

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM
VAZIRLIGI**

Nigmanov Bori Botirovich

Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi

(Ta’lim muassasalarida futbol mashg‘ulotlari)

O‘quv qo‘llanma

Toshkent-2019

Ushbu o'quv qo'llanma futbolga oshno bo'lgan talaba-yoshlar, o'smirlar va yosh jismoniy tarbiya o'qituvchi-murabbiylar uchun yaratildi. O'quv qo'llanmada futbol o'yinining tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi, o'yin texnikasini hamda jismoniy sifatlarni harakatli o'yinlar orqali o'rgatish, jismoniy tayyorgarlik uchun na'munaviy mashqlar, musobaqa faoliyatini boshqarish, hakamlilik qilish uslubiyoti haqida ma'lumotlar berilgan.

Учебное пособие предназначено для учащихся школ, студентов колледжей, лицеев, ВУЗов, а также для молодых преподавателей физической культуры и тренеров. Учебное пособие содержит информацию об истории футбола, обучение технике и тактике игры, упражнения для физической подготовки, а также организацию и проведение соревнований и методику судейства.

The training manual was designed for students, adolescents and young physical trainers. The manual provides information on the history of football, game technique and tactics, gaming techniques, and exercises for physical training, competition management, and arbitration.

Taqrizchilar:

1. Nizomiy nomidagi TDPU, "Jismoniy madaniyat" kafedrası mudiri, dotsent
U.R.Radjapov

2. O'zDJTU, "Jismoniy madaniyat va sport" kafedrası dotsenti
K.D. Raximqulov

Kirish

Bugungi XXI asr avlodi har jihatdan bilimdon, aqlli, qobiliyatli, har qanday murakkab vazifani bajarishga qodir bo'la oladigan inson bo'lib, etishishi davr talabi bo'lib qoldi. Mustaqillikdan so'ng futbol sport turining ommaviylikini keng targ'ib qilishiga hamda futbolni rivojlantirish uchun qarorlar qabul qildi. Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov yoshlarga ishonch bildirib, "Kelajagimiz egalari yoshlar har jihatdan bilimli, axloqiy etuk, shaxs sifatida mukammal zamonaviy texnika va texnologiyani chuqur egallagan mutaxassis bo'lish uchun hamma imkoniyatlar mavjudligini ta'kidlab, faqat chinakkam ma'rifatli odam mustaqil davlatimizni jahon hamjamiyatida o'ziga munosib, obruli o'rin egallashi uchun fidoiylilik bilan kurashishi mumkin", deb aytgan edilar. Mamlakatimizda futbol sport turini rivojlantirish haqida ko'plab Prezident Farmonlari va Hukumat Qarorlari qabul qilindi. Bu qabul qilingan qarorlari aholi salomatligini yaxshilash, o'quvchi-yoshlar va talabalarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash, futbol o'yining ommaviylikini oshirish bilan bevosita bog'liq bo'lgan muhim muammolarni hal etishga qaratilgan. 1993 yil 18 martdagi 144 – sonli "O'zbekiston Respublikasida futbolni keyingi istiqbollari belgilash to'g'risida"gi qarori, 1996 yil 17 yanvardagi 27–sonli "O'zbekistonda futbolning rivojlantirish tashkiliy asoslari va prinsiplarini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida"gi qarori, 1998 yil 16 iyul 238 – sonli "O'zbekistonda futbol taraqqiyoti jamg'armasini faoliyatini yaxshilash va uni qo'llab quvatlash to'g'risida"gi qarori, 2006 yil 1 mayda "O'zbekiston futbolni rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarori O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2009 yil 3 dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslari va prinsiplarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, 2011 yil 19 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida 2011-2013 yillarda futbolni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoevning 2018 yil 16 martdagi PQ- 3610-sonli "Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarori, 2019 yil 4 dekabrda PF-5887-sonli "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutloq yangi bosqichga

olib chiqish chora-tadbirlar to'g'risida"gi farmonlari va Hukumat Qarorlari qabul qilindi.

Bu qabul qilingan qarorlari aholi salomatligini yaxshilash, o'quvchi-yoshlar va talabalarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash, futbol o'yining ommaviyligini oshirish bilan bevosita bog'liq bo'lgan muhim muammolarni hal etishga qaratilgan.

O'sib kelayotgan yosh avlodni jamiyat hayotida faol ishtirok etadigan, har tomonlama etuk va yuksak ma'naviyatli, komil insonlar etib tarbiyalash davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan hisoblanadi.

Milliy istiqlol g'oyasini amalga oshirish yo'lida ishlab chiqilgan har qanday o'quv qo'llanma uzviyligi bilan davlat ta'lim standarti talablariga javob berish kerak. Jumladan, ta'lim tizimida uzviylikni ta'minlash bosh maqsad bo'lishi kerak. Futbol sport turi jismoniy tarbiya va sport tizimida asosiy o'rinni egallaydi. Futbol sport turi umumta'lim, kasb-hunar va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya fan dasturlariga kiritilgan. Futbolning ommaviyligini oshirish maqsadida 2000-yillardan boshlab mamlakatimizda "kichik Olimpiada" maqomida o'tkaziluvchi "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" kabi ko'p bosqichli ommaviy sport musobaqalari joriy etildi va borgan sari nufuzli mavqega ega bo'lib, iste'dodli sportchilarni halqaro va Olimpiya musobaqalariga olib chiqishda "ko'priq" vazifasini o'tab kelmoqda

Ushbu o'quv qo'llanmada futbol o'yinning tarixi, rivojlanishi, o'yin texnikasi va taktikasi, ularning tasnifi, musobaqalarni tashkil etish hamda uni o'tkazish usullari berilgan.

Shu bilan birga futbol sport turida ta'lim va mashq qildirishning vazifalari, metodlari, tayyorgarlik turlari, jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlik mazmuni yoritilgan.

I-Bo'lim. Futbol o'yinida o'quv-mashg'ulot va o'rgatish asoslari.

1.1 O'quv-mashg'ulot jarayonining vazifalari,tuzilishi.

O'quv-mashg'ulot jismoniy tarbiya vositalaridan biri bo'lib, bu o'quv-mashg'ulot jarayonida shug'ullanuvchilarning har tomonlama rivojlanish vazifasini hal etadi. Jismoniy tarbiya bo'yicha o'rta umumta'lim maktab, akademik litsey, kasb-xunar kollejlari va oliy o'quv yurtlari dasturlari quyidagi aniq maqsadlarga erishish uchun yo'naltirilgan.

- Shug'ullanuvchilar sog'ligini mustahkamlash, chiniqtirish barkamol jismoniy rivojlantirish, yuqori darajada ish qobiliyatini qo'llab - quvvatlash va yutuqqa erishish, gigienaga oid ko'nikma va malakalarni shakllantirish;

- shug'ullanuvchilarida yuksak axloq-odob va iroda xususiyatini tarbiyalash;

- hayotiy zarur harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, ularni turli sharoitlarda tatbiq qilish;

- shug'ullanuvchilarda asosiy harakat qobiliyatini baholash makon vaqtga harakat parametrlarini rivojlantirish, jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish malakasini shakllantirish, uddaburonlikni tashkil qilish, shaxsiy jismoniy takomillashtirish ehtiyojini tarbiyalash.

- jismoniy tarbiya fakultetlarida o'quv-mashg'ulot jarayonlarida kasbiy - pedagogik tayyorgarlik vazifalari hal etiladi: nazariy va metodik bilimini, zamonaviy o'yin texnikasi va taktikasini, asosiy yo'llarini egallash; sport o'yinlaridan biri bo'yicha mahoratni oshirish.

Ushbu vazifalarni hal qilishga mashg'ulotlarni zamonaviy metodik usullardan keng foydalangan holda tashkil etish bilan erishiladi.

O'quv-mashg'ulot jarayoni mazmuniga quyidagilar kiritiladi va ko'proq ahamiyat beriladi: jismoniy, texnik, taktik, ruhiy, tashkiliy - metodik va odil hakamlar tayyorgarligi. Ushbu jarayonlar o'zaro bir-biriga uzviy bog'liqdir.

Murakkab harakat malakalarini o'rgatish jarayonida ta'limiy va tarbiyaviy vazifani birga qo'shib olib boriladi. Harakat malaka va ko'nikmalarini o'rgata borib, shug'ullanuvchilarni tarbiyalashning barcha kompleks vazifalarini ko'zda tutadi. Fanning o'ziga xos xususiyati shundaki, tarbiyaning umumiy vazifalarini

hal etish bilan birga ko‘proq jismoniy tarbiya uchun hos bir qator tarbiyaviy vazifalarni ilgari suradi:

- jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug‘ullanish odatini tarbiyalash;

- murakkab mashqlarni bajarishda jismoniy og‘irlikni engib o‘tishni bilish, yuksak irodaviy sifatlarni tarbiyalash;

- kiyim-bosh, o‘zining tanasini parvarish qilish, dam olish va mehnat rejimiga rioya qilishga odatlantirish va gigienik malakalarni tarbiyalash;

- rivojlantiruvchi harakatlarni egallashda manfaatlar, qiziqishlar umumiyligi asosiga quriladigan Shug‘ullanuvchilar o‘rtasidagi to‘g‘ri o‘zaro munosabatini tarbiyalash.

Sog‘lomlashtirish vazifasini hal etishda jismoniy tarbiyaning barcha kompleks vositalar asosida amalga oshiriladi. Mashqlarni to‘g‘ri tanlash va taqsimlash salomatlik holatini jismoniy rivojlantirish, tayyorgarlikni baholash, shug‘ullanuvchilarning yoshga xos xususiyati har doim o‘qituvchilarning diqqat - e’tiborida bo‘lishi shart.

O‘rgatishni tabaqalashtirish, shuningdek tibbiy ko‘rsatmalar asosida Shug‘ullanuvchilar uchta: asosiy, tayyorlov va maxsus guruhga bo‘linadi. Jismoniy rivojlanish va tayyorgarligi bo‘yicha orqada qolayotgan shug‘ullanuvchilarga maqsadga yo‘naltirilgan mashqlar maxsus vazifa qilib beriladi. O‘quv normativlarni bajarishga ayrimlariga istisno tarzida ruxsat etiladi.

Ta’lim prinsiplari. Ta’lim jarayoni va uni takomillashtirish ko‘p qirrali bo‘lib, irodaviy va jismoniy rivojlanish bir-biri bilan chambarchas bog‘liqdir. U kishi faoliyati qonuniyatlari bilan mos ravishda qurilgan. Bu qonunlarga asoslanganligi didaktik prinsiplarda o‘z aksini topadi.

Ko‘rgazmalilik prinsipi. Ko‘rgazmalilik prinsipi har xil ko‘rgazmali qurollar va (sxemalar, plakatlari va h.k) mashqning aniq ko‘rsatishida foydalanish bilan o‘rganiladigan material haqida aniq tasavvurni shakllanitirish zaruriyatidan kelib chiqadi. Barcha yosh guruhlarida va o‘quv-mashg‘ulot jarayoning hamma bosqichlarda ko‘rgazmalilik prinsipini amalga oshirish zarurdir. Analizator ushbu

Shugʻullanuvchilar uchun faqatgina harakatga keltiruvchi deb hisobga olinishi kerak. Baʼzi bolalarda idrok qilish koʻrish analizatorlariga tayanch boʻlib oʻziga xos xususiyatini bilish oʻqituvchiga bu printsipini yakka tartibda amalga oshirishda yordam beradi.

Uzviylik va izchillik prinsipi. Uzviylik va izchillik prinsipi taʼlim tuzilishini aniqlashni koʻzda tutadi. Mashgʻulotda uzviyligi mashgʻulotni va oʻquv materiallarini aniq rejalashtirishga erishadi. Yangi materialni oʻzlashtirishda oldin oʻzlashtirilgan bilimlarga tayanish lozim Bu harakat malakalarini mustahkamlash va kengaytirish imkonini beradi. Dastlab asosiy usullarni oʻrganishda, yangi busiz oʻyin boʻlish mumkin emas (basketbolda toʻpni ilib olish va uzatish, voleybolda toʻpni uzatish va toʻr ustidan oshirish, futbolda toʻpni toʻxtatish, zarba berish va x.k.). Keyin murakkabroq kombinatsion harakatlarga oʻtiladi, ikki yoki ortiq oʻyin harakatlarini oddiy yoki soddalashtirganlarini oʻrganiish boshlanadi, keyinchalik murakkab sharoitda muntazam ravishda mashq qilib, harakatlar asta - sekin takomillashtirib boriladi.

Bosqichlilik prinsipi. Bosqichlilik prinsipi murakkab oʻyin usullarini egallashga imkon beradigan axloqiy-irodaviy sifatlarni rivojlantirishda, texnik va taktik arsenalni kengaytirishda mashq texnikasini murakkablashtirishda yuklamani intensivligi va hajmini asta-sekin oshirishni koʻzda tutadi. Yuklamani jadallashtirish va hajmini oshirishda shugʻullanuvchilarning yoshini oʻziga xos xususiyatlarini diqqat-etiborga olish kerak, bajarilayotgan jismoniy yuklamaning barchaga barobarligini toʻgʻri baholash uning sogʻlomlashtirish samarasini hisobga olish kerak. Buning uchun aniq material, amaliy tajriba va ilmiy maʼlumotlar asosida ishlab chiqilgan oʻquv dasturida norma va talablar beriladi.

Individuallashtirish prinsipi. Jismoniy tarbiya jarayonida ularning qobiliyatlarini eng yaxshi rivojlantirish maqsadida shugʻullanuvchilarining individual oʻziga xos xususiyatini hisobga olish koʻzlanadi. Individual taʼlim shugʻullanuvchilarning turli darajadagi jismoniy tayyorgarligi, ularning yosh xususiyatlarining oʻziga xosligi, jismoniy yuklamani oʻtkazish qobiliyati bilan bogʻliq holda kelib chiqadi. Oʻqituvchi individual reja va tavsiyanomalarini

tuzishda shug‘ullanuvchilarning o‘ziga xos xususiyatlarini xarakteriga, mijoziga, nerv tizimi xususiyatlariga tayanmog‘i lozim

Ayniqsa, qiz bolalarga ta’lim berishda individual ishlash talab qilinadi. Ularning psixologik xususiyatlari o‘g‘il bolalarga nisbatan alohida metodni, boshqacha jismoniy yuklamani talab etadi.

Onglilik va faollik prinsipi. O‘quv-mashg‘ulot jarayonida onglilik va faollik muhim ahamiyat kasb etadi. U yoki bu vazifani hal etish uni chuqurroq tushunib etishni metod va vositalarni to‘g‘ri tanlash bilan hal etiladi.

O‘qituvchi bolalarning mashg‘ulotga qiziqishini pasaytirmagan holda ham o‘quv-mashg‘ulot jarayonini ham, tarbiyaviy vazifalarni hal etadi.

O‘qituvchi Shug‘ullanuvchilar oldiga nafaqat yaqin vaqtga mo‘ljallangan maqsadlarni qo‘yishi, balki istiqbolli rejalar tuzishi, shug‘ullanuvchilarning mashqlarga munosabati, qiziqishini takomillashtirishi, har birining individual ham jamoaviylik sifatlarini nazardan chetda qoldirmasligi kerak.

Texnik-taktik o‘yin usullarining asl mohiyatini chuqur anglab etmasdan yuqori natijalarga umid bog‘lash qiyin. Shug‘ullanuvchilar o‘zlarining faoliyat natijalarini anglab etishi, mashq yuklamalarini bajarishda bo‘layotgan fiziologik va psixologik jarayonlarda o‘zlarining ish qobiliyatlarini nazorat qilib borishni bilishlari kerak.

O‘quv - mashqg‘ulot jarayoniga qiziqish va ongli ravishda munosabatda bo‘lishning natijasi va o‘yin usullarini o‘rganishga va takomillashtirishga faol intilish va tanlangan sport turida o‘z-o‘zini takomillashtirishga intiladi. SHug‘ullanuvchi faoligini rag‘batlash va uni nazorat qilib turish kerak. SHug‘ullanuvchilarning muvaffaqiyatlarini o‘z vaqtida va aniq baholash ularning mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishini va faolligini oshiradi.

Yuqorida keltirilgan ta’limning barcha prinsiplari o‘zaro uzviy bog‘langan holda qo‘llaniladi. O‘qituvchi qachon va qanday holatda u yoki bu ta’lim prinsipini qo‘llashni mustaqil hal qilishi kerak.

O‘rgatish metodlari O‘rgatish metodi deganda bilim, malaka va mahorat, harakat, axloqiy va irodaviy sifatlarni rivojlanish ega bo‘lgan usul deb

tushuniladi. O'qituvchi u yoki bu harakatni tushutiradi va ko'rsatadi, Shug'ullanuvchilar esa ularni o'zlashtirib oladilar. Metodni tanlash shug'ullanuvchilarning tayyorgarliga, material mazmuniga, qo'yilgan pedagogik vazifalarga ko'ra tanlanadi.

Sport o'yinlari bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonida o'rgatish metodlarini asosiy uchta guruhi mavjud: og'zaki, ko'rgazmali va amaliy metodlar. Barcha metodlar o'zaro bog'liq bo'lib, kompleks ravishda qo'llanilganida yanada ko'proq samara berishi shubhasiz.

Og'zaki metodlar. Og'zaki metodlarga quyidagilar kiradi: suhbat, tushuntirish, savol-javob, tahlil, vazifa, ko'rsatma berish, farmoyish berish.

Suhbat metodi shug'ullanuvchilarning texnik-taktik usullar, trenirovka uslublari haqida, o'yin faoliyatini tashkil etishda nazariy bilimlarini to'ldirish uchun qo'llaniladi.

Suhbat obraz, jo'shqin, tushunarli ravon bo'lishi kerak.

Tushuntirish orqali nafaqat harakatning xarakterini va shaklini ochib berish, balki uni to'g'ri bajarishga ta'sir etuvchi omillarni ham ochib beriladi. Tushuntirish mashqni bajarishning dastlabki shartidir. Bu esa aniq harakatning asosiy mohiyati va mazmunini yoritib beradi. Tushuntirishda asosiy e'tiborni ayrim detallar yoki qismlarga to'xtalmasdan eng muhim harakatga qaratiladi. Guruhda o'yin usul va yo'llarini o'rganishda, guruh bo'lib jamoaviy harakatni o'rgatishda, bo'lajak o'yinga ko'rsatma berishda tushuntirish metodidan foydalaniladi.

Suhbat savol va javob, fikr almashish, qo'yilgan hatolarni muhokama qilish va ularni bartaraf etish ko'rinishida o'tkaziladi. Suhbatni guruh bilan yoki yakka tartibda o'tkazish mumkin.

Tahlil sport amaliyotida biror vazifa bajarilgandan keyin (texnik va taktik usullarni qayta ishlashda), o'yindan keyin yoki bo'lajak o'yinni tahlil qilishda keng qo'llanadi. Tahlil bir tomonlama o'qituvchi o'zi bajarsa yoki ikki tomonlama bo'lishi mumkin, bunda shug'ullanuvchilarning o'zlari ham qatnashadilar .

Vazifa bu o'yin mashqni bajarish oldida yoki mashg'ulotdan oldin qo'yiladigan topshiriq shakli hisoblanadi. Vazifa yakka tartibda yoki guruh bo'lib bajarilishi mumkin.

Ko'rsatma texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha mashqlarni bajarish vazifasining qisqacha shaklidir. Ushbu o'quv o'yinlarini o'tkazishda yoki o'zaro harakat qilishda taktikani o'rganishda shu metoddan foydalaniladi. Ko'rsatma o'yin mashqlarida yoki o'yinni to'xtatmasdan harakat jarayonida berish mumkin.

Farmoyish bu shug'ullanuvchilarga og'zaki ta'sir etish shaklidir. U fikr ifodalash qisqaligi va aniqligi bilan ajralib turadi. Ular ma'lum shaklga ega bo'lmasdan uni bajarishga tayyorgarlik ko'rish mashqni bajarish uchun beriladi.

Ko'rgazmali metodlar. Ko'rgazmali metodlar quydagilardir: mashqni ko'rsatish, ko'rgazmali qurollarni (sxema, jadval, kinohalqa, videolavha, kinogramma va h.k.) namoyish etish, o'quv o'yinlarini yoki rasmiy musobaqalarni kuzatish.

Ko'rsatishni har doim o'rganiladigan mashq to'g'risida to'liq tushuncha beradi, uni sharhlab boriladi. U o'qituvchi yoki birorta shug'ullanuvchi tomonidan amalga oshiriladi. Muhimi ko'rsatishdan oldin Shug'ullanuvchilar e'tiborini jamlab, kuzatish uchun sharoit yaratishdir. Ko'rsatishning namuna bo'ladigan va aniq bajarilishi aniq xarakterga ega bo'lishi o'rganilayotgan o'yin harakatini namunali ko'rsatishni yaratishga imkon beradi.

Ko'rgazmali qurollarni namoiy etish yordamchi metod bo'lib, u boshqa metodlar bilan qo'shib olib borilganda yanada samarali bo'lishi mumkin. U guruh va jamoaviy taktik harakatni o'rganishda yaxshi natija beradi. Sport o'yinlariga o'rtasida tez-tez takroriy yoki sekinlashtirib ko'rsatish va namoyish etish keng qo'llaniladi. Bu esa harakat elementlariga ko'proq xatolarga yo'l qo'yilishi mumkin bo'lgan jihatlariga e'tiborni qaratish imkonini beradi.

Amaliy metodlar. Ushbu metod shug'ullanuvchilarning harakat faoliyati faolligida tashkil topadi.

Mashq qilish uslubi harakatni ko'p marta takrorlashni nazarda tutgan holda u o'yin texnikasi elementlarini yoki o'yin yo'llarini egallashga yordam beradi.

Takrorlashni to'liq yoki qismlar bo'yicha amalga oshirish mumkin. Qismlarga bo'lib o'rganish harakatning ayrim qismlarini egallashni keyinchalik uni bir butun qilib birlashtirishni nazarda tutadi. Bu ajratish faqatgina shunda zarurki, qachonki qaerda o'rgatishda u uncha katta bo'lmagan samara berishi mumkin.

Bo'lim o'yin mashqi shaklida bo'lishi kerak, ya'ni ayrim harakatni tamomlangan shaklda. Voleybolda hujumkor zarba berishni o'rganish uchun bu ko'p sakrash va sakrab to'pni ilib olish, to'pni o'zi tashlash bilan hujumkor zarba berishni o'z ichiga oladi. Bo'lim metodikasini faqatgina boshlang'ich bosqichda qo'llash tavsiya qilinadi. Harakat o'zlashtirib olinganidan keyin uni boshqa metodlar yordami bilan mustahkamlanadi.

Yordamchi mashqni qo'llash engillashtirilgan sharoitda mashqni bajarish metodik yo'llari eng ko'p samara beradi. Ularni tanlash va murakkabligi o'qituvchi tomonidan aniq belgilanadi va o'qituvchining tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi. O'yin harakatini mustahkamlash murakkablashtirilgan sharoitlarda mashqni bajarish vaziyatida o'tadi.

O'yin metodlari. O'yin metodikasi texnika elementlarini egallagandan keyin qo'llaniladi. SHug'ullanuvchilarning o'zaro harakatlarini o'rgatishda, texnik usullarni takomillashtirishda o'yinda muvaffaqiyatli ravishda 2x2, 3x3, 4x4 bitta darvozaga va boshqa o'yin turlaridan foydalaniladi. O'yin metodikasi musobaqalashish bilan muvaffaqiyatli birga ko'chib bajariladi. Bu qiziqishni ortiradi, yuqori emotsional kayfiyatni keltirib chiqaradi, o'yin yo'lini yoki o'yin mashqini bajarish malakasini mustahkamlashga yordam beradi. Uning asosiy mohiyati shundaki, o'yin qoidalariga rioya qilgan holda, bitta o'yin harakatini yoki ularning kompleksini bajarishda musobaqalashiladi.

Futbol o'yinida o'yin yo'llarini takomillashtirishda chegara yo'q, ular musobaqalarda mustahkamlanadi va takomillashtiriladi.

Musobaqa metodi. Musobaqa metodi malaka va ko'nikmalarni hosil qilish va takomillashtirishning turli bosqichlarida katta o'rin tutadi. Dastlabki bosqichda alohida o'yin mashqlarini va taktik topshiriqlari bajarishni so'ngra soddalashtirilgan qoida bo'yicha va nihoyat rasmiy uchrashuvlarda

musobaqalashadilar. Bu metod zarur bo'lgan o'yin malakalarini egallashga imkon beradi. O'yin vaziyatini to'g'ri baholashga va undan yanada samaraliroq texnik usullarni qo'llashga bog'liq bo'ladi.

Musobaqa metodi organizmning funksional sistemasini yuqori darajada takomillashtirishga, texnik mahoratni takomillashtirishga, yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi.

O'rgatishda shug'ullanuvchilarning yoshiga, tayyorgarligiga murakkab harakatni o'rganib olishda har xil metodlarni birga qo'shib birgalikdagina muvafaqiyat qozonish mumkin.

O'yin metodlarini o'rganish strukturasi. Sport o'yinlarida o'yin metodlarini o'rganib olish bir-biri bilan o'zaro bog'liq to'rtta bosqichga bo'linadi: o'yin usuli texnikasi bilan umumiy tanishtirish; maxsus yaratilgan sharoitda soddalashtirilgan qoida bo'yicha uni o'rganib olish; murakkablashgan sharoitda o'rganib olish; o'yin usulini takomillashtirish.

O'yin metodlari bilan umumiy tanishtirish. Bu bosqichda o'yin harakati texnikasi haqida to'g'ri, aniq tushuncha hosil qilish kerak. Buning uchun harakat bir necha marta namoyish qilinadi: dastlab tezlik bilan, xuddi o'yin sharoitidagidek, keyinchalik sekinroq bu paytda ko'proq harakatning muhim detallariga diqqat qaratiladi: ushbu usulning o'yindagi ahamiyati haqida ma'lumot beriladi, texnikasi tushuntiriladi. Shundan so'ng Shug'ullanuvchilar o'yin usullarini mustaqil bajaradilar. Shunga erishish zarurki, xato bo'lishiga, shunda harakat malakalarini shakllanishi ko'proq muvaffaqiyatli o'tadi.

Maxsus tashkil etilgan soddalashtirilgan usullarni o'rganish. Bunda harakat tuzilishini to'g'ri egallash vazifasi qo'yiladi. Bu usul soddalashtirilgan sharoitda bajariladi. Eng murakkab o'yin usullari qismlarga bo'lib o'rgatiladi. Faqat shundan keyingina mashq to'liq bajariladi. Shunday qilib, har bir o'yinda oddiydan murakkablik prinsipiga rioya qilgan holda, o'yin usullarini o'rganish ketma-ketligi ishlab chiqiladi. Mashqlarni bajarishda xatolarni aniqlash va to'g'rilab borish kerak. Dastlab asosiy (qo'pol) xatolarni, keyin esa ikkinchi

darajalilarini (mayda) to'g'rilanadi. Xatoni to'g'rilash uchun takroriy ko'rsatuv, tushuntirish, usulni sekin - asta bajarish va h.k usullar qo'llaniladi.

Usulni murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Ushbu bosqichda o'yin vaziyati to'satdan o'zgarganda usulning bajarilishi uchun aniq holatida usuldan keng foydalanishga erishadi. Buning uchun o'yin mashqlaridan o'quv o'yinida usulni bajarishga ma'lum ko'rsatmalar beriladi. O'yinda usulni takomillashtirishga ijodiy tashabbuskorlik qarorni tezda qabul qilish uchun sharoit yaratiladi.

O'rgatish va mashq qildirishning asosiy vositalari. O'rgatish va mashq qildirishning asosiy vositalari mashqlar hisoblanib, asosiy va yordamchi mashqlarga farqlanadi. Sport o'yinlariga o'rgatishda umumiy rivojlantiruvchi va maxsus yordamchi mashqlar, shuningdek boshqa sport turlarida foydalaniladigan mashqlardan foydalaniladi. Asosiysi – o'yin texnikasi va taktikasi bo'yicha beriladigan mashqlar. Ular alohida xuddi o'yin usulida yoki turli-tuman o'yinga yaqin bo'lgan sharoitda bajariladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Umumiy rivojlantiruvchi mashq o'yin texnikasini muvaffaqiyatli egallash uchun zarur bo'lgan, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik vazifasini hal etadi. Umumiyrivojlantiruvchi mashqlarga harakat malakalarini takomillashtirishga yordam beradigan barcha gimnastika, engil atletika, akrobatika mashqlarini kiritish mumkin.

Alohida mushak guruhlarini rivojlantirishda ular tanlab yoki ajratib ta'sir etishi mumkin: qo'l va elka mushaklari uchun, tana va bo'yin mushaklari uchun old va tos mushaklari uchun.

Tayyorgarlik mashqlari. Tayyorgarlik mashqlari o'yinda zarur bo'lgan, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Bular o'yin usullarini bajarish uchun dastlabki holatni qabul qilish va tezlikni jadal olishni bilish, qo'l barmoqlari egiluvchanligi va kuchi, harakat reaksiyasi tezligi va yo'nalishini, sakrovchanlikni aniqlash. Tayyorgarlik mashqlari predmetsiz va predmet bilan bo'lishi mumkin (to'ldirma to'plar, gantellar, argamchilar va boshqalar),

shuningdek bu ro'yxatga to'siqlar bilan o'ynaladigan har turli estafetalar, maxsus tanlab olingan harakatli o'ynlarni kiritish mumkin.

Yordamchi mashqlar. Yordamchi mashqlar bu texnik usullarni egallab olishga yordam beruvchi mashqlardir. Bu mashqlar o'zida bajaradigan usulning strukturasi bo'yicha bajarish xarakteriga ko'ra va tashqi belgilari bo'yicha o'xshash harakatlarni o'zida ushlaydi. Yordamchi mashqlarga quyidagilar kiradi: usulni taqlid qilish, o'yin usulini to'psiz bajarish, sherigi yordami bilan usulni bajarish (sherigini muhofaza qilish).

Asosiy mashqlar. Asosiy mashqlar texnikani egallashga qaratilgan konkret o'yin usulini to'liq yoki qismlarga bo'lib o'rganishdir. Bu mashqlarni bajarishda quyidagi ketma-ketlikka rioya qilish zarur: to'psiz harakat qilishdan to'p bilan harakat qilishgacha, turgan joyda mashq qilishqdan to harakatlanib bajariladigan mashqqacha, bitta usulni bajarishdan o'yinga, musobaqaga yaqinroq bo'lgan har hil sharoitda uni birga qo'shib bajarishgacha. Texnikaga o'rgatishda muhimi yaxshi ko'rsatish va namunaviy tushuntirish zarur. O'qituvchining mashqni bajarishiga, texnikasini to'g'ri namunali ko'rsatishi foydali bo'ladi. Texnik usullar individual, guruhli va jamoaviy taktik harakatlarni bajarish mashqlar yordamida kam-ko'stni tuzatadi va takomillashtiradi.

O'rgatish va mashq qildirish mazmuni. O'rgatish va mashq qildirish bu jismoniy sifatlarni rivojlantirish, harakat malakalarini takomillashtirish va o'zlashtirishning bir butun jarayonidir.

O'rgatish - bu jarayon sport taktikasi asoslari va texnik usullarning, strukturasini boshlang'ich egallashiga yo'naltirilgan. Bular barcha boshqa vazifalarni bir vaqtda hal etishdan oldin bo'ladi. Texnika va taktika masalalarini takomillashtirishni hal etadigan jarayon, shuningdek organizm funksiyasini, harakat sifatini rivojlantirish mashg'ulot deb ataladi.

Sport mashg'ulotlarining asosiy vazifasi mashg'ulot jarayonining siklligi va mashg'ulot yuklamasini asta-sekin (maksimumgacha) oshirish yo'li bilan yuqori sport natijalariga erishishdan iborat.

O'quv-mashg'ulot jarayoni, shuningdek xulq normasini, o'zini tutish, iroda va jo'shqinlik, xarakter qirralari, estetik did va tushunchalarni shakllantirish kabi tarbiyaviy vazifalarni hal etishga qaratiladi. Sport o'yinlariga o'rgatishda jismoniy, texnik, taktik, psixologik va nazariy tayyorgarlik ko'zda tutiladi, ushbu yo'nalishlar o'zaro uzviy bog'langan bo'lib, sport turining xususiyatlariga bog'liq holda u yoki bu hajmda amalga oshiriladi. Sport o'yinlarida o'yin texnikasining shakllanishi birinchi darajali talab hisoblanadi. Ushbu jarayonga ko'proq vaqt ajratiladi. Ikkinchi o'ringa taktik va psixologik tayyorgarlik qo'yiladi.

1.2. Jismoniy tayyorgarlik.

Jismoniy tayyorgarlik pedagogik jarayon bo'lib, organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishga, harakat sifatini rivojlantirishga, salomatlikni mustahkamlashga yo'naltirilgan. U zarur bo'lgan amaliy malakalarni beradi. Etarli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmasdan turib, sport o'yinlarida murakkab texnik usullarni muvaffaqiyatli egallash mumkin emas. Shartli ravishda jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'linadi.

1.3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik - bu sportchini tayyorlashni boshlang'ich bo'g'ini hisoblanadi. U yuqori sport mahoratiga erishish, u yoki bu o'yin harakati komponentlarida ixtisoslashtirish uchun dastlabki sharoitni yaratish va har tomonlama jismoniy rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik masalasini hal etish uchun tanlangan sport turining o'ziga hosligi, shug'ullanuvchining yoshi va psixologik xususiyatlari, jinsini hisobga olish bilan keng doiradagi vositalar qo'llaniladi. Bu eng avvalo, «Alpomish va Barchinoy» test me'yorlari, engil atletika, gimnastika, akrobatika, og'ir atletika, suzish mashqlarining barchasidir. Aniqlanishicha, murakkab o'yin malakalarini shakllantirish doimiy shug'ullanayotganlarda muvaffaqiyatliroq kechadi, ular harakat tajribalarini puxtarroq egallaydi. Shuning uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun mashqni shunday tanlash kerakki, ular nafaqat organizmga har tomonlama ta'sir etsin, balki ushbu sport o'yinlari uchun zarur sifatlarni rivojlantirishga yordam bersin. Bu esa jismoniy mashqlarni mos ravishda

tanlashga, uning hajmini, o'tkazish metodikasini, mashg'ulot sikllarini barcha yillar davomida bilgan holda rejalashtirishni ta'minlaydi. Bu erda birinchi darajali ahamiyati mashqlarni ketma-ket qo'llanishiga va uslubiga yo'naltirilganiga ega bo'ladi. Shuning uchun ular ushbu mashg'ulotda hal etadigan vazifalarni aniqlab, mashqni taqsimlashni va ketma-ketligini aniq ishlab chiqilishi kerak. Unda shunday mashqlarni tanlash kerakki, ular bitta sifatni rivojlantiradi va boshqasini rivojlantirishga yordam beradi, xuddi shunday bitta harakat malakasini egallashda, boshqasini muvaffaqiyatli egallashga ta'sir etadi, bu esa barkamol jismoniy rivojlantirish vazifasini hal etishga ko'maklashadi.

1.4. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - jismoniy sifat va bilimni rivojlantirish jarayoni bo'lib, aniq texnik usullarni tezda egallashga yo'naltirilgan hisoblanadi. O'yin sharoitida zarur bo'lgan sifatlarini ma'lum vositalar yordamida rivojlantiradi: tez siljishni bilish, statik holatdan harakatga tezda o'tishni bilish, siljishdan keyin tezda to'xtashni bilish sakrovchanlikni, bo'g'inlardagi harakatchanlikni, o'yin sharoitida epchillikni, alohida mushak guruhlarini kuchini rivojlantirish va x.k. Ushbu maqsadda asosiy o'yin harakati bilan o'xshash maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi.

Mashg'ulotning (darsning) birinchi qismiga tezlik, epchillik, sakrovchanlikni rivojlantirish mashqlarini kiritish tavsiya qilinadi. Ikkinchi qismda kuch va boshqa sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar (o'yin usullarni o'rganish bilan bir qatorda) beriladi.

Jismoniy sifatlar mashg'ulotni kompleks metodi bo'yicha o'tkazilganda muvaffaqiyatli rivojlanadi, ya'ni qachonki bir vaqtning o'zida bir necha sifatni (masalan, tezlik, kuch va chidamlilik, sakrovchanlik va chidamlilik va b.) rivojlantirishni nazarda tutadigan turli-tuman vositalardan foydalanilganda.

Kuch boshqa sifatlarni namoyon etish uchun asos hisoblanadi. Tezlik, chidamlilik, epchillilik kuchning rivojlanganlik darajasiga bog'liq. U barcha sport turlaridagi barcha o'yin usullarini bajarish uchun zururdir.

Mushak kuchi mushak to'qimasining morfologik tuzilmalarini va fiziologik ko'ndalangligi katta-kichikligiga bog'liq bo'ladi. Maxsus mashqlarni muntazam ravishda bajarish natijasida mushak tolalari qalinlasha boradi, kapillyar qon tomirlar ishi yaxshilanadi, mushaklar eniga ortib boradi.

Mushak faoliyati rejimidan kelib chiqib, yoki unga bog'liq holda dinamik va statik mashqlarga bo'linadi. Dinamik mashqlarga tana va uning qismi bo'shliqda shunday siljiydiki, bu yugurish yoki sakrash mashqlari kanday bajarilsa shunday kechadi. Statik mashqlarda, ushlab turishni va cho'zilishni ma'lum holatdan (xuddi tayanib, osilib turganday) tana holat va xilma-xil harakatlar qo'llanadi. Bolalar bilan ishlashda ko'proq dinamik harakatlanishga e'tibor beriladi.

Kuchni rivojlantirish uchun beriladigan mashqni 8-10 yoshdan boshlab tavsiya qilish mumkin. Bu yoshda kuchni rivojlantirishga shaxsiy og'irligini foydalanish bilan (cho'kkalab o'tirish, qo'lni bukish va yozish) yoki raqib qarshiligi bilan bajariladigan (juft-juft bo'lib qarshilik ko'rsatish va b.) mashqlari tavsiya qilinadi, shuningdek cho'zilishga oid mashqlar tavsiya qilinadi. Mushak kuchining ortishi uni rivojlantirish metodikalariga bog'liq bo'ladi: cho'zilish yoki tortish mikdoriga, takrorlash soniga, shuning uchun mashqni bajarishni uzoq davom etmasligi va haddan tashqari zo'riqishni keltirib chiqarmasligi kerak.

Mashq og'irligi cheklanmaganligi uchun to'ldirma to'p, gantel, gimnastik tayoqcha va boshqa og'irliklardan foydalaniladi. Mashqni dastlabki bosqichda sekin yoki past sur'atda bajariladi. Sur'at asta-sekin oshib borishi mumkin. Kuchni rivojlantirishga oid mashqlarni bo'shashtirish mashqlari bilan almashtirib olib boriladi.

Qiz bolalar bilan mashg'ulot o'tkazishda ehtiyotkorlikka nihoyatda rioya qilish zarur. Ular uchun mashqni bajarish tezligi va taqsimlanishi, o'g'il bolalarga beriladigan mashqlarga nisbatan kamroq bo'ladi. Og'ir bo'lmagan asbob-anjomlar, gimnastik tayoqchalardan foydalanish mumkin, mashqdagi og'irlik o'zining vaznidan ortiq bo'lishi mumkin emas.

Sakrovchanlikni rivojlantirish sport o'yinlarining barchasi uchun juda muhimdir, u esa bajariladigan harakatning umumiy koordinatsiyasi va qo'l -

oyoqlar pastki mushaklarini, ularning qisqarish tezligini rivojlantirishga bog'liq bo'ladi. Uni rivojlantirish uchun gimnastika skameykasi ustidan uzunlikka, balandlikka sakrash, boshqa to'siqlardan og'irlikni ko'paytirish bilan sakrashdan foydalaniladi. Sakrovchanlikning o'sishiga mushakni oldindan ishlash rejimini mo'ljalga olib, qo'shish bilan 1-1.5 m balandlikdan sakrash mashqi yaxshi ta'sir ko'rsatadi.

Tezlik deb vaqt bo'lagi uchun maksimal harakatni bajarish qobiliyatiga aytiladi. U o'ziga xos uchta omilga ega: biror tashqi ta'sirga tezda javob harakati, yakkama - yakka harakatni tezligi va harakat chastotasining vaqt birligidir. Bu barcha omillar kompleks (aralash) namoyon bo'ladi.

O'yin faoliyatida harakat qilayotgan buyumga (to'p va b.) raqib harakatining o'zgarishi, o'yin usulini bajarilishi va siljishiga, o'yin harakatida aniq qarorni qabul qilishida tezlik namoyon bo'ladi. Tezlikning namoyon bo'lish shakllari orasida bevosita bog'liqlik yo'k. Startdan olinadigan tezlikni yaxshi egallash mumkin, biroq sekin tahlil qilish va karor qabul qilish yoki yaxshi o'yin usulini va tez bajarish, lekin raqib siljish ta'siriga sekin javob berishi mumkin.

Tezlikni rivojlantirishning asosiy vositasi tezlik xarakteridagi mashq hisoblanib, u boshqa harakatlar bilan kompleks bajariladi, Ular tez, to'satdan beriladigan signal bo'yicha (iloji boricha ko'rinadigan signal) bajariladi. Mashq turli-tuman bo'lishi mumkin, u har xil mushak guruhlarini qamrab olishi shart, shug'ullanuvchilarning koordinatsion qobiliyatlarini oshirishga yordam beradi.

Agarda uni rivojlantirish ustida muntazam ravishda ishlanmasa, vaqt o'tishi bilan tezlik sifatini yo'qotish mumkin. Uni rivojlantirish kichik maktab yoshidan boshlanadi. Buning uchun o'yin usullari startdan tezlik bilan chiqishni to'siqlar, to'plar bilan estafeta elementlari bilan bajariladigan maxsus harakatli o'yinlar tanlab olinadi. Mashq tez maksimal me'yorda bajariladi.

Bolalarda harakat tezligini rivojlantirish bo'yicha eng yaxshi natijaga 7 yoshdan to 15 yoshgacha erishish mumkin. Tezlikni rivojlantirish uchun mashqni charchagan vaqtda berish mumkin emas. Chunki bunda harakat koordinatsiyasi tezda buziladi va tezkor harakatni bajarishga bo'lgan qobiliyati yo'qoladi.

Tezlikni rivojlantirish uchun mashqlar har bir mashg'ulotni boshida muntazam ravishda berib boriladi.

Chidamlilik - kishining harakat aniqligi va tezligini pasaytirmasdan, uzoq vaqt davomida charchashni engib o'tish qobiliyatidir. U katta tezlikda nerv sistemasini qo'zg'atishga, organizm faoliyatini energiya bilan ta'minlashga, o'yin malakalarini egallashda bardoshlilikka bog'liq bo'ladi.

Sport o'yinlarida chidamlilikni rivojlantirish jarayoni o'yin harakatida siklsizligi, ushbu sifat rivojlanishini informatsiya (ma'lumot) tariqasida nazorat qilish qiyin kechishi bilan izohlanadi. Umumiy chidamlilikni umumiy rivojlantiruvchi xarakterdagi uzoq davom etadigan bir tekisda yugurish, shuningdek uzoq davom etadigan bir me'yorda ishlar ortib boradigan (chang'i, suzish, velosport va b.) sport turlari bilan shug'ullanish tarbiyalaydi. Maxsus chidamlilikka o'yin usullarini texnikasini, qisqartirilgan maydonda o'quv- mashq o'yinini o'tkazish, o'yinni o'tkazish vaqtini oshirish, topshiriqlar o'rtasida dam olish vaqtini qisqartirish, mashqni uzoq vaqt davomida bajarish bilan erishiladi va x.k.

Koordinatsion chidamlilik charchagan ikki yoki ko'proq o'yinchilar bilan o'yinni tuzilishi murakkab bo'lgan o'zaro harakatlarni muntazam ravishda mashq qilish yordamida rivojlantiriladi.

Bolalar bilan ishlashda shuni esda saklash kerakki, ular o'z – o'ziga bahoni oshirib yuborishadi, shuning uchun mashqni tanlashda va yuklamani taqsimlashda ehtiyotlik bilan ish tutish lozim, bunda tibbiy-pedagogik nazoratdan keng foydalanish kerak. Charchagan vaqtda o'yin vazifasini bajarish shug'ullanuvchilarning emotsionol kuchi ko'ngilsiz oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Epchillik - o'zgaruvchan sharoitda murakkab koordinatsion harakatni tez amalga oshirish qobiliyatidir. Epchillikni rivojlanish darajasi aniq, tejamkorlik va harakatni maksadga muvofikligi bilan aniklanadi. Epchillik qayerda koordinatsiya harakatiga yukori talablar qo'yiladigan, barcha o'yin usullarida birinchi darajali ahamiyatiga ega bo'ladi. O'yin vaziyati o'zgarishiga qarab, uni bajarishni aniq

darajasi bo'yicha, o'quvchilar qanday qilib tezda murakkab o'yin usulini egallashi mumkin. Epchillikni rivojlantirishni asosiy vazifasi ya'ni ko'pqirrali harakat malakalarini o'zlashtirish sanaladi. Epchillik jismoniy sifatlar majmuasi hisoblanadi va nafaqat retseptorlar, balki ko'rish sistemasi ishini ham o'z ichiga oladi. Epchillik sifati kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik bilan uzviy bog'likdir.

Epchillikni rivojlantirishda quyidagi uslubiy tavsiyalarga tayanish zarur:

- mashg'ulotni turli-tuman qilish, ularga muntazam ravishda yangi jismoniy mashqlarni kiritish, ularni har xil shaklda qo'shib bajarish;

- mashg'ulotda bir vaqtda sodir bo'ladigan, sharoitni va zo'r berib qo'llashni almashtirib borish;

- harakat aniqligi qiyinlashishining birinchi belgilari bilan organizmga beriladigan yuklamani boshqarish;

- qon tomirini, urishini tiklash ko'rsatkichlari bo'yicha alohida vazifalarni takrorlash orasidagi dam olish etarliligini aniklash;

- epchillikni rivojlantirishni bolalikdan boshlash kerak, chunki 7-10 yoshda bu sifatning rivojlanishi jadalroq kechadi. Kichik maktab yoshdagi o'quvchilari murakkab jismoniy mashqlar texnikasini aytarli engil egallab oladilar, harakat koordinatsiyasi murakkabligini tezda va aniq o'zlashtiradilar.

Bolalarda epchillikni rivojlantirish har turli jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar, bir harakatdan boshqa harakatga tezda o'tishni talab qiladigan va o'ynovchilar bilan o'zaro ta'sir kuchi, turli-tuman o'zgaruvchan vaziyatdagi o'yin texnikasi va taktikasi mashqlaridan foydalaniladi. Epchillikni rivojlantirish uchun har xil malakalarni rivojlantirish, koordinatsion vazifasini hal etishni talab qiladigan gimnastika va akrobatika mashqlari aloxida ahamiyatga egadir. Ushbu sifatni rivojlantirishga yunaltirilgan mashq, mashg'ulotning asosiy qismini boshida u kichik hajmda beriladi. Ular o'ziga yangi elementlarini kiritishi shart, chunki mashq o'zlashtirib olingani va tez-tez takrorlanishi epchillikni rivojlantirishga yordam berishni to'xtatadi.

Epchillik sifatini rivojlanish balog'atga etish davrida sekinlashadi.

Egiluvchanlik - yoki harakatchanlik deb katta amplituda bilan harakatlanish qobiliyatiga aytiladi. U bo'g'in va mushaklar elastikligiga bog'liq. Harakatchanlik mushak haroratini oshib borishida ortadi, ya'ni ularning ishida, emotsional ko'zg'alishida bo'ladi. Egiluvchanlikni aniqlash me'yori sifatida maksimal amplituda xizmat qiladi, u bilan harakatni bajarish mumkin. Egiluvchanlik shakllari faolligi va sustligi bilan farqlanadi. Faollik – bu mushak guruhining qisqarishi hisobiga tananing aloxida qo'shilishi bu orqali katta quloch yoyishga erishish qobiliyatidir. Sustlik bu snaryad va o'ziga tomon tortib, raqib tomonidan yaratilgan, qo'shimcha kuchlanishni qo'shish hisobiga tananing ma'lum qo'shilishlarida katta quloch yoyishga erishish qobiliyatidir.

Bo'g'inda harakatchanlikning etarli bo'lmasligi, shikastlanishi sababi, malakani sekin egallashni sababi bo'lib xizmat qiladi. Egiluvchanlikni tarbiyalashda bo'g'inlarga muntazam ravishda ta'sir qilishda faol va sust uslublardan foydalaniladi. Bo'g'in harakatchanligi uchun beriladigan mashq barcha yoshdagi kishilar uchun mumkin bo'lgan, biroq egiluvchanlikni jadal rivojlanishini 7-10 yoshli bolalarda kuzatiladi. Faol egiluvchanlik qizlarda 11-13 yoshda, o'g'il bolalarda 13-15 yoshda maksimal o'lchamga etadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslubiy tavsiyalarga amal qilinadi:

- kuniga 2-3 marta muntazam ravishda shug'ullanish;
- organizmni yaxshilab qizdirilgandan keyin mashq bajarish;
- 5-6 sekund davomida statik holatda ushlab turish, mashqni 8-10 marta uncha katta bo'lmagan seriyada takrorlash;
- pay va bo'g'inlarni ishlash vaqtida og'riq paydo bo'lgannida mashq to'xtatiladi. Qattiq charchaganda egiluvchanlik mashqlarini qo'llash tavsiya qilinmaydi;
- mashq harakat amplitudasini asta-sekin oshirib borish bilan bajariladi;
- o'rganilayotgan o'yin texnikasini mashq qilishda diqqatni bo'g'in harakatchanligini oshirish va keyinchalik bo'shashtirishga qaratish kerak.

Jismoniy sifatni tarbiyalashga umuman organizmning biror joyiga ta'sir qiluvchi mashqlar o'zaro aloqadorligiga erishiladi. Egiluvchanlikning rivojlanishi alohida guruh mushaklarini oshirish yoki paylarni haddan tashqari cho'zilishi hisobiga qaddi - qomat buzilishiga olib kelmasligi kerak. Bolalar bilan shug'ullanganda o'sib kelayotgan organizm bilan ishlanayotganini yodda tutish zarur. Unga katta jismoniy va psixologik yuklama tasir qiladi. O'sib kelayotgan organizmning anatomik - fiziologik xususiyatlari hisobga olinmasa, sportda yuqori natijalarga erishish juda qiyin bo'ladi. Ilmiy xodimlar va amaliyotchilar quyidagi tavsiyalarni beradilar:

1. Sportdagi kelgusi muvaffaqiyatlar asosi har tomonlama jismoniy tayyorgarlik hisoblanadi.

2. Kattalar bilan ishlashdan ko'ra mashg'ulot jarayonida o'rgatishning solishtirma og'irligi katta bo'lishi shart.

3. Optimal yuklama, (yosh, jins uchun va tayyorgarlik darajasidan kelib chiqadigan) yuklamani oshirishda qat'iy ketma-ketlikka rioya qilish zarur.

4. Qisqa vaqt ichida yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish uchun tayyorgarlikni jadallashtirish yoki tezlashtirishga yo'l qo'ymaslik kerak.

5. Jismoniy va ruxiy zo'riqishni kamaytirish uchun bolalar musobaqalarini sharoiti yoki sharti engillashtiriladi. Futbol o'yinlarida har hil yoshdagilar uchun musobaqaning ma'lum davomiyligi belgilanadi, faqat ma'lum yoshdagilar o'zaro uchrashadilar, bolalar uchun maydon va jixoz ulchamlari kattalarnikidan farqlanadi.

1.5. Texnik tayyorgarlik.

Texnik tayyorgarlik - bu jarayon turli tuman o'yin usullarida texnikani egallash maqsadida, ularni musobaqa sharoitida mustahkamlashga yo'naltirilgan. Bu erda Shug'ullanuvchilar o'yin usullarini va ularni har hil qo'shib bajarishni barcha uslublari bilan bajarishni egallaydilar, ularni aniq o'yin vaziyatida yoki holatida ijodiy qo'llashga o'rganadilar. Texnik tayyorgarlikni yuqori darajasiga faqatgina uzoq vaqt davomida maqsadga yo'naltirib muntazam ravishda shug'ullanish natijasida erishish mumkin. Qachonki, yurak mushaklarining kuchi

va yurak urish hajmi oshganda, suyak, mushak apparati rivojlanishning yuqori darajasiga etganda, qo'l panjasi zarur bo'lgan chidamliligi, egiluvchanlikni egallaydi markaziy va periferik ko'rish shakllana boshlaydigan davr 10-11 yoshdan boshlashni tavsiya etiladi. Demak, vaqtni o'tkazib shug'ullanganda istalgan natijaga erisha olmaslik mumkin. Sport o'yinlari amaliyotida anchagina misollar ma'lumki, sportchilar balog'at yoshida shug'ullanishni boshlaganlarida yuqori natijalarga erishganlar. O'yin usullarini bajarish sifatini oshirish vazifasi har bir mashg'ulotda qo'yiladi. Faqatgina o'yin texnikasini takomillashtirishda taktik vazifalar muvoffaqiyatli hal etish uchun qulay sharoit yaratadi va o'yinda harakatni samaradorligiga oshirida ko'proq barcha uchrashuv davomida ko'proq kuchni tejamkorlik bilan sariflanadi, texnikadan to'g'ri foydalanish o'yinchiga shunday imkoniyatni beradiki, xattoki ayrim hollarda jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmaganlar yuqori sport natijalariga erishadilar. Har tomonlama texnik tayyorgarlik texnik harakatni amalga oshirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. O'yinchilarning texnikasi qancha yuqori bo'lsa, ular taktik vazifani shuncha muvaffaqiyatli hal etishlari mumkin, jamoaning taktik mahorati ham shuncha yuqori bo'ladi.

1.6.Taktik tayyorgarlik.

Taktik tayyorgarlik - bu o'yinni boshqarish usullarini tuzilishini shakllantirish jarayonidir. Sportchi texnikani egallash jarayonida o'yinni boshqarish uchun vositasiga ega bo'ladi, taktik tayyorgarlik jarayonida esa o'yin vaziyatida doimo o'zgarib turuvchi barcha texnik vositalarni egallay bilishdir. Taktik tayyorgarlik yakka tartibda, guruhli va jamoa bo'lib harakat qilishni, o'yin vaziyatini tahlil qilishni va to'g'ri idrok qilishni bilish hamda texnik harakatni tanlash uchun tezda qaror qabul qilish, sheriklari bilan o'zaro harakat qilish shaklini ko'ra bilishni nazarda tutadi.

Yakka tartibda (individual) harakat qilish deganda o'yinda usullarni qo'llashni maqsadga muvofiq, siljish usullarini nima uchun o'rganish zarur, o'yinni boshqarish uchun joyni tanlashni bilish, o'yin vaziyatida yuzaga kelgan harakat usulini maqsadga muvofiq tanlay bilish tushuniladi.

Yakka tartibdagi taktik harakatni o'rganishda ikki tomonlama o'quv o'yinlari va aralash o'yin mashqlarida yoki sherigining sust va faol qarshi harakatida o'yin usullarini bajarish mashqlaridan foydalaniladi.

Guruhli taktikada ikki va ko'proq sportchining o'yin epizodida qatnashishi nazarda tutiladi. Guruhli taktik harakat hujumda yoki himoyada bo'lishi mumkin. Har bir alohida ayrim bir holda taktik vazifani hal etiladi. Birinchi holatda - yakuniy harakatni bajarish uchun ko'proq qulay sharoit yaratiladi, ikkinchisida raqib o'yinchilarini (to'pni uzatish, zarba berish, oshirish va b.). Yakuniy harakatni bajarishni qiyinlashtirish maqsadi bilan qarshi ta'sir ko'rsatish. Parallel yoki qarshi siljish mashqlarida (qarshi uzatish, maydon uzunligi bo'yicha siljish bilan uzatish va x.k.). Ikki o'yinchilarni o'zaro harakatini o'rganishni o'rgatishdan boshlanadi. So'ngra uch va undan ko'proq o'yinchi o'zaro harakat qilishga o'tadi. O'yin mashqlarida, o'quv o'yinlarida, musobaqalarda o'zaro harakat takomillashtiriladi.

Jamoaviy harakatlanish barcha jamoa a'zolarini himoyada qanday bo'lsa, xuddi shunday hujumda ham o'yinni boshqarishda o'zaro harakat qilish usullarini tanlashni ko'zda tutadi. Ushbu tanlash raqib jamoasini, o'yindagi taktik rejasiga, uning texnik va psixologik tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi. Taktik ko'rsatmalarni muvaffaqiyati hal etish bajaruvchilarning texnik tayyorgarligiga, ularning ijodiy va taktik niyatini uyushqoqlik bajarishiga bog'liqdir.

Jamoaviy harakatga o'rganish o'yinchilarning asosiy funksiyalarini aniqlash va jamoalarni shakllantirishdan boshlanadi. O'yinning taktik shaklini tanlab yoki o'zaro harakat qilishni taktik tizimini, shug'ullanuvchilarning imkoniyatlaridan kelib chiqib, har bir o'yinchining hujum va himoyada vazifasi aniq belgilanadi. Faqat shundan keyin asosiy o'zaro harakat qilishni, taktik variantlar va kombinatsiyalarni egallashni, mustaqil ravishda taktikani hal etishni qabul qilishni o'rganishni boshlaydi. So'ngra ikki tomonlama o'quv o'yinida o'zaro jamoaviy taktik harakatini mustahkamlaydi. SHuni esda saqlash kerakki, jamoaning o'yin taktikasini himoyada o'zaro harakatni amalga oshirish bilan boshlanadi. SHunday ekan, o'rgatishni himoyada o'zaro harakatlanish bilan boshlash kerak, so'ngra hujumda o'zaro harakatlanish taktikasiga o'tiladi. Qator mashqlar borki, ular

hujum va himoya taktikasini ham takomillashtirishga yo‘naltiriladi, bu mashqlar esa o‘yin sharoitiga maksimal yaqinlashtirilgan bo‘ladi.

1.7. Ruxiy tayyorgarlik.

Ruxiy tayyorgarlik pedagogik jarayon bo‘lib, sportchini tarbiyalash, ahloqiy - irodaviy sifatini etuk shaxs sifatida tarbiyalashga yo‘naltirilgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish va irodaviy hususiyati xarakterni tarbiyalash bilan o‘zaro bog‘liqdir. Iroda, xuddi mushakday faqat ob‘ektiv va sub‘ektiv qiyinchiliklarni engib o‘tish natijasida harakat faoliyatini namoyon qilish jarayonida rivojlanadi. Bu qiyinchiliklar murakkab texnik o‘yin usullarini majburiy egallash, charchashni engib o‘tish, o‘zini tuta bilish, emotsional holatini boshqarish, murakkab sharoitida yuqori ish qobiliyatini saqlashdan iboratdir. Shunday qilib jismoniy yuklama iroda qirralarini o‘zicha xosligini shakllantirish vositasi hisoblanadi. Irodaviy sifatning o‘ziga xosligi shundaki, ular faoliyat ko‘rinishida namoyon bo‘lib, ularni rivojlanishidan kelib chiqadi. Shunday vaziyatni yaratish zarurki, bunda xarakterni kuchli tomonlari rivojlansin va mustahkamlansin, u erda dadillik, bir qarorga kelishlik, jasurlik, o‘zini tuta bilishni namoyon qilish zarur.

Shuni yodda tutish kerakki, bolalar ta’sir ostida emotsional qo‘zg‘alishni tez-tez o‘zlarini yomon nazorat qiladi, ayrim vaqtda o‘ylamasdan qilingan qarorlar asosan o‘yin tayyorgarligini va texnikasini etarli bo‘lmasligi natijasi bo‘ladi. O‘z-o‘zini nazorat qilish va tez fikrlash, tajriba oshirilgan yuklamani bajarish jarayonida orttirilgan bilim bilan o‘tadi. Ruxiy tayyorgarlik jarayonida umumiy tayyorgarlik (asoslovchi tarbiya, muntazam ravishda shug‘ullanishga undash harakat malakalarini takomillashtirish, qiyinchiliklarni engib o‘tishga) va musobaqalarga tayyorlash shaklida amalga oshiriladi.

Axloqiy va irodaviy sifatni tarbiyalash bu mafkuraga qat’iy ishonch, jamoatchilik, vatanparvarlik, jasorat, jur’atlilik, tirishqoqlik, o‘zini puxta bilish va irodaviy sifatlarni shakllantirishning bir butun jarayonidir.

Bolalar bilan ishlashda kiyinchiliklarni engib o‘tishda ongli munosabatda bo‘lish asosida ularni muntazam mashg‘ulotlarga qatnashtirish juda muhim Aniq

misollarga asoslangan har kunlik tushuntirish ishlari esa, yaxshi natijalarga olib kelishi mumkin. Bola uchun irodani rivojlantirishning eng yaxshi vositasi bo'lib qiyinchiliklarni engib o'tish, charchashga qarshi kurashish mashqi xizmat kiladi, shuningdek o'quv o'yinlari va musobaqalar xarakterni qat'iyligi, jur'atlilik, tirishqoqlik va turishida zaruriyat tug'ilganida namoyon bo'ladi.

Bolalardagi jasorat va jur'atlilik tez-tez emotsional momentlarni asoslaydi va logik dalil-isbot kuchini namoyon qilmaydi, balki bolani sezgi tezligini kamrab oladi. Xattoki ayrim vaqtda o'yin usullarini o'yin-mashg'uloti chog'ida, musobaqada, bajarishga qo'rqadi, o'yin emotsional holatida ta'sir qilishi ostida muvaffaqiyatli bajaradi. SHuning uchun o'qituvchi yosh sportchilarni tayyorlashda, o'yin harakatini tahlil qilishda ma'lum momentni va sergirlik namoyon qilishi kerak, o'yinda qatnashishga ishonch uyg'ota bilishi kerak.

Ruxiy tayyorgarlik quyidagi metodlar bilan amalga oshiriladi:

- qiyinchiliklarni engib o'tish bo'yicha mashq uslubi;
- zarur psixologik holatda sportchilarni xulq - atvorini to'g'rilash;
- ideomotor mashqini, kelgusi harakat faoliyatini aniqlashtirish va fikran o'ziga qabul qilish, kayta ishlab chiqishga imkon beradigan usul;
- bulajak faoliyatga tayyorlash yosh sozlash va mashq yordamida zurikishni pasaytirish bilan imkon beradigan, mashg'ulotni psixoboshqarish uslubi;
- bolalar bilan ishlashda irodaviy sifatni tarbiyalash bo'yicha asosiy tavsiyalar:
 - a) irodaviy zur berishni namoyon qilish vazifani tushunarli, anik kuyish shart, shug'ullanuvchilarni yosh imkoniyatlariga har doim mos kelishi kerak.
 - b) topshirilgan vazifalarini o'z vaqtida aniq bajarishga erishish;
 - v) mashg'ulotda jismoniy yuklamani bajarishga faol munosabatni shakllantirish, musobaqada berilgan ko'rsatmani o'z vaqtida bajarishga erishish;
 - g) dam olish va mehnat rejimiga rioya qilishga, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikdagi o'z kamchiliklarini bartaraf qilish ustida ishlashga shug'ullanuvchilarni majbur etish;
 - d) o'yinda mo'ljallangan ko'rsatmani tayyorlashda, belgilangan rejalarni amalga oshirishda shug'ullanuvchilarda o'z kuchiga ishonchini hosil qilish.

Bolalar bilan o'tkazilgan o'yin natijalarini albatta muhokama qilish kerak. Undam olishda yoki ertasi kuni barcha ruhiy kechinmalarga ishonib, bolalar o'z xatti-harakatlarini baholay olish, kamchiliklarni tan olish imkoni bo'lganida o'tkazish tavsiya etiladi. Muhokamada, albatta, barcha sportchilar qatnashishi zarur. Muhokama vaqtida bo'lmaganlar nomiga umuman kamchiliklar aytish tavsiya etilmaydi. Muhokama vaqtida o'qituvchi (murabbiy) har bir holatni juda ehtiyotkorlik bilan har bir holatni o'yinchisi shaxsiyatiga tegmasdan tahlil etsa, kelgusida ushbu o'yinchilarning irodasi, psixologik holati mustahkamlanadi.

1.8. Nazariy tayyorgarlik.

Nazariy tayyorgarlik – bu o'yin texnika va taktikasini, gigiena, fiziologiya, o'z-o'zini nazorat qilish, mashg'ulotlarning tuzilishi konuniyatlari haqida bilimlarni egallash jarayonidir. Bu bilimlar ijodiy fikrlash asosi bo'lib, sportchini sport o'yinlarida tanlagan yo'lidan dadil borish, o'zining yaxshi tomonlarini ochishga yordam beradi. Nazariy tayyorgarlik sportchiga o'zi tomonidan rejalashtirilgan mashg'ulot jarayonida qatnashishga ishonch beradi, o'zini tayyorgarligini va musobaqalarda chiqishi natijalarini murabbiy bilan birga malakali tahlil qilish imkonini yaratadi. Bunday tayyorgarlik uchun ma'ruza, suhbat, kinolavhalarni o'rganish, o'tkazilgan o'yinni ko'rish, texnika va taktika bo'yicha nazariy mashg'ulotni muhokama va tahlil etishda foydalaniladi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar.

1. O'quv-mashg'ulot jarayoni o'rgatishda qanday metodlardan foydalaniladi?
2. Og'zaki metodida qanday usullardan foydalaniladi haqida ?
3. Futbolchilarni tayyorlashdan qanday tayyorgarlik turlari mavjud?
4. Maxsus jismoniy tayyorgarlik deb nimaga aytiladi?
5. Ruhiy tayyorgarlik deb nimaga aytiladi?
6. Nazariy tayyorgarlik qanday jarayon?
7. Taktik tayyorgarlik deb nimaga aytiladi ?
8. Texnik tayyorgarlik deb nimaga aytiladi ?

II-bo'lim

2.1. Futbolning rivojlanish tarixi

«Futbol – so‘zi fut – oyoq , bol – to‘p ya‘ni oyoqda to‘p o‘ynash ma‘nosini bildiradi».

Futbolni qaysi oyda, qaysi yilda tug‘ilganligi yoki kelib chiqqanligi tarixga ma‘lum emas. Bu faqat futbol foydasigadir, chunki bu qadimgi oyoq to‘p o‘yinlari uning er sharidagi ko‘pchilik xalqlar orasida ommaviylashganligi haqida guvohlik beradi.

Tarixchilarni isbotlashiga ko‘ra futbol o‘yini qadim zamonlarda paydo bo‘lgan. Bu o‘yinni elementlarini dunyodagi juda ko‘p xalqlarda uchratish mumkin. Masalan Qadimgi Yunonistonda to‘pni o‘ynashni bilagan kishi katta shuhrat qozonar edi, bu o‘yin gimnatika jismoniy mashqlar doirasiga kiritilgan edi.

To‘p o‘yini haqidagi birinchi yozma ma‘lumotlarga ko‘ra, hozirgi zamon futboliga o‘xshash to‘p o‘yini 180 yildan tilga olinadi. Pollukosning yunoncha lug‘atida o‘ynovchilar ikki partiyaga (jamoaga) bo‘linganligi yozilgan. Har qaysi jamoa to‘pni raqib o‘yin maydon orqasiga o‘tkazishga harakat qilardi. Xarakter jihatidan bu o‘yin ko‘roq hozirgi regbi o‘yiniga o‘xshab ketadi. Lekin bu o‘yinda qo‘l bilan o‘ynash taqiqlangan edi. Qadimgi to‘p o‘yinlarnining qaysi biridan hozirgi futbol kelib chiqqanligini aniqlashning iloji yo‘q.

Qadimgi Yunonistonda to‘p bilan o‘ynaladigan boshqa o‘yinlar ham bo‘lgan. Antik to‘p o‘yinlarining qaysi biri hozirgi zamon futbolining qonuniy asoschisi, uning asoschisi kim ekanligi aniq belgilanmagan yoki aytilmagan, bugun uni o‘z-o‘zidan tasavvur qilib bo‘lmaydi. Baribir futbol mutaxassislarining aksariyati, futbol «Garkasto‘m» degan qadimgi Rim o‘yinidan kelib chiqqan bo‘lib, uni Britaniya, Italiya va G‘arbiy Evropaning boshqa mamlakatlariga Yuliy Sezar yoki Rim legionerlari olib kelganlar, deb taxmin qiladilar.

Shuni eslatib o‘tish zarurki, to‘p bilan o‘ynaladigan o‘yinlarni boshqa davlatlarda ham o‘ynaganlar. SHu bilan birga u juda ommabob bo‘lib, har hil tabaqa va sinflar orasida ixlosmandlari bo‘lgan. Masalan, eramizdan avvalgi IV-VI

asrlarda Xitoyda o'ynaladigan o'yin, futbolga o'xshab ketadi. U harbiy tayyorgarlikning muhim elementlaridan biri hisoblanar edi. Xoilar sulolasi tarixida (eramizdan avvalgi 206 yildan to eramizning 25 yillarigacha) «CHJU - KE» o'yinini tavsifi yoki bayoni saqlanib qolgan. «CHJU» -oyoqda tepish, «KE» charmli to'ldirma to'p ma'nosini bildiradi. Yozma ma'balar guvohlik berishiga qaraganda, imperatorning tug'ilgan kunida, imperator saroyi oldida ikkita kuchli jamoa o'rtasida o'yin o'tkazilardi. O'yinga maxsus maydoncha tayyorlashar edi. 30 funt balandlikdagi banbukli tayyoqchalar o'rtasiga ipakli to'r tortilardi, unda diametri bir funtdan ko'proq teshik qilinar edi. Ikkala jamoaning o'yinchilari, teshikka oyoqlari bilan to'pni kiritishga harakat qilardilar. G'oliblar gullar, mevalar, vino, kumush billur (kubok) bilan taqdirlanar edilar. Ayni vaqtda mohir o'yinchilarni hizmat yuzasidan yuqori lavozimga ko'tarish kutilardi. Shunday voqealar bo'lganki, bir o'yinchi to'p bilan chiroyli o'yin ko'rsatilganligi uchun general lavozimiga ko'tarilardi. SHu bilan birga yutqazgan jamoa sardorini, odatda, oshkora ravishda qamchilash bilan jazolashardi.

Mashhur fransuz futbolchisi Moris Pfefferkorning «La sul» o'yinini to'g'ridan-to'g'ri hozirgi zamon futbolining ajdodi deb qo'rqmasdan aytish mumkin deb ta'kidlaydi, chunki bu o'yinda ikkita jamoa havo bilan to'ldirilgan charm to'pda o'ynashar edi. Bu o'yin o'rta asrlardayoq Pfefferkorning mamlakatida ommabop bo'lgan edi.

Italiya sport tarixchilari tasdiqlashishiga ko'ra, hozirgi futbol Fransiyada XVI asrda «La sul» o'yinidan emas, balki «Kalchie» o'yinidan tarqalgan. «Kalchie» o'yinini 100x50 maydonda to'p bilan o'ynaganlar.

«Kalchie» o'yini hozirgi vaqtgacha saqlanib qolgan. An'anaga ko'ra P'yassa Dela janob Feorensiya maydonida yiliga ikki marta: may oyining birinchi yakshanbasida va 24 iyunda o'tkaziladi. Jamoalarning biri «Vyash» (oqlar), boshqasi «Rossi» (qizillar) deb ataladi. Ularning har birida 27 dan o'yinchi o'ynaydi, bulardan 15 tasi hujumchilar, 12 tasi himoya vazifasini bajaradilar. Ular butun maydon kengligida yoyilib, darvozani himoya qiladilar.

1349 yili qirol Eduard III o'zining maxsus farmonida London amaldorlari diqqat-e'tiborini qaratib shunday dedi. Kamondan o'q otish yoshlar uchun foydali bo'lsa ham har xil befoyda va futbolga o'xshash «qonunsiz yoki qonunga xilof bo'lgan» o'yinlarni ko'paytirish hisobiga, uni ikkinchi o'ringa surib qo'ydilar. SHunday qilib, birinchi deb atalgan futbol, rasmiy ravishda birinchi bo'lib xush kelmay qoldi. Buni farmonni amalga oshirish shart edi, lekin shiriflar qirolni farmonini bajarishga harakat qilmadilar, roppa-rosa 40 yildan keyin Richard II yangi farmon qabul qilib, qirolliklarda futbol o'ynashni man etdi.

Huddi shunga o'xshash qonun 1401 yilda Genrix IV tomonidan qabul qilindi. Lekin uning yoshlar sevib qolgan o'yinni taqiqlashga qilgan urinishi zoyi ketdi. Ana shunday urinishlarga qaramasdan to'p o'yini o'ziga baribir yo'l ochdi. Nihoyat, XIX asr ayniqsa uning ikkinchi yarmidan boshlab bu o'yin rivojlanishiga yangi bosqich boshlandi. To'p o'yini birinchi navbatda, Angliya kollej va universitetlarida tarqaldi. To'p o'yini XIX asrning ikkinchi yarmida takomillashtirildi, uning mazmuni aniq ikki yo'nalishga belgilandi – uning beshtasi qo'llab-quvvatlandi. Kembridj kolleji 1863 yili futbol uyushmasini tashkil qildilar va dumaloq to'p bilan oyoqda o'ynash o'yini deb atashga qaror qabul qildilar. Regbi shahar universiteti shaxsan ikkinchi yo'nalish tarafdorlari oval shaklidagi to'pni ham qo'l, ham oyoq bilan o'ynashga qaror qildilar. Undan ilgari to'p o'ynashning bir xil qoidalarni o'rnatishga va ishlab chiqishga harakat qilgan edilar. Biroq bu o'yin dunyo ko'zini ko'rmasdan yo'qoldi. Mana shunga qaramasdan, bu qoida ko'pchilik kollejlarda «Kembridj qoidasi» sifatida ma'lum edi. Bizga etib kelgan birgina qoida 1863 yili dekabr oyida nashr qilindi. Albatta uni hozirgi zamon qoidalari bilan solishtirib ko'rilganda katta o'zgarish bor. Baribir ushbu qoidalar qo'llanilib borildi, asta-sekinlik bilan zamonaviy ko'rinishga keldi.

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

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

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

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

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

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

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

1871 yilda Angliyada mamlakat Kubogining yo'nalishi tasdiqlandi. Bu kubok uchun hozirda ingliz futbol jamoalari kurash olib boradilar. Xalqaro miqyosdagi ilk futbol uchrashuvi Angliya va Shotlandiya jamoalari o'rtasida 1873

yilda bo‘lib o‘tdi. O‘yinchilar soni 11 kishidan ortiq bo‘lmasa-da, ularning jamoadagi joylashishi hozirgidan boshqacharoq bo‘lgan. Angliya jamoasida 7 ta o‘yinchi hujumda, 1 tasi yarim himoyada bo‘lgan, shuningdek, 2 ta himoyachi va 1 ta darvozabon bo‘lgan.

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

1882 yilda xalqaro uyushmalar boshqarmasiga asos solindi. Nihoyat, 1904 yil 21 mayda Xalqaro futbol federatsiyasi (FIFA) tuzildi va ayni paytda 200 dan ortiq milliy federatsiyalarni birlashtirib turadi. FIFA ning tashkiliy negizini 6 qit’aning tashkilotidan iborat. Bular: UEFA - Evropa ittifoqi futbol uyushmasi, KONKAKAF - shimoliy va markaziy Amerika mamlakatlari hamda Karib dengizi havzasi mamlakatlarining futbol konfederatsiyasi, KONMEBOL - janubiy Amerika mamlakatlari futbol konfederatsiyasi, KAF - Afrika futbol konfederatsiyasi, AFK - Osiyo futbol konfederatsiyasi, KFO - Okeaniya futbol konfederatsiyasidir.

FIFA ning oliy organi kongressdir.

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

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

1930 yildan beri har to‘rt yilda jahon chempionati, 1900 yilda boshlab futbol sportning Olimpiya turlari qatoriga kirdi, biroq 1908 yildagina u rasman Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritildi.

2.2.Futbolning O‘zbekistonda rivojlanishi.

1906 yilni O‘rta Osiyoda futbol dunyoga kelgan yil deb hisoblash mumkin.

1912 yili Qo‘qon shahrida ilk bor tuzilgan futbol jamoasi mahalliy millat o‘yinchilardan iborat edi.

1913 yildan boshlab Andijon, Farg‘ona, Samarqand shaharlarida futbol keng tarqala boshladi.

1921 yilda Toshkentda «Olimp» birlashgan sport jamiyati tashkil etildi. Bu o‘sha davrda Turkistondagi eng yirik sport tashkilotlaridan biri edi. Mazkur jamiyatning futbol jamoasi ko‘p yillar davomida O‘rta Osiyodagi eng kuchli jamoalardan biri bo‘lib hisoblanib keldi.

1921 yilda II-O‘rta Osiyo Olimpiadasi o‘tkazildi. Bu Olimpiadada dasturiga boshqa sport turlari bilan birga futbol ham kiritilgan edi. Olimpiadada Toshkentning futbol jamoasigina barcha uchrashuvlarni mag‘lubiyatsiz o‘tkazdi.

1924 yilda Turkiston futbol jamoasi birinchi marta Rossiya birinchiligida qatnashib, yuksak natija ko‘rsatdi.

1926 yil O‘zbekistonga Sankt - Peterburg shahridagi Proletar zavodi futbol jamoasi keldi. Bu jamoa Toshkent futbolchilari bilan ikki marta uchrashdi. Ikkala uchrashuvda ham Toshkentliklar (3:0 ,5:2) g‘olib chiqdilar.

1927 yilda iyulda O‘zbekistonda birinchi spartakiada o‘tkazildi. Bunda futbol jamoalari juda chiroyli o‘yinlarni ko‘rsatdilar. Birinchi o‘rinni Toshkent futbolchilari, ikkinchi o‘rinni farg‘onaliklar egalladi. O‘zbek futbolchilaridan iborat jamoalar o‘rtasida esa farg‘onaliklar birinchi, toshkentliklar ikkinchi bo‘ldi.

1928 yili Qo‘qondagi Kamol va Xusan Muxiddinovlar, Oxunjon Boymatov va Xosiljon Alimov kabi fidoyi kishilar tashkil etgan musulmonlar jamoasi, keyinchalik Toshkentlik Vladimir Dovjenko ustozlik qilgan bu jamoaning shuhrati 1930 yillarda Turkiston o‘lkasi bo‘ylab keng tarqaldi.

1934 yilda O‘rta Osiyo va Qozog‘iston respublikalari sportakidasida O‘zbekiston futbol bo‘yicha ikki jamoa bilan ishtirok etdi. Biri «musjamo»,

ikkinchisi respublika terma jamoasi; «musjamo»ning etakchi futbolchilari terma jamoa safidan joy olishdi.

Birinchi uchrashuvni Turkistonliklar bilan o'tkazib 2:0 hisobida, keyin Tojikiston terma jamoasi ustidan 1:0 hisobida g'alaba qozonildi. Qirg'iz futbolchilari esa «musjamo» bilan maydonga tushmaslikni afzal ko'rdilar. «Musjamo» shu tariqa O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari spartakidasining g'olibi bo'ldi. Xusan Muxiddinov, darvozabon Kimyogarov va Jo'ra Xonazarovlar turnirning "Eng yaxshi futbolchilari"deb tan olinganlar.

1946 yilda Toshkentga Moskva «Lokomotiv» masterlar jamoasi kelib O'zbekiston terma jamoasi bilan o'rtoqlik uchrashuvi o'tkazdi. Bu uchrashuvda O'zbekiston futbolchilari 3:0 hisobida g'alaba qozondilar. O'sha yili Toshkent «Dinamo»chilari Moskvalik klubboshlarini qabul qildi. Bu uchrashuv durang bilan tugadi. Shuni aytish kerakki, O'zbekiston futbol jamoalari 1930 yildan boshlab faqat O'rta Osiyodagina emas, balki sobiq ittifoqda ham kuchli jamoalardan hisoblanib keldi.

Ayniqsa 1947-1949 yillarda respublikada futbol yuksalyotgani yaqqol sezila boshladi. Bu davrda O'zbekiston futbolchilarining jismoniy tayyorgarligi yaxshilanib, texnik va taktik jihatdan kamol topayotgani ko'zga tashlanib turardi. Biroq undan keyingi yillarda O'zbekiston futbolchilarining o'yin mahorati pasaya boshladi, bu esa respublikamiz yoshlari o'rtasida futbol yaxshi yo'lga qo'yilmaganligi, yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga etarli e'tibor berilmagani natijasi edi.

O'sha yillarda yoshlardan tuzilgan bir qancha kuchli jamoalar paydo bo'ldi. Masalan, 1947 yilda «Pishchevik» ko'ngilli sport jamiyatining yosh jamoasi respublika chempioni bo'ldi.

1947 yilda Toshkent Okrug ofitserlar uyining futbol jamoasi «B» klass magistrilar jamoalari o'rtasida sobiq ittifoq birinchiligiga kiritildi. U O'rta Osiyo zonasida birinchi o'rinni egallab, zonalar g'oliblari o'rtasida o'tkazilgan final o'yinlarida qatnashish huquqini qo'lga kiritdi.

Futbol qishloq joylarda ham keng yoyila boshladi. Juda ko‘p jamoa tuzilib, ular o‘z mahoratini tinmay takomillashtira bordi. 1948 yilda Toshkent viloyatidagi «Polyarnaya zvezda» jamoasi futbol bo‘yicha respublika chempioni bo‘ldi. O‘sha yilning o‘zida O‘zbekiston futbolchilari O‘rta Osiyo va Qozog‘iston respublikalari spartakiadasida g‘olib chiqdilar. Toshkent ofitserlar uyi jamoasi sobiq ittifoq Qurolli Kuchlari chempioni degan sharaflı nomga sazovor bo‘ldi.

1956 yilda O‘zbekistonda "Paxtakor" sport jamiyati tashkil etildi. Hozirgacha mustaqil O‘zbekiston chempionatida va rasmiy xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli o‘yinlar ko‘rsatib kelayotgan, respublikamizning eng kuchli jamoasi bo‘lgan "Paxtakor" klubining tuzilishi ham shu jamiyat bilan bog‘liq.

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

"Paxtakor"ning barcha ko‘zga ko‘rinarli muvaffaqiyatlari uning kuchlilar guruhidagi chiqishlari bilan bog‘liq. Yigirma yil tanaffus bilan ikki bora 1962 va 1982 yillarda "Paxtakor" oliy ligada faxrli 6-o‘ringa sazovor bo‘lgan. Ikki marotaba "Paxtakor" futbolchilari oliy liga chempionatining eng yaxshi hujumchilari deb tan olingan. 1968 yil B.Abduraimov Tbilisi "Dinamo"si o‘yinchisi bilan birga (22 tadan gol) va 1982 yilda A.Yakubik (23 ta gol) to‘p urar bo‘ldi.

Sobiq Ittifoqning ilk terma jamoasi uchun 5 ta paxtakorchi o‘ynar edi: V.Fedorov, Yu.Pshenichnikov, G.Krasniskiy, M.An, A.Pyatniskiy. Turli yillarda eng yaxshi 33 futbolchi qatorida Yu.Pshenichnikov (1966, 1967), M.An (1974, 1978), B.Abduraimov, V.Xadzipanagis (1974), A.Yakubik (1982) va A.Pyatniskiy (1991) nomlari bor edi. O‘sha yillarda O‘zbekiston futbol ishqibozlarida katta qiziqish uyg‘otgan o‘yinlar sirasiga 1964 yil paxtakorchilarning "Pirasikaba" (Braziliya) hamda (1:0), Urugvayning 25 karra chempioni "Nasonal" (Montevideo)

jamoalari bilan uchrashuvlar kiradi. Urugvayliklarning harchand urinishlari va qarshiliklariga qaramasdan "Paxtakor" 2:1 hisobida g'alaba qozondi.

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

Mustaqillikka erishganimizdan keyin futbol yanada rivojlana bordi. O'zbekiston futbol federatsiyasi 1994 yil 21 mayda tashkil topdi. O'zbekiston futbol federatsiyasi 14 ta hududiy va viloyat futbol federatsiyasini, 200 dan ortiq usta jamoalari, futbol klublari, sport maktablari, iqtidorlilar va terma jamoa tayyorlash markazlari birlashtiradi.

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

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

O'zbekiston futbol federatsiyasi 1994 – yil 7 – iyundan boshlab FIFAgaga'ni Xalqaro futbol federatsiyasiga a'zo bo'ldi. Xududiy joylashuv jihatidan O'zbekiston futbol federatsiyasi 1994 yil dekabr oyida Osiyo futbol konfederatsiyasi (OFK)ga a'zo bo'ldi. Shu yo'l bilan mamlakat futbol jamoalari yirik xalqaro turnirda ishtirok etish huquqini qo'lga kiritdi. Jahon, Osiyo chempionatlari Olimpiada va Osiyo o'yinlari musobaqalarida ishtirok etish imkoni yaratildi. O'zbekiston milliy terma jamoasi 1994 yilda Yaponiyaning Xirosima shahrida o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida chempion bo'ldilar. Bu yutuq O'zbekiston milliy terma jamoasining eng katta yutuqlardan biri sanaladi. Mustaqillikdan so'ng

O'zbekiston milliy chempionati o'tkazilib kelinmoqda unda Toshkentning Paxtakor jamoasi (1992, 1998, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2012, 2015, 2019) yillarda O'zbekiston chempioni (1993, 1997, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2019) yillarda O'zbekiston kubogi sohibi bo'ldilar. 2007–yil yanvar oyida Moskvada o'tkazilgan Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi kubogi musobaqasida qatnashib oliy o'rinni egallab kubok sohibi bo'ldilar. "Bunyodkor" jamoasi olti marotaba O'zbekiston chempioni bo'lganlar (2008, 2009, 2010, 2011, 2013, 2014) va 4 marotaba mamlakat Kubogi sovrindorlari qatoridan joy olganlar (2008, 2010, 2012, 2013). Farg'onaning «Neftchi» jamoasi, (1992, 1995, 2001) yillarda O'zbekiston chempioni (1994, 1996) yillarda O'zbekiston kubogi sohibi; Namanganni «Navbahor», jamoasi (1996) yil O'zbekiston chempioni (1992, 1995, 1998) yillarda O'zbekiston kubogi sohibi. Toshkentning MHSK futbol jamoasi (1997) yil, Toshkentning «Lokomotiv» futbol jamoasi 2016, 2018 yilda O'zbekiston chempioni bo'ldilar. 2018 yildan boshlab O'zbekiston futbol federatsiyasi, O'zbekiston futbol assosatsiyasiga aylantirildi, O'zbekiston milliy chempionati, superliga deb nomlandi.

O'zbekiston futbol jamoalaridan Toshkentning «Bunyodkor», «Lokomotiv», «Paxtakor», Farg'onaning «Neftchi» hamda Qarshining «Nasaf» futbol jamoalari Osiyo futbol Konfederatsiyasi tomonidan o'tkaziladigan Osiyo chempionlar ligasi va Osiyo Kubogi musobaqalarida muvoffaqiyatli ishtrok etib kelishmoqda. 2002 yil Qarshini «Nasaf» jamoasi Osiyo chempionlar kubogi musobaqasini saralash o'yinlarida 5 tasida g'alaba qozonib yarim finalda Eronning «Istiqloq» jamoasiga 2:5 hisobda mag'lubiyatga uchrab 4–o'rinni egalladilar. 2003–yil Toshkentning «Paxtakor» jamoasi Toshkentda bo'lib o'tgan Osiyo chempionlar ligasida Turkmanistonning «Nissa» jamoasini 3:0, Eronning «Peruza» jamoasini 1:0 va Iroqning «Al – toliba» futbol jamoasini 3:0 hisobda mag'lubiyatga uchratib yarim finalda Taylandning «Bek – Tero Sosana» futbol jamoasiga 2 o'yin natijasiga ko'ra imkoniyatni boy berdi. 2002 – 2003 yillarda 20 yoshgacha bo'lgan futbolchilardan iborat bo'lgan O'zbekiston yoshlar terma jamoasi, Birlashgan Arab Amirliklarida o'tkazilgan Jahon chempionatini final ishtirokchisi bo'ldilar. Oxirgi yillarda

O‘zbekiston milliy terma jamoamiz, yoshlar va o‘smirlar terma jamoalari barcha Jahon chempionatlarida ijobiy ishtirok etib kelishmoqda. 2010 yilda Toshkentda bo‘lib o‘tgan yoshlar o‘rtasida Osiyo chempionatida terma jamoamiz sharaflari 2-o‘rin egallab Jahon chempionatiga yo‘llanma olib, 2011 yili Meksikada bo‘lib o‘tgan yoshlar o‘rtasida Jahon chempionatida kuchli sakkizta jamoa safiga kirishdi. 2011 yilda Qatarda bo‘lib o‘tgan Osiyo chempionatida milliy terma jamoamiz 4-o‘rin egalladi. 2011 yili O‘zbekiston jamoalaridan birinchi bo‘lib Qarshining “Nasaf” jamoasi Osiyo Kubogi sohibi bo‘ldi. 2012 yilda Eronda bo‘lib o‘tgan o‘smirlar o‘rtasida Osiyo chempionatida terma jamoamiz ilk bor 1-o‘rin egallab Osiyo chempioni bo‘lishdi va Jahon chempionatiga yo‘llanma olindi. 2013 yilda Turkiyada bo‘lib o‘tgan yoshlar o‘rtasida Jahon chempionatida, o‘tgan Jahon chempionatidagi natija takrorlanib, kuchli sakkiztalikka kirishdi. 2018 yili Xitoyda 23 yoshli futbolchilar o‘rtasida Osiyo chempionati o‘tkazildi, unda futbolchilarimiz 1-o‘rinni egallab Osiyo chempioni unvoniga sazovar bo‘ldilar.

Mustaqillikdan so‘ng futbol sport turining ommaviyligini keng targ‘ib qilishiga hamda futbolni rivojlantirish uchun qarorlar qabul qildi. 1993 yil 18 martdagi 144 – sonli “O‘zbekiston Respublikasida futbolni keyingi istiqbollarini belgilash to‘g‘risida”gi qarori 1996 yil 17 Yanvardagi 27–sonli “O‘zbekistonda futbolning rivojlantirish tashkiliy asoslari va prinsiplarini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori 1998 yil 16 iyul 238 – sonli “O‘zbekistonda futbol taraqqiyoti jamg‘armasini faoliyatini yaxshilash va uni qo‘llab quvatlash to‘g‘risida”gi qarori, 2006 yil 1 mayda “O‘zbekiston futbolni rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qarori O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2009 yil 3 dekabrda “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslari va prinsiplarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori, 2011 yil 19 yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida 2011-2013 yillarda futbolni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoevning 2017 yil 3 iyundagi “Ommaviy sportni va jismoniy madaniyatni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi qarori hamda futbol, kurash, tennis va boshqa sport

turlarini rivojlantirish to'g'risidagi Prezident Farmoni, 2018 yil 16 martdagi PQ-3610-sonli "Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarori, 2019 yil 4 dekabrda PF-5887-sonli "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutloq yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlar to'g'risida"gi farmonlari qabul qilindi.

Shuningdek, 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi va O'zbekiston Respublikasida Ma'muriy islohotlar konsepsiyasida belgilangan vazifalarga muvofiq Oliy ta'lim muassasalarida - iste'dodli yoshlarni saralab olish (seleksiya) va sport turlari bo'yicha milliy terma jamoalari hamda Respublika Oliy sport mahorati maktablari sport zaxirasini shakllantirish maqsadida keyinchalik Respublika va Xalqaro sport musobaqalarida Olimpiya va milliy sport turlari bo'yicha talabalar sport klublari hamda jamoalarni tashkil etish vazifasi belgilandi.¹

Qabul qilingan qarorlar asosida Respublikamizda ko'plab futbol maktablari, maxsus sport maktab internatlari, bolalar va o'smirlar sport maktablarini ochilishi O'zbekistonda futbolni rivojlantirish uchun olib borilayotgan ishlarning dalilidir. Milliy terma jamoa va futbol jamoalarimizni jaxon arenalaridagi muvoffaqiyati Vazirlar Maxkamasining O'zbekistonda futbolni rivojlantirish to'g'risidagi chiqarilgan qarorlariga javob beradi.

2007 yil 28 martda Xalqaro Futbol Federatsiyasi prezidenti Yozif Blater va Osiyo futbol konfederatsiyasini prezidenti Muxammad Bin Xammam bilan O'zbekistonga tashrif buyurdi. Ular O'zbekistonda futbolni rivojlantirish uchun olib borilayotgan ishlarni ko'zdan kechirdi va olib borilayotgan ishlarga yuksak baho berdi. Tashrif mobaynida Xalqaro Futbol Federatsiyasi prezidenti Yozif Blater va Osiyo futbol konfederatsiyasini prezidenti Muxammad Bin Xammam O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti Islom Karimov bilan uchrashdilar

¹"Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўриси"да Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони 05.03.2018й.Н ПК-5368.

hamda futbolni rivojlantirish uchun kelgusi ishlarni rejalashtirib oldilar. O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti Islom Karimov xalqlar o'rtasidagi do'stlikni mustahkamlash va halqaro sportga qo'shgan buyuk xissasi uchun Xalqaro Futbol Federatsiyasi prezidenti Yozif Blaterga «Do'stlik» ordeni, Osiyo futbol konfederatsiyasini prezidenti Muxammad Bin Xammamga «SHuhrat» medali topshirdi.

2.3. O'yin texnikasi.

Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda xilma-xil tarzda qo'shib turib qo'llaniladigan maxsus uslublar to'plami futbol texnikasini tashkil etadi.

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

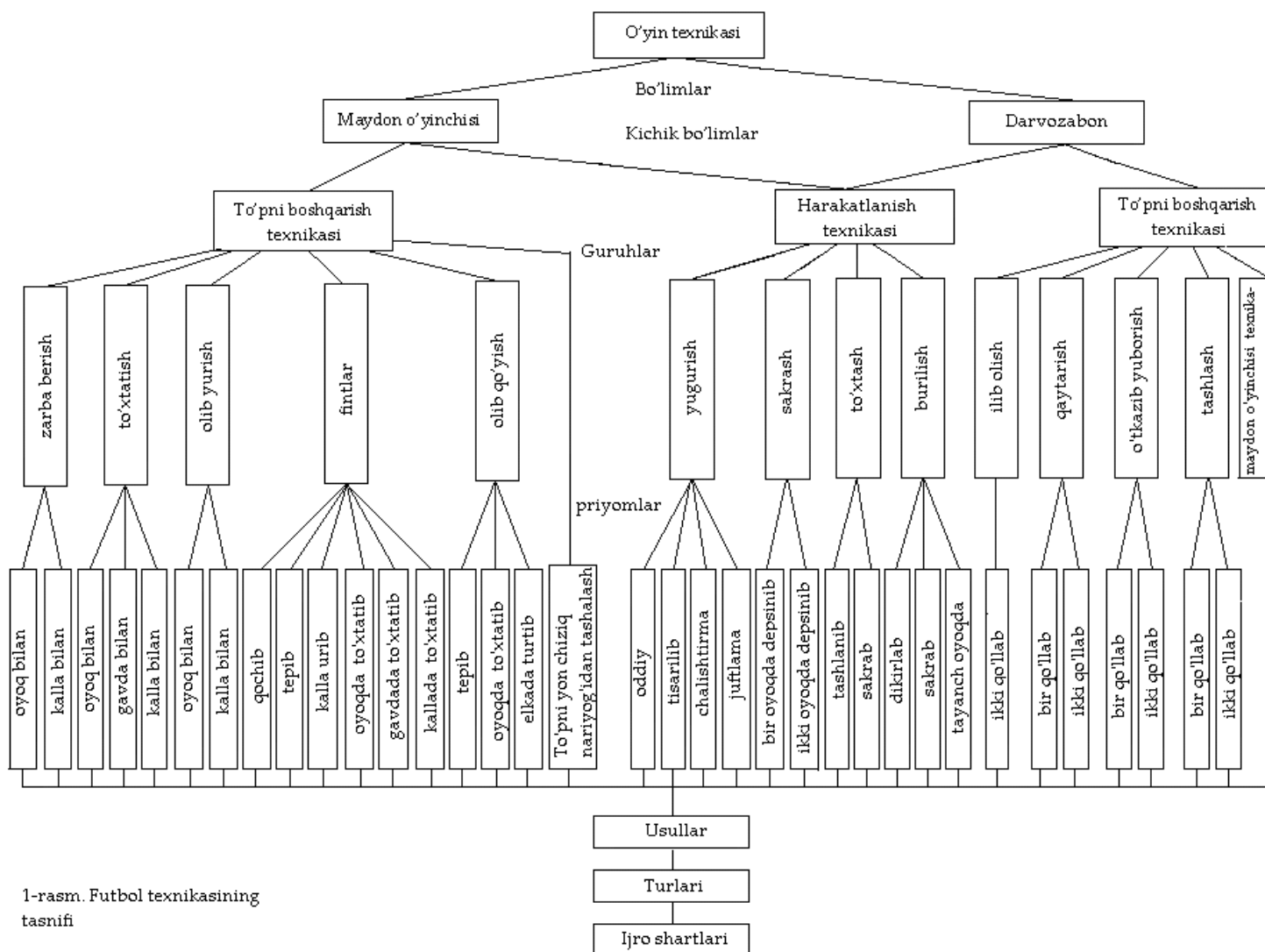
O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida futbol texnikasida muayyan o'zgarishlar bo'ldi. Bu evolyusiyaning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: boshning chakka qismi va orqasi bilan zarba berish, to'pni boldir bilan to'xtatish singari noratsional uslub va usullarni qo'llanish ancha kamayib ketdi; oyoq yuzi bilan zarba berishdan, to'pni son va ko'krakda to'xtatishdan, to'pni qo'l bilan tashlash (darvozabon texnikasi) dan foydalanish koeffitsienti oshdi, aldash harakatlari (fintlar) ko'paydi. Hozirgi futboldagi texnik uslublar o'yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan etarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nuqtai nazaridan maqbul harakat tizimi bilan xarakterlanadi. Tez va ishonchli, sodda va samarali bo'lsin! Futbol texnikasini qo'llanishga qo'yiladigan hozirgi kundagi talab ana shundan iborat.

Futbol texnikasining tasnifi texnik uslublarni umumiy (yoki o'xshash) o'ziga xos belgilariga qarab guruhlariga bo'linadi. (1-rasm).

O'yin faoliyati xarakteriga qarab futbol texnikasida ikkita yirik bo'lim ajratiladi: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo'lim esa quyidagi: harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga bo'linadi. Qichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan aniq texnik uslublardan: harakatlanish texnikasi usublari va usullaridan iborat. Bulargan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim uslub va usullar o'zining muayyan turlariga ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallaridagina farq bo'ladi. Har xil usul, usul va turlarni ijro etish. shartlari futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

O'rganilayotgan materialni sistemalashtirish, uslub, usul, turlarni tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, ta'lim va olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi.

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



1-rasm. Futbol texnikasining tasnifi

2.4.Harakatlanish texnikasi

Harakatlanish texnikasi quyidagilarni o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish. (2-rasm).

O'yin vaqtida harakatlanish texnikasi uslublaridan hilma-hil tarzda qo'shib foydalaniladi.. Yugurishning xilma - xil uslublarini sakrash, to'xtash, burilish bilan birga qo'shib olib borish futbolchi harakatlanishiga xos xususiyat hisoblanadi.

Harakatlanish texnikasining usublari maydon o'yinchilari va darvozabonning to'pni boshqarish san'ati bilan chambarchas bog'liq. Harakatlanish texnikasi uslublarini keragicha hamda kompleks tarzda qo'llanish ko'p taktik vazifalarni (to'p olish uchun ochilish va raqibini chalg'itish, pozitsiya tanlash, o'yinchini to'sib olish va h. k) samarali hal qilish imkonini beradi.

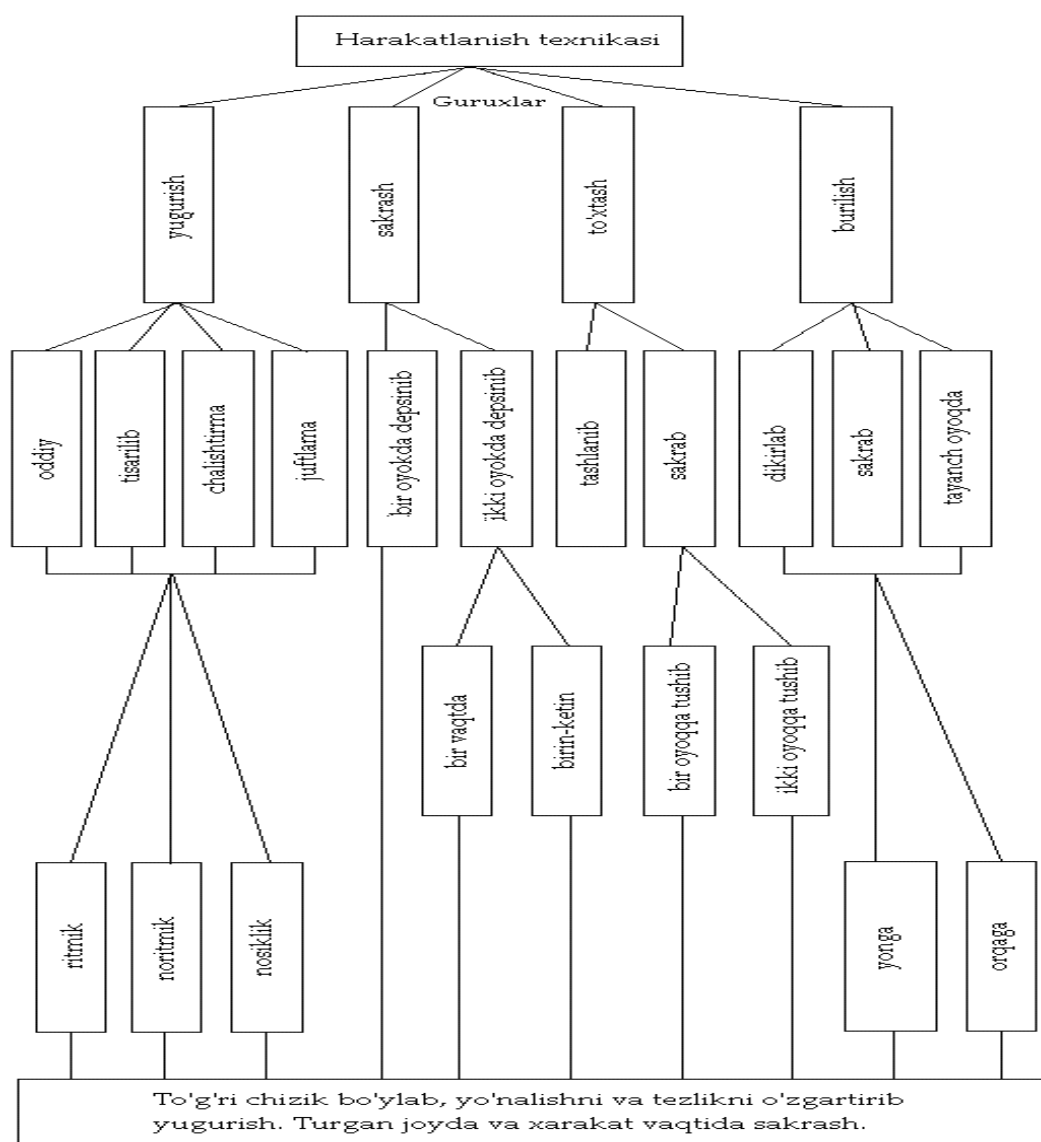
Yugurish futboldagi asosiy harakatlanish vositasidir. To'pni boshqarayotgan futbolchilar yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib oladilar. Bundan tashqari yugurish tarkibiy qism sifatida to'pni boshqarish texnikasiga ham kiradi.

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

Oddiy yugurishdan asosan to'g'riga borayotgan o'yinchilar bo'sh joyga chiqish, raqibni quvish va hokazolarda foydalanadi. Harakat tizimi ham tuzilishi ham engil atletika yugurishidan farq qilmagani uchun uni oddiy yugurish deyiladi. Qadam uzunligi, chastotasi va ritmidagina farqi bor , xolos.

Yugurish qadamining uzunligi sprinterlarda 2—2,2 m ga teng bo'lsa, katta yoshli futbolchilarda o'rtacha 1,3—1,5 m ga teng. Qadamlar chastotasi sprinterlarda sekundiga 4—4,5 qadamga teng. Futbolchilarda chastota sal ortiqroq, sekundiga 5,1—5-5 qadam bo'ladi. Bu esa, havoda uchish fazasi

qisqaroq bo'lgani sababli tez to'xtashga yoki tez burilib oshishga yordam beradi.



2-rasm. Xaraktlanish texnikasining tasniflanishi

Tisarilib yugurishdan asosan to'pni olib qo'yishda va to'sib olishda qatnashayotgan himoyadagi o'yinchilar foydalanadilar. Yugurishning bu turi ham siklik (qo'shaloq qadamli) bo'ladi. Qisqa-qisqa, lekin tez-tez qadam tashlash, havoda uchish fazasining qariyb yo'qligi unga xos xususiyatdir. Buning sababi siltanish oyog'i orqaga uzatilganda sonning yozilishi cheklangan ekanidadir.

O'yin sharoiti ko'pincha maksimal tezlikda tisarilib yugurnshni talab qilib qoladi. Bunda tezlik qadam chastotasini oshirish hisobiga ortadigan bo'lib, bu ko'proq oyoqning orqaga faol harakat qilishiga bog'liq.

Tisarilib yugurayotganda o'yinchi ba'zan muvozanatni yo'qotib yiqilib tushadi. Tayanch oyoq vertikal turgan paytda gavdaning og'irlik markazi o'qi tayanch yuzasining tepasida turishi o'yinchi-ning holati turg'un bo'lishi shartlaridan biridir.

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

Chalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga bajariladigan yugurish qadamlari bilan xarakterlanadi. Qadam tashlash siklining birida siltanuvchi oyoqni tayanch oyoqning oldiga chalishtirib o'tkaziladi. Yugurish paytda havoda uchish fazasi juda qisqa.

Juftlama qadam tashlab yugurishdan taktik jihatdan kerakli holatga o'tishda (masalan, o'yinchi oldini to'sib olishda) foydalaniladi. U dastlab harakatlanish fazasi sifatida foydalaniladi, keyinroq o'yindagi vaziyatga qarab, harakatlanish texnikasining turli uslublari sifatida ijro etiladi.

Juftalama qadam tashlab yugurish oyoqlarni sal bukib bajariladi. Birinchi qadamni harakat yo'nalishiga yaqin oyoqdan boshlab, yon tomonga tashlanadi. Ikkinchi qadamda oyoqlar juftlanadi. Depsinish va siltanish harakatlarida zo'r oerish yuqori tomonga emas, balki yon tomonga yo'naltiriladn.

Sakrash.To'xtash va burilish uslublarining ba'zilarini ijro etishda sakrashdan foydalaniladi. Sakrash zarba berishning ayrim usullari, to'pni oyoqda, ko'krakda, bosh bilan to'xtatib qolish va ba'zi xoldagi fintlar texnikasining tarkibiy qismlaridan biriga kiradi. O'yinda oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga hamda shularga yaqin turadigan yo'nalishlarda sakraladi. O'yindagi vaziyat ko'p vaqtlarda maksimal baland yoki maksimal uzun sakrashni talab qilmaydi. Bunda sakrashning samaradorligi futbol o'ynayotgan odamning koordinatsion qobiliyati bilan belgilanadi va futbolchi o'zining turli dastlabki holatlardan

fazo, vaqt va kuch xarakteristikalari optimal holatida bo'lgan harakatlar qilishi kerak bo'ladi.

Barcha xil sakrashlarda depsinish, havoda uchish va erga tushish fazalari bo'ladi.

Sakrashning ikki xil uslubi mavjud: bir oyoqda depsinib sakrash va ikki oyoqda depsinib sakrash.

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

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

Ikki oyoqda depsinib sakrash - bunday usul bilan oldinga, oldinlab yon tomonga va oraliq yo'nalishlarida sakraladi.

Turgan joydan sakraganda o'yinchi depsinish oldidan tezda salgina cho'nqayadi. Oyoqlarini faol to'g'rilash bilan birga gavda og'irlik markazining o'qi sakrash tomoniga o'tkazyladi va qo'llar silkitiladi. Yugurib kelib sakrayotganda so'nggi qadamda bir oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib qo'yiladi. Cho'nqayish paytida ikkinchi oyoq birinchisi yoniga tezlik bilan juftlanadi. Depsinish havoda uchish va erga tushish fazalari turgan joydan sakragandagi kabi bo'ladi.

To‘xtash- harakatlanish texnikasida to‘xtashga harakat yo‘nalishini o‘zgartirishning samarali vositasi deb qaraladi. To‘satdan to‘xtab qolganda, raqiblarning qaerda, qanday joylashganiga qarab turib to‘p bilan ham, to‘psiz ham o‘sha ketayotgan tomoniga qarshi tomonga otilib ketiladi, o‘ngga yoki chapga qochib qolinadi.

To‘xtashda ikki xil uslub vositasi qo‘llaniladi: sakrab to‘xtash va tashlanib to‘xtash.

Sakrab to‘xtash uchun sal yuqoriga qisqaroq sakrab, siltangan oyoqda erga tushiladi—bunda turg‘unlik bo‘lishi uchun shu oyoq sal egiladi. Ammo ko‘pincha erga ikki oyoqlab tushiladi.

Tashlanib to‘xtash so‘nggi yugurish qadami hisobiga bajariladi. Bunda siltangan oyoqni oldinga uzatib, tovonga tiralinadida, keyin oyoqni rostmana erga qo‘yiladi. Tashlanib to‘xtash oyoklarni anchagina bukib, ikki oyoqqa tayanib qolish bilan xarakterlanadi.

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

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

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

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

Harakat yo‘nalishini to‘satdan va tez o‘zgartirishda sakrab burilish samaraliroqdir. Bu ish *burilish tomonga faol* deysinib bajariladi. Silkinch

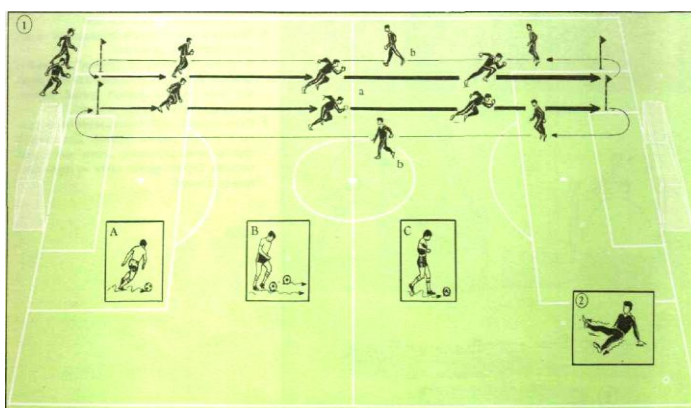
oyoqning kafti ham shu tomonga aylantiriladi. Sakrash unchalik baland bo'lmasa ham to'la-to'kis bajariladi.

Tayanch oyoqda burilishning ikki turi bor. Birinchisida burilish yo'nalishidan uzoqdagi oyoqqa tayanib burilinadi. Bunda futbolchi gavda og'irlik markazi o'qining proeksiyasini tayanch sath chegarasidan chiqarib, tayanch oyoq uchida burilish tomonga aylanadi. Ikkinchisida harakat yo'nalishiga yaqin oyoqqa tayanib burilinadi, gavda og'irlik markazining o'qi burilish tomonga ko'chadi. O'tkaziladigan oyoqni ham shu yo'nalishda tayanch oyoqning old tomoniga chalishtirib qo'yiladi. Burilish sal bukilgan tayanch oyoq uchida bajariladi.

Harakatlanish texnikasini o'rgatish uchun na'munaviy mashqlar.

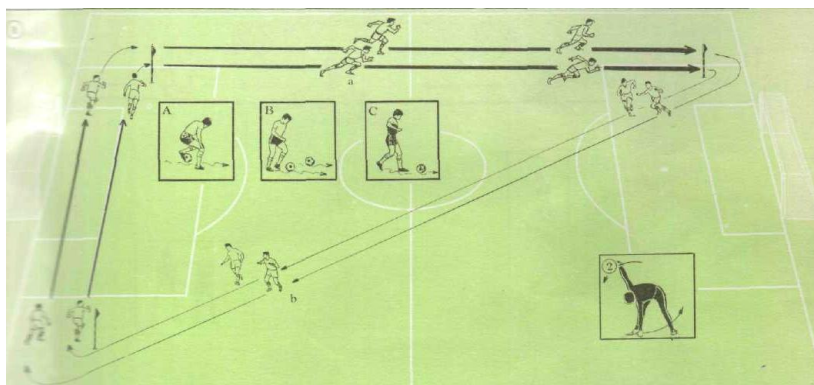
1.mashq. Shug'ullanuvchilar juftlikda maydonning uzunasi bo'ylab (70-80metr)ga maksimal tezlikda yuguradilar. D.h.qaytganda a) nafasni rostlash mashqlarini bajarish, b) tizzalarni baland ko'tarib sakrab harakatlanish. Qaytarish soni 4-6 marta 2 daqiqa dam olish oralig'ida.

Variantlar: a) bitta to'pni olib yurish, b) ikkita to'p bilan yugurish,s) to'ldirma to'pni qo'lda ushlab to'pni olib yurish.Dam olish vaqtida erga o'tirgan holda oyoqlarni siltash mashqlarini bajarish.



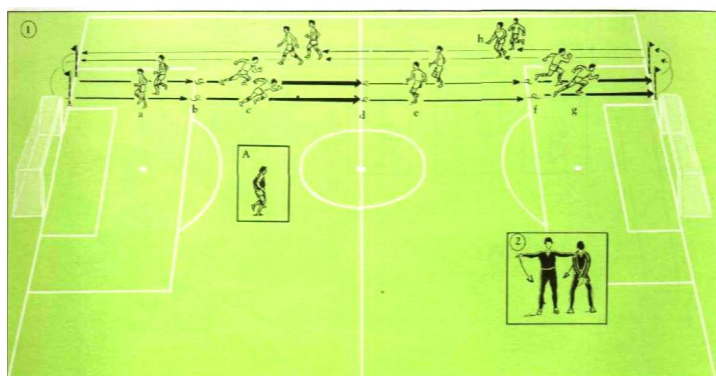
2.Mashq. Shug'ullanuvchilar juftlikda maydonning eni va uzunasi bo'ylab(110-140metr)ga maksimal tezlikda burilish bilan yuguradilar. D.h.qaytganda a) nafasni rostlash mashqlarini bajarish, b) tizzalarni baland ko'tarib sakrab harakatlanish. Qaytarish soni 4-6 marta 2 daqiqa dam olish oralig'ida.

Variantlar: a) bitta to'pni olib yurish, b) ikkita to'p bilan yugurish, s) to'ldirma to'pni qo'lda ushlab to'pni olib yurish. Dam olish vaqtida oldinga engashib qo'llarni oyoqlarni uchiga teggazish mashqlarini bajarish.



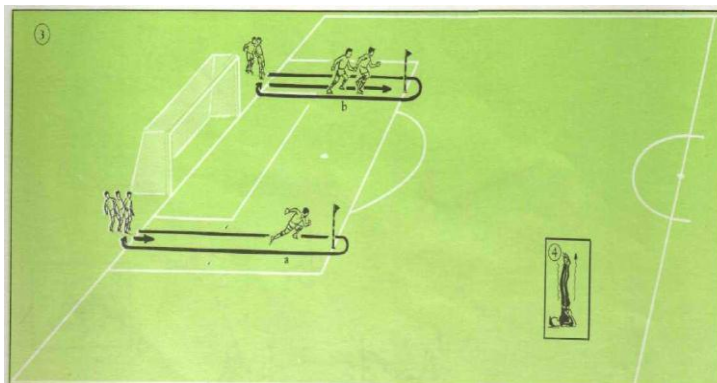
3. Mashq. Shug'ullanuvchilar juftlikda maydonning uzunasi bo'ylab (90-110 metr)ga maksimal tezlikda a) jarima maydoni chizig'igacha orqamachasi, b) 180 gradusga burilib, s) maydonning o'rta chizig'igacha oldi bilan, d) 180 gradusga burilib, e) jarima maydoni chizig'igacha orqamachasi, j) 180 gradusga burilib, z) maydonning chizig'igacha oldi bilan yugurish. D.h. qaytganda a) nafasni rostdash mashqlarini bajarish, b) tizzalarni baland ko'tarib sakrab harakatlanish. Qaytarish soni 4-6 marta 2 daqiqa dam olish oralig'ida.

Variantlar: a) to'ldirma to'pni qo'lda ushlab yurish. Dam olish vaqtida oyoqlarni elka kengligida ochib qo'llarni kerish mashqlarini bajarish.



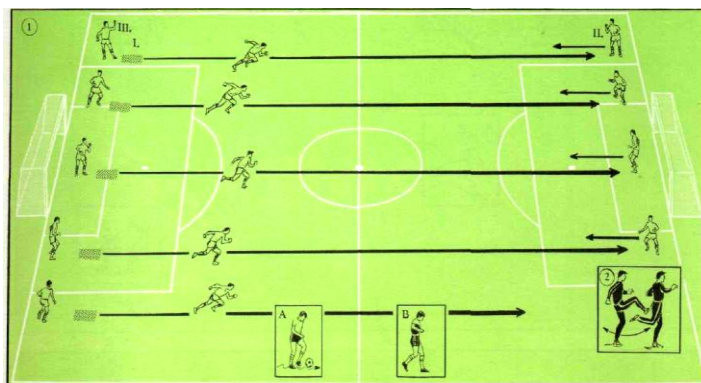
4. Mashq. Shug'ullanuvchilar ikki guruxga bo'linib, birinchi gurux a) bayroqchani aylanib tez yugurish, b) juftlikda bayroqchani aylanib tez yugurish. Qaytarish soni 4-6 marta 2 daqiqa dam olish oralig'ida.

Variantlar: Dam olish vaqtida elkada turib oyoqlarni siltash mashqlarini bajarish.



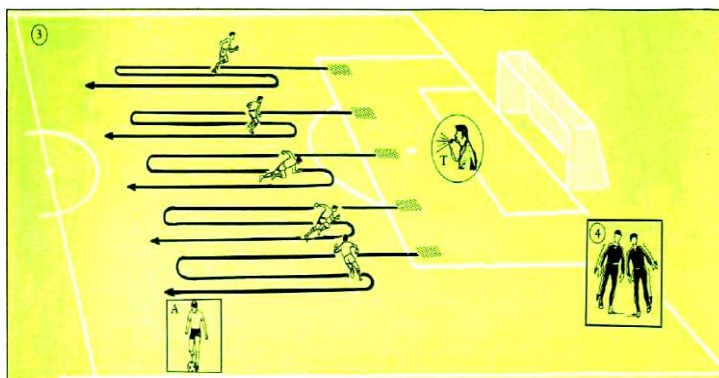
5.Mashq. Shug‘ullanuvchilar uch guruxga bo‘linadilar, maydonning uzunasi bo‘ylab (70-80metr)ga birinchi gurux ikkinchi guruxgacha, ikkinchi gurux uchinchi guruxgacha maksimal tezlikda yuguradilar.

Variantlar: a) bitta to‘pni olib yurish, b) to‘ldirma to‘pni qo‘lda ushlab to‘pni olib yurish. Dam olish vaqtida oyoqlarni siltash mashqlarini bajarish.



6.Mashq. Shug‘ullanuvchilar murabbiyni signali bilan yo‘nalishlarini o‘zgartirib maksimal tezlikda yuguradilar.

Variantlar: a) bitta to‘pni olib yurish.Dam olish vaqtida bir oyoqlarni ko‘tarib sekin siltash mashqlarini bajarish.



2.5. Maydon o'yinchisining texnikasi

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

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

To'pni boshqarish texnikasiga quyidagi uslublarning guruhi kiradi: zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to'pni olib qo'yish. Bundan tashqari, qo'lda bajariladigan spetsifik usul — yon chiziqning nariyog'idan to'pni tashlab berish ham to'pni boshqarish texnikasiga kiradi.

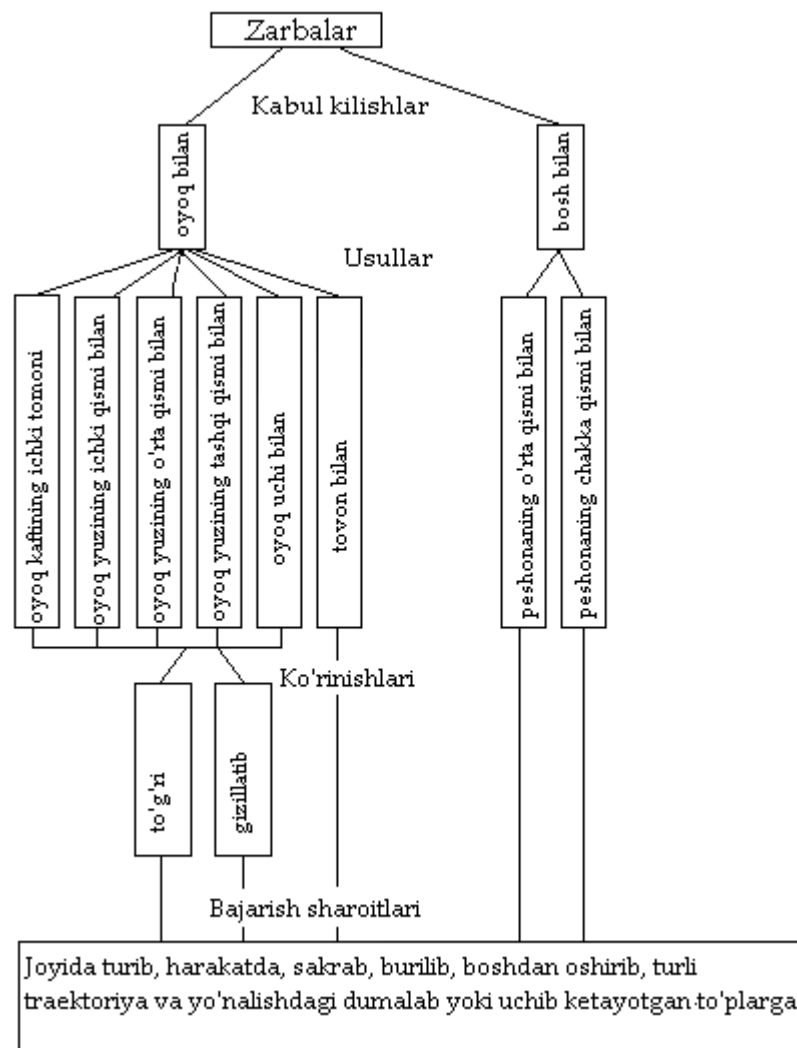
O'yin vaqtida qaysi usul qancha miqdorda ijro etilishi futbolchilarning o'yindagi funksiyalariga bog'liq. Usullarning ijro etish sifati esa maydon o'yinchilarining hammasida yuksak darajada bo'lishi kerak.

2.6. To'pga zarba berish

To'pga zarba berish futbol o'ynashning asosiy vositasi hisoblanadi. To'pga oyoq bilan va bosh bilan turli usullarda zarba beriladi. Zarba berishning tasnifi berilgan. (3-rasm).

Zarba berishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan bo'lib, bu to'pning kerakli traektoriya bo'ylab harakatlanishi va optimal (ko'pincha esa maksimal) tezligi bilan xarakterlanadi. To'pning uchish tezligi zarba beruvchi bo'g'in (oyoq ekin bosh) bilan to'pning o'zaro to'qnashgan paytdagi boshlang'ich tezligiga, shuningdek ular massasining bir-biriga nisbatiga bog'liq. O'zaro ta'sir etuvchi bo'g'inlarning massasi nisbatan muhim bo'lgani sababli to'pning uchish tezligini oshirish uchun, zarba beruvchi bo'g'in tezligini oshirish kerak bo'ladi. *To'pga oyoq bilan zarba berish* To'pga oyoq bilan zarba berish oyoq kaftining ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki, o'rta va tashqi qismlari bilan, oyoq uchi bilan, tovon bilan bajariladi. Zarbalar harakatsiz turgan to'pga, shuningdek turli yo'nalishlarda

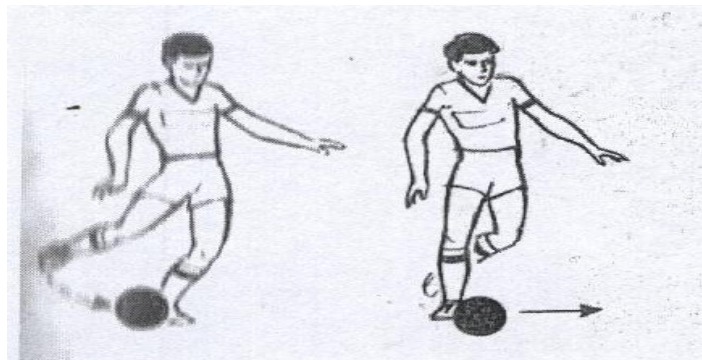
dumalab va uchib kelayotgan to'pga turgan joydan, harakat vaqtida, sakrab turib, burilib, yiqila turib beriladi.



3-rasm.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish asosan qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishda, shuningdek mo'ljalga yaqin masofadan tepilayotganda qo'llaniladi.(4-rasm).

Shunday zarba berish texnikasining ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz. Yugurish boshlanadigan joy, to'p va mo'ljal (nishon) taxminan bir chiziqda bo'ladi. Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortishso'nggi yugurish qadamidagi ortki depsinish hisobiga bajariladi.



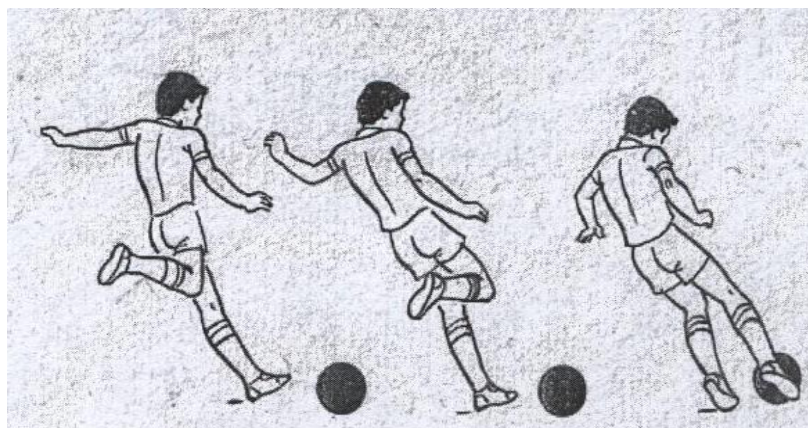
4-rasm.

Tepish harakati sonni oldinga bukish bilan bir vaqtda zarba beruvchi oyoqni tashqari tomon burishdan (supinatsiyadan) boshlanadi. Zarba berish paytida taranglangan oyoqning uchi tashqari tomon burilgan, uning kafti esa to'p uchadigan yo'nalishga nisbatan aniq to'g'ri burchak hosil qilgan bo'lishi kerak. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi. Zarba berish oyoq kafti ichki sathining o'rtasi bilan ijro etiladi. Oyoqning zarba berish vaqtidagi holati surib borish vaqtida ham saqlanib qoladi.

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

Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish «o'rtacha» va «uzun» uzatishlarda, darvozaning uzunasiga «o'qdek» berishlar va hamma masofalardan nishonga tepish paytlarida qo'llaniladi. (5-rasm).

Mazkur tepishni bajarishda to'p va nishonga nisbatan 45° hosil qilib yugurib kelinadi. Yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xususiy chetlanishlar 30° dan 60° gacha bo'lishi mumkin.



5-rasm.

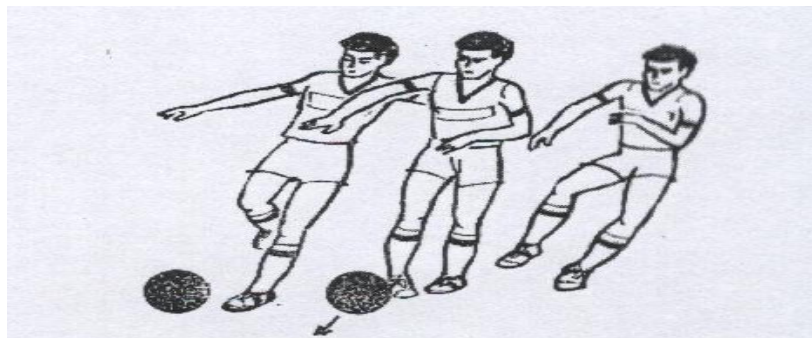
Bunda zarba beruvchi oyogʻining orqaga tortilishi maksimal darajaga yaqin boʻladi. Tizzasi sal bukilgan tayanch oyoq kaftining tashqi qismi (oyoq tagining tashqi cheti) erga qoʻyiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga sal engashadi. Tepish harakati sonni bukishdan boshlanib, boldirni keskin yozib yuborish bilan tugaydi. Oyoq uchi pastga choʻzilgan, oyoq tarang boʻladi. Zarba paytida toʻp bilan tizza boʻgʻimini birlashtirib turuvchi shartli oʻq frontal tekislikda ogʻibroq turadi. Ana shu shart, shuningdek zarbani toʻpning oʻrta qismiga berish natijasida toʻp past traektoriya boʻylab uchadi. Oyoq yuzining oʻrta qismi bilan tepishni bajarish koʻp jihatdan oyoq ichki qismi bilan tepishga oʻxshaydi, lekin uni bajarish detallari bir oz farq qiladi.

Yugurib kelish chizigʻi, toʻp va nishon taxminan bir chiziqda boʻladi. Oyoqni orqaga, tortish ham, zarba berish harakati ham qatʼiyan sagittal tekislikda (oldinga-orqaga yoʻnalishida) bajariladi. Tayanch oyoqning toʻvoni toʻpning yon tomoniga qoʻyiladi — bunda oyoq bilan toʻp baravarlashadi. Tepish harakati davomida toʻp tayanch oyoq kafti tovonidan yumalab uchiga koʻtariladi. Toʻp bilan tizza boʻgʻimini birlashtirib turuvchi shartli oʻq zarba paytida qatʼiyan vertikal boʻladi. Bu holat surib borish vaqtida saqlanib qoladi.

Toʻp bilan oyoqning toʻqnashish sathi kattagina ekani zarba berishni anchagina aniq bajarish imkonini beradi. Yugurib kelish, oyoqni orqaga tortish va tepish bir tekislikda bajarilgani* uchun harakat sistemasi

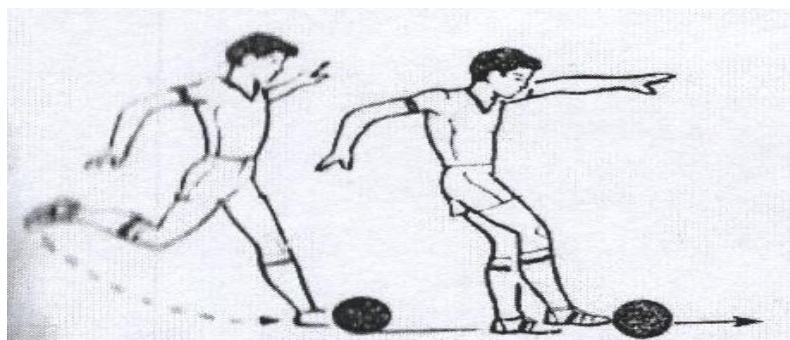
biomexanika jihatidan kerakligicha ishlatiladi hamda boshqa usullardagiga nisbatan kattaroq kuch bilan tepiladi. Biroq, oyoq yuzining oʻrta qismi bilan tepilganda oyoq uchi maksimal darajada pastga tortilgan boʻlishinn yodda tutish kerak. Buning natijasida oyoq kafti erga tegib ketib, oyoq ogʻrishi va lat eyishi mumkin. Bu esa ehtiyot tormozla-nish oqibatida koʻpincha harakat amplitudasi oʻzgarishiga, zarba kuchi kamayishiga, uning samaradorligi pasayib ketishiga olib kelishi mumkin.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan tepish burama zarba berish paytida eng koʻp qoʻllaniladi. Oyoq yuzining oʻrta va tashqi qismlari bilan tepishdagi harakatlarning strukturasi oʻxshash boʻlib, farqi bunda tepish harakati vaqtida boldir bilan oyoq kafti qismi ichkari tomonga karab buriladi. (6-rasm).



6-rasm.

Oyoq uchi bilan tepish kutilmaganda, tayyorgarlik koʻrmay turib, nishonga tepib qolish zarur boʻlib qolganda bajariladi. (7-rasm). Bundan tashqari bu tepish raqibdagi toʻpni tashlanib yoki shpagat qilib tepib yuborishda ancha samaralidir.

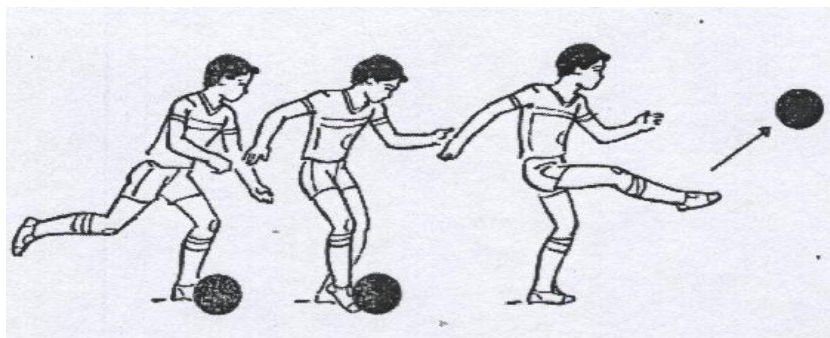


7-rasm.

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

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

Harakatsiz to'pni tepish. Boshlang'ich, jarima va erkin to'p tepish, burchakdan to'p tepishda, shuningdek darvozadan to'p tepishda o'yinchi harakatsiz yotgan to'pni tepadi. Zarba berishning barcha usullaridagi ijro texnikasining yuqorida zikr etilgan struktura xususiyatlari harakatsiz yotgan to'pni tepishga ham to'lig'icha taalluqli bo'lib, faqat taktik vazifalar qandayligiga qarab tayyorlov fazasida yugurib kelishning uzoq-qisqaligi va tezligi har xil bo'ladi. (8-rasm).



8-rasm.

Dumalab kelayotgan to'pni tepish. Dumalab kelayotgan to'pni tepishda ham zarba berish asosiy usullari va turlarining hammasi qo'llaniladi.

Bunday zarba berishdagi texnik harakatlar erda harakatsiz yotgan to'pni tepishdagi harakatlardan farq qilmaydi. Asosiy vazifa o'z harakati tezligini top harakatining yunalishi va tezligi bilai muvofiklashtirib olishdan iborat. To'pning quyidagi asosiy harakat yo'nalishlari bor: o'yinchidan nari ketish, o'yinchi ro'parasidan, yon (o'ng va chap) tomondan, shuningdek shu yo'nalyshlar oralig'idan kelish.

Tayanch oyoqni erga qo'yish, ya'ni kichik fazani qanday bajarishning xususiyatlari ana shu yo'nalishlarga qarab belgilanadi. O'yin chidan nariga

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

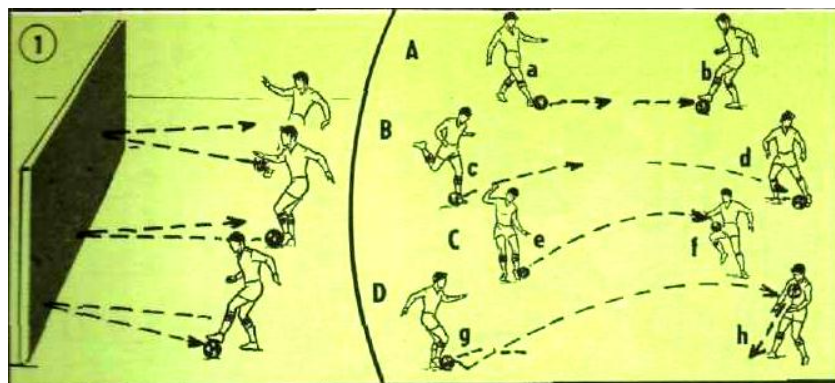
Hamma hollarda ham tayanch oyoqni to'pdan qancha oraliqda qo'yish to'pning harakat tezligiga bog'liq bo'lib, buni zarba berish harakati vaqtida to'p tayanch oyoq bilan tenglashib qoladigan qilib mo'ljallash kerak. Ana shu holat zarba berish uchun eng qulay hisoblanadi.

To'pga oyoq bilan zarba berish texnikasini o'rgatish uchun na'munaviy mashqlar.

Maqsad: To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini takomillashtirish.

1. Mashq. Shug'ullanuvchilar devor oldida turib to'pga zarba beradilar va devordan qaytgan to'pni qabul qiladilar.

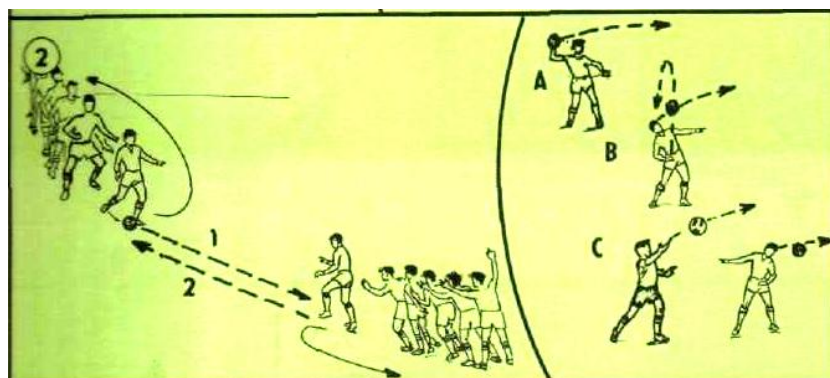
Variantlar: A-a) oyoqni ichki qismi bilan pastdan zarba berib, b) oyoqni tagi qismi bilan to'pni to'xtatish. V-s) oyoqni ichki qismi bilan pastdan zarba berib, d) oyoqni ichki qismi bilan to'pni to'xtatish. S- e) oyoqni o'rta qismi bilan zarba berib, j) havodan kelayotgan to'pni oyoqni tizza qismi bilan to'pni to'xtatish. D-z) oyoqni tashqi qismi bilan zarba berib, i) to'pni ko'krak bilan to'xtatish.



2. Mashq. Shug'ullanuvchilar 8-10 metr oralig'ida ikki kolonaga bo'linib turadilar murabbiyni signali bilan to'pni uzatish, qabul qilish va va yana uzatish texnik harakatini bajarib o'z kolonasini orqasiga o'tadilar.

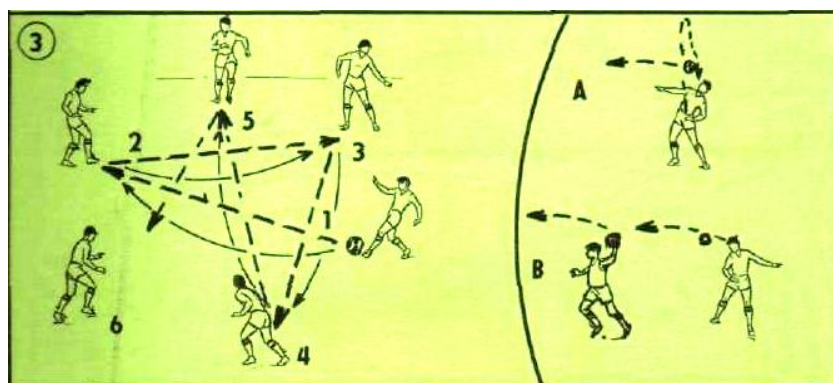
Variantlar: a) to'pni qo'l bilan tashlab berish va to'pni oyoq bilan to'xtatish, b) to'pni qo'l bilan yuqoriga tashlab bosh bilan zarba berib to'pni uzatish, v) to'pni

qo'l bilan yuqoridan tashlab berish va to'pga bosh bilan zarba berib to'pni qaytarish.



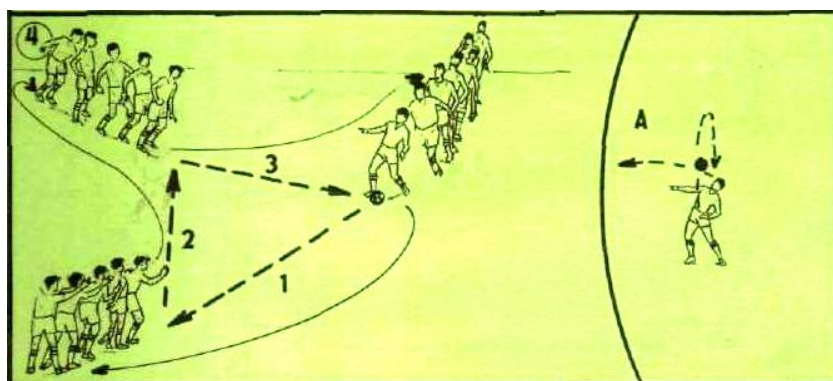
3. Mashq. Shug'ullanuvchilar aylana shaklda joylashib to'pni pastdan uzatib to'pni qabul qilgan o'yinchi bilan joy almashadilar,

Variantlar: to'pni qo'l bilan yuqoridan tashlab berish va to'pga bosh bilan zarba berib to'pni qaytarish.

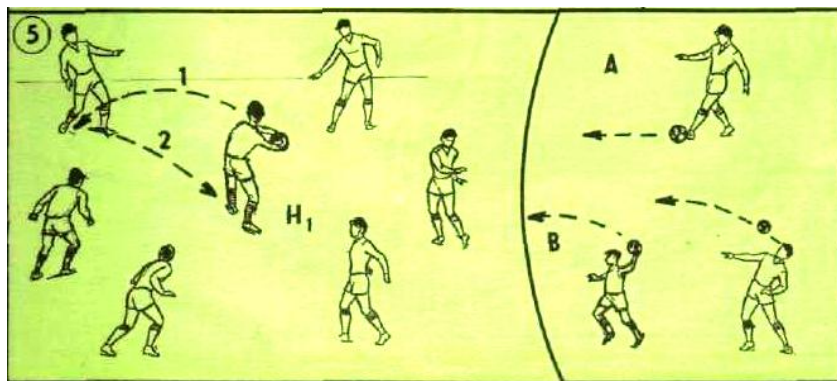


4. Mashq. Shug'ullanuvchilar 10-15 metr oralig'ida uchburchak shaklida uch kolona bo'lib turadilar o'yinchilar to'pni oyoqning ichki, tashqi va o'rta qismi bilan uzatadi va uzatgan kolona orqasiga borib joy egallaydilar.

Variantlar: to'pni qo'l bilan yuqoridan tashlab berish va to'pga bosh bilan zarba berib to'pni qaytarish.



5. Mashq. Shugʻullanuvchilar aylana shaklida harakat qiladilar №1 oʻyinchi toʻpni qoʻli bilan tashlab beradi №2 oʻyinchi toʻpni qabul qilib oyoq bilan tez oʻziga qaytaradi. Variantlar a) toʻpni oyoq bilan uzatib berish, b) qoʻl yoki bosh bilan toʻpni tashlab berish.



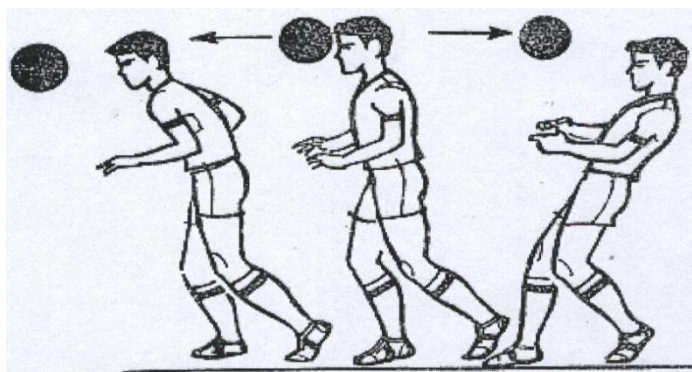
2.7. Bosh bilan zarba berish

Bu texnik uslub yulidagi muhim vosita hisoblanadi. Toʻpga bosh qoʻyish oʻyin jarayonida yakunlovchi zarba berishda ham, sheriklarga toʻp oshirishda ham qoʻllaniladi.

Peshona bilan zarba berish va shuning variantlari bu uslubdagi eng koʻp foydalaniladigan usullardir. Shuning uchun oʻyindagi vaziyatga qarab peshona bilan zarba berishning ikki hil variantit qoʻllaniladi: sakramay zarba berish va sakrab zarba berish.

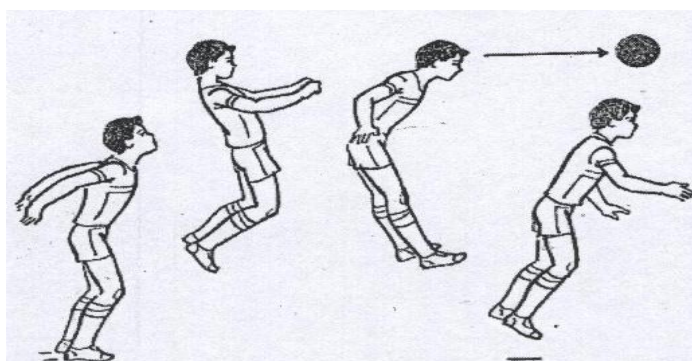
Sakramay peshona bilan zarba berishdagi (9-rasm). dastlabki holat kichikroq (50—70 sm) odimlab tik turishdir. Boshni orqaga tortishda oʻyinchi gavdasini orqaga engashtiradi, orqadagi oyogʻini bukib, gavda ogʻirligini shu oyoqqa oʻtkazadi. Qoʻllar tirsakdan sal bukilgan boʻladi.

Zarba berish harakati orqada turgan oyoqni toʻgʻrilash va gavdani rostlashdan boshlanib, boshning olgʻa tomon keskin harakati bilan tugallanadi. Gavdaning ogʻirligi oldindagi oyoqqa oʻtkaziladi.



9-rasm.

Sakrab peshona bilan zarba berish (10-rasm). bir oyoqda yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga qarab bajariladi.

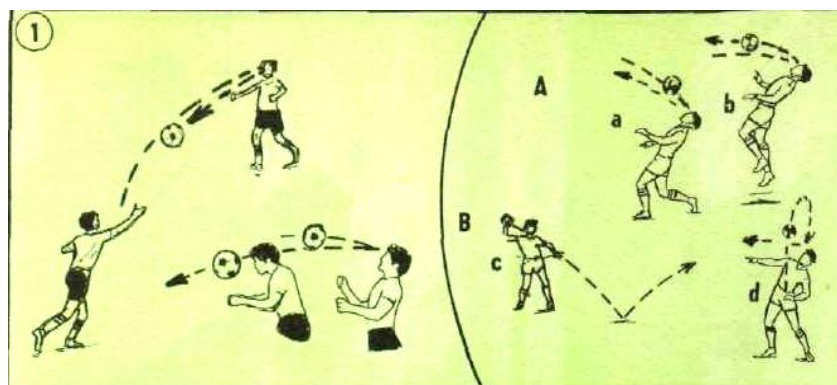


10-rasm.

To'pga bosh bilan zarba berish texnikasini o'rgatish uchun na'munaviy mashqlar.

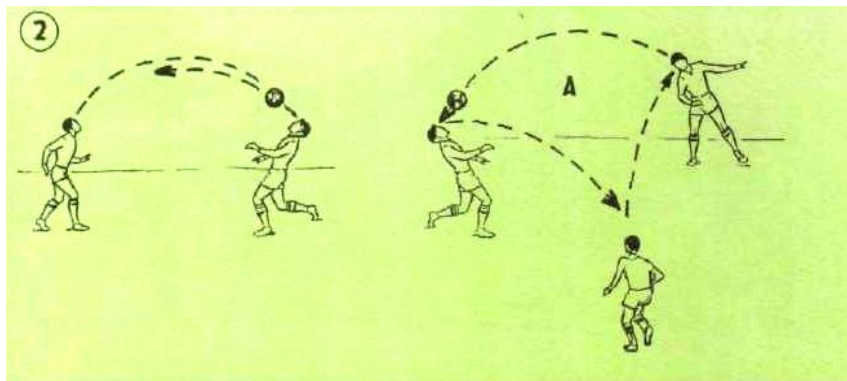
1. Mashq. Shug'ullanuvchilar 3-5 metr oralig'ida turadilar sherigi tomonidan tashlab berilgan to'pga bosh bilan zarba berib qaytarish.

Variantlar: A- a) joydan to'pga bosh bilan zarba berish, b) sakrab to'pga bosh bilan zarba berish. V-s) erdan sapchigan to'pga bosh bilan zarba berish, d) qo'l bilan yuqoridan tashlangan to'pga bosh bilan zarba berish.

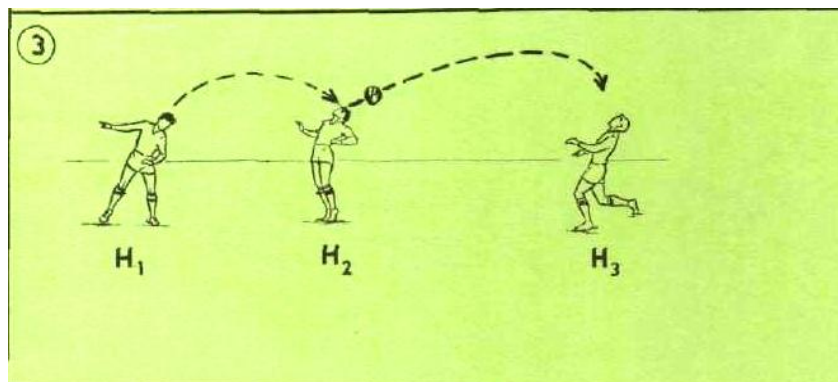


2. Mashq. Shug'ullanuvchilar juftlikda navbat bilan to'pga bosh bilan zarba berib bir- birlariga uzatadilar.

Variant: uch kishi bo'lib.

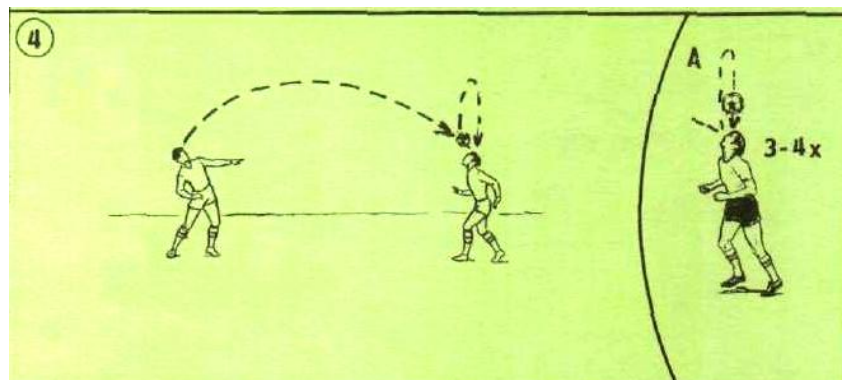


3. Mashq. Shug'ullanuvchilar uchlikda 3-5 metr oralig'ida joylashib to'pga bosh bilan zarba bir-birlariga uzatadilar.



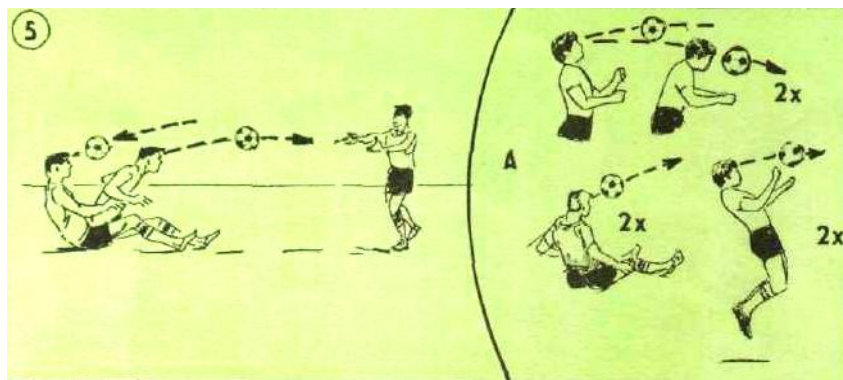
4. Mashq. Shug'ullanuvchilar juftlikda 3-5 metr oralig'ida joylashib to'pga bosh bilan zarba berib bir- birlariga uzatadilar, to'pni qabul to'pni qabul qilgan o'yinchi birinchi to'pni bosh bilan zarba berib yuqoriga ko'tarib ikkinchi zarba bilan to'pni sherigiga uzatadi.

Variant: a) to'pni qabul qilgandan so'ng 3-4 marta bosh bilan to'ni boshda o'ynab keyin to'pni sherigiga uzatish.



5. Mashq. Shugʻullanuvchilar juftlikda bir oʻyinchi erga oʻtirgan holda gavda yordamida sherigi tomonidan tashlab berilgan toʻpga bosh bilan zarba berib qaytaradi.

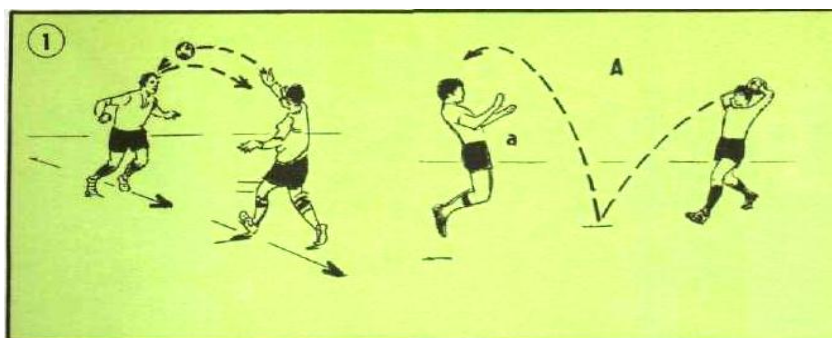
Variant: a) erda oʻtirgan holda , joydan va sakrab ketma-ket ikki marta bosh bilan zarba berish.



Harakatda toʻpga bosh bilan zarba berish texnikasini oʻrgatish.

1. Mashq. Shugʻullanuvchilar juftlikda oldinga va orqaga harakat qilib qoʻl bilan tashlab berilgan toʻpga bosh bilan zarba berish.

Variantlar: a) harakatda erdan sapchigan toʻpga bosh bilan zarba berish.

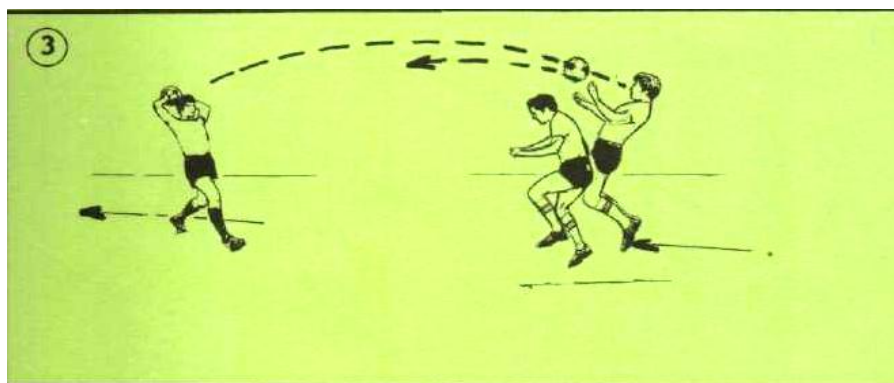


2. Mashq. Shugʻullanuvchilar juftlikda oldinga va orqaga harakat qilib qoʻl bilan tashlab berilgan toʻpga sakrab bosh bilan zarba berish.

Variantlar: a) yon tomonga harakatda erdan sapchigan toʻpga bosh bilan zarba berish.

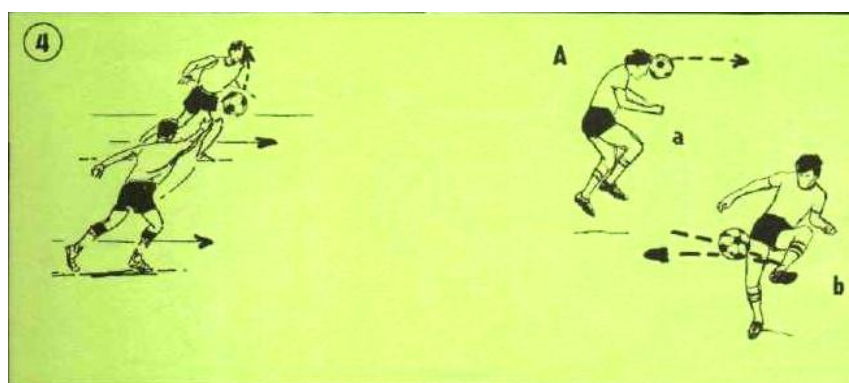


3. Mashq. Shugʻullanuvchilar uchlikda oldinga harakat bilan qoʻl bilan uzatilgan toʻpga sherigini aylanib oʻtib bosh bilan zarba berish.



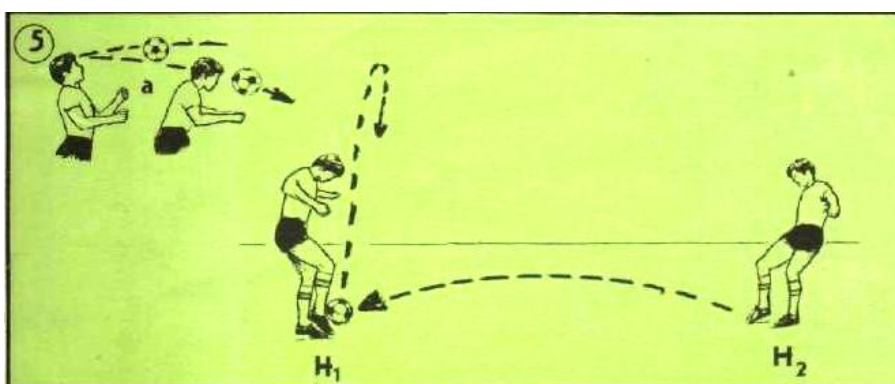
4. Mashq. Shugʻullanuvchilar juft boʻlib yon tomonga harakatlanib qoʻl bilan tashlab berilgan toʻpga bosh bilan zarba berish.

Variantlar: a) bosh bilan toʻpni uzatish, b) oyoq bilan toʻpni uzatish.



5. Mashq. Shugʻullanuvchilar juftlikda uzatilgan toʻpni oyoqni oʻrta qismi bilan yuqoriga koʻtarib bosh bilan zarba berish.

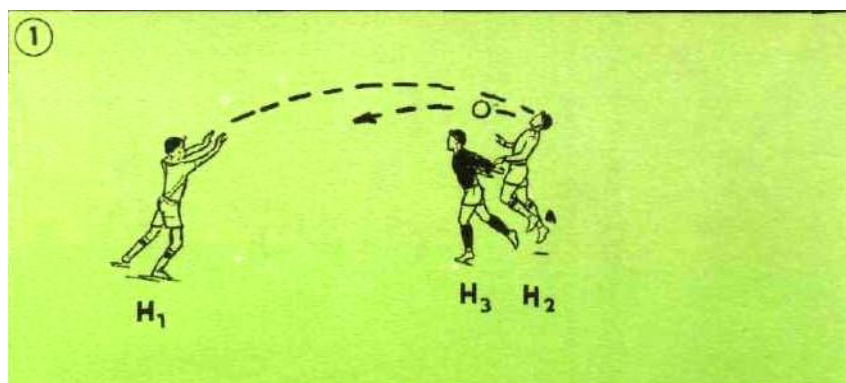
Variant: a) sakrab.



Uslubiy koʻrsatma. Oldinga va orqa harakatlanish tezligini oshirish bilan shugʻullanuvchilarda maxsus chidamlilikni tarbiyalash.

To'pga bosh bilan zarba berish texnikasini takomillashtirish.

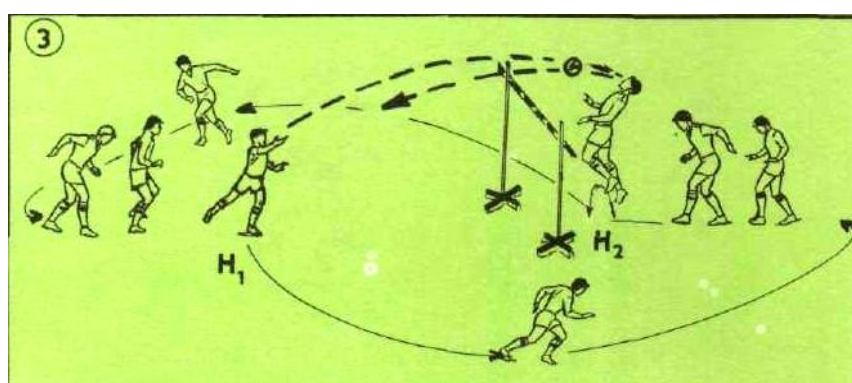
1. Mashq. Shug'ullanuvchilar uchlikda 5-6 metr oralig'ida qo'l bilan uzatilgan to'pga kichik qarshilik bilan joyda va sakrab bosh bilan zarba berish.



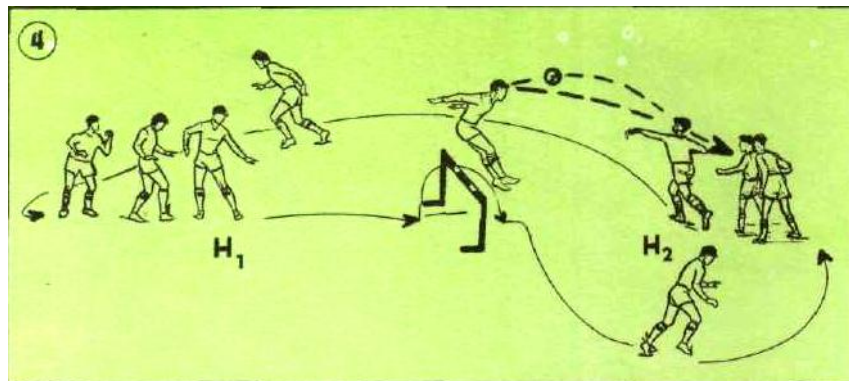
2. Mashq. Shug'ullanuvchilar 5-6 metr oralig'ida yon tomonlarga harakat qilib qo'l bilan uzatilgan to'pga kichik qarshilik bilan joyda va sakrab bosh bilan zarba berish.



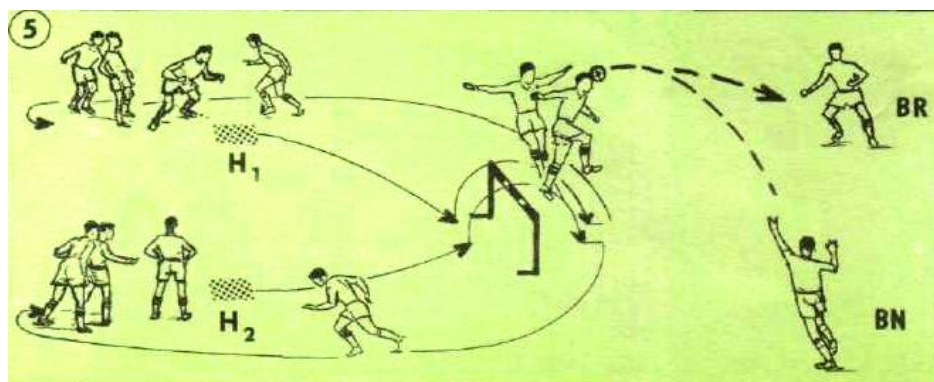
3. Mashq. Shug'ullanuvchilar 10-15 metr oralig'ida ikki kolonaga bo'linib joylashadilar, birinchi kolona o'yinchilari to'pni qo'llari bilan to'pni yuqoridan uzatadilar, ikkinchi kolona o'yinchilari yuqoriga sakrab to'siq ustidan to'pga bosh bilan zarba beradilar va joylarini almashtiradilar.



4. Mashq. Shugʻullanuvchilar 10-15 metr oraligʻida ikki kolonaga boʻlinadilar ikkinchi kolonadagi oʻyinchilar qoʻl bilan toʻpni yuqoridan uzatib beradilar birinchi kolonadagi oʻyinchilar kichik toʻsiqni ustidan sakrab bosh bilan zarba berib joylarini almashtiradilar.



5. Mashq. Shugʻullanuvchilar ikki kolonaga boʻlinib darvozabonlar tomonidan uzatilgan toʻplarga kichik bilan toʻsiqni ustidan sakrab toʻpga bosh bilan zarba berish.



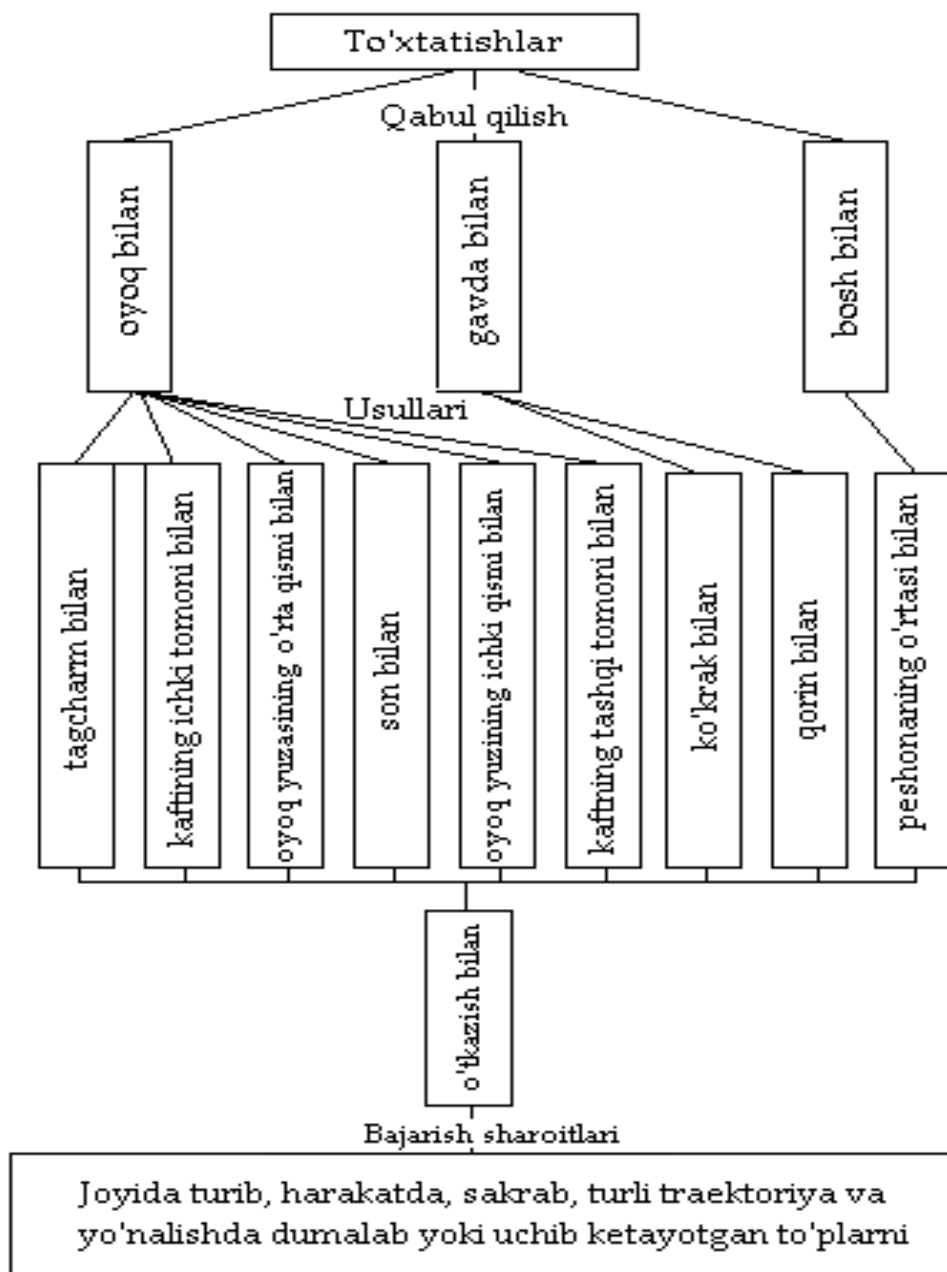
Uslubiy koʻrsatma.yon tomonga harakat qilish vaqtida boshni chakka qismi bilan toʻpga zarba berish, toʻsiqlarni balandligini koʻtarish orqali oʻyinchilarni sakrovchanligini tarbiyalanadi.

2.8. Toʻpni toʻxtatish

Toʻpni toʻxtatish toʻpni qabul qilish va egallash vositasi boʻlib xizmat qiladi. Toʻxtatishdan maqsad keyingi kerakli harakatlarni amalga oshirish uchun dumalab va uchib kelayotgan toʻpning tezligini soʻndirishdan iborat. “Toʻpni toʻxtatish”termini baʼzida “toʻpni moslash”, “toʻpni qabul qilish” deb yuritiladigan maʼnoda tushunish kerak boʻladi. Shuning uchun toʻpni toʻxtatish

usullarini ko‘rib chiqayotganda futbolchi to‘pni butunlay to‘xtatib olmay, balki uni keyingi harakatlarini bajarish uchun moslab (o‘tkazib) olishini nazarda tutamiz.

To‘pni oyoq bilan, gavda va bosh bilan to‘xtatiladi. To‘xtatishlarning tasnifi berilgan. (11-rasm).

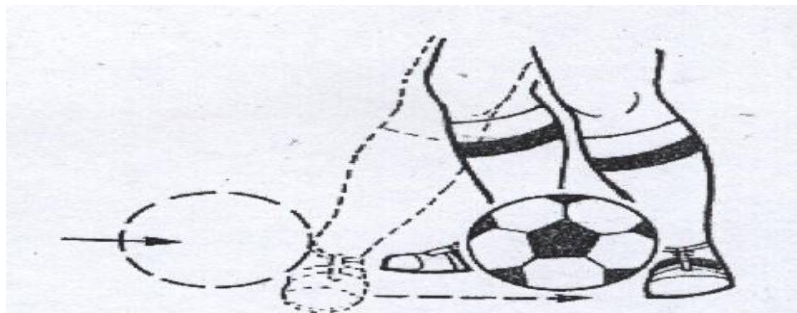


11-rasm.

To‘pni oyoq bilan to‘xtatish—eng ko‘p qo‘llaniladigan texnik uslub. Uni turli usullarda bajariladi. Oyoq kaftining ichki tomonini, tag charmi, oyoq

yuzi, o'rta qismi, son, oyoq yuzi ichki qismi, oyoq kafti tashqi tomoni, ko'krak, qorin, peshona bilan to'xtatish. Harakatning asosiy fazalari hamma usullar uchun umumiy.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatish yumalab va uchib kelayotgan to'plarni qabul qilishda qo'llaniladi. To'xtatuvchi yuza bilan amortizatsiyalash yo'li anchagina katta bo'lgani sababli bu to'xtatish usulining ishonchlilik darajasi katta bo'ladi. (12-rasm).



12-rasm.

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

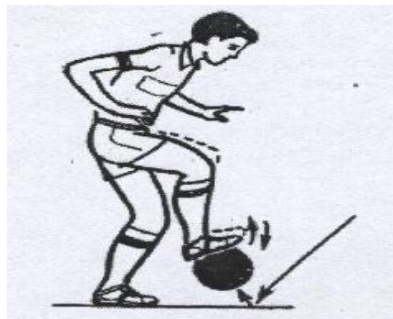
To'p bilan oyoq kafti to'qnashgan paytda to'xtatuvchi oyoq tayanch oyoq darajasiga qadar orqaga olinadi. To'xtatuvchi yuza oyoq kafti ichki yuzasining o'rtasiga to'g'ri keladi.

Pastlab, yani tizza baravar uchib kelayotgan to'pni to'xtatishdagi harakatlar dumalab kelayotgan to'plarini to'xtatishdagi harakatlardan unchalik farq qilmaydi. Biroq, past uchib kelayotgan to'pni to'xtatdigan oyoq tayyorlov fazasida bukilib, to'p balandligiga qadar bukiladi.

Balandlab uchib kelayotgan to'plar sakrab to'xtatiladi. Bir yoki ikki oyoqda deysinib, yuqoriga sakraladi. To'xtatuvchi oyoqning tos-son va tizza bo'g'imlari qattiq bukiladi. Oyoq kafti tashqari tomonga buriladi. To'p to'xtatilgandan keyin bir oyoqda erga tushiladi.

Tagcharm bilan to'p to'xtatish dumalab kelayotgan va pastga tushayotgan to'plarni to'xtatishda qo'llaniladi. (13-rasm). Dumalab kelayotgan

to'pni to'xtatishdagi dastlabki holat-to'p tomonga qarab turish, gavgani og'irligi tayanch oyoqda. To'p yaqinlashib qolganda to'xtatuvchi oyoq sal tizzadan bukilib to'p tomonga uzatiladi. Kaftining uchi 30-40° yoziq (yuqori ko'tarilgan) bo'ladi. Tovon er yuzasidan 5-10sm yuqoriroqda turadi.



13-rasm.

To'p bilpn tagcharm to'qnashgan paytda ozroqqina orqaga sindiruvchi harakat qilinadi. Pastga tushib ketayotgan to'pni tagcharm bilan to'xtatish uchununing erga tushadigan joyini aniq mo'ljallash kerak. To'xtatuvchi oyoq tizzadan bukilib, to'p tushadigan joy tepasiga keltiriladi, oyoqning uchi sal ko'tarilgan, ammo oyoqning o'zi bir oz bo'shlatilgan bo'lishi kerak. To'pni u erga tekkan paytda to'xtatish mumkin. Bunda oyoq kafti to'pni erga qisib qoladi (lekin bosib yurolmaydi).

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

Oyoq yuzasi bilan ko'pincha o'yinchining oldiga kelib tushayotgan to'p to'xtatiladi. Pastlab kelayotgan, ya'ni traektoriyasi past to'pni to'xtatishda to'sson va tizza bo'g'imlari taxminan 90° bukilgan to'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Uning uchi bukik (pastga tortilgan). To'p bilan oyoq yuzi to'qnashgan paytda (to'p juda tez kelayotganda esa sal oldinroq) orqaga amortizatsiyalovchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi sath oyoq yuzining o'rta qismiga to'g'ri keladi.

Baland traektoriyali, tushib kelayotgan to'pni to'xtatishda to'xtatuvchi oyoqning kafti erga parallel turadi. To'p oyoq yuzinig pastki qismiga

(barmoqlarga yaqin joyga) tushiriladi. Pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat qilinadi.

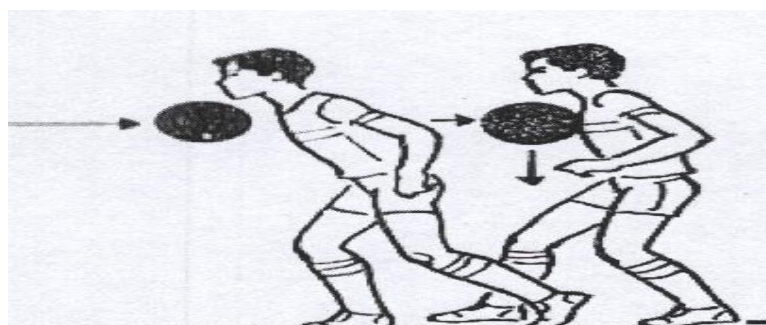
Son bilan to'p to'xtatish hozirgi futbolda ko'p qo'llaniladi. Buning sababi shundaki, tushib-kelishdagi traektoriyasi har xil to'plarni son bilan to'xtatish mumkin. Bundan tashqari, to'xtatuvchi sath bilan amortizatsiyalash yo'li anchagina katta bo'lgani uchun bu juda ishonchli hisoblanadi. (14-rasm).



14-rasm.

Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'p o'tkazish. Bu usul bilan ko'pincha yon tomonga yoki orqaga to'p o'tkaziladi. Dastlabki holat – tushib kelayotgan to'p tomonga yarim burilib turish. To'pga yaqinroq turgan to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilgan bo'lib, yon tomonga, to'p qarshisiga uzatiladi. To'p yaqinlasha boshlaganda oyoq uning ketadigan harakat qilaveradi. To'p erdan sapchish paytida unga etib olib, oyoq kafti bilan bosib tushish kerak.

Ko'krak bilan to'p to'xtatish. Bunda ham to'pni to'xtatish amortizatsiya va so'ndiruvchi harakatga asoslangan bo'ladi. Harakat tuzulishining uch fazali ekani ko'krak bilan to'p to'xtatishga xos xususiyatdir. (15-rasm).



15-rasm.

Tayyorlov fazasida to'pni to'xtatish uchun qulay holatda mana bunday turib olinadi: futbolchi to'p tomonga qarab oladi; oyoqlar kerilgan yoki kichikroq qadam (50-70sm) kengligida ochilgan holda turiladi; ko'krak sal oldinga olingan, qo'llar tirsagi sal bukilgan, past tushirilgan. Ishchi faza so'ndiruvchi harakat bilan xarakterlanadi. To'p yaqinlashib kelganda gavda orqaga tortilib, elka bilan ikki qo'l oldinga chiqariladi. Yakunlovchi fazada og'irlik markazi o'qi to'p bilan harakat qilish mo'ljallangan tomonga o'tkaziladi. Ko'krak balandligi uchib kelayotgan hamda turli traektoriyada pastga tushib kelayotgan to'plarnigina ko'krak bilan to'xtatsa bo'ladi. Turli traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishda harakat mexanizmi asosan bir xil bo'lib, ayrim detallaridagina farq bor.

Ko'krak balandligida kelayotgan to'pni to'xtatishda o'yinchi oyoqlarini kichikroq qadam kengligida ochib, to'ppa-to'g'ri tik turadi, gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa tushadi.

So'ndiruvchi harakat qilganda gavda og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

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

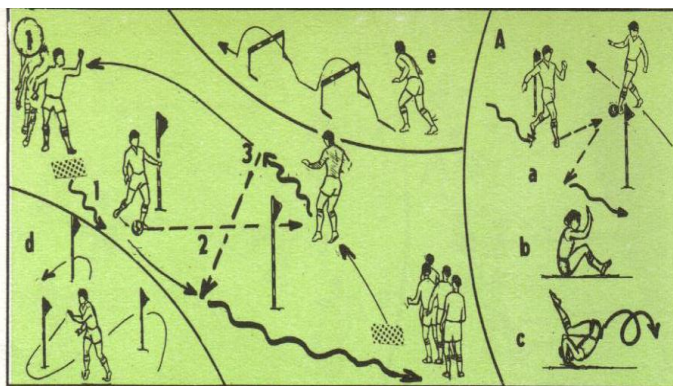
Ko'krak bilan to'p to'xtatishdagi amortizatsiyasini juda aniq mo'ljallay bilish hamda so'ndiruvchi harakatni o'z vaqtida bajarish lozim.

To'pni to'xtatish texnikasini o'rgatish uchun na'munaviy mashqlar.

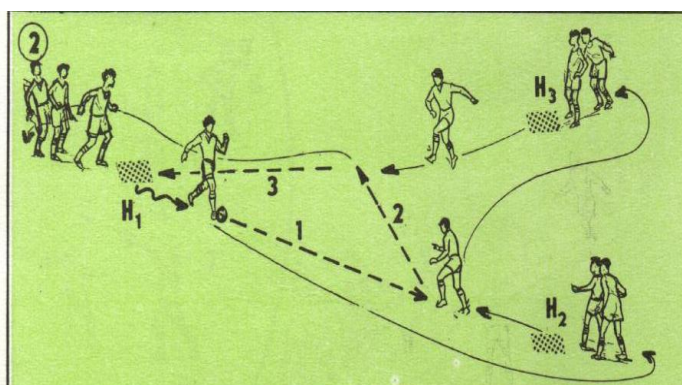
To'pni joyda va harakatda to'xtatish texnikasini o'rgatish

1. Mashq. Shug'ullanuvchilar 2 kalonaga saflanadilar. O'yinchi tupni olib yuradi va to'pni sherigiga uzatadi. To'pni qabul qilgan o'yinchi to'pni qayta uzatadi. Shu tariqa Shug'ullanuvchilar joylarini almashtiradilar.

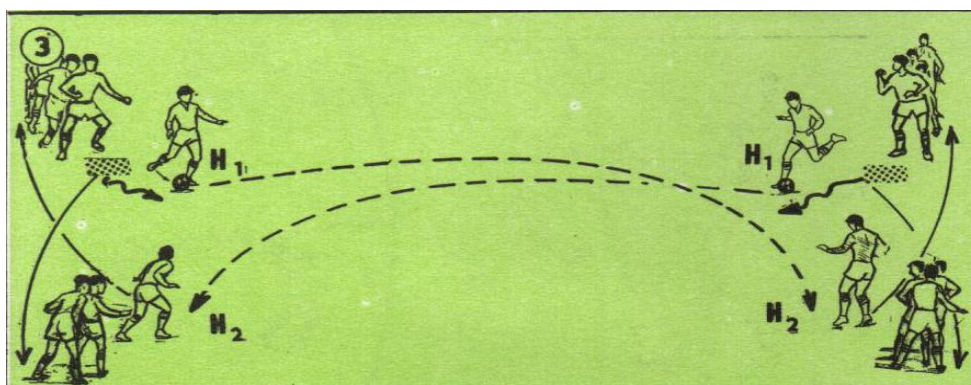
Variantlar; a) yonlamacha harakat qilib, b) o'tirgan holda tez o'rnidan turib to'pni olib yurish, s) oldinga umboloq oshib tez o'rnidan turib to'pni olib yurish, d) bayroqchalar orasidan tez yugurib o'tib to'pni olib yurish, e) to'siqlar ustidan sakrab o'tib to'pni olib yurish



2. Mashq. Shugʻullanuvchilar uchburchak shaklida joylashadilar .Tupni olib yurib bir-birlariga uzatib joylarini almashtiradilar.

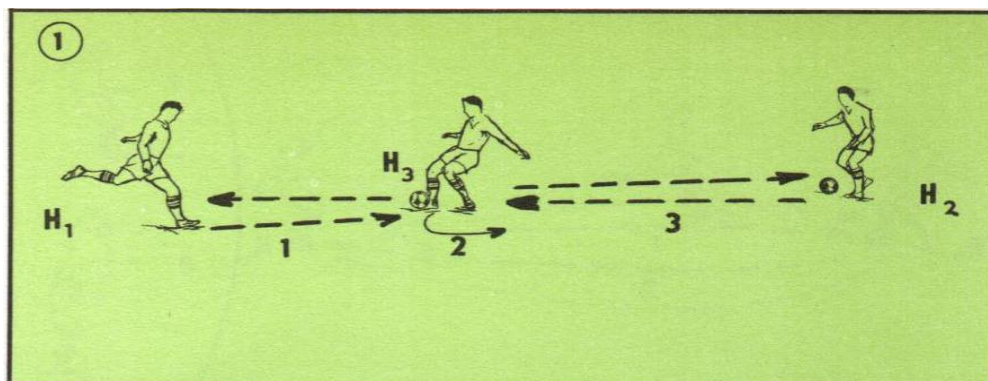


3. Mashq. Shugʻullanuvchilar 15-20 metr oraliqda turib toʻpni havoda uzatilgan toʻpni qabul qilib joylarini tez almashtiradilar.



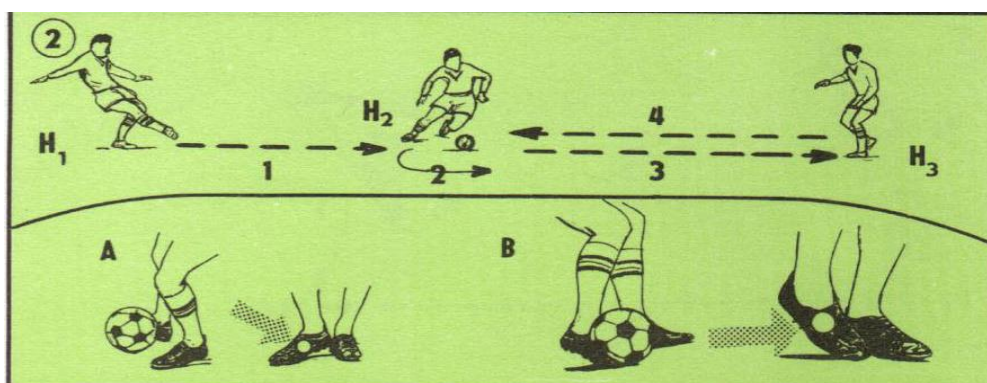
Toʻpni joyda va harakatda toʻxtatish texnikasini oʻrgatish

1. Mashq. Uchlikda Shugʻullanuvchilar 5-6 metr oraliqda joylashadilar .Markazdagi oʻyinchiga navbati bilan toʻpni qabul qiladivauzatadi.

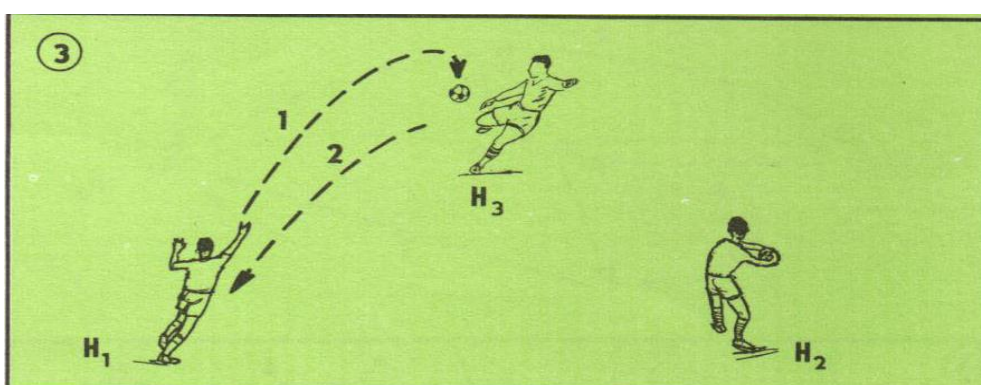


2. Mashq. Uchlikda shug‘ullanuvchilar 5-6 metr oraliqda joylashadilar .1-chi o‘yinchi markazga yugurib kelayotgan o‘yinchiga navbati bilan to‘pni uzatadi,2- o‘yinchi to‘pni qabul qilib, 3- o‘yinchiga to‘pni uzatadi.

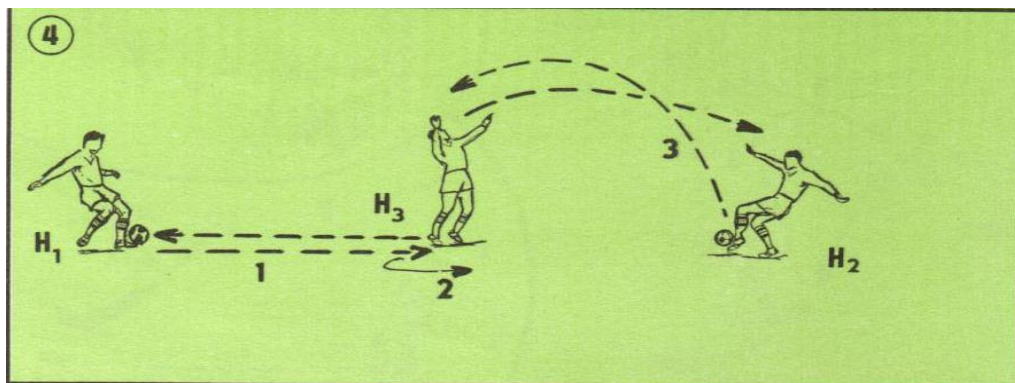
Variantlar; a) oyoqni ichki qismi bilan to‘pni to‘xtatish,b)oyoqni tashqi qismi bilan to‘pni to‘xtatish,



3. Mashq. 1-o‘yinchi to‘pni qo‘l bilan xavoda tashlab beradi 2- o‘yinchi to‘pga xavodan zarba berib qaytaradi, qaytgan to‘pni 1-o‘yinchi oyoq bilan to‘xtatadi.

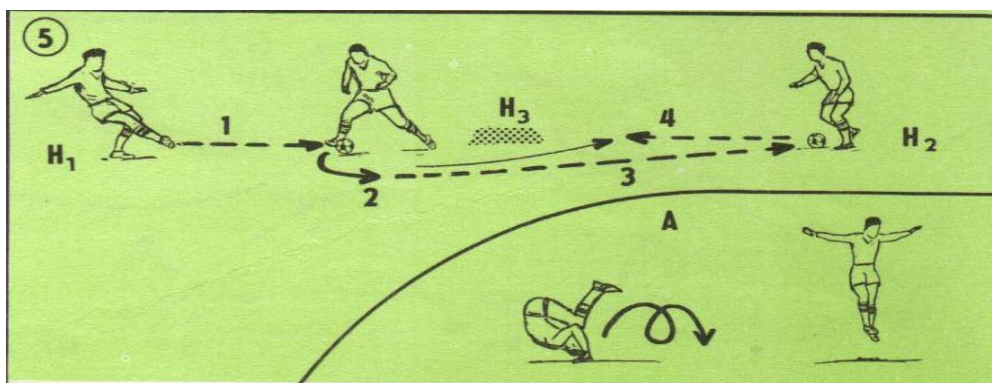


4. Mashq.Uchlikda shug‘ullanuvchilar 5-6 metr oraliqda joylashadilar. Markazdagi o‘yinchiga navbati bilan to‘pni uzatadi markazdagi o‘yinchi to‘pni navbati bilan ko‘krakda va oyoqda qabul qilib,o‘yinchilarga oyog‘i va boshi bilan to‘pni qaytaradi.



5. Mashq. Uchlikda shug‘ullanuvchilar 5-6 metr oraliqda joylashadilar .Markazdagi o‘yinchiga navbati bilan to‘pni uzatadi va qabul qiladi va tez joylarini o‘zgartiradilar.

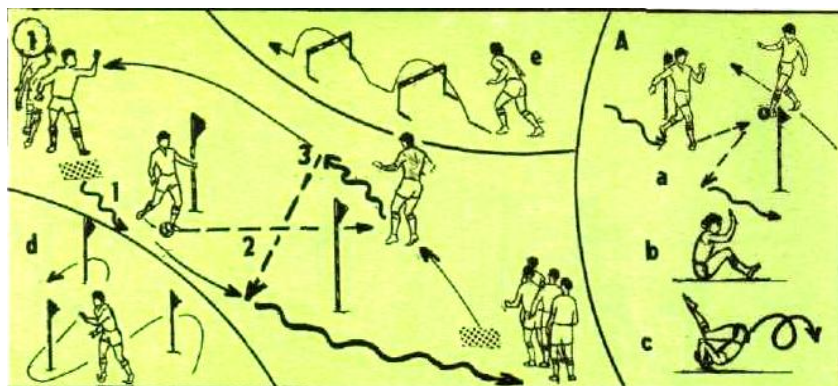
Variantlar; to‘pni uzatgan o‘yinchi navbati bilan oldinga umboloq oshadi va joyida yuqoriga sakrab turadi.



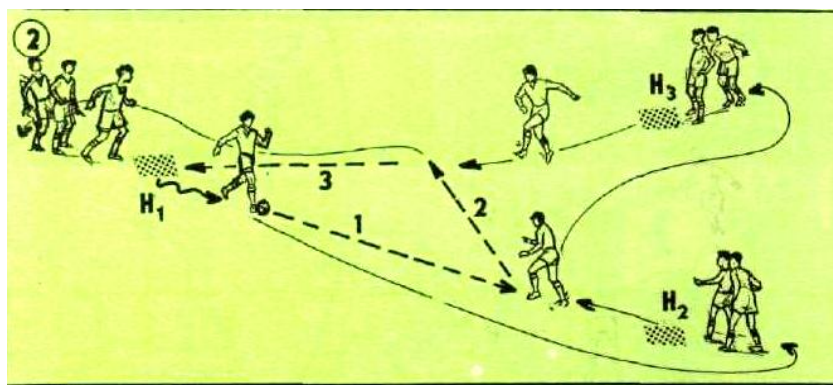
To‘pni uzatish va qabul qilish texnikasini takomillashtirish.

1.Shug‘ullanuvchilar rasmdagidek ikki kolonaga bo‘linadilar birinchi kolonadagi o‘yinchilar to‘pni olib yurib bayroqchalar orasidan to‘pni ikkinchi kolonadagi o‘yinchikolonadagi o‘yinchiga to‘pni uzatadi va qayta qabul qilib harakatlarini davom etiradi.

Variantlar: A-a to‘pni bir urinishda uzatish va qabul qilish, b) to‘pni uzatishdan keyin tez o‘tirib turish, s) to‘pni uzatishdan keyin umboloq oshish, d) to‘pni uzatishdan keyin to‘siqlar orasidan tez yugurib o‘tish,e) to‘pni uzatishdan keyin tarerlar sakrab o‘tish.

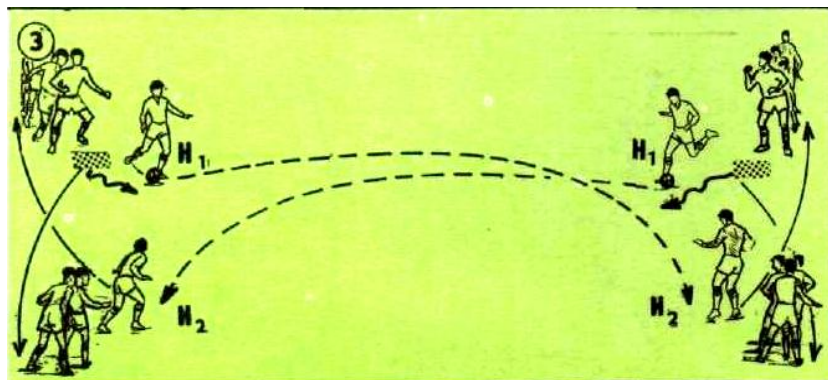


2. Mashq. Shugʻullanuvchilar rasmdagidek 10-15 metr oraligʻida uch kolona boʻlib uchburchak shaklida joylashadilar. 3-4 metr ga toʻpni olib yurib ikkinchi kolonadagi oʻyinchiga toʻpni uzatish, ikkinchi kolonadagi oʻyinchi shu harakatni davom ettirib uchinchi kolonadagi oʻyinchiga toʻpni uzatadi.



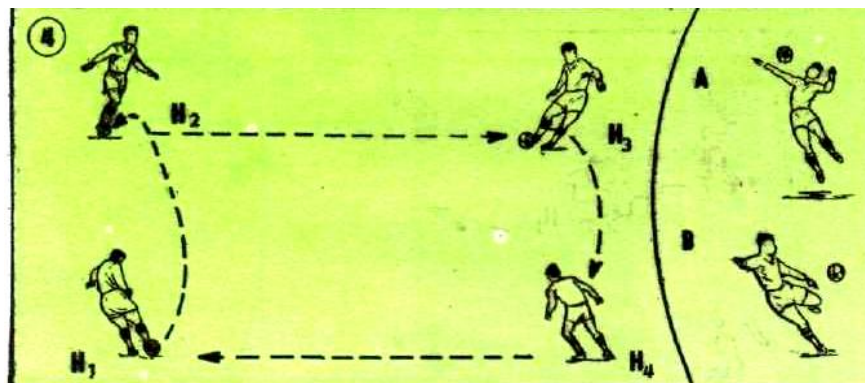
3. Mashq. Shugʻullanuvchilar 20-30 metr oraligʻida toʻrt kolonaga boʻlinadilar, №1 oʻyinchi toʻpni 3-4 metr ga olib yurib №2 oʻyinchiga toʻpni havodan uzoq masofaga uzatib beradi, №2 oʻyinchi toʻpni qabul qilib xuddi shu harakatni davom ettiradi. Har bir toʻpni uzatishdan soʻng oʻyinchi joylarini tez almashtiradilar.

Variant: Oraliq masofani qisqartirib toʻpni bir urinishda uzatish va qabul qilish.



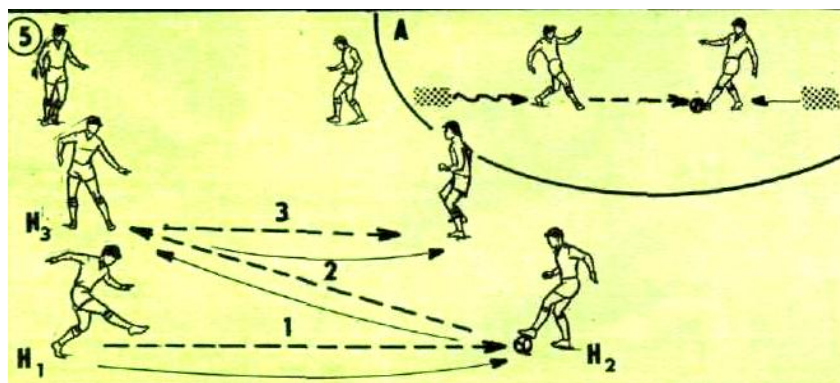
4. Mashq. Shugʻullanuvchilar rasmdagidek 10-15 metr oraligʻida toʻrt burchak shaklida joylashadilar. Murabbiyni koʻrsatmasi bilan toʻpni pastdan, oʻrtacha balandlikda. Yuqoridan uzatish va qabul qilish bilan joylarini tez almashadilar.

Variant: a) bosh bilan zarba berib, b) oʻrtacha balandlikda qoʻl bilan tashlab berib toʻpga zarba berib uzatish.



5. Mashq. Shugʻullanuvchilar 10-15 metr oraligʻida bir – biriga qarama qarshi ikki qator boʻlib joylashadilar. Birinchi oʻyinchi ikkinchi oʻyinchiga ikkinchi oʻyinchi uchinchi oʻyinchiga toʻpni uzatadi va joylarini almashtiradilar.

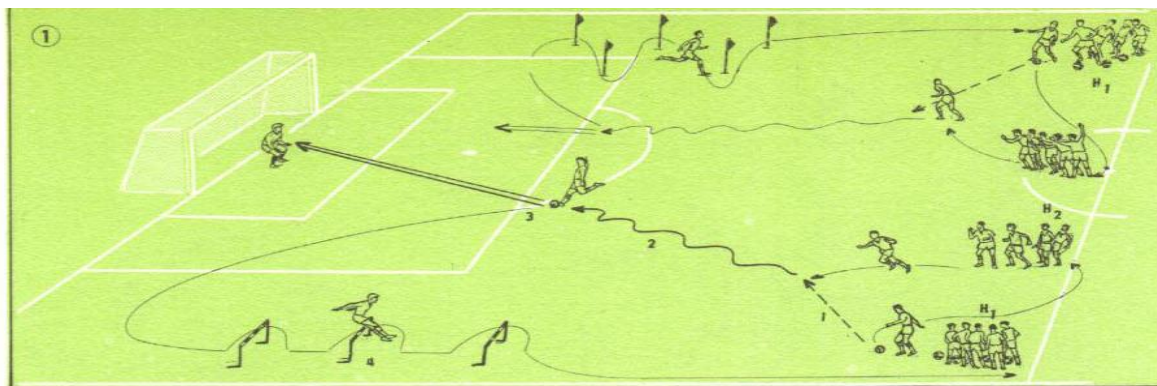
Variant: Toʻpni olib yurib toʻpni uzatish va bir urinishda qaytgan toʻpni qabul qilib harakatni davom ettirish.



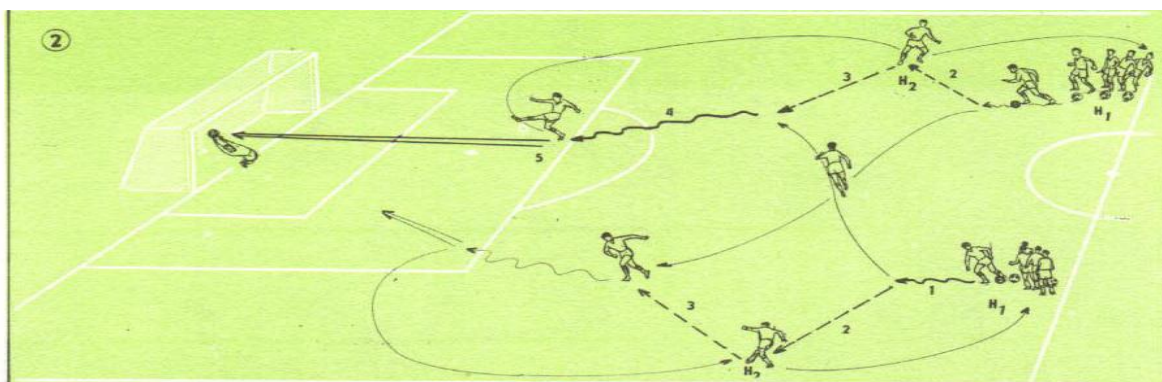
Uslubiy koʻrsatma. Toʻpni uzatishni murabbiy belgilaydi.

Harakatda toʻpni qabul qilib darvozaga zarba berish texnikasini takomillashtirish.

1. Mashq. Shugʻullanuvchilar rasmdagidek mayda guruxlarga boʻlinib maydon markazidan birinchi oʻyinchi toʻpni ikkinchi oʻyinchiga uzatadi ikkinchi oʻyinchi toʻpni qabul qilib jarima maydongacha olib yurib darvozaga zarba beradi.



2. Mashq. Devor usulida o'yinchi to'pni sherigiga uzatadi sherigi to'pni qaytaradi qaytgan to'pni o'yinchi olib yurib darvazaga zarba beradi.

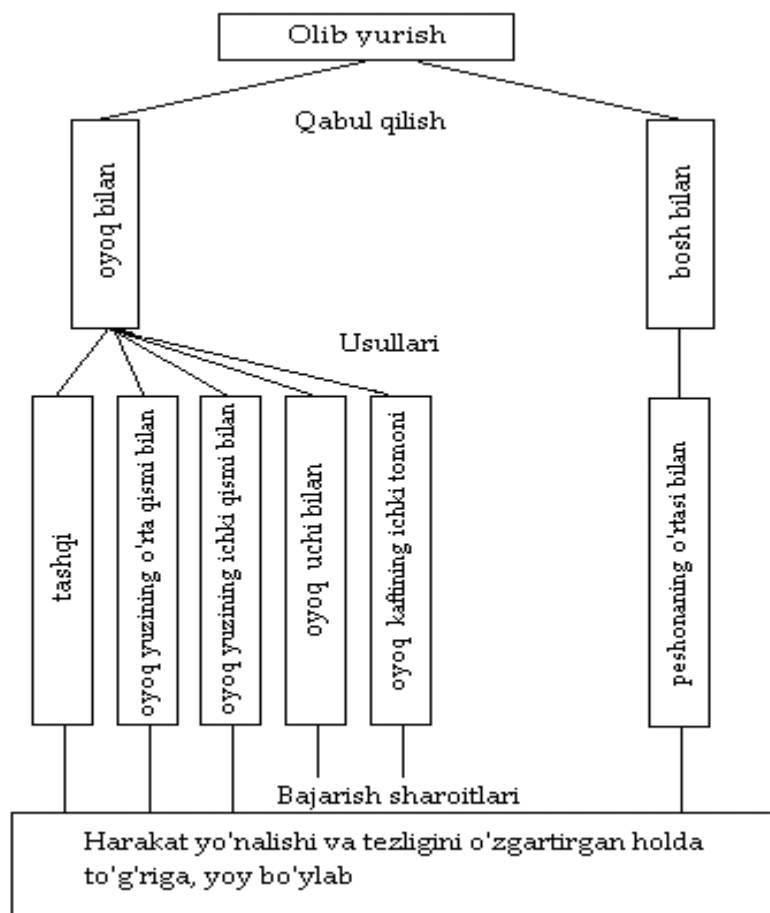


3. Mashq. Juftlikda birinchi o'yinchi to'pni jarima chizig'igacha olib yurib ikkinchi o'yinchiga to'pni qoldiradi. Ikkinchi o'yinchi darvazaga zarba beradi.

2.9. To'pni olib yurish

To'p olib yurish yordamida o'yinchi har xil joyga ko'chib yurishi mumkin. Bunda to'p doim o'yinchi nazoratida bo'ladi. To'p olib yurishda yugurib (ba'zan yurib), to'pga turli xil zarba beriladi. Zarba berish ketma-ket va turli maromda, oyoq bilan yoki bosh bilan ijro etiladi.

To'pni olib yurish tasnifi 16-rasmda berilgan. To'p olib yurishning ba'zi usullari mustaqil ahamiyatga ega bo'lmay, o'yinda o'z xolicha kamdan-kam qo'llaniladi. Ammo ularni to'p olib yurishning boshqa xillari bilan birga qo'shib olib borilishi o'rinli bo'ladi. Masalan, son yoki bosh bilan (huqqabozlikdagi singari) to'p olib yurish jihatdan noo'rin. Lekin o'yinda ko'pincha shunday vaziyatlar yuzaga keladiki, unda to'pni oldin bir necha marta boshda urib, keyin sonda ozroq o'ynatib, pirovardida oyoq bilan kerakli usulda olib yurishga o'tiladi.



16-rasm.

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

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

Ko'rilgan ikkala holda ham zarba berish uchun maxsus silkinch harakatlar qilishning zarurati yo'q. Orqada oyoqda depsinish zarba berish uchun tayorlov

fazasi bo‘ladi. Tayanch oyoq to‘pning yonginasiga qo‘yiladi. Silkinch oyoq to‘p tomon harakat qilib zarba beradi.

To‘p olib yurishning o‘yindan eng ko‘p qo‘llaniladigan bir nechta turi bor. Ular bir-biridanzarba berish usuli bilangina farq qiladi. (17-rasm).

Oyoq yuzini o‘rta qismi bilan va oyoq uchi bilan to‘p olib ketilayotganda asosan to‘g‘ri chiqli harakat qilinadi. Oyoq yuzining ichki qismi bilan olib yurishyoy bo‘ylab harakatlanish imkonini beradi. Oyoq kaftini ichki tomonibilanto‘p olib yurish harakat yo‘nalishini keskin o‘zgartirishga imkon beradi. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to‘p olish yurishni universal usuldeb hisoblasa bo‘ladi. Bu usul to‘g‘richiziq harakatqilish, yoy bo‘ylab harakatlanish va yo‘nalishni o‘zgartirish imkonini beradi.



17-rasm.

Sakrab borayotgan to‘pni olib yurishda oyoq yuzini o‘rta qismi bilan yoki son bilan zarba berib boriladi. Bu ikkala usulda to‘pni erga tushirmay olibyurish muukin.

Bosh bilan to‘pni olib yurish. Bu uslubni qo‘llaganda o‘yinchi turli yo‘nalishlarda harakatlar qiladi va ketma-ket bosh qo‘yish yordamida to‘pni erga tushirmay olib yuradi. Asosan peshona bilan zarba beriladi. To‘pni oldinga tomon uning ketidan etib borib yanabosh urishga ulgiradigan darajadakuch va traektoriya bilan yo‘naltiriladi.

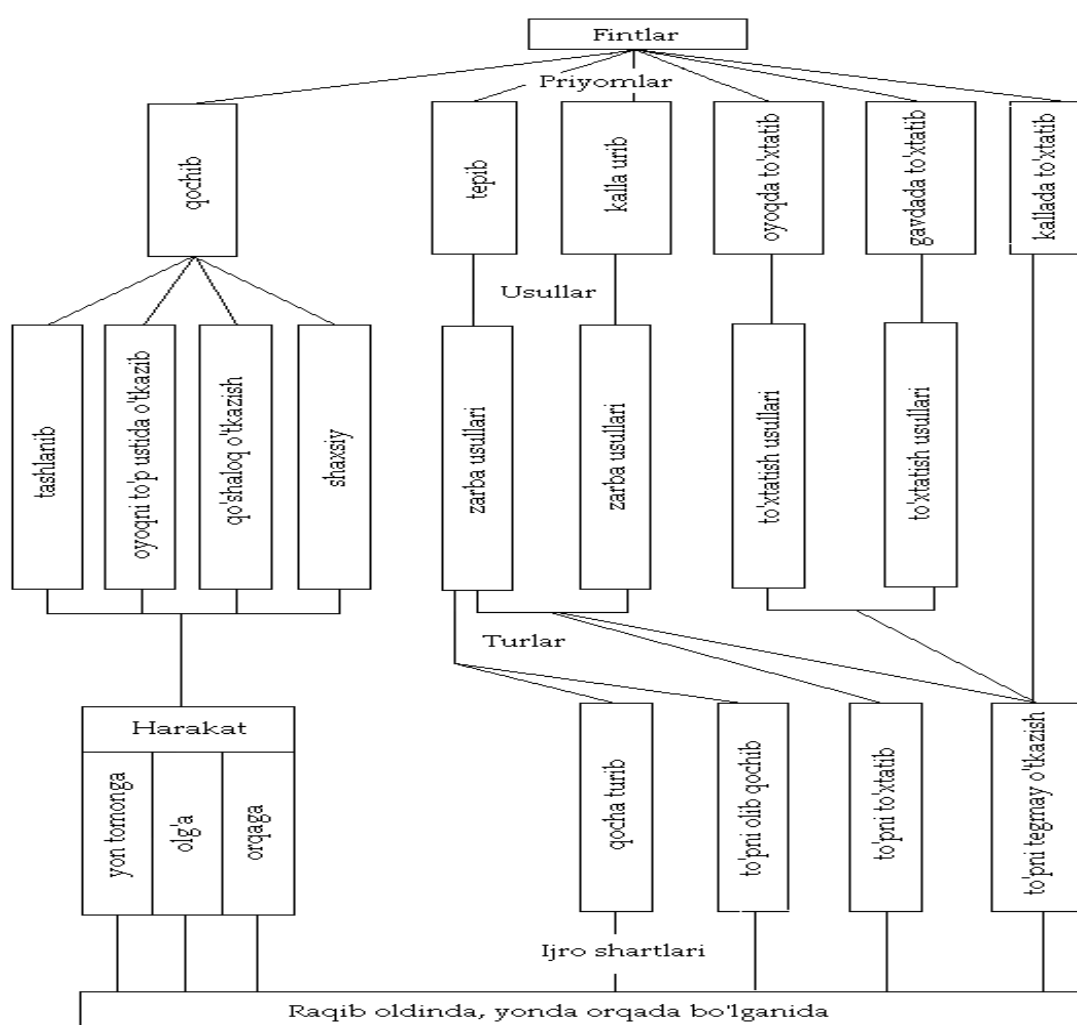
2.10. Aldash harakatlari (fintlar)

Futbol texnikasining raqib bilan bevosita yakkama – yakk kurashda bajariladigan uslublar gurixi aldash harakatlarini tashkil etdi. Fintlar raqib

qashiligini engish va o'yinni davom ettirish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida ishlatiladi.

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

Futbol texnikasi aldash harakatlarini quyidagi asosiy uslublari ko'zga tashlanadi: "qocha turib"aldash, "zarba berib" aldash, "to'pni to'xtatib"aldash. Bu fintlar va ularning turlarini bajarishning xilma-xil usullari bor fintlar tasnifi 18-rasmda berilgan.



18—rasm

Oyoqni to'p ustidan o'tkazib "qochish". Bu fint ko'pincha raqib orqadan hujim qilganda qo'llaniladi. To'p o'zida bo'lgan o'yinchitayyorlov harakatlari

yon tomonga (masalan, chapga) ketmoqchi ekanini ko'rsatadi. Gavdasini chap tomonga buradi, o'ng oyog'ini chalishtirib to'p ustidan o'tkazadida, chap tomonga tashlanadi. Orqadan xujim qilayotgan raqib to'pni ko'rmaydi. Tashlangan o'yinchi ergashib, u xam chapga tashlanadi. Ana shu paytda to'p o'zida bo'lgan o'yinchi tezlik bilan o'ngga aylanib, to'pni oyoq yuzini tashqi qismi bilan olg'a yo'naltiriladida, keyin o'yindagi vaziyatga qarab, harakatni davom ettiriladi. To'pni "tepib" fint qilish. Ana shu fintni bajarishning ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz. Yakkama-yakka tortishuvda qatnashayotgan raqib ro'paradan yoki oldindan sal yon tomondan kelayotgan bo'lsa, unga yaqinlashayotib, zarba

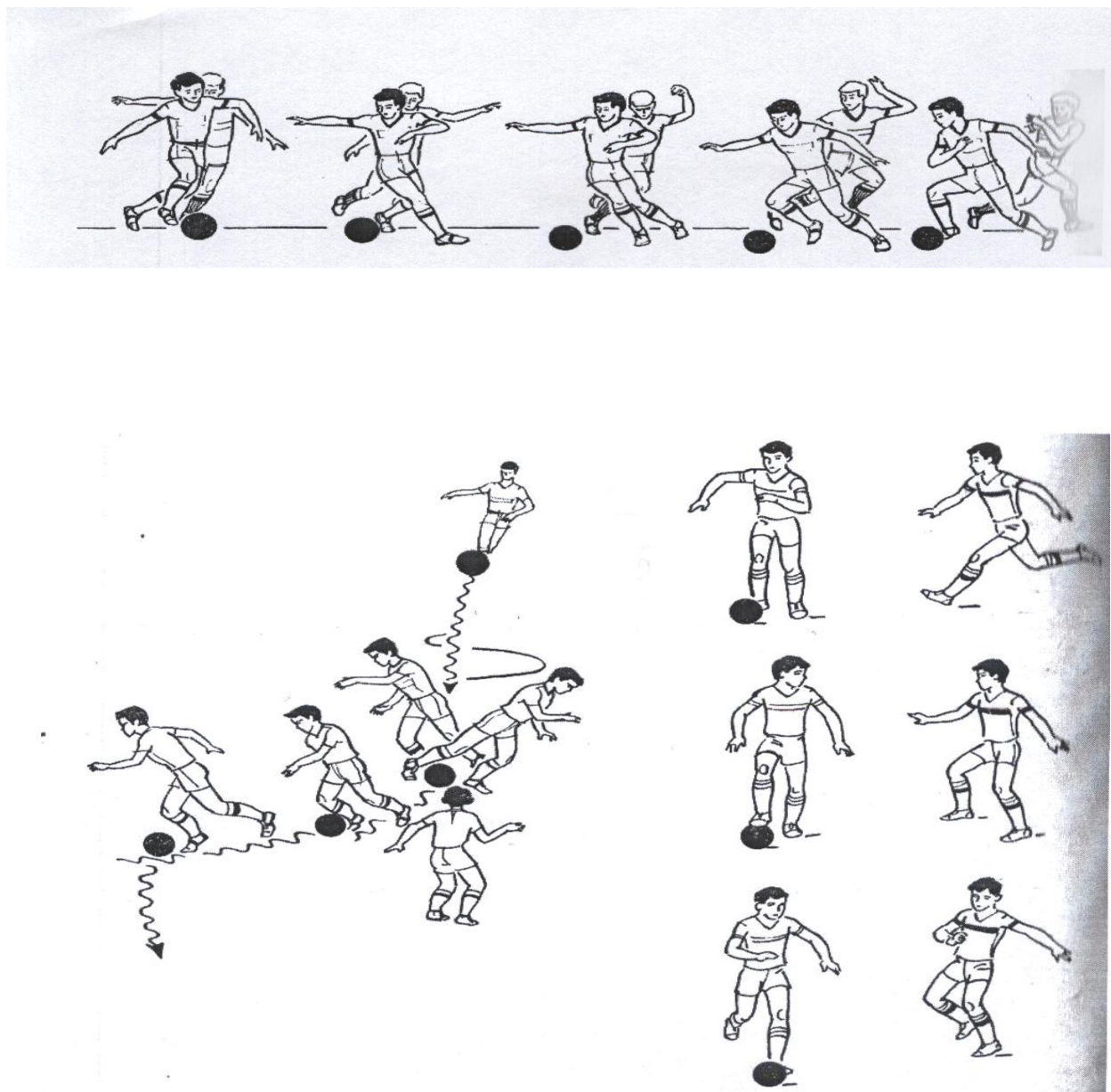
beruvchi oyoq orqaga tortiladi. Bunday holat to'p nishonga tepilishi yoki uzatib yuborilishidan dalolat beradi. Buni ko'rgan raqib to'pni tortib olishga yoki to'p uchib o'tishi kerak bo'lgan zonani to'sishga harakat qiladi. Buning uchun u harakatni sekinlashtiradigan va to'xtatib qo'yadigan tashlanish, shpagat, sirpanish harakatlarini bajaradi. Bundan tashqari. Ana shunday holatlarda yakkama-yakka tortishuv harakatlariga o'tish uchun bir qadar vaqt kerak bo'ladi. O'yindagi vaziyat, sheriklar-u raqiblarning turishi, qarshilik ko'rsatayotgan raqibning holati qandayligiga qarab, asl niyatini amalga oshirish bosqichini tegishli usulida sekingina tepilib, raqibdan oldinga, o'ngga, chapga yoki orqaga qochib ketiladi.

Bordiyu, to'p uzatilgan bo'lib, sheriklardan biri to'pning harakat yo'lida (qulayroq) vaziyatda turgan bo'lsa, asl niyatini amalga oshirish bosqichida to'p ochiq turgan sherikka o'tkazilib yuboriladi.

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

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

Birinchi holatda to'p olib kelayotgandagi yugurish qadaming navbatdakisida o'yinchi tayanch oyog'ini to'la to'p ortiga yaqin qo'yib, uni raqibdan uzoqroq oyog'i tagcharmi bilan bosib qoladi. Go'yo to'p bilan birga to'xtatmoqchidek harakat qilinadi. Raqib bunga javoban harakatni sekinlashtiradi, ana shu paytda to'pni olg'a tomon sekingina tepiladida, yana olib ketilaveradi. Ikkinchi xolda esa tayyorlov bosqichida to'pni to'xtatayotganga o'xshash harakat qilinadi. (19-rasm). O'yinchi harakatini sal sekinlatib, oyoq kaftini to'p ustiga qo'yadi. Asl niyatni amalga oshirish bosqichi oldingi yo'nalishda tezlatib ketilaveradi.



19-rasm.

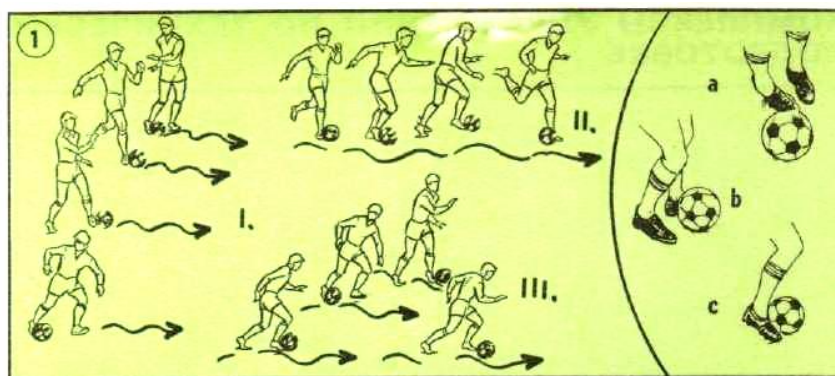
Sherik to'pni uzatgandan keyin "to'xtatib" aldash harakatini bajarishda bir oyoqqa tayanch holatga o'tib, to'xtatuvchi oyoq to'p kelayotgan tomonga uzatiladi. Raqib to'pni qabul qilib olayotgan o'yinchiga hujum qiladi. Ana shu paytda o'yinchi to'pni to'xtatish o'rniga, o'tkazib yuboradi-yu, 80° ga aylanib, yana egallab oladi.

To'pni olib yurish texnikasini o'rgatish uchun na'munaviy mashqlar.

To'pni olib yurish o'rgatish va takomillashtirish.

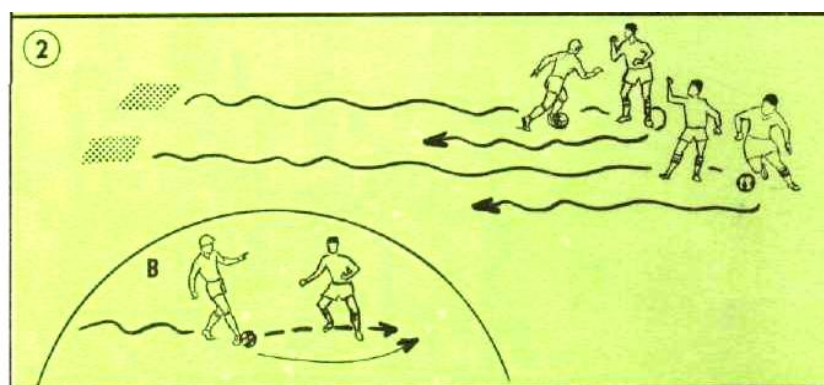
1 Mashq. To'pni to'g'ri yo'nalishda olib yurish.

Shug'ullanuvchilar bir chiziq bo'ylab (1), ketma- ketlikda (2) gurux bo'lib (3), to'pni oyoqni tashqi, ichki va o'rta qismi bilan olib yuradilar.



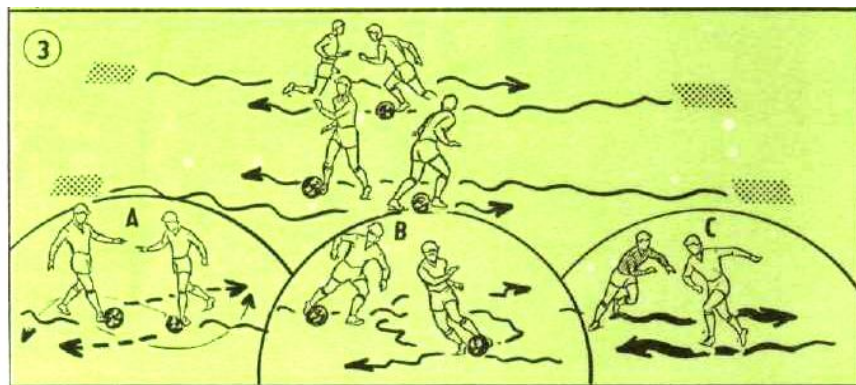
2 Mashq D.X. Shug'ullanuvchilar 20-30 metr oraliqda juft-juft bo'lib turadilar. Murabbiyni signali bilan to'pni olib yurib qarshisida turgan o'yinchini aylanib o'tib o'z joyiga qaytadilar.

Variantlar: a) rasmdagidek, b) to'pni qarshisidagi o'yinchini yonidan o'tkazib o'zi uni aylanib o'tib to'pni olib yurishni davom ettiradi.

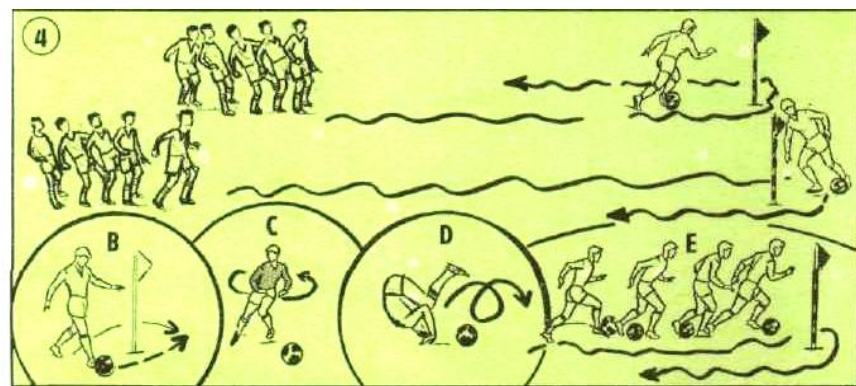


3 Mashq. 2 chi mashqdagidek Shug'ullanuvchilar murabbiyni signali bilan to'pni olib yurib sherigiga to'pni qoldiradilar. a) qarama qarshi tomondan

kelayotgan sherigiga to'pni uzatib harakatni davom ettirish, b) qarshisidan kelayotgan sherigini aldab o'tish, s) yo'nalishni o'zgartirib to'pni olib yurish.

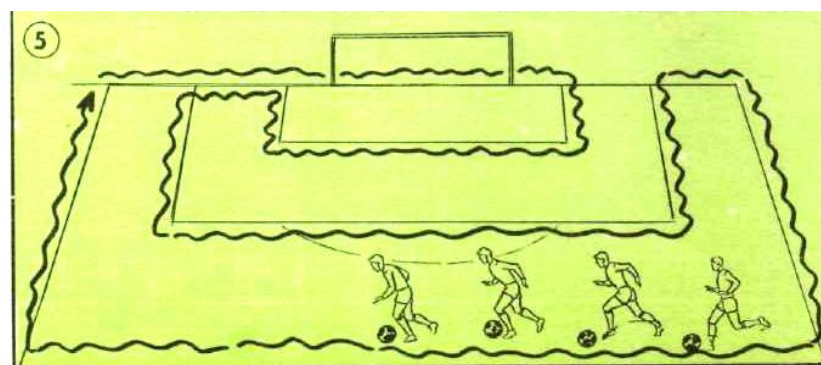


4. Mashq Estafeta to'pni belgilangan joydan aylanib olib yurish, a) rasmdagidek, v) bayroqchani aylanib o'tib, s) 360 gradusga burilib to'pni olib yurishni davom ettirish, d) oldinga umboloq oshib to'pni loib yurishni davom ettirish, e) bir vaqtning o'zida barcha shugullanuvchilar to'pni olib yuradilar.



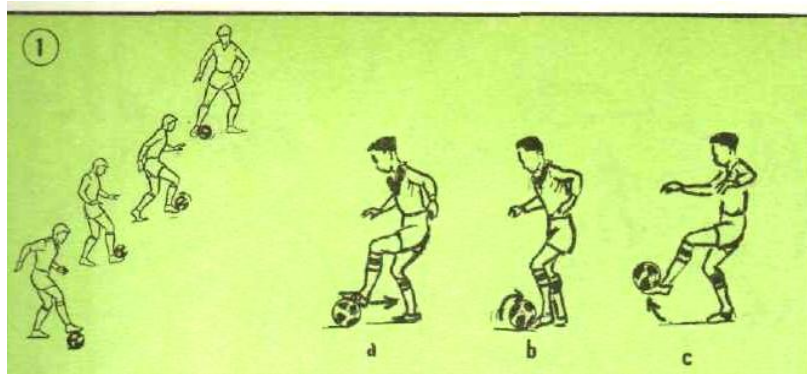
5. Mashq. Maydondagi chiziqlar bo'ylab to'pni olib yurish.

Uslubiy ko'rsatma. To'pni olib yurishda chap va o'ng oyoqlarni aniqlab olish kerak, to'pni olib yurishda unga zarba berish emas balki to'pni turtib olib yurishga ahamiyat berish lozim.

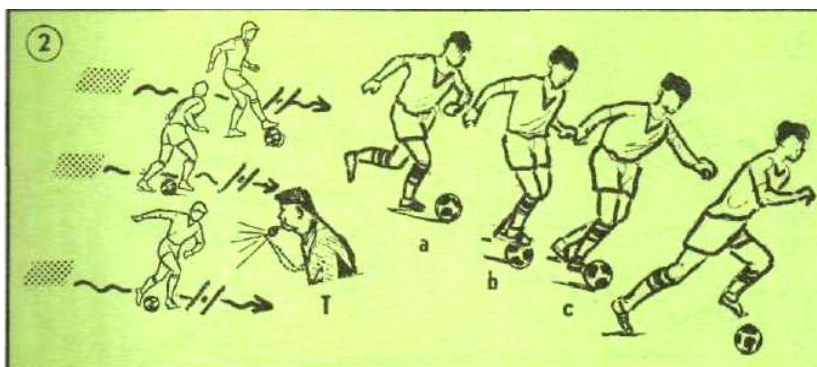


To'pni olib yurish va to'xtatish texnikasini o'rgatish.

1. Mashq. D.h.Shug'ullanuvchilar to'p bilan bir qatorda turib a) oyoqni ichki qismi bilan to'pni o'ziga tortadi, b) oyoq uchiga oladi, s) to'pni ko'taradi.

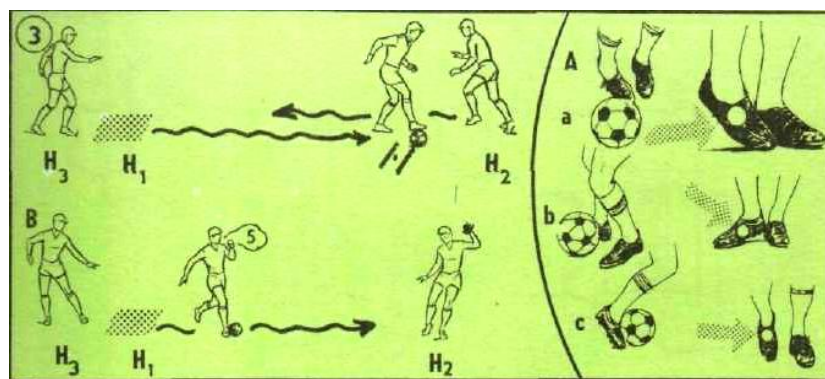


2. Mashq.D.h.Shug'ullanuvchilar a) bir qatorga turib murabbiyni signali bilan to'pni olib yuradilar. b) murabbiyni signali bilan to'pni oyoqni tagi qismi bilan to'xtatadilar, s) to'pni olib yurishni davom ettiradilar.



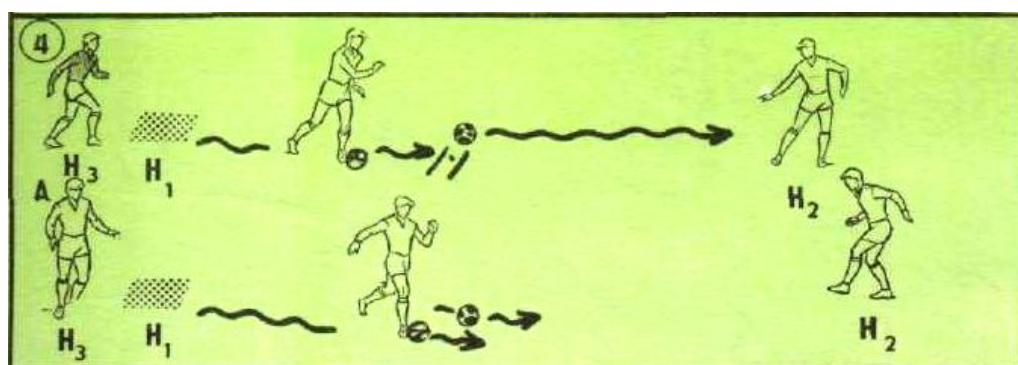
3 Mashq.Uchlikda shug'ullanuvchilar 7-8 metr oraliqda joylashadilar birinchi o'yinchi ikkinchi o'yinchigacha to'pni olib yurib oyoqni tagi bilan to'ni to'xtatadi, ikkinchi o'yinchi uchinchi o'yinchiga to'pni olib boradi.

Variantlar : a) to'pni oyoqni tashqi, ichki va o'rta qismi bilan olib yurish. b) to'pni qabul qilayotgan o'yinchi to'pni olib yurayotgan o'yinchiga tezlik bilan barmoqlarini ko'rsatadi.



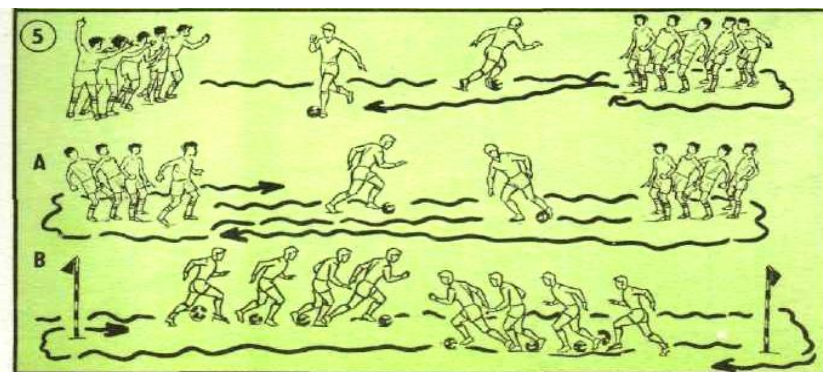
4 Mashq. Shugʻullanuvchilar 2 ta kolonaga boʻlinib 20-40 metr oraliqda bir-birlariga qarab turadilar. Toʻpni olib yurib qarshisidagi oʻyinchi aylanib oʻtib toʻpni unga qoldiradi. a) kolonani aylanib oʻz joyiga qaytish, b) bir vaqtni oʻzida hamma oʻyinchi toʻpni olib yurib oʻz joylariga qaytib keladilar.

Uslubiy koʻrsatma. Mashqlarni koʻp marotaba har xil tezliklarda bajarish orqali chidamkorlik sifatini rivojlantirish.



5. Shugʻullanuvchilar ikki guruxga boʻlinib, har bir gurux oʻyinchi navbati bilan toʻpni olib yurib qarshisida turgan gurux oʻyinchi aylanib oʻtib guruxni boshida turgan oʻyinchiga toʻpni qoldiradilar.

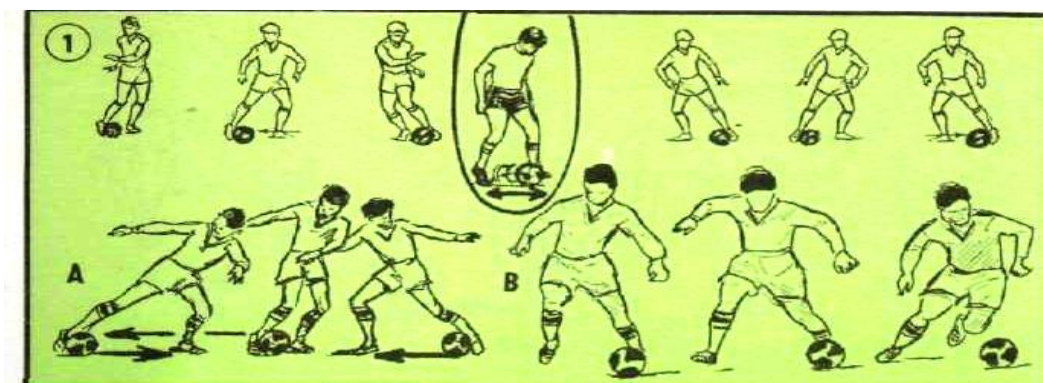
Variantlar; a) Shugʻullanuvchilar ikki guruxga boʻlinib, har bir gurux oʻyinchi navbati bilan toʻpni olib yurib qarshisida turgan gurux oʻyinchi aylanib oʻtib oʻz guruxni boshida turgan oʻyinchiga toʻpni qoldiradilar. b) Shugʻullanuvchilar ikki guruxga boʻlinib, har bir gurux oʻyinchi barchasi toʻpni olib yurib qarshisida turgan bayroqchani aylanib oʻtib oʻz joylarini egallaydilar.



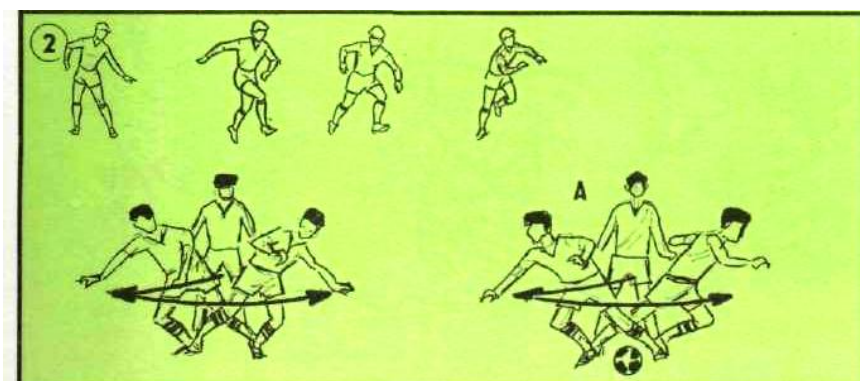
Uslubiy ko'rsatma. Ushbu mashqni estafeta usulida o'tkazish mumkin. To'pni oyoqni qaysi qismida olib yurishni murabbiy belgilaydi.

To'pni olib yurish va aldamchi harakatlarini bajarishda malakasini oshirish.

1. Mashq. Shug'ullanuvchilar erkin joylashib oyoqni ichki qism bilan to'pni oyoqdan oyoqga o'tkazish. Variantlar: a) to'pni harakat amplitudasini oshirib, b) chap va o'ng tomonlarga oyoqlarni keng kerib tashlash va dastlabki holatga qaytish.

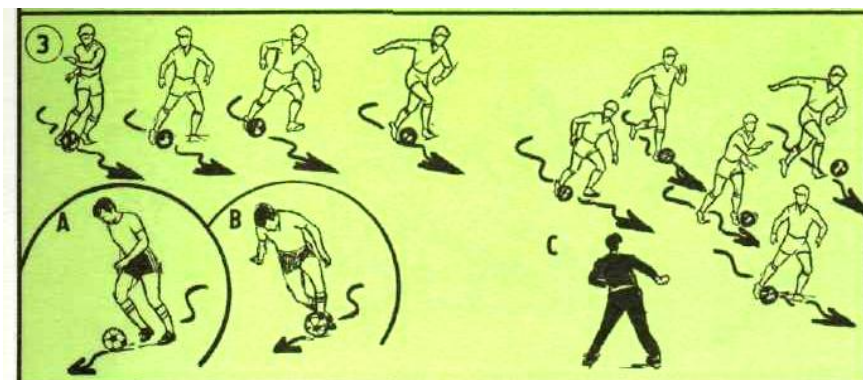


2. Mashq. Shug'ullanuvchilar bir qatorda joylashib murabbiyni signali bilan gavdaning chap tomonga og'ishtirib o'ng tomonga tez yuguradilar. Variant: to'p bilan.



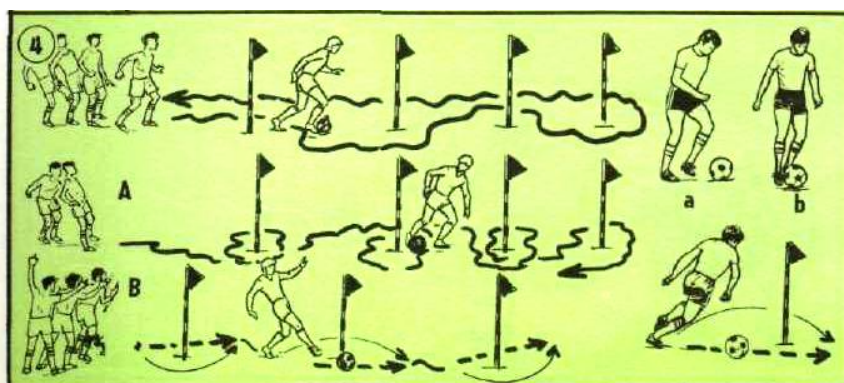
3. Mashq. Shugʻullanuvchilar bir qatorga joylashib, murabbiyni signali bilan toʻpni zigzak yoʻnalishida toʻpni oldinga olib yurish.

Variantlar: a) oyoqni tashqi qismi bilan, b) oyoqni ichki qismi bilan, s) murabbiy signali bilan belgilangan joygacha toʻpni tez olib yurish.

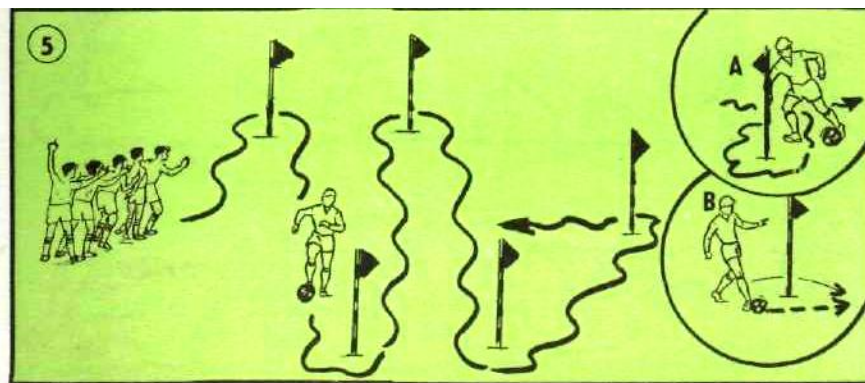


4. Mashq. Shugʻullanuvchilar bir kolona boʻlib joylashadilar. Toʻpni toʻsiqlar orasidan olib yurib toʻgʻri joylariga qaytadilar.

Variantlar: a) har bir toʻsiqlarni aylanib oʻtib, b) har bir toʻsiqlarda toʻpni oʻng tomondan oʻtkazib oʻzi chap tomondan aylanib oʻtish bilan harakatni davom ettirish.

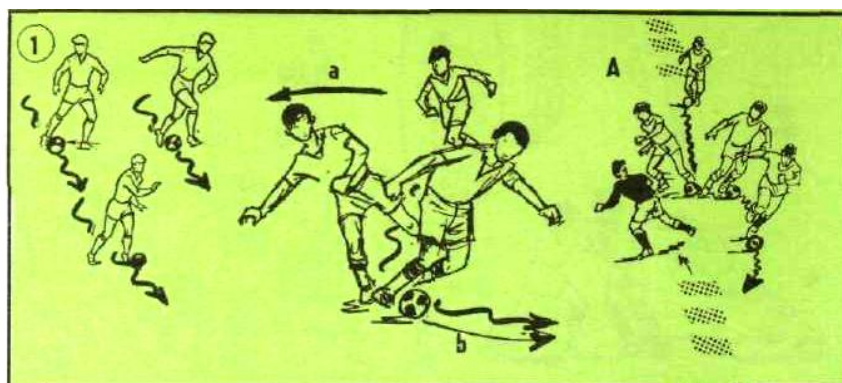


5. Mashq. Shugʻullanuvchilar bir kolona boʻlib joylashadilar. Yon tomonlardagi 8-10 metr oraliqdagi toʻsiqlarni orasidan toʻpni olib yurish va toʻgʻri oʻz joylariga qaytib boradilar.



Yo‘nalishni o‘zgartirib to‘pni olib yurish va to‘pni to‘xtatish bilan raqibni aldash harakatlarini o‘rgatish va takomillashtirish.

1.Mashq . Shug‘ullanuvchilar gurux bo‘lib, bir qator boshlib to‘pni olib yuradilar. Murabbiyni signali bilan a) bir oyoq bilan yon tomonga tashlanib, b) boshqa tomonga to‘pni olib yurish.



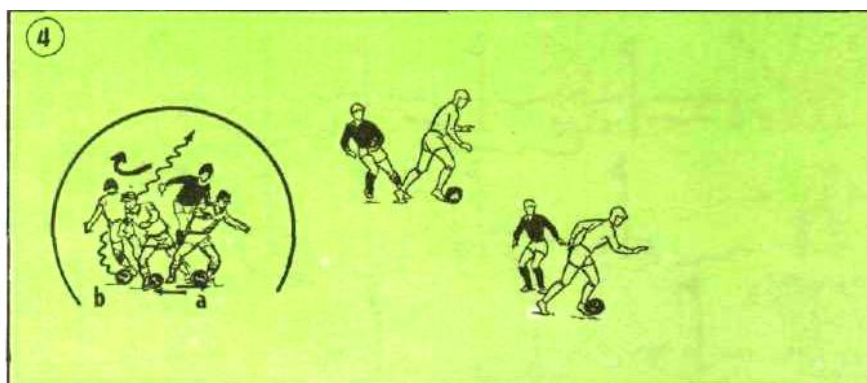
2.Mashq Xuddi shu mashq to‘pni olib yurish vaqtida gavda bilan ikki marta aldamchi harakatni amalga oshirish.Murabbiyni signali bilan a) bir oyo bilan yon tomonga tashlanish, b) tezda boshqa tomonga tashlanib, s) boshqa yo‘nalishga to‘pni olib yurish.



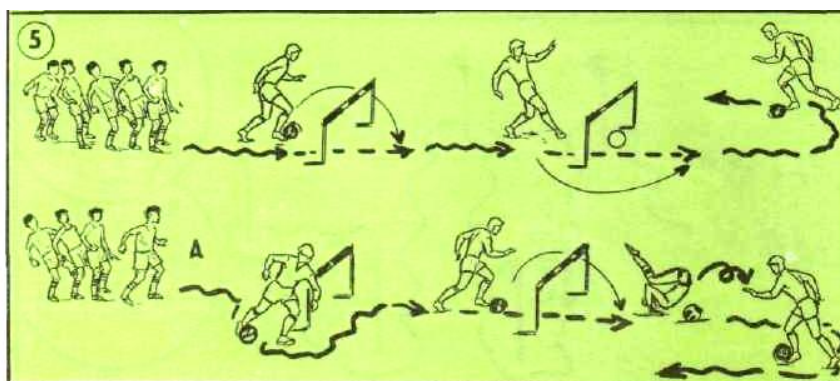
3.Mashq. Xuddi shu mashq yon tomonga to'p bilan qadamlarni tashlab, boshqa yo'nalishga to'pni tez olib yurish.



4.Mashq .Juftlikda to'pni boshqariyotgan o'yinchi oldinga xarakatlanadi. a) yon tomonga to'p bilan tashlanib, b) boshqa tomonga 180 gradusga burilibraqibni yonidan to'pni olib o'tish.



5. Mashq. Shug'ullanuvchilar,bir kolona bo'lib turadilar.To'pni olib yurib birinchi to'siqni orasidan o'tkazib to'siqni ustidan sakrab o'tib xarakatni davom ettiradilar ikkinchi to'siqni orasidan to'pni o'tkazib o'zi to'siqni aylanib o'tib to'pni egallaydi va tez dastlabki holatda turgan o'yinchiga to'pni olib boradi.

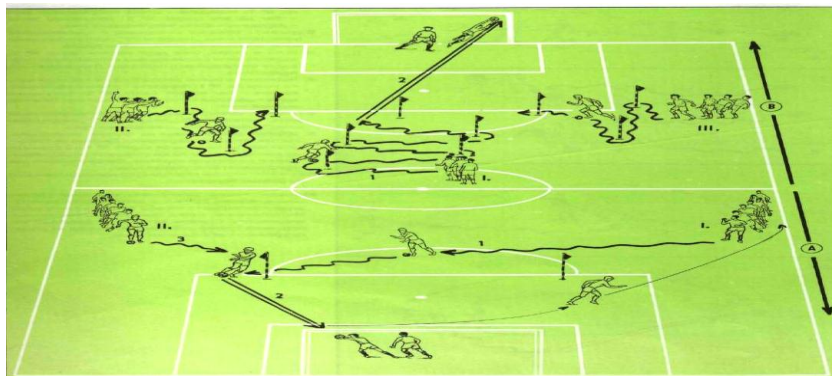


Variant: Ushbu mashqni estafeta bo'lib bajarish mumkin, oldinga umboloq oshib va boshqa usullarni qo'shib bajarsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Uslubiy ko'rsatma. Yon tomonga qadam tashlanganda gavda ham shu tomonga harakatlanishi kerak, aldamchi harakatlarni tez bajarish kerak.

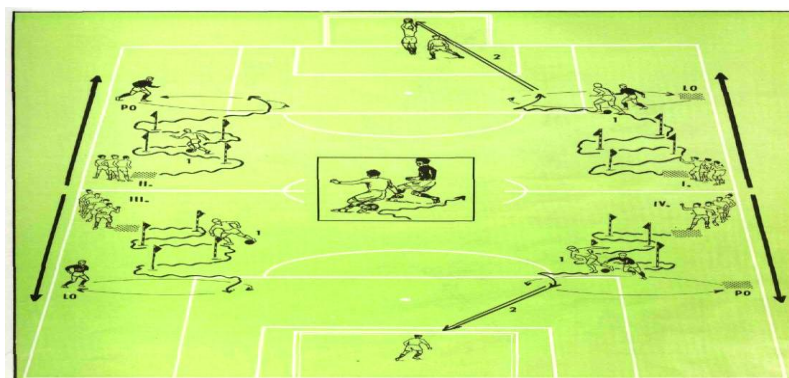
To'pni olib yurib darvozaga zarba berish ko'nikmasini egallash.

Shug'ullanuvchilar rasmdagidek guruxlarga bo'linadilar. Murabbiyni signali bilan har bir gurux navbati bilan to'siqlarni orasidan to'pni olib yurib darvozaga zarba beradilar.



Uslubiy ko'rsatma. Qaysi oyoqda zarba berishni murabbiy belgilaydi. Zarba berilgandan so'ng tez yugurib joyiga qaytish orqali tezlik va chidamlilikni rivojlantirish.

Xuddi shu mashqlar raqib o'yinchisiga nisbatan aldamchi harakatlarini amalga oshirish orqali darvozaga zarba berish.



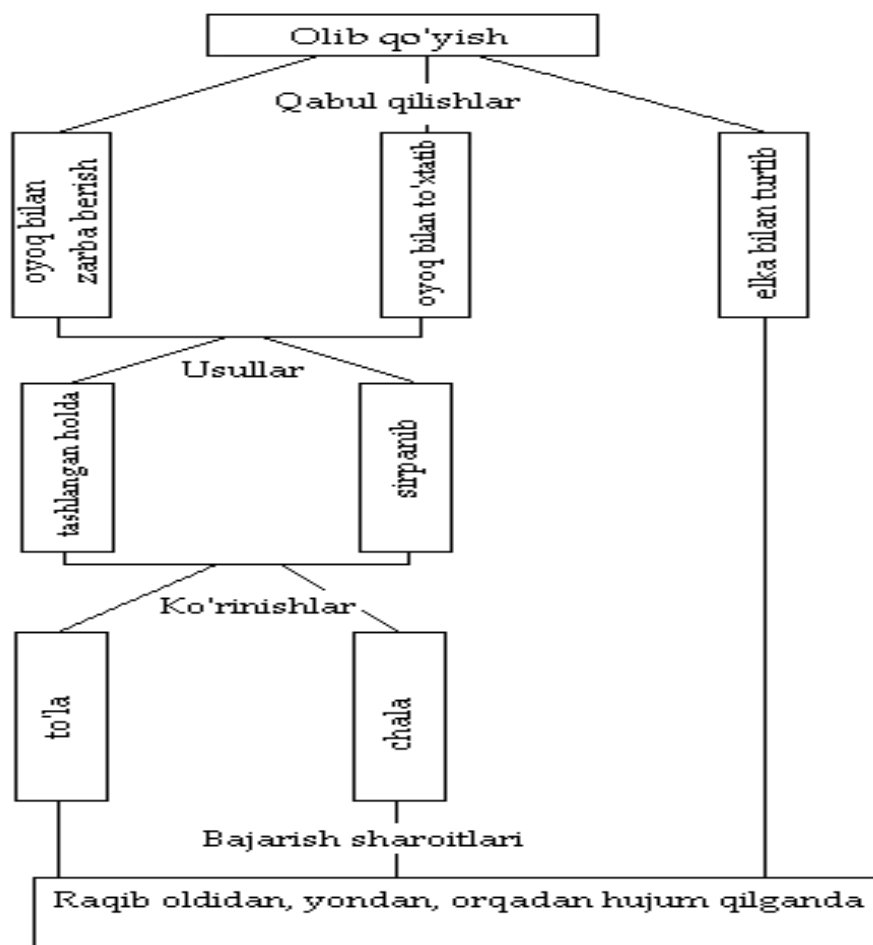
2.11. To'pni olib qo'yish

Asosan raqib to'pni olib ketayotganda yoki qabul qilib olayotganda undan to'pni olib qo'yishga harakat qilinadi. To'pin olib qo'yishning samarali chiqishi futbolchining vaziyatni baxolash qobiliyatiga, ya'ni raqibgacha va to'pgacha bo'lgan masofani, ularning harakatlanish tezligini, o'yinchilar qanday turganligini va h.k. ni aniq mo'ljallay bilish, qobiliyatiga bog'liq. Raqibga yaqinlasha

borayotib yoki ungacha bo'lgan oraliq masofani saqlab turib, raqib to'pni sal o'zidan uzoqlashtirganda unga hujum qilish kerak. Ana shu paytda hujum qilgan o'yinchi otilib borib, to'pni tepib, to'xtatib yoki raqibni elka bilan turtib, to'pni tortib oladi.

To'p olib qo'yish ikki xil bo'ladi: to'la olib qo'yish va chala olib qo'yish. To'lasida olib qo'yuvchining o'zi yoki uni sherigi to'pni egallab oladi. Chalasida esa to'pni ma'lum masofaga tepib yuboriladi yoki yon chiziqdan chiqarilib yuboriladi. Bunda to'pni raqib egallab olsa ham uni hujum qilish harakatiga halaqit beradi va himoyani oqilona qayta tuzib olish uchun vaqtdan yutiladi. Raqibni hujum sur'ati va shubhasini o'zgartirishga majbur bo'ladi.

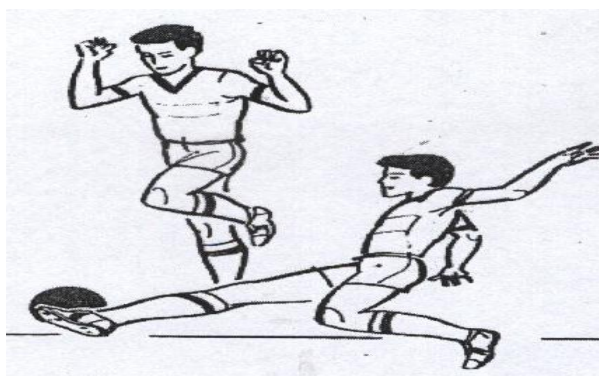
Murakkab o'yin vaziyatlarida to'pni olib qo'yish maqsadida tashlanib olib qo'yish, sirpanib olib qo'yish degan murakkab usullar qo'llaniladi. To'pni olib qo'yishning tasnifi (20-rasm)da ko'rsatilgan.



20-rasm.

To'pni tashlanib olib qo'yish raqibdan o'zib 1,5-2m masofadagi to'pni olib qo'yish imkonini beradi. Raqib o'ng yoki chap tomondan o'tib ketmoqchi bo'lganida shu usul qo'llaniladi. To'p tomonga tez harakat qilib unga tashlanadi. Tashlanish kengligi to'pgacha bo'lgan masofa qanchaligiga bog'liq. Etish qiyin bo'lgan to'plarni yarim shpagat yoki shpagat qilib olib qo'yiladi. Tashlanib to'pni olib qo'yishda to'pni tepish yoki to'xtatishdan foydalaniladi. Birinchisida raqib oyog'idan to'p ko'proq oyoq uchi bilan tepib yuboriladi. To'xtatishga harakat qilganda esa oyoq kafti bilan to'p yo'li to'siladi va uning harakati yo'nalishida olib ketilishiga imkon berilmaydi.

Sirpanib to'pni olib qo'yish o'yinchidan 2m dan ham narida bo'lgan to'pni egallab olish imkonini beradi. Bundan to'p ko'proq orqadan yoki yon tomondan kelib olib qo'yiladi. Hujum qiluvchi o'yinchi raqibga yaqinlashib qolganda yiqila turib oyoqlarini oldinga uzatib yuboradi. O'yinchi o't ustida sirpanib borib, to'p yo'lini to'sib qo'yadi yoki uni tepib yuboradi. (21-rasm).



21-rasm.

Raqibni elka bilan turtib to'pni olib qo'yish o'yin qoidalariga muvofiq bajarilishi kerak. To'pni boshqarayotgan o'yinchi masofada faqat elka bilan raqibning elkasiga turtishga ruxsat etiladi. Faqat to'pni olib qo'yish maqsadida turtish mumkin bo'lib, bu hech qachon qo'pol va xavfli xarakterda bo'lmasligi lozim. Bu uslublardan muvaffaqiyatliroq foydalanish uchun elkada turtishni raqib bir oyoqqa (uzoqroqdagi oyog'iga) tayanib turganida bajarish kerak.

To'pni tashlash—maydon o'yinchilari qo'lda bajaradigan yagona usul. To'p tashlash harakatining tuzulishi ko'p jihatdan futbol qoidalarining talabiga qarab belgilanadi va unchalik murakkab hisoblanmaydi. Biroq to'pni uzoqroq

(25-30m) masofaga etkazib tashlash uchun maxsus ko'nikma xosil qilinadigan bo'lishi va qorin, elka kamari hamda qo'ldagi mushak guruhlariga mayyan darajada kuch berilishi kerak.

To'pni tashlashda uni keng yozilgan barmoqlari yon tomonlaidan (o'yinchiga qaragan tomoniga yaqinroq) qamrab turadigan qilib, bosh barmoqlari qariyb bir-biriga tegadigan darajada qo'lga olinadi.

To'pni tashlash qo'lni yuqoridan orqaga tortish tayyorlov bosqichi hisoblanadi. Dastlabki holat—oyoqlarni (elka kengligida) kerib turish yoki bir qadam tashlagan holatda turish. To'pni tutgan qo'llar tirsakdan sal bukiladi va yuqori ko'tarilib, boshdan orqaga o'tkaziladi. Gavda orqaga egiladi, oyoqlar tizzasi bukilib, gavdaning og'irligi (qadam tashlab turgan holatda) orqadagi oyoqqa tushadi.

2.12. Darvozabonning o'yin texnikasi

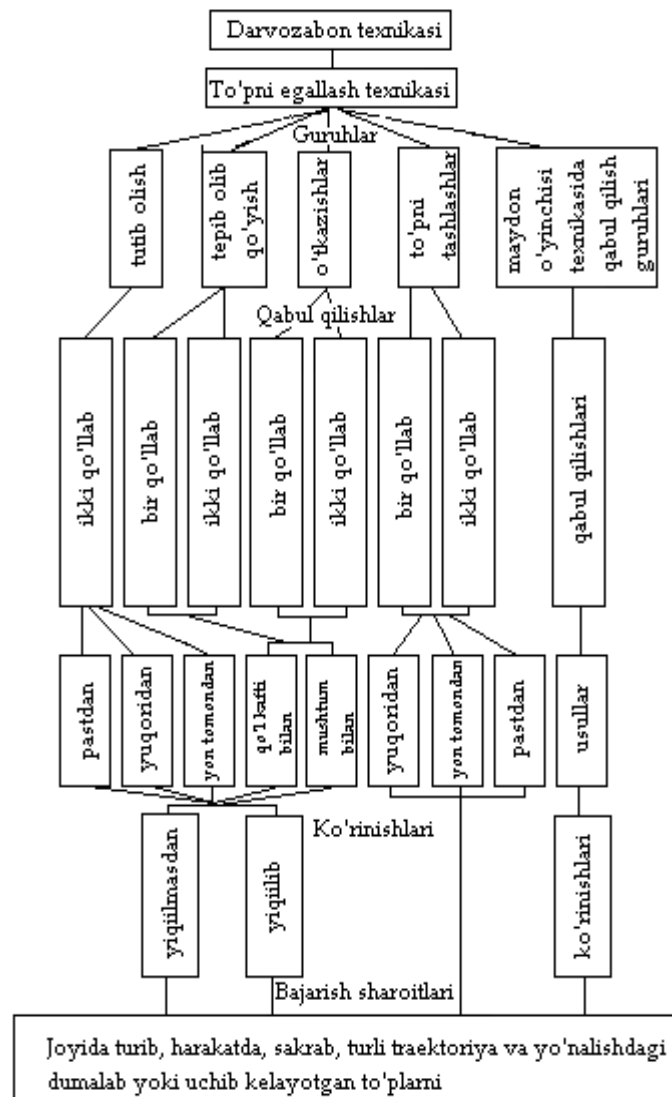
Darvozabonning o'yin texnikasi maydon o'yinchisining o'yin texnikasidan tubdan farq qiladi. Bu darvozabonga qoidaga binoan jarima maydoni ichida qo'l bilan to'p o'ynashga ruxsat etilgani bilan bog'liqdir.

Quyidagi uslublar guruhi darvozabonning texnikasiga kiradi: to'pni ilib olish, qaytarish, o'tkazib yuborish va tashlash. O'yinda sheriklar va raqib jamoa si o'yinchilarning qaerda turganiga, shuningdek to'p harakatining yo'nalishi; traektoriyasi va tezligiga qarab darvozabon harakatining xilma-xil uslublari, usul va turlari qo'llaniladi. Ularning tasnifi 22-rasmda berilgan.

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

Texnik uslublarning muvafaqiyatli bajarilishi ko'p jixatdan darvozabonning harakatiga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi. Darvozabonning to'g'ri dastlabki holatda bo'lishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir. Bunday dastlabki holat oyoqlarni elka kengligida kerib, sal bukib turish bilan xarakterlanadi. Yarim bukik qo'llar ko'krak balandligida oldinga uzatig'liq. Kaftlar olg'a tomon ichkariga qaragan. Barmoqlar sal bo'shashtirilgan. Dastlabki holatning to'g'ri bo'lishi darvozabonga og'irlik markazi o'qini tezlik

bilan tayanch sathidan tashqari chiqarib olib, lozim bo‘lgan harakatlarni oddiy, juftlama yoki chalishtirma qadam tashlab, sakrab va yiqilib bajarish imkonini beradi.



22-rasm.

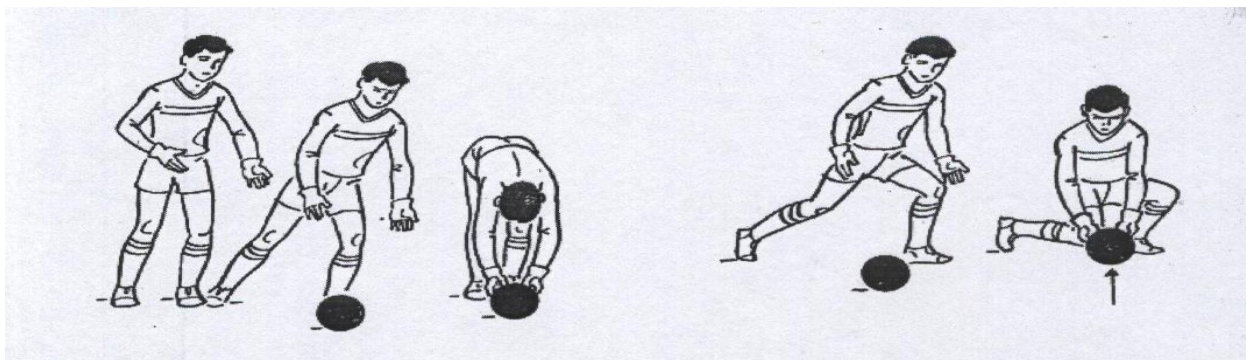
2.13. To‘pni ilib olish

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

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

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

Yumalab kelayotgan to'pni ilib olishning tayyorlv bosqichida darvozabon oldinga engashib, qo'llarni pastga tushiriladi. (23-rasm). Bunda kaftlar to'pga qaragan, sal yoziq, yarim bukik barmoqlar erga tegay deb turadi. Qo'llar xaddan tashqari tarang tutmasligi kerak. Oyoqlar juftlangan, hech bukilmagan yoki sal bukilgan bo'ladi.



23-rasm.

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

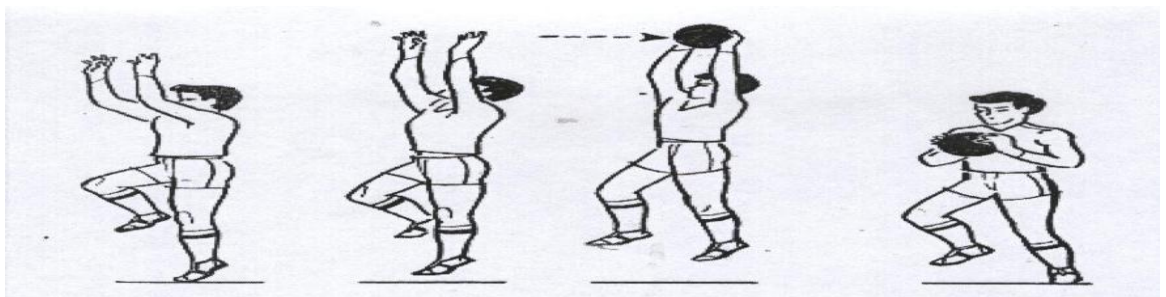
Hozirgi zamon futbolida yumalab kelayotgan tupni ikki qo'llab pastdan ilib olishning boshqa variantlari xam qo'llanilidi. Bu variantning xususiyati shundaki, unda oldinga engashish o'rniga taxminan 50-80 tashkariga burib turib bir oyoqda cho'nqayiladi. Tizzasi anchagina bukilib, uchiga tayanib turilgan ikkinchi oyoq ham tashqariga buriladi. Pastga tushirilgan qo'llarni kafti to'pga to'g'rilangan bo'ladi. To'pni bevosita ilib olish yuqorida tasvirlangan variantlardagi singari bo'ladi. Yakunlovchi bosqichda oyoqlarni burish va to'g'rilash hisobiga darvozabon qaddini rostlab, keyingi harakatlar uchun kerakli dastlabki holatni oladi. To'siqning muxofaza qilish satxi anchagina bo'lgani uchun to'p ilib olishning bu varianti dinamik ishonchliroqdir.

Past (qorin balandliga darajasida) uchib kelayotgan va darvozabonning old tomonida yuqoridan tushib kelayotgan to'plarni ilib olishda tayyorlov bosqichida salgina bukilgan qo'llar kaftlari oldinga qaratib, to'p qarshisiga uzatiladi. Barmoqlar bir oz yoziq va yarim bukik bo'ladi. Ayni vaqtda gavda ozroqina oldinga engashadi, oyoqlar esa sal bukiladi. Oyoqlarning qay darajada buqilishi to'pning uchib kelish traektoriyasiga bog'liq. To'p qo'lga tegish paytida darvozabon uning ostidan barmoqlari bilan tutib oladida, qorni yoki ko'kragi tomon torta boshlaydi. To'p anchagina tez kelayotgan bo'lsa, oyoqlarni to'g'irlash va gavnani oldinga engashtirish hisobiga orqa tomon qo'shimcha so'ndiruvchi harakat qilinadi.

O'yin jarayonida darvozabonning yon tomoniga yumalab va past uchib kelayotgan, shuningdek uning old tomonida ancha nariga tushayotgan to'plarni ilishga ham to'g'ri keladi. Bunday xollarda oldin to'pning harakat yo'nalishi tomonga qarab jiladi.

Bu ish yugurish qadami, juftlama qadam yoki chalishtirma qadam bilan, shuningdek ko'proq bir oyoqda deysinib yuqoriga, oldinlab yuqoriga yoki yon tomonga yuqorilab sakrash bilan amalga oshiriladi. Shundan keyingi harakatlar sistemasining Tahlili yuqorida berilgan.

To'pni yuqoridan ilib olish o'rtacha traektoriyada (ko'krak va bo'y baravar) uchib kelayotgan, shuningdek baland uchib kelayotgan to'plarni egallab olish uchun qo'llaniladi. (24-rasm)..



24-rasm.

Baland to'plarni, ya'ni baland traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun sakrab ikki qo'llab yuqoridan ilib olish qo'llaniladi.

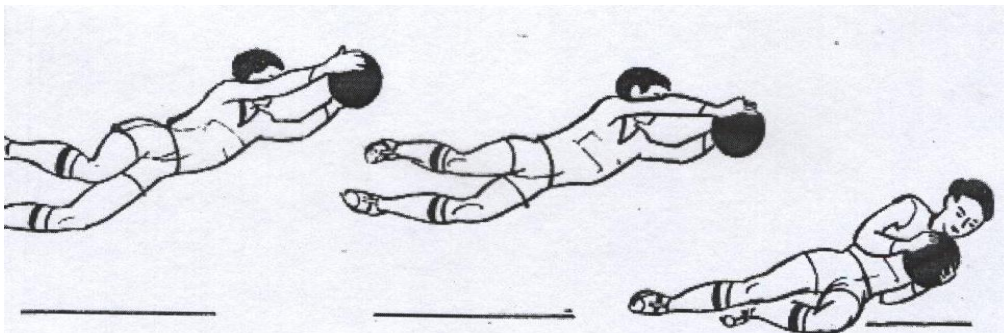
To'pning uchish yo'nalishiga qarab bir yoki ikki oyoqda depsinib yuqoriga, yuqorilab oldinga yoki yuqorilab yonga sakraladi. Harakatlanayotgan paytda asosan bir oyoqda, joyda turganda esa ikki oyoqda depsinib sakraladi. Depsinish paytida qo'llar silkinch harakat qilib, to'p o'ng tomon yuqoriga uzatiladi. To'pni ilib olgandan keyin oyoqlarni bir oz egib erga tushiladi.

To'pni yondan ilib olish darvozabonnig yon tomoniga o'rtacha traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga ktiritish uchun qo'llaniladi. Tayyorlov bosqichida qo'llar oldinlatib yonga, to'p uchib kelayotgan tomonga uzatiladi. Panjalar deyarli paralel, barmoqlar sal yoziq va yarim bukik. Gavdaning og'irligi to'p ilinadigan tomondagi oyoqqa o'tkaziladi. Gavda ham shu tomonga sal buriladi. Ishchi va yakunlovchi bosqichlar bajarilish tuzulishi jihatidan to'pni yuqoridan ikki qo'llab ilib olishdagiga o'xshaydi.

To'pni yiqila turib ilib olish darvozabondan chetga qo'qisdan, aniq, goho esa juda qattiq yo'naltirilagan to'plarning qo'lga kiritishning samarali vositasidir. To'p uzatilganda (darvoza bo'ylab "g'izillatib" berilganda) ushlab qolish va raqib oyog'idagi to'pni olib qo'yishda qo'llaniladi.

Yiqila turib to'p ilishning ikki varianti bor: uchish bosqichsiz ilish va uchish bosqichida bo'lmaganda ilish.

Birinchi variantda odatda darvozaboning yon tomoniga undan 2-2,5m narida yumalab yoki past uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun qo'llaniladi. (25-rasm). Tayyorlov bosqichida to'p harakati tomonga katta qadam tashlanadi. To'pga yaqin turgan oyoq qattiq bukiladi. Og'irlik markazining o'qi tayanch satxidan chiqarilib, pastroq tushuriladi. Qo'llar to'p tomonga keskin uzatiladi, bu gavdaning harakatlanishiga ham, yiqilishiga ham yordam beradi. Erga tushish bunday tartibda bo'ladi: oldin oyoqning bodir qismi, keyin tos-son va gavdaning yon qismlari erga tegadi. Parallel uzatilgan qo'llar to'p yo'lini to'sib chiqadi. Panjalarning turishi, shuningdek, bevosita to'p ilib olish yiqilmay ikki qo'llab yuqorida ilishda qanday bo'lsa shunday. Darvozabon g'ujanak bo'layotganida qo'llarni bukib, to'pni ko'kragiga tortadi. Ayni vaqtda oyoqlarni ham bukadi.



25-rasm.

Darvozabondan ancha narida dumalab va uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun uchish bosqichli yiqilish qo'llaniladi. Dastlabki bosqichda darvozabon uchib kelayotgan tomonga tezda bitta yoki ikkita juftlama yoki chalishtirma qadam tashlaydi. Bunday payitda qanday harakatlanish usulini tanlash va undan foydalanish darvozaboning xosil qilgan shaxsiy ko'nikmalariga bog'liq. Depsinishga tayyorlanish gavgani oldinga engashtirib, og'irlik markazi o'qini tayanch sathidan chetga chiqarishdan boshlanadi. To'p kelayotgan tomonga yaqin oyoqda depsiniladi. Qo'llar to'p tomonga keskin uzatiladi. Ularning harakati va ikkinchi oyoqning silkib buqilishi depsinish kuchini oshishiga yordam beradi. Depsinish burchagini qanday bo'lishi to'pni uchish balandligiga bog'liq. Baland kelayotgan to'plarni ilib olishda yuqorilab yon tomonga, o'rtacha balandlikda kelayotganlarini ilishda esa yon tomonga depsinib chiqiladi. Dumalab kelayotgan va past uchib kelayotgan to'plarni ilib olishda gavgani ko'proq engashadi, depsinuvchi oyoqning buqilishi ko'proq, darvozaboning uchish traektoriyasi past, er bilan paralel bo'ladi. To'p darvozabonning uchish bosqichida ilib olinadi. To'p qo'lga kiritilgandan keyin g'ujanak bo'linadi (oyoqning tos-son bo'g'imi bukiladi), bu old-ort o'qi atrofida olg'a tomon aylanishiga olib keladi. Tortish kuchi ta'sirida quyidagi tartibda erga tushiladi: oldin bilak, keyin elka, gavgani va tosning yon qismlari, oyoqlar erga tegadi.

2.14. To'pni qaytarib yuborish.

To'pni ilib olish mumkin bo'lmagan hollarda (raqibning halaqit berishi, juda qattiq tepilganligi, to'pga etish qiyinligi va h.k. sababli) to'p qaytarib yuboriladi. Darvozabonning darvozaga ketayotgan to'p yo'lini to'sishdagi,

to'g'ridan g'izillatib uzatilgan va yuqoridan uzatib tushurilgan to'plarni olib qolishdagi harakatlari to'pni qaytarib yuborilishiga kiradi. Bunda darvozabon to'pni egallab olmaydi.

To'pni ikki qo'llab ham, bir qo'llab ham qaytarib yuboriladi. Birinchi uslub ishonchliroq, chunki bunda to'sib qoluvchi sath kattaroq bo'ladi. Biroq ikkinchi uslub darvozabondan ancha narida o'tayotgan to'plarni qaytarib yuborish imkonini beradi.

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

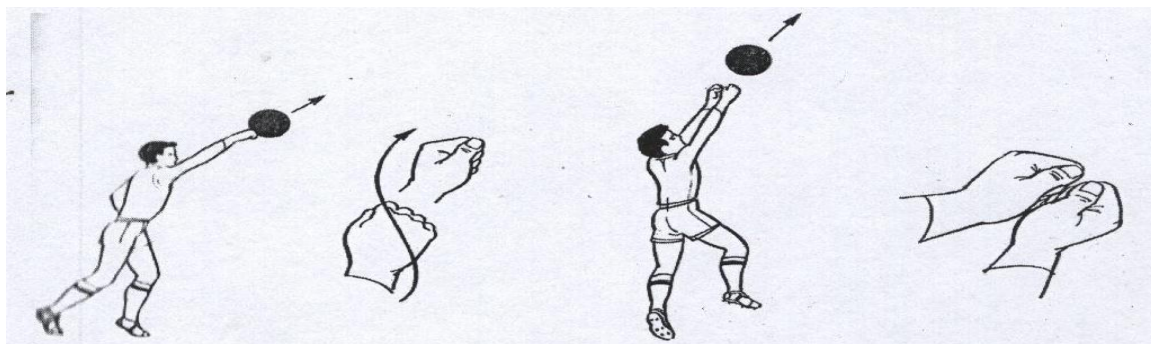
Darvozabondan ancha naridagi to'plarni yiqila turib bir yoki ikki qo'llab qaytarib yuborish kerak. Bunda qaytarib yuborish qiyinroq bo'lgan to'plarga bir qo'lda etib olish mumkinligini nazarda tutish kerak.

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

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

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

Elkadan boshlab urishning tayyorlov bosqichida darvozabon tirsagi bukilgan zarba beruvchi qo'lini elkasi tomon tortadi. (26-rasm).



26-rasm.

Gavdani ham shu tomonga buriladi. Zarba berish harakati gavdani dastlabki holat tomonga burishdan boshlanib, qo'lni keskin to'g'irlash bilan tugaydi. Qo'l to'la to'g'irlanib olguniga qadar to'p mushtga tegadi. Zarba barmoqlarning birinchi suyagiga to'g'ri keladi.

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

To'pning ikkala qo'lni mushtlab qaytarib yuborish ishonchliroq bo'ladigan vaziyatlar ham (masalan, to'p ho'l va og'ir bo'lsa) uchrab turadi. Zarba berishdan oldingi dastlabki holat—tirsaklar bukilgan, musht tugilgan qo'llar ko'krak oldida. (bunda har ikkala musht tugilgan qo'l barmoqlari juftlanib, bir-biriga tegib turishi kerak). Tarang tortilgan ikkala qo'lning baravariga to'g'irlab, mushtlar bilan to'pga zarba beriladi.

To'pni joyida turib, qadam tashlab, turli harakatlanishlardan keyin va ayniqsa sakrab turib bitta yoki qo'lni musht qilib urib qaytarib yuborish mumkin. Sakrab to'p qaytarish darvozabonga baland to'plar uchun raqib bilan muvaffaqiyatli kurashish imkonini beradi. Bunda bir yoki ikkala oyoqda deysinib, yuqorilatib olg'a tomon sakraladi. Uchish bosqichida tayyorgarlik harakatlari qilinadi. Zarba berish harakati ko'tarilishining eng yuqori nuqtasiga

etganda (yoki shundan sal oldinroq) boshlanadi. Erga oyoqlarni sal bukib tushiladi.

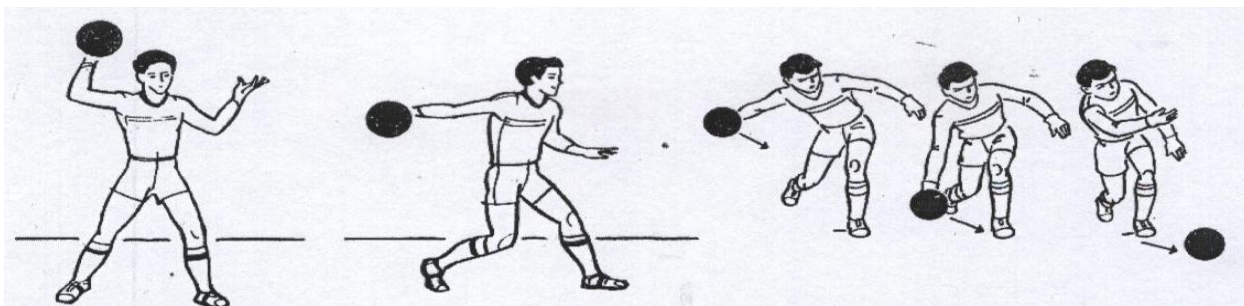
To'pni qo'ldan sirg'anib ketishiga yo'l qo'ymaslik uchun barcha hollarda to'pga mushtning o'rta qismi bilan zarba berilishi kerak.

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

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

2.15. To'pni bir qo'llab tashlab berish

To'pni bir qo'llab tashlab berish yuqoridan, yondan va pastdan bajariladi. (27-rasm)



27-rasm.

To'pni yuqoridan tashlab berish—eng ko'p tarqalgan usul. Bu usulda sheriklarga turli traektoriyada, anchagina masofaga va etarlicha aniq to'p tashlab berishi mumkin.

To'p tashlashdan oldingi dastlabki holat—bir qadam tashlab tik turish. To'p shundoqqina kaft ustida bo'lib, yoziq va yarim bukilgan barmoqlar uni tutib turadi. Tayyorlov bosqichida qo'l tortiladi. To'p tutgan qo'l tirsagi bukilib, yon tarafdin orqaga tortilib, bosh balandligida (yoki yana sal balandroq) yuqori ko'tariladi. Gavda shu qo'l tortilgan tomonga burilib, sal oldinga engashadi. Tana og'irligi orqadagi sal bukilib turgan oyoqqa o'tkaziladi. Oldindagi

oyoqning uchi erda bo‘ladi. Asosiy bosqichdagi tashlash harakati oyoqlarni to‘g‘irlab, gavdani burishdan boshlanadi. SHundan keyin qo‘l faol yozilib, uloqtirish tomonga harakatlanadida, bu harakat panjaning keskin yo‘naltuvchi harakati bilan tugaydi. Tananing og‘irligi orqadagi oyoqqa o‘tkaziladi.

To‘pni yondan tashlashda u anchagina uzoqqa etib borsa xam uning aniqligi unchalik bo‘lmaydi.

Tayyorlov bosqichida bir qadam tashlab turgan dastlabki holatda qo‘l tortiladi. To‘p tutgan qo‘l yonlatib orqaga (elkadan sal pastroq) uzatiladi. Gavda shu tomonga buriladi. Tana og‘irligi orqadagi sal bukilgan oyoqda. To‘p tashlash oyoqining uchida ko‘tarilib, keskin to‘g‘irlanish va gavdaning burilishi hisobiga bajariladi. Bu uzuvchi harakatlar qo‘lning to‘g‘ri tutilib , yon tomondan olg‘a keskin harakat qilishi bilan tugaydi. To‘p frontal tekshlikka yaqinlashib qolganda panjadan “uziladi ”. tashlashning bundan oldin bo‘lishi yoki kech qolishi to‘pning uchish yo‘nalishidagi anchagina hatolar bo‘lishiga olib keladi.

To‘pni pastdan tashlash uni past traektoriyali qilib (asosan erda dumalatib) tashlashda ishlatiladi. Dastlabki holatda bir qadam tashlagan xolda oyoqlar anchagina bukilib turadi. Panjasi to‘pni tagidan tutib turgan qo‘l quyi tushiriladi. Keyin darvozabon qo‘lini orqaga tortib, tanasi og‘irligini oldindagi oyog‘iga o‘tkazadi. To‘p tutgan qo‘l erga parallel tarzda olg‘a tomon keskin harakat qiladi. Gavda ozgina engashadi. Shu tarzda eng oxirgi holatda to‘p qo‘ldan tushib , mo‘ljal tomon otilib ketadi.

To‘pni ikki qo‘llab tashlash ko‘pincha yuqoridan, bosh ortidan boshlab bajariladi. Bundagi harakatlar ko‘p jixatdan yon chiziq nariyog‘idan to‘p tashlashdagi harakatlarga o‘xshash, shuni qayt etish lozimki, qoidaning to‘p tashlash paytida ikki oyoqqa tayanib turish xaqidagi talabi darvozabonni to‘p tashlashiga aloqador emas.

To‘pni joyida turib, qadam, yugurib qo‘yib tashlayversa bo‘ladi.

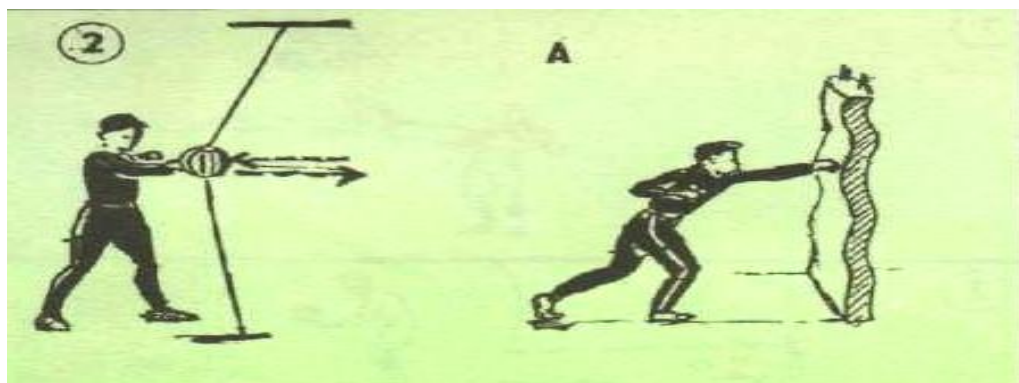
Darbozabon o'yin texnikasini o'rgatish uchun na'munaviy mashqlar.

To'pni qo'l bilan urib yuborish.

1. Mashq. Qo'lni musht qilib urish.



2. Mashq. Qo'lni musht qilib bokschilar to'ldirma to'pini urish.



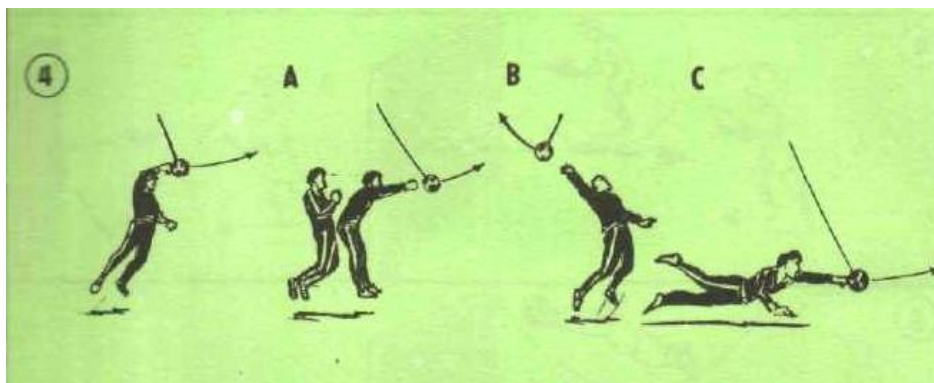
3. Mashq. Uzoqroq masofadan qo'lni musht qilib bokschilar to'ldirma to'pini urish.

Variant: a) ikki qo'lni mushtqilib urib yuborish.

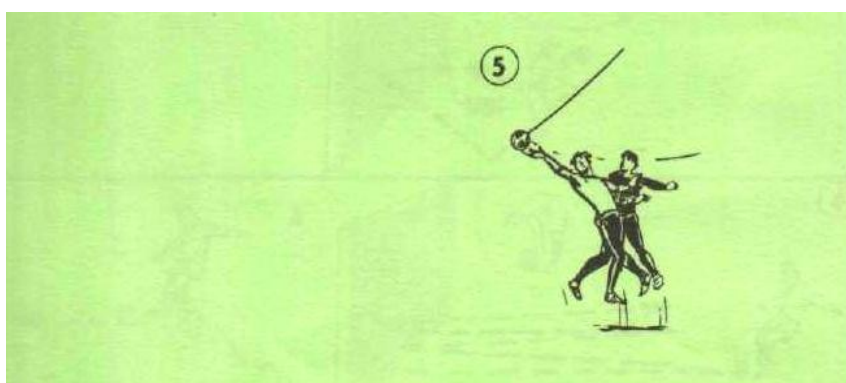


4. Mashq. Yuqorida osilib turgan to'pni sakrab urib yuborish.

Variant: a) ikki qo'lni musht qilib, kaft bilan to'pni urib yuborish, oldinga tashlanib bir qo'lni musht qilib to'pni urib yuborish.

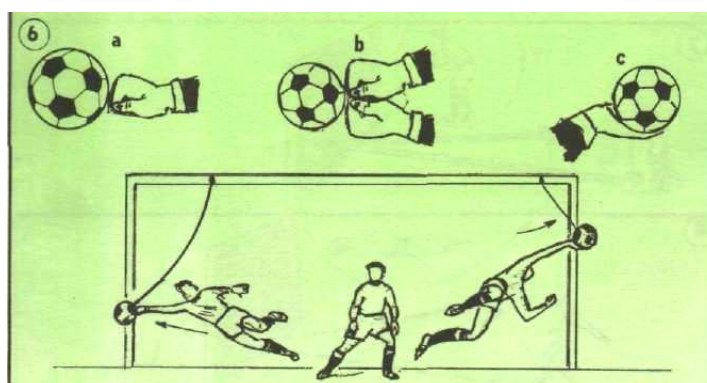


5. Mashq. Darvozabon va o'yinchi juftlikda harakatdagi osilma to'pni darvozabon bir yoki ikki qo'l bilan urib yuborish kerak, o'yinchi esa to'pni boshi bilan zarba berishga harakat qiladi.



6. Mashq.. Darvaza ustuniga ikkita to'pni har hil balandlikda osib qo'yilgan. Murabbiyni signali bilan osilgan to'pni bir yoki ikki qo'lni musht qilib urib yuborish.

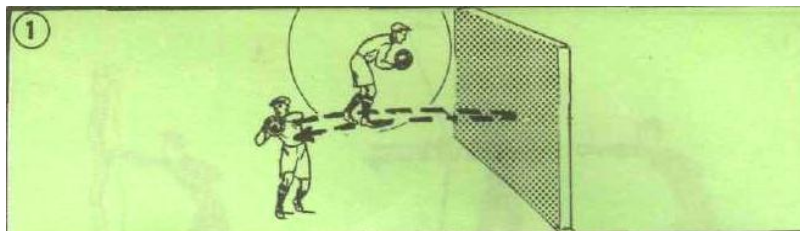
Variante: a) bir qo'l bilan, b) ikki qo'l bilan, s) kaft bilan.



Uslubiy ko'rsatma. Har bir mashqlarni 3-5 marta bajarib, uch daqiqa dam olish kerak.

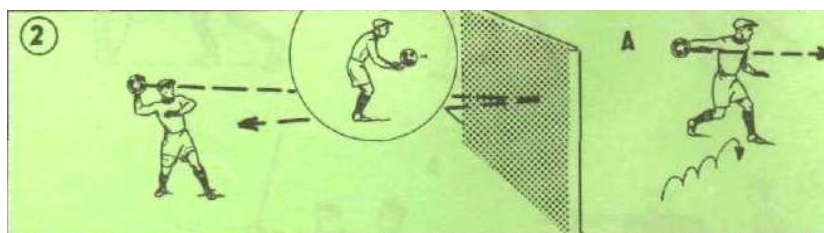
O'yin vaziyatida mo'ljalni aniq olish, tezlik reaksiyasi bilan chaqqonlikni rivojlantirish.

1. Mashq. To'pni bir qo'l bilan devorga otib ikki qo'l bilan to'pni ilib olish.



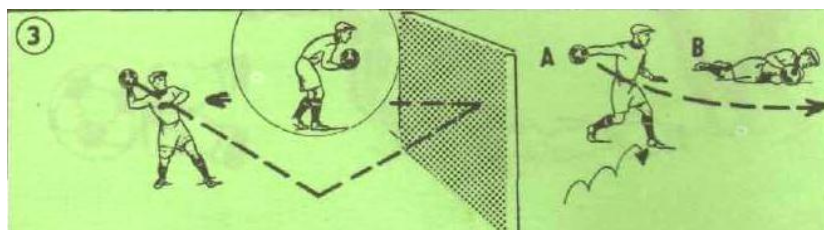
2. Mashq. To'pni ikki qo'l bilan devorga otib ikki qo'l bilan to'pni ilib olish.

Variant: Devordan qaytgan to'pni yon tomonga harakatlanib ilib olish.



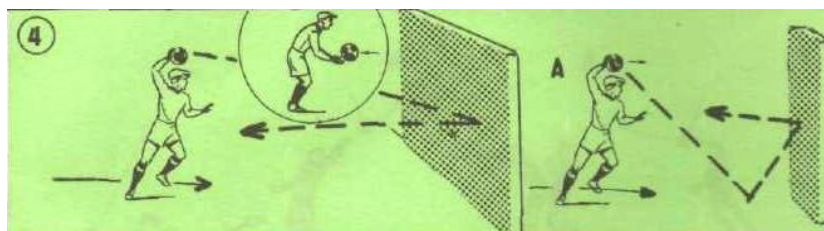
3. Mashq. To'pni er orqali bir qo'llab otib devordan qaytgan to'pni ilib olish.

Variant: a) to'pni devorga otib yon tomonga harakatlanib to'pni ilib olish, b) yon tomonga tashlanib to'pni ilib olish.

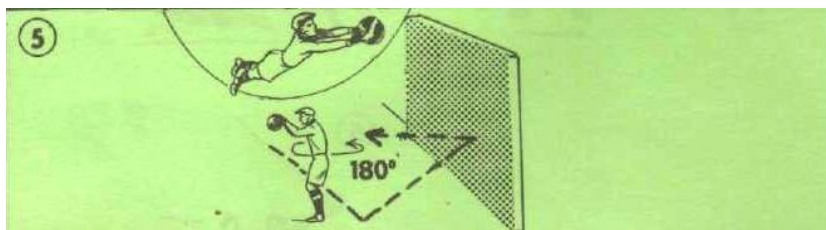


4. Mashq. Yugurib kelib to'pni bir qo'l bilan devorga otib devordan qaytgan to'pni ilib olish.

Variant: er orqali devordan qaytgan to'pni ilib olish.

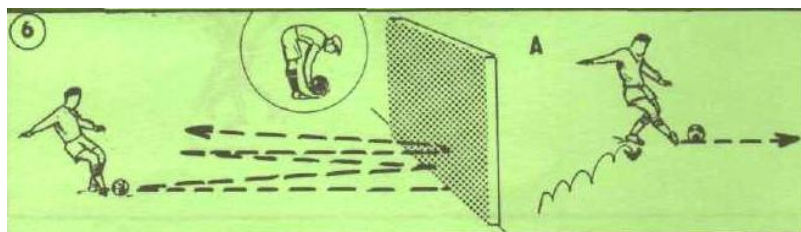


5. Mashq. 4-5 metr oralig'ida darvozabon devorga orqasi bilan turadi. Oyoqlari orasidan to'pni er orqali devorga otiyu 180 gradusga burilib to'pni ilib olish.

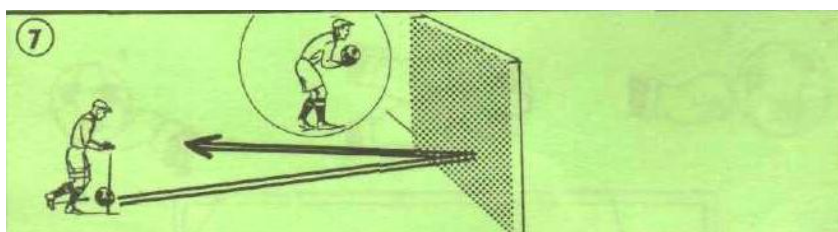


6. Mashq. Darvozabon oyoqni ichki, tashqi, va o'rta qismi bilan to'pga zarba berib to'pni har hil balandlikda ilib olish.

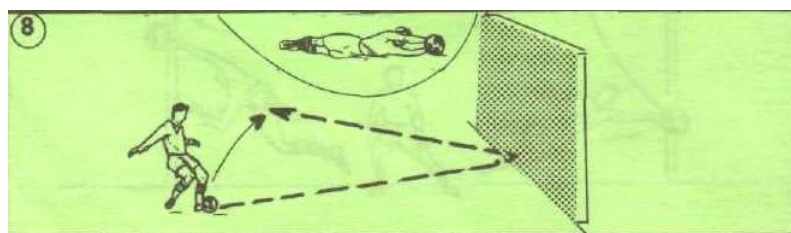
Variant: to'pni olib yurib zarba berish va devordan qaytgan to'pni ilib olish.



7. Mashq.. Darvozabon to'pga havoda zarba berib devordan qaytgan to'pni ilib olish.



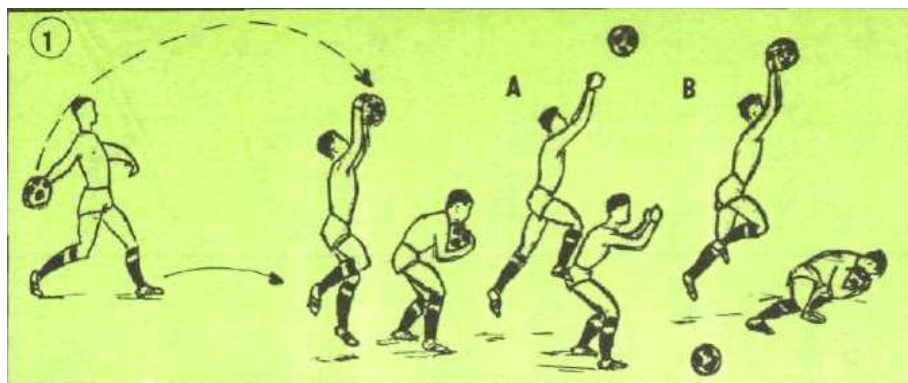
8. Mashq. Darvozabon ma'lum burchak ostida to'pga oyoq bilan zarba beradi va devordan to'pga yon tashlanib ilib olish.



Uslubiy ko'rsatma. Har bir mashqni 10 martadan uch qism bo'lib bajariladi.

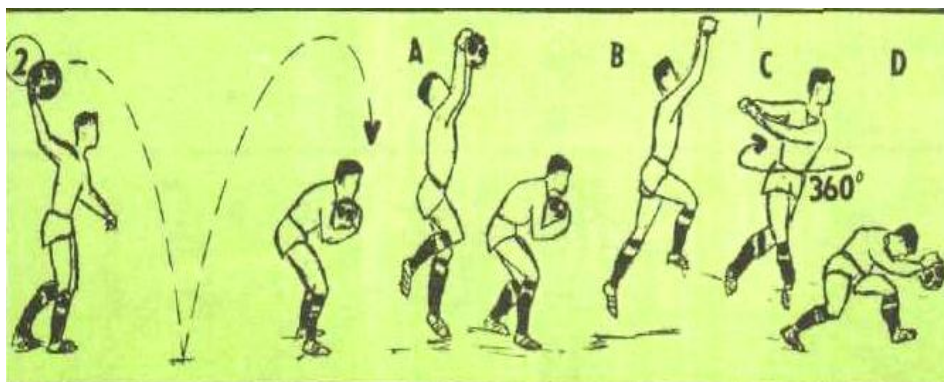
1. Mashq. Erkin yuugurish to'pni yuqoriga otib bir oyoqda sakrab to'pni yuqoridan ikki qo'lda ilib olish.

Variantlar a) To'pni ikki va bir qo'lni musht qilib urib yuborish. b) To'pni yuqoridan ilib olib erga dumalash.

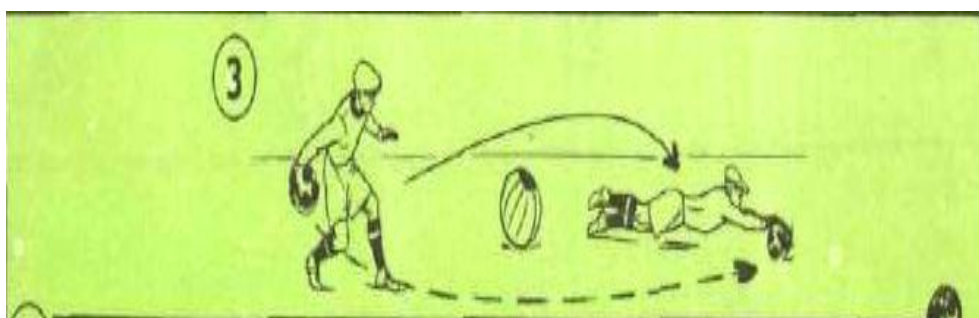


2. Mashq. To'pi chap va o'ng qo'lda erga qattiq urib sapchigan to'pni yuqoridan ilib olish.

Variantlar; a) to'pni yuqoridan ikki qo'lda ilib olish. b) yuqoriga sakrab to'pni ikki va bir qo'lni musht qilib urib yuborish. v) 360 gradusga burilib to'pni ilib olish va erga dumalash.

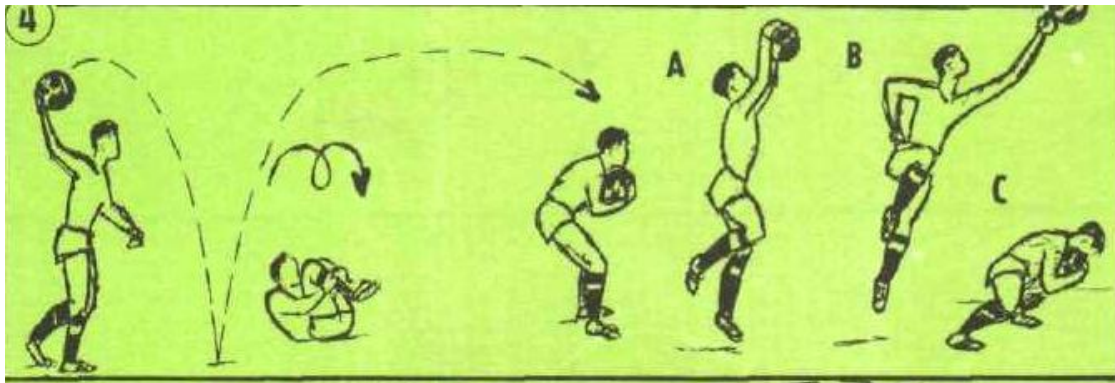


3. Mashq. Juftlakda 4-5 metr oraliqdan darvazobonning yon tomoniga to'pni tashlab beradi. Darvazobon dumalab kelayotgan to'pni tashlanib ushlab oladi.



4. Mashq.. To'pi chap va o'ng qo'lda erga qattiq urib sapchigan to'pni oldinga umboloq oshib yuqoridan ilib olish.

Variantlar; a) to'pni yuqoridan ikki qo'lda ilib olish. b) yuqoriga sakrab to'pni ikki va bir qo'lni musht qilib urib yuborish. v) 360 gradusga burilib to'pni ilib olish va erga dumalash.



5. Mashq. To'pi chap va o'ng qo'lda erga qattiq urib sapchigan to'pni oldinga umboloq oshib yuqoridan ilib olish.

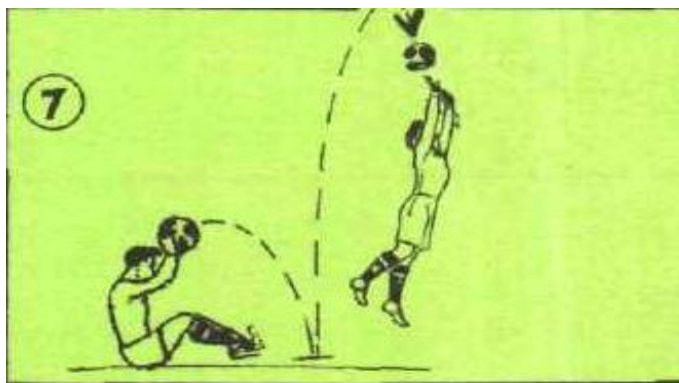
Variantlar; a) to'pni yuqoridan ikki qo'lda ilib olish. b) yuqoriga sakrab to'pni ikki va bir qo'lni musht qilib urib yuborish. v) 360 gradusga burilib to'pni ilib olish va erga dumalash.



6. Mashq. To'pni ikki qo'l bilan yuqoriga otib orqaga umboloq oshib yuqoridan tushayotgan to'pni bir yoki ikki qo'lni musht qilib urib yuborish.



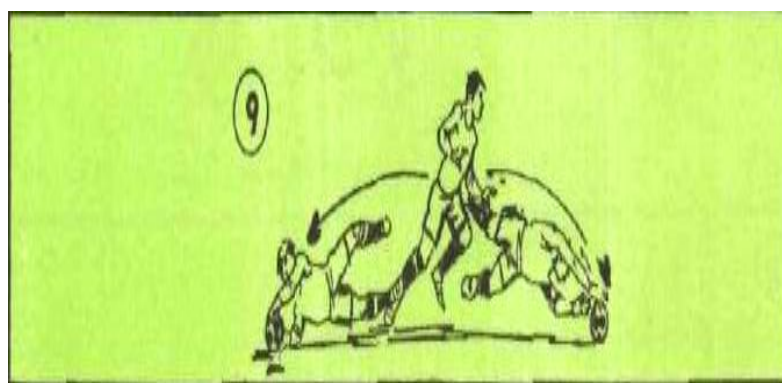
7. Mashq. D.h. O'tirgan xolatda to'pni erga qattiq urib to'p erga tushmasdan yuqoridan to'pni ilib olish.



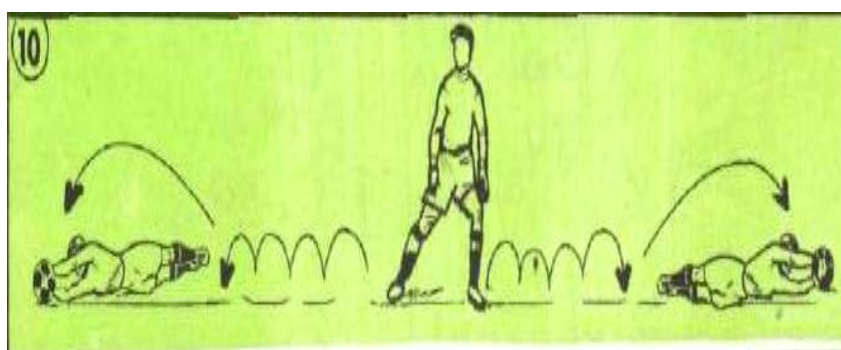
8. Mashq.D.h. Qorinda yotib to'pni erga qattiq urib to'p erga tushmasdan o'rnidan turib yuqoridan to'pni ilib olish.



9. Mashq.Darvazobon 2metr oraliqda turgan to'pga tashlanib ushlab olish.



10. Mashq. 6-8 metrdagi ikkita to'pga darvazobon tez harakatlanib to'pga tashlanish.



2.16. Taktik tayyorgarlik

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

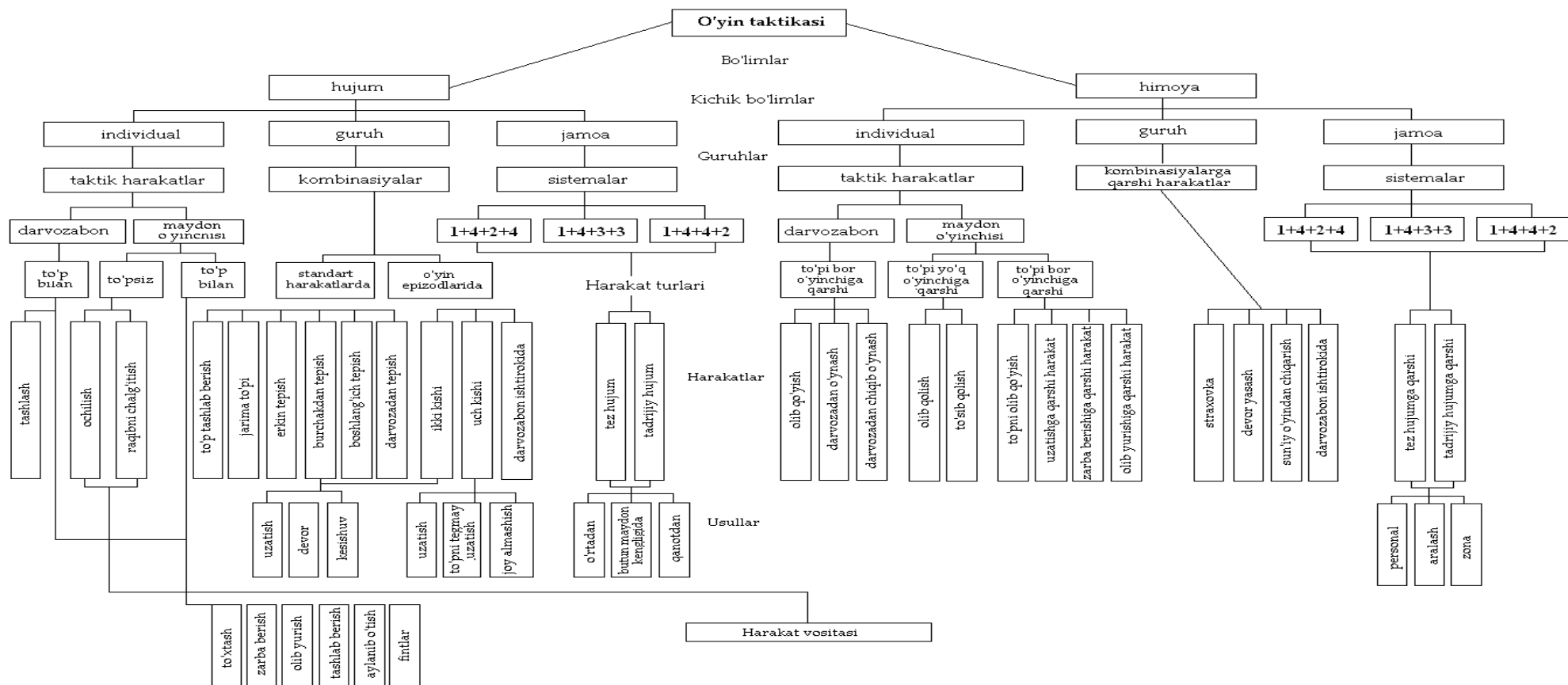
Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir.

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoliga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq. Futbol taktikasining tasnifi 28-rasmda berilgan.

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

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

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



28-rasm. Futbol taktikasi tasnifi

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

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

Teng kuchli jamoalar uchrashuvida ulardan birining g'alabasiga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda irodaning kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Biroq futbol o'yinidagi g'alaba aksariyat hollarda taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi.

Taktika ikki jamoaning jismoniy, texnik va ma'naviy-irodaviy tayyogarlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birining g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Yirik musobaqalardagi ko'plab misollar shundan dalolat beradi.

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

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

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

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

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

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

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

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

Odatda, darvozabon - baland bo'yli (175 sm va undan ortiq?), a'lo darajada jismoniy tayyorgarlik ko'rgan, reaksiyasi juda tez, start tezligi yuqori o'yinchi bo'ladi. U dovyurak va jur'atli, sakrovchan, epchil va hozirjavob, harakatlarini yaxshi muvofiqlashtira oladigan, yaxshi mo'ljal oladigan va rejalay biladigan bo'lishi; to'pning ehtimoliy uchish yo'nalishi, tezligi va traektoriyasini darhol aniqlay olishi, himoya jarayonini mohirona idora qilishi, ya'ni uning izchilligi va uyushqoqligini ta'minlay bilishi kerak.

Darvozabon joyida turib, harakatlanib va sakrab o'ynashning barcha texnik usullarini a'lo darajada bilishi zarur. Darvozabonning mahorat darajasi ana shu usullarning nechoqlik to'g'ri, aniq va ishonchli bajarilishiga bog'liq. Darvoza

oldidagi o'yin bilan darvozadan chiqib harakat qilishni muvaffaqiyatli qo'shib olib borish, o'z darvozasini himoyalash va hujum uyushtirishda sheriklar bilan bahamjihat harakat qilish ham darvoza bonning yuksak mahoratini ko'rsatadi.

Taktikada ta'lim va takomillashish jarayoni mashg'ulotini juda muhim hamda murakkab bo'limidir. Taktik tayyorgarlik shartli ravishda umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Shug'ullanuvchining umumiy taktik tayyorgarligi. Bunga sport o'yinlarining umumnazariy taktik asoslarini bilish, ulardan turli sharoitlarda amaliy foydalana olish. Taktik fikrlashni tarbiyalash kiradi.

Maxsus taktik tayyorgarlik bevosita futbol materiallari asosiga quriladi va taktik ko'nikma, malaka va qobiliyatlarni chuqurlashtirib takomillashtirishga qaratiladi. Shug'ullanuvchilarning texnik tayyorgarligi nazariy va amaliy mashg'ulotlar yordamida amalga oshiriladi. Taktikaga doir nazariy bilimlar hajmini kengaytirish uchun adabiyot manba'laridan foydalanish, videomateriallarni ko'rish, musobaqa va o'quv mashq mashg'ulotlarini kuzatish, o'yin qoidasini o'rganish kerak.

Taktik tayyorgarlik jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

1. Shug'ullanuvchilarda taktik fikrlashni, maydonda mo'ljalga olishni, turli o'yin vaziyatlarni hal qilishda ijodiy tashabbuskorlikni rivojlantirish
2. Sherik bilan hujum chizig'ida ham himoya chizig'ida ham shaxsan harakat qilish. Shug'ullanuvchilarda qo'yilgan vazifalarni hal qilishda texnik usullar va taktik harakatlardan alohida - alohida, samarali foydalana bilishni shakllantirish.
3. Shug'ullanuvchilarda maydondagi o'yin vaziyatiga qarab bir jamoa harakatidan ikkinchisiga moyil va tez o'ta bilish qobiliyatini rivojlantirish.

Shug'ullanuvchilarning taktik ko'nikmalarini takomillashtirishda o'zlashtirilgan va o'rganilgan mashqlarni ko'p marta takrorlash taktik ta'lim va mashg'ulotning asosiy uslubi hisoblanadi.

Taktik tayyorgarlik yakka, guruh va jamoa harakatlarini egallashni ko'zda tutadi.

Musobaqa jarayonida Shug‘ullanuvchilar quyidagi ikki asosiy vazifani hal qiladilar: to‘pni o‘zga jamoa darvozasiga juda ko‘p marta olib borish va o‘z darvozasiga hech yaqinlashtirmaslik. Buning uchun shug‘ullanuvchi sheriklari yordamida o‘yin qoidalarini buzmasdan, har qanday imkoniyatdan foydalanib bo‘lsa ham ikki vazifani: himoya qilish va hujum qilish vazifasini bajaradilar.

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar.

- 1.Futbol o‘yinini rivojlanishi haqida ma’lumot bering?
- 2.FIFA tashkilotining faoliyati haqida ma’lumot bering?
- 3.O‘zbekistonda futbol o‘yinini rivojlanishi haqida ma’lumot bering?
- 4.Mustaqillikdan keyin futbol o‘yinini rivojlanishi haqida ma’lumot bering?
- 5.O‘yin texnikasi haqida ma’lumot bering?
- 6.Maydon o‘yinchisi texnikasi haqida ma’lumot bering?
- 7.Darbozabon o‘yin texnikasi haqida ma’lumot bering?
- 8.O‘yin taktikasi haqida ma’lumot bering?

III-bo'lim

Futbol o'yin elementlarini o'ratishda qo'llaniladigan harakatli o'yinlar.

3.1. Futbolchilar estafetasi

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar bab-baravar ikki-uch jamoaga bo'linadilar. Jamoalar 1-2m oraliqda bittadan bo'lib qatorga saflanadilar. Qatorlar bir-biriga parallel holda turadi. Qatorlar oldidan bitta uzun chiziq o'tkaziladi. O'ynovchilar yugurishni shu chiziqdan boshlaydilar. Har bir jamoa ro'parasiga bir metr uzoqlikda beshtadan g'o'lacha terib qo'yiladi. Oldinda birinchi bo'lib turgan o'yinchilarga bittadan futbol to'pi beriladi. Ular to'pni tepib-tepib g'o'lachalar orasidan olib o'tadilar va yana tepib-tepib g'ulachalar yonidan o'z jamoalariga qaytib keladilar. O'yinchilarning hammasi ana shu mashqni bajaradilar.

To'pni tepib g'o'lachalar atrofidan aylantirib olib yurishning sifatinigina emas, balki yugurish tezligi ham hisobga olinadi. Bunda o'yinchilarning hammasi to'pni g'o'lachalar orasidan olib yurishni oldin tugatgan va shu bilan birga kamroq xatoga yo'l qo'ygan jamoa g'alaba qozonadi.

O'yinning qoidalari.1. To'pni tepib xar bir g'ulachani - birini o'ng tomondan, ikkinchisini chap tomondan aylanib o'tishi kerak. 2. Atrofidan aylanib o'tilmasdan, qoldirib ketilgan har qanday g'ulacha o'ynovchi tomonidan yiqitilgan hisoblanadi. 3. Yiqitilgan g'o'lacha o'z joyiga (rahbarning ko'rsatmasi bo'yicha) qo'yiladi.

Eslatma. Xokkey estafetasi bu o'yinning bir turi hisoblanadi. Bunda o'yinchilar lattadan yasalgan kichik to'pni (yoki xokkey to'pini) tayoqcha bilan surib dumalatib, g'o'lachalar oralig'idan olib o'tadilar.

O'yinning o'ziga xos harakatlari to'pni tepib-tepib tez yugurishdir.

3.2.To'pni uzatish va tepish

O'yinga tayyorlanish.O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. O'yin uchun 2-3 ta futbol to'pi bo'lishi kerak. To'plarning soniga qarab o'ynovchilar ikki yoki uch jamoaga bo'linadilar. Jamoalar bir-biridan 1,5-2 metr oraliqda parallel qatorlarga saflanadilar. Qatorlar boshida turgan o'yinchilar oldidan start chizig'i va undan 15-20 metr nariga finish chizig'io'tkaziladi.

O'yinchilar oyoqlarini kerib turadilar. Kolonna boshida turgan o'yinchilar oldiga (start chizig'ustiga) bittadan to'p qo'yiladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi "Diqqat!" – deb ko'rsatma bergandan keyin qatorlar oldida turgan o'yinchilar engashib, to'pni oladilar. "Marsh! " ko'rsatmasi berilgach, to'pni oyoqlari orasidan o'zlaridan keyingi o'yinchilarga uzatadilar. SHu tartibda uzatilgan to'p qatorlar ohiriga etib borgandan keyin, eng orgqadagi o'yinchilar to'pni asta-sekin tepib, finish chizig'iga olib boradilar va bu erda to'pni qo'lga olib, bir oz yuqoriga irg'itadilar va pastga tushayotgan to'pni oyoqlari bilan tepib, qatorlar oldida turgan sheriklariga uzatadilar. O'yin shu tartibda o'yinni boshlab bergan (to'pni birinchi bo'lib orqaga uzatgan) o'yinchilarga navbat kelib, ular ham to'pni tepib finish chizig'iga olib borgunlaricha davom ettiriladi. Estafetani oldin tamomlagan va kamroq xato qilgan komanda o'yinda yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari.1. Xar bir o'yinchi to'pni, to'g'ri qabul qilib olishi va to'g'ri uzatishi lozim. 2. To'pni oyoqning ichki yoni bilan tepish kerak (oyoq uchi bilan tepilsa, to'p uzoqqa ketib qoladi). 3. To'pni oyoklar orasidan dumalatmay, qo'lma-qo'l uzatiladi. 4. Agar finishdan tepilgan to'p start chizig'iga etmasa yoki yon tomonga tushsa, qatorlar boshida turgan o'yinchilar yugurib borib olishlari va o'z joylariga qaytib kelib, navbat kutib turgan o'yinchilarga uzatishlari lozim. 5. To'pni finishdan tepgan o'yinchilar o'z qatorlarining oldiga kelib turishlari kerak. 6. To'p oyoqlar tagidan uzatilganda qo'lma-qo'l qilib emas, balki dumalatib yuborilsa, to'pni tepib-tepib yugurishda oyoq uchi bilan tepilsa, hato qilingan xisoblanadi.

Metodik ko'rsatmalar. Agar o'ynovchilar ikki qatorga bo'linib o'ynasalar, to'pni chap tomonda bordi-yu uch qatorga bo'linib o'ynasalar, qatorlar oralig'i kengaytirilib, to'pni o'ng tomondan olib ketiladi.

Bu o'yin, ayniqsa o'g'il bolalar uchun juda qiziqarli o'tadi, chunki unda futbolning ba'zi elementlari (to'pni olib yurish, finishdan tepib yuborish) bor. O'yin umumiy harakatchanlikni, hushyorlikni o'stiradi.

3.3. Doiradan to'p tepish

O'yinga tayyorlanish.O'yin maydonchada yoki derazalariga temir panjara

tutilgan zalda o'tkaziladi. O'yin uchun basketbol yoki futbol to'pib o'lishi kerak. O'yinchilar 2-2,5 metr oraliqlarda aylana hosil qilib saflanadilar. O'ynovchilarning oyoklari uchidan aylana chizig'i o'tkaziladi. O'yinchilardan biri onaboshi qilib tayinlanadi va u doira o'rtasida to'pni erga qo'yib turadi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi signal bergandan keyin onaboshi to'pni tepib, aylanadan tashqariga chiqarib yuborish uchun harakat qiladi. Saflanib turgan o'yinchilar to'pni o'rtaga qaytarib, tashqariga chiqarib yubormaslikka intiladilar. Agar to'p tashqariga chiqib ketsa, bunda to'pni o'ng tomonidan o'tkazib yuborgan o'yinchi aybdor hisoblanadi va u onaboshi bo'ladi. Onaboshi esa uning o'rniga o'tib safga turadi. O'yin 5-10 ta onaboshi almashingach to'xtatiladi. To'pni boshqalarga qaraganda tashqariga tezroq dumalatib chiqargan onaboshi g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalar. 1. To'pni kattiq tepish va o'ynovchilarning tizzasidan oshirish mumkin emas. 2. To'p oyok uchi bilan emas, balki oyoqning yoni bilan tepilishi kerak. Davradagi o'yinchilarning to'pni qo'l bilan ushlashga xaqqi yo'q, to'p faqat oyoq bilan tepilishi lozim. 3. O'ynovchilar aylana chizig'idan ichkariga o'tmasliklari kerak. 4. Agar to'p o'yinchilarning ustidan oshib tashqariga chiqsa, uni onaboshining o'zi yugurib borib olib kelishi va o'z joyiga borib, o'yinni yana boshlab yuborishi lozim.

O'yinning ikkinchi varianti. Aylana hosil qilib turgan o'ynovchilar "bir, ikki" – deb sanab ikkita jamoaga bo'linadi. Hap bir jamoa o'ziga onaboshi saylaydi. Avval bir jamoa onaboshisi o'rtaga tushadi va o'yin xuddi oldingi o'yin singari o'tkaziladi, qaysi jamoa a'zosi to'pni tashqariga chiqarib yuborsa, o'sha jamoaga jarima ochkosi beriladi. O'yin bir jamoaning jarima ochkolari 5-8 yoki 10 taga etguncha davom ettiriladi.

Metodik ko'rsatmalar. Agar o'ynovchilar ko'p bo'lsa, ikki davraga bo'linishlari mumkin. Birinchi variantdagi o'yin qoidalar va texnikasi yaxshi o'zlashtirilgandan keyingina ikkinchi variantni qo'llash kerak. Bu o'yin o'g'il bolalar uchun mo'ljallangan.

3.4. To'pni tepib oshirish

O'yinga tayyorlanish. O'yin ko'ndalang chiziq bilan ikkiga bo'lingan maydonchada o'tkaziladi. O'yinda futbol to'pidan foydalaniladi. Hamma o'yinchilar ikki jamoaga bo'linadilar va maydonchani ikki tomoniga o'zlari istagan tartibda joylashadilar.

O'yinning tavsifi. To'pni qaysi jamoa a'zosi o'yinga tushirishi chek tashlash bilan aniqlanadi. To'pni o'yinga tushiradigan o'yinchi uni maydonchani o'rtasiga qo'yadi va oyoq bilan qattiq tepib, qarshi jamoaning orqa chizig'idan oshirib yuborishga harakat qiladi. Qarshi jamoa o'yinchilari esa to'pni oyoq yoki gavda bilan to'sib qolishga va to'xtatmasdan qarshi jamoa tomonga tepib yuborishga tirishadilar. O'yin to'p biron jamoaning orqa chizig'idan o'tib ketgunicha yoki maydonchani biron qismida loqal bir zum bo'lsa ham to'xtab qolgunicha davom etadi.

To'pni o'z chizig'idan o'tkazib yuborgan jamoa qarshi komandaga ikki ochko yutqazgan hisoblanadi. To'pning o'z tomonida to'xtab qolishiga yo'l qo'ygan jamoa bir ochko yutqazadi. Jamoalardan biri 10 yoki 12 ochko to'plaganidan keyin jamoalar o'rin almashadilar va o'yin davom etadi. Ikkinchi marta ham 10 yoki 12 ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. Bordi-yu, ikkala jamoa ikki galda xam baravar yutuqqa ega bo'lsa, qaysi jamoaning g'olib chiqqanligi o'yinni uchinchi marta o'tkazish bilan aniqlanadi.

O'yinning qoidalari. 1. To'pni dastlab qaysi jamoa o'yinchisi tepishi chek tashlab aniqlanadi, ammo keyin xar gal to'pni yutqazgan komanda tepadi. 2. To'pni faqat oyoq bilan tepish mumkin. Uni ilib olish yoki qo'l bilan irg'itib yuborish taqiqlanadi. 3. O'yinchilar doimo o'z maydonchalarida turishlari lozim. O'rta chiziqdan, shuningdek, yon va orqa tomondagi chiziqlardan o'tish mutlaqo mumkin emas. 4. Agar to'p orqa chiziqdagi o'yinchilarning ham ustidan oshib ketsa, bu to'p - hisobga olinmaydi va maydoncha o'rtasidan yana o'yinga kiritiladi.

3.5. Hujum

O'yinda 10-20, hatto 30 nafar o'quvchi qatnashishi mumkin. O'yin sport zalida, maydonchada yoki o'tloq joyda o'tkaziladi. O'yinni o'tkazish uchun asbob-uskunalar kerak bo'lmaydi.

O'zinga tayyorlanish. O'ynovchilar soni va kuchi jihatidan o'zaro teng ikki jamoaga bo'linadilar va o'z jamoalariga biror nom qo'yadilar. Masalan, jamoalardan biri "Kuchlilar", ikkinchisi "Chaqqonlar" yoki biri «Qiziillar» va boshqasi "Ko'klar" nomini olishi mumkin.

O'ynovchilar zal yoki maydonning qarama-qarshi tomonlarida turadilar. Chek tashlangandan keyin jamoalardan birining o'yinchilari aylana hosil qilib yoki qo'l ushlab juft-juft yoki uchtdan bo'lib turishlari mumkin. Ikkinchi jamoa esa ma'lum masofada hujumga o'tish uchun tayyor bo'lib turadi.

O'yinning tavsifi. O'yin rahbari "Qizillar" jamoasi "Hujumga!" – deb jamoa berishi bilan shu jamoa o'yinchilari tez yoki asta-sekin, hammalari birgalikda yoki yakka-yakka holda va yoki juft-juft bo'lib hujumga o'tadilar. Ular kuch ishlatib yoki chalg'itib, tez harakatlar bilan zanjirni uzib, "postlarni" engib o'tishga harakat qiladilar. O'yinchilarning hammasi yoki yarmidan ko'pi tusiqlardan o'ta olgan jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari.1. To'siqlarni kuch ishlatib va chalg'ituvchi harakatlar bilan engib o'tish mumkin. 2. Turtish, siltash, o'yinchining orqasiga minish, sakrash, oyoq chalish va boshqa qo'pol harakatlar qilishga yo'l qo'yilmaydi.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. Bu o'yin o'quvchilarda jamoa oldidagi mas'uliyatni sezish, o'zaro o'rtoqlarcha munosabat hissini tarbiyalashda yordam beradi.

"Hujum" o'yinini o'rta va katta maktab yoshidagi o'quvchilar uchun tavsiya qilish mumkin.

3.6. To'pni boshda olib yurish

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, bir kishilik qatorlarga saflanib turadilar. O'zaro parallel holda turgan qatorlar boshidagi

birinchi o'yinchilar qo'lida to'ldirma to'p bo'ladi va ular tizzalarini erga (polga) qo'yib turadilar. Start chizig'idan boshlab qarshi tomonga uzunligi 8-10 metr chiziqlar tortiladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signali bilan o'yinchilar to'pni boshlariga qo'yib, chiziqning chap tomonidan tizzalari bilan tez yurib ketadilar va chiziqning oxiridan aylanib, uning o'ng tomonidan orqaga qaytadilar. To'pni navbatdagi o'yinchiga berib o'z qatorlarining oxiriga borib turadilar. Birinchi bo'lib etib kelgan o'yinchi bir ochko oladi. Ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. To'pni qo'l bilan turtib olib yurish mumkin emas.

3.7. Futbol elementlari estafetasi

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar 2-4 ta jamoaga bo'linib, har bir jamoa bir qatorga saflanib, zalning yoki maydonchaning bir tomonida, start chizig'ining orqasida yonma - yon turadilar.

Maydonchaning yoki zalning qarama - qarshi tomonida har bir jamoa qarshisiga g'o'lacha yoki to'ldirilgan to'p qo'yilgan bo'ladi.

Qatorda birinchi turgan o'yinchilar to'pni start chizig'i ustiga qo'yib turadilar.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi signal bergach, o'yinchilar oyoqlari bilan to'pni surib, ustunchaning yoki to'ldirma to'pning o'ng tomonidan aylanib o'tib, yana orqaga qaytib keladilar va to'pni keyingi o'yinchiga uzatib, o'zlari qatorning oxiriga borib turadilar. Hamma ana shu harakatni takrorlaydi. Vazifani eng oldin bajargan jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. Chiziqdan to'pni qabul qilib olmasdan oldin chiqish mumkin emas. 2. Ustunchani aylanib o'tayotganda ag'darib yuborgan o'yinchi uni joyiga qo'yib, to'pni surishni davom ettirishi kerak.

O'yinning varianti. To'pni surib yurish paytida yo'lga bir nechta to'siqlarni (to'plar, g'o'lachalar, bulavalar va hokazolar) qo'yish mumkin.

3.8. Jonglyorlar

O'yin mazmuni. O'yinchilar galma-galdan voleybol yoki futbol to'pini bosh ustida irg'itib, bosh va gavdani orqaga engashtirib, belni egib, orqa va

bo'yinmuskullarini tarang qiladilar. Ular gavdani oldinga keskin harakat qildirib, bosh bilan to'pning o'rtasiga uradilar. Shu paytgacha yarim bukilgan tizzalar, to'pni bosh bilan urish vaqtida to'g'rilanadi. To'p erga tushishi bilan, o'yinchi mashqni tomomlagan bo'ladi. Har bir o'yinchiga uchtadan imkoniyat beriladi. Uchta imkoniyatdan to'pni ko'proq urgan o'yinchi g'olib hisobdanadi.

3.9. Ikkita to'pni uzatish

O'yin mazmuni. O'yinda o'yinchilar juft-juft *bo'lib* katnashadilar. Ular 4 metr kenglikdagi «koridor»ning qarama-qarshi tomonida bir - biridan 5-7 metr oraliqda joylashadilar. «Koridor» arqoncha yoki bayroqchalar bilan belgilanadi. Har bir juftlikdagi ikkala o'yinchida bittadan to'p bo'ladi. Rahbarning signali bo'yicha ular bir vaqtning o'zida bir-birlariga to'pni yo'naltiradilar, keyin dumalab kelayotgan to'pni tepib orqaga qaytaradilar. Agar to'p bir-biriga tegsa yoki ulardan biri koridordan tashqariga chiqib ketsa, unda juftlik musobaqani tugatgan bo'ladi. Boshqalarga nisbatan ko'proq mashqlarni xatosiz bajargan jamoa o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi. O'yin qatnashchilarining jismoniy tayyorligiga qarab o'yinning shartini soddalashtirish: «koridor»ning chegarasini kengaytirish, to'pni oldin to'xtatib, so'ngra uzatish shartini qo'yish mumkin.

3.10. Ustunchalarni aylanib o'tish

O'yin mazmuni. Umumiy start chizig'ida bir necha jamoakolonnalarda saf tortib turadi. Har bir jamoaning oldida – start chizig'idan 6 metr nariga birinchi ustuncha o'rnatiladi, keyin 2-3 metr oraliqda 5 ta ustuncha o'rnatiladi. Rahbarini signalidan keyin jamoalarning birinchi turgan o'yinchilari to'pni oldinga surib, ustunchalarni aylanib o'tadi va xuddi shu usul bilan orqaga qaytib finish-start chizig'iga kelib to'pni ikkinchi o'yinchilarga uzatadilar vaxokazo. Estafetada eng yaxshi natija ko'rsatgan jamoa g'olib hisoblanadi.

3.11. Epchil darvozabon

O'yin mazmuni. 3-4 kishidan iborat bir necha jamoa galma-galdan musobaqlashadi. O'yinni boshlaydigan jamoa bir kishidan saflanib turadi. Oldinda 5 metr oraliqda uzunasiga ikkita to'shak qo'yilgan bo'ladi. Tushakdan 3 metr masofada rahbar turadi. Rahbarning signalidan keyin o'ynovchilar galma-galdan

rahbar otgan to'pni oldinga dumaloq oshib o'rnidan turib, ilib olishi kerak. Agar o'yinchi to'pni ilib olsa, jamoasiga bir ochko keltiradi. Jamoaning har bir o'yinchisi mashqni uch marta bajarganidan keyin o'yin tugaydi. Raqib ham shunday harakat qiladi. Ko'p ochko to'plagan jamoa o'yinda yutgan hisoblanadi.

3.12. Bosh bilan nishonga

O'yin mazmuni. Bir necha jamoa galma-galdan musobaqalashadi. O'yinni boshlovchilar bir qatorga saflanib turadilar. 10 metr naridagi devorda yoki yog'och shchitda diametri 1 metr nishon belgilanadi. Nishondan 5 metr berida tepish chizig'i va tepish nuqtasiniig yon tomonida 3 metr masofada qo'lida to'p bilan onaboshi turadi. Rahbarning signalidan keyin birinchi nomerli o'yinchi yugura boshlaydi, onaboshi o'nga to'pni tashlaydi. O'yinchi sakrab uni boshi bilan urib, nishonga yo'naltiradi. Qaytgan to'pni ilib olib, onaboshining o'rniga turadi, onaboshi esa yugurib borib qator oxiriga turadi. Bu vaqtda jamoaning ikkinchi o'yinchisi yugurib ketadi va hokazo. Hap bir o'yinchi to'pni boshi bilan uch martadan urgandan keyin jamoa musobaqani tugatadi. Xuddi shuni boshqa kjamoadlar ham qaytaradi. Ko'proq nishonga tegizgan jamoao'yinda g'olib hisoblanadi.

3.13. To'pni qaytarib – o'tirish

O'yin mazmuni. Musobaqalashuvchi jamoadlar umumiy start chizig'ida bir qatordan saflanib turadilar. Jamoadlar ro'parasida start chizig'idan 2 metr narida qo'llarida to'p ushlagan holda onaboshilar turadilar. Rahbarning signalidan keyin ular o'z jamoadlaridagi birinchi nomerli o'yinchilarga to'pni tashlaydilar, ular to'pni boshlari bilan urib, orqaga - onaboshiga qaytaradilar va tezda o'tiradilar. Onaboshilar to'pni ilib olib, ikkinchi nomerli o'yinchilarga tashlaydi va ular ham to'pni onaboshilariga qaytaradilar va hokazo. Onaboshilardan biri oxirgi o'yinchidan to'pni qabul qilib olib, qo'lini yuqoriga ko'targach, musobaqa to'xtatiladi. G'alaba qilgan jamoaga bir ochko, ikkinchi o'ringa – 2 ochko, uchinchi o'ringa –3 ochko beriladi. O'yin bir necha marta qaytariladi. Kam ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

3.14. To'siq osha kvadratga tushirish

O'yin mazmuni. Ustunchalar orasiga 1 metr balandlikda arqoncha tortiladi. Arqonchani bir tomoniga 6 metr masofada erda 2x2 metrli kvadrat, boshqa tomoniga esa 8-10 metr masofada tepish chizig'i belgilanadi. O'yin qatnashchilari yugurib kelib harakatsiz to'pni goh o'ng, goh chap oyoq bilan galma-galdan tepib, kvadratga tushirishga harakat qiladilar. Agar to'p arqoncha ustidan oshib o'tsa, kvadratga tushgan hisoblanadi. To'pni kvadratga ko'p marta tushirgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

3.15. Zarb bilan tepish

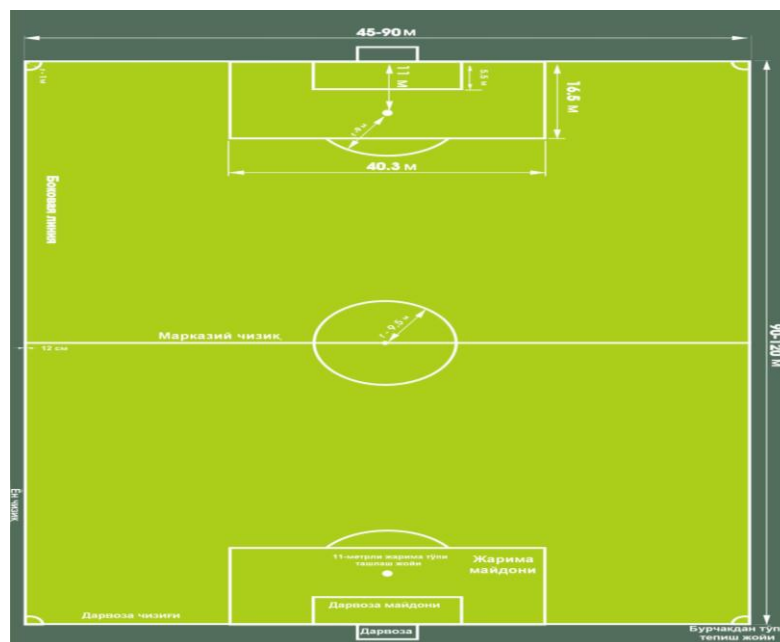
O'yin mazmuni. Maydonchada tepish chizig'i tortiladi, so'ngra 10 metr kenglikdagi yo'lakcha belgilanadi. O'yinchi to'pni galma-galdan o'ng va chap oyoqda uch marta tepib, iloji boricha uzoqroq tushirishga harakat qiladilar. Agar to'p yo'lak ichiga tushsa, hisobga olinadi. To'pni xammadan uzoqroqqa tushirgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

IV-bo'lim.

4.1. Futbol maydonining o'lchami va o'yin qoidalari

Futbol asosan ochiq havoda chim yotqizilgan maydonda yoki usti yopiq sun'iy chim yotqizilgan manejlarda o'ynaladi

Maydon o'lchami eniga 45 m - 90 m gacha uzunasiga 90m - 120 m gacha bo'ladi. Darvozani o'lchami eniga 7m 32sm, balandligi 2,44 sm Maydonda quyidagi chiziqlar chiziladi: maydon chegara chiziqlari: maydon o'rtasida markaziy chiziq va markazdan 9 metr radiusli aylana chiziladi. Jarima maydoni darvoza ustunidan uzunligi 16,50 sm, eniga 16,50 sm bo'ladi va ikki nuqta birlashtiriladi. Darvozabon maydonchasi uzunligi 5,50 sm eniga 5,50 sm, bunda ham ikki nuqta birlashtiriladi. Jarima maydonida darvoza chizig'idan 11 metr masofada 11 metrlik jarima to'pi bajariladigan belgi bo'ladi. Shu belgidan 9.15 metrlik radiusli yarim oy shaklidagi chiziqni jarima maydoniga chiziladi. Maydonning to'rtta burchagida 1 metrli yarim aylana chiziladi, bu aylana burchak to'pini tepish uchun belgilanadi. Har bir burchakda balandligi 1,5 metr bo'lgan bayroqchalar o'rnatiladi. Bayroqcha rangi har xil bo'lishi mumkin. Maydon ko'rinishi (28-rasm) rasmda ko'rsatilgan.



28-rasm.

O'yinda har bir jamoada 11 tadan o'yinchi: 1ta darvozabon va 10 ta maydondagi o'yinchi o'ynaydi. O'yin maydon markazidan to'pni oldinga uzatish bilan boshlanadi. Agar biron bir jamoa o'z darvozasidan to'p o'tkazib yuborsa, o'yin yana maydon markazidan boshlanadi. O'yin vaqtida hakamning ruxsati bilan 3 yoki 5ta o'yinchini almashtirish mumkin, maydondan chiqib ketgan o'yinchi qaytib maydonga tushmaydi. O'yin 45 daqiqadan 2 taym davom etadi; taymlar orasida 15 daqiqa tanafus beriladi. O'yinda 5 ta hakam: 1 ta hakam o'rtada, 2 ta hakam yon chiziqda, 1 ta yordamchi hakam, 1 ta nazoratchi hakam ishtirok etadi.

Erkin to'p. To'p raqib jamoasidan tashqariga chiqib ketganda darvozabon maydonchasidan to'pni tepib o'yinga kiritiladi, hamda o'yin vaqtda raqib jamoasi o'yinchilariga taqiqlangan harakatlarni qo'llansa ya'ni raqibni ushlab qolish, turtisa, itarsa, chalsa, beixtiyor to'p jarima maydonidan tashqarida qo'lga tegsa, himoyachi atayin uzatgan to'pni darvozabon ushlasa, erkin to'p belgilanadi.

Jarima to'pi. Maydonda va jarima maydoni oldida to'p bilan o'ynayotgan o'yinchiga nisbatan atayin taqiqlangan harakatlar qo'llansa, jarima to'pi belgilanadi.

Burchak to'pi va yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish. To'p darvozabon yoki himoyachiga tegib maydondan chiqib ketsa burchakdan to'pni tepib o'yin kiritiladi. Burchak to'pi tepganda to'p darvozaga kirsam gol hisoblanadi.

Yon chiziqdan to'pni tashlab o'yinga kiritish maydon o'yinchilari qo'lda o'ynaydigan yagona usul bo'lib, to'p raqib jamoa o'yinchisi oyog'idan maydonni tark etganda qo'llaniladi. To'pni tashlash vaqtida maydon ichiga kirish, oyoqni ko'tarish yoki sakrash man etiladi. Shunday holat ro'y bersa to'p, raqib jamoaga beriladi. To'pni tashlagandan so'ng to'pni tashlagan o'yinchi to'pni sherigi yoki raqibdan qaytgandan so'ng o'ynashi mumkin.

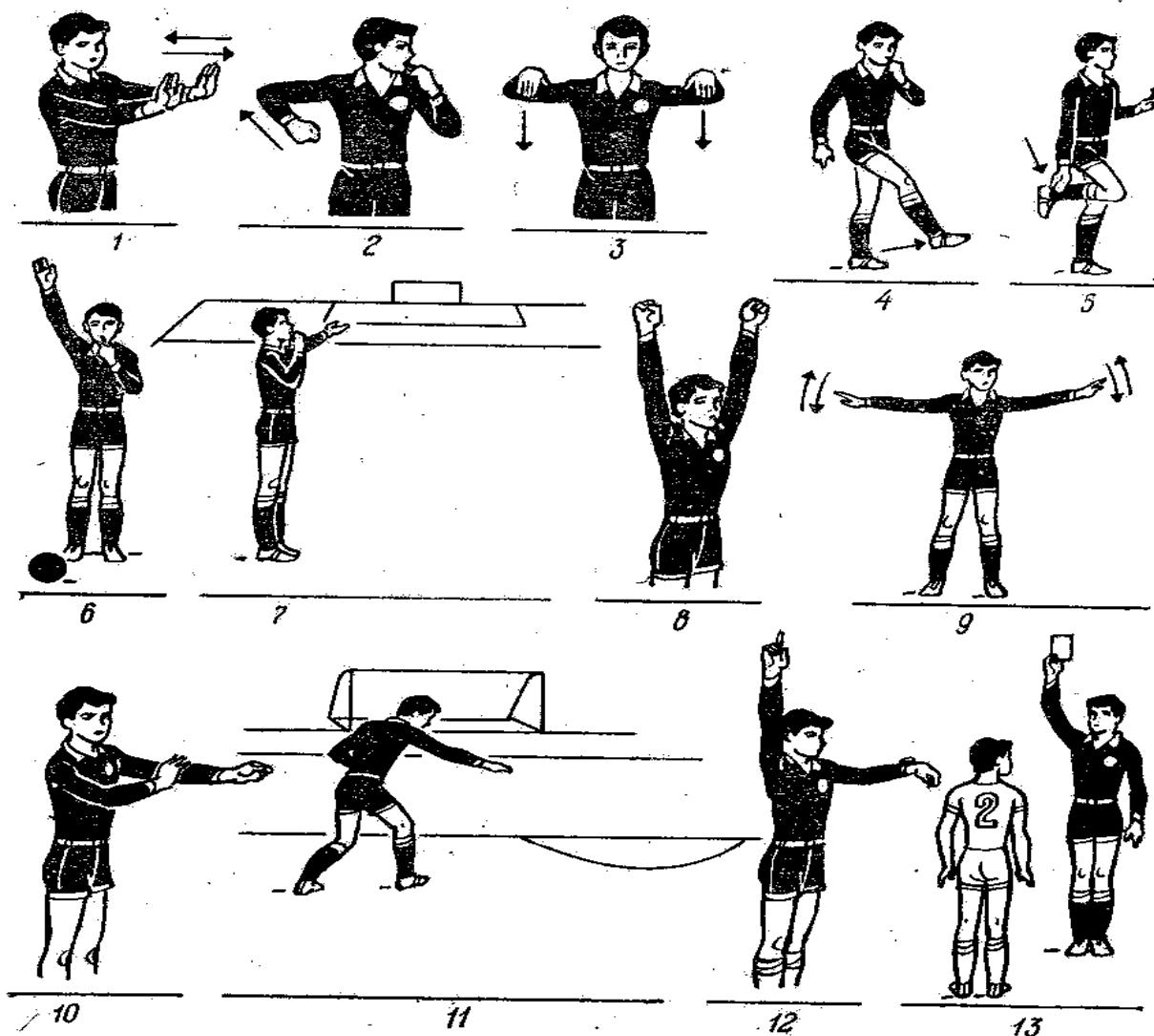
11 metrlik jarima to'pi (penalti). Himoyachilar va darvozabon tomonidan jarima maydoni ichida hujumchiga qarshi qo'pollik ishlatilsa, himoyachini qo'lga to'p tegsa, 11 metrlik jarima to'pi belgilanadi. 11 metrlik jarima to'pi bajarilayotgan vaqtda to'p 11 metrlik nuqtaga qo'yiladi jarima maydoni ichida

faqat darvozabon va 11 metrlik jarima to'pini tepuvchi o'yinchi bo'lib, qolgan hamma o'yinchilar jarima maydonidan tashqarida turadilar.

Taqiqlangan o'yin qoidalarini qo'llagan, qo'pol va sportga xos bo'lmagan harakat qilib intizomni buzgan o'yinchiga hakam tomonidan sariq kartochka ko'rsatiladi. O'yin vaqtda shunday harakatlarni takror bajarsa, hakam sariq kartochka ketidan qizil kartochka ko'rsatib o'yinchini maydondan chiqarib yuboradi. Maydondan chiqarilgan o'yinchi qaytib maydonga tushmaydi. Jamoa o'yinni 1 kishi kam bo'lib davom ettiradi. Agar ikkala jamoa o'yinchilari bir vaqtda xatolikka yo'l qo'ysa yoki o'yin qandaydir sababga ko'ra to'xtatilgan bo'lsa, bahsli to'p tashlash belgilanadi.

Hakamlarni belgilari va imo-ishoralari.

O'yinda hakamlikni amalga oshirishda hakam xushtak yordamida belgi beradi. Xushtakdan quyidagi hollarda foydalaniladi: o'yin boshlanishidan va tanaffusdan so'ng qayta boshlashdan oldin, darvozaga to'p kiritilgandan so'ng: 11 metrlik jarima to'pini amalga oshirishdan avval: darvozani ishgol qilinganda: o'yin tugashidan yoki yarmidan. Berilayotgan belgilar va o'yinchi va tomoshabinlarga yaxshi eslatiladigan bo'lishi kerak. Belgilar oxangi doimo bir xilda bo'lishi lozim. Ammo darvoza ishg'ol qilinganda, o'yinning birinchi yarmi yoki uning asosiy vaqti tugagandan so'ng beriladigan belgilar juda aniq bo'lishi kerak. Agar o'yinchilar barcha o'yin qoidalariga rioya qilib darvoza, jarima, burchak to'pini va erkin to'p tepishlarini amalga oshirsalar xushtak chalinmaydi, balki bu qo'l imo-ishoralaridan foydalaniladi. Yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish ham qo'l ishoralari bilan amalga oshiriladi (29-rasm). Ular o'yinni to'xtatish yoki uni davom ettirish qarorini oydinlashtirish maqsadida foydalaniladi.

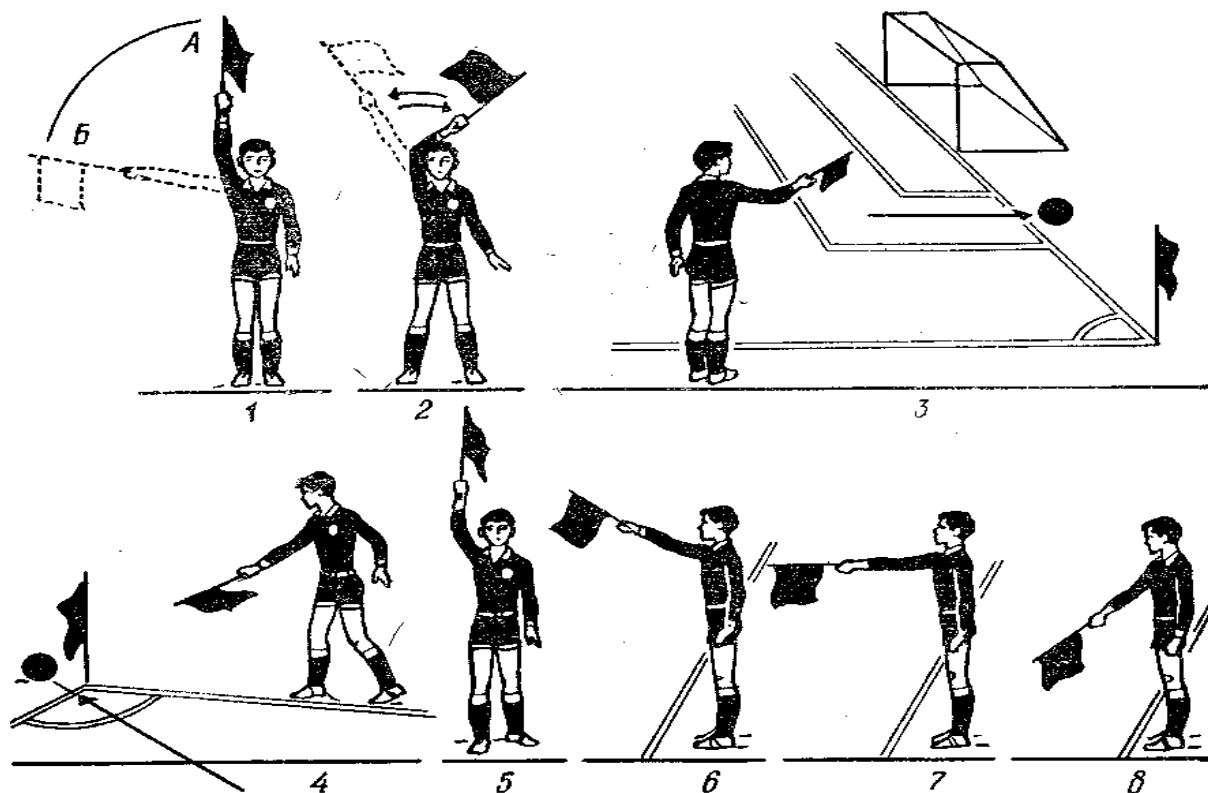


29-rasm.

1. Raqibni qo'l bilan to'tib yuborish. 2. Urilish yoki qo'pollik bilan itarib yuborish. 3. Raqib ustiga sakrash. 4. Chalish 5. Oyoq bilan oyoqqa tepish 6. Erkin zarba berish 7. Jarima to'pini tepish 8. O'yin yarmi yoki to'liq tugashi 9. O'yin to'xtatilmaydi. 10. To'pni qo'l bilan o'ynash. 11. Qoida buzilgan joydan to'pni o'yinga kiritish lozimligini ifodalovchi ishora. 12. Qo'shimcha vaqt berilganligi. 13. O'yinchini ogohlantirish yoki chetlashtirish.

Chiziq hakami bayroqda belgi berishlari. CHiziq hakami bayroqqa ega bo'lishi kerak (bayroq sopi uzunligi-4,5 sm, diametri 1,5 sm, bayroq uzunligi 40 sm, kengligi-30 sm). Bayroq rangi ikki jamoa o'yinchilarining kiyimi rangidan farq qiluvchi va juda erkin rangda bo'lishi kerak (qizil, sariq,

tuksariq) (30-rasm). Chiziq hakamlarining asosiy vazifasi belgilarini vaqtida va aniq berishdan iborat.



30-rasm.

Chiziq hakamlarini bayroqda belgi berishlari

1.Qoida buzildi. A-hakam diqqatni jalb qilish maqsadida bayroqni ko'taradi. B-hakam xushtagidan so'ng, erkin yoki jamira to'pi zarbasi qaysi jamoa tomonga beriladigan belgi.

2. Hakam o'yin qoidasi buzilganligini kurmay qolganda hakam diqqatni jalb qilish maqsadida beriladigan belgi.

3. Darvoza to'pini tepish.

4. Bayroqni tezda ko'tarib, burchak to'pi tepish joyini ko'rsatish

5. «o'yindan tashqiri holat»

6. Chiziq hakamidan maydonning qarama-qarshi tomonida «maydondan tashqari» holat.

7. Maydonning o'rta chizig'idan «o'yindan tashqiri» holat.

8. O'yin maydoni yaqinida «o'yindan tashqiri» holat.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar.

1. Maydon o'lchamlari haqida ma'lumot bering?

2. Jixoz o'lchamlari haqida ma'lumot bering?

3. O'yin qoidasi haqida ma'lumot bering?

4. Erkin va jarima to'plari qanday amalga oshiriladi?

5. 11- metrlik jarima to'pi qanday amalga oshiriladi?

6. Hakamlarning maydondagi harakatlari haqida ma'lumot bering?

7. Bosh hakam maydonda qanday belgi va imo-ishoralar ko'rsatadilar?

8. Chiziq hakami bayroqcha bilan qanday belgi beradilar?

V-bo'lim Musobaqaga tayyorgarlik va uni o'tkazish.

5.1. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish.

Sport o'yinlarini musobaqalari o'quv-mashq ishlarining asosiy qismini tashkil etadi. Ular mashg'ulotlarda qiziqishni oshiradi, mamlakatda sport o'yinni ommaviy rivojlanishiga yordam beradi. Shug'illanuvchi o'yinlarda muntazam qatnashmay turib yuqori natijalarga erisha olmaydi. Musobaqalar musobaqa qatnashchilarining va umuman jamoa ning jismoniy, texnik, taktik va axloqiy-irodaviy tayyorgarligi darajasini aniqlaydi, o'quv-mashq jarayoninig axvoli va yo'nalishining aniqlash imkonini beradi. Musobaqa natijalari o'quv-mashq ishlarini yakunlash vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqalar qat'iylikni, g'alabaga erishish yulidagi iroda kuchini, korxona jamoasini, shahar, respublika oldidagi masuliyatini tarbiyalaydi. O'yinlarning emotsional keskinligi shug'ullanuvchilarning psixologik xususiyatlarini aniqlashga imkon beradi.

Ochik xavoda o'tkaziladigan musobaqalar qatnashchilarni sog'lomlashtirish jixatidan katta ahamiyatga ega bo'lib, jismoniy kamolotning xammabop va qimmatli vositalaridan biridir. Musobaqalar ko'p sonli tomoshabinlarni jalb qilish bilan sport o'yinini propaganda qilish va ommalashtirishning qudratli vositasi bo'lib xizmat qiladi. Ular musobaqa qatnashchilari va tomoshabinlarga uyushtiruvchi ta'sir ko'rsatib, tomoshabinlarni jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishga jalb etadi.

Musobaqa hakamining tarbiyachi-pedagog va o'yin raxbari sifatida roli juda katta. Aniq hakamlik qilish, maydondagi ruy beradigan qupollikka va ayrim sportchilarning intizomsizligiga qarshi qat'iy kurashish, musobaqalashayotgan jamoa o'yinchilariga o'z vaqtida tanbex va ko'rsatmalar berish musobaqani taktik va texnik jixatdan yuqori darajada o'tkazishga yordam beradi.

5.2. Musobaqa turlari

Qo'yilgan vazifalarga qarab musobaqalarni asosiy va yordamchi musobaqalarga bulish mumkin.

Yagona sport klassifikatsiyasi talablariga muvofiq tashkil etiladigan va natijalarga ko'ra sport klassifikatsiyasi belgilanadigan hamda g'olib yoki chempion degan nom beriladigan musobaqalar asosiy musobaqalarga kiradi.

Musobaqalarning asosiy turi – kalendar musobaqalar bo'lib, ular sport tadbirlarining yagona kalendar rejasida nazarda tutiladi va tasdiqlangan nizomga muvofiq ravishda o'tkaziladi.

Quyidagilar musobaqalarning asosiy turlariga kiradi:

- birinchilik yoki chempionatlar;
- kubok musobaqalari;
- saralash musobaqalari.

Birinchilik yoki chempionatlar eng mas'uliyatli musobaqalar bo'lib, ularning natijalari bo'yicha g'olib jamoaga chempion nomi beriladi. Musobaqalarni tashkil etishning bu turi jamoalar kuchini ob'ektiv baholashga, olib borilayotgan o'quv - mashq ishining sifatini taqqoslashga imkon beradi.

Kubok musobaqalari musobaqalarga juda ko'p jamoalarni jalb etish va g'olibni nisbatan qisqa muddatlarda aniqlash maqsadida o'tkaziladi. Kubok musobaqalari eng yaxshilarni izchillik bilan tanlab olish prinsipi bo'yicha o'tkaziladi.

Saralash musobaqalari keyingi bosqichda qatnashish uchun eng kuchli jamoalarni aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Musobaqalarning yordamchi turlariga quyidagilar kiradi:

- nazorat uchrashuvlari;
- o'rtoqlik uchrashuvlari;
- ko'rgazmali uchrashuvlar;
- qisqartirilgan musobaqalar.

Nazorat uchrashuvlari jamoalarni bo'lajak musobaqalarga tayyorlash va ularning tayyorgarligini tekshirish maqsadida o'tkaziladi.

O'rtoklik uchrashuvlari o'quv-mashq maqsadlarida yoki an'anaviy musobaqalar planida o'tkaziladi.

Ko'rgazmali uchrashuvlar sport o'yinini ommalashtirishga va sport mahoratini ko'rsatishga xizmat qiladi.

Qisqartirilgan musobaqalar bir necha soat mobaynida o'tkaziladi. Ular, odatda, bayram kunlariga va sport mavsumining ochilishi yoki yopilishiga rejalashtiriladi.

Bunday musobaqalarning o'tkazilishini tezlashtirish uchun o'yin vaqti qisqartiladi. Qisqartirilgan musobaqalarning dasturi faqat o'yin o'tkazishni emas, balki o'yinchilarning texnik yoki jismoniy tayyorgarligiga doir musobaqalarni ham o'z ichiga olishi mumkin.

5.3. O'yin sistemalari

Musobaqani ikki sistemada: davrali sistema, yutkazgandan keyin o'yin dan chiqib ketiladigan sistemada o'tkazish mumkin.

5.3.1. Davrali sistema

Musobaqaning davrali sistemasida har bir jamoa, agar musobaqa bir davrali o'tkazilsa, bir-biri bilan bir marta, agar musobaqa ikki davrali o'tkazilsa, ikki marta uchrashishi kerak. O'yinning bunday sistemasi musobaqalashuvchilar kuchlari nisbatini ancha ob'ektiv belgilashga va kuchli jamoa ni aniqlashga imkon beradi, bunda musobaqaning umumiy yakunidagi tasodifiylik elementi ma'lum darajada bartaraf qilinadi. Bu sistema musobaqani ikki davrali qilib o'tkazish eng tug'ri hisoblanadi .

Davrali sistemada musobaqa ishtrokchilarining barcha o'rinlari to'plangan ochkolar soniga qarab aniqlanadi. O'tkazilgan barcha o'yinlar natijasida eng ko'p ochko olgan jamoa (yoki sport jamoasi g'olib hisoblanadi . Bir yoki bir necha jamoa larda ochkolar teng bo'lib qolganda g'olibni aniqlash uchun musobaqa tartibida qandaydir qo'shimcha ko'rsatkichlar yoki tadbirlar (masalan, shu jamoalar o'rtasida qushimcha o'yin yoki shu jamoalar o'rtasidagi avval o'ynalgan o'yin natijalari, yoki kiritilgan yoki o'tkazib yuborilgan to'plar nisbati) nazarda tutilgan bulishi kerak.

Davrali sistema bo'yicha o'ynash tartibida qur'a tashlash bilan musobaqada qatnashuvchi jamoa larning raqamlari aniqlanadi. Jamoa larning aniqlangan raqamlari asosida o'yinlar jadvali tuziladi.

Musobaqalar bir davrali qilib o'tkazilganda o'yin bir-biri bilan bellashuvchi ikki jamoa dan daslabkisining maydonida o'tkaziladi. Agar musobaqada ikki davra nazarda tutilgan bo'lsa, ikkinchi o'yin keyingi jamoa maydonida o'tkazilishi kerak.

Davrali sistema bo'yicha utkaziladigan o'yin lar taqvimini ikki usul bilan tuzish mumkin.

Birinchi usul. Musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soniga qarab, jamoa larning umumiy soniga yaqin bo'lgan toq son olinadi va unga muvofik ravishda vertikal chiziqlar o'tkaziladi. Masalan 6 ta jamoa bo'lganda unga (6 soniga) yaqin bo'lgan toq son 5 bo'ladi. Demak, 5 ta vertikal chiziq o'tkazish zarur. Jamoalar soni 10 ta bo'lganda, unga yaqin son 9, demak 9 ta vertikal chiziq o'tkazilgan bulishi kerak va xokazo.

Vertikal chiziqlarning ostida va ustidan, pastdan boshlab chapdan o'nga qaratib, jamoalar raqami ketma-ket tartibda birinchidan musobaqada qatnashuvchi jamoa larning umumiy soniga eng yaqin bo'lgan tok songacha, orada bir chiziq qoldirib yozib chiqiladi.(1-jadval)

Bu raqamlar keyingi raqamlarni grafik tarzda yozish uchun dastlabki reja hisoblanadi . Birinchi kun o'yinlar taqvimini tuzish uchun birinchi raqamdan boshlab vertikal chiziq atrofida, soat strelkasiga qarshi oshib boruvchi tartibda barcha ishtrok etuvchi raqamlar yozib chiqiladi. Qolgan o'yin kunlarining taqvimini tuzish uchun vertikal chiziqlar o'rtasidagi barcha raqamlar, avval ularning ostiga va ustiga quyilgan raqamlarni hisobga olgan xolda, ilon izi qilib quyib-chiqiladi. Shuni xam aytish kerakki, raqamlar birin ketin vertikal chiziqlarning o'ng tomondan ortib boruvchi tartibda takrorlanib yoziladi.

Shundan keyin ikkinchi va qolgan taqvim kunlarda bellashuvchi jamoa larni aniqlash uchun har bir vertikal chiziqning chap tomoniga avvalgi taqvim kundagi barcha raqamlar o'zgarishsiz o'tkazilishi kerak.

1-jadval

10 jamoa uchun o‘yin kalendarini tuzish
(10 ga eng yaqin bo‘lgan kichik toq son – 9)

0	6	0	7	0	8	0	9	0	
6	5	7	6	8	7	9	8	1	9
7	4	8	5	9	6	1	7	2	8
8	3	9	4	1	5	2	6	3	7
9	2	1	3	2	4	3	5	4	6
1	0	2	0	3	0	4	0	5	

2-jadval**Turlar bo‘yicha o‘yinlar**

1-tur	2-tur	3-tur	4-tur	5-tur	6-tur	7-tur	8-tur	9-tur
1-0	0-6	2-0	0-7	3-0	0-8	4-0	0-9	5-0
2-9	1-2	3-1	2-3	4-2	3-4	5-3	4-5	6-4
3-8	9-3	4-9	1-4	5-1	2-5	6-2	3-6	7-3
4-7	8-4	5-8	9-5	6-9	1-6	7-1	2-7	8-2
5-6	7-5	6-7	8-6	7-8	9-7	8-9	1-8	9-1

Hamma kataklar to‘ldirib chiqilgandan keyin o‘yinlarning kalendari tuziladi. Buning uchun vertikal chiziqning ikki tomonida turuvchi raqamlar juft-juft qilib birlashtiriladi. Musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo‘lsa, har bir vertikal chizikning ostida yoki ustida turuvchi raqamlar maskur taqvim kuni (shu turda) uynamaydigan jamoa ekanini ko‘rsatadi. Jamoalar soni juft bo‘lganda (masalan, jamoalar soni o‘nta bo‘lganda) ko‘rsatilgan (vertikal chiziqning ostida yoki ustida) raqamlar (jamoalar) oxirgi raqam (o‘yinchi) bilan o‘ynaydilar.

Turlar bo‘yicha o‘yinlar jadvali bo‘sh raqamli jamoalar (vertikal chiziq ostida yoki ustidagi raqamlar) bilan songi raqamli jamoa o‘yinini hisobga olgan xolda

tuziladi (yukoridagi misolda 1-raqam 10-raqam bilan, 6-raqam 10-raqam bilan va xokazo).

Odatda tur jadvalida birinchi bulib ko'rsatilgan jamoa maydon egasi hisoblanadi. SHuning uchun qur'aning oxirgi raqami (masalan musobaqada qatnashuvchi jamoalar o'nta bo'lganda 10-raqam) har bir turdan keyin o'rin almashib turadi. Qolgan bellashuvchi jamoalar vertikal chiziqning o'ng tomonida turuvchi raqamdan boshlab tuziladi.

Shunday qilib, bu usulda jamoa larning har bir turda navbat bilan maydon almashishiga qat'iy rioya qilinadi.

Ikkinchi usul. Bu usul avvalgi usuldan xam oddiy: u musobaqa o'tkazish jarayonida maydonning almashinishi hech qanday ahamiyat ga ega bo'lmagan taqdirda (musobaqalar bir joyda o'tkazilganda) qo'llaniladi.

Ikkinchi usulga binoan o'yinlar taqvimini bevosita turlar bo'yicha tuziladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soniga mos bo'lgan raqamlar (jamoalar soni juft bo'lganda) birinchi raqamdan boshlab ikki ustuncha qilib yoziladi (bunda 1-raqam chap ustunchaning tepasidan boshlanadi). SHundan keyin, ikkinchi raqamdan boshlab (bu raqam, ya'ni 2-raqam ikkinchi ustunchaga, birinchi raqamning qarshisiga yoziladi), ketma-ket tartibda soat strelkasi bo'ylab qolgan raqamlar qo'yib chiqiladi (3-jadval 1-tur). Keyingi tur o'yinlarini tuzish uchun raqamlar soat strelkasiga qarshi yozib chiqiladi, birinchi raqam o'z o'rnida qoldiriladi.

3-jadval

8 jamoa uchun turlar o'yinlarining taqsimlanishi

1-tur	2-tur	3-tur	4-tur	5 -tur	6-tur	7-tur
1 – 2	1 – 3	1 – 4	1 – 5	1 – 6	1 – 7	1 – 8
8 – 3	2 – 4	3 – 5	4 – 6	5 – 7	6 – 8	7 – 2
7 – 4	8 – 5	2 – 6	3 – 7	4 – 8	5 – 2	6 – 3
6 – 5	7 – 6	8 – 7	2 – 8	3 – 2	4 – 3	5 – 4

Agar musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, keyingi juft son o'rniga 0 raqami quyiladi, qolganlari esa o'zgarishsiz qoldiriladi. Taqvim bo'yicha

«nol» raqami bilan o‘ynashi kerak bo‘lgan jamoa mazkur turda o‘ynamaydi (4-jadval).

4-jadval

7 jamoa bo‘lganda o‘yinlarning turlar

1-tur	2-tur	3-tur	4-tur	5-tur	6-tur	7-tur
1 – 2	1 – 3	1 – 4	1 – 5	1 – 6	1 – 7	1 – 0
0 – 3	2 – 4	3 – 5	4 – 6	5 – 7	6 – 0	7 – 2
7 – 4	0 – 5	2 – 6	3 – 7	4 – 0	5 – 2	6 – 3
6 – 5	7 – 6	0 – 7	2 – 0	3 – 2	4 – 3	5 – 4

Davrali sistema bo‘yicha bir davrali musobaqalar o‘tkazishda kerak bo‘lgan vaqtni aniqlash uchun o‘yinlarning umumiy sonini bilish kerak.

Bu quydagi formula bo‘yicha aniqlanadi:

$$I q(K(K - 1)) : 2$$

Bunda I – o‘yinlar soni,

K – musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soni.

Masalan: K q 16

$$I q (16(16 - 1)) : 2 q 120$$

Turlar o‘rtasidagi o‘yinlar jadvalini tuzishda jamoa larning o‘quv-mashq ishlarini imkon beradigan darajada tanaffus bo‘lishini nazarda tutish kerak.

5.3.2. Mag‘lubiyatdan keyin musobaqadan chiqib ketish bilan o‘ynaladigan sistema (pley - off)

O‘yindan chiqib ketish bilan o‘ynaladigan musobaqa sistemasi, odatda, o‘yinlar qisqa muddatda o‘tkazilishi kerak bo‘lganda va musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni ko‘p bo‘lgan taqdirda qo‘llaniladi. Respublika va shahar kubogi o‘yinlari odatda shu sistema bo‘yicha o‘tkaziladi. Mag‘lubiyatga uchragan jamoa musobaqalardan chiqib ketadi.

Bu sistema bo‘yicha o‘tkaziladigan o‘yinlar tartibini aniqlashda avvalo musobaqada qatnashish uchun bergan jamoalar soniga mos jadval (setka) tutish zarur, shundan keyin qur’a tashlanadi. Jamoa uzi tortib olgan raqamga muvofiq

tuzilgan jadval ga yoziladi. Shunday qilib, bir-biri bilan o‘ynaydigan jamoalar qur’a tashlash bilan aniqlanadi. Jadval jamoalar soniga qarab tuziladi. Agar jamoalar soni 2 sonining darajasiga teng bo‘lsa (2^g q 4; 2^q q 8 va xokazo), xamma jamoalar o‘yinni birinchi davradan boshlaydilar.

Agar musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni 2^n ga teng bo‘lmasa, u xolda jadval ikkinchi davraga kelib 2^n ga teng miqdordagi jamoa qoladigan qilib tuzilishi kerak. Binobarin, jamoalarning bir qismi o‘yinlarni ikkinchi davradan, bir qism esa birinchi davradan boshlaydi.

O‘yinni birinchi turdan boshlaydigan jamoalar sonini aniqlash uchun quydagi formuladan foydalaniladi:

$$K_1 \text{ q } (K_0 - 2^n) \cdot 2,$$

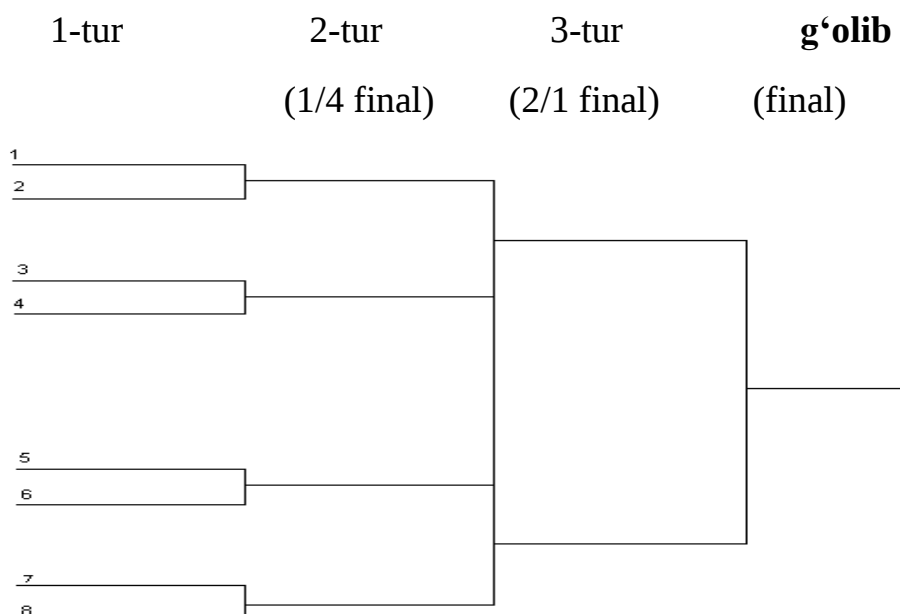
bunda: K_1 – musobaqada birinchi turdan boshlab qatnashadigan jamoalar soni;

K_0 – musobaqada qatnashadigan jamoalar soni;

2^n - musobaqada qatnashuvchi jamoalarning umumiy soniga eng yaqin bo‘lgan eng kichik son;

5-jadval

8 jamoa uchun jadval



n – musobaqada qatnashuvchi jamoa larning umumiy soniga qarab tanlanadigan daraja ko'rsatkichi (butun son) (p q 2, 3, 4, 5 va h.k.).

Misol. Musobaqada 18 ta jamoa qatnashishi kerak, shu songa mos bo'lgan o'yinlar jadvalini tuzish lozim

19 soni 2 sonining darajasi emas, shu sababli ikkinchi turga kelib 2ⁿ ga teng sonli jamoa qolishi uchun ma'lum miqdordagi jamoalar birinchi turda o'ynashi kerak.

Bu miqdordagi jamoalar yuqorida keltirilgan formula bo'yicha aniqlanadi:

$$K1 q (Ko - 2^n) \cdot 2 q (19 - 16) \cdot 2 q 6$$

$$K1 q 6$$

Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni juft bo'lganda o'yinga ikkinchi turdan boshlab kirishadigan jamoalar jadvalning yuqori va pastida teng qilib taqsimlanadi.

Jamoalar soni toq bo'lganda jadvalning pastida o'yinga ikkinchi turdan boshlab kirishadigan bitta jamoa bo'lishi lozim

Mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketish bilan o'ynaladigan sistemaning afzalligi shundaki, jamoalar soni ko'p bulishiga qaramay, g'olib qisqa muddatda aniqlanadi: masalan, 19 jamoa uchun atigi 5 kalendar kuni talab etiladi.

Biroq bu sistemaning jiddiy kamchiligi shundaki, bir-biri bilan o'ynaydigan jamoalar qur'a tashlash bilan aniqlanadi, bu esa musobaqaga tasodifiylik elementini kiritadi. Shu tufayli bir necha kuchli jamoa qur'aga ko'ra jadval ning bir tomonida bo'lib qolishi mumkin. Natijada, kuchli jamoalar musobaqadan finalgacha chiqib ketishi lozim bo'lib qoladi. Provardida, ancha kuchsiz jamoa finalga yo'llanma oladi. Bunday hol yuz bermasligi uchun, kuchli jamoalarni sun'iy ravishda bo'lib yuboriladi. Bu maqsadda qur'aga binoan jadval ning turli tomonidan ularga raqam beriladi, keyin esa qolgan jamoalar uchun bo'sh raqamlarga qur'a tashlanadi.

19 jamoa uchun jadval



Chiqib ketish usulida 24 jamoaga mo'ljallangan jadval. Bu jadvalda: jamoalar soni, 1-turda o'ynaydigan jamoalar soni, 2-turdan o'yinga tushadigan jamoalar soni, tepadan va pastdan 1-turda o'ynaydigan jamoalar soni berilgan.

Jamoalar umumiy soni	1-turda o'ynaydigan jamoalar soni	2-turdan o'yinga tushadigan jamoalar soni		
		jami	tepadan	pastdan
	4	-	-	-
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1	-	1
8	8	-	-	-
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1
15	14	1	-	1
16	16	-	-	-
17	2	15	7	8
18	4	14	7	7
19	6	13	6	7
20	8	12	6	6
21	10	11	5	6
22	12	10	5	5
23	14	9	4	5
24	16	8	4	4

5.4. Musobaqa nizomi

Sovrinli o'rinlar, shuningdek musobaqada qatnashuvchi jamoalar yoki sport jamoalari (klublar) egallaydigan barcha keyingi o'rinlar (natijalar) aniqlanadigan biron-bir rasmiy musobaqani o'tkazishdan avval musobaqa xaqidagi nizom tuzilishi kerak. Bu nizom musobaqani o'tkazuvchi tashkilot tomonidan tasdiqlanadi.

Musobaqa hakidagi nizom katta yuridik kuchga ega bo'lgan hujjatdir. Unda asosiy tashkiliy va texnik shart-sharoitlar aniq bayon qilingan bo'ladi. Nizom o'quv-mashq ishlarini belgilab beradi, chunki jamoalarning tashkiliy - metodik

tayyorgarligi bo'lajak musobaqa xususiyatlarini hisobga olgan holda olib boriladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalarning tayyorgarlik uchun etarli vaqtga ega bo'lishlari nazarda tutilib, Nizom oldindan tasdiqlanishi va tarqatilishi kerak.

Musobaqani o'tkazish davrida tasdiqlangan Nizomdan chetga chiqishga yo'l ko'yilmaydi, aks xolda mazkur musobaqa o'tkazayotgan tashkilotning obro'siga putur etadi va keraksiz nizolar kelib chiqadi.

Musobaqa nizomida quyidagi masalalar aks ettirilishi kerak:

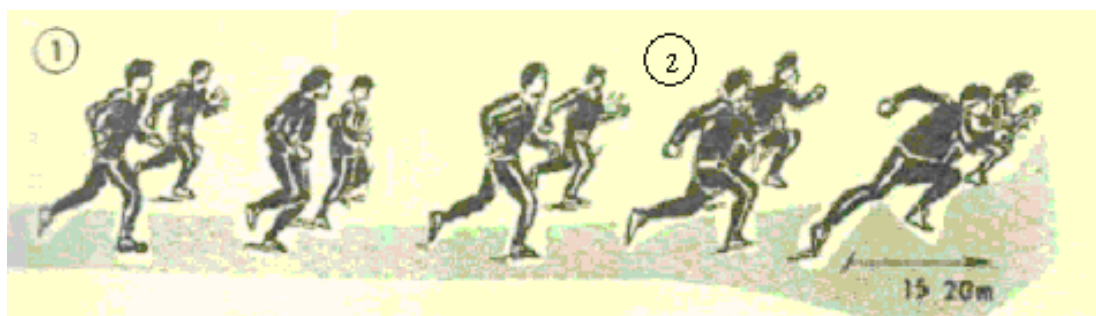
- o'tkazilayotgan musobaqaning maqsad va vazifalari;
- musobaqani kim o'tkazishi (tashkiliy qo'mita, homiylar va h.o.);
- musobaqani o'tkazish muddatlari va shartlari;
- musobaqaga qo'yiladigan jamoalar soni va nomi, talabnomaga kiritiladigan qatnashchilarning maksimal miqdori;
- musobaqa o'tkaziladigan o'yin sistemasi (davrali –mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketiladigan sistema);
- hisobga olish sistemasi va jamoalarning egallagan o'rinlarini aniqlash tartibi;
- musobaqaning alohida shartlari (qanday hollarda o'yinda qo'shimcha vaqt belgilanishi va uning davomiyligi, o'yin durang bilan tugaganda yoki o'tkazilgan musobaqa natijasida ochkolar soni teng bo'lganda g'olibni aniqlash usullari, o'yin qoidalarida ko'rsatilganidan tashqari o'yinchi almashtirish mumkinligi va h.k.);
- jamoalar va musobaqa qatnashchilari talabnomalarini rasmiylashtirish tartibi, shakli, o'yinchilarning talabnomalar berish va qayta talabnoma berish muddati;
- musobaqalarni olib boradigan hakamlar hay'atining nomi;
- o'tkazilgan o'yinga norozilik bildirish va uni ko'rib chiqish, shuningdek o'yinchilarni maydondan chiqarib yuborish yoki ularni ogohlantirish bilan bog'lik bo'lgan intizomiy masalalarini ko'rib chiqish tartibi;
- o'yinchilar intizomni buzganligi uchun jamoalarning javobgarligi hamda maydon va klublar ma'muriyatining o'yin o'tkazish vaqtida tartib saqlanishi uchun javobgarligi;

- musobaqa o'tkaziladigan joylar va ularga qo'yiladigan talablar;
- g'oliblarni mukofotlash.

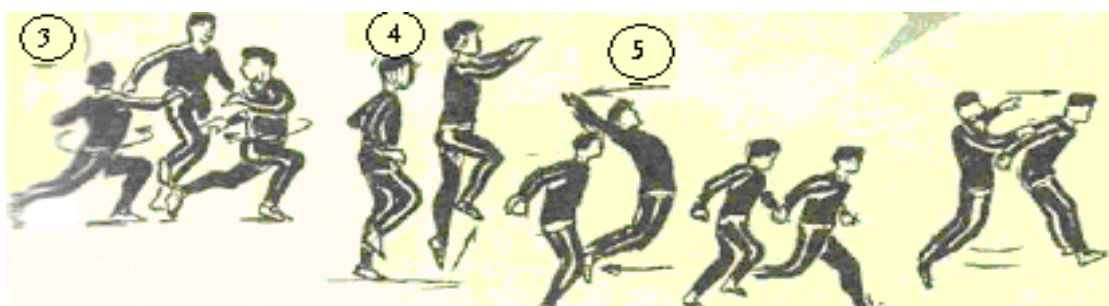
O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar.

1. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish maqsad nima?
2. Musobaqalarni qanday turlarini bilasiz?
3. Musobaqaning asosiy turiga qanday musobaqalar kiradi?
4. Musobaqaning yordamchi turiga qanday musobaqalar kiradi?
5. Musobaqalarni o'tkazish sistemasi haqida m'lumot bering?
6. Davrali sistema haqida m'lumot bering?
7. Mag'lubiyatdan keyin musobaqadan chiqib ketish bilan o'ynaladigan sistema (pley - off) haqida m'lumot bering?
8. Musobaqa nizomi haqida m'lumot bering?

VI-bo'lim
Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun maxsus mashqlar
majmuasi
Barcha yoshdagi guruhlar uchun
1 – variant



1. Ikki kolonna bo'lib erkin yurish.
2. Erkin yugurish. Signal (buyruq) bo'yicha – tez yugurish (15 – 20m).



3. O'ng (chap) oyoq almashlab o'tirib yurish, tanani o'ng (chap) tomon harakatga moslab burish.
4. Bir oyoq tizzada bukib, ikkinchisida sakrab yugurish.
5. Erkin yugurish. Signal bo'yicha sakrab to'pni boshda o'ynayotgan holatdagidek gavgani bukib usul bajarish.



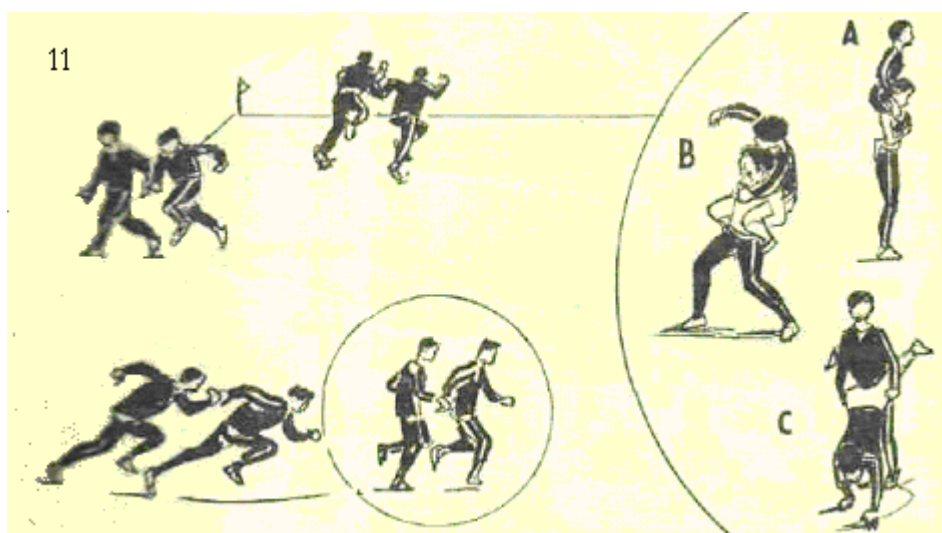
5. Erkin yugurish. Signal bo'yicha bir yoki ikki oyoqda 180° burilish, vaqti – vaqti bilan 360° ga o'ng, chap tomonga sakrab burlishlarni bajarish.

6. Oyoq uchida o'tirib yurish.



7. Erkin yugurish. Signal bo'yicha, orqaga harakat qobiliyatini hisobga olgan holda, shiddat bilan yugurish.

8. O'tirgan holatdan (cho'kkalab) juft oyoqda sakrash («qurbaqacha sakrash»).



9. Ikki kishi bir – biriga ketma – ket turadi, biri qo'llarini sherigining elkasiga qo'yadi va uni belgilangan joyga surib chiqarishga urinadi, sherigi esa unga qarshilik qiladi.



10. «Juftlikda quvlamachoq». Har qaysi juftlik sherigining qo‘lidan ushlagan holda qolgan juftliklarni ortda qoldirishi kerak. Variantlar: A – shiriklardan biri («chavandoz») ikkinchisining ekasiga o‘tirgan holda yugurish; V – («Chavandozlar») sherigini ortida opchilab olgan holda yugurish; S – juftlikdan biri qo‘llariga tayanadi, ikkinchisi uning oyoqlaridan tutgan holda oldinga harakatlanadi («Aravakash»).

11. Oyoqlarni baland ko‘tarib erkin yugurish.

12. Yurish jarayonida (davomida) nafas mashqlari.

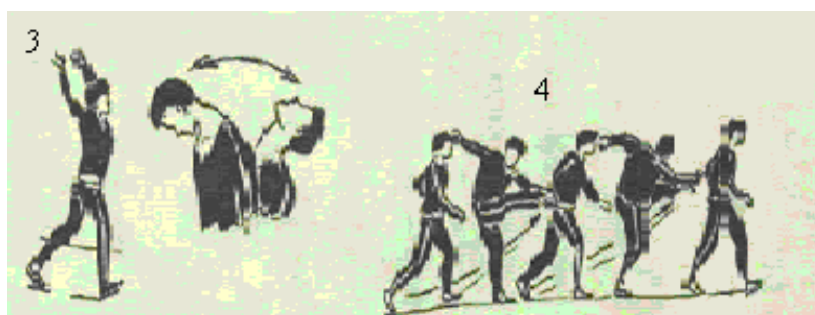
Uslubiy ko‘rsatma: har bir mashq 8 – 10 marta takrorlanadi

2 - variant



1. Ikki kolonna bo‘lib erkin yugurish.

2. Erkin yugurish: murabbiy signali bo‘yicha oldinga o‘mbaloq oshish, turgan zahoti oldinga shiddat bilan yugurib ketish.



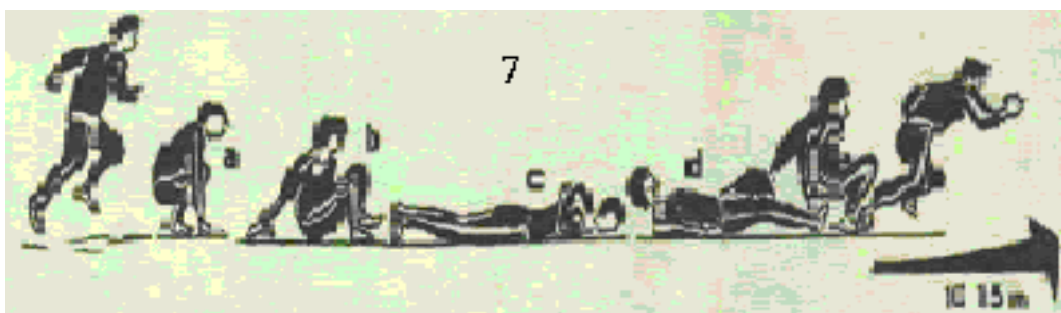
3. Yurish davomida boshni (oldinga va orqaga) egib nafas mashqini bajarish.

4. Yurish. Har uch qadamda chap qo‘l uchini cho‘zilgan o‘ng oyoq uchiga tekkazish va qarama – qarshi harakatni bajarish.



5. Yurish. Har uch qadamda oldinga engashish (oyoqlarni navbat bilan almashtirish) oyoqqa har safar engashganda prujinasimon harakatlanish.

6. Oyoqlarni tizzadan bukib yuqoriga ko'tarish va qo'llarda (bir vaqtda) aylanma harakatni bajarish.



7. Erkin yurish signal bo'yicha – (A) o'tirish, (B) chalqancha o'girilish, (S) ko'krakka yotish, (D) chalqancha yotgan holdan, turib 10 – 15 metrga yuqori tezlikda yugurish.



8. Erkin yurish jarayonida chap oyoqda ikki marta oldinga sakrab o'ng oyoqni oldinga siltash va o'ng oyoqda xuddi shu harakatni takrorlash.

9. Erkin yugurish. Signal bo'yicha bir oyoqda deysinib 360° burilish, xuddi shu harakatni qarama – qarshi oyoqda bajarish.

10. Yugurish. Signal bo'yicha o'tirib sakrash bilan qo'llarni yuqoriga cho'zish.



11. Yugurish. Signal bo'yicha oldinga – orqaga sakrash (1 yoki 2 oyoqda sakrash).

12. Erkin yugurish. Signal bo'yicha 4 marta ketma – ket uzunlikka sakrash, bir oyoqda depsinish.



13. O'yin. D.h. Ikki qarama – qarshi tomonda saflanib, safdagilar bir – birining bellaridan opichlab ushlashadi. Birinchi qatordagilar qo'llarini cho'zib raqib jamoa a'zosini ushlashga harakat qiladi. O'z vaqtida raqib jamoa himoyalanaadi.

14. Almashlab yurish va nafas mashqlari.

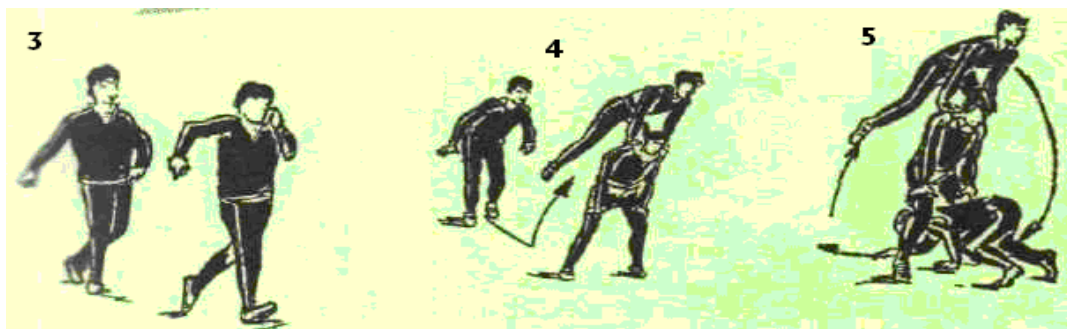
Uslubiy ko'rsatma: har bir mashq 8 - 10 marta takrorlanadi.

3 - variant



1. Ikki kolonna bo'lib erkin yurish. Murabbiyning signali bo'yicha kolonnaning orqasidagilar shiddat bilan olidinga yurib o'tishadi.

2. Juft bo‘lib erkin yurish. Kutilmaganda yuguruvchilarning biri tezkor yurishni amalga oshiradi. Ikkinchisi esa uni quvib etishi va oldinda yuguruvchilarga tenglashib yugurishi kerak.



3. Oddiy yurishni murakkablashtirib, sportcha yurish.

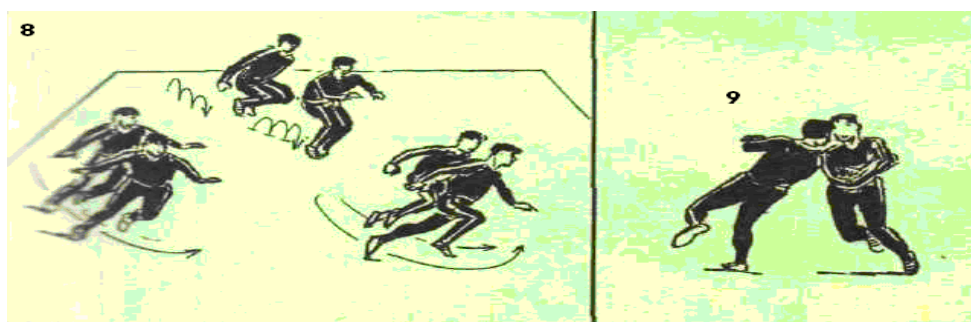
4. Juft bo‘lib erkin yugurish. Signal bo‘yicha yuguruvchilardan biri engashib turadi, ikkinchisi uning ustidan tayanib sakrab o‘tadi. Erkin yugurish davom ettiriladi, bajaruvchilar o‘rin almashishadi.

5. Xuddi shu harakatni davom ettirib, sherigi ustidan oshib o‘tish bilan birga uning oyoqlari orasidan emaklab o‘tish lozim



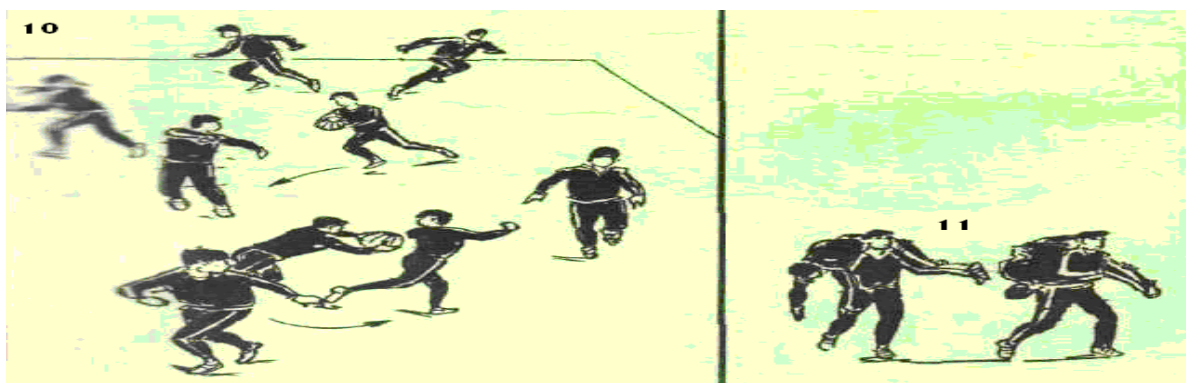
6. Erkin yugurish mobaynida sportchilardan biri 4 oyoqlab turadi. SHerigi uning ustidan oshib o‘tadi, keyin tagidan emaklab o‘tadi.

7. Erkin yugurish. Signal bo‘yicha chap va o‘ng oyoqlarda sakrab harakatni davom ettirish (oyoqlar navbati bilan almashtiriladi).



8. «Qaytarish» o'yini. Juft bo'lib erkin yurish. Signal bo'yicha yuguruvchilardan biri tezkor harakatni amalga oshiradi (sakrash, o'mbaloq oshish va sh.k), ikkinchisi uning harakatini davom ettiradi. Navbat bilan o'yinchilar o'rin almashadi.

9. «Xo'rozlar jangi» o'yini musobaqa xarakteriga ega. Bir oyoqda sakrab o'yinchilar sherigini joydan surib tashlashga harakat qilishadi.

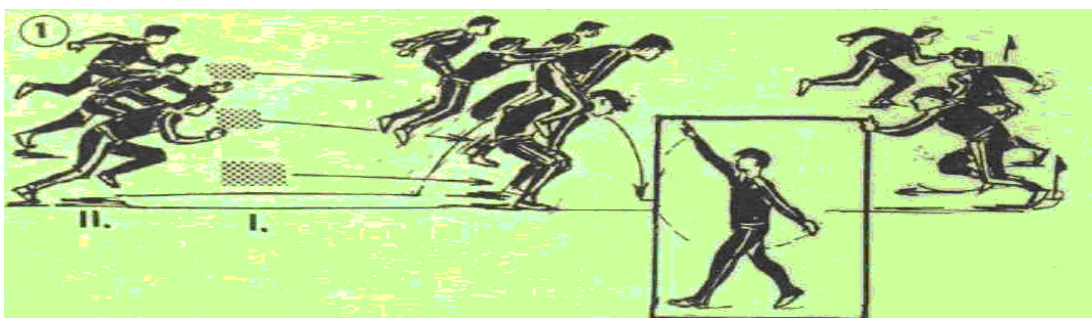


10. «To'ldirma to'p bilan quvlashmashoq» chegaralagan maydoncha ichida ikkita sportchi to'ldirma to'pni ushlagan holda qolganlarini quvib etishga harakat qiladilar. To'p tekkan sportchi o'rin almashib o'yin davom etadi (to'pni otish taqiqlanadi - havfli). Sportchi yutqazish bilan besh marta yotgan holda qo'llarni erga tirab bukib yozishi shart.

11. O'yinchilar juft holda sherigini elkalarida ko'tarib kelishi kerak, sherigining elkasida yotgan sportchi o'zini erkin bo'shashgan holda tutishi kerak.

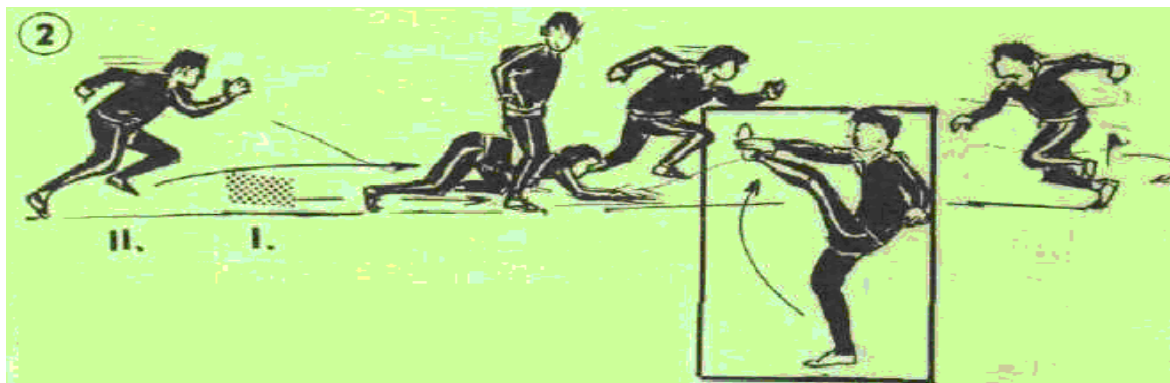
Uslubiy ko'rsatma: har bir mashq 8 – 10 marta takrorlanadi.

4 – variant

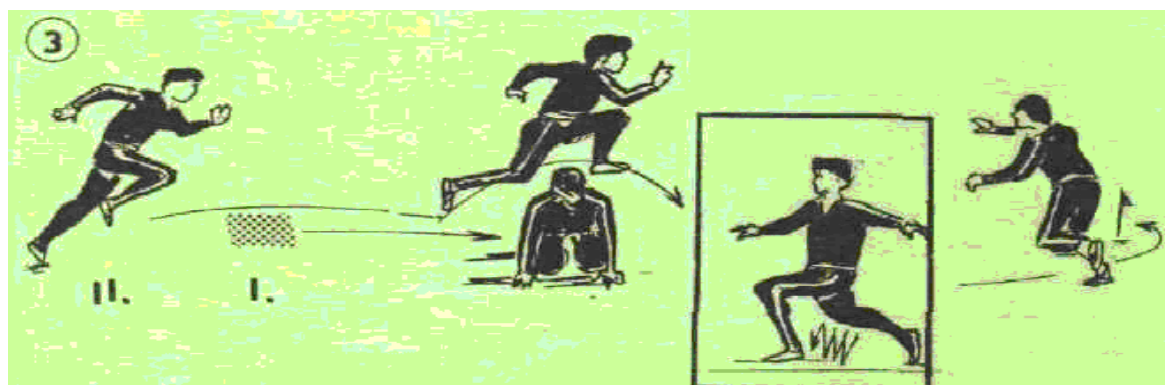


1. Shug'ullanuvchilar ikki sherengaga (bir ikkinchisining ortidan) saflanishadi. Ikkinchi sherenga birinchi sherengadan 10 – 15 metr oldinda yarim

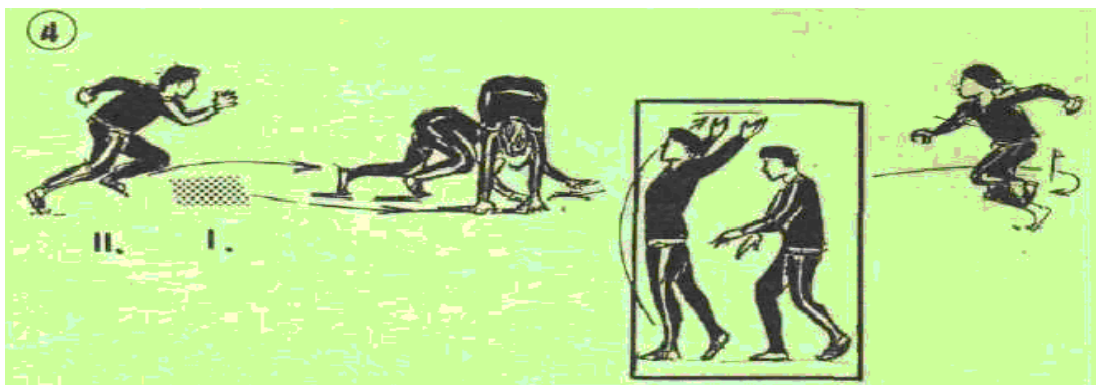
engashgan holda tayanch sifatida turadi. Ikkinchi sherengadagilar yugurib kelib ularning ustidan tayanib sakraydilar va 10 – 15 metr ga erkin yugurib ketadilar, qo‘llarini oldinga va orqaga harakatlantirib erkin yurish bilan qaytadilar. Sherengalar o‘rin almashib o‘yin davom etadi.



2. Xuddi shu mashq, lekin bunda birinchi sherengadagilar oyoqlarini eniga kengroq yozib turadilar. Ikkinchi sherengadagilar esa yugurib borishi, ularning oyoqlari orasidan emaklab o‘tishi, galma - gal oyoqlarini yuqoriga ko‘tarib qarama-qarshi qo‘l uchiga tekkizgan holda qaytishi kerak. Sherengalar o‘rin almashib mashq bajariladi.



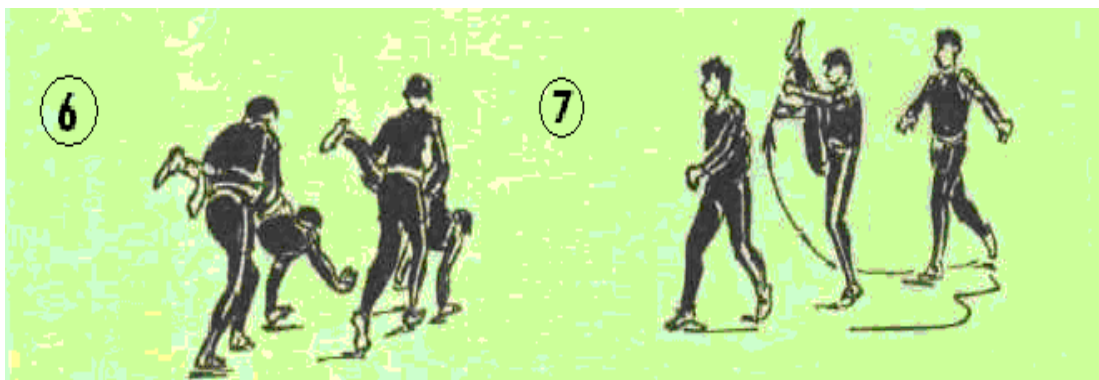
3. Xuddi shu mashq, birinchi sherenga to‘rt oyoqlab yonlamasiga tizilab turadi. Ikkinchi sherenga yugurib kelib ularning ustidan sakrab o‘tadi. Qaytishda esa oyoqni galma-gal oldinga tashlab yarim o‘tirgan holda qo‘llarni yon tomonga keng yozib qaytadi. Mashqni sherengalar o‘rin almashib davom ettiriladi.



4. Huddi shu mashq, lekin oldingi sherengadagilar oyoq va qo'l uchida to'rt oyoqlab turishadi. Ikkinchi sherengadagilar yugurib kelib ularning tagidan emaklab o'tishadi. Dastlabki holatlarga qaytishda esa har qadamda ikki qo'lini baravariga yuqoridan orqaga kerib kamon mashqini bajaradi. SHu holda sherengalar almashib mashqni davom ettirishadi.



5. «Lochin va tovuqlar» o'yini. O'yinchilar bellaridan ushlagan holda bir qator bo'lib turadilar, oldinda turgan («Ona tovuq») o'zlariga qarama-qarshi turgan («Lochin»)ga qator oxirida turgan tovuqni ushlashga halaqit beradi.



6. Juftlikda: sherigiga oyogʻini ushlatgan holda qoʻli bilan maʼlum masofagacha yurib borish. Murabbiy signali bilan oʻrin almashiladi.

7. Yurish: har uchinchi qadamda oyoqlarni yuqoriga tez siltashni bajarish.

Uslubiy koʻrsatma: har bir mashq 8 – 10 marta takrorlanadi.

5 – variant



1. 1-2 metrlar oraligʻida joylashtirilgan toʻldirma toʻplar orasidan ilon izi boʻlib yugurish.



2. Huddi shu mashqni teskari yugurishda amalga oshirish.



3. Toʻplar ustidan bir oyoqlab sakrab oʻtishlar.



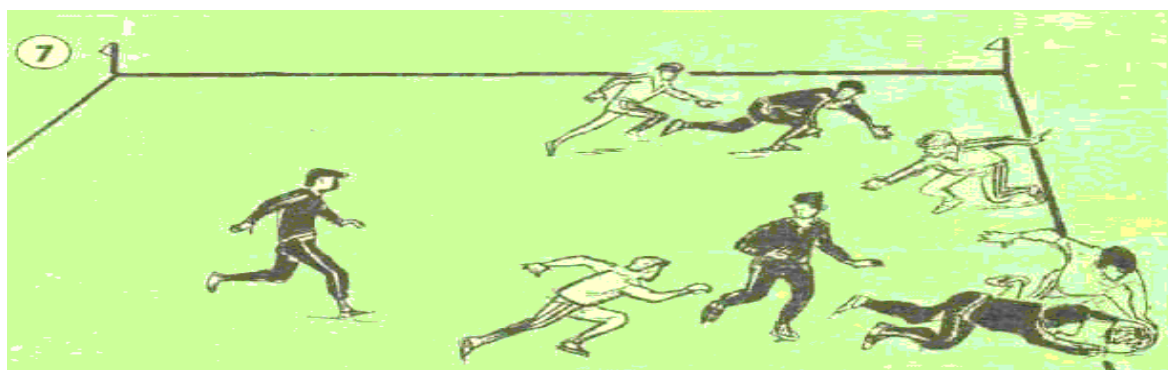
4. To'plar ustidan bir oyoqlab (teskaricha) orqachalab sakrab o'tishlar.



5. Juft oyoqlab to'plar utidan sakrab o'tishlar.



6. Juft oyoqlab to'plar ustidan teskari sakrab o'tishlar.



7. «Kichik regbi» (o'yin). Ikki jamoa to'ldirma to'p bilan chegaralangan maydonchada o'ynashadi. To'pni belgilangan joyga birinchi bo'lib etkazib borgan jamoaga ochko beriladi.



8. To'ldirma to'pni bel orqasida ushlagan holda yurish. Boshni (chap va o'ng tomonlariga navbati bilan egib) nafas olish mashqini bajarish.

9. To'ldirma to'pni boshini tepasiga qo'yib yurish. Qo'llarning yordamisiz to'pni bosh ustiada iloji boricha uzoqroq olib yurish.

Uslubiy ko'rsatma: har bir mashqlar 8 – 10 marta takrorlanadi.

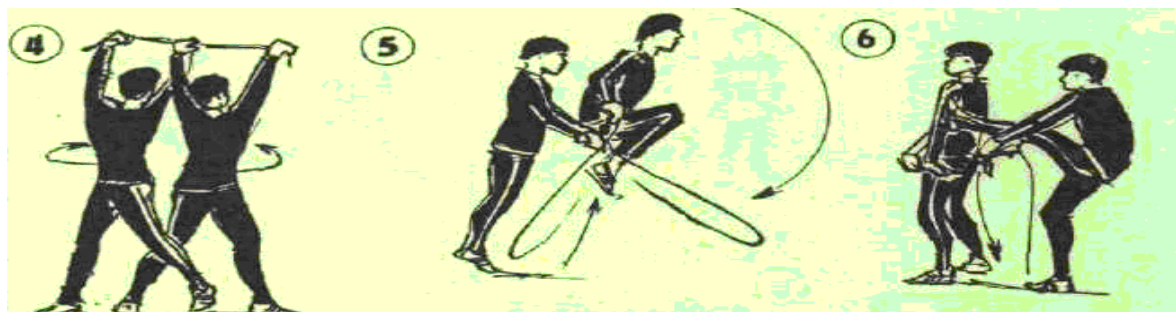
6 – variant



1. D.h. oyoqlar juft holda arg'imcha bilan sakrash.

2. D.h. oyoqlar juft holda qo'l yuqorida arg'imcha bilan oldinga va orqaga chuqur engashish.

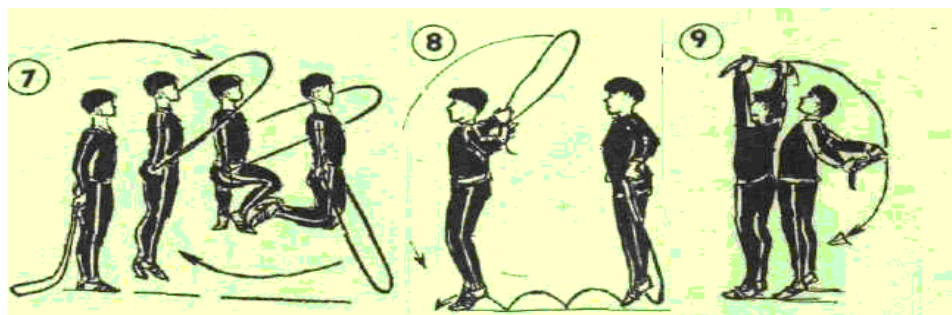
3. D.h. oyoqlar juft holda arg'imcha bilan orqaga harakat qilib sakrash.



4. D.h. oyoqlar elka kengligidan keng qo'llar yuqorida arg'imcha bilan gavgdani navbat bilan chapga va o'nga burish.

5. D.h. oyoqlar juft holda tizzalarni baland ko'tarib arg'imcha bilan sakrash.

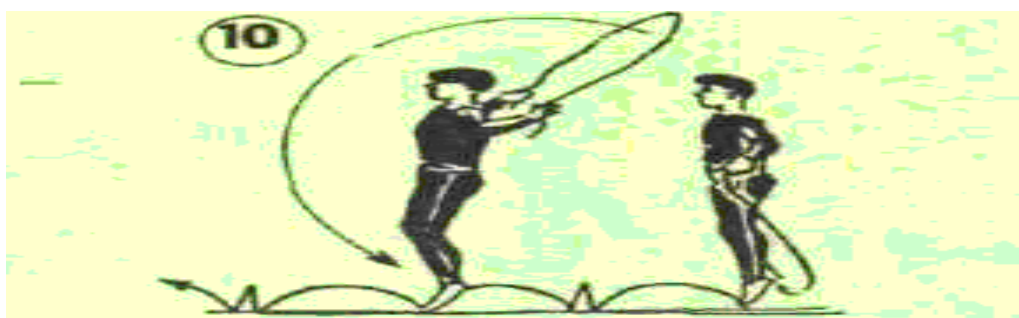
6. D.h. oyoqlar juft holda, qo'llar oldinda arg'imcha bilan oyoqlarni navbati bilan arg'imcha ustidan oldinga va orqaga olib o'tish.



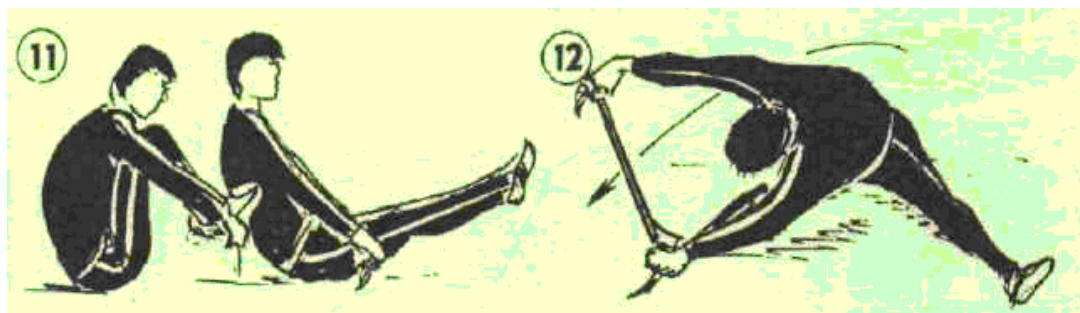
7. D.h. Oyoqlar juft xolda argimcha bilan sakrash va navbati bilan oyoqlarni oldinga va orqaga bukish

8. D.h. oyoqlar juft holda arg'imcha bilan oldinga harakat qilib sakrash.

9. D.h. oyoqlar juft holda, qo'llar yuqorida arg'imcha bilan qo'llarni orqaga qilib kerishish.



10.D.h. oyoqlar juft holda arg'imcha bilan oldinga va orqaga sakrash.



11. D.h. o'tirgan holda qo'llar oldinda arg'imcha bilan oyoqlarni arg'imcha ustidan olib

12. D.h. oyoqlar elka kengligidan keng qilib o'tirgan holda qo'llar yuqorida arg'imcha bilan chap va o'ng oyoq uchiga navbat bilan engashish.

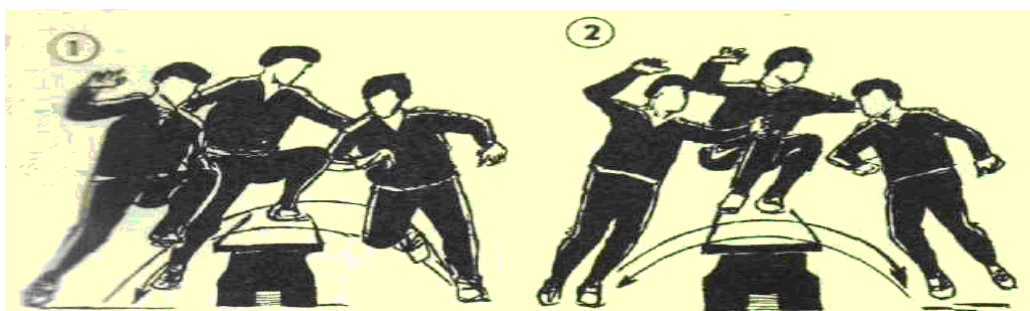


13. D.h. oyoqlar juft holda chap va o'ng tomonga arg'imcha bilan sakrash.

14. D.h. oyoqlar elka kengligidan keng qo'llar yuqorida arg'imcha bilan navbat bilan chap va o'ng tomonga gavgdani bukish.

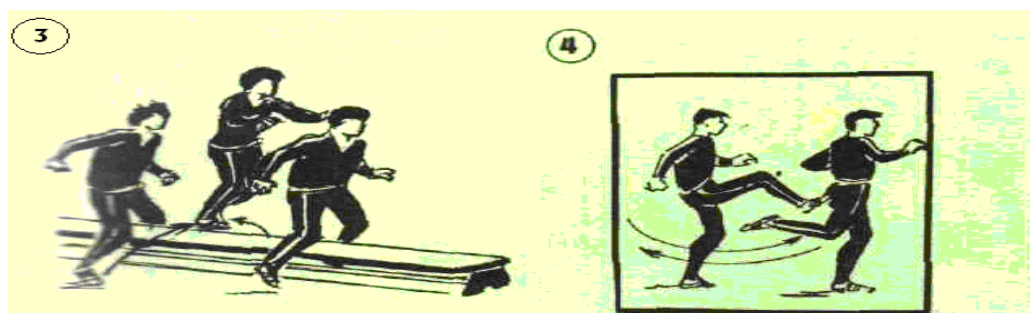
Uslubiy ko'rsatma: har bir mashqlar 8 – 10 marta takrorlanadi.

7 – variant



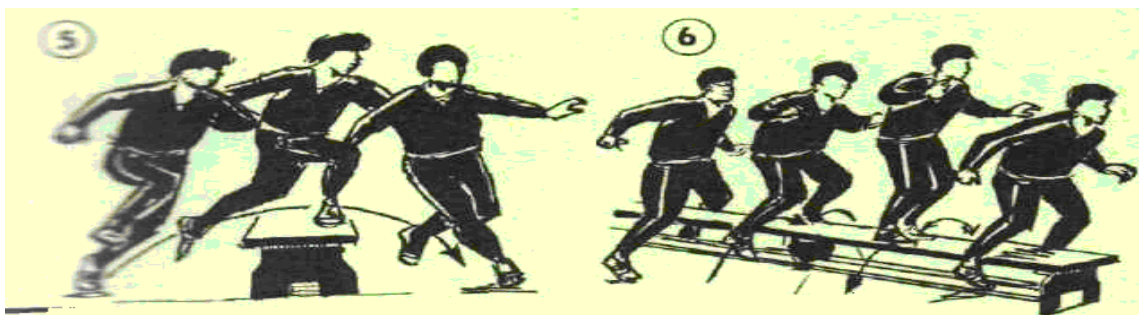
1. O'rindiq ustidan yon tomonga bir oyoqda, oyoqdan oyoqga sakrash.

2. Xuddi shu mashq faqat ikki oyoqlab sakrash.



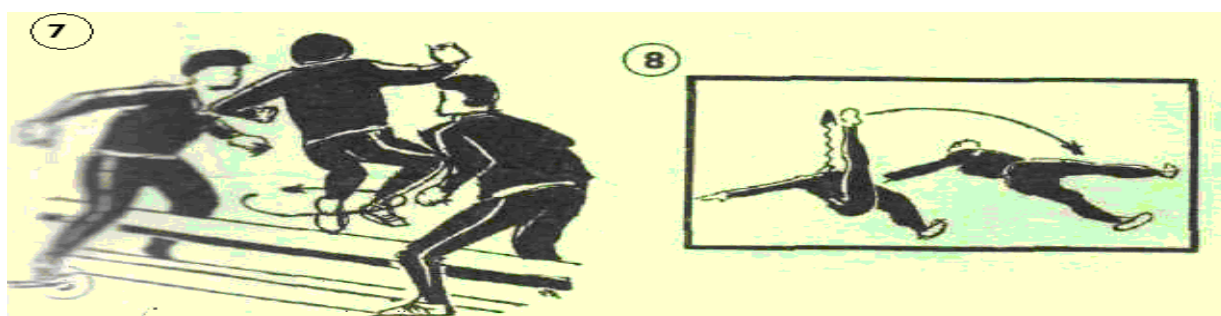
3. D.h. o'rindiq oyoqlar orasida yuqoriga sakrab oyoqlarni bir – biriga tegizish.

4. D.h. navbati bilan chap va o'ng oyoqda turib chap va o'ng oyoqni siltab, oyoq mushaklarini berish bo'shashtirish.



5. O‘rindiq ustidan chap oyoqda sakrash o‘n oyoqda qo‘nish va o‘ng oyoqda sakrash chap oyoqda qo‘nish.

6. D.h. O‘rindiq oyoqlar orasida oldinga sakrab oyoqlarni bir-biriga tekkizish.

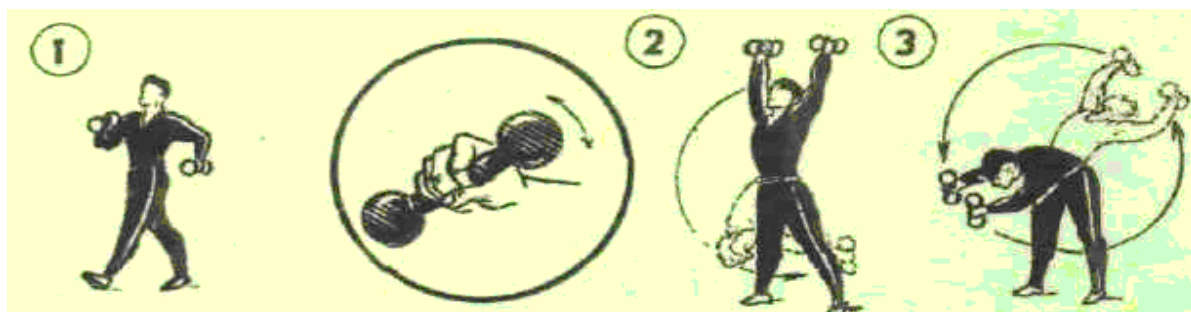


7. D.h. O‘rindiq oyoqlar orasida yuqoriga sakrab navbat bilan chap va o‘ng tomonga 180° ga burilib qo‘yish.

8. D.h. Yozgan holda qo‘llar yonda navbat bilan chap va o‘ng oyoqni ko‘tarib o‘ng tomonga burilish o‘ng oyoqni ko‘tarib chap tomonga burilish.

Uslubiy ko‘rsatma: har bir mashqlar 8 – 10 marta takrorlanadi.

8 - variant



1. Qo‘llarni yarim bukilgan holda gantel bilan yurish. Asta – sekin tezlashtiriladi.

2. D.h. Oyoqlarni elka kengligida qo'llar gantel bilan yuqorida. Oldinga oyoqlar orasidan ichkariga engashish.

3. D.h. Oyoqlarni elka kengligida qo'llar gantel bilan yuqorida chap va o'ng tomonga navbat bilan gavdani aylantirish.



4. D.h. Oyoqlar juft holatida qo'llarda gantel bilan yonda qo'llar oldinga aylanma harakat qiladi.

5. D.h. Oyoqlar elka kengligidan keng chap qo'l oldinda o'ng qo'l orqada navbat bilan qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish.

6. D.h. Oyoqlar juft holatida qo'llar pastda gantel bilan qo'llarni yon tomondan yuqoriga ko'tarib tushirish.



7. D.h. Oyoqlar juft holatida qo'llar boshni orqasida gantel bilan oldinga engashib va D.h. ga qaytish.

8. D.h. Oyoqlar juft holatida qo'llar boshni orqasida gantel bilan qo'llarni yuqoriga ko'tarish va D.h. ga qaytish.

9. D.h. Oyoqlar elka kengligida qo'lda gantel bilan bokschilar zarbasini imitatsiya qilish.

10. D.h. Yarim o'tirgan holat qo'llar oldinga gantel bilan tirsaklarni bukmasdan qo'llarni oldinga va orqaga siltash.

GLOSSARIY

Atamaning ingliz tilida nomlanishi	Atamaning rus tilida nomlanishi	Atamaning o'zbek tilida nomlanishi	Atamaning ma'nosi
General physical preparation	OFP	UJT	Umumiy jismoniy tayyorgarlik
Special physical preparation	SFP	MJT	Maxsus jismoniy tayyorgarlik
Umumrivojlantiruvchi exercise	ORU	URM	Umumrivojlantiruvchi mashqlar
Special exercise	SFU	MJM	Maxsus jismoniy mashqlar
General exercise	OFU	UJM	Umumiy jismoniy mashqlar
Football	Futbol	Futbol	Inglizcha so'z fut "oyoq" bol "to'p"
The National Olympic Committee	NOK	MOQ	Milliy Olimpiya Qo'mitasi
The International Football Association	FIFA	FIFA	Halqaro futbol federatsiyasilar uyushmasi
Asian Football Confederation	AFK	OFK	Osiyo futbol konfederatsiyasi
Union of European Football Union	UEFA	UEFA	Evropa futbol ittifoqi uyushmasi
North and Central American countries and the countries of the Caribbean Basin Football FIFA	KONKAKAF	KONKAKAF	Shimoliy va markaziy Amerika mamlakatlari hamda Karib dengizi havzasi mamlakatlarining futbol konfederatsiyasi
South American football FIFA	KONMEBOL	KONMEBOL	Janubiy Amerika mamlakatlari mamlakatlarining futbol

			konfederatsiyasi
African Football FIFA	KAF	KAF	Afrika futbol konfederatsiyasi
Oceania Football FIFA	KFO	KFO	Okeaniya futbol konfederatsiyasi
Uzbekistan Football Federation	UFF	O'FF	O'zbekiston futbol federatsiyasi
Side line ball game	Aut	Aut	Yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish
Chief referee	Arbitr	Arbitr	Bosh hakam
Side judge	Laysmen	Laysmen	YOn hakam
11-meter penalty kick	Penalti	penalti	11 metrlik jarima to'pi
Sector	Sektor	Sektor	Mashqlarni bajaradigan joy
Treatment of physical culture	LFK	DJM	Davolash jismoniy madaniyat
The bars	Brus	Brus	Qo'shpoya
Game table, a last place team going	Autsayder	Autsayder	O'yin jadvalida oxirgi o'rinda ketayotgan jamoa
Short-term competition	Blisturnir	Blitsturnir	Qisqa muddatli musobaqa
Effort	Dribling	Dribling	Aldamchi harakat
In addition to the game situation	Ofsayd	Ofsayd	O'yindan tashqari holat
Of sanctions	Sanksiya	Sanktsiya	Jazo choralari
To preempt	Simulatsiya	Simulatsiya	Mug'ombirlik
Gestures	Jest	Jest	Imo-ishoralar
Scored by a player scored three goals	Xet-trik	Xet-trik	O'yinda bir o'yinchi tomonidan darvozaga uchta to'p kiritilsa

Characters - target	Emblema	Emblema	Belgi - nishon
Former champion	Eks-chempion	Eks-chempion	Sobiq chempion
Chronometry	Xronometraj	Xronometraj	Vaqt o'lchovi
Legionary	Legioner	Legioner	Chet el futbolchisining boshqa davlat futbol jamoasida ishtirok etishi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

- 1.R.I.Nurimov. Futbol nazariyasi va uslubi. Darslik. T-2014.
- 2.R.Akromov. Futbol.Darslik.T-2006
- 3.B.Nigmanov, F.Xo'jaev, K.Raximqulov. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi.O'quv qo'llanma.T-2016.
- 4.E.Holmirzaev, B.Ne'matov. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma.T-2010.
- 5.T.Usmonxo'jaev, A.Pulatov. Halq harakatli o'yinlari nazariyasi va amaliyoti. Darslik. T-2014

MUNDARIJA

	Kirish	3-bet
1	I-Bo‘lim.Futbol o‘yinda o‘quv-mashg‘ulot va o‘rgatish asoslari.	5-bet
1.1	O‘quv-mashg‘ulot jarayonini vazifalari, tuzilishi.	5-bet
1.2	Jismoniy tayyorgarlik	15-bet
1.3	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	15-bet
1.4	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	16-bet
1.5	Texnik tayyorgarlik	22-bet
1.6	Taktik tayyorgarlik	23-bet
1.7	Psixologik tayyorgarlik	25-bet
1.8	Nazariy tayyorgarlik	27-bet
2.	II-Bo‘lim.	28-bet
2.1	Futbolning rivojlanish tarix	28-bet
2.2	Futbolning O‘zbekistonda rivojlanishi.	33-bet
2.3	O‘yin texnikasi	40-bet
2.4	Xarakatlanish texnikasi	43-bet
2.5	Maydon o‘yinchisini texnikasi	51-bet
2.6	To‘pga zarba berish	51-bet
2.7	To‘pga kala bilan zarba berish	59-bet
2.8	To‘pni tuxtatish	65-bet
2.9	To‘pni olib yurish	76-bet
2.10	Aldash xarakatlari	78-bet
2.11	To‘pni olib ko‘yish	90-bet
2.12	Darvozabonning o‘yin texnikasi	93-bet
2.13	To‘pni ilib olish	94-bet
2.14	To‘pni kaytarib yuborish	98-bet

2.15	To'pni tashlab berish	101-bet
2.16	O'yin taktikasi	110-bet
3.	III-Bo'lim. Futbol o'yin elementlarini o'ratishda qo'llaniladigan harakatli o'yinlar.	116-bet
3.1	Futbol estafetasi	116-bet
3.2	To'pni uzatish va tepish	116-bet
3.3	Doirada to'p tepish	117-bet
3.4	To'pni tepib oshirish	119-bet
3.5	Hujum	120-bet
3.6	To'pni boshda olib yurish	120-bet
3.7	Futbol elementlari estafetasi	121-bet
3.8	Janglyorlar	121-bet
3.9	Ikkita to'pni uzatish	122-bet
3.10	Ustunchalarni aylanib o'tish	122-bet
3.11	Epchil darvozabon	122-bet
3.12	Bosh bilan nishonga	123-bet
3.13	To'pni qaytarib-o'tirish	123-bet
3.14	To'siq osha kvadratga tushirish	124-bet
3.15	Zarb bilan tepish	124-bet
4.	IV-Bo'lim. Maydon, jixoz o'lchami va o'yin qoidalari	125-bet
4.1	Futbol maydonining o'lchami va o'yin qoidalari	125-bet
5.	V-Bo'lim. Musobaqaga tayyorgarlik va uni o'tkazish	131-bet
5.1	Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish.	131-bet
5.2	Musobaqa turlari	131-bet
5.3	O'yin sistemalari	133-bet
5.3.1	Davrli sistema	133-bet
5.3.2	Mag'lubiyatdan keyin o'yindan chikib ketish bilan o'ynaladigan musobaka sistemasi	137-bet

5.4	Musobaqa nizomi	141-bet
6.	VI-Bo‘lim. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun maxsus mashqlar majmuasi	144-bet
	Glossariy	160 bet
	Foydalanilgan adabiyotlar.	162-bet