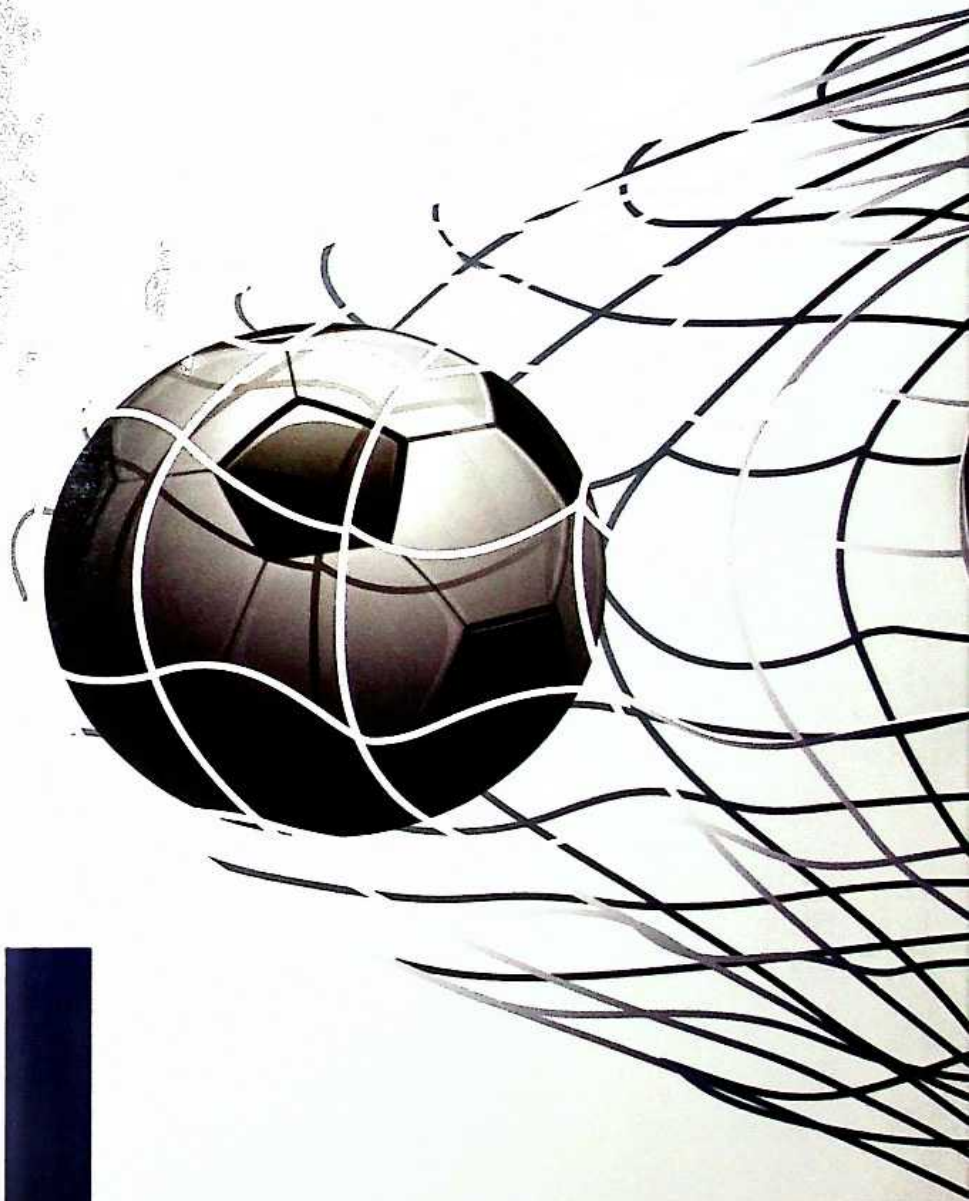


12

А.А., Achilov A.M, Shaymardonov D.B.

TANLANGAN SPORT TURI BO'YICHA MUTAXASSISLIKKA KIRISH (MINI FUTBOL)

rslik



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI
VA SPORT VAZIRLIGI**

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

Yusupov N.M., Artikov A.A., Achilov A.M, Shaymardonov D.B.

**TANLANGAN SPORT TURI BO‘YICHA
MUTAXASSISLIKKA KIRISH
(Mini futbol)**

O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktorining 2023-yil “16” - sentyabrdagi “33/d ”-sonli buyrug‘iga asosan N.M. Yusupov, A.A. Artiqov, A.M. Achilov, D.B. Shaymardonov tomonidan 61010300 Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) ta’lim yo‘nalishi (mutaxassisligi) talabalari uchun (Darslik) tavsiya etilgan

Ro‘yxatga olish raqami D-005

TOSHKENT -2024

UOK 796.332.6(075)

KBK 75.578 ya7

Yu 91

N.M. Yusupov, A.A. Artikov, A.M. Achilov, D.B. Shaymardonov
“Tanlangan sport turi bo‘yicha mutaxassislikka kirish (Mini futbol)” (darslik)
-Toshkent:— “Behzodbek print” nashriyoti, 2024. 224 b.

Taqrizchilar: Abidov Sh.U.-pedagogika fanlari nomzodi,
professor.
Nurimov Z.R.-pedagogika fanlari nomzodi,
professor.

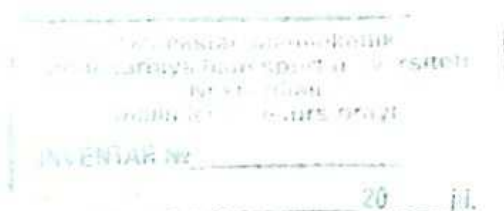
Darslik O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti uchun “Tanlangan sport bo‘yicha mutaxassislikka kirishish” (mini-futbol)fani dasturi asosida tayyorlangan. Darslikda mini-futbol o‘yini texnika va taktik tayyorgarlikni o‘rgatish bo‘yicha ma’lumotlar keltirilgan. Shuningdek darslikda mashg‘ulotlarda texnik-taktik tayyorgarlikni usul va uslublarini qo‘llash uslubiyati keng yoritib berilgan.

Учебник подготовлен для Узбекского государственного университета физической культуры и спорта по предметной программе «введение в специальность по избранным видам спорта» (мини-футбол). В учебнике представлена информация по обучению технике игры в мини-футбол и тактической подготовке. Также в учебнике широко освещены методы и приёмы технической тактической подготовки в обучении.

The textbook was prepared for the Uzbek State University of Physical Culture and Sports on the subject program “introduction to the specialty in selected sports” (mini-football). The tutorial provides information on teaching the technique of playing mini-football and tactical training. Also in the textbook, the methods and techniques of technical tactical training in training are widely covered.

ISBN 978-9910-9646-6-4

Tanlangan sport turi bo‘yicha mutaxassislikka
kirish (Mini futbol) [Matn] : darslik /
-Toshkent: “Behzodbek print”, 2024. 224- b.



Kirish

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish borasida ulkan islohotlar amalga oshirilmoqda. Bolalar sportini rivojlantirishga alohida e'tibor berilishi tufayli yurtimizning chekka-chekka hududlarida bir-biridan ko'rkam, zamonaviy sport inshootlari bunyod etilib, zarur sport jihozlari bilan ta'minlandi. Minglab o'g'il-qizlarimiz sport mashg'ulotlariga jalb etilmoqda. Bu boradagi ishlar bugungi kunda ham izchillik bilan davom ettirilmoqda.

O'zbekistonda futbolning rivojlanayotgani haqida nafaqat gapirilmoqda, balki o'z ko'zimiz bilan ham ko'rib turibmiz. Bu yerda hukumatning futbolga bo'lgan munosabati haqida juda ko'p eshitasiz va amalga oshirilayotgan ishlarni ham ko'rishingiz mumkin. Qolaversa, mini-futbolga bo'lgan munosabat yanada ijobiy tomonga o'zgardi. Vazirlar Mahkamasining qarori bilan yangi klublar tashkil etildi, faoliyat yuritayotgan klublar esa professional maqomiga o'tmoqda.

Hozirgi kunda mini-futbol bo'yicha o'yinlarda O'zbekiston terma jamoamiz, Osiyo chempionatidagi o'yinlarda kuchli uchtalikka kira oladi. Misol uchun, 2001-yili Texronda, 2002-yili Jakartada, 2004-yili Makaoda, 2005-yili Texronda, 2006-yili Toshkentda va 2007-yili Yaponiyada o'tkazilgan mini-futbol bo'yicha o'g'il bolalar ishtirokidagi musobaqalarda sovrinli o'rinlarni egallashgan. Futzal bo'yicha klublar o'rtasidagi 2012-yilgi Osiyo chempionatining final qismi Kuvaytda o'tkazildi. Mazkur turnirning saralash bosqichiga mezbonlik esa O'zbekistonga berilishi, O'zbekistonda futzal sport to'rining rivojlanayotganidan dalolatdir. O'zbekiston 2012-yilgi klublar o'rtasidagi Osiyo chempionatining G'arbiy, Janubiy va Markaziy Osiyo davlatlari klublari uchun saralash bosqichiga mezbonlik qildi.

Toshkent uchinchi marta qit'a chempionatini o'zida qabul qildi. Shuning o'ziyoq OFKning bizga bo'lgan ishonchini anglatib turibdi. Musobaqani muvaffaqiyatli o'tkazishdan tashqari, o'z uyimizda muvaffaqiyatli to'p surish vazifasi ham turibdi. Muxlislar yaxshi bilishadi, 2006-yilgi turnirda biz "kumush"ga ega bo'lgandik. Bizning eng asosiy maqsadimiz 2012-yilda bo'ladigan Osiyo chempionatida muvaffaqiyatli ishtirok etdik. Bundan tashqari O'zbekiston terma jamoamizning jahon chempionatida ishtirok etishi (2016-yil Kolumbiya va 2021-yil Litvada) va u yerdagi natijalari bizning yurtimizda mini-futbol sportiga e'tibor berilayotganidan darak beradi. Tashkil etilayotgan ko'pgina mini-futbol bo'yicha musobaqalar klublarimiz hamda terma jamoamiz yurtimizni dunyoga tanitishda o'z hissalarini qo'shishmoqda.

So'nggi yillarda xalqimizning salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish, ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar o'yini bo'lgan va mamlakatimizda alohida o'rin tutadigan sportning futbol turiga aholini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda.

Shu bilan birga, bugungi kunda mamlakatimizda yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish (seleksiya) tizimi va futbol infratuzilmasini yanada rivojlantirish, futbol bo'yicha sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga ko'tarish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularni moddiy rag'batlantirish tizimini yaxshilash, o'tkazilayotgan musobaqalar saviyasini yuksaltirish kabi masalalar dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

O'zbekistonda futbolni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yyetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv-mashq jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol bo'yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o'rtasida jahon va qit'a birinchiliklarini o'tkazish maqsadida "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda PF-5887-son farmoni joriy etildi.

"O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmonida keltirilgan "6 §. Futbol sohasida faoliyat yurituvchi mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash, malakasini oshirish, tanlab olish va rivojlantirishga innovatsion yondashuv, ilg'or ilmiy-metodik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini joriy etish" mavzusidagi vazifasida quyidagilar keltirilgan.

O'zbekistonda futbol sohasida faoliyat yurituvchi mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash, malakasini oshirish, tanlab olish va rivojlantirishda quyidagilarni amalga oshirish zarur:

- futbol bo'yicha texnik direktor lavozimlariga mutaxassislarni tanlab olish mezonlarini ishlab chiqish va joriy etish, shuningdek, xorijiy mutaxassislarni jalb qilish;

- Osiyo Futbol Konfederatsiyasi dasturlari bo'yicha (ayollar futboli, futzal (mini-futbol), sohil futboli, darvozabonlar va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha trenerlar) xalqaro instruktorlarni jalb qilgan holda xalqaro trenerlik kurslarini o'tkazish;

- Xalqaro Futbol Assotsiatsiyalari Federatsiyasi, Yevropa Futbol Assotsiatsiyalari Birlashmasi va Osiyo Futbol Konfederatsiyasi mutaxassislarni jalb qilgan holda trenerlik ta'limi bo'yicha instruktorlarni tayyorlash yuzasidan ixtisoslashtirilgan kurslarni tashkil etish;

- futbolning turli yo'nalishlari — ayollar futboli, futzal (mini-futbol), sohil futboli bo'yicha trenerlar, hakyamlar va boshqa mutaxassislarni uchun Xalqaro Futbol Assotsiatsiyalari Federatsiyasining ixtisoslashtirilgan seminarlarini tashkil etish va o'tkazish;

- futbol bo'yicha trenerlarning xorijiy mamlakatlarda malaka oshirishini (stajirovkasini) tashkil etish;

- yuqori malakali trener va hakyamlarni tayyorlash, qayta tayyorlash, malakasini oshirish maqsadida O'zbekiston futbol assotsiatsiyasi huzurida Futbol mutaxassislarni tayyorlash markazini tashkil etish va uning faoliyatini yo'lga qo'yish;

- futbolchilar va boshqa mutaxassislarni tayyorlashning dolzarb masalalari yuzasidan yetakchi mahalliy va xorijiy mutaxassislarni jalb etgan holda futbol bo'yicha ilmiy-uslubiy va ilmiy-amaliy konferensiyalar o'tkazib borish;

- Xalqaro Futbol Assotsiatsiyalari Federatsiyasi, Yevropa Futbol Assotsiatsiyalari Birlashmasi va Osiyo Futbol Konfederatsiyasining trenerlar

tayyorlash bo'yicha yetakchi xorijiy markazlarida O'zbekiston futbol assotsiatsiyasi vakillarining stajirovkasini tashkil etish;

- futbol o'yinlari davomida muxlislar bilan ishlash va lokal xavfsizlikni ta'minlash bo'yicha "styuard muxlis" tizimini tashkil etish, ko'ngilli yoshlar va fan-klublar a'zolari uchun ixtisoslashtirilgan seminarlarni tashkil etish;

- O'zbekiston futbol mutaxassislarini xalqaro futbol tuzilmalarining boshqaruv bo'g'inlarida faoliyat yuritishlarini ta'minlash bo'yicha zarur choralar ko'rish.

Bundan tashqari farmonda keltirilgan ma'lumotlardan futzal (mini-futbol) sport to'rini keng targ'ib qilish, uni rivojlantirish uchun yetakchi mutaxassislarni keng jabhada tayyorlash vazifasi qo'yiladi.

Bundan tashqari Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va "workout" sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5282-son qarorining 1-ilovasi "2021-2022-yillarda yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va "Workout" sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari dasturi"ning 10-bandida mini-futbol bo'yicha shug'ullanuvchilar, trenerlar uchun namunaviy sport o'quv dasturlari va qo'llanmalarini ishlab chiqish va yetkazib berish vazifasi yuklangan.

Hozirgi bosqichda mamlakatimiz va jahonda jadal rivojlanayotgan sport o'yinlaridan biri mini-futbol (futzal) dir. Futbolning ushbu modifikatsiyasi nafaqat qiziqarli o'yin sporti, balki birinchi navbatda turli yoshdagi odamlarni jismoniy tarbiyalashning samarali vositasidir. Ko'p jihatdan, bu turli xil ta'lim va tarbiya vositalari va o'qitish usullari bilan ajralib turadigan ushbu sport o'yinining mazmuni bilan bog'liq.

Mini-futbol bilan shug'ullanish jarayonida olingan rivojlanish tajribasi ko'plab mehnat operatsiyalarining shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va ijtimoiy hayotga yuqori moslashuvchan va tayyorgarlik ta'sirini ta'minlaydi. Shu bilan birga, bunday mashg'ulotlar natijasida odamlar uchun o'z ishlarida zarur bo'lgan hayotiy jismoniy va ixtiyoriy fazilatlar tarbiyalanmoqda, bu, albatta, kasbiy mahoratni tezroq egallashga, o'qish yoki sanoat faoliyatining o'zgaruvchan sharoitlariga yaxshiroq moslashishga yordam beradi.

Ta'lim muassasalarida o'qish davrida mini-futbol mashg'ulotlari davomida qo'yilgan fazilat va ko'nikmalar kattalar hayotida to'la namoyon bo'ladi. Uning yo'nalishiga ko'ra, maktabda, universitetda mini-futbol mashg'ulotlari sport bilan chambarchas bog'liq, chunki mashqlar odatda natijada amalga oshiriladi. Darslarni to'g'ri tashkil yetish va ularga asoslangan samarali o'qitish usullari yordamida tananing yuqori darajada jismoniy tayyorgarligiga, yuqori motorli stresslarga to'g'ri moslashishga, tanani mukammal boshqarishga erishish mumkin.

Mini-futbol hozirda yangi boshlovchilar va malakali sportchilarning o'quv rejalarida o'zgarimas xususiyatdir. Bu sport turlari ham katta tarbiyaviy ahamiyatga ega.

Yuqoridagilardan tashqari, mini-futbol o'yin sport turi sifatida bir qator boshqa afzalliklarga ega. U keng tarqalgan, chunki u hech qanday murakkab qurilmalar va uskunalarni talab qilmaydi. Mini-futbol bilan shug'ullanish jarayonida ishlatiladigan turli xil mashqlar, yuklamaning kichigidan eng kattasigacha o'zgartirish qobiliyati eng qadimgi yoshdagi va tayyorgarlik darajasidagi odamlarga ushbu o'yinda

muvaffaqiyatli qatnashishga imkon beradi. Mini-futbol o'yinlari mashqlarining ijobiy ta'siri ularning maktab o'quvchilari va talabalarning jismoniy tarbiya dasturlariga kiritilishiga olib kelishi bejiz emas.

Ushbu fazilatlarning barchasi mini-futbolni tayyorlash va jismoniy takomillashtirish tizimidagi boshqa sport turlari orasida yetakchi rollardan birini oldindan belgilab qo'ydi. Mini-futbol sport turi O'zbekiston futbol assotsiatsiyasi tomonidan rivojlantirish maqsadida turli loyihalari bugungi kunda mamlakatimizning barcha hududlarida faol amalga oshirilayotgani, tobora ko'proq o'g'il-qizlar mini-futbol sport turiga jalb qilmoqda.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport sohasida yosh mutaxassisni shakllantirish bitirgandan keyin bir necha yil ichida amalga oshiriladi. Ishga, sport klubiga, sport maktabiga, maktabga yoki universitetga kelib, u ko'pincha o'quv mashg'ulotlari rejalarini ishlab chiqishda, mashg'ulot vositalari va usullarini tanlashda, tashkiliy masalalarni hal qilishda mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalarni rejalashtirishda, shuningdek jamoani boshqarishda muayyan qiyinchiliklarga duch keladi. Shuning uchun bunday qiyinchiliklarni boshdan kechirmaslik uchun kelajakdagi diplomli mutaxassisga — o'qituvchi universitetda ta'lim jarayonida kelajakda murabbiy, o'qituvchi yoki o'qituvchi sifatida muvaffaqiyatli amaliy faoliyati uchun ajralmas shart bu sport o'yinlari mahoratini, shu jumladan mini-o'yinlarni ishonchli o'zlashtirish ekanligini aniq tushunishi kerak. Futbol, ushbu sport o'yinining tuzilishini, uning texnikasi, taktikasini hamda boshqa bilimlarni bo'lishi kerak.

So'nggi o'n yilda mamlakatimizda mini-futbol (futzal) sport to'rining tez sur'atlar bilan rivojlanishi natijasida sport turi bo'yicha murabbiylar tayyorlash ehtiyoji yuzaga kelmoqda. Ya'ni, mini-futbol (futzal) sport turidagi shug'ullanuvchilarning texnik, taktik, jismoniy, psixologik va nazariy tayyorgarliklarini yuqori saviyaga olib chiqish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu esa sportchilarimizni xalqaro uchrashuvlarda munosib ishtirok etishlari uchun zamin tayyorlaydi. Buning uchun hozirgi mini-futbol (futzal) sport to'rini boshqarish uchun zamon talablariga javob beradigan malakaviy yetuk professional murabbiy mutaxassislarni tayyorlash muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Mini-futbol sport turi bo'yicha murabbiylarni quyidagi asosiy bilimlarni shakllantirish zarur:

- mini-futbol sport to'rining turli davrlarda paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi bo'yicha ma'lumotlarga ega bo'lishlari hamda sport to'rini rivojlantirish oid nazariy bilimlarga ega bo'lishlari;

- mini-futbol sport turida texnik usullar va tayyorgarliklari oshirish bo'yicha ma'lumotlarga ega bo'lishlari;

- mini-futbol sport turida taktik usullar va tayyorgarliklari oshirish bo'yicha ma'lumotlarga ega bo'lishlari;

- mini-futbol sport turida jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni oshirish bo'yicha ma'lumotlarga ega bo'lishlari;

- mini-futbol sport turida innovatsion texnologiyalardan foydalanish bo'yicha ma'lumotlarga ega bo'lishlari;

- mini-futbol sport turida o'rgatish jarayonidagi usul va vositalardan to'g'ri foydalanish bo'yicha ma'lumotlarga ega bo'lishlari.

Ushbu darslikni futbolning paydo bo'lishi, shakllanishi va rivojlanishi tarixi, uni klassik futbolning avtonom intizomiga aylantirish masalalari yoritilgan bo'lib, ushbu sport turi nazariyasi va metodologiyasining turli jihatlari, uning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda o'qitish va takomillashtirish asoslari va boshqalar keng ochib berilgan.

Darslik yozishda mualliflar ilmiy tadqiqotlar ma'lumotlaridan va o'yin sporti sohasidagi eng yaxshi sport amaliyotidan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mahalliy mutaxassislarni tayyorlash tajribasidan, shuningdek ularning boy shaxsiy pedagogik tajribasidan foydalanishlari muhimdir.

Shubha yo'qki, "Mini-futbol" ushbu darslik "jismoniy madaniyat" yo'nalishi va "Sport" mutaxassisligi bo'yicha talabalarga ham, jismoniy madaniyat o'qituvchilari va murabbiylarining keng doirasi uchun ham katta yordam beradi.

I BOB. MINI-FUTBOLNING QISQACHA RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Mini -futbolning paydo bo'lishi va uning dunyo bo'yicha shakllanishi.

Ko'plab mamlakatlarda mini-futbol sport o'yini sifatida lotin Amerikasida o'tgan asrning 20-30 yillarida paydo bo'lganligi ko'rsatilgan. Qoidalarining soddaligi, qulayligi va erkinligi bilan ajralib turadigan ushbu o'yin bir vaqtning o'zida klassik futbolning eng jozibali xususiyatlarini o'zida jamlagan va birinchi navbatda aholining kam ta'minlangan qatlamlari, maktablar va kollejlarda o'quvchilari uchun sevimli sport turiga aylangan. Muxtasar qilib aytganda, mini-futbolning ixtirochisitebiy ravishda ushbu mamlakatlar aholisi va avvalambor, yoshlarning futbol o'ynashga bo'lgan an'anaviy ishtiyoqiga asoslangan edi. Masalan, o'tgan asrning 20-yillarida Urugvayda ushbu o'yin maktab o'quvchilari orasida alohida mashhurlikka erishdi. Chempionat xatto shu yerda ham o'tkazildi va o'yinlar asosan sport zallarida o'tkazildi. Shunisi e'tiborga loyiqki, ushbu o'yin qoidalari turli xil sport o'yinlari: futbol, gandbol, basketbol va xatto suv polosi qoidalarining umumlashgani edi. Va shunga qaramay, mini-futbol Braziliyada eng katta rivojlanishga erishdi, u yerda ko'plab futbol yulduzlari hali ham mini-futbol maydonlarida sportda birinchi qadamlarini qo'yishmoqda. Bularga Ronaldu, Robinyo, Ronaldinyo kabi zamonamizning dunyoga mashhur futbolchilari kiradi.

Tobora ommalashib borayotgan ushbu sport o'yini Argentina, Urugvay va Braziliyada professional futbol klublari tomonidan mavsumoldi mashg'ulot shakli sifatida, mavsum davomida mashg'ulotlar jarayonida esa samarali o'yin mashqlari sifatida qo'llanila boshlandi.

Biroq, dunyoda ushbu turdagi futbolning haqiqatan ham jadal rivojlanishi o'tgan asrning 2-yarimlarida 50- yillarda, dunyoning yetakchi futbol klublari ishtirokidagi "tom ostida" tijorat musobaqalari Kanadada, AQSHda muntazam ravishda o'tkazila boshlanganda boshlandi. Avstriya, Germaniya va boshqa bir qator Yevropa davlatlari. Taniqli futbol yulduzlari ishtirokida qisqartirilgan maydonlarda (ko'pincha himoya tusi bilan), qisqartirilgan jamoalar bilan o'tkaziladigan bunday turnirlar hamma joyda katta tomoshabinga qiziqish uyg'otdi. Sobiq sovet futbol klublari ham ushbu turnirlarda bir necha bor qatnashgan. Masalan, "Dinamo" jamoasi (Kiyev) 1973-yilda Venaga sayohat qilgan va u yerda mini-futbol bo'yicha an'anaviy xalqaro turnirda qatnashgan. Biroq, kiyevliklarning ushbu debyuti ularga muvaffaqiyat keltirmadi. Ushbu jamoa o'zining gullab-yashnagan davrida AQSHda shu kabi turnirlarda qatnashgan, ammo hech qanday maxsus dividendlarsiz ham qatnashgan.

Klassik futbolning qulay va jozibali modifikatsiyasi sifatida keng jamoatchilikning mini-futbolga bo'lgan qiziqishi ortib borayotgani FIFA Prezidenti J. Avelanjning e'tiborini tortdi, uning tashabbusi bilan o'tgan asrning 2-yarimi 80-yillarida uchta yirik eksperimental mini-futbol musobaqalari tashkil etildi. 1986-yilda Vengriya poytaxti Budapeshtda birinchi shunday turnir bo'lib o'tdi. "Budapesht" o'ta zamonaviy sport o'yinlari saroyi dunyoning turli mintaqalaridan sakkizta jamoani yig'di. Shunday qilib, Braziliya ushbu musobaqalarda mashhur Vasko de Gamo professional klubi, Vengriya ushbu mamlakat milliy futbol jamoasi va boshqalar tomonidan namoyish etildi. Budapeshtdagi barcha ishtirokchi jamoalar tarkibiga faqat futbol klublarining mahoratli futbolchilari kiritilgan. FIFAning muhim tashabbusi ushbu musobaqaga Braziliya, Avstriya, sobiq SSSR va Gollandiyadan kelgan

mutaxassislarining taklif qilinishi bo'lib, ular o'yin qoidalarining tuzilgan versiyasini baholadilar va ularni takomillashtirish bo'yicha takliflar kiritdilar. Keyin FIFA Ispaniya va Braziliyada shunga o'xshash eksperimental turnirlarni tashkil qildi, u yerda turli mamlakatlar mutaxassislari 1998-yilda FIFA tomonidan rasman tasdiqlangan zamonaviy mini-futbol o'yinining birinchi yagona qoidalarini ishlab chiqishda ham ishtirok etishdi. Aynan o'sha paytda ushbu sport o'yini "futbol 5x5" birinchi rasmiy nomini oldi. Tasdiqlangan qoidalarga muvofiq, o'yin ikki jamoa o'rtasida o'tkazildi, ularning har birida o'yinchilar soni 12 sonidan oshmasligi kerak. Har bir jamoada o'yin maydonida atigi 5 nafar futbolchi (4 nafar himoyachi va 1 nafar darvozabon) ishtirok etishi kerak edi. O'yin davomida futbolchilarni almashtirish har bir o'yinda bimalol yon chiziq o'rtasida belgilangan maxsus zona orqali amalga oshirildi. O'yin maydonining markirovkasi gandbol maydonining markirovkasiga deyarli to'liq mos keldi. O'yin uchun maydon yuzasidan biroz sakraydigan maxsus to'plardan foydalanildi. Yon chiziq ortidan va burchak sektoridan to'p zarb bilan kiritildi. Darvozabonga 4 soniyadan ko'proq vaqt davomida to'pga egalik qilish, shuningdek, maydonning o'rta chizig'i orqali to'pni havoga otish taqiqlandi. To'pni tushirishda yelkama-yelka bosish va urish taqiqlangan. Standart holatlarni chizishda raqib jamoa o'yinchilari to'pdan 5 m dan yaqin bo'lmasligi kerak yedi.

FIFA tomonidan tashkil yetilgan mini-futbol tadqiqot bo'yicha musobaqalar barcha mamlakatlarda tomoshabinlarning katta qiziqishini ochib berdi, keng sport jamoatchiligining e'tiborini tortdi va eng muhimi, futbolni o'zgartirish uchun yaxshi istiqbollarni namoyish etdi. Mini-futbol futbolga mustaqil sport turi maqomini berishda FIFAning navbatdagi qadami birinchi mini-futbol bo'yicha Jahon chempionatining 1989-yilda Gollandiyada o'tkazilishi tasodif emas. Mini-futbol bo'yicha milliy chempionatlar o'sha paytda sanoqli mamlakatlarda o'tkazilganligini hisobga olib, FIFA dunyoning ma'lum bir mamlakati yoki mintaqasida mini-futbolning mashhurligiga qarab, ushbu chempionat ishtirokchilarini taklif bo'yicha tanlashni amalga oshirdi.

Niderlandiyada bo'lib o'tgan birinchi Jahon chempionatida 16ta jamoa ishtirok etdi, ularda deyarli barcha futbolchilar malakali futbol klublari vakillari edi. Masalan, mahalliy mini-futbol havaskor jamoalarining malakali futbol sport klublariga aylanishi milliy terma jamoa tarkibidagi ushbu jarayon bilan bog'liq. Ushbu davrda shunga o'xshash evolyutsiya boshqa bir qator mamlakatlarda va birinchi navbatda Ispaniya, Italiya, Braziliya, Ukraina, Portugaliyada sodir bo'ldi. Bunga FIFAning 90-yillarning boshlarida ilgari surgan faol holat yordam berdi. Bir qator milliy futbol federatsiyalari o'z tuzilmalarida futbolning ushbu modifikatsiyasini ishlab chiqish bilan shug'ullanadigan maxsus bo'linmalarni yaratishga chaqirmoqda. Shunday qilib, Braziliyada futzal bo'yicha milliy konferensiya, Ispaniyadagi zallarda milliy futbol ligasi, Rossiya, Ukraina, Belorussiya, O'zbekiston, Chexiya, Italiya, Portugaliya, Vengriya, Polsha, Gretsiya, Eronda mini-futbol assotsiatsiyalari, futzal qo'mitalari va boshqalar tashkil etildi.

Shu bilan birga, 1994-yilda Yevropa futbol federatsiyalari assotsiatsiyasi (UYEFA) tarkibida futzal bo'yicha qo'mita tashkil etilgan bo'lib, 1-davrda 1995-1996-yillarda futzal bo'yicha Yevropa chempionati o'tkazilgan. Shu bilan birga ushbu qit'a chempionatlari lotin Amerikasida muntazam o'tkazila boshlandi. Osiyo

championatining har kuni o'tkazilishi ushbu qit'ada mini-futbol faol rivojlanib borayotgan mamlakatlar sonining sezilarli darajada oshishiga olib keldi. Agar ilgari EronOsiyoda mini-futbolda so'zsiz ustunlik qilgan bo'lsa, 90-yillarning oxiriga kelib. O'tgan asr davomida Yaponiya, O'zbekiston va Tailand ham yetakchi mamlakatlarga qo'shildi. Ushbu davrda boshqa qit'alarda ham futbolning ushbu modifikatsiyasini rivojlantirish bo'yicha tashkiliy ishlar sezilarli darajada kuchaydi.

Mini-futbolni yanada dinamik va jozibali qilish uchun FIFA doimiy ravishda o'yin qoidalarini takomillashtirish ustida ishlamoqda. Jahon chempionatlari innovatsiyalar uchun o'ziga xos sinov maydonchasi edi. Bunday o'zgarishlarning kiritilishi bilan mini-futbol klassik futboldan tobora farq qilib, o'zining mustaqil modifikatsiyasiga aylandi. O'yin qoidalarida sodir bo'layotgan o'zgarishlarning mohiyati o'yinning har bir davrida jamoa tomonidan kiritilgan 5 ta qoidabuzarlik (qoidabuzarliklar) bo'yicha qoidalar kiritilishi edi. 6 qoidabuzarlikdan boshlab, qoidabuzar jamoa darvozasiga dabl-penalti (12 metrlik zarba) belgilandi, keyinchalik u 10 metrlik nishonni yorib kira boshladi. Darvozaabonga, asl qoidalardan farqli o'laroq, maydonning boshqa yarmida to'pga vaqt chegarasiz egalik qilish, shuningdek, maydonning o'rta chizig'i orqali to'pni darvozadan otishga ruxsat berildi. Futbolchilarning almashtirish maydonlari kengaytirildi va to'g'ridan-to'g'ri zaxira o'yinchilari joylashgan joyga ko'chirildi. Musobaqalar hakyamligida sezilarli o'zgarishlar yuz berdi: o'yin davomida futbolchilar tomonidan sodir etilgan qoidabuzarliklarni bartaraf etishda ikkala ishtirokchi ham teng huquqlarga ega bo'lishdi, FIFA vaqti-vaqti bilan o'yin qoidalariga klassik futboldan tobora ko'proq uzoqlashtirilgan mini-futbolni o'zgartirib, havaskor jamoalarni o'yinchilarni ixtisoslashtirilgan tayyorlash zarurligiga qaratdi.

FIFAning mini-futbolni rivojlantirish bo'yicha muhim harakati dunyoning turli mintaqalarida murabbiylar va hakyamlarning kurslari va seminarlarining muntazam o'tkazilishi bo'ldi. Futbol hakyamlarining umumiy massasidan mini-futbolga ixtisoslashgan hakyamlarni tanlash futbolning ushbu modifikatsiyasining o'ziga xosligini ta'kidlab, ushbu sport o'yinini klassik futboldan ajratish jarayonini aniq tavsifladi.

Mini-futbolda futbolchilarni tayyorlash usuli ham takomillashtirildi. O'tgan asrning 90-yillari o'rtalariga kelib, ushbu sport o'yinining ikkita asosiy maktabi mini-futbol dunyosida deyarli rivojlanib bordi: Lotin Amerikasi, unga Braziliya, Urugvay, Argentina, Ispaniya, Italiya va Portugaliyadan tashqari, Sharqiy Yevropa ham asos bo'lishi mumkin ulardan birinchi navbatda Rossiya va bir qator mamlakatlar — Sovet Ittifoqining sobiq respublikalari. Birinchisi, asosan, o'yinchilarning yuqori darajadagi texnik tayyorgarligi va simulyatsiya qilingan guruh taktik harakatlariga, ikkinchisi himoya va qarshi hujum harakatlarini bir tekis tashkil yetishga, shuningdek, jamoalarda o'yinchilarning ikkita teng smenasi mavjudligiga asoslangan yedi.

XX asrning 90-yillarida mini-futbol rivojiga salmoqli hissa, har ikki yilda talabalar jamoalari terma jamoalari o'rtasida jahon chempionatlarini o'tkazadigan xalqaro talabalar sport Federatsiyasi (FISU) tomonidan kiritilgan. Bunday turnirlar terma jamoalar uchun zaxira tayyorlash ishlarini rag'batlantirdi, ushbu sport o'yinini sport sohasida yangi hodisa sifatida targ'ib qilish imkonini berdi.

Jahon, Yevropa va boshqa chempionatlarning muntazam o'tkazilishi, o'yin qoidalarini takomillashtirish, FIFA tomonidan murabbiylar va hakyamlarning

mintaqaviy seminarlarini o'tkazish, shuningdek, futbolchilarni tayyorlash usullarini takomillashtirish jarayoni zamonaviy mini-futbolni doimiy ravishda rivojlantirishning ijobiy jarayoni bo'lganligidan dalolat berdi. dunyo. Ushbu jarayonda yetakchi davlatlar, albatta, Braziliya, Ispaniya, Italiya va Rossiya bo'lib, ular shu yillarda bir qator jahon darajasidagi yulduzlarni ilgari surdilar. Avvalo ularga Vander, Jorginyo, Falkao (Braziliya), Lorenzo X,Sanches (Ispaniya), A. Fogliya, A. Fama (Italiya), K. Yeremenko, A. Bely, T. Alekberovlarni (Rossiya). kiritish kerak

Shu bilan birga, Eron, Chexiya, Ukraina, Portugaliya, Qozog'iston, Yaponiya, Misr, Xorvatiya va Serbiyada mini-futbolni rivojlantirishda sezilarli taraqqiyot kuzatildi.

Dunyoda mini-futbol rivojlanishining o'ziga xos bosqichi XXI asrning birinchi yilligi bo'ldi. Bu davrda dunyoning turli mamlakatlarida mini-futbol menejmentining tashkiliy tuzilmalarini takomillashtirish borasida faol ishlar amalga oshirildi. Aynan shu yillarda turli mamlakatlar futbolchilarining sport mahorati darajasi sezilarli darajada oshdi, yangi kuchli klublar va terma jamoalar paydo bo'ldi. Ayniqsa, bu davrda mini-futbol bo'yicha milliy chempionatlarni muntazam ravishda tashkil etish va terma jamoalarni tashkil etadigan mamlakatlar sonining ko'payishi sezilarli bo'ldi. E'tiborlisi, agar 2000-yilda dunyoda mini-futbol 61 mamlakatda, keyin 2004-yilda — 84 mamlakatda va 2008-yilda — 104 mamlakatda yetishtirildi. UYEFA va AFF (Osiyo futbol Federatsiyasi) kabi mintaqaviy futbol uyushmalari bu borada eng samarali bo'ldi. Masalan, Yevropada barcha milliy futbol federatsiyalari vakillari ishtirokida umum Yevropa mini-futbol konferensiyalari muntazam ravishda o'tkazilib kelinmoqda va 2001-yildan beri har yili UYEFA Kubogi klub jamoalari o'rtasida qur'a tashlash marosimi tashkil yetilmoqda.

Shunday qilib, 90-yillar davrida faol evolyutsion jarayon natijasida, o'tgan asrda klassik futbol asosida paydo bo'lgan, ammo ikkinchisidan farq qiladigan musobaqa qoidalariga ega bo'lgan mini-futbol, jismoniy va texnik taktik tayyorgarlik metodologiyasining xususiyatlari, milliy va xalqaro darajadagi sport musobaqalarining o'ziga xos tizimi, o'yinchilarning alohida kontingenti, murabbiylar va hakyamlar qisqa vaqt ichida o'z funksional tarkibida mustaqil sportga xos bo'lgan barcha asosiy elementlarni jamlashga muvaffaq bo'lishdi va klassik futbolning avtonom turiga aylanishdi —sport sohasidagi yangi hodisa.

1.2. O'zbekistonda mini-futbol tarixi.

O'zbekiston futzal assotsiatsiyasi 2004-yildan buyon faoliyat yuritib kelmoqda. Uyushmaning asosiy maqsad va vazifalari quyidagilardan iborat:

* O'zbekistonda mini-futbol (fuzal) sport musobaqalarini o'tkazish, tinchlik, do'stlik va o'zaro anglashuv g'oyalarini ommalashtirish va targ'ib qilish orqali;

* Mini-futbol (fuzal) ni ommalashtirish va rag'batlantirish, uning manfaatlari va qadriyatlarini himoya qilish;

* Futbolchilar, murabbiylar, hakyamlar va futzal mutaxassislari uchun malaka oshirish kurslarini tashkil yetish;

* Fuzalning axborot, ilmiy, uslubiy va texnik bazasini qo'llab-quvvatlash;

* Assotsiatsiya a'zolari, futzal faxriylari, futbolchilar, murabbiylar, hakyamlar, shuningdek, faoliyati mamlakatimizda futzalni rivojlantirish, uning ichki va xalqaro

maydondagi nufuzini oshirishga qaratilgan har bir shaxsni har tomonlama qo'llab-quvvatlash.

Mini-futbol bo'yicha O'zbekiston chempionati-professional o'zbek mini-futbol klublari o'rtasidagi musobaqa.

O'zbekiston futzal assotsiatsiyasi tomonidan 1996-yildan buyon o'tkazib kelinmoqda. Eng unvonli klub poytaxt "Arduz" bo'lib, u oltita respublika chempioni unvoniga sazovor bo'ldi.

I chempionatni o'tkazilishi (1997-yil)

Mini futbol bo'yicha birinchi O'zbekiston chempionati 1997-yil o'tkazila boshlangan bo'lib, I chempionatda "R.Madaminov" jamoasi chempion bo'lgan. Ilk chempionatning **1-turi** 1996-yilning 20-28-dekabr kunlari Zarafshon shahrida start olgan. 9 ta jamoa 2 guruhga bo'lingan. **1-guruh:** "Stroitel" (Zarafshon), "R.Madaminov" (Xiva), "Sanoatchi" (Uchqurron), «Soliqchi» (Chirghiq), "Sherobod" (Sherobod); **2-guruh:** "Termo" (Samarqand), "Vobkent" (Buxoro), "Sokol" (Uchquduq.), «Do'stlik» (Jizzax). Andijonliklar kechikib kelganliklari uchun 1-davra o'yinlariga mag'lubiyat yozilgan. 2-davradan musobaqalarga qo'shilgan.

2-tur. Fevral oyida Samarqandda bo'lib o'tgan.

3-tur. Mart oyida Xivada bo'lib o'tgan.

Hal qiluvchi o'yinlar "Stroitel", "Sherobod", "Vobkent" jamoalari oxirgi turga kadar yetib kelisholmadi.

Chempion jamoa: Klub prezidenti — M.Madaminov, **Jamoa boshligi** — E.Abdullayev, **Bosh murabbiy** - I.Maxmudov. **Darvozabonlar** — M.Matkarimov, R.Karimov. **O'yinchilar** - A.Korolyov, Sh.Toshmetov, O.Mixaylenko, R.Xolmuxammedov, A.Shashkov, A.Kojenkov, K.Sa'dullayev, M.Matkarimov, K.Bobojonov.

Mavsum to'purari- Aleksandr Korolev ("R.Madaminov") — 43.

Eng yirik hisob: "Termo" — "Dustlik" — 10:1, "Termo" — "Sherobod" — 10:1.

Yakuniy jadval						
"R.Madaminov"	10	10	0	0	33-14	30
"Turon-S"	10	7	1	2	33-17	22
"Termo"	10	4	2	4	27-24	14
"Sanoatchi"	10	3	0	7	22-35	9
"Dustlik"	10	3	0	7	22-36	9
"Sokol"	10	1	1	8	23-35	4

O'zbekiston kubogi.

"Turon-S" (Andijon) – Kubok sohibi bo'lgan. (Mart oyida)

Qatnashgan jamoalar: "Turon-S" (Andijon), "Termo" (Samarqand), "Sherobod" (Surxondaryo), "Temiryo'lchi" (Qarshi), "PJX", "Kimyogar" (ikkalasi ham Chirchiq).

Xalqaro o'yinlar

Mart oyida, Bishkekda bo'lib o'tgan hamda O'zbekiston terma jamoalar qo'yidagi jamoalar bilan bahs olib borgan:

O'zbekiston-Qozog'iston — 2:2;

O'zbekiston-Tasmiya — 4:4;

O'zbekiston-Oltitosh — 4:1.

Hamma o'yinlar Qozog'istondan bo'lib o'tgan hamda finalda O'zbekiston — Tasmiya — 2:4. Uchrashgan.

Iyun oyida, Almati. Klublar o'rtasida 1 — Markaziy Osiyo birinchiligi.

1-o'rin: "Sonar" (Qozog'iston); 2-o'rin: "R.Madaminov"; 3-o'rin: "Turon-S"; 4-o'rin: "Qaynur" (Qozog'iston).

Avqust oyida, "Turon-S" Kiyevdagi xalqaro turnirda 2-o'rinni qo'lga kiritdi.

Oktyabr oyida, Xivaning 2500-yilligiga bag'ishlangan turnir. Qatnashdi: "R.Madaminov", "Turon" (Turkmaniston), "Inter-T" (Qirg'iziston), "Sonar", «Qaynur» (ikkalasi ham Qozog'iston). 1-o'rin: "Sonar", 2-o'rin: "R.Madaminov".

Oktyabr oyida, Toshkent. Markaziy Osiyo chempionlari kubogi. 1-ko'rin: "Turon-S", 2-o'rin: "Sonar", 3-o'rin: "R.Madaminov", 4-o'rin: "Kaynur".

II chempionatni o'tkazilishi (1998-yil)

Mini futbol bo'yicha ikkinchi O'zbekiston chempionati 1998-yil o'tkazila boshlangan bo'lib, II chempionatda "Turon-S" jamoasi chempion bo'lgan.

Yanvar oyida, 1-bosqich. 1-davrasi. Chirchiq va Buxoroda tashkil etilgan.

Start olgan jamoalar: "Irmash-A", "Turon-S" (ikkalasi ham Andijon), «Do'stlik» (Jizzax), "EKS-Kimyogar" (Chirchiq), "Vostok", "Tramvaychi" (ikkalasi ham Toshkent) — Chirchiqda. "R.Madaminov", "Termo", "Sokol", "Temiryo'lchi" (Qarshi), "Mash'al" (Muborak), «Sohil» (Sirdaryo) — Buxoroda.

2-davra. Toshkent va Samarqandda bo'lib o'tgan.

Fevral oyida, 2-bosqich 1-davrasi. Jizzax va Qarshi.

2-bosqich 2-davrasi. **Toshkent va Qarshi.**

Aprel oyida, Chirchiq. O'rinbosarlar turniri. Qatnashchilar: "Turon-S", "Termo", "Kimyogar" (Chirchiq), "Vostok", "R.Madaminov" — "Kimyogar" -1:4.

May. 3-bosqich. Final o'yinlari. Toshkent.

"Turon-S" — "R.Madaminov" — 2:4, "Termo" — Avvalgi bosqichlarda to'plagan ochkolari evaziga "Turon-S" — 37 ochko, "R.Madaminov" — 34, "Termo" — 22, "Vostok" — 20, "Mash'al" — 9 ochko. "Kimyogar" final o'yinlariga kelmadi. Umuman, "Irmash-A", «Sohil», "Vostok" va "Tramvaychi" jamoalari oxiriga qadar o'ynashmadi. 2-bosqichdan "Lochin" (Namangan) qo'shildi.

Chempion jamoa: Klub prezidentlari — B.M.Tursunov, — A.Inoyatov, - V.Normatov, menejer — A.Kodirov. Darvozabonlar — R.Rajabov, R.Matqosimov. O'yinchilar — F.Kudratov, D.Tursunov, R.Voxitov, Yo.Mamatboyev, O.Ochilov, A.Tixonov, Sh.Sayfullayev, Sh.Muxitdinov, S.Sharofutdinov, U.Solixov.

Iyun oyida, 7-12 o'rinlar uchun. Samarqand. "Temiryo'lchi" va "Lochin" o'ynadi xolos (10:8, 14:3).

Engyirik hisob: "Termo" — "Lochin" — 10:0, «Sohil» — "Vostok" — 10:0.

Ushbu mavsumda katta futbol yulduzlari — Zaynidsin Tojiyev "Vostok" da, Server Jeparov "Kimyogar" da, Aleksandr Tixonov "Turon-S" da to'p surishdi.

O'zbekiston kubogi.

"R.Madaminov" (Qarshi) – Kubok sohibi bo'lgan. (Oktyabr oyida).

Qatnashgan jamoalar: "Turon-S" (Andijon), "Termo" (Samarqand), "Sherobod" (Surxondaryo), "Temiryo'lchi" (Qarshi), "PJX", "Kimyogar" (ikkalasi ham Chirchiq).

Yakuniy jadval						
"R.Madaminov"	5	5	0	0	37-5	15
"Turon-S"	5	4	0	1	35-15	12
"Mash'al"	5	2	1	2	32-28	7
"Vostok"	5	1	2	2	12-25	5
"Jizzax-Oxak"	5	1	1	3	20-35	4
"Temiryo'lchi"	5	0	0	5	11-39	0

Xalqaro o'yinlar

May oyida, Almatida bo'lib o'tgan. Markaziy Osiyo kubogi.

1-o'rin: "Sonar" (Almati), 2-o'rin: "Aktau" (Qozog'iston), 3-o'rin: "R.Madaminov", 4-o'rin: "Oltintosh" (Bishkek), 5-o'rin: "Turon-S", 6-o'rin: "Erial" (Bishkek).

Noyabr oyida, Andijonda bo'lib o'tdi. Markaziy Osiyo Kubok egalari kubogi.

Qozog'iston va Tojikiston vakillari kelishmadi. Qirg'iziston DU, "Turon-S", "R.Madaminov" va norasmiy tarzda "Irmash" (Andijon) kuch sinashishdi. Musobaqa g'olibi "Turon-S".

III chempionatni o'tkazilishi (1999-yil)

Bu yilgi bahslar 1998-yilning dekabr oyida boshlandi. Bu musobaqada "Turon-S" jamoasi g'olib bo'lgan. Bu musobaqada 13 ta jamoa start oldi: Xivada — "R.Madaminov", "Mash'al", "Temiryo'lchi", "Narpay" (Narpay); Uchquduqda — "Sokol", MEZ (Koson), "Jizzax-Oxak", "Termo", "Vobkent". Chirg'hiqda — mezbon "Soliqchi", "Turon-S", "Shams-LTD" (Namangan), "Bektemir" (Toshkent).

Yanvar. 2-bosqich. Toshkent, Qarshi va Jizzax. Bu turdan "Dinamo-Sprint" (Farg'ona) qo'shildi,

Aprel-May. 3-bosqich. Qarshi va Toshkent.

May-iyun. 4-bosqich. Samarqand.

Chempion jamoa; K.p. — M.Tursunov, B.m. — A.Inoyatov, m. — V.Normatov, Men. -A.Kodirov.

Darvozabonlar — R.Rajabov, R.Mamatkrsimov. O'yinchilar — D.Tursunov, F.Kudratov, F.Sobirov, Sh. Muxitdinov, O.Ochilov, D.Doniyorov, R.Voxitov, A.Korolyov.

To'purar — A.Korolyov ("R.Madaminov", "Turon-S") — 55.

Eng yirik hisob-"R.Madaminov «Narpay» — 19:2.

Yakuniy jadval

“Turon-S”	24	24	0	0	225-55	72
“R.Madaminov”	24	20	1	3	151-80	61
“Termo”	24	19	1	4	173-101	58
“Soliqchi”	24	16	2	6	153-99	50
“Mash’al”	24	13	1	10	117-100	40
“Vobkent”	24	11	5	8	162-143	38
MEZ	24	11	2	11	105-135	35
“Shame”	24	9	0	15	117-145	27
“Dinamo-Sprint”	24	8	0	16	106-158	24
“Temiryo’lchi”	24	7	1	16	87-138	22
“Jizzax-O”	24	7	1	16	115-156	22
“Sokol”	24	3	2	19	65-157	11
“Bektemir”	24	0	0	24	38-151	0

O‘zbekiston kubogi

«Soliqchi» — Kubok sohibi bo‘lgan.

Fevral-Mart. Dastlabki bosqich. Farg‘ona va Jizzaxda.

Noyabr-Dekabr. Chirchiq; “Mash’al” (Muborak) va “Vobkent” kelmadi.

Qatnashuvchilar: “Turon-S”, “R.Madaminov”, «Soliqchi», “Bektemir”, “Sanoatchi” (Koson), “Mash’al” (Samarqand).

Xalqaro o‘yinlar

Mart oyida, Bakuda bo‘lib o‘tgan. Turnir qatnashuvchilari: “Turon-AIR” (Ozarbayjon), “Anjimotors” (Maxachqal’a), “Aktau” (Kozog‘iston), Eron, “TURON-S” (Andijon, 1-guruh); “Azarneftyanajak”, “Derbend” (Dog‘iston), “Baasi” (Tbilisi), “Petrovskiy zamok”(Moskva), “AnglOyl”(Baku,2-gurux).

“TURON-S” — “Aktau”-5:4, Eron-8:0, “Turon-AIR”-3:4, “Anjimotors”-3:4. 3-o‘rin uchun: “Turon-S”-“Baasi”-2:1.

IV chempionatni o‘tkazilishi (2000-yil)

Chempion “Turon-S” jamoa hisoblanadi. Yanvar - Fevral. Dastlabki bosqich. Samarqandda — “Termo”, “R.Madaminov”, “Sanoatchi” (Koson), “Muborak”, “Xazorasp”. Toshkentda — “Turon-S”, “Shams- LTD” (Namangan), “Politexnik”, “Soliqchi” (Chirghiq), «Do‘stlik» (Jizzax).

Mart. 2-bosqich. Namangan za Jizzaxda.

Aprel, 3-bosqich. Qarshi va Samarqandda.

Chempion jamoa: K.p.- M.Tursunov, B.m.-A.Inoyatov, m.-V.Normatov, men, — AKodirov.

Darvozabonlar — R.Rajabov.

O‘yinchilar — F. Dudratov, Sh. Muxitdinov, R. Voxitov, D. Tursunov, A.Korolyov, O.Ochilov, D.Doniyorov.

Eng yirik hisob: “Turon-S”- “Politexnik”-13:1, “R.Madaminov”- “Xazorasp”-12:0.

Yakuniy jadval						
“Turon-S”	20	18	1	1	149-50	55
“R.Madaminov”	20	16	2	2	133-49	50
“Soliqchi”	20	14	2	4	108-62	44
“Termo”	20	14	1	5	133-80	43
“Shame”	20	10	2	8	119-82	32
“Dustlik”	20	9	2	9	97-90	29
“Jizzax”	20	6	3	11	85-118	21
“Politex”	20	6	1	13	98-138	19
“Xazorasp”	20	5	2	13	98-158	17
“Sayoatchi”	20	2	0	18	80-159	6
“Muborak”	20	2	0	18	71-185	6

O‘zbekiston kubogi

Iyun. Dastlabki bosqich. Samarqandda — “O.Xudoyshukurov” (Turtkul), “Xazorasp”, “Koson-Yog”, “Rallakor” (Rallaorol), “Panjob” (Samarqand). Fargonada — “Irstroy” (Namangan), «Jizzax-0hak», DSK (Angren), “Politexnik”.

Iyuya. Final bosqichi. Angren. “Turon-S” va “Soliqchi” (Chirghiq) kushildi. Final: “Turon-S” — «KosonYog»-3:7.

Xalqaro o‘yinlar

Fevral. 13-19. Toshkentda FIFA xalqaro seminari o‘tkazildi. FIFA texnik eksperti Jon Kovalskiy olib bordi.

Mart. Baku. Xalqaro turnir. Katnashdi: “Turon AIR”, “Komrukchu” (Ozarbayjon), “Baasi”, “Kutaisi” (Tbilisi), “Kaspiy” (Maxachkal’a), “Petrovskiy zamok” (Moskva).

“TURON-S” — “Baasi”-1:1, “Komrukchu”-4:5, “Turon AIR”-3:5, “Kaspiy”-0:0.

Oktyabr. Namangan. Turnir. 1-o‘rin: Qozog‘iston-1, 2-o‘rin. O‘zbekiston, 3-o‘rin: Qozog‘iston-2, 4-o‘rin: Qirg‘iziston, 5-o‘rin: “Irkurilish”(Namangan).

V chempionatni o‘tkazilishi (2001-yil)

Chempion “DJQA-YUNUSOBOD” jamoasi hisoblanadi. 1 -bosqich o‘yinlari o‘tgan yilning dekabr oyida bo‘lib o‘tdi. Namanganda — “Umid”, “Turon-S”, “DJKA-Yu”, “Politexnik”, “Irkurilish”. Jizzaxda “Jizzax”, “R.Madaminov”, “Termo”, “Xazorasp”, “Baxt-A” (Sirdaryo).

Yanvar. 2-bosqich. Toshkent va Samarqandda. “Neftchi” (Farg‘ona) va “Dustlik” qo‘shildi.

Fevral. 3-bosqich. Namangan va Xivada.

Aprel. 4-bosqich. Toshkent.

May. 5-bosqich. Toshkent. Kuchli oltilik yig‘ildi: “DJKA”, “Termo”, “Turon-S”, “R.Madaminov”, “Umid”, “Jizzax”.

Chempion jamoa: **Klubfaxriy**prezidenti — A.Azizxujayev, B. m,- P.Sarkisyan, m.-P.Donchenko.

Darvozabonlar — R.Rajabov, N.Kravchenko. O‘yinchilar — F. Qudratov,

Sh.Abduraimov, Sh.Toshmetov, O.Mixaylichenko, A.Korolyov, B.Axmedov, N.Odushev, V.Shapovalov.

Eng yirik hisob - "DJKD" — «Do'stlik» 16:1.

Fevral. 23. O'zbekiston mini-futbol Assotsiatsiyasiga asos solindi.

Sentyabr. Toshkentda 2-bor FIFA seminari. Rossiya futzal Assotsiatsiyasi prezidenti Semyon Andreev olib bordi.

Yakuniy jadval						
"DJKD"	32	31	0	1	211-57	93
"Termo"	32	25	0	7	186-101	75
"Umid"	32	22	1	9	169-119	67
"Turon-S"	32	21	1	10	171-99	64
"Jizzax"	32	14	1	17	146-159	43
"R.Madaminov"	32	12	1	19	132-145	37
"Xazorazp"	22	11	1	10	79-91	31
"Irkurilish"	22	9	1	13	104-109	25
"Do'stlik"	22	4	1	17	40-131	13
"Politex"	20	4	0	16	71-115	12
"Baxt-A"	18	2	0	16	42-131	6
"Neftchi"	20	0	1	19	19-113	1

Bugun "Paxtakor" sharafini himoya qilayotgan shu yigitlar "DJKA"ning chempion bo'lishiga ham hissa qo'shishgan.

O'zbekiston kubogi

Mart. Dastlabki bosqich. Samarqand, Chirchiq. Startda — "Termo", "Jizzax", "Panjob", "Paxlavon-Shox" (Samarqand), "Olimpiya" (Jizzax), "DJKA", "Umid", "Turon-S", "O.Xudoyshukurov" (To'rtko'l).

Aprel. Toshkent. Yarim final: "Termo"- "Umid"-1:6, "DJKA"- "Olimpiya"-13:1. Final: "DJKA"- "Umid"-5:2

VI chempionatni o'tkazilishi (2002-yil)

Chempion "Turon-S" jamoa hisoblanadi. Bu mavsum ham o'tgan yilning dekabr oyidan boshlandi. 7 ta jamoa 2 guruhga bo'lindi.

Namanganda — "Umid", "Turon-S", "Politex", "Lochin-NMII". Xivada — "R.Madaminov", "Termo-Nafis", "Jizzax-D".

Yanvar. 2-bosqich. Namangan va Toshkentda.

Mart. 3-bosqich. Jizzax va Andijonda.

Aprel. 4-bosqich. Baxmalva Fargonada.

Iyul. Xal qiluvchi bosqich. Jizzax. A'zolik badali to'lamaganligi uchun "Politexnik" va "Aviator" musobaqadan chetlashtirildi.

Chempion jamoa: B.m.-V.Normatov, men. -A.Kadirov.

Darvozabonlar — D.Mamatqulov, X.Qodirov. Uyinchilar — D.Doniyorov, M.Nigmatziyanov, Sh.Muxitdinov, O.Karimov, Sh.Galimov, R.Voxitov.

Chempionat to'purari — R.Voxitov — 54,

Eng yirik hisob — "Termo-Nafis"- "Aviator"-14:1.

Sentyabr. Toshkentda 3-marta FIFA seminari tashkil etildi. S.Andreev o'tkazdi.
 Aprel. Toshkent. Talabalarning 1- chempionati. Final: NamMII — FarPI — 5:3.
 May. Chirghiq. O'rinbosarlar turniri. 4ta jamoa: "Temiryo'lchi" (Chirghiq),
 1-o'rin, "Umid" (Namangan, 1-o'rin), 3-BUSM (Namangan, 2-o'rin), "Jizzax-D"
 (3-o'rin).

Yakuniy jadval						
"Turon-S"	28	23	2	3	174-67	71
"Umid"	28	22	1	5	134-91	67
"R.Madaminov"	28	17	2	9	108-94	53
"Jizzax-S"	28	17	0	11	141-128	51
"Termo-Nafis"	28	12	2	14	96-95	38
"Lochin-NMII"	28	8	0	20	100-165	24
"Politexnik"	28	7	1	20	99-117	21
"Aviator"	28	0	0	28	38-133	0

O'zbekiston kubogi

Aprel. Namanganda — "Lochin-NMII", "Politexnik", "Turon-S", "Umid",
 "Aksent" (Namangan). Jizzaxda — "Jizzax-D", "Termo-Nafis", "Aviator", "Nurfayz"
 (Buxoro).

Iyun. Samarqand. Yarim final: "Umid" - "Jizzax-D" - 7-6, "Termo-Nafis" - "Turon-S" - 5:4. Final: "Termo-Nafis" - "Umid" - 5:4.

"Termo - Nafis" — Kubok sohibi.

VII chempionat o'tkazilishi (2003 yil)

Chempion "Nafis" jamoasi hisoblanadi.

Yanvar. 1-bosqich. 2 guruhda 8 ta jamoa.

Jizzax, "Jizzax-S", "Turon-S", "Nafis «Lochin-NMII", "Zafar" (Qarshi),
 "Nurfayz".

Fevral. 2-bosqich. Andijon va Namanganda.

Mart. 3-bosqich. Buxoro va Farg'onada.

May. Xal qiluvchi bosqichning ikkala guruhi ham Qarshida o'tishi lozim edi.
 Qarshida faqat "Zafar", "Nurfayz", "Lochin-NMII" va "Nurfayz" kuch sinashishdi.
 Namanganda esa quyidagilar: "Umid", "Turon-S", "Far-Politex", "Nafis",
 "R.Madaminov".

Chempion jamoa: K.p: -B.Turakulov, B.m.- Sh.Sayfullayev. Darvozabonlar —
 J.Salomov, U.Umurov. Uyinchilar — A.Ismoilov, B.Sultanov, A.Mamedov, N.Isokov,
 D.Rajabov, Sh.Xusainov, Sh.Oripov, J.Xaydarov, A.Aliyev, A.Sharipov, D.Sharipov.

Chempionat to'purari — F.Zokirov ("Far Politex") — 35.

Eng yirik hisob - "Umid" - "Zafar" - 11:0.

Iyun. Talabalarning 2-chempionati.

Jizzax. Final: FarPI-JizPI, 3:6.

Iyun. Terma jamoamiz Bishkekda yig'in o'tkazdi: O'zbekiston — Kirg'iziston —
 4:2, 4:4, 2:5.

Iyun. Terma jamoamiz Malayziyaga safar etdi.

Yakuniy jadval						
“Nafis”	16	13	1	2	93-50	40
“Umid”	15	12	0	3	97-46	36
“Lochin-NMII”	16	11	1	4	84-52	34
“Turon-S”	15	9	0	3	89-53	30
“Jizzax”	16	7	2	7	68-53	23
“FarPolitex”	16	7	2	7	79-74	23
“Zafar”	16	2	1	13	41-130	7
“Nurfayz”	16	2	1	13	74-115	7
“R.Madaminov”	16	2	1	13	56-108	7

O‘zbekiston kubogi

Mart. 2-bosqich. Jizzax. ABU, “Politexnik”, “Olimpiya” (hammasi Jizzax), “Bukinay” (Navoiy), “TermizDU”. Chirghiqda — “Nurli oqshom” (Chirghiq) va “Neftegaz” (Toshkent).

Aprel. 3-bosqich. Namangan va Jizzaxda

Sentyabr. Toshkent. Yarim final. “Turon-S” - “Politexnik” - 7:8, “Nurli oqshom” - “Jizzax-S” - 2:2, penalti bo‘yicha 2:3. Final. “Jizzax-S” - “Politexnik” - 6:4. “Jizzax-S” — Kubok sohibi.




Mavsumlar			
Mavsum	Chempion	Ikkinchi o‘rin	Uchinchi o‘rin
1996/1997	RuzmatMadaminov (Xiva)	Turon-S (Andijon)	Termo (Samarqand)
1997/1998	Turon-S (Andijon)	RuzmatMadaminov (Xiva)	Termo (Samarqand)
1998/1999	Turon-S (Andijon)	RuzmatMadaminov (Xiva)	Termo (Samarqand)
1999/2000	Turon-S (Andijon)	RuzmatMadaminov (Xiva)	Soliqchi (Chirghiq)
2000/2001	DJKA-Yunusabad (Toshkent)	Termo (Samarqand)	Umid (Namangan)
2001/2002	Turon-S (Andijon)	Umid (Namangan)	RuzmatMadaminov (Xiva)
2002/2003	Nafis (Samarqand)	Umid (Namangan)	Lochin-NMII (Namangan)
2003/2004	Jizzax-S (Jizzax)	Paxtakor (Toshkent)	Zafar-17 (Namangan)
2004/2005	<u>Ardus (Toshkent)</u>	Stroitel-Zarafshan	Navbahor (Namangan)
2005/2006	<u>Ardus (Toshkent)</u>	Stroitel-Zarafshan	Jizzax-S (Jizzax)
2006/2007	<u>Ardus (Toshkent)</u>	Stroitel-Zarafshan	Jizzax-S (Jizzax)
2007/2008	Uchkuduk	Stroitel-Zarafshan	<u>Ardus (Toshkent)</u>
2008/2009 ^{III}	Stroitel-Zarafshan	<u>Ardus (Toshkent)</u>	Bukinay-NGMK (Zafarabad)





































2009/2010	<u>Ardus (Toshkent)</u>	Bunyodkor (Toshkent)	Maksam-Chirghiq
2010/2011	<u>Ardus (Toshkent)</u>	Bunyodkor (Toshkent)	Maksam-Chirghiq
2011/2012	<u>Ardus (Toshkent)</u>	Bunyodkor (Toshkent)	Maksam-Chirghiq
<u>2012/2013</u> ^[2]	Lokomotiv (Toshkent)	<u>Ardus (Toshkent)</u>	Maksam-Chirghiq
<u>2013/2014</u>	Lokomotiv (Toshkent)	Dustlik (Qarshi)	Turon-S (Ardijon)
<u>2014/2015</u>	Olmalic	<u>Ardus (Toshkent)</u>	Kagan
<u>2015/2016</u>	Olmalic	<u>Ardus (Toshkent)</u>	Dustlik AIN (Qarshi)

1.3. Osiyo chempionatlari tarixi









Mini-futbol bo'yicha Osiyo chempionati. Osiyo futbol konfederatsiyasiga kiruvchi mamlakatlarning asosiy futbol musobaqasi. 1999 yildan beri o'tkaziladi. Jahon chempionati yilida o'tkaziladigan turnirlar ham terma jamoalar uchun jahon chempionatiga saralash hisoblanadi. Mini-futbol bo'yicha Eron terma jamoasi musobaqa tarixida shubhasiz yetakchi bo'lib, o'n olti imkoniyatdan o'n ikki marta g'alaba qozondi.



1) Natijalar:

Yil	Mezbon	Final			3 o'rin uchun o'yinlar		
		Chempion	Hisob	2 o'rin	3 o'rin	Hisob	4 o'rin
1999	 Malayziya	 Iran	9-1	 Koreya	 Qozog'iston	2-2 (5-3) pen.	 Yaponiya
2000	 Tailand	 Eron	4-1	 Qozog'iston	 Tailand	8-6	 Yaponiya
2001	 Eron	 Eron	9-0	 O'zbekiston	 Janubiy Koreya	2-1	 Yaponiya
2002	 Indoneziya	 Eron	6-0	 Yaponiya	 Tailand	4-2	 Janubiy Koreya
2003	 Eron	 Eron	6-4	 Yaponiya	 Tailand	8-2	 Kuveyt
2004	 Makao	 Eron	5-3	 Yaponiya	 Tailand	3-1	 O'zbekiston
2005	 Vyetnam	 Eron	2-0	 Yaponiya	 O'zbekiston	1-1	 Qirg'iziston
2006	 O'zbekiston	 Yaponiya	5-1	 O'zbekiston	 Eron	5-3	 Qirg'iziston
2007	 Yaponiya	 Eron	4-1	 Yaponiya	 O'zbekiston	5-3	 Qirg'iziston

Yil	Mezbon	Chempion	Final Hisob	3 o'rin uchun o'yinlar			
				2 o'rin	3 o'rin	Hisob	4 o'rin
2008	 Tailand	 Eron	4-0	 Tailand	 Yaponiya	5-3	 Xitoy
2010	 O'zbekiston	 Eron	8-3	 O'zbekiston	 Yaponiya	6-1	 Xitoy
2012	 OAƏ	 Yaponiya	6-1	 Tailand	 Eron	4-0	 Avstraliya
2014	 Vyetnam	 Yaponiya	2-2 (q. davr.) 3-0 (pen.)	 Eron	 O'zbekiston	2-1	 Kuveyt
2016	 O'zbekiston	 Eron	2-1	 O'zbekiston	 Tailand	8-0	 Vyetnam
2018	 Tayvan	 Eron	4-0	 Yaponiya	 O'zbekiston	4-4 (2-1 pen.)	 Iroq
2020	 Turkmaniston						
2022	 Kuveyt	 Yaponiya	3-2	 Eron	 O'zbekiston	8-2	 Tailand




2) Mamlakatlar ishtiroki

	Terma jamoalar	Chempion	Finalda ishtiroki	3 o'rin	4 o'rin
1	 Eron	12 (1999, 2000, 2001*, 2002, 2003*, 2004, 2005, 2007, 2008, 2010, 2016, 2018)	2 (2014, 2022)	2 (2006, 2012)	
2	 Yaponiya	4 (2006, 2012, 2014, 2022)	6 (2002, 2003, 2004, 2005, 2007*, 2018)	2 (2008, 2010)	3 (1999, 2000, 2001)
3	 O'zbekiston		4 (2001, 2006*, 2010*, 2016)	5 (2005, 2007, 2014, 2018, 2022)	1 (2004)
4	 Tailand		2 (2008*, 2012)	5 (2000*, 2002, 2003, 2004, 2016)	1 (2022)
5	 Koreya		1 (1999)	1 (2001)	1 (2002)
6	 Qozog'iston		1 (2000)	1 (1999)	
7	 Qirg'iziston			1 (2005)	2 (2006, 2007)
8	 Xitoy				2 (2008, 2010)

	Terni jamoalar	Champion	Finalda ishtiroki	3 o'rin	4 o'rin
9	 <u>Kuveyt</u>				2 (2003, 2014)
10	 <u>Iroq</u>				1 (2018)

3) 2018 Statistika

Rank	Team	Part	Pld	W	D	L	GF	GA	Dif	Pts
1	 <u>Eron</u>	15	93	88	2	3	899	136	+763	266
2	 <u>Yaponiya</u>	15	92	68	6	18	452	184	+268	210
3	 <u>O'zbekiston</u>	15	79	51	6	22	330	206	+124	159
4	 <u>Tailand</u>	15	75	51	5	19	443	211	+222	158
5	 <u>Qirg'iziston</u>	15	65	27	11	27	205	239	-34	92
6	 <u>Respublika Koreya</u>	13	54	20	6	28	237	258	-21	56
7	 <u>Livan</u>	11	46	19	9	18	180	182	-2	55
8	 <u>Kuveyt</u>	11	48	17	4	27	184	203	-19	55
9	 <u>Xitoy</u>	12	47	16	2	29	184	213	-20	50
10	 <u>Avstraliya</u>	7	31	16	1	14	87	105	-18	49
11	 <u>Iroq</u>	11	45	17	3	25	161	172	-11	48
12	 <u>Tojikiston</u>	10	35	11	2	22	116	197	-81	35
13	 <u>Xitoy Respublika (Tayvan)</u>	12	41	10	2	29	125	203	-78	32
14	 <u>Vyetnam</u>	5	23	9	2	12	67	93	-26	29
15	 <u>Qozog'iston</u>	3	15	8	4	3	77	42	+35	28
16	 <u>Palestina</u>	3	15	9	0	6	101	70	+31	27
17	 <u>Indoneziya</u>	9	32	8	2	22	105	176	-71	26
18	 <u>Malayziya</u>	12	33	8	1	24	90	185	-95	25
19	 <u>Gonkong</u>	5	20	7	1	12	58	100	-42	22
20	 <u>Turkmaniston</u>	6	21	6	0	15	59	121	-62	18
21	 <u>Qatar</u>	3	12	3	0	9	48	70	-22	9
22	 <u>Baxreyn</u>	2	3	2	2	4	24	36	-12	8
23	 <u>Filippin</u>	3	13	1	2	10	21	85	-64	5
24	 <u>Makao</u>	4	17	1	1	15	23	167	-144	4
25	 <u>OAU</u>	1	3	1	0	2	6	8	-2	3
26	 <u>Kambodja</u>	1	4	1	0	3	12	46	-34	3
27	 <u>Saudiya Arsbiston</u>	1	3	0	1	2	7	11	-4	1
28	 <u>Myanma</u>	1	3	0	0	3	5	22	-17	0
29	 <u>Iordaniya</u>	2	6	0	0	6	7	25	-18	0
30	 <u>Bruney</u>	1	4	0	0	4	7	53	-46	0
31	 <u>Butan</u>	1	6	0	0	6	13	73	-60	0


Rank	Team	Part	Pld	W	D	L	GF	GA	Dif	Pts
32	 Maldiva	2	9	0	0	9	10	128	-118	0
33	 Guam	2	9	0	0	9	8	142	-134	0
34	 Singapur	3	11	0	0	11	15	170	-155	0

1.4. Jahon Chempionatlari Tarixi














Mini-futbol bo'yicha jahon chempionati (angl. FIFA Futsal World Cup) — to'rt yilda bir marta FIFA tomonidan o'tkaziladigan mini-futbol bo'yicha xalqaro turnirdir. Ushbu sport turi bo'yicha erkaklar milliy terma jamoalari uchun eng nufuzli turnir hisoblanadi.

Birinchi marta 1989 yilda Niderlandiyada o'tkazilgan, birinchi chempion Braziliya terma jamoasi bo'lib, keyinchalik keyingi ikki jahon chempionatida g'olib bo'lgan. 2000 yilda chempionatni birinchi marta Ispaniya terma jamoasi qo'lga kiritdi va 2004 yilda ham muvaffaqiyatni takrorladi. Rossiya, Portugaliya, Argentina va Italiya terma jamoalari jahon chempionatlarida muvaffaqiyatli ishtirok etdilar.

1) Jahon chempionatlari sovrindorlari

Yil	Mezbon	Chempion	Final		3 o'rin uchun o'yin		
			Hisob	2 o'rin	3 o'rin	Hisob	4 o'rin
<u>1989</u>	 Niderland	 Braziliya	2:1	 Niderland	 AQSH	3:2, q.davr.	 Belgiya
<u>1992</u>	 Gonkong	 Braziliya	4:1	 AQSH	 Ispaniya	9:6	 Eron
<u>1996</u>	 Ispaniya	 Braziliya	6:4	 Ispaniya	 Rossiya	3:2	 Ukraina
<u>2000</u>	 Gvatemala	 Ispaniya	4:3	 Braziliya	 Portugaliya	4:2	 Rossiya
<u>2004</u>	 Xitoy Respublikasi Tayvan	 Ispaniya	2:1	 Italiya	 Braziliya	7:4	 Argentina
<u>2008</u>	 Braziliya	 Braziliya	2:2 (4:3, pen.)	 Ispaniya	 Italiya	2:1	 Rossiya
<u>2012</u>	 Tailand	 Braziliya	3:2, q.da vr.	 Ispaniya	 Italiya	3:0	 Kolumbiya
<u>2016</u>	 Kolumbiya	 Argentina	5:4	 Rossiya	 Eron	2:2 (4:3, pen.)	 Portugaliya
<u>2021</u>	 Litva	 Portugaliya	2:1	 Argentina	 Braziliya	4:2	 Qozog'iston

2) Statistika

Joylari	Davlatlar	Oltin	Kumush	Bronza	4 o'rin uchun
1	 Braziliya	5 (1989, 1992, 1996, 2008, 2012)	1 (2000)	2 (2004, 2021)	
2	 Ispaniya	2 (2000, 2004)	3 (1996, 2008, 2012)	1 (1992)	
3	 Argentina	1 (2016)	1 (2021)		1 (2004)
4	 Portugaliya	1 (2021)		1 (2000)	1 (2016)
5	 Italiya		1 (2004)	2 (2008, 2012)	
6	 Rossiya		1 (2016)	1 (1996)	2 (2000, 2008)
7	 AQSH		1 (1992)	1 (1989)	
8	 Niderland		1 (1989)		
9	 Eron			1 (2016)	1 (1992)
	 Belgiya				1 (1989)
10	 Qozog'iston				1 (2021)
	 Kolumbiya				1 (2012)
	 Ukraina				1 (1996)

Bob bo'yicha savollar

1. Mini-futbol qachon paydo bo'lgan?
2. Mini futbol o'yinining dastlabki qoidalari nechta?
3. Mini-futbolda musobaqalari qaysi yildan boshlab o'tkazilgan?
4. O'zbekistonda mini futbol nechanchi yildan boshlab rivojlangan?
5. O'zbekiston nechanchi yilda FIFAg'a a'zo bo'lgan?
6. Osiyoning ilk chempioni qaysi davlat.

Adabiyotlar

1. Алиев Э.Г. Содержание и направленность управления деятельностью спортивной федерации: на примере Ассоциации мини-футбола России: автореф. Дис., д-ра пед. наук / Э.Г. Алиева — СПб, 2010. — 49 с.
2. Андреев О.С. Организационно-педагогические аспекты развития мини-футбола в Российской Федерации: автореф. Дисс., канд. пед. наук / О.С. Андреева. — Малаховка, 2009. — С. 27.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол / С.Н. Андреев, В.С. Левин. — Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. — 496 с.
4. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — М.: Советский спорт, 2006. — 224 с.
5. Андреев С.Н. Мини-футбол: многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах / С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев — М.: Советский спорт, 2008. — 304 с.
6. Андреев С.Н. Программа мини-футбол (футзал) / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. — М.: Советский спорт, 2008. — 96 с.

7. Бабкин А.Е. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команд по мини-футболу при туровой организации соревнований: автореф. дис., канд. пед. наук / А.Е. Бабкина — М., 2004. — 23 с.
8. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. — М.: КНОРУС, 2011. — 368 с.
9. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
10. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. — М.: Физическая культура и спорт, 1985. — 176 с.
11. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник / Л.В. Волков. — Киев, 2002. — 294 с.
12. Выприков Д.В. Построение учебно-тренировочного процесса на основе комплексной оценки нагрузок квалифицированных спортсменов в мини-футболе: автореф. дис., канд. пед. наук / Д.В. Выприкова. — Малаховка, 2008. — 14 с.
13. Гомельский А.Уа. Управление командой в баскетболе / А.Уа. Гомельский. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 215 с.
14. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков. — М.: Советский спорт, 2010. — 208 с.
15. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. — М.: Физическая культура, 2008. — 146 с.
16. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. — М.: Советский спорт, 2008. — 304 с.
17. Даев В.Е. Оптимизация спортивного отбора и ориентации футболистов по игровым амплуа на этапе углубленной специализации: автореф. дис., канд. пед. наук / В.Е. Даева — Малаховка, 2007. — С. 18.
18. Ежов П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие / П.Ф. Ежов. — Малаховка; МГАФК, 2006. — 85 с.
19. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис., канд. пед. наук / Г.С. Лалакова — Омск, 1998. — С. 54.
20. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. — СПб.: Лань, 2005. — 384 с.
21. Мутко В.Л. Мини-футбол — игра для всех / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — М.: Советский спорт, 2007. — 264 с.
22. Петько С.Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис., канд. пед. наук / С.Н. Петько. — Москва, 1997. — С. 23.
23. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 1997. — 582 с.
24. Полозов А.А. Мини-футбол: новые технологии в подготовки команд / А.А. Полозов. — М.: Библиотека индустрии футбола, 2007. — 186 с.
25. Полуренко К.Л. Управление тренировочным процессом студенческих

команд по мини-футболу с использованием комплексного контроля: автореф. дис., канд. пед. наук / К.Л. Полуренко. — Хабаровск, 2008. — 25 с.

26. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.

27. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 130 с.

28. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. — М.: Советский спорт, 2010. — 392 с.

29. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. — М.: Физкультура образование и наука, 1999. — 254 с.

30. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. — М.: Изд. центр «Академия», 2008. — 480 с.

31. Юный футболист: учебное пособие для тренеров / под общ. ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 254 с.

II-BOB. MINI-FUTBOLCHILARNI TAYYORLASH TIZIMIDAGI TAYYORGARLIK TURLARI

2.1. Sport mashg'ulotlarining turlari

2.1.1. Jismoniy tayyorgarlik

Mini-futbolda yuqori sport natijalariga erishish uchun sportchining jismoniy tayyorgarligi darajasi, jismoniy sifatlarning rivojlanishi -- kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik, chaqqonlik va ularning mini-futbolning xususiyatlariga muvofiq komb.natsiyasi muhim ahamiyatga ega. Shu sababli, sportchining harakatlari texnikasini takomillashtirish jarayoni bilan birlikda olib boriladigan jismoniy tayyorgarlik jarayoni umuman mashg'ulotlarda muhim ahamiyatga ega.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik tanadagi barcha fiziologik funksiyalarni zarur qayta tashkil etishga olib keladi va butun organizmning garmonik rivojlanishini ta'minlaydi.

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari-salomatlikni har tomonlama rivojlantirish va mustahkamlash, mini-futbolchilarning funksional imkoniyatlari va harakat xususiyatlarini oshirish.

Jismoniy tarbiya vazifalari, ichki jismoniy tarbiya tizimining umumiy vazifalaridan kelib chiqadi va sportning o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi. Mini-futbolga ixtisoslashgan futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi quyidagi vazifalarni hal qilishga qaratilgan: organizm funksional imkoniyatlarini kengaytirish va rivojlantirish darajasini oshirish (funksional tayyorgarlik).

Jismoniy fazilatlarni tarbiyalash (kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik, moslashuvchanlik), shuningdek, o'yin faoliyati samaradorligini ta'minlaydigan jismoniy qobiliyatning tegisli komplekslarini rivojlantirish (sakrash qobiliyati, tezlik qobiliyati, otish kuchi, o'yin epchilligi va chidamliligi).

Ushbu muammolarni hal qilish umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida amalga oshiriladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik futbolchilarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi va tanlangan sport turida maxsus jismoniy fazilatlarning eng samarali namoyon bo'lishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi. U o'ziga xos yo'nalishga ega bo'lishi kerak, ya'ni: sportchining tanasi a'zolari va tizimlarini mini-futbol talablariga muvofiq mustahkamlash, mashg'ulot samarasini tayyorgarlik mashqlaridan asosiy harakatlarga o'tkazishga yordam berish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik futbolchilarning harakat qobiliyatlarini shakllantirishda yetakchi rol o'ynaydi va to'g'ridan-to'g'ri texnikaning xususiyatlariga, o'yin taktikasiga, musobaqa yuklama ko'rsatkichlari va aqliy zo'riqlashlarga bog'liq. Bu futbolda mahorat va ko'nikmalarni o'zlashtirish va takomillashtirish bilan chambarchas bog'liq bo'lib, o'yinchi ushbu o'yinlardan raqobat bardosh sharoitda foydalanish shartlari va xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligining past darajasi uning texnik-taktik imkoniyatlarini o'zlashtirish va uni takomillashtirish qobiliyatini cheklaydi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik o'zaro bog'liq va bir-birini to'ldiradi. Bir tomondan, ushbu tayyorgarlik turlari o'yinning asosiy xususiyatlariga bog'liq, boshqa tomondan, ular mini-futbolchining musobaqalarda harakatlarining haqiqiy

imkoniyatlarini aniqlaydilar. Shuni ham ta'kidlash kerakki, o'yinchining jismoniy tayyorgarligining etarlicha yuqori darajasi psixologik rejaning muhim omilidir, ya'ni: kurashga ishonch beradi, shiddatli sharoitlarda yuqori irodaviy fazilatlarining namoyon bo'lishiga yordam beradi.

Futbolchilarning funksional imkoniyatlari ularning jismoniy tayyorgarligining asosini tashkil etadi. Ularning rivojlanish darajasi sport faoliyatida aniq namoyon bo'ladi-o'yinchining barqaror siljishlarni olish uchun yetarli bo'lgan uzoq vaqt davomida o'ziga xos ishlarni bajarish qobiliyati.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ma'lum bir yo'nalishga ega bo'lishi kerak va bu, bir tomondan, maxsus jismoniy fazilatlar va ko'nikmalarning to'liq rivojlanishiga hissa qo'shishi kerak, boshqa tomondan, maxsus mashg'ulotni to'ldirib, sportning sog'lomlashtirish muammolarini hal qilishning yarmini ta'minlaydi.

Jismoniy mashqlar xususiyatiga va ularni tanada qo'llash usullariga qarab, uch turdagi o'zgarishlar yuz berishi mumkin: 1) bir-biriga mos keladigan; 2) neytral; 3) qarama-qarshi, bir-biriga xalaqit beradigan. Agar o'zgarishlar majmuasida birinchisi ustunlik qilsa, unda ular mashqlarning ijobiy ta'siri yoki mashg'ulotning effektini ijobiy o'tkazish haqida gapirishadi. Agar boshqalar ustunlik qilsa, ular mashqlarning salbiy ta'siri yoki salbiy transfer haqida gapirishadi. Shu munosabat bilan jismoniy tarbiya vositalarini to'g'ri tanlashning roli, ularning to'g'ri kombinatsiyasi, ularni amalga oshirishning maqbul intensivligini aniqlash, shuningdek ulardan foydalanishning zarur o'lchovini belgilash tushunarli.

Mini-futbolda nafaqat maxsus jismoniy tayyorgarlik, balki umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari majmualarini to'g'ri tanlash kerak.

Umumiy rivojlanish mashqlari ushbu muammoni muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari guruhiga quyidagi mashqlar kiritilishi kerak:

1) sportchining nerv-mushak harakatlarining tabiati va umuman uning tanasining ishlash tartibi sportchi ixtisoslashgan sport turi bilan o'xshashliklarga ega (masalan, tortib olish, o'q otish va sakrash);

2) asosiy jismoniy fazilatlarining to'liq rivojlanishiga hissa qo'shish (masalan, qisqa va o'rta masofaga yuguruvchilarning yuqori tezlikda chidamliligini rivojlantirish uchun asos bo'lgan umumiy chidamlilikni rivojlantiradigan xochlardan foydalanish);

3) harakatlarning umumiy muvofiqlashtirilishini yaxshilashga qaratilgan (epchillikni rivojlantirish);

4) mashaqqatli mashg'ulotlardan so'ng tananing ish qobiliyatini to'liq va tezroq tiklashga yordam beradi va tananing funksional holatining umumiy darajasini oshirishga, sog'lig'ini yaxshilashga yordam beradi (asosan turli xil ochiq va sport o'yinlari, yengil xochlar, chang'i sayohatlari, suzish va boshqalar) va o'rmon va parkda intensivlikning pasayishi bilan amalga oshiriladigan turli xil mashqlar).

Dastlabki uchta guruh jismoniy fazilatlarining rivojlanish darajasini oshirishda muhim rol o'ynaydi, mashqlarning oxirgi guruhi katta gigiyenik ahamiyatga ega, tiklanish jarayonlarini yaxshilashga, sportchi tanasining faoliyatini normallashtirishga yordam beradi, ayniqsa katta mashg'ulotlar va raqobatbardosh yuklamalarning rivojlanishida.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari guruhiga bunday mashqlar kiradi, ularning bevosita vazifasi tanlangan sport to'ring o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq ma'lum jismoniy fazilatlarni rivojlantirishdir.

Bularga quyidagilar kiradi:

a) sportchining nafaqat nerv-mushak harakatlarining tabiati va uning tanasining ish rejimiga o'xshash mashqlar, balki harakatlarning tuzilishi jihatidan sportchi ixtisoslashgan mashqlarning asosiy turiga o'xshashdir. Bunday holda, maxsus fazilatlarni rivojlantirish asosiy mashqlar texnikasini takomillashtirish bilan bir qatorda ishlaydigan mushaklarning sa'y-harakatlarini muvofiqlashtirishni takomillashtirish bilan bir vaqtda amalga oshiriladi;

b) sport mashqlarini bajarishda asosiy yukni ko'taradigan individual mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligida mini-futbolning o'ziga xos xususiyatlari va sport mahorati darajasi bilan bog'liq holda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarining ulushini to'g'ri aniqlash muhim ahamiyatga ega.

Mashg'ulot davomida jismoniy fazilatlar va individual mushak guruhlarining eng to'liq va uyg'un rivojlanishi bo'lishi kerak. Maxsus vositalardan foydalanmasdan jismoniy fazilatlarni rivojlantirishda bunday uyg'unlikka erishish mumkin emas.

Sport amaliyotida, asosan, tayyorgarlik davrida, umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari kabi maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalanishga katta e'tibor beriladi. Raqobat davrida nafaqat umumiy, balki maxsus tayyorgarlik mashqlarining ulushi keskin kamayadi. Natijada, jismoniy fazilatlarning rivojlanish darajasi pasayadi, fazilatlar majmuasidagi barqaror uyg'unlik buziladi. Bu raqobat davri oxiriga kelib jismoniy tayyorgarlikning umumiy darajasining yomonlashishiga olib keladi. Shuning uchun umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari nafaqat tayyorgarlik davrida, balki musobaqa davrida ham qo'llanilishi kerak.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik yillik mashg'ulot siklining barcha bosqichlarida, xatto o'yinchilarni musobaqalarga to'g'ridan-to'g'ri tayyorlash jarayonida ham amalga oshirilishi kerak. Shu bilan birga, mashg'ulotning har bir bosqichida o'zgarib turadigan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning oqilona nisbatini aniqlash, sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda yuklamani to'g'ri taqsimlash muhimdir. Bu yil davomida sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligi va jismoniy tayyorgarligi darajasining barqaror o'sishiga yordam beradigan usul bo'ladi.

Futbolchining jismoniy fazilatlari uning irodaviy fazilatlaridan ajralmasdir, uning namoyon bo'lish darajasi uning maqsadga erishish uchun o'z kuchlarini qanchalik safarbar qilishiga bog'liq. Ammo shuni esda tutish kerakki, sportda kuchlarni to'liq safarbar qilish bilan jismoniy fazilatlarning namoyon bo'lishi faqat yuqori darajadagi muvofiqlashtirish va sport jihozlariga mukammal egalik qilish bilan mumkin.

Kuchni rivojlanishi

Mini-futbol har yili o'yinchilarning kuch qobiliyatiga nisbatan tobora yuqori ko'rsatkichlarni taqdim etadi, bu ularning turli xil texnik va taktik harakatlarni bajarish tezligini, harakatlanish tezligini, shuningdek chidamlilik va epchillik namoyon bo'lishida katta ahamiyatga ega. Shunday qilib, mini — futbol birinchi navbatda tezlik va kuch qobiliyatlarini talab qiladi, ya'ni o'yinchilar juda qisqa vaqt

ichida to'p bilan va to'psiz harakatlarni bajarishda kuch qobiliyatlarini namoyish etishlari kerak.

Mushaklar ishlaydigan rejimlarning xususiyatlarini hisobga olgan holda kuch mashqlarini ikkita katta guruhga bo'lish mumkin, ya'ni? Dinamik va statik. Shuni yodda tutish kerakki, mini-futbol o'yinchilari mushaklarning statik ish rejimlari bilan ajralib turmaydi. Futbolchilar bilan mashg'ulotlarda statik mashqlardan foydalanishni cheklash kerak. Va bunday mashqlarni bajarishda ular moslashuvchanlik mashqlari bilan birlashtirilishi kerak. Darhaqiqat, mini-futbol o'yinchilari uchun ushbu jismoniy sifatning ma'lum bir darajasi talab qilinadi-yuqorida aytib o'tilganidek, ular eng qisqa vaqt ichida amalga oshirishi mumkin bo'lgan kuch, ya'ni, dinamik kuch kerak bo'ladi.

Futbolchilarda kuchni rivojlantirishning asosiy vositasi sifatida ishlatiladigan og'irliklarning tabiati bilan bir-biridan farq qiladigan ikkita mashq guruhi tavsiya etiladi.

Birinchi guruhga tashqi og'irlik mashqlari (gantellar, kichik to'plari, qarshilik bantlari, shtanga, qumda yugurish, sherikning vazni yoki qarshiligi) kiradi.

Ikkinchi guruhga jalb qilinganlarning o'z tana vaznini yengib o'tadigan mashqlar kiradi (gimnastika mashqlari, toqqa chiqish va boshqalar). Birinchi guruh mashqlaridan futbolchilar bilan ishlashda asosiy mushak guruhlarini, ayniqsa oyoq, orqa va qorin mushaklarini rivojlantirish uchun foydalanish tavsiya etiladi. Bu o'yinda ular murakkab harakatlarni bajarishlari, shuningdek, bir tomonlama holatda muvozanatni saqlashlari kerakligi bilan belgilanadi. Shu bilan birga, ishtirokchilarning yuqori yelka kamarining kuchini oshirish ularning haddan tashqari kengayishiga olib kelishini yodda tutish kerak: o'yinchilar mini-futbolning eng muhim texnik usullaridan biri bo'lgan tananing aldanchi harakatlarini bajarishda muammolarga duch kelishadi.

Ikkinchi guruh mashqlari o'quvchilarga sekin harakatlardan tez harakatlarga, oddiydan murakkabga o'tishga imkon beradi. Bunday mashqlarni tananing harakatlanish yo'li qanchalik qisqa bo'lsa, shuningdek, futbolchilarning tanasining kichik qismi og'irlik sifatida ishlatilsa, shuncha ko'p takrorlash mumkin. Kuchni rivojlantirish uchun mashqlarni tanlashda o'qituvchi-murabbiylar yosh mini-futbollarda kuchning tizimli o'sishini faqat mushaklarning sezilarli kuchlanishi namoyon bo'lgan taqdirdagina ta'minlash mumkinligini yodda tutishlari kerak.

Yosh mini-futbolchilar bilan ishlashda, birinchi navbatda, qarshilikning asta-sekin va doimiy o'sishini ta'minlaydigan bunday mashqlardan foydalanish kerak. Bunday mashqlarni bajarish tezligi optimal bo'lib qolishi kerak (taxminan o'rtacha). Bizning fikrimizcha, futbolchilarda kuchni rivojlantirish uchun, asosan, maksimal takrorlash soni bilan to'yinmagan og'irliklarni (qarshiliklarni) yengib o'tish kabi uslubiy yo'nalishni qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Ushbu yo'nalish eng ko'p mini-futbol bilan shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlariga mos keladi. To'yinmagan kuch kuchlanishlari bilan mashqlar harakatlarni bajarish texnikasini boshqarishga imkon beradi va shuning uchun harakatlarni yanada muvofiqlashtiradi. Futbolchilarda kuchni rivojlantirishning asosiy usullari — bu takroriy va ketma-ket intervalli mashqlar usullari.

Sport maktabida yosh futbolchilar bilan ishlashni rejalashtirayotganda, o'g'il va o'g'il bolalarda kuch rivojlanishining eng qulay davrlariga e'tibor qaratish lozim.

13-14 yoshdan 16-18 yoshgacha, qizlar esa 11-12 yoshdan 15-16 yoshgacha deb hisoblanadi. Ammo turli mushak guruhlarining nisbiy kuchining eng muhim o'sish sur'atlari boshlang'ich maktab yoshida, ayniqsa 9 yoshdan 11 yoshgacha bo'lgan bolalarda kuzatiladi. Aynan shu davrda kuch qobiliyatlari maqsadli ta'sirlarga eng mos keladi.

Shunday qilib, yosh mini-futbolchilarni ko'p yillik tayyorlashning har bir bosqichida keltirilgan ma'lumotlarni hisobga olgan holda, ushbu jismoniy sifatni rivojlantirish bo'yicha ishlarni rejalashtirish kerak.

Kuch va tezlik-quvvat fazilatlarini rivojlantirish usullari

Mini-futbolda kuch rivojlanishining ahamiyati katta (harakat tezligi uchun). Mini-futbolda, boshqa joylarda bo'lgani kabi, barcha jismoniy fazilatlarni kompleks rivojlantirish masalasi dolzarbdir. Shuning uchun, mutlaq kuchning rivojlanishiga katta e'tibor berilishi kerak bo'lsa-da, bu tezlik va chidamlilikning rivojlanishi bilan birgalikda amalga oshiriladi. Jismoniy fazilatlarni, shu jumladan kuchni ko'paytirishning asosiy usuli-bu sportchilarni jismoniy tayyorgarlikdagi murakkab muammolarni to'liq hal qiladigan "oqim" usuli. Maydonchada harakatlanish tezligi, sakrash qobiliyatini rivojlantirish ("sakrash kuchi") va o'z tanalarini yaxshi, erkin boshqarish uchun mini-futbolga ixtisoslashgan o'yinchilar, shuningdek, yengil atletikachilar, katta umumiy va ayniqsa, maxsus kuchga muhtoj asosan pastki ekstremitalarning mushaklari. Bu yerda sprinterlar va sakrovchilar kuchini rivojlantirish uchun barcha mashqlar va usullardan foydalanish kerak.

Yelka va qo'l mushaklari uchun taxminiy mashqlar

1. "Oyoqlar bir-biridan ajralib turadi" talabalar qo'llari bilan aylanma harakatlar amalga oshirishadi, qo'llarini yuqoriga va pastga va orqaga silkitadilar.

2. Tik turgan holda, oyoqlari bir-biriga, qo'llari yon tomonlarga, talabalar amplituda ortib borayotgan qo'llari bilan aylanma harakatlarni bajaradilar (rasm. 172).

3. Keng pozitsiya holatida talabalar qo'llari bilan oldinga aylanma harakatlarni bajaradilar.

4. Talabalar qo'l bilan harakatlarini turli yo'nalishlarda bajaradilar: fleksiya va kengayish, aylanish. Variant: bir xil, ammo og'irlik bilan.

5. Talabalar elastik narsalarni (rezina halqalar, tennis to'plari, buloqlar va boshqalar) cho'tkalar bilan siqadilar. Tik turgan holda, mashq qilayotganlarning oyoqlari har bir qo'li bilan navbatma-navbat boks zarbalarini taqlid qiladi.

6. Tik turgan holda, oyoqlari bir — biridan, barmoqlari mushtlarga (yelkalariga) siqilgan holda, talabalar tirsaklar bilan aylanishadi-navbatma-navbat orqaga va oldinga.

7. Tik turgan holda, oyoqlari bir-biriga, qo'llari tanaga bosilganda, talabalar yelkalarining yuqoriga va pastga va oldinga va orqaga harakatlarini bajaradilar.

8. Yotgan j oyidan talabalar platforma yuzasidan otjimaniya bajaradilar (tirsak bo'g'imlarida qo'llarning egilishi va kengayishi).

9. Amaliyotchilar juftlikda mashq qilishadi. Bir — biriga qarama-qarshi bo'lib, kaftlari bilan bir-biriga suyanib (har birining o'ng oyog'i-chapning oldida bir qadam; bir qo'li egilgan, ikkinchisi tekislangan), sheriklar qarshilik ko'rsatib, qo'llarning qarshi harakatlarini bajaradilar.

10. Gimnastika devorining relsidagi VISAdan (unga qaragan holda) talabalar

iyagini bu relsga olib chiqib, tortib olishadi. Variant: xuddi shu, lekin barda.

11. Tik turgan holda, devorga qaragan holda, talabalar oldinga "tushish" ni amalga oshiradilar, so'ngra kaflari bilan devordan kuchli itarishadi.

12. Yotgan holatda, talabalar qo'llarida o'ngga (chapga), aylana bo'ylab harakatlarni amalga oshiradilar, oyoq barmoqlarini joyiga o'rnatadilar.

13. Yotgan holda, sayt yuzasidan kaflar bilan itarilgan holda, ishtirokchilar kaflari bilan qarsak chalishadi.

14. Gimnastika devoriga klonlangan gimnastika skameykasida tiz cho'kib. Talabalar qo'llari bilan yuqoriga ko'tariladilar.

15. Gimnastika skameykasida orqada yotgan holda, talabalar qo'llarning egilishi va kengayishini amalga oshiradilar.

16. Bir qo'lda barga osilgan holda, talabalar qo'llarini almashtiradilar.

17. Oyoqlari tizza bo'g'imlarida egilgan talabalar tortishni amalga oshiradilar.

18. Tik turgan holatda, oyoqlar bir-biridan ajralib turadi. Qarshilik tasmagini kestirib, ushlab turganda, ishtirokchilar qo'llarni yon tomonlarga yoyishadi. Variant: xuddi shu, lekin qarshilik tasmasi ko'krak oldida yoki boshning orqasida ushlab turiladi.

19. Tik turgan holda, oyoqlari bir-biridan ajralib turadi, ko'krak oldida qo'llar bellarni ushlab turadi, ular boshlang'ich holatiga qaytish bilan qo'llarini yon tomonlarga yoyishadi.

20. Tik turgan holda, talabalar oyoqlarini bir-biridan ajratib, bellari bilan qo'llarini yuqoriga va pastga, yon tomonlarga, oldinga va orqaga silkitadilar.

21. Qorin qismi bilan yotib, qo'llaringizni bellar bilan tanangiz bo'ylab ushlab to'ring, mashq qilayotganlar egilib, qo'llarini orqaga va yuqoriga ko'taradilar.

22. O'tirgan va yotgan holda qo'llarini arqon yoki ustundan ushlab turgan holda, talabalar qo'llariga ko'tarilishadi. Variant: xuddi shu, lekin toqqa chiqish Visa holatida tekis oyoqlari bilan egilgan holda amalga oshiriladi (rasm. 176)

23. Mashq juft bo'lib bajariladi. Bir-biriga qarshi 3-5 m masofada turib, sheriklar kichik to'pini ko'kragidan, boshi orqasidan, shuningdek yelkasidan bir qo'li (o'ng va chap) bilan uzatadilar.

24. Mashq juft bo'lib bajariladi. Cho'zilgan qo'llar masofasida bir-biriga yonma-yon turish va sherikning qo'lini ushlab turish, ishtirokchilar o'z yo'nalishlariga tortishni amalga oshiradilar. Variant: xuddi shu narsa, lekin tizzada o'tirgan joydan, bir-biriga qaragan va sherikning kaflarini ushlab turgan holda.

25. Mashq juft bo'lib bajariladi. Birinchisi orqa tomonida yotadi, ikkinchisi esa qo'llarini oyoqlari bilan ushlab, ularni yuqoriga ko'taradi. Birinchisi, bu holatda, qo'llarda oldinga va orqaga harakat qiladi. Vaqti-vaqti bilan sheriklar holatni o'zgartiradilar.

Gavda mushaklar uchun taxminiy mashqlar

1. Tik turgan holda, oyoqlari bir-biridan, qo'llari yuqoriga qarab, talabalar chap qo'llari bilan o'ng oyoq barmoqlariga, o'ng qo'llari bilan chap oyoq barmoqlariga tegib, oldinga egilishadi

2. Tik turgan holda, oyoqlari bir-biridan, qo'llari ko'kragidan oldin, talabalar oldinga egilib, qo'llarini yon tomonlarga yoyishadi. Variant: xuddi shu, lekin tananing o'ng va chapga navbatma-navbat burilishi bilan qo'l silkitishi bilan.

3. Orqa tarafida yotgan holda, qo'llar boshning orqasida cho'zilgan holda,

talabalar o'tirgan holatiga o'tadilar, oldinga egilib, barmoqlariga paypoqlarga tegadilar. Bahorda ular asl holatiga qaytadilar.

4. Orqa tarafida yotgan holda, qo'llari bilan boshning orqasida tayanchni ushlab, mashq qiluvchilar oyoqlarini vertikal holatga ko'taradilar va oyoqlarning aylanishini amalga oshiradilar (rasm. 176).

5. O'tirgan joydan. Oyoqlar gimnastika skameykasining pastki taxtasiga o'rnatiladi, ular tanani egish va kengaytirishni amalga oshiradilar, qo'llarini turli pozitsiyalarda ushlab turadilar (ko'kragida, boshning orqasida, yuqoriga cho'zilgan).

6. Oyoq ustunidan, boshida qo'lida kichik to'pi bo'lgan holda, talabalar tananing dumaloq harakatlarini bajaradilar.

7. Orqa tomonga o'rnatilgan og'irlik bilan tik turgan joydan (masalan, kichik to'plari bilan xalta), talabalar tananing turli yo'nalishlarda burilishi va egilishini amalga oshiradilar.

8. Qo'llarida kichik to'pi bo'lgan yarim o'tirishdan, talabalar qo'llarini to'g'rilab, boshlang'ich holatiga qaytish bilan yuqoriga sakrashadi.

9. Mashq juft bo'lib bajariladi. Orqa tomoni bir-biriga qarama-qarshi bo'lib, sheriklar mini-futbol yoki kichik to'pini turli yo'nalishlarda (o'ngdan, chapdan, tepada, oyoqlar orasida) qo'ldan qo'lga o'tkazadilar.

10. Gimnastika devoriga osilgan holda (orqa tomoni bilan), talabalar tekislangan oyoqlarini ko'tarib tushiradilar 90°.

11. Oyoqlari orasiga kichik to'pi qo'yilgan holda o'tirgan holda, ishtirokchilar tekislangan oyoqlarini ko'tarish va tushirishni amalga oshiradilar.

12. Gimnastika devoridagi narvondan talabalar oyoqlarini yuqoriga ko'tarib, egilgan holda mashqni bajaradilar.

13. Bel qismi bilan yotgan holda, talabalar bir vaqtning o'zida qo'l va oyoqlarni ko'tarishadi (rasm. 177).

14. Orqa tomonda yotgan holatdan (kichik to'pi — boshning orqasida qo'llar), ishtirokchilar qo'llarini to'p bilan oldinga siljitib, sef qilishadi.

15. Nishabdan egilib, kichik to'pini ikki qo'li bilan ushlab, to'pni boshning orqasidan tashlaydilar.

16. Orqa tarafingizda yotib, kichik to'pini ikki qo'lingiz bilan boshingiz orqasida ushlab turing, orqada turgan odamlar to'pni oldinga uzatadilar.

Oyoq mushaklari uchun taxminiy mashqlar

1. Ikkala oyoqda ular joydan uzunlikka sakrashni amalga oshiradilar.

2. O'ng (chap) oyoq bilan itarib, talabalar yugurishdan uzunlikka sakrashni amalga oshiradilar.

3. Amaliyotchilar chap va o'ng oyoqlarda ko'p chiziqlarni bajaradilar.

4. Amaliyotchilar bir nechta mashqlarni bajaradilar.

5. Talabalar arqondan sakrashni amalga oshiradilar: j oyida (rasm. 179), oldinga siljish bilan, orqaga siljish bilan, har bir oyoq j oyida navbatma-navbat.

6. Amaliyotchilar tizzalarini ko'kragiga tortib, ikkala oyoqqa sakrashni amalga oshiradilar. Variant: xuddi shu, lekin o'ng (chap) oyog'ida.

7. Talabalar ketma-ket joylashtirilgan bir qator to'siqlar (kichik to'plari, to'siqlar, gimnastika skameykalari va boshqalar) orqali ikkala oyoqqa sakrashadi (rasm. 180).

8. Talabalar 50-70 sm balandlikdan sakrashni, so'ngra 10 m tezlashishni

amalga oshiradilar, variant: bir xil, ammo keyinchalik uzunlikka yoki balandlikka sakrash bilan.

9. Ikkala oyoq bilan itarilgan holda, o'quvchilar toplab qo'yilgan to'plarni olib, joydan sakrashni amalga oshiradilar.

Variant: a) bir xil, ammo sakrashlar qisqa yugurishdan keyin amalga oshiriladi;

b) xuddi shu narsa, lekin to'xtatilgan to'pga bosh bilan urish bilan.

10. Ikkala oyoq bilan itarib, talabalar balandligi 70 sm gacha bo'lgan to'siqlardan sakrashni amalga oshiradilar, so'ngra uzunlikka sakrashadi va osilgan to'pga bosh bilan urishadi.

11. To'pni oyoqlari bilan ushlab, ishtirokchilar oldinga, orqaga, yon tomonlarga sakrash bilan sakrashadi.

12. Amaliyotchilar kichik to'pini to'g'ri chiziqda, ustunlar orasidagi ilonda, aylanada, kvadratda, sakkizda bajaradilar.

13. Kichik to'pini oyoqlari bilan ushlab, ishtirokchilar yuqoriga sakrashni amalga oshiradilar, to'pni oyoqlari bilan oldinga va orqaga tashlaydilar. Variant: to'p kulrang sochlardan yuqoriga burchak ostida tashlanadi.

14. Og'irlikni orqa tomonga bog'lab, talabalar oyoqdan oyoqqa sakrashni amalga oshiradilar.

15. Yarim o'tirishdan, kichik to'pini egilgan qo'llarida ushlab, talabalar yuqoriga, yuqoriga va oldinga sakrashni amalga oshiradilar.

16. Gimnastika devoriga yonma-yon turib, talabalar chap (o'ng) oyog'ini oldinga cho'zib, o'ng (chap) oyog'ida o'tirishadi.

17. Amaliyotchilar juftlikda mashq qilishadi. Birinchisi, qo'llarini yelkasiga qo'yib, o'tirgan sherikning orqasida turadi. U o'rnidan turishi kerak, birinchisining qarshiligidan oldin. Vaqti-vaqti bilan ishtirokchilar rollarni o'zgartiradilar.

18. Amaliyotchilar juftlikda mashq qilishadi. Orqa tomonda, bir-biriga qarama-qarshi o'tirgan holda, oyoqlarini sherikning oyoqlariga qo'yib, ular navbatma-navbat o'rtog'ining qarshiligini yengib, oyoqlarini to'g'rilashga intilishadi.

19. Amaliyotchilar juftlikda mashq qilishadi. Orqalarini bir-biriga qaratib, tirsak bo'g'imlarida qo'llarini orqa tomondan bog'lab, harakat qilish.

20. Amaliyotchilar juftlikda mashq qilishadi. Birinchisi bel tomoni bilan yotadi (qo'l tanasi bo'ylab, oyoqlari ko'kragiga bosiladi), ikkinchisi uning oyoqlariga o'tiradi oyoqlarini ko'kragiga tayantiradi). Birinchisi, sherigini yuqoriga ko'tarib, oyoqlarini keskin kengaytiradi.

Tezlikni rivojlantirish

O'yin vaziyatlarining doimiy va to'satdan o'zgarishi bilan ajralib turadigan mini-futbol uchun tezlikning namoyon bo'lishining murakkab shakllari xarakterlidir, ularning rivojlanishining asosiy usuli cheklangan va maksimal darajaga yaqin bo'lgan bir martalik siklik mashqlarni takrorlashdir. Ushbu mashq asosan takroriy tezlashuv shaklida qisqa masofaga yugurishdir.

Bunday mashqda tezlikni asta-sekin oshirish va harakatlarning amplitudasini oshirish, ularni maksimal darajagacha o'tarish tavsiya etiladi. Futbolchilarning tezligini o'rgatishda, shuningdek, yengil sharoitlarda mashqlarni bajarishga katta e'tibor berilishi kerak (masalan, Nishab ostida yugurish, yetakchidan keyin yugurish va boshqalar). Bunday mashqlarda talabalar go'yo tezlashuvdan vaqtincha belgilangan tezlik chegarasini kesib o'tishga va hech bo'lmaganda qisqa masofada yanada yuqori

tezlikka erishishga harakat qilishadi. Agar sport maktabi murabbiylari o'z o'quvchilarining erishilgan tezlikda rajasini nazorat qilish va aniq baholash imkoniyatiga ega bo'lsa, tezlik mashqlari katta samara beradi.

Shuni ham yodda tutish kerakki, mashqlarda maksimal tezlikka erishish uchun raqobatbardosh usul katta ahamiyatga ega. Masalan, bunday mashqlar sifatida ularning texnikasi va taktikasidan yaxshi o'rganilgan mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi. Biroq, yaxshi o'zlashtirilmagan texnik-taktik usullarni futbolchilar maksimal tezlikda bajarishga qodir emaslar, chunki ularning asosiy e'tibori tezlikka emas, balki texnikani bajarish texnikasiga qaratiladi.

Shunday qilib, futbolchilarda tezlikni rivojlantirish metodologiyasining asosi maksimal intensivlikda 15 s dan oshmaydigan yugurish mashqlari bo'lib, bunday mashqlarni bajarishdan oldin kamida 15-20 daqiqa davomida badani qizdirish tavsiya etiladi.

O'g'il bolalar va qizlarda tezlikni rivojlantirish uchun eng qulay davrlar 7 yoshdan 11 yoshgacha. Bir oz kamroq sur'atda, har xil tezlik ko'rsatkichlarining o'sishi 11 yoshdan 14-15 yoshgacha davom etadi. Ushbu yoshga kelib, oddiy reaksiya tezligi va harakatlarning maksimal chastotasi bo'yicha natijalar aslida barqarorlashadi. Umuman olganda, bolalar va o'spirinlarda tezlik qobiliyatining rivojlanish darajasidagi jinsiy farqlar ular 12-13 yoshga to'lgunga qadar kichikdir. Biroq, keyinchalik o'g'il bolalar qizlardan ustun kela boshlaydilar, ayniqsa namoyishda-yaxlit vosita harakatlarining tezligi (masalan, yugurish).

Malakali futbolchilar bilan ishlashda tezlikni tarbiyalashning asosiy vositalari-bu maksimal yoki maksimal tezlikda bajariladigan tezlik mashqlaridir. Ushbu sifatni rivojlantirishga yordam beradigan bir qator uslubiy usullarni taqdim etamiz:

- yengillashtirilgan sharoitda mashqlarni bajarish (yengil yo'lda yugurish, suspenziyalarning tortish kuchidan foydalanish)

- qiyin va normal sharoitlarda mashqlarni almashtirish, og'irliklarning o'zgarishi

- yetakchidan keyin yugurish (sherik)

- mashqni bajarish vaqtini cheklashni, uni bajarish uchun g'alati sharoitlarni joriy etish.

Harakatlarning tezligi darajasi markaziy asab tizimi va asab-mushak apparatining funksional xususiyatlariga, ularning funksional holatiga, mushaklarning qisqarish kuchi va tezligiga, ularning elastikligiga, harakatlarni muvofiqlashtirishga, o'yinchilarning texnik mahoratiga va umuman olganda — maksimal kuchga bog'liq. Harakatlarning maksimal tezligida mashqlarni bajarishga qaratilgan ixtiyoriy harakatlar.

Malakali sportchilarda harakat tezligining oshishi, boshqa fazilatlar singari, asosan ixtisoslashuv doirasida davom etadi. Shu bilan birga, harakatlarning boshqa tuzilishiga ega bo'lgan mashqlar yordamida umumiy tezlik fazilatlarini rivojlantirish hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Sprinterlik mashg'ulotlari futbolchilarning jismoniy tayyorgarligining ajralmas qismi bo'lishi kerak, chunki sprinterlik mashqlari, sprinterlik yugurishi tezlik fazilatlarini rivojlantirishda katta rol o'ynaydi.

Boshqa jismoniy fazilatlarini yanada takomillashtirish bilan bir qatorda yuqori harakat tezligi bilan harakat ritmini o'zlashtirish sportchilarning harakat tezligini

oshirishda mashg'ulotlarning eng muhim vazifasidir. Bu yerda sportchiga odatdagi ritmdan chiqib ketishga, yangi ritmni, yuqori tezlik va tezlikni o'rganishga va ularning yangi, yuqori darajasida o'z o'rnini egallashga yordam beradigan bunday vositalar va o'qitish usullari zarur. Buning uchun harakat tezligini oshirishning bir necha usullari mavjud:

Rag'batlantiruvchi (stimul) qiyin sharoitlarda mashq bajarish

1. Oddiy sharoitlarda bajariladigan sportchining keyingi mushak faoliyati.
2. Mashqni yengil sharoitlarda yuqori tezlikda va tezroq sur'atda bajarish.
3. Mashqni odatdagi muhitda bir oz o'zgaruvchan sharoitda bajarish.

Birinchi usulning mohiyatini qarshilik mashqlari misolida ochib berish eng oson, chunki ular eng tipik hisoblanadi. Yuqorida ikkita rejada kuch mashqlaridan foydalanish usullari ko'rib chiqildi: birinchidan, ularni kuch pishirish darajasini oshirish uchun ishlatish; ikkinchidan, mushaklarning ohangini oshirish va sportchining motor apparatining funksional holatini yaxshilash vositasi sifatida. Harakat mexanizmi jihatidan ikkinchisiga yaqin, bu usul uchun ishlatiladigan va ma'lum sport turlarida ma'lum bir mushak faoliyatini engillashtirish va rag'batlantirishning qarama-qarshi ta'sirini yarim aniqlash uchun xizmat qiladigan og'irliklarni qo'llashning uchinchi usuli. Ma'lumki, bunday qarama-qarshilik tufayli, og'ir ob'ektni ko'targandan so'ng, boshqa engilroq narsalar ma'lum darajada "yo'qolgan" ko'rinadi.

Sportchining mushak faoliyatini rag'batlantiruvchi omil sifatida og'irlik bilan ishlash juda intensiv ravishda amalga oshirilishi kerak (bu og'irlik og'irligi, takrorlashlar soni va ishning mohiyatini anglatadi). Shu bilan birga, u har bir alohida sport turidagi harakatlarning tabiati va tuzilishiga mos kelishi kerak. Shuning uchun, qiyin sharoitlarda mashq qilish usulini muvaffaqiyatli qo'llash uchun tegishli shakllarni, harakatlarning kuchini va umuman qarshilik mashqlarining dozasini topish uchun mini — futbolning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak.

Harakatlar tezligini oshirishning ikkinchi usuli-yengil sharoitlarda mashqlarni bajarish biroz kengroq ma'lum. Ushbu usulning asosiy vazifasi yengil sharoitlarda tezroq bajariladigan mashqlar orqali harakatlarning normal tezligi va tezligidan oshib ketishga erishish va shu asosda harakatlarning yangi, yanada samarali ritmini o'zlashtirishdir. Jismoniy mashqlar sharoitlarini engillashtirish, shuningdek, sport harakatlari texnikasini takomillashtirish jarayoniga yordam beradi.

Ushbu usul, mashg'ulot vazifalariga qarab, mashg'ulotning turli davrlarida turli maqsadlar uchun qo'llaniladi. Shunday qilib, tayyorgarlik davrida u asosan texnikani takomillashtirish uchun va asosan harakat tezligini oshirish uchun ishlatiladi. Birinchi holda, mashqlar turli xil harakat tezligini o'zgartirish bilan amalga oshirilishi mumkin, ikkinchisida — asosan ixtiyoriy harakatlarni to'liq safarbar qilish bilan maksimal o'sish. Ba'zi sport turlari uchun shaxsiy ahamiyatga ega bo'lishi mumkin bo'lgan ikkinchi usulning bir nechta variantlari mavjud. Yana bir variant — harakatlarning qisqartirilgan amplitudasi bilan mashqlarni bajarish, bu sizga ko'proq harakat chastotasini rivojlantirishga imkon beradi.

Yengillashtirilgan sharoitlarda mashqlarni muvaffaqiyatli qo'llashning muhim sharti mashqlarni bajarishni osonlashtirish darajasini to'g'ri aniqlashdir. Bu odatdagi sharoitga qaraganda bir oz ko'proq tezlikni rivojlantiradigan narsa bo'lishi kerak, ammo bu ortiqcha narsa shunchalik motadil bo'lishi kerakki, u odatdagi sharoitda

mashqlarni bajarish uchun sportchi uchun ochiq bo'ladi. Jismoniy mashqlar uchun zarur bo'lgan yengillik darajasini topish qiyinligi sababli, ikkinchi usul sportchilar tomonidan hali ham yetarli emas.

Harakat tezligini oshirishning keng tarqalgan usuli bu uchinchi usul. Sportchi odatdagi sharoitda mashq qilib, ixtisoslashgan mashqni ko'p marta takrorlaydi.

Ushbu usulni qo'llashning ikkita varianti mavjud. Birinchisi, mashqlarni maksimal darajaga ko'tarilgan tezlikda bajarish. Bu yerda harakat tezligining oshishi vosita harakatining har bir keyingi takrorlanishi bilan sodir bo'ladi. Bunday holda, o'quv ishlari bir nechta seriyalarda amalga oshiriladi, ularning har biri 10-15 tadan. Barcha seriyalar maksimal intensivlikda bajariladigan mashqlar bilan yakunlanadi. Ushbu parametr tezlikni oshirish jarayonini texnologiyani takomillashtirish jarayoni bilan eng muvaffaqiyatli birlashtirishga imkon beradi. Ikkinchi variantda mashqlarni takrorlash mashqlar boshidanoq darhol ish harakatlarining maksimal intensivligini oshirish bilan sodir bo'ladi.

Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan mashqlarda ixtiyoriy harakatlarni safarbar qilish uchun siz sportchiga oldingi mashqda ko'rsatgan natijadan oshib ketish vazifasini qo'yishingiz kerak.

Harakat tezligini oshirish jarayonining muhim tomoni, shuningdek boshqa fazilatlar-bu butun mashg'ulot jarayonida tezlik mashqlarining dozasi bo'lib, u ko'p jihatdan maksimal kuch bilan bajariladigan ish hajmi bilan belgilanadi. Maksimal intensivlikda bajariladigan mashqlar tananing tez charchashiga olib keladigan kuchli muhitdir. Shuning uchun maksimal harakat tezligi bilan bog'liq mashqlarda mashq qilish tez-tez, ammo kichik hajmda amalga oshirilishi kerak. Bu harakat tezligini oshirishga qaratilgan mashqlarga ham tegishli. Shu bilan birga, mini-futbolda sport texnikasi harakatlarning murakkab tuzilishiga ega, o'z sportidagi mashqlarning asosiy hajmi (kuchni rivojlantirish bilan bir xil) o'rtacha, keyin katta bosimlarda (maksimal natijaning 70-90%) va sezilarli darajada kamroq-maksimal darajada bo'ladi. O'rtacha intensivlikdagi mashg'ulotlar harakat texnikasini yanada puxta takomillashtirish zaruriyatidan kelib chiqadi, bu esa ushbu sport turlarida harakat tezligining o'zi ko'p jihatdan bog'liqdir. Bunday hollarda mashg'ulot intensivligining yetishmasligi, bir tomondan, ajralmas vosita elementlariga kiritilgan maksimal intensivlikdagi mashqlarni bajarish bilan, ikkinchi tomondan, umumiy va maxsus tezlik-quvvat fazilatlarini rivojlantirish uchun qo'shimcha mashqlardan foydalanish bilan bog'liq.

Maxsus mashqlar yordamida tezlikni rivojlantirib, ikkita yo'nalishga o'tish kerak: a) asosiy ishni bajaradigan mushaklar kuchini oshirish va harakatlar intensivligini oshirish; b) asosiy sport mashqlari texnikasini takomillashtirish.

Tezlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlardan foydalanishning eng yaxshi usuli bu ularni harakat intensivligining (temp) asta — sekin oshishi bilan bajarishdir. Bunday holda, yukning dozasi o'ziga xos xususiyatlarga ega, ular quyidagilar bilan belgilanadi: a) maksimal tezlikni pasaytirmasdan bajariladigan doimiy takrorlanadigan harakatlarning davomiyligi; b) ularni bajarish tezligini pasaytirmasdan bir qator mashqlarni takrorlash; v) tez mashqlarni takroriy bajarish o'rtasida nafas olish. Tayyorlik hissi mashqni takrorlash uchun signal bo'lib xizmat qiladi. Tezlik mashqlarini engillik hissi bilan boshlash kerak. Bunga pishirishdan oldin mo'tadil isinish va tegishli dam olish yordam beradi. Tez harakatlar quyidagi kombinatsiyalarda amalga oshiriladi: a) harakatlarning doimiy amplitudasini saqlab

turganda harakatlar tezligini marginal darajaga bosqichma-bosqich oshirish; b) harakatlar amplitudasini bosqichma-bosqich oshirish yoki cheklangan tezlikni saqlab qolish; v) yakka yoki ketma-ket mashqlarni o'zboshimchalik bilan yoki ma'lum bir signalda tezda bajarish.

Taktik muammolarni hal qilishda va texnik qabulni o'tkazishda harakatlar va harakatlar tezligini rivojlantirishga alohida ahamiyat jismoniy fazilatlarining kompleks namoyon bo'lishi bilan ajralib turadigan sport turlari guruhiga beriladi. Harakatning tezligi ba'zan g'alabaga erishishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

O'z harakatining tezligini va dushman harakatlariga javob berish tezligini farqlash kerak. Javob tezligini rivojlantirishda psixologik omil hal qiluvchi ahamiyatga ega: vaziyatni tezda baholash, maqsadni tanlash, qaror qabul qilish va uni aniqlash qobiliyati. Tezlik sifatini yaxshilash vaziyatni baholash, ma'lum bir qaror qabul qilish va uni amalga oshirish uchun vaqt sarflashni kamaytirish yo'lidan borishi kerak.

Namunaviy mashqlar

1. Turli xil boshlang'ich pozitsiyalardan (yonma-yon, yuz yoki orqa tomondan oldinga, bir yoki ikkala tizzada, qorinqismibilanyotish va boshqalar) talabalar vizual yoki ovozli signal orqali 5,7,10,15 va 30 m gacha tortishishlarni amalga oshiradilar.

2. Ochiq o'yinlar "chumchuq qarg'alari", "ikki sovuq", "kapitanga to'p", "otishma" va boshqalar, turli xil estafetalar.

3. Talabalar qisqa segmentlarni (6-10 m) qayta yugurishadi; 2x10 m, 4x5 m, 4x10 m, 2x15 m, 5x30 m.

4. Amaliyotchilar kichik to'plari orqali harakatlarning maksimal chastotasi bilan yugurishni amalga oshiradilar.

5. Yuqori 15-20 m yugurish, sekin yugurish, oyoqdan oyoqqa sakrash (rasm. 182).

6. Talabalar gimnastik narvoniga qo'llari bilan ushlab tizzalarni ko'tarib j oyida yugurishadi kestirib, baland ko'tarilish bilan yugurishadi

7. Talabalar j oyida 6-8 sakrashni amalga oshiradilar, so'ngra 10-15 m gacha sakrashadi.

8. Joydan boshlab, nishab ostida yugurishadi, tepalikka yugurishni amalga oshiradilar (rasm. 183).

9. Boshlang'ich pozitsiyasini tez o'zgartirish bilan yuqoriga sakrashni amalga oshiradilar.

10. Joydan boshlab, talabalar yetakchidan keyin (yorug'lik yoki mexanik) 20-30 m masofani bosib o'tishadi.

11. Turli xil boshlang'ich pozitsiyalardan boshlab, ishtirokchilar 20-30 m masofani bosib o'tishadi (tanaga 3 kg gacha bo'lgan og'lik kamar taqilgan holda).

12. Talabalar uzunlikdan ikki va uch marta sakrashadi.

13. Amaliyotchilar 15-30 m masofani bosib o'tib, 360° darvozadan harakatlanishni boshlaydilar. Variant: yugurishni qo'shimcha qadamlar bilan amalga oshiriladi.

14. Nishab ostida 10-15 m yugurish (3-5° burchak), o'n metr masofada tezlashgandan holda.

15. Bir birlariga bilaklarga osilgan holda, talabalar oyoqlari bilan yuqori tezlikda yugurish harakatlarini bajaradilar.

16. Yelkada yuqori tezlikda mashq qilayotganlar oyoqlari bilan aylanish harakatlarini bajaradilar.

Chidamlilikni rivojlantirish

Chidamlilik, shuningdek, o'yinchilarning texnik va taktik tayyorgarligi darajasiga, vosita harakatlarini keraksiz energiya xarajatlarisiz tejamkorlik bilan bajarish qobiliyatiga bog'liq. Chidamlilik o'lchovi-bu o'yinchi berilgan intensivlikni qo'llab-quvvatlashga qodir bo'lgan vaqt.

Mini-futbolchilarning chidamliligini rivojlantirish metodologiyasiga to'g'ri yondashish uchun, birinchi navbatda, mini-futboldagi o'yin faoliyatining xarakterini, shuningdek, o'yin o'yinchilarining ulushiga to'g'ri keladigan yukni hisobga olish tavsiya etiladi. Ma'lumki, futbolchining ushbu sport turidagi faoliyati, bir tomondan, maksimal intensivlikning 3-8 s gacha bo'lgan qisqa muddatli ishi (tezlanish, sakrash, yakkakurash va boshqalar), boshqa tomondan-o'yinning ayrim davrlarida o'rtacha ish bilan tavsiflanadi.

Talabalar orasida chidamlilikni rivojlantirish usullarini aniqlashda murabbiylar uning ikki to'rini — umumiy va maxsus olib tashlashni farqlashlari kerak.

Umumiy chidamlilik-bu har xil turdagi ishlarni o'rtacha yoki past intensivlikda bajarish qobiliyati.

Ushbu turdagi chidamlilikni futbolchilarda rivojlantirishning asosiy usullari bir xil va intervaldir. Mini-futbolning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, futbolchilar bilan mashg'ulotlarda tananing nafas olish (aerob) imkoniyatlarini iloji boricha rivojlantirish kerak (bu butun o'yin davomida yuqori tempga bardosh berish uchun talab qilinadi). Shu bilan birga, o'yinchi bir necha marta sakrashni amalga oshirish uchun (mini-futbol ko'p) yaxshi rivojlanish va anaerob imkoniyatlarga muhtoj.

Futbolchilarda umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun ipdan foydalanish tavsiya etiladi-yurish, o'rta va uzoq masofalarga yugurish, suzish, chang'ida yugurish, ular nisbatan bir xil tezlikda bajarilishi kerak.

Asiklik mashqlar (aylanma mashg'ulotlar, sport va ochiq o'yinlar) ham qabul qilinadi. Futbolchilarda umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun yuqori intensivlikdagi mashqlar sifatida siz ma'lum bir tezlikda va 6 daqiqagacha dam olish oralig'ida turli uzunlikdagi segmentlarning takroriy yugurishini, shuningdek umumiy rivojlanish mashqlarining takroriy takrorlanishini o'zgartirishingiz mumkin.

Umuman olganda, futbolchilarda chidamlilikni rivojlantirishning eng maqbul strategiyasi o'quv jarayonida barcha asosiy mushak guruhlarini o'z ichiga olgan mashqlardan foydalanishdir.

Maxsus chidamlilik-bu butun o'yin davomida ma'lum bir sur'atni saqlab qolish uchun tananing qobiliyati.

Ushbu turdagi chidamlilik umumiy chidamlilikning rivojlanish darajasiga, mushak-skelet tizimining tayyorgarligiga va o'yinchilarning ixtiyoriy fazilatlariga bog'liq. Mini-futbol bilan shug'ullanadiganlarning maxsus chidamliligida tezlik chidamliligini alohida ta'kidlash kerak, ya'ni, o'yinchilarning o'yin davomida yuqori tezlikda texnik va harakatlarni bajarish qobiliyati, shuningdek, o'yin chidamliligi, ya'ni, o'yinchilarning texnik vositalarning samaradorligini pasaytirmasdan o'yinni yuqori tezlikda o'tkazish qobiliyati. Oyoq kaftida tezlikka chidamlilikni rivojlantirish uchun tezkorlik mashqlaridan foydalanish tavsiya etiladi, ularni bir necha marta bajarish tavsiya etiladi (tezlanishlar, to'xtashlar, tezlanishlar, burilishlar, sakrashlarning bir necha marta takrorlanadigan kombinatsiyalari; o'yin texnikasi bo'yicha simulyatsiya va asosiy mashqlar).

Intervallik usul tezlikka chidamlilikni rivojlantirish uchun asosiy hisoblanadi. Bunday rivojlanishning asosiy mezonlari bu sinfda belgilangan tezlik yoki harakat tezligi saqlanadigan vaqt. Bunday holda, jismoniy faoliyatning dozasi quyidagi parametrlarga ega bo'lishi kerak: bitta takrorlashning davomiyligi 20-30 s, intensivlik maksimal, takrorlashlar orasidagi dam olish oralig'i 1-3 minut, takrorlashlar soni 4-8.

Futbolchilar o'rtasida o'yin chidamkorligini rivojlantirish uchun ratsionalligi sport amaliyoti bilan tasdiqlangan turli xil uslubiy usullardan foydalanish tavsiya etiladi (mashg'ulot o'yinlari vaqtini odatdagidan 5-10 daqiqaga uzaytirish, yangi yoki dam olgan raqiblarni o'yinga kiritish, turli kompozitsiyalar bilan mashq qilish, sport mashg'ulotlari bilan mashq qilish). O'quv o'yinlari paytida turli xil o'quv effektlari mashqlari.

Zamonaviy mini-futbolga xos bo'lgan yuqori sur'at murabbiylardan o'yinchilarning o'yinga qayta-qayta kirish, ma'lum vaqt oralig'ida to'liq chiqishqobiliyatini rivojlantirishni, o'yin davomida yuqori intensivlikdagi takroriy yuklardan sezilarli darajada charchashni talab qiladi. Bunday o'yin rejimini amalga oshirish bilan shug'ullanadigan tanani tayyorlash uchun intervalli mashg'ulot usulidan keng foydalanish tavsiya etiladi. Masalan, o'yin vaqtining ko'payishi bilan yuqori intensivlikdagi o'quv o'yinlarida dam olish yoki biron bir texnik texnikani bajarish uchun 5 daqiqagacha tanaffuslarni rejalashtirish mumkin. Bundan tashqari, har bir bunday tanaffusdan so'ng, o'yinchilarga maksimal faollik va intensivlik bilan harakat qilish vazifasi beriladi. Yoki odatdagi 3-4 daqiqa o'yin vaqtining o'rniga, qoida tariqasida, o'yinchilar taqvim o'yinlarida o'z smenalarida o'tkazadilar, o'quv o'yinlarida 5-7 daqiqali segmentlardan foydalanish tavsiya etiladi va hokazo.

Darvozabonlar bilan ishlashda, shuningdek, sakrash chidamliligi deb ataladigan rivojlanishga e'tibor berish tavsiya etiladi, ya'ni, to'p orqasida balandlikka, yon tomonlarga, oldinga, shu jumladan raqiblar bilan yakkakurash sharoitida sakrashni qayta-qayta takrorlash qobiliyati. Chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarishda yukning tabiati va umumiy hajmi ularning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda aniqlanadi.

Jismoniy mashqlar paytida chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlarni o'z ichiga olgan holda, mashg'ulot va raqobatbardosh harakatlar o'yinchilarning funksional imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasiga mos kelishini ta'minlash kerak. Sportchining tanasida tiklanish jarayonlarini rag'batlantiradigan vositalardan keng foydalanish bilan yuklarni kuchaytirish mumkin. Avvalo, darslarni oqilona qurish kerak. Bu yerda katta ahamiyatga ega.

- yuklama va dam olishning to'g'ri kombinatsiyasi
- o'qitish vositalari va usullarining o'zgaruvchanligi
- maksimal yuk bilan mashg'ulotlar kunidan keyingi kuni ochiq havoda mashg'ulotlar o'tkazish
- ochiq havoda dam olish va dam olish uchun asosiy mashqlar orasidagi pauzalarda mashq bajarish
- to'liq dam olish holatida passiv dam olish (yaxshisi suvda)
- musiqa va ritmidan foydalanish
- turli xil sharoitlarda mashg'ulotlar o'tkazish (stadionda, o'rmonda, parkda, Daryo bo'yida va boshqalar).
- yaxshi yashash sharoitlarini ta'minlash va salbiy omillarni bartaraf etish ratsional ovqatlanish va vitaminlashni ta'minlash, massaj, fizioterapiya.

Namunaviy mashqlar

1. Shug'ullanuvchilar o'rtacha intensivlikdagi yugurishni o'rta masofalarda yurish bilan, shuningdek, ko'tarilish va tushish bilan -Kross bilan bajaradilar.

2. Shug'ullanuvchilar o'yin maydonini bo'ylab uzoq vaqt yugurishadi: yon chiziqlar bo'ylab yon qadamlar bilan, darvoza chiziqlari bo'ylab orqa va oldinga qarab.

3. Dribblingsiz gandbol o'ynash. Uzatmalar faqat qo'llar bilan amalga oshiriladi va darvoza zarbalari oyoq va bosh orqali amalga oshiriladi.

4. Shug'ullanuvchilar o'yin maydonida quyidagicha yugurishadi: yon chiziq bo'ylab-o'rtacha tezlikda yugurish, diagonal bo'yicha-sekin yugurishga o'tish bilan 10-15 m, darvoza chizig'i bo'ylab — oldinga orqaga yugurish va boshqalar.

5. Shug'ullanuvchilar o'yin maydoni bo'ylab 3-5 soniya davomida ovozli signal bo'ylab yugurish bilan yugurishadi.

6. To'siqlar bilan yugurish. 5 m masofani bosib o'tib, start chizig'iga orqaga qaytish.yana tezlikni oshiring, ilonizi bo'lib bir-biridan 2 m masofada joylashgan 4 ta ustunni aylanib chiqish, bir-biridan 3 m masofada joylashgan 4 ta to'siqdan sakrab o'tish va qo'shimcha qadamlar bilan start chizig'iga qaytish.

7. Shug'ullanuvchilar 21 metr uzunlikdagi masofada yugurishlarini amalga oshiradilar, bu har 7 metrda nazorat liniyalari bilan chegaralanadi. O'yinchilarning vazifasi- chiziqlarning har biriga yugurish va startga qaytish, ya'ni mashq paytida uchta qaytishni bajarish.

8. Ishtirokchilar 15 m sakrash bilan yugurishni, 90° o'ngga burilishni 15 m yugurish, 90° chapga burilishni 15 m baland kestirib ko'tarish bilan, 90° chapga burilishni boshlash joyiga qarab yugurish bilan bajaradilar.

9. Shug'ullanuvchilar tomonlari 15 m bo'lgan teng qirrali uch kvadratning perimetri bo'ylab yugurishni amalga oshiradilar, har ikki tomonga to'siqlar o'rnatiladi. Birinchi tomonda ular ilon atrofida 5 ta ustun atrofida yugurishadi, ikkinchi tomonda ular 4 ta to'siqdan sakrab o'tishadi, uchinchi tomonda ular kichik to'plari orqali yugurishadi.

10. O'yin maydoni bo'ylab 5x3 to'pni ushlab turish uchun o'yin mashqlari.

11. To'pga egalik qiluvchi raqiblarning qarshiligi bilan o'yin maydoni bo'ylab 4x4 o'yin mashqlari.

12. O'yin maydonining yarmida 4x2 o'yin mashqlari. To'p egalari ikki martadan ko'p bo'lmagan teginishni bajarishlari mumkin.

13. 5-6 daqiqa davomida 8-12 m masofada to'pning pastki qismida, juftlikda otib uzatilishi. Variant: bir xil, ammo har bir uzatishdan keyin — qo'llaringizni silkitib yuqoriga sakrash.

14. Shug'ullanuvchilar turlicha joylashtirilgan fishkalarini aylanib o'tib, o'yin maydonida dribling qilishadi.

15. Shug'ullanuvchilar o'yin maydonining perimetri bo'ylab ikkita to'pni dribling qilishadi.

16. Shug'ullanuvchilar juftlik bilan o'yin maydonining perimetrida to'pni dribling va uzatishni amalga oshiradilar.

17. Darvozabonlar bilan o'yin maydonida 3x3 o'yin mashqlari.

18. Shug'ullanuvchilar j oyida 10 ta sakrash, 6-8 m tezlashuv, 10 m dribling va nishonga zarba berishadi.

19. Darvozadan 8-10 m masofada (darvoza chizig'iga parallel ravishda) 5 ta to'p o'rnatilgan. O'ng tomonga yugurib, o'yinchi to'xtovsiz o'ng oyog'i bilan navbatmanavbat to'plarni darvozaga yuboradi. Keyin yugurish chap tomonda, zarbalar esa chap

oyoq bilan amalga oshiriladi.

20. Shug'ullanuvchilar oldinga yugurishadi, 10 metrga sakrashadi va birdan to'xtab — tezkor burulib 8-10 marta sakrashni amalga oshiradilar.

21. Zinapoyaga chap tomonda turib, yuqori tezlikda mashq qilayotganlar sakrash, 10-15 soniya davomida bajaradilar. Dam olgandan keyin-xuddi shunday, lekin o'ng tomoni bilan.

22. Mashq juft bo'lib bajariladi. Bir-biriga qarshi 10 m masofada turib, sheriklar oldinga siljishadi. Ulardan biri yaqinlashib, oldinga sakrashni amalga oshiradi. Shundan so'ng, yana 6-8 m siljish kuzatiladi, keyingi o'rinishda sheriklar rollarni o'zgartiradilar.

23. Mashq uchlikda amalga oshiriladi. Sheriklar bir-biridan 6 m masofada joylashgan. Tashqi chiziqdagi o'yinchilar to'pga ega bo'lib, navbatma-navbat markazdagi o'yinchilarga uzatmalarni bajaradilar, ular har safar markazga qarab harakatlanib, to'pni orqaga qaytaradi va keyin 180°ga aylanadi. Barcha sheriklar tomonidan to'pni uzatish bir tegish bilan amalga oshiriladi. Muayyan vaqtdan so'ng, markaz sheriklardan biri bilan rollarni o'zgartiradi. Variant: haddan tashqari o'yinchilar markazga o'tishni amalga oshirib, yuqoriga sakrashni yoki ikkita o'tirishni amalga oshiradilar.

24. O'yinchi to'pni bir darvozadan ikkinchisiga olib boradi. O'yin maydonining o'rtasida chiziqdan o'tib, u to'pni 10 metrlik belgida qoldiradi, 180° ga buriladi va to'liq kuch bilan o'rtasida chiziqqa yuguradi, yana 180° ga buriladi va to'liq tezlikda, ilgari qoldirilgan joyga shoshiladi, to'p darvozaga tushishi kerak.

Chaqqonlikni rivojlantirish

Mini-futbolda bu sifat o'yinchilarning muvofiqlashtirish qiyin bo'lgan harakatlarni tez va ishonchli o'zlashtirish, murakkab vosita muammolarini to'g'ri hal qilish, shuningdek, doimiy ravishda o'zgarib turadigan o'yin muhitiga muvofiq o'z faoliyatini tezda tiklash qobiliyatidan iborat. Chaqqonlik kuch, tezlik, ko'tarilish va moslashuvchanlik bilan organik ravishda bog'liq. Sport maktabida yosh futbolchilar bilan ishlashni rejalashtirayotganda, oddiy mashqlardan murakkab mashqlarga o'tish, o'ng va chap tomonlarga mashqlarni kiritish, yakkalik va guruh mashqlarida qatnashuvchilarning qarshiligini kuchaytirish orqali ushbu jismoniy sifatni rivojlantirish tavsiya etiladi.

Umumiy va maxsus epchillik farq qiladi. Umumiy epchillikning asosiy vazifasi futbolchilarda vosita ko'nikmalarini kengaytirishdir. Umumiy epchillikning rivojlanish muhitiga akrobatik va gimnastika mashqlari, tramlinda sakrash, sport o'yinlari, estafetalar, yengil atletika mashqlari, kurash elementlari kiradi.

Umumiy epchillikning rivojlanishi, shuningdek, futbolchilarning g'ayrioddiy sharoitlarda tanish mashqlarni bajarishi (turli qoplamali maydon, maysazorda mashq qilish, to'siqlarni boshqacha tartibga solish va boshqalar), shuningdek mashqlarni aks ettirish orqali osonlashadi.

Maxsus epchillik — bu shug'ullanuvchining harakatlarini doimiy ravishda o'zgarib turadigan o'yin vaziyatiga moslashuvchan, plastik tarzda moslashtirish qobiliyati. Mini-futbolda maxsus chaqqonlik to'p bilan ham, to'psiz ham o'yinchilarning harakatlarida namoyon bo'ladi. O'yin maydoni bo'ylab harakatlanish, boshqarish va fintlar, zarbalar va boshqalar. Futbolchilardan muvofiqlashtirish imkoniyatlarining keng namoyon bo'lishini talab qiladi.

Maxsus epchillikning asosi umumiy epchillikdir. Yosh mini-futbolchilar sport maktabida ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida maxsus epchillikka ega bo'ladilar. Shu

bilan birga, ushbu jismoniy sifat darajasi shug'ullanuvchilarning imkoniyatlarini kengayishi va raqobatbardosh tajribaga ega bo'lishi bilan o'zgaradi. Bunday arsenal qanchalik boy bo'lsa, ular murakkab o'yin vaziyatlarida osonroq harakat qilishadi va shunga qaramay, yosh futbolchilarda epchillikni rivojlantirish ustida ishlayotganda, epchillikni o'tkazish prinsipial jihatdan ancha cheklanganligini yodda tutish kerak. Masalan, mashg'ulot paytida yosh futbolchilar to'pni turli xil usullar bilan, shuningdek boshqa bir qator texnik usullar bilan jonglyor qilishlari mumkin.

O'yinda ular ko'pincha unchalik mahoratli emas, ba'zan esa oddiy vaziyatlarda ham yordamsiz bo'lishadi. Shuning uchun yosh futbolchilarda maxsus epchillikni rivojlantirish uchun o'quv jarayonida ularga o'rganilgan vosita ko'nikmalarini to'g'ridan-to'g'ri o'yin faoliyatida qo'llash imkoniyatini beradigan bir xil vositalardan foydalanish tavsiya etiladi.

Yosh mini-futbolchilarida maxsus epchillikni rivojlantirishning asosiy vositalari mini-futbol texnikasi bo'yicha taqlid va asosiy mashqlar, turli xil estafeta poygalari, akrobatik mashqlar va ularning munosabati bo'lib, ularni bajaruvchilar kutilmagan vaziyatlardan mohir va tezkor harakatlar yordamida chiqib ketishlari kerak.

Yosh darvozabonlar bilan ishlashda (ularning tanasini tayanchsiz holatda boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish uchun) turli xil ko'priklar, shuningdek akrobatik sakrashlar yordamida trampolin mashqlaridan kengroq foydalanish tavsiya etiladi.

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun eng qulay davr 9 yoshdan 12 yoshgacha. Biroq, bu yosh futbolchilar bilan keyingi ishlarda ushbu jismoniy sifatni rivojlantirish va takomillashtirish vazifasini qo'ymaslik kerak degani emas. Bundan tashqari, ushbu muammoni hal qilish uchun umumiy mashg'ulot doirasida individual topshiriqlarni, shuningdek individual o'yinchilar uchun qo'shimcha mashg'ulotlarni o'tkazish tavsiya etiladi.

Chaqqonlik sportchining turli xil motor tajribasi, sportchining ma'lum bir motor faoliyatiga xos bo'lgan katta vosita qobiliyatlari va ko'nikmalarining mavjudligi bilan bog'liq. Umuman olganda ham, ularning qismlarida o'zlashtirilgan harakatlarni ongli ravishda egallash darajasi ayniqsa muhimdir.

Sportchi qanchalik erta yoshda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni boshlasa, uning mashg'ulotlarining mazmuni qanchalik keng bo'lsa, shunchalik yuqori darajada u harakatlarning epchilligini rivojlantira oladi va kelajakda tanlangan sport mutaxassisligida yanada murakkab motorli ko'nikmalar uchun ishlatilishi mumkin bo'lgan vosita ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Chaqqonlikni rivojlantirish, ikki tomonlama egalik darajasini oshirish uchun futbolchilarning mushak kuchlanishini boshqarish qobiliyati va jismoniy mashqlar paytida kerakli daqiqalarda mushaklarining bo'shashishi, ishdagi ishtirok etmaydigan mushaklarni ishtirokisiz faqat ishdagi ishtirok etadiganlarni ishtirok ettirish, shuningdek mushaklarning kuchlanishini o'lchash va oxirida ularni zaiflashtirish qobiliyati katta ahamiyatga ega ular bajaradigan ish, ya'ni ishlaydigan mushaklarning kuchlanishini ularning ishlaydiganlari bilan almashtirish qobiliyati.

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanganda bir qator holatlarni hisobga olish kerak. Avvalo, o'z harakatlaringizni o'zlashtirish uchun har qanday sifatni (kuch, tezlik, olib tashlash) rivojlantirish uchun ishlatiladigan har bir mashq bir vaqtning o'zida epchillikni rivojlantirish vazifasi bo'lib xizmat qilishi muhimdir.

Shu maqsadda, barcha mashqlarda, ular mutaxassislikdan qanchalik uzoq bo'lishidan qat'i nazar, ularni bajarish texnikasini o'zlashtirish, uni asosiy mashqni

o'zlashtirishda bo'lgani kabi tushunish kerak. Shundan keyingina ushbu mashqlarning intensivligini oshirish mumkin. Uzoq vaqt davomida o'rganilgan, yaxshi o'rganilgan mashqlar, qanchalik murakkab ko'rinmasin, tashqi muhit va ushbu mashqlarni qo'llash shartlari o'zgarmasa, epchillikni yanada rivojlantirish uchun ozgina foyda keltiradi.

Chaqqonlik yangi koordinatsiyalarni o'zlashtirish jarayonida, yangi muhitda harakatlarni bajarishda, shuningdek kutilmagan yangi motorli vaziyatlar asosida muvaffaqiyatli rivojlanadi. Shu sababli, epchillikni rivojlantirishning eng yaxshi vositalaridan biri, shu bilan birga mashg'ulotlarga katta hissiy qo'zg'lanishni olib keladi, bu turli xil ochiq va sport o'yinlari (voleybol va ayniqsa basketbol). Quvvatni rivojlantirish bilan birgalikda epchillikni rivojlantirish uchun eng boy imkoniyatlar snaryadlarda gimnastika mashqlarida va ayniqsa akrobatik mashqlarda ham mavjud.

Biroq, epchillikni rivojlantirish uchun mashqlarning boyligi va xilma-xilligiga qaramay, ilgari o'rganilgan mashqlarni murakkablashtirish usulidan foydalanish kerak. Buning uchun siz harakatlar tarkibiga yoki ularni bajarish texnikasiga ba'zi o'zgarishlar kiritishingiz mumkin, shuningdek, yuqorida aytib o'tilganidek, mashqlar uchun sharoit va muhitni o'zgartirishingiz mumkin.

Harakatlarning epchilligini rivojlantirish uchun mashqlarni ikki tomonlama o'zlashtirish usuli yanada muhim ahamiyatga ega. Bunday holda, mashqlar inson tanasining ikkala tomonining teng ishtiroki bilan amalga oshiriladi, ya'ni: sakrash, o'ng va chap oyoqlar bilan, chap va o'ng qo'llar bilan uloqtirish va h.k., ikkala holatda ham bajarish texnikasini iloji boricha teng sifatga yetkazishga harakat qilish.

Futbolchilarni shug'ullantirishning dastlabki bosqichlarida jismoniy tayyorgarlikning keng doirasi muhimdir. Chaqqonlikning yuqori darajada rivojlanishi va yuqori sport mahorati bilan chaqqonlikning yanada yo'naltirilgan rivojlanishi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Buning uchun turli xil shakldagi mashqlar vosita faoliyatiga, tanlangan sport ixtisosligiga tobora yaqinlashmoqda.

Namunaviy mashqlar

1. Ochiq o'yinlar, estafetalar.
2. To'xtash j oyidan o'tirganlar oldinga harakatlanadilar va aylanadilar. Variant: bir xil, lekin oyoq holatidan yelkalaridan kengroq, oldinga egilib, qo'llarini to'piqlaridan ushlab turish.
3. To'xtash j oyida o'tirganlar orqaga o'girililadi. Variant: a) bir xil, lekin qo'llarini orqaga silkitib; b) bir xil, lekin tik turgan holda.
4. Tik turgan j oyidan, birgalikda mashq qilayotgan oyoqlar, oldinga "sho'ng'ib", oldinga siljishni amalga oshiradilar.
5. Shug'ullanuvchilar juftlikda mashq qilishadi. Hamkorlar bir-birlarining oyoqlarini ushlab, oldinga siljishlarni amalga oshiradilar ("g'ildiroq"). Variant: xuddi shu, ammo to'ntarishlar orqaga qarab amalga oshiriladi.
6. Shug'ullanuvchilar juftlikda mashq qilishadi. Bir-biriga qaragan holda, qo'llarini ushlab, sheriklar "kazak" raqsini ijro yetib, xuddi shunday oyoqlarini oldinga tashlaydilar.
7. Mashq uchlikda amalga oshiriladi. Tashqi chiziqdagi o'yinchilar bir-biriga qarama-qarshi turishadi. O'rtadagi odam sherigiga qarab egiladi, sherigi uning ustidan sakrab o'tadi va darhol uchinchi tomon tomon siljiydi, u ham o'rtadagi sherigi ustidan sakrab o'tadi va hokazo.

Egiluvchanlikni rivojlantirish

Mini-futbolda yetarlicha moslashuvchanlikka ega bo'lmagan o'yinchi kerakli erkinlik bilan texnikani bajara olmaydi va bo'shish bilan keskinlikni kamaytira olmaydi. Faol va passiv moslashuvchanlik ajratiladi.

Faol moslashuvchanlik-bu tegishli bo'g'inni o'rab turgan mushak guruhlarini qisqartirish orqali ishtirokchilarning katta harakat amplitudalariga erishish qobiliyati.

Passiv moslashuvchanlik-bu tananing harakatlanuvchi qismiga tashqi kuchlarni (sherikning sa'y-harakatlari, har qanday og'irlik, snaryad va boshqalar) qo'llash natijasida bo'g'implarda harakatlarning eng katta amplitudasiga erishish qobiliyati.

Ikkala turning moslashuvchanligi har bir bo'g'imga xosdir. Shunday qilib, yelkama-yelka bo'g'implarida yuqori darajadagi harakatchanlikka ega bo'lgan futbolchi tizza yoki oyoq boldiri zo'r bo'g'implarda bir xil darajadagi harakatchanlikni ta'minlay olmaydi. Binobarin, sport maktabida futbolchilarni tayyorlashning ko'p yillik jarayonida moslashuvchanlikni har tomonlama rivojlantirish, shu jumladan mini-futbolda eng muhim bo'lgan bo'g'implarda moslashuvchanlik darajasini oshirishga ehtiyoj bor. Shunday qilib, moslashuvchanlik umumiy va maxsus bo'lishi mumkin.

Umumiy moslashuvchanlik-bu tananing barcha bo'g'implarida harakatchanlik, bu esa maksimal amplituda turli xil harakatlarni bajarishga imkon beradi.

Maxsus moslashuvchanlik-bu faqat o'yinchilarning o'yinda ishtirok etish jarayonida asosiy yukni ko'taradigan alohida bo'g'implarda sezilarli yoki xatto cheklangan harakatchanlik.

Moslashuvchanlikni rivojlantirish vositasi-bu cho'zish mashqlari. Bunday mashqlarni bahorda, 3-5 ritmik takroriy ketma-ketlikda, harakatlar amplitudasining asta-sekin o'sishi bilan (sherik bilan mashqlar, gimnastika jihozlarida, gimnastik tayoqchalar va boshqalar bilan), dastlab asta-sekin, so'ngra sur'atning oshishi bilan bajarish tavsiya etiladi. Har bir qo'shma guruh uchun takrorlashning umumiy soni asta-sekin ko'payishi kerak. Harakat amplitudasidagi chegara cho'zilgan mushaklarda va ayniqsa mushaklar suyaklarga o'tadigan sohada og'riq paydo bo'lishi orqali osongina seziladi. Birinchi og'riq hissi mashqni to'xtatish uchun signal bo'lib xizmat qilishi kerak.

Cho'zish mashqlari yordamida mushaklar va bo'g'implarning elastikligini rivojlantirish uchun qulay omillar oldindan qizdirish, massajdan foydalanish, tabaqalanish mashqlari, iliq dush bo'lishi mumkin. Bunday mashqlarda maksimal moslashuvchanlikka erishishning yetakchi usuli bu takroriy usul.

Dastlab, moslashuvchanlik mashqlarini har kuni bajarish tavsiya etiladi (ertalabki mashqlar, individual mashqlar). Rivojlanishning zarur darajasiga erishilganda, tortish mashqlari hajmi kamayadi. Yaxshi rivojlangan moslashuvchanlik yetarlicha barqaror va tegishli mashqlar bilan qo'llab-quvvatlanishi mumkin, ular haftasiga 2-3 marta kam dozali mashg'ulotlarga kiritilishi kerak. Moslashuvchanlik bo'yicha mashg'ulotlardan so'ng, siz albatta dam olish mashqlarini to'ldirishingiz kerak.

Moslashuvchanlik ishtirokchilarning yoshi va jinsiga bog'liq. Odatda, tananing katta bo'g'inlarining harakatchanligi asta-sekin 13-14 yoshgacha oshadi va odatda 16-17 yoshgacha barqarorlashadi. Shundan so'ng, ushbu jismoniy sifat barqaror pasayish tendensiyasiga ega. Shuni yodda tutish kerakki, agar 13-14 yoshdan keyin yosh mini-futbolchilar bilan mashg'ulotlarda cho'zish mashqlarini e'tiborsiz qoldirsangiz, u holda moslashuvchanlik o'smirlik davrida pasayishni boshlashi mumkin. Sport maktabida 7 yoshdan boshlab ushbu jismoniy sifatni rivojlantirish bo'yicha ishlarni rejalashtirish tavsiya etiladi. Shuni yodda tutish kerakki, barcha yosh davrlarida qizlarda moslashuvchanlik ko'rsatkichlari o'g'il bolalarga qaraganda 20-30% yuqori.

Moslashuvchanlik mashqlaridan foydalanishda yetakchi usul takrorlanishdir.

Dam olish qobiliyatini o'zlashtirish uchun mashqlar qo'llaniladi, bunda tananing saytga nisbatan yuqori pozitsiyada bo'lgan alohida qismlarining og'irligi, murakkabroq mashqlar qo'llaniladi, ularning bajarilishi tananing og'irlik markazining harakati bilan bog'liq.

O'yin harakatlarini ta'minlaydigan asosiy mushak guruhlarini bo'shatish qobiliyati futbolchilarda quyidagi mashqlar yordamida shakllanadi:

□ qo'llarning turli xil boshlang'ich pozitsiyalarida qo'llarni silkitish

□ tanani o'ngga va chapga burish bilan erkin tushirilgan qo'llarni silkitish

□ j oyida sakrash yoki bo'shashgan qo'llar bilan bo'shashgan yugurish

° tananing og'irligini bir oyoqdan ikkinchisiga navbatma-navbat o'tkazish, paypoqni poldan ko'tarmasdan, erkin oyoqning tizzasini tezda egish

□ ikki qo'lni keskin ko'tarish va tushirish (pastki oyoq va oyoq zaif)

□ bir oyoqda erkin tebranish bilan j oyida sakrash-zaif oyoq

tanani oldinga egilgan holda bo'shashtirish, qo'llar erkin tushiriladi

Namunaviy mashqlar

1. Shug'ullanuvchilar bahorgi chayqalishlar bilan o'pka bilan yurishadi.

2. "Qo'llar yuqoriga ko'tarilgan" holatida talabalar bilak bo'g'imlarida oldinga va orqaga harakatlarni bajaradilar.

3. Talabalar og'irlik bilan va og'irliksiz maksimal amplituda qo'llari bilan aylanish harakatlarini bajaradilar.

4. Devordan 1 m masofada turgan holatda, talabalar devordan qo'llar bilan itarish bilan oldinga "tushish" ni amalga oshiradilar.

5. Shug'ullanuvchilar tizza bo'g'imlarida aylanish harakatlarini bajaradilar.

6. Shug'ullanuvchilar kestirib qo'shilishda tananing aylanish harakatlarini bajaradilar.

7. Shug'ullanuvchilar o'tirib-turushda o'ng va chap oyoq bilan aylanish harakatlarini bajaradilar (oyoq tizza bo'g'imida 90°gacha egiladi).

8. Shug'ullanuvchilar gimnastika devoriga, skameykaga va boshqalarga o'rnatilgan o'ng va chap oyoqlarga moyillikni bajaradilar.

9. "O'tirgan, oyoqlari bir-biriga bog'langan" pozitsiyasidan mashq qilayotganlar egilib, boshlarini tizzalariga tegizadilar.

10. O'tirgan holda, oyoqlari bir-biriga, qo'llari orqa tomonda, talabalar o'ng (chap) oyoq tomon o'g'irlashadi.

11. Shug'ullanuvchilar oyoqlarini faol ravishda itarish bilan bir oyoqdan ikkinchisiga j oyida sakrashni amalga oshiradilar.

12. Shug'ullanuvchilar qarshilik va cho'zish uchun juftlik mashqlarini bajaradilar.

13. Shug'ullanuvchilar o'ng va chap oyoqlari bilan j oyida tezkor harakatlarni amalga oshirib, oyoqning ichki qismi bilan to'pni urishni taqlid qilishadi.

14. Shug'ullanuvchilar o'ng va chap oyoqlari bilan navbat bilan oyoqning tashqi tomoni bilan to'p bilan jonglyorlikni taqlid qilishadi.

2.1.2. Texnik tayyorgarlik

Bugungi kunda mini-futbol tez sur'atlar bilan rivojlanib bormoqda, bu esa o'yinchilarning texnik tayyorgarligiga tobora yuqori talablarni qo'yimoqda va bir zumda shakllanadigan va o'zgaruvchan o'yin vaziyatlari bo'lgan bunday murakkab sport o'yinida yuqori natijalarga erishish uchun o'yinchilar texnik vositalarning barcha

arsenalini o'zlashtirishga intilishlari, shuningdek ularni turli sharoitlarda ishonchli, tez va o'z vaqtida qo'llashni o'rganishlari kerak.

Dunyoning yetakchi jamoalarining o'yinlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, terma jamoalar va klub jamoalarining eng yaxshi o'yinlari, birinchi navbatda, hujumda ham, mudofaada ham barcha texnik usullar bilan teng darajada yuqori darajada harakat qilish qobiliyatida namoyon bo'ladigan texnik mahoratning universalligi bilan ajralib turadi. Shu bilan birga, jahon mini-futbolining "yulduzlari" o'zlarining texnik arsenalida o'zlarining o'yinlarini noyob qiladigan va ko'pincha o'z jamoalariga muvaffaqiyat keltiradigan "toj" usullariga ega. Albatta, jahon mini-futbolining "yulduzlari" ning texnik mahorat darajasiga erishish oson emas. Biroq bu mumkin. Buning uchun sport maktabida ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida texnik mahoratning izchil o'sishini ta'minlash, aniq oraliq vazifalar va maqsadlarning bosqichlarini oqilona aniqlash, ularni amalga oshirish uchun samarali vositalar va uslubiy usullarni tanlash kerak.

Futbolchilarni texnik tayyorlash jarayonining vazifalaridan biri zarur vosita ko'nikmalarini shakllantirishdir.

Mashg'ulotning birinchi bosqichida vosita muammosining ahamiyati, mohiyati va uni hal qilish usullari to'g'risida ma'lumotlar taqdim etiladi. O'rganilayotgan harakat, namoyish va unga qo'shilgan sharh haqidagi hikoya asosida tegishli bilimlarni shakllantirish nafaqat harakat dasturiga e'tiborni qaratadi, balki o'quv motivatsiyasini, harakatni o'zlashtirishga bo'lgan ehtiyojni oshiradi

Kerakli ma'lumotlar va olingan bilimlar o'rganilayotgan harakat haqida g'oyalarni shakllantirishni o'z ichiga oladi. Kuzatish va tushuntirishga asoslangan vizual va mantiqiy tasvirlarni yaratishdan tashqari, berilgan vazifalarni hal qilishga amaliy o'rinlar paytida paydo bo'ladigan hislar bilan bog'liq kinestetik tasvir hosil bo'ladi.

To'liq g'oyalar asosida vosita qobiliyatlari paydo bo'ladi. Biroq, bu hali ham vosita harakatini bilish darajasi bo'lib, u harakatning siqilish turiga e'tiborni kuchayishi, natijaning beqarorligi, tushirish omillariga beqarorlik, assimilyatsiya kuchining yetarli emasligi bilan tavsiflanadi.

Ko'p marta takrorlash va vosita harakatining tuzilishini zarur tuzatish jarayonida aniqlik kiritiladi va qat'iy esda qoladi, birgalikda va boshqa harakat mexanizmlari asta-sekin avtomatlashtiriladi. Motor qobiliyati mahoratga aylanadi.

Harakat mahoratini shakllantirish qonuniyatlariga asoslanib, alohida vosita harakatlarini (texnik qabul qilish yoki taktik harakatlar) o'qitish jarayonida uch bosqich ajratiladi: dastlabki o'qitish, chuqur o'rganish, mustahkamlash va takomillashtirish.

Ushbu bosqichlarning har biri bir qator xususiyatlarga ega, ular yordamida aniq vazifalar qo'yiladi va o'quv jarayonini tashkil etishning oqilona vositalari, usullari va shakllari tanlanadi.

Dastlabki o'rgatish. Ushbu bosqichning maqsadi o'rganilayotgan usul yoki harakat asoslarini o'zlashtirishdir.

Dastlabki mashg'ulotlar tanishish bilan boshlanadi. Ko'rsatish, hikoya va amaliy mashqlar usullarining kombinatsiyasi qo'llaniladi.

Ko'rsatish usuli nafaqat shaklda namunali bo'lishi kerak. Harakatning vaqtinchalik, fazoviy va kuch xususiyatlarini optimal takrorlashdan foydalanish muhimdir. Harakat fazalarini bajarish ketma-ketligi va ularning davomiyligi nisbati alohida e'tibor talab qiladi, chunki ritmik tuzilish harakatlarni rivojlantirishda qo'llanma bo'lib xizmat qiladi.

O'rganilayotgan harakatni namoyish qilgandan so'ng, hikoya uning aniq terminologik nomini beradi, o'yin sharoitida qo'llanilishining ma'nosi va joyi to'g'risida ma'lumot beradi, vosita muammosini hal qilish asoslarini tushuntiradi. Yangi

boshlovchilar uchun e'tibor beqaror va uning hajmi kichik bo'lganligi sababli, hikoya aniq, qisqa, majoziy bo'lishi kerak.

Qayta ko'rsatish (2-3 martadan ko'p bo'lmagan) qo'shimcha tushuntirish bilan birlashtiriladi, bu esa idrokni kuchaytiradi va chuqurlashtiradi. Vizual shakllanishiga kino va video halqalarda o'rganilgan harakatlarning namoyishi, uning elementlarini kino va fotogrammalarda, rasmlarda, diagrammalarda namoyish etish yordam beradi. Shu bilan birga, o'qitiladigan holatlarini nusxalashga emas, balki vosita muammosini hal qilishga yo'naltirish muhimdir.

Amaliy mashqlar usuli vosita hissiyotlari va tasavvurlarini yaratish uchun ishlatiladi. O'rganilayotgan harakatni takrorlashga o'rinishlar nisbatan doimiy va soddalashtirilgan sharoitlarda amalga oshiriladi. Mini-futbol texnikasini o'rgatishda asosan yaxlit mashqlar usuli qo'llaniladi, chunki harakatlarni ajratish ko'pincha ularning tuzilishi va tarkibining keskin buzilishiga olib keladi.

Murakkab harakatlarni o'rgatishda yetakchi mashqlar juda foydali bo'lib, ular o'rganilayotgan murakkab harakatni o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan dastlabki harakatlarni shakllantirishga yordam beradi. Qoida tariqasida, yetakchi mashqlar individualdir.

Takrorlash o'lchovini aniqlashda shuni yodda tutish kerakki, yangi murakkab mashqlar tezda yangi boshlanuvchi futbolchilarda tegishli asab markazlarining charchashiga olib keladi. Shuning uchun, ushbu bosqichda mashqlarni ketma-ket takrorlash eng samarali hisoblanadi: har biri 8-12 marta takrorlanadigan ikki yoki uchta seriya. Takrorlash va ketma-ketliklar orasidagi intervallar dam olish uchun yetarli bo'lishi kerak. Ular, shuningdek, kerakli izohlar uchun va o'rganilayotgan harakatni qayta ko'rsatish uchun ishlatilishi mumkin.

Dastlabki mashg'ulot bosqichining davomiyligi o'rganilayotgan harakatning murakkabligiga, o'quvchilarning qobiliyatlari va tayyorgarligiga bog'liq. Odatda, yangi materialni o'rganish keyingi 3-5 dars davomida davom etadi.

Dastlabki o'rganish, qoida tariqasida, texnologiya talablaridan yoki taktik harakatlarning maqbul variantidan sezilarli og'ish bilan birga keladi. Shuning uchun xatolarning sabablarini tez va to'g'ri aniqlash va ularni bartaraf etish yo'llarini ta'minlash juda muhimdir.

Xatolarning bir guruhi vosita mahoratini shakllantirishning ob'yektiv qonuniyatlari bilan bog'liq. Birinchi o'rinishlar qo'zg'alish jarayonlarining nurlanishi, kinematik zanjirning haddan tashqari erkinlik darajalarini blokirovka qilish, asab-mushak noaniqligi va boshqalar bilan tavsiflanadi. Shu munosabat bilan keraksiz harakatlarning paydo bo'lishi mumkin, o'rganilayotgan harakatning amplitudasi va yo'nalishi, uning ritmining buzilishi, psixologik qattqlik va mushaklarning kuchayishi kuzatiladi.

Xatolarning yana bir guruhi o'quv metodologiyasidagi kamchiliklar bilan bog'liq. Xatolarning sababi jismoniy va ruhiy tayyorgarlikning yetarli emasligi, o'rganilayotgan kunning tuzilishini noto'g'ri tushunish, charchoq, ko'nikmalarning salbiy uzatilishi, harakatni amalga oshirishning salbiy oqibatlarini va boshqalar bo'lishi mumkin.

Chuqur o'rganish. Bosqichda o'qitishning maqsadi-o'rganilayotgan materialning asoslarini talabalarning shaxsiy xususiyatlariga muvofiq batafsil birlashtirish. Qabul qilish yoki harakatni chuqur o'zlashtirish jarayonida vosita mahorati shakllanadi, qisman mahoratga aylanadi. Markaziy asab tizimidagi tartibga solish jarayonlarini zaruriy qayta qurish (qo'zg'alish kontsentratsiyasi, ichki rivojlanishi va boshqalar) mavjud bo'lib, bu o'rganilayotgan harakatlarning to'g'ri, aniq va erkin bajarilishiga yordam beradi.

Amalga oshirilgan harakatlar qonuniyatlarini aniq va ongli ravishda tushunish o'quv muammolarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi. Bunga batafsil hikoya va suhbat, tushuntirish va chuqurroq tahlil qilish, introspektsiya, hisobot va boshqalar kabi og'zaki usullardan foydalanish yordam beradi. Harakatning borishi va uning asosiy parametrlari to'g'risida shoshilinch ma'lumotlarning turli vositalari sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ideomotor mashg'ulotlarning roli ortib bormoqda.

Ushbu bosqichda asosan yaxlit mashqlar usuli qo'llaniladi. Barcha mashqlar qat'iy maqsadga muvofiq bo'lishi kerak. Stereotipdagi takrorlashlar soni (bir xil sharoitda, bitta maqsadli o'rnatish bilan, teng harakat parametrlari bilan) kamayadi. Shu bilan birga, o'zgaruvchan takrorlashlar soni sezilarli darajada oshadi. Mashg'ulotlarda sodir bo'ladigan vaziyat yanada murakkablashadi. Jismoniy mashqlar vazifalari turlicha bo'lib, bu shakl va xarakterning o'zgarishiga, shuningdek fazoviy, vaqtinchalik va kuch xususiyatlariga olib keladi. O'rganilgan harakatni maksimalga yaqin tezlik va kuch bilan bajarishga o'rinishlar qilinmoqda. Bunday holda, harakatning tuzilishi buzilmasligi kerak va maqsadli aniqlik ruxsat etilgan chegaralarda bo'lishi kerak. Stereotipik va o'zgaruvchan takrorlashlarning taxminiy nisbati 30 va 70% ni tashkil qiladi.

O'zgaruvchan sharoitlar bilan birgalikda harakatlarning kattaligi, yo'nalishi va davomiyligini tartibga solish qobiliyatini shakllantirishga qaratilgan samarali usullardan biri bu qarama-qarshi vazifalar usulidir.

Ushbu bosqichda bitta mashg'ulotda takrorlashlar soni ortadi. O'rganilayotgan harakat 10-12 daqiqa davomida takrorlanadi. O'yin mashqlariga o'tish eng samarali hisoblanadi. Keyin yana bir xil vaqt oralig'ida takrorlash mumkin. Chuqur o'rganish uzoq vaqt oralig'ida bo'lishi mumkin, bu esa yangi materialni o'rganishga imkon beradi. Guruhlarda o'yin va raqobatbardosh usullar keng qo'llaniladi, ular maxsus, hissiy fon yaratadi, mashqlar ta'sirini kuchaytiradi va o'quv jarayonini faollashtiradi.

Birlashtirish va takomillashtirish. Ushbu bosqichning asosiy vazifalari o'zlashtirilgan harakatlarni yanada mustahkamlash, ularni avtomatlashtirilgan darajasiga yetkazish va o'yin sharoitida ishonchli foydalanish ko'nikmalarini shakllantirishdir.

Ushbu bosqichda jismoniy tarbiya usullarining butun majmuasi qo'llaniladi. Amaliy jihatdan, harakat sharoitlarining keng o'zgarishi bilan o'zgaruvchan mashqlar usuli ustunlik qiladi.

Harakat ko'nikmalarini takomillashtirish vazifalari quyidagi uslubiy texnikalar yordamida hal qilinadi:

- futbolchi faoliyat ko'rsatadigan vaziyatning o'zgarishi (turli xil iqlim va meteorologik sharoitlarda mashg'ulotlar o'tkazish: zalda, turli xil qoplamali maydonda, qorli maydonlarda, futbol musobaqalarida; turli vazn va o'lchamdagi to'plardan foydalanish, turli xil elastiklik) funksional va ruhiy holatni o'zgartirish

- o'yinchi (mashqlarni yuqori hissiyot, hayajon yoki charchoq fonida bajarish, lekin, albatta, pedagogik va tibbiy nazoratning ob'yektiv ma'lumotlariga muvofiq);

- mashqni bajarish paytida vazifani o'zgartirish: yengillik (masofa, tezlik va kuchni kamaytirish; mashqlarni mo'ynasiz bajarish va boshqalar) yoki murakkablik (masofa, tezlik va kuchni oshirish; siz-baholash vazifasini to'liq bajarish, murakkab harakatlar birikmalaridan foydalanish; is — turli xil shovqin va qarshiliklardan foydalanish; to'satdan e'tiborni almashtirish va boshqalar).

Motor harakatlarini birlashtirish va takomillashtirish bosqichi texnik va taktik mahoratni oshirish va jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, o'yin harakatlarining samaradorligi va ishonchliligini ta'minlash jarayonlarining organik kombinatsiyasi bilan belgilanadi.

Maydon o'yinchilarining texnik tayyorgarligi

Harakatlar

Namunaviy mashqlar

1. Amaliyotchilar yotgan holatini olishadi. Signalda ular tizzalarida egilgan oyoqlarini ko'tarib, dumaloq harakatlarni bajaradilar — "velosiped".
2. Bir joyda turib, talabalar qo'llari bilan baquvvat va keng harakatlarni bajaradilar.
3. Signalda mashq qiluvchilar qo'llarning baquvvat harakati bilan yurishni amalga oshiradilar. Har uchinchi qadam uchun kestirib, keskin ko'tarish amalga oshiriladi.
4. Shug'ullanuvchilar kestirib, baland ko'tarilish bilan yugurishadi. Variant: xuddi shu narsa, lekin qo'llarni cho'zish, oyog'ining tizzasini tegizish bilan.
5. Shug'ullanuvchilar qo'llarini pastga tushirgan holda j oyida yugurish mashqlarini bajaradilar. Variant: ishchining orqasida devorga birlashtirilgan rezina amortizator bilan j oyida yugurish.
6. Shug'ullanuvchilar sonning yuqori ko'tarilishi bilan oldinga qarab yugurishadi. Keyin ular pastki oyoqni orqaga tashlash va oyoqning xuddi shu nomdagi qo'lga tegish bilan yugurishga, so'ngra chap oyoqning o'ng qo'li bilan, chap qo'l bilan — o'ng oyoq va boshqalarga navbatma-navbat teginish bilan yugurishga o'tadilar.
7. Shug'ullanuvchilar orqaga qarab oldinga yugurishadi, yonma-yon qadamlar bilan o'ngga va chapga "kiyik yugurishadi".
8. Shug'ullanuvchilarning ikki guruhi ustunlarda bir-biriga qarshi turishadi. Signalda bosh o'yinchilar aylana bo'ylab o'ngga shoshilishadi. Aylananing o'rtasiga yetib borgach, chap tomondagi qadamlar bilan shug'ullanadiganlar aylanani kesib o'tib, orqaga shoshilishadi, ustunlarida yopilishga aylanishadi va hokazo. Shundan so'ng, estafeta yana o'tkaziladi, ammo o'yinchilar signal bilan chapga yugurishadi va hokazo.
9. Shug'ullanuvchilar 360° burilish bilan oldinga qarab yugurishadi va keyin 8-10 metrga tezlashadi va hokazo.
10. Shug'ullanuvchilar zigzag shaklida 180° burilish va keyinchalik 8-10 metr tezlashuv va boshqalar bilan yugurishadi.
11. Shug'ullanuvchilar ustunda o'rtacha tezlikda birma-bir yugurishadi. Ovozli signalga ko'ra, ular 6-8 metr tezlashishni amalga oshiradilar, yana o'rta tezlikda yugurishga o'tadilar va hokazo.
12. Shug'ullanuvchilar juftlikda mashq qilishadi. Bosh o'yinchi yugurish tezligi va yo'nalishini belgilaydi, yetakchi uning harakatlarini takrorlaydi. Vaqti-vaqti bilan sheriklar rollarni o'zgartiradilar.
13. Shug'ullanuvchilar tasodifiy tartibda bir qatorga qo'yilgan to'siqlar atrofida oldinga qarab yugurishadi.
14. Shug'ullanuvchilar yonma-yon qadamlar bilan bir tomonga yugurishadi. Signal qarama-qarshi yo'nalishda 8-10 metrga tezlashishi va hokazo.
15. Shug'ullanuvchilar orqaga qarab yugurishadi. Signalda keskin to'xtash bilan 6-8 metrga tezlashuv kuzatiladi va hokazo.
16. Shug'ullanuvchilar sonning yuqori ko'tarilishi bilan j oyida yugurgandan so'ng boshlang'ich tezlashuvlarni amalga oshiradilar, yugurish, oyoqning ichki qismi

bilan yugurish.

17. Shug'ullanuvchilar oldinga sakrashni amalga oshiradilar, ikki oyoq bilan itarishadi, signal 5-8 metrga tezlashishi va h.k.

18. Shug'ullanuvchilar oldinga siljishlarni amalga oshiradilar, so'ngra 8-10 metrga tezlashadilar va hokazo.

19. Shug'ullanuvchilar bir va ikki oyoq bilan itarib, oldinga, yon tomonlarga, orqaga bir necha marta sakrashni amalga oshiradilar.

20. Shug'ullanuvchilar qo'llarini yuqoriga silkitib sakrashni amalga oshiradilar. Qo'nishdan keyin 8-10 metr tezlashuv kuzatiladi. Variant: tezlashishdan oldin, talabalar cho'kishdan sakrash uzunligini bajaradilar.

21. Shug'ullanuvchilar oyoqdan oyoqqa ikkita sakrashni, uchinchi sakrashni esa yarim oyoqda bajaradilar.

22. Shug'ullanuvchilar juftlarga bo'linadi. Har bir juftlikda o'yinchilardan biri bir oyog'ida oldinga va yon tomonlarga sakrab, maydonchada ko'rsatilgan maxsus belgilarga qadam qo'yadi. Uning sherigi uning orqasida harakatlanib, oyoqlarini sakrab turgan odamni qo'llab-quvvatlaydi. Vaqti-vaqti bilan sheriklar rollarni o'zgartiradilar.

Shug'ullanuvchilar juftlarga bo'linadi. Har bir juftlikda sheriklar o'tirishda pozitsiyani egallaydilar (orqa tomoni bir-biriga). Qo'llarini tirsagiga bog'lab, ular bir vaqtning o'zida platformadan ikki oyoq bilan itarib, yuqoriga sakrashadi. Variant: bir xil, ammo sheriklar bir xil pozitsiyani egallaydilar, lekin bir-biriga qarama-qarshi.

Himoya pozitsiyasi

Namunaviy mashqlar

1. Shug'ullanuvchilar himoya pozitsiyasini egallaydilar. Ovozli signal bilan ular oyoq barmoqlariga ko'tarilib, keyin asl holatiga qaytadilar va hokazo.

2. Shug'ullanuvchilar himoya ustunining o'rnini egallab, oldinga va orqaga, o'ngga va chapga yurib, keyin bir xil yo'nalishda sekin tezlikda yugurishadi.

3. Shug'ullanuvchilar saytning yon chizig'i bo'ylab burchak sektoridan bir qatorda turishadi. Signalda ular himoya pozitsiyasini qabul qilishadi va yon chiziqqa qadam qo'yib, toymasin qadam bilan harakatlanishni boshlaydilar.

4. Qarama-qarshi burchak sektoriga yetib borgach, o'yinchilar xuddi shu tarzda dastlabki pozitsiyaga shoshilishadi.

5. O'yinchilar murabbiyga qaragan holda maydonning o'rta chizig'ida saf tortishadi. Signalda ular himoya pozitsiyasini qabul qilishadi va orqa tomondan darvoza chizig'iga qarab yugurishadi, bu esa harakatni "past" qadamga qaratadi. Ikkinchi signalga ko'ra, talabalar boshlang'ich pozitsiyasiga qaytadilar, "yaqinlashib kelayotgan" qadamni mashq qiladilar va hokazo.

6. Shug'ullanuvchilar darvoza chizig'ining orqasida ikkita ustunda saf tortishadi. Murabbiy maydonning markazida turadi. Signalda ustunlardagi bosh o'yinchilar himoya pozitsiyasini qabul qilib, oldinga shoshilishadi, murabbiy qo'lining harakatiga mos keladigan yo'nalishlarda harakat qilishadi va hokazo.

7. Saytda, yon chiziq yaqinida, uzunligi 30 metr va kengligi b metr bo'lgan yo'lak belgilanadi. Koridorda zigzag chizig'i ustunlar yordamida ko'rsatilgan. Yo'lak oxirida darvoza ko'rsatilgan. Talabalar juftlarga bo'linadi. Har bir juftlikda hujumchi va himoyachi aniqlanadi. Signalda birinchi juftlikning hujumkor o'yinchisi zigzag chizig'i bo'ylab postdan postga olib boradi. Himoyachi o'yinchi himoya pozitsiyasini

qabul qilib, orqaga chekinadi (xuddi to'pni olib boruvchi o'yinchi oldida raqsga tushgandek). Uning vazifasi orqaga chekinish, hujum qilayotgan o'yinchi va 1-1, 5 metr kenglikdagi darvoza o'rtasida doimiy qolish. Birinchi juftlik masofaning o'rtasiga yetib borgach, keyingi juftlik mashqni boshlaydi va hokazo. Ammo endi juftlikdagi o'yinchilar rollarni o'zgartiradilar va hokazo.

8. Ishtirokchilar darvoza chizig'i orqasida turib, juftlikda mashq qilishadi. Har bir juftlikda o'yinchilardan biri oldinga chiqadi va sherigiga qarab, himoya pozitsiyasini oladi. Sherik asta-sekin himoyachiga olib boradi to'p, uni orqaga chekinishga va to'pni boshqaradigan o'yinchi tanlagan yo'nalishlarda mudofaa pozitsiyasida harakatlanishga majbur qiladi. Amaliyotchilar saytning o'rta chizig'iga (yoki qarama-qarshi darvoza chizig'iga) yetib borganlarida, ular rollarni o'zgartiradilar. Asta-sekin to'p bilan o'yinchining harakat tezligi oshadi.

9. Xuddi shu narsa, ammo to'p bilan o'yinchi o'rta chiziqni kesib o'tgandan so'ng, himoyachini chetlab o'tib, darvoza orqali zarba berishga intiladi. Ikkinchisi hujum qilayotgan o'yinchiga faol qarshilik ko'rsatadi.

10. Xuddi shu narsa, ammo himoyachi o'yinchining harakatlari murakkablashadi. U qo'llarini orqasiga tortadi (chap qo'li o'ng qo'lini tirsagidan ushlab turadi). Ushbu mashq himoyachiga raqibni himoya qilishda oyoqlarning to'g'ri "ishlashi" o'yinda qanchalik muhimligini his qilish imkonini beradi.

11. Shug'ullanuvchilar juftlikda mashq qilishadi. Bir-biriga qaragan holda, himoya pozitsiyasi holatida, ular signal bilan sayt bo'ylab shu holatda harakat qilishadi, qo'llari bilan faol ishlashadi va sherigini qo'llari bilan pastki oyoqqa tushirishga harakat qilishadi.

12. To'pli o'yinchilar darvoza chizig'i orqasidagi ustunda saf tortishadi. Himoyachi rolini o'ynaydigan o'yinchilardan biri maydonning markazida turadi. Signalda ustundagi bosh o'yinchi to'pni oldinga siljitib, himoyachini chetlab o'tishga va to'pni jarima maydonchasi chegarasidagi ustunlardan qurilgan darvozaga yo'naltirishga harakat qiladi. Himoyachi himoya pozitsiyasini qabul qilib, hujumchi o'yinchi va darvoza o'rtasida doimiy holatda bo'lishga harakat qiladi, shunda u darvozaga zarba bera olmaydi.

Ishtirokchilar maydonning bir tomonidagi o'yin mashqlarida qatnashadilar (3x3, 4x4). Shu bilan birga, bitta jamoa faqat hujum qiladi, ikkinchisi esa o'zini himoya qiladi.

To'pga oyoqda zarba berish

Turgan to'pga oyoqning ichki qismida zarba berish.

Namunaviy mashqlar:

1. Shug'ullanuvchilar 90° burilish bilan tepish oyog'ini oldinga silkitadilar. Keyin bu harakat takrorlanadi, lekin oldinga tepish harakatini boshlashdan oldin tizza bo'g'imida qo'llab-quvvatlovchi oyoqning egilishi bilan.

2. Shug'ullanuvchilar stenddan 1-1,5 metr masofada turib, harakatsiz to'pni joydan urib, to'pni devorga yo'naltiradilar. Qaytgan to'p to'xtaydi va yana devorga yo'naltiriladi va hokazo.

3. Shug'ullanuvchilar juftlikda mashq qilishadi. Har bir juftlikda to'p bor. Juftlikdagi o'yinchilar bir-biridan 3 metr masofada turib, avval harakatsiz, so'ngra aylanayotgan to'pni urishadi, sherigini oyoqlariga aniq berishga harakat qilishadi.

Shug'ullanuvchilar juftlikda mashq qilishadi. Hamkorlar bir-biriga qarshi 2,5-3 metr masofada turishadi. Ularning orasida 70 sm kenglikdagi darvoza ustunlardan qurilgan. hamkorlar to'pni to'xtatib, uni bir-birlariga pastki qismida uzatadilar, shunda u darvozadan o'tadi. Keyin mashq bir tegish bilan amalga oshiriladi. O'yinchilar orasidagi masofa asta-sekin o'sib boradi va darvoza kengligi ham biroz pasayadi. Ushbu mashq musobaqa shaklida amalga oshirilishi mumkin: har bir noto'g'ri zarba uchun o'yinchilarga bitta jarima ballari beriladi.

4. Maydonchada kichik to'plaridan kenglik darvozalari qurilgan 0,5 metr. 7-8 metrdan mashq qilayotganlar harakatsiz to'pni joydan 10 marta urishadi. Ko'proq aniq zarbalarga ega bo'lgan o'yinchi g'alaba qozonadi. Keyin xuddi shu mashq bitta mashqdan, so'ngra 2-3 bosqichli yugurishdan amalga oshiriladi.

5. Maydonda diametri 10-12 metr bo'lgan doira belgilanadi. O'yinchilardan biri aylananing o'rtasida turadi. Qolganlari aylana shaklida teng ravishda joylashtirilgan. Doira ichidagi o'yinchi navbat bilan har bir ishtirokchiga to'pni yuboradi. Qabul qiluvchi to'p oldinga qadam tashlaydi va oyoqning ichki tomoni bilan to'pni orqaga qaytaradi va hokazo. vaqti-vaqti bilan o'yinchilar aylana ichidagi ishtirokchi bilan rolni o'zgartiradilar.

6. Xuddi shu narsa, lekin o'yinchilar aylana bo'ylab harakat qilishadi va to'p pastki qismida yugurayotgan o'yinchiga o'tadi. To'pga zarba berayotganda, o'yinchining tashqi yelkasi oldinga siljishi kerak va qo'llab-quvvatlovchi oyoqning barmog'i aylananing o'rtasida turgan o'yinchi tomon yo'naltiriladi. Vaqti-vaqti bilan o'yinchilar aylana bo'ylab harakatlanish yo'nalishini o'zgartiradilar.

7. O'yinchilar juftlarga bo'linadi. Har bir juftlikda ikkala o'yinchi ham to'pga ega. Ular bir-biridan 4-6 metr masofada turishadi va tepish bilan to'pni sherigiga yuborishadi. Keyin aylanayotgan to'pga zarba berib, uni qaytarib berishadi va hokazo. o'tkazmalar paytida o'yinchilar to'plarning to'qnashmasligiga ishonch hosil qilishadi.

8. Shug'ullanuvchilar ikkita qarama-qarshi ustunga bo'lingan. Ustunlar orasidagi masofa 6-8 metrni tashkil qiladi. Ustunlardan birining bosh o'yinchisida to'p bor. Signalda u to'pni pastki qismini qarama-qarshi ustunning bosh o'yinchisiga yo'naltiradi va o'zi ustunining oxiriga shoshiladi. Qabul qiluvchi to'p pastki qismi bilan bir marta tegib, uni yana boshqa ustunga yo'naltiradi va hokazo. Ular bir vaqtning o'zida to'plarni qarama-qarshi ustunlarga yo'naltiradilar va hokazo.

Maydonda diametri 12-14 metr bo'lgan doira tasvirlangan.

2.1.3. Taktik tayyorgarlik

Har bir taktik tayyorgarlik jamoasida eng jiddiy e'tibor berilishi kerak, chunki shu bilan birga murabbiy u yoki bu o'yin uchun qanday taktik rejalar tuzmasin, ular faqat aniq futbolchilarning harakatlari bilan amalga oshirilishi mumkin. Va bu tushunarli. Darhaqiqat, individual taktik takomillashtirishsiz jamoa o'yiniga zarur uyg'unlikni beradigan guruh va jamoaviy taktik harakatlarni samarali amalga oshirish mumkin emas. Albatta, o'yinchilarning yuqori darajadagi taktik mahoratiga asta-sekin erishiladi. Biroq, o'yinchilar ushbu o'yinning butun taktik arsenalini o'zlashtirishga ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida ketma-ket o'tib, yoshligidan mini-futbol taktikasining asoslarini tushunishlari kerak. Ushbu yondashuv bilan talabalar

turli xil kuch va uslubdagi raqiblarga qarshi o'yinda o'z harakatlarini to'g'ri qurishlari mumkin.

Talabalarning taktik tayyorgarligini bir-biri bilan chambarchas bog'liq holda rejalashtirish kerak bo'lgan nazariy va amaliy mashg'ulotlar yordamida qurish tavsiya etiladi. Nazariy aloqalar jarayonida yosh mini-futbolchilar o'yin qoidalarini o'rganishlari, o'yinlarning video yozuvlari bilan tanishishlari kerak — ham eng yaxshi jamoalar, ham tengdoshlar jamoalari o'yinlari; o'z jamoalari tomonidan o'tkazilgan o'yinlarni tahlil qilishda ishtirok etish va h. k. taktik tayyorgarlikning amaliy bo'limi o'yinchilarga individual harakat qilishlariga imkon beradigan aniq bilim va ko'nikmalarga aylanishi kerak yoki sheriklar bilan birgalikda.

Taktik mashg'ulotlar bilan shug'ullanuvchilarni o'qitish bo'yicha amaliy mashg'ulotlar texnik usullarni o'qitish bilan bir xil ketma-ketlikda takrorlash jarayonida amalga oshiriladi: qabul qilish bilan tanishish; uni soddalashtirilgan sharoitda o'rganish; qabulni murakkab muhitda o'rganish va nihoyat, qabulni o'yin sharoitida birlashtirish. Bundan tashqari, bu jarayon texnikani o'rganish bilan uzviy bog'liqdir. Shunday qilib, mashg'ulotning boshida, talabalar tomonidan texnika elementlarini o'zlashtirish bilan bir vaqtda, ular ham shunday ko'nikmalarni shakllantiradilar. Kelajakda taktik harakatlar yanada murakkab kombinatsiyalarga aylanib, kengayib boradi. O'zlashtirish qiyin bo'lgan taktik usullar birinchi navbatda qismlarga bo'linadi. Yaxlit usul, qoida tariqasida, o'quv materialini takomillashtirish kerak.

Umuman olganda, mini-futbol taktikasi hujum va himoyada o'yinchilarning individual, guruh va jamoaviy harakatlarini o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, hujum va himoyadagi o'yinchilarning taktik harakatlari boshqacha, shuning uchun biz ularni bir-biridan alohida ko'rib chiqamiz.

Taktik tayyorgarlik bosqichlari

Futbolchilarning taktik faoliyati-bu sherik va raqiblar bilan o'zaro munosabatlar jarayonida yuzaga keladigan muammolarni hal qilish. Va bu yerda raqib ustidan g'alaba qozonish uchun sportchilarga tegishli bo'lgan harakatlar arsenalidan eng oqilona foydalanishga imkon beradigan qarorlar qabul qilish qobiliyati katta ahamiyatga ega. Bundan tashqari, taktik tayyorgarlikka mini-futbolchilarning o'yinda texnik jihozlar, maxsus fazilatlar va qobiliyatlar, nazariy bilimlar va boshqalardan maksimal darajada foydalanishga imkon beradigan taktik harakatlarning asosiy arsenalini o'zlashtirishni kiritish kerak.

Taktik tayyorgarlik-bu raqib ustidan g'alaba qozonishni ta'minlash uchun o'yinda futbolchilar faoliyatini tashkil etishning oqilona shakli bo'lgan taktik harakatlar yordamida o'yin sharoitidagi doimiy o'zgarishlar fonida texnik usullardan samarali foydalanishga erishishga qaratilgan pedagogik jarayon.

"Taktik tayyorgarlik" tushunchasi "taktikaga o'rgatish" tushunchasidan kengroqdir. Siz mini-futbol taktikasini nazariy jihatdan yaxshi o'rganishingiz mumkin, ammo taktik jihatdan o'yinda harakat qilish samarasiz. O'yinda yuqori samaradorlik uchun xatto barcha taktik harakatlarni (individual, guruh va jamoaviy) o'rganish yetarli emas. Taktikani o'qitish jarayonida taktika va texnikaning organik birligiga erishish kerak.

Boshqacha qilib aytganda, taktik tayyorgarlik deganda raqobatbardosh faoliyat jarayonida yuzaga keladigan muammolarni hal qilishning oqilona usullarini

takomillashtirish va ushbu muammolarni hal qilish samaradorligini belgilaydigan maxsus qobiliyatlarni rivojlantirish tushuniladi. Ushbu ta'rif taktik tayyorgarlikni ikki jihatdan ko'rib chiqishga imkon beradi: o'qitish va takomillashtirish jarayoni sifatida (ya'ni bilim, ko'nikma va malakalarni egallash) va maxsus taktik qobiliyatlarni kompleks ravishda belgilaydigan fazilatlarni rivojlantirish jarayoni sifatida.

Futbolchining o'yindagi taktik harakatlarining muvaffaqiyatini belgilaydigan bir qator omillarni ajratib ko'rsatish maqsadga muvofiqdir.

Birinchidan, bu aql, idrok va psixomotorika sohasidagi maxsus fazilatlarning yuqori darajada rivojlanishi (diqqat hajmi va o'zgarishi, ko'rish maydoni hajmi, murakkab reaksiyalar tezligi, javob berish tezligi, yo'nalish, echimni tanlash tezligi, taktik fikrlash, harakat va boshqalar), bu qiyin sharoitlarda yo'nalishni ta'minlaydi. o'yin vaziyatlari va echimni tanlash bu holat.

Ikkinchidan, bu qiyin o'yin sharoitida texnikani amalga oshirishning yuqori darajadagi ishonchliligi.

Va nihoyat, uchinchidan, hujum va mudofaada individual taktik harakatlar ko'nikmalarini yuqori darajada egallashda ifodalangan dastlabki ikki omilning birligini ta'kidlash kerak.

Shuning uchun taktik tayyorgarlikni faqat taktik harakatlarni o'rgatish bilan qisqartirish mumkin emas. Futbolchilarning o'yindagi muvaffaqiyatli harakatlarining asosini maxsus fazilatlar va qobiliyatlar (kuzatish, reaksiya tezligi, fikrlash va boshqalar) va texnik vositalardan moslashuvchan foydalanish qobiliyati tashkil etadi. Aslida, taktik harakatlar futbolchilarning harakatlarini individual ravishda, guruhlarda va jamoada dushman bilan yakkakurash sharoitida tashkil etishning o'ziga xos shakli bo'lib xizmat qiladi, bu esa mashg'ulotlar jarayonida olingan fazilatlar, ko'nikmalar va ko'nikmalarni to'liq amalga oshirishga imkon beradi. Shunday qilib, pedagogik jarayon sifatida taktik tayyorgarlikni bir necha bosqichlarga bo'lish mumkin.

Taktik tayyorgarlikning birinchi bosqichi muvaffaqiyatli taktik harakatlar asosida ma'lum fazilatlar va qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Taktik tayyorgarlikning birinchi bosqichi muvaffaqiyatli taktik harakatlar asosida ma'lum fazilatlar va qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Ma'lumki, jamoaning taktikasi, birinchi navbatda, individual futbolchilarning oqilona individual harakatlaridan iborat. Shu munosabat bilan taktik tayyorgarlikni individuallashtirish nafaqat sportni takomillashtirish vositalaridan biri, balki mohiyatan taktikalarni o'qitishning birinchi bosqichi deb hisoblash maqsadga muvofiqdir. Shundan keyingina murabbiy guruh va jamoaviy taktikani o'rgatishga o'tishi kerak. Boshqacha qilib aytganda, mini-futbolchining taktik mahoratini shakllantirish jarayonida guruh va jamoaviy taktikani takomillashtirish uchun murabbiy taktik tayyorgarlik muammolarini izchil hal qilish uchun har bir alohida o'yinchining aqliy fazilatlari majmuasini tarbiyalashi va rivojlantirishi kerak. Bu yerda samarali vositalar turli xil mashqlar, ochiq o'yinlar va estafetalar bo'lib, ular reaksiya tezligini, javob harakatlarining yo'nalishini va tezligini, kuzatishning tezkor aqlini, bir harakatlardan boshqasiga o'tishni talab qiladi. Ushbu qimmatbaho fazilatlarni rivojlantirish uchun eng qulay imkoniyatlar sport maktabida 8-11 yosh.

Ikkinchi bosqich-o'yinchilarni texnik taktikaga o'rgatish jarayonida taktik ko'nikmalarni shakllantirish. Mashg'ulotni shunday qurish kerakki, o'yin mashqlari va o'yinlarida texnika va taktikaning birligi namoyon bo'ladi bunga ikki yo'l bilan

erishiladi. Birinchidan, texnik taktikani o'zlashtirganingiz sayin, u fazilatlar bilan "birlashtiriladi". Ikkinchi bosqich-o'yinchilarni texnik taktikaga o'rgatish jarayonida taktik ko'nikmalarni shakllantirish. Mashg'ulotni shunday qurish kerakki, o'yin mashqlari va o'yinlarida texnika va taktikaning birligi namoyon bo'ladi bunga ikki yo'l bilan erishiladi. Birinchidan, texnik taktikani o'zlashtirgan holda, u taktik harakatlarning muvaffaqiyatini belgilaydigan fazilatlar va qobiliyatlar bilan "birlashtiriladi". Ikkinchidan, qiyin sharoitlarda texnikani o'rganish bosqichida taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradigan asoratlar tizimi qo'llaniladi. Biznesga bunday yondashuv o'yinchilarning taktik qobiliyatlari va texnik fazilatlarini rivojlantirishga yordam beradi, chunki texnik elementlarni o'rganish va takomillashtirish taktika bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. Individual texnikalar taktik variantlarni, ularning individual bosqichlarini to'ldiradi, taktik tayyorgarlikning yaxlit jarayoni uchun asos yaratadi.

Ushbu holat ham muhimdir, chunki bunday hollarda texnik va taktik tayyorgarlik jarayoni monolit, maqsadga muvofiq, yaxlit shaklda davom etadi va texnik tayyorgarlik uchun o'quv jarayonida ajratilgan soatlar futbolchilarning taktik tayyorgarligi ishiga ham xizmat qiladi.

Texnik tayyorgarlik jarayoni faqat "texnika uchun texnika" tamoyili bo'yicha davom etadigan holatlarda, xatto jamoa tarkibidagi texnik jihatdan yaxshi tayyorlangan o'yinchilar ham ba'zan o'yinda oddiy taktik o'zaro ta'sirlarni amalga oshira olmaydilar.

Texnik tayyorgarlik jarayonini samarali qilish uchun o'yinchilarga bunday harakatlarni qo'llashda texnik elementlarning rolini tushuntirish kerak. Texnikada mashq qilish, iloji bo'lsa, amaliyotda uchraydigan taktik variantlarning turlari bo'yicha olib borilishi kerak, shunda tinglovchilar ularga taktik tarkib berib, ma'lum texnik elementlardan foydalanishga bir necha bor o'rinib ko'rishlari mumkin. Bu o'quv jarayonining amaliy natijalarini oshiradi.

Bunday holda, asosiy rolni mashqning soddaligi, murakkabligi yoki uning umumiy bilimi o'ynamasligi kerakligiga amal qilish muhimdir. Texnik muammoni hal qilish taktik qobiliyatlarning tarkibiy qismlari bo'lgan aqliy fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Ushbu mashg'ulot yo'nalishi bilan sportchi nafaqat vazifani katta texnik mahorat bilan bajarishga e'tibor berishi, balki ushbu texnik elementlarni bir butunga sintez qilishi va ularni oqilona qo'llashi kerak.

Boshqacha qilib aytganda, texnik elementlarni o'rganish va takomillashtirish jarayoni sportchining fikrlashi uchun shunday sharoitlarni yaratishi kerakki, u ikki yo'nalishda davom etadi:

- texnik elementlarni takomillashtirish
- muayyan vaziyat uchun zarur bo'lgan texnik elementlarni tanlash.

Shu bilan birga, ma'lum bir texnik elementni qo'llash jarayonida o'yinchilarning fikrlashi rivojlanadi va shu bilan ularga texnik elementni mexanik emas, balki ijodiy ravishda haqiqatga aylantirish imkoniyatini beradi. Ushbu holat talabalar orasida taktik vaziyatda harakat qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

O'qitish va o'qitish jarayonida texnik elementlar asta-sekin murakkablashadi va shu bilan fikrlash moslashuvchanligini rivojlantirish uchun sharoit yaratadi. Masalan, texnik elementni o'rgatish paytida bitta, ikkita faol raqib qo'shiladi, ular elementni

bajaradigan o'yinchining kunlarini buzishga harakat qilib, unga qiyin vaziyat yaratadilar. Bunday holda, texnik elementni bajaradigan o'yinchi, mexanik harakatlardan tashqari, ushbu vaziyatda katta zukkolikni namoyon qilishi kerak, bu faqat doimiy mashg'ulot jarayonida sifatga aylanadi. Mashg'ulotning dastlabki kunlaridan boshlab, oddiydan murakkabga bosqichma-bosqich o'tish bilan bunday sharoitlarni yaratish, futbolchilarning muvaffaqiyatli taktik faoliyatiga hissa qo'shadigan aqliy fazilatlarini maqsadli rivojlantirish uchun texnik elementlarni uzoq muddatli o'qitish davridan foydalanishga imkon beradi.

Yosh mini-futbolchilarni taktik tayyorlashning ushbu bosqichi 1,2,3-o'quv yillari (11-14 yosh) o'quv-mashq guruhlariga xosdir.

Taktik tayyorgarlikning uchinchi bosqichi katta o'quv guruhlarini, sportni takomillashtirish guruhlarini va yuqori sport mahoratiga xosdir. Uning maqsadi o'zining taktik harakatlarini o'rganishdir: hujum va mudofada individual, guruh va jamoaviy harakatlar. Bu yerda taktik mashqlar, o'yin mashqlari va ikki tomonlama o'yinlar birinchi o'ringa chiqadi.

Futbolchilarning taktik savodxonligini rivojlantirishda, yuqorida ko'rsatilgan vositalar va usullardan tashqari, taktik elementlar va kombinatsiyalarni o'rganish masalalari muhim o'rinlardan birini egallaydi. O'yinchilar va jamoaning taktik yetukligini oshirish uchun yordamchi vositalar qanchalik yaxshi ishlatilgan bo'lsa ham, amaliy mashg'ulotlar yuqori taktik natijalarga erishish uchun asosiy vosita bo'lib qolmoqda. Birinchi darslardan boshlab taktik tayyorgarlikni rivojlantirish, ammo taktik fikrlash jarayonini buzmasligi kerak. Aksincha, taktik o'zaro ta'sirlar bir-biridan oqib chiqishi kerak, shunda bir-birini asta-sekin mustahkamlab, o'yinchilarning taktik tafakkurida yaxlitligini taminlaydi.

Taktik harakatlar va variantlarni o'rganish ikki yo'nalishda amalga oshirilishi kerak:

- individual taktik tayyorgarlik
- guruh va jamoaviy taktik tayyorgarlik.

Shaxsiy taktik tayyorgarlik asosida quyidagilar yaratiladi:

kuchli va qat'iy guruh va jamoaviy o'zaro ta'sirlar; individual o'yinchilarning taktik tayyorgarlik ko'nikmalaridan himoya va hujumkor jamoaviy o'zaro ta'sirlar yaratiladi.

Boshqacha qilib aytganda, taktikaning o'zi ma'lum bir muammoni muvaffaqiyatli hal qilishga qaratilgan bir nechta o'yinchilarning bir vaqtning o'zida o'zaro harakatlarini anglatadi. Individual taktik tayyorgarlik muammosi hal etilganda, biz individning taktik rivojlanishi haqida ko'proq gaplashishimiz kerak, bu o'z shaxsiy taktik bilim va ko'nikmalarini o'z vaqtida ishlata oladigan va jamoa bilan uyg'un munosabatda bo'ladigan shaxs (o'yinchi).

Taktik tayyorgarlikni o'qitish va o'qitish jarayonida ham mudofaa, ham tajovuzkor variantlar yaxshilanadi. Bir harakatdan ikkinchisiga, hujumning texnik usulidan himoya qilishning texnik usuliga, ba'zi taktik harakatlardan boshqalarga tezda o'tish qobiliyatini rivojlantirishga katta e'tibor berilishi kerak. Murabbiy futbolchilarga jamoaning imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda, u yoki bu taktik harakatlar va variantlarni taniqli namunalar bo'yicha o'rgatishi kerak. Bunday holda, albatta, faqat taktik harakatlar va ularning variantlarini mexanik assimilyatsiya qilishga intilish kerak emas. Bu o'yinchilar va jamoaning ijodiy fikrlarining namoyon

bo'lishini kechiktirishi mumkin. Taktik tayyorgarlikning o'zi ijodiy jarayondir. Kerakli taktik fikrlashga ega bo'lgan o'yinchi har doim yaratilgan sharoitlarga moslasha olishi kerak.

Taktik fikrlash va psixologik fazilatlarni rivojlantirish uchun ko'plab vositalardan qanchalik muvaffaqiyatli foydalanilmasin, shunga qaramay, ularning asosiylari guruh va jamoaviy o'zaro munosabatlarni o'rgatishdir. Ular asosiy texnik taktikani o'zlashtirgan holda o'qitishni boshlashlari kerak. Bunday holda, o'yinchilar o'yin davomida o'z harakatlarini o'z jamoasining umumiy manfaatlaridan kelib chiqqan holda maqsadga muvofiq qilish imkoniyatiga ega bo'ladigan darajada cheksiz fazilatlarga ega bo'ladilar. Agar sportchi yoshligidan taktik o'zaro munosabatlarga odatlanmagan bo'lsa, o'zida taktik fikrlashni rivojlantirmasa, kelajakda u ko'pincha katta qiyinchiliklarga duch keladi. Yetarli texnik tayyorgarlikka ega bo'lsa ham, u o'yin vaziyatlarining taktik o'zaro ta'siri bilan to'yinganligini isbotlay olmaydi. Guruh va jamoaviy o'zaro munosabatlarni o'rganish paytida ijodiy fikrni rivojlantirish ham muhimdir, chunki bu o'yin davomida dushman harakatlarini to'g'ri idrok etishga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, o'z jamoasining o'yin rejasini buzmasdan va ko'p harakat qilmasdan qayta qurish imkoniyatini beradi.

Taktik savodxonlikni rivojlantirishga qo'shma mashg'ulotlar orqali eng yaxshi jamoalar bilan tajriba almashish ham yordam beradi. Voyaga etgan futbolchilar bilan birgalikda mashg'ulotlar o'smirlar jamoalari uchun juda foydali.

Bunday mashg'ulotlarda talabalar nafaqat turli xil taktik usullar bilan tanishish, balki ularni ko'rish, idrok etish va amalda qo'llash imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Eng yaxshi mahalliy va xorijiy jamoalarning o'yinlarini tomosha qilishni tashkil qilish bir xil darajada muhimdir. Bu yerda kuzatuvchilar individual, guruh va jamoaviy taktik o'zaro ta'sirlarni ko'rishlari, shuningdek o'yinlar davomida qo'llaniladigan barcha taktik variantlar bilan tanishishlari mumkin. Ushbu tomoshalarni yanada maqsadli qilish uchun siz o'quvchilarni ushbu biznesga jalb qilib, butun o'yinni ma'lum bir shaklda (maxsus kartalarga yozish, video yozuvlar va boshqalar) tuzatishingiz kerak. Keyin dushman tomonidan yaratilgan vaziyat bilan bog'liq holda kuzatilgan jamoalarning taktik o'zaro ta'sirini tahlil qilish kerak. Shu bilan birga, asosiy e'tibor nafaqat o'yinlar natijalariga, balki futbolchilarning texnik harakatlari va jismoniy imkoniyatlariga ham qaratilishi kerak.

Shunday qilib, taktik mashg'ulotlar mini-futbolda jiddiy, kundalik va ijodiy mehnatni talab qiladigan sport mashg'ulotlarining qiyin bosqichlaridan biridir.

Vazifalar, vositalar va usullar

Har qanday maqsadli pedagogik jarayon singari, taktik tayyorgarlik ham aniq vazifalarga ega:

1. O'yin taktikasini muvaffaqiyatli o'rganish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish (zarur qobiliyat va fazilatlarni rivojlantirish).

2. Texnik taktikani o'qitish jarayonida taktik ko'nikmalarni shakllantirish.

3. Qiyin o'yin sharoitida o'yin texnikasining yuqori darajadagi ishonchliligini ta'minlash.

4. Hujum va mudofada individual, guruh va jamoaviy taktik harakatlar asoslarini o'zlashtirish.

5. Futbolchining jamoadagi o'yin rolini hisobga olgan holda taktik

ko'nikmalarni takomillashtirish.

6. Shartlarga (sheriklar, raqibning holati, tashqi sharoitlar) qarab texnik va taktik harakatlardan samarali foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish.

7. Harakatlarda tezkor o'tish qobiliyatini rivojlantirish — hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga.

8. Raqiblarni, ularning taktik arsenalini, texnik va ixtiyoriy tayyorgarligini o'rganish.

9. Mamlakatning yetakchi jamoalari va eng kuchli xorijiy jamoalarning taktikasini o'rganing.

Ushbu muammolarni hal qilish uchun turli xil vositalar kerak. Taktik tayyorgarlikda yetakchi o'rinni, albatta, taktika mashqlari (individual, guruh, jamoaviy) va ikki tomonlama o'yin, nazorat va taqvim o'yinlari, mini-futbol taktikasi nazariyasi egallaydi. Bundan tashqari, tayyorgarlik katta ahamiyatga ega.

Reaksiya tezligini, yo'nalishni rivojlantirish uchun mashqlar; ba'zi harakatlardan boshqalarga o'tish tezligi uchun mashqlar va boshqalar; ochiq va sport o'yinlari, maxsus estafetalar, texnik mashqlar (ishonchlilik va ko'nikmalarning moslashuvchanligini oshirish).

Taktik tayyorgarlik usullari texnik tayyorgarlik muammolarini hal qilish bilan bir xil. Shu bilan birga, tabiiyki, ular taktikaning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olishadi. Shunday qilib, namoyish paytida ular maydon maketlari, kino tasmlari, filmlardan foydalanadilar. Soddalashtirilgan sharoitda o'qitishda murakkab taktik harakatlarga signallar, ko'rsatmalar va boshqalarni qo'llagan holda qismlarga bo'linadi. asboblar va maxsus qurilmalar (maxsus oborot, simulyator va boshqalar) yordamida murakkab sharoitlar yaratiladi.

O'rganilgan taktik harakatlarni birlashtirish bosqichida ular o'zlarining va raqibning harakatlarini tahlil qilish usulidan foydalanadilar. Buning uchun o'yin harakatlari, videomagnitofon va magnitofon yozuvlari, kino suratga olish yozuvlaridan foydalaning.

Raqibning (alohida o'yinchi yoki umuman jamoaning) harakatlarini modellashtirish usuli taktik tayyorgarlik uchun xosdir. Taktik harakatlarda-hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tish usuli alohida o'rin tutadi. Vaqt yetishmasligi sharoitida va signalga javoban bir nechta kommutatsiya orqali beriladi.

Taktik tayyorgarlik boshqa tayyorgarlik turlari bilan bog'liq bo'lishi kerak. Shunday qilib, jismoniy tayyorgarlikda (umumiy va maxsus) bu bog'liqlik ochiq va sport o'yinlaridan foydalanish, maxsus fazilatlarni rivojlantirish, mini-futbolda qabul qilingan guruh va jamoaviy harakatlarni (masalan, kichik to'plari bilan mashqlarda) o'zlashtirishga ko'maklashish (umumiy ma'noda) bilan ifodalanadi. — ishtirokchilarning joylashishi, to'pning uzatilishi va harakatlari yo'nalishi).

Texnik tayyorgarlikni tashkil qilishda signalga (vaziyatga) javoban harakatlarni tanlash, bajarilishda ishtirok etuvchilarning o'zaro ta'siri, ham yetakchi mashqlar, ham texnik mashqlar, shuningdek doiradagi texnik usullar muhimdir.

Taktik harakatlar.

Nazariy tayyorgarlikni olib borishda murabbiy shuningdek, taktik harakatlar bilan shug'ullanadigan futbolchilar va jamoalar, raqib futbolchilar va jamoalar, yetakchi sovet va xorijiy jamoalarni o'rganishga katta e'tibor beradi.

Integral tayyorgarlik jarayonida har xil turdagi vositalar o'rtasidagi bog'liqlik ikki tomonlama o'quv o'yinlari paytida vazifalarni belgilashni, nazorat o'yinlari uchun sparring sheriklarini tanlashni, musobaqalar paytida o'yinlarga munosabatni shakllantirishni va o'yinlarni keyingi tahlil qilishni va futbolchilarning harakatlarini tahlil qilishni osonlashtiradi.

Zamonaviy mini-futbol tezkor o'yinlarning rivojlanish tendentsiyasi va taktik kombinatsiyalarning murakkabligi bilan ajralib turadi. Shu sababli, futbolchilarga o'yinchilarning (o'zlari va raqiblarining) maydonda joylashishini, to'pning holati va parvoz yo'nalishini baholashni o'rgatish, sheriklarning harakatlarini oldindan bilish va dushmanning niyatini hal qilish, tezkor vaziyatni tezda tahlil qilish va eng maqbul harakatni tanlash juda muhimdir. uni samarali bajarib.

Yuqoridagilarni hisobga olgan holda, mini-futbolda taktik tayyorgarlikning asosiy zamonaviy qoidalarini belgilash mumkin: maxsus qobiliyat va fazilatlarni rivojlantirishga doimiy e'tibor berish; texnik texnikani o'rganishning oqilona ketma-ketligini aniqlash, ularning kombinatsiyasi va almashinuvi; texnik texnikani amalga oshirish jarayonida rivojlangan fazilatlar va qobiliyatlarni (taktik xarakter) amalga oshirish qobiliyatini tarbiyalash; o'quv jarayonida taktik ko'nikmalarni shakllantirish texnik usullar; hujum va himoyada texnik usullarni o'rganish ketma-ketligini hisobga olgan holda hujum va himoyada taktik harakatlarni (individual, guruh va jamoaviy) o'rganishning oqilona ketma-ketligini o'rnatish; integral tayyorgarlik jarayonida taktik harakatlar ko'nikmalarini takomillashtirish (taktik tayyorgarlikning texnik bilan o'zaro bog'liqligi, o'quv o'yinlarida vazifalar tizimi, nazorat o'yinlari va musobaqalarda o'rnatish).

Taktikani o'qitish metodikasi

Futbolchilarning taktik tayyorgarligi nazariy tayyorgarlikni o'z ichiga oladi, ya'ni. taktika bo'yicha maxsus bilimlarni o'zlashtirish va amaliy, ya'ni o'zlashtirish individual, guruh va jamoaviy harakatlar, shuningdek, o'yinchilarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish.

Nazariy bilimlar o'yinchilarga qiyin o'yin vaziyatlarini to'g'ri boshqarishga, tahlil qilishga, mumkin bo'lgan echimlarni baholashga va ulardan eng samarali birini tanlashga yordam beradi.

Taktikadagi nazariy bilimlarga o'yin qoidalarini bilish, taktikaning individual vositalariga egalik qilish kiradi. O'yinchilar o'yinning asosiy tizimlari va ularning variantlarini, jamoadagi muayyan roldagi o'yinchilarning vazifalarini, o'yinning turli bosqichlarida jamoa bo'g'inlarining o'zaro ta'sirini bilishlari kerak. Bunga ob'yektiv sharoitlarning o'yin jarayoniga ta'siri va ob-havo sharoiti, sayt tuprog'i, maydon o'lchamlaridan foydalanish to'g'risidagi bilimlar kiradi. Bularning barchasini o'yinchi har bir harakatda hisobga olishi kerak.

Taktika nazariyasini o'rgatish o'yinning asosiy qoidalarini tushuntirishdan boshlanadi, ularning amaliy mahorati o'yin mashqlari va o'quv o'yinlari paytida davom etadi.

Murabbiy ishtirokchilarga jamoa ichidagi vazifalarni taqsimlash to'g'risida batafsil va aniq aytib berishi, individual o'yinchilarning vazifalari va funktsiyalarini tavsiflashi kerak. Jamoadagi individual o'yinchilarning funktsiyalari ixtisoslashtirilgan va aniq tushuntirilishi kerak, ya'ni. ma'lum bir vazifani bajaradigan ma'lum bir o'yinchining harakatlariga tushuntirishlar tuzish.

Mashg'ulot jarayonining keyingi bosqichida o'yinning aniq bosqichlarini (hujum, mudofaa, mudofaadan hujumga o'tish va aksincha), o'yinchilarning turli bosqichlardagi o'zaro ta'sirini va boshqalarni batafsil tahlil qilish amalga oshiriladi. O'yin bosqichlarini tahlil qilgandan so'ng, siz turli xil qiyinchiliklarning taktik muammolarini nazariy yechimini o'rganishga o'tishingiz mumkin.

Taktik harakatlarni amalga oshirish uchun vosita ko'nikmalarini o'rgatish jarayonida talabalar birinchi navbatda harakatning o'zi bilan tanishadilar, shuningdek mumkin bo'lgan xatolarni qanday yo'q qilish va o'rganilgan harakatlarni birlashtirish.

Taktikani o'qitish va takomillashtirish quyidagi asosiy usullardan foydalangan holda amalga oshiriladi:

1. Mashq qilish usuli, ya'ni. o'rganilganlarni qayta-qayta takrorlash va tanish mashqlar. Shu bilan birga, talabalar taktikada mashq qilishning fiziologik mohiyati bo'lgan motorli dinamik stereotiplarni shakllantiradilar.

2. Namoyish va namoyish qilish usuli.

3. So'z usuli.

4. Yaxlit va ajratilgan usullar. Umuman taktik harakatlarga o'tishdan oldin ularning asosiy qismlari o'zlashtiriladi. Odatda taktik harakatlarni birlashtirish va takomillashtirish uchun yaxlit usul qo'llaniladi.

5. Taktika bo'yicha video materiallarni tahlil qilish. U raqib jamoasining o'yinini baholashda bebaho yordam beradi. Filmni suratga olishning ahamiyati o'yinni ko'p marta ko'rish qobiliyatiga bog'liq, bundan tashqari, bu sizning taktik harakatlaringizni tahlil qilishning eng samarali usullaridan biridir.

6. Ularning harakatlari va raqibning harakatlarini tahlil qilish. Odatda murabbiylar mustaqil ravishda kuzatuvlar o'tkazishni va o'z o'yinchilariga tayyor retseptlar berishni afzal ko'rishadi, bu esa futbolchilarni tashabbus va mustaqillikdan mahrum qiladi. Shuning uchun musobaqani kuzatishga mini-futbolchilarni jalb qilish muhimdir.

O'yinchilar nafaqat o'yinni tomosha qilishlari kerak, balki jamoa tomonidan qo'llaniladigan bunday variantlarga, hujum va mudofaada o'yinni tashkil qilish usullariga, o'yinchilar tomonidan bunday muammolarni hal qilishda foydalaniladigan vositalarga, individual o'yinchilarning o'yin taktikasiga va boshqalarga e'tibor berishlari kerak. va vaziyatlar, u o'z taktikasini, turli xil sharoitlarda turli xil raqiblar bilan uchrashish tajribasini qanchalik chuqur tahlil qilsa, u o'zini o'yin vaziyatlarini tushunish va to'g'ri baholashga, har qanday muammolarni mustaqil, ijodiy hal qilishga tayyorlaydi.

Taktikani o'zlashtirishning dastlabki bosqichida futbolchilarda murakkab reaksiyalar, yo'nalish, tezkorlik tezligini rivojlantirish asosan jismoniy va texnik tayyorgarlik jarayonida amalga oshiriladi, buning uchun mashqlarga qo'shimcha shartlar va qisman asoratlar kiritiladi:

□ o'yinchilar to'p bilan va to'psiz muayyan harakatlarni tezda o'zgartirishi uchun ovozli va vizual signallardan foydalaning

□ to'plar, ob'yektlar va cheklovchilar sonini ko'paytiring

° mashq sherigining harakat yo'nalishiga qarab joylarni o'zgartiradigan yanada murakkab harakatlardan foydalaning

□ shartli raqibning faol va passiv qarshiligini qo'llang. Shu bilan birga, qo'shimcha sharoitlar va murakkabliklar jismoniy fazilatlarining rivojlanishiga yoki texnikaning asosini tashkil etuvchi vosita ko'nikmalarini shakllantirishga salbiy ta'sir ko'rsatmasligiga ishonch hosil qilish muhimdir.

Texnikada u yoki bu mashqni bajarishdan oldin, maqsadga muvofiq ravishda talabalar uchun mumkin bo'lgan taktik vazifani tanlang, bu texnikani o'zlashtirishni qiyinlashtirmaydi, balki uni tushunishga va o'zgaruvchan sharoitlarda to'g'ri ishlatishga yordam beradi. Shunday qilib, masalan, siz mashqni futbolchi bir vaqtning o'zida harakatlarni boshlash vaqtini tanlashi va sherikning joylashuvi va uning harakatiga qarab zarba yoki dribling yo'nalishini belgilashi kerak bo'lgan sharoitda bajarishingiz mumkin. Keyin individual harakatlarni o'zlashtirish raqibsiz mashqlarda, passiv raqib bilan va nihoyat o'yin mashqlarida faol raqib bilan davom etadi.

Ushbu bosqichda raqib muhim rol o'ynaydi, uning harakatlari murabbiy tomonidan boshqariladi.

O'rganilgan mahoratni mustahkamlash o'yin sharoitida takroriy takrorlash orqali amalga oshiriladi, bu yerda o'yinchiga aniq vazifalar beriladi, masalan, ma'lum bir o'yinchini yopish, ma'lum bir zonada o'ynash, tezlikda ochish, qabul paytida to'pni olish, ushlab turish, zarbadan keyin darvozaga zarba berish va h.k.

O'rtoqlik o'yinlarida to'pni o'yinga kiritishda himoyadan hujumga va hujumdan himoyaga o'tishda joy tanlashga alohida e'tibor berish tavsiya etiladi. Jamoa to'pni egallab olgan paytda o'yinchilar raqibdan ajralib, bo'sh joyga borishlari, shuningdek to'pni yo'qotgandan so'ng darhol raqib o'yinchisini o'z vaqtida va to'g'ri yopishlari uchun harakat qilish kerak.

Mini-futbolida guruh taktik harakatlarining asosini ikki, uch yoki undan ortiq o'yinchilarning o'zaro ta'sirining muayyan usullari tashkil etadi. Hamkorlar bilan qanday munosabatda bo'lishni o'rganish quyidagi ketma-ketlikda amalga oshiriladi:

1) ikki, uch yoki undan ortiq o'yinchilarning smenasiz va raqibsiz joy almashish bilan o'zaro ta'siri;

2) shartli raqib bilan bir xil;

3) qarshilik ko'rsatadigan raqib bilan bir xil;

4) murakkab vazifa bilan bir xil: a) to'pga tegishni cheklash, b) to'pga egalik qilish vaqtini cheklash, v) maydonni kamaytirish va ko'paytirish.

Ikki, uch yoki undan ortiq o'yinchilarning o'zaro ta'sirini yanada o'zlashtirish o'yin mashqlari va o'quv o'yinlarida amalga oshirilishi kerak. Mashqlar avval hujumchilarning son jihatidan ustunligi bilan (2x1; 3x2; 4x3 va boshqalar), so'ngra hujumchilar va himoyachilar tengligi va nihoyat, hujumchilarning son jihatdan ozligi bilan amalga oshiriladi. O'yin mashqlari va o'quv o'yinlariga o'yinchilarni foydali vaziyatlarda o'rganilgan o'zaro ta'sir usullaridan foydalanishga undaydigan shartlarni kiritish tavsiya etiladi. Bunday mashqlarni bajarishda va o'quv o'yinlarini o'tkazishda murabbiy talabalarning vaziyatni mustaqil baholash, muayyan vaziyatga yo'naltirish tezligi asosida eng foydali variantni tanlash qobiliyatiga alohida e'tibor berishi kerak. Talabalar, shuningdek, o'zgargan o'yin sharoitlari tufayli harakat qilish usulini aniqlay olishlari kerak.

Jamoa harakatlari talabalar zarur minimal texnikani, ikki yoki undan ortiq o'yinchilar o'rtasidagi eng oddiy o'zaro munosabatlarni o'zlashtirgandan va nazariy bilimlarga ega bo'lgandan keyin o'rganiladi. Jamoaviy taktik harakatlarni o'rganishni boshlaganingizda, har bir o'yinchining joylashuvi va funksiyalarini tushuntirish kerak. Birinchi o'quv o'yinlarida qiyin vazifalar qo'yilmaydi. Talabalar o'z joylarida o'ynashlari va to'p bilan o'ynashni yoqtirmasliklari muhimdir.

Jamoa taktikasini o'zlashtirib, individual bo'g'inlar va chiziqlardagi taktikalarni o'rganish, o'yinning individual daqiqalari taktikasini va taktik kombinatsiyalarni o'rganish kerak.

O'quv jarayonida katta ulushni o'yin mashqlari egallaydi, ular yordamida texnik usullar va taktik ko'nikmalarni o'rganish va takomillashtirish, o'yinchilar o'rtasida o'zaro bog'liqlik

va o'zaro tushunishni rivojlantirish. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan o'yinchilar soni har xil bo'lishi mumkin. Saytlarning o'lchamlari ham har xil va vazifaga, o'yinchilarning tayyorgarlik darajasiga, mashqlarning tabiatiga bog'liq. Ko'p o'yin mashqlari mavjud, ular yordamida siz o'yindan ajratilgan holda o'yinchining u yoki bu taktik sifatini rivojlantirishingiz mumkin.

Mini-futbolida jamoaviy harakatlarni o'zlashtirishning asosiy vositasi bu ikki tomonlama o'yin. U to'g'ri taktik fikrlashni rivojlantiradi. Ammo murabbiy o'yinni boshqarib, uning o'z-o'zidan oqishiga yo'l qo'ymasligi kerak. Uyushmaganlik, o'z-o'zidan paydo bo'lish jiddiy xatolarga va ularning mustahkamlanishiga olib keladi. Ikki tomonlama o'yin odatda murabbiyning o'yinchilar bilan oldindan suhbatidan oldin bo'ladi. Maydon maketidan foydalangan holda suhbat davomida o'yinchilar, havolalar, chiziqlar va umuman jamoa aniq vazifalarni oladi.

Murabbiy o'yinni o'zi boshqarishi mumkin, o'yin davomida o'yinchilarga sharhlar beradi yoki bu huquqni o'z yordamchisiga beradi. Murabbiyning o'zi o'yin aniq ko'rinadigan joyda bo'lishi mumkin va siz o'yinchilarga shox yoki mikrofoniga ko'rsatmalar berishingiz mumkin.

Ikki tomonlama o'yinni o'tkazayotganda, u yoki bu xatoni ko'rsatish uchun tez-tez to'xtashlardan qochish kerak. Hushtakdan keyin o'yinchilarning harakatsizligi odatda futbolchilar noto'g'ri o'ynagan o'yin muhitini aniq tuzatishga imkon bermaydi va bu holda tushuntirishlar unchalik ishonarli bo'lmaydi. Bundan tashqari, o'yinning tez-tez to'xtashi uning kuchlanishini pasaytiradi, zerikarli va zerikarli qiladi. O'yin faqat o'yinchilarga umumiy ko'rsatmalar berish yoki kombinatsiyani takrorlash kerak bo'lganda to'xtaydi. O'yin davomida uning normal yo'nalishini buzmasdan izohlardan foydalanish afzalroqdir. Shu bilan birga, barcha o'yinchilar bilan bir vaqtning o'zida emas, balki alohida, havolalar bilan shug'ullanish maqsadga muvofiqdir. Maxsus topshiriqni olgan havolaning harakat zonasida joylashgan murabbiy o'yinchilarga o'z ko'rsatmalari bilan vazifani bajarishda yordam beradi. Bir bo'g'in bilan 20-30 daqiqa ishlagandan so'ng, murabbiy boshqasiga o'tadi va birinchi navbatda o'zaro ta'sir kuchsiz bo'lgan bo'g'in o'yinchilarini tanlaydi.

O'yindan keyin tahlil qilish, o'yinchilarning faol ishtirokida afzalliklari va kamchiliklarini tahlil qilish kerak. Jamoa harakatlarini yanada mustahkamlash va takomillashtirish o'rtoqlik o'yinlarida amalga oshiriladi — har bir o'yinchi va umuman jamoani tekshirish, teng yoki kuchli raqib bilan uchrashuvlarda ayniqsa ko'rinadigan kamchiliklarni aniqlash. Biroq, birinchi navbatda, kamroq kuchli raqib bilan ikki yoki uchta o'yin o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Taktik tayyorgarlik jarayonida ishtirok etganlarni tashkil etish

Taktik tayyorgarlik jarayonida mashqlarni bajarishda ishtirok etayotganlarni aniq tashkil etish uchun sizda yetarli miqdordagi to'plar, maxsus jihozlar va jihozlar bo'lishi kerak.

Shaxsiy mashqlarni guruh va jamoaviy mashqlar, taktik mashqlar — texnik mashqlar bilan birlashtirish mumkin. Bu mashg'ulotda mashg'ulot yukining zarur intensivligini saqlashga undaydi.

Shaxsiy va guruh taktik harakatlarini guruhdagi har qanday ishtirokchilar bilan muvaffaqiyatli tashkil etish mumkin. Buyruq taktik harakatlariga kelsak, bu yerda siz ularni guruhlarga bo'lishingiz va muayyan harakatlarni (o'rganilayotgan tizim doirasida) izchil o'rganishingiz mumkin. Sport maktabida siz mashg'ulotlarni birgalikda o'tkazish uchun parallel guruhni taklif qilishingiz mumkin-bir xil yoshdagi va o'qitilgan, yoshi kattaroq yoki nihoyat yoshroq, lekin eng tayyor.

III-BOB. YOSH MINI-FUTBOLCHILARNI TAYYORLASH ASOSLARI. SPORT VA O'QUV GURUHLARI. YOSH SPORTCHILARNING O'QUV MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH.

3.1. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida yosh futbolchilarni tayyorlash.

Hozirgi vaqtda 8-yosh tizimli mini-futbol mashg'ulotlarini boshlash uchun qulay yosh hisoblanadi, ya'ni kichik maktab yoshi.

Sport mashg'ulotlarining dastlabki bosqichida o'quv jarayonini samarali tashkil etish va o'tkazish yosh sportchining yoshi va individual rivojlanish dinamikasini muntazam ravishda hisobga olishni o'z ichiga oladi, bu murabbiydan bolalar va o'spirinlarning asosiy yoshga bog'liq anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlarini bilishni talab qiladi.

Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar organizmining nisbatan teng darajada rivojlanishi bilan ajralib turadi. Harakatlarning asoslari erta yoshda, taxminan 3-4 yoshda, boshlang'ich maktab yoshida, olingan vosita ko'nikmalarining asosiy hajmi allaqachon o'zlashtirilib, mushaklarning kuchi oshadi. Ushbu yoshdagi bolalarda mushaklar kattalarga qaraganda elastikroq, ular osonroq cho'zilib, moslashuvchanlikni ta'minlaydi, ya'ni katta harakat amplitudasi. Boshlang'ich maktab yoshidagi mushaklarning vazni tana vaznining ~ 30% ni tashkil qiladi. Suyak apparati hali ham moslashuvchan va salbiy ta'sirlarga osonlikcha javob beradi, shuning uchun bolalar bilan mashg'ulotlar paytida to'g'ri holatni rivojlantirish uchun tuzatish mashqlariga alohida e'tibor berish kerak.

6-yildan 10 yilgacha bo'lgan davrda harakatlar tezligi sezilarli darajada oshadi, garchi ularning aniqligi hali yuqori emas. Bolalar mashqni tez-tez uning to'g'riligiga zarar yetkazish uchun tezroq bajarishga intilishadi, bu bolalarning yuzaki va etarlicha tanqidiy idrok etilishi, aniq farqlanishdagi qiyinchilik bilan bog'liq.

Shu bilan birga, bolalar qo'l va oyoq ishlarini birlashtirib, muvofiqlashtirish jihatidan ancha murakkab vosita harakatlarini bajarishlari mumkin, ammo bu ijro barqaror emas.

Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar asosan miyaning asab hujayralarini shakllanadi. Miyaning asosiy tuzilmalarining og'irligi va hajmi o'lchamlari kattaligiga 70-90% yaqin. Maktabgacha yoshda ham, 5-6 yoshli bolalarda asab jarayonlarining kuchi va harakatchanligi kabi yuqori asabiy faoliyat ko'rsatkichlarining o'sishi kuzatiladi. Yoshi bilan yanada barqarorlashadi, miya yarim sharlarini ishlashi oshadi, garchi qo'zg'alish va harakat jarayonlari o'rtasidagi o'zaro ta'sir hali ham nomukammal bo'lib qolmoqda. Ushbu o'zgarishlar tufayli bolalar chorak soat yoki undan ko'proq vaqt davomida o'yinning o'ziga xos texnikasini o'rganishga e'tibor qaratishlari mumkin. Differentsiatsiya va yo'q bo'lib ketish harakat ancha tez rivojlanadi, bu yangi harakatlarni o'rganishga ko'proq moyillikni ko'rsatadi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining boshlang'ich maktabidagi global aqliy neoplazma aqliy jarayonlar va xatti-harakatlarning o'z boshimchalikidir, men bolaning motor va aqliy faoliyatini boshqarish qobiliyatida namoyon bo'ladi, ikkinchi signal tizimining roli, og'zaki fikrlash ham kuchayadi.

Shu bilan birga, miya yarim sharlarining yuqori zonalari va asabhujayralarining o'zaro bog'liqligi hali etarlicha rivojlanmagan, bu bolalarning og'zaki ko'rsatmalarni idrok etish ravshanligiga ta'sir qiladi. Bolalarda xotira tez rivojlanadi, ammo

mexanik bo'lib qoladi, shuning uchun harakatlarni o'rganishda namoyish etish usuli ustun bo'lishi kerak va tushuntirishda hikoyaning ravshanligi va ko'rgazmali qurollardan foydalanish talab etiladi.

Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning e'tiborlari beqaror, ular uni qanday markazlashtirishni va tarqatishni bilishmaydi, osongina chalg'itadilar, shuning uchun ularning qiziqishi va e'tiborini mashqlarning yangiligi, bir mashqdan ikkinchisiga o'tish bilan uyg'otish kerak.

Aqliy jarayonlar va xatti-harakatlarni o'zboshimchalik bilan tartibga solishning shakllanishi irodaning rivojlanishi bilan uzviy bog'liqdir. 10 yoshga kelib, bola , qat'iyatlilikni namoyon eta oladi, yanada barqaror va intizomli bo'ladi. Biroq, irodaviy namoyonlarning barqarorligi yetarli emasligi sababli, reaksiyaning tashqi stimulyatsiyasi, nazorati va yadrosining roli juda muhim bo'lib qolmoqda.

Ixtiyoriy e'tiborning rivojlanishi bilan boshqa aqliy jarayonlarning mahsuldorligi sezilarli darajada oshadi: idrok, xotira, fikrlash, tasavvur.

Nafaqat o'z harakatlarining dasto'rini eslab qolish, balki ularning natijalarini oldindan bilish qobiliyati rivojlanadi, bu vosita ko'nikmalarini egallash uchun juda muhimdir.

Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar uchun o'zini kuzatish, fikrlarini, harakatlarini, xatti-harakatlarini tahlil qilish uslubining rivojlanishi xarakterlidir, o'z-o'zini hurmat qilish zarurati paydo bo'ladi.

Ushbu talablar ma'lumotni tezda qayta ishlash va qaror qabul qilishni talab qiladigan o'yin faoliyati fonida kuchaytiriladi. Axborotni idrok etish va qayta ishlash jarayonlari ma'lum darajada asab tizimining tug'ma xususiyatlari bilan belgilanadi va shuning uchun 8-10 yoshdagi bolalarni allaqachon "sekin" va "tez"ga bo'lish mumkin.

Mini-futbol mashg'ulotlari paytida bolaning pastki organining yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa vegetativ tizimlarida sezilarli stresslar qayd etiladi, energiya sarfi va bazan metabolizm darajasi oshadi; nafas olish va qon aylanish organlarining funksional imkoniyatlarining past darajasi tufayli yuklarga reaksiyalar iqtisodiy emas. 9-10 yoshda allaqachon yurak hajmining o'sishi vaburun tomirlari qonida sezilarli kechikish mavjud. 10-11 yoshga kelib, ikkilamchi jinsiy belgilar bolalarda faqat ayrim hollarda namoyon bo'ladi, bu jinsiy bezlar faoliyatining faollashishi bilan bog'liq, ayniqsa qizlarda. Bolalarda o'pkaning hayotiy qobiliyati past, nafas olish tez-tez va yuzaki bo'ladi, shuning uchun tanani yuk paytida zarur bo'lgan kislorod miqdori ta'minlamaydi va bola tezda charchaydi.

Yosh futbolchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- salomatlikni mustahkamlash
- har tomonlama jismoniy rivojlanish
- o'yin jarayonida ishtirok etishni ta'minlaydigan asosiy jismoniy fazilatlarni

tarbiyalash

- texnika va taktika asoslarini o'rgatish
- raqobat faoliyatida ishtirok etish ko'nikmalarini shakllantirish
- darslarga qiziqishni shakllantirish
- o'quv guruhlariga qobiliyatli bolalarni tanlash.

Vazifalarning muhimligiga qaramay, quyidagilarni yodda tutish kerak:

boshlang'ich ta'lim bosqichida mashg'ulotlar asosan bolaning kelajakdagi sport ixtisoslashuvi uchun moyilligini aniqlash uchun turli xil va arzon vositalardan keng

foydalangan holda umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga yo'naltirilishi kerak. Shu bilan birga, tayyorgarlik turlari bo'yicha ish bo'limlarini ajratish tavsiya etiladi.

Boshlang'ich ta'lim bosqichida yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi asosiy bo'lim bo'lib, alohida e'tibor talab qiladi, chunki boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarda sog'liq, uyg'un jismoniy rivojlanish, umumiy ishlash uchun poydevor qo'yiladi, bu jismoniy fazilatlarni tarbiyalash, kuchli motor qobiliyatlari va ko'nikmalarini o'zlashtirish, sport mahoratining yuqori natijalariga erishish uchun asosdir. Ko'p qirrali jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik uchun vositalarni tanlashda, bu yosh tezlik, aerobik imkoniyatlar (umumiy chidamlilik), moslashuvchanlik va muvozanatni rivojlantirish uchun qulay ekanligini unutmaslik kerak. Shuningdek, 9-10-yoshda bolalarda muvofiqlashtirish qobiliyatini va tezlik-quvvat fazilatlarini rivojlantirish tavsiya etiladi. Dastlabki bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlik katta ahamiyatga ega. Buning uchun turli xil vositalar qo'llaniladi: tayyorgarlik mashqlari, ochiq va sport o'yinlari, estafetalar, yengil atletika, gimnastika, akrobatika, o'quv o'yinlari va musobaqalar. Mashqlarni tanlashdabolalarning anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olish kerak, o'quv mashg'ulotlari bolaning mutanosib rivojlanishini ta'minlashi kerak, buning uchun turli mushak guruhlariga ta'sir qiluvchi va qo'llab-quvvatlovchi mexanizmni kuchaytiradigan yuklarni almashtirish kerak. Uzoq statik yolg'on, monoton harakatlar, bir tomonlama yuklarga yo'l qo'ymaslik kerak. Mashqlar orqa va qorinning katta mushak guruhlarini harakatga jalb qilgan holda katta amplituda bajarilishi kerak. Quvvat qobiliyatlari faqat umurtqa pog'onasini ushlab turadigan va to'g'ri holatni rivojlantirishga va barcha mushak guruhlarining garmonik rivojlanishiga hissa qo'shadigan "mushak korsetini" rivojlantirish nuqtai nazaridan tarbiyalanishi kerak. Shu maqsadda gantel, tuldirilgan koptoklari bilan mashq qilish, arqon tortish, sakrash, uloqtirish, cho'ktirish, ko'p sakrash, suvda va qumda o'yinlar kabi kuch o'yinlaridan foydalaniladi.

Tezlikni rivojlantirishda vosita reaksiyasining tezligiga, individual harakatlarning tezligiga va qisqa vaqt ichida harakatlar tezligining oshishiga ta'sir qilish kerak. Buning uchun tovush, vizual signallarga javob berishni talab qiladigan mashqlar, kichik to'plar bilan mashqlar, arqon bilan, o'yinlar, estafetalar, yo'nalish va tezlikni o'zgartirish bilan yugurish. Ijobiy hissiy fon ayniqsa o'yinlarda tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Chidamlilikni tarbiyalash uchun ko'pincha ochiq o'yinlar, turli masofalarga yugurish, siklik va umumiy rivojlanish xarakteridagi ketma-ket mashqlar qo'llaniladi.

Yuqorida aytib o'tilganidek, maktab yoshi chaqqonlikni rivojlantirish uchun sezgir. Epchillikni rivojlantirish uchun ochiq o'yinlar, to'siqlarni yengib o'tish va yo'naltirish bilan erdagi mashqlar, estafeta poygalari, qarama-qarshi vazifalar (kattalashtirilgan va qisqartirilgan qadam bilan yugurish, kichik va katta to'pni ushlab va uloqtirish va boshqalar), vizual boshqaruvni vaqtincha o'chirib qo'yadigan mashqlar, muvozanat mashqlari (yurish va yugurish, gimnastika skameykasi va boshqalar). va boshqalar), trambolinda sakrash, ko'prik, arqon bilan sakrash va boshqalar. Ushbu mashqlarning asosiy maqsadi tabiiy va o'rganilgan ko'nikmalar doirasini kengaytirish va vestibulyar apparatlarning funksiyalarini takomillashtirishdir.

Kekirdak to'qimalarining klassifikatsiyasi bilan odamning moslashuvchanligi orqaga qaytadi, shuning uchun moslashuvchanlik mashqlari juda erta bolalikdan bajarilishi kerak. Futbolchi hayotiy harakatlar va raqobatbardosh faoliyatni ta'minlash uchun moslashuvchanlikni rivojlantirishning maqbul darajasiga muhtoj.

To'piq bo'g'imlari va umurtqa pog'onasining bo'g'imlari harakatlarining zarur

amplitudasini ta'minlash uchun asosan mahalliy tabiatga nisbatan asta-sekin o'sib boruvchi amplituda bilan takrorlanadigan mashqlar qo'llaniladi (belanchak, egilish, aylanish harakatlari, mushaklarning maksimal cho'zilishi bilan bog'liq oyoq-qo'llar va magistralni mahkamlash va boshqalar). Bunday holda, yoshligida asosan dinamik mashqlar qo'llaniladi.

Ushbu bosqichda ishlashning asosiy usuli o'yin usuli hisoblanadi. Jismoniy fazilatlarni maqsadli tarbiyalash uchun siz o'zgaruvchan, takroriy, raqobatbardosh usullardan, shuningdek aylanma mashg'ulotlardan foydalanishingiz mumkin.

Bolalarning jismoniy tayyorgarligida tabiatning tabiiy kuchlari va gigiyenik omillar (quyosh, havo, suv) muhim o'rintutadi, bu ularning jismoniy rivojlanishi va ishlashiga foydali ta'sir ko'rsatadi.

Treningning dastlabki bosqichida texnik tayyorgarlik turli xil vosita qobiliyatlari va ko'nikmalarini o'zlashtirishga qaratilgan, chunki bu davrda vosita funksiyasi ancha yuqori rivojlanish darajasiga etadi. Boshlang'ich maktab yoshida bolalar umumiy vosita ko'nikmalarining taxminan 80-90 foizini o'zlashtiradilar. Bola qanchalik ko'p harakatlarni o'zlashtirsa, ularga texnik mahoratning eng nozik elementlarini o'rganish osonroq bo'ladi. Bundan tashqari, ushbu davr bolalarning Markaziy asab tizimining kuchli shartli refleks aloqalarini shakllantirish va ikkinchi signal tizimining faoliyatini faollashtirish qobiliyati tufayli basketbol texnikasi maktabini sotib olish uchun qulaydir. Shuning uchun, bir tomondan, o'quv jarayoni umumiy motorli ko'nikmalar arsenalini kengaytirishga, boshqa tomondan, mini-futbol texnikasining asosiy usullarini dastlabki o'rganishga qaratilgan. O'rganish paytida siz asosan kuchlanishsiz harakat tuzilishining to'g'ri bajarilishiga e'tibor berishingiz kerak. Buning uchun murabbiy:

1) texnik texnikaning yaxlit g'oyasini yarating, uni o'zlashtirish uchun og'zingizga yangilik bering;

2) harakatning tashqi shakli va fe'l-atvorida harakatni iloji boricha aniqroq bajarishga o'rgatish va vosita harakatining umumiy ritmini shakllantirish;

3) qo'pol xatolarni oldini olish va yo'q qilish.

Harakati haqida umumiy tushuncha ko'rsatish, aytib berish yoki tushuntirish orqali yaratiladi. Bunday holda, displey namunalari bo'lishi kerak, buning uchun ular to'g'ridan-to'g'ri namoyish (harakatlar va pozitsiyalarni namoyish qilish) va tasviriy materiallardan foydalanadilar. Og'zaki vositalar harakatni o'zlashtirish uchun zarur bilim va motivatsiyani yetkazishga yordam beradi. Nutq aniq, tushunarli, qisqa va to'g'ri bo'lishi kerak. Texnikani tezroq o'zlashtirishga mos yozuvlar nuqtalari, mashqlar paytida chiqarilgan tovushlar (masalan, ritm, ketma-ketlik va o'z vaqtida bajarilgan harakatlar to'g'risida ma'lumot uzatish uchun) va maxsus texnik qurilmalar yordam beradi.

Texnikani o'rgatish pozani o'zlashtirishdan boshlanadi, ya'ni dastlabki holat, bu mashqning boshlanishi va bajarilishi uchun eng qulay sharoitlarni yaratadi va to'pni shu holatda ushlab turish xususiyatlari bilan. Keyinchalik, talabalar o'rganilayotgan harakatni umuman bajarishga taklif qilinadi, kerakli harakat tuzilishini saqlab qoladi, shundan so'ng mashqni takroriy takrorlash jarayoni boshlanadi, uning davomida murabbiy vosita harakatini o'zlashtirish darajasini tahlil qiladi. Shunday qilib, vosita harakatini elementar shaklda bajarish qobiliyati shakllanadi. Ba'zi hollarda, bolalar vosita tajribasida zarur vosita koordinatsiyasining yo'qligi sababli, o'rganilgan harakatni birinchi o'rinishlardan boshlab umuman bajara olmaydilar. Bunday holda, ajratish-konstruktiv mashqlar usuli yordamida mashg'ulotlar qo'llaniladi, bunda harakatning

alohida qismlari o'zlashtirilgach, ular umumiy tuzilishga birlashtiriladi. Bunday holda, ulanishda asosiy narsa ritmni o'zlashtirishdir. Murabbiy boshidanoq sport jihozlarining to'g'riligiga erishishi shart emas, chunki kelajakda talabalarni qayta o'qitish qayta o'qitishdan ko'ra qiyinroq. Noto'g'ri o'rnatilgan vosita mahorati keyinchalik sport mahoratining balandliklariga erishishda tohtalish bo'ladi. Harakat texnikasidagi xatolar butun ishtirokchilar guruhiga va individual uchun xos bo'lishi mumkin, ko'pincha jalb qilinganlarning xususiyatlari bilan bog'liq: moyillik, o'rganish qobiliyati, jismoniy tayyorgarlik, morfologik ma'lumotlar, ruhiy holat va boshqalar. murabbiy xatolar va ularning paydo bo'lish sabablarini aniqlashi, to'g'ri texnikani o'zlashtirishga eng katta ta'sir ko'rsatadigan asosiylarini belgilashi kerak, va ushbu xatolarni bartaraf etish vositalari va usullarini aniqlang. Eng keng tarqalgan xatolar: ushbu texnikada keraksiz bo'lgan keraksiz harakatlar; harakatyo'nalishi va amplitudasining noaniqligi; harakatning individual tarkibiy qismlarining o'z vaqtida emasligi, noto'g'ri ritm va boshqalar. xatolarni bartaraf etishning asosiy vositalari tushuntirishlar, turli xil displey shakllari, ko'rsatmalar va yordamchi mashqlar va sport jihozlaridan foydalanish, soddalashtirilgan vosita vazifalari. Yosh futbolchilar jiddiy xatolarsiz harakat qilish texnikasini o'zlashtirgandan so'ng, o'rganilayotgan harakatni oddiy va murakkab sharoitlarda, turli xil o'yin mashqlarida, o'quv ochiq o'yinlarida, estafeta va musobaqalarda takrorlash orqali uni birlashtirishga o'tish kerak.

Dastlabki bosqichlarda birinchi navbatda individual texnikalar, so'ngra ularning kombinatsiyalari o'rganiladi: ketma-ket, texnikalar birin-ketin, parallel, bir harakat boshqasining fonida (masalan, yugurish paytida uzatish).

Har qanday texnik texnikani o'rganib chiqib, darhol o'yin sharoitida uning maqsadga muvofiqligi to'g'risida ma'lumot berish kerak, ya'ni unga taktik yo'nalishni berish kerak, bu esa ushbu bosqichda taktik tayyorgarlikning asosiy vazifasini — o'yin tafakko'rini rivojlantirishga yordam beradi. O'yin tafakko'rini shakllantirish yosh futbolchining vaziyatni diqqat bilan kuzatish, vaziyatni tezda idrok etish va javob berish, signallarga e'tibor qaratish, oddiy taktik vazifalarni to'g'ri hal qilishni tanlash qobiliyatiga asoslangan. Talabalarning taktik tafakko'rini rivojlantirish uchun bilim va orttirilgan tajriba katta ahamiyatga ega.

Kvadratlarda, aylanada, uchlikda, juftlikda, qarama-qarshi harakatlar bilan, kesishmalar bilan, vizual va tovush signallari bo'yicha vazifalarning to'satdan o'zgarishi, qo'shimcha ko'rsatmalar va nechta to'plarning kiritilishi bilan eng oddiy harakatlar bilan turli xil o'yin mashqlari individual va elementar guruh taktik harakatlarini o'zlashtirish samaradorligini oshiradi.

Soddalashtirilgan qoidalarga muvofiq maxsus tanlangan ochiq va sport o'yinlari o'yin texnikasi va taktikasini takomillashtirishga yordam beradi.

Fintlarning chalg'ituvchi harakatlaridan foydalangan holda jang san'ati mahorati (1x1, 2x2 o'yin) individual va jamoaviy harakatlarni o'zlashtirishga yordam beradi. Ushbu bosqichda o'yinchilarning eng oddiy harakat sxemalaridan foydalangan holda maxsus o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish, katta guruh o'yinchilarining o'yinlarini ko'rish katta ahamiyatga ega.

Shuni esda tutish kerakki, yosh futbolchilarning texnikasi va taktikasini o'qitish vosita fazilatlarini rivojlantirish bilan birlikda olib borilishi kerak.

Jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik muammolarini hal qilishga qaratilgan kompleks mashqlar yosh mini-futbolchilarni o'yin mashg'ulotlariga olib keladi, bu yerda futbolchilarning jismoniy fazilatlarini, texnikasi, taktikasi va shaxslararo

munosabatlarining yaqin munosabatlari to'liq namoyon bo'ladi. Dastlabki bosqichda o'yin mashg'ulotlari asosan ishtirokchilarning o'yin jarayonida ishtirok etish, to'p bilan va to'psiz o'rganilgan texnik va taktik harakatlardan faol va to'g'ri foydalanish, raqibning harakatlariga to'sqinlik qilib, jamoadoshlari bilan o'zaro aloqada bo'lish qobiliyatiga qaratilgan.

Murabbiy yosh futbolchilarning yosh xususiyatlarini bilish asosida, ularning obro'si va namunasidan foydalangan holda, talabchanlik va xayrixohlik sport intellektini, shaxslararo munosabatlarni, aqliy funktsiyalarni va psixomotor fazilatlarni (mehnatsevarlik, o'zini tanqid qilish, g'alaba qozonish istagi, qat'iyatlilik, fikrlash va boshqalar) tarbiyalashga yordam beradi.

Shunday qilib, dastlabki tayyorgarlik guruhlarida ishlash ayniqsa muhimdir, chunki aynan shu davrda bolalar o'yin ko'nikmalarini shakllantirishni boshlaydilar, mini-futbol mashg'ulotlariga doimiy qiziqishni rivojlantiradilar. Ushbu davr sport zaxiralari va yuqori malakali futbolchilarni ko'p yillik tayyorlash tizimining asosi bo'lib, u hal qilinayotgan vazifalarning universalligi, yosh sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda vositalar va usullarni tanlash printsipligiga asoslanadi.

3.2. O'quv guruhlarida yosh mini futbolchilarni tayyorlash

ISM dasturiga muvofiq, boshlang'ich yoki dastlabki tayyorgarlik bosqichidan so'ng yosh futbolchilar o'quv guruhlariga o'tadilar. 12-15 yoshdagi bolalar va o'spirinlarning dastlabki ikki yili boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichiga to'g'ri keladi, keyingi ikkitasi

chuqurlashtirilgan sport mashg'ulotlari bosqichi.

O'smirlik jismoniy va aqliy rivojlanishning o'ziga xos xususiyatlari bilan ajralib turadi, bu vazifalar, vositalar va ish uslublariga ta'sir qiladi.

Ish vazifalari:

1. Dangasalikning har tomonlama jismoniy va funksional tayyorgarligiga erishishva maxsus jismoniy fazilatlarni tarbiyalash.

2. Mini-futbol texnikasi asoslarini o'zlashtirish va uni takomillashtirish.

3. Individual va guruh taktik harakatlarini, jamoaviy taktikaning asoslarini bosqichma-bosqich o'zlashtirish.

4. O'yin rolini aniqlash va tayyorgarlikni individuallashtirish.

5. Raqobat tajribasini olish va to'plash.

Ushbu bosqichdagi ish vazifalariga muvofiq va o'spirinlarning yosh xususiyatlarini hisobgaolgan holda, o'quv guruhlarida ishiga yo'naltirilganlik, bir tomondan, mini-futbol texnikasi va taktikasini doimiy ravishda o'zlashtirish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun barcha talabalar uchun vositalar va usullarning universal tanlovi bilan bog'liq, boshqa tomondan, bu maqsadga erishishga qaratilgan. individual mahorat nuqtai nazaridan.

Jismoniy tayyorgarlik. O'sha davrda sodir bo'lgan balog'at tananing barcha tizimlarining jadal rivojlanishi va qayta qurilishiga olib keladi, o'spirinlarda ikkilamchi jinsiy xususiyatlar paydo bo'ladi, tananing uzunligi o'sadi, oyoq-qo'llarning o'sishi tananing o'sishidan oldinroq bo'ladi, bu harakat texnikasini o'rganishda hisobga olinishi kerak, skeletning harakat jarayoni jadal davom etmoqda. Yurak hajmi oshadi, 12-15 yoshga kelib u yakuniy hajmning yarmiga teng bo'ladi va

o'sayotgan mushaklarning qon bilan ta'minlanishi yurak urish tezligining oshishi bilan ta'minlanadi.

Bolalarning biologik Kamolot darajasi har xil. Ko'pincha, baland bo'yli o'spirinning yurak hajmining o'sishidagi kechikish funksional qobiliyatlarni cheklaydi va qon bosimi va haddan tashqari kuchlanishning oshishiga olib kelishi mumkin.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik charchoqni kamaytirishga yordam beradi, miya, mushak-skelet tizimining maxsus ish faoliyatini oshiradi; yurak hajmining o'sishi kuzatiladi, tananing kislorod yetishmasligiga chidamliligi oshadi, yuklardan keyin tiklanish davri qisqaradi, suyaklar, ligamentlar qattiqlashadi, tarkibi o'zgaradi, mushak tolalarining uzunligi va qalinligi oshadi. Ushbu davr tezlik-quvvat fazilatlari va muvozanatni rivojlantirish uchun eng qulaydir, shuningdek, harakatlarning moslashuvchanligi va muvofiqlashtirilishi ustida ishlashni davom ettirish kerak.

Harakatlarni muvofiqlashtirishning muhim xususiyati aniqlikdir. Uni 11-16 yoshda rivojlantirish tavsiya etiladi.

11-13 yoshdagi kuchning rivojlanishiga qat'iy individ tarzda yondashish kerak. Bu yurak-qon tomir tizimidagi yoshga bog'liq o'zgarishlar bilan bog'liq.

Tezlik harakatlarining rivojlanishining eng yuqori cho'qqisi 11 yoshda, oddiy vosita reaksiyasining yashirin vaqti 13-14 yoshli o'spirinlarda kattalar darajasiga etadi, yugurish tezligi 13 yoshdan 14 yoshgacha intensiv ravishda oshadi. 12-15 yoshdagi tezlik-quvvat fazilatlari bo'yicha tizimli ish dinamik ishlarga chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. O'smirlilik davrida jinsiy farqlar yanada aniqroq bo'ladi. Qizlarda balog'at yoshi o'g'il bolalarga qaraganda 1-2 yil oldin sodir bo'ladi.

O'smirlarning jismoniy tayyorgarligi umumiy va maxsusga bo'linadi. Sport zaxirasini tayyorlashning barcha bosqichlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan shug'ullanish kerak, ammo bir yosh guruhidan boshqasiga, katta yoshga o'tishi bilan MJT bir vaqtning o'zida maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ish hajmini aniqlash bilan torayadi.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari umumiy rivojlanish, yengil atletika, yugurish, sakrash, akrobatik mashqlar, suzish, ochiq va sport o'yinlari, qarshilik mashqlari, ob'ektlar bilan (arqon, halqa, gimnastika tayog'i va boshqalar), otish, amortizatorlar bilan mashqlar, to'siqlarni yengib o'tish uchun kompleks mashqlar, tabiiy sharoitlardan foydalangan holda mashqlar (qorda, qumda, suvda, tog'larda, qo'pol erlarda), maxsus o'yin mashqlari va boshqalar.

Alohida jismoniy sifatni tanlab rivojlantirish uchun maxsus vositalar va usullar maqsadga muvofiq tanlanadi. Xuddi shu vositalarning ta'siri natijalari ularning bajarilishining miqdoriy va sifat xususiyatlarining turli nisbatlariga, ularning nisbati va qo'llanilish ketma-ketligiga bog'liq.

O'quv-trenerlik guruhlarida o'qishning dastlabki ikki yilida eng muhimi, ko'p qirrali tayyorgarlikka, qo'llab-quvvatlovchi vosita apparatini mustahkamlashga va tezlik-quvvat fazilatlari, muvofiqlashtirish qobiliyatlari, tezlik, sakrash qobiliyati, moslashuvchanlik va umumiy (aerobik) chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan umumiy ta'sir mashqlari.

Chidamlilik bilan ishlagan, ular birinchi navbatda tananing yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshiradi, ikkalasiham ishlaydigan

mushaklarni kislorod bilan ta'minlanadi. Asosiy usullardan biri 10-15 daqiqadan ortiq bir xil uzoqmuqddatli ishlash, yurak urish tezligi 130-150 ud/min bo'lgan o'rtacha intensivlikda. asta-sekin ish vaqti oshadi va usullar murakkablashadi, bu sizga aerob qobiliyatini rivojlantiradigan bir xil ishdan aerob-anaerob energiya ta'minoti tizimlariga ta'sir qiluvchi o'zgaruvchan va o'yin usullariga o'tishga imkon beradi. Umumiy chidamlilik ko'p qirrali tayyorgarlik uchun asosdir.

Ushbu yoshdagi tezlik va kuch mashqlari kuch va tezlik mashqlarini birlashtiradi. Ular harakatda kuch ko'rsatadigan mushak guruhlariga ta'sir qiladi. Bir tomondan, ushbu mashqlar kuch namoyon bo'lishining butun majmuasini yaxshilaydi va yurmaydigan mushaklarni rivojlantiradi, boshqa tomondan, ular mini — futbolchilarning maxsus harakatlarida kuch va tezlikning namoyon bo'lishini ta'minlaydi. Asosiy usullar dinamik harakat usuli va takroriy usul. Agar siz og'irlik mashqlarida konjugat usulidan foydalansangiz, ehtiyot bo'lishingiz va texnikaning tuzilishi va ritmini individual yondashishingiz va nazorat qilishingiz kerak. Xuddi shu narsa zarba usuliga ham tegishli.

Regbi, futbol, gandbol va boshqalar kabi o'yinlarda o'spirinlarning yuqori tezlikda kuch-quvvat mashg'ulotlarida aylanma mashg'ulotlar va o'yin usullari, shu jumladan si texnikasidan foydalangan holda yaxshi natijalar beradi.

Tezlikni tarbiyalashda uning barcha tarkibiy qismlariga ta'sir qilish muhimdir: reaksiya tezligi, bitta harakat tezligi, harakatlar chastotasi, boshlang'ich va masofaviy tezlik. Buning uchun tanlangan va yaxlit ta'sir qilish vositalari va usullarini tanlash kerak. Takroriy usuldan foydalanganda, dam olish pauzalari yetarli bo'lishi keraksiz keyingi takrorlashlarni maksimal tezlikda to'ldirish. O'yin va raqobatbardosh usullardan yuqori tezlikda harakatlanish va harakatlanish tezligini yaxshilash uchun oqilona foydalanish.

Shuni esda tutish kerakki, boshlang'ich ixtisoslashuv bosqichida yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi katta miqdordagi maxsus mashqlardan erta foydalanishga qaraganda ancha istiqbolli. O'qitishning turli usullarini rejalashtirish va ishlatishda intensivlikni asta-sekin oshirib, ish hajmini oshirish yo'lidan borish o'rmonga o'xshaydi. Chuqur mashg'ulot bosqichida maxsus mashqlarning ulushi ortadi, yanada puxta individual yondashuv amalga oshiriladi. Mashqlar majmualari raqobatbardosh harakatlarga o'xshaydi.

Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi mini-futbol texnikasining dastlabki egaligini nisbatan mukammal darajaga yetkazishga, kelajakdagi musobaqalar rejimida texnik usullar tuzilishini o'zlashtirishga qaratilgan. Yosh futbolchi vosita ko'nikmalari va ko'nikmalarini doimiy ravishda to'ldirishi, texnikaning maksimal miqdorini o'zlashtirishi kerak, chunki 14-15 yoshga kelib, vosita analizatorining o'sish sur'ati sekinlashadi va murakkab vosita ko'nikmalarini o'zlashtirish qobiliyati yomonlashadi.

Shu munosabat bilan asosiy vazifalar: o'rganilayotgan texnikaning qonuniyatlarini tushunishni chuqurlashtirish, texnikaning fazoviy, vaqtinchalik va dinamik xususiyatlarini batafsil bayon qilish, uni individuallashtirish va texnik texnikaning o'zgaruvchan bajarilishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish. Ushbu muammolarni hal qilish sizga "maktab" texnikasini rivojlantirishni yakunlash imkonini beradi.

Dastlab shakllangan vosita qobiliyatlari dastlabki ixtisoslashuv va chuqur

o'qitish bosqichlarida avtomatlashtirishga etkazilishi va qat'iy o'rganilgan mahoratga aylanishi kerak. Bu texnikani o'rgatish jarayonida takroriy takrorlash tufayli sodir bo'ladi, buning natijasida harakatlar disk raskadrovka qilinadi vaayiriladi, batafsil tushunishni talab qilmaydi va avtomatik ravishda amalga oshiriladi (ya'ni vosita mahorati shakllandi).

O'rganilayotgan texnik usullarni bajarish shartlarini yanada murakkablashtirish bilan (tezlikda, turli xil kombinatsiyalarda, dangasalik holatida, o'yin sharoitida va boshqalar), texnologiyaning kerakli barqarorligi, o'zgaruvchanligi/ishonchliligi va samaradorligiga erishiladi. Texnik texnikaning samaradorligi va samaradorligiga erishish uchun vosita mahoratining yuzta yangiligi jismoniy fazilatlarini tarbiyalash va vosita apparatini tayyorlash bilan chambarchas birlashtirilishi kerak.

Texnikani yanada chuqur o'zlashtirish uchun turli xil jismoniy mashqlardan ularni raqobatbardosh (ya'ni basketbol o'yini) bilan bajarish shakli va tabiatiga o'xshash vositalar majmualari tanlanadi. Ushbu mablag'lar yetakchi va maxsus tayyorgarlik mashqlari deb ataladi. Raqobatbardosh mashqlar bilan birgalikda ular oldingi bosqichga nisbatan oshirilgan hajmda qo'llaniladi, turli xil, murakkab va intensiv sharoitlarda bajariladi, bu mahoratni rivojlantirishni rag'batlantiradi, xatolarni yo'q qiladi, ilgari o'rganilganlar asosida harakatlar shaklining xilma-xilligiga hissa qo'shadi.

Texnikani shakllantirish va takomillashtirish uchun individual taktik harakatlar, yakkakurash mashqlari va hujumchilarning himoyachilar ustidan son jihatdan ustunligi sharoitida ishlash katta ahamiyatga ega.

O'rganilgan texnikani takomillashtirishda eng katta ta'sir o'yin usuli bilan ta'minlanadi. Biroq, avval siz texnik texnikaning yuqori sifatli bajarilishi uchun sharoit yaratishingiz va o'rnatishni, so'ngra natijani berishingiz kerak. Buning uchun ustanavlivayutsya opredelennye usloviyao'yinda ishtirok etish uchun ma'lum shartlar belgilanadi. Masalan:

- o'yinchilarning vazifalari va joylari aniqlanadi
- texnikaning turli usullarini va ularning usullarini qo'llashda cheklovlar joriy etiladi
- dushmanning faollik darajasi va qarshi kurashda ishtirokchilar soni ko'rsatilgan vaqtinchalik shartli qoidalar joriy etiladi
- belgilangan shartlarga muvofiq o'yinni qat'iy boshqarish va hakyamlik qilish qo'llaniladi.

Texnik jihatdan yaxshi tayyorlangan futbolchilar bilan ishlashda foydalanish maqsadga muvofiq bo'lgan raqobatbardosh usul ham o'yinga yaqin.

Texnikani o'qitish va takomillashtirishning mumkin bo'lgan usullaridan biri bu jismoniy fazilatlarini rivojlantirishning qulay davrlariga mos keladigan rejimlarda maxsus mashqlardan foydalanishdir. O'qitish paytida texnik texnikani bir necha marta takrorlash tavsiya etiladi. Mashqlarni, masalan, oqim usuli bilan, avval o'rtacha tezlikda, so'ngra o'rtacha va nihoyat maksimal darajada, shuningdek, o'yin mashqlarida va o'yinda qarshilik bilan bajarish mumkin, shu bilan birga jismoniy va texnik tayyorgarlikni oshiradi. Ushbu yo'l texnik va jismoniy tayyorgarlik birlikda amalga oshirilganda konjugat ta'sir qilish usuliga yaqin.

Bundan tashqari, elementlarni o'rganish yoki takomillashtirish yoki yaxlit harakatlar uchun sharoitlarni osonlashtiradigan yoki murakkablashtiradigan turli xil

mumkin bo'lgan og'irliklar va mashqlardan foydalanishingiz mumkin. Mini-futbolida yordamchi usullar sifatida siz mashqni ikkala yo'nalishda ham (qulay va noqulay), ideomotor mashqlar usulidan (asosiy mashq bilan birgalikda harakatlarning aniqligini oshirishga yordam beradigan texnik standartni aqliy takrorlash) va harakatlarni taqlid qilishdan foydalanishingiz mumkin.

Mini-futbol texnikasini o'zlashtirish nazariy tayyorgarligi bilan birlashtirilishi kerak, bu fikrlash darajasini shakllantirishga, qaror qabul qilish tezligiga va o'zini o'zi boshqarishga foydali ta'sir ko'rsatadi.

Taktik tayyorgarlik. O'yin texnikasini o'zlashtirgan holda, o'quv guruhlaridagi yosh futbolchilar individual va guruh taktik harakatlarini takomillashtiradilar va ularni ikki tomonlama o'yinda keng qo'llaydilar. Keyin bu taktik harakatlar murakkablashadi va jamoaviy harakatlarga aylanadi. Hujum va mudofaaning asosiy taktik tizimlari chuqur o'zlashtirilmogda, turli xil o'yin vaziyatlarida taktik muammolarni mustaqil va tezkor hal qilish qobiliyati kengaymogda. Ushbu bosqichda taktikani o'qitish jarayoni taktik muammolarni standart hal qilish qobiliyatini shakllantirish, o'yinchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, shu jumladan o'yin rolining o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq holda va dushman jamoasining harakatlarini tahlil qilish asosida ushbu muammolarni hal qilish variantlarini ishlab chiqishdan iborat. Trening texnik va taktik harakatlarni bajarish shartlarini bosqichma-bosqich murakkablashtirish orqali amalga oshirilishi kerak (qarshilik ko'rsatmasdan, turli xil sheriklarning o'zaro ta'siri bilan, raqiblar sonining ko'payishi bilan, turli xil taktik kombinatsiyalarda va boshqalar, uni raqobat sharoitlariga yaqinlashtirish.

Yosh futbolchilar mini-futbol taktikasi asoslarini, o'yinni o'tkazishning samarali usullari arsenalini, kombinatsiyalar variantlarini, ularni dushmanning o'ziga xos taktikasiga qarshi turli vaziyatlarda qo'llashning maqsadga muvofiqligini bilishlari kerak. Bu taktik fikrlashni rivojlantirishga, harakatlar rejasini mustaqil ravishda tuzish va to'g'ri qarorlarni tezda qabul qilish qobiliyatiga yordam beradi. Shu bilan birga, faqat mini-futbol texnikasini yuqori darajada bilish taktik rejaning haqiqiy amalga oshirilishini ta'minlashi mumkin. Shu sababli, mini-futbolchi texnikani o'zlashtirishda uni turli sharoitlarda, shu jumladan turli rollardagi o'yinchilar sifatida ishlatishni o'rganadi. Taktik mashg'ulotlar chuqur mashg'ulotlar bosqichida, ya'ni o'quv-mashg'ulot ishlarining 3-4-yillarida o'yin roli bo'yicha aniq farqlanishni oladi. Turli xil roldagi o'yinchilarning texnik va taktik harakatlarini yanada chuqurroq o'rganish uchun individual taktik harakatlar arsenalini kengaytiradigan va jamoaviy taktikada 2 va 3 o'yinchilarning o'zaro ta'sir o'tkazish ko'nikmalarini yaxshilaydigan maxsus mashqlar to'plamlari tanlanadi.

O'smirning aqliy sohasida o'zgarishlar qo'zg'alish va inhibitsion jarayonlarining o'zaro ta'sirini yaxshilashdadi *differentiatsirovochnogo*, differentsial inhibitsionni rivojlantirishda namoyon bo'ladi, bu harakatlarning aniqligini sezilarli darajada oshirishga yordam beradi. Intellektual sohada mavhum fikrlashga o'tish kuzatiladi, fikrlash yanada mantiqiy, tizimli bo'lib, boshqa barcha aqliy jarayonlarning rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan aql tarkibida Markaziy mavqega ega bo'ladi. Idrok, e'tibor, xotira, vakillik jarayonlarining mazmunlilik va o'zboshimchaligi oshadi.

Shu bilan birga, o'spirinlar yuqori charchoq bilan ajralib turadi, bu ko'pincha

asabiylashish, diqqatning o'zgarishi va hissiy holatlarning barqarorligi uchun javobgardir. Yuqori dürtüsellik, ta'sirga moyillik — hissiyotlarning zo'ravon tashqi ifodasi, kayfiyatning tez-tez o'zgarishi bu davrda harakatlarning mazmuni va xabardorligining oshishi, ularning axloqiy, hissiy, intellektual va boshqa shaxsiy xususiyatlariga bog'liqligini kuchayishi bilan birlashadi.

Ixtiyoriy faoliyat ko'proq ongli xarakterga ega va xulq-atvorni hissiy tartibga solish bilan bir qatorda, o'smirlik davrida ixtiyoriy tartibga solish tobora ko'proq rol o'ynaydi, garchi ularning ijtimoiy etukligi tufayli o'spirinlar ba'zan irodaning namoyon bo'lishida qarama-qarshi bo'lib, individual ixtiyoriy fazilatlarining mohiyatini har doim ham to'g'ri tushunishmaydi.

Ixtiyoriy fazilatlardan o'smirlik davri jasoratni rivojlantirish uchun eng qulaydir. Shu sababli, mashg'ulot mashg'ulotlariga murakkab sharoitlarda bajariladigan mashqlarni kiritish tavsiya etiladi, bunda sportchidan qo'rquv tuyg'usini engish bilan bog'liq ixtiyoriy harakatlarni talab qiladigan xavf darajasi oshadi; lekin, albatta, xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilgan holda.

Yosh futbolchilar bilan mashg'ulot jarayonida axloqiy tarbiya va sportga doimiy qiziqish, sport rejimiga rioya qilishda intizom, murabbiy va jamoa oldidagi burch hissi, mehnatsevarlik, aniqlik, halollik, vatanparvarlik tuyg'usini o'z ichiga olgan maxsus axloqiy va aqliy fazilatlarni shakllantirishga katta e'tibor berilishi kerak. Shuningdek, individuallikni rivojlantirishga (individual o'yin uslubini shakllantirishga) tegishli e'tibor berilishi kerak, murabbiy tashabbuskorlik va ijodkorlikni namoyon etishni rag'batlantirishi kerak, bu nafaqat darslarga qiziqishni saqlab qolishga, balki mas'uliyat hissini shakllantirishga yordam beradi.

Ushbu bosqichda yosh futbolchilar bilan ishlashda maqsadli o'yin (integral) tayyorgarlikdan foydalanish katta ahamiyatga ega, bu yerda jismoniy fazilatlar, texnika va taktikalarni bilish darajasi va psixologik tayyorgarlik o'zaro bog'liqlikda namoyon bo'ladi, sport kurashi paytida o'z kuchlarini taqsimlash qobiliyati rivojlanadi. O'yin vaqti, raqiblar soni, maydonchanning kattaligi, kuchli va zaif sheriklar va raqiblarning o'zgarishi, turli xil taktik va boshqa vazifalar, o'yinchilarni rag'batlantirish va aniq yo'nalish va murakkablikning qo'shimcha vazifalarini berish orqali murabbiy futbolchilarni ko'p yillik mini-futbolchilarni tayyorlashning keyingi bosqichiga olib chiqishning aniq maqsadiga erishadi.

Ushbu davrda o'spirinlarni sportni takomillashtirish guruhlariga o'tkazish uchun mustahkam asos yaratilganligi sababli, futbolchilardan yuqori sport natijalariga erishish talab etiladi, nafaqat ko'p qirrali jismoniy tayyorgarlik va texnikani yuqori darajada bilish, balki sport kurashini o'tkazish qobiliyatini ham ta'minlash kerak. Bunga taktik va o'yin mashg'ulotlari orqali erishiladi.

3.3. Sportni takomillashtirish guruhlarida yosh futbolchilarni tayyorlash

Bosqich vazifalari:

- maxsus jismoniy fazilatlarni tarbiyalash va futbolchilarning maxsus tayyorgarligini oshirish
- mini-futbol texnikasini takomillashtirish va uni individuallashtirish
- basketbol taktikasi asoslarini mustahkam o'zlashtirish.
- universal tayyorgarlikning yuqori darajasi bilan turli xil o'yin rollaridagi mini-futbolchilarni tayyorlashni yanada individuallashtirish.

□ raqobatbardosh kurash tajribasini kengaytirish, yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish.

Futbolchilarni ko'p yillik tayyorlashda sportni takomillashtirish bosqichi, qoida tariqasida, sportchining yoshlik yoshiga (15-18 yosh) to'g'ri keladi. O'quv jarayoni yuqori darajadagi universal tayyorgarlikka ega bo'lgan chuqur ixtisoslashuv bilan sport mashg'ulotlarini qurishning o'ziga xos qonuniyatlari asosida amalga oshiriladi. Ushbu davr birinchi yirik sport yutuqlariga erishish uchun qulaydir.

Yigitlarning jismoniy rivojlanish darajasi kattalar sportchilari darajasiga yaqin, bu sport mashg'ulotlarining umumiy qabul qilingan vositalari va usullaridan foydalanishga imkon beradi, ammo yosh xususiyatlarini hisobga olish hali ham zarur. 14-15 yoshda mushaklarning kuchi o'sishni boshlaydi va 18-20 yoshgacha maksimal darajaga etadi.

Mushak massasi umumiy tana vaznining taxminan 45% ni tashkil qiladi. 18-20 yoshga kelib skeletning ossifikatsiyasi tugaydi, tana uzunligining o'sish sur'ati pasayadi, uning nisbati taxminan kattalar nisbatiga teng.

Mushak-skelet tizimining ushbu xususiyatlari nafaqat dinamik, balki statik mashqlardan ham keng foydalanishga imkon beradi, bu kuch, chidamlilik va fiziologik funktsiyalarni yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, umurtqa pog'onasidagi statik yuklarni juda ehtiyotkorlik bilan qo'llash kerak.

O'smirlik davrida nafas olish va qon aylanish organlari rivojlanishda davom etadi, organizmning energiya zaxiralari ko'payadi. Kislorod iste'molining yuqori darajasi tufayli ishlaydigan mushaklardagi oksidlanish jarayonlarining tezligi maxsus chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Sakrash, tezlikka chidamlilik, shuningdek statik stresslarga chidamlilik kuchayadi. Biroq, bu xususiyatlar hali etarlicha iqtisodiy emas va murabbiy ortiqcha ishning oldini olish uchun yuklarni sozlashi kerak. Haddan tashqari kuchlanish qon bosimining oshishiga, yuk uchun yurak urish tezligining oshishiga olib kelishi mumkin.

18 yoshga kelib, balog'at yoshi tugaydi va to'liq biologik etuklik boshlanadi. Bu yoshda futbolchilar o'z harakatlarini turli xil sharoitlarda, tayanch va tayanchsiz holatda, makon va vaqtni cheklash sharoitida boshqarishlari mumkin. Antisipatsiya reaksiyalari rivojlanadi, vizual va eshitish analizatorlarining etukligi tugaydi, bu yo'nalishni, saytni idrok etishni, o'yinchilar va to'pning harakatlarini yaxshilaydi va harakatlar samaradorligini oshirishga yordam beradi. Ko'rish, teri va mushaklarning sezgirligining yaxshilanishi, qo'llar, oyoqlar va tos harakatlarini muvofiqlashtirish bilan birgalikda zarbalar aniqligini oshiradi.

Ushbu davrda jismoniy tarbiya ishlariga e'tibor asosan basketbolchilarning kuch, tezlik va kuch va funksional qobiliyatlariga qaratiladi, shu bilan birga sog'liqni saqlashning ko'p qirrali rivojlanishi va mustahkamlanishini unutmaydi. Turli xil o'yin rollaridagi futbolchilarning raqobatbardosh faoliyatini ta'minlaydigan jismoniy fazilatlarini rivojlantirish ham katta ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya vositalarining ixtisosligi yillik siklning turli davrlarida vositalar va usullarni tanlashda ham hisobga olinadi.

O'yinchilarning jismoniy tayyorgarligining asosiy vositalari va usullari:

□ temp o'zgaruvchan ish (Fartlek, tepalikka va tog'dan yugurish, og'irliklar bilan va ularsiz va boshqalar)

□ takroriy mashqlar (3x800 m, 5x400 m yugurish, ketma-ket sakrash,

"chuqurlikka" sakrash, arqon bilan sakrash va boshqalar).

□ yuqori intensivlikdagi intervalli mashqlar (30 m dan 8-10 marta, 4x100 m, turli xil variantlarda transportda yugurish qumda, suvda, og'irliklarda yugurish, ketma-ket sakrash mashqlari va boshqalar).

□ tegishli mashqlar (to'p uzatish, og'ir to'p tashlash, himoya harakatlari va og'irliklar bilan sakrash, yuqori tezlikda dribling, uzatma va dribling bilan estafeta poygalari va boshqalar).

□ taxminan chegara bilan kuch mashqlari dumaloq va takroriy usulda, katta va o'rta og'irliklar (bar, "krep", dumbbelllar, kamarlar, manjetlar) bilan kuch mashqlari

□ o'yin vositalari, chaqqonlik va muvofiqlashtirish mashqlari, moslashuvchanlik va yengillik

□ Kross, tog'larga chiqish, suzish, chang'i, stadion bo'ylab yugurish (o'rtacha intensivlikdagi bir xil uzoq muddatli ish) va boshqalar.

□ yuqorida sanab o'tilgan barcha vositalardan foydalangan holda raqobatbardosh usul.

Ushbu bosqichda futbolchilar musobaqalarda faol ishtirok etadilar, shu sababli texnikani o'zlashtirish darajasiga, ekstremal sharoitlarda uning ishonchligini oshirishga qo'yiladigan talablar oshadi.

Futbolchilar texnik texnikaning barcha arsenaliga ega bo'lishlari va murakkab taktik muammolarni hal qilish va jismoniy qobiliyatlarning o'sishiga asoslangan holda o'zlarining ijro mahoratini oshirishlari kerak.

O'yinchilarning maxsus jismoniy fazilatlarini rivojlantirishning yuqori darajasi qat'iy o'zlashtirilgan texnik texnikalarni amalga oshirishning o'zgaruvchanligini ta'minlaydi, individual mahoratni mahoratga olib keladi. Texnikani individuallashtirish, shuningdek, o'yinchining jamoadagi roli bilan bog'liq, shuning uchun texnikani o'rganish va takomillashtirish jarayoni ma'lum bir roldagi o'yinchilarning raqobatbardosh faoliyatiga tanish bo'lgan dominant fazilatlar va ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Sportni takomillashtirish bosqichida futbolchilarni texnik tayyorlashning asosiy usullari va uslubiy usullari, umumiy qabul qilinganlar bilan bir qatorda qo'llaniladi:

□ texnik texnikalarni bajarishning turli vaqtlarini, boshlang'ich va yakuniy pozitsiyalarni murakkablashtirishni, fazalarni, tezlikni o'zgartirishni o'z ichiga olgan takroriy usul-standart va tez o'zgaruvchan sharoitlarda, qarshilik kuchayishi bilan, turli funksional va aqliy sharoitlarda butun texnika va uning elementlarini bajarish tezligi va ritmi

□ qarama-qarshi usul masofani o'zgartirish, vizual nazoratni cheklash va boshqalar bilan mashqlarda qo'llaniladi.

□ ta'sir qilish usuli

□ o'yin usuli

□ raqobat usuli.

Futbolchilarning taktik tayyorgarligi guruh va jamoaviy o'zaro munosabatlarni tezda o'zlashtirishga, o'yinning umumiy taktik rejasini amalga oshirish jarayonida ijodiy tashabbus ko'rsatish qobiliyatini shakllantirishga, ma'lum bir o'yin rolining o'yinchi taktikasini takomillashtirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Guruh va jamoaviy o'zaro ta'sirlar, kombinatsiyalar, ularning variantlari, turli o'yin tizimlari taktikasini takomillashtirish qismlarga bo'lib, maydonning yarmida jamoaviy o'zaro

munosabatlarda, o'yin tayyorlash jarayonida va musobaqalarda amalga oshiriladi. Yetakchi modellashtirish usullari (ma'lum bir jamoa yoki o'yinchining o'yin taktikasini modellashtirish), kommutatsiya usullari (ya'ni, oldindan belgilangan vizual va ovozli signallarga muvofiq taktik harakatlarni o'zgartirish) va o'yin vazifalarini murakkablashtirish usuli (hujum yokikombinatsiyani amalga oshirish uchun vaqtni cheklash, raqibning qarshiligini faollashtirish, ma'lum bir muammoni hal qilish uchun odatiy sharoitlarni o'zgartirish,- ikkita teginish, ma'lum kombinatsiyalardan foydalanishning maqsadli vazifalari).

Futbolchilarni sport bilan takomillashtirish jarayonida psixologik tayyorgarlik jismoniy (sportchi), sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligi bilan uzviy bog'liq bo'lishi kerak. O'yinchilarning malaka darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, mustaqil tayyorgarlik turi sifatida psixologik tayyorgarlik quyi tizimini tanlash shartli bo'ladi. Shu bilan birga, o'yinchilarni tayyorlashni psixologik qo'llab-quvvatlash zarur va uning vositalari psixologik naqshlarni hisobga olgan holda tanlanishi kerak. Butun o'quv jarayoni iloji boricha psixologik bo'lishi kerak.

Sportni takomillashtirish bosqichida futbolchilarni psixologik tayyorlashda quyidagi yo'nalishlarni ajratish mumkin:

1. Sportchi shaxsining axloqiy va axloqiy fazilatlarini shakllantirish.
2. Mini-futbol bilan shug'ullanish uchun barqaror va to'g'ri motivatsiyani shakllantirish.
3. Jamoada sport jamoasi va ijobiy ijtimoiy-psixologik iqlimni shakllantirish.
4. O'yinda zarur bo'lgan aqliy jarayonlarni rivojlantirish: diqqat, operativ xotira, operativ fikrlash; ixtisoslashgan hislar va hislar, javob berish tezligi.
5. Kuchli irodali fazilatlarni rivojlantirish, stressga chidamlilikni shakllantirish.

Axborotni qabul qilish, qayta ishlash va qaror qabul qilishni ta'minlaydigan aqliy jarayonlar mini-futbolda taktik harakatlarni amalga oshirishda asosiy rol o'ynaydi, ular o'yin holatini idrok etish va tahlil qilish, o'yin muammosini aqliy hal qilish va uni motorli amalga oshirishdan iborat.

Sportchining maydondagi yo'nalishi ortidagi vizual idrok barcha o'yin harakatlarining dastlabki bosqichidir. Saytdagi vaziyatni yetarli darajada baholash va natijada maqbul taktik echimni qabul qilish ko'p jihatdan vizual idrokning tezligi, hajmi va aniqligiga bog'liq. Vizual narsalardan tashqari, fazoviy hislar, vaqtni idrok etish va ixtisoslashtirilgan hislar (masalan, "to'p hissi", "sherik hissi", "darvoza hissi" va boshqalar) ham ajralib turadi.

Bunday psixik va aqliy jarayonlar idrok bilan chambarchas bog'liq. Taqdimotlar o'yin vaziyatlari yoki mushak-motor sezgilarining tasvirlarini xotiradan chiqarib, aqliy ravishda qayta yaratishga imkon beradi. Vakolatxonalar va operativ xotira operativ fikrlashning ajralmas qismidir, bu qaror qabul qilishning asosini tashkil etadi va asosan taktik harakatlarning samaradorligini belgilaydi.

Diqqatning turli xil xususiyatlarining rivojlanish darajasi (hajmi, kontsentratsiyasi, barqarorligi, taqsimlanishi, o'zgarishi) o'yinchilarning aqliy faoliyatining muvaffaqiyatini belgilaydi, chunki e'tibor ongni ma'lum bir raqobatdosh yangi vaziyatning eng muhim ob'ektiga qaratishga, turli xil chalkash omillarga qarshi turishga imkon beradi, bu esa keraksiz ma'lumotlarni rad etadigan o'ziga xos "filtr" dir.

Mini-futboldagi faoliyatning o'zgaruvchan tabiati, o'yinning kollektivlik va

muvofiglashtirish murakkabligi kabi xususiyatlari sportchining ruhiyatiga ta'sir qiladi, undan sensorimotor jarayonlarning yuqori darajadagi ishlashini talab qiladi.

Futbolchilarni idrok etish jarayonlarini rivojlantirishda futbolchilar o'quv jarayonida texnik va taktik harakatlar tezligining o'zgarishini talab qiladigan, ob'ektlarning tezligi, yo'nalishi, harakatlanish masofasining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan o'yin mashqlaridan maqsadli foydalanish ayniqsa muhim rol o'ynaydi; nostandart sharoitlarda bajariladigan mashqlar. Shuningdek, sportchining o'z harakatlarini turli xil harakatlanuvchi ob'ektlar bilan o'zaro bog'liqligi bilan bog'liq bo'lgan mushak harakatlarini, aniq vaqt va fazoviy yo'nalishni nozik farqlashni talab qiladigan mashqlarni qo'llash kerak.

Ixtisoslashgan in'ikoslarni rivojlantirishning samarali vositasi, shuningdek, ideomotor mashg'ulotdir, bu futbolchilarga vizual va mushak-motor tasavvurlarini aqliy takrorlash orqali harakatlarni amalga oshirishning oqilona texnik va taktik variantlarini, mushak apparatlarining maqbul ish rejimini yaxshiroq o'zlashtirishga imkon beradi.

Mashg'ulotga futbolchilarning har xil reaksiya vaqtlarini aniqlashga imkon beradigan, shuningdek, o'yinchining haqiqiy javob vaqtini belgilangan vaqtga moslashtirishga imkon beradigan maxsus simulyatorlarida ishlashni kiritish maqsadga muvofiqdir, bu esa sportchining vaqt oralig'ini farqlash qobiliyatini rivojlantirishga va javob tezligini oshirishga yordam beradi. Shuningdek, reaksiyalar tezligini yaxshilash uchun turli xil signallarga tezkor javob berishni talab qiladigan mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Futbolchilar e'tiborining turli xil xususiyatlarini ishlab chiqishda, ayniqsa, o'yin davomida sportchilarning o'zaro ta'sir doirasini cheklash, o'ziga xos yoki o'ziga xos bo'lmagan ma'lumotlarni to'plash (bir xil shakldagi 2 ta jamoaning o'yini, to'pga tegish huquqiga ega bo'lmagan maydonda qo'shimcha o'yinchilar, kengaytirilgan tarkiblar).

Taktik fikrlashni rivojlantirish o'yin mashqlari yordamida amalga oshiriladi, unda turli xil murakkablikdagi taktik vaziyatlar, o'quv o'yinlari modellashtiriladi, keyinchalik ularni murabbiy har bir o'yinchining harakatlarini baholash bilan tushunishi kerak.

Sport mashg'ulotlari jarayonida murabbiyning vazifalariga nafaqat malakali futbolchilarni tayyorlash, balki sportchining shaxsini uyg'un tarbiyalash, uning axloqiy qiyofasini shakllantirish, xarakterni rivojlantirish, ko'p qirrali manfaatlar kiradi.

O'yinchilarning shaxsiy fazilatlarini shakllantirishga ta'siri to'g'ridan-to'g'ri mashg'ulotlar paytida, shuningdek maxsus tashkil etilgan suhbatlar, jamoa yig'ilishlarida sodir bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, ta'lim omillari nafaqat murabbiyning maqsadli ta'siri, balki uning shaxsiy namunasi, jamoaning ta'siri hamdir.

Avvalo, murabbiy ishtirokchilarda vatanparvarlik, kollektivizm, mas'uliyat, sportchining mehnatsevarligi, dunyoqarashni shakllantirishga vijdonan munosabatda bo'lish, ta'lim va madaniyat darajasini oshirishni rag'batlantirishga e'tibor qaratishi kerak.

Tarbiyaviy ta'sirlar muntazam ravishda olib borilishi va futbolchilarda o'z-o'zini tarbiyalash va o'zini takomillashtirishga bo'lgan munosabatning paydo bo'lishiga hissa qo'shishi kerak.

O'yinchilar uchun yetakchi ixtiyoriy fazilatlar-bu qat'iyatlilik, qat'iyatlilik va qat'iyatlilik.

□ Kuchli irodali fazilatlar va stressga chidamlilikni rivojlantirishda uchta asosiy

usul guruhi qo'llaniladi:

□ O'yinchilarning ongiga ta'siri: suhbat, taklif, buyruq, ma'ruza, jazo usuli-rag'batlantirish. Ushbu ta'sirlar to'g'ridan-to'g'ri mashg'ulotlar va musobaqalar paytida, shuningdek mashg'ulotlar va o'yinlardan bo'sh vaqtlarda qo'llanilishi mumkin.

□ Bilinçaltına ta'siri: gipnoz holatida taklif, o'z-o'zini gipnoz, avtogen mashqlar. Ushbu ta'sirlar faqat jamoada ularni to'g'ridan-to'g'ri olib boradigan yoki psixologik vositalardan foydalanishni nazorat qiladigan professional psixolog mavjud bo'lganda mumkin.

□ Jismoniy tarbiya vositalari va usullari yordamida o'yinchilarning ongi va ongiga ta'siri. Ushbu usullar guruhi psixikaning adaptirovatsyamurabbiy mashg'ulot sharoitida maxsus modellashtiradigan salbiy tashqi ta'sirlarga moslashish qobiliyatiga asoslangan. Bunday ta'sirlarga tashqi muhitning salbiy omillari fonida, qo'rquvni, sezilarli charchoqni va boshqalarni yengib o'tishni talab qiladigan vizual va eshitish ma'lumotlarini cheklash yoki buzish bilan mashg'ulotlar yoki individual mashqlar kiradi.

Sport mashg'ulotlari va mini-futbol musobaqalarining butun tizimi hozirgi vaqtda o'yinchilarning katta jismoniy va hissiy stresslarni doimiy ravishda yengib o'tishlari bilan bog'liq. Shu munosabat bilan, o'yinchilarning mini-futbol mashg'ulotlariga to'g'ri va barqaror motivatsiyasini shakllantirish juda muhim kuchga ega bo'lib, bu uzoq vaqt davomida o'quv jarayoniga qiziqishni saqlab qolish va sport samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Sport jamoasini boshqarish bo'yicha murabbiyning yetakchilik harakatlarining roli ham juda yuqori, uning samaradorligi ko'p jihatdan murabbiyning nafaqat kuzatishlar va ijtimoiy psixologik usullar yordamida sport jamoasining xususiyatlarini aniqlash qobiliyatiga bog'liq, balki o'yinchilarning shaxslararo munosabatlarini to'g'irlash uchun boshqaruv harakatlarini to'g'ri qo'llash, har bir sportchiga individual xususiyatlariga qarab yondashuvni topish qobiliyati va uning faoliyatini jamoa jamoasi manfaatlariga yo'naltirish.

O'yin mashg'ulotlari. Mini-futbolda o'yinlarga tayyorgarlik jarayonida va musobaqalarda futbolchilarning jismoniy imkoniyatlari, texnik-taktik arsenal va psixologik tayyorgarligi har tomonlama amalga oshiriladi va faqat maqsadli tashkil etilgan jarayon sifatida o'yinlarga tayyorgarlik sportchining tayyorgarligining ushbu jihatlari o'rtasidagi zarur munosabatlarga erishishga imkon beradi. O'yinchilarni o'yinlarga tayyorlashning asosiy vositasi-bu raqobatbardosh faoliyatga imkon qadar yaqin sharoitlarda, raqobatbardosh faoliyatni modellashtirish va turli xil uslubiy usullardan foydalangan holda maxsus tashkil etilgan va boshqariladigan ikki tomonlama o'quv o'yini.

Qarama-qarshi omillar, doimiy aqliy zo'riqish, tez-tez o'zgarib turadigan o'yin vaziyatlari va boshqalar. Futbolchiningmi atletizmining namoyon bo'lishini kuchaytiradigan, to'pni maksimal tezlikda ushlab turishning yuqori texnikasini, o'tish madaniyatini talab qiladigan va to'p uchun kurashni maqsad qiladigan maxsus hissiy va fiziologik fonni yarating. Bularning barchasi sizga turli xil roldagi o'yinchilarning o'zaro ta'sirini yaxshi disk raskadrovka qilish, hujum va himoyadagi harakatlarini muvozanatlash imkonini beradi.

IV-BOB. MINI-FUTBOL O'YINI TEXNIKASI

4.1. Asosiy holatlar va texnika klassifikatsiyasi

Mini-futbol texnikasi deganda qo'yilgan maqsadga erishish uchun o'yinda ishlatiladigan maxsus texnikalar to'plami tushuniladi.

O'yin texnikasini izchil o'rganish va tahlil qilish uchun klassifikatsiya qo'llaniladi (1 rasm).

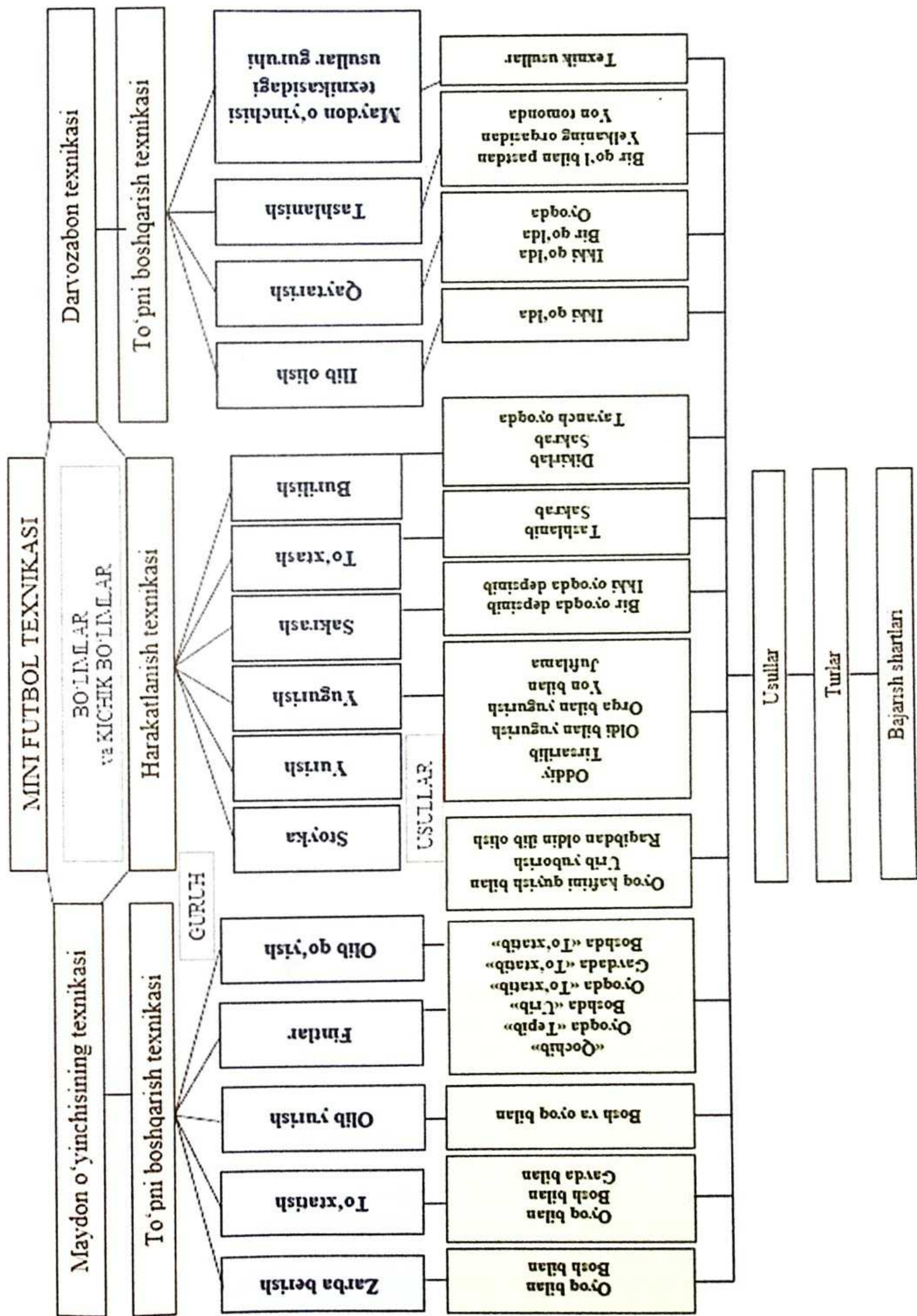
Mini-futbol texnikasi ikkita katta bo'limga bo'linadi: hujum texnikasi va himoya texnikasi. Ikkala bo'limda ham maydon o'yinchilarining o'ynash texnikasi va darvozabon o'ynash texnikasi ajralib turadi. O'z navbatida ular guruhlariga bo'linadi: hujum texnikasida — harakat texnikasi va to'pni egallash texnikasi; himoya texnikasida esa — harakat texnikasi va to'pni boshqarish texnikasiga. Guruhlarning har birida texnika usullar mavjud. Texnikani bajarishning deyarli har bir usuli bitta harakat tuzilishining individual tafsilotlarini ochib beradigan bir nechta turlarga ega.

O'yin texnikasini klassifikatsiyasining tizim diagrammasi ma'lum bir misol bilan birgalikda quyidagicha taqdim etilishi mumkin:

- **texnika bo'limi** — hujum texnikasi
- **texnika guruhi** — to'pni boshqarish texnikasi
- **qabul qilish** — to'pni urish
- **bajarish usuli** — to'pni oyog'ingiz bilan teping
- **turli** – oyoq kaftining tashqi qismida
- **bajarish shartlari** — to'xtagandan so'ng, o'rtacha masofadan.

Texnik texnikani bajarishning har bir usulini batafsil tahlil qilish tizim-tarkibiy yondashuvga asoslanadi. Bunday holda, usul har doim o'yinchining tanasidagi, alohida bo'g'inlarda — tizimning o'ziga xos elementlarini ajratib turadigan harakatlar tizimi sifatida qaraladi. Elementlar katta quyi tizimlarga birlashtirilgan. Bunday quyi tizimlarni o'z vaqtida ko'rib chiqish fazali tahlil deb ataladigan yordamida amalga oshiriladi va tayyorgarlik, asosiy (yoki ishchi) va yakuniy (yoki yakuniy) bosqichlar mavjud. Fazaviy tahlil katta amaliy ahamiyatga ega; bu haqiqatan ham fazalarning barqarorligi va o'zgaruvchanligi doirasini, ularning o'zaro bog'liqligini aniqlashga va shu asosda texnik arsenalni boshqarishni takomillashtirish uchun uslubiy metodlarni ishlab chiqishga yoki takomillashtirishga imkon beradi.

Bir zumda rivojlanayotgan pozitsiyalarda eng yaxshi natijalarga erishish uchun futbolchi turli xil texnika usullarning barcha boyliklariga ega bo'lishi, eng asosiysi mos texnikani yoki texnikaning kombinatsiyasini tanlashi, ularni tez va aniq bajarishi kerak.



1 rasm. O'yin texnikasining klassifikatsiyasi

Eng yuqori texnik mahorat mezonlari:

- hujum va himoyaning ikki yoki uchta muhim bo'lgan usullar bilan birgalikda belgilangan o'yin vazifalarni to'liq bajarish uchun texnik usul va bajarish yo'llarining maqbul miqdorida erkin egallaganligi

- ushbu texnik usullarni amalga oshirishning aniqligi va samaradorligi

- xalaqit qiluvchi omillar ta'siri ostida texnikalarning barqarorligi — sezilarli charchoq, psixologik ta'siri, qiyin tashqi sharoitlar va boshqalar.

- raqibning qarshi kurashining o'ziga xos variantlariga qarab texnik usullarni bosqichlarini boshqarish qobiliyati

- ko'p kunlik turnir davomida yuqori aniqlik bilan belgilanadigan texnikalarning ishonchliligi, o'yindan-o'yinga sezilarli salbiy og'ish kuzatiladi. Yuqori mahoratli futbolchilari texnikasi yuqori darajada ijro barqarorligi bilan ajralib turadi.

Va shunga qaramay, bugungi kunda sport amaliyotida o'yin texnikasining barcha imkoniyatlaridan foydalanilmaydi. O'qitilgan sportchi organizmining bitmas-tuganmas funksional va koordinatsion qobiliyatlari hujum va himoya texnikasida yangi o'zgarishlarni amalga oshirish uchun yaxshi istiqbol yaratadi.

4.2. Maydon o'yinchisining texnikasi

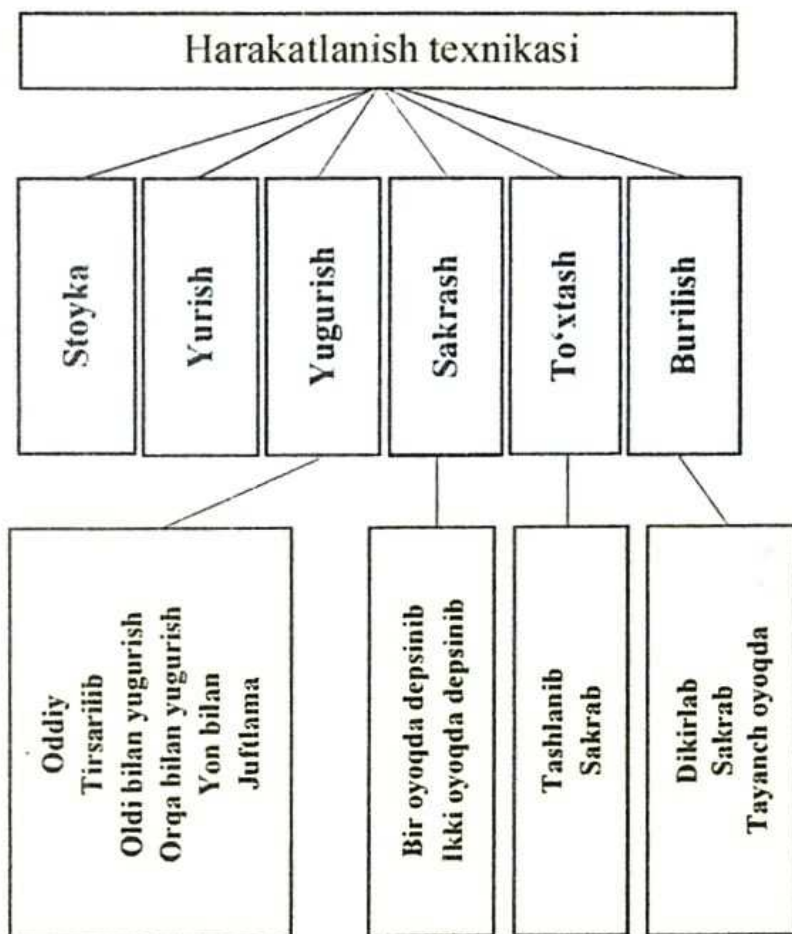
4.2.1. Harakatlanish texnikasi

O'yin davomida harakat qilish uchun futbolchilar stoykadan (turish), yurish, yugurish, sakrash, burilish va to'xtashlardan foydalanadilar (2 rasm). Bu usullar yordamida raqibdan qochish yoki uni chalg'itish, bo'sh joyga chiqish, o'z biriktirilgan o'yinchini ushlab turish amalga oshiriladi. Shu bilan birga, turli xil harakatlanish texnikasini yaxshi biladigan o'yinchilar to'p bilan texnikani yuqori sifatli bajarish uchun o'zlarini eng qulay, yaxshi holatdagi joylashishlarni o'zlariga ta'minlaydilar.

Yurish mini-futbolda o'yinchilar tomonidan, masalan, yugurishdan ko'ra kamroq qo'llaniladi. Shunga qaramay, yurish ham bu o'yinda ro'y beradi. Harakatning bu usuli asosan qisqa pauzalar momentlarida pozitsiyalarni o'zgartirish, harakat tezligini o'zgartirish uchun yugurish bilan birgalikda qo'llaniladi. Oddiy yurishdan farqli o'laroq, mini-futbolda o'yinchilar tizza bo'g'imlarida biroz egilgan oyoqlarda harakat qilishadi.

Yugurish futbolchilarni mini-futbolda harakatlantirishning asosiy usuli hisoblanadi. Har qanday yo'nalishda harakatlanish zarurati, yo'nalishni va harakat tezligini darhol o'zgartirish ushbu o'yinda harakatlanadigan o'yinchilarning ba'zi xususiyatlarini tushuntiradi. Shunday qilib, futbolchining oyog'ini maydon yuzasi bilan to'qnashishi tovondan to'liq oyoqqa kaftini orqali amalga oshiriladi. To'satdan o'z himoyachisidan ozod bo'lish yoki bo'sh joyga ochilishi uchun o'yinchilar bunday yugurishni tezlanish orqali ishlatishlari kerak. Tezlanish bir necha metr qisqa masofa uchun ham, uzoqroq masofalar uchun ham — 3 dan 30 metrgacha amalga oshiriladi. Raqiblar uchun kutilmagan tezlashishlarni boshlash yoki yugurish tezligining keskin oshishi, qoida tariqasida, juda samarali. Tezlanishlarni bajarayotganda, birinchi oyoq kaftining uchidan bilan qisqa qadamlar bilan harakatlanish o'rnatilishini o'zi ichiga oladi. Gavda oldinga cho'ziladi va tirsak bo'g'imlarida deyarli to'g'ri burchak ostida egilgan qo'llar yugurish vaqtida harakatlanadi. Yuguruvchining boshi ko'tariladi.

Qadamlarning keng tashlash orqali tezlik oshadi. Mini-futbolda futbolchilar tabiiy ravishda nafaqat to'g'ri chiziqda harakat qilishlari kerak. Ushbu maqsadda boshqa yugurish usullaridan foydalangan holda turli yo'nalishlarda harakat qilish kerak: orqaga qarab yugurish, chalishtirma qadamlar bilan yugurish. Yon qadamlar bilan yugurish yuz oldinga qaragan, gavda oldinga va yonboshlab bajariladi. Bunday holda, o'yinchi birinchi harakatni oyog'i harakat yo'nalishi bo'yicha turishi bilan boshlaydi. Futbolchining oyoqlari harakatlanish paytida to'qnashmasligi muhimdir. Futbolchining o'zi sakramay yengil harakat qilishi kerak.



2 rasm. Harakatlanish texnikasi

Sakrash futbolchilar harakatlarining ajralmas qismidir. Harakatning mustaqil usullarni ifodalab, ular ayni paytda bu o'yinning boshqa texnik usullarning ajralmas qismidir. Sakrashlar oldinga, yuqoriga va yon tomonga bajariladi. Sakrash harakatlari oldinga, yuqoriga va yon tomonga bajariladi. Sakrash harakatlardan so'ng o'yinchilarni yerga qo'nishi yumshoq va muvozanatni yo'qotmagan holda bajarilishi darkor. Ushbu qo'nish oyoqlarni bir oz ochgan holda bukish amortizatsiyasi bilan ta'minlanadi. Ushbu pozitsiya o'yinchiga darhol o'yinga aralashishga va o'yin muhiti buyurgan yangi texnikani bajarishga tayyor bo'lishga imkon beradi.

O'yinda rivojlanayotgan vaziyatlarga muvofiq, o'yinchilar ko'pincha to'satdan **to'xtashlarni** amalga oshirishlari kerak, bu yesa keyinchalik ustalik bilan harakat qilishlari uchun yangi imkoniyatlar ochadi. To'xtashlar ko'pincha kengroq to'xtash bosqichi va uni bajarishdan oldin yugurish tezligining biroz sekinlashishi tufayli amalga oshiriladi. Shu bilan birga, to'xtash samarasi oyoqlarning kuchli egilishi va tana vaznining bunday taqsimlanishi bilan belgilanadi, ularning aksariyati tayanch

oyoqqa tushadi. Ushbu holat o'yinchiga istalgan yo'nalishda harakat qilishni davom ettirish va darhol to'p bilan u yoki bu texnikani qo'llash imkoniyatini beradi.

Burilishlar o'yinchiga tezlikni minimal yo'qotish bilan harakat tezligini o'zgartirishga imkon beradi. Burilishlar j oyida va harakatda bajariladi. Masalan, qadam bosish orqali burilishlar bir necha qisqa qadamlar hisobiga amalga oshiriladi. Oyoqni asl harakatiga qarama-qarshi yo'nalishda oldinga surish orqali o'yinchi harakat yo'nalishini o'zgartirishi mumkin. Xuddi shu paytni o'zida, u harakat qilishni davom ettirayotgan tomonga gavdasini bukadi. Sakrash harakatlari burilish tomon faol oyoqni depsinish orqali amalga oshiriladi. Depsinish oyog'i xuddi shu yo'nalishga yo'naltiriladi. Burilishlardan so'ng, qoida ko'ra startdan tezlanishlar amal qiladi. Burilishlar bir vaqtning o'zida to'pga zarba berish, to'pni to'xtatish hamda fintlar texnikasining ajralmas qismidir.

Mini-futbolda o'yinchilar doimiy ravishda tezlanishlar, sakrashlar, keskin to'xtashlarni va yana dastlabki har qanday burchak ostida harakat qilishni boshlashlari kerak. Tabiiyki, o'z tanasining inersiyasini tezda yengib o'tish bilan bog'liq bo'lgan bunday harakatlar o'yinchining oyoq mushaklarini yengib o'tish rejimida ishlashga majbur qiladi. O'yinchini "qattiq" amortizatsiya fazasi, qisqa vaqt ichida bo'ladi va yana kuchli futbolchining oyoq mushak cho'ziladi va uning tanlagan yo'nalishda qarab harakatlantiriladi.

Himoya holati (stoyka). O'yinchiga muvaffaqiyatli qarshilik ko'rsatish uchun "himoya hotali" deb ataladigan tayyor turish holatini egallash kerak (3 rasm). Himoya holati o'yinchini oyoqlarni yelka kengligida va tizzalar bukilgan holda bo'lishni nazarda tutadi. O'yinchining qo'llari belning pastki qismida joylashgan bo'lib, muvozanatni saqlashga yordam beradi, gavda qismi taranglashmaydi va tananing vazni ikkala oyoqqa taqsimlanadi.



3 rasm. Futbolchini himoya stoykasi

Himoyachining qarashlari qilayotgan raqibga qaratilgan va periferik ko'rish maydondagi vaziyatni boshqaradi: boshqa o'yinchilarning joylashuvi va to'pning harakati. Bunday holatni qabul qilib, himoyachi har qanday yo'nalishda va hujumchilarning harakatlarini samarali boshqarishga imkon beradigan tezlikda harakat qilish imkoniyatiga ega bo'ladi, ya'ni, holatini o'zgartirishi mumkin.

Himoyachi bir oyog'ini oldinga qo'yganda himoya holatida yana bir holat

bo'lishi mumkin. Agar himoyachi istalgan vaqtda oyoqlari yelka kengligidagi holatda istalgan yo'nalishda harakat qilishni boshlash imkoniga ega bo'lsa, ikkinchi holatda vaziyatni qo'lga kiritib, hujum qilayotgan raqibga yaqinlashib, undan to'pni urib yuborish uchun qulay imkoniyatga ega bo'ladi yoki pasni ushlab turish yoki himoyadan hujumga o'tish uchun kashfiyot qilish.

Agar himoyachi istalgan vaqtda oyoqlari yelka kengligidagi holatda istalgan yo'nalishda harakat qilishni boshlash imkoniga ega bo'lsa, ikkinchi holatda vaziyatni qo'lga kiritib, hujum qilayotgan raqibga yaqinlashib, undan to'pni urib yuborish uchun qulay imkoniyatga ega bo'ladi yoki to'pni ilib olish yoki himoyadan hujumga o'tish uchun harakat qilishi mumkin. To'pga egalik qiladigan raqib bilan to'g'ridan-to'g'ri kurashda himoyachi tizza bo'g'imlarida sezilarli darajada egilgan oyoqlarda foydalanadi, bu barqarorlikni oshirishga, tananing og'irlik markazini tushirishga va natijada uning harakat yo'nalishini keskin o'zgartirishga imkon beradi. Bunday holda, himoyachi o'yinchi tanasini oldinga egib, yelkalarini bo'shashtiradi va qo'llarini tirsaklarga egib turadi. O'z biriktirilgan o'yinchi bilan birga harakatlanib, u har qanday holatda ham oyoqlarini to'qnashmasligi kerak, bu darhol raqibning uzoqlashishga olib keladi. Himoyachi yarim egilgan oyoqlarning oyoq uchida surilayotgan qadam bilan harakatlanishi kerak.

Ushbu harakat texnikasi unga raqiblarning davom etayotgan hujumi davomida sherigiga nisbatan himoya holatini saqlab qolish imkoniyatini beradi. Hujum qilayotgan raqibni to'p bilan himoyada ushlab turish uchun himoyachi o'yinchi "yaqinlashayotgan qadam" nomlanuvchi harakatlarni amalga oshirishi mumkin. Xuddi raqibni bildirmay yaqinlashishi orqali, himoyachi gol urishning oldini olish, o'tkir pasni to'sish yoki raqibni noqulay vaziyatda sherigiga to'pni berishga majbur qilish imkoniyatini oladi. To'pni yuqori tezlikda boshqarayotgan raqibga qarshilik qilish uchun esa himoyachi "orqaga chekinuvchi" qadamdan foydalanadi, bu esa sirpanuvchi va yaqinlashuvchi qadamlarning kombinatsiyasidir. Umuman olganda, mini-futbolda himoyachi futbolchining oyoqlari "ishi" ni boksning ringdagi harakatiga qiyoslash mumkin. O'yinchilarga oyoqlarning to'g'ri "ishi" ni o'rgatish uchun mashqlarni tanlash qiyin emas. Bunday mashqlar sport amaliyotida yaxshi ma'lum. Dastlab, himoya holatida o'yinchilarga harakat texnikasini o'rgatish uchun past tezlikda mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi. Shu bilan birga, ularning harakat yo'nalishini o'zgartirish ovozli singal yoki oldindan belgilangan joyda amalga oshirilishi tavsiya etiladi. Asta-sekin sinflarga yuqori sur'atdagi mashqlar kiritiladi, bu yesa tizzalarda sezilarli darajada egilgan oyoqlarda himoya holatida harakatlanish texnikasini yaxshi his qilish imkonini beradi.

Harakat qilayotgan oyoqlarning "ishini" yaxshilash uchun turli xil texnikalarni mashq qilishda har qanday variantda maxsus mashqlarni takrorlash, shuningdek ularni murakkab mashqlarga kiritish tavsiya etiladi.

4.2.2. To'pni boshqarish texnikasi

TO'PGA OYOQ BILAN ZARBA BERISHLAR. To'pgaoyoqda zarba berish – mini futbol texnikasining asosidir. Ijro usuliga ko'ra, ular futboldagi kabi oyoq kaftining ichki va tashqi tomonlari, yonining o'rta, ichki va tashqi qismlari, shuningdek oyoq uchi, tovon va taglik bilan zarbalarga bo'linadi (4 rasm). O'yinchilar turli vaziyat va holatlarda, tinch, dumalab, uchib kelayotgan to'p —

joydan, harakatda, sakrashda, yiqilishda, burilishlarda va hokazolarda to'p tepishlari kerak. Biroq, barcha holatlarda zarbaning uch bosqichga ajratiladi: dastlabki (yugurish), tayyorgarlik (tepayotgan oyoqning harakatlanishi (zamar) va tayanch oyoqning o'rnatilishi), ishlash (zarba harakati va yo'nalishi). Joydan harakatda zarbani amalga oshirayotganda, albatta, mavjud emas. Raqiblarning doimiy bosimi va shuning uchun to'p bilan texnikani bajarishda doimiy vaqt yyetishmasligi bilan ajralib turadigan mini-futbolda o'yinchilarning ushbu bosqichlarni bajarish vaqti kamayadi. Shunga ko'ra, zarba harakatining kuchi ham minimal darajaga tushiriladi. Shunga muvofiq bu o'yinda to'p tepish texnikasi o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'ladi, bu o'yinda ishlatiladigan to'plarning dinamik xususiyatlariga ham bog'liq.

To'pni zarba berish texnikasini o'rganishni har bir texnikani eng kuchli oyoq bilan bajarib boshlash tavsiya etiladi. Shundan so'ng, talabalar eng zaif oyoq bilan bir xil texnikani bajarishga o'tishlari osonroq. To'p tepishning har bir to'rini o'rganishning uslubiy ketma-ketligi quyidagicha bo'lishi mumkin: harakatsiz to'plarga bir joydan, keyin bir qadamdan zarba berish (o'yinchilarning asosiy e'tiborini to'pga to'g'ri yondashish va tayanch hamda zarba berayotgan oyoqni zarba vaqtida to'g'ri qo'yish) tavsiya etiladi. Shundan so'ng, shug'ullanuvchilar yugurishdan so'ng harakatsiz turgan to'pga zarba berishadi va nihoyat, joydan va yugurishdan so'ng dumalab hamda uchayotgan to'plarga zarba berishadi. O'rgatish jarayonida har bir zarbani to'g'ri texnik harakat orqali bajarishga darhol e'tibor berish tavsiya etiladi. Muayyan texnikani umuman o'zlashtirgandan so'ng, siz aniq zarba berish aniqligi va shundan keyingina – kuch bilan zarba berishingiz mumkin. Murakkab mashqlarda o'rganilmagan zarbalar texnikasini takomillashtirish kerak.



4 rasm. To'pga oyoqda zarba berish

Shunday qilib, to'pni zarba berishning turli usullarini bajarish texnikasini va ushbu texnikaga jalb qilinganlarni o'qitishning uslubiy ketma-ketligini ko'rib chiqamiz.

To'pni zarba berish texnikasini o'zlashtirish, qoida tariqasida, oyoq kaftining ichki qismida harakatsiz turgan holatdagi to'pga qanday zarba berishni o'rganishdan boshlanadi(5-rasm).



5 rasm. Oyoq kaftining ichki qismida to'pga zarba berish

Ularni o'zlashtirish sifatida, shug'ullanuvchilar dumalab kelayotgan to'pni zarba berishni qanday o'rganish uchun harakat qilishadi. Oyoq kaftining ichki qismi bilan zarba ko'pincha mini-futbolida to'pni qisqa va o'rta masofalarga uzatish uchun ham, yaqin masofadan darvozaga otish uchun ham qo'llaniladi. Ushbu zarbaning afzalligi kuchda emas, balki ishonchlilik va aniqlikda. Uni bajarish texnikasi quyidagicha. Tayanch oyoq kaftining uch har doim to'pning mo'ljallangan harakati yo'nalishiga to'g'ri kelishi kerak. Zarbadan oldin tizza bo'g'imida bukilib zarba beruvchi oyoqning kafti kuchli tashqariga tortilib va oldinga olib boriladi. Zarba berishda oyoq kafti taranglashtirish kerak. Oyoq to'pning o'rtasi bilan to'qnashganda, o'yinchining gavdasi to'p ustiga egiladi. Zarbani amalga oshirgandan so'ng, tepilgan oyoq to'p ortida harakat qilishni davom ettiradi. Ushbu harakat o'tkazish deb ataladi. O'tkazishlar barcha turdagi zarba berish usullariga taalluqlidir.

To'pni oyoq yuzining ichki, o'rta va tashqi qismlari bilan zarba berishlarga bo'linadi. Bu turlarning barchasi jahon futbolida turli masofalarga to'p uzatishda, shuningdek, gol urishda qo'llaniladi. Oyoq kaftini yuzini ichki qismi bilan zarba to'pning uchish yo'nalishiga nisbatan to'g'ridan-to'g'ri yugurish bilan amalga oshiriladi. Tizza bo'g'imida biroz bukilgan oyoq to'p yoniga qo'yiladi, uning oyoq kaftining uchi aynan zarba yo'nalishiga "qaraydi". Zarba beruvchi oyoq orqaga tortiladi, tizzadan kuchli bukiladi, so'ngra keskin, tebranish harakati bilan oldinga olib boriladi. Zarba to'pning o'rtasida aniq uriladi. Tepgan oyog'ining uchi to'p tagiga tushiriladi, oyoq kafti taranglashtiriladi va gavda to'pga egiladi. Agar o'yinchi to'pni yerdan yuborishga harakat qilsa, tayanch oyoq to'p bilan bir xil chiziqqa qo'yilishi kerak va yuqoridan zarbasi uchun u to'pdan biroz yetmasdan bo'lishi kerak.

Oyoq yuzining ichki qismi bilan zarba berish (6 rasm) mini futbolda oyoqda to'pni darvozaga zarba berishda, turli masofalarga uzatmalarni, yon uzatmalarni bajarishda ishlatiladi. Ushbu texnikani bajarish texnikasi quyidagicha. Tayanch oyoq kafti to'pningdir oz orqasida va yon tomoniga joylashtirilgan. Zarba beruvchi oyoqqa

nisbatan gavdaning butun og'irligi tayanch oyoqqa uzatiladi. Tepgan oyoq tizza bo'g'imida bukiladi. Keyin zarba bergan oyoq boldir qismi biroz tashqariga chiqadi, oyoq boldiri taranglashtiriladi va oyoq uchi orqaga tortiladi. Zarba to'pning pastki qismiga tushadi. Turgan joydan zarba shunday bajariladi. Yugurish bilan zarba berish paytida o'yinchi to'pning yon tomon harakat qiladi.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan zarba berish (7 rasm) mini-futbolda darvozaga zarba berish va to'pni uzatishda foydalaniladi. Tizzadan biroz bukilgan tayanch oyoq tepayotgan oyoq harakatiga xalaqit bermaslik uchun qulay bo'lgan joyga joylashtiriladi. Oyoq uchi pastga tushiriladi, boldir taranglashtiriladi va oyoq ichkariga buriladi. Gavda oldinga egiladi va tananing vazni tayachnoyoqqa o'tkaziladi. Umuman olganda, oyoq yuzining tashqi qismidagi zarba harakatlarning tuzilishi oyoq yuzining o'rta qismi bilan zarba berishga o'xshaydi.



6 rasm. Oyoq yuzining ichki qismi bilan zarba berish



7 rasm. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan zarba berish

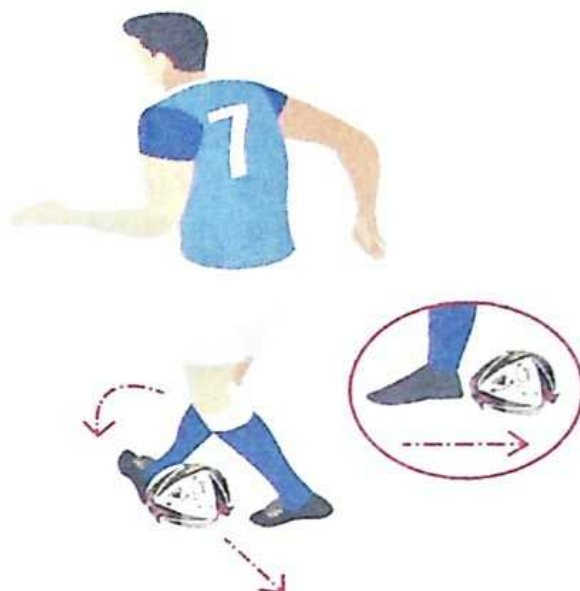
Mini-futbolda **oyoq uchi bilan zarba berish** raqibdarvozasiga kuchli zarbani amalga oshirishda foydalaniladi. Darvozabon uchun kutilmaganda deyarli oyoqni ko'rsatmasdanijro etilgan ushbu uslub bir qator jahon mini-futbol yulduzlarining, ayniqsa Braziliya va Ispaniyaning yetakchi futbolchilarining o'ziga xos "ustunligi" dir. Zarba berish vaqtida tepilgan oyoqning uchi biroz ko'tariladi. Zarba to'pning o'rtasiga aniq tushadi. Ushbu zarbani bajarish texnikasi oyoq yuzining o'rta qismi urish texnikasiga o'xshaydi.

Tovon bilan zarba berish (8 rasm) mini-futbolda raqiblarni hayratda qoldirish zarur bo'lgan vaziyatlarda qo'llaniladi. Tayanch oyoq taxminan bir xil darajada to'pning yon tomoniga (yoki to'p oldida biroz) joylashtirilgan. Zarba berish uchun oyoq avval to'p ustidan o'tadi, so'ngra keskin teskari harakat bilan tovon to'p o'rtasiga uradi. Ayni paytda oyoq bukilgan, uning oyog'i tekis yuzasiga deyarli parallel joylashgan. Qoidaga ko'ra, to'pni orqadagi sherigiga uzatish uchun tovon zarbalari ham qo'llaniladi. **Tovon bilan kesishtirib zarba berish (9 rasm)**. Ushbu zarbada tayanch oyoq to'pning yoniga, lekin tepilgan oyoq tomonidan joylashtiriladi. Zarba beradigan oyoq ko'tarilib oldinga olib chiqiladi. To'p keskin teskari harakat bilan uriladi. Shu bilan birga, tepayotgan

oyoq tayanch tomon o'zaro harakat qiladi. To'pning yana bir turi, ammo kamdan-kam uchraydigan narsa-bu tayanch oyoq bilan to'pga zarba berish. To'pni boshqarayotgan o'yinchi kutilmaganda oyog'ini dumalab kelayotgan to'p ustidan ko'tarib, uni to'g'ridan-to'g'ri oldiga qo'yadi. Keyingi bosqichda orqaga va yuqoriga qarab harakatlanadigan tayanch oyoq bilan orqaga surish mumkin. Ushbu harakat tovon zarbasining bir ko'rinishi hisoblanadi.

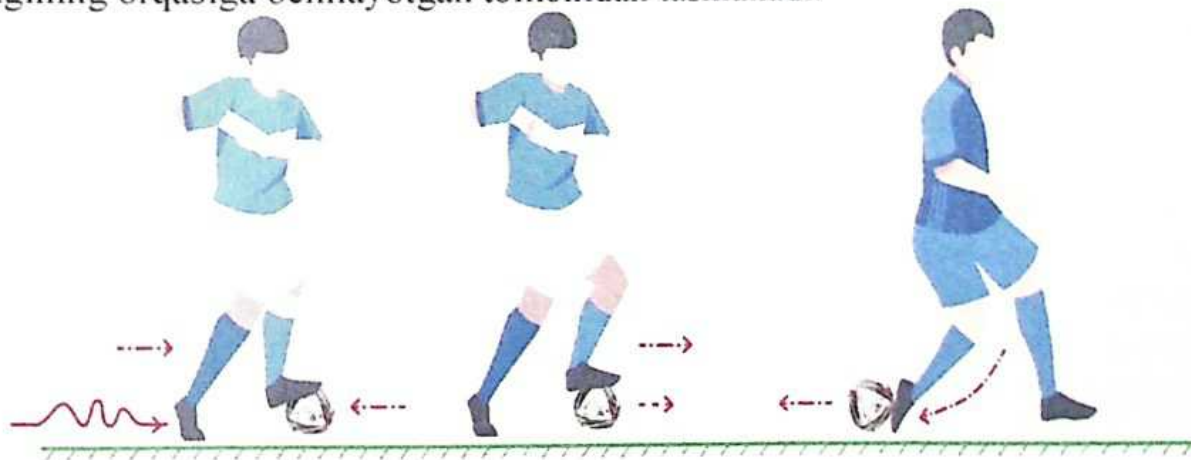


8 rasm. Tovu bilan zarba berish



9 rasm. Tovu bilan kesishtirib zarba berish

Ko'pincha to'pni tovon bilan zarba berishdan ko'ra, mini-futbolda oyoq kaftini tagcharmi bilan tashlab berish ishlatiladi (10 rasm). Uning orqasidagi sherigiga to'pni kutilmagan tarzda uzatish uchun foydalaniladi. Tayanch oyoq to'p oldida joylashtirilgan. To'pni tepayotgan oyoqning tagligi bilan qoplab, o'yinchi oyoq kafti harakati tufayli to'pni biroz oldinga siljitadi. Birinchidan, oyoq kaftining tagi maydon yuzasida parallel ravishda harakat qiladi va keyin to'pni bosib ushlab turadi. Oxirgi paytda zarba berayotgan oyoqning orqaga tez harakatlanishi tufayli to'p birdan ochilib qolgan sherigining orqasiga ochilayotgan tomonidan tashlanadi.



10 rasm. Oyoq kaftini tagi bilan zarba berish

Burama zarbalar ham mini futbolda o'z o'rniga ega. Bunday zarbalardan keyin to'p o'z o'qi atrofida aylanib, yoyda uchadi. Kesilgan zarbalar ko'tarilishning ichki va tashqi qismlari tomonidan amalga oshiriladi.

Oyoq yuzi ichki qismi bilan burama zarba (11 rasm) oyoq kaftining yuzidagi oddiy zarba bilan bir xil tarzda amalga oshiriladi. Farqi shundaki, burama zarbani

amalga oshirishda oyoq yuzining ichki qismi to'pning o'rtasi bilan emas, balki uning tayanch oyog'idan uzoqroq bo'lgan yon tomoni bilan to'qnashadi. Zarba berish paytida oyoq yuzining ichki qismiga to'p ustini aylanib, to'pni aylantirishga harakat qiladi. Shu bilan birga, to'p qancha ko'p aylansa, uning uchish aylana yoyi kuchayadi.

Oyoq yuzi tashqi qismi bilan burama zarba (12 rasm), zarba berayotgan oyoq to'pga yaqinlashganda, uning oyog'i tayanch oyoq tomon buriladi. Zarba oyoq yuzining tashqi qismi tomonidan to'pning o'rtasiga emas, balki uning tayanch oyog'iga yaqinroq qismiga beriladi. Shu bilan birga, oyoq yuzi tashqi qismi bilan kesishgan zarba texnikasining bajarishda oyoq uchiga yaqinroq qismida amalga oshiriladi. So'ngra zarbani amalga oshirgan oyoq tayanch oyoq tomon harakatlanishni davom ettiradi va to'p oyoq yuzini tashqi qismi bo'ylab yumalab aylanma harakatga keladi.



11-rasm. Oyoq yuzi ichki qismi bilan burama zarba

12-rasm. Oyoq yuzi tashqi qismi bilan burama zarba

Oyoq yuzi bilan tashlab zarba berish (13 rasm) maxsus mini futbolchilarning texnikasi usuliga bog'liq. U 6 metrdan 15 metrgacha bo'lgan masofada sheriklarga to'pni uzatish uchun ham, darvozaga tashlab quyish uchun ham ishlatiladi.

Oyoq yuzida tashlab zarba berish juda samarali. U raqiblarini hayratda qoldiradi va aniqligi bilan ajralib turadi. Ushbu uslubni oyoqniko'rsatmasdan bajariladi va to'p yuqori trayektoriya bo'ylab yuboriladi. Zarba beradigan oyoqni tizza bo'g'imida bukib, to'pni oyog'i bilan ilib oladi va futbolchi tanlangan yo'nalishda to'pni oyog'i bilan siltab tashlaydi. Oyoq uchi bilan tekis oyoq oldinga va yuqoriga harakat qilishni davom ettiradi.

Havodagi to'pga zarba berish eng qiyin texnika hisoblanadi. Uchish to'plarining tezligi deyarli har doim dumalayotgan to'plarining tezligidan yuqori. Shu munosabat bilan, bunday zarbalarni amalga oshirishda asosiy qiyinchilik-bu uchayotgan to'p bilan uchrashuv joyini o'yinchi aniq belgilashidir. Shu bilan birga, oyoq yuzi ichki va o'rta bilan tushayotgan va past uchadigan to'plarni urish texnikasi (14 rasm) dumalayotgan to'plarga o'xshash zarbalar tuzilishiga o'xshaydi. Bu xususiyat oyoqyuzasiining ichki tomoni beriladigan zarbaga xosdir.



13-rasm. Oyoq yuzi bilan tashlab zarba berish



14-rasm. Uchib kelayotgan to'pga yon tomoni zarba berish

Uchib kelayotgan to'pga zarba berish usullaridan farqli o'laroq, mini-futbolda bu usulning boshqa turlari ham qo'llanilib, o'quvchilar o'zlashtirishi qiyinroq kechadi. Misol uchun, **havodagi to'pga yon tomoni zarba berish** (14 rasm), o'yinchining oyoqlari harakati murakkablashadi, chunki u zarbani bajarish paytida bir oyog'ida muvozanatni saqlashiva shu bilan birga yon tomonga og'ishi kerak. Ushbu texnikani bajarish texnikasi quyidagicha. Tayanch oyoq zarba yo'nalishi bo'yicha joylashtirilgan, gavda tayanch oyoq tomon burilgan. Gavda burilishi bilan zarba beruvchi oyoq yuqoriga va yon tomonga (gorizontal tekislikda) siltanadi, shunda oyoq yuzining o'rtasi to'pning o'rtasiga uriladi. Zarba tepayotgan oyoqning torso bo'ylab tebranma harakati bilan tugaydi. Qoidaga ko'ra, agar zarba to'g'ri bajarilsa, to'p nishonga aniq uchadi.

Boshdan oshirib zarba berish (15 rasm) Raqiblar uchun kutilmagan, bu ijrochidan harakatlarni yaxshi koordinatsiyani talab qiladi.

Uchayotgan to'p raqiblarning darvozasiga orqa tomoni bilan turgan o'yinchining boshiga yyetib borganida, u gavdasi bilan yiqilib beradi va tayanch oyoq tizza bo'g'imida egiladi. Tepayotgan oyoq keskin siltanish bilan ko'tarilish harakati bilan yuqoriga yo'naltiriladi. Zarba to'pning o'rtasida oyoq yuzini o'rta qismi bilan mumkin bo'lgan eng yuqori nuqtada uriladi. O'yinchi qo'llariga, so'ng orqasi bilan tushishga harakat qiladi. Yiqilishni yumshatish uchun, tushish paytida tanani bo'shashtirish va yelkangizni burishingiz kerak. Bu bilak jarohatlaridan himoya qiladi. Ushbu zarba, ayniqsa, sakrashda amalga oshirilganda ajoyibdir. Ko'pincha bosh ustidagi zarba hiyla-nayrang texnikasi deb ataladi. Va bu tasodifiy emas. Bunday texnikalar faqat o'yinni bezatadi, tomoshabinlarga katta zavq bag'ishlaydi.



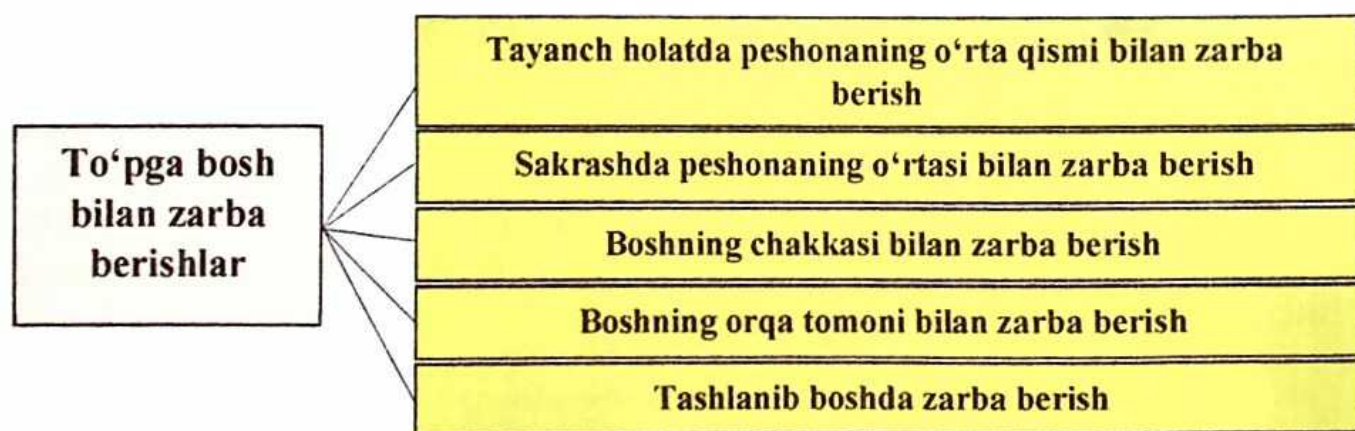
15 rasm. Boshdan oshirib zarba berish

Yarim uchish holatida zarba berish (16 rasm) mini-futbolida ham o'z o'rnini bor. Bu to'p yarim uchish holatida zarba berish asosan oyoq yuzining o'rta va tashqi qismi tomonida amalga oshiriladi. To'p maydon yuzasiga tegsa, o'yinchi tezlik bilan tayanch turgan oyog'ini to'pning yoniga qo'yib, uni tizza bo'g'imida bukadi va zarba beradigan oyog'ini orqaga tortadi. Shundan so'ng tepgan oyog'i to'pga harakatlanadi. Ta'sir paytida boldir qat'iy vertikal bo'lib, oyoq uchi pastga tushiriladi.



16 rasm. Yarim uchish holatida zarba berish

TO'PGA BOSH BILAN ZARBA BERISHLAR. To'pga bosh bilan zarba berish mini-futbolning ajralmas qismi hisoblanadi, garchi to'p tepishga nisbatan bu usullar o'yinda juda kam qo'llaniladi. Va shunga qaramay, so'nggi paytlarda, statistika ko'rsatishicha, o'yinda "o'ziga xos vazni" sezilarli darajada oshdi, bu darvozabonlarga to'pni maydonning o'rta chizig'idan tashqariga havo orqali tashlashga imkon beradigan yangi qoidaning kiritilishi bilan izohlanadi. Hujumchi futbolchilarga bosh zarba berish texnikasini o'rgatishda yengil va osib qo'yiladigan to'plardan foydalanish tavsiya etiladi. Shu bilan birga o'quvchilarning boshlarini faqat to'pning ostiga qo'yib emas, balki ma'lum bir yo'nalishda va ma'lum bir kuch bilan urishlariga e'tibor berish kerak. To'pni bosh bilan urish peshonaning o'rtasi, chakka va orqa qism tomonidan tayangan holatda ham, sakrash yoki uloqtirishda ham amalga oshiriladi (17 rasm).



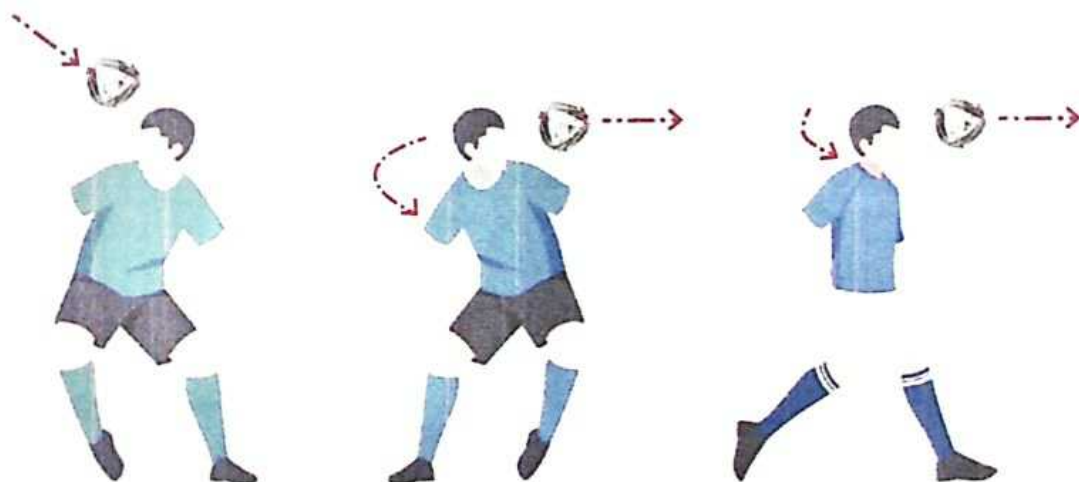
17 rasm. To'pga bosh bilan zarba berishlar

Tayanch holatda peshonaning o'rta qismi bilan zarba berish (18 rasm) oyoq postidan yelka kengligidan yoki bir oyoq oldinga olib chiqilganda bajariladi. O'yinchining tanasi urishdan oldin orqaga egiladi, oyoqlari tizza va oyoq boldiri bo'g'imlarga egilib, tanani orqa mushaklari taranglashadi. Keyin gavda oldinga siljiydi, so'ngra boshning keskin harakati, bosh irg'ashga o'xshaydi. Bu harakat

zarbadir: to'pning o'rtasiga peshonaning o'rtasi bilan zarba beriladi. Shu bilan birga, o'yinchi to'pning uchishini ko'rish orqali nazorat qiladi. Ushbu uslub yuqori aniqlik bilan tavsiflanadi, bu boshning to'p bilan to'qnashishining muhim qismi, to'pning uchishini vizual boshqarish qulayligi va o'yinchi tanasining katta mushaklarining zarba harakatida ishtirok etishi bilan izohlanadi. Peshonaning o'rtasi bilan zarba kuchi kuchlanish bilan tebranish amplitudasiga, bo'yin va orqa mushaklarining ta'sir paytidagi kuchlanish darajasiga bog'liq. Ushbu uslub bilan siz to'pni nafaqat oldinga, balki yon tomonga ham yuborishingiz mumkin. Ikkinchi holda, to'pni urish paytida o'yinchining boshi va tanasi to'p yo'naltirilishi kerak bo'lgan tomonga buriladi (19 rasm). Gavda odatda oyoq uchi bilan buriladi.



18 rasm. Tayanch holati peshonaning o'rtasi bilan zarba berish

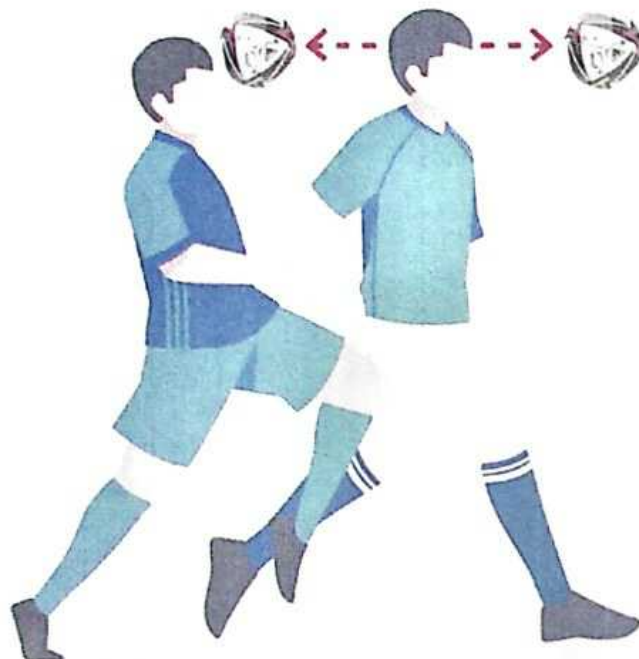


19 rasm. Tayanch holati burilib peshonaning o'rtasi bilan zarba berish

Sakrashda peshonaning o'rtasi bilan zarba (20 rasm) bir yoki ikki oyoq bilan itarish orqali amalga oshiriladi. Bunday holda, sakrash to'xtashdan yoki yugurishdan boshlanishi mumkin.

Urishdan oldin o'yinchining tanasi va boshi orqaga buriladi. Shartli frontal tekislikning tanasi va boshini o'tish paytidagi sakrashning eng yuqori nuqtasida to'pni oldinga qisqa harakati va boshning keskin harakati bilan uriladi. O'yinchining ko'zlari zarbadan keyin to'pning uchishini boshqarishda davom etadi. Futbolchi yerga oyoq uchlarida tushadi. Shu bilan birga, amortizatsiya uchun oyoqlar tizza bo'g'imlarida biroz

egiladi. Ushbu texnikaning samaradorligi o'yinchining zarba berish paytida o'z harakatlarini muvofiqlashtirish qobiliyatiga bog'liq.



20 rasm. Sakrashda peshonaning o'rtasi bilan zarba

Boshning chakkasi bilan zarba berish tayanch holatida ham, sakrashda ham amalga oshiriladi. Tayanch holatda zarba berishda o'yinchi oyoqni to'pdan eng uzoqqa yon tomonga qo'yadi, uni tizza bo'g'imida bukadi va gavdani og'irligini shu oyoqqa o'tkazadi. Futbolchining boshi yaqinlashib kelayotgan to'p tomon buriladi. To'qnashish harakati oyoq, gavda va bo'yinning maqsadga yo'nalishi bo'yicha faol kengayishidan boshlanadi. Tepish tanani to'pning uchib kelayotgan tomon burish va tananing og'irligini oldidagi oyoqqa o'tkazish bilan yakunlanadi. Sakrashda boshning yon tomoni bilan zarba berishda (21 rasm), maydondan itarilib, o'yinchi tanasini mo'ljallangan zarba yo'nalishiga teskari yo'nalishda buradi.

To'p sakrashning mumkin bo'lgan eng yuqori nuqtasida gavda kuchli to'g'rilanishi va boshning tanlangan maqsad tomon harakatlanishi tufayli uriladi.



21 rasm. Boshning chakkasi bilan zarba berish

Boshning orqa tomoni bilan zarba (22 rasm) mini-futbolda boshidan yuqorida turgan o'yinchiga uchadigan to'pni (yoki unga tushgan to'pni) biron bir tarzda yon

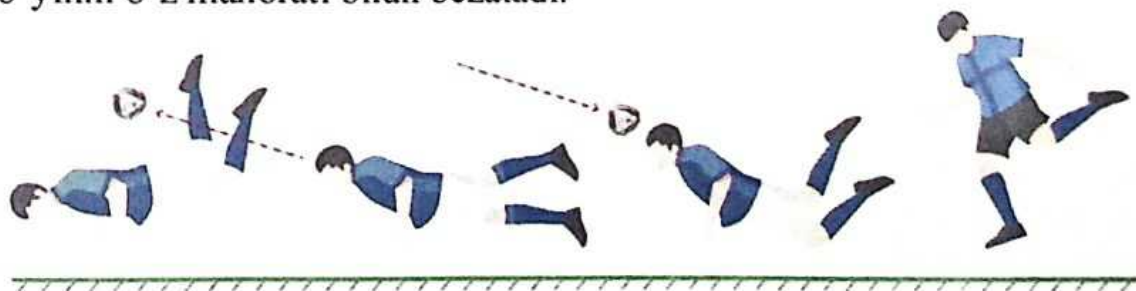
tomonga yoki oldinga sheriklardan biriga yo'naltirish mumkin bo'lmagan hollarda ishlatiladi. Ana shunda boshning orqa qismi bilan zarba berib turgan sherigining orqasidan to'pni uzatish yoki maydonchanning eng xavfsiz maydoniga yo'naltirish ma'qul bo'ladi. Ushbu zarbani amalga oshirishda gavda va bosh biroz oldinga suriladi. Keyin tanani yuqoriga va orqaga siljitish va boshni orqaga silkitib, to'p o'yinchining orqasiga yuboriladi. Xuddi shunday, bu zarba sakrashda amalga oshiriladi.



22 rasm. Boshning orqa tomoni bilan zarba

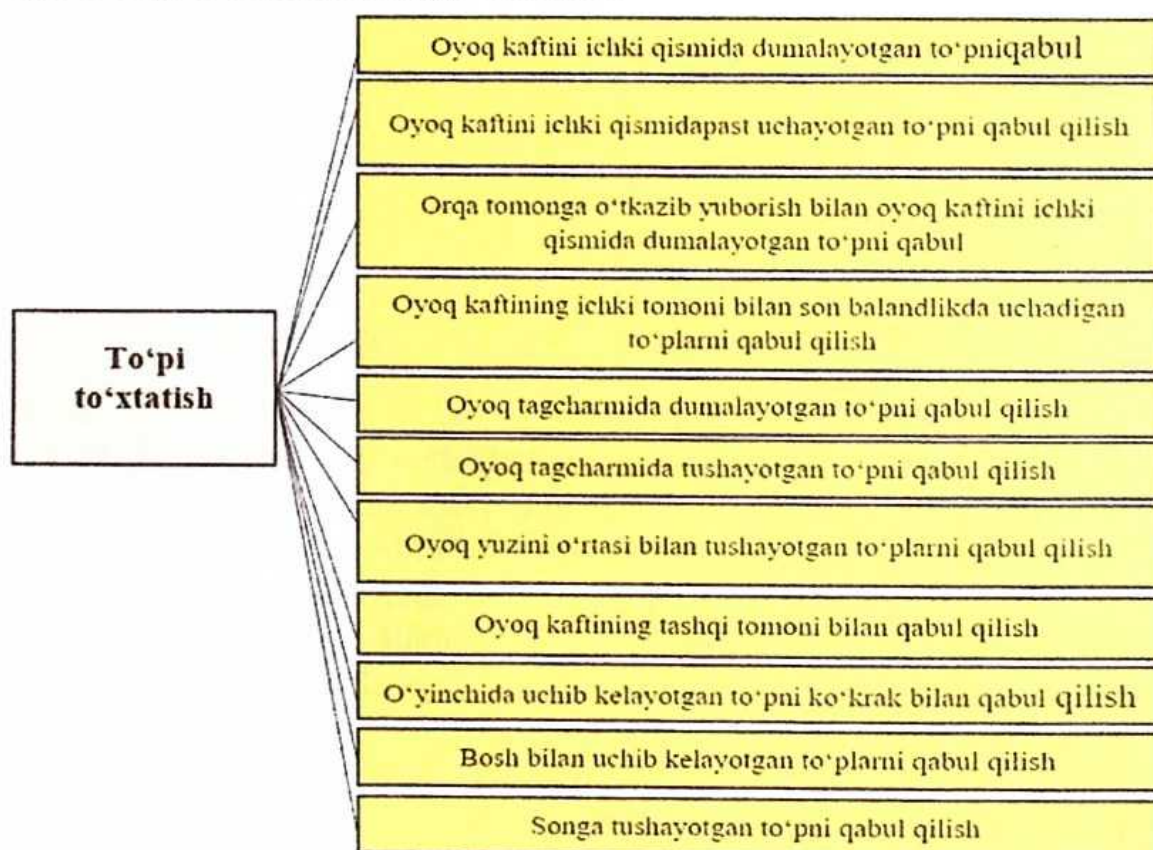
Tashlanib boshda zarba berish (23 rasm). Ushbu zarba texnikasi bosh bilan o'ynashning boshqa barcha texnikalaridan sezilarli darajada farq qiladi. U to'p past balandlikda (odatda beldan pastda) o'yinchidan oldinda uchib kelayotganda va boshqa yo'l bilan zarba berishga erishish qiyin bo'lgan hollarda qo'llaniladi. Bunday to'pni olish uchun o'yinchi maydondan bir oyoq bilan (yugurish startidan) yoki ikki oyoq bilan (joydan) itarib, to'pga bosh bilan birinchi otishni bajaradi. Bunday holda, o'yinchining havoda uchishi maydon yuzasiga parallel ravishda sodir bo'ladi.

Parvoz paytida futbolchining qo'llari tirsak bo'g'imlarida egilib, ko'zlar to'pning harakatini boshqaradi. O'yinchining parvozining massasi va tezligi tufayli peshonaning o'rtasi to'pning o'rtasiga uriladi. Shu bilan birga boshni aylantirish orqali futbolchi so'nggi paytda zarba yo'nalishini o'zgartirishi mumkin. Shu bilan birga, futbolchi to'pni bosh chakka tomoni bilan urishi mumkin. Bunday holda, to'p yo'nalishi va uning parvoz trayektoriyasini bashorat qilish qiyinlashadi. Barcha holatlarda, zarbani amalga oshirgandan so'ng, futbolchi amortizatsiya uchun biroz egilgan qo'llarga tushadi. Shundan so'ng, tushish ketma-ket ko'krak, oshqozon va songa amalga oshiriladi. Bu zarbani mini-futbolning hiyla texnikasiga ham kiritish mumkin. Agar o'yinchi to'pni boshi bilan raqiblar darvozasiga uloqtirsa yoki bunday texnika yordamida o'z maqsadini yaqinlashib kelayotgan xavfdan qutqarsa, u tom ma'noda tomoshabinlarning qarsaklarini buzadi, o'yinni o'z mahorati bilan bezatadi.



23 rasm. Tashlanib boshda zarba berish

TO'PI TO'XTATISH. Mini-futbolda uchayotgan yoki dumalayotgan to'pning tezligini so'ndirish yoki to'pni nazorat qilish uchun to'pni qabul qilishning turli usullari qo'llaniladi. Barcha holatlarda to'pni qabul qilish tananing u yoki bu qismini o'tkazib yuborish (amortizatsiya), ma'lum mushak guruhlarining bo'shashishi, shuningdek to'pni oyoq, qorin, son qismi orqali amalga oshiriladi. Tezligi harakatlari, jadalligi bilan ajralib turadigan mini-futbolda futbolchilar kamdan-kam hollarda to'pni qabul qilishda to'pni butunlay to'xtatish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Qoidaga ko'ra, o'yin muhiti ularni to'pni qabul qilishda keyingi o'yin harakatlari uchun qulay holatga to'p o'tkazishga majbur qiladi. To'pni o'tkazib yuborish u yoki bu yo'nalishda, shuningdek orqa tomondan amalga oshiriladi.

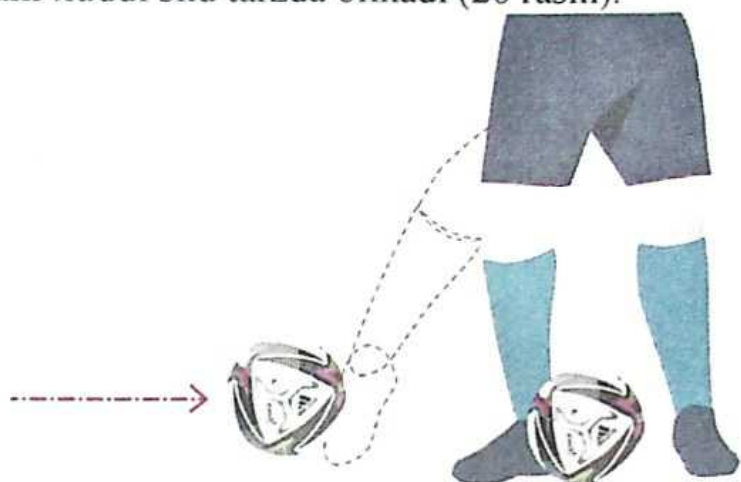


24 rasm. To'pi to'xtatish

Bu usullarni o'rganishni oyoq kaftining ichki tomoni va tagi bilan dumalayotgan to'plarni, oyoq kaftining ichki tomoni bilan uchayotgan to'plarni to'xtatish va ko'tarish, ko'krak qafasi, bosh va hokazolarni o'zlashtirish orqali boshlash tavsiya etiladi. Shundan so'ng, harakat va sakrashda tananing turli qismlari bilan to'pni qanday qabul qilishni o'rganishga o'tish tavsiya etiladi. Shu bilan birga, qabul qilishning barcha usullarida mashq qilish, keyinchalik bu jarayon to'pni urish texnikasini o'rganish bilan bir vaqtda, so'ngra boshqa texnikani amalga oshirish bilan birgalikda amalga oshirilganda yaxshi natijaga olib kelishini yodda tutish kerak.

Oyoq kaftini ichki qismida dumalayotgan to'pni qabul qilish (25 rasm) ko'pincha mini-futbolda qo'llaniladi, chunki bu usul qulay, ishonchli va oson bajariladi. To'pni oyoqning ichki qismi bilan egallab olgan o'yinchi darhol to'pni u yoki bu yo'nalishda yo'naltirishini davom ettirishga yoki sherigiga berishga tayyor. Ushbu uslub quyidagicha amalga oshiriladi. To'p yaqinlashganda o'yinchi tana og'irligini tizza bo'g'imida bukilgan tayanch oyoqqa o'tkazadi, uning oyoq uchi to'pning harakat yo'nalishiga aynan to'g'ri keladi. Qabul qiluvchi oyoq to'p tomon oldinga harakatlanadi. Uning oyog'i tashqi tomonga 90° chiqadi, tayanch oyog'ining

kafti bilan to'g'ri burchak hosil qiladi. To'pni oyoqning ichki qismi bilan aloqa qilish paytida qabul qiluvchi oyoqnibo'sh qo'ygan holda orqaga tortiladi (tayanch oyoq darajasiga). Natijada dumalayotgan to'pning tezligi so'nadi. O'yinchida past uchadigan to'plar ham xuddi shu tarzda olinadi (26 rasm).

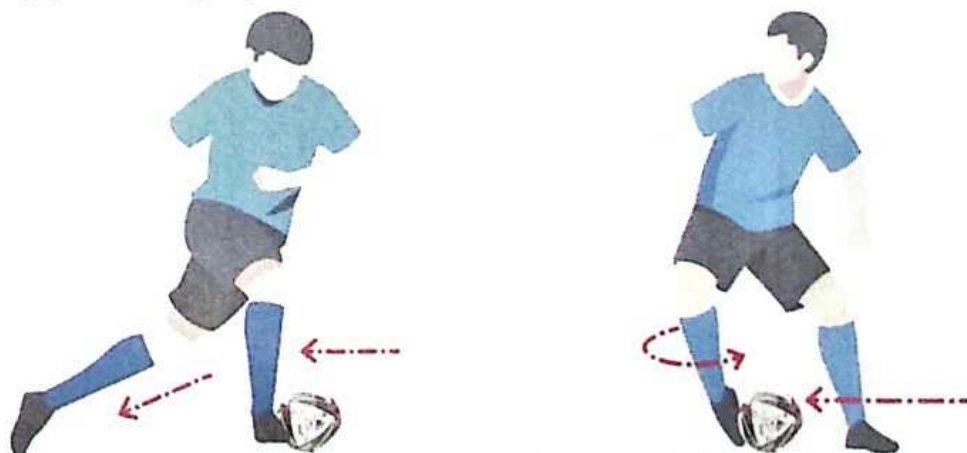


25 rasm. Oyoq kaftini ichki qismda dumalayotgan to'pni qabul qilish



26 rasm. Oyoq kaftini ichki qismida past uchayotgan to'pni qabul qilish

Orqa tomonga o'tkazib yuborish bilan oyoq kaftini ichki qismida dumalayotgan to'pni qabul (27 rasm). Qabul qiluvchi oyoq orqaga qarab o'tkazish harakatni amalga oshirayotgan vaqtda o'yinchi tayanch oyoq uchida 180° o'zgaradi. Qabul qiluvchi oyoq kafti to'pni oyoqlari orasidan (orqa tomonga) yo'naltiradi. O'yinchining tanasi butunlay uning nazorati ostida bo'lgan to'p ustiga egiladi. O'yinchi o'ng yoki chap oyog'i bilan to'pni olib yurishni boshlaydi.



27 rasm. Orqa tomonga o'tkazib yuborish bilan oyoq kaftini ichki qismida dumalayotgan to'pni qabul qilish

Oyoq kaftining ichki qismi bilan o'yinchiga tushgan to'plarni qabul qilish.

Tayanch oyoq oldi tomonga — to'p tushishi kutilayotgan joyning yon tomoniga qo'yiladi. Qabul qiluvchi oyoq orqaga tortilib, uchayotgan to'pni o'tkazib yuboradi. Uning oyoq uchi tashqi tomonga ochiladi, tovon maydon ustiga past tushiriladi. Tushishi kuzatilayotgan paytida to'p oyoq kaftining ichki qismi bilan yengil harakat bilan qoplanadi.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan son balandlikda uchadigan to'plarni qabul qilish (28 rasm) ko'p jihatdan xuddi shu tarzda dumalab kelayotgan to'plarini qabul qilishga o'xshaydi.



28 rasm. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan son balandlikda uchadigan to'plarni qabul qilish

Tayanch oyoq tizza bo'g'imidan biroz egilib, to'p oyoq kaftining ichki qismiga tegishi uchun oldinga va yuqoriga ko'tariladi. Xuddi shu daqiqada qabul qiluvchi oyoq yengil harakat bilan orqaga surilib, to'pning uchish tezligini o'chiradi. **Xuddi shu usul o'yinchiga tushgan to'plarni yoki o'yinchining ko'kragiga parallel ravishda qorin darajasida uchadigan to'plarni o'ziga moslashtirish uchun foydalaniladi (29 rasm).** Oyoq kaftining ichki qismi bilan yuqori to'plar ham sakrashda olinadi. Bu holda to'pning harakatlari tizza bo'g'imlarida egilgan bo'shashgan qabul qiluvchi oyoqning orqaga qarab harakatlanishi tufayli o'chiriladi. O'yinchi to'pni nazorat qilib, bir oyoqqa qo'nadi.



29 rasm. Oyoq kaftining ichki qismi bilan o'yinchining ko'kragiga parallel ravishda qorin darajasida uchadigan to'plarni qabul qilish

Oyoq tagcharmida dumalayotgan to'pni qabul qilish(30-rasm)to'p o'yinchi tomon harakatlanganda bajariladi. Tizza bo'g'imida biroz bukilgan qabul qiluvchi oyoq yaqinlashib kelayotgan to'p tomon harakatlanadi. Ko'tarilgan oyoq uchi va

tushirilgan tovon, xuddi to'p ustida qiya tomni hosil qiladi. Tayanch oyoq uchining yo'nalishi to'pning harakat yo'nalishiga to'g'ri keladi. To'p oyoq tagcharmi bilan aloqa qilganda, oyoq (tizzaga bo'g'imida egilishi tufayli) to'pni maydon yuzasiga olib chiqib, biroz orqaga tortiladi. Futbolchining tanasi oldinga siljiydi. Ushbu uslub ko'pincha mini-futbolida qo'llaniladi. To'pni shu tarzda egallab olgan o'yinchi darhol to'pni boshqarishga o'tish yoki hujum qilayotgan raqibga qarshi fint ishlatish imkoniyatiga ega.



30 rasm. Oyoq tagcharmida dumalayotgan to'pni qabul qilish

Oyoq tagcharmida tushayotgan to'pni qabul qilish (31 rasm) oyoq kafti ichki bilan to'pni o'ziga moslashtirishga o'xshaydi. Tayanch oyoq to'pning mo'ljallangan maydonchasidan biroz orqada joylashgan. Tizzaga bo'g'imida bukilgan qabul qiluvchi oyoq oldinga olib boriladi. To'p maydonning yuzasiga tegishi bilanoq, o'yinchi bir vaqtning o'zida bo'shashadigan oyoqning biroz to'g'rilanishi tufayli uni oyoq tagcharmi bilan qoplaydi.



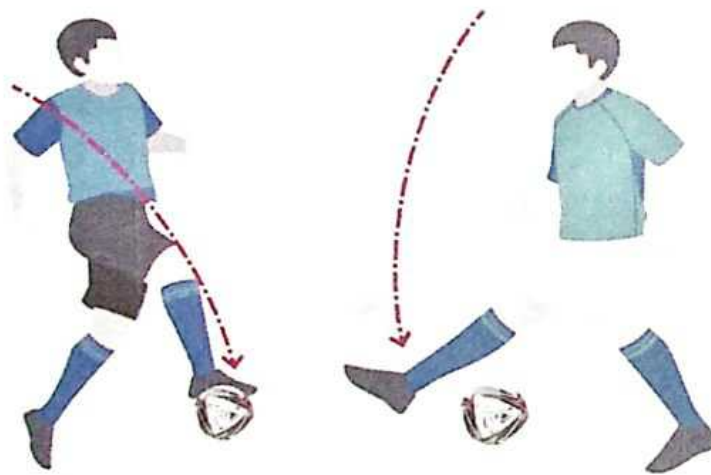
31 rasm. Oyoq tagcharmida tushayotgan to'pni qabul qilish

Oyoq yuzini o'rtasi bilan tushayotgan to'plarni qabul qilish (32 rasm). Bunday holda, o'yinchining tayanch oyog'i tizzaga bo'g'imida egiladi. Qabul qiluvchi oyoq oldinga-yuqoriga ko'tariladi, shuningdek tizzaga bo'g'imida biroz qisqaradi. Uning oyog'i pastga tushiriladi. Futbolchining tanasi orqaga suriladi. O'yinchiga tushayotgan to'p ko'tarilish oyoq yuzi (yoki oyoq uchi) o'rtasiga to'g'ri keladi. Ayni paytda qabul qiluvchi oyoq tez, ammo bo'sh qo'ygan holda pastga qarab harakatlanib, to'pning uchish tezligini o'chiradi.



32 rasm. Oyoq yuzini o'rtasi bilan tushayotgan to'plarni qabul qilish

Oyoq yuzining tashqi qismida tushgan to'pni qabul qilish (33 rasm) to'pni qayta o'ziga o'zlashtirgandan so'ng darhol hujum qiluvchi raqibdan qochish uchun qulaydir. Tayanch oyoq tizza bo'g'imida egilib, qabul qiluvchi oyoq oldinga yon tomonga chiqarilib, tayanch oyoq bilan kesib o'tadi. Oyoq uchi yuqoriga ko'tarilib, tashqariga buriladi. To'p maydonning yuzasiga tegishi bilanoq, o'yinchi oyoq kaftini bo'g'imini bo'shashtirib, uni oyoq yuzining tashqi tomoni bilan qoplaydi. Keyin tanasini to'p tomon egib, u osonlikcha raqibdan yon tomonga uzoqlashadi.



33 rasm. Oyoq yuzining tashqi qismida tushgan to'pni qabul qilish

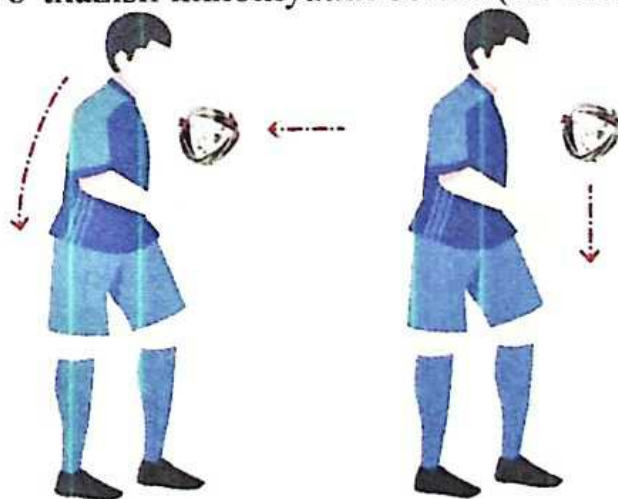
Oyoq kaftining tashqi tomoni bilan qabul qilish, shuningdek, to'p o'yinchidan uzoqlashayotganda yoki to'p o'yinchining orqasida yoki yon tomoniga uchib ketayotganda ham amalga oshirilishi mumkin (34 rasm). Ushbu uslub o'yinchidan tezkor qaror qabul qilishni talab qiladi va shuning uchun hujumkor raqib uchun kutilmagan holatdir.



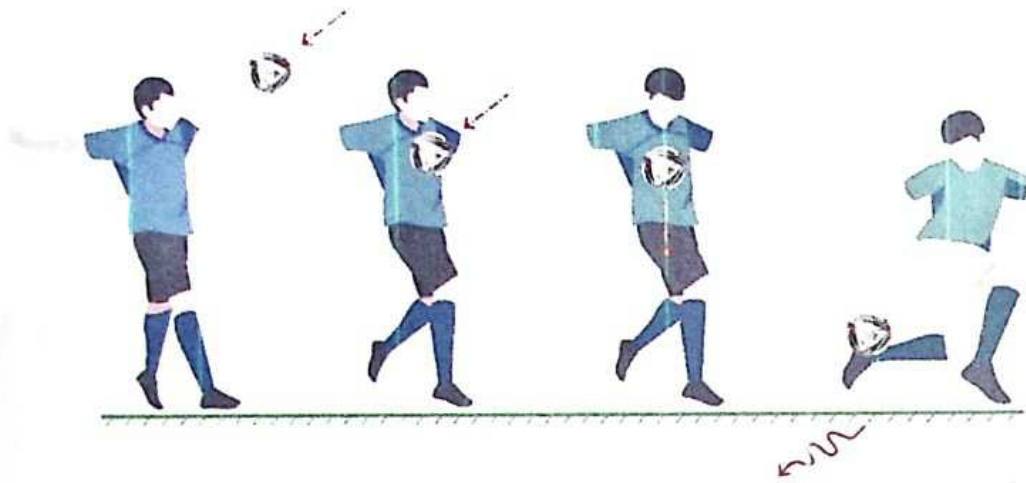
34 rasm. O'yinchining orqasidan yoki yon tomoniga uchayotgan to'pni oyog'ining tashqi tomonidan qabul qilish

Ko'krakka uchib kelayotgan to'plarni qabul qilish samarali usul bo'lib, ko'pincha mini-futbolda qo'llaniladi. Prinsipial jihatdan, har xil balandlikda va har xil tezlikda uchadigan to'plarni qabul qilishda o'yinchi harakatining asosiy mexanizmi deyarli har doim bir xil bo'ladi. Faqat individual tafsilotlarda farqlar mavjud.

O'yinchida uchib kelayotgan to'pni ko'krak bilan qabul qilish quyidagicha amalga oshiriladi (35 rasm). To'pni qabul qilishga tayyorgarlik ko'rayotganda, o'yinchi oyoq-qo'l holatida yoki qadam kengligi holatida to'pga qaragan holda joylashadi. Futbolchining ko'kragi oldinga suriladi, qo'llar tizzadan biroz egilib, pastga boqiladi. To'p yaqinlashganda gavda orqaga tortiladi, yelka va qo'llar oldinga suriladi. Gavda burilishi bilan kichikroq yengil o'yinchiga nafaqat to'pni olish, balki uni darhol yon tomonga o'tkazish imkoniyatini beradi (36 rasm).



35 rasm. O'yinchida uchib kelayotgan to'pni ko'krak bilan qabul qilish



36 rasm. O'yinchida uchib kelayotgan to'pni ko'krakda yonga o'tkazish bilan qabul qilish

Ko'krak bilan tushayotgan to'pni qabul qilish ham amortizatsiya harakati tufayli amalga oshiriladi. Samarali harakatni bajarishda tananing og'irligi orqada turgan oyoqqa o'tkaziladi. Bunday to'plar sakrashda ham qabul qilinadi. To'p yaqinlashganda o'yinchi bir yoki ikki oyog'ini itarish bilan yuqoriga sakraydi. Yumshoq harakat sakrashning maksimal nuqtasida amalga oshiriladi va o'yinchi maydongatushirilganda — uning qo'nishidan oldin tugaydi. Mini-futbolda o'yinchi yugurishda ko'kragi bilan uchib ketayotgan to'pni qabul qilishni ham o'zlashtirishi kerak. Ushbu usul to'p bilan aloqa qilish paytida oldinga qo'yilgan ko'krakni "olib tashlash" orqali amalga oshiriladi.



37 rasm. Boshi bilan tushayotgan to'pni qabul qilganda

Bosh bilan uchib kelayotgan to'plarni qabul qilish juda qiyin va mini-futbolda o'yinda faqat ba'zi hollarda qo'llaniladi. **Boshi bilan tushayotgan to'pni qabul qilganda** (37 rasm), o'yinchi oyoqlarini keng yoyadi, oyoqlarini bo'g'imlarga egib, gavda va boshni orqaga egib, orqaga yengil harakatni bajaradi. To'p asosan peshonaning o'rtasiga qabul qilinadi. Shundan so'ng, to'p, qoida tariqasida, o'yinchidan sakrab chiqmaydi, lekin sekinlik bilan uning oldiga tushadi. To'g'ridan-to'g'ri o'yinchiga boshiga tushadigan to'pni qabul qilishda to'pga qaragan holda kichik qadam holatida oldiga harakatlanishi kerak. Tananing vazni old tomondan oyoqqa o'tkaziladi. Gavda va bosh oldinga siljiydi. Peshonaning o'rtasi to'p bilan aloqa qilganda, o'yinchining oyoqlari tezda egilib, gavda va bosh orqaga-pastga

tortiladi, tananing vazni orqada turgan oyoqqa o'tkaziladi. To'pni qabul qilish vaqtida yon tomonga uzatishda o'yinchi gavda va boshni kerakli yo'nalishda aylantiradi.

Songa tushayotgan to'pni qabul qilish (38 rasm). O'yinchi gavda mushaklarini bo'shashtiradi. Tizza bo'g'imida biroz egilgan tayanch oyoq prujina holatida bo'ladi. Tizza bo'g'imida bukilgan qabul qiluvchi oyoq yuqoriga ko'tariladi. Oyoqni soni qismi bilan aloqa qilganda, u pastga va orqaga qaytib, to'pning uchish tezligini o'chiradi. Mini-futbolda ushbu uslub yuqoridan kelayotgan to'plarni boshqarish uchun ishlatiladi, to'plar yaqin atrofdagi o'yinchilardan sakrab chiqadi. To'pning trayektoriyasiga qarab, to'p bilan uchrashganda sonning, burilish burchagi o'zgaradi.



38 rasm. Son bilan tushayotgan to'pni qabul qilish

Qorin bilan to'pni qabul qilish (39 rasm) u bevosita maydondan sakragan o'yinchiga to'g'ri kelgan qachon vaziyatlarda amalga oshiriladi. Tananing yuqori qismi to'pni qoplaydi, qorin mushaklari taranglashadi va qo'llar yon tomonlarga tortiladi.

Boldir qismi bilan qabul qilish (40 rasm) mini-futbolda vaqti-vaqti bilan ishlatiladi. To'p to'g'ridan-to'g'ri o'yinchi ostiga tushganda, sakrab tushgan to'pning ustida biroz ko'tarilgan boldir uning tiklanishini o'chridi. Bunday holda, tayanch oyoq tizza bo'g'imida biroz egiladi. Futbolchi harakat qilganda, to'pni qabul qilishda boldir qattiq holati, qoida tariqasida, oldinga siljishiga olib keladi. Bu yugurayotgan o'yinchiga harakatni sekinlashtirmasdan to'pni olish imkonini beradi.



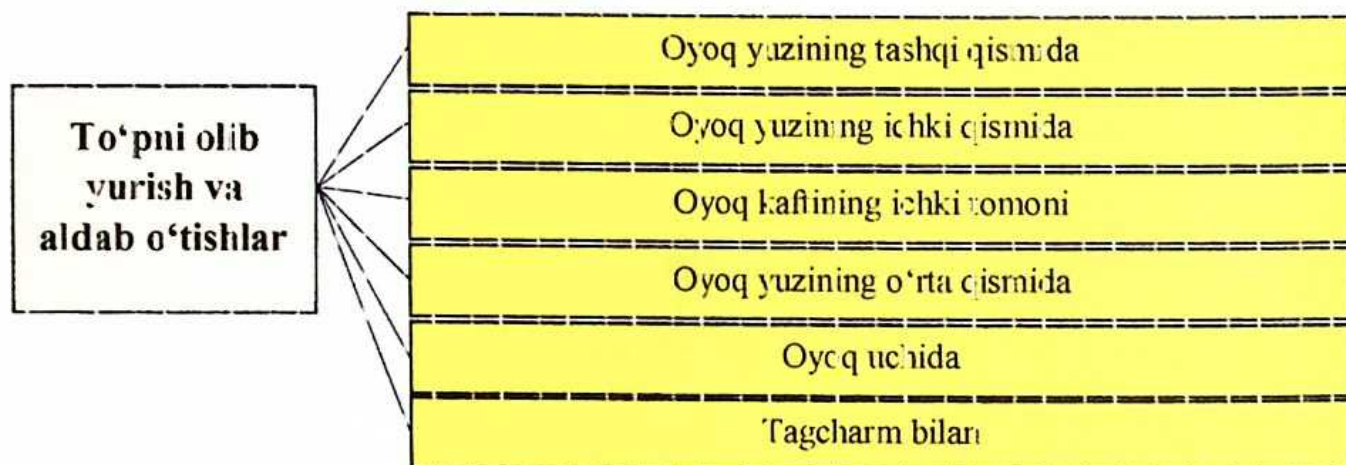
39 rasm. Qorin bilan to'pni qabul qilish



40 rasm. Boldir qismi bilan qabul qilish

Boldir bilan to'xtatishda o'yinchi oyoqlarni bir-biriga birlashtiradi, keyin ularni tizza bo'g'imlarida bukadi. Bu vaqtda poshnalar ko'tariladi va gavda oldinga egiladi.

TO'PNI OLIB YURISH VA ALDAB O'TISHLAR. To'pni olib yurish yoki aldab o'tish mini-futbolda to'pni egallab olgan o'yinchini sherigiga uzatishni yoki gol urishni amalga oshirish uchun foydali holatga chiqishi uchun ishlatiladi(41 rasm). Ushbu holatlarda, raqiblar jamoaning barcha o'yinchilarini qattiq ushlab turganda, aldab o'tish yordamida siz qulay taktik yechimni topish uchun to'pni ushlab turishingiz mumkin. Mini-futbolda to'p ikkala oyoq bilan o'ynaladi. Shu bilan birga, quyidagi olib yurish usullari farq qiladi: oyoq yuzining tashqi qismida (42 rasm), oyoq yuzining ichki qismida (43 rasm), oyoq kaftining ichki tomoni (44 rasm), oyoq yuzining o'rta qismida (45 rasm), oyoq uchida (46 rasm) va tagcharm bilan (47 rasm).



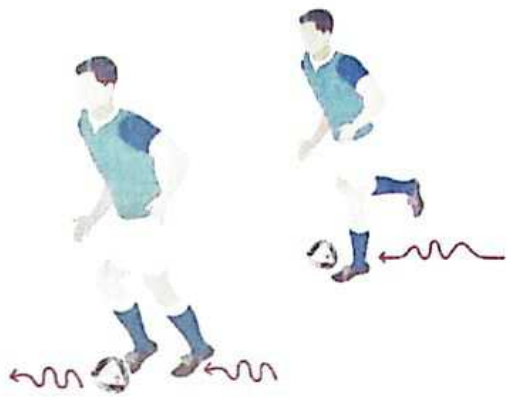
41-rasm. To'pni olib yurish va aldab o'tishlar



42 rasm. Oyoq yuzining tashqi qismida



43 rasm. oyoq yuzining ichki qismida



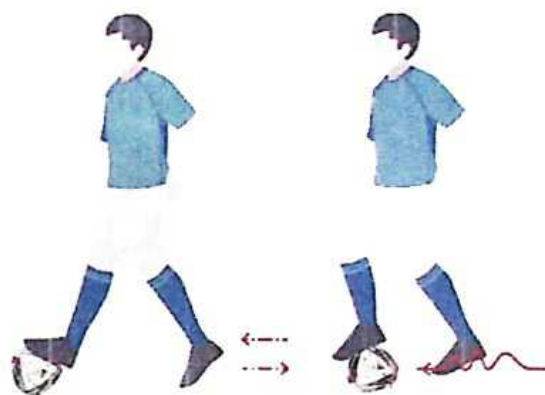
44 rasm. Oyoq kaftining ichki tomoni



45 rasm. Oyoq yuzining o'rta qismida



46 rasm. Oyoq uchida



47 rasm. Tagcharm bilan

Barcha holatlarda, tagcharm bilan to'pni olib yurish bundan mustasnotariqasida, olib yurish bir qator yengil zarbalar bilan amalga oshiriladi-oyoqning u yoki bu qismi bilan to'pning pastki qismiga itarilib, unga teskari aylanish beradi. Mini-futbol uchun eng ko'p hollarda to'pni oyoq yuzning tashqi qismi va tagcharm bilan olib yuriladi. Birinchi usul o'yinchilarga to'p bilan ham to'g'ri chiziqda, ham raqiblar qattiq qo'riqlab turilgan taqdirda, shuningdek turli yo'nalishni o'zgartirgan holda harakatlanishiga imkon beradi.

To'pni tagcharm bilan yumshoq yengil teginish orqali amalga oshiriladigan ikkinchi usul to'pni eng ishonchli boshqarishni ta'minlaydi va shu bilan birga o'yinchilarga harakat yo'nalishini osongina o'zgartirishga, turli istalgan yo'nalishda harakat qilishga imkon beradi. Maydon cheklangan va o'yin maydonchasining deyarli barcha joylarida o'yinchilarning doimiy ravishda yuqori konsentratsiyasi mavjud bo'lgan mini-futbolning o'ziga xos sharoitida to'pni tagcharm bilan o'zlashtirish alohida ahamiyatga ega.

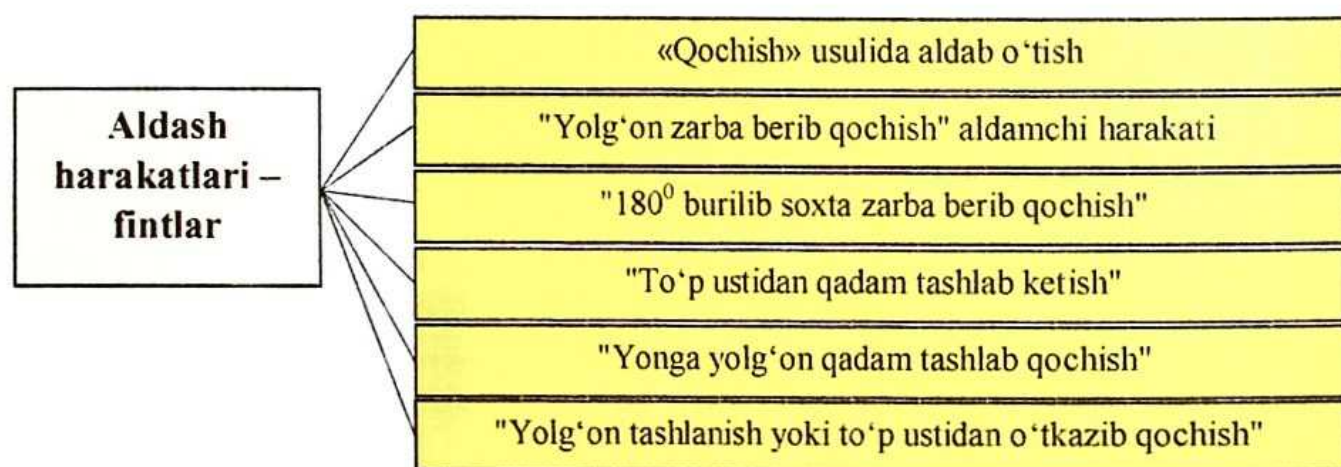
Maydonning maxsus qoplamasi ham ushbu texnikaga ega bo'lgan futbolchilarga katta ustunlik beradi. To'pni oyoqning turli qismlari bilan olib yurish to'pni o'yinchiga bog'lab qo'yadigan qilib, uni 30-40 sm dan ortiq qo'yib yubormaslik kerak. Faqat qarshi hujumlar bilan, o'yinchi tezkor maydonga kirganda, u to'pni uzoqroq masofaga qo'yib yuberish imkoniyatiga ega.

Olib yurishni amalga oshirib, o'yinchi gavdaning yuqori qismini biroz oldinga egadi va shu bilan to'pni raqiblardan bekitadi. Shu bilan birga, olib yurishda o'yinchi nigohi doimo to'pga bog'lab qo'yimaslik kerak, chunki futbolchi bir vaqtning o'zida

sheriklar va raqiblarning maydondagi harakatlarini vizual ravishda nazorat qilib, hozirgi o'yin holatiga muvofiq harakat qilishi kerak.

To'pni ikki oyog'i bilan turli yo'llar bilan olib yurish yaxshi biladigan o'yinchilar raqib himoyasida eng zaif to'pni topish, o'z qo'riqchilaridan ustun bo'lish, to'pni aniq uzatish bilan to'liq aldab o'tish uchun maydonda harakatlanish tezligini osongina "almashtirish" imkoniyatiga ega, foydali pozitsiya yoki darvozaga zarba berish amalga oshirishi mumkin. Qisqasi, to'p olib yurish texnikasini o'zlashtirish mini-futbolda futbolchilarni texnik tayyorgarligining eng muhim bo'limlaridan biri hisoblanadi.

ALDASH HARAKATLARI – FINTLAR. Bu uslublarning maqsadi to'pni saqlab qolish, raqibni mag'lub etish, uning qaramog'idan xalos bo'lishdir. Fintlar tanada ham, oyoqlarda ham amalga oshiriladi (48 rasm). Ular bir — biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan ikki qismdan iborat: birinchisi — yolg'on harakat va ikkinchisi-haqiqiy harakat. Ikkinchisi raqib aldanchi harakatlarga munosabat bildirgandan so'ng darhol boshlanadi. Noto'g'ri harakat raqibning uni yaxshi ko'rishi uchun biroz sekin sur'atda, haqiqiy harakat esa raqibning unga munosabat bildirishga vaqti bo'lmasligi uchun tez bajariladi. Mini-futbolda fintlarni bajarishda to'p bilan chiqishning turli variantlari (oldinga, orqaga, chapga), to'pni olib tashlash, to'pni sherigiga uzatish hamda ularning kombinatsiyalaridan foydalaniladi.



48 rasm. Aldash harakatlari – fintlar

«Qochish» usulida aldab o'tish(49-rasm) bu raqib uchun harakat yo'nalishining kutilmagan va tez o'zgarishiga asoslangan.

Birinchidan, hujumkor futbolchi o'z raqibiga to'p bilan bir yo'nalishda ketish niyatini namoyish etadi. Tabiiyki, ikkinchisi bu yo'nalishni to'sib qo'yishga harakat qilib, xuddi shu yo'nalishda harakat qiladi (49-rasm). Hujum qilayotgan o'yinchi o'z harakati yo'nalishini tez o'zgartirib, to'p bilan raqibning narigi tomoniga o'tib ketadi (49 b rasm).

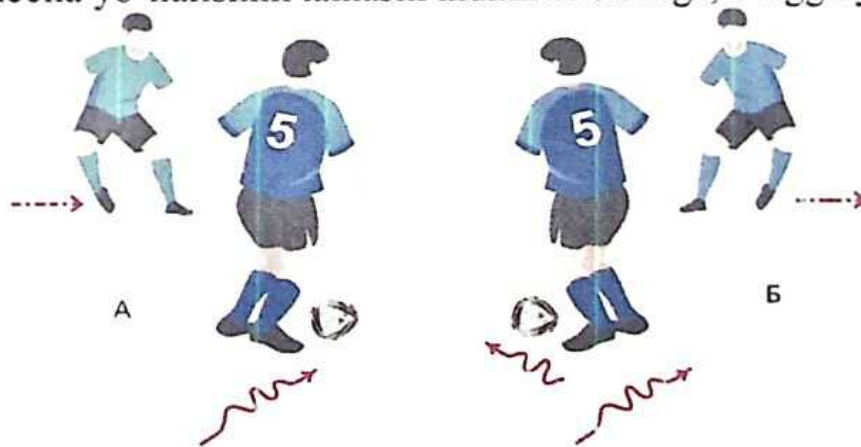
Ushbu fintni bajarish uchun ko'plab variantlar mavjud. Keling, ulardan ba'zilariga e'tibor qarataylik. Masalan, "oyoq yuzning ichki qismini olib tashlash orqali to'pni tark yetish" finti yuqori tezlikda to'pni boshqaradigan o'yinchiga yaqinlashadigan raqibga qarshi samarali bo'ladi.



49 rasm. "Qochish" usulida aldab o'tish

Raqibga yaqinlashganda, hujumkor o'yinchi bir oyog'iga suyanib, tana vaznini unga o'tkazadi. Shu bilan birga, boshqa oyoqni yuzining ichki qismi bilan u to'pni raqibdan tayanch oyoq tomon tezda "olib tashlaydi" va keyin undan osongina uzoqlashadi. Agar raqib hujum qilayotgan o'yinchiga nisbatan sekin va ehtiyotkorlik bilan yondashsa, u holda to'p bilan o'yinchi raqibga yaqinlashganda, tanasining yuqori qismini bir tomonga egib, xuddi shu yo'nalishda oyoq yuzining ichki qismi bilan to'pni "olib tashlayotganini" ko'rsatib, dastlabki fintni bajaradi. Raqib soxta harakatga munosabat bildirganda, hujum qilayotgan o'yinchi to'satdan tananing yuqori qismini asl holatiga qaytaradi va to'pni boshqa oyog'i bilan raqibdan uzoqlashtiradi.

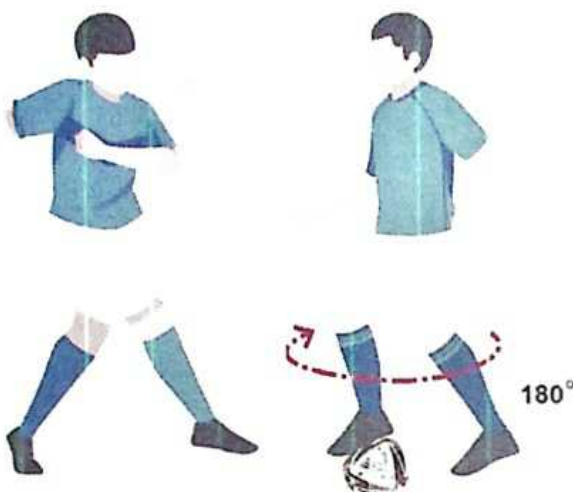
"Yolg'on zarba berib qochish" aldanchi harakati (50 rasm). To'pga ega bo'lgan o'yinchi raqibga yaqinlashganda, u to'pni urish yoki pas berish niyatini namoyish yetib, tepgan oyog'i bilan orqaga tortib zarba berish harakatni bajaradi (50 a rasm). Yakka kurashda ishtirok etayotgan raqib bu harakatga munosabat bildirishga va to'pning mo'ljallangan harakati maydonini to'sishga majbur bo'ladi. Ayni paytda to'p bilan o'yinchi raqibdan tezlanish harakat bilan qochish harakatini bajaradi (50 b rasm). Shu bilan birga, o'yin holatiga qarab, to'pga egalik qiluvchi o'yinchi qochishning bir necha yo'nalishini tanlashi mumkin: oldinga, o'ngga yoki chapga.



50 rasm. "Yolg'on zarba berib qochish" aldanchi harakati

"180° burilib soxta zarba berib qochish" aldanchi harakati (51 rasm) o'yinda juda ko'p ishlatiladi, masalan, o'yinchi to'pni o'z yo'lida turgan raqibga olib boradi. Unga yaqinlashgandan so'ng, u tayanch oyog'ini to'pning yon tomonining oldiga

qo'yadi va to'pni boshqa oyog'i bilan urmoqchi bo'lganga o'xshaydi. U zarba berish o'rniga tepgan oyog'ini oldinga olib boradi, oyoqni ichkariga aylantiradi va gavnani to'pdan uzoqlashtiradi. To'pni oyoqning (yoki tagcharmi) ichki qismi bilan orqaga dumalatib, hujum qiluvchi o'yinchi 180 aylanib, raqibdan uzoqlashadi.



51 rasm. "180⁰ burilib soxta zarba berib qochish" aldamchi harakati

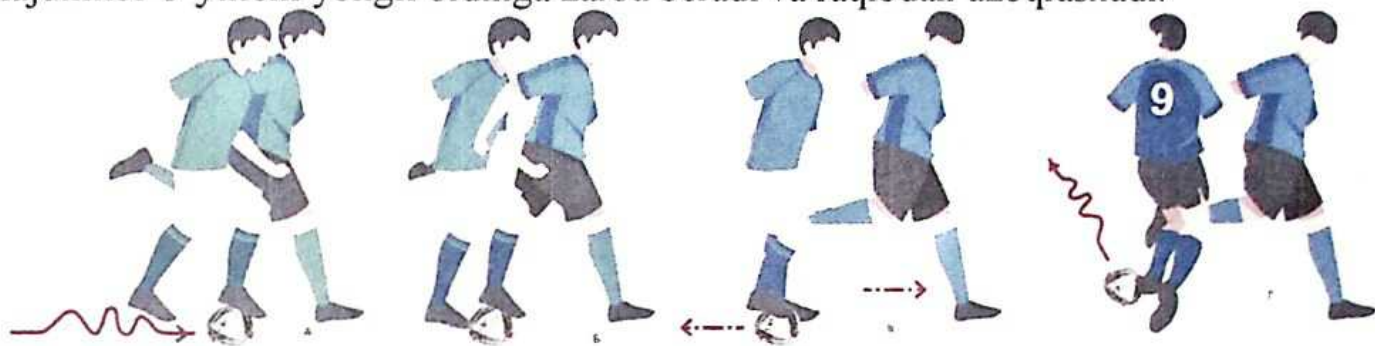
"To'p ustidan qadam tashlab ketish" aldamchi harakati o'yinchi to'pni raqibiga yon o'ng (chap) oyog'ining tagcharmi bilan olib yurishda foydalaniladi. Hujumchi butun ko'rinishi bilan raqibni uni chetlab o'tish istagiga ishontirish uchun harakat qiladi, masalan, chap tomonda, o'zi esa unga yaqinlashib, o'ng oyog'ini to'p ustidan tezda tepgan oyog'i tomon olib boradi. 90 burilib, to'pni bu oyoqni ko'tarishning tashqi qismi bilan uning harakatiga moslab, hujum qiluvchi o'yinchi o'z raqibidan qochish harakatni bajaradi.

"Yonga yolg'on qadam tashlab qochish" aldamchi harakati quyidagicha amalga oshiriladi. Hujumkor o'yinchi raqibni chetlab o'tish niyatini namoyish etadi, masalan, chap tomonda. Unga yaqinlashgandan so'ng, u o'ng oyog'ini itaradi va chap oldinga keng o'pkani bajaradi. Tabiiyki, raqib shu yo'nalishda harakat qilib, to'p bilan o'yinchining harakat yo'nalishini to'sishga harakat qiladi. So'ngra chap oyoqni keskin surish bilan hujum qiluvchi o'ng tomonga keng qadam tashlab, o'ng oyoq ko'tarmasining tashqi qismi bilan raqibdan o'tgan to'pni o'ng — oldinga jo'natadi va shu tariqa o'z qaramog'idan ozod etiladi.

"Yolg'on tashlanish yoki to'p ustidan o'tkazib qochish" aldab o'tish "Qochish" aldab o'tish harakatidan sezilarli farq qiladi. Mini-futbolda u hujumkor o'yinchining himoyachi tomonidan qattiq ushlab turish davrida foydalaniladi. Masalan, maydonning boshqa qismidan to'pni olgandan so'ng, o'yinchi orqada joylashgan raqibni chap tomonga qoldirish niyatini namoyish etadi. Gavnani shu yo'nalishda burab, u o'ng oyog'ini to'p ustidan o'tkazib, chap tomonga harakatni bajaradi. Raqib to'pni ko'rmay, bu yolg'on harakatga munosabat bildiradi va shunga o'xshash harakatni bajaradi. Keyin hujumkor o'yinchi darhol o'ngga buriladi. To'pni oyoq ozining tashqi qismi bilan ishlagan holda, u raqibdan osongina ajralib chiqadi.

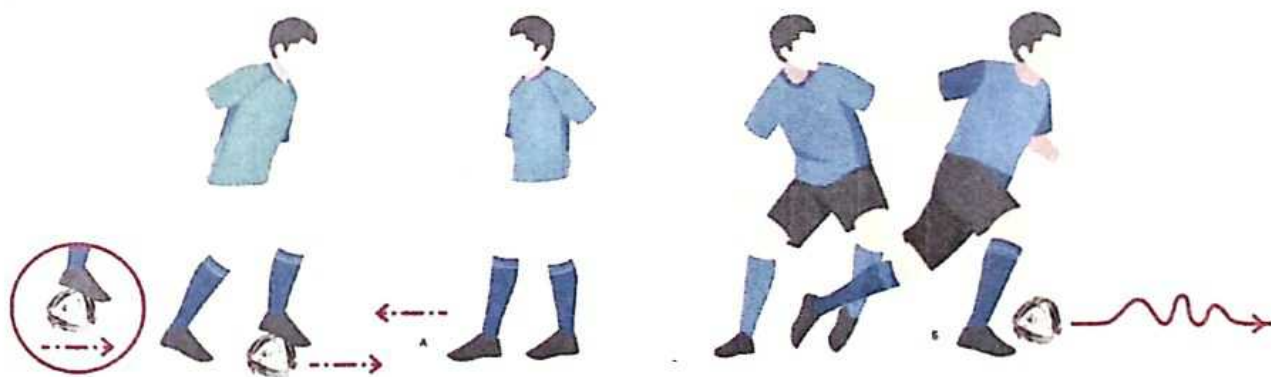
"To'pni tagcharm bilan to'xtatib" aldab o'tish turli usullar bilan, ham to'p bilan, ham qadam bosmasdan amalga oshiriladi. Keling, ushbu fintning bir nechta elementlarini ko'rib chiqamiz. Masalan, raqib to'pni boshqaradigan o'yinchi bilan parallel kurslarda harakat qiladi (52 rasm). Lahzani tanlab, hujumkor o'yinchi to'satdan to'xtaydi va to'pni raqibdan eng uzoq oyoq bilan bosib o'tadi. Ushbu

harakatni kutmagan raqib inersiya bilan biroz oldinga yuguradi. Bu boshlovchiga yugurayotgan raqibning orqasida raqibdan uzoqroqda oyoq oyog'ining ichki qismi bilan to'pni uzatish uchun yetarli bo'lib chiqadi va keyin undan osonlikcha ajralib chiqadi. Agar to'xtashga munosabat bildirgan raqib harakatni sekinlashtirsa, hujumkor o'yinchi yengil oldinga zarba beradi va raqibdan uzoqlashadi.



52 rasm. "To'pni tag charm bilan to'xtatib" aldab o'tish

Raqib to'pni olib yurish harakat qilish uchun harakatlanadi (53 rasm), keyin u raqib bilan uchrashishdan oldin to'pni tagcharm bilan 1,5-2 metr oldin to'pni oyog'ida ushlab turadi (53 a rasm). Buni kutmagan raqib to'xtaydi va zarba berayotgan oyog'i biroz ko'tarib, oyog'ini to'pning orqasiga qo'yib, uni oldinga suradi. Yetakchi to'pning harakatlari quyidagicha bo'lishi mumkin. To'pni bosgandan so'ng, u tagcharmbirinchi harakati bilan to'pni o'ziga burib va keyin darhol tagcharmning ikkinchi harakati bilan to'pni oldinga yuboradi (53 b rasm) va raqib o'yinchisi oldidan tezlashtiradi. Yoki raqibga yaqinlashib, hujumkor o'yinchi to'pni tagcharm bilan to'satdan to'xtatadi, so'ngra tayanch oyog'iga ikki yoki uchta yengil sakrab chiqadi va to'pni tag charm bilan boshqarishni davom ettiradi. Ushbu harakatlar bilan u hech qanday tajovuzkor niyatlarning yo'qligini namoyish yetadi. Raqib hushyorligini yo'qotganini payqab, hujumkor futbolchi o'z raqibdan o'tgan to'p bilan tezlanish harakatini bajarishadi.



53 rasm. To'pni tagcharm bilan bosish yoki oldinga to'pni tashlab

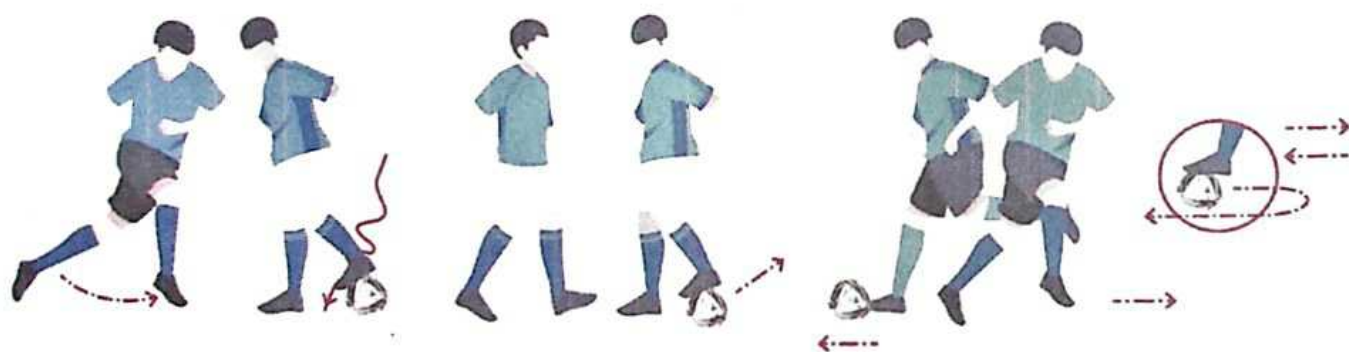
Va bu aldab o'tishni yana bir varianti (54 rasm). Hujumkor o'yinchi to'pni olib yuradi. Raqib unga qarshi harakat qilib, oldinga o'tishni to'sishga harakat qiladi (54 a rasm). Raqibning bu harakatini payqab, hujumkor o'yinchi to'pga tagcharm bilan to'pni bosib, to'pni o'ziga tortadi (54 b rasm) va inersiya tomonidan o'tgan yugurib raqib o'tkazib yuborgan, oldinga to'pni itarib, harakat qiladi (54v rasm). To'pni tagcharm bilan yolg'on to'xtatish, shuningdek, hujumkor o'yinchi tomonidan to'pni qabul qilish paytida uning qo'riqchisi yon tomonda bo'lganida va to'pni

birinchisining oyog'i ostidan urib chiqarishga tayyor bo'lganda ham samarali bo'ladi. Hujumkor o'yinchi to'pni qabul qilish vaqtida yakka-yakka holatda bo'ladi. Uning to'xtash oyog'i tagcharmdan olib to'p tomon harakatni amalga oshiriladi. Agar raqib qabul qilayotganda unga hujum qilsa, u holda vaziyatga baho berib, hujum qilayotgan o'yinchi shunchaki to'pni uning ostiga o'tkazib, 180 aylanadi. To'pni egallab olgan holda, u tanlangan yo'nalishda yetakchilik qilmoqda.



54 rasm. Tagcharm bilan to'xtatib

"Tagcharm bilan tortib" aldab o'tish (55 rasm) bu mini-futbolda tez-tez amalga oshiriladi. Bunday hollarda to'p bir xil o'lja sifatida xizmat qiladi. Masalan, o'yinchi to'pni darvoza chizig'iga parallel, raqibga yonboshlab olib yuradi. To'pni olib yurish harakati raqibga eng yaqin oyoq bilan amalga oshiriladi, raqib o'yinchi to'pni olib qo'yishga undaydi. Raqib yaqinlashgan sari hujum qilayotgan o'yinchi to'pni tagcharm bilan orqaga tortib, 90 gradusga buradi (ya'ni, darvozaga qaratib) va shu oyoq kaftining ichi bilan to'pni oldinga suradi. Raqib muvaffaqiyatsizlikka uchraydi va hujumchi yuqori tezlikda darvozaga shoshiladi.



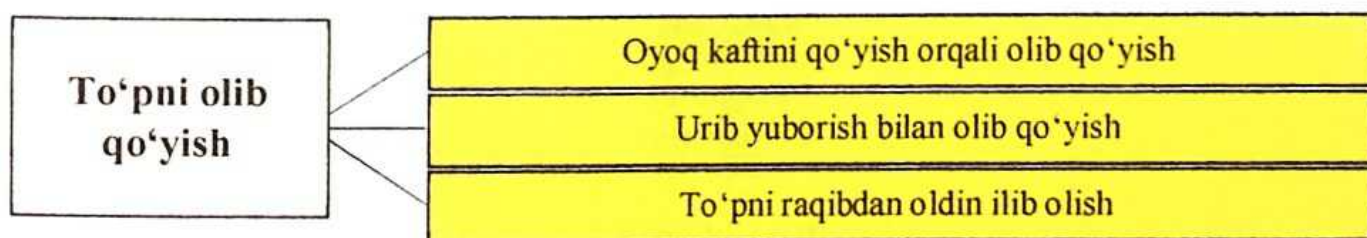
55 rasm. Tagcharm bilan tortib

"To'pni raqibdan o'tib tashlash" aldab o'tish raqib orqasida erkin zona hosil bo'lgan hollarda amalga oshiriladi. Unga yaqinlashgandan so'ng, hujumkor o'yinchi to'pni bir tomonga uloqtiradi va u boshqa tomondan uning atrofida yuguradi. Xuddi shunday, to'pni raqibning oyoqlari orasiga tashlash bilan fint amalga oshiriladi (56 rasm).



56 rasm. To'pni raqibning oyoqlari orasiga tashlash

TO'PNI OLIB QO'YISH. Mini-futbolning o'ziga xos xususiyatlari har bir o'yinchi oldiga, uning rolikidan qat'i nazar, raqiblardan to'pni olib qo'yish o'yinda ulardan samarali foydalanishning asosiy texnikasini o'zlashtirish vazifasini qo'yadi (57 rasm). Tarkibida to'pni olib qo'yish texnikasini kam o'zlashtirgan futbolchilari bo'lgan jamoaning yuqori natijalarga erishishi qiyin. Olib qo'yish, qoida tariqasida, raqib tomonidan to'pni qabul qilish paytida, aldab o'tish paytida, shuningdek darvozaga zarba berishga yoki to'pni sherigiga uzatishga harakat qilishda amalga oshiriladi. Raqib to'pni nazoratini bir lahza yo'qotib qo'yganini yoki to'pni undan juda uzoqqa qo'yib yuborganini payqab, himoya qiluvchi o'yinchi to'p uchun harakat qiladi. Bu holatda eng samarali bo'lgan o'yinchilar raqib va to'p gacha bo'lgan masofani, ularning harakat tezligini aniq baholay oladigan o'yinchilardir. To'pni olib qo'yish raqib o'yinchilarining bir-biriga nisbatan joylashishiga qarab amalga oshiriladi: oldi, yon yoki orqa tomon. Raqibni urish va padkat taqiqlangan mini-futbolda asosiy olib qo'yish texnikasi quyidagilar: oyoqni qo'yish, urib yuborish va to'pni raqibdan oldin ilib olish. Ushbu olib qo'yish usullarining barchasi tezlik va chaqqonlik kabi jismoniy fazilatlariga asoslangan. Himoyachilarning diqqatni jamlash va keng doiraga ega bo'lish qobiliyati ham chekinishda muhim rol o'ynaydi.



57 rasm. To'pni olib qo'yish

Oyoq kaftini qo'yish orqali olib qo'yish (58 rasm) individual harakatlar hisobiga vazifani hal qilishga intilayotgan hujumkor raqib bilan yakka kurashda qo'llaniladi. Ushbu texnikaning mohiyati shundaki, himoya qiluvchi o'yinchi to'pni olib boradigan raqib yo'lida pozitsiyani egallaydi. Lahzani ushlab, u to'pni oyog'ini qo'yib, oldinga keskin tezlashishni amalga oshiradi. Bunday holda, tepgan oyoq ilgari orqaga tortiladi, uning bo'g'imlari va mushaklari taranglashadi. Tashqariga burilib, to'siq shaklida tepilgan oyoq kafti bilan to'p tomon harakatlanadi. Xuddi shu daqiqada himoyachi o'yinchining tanasi oldinga siljiydi va muvozanatni saqlash uchun qo'llar yon tomonlarga suyanadi. Qattiq to'siqqa duch kelgan raqib to'pni

himoyachining oyoqlarida qoldiradi. Oyoqni qo'llash orqali olib qo'yish, ayniqsa, raqib nishonga urishga harakat qilganda samarali bo'ladi.



58 rasm. Oyoq kaftini qo'yish orqali olib qo'yish

Urish yuborish bilan olib qo'yish (59 rasm) raqib yo'nalishi bo'yicha tepayotgan oyog'ini keskin harakat qilish orqali amalga oshiriladi. To'p hujum qilayotgan o'yinchining oyoq kaftining turli usullarini istalgan qismi yoki oyoqning biron bir tomoni bilan yoki himoyachi hujum qilayotgan raqib tomon harakatlanayotganda yoki uning yonida bo'lganida yoki hujum qilayotgan o'yinchiga yon tomondan-orqadan yaqinlashganda urib yuborishga harakat qiladi.



59-rasm. Urish yuborish bilan olib qo'yish

To'pni raqibdan oldin ilib olish (60 rasm) oyoqlari, boshi va gavdaning turli qismlari bilan bajarilishi mumkin. Bu uslub asosan raqib to'pni sherigiga uzatganda qo'llaniladi. Bu niyatni taxmin qilib, himoyachi tanlangan yo'nalishda tezlashadi va to'pni egallab oladi. Odatda, ilib olib to'pni olib qo'yish yetarlicha yuqori boshlang'ich tezligiga ega bo'lgan va, albatta, o'yin hiyla-nayrangiga ega bo'lgan futbolchilar tomonidan muvaffaqiyatli amalga oshiriladi, ya'ni haqiqiy niyatlarini raqiblardan ma'lum bir nuqtaga qadar yashirish qobiliyati.



60 - rasm. To'pni raqibdan oldin ilib olish

4.3. Darvozabon o'yin texnikasi

Harakatlanish texnikasi

Mini-futbolda darvozabon alohida o'rin tutadi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, tarkibida yuqori darajadagi maydon o'yinchilari bo'lgan, ammo yomon tarbiyalangan darvoza qo'riqchisi bo'lgan jamoaning muvaffaqiyatga erishishi juda qiyin. Aksincha, o'rtacha futbolchilar jamoasi, ammo ishonchli darvozabon bilan o'z chegarasidan yuqori "sakrash" imkoniyatiga ega.

Butun dunyo musobaqalari, mamlakat terma jamoalarining xalqaro o'yinlari o'yinlarini tahlil qilish shuni aniq ko'rsatdiki, futbol jamoalarida muvaffaqiyatli o'ynagan barcha darvozabonlar mini-futbolda yuqori darajada o'ynashga qodir emas. Bunday sportchilar tomonidan ko'p yillik mashg'ulotlar davomida ishlab chiqilgan ko'nikma va qobiliyatlar nafaqat ularni tezda tiklashga imkon bermaydi, balki kichik darvozalarda o'yinning o'ziga xos xususiyatlarini o'zlashtirishda ma'lum darajada "tormoz" hisoblanadi. Shu bilan birga, uzoq vaqt futbol maydonlarida o'ynamagan darvozabonlar uchun kichik darvozalarda o'ynashga o'tish osonroq. Tabiiyki, bu mini-futbolga bo'lgan yo'l birinchisiga abadiy yopiq degani emas. Kichik darvozalarga ko'nikish istagi, mashg'ulotlardagi mashaqqatli mehnat har doim yaxshi natijalarga olib keladi. Ayniqsa, jamoa nafaqat maydon o'yinchilari, balki darvozabonlar bilan ham maqsadli mashg'ulot ishlarini olib borarkan. Va shunga qaramay, ushbu roldagi o'yinchilarni to'g'ridan-to'g'ri bugungi kunda hamma joyda ochilayotgan mini-futbol sport maktablari tayyorlashni boshlash yaxshidir. Bunday holatda mini-futbol darvozasi qo'riqxorasining o'ziga xos texnikasini izchil va maqsadga muvofiq o'zlashtirayotgan bu roldagi futbolchilar sportchilik cho'qqilariga tezroq yyetib boradilar.

Shunday qilib, mini-futbol darvozabonlarining texnikasi va texnik tayyorgarligi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz. Ushbu o'yinda darvozabonlar dumalab yoki past uchadigan to'plarni aks ettirishda asosan oyoqlari bilan harakat qilishlari kerak. Ko'pincha mini-futbol darvozabonlari to'p uchun tashlanishadi. Ammo ular hujumkor raqibning oyoqlariga yoki o'yinchilardan sakrab tushgan to'pga tez-tez yiqilish va uloqtirishlarni amalga oshirishga majbur. Yuqoridan uchayotgan to'plarni aks ettirishda darvozabonlar qo'llari bilan mukammal harakat qilishlari, raqiblarning xavfli zarbalarini urishlari yoki bunday to'plarni ushlashlari kerak. Bundan tashqari, o'yin qoidalari darvozabonlarni to'plarni o'zlashtirishda sheriklariga tez va aniq yyetkazishga majbur qiladi. Tabiiyki, barcha turli xil texnikalarni o'zlashtirish, agar ushbu rol o'yinchilarini uzoq muddatli tayyorlashning barcha bosqichlarida maxsus tayyorgarlik va yig'ish mashqlarini metodik jihatdan izchil tanlash va qo'llash

mumkin bo'lsa.

Mini-futbol maydonida tez va samarali jihatdan harakatlana oladigan darvozabonlar samaraliroq. Shuning uchun bu roldagi o'yinchilar start tezligi, kutilmaganda harakat yo'nalishini o'zgartirishlari, yuzlari bilan erkin harakat qilishlari va oldinga, yon tomonga va orqaga qadam tashlashlari, turli xil sakrashlar qilishlari va to'satdan to'xtashlari kerak. Tabiiyki, bu usullarning barchasi bir-biri bilan chambarchas bog'liq va qoida tariqasida turli xil boshlang'ich pozitsiyalardan amalga oshiriladi. Shu bilan birga bu metodlar to'p bilan texnikani o'zlashtirish va yanada takomillashtirish uchun asos hisoblanadi.

Yosh darvozabonlarni harakatlarga o'rgatish birinchi navbatda har bir texnika uchun alohida-alohida, nafaqat bir-biri bilan, balki o'yinning boshqa texnikasi bilan ham kombinatsiyaga bosqichma-bosqich o'tish bilan amalga oshiriladi.

Dastlab talabalar odatdagi yugurish oldinga, so'ngra yon qadamlar bilan, oldinga va orqaga, keyin esa orqaga yugurishni o'zlashtiradilar. Yugurish texnikasini ko'rsatish va tushuntirishda oyoqlarni bukish va oyoqni maydonga joylashtirish xususiyatlari bilan shug'ullanuvchilar e'tiborini qaratish tavsiya etiladi. Yugurishning turli usullarini o'rganar ekansiz, ularni mashqlarda bir-biri bilan birlashtirish kerak. To'xtashlarni o'rganish to'xtash qadamini o'zlashtirishdan, so'ngra sakrashdan boshlanadi. Shu bilan birga, bir joydan sakrash avval o'zlashtiriladi, keyin bir va ikki oyoqni itarish bilan harakatda bo'ladi. O'quvchilarning diqqatini oyoqlari bilan maydondan faol itarishga va sakrashga yordam beradigan qo'llarning harakatiga jalb qilinadi. Shu bilan birga ularning diqqati sakrashlarni bajargandan so'ng to'g'ri qo'nishga ham qaratiladi. Bir oz masofada joylashgan oyoqlarda tayanib kelishi bilan darvozabon har qanday keyingi o'yin harakati uchun qo'shimcha harakatlarsiz tayyor bo'lishi kerak.

DARVOZABON STOYKASI (turish holati). O'yin davomida to'pning joylashishiga qarab darvozabon bir necha turish variantlaridan foydalanadi. To'p bilan raqib darvozaga to'g'ridan-to'g'ri qarama-qarshi bo'lgan hollarda, lekin ulardan bir oz masofada darvozabon darvozaning o'rtasida holatni egallaydi. Uning oyoqlari biroz egilib, yelkalarining kengligida joylashtirilgan, tana vazni ikkala oyog'iga teng taqsimlangan va tanasi biroz oldinga egilgan. Bu holat darvozabonning **asosiy turish holatidir** (61 rasm).

Agar to'p bilan raqib darvozaga yaqinlashsa, darvozabonning pozitsiyasi o'zgaradi. U pastroq bo'ladi va gavda ko'proq oldinga egiladi. Darvozabon tanasining vazni oyoqkaflarning old qismiga kuchliroq o'tkaziladi (62 rasm).

To'p bilan raqib qanot bo'ylab harakatlanganda darvozabon darvozaning eng yaqin joyiga yaqin ustunni egallaydi. Ustunga eng yaqin joyda qo'l yuqoriga cho'zilgan, yuqori burchakni bekitadi, boshqa qo'l yon tomonga tortib, himoyalangan joyni straxovkaqiladi. Darvozabon tana vaznini og'irlik markazi ustunga yaqin bo'lgan oyoqqa o'tkaziladi. Bu holatda darvoza posboni har qanday balandlikda o'ziga uchib kelayotgan to'plarni qaytarishi, shuningdek, raqiblar tomonidan olis darvoza ustuni tomon yo'llangan to'plarni oyog'i yoki qo'li bilan urib yuborish imkoniyatiga ega.



61-rasm. Asosiy turish holati



62-rasm. Darvozabonning past turishi

Ilib olish texnikasi

Mini-futbolda darvozabonlar turli yo'llar bilan to'p ilib olishadi. Muayyan ushlar usulini tanlash hozirgi o'yin vaziyatiga, to'pning balandligiga va raqib to'pni darvozaga yo'llaydigan kuchga bog'liq.

Dumalab kelayotgan va darvozabonga pastdan uchibkelayotgan to'plarni oyoq kaftlari bir paralleltartibda ilib olish amalga oshiriladi (63- rasm). Ushbu uslub quyidagicha amalga oshiriladi. Darvozabonning nigohi yaqinlashayotgan to'pga o'rnatiladi. To'p yaqinlashganda darvozabon oyoqlarini yopadi va keyin oldinga egiladi. Shu bilan birga, oyoqlar tizzalarda egiladi. To'pni qo'llari bilan pastga tushirib, darvozabon qaddini rostlaydi va to'pni ko'kragiga bosadi.



63 rasm. Dumalab kelayotgan va darvozabonga pastdan uchibkelayotgan to'plarni oyoq kaftlari bir paralel tartibda ilib olish

Agar to'p darvozabondan bir qadam narida harakatlanayotgan bo'lsa, u bir vaqtning o'zida yaqin oyog'i bilan qadam tashlaydi va to'pni qo'llari bilan tepishdan oldin unga boshqa oyog'ini qo'yadi. Ushbu uslub yaxshi oyoq ishlariga va to'pning harakatini diqqat bilan kuzatishga asoslangan. Shu bilan birga, darvozabon to'pni kutilmagan tarzda chalg'itish bilan, mini-futbolda darvoza oldida futbolchilarni tiqilinch qilish bilan ushbu texnikadan foydalanish ko'pincha muammolarga duch kelishi mumkinligini hisobga olishi kerak. Katta ishonchlilik uchun darvozabonga pastdan kelayotgan to'plarni bir tizzada turibbajarish tavsiya etiladi (64 rasm).

To'p yaqinlashganda darvozabon tana vaznini tizza bo'g'imida kuchli bukilgan qo'llab oyoqqa uzatadi. Boshqa oyoq tashqariga chiqadi va tayanch oyoq yaqinidagi tizzaga tushadi. Uning boldir to'p yo'lida bir to'siq kabi, bo'ylab oladi. Darvozabonning qo'llari pastga tushib, oyoqlari orasidagi maydon yuzasiga deyarli tegib turadi. Tizzalarga teggandan so'ng, to'p bilaklar ustiga o'raladi va ko'krak yoki oshqozonga bosiladi.



64 rasm. To'plarni bir tizzada turibilib olish

Yiqilish va tashlanish paytida darvozabon yon tomondan dumalab kelayotgan va past uchadigan to'plarni ilib olish quyidagicha bajariladi. To'pning harakat yo'nalishini ushlab olgan darvozabon yiqilishdan foydalanib, maydon yuzasi bo'ylab joylashadi. Shu bilan birga, u boldir, son, tos suyagi va qo'li bilan doimiy ravishda maydon yuzasiga tegadi. To'p bir qo'li bilan orqadan, ikkinchisi yuqoridan ushlanib, ko'kragiga tortiladi (65 rasm). To'pga tashlanib ilib olish texnikasi darvozabonning uchish bosqichi bilan darvozaga harakatlanadigan to'p yo'nalishi bilan farq qiladi.



65 rasm. Yiqilish va tashlanish paytida darvozabon yon tomondan dumalab kelayotgan va past uchadigan to'plarni ilib olish

Mini-futbolda yiqilishda yoki tashlanishda to'pni ilib olish ko'pincha **darvozabon darvozaga hujum qiladigan raqibga chiqishdan** keyin qo'llaniladi (66 rasm). Bunday vaziyatlarda darvozabon tezkor qaror qabul qilishi, to'pni raqib

oldida yoki hech bo'lmaganda u bilan bir vaqtda olishi mumkinligini aniq belgilashi va shu bilan xavfli vaziyatning oldini olishi kerak. Vaziyatni shu tarzda baholab, darvozabon oldinga bir necha qadam tashlaydi va yiqilishda yoki boshlanishda hujumchi tomonidan chiqarilgan to'pni o'zidan juda uzoqroqqa egallaydi yoki raqibga yaqinlashib, to'pning yo'lini tanasi bilan darvozani to'sadi (67 rasm). Shunga o'xshash uslub darvozabon tomonidan jahon futbolida va raqiblardan biri jarima maydoni ichiga to'pni pastdan sheriklaridan biriga yo'llagan hollarda qo'llaniladi. Vazifa-vaziyatni baholash, darvozadan tezda chiqib ketish va to'pni yiqilishda egallab olish yoki maydonda tashlanishi yoki urish kerak.



66-rasm. darvozabon darvozaga hujum qiladigan raqibga chiqish ilib olish



67-rasm. Yiqilishda yoki tashlanib darvozaga yo'llangan to'pni tana bilan to'sib ilib olish

Yarim baland to'plarni ilib olish, ya'ni darvozabonda tizzadan yuqoriga va boshdanpast uchishda, j oyida yoki sakrashda amalga oshiriladi. Birinchi holatda to'p yaqinlashganda darvozabon tizza bo'g'inlarini bukadi va oyoqlarni bir-biriga yaqinlashtirib, gavdaning yuqori qismini oldinga suradi. Shu bilan birga, gavda va to'siq qismi bilan hosil qilgan burchak to'p uchun o'ziga xos to'shak yaratadi. Tirsaklarda

bukilgan qo'llar oldinga, kaftlar to'pga qaragan holda itariladi. To'p kaftlar, bilaklar ustiga ketma-ket o'raladi va tanaga bosiladi (68-rasm). Agar darvozabon to'pni ushlab vaqtida harakat holatida bo'lsa, zarba kuchini kamaytirish maqsadida tana og'irligi orqada turgan oyoqqa uzatiladi.



68-rasm. Yarim baland to'plarni ushlab

Taxminan darvozabonning ko'kragi darajasida uchadigan to'plarni ilib olish, shuningdek, to'pni egallashga tayyor bo'lgan raqiblarni chetlab o'tish uchun sakrashda ham amalga oshiriladi (69-rasm). Bir-ikki qadam tashlab, maydondan bir oyog'i bilan itarilgach, darvozabon to'pni qo'llari bilan bosib, sakrab ko'kragiga oladi.



69- rasm. Sakrab to'pni ilib olish

Darvozabonda (yoki uning yonida) baland uchadigan to'plarni ilib olish ham j oyida, ham sakrashda amalga oshiriladi. Joyni ushlab, ya'ni tayanch holatda (70-rasm), uchib to'p yaqinlashganda, darvozabonning qo'llari yuqoriga cho'ziladi, kaftlar to'pgacha'ziladi, barmoqlar deyarli tegadi. Ushlangan to'pni yengillik bilan ko'kragiga yoki sherigiga otish uchun boshlang'ich holatga o'tkaziladi. To'plarni ushlab vaqtida shunday ta'sir kuchini so'rib, bo'shashtirish kerak. Agar darvozabon qo'llarini zo'riqtirsa, to'p uning qo'llaridan sakrab tushib, raqiblar o'ljasiga aylanishi mumkin.



70-rasm. Tayangan holatda darvozabon (yoki uning yonida) baland uchadigan to'plarni ilib olish

Turgan joydan yoki yugurib kelib bir yoki ikki oyoqda itarilib sakrash orqali yuqoridan keladigan to'plarni ilib olish (71-rasm). Shunday qilib, qoidaga ko'ra, darvozabonlar jarima maydoni ichiga tushayotgan to'plarni qo'lga ilib oladi. Darvozabon asosan "oyoqlar yoyilgan" holatiga tushadi, bu sizga to'pni darhol o'yinga kiritishga imkon beradi.



71-rasm. Sakrab yuqoridan kelayotgan to'plarni ilib olish

Darvozabon yonidan uchib kelayotgan past va yuqoridagi to'plarni tashlanib ilib olish. Ushbu uslub odatda raqiblar darvozaga qattiq zarba berganda qo'llaniladi. Maqsadni ta'minlash uchun darvozabon baquvvat ravishda maydondan yuqoriga — yon tomonga itaradi. Uning qo'llari tepaga, kaftlari to'pga qaragan. Barmoqlar biroz ajralib turadi, shu bilan to'pni qabul qilish uchun katta maydon yaratiladi (72-rasm). Qo'lga olish paytida darvozabonning qo'llari egilib, to'pni ko'krigiga tortadi. Qo'nish paytida darvozabon guruhlanadi.



72-rasm. Darvozabon yonidan uchib kelayotgan past va yuqoridagi to'plarni tashlanib ilib olish

Mini-futbolda darvozabon yon tomonga uchayotgan yarim baland to'plarni tayangan holatda ilib olish kerak (73-rasm). Ushbu uslub yuqoridan ikki qo'l bilan ushlashga o'xshaydi. Birinchidan, qo'llar yon tomonlarga-to'pning parvozi yo'nalishi bo'yicha oldinga olib chiqiladi. Qo'llar deyarli parallel, barmoqlar biroz oraliq va yarim egilgan. Tananing vazni uchayotgan to'pga yeng yaqin oyoqqa uzatiladi. Darvozabonning tanasi ham xuddi shu yo'nalishda biroz buriladi.



73-rasm. Yon tomonga uchayotgan yarim baland to'plarni tayangan holatda ilib olishi

TO'PLARNI QAYTARISH. O'yinda darvozabon ko'pincha turli balandliklarda dumalab yoki uchib kelayotgan to'plarni darvozaga qaytarishga to'g'ri keladi. Bu ko'p jihatdan mini-futbolning o'ziga xos xususiyatlari bilan izohlanadi, bu golga ko'plab zarbalar, bunday zarbalarning o'ziga xos texnikasi, darvoza oldida futbolchilarning to'planishi, shuningdek to'pning dinamik xususiyatlari bilan ajralib turadi. O'z maqsadini kutilmagan yoki kuchli zarbalardan himoya qilish uchun darvozabon turli xil urish usullarini qo'llashi kerak: oyoq, kaft, musht, bosh.

Dumalab kelayotgan va past uchadigan to'plarni darvozabondan qaytarishi ko'pincha ularning oyoqlari bilan bajariladi: tashlanib yoki shpagatda. Tashlanib qaytarish (74-rasm) eng keng tarqalgan metodlardan biridir.

Yaqinlashayotgan to'pning harakat yo'nalishini aniqlab, darvozabon yaqin oyog'i bilan shu yo'nalishda tashlanadi. Shu bilan birga, uning boldir qismi yuzasiga deyarli perpendikulyar (yoki yengil burchak ostida) joylashtirilgan, oyoq kafti

yuzasidan past ko'tariladi va yaqinlashayotgan to'pga perpendikulyar aylanadi. Shu bilan birga, straxovkauchun bir xil yo'nalishda bir xil qo'llar ham chiqariladi. Boshqa qo'l darvozabonni muvozanatlashtiril, ko'tariladi. To'p oyoq kafti va boldirning istalgan qismiga qaytariladi. Tashlanish kengligiga qarab, darvozabonning tanasi hozirgi paytda deyarli vertikal holatni egallaydi yoki tashlanadigan tomon egiladi. To'pga zarba bergandan so'ng darvozabon tezda asosiy holatini egallaydi. Darvozabon ushbu texnikadan raqiblar tomonidan kutilmaganda turli masofalardan yo'llangan zarbalarni qaytarish uchun foydalanadi.



74-rasm. Dumalab kelayotgan va past uchadigan to'plarni darvozabondan tashlanib qaytarishi

Shpagatda to'plar qaytarish, qoida tariqasida pastki burchaklariga uchib kelayotgan to'plarda foydalaniladi (75-rasm). To'p cho'zilgan oyoqning har qanday qismi tomonidan aks ettiriladi. To'pga zarba bergandan so'ng, darvozabon deyarli shpagatda o'tiradi yoki boshqa oyoqning tizzasiga tushadi. Shundan so'ng, u tezda turishga va asosiy pozitsiyani egallashga harakat qiladi.



75 rasm. Shpagatda qaytarish

Darvozabondan uchib ketadigan to'plar, lekin, qoida tariqasida, bel qismidan yuqori bo'lmagan to'plarni, **bir harakatda tashlanib qaytarish** (maxom)(76- rasm). Bunday holda, harakatni bajaradigan oyoqning bel qismining, yaqinlashayotgan to'p tomon orqaga olishi bilan boshlanadi (boldir biroz orqada joylashadi). Deyarli bir vaqtning o'zida darvozabon boshqa oyog'i bilan xuddi shu yo'nalishda itaradi. Shu bilan birga, u to'pni oyoq kaftining ichki qismi bilan yoki volan oyog'i boldiri bilan

harakatni bajarish uchun itarish kuchini hisoblashi kerak, bu yesa hozirgi paytda yon tomonga keskin ko'tariladi. Ushbu nuqtada darvozabonning tanasi tik holatini saqlaydi. Straxovka qilish uchun bir vaqtning o'zida oyoqning tebranishi bilan darvozabon xuddi shu nomdagi qo'lini yon tomonga cho'zadi.



76-rasm. Tashlanib harakatlanish

To'pni kaft (yoki kaft) bilan qaytarish darvozabon tomonidan turli vaziyatlarda, ko'pincha oldindan aytib bo'lmaydigan holatlarda qo'llaniladi. Shunday qilib, hujumkor raqibni kutib olish uchun chiqib, darvozabon ko'pincha to'pni egallashga vaqt topolmaydi va oxirgi daqiqada uni yiqilishda olib ketishga yoki bir yoki ikki kaft bilan eng xavfsiz joyga tashlashga majbur bo'ladi (77- rasm).



77-rasm. To'pni kaft (yoki kaft) bilan qaytarish

U turli xil balandliklarda darvozaga kelayotgan to'plarni qaytarishni aks ettirishda ham shu texnikadan foydalanishi kerak. Bunday to'plar darvozadan uzoqlashtiriladi yoki darvoza ustidan o'tkazib yuborishda foydalaniladi (78-rasm).



78-rasm. Darvoza ortiga to'pni kafti bilan to'sin ustidan urib yuborish

Raqib o'rnatilgan zarba bilan oldinga chiqqan darvoza posbonini tashlashga harakat qilganda ham bu uslub samarali bo'ladi.

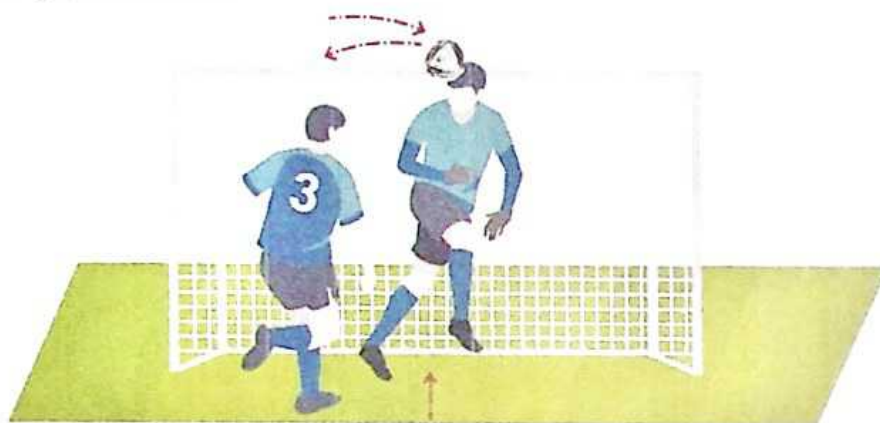
To'p darvoza oldiga tushganda va raqiblar uni egallashga tayyor bo'lganda, darvozabon to'pni musht yoki mushtlari bilan uradi (79-rasm). Zarba tirsak bo'g'imlarida qo'llarning egilishi tufayli mushtga qisilgan barmoqlarning qanot tomonidan amalga oshiriladi. Zarba, qoida tariqasida, sakrashda amalga oshiriladi. Bu uslub raqib oldinga chiqqan darvozabonni o'rnatilgan zarba bilan tashlashga harakat qilganda ham qo'llaniladi.



79-rasm. Darvozabon to'pni musht yoki mushtlari bilan uradi

Agar to'p to'g'ridan-to'g'ri darvozabon ustida yoki uning oldida havoda paydo bo'lsa, u boshqa nuqtada uni kutib turganda yoki bunday vaziyatni umuman oldindan ko'rmagan bo'lsa va shuning uchun uni ushlab yoki qo'llari bilan urish uchun tayyor emas bo'lib chiqsa va raqiblar to'pni boshqa nuqtada tugatishga tayyor maqsad, darvoza qo'riqchisi darhol o'zini yo'naltirishi va darvozada paydo bo'lgan kutilmagan xavfni bartaraf yetishi va bu to'pni boshi bilan urishi kerak (80-rasm). Biroq darvozabon o'z darvozasini jarima maydonchasi chegarasida tushayotgan baland uchayotgan to'plardan himoya qilish zarur bo'lganda tez-tez boshi bilan o'ynashga majbur bo'ladi. Bu sharoitda to'pni ushlab yoki qo'llari bilan urishdan foydalanishdan qo'rqib, darvozabon boshi bilan o'ynaydi. Xuddi shu uslub

darvozabon tomonidan qarama-qarshi darvozaga hujum qilgandan keyin orqaga qaytishga ulgurmagan sheriklarni himoya qilishda ham muvaffaqiyatli ishlatilishi mumkin. Shu bilan birga, bunday holatlarda u tez-tez raqiblar bilan yakkama-yakka kurash olib borib, jarima maydonidan tashqariga chiqishga majbur bo'ladi. Bu holatlarda darvozabon hujumchilar oldida to'pni boshi bilan urib yuborishga harakat qiladi. Bir necha qadam tashlab, bir-ikki oyog'i bilan maydondan itarilgach, darvozabon havoda orqasini qaytib yuqoriga sakraydi. To'pni raqiblarning boshlari ustidan yuborish uchun zarba peshona bilan qo'llaniladi. Agar kerak bo'lsa, darvozabon to'p bilan aloqa qilganda boshini aylantiradi, uni xavfsiz joyga, odatda yon chiziq orqasiga o'tkazadi.

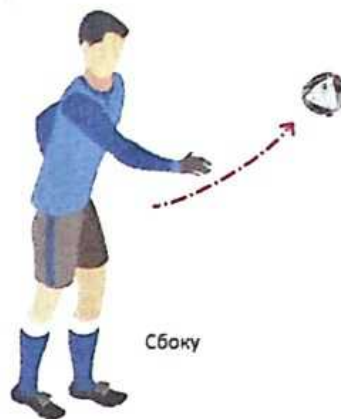


80-rasm. Bosh bilan qaytarish

O'YINGA TO'PNI KIRITISH. Mini-futbolda darvozabon to'pni qo'llari yoki oyoqlari bilan o'yinga kiritadi. To'p darvoza chizig'idan chiqib ketgandan so'ng, shuningdek, jarima maydonchasi ichida uni ushlagandan so'ng tashlanadi. Darvozabonning vazifasi to'pni qo'li bilan erkin sherigiga aniq va tez yo'naltirishdir. Otish odatda bir qo'l bilan yelkaning orqasidan yon tomondan yoki pastdan amalga oshiriladi.

Yelkaning orqasidan otish bir nechta variantga ega: joydan otish, chalishtirma qadamlar bilan harakatda, chalishtirma qadamlarsiz harakatda, yerga tushgandan keyin sakrashda.

To'pni j oyidan yelka orqasidan uloqtirishda (81-rasmi), to'pni qo'lga kiritgan darvozabonning qo'li tirsagidan egilib, bosh darajasiga ko'tariladi. Tanasining og'irligi orqa turgan oyoqqa uzatiladi. Tirsakda egilgan erkin qo'l ko'krak oldida. Otish bilakning oldinga-pastga harakati bilan boshlanadi va bilakning kuchli harakati bilan tugaydi. Natijada to'p darvozabon tanlagan yo'nalishiga qarab uchadi. Shu bilan birga, erkin qo'l yon tomonga cho'ziladi va tana vazni oldingi holatga o'tadi. Keyin darvozabon uloqtirishdan oldin orqada qolgan oyoq bilan oldinga qadam tashlaydi.



81-rasm. To'pni bir qo'l bilan yelkaning orqasidan yon tomondan yoki pastdan amalga oshirish

O'zaro chalishtirma qadam harakatda to'pni yelkaga ortidan uloqtirishda darvozabon to'pni qo'lida ushlab, chap oyog'i bilan qadam tashlaydi (o'ng qo'li bilan uloqtirishda va aksincha). Ikkinchi qadamda u oyog'ini uchish chizig'iga burchak ostida qo'yadi. Xuddi shu daqiqada to'p bilan qo'l to'g'rilanadi va bosh orqasida olib boriladi. Gavda to'pni tashlash yo'nalishiga yon tomonga buriladi. Jozibali harakat qarama-qarshi oyoqni tayanchga qo'ygandan keyin boshlanadi. Darvozabonning tana vazni oldinga siljishi bilanoq, u ko'kragi bilan bir xil tomonga buriladi. Boshning orqasida joylashgan to'p bilan qo'l, to'pni oshirish yo'nalishi bo'yicha tezlashtiruvchi harakatni boshlaydi.

Chalishtirma qadamsiz harakatda yelka ortidan uloqtirishda darvozabon tezlik bilan siltanib, chap (o'ng) oyoq bilan birinchi qadam bilan birgalikda o'ng (chap) qo'lni to'p bilan bosh orqasiga oladi. Darvozabonning yuqori tanasining aylanishi va zarba berish harakati keyingi qadam uchun maksimal darajaga etadi.

Xuddi shu nomdagi oyoqni tayanchga almashtirib, darvozabon gavdasini aylantiradi va to'pni qo'lning baquvvat harakati bilan oldinga yo'naltiradi va bu harakatni gavdasiningegilishi bilan birga olib boradi. Bu uloqtirish usulining oldingisidan farqi shundaki, to'pni uloqtirish qo'li bilan bir xil, bir oyoqni tayanib tashlanadi.

Sakrashda to'pni yelka orqasida tashlash ko'pincha darvozabonlar tomonidan mini futbol to'pida raqiblardan qochib ketayotgan sherigiga tez va kuchli pasni

bajarish uchun ishlatiladi. To'pni qo'ldan siltash va bo'shatish darvozabon maydondan itarib yuborgan vaqtda uchish fazasida amalga oshiriladi. Oyoq bilan itarilgandan so'ng, keyinchalik darvozabon shu oyoqqa tushadi. Parvoz paytida to'p bilan qo'l orqaga tortiladi va to'psiz qo'l oldinga olib boriladi. Tananing yuqori qismi tebranish yo'nalishi bo'yicha aylanadi va siltanayotgan oyog'i egiladi. To'p darvozabon uchishining eng yuqori nuqtasida oldinga siljish oyog'ini faol kengaytirish va yuqori tanani harakat yo'nalishi bo'yicha burish bilan bir vaqtda yuboriladi.

To'pni yelkaga ortidan tashlash darvozabon to'pni havoda egallab, ushlab olganda bajariladi. Ayni paytda u darhol uni foydali pozitsiyani egallagan sheriklardan biriga yuboradi. Hali havoda bo'lsa-da, darvozabonsherigini ko'rib tashlab berish uchun qo'llarni harakatga keltiradi. Qo'nish avval o'ng oyoqda amalga oshiriladi (agar darvozabon to'pni shu qo'l bilan uloqtirsa va aksincha), so'ngra to'xtash harakatini oshirish uchun tovondan qo'yilgan chap (o'ng) bilan qadam tashlaydi. Xuddi shu daqiqada tananing vazni old tomondan oyoqqa o'tkaziladi. Uloqtirish yo'nalishiga ko'kragi bilan qaytgan darvozabon to'satdan tirsagiga egilgan qo'lini to'p bilan oldinga yuboradi.

To'pni bir qo'l bilan yon tomondan uloqtirishda (80 rasm), darvozabon diskobol kabi harakat qiladi. Shu bilan birga bu texnikani bajarish texnikasi ko'p jihatdan to'pni bir qo'l bilan j oyidan yelka ortidan uloqtirish texnikasiga o'xshaydi.

To'pni bir qo'li bilan pastdan tashlash (80 rasm) ko'pincha "dumalab chiqish" deb ham ataladi. Ushbu texnikani bajarish qiyin emas. Qisqa masofaga to'pni sherigiga aniq yo'naltirish uchun ishlatiladi. Birinchidan, darvozabon to'pni orqaga tortib, gavda oldinga egiladi. Boshqacha nomlangan oyoq oldinga olib chiqiladi. Buning ortidan to'p bilan qo'lning maqsadga yo'naltirilgan tezashtiruvchi harakati kuzatiladi. Oldinga bir qadam tashlab, darvozabon to'pni sherigiga vaqtincha "chiqarib yuboradi". Shundan so'ng uning qo'li dumalab to'p ortida harakatlanishda davom etmoqda.

Bob bo'yicha savollar

1. Mini-futbol texnikasi nechagabo'linadi ?
2. Mini-futbolda harakatlanish texnikasi nechaqisimdan iborat?
3. Mini-futbolda tupni olib yurish texnikasini qanday usullari bor?
4. Mini-futbolda zarba berish usullarini sanab bering?
5. Mini-futbolda aldab utish harakatlarini turlarini sanab uting?

Adibiyotlar

1. Алиев Э.Г. Содержание и направленность управления деятельностью спортивной федерации: на примере Ассоциации мини-футбола России: автореф. дис.... д-ра пед. наук / Э.Г. Алиев — СПб, 2010. — 49 с.

2. Андреев О.С. Организационно-педагогические аспекты развития мини-футбола в Российской Федерации: автореф. дисс.... канд. пед. наук / О.С. Андреев. — Малаховка, 2009. — С. 27.

3. Андреев С.Н. Мини-футбол / С.Н. Андреев, В.С. Левин. — Липецк: ГУ РОГ «Липец-кава газета», 2004. — 496 с.

4. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — М.: Советский спорт, 2006. — 224 с.

5. Андреев С.Н. Мини-футбол: многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах / С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев — М.: Советский спорт, 2008. — 304 с.

6. Андреев С.Н. Программа мини-футбол (футзал) / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. — М.: Советский спорт, 2008. — 96 с.

7. Бабкин А.Е. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команд по мини-футболу при туровой организации соревнований: автореф. дис...канд. пед. наук / А.Е. Бабкин. — М., 2004. — 23 с.

8. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. — М.: КНОРУС, 2011. — 368 с.

9. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.

10. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. — М.: Физическая культура и спорт, 1985. — 176 с.

11. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник / Л.В. Волков. — Киев, 2002. — 294 с.

12. Выприков Д.В. Построение учебно-тренировочного процесса на основе комплексной оценки нагрузок квалифицированных спортсменов в мини-футболе: автореф. дис...канд. пед. наук/Д.В. Выприков. — Малаховка, 2008.- 14 с.

13. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 215 с.

14. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков. — М.: Советский спорт, 2010. — 208 с.

15. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. — М.: Физическая культура, 2008. — 146 с.

16. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. — М.: Советский спорт, 2008. — 304 с.

17. Даев В.Е. Оптимизация спортивного отбора и ориентации футболистов по игровым амплуа на этапе углубленной специализации: автореф. дисс.... канд. пед. наук / В.Е. Даев. — Малаховка, 2007. — С. 18.

18. Ежов П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой

квалификации в мини-футболе: учебное пособие / П.Ф. Ежов. — Малаховка; МГАФК, 2006. — 85 с.

19. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дисс.... канд. пед. наук / Г.С. Лалаков. — Омск, 1998. — С. 54.

20. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. — СПб.: Лань, 2005. — 384 с.

21. Мутко В.Л. Мини-футбол — игра для всех / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — М.: Советский спорт, 2007. — 264 с.

22. Петько С.Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / С.Н. Петько. — Москва, 1997. — С. 23.

23. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 1997. — 582 с.

24. Полозов А.А. Мини-футбол: новые технологии в подготовки команд / А.А. Полозов. — М.: Библиотека индустрии футбола, 2007. — 186 с.

25. Полуренко К.Л. Управление тренировочным процессом студенческих команд по мини-футболу с использованием комплексного контроля: автореф. дисс... канд. пед. наук / К.Л. Полуренко. — Хабаровск, 2008. — 25 с.

26. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.

27. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 130 с.

28. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. — М.: Советский спорт, 2010. — 392 с.

29. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. — М.: Физкультура образование и наука, 1999. — 254 с.

30. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. — М.: Изд. центр «Академиа», 2008. — 480 с.

31. Юный футболист: учебное пособие для тренеров / под общ. ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 254 с.

V-BOB. MINI-FUTBOL O'YINI TAKTIKASI

5.1. Asosiy holatlar va taktika klassifikatsiyasi

Mini-futbol taktikasi deganda futbolchilarning ushbu o'yinda ko'zlangan maqsadga erishishga qaratilgan mos individual, guruh va jamoa harakatlari tushuniladi.

Taktikaning asosiy vazifasi muayyan sharoitda, muayyan raqibga qarshi o'ynash vositalari, usullari va shakllarini aniqlashdan iborat.

Zamonaviy mini-futbol taktikasi ushbu elementlarning juda keng arsenaliga ega. Ulardan maqsadga muvofiq foydalanish ushbu o'yinga xos bo'lgan asosiy omillarni to'g'ri ko'rib chiqishni nazarda tutadi. Ushbu omillar o'z jamoasining potensialini va raqib jamoaning imkoniyatlarini to'g'ri baholashdan iborat (jamoalar tarkibi, tayyorgarlik darajasi va o'yinchilarning texnik va taktik jihozlari darajasi, ularning o'yinga bo'lgan motivatsiyasi va boshqalar.), shuningdek, o'yin o'tkazishga mos bo'lgan muayyan sharoitlarga. (maydon hajmi va qoplamasi, uning yoritilishi, tomoshabinlarning mavjudligi va ularning munosabati va boshqalar.).

Mini-futbol taktikasini rivojlantirishning asosiy katalizatori (tezlashishi) hujum va mudofaa o'rtasidagi doimiy qarama-qarshilikdir. Bunday qarama-qarshilik yangi taktik g'oyalarni keltirib chiqaradi, o'quv jarayonining rivojlanishiga hissa qo'shadi va umuman, futbolchilarning mahorat darajasini oshiradi. Boshqa sport o'yinlaridagi kabi mini-futbolda ham taktika va texnika bilan chambarchas bog'langan. Ikkinchisi futbolchilarning taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Masalan, o'yinchilar gol urishmi, raqibga qarshi zarba berishmi yoki to'pni sherigiga uzatishmi degan savolga duch kelishsa, bunday daqiqalarda taktik fikrlashdan foydalanishadi. Qarorni amalga oshirish orqali ular allaqachon texnik mahoratni namoyish etishdi.

Dunyoning yetakchi jamoalari moslashuvchan taktika bilan ajralib turadi, ya'ni, o'yin davomida taktik chizmasini o'zgartirib, turli yo'llar bilan o'ynash qobiliyatidir. Shu bilan birga, bizning jamoalarimiz xarakterlidir va bu ularning uslubi, musobaqalarda "*oilaviy (familnaya) taktikasi*" ning namoyon bo'lishi bilan ham ahamiyatlidir. Agar jamoa har doim har qanday raqibga qarshi bir xil o'ynasa, oxir oqibat bunday bir xillik taktikaga osongina moslashadi.

O'yinning asosiy tarkibiga muvofiq — to'pni raqib darvozasiga kiritish va to'pni o'z darvozasiga kiritmaslikdir. Taktika ikki qismga bo'linadi: hujum taktika va himoya taktikasi. Har bir bo'lim o'yinchilarning harakatlarini tashkil etish prinsipiga qarab guruhlarga bo'linadi: individual, guruh va jamoaviy harakatlar (81 rasm). O'z navbatida guruhlarning har biri o'yin shakllariga asoslangan holda turlarga bo'linadi (masalan, hujumdagi individual harakatlar to'psiz va to'p bilan o'yinchining harakatlari bo'lishi mumkin). O'yin harakatlarining o'ziga xos mazmuniga qarab turlari usullarga bo'linadi. Bajarilishning turli xususiyatlariga ega bo'lgan usullar variantlarning paydo bo'lishiga olib keladi.

Mini-futbolda o'yin maydonlarining taktikasidan tashqari, darvozabon o'yinining taktikasi, himoyada harakatlarining samaradorligi va hujumni rivojlantirishning boshlanishi asosan o'yinga bog'liq (82 jadval).

83 jadval. Darvozabon o'yinining taktikasini tasniflash



5.2. Hujum taktikasi

5.2.1. Maydon o'yinchilarini hujumda o'ynash taktikasi

O'yinda to'pni o'zlashtirgan jamoa hujum qiluvchi hisoblanadi. Uning asosiy vazifasi raqiblarning o'z darvozalarini egallash uchun uyushtirilgan himoya harakatlarini buzishdir. Ushbu muammoni hal qilish o'yinda tashabbusni o'zlashtirish uchun sharoit yaratadigan, raqibga qulay o'yin rejasini tuzishga imkon beradigan faol hujum harakatlari bilan ta'minlanadi. Tabiiyki, o'yinda muvaffaqiyatga erishish uchun hujumkor jamoa yaxshi tayyorlangan samarali taktik harakatlardan foydalanishi kerak. Muayyan raqibga va o'yinning turli daqiqalariga qarab, hujum harakatlarining eng mos vositalari, shakllari va usullaridan foydalanishga imkon beradiganlar.

5.2.1.1. Hujumda individual harakatlar

Hujumdagi jamoaning to'liq harakatlari o'z o'yinchilariga raqiblar bilan kurash olib borishning individual taktik usullarini o'zlashtirmasdan mumkin emas, bu birinchi navbatda ushbu o'yin vaziyatida himoyachilarning nazoratidan chiqish, o'yin maydonini qulay joyni topish va yaratish uchun ham o'zi, ham sheriklari uchun eng to'g'ri yechimni tanlash qobiliyatini nazarda tutadi; raqibini mag'lub etish va o'z jamoasiga natijalar berishdir. Hujumdagi individual harakatlar to'psiz harakatlarni ham, to'p bilan harakatlarni ham o'z ichiga oladi.

To'psiz hujum harakatlari

"Ochilish" - bu o'yinchining erkin pozitsiyaga chiqishini anglatadi, bu o'zini raqib qaramog'idan ozod qilish, undan ajralib chiqish imkoniyatini beradi. Ochilgan o'yinchi to'pni egallab, darvozaga zarba berishi yoki foydaliroq pozitsiyani egallab olgan sherigiga pas berishi yoki raqibni o'zi bilan olib ketishi, o'z jamoasi

o'yinchilaridan biriga darvozaga yo'l bo'shatishi mumkin. Erkin pozitsiyani ochilish raqiblar uchun kutilmaganda va tabiiy ravishda yuqori tezlikda amalga oshirilishi kerak. Ushbu taktik harakatdan aldamchi harakatlar yoki futbolchilar tomonidan raqib o'yinchisini passiv chalg'itish harakatlarini bajarishi mumkin. Rivojlanayotgan hujum yo'nalishiga nisbatan ochilish oldinga, yon tomonga va orqaga qarab amalga oshirilishi mumkin. Shuni yodda tutish kerakki, sherikdan to'pni qabul qilish uchun o'yinchi uzatmani amalga oshirishga tayyor bo'lgan paytda bo'sh o'rindiqqa ochilishi kerak.

"Raqiblarni chalg'itish" — bu qo'riqchilarni olib ketish va sheriklarning individual harakatlari uchun bo'sh zonani yaratish uchun bir yoki bir nechta o'yinchining ma'lum bir zonaga harakatlanishi. Qoida tariqasida, mohirlik bilan olib borilgan chalg'ituvchi harakat to'pga egalik qiluvchi sheriklar yoki raqiblar darvozasida foydali pozitsiyani egallagan o'yinchi uchun harakat erkinligini ta'minlaydi. Chalg'ituvchi harakatlarni bajarishda o'yinchilarning harakati yetarli darajada ishonarli bo'lishi, raqiblarni bir xil yo'nalishda ergashishga majbur qilishi zarur. Shu bilan birga, harakatni shunday tezlikda bajarish kerakki, raqib bu aldamchi harakatga munosabat bildirishga vaqt topishi kerak. Aks holda, juda tez harakat qilish raqiblarni chalg'itmaydi, balki erkin pozitsiyani ochish bo'ladi.

O'yin maydonining ayrim zonalarida son jihatdan ustunlikni yaratish. Hujumkor o'yinchi raqib bilan birlikni uddalay olmagan hollarda, uning sheriklaridan biri bu zonaga ko'chib o'tadi va bu yerda son jihatdan ustunlik beradi. Bunday ustunlik raqibni mag'lub etish uchun yaxshi-yoqimli sharoit yaratadi.

Son jihatdan ustunlikni yaratish bilan raqiblarni chalg'itadigan joyga ochilishning bir nechta kombinatsiyasi aldamchi harakat (manevr) deb ataladi. Hujumkor jamoaning o'yinchilari qanchalik faol harakat qilsalar, ularning hujum harakatlarining arsenali shunchalik keng va samaraliroq bo'ladi. Shuning uchun aldamchi harakatlar yuqori malakali jamoasining zarur atributidir (ustunligidir).

To'p bilan hujum harakatlari

To'pni egallashda futbolchining individual taktik harakatlari "texnik tayyorgarlik" bobida muhokama qilingan texnikani o'yinda oqilona qo'llashdan boshqa narsa emas. Kitobning ushbu bo'limida turli o'yin vaziyatlarida to'p uzatishlar, olib yurish va fintlar hamda to'pni o'yin vaziyatlarida darvozaga zarba berish harakatlarini mos ravishda foydalanishini tahlil qilamiz.

To'pni uzatish. Sheriklariga aniq va o'z vaqtida to'p uzatishlarni amalga oshira olgan futbolchi jamoasiga bebaho yordam olib keladi. Bunday uzatmalar hujumchilarga to'pni qarama-qarshi darvozaga uzatish, raqiblarning himoya to'sig'ini yengish, sheriklardan birini ajoyib holatga olib chiqish imkonini beradi. To'pni oshirib berish samaradorligiga ta'sir yetuvchi asosiy omil, albatta, futbolchilarning texnik mahoratidir. Biroq, ularning o'yin maydonidagi sheriklari va raqiblarining joylashishini baholash va bu borada o'z vaqtida qaror qabul qilish qobiliyati muhim rol o'ynaydi. Mini-futbolda turli xil uzatish usullari qo'llaniladi. Biroq, ularning barchasi to'pni sherigiga yo'naltirilgan kuchi, masofa (qisqa, o'rta, uzoq), maqsad (sherigini oyog'i yoki harakatlanish yo'lga, zarba berishiga, tepishiga), yo'nalish (bo'ylama, ko'ndalang, diogonal) va trayektorisi (pastki, yuqori, yondan).

To'pni uzatish kuchi, qoida tariqasida, o'zaro ta'sir qiluvchi sheriklar va raqiblar egallagan pozitsiyalar orasidagi masofasiga bog'liq. Umuman olganda, sheriklar

orasidagi masofa qanchalik katta bo'lsa, to'p uzatish shunchalik kuchli bo'lishi kerak. Shu bilan birga, ochilish sherigi qanchalik tez harakat qilsa, to'pni uning yo'nalishiga shunchalik kuchli yo'naltirish kerak. To'p uzatmalar bajarish almashinishi, texnik bajarilishning o'zgaruvchanligi, o'yinchilarning haqiqiy niyatlarini niqoblay olishibularning barchasi ularning himoyaviy harakatlarini murakkablashtiradi, hujumkor jamoa o'yiniga yaqinlashishiga yo'l qo'ymaydi.

Olib yurish va fintlar (aldab o'tishlar). Agar sheriklar raqiblar tomonidan yopilsa va ulardan hech qanday taklif qilinmasa, u holda to'pga egalik qiluvchi o'yinchi olib yurish harakatlaridan foydalanadi. To'p bilan o'yin maydoni bo'ylab, yonyoki dioganalbo'ylab harakatlanib, u shu bilan sheriklarni bo'sh o'rindiqqa ochish uchun ham, ajoyib holatga kirish uchun ham sharoit yaratadi. Albatta, to'pga egalik qiladigan futbolchi har doim sheriklarining to'psiz tezroq harakat qilishini hisobga olishi kerak. Shuning uchun olib yurish asosan sherikka yaxshiroq pozitsiyada uzatishni amalga oshirish imkoniyati bo'lmaganida ishlatilishi kerak. Agar o'yinchi to'pdan qo'rilishiqiyin bo'lsa, to'pni doimo o'zida ushlab tursa, bunday kutilmagan harakatlar sheriklarning amalga oshirmoqchi bo'lgan harakatlarini yo'qqa chiqaradi, hujumning rivojlanishini sekinlashtiradi.

Aldab o'tish harakatlari himoyachilarning qarshiligini yengib o'tishning eng muhim vositasidir. Turli xil o'yinlardagi aldamchi harakatlarga ega futbolchilar o'z jamoalarining hujumini keskinlashtira olishadi. Bundan tashqari, mini-futbolda to'plar ko'pincha hujumchilar himoyachilardan ustun turishga imkon beradigan fintlarni muvaffaqiyatli bajargandan so'ng, raqiblar darvozasiga zarba berishadi. Shu bilan birga, fintlardan foydalanish o'z-o'zidan tugamasligi kerak, balki hujum zonasida raqibdan son jihatdan ustunlikni yaratish uchun raqibni mag'lub yetish maqsadini ko'zlashi kerak. Ushbu individual taktik harakatlarni raqiblarning o'yin maydonining yarmida, ayniqsa ularning jarima maydonida ishlatish maqsadga muvofiqdir. Lekin maydon o'z yarmida fintlar bilan harakatlanishi ko'pincha to'pni yo'qotish olib keladi bu esa darvozasiga xavflidir.

Darvozaga zarba berish — to'g'ridan-to'g'ri raqiblarning darvozasini nishonga olishga qaratilgan eng muhim individual taktik harakatlardir. Mini-futbol jamoasining barcha futbolchilari, shu jumladan darvozabonlar, istisnosiz, darvozaga zarbalar harakatlarini o'rganishga jalb qilinishi kerak. Bu juda foydalidir. Axir, zamonaviy mini-futbol raqiblarning darvozasini shiddatli ravishda o'qqa tutmasdan, turli masofalardan darvozagaturli xil zarbalarni amalga oshirmasdan tasavvur qilib bo'lmaydi. Dunyoning eng yaxshi jamoalarining zaxirasida, shuningdek, darvozabon va himoyachilardan, darvoza to'sini to'sinidan qaytgandan keyin ko'plab gollar kiritilgan. Holbuki, amaliyot shuni ko'rsatadiki, ko'plab jamoalarda goli imkoniyatlarni amalga oshirish past darajada. Buning sababi nima? Nima uchun ko'pincha raqiblariga qaraganda ko'proq zarbalar beradigan jamoalar muvaffaqiyatga erisha olmaydilar? Albatta, buning asosiy sabablaridan biri nishonga zarbalarni taktik jihatdan bir xillikda (monoton) bajarishdir, bu oxir-oqibat o'yinda ijobiy natijaga erishishga imkon bermaydi.

Shu munosabat bilan talabalarga ushbu individual harakatlarning taktik asoslarini o'rgatishda quyidagi fikrlarga asosiy e'tiborni qaratish tavsiya etiladi:

- darvozaga zarba berishdan oldin, hujumkor o'yinchi darvozabonning pozitsiyasini darhol baholashi kerak;

- zarba berish harakatni bajarish usuli o'yin vaziyatini hisobga olgan holda tanlanadi (oyoq uchi, oyoq kaftining ichki tomoni, havoda va boshqalar.)
- muayyan o'yin vaziyatida eng samarali darvozaga zarba berish ishlatiladi (aniqlik, kuch, pastki, yuqori, uzoq burchakda va hokazo.)
- har qanday vaziyatda ham darvozabon, ham himoyachilar uchun kutilmaganda darvozaga zarba berish afzaldir.

5.2.1.2. Hujumda guruhliy harakatlar

Mini-futbolda to'pga egalik qiladigan jamoa bir nechta o'yinchilarning taktik o'zaro ta'sirini ifodalovchi kombinatsiyalar tufayli vazifalarning aksariyatini hal qilishi kerak.

Kombinatsiyalar oldindan tayyorlangan va vaziyatga qarab hal(improvizatsiya)qilinganlarga bo'limlarga bo'linadi. Birinchisi o'quv jarayonida o'rganiladi, ikkinchisi o'yinning o'zi davomida yaratiladi. Barcha kombinatsiyalar harakatlarni o'zgartirib va to'pni uzatish yordamida amalga oshiriladi. Ularning samaradorligi futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasiga, ijodiy fikrlash qobiliyatiga va, albatta, sheriklarning jamoaviy ishiga bog'liq.

Kombinatsiyalar o'yin epizodlarida ham, standart holatlarni amalga oshirish paytida ham amalga oshiriladi. Talabalarga kombinatsiyalarni raqiblarsiz o'rganishni boshlash tavsiya etiladi, ularning rivojlanishining yangi bosqichlarida roli maxsus belgilangan joylar (ustunlar, to'ldirma to'plar va boshqalar) tomonidan bajarilishi mumkin. U yoki bu kombinatsiya bir butun sifatida o'zlashtirilganda, masalan, ikkita hujumchiga qarshi mashqda bitta himoyachini va uchta hujumchi himoyachilariga qarshi bitta yoki ikkitasini birlashtirish mumkin. Dastlab, himoyachilar hujum qilayotgan futbolchilarga qarshi kurashni o'ylab yaratishlari kerak, asta-sekin yarim kuch bilan, so'ngra to'liq kuch bilan qarshilikka o'tishadi. Kelajakda o'quvchilar o'rganayotgan kombinatsiyalarni o'yin mashqlarida ham, o'yin davomida ham bajarishni o'rganganlarida, ularning murakkabroq variantlarini o'zlashtirishga o'tishlari kerak.

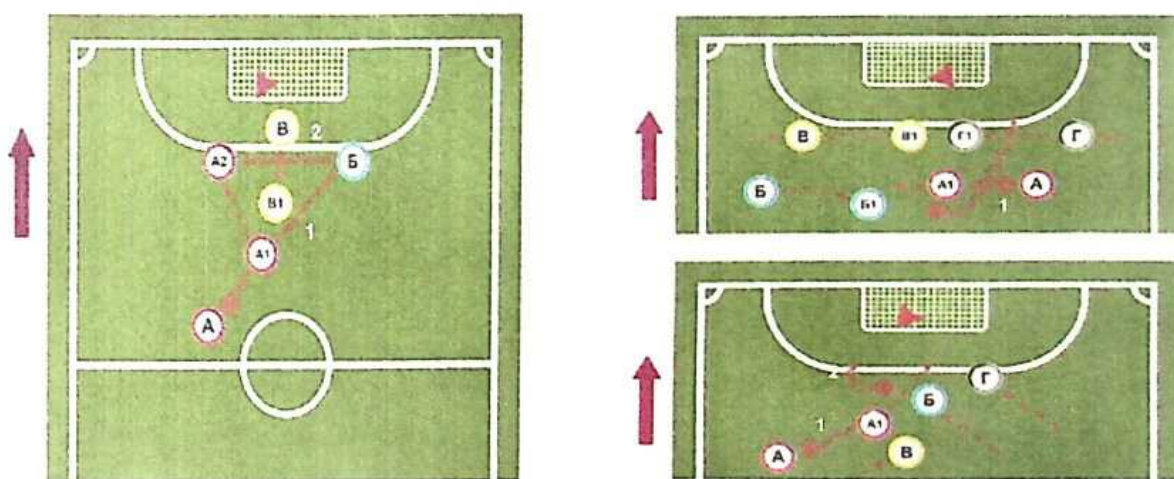
O'yin vaziyatidagi kombinatsiyalar. O'yin vaziyatlaridagi kombinatsiyalar juft va uchtalik o'yinchilarning o'zaro harakatlarini ifodalaydi. Juftlikdagi o'zaro harakatlarga "bir-ikki tegish", "devor", "kesishuv" kabi kombinatsiyalar kiradi. Uch kishilik sherikning o'zaro harakatlari "bir-ikki tegish", "joylarni o'zgartirish", "to'p uzatish" kombinatsiyalari kiradi.

Ikki sherik o'rtasidagi "**bir — ikki teginishda o'ynash**" kombinatsiyasi odatda hujumni rivojlantirishning keyingi yo'nalishini topish, qarama-qarshi darvozagacha bo'lgan masofani kamaytirish, shuningdek himoyachilarning to'p olish uchun hujumchilardan biriga yaqinlashishini qiyinlashtirish uchun ishlatiladi. Bunday kombinatsiyaning mohiyati shundaki, to'pni qabul qilib, o'yinchi uni darhol sheriklardan biriga o'ziga o'zlashtirmasdan yoki ikkita teginishda bo'sh joyga ochilayotgan o'yinchiga harakatlanish vaqtini qisqartirish uchun oshirib beradi.

"Devor" kombinatsiyasi, qoida tariqasida, ikki sherikning o'zaro harakatlaridir. Misol uchun, bir to'p bilan futbolchi, sherigi yaqinroq bordi (yoki unga tomon harakatlanadi), kutilmaganda unga to'pni yo'naltiradi va u bo'sh joyga yoki raqib orqasiga ochiladi. Devor vazifasini bajaruvchi sherik unga to'p harakatining tezligi va yo'nalishini o'zgartirib, bir tegish bilan qaytib yuboradi.

Bunday holda, qaytarib ochilayotgan o'yinchisi yugurish tezligini kamaytirmasdan to'pni egallab olishi harakatini amalga oshiradi (84-rasm). Ushbu kombinatsiya, aniq soddaligiga qaramay, ko'pincha juda samarali, raqibni chalg'itishiga esankiratib qo'yadi. Shu bilan birga, "devor" kombinatsiyasini bajarish uchun sheriklarning mazmunli, tezkor va aniq harakatlari talab qilinadi. Ushbu kombinatsiyani o'yin maydonining deyarli barcha sohalarida mini-futbolda muvaffaqiyatli ishlatish mumkin. Biroq, zich himoya sharoitida uni amalga oshirish juda murakkab bo'lib, o'yinchilarni o'z harakatlarida ayniqsa muvofiqlashtirishni talab qiladi.

"Kesishuv" kombinatsiyasi bir-biriga qarab harakatlanadigan ikki sherik o'rtasida yaxshi bir-birini tushunishni talab qiladi. Ulardan biri to'pni yetaklab, uni raqibdan yeng uzoq oyoq bilan qoplaydi. Sheriklar uchrashganda, ularning raqiblari to'p bilan kimda qolishini aniqlash oson emas. Ushbu kombinatsiya o'yin maydonining istalgan nuqtasida qo'llanilishi mumkin. Biroq, ko'pincha "kesishuv" raqiblarning jarima maydoniga yaqinlashishda ishlatiladi. 85-rasmda. Hujumchi A to'pni o'yin maydoni bo'ylab sherigi B tomon olib boradi. 6 metrli belgi yaqinida ular uchrashadilar va bir zumda to'xtaganlaridan so'ng, yana shu yo'nalishda harakat qilishni davom ettiradilar. Keyingi tashabbus to'pga egalik qiluvchi A o'yinchisiga tegishli. Agar V himoyachisi B hujumchisiga qattiq qo'riqlab unga ergashsa, unda A o'yinchi keyingi individual harakatlar uchun ajoyib imkoniyatga ega bo'ladi. Agar himoyachi To'p bilan bo'lgan o'yinchiga hujum qilishga qaror qilgan bo'lsa, unda ikkinchisi (bir zumda to'xtash paytida) to'pni harakat erkin harakat qila oladigan sherigi B ga qoldiradi. Ushbu kombinatsiyaning o'zgarishi ikki sherikning o'zaro harakatlarining boshqa variantlari bo'lishi mumkin. Masalan, hujumchi A, B himoyachisi hamrohligida to'pni raqib jarima maydoniga olib boradi. Ularning yo'llarini kesib o'tish paytida B o'yinchi to'pni sherigiga qoldiradi va u xuddi shu yo'nalishda to'psiz yugurishni davom ettiradi. Futbolchi B, to'pni o'zlashtirdi va "qo'riqchi" dan o'zini ozod qilib, raqib jarima maydoni ichiga taqiladi (86-rasm).



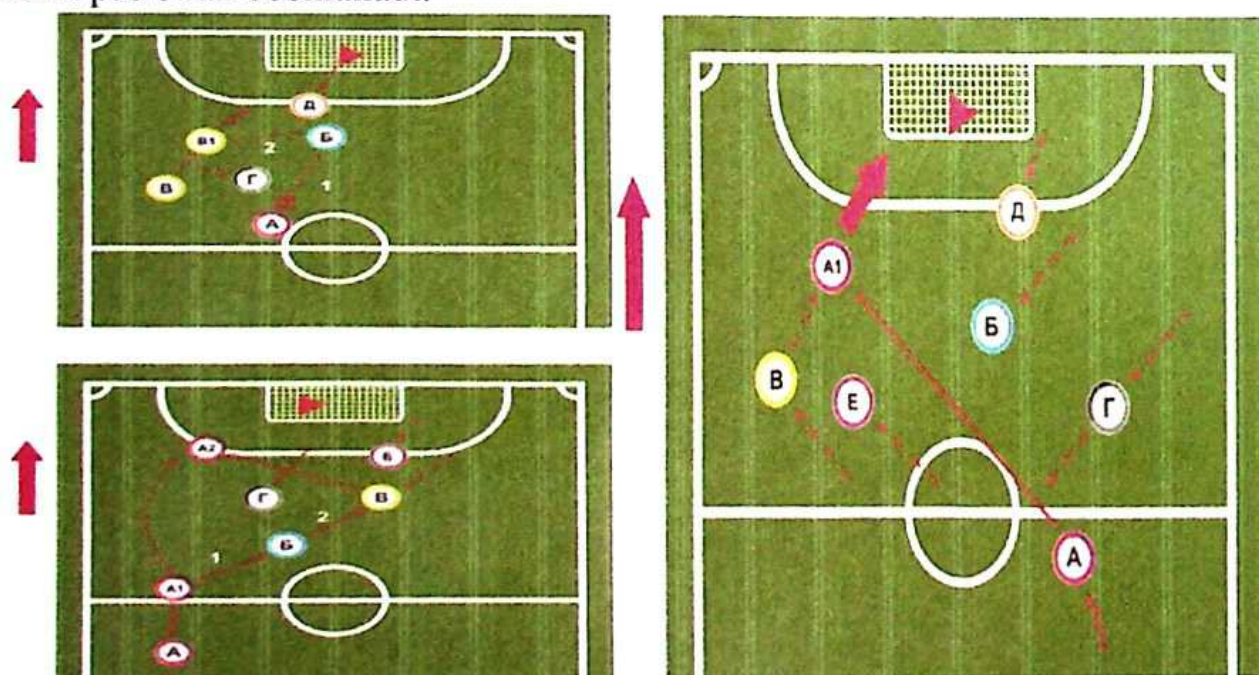
84-rasm. "Devor" kombinatsiyasi ». 85-rasm. "Xoch" kombinatsiyasi

Uchta sherik o'rtasidagi "bir — ikki teginishda o'ynash" kombinatsiyasi taxminan ikki o'yinchi bilan bir xil tarzda amalga oshiriladi. Farqi shundaki, uchta sherikning o'zaro harakatlari bilan to'p uzatishlar turli yo'nalishlarda amalga oshirilishi mumkin. Mini-futboldagi "bir — ikki teginishda o'ynash" raqiblarga hujumni rivojlantirish yo'nalishini tez va kutilmagan tarzda o'zgartirish, pozitsiyalarni o'zgartirish yoki kuchlarni o'zgartirish uchun vaqt ajratish imkonini

beradi. 80-rasmda bunday kombinatsiya ko'rsatilgan. U bir nechta variantga ega bo'lishi mumkin: uni o'yinchilar o'z joylarini o'zgartirmasdan, joylarini almashtirish va chalg'ituvchi harakatlar bilan bajarish mumkin.

"Joyni o'zgartirish" kombinatsiyasimini-futbolda raqibni u yerdan unga qarshilik ko'rsatayotgan raqibni olib ketgan paytda o'yinchini o'z zonasidan sherik zonasiga harakatlanish orqali raqib jamoasining himoyasini ochish uchun ishlatiladi. Bu kombinatsiya o'yin sohasida har qanday qismida foydalanish mumkin. Bir nechta bunday kombinatsiyalarning ayrim o'yin maydonining ma'lum bir qismida son jihatdan ustunlikni yaratish orqali raqiblarni mag'lub yetib, qarama-qarshi maydonga o'tishga imkon beradi. 87-rasmda **"Joyni o'zgartirish"** kombinatsiyasi ko'rsatilgan. Hujumga qo'shilgan A o'yinchi sherigi B ga uzatishni amalga oshiradi. Raqib G unga hujum qilmoqchi bo'lgan paytda, B o'yinchi sherigi V ga pas beradi, u darhol to'pni yuqori tezlikda qanot bo'ylab harakat qilgan A o'yinchiga yo'naltiradi, shuning uchun bu kombinatsiyada B va A o'yinchilari o'rtasida joylar o'zgarishi sodir bo'ldi. Kombinatsiya natijasida birinchisi o'yindaharakatlanish uchun imkonga ega bo'ldi va o'yin maydonining o'z yarmidan hujumga qo'shildi.

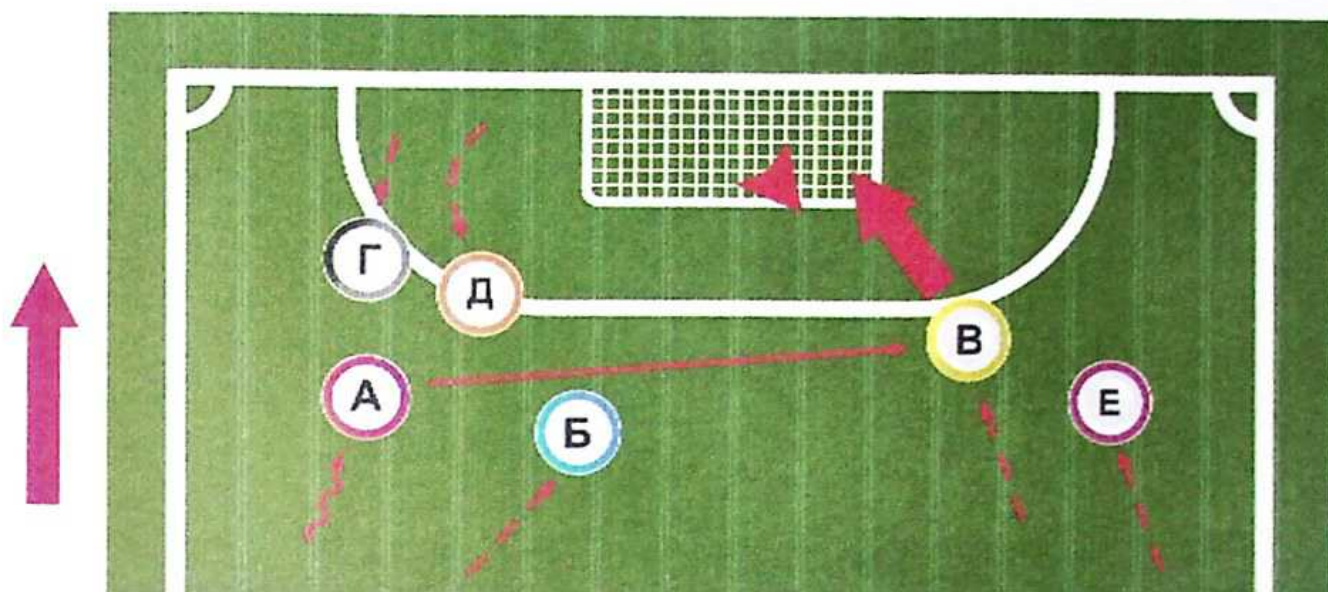
"To'pni o'tkazish" kombinatsiyasidan qanot hujumlarini yakunlashda ham, raqiblar darvozasi oldida maydonga yo'naltirilgan kuchli uzatmalarni bajarishda ham foydalanish mumkin. 88-rasm.A o'yinchi to'p bilan qanot bo'ylab o'tadi, u yerda unga raqib hujum qiladi G chiqadi. A o'yinchi oldinga shoshilayotgan sherigiga kuchli uzatmasiniB oshirib beradi. Biroq, uni raqib ehtiyotkorlik bilan D qo'riqlaydi. B o'yinchi darvozaga zarba berishga o'rinishni ko'rsatib, yashirincha to'pni uzatadi. Ayni paytda o'ng tomonda ochilgan sherigi B darvozaga zarba berish uchun yaxshi imkoniyatga ega bo'ladi. 89-rasmda shunga o'xshash kombinatsiya ko'rsatilgan. Biroq, bu maydon markazi chizig'idan raqiblarning jarima maydoniga kuchli pas bilan boshlanadi.



86-rasm. "Bir-ikki marta o'ynash" kombinatsiyasi.

87-rasm. "joylarni o'zgartirish" kombinatsiyasi.

88-rasm. "to'pni o'tkazib yuborish" kombinatsiyasining bir turi.



89-rasm. "to'pni o'tkazib yuborish" kombinatsiyasi

Standart holatlarni amalga oshirish kombinatsiyalarimini-futbolda muhim o'rin tutadi. Ular to'p darvozabon tomonidan o'yinga kiritilganda va maydon markazidan jarima zarbalar, erkin zarbalar va burchak zarbalarini bajarishda amalga oshiriladi. Bunday kombinatsiyalar hujumkor jamoaning o'yinchilariga raqiblarning darvozasiga zabt etish maqsad qilib, oldindan foydali pozitsiyalarni egallashga imkon beradi. Albatta, bu standart holatlar faqat shablon shaklida yuechimini o'z ichiga oladi degani emas. Asosan, bunday kombinatsiyalar raqib jamoaning himoyaviy taktikasini, o'yinchilarining individual xususiyatlarini, shuningdek, o'z jamoasi o'yinchilarining mahorat darajasini hisobga olgan holda ijodiy foydalanilganda jamoaga muvaffaqiyat keltiradi. Umuman olganda, yuqori natijalarga erishishga intilayotgan jamoa hujum yuklamasida u yoki bu standart holatlarni amalga oshirish uchun bir nechta variantni hisoblashi kerak. Ularning samarali bo'lishi uchun hujumchilarning barcha harakatlari raqiblar uchun o'z vaqtida, aniq va to'satdan bo'lishi kerak. Bunday holda, himoyachilar uchun hujumchilarning niyatlarini ochish qiyin bo'ladi va ular o'z navbatida o'z harakatlarini amalga oshirish uchun yaxshi shartlarga ega bo'ladilar. Hujumchilarning harakatlaridagi sustkashlik, nomuvofiqlik, texnik xatolarhar doim rejalashtirilgan kombinatsiyaning buzilishiga, to'pni yo'qotishiga olib keladi.

Darvozabon tomonidan to'p o'yinga kiritilganda kombinatsiyalar o'yin maydonidan tashqarida to'p darvoza chizig'idan o'tib ketgandan keyin bajariladi. Mavjud vaziyatni bir zumda baholay oladigan va turli masofalarga tez va aniq to'p otishga ega bo'lgan darvozabon o'z jamoasining keskin hujumlarini tashkil etuvchisi bo'lishga qodir. Shu bilan birga, uning sheriklari bunday uloqtirishdan oldin ham harakatga tayyor bo'lishlari kerak. Keling, bir nechta bunday kombinatsiyalarni ko'rib chiqamiz:

- 90-rasmda raqiblar bosim o'tkazib, darvozabonga to'pni kiritishni qiyinlashtirmoqchi bo'lishdi. Futbolchi A darvozabonga yaqinlashib, o'z qo'riqchisidan qutiladi. Darvozabon unga to'pni otadi. A o'yinchi darhol to'pni diogonal ravishda o'zi tomon shoshayotgan sherigi B ga yo'naltiradi va o'zi qanotbo'ylab o'rta chiziqqa yugurib, raqibni ortda qoldiradi. B o'yinchi to'pni A

o'yinchisiga yo'naltiradi, u raqib darvozasiga yyetib borish uchun yaxshi imkoniyatga ega bo'ladi.

- Darvozabon yolg'on manevrani amalga oshirib, o'z qo'riqchisini ortda qoldirgan va darvozabon tomon harakat qilgan paytda to'pni A o'yinchi oyog'iga yo'naltiradi. To'pni olgandan so'ng, A o'yinchi darhol uni chap qanotdagi erkin zonaga, shoshilinch tarzda harakatlanayotgan b o'yinchiga tashlab beradi (85 rasm).

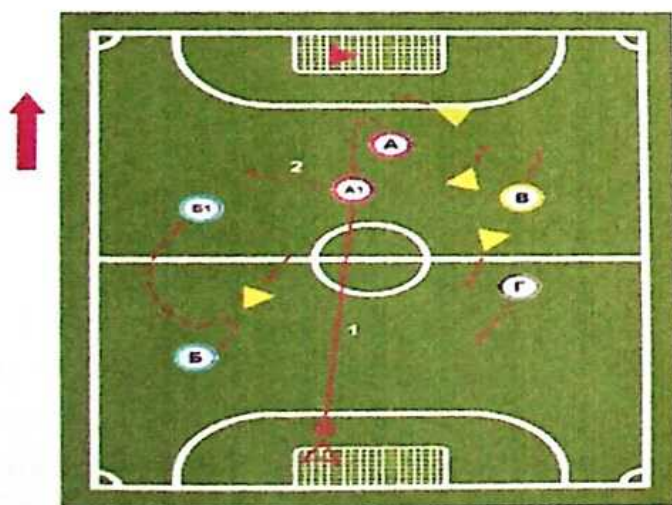
- Sherigi A harakatlanishini payqab, darvozabon A o'yinchisiga himoyachi D boshi orqasiga uzun to'p uzatmani amalga oshiradi (91-rasm).

- A o'yinchi o'z maqsadi tomon yo'nalishini o'zgartirib harakat qilgan va shu bilan unga qo'riqlayotgan raqibni yo'ldan chalg'itib, 180 darajaga buriladi va qanot bo'ylab tezlashadi. Darvozabon darhol unga to'pni harakatlanish yo'liga yo'naltiradi (92-rasm).

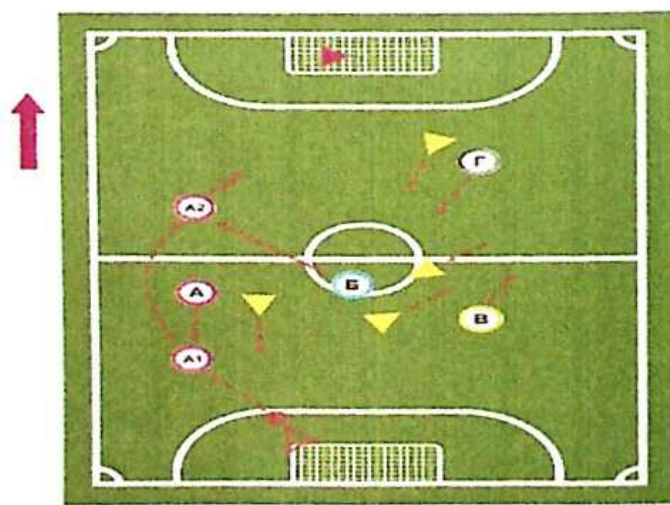
- Oldinga harakatlanayotgan o'yinchi o'z qo'riqchisi D ni ortda qoldirish uchun yolg'on harakat qiladi. Darvozabon uni darhol to'g'ri yo'nalish bo'ylab to'pni yuboradi yoki oldinga tez harakatlanayotgan B ning zarba berish yo'liga tashlab beradi (93-rasm).

- A va B futbolchilari raqib jarima maydonida 1,5-2 m masofada joylashdilar. Ularga ikki himoyachi qo'riqlab boradi. Darvozabon tashlashga tayyor bo'lgach, A va B o'yinchilari sinxron ravishda o'zaro kelishuv harakatini bajaradilar. A o'yinchi o'ng tomonga siljib, diagonal D ni o'zi bilan olib ketadi va uning sherigi B himoyachi Ye ni ortda qoldirib, erkin zonaga burchak sektoriga yuguradi, bu yerda darvozabon to'pni aylantirib uzun to'p uzatmani amalga oshiradi. Uzatmasi qabul qilib, B o'yinchi yakka tartibda o'ynash yoki oldinga shoshilayotgan sherigining darvozaga zarba berish harakat qilayotgan V ga oshirib beradi (94-rasm).

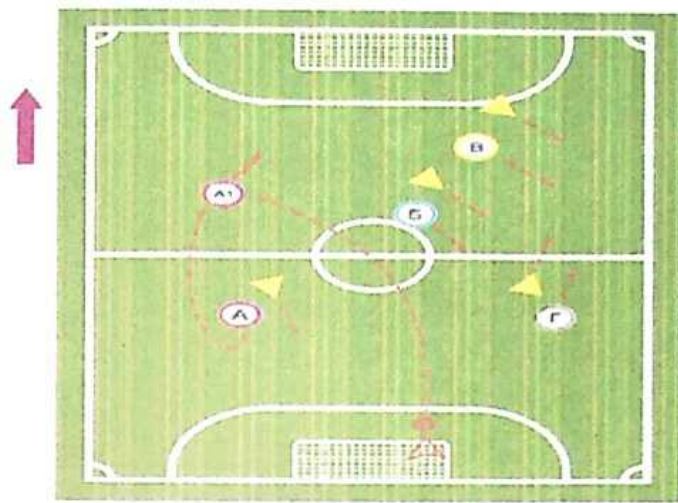
- Bir lahzaga raqibdan oldinda bo'lgan A o'yinchisining raqiblari darvozasiga zarba berishini payqab, darvozabon darhol to'pni boshi orqasidan yuqoridan va pastga kuchli otish bilan unga yuboradi. Futbolchi qochib to'pni hal va gol u bilan taqiladi (95-rasm).



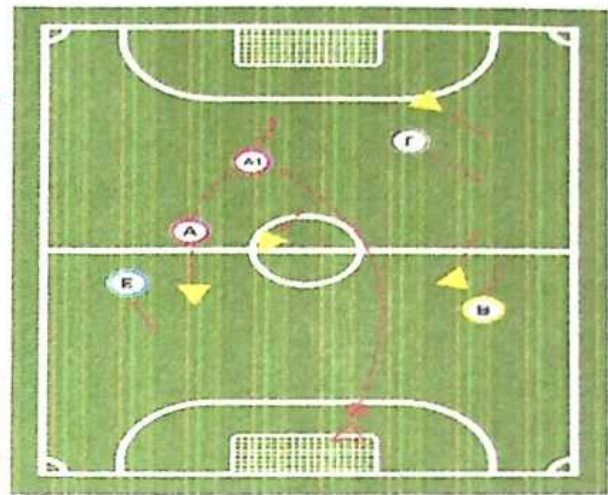
90-rasm. Variant 1



91- rasm. Variant 2



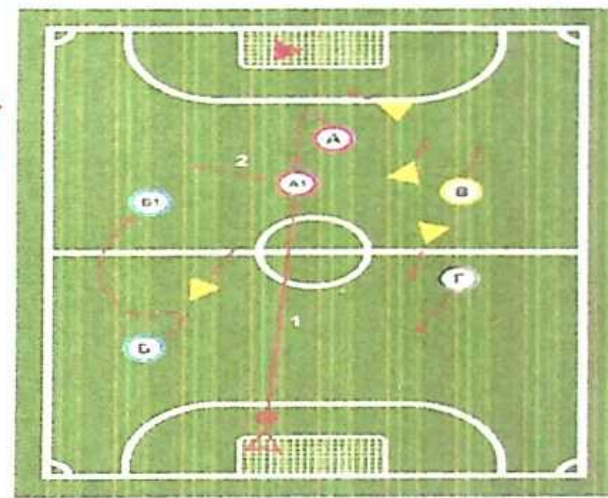
92-rasm. Variant 3



93-rasm. Variant 4



94-rasm. Variant 5



95-rasm. Variant 6

O'yin maydoni markaziga to'pni o'yinga kiritish kombinatsiyalar dastlabki zarbada va to'pni darvozaga olgandan keyin o'yinga kiritishda amalga oshiriladi. Bunday zarbadan to'g'ridan-to'g'ri darvozaga kiritilgan to'p sanaladi. Bunday zarbalar, qoida tariqasida, raqiblar, ayniqsa ularning darvozaboni beparvo harakat qilgan hollarda amalga oshiriladi. Tabiiyki, markazdan harakatlarni samarali bo'lishi uchun ular kutilmaganda bajarilishi kerak. Shu bilan birga ularning ijrosiga faqat shunday masofadan kuchli nishonga zarba bergan o'yinchilargina e'tibor qaratishlari lozim. Va shunga qaramay, biz bunday vaziyatlar o'yinda juda kam uchraydi. Qoida tariqasida, to'pga birinchi zarbadan raqiblar deyarli har doim hujumkor jamoaga to'liq kuch bilan qarshilik ko'rsatishga tayyor. Shu sababli to'p markazdan o'yinga kiritilganda to'p asosan raqib jamoa himoyasidagi bo'shliqlarni izlab topiladi. Agar himoyachilar bo'shshib qolishsa, ularning joylanishi bo'shashtirsalar, hujunchilar darhol keskin hujum uyushtirish uchun ajoyib imkoniyatga ega bo'lishadi.

Keling, bir nechta bunday kombinatsiyalarni ko'rib chiqamiz:

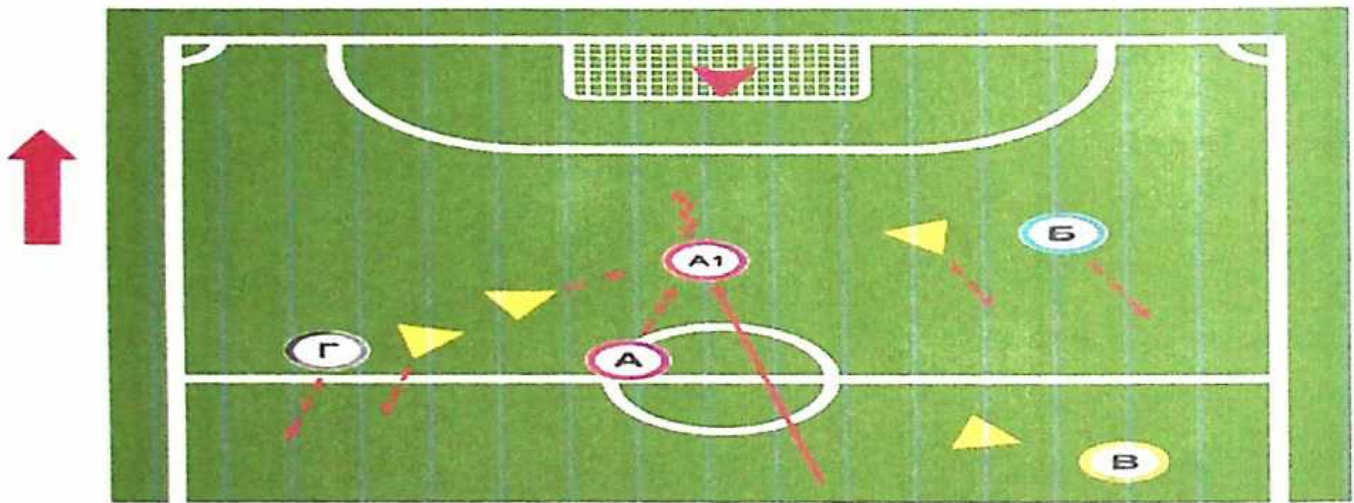
- 96-rasmda A o'yinchi to'pni markazdan sherigi B ga uzatish bilan o'yinga olib keladi, u to'p bilan oldinga siljib, diagonal uzatishni A o'yinchi hujumining o'ng qanotiga yugurgan o'yinchiga yo'naltiradi. A o'yinchi to'pni qabul qilib, raqiblar darvozasiga o'tish uchun bo'sh joydan foydalanadi.

- A o'yinchi sherigi B ga qisqa pas berish orqali to'pni o'yinga kiritadi, u darhol qanotda V o'yinchiga pas beradi. Xuddi shu daqiqada A va B o'yinchilari

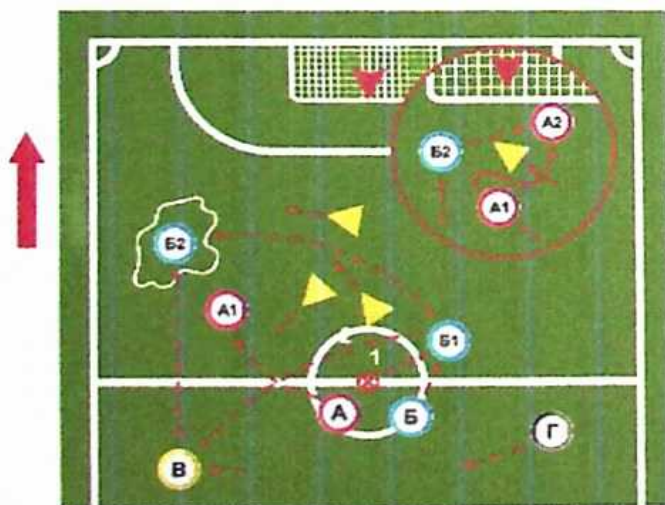
yuqori tezlikda raqiblar himoyasining o'ng qanotiga shoshilib, bu yerda son jihatdan ustunlik yaratadilar. Ayni paytda, A o'yinchi o'zini qo'riqchidan ozod qilib, raqiblarning jarima maydoniga yaqinlashadi va B o'yinchidan uzatishni oladi, bu kombinatsiya barcha hujum qilayotgan o'yinchilarning harakatlarida tezlik va harakatchanlikni talab qiladi (97-rasm).

- A o'yinchi to'pni markazdan sherigi B ga uzatadi, shu payt V o'yinchi raqiblar tomonida erkin zonaga harakatlanadi va G o'yinchi bir vaqtning o'zida o'ng qanot bo'ylab yuguradi. Raqib jamoa futbolchilari egallagan qulay holat natijasida B o'yinchi to'pni erkin qabul qiladi va raqiblar darvozasiga osonlikcha yuqurib boradi (98-rasm).

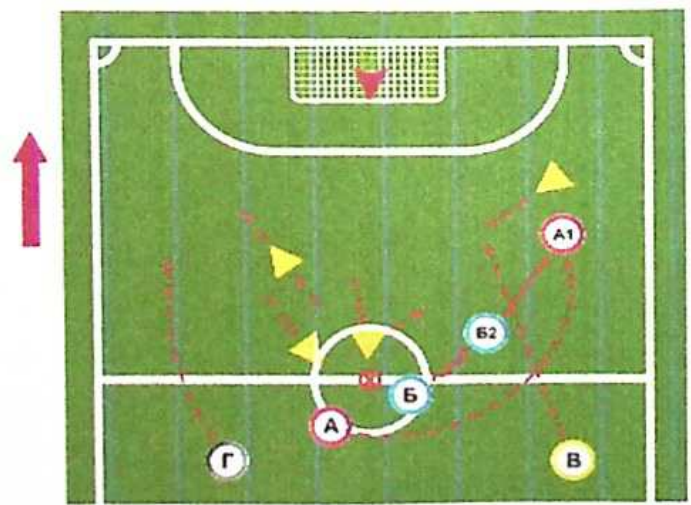
- To'p markazdan o'yinga kiritilganda raqiblar o'zlarini maydonda kulay joylashishlariga vaqt topa olishmadi va shu bilan raqiblarning hujum harakatlari uchun qulay sharoit yaratib berishdi. Mavjud vaziyatdan foydalanib, A o'yinchi o'ng qanotdagi sherigi B ga o'zaro pas beradi. Shu bilan birga, V o'yinchisi raqib jamoaning maqsadi oldida erkin zonaga shoshilib harakatlanadi. Shu paytda B o'yinchidan to'p uzatma amalga oshiriladi (99-rasm).



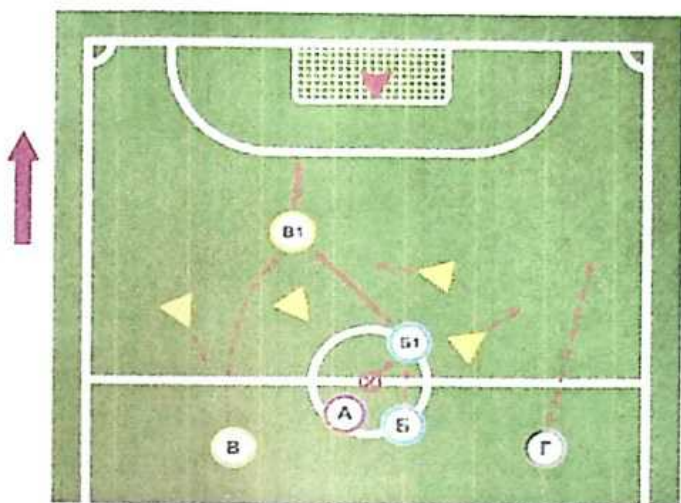
96-rasm. variant 7



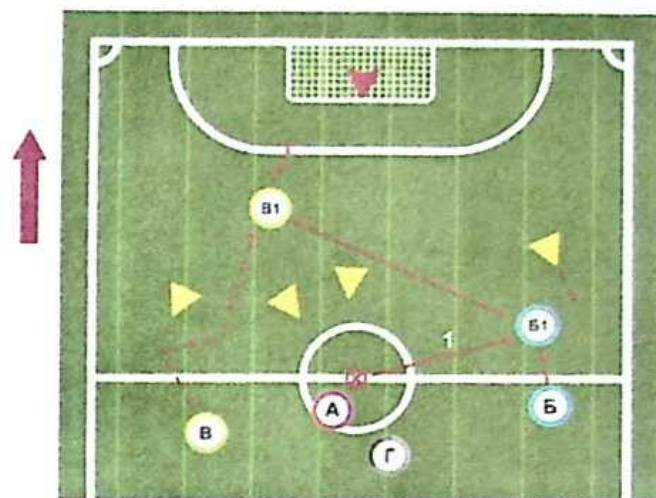
97 rasm. Variant 1



98 rasm. Variant 2



99-rasm. Variant 3



100-rasm. Variant 4

Jarima zarbalar va erkin zarbalarni bajarishda kombinatsiyalar ko'p jihatdan o'xshashdir, ayniqsa ular raqiblar darvozasi yaqinida amalga oshirilganda. Istisno, to'p to'g'ridan-to'g'ri jarima zarbadan himoya jamoasi darvozasiga yuborilganda. Aytgancha, bunday zarbalarni mashg'ulotlarda aniq raqiblarning darvozasiga tahdid qilish uchun haqiqiy imkoniyat bo'lgan joylardan mashq qilish tavsiya etiladi. Jarima zarbalarni bajarishda uning ijrochisi to'pga e'tibor qaratmasligi, balki sheriklar va raqiblarning harakatlarini diqqat bilan kuzatishi kerak. Jarima zarbani amalga oshiradigan o'yinchining sheriklari dastlab bunday pozitsiyani egallashlari kerak, so'ngra harakatni o'zgartirib, raqiblarni o'z himoyasida bo'shliqlar yaratishga majbur qilishadi. Aynan ular orqali jarima zarbasi ijrochisi to'pni darvozaga yo'naltirish imkoniyatini qo'lga kiritadi.

Jarima zarbalar va erkin zarbalarni bajarishda bir nechta kombinatsiyalarni ko'rib chiqamiz:

- Hujumkor jamoa jarima zarba beradi. Himoyachilar uchta himoyachidan iborat devor o'rnatishdi. Harakatni bajarishdan bir lahza oldin, B va V o'yinchilari dioganalharakatlarni qanot himoyachilarni o'zi bilan ergashtirib ketadi. A o'yinchisidan oldin, golning o'ng yoki chap darvoza burchagiga zarba berish uchun yaratilgan bo'shliqlar orqali imkoniyat ochiladi (101-rasm).

- Himoyachi jamoa jarima zarbasini bajarishdan oldin ikki himoyachidan iborat devor quradi. Hujumchilardan biri (V o'yinchi) devorga biriktirilgan. A o'yinchi zarbani amalga oshirish uchun harakatlanadi. Xuddi shu payt B o'yinchi himoyachilarning diqqatini chalg'itib jarima maydonchasiga kirib boradi va V o'yinchi birdan yon tomonga tez harakatlanib, sherigiga A devorda hosil bo'lgan bo'shliq orqali nishonga zarba berish imkoniyatini beradi (102-rasm). Xuddi shu daqiqada G o'yinchi harakat qiladi himoya qilayotgan jamoa darvozabonining ko'rishini to'sib qo'yadi.

- 103-rasmda hujumchi A darvozabon o'z sheriklari yonida devordan joy olish uchun darvozani tark etgan paytda jarima zarbasidan raqib darvozasiga zarba berdi. A futbolchisi darvozabon niyatini taxmin qilib, to'pni boshi ustidan zarba beradi.

- 104-rasmda raqiblar devoridagi bo'shliqlarni yaratishga qaratilgan kombinatsiyaning rivojlanishi ko'rsatilgan. Shu bilan birga penaltini ijro etish kuchli va aniq zarbaga egalik qiluvchi futbolchiga ishonib topshirilgan. Futbolchilar A, B va V to'p oldida bir qatorni tashkil etiladi va to'rtinchi raqib darvoza yaqin bir joyiga

borib turib chalg'itish vazifasini amalga oshiradi. Hujumchilarning har biri o'z chalg'ituvchi harakatlarini izchil bajaradi. A o'yinchi to'pga birinchi bo'lib shoshilib, darvozaga kuchli zarba berish niyatini namoyish etadi, ammo jarima maydoni ichiga oldinga yuguradi va devordagi so'nggi himoyachini chalg'itadi. Bir lahzadan keyin B o'yinchi tomonidan amalga oshirilgan xuddi shu aldamchi harakat (manevr) chap tomonda devorda turgan boshqa himoyachini chalg'itadi. Bir soniyani sarf qilmasdan B o'yinchi sherigi V tomon harakatlandi, ular himoyachilar tomonidan o'rnatilgan devorda hosil bo'lgan bo'shliqlardan zarba berishadi.

- 105-rasmda futbolchi A, o'yin maydonining markazidan jarima zarbani amalga oshirayotganda, raqib darvozaboni darvozadan juda uzoqqa ketganini payqadi. Ushbu vaziyatdan foydalangan holda, A futbolchisi to'pni darvozabonning kuchli zarbasi bilan darvozaga yuboradi.

- 106-rasmda A va B futbolchilari to'p yonida joylashib, uni o'zaro o'ynash niyatini namoyish etishdi. Himoyachilar kombinasiya qanday o'ynashini taxmin qilishadi. Kombinasiya jarima maydonchasi chegarasiga yugurish yo'nalishi keskin o'zgarishi bilan A o'yinchining to'pga tez yugurishi bilan boshlanadi. Shu bilan bir vaqtda, futbolchilar B va G bir chalg'itish va tez yugurish harakatlarini amalga oshiradi. V o'yinchi o'ng tomonga o'tib, diogonal D ni o'zi bilan olib ketadi va G o'yinchi devorga yugurib, undan tashqi himoyachining yonidan joy oladi. B futbolchisi jarima maydonchasiga yorib kirgan sherigiga pas beradi.

- Raqib jarima maydoniga yaqinlashganda hujumkor jamoa jarima zarba yoki erkin zarba amalga oshirishadi (107-rasm). Hujum qilayotgan B va V jamoasining o'yinchilari to'g'ridan-to'g'ri darvoza qarshisida jarima zarbani bajarishda to'g'ridan-to'g'ri devor oldidagiholatniegallaydilar. A o'yinchi zarba berish uchun harakatlanish paytda, ular diognal kesishuv harakatlarni amalga oshiradilar va himoyachilarni ushbu aldamchi harakat (manevr) bilan chalkashtiradilar. Darvozaga kuchli zarbani uyushtirishga harakat qilganini ko'rsatib, A o'yinchi to'pni erkin joyga ochilgan B o'yinchisiga yo'naltiradi.

- 108-rasmda A o'yinchi to'pga zarba berish niyatini namoyish yetib, to'pni egallab oldi. Buning o'rniga, u birdan chap tomonga tez yuguradi. Shu bilan birga, V futbolchisi jarima maydoniga kirib, raqiblarni o'z e'tiboriga qaratishga majbur qildi. Xuddi shu daqiqada B o'yinchi yugurishdan oldin pastdan to'pni ochilishga harakatga qilayotgan G o'yinchiga oshiradi. Bu kombinasiyaning yana bir varianti to'pni A o'yinchisiga uzatishdir.

- Hujumchilar avvalgisiga o'xshash kombinatsiya o'ynashadi. Farq shundaki, A o'yinchi to'pni urish uchun yugurish harakatida bo'lib yugurib, himoyachi D ni o'zi bilan olib ketadi, xuddi shu daqiqada V o'yinchi to'pga shoshilib, sherigi B ga yuboradi. (109-rasm).

- A va B o'yinchilari to'p bilan turishadi, go'yo ular uni o'zaro o'ynashni xohlashadi. Biroq, B futbolchisi kutilmaganda raqibdan uzilib qolgan V o'yinchisiga to'p uzatishni amalga oshiradi. U to'pni unga tashlaydi va A o'yinchi darvozaga zarba beradi (110-rasm).

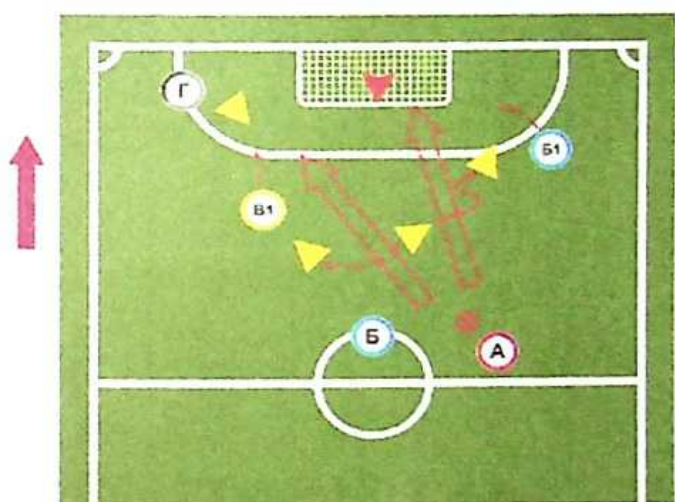
- A va B o'yinchilari to'pda turib, o'zaro to'p o'ynash istagini namoyish etadilar. Keyin A o'yinchi go'yo darvozaga zarba berish uchun qochib ketadi va u kutilmaganda oldinga-o'ngga tezlanishni amalga oshiradi. Xuddi shu daqiqada uning sherigi G o'zini tez harakatlanib jarima maydonchasida turgan devor oldiga borib

joylashadi. B o'yinchi tezda to'pni A o'yinchiga beradi, u darhol o'z qo'riqchisidan ajralib qolgan sherigi V ga uzatadi. V o'yinchi pasni qabul qilib, to'pni og'ziga yo'naltiradi (111-rasm).

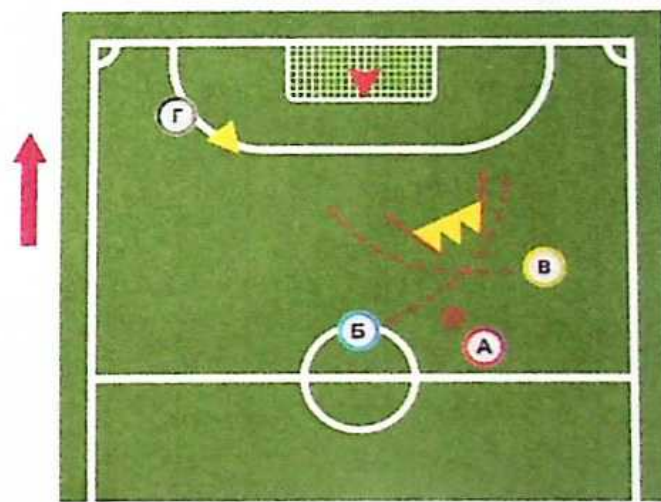
- A o'yinchi jarima zarba yoki erkin zarba berishga tayyorlanmoqda. Uning sheriklari B, V, G bir vaqtning o'zida harakatlarni o'zgartirib raqibni chalg'itishadi. B futbolchisi jarima maydonchasi chegarasiga kiradi va unda himoyachi yonidan joy oladi. G o'yinchi D himoyachisi tomon harakat qiladi, go'yo uning harakatini devor tomon to'sib qo'yadi va V o'yinchi jarima maydoniga yuguradi, bu yerda A o'yinchi to'pni darvozaga urish uchun yo'naltiradi (112-rasm).

- 113-rasmda futbolchi to'p yonida turibdi. Uning sheriklari B va Vdevor oldida joylashgan. A o'yinchi to'pni V o'yinchiga qisqa uzatmani amalga oshiradi. Xuddi shu daqiqada D va Ye himoyachilarining e'tiborini tortadigan G o'yinchi go'yo jarima maydonchasi yaqinidagi jarima maydoniga zarba berishga shoshadi. Deyarli bir vaqtning o'zida, futbolchi B devor orqasiga A o'yinchidan to'pni olish uchun harakat qiladi.

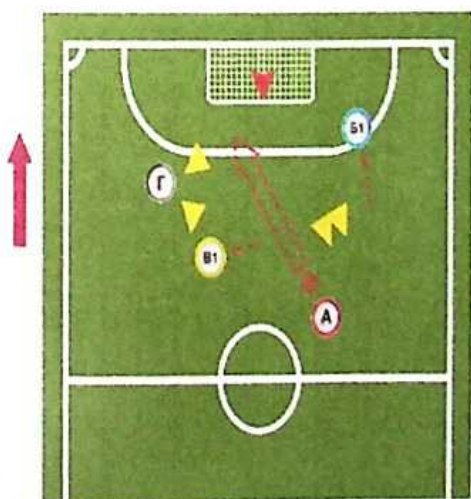
- 114-rasmda o'yinchi zarba berish niyatini namoyish yyetib, to'satdan raqib jarima maydoniga kirib boradi. Ayni paytda V va G sheriklari himoyachilar uchun yo'naltirilgan chalg'ituvchi harakatlarni amalga oshiradilar. A o'yinchi to'pdan o'tib ketishi bilanoq, sherigi B unga to'pni harakatlanish yo'liga oshirib beradi.



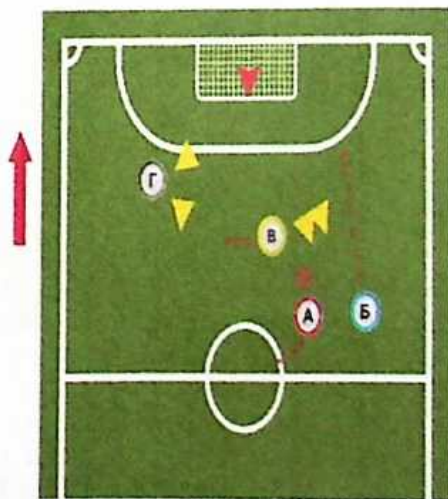
101-rasm. Variant 1.



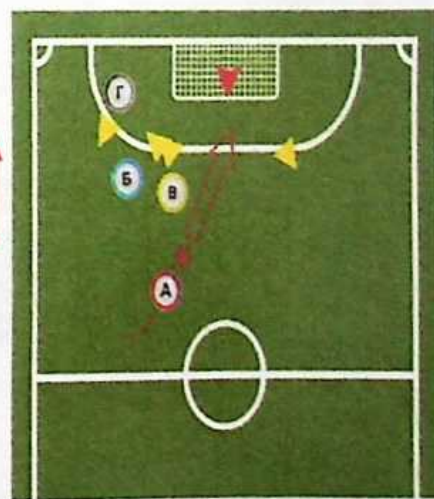
102-rasm. variant 2.



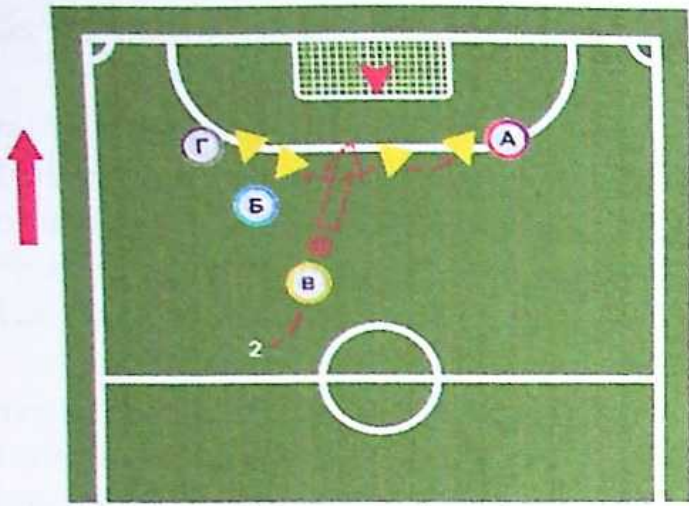
103-rasm. Variant 3



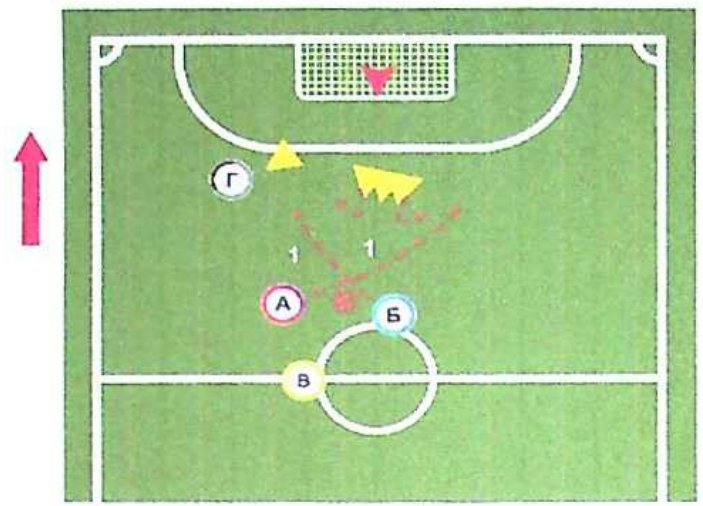
104-rasm. variant 4



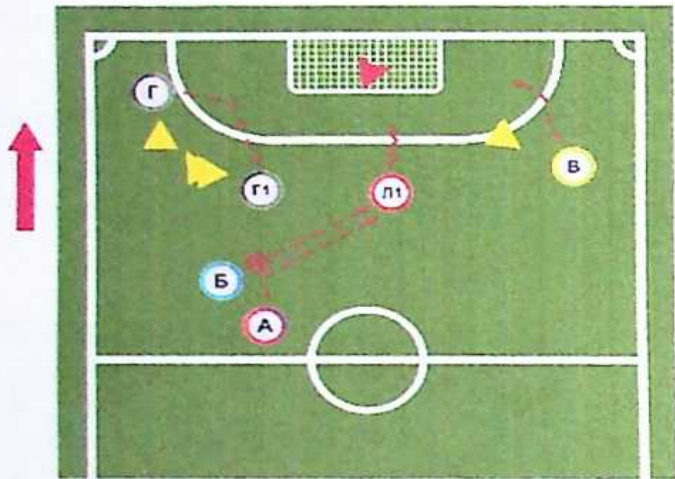
105-rasm. variant 5



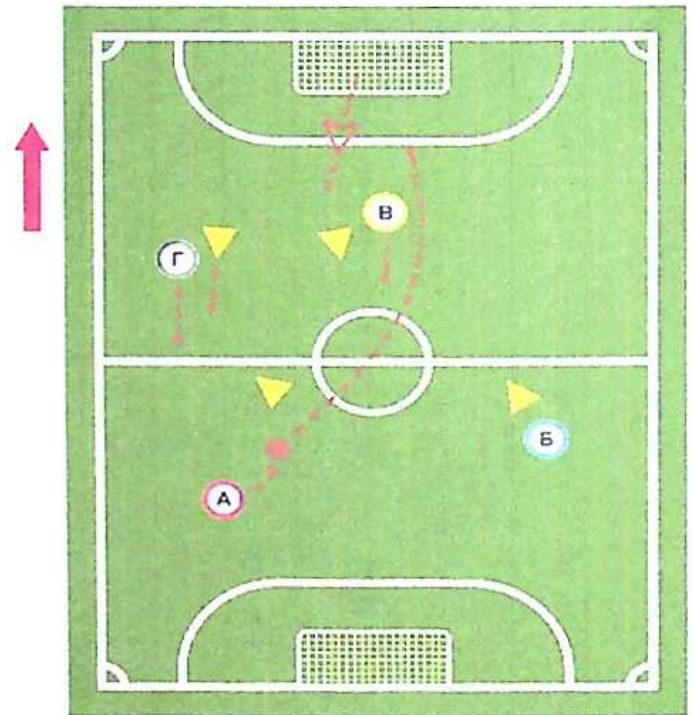
106-rasm.variant 6



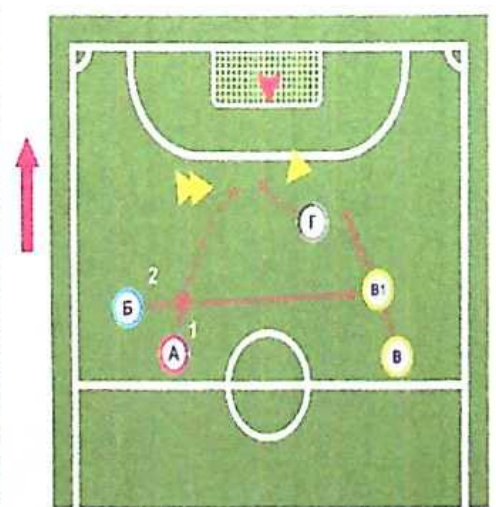
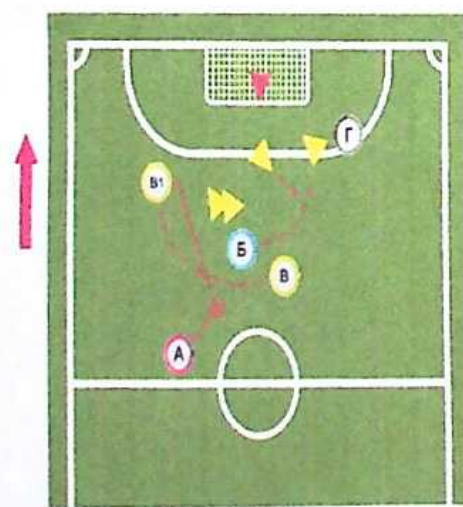
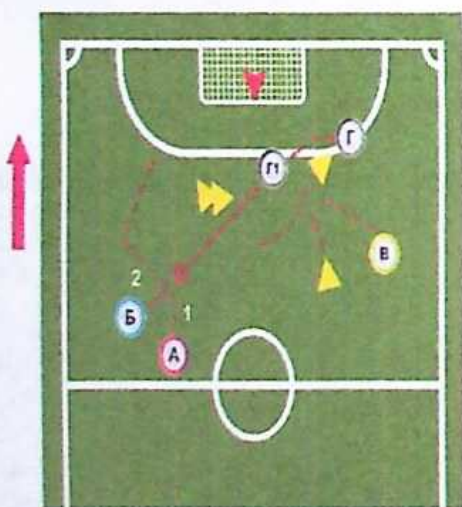
107-rasm.variant 7



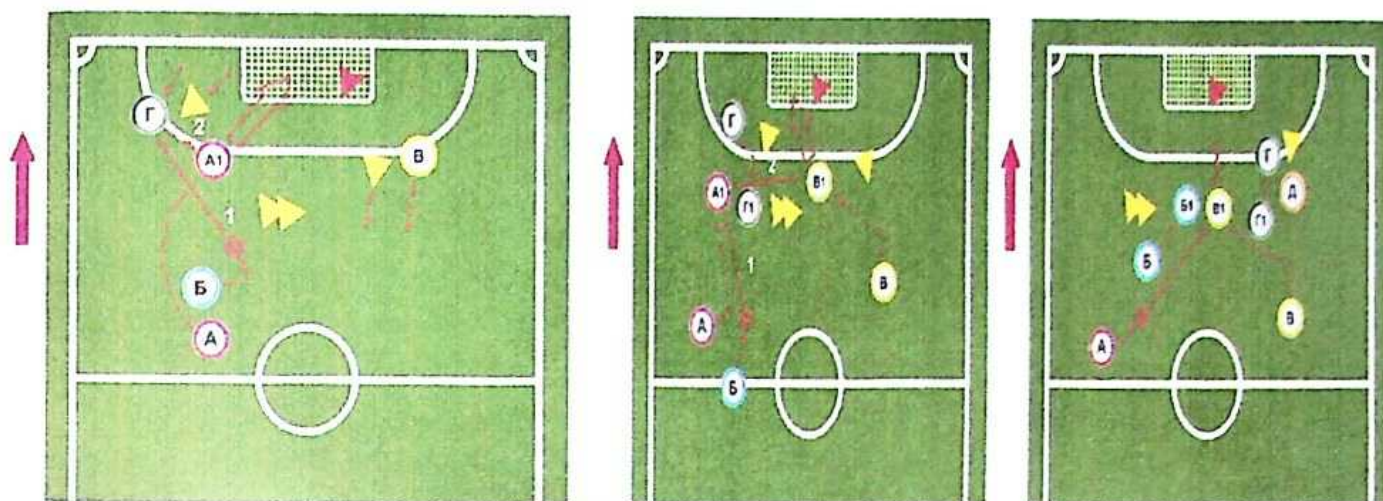
108-rasm.variant 8.



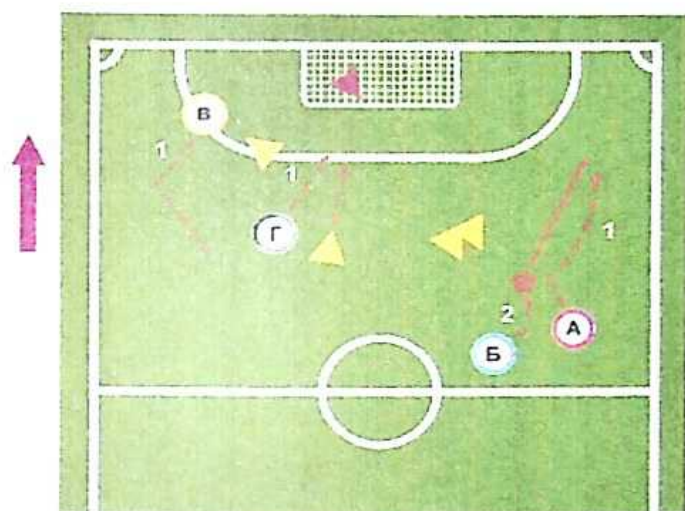
109-rasm. Variant 9



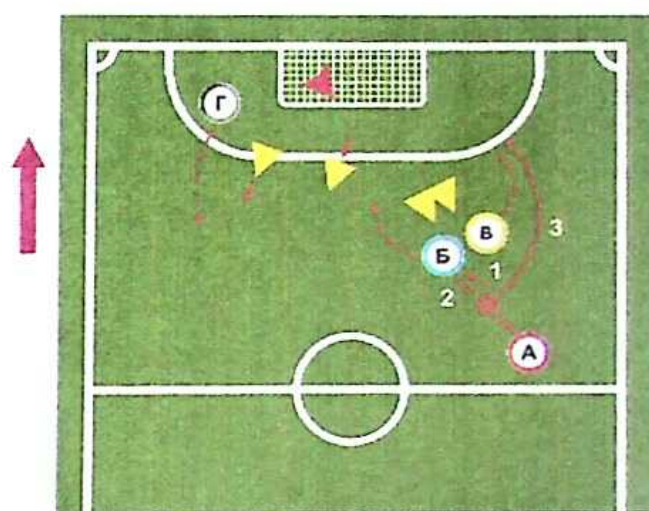
110-rasm.variant 10



111-rasm variant 11



112-rasm. Variant 13



113-rasm. variant 14

Burchak zarbalarini amalga oshirishdagi kombinatsiyalar sherikning darvozaga zarba berish uchun oyog'iga mo'ljallash, raqiblardan to'pni qiyshiq qaytishi va sheriklardan birini golni qabul qilish uchun qulay holatga olib chiqish uchun bir qator paslarni o'z ichiga oladi. Bunday kombinatsiyalarni amalga oshirib natijalarga erishmoqchi bo'lgan jamoa odatda eng malakali va taktik jihatdan samarali o'yinchilarni burchak zarbalarini bajarishga topshiradi, ular o'yin qoidalari bo'yicha sheriklar va raqiblarning joylashishini cheklangan vaqt ichida baholay oladilar va to'g'ri yechimni tanlaydilar. Bu ajablantiradigan omildan foydalanish, haqiqiy niyatlarini yashirish uchun bunday o'yinchilar to'pni bir nuqtaga yuborish niyatini oldindan namoyish etadilar va boshqa yo'nalishda uzatishni bajarishadi yoki turli yo'nalishlarda bir nechta yolg'on zarba berish aldamchi harakatlarini bajaradilar.

Burchak zarbalarini amalga oshirish kombinatsiyalarni ko'rib chiqamiz:

- G o'yinchi himoyachilarni chalg'itib, burchak sektoriga yuguradi, go'yo to'pni qabul qilish uchun. Biroq, A o'yinchi chap oyog'i bilan to'pni darvozaga yo'naltiradigan sherigi V ga kuchli yerlatibuzatmani yetkazib beradi. Burchak sektoridan o'ng qanotda burchak zarbasi yetkazib berilganda, darvoza zarbasi o'ng oyoq bilan amalga oshiriladi (114-rasm).

- Burchak berishdan oldin, V va G o'yinchilari chalg'ituvchi harakatlarni bajarib, raqib jarima maydoniga shoshilishadi. Himoyachilar ularning faol harakatlariga munosabat bildirishadi. Biroz to'xtash bilan B o'yinchisi soxta fintni namoyish yetib, chap tomonga, jarima maydonchasining jarima maydoniga boradi, u

yerda burchak to'pini amalga oshirayotgan o'yinchi yuqoridan to'pni uzatadi. U yerda B o'yinchi havodan kelayotgan to'pni darvozaga zarba beradi (115-rasm).

- 116-rasmda himoyachilar tarqoq pozitsiyani egallashdi, bu hujumkor jamoa futbolchilari tomonidan foydalaniladi. B o'yinchi jarima maydoniga yorib kirib, A o'yinchidan to'p uzatmasini qabul qiladi va darvozaga zarba beradi.

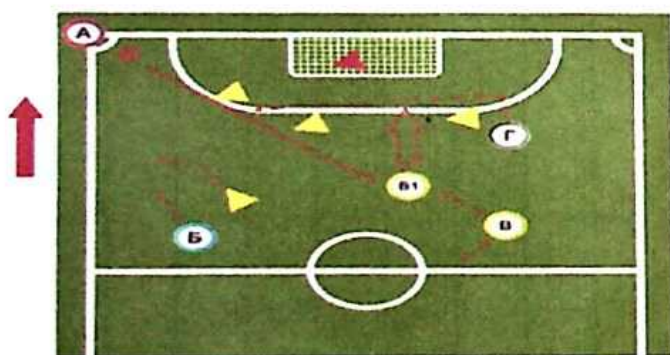
- Burchak to'pini amalga oshirishdan oldin, B o'yinchi jarima maydonchasi markaziga harakatlarini o'zgartirib yugurishni amalga oshiradi, A o'yinchidan to'p uzatishni qabul qiladi va to'pni bir tegish bilan qaytaradi. To'p uzatish paytida V o'yinchi chap qanotga yuguradi, A o'yinchisidan pas oladi va darvozaning uzoq burchagiga zarba beradi. Variant: V futbolchisi darvozaga zarba berish o'rniga jarima maydonchasi markazida ochilgan sherigi G ga uzatmani amalga oshiradi (117-rasm).

- 118-rasmda B va V o'yinchilari raqib jarima maydonida oldida joylashadilar. A o'yinchi qanot bo'ylab harakatlangan sherigi G ga uzatishni amalga oshiradi. U B o'yinchisiga bir tegish bilan chap oyoq bilan diogonal zarbani amalga oshiradi, u ushbu uzatmani o'zi amalga oshirishi mumkin yoki uni o'tkazib yuborib, sherik V ga bunday imkoniyatni taqdim yetadi.

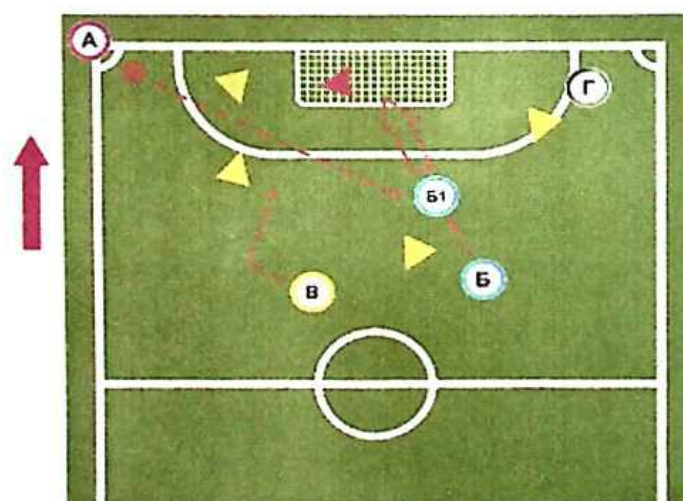
- B o'yinchi soxta aldamchi harakatni amalga oshirib, sherigi A. tomonidan burchakdan unga kuchli yo'naltirilgan uzatma tomon yugurdi. To'pni qabul qilib olgach, to'pni harakatdan darvozaga yo'llaydi (119-rasm).

- 120-rasmda burchakdan o'tishdan oldin, B va G o'yinchilari to'qli harakatlarni bajarib himoyachilarning e'tiborini jalb qilishadi. Bundan foydalangan holda A o'yinchi sherigi B ga kuchli to'p uzatmani yo'llaydi, u to'pni harakatdan darvozaga yo'llaydi.

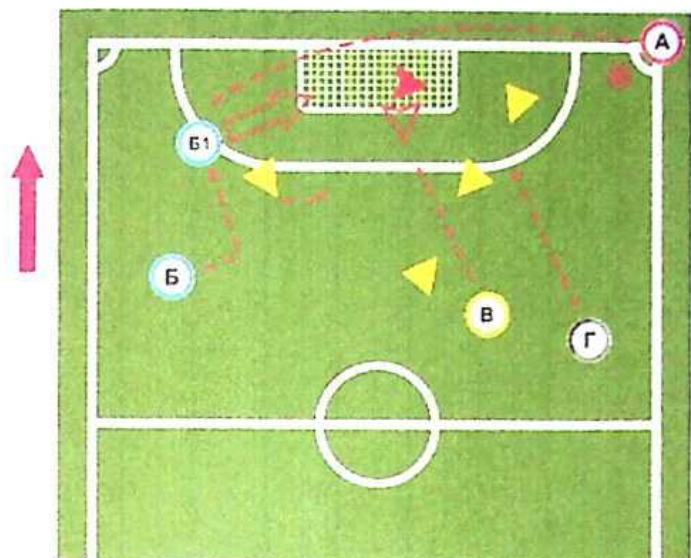
- 121-rasm hujumchilar B, V va G burchakni chizishda o'ng qanotga e'tibor qarating. Sherigi A to'pni o'yinga kiritishga tayyor turgan paytda, B va V o'yinchilari himoyachilar e'tiborsiz qoldirmaydigan harakatlarini amalga oshiradilar. Qisqa to'xtash qilgandan so'ng, G o'yinchi zarba berish joyiga kiradi A o'yinchi esa to'pni yon chiziq bo'ylab yo'naltiradi.



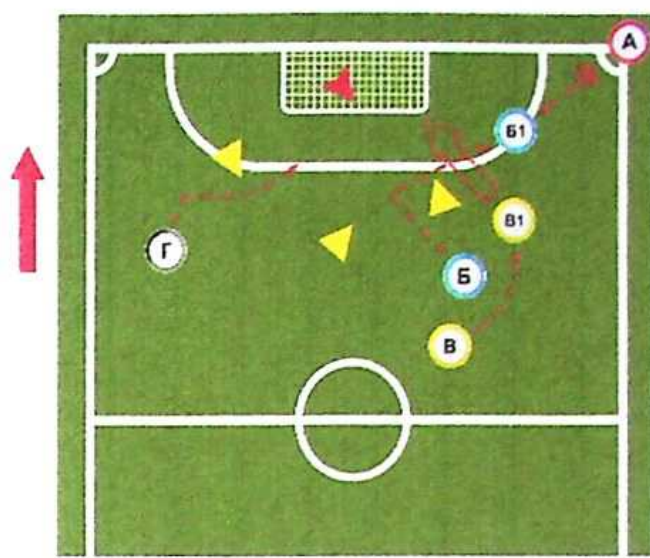
114-rasm. Variant 1



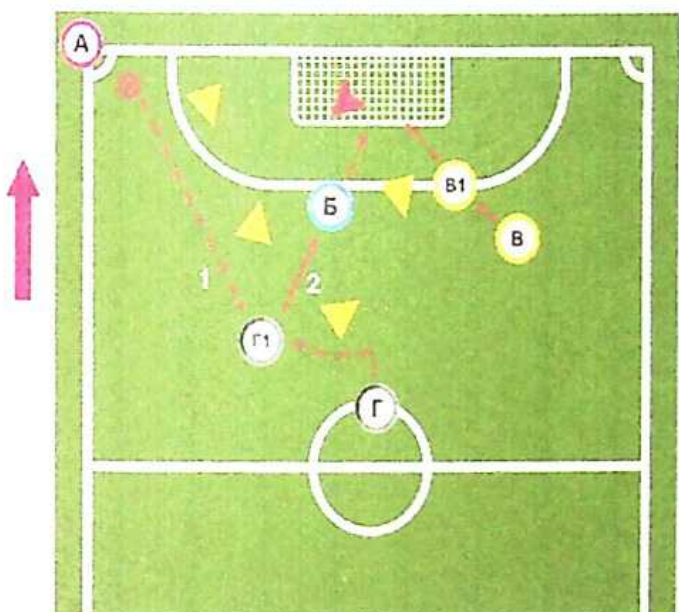
115-rasm. Variant 2



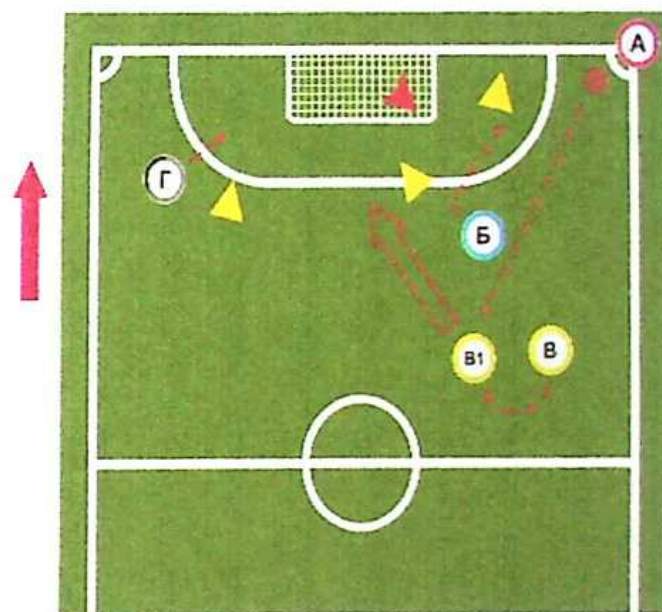
116-rasm. Variant 3



117-rasm. Variant 4



118-rasm. Variant 5



119-rasm. Variant 6

To'pni yon chiziq kiritishda kombinatsiyalar ko'p jihatdan burchak zarbalari chizishga o'xshaydi, ayniqsa birinchi jarima maydoni yaqinida bajarilganda. Farq amalda faqat to'p o'yinga kiritilgan joyda yotadi.

- 120-rasmda A o'yinchi to'pni o'yinga kiritadi. Bir lahza oldin uning sheriklari B va V diagonal kesishuv harakatini bajarishadi. A o'yinchi to'pni bo'sh joyga ochilgan sherigi V ga yo'naltiradi, u darhol to'pni uzoq darvozabon ustuniga yo'naltiradi, u bu uzatmasa javob berdi G o'yinchisiga o'z qo'riqchisi uchun kutilmagan zarbani amalga oshirdi.

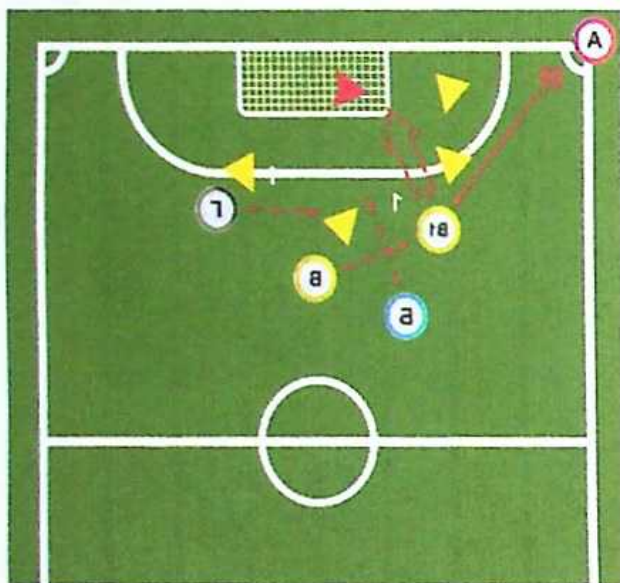
- 121-rasmda A o'yinchi himoyachi qaramog'idan chiqib ketgan B o'yinchiga to'pni oshirib beradi. U darhol to'pni jarima maydonchasi chegarasida harakatlanayotgan sherigi yuboradi. Ayni paytda B va G o'yinchilari raqiblarning jarima maydoniga o'zaro tezlashuvni amalga oshiradilar va sherik A uchun hujumni rivojlantirish uchun yaxshi imkoniyatlar yaratadilar.

- 122-rasmda, A o'yinchi to'pni yon chiziq kiritmoqchi bo'lgan paytda, uning sheriklari V va G raqiblarni bezovta qilish uchun turli harakatlarni bajaradilar. Qisqa to'xtashdan so'ng, B o'yinchi to'satdan markazga ochiladi. U futbolchi A dan to'p qabul qilib olishi kerak.

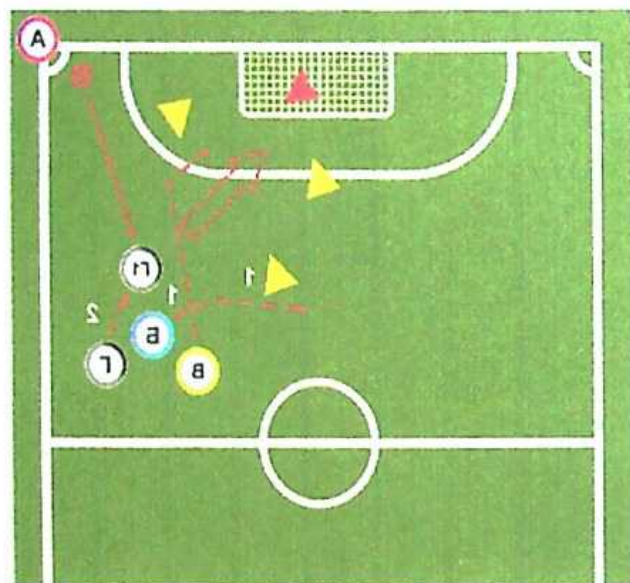
- 123-rasmda hujumchilar himoyachilarning jamlangan himoya tartibini qurishga vaqtleri bo'lmagan vaziyatdan foydalanadilar. Qulay lahzadan foydalangan holda, A o'yinchi to'pni sherigi B ga oshirib beradi, u kuchli zarbani darvozaga amalga oshiradi.

- 124-rasmda A o'yinchi himoyachilar diqqatini qaratgan sherigi V ning chalg'ituvchi harakatlaridan foydalanib, chap qanotga erkin o'yinchi B ga ko'ndalang uzatishni amalga oshiradi va darvoza yonida ochilishga harakat qilayotgan G o'yinchiga beradi.

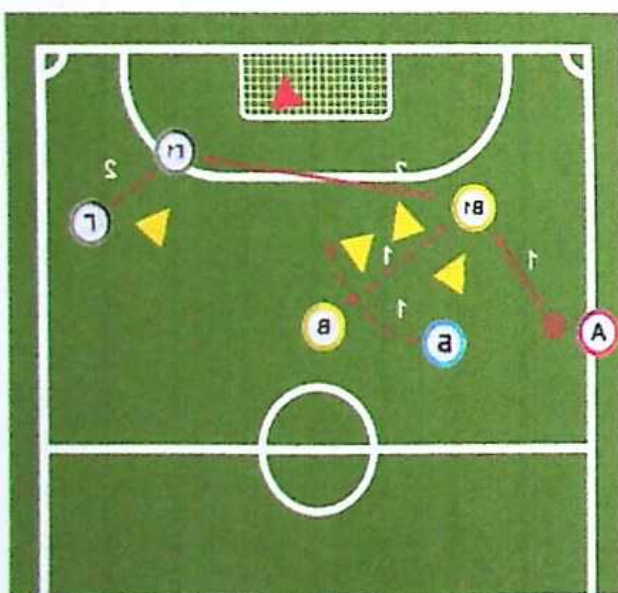
- 125- rasmda G o'yinchi o'rta chiziqdan diogonalorqaga qarab tez yugurish harakatini amalga oshiradi va A o'yinchiga to'pni o'yinga kiritish imkoniyatini beradi. A futbolchisi uzatmani yakunlab, oldinga chiqib ketadi. G o'yinchi ikkilanmasdan to'pni unga harakatga yo'naltiradi va o'zi o'ng qanotda raqib darvozasi tomon tezlashtiradi va shu bilan sherigiga hujumni rivojlantirish uchun qo'shimcha imkoniyat beradi.



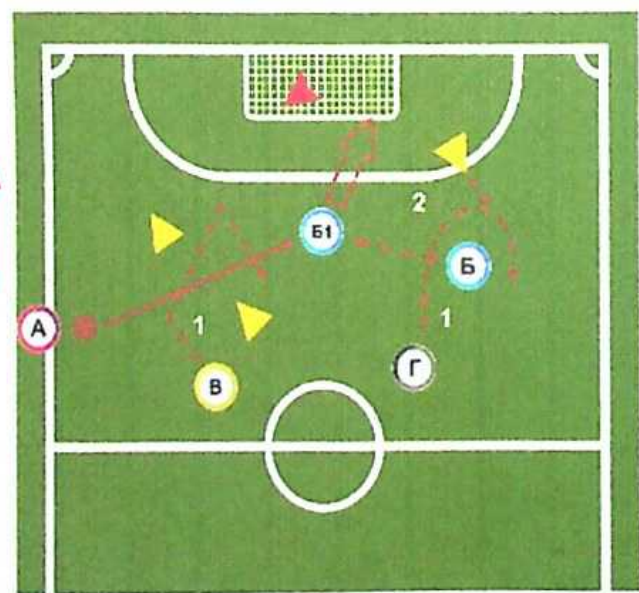
120 rasm. Variant 7.



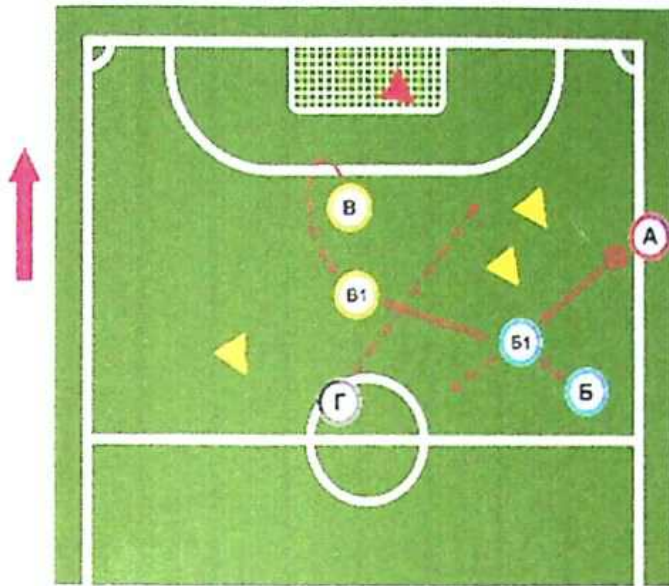
121 rasm. Variant 8.



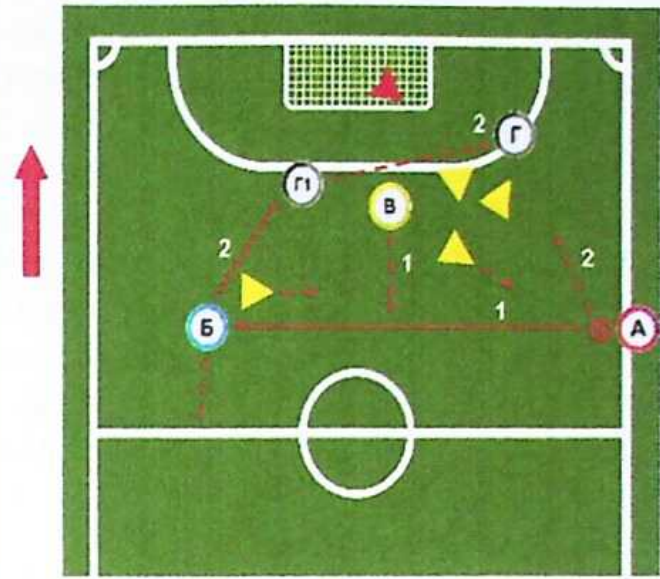
122 rasm. Variant 1



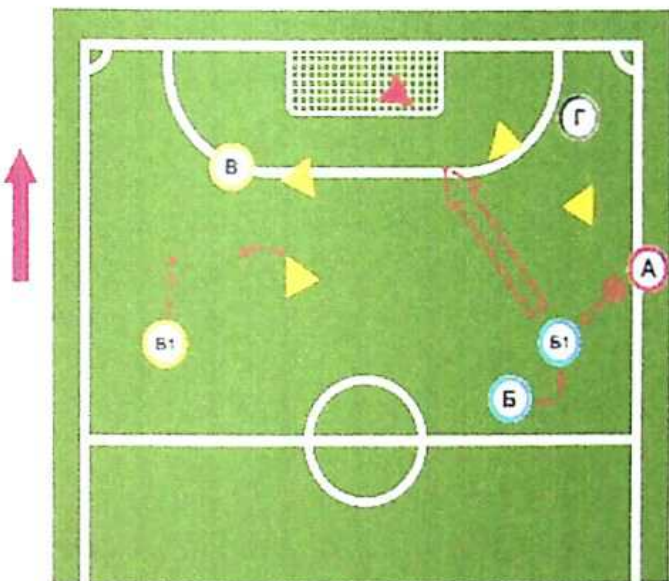
123 rasm. Variant 2



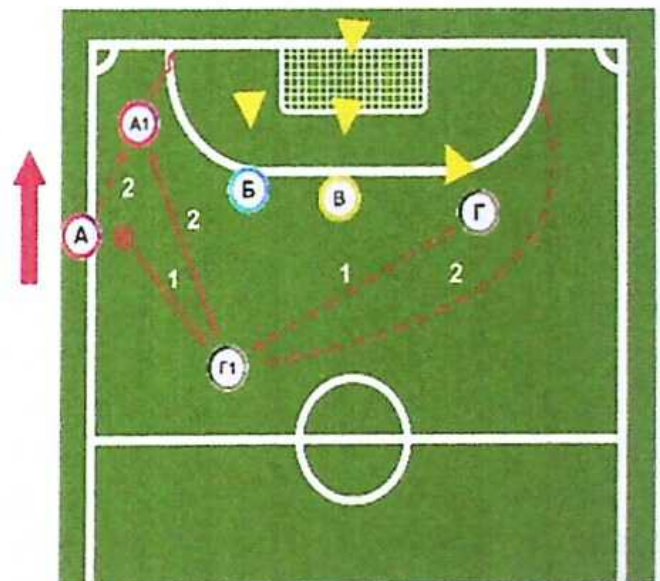
124 rasm. Variant 3



125 rasm. Variant 4



126 rasm. Variant 5



127 rasm. Variant 6

5.2.1.3. Hujumda jamoaviy harakatlar

Mini-futbolida hujumning muvaffaqiyati asosan sheriklardan biri raqiblarning darvozasiga zarba berish uchun qulay sharoit yaratishga qaratilgan o'yinchilarning jamoaviy hujum harakatlarining samaradorligidadir. Bunday taktik harakatlar aniq tashkiliy shakllarni, barcha o'yinchilar o'rtasida o'zaro tushunishni, individual intilishlarning umumiy manfaatlarga bo'ysunishini ta'minlashi kerak. Ushbu tamoyillarga rioya qilmasdan, to'liq hujumkor o'yinni qurish mumkin emas.

Shunday qilib, har qanday taktik tizim ostida ikki turga bo'linadigan jamoaviy hujum harakatlarini tashkil etishga e'tibor qaratamiz: chizikli hujum va pozitsion hujum.

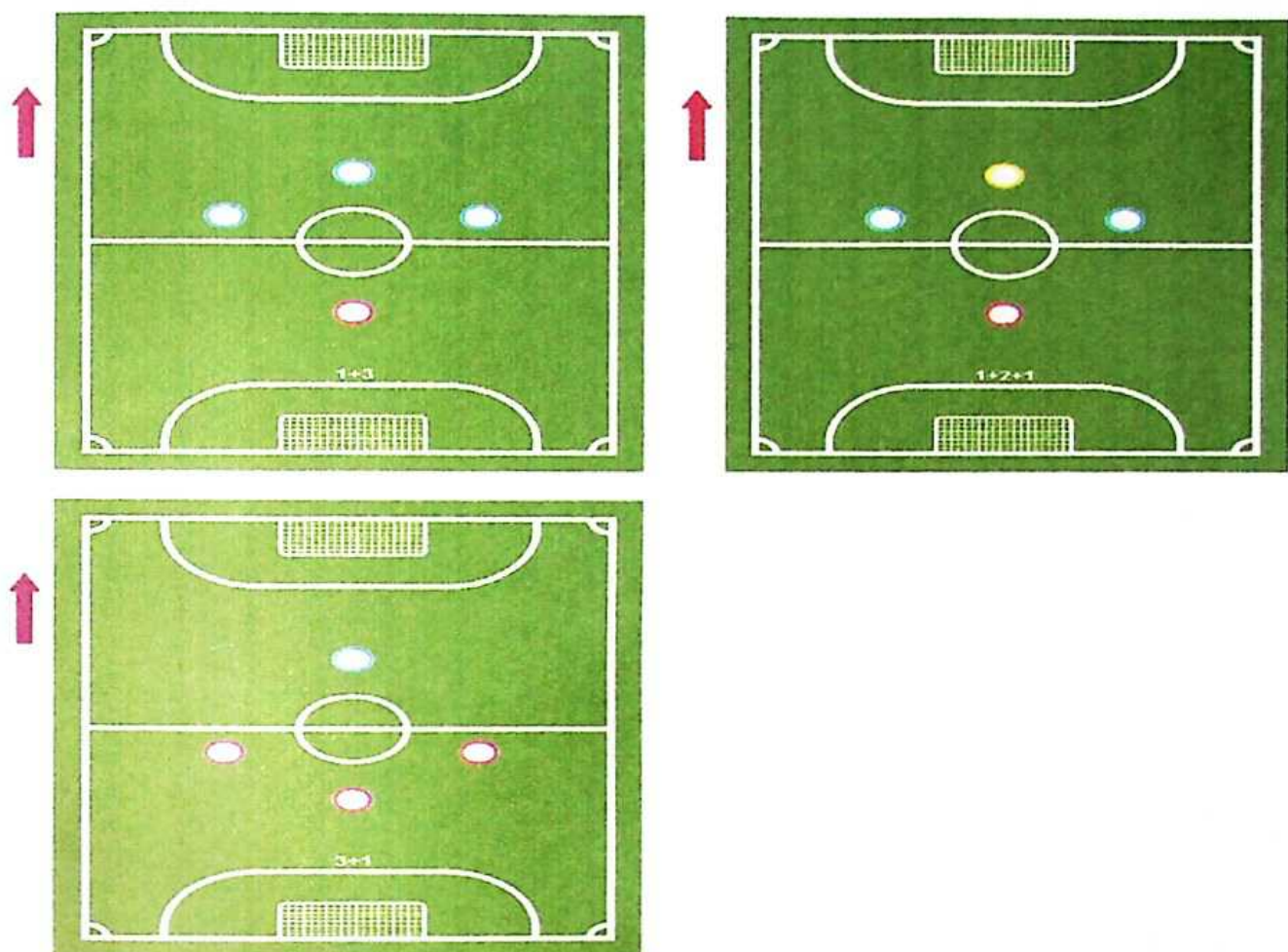
Tezkor hujumning mohiyati shundaki, raqib jamoaning hujumini muvaffaqiyatli qaytargandan so'ng, to'pni o'zlashtirganlar tezda raqiblarning darvozasiga hujum qilish uchun harakat qilishadi, chunki ularning o'yinchilari mudofaani tashkil qilish uchun vaqtlari yo'q bo'ladi. Bunday hujum to'pni oldidagi sherigiga uzoq masofaga uzatilishi tufayli ham, raqiblar darvozasiga shoshilayotgan sheriklar o'rtasida bir nechta tezkor paslar yordamida ham, shuningdek to'pni raqiblardan ushlab olishga muvaffaq amalga oshirgan o'yinchining individual

harakatlari tufayli ham amalga oshiriladi. Bunday hujumning to'satdan va yuqori tezligi raqiblarni esankiratib kuyadi, ularga o'z kuchlarini himoyada qayta to'plashga vaqt bermaydi. Eng tezkor hujum javob hujumlari bilan eng katta muvaffaqiyatga olib keladi, qachonki jamoa o'yin davomida kutilmaganda raqiblardan to'pni ushlab olsa. Tabiiyki, standart vaziyatlarni amalga oshirish paytida bunday hujumni tashkil qilish imkoniyati ham chiqarib tashlanmaydi.

Tezkor hujum uch bosqichni nazarda tutadi: hujumning boshlanishi, uning rivojlanishi va tugallanishi. Birinchi bosqich raqibning himoya taqibsiz turgan o'yinchiga yoki raqiblardan "ajralish" ni yakunlagan sherigiga tezkor o'tishni o'z ichiga oladi. To'pni o'zlashtirgan o'yinchining individual harakatlarida tezkor hujumning ikkinchi bosqichi deyarli yo'q. Raqib jamoaning darvozani zabt etishlarida birdan uchtagacha o'yinchi ishtirok yetishi mumkin. Hujumchilarning harakatlari yo'nalishi ular egallagan holatlar, raqiblarning joylashuvi va to'p tanlangan joy bilan belgilanadi. Har bir jamoada, raqiblardan to'pni ushlab qolishda, uzatish yo'naltirilishi mumkin bo'lgan o'yinchi bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Uning sheriklari kechiktirmasdan unga o'tish uchun murojaat qilish uchun uning afzal ko'rgan holatlarini bilishlari kerak. Ikkinchi bosqich to'pni qabul qilgan o'yinchining (yoki o'yinchilarning) to'pni olib yurish bilan (yoki bir-birining o'rtasida bir nechta paslar bilan) raqiblar darvozasiga tez harakatlanishini o'z ichiga oladi. Bunday yuqori tezlikda harakatlar qanotda, ba'zan esa o'yin maydonining butun kengligi bo'ylab amalga oshirilishi mumkin. Hujumchilar uchun asosiy narsa raqiblarning maqsadiga eng qisqa yo'lni tanlashdir. Hujum rivojlanishining kechikishi raqiblarning himoyaga qaytishiga imkon beradi, hujumchilarning harakatlarini darhol murakkablashtiradi. Uchinchi bosqich goli vaziyat yaratish va gol urishni o'z ichiga oladi.

Pozitsion hujum (tadrijiy) raqiblar jamoa himoyasini to'liq tashkil eta olganlarida qo'llaniladi. Hujumchilar jamoaning barcha o'yinchilari ishtirok etadigan tizimli hujum bilan bunday uyushtirilgan himoyaga qarshi chiqishlari kerak. Shu bilan birga, sherikni foydali pozitsiyaga olib chiqish, tezkor hujumdan farqli o'laroq, ko'p sonli to'p uzatmalar yordamida amalga oshiriladi. Bu hujumchilarga to'pni uzoq muddatli nazorat qilishni ta'minlashga imkon beradi. Shu bilan birga, kombinatsiyalar qisqa va o'rta uzatmalar tufayli amalga oshiriladi, ularning muhim qismi o'yin maydonida amalga oshiriladi. Himoyachilarni yakka tartibda mag'lub etishga o'rinishlar kombinatsiyalangan millatlarni bajarish bilan birlashtiriladi. Shunday qilib, raqiblarning maqsadini olish uchun zarur shartlar yaratiladi. Umuman olganda, pozitsion hujum hujumkor o'yinchilarning ma'lum bir joylashishini ta'minlashi kerak.

Amalda pozitsion hujum ikki tizimga bo'linadi: markaz o'yinchi bilan o'yin va markazsiz o'yin. Birinchi holda, markazga, ya'ni oldinga o'yinchiga to'pni egallashda jamoaning harakatlarida asosiy rol beriladi. Bunday o'yinchi, qoida tariqasida, raqiblarning darvozaga yaqin bo'lgan holatlarniegallaydi, ularga orqa bilan va sheriklariga oldiga qarab turadi. Ushbu pozitsiyada u o'yin maydonining chuqurligidan sheriklarga yo'naltirilgan uzatmani olish imkoniyatiga ega. Markaz oldida o'zlarining faol, to'p uzatmalarni amalga oshiradigan qolgan sheriklarga yordam beradilar, ular esa to'pni unga yyetkazish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishga intilishadi. Shu bilan birga, hujumkor jamoa turli xil o'yinchilarni joylashtirish sxemalaridan foydalanishi mumkin: 3+1, 1+3, 1+2+1 (127).



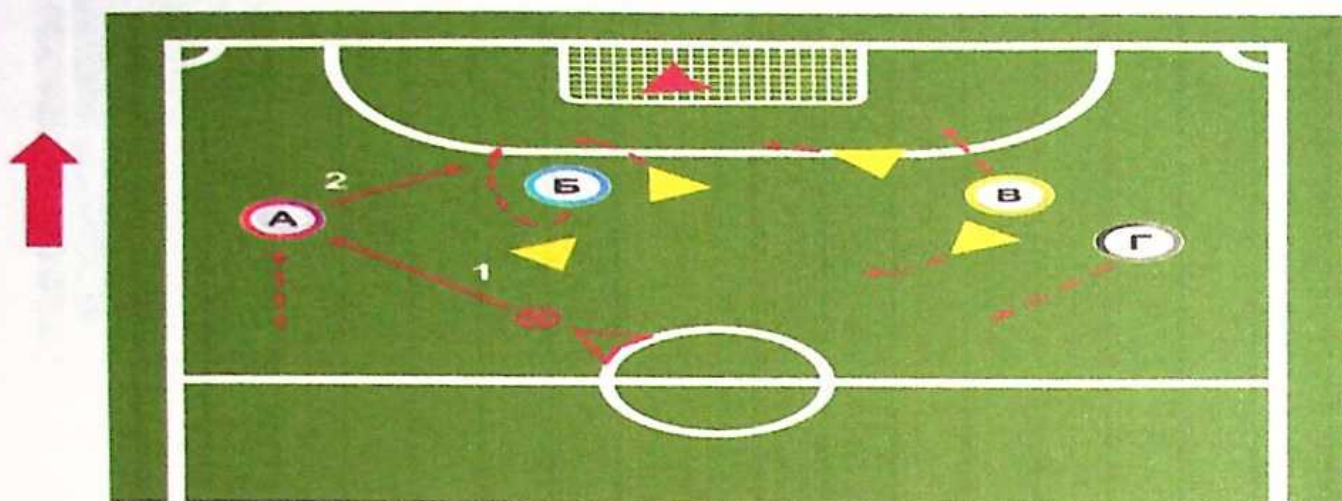
127- rasm. Joylashtirish sxemalari

Amaliy jihatdan har qanday futbolchi markaz o'yinchi vazifalarini bajarishi mumkin, ammo har doim raqiblarning darvozasiga qaratilgan, nafaqat to'pni tezda boshqara oladigan, raqiblarni mag'lub eta oladigan, darvozaga aniq zarba bera oladigan va sheriklar bilan yaxshi aloqada bo'lgan o'yinchiga ustunlik beriladi. Sheriklarining asosiy vazifalariga to'pni uzatish va uni markazga yetkazish, u bilan o'zaro aloqada bo'lish uchun erkin pozitsiyaga (markaz ostida yoki uning yonidan) kirish kiradi. Raqiblar darvozasiga yondashuvlar bo'yicha faol harakat qilib, markaz himoyachilarning e'tiborini tortadi, sheriklarga darvozaga zarba beri uchun sharoit yaratadi. Himoyachilar markazni mahkam yopganda, markaz qanotlardan joy qidirishi kerak. Shu tarzda raqiblarni uzoqlashtirish orqali u sheriklari uchun darvoza oldida maydonni bo'shatadi. Agar raqiblari uni ta'qib qilmasa, u to'pni darvozabon bilan yakkama-yakka kurashish yoki uzoq darvozabonga xavfli pasni bajarish imkoniyatini qo'lga kiritadi. Markaziy o'yinchi bilan alohida varianti -bu bunday funksiyani bajaradigan ikkita futbolchi bilan o'yin. To'pga egalik qilayotgan jamoa dispetcher vazifasini bajaruvchi oldinga chiqqan darvozabonni hujumda faol ishlatadigan hollarda qo'llash mumkin (128).

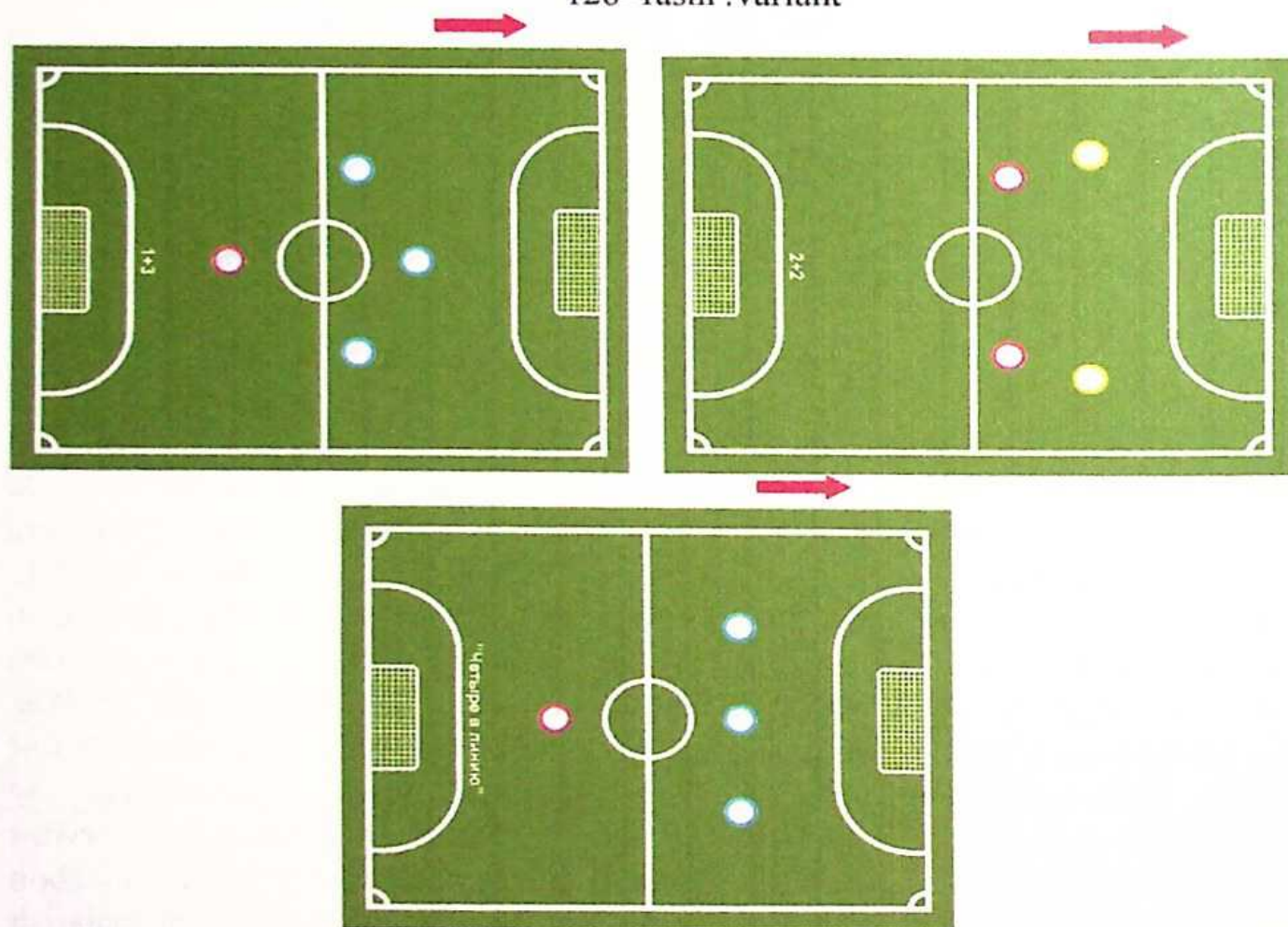
Agar jamoada aniq markaz o'yinchilari bo'lmasa, u o'zining hujum harakatlarini "to'rtta chiziq" kabi o'yinchilarni joylashtirish sxemalari asosida quradi", 1+3, 2+2 (129 rasm), o'yinchilarning individual harakatlari bilan birgalikda turli kombinatsiyalardan foydalanish uchun mo'ljallangan. Natijada, hujumchilardan biri darvozaga zarba berish uchun harakatlanishi uchun bo'sh joy paydo bo'ladi. Bunday hujum harakatlari raqiblar darvozasini turli masofalardan faol ravishda o'qqa tutishni

o'z ichiga oladi.

O'yinchi joylashtirishning turli sxemalariga nisbatan hujumkor jamoaning ba'zi variantlarini ko'rib chiqamiz.



128- rasm .variant



129- rasm . O'yinchilarni joylashtirish variantlari

3+1 SXEMASI

Ushbu sxemani raqiblar o'yin maydonining 1/2 qismida himoya qilganda ham, maydonning 3/4 qismida himoya qilganda ham qo'llash mumkin. Doimiy harakatlar tufayli hujumchilar o'yinchilarning qabul qilingan tartibini buzmasdan joylarni o'zgartirish imkoniyatiga ega. Himoyada Markaziy o'yinchiga yo'naltirilgan pasni raqib ushlab turganda, qoida tariqasida, uchta o'yinchi qoladi. Umuman olganda, bunday tizim, masalan, 2+2 sxemasiga qaraganda ancha tajovuzkor imkoniyatlarni

ta'minlaydi, shu bilan birga himoyada yuqori ishonchlilikni ta'minlaydi.

- 130-rasmda A o'yinchi B sherigiga pas beradi va o'z zonasini bo'shatib beradi. To'pni qabul qilgandan so'ng, B o'yinchi markazga o'tadi. To'pni A o'yinchi oshirib V o'yinchi joyiga harakatlanadi. xuddi shu daqiqada G o'yinchi kutilmaganda raqib uchun harakat yo'nalishini o'zgartiradi, raqib harakatlari qarama-qarshi yo'nalishda shoshilib V o'yinchi joyiga harakatlanadi. Shunday qilib, sheriklar G va A o'zlarini B markazi bilan o'zaro aloqada bo'lishni taklif qilishadi, ammo agar himoyachi D, A o'yinchisiga ergashmasdan markaziy zonani to'sib qo'yishga harakat qilsa (131-rasm), Bo'yinchi to'satdan to'pni qanot bo'ylab uzatgan ozod turgan sherigi A ga yuboradi.

Bunday vaziyatda u gol urish yoki to'pni bunday uzatmani yopishga intilayotgan B va G sheriklariga yo'naltirish imkoniyatiga ega. Biroq, agar hujumchilar aytib o'tilgan hujum variantlarining birortasida muvaffaqiyat qozonishmasa, u holda A o'yinchi to'pni sherigi B ga qaytaradi va u o'z navbatida to'pni tezda o'z qo'riqchisidan uzilib, oldinga yugurib ketgan, to'p bilan o'tadigan G o'yinchiga uzatadi u esa darvozaga zarba beradi yoki V o'yinchisi tomonidan yopilgan uzoq darvoza ustuniga uzatishni amalga oshiradi (132-rasm).

Ushbu kombinatsiyalarni bajarishda to'pga egalik qiluvchi sherikning straxovkasi haqida unutmazlik kerak. Shunday qilib, agar raqib ikkinchisini mahkam ta'qib qilsa, qanotda joylashgan futbolchilardan biri uni straxovka qilishi va u bilan masofani kamaytirishi kerak. Agar raqib to'p egasiga masofadan turib qarshilik qilsa, unda to'pni qabul qilishga doimiy tayyor bo'lgan sheriklar tomonidan sug'urta allaqachon bir oz masofada amalga oshiriladi.

- Hujumkor jamoa quyidagi 3+1 variantidan foydalanishga intiladi. Hujumning chap qanotida joylashgan A o'yinchi soxta tezlanishni namoyish etadi, qo'riqchisini o'zi bilan sudrab boradi va shu bilan markazni ozod qiladi. Harakat yo'nalishini birdan o'zgartirib, bo'shagan zonaga o'tadi, to'pni V markazga yyetkazish uchun qisqa imkoniyat paydo bo'ladi. Shu bilan birga, B o'yinchi hujumga yordam berish uchun markazning o'ng tomonidagi raqiblar darvozasiga yuguradi va G o'yinchi himoya zonasini qamrab oladi.

- 133-rasmda hujumkor jamoa to'pni qabul qilgan sherigining harakatlari uchun raqib darvozasi oldidagi zonani markazni ochib berish uchun 3+1 sxemasidan foydalanadi. Dastlab, B va V o'yinchilari to'pni qisqa vaqt ichida bir-birlariga to'p uzatmalarni amalga oshirishadi. Sherikdan qaytarib olgan V o'yinchi raqiblarga ular uchun ushbu xavfli bo'lmagan faoliyatni davom ettirish niyatini namoyish etadi va ularning hushyorligini susaytiradi. Uning o'zi kutilmaganda to'pni chap qanotga yugurgan sherigi A ga qoldirib, himoyachini o'zi bilan olib, raqib jarima maydoniga yugurdi. A o'yinchi darhol darvozaga zarba berish yoki buni amalga oshirish yoki darhol darvozaga zarba berish yoki oldinga bo'sh qolgan yo'lak bo'ylab bir oz ilgarilab ketgandan so'ng, G markazining yordamidan foydalanib, qanot tomon harakat qilgan holda imkoniyatga ega bo'ladi. B o'yinchisi o'zining mudofaa zonasini bekitish mas'uliyati topshiriladi.

- 134-rasmda jamoa markazga o'tish imkoniyati bo'lmagan paytda hujumdagi variantdan foydalanadi, chunki u himoyachilar tomonidan mahkamlangan. Bunday holda, A o'yinchi chap qanotda o'yin maydonining chetiga o'tib, sherigi B dan to'p uzatishni oladi, u o'z navbatida zarba berish holatiga shoshiladi. Xuddi shu harakatni

sherigi V ham amalga oshiradi, A o'yinchi to'pni ulardan biriga darvozaga zarba berishlari uchun oshirib beradi. Ayni paytda markaz o'yinchisi tezda uni bekitish uchun mudofaa zonasiga qaytmoqda.

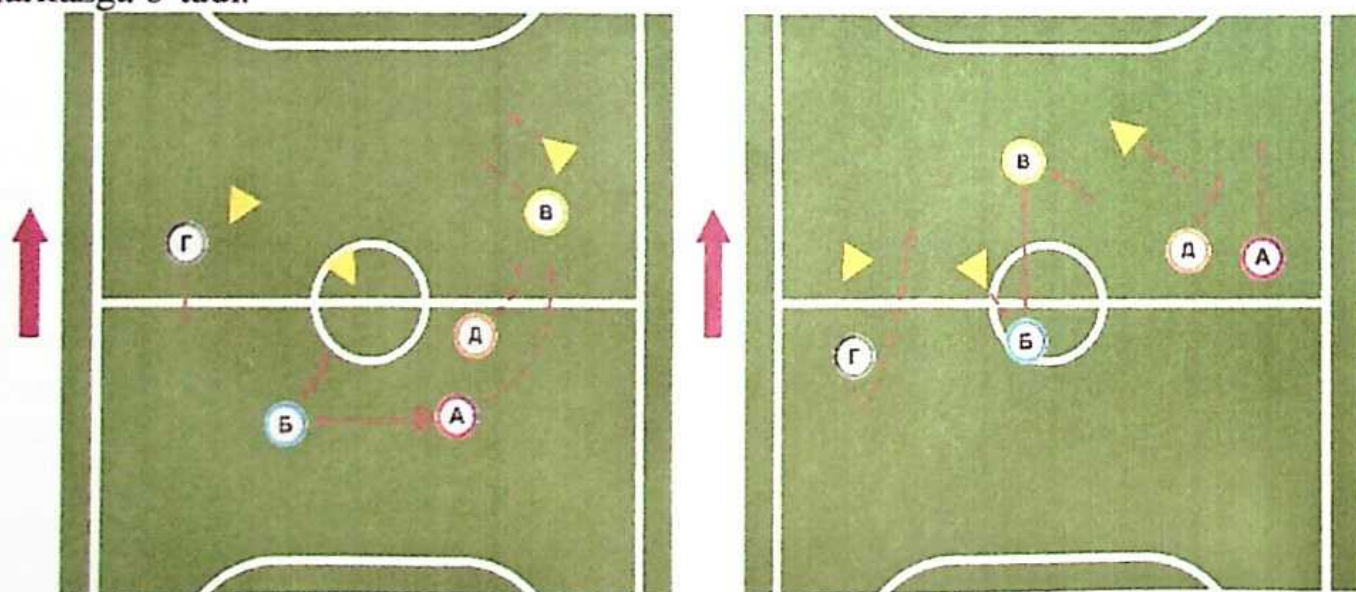
- 135-rasmda hujumchilar raqib himoyasida bo'shliqni yaratishga va to'pni markazga yetkazib berishga harakat qilib, qarshi harakatlarni bajaradilar. B o'yinchi to'pga egalik qiladi. A va V o'yinchilari bir vaqtning o'zida qarama-qarshi harakatlarni amalga oshiradilar. A o'yinchi to'pni egallab turgan B o'yinchi oldida yuguradi va V o'yinchi birinchisining holatiga qarshi harakat qiladi.

Bu vaziyatda quyidagi hujum variantlaridan foydalanish mumkin. B sherigi oldida yugurayotgan A o'yinchi to'pni oladi va u bilan chap qanot bo'ylab yuguradi. U kutilmagan omilni hisobga olgan holda qulay pozitsiyada bo'lib chiqadi. Yoki A o'yinchi B o'yinchisidan o'tib, to'pni ikkinchisida qoldiradi. Keyin B o'yinchi A o'yinchi harakati natijasida paydo bo'lgan bo'shliqdan foydalanib, markazga tezkor uzatishni amalga oshiradi.

- 136-rasmda to'pga egalik qilayotgan jamoa shaxsiy (personal) himoya yordamida himoyalananayotgan raqiblarga qarshi o'ynaydi. B o'yinchi qanotda pozitsiyani egallagan sherigi A ga pas yuboradi. Shu bilan birga, V markazdan to'pni qabul qilish uchun uning yonida harakatlanadi. A o'yinchisining qo'riqchisiga (D himoyachisi) yoniga borib turadi. Raqibning bunday bloklanishidan foydalanib, A o'yinchi to'p bilan oldinga siljiydi va G sherigi bilan birgalikda hujumda son jihatdan ustunlik yaratadi.

- 137-rasmda A o'yinchi markazga ko'chib o'tgan sherigi B ga qisqa pas beradi va u chap qanotga yuguradi. B o'yinchi darhol ochilishga harakat qilayotgan G oshiradi. V o'yinchisi o'ng qanotdagi qo'riqchisidan uzilib hujumni yordam beradi. Futbolchi Bstraxovka qilish uchun qoladi.

- 138-rasmda A o'yinchi sherigi B ning o'ng qanotiga uzatishni amalga oshiradi va o'zi harakatni o'zgartirib chalg'itish harakatini amalga oshirib, o'ng qanotga yuguradi. B o'yinchi darhol to'pni G o'yinchisining chap qanotiga yuboradi va u markaz orqali tez yugurib ochiladi. O'z navbatida, G o'yinchi to'pni V markaziga yuboradi, u oldida harakat qiladi va o'zi sheriklarni straxovka qilish uchun markazga o'tadi.



1-2-1 SXEMASI

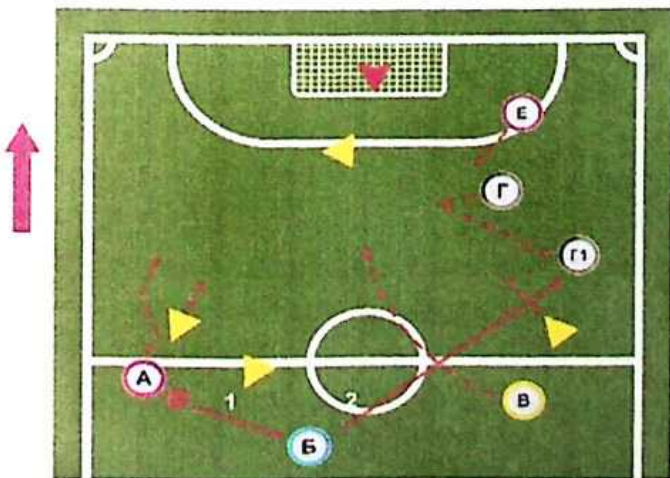
Hujumda faol bo'lishga intilayotgan va shu bilan birga himoyada tavakkal qilmaslikka intilayotgan jamoa markazga yordam berish uchun ikkita o'ta iqtidorli futbolchini oldinga jo'natadi. Oxirgi o'yinchi to'pni yo'qolsa, kechiktirmasdan orqaga qaytishga tayyor bo'lishi va himoyachiga yordam berishi kerak. Asosan, sxema 1+2+1 o'zgartirilgan 3+1 tizimga o'zgartirilgan.

- 139-rasmda A o'yinchi chap qanotdan joyegallagan va D himoyachi tomonidan bosim o'tkaziladi, A o'yinchi to'pni sherigi B ga beradi, ayni paytda o'ng qanotdan V raqib jarima maydoniga diogonal ravishda tezlashadi va G markazi yolg'on harakatlar qilib, o'ng qanot harakatlanadi. Himoyachi Ye, V va G o'yinchilarining harakatlanishiga munosabat bildirib, o'z maydonni markazining oldi qismini yopishga intiladi. B o'yinchi darhol diogonal hech kim markazda qo'riqlamayotgan G o'yinchisiga yo'naltiradi. A o'yinchi chap qanot bo'ylab tezlashadi va jamoasining hujumiga yordam beradi. Futbolchi B himoyachi sifatida ortda qoladi.

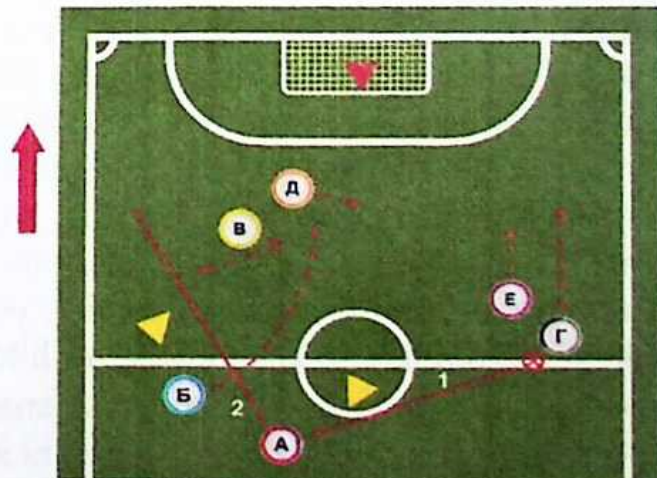
- 140 rasmda futbolchi G, chap qanotda joylashgan, uning himoyachisi A uzatishni amalga oshiradi va u o'ng qanot bo'ylab harakatlanadi, uning yo'lidagi raqib Ye va D oxirgi himoyachisi chalg'itadi, o'z navbatida, markazi V tomonidan soxta harakatlarni bilan chalg'itib ketadi. Uning harakati yo'nalishini keskin o'zgartirib, u o'ng qanotga yuguradi. A o'yinchi to'pni unga yo'naltiradi. O'tkazish paytida sherik B markaz holatiga tezlashadi. O'yinchi A sheriklarini straxovka qilish vazifasida qoladi

- 141 rasmda chap qanot B kutilmaganda sherigi V ga yaqinlashadi, u unga qisqa uzatishni amalga oshiradi. B o'yinchi darhol to'pni diogonal ravishda o'ng qanotdan harakatlanayotgan sherigiga D ga yuboradi. Ayni paytda A o'yinchi chap qanotda ochiladi va V markazi yolg'on harakatlarni amalga oshirib, raqibni Dholatinitaranglashtirib turadi. So'ng straxovkavazifasini bajarayotgan B o'yinchiga oshirib beradi.

- 142-rasmda A o'yinchi unga yaqinlashib kelayotgan sherigi B yo'nalishi bo'yicha to'pni diogonal ravishda oshirib to'pni unga qoldiradi. U darhol chap qanotdagi futbolchiga uzatishni amalga oshiradi. Ayni paytda A o'yinchi Gmaydon markaziga harakatlanishiga shoshiladi va ikkinchi chap qanotga o'tadi. Shunday qilib, V futbolchisi uzatmani qabul qilib, hujumni davom ettirish uchun bir nechta variantlarga ega. B o'yinchi uzatmani bajarib, sherigi A o'rni egallaydi.



140- rasm. Variant 2



141- rasm. Variant 3

"TO'RTTASI CHIZIQDA" SXEMASI

E'tibor bering, bu holda chiziq tushunchasi geometrik emas. Ko'pgina hollarda, bunday tartib bilan hujumchilar xuddi pog'onalar bilan tartibga solinadi, bu jamoa harakatlarini tashkil qilish uchun eng oqilona hisoblanadi. Ushbu sxema, ayniqsa, raqiblar bosim o'tkazganda samarali bo'ladi. Ularni o'ziga tortib olgan hujumchilar ularni keskin tezlik bilan ortda qoldirishlari mumkin. Raqiblarni old tomondan cho'zish orqali hujumchilar bir-birlarini himoya qilishni qiyinlashtiradilar va raqiblar hali ham muvaffaqiyatga erishganlarida, hujumchilar darhol erkin o'yinchini o'yin ko'rsatishi uchun harakatlanadi. Umuman olganda, ushbu sxemadan foydalanib, hujumchilarga raqib jamoa himoyasida bo'shliqlar yaratish ancha osonlashadi. Tabiiyki, undan samarali foydalanish uchun to'pga ishonchli egalik qilish va barcha ijrochilar o'rtasida muvofiqlashtirilgan harakatlar bo'lishi zarur. "Bir chiziqda to'rtlik" sxemasining kamchiliklariga hujumchilar to'pni yo'qotganda himoyada muvaffaqiyatsizlik ehtimoli bor.

- 143-rasmda hujumchilar shu tarzda joylashtirilgan. A o'yinchi sherigi B ning o'ng qanotiga uzatishni amalga oshiradi va o'zi aldanchi harakatlarni amalga oshirgandan so'ng, B o'yinchi tomonidan erkin zonaga yuborilgan to'pdan keyin yuguradi. Ayni paytda V o'yinchi o'zining mudofaa zonasida harakat qiladi va B o'yinchi sherigi A ga yordam berish uchun oldinga yuguradi. Shu bilan birga, G o'yinchi zarba holatiga kirib, A o'yinchi tomonidan uzoq darvozabon tomon yo'naltirilgan uzatmani yopadi.

- 144 rasmdatarqoqjoylashgan to'pga egalikqilayotgan jamoa "to'rttasi chiziqda" sxemasi quyidagi ko'rinishdan foydalanadi. A o'yinchi o'z raqibi qaramog'idan ozod bo'lishga harakat qilib, to'pni dioganalravishda qanotda joylashgan sherigi B ga uzatadi. Uning o'zi markazdan raqib jarima maydonchasi oldidagi erkin zonaga yuguradi. Ammo, agar raqiblar buni to'sishga ulgursa, B o'yinchi G o'yinchi bilan o'ynash imkoniyatiga ega bo'ladi.

- 145 rasmda hujumkor jamoa maydonning yarmida oldinga bosim o'tkazgan raqibga qarshi o'ynaydi. To'pga egalik qilayotgan o'yinchiga himoyachi D birinchi bo'lib to'pni sherigi V ga yo'naltiradi, u yesa o'z navbatida himoyachi Ye tomonidan hujumga o'tadi. Harakat yo'nalishini keskin o'zgartirib, u raqib jarima maydonchasi chegarasidagi erkin zonaga shoshiladi. V o'yinchi va G o'yinchining ushbu maydoniga ochilishiga qarab to'pni yuboradi.

- 146 rasmda, to'psiz o'yinchilarning tez kutilmagan harakatlari yordamida hujum qiluvchi jamoa u yerda keskin pasni bajarish uchun erkin zona yaratishga intiladi. G o'yinchi o'z qo'riqchisini o'rta chiziq yo'nalishi bo'yicha olib boradi va sheriklari uchun maydonni bo'shatadi. Shu bilan birga, V o'yinchi o'ng qanotga dioganal ravishda uzoq masofaga tezlanishni amalga oshiradi va himoyachini o'zi bilan sudrab boradi. B o'yinchisi ham qanotda oldinga yuguradi. Unga qo'riqlayotgan raqib A o'yinchisidan to'pni mumkin bo'lgan uzatishdan qo'rqib, undan oldinga o'tmaslikka harakat qiladi. Biroq, B o'yinchisi himoyachining o'zidan biroz oldinga o'tishiga imkon berib, to'satdan harakat yo'nalishini o'zgartirib, raqiblarning jarima maydonchasi oldidagi erkin zonaga shoshildi. Futbolchi A unga to'pni uzatadi.

- 147 rasmda to'rttasi chiziqda sxemasidan foydalanib, hujumchilar "oldinga va orqaga" harakatidan foydalanib, uzatmani amalga oshirishadi va sherigi bilan "devor" o'ynashadi. Ushbu texnikadan foydalanib, futbolchilar passiv pozitsiyani

egallamasliklari kerak, aksincha, to'p bilan sherigi tomon harakat qilishga intilishlari kerak. Masalan, A o'yinchi to'pni o'ng qanotda joylashgan sherigi B ga yo'naltiradi va u raqibni o'zi bilan olib, raqib jarima maydonchasi yo'nalishi bo'yicha uzoq yugurishni amalga oshiradi. So'nggi daqiqada harakatlanish yo'nalishini o'zgartirgan A o'yinchi o'zi bilan "devor" o'ynayotgan B o'yinchisidan to'pni qabul qilishni taklif qiladi. Oxirgi to'pni qabul qilib, qo'riqlab turgan himoyachini ortda qoldirib, foydali pozitsiyani egallaydi. U darvoza oldinga gol urishga, yoki futbolchi G tomonidan darvoza ustunidan oldidagi o'yinchiga zarba berish uchun oshirishi mumkin.

- 148 rasmda "to'rttasichiziqda" doirasida harakat, to'p bilan o'yinchi zarba holatiga chiqish uchun yuqori tezlikda futbolchi B oshirmoqchi. Raqib yuqori tezlikdagi sherigiga qattiq taqib qilmasligini payqab, A o'yinchi to'pni unga yo'naltiradi. Unga kechikib yugurib kelgan himoyachi yonidan to'pni tashlab o'tib, o'yinchi B sherigi tomonidan bo'shatilgan zona orqali raqib jamoasi darvozasiga yuguradi.

- 149-rasmda to'pga egalik qilayotgan jamoa raqiblardan erkin zonaga chiqib ketish uchun kutilmagan omildan foydalanishga harakat qiladi. G futbolchisi yolg'on harakat qiladi, jarima maydoniga shoshilib, o'z qo'riqchisining xuddi shu harakatini qo'zg'atadi. So'nggi daqiqada u harakat yo'nalishini keskin o'zgartirib, sherigi A uzatadi. B tomonidan unga kutilmagan harakatni amalga oshirib erkin zonaga harakat qiladi. Raqibdan ajralib chiqish uchun kutilmagan omil yordamida erkin zonaga yuguradi. G o'yinchi to'pni kechiktirmasdan unga yo'naltiradi.

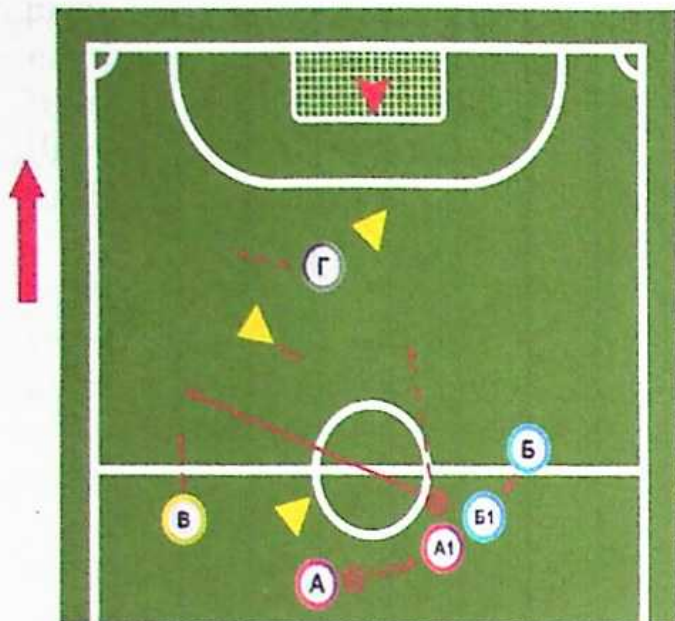
- 150-rasmda a o'yinchi to'pni sherigi B qanotiga uzatadi, oxirgi o'yinchi hujumni rivojlantirib, darhol chap qanotda ochilgan A o'yinchiga uzatishni amalga oshirishi yoki to'pni orqasidan yugurib o'tmoqchi bo'lgan V sherigiga qoldirishi mumkin. Birinchi holda, B o'yinchi A o'yinchi tomonidan uzoq darvoza ustuniga yuborilgan uzatma harakatni yakunlash uchun zarba holatiga kiradi.

- 151-rasmda to'p futbolchi A egalik qiladi. Uning sherigi B birinchi o'yinchini oldidan o'tib to'pni qabul qilib oladi. Shu payt B futbolchisi tezlashib, o'zini himoyachisidan ozod qilib, oldinga yuguradi. A sherigidan pas olgandan so'ng, B o'yinchi raqiblar darvozasiga erkin o'tish uchun yaxshi imkoniyatga ega bo'ladi. Agar himoyachi B o'yinchini faol ravishda ta'qib qilsa, unga to'pni erkin qabul qilish imkoniyatini bermaydi, V o'yinchi to'p bilan oldinga o'tadi va keyin sherigi B darvozaga zarba berishi bo'lgan uzoq darvoza ustuni oldiga borayotgan o'yinchiga oshirish kerak.

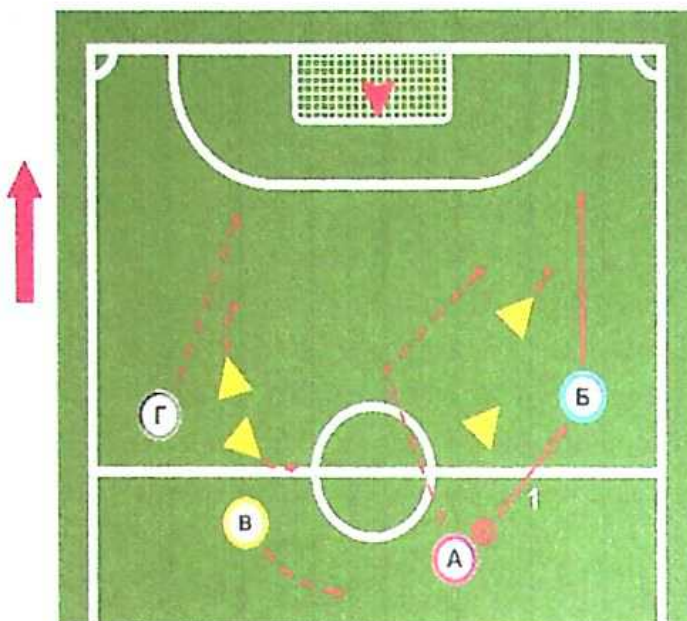
- 152-rasmda to'rt raqib o'rta chiziq maydonida hujumchilarga bosim o'tkazishga harakat qilmoqda. Biroq, to'pni egallagan jamoaning o'yinchilari harakatlar va muvofiqlashtirilgan uzatmalar tufayli raqiblar darvozasiga borishga moyil. U darhol to'pni o'ng qanotda ochilgan A o'yinchisiga yo'naltiradi. Shu bilan birga G va B futbolchilari raqib jamoa jarima maydoni ichiga tezkor harakat qilishadi. Futbolchi A o'z darvozasiga borib yoki sheriklariga pas berish imkoniyatiga ega. B futbolchisi mudofaa zonasida harakat qiladi.

- 153-rasmda uchta himoyachi o'rta chiziq maydonidagi hujumchilarga bosim o'tkazishga o'rinmoqda. To'rtinchi himoyachi sheriklarni himoya qiladi. B o'yinchi V o'yinchisiga qisqa pasni bajaradi va u to'g'ri chiziq bilan raqiblarning jarima maydonchasiga yuguradi. B o'yinchi to'pni diagonal ravishda sherigi V ga uzatishdan tortinmaydi va u B o'yinchining o'ng qanotiga o'zaro bo'ylama uzatishni amalga

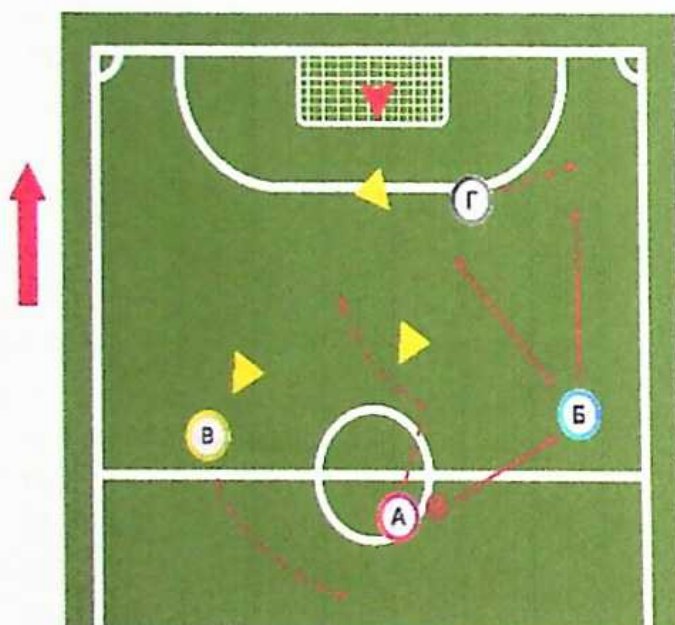
oshiradi.



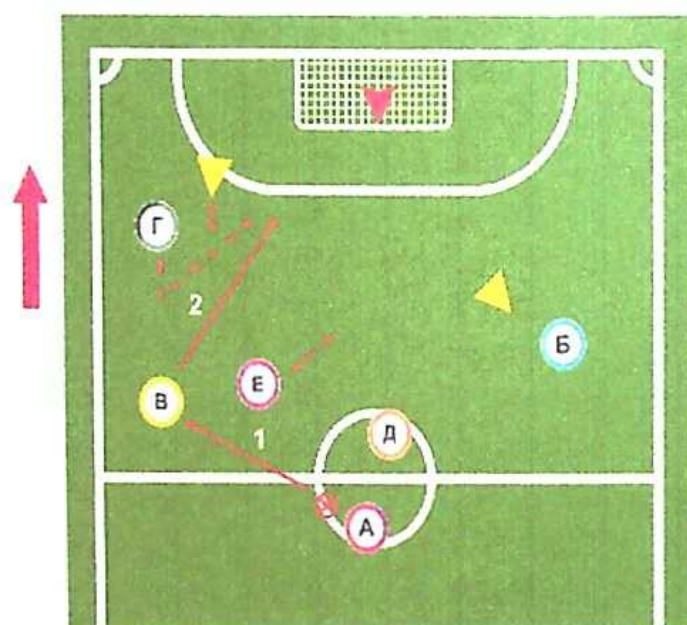
141 rasm. Variant 4



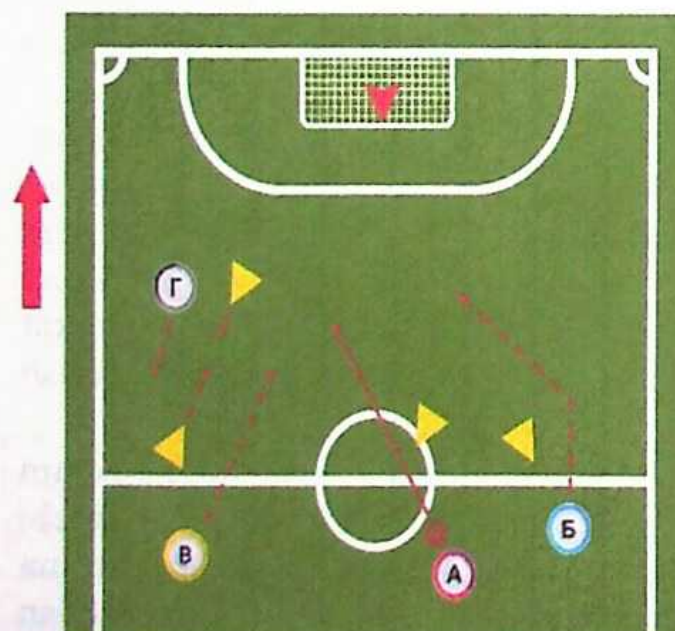
142 rasm. Variant 5



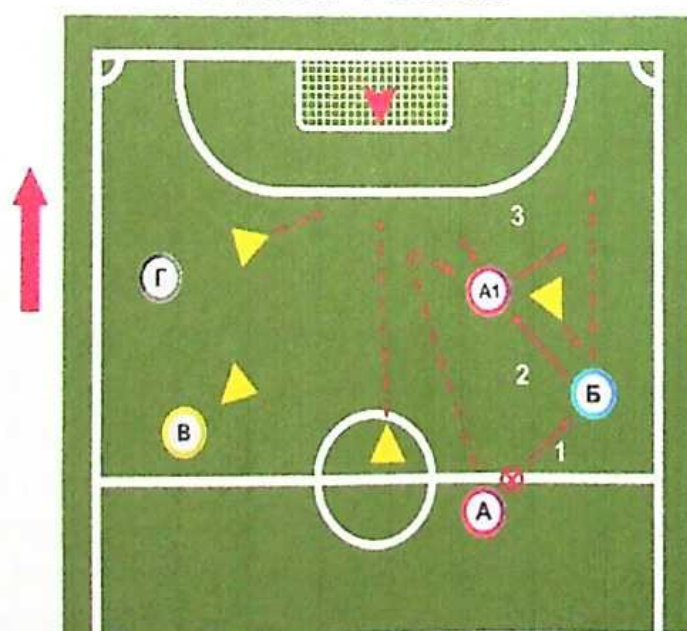
143 rasm. Variant 1



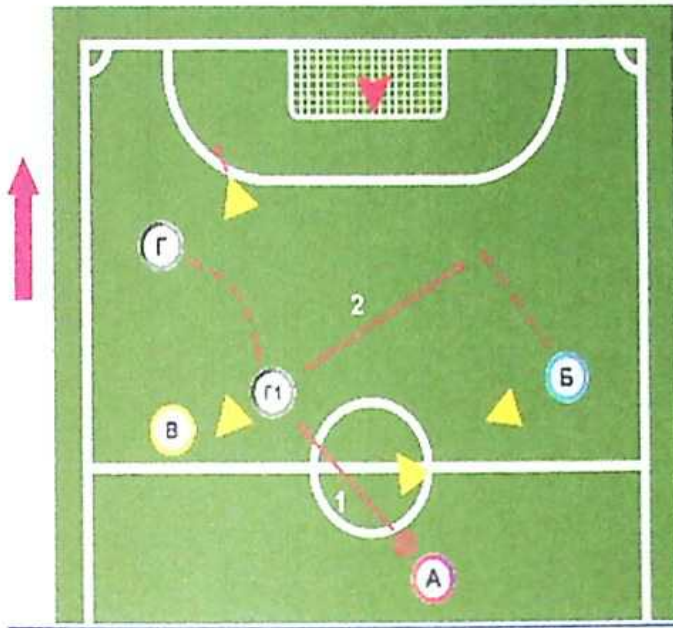
144 rasm. Variant 2



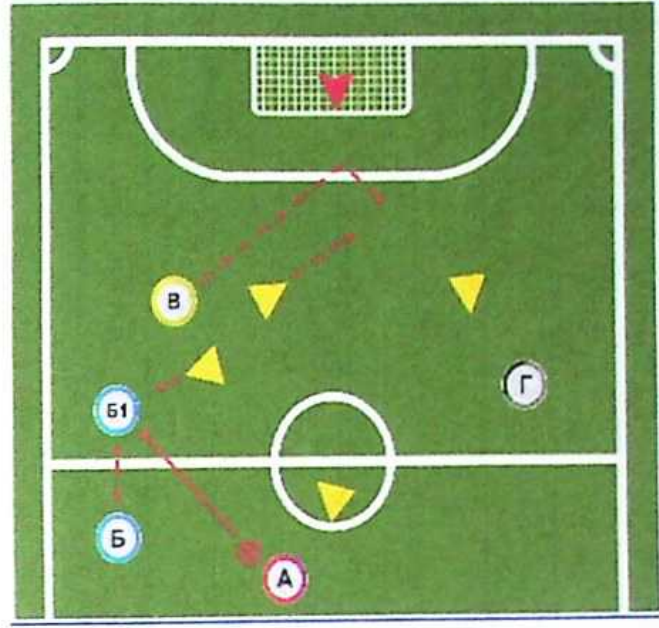
146 rasm. Variant 3



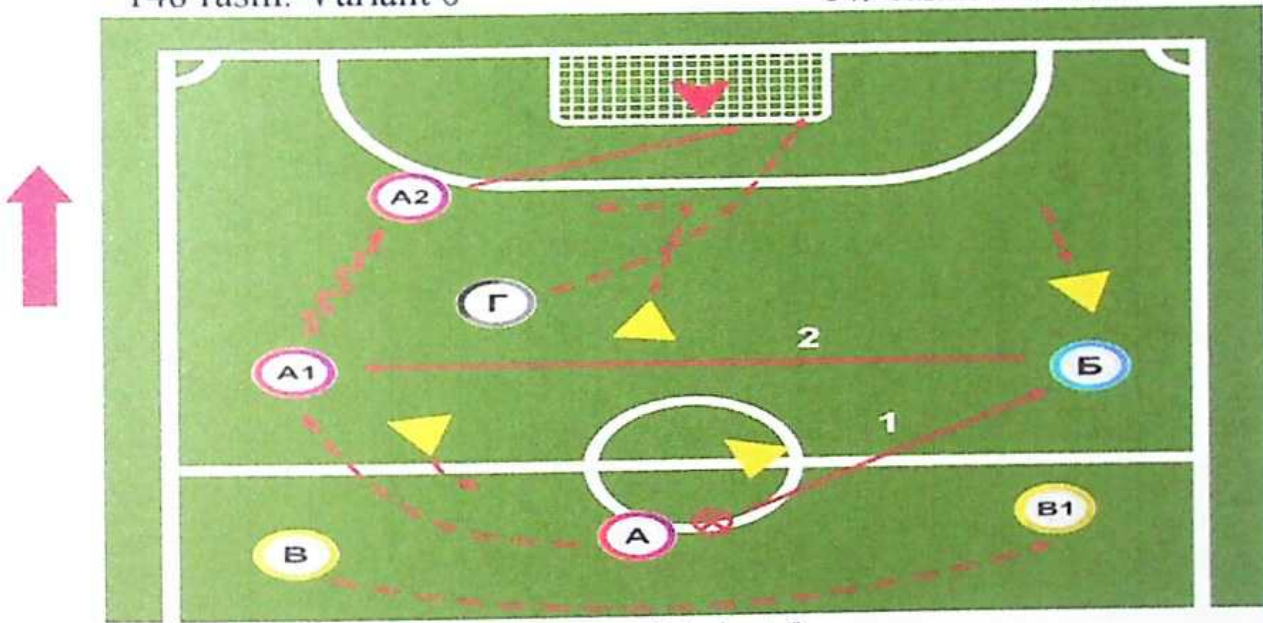
147 rasm. Variant 4



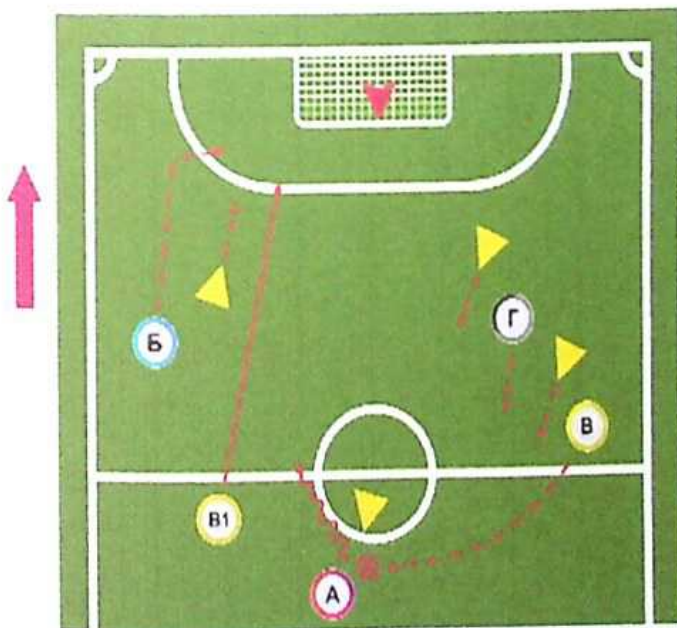
148 rasm. Variant 6



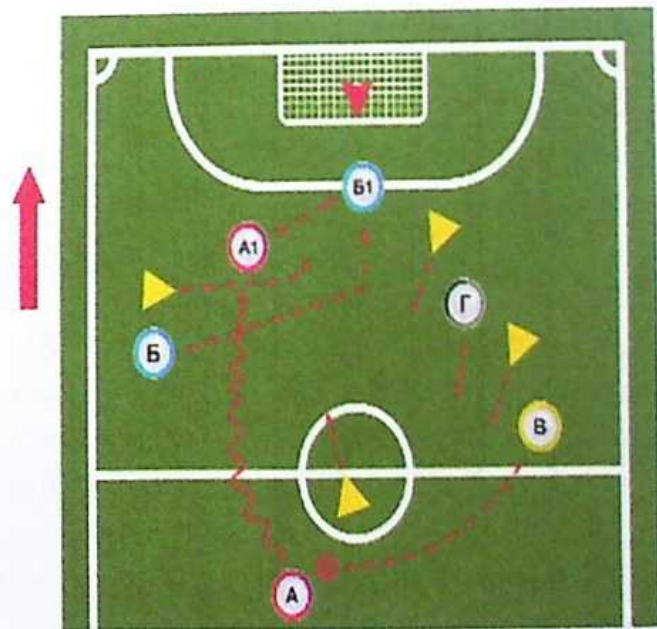
149 rasm. Variant 7



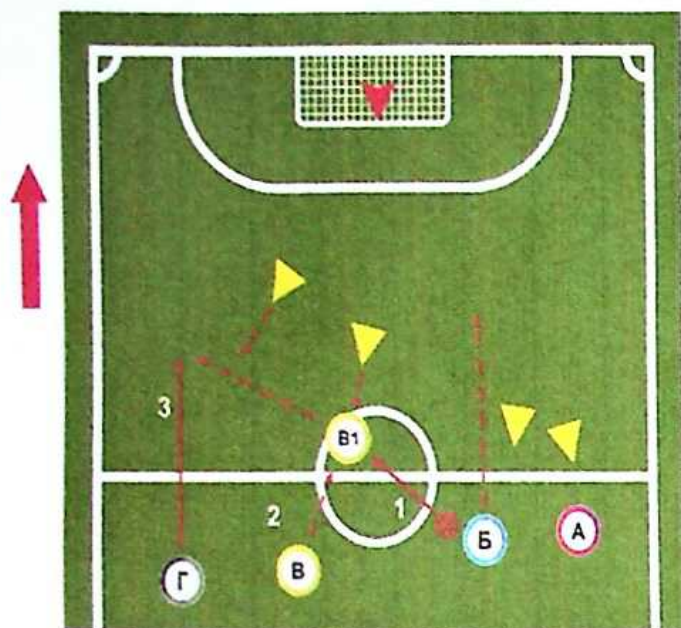
150-rasm. Variant 8



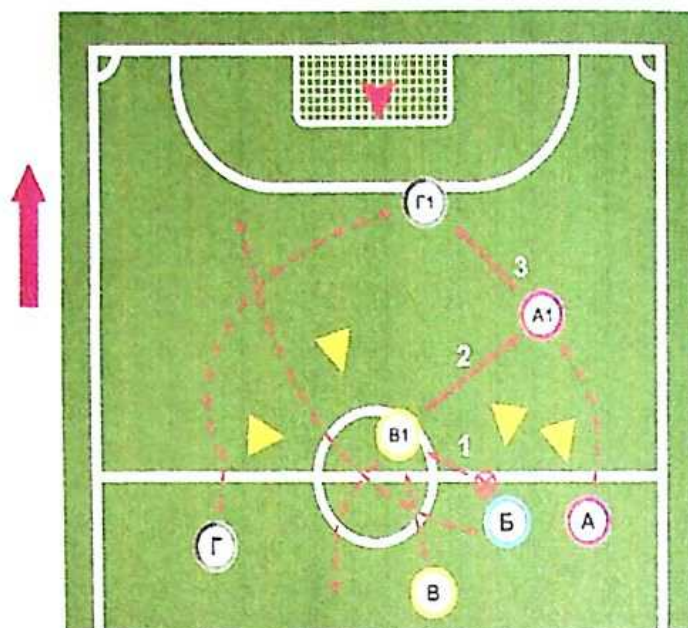
151-rasm. Variant 9



152-rasm. Variant 10



153- rasm. Variant 11



154- rasm. Variant 12

2+2 SXEMASI

Zamonaviy mini futbolda o'yinchini joylashtirishning bunday sxemasidan hujumkor jamoa asosan yetakchilik vazifasida o'ynashga qodir bo'lgan ikkita tajribali va tezkor o'yinchiga ega bo'lganda foydalanishi mumkin. Ba'zi hollarda, agar jamoa yutqazsa va tavakkal qilishga majbur bo'lsa, 2+2 sxemasi qo'llaniladi. Agar raqiblar o'z darvozasiga bosim o'tkazsa va hujumchilarda uzoq yoki o'rta masofadan gol ura oladigan futbolchilar bo'lsa, bu kelishuv ham foydali bo'lishi mumkin. Ushbu sxema bo'yicha to'pga egalik qiladigan orqa chiziq o'yinchisini hech kim sug'urta qilmasligini hisobga olsak, bu vazifani darvozabon biroz oldinga siljib bajarishi kerak. Shu bilan birga, shuni ta'kidlash kerakki, ba'zida ushbu sxema bo'yicha ishlaydigan hujumkor jamoaning o'yinchilari o'rtasida harakatchanlik yetishmaydi, chunki uning himoyasi va oldingi chiziq o'rtasida sezilarli masofa mavjud bo'lib, bu munosabatlarni murakkablashtiradi.

- 154-rasmda to'pni egallagan jamoa 2+2 sxemasidan foydalanadi. A o'yinchi B sherigidan to'pni qabul qilib, raqibning aldab o'tish uchun D ga jasorat bilan harakatlanadi va hujumdagi himoyachilarga nisbatan son jihat ustunlikni yaratadi. V va G o'yinchilari doimo oldida harakatlarni o'zgartirib sherigi A ga to'pni uzatishga imkoniyat yaratadilar.

- 155-rasmda hujumchilar raqiblarning o'z darvoza qarshi qattiq bosim o'tkazganidan foydalanib, darvozaga qaratilgan zarbani amalga oshirish uchun birinchi harakatlar bajarishadi. A o'yinchi to'pni qanotda ochilgan oldingi chiziq G o'yinchisiga yo'naltiradi va o'zi yo'nalishini o'zgartirib harakat qilib, o'z qo'riqchisini chetlab o'tadi va sherigi G dan qaytgan pasni qabul qilib, darvozaga zarba beradi. B o'yinchi oxirgi himoyachining o'rnini egallaydi.

- 156-rasmda A va B futbolchilari o'zaro ochiqchasiga harakatlanib, ularnita'qib qilayotgan raqiblarni cho'zishga harakat qilishadi. Kutilmaganda, A o'yinchi sherigi B dan to'pni qaytarib qabul qilib, raqibni aldab o'tib, to'p bilan oldinga harakatlanadi va hujumda son jihatdan ustunlik hosil qiladi (3x2). V va G o'yinchilari joylarini o'zgartirib harakat qilib, himoyachilarni chalg'itadi. Shunday qilib, ular A o'yinchisining raqiblar darvozasiga o'tishi uchun sharoit yaratadilar.

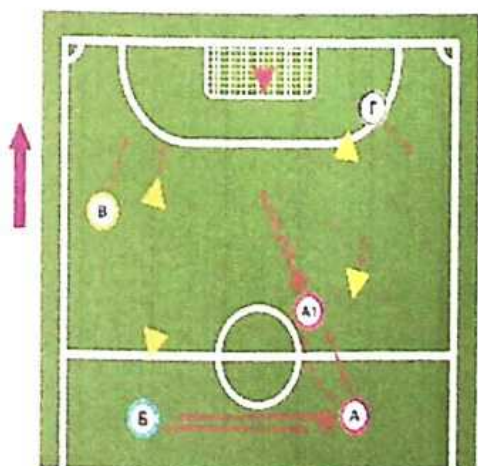
- 157-rasmda A va B yetakchilari bir-biriga yaqin joylashgan bo'lib, ikkita qo'riqchini olib kelishga harakat qilmoqda D va E. O'yinchi A to'pni sherigi B ga uzatadi va u himoyachi D tomon yuguradi, to'pni qabul qilish uchun sherigiga o'zini taklif qiladi va shu bilan birga himoyachi D himoyachining harakatni to'sib qo'yadi. Ye o'yinchi A o'yinchisiga ergashib, to'p bilan o'tish uchun maydonni B o'yinchisiga ochib beradi hamda u orqali raqiblar darvozasiga harakatlanadi.

- 158-rasmda A va B yetakchilari dastlab oldingi mashqdagi kabi bir-biriga yaqin o'tirgan holda harakat qilishadi. Keyinchalik, D va E himoyachisi zona himoyasidan foydalanayotganini va ikkinchisi aldamchi harakat (manevr) paytida a o'yinchisiga ergashmasligini payqab, A o'yinchi qanotga shoshilib, bu yerda raqiblaridan son jihatdan ustunlikni yaratdi.

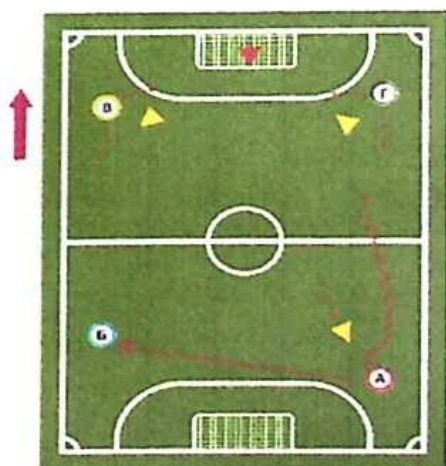
- 159-rasmda hujum qiluvchi jamoa darvozabon to'pni o'yinga kiritishda 2+2 tartibidan foydalanadi. Raqiblar to'pga egalik qilayotgan jamoaning barcha o'yinchilariga qattiq ta'qib qilishadi, darvozabonning to'pni ularning birortasiga yo'naltirishiga yo'l qo'ymaydilar. Keyin ikkinchisi orqa va old o'yinchilar o'rtasida joylilarni almashtirishni amalga oshiradi. Darvozabon to'pni qo'lga olishi bilan oq oldingi chiziq o'yinchilari o'z darvozalariga (himoya zonasiga) shoshilishadi, o'z qo'riqchilarini o'zlari bilan olib ketishadi. Qisqa to'xtalishdan so'ng orqa chiziq A va B o'yinchilari o'z joylariga shoshilishadi, ulardan birini darvozabondan uzatish kuzatiladi.

- 160-rasmda G va V hujumchilari kutilmaganda himoyachilar uchun diogonal o'tish harakatlarini bajaradilar. Buni sezmaganda, A o'yinchi markazda ochilgan orqa chiziq V o'yinchisi bilan o'zaro harakatda bo'lish uchun yaxshi imkoniyatga ega bo'lgan B hujumchisiga uzatmani bajaradi.

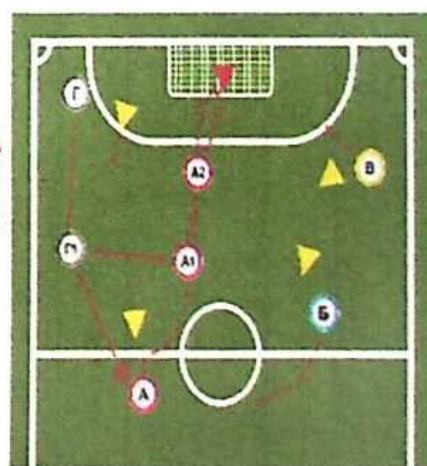
- 161-rasmda hujumchilar raqib jarima maydoniga yondao'zaroharakatlarni amalga oshirishadi. Hujumchi G orqa chiziq o'yinchisidan go'yoki uzatmani A o'yinchidan olish uchun orqaga harakatlanadi, ammo o'zi D va A o'yinchilar o'rtasiga borib himoyachini to'sib qo'yish uchun harakatlanadi. Shu bilan birga, u raqib D ni o'zi bilan olib ketadi. Ushbu harakat paytida A o'yinchi ochilgan sherigi B ga uzatib beradi va o'zi raqiblarning jarima maydonidagi erkin zonaga kirib boradi, bu yerda sherikning o'tkir paslari kuzatilishi mumkin.



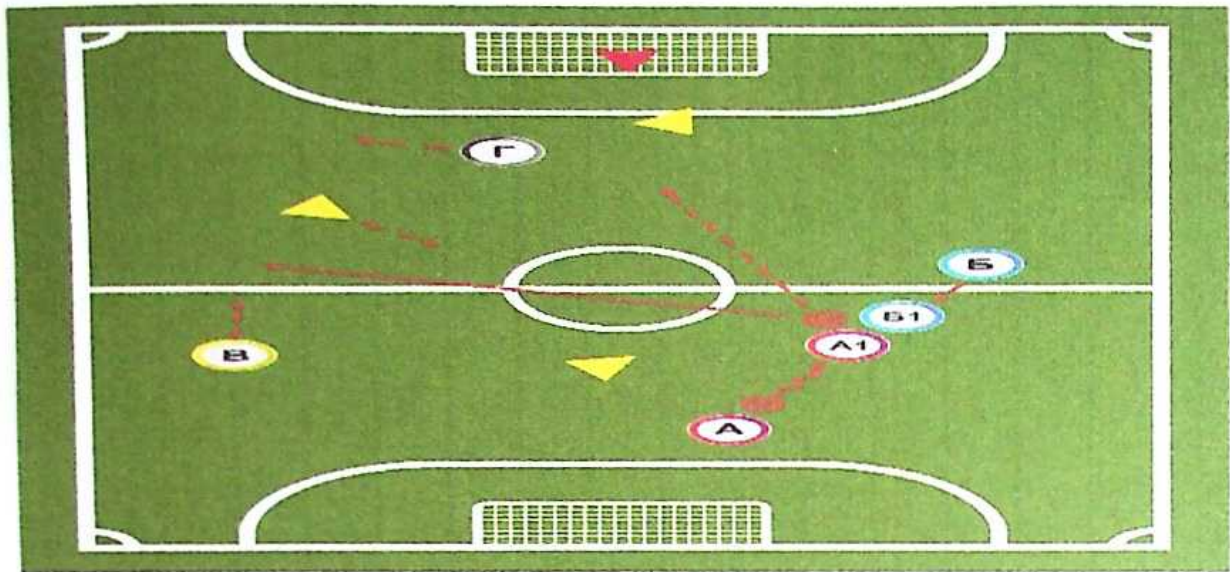
155-rasm . Variant 1



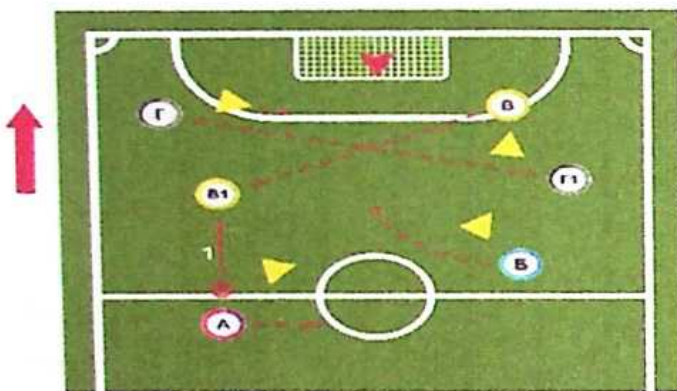
156-rasm. Variant 2



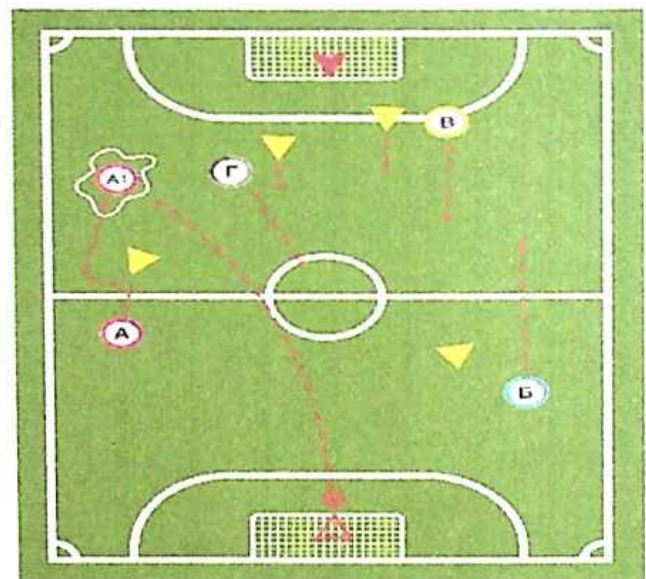
157-rasm. Variant 3



158-rasm. Variant 5



159-rasm. Variant 6



160-rasm. Variant 7

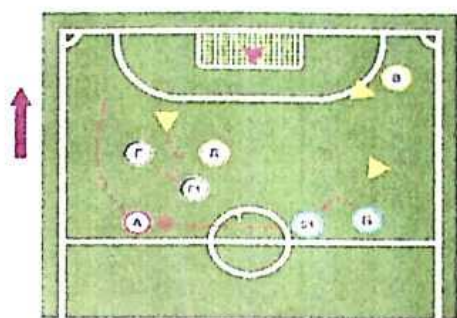
1+3 SXEMASI

Ushbu sxema odatda to'pni egallagan jamoa tomonidan raqib hisobda oldinda borishda so'nggi chora sifatida qo'llaniladi va o'yin tugashiga oz vaqt qolganda foydalaniladi. Shu bilan birga himoyada muhim vazifa darvozabonga yuklatilgan. U to'pni yo'qotgan taqdirda sheriklarini straxovkaga tayyor bo'lishi uchun oldinga harakat qilishi kerak.

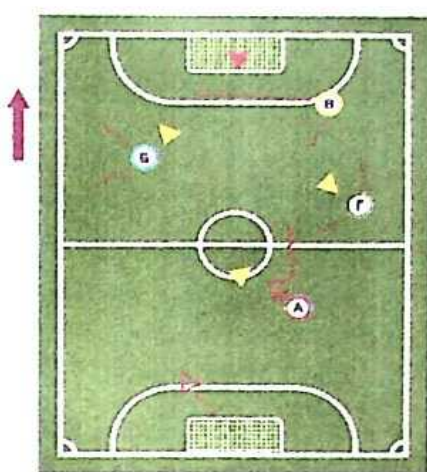
- 162-rasmda futbolchi A darvozabon aldamchi harakatlardan foydalangan holda, hujum son jihatdan ustunlik yaratish uchun harakat, uning j oyida chetlab o'tdi (4x3). Uchta old o'yinchi B, V va G to'pni qabul qilishga tayyor bo'lishi kerak.

- 163-rasmda A o'yinchi chap tomonda ochilgan darvozaboniga to'pni beradi. Uzatmani tugatgandan so'ng, A o'yinchi joyini almashtirib harakat qiladi. U raqibdan uzoqlashadi va darvozabondan to'pni qabul qilib olib, oldinga harakat qiladi va hujumda son jihatdan ustunlik hosil qiladi (4x3).

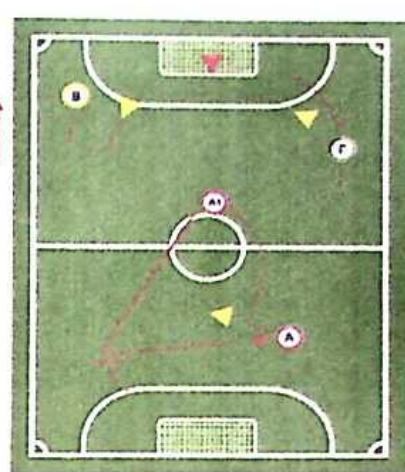
- 164-rasmda qanotlarda old qismida futbolchilar joylashtirish bo'yincha variant ko'rsatilgan. A o'yinchi zarbani muvaffaqiyatli yakunlay olishi bilan oq, sheriklarning har biri o'zlarini uzatmalarini qabul qilishni taklif qila boshlaydilar.



161 rasm. Variant 8



162- rasm. Variant 9



163-rasm. Variant 10

5.2.2. Darvozabonning taktik o'yini

Hujum paytida darvozabon o'yinining taktikasi deganda uning jamoasi hujumining boshlanishini ta'minlash va uning rivojlanishiga yordam berishga qaratilgan eng munosib harakatlar tushuniladi.

To'pni o'yinga kiritish darvozabonning muhim taktik harakati hisoblanadi, chunki o'yinda hujum ko'pincha darvoza qo'riqchisidan, uning birinchi uzatmasi bilan qulay holatdagi sherigiga o'tadi. Shu bilan birga, darvozabon to'pni qanday qilib o'yinga kiritishi muhim emas (qo'li yoki oyog'i bilan). Raqib bilan kurashda to'pni o'zlashtirgan yoki darvoza chizig'idan tashqariga chiqqandan keyin to'pni kiritgan darvozabon uchun to'pni jamoa uchun saqlab qolish yoki raqib darvozasiga o'tkir hujum uyushtirish uchun o'ynash muhimdir. Sheriklarning tezkor harakatlari, ularning darvozabondan uzatmani olishga tayyorligi to'pni o'yinga kiritishda darvozabonning muvaffaqiyatli harakatlari uchun zarur shartdir. O'yin maydonidagi sheriklarning tezlanishi unga to'pni saqlab qolish uchun eng ishonchli pozitsiyani egallagan yoki bo'sh o'rindiqqa ochilgan kishiga to'pni yuborish imkoniyatini beradi, bu esa raqiblarning darvozasiga hujum qilish uchun yaxshi imkoniyat beradi. Ko'rib turganingizdek, hujumning bu bosqichida darvozabonning sheriklari bilan o'zaro munosabatlariga ortiqcha baho berish qiyin. Masalan, darvozabon to'pni o'yin maydonining ikkinchi yarmida ochilgan sheriklardan biriga yo'naltiradi. Uzoq birinchi pas bilan u bir nechta raqiblarni himoyada faol ishtirok yetishdan "uzib qo'yish" imkoniyatiga ega bo'lib, sherigiga ushbu pas bilan raqib jamoasining darvozasiga hujum qilish uchun qulay sharoit yaratdi. Shu bilan birga, uzatish qancha uzoq bo'lsa, hujum shunchalik tez rivojlanishi mumkin. Darvozabonlar bilan mashg'ulotlar vaqtida turli o'yin vaziyatlarini hisobga olgan holda to'pni o'yinga kiritishni mashq qilish, raqiblarning to'pni ushlab qolish imkoniyatini istisno qilishga harakat qilish foydalidir. Standart vaziyatlarni chizish variantlarini hisobga olgan holda, darvozabon to'pni o'yinga kiritganda bir nechta kombinatsiyalar berildi. Turli xil taktik yo'nalishga ega bo'lgan yana bir nechta kombinatsiyalar:

- 165 rasmda darvozabon to'pni egallab, keyingi harakati bilan to'pni jamoadan saqlab qolishga intiladi. U qisqa uzatma bilan to'pni sherigi A qanotdan o'yinga kiritadi, u to'pni darhol V o'yinchining chap qanotga ko'ndalang uzatma bilan yuboradi. To'p o'rta chiziqni kesib o'tganligi sababli, V o'yinchi to'pni sherigi B ga qaytaradi, u endi A o'yinchiga pasni qaytarish imkoniyatini qo'lga kiritadi.

- 166- rasmda darvozabon to'pni egallab, o'yin epizodida to'pni qo'li bilan uzatib, javob hujumini boshlaydi yoki zarbani bajaradi, o'ta hujumchining yuqori tezlikda

harakatlanishidan foydalanib, ularni qo'riqlayotgan raqiblaridan darhol ajralib chiqdi. Darvozabonni ulardan biriga to'g'ri va o'z vaqtida o'tkazish raqiblarning darvozasini nishonga olish uchun haqiqiy imkoniyat yaratadi.

- 167-rasmda darvozabon jarima maydoniga raqibni o'tkir to'p uzatishdan keyin to'pni egallab oladi. To'pni ushlab payti markaz vazifasini bajaruvchi sherigi A raqib D ning ta'qibidan ozod bo'lib, maydon markaziga o'tadi. Darvozabon to'pni oyoqlariga aniq yo'llaydi. Bunday vaziyatda jamoa to'pni saqlab qolish yoki pozitsion hujumni rivojlantirish uchun yaxshi imkoniyatga ega bo'ladi.

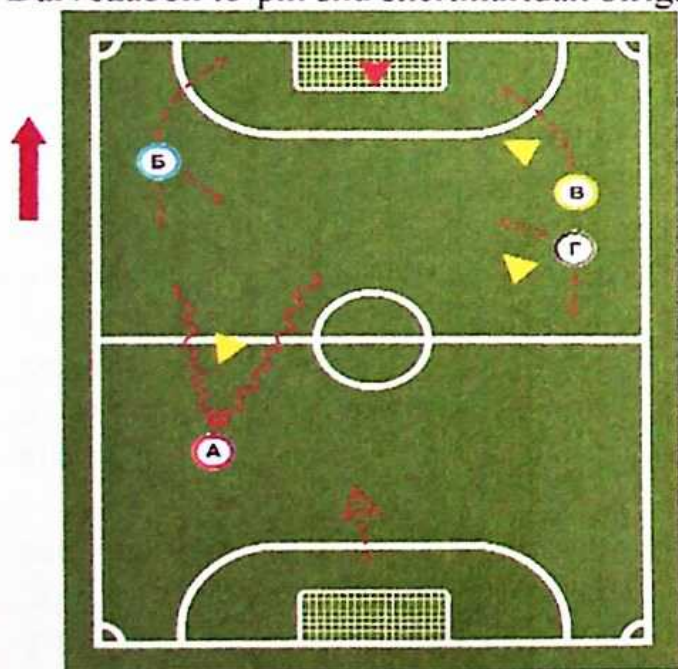
- 168-rasmda darvozabon to'pni egallab olib, uni saqlab qolishga harakat qilishi kerak, ya'ni, bosib o'tkazayotgan raqiblari to'pni ushlamasligi uchun sheriklardan biriga uzatma amalga oshiradi. Hamkorlar o'rtasida yaxshi o'zaro tushunish buni amalga oshirishga imkon beradi.

- 169-rasmda darvozabon to'pni egallab, raqib jamoaning barcha futbolchilari hujum paytida maydonning boshqa yarmiga e'tibor qaratganidan foydalandi. Darvozabon vaziyatni bir zumda baholab, to'pni raqiblarning so'nggi o'yinchisining orqasiga tashlaydi. A sherigi bu zonaga yugurib kirib, ilgari raqib D o'yinchi chalg'itish harakatlarni bajaradi.

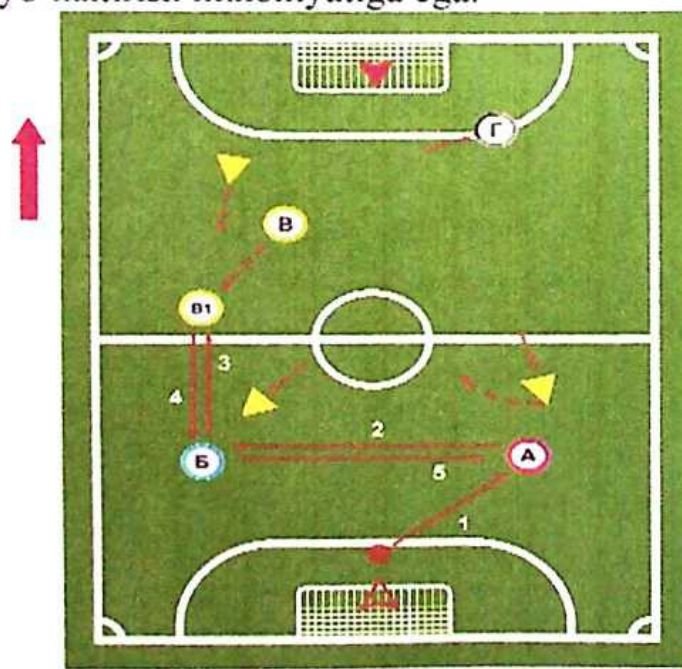
- 170-rasmda darvozabon to'pni egallab, qiyin vaziyatga tushib qoladi, chunki raqiblar faol bosib ko'rsatadi. Ushbu pozitsiyada sheriklardan biriga uzatilishi raqiblarning to'pni xavfli ushlashiga tahdid solmoqda. Vaziyatni yumshatish uchun darvozabon to'pni diagonal ravishda butun o'yin maydoni bo'ylab yuqori yo'nalish bo'ylab yuboradi. Bu uning sheriklariga nafas olish va mudofaa saflarini tiklash uchun imkoniyat va vaqt beradi.

- 171-rasmda darvozabon to'pni egallab, B va V hujumchilari bilan birgalikda harakat qiladi. To'p darvozabonda bo'lgan paytda raqiblar B va V tomonidan D va Ye futbolchilari straxovkani turli yo'nalishlarga harakat qilib bajarishadi.

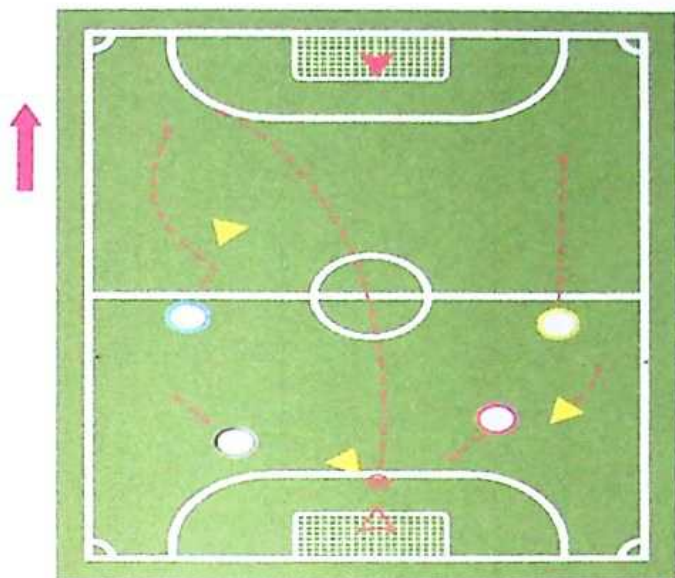
Natijada ular o'yin maydoni markazida ushlab turgan futbolchilarni bir joyga to'plashadi va o'zlari kutilmaganda yonlaridagi bo'sh joyga tezlanishlari kerak. Darvozabon to'pni shu sheriklaridan biriga yo'naltirish imkoniyatiga ega.



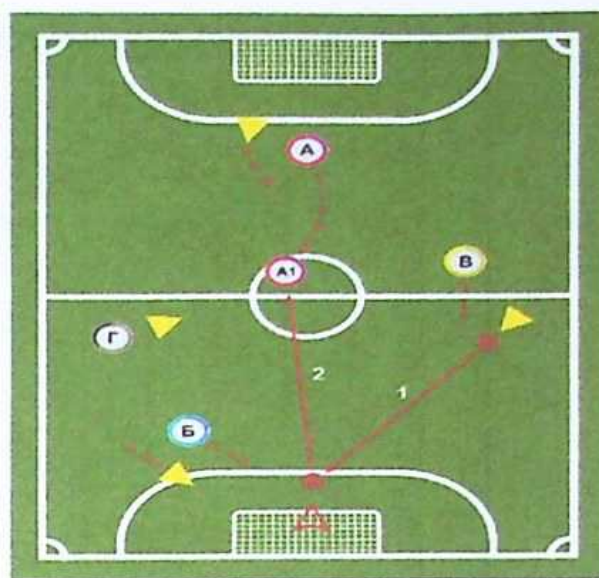
164 rasm . Variant 1



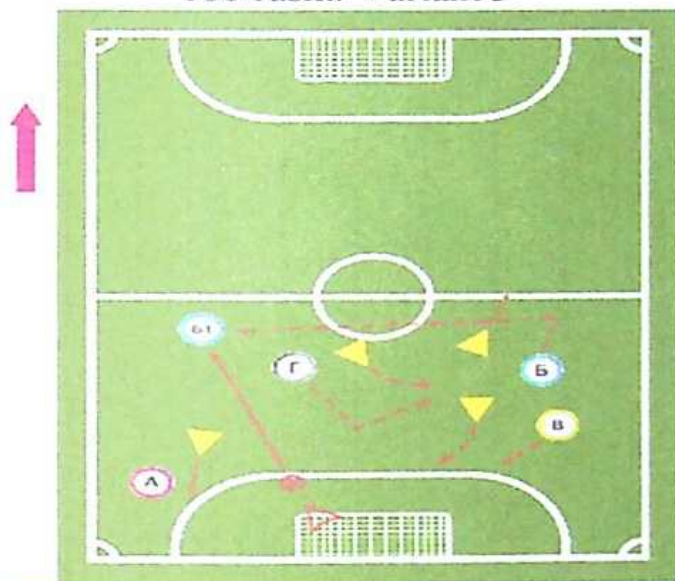
165 rasm . Variant 2



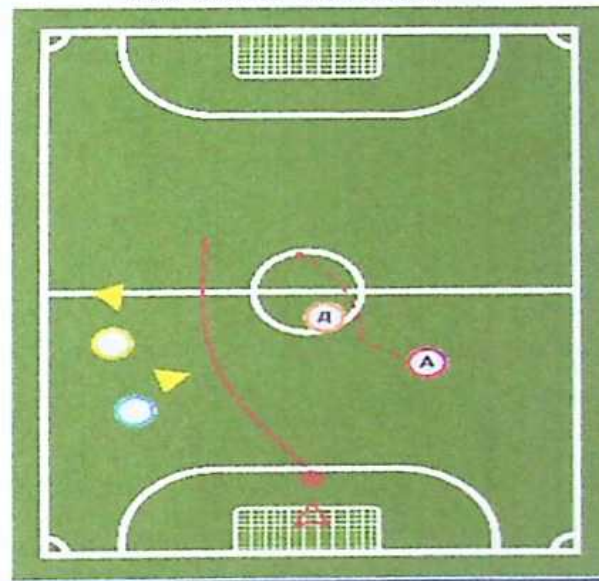
166 rasm. Variant 3



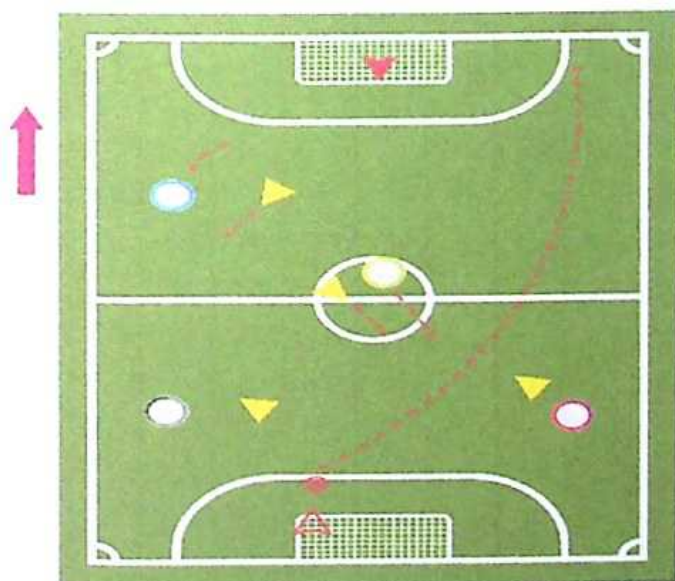
167 rasm. Variant 4



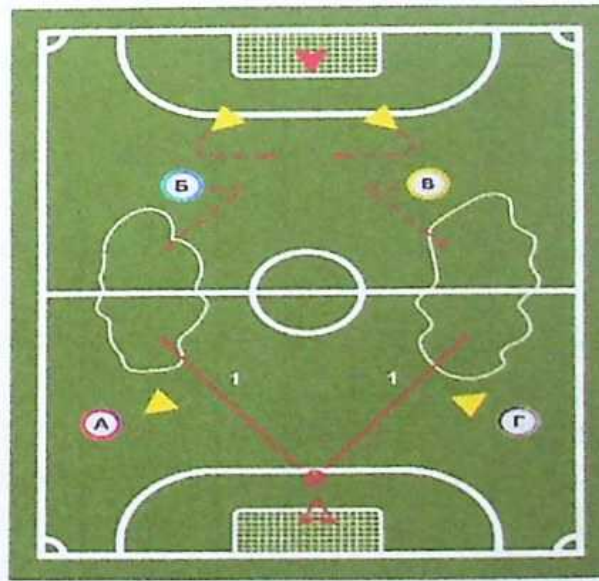
168 rasm. Variant 5



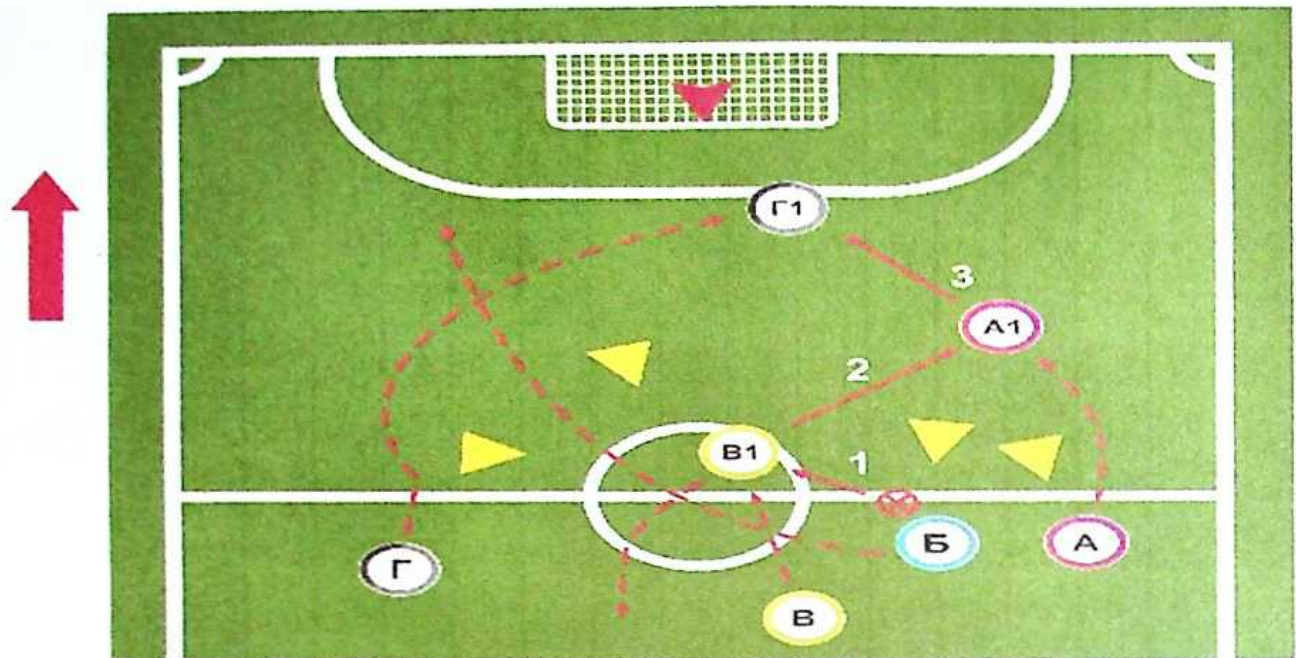
169 rasm. Variant 6



170-rasm Variant 7



171-rasm Variant 8



172- rasm. Variant 9

Sheriklarning hujum harakatlarida ishtirok etish. O'yinda darvozabon ko'pincha qulay vaziyatdagi sheriklarning hujum harakatlariga bog'lanib qoladi. Masalan, hujumchilar pozitsion hujum yordamida raqiblarning qarshiligini yengishga intilganda, darvozabon sheriklarga yordamga kelishi mumkin. Buning uchun u darvozadan chiqib, o'zini sheriklariga yetakchilik sifatida taklif qilib, oldinga harakat qiladi.

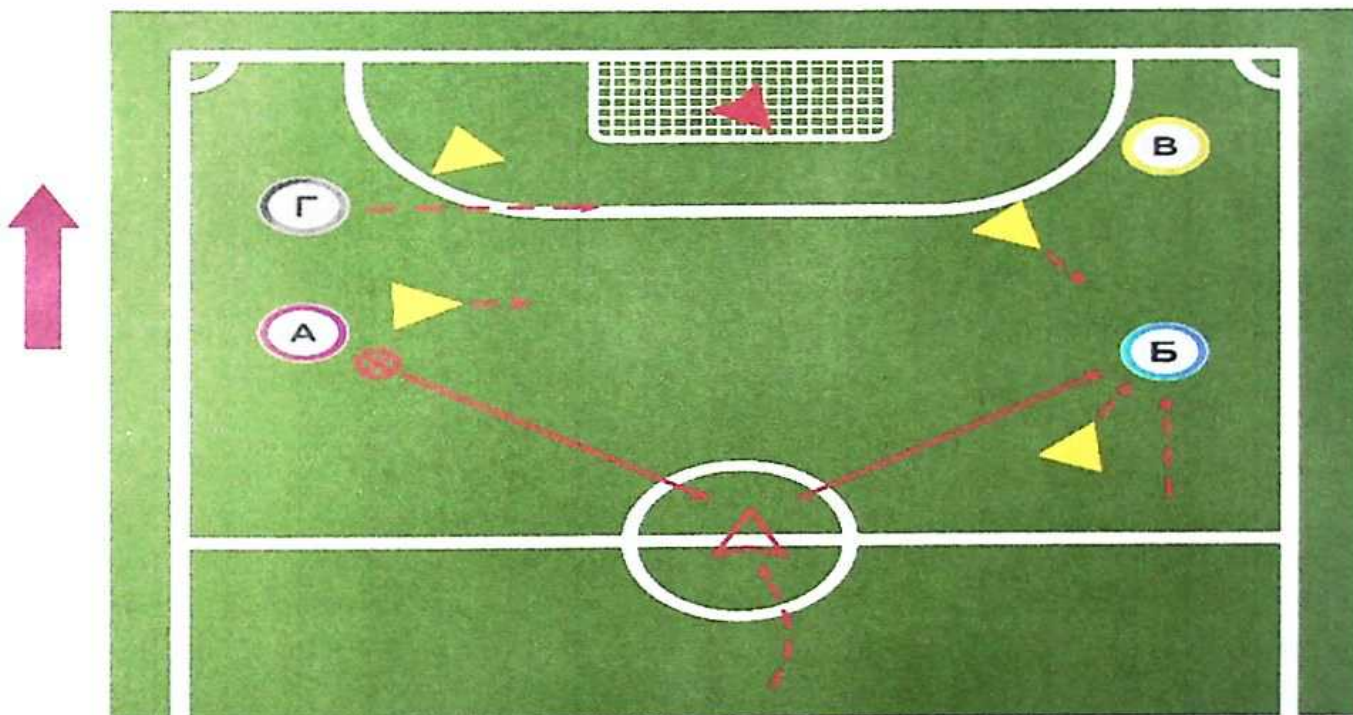
Hujumkor sheriklar ortida pozitsiyani egallab, u hujum yo'nalishini o'zgartirish uchun yaxshi imkoniyatga ega. Bundan tashqari, bunday pozitsiyani egallab, u himoyachilarga nisbatan son jihatdan ustunlikni yaratadi. Albatta, darvoza qo'riqchisining bunday harakatlaridan hech qanday vaziyatda va har qanday jamoaga qarshi foydalanib bo'lmaydi. Hujumkor sheriklarga yordam berish uchun darvozadan chiqib, darvozabon katta xavf ostida, chunki to'pni yo'qotish raqiblarning himoyalangan darvozaga uzoq masofadan zarba berishiga tahdid soladi. Shuni ham yodda tutish kerakki, yetakchi sifatida hujumda harakat qilib, darvozabon hali ham o'yin qoidalari bilan cheklangan. U to'rt soniyadan ko'proq vaqt davomida maydonning o'z yarmida to'pga egalik qila olmaydi, shuningdek, o'yin maydonining o'z yarmida sherigidan pas oladi, agar, albatta, unga raqib tegmasa. Va hali maydonda yaxshi o'ynaydigan qulaydarvozabonga ega bo'lgan jamoa uni tez-tez hujumga bog'lashga harakat qiladi. Qoida tariqasida, bu hisobni ham hisobga olish kerak bo'lganda yoki jamoa orqaga qaytish vazifasi bilan duch kelganda amalga oshiriladi. Bu variantni kuchsizroq raqib bilan o'yinda ham qo'llash mumkin. Bunday hollarda uzoq masofadan darvozaga kuchli nishonga urilgan darvozabon ayniqsa foydalidir. Bunday darvozabon hujumkor jamoaga, ayniqsa standart vaziyatlarni chizishda qo'shimcha imkoniyat beradi. Tabiiyki, darvozabonning jamoaning hujum harakatlarida ishtirok etishi o'z-o'zidan bo'lmasligi kerak. Mashg'ulotlar vaqtida darvozabon hujumga ulana oladigan vaziyatlarni ishlab chiqish, sheriklari bilan kerakli o'zaro o'yinlarni o'tkazish tavsiya etiladi.

Darvozabonni sheriklarning hujum harakatlariga ishtirok etishning bir nechta variantlarini ko'rib chiqamiz.

- 172- rasmda markazi futbolchi A, darvozabon aldamchi harakatini ko'rib, unga to'pni uzatadi. Darvozabon o'z harakatlari bilan raqiblariga nisbatan son jihatdan ustunlik yaratib, hujumni darvozaga kuchli zarba bilan yakunlash yoki raqib jamoa darvozasi oldida harakat qilayotgan sheriklaridan biriga to'pni uzatib hujumni davom ettirish imkoniyatiga ega.

- 173-rasmda darvozabon sheriklarining pozitsion hujumiga qo'shiladi. A o'yinchidan to'pni qabul qilib qanotdan tez olishiga harakat qilayotgan B o'yinchiga oshiradi. Oxirgi turgan o'yinchi hujumni yanada rivojlantirish uchun bir nechta variantlarni oladi.

- 174- rasmda darvozabon, himoya raqib uchun kutilmagan, qarama-qarshi jarima maydoni ichiga o'z darvozasidan tez yugurish harakatni bajaradi. Ushbu aldamchi harakat bilan u himoyachilarning e'tiborini tortadi, sheriklarga darvozaga yakuniy zarbani tayyorlash uchun qulay vaziyat yaratadi.



173-rasm

5.3. Himoya taktikasi

5.3.1. Himoyada maydon o'yinchilarining taktikasi

Mini-futbolida himoyadagi o'yin taktikasi raqiblarning hujumlarini zararsizlantirishga imkon beradigan himoya jamoasining harakatlarini shunday tashkil etishni nazarda tutadi. Himoya qilib, jamoa o'z o'yinini hujumchilarning o'zaro munosabatlarini iloji boricha qiyinlashtiradigan, ularning darvozaoldida zonaga kirishiga to'sqinlik qiladigan va darvozaga zarba berishga to'sqinlik qiladigan tarzda qurishi kerak. Shu bilan birga, himoyachilar raqiblardan to'pni olib qo'yish uchun sharoit yaratishga va o'z jamoasining hujumini boshlashga harakat qilishlari kerak. Shuning uchun himoyadagi o'yin taktikasi eng jiddiy munosabatni talab qiladi. Taktik tayyorgarlikka alohida e'tibor beradigan jamoalarda o'yinchilarning harakatlarining izchilligi, barcha o'yinchilarning o'z vazifalarini bilishi va yuqori o'yin intizomi ta'kidlangan. Jamoa tanlagan himoyaviy o'yinning oqilona taktikasi ustun raqib bilan uchrashuvlarda samarali qurolga aylanishi mumkin. Hujumdagi kabi himoyadagi o'yin ham individual, guruh va jamoa harakatlaridan iborat.

5.3.2. Himoyachining individual harakatlari

Muvaffaqiyatli himoyaviy o'yin asosan himoya jamoasi o'yinchilarining to'psiz raqibga qarshi ham, to'p bilan raqibga qarshi ham individual harakat qilish qobiliyati bilan belgilanadi. Har ikkala holatda ham doimo o'zgarib turadigan o'yin muhitida himoyachilarning hushyor raqibga nisbatan qulay holatni tanlash qobiliyati muhim ahamiyat kasb yetadi. Shuning uchun pozitsiyani oqilona tanlash hujum qiluvchi raqiblarga qarshi muvaffaqiyatli harakatlar uchun asosdir.

Himoyachining to'psiz raqibga nisbatan harakatlari. Birinchidan, mini futbol jamoasining murabbiyi o'yinchilarni bu ba'zan unchalik sezilmaydigan, ammo mas'uliyatli vazifani jiddiy qabul qilishga o'rgatish uchun uning ahamiyatini doimo ta'kidlab turishi va shuningdek, o'yinchini to'psiz qo'riqlab ta'qib qilishdan kam bo'lmagan qiyin va qiyin vazifa ekanligini ta'kidlashi kerakligini eslatish lozim. Bu yerda nima uchun kerak. To'psiz raqibga qarshi o'ynayotganda, himoya qiluvchi o'yinchi, bir tomondan, o'z o'yinchisini "yopishi", unga to'pni olish imkoniyatini bermasligi shart, boshqa tomondan, u ushbu o'yinchiga yoki boshqa raqibga yo'naltirilgan to'pni ushlab qolish imkoniyatini ta'minlashi kerak.

Shu munosabat bilan himoya qiluvchi o'yinchi raqibni to'psiz "yopish" uchun har doim qulay holatda bo'lishi undata'qib etayotgan va darvoza o'rtasida (biroz yonboshlab yoki ularga orqasi bilan) yoki yon tomondan — mo'ljallangan uzatish yo'li oldidagi pozitsiyani egallashi kerak. Shu bilan birga himoyachi va uning qaramog'idagi futbolchi orasidagi masofa doimo bir xil bo'lmasligi, balki o'yin vaziyatini hisobga olgan holda o'zgarishi kerak. Shunday qilib, u har doim to'p darvozaga yaqinlashganda yoki homiylik qilingan raqib darvozasiga o'tganda kamayadi va aksincha, to'p va raqib darvozadan uzoqlashganda ortadi. Bu masofa himoyachi va uning uchastkasining tezlik sifatlariga ham bog'liq.

Shunday qilib, himoyalayotgan o'yinchining raqibga qarshi to'psiz harakatlari deyarli ikkita vazifani bajaradi: yoki raqibning sherikdan uzatmani olishiga yo'l qo'ymaslik, ya'ni uni yopish yoki unga yuborilgan uzatmaniraqibdan oldin ilib olish. Uning himoyachisi tomonidan muvaffaqiyatli ta'qib dastlabki o'yin maydonida harakat qilish qobiliyati, yaxshi aldamchi harakat va benuqson oyoq harakatlari bilan osonlashadi.

Himoyachining to'p bilan raqibga qarshi harakatlari to'pni olib qo'yish, uzatmalarga qarshi turish, to'pni olib qo'yish va aldab o'tish qarshi turish, darvozaga zarba berishga qarshi turishdan iborat. Bunday individual harakatlarqulay himoya taktikasiga asoslangan bo'lib, qo'riqchi o'yinchi raqibni doimo nazorat ostida ushlab turishi kerak deb taxmin qiladi. Shu bilan birga, himoya qiluvchi o'yinchi, qoida tariqasida, raqib to'pni qabul qilganda yoki uni boshqarganda kurashga kirishadi. Birinchi holda, bu raqibning asosiy e'tiborini to'pni qabul qilishga qaratilganligi va diqqatning ozgina qismi istiqbolli taktik harakatlarga qaratilganligi bilan belgilanadi.

Bunday holatda tajribali himoyachi vaziyatga qarab to'p olib quyishning u yoki bu usulidan foydalanib, bundan foyda olishga harakat qiladi. Agar biron sababga ko'ra himoyachi to'pni raqibdan olib qo'ya olmasa, u to'p bilan tezda oldinga siljishiga yo'l qo'ymaslik uchun barcha harakatlarni amalga oshirishi shart. Shu bilan birga, agar hujumkor o'yinchi hali ham to'pni egallab olib, u bilan oldinga siljishni boshlagan bo'lsa, himoyachi unga parallel ravishda bog'lanib, uni maydon chetiga surishga harakat qilishi kerak. Ushbu aldamchi harakatlar bilan himoyachi raqibni

to'p bilan o'yinchini zararlantirishiga harakat qildi. Ushbu harakat orqali maydonda bo'sh joy bilan cheklanadi va asosan sheriklarning yordamidan mahrum bo'ladi. Raqib maydonning ikkinchi yarmida to'pni dioganalyoki darvoza chizig'iga paralelravishda to'pni olib yurishga chiqargan hollarda, himoya qiluvchi o'yinchining vazifasi nafaqat to'pni uning harakatlari bilan boshqarilishiga yo'l qo'ymaslik, balki hujum qilayotgan o'yinchini to'pni bitta sherigiga qaytarishga majbur qilishdir.

Tabiiyki, eng xavfli vaziyat himoyachi jamoa uchun hujumkor jamoa futbolchilari darvozaga, jumladan, jarima maydoni tufayli turli masofalardan faol zarba berishga moyil bo'lganda paydo bo'ladi. Himoyachi o'z darvozasiga orqa yoki yon tomoni bilan pozitsiyani egallab, harakatlari bilan darvozaga zarba berishning oldini olishi kerak.

Bunday harakatlar to'pni egallagan raqibga nisbatan bir xil bosimuyushtirishdir. Barcha e'tiborni oxirgi o'yinchining oyoqlariga qaratib, himoyachi futbolchi tepgan oyog'ining zarba berish uchun oyog'ini ko'tarishpaytini o'tkazib yubormaslikka harakat qiladi. Bunday raqibning harakatini ushlab, himoyachi o'yinchi unga keskin yaqinlashadi va oyog'ini to'pning mo'ljallangan parvozi yo'lida qo'yadi.

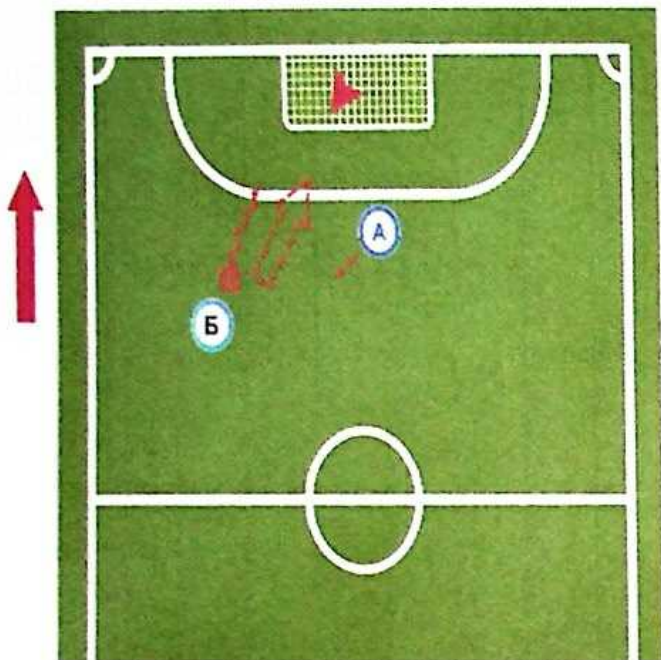
Agar himoyachi hali ham raqibning gol urishiga to'sqinlik qila olmasa, birinchisi buning sababini tahlil qilishi kerak. Va bu, qoida tariqasida, homiylik qiluvchi o'yinchi to'p bilan raqibdan juda uzoq bo'lib, noqulay pozitsiyani egallaganligidan iborat. Bunday hollarda hujumkor raqibga bosimning yo'qligi natijasida samarali xavflihujum uchun katta imkoniyat beradi. To'pga egalik qiluvchi raqibning himoya qiluvchi o'yinchisi tomonidan bir nechta ta'qib holatlarini ko'rib chiqamiz.

- 175-rasmda himoyachi A hujum qilayotgan raqib B dan juda katta masofada pozitsiyani egalladi. Tabiiyki, bunday noqulay vaziyatda himoyachi o'yinchi darvozaga zarba bera oladigan yoki to'p bilan oldinga siljiy oladigan raqibga bosim o'tkaza olmaydi.

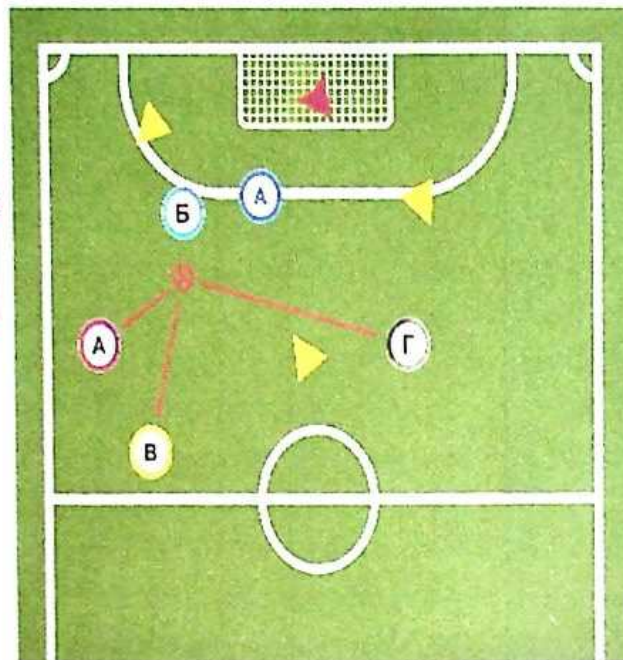
- 176-rasmda A himoyachi qulay pozitsiyani egallab, hujum qilayotgan raqib B ga bosim o'tkazadi, ikkinchisi maqsadga erkin o'tish uchun haqiqiy imkoniyatga ega emas, chunki A o'yinchi bu harakatni o'z pozitsiyasi bilan oldini oladi. Bu vaziyatda hujum qilayotgan o'yinchi B to'pni yon tomonga yoki sheriklaridan biriga qaytarib berishi qoladi.

Shunday qilib, to'pga egalik qiladigan raqibga doimiy bosim o'tkazish zarurati himoyada o'ynashda muvaffaqiyatli individual harakatlar uchun zaruriy shartdir.

Yosh futbolchilarni individual taktik harakatlarga o'rgatish asosiy metodlarni o'rganish jarayoni bilan birgalikda rejalashtirilishi kerak. Individual taktik harakatlarga o'rgatish ketma-ketligi quyidagicha. O'rganilgan texnikani tushuntirish va namoyish etishdan so'ng darhol talabalar uni bir muncha vaqt yengil sharoitda (sekin harakatda, raqibning qarshiligisiz va hokazolarda bajaradilar.). Keyin raqib ko'proq va faolroq harakat qiladi. Va nihoyat, o'rganilgan texnika o'yin mashqlarida va o'quv o'yinlarida o'rnatiladi.



174-rasm



175-rasm

5.3.3. Himoyachining guruhiy harakatlari

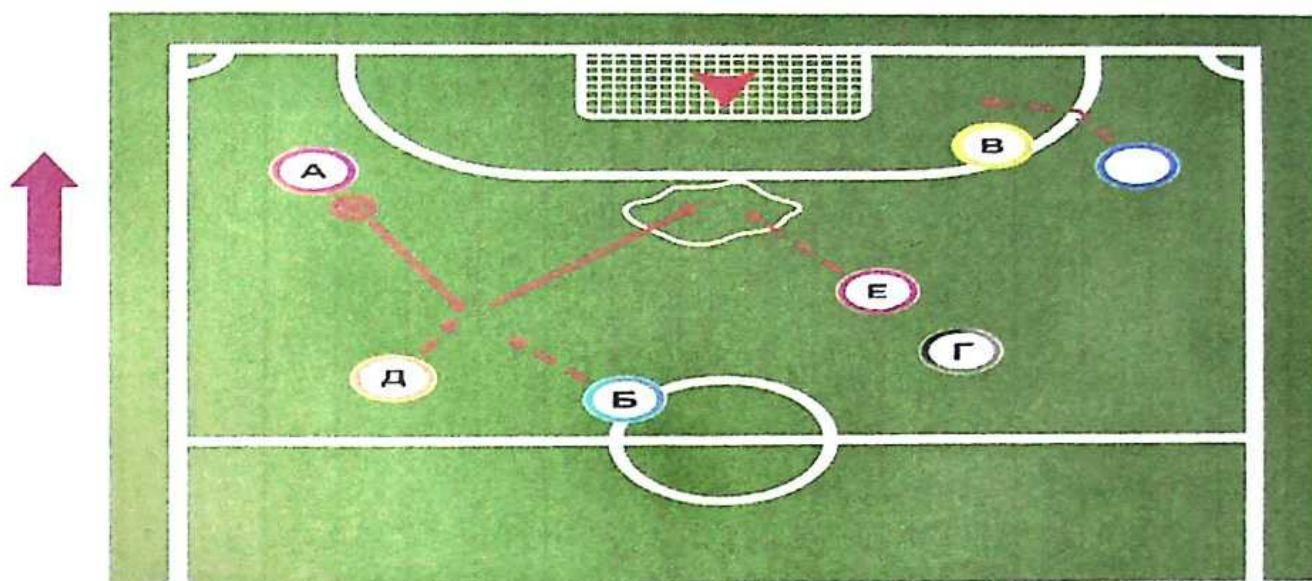
Himoyadagi guruhiy harakatlari hujum qilayotgan raqiblarni o'z vaqtida tahlil qilish, sheriklarni ta'minlash, ta'qib paytida bir raqibdan ikkinchisiga o'tish, hujumchilardan to'pni guruhiy olib qo'yish, shuningdek ozchiliklar o'yinidagi himoyachilarning o'zaro munosabatlari orqali raqib jamoasining birgalikdagi o'yiniga qarshi turishga qaratilgan.

Futbolchilar olish. To'p yo'qolganda, jamoa himoyalanihga o'tadi va uning o'yinchilari o'z darvozalari xavfsizligini ta'minlash uchun ma'lum harakatlarni amalga oshiradilar. Shunday qilib, to'pni yo'qotib, o'yinchi to'pni egallab olgan raqib bilan darhol kurashga kirishishi shart. Buning uchun u zudlik bilan orqaga qaytishga va hujum qilayotgan raqib bilan bir qatorga o'tishga yoki darvoza tomoni harakatga o'tishga xalaqit beradigan oxirgi o'yinchisiga nisbatan pozitsiyani egallashga intiladi. Himoyalaniyotgan jamoaning boshqa o'yinchilari ham hujum qilayotgan jamoaning boshqa o'yinchilariga nisbatan faol pozitsiyani egallashlari kerak. Ularning vazifasi raqiblarni yo'q qilish, ularga himoyachilarning orqasidan borish va darvoza yondashuvlarida foydali pozitsiyani egallash imkoniyatini berish emas. Agar himoyachilar hujumchilarni o'z vaqtida sindira olishmasa, bu har doim o'z darvozalariga jiddiy xavf soladi.

- 177-rasmda raqib D dan oldinda turgan B o'yinchi kutilmaganda oxirgi sherigi A ga yo'llangan to'pni egallab olishga muvaffaq bo'ldi. Himoyachilarning hujumchilarni qayta qurish va tezda qismlarga ajratishga vaqtlari bo'lmagan vaziyat yuzaga keldi. Shunday qilib, o'yinchi G, endi to'pni ushlab olgan sherigi D dan darhol pas olgan Ye dan tashqari, darvoza yo'lini to'sishga qodir emas. Umuman olganda, himoyachilarning pozitsiyasi juda tarqoq bo'lib chiqdi va ularning har biri o'zini juda passiv holatda topdi.

Raqiblarni tahlil qilishda bir vaqtning o'zida ham to'pni, ham hujum qilayotgan jamoa o'yinchilarini ko'z o'ngida ushlab turish qobiliyati muhim rol o'ynashi haqida avval ham aytib o'tilgan edi. Hujumchilarning harakatlarini kuzatishga vaqt topolmaydigan, ammo faqat to'p harakatini nazorat qila oladigan himoyachilar ko'pincha passiv kuzatuvchilar rovida bo'lishadi, raqiblarga qulay pozitsiyani

egallash uchun qulay imkoniyatlar yaratadilar. Tajribali himoyachilar o'zlarini yo'naltirish va mavjud vaziyatga muvofiq harakat qilish uchun doimo yelkalariga qarashadi.



176-rasm. O'yinchilarni tahlil qilish

Sherigini himoyalash (podstraxovka) — bu sherigining raqibga ta'qib qilishda yordam beradigan bir yoki bir nechta o'yinchining taktik harakati.

Mudofaa harakatlarini tashkil qilishda himoyalovchi o'yinchining mavjudligi muhim rol o'ynaydi. Masalan, agar to'p bilan raqibga ta'qib qilayotgan o'yinchi unga bitta kurashni topshirsa, ta'qib qiluvchi o'yinchi o'z vaqtida aralashish orqali xavfni bartaraf eta oladi. Himoyalovchi o'yinchi, bundan tashqari, hujum qilayotgan raqibga yaqinlashganda sherigiga psixologik yordam ko'rsatadi. Himoyalovchi o'yinchi, qoida tariqasida, raqib bilan bitta jang olib boradigan sherigiga qaraganda darvozaga yaqinroq joylashgan bo'lishi kerak. Agar himoyalovchi raqib bilan bitta kurash olib boradigan sherigi bilan bir chiziqda yoki to'g'ridan-to'g'ri oxirgi o'yinchisining orqasida pozitsiyani egallagan bo'lsa, bu himoyachilar darvozasida vaziyatning keskinlashishiga olib kelishi mumkin.

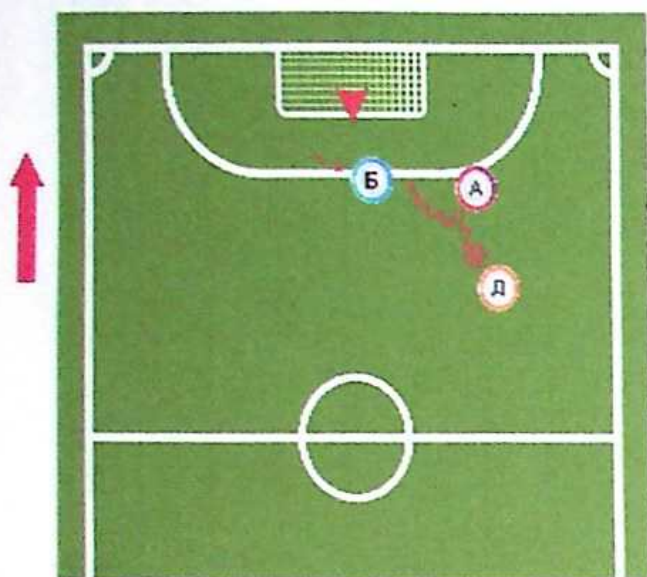
Shuni esda tutish kerakki, ikki himoyachi bir chiziqda (maydon bo'ylab yoki orqaroqda) joylashganda, odatda, hujum qilayotgan raqibning samarali hujumi ham, yaxshi xavfsizlik to'ri ham olinmaydi.

- 178 rasmda A va B himoya o'yinchilari deyarli old tomonda bir xil chiziqda joylashgan. Bu holat himoyachilar darvozasiga osonlik bilan o'ta oladigan hujumkor futbolchi D uchun qulaydir.

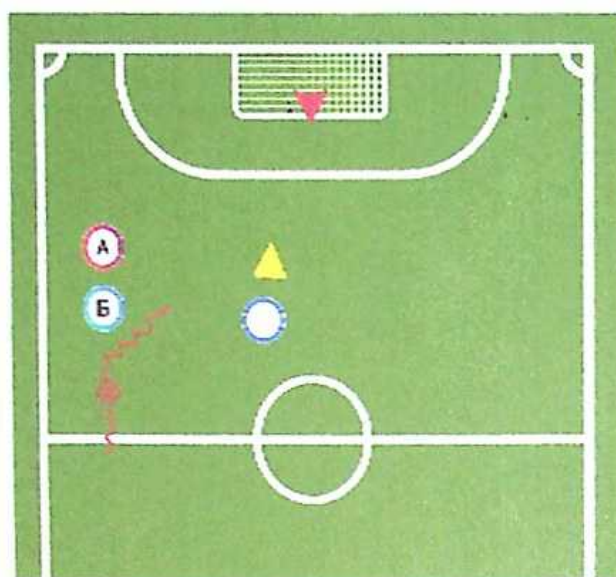
- 179 rasmda A va B himoyachilari orqaroqda bir xil chiziq ustida qanotda joylashgan. Xuddi shu paytni o'zida, himoyalovchi B hujumchi D bilan yakka kurash yetakchi sherigi yaqin keldi.

- 180 rasmda himoyalovchi futbolchi B to'g'ri o'rnini egalladi. U o'z darvozaga yaqinroq va hujumkor raqib bilan birlikka kirgan sherigi A ortida joylashadi. Agar A o'yinchi D raqibiga bitta kurashda yutqazsa, himoyalovchi B uni o'z vaqtida kutib oladi, golning yo'lini to'sadi, shunga o'xshash holat 146-rasmda ko'rsatilgan. Hujumkor o'yinchi D maydon yon chizig'i bo'ylab to'p bilan oldinga harakat qiladi. Himoyalovchi o'yinchi sherikning orqasida va biroz yon tomonida joylashgan bo'lishi kerak. Bunday holatda raqib faqat qanotda oldinga siljish uchun

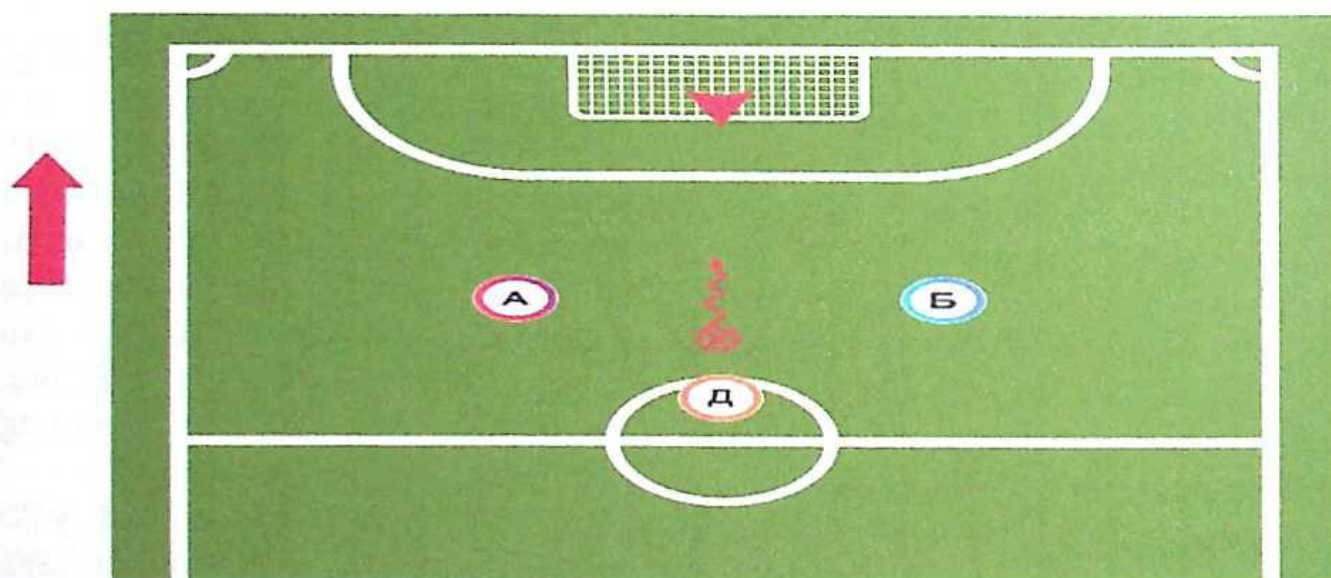
haqiqiy imkoniyatga ega. Biroq, sug'urta o'yinchisi u bilan bu yerda uchrashishga tayyor. Agar D o'yinchi hali ham o'z qo'riqchisi A ni mag'lub yetishga qaror qilsa, u holda markazga borishga harakat qilsa, sug'urta qiluvchi B o'yinchisi yana ushbu xavfli aldamchi harakat (manevrani) oldini olishga tayyor.



177 rasm. Xavfsizlik opsiyasi



178-rasm

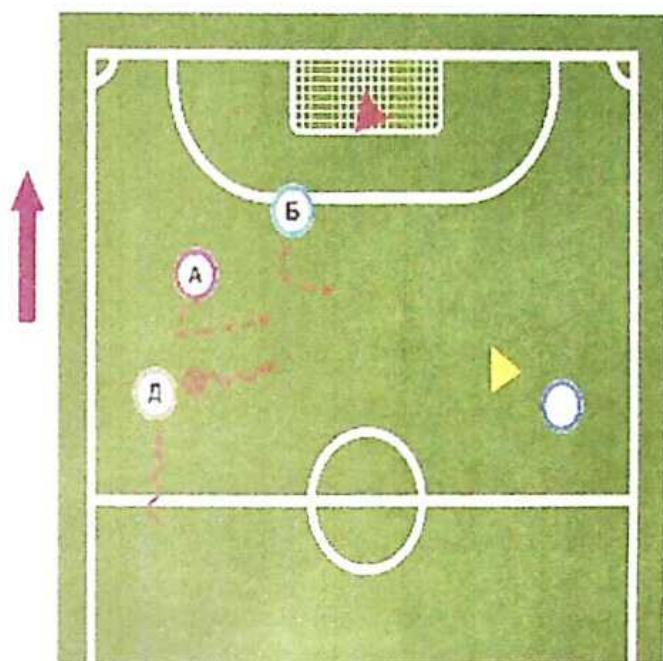


179-rasm

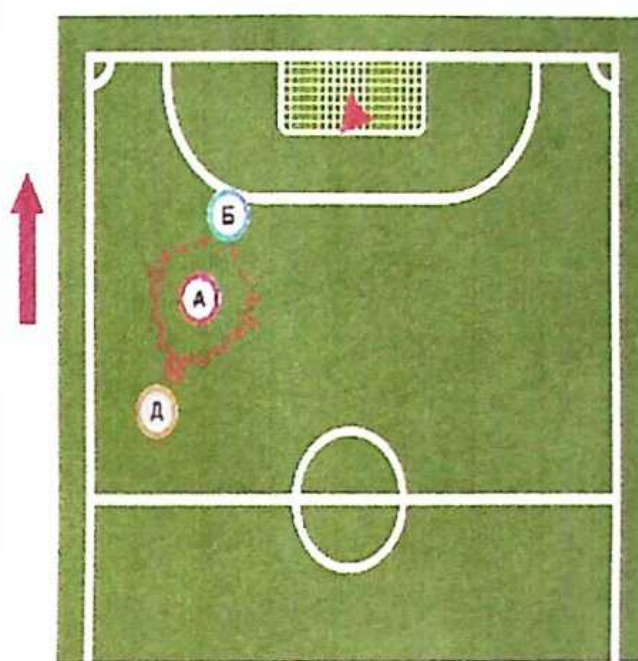
Boshqa vaziyatni ko'rib chiqaylik. 181-rasmda hujumchi D, himoyachi A bilan uchrashib, to'p bilan old tomondan, ya'ni o'yin maydoni bo'ylab harakatlanishga majbur. Himoyachi A raqibga hamroh bo'ladi. Himoyalovchi B o'yinchi hujumchining harakatlarini diqqat bilan kuzatib, sherigidan orqada va uzoqroq pozitsiyani egallaydi. Himoyachilarning vazifasi uni shu yo'nalishda harakat qilishga majbur qilish, to'pni darvozaga yo'l qo'ymaslik yoki to'pni oldinga o'tkazib yuborishdan iborat.

Shunday qilib, mini-futbolda, ko'rib turganimizdek, deyarli har bir futbolchi, asosiy funksiyalaridan qat'i nazar, himoyalovchi o'yinchisi rolini bir necha bor bajarishi kerak. Shu munosabat bilan, butun jamoa bilan yosh futbolchilar bilan o'yinchini himoyalash usullarini, shu jumladan himoyalovchi futbolchining vazifalarini o'rganish tavsiya etiladi. Shu bilan birga, himoyalovchilarning to'g'ri masofada va hujumkor raqib bilan yakka kurashni olib boradigan sherigiga tegishli

burchak ostida joylashishiga, sherikni o'z vaqtida talab qilish va uning psixologik yordamiga asosiy e'tibor berish kerak.



180-rasm. Variant



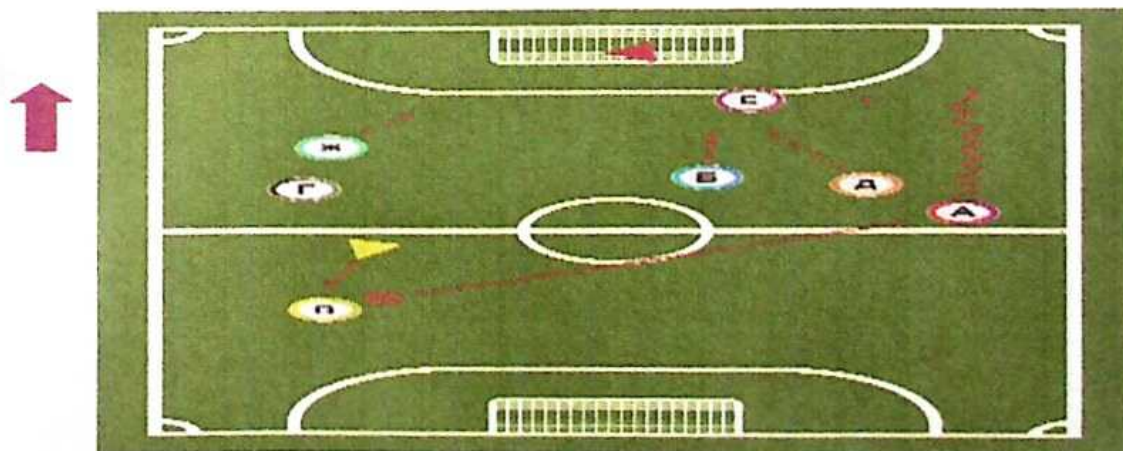
181-rasm. Xavfsizlik opsiyasi

Birinchi o'yinchidan ikkinchiga o'tish-bu taktik uslub bo'lib, bu ta'qib qiluvchi o'yinchilarni almashtirish nazarda tutadi.

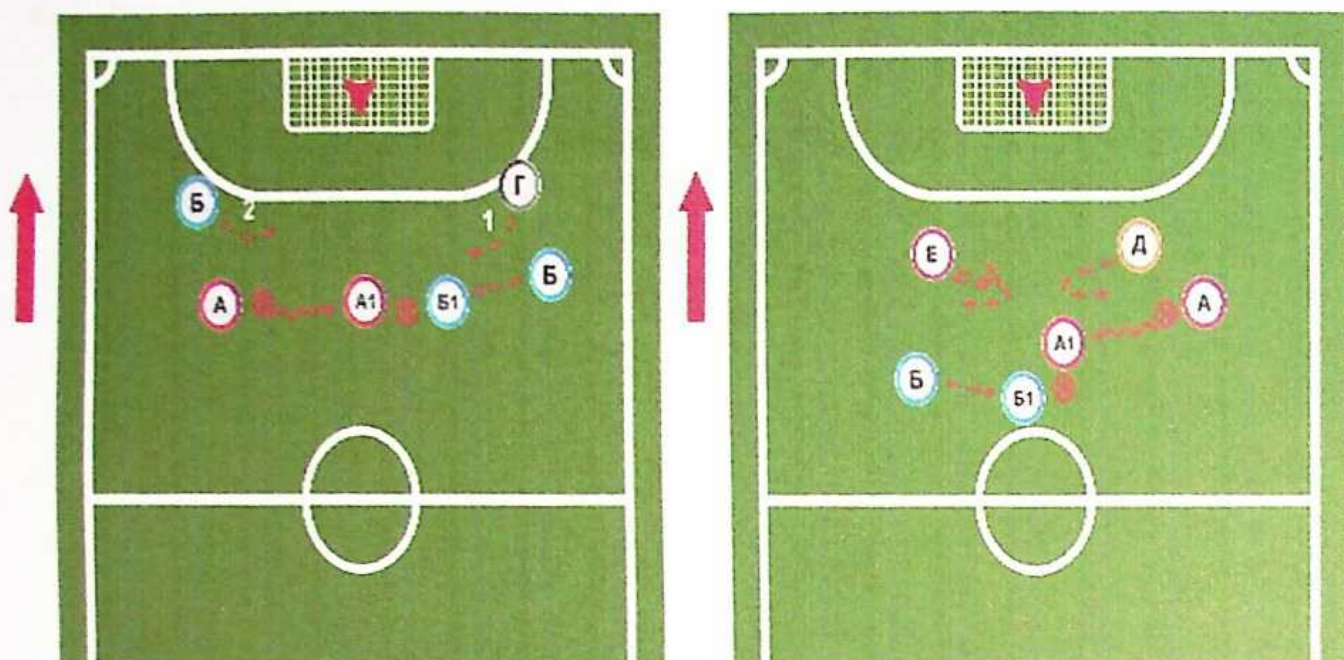
Birinchi o'yinchidan ikkinchiga o'tish ko'pincha himoyachilardan biri biron sababga ko'ra o'z palatasini ushlab turolmaganda ishlatiladi. Masalan, himoya qilish, jamoa o'yin maydonida raqiblarni ushlab turadi. Biroq, hujumchilardan biri (to'p bilan yoki to'psiz) hali ham ta'qibdan qochishga muvaffaq bo'ldi. Bunday holda, eng yaqin o'yinchi ushbu hujumchini kechiktirmasdan ushlab turishga o'tadi. Raqibni o'tkazib yuborgan sherigi o'z navbatida ta'qibsiz qolgan raqibga o'tadi.

- 182-rasmda, himoyachi D uning maydonida qanotdan xavfli harakatlar orqali kelayotgan A o'yinchini qochirib yuboradi. Sherik E darhol ikkinchisiga o'tishga majbur bo'ladi va o'yinchi V uni himoyalashga qilishga kirishadi.

Birinchi o'yinchidan ikkinchiga o'tish hujumchilar "kesishuv"ni amalga oshirgan hollarda ham amalga oshirilishi mumkin. Bunday lahzalarda hujumchilar bir-biri bilan saviyasiz bo'lganda himoyachilarni almashadilar (183- rasm).



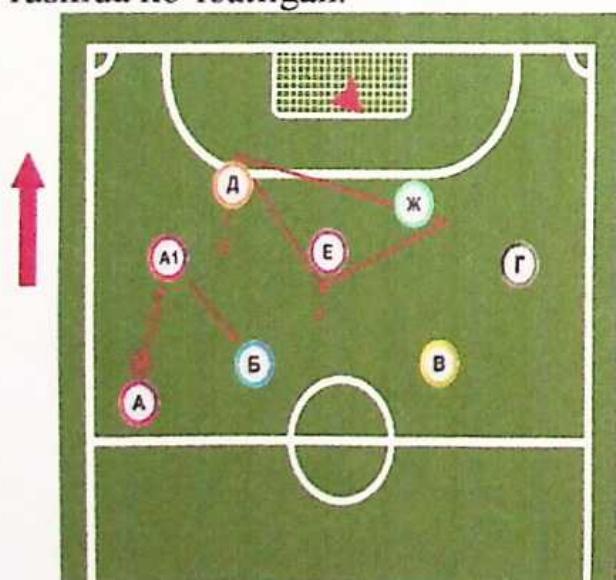
182-rasm . Variant kommutatsiya 1



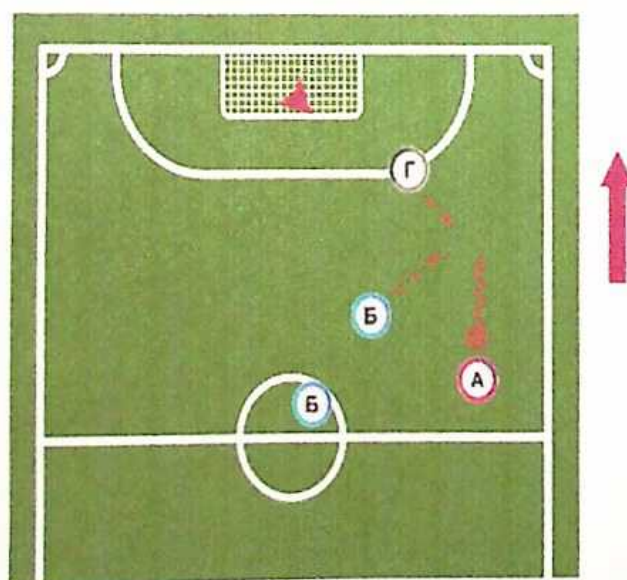
183- rasm. O'zgartirish opsiyasi 2

Raqibdan to'pni guruhli olib qo'yish — himoyachilarning shunday taktik o'zaro harakatlari bo'lib, ulardan izchil, harakatchan va albatta, yaxshi olib qo'yish texnikasini talab qiladi.

Mini-futbolda guruhli olib qo'yish o'zaro faoliyat harakatlarga hujum qilishda, to'pni o'yinga kiritishda yoki darvozabon tomonidan yoki yon chiziqdan eng samarali qo'llaniladi. Guruhli olib qo'yish, shuningdek, zona prinsipiga asoslangan mudofaa harakatlari uchun ishlatilishi mumkin. Masalan, hujum qilayotgan o'yinchilar "kesishuv" kombinatsiyasidan foydalanganda, sheriklarning yaqinlashuvi paytida, raqibga to'psiz ta'qib qilayotgan himoyachi to'satdan to'pga egalik qiluvchi hujumchiga faol ravishda o'tadi (184-rasm). O'z navbatida, ushbu hujumchiga ta'qib qilayotgan yana bir himoyachi ham qat'iyat bilan yakka kurashga kirishadi. Jamoa himoyaning zona himoyasidan foydalansa, u holda to'p bilan hujum qiluvchi zonada joylashgan himoyachi eng yaqin sherigiga (yoki ikki sherigiga) to'pni muvofiqlashtirilgan holda raqibdan olib qo'yishga yordam bera boshlaydi. Bu holat 185-rasmida ko'rsatilgan.



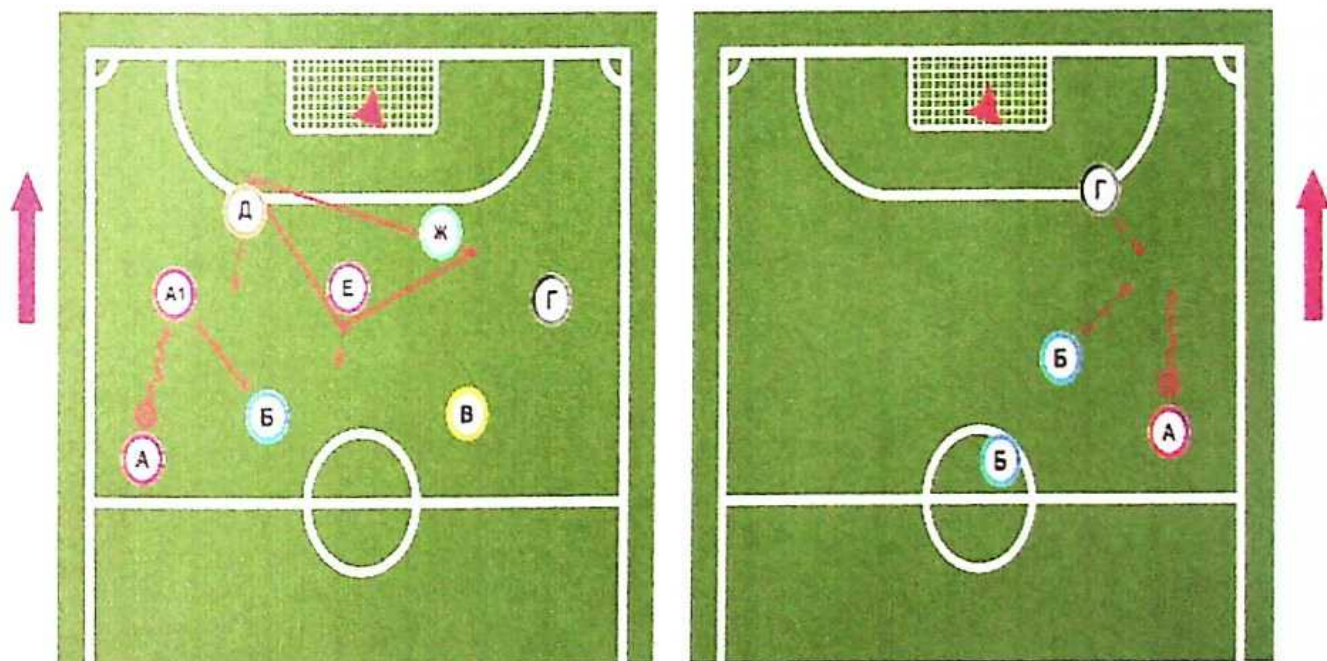
184-rasm



185-rasm

Mini-futbolda o'yinchi maydondan chetlashtirilgan vaziyatda himoyachilarning ozchilikda himoyalanish harakatlari mini-futbolda futbolchi maydondan chetlatilgan taqdirda foydalaniladi. Bunday holda, uchta himoyachi to'rtta hujumkor futbolchiga qarshi o'ynashi kerak. Shu bilan birga, himoyachilarning eng oqilona joylashuvi "harakatlanuvchi uchburchak" deb ataladi (186-rasm).

Bu formatsiyada to'p bilan hujumchiga eng yaqin bo'lgan himoyachi darvozaga zarba berish yoki zarba berish holatga tushish imkoniyatini bermay, unga hujum qilishga harakat qiladi. Unga bosim o'tkazib, himoyachi hujumchini to'pni sheriklaridan biriga berishga majbur qiladi. Ayni paytda himoyadagi jamoaning boshqa futbolchilari uzatmani qabul qilishni qiyinlashtiradigan va shu bilan birga uzatmani ta'qib qilgan hujumchiga o'tish imkoniyatini chiqaradigan tarzda o'zlarini boshqa raqiblar o'rtasida joylashtirishga harakat qilishadi. Ixcham joylashgan va raqiblarning hujumi paytida "harakatlanuvchi uchburchak" hosil bo'lishini kuzatib, jarima maydonchasi chegarasidan tashqarida jarima tomonidan itarilgan himoyachilar o'z darvozalarini faol himoya qilmoqdalar. Har bir himoyachining yaxshi harakatchanligi, butun uchlik harakatlarning izchilligi va tegishli psixologik munosabat — bularning barchasi birgalikda ko'pincha hujumchilar uchun yengib bo'lmas to'siq bo'lib qoladi.



186-rasm. Ozchilikda o'ynashda himoyachilarning harakatlari

5.3.4. Himoyada jamoaviy harakatlar

Agar jamoa umuman himoyada ishtirok etish imkoniyatiga ega bo'lsa, yaxshi tashkil etilgan jamoaviy harakatlar ma'lum bir o'yinda ijobiy natijaga erishishga imkon beradi. Mini-futbolda himoyadagi jamoaviy taktik harakatlar o'yinning ma'lum taktik tizimlari yordamida quriladi: personal, zonali va kombinatsiyalangan. Ularning har biri himoyachilarning hujumchilarga qarshi turadigan o'yin maydonining kattaligi, shuningdek, himoya jamoasi o'yinchilarining harakatlarning faollik darajasi bilan farq qiluvchi uchta himoya harakatlarini o'z ichiga oladi. Bunday shakllar konsentrlangan himoya, tarqoq himoya va pressing.

Konsentrlangan himoya himoyachilarning o'z darvozalari yaqinida faol harakatlarini o'z ichiga oladi. Asosan, bunday harakatlar o'yin maydonining 1/4 yoki

biroz ko'proq qismida amalga oshiriladi. Shu bilan birga, himoyachi jamoa o'zining asosiy harakatlarini raqibning hujumchi hujumchisining ta'qibga va to'pning ushbu o'yinchiga yetib bormasligini ta'minlashga, shuningdek raqib jamoasining kombinatsiyalariga qarshi turishga yo'naltiradi.

Tarqoq mudofaa hujum qilayotgan raqibga o'z maqsadlariga uzoq yondashuvlar bo'yicha faol qarshi kurashlarning boshlanishini nazarda tutadi, ya'ni, himoya qiluvchi jamoa raqib bilan allaqachon o'yin maydonchasining 3-4 yoki 1/2 qismida kurashga kirishadi: uni shoshilinch harakat qilishga majbur qilish, rejalashtirilgan kombinatsiyalarni amalga oshirishga imkon bermaslik va o'yin maydonchasini ushlab turishga harakat qilish. undan balli. Shu bilan birga, albatta, eng faol qarshilik har doim to'pga egalik qiladigan futbolchiga.

Pressing (bosim), ularning pozitsiyalari va to'pga egalik qilishidan qat'i nazar, barcha hujum qilayotgan raqiblarga qarshi kurashishni o'z ichiga oladi. Bosimning mohiyati shundaki, to'p raqib jamoaga o'tgan paytdan boshlab himoyachilarning har biri darhol ma'lum bir raqibni qattiq ushlab turishga o'tadi, bu uning to'pni olishiga yoki sheriklaridan biriga o'tishiga to'sqinlik qiladi. Bosim yordamida jamoa o'z o'yinini faollashtiradi, tezligini keskin oshiradi, raqiblarni xato qilishga majbur qiladi. Asosiysi, bosim yordamida jamoada o'yin hisobini kamaytirish yoki xatto qoplash imkoniyati mavjud. Himoya harakatlarining ushbu faol shakli, ayniqsa, jismoniy va texnik jihatdan yetarli darajada tayyor bo'lmagan jamoalarga, shuningdek, to'liq zaxiraga ega bo'lmagan jamoalarga qarshi samarali hisoblanadi. Tabiiyki, bunday faol himoya shakli kamchiliklardan xoli bo'lmaydi. Avvalo, bosim ishlatadigan futbolchilar katta jismoniy va psixologik stresslarga duch kelishadi. Bundan tashqari, bosim qo'llayotgan jamoaning alohida futbolchilari o'rtasida kelishilmagan harakatlar ko'pincha himoyadagi muvaffaqiyatsizlikka va himoyachilar darvozasida xavfli vaziyat yaratilishiga olib keladi.

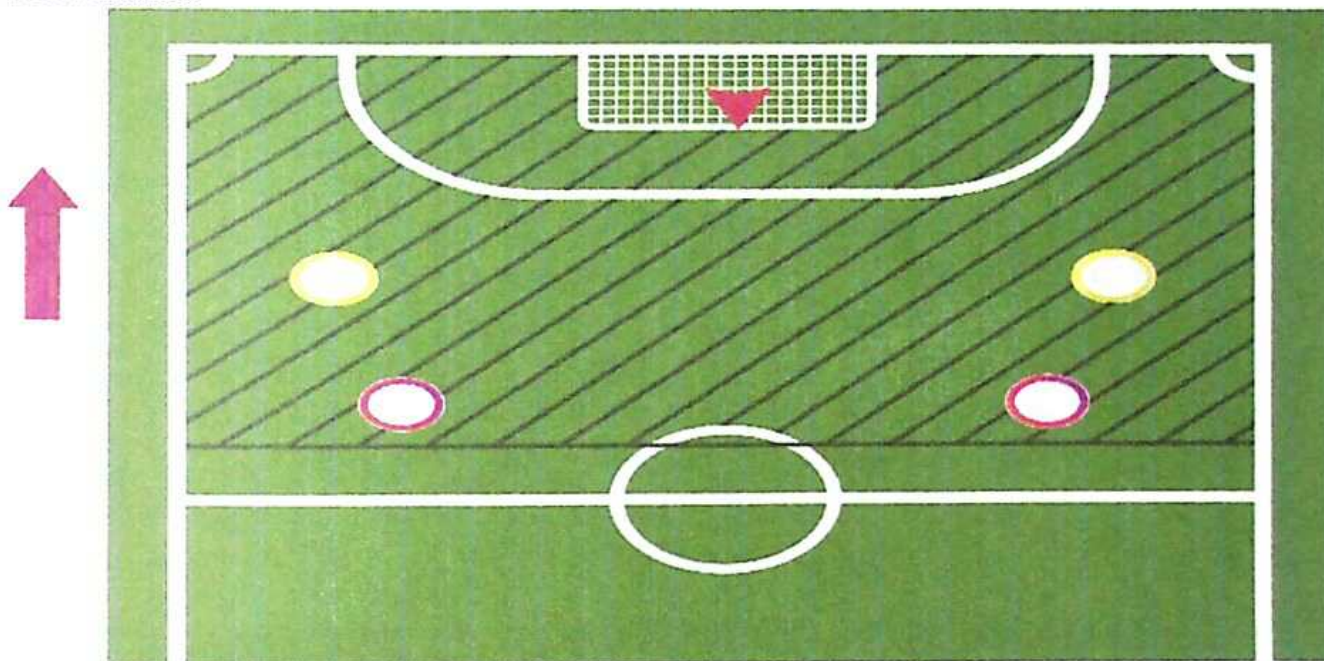
Endi biz raqiblarga qarshi qo'llaniladigan qarshi kurash tamoyillari bilan farq qiladigan ushbu mudofaa tizimlarining har birini tahlil qilamiz.

5.3.5. Personal (shaxsiy) himoya

Raqib jamoaning ayrim o'yinchilarining himoya jamoasining har bir o'yinchisi tomonidan ta'qib qilishni nazarda tutadi. Himoyaviy harakatlarni bunday tashkil etish bilan hujum qilayotgan jamoa o'yinchilarining to'pni qabul qilish, to'pni uzatish yoki darvozaga zarba berish uchun ochilib ketishi juda qiyin. Zero, ularning har biri himoyachi jamoa futbolchilari qaramog'ida. Mini futbolda hujumkor o'yinchilarni tahlil qilishda, qoida tariqasida, ikkita varianti ishlatiladi. Birinchisi, murabbiy qaysi raqibga u yoki bu futbolchini tayinlashni oldindan hal qiladi. Qoida tariqasida, eng harakatchan futbolchilar eng tezkor raqiblarga birlashtirilgan. Ikkinchi varianti himoyachilar o'yin davomida o'zlariga eng yaqin raqib jamoa o'yinchilarini saralab olishadi. Tabiiyki, oxirgi variant barcha jamoa o'yinchilarining teng tayyorgarligi bilan ishlatilishi mumkin, taxminan raqiblarga qarshi shaxsan o'ynash qobiliyati.

Himoya harakatlarining shaxsiy tizimi himoya qiluvchi o'yinchilarni bir raqibdan boshqasiga o'tkazishni o'z ichiga olishi va bunday o'zaro ta'sirni ta'minlamasligi mumkin. Birinchi holda, barcha himoya o'yinchilarining yuqori harakatchan va jamoaviy harakat qilishni kutilmoqda, ular o'yinda yuzaga keladigan vaziyatlarni kutishadi. Mini futboldagi shaxsiy tizimdan himoyachi jamoa o'yin

maydonchasining turli joylarida: o'z hududining 3/4 va 1/2 qismida yoki butun o'yin maydonida foydalanishi mumkin. Bu borada u yoki bu variantni tanlash o'z jamoasi va raqib jamoa o'yinchilarining tayyorgarlik darajasi, o'yinda rivojlanayotgan vaziyat (yoki jamoa mag'lubiyatga uchraydi va to'pni egallash zarurati tug'iladi yoki o'yinchilardan biri raqiblardan chetlashtiriladi, yoki raqib jamoaga tanish bo'lgan taktikani buzish va ularning o'yinini kuchaytirish kerak va hokazo.). Umuman olganda, shaxsiy himoya tizimidan foydalanish jamoaga hujum qilayotgan raqibga doimiy bosim o'tkazish imkoniyatini beradi. Shu bilan birga, to'pga egalik qiluvchi raqib tomonidan himoyachilarning nisbatan oson individual urishi xavfini hisobga olish kerak.



187-rasm

Biz, shuningdek, ayniqsa, tarqoq himoya va bosim bilan, himoya futbolchilar o'rtasida o'zaro yordam qiyinchiligi tug'dirishini tiborsiz qoldirish kerak emas. Shu bilan birga, himoya jamoasi to'pni egallab olgandan so'ng, tezkor yutuqni tashkil qilishda ma'lum qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin.

Shaxsiy himoya turlarini ko'rib chiqing.

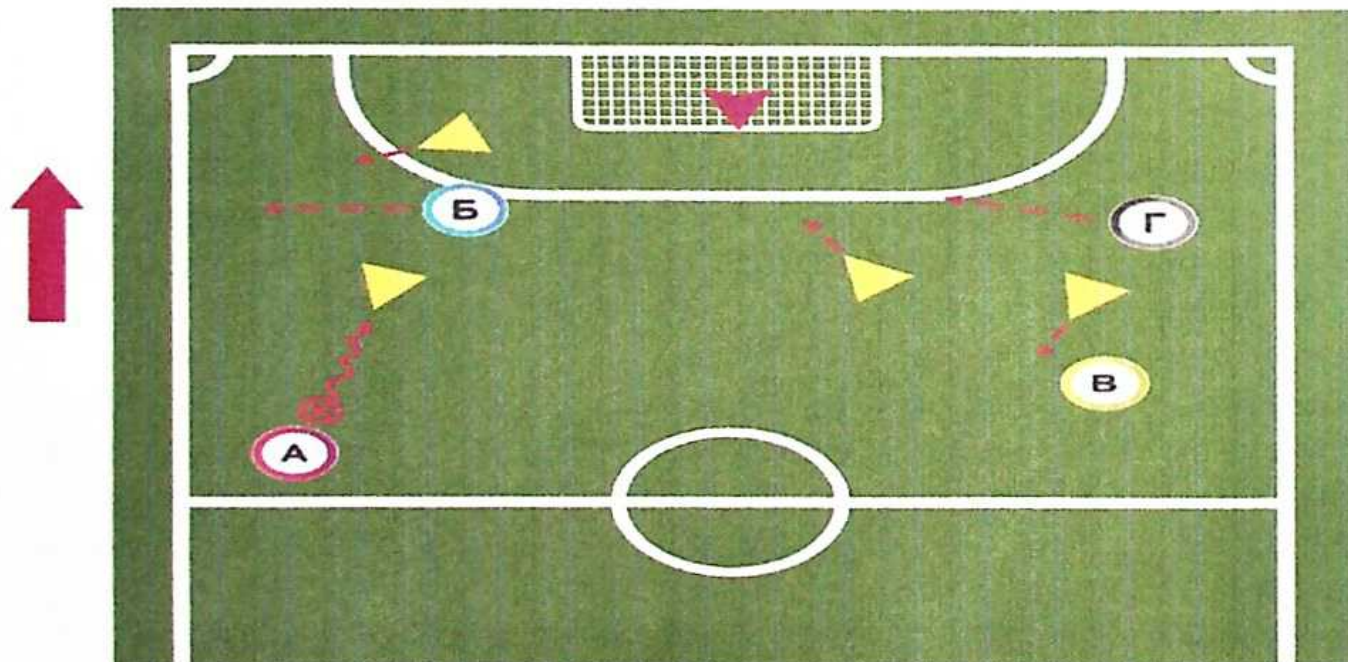
Konsentrlangan shaxsiy himoyayordamida oldinga markazdahujum qiluvchi raqiblarga qarshi ishlatiladi, himoyachilarni individual urishni mashq qilish, raqib jamoaning jarima maydoni yaqinida yaxshi kombinatsiyalash, lekin deyarli kamdankam hollarda uzoq pozitsiyalardan hujum qilish. Ushbu himoya shakli raqiblarning yuqorida aytib o'tilgan hujum harakatlarini ta'minlash uchun mo'ljallangan. Bunday himoya harakatlari quyidagicha amalga oshiriladi. To'pni yo'qotib, himoyachi jamoaning o'yinchilari zudlik bilan maydonning yarmiga qaytadilar va o'yin maydonining taxminan 1/4 qismida joylashgan (187- rasm), bu yerda hujumchilarni kutib olish. Shu bilan birga, har bir himoyachi oldindan rejalashtirilgan raqibga ta'qib qilishni boshlaydi.

188-rasmda himoyalovchi jamoa jamlangan shaxsiy himoyani qo'llaydi.

Futbolchi A markaz va doimiy ravishda jarima maydonida harakat qilayotgan hujumkor jamoaga faol qarshilik ko'rsatib, sheriklaridan to'p uzatmasini olishga harakat qilmoqda. Himoyachi jamoaning boshqa futbolchilari o'zlarini darvozaga yaqin deb biladigan aniq raqiblarga ta'qib qilishadi. Shu bilan birga, ular raqiblarning

eng xavfli hujumchisiga ta'qib qilayotgan sherigi A ni ta'qibga tayyor bo'lishlari kerak. Hujumchilar yesa individual harakatlar yoki kombinatsion o'yin orqali himoyachilarni urib yuborishga intilishadi va yaqin yoki o'rta masofadan gol urishadi. Biroq, konsentrlangan himoya sharoitida buni qilish oson emas, chunki himoya harakatlarining ushbu shakli himoya jamoasi o'yinchilariga individual ravishda kuchli raqiblar bilan o'yinda o'zaro yordam ko'rsatishga imkon beradi va himoyachilarning o'z darvozalari yaqinidagi cheklangan maydonda to'p surishi raqiblarga xavfli zonadan darvozalarga zarba berib, kombinatsiyalangan hujumlarni tashkil qilishni qiyinlashtiradi. Shu bilan birga, ushbu himoya shaklining kamchiliklari ham hisobga olinishi kerak. Ularning eng muhimlari o'yin maydonining chuqurligida joylashgan hujumchining nisbatan erkinligiga bog'liq bo'lishi kerak. Ushbu pozitsiyada u uzoq masofadan raqiblar darvozasini o'qqa tutish uchun haqiqiy imkoniyatga ega bo'ladi.

Tarqoq shaxsiy himoya tarkibida uzoq va o'rta masofalardan zarbalar yetkazib bergan futbolchilari bo'lgan jamoalarga qarshi qo'llaniladi. Raqiblar tomonidan bunday zarbalar ehtimolini istisno qilish, shuningdek raqiblarning kombinatsion hujumlari rivojlanishiga qarshi turish uchun himoyachilar hujumchilarga, qoida tariqasida, o'yin maydonining 3/4 yoki 1/2 qismida faol qarshilik ko'rsatadilar. Maydonning ikkinchi yarmida hujum buzilgandan yoki o'rta chiziq maydonida to'p yo'qotilgandan so'ng, jamoa himoyaga aylanadi. Uning o'yinchilari hujumkor jamoaning o'ziga xos yoki yeng yaqin futbolchilarini tezda saralashga harakat qilishadi (188-rasm).



188-rasm

Shaxsiy bosim (personal pressing) to'pni yo'qotgandan so'ng darhol raqiblardan olib qo'yish, ularning hujumining jadal rivojlanishini to'xtatish zarur bo'lganda qo'llaniladi. Ushbu himoya shakli o'yin maydonida ham, uning hududining 1/2 yoki 3/4 qismida ham qo'llanilishi mumkin. To'pni yo'qotib, barcha o'yinchilar darhol raqiblarga ta'qib qila boshlaydilar, ularning hujum harakatlarini faol qarshilik bilan ta'minlaydilar. Shu bilan birga, himoyachilar, qoida tariqasida, eng yaqin raqiblarini ushlab turishga moyil bo'lib, ularga yaqin o'ynashga harakat qilishadi, bu esa ularga

erkin bo'sh joyga ochilishini qiyinlashtiradi. Albatta, to'pga egalik qilayotgan hujumchining guvohligiga alohida e'tibor beriladi. Bunday raqibga ta'qib qilib, himoyachi o'z maqsadiga yo'nalishni qoplash uchun doimiy ravishda bunday pozitsiyani egallashga intilishi va shu bilan birga uning maydondan 1-1, 5 metr dan uzoq bo'lmasligi kerak. Bunday holatda raqibning darvoza sari borishini to'xtatishi yoki uni eng yaqin sherik tomon yo'naltirishi mumkin. Ikkinchi holda, to'pni guruh tanlash uchun sharoit yaratiladi. Agar o'yinchi hujum qilayotgan raqibni to'xtata olsa, u to'pni egallab olishga harakat qilib, unga tajovuzkor hujum qilishi kerak.

Shu bilan birga, to'psiz raqiblarga ta'qib qiladiganlar va to'p bilan yiqilishga yaqin bo'lganlar ham ikkinchisiga, kerak bo'lsa ta'qibdan ozod qilingan raqibga faol bog'lanishlari kerak. Shaxsiy bosim, ayniqsa, psixologik beqarorlik, o'yinchilarning yetarlicha harakatchanligi yoki ularning texnik tayyorgarligining pastligi bilan ajralib turadigan jamoaga qarshi o'yinda samarali bo'ladi. Himoyaning ushbu shakli ko'pincha raqiblar to'pni yon chiziq orqasidan kiritganda yoki darvozabon to'pni o'yinga kiritganda qo'llaniladi. Shunday qilib, shaxsiy bosim raqiblarga hujum qilish uchun o'zlarini yo'naltirishni qiyinlashtiradi, ularga o'yinning boshqa xususiyatini yuklaydi, raqiblarning darvozaga tezkor o'tishni tashkil qilish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratadi.

Himoya harakatlarining ushbu shaklining kamchiliklariga himoyachilar tomonidan raqiblarni qo'riqlashda yo'l qo'yilgan xatolar xavfi, ular o'rtasida o'zaro yordam ko'rsatishdagi qiyinchiliklar kiradi, bu, albatta, raqiblarni himoyachilar darvozaga tez o'tish bilan tahdid qiladi.

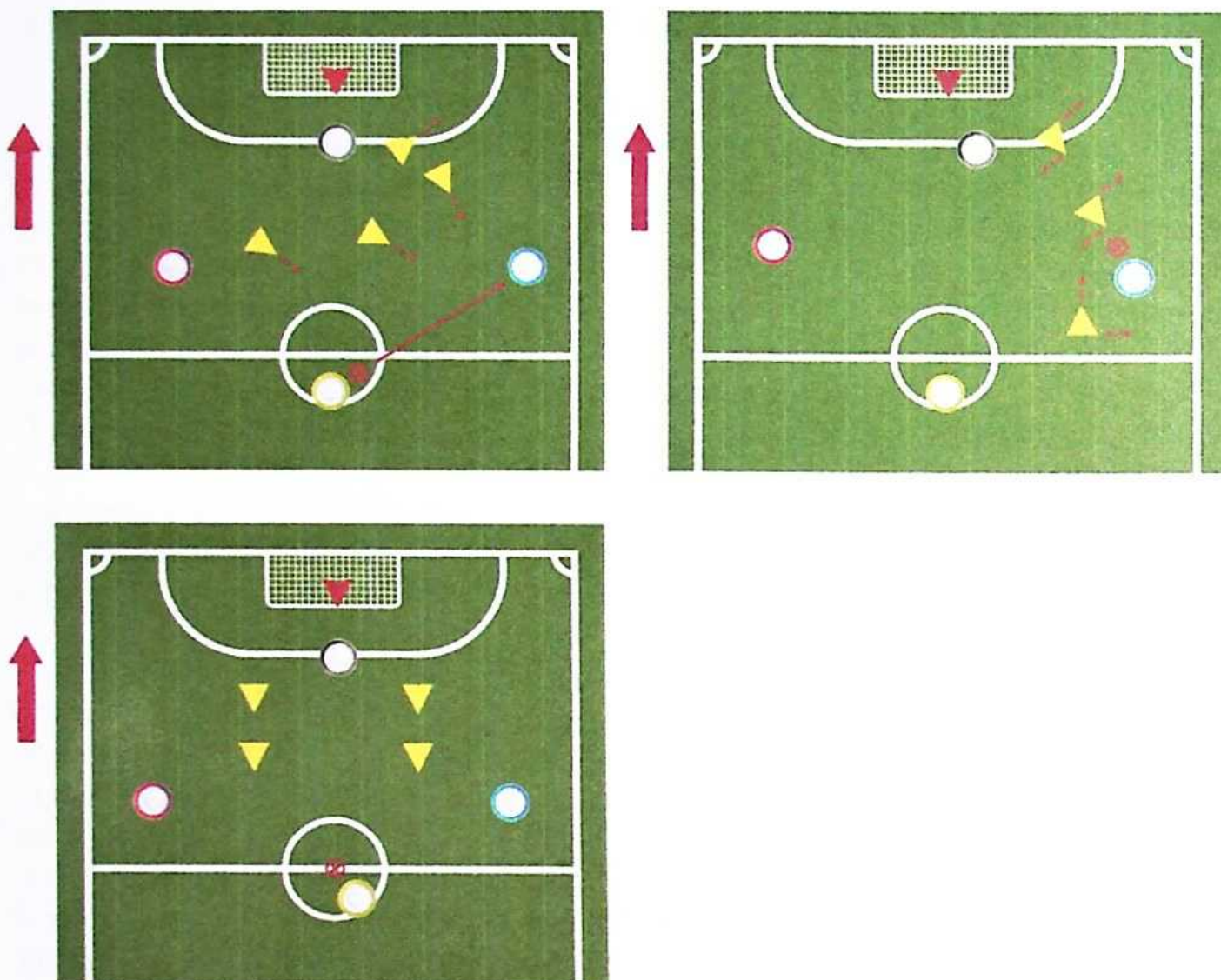
Himoyaning zonaviy tizimi

Uning mohiyati shundaki, maydonning yarmi maydoni shartli ravishda zonalarga bo'linadi, ularning har biri aniq o'yinchilar tomonidan boshqariladi. Bunday zonada bo'lgan futbolchi ushbu hududda o'zini topadigan har qanday raqibga qarshi turishi kerak. Asosiy e'tibor muayyan futbolchiga emas, to'pga qaratilgan. Shu bilan birga, himoyachilar to'p va sheriklarining harakatlariga qarab o'z zonalarida o'z pozitsiyalarini doimiy ravishda o'zgartirishlari kerak. Shunday qilib, zonani himoya qilish tizimi bilan har bir himoya qiluvchi o'yinchi ushbu jamoaning o'yinchilarining harakat tizimida ma'lum funksiyalarni bajaradi va ushbu tizimning ma'lum bir zonasi uchun maxsus javobgardir. Ushbu himoya tizimidan o'yin maydonining 1/4, 1/2 yoki 3/4 qismida foydalanish mumkin. Uning ijobiy tomonlari sheriklar o'rtasida o'zaro yordam uchun yaxshi imkoniyatlar va to'pni tanlashda muvofiqlashtirilgan harakatlar, raqiblarning turli masofalardan darvozaga zarbalariga qarshi turish qobiliyati va to'pni tanlashda raqiblar darvozasiga tezkor yutuqni tashkil qilish uchun yaxshi shart-sharoitlardir. Zonani himoya qilish tizimidan foydalanib, jamoa o'yinchini joylashtirishning turli sxemalarini qo'llashi mumkin. Muayyan sxemani tanlash, qoida tariqasida, himoya harakatlari amalga oshiriladigan o'yin maydonining maydoni va hozirgi paytda himoyachilar oldida turgan vazifalar bilan belgilanadi.

Konsentrlangan zona himoyasi mudofaasi raqiblarning yaqin va o'rta masofalardan darvozaga hujum zarbalariga qarshi turishga, o'z markazini himoya qilishga, maqsadga yaqin joyda harakat qilishga, hujumchilarga o'yinni birlashtirishni qiyinlashtirishga qaratilgan.

Ushbu muammolarni hal qilish uchun himoyachilar darhol bironing yoki maydonning o'z yarmida yoki o'rta chiziq yaqinida to'pni yo'qotib qo'ygandan

so'ng, ma'lum bir zonalarda raqiblarga qarshi faol harakat qilib, maydonning yarmining oldindan belgilangan maydoniga to'planishlari kerak. Himoyaning ushbu shaklidan foydalanib, himoyachilar, qoida tariqasida, o'yin maydonining 1/4 yoki biroz kattaroq maydonida joylashgan. Shu bilan birga, bunday joylashtirish sxemalari quyidagicha ishlatiladi 2+2, 1+2+1 yoki 1 + 3.

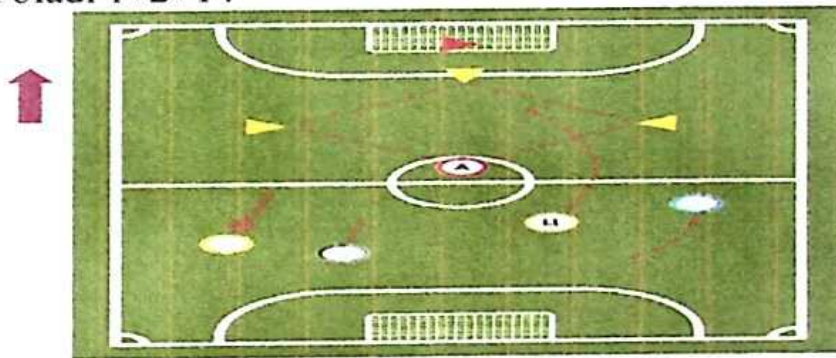


189-rasm. Konsentrlangan mudofaa zonasi

Konsentrlangan himoya variantlaridan birini ko'rib chiqamiz. O'yinchilar maydonning yarmida 2 + 2 sxemasi bo'yicha joylashadilar, bu raqiblarning pozitsion hujumiga qarshilik ko'rsatmoqda. Biroq to'p qanotga uzatilishi bilanoq himoyachilar hujum qilayotgan o'yinchining sheriklariga to'p uzatishi uchun barcha imkoniyatlarni to'sib, bu sohada son jihatdan ustunlik (2x1) yaratishga intilishadi. 189-rasmda himoyachilarning boshlang'ich holati (A), hujumchilarning to'pni yonga uzatishdagi harakatlari (B) va yakuniy, pressing sheriklariga yordam berish, 2+2 tartibini sxemaga aylantirish 1+1+1 keltirilgan. Bunday vaziyatda biron bir konstruktiv harakat qilish qiyin. Ammo, agar u himoyachilarning bosimidan uzoqlashishga muvaffaq bo'lsa, unda ikkinchisi kechiktirmasdan qayta to'planishi kerak.

Bu yerda konsentrlangan zonani himoya qilishning yana bir varianti. Maydonning birovning yarmida to'pni yo'qotib qo'ygandan so'ng, himoyachilar to'p uchun faol kurashmasdan, o'yin maydonining yarmiga o'tishadi va "romb" shaklida oldindan belgilangan zonalarda joylashgan (189-rasm). Ushbu harakat qulay

pozitsiyani egallash uchun amalga oshiriladi, raqiblarni o'zaro faoliyat uzatmalarga o'tishga majbur qiladi. Bu vaziyatda himoyachilarning tartibi ko'rinadi 1+2+1, ma'lum daqiqalarda 3+1 tartibiga o'zgartiriladi. Shu bilan birga, har bir himoyachi o'z zonasida bo'lgan raqibga faol bosim o'tkazadi. Tabiiyki, ular to'p bilan hujumchiga eng ko'p e'tibor berishadi. Uning funksiyalariga raqiblarning so'nggi o'yinchisi hujumga ulanganda zararsizlantirish va raqiblarning uzatilishi davom etadigan yo'nalishda maydon bo'ylab doimiy harakatlanish kiradi. Bunday harakatlar bilan u raqiblarning pozitsion hujumining rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. To'p qanot hujumchilardan birida bo'lib chiqqanida esa A o'yinchi tegishli qanot sherigiga deyarli yaqin kelib, to'pni raqiblarning oldinga S xavfli uzatish uchun bo'sh joyni yo'qqa chiqaradi. Qanotdan o'rin olgan himoyachi futbolchilarning vazifasi to'pni qabul qilish paytidagi hujumchiga faol bosim o'tkazib, uni o'z zonasidan chiqarib yuborishga va to'pni sheriklariga qaytarishga majbur qilishdan iborat. Ushbu sxemada himoyalovchi himoyachining vazifasi katta. U nafaqat o'z maqsadi oldida zonani boshqarishi, hujum qilayotgan S (yoki ushbu zonaga kirib kelgan boshqa raqib) haqida ta'qib qilishi, balki har bir himoyachi sheriklarini himoyalovchi qilishi kerak. 190-rasmda (A), to'pni yo'qotgan jamoa o'yin maydonining yarmidagi sxema bo'yicha tartibni oladi 1+2+1.

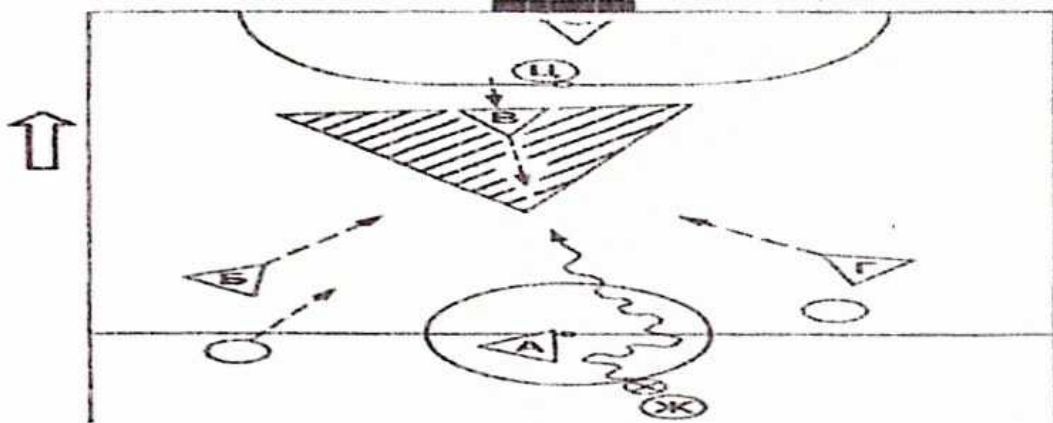


190-rasm. "Olmos" shaklida konsentrlangan zona mudofaasi

Ushbu sxemada himoyachi jamoaning har bir o'yinchisi o'z vazifasiga yega. A o'yinchi hujumchining harakatlarini boshqaradi J uni bosim bilan to'pdan ozod qilishga va o'yin maydoni bo'ylab sherigi D ga pas berishga majbur qiladi, ammo ikkinchisi himoyachi tomonidan boshqariladi B. A o'yinchi darhol old tomondan bu qanotga o'tib, sherigiga yaqinlashadi B shuning uchun u bunday qilmaydi. bu vaziyatda D himoyachi raqib tomon "o'tkazib yuboradi" S himoyaga yordam berish uchun B, agar D hujumchi unga pas yuborishni uddalasa, (190-rasm). Biroq, bu holda, u muvaffaqiyatga erisha olmaydi va D hujumchisi to'pni o'yin maydoni bo'ylab sherigi E ga yuboradi, unga himoyachi G bosim o'tkazish uchun darhol yaqinlashadi. A o'yinchi darhol ushbu qanotga o'tib, aldatchi harakat bilan Markaziy raqibga o'tishni amalga oshirish uchun joyni qisqartiradi. Xuddi shu daqiqada qanot himoyachisi B sherigi D tomonidan bajarilganiga o'xshash harakatni amalga oshiradi (190-rasm).

Shu tarzda harakat qilib, himoyachilar hujumchilar uchun harakatchan, o'tib bo'lmaydigan himoya yaratadilar. Himoyaviy harakatlar jarayonida A, B va G o'yinchilari juda orqaga "tushishi", ya'ni o'z jarima maydoniga yaqinlashmasligi muhim, chunki bu holda hujumkor jamoa o'rtacha masofadan gol urish uchun yaxshi imkoniyatga ega bo'ladi. Umuman olganda, ushbu mudofaa varianti faqat himoyachilar juda bag'ishlangan bo'lsa, ularning har birining harakatlari

muvoqilashirilgan bo'lsa va albatta, ular har qanday vaqtda qiyin vaziyatda bo'lgan sherigiga yordam berishga tayyor bo'lsa, samarali bo'lishi mumkin. Masalan, A o'yinchi hujumchiga bita raqibni yo'qotadi J, kim fintlardan muvaffaqiyatli foydalanadi. U A o'yinchisining orqasida bo'sh joy oladi va jarima maydoniga yuguradi va harakat bilan himoyachilar uchun xavfli vaziyat yaratadi (191- rasm).



191-rasm

Xavfning oldini olish maqsadida V himoyachi raqibni to'p bilan kutib olish uchun oldinga siljiydi. Ayni paytda B va G himoyachisi markazga "pastga tushing", himoyachi bilan birgalikda raqibning harakatni zararsizlantirishga imkon beradigan himoya "uchburchak" ga aylanadi. Ushbu himoya nafaqat raqiblarning hujum harakatlari maydonini minimallashtirishga, balki raqib jamoasining darvozaga tezkor o'tishni tashkil qilish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishga imkon beradi. A, B va G o'yinchilari bunday harakatlarga doimo tayyor bo'lishlari kerak.

Tarqoq zona himoyasi hujumni tugatgandan yoki maydonning boshqa yarmida to'pni yo'qotib qo'ygandan so'ng, himoyachilar hujum qilayotgan raqiblar oldinga siljib, bir vaqtning o'zida ularning harakatlariga qarshi turganda, tezkor yutuqni tashkil qilishni qiyinlashtirganda qo'llaniladi. Bu holatda himoyachilarning asosiy vazifalaridan biri raqiblarning sheriklarga o'tkir uzatishni amalga oshirishiga yo'l qo'ymaslik, tezkor yutuqlarga olib kelish, raqiblarning o'z maqsadlaridan uzoqlashish vaqtini ko'paytirishdir, shunda himoyachi jamoaning barcha futbolchilari maydonning yarmiga qaytishga muvaffaq bo'lishdi va jamoasining himoyaviy harakatlarida faol ishtirok yetishga muvaffaq bo'ldi.

192- rasm, a o'yinchi to'pni egallab, oldinga yugurayotgan D raqibini mag'lub eta olmadi. Raqiblarning tezda darvozaga kirib ketishining oldini olish uchun B va V o'yinchilari oldinga siljigan raqiblardan keyin kechiktirmasdan orqaga chekinishadi. G futbolchisi to'g'ridan-to'g'ri o'z jarima maydonchasi oldida harakat qiladi.

Zonali bosim -bu himoya qiluvchi jamoaning o'yinchilari maydonning yarmida, raqib jamoada aniq zonalarda faol himoyani tashkil qilganda, zonani himoya qilish tizimining bir turi.

Himoyachilardan biri, qoida tariqasida, to'pni egallagan raqibga hujum qiladi, uning boshqa uchta sherigi o'z zonalarida boshqa raqiblarga bosim o'tkazadi. Amalda, bu himoya shakli 2-2-1 tartibiga o'xshaydi, unda himoyachilar darvozaboni ko'pincha himoyalovchi (straxovka) rolini o'ynaydi (193-rasm).

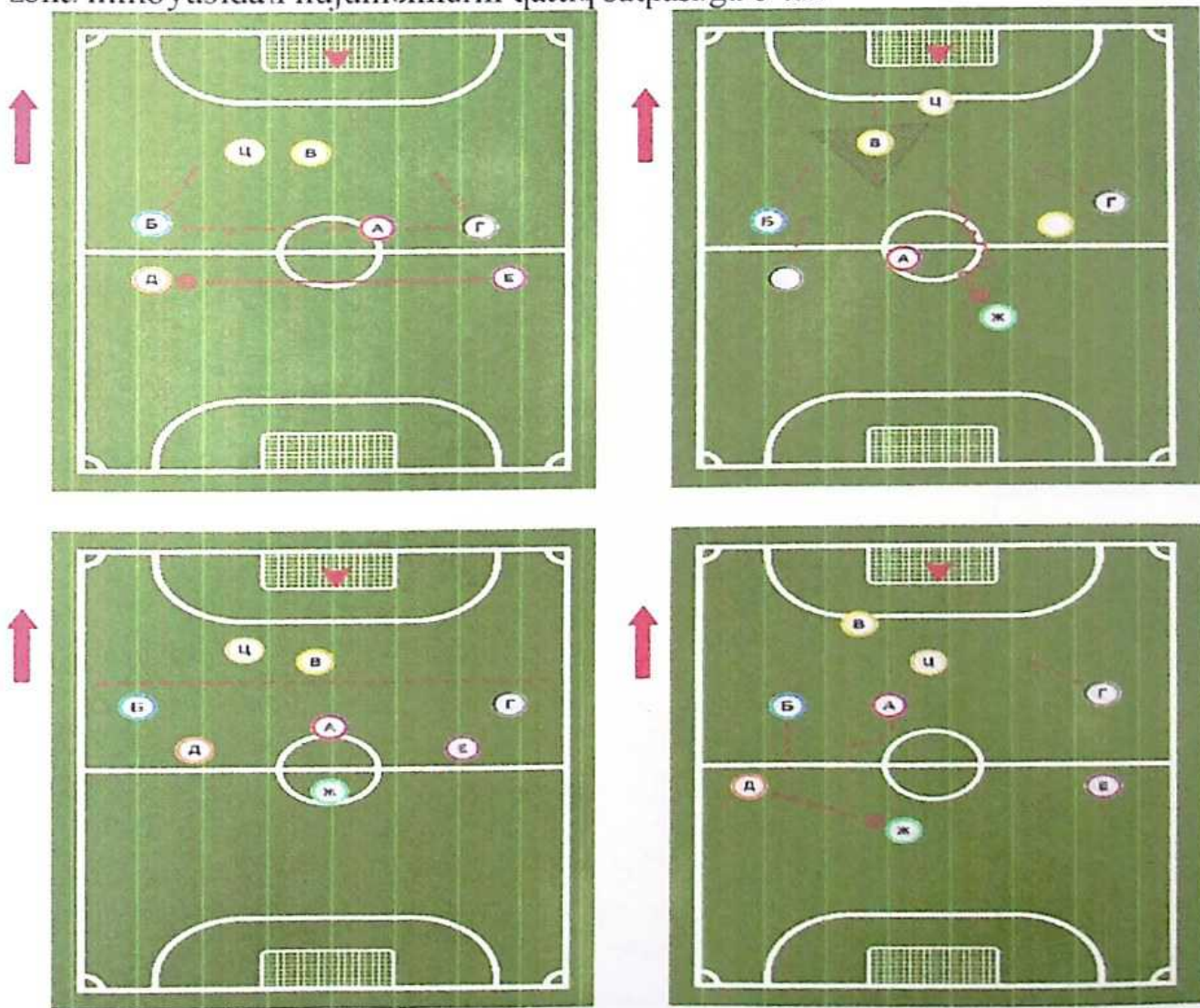
Aralash himoya tizimi jamoa tomonidan bir vaqtning o'zida ham shaxsiy, ham zonaviy tizimlaridan foydalanishni o'z ichiga oladi. Aralash tizim himoyasi tizimini amalga oshirishning eng keng tarqalgan usuli bu raqib jamoaning eng kuchli

o'yinchilarining bir yoki ikkita sheriklarining shaxsiy ta'qibi va boshqa sheriklarning o'z zonalarida boshqa raqiblarga qarshi chiqishi. Shu bilan birga, vaziyatga qarab, himoyachi jamoa futbolchilari raqiblarni shaxsiy ushlab turishdan zonada o'ynashga o'tishlari mumkin va aksincha. Ushbu mudofaa tizimining asosiy afzalligi raqib rahbarlarning hujumining asosiy yo'nalishi bo'yicha raqamli ustunlikni yaratish bilan birlashishi va qattiq vasiylik qilishidir.

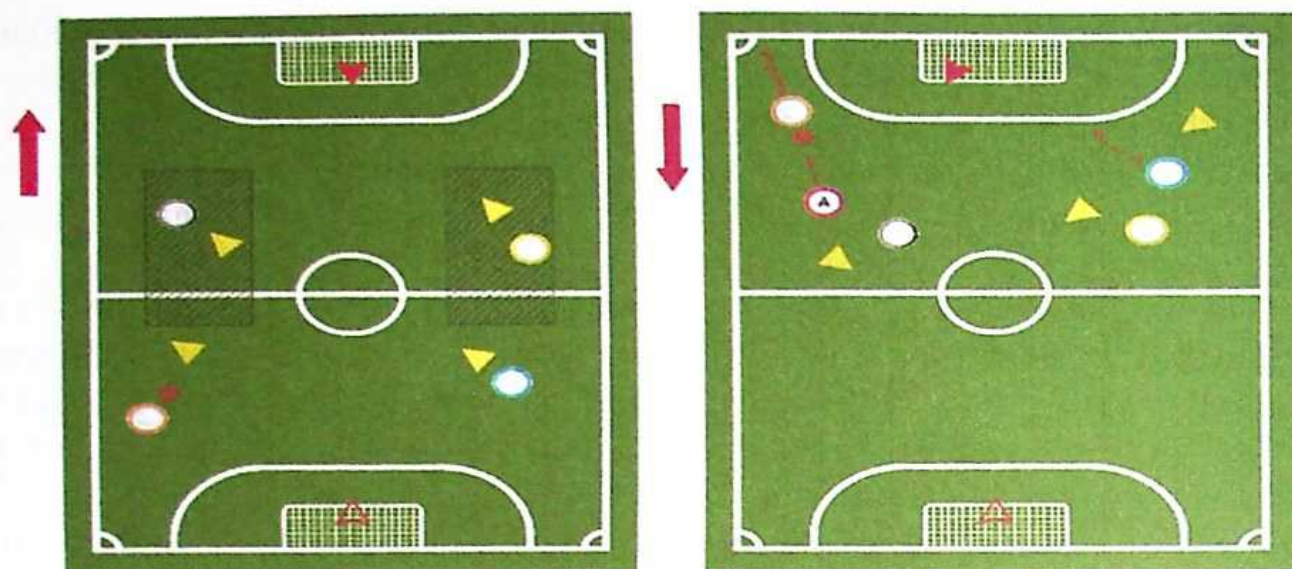
Shu munosabat bilan, ushbu himoya shakli, albatta, eng samarali hisoblanadi. Aralash tizim himoya tizimini yengish uchun yuqori texnik va taktik mahorat, jamoaning salohiyatini ro'yobga chiqarishga qodir bo'lgan bir nechta yuqori darajadagi o'yinchilarning mavjudligi talab etiladi. Keling, aralash himoya uchun bir nechta variantlarni ko'rib chiqamiz. 162 rasm ikkita himoyachi ikkita raqibga qattiq ta'qib qiladi va sheriklarning ikkitasi har birini o'z zonasida o'ynaydi, birinchisi uchun xavfsizlik tarmog'ini ta'minlaydi va hujum qilayotgan jamoaning boshqa o'yinchilarining harakatlarini nazorat qiladi.

- 194-rasmda himoyachilardan biri to'p bilan hujumkorlikni shaxsan o'zi, to'pdan uzoqdagi o'yinchilar esa tegishli zonalarni qo'riqlaydi.

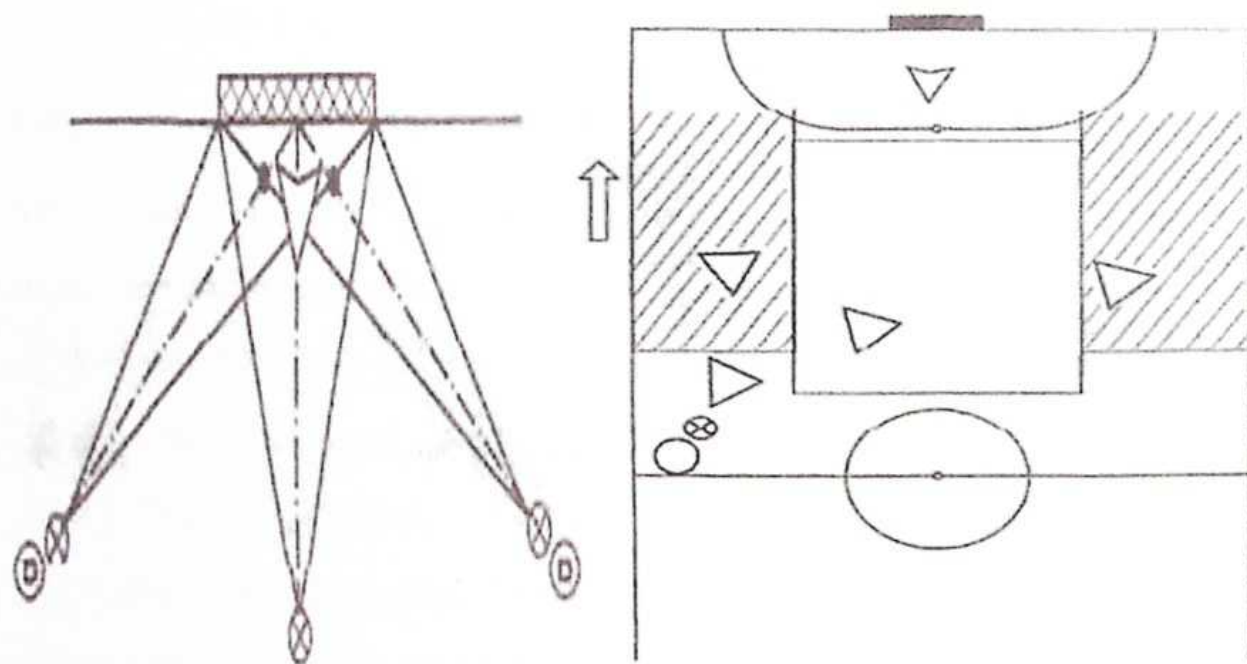
- 195-rasmda himoyachilar, o'ra zonada o'ynaganda, hujumchilarga harakat erkinligini berib, ularga o'yin maydonini berishdi. Biroq, hujumchilar himoyachilarning jarima maydoniga yaqinlashishga o'rinishlari bilanoq, ikkinchisi zona himoyasidan hujumchilarni qattiq saqlashga o'tdi.



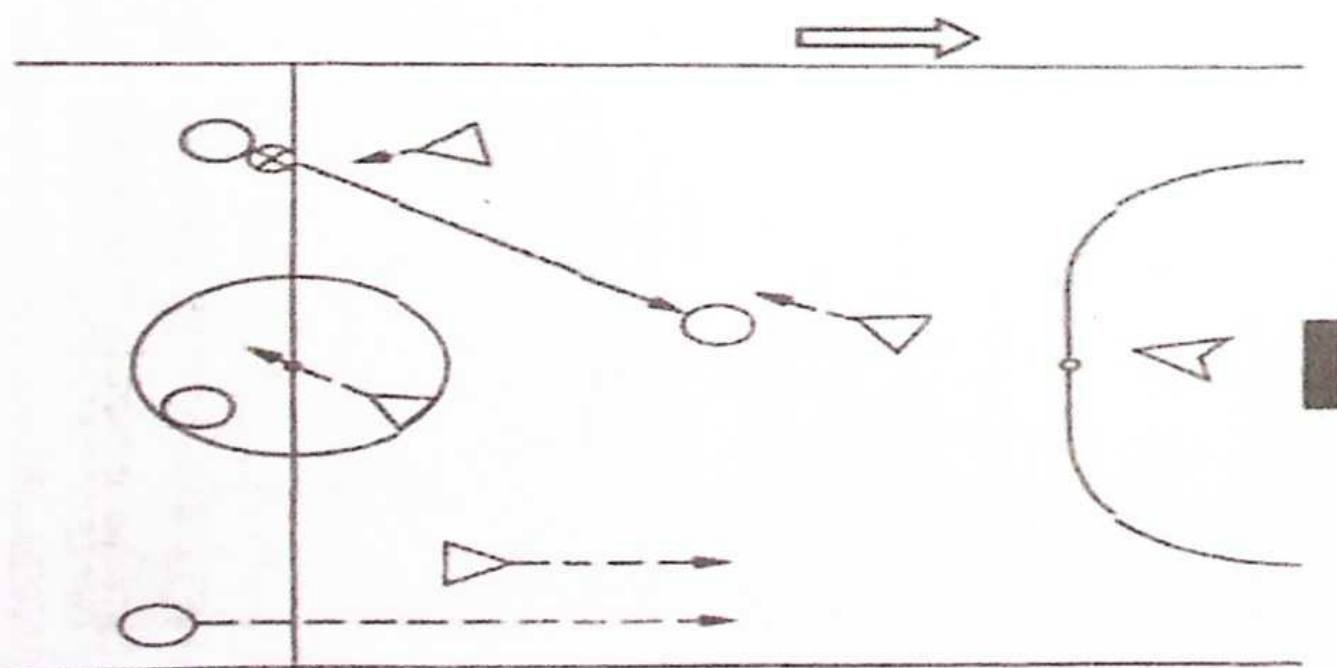
192-rasm



193-rasm



194-rasm

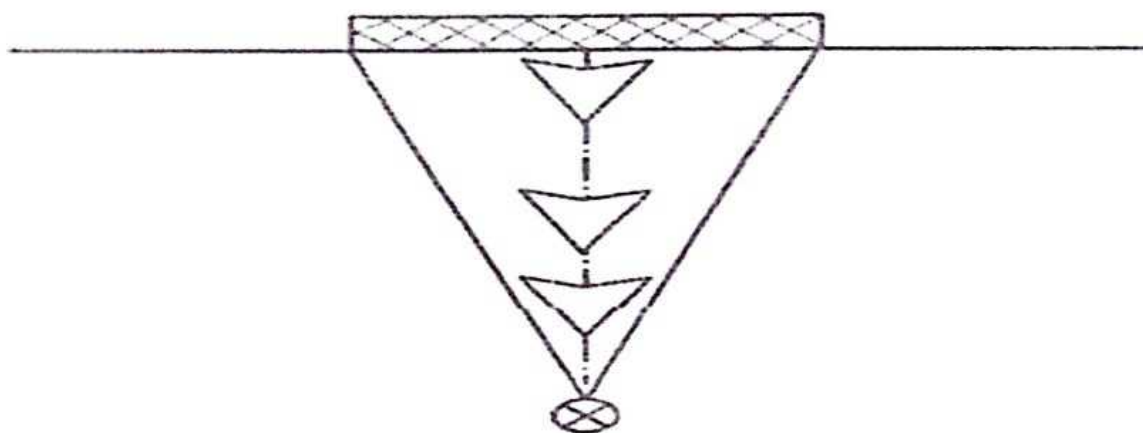


195-rasm

5.4. Darvozaboning o'yin taktikasi

Himoya harakatlari paytida darvozabon o'yinining taktikasi darvoza xavfsizligini ta'minlashga qaratilgan eng munosib harakatlar sifatida tushuniladi.

Darvozadan joy tanlash. Uchrashuv davomida darvozabon deyarli doimiy harakatda. Kerak bo'lganda, u raqiblarning hujumi kuzatiladigan tomonga siljiydi, chunki aynan shu yerdan ularning darvozaga so'nggi zarbasi amal qilishi mumkin. Bunday vaziyatlarda darvozabonning vazifasi darvozaga zarba berishga harakat qilayotgan raqibga nisbatan eng munosib pozitsiyani tanlashdir. Bunday pozitsiyaning asosiy mohiyati nimada? Pastki chiziq shundaki, darvozaga zarbani burishga o'rinib, darvozabon to'p va darvoza ustunlari hosil qilgan burchakning yarmiga bo'linadigan shartli chiziqda joy egallashi kerak (196-rasm). Shu bilan birga, bunday burchak qanchalik o'tkir bo'lsa, darvozabon tegishli darvozabonga yaqinroq harakat qiladi. Masalan, raqiblar burchaklarga xizmat ko'rsatganda, erkin zarbalarni o'ynaganda va qanotlarda erkin o'ynaganda, darvozabon yaqin darvoza ustuniga yaqin turadi, shu bilan birga uzoq postda himoyalangan zarba maydonini boshqaradi. Agar to'p bilan hujumchi darvozabon bilan yakka-yakka, darvozabon qo'riqchisining vazifasi hujumkor o'yinchini kutib olish uchun darvozadan chiqib, olov burchagini kamaytirishga harakat qilishdir (197-rasm).



196-rasm. Variant 2

Darvozadan chiqishda darvozabon quyidagi qoidani bilishi kerak: hech qanday holatda u yarim yo'lda to'xtamasligi yoki sekinlashmasligi kerak, chunki hujumchi har doim noaniq harakat qilayotgan darvozabonni aylanib o'tishga va to'pni himoyalangan darvozaga yuborishga tayyor. Biroq, agar darvozabon oldinga harakat qilib, hujumkor o'yinchi hali ham uni mag'lub eta olishini ko'rsa, u vaziyatni to'g'rilashga harakat qilishi kerak. Shu darvozada darvozabon darhol to'pga tashlanib, uning tanasi bilan darvozaga yo'lini to'sadi. Ammo shuni yodda tutish kerakki, raqiblarga hujum qilishda joyni yaxshi tanlashni biladigan darvozabon hali ham kamdan-kam hollarda yiqilib tushadi va raqiblar tomonidan darvozaga otishda uchayotgan to'p uchun otadi. Bu vaziyatlarda ratsional pozitsiya tanlab, darvoza qo'riqchisi raqiblar tomonidan darvozaga yo'llangan to'plarni qo'l va oyoqlari bilan ushlashi yoki aks ettirishi qulayroq. Albatta, darvozadan yaxshi joy tanlashni o'rganish uchun tizimli mashg'ulotlar zarur. Shu bilan birga bu taktik harakat darvozabondan diqqatchilik, konsentratsiya va o'z-o'zini nazorat qilishni talab qiladi.

O'yindan chiqib o'ynash ko'pincha mini-futbolda darvozabonlar tomonidan

qo'llaniladi, chunki o'yin muhiti ularni darvozani tark etishga va jarima maydonchasi chegaralarida ham, undan tashqarida ham harakat qilishga majbur qiladi. Birinchi holatda darvozabon zarba beradi (ushlaydi) jarima maydoniga o'tadi yoki to'pga egalik qilish uchun hujumchilar bilan bitta kurashga kiradi.

Yana bir holatda, himoyachi sifatida harakat qilib, u jarima maydonchasi tashqarisida sheriklarini himoya qilishga harakat qiladi. Tabiiyki, darvozabon yuzaga kelgan xavfni bartaraf eta olishiga qat'iy ishonch hosil qilsagina darvozadan chiqib ketishingiz mumkin. Biroq, sheriklardan biri to'pga egalik qiladigan raqib bilan yoki neytral to'p uchun hujumchilar bilan kurash qilsa, darvozadan chiqish darvozaga muvofiq emas. Jarima maydonchasi ichida futbolchilar to'p surganda ham darvozadan chiqib ketish xavfli. Bu darvozabonning mo'ljallangan harakatni bajarishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Agar darvozabon muayyan vaziyatda to'p uchun kurashda raqibdan oldinga chiqib olishiga shunchaki ishonch hosil qilmasa, u golda qolishi kerak. Shunday qilib, darvozadan chiqishda darvozabon har doim to'pni egallab olish yoki xavfsiz yo'nalishda zarba berish vazifasini o'z oldiga qo'yishi kerak, chunki u darvozadan chiqqandan keyin ularni raqiblar uchun ochiq qoldiradi.

Hamkorlarning mudofaadagi harakatlariga rahbarlik qilish. Bugungi kunga kelib, mini futbol jamoalarida u yoki bu darajada sheriklarning harakatlarini darvozani himoya qilishga yo'naltirmaydigan darvozabonlar deyarli qolmadi. Bu tasodifiy emas. Raqiblarga hujum qilishda barcha sheriklar ortida bo'lish, darvozabon himoyaning eng zaif nuqtalarini aniq ko'radi, hujumchilarning harakatlarini oldindan bilish imkoniyatiga ega. Mavjud vaziyatni baholab, u sheriklarga aniq va tushunarli ko'rsatmalar beradi, ularning e'tiborini raqiblarning hujumini rivojlantirish yo'nalishiga, himoya chiziqlarini tiklash zarurligiga, sheriklarning xavfsizlik tarmog'iga qaratadi.

Shunday qilib, darvozabon raqiblarning o'yini va o'z jamoasi o'yinchilarining himoyadagi harakatlari ustidan nazoratni amalga oshiradi. Raqiblar standartholatlarni o'ynaganda "devor" qurishda darvozabonning roli ayniqsa katta. Masalan, burchak zarbasi bilan darvozabon yaqin darvoza ustunida pozitsiyani egallab, barcha sheriklarning harakatlarini nazorat qiladi, ular to'pning jarima maydoniga kirib borishini to'sib qo'yishi va ularning harakatlari bilan raqiblarning darvozaga yakuniy zarba berishiga to'sqinlik qilishi kerak. Bunday holda, himoyachilardan biri devorga tushadi, qolganlari esa ushbu taktik vazifani hal qilish uchun pozitsiyalarni egallaydilar (197-rasm).

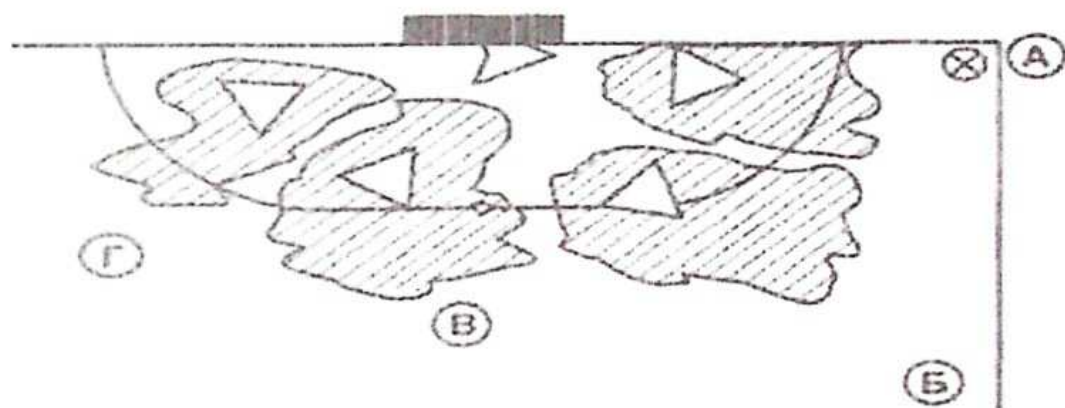
Raqiblar jarima zarbalar va erkin zarbalarni amalga oshirganda "devor" ni o'rnatishni to'g'ri boshqarish alohida ahamiyatga ega. Bunday holatda "devor" bir, ikki yoki uch himoyachidan iborat bo'lishi mumkin. Shu bilan birga ba'zan darvozabonning o'zi ham "devor"ga aylanadi. Jarima zarba yoki erkin zarba darvozaga qanchalik yaqin bo'lsa, "devor" dagi himoyachilar soni shunchalik ko'p bo'lishi kerak. Agar bunday zarbalar uzoqdan yoki o'tkir burchakdan, masalan, qanotdan amalga oshirilsa, bitta o'yinchi "devor"da turishi mumkin.

Yerkin zarbalar va erkin zarbalarni chizishda darvozabon tomonidan "devor" o'rnatishning bir nechta variantlarini ko'rib chiqamiz.

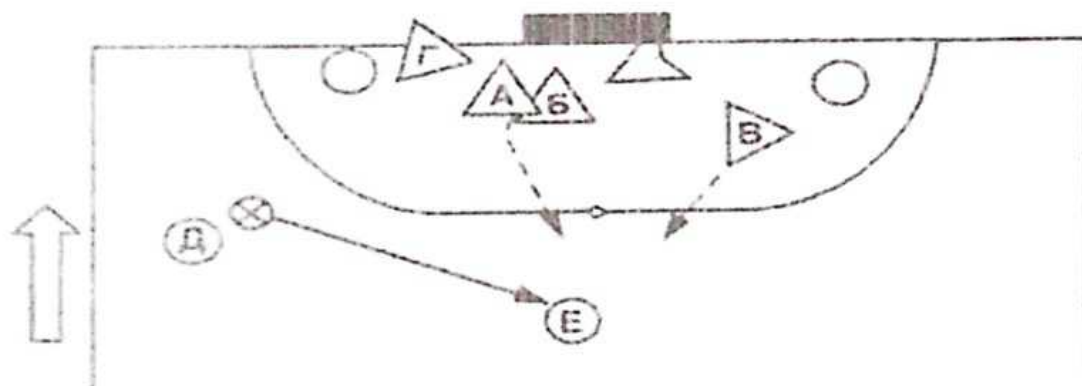
- 198 rasmda raqib jarima maydoni chegarasida, to'g'ridan-to'g'ri gol qarshi erkin zarbasidan huquqiga bor. "Devor" ikki himoyachi A va B ularga qo'shilgan

darvozabandan qurilgan. Boshqa ikki himoyachi B va D hujumchilarning harakatlarini nazorat qiladi, bu esa tergan o'yinchi D dan uzatilishi mumkin.

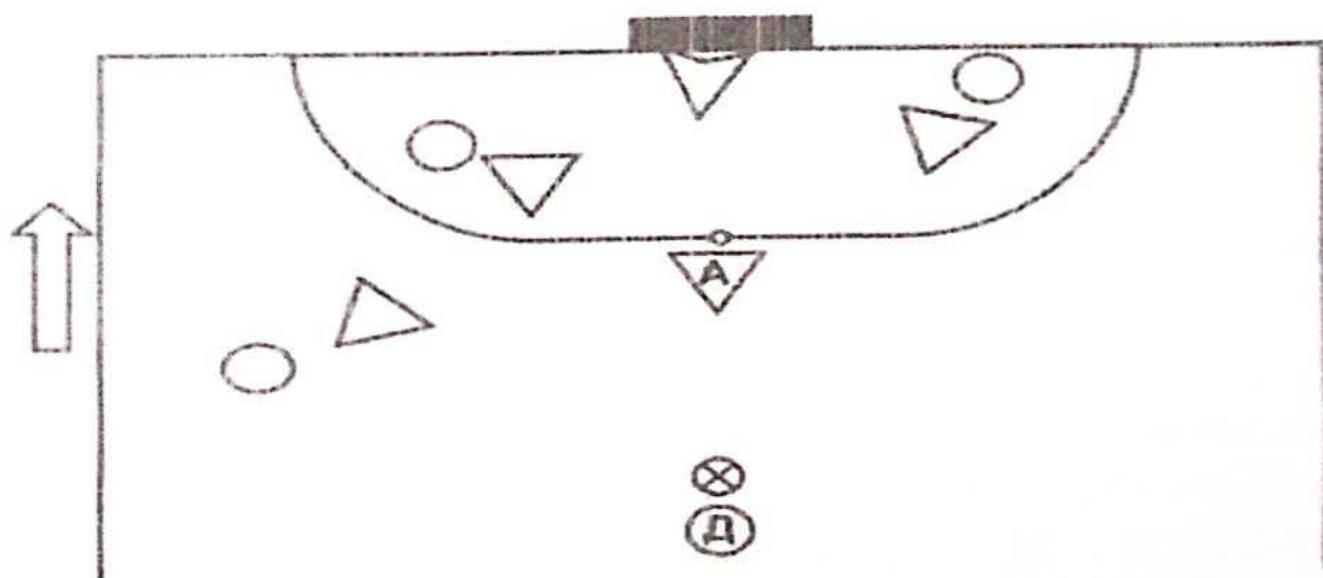
• 199-rasmda D o'yinchi 13-14 metrdan erkin zarba berish imkoniyatini qo'lga kiritadi. Himoyachilar bir himoyachining "devorini" qurishadi A qolgan himoyachilar hujum qilayotgan jamoaning erkin o'yinchilariga ta'qib qilishadi. Ammo, agar D o'yinchi bunday pozitsiyadan kuchli nishonga zarba bersa, himoyachilar boshqa himoyachi bilan "devor" ni mustahkamlash orqali o'zlarini himoya qilishga harakat qilishlari shart.



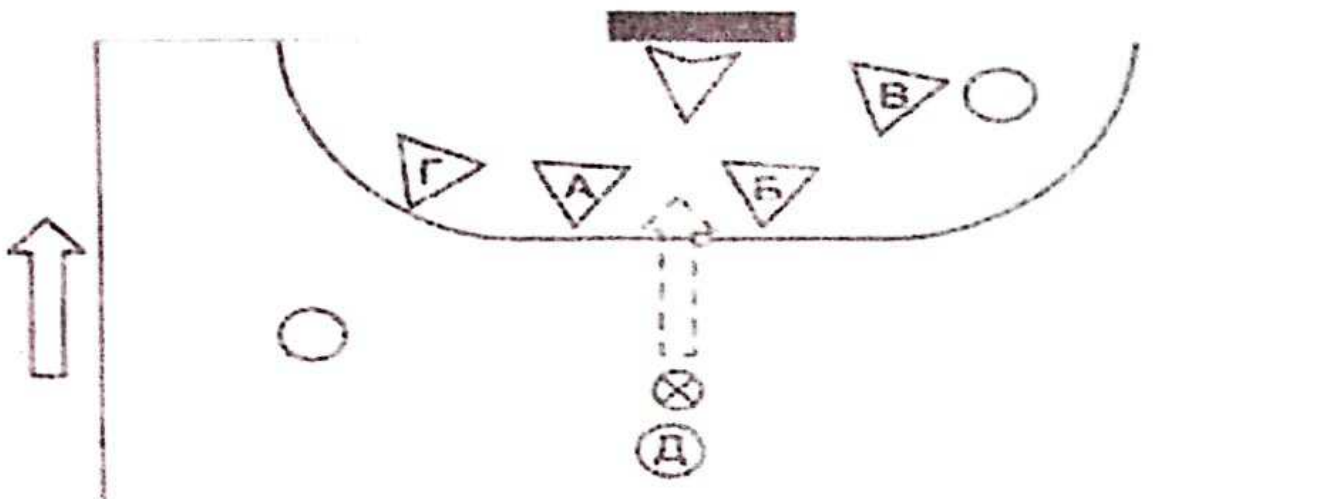
197 rasm. Himoyadagi sheriklarning harakatlarini boshqarish



198 rasm. Darvozabon tomonidan "devor" ni o'rnatish (1-variant)



199-rasm



200-rasm

• 200-rasmda, hujum qanotdan erkin zarbasini berishga tayyorlanmoqda. Himoyachilar A (oldida turgan) va V (biroz orqada turgan — yon tomonga) ikkita himoyachining harakati bilan "devor" quradilar. Darvozabon vaziyatni nazorat qilish uchun qulay bo'lgan uzoq postda pozitsiyani egallaydi. Himoyachilarning ushbu kelishuvi D o'yinchisini taktikani o'zgartirishga majbur qiladi va darvozaga zarba berish o'rniga sherigi Ye ga pas beradi. Ular darhol keskin bosim o'tkazdilar.

• 201-rasmda D o'yinchi 9-10 metrdan darvozaga erkin zarba bera oladi. A va B o'yinchilar jarima zarbasini tepiladigan paytda devor vazifasini bajarishadi. V va G himoyachilari erkin raqiblarning harakatlarini nazorat qiladilar. Darvozabon oldida yaxshi xulosa chiqarib, zarbani qaytarishga tayyorgarlik ko'rmoqda. Devorni o'rnatishning bu usuli tepayotgan raqib darvozaga yetarlicha kuchli zarba bermaganida qo'llaniladi.

Bob bo'yicha savollar

1. Mini futbol taktikasi to'g'risida tushuncha bering?
2. Mini futbol himoya taktikasi nima?
3. Mini futbolda taktika nechaga bo'linadi ?
4. Persanol va uni amalga oshirish shakllarini sanab bering?
5. Darvozabon o'yin taktikasi haqida ma'lumot bering?

Adabiyotlar

1. Алиев Э.Г. Содержание и направленность управления деятельностью спортивной федерации: на примере Ассоциации мини-футбола России: автореф. дис.... д-ра пед. наук / Э.Г. Алиев — СПб, 2010. — 49 с.

2. Андреев О.С. Организационно-педагогические аспекты развития мини-футбола в Российской Федерации: автореф. дисс.... канд. пед. наук / О.С. Андреев. — Малаховка, 2009. — С. 27.

3. Андреев С.Н. Мини-футбол / С.Н. Андреев, В.С. Левин. — Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. — 496 с.

4. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — М.: Советский спорт, 2006. — 224 с.

5. Андреев С.Н. Мини-футбол: многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах / С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев — М.: Советский спорт, 2008. — 304 с.
6. Андреев С.Н. Программа мини-футбол (футзал) / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. — М.: Советский спорт, 2008. — 96 с.
7. Бабкин А.Е. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команд по мини-футболу при туровой организации соревнований: автореф. дис...канд. пед. наук / А.Е. Бабкин. — М., 2004. — 23 с.
8. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. — М.: КНОРУС, 2011. — 368 с.
9. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
10. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. — М.: Физическая культура и спорт, 1985. — 176 с.
11. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник / Л.В. Волков. — Киев, 2002. — 294 с.
12. Выприков Д.В. Построение учебно-тренировочного процесса на основе комплексной оценки нагрузок квалифицированных спортсменов в мини-футболе: автореф. дис...канд. пед. наук / Д.В. Выприков. — Малаховка, 2008. — 14 с.
13. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 215 с.
14. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков. — М.: Советский спорт, 2010. — 208 с.
15. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. — М.: Физическая культура, 2008. — 146 с.
16. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. — М.: Советский спорт, 2008. — 304 с.
17. Даев В.Е. Оптимизация спортивного отбора и ориентации футболистов по игровым амплуа на этапе углубленной специализации: автореф. дисс.... канд. пед. наук / В.Е. Даев. — Малаховка, 2007. — С. 18.
18. Ежов П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие / П.Ф. Ежов. — Малаховка; МГАФК, 2006. — 85 с.
19. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дисс.... канд. пед. наук / Г.С. Лалаков. — Омск, 1998. — С. 54.
20. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. — СПб.: Лань, 2005. — 384 с.
21. Мутко В.Л. Мини-футбол — игра для всех / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — М.: Советский спорт, 2007. — 264 с.
22. Петько С.Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / С.Н. Петько. — Москва, 1997. — С. 23.
23. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском

спорте / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 1997. — 582 с.

24. Полозов А.А. Мини-футбол: новые технологии в подготовки команд / А.А. Полозов. — М.: Библиотека индустрии футбола, 2007. — 186 с.

25. Полуренко К.Л. Управление тренировочным процессом студенческих команд по мини-футболу с использованием комплексного контролуа: автореф. дис... канд. пед. наук / К.Л. Полуренко. — Хабаровск, 2008. — 25 с.

26. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.

27. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 130 с.

28. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. — М.: Советский спорт, 2010. — 392 с.

29. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. — М.: Физкультура образование и наука, 1999. — 254 с.

30. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. — М.: Изд. центр «Академия», 2008. — 480 с.

31. Юный футболист: учебное пособие для тренеров / под общ. ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 254 с.

VI-BOB. MINI-FUTBOLDA JISMONIY SIFATLAR VA QOBILIYATLARNING XUSUSIYATLARI

6.1. Asosiy qoidalar

Futbolchilarning jismoniy sifatlari harakat faoliyatlar, fiziologik, aqliy va biokimyoviy jarayonlarning samarali bajarilishini ta'minlaydi.

Jismoniy sifat — bu odamning dastlab qo'yilgan vazifani (tezroq, balandroq, kuchliroq) hal qilib, harakat faoliyatlarini muvaffaqiyatli bajarish qobiliyatidir.

Jismoniy sifatlarni hisobga olgan holda — kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik, egiluvchanlik — ularning barchasi o'zaro bog'liqligini unutmaslik kerak va ular mini-futbolchilarning rivojlanish dinamikasida mavjud bo'lgan sezgir va tanqidiy davrlarni hisobga olgan holda ko'rib chiqilishi kerak.

Harakat faoliyatining sifat xususiyatlari yaxlit harakatni bajarish tezligi, kuchi, davomiyligi va izchilligi bilan tavsiflanadi.

Kuchning miqdoriy namoyon bo'lishini muskul tarangligi miqdori, tezligi — muskul qisqarish tezligi, harakat reaksiyasining latent davrining qiymati, harakat tezligi orqali ifodalash mumkin.

Futbolchilarda jismoniy fazilatlarni namoyon etishda ongli nazorat, mashg'ulotlar va musobaqa faoliyatni amalga oshirish jarayonida yuzaga keladigan murakkab funksional holatlarni ixtiyoriy ravishda yengib o'tish imkoniyati alohida ahamiyatga ega.

Futbolchilar tanasidagi progressiv morfologik va biokimyoviy o'zgarishlar jismoniy sifatlari va qobiliyatlarni rivojlantirishning tarkibiy asosini tashkil yetadi. Shunday qilib, mushakning anatomik diametrining oshishi mushak kuchining oshishiga olib keladi.

Mushaklardagi kimyoviy elementlar tarkibidagi o'zgarishlar (fosforli birikmalar, glikogen, oqsil birikmalari) o'yinchilarning tezligi, chidamliligi va boshqa sifatlariga ta'sir qiladi.

Binobarin, jismoniy sifatlarning rivojlanishi, bir tomondan, shartli reflektor omillar bilan, ikkinchi tomondan — ishchi organlar va to'qimalarga so'zsiz reflektor va gumoral ta'sirlar bilan shartlanadi. Jismoniy sifatlari bevosita futbolchilarning harakat apparatidagi morfologik va biokimyoviy o'zgarishlarga, shuningdek periferik apparat va ichki organlar ishidagi o'zaro izchillikka bog'liq.

Jismoniy sifatlari va ichki organlarning ishi o'rtasida maqbul munosabatlarni o'rnatishda muhim o'rin motor-visseral va vissero-harakat reflekslariga tegishli. Mashqlar qayta-qayta takrorlash amalga oshirilib takomillashtirish, harakat-visseral refleksi kuchlanish darajasi va atrof-muhit sharoitida o'zgarishiga qarab, alohida mushak guruhlari qisqarishi tezligi bilan aytib harakat funksiyasi uchun hayot qo'llab-quvvatlash uchun normal fon beradi.

6.1.1. Kuch xarakteristikasi

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida kuchni insonning mushaklarning kuchlanishiga to'sqinlik qiladigan mexanik va biomexanik kuchlarni yengish qobiliyati sifatida aniqlash odatiy holdir.

Mushaklarning kuchi mushaklarning kuchlanish darajasi bilan tavsiflanadi. Futbolchilardagi mushaklarning kuchlanish darajasining ko'rsatkichi tashqi qarshilik

kuchlariga qarshilik miqdori hisoblanadi. Mushaklarning kuchi mushaklarning fiziologik diametriga, biokimyoviy reaksiyalarning tabiatiga, asabiy tartibga solish xususiyatlariga, irodaviy harakatlarning namoyon bo'lish darajasiga bog'liq.

Futbolchilarning mushaklarining kuchi morfologik va biomexanik, biokimyoviy, funksional va neyropsixik sabablarga bog'liq.

Morfologik xususiyatlarga mushaklarning tuzilishi kiradi: uning tarkibini tashkil etuvchi mushak tolalari soni; mushak tolasining mikrostrukturaviy xususiyatlari; turli xil biokimyoviy tarkib, shu jumladan energiya moddalarini to'plash bilan tez va sekin qisqaradigan mushaklarning xususiyatlari.

Biomexanik xususiyatlarga mushaklarning boshlanishi va birikish maydoni, ularning anatomik va fiziologik diametri kiradi.

• Mini-futbolda futbolchilar o'z vazni va to'pning og'irligi bilan shug'ullanishadi. Shu munosabat bilan ular o'z kuchlaridan asosan o'z tanalarining inersiyasini yengib, to'pga zarba berish uchun foydalanadilar. Harakatning boshlanishi, tezlanish, to'xtash, harakat yo'nalishini o'zgartirish, sakrash, to'pga zarba berish — bu o'yinchilarning kuchi namoyon bo'ladigan harakatlardir. Ko'rib turganingizdek, barcha holatlarda bu dinamikdir. Asosan, o'yin davomida o'yinchilar tezkorlik-kuch sifatlarini — kuch va tezlikning murakkab kombinatsiyasida namoyish etadilar.

Tezlik-kuch sifatleri qisqa vaqt ichida har qanday kuch qarshiligi bilan bog'liq harakatlarni bajarish qobiliyati bilan belgilanadi. Ushbu kuchli qarama-qarshiliklarga quyidagilar kiradi:

- sportchining o'z vaznining og'irligini yengib o'tish (sakrashda to'pni oyog'i va boshi bilan urish; tashlanib podkatdato'p olib qo'yish; darvozabonlarni sakrashi; yugurish paytida to'satdan boshlash va yo'nalishni o'zgartirish va boshqalar.);

- to'pga zarba berish, to'pni otish bilan bog'liq kuchni yengish;

- raqibning kuchli qarshiligi (birlik) natijasida yuzaga kelgan kuchni yengib o'tish.

Maksimal kuch — mushaklarning qisqarishini amalga oshirishda maksimal kuch qobiliyatlari. Yuqori tezlik kuchi -bu qisqa vaqt ichida yuqori kuch ko'rsatkichlarining namoyon bo'lishi. Qisqa qarshilik bilan u start kuch, katta qarshilik bilan — portlovchi kuch deb hisoblanadi. Kuchga chidamlilik-bu uzoq vaqt davomida kuch harakatlarini bajarish qobiliyatidir.

Muskullar harakat apparati sifatida turli soha mutaxassisleri — matematiklar, biomexanika, fiziologlar, sport morfologlari, o'qituvchilarning diqqat markazida bo'lgan. Mavjud ma'lumotlarga ko'ra, harakat analizatorining funksiyasi 13-14 yoshga kelib yuqori yetuklikka erishadi. 16 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan kuchning o'sish sur'atlarining pasayishi, ehtimol, balog'at yoshi va tananing energiya imkoniyatlarining o'zgarishi bilan bog'liq. Kuchning takroriy ko'payishi 17 yoshdan keyin qayd etiladi, bu balog'at yoshi tugashi bilan bog'liq. Mushaklarning kuchi mini-futbolda vosita mahoratini o'rganishning dastlabki bosqichlarida natijaga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan asosiy jismoniy sifatlardan biridir.

Mini futbol o'ynash ma'lum mushak guruhlarining rivojlanishiga, ularning mutlaq va nisbiy kuchiga olib keladi, bu yesa o'z navbatida harakat texnikasining takomillashuviga va mushak kuchining yangi rivojlanishigasinerjistlarga yordam beradi. Kuchni rivojlantirish va harakat texnikasini shakllantirishning bu uzluksizligi

mini-futbolga xosdir.

Mushaklarning kuchi kun davomida farq qilishi mumkin. Bu tushdan keyin eng ko'p va erta tongda minimal, ya'ni mushaklarning kuchi xronobiologiya qonunlariga bo'ysunadi.

Mushaklar kuchini oshirishning kuchli omili endokrin tizimning "qo'shilishi" bo'lib, bu mushaklarning morfologik tuzilishidagi o'zgarishlarga ta'sir qiladi va natijada ularning kuchini oshiradi. Nisbatan kuchni kuchayishiga alohida e'tibor berilishi kerak, chunki u eng notekis o'sishga ega va somatik turni hisobga olgan holda tanlov uchun qo'llanma bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Mini futbol bo'yicha murabbiy uchun mushaklarning kuchayishi tana bog'lamlarining aylana hajmining oshishiga to'g'ri kelishini unutmaslik kerak. Odatda, mushak kuchining oshishi bog'lam hajmining oshganidan bir yil yoki bir yarim yil o'tgach qayd etiladi. 7-12 yoshli qizlarda mushaklarning kuchini oshirishga yo'naltirish uchun mushaklarning "to'g'ri" kuchini tavsiflovchi regressiya tenglamalari ishlab chiqilgan.

Ontogenezda mushaklarning kuchi bir tekis o'zgarmaydi, shuningdek morfologik parametrlar singari tezlashtirilgan va kechiktirilgan o'sish davrlariga ega. Antagonistik guruhlarining mushak kuchini oshirishning eng tipik tasviri oyoqni bukuvchi va cho'zuvchi mushaklar bilan ifodalanadi. Ushbu mushak guruhiga, ayniqsa, bolalarda harakatsizlik eng kam ta'sir qiladi.

Maktab o'quvchilarida oyoqning bukuvchi muskullari kuchining o'zgarish koeffitsiyenti 18-26%, yelka bukuvchi mushaklari — 34-42%, sonning kalta muskullari — 40-74%, orqaga bukuvchi 90 qiyalik burchagida keyin — 27-38% ni tashkil etadi. Barcha somatik turdagi ko'chalarning "kuch — yosh" egri chiziqlarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, egri chiziqlar barqaror o'sib boradi.

Yoshga qarab mushak kuchining har xil (KT dan qat'i nazar) foiz o'sishiga qaramay, mutlaq mushak kuchining dinamikasi deyarli o'zgarishsiz qolmoqda.

O'yin sportida, shu jumladan mini-futbolda, bu nisbiy kuch emas, balki yakuniy harakatda maksimal kuch ko'rsatish qobiliyati muhimdir. Buning morfologik shartlari yuqori qismining mushaklari va tashqi kuchning nisbatidir.

Muskul kuchini oshirish uchun kuch orttirishning susayishi, ortishi va qayta kamayishi davrlari ajratiladi. Mushak kuchi o'sishining birlamchi sekinlashishi 7 yildan 12 yilgacha, bir tekis o'sish — 12 yildan 14 yilgacha va takroriy o'sish, so'ngra pasayish — 16-18 yildan keyin sodir bo'ladi. Bu aholi uchun o'rtacha ma'lumotlar.

Yoshga qarab kuchning sezilarli darajada oshishiga qaramay, barcha mushak guruhlarida o'sish tendensiyasi bir xil. Muskullarning kuchiga qarab qurilgan tartibi 4 va 20 yoshlarda o'zgarishsiz qoladi.

Faqat orasidagi nisbat mushaklarning kuchi gavdaning bukish va rostdash, tos bo'g'imlarining bo'kishi va rostdash muskullarida o'zgarishi kuzatiladi. 4-7 yil ichida bukuvchilarning kuchi ustunlik qiladi, 18 yildan keyin — rostdash muskullari.

Balog'atga yetish oxirida qiz bolalarda eng kuchli muskullar bukuvchi mushaklari, o'g'il bolalarda yesa tos suyagi bilan son suyagini o'zaro bog'lamlari hisoblanadi. Mushak kuchining kyeng o'zgaradi 2% dan 20% gacha. Shuning uchun har bir yosh davri faqat shu yoshga xos bo'lgan mushak kuchining o'ziga xos topografiyasiga ega. Mushak faoliyatining turli shakllari uchun sport pedagogikasida

bir nechta atamalar aniqlangan: maksimal (mushak yoki mushaklar guruhi ko'rsatishi mumkin bo'lgan eng katta kuch); tezlik kuchi (mushak yoki mushak guruhining ma'lum bir tezlanishni ma'lum bir massaga yetkazish qobiliyati); kuch-chidamlilik (mushak yoki mushak guruhining takroriy qisqarish bilan charchoqqa qarshi turish qobiliyati). Ko'rib chiqilayotgan jismoniy qobiliyatlarda 4-12 yoshdagi bolalarda asosan kichik og'irliklar bilan mashq qilish orqali rivojlanadi.

Yuqori tezlikdagi kuch va maksimal kuch o'rtasida bog'liqlik mavjud bo'lib, u qarshi turganda o'zini maksimal kuch darajasining 25-30% namoyon qiladi.

Maksimal statik kuchning rivojlanishi 55% ta'sir nasl bilan va faqat 45% atrof-muhit ta'siri bilan belgilanadi (o'quv jarayoni).

Mushak sezilarli darajada rivojlanishi mumkin zo'riqish uning kesmasi qanchalik katta bo'lsa. To'qimalarning joylashishiga qarab, anatomik diametri bir xil bo'lgan mushaklar har xil kuchni rivojlantiradi. Buning sababi shundaki, ularning fiziologik kesimi (barcha alohida tolalarning kesimlari yig'indisi) anatomik kesimdan kattaroqdir. Natijada, perist mushaklari anatomik diametrining teng qiymatiga ega bo'lgan parallel tolali mushaklarga qaraganda ko'proq mutlaq kuchga ega.

Mini-futbolga ixtisoslashgan futbolchilarda mushaklarning kuchlanish miqdori harakat ishtirok etadigan asab-mushak birliklari soniga bog'liq. So'zsiz refleksi harakatlar bilan harakat birliklarining 20-30% kamayadi, o'z mustaqil harakatlar bilan — 20 dan 80% gacha. Shu bilan birga, asab impulslarining chastotasi beixtiyor harakat faoliyatlarini ta'minlaydigan innervatsiya ta'siriga nisbatan 5-6 baravar oshadi.

Mushak kuchi simpatik asab tizimidan va ba'zi gormonlar (adrenalin, buyrak usti korteksining gormonlari) ta'sirida adaptiv va tropik ta'sirlarning yaxshilanishi bilan ortadi.

Biokimyoviy jarayonlar futbolchilarning kuchini oshirishda muhim ahamiyatga ega. O'quv mashg'ulotida mushaklarda kontrakti oqsillar va miyoglobulin miqdori oshadi, bu esa mushaklarning kislorod hajmini oshiradi. Takroriy mashqlar paytida yuzaga keladigan kontrakti oqsil (miyozin) ning fermentativ faolligining oshishi ATF parchalanishini tezlashtirish orqali ishning energiya ta'minotini yaxshilaydi.

Mushaklarning kuchlanish darajasi tonik va tetanik (statik) harakatlar bilan har xil kattalikka ega. Tonikning ko'rinishi (normal mushak tonusini ta'minlash) ko'p energiya talab qilmaydi. Tetanik ish tartibi asab hujayralarini tezda yo'q qiladigan kuchli nerv impulslari oqimi bilan qo'llab-quvvatlanadi. Bu kuchli tabiatning eng zerikarli ish turidir.

Kuchning namoyon bo'lishiga bog'liq:

- berilgan mushak orqa miya harakat neyron hovuz aktivlashtirish jadalligi to'g'risida, faollashtirilgan harakat birliklari va mushak tolalari soni;
- har bir mushak tolasidagi miofibrillar soni;
- atpazaning faolligiga qarab miofibrillalarning qisqarish tezligi;
- mushaklarning qisqarish mexanikasi qonunlari (kuch-muskulning uzunligi, kuch-qisqarish tezligi);
- dastlabki holat. Charchagan mushaklar kamroq kuch ko'rsatadi.

Mushakni kamaytirish uchun sportchi bosh miya po'stlog'idagi tegishli harakat neyronni faollashtiradi, bu esa orqa miyaga ushbu mushakning asosiy asab havzasiga impulslarni yuboradi. Pulsning past chastotasida Markaziy asab tizimidan faqat past

porgoliharakatneyronlarni faollashtirish mumkin. Har bir harakat neyron faqat mushak tolalarini faollashtiradi. Ushbu faol mushak tolasi elektr impulslari ta'sirida kalsiy ionlarini sarkoplazmatikretikulum teshiklari orqali chiqaradi, bu esa ingibitorni aktinning faol markazlaridan olib tashlaydi.

Natijada aktin-miozin ko'priklari hosil bo'ladi va mushaklarning qisqarishi boshlanadi. Bitta ATF molekulasining energiyasi ko'priklarni burish va aktinni miozindan uzish uchun sarflanadi. Ishning davomiyligi 1ms. aktin va miozin ko'priklarining maksimal soni o'rtacha mushak uzunligida hosil bo'ladi. Ushbu uzunlikning istalgan yo'nalishda og'ishi ularning sonini kamaytiradi.

6.2. Tezlik xarakteristikasi va tezlik qobiliyatlari

Tezlik o'yinchining qisqa vaqt ichida harakat faoliyatlarini bajarish qobiliyatini anglatadi.

Tezkorligi. Fiziologik tabiatan tezlik-bu odamning tashqi qo'zg'atuvchisiga shoshilinch javob qaytarishi va tegishli harakatlarni bajarish qobiliyatidir. Miqdor jihatidan tezlik qo'zg'atuvchi vosita reaksiyasining yashirin davri vaqti, yakka harakat tezligi, vaqt birligiga to'g'ri keladigan harakatlar chastotasi va ushbu xususiyatlardan kelib chiqqan masofadagi harakat tezligi bilan tavsiflanadi.

Tezlik murakkab, monofaktorial harakat sifativa to'rtta nisbatan mustaqil elementar shakllar bilan belgilanadi:

- Reaksiya vaqti
- yakka harakat vaqti
- harakatlarning maksimal chastotasi
- harakatning boshlanish tezligi.

Mini-futbolda tezlikning ko'rinishlari juda xilma-xil. O'yin davomida harakat faoliyatining tez va ba'zan bir zumda bajarilishi ko'pincha muhim bo'lib chiqadi. Sprinter tezligi, harakat tezligi va harakat reaksiyalarining tezligi odatda ajralib turadi. Sprinter tezligi-bu kuchning maksimal harakat bilan juda yuqori tezlikni rivojlantirish qobiliyatidir. Harakat tezligi bir martalik harakat jarayonida mushak yoki mushaklar guruhining qisqarish tezligi deb ataladi. Va nihoyat, reaksiya tezligi ma'lum bir vaqt xususiyati bilan eng qisqa vaqt ichida reaksiyaga kirishish qobiliyatidir.

Tezlikning rivojlanish darajasi birinchi navbatda Markaziy asab tizimining funksional xususiyatlari va sportchilarning asab-mushak apparatining periferik aloqasi bilan belgilanadi: asab jarayonlarining harakatchanligi, asab impulslarining tezligi, kuchi va chastotasi, tez va sekin mushak tolalarining nisbati (mushaklarning reaktivligi va ularning yopishqoqligi, asab jarayonlarining harakatchanligi, tez va sekin mushak tolalarining nisbati (mushaklarning reaktivligi va ularning yopishqoqligi, muskullarning tarang holatdan bo'shashib tez o'tish qobiliyati).

Harakat faoliyatlarini tezda bajarish qobiliyati fiziologik (asabiy jarayonlarning harakatchanligi, metabolik jarayonlarning tezligi, mushaklarning kuchi va elastikligi) va psixologik shartlarga bog'liq. Ularni amalga oshirish ko'p jihatdan sport va texnik tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

Yosh o'zgarishi bilan takrorlanadigan harakatlar chastotasi va ayniqsa ma'lum bir ritmda bajariladigan harakatlar chastotasi oshadi. Shunday qilib, 7 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan bolalarda takrorlanadigan harakatlar tezligi 1,5 baravar oshadi.

Biroq, bu o'sish notekis. Harakatlar chastotasining eng kuchli o'sishi 7 yoshdan 9 yoshgacha kuzatilgan. Ushbu davrda harakatlar chastotasining o'rtacha yillik o'sishi sekundiga 0,3-0,6 harakatni tashkil qiladi. 10-11 yil ichida unda biroz pasayish kuzatiladi: sekundiga 0,1-0,2 harakatgacha 12-13 yil ko'payishi bilan (sekundiga 0,3-0,4 harakatgacha).

Vaqt birligida harakatlanish chastotasi qizlarda 14 yoshga, o'g'il bolalarda esa 15 yoshga kelib yuqori darajaga yetadi. Shundan so'ng o'g'il bolalarning o'rtacha yillik ko'payishi sekundiga 0,1-0,2 harakatga kamayadi, qiz bolalarda esa 14-15 yoshdan keyin umuman to'xtaydi.

Shunisi qiziqki, qizlar barmoq harakatining o'g'il bolalarga qaraganda bir oz yuqori chastotasiga ega. Bu uy vazifasini bajarayotganda cho'tkani ko'proq harakat bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ma'lum bir ritmda bajariladigan harakatlarning maksimal chastotasi ham yoshga qarab asta-sekin o'sib boradi. O'g'il va qiz bolalarda 4 yildan 14 yilgacha bo'lgan davrda u taxminan 3,3 baravar ko'payadi.

Tezlikni tavsiflovchi alohida ko'rsatkichlarning qiymati harakat tezligiga teng emas. Shunday qilib, vosita reaksiyasining yashirin davri va yugurish tezligi o'rtasida juda zaif bog'liqlik darajasi qayd etildi.

Harakat reaksiyasining yashirin davri retseptor qo'zg'alish vaqti, Markaziy asab tizimiga efferent yo'llar bo'ylab signal uzatish tezligi, Markaziy kechikish vaqti, signalning ijro etuvchi organga uzatilishi va mushakning qo'zg'alishi (mushak uchun zarur shart yaratish qisqarish).

Yashirin davrning qiymatiga asosan efferent vosita signalini shakllantirish uchun zarur bo'lgan Markaziy kechikish vaqti ta'sir qiladi. Qo'zg'alish qanchalik murakkab bo'lsa, Markaziy kechikish shuncha uzoq davom etadi. Murakkab stimulg harakat reaksiyasining yashirin davri oddiy stimulg reaksiya vaqtiga nisbatan 1,5-2 baravar ko'payadi.

To'satdan qo'zg'aluvchiga (masalan, startda o'q tovushi) vosita reaksiyasining yashirin davrining pasayishi qisqa masofaga yugurishda yaxshilangan natijalarga olib keladi. Biroq, bu harakat reaksiyasining yashirin davrining pasayishi yugurish tezligiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi degani emas.

Fiziologik nuqtayi nazardan, tezkorlik asab jarayonlarining harakatchanligi bilan tavsiflanadi, bu vosita asab markazlarida qo'zg'alish va ingibitsionning paydo bo'lishi va o'zaro o'tishining dolzarbligidan iborat.

Harakatlar tezligining namoyon bo'lishi uchun ijro apparatiga qo'zg'alish tezligi ma'lum ahamiyatga ega. Biroq, bu qiymat nisbatan barqaror va asab jarayonlarining harakatchanligi yoki asab tizimining boshqa tipologik xususiyatlari bilan bog'liq emas.

Unga yo'naltirilgan ta'sir ko'rsatadigan asab jarayonlarining harakatchanligi o'zgarishi mumkin. Asab tizimining tipologik xususiyatlarini shakllantirish davrida (12-13 yoshgacha) bolalarda asab jarayonlarining harakatchanligini oshirish uchun eng qulay shart-sharoitlar yaratiladi.

Tezlik sifatining biokimyoviy asoslari ATF va KRF mushaklarining kontraktil funksiyasini ta'minlaydigan energiya manbalarining parchalanish tezligi va resintezi bo'ladi.

Futbolchilarning tezligini rivojlantirishda ushbu sport turiga xos ko'nikmalarni shakllantirishning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak.

Futbolchilarning yuqori tezlik qobiliyatlari o'yin faoliyatida tezlik shakllarining murakkab namoyon bo'lishiga bog'liq. Mini-futbolda tezlik nafaqat maydonda harakatlanish tezligi, balki fikrlash tezligi va to'p bilan ishlash tezligi hamdir.

Yuqori tezlik qobiliyatlari-bu harakat faoliyatlarining qisqa vaqt ichida bajarilishini ta'minlaydigan funksional xususiyatlar to'plami.

Tezlik qobiliyatining omillari:

- neyromotor mexanizmning samaradorligi. Malakali mini-futbolchilarning oddiy reaksiya vaqti 100-200 ms. mini-futbolda ko'p harakatlar (jarima zarbalari) 700 m s dan tezroq bajariladi;

- dvigatel harakati tarkibini tezda safarbar qilish qobiliyati. Bu omil ta'lim uchun javob beradi;

- mushak to'qimalarining xususiyatlari - Bmvlarning ulushi, ularning elastikligi, cho'ziluvchanligi;

- kuch, koordinatsiya, egiluvchanlikning rivojlanish darajasi.

Tezlik qobiliyatlari bo'linadi:

- asiklik-portlovchi kuchning yagona namoyon bo'lishi. Avvalo, bu Markaziy asab tizimining ishda ishtirok etadigan harakat birliklarining kuchli impulslariga, mushaklar arokoordinatsiyani yaxshilashga bog'liq. Bu maksimal quvvat darajasiga bog'liq — kuch va tezlikning murakkab namoyon bo'lishi;

- tezlanishni boshlash-joydan tez tezlik to'plami. Bu Markaziy asab tizimining ishda ishtirok etadigan harakat birliklarining kuchli impulslariga, maksimal kuchning rivojlanish darajasiga, mushaklar aro koordinatsiyasiga, BSA va ayniqsa BSb tolalarining katta hajmiga, energiya safarbarligining alaktat anayerob mexanizmining kuchiga bog'liq. Bu maksimal quvvat darajasiga bog'liq — kuch va tezlikning murakkab namoyon bo'lishi;

- masofadan-belgilangan tezligini saqlab. 15-20 soniya harakat vaqti bilan iloji boricha ko'proq harakat birliklarini (BSA, BSb) safarbar qilish qobiliyati hal qiluvchi rol o'ynaydi. 20-45 soniya harakat vaqti bilan, yuqorida aytib o'tilgan daqiqalardan tashqari, mushak glikogenlari tufayli ATF resintezining tezligi, Markaziy asab tizimining laktat to'planishi bilan innervatsiya qilish qobiliyati, charchoq to'planishi sharoitida psixologik barqarorlik katta rol o'ynay boshlaydi.

Futbolchilar segmentlarni maksimal tezlikda ishlaganda, ikki fazalariga ajratish mumkin: tezlikni oshirish bosqichi (tezlashuv bosqichi) va uning nisbiy barqarorlashuv bosqichi.

Birinchi bosqich start tezlanishni, ikkinchisi — masofali tezlikni tavsiflaydi.

Futbolchilarning yuqori tezlik sifatlari start tezlanish tezligi, absolyut (yuqori) tezlik, tezlanish -tormozlash harakatlari tezligi, texnik qabul qilish tezligi va bir harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligidan iborat.

Ushbu atamalarning har biri futbolchilarning o'yin faoliyatida o'ziga xos rol o'ynaydi va tezlikni namoyon qilishning barcha shakllari nisbatan mustaqildir. bu shuni anglatadiki, tezlikning har bir tarkibiy qismi maxsus yo'naltirilgan ishni talab qiladi.

O'yinchilarning o'yin harakatlarining natijasi aksariyat hollarda hujumchini qanchalik ta'qibdan tez chiqib ketishi va himoyachi oldinga harakatlanib hujumchiga yetib olishga bog'liq. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchilar maksimal tezlikda harakatlanadigan mini-futboldagi asosiy masofalar 3-5 dan 8-12 m gacha bo'lgan

harakatlardir. Start tezlanishning tezligi qadamlarning chastotasi va uzunligiga, shuningdek o'yin maydoni yuzasidan itarishda mos harakatlar reaksiyasi vaqtiga bog'liq.

Qoida tariqasida, futbolchi dastlabki 5-8 m tezlik zaxiralariga ega, shu bilan birga, 15 metrli harakatda yaxshi mutlaq tezlikka ega bo'lib, uni uzoq vaqt saqlab turolmaydi. O'yinli vaziyatda ko'pincha yugurishdan, tezlanish tezligidan so'ng maksimal ("yuqori") ni tez harakat 10-20 m masofada ushlab turish kerak. Biroq, biz mini-futbol xususiyatlari futbolchining yugurish tabiatini belgilaydi unutmashimiz kerak. O'yin davomida u to'satdan to'xtab, asl harakatga har qanday burchak ostida yana harakat qilishni boshlashi kerak.

O'z tanasining inersiyasini iloji boricha tezroq yengish bilan bog'liq barcha harakatlar oyoq mushaklarini mahsuldorlikni yengish rejimida ishlashga majbur qiladi. Va "qattiq" amortizatsiya bosqichi, qisqa vaqt ichida bo'ladi, yana kuchli mushak to'g'ri yo'nalishda bir futbolchi "otib" uchun uzatmoqchi bo'ladi. Ehtimol, zamonaviy mini-futbolning asosiy talablaridan biri bu to'p bilan ishlash tezligi, ya'ni, yuqori tezlikda ishlaydigan texnikasidir.

Harakat tezligi va texnik jihozlari bir-biriga mos keladigan o'yinchilar texnikani yuqori tezlikda bajarishlari va o'yin holatiga qarab uni osongina o'zgartirishlari mumkin. O'yin muhitida nafaqat texnikani tezda bajarish, balki bir zumda bir harakatdan boshqasiga o'tish ham muhimdir.

6.3. Chidamkorlik xarakteristikasi

Chidamlilik deganda o'yin davomida samaradorligini pasaytirmasdan o'yin faoliyatini amalga oshirish qobiliyati tushuniladi. O'yin davomida mini-futbolga ixtisoslashgan o'yinchilarning harakat faoliyati texnikada ham, harakat intensivligida ham juda xilma-xil bo'lganligi sababli, chidamlilik tanada yuzaga keladigan ko'plab biokimyoviy reaksiyalar bilan belgilanadi: aerob (umumiy chidamlilik) aerob-anaerob (aralash chidamlilik) va anaerob (tezlikka chidamlilik).

Umumiy chidamlilik — bu har xil turdagi ishlarni uzoq vaqt davomida o'rtacha yoki past shiddat darajasida bajarish qobiliyatidir.

Umumiy chidamlilik vegetativ funksiyalarning o'zgarishi, uzoq muddatli, past shiddat ishlarni bajarishda yuzaga keladigan biokimyoviy va morfologik jarayonlarda tavsiflanadi. Umumiy chidamlilikni takomillashtirishning fiziologik jihatdan asosli vositalari ham siklik mashqlarning har xil turlari hisoblanadi.

Buning sababi shundaki, siklik sport turlarida vosita mahoratining vegetativ komponenti sezilarli farqlarga ega emas.

Umumiy chidamlilikning fiziologik asosi o'rtacha kuch ishlarini bajarishda futbolchi organizmida sodir bo'ladigan aerob jarayonlardir.

Umumiy chidamlilikning fiziologik asosi o'rtacha kuch ishlarini bajarishda futbolchi organizmida sodir bo'ladigan aerob jarayonlardir.

Aerob samaradorligini belgilovchi asosiy omillar:

- bajarishda tashqi nafas olish tizimlarining ish faoliyatini oshirish (nafas olishning minutlik hajmi, o'pkaning maksimal ventilyatsiyasi, ventilyatsiyasi, o'pkada gazlarning diffuziya tezligi va boshqalar.);
- qon aylanish tizimlarining ish faoliyatini oshirish (daqiqqa va zarba hajmi, yurak urishi, qon oqimi tezligi)

- qon tizimining ishlashini oshirish (gemoglobin miqdori);
- to'qimalarning kislorodidan foydalanishni yaxshilash
- barcha tizimlarning izchilligini yaxshilash.

Futbolchilarning aralash chidamliligi ularning vosita va o'yin faoliyatini uzoq vaqt davomida o'rtacha rejimda yoki maksimal shiddat bilan qisqa muddatli harakatlarni bajarish, shuningdek, bir ish turidan boshqasiga tezda o'tish qobiliyatlari bilan belgilanadi.

Aerob-anaerob imkoniyatlarni takomillashtirish jarayonida quyidagi vazifalar hal etiladi:

- anaerobik imkoniyatlarni oshirish (asosan ularning glikolitik komponenti);
- aerob imkoniyatlarini oshirish (xususan, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini takomillashtirish);
- ish intensivligini o'zgartirganda fiziologik funksiyalarni almashtirish tezligini oshirish;
- qattiq ish natijasida kelib chiqadigan ichki muhitdagi siljishlarga nisbatan barqarorlikning fiziologik va funksional chegaralarini oshirish.

Tezlikka chidamlilikni futbolchilarning 5 dan 10-15 m gacha bo'lgan masofalarda uzoq takrorlanadigan ish paytida yuqori tezlikni saqlash qobiliyati deb ta'riflash mumkin.

Yuqori tezlikda ishlashga chidamlilik metabolik jarayonlarga sezilarli darajada bog'liq. Anaerob metabolizm jarayonlari qanchalik rivojlangan bo'lsa, organlarni kislorod bilan yetarli darajada ta'minlanmagan sharoitda ish shunchalik uzoq davom etishi mumkin. Fosforli (ATF va KRF) moddalar va glyukoza (anaerobik ishlash) kislorodsiz parchalanish energiyasidan foydalanish qobiliyati tezlik va kuchga chidamlilikning energiya darajasini belgilaydi.

Yuqori tezlikda ishlashga chidamlilik, shuningdek, yuqori darajadagi muvozanat va asab jarayonlarining kuchi bilan ta'minlanadi. Yuqori tezlikdagi chidamlilikni maksimal qo'zg'alish kuchi va harakatlarning maqbul chastotasi (sprinter chidamliligi) bilan tavsiflangan ishni bajarishda organizmning charchoqqa qarshi turish qobiliyatining namoyon bo'lishi deb hisoblash mumkin.

Yuqori tezlikka chidamlilikning fiziologik asoslari sportchining tanasida yuzaga keladigan kreatin-fosfat va glikolitik reaksiyalardir.

Chidamlilik mashqlari samaradorligini baholashning asosiy ko'rsatkichlaridan biri bu energiya sarfi miqdori. Malakali sportchilar o'z faoliyatlarini minimal energiya sarfi tamoyiliga muvofiq tashkil etadilar. Bolalar, aksincha, odatda intensiv va energiya talab qiladigan harakat usullarini tanlaydilar, bu ularning normal o'sishi va jismoniy rivojlanishiga hissa qo'shadi. Maksimal ishlash prinsipi-bu optimalharakat faoliyatining mezoni mexanik ishlash bo'lsa, normal sharoitda sportchi tomonidan tanlangan eng samarali vosita rejimidir. Harakat iqtisodiyotiga intilishda harakatning optimal tezligini va qadamlar uzunligi va chastotasining optimal kombinatsiyasini, shuningdek anaerob chegaraga mos keladigan "chegara tezligi" ni topa olish muhimdir. Agar optimallik mezoni mexanik ishlash bo'lsa, unda kuch yoki harakat tezligining eng yaxshi dinamikasini, boshqacha qilib aytganda, sportchining masofadagi harakatining maqbul tartibini aniqlash kerak. Eng yuqori samaradorlikka ega bo'lgan optimaldan ostonagacha bo'lgan diapazon vosita faoliyatining iqtisodiy rejimlari zonasi deb ataladi. Iqtisodiy rejimlar zonasi o'rtacha

nisbiy kuchning jismoniy faoliyatining ajralmas qismidir.

Shuni yodda tutish kerakki, yosh futbolchilar imkon qadar ko'proq harakatlarni bajarish talablarini ilgari suradilar (iqtisod va optimallik haqida o'ylamasdan). Yosh o'g'il-qizlarning jismoniy ko'rsatkichlari bilan bog'liq masalalarni ko'rib chiqishda, qoida tariqasida, murabbiylar yuqori samarali sportning asosi bo'lgan energiya zaxiralarini iqtisodiy sarflash qobiliyatini hisobga olishlari kerak.

6.4. Epchillik xarakteristikasi

Epchillik-bu murakkab majmuaviysifat bo'lib, u birinchi navbatda vosita harakatlarini tezda o'zlashtirish qobiliyati, ikkinchidan, o'zgaruvchan o'yin muhiti talablariga muvofiq harakat faoliyatini tez va aniq qayta qurish qobiliyati bilan tavsiflanadi.

Mini-futbolga ixtisoslashgan futbolchilarning epchilligi, birinchi navbatda, to'p bilan va to'psiz harakatlarda, doimo o'zgarib turadigan o'yin vaziyatlarida namoyon bo'ladi. To'pni olib yurish, aldab o'tish, olib qo'yish va zarba berish bilan bog'liq harakatlar o'yinchilardan eng keng muvofiqlashtirish imkoniyatlarini namoyish etishni talab qiladi. Agar bunga qo'shimcha qilsak, futbolchining harakat va texnik faoliyati kurashish san'atlari va turli xil boshlang'ich holatlar sharoitida (ustidan o'tkazib zarba beri, tashlanib to'pni olib qo'yish, sakrashda kalla bilan zarbalari va boshqalar) sodir bo'ladi. Keyin futbolchilarning samarali o'yin faoliyati uchun yuqori darajadagi epchillik sifatini rivojlantirish qanchalik muhimligi aniq bo'ladi. Texnikalarning tezligi, aniqligi va o'z vaqtida bajarilishi o'yinchining o'z harakat apparatiga qanchalik egalik qilishiga va uning harakat qobiliyatlari qanchalik rivojlanganligiga bog'liq.

Hozirgi vaqtda epchillik murakkab tuzilishga ega ekanligi ma'lum:

- O'trofga moslashish qobiliyati-bu shaxsning tananing (yoki uning qismlarining) holatini o'z vaqtida aniq aniqlash, o'zgartirish va to'g'ri yo'nalishda harakatlar qilish qobiliyatidir
- Harakat parametrlarini farqlash qobiliyati fazoviy (bo'g'imlarda burchaklarni ko'paytirish), kuch (ishchi mushaklardagi kuchlanish) va vaqtinchalik (vaqt mikrintervallarini ko'paytirish) harakat parametrlarining yuqori aniqligi va tejamlorligini keltirib chiqaradi
- Javob qaytarish qobiliyati-butun vujud yoki uning ma'lum qismi (qo'l, oyoq, tana) bilan ma'lum yoki noma'lum signalga yaxlit, qisqa muddatli harakatni tez va aniq bajarish imkonini beradi
- Harakat faoliyatini qayta qurish qobiliyati — o'zgaruvchan sharoitlarga ko'ra bir vosita harakatidan boshqasiga o'tish tezligi
- Harakat faoliyatlarini muvofiqlashtirish qobiliyati-bu alohida harakatlar va ishlashining bo'ysunishi, ularni ajralmas harakat kombinatsiyalariga birlashtirish
- Muvozanatni saqlash qobiliyati-statik tana holatlarida (ustunlarda) yoki harakatlarni bajarish jarayonida (yurish, akrobatik mashqlarni bajarish) pozaning barqarorligini saqlash
- Ritmlash qobiliyati-vosita harakatining ma'lum bir ritmini aniq takrorlash yoki uning o'zgaruvchan sharoitlarda yetarli darajada o'zgarishi
- vestibulyar (statokinetik) barqarorlik — vestibulyar stimullar sharoitida

harakat faoliyatlarini aniq va barqaror bajarish qobiliyati (masalan, umboloqdan keyin otish, burilish va boshqalar.)

- harakatlarni o'rganish qobiliyati vosita xotirasining imkoniyatlari bilan belgilanadi va shaxsning yangi (shu jumladan murakkab muvofiqlashtirish) vosita harakatlarini tezda o'zlashtirish qobiliyati yoki qobiliyatsizligini tavsiflaydi

- mushaklarni o'z harakati bilan bo'shatish qobiliyati — harakatlarni amalga oshirishning to'g'ri vaqtida ma'lum mushaklarning bo'shashishi va qisqarishini maqbul muvofiqlashtirish.

Chaqqonlikning harakat mahorati bilan bog'liqligi aniq. O'zgartirilgan sport sharoitida yangi harakat faoliyatini qurish imkoniyati faqat allaqachon o'rnatilgan harakatavtomatizmlari mavjud bo'lganda amalga oshirilishi mumkin. Ong nazorati ostiga olingan holda, ular yangi harakatni keltirib chiqaradi-mavjud vaziyatga mos keladigan mahorat.

Binobarin, epchillik sifatini belgilaydigan shartlardan biri bu amalga oshiriladigan sharoitga qarab o'zgarib turadigan harakat faoliyatining barqarorlashgan shakllarining mavjudligi bo'ladi.

Epchillik egallangan motorikaning mukammallik darajasi bilan belgilanadi: harakatni boshqarish usuli qanchalik yaxshi bo'lsa, hozirgi vaziyat vazifalariga javob beradigan yangi harakatelementini hosil qilish shunchalik oson bo'ladi.

Epchillik o'ziga xosligi bilan ajralib turadi. Shunday qilib, yuqori darajada rivojlangan epchillikka ega gimnastikachi va akrobat boshqa sport turlarida umuman yordamsiz bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, o'yin maydonidagi har qanday qiyin o'yin vaziyatlaridan chiqish juda oson bo'lgan futbolchi gimnastika yoki akrobatikada o'zini ishonchsiz his qiladi. Epchillikning o'ziga xosligi har xil sport turlari bo'yicha sifat jihatidan mukammal mahorat bilan bog'liq.

Yangi harakat faoliyatini o'zlashtirishning tezligini qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining harakatchanligi va dinamikasida o'zining fiziologik asosiga ega. Asab jarayoni qanchalik harakatchan bo'lsa, asab markazlarining funksional holati shunchalik tez o'zgaradi, differentsiatsiya tormozlanish shunchalik yaxshi bo'ladi, bu keraksiz harakatga va maqsadga muvofiq harakatlarni birlashtirishga olib keladi.

Chaqqonlik ko'rsatkichlaridan biri bo'lgan harakat faoliyatining ko'payish aniqligi kinestetik sezgirlikning rivojlanish darajasi — harakat va taktil analizatorlarning birgalikdagi faoliyati bilan belgilanadi. Malakali sportchilarda yaxshi rivojlangan mushak hissi ko'p jihatdan ko'payishning aniqligini va harakatlarning yangi shakllarini shakllantirish tezligini belgilaydi.

Chaqqonlikni rivojlantirishda harakat mahorati zaxirasini doimiy ravishda yangilashga alohida ahamiyat beriladi. Bu yangi harakatlarning shakllanishida miya yarim sharlarining "ijodiy" faoliyatining yuqori ohangini qo'llab-quvvatlaydi.

Mini-futbolchining har qanday harakat faoliyatlari barcha fiziologik tizimlarning normal ishlashini, harakatlarning maqbul amplitudasini, mushaklarning harakatlarini oqilona taqsimlashni va natijada energiya samaradorligini va vosita harakatlarining samaradorligini oshirishni ta'minlaydigan barqaror tana holatini saqlash bilan bog'liq.

Birinchi komponent - tananing oqilona holati muvozanatni yaxshiroq saqlashga yordam beradi. Shunday qilib, qo'llar bir-biridan erkin tarqalsa, tanani tor tayanchda muvozanatlash ancha osonlashadi.

Ikkinchi komponent - tananing barqaror holatini saqlash- erkinlik darajalari sonini minimallashtirish bilan bog'liq. Turli xil tana harakatlari yuzlab darajadagi erkinlikka ega bo'lishi mumkin. Bunday holda, bolaning harakat faoliyatini boshqarish deyarli mumkin emas. Ratsional harakatni muvofiqlashtirish birinchi navbatda erkinlik darajasining pasayishi bilan tavsiflanadi.

Uchinchi komponent - bu mushaklarning kuchini dozalash va qayta taqsimlash. Har qanday harakatni (burilish, sakrash) amalga oshirgandan so'ng barqaror tana holatini saqlab qolish qiyinligi shundaki, mushak guruhlarining harakatlari qisqa muddatli xarakterga ega bo'lib, faqat vosita harakatlarining ma'lum bosqichlarida paydo bo'ladi; harakatning boshida va oxirida bu harakatlarning kattaligi har xil. Amaliy aqliy harakatlar hajmi asosan muvozanatning o'ziga xos hodisasi bilan belgilanadi.

To'rtinchi komponent - bu otrofga moslashishdarajasi. Har qanday vosita harakatini bajarish uchun — elementar tabiiy harakatlardan texnik jihatdan murakkab mashqlarga qadar — fazoviy yo'nalishning ma'lum darajasi zarur. Bu qanchalik yaxshi bo'lsa, barqaror tana holatini saqlab qolish osonroq bo'ladi.

Shunday qilib, chaqqonlik mini-futbolga ixtisoslashgan sportchilar uchun asosiylaridan biri bo'lgan ko'p tizimli va murakkab jismoniy sifat degan xulosaga kelish mumkin.

6.5. Egiluvchanlik xarakteristikasi

Egiluvchanlik-bu katta amplituda harakatlarni bajarish qobiliyati.

Egiluvchanlik bo'g'imlarning tashqi shakliga, mushak-skelet tizimining elastikligiga va asab tizimining holatiga bog'liq. Mini-futbolda bu murakkab texnikani bajarishda paydo bo'ladi (uchayotgan to'pni urish va yiqilishda; tashlanib to'pni olib qo'yish, tashlanib va shpagatda; darvozabonning yiqilishdagi o'yin harakatlari va boshqalar.).

Sportchilarda yetarlicha egiluvchanlik ega bo'lmasa:

- harakat ko'nikmalarini egallaganlik darajasi sekinlashadi
- jarohat olishlartez-tez uchraydi
- harakat fazilatlari to'liq ishlatilmaydi
- harakatlarning amplitudasi cheklangan, bu harakat tezligini pasaytiradi va mushaklarning kuchayishiga olib keladi.

Futbolchilardagi harakatlarning amplitudasi bo'g'im yuzalarining anatomik xususiyatlariga, bo'g'imlarning tabiatiga, bo'g'imlarni o'rab turgan to'qimalarning elastikligiga, shuningdek Markaziy asab tizimi va harakat apparatining funksional holatiga bog'liq.

Faol va passiv egiluvchanlik mavjud. Faol egiluvchanlik mushaklarning tortilishi natijasida erishilgan harakatlar amplitudasi bilan belgilanadi. Passiv egiluvchanlik tashqi kuchlar ta'sirida (masalan, sherik yordamida) namoyon bo'ladi. Passiv moslashuvchanlik faolroq va faqat tananing ayrim qismlari tuzilishining anatomik xususiyatlari bilan cheklangan.

Sport mashg'ulotlarida va tabiiy harakatlarda egiluvchanlik deyarli hech qachon o'zining cheklovchi harakatlarida namoyon bo'lmaydi. Harakatning zarur amplitudasini cheklashda bitta mukammal texnikani tasavvur qilib bo'lmaydi. Shuning uchun uning maxsus rivojlanishi o'quv jarayonining ajralmas qismi bo'lishi

kerak.

Shu bilan birga, ortiqcha harakatchanlik, "bo'shshmaslik" ba'zi texnikalarning texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi uchun to'siq bo'lishi mumkin (masalan, havodagi qiyin zarbalar).

Odam bo'g'inlaridagi harakatlarning maksimal amplitudasi ontogenez davomida o'zgarib turadi. Bu shunchalik tabiiy va umuman qabul qilinganki, biz hech qanday maxsus tadqiqotlarni uchratmadik. Biroq, mini-futbolda yo'nalish jihatidan bunday ma'lumotlar zarur (bunday sport turlari mavjudligini hisobga olsak), bu yerda birgalikdagi harakatchanlik asosiy rol o'ynaydi.

Harakatchanlik deganda bir bo'g'indagi harakat amplitudasi tushuniladi. Faol, passiv va skelet harakatchanligi mavjud. Eng katta harakatchanlik passivdir, chunki tashqi kuchlar ta'sirida bo'g'im hosil qiluvchi suyaklarning bo'g'im uchlari ajralib chiqishi mumkin. Faol harakatchanlik, yoshga qarab o'zgaradi. Bu kuch va cho'zish tartibidagi jismoniy yuklamalarni birlashtirishda mashg'ulot yuklamalariga bog'liq. Faol harakatchanlik sportchining tana tuzilishidan qat'i nazar, qo'shma uchun yeng yuqori qiymatlarga yetadi.

Mini-futbolda tizza va oyoq bilagi zo'r bo'g'inlar barcha sport harakatlarida ishtirok etadigan maxsus yukni oladi.

Mushak kuchini rivojlantirish bilan bo'g'implarda yuqori harakatchanlikni saqlab qolish istagi, albatta, bo'g'im atrofidagi mushaklar cho'zish mashqlari bilan birlashtirilishi kerak. Cho'zish mashqlarini to'xtatish bo'g'implarda harakatchanlikning tez yo'qolishiga olib keladi.

Futbolchilar uchun alohida qiziqish - bu umurtqa pog'onasining harakatchanligidir. Umurtqa pog'onasining barcha qismlarida harakatchanlik disklarning balandligiga, faol harakatchanlik esa ekstansor mushaklarining kuchiga bog'liq.

Shu bilan birga, shuni ta'kidlash kerakki, turli xil tuzilmalardagi futbolchilar orasida egiluvchanlikni rivojlantirish nafaqat sinxronizatsiya, balki heteroxron ravishda ham sodir bo'ladi. Bu ma'lum bir yosh va ushbu yoshdagi o'quv tizimining samaradorligi o'rtasidagi munosabatlarning mavjudligini ko'rsatadi, bu ontogenezda bir qator vaqt davrlari o'zgarib turadi, bu ulardagi motor harakatlarini o'zlashtirishning turli darajasiga bog'liq.

Bob bo'yicha savollar.

1. Mini futbol jismoniy sifatlarni texnik -taktik harakatlarni bajarishdagi axamyatini ayting?

2. Jismoniy sifat va kobilyatlarning xususiyatlari nima?

3. Kuch sifati haqida ma'lumot bering?

4. Mini futbolda tezlikni namoyon bo'lish shakllarini ayting?

5. Maxsus chidamkorlik haqida ma'lumot bering?

VII-BOB. MUSOBAQANING RASMIY QOIDALARI

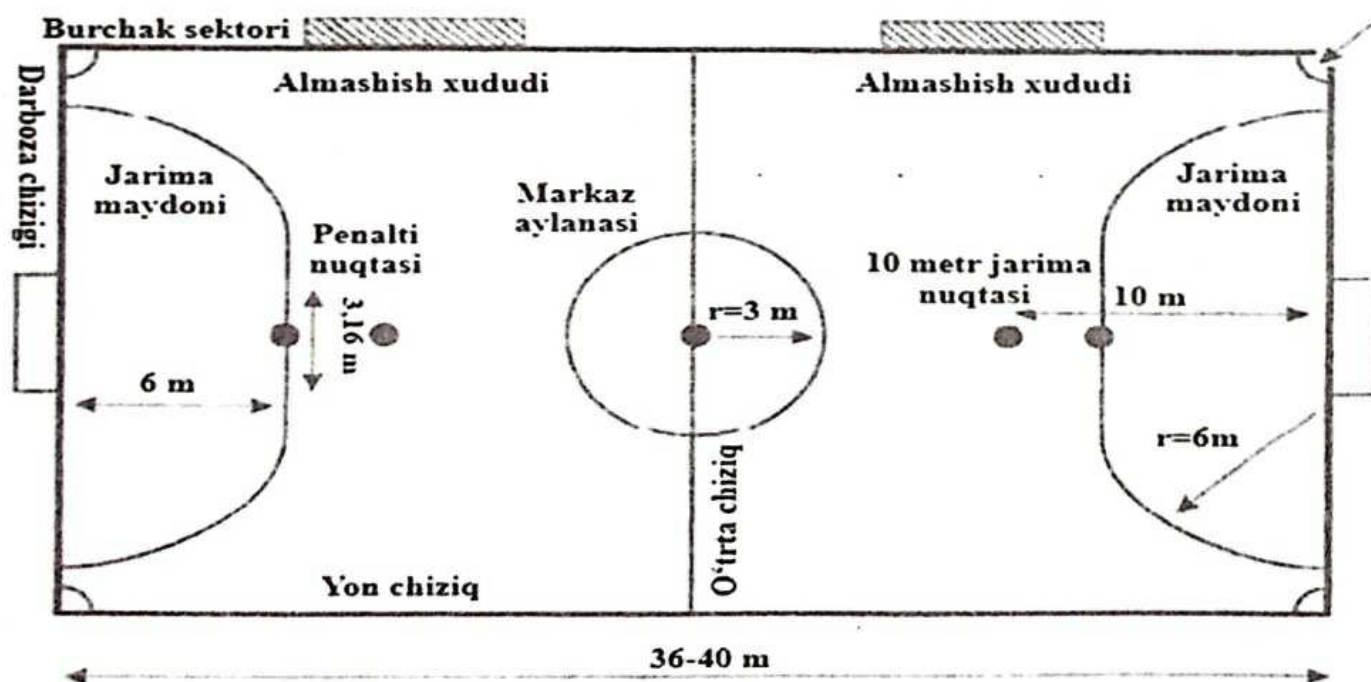
Bo'lajak mini — futbol bo'yicha mutaxassisni tayyorlashda eng muhim masala, albatta, uning ishtirokchilari tomonidan raqobat qoidalarini o'zlashtirish bo'lishi kerak.

O'yin ishtirokchilari ikkita jamoa. Har birining tarkibida darvozabon bor. 4 ta maydon o'yinchisi va 7 tadan ko'p bo'lmagan zaxira. O'yin davomida almashtirishlar soni cheklanmaydi. Almashtirilgan har qanday o'yinchi o'z jamoasining o'yinchilaridan biri o'rniga maydonga qaytishi mumkin.

O'yinchilarning jihozlari futbolka, ichki kiyim, Gaiter, qalqon va sport shippaklaridan iborat. Darvozabon sport shimlarida o'ynash huquqiga ega.

O'yin maydoni (o'yin maydonchasi) to'rtburchaklar shaklga ega bo'lishi kerak (rasm. 201).

Uning qoplamasi tekis va silliq bo'lishi kerak. Odatda, o'yin uchun yog'och yoki sintetik qoplama ishlatiladi. Ammo beton yoki asfalt qoplamada o'ynash juda xavflidir, chunki siz jiddiy jarohat olishingiz mumkin. Standart o'yin maydonining uzunligi 2840 m, eni 1620 m. u 8 sm kenglikdagi chiziqlar bilan belgilanadi. bu chiziqlar ular cheklaydigan maydonlarning o'lchamiga kiradi. Ikkita uzun chiziq yon chiziqlar, ikkita qisqa chiziq esa darvoza chiziqlari deb ataladi. O'rta chiziq maydonni ikkita teng yarmiga ajratadi. Saytning markazida diametri 3 m bo'lgan Markaziy doira ko'rsatilgan. O'yin maydonining ikkala yarmida ham jarima maydonlari ko'rsatilgan. O'yin maydonining har bir yarmida, o'rta nuqtadan 6 metr masofada, ikkita darvoza ustunlari o'rtasida 6 metrlik zarbani (penalti) urish uchun belgi, 10 metr masofada esa 10 metrlik zarbani (dubl-penalti) urish uchun belgi ko'rsatilgan. Saytning har bir burchagida 25 sm radiusli aylananing to'rtidan bir qismi — burchak sektorlari o'tkaziladi. O'yinchilarni almashtirish faqat o'yin maydonining zaxira o'yinchilar skameykasi joylashgan tomonida ko'rsatilgan almashtirish zonalari orqali amalga oshiriladi.



Rasm: 201. Mini-futboldagi o'yin maydoni

Darvoza har bir darvoza chizig'ining o'rtasiga o'rnatiladi. Darvoza ustunlari orasidagi masofa 3 m, to'siqning pastki nuqtasidan maydon yuzasiga 2 m (rasm. 202).

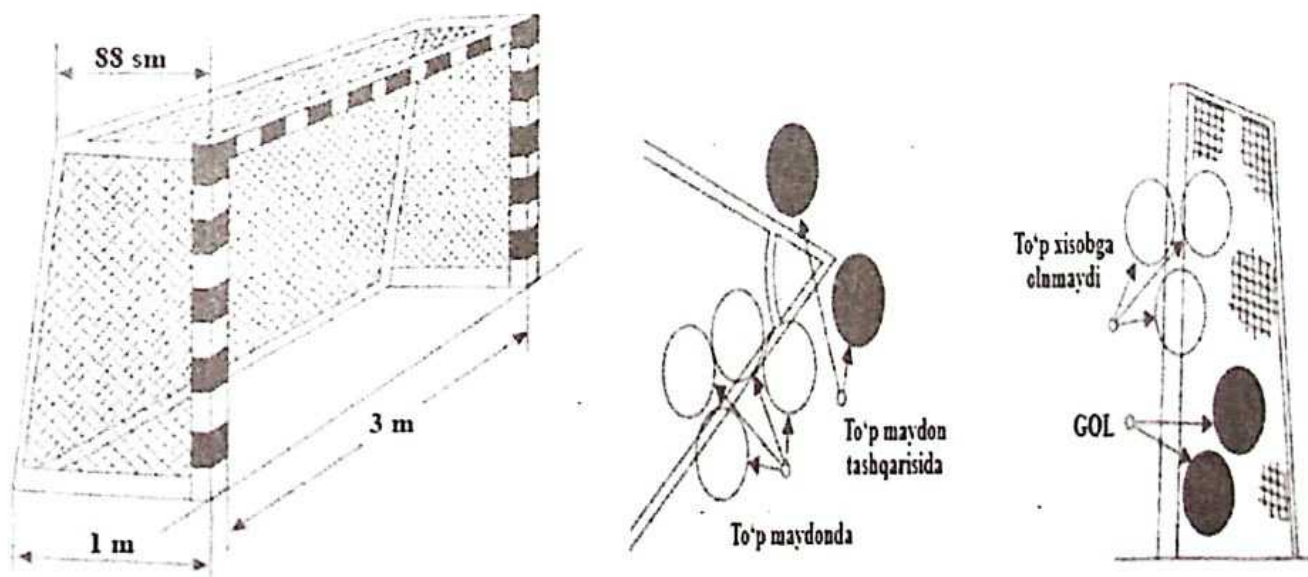
To'rlar darvoza ustunlariga va saytning tashqi tomonidagi panjaralarga biriktirilgan.

O'yin to'pi teridan yoki sintetik materiallardan tayyorlanadi. Uning atrofi kamida 60 va 62 sm dan oshmaydi, to'pning og'irligi 400-440 g.

Mini-futbol o'ynash uchun to'pning o'ziga xos xususiyati-bu maydon yuzasidan kichik sakrash, bu unga uzoq vaqt davomida o'yin maydonidan chiqmaslikka imkon beradi. To'p, agar u darvoza chizig'ini yoki maydonning yon chizig'ini to'liq kesib o'tsa, o'yindan tashqarida deb hisoblanadi. Agar to'p chiziq bo'ylab aylansa yoki hech bo'lmaganda uning biron bir qismi bilan proektsiyasi ushbu chiziqda bo'lsa, u o'yindan tashqarida hisoblanadi. Darvozani olish ham xuddi shunday aniqlanadi (rasm. 202).

Maydon tomonlarini tanlash o'yin hakyami tomonidan qur'a yordamida amalga oshiriladi. Qur'a tashlagan jamoa darvozani tanlaydi. Raqib dastlabki zarba berish huquqini oladi. Uni bajarayotganda to'p o'yin maydonining o'rtasiga qo'yiladi va o'yinchilar maydonning yarmida joylashgan. Bunday holda, o'yinni boshlagan jamoaning o'yinchilari to'pdan 3 m dan yaqin bo'lmasligi kerak. Dastlabki zarbani amalga oshirayotgan o'yinchi hakyam signalidan keyin to'pni oldinga tepib yuborishi kerak. Ushbu o'yinchi boshqa biron bir o'yinchi tegmaguncha to'pga qayta tegishi mumkin emas. To'g'ridan-to'g'ri dastlabki zarbadan kiritilgan gol hisobga olinadi. Gol urilganidan so'ng, dastlabki zarba to'pni o'z darvozasiga kiritgan jamoa tomonidan amalga oshiriladi.

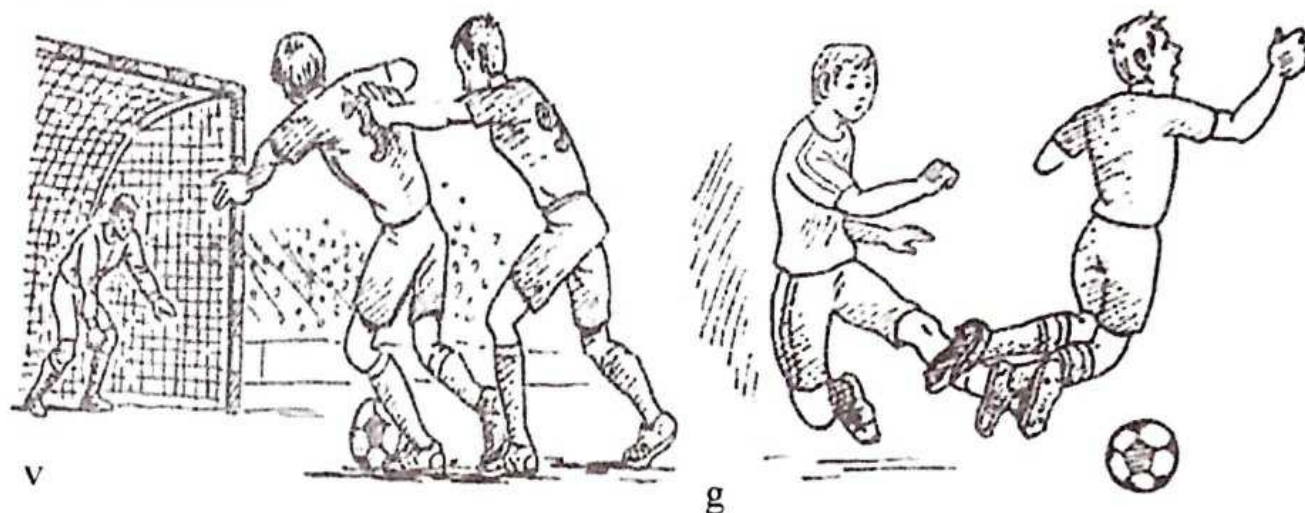
O'yin davomiyligi ikki teng davr-har biri 20 daqiqa toza vaqt. "Toza vaqt" — to'xtash vaqtini hisobga olmaganda o'ynash vaqti. 6 metrli yoki 10 metrli zarbalarni urish uchun o'yin davomiyligini oshirish mumkin.



Rasm: 202. To'p tashqarida va darvozada

Davrlar orasidagi tanaffus 15 daqiqadan oshmasligi kerak. o'yinda g'olib raqibga ko'proq gol urgan jamoa hisoblanadi. Agar ikkala jamoada ham teng miqdordagi to'p

olinadi. Urayotgan o'yinchi boshqa o'yinchi tegmaguncha to'pni qayta tegizish huquqiga ega emas.



Rasm: 203. Jarima zarbasi holatlari

Erkin zarba o'yinchi to'psiz raqibga qarshi o'ynagan jamoaga tayinlanadi, darvozabonning to'pni maydonga tashlashiga to'sqinlik qiladi; darvozabon uni egallab olganida to'pni oyoq bilan urishga harakat qiladi; to'pga egalik qilmasdan, raqibning to'psiz harakatlanishiga to'sqinlik qiladi. Agar darvozabon quyidagi qoidabuzarliklarga yo'l qo'ysa, hakyamlar ham erkin zarba berishlari kerak: to'pni o'yinga kiritib, yana sherigidan pas oladi (shu vaqt ichida to'p maydonning o'rtasida chizig'ini kesib o'tmagan yoki raqiblardan biri unga tegmagan); sherigidan oyog'ini uzatgandan so'ng to'pni jarima maydonchasida qo'lga oldi; maydonning yarmida 4 soniyadan ortiq to'pga egalik qiladi.

Erkin zarba bunday buzilish sodir bo'lgan joydan qarama-qarshi jamoa tomonidan amalga oshiriladi. Ammo, agar buzilish raqiblar jamoasining jarima maydonida sodir bo'lgan bo'lsa, unda jarima maydonchasi chizig'idagi buzilish joyiga eng yaqin nuqtadan erkin zarba beriladi. Jarima va erkin zarbalarni amalga oshirayotganda, to'p o'yin maydonchasi yuzasida harakatsiz yotishi kerak va zarbani amalga oshirayotgan o'yinchi to'pni boshqa biron bir o'yinchi o'ynamaguncha unga qayta tegishi mumkin emas. Shu bilan birga, qarama-qarshi jamoaning barcha o'yinchilari o'yinga kirgunga qadar to'pdan 5 m dan yaqin bo'lmasligi kerak. To'g'ridan-to'g'ri jarima zarbasidan darvozaga urilgan to'p hisobga olinadi. Erkin zarbadan gol faqat to'pni urgandan keyin boshqa biron bir o'yinchi tegsa hisoblanadi. Agar jarima zarbasini bajarayotganda o'yinchilardan biri to'pga 5 metrdan yaqinroq yaqinlashsa, zarba takrorlanadi. Jarima va erkin zarba zarba beruvchi o'yinchi to'pni boshqarishni boshlagan paytdan boshlab 4 soniya ichida amalga oshiriladi.

10 metrlik zarba (dubl-penalti). Ikkala jamoa tomonidan kiritilgan barcha qoidabuzarliklar xronometr tomonidan qayd etiladi.

O'yinning har yarmida qayd etilgan b-chi jamoaviy qoidabuzarlikdan boshlab, qarama-qarshi jamoa 10 metrlik zarbani urish huquqiga ega bo'ladi. Shu bilan birga, aybdor jamoaning o'yinchilari o'z darvozalarini himoya qilish uchun "devor qurish" huquqiga ega emaslar. Raqiblar bunday zarbani amalga oshirayotganda darvozabon jarima maydonida qolishi kerak, ammo to'pdan 5 m dan yaqin

bo'lmashligi kerak. Boshqa barcha o'yinchilar to'p darajasida va darvoza chizig'iga parallel ravishda o'tadigan xayoliy chiziq orqasida joylashgan. Shu bilan birga, ular to'pdan 5 m dan yaqin bo'lmagan pozitsiyani egallaydilar, bunday zarbani amalga oshiradigan o'yinchiga xalaqit bermaydilar. Agar o'yinchi maydonning yarmida, 10 metrlik belgi va darvoza chizig'i o'rtasida qoidabuzarliklarni sodir etsa, unda qarama-qarshi jamoa dubl-penalti tepish joyini tanlash huquqiga ega bo'ladi: yoki qoidabuzarlik j oyidan yoki 10 metrlik belgidan. Agar o'yinda qo'shimcha vaqt tayinlangan bo'lsa, unda o'yinning ikkinchi davridagi barcha jamoaviy qoidabuzarliklar o'z kuchida qoladi.

Yon chiziqdan zarba to'p uni to'liq kesib o'tgandan keyin amalga oshiriladi. To'pni oxirgi marta urgan futbolchining raqiblaridan biri zarba beradi. To'p maydonni tark etgan joyda yon chiziqqa qo'yiladi va aybdor jamoaning o'yinchilari undan 5 m masofada joylashgan. Zarba zarba beruvchi to'pni nazorat ostiga olgan paytdan boshlab 4 soniya ichida amalga oshiriladi. Bunday zarbadan to'g'ridan-to'g'ri darvozaga urilgan to'p hisobga olinmaydi. Ammo, agar zarbadan keyin to'p boshqa o'yinchiga tegsa, hakyam golni sanaydi.

Burchak zarbasi to'p darvoza chizig'ini to'liq kesib o'tganda, darvozaning o'zidan tashqarida tayinlanadi va oxirgi to'p himoyachi jamoaning o'yinchisi tomonidan tegadi. Bunday zarbani amalga oshirish uchun to'p to'liq maydon tashqarisiga chiqadigan joyga eng yaqin burchak sektoriga joylashtiriladi. Agar u to'g'ridan-to'g'ri burchakdan urilgan bo'lsa, gol hisobga olinadi. Ushbu zarba berilganda, raqiblar to'pdan 5 m dan yaqin bo'lmashligi kerak.

Burchak zarbasi zarba beruvchi to'pni nazorat ostiga olgan paytdan boshlab 4 soniya ichida amalga oshiriladi.

To'pni darvozadan, to'p darvoza chizig'ini bardan to'liq kesib o'tganda yoki ustunlardan biri bilan yon chiziq va oxirgi chiziq o'rtasida qarama-qarshi jamoaning o'yinchisi tegsa amalga oshiriladi. Darvozabon to'pni nazorat ostiga olib, jarima maydonchasi chegarasidan 4 soniya ichida zarba berishi kerak.

"Bahsli to'p"- bu o'yinni vaqtincha to'xtatgandan keyin davom ettirish usuli. Hakyam to'pni o'yin to'xtagan joyda tashlaydi. Agar bunday to'xtash jarima maydonchasida sodir bo'lgan bo'lsa, unda otish jarima maydonchasi chizig'idagi eng yaqin nuqtadan amalga oshiriladi. Raqiblar o'rtasida hakyam tomonidan tashlangan to'p maydon yuzasiga tegsa, o'yin davom etadi.

O'yin qoidalarini buzgan o'yinchilarga nisbatan intizomiy jazo choralari qo'llaniladi. O'yinchiga ogohlantirish beriladi va hakyam tomonidan quyidagi qoidabuzarliklar uchun sariq kartochka taqdim etiladi: noto'g'ri xatti-harakatlar, hakyamlarning harakatlariga rozi bo'lmashlik (rasm. 203), raqib standart qoidalarni bajarayotganda 5 metr masofaga rioya qilmaslik, almashtirish qoidasini buzish, hakyamning ruxsatisiz maydonni tark etish va boshqalar. har bir bunday qoidabuzarlik uchun qarama-qarshi jamoa ushbu qoidabuzarlik sodir bo'lgan joydan erkin zarba beradi. Agar buzilish raqib jamoaning jarima maydonida sodir bo'lgan bo'lsa, unda erkin zarba jarima maydonchasi chizig'idagi eng yaqin nuqtadan amalga oshiriladi.

Agar o'yinchi qoidalarni yanada jiddiy buzishda aybdor bo'lsa, u maydondan chiqariladi va hakyam unga qizil kartochka taqdim etadi. Bunday qoidabuzarliklarga quyidagilar kiradi: saytdagi sportga xos bo'lmagan xatti-harakatlar, o'yin davomida takroriy ogohlantirish (ikkinchi sariq karta), jarima maydonchasida qasddan qo'l

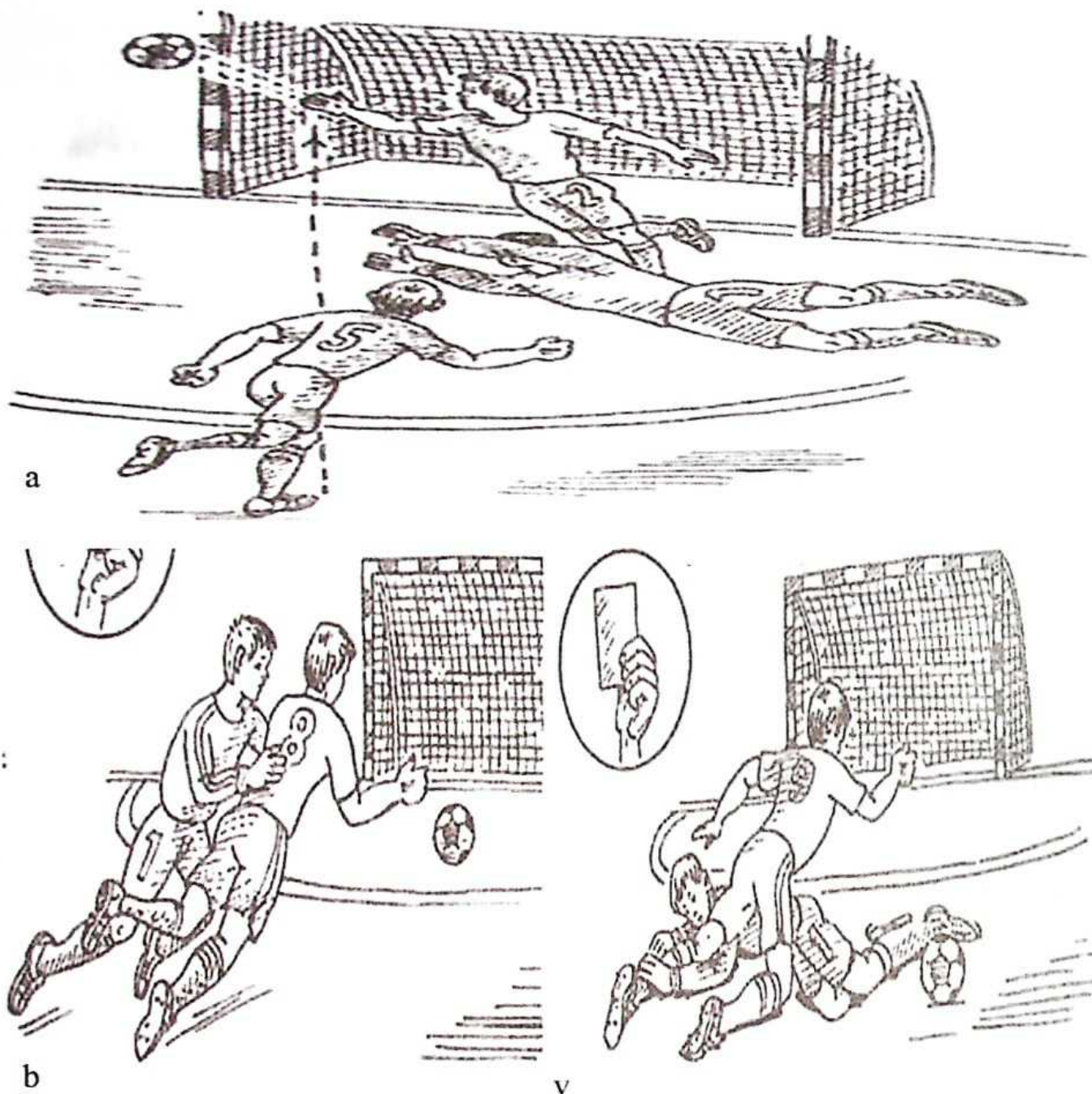
bilan o'ynash (rasm. 204 a), raqibga qo'pol hujum (rasm. 204 b), shuningdek, o'yinchi darvozaga kirib kelgan raqibni noto'g'ri qabul qilish bilan to'xtatganda, "so'nggi umid" deb nomlangan qoidabuzarlik (rasm. 204 v).

Masofaviy o'yinchi yana o'yinga kirish huquqiga ega emas va zaxira o'rindig'ida. Shu bilan birga, aybdor jamoa keyingi ikki daqiqa ichida ozchilikda o'ynashi kerak. Bundan tashqari, agar beshta raqib boshqa jamoada to'rtta o'yinchiga qarshi o'ynasa va birinchisi gol ursa, unda ozchilikda o'ynaydigan jamoani beshinchi o'yinchi to'ldirishi mumkin. Agar jamoa ozchilikda o'ynasa, gol ursa, o'yin o'yinchilar sonini o'zgartirmasdan davom etadi. Agar futbolchilar olib tashlanganidan keyin jamoada uchta ishtirokchi, shu jumladan darvozabon qolsa, hakyam o'yinni to'xtatadi va bu jamoaga mag'lubiyatni hisoblab chiqadi. O'yin qoidalari, shuningdek, hakyamlardan nafaqat sodir etilgan qoidabuzarlik uchun, balki uni amalga oshirishga o'rinish uchun ham o'yinchilarni jazolashni talab qiladi.

Masalan, o'yin davomida futbolchilardan biri raqibning oyog'i yoki qo'li bilan urishga o'rindi. Biroq, ikkinchisi qochishga muvaffaq bo'ldi va zarba maqsadga erisha olmadi. Hakyam bunday qo'pollikning harakatlarini qanday baholashi kerak? Bunday harakatlarni sodir etilgan fakt sifatida ko'rib chiqish kerak. Shu munosabat bilan hakyam aybdorni qattiq jazolashi kerak. Ammo, agar o'yinchi unga qarshi sodir etilgan qoidabuzarlikka javoban raqibini faqat qo'li yoki oyog'i bilan silkitsa, hakyam uning xatti-harakatlarini boshqacha ko'rib chiqishi kerak. Agar o'yin to'xtatilsa, hakyam ushbu o'yinchini ogohlantirishi yoki xatto maydondan olib tashlashi mumkin. Agar o'yin to'xtatilmasa, aybdor jamoaga ustunlik bermaslik uchun hakyam hali ham bu qonunbuzarlikni e'tiborsiz qoldirmasligi kerak. To'p o'yindan birinchi marta chiqib ketganda, u bunday o'yinchini jazolaydi.

O'yin davomida boshlang'ich hakyamlar har doim ham o'yinchilarning muayyan harakatlariga to'g'ri baho bera olmaydilar. Masalan, o'yinchilarning to'pni tanlash usulini, masalan, tortishishni amalga oshirishini baholash juda qiyin. Shuni yodda tutish kerakki, hujum qilayotgan raqibni tanlash uchun kurash har doim ham qoidalarni buzish emas. Agar himoyachi o'yinchi to'pni egallagan raqibning oyog'iga to'g'ridan — to'g'ri zarba bersa, bu qoidabuzarlik deb hisoblanishi kerak. Agar bunday harakat to'p egasidan ma'lum masofada sodir bo'lsa, ya'ni hujumchi to'pni o'zidan qo'yib yuborsa, unda bu holda himoyachining buzilishini ko'rmaslik kerak. Masalan, sek. 204 hujumchi to'pni o'zidan juda uzoqqa qo'yib yubordi, himoyachi esa o'yinda o'ynab, qoidalarni buzmadi.

Shuningdek, hakyamlar xavfli hujum va xavfli o'yin kabi harakatlarni to'g'ri ajrata olishlari muhimdir. Xavfli hujum-bu raqibga qo'pol va xavfli usul bilan qilingan hujum, buning uchun aybdor jamoa jarima zarbasi bilan jazolanadi va bunday qoidabuzarlikka yo'l qo'ygan o'yinchi ogohlantiriladi yoki maydondan olib tashlanadi. Xavfli o'yin-bu jangovar o'yinchilar yaqinidagi to'p o'yini, natijada raqibga shikast yetkazish xavfi mavjud.



Rasm: 204. Qoidalarni buzganlik uchun qizil kartani taqdim etish holatlari

Bunday qoidabuzarlik uchun aybdor jamoa erkin zarba bilan jazolanadi. Masalan, himoyachi o'yinchi raqibning boshi bilan urilganda uning boshi darajasida uchayotgan to'pni tepishga intiladi. Ushbu nuqta himoyachi tomonidan xavfli o'yin sifatida baholanishi kerak. O'yinda, shuningdek, himoyachi o'z aybi bilan o'zini ataylab xavf ostiga qo'yadigan holatlar mavjud. Masalan, o'z darvozasida keskinlikni oldini olish uchun himoyachi raqibning boshi bilan oldinga siljiydi.

Biroq, bu himoyachini jazolash uchun sabab bo'lmaydi va bu vaziyatda kiritilgan gol hisobga olinadi. Agar hakyam himoyachining o'zi uchun xavf tug'dirgani sababli o'yinni to'xtatgan bo'lsa, o'yin himoyachi jamoaga qarshi erkin zarba bilan davom ettiriladi.

VIII-BOB. MINI-FUTBOLDA HAKYAMLIK QILISH USULI. MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH

Mini-futbol eng hissiy sport o'yinlaridan biri bo'lib, o'yinlar o'tkaziladigan o'yin maydoni har doim qimor o'yinlari arenasidir. O'yinchilar bilan bir qatorda har qanday mini-futbol o'yinining Markaziy figurasi ham hakyamlardir, ya'ni sport hakyamlari. Hakyam-bu e'tibor, qat'iylik va bir vaqtning o'zida adolatning timsoli. Hech qanday qoidabuzarlik ularning yonidan o'tmasligi kerak, futbolchilarning biron bir qonunbuzarligi e'tiborsiz qolmasligi kerak. Biroq, o'yinning nozik tomonlarini yaxshi bilish uchun har bir hakyam, albatta, o'zi mini-futbol o'ynashi, musobaqa qoidalarini bilishi va juda kuzatuvchan odam bo'lishi kerak. Va bu tushunarli. Darhaqiqat, uchrashuv natijasi uchun har doim hakyamlarga katta mas'uliyat yuklanadi: malakali hakyam qanchalik to'g'ri bo'lsa, uning qarori shunchalik to'g'ri bo'ladi. Albatta, bu faqat hakyamlarning malakasi haqida emas. Sportda o'zi uchun ushbu mas'uliyatli lavozimni tanlagan kishi ob'yektiv odam bo'lishi juda muhim, shunda unga tomoshabinlar va o'yin ishtirokchilarining his-tuyg'ulari, shuningdek murabbiylarning fikrlari ta'sir qilmaydi.

O'yin hakyamligini amalga oshirayotganda, hakyamlar hushtak bilan signal berishadi. Hushtak hakyamlar tomonidan quyidagi holatlarda signal berish uchun ishlatiladi: o'yin boshida va uni davom ettirishda, tanaffusdan keyin va gol urilganidan keyin, shuningdek b-m va 10 m zarbalarni bajarishda.

Hakyamlar tomonidan berilgan signallar o'yinchilar va tomoshabinlar uchun yaxshi eshitilishi kerak. Signallarning kaliti har doim bir xil bo'lishi kerak. Biroq, darvozani olishda, butun o'yin yoki uning yarmi oxirida signal ayniqsa aniq berilishi kerak. Shuni yodda tutish kerakki, darvozabon to'pni darvoza chizig'idan tashqariga chiqqandan keyin o'yinga kiritganda, jarima, erkin, burchak zarbalari va yon chiziqdan zarbalarni bajarishda hushtak bilan signal berilmaydi, lekin qo'l ishorasi ishlatiladi. Biroq, mini-futbolda raqiblar ko'pincha belgilangan zarbalarni bajarishga xalaqit berishadi. Bunday hollarda hakyam ulardan "besh metr qoidasi" ni bajarishni talab qilishi kerak va keyin o'yinchilar tomonidan bajarilishiga ishonch hosil qilib, to'pni o'yinga kiritish uchun hushtak bilan signal berishi kerak.

Va shunga qaramay, o'yin davomida hakyamlar tez-tez imo-ishoralardan foydalanishlari kerak. Masalan, jarima zarbasini tayinlashda hakyam qo'lni aybdor jamoa yo'nalishi bo'yicha gorizontol holatda ushlab, ishora qiladi.

Hakyamlar, shuningdek, raqib o'yin qoidalarini buzgan taqdirda, to'pga egalik qiluvchi jamoaga ustunlik berish printsipi bilan bog'liq bo'lgan "kechiktirilgan qoidabuzarlik" ni tayinlash zarurligini aniq belgilashlari kerak. Hakyamning bunday qarorni qabul qilishi hujum yo'nalishi bo'yicha cho'zilgan qo'llar bilan ko'rsatiladi. Bu hujumchi jamoaga istiqbolli hujumni davom ettirishga imkon beradi. Biroq, qoidabuzarlikdan bir necha soniya o'tgach, hakyam, mavjud vaziyatga qarab, aybdor jamoaga jarima zarbasini tayinlashi yoki faqat "kechiktirilgan" qoidabuzarlikni tuzatishi kerak.

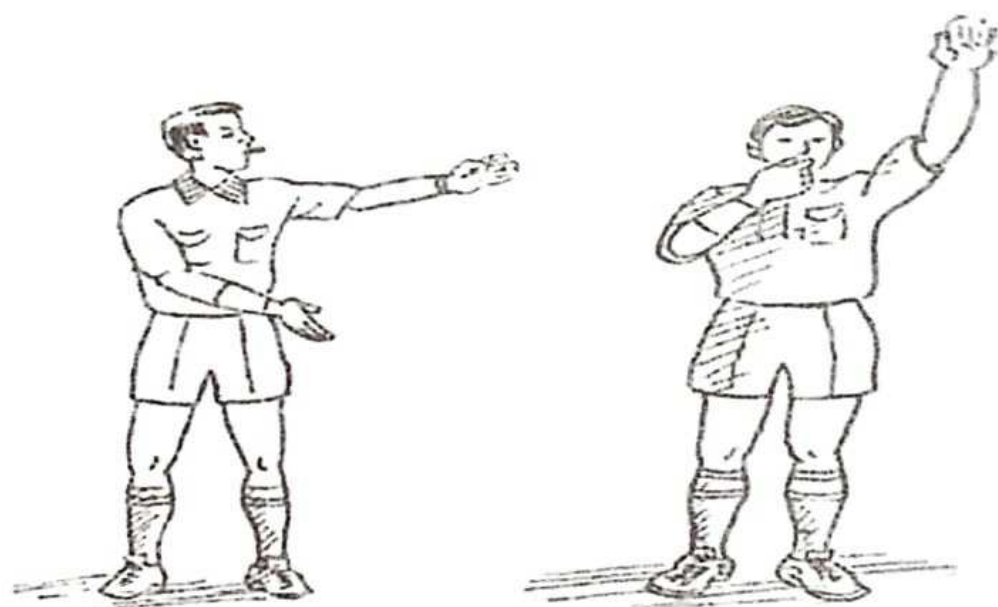
Erkin *tayinlashda* hakyam qo'lini boshidan yuqoriga ko'taradi va to'pni urgandan keyin boshqa o'yinchi tegguncha yoki to'p o'yindan chiqib ketguncha shu holatda ushlab turadi (rasm. 205). To'pni o'yinga kiritishda, o'yinchi to'pni nazorat ostiga olganida, hakyam qo'lini yuqoriga ko'taradi va barmoqlari bilan to'rt soniya

sonini ko'rsatadi. O'yinchini ogohlantirganda yoki maydondan olib tashlaganida, hakyam qo'lini ko'tarib, o'yinchiga tegishli kartani ko'rsatadi (rasm. 206).

Jamoa *taym-autni qabul qilganda*, hakyam ham buni imo-ishora bilan namoyish etadi (rasm. 207).

Hakyamlik uslubi, birinchi navbatda, o'yin davomida hakyamlarning harakatlari uchun zarur vositadir. Hakyamlik metodologiyasining asosiy tamoyillarini bilgan holda, har bir yosh hakyam sherik bilan muvaffaqiyatli muloqot qila oladi, o'yin qoidalariga muvofiq o'yin epizodlarini sharhlaydi va oxir-oqibat yuqori darajadagi mini-futbol musobaqalarini o'tkazadi.

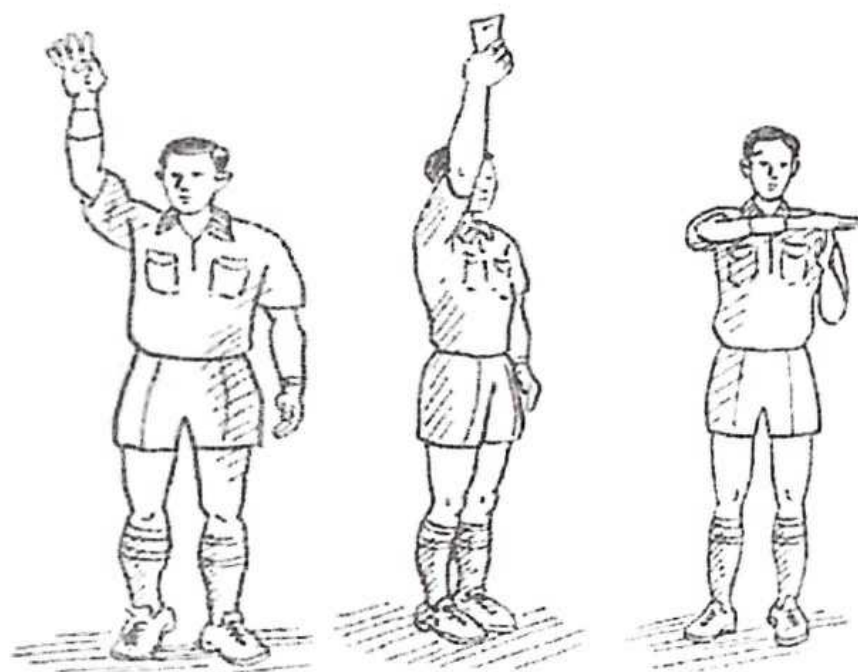
O'yinchilarning maydondagi harakatlarini muvaffaqiyatli nazorat qilish uchun hakyam va ikkinchi hakyam bir-biriga nisbatan mavjud vaziyatlarni baholash uchun eng qulay pozitsiyalarni egallashi kerak. Agar ular bir-biriga qarshi maydonda joylashgan bo'lsa, bu qoidalar buzilgan taqdirda hakyamlarning to'g'ri qaror qabul qilishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Ushbu tartibga solish bilan hakyamlar, shuningdek, raqiblarning jang san'atlaridan juda uzoqda bo'lishlari va qonunbuzarliklarni sezmasliklari mumkin bo'lgan vaziyatga duch kelishadi. Shuning uchun o'yin davomida hakyam va ikkinchi hakyam maydonda bir-biriga nisbatan diagonal ravishda joylashishi kerak.



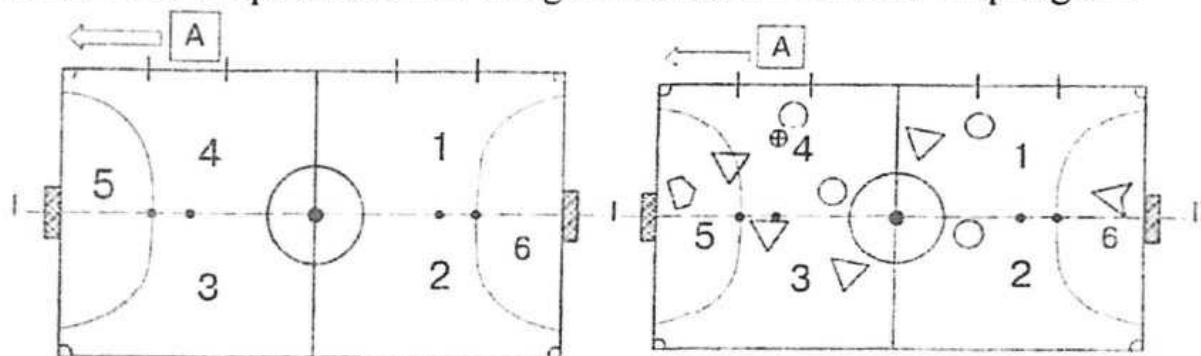
Rasm: 205. Jarima zarbasini tayinlash

Ushbu usulni batafsilroq ko'rib chiqing. Shaklda 208 o'yinchilarning harakatlari hakyamlari tomonidan nazorat zonalari tasvirlangan. i uni yarmiga ajratadi. To'p 1 va 4 zonalarda bo'lganda, a hakyami 1 va 4 zonalarni nazorat qiladi va ma'lum bir hududda o'yin qoidalarining barcha buzilishini aniqlaydi. To'p 3 va 4 zonalarda bo'lganida hakyam ham xuddi shunday harakat qiladi. 5 va 6-zonalar, ya'ni jarima maydonlari raqiblarning jang san'ati paytida sherigiga qaraganda to'pga yaqinroq bo'lgan hakyamning javobgarlik hududlari hisoblanadi.

Shu bilan birga, to'p a hakyami tomonidan boshqariladigan zonalarda bo'lsa, b hakyami u harakatlanadigan yon chiziq va xayoliy 1-11 chiziq orasidagi hududdagi o'yinchilarning harakatlarini kuzatishi kerak.



Rasm: 206. Vaqtni hisoblash va ogohlantirish shakl. 207. Vaqt tugashi



Rasm: 208. Hakyamlarning joylashuvi

Ya'ni, 2,3,5 va 6 zonalarda. Aksincha, hakyam b 2 va 3 zonalarda to'p bilan o'yinchilarning harakatlarini nazorat qilganda, hakyam a 1,4,5 va b zonalarda to'psiz o'yinchilarning harakatlarini nazorat qiladi.

Shunday qilib, umuman olganda, ushbu hakyamlilik usuli o'yin davomida hakyamlardan biri hujum yo'nalishiga parallel ravishda harakat qilib, jamoalarning hujum harakatlarini nazorat qilishi kerak, ikkinchi hakyam esa o'z e'tiborini to'psiz o'yinchilarning harakatlariga qaratishi kerak.

Hujum 1 va 4-zonalar orqali amalga oshirilganda hakyamlarning to'g'ri joylashuvi ko'rsatilgan va sek. 208-hujum mos ravishda 2 va 3 zonalar orqali amalga oshirilganda. Jamoalar tomonidan standart qoidalarni o'ynashda hakyamlarning pozitsiyasini tanlash ham o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Masalan, dastlabki zarbada hakyam o'rta chiziqdan 1,5-2 m masofada joylashgan bo'lib, to'pning holatini va ikkala jamoa o'yinchilarining joylashishini nazorat qiladi. Ikkinchi hakyam dastlabki zarbani bajarmagan jamoaning jarima maydoniga yaqinroq pozitsiyani egallashi kerak.

Burchak, erkin, jarima zarbalari va yon chiziqdan zarbalar berishda hakyamlardan biri to'pga yaqin joylashgan bo'lib, uning kerakli joyga o'rnatilishini va himoyachilarning to'pdan belgilangan masofada joylashishini nazorat qiladi. Boshqa hakyam devorni o'rnatishda ishtirok etmaydigan boshqa barcha o'yinchilarni nazorat qiladi.

IX-BOB. MUSOBAQA NIZOMLARI

9.1. Musobaqa turlari

Futbolchilarning sport mahoratini shakllantirish musobaqalarda ishtirok etmasdan mumkin emas. Faqat musobaqalarda sport faoliyatining asosiy motivi amalga oshiriladi. Raqiblardan ustunlikka erishish, o'yinlarda g'alaba qozonish sportchida qoniqish hissini uyg'otadi, bu esa sport mahoratining cho'qqilarini yanada egallashga undaydi. Faqat musobaqalarda barcha ma'naviy va jismoniy kuchlarni safarbar qilish, irodaviy va axloqiy fazilatlarni namoyon etish zarurati tug'iladi. Bu musobaqani yoshlarni tarbiyalashning eng muhim omillaridan biriga aylantiradi.

Musobaqalar davomida talabalar o'z qobiliyatlari va ko'nikmalarini maksimal darajada oshirishga intilishadi. O'quv mashg'ulotlari jarayonida o'rganilgan texnikalar bu yerda mutlaqo yangi sharoitlarda qo'llaniladi. Raqobat muhiti mashg'ulot jarayonida o'rganilgan bilim, ko'nikma va malakalarga kuch va ishonchlilik beradi. Shuning uchun musobaqalar didaktik ahamiyatga ega (o'quv va ta'lim).

Raqobatbardosh muhitda namoyish etilgan yuqori sport mahorati tomoshabinlarda estetik zavq tuyg'usini uyg'otadi. Ko'pchilik uchun bu keyinchalik bir xil mahoratga erishish uchun faol istakka aylanadi. Bu musobaqaning tashviqot va tashviqot ahamiyatini namoyon etadi.

Xalqaro musobaqalarning alohida ahamiyatini ta'kidlab bo'lmaydi. Ularning muntazam ravishda o'tkazilishi xalqlar o'rtasidagi do'stlikni mustahkamlashga yordam beradi, barcha raqobatchilarning tengligini ta'kidlaydi va butun dunyo xalqlarining tinch-totuv yashashi uchun tashviqotning muhim vositasiga aylanadi.

Mini-futbolda musobaqalar ikkita asosiy guruhga bo'linadi: ommaviy musobaqalar va malakali futbolchilar musobaqalari.

Mini-futboldagi birinchi guruhga "mini-futbol — maktabga" va "Mi-ni-futbol — oliy o'quv yurtlariga" Umumrossiya loyihalari doirasida o'tkaziladigan musobaqalar, turli yoshdagi havaskor futbolchilar o'rtasida shaharlar, tumanlar, viloyatlar, hududlar va respublikalar birinchiligi kiradi.

Ikkinchi guruhga 1 va 2-liga jamoalari o'rtasida O'zbekiston birinchiligi va superliga professional klublari o'rtasida mamlakat Kubogi chempionati va o'yinlari kiradi.

So'nggi musobaqalar tayyorgarlik va tashkil etishda alohida e'tibor bilan ajralib turadi. Ularga eng ko'p tayyorlangan ishtirokchilarning cheklangan soniga ruxsat beriladi. Musobaqalar xalqaro qoidalar bo'yicha eng malakali hakyamlarni jalb qilgan holda, eng yaxshi sport inshootlarida o'tkaziladi.

O'z mohiyatiga ko'ra, malakali sportchilar musobaqalari sportning eng yuqori bosqichini ifodalaydi, unga sport mahoratining yuqori darajasiga erishgan sportchilar va jamoalar kirishlari mumkin.

Musobaqalarning boshqa turlari mavjud:

1. **Taqvim**, ularga quyidagilar kiradi:

a) *mavsumning eng kuchli sportchilari yoki jamoalari aniqlangan chempionatlar* (yoki chempionatlar). G'oliblarga Chempionlar unvoni (maktab, zavod, shahar yoki mamlakat) beriladi, ularga diplomlar, medallar yoki tokenlar beriladi. Ishtirokchilarga tegishli sport razryadlari beriladi;

b) *o'z nomini sovrinning tabiati bilan olgan*. Bu juda mashhur musobaqalar, chempionatlardan kam emas. Ularda ishtirok etish uchun ko'plab jamoalarga ruxsat beriladi, ammo qat'iy qoidalar joriy etiladi-mag'lubiyatdan keyin jamoa musobaqadan chiqib ketadi;

v) *sport tayyorgarligi darajasini baholash va yagona umumittifoq sport* talablarini bajarishga imkon beradigan tasniflash;

D) *saralash* - ular eng yirik musobaqalar ishtirokchilari qatoriga kirishga loyiq jamoalarni yoki individual sportchilarni aniqlash uchun o'tkaziladi.

2. **O'rtoqlik**, shu jumladan:

a) uchrashuvlari. Ular rejalashtirilgan bo'lishi mumkin va rasmiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish, turli jamoalar o'rtasidagi do'stona munosabatlarni mustahkamlash vositasi bo'lib xizmat qiladi;

b) *tenglashtiruvchi* - ular turli xil tayyorgarlikka ega sportchilar uchun tashkil etilgan. Kuchlarni tenglashtirish uchun tashkilotchilar o'yin boshlanishidan oldin kuchsizroq jamoaga berilgan ballar sonini oldindan belgilaydilar (fora). Ushbu shartlar oldindan yoki o'yin tugaganidan keyin e'lon qilinadi. Musobaqaning ushbu shakli ishtirokchilar orasida katta qiziqish uyg'otadi;

v) *vaqt*). Bunday musobaqalar ko'p vaqt talab qilmaydi, odatda katta bayramlarda, masalan, sport tadbirlarining tarkibiy qismi sifatida o'tkaziladi (mavsumning ochilishi, sport bayrami va boshqalar).

9.2. Mini-futbol musobaqalarining tashkiliy va uslubiy jihatlari

Musobaqalarni o'tkazish uchun taqvim rejasini ishlab chiqish bilan bir qatorda, tashkiliy va uslubiy xarakterdagi muhim chora musobaqalar to'g'risidagi nizomni tuzishdir.

Musobaqalar to'g'risidagi Nizom-bu ularni o'tkazish shartlari va tartibini tartibga soluvchi asosiy hujjat. Ushbu qoidalarning har bir bo'limi puxta o'ylangan va aniq bayon etilgan bo'lishi kerak, uning biron bir bandi shubha yoki turli xil talqinlarga olib kelmasligi kerak.

Nizom kalendar rejasi asosida tuziladi va u yoki bu musobaqani o'tkazadigan tashkilot (jismoniy tarbiya va sport tashkiloti) tomonidan tasdiqlanadi.

Musobaqalar to'g'risidagi Nizom quyidagi asosiy bandlarni o'z ichiga oladi:

1. Musobaqaning maqsadi va vazifalari.

2. Musobaqani boshqarish.

3. Vaqt va joylar.

4. Musobaqa ishtirokchilari.

5. Musobaqalar shartlari.

6. Noroziliklarni topshirish va ularni ko'rib chiqish tartibi.

7. G'oliblar va sovrindorlarni aniqlash tartibi va shartlari.

8. G'oliblar va sovrindorlarni taqdirlash.

9. O'yinchilarning intizomsiz xatti-harakatlari uchun jamoalarning javobgarligi va stadion ma'muriyatining o'yinlar paytida tartibni saqlash uchun javobgarligi.

10. Raqobat joylari va ularga qo'yiladigan talablar.

Musobaqalar to'g'risidagi Nizom manfaatdor sport tashkilotlari e'tiboriga oldindan etkazilishi kerak va yirik Rossiya va xalqaro musobaqalar to'g'risidagi

shunga o'xshash qoidalar ular o'tkazilishidan bir, ba'zan xatto ikki yil oldin tuziladi va yuboriladi.

Belgilangan muddatlar sport tashkilotlari o'quv jarayonini tegishli ravishda tashkil etishlari va tashkiliy va uslubiy tadbirlarni amalga oshirishlari uchun zarurdir.

Musobaqani o'tkazish uchun mas'ul bo'lgan sport tashkiloti tashkiliy qo'mita tuzadi. uning tarkibiga odatda bir nechta komissiyalar kirishi kerak, xususan:

1) musobaqalarning texnik qismini ta'minlaydigan sport-texnik;

2) ma'muriy-xo'jalik, uning vazifalariga smeta tuzish, musobaqa ishtirokchilari va hakyamlarni joylashtirish va ovqatlantirish, sport inshootlarini ijaraga berish, sport anjomlari va jihozlarni tayyorlash, plakatlar, chiptalar tayyorlash, sport delegatsiyalarini qabul qilish va jo'nashni tashkil etish kiradi;

3) musobaqa ishtirokchilari va tomoshabinlar bilan madaniy-ma'rifiy ishlarni tashkil etuvchi madaniy-ommaviy;

4) tibbiy nazorat va musobaqalarga tibbiy yordam ko'rsatishni ta'minlaydigan tibbiy nazorat;

5) sportchilarni musobaqalarga qabul qilish masalalarini hal qiluvchi mandat;

6) tasdiqlangan qoidalarga qat'iy muvofiq ravishda musobaqalar o'tkazilishini ta'minlaydigan hakyam.

Musobaqalarni o'tkazishni tartibga soluvchi eng muhim hujjat ularni o'tkazish qoidalari hisoblanadi. Ularda hakyamlar va ishtirokchilarning harakatlari bayon etilgan, g'oliblarni aniqlash shartlari ko'zda tutilgan va bundan tashqari, futbolchilarning xatti-harakatlari normalari belgilangan.

Musobaqa qoidalari sog'lomlashtirish muammolarini hal qilishga yordam beradi va o'yin texnikasi va taktikasini, ba'zi hollarda esa mashg'ulot usullarini takomillashtirishga ta'sir qilishi mumkin.

Musobaqalarni normal o'tkazish uchun va ma'lum darajada yakuniy natijalar uchun hakyamlar hay'ati va o'yinlarga xizmat ko'rsatuvchi hakyamlar javobgardir.

Sport hakyami nafaqat musobaqaning sifati, balki birinchi navbatda ularning ishtirokchilarining sog'lig'i uchun ham javobgardir. U, birinchi navbatda, futbol qoidalarini mukammal bilishi, halol ob'yektiv, xolis, qat'iyatli va shu bilan birga muvozanatli va printsiptial inson bo'lishi, obro' va hurmatdan bahramand bo'lishi kerak.

Mini-futbol musobaqalarini tayyorlash va o'tkazishda tibbiy yordamni tashkil etish muhim choradir. Musobaqada shifokor tibbiy ta'minot bo'yicha bosh hakyamning o'rinbosari hisoblanadi. Uning vazifalariga sportchilarni musobaqalarga qabul qilish, ishtirokchilarga tibbiy xizmat ko'rsatish va ko'p kunlik musobaqalarda ularning sog'lig'i, musobaqa joylarining holati va boshqalar to'g'risida shifokorlar vizalari bilan arizalarni tekshirish kiradi.

Musobaqaga tayyorgarlik ko'rishda quyidagi qoidalarga rioya qilish kerak:

• □ jismoniy va ruhiy stressning kuchayishi asta-sekin bo'lishi kerak, shu bilan birga sportchilarning yoshi va malakasini, shuningdek musobaqalarning tabiati va ularni o'tkazish vaqtini hisobga olish kerak

• □ muhim ahamiyatga ega bo'lgan musobaqalarning soni va tabiati futbolchilarning eng mas'uliyatli musobaqalarga eng yaxshi sport formasida bo'lishlari uchun shart-sharoitlarni ta'minlashi kerak

• □ asosiy musobaqalar bosqichining davomiyligi sportchilar sport formasida bo'lishlari mumkin bo'lgan vaqt bilan belgilanishi kerak

• □ taqvim rejasi barqaror va an'anaviy bo'lishi kerak.

Qur'a tashlashdan so'ng musobaqalar jadvali tuziladi.

Shunday qilib, maktab ichidagi musobaqalarni o'tkazishda sinf jamoalari o'z raqamlariga muvofiq bunday jadvalga kiritiladi. Jadvaldan. 27 ko'rinib turibdiki, "raketa" jamoasi "Olimp" jamoasini 2:1 hisobida mag'lub etdi. Shuning uchun 3 — ustundagi "raket" jamoasiga qarshi 3/21 o'yin natijasi, 1 — ustundagi "Olimp" jamoasiga qarshi esa va boshqalar hisoblanadi. turnir yakunlangandan so'ng har bir jamoaga qarshi "ochkolar" ustunida jamoa tomonidan barcha o'yinlarda to'plangan ochkolar soni, "to'plar" ustunida esa " gol " va " gol " ustunlarida esa " gol " va " gol " ustunlarida to'plangan va o'tkazib yuborilgan to'plar farqi qayd etiladi. turnirning barcha uchrashuvlarida. Keyingi ustunda ushbu musobaqalarda jamoalar egallagan joy qayd etiladi.

Flakyamlar hay'ati o'yinlar natijasida ikki yoki undan ortiq jamoalar bir xil miqdordagi ochkoga ega bo'lishi mumkinligini hisobga olishlari kerak. Shuning uchun. turnir boshlanishidan oldin ham joylarni aniqlash uchun qo'shimcha shartlar (mezonlar) belgilanishi kerak.

9.3. Raqobat holati

Sovrinlar, shuningdek, klub hisobida ishtirok etuvchi jamoalar yoki jismoniy tarbiya jamoalari egallagan barcha keyingi o'rinlarni belgilaydigan har qanday rasmiy musobaqani o'tkazishda musobaqa to'g'risidagi Nizom tuzilishi kerak, uni futbol Federatsiyasi yoki musobaqani o'tkazadigan boshqa tashkilot tasdiqlaydi.

Raqobat to'g'risidagi Nizom asosiy tashkiliy va texnik shartlarni aniq ko'rsatadigan katta yuridik kuchga ega hujjatdir. Nizom o'quv-mashg'ulot ishlarining mazmunini belgilaydi, chunki jamoalarni tashkiliy va uslubiy tayyorlash bo'lajak musobaqalarning xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Ishtirok etuvchi tashkilotlar tayyorgarlik ko'rish uchun yetarli vaqtga ega bo'lishi uchun qoidalar oldindan tasdiqlanishi va yuborilishi kerak.

Musobaqa davomida tasdiqlangan qoidadan hech qanday chetga chiqish qabul qilinishi mumkin emas, aks holda bu faqat musobaqani o'tkazayotgan tashkilotning obro'siga putur etkazadi va keraksiz nizolarni keltirib chiqaradi.

Musobaqa to'g'risidagi Nizom quyidagi fikrlarni aks ettirishi kerak:

1. Musobaqaning maqsadi va vazifalari.
2. Musobaqani kim o'tkazadi (federatsiya, tashkiliy qo'mita va boshqalar).
3. Musobaqaning shartlari va shartlari.
4. Musobaqaga qo'yiladigan jamoalarning soni va nomi, buyurtmanomaga kiritiladigan ishtirokchilarning maksimal soni.
5. Musobaqa o'tkaziladigan o'yin tizimi (bir yoki ikki aylanada, chiqarib tashlash bilan, aralash tizim).
6. Klublar hisobida jamoalar va jismoniy tarbiya jamoalari egallagan joylarni aniqlash tizimi va tartibi.
7. Musobaqaning maxsus shartlari (qaysi hollarda o'yinda qo'shimcha vaqt va uning davomiyligi belgilanadi, o'yin natijasi teng bo'lgan yoki musobaqa natijasida ochkolar teng bo'lgan g'olibni aniqlash usullari, o'yin qoidalarida ko'rsatilganlarga

qo'shimcha ravishda almashtiriladigan o'yinchilarning ruxsat etilgan soni va boshqalar).

8. Musobaqada ishtirok etish uchun jamoalar va ishtirokchilarni ro'yxatdan o'tkazish tartibi, arizalarni topshirish shakli, muddatlari va arizalarni qayta ko'rib chiqish futbolchilar.

9. Musobaqaga xizmat ko'rsatish topshirilgan hakyamlar hay'ati nomi.

10. O'yin uchun noroziliklarni topshirish va ko'rib chiqish, shuningdek o'yinchilarni olib tashlash yoki ogohlantirish bilan bog'liq intizomiy masalalarni ko'rib chiqish tartibi.

11. O'yinchilarning intizomini buzganligi uchun jamoalarning javobgarligi va stadionlar va klublar ma'muriyatining o'yin davomida tartibni saqlash uchun javobgarligi.

12. Raqobat joylari va ularga qo'yiladigan talablar.

13. G'oliblarni mukofotlash va keyingi musobaqada ishtirok etish shartlari yoki oxirgi o'rinlarni egallagan jamoalar.

Adabiyotlar

1. Алиев Э.Г. Содержание и направленность управления деятельностью спортивной федерации: на примере Ассоциации мини-футбола России: автореф. дис.... д-ра пед. наук / Э.Г. Алиев — СПб, 2010. — 49 с.
2. Андреев О.С. Организационно-педагогические аспекты развития мини-футбола в Российской Федерации: автореф. дисс.... канд. пед. наук / О.С. Андреев. — Малаховка, 2009. — С. 27.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол / С.Н. Андреев, В.С. Левин. — Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. — 496 с.
4. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — М.: Советский спорт, 2006. — 224 с.
5. Андреев С.Н. Мини-футбол: многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах / С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев — М.: Советский спорт, 2008. — 304 с.
6. Андреев С.Н. Программа мини-футбол (футзал) / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. — М.: Советский спорт, 2008. - 96 с.
7. Бабкин А.Е. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команд по мини-футболу при туровой организации соревнований: автореф. дис...канд. пед. наук / А.Е. Бабкин. - М., 2004. - 23 с.
8. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. — М.: КНОРУС, 2011. — 368 с.
9. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
10. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. — М.: Физическая культура и спорт, 1985. — 176 с.
11. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник / Л.В. Волков. — Киев, 2002. — 294 с.
12. Выприков Д.В. Построение учебно-тренировочного процесса на основе комплексной оценки нагрузок квалифицированных спортсменов в мини-футболе: автореф. дис...канд. пед. Наук / Д.В. Выприков. — Малаховка, 2008.- 14 с.
13. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 215 с.
14. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков. — М.: Советский спорт, 2010. — 208 с.
15. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. — М.: Физическая культура, 2008. — 146 с.
16. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. — М.: Советский спорт, 2008. — 304 с.
17. Даев В.Е. Оптимизация спортивного отбора и ориентации футболистов по игровым амплуа на этапе углубленной специализации: автореф. дисс.... канд. пед. наук / В.Е. Даев. — Малаховка, 2007. — С. 18.
18. Ежов П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие / П.Ф. Ежов. — Малаховка: МГАФК, 2006. — 85 с.

19. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дисс.... канд. пед. наук / Г.С. Лалаков. — Омск, 1998. — С. 54.

20. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. — СПб.: Лань, 2005. — 384 с.

21. Мутко В.Л. Мини-футбол — игра для всех / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — М.: Советский спорт, 2007. — 264 с.

22. Петько С.Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / С.Н. Петько. — Москва, 1997. — С. 23.

23. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 1997. — 582 с.

24. Полозов А.А. Мини-футбол: новые технологии в подготовки команд / А.А. Полозов. — М.: Библиотека индустрии футбола, 2007. — 186 с.

25. Полуренко К.Л. Управление тренировочным процессом студенческих команд по мини-футболу с использованием комплексного контроля: автореф. дисс... канд. пед. наук / К.Л. Полуренко. — Хабаровск, 2008. — 25 с.

26. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.

27. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 130 с.

28. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. — М.: Советский спорт, 2010. — 392 с.

29. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. — М.: Физкультура образование и наука, 1999. — 254 с.

30. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. — М.: Изд. центр «Академия», 2008. — 480 с.

31. Юный футболист: учебное пособие для тренеров / под общ. ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 254 с.

MUNDARIJA

Kirish	3
I. BOB. MINI-FUTBOLNING QISQACHA RIVOJLANISH TARIXI	8
1.1. Mini- futbolning paydo bo'lishi va uning dunyoda bo'yicha shakllanishi	8
1.2. O'zbekistonda mini-futbol tarixi.	11
1.3. Osiyo Chempionatlari tarixi	20
1.4. Jahon chempionatlari tarixi	23
Bob bo'yicha savollar	24
Adabiyotlar	24
II. BOB. MINI-FUTBOLCHILARNI TAYYORLASH TIZIMIDAGI TAYYORGARLIK TURLARI	27
2.1. Sport mashg'ulotlarining turlari	27
2.1.1. Jismoniy tayyorgarlik	27
2.1.2. Texnik tayyorgarlik	46
2.1.3. Taktik tayyorgarlik	53
III-BOB. YOSH MINI-FUTBOLCHILARNI TAYYORLASH ASOSLARI. SPORT VA O'QUV GURUHLARI. YOSH SPORTCHILARNING O'QUV MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH	64
3.1. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida yosh futbolchilarni tayyorlash.	64
3.2. O'quv guruhlarida yosh mini futbolchilarni tayyorlash	69
3.3. Sportni takomillashtirish guruhlarida yosh futbolchilarni tayyorlash	74
IV-BOB. MINI-FUTBOL O'YINI TEXNIKASI	80
4.1. Asosiy holatlar va texnika klassifikatsiyasi	80
4.2. Maydon o'yinchisining texnikasi	82
4.2.1. Harakatlanish texnikasi	82
4.2.2. To'pni boshqarish texnikasi	85
4.3. Darvozabon o'yin texnikasi	113
Bob bo'yicha savollar	126
Adabiyotlar	126
V-BOB. MINI-FUTBOL O'YINI TAKTIKASI	128
5.1. Asosiy holatlar va taktika klassifikatsiyasi	128
5.2. Hujum taktikasi	131
5.2.1. Maydon o'yinchilarini hujumda o'ynash taktikasi	131
5.2.1.1. Hujumda individual harakatlar	131
5.2.1.2. Hujumda guruhliy harakatlar	134
5.2.1.3. Hujumda jamoaviy harakatlar	149
5.2.2. Darvozabonning taktik o'yini	163
5.3. Himoya taktikasi	167
5.3.1. Himoyada maydon o'yinchilarining taktikasi	167

5.3.2. Himoyachining individual harakatlari	168
5.3.3. Himoyachining guruhiy harakatlari	170
5.3.4. Himoyada jamoaviy harakatlar	175
5.3.5. Personal (shaxsiy) himoya	176
5.4. Darvozaboning o'yin taktikasi	185
Bob bo'yicha savollar	188
Adabiyotlar	188
VI-BOB. MINI-FUTBOLDA JISMONIY SIFATLAR VA QOBILIYATLARNING XUSUSIYATLARI	191
6.1. Asosiy qoidalar	191
6.1.1. Kuch xarakteristikasi	191
6.2. Tezlik xarakteristikasi va tezlik qobiliyatlari	195
6.3. Chidamkorlik xarakteristikasi	198
6.4. Epchillik xarakteristikasi	200
6.5. Egiluvchanlik xarakteristikasi	202
Bob bo'yicha savollar	203
VII-BOB. MUSOBAQANING RASMIY QOIDALARI	204
VIII-BOB. MINI-FUTBOLDA HAKYAMLIK QILISH USULI. MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH	211
IX-BOB. MUSOBAQA NIZOMLARI	214
9.1. Musobaqa turlari	214
9.2. Mini-futbol musobaqalarining tashkiliy va uslubiy jihatlari	215
9.3. Raqobat holati	217
Adabiyotlar	219

Nashriyot litsenziyasi №039856, 22.09.2022.
Bosishga ruxsat etildi 14.11.2023. "Times New Roman" garniturası.
Ofset usulida chop etildi. Qog'oz bichimi 60x84 1/16.
Shartli bosma tabog'i 17,2. Nashr hisob tabog'i 16.9
Adadi 200 nusxa. Buyurtma № 35.
"SILVER STAR PRINT" MCHJ bosmaxonasida chop etildi
Toshkent shahari, Uchtepa tumani, 23-mavze, 47-uy, 44-45-xonadon.
Telefon: +998 99 019 24 00