум юритилишининг моҳияти шундан иборатки, ундан битта-учта узатишда ўйинчилардан бирини дарвозани забт этиш учун қулай позицияга чиқарадиган ҳужум тўғри ҳисобланади. Ҳужум – бу жамоанинг рақиб дарвозасини забт этишга қаратилган ҳаракатлари тушунилади.

Қарши ҳужумнинг афзаллиги шундаки, бунда рақиб ҳимоячиларнинг кучлари, ҳимоя тактикасини қайта тиклашга вақти бўлмайди. Ҳужумдагиларнинг ҳамма ҳаракатлари кутилмаганлик элементларига бой бўлиб, юқори тезликда бажарилади. Ўйинчилар майдонга кўп маневр қиладилар ва тўпни узатиш билан энг қисқа вақт ичида шерикларидан бирини зарба бериш позициясига чиқариш имкониятини яратадилар.

Жамоа ғалабасида футболчиларни майдонда жойлашиши, яъни, иккита ҳужумчи ёки учта ҳужумчи бўлиб иштирок этиши катта эътиборга эга. Замонавий футболда асосан иккита ҳужумчи билан ҳаракатланишади.

Тўпни сақлаб туриш тактикаси ҳам футболчилардан томондан ўйин жараёнида қўлланилади.

Тўпни сақлаб туриш тактикаси қўйидаги вазиятларда бўлиши мумкин:

- жамоа ўйинчилари нафас ростлаши керак бўлганда;
- ўйин тугашига оз вақт қолганда.

Бундай ҳолларда рақиб жамоаси одатда тезроқ олиб қўйишига ҳаракат қилади. Унинг ўйинчилари бунда шиддат билан қаттиқ беллашадилар. Шунинг учун бундай шароитларда тўпни сақлаб турган ўйинчилар қўйидагиларга амал қилиши талаб этилади:

А) доимо шерикдан тўпни қабул қилиб олиш имконига эга бўлган ерда жойлашиши;

Б) қисқа масофаларга тўп оширишни кўллаб, тўп ошириши;

В) тўпни сақлаб туриш учун уни олиб юриш;

Г) тўпни сақлаб туриш учун майдон маркази, айниқса ён қанот участкаларидан фойдаланиш.

Ҳимоя тактикаси орқали футбол клублари муваффақиятга эриша оладилар. Ҳимояда ўйнашнинг тактик санъати рақибни ҳеч қачон ўз холига қўймаслик ва уни таъқиб этишни, қачон шерикларидан бирига бериб юбориш ва ҳимоя зонада ўташни билишдан иборат.

Ҳимояда ўйнаш хилма-хил режали бўлиб, дарвозани мудофаа қилишига, тўпни кўлга киритиш учун фаол курашиши ва хужум уюштиришга қарашли керак бўлади.

Н.М.Люкшинов Морозов Ю.А (16) ҳозирги замон футбол тактикаси ҳолатини анализ қилиб, тайёргарликнинг бу бўлимини такомиллаштириш учун қуйидагги талабларни ўртага қўйди:

- хужум вақтида хужум ҳимоя чизиқларини тенглаштиришга қаратилган ҳаракатларнинг янги системасини қидириб топиш;

- майдон марказида ва чуқур ҳимоядан бошлаб ўйинни ташкил этишни кучайтириш – ҳозирги замон футбол классини оширишдир:

- ўйин ташкил этишнинг ўз фазасига (рақиб хужумини бузиш, ўз хужумини ташкил этиш, уни ниҳоясига етказиш) диққатни ошириш;

- ҳозирги замон ўйин тактикасининг асоси – коллектив ҳаракат қилишга бўлган талабчанликни ошириш;

- “зонада” ҳамда “ шахсий учрашувлар”да ўйиннинг юқори даражасига эришиш;

- ўйиндаги вазиятларга бир зумда баҳо бериш қобилиятини ошириш ёки бошқача қилиб айтганда, футболчилар тактик ориентациясини тўғри ривожлантириш;

- хужумнинг энг олдинги чизиғида зўр ўйин кўрсата оладиган юқори даражали қанот хужумчиларини тайёрлаш. Хужумга фоал кўшила оладиган ярим ҳимоячилар ва “бўш” марказий ҳимоячиларни тайёрлаш;

- футболчиларни тайёрлашдаги шахсий ва жамоа тактикасини ташкил этиш ҳамда методикасига қўйиладиган талабларни ошириш;

- жамоа ўйини билан ўз махоратини ошира оладиган зўр футболчиларни тарбиялашга кўпроқ эътибор бериш.

Мутахассислар (6,7,19) фикрича ҳозирги замон футболда “бўлажак футбол”ни олдиндан кўра билиш лозим. Бу эса ўз навбатида янги футболчиларни танлаб олиш ва тарбиялаш, улардан коллективда оптимал фойдаланиш, ўқитиш ва такомиллаштириш борасида янги-янги метод ва воситаларни қидиришга олиб келади.

## **1.2. Жисмоний қобилиятларнинг тактик тайёргарлик билан боғлиқлиги.**

Амалиётда тактик иш режасини ишлаб чиқиладиганда, ўйинчиларни жисмоний иш қобилиятларини эътиборга олиш муҳим рўл ўйнайди. Агар ўйинчининг техник томондан малакаси юқори бўлиб, тактик масалаларни яхши ҳал қила оладиган футболчининг жисмоний қобилияти паст бўлса, унда ўйинда ўз кучини кўрсатиши қийин бўлади.

Мутахассислар (11,15) бир ўйинчига ёки жамоага ўйин олдида самарали тактикани қўллашда уларнинг жисмоний иш қобилиятини инобатга олиш кераклиги, ўйинга жисмонан тайёр бўлмаган ўйинчи тушса тактик режани амалга ошира олмаслигини таъкидлаган.

Ўйинга футболчиларнинг тактик, назарий ва амалий томондан тайёрлаб, унда жисмоний тайёргарликка кам аҳамият берилса, ўйин вақтида тез ҳаракатланган вақтда, жойини алмаштирган, яккама-якка олишувда ўйинни бой бериши мумкин.

Мураббийлар жамоани ҳолатига қараб тактик иш режа тузадилар. Агар жамоани ўйинчиларининг жисмоний иш қобилияти инобатга олинса, рақиб жамоани жисмоний иш қобилиятини ҳам инобатга олиш зарур. Агар рақиб жамоаси жисмонан яхши тайёрланган бўлса, у ҳолда аниқ бир-бирига керак бўлмаган тўп оширишлар билан ўйинни секинлаштириш керак. Бу рақиб жамоасини тўп билан ҳаракат қилишни, ўйин суратини камайтириб, аниқ тўп оширишлар эса рақиб кўп ҳаракатланишига мажбур қилиб рақибни толиқтириб қўяди. Шундай жамоалар борки, жисмоний томондан яхши ривожланмаган бўлиб, иккинчи таймда ўйин сурати паст бўлади. Бу жамоалар кучни биринчи таймда кам кетказишга ҳаракат қиладилар. Жисмонан кучли жамолар, бундай жамоаларни ўйинни бошидаёқ ҳужум уюштириб, рақибнинг жисмоний қобилиятини сусайтириб қаттиқроқ ҳужум уюштириш керак.

Футболчилар ўзи эгаллаган, такомиллаштирилган техникани зарур оптимал куч, тезлик, чидамлилиқ ва бошқа жисмоний сифатлар билан мувофиқлаштира олса, у натижали ўйин кўрсатиши мумкин.

Ўқув-машғулот процессининг кенг кўламда алоҳида-алоҳида олиб борган ҳолда ҳал қилиш мумкин, деб ҳисоблайди. Шахсий машғулотларнинг мақсади эса футболчи маҳоратини оширишга қаратилгандир. Футболчилар машғулотини бундай йўл билан олиб бориш учун у қуйидаги методик ёндошишни тавсия этади:

1. Футболчининг қайси техник-тактик ҳаракатлар, усуллар, сифатлар, кўникмалар асосида қайси соҳада ўйнашини аниқлаш;

2. Футболчининг ўйин соҳасини оптимал ҳолатга келтириш. Бунинг моҳияти аслида бу футболчи учун шахсий машғулотлар комплексини ишлаб чиқишдан иборат. Жамоада ишлаб чиқилган ва қабул қилинган ўйинни олиб бориш принциплари ҳар бир келажаги бор футболчи учун вазифаларни аниқ белгилаб беради. Уни амалга ошириш борасида футболчи ўзининг шахсий қобилиятини жамоага фойда келтирадиган даражада намоён қилади;

3. Футболчининг ўйин йўналишини аниқлаган ҳолда ўйинни кучайтиришнинг аниқ резерв кучларини аниқлаш. Бу эса ўз навбатида машғулотлар программасини шахсий хусусиятлар асосида ишлаб чиқишга ёрдам беради;

4. Шахсий машғулотлар программасини ишлаб чиққандан сўнг уни албатта амалда синаб кўриш.

Футбол тактикасида рақибга қарши курашаётган жамоада ҳаракатлардаги уюшқоқликка алоҳида футболчилар ўртасида вазиятларни аниқ тақсимлаш билан эришади. Ҳозирги вақтда ўйинчиларни вазифаларига ўйиндаги ихтисосилигига кўра бўлиш улар тайёргарлигидаги универсалликка асосланган бўлади. Бу ҳамма барча бирдек бажара олади, деган сўз эмас, албатта. Аммо ҳар бир футболчи ўйиннинг техник-тактик усулларини эгаллаган бўлиши, ҳужумда ҳамда ҳимояда фаол ҳаракат қилиши керак.

### **1.3. Футболда прессинг тактикаси.**

Футбол мутахассислари томонидан ўрганилган тактик ҳаракатлардан кўпинча, ҳужум ва ҳимоя тактикасига эътибор берилган. Бунда улар ҳужумни самарали яқунлаш ва ҳимояда ишончли ўйин кўрсатишга катта аҳамият беришгандир.

Ўтмиш футбол учрашувларда ҳам тактика танлашда ҳужум ва ҳимоя жиҳатларга эътибор қаратилган. Лекин, футболда тўпни олиб қўйиб, тез ҳужумларни бошлаб самарали яқунлашда, прессинг тактикаси ҳам муҳимдир.

Илмий адабиётларда прессинг тактикаси ҳақида маълумотлар камлигини таъкидлаш ўринлидир. Бунда биз ўтмишдаги футбол учрашувларда прессинг тактикасини қўллашни амалга оширмаганлигини таъкидлашимиз мумкин.

Бугунги давр тезкор футболдан прессинг ҳаракатлар, уни майдонда қўллаш, жамоа ғалабсида муҳим аҳамиятга эгадир. Мутахассислар (21,22)

футболдаги тактик ўйинларни ўрганганида, прессинг “келажак ўйин тактикаси” деб изоҳ берган. Буни биз Европа футболда кўрмоқдамиз.

Прессинг қўллашда футболчиларнинг асосий мақсади, рақиб жамоа хужумига тўсқинлик қилиш, уларга майдонда ўйин бермаслик, тўпни эгаллаб олишдир.

Замонимиздаги тезкор футболда прессинг ҳаракатларни, уни майдонда қўллаш, жамоа ғалабасида муҳим аҳамиятга эгадир. Англиялик Чарз Хьюс ва Чирва Б.Г. футболдаги тактик ўйинларни ўрганиб, прессинг тактикасига катта урғу берган. Прессингни амалга оширишда қуйидаги таърифни беради. Прессинг – бу рақиб футбочисини тўп билан бўлганда, унинг вақти ва тўп узатиш жойини қисқартиришдир. Рақиб футболчиси тўпни олдинга узатмаслиги, ҳаракатланмаслиги, хужум уюштирилишига тўсқинлик қилишдир. Прессингни амалга оширишда футболчилардан катта маҳоратни талаб этади. Жисмоний томонлама етук бўлиш прессингни самарали ижро этилишида катта аҳамиятга эгадир. Ч.Хьюс Англия чемпионатидаги ўйинларни кузатишда прессинг тактикаси рақиб майдонда қўллаш, жамоаларда унча кузатилмайди, улар асосан ўз жарима майдонида бунга эътибор берилишини таъкидлаган.

Кейинги йилларда футбол жамоаларининг прессинг ҳаракатларини қўллаш кўп кузатилмоқда. Охирги ўтказилган жаҳон чемпионатларида бир қанча терма жамоалар майдонда прессинг тактикасида ўйинларни олиб боришди. Мутахассислар кўпгина терма жамоаларининг прессинг тактикасида самарали ҳаракатланиши ва ярим ҳимоя, хужум чизигида тўпни олиб қўйиш, ўйинларда яққол сезилиб туришини эътироф этишган.

Югославиялик футбол мутахассиси Ч.Хьюс ва Чирва Б.Г. тактиканинг энг оптимал даражада XI-XII жаҳон чемпионатларида Голландия терма жамоаси футболчилари кўрсатишган деб таъкидлайди. 1974 йилдаги жаҳон чемпионатида Голландия терма жамоасининг ўйиндаги «тотал» ҳаракатларни кузатар экан, ўйинчиларнинг хужумда, ҳимояда ҳамжиҳатлик билан уйнаши



ўйинчиларнинг майдонда ўз функцияларини ўзгартириб туриши, ҳар бир ўйинчи ўйинда универсал ўйин намоёниш этганлигини эътироф этган.

Ҳозирги замон футболнинг илмий услубий назарий адабиётлари жуда кўп билим ва кўрсатмаларни ёритилиб бермоқда. Бу билимлар орқали ўқув-машғулот вақтида ёш спортчиларнинг жисмоний сифатларини тўғри ривожлантиришда самарали ёрдам бермоқда. Шундай бўлса ҳам ишлаб чиқилган кўлланмалардан футбол мураббийлари кам фойдаланишмоқда.

Адабиётлар таҳлилини ўрганганимизда ва машғулотлар жараёни шуни кўрсатадики, ҳамма ҳам спорт мактабларида прессинг тактик ҳаракатларини ривожлантиришга кўп аҳамият берилмаяпти.

Биз кўпроқ эътиборни ёш футболчиларда прессинг тактик ҳаракатларини ривожлантиришга қаратишимиз керак. Шундагина Ўзбекистон футболнинг гуллаб яшнашига оз бўлса ҳам ўз ҳиссамизни қўшган булар эдик.

Замонавий футболда майдон марказида ўйновчи ярим ҳимоячи – диспетчер, плеймейкър номи билан танилган. Футболчилар ўйинда бемалол ҳаракатлана олишади. Бу футболчиларга бошқа жамоадорларга қараганда кўпроқ тўп узатилади ва улар тўпни майдонда ирода қилишлари анча каттадир.

Мутахассислар тўпни олиб қўйишда, марказий ярим ҳимоячиларга ўйин бермасликда прессинг тактикасини муҳимлигини таъкидлашади. Олийлига жамоаларининг учрашувларда прессинг тактикасини муҳимлигини таъкидлашади.

Ўйин давомида юқори малакали футболчиларнинг ғалабалари ҳозирги кунда рақибга қарши тўғри танланган тактикани аҳамияти катталигини кўпгина мутахассислар таъкидлашмоқда (5,19). Айниқса рақиб жамоасига тўпни олиб қўйиш учун уюштириладиган босим орқали прессинг тактик ҳаракатларни қўллаш муҳим ҳисобланади. Лекин бу тактикани амалга ошириш учун жамоадан катта жисмоний тайёргарликни талаб қилади. Ёш футболчиларни прессинг тактик ҳаракатлар самарадорлигини юқори

бўлишида жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш мураббийнинг энг асосий вазифаси бўлади. Шу сабабдан ёш футболчиларни мунтазам равишда чемпионат ўйинларидан олдин, давра ўйинлари орасида махсус педагогик тест меъёрларини олиш орқали аниқланади.

Жисмоний тайёргарлик ўқув-машғулот жараёнининг муҳим ва ажралмас қисми бўлиб, прессинг тактик ҳаракатларни амалга оширишда имкон беради. Жисмоний тайёргарлик ёш футболчи организмнинг функционал имкониятлари умумий даражасини ошириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, соғлиғини мустаҳкамлаш билан узвий боғлиқ бўлган жисмоний қобилиятларни тарбиялаш ва мустаҳкамлаш жараёнидир.

#### **1.4. Ўйин давомида прессинг тактик ҳаракатларни қайд этиш**

Илмий адабиётларни умумлаштирилганда, тактикага доир кўплаб тавсиялар, кўрсатмалар, ўқув-қўлланмалар мутахассислар томондан берилган. Назарий адабиётларда мураббий, мутахассислар жамоаларнинг хужум ва ҳимоя тактикасига катта аҳамият беришганлигини эътироф этиш мумкин. Аммо, илмий адабиётларда прессинг тактикаси, уни қўллаш, тарбиялашда футбол мутахассислари кам даражада изланишлар олиб боришганлигини таъкидлаш ўринлидир. Бунга ўтмиш футбол учрашувларида прессинг тактикасига жамоалар томондан кам эътибор берилгани ҳам таъсирлидир.

Биз прессинг тактик ҳаракатларни ўйин давомида аниқлаш ва уларни таҳлил қилишга уриндик. Бунинг учун бизга Ўзбекистон футбол федерациясининг техник бўлими аъзолари томонидан ишлаб чиқилган ва фойдаланиладиган махсус бланкаси (карта) ёрдам берди. Махсус картада майдоннинг учта зонага бўлиниши, 1-зона (ўз жарима майдони), 2-зона (майдон маркази), 3-зона (рақиб жарима майдони) ва унда прессинг тактикасини қўллашда иштирок этувчи ўйинчи сони белгилаб кўрсатилган (1-жадвал, 1-расм).

Бунда кузатувни олиб бораётган тадқиқотчи майдонда ўтириб, 1-жадвал асосида қайд этилган бланкани фойдаланган ҳолда ўйинни бошланишига қадар ўзига керакли бир жамоани аниқлаб олади. Ўйин бошланиши билан кузатувчи ўз жамоасини тўп билан муомилла қилаётган рақиб ўйинчисига босим ўтказишларини қайд этиб боради. Агар тўпни босим ўтказиб, тўпни олиб қўйишса, шу зонага, прессинг тактик ҳаракатларида иштирок этган футболчилар сони ва + (мусбат) белгиланади агар олиша олмаса, – (манфий) қайд этилади.

Бизнинг тадқиқот ишимизда жамоаларнинг прессинг тактик ҳаракатлар кузатилиб, 50 дан ортиқ футбол учрашувлари ўрганилди. Бу ерда, биз томонимиздан Олий тоифа жамоаларнинг ўйинларидаги прессинг тактик ҳаракатларидан ташқари, Болалар Ўсмирлар футбол мактабларида таҳсил олаётган 16-17 ёшдаги футболчиларнинг ўйинлари қайд этилиб таҳлил қилинди. Педагогик кузатув 2010-2012 футбол мавсуми давомида, мамлакатимиз чемпионати, халқаро учрашув ўйинларида олиб борилди. Футболчиларни майдондаги прессинг ҳаракатларини қайд қилишда, Ў.Ф.Ф техник бўлими аъзолари томонидан ишлаб чиқилган махсус бланка катта ёрдам берди.

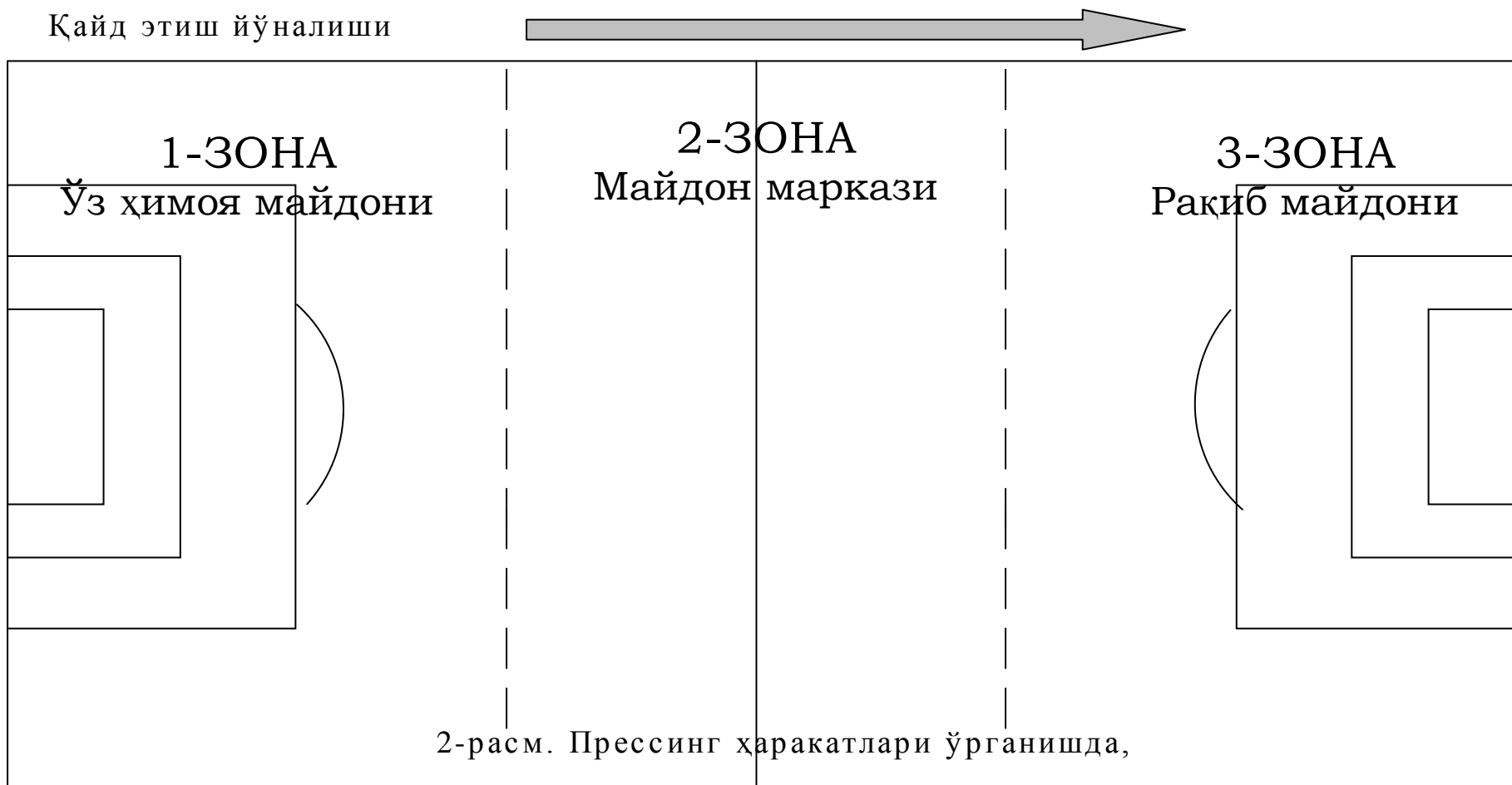
Бундан ташқари, биз томонимиздан жаҳон чемпионатида (2010 йил ЖАРда) иштирок этган жамоаларнинг айрим бахслардаги қайд этган натижалар кўрсатилган бўлиб, у натижалар, Ўзбекистон федерациясининг техник бўлимининг жадвалидан фарқ қилади. Бунда қайд этишда прессинг тактик ҳаракатларда футболчиларнинг иштироки алоҳида учта зона бўйича қайд этилиб, сони ва самарадорлиги ҳисобланиб аниқланди. (2-жадвал)

Бу 2-жадвал орқали биз прессинг тактик ҳаракатларида футболчиларни иштирокини аниқ кўришимиз мумкин. Жадвалдан индивидуал, гуруҳий ва жамоавий прессинг ҳаракатларини яққол аниқ кўрамиз. Ҳисоблаш ишларида эса биз индивидуал, гуруҳий ва жамоавий ҳаракатларни ютуқ камчиликларини билишимиз ва хулоса қилишимиз мумкин бўлади.

Футболчиларнинг майдондаги индивидуал ва жамоавий пресснинг ҳаракатларини қайд қилиш

## КАРТАСИ

| № | Майдон зоналари                     |                  |                                     |                  |                                     |                  |
|---|-------------------------------------|------------------|-------------------------------------|------------------|-------------------------------------|------------------|
|   | 1-зона (ўз жарима майдони)          |                  | 2-зона (майдон маркази)             |                  | 3-зона (рақиб жарима майдони)       |                  |
|   | Прессингда<br>ўйинчилар<br>ишгироки | Ҳаракат самараси | Прессингда<br>ўйинчилар<br>ишгироки | Ҳаракат самараси | Прессингда<br>ўйинчилар<br>ишгироки | Ҳаракат самараси |
| 1 |                                     |                  |                                     |                  |                                     |                  |
| 2 | 4                                   | +                |                                     |                  |                                     |                  |
| 3 |                                     |                  | 3                                   | +                |                                     |                  |
| 4 |                                     |                  |                                     |                  |                                     |                  |
| 5 |                                     |                  |                                     |                  | 2                                   | -                |
| 6 |                                     |                  |                                     |                  |                                     |                  |
| 7 |                                     |                  |                                     |                  | 3                                   | +                |
| 8 |                                     |                  |                                     |                  |                                     |                  |



2-расм. Прессинг ҳаракатлари ўрганишда,

майдон зоналарини бўлиниши.

\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ ўйинидаги футболчилар томонидан бажарилган прессинг тактик ҳаракатлар.

| №        | ЗОНАЛАР  | Прессинг тактик ҳаракатларида футболчиларнинг иштироки |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Жами | СК% |
|----------|----------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|------|-----|
|          |          | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |      |     |
| Жамоалар | I ЗОНА   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |      |     |
|          | II ЗОНА  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |      |     |
|          | III ЗОНА |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |      |     |
|          | Жами     |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |      |     |
|          | СК%      |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |      |     |
|          | I ЗОНА   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |      |     |
|          | II ЗОНА  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |      |     |
|          | III ЗОНА |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |      |     |
|          | Жами     |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |      |     |
|          | СК%      |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |      |     |

## **1.5. Ўзбекистон чемпионатида иштирок этаётган футбол жамоаларининг майдондаги прессинг тактик ўйинлари.**

Ўзбекистон чемпионатида ҳозирги кунда тоифа футбол жамоаларнинг учрашувларда прессинг тактик ҳаракатларини қўллашлари, ўрганилганда қўйидагича натижалар олинди. Тадқиқотимиздан олинган кузатув ишларимизда жамоаларнинг ўртоқлик учрашувлари, мусобақанинг биринчи ва иккинчи даврасидаги ҳар бир жамоани 6 тадан ўйинлари олиниб уларни ўртача ( $\bar{X}$ ) натижаларини 3-жадвалда келтирдик. Жадвалда чемпионатнинг етакчи жамоалари “Пахтакор”, “Локомотив” ва “Бунёдкор” жамоаларининг ўйинлардаги прессинг тактик ҳаракатларини қониқарли даражада баҳолаш мумкин.

Футболчиларнинг майдондаги прессинг тактик ҳаракатларидан самарали фойдаланиши, тўпни олиб қўйиш ва ҳужумни тезкор тарзда уюштириш, рақиб дарвозасига тўп киритилишини кўпинча ишончли тарзда амалга оширишини таъминлайди. Кузатишлардан маълум бўлдики майдон марказида прессинг тактик ҳаракатлардан сўнг тўпни олиб қўйиш ва ҳужумни ташкиллаштириш муваффақиятли яқунланади.

Ўзбекистон жамоаларида асосан майдон маркази 2-зона, ўз жарима майдони 1-зоналарда прессинг тактикси қўллашдан 60-75% га самарали тарзда амалга ошира олишади. Бу кўрсаткичлар ҳам етакчи “Пахтакор”, “Локомотив” ва “Бунёдкор” жамоаларига тегишлидир. Бошқа футбол клубларимизда эса фақат ўз жарима майдонларидагина асосий (1-зона) прессинг ҳаракатларини қўллай олишади. 2, 3-зоналардаги прессинг тактик ҳаракатлари суст даражада амалга ошишини кузатдик.

Олинган кузатишлар натижасини таҳлил қилган ҳолда, 3-жадвални келтирдик. Жадвалда, турли жамоаларнинг прессинг тактик ҳаракатлари кўрсатилган. Яна шуни билиш мумкинки, жамоаларимиз 3-зона (рақиб майдонида) прессинг тактикасини қўллашлари кам ижро этилади. Асосан ҳужумчиларнинг иштироқи, прессинг ҳаракатни самарасиз яқунланишига олиб

келади. Ярим химочилар билан хужумчилар гуруҳли прессингни қўллашлари деярли амалга оширилмайди.

Олий тоифада иштирок этаётган жамоаларнинг прессинг тактик ҳаракатларини педагогик кузатишлари орқали қизиқарли натижаларни қўлга киритдик. Олий тоифа жамоаларининг етакчилардан бири ҳисобланган, «Пахтакор» жамоасининг прессинг тактик ҳаракатлари ўртача  $\bar{x}=69$  тани ташкил қилса, самарадорлик кўрсаткичи  $\bar{x}=60\%$  ташкил қилади. «Пахтакор» жамоасининг биринчи зонадаги ҳаракатларини оладиган бўлсак, химоя зонаси ишончли ҳаракатларини намоён қилиб.  $\bar{x}=67\%$  самарали ҳаракатланишган. Майдоннинг марказида кечга баҳсда, яъни иккинчи зонада амалга оширилган ҳаракатлари  $\bar{x}=33$  тани ташкил қилса, самарали ҳаракатлари  $\bar{x}=61\%$  тенг. Учинчи зонадаги амалга оширилган прессинг тактик ҳаракатларни юқори деб бўлмайди. Бу ерда  $\bar{x}=6$  та прессинг тактик ҳаракатларни бажаришган бўлсалар, самарали ҳаракатлари 16% ташкил этади.

Яна бир етакчи жамоалардан бири ҳисобланган «Бунёдкор» жамоасининг прессинг тактик ҳаракатлари бошқа олий тоифа жамоаларининг прессинг тактик ҳаракатларидан ҳар бир зонада ҳам юқори натижаларни қайд этишган. «Бунёдкор» жамоасининг прессинг тактик ҳаракатлари ўртача  $\bar{x}=77$  тани ташкил қилса, самарадорлик кўрсаткичи  $\bar{x}=67.5\%$  ташкил этади. Биринчи зонада амалга оширилган прессинг тактик ҳаракатлар  $\bar{x}=71\%$  ташкил қилса, иккинчи зонадаги ҳаракатлар  $\bar{x}=75\%$  қайд этишган. Учинчи зонадаги ҳаракатлари  $\bar{x}=30\%$  самарадорлик кўрсаткичини ташкил этади.

Қолган юқори поғоналарда бораётган олий тоифа жамоаларининг натижалари ҳам юқори деса бўлади. Лекин натижалари қуйи поғоналарда бораётган жамоаларининг натижаларидан юқори бўлса ҳам, прессинг тактик ҳаракатларини самарадорлик кўрсаткичи юқори деб бўлмайди. Булардан «Нефтчи», «Андижон», «Машъал» жамоаларнинг натижаларини кўриб чиқадиган бўлсак, Нефтчи жамоасининг биринчи зонада  $\bar{x}=58\%$ , «Андижон»



жамоасининг натижаси  $\bar{x}=51\%$ , «Машъал» жамоасининг натижалари  $\bar{x}=59\%$  самарадорлик кўрсаткичини ташкил қилади. Майдоннинг иккинчи зонасида амалга оширилган ҳаракатлари, Нефтчи жамоасиники  $\bar{x}=63\%$ , «Андижон» жамоасиники  $\bar{x}=44\%$ , «Машъал» жамоасиники  $\bar{x}=60\%$  ташкил қилади. Учинчи зонадаги амалга оширилган ҳаракатларни самарали яқунланмаганлигини кузатишимиз мумкин. «Машъал» ва Нефтчи жамоаларнинг ҳаракатлари учинчи зонада самарасиз яқунланганлигини кузатсак, «Андижон» жамоасининг ҳаракатлари  $\bar{x}=20\%$  самарали яқунланган. Ўйин давомида амалга оширилган Нефтчининг прессинг тактик ҳаракатлари  $\bar{x}=57\%$ , «Андижон» ҳаракатлари  $\bar{x}=46\%$  ва «Машъал» жамоасининг прессинг тактик ҳаракатлари  $\bar{x}=56\%$  ташкил қилди.

Қолган жамоаларнинг прессинг тактик ҳаракатлари етакчи жамоаларнинг прессинг тактик ҳаракатларидан пас ҳисобланади. Булардан «Шуртанг», «Набахор», «Қизилқум» жамоаларини қайд этсак бўлади. «Шуртанг» жамоасининг прессинг тактик ҳаракатлари ўйин давомида  $\bar{x}=48\%$ , «Набахор» жамоасиники  $\bar{x}=53\%$ , «Қизилқум» жамоасиники  $\bar{x}=48\%$ , ташкил қилади. Бу жамоаларнинг ҳужум зонасидаги уюштирилган прессинг тактик ҳаракатлари самарасиз яқунланган. Иккинчи зонадаги ҳаракатларини кўриб чиқадиган бўлсак, «Шуртанг» жамоасиники  $\bar{x}=51\%$ , «Набахор» жамоасиники  $\bar{x}=52\%$ , «Қизилқум» жамоасиники  $\bar{x}=50\%$ , самарали яқунланган. Биринчи зонадаги прессинг тактик ҳаракатлари «Шуртанг»  $\bar{x}=53\%$ , «Набахор» ва «Қизилқум» жамоаларники  $\bar{x}=52\%$  самарадорлик кўрсаткичини ташкил қилади.

Шуни ҳам таъкидлаб ўтиш керакки, олий тоифа жамоаларнинг ўйин давомида 66-84 тагачан прессинг тактик ҳаракатларни бажаришлари кўзатирилган бўлса, самарали ҳаракатларида фарқ борлигини кузатдик. Яна шуни таъкидлаш керакки, қуйи поғоналарда бораётган жамоаларнинг прессинг тактик ҳаракатлари 71-80 тани ташкил қилса, самарадорлик кўрсаткичи юқори

эмаслигини кўрамыз. Етакчи жамоаларнинг прессинг тактик ҳаракатлари самарали якунланганлигини кузатамиз.

3-жадвал

Олий тоифа жамоаларнинг ўйин давомидаги прессинг тактик ҳаракатлар 6 ўйин давомида

ўртача ( $\bar{X}$ ) кўрсаткичи

| Жамоалар   | Майдон зоналари |              |            | Умумий<br>прессинг<br>ҳаракатлари |
|--|-----------------|--------------|------------|-----------------------------------|
|  | I зона          | II зона      | III зона   |                                   |
| Олий тоифа жамоаларнинг ўйиндаги ўртача қиймати. (X)     |                 |              |            |                                   |
| Етакчи жамоаларнинг ўйинидаги прессинг тактик ҳаракатлар |                 |              |            |                                   |
| «Пахтакор» n=6   | 30(4*) (+20)    | 33(5*) (+20) | 6 (4*)(+1) | 69 (+41)                          |
| Самарадорлиги, X= %                                      | 67              | 61           | 16         | 60                                |
| «Бунёдкор» n=4   | 35(4*) (+25)    | 32(4*) (+24) | 10(2*)(+3) | 77(+52)                           |
| Самарадорлиги, X=%                                       | 71              | 75           | 30         | 67.5                              |
| «Локомотив» n=4  | 32(5*) (+20)    | 30(3*) (+20) | 4(2*)      | 66(+40)                           |
| Самарадорлиги, X=%                                       | 62              | 66           | -          | 61                                |
| «Нефтчи» n=4   | 40(4*) (+23)    | 38(4*) (+24) | 6(2*)(+1)  | 84(+48)                           |
| Самарадорлиги, X=%                                       | 58              | 63           | 16         | 57                                |
| «Машъал» n=4   | 32(5*) (+19)    | 35(3*) (+21) | 4(1*)      | 71(+40)                           |
| Самарадорлиги, X=%                                       | 59              | 60           | -          | 56                                |
| «Шуртанг» n=4  | 40 (8*) (+21)   | 33(6*) (+17) | 6 (4*)     | 79 (+38)                          |
| Самарадорлиги, X= %                                      | 53              | 51           | -          | 48                                |
| «Набахор» n=4  | 42(7*) (+22)    | 38(4*) (+20) | 8(4*)      | 78(+42)                           |
| Самарадорлиги, X=%                                       | 52              | 52           | -          | 53                                |
| «Қизилқум» n=4   | 38(6*) (+20)    | 36(3*) (+18) | 4(2*)      | 78(+38)                           |
| Самарадорлиги, X=%                                       | 52              | 50           | -          | 48                                |
| «Андижон» n=4  | 37(4*) (+19)    | 38(4*) (+17) | 5(2*)(+1)  | 80(+37)                           |
| Самарадорлиги, X=%                                       | 51              | 44           | 20         | 46                                |

\*-Индивидуал ҳаракатлар

## 1.6. Ўзбекистон терма жамоа ва клубларимизнинг ҳалқаро учрашувларидаги прессинг тактик ҳаракатлари.

2011 йил футбол мавсумида, ҳалқаро учрашувларда бизнинг футболчиларимиз ишончли ўйин кўрсата олишди. Ўзбекистон миллий терма жамоамизнинг Жаҳон чемпионати саралаш гуруҳида муваффақиятли ўйин кўрсатиб кейинги босқичга чиқиши, Осиё чемпионати учрашувларида, муносиб ўйин кўрсатишлари бунга мисол бўла олади. Пахтакор жамоаси ҳам Осиё чемпионлари лигаси ўйинларида ярим финалда барча рақиблари билан баҳсда ўзини кўрсата олди. Албатта, бундай натижали ўйин кўрсатишда футболчиларимизнинг тактик ўйинлари ҳам катта аҳамиятга эгадир. Замонавий

футболда тактик ўйин услубларини тўғри танланганидагина мусобақада ғалаба қоғониши мумкин. Бизнинг футболчиларимиз кўпгина жамоалар билан расмий ўйинларни ўтказишди. Айниқса, бу терма жамоасига қарши ўйинларни ўтказишда тўғри тактика танлаш муҳимдир. Бу учрашувда терма жамоамиз прессинг ҳаракатларни қўллашда, тўпни олиб қўйиш ва ҳужумни ташкиллаштириши қўйидаги кўринишда бўлган.

Пахтакор жамоасининг Осиё чемпионлар лигаси учрашувидаги прессинг тактик ўйинлари ўрганилганда, Ўзбекистон чемпионати ўйинларига қараганда анча паст кўрсаткичларга эга эканлиги аниқланди.

Ўзбекистон терма жамоамизнинг ҳалқаро учрашувларидан бири, Осиё кубок ўйинларидаги прессинг тактик ҳаракатларини кўриб чиқадиган бўлсак, 16 ёшгача бўлган Ўзбекистон терма жамоаси ўйин давомида  $\bar{x}=56\%$  самарадорлик кўрсаткичини ташкил этади. Биринчи зонадаги амалга оширилган прессинг тактик ҳаракатлар  $\bar{x}=30 (+19)$  тани ташкил қилса, самарадорлик кўрсаткичи  $\bar{x}=64\%$  ташкил этади. Агар иккинчи зонадаги амалга оширилган прессинг тактик ҳаракатларни кузатадиган бўлсак, шу зонада бошқа зонага қараганда самарали ҳаракатлари юқорилигини кўрамиз. Лекин бу натижа юқори натижа деб бўлмайди. Бу ерда Ўзбекистон терма жамоаси (16 ёшгача)  $\bar{x}=51(+27)$  та прессинг тактик ҳаракатларини ташкил қилса, самарадорлик кўрсаткичи  $\bar{x}=53\%$  ташкил қилади. Учинчи зонада амалга оширилган прессинг тактик ҳаракатлари, Ўзбекистон олимпия терма жамоамизнинг ҳаракатларидан юқори эканлигини кузатишингиз мумкин (4-жадвал 1-чизма).

Осиё ўйинларида эса Ўзбекистон терма жамоамизнинг прессинг тактик ҳаракатларини кўриб чиқадиган бўлсак, терма жамоамиз тўрта ўйинларининг ўртача  $\bar{x}=76 (+28)$  та прессинг тактик ҳаракатларни бажарган бўлсалар, самарадорлик кўрсаткичи  $\bar{x}=37\%$  ташкил қилади. Олимпия терма жамоамизнинг турли зоналардаги бажаришган прессинг тактик ҳаракатларини кўриб чиқадиган бўлсак, терма жамоамиз биринчи зонада  $\bar{x}=30 (+12)$  та

ҳаракатдан,  $\bar{x}=40\%$  самарали яқунланган. Иккинчи зонадаги ҳаракатлари олимпия терма жамоамиз 38 (+16) маротаба прессинг тактик ҳаракатдан  $\bar{x}=42\%$  самарали яқунланганлигини, ҳужум зонасидаги амалга оширилган прессинг ҳаракатлар Ўзбекистон олимпия терма жамоамиз шу зонада амалга оширилган прессинг тактик ҳаракатлардан юқори эмаслигини ўйиндан олинган натижалардан кўришимиз мумкин.

«Пахтакор» ва «Бунёдкор» жамоаларнинг осие чимпионлар лигасидаги иштирокида прессинг тактик ҳаракатлар яхши натижаларни кўлга киритилган деса бўлади. «Пахтакор» жамоаси  $\bar{x}=86$  та прессинг тактик ҳаракатларини ташкил қилса, самарали ҳаракатлари  $\bar{x}=53\%$  бўлса, «Бунёдкор» жамоасиники  $\bar{x}=92$  та прессинг тактик ҳаракатлардан 56 % самарали ҳаракатларни бажаришган. Ўзбекистон терма жамоасининг жаҳон чемпионатида йўлланма учун кечган биринчи даврадаги ўйинларидаги прессинг тактик ҳаракатлари ҳам юқори натижаларни қайд этишган. Ўзбекистон терма жамоаси  $\bar{x}=98$  таси прессинг тактик ҳаракатларни бажаришган ва  $\bar{x}=54\%$  самарали ҳаракатларни бажаришган.

**Ўзбекистон терма жамоаси ва етакчи жамоаларимизнинг халқаро учрашувларидаги  
прессинг тактик ҳаракатлари.  $n = \bar{X}$**

| Жамоалар  | Майдон зоналари  |                 |                 | Умумий<br>прессинг<br>ҳаракатлари |
|---|------------------|-----------------|-----------------|-----------------------------------|
|   | I зона           | II зона         | III зона        |                                   |
| 16 ёшгача бўлган Ўзбекистон<br>терма жамоа (ОЧ) n=4 | 30 (2*)<br>(+19) | 51(4*)<br>(+27) | 13(5*)<br>(+6)  | 94 (+50)                          |
| Самарадорлиги X= %                                  | 64               | 53              | 46              | 56                                |
| Ўзбекистон олимпия терма<br>жамоа (ОЎ) n=3          | 30(6*)<br>(+12)  | 38(8*)<br>(+16) | 8(7*)           | 76 (+28)                          |
| Самарадорлиги, X= %                                 | 40               | 42              | -               | 37                                |
| «Пахтакор» ОЧЛ n=4                                  | 36 (3*)<br>(+19) | 42(6*) (+24)    | 10(5*) (+3)     | 86 (+46)                          |
| Самарадорлиги, X=%                                  | 52               | 57              | 30              | 53                                |
| «Бунёдкор» ОЧЛ n=4                                  | 40 (5*)<br>(+23) | 40(6*)<br>(+24) | 12(4*)<br>(+5)  | 92 (+52)                          |
| Самарадорлиги, X=%                                  | 57               | 60              | 41              | 56                                |
| Ўзбекистон терма жамоа<br>саралаш ўйинлари n=4      | 30 (4*)<br>(+17) | 48(4*)<br>(+28) | 20 (7*)<br>(+6) | 98 (+53)                          |
| Самарадорлиги, X=%                                  | 56               | 58              | 30              | 54                                |

\*-Индивидуал ҳаракатлар

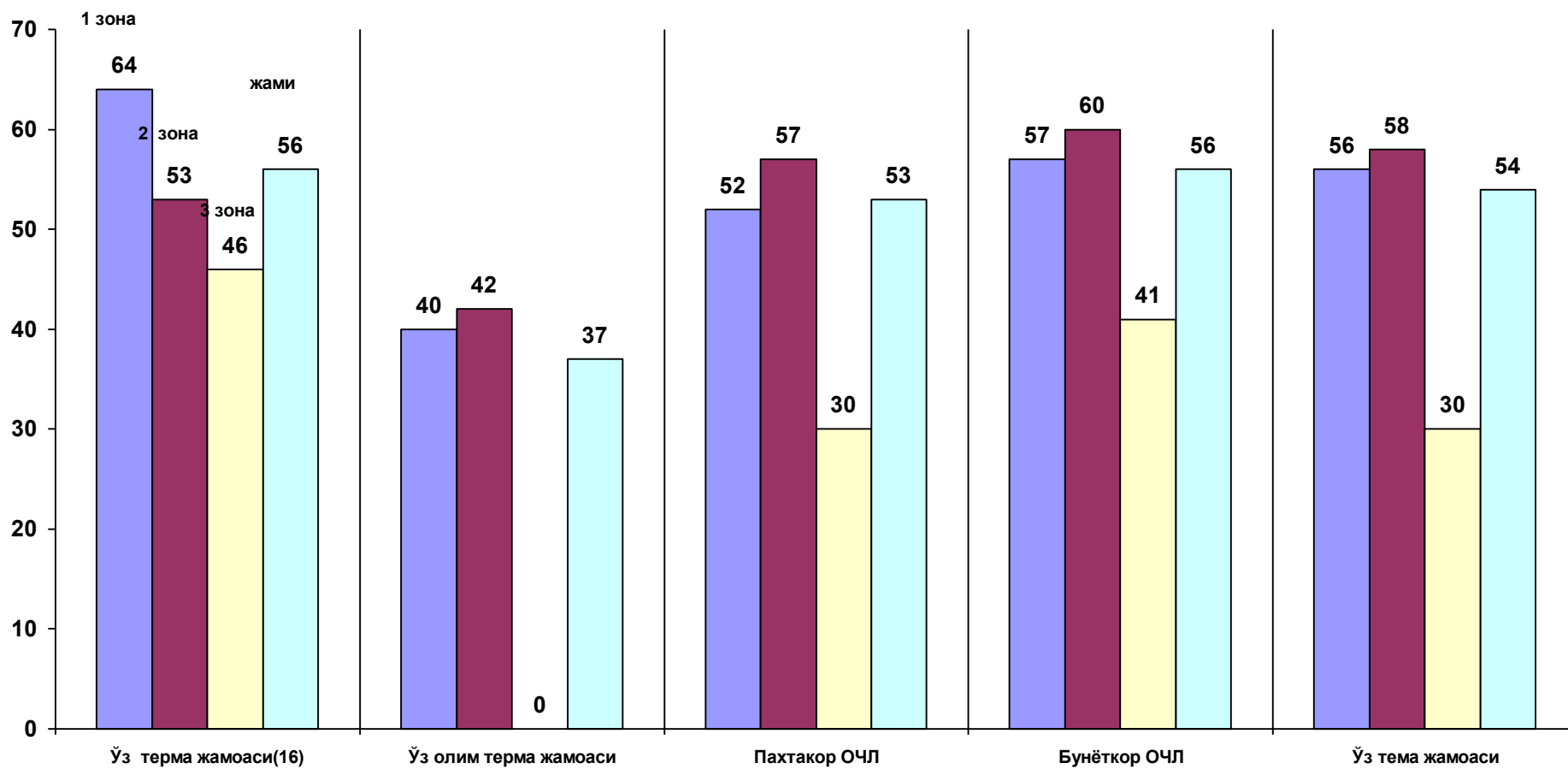
**ОЎ-Осиё ўйинлари.**

**ОЧЛ-Осиё чемпионлари лигаси.**

**ОЧ-Осиё чемпионати.**

**ЎТЖ-Ўзбекистон терма жамоаси**

Ўзбекистон терма жамоаси ва етакчи жамоаларимизнинг ҳалқаро учрашувларидаги прессинг тактик ҳаракатларининг турли зоналардаги самарадорлиги.



## **1.7. Дунёнинг етакчи жамоалари томонидан амалга оширилган прессинг ҳаракатларнинг самарадорлиги.**

Юқори бобларда таъкидлаб ўтилганидек прессингни рақиб майдонида ёки майдон марказида қўлланилиши, ҳужумни самарали тарзда амалга ошишини таъминлайди. Европа футбол жамоаларининг ўйин жараёнлари кузатилиб ўрганилганда, майдон марказидан тўпни олиб қўйилиши, кўпинча рақиб дарвозасига тўп киритилиши билан яқунланган. Европа чемпионлар лигаси учрашувларидаги етакчи клублар бир учрашувда ўртача 120-130 маротаба прессинг ҳаракатларни амалга оширишади. Майдон марказидаги прессинг ҳаракатларда самарали ўйин 65-70%ни ташкил этади. Гуруҳли прессинг ҳаракатларда 4-5 ўйинчи ҳам фаол иштирок этади. Тактик томонлама жамоаларинг ўйин услубига қараб майдон марказида рақиб ҳужумни бартараф этиш, ҳар қачон ҳам самарали тарзда яқунланмайди.

2008 йилги Европа чемпионати финалида Испания, Германия жамоаларининг учрашувида прессинг тактикаси бўйича тўпни олиб қўйишда иккала жамоа ҳам ишончли ўйин намойиш эта олишган. Испания терма жамоаси майдон марказида прессинг тактикасини қўллашлари ва тўпни олиб қўйиб, рақиб дарвозаси олдидаҳавфли вазиятларни амалга оширишган. (5-жадвал). Майдон марказида ярим ҳимоячиларнинг уюшқоқлиги, ҳужумда ва ҳимояда фаол қатнашишлари, тўпни олиб қўйишдаги гуруҳли ҳаракатлари прессингни амалга оширишда муҳимдир.

Бизнинг кузатишларимизни таҳлил қилишда Испания терма жамоасининг Европа чемпионатидаги (2008) ва Жаҳон чемпионатидаги (2010) финал босқичидаги ўйинлардаги прессинг тактик ҳаракатлар биз мутахассислар томонидан қизиқиш уйғотди. Европа чемпионатида Испания терма жамоасининг Германия терма жамоаси билан кечган баҳсда 186 (+116) та прессинг тактик ҳаракатларни амалга оширишган ва самарадорлиги 62%, Германия терма жамоаси эса 160 (+82) маротаба, прессинг тактик ҳаракатларни амалга ошириб, самарадорлиги 51%, бажарганликларини аниқладик. Зонадаги ҳаракатларига тўхталадиган бўлсак, Испания терма жамоасининг биринчи

зонада 36 (+20) та самарадорлиги 55%, иккинчи зонада 111(+72) та самарадорлиги 65% ва учинчи зонада 39 (+25) та самарадорлиги 64% бўлса, Германия терма жамоасининг ҳаракатлари биринчи зонада 39 (+21) та самарадорлиги 53%, иккинчи зонада 92(+51) та самарадорлиги 55% ва учинчи зонада 29 (+10) та самарадорлиги 34% прессинг тактик ҳаракатларни бажарганлар.(5-жадвал)

Жаҳон чемпионатида чемпионлик шохсупасига кўтарилган, Испания терма жамоасининг Голландия терма жамоаси билан кечган баҳсда олиб бориб 174 (+103) та прессинг тактик ҳаракатларни бажаришса, самарадорлиги 59%, Голландия терма жамоаси эса 170 (+98) маротабани самарадорлиги 57%, прессинг тактик ҳаракатларни бажарганликларини аниқладик. Ўйиндаги баҳсларда Испания терма жамоасининг биринчи зонада 51 (+32) та самарадорлиги 63%, иккинчи зонада 85(+54) та самарадорлиги 64% ва учинчи зонада 35 (+25) та самарадорлиги 54% бўлса, Голландия терма жамоасининг ҳаракатлари биринчи зонада 62 (+36) та самарадорлиги 58%, иккинчи зонада 80(+49) та самарадорлиги 61% ва учинчи зонада 28 (+13) та самарадорлиги 46% прессинг тактик ҳаракатларни бажарганлар. (6-жадвал)

Жамоаларнинг ҳаракатларига тўхталадиган бўлсак, Испания терма жамоаси индивудал прессинг ҳаракатлари камлигини кўпроқ гуруҳий прессинг ҳаракатларни терма жамоа амалга оширишларини, бу эса жамоага фойда бераётганлигини аниқладик. Рақиб жамоаларнинг ҳаракатларида эса бу ҳаракатларни аксини кўришимиз мумкин.

Биз томонимиздан ЖАР да ўтказилган жаҳон чемпионатида иштирок этган жамоалар ўйинларида прессинг тактик ҳаракатларни амалга оширишларини кўзатдик. Бунда факатгина финалда иштирок этган Испания Голландия терма жамоалари эмас балки қолган жамоаларнинг бу тактик ҳаракатларини амалга оширишлари бизда қизиқиш уйғотди. Шу сабабдан биз 7 дан 17 чи жадвалгача жаҳон чемпионатида баҳс олиб борган жамоаларнинг натижаларини келтирдик.

Биз бу баҳсларни таҳлилини кўриб чиқамиз:

1. 7-жадвалда ЖАР : Мексика учрашуви;



2. 8-жадвалда Аргентина : Нигерия учрашуви;
3. 9-жадвалда Сербия : Гана учрашуви;
4. 10-жадвалда Франция : ЖАР учрашуви;
5. 11-жадвалда Италия : Янгизелландия учрашуви;
6. 12-жадвалда Швецария : Чилия учрашуви;
7. 13-жадвалда АҚШ : Англия учрашуви;
8. 14-жадвалда Португалия : ҚХДР учрашуви;
9. 15-жадвалда Гана : АҚШ учрашуви;
10. 16-жадвалда Корея : Нигерия учрашуви;
11. 17-жадвалда Янгизелландия : Португалия;

5-жадвал

Европа чемпионати (2008) финалида иштирок этган Испания ва Германия терма жамоаларнинг майдондаги прессинг тактик ҳаракатлари.

| №        | ЗОНАЛАР  | Прессинг тактик ҳаракатларида футболчиларнинг иштироки |         |         |         |         |        |       |       |   |    | Жами | СК%       |    |
|----------|----------|--|---------|---------|---------|---------|--------|-------|-------|---|----|------|-----------|----|
|          |          | 1  | 2       | 3       | 4       | 5       | 6      | 7     | 8     | 9 | 10 |      |           |    |
| Жамоалар | Испания  | I ЗОНА   | 5(+2)   | 8(+4)   | 9(+5)   | 7(+4)   | 4(+3)  | 2(+1) | 1(+1) | - | -  | -    | 36(+20)   | 55 |
|          |          | II ЗОНА  | 13(+6)  | 28(+17) | 32(+23) | 21(+16) | 12(+7) | 3(+2) | 2(+1) | - | -  | -    | 111(+72)  | 65 |
|          |          | III ЗОНА   | 10(+3)  | 12(+9)  | 12(+10) | 5(+3)   | -      | -     | -     | - | -  | -    | 39(+25)   | 64 |
|          |          | Жами   | 28(+11) | 48(+30) | 53(+38) | 33(+23) | 16(+9) | 5(+3) | 3(+2) | - | -  | -    | 186(+116) | 62 |
|          |          | СК%  | 39      | 62      | 71      | 69      | 56     | 60    | 66    | - | -  | -    |           |    |
|          | Германия | I ЗОНА   | 9(+3)   | 12(+7)  | 8(+5)   | 7(+4)   | 2(+1)  | 1(+1) | -     | - | -  | -    | 39(+21)   | 53 |
|          |          | II ЗОНА  | 28(+13) | 27(+14) | 18(+12) | 14(+10) | 5(+2)  | -     | -     | - | -  | -    | 92(+51)   | 55 |
|          |          | III ЗОНА   | 12(+3)  | 9(+3)   | 8(+4)   | -       | -      | -     | -     | - | -  | -    | 29(+10)   | 34 |
|          |          | Жами   | 49(+19) | 48(+24) | 34(+21) | 21(+14) | 7(+3)  | 1(+1) | -     | - | -  | -    | 160(+82)  | 51 |
|          |          | СК%  | 39      | 50      | 61      | 66      | 43     | 100   | -     | - | -  | -    |           |    |

6-жадвал

Жаҳон чемпионати (2010) финалида иштирок этган Испания ва Голландия жамоаларнинг майдондаги прессинг тактик ҳаракатлари.

| №        | ЗОНАЛАР   | Прессинг тактик ҳаракатларида футболчиларнинг иштироки |         |         |         |         |         |        |   |   |    | Жами | СК%       |    |
|----------|-----------|--|---------|---------|---------|---------|---------|--------|---|---|----|------|-----------|----|
|          |           | 1  | 2       | 3       | 4       | 5       | 6       | 7      | 8 | 9 | 10 |      |           |    |
| Жамоалар | Испания   | I ЗОНА   | 8(+3)   | 9(+5)   | 12(+8)  | 9(+7)   | 8(+6)   | 5(+3)  | - | - | -  | -    | 51(+32)   | 63 |
|          |           | II ЗОНА  | 10(+3)  | 25(+17) | 24(+18) | 12(+7)  | 8(+5)   | 6(+4)  | - | - | -  | -    | 85(+54)   | 64 |
|          |           | III ЗОНА   | 10(+3)  | 17(+12) | 8(+3)   | -       | -       | -      | - | - | -  | -    | 35(+18)   | 54 |
|          |           | Жами   | 28(+9)  | 51(+34) | 44(+29) | 21(+14) | 16(+11) | 11(+7) | - | - | -  | -    | 174(+103) | 59 |
|          |           | СК%  | 32      | 67      | 66      | 66      | 68      | 64     |   |   |    |      |           |    |
|          | Голландия | I ЗОНА   | 11(+5)  | 20(+12) | 15(+10) | 8(+5)   | 5(+3)   | 3(+1)  | - | - | -  | -    | 62(+36)   | 58 |
|          |           | II ЗОНА  | 22(+10) | 21(+14) | 19(+13) | 10(+7)  | 8(+6)   | -      | - | - | -  | -    | 80(+49)   | 61 |
|          |           | III ЗОНА   | 11(+4)  | 12(+6)  | 5(+3)   | -       | -       | -      | - | - | -  | -    | 28(+13)   | 46 |
|          |           | Жами   | 44(+17) | 53(+32) | 39(+21) | 18(+10) | 13(+7)  | 3(+2)  | - | - | -  | -    | 170(+98)  | 57 |
|          |           | СК%  | 38      | 61      | 54      | 55      | 54      | 66     | - | - | -  | -    |           |    |

7-жадвал

ЖАР : Мексика ўйинидаги футболчилар томонидан бажарилган прессинг тактик ҳаракатлар.

| №        | ЗОНАЛАР | Прессинг тактик ҳаракатларида футболчиларнинг иштироки |       |       |        |        |      |     |   |   |    | Жами | СК%     |      |
|----------|---------|--|-------|-------|--------|--------|------|-----|---|---|----|------|---------|------|
|          |         | 1  | 2     | 3     | 4      | 5      | 6    | 7   | 8 | 9 | 10 |      |         |      |
| Жамоалар | ЖАР     | I ЗОНА   | -2    | +2-2  | +8-9   | +9-6   | +4-2 | +1  | - | - | -  | -    | +24 -21 | 53.3 |
|          |         | II ЗОНА  | +1-11 | +3-13 | +15-31 | +6-8   | +1   | -   | - | - | -  | -    | +25 -63 | 28.4 |
|          |         | III ЗОНА   | -10   | -2    | +1-2   | -      | -    | -   | - | - | -  | -    | +1-14   | 66.6 |
|          |         | Жами   | +1-23 | +5-17 | +24-42 | +15-14 | +5-2 | +1  | - | - | -  | -    | +50-98  | 33.7 |
|          |         | СК%  | 4.16  | 22.72 | 36.3   | 51.7   | 71.4 | 100 | - | - | -  | -    |         |      |
|          | Мексика | I ЗОНА   | -     | -9    | +1-6   | +3-1   | +1-2 | -   | - | - | -  | -    | +5-17   | 23.8 |
|          |         | II ЗОНА  | -3    | +4-16 | +9-19  | +7-9   | -2   | -   | - | - | -  | -    | +20-48  | 29.4 |
|          |         | III ЗОНА   | -2    | -3    | -      | -      | -    | -   | - | - | -  | -    | -5      | 0    |
|          |         | Жами   | -5    | +4-28 | +10-25 | +10-10 | +1-4 | -   | - | - | -  | -    | +25-70  | 26.3 |
|          |         | СК%  | 0     | 12.5  | 28.5   | 50     | 20   | -   | - | - | -  | -    |         |      |

8-жадвал

Аргентина : Нигерия ўйинидаги футболчилар томонидан бажарилган прессинг тактик ҳаракатлар.

| №        | ЗОНАЛАР   | Прессинг тактик ҳаракатларида футболчиларнинг иштироки |      |        |        |       |      |     |   |   |    | Жами | СК%    |      |
|----------|-----------|--|------|--------|--------|-------|------|-----|---|---|----|------|--------|------|
|          |           | 1  | 2    | 3      | 4      | 5     | 6    | 7   | 8 | 9 | 10 |      |        |      |
| Жамоалар | Аргентина | I ЗОНА   | -1   | +3-4   | +7-7   | +4-4  | +1   | +1  | - | - | -  | -    | +16-15 | 51.6 |
|          |           | II ЗОНА  | -4   | +6-12  | +8-7   | +1-5  | +1   | -   | - | - | -  | -    | +16-28 | 36.3 |
|          |           | III ЗОНА   | +1-4 | +4-5   | +2-2   | -     | -    | -   | - | - | -  | -    | +7-11  | 38.8 |
|          |           | Жами   | +1-5 | +13-21 | +17-16 | +5-9  | +2   | +1  | - | - | -  | -    | +39-54 | 41.9 |
|          |           | СК%  | 16.6 | 38.2   | 51.5   | 35.7  | 100  | 100 | - | - | -  | -    |        |      |
|          | Нигерия   | I ЗОНА   | +1-3 | +8-5   | +6-5   | +10-6 | +2-4 | +1  | - | - | -  | -    | +28-23 | 54.9 |
|          |           | II ЗОНА  | -1   | +6-5   | +6-12  | +1-1  | -    | -   | - | - | -  | -    | +13-19 | 40.6 |
|          |           | III ЗОНА   | +3-4 | -4     | -      | -     | -    | -   | - | - | -  | -    | +3-8   | 27.2 |
|          |           | Жами   | +4-8 | +14-14 | +12-17 | +11-7 | +2-4 | +1  | - | - | -  | -    | +44-49 | 47.3 |
|          |           | СК%  | 33.3 | 50     | 41.3   | 61.1  | 33.3 | 100 | - | - | -  | -    |        |      |

9-жадвал

Сербия 0 : 1 Гана ўйинидаги футболчилар томонидан бажарилган прессинг тактик ҳаракатлар.

| №        | ЗОНАЛАР | Прессинг тактик ҳаракатларида футболчиларнинг иштироки |      |       |        |       |    |   |   |   |    | Жами | СК%    |      |
|----------|---------|--|------|-------|--------|-------|----|---|---|---|----|------|--------|------|
|          |         | 1  | 2    | 3     | 4      | 5     | 6  | 7 | 8 | 9 | 10 |      |        |      |
| Жамоалар | Гана    | I ЗОНА   | -1   | +2-4  | +5-3   | +7-1  | -1 | - | - | - | -  | -    | +14-11 | 56   |
|          |         | II ЗОНА  | +1-3 | +4-10 | +8-7   | +4    | -  | - | - | - | -  | -    | +17-20 | 45.9 |
|          |         | III ЗОНА   | +1-2 | -     | -      | -     | -  | - | - | - | -  | -    | +1-2   | 33.3 |
|          |         | Жами   | +2-6 | +6-14 | +13-10 | +11-1 | -1 | - | - | - | -  | -    | +32-34 | 48.4 |
|          |         | СК%  | 25   | 30    | 56.5   | 91.6  | 0  | - | - | - | -  | -    |        |      |
|          | Сербия  | I ЗОНА   | +1   | +3-7  | +6-9   | +5-4  | -  | - | - | - | -  | -    | +15-20 | 42.8 |
|          |         | II ЗОНА  | -6   | +2-7  | +4-13  | +1    | -  | - | - | - | -  | -    | +7-26  | 21.2 |
|          |         | III ЗОНА   | -1   | -2    | -2     | -     | -  | - | - | - | -  | -    | -5     | 0    |
|          |         | Жами   | +1-7 | +5-16 | +10-24 | +6-4  | -  | - | - | - | -  | -    | +22-51 | 30.1 |
|          |         | СК%  | 12.5 | 23.8  | 29.4   | 60    | -  | - | - | - | -  | -    |        |      |

10-жадвал

Франция : ЖАР ўйинидаги футболчилар томонидан бажарилган прессинг тактик ҳаракатлар.

| №        | ЗОНАЛАР | Прессинг тактик ҳаракатларида футболчиларнинг иштироки |       |        |       |      |     |    |   |   |    | Жами | СК%    |      |
|----------|---------|--|-------|--------|-------|------|-----|----|---|---|----|------|--------|------|
|          |         | 1  | 2     | 3      | 4     | 5    | 6   | 7  | 8 | 9 | 10 |      |        |      |
| Жамоалар | ЖАР     | I ЗОНА   | -3    | +4-4   | +4-1  | +4   | +1  | -  | - | - | -  | -    | +12-8  | 60   |
|          |         | II ЗОНА  | -5    | +7-15  | +2-11 | +1-1 | -   | -  | - | - | -  | -    | +10-32 | 23.8 |
|          |         | III ЗОНА   | +1-3  | +2-2   | -     | -    | -   | -  | - | - | -  | -    | +2-5   | 28.5 |
|          |         | Жами   | +1-11 | +13-21 | +6-12 | +5-1 | +1  | -  | - | - | -  | -    | +24-45 | 34.7 |
|          |         | СК%  | 8.3   | 38.2   | 33.3  | 83.3 | 100 | -  | - | - | -  | -    |        |      |
|          | Франция | I ЗОНА   | +1-2  | +7-5   | +3-5  | +3-1 | +1  | -1 | - | - | -  | -    | +15-13 | 53.5 |
|          |         | II ЗОНА  | +1-2  | +5-12  | +6-6  | +2   | -   | -  | - | - | -  | -    | +14-20 | 41.1 |
|          |         | III ЗОНА   | -1    | +1     | -     | -    | -   | -  | - | - | -  | -    | +1-1   | 50   |
|          |         | Жами   | +2-5  | +13-17 | +9-11 | +5-1 | +1  | -1 | - | - | -  | -    | +28-34 | 45.1 |
|          |         | СК%  | 28.5  | 43.3   | 45    | 83.3 | 100 | 0  | - | - | -  | -    |        |      |

11-жадвал

Италия : Янгизелландия ўйинидаги футболчилар томонидан бажарилган прессинг тактик ҳаракатлар.

| №        | ЗОНАЛАР  | Прессинг тактик ҳаракатларида футболчиларнинг иштироки |       |        |        |      |   |   |   |   |    | Жами | СК%    |      |
|----------|----------|--|-------|--------|--------|------|---|---|---|---|----|------|--------|------|
|          |          | 1  | 2     | 3      | 4      | 5    | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |      |        |      |
| Жамоалар | Италия   | I ЗОНА   | +2    | +6-1   | +3-3   | +1   | - | - | - | - | -  | -    | +12-4  | 75   |
|          |          | II ЗОНА  | +2-9  | +4-6   | +4-4   | +2-3 | - | - | - | - | -  | -    | +12-22 | 35.2 |
|          |          | III ЗОНА   | -1    | -3     | -1     | -    | - | - | - | - | -  | -    | -5     | 0    |
|          |          | Жами   | +4-10 | +10-10 | +7-8   | +3-3 | - | - | - | - | -  | -    | +24-31 | 43.6 |
|          |          | СК%  | 28.5  | 50     | 46.6   | 50   | - | - | - | - | -  | -    |        |      |
|          | Янги Зел | I ЗОНА   | +1-3  | +1-14  | +8-7   | +8-2 | - | - | - | - | -  | -    | +18-26 | 40.9 |
|          |          | II ЗОНА  | +1-4  | +5-16  | +4-9   | +1-3 | - | - | - | - | -  | -    | +11-32 | 25.5 |
|          |          | III ЗОНА   | -2    | -2     | -1     | -    | - | - | - | - | -  | -    | -5     | 0    |
|          |          | Жами   | +2-9  | +6-32  | +12-17 | +9-5 | - | - | - | - | -  | -    | +29-63 | 31.5 |
|          |          | СК%  | 18.1  | 15.7   | 41.3   | 64.2 | - | - | - | - | -  | -    |        |      |

12-жадвал

Швецария : Чилия ўйинидаги футболчилар томонидан бажарилган прессинг тактик ҳаракатлар.

| №        | ЗОНАЛАР  | Прессинг тактик ҳаракатларида футболчиларнинг иштироки |       |        |       |      |      |    |   |   |    | Жами | СК%    |      |
|----------|----------|--|-------|--------|-------|------|------|----|---|---|----|------|--------|------|
|          |          | 1  | 2     | 3      | 4     | 5    | 6    | 7  | 8 | 9 | 10 |      |        |      |
| Жамоалар | Швецария | I ЗОНА   | +1    | +8-9   | +3-5  | +3-2 | -1   | -1 | - | - | -  | -    | +15-18 | 45.4 |
|          |          | II ЗОНА  | +1-6  | +8-16  | +6-9  | +4-2 | -    | -  | - | - | -  | -    | +19-33 | 36.5 |
|          |          | III ЗОНА   | -3    | -5     | -1    | -    | -    | -  | - | - | -  | -    | -9     | 0    |
|          |          | Жами   | +2-9  | +16-30 | +9-15 | +7-4 | 0    | -  | - | - | -  | -    | +34-60 | 36.1 |
|          |          | СК%  | 18.1  | 34.7   | 37.5  | 63.6 | -    | -  | - | - | -  | -    |        |      |
|          | Чилия    | I ЗОНА   | +3-4  | +9-9   | +4-2  | +5-4 | +2-1 | -2 | - | - | -  | -    | +21-22 | 63.6 |
|          |          | II ЗОНА  | +2-1  | +8-9   | +9-5  | +1   | -    | -  | - | - | -  | -    | +10-15 | 40   |
|          |          | III ЗОНА   | -5    | +5-2   | +2-1  | -    | -    | -  | - | - | -  | -    | +7-8   | 46.6 |
|          |          | Жами   | +5-10 | +22-20 | +15-8 | +6-4 | +2-1 | -2 | - | - | -  | -    | +38-45 | 45.7 |
|          |          | СК%  | 33.3  | 52.3   | 65.2  | 60   | 66.6 | 0  | - | - | -  | -    |        |      |

13-жадвал

АҚШ : Англия ўйинидаги футболчилар томонидан бажарилган прессинг тактик ҳаракатлар.

| №        | ЗОНАЛАР | Прессинг тактик ҳаракатларида футболчиларнинг иштироки |       |        |        |       |      |     |   |   |    | Жами | СК%    |      |
|----------|---------|--|-------|--------|--------|-------|------|-----|---|---|----|------|--------|------|
|          |         | 1  | 2     | 3      | 4      | 5     | 6    | 7   | 8 | 9 | 10 |      |        |      |
| Жамоалар | АҚШ     | I ЗОНА   | +2-2  | +8-5   | +5-12  | +9-5  | +5-1 | -2  | - | - | -  | -    | +29-27 | 51.7 |
|          |         | II ЗОНА  | +2-4  | +3-5   | +6-4   | +8-3  | -    | -   | - | - | -  | -    | +19-16 | 54.2 |
|          |         | III ЗОНА   | -7    | -3     | -2     | +1    | -    | -   | - | - | -  | -    | +1-12  | 7.6  |
|          |         | Жами   | +4-13 | +11-13 | +11-18 | +18-8 | +5-1 | -2  | - | - | -  | -    | +49-55 | 47.1 |
|          |         | СК%  | 23.5  | 45.8   | 37.9   | 69.2  | 83.3 | 0   | - | - | -  | -    |        |      |
|          | Англия  | I ЗОНА   | +1    | +4-8   | +5-11  | +3-4  | +2   | +2  | - | - | -  | -    | +17-23 | 42.5 |
|          |         | II ЗОНА  | +1-4  | +5-12  | +3-10  | +2-8  | -    | -   | - | - | -  | -    | +10-34 | 22.7 |
|          |         | III ЗОНА   | -3    | -5     | -2     | -     | -    | -   | - | - | -  | -    | -10    | 0    |
|          |         | Жами   | +2-7  | +9-25  | +8-23  | +5-12 | +2   | +2  | - | - | -  | -    | +28-67 | 29.4 |
|          |         | СК%  | 22.2  | 26.4   | 25.8   | 29.4  | 100  | 100 | - | - | -  | -    |        |      |

14-жадвал

Португалия : КХДР ўйинидаги футболчилар томонидан бажарилган прессинг тактик ҳаракатлар.

| №        | ЗОНАЛАР  | Прессинг тактик ҳаракатларида футболчиларнинг иштироки |      |        |       |      |    |   |   |   |    | Жами | СК%    |       |
|----------|----------|--|------|--------|-------|------|----|---|---|---|----|------|--------|-------|
|          |          | 1  | 2    | 3      | 4     | 5    | 6  | 7 | 8 | 9 | 10 |      |        |       |
| Жамоалар | Португ-я | I ЗОНА   | -1   | +3-8   | +2-2  | +4-1 | -5 | - | - | - | -  | -    | +9-12  | 42.8  |
|          |          | II ЗОНА  | +3-3 | +3-14  | +5-7  | +1   | 0  | - | - | - | -  | -    | +22-24 | 47.8  |
|          |          | III ЗОНА   | +2-2 | +2     | +2-1  | -1   | -  | - | - | - | -  | -    | +6-4   | 60    |
|          |          | Жами   | +5-6 | +8-24  | +9-10 | +5-2 | -5 | - | - | - | -  | -    | +37-40 | 48.05 |
|          |          | СК%  | 45.4 | 25     | 47.3  | 71.4 | 0  | - | - | - | -  | -    |        |       |
|          | КХДР     | I ЗОНА   | +4-4 | +6-10  | +5-6  | +2-1 | -2 | - | - | - | -  | -    | +17-23 | 42.5  |
|          |          | II ЗОНА  | -1   | +6-13  | +4-6  | -1   | 0  | - | - | - | -  | -    | +10-21 | 32.2  |
|          |          | III ЗОНА   | -4   | +1-1   | -1    | +1   | -  | - | - | - | -  | -    | +6-2   | 75    |
|          |          | Жами   | +4-9 | +13-24 | +9-13 | +3-2 | -2 | - | - | - | -  | -    | +33-46 | 41.7  |
|          |          | СК%  | 30.7 | 35.1   | 40.9  | 60   | 0  | - | - | - | -  | -    |        |       |

15-жадвал

Гана : АҚШ ўйинидаги футболчилар томонидан бажарилган прессинг тактик ҳаракатлар.

| №        | ЗОНАЛАР | Прессинг тактик ҳаракатларида футболчиларнинг иштироки |       |        |       |      |     |   |   |   |    | Жами | СК%    |       |
|----------|---------|--|-------|--------|-------|------|-----|---|---|---|----|------|--------|-------|
|          |         | 1  | 2     | 3      | 4     | 5    | 6   | 7 | 8 | 9 | 10 |      |        |       |
| Жамоалар | Гана    | I ЗОНА   | +2-2  | +2-3   | +3-4  | +2   | +1  | - | - | - | -  | -    | +10-9  | 52.6  |
|          |         | II ЗОНА  | +2-3  | +5-10  | +1-6  | -1   | -   | - | - | - | -  | -    | +8-20  | 28.5  |
|          |         | III ЗОНА   | +2-5  | +4-2   | -     | -    | -   | - | - | - | -  | -    | +6-7   | 46.1  |
|          |         | Жами   | +6-10 | +11-15 | +4-10 | +2-1 | +1  | - | - | - | -  | -    | +24-36 | 40    |
|          |         | СК%  | 37.5  | 42.3   | 28.5  | 66.6 | 100 | - | - | - | -  | -    |        |       |
|          | АҚШ     | I ЗОНА   | +2-1  | +4-5   | +2-9  | +1-5 | -   | - | - | - | -  | -    | +9-20  | 31.03 |
|          |         | II ЗОНА  | +1-5  | +1-12  | +3-7  | +2-2 | -   | - | - | - | -  | -    | +7-26  | 21.2  |
|          |         | III ЗОНА   | -4    | +1-2   | -2    | -    | -   | - | - | - | -  | -    | +1-8   | 11.1  |
|          |         | Жами   | +3-10 | +6-19  | +5-18 | +3-7 | -   | - | - | - | -  | -    | +17-54 | 23.9  |
|          |         | СК%  | 23.07 | 24     | 21.7  | 30   | -   | - | - | - | -  | -    |        |       |

16-жадвал

Нигерия : Корея ўйинидаги футболчилар томонидан бажарилган прессинг тактик ҳаракатлар.

| №        | ЗОНАЛАР | Прессинг тактик ҳаракатларида футболчиларнинг иштироки |      |        |        |       |     |   |   |   |    | Жами | СК%    |      |
|----------|---------|--|------|--------|--------|-------|-----|---|---|---|----|------|--------|------|
|          |         | 1  | 2    | 3      | 4      | 5     | 6   | 7 | 8 | 9 | 10 |      |        |      |
| Жамоалар | Нигерия | I ЗОНА   | +2   | +3-9   | +3-3   | +5-1  | +2  | - | - | - | -  | -    | +15-13 | 53.5 |
|          |         | II ЗОНА  | +2-3 | +5-7   | +3-4   | +3-1  | -   | - | - | - | -  | -    | +13-14 | 48.1 |
|          |         | III ЗОНА   | -3   | +2-3   | -      | -     | -   | - | - | - | -  | -    | +2-3   | 40   |
|          |         | Жами   | +4-6 | +10-19 | +6-7   | +8-2  | +2  | - | - | - | -  | -    | +30-30 | 50   |
|          |         | СК%  | 40   | 34.4   | 46.1   | 80    | 100 | - | - | - | -  | -    |        |      |
|          | Корея   | I ЗОНА   | +1-1 | +5-5   | +4-5   | +6-5  | +1  | - | - | - | -  | -    | +17-16 | 51.5 |
|          |         | II ЗОНА  | +1-3 | +4-13  | +6-13  | +2-4  | -   | - | - | - | -  | -    | +13-33 | 28.2 |
|          |         | III ЗОНА   | +2-3 | +3-3   | -1     | -1    | -   | - | - | - | -  | -    | +5-8   | 38.4 |
|          |         | Жами   | +4-7 | +12-21 | +10-19 | +8-10 | +1  | - | - | - | -  | -    | +35-57 | 38   |
|          |         | СК%  | 36.3 | 36.3   | 34.4   | 44.4  | 100 | - | - | - | -  | -    |        |      |

Янгизелландия : Португалия ўйинидаги футболчилар томонидан бажарилган прессинг тактик ҳаракатлар.

| №        | ЗОНАЛАР    | Прессинг тактик ҳаракатларида футболчиларнинг иштироки |       |        |        |      |      |   |   |   |    | Жами | СК%    |       |
|----------|------------|--|-------|--------|--------|------|------|---|---|---|----|------|--------|-------|
|          |            | 1  | 2     | 3      | 4      | 5    | 6    | 7 | 8 | 9 | 10 |      |        |       |
| Жамоалар | Янги Зел   | I ЗОНА   | +2-4  | +6-10  | +4-6   | +5-2 | +5-1 | - | - | - | -  | -    | +22-23 | 48.8  |
|          |            | II ЗОНА  | +5-4  | +6-7   | +13-4  | +3-2 | -    | - | - | - | -  | -    | +27-17 | 61.3  |
|          |            | III ЗОНА   | +1-4  | +3-2   | -1     | -    | -    | - | - | - | -  | -    | +4-7   | 36.3  |
|          |            | Жами   | +8-12 | +15-19 | +17-11 | +8-4 | +5-1 | - | - | - | -  | -    | +53-47 | 53    |
|          |            | СК%  | 40    | 44.1   | 60.7   | 66.6 | 83.3 | - | - | - | -  | -    |        |       |
|          | Португалия | I ЗОНА   | +3-2  | +4-3   | +4-5   | +4-1 | +2-1 | - | - | - | -  | -    | +17-12 | 58.6  |
|          |            | II ЗОНА  | +2-2  | +5-7   | +6-8   | +2-1 | +1   | - | - | - | -  | -    | +16-18 | 47.05 |
|          |            | III ЗОНА   | +1-1  | +2-4   | -      | -    | -    | - | - | - | -  | -    | +3-5   | 37.5  |
|          |            | Жами   | +6-5  | +11-14 | +10-13 | +6-2 | +3-1 | - | - | - | -  | -    | +36-35 | 50.7  |
|          |            | СК%  | 54.5  | 44     | 43.4   | 75   | 75   | - | - | - | -  | -    |        |       |



### **1.8. Ёш футболчиларнинг прессинг тактик натижалари.**

Ёшлар ўртасида Ўзбекистон миллий чемпионатининг 16-17 ёшлилар ўртасида баҳс олиб боровчи, ўйинчилар устидан педагогик кузатувлар олиб борилди. Жорий тадқиқотлар 2011 ва 2013 йилларида мамлакат чемпионатининг иштирок этувчи “БЎСМ№19” (тажриба гуруҳи) ва “БЎСМ№18” (назорат гуруҳи) жамоаларининг 16-17 ёшдаги футболчилари тадқиқот объекти сифатида жалб қилинди.

Тадқиқотимизда назорат гуруҳи сифатида “БЎСМ№18” жамоасининг 12 нафар футболчиси ва “БЎСМ№19” жамоасининг 12 нафар футболчилари эса ўқув-машғулот ва мусобақалар тақвим режасига таъсир кўрсатмайдиган ҳолда педагогик тажрибага жалб қилинди.

Назорат гуруҳига мансуб футболчилар одатдаги анъанавий режага мувофиқ ўтказилган машғулот ва мусобақаларда иштирок этишди. Тажриба гуруҳига жалб қилинган “БЎСМ№19” футболчиларнинг кундалик ҳаракат фаолияти (машғулотлар, мусобақалар, ўқув-машғулот йиғинлари ва.х) га тадқиқотга мувофиқ ишлаб чиқилган амалий тавсиялар жорий этилди.

Ўзбекистон чемпионатида иштирок этаётган жамоаларнинг прессинг тактик ҳаракатлари бўйича кўпгина ўйинларда камчиликлар борлигини кузатган бўлсак, ўсиб келаётган ёш футболчиларнинг амалга ошираётган прессинг тактик ҳаракатлари сони ва самарадорлик кўрсаткичи педагогик кузатишларимизда юқори эмаслигини кўрамиз. Бундан назорат ва тажриба гуруҳининг ёш футболчиларни амалга оширилган прессинг тактик ҳаракатлари самарасиз яқунлаётганлигидан, ёш футболчиларни жисмоний тайёргарлиги юқори эмаслигини таъкидлаймиз. Бизнинг педагогик кузатишларимизда “БЎСМ 18” (Назорат гуруҳи) ва “БЎСМ 19” (Тажриба гуруҳи) таҳсил олаётган 16-17 ёшдаги футболчиларнинг прессинг тактик ҳаракатларини қайд этилди. 15 та ўйин давомида педагогик кузатишларда, икки мактабда таҳсил олаётган ёш футболчиларнинг орасида катта фарқ борлигини аниқладик.

БЎСМ лардан олинган ўртача ( $x=15$ ) кўрсаткичларини оладиган бўлсак, 3 зонада амалга оширилган прессинг тактик ҳаракатлари кузатилган бўлса ҳам, тўпни олиб қўйиш ҳаракатлари кузатилмади. Бундан иккиала БЎСМ ларнинг мана шу зоналарда самарадорлиги паст эканлигини аниқлашмоқда. Бу эса икки мактаб тарбияланувчиларининг ўйинларида бундай ҳаракатларида кузатилди. Ёш футболчиларнинг ҳужум зоналаридаги прессинг тактик ҳаракатларини пастлиги ўйиннинг самарадорлигига таъсир кўрсатади деб ўйлаймиз.

Бу зоналарда ҳозирги кунда мутахассисларнинг фикрига кўра (.....) Европа жамоаларининг прессинг тактик ҳаракатларини самарадорлик кўрсаткичи 30-50% ташкил этаётганлигини кўрдик. Айниқса миллий чемпионатимиздаги олий тоифа жамоаларини ҳужум зонасидаги прессинг ҳаракатлари 10-30% атрофида самарадорлик кўрсаткичини ташкил этганлигига аҳамият берсак, бу кўрсаткичлардан ёш футболчиларнинг прессинг тактик ҳаракатлари юқорида кўрсатилган маълумотлардан самарадорлиги пастлигини таъкидласак бўлади.

Ўйин давомида прессинг тактик ҳаракатлари кўп амалга оширилаётганлиги кузатсак, иккиала БЎСМда таҳсил олаётган 16-17 ёшли футболчиларда сони ва самарадорлик кўрсаткичи юқорида таъкидлаганимиздек юқори эмаслигини кузатдик. Шунини ҳам таъкидлайдиган бўлсак “БЎСМ 18” мактабида таҳсил олаётган 1995-1996 йилда туғилган ёш футболчиларнинг прессинг тактик ҳаракатларини амалга оширишда “БЎСМ 19” таҳсил олаётган футболчиларнинг прессинг тактик ҳаракатларидан юқори эканлигини аниқладик.

“БЎСМ 18” ва “БЎСМ 19” таҳсил олаётган 16-17 ёш футболчилар томонидан амалга оширилган прессинг тактик ҳаракатларни таъкидлаб ўтадиган бўлсак, “БЎСМ 18” да таҳсил олаётган 16-17 ёшдагилар жами ўйин давомида ўртача 62 (+34) маротабадан, 57% самарали бажарилган бўлиб, тажриба гуруҳнинг натижаларидан юқори эканлигини аниқладик. “БЎСМ

19” таҳсил олаётган ёш футболчиларнинг ўйин давомидаги прессинг тактик кўрсаткичлари сони ва самарадорлик кўрсаткичи юқори эмаслиги, яъни 1995-1996 йилдаги ёш футболчилар ўйин давомида жами ўртача 58 (+32) маротабадан 55% самарали яқунланганлигини кўрсатмоқда. Ҳимоя зонасида ҳаракат қилаётган ёш футболчиларнинг натижаларини таҳлил қиладиган бўлсак, иккиала “БЎСМ” да таҳсил олаётган футболчиларнинг биринчи ва иккинчи зоналарда амалга оширилган прессинг тактик ҳаракатларидан самаралироқ кўринсада, ўйиндаги бу зонадаги ҳаракатлар ҳам самарасиз ҳаракатлари юқорилигини кўрсатади.

Юқорида таъкидлаб ўтганимиздек “БЎСМ№18” ва “БЎСМ№19” мактаб тарбияланувчилари бўйича маълумот 18-жадвалда келтирилган бўлиб, унда БЎСМлар ўйини бўйича дастлабки кузатув натижаларининг ўртача кўрсаткичи ўрин олган. “БЎСМ№18” шуғулланувчилардан олинган натижаларда биринчи зонада 33 та (+23), иккинчи зонада 23 та (+11) ва учинчи зонада 6 та (+0) прессинг тактик ҳаракатларни бажаришган. Аммо тадқиқотдан сўнг олинган натижаларда ҳам, бу ўзгармаганлигини қайд этдик. Лекин биз олиб борган тажриба гуруҳимизнинг натижалари тадқиқотдан сўнг натижалар анчагина ижобий томонга ўзгарган. Айниқса, бизнинг эътиборимиз учинчи зонадаги прессинг тактик ҳаракатларга қаратилди. Ўйин давомида ўртача ( $X=15$ ) 10 маротаба прессинг тактик ҳаракатлари бажарган бўлсалар 4 таси (СК-40%) самарали яқунланган.

Тадқиқотдан сўнг олинган натижаларнинг умумийси, яъни прессинг тактик ҳаракатларига назар соладиган бўлсак, “БЎСМ 18” даги таҳсил олаётган 16-17 ёшдаги футболчиларнинг натижалари ўйин давомида 60 та (+32) прессинг тактик ҳаракатларини бажаришганлиги ва самарадорлик кўрсаткичи 57% бўлишини аниқладик. “БЎСМ 19” таҳсил оладиган 1995-1996 ёшдаги футболчиларнинг натижалари 78 маротаба ўртача прессинг тактик ҳаракатдан 60% самарадорлик кўрсаткичини ташкил этади.

Олинган натижалардан биз 16-17 ёшдаги прессинг тактик ҳаракатлари иккинчи таймга келиб ўзгаришини аниқладик. Бу натижа 2-чизмада акс эттирилган бўлиб, бунда ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги юқори эмаслигидан далолат беради. 19-жадвалда таъкидланганидек ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги пастлиги оқибатида барча зонада амалга ошириладиган прессинг тактик ҳаракатларини сони ва самарадорлигини пастлигини кўрамиз. Бу ҳаракатларини назорат гуруҳи ва тажриба гуруҳида тарбияланаётган футболчиларда ҳам яққол намоён бўлди.

Бизнинг қайта олинган натижалар 3-чизмада ҳам акс этган бўлиб, тажриба гуруҳи сифатида олинган ёш футболчиларнинг прессинг тактик ҳаракатлар сони ва самарадорлигини ошганлигини кўрмоқдамиз. Бу эса бизнинг ўқув-машғулот жараёнида тажриба гуруҳи сифатида танлаб олинган ёш футболчиларда, берилган машқларнинг самараси деб биламиз. Назорат гуруҳи сифатида олинган жамоанинг ўйин давридаги прессинг тактик ҳаракатлари ўзгармаганлигини аксинча ўйиннинг охирига бориб бу прессинг тактик ҳаракатлардан фойдаланмасликлари маълум бўлди.

18-жадвал

16-17 ёшдаги футболчиларнинг ўйиндаги бажарилган прессинг тактик ҳаракатлар.  
(X=15) (Тадқиқотдан олдин)

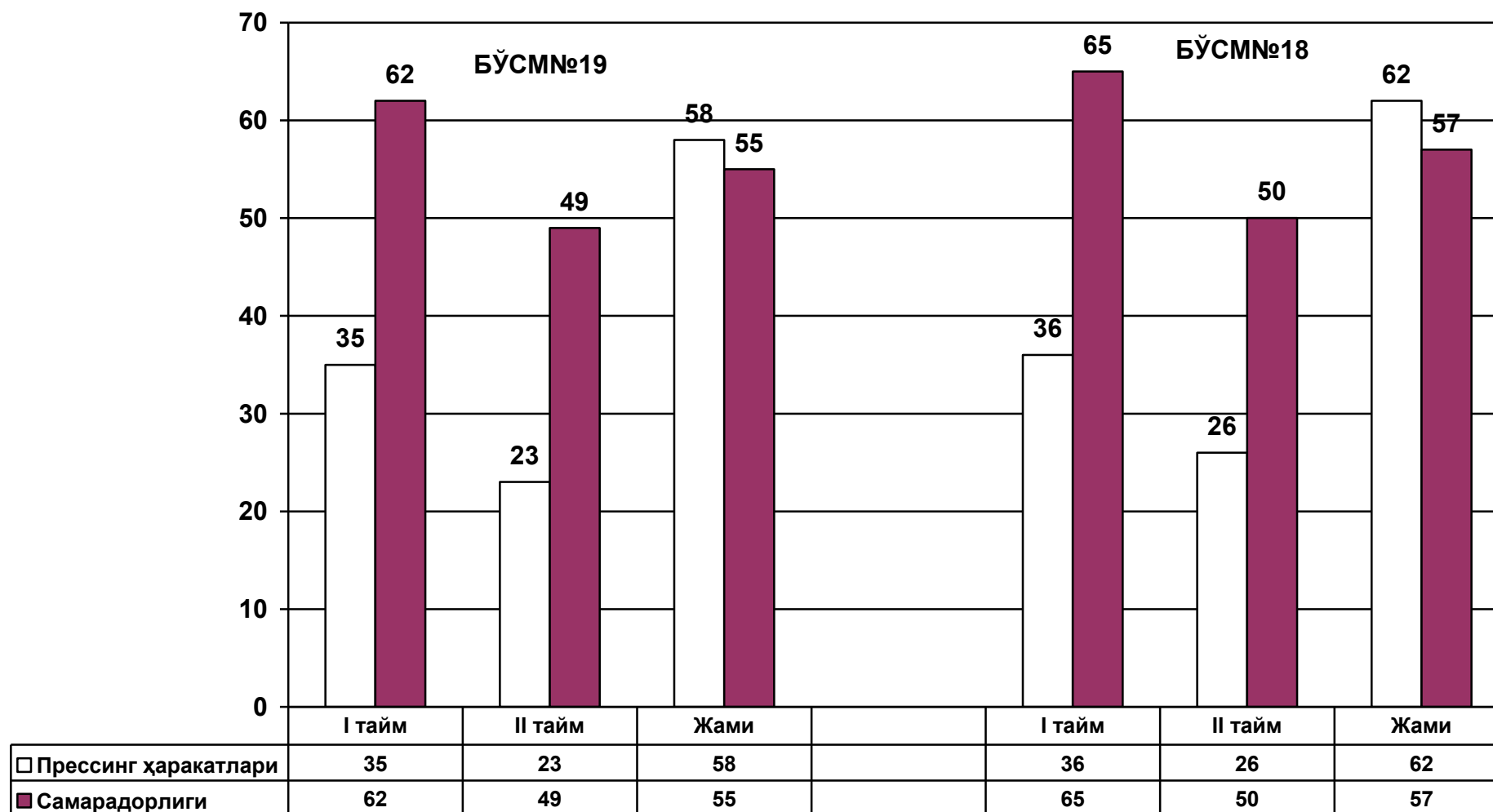
| Жамоалар        | Майдон зоналари |         |          | Умумий<br>прессинг<br>ҳаракатлари |
|-----------------|-----------------|---------|----------|-----------------------------------|
|                 | I зона          | II зона | III зона |                                   |
| БЎСМ№19         | 28(+20)         | 25(+12) | 5        | 58(+32)                           |
| СК% (40 дақиқа) | 71              | 48      | 0        | 55                                |
| БЎСМ 18         | 33(+23)         | 23(+11) | 6        | 62(+34)                           |
| СК% (40 дақиқа) | 70              | 47      | 0        | 57                                |

19-жадвал

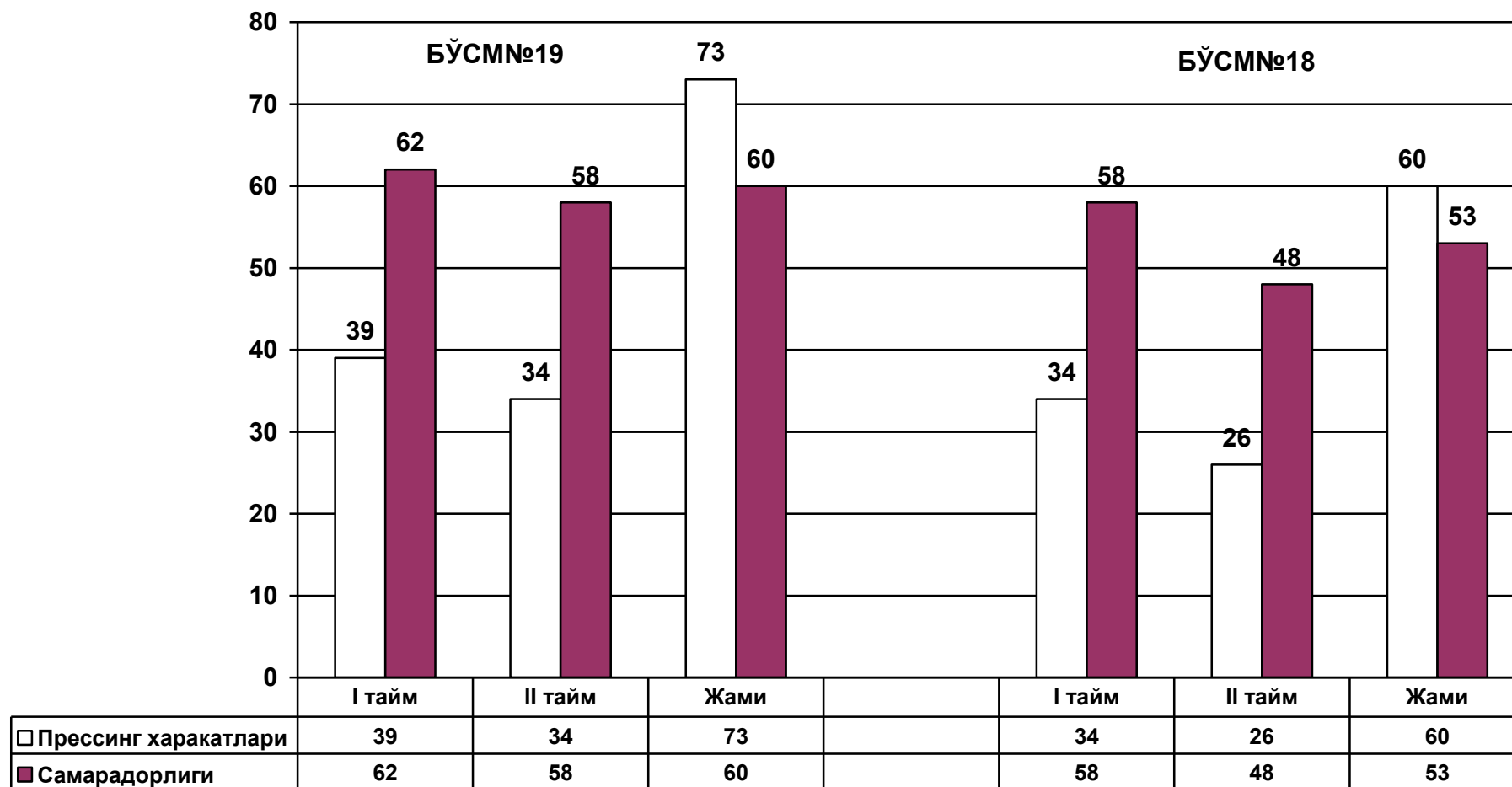
16-17 ёшдаги футболчиларнинг ўйиндаги бажарилган прессинг тактик ҳаракатлар.  
(X=15) (Тадқиқотдан сўнг)

| Жамоалар        | Майдон зоналари |         |          | Умумий<br>прессинг<br>ҳаракатлари |
|-----------------|-----------------|---------|----------|-----------------------------------|
|                 | I зона          | II зона | III зона |                                   |
| БЎСМ№19         | 36(+25)         | 27(+15) | 10 (4)   | 73(+44)                           |
| СК% (40 дақиқа) | 72              | 55      | 40       | 60                                |
| БЎСМ 18         | 31(+22)         | 25(+10) | 4        | 60(+32)                           |
| СК% (40 дақиқа) | 70              | 40      | 0        | 53                                |

Тажриба ва назорат гуруҳларининг биринчи ва иккинчи таймлардаги прессинг тактик ҳаракатлари  
(тадқиқотдан олдин)



Тажриба ва назорат гуруҳларининг биринчи ва иккинчи таймлардаги прессинг тактик ҳаракатлари  
(тадқиқотдан кейин)



## **19. Ёш футболчиларни жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш**

"БЎСМ№19" ва "БЎСМ№18" футбол мактабининг ёш футболчиларининг жисмоний тайёргарлик даражасини назорат қилиш мақсадида педагогик тест меъёрлари қабул қилинди. Педагогик тест меъёрлари 12 нафар ёш футболчилардан тажриба ва назорат гуруҳларига бўлинган ҳолда қабул қилиди.

Биз томонимиздан ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича, 30м югуриш (дақ), жойидан узунликка сакраш (м), 5 хатлаб узунликка сакраш (м) тест синовларини тезкор чидамкорлик кўрсатгичлари бўйича 7х50 моқисимон югуриш, ҳамда 1000 югуриш педагогик тест меъёрлари танлаб олинди. Бу тест меъёрлари ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолашга ёрдам берди.

Бизнинг тест меъёрларини қабул қилиш бўйича маълумотлар 20-жадвалда акс эттирилган. Жадвалда тажриба гуруҳининг тест синов натижалари кенг ёритилган. Жисмоний тайёргарликни баҳолайдиган бўлсак, куйидаги натижалар келиб чиқди. Натижалар таҳлили, шуни кўрсатиб турибдики, "БЎСМ№19" футбол жамоаси футболчиларининг тезкор тайёргарлиги баҳоловчи, 30м югуриш (дақ) тести бўйича, жойидан узунликка сакраш (м) бўйича, 5 хатлаб узунликка сакраш (метр) бўйича кониқарли даражада баҳоланди. Футболчиларнинг тезкор чидамкорлик кўрсатгичларини педагогик синовдан ўтказилганда, яъни 7х50 моқисимон югуришда ва 1000 м югуришда ҳам натижалари ёмон даражада баҳоланди. Демак ўқув-машғулот йиғини бошланишида 65-70 % фоиз футболчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси паст ва улар психологик томондан чемпионат ўйинларига тайёр эмас.

"БЎСМ№19" футбол жамоа футболчилари 3 ойлик ўқув-тренировка йиғини машғулотларидан кейин жисмоний тайёргарлиги бўйича 30м югуриш (сония), жойидан узунликка сакраш (м), 5 хатлаб узунликка сакраш (метр) тест синовларини тезкор чидамкорлик кўрсатгичлари бўйича 7х50 моқисимон югуриш, 1000 м югуриш тест меъёрлари қайта олинди. Қайта

Ўтказилган тадқиқот натижалари қуйидаги 20-жадвалда ҳам келтирилган. Юқоридаги жадвалда келтирилган тадқиқот натижаларига кўра "БЎСМ№19" футболчилари 3 ойлик ўқув-машғулотларидан кейин барча футболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари сезиларли даражада ошган.

Биз томонимиздан танлаб олинган назорат гуруҳининг натижалари жадвалда аниқ ёритиб келтирилган. Бу кўрсаткичларда ёш футболчиларнинг 5 та тест меъёрлари бўйича тадқиқотдан олдин ва тадқиқотдан сўнг олинган маълумотларда ҳеч қандай катта ўзгариш сезилмади. Айниқса 20-жадвалда тажриба ва назорат гуруҳининг тест меъёрларини математик-статистик ҳисоблаш орқали натижалари акс эттирилган.

Тажриба гуруҳининг тарбияланувчилари 30м югуришда ( $t_{ct}-3,75$ ), жойдан туриб сакрашда ( $t_{ct}-4,93$ ), беш хатлаб сакрашда ( $t_{ct}-7,53$ ), 1000м югуришда ( $t_{ct}-3,60$ ) тадқиқотдан олдин ва тадқиқотдан сўнг олинган маълумотларда  $P \leq 0,01$  фарқни, моккисимон югуриш 50x7 ( $t_{ct}-2,65$ ) натижасида  $P \leq 0,05$  фарқ кузатилди. Бу натижалардан дастлабки олинган ва тадқиқотдан сўнг олинган тест меъёрларида сезиларли даражада ижобий томонга ўзгарганлигини англатади.

Қуйидаги жадвалда назорат гуруҳининг натижалари ҳам кўрсатилган бунда 30м югуришда ( $t_{ct}-0,22$ ), жойдан туриб сакрашда ( $t_{ct}-0,39$ ), беш хатлаб сакрашда ( $t_{ct}-1,30$ ), 1000м югуришда ( $t_{ct}-0,32$ ), моккисимон югуриш 50x7 ( $t_{ct}-0,13$ ) натижаларида тадқиқотдан олдин ва тадқиқотдан сўнг олинган маълумотларда  $P \geq 0,05$  фарқ кузатилмади. Бу натижалардан дастлабки олинган ва тадқиқотдан сўнг олинган тест меъёрларида сезиларли даражада ўзгариш кузатилмаганлигини англатади.

Таҳлил натижаларидан келиб чиқиб, хулоса қиладиган бўлсак, тўғри ташкил қилинган ўқув-тренировка йиғини машғулотлари, мусобақа олди ва мусобақадан кейинги жисмоний тайёргарлик машғулотларидан кейин футболчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини назорати уларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини тўғри баҳолаш муҳим



аҳамиятга эга бўлибгина қолмай, футболчиларнинг тезкор-куч ва тезкор-чидамлилик сифатларини сезиларли даражада ўсишига олиб келади.

Бу жисмоний тайёргарликни ўсиши, ёш футболчиларнинг ўйин давомида бевосита катта таъсир кўрсатди. Ҳамда футболчиларнинг прессинг тактик ҳаракатлар сони ва самарадорлигига таъсир кўрсатиб, ўйин жараёнини фаоллашишига ёрдам берди.

Шуни ҳам таъкидлаш керакки, прессинг тактикасини қўллашда футболчилардан юқори даражада жисмоний тайёргарликни талаб қилади. Юқорида эътироф этилганидек, кучли Европа жамоаларини юқори суратларда ўйин олиб боришлари ўйинни ғалаба билан яқунлашга олиб келади. Бундан кўпгина жамоалар жисмоний тайёргарликка эътибор беришлари ва тўғри тактикани танлашлари керак бўлади. Прессинг тактикаси мана шу танланган тактика сирасига киради. Ўйинда прессинг тактикани жамоалар тўғри қўллашлари орқали, кучли бўлган жамоалар устидан ғалаба қозонишлари мумкин. Кучли жамоалар ҳам юқори даражадаги босимга бардош бера олишлари қийин бўлади ва жамоа ўйинчилари ҳатоликларга йўл қўйишади.

## ТЕСТ МЕЪЁРЛАРИНГ НАЗОРАТ ВА ТАЖРИБА ГУРУҲЛАРИДАГИ ЎЗГАРИШЛАР

| Тест меъёрлари         | Тажриба гуруҳи |               |          |               | Назорат гуруҳи |               |          |               |
|------------------------|----------------|---------------|----------|---------------|----------------|---------------|----------|---------------|
|                        | Тадқиқот олдин | Тадқиқот сўнг | $t_{ст}$ | Ўсиши Р       | Тадқиқот олдин | Тадқиқот сўнг | $t_{ст}$ | Ўсиши Р       |
| 30 югуриш              | 4,23±0,17      | 4,08±0,09     | 3,67     | $P \leq 0,01$ | 4,18±0,07      | 4,19±0,09     | 0,23     | $P \geq 0,05$ |
| Жойидан узунлик сакраш | 2,43±0,12      | 2,55±0,08     | 4,93     | $P \leq 0,01$ | 2,44±0,07      | 2,47±0,07     | 0,39     | $P \geq 0,05$ |
| Беш хатлаб сакраш      | 13,01±0,49     | 13,99±0,69    | 7,53     | $P \leq 0,01$ | 13,01±0,58     | 13,18±0,51    | 1,30     | $P \geq 0,05$ |
| Моқисимон югуриш 50x7  | 61,42±2,02     | 59,83±1,19    | 2,65     | $P \leq 0,05$ | 61,33±1,44     | 61,25±1,14    | 0,13     | $P \geq 0,05$ |
| 1000 югуриш            | 3,16±0,09      | 3,05±0,04     | 3,60     | $P \leq 0,01$ | 3,10±0,04      | 3,09±0,05     | 0,32     | $P \geq 0,05$ |

### **1.10. Ёш футболчиларни ўқув-машғулот йиғинларини прессинг тактик ҳаракатларини оширишга оид мақшлар**

Ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, жисмоний қобилиятларини ҳар томонлама тарбиялаш, умумий иш қобилиятини ошириш вазифаларини ўрганиш ва улар асосида ёш футболчиларга бериладиган меъёрларни тақсимлаш керак. Ёш футболчиларни умумий (чидамлилиқ, тезкорлик ва куч) жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда умумривожлантирувчи машқлар ва шуғулланувчилар организмига умумий таъсир кўрсатувчи спортнинг бошқа турларидан олинган машқлардан бунда асосий воситалар сифатида қўлланилди. Юқоридаги жисмоний машқлар мушак пайларининг ривожланиши ва мустаҳкамланишига, ички аъзо ва тизимлар функциясининг такомиллашишига, ҳаракатлар координацияси ва ҳаракат сифатлари умумий даражасининг оширилишига эришилади.

Умумий жисмоний тайёргарликни ошириш мақсадида қўлланилган кўпгина машқлар организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатади, айти чоғда уларнинг ҳар бири чидамлилиқ, тезкорлик ва чаққонлик сифатларини кўпроқ ривожлантиришга қаратилган бўлди. Жумладан, баланд-паст жойларда узок муддат югуриш кўпроқ чидамлилиқни, қисқа масофаларда жадал югуриш эса тезликни ривожлантиришга, бадий ва спорт гимнастикаси машқлари чаққонлик ва эгиловчанликни ўстиришга қаратилди. Бу машқлар футболчилар кунлик машғулотининг таркибий қисмига, улардан баъзилари эса эрталабки машғулотга киритилди.

Ўқув-тренировка йиғини машғулотларида футболчиларда куч ва тезкорликни уйғунлаштиришга эришиш ва бунда координацион имкониятларни ёмонлаштирмаслик ҳамда чидамлилиқни сусайтирмасликка эришиш учун тренировканинг шундай восита ва услубларидан фойдаланилди, яъни улар куч ва тезкорликни тарбиялашнинг энг оқилона воситалари булар ўрин бўшатиш - енгиб ўтиш характеридаги комбинациялашган динамик ишларни бажаришди.

Шу мақсадда футболчиларга сакрагандан кейин ерга келиб тушишдаги амортизация усулларида фойдаланилди. Бу ишда сон олди юзасидаги мушаклар меъёрида чўзилади.

Уйин фаолияти жараёнида футболчидан қисқа вақт ичида куч намоён қилиш талаб этилади. Турли хил сакраш машқлари (югуриб келиб ва турган жойидан узунликка сакраш, классик уч хатлаб сакраш, баландликка сакраш ва, айниқ чуқурликка сакраш (бунда киши 70-110 см баландлик-дан сакрайди ва у заҳоти қандайдир кейинги ҳаракатларни бажаради) футболчиларнинг махсус «портловчи» кучларини оширувчи самарали воситалардир.

Жисмоний ривожланишнинг куч сифатини оширишда Р.А.Акрамовнинг (5) "Футбол" ўқув кўлланмасида келтирилган максимал оғирликнинг 20% ига тенг вазнли оғир нарсалар билан бажариладиган машқлар кўлланилди:

1. 6-9 см ли таянчда оёқ учига кўтарилиш ва тушиш;
2. Сакраб-сакраб югуриш;
3. Турган жойида дам у, дам бу оёқда сакраш;
4. Гимнастика скамейкасида гоҳ ўнг, гоҳ чап оёқ билан депсиниб юқорига сакраш;
5. «Ташланиш» дастлабки ҳолатидан сакраб туриб оёқни алмаштириш;
6. 10-15 м га жадал югуриш;
7. Сакраб туриб «лезгинка» ҳаракатлари билан олдинга қараб юриш;
8. «Кенгуру»симон икки оёқлаб олдинга сакраш;
9. Чўққайиб ўтирган ҳолдан кўлда тош ёки қопча кўтариб сакраш;
10. Гимнастика скамейкасидан сакраб тушиш ва икки оёқ билан сакраб-сакраб осиб кўйилган тўпни олиш.

Футболчиларда умумий жисмоний ривожланишнинг яна бир сифати бу тезликни ривожлантиришдир. Тезлик деганда жуда қисқа вақтда кишининг муайян ҳаракатни амалга ошириш қобилияти кўзда тутилган.

Футболчиларнинг жисмоний ривожланишининг тезлик сифатини оширишда қуйидаги машқлардан фойдаланилди:

1) 11 метрдан туриб жарима тўпи тепиш, бунда футболчилар жарима майдонидан четда туриб тўпнинг тепилишини кутадилар: баъзилари тўпни эгаллаб олиш, бошқалари эса ўз дарвозаларини ҳимоя қилиш учун шай бўлиб турадилар;

2) ҳимоячининг позицияси ҳужумчининг олдида кутиб туришдир, бунда ҳужумчи тўпни бир озгина ўзидан узоқлаштиради, бу тўпни олиб қўйиш ёки ушлаб қолиш учун сигнал бўлиб хизмат қилади;

Оддий вазиятларда старт тезлигини такомиллаштириш машқлари.

3) Тик туриб (ҳаракат йўналишига қараб, орқа билан, унга нисбатан чап ва ўнг томонга) 5-7 метрга ўқдек ташланиш;

4) Ўтирган ҳолатдан (ҳаракат йўналишига қараб, орқа билан, унга нисбатан чап ва ўнг томонга) 5-7 метрга ўқдек ташланиш;

5) Мук тушиб ётган ҳолатдан (бош билан, оёқ билан ҳаракат йўналишига чап ва ўнг томонга) 5-7 метрга ўқдек ташланиш;

6) Чалқанча ётган ҳолатдан (бош билан, оёқ билан ҳаракат йўналишига чап ва ўнг томонга) 5-7 метрга ўқдек ташланиш;

7) Юқорига бир сакраб 5 -7 метрга ўқдек ташланиш;

8) Юқорига бир сакраб, 180° ва 360° бурилиб, 5-7 метрга ташланиш;

9) Ўмбалоқ ошгандан кейин 5-7 метрга (йўналиш бўйича, йўналишга тесқари, ҳаракат йўналишидан бошқа томонга) ташланиш;

10) Жойида туриб юқорига сакраш, бунда оёқни тўғри 90° га қўтариш ва оёқ учига қўлни теккизиш (7-10 марта);

11) Жойидан юқорига сакраш, бунда белни букиб, қўл бармоқларини оёқ товонига теккизиш (7-10 марта);

12) «Ташланиш» ҳолатидан юқорига сакраб туриб тезлик билан оёқларни алмаштириб, дастлабки ҳолатга келтириш (7-10 марта).

Маълумки футболчиларнинг ўйинлари, одатда, мураккаб вазиятда ўтади. Шунинг учун футболчи ҳаракатни бошлашдан олдин ҳаракат қилаётган объектни (тўпни, рақибни, шерикни) кўриши, ҳаракат объектининг йўналишини баҳолаши, бир қанча вариант ичида муайян ҳаракат режасини

белгилаб олиши ва шундан кейингина ҳаракатни бошлаши лозим. Ушбу ҳолатда футболчиларнинг старт учун 0,7 дан 1 сониягача вақти сарфланади. Табиийки, футболчиларда тезликни тарбиялашда оддий стартда бўлганидек, бу ўринда ҳам, «старт» кучи катта аҳамиятга эга бўлади. Чунки мазкур ҳолатда ҳаракат йўналиши ва ҳаракат бошланиши олдидан гавданинг дастлабки ҳолати жуда ҳам турлича бўлиши мумкин. Аини пайтда ҳаракат қилаётган объектга реакция (ХОР) ва танлаб қилинадиган реакция жуда катта аҳамиятга молик бўлади.

Футболчининг стартдаги ҳаракат тезлиги, мутлақ тезлик, силтаниш - тормозланиш ҳаракатлари тезлиги асосан ўйин ҳаракатларининг натижаси кўпинча ўйинчининг «дум»дан қанчалик тез узоқлашуви, химоячининг эса хужумчини қанчалик тўхтата олишига боғлиқдир. Илмий изланишлар натижасига кўра максимал тезлик билан чопадиган асосий масофалар 7-15-20 метрдан ошмаслигини кўрсатмоқда. Демак, ўйинчи тезликни қанчалик ошира олса, бунинг шунча муҳимлиги ўз-ўзидан тушунарли. Рақибдан бир метр олдинга ўта олса, ҳатто тезликни пасайтирган ҳолда ҳам гавда билан рақиб олдини тўсиш орқали тактик вазифани бажариш мумкин эканлиги маълум. Бундан ташқари, стартдаги жадаллиги қадамнинг илдамлиги ва узунлигига ва, шунингдек, ердан итарилиш чоғида таянч реакциясига кетган вақтига ҳам боғлиқ.

Одатда, футболчилар дастлабки 10-15 метр орасида тезлик резервига эга бўладилар. Аини пайтда футболчиларнинг 15 метрлик қисқа масофадаги тезлиги ва мутлақ тезлиги дуруст бўлади. Аммо уни узоқ сақлай олмайдилар. Уйин вазиятида эса маълум масофани чопиб ўтгач, зудлик билан максимал - «юксак» тезликни олишлари зарур. Шу муносабат билан футболчилар маълум қисқа масофага жойидан ва юриб туриб 50 метргача югуришга катта аҳамият беришлари керак. 10, 15, 30, 50 метр масофа малакали футболчиларнинг ўйин фаолиятига тўла мос келади. Дистанцияни узайтириш тезликка эмас, балки тезлик маҳалидаги чидамни ошириш учун керак. Бироқ

футболда спортчиларнинг югуриши маълум шартларга бўйсиниши кераклигини эсдан чиқармаслик керак.

Тезлик чидамлилигини ривожлантириш. Тезлик чидамлилиги тўғрисида даврий тавсифга эга бўлган машқларга (югуриш, юриш, сузиш, эшкак эшиш ва ҳ.к.) нисбатан гапириш қабул қилинган. Уларнинг ҳар бири турли тезликда бажарилиши мумкин. Ҳаракатни белгиланган тезликда бошқаларга нисбатан узокроқ сақлай олган спортчи чидамли ҳисобланади. Табиийки, машқларнинг тури ва давомийлиги тезликка боғлиқ: у қанчалик юқори бўлса, ҳаракат давомийлиги шунча қисқа бўлади ва аксинча. Масалан, максимал тезликда югуриш давомий бўлмайди. У бир неча ўн секунд давом этиши мумкин ва бу вақтда 100 – 200 мдан узок бўлмаган масофалар босиб ўтилади. Агар одам узок масофага югурадиган бўлса, у тезлигини пасайтиради.

Чидамлилик фақатгина чарчаш аломатлари борлигида намоён бўлади. Тезлик чидамлилиги қанчалик яхши ривожланган бўлса, турли масофаларга ҳаракатланишларда чарчаш аломатлари шунчалик кеч намоён бўлади ва тезлик ҳам шунга мос равишда сақланиб туради.

Ҳар бир қувват бўлагида тезлик чидамлилигини такомил-лаштиришнинг асосий йўли – машқларда турли ёш гуруҳлари учун хос бўлган иш ҳажмидан бир оз кўпроқ иш бажариш, яъни маълум бўлақларда беллашувлардагидан юқори тезликда ҳаракатланишдир. Мушаклар фаолиятининг энергия таъдақоти тавсифидан келиб чиқиб, ҳаракат тезликлари уч гуруҳга бўлинади, улар ҳар бўлақда чидамлиликни ривожлантиришни меъёрлашда муҳим аҳамиятга эга.

Чидамлиликни ривожлантириш усулияти бир ҳил бўлмайди. Ишнинг бошланишида ўз имкониятларини тўла намоён қилиш ва тезлик суръатини пасайтирмаслик учун ҳажми максималдан 95-100% бўлган машқлар 3-8 с давомийликда такрорий бажарилади. Ҳордиқ учун танаффус 2-3 дақ. Бир серияда такрорлашлар сони 3-5 марта. Машқлар организмга чуқурроқ таъсир қилиши учун 2-4 серия бажарилади. Сериялар оралиғида 4-6 дақ. танаффус. Бундай иш тартиби қисқа масофаларга ўқув-машғулотлари учун тавсифли.

Машғулотларда такрорий усул билан бир қаторда интервалли спринт қўлланилади. Унда машқлар максималдан 95-100% тезлик билан, 10 с тезланиш ва 10-15 секундлик танаффуслар билан бажарилади. Танаффуслар ҳажми катта бўлмаган 3-5 серияли иш билан тўлдирилади, ҳар бир серияда машқлар 3-5 марта такрорланади. Сериялар орасида 8-10 дақ. танаффус. Масофани юқори суръатларда, тезликни пасайтирмай (ёки бир оз пасайтирган ҳолда) босиб ўтиш учун узоқ вақт мобайнида нисбий юқори тезликни қўллаб туриш қобилиятини такомиллаштириш зарур. Тўғри, беллашув масофасини ортиқча ошириш мумкин эмас, чунки бу иш ҳажмини асосий масофа талабларига жавоб бермайдиган даражага пасайиши билан боғлиқ.

Машғулотларда асосан максималдан 90-95% ҳажмдаги ва 10-20 с давомийликдаги машқларни бажариш назарда тутилган. Ҳар бир серияда такрорлашлар сони 3-4 марта. Спорт разрядига эга бўлмаганлар учун сериялар миқдори 2-3 та, яхши тайёрланган одамлар учун 4-6 та.

Чидамлиликни ривожлантиришнинг асосий воситаси машғулот масофаларида критик тезликка яқин, тенг ва бир оз кўпроқ суръатда ҳаракатланишдир. Таъсири бўйича бунақа иш организмда кислороднинг максимал истеъмол қилинишига сабаб бўлади ва узоқ вақт давомида уни юқори даражада сақлаб туриш имконини беради. Ишлаётган мушакларни энергия билан таъминлаш жараёни – аралаш, аэроб-анаэроб.

Мазкур бўлакда чидамлиликни ривожлантириш учун ўзгарувчан, такрорий ва оралиқ усуллар қўлланилади. Ўзгарувчан усулда ҳаракат тезлиги ўртачадан беллашув тезлигигача бўлиши мумкин. Ўзгарувчан машғулот «фартлека» тури бўйича ўтказилади – узунлиги бўйича турли масофалар турли тезликларда босиб ўтилади, ёки бир хил кесмаларни навбат билан юқори ва паст тезликда босиб ўтилади.

Чидамлиликни ривожлантиришнинг асосий воситалари: субкритик тезликда бажарилувчи югуриш, эшкак эшиш, сузиш, велосипедда юриш каби спорт турларидир.



Узлуксиз ва узлукли машқ усуллари ёрдамида чидамлиликини амалга ошириш мумкин. Усулни бир текисда қўллаш учун машқлар доимий тезликда бажарилади, яъни 75-80% ни ташкил қилувчи 20 дақиқа ёки ундан кўп жиддий вақт ичида.

Бундай иш тартиби организмнинг нафас йўллари ва юрак-қон томир тизимидаги вазифаларни амалга оширишда энг қулай шароитдир. Чидамлиликини ошириш учун узлуксиз усул воситасини қўллашда ҳаракат тезлик даражасини сақлаш муҳимдир. Уни ошириб юбормаслик керак, чунки анаэроб жараёнлар ортиқча ҳаракатланиб кетади. У 60-80% ли диапазонда кескин ўзгариб кетиши керак.

Такрорлаш усулидаги машғулотларда мусобақа масофалари тезлигига кўра қисқароқ йўл эгалланади, яъни 15-25 дақиқа дам олиш оралиғи билан 6-10% мусобақа ошириш 6-10% га.

Интервал усулини мусобақа машғулотларида қисқа йўлда, қисқа дам олиш орқали, лекин жуда кўп такрорлаш билан қўллаш мақсадга мувофиқдир. Мусобақа даражасида бўладиган ҳаракат тезлигини узоқ вақт ушлаб туриш қобилиятини ривожлантириш учун машғулотларда қисқа масофаларни ўтишни текшириш фойдалидир.

Чидамлилиқ кучи яъни мушак кучланишининг узоқ вақт кўрсатиш қобилияти - бу жисмоний қобилиятларнинг муҳим аҳамиятга эга бўлган томонидир.

Унинг ривожланиш даражаси касбий, маиший, ҳарбий ва спорт ҳаракатлари фаолияти билан боғлиқ. Чидамлилиқ кучи бажариладиган ҳаракат таъсирининг хусусиятидан қатъи назар, намоён бўлишнинг турли шаклларига эга. Унинг хусусиятлари тезлик қобилиятларининг хусусиятларига нисбатан оз даражада. Шунинг учун турли машқларда чидамлилиқ кучида «кўчиш» бўлиши мумкин.

Биз ўқув-машғулот жараёнида ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишга эътибор бердик. Шу сабабдан жисмоний сифатларни ривожлантиришга оид машқларни танлаб олдик. Жисмоний

тайёргарликни ривожлантиришда айланма машғулотдан ҳам фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Унинг афзаллиги шундан иборатки, юкламани индивидуаллаштириш билан уни катъий регламентлаш муваффақиятли равишда кўшиб олиб борилади. Юкламанинг индивидуал меъёри «максимал тест» деб аталадиган тест ёрдамида, яъни айланма машғулот комплексига киритилган ҳар бир машққа доир айрим машқларнинг (такрорлашлар сони, тезлиги) максимал бажарилишини синаш билан аниқланади.

Айланма машғулотда ёш футболчиларда махсус чидамлик заминини яратиш ўзгарувчан-интервалли услуб бўйича олиб борилиб, унда дам олиш интервали катъий бўлади.

Ҳар бир алоҳида «станция»да бажариладиган айланма машғулот машқлари бажарилишига кўра техникавий жиҳатдан унча оғир бўлмаслиги керак. Машқлар комплекси, асосан, футболчиларнинг ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун тавсия қилинадиган машқларни, шунингдек, бошқа спорт турларидан олинган ёрдамчи машқларни ўз ичига олиши лозим.

Машқларни бажаришдаги юкламалар ниҳоятда индивидуал бўлиши керак. Машқларнинг бажариш тезлиги-максимал тезликнинг 80-85% и, шу билан бирга, машқни бажариш охирига келганда томир уриш тезлиги минутига 175-180 атрофида бўлиши лозим. Дам олиш интерваллари – камида 45-90 сония, кўпи билан 3-4 дақиқа бўлиши керак.

Ёш футболчиларнинг организмга тушадиган юкламани текшириш қулай бўлсин учун, барча машқларни томир уриш тезлигига қараб уч гуруҳ (паст, ўртача, юқори) жадалликдаги машқларга бўлиш мумкин.

Паст суръатда бажариладиган машқларга шундай машқлар кирадикки, уларни бажариш вақтида томир уриш тезлиги минутига 120-130 мартага етади. Машқлардан бажариш тезлиги-максимал тезликнинг 50-60% ини ташкил этади. Айлана бўйлаб оддий югуришни, турли ҳолатда юришни, шошилмай тўп олиб юришни, хилма-хил гимнастика машқларини, турган жойидан дарвозага тепишни, турган жойдан бир-бирига тўп узатишни, янги

техник усулларга ўргатиш ва ҳоказоларни паст суръатда бажарила-диган машқларга киритиш мумкин.

Гуруҳли машғулотларда айланма машғулот алоҳида қизиқиш уйғотади. Бир жойдан иккинчи жойга ўтиш (силжиб юриш) техникасини такомиллаштиришга мўлжалланган махсус белги бетўхтов югуриш ва сакраш машқлари ўтказишни таъминлайди. Футбол шаҳарчасида югуриш йўлакчалари, квадратлар, айлана ва ярим айланалар чизиб қўйилган бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Айланма машғулот қатъий регламентланган машқнинг бир қанча хусусий услубларини ўз ичига олган бўлади. Муайян схема мувофиқ комплекс қилиб бирлаштирилган ҳамда кетма-кет алмашиб турадиган “станциялар”, яъни машқларнинг ҳар бирини бажариш учун белгиланган жойлар тартибида бажариладиган машқларни серияли такрорлаш айланма машғулот асосини ташкил қилади. “Станция”лар айланма кўринишдаги ёки шунга ўхшаш шаклдаги контур бўйлаб жойлаштирилган бўлади.

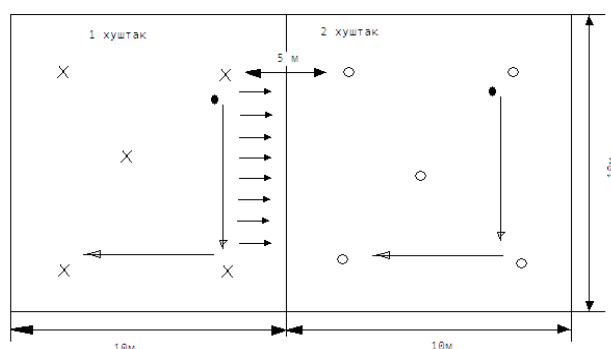
Ҳар бир “станция” да (одатда улар 8-10 та бўлади) бир хил машқ такрорланади. Ҳар бир “станция” даги такрорлаш миқдори индивидуал тарзда қўйилган вазифалар қандайлигига қараб белгиланади. Ҳар бир алоҳида машғулотда умумий вақт, дам олиш интервали ва такрорлаш сони қанчалигини белгилаб қўйиб, “айлана”ни 1 мартадан 5 мартагача босиб ўтилади.

Биз томонимиздан жисмоний тайёргарликни оширишда, махсус ишлаб чиқилган машқлардан фойдаландик. Бу машқларда ўйин давомида вужудга келадиган прессинг тактик ҳаракатлари намоён бўлган. Бу машқларни биз ўқув-машғулот жараёнида бериш давомида футболчиларни юқори тезликда бажаришларини тайинладик ва уларни назорат этиб бордик. Бундан ташқари бу машқларни узоқ вақт давомида бажартириш орқали футболчиларнинг чидамкорлик сифатини ривожлантиришга ҳаракат қилдик.

1) Жамоалар икки гуруҳга бўлиниб, 4x1 квадратни белгиланган зонада бир-бирларига тўпни оширган ҳолда ҳаракатланишади. Зоналарда

ҳаракатланаётган қарама-қарши турган футболчиларнинг ораси бир-бирларидан 5 м масофадан ошмаслиги керак. Раҳбарнинг сигнали билан, яъни хуштакни бир маротаба чалиниши билан олдиндан белгилаб (биринчи гуруҳ битта хуштак чалинса, иккинчиси иккита хуштак чалинса) қўйилган биринчи гуруҳ футболчилар, иккинчи гуруҳда ҳаракатланаётган футболчиларнинг тўпини тез эгаллашга ҳаракат қилишади. Футболчилар тўпни олиб қўйишда ҳар бир футболчи ўзига белгиланган ва бириктирилган ўйинчига ҳужум қилишга ҳаракат қилади.

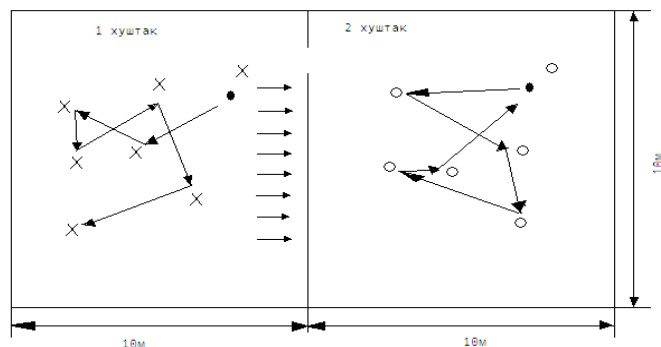
**Вариант:** ўйинчилар сонини 5x2, 5x3, 6x3 қилиш мумкин; ўйналадиган майдон масофасини катта ёки кичик қилиш мумкин; ўйин давомида битта нейтрал ўйинчидан фойдаланиш мумкин; тўпни олиб қўйиш ёки тўпни сақлаб қолиш вақтни белгилаш мумкин.



2) Жамоалар икки гуруҳга бўлиниб, белгиланган масофа ичида бир-бирларига тўпни ошириб бериб ҳаракатланишади. Раҳбарнинг сигнали билан яъни хуштакни бир маротаба чалиниши билан олдиндан белгилаб (биринчи гуруҳ битта хуштак чалинса, иккинчиси иккита хуштак чалинса) қўйилган биринчи гуруҳ футболчилари, иккинчи гуруҳда ҳаракатланаётган футболчиларнинг тўпини тез эгаллашга ҳаракат қилишади. Футболчилар тўпни олиб қўйишда ҳар бир футболчи ўзига белгиланган ва бириктирилган ўйинчига ҳужум қилишга ҳаракат қилади. Тўп билан муомила қилаётган гуруҳ футболчилари тўпни 1 дақиқа давомида ўзларида сақлаб қолишга ҳаракат қиладилар.

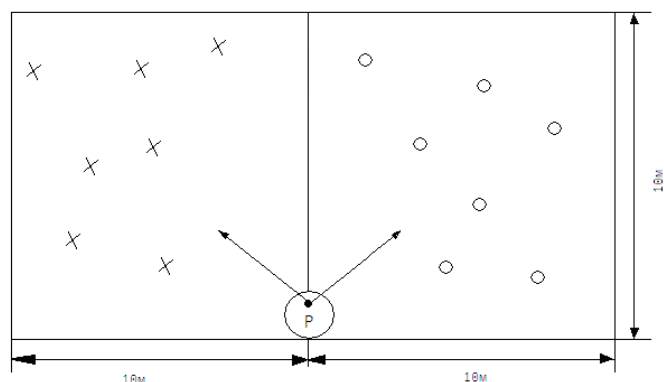
**Вариант:** ўйинчилар сонини камайтириш ёки кўпайтириш мумкин; ўйналадиган майдон масофасини катта ёки кичик қилиш мумкин; ўйин

давомида битта нейтрал ўйинчидан фойдаланиш мумкин; тўпни олиб кўйишга вақт белгиланади.



3) Жамоа икки гуруҳга бўлинган холда белгиланган масофа ичида тўпни қабул қилишга тайёр туради. Раҳбар тўпни ўзида сақлаб туриб гуруҳларнинг бирига ошириб беради. Тўп узатилиши билан, қарама-қарши томонда турган гуруҳ футболчилари тўп билан ҳаракатланаётган футболчиларга ҳужум қилиб тўпни эгаллашга уринишади. Тўп билан ҳаракатланаётган футболчилар гуруҳи 1 дақиқа ичида тўпни сақлаб қолишга ҳаракат қилади. Бир дақиқа ушлашгандан сўнг рақиб томонидаги майдонга ўтишлари керак. Рақиб жамоаси бунга қаршилик кўрсатишга ҳаракат қилади.

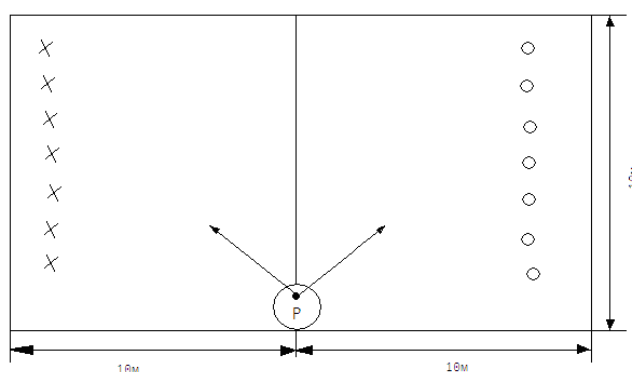
**Вариант:** ўйинчилар сонини камайтириш ёки кўпайтириш мумкин; ўйналадиган майдон масофасини катта ёки кичик қилиш мумкин; ўйин давомида битта нейтрал ўйинчидан фойдаланиш мумкин; тўпни олиб кўйишга вақт қисқартириш ёки узайтириш мумкин.



4) Жамоа икки гуруҳга бўлинган холда белгиланган масофада тўпни қабул қилишга бир қатор турган холда тайёр туришади. Раҳбар тўпни ўзида сақлаб туриб гуруҳларнинг бирига узатиши билан, қарама-қарши томонда

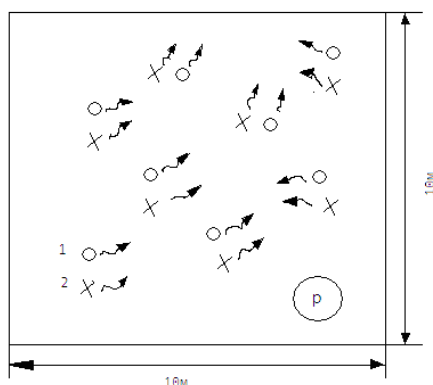
турган гуруҳ футболчилари тўп билан ҳаракатланаётган футболчиларга ҳужум қилиб тўпни эгаллашга уринишади. Тўп билан ҳаракатланаётган футболчилар гуруҳи 1 дақиқа ичида тўпни сақлаб қолишга ҳаракат қилишади. Бир дақиқа ушлашгандан сўнг рақиб томонидаги майдонга ўтишлари керак. Рақиб жамоаси бунга қаршилик кўрсатишга ҳаракат қилади.

**Вариант:** ўйинчилар сонини камайтириш ёки кўпайтириш мумкин; ўйналадиган майдон масофасини катта ёки кичик қилиш мумкин; ўйин давомида битта нейтрал ўйинчидан фойдаланиш мумкин; тўпни олиб кўйишга вақт қисқартириш ёки узайтириш мумкин.



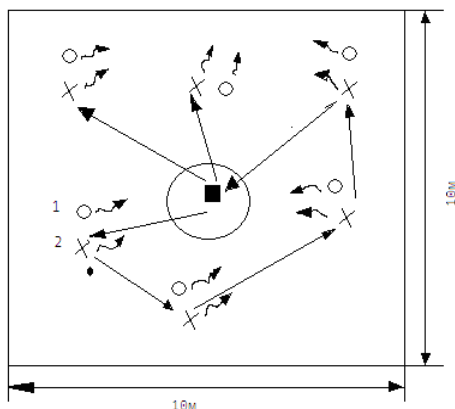
5) Машғулотга келган футболчилар икки гуруҳга бўлиниб, иккитадан бўлиб туришади. Раҳбар олдиндан биринчи жамоани биринчи рақам билан иккинчи жамоани эса иккинчи рақам билан белгилаб қўяди. Раҳбар қайси рақамни айтса шу рақам ўйинчилари белгиланган майдон ичида ўз йўналишларини ўзгартириб ҳаракатланишади. Иккинчи шериғи бу ҳаракатланаётган ўйинчилардан 2 м масофада қолмаган ҳолда тақиб этиб боришади.

**Вариант:** ўйинчилар сонини камайтириш ёки кўпайтириш мумкин; ўйналадиган майдон масофасини катта ёки кичик қилиш мумкин.



б) Машғулотга келган футболчилар икки гуруҳга бўлиниб, иккитадан бўлиб туришади. Раҳбар олдиндан биринчи жамоани биринчи рақам билан иккинчи жамоани эса иккинчи рақам билан белгилаб қўяди. Раҳбар қайси рақамни айтса шу рақам ўйинчилари белгиланган майдон ичида ўз ўйналишларини ўзгартириб тўпни бир бирларига ошириб берган ҳолда ҳаракатланишади. Иккинчи шериги бу ҳаракатланаётган ўйинчилардан тўпни олиб қўйиш мақсадида кетидан қолмаган ҳолда тақиб этиб боришади. Тўп билан ҳаракатланаётган футболчилар ўртада нейтрал ўйинчидан фойдаланиши мумкин. Нейтрал ўйинчи тўпни марказга жойлаштириб, тўп беришларини кутиб туради, тўпни қайси жамоадан олса, шу жамоа ўйинчиларига етказиб беради. Ўйинчилар марказда жойлашган зонага киришлари мумкин эмас.

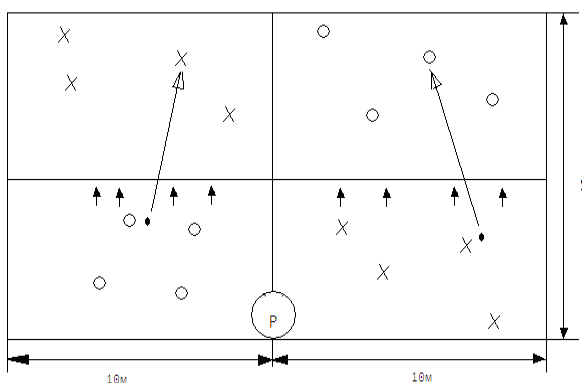
**Вариант:** ўйинчилар сонини камайтириш ёки кўпайтириш мумкин; ўйналадиган майдон масофасини катта ёки кичик қилиш мумкин; ўйин давомида битта ёки иккита нейтрал ўйинчидан фойдаланиш мумкин; тўпни олиб қўйишга вақт қисқартириш ёки узайтириш мумкин.



7) Жамоалар икки гуруҳга бўлинишади, ҳамда белгиланган зонада туришади. Биринчи жамоа ўйинчилари тўпни эгаллаб ўз майдонларида туришади ҳамда қарама-қарши турган жамоа ўйинчиларига тўпни етказиб беришади. Лекин тўпни етказиб беришлари билан бутун жамоа мана шу тўпни олиб қўйиш учун рақиб учун белгиланган зонага киришади. Тўп билан ҳаракатланаётган футболчилар эса, тўпни қабул қилиб олишлари

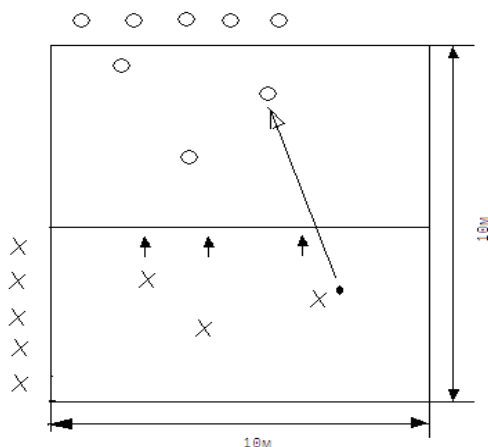
билан узоқ вақт давомида тўпни ўзларида сақлаб қолишга ҳаракат қилишади.

**Вариант:** ўйинчилар сонини камайтириш ёки кўпайтириш мумкин; ўйналадиган майдон масофасини катта ёки кичик қилиш мумкин; ўйин давомида битта нейтрал ўйинчидан фойдаланиш мумкин; тўпни олиб қўйишга вақт қисқартириш ёки узайтириш мумкин.



8) Жамоалар икки гуруҳга бўлинишади, ҳамда белгиланган зонада туришади. Тўпни эгаллаб турган жамоа рақиб томонга тўпни етказиб бериш билан уни қайтариб олишга ҳаракат қилади. Рақиб ўйинчилари эса тўпни 1 дақиқа ичида ушлаб туришлари керак. Агар футболчилар тўпни шу вақтни ичида ушлаб қолишса, унда уларга бир ўйинчи қўшилади. Аммо тўпни олдириб қўйишса қарама-қарши томонга ўйинчи қўшилади.

**Вариант:** ўйналадиган майдон масофасини катта ёки кичик қилиш мумкин; ўйин давомида битта нейтрал ўйинчидан фойдаланиш мумкин; тўпни олиб қўйишга вақт қисқартириш ёки узайтириш мумкин.

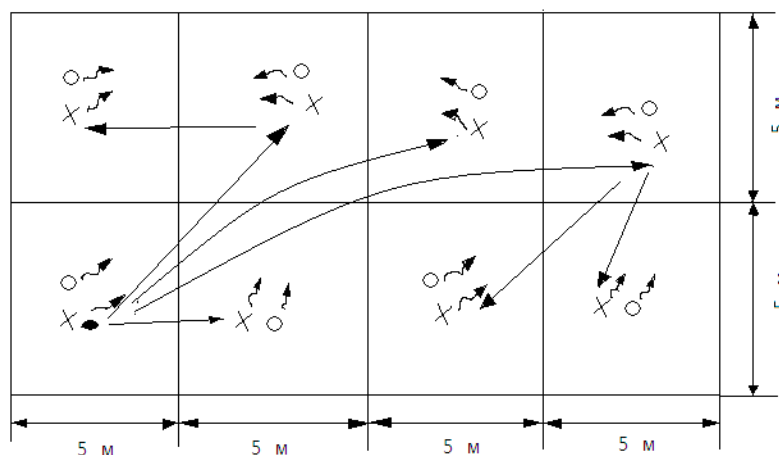


9) Жамоалар икки гуруҳга бўлинган ҳолда икки киши бўлиб белгиланган зона ичида жойлашишади. Тўп биринчи гуруҳ футболчиларида бўлиб, улар



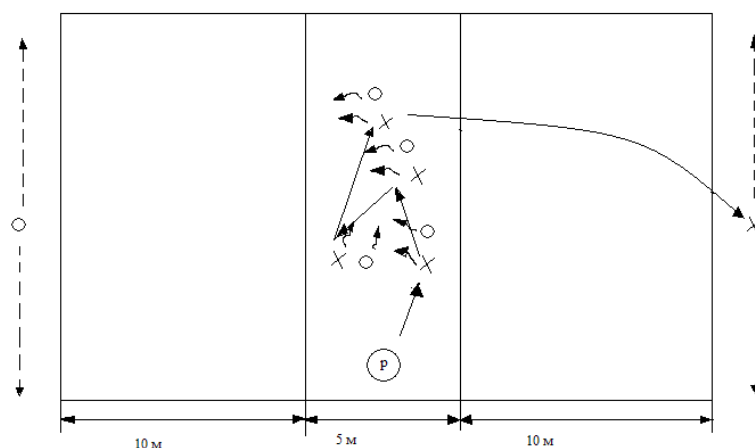
машқни бошлаб беришади. Улар бир-бирларига зоналардан чиқмаган ҳолда ошириб беришади. Иккинчи шериклари унга халакит қилишга ва тўпни олиб қўйишга ҳаракат қилишади. Агар тўпни олиб қўйишса рақиб ўйинчилари машқни давом эттиришади. Тўпларни шундай ошириб бериш керакки, бўш зонага ёки шеригининг оёғига бориб тушиши керак.

**Вариант:** ўйналадиган майдон масофасини катта ёки кичик қилиш мумкин; ўйин давомида битта нейтрал ўйинчидан фойдаланиш мумкин; тўпни олиб қўйишга вақт қисқартириш ёки узайтириш мумкин



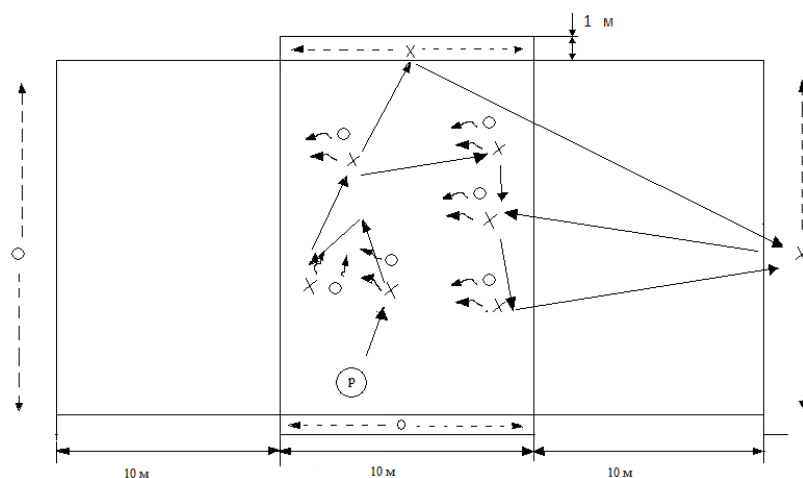
10) Жамоа икки гуруҳга бўлинган ҳолда, 5 м майдон ичида шерик бўлиб жойлашишади. Ҳар бир ўйинчи шерик бўлиб, жойлашишади. Раҳбар тўпни бир жамоага бериши билан, қарама-қарши жамоа ўйинчилари уни олиб қўйишга ҳаракат қилишади. Тўп билан бўлган ўйинчилар 30 сония тўпни ўзларида сақлаб қолишлари ва 10 м масофадаги жамоа ўйинчисига ошириб бериши керак. У тўпни олиши билан раҳбарга ошириб беради. Раҳбар тўпни олиши билан хоҳлаган жамоасига ошириши мумкин. Агар 30 сония ичида тўпни олдириб қўйишса қарама-қарши жамоа ўйинчилари тўпни шу ҳолатда давом эттиришади.

**Вариант:** ўйналадиган майдон масофасини катта ёки кичик қилиш мумкин; ўйин давомида битта нейтрал ўйинчидан фойдаланиш мумкин; тўпни олиб қўйишга вақт қисқартириш ёки узайтириш мумкин.



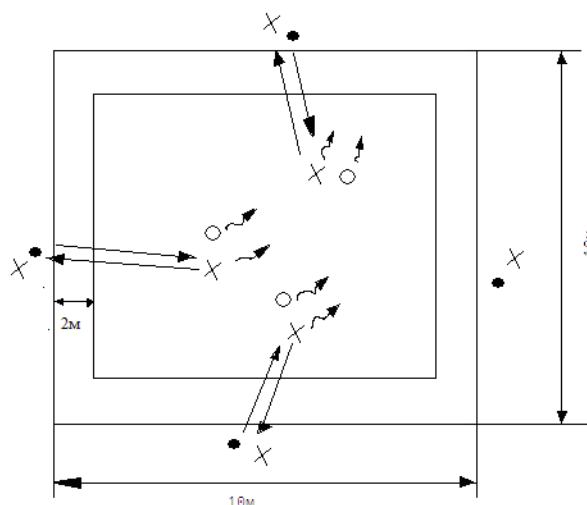
11) Юқоридаги машқнинг давоми фақат марказдаги 10 м масофада икки гуруҳга бўлинган 5,6 ёки 7 та икки кишилик шериклар бир-бирларига ошириб бериш орқали ҳаракатланишади. Ён томонга яна икки киши нейтрал ўйинчи вазифасини бажариш орқали жамоадoshларига ёрдаи беради.

**Вариант:** ўйналадиган майдон масофасини катта ёки кичик қилиш мумкин; ўйин давомида битта нейтрал ўйинчидан фойдаланиш мумкин; тўпни олиб қўйишга вақт қисқартириш ёки узайтириш мумкин



12) Белгиланган зона ичида икки гуруҳга бўлинган ҳолда футболчилар шерик бўлиб ҳаракатланишади. Белгиланган зона атрофида қўшимча нейтрал ўйинчилар жойлашган бўлиб, тўпни эгаллаган жамоа мана шу нейтрал ўйинчилардан фойдаланган ҳолда ўйинчидан қочиши, ўйинчини алдаб ўтиши мумкин. Агар карама қарши жамоа ўйинчиларни тўпни эгаллаб олишса нейтрал ўйинчидан улар фойдаланади. Тўпни олдириб қўйган жамоа эса бунга қаршилиқ қилиб, тўпни олиб қўйишга ҳаракат қилади.

**Вариант:** ўйналадиган майдон масофасини катта ёки кичик қилиш мумкин; ўйин давомида битта нейтрал ўйинчи зона ичида фойдаланиши мумкин; тўпни олиб қўйишга вақт қисқартириш ёки узайтириш мумкин.



Машқларнинг характерларидан кўриниб турибдики, уларнинг қийинлиги фақат иш ва дам олишнинг қатъий белгиланган миқдорида эмас, балки, футболчиларнинг ўз ҳаракат йўналишини кескин ўзгартиришида, сакраш ҳаракатларини бажаришида, яъни машқ ичига худди футболчиларнинг ўйин фаолиятига ва ўйин характерига мос тўсқинликлар киритилишидадир.

Шундай қилиб " БЎСМ№19" футболчиларининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини ўқув-тренировка жараёни давомида тинимсиз босқичма-босқич ошириб боровчи машғулотлар ўтказилгандан кейин, барча футболчилар қайтадан педагогик синовлардан ўтказилди ва уларнинг иш қобилияти даражаси аниқланди.

## ХУЛОСАЛАР.

1. Юқоридаги келтирилган натижалардан хулоса қиладиган бўлсак, 16-17 ёшдаги футболчиларнинг прессинг тактик ҳаракатлари, иккинчи таймга келиб ўзгариши кузатилди бўлиб, бу эса ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги юқори эмаслигидан далолат белади. Ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги пастлиги оқибатида, барча зоналарда амалга ошириладиган прессинг тактик ҳаракатларини сони ва самарадорлиги кўп эмаслигини аниқладик. Бу ҳаракатларини назорат гуруҳи ва тажриба гуруҳида тарбияланаётган футболчиларда ҳам кўзатилди.

2. Олинган ёш футболчиларнинг дастлабки натижаларидан, яъни прессинг тактик ҳаракатларига назар соладиган бўлсак, “БЎСМ 18”даги таҳсил олаётган 16-17 ёшдаги футболчиларнинг натижалари ўйин давомида 55-65 маротабагача прессинг тактик ҳаракатларини бажаришлиги ва самарадорлик кўрсаткичи 50-57% атрофида бўлиши кузатдик. “БЎСМ 19” таҳсил оладиган ёш футболчиларнинг натижалари эса 50-60 маротаба атрофида прессинг тактик ҳаракатдан, 48-55% самарадорлик кўрсаткичини ташкил этади. Бу натижалардан тажриба гуруҳининг ўйинларда кўрсатаётган жамоаларга қарши прессинг тактик ҳаракатлар турли зоналарда сони ва самарадорлик кўрсаткичлари даставвал юқори эмаслигини. Жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш орқали ва махсус ишлаб тавсия этилган машқлар орқали прессинг тактик ҳаракатлариининг сони ва самарадорлигини ошириш мумкин эканлиги аниқланди.

3. Хулоса қиладиган бўлсак, майдоннинг қайси қисмида бўлмасин, бу биринчи, иккинчи, ва учинчи зоналарда кечадиган хужумларда гуруҳий ва жамоавий прессинг ҳаракатларни қўллашлар индивидуал прессинг тактик ҳаракатларидан самаралироқ ҳисобланар экан.

4. Илмий адабиётларни умумлаштириб хулоса қилиш мумкинки, мутахассислар футбол жамоаларининг прессинг тактикасида мукамал уйин

кўрсатишда футболчиларнинг жисмоний сифатлари юқори бўлишини таъкидлайдилар.

5. Европа футбол жамоаларининг бир учрашувдаги прессинг харакатларни ўртача 100-160 тагача амалга оширишади. Бизнинг олий тоифа жамоаларда ички чемпионат бу кўрсаткич 60-80 тани ташкил этаса, халқаро учрашувларда 70-100 тани ташкил этди. Европа футболчилари прессинг тактикасида орқали тўпни олиб қўйиш самарадорлиги 1-зона (ўз майдони) 80% ни, 2-зона (майдон маркази) 60% ни, 3-зона (рақиб майдони) 25% ни кўрсатмоқда. Ўзбекистон чемпионатида иштирок этувчи олий тоифа жамоаларида самарадорлиги қуйидагича: 1-зона 65%, 2-зона 35%, 3-зона 15%. Халқаро учрашувларда 1-зона 57%, 2-зона 58%, 3-зона 10%.

## АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР.

Бизнинг тадқиқотларимиздан футбол жамоаларининг прессинг тактикасида мукамал ўйин кўрсатишда футболчиларнинг жисмоний сифатлари юқори бўлишини, айниқса чидамкорлик сифатини юқори даражада ривожланганлиги таъсир кўрсатади деб таъкидлаймиз.

Биз томонимиздан тажриба гуруҳи сифатида олинган ёш футболчиларга тавсия этган машқлар, уларни ўйин давомида, бу тактик ҳаракатларни самарали бажаришларига ёрдам беради. Бундан ташқари бу машқлар орқали футболчиларни жисмоний тайёргарлигига таъсир кўрстиш мумкин. Айниқса, бу машқларни юқори шиддатда бажариш футболчиларни чидамкорлик сифатига ижобий таъсир кўрсатибгина қолмай, прессинг тактик ҳаракатларни ёш футболчилар томонидан ўзлаштиришларига сабабчи булади.

Шуни ҳам таъкидлаш жоизки, бу машқлар ёрдамида жамоа ўйинларида гуруҳий ва жамоавий ҳаракатлар, индивидуал ҳаракатларга қараганда яхши шаклланиши бир-бирларини тушуниб ўйин давомида фаолият олиб боришларини кузатишингиз мумкин.

Футболчиларнинг чидамлилиги деганда ўйиннинг бошидан охиригача ўйин фаолиятини ҳеч бўшаштирмасдан давом эттира олиш қобилияти тушунилади. Чидамлилиқни яна толиқишга қарши тура олиш қобилияти, деса ҳам бўлади.

Ишнинг давомийлиги охир оқибат чарчаш билан чегараланганлиги муносабати билан чидамлилиқни организмнинг чарчашга бардош бериш имконияти деб ҳам ифодалаш мумкин. Чарчаш - узок вақт давомидаги оғир фаолият натижасида организмнинг меҳнат лаёқати пасайиши билан тавсифланадиган ҳолати. У иш бошлангандан сўнг маълум вақт ўтиши билан пайдо бўлади ва фаолиятни аввалги самара билан бажара олмасликда намоён бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1. Каримов И.А. Узбекистан на пороге великому будущему. -Т Узбекистан. 1998. 689 с.
2. “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш туғрисида”ги Қонун. // Халқ сўзи 1999. 27 май.
3. Ўзбек футболнинг довуғи янада ошади.// “Интерфутбол”, 2011 й 8 феврал
4. Акромов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе.-Т.: Абу Али Ибн Сино, 2002,-200с.
5. Акромов Р.А. Футбол: Дарслик.-Т. 2006-406 б.
6. Акромов Р., Толибжонов А., Юқори малакали футболчиларни тайёрлаш. –Т., 1994.-130б.
7. Арпад Чанади. Футбол: тренировка.-М.: ФиС, 1985.- 255с.
8. Арпад Чанади. Футбол: Техника.-М.: ФиС, 1978.- 253с.
9. Арпад Чанади. Футбол: Стратегия.-М.: ФиС, 1981.- 207с
10. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов. - Волгоград, ВГАФК, 2002.
11. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Человек, -272с
12. Качалин Г.Д. Тактика футбола. – М., Физкультура и Спорт, 1986-244с.
13. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации.-Т.: Гротекс, 1998-150с.
14. Кошбахтиев И.А., Нуримов Р.И. Программирование подготовка футболистов высокой квалификации.-Т., 2005.-121с
15. Курбанов З.А. Нуримов Р.И. Анализ уворня физической подготовленности кандидатов сборной команды Узбекистана по футболу 1999 года, Т.2000.
16. Люкшинов Н.М., Морозов Ю.А. Об эффективности тренировочной работы футболистов висших разрядов. Теория и практика физк. №8. 1970
17. Морозов Ю.А., Бесков К.И. Анализ технико-тактической деятельности

футболистов на X чемпионате мира. М.1977 158с

18. Нуримов Р.И. Совершенствование тактический действий футболистов высокой квалификации-Т: 2000-106с.
19. Нуримов Р.И. Футбол: Учебник- Т: 2005.-473с
20. Нуримов Р.И. Ёш футболчиларни техника ва тактик тайёрлаш.-Т.: 2005-104б.
21. Чарльх Хьюс. Футбол. Тактические действия команды. М.Фис.1979 - 175с
22. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга. М.Фис 2011 - 200с



## МУЎДАРИЖА

|  |           |
|--|-----------|
| Кириш .....  | 3         |
| 1.1. Футбол тактикасига тушунча.....   | 6         |
| 1.2. Жисмоний қобилиятларнинг тактик тайёргарлик билан<br>боғлиқлиги.....                                      | 13        |
| 1.3. Футболда прессинг тактикаси.....  | 15        |
| 1.4. Ўйин давомида прессинг тактик ҳаракатларни қайд этиш....  | 18        |
| 1.5. Ўзбекистон чемпионатида иштирок этаётган футбол<br>жамоаларининг майдондаги прессинг тактик ўйинлари..... | 23        |
| 1.6. Ўзбекистон терма жамоа ва клубларимизнинг ҳалқаро<br>учрашувларидаги прессинг тактик ҳаракатлари.....     | 26        |
| 1.7. Дунёнинг етакчи жамоалари томонидан амалга оширилган<br>прессинг ҳаракатларнинг самарадорлиги.....        | 31        |
| 1.8. Ёш футболчиларнинг прессинг тактик натижалари.....  | 41        |
| 1.9. Ёш футболчиларни жисмоний тайёргарлигини назорат<br>қилиш.....  | 47        |
| 1.10. Ёш футболчиларни ўқув-машғулот йиғинларини прессинг<br>тактик ҳаракатларини оширишга оид мақшлар.....    | 51        |
| <b>Хулосалар.....</b>  | <b>68</b> |
| <b>Амалий тавсиялар.....</b>   | <b>70</b> |
| <b>Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....</b>   | <b>71</b> |