

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ  
ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ  
ИНСТИТУТИ

# ФУТБОЛ

ДАРСЛИК

ТОШКЕНТ – 2006

*Педагогика фанлари номзоди, доцент Р.А. Акрамовнинг умумий тахрири остида.*

Тақризчилар:

*Усмонхўжаев Т.С. – педагогика фанлари доктори, профессор,*

*Саломов Р.С. – педагогика фанлари доктори, профессор.*

Дарслик жисмоний тарбия институтлари учун футбол фани дастури асосида тайёрланган.

Дарсликда футбол ўйинининг техникаси ва тактикаси, ўқитиш ва ўқувғамашғулот жараёнларини олиб бориш услубияти ёритилган. Аввалги нашр этилган дарсликлардан фарқли ўлароқ мазкур дарсликда Ўзбекистоннинг иссиқ иқлим шароитлари ва шундай иқлим шароитларида футбол билан шуғулланишнинг ўзига хос хусусиятлари инобатга олинган.

Дарслик Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти қошидаги олий ўқув юртлариаро илмий-услубий кенгаш томонидан нашр этишга тавсия этилган.

© ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа  
бўлими, 2006 й.

## СЎЗ БОШИ

Мустақил Ўзбекистон 15 ёшда. Бу ўтган давр мобайнида футболчилар ва тренерларнинг бир неча авлоди алмашди. Терма жамоалар турли миқёсдаги халқаро мусобақаларда иштирок этиб, муайян ютуқларга эришдилар. Мамлакатнинг ички чемпионати ҳар йили мунтазам равишда ўтказиб турилади. Болалар ва ўсмирлар учун мини футбол бўйича кўпгина мусобақалар ташкил этилмоқда. Аёллар футболга ҳам алоҳида эътибор қаратилаётир.

Ўзбекистонда уюшган ҳолда футбол билан шуғулланувчилар 70000 дан ортиқ, 320 дан зиёд футбол мактаблари ҳамда мактаб-интернатлар мавжуд; терма жамоаларни тайёрлаш бўйича янги марказлар очилмоқда, 3000 дан ортиқ тренерлар ўрта ва олий жисмоний тарбия маълумотига эга.

Бугунги кунда «Футбол» дарслигини яратиш зарурати туғилди ва унда Ўзбекистон Республикаси мустақиллиги йилларида қўлга киритилган ҳозирги замон илмий тадқиқотларига доир маълумотлар ўз аксини топди.

Дарслик жисмоний тарбия институтларининг футболга ихтисослашган талабалари учун мўлжалланган бўлиб, у мазкур фан бўйича мутахассислар тайёрлаш дастурига мувофиқ ҳолда тузилган.

Дарсликнинг мазмуни футбол бўйича тренер-ўқитувчилар тайёрлаш дустури талабларига мос равишда баён этилади ҳамда талабаларнинг футболни ўргатиш назарияси ва усулиятини, футболнинг техника ва тактика назариясини ўзлаштириш, мустақил ишлаш учун зарур бўлган билимлар ҳамда касбий-педагогик кўникмаларни эгаллашини назарда тутди. Айниқса, иссиқ иқлим шароитида футболчиларнинг машғулотларини режалаштириш масаласига алоҳида ўрин ажратилган.

Дарсликни тайёрлашда педагогика фанлари номзоди, доцент Г.М. Сергеев (1 боб), педагогика фанлари номзоди, доцент Р.А. Акрамов (2, 10 боблар), педагогика фанлари номзоди, профессор Р.И. Нуримов (3 боб), педагогика фанлари доктори, профессор И.А. Кошбахтиев (4 боб), педагогика фанлари номзоди, доцент А.И. Толибжонов (5 боб), педагогика фанлари номзоди, доцент З.Ф. Гаффоров (6 боб), педагогика фанлари номзоди, доцент З.Р. Нуримов (7 боб), А.А. Климов (8, 12 боблар), педагогика фанлари номзоди, доцент Ш.Т. Исеев (9 боб), педагогика фанлари номзоди О.А. Қурбонов (11 боб), А.Р. Имомхўжаевлар (13 боб) иштирок этдилар.

Дарслик устида ишлашда муаллифлар Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти футбол ва қўл тўпи кафедраси иш тажрибасидан, шунингдек, кейинги 10 йил давомидаги тадқиқот материалларидан фойдаланганлар.

Дарслик материаллари Ўзбекистон Футбол федерацияси эксперт комиссияси ҳамда Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги ўқув-услубий комиссияси томонидан кўриб чиқилган ва нашрга тавсия этилган.

Дарслик бўйича барча эътироз ва истақларингизни қуйидаги манзилга юборишингизни сўраймиз: Тошкент шаҳри, Оққўрғон кўчаси, 2-уй, ЎзДЖТИ.

## I боб. ТАРИХИЙ ОЧЕРК. ФУТБОЛ ҶИНИНИНГ ПАЙДО БЎЛИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИ

Футбол энг қадимий Ҷинлардан биридир. Инглизларнинг эътироф этишларича, оёқ билан тўп Ҷинаш Британ оролларида IX асрадёқ жуда машхур бўлган.

1863 йил 26 октябрда Лондонда Англия футбол уюшмасининг ташкил этилиши пайтида бу Ҷиннинг 13 моддадан иборат бўлган илк расмий қоидалари тасдиқланган. Кейинчалик бу қоидалар бошқа барча миллий уюшмалар учун футбол Ҷинининг асоси бўлиб колди.

Футбол Ҷинининг илк қоидаларида белгиланишича, майдон узунлиги 200 ярд (183 метр)дан, кенлиги 100 ярд (91 метр)дан ошиқ бўлмаслиги керак. Дарвозалар икки устундан иборат бўлиб, улар орасида тўсин бўлмаган ва устунлар орасидаги масофа 8 ярд (7,32 м) бўлган. 1866 йилда баландликни чеклаш учун устунлар орасига арқон тортиб қўйилган. Яна 10 йил ўтиб, бу арқонни ёғоч тўсинга алмаштиришган.

Дарвозабоннинг қўл билан Ҷинашга ҳаққи йўқ эди. 1871 йилда ўнг қўл билан Ҷинашга рухсат берилган, у ҳам бўлса фақат дарвоза майдони ичида. Дарвозабоннинг жарима майдони ичида ҳам қўл билан Ҷинаш ҳуқуқини қўлга киритиши учун 30 йилдан қўпроқ вақт керак бўлади (1902).

Узоқ вақт мобайнида на жарима тўпи, на 11 метрлик зарба бўлган. Қоидабузарлик учун эркин зарбалар билан чегараланиб қолинаверарди. Ниҳоят, 1891 йил энг қатъий жазолардан бири – 11 метрлик зарба киритилди, уни инглизча сўз билан «пенальти» деб атайдилар.

Футбол шаклланаётган даврларда жамоа сардорлари Ҷин қоидаларига риоя қилинишини кузатиб турардилар. Футбол майдонида ҳакам 1880 йилда пайдо бўлди, 1 йилдан

сўнг эса ҳакам иккита ёрдамчиси билан майдонга чиқа бошлади. Ҳуштак 1878 йилда киритилди, бунга қадар ҳакам тўхтатиш ёки ўйинни қайта бошлаш учун овоздан ёки қўл ҳаракатларидан фойдаланарди. Ўша йилларда барча миллий футбол уюшмалари учун қоидалар бир хил ёки мажбурий бўлмаган. Ҳар бир уюшма ўз хоҳишига кўра бу қоидаларга турли ўзгартиришлар киритиши мумкин эди. Бу вазият халқаро учрашувлар ўтказиш ёки халқаро мусобақалар ташкил этишда қийинчиликлар туғдирарди.

1882 йили тўп мустақил футбол иттифоқлари, яъни Англия, Шотландия, Уэлс ва Ирландия иттифоқларининг бирлашуви бўлиб ўтди. Бунда ягона қоидалар қабул қилинди ва футбол қоидаларида у ёки бу ўзгаришларни амалга ошириш ҳуқуқига эга бўлган халқаро Кенгаш тасдиқланди.

1871 йилда Англияда мамлакат Кубогининг йўналиши тасдиқланди. Бу кубок учун ҳозирда инглиз футбол клублари кураш олиб борадилар халқаро миқёсдаги илк футбол учрашуви Англия ва Шотландия жамоалари ўртасида 1873 йилда бўлиб ўтди. Ўйинчилар сони 11 кишидан ортиқ бўлса, уларнинг жамоадаги жойлашиши ҳозиргидан бошқачароқ бўлган. Англия жамоасида 7 та ўйинчи ҳужумда, 1 таси ярим ҳимояда бўлган, шунингдек, 2 та ҳимоячи ва 1 та дарвозабон бўлган. Шотландия жамоаси таркибида эса 6 та ҳужумчи, 2 та ярим ҳимоячи бўлган эди.

XIX асрнинг 80-йилларида футбол ўйини Европа қитъасидаги мамлакатларга ёйила бошлади. 1875 йилда футбол Голландияга, кейинроқ эса Данияга кириб келди. 1882 йилдан бошлаб Швейцарияда, 1890 йилдан Чехияда, 1897 йилдан эса Россияда футбол ўйнай бошладилар.

1882 йилда халқаро уюшмалар бошқармасига асос солинди. Ниҳоят, 1904 йил 21 майда Франция ташаббусига кўра ҳозирда 200 дан ортиқ давлатлар аъзо бўлган Халқаро Футбол Уюшмаси – ФИФА ташкил этилди. ФИФА билан бир

қаторда 1954 йилдан бошлаб Европа Футбол иттифоқи – УЕФА ҳам фаолият кўрсатади.

1930 йилдан бошлаб ҳар 4 йилда футбол бўйича жаҳон чемпионати, 1958 йилдан бошлаб эса миллий терма жамоалар қатнашадиган Европа чемпионатлари ўтказилиб келмоқда. 1900 йилда футбол олимпия спорт турига айланди, аммо расмий жиҳатдан у Олимпия ўйинлари дастурига 1908 йилда киритилган.

Осиё Футбол конфедерацияси (ОФК) 1954 йили тузилган бўлиб, ҳозирги вақтда 44 га яқин мамлакатларни бирлаштиради.

Ўзбекистон Футбол федерацияси 1994 йилдан ФИФА ва ОФК га аъзо бўлган, ҳозирда ФИФА ва ОФК томонидан ўтказиладиган барча расмий мусобақаларда қатнашиб келмоқда.

### **Ўзбекистонда футболнинг ривожланиши**

Ўзбекистонда замонавий футбол ўтган асрнинг бошларида пайдо бўлди ва тезда машҳур ўйинга айланди. Унинг ривожланиш жойлари Фарғона, Тошкент, Андижон, Қўқон ва Самарқанд эди.

Илк бор футболни Фарғона шаҳрида ўйнаганлар. Худди шу ерда 1911 йилнинг охирида биринчи футбол жамоаси ташкил топган.

Фарғонада тузилган футбол жамоалари сони 1912 йил августда «Футболчилар жамоаси»га бирлашишга йўл берди.

Бир оз вақт ўтгач, Тошкентда ҳам футбол ўйнай бошладилар. Тошкентлик футбол ишқибозлари орасида энг машҳур жамоа бу ТОЛС – Ташкентское общество любителей спорта (ТСИЖ – Тошкент спорт ишқибозлари жамияти) эди.

Бу жамият 1912 йилда тузилган бўлиб, жуда қисқа вақт ичида футбол ҳамда бошқа спорт турларининг ривож-

ланиши учун кўп хизмат қилган. 1912 йилнинг иккинчи ярмида Ўзбекистонда футбол айтарли даражада ёйила бошлади. Футбол ўйинига Қўқон, Андижон ва Самарқандда ҳам қизиқиш орта бошлади.

Бу йиллардаги энг қизиқарли босқич албатта Фарғона, Тошкент, Андижон, Самарқанд футболчиларининг учрашуви бўлди. Тошкентга ташриф буюрган илк футболчилар Самарқанд футболчилар тўғараги (СФТ) аъзолари эди.

1913 йил 29 августида улар ТОЛС футболчилари билан учрашув ўтказдилар. Яхши тайёргарлик кўрган Тошкент жамоаси 5:0 ҳисоби билан ғалаба қозонди.

1913 йил июнида Андижонда «Андижон футболчилар клуби» тасдиқланди.

Ва, ниҳоят, 1914 йил 25 майда Тошкентда Ўзбекистоннинг энг кучли икки жамоасининг марказий учрашуви бўлиб ўтди. Бунда Тошкент ва Фарғона футболчилари тўп сурдилар. Тошкентликлар ўйинда 3:2 ҳисобида муваффақиятга эришдилар. Ўзбекистонда футбол ривожланишининг бошланғич даври ҳақида хулоса қилиб шуни ҳам айтиб ўтиш жоизки, футбол майдонлари ва ўқув машғулотларининг бўлмаганига қарамай, қисқа вақт ичида Фарғона, Тошкент, Қўқон, Андижон ва Самарқандда ўзбек футболининг ривожига улкан ҳисса қўшган истеъдодли футболчилар пайдо бўлди.

Шу ерда айтиб ўтиш лозимки, нафақат Фарғона, Тошкент ва Самарқандда, балки Ўзбекистоннинг бошқа шаҳарларида ҳам футболнинг муваффақият билан тарқалишига қарамай, унинг ривожланиши ўзи бўларчилик билан ўтаётган эди. Жамоаларни ўргатиш тизими йўқ эди, машғулотлар ўта содда ва вақти-вақти билан ўтказиларди. Ҳеч бир шаҳарда футбол биринчиликлари ташкиллаштирилмаганди, шунинг учун ҳатто ундан ортиқ жамоалар



мавжуд бўлган Тошкент шаҳрида ҳам биронта расмий мусобақа ўтказилмаган эди.

1920 йилдан бошлаб футбол республикамизнинг чекка қишлоқ ва маҳаллаларига кириб бориб, машҳур ўйинга айланди. Ёшлар, талабалар, ишчи ва деҳқонлар футболга талпина бошладилар.

1921 йил Москва ва Тошкент футболчиларининг илк учрашуви ўтказилгани билан аҳамиятга лойиқдир. 1925 йилда мамлакат Жисмоний тарбия кенгаши томонидан оммавий жисмоний тадбирларнинг тақвими тузилди. Ўзбекистонда футболни ташкиллаштириш бир оз тартиблироқ тизимга эга бўлди.

Шундай қилиб, Тошкент биринчилиги 3 тоифа бўйича ўтказилди ва унда 28 жамоа иштирок этди. 1927 йилда ўзбек спортчиларини тайёрлашда муҳим босқич бўлган I Умум-ўзбек Спартакиадаси ўтказилди.

Спартакиада финалида доимий рақиб бўлиб колган Тошкент ва Фарғона жамоалари учрашдилар. Иккала таркибда ҳам Ўзбекистон терма жамоа аъзолари чиқиш қилдилар

Катта қийинчиликлар билан 2-таймда тошкентликлар ҳал қилувчи голни урдилар ва 2:1 ҳисоби билан ғалаба қозондилар.

1928 йил Москвада бўлиб ўтган халқаро спартакиадада қатнашиш Ўзбекистон футболчилари учун ниҳоятда жиддий имтиҳон бўлди.

Футбол бўйича спартакиада биринчилиги учун 22 жамоа кураш олиб борди, улар қаторида Англия, Германия, Австралия, Швейцария ва Финляндиянинг ишчи клублардан иборат терма жамоалари ҳам бор эди.

Швейцария ва Ўзбекистон жамоаларининг учрашуви футбол ишқибозларида катта қизиқишга сазовор бўлди. Ўзбек футболчилари бу ўйинда жамоавий ўйин, чиройли ва

чаққон комбинациялар намоёиш этдилар. Аммо асосий вақт 3:3 ҳисоби билан яқунлангани сабабли, ғолибни аниқлаш учун қўшимча 30 дақиқа қўшиб берилди. Сўнги 15 дақиқа ичида Ўзбекистон футболчилари швейцарияликлар қарши-лигини енга олдилар ва рақиб 8:4 ҳисоб билан Ўзбекистон футболчилари ғалаба қозондилар.

Бир кундан сўнг эса қийин кечган ўйинда ўзбек футболчилари Россия жамоасига 1:2 ҳисобида ғалабани бой бердилар.

Кейинги йилларда ўртоқлик ўйинларини ўтказиш учун Ўзбекистонга Норвегия, Германия, Финляндия, Москва, Ленинград, Украина, Кавказ орти мамлакатларидан кўплаб кучли футбол жамоалари келди.

Мисол учун, 1931 йил 4 октябрда бўлиб ўтган матчда Норвегия терма жамоасига қарши Ўзбекистон касаба уюшмалари терма жамоаси чиқди. Норвегияликлар техникали футбол намоёиш этиб, 5:2 ҳисобида ғолиб чиқдилар. Уч кундан сўнг скандинавиялик меҳмонларга қарши Тошкентнинг биринчи терма жамоаси майдонга тушди. Ўзбекистонликлар ўйинни юқори тезликда олиб бориб, 4:2 ҳисобида муваффақиятга эришдилар.

Норвегиялик ва ўзбекистонлик футболчиларнинг учинчи учрашуви 2:2 ҳисобидаги дуранг билан яқунланди.

1932 йилда Ўзбекистонга немис футболчилари ташриф буюрдилар. Бу жамоа ишчи спорт клубларининг энг яхши футболчиларидан тузилган бўлиб, улардан кўпчилиги Германия чемпионати иштирокчилари эди. Ўзбек футболчилари бу бўлажак ўйинга қаттиқ тайёргарлик кўрдилар ва биринчи матчда 4:2 ҳисобидаги оғир ғалабани қўлга киритдилар.

Биринчи учрашувдан сўнг немис жамоаси сардори Лор шундай деган эди: «Тошкентликлар жипслашган жамоа бўла олишдек ажойиб хусусиятга эга ва улар биз ҳеч нарса билан

таққослай олмайдиган юқори тезликда ўйнадилар. Юқори даражали жамоа бўлиш учун Ўзбекистон футболчиларида барча имкониятлар мавжуддир».

Такрорий учрашувда немис футболчилари бир оз устунроқ келиб, юқори даражадаги тактик тайёргарликни намоиш этдилар ва 3:1 ҳисоби билан ғолиб бўлдилар.

Норвегиялик, немис, фин футболчилари билан ўтказилган ўйинлар Ўзбекистондаги илк халқаро ўйинлар эди. Улар техник ва тактик тайёргарлик борасида тажриба алмашишга, ўйиннинг янги-янги системалари билан танишишга ёрдам берди.

1934 йил Ўзбекистон пойтахтида илк Ўрта Осиё спартакиадасининг очилиши шарафига бағишлаб 36 минг нафар жисмоний тарбия ихлосмандлари намоиши бўлиб ўтди. Бу намоиш Ўрта Осиё республикаларида жисмоний тарбия ҳаракати ўсишининг ёрқин намунаси эди.

Футбол бўйича мусобақалар бир пайтнинг ўзида уч стадионда бўлиб ўтди, улардан энг йириги спартакиада очилиши арафасида қурилган 10 минг ўринли «Спартак» стадиони эди. Бу Ўрта Осиё республикалари орасида футбол биринчилиги учун олиб борилаётган илк ўйинлар эди. Ўзбекистон футболчилари ўз рақиблари бўлмиш Туркманистонни 3:1, Тожикистонни 5:0, Қирғизистонни 10:1 ҳисоби билан доғда қолдириб, муваффақиятли чиқиш қилдилар.

1934 йил футбол жамоаларининг келгусидаги ўсишлари учун муҳим йил бўлди. Биргина Тошкентда қасаба уюш-малари биринчилигида 50 та жамоа қатнашди.

30-чи йилларнинг бошида болалар ва ўсмирлар футболига янада кўпроқ эътибор берилди бошлади. 1935 йил Тошкентда ўсмирлар ўртасида футбол бўйича Ўзбекистон биринчилигининг илк танлови бўлиб ўтди. Бу танловда Тошкент, Самарқанд, Фарғона ва Андижон терма жамоалари

иштирок этди. Пойтахтлик ёш футболчилар ғалаба қозондилар.

1936 йил республика шаҳарларидаги футбол мавсумининг баҳорги билан очилиши аҳамиятга лойиқ. Тошкентдаги мусобақа намойишида 324 футболчи иштирок этди. Оммавий футбол кейинги ривожланиш босқичига ўтди. Умумтаълим мактаблари, техникумлар, олий ўқув юрлари ўз биринчилик ўйинларини ўтқазар, мунтазам равишда корхоналарнинг ички мусобақалари ташкил этилар эди.

Шаҳар футбол бўлими (секция) қарорига биноан Тошкентда футболга ихтисослашган биринчи болалар ва ўсмирлар мактаби очилди.

Бу ерда кўпгина қобилиятли ёш футболчилар ўз маҳоратларини мукаммаллаштирар эдилар. 1936 йили Ўзбекистон биринчилигида 16 шаҳардан терма жамоалар иштирок этди. Бу ўйинлар катта қизиқиш уйғотиб, кўплаб томошабинларни жалб қилди. Шиддатли ўйинлардан сўнг 1-ва 2- ўринлар Қўқон ҳамда Тошкент терма жамоаларига насиб этди.

1937 йилдан бошлаб футбол мусобақалари асосида шаҳар терма жамоаларининг матч ўйинлари эмас, балки Ўзбекистон Кубоги ва биринчилиги учун клуб жамоалар мусобақалари ўтказила бошлади. Ўша йиллардан буён кўпгина гуруҳлар, биринчиликлар ва мусобақа қатнашчилари алмашди, мусобақа ўтказиш тамойиллари, баҳолаш тизими ўзгарди, аммо спортчилар маҳоратининг янги тактик йўналишларини аниқлайдиган чемпионлик унвони учун кураш ўзгармай қолаверди.

1937 йил футбол мавсумининг аҳамиятли ҳодисаси – собиқ Иттифоқ чемпионати эди: 56 жамоа ўртасидаги гуруҳларда ўйналди. Ўзбекистон шаънини Тошкентнинг динамочилари ҳимоя қилдилар. Улар футбол бўйича мамла-

кат чемпионатида иштирок этган биринчи ўзбекистонлик жамоа эдилар.

Ўз ўйинлари билан тошкентликлар синалган чарм тўп усталарига муносиб рақиб бўла олишларини исботладилар. Улар Европанинг «Спартак» жамоасини 5:0, Бакунинг «Нефтчи»сини 3:2, Днепропетровскнинг «Сталь» жамоасини 2:1, Горькийнинг «Торпедо» жамоасини 1:0 ҳисоби билан ютиб, ўз майдонларида чиройли ўйинлар ўтказдилар. Москвада «Крилья Советов» жамоаси билан 2:2, Ленинградда «Авангард» билан 1:1 ҳисобида яқунланган дурустгина ўйин кўрсатдилар.

Аммо тажриба етишмаслиги сабаб юқори ўринларни эгаллай олмадилар, натижада борйўғи 8-ўринга эришдилар (4 та ғалаба, 3 та дуранг, 4 та мағлубият).

Собиқ Иттифоқнинг етакчи спорт жамияти бўлган «Спартак» КСЖ Марказий Кенгаши биринчилигида муваффақиятли чиқиш қилди. Саратовдаги дастлабки ўйинларда улар ўз клубдошларини 11:1 ҳисобида том маънода тор-мор этдилар, сўнг эса Қозоннинг «Спартак» жамоаси устидан ғалаба қозондилар. Бу ғалабалар тошкентликларга Ивановода ўтказиладиган финал ўйинларида қатнашиш ҳуқуқини берди. Унда Харьков, Краснодар, Тошкент ва Иваново спортчилари қатнашдилар. Тошкентликлар яхши ўйин кўрсатиб, учинчи совринли ўринни эгалладилар (улар харьковликларни 3:1 га ютиб, Краснодар билан 1:1 ҳисобида дуранг ўйнадилар ва мезбонларга 0:4 ҳисобида ўйинни бой бердилар).

Шу йилнинг ўзида Тошкентда ўтказилган «Беш йўл» турнирида «Локомотив» жамоаси муваффақиятли чиқиш қилди. Бу турнирда Куйбишев, Оренбург, Туркистон – Сибир, Ашхобод ва Тошкент темир йўллари жамоалари ҳам иштирок этди. Барча рақибларни енгиб, тошкентликлар 1-ўринни эгалладилар.

1939 собиқ Иттифоқ Кубоги учун кўрашда Тошкент динамочиларининг чиқиши катта муваффақиятга сазовор бўлди. 28 августда Москвадаги «Динамо» стадионида ўзбек футболчилари чорак финалда Боқунинг «Темп» жамоасига қарши тўп сурдилар. Ҳайин жуда ўткир ва шиддатли курашда утди. Тошкент динамочилари 2:1 ҳисобида ғалаба қозониб, Кубок ярим финалига йўл олдилар. Бунда улар Россиянинг энг кучли жамоаларидан бўлган «Сталинец» (Зенит) билан учрашдилар ва 3:0 ҳисоби билан ютқаздилар. Финалда эса Москванинг «Спартак» жамоаси ленинградликлардан 3:2 ҳисобида устун келди.

1941 йилнинг футбол мавсумига Тошкент динамочилари жиддий тайёргарлик кўргандилар. Чемпионат ўйинлари тақвимига кўра улар Олма-Оталик клубларни қабул қилишлари керак эди. Аммо бутун дунё учун фожеавий бўлган 1941 йилнинг 22 июнида Улуғ Ватан уруши бошланди, шунингдек, Ўзбекистон спорт ҳаёти ҳам вақтинча тўхтатилди.

1942 йилда Ўзбекистон Кубоги учун курашда Тошкентдан иккита, Фарғона ва Самарқанддан биттадан жамоа иштироқ этди.

1943 йили Олма-Отада уруш даврининг қийин шароитларида Ўрта Осиё мамлакатлари ва Қозоғистон Спартакиадаси ўтказилди. Республикамиз футболчилари техник футбол ўйинини намойиш этиб, Туркменистон жамоасини 9:0, Тожикистонни 3:0, Қирғизистонни 5:0 ҳисоби билан мағлубиятга учратдилар. Ҳатто ўзларининг қозоқлар билан бўлган ўйиндаги мағлубиятига қарамай, 1-ўринни эгаллашди.

1950 йилнинг бошида Ўзбекистонда «Пахтакор» спорт жамияти ташкил этилди. Ҳозиргача мустақил Ўзбекистон чемпионатида ва расмий халқаро мусобақаларда муваффақиятли ўйинлар кўрсатиб келаётган, республикамизнинг энг

кучли жамоаси бўлган «Пахтакор»нинг тузилиши ҳам шу жамият билан боғлиқ.

1960 йилдан 1991 йилгача (танаффуслар билан) «Пахтакор» собиқ Иттифоқнинг олий лигасида иштирок этиб келди. Бу ислохотлар ва туб ўзгаришлар даври бўлган эди. Кичик гуруҳ (подгруппа)лардаги саралаш ўйинларидан кейингина чемпионатга йўл олинди. Олий лигага чиқиш учун тайёрланадиган жамоа Тошкентнинг икки жамоаси асосида тузилган бўлиб, булар «Пахтакор» ва «Меҳнат захиралари» («Трудовые резервы») клублари эди. «Пахтакор»нинг барча кўзга кўринарли муваффақиятлари унинг кучлилар гуруҳидаги чиқишлари билан боғлиқ. Йигирма йил танаффус билан икки бора 1962 ва 1982 йилларда Пахтакор олий лигада фахрли 6-чи ўринга сазовор бўлган. 1968 йилда финалга чиқиб, унда Москванинг «Торпедо» жамоасига 0:1 ҳисобида ғалабани бой бериши «Пахтакор»нинг Иттифоқ Кубоги ўйинларидаги энг йирик муваффақияти эди.

1965 йил чемпионати натижаларига кўра Москва жамоалари билан ўтказилган учрашувлардаги энг яхши кўрсаткичлари учун пахтакорчилар «Москва оқшоми» газетасининг махсус соврини билан тақдирландилар (тошкентликлар «Динамо»ни 2:0, «ЦСКА» ни 2:0, Спартакни 1:0 ва «Локомотив»ни 2:0 ҳисобида мағлуб этгандилар). Собиқ Иттифоқ чемпионатларида қатнашиш йиллари мобайнида «Пахтакор» уч жамоавий совринни қўлга киритди: «Ғалабага ишонч» (1971), «Гроза авторитетов» ҳамда «Адолатли ўйин» учун соврин (1983).

Икки маротаба «Пахтакор» футболчилари олий лига чемпионатининг энг яхши ҳужумчилари деб тан олинган. 1968 йил Б.Абдураимов Тбилиси «Динамо»си ўйинчиси билан бирга (22 тадан гол) ва 1982 йилда А.Якубик (23 та гол).

Собиқ Иттифокнинг илк терма жамоаси учун 5 та пахтакорчи ўйнар эди: В.Федоров, Ю.Пшеничников, Г.Красницкий, М.Ан, А.Пятницкий. Турли йилларда энг яхши 33 футболчи қаторида Ю.Пшеничников (1966, 1967), М.Ан (1974, 1978), Б.Абдураимов, В.Хадзипанагис (1974), А.Якубик (1982) ва А.Пятницкий (1991) номлари бор эди.

Ўша йилларда Ўзбекистон футбол ишқибозларида катта қизиқиш уйғотган ўйинлар сирасига 1964 йил пахтакорчиларнинг «Пирасикаба» (Бразилия) ҳамда (1:0), Уругвайнинг 25 карра чемпиони «Насьонал» (Монтевидео) жамоалари билан учрашувлар киради. Уругвайликларнинг ҳарчанд уринишлари ва қаршиликларига қарамасдан «Пахтакор» 2:1 ҳисобида ғалаба қозонди.

17 нафар истеъдодли футболчининг ҳаётини олиб кетган 1979 йилги машъум авиа ҳалокатдан сўнг 1980 йилда Пахтакор янги таркибда собиқ Иттифок чемпионатининг олий лигасига йўл олди. У ерда Тбилиси динамочиларини 3:0, Донецкнинг «Шахтёр»ини 2:1 ҳисобида мағлуб этди, Киевнинг «Динамо»си билан дуранг ўйнади ва «Гроза авторитетов» совринини қўлга киритди.

60-90 йилларнинг пахтакорчилари Ўзбекистон футболининг ривожланишида ёрқин из қолдирганлар.

Бу давр мобайнида «Пахтакор»ни собиқ Иттифок чемпионатидаги чиқишларга тайёрлашда М.Якушин, Б.Арқадьев, Г.Качалин, В.Соловьев, Б. Абдураимов, Х.Рахматуллаев каби мураббийларнинг ҳиссаси беқиёсдир. Республика терма жамоалари ва юқори малакали жамоалар учун заҳира тайёрлашда Г.Сорвин, Х.Мухитдинов, А.Мошеев каби устоз мураббийларнинг меҳнати улкан бўлган.

Худди шу йилларда бир қатор малакали ҳакамлар етишиб чиққанини айтиб ўтиш жоизки, улар қаторида В.Долженков, Б.Баклунов, Ф.Султонов ва бошқалар бор.



Мураббий кадрлар тайёрлаш бўйича Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг ўзбек футболга қўшган ҳиссаси ўта муҳимдир. институт 1955 йилда очилган бўлиб, у пайтда футбол мутахассислиги спорт ўйинлари кафедраси таркибига кирар эди, бироқ 1966 йилда у мустақил кафедра сифатида ажралиб чиқди. Ўз фаолияти мобайнида бу кафедра футбол бўйича мураббий кадрлар тайёрлаш ўчоғига айланди. Натижада кўпгина битирувчилар мураббийлик ишида маълум муваффақиятларга эришиб, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган мураббий унвонига сазовор бўлдилар. Булар Б.Абдураимов, В.Тихонов ва бошқалардир. Айни пайтда футбол кафедрасининг кўпчилик битирувчилари Ўзбекистоннинг турли вилоятлари ва чет элларда ишлаб келмоқда.

1992 йил мустақил Ўзбекистон Республикасининг илк чемпионати йили эди. Мамлакатимиз футбол тарихида янги саҳифа очилди. Бу чемпионатнинг олий лигасида 17 та, биринчи лигасида 18 та, иккинчи лигасида эса 42 та жамоа иштирок этди. Ўзбекистон чемпиони унвони учун кечган шиддатли курашда «Пахтакор»га асосан Фарғона водийсининг «Нефтчи», шунингдек, «Сўғдиёна» (Жиззах) ва «Нурафшон» (Бухоро) жамоалари кучли қаршилик кўрсатдилар.

1994 йил 7 июнда Ўзбекистон Футбол федерацияси «ФИФА»га, шу йилнинг декабр ойида эса Осиё Футбол конфедерациясига аъзо бўлди.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1993 йил 18 мартдаги «Ўзбекистон Республикасида футболни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги фармонининг мамлакатимизда футболни ривожлантиришдаги аҳамияти жуда каттадир.

1994 йилда илк бор ёш мустақил республика элчилари Японияда ўтказилаётган XII Осиё ўйинларида – Осиё минтақасидаги йирик спорт форумида таништирилдилар.

Олтин медаль совриндорлари номи учун курашда ўзбек футболчилари Саудия Арабистони (4:1), Малайзия (5:0), Гонконг (1:0) ва Таиланд (5:4) терма жамоалари устидан галаба қозондилар. Чорак финалда Туркменистон терма жамоасини 3:0 ҳисобида, ярим финалдаги шиддатли ва ўта мураккаб ўйинда Жанубий Кореянинг кучли жамоасини 1:0 ҳисобида мағлуб этдилар. Ва, ниҳоят, финалда Хитой терма жамоасини 4:2 ҳисоби билан енгдилар. Бу жамоа мураббийлари доцент Р.Акрамов ва спорт устаси Б.Абдураимовлар эди. Асосий таркибнинг 7 нафар ўйинчиси ЎзДЖТИ талабалари бўлганини айтиб ўтиш жоиздир.

Шу йилнинг ўзида Осиё чемпионлари Кубогида илк бор қатнашган Фарғонанинг «Нефтчи» клуби футболчилари учинчи совринли ўринни эгалладилар.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1996 йил 17 январдаги «Ўзбекистонда футболни ривожлантириш тамойиллари ва ташкиллаштириш асосларини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги фармони Ўзбекистонда футболнинг кейинги ривожини учун катта аҳамият касб этди. Бу фармонда келгуси футболни клублар асосида ривожлантириш ва 1996-1997 йилларда вилоят марказларида футбол бўйича ўсмирлар мактаб-интернатлари очилиши кўрсатилган эди.

1992 йилдан 2005 йилгача бўлган вақт ичида Тошкентнинг «Пахтакор» ва Фарғонанинг «Нефтчи» клублари чемпионат етакчилари бўлиб келди. Пахтакорчилар беш маротаба Ўзбекистон чемпиони бўлганлар (1992, 1998, 2002, 2003, 2004) ва 6 маротаба мамлакат Кубоги совриндорлари қаторидан жой олганлар (1993, 1997, 2001, 2002, 2003, 2004). «Нефтчи» ҳам беш карра республика чемпиони (1992-1995, 2001) ва 2 карра Ўзбекистон Кубоги соҳиби (1994, 1996) бўлган.

Ўзбекистон чемпиони унвонига яна «Навбахор» (1996), МХСК (1997) ва «Дўстлик» клублари эришганлар. Шунингдек, 1997, 1995, 1998 йилларда «Навбахор» ва 2000 йилда «Дўстлик» жамоаси Ўзбекистон Кубогини қўлга киритганлар. 2002 йилги Осиё Чемпионлари Кубоги учун курашда Қаршининг «Насаф» жамоаси иштирок этади. Саралаш босқичларида 5 ғалабани қўлга киритиб, ярим финалга чиқдилар. Аммо бронза медали учун кечган бу ўйинда қаршиликлар «Истиқлол» (Эрон) жамоасига 2:5 ҳисобида ғалабани бой бериб, 4-ўринни эгаллайдилар.

2003 йилда Тошкентда бўлиб ўтган чемпионлар лигаси чорак финалида пахтакорчилар катта устунлик билан Туркменистоннинг «Нисса» жамоасини 3:0, Эроннинг «Пируза»сини 1:0 ва Ироқнинг «Ал-Талиба» каби жамоаларини 3:0 ҳисобида енгдилар. Ярим финалда икки матч натижаларига биноан Таиланднинг «Бек-Теро Сосана» жамоаси устун келди.

2002-2003 йилларда Ўзбекистоннинг ёшлар терма жамоаси футболчилари катта ютуқларга эришдилар. Қатарда Таиланд терма жамоасини 4:0, Катарни 5:4 ҳисобида енгиб, сўнг Жанубий Кореяга 0:2 ҳисобида ғалабани бой бериб, футболчиларимиз чорак финалга йўл олди ва унда Сурия Арабистонини 4:0 ҳисобида мағлуб этдилар. Ярим финалда ўзбек футболчилари Япония терма жамоаси билан учрашдилар. Шиддатли ва қизгин ўтган ўйиннинг асосий вақти 1:1 ҳисоб билан яқунланди. 11 метрли зарбалар йўллашда японлар бир оз устунроқ чиқиб, 4:2 ҳисобида голиб бўлдилар.

Тўртинчи ўринни эгаллаган Ўзбекистон ёшлар терма жамоаси дунёнинг энг кучли 16 жамоаси қаторида майдонга чиқиш имкониятини қўлга киритди.

Жаҳон чемпионати 2003 йилнинг декабр ойида БААда бўлиб ўтди. Ўзбекистон футболчилари чиройли ва баҳам-

жиҳат ўйин кўрсатдилар, лекин 1/8 финалга чиқа олмадилар. Бироқ, мутахассислар ва ишқибозлар Ўзбекистон терма жамоаси ўйинини юқори баҳоладилар. Уч ўйин давомида улар ўз тенгдошлари билан кураш олиб бордилар, лекин Мали жамоасига (Африка чемпиони) 2:3, Аргентина термасига (айни пайтда жаҳон чемпиони) 1:2, Испания терма жамоасига (Европа чемпиони) 0:1 ҳисоби билан ғалабани бой бердилар.

## **II боб. ФУТБОЛНИНГ УМУМИЙ ТАВСИФИ**

Футбол – ҳақиқий атлетик ўйиндир. У тезлик, чаққонлик, чидамлилик, куч ва сакровчанлик каби хусусиятларнинг ривожланишига ёрдам беради. Ўйин давомида футболчи ўта юқори юкламадги ишни бажаради ва бу нарса, ўз навбатида, инсоннинг функционал имкониятлари даражасини оширади ақлий-иродавий сифатларни тарбиялайди.

Ўзбекистонда футбол жисмоний тарбия воситаси сифатида тарқалган. Футбол билан мактаб, коллеж, институт, ишлаб чиқриш ташкилотлари ва армияда шуғулланишади.

Ўйин жамоавий курашнинг мураккаб вазиятида ўтади. Бунда ҳар бир жамоа энг яхши натижага эришиш учун барча билим ва имкониятларини ишга солади. Ўйин негизида ўйинчилари ягона ғалаба мақсадида бирлашган икки жамоанинг кураши ётади. Футбол ўйини давомида ҳар бир ўйинчи ўзининг шахсий фазилат (сифат)ларини кўрсатиш имкониятига эга, лекин шу билан бир қаторда ўйин ҳар бир футболчининг шахсий интилишларининг умумий мақсадга бўйсунганини талаб этади.

Футболчи техник усулларни мукамал даражада билиши, мураккаб ўйин вазиятлари техник усулларни қўллай олиши ва жамоанинг барча аъзолари билан келишган ҳолда ҳаракат қилиши лозим.

### **Футбол бошқарувининг ташкилий тузилиши**

Ўзбекистон футбол федерацияси (ЎФФ) жамоатчилик ташкилоти сифатида мамлакатда футболнинг ривожланиши учун тўлиқ жавобгардир. Мамлакатда болалар ва ўсмирлар футболни оммавийлаштириш, футболчи, мураббий ва ҳакамларнинг профессионал даражаси ва маҳоратини

ошириш, мусобақалар тизимини ташкил этиш ва таокмиллаштириш, моддий-техник базанинг ривожланишига кўмаклашиш Ўзбекистон футбол федерациясининг асосий вазифаларидандир.

Ўзбекистон футбол федерацияси Ўзбекистон республикасида футбол ривожига оид жорий ва истиқболли (перспектив) режалар ишлаб чиқади, Ўзбекистон терма жамоаларининг тайёргарлигини ташкил-лаштиради.

Ўзбекистон футбол федерацияси 14 та ҳудудий ва вилоят футбол федерацияларини, 200 дан ортиқ уста жамоалари, футбол клублари, спорт мактаблари, иқтидорлилар ва терма жамоа тайёрлаш марказларини бирлаштиради, Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлиги ва вилоятлар маданият ва спорт ишлари бошқармалари билан ҳамкорлик қилади.

Ўзбекистон футбол федерацияси низомига асосланган ҳолда ҳудудий футбол федерациялари ўз иш шароитларига мувофиқ низом ишлаб чиқади ва шу низом бўйича ўз фаолиятини олиб боради.

Ўзбекистон футбол федерациясининг энг юқори органи анжуман бўлиб, унда 4 йил муддатга президент сайланади. Ижроия кўмитаси иш органи ҳисобланади. Футболни ривожлантириш масалалари бўйича, қабул қилинган қарорларнинг тадбиқ этилишини назорат қилиш учун ижроия кўмигага кўшимча болалар ва ўсмирлар, ўқув-услубий, ҳакамлар ва бошқа кўмиталар тузилади.

Ўзбекистон футбол федерацияси 1994 йил 21 майда тузилган ва айни пайтда 200 дан ортиқ миллий федерацияларни бирлаштириб турган халқаро футбол федерациялари уюшмаси (ФИФА) билан яқиндан ҳамкорлик олиб боради. Ҳудудий жойлашув жиҳатидан Ўзбекистон футбол федерацияси Осиё футбол конфедерацияси (ОФК) таркибига киради.

ФИФАнинг ташкилий негизини 6 қитъанинг ташкилотидан иборат. Балар: УЕФА – Европа иттифоқи футбол уюшмаси, КОНКАКАФ – шимолий ва марказий Америка мамлакатлари ҳамда Кариб денгизи ҳавзаси мамлакатларининг футбол конфеднрацияси, КОНМЕВОЛ – жанубий Америка мамлакатлари футбол конфедерацияси, КАФ – Африка футбол конфедерацияси, АФК – Осиё футбол конфедерацияси, КФО – Океания футбол конфедерациясидир.

ФИФАнинг олий органи конгрессдир.

ФИФАнинг жорий фаолиятини ижроия қўмита билан бир қаторда яна бир неча махсус қўмиталар бошқариб боради. Улар қуйидагилардир: фавкулудда ҳолатлар, молиявий, жаҳон кубогини утказиш бўйича, Олимпия турнирлари, ўсмирлар чемпионатлари, ҳакамлик, техник, интизом, тиббий ва ҳ.к. қўмиталардир.

ФИФАнинг асосий вазифаси ҳудудларда футбол ривожланишини назорат қилиш ва моддий ва услубий ёрдам кўрсатиш, низом ва қарорлар, ўйин қоидаларининг бузилишини олдини олиш бўйича керакли чоралар кўриш, ирқий, сиёсий ва диний сабабларга асосан камситилишга йўл қўймасликдир.

### **Замонавий футбол тавсифи**

Мутахассисларимиз тадқиқотлари бизга ўйинчиларнинг тўп билан ва тўпсиз ҳаракатларининг ҳажми ва хусусияти ҳақида маълумот олишга имкон берди.

Аниқландики:

- ўйиннинг соф вақти 60-65 дақиқани ташкил этади.
- 90 дақиқа ўйин давомида бир ўйинчи 12-15 км маосфани чошиб ўтади. Бундан 1000-2000 м масофани майдонда тезкорлик билан ҳаракатланади.

– тўп ўрта қатор ўйинчилари энг кўп (170 сония), марказий ҳимоячилар энг кам (130 сония) олиб юрадилар.

– яхши ўйнайдиган жамоалар матч давомида ўртача 900 тагача техник усулларни бажарадилар, шулардан тахминан 60% и ҳужум ҳаракатларига ўйналтирилган бўлади.

– ҳозирги замон футболда ҳимоячилар ўз зоналарида 850 сония гача ва майдоннинг ўрта қисмида 350 сония гача миқдорда ўзларининг асосий вазифаларини бажарадилар.

– даорвозага урилган зарбаларнинг кўпчилиги ён томондан ошириб берилади (ҳамма зарбаларнинг 65% и).

Замонавий футбол ўзининг юқори даражадаги фаол ҳаракатчилиги ҳамда техник-тактик ҳаракатларнинг хилма-хиллиги билан ажралиб туради.

Замонавий футбол ўйин тактикаси қуйидагилар билан ифодаланади:

– майдоннинг ҳар бир қисмида ҳужумнинг тез ташкил қилиш билан. Ҳимоячилар, ўрта қатор ўйинчилари, керак бўлган тақдирда ҳужум қатори ўйинчилари билан ҳимоя чизигини мустаҳкамлаш;

– матч яхши якунлашида иқтидорли ўйинчиларнинг ролини ошириш;

– юқори темпдаги ўйинни паузалар билан бирга олиб бориш;

– ўйиннинг ҳар бир ҳолатида (ўйиннинг бошида, унинг даовида ва ҳужумни якунлашда) марказий ҳимоячиларнинг ролини ошириш;

– қанотдан ҳужум уюштиришда қанот ярим ҳимоячилари ва ҳимоячиларнинг ролини ошириш;

– стандарт ҳолатлардан (жарима тўплари, бурчақдан тўпни ўйинга киритиш ва бошқа стандарт ҳолатлар) унумли фойдаланиш.

Замонавий футбол ўйин техникаси қуйидагилар билан ифодаланади:



– ҳаракат ҳолатида, югуриб кетаётиб тўпни ўзига бўйсундира олиш;

– ҳар хил вазиятларда тўпни имкон қадар аниқ узатиб бериш.

Жисмоний тайёргарлоикда:

– майдоннинг ҳар бир қарич ерида юқори даражадаги техника билан ҳаракатланиш ва тўпга эгалик қилиш, алдамчи ҳаракатларни қўллай билиш;

– ўйинчиларнинг ўйин давомида умумий югуриш ҳаракатлари қуйидагича тақсимланади: 45 мартадан 78 гача (умумий масофа 1000-2000 метрга етади), тўп учун курашда сакраш ҳаракатлари, курашлар – 11 тадан 42 гача, ҳар хил масофага тезлик билан югуриш – 40 тадан 60 тагача (умумий вақти 2-5 дақиқагача), секин югуриш 224 тадан 367 гача (умумий вақти 25-35 дақиқа);

– тезлик-куч сифатлари ва тезликка чидамлилиқнинг юқори даражаси;

– рақиб билан курашда муҳим бўлган шиддат ва қатъийлиқнинг юқори даражаси;

– жамоа ўйин потенциалининг мунтазам ошиб боришининг таъминланиши;

Кейинги папйтда сезиларли даражада футболчиларнинг ўйинлардаги ҳаракатланиш тезлиги ошди, ўйин фаолиятининг жадаллиги (самарадорлик) ошди ва булар спортчилар организмига бўлган юкламани анча оширди.

Ҳар бир ўйин давомида турли қувватдаги иш юзага келиши мумкин. Шу сабабли машқлар футболчиларда аэроб ва анаэроб сифатларнинг унумдорлигини юқори даражага кўтаришга йўналтирилган бўлиши лозим.

Ўйин давомида футболчилар каттагина энергияни (яъни бир дақиқада юрак қисқариш частотасининг 180-190 бўлиши, тана оғирлигини 2-3 кг камайиши ва қувватини 1500 ккал га) сарф қилишида, футболчиларнинг организмидаги

юқори даражада тайёргарликка эга бўлишини таъкидлаш ўринлидир.

Футболчиларни соғлигини мустаҳкамлашда уларнинг гигиеник талабларга риоя қилишлари ва кўпроқ тоза ҳавода машқ қилишлари катта аҳамиятга эгадир. Футболчиларнинг бундай амалларга риоя қилишлари организмда моддалар алмашинуви яхшиланиши, таянч ҳаракат апаратини, мускул, асаб тизимларининг мустаҳкам ва соғлом бўлишини таъминлайди.

### III боб. ЎЙИН ТЕХНИКАСИ

Қўйилган мақсадга эришмоқ учун ўйинда хилма-хил тарзда уйғунлаштириб қўлланиладиган махсус усуллар тўплами футбол техникасини ташкил этади.

Техник усуллар – бу футбол ўйинини вужудга келтириш воситаси демак. Юксак спорт натижаларига эришиш кўп жиҳатдан футболчининг ана шу хилма-хил воситаларни қанчалик тўлиқ билишига, рақиб жамоа ўйинчилари қаршилиқ кўрсатаётган, кўпинча эса чарчоқ орта бораётган шароитда ўйин фаолиятидаги турли ҳолатларда уларни қанчалик моҳирлик билан, самарали қўллай билишга боғлиқ. Футбол техникасини яхши билиш футболчининг ҳар томонлама тайёргарлик кўриши ва мутаносиб камол топиши жараёнининг ажралмас қисмидир.

Ўйин тараққиётининг юз йилдан ортиқ тарихи мобайнида футбол техникасида муайян ўзгаришлар бўлди. Бу эволюциянинг асосий йўналишлари қуйидагилардан иборат: бошнинг чакка қисми ва орқаси билан зарба бериш, тўпни болдир билан тўхтатиш сингари номақбул усул ва усулларни қўллаш анча камайиб кетди; оёқ юзи билан зарба бериш, тўпни сон ва кўкрақда тўхтатиш, тўпни қўл билан ташлаш (дарвозабон техникаси) кабилардан фойдаланиш коэффиценти ошди, алдаш ҳаракатлари (финтлар) кўпайди.

Ҳозирги футболдаги техник усуллар ўйин ҳаракатлари тезлиги ва аниқлигини ошириш учун кучдан етарлича тежаб фойдаланиш имконини берадиган, биомеханика нуқтаи назаридан мақбул ҳаракатлар тизими билан характерланади. Тезлик ва ишончлилик, соддалик ва самарадорлик – футбол техникасини қўллашга қўйиладиган ҳозирги кундаги талаб ана шулардан иборат.

## ФУТБОЛ ТЕХНИКАСИНИНГ ТАСНИФИ

Футбол техникасининг таснифи техник усулларни умумий (ёки ўхшаш) ўзига хос белгиларига қараб гуруҳларга бўлишдан иборат.

Ўйин фаолияти ифодаланишига қараб футбол техникаси иккита йирик бўлимга ажратилади: майдон ўйинчиси техникаси ва дарвозабон техникаси. Ҳар қайси бўлим эса ҳаракатланиш техникаси ва тўпни бошқариш техникаси бўлимчаларига тақсимланади. Кичик бўлимлар турли усулларда ижро этиладиган муайян техник усуллардан: ҳаракатланиш техникаси усуллари ва усулларидан иборат. Улардан майдон ўйинчилари ва дарвозабон фойдаланади. Аммо айрим усул ва усуллар ўзининг муайян турларига эга. Усул ва турларда ҳаракатнинг асосий механизми умумий бўлиб, деталлардагина фарқ бўлади. Ҳар хил усул, усул ва турларни ижро этиш шартлари футбол техникасини янада турли-туман қилади.

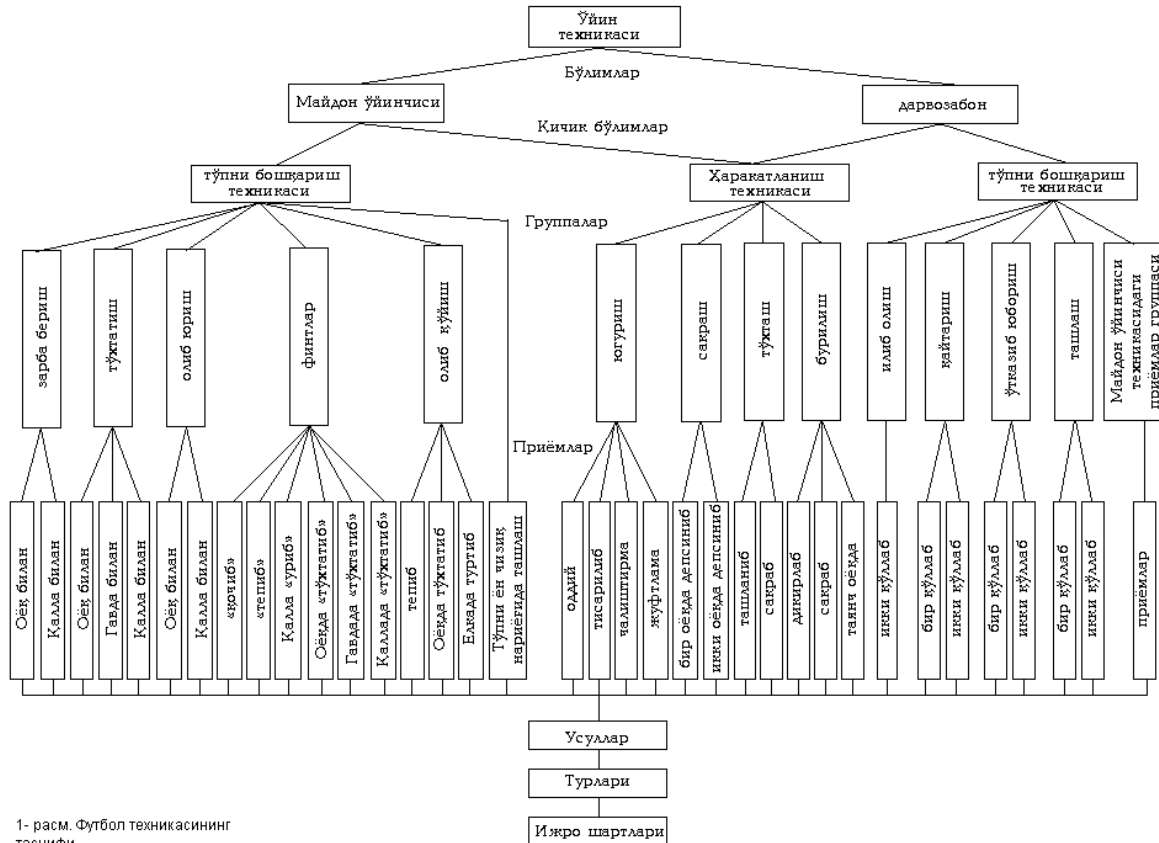
Футбол техникасининг таснифи 1-расмда кўрсатилган. Ўрганилаётган материални тизимлаштириш усул, усул турларини тузукроқ тушунишга, уларни тўғри таҳлил қилишга, олинган билимларни такомиллаштириш вазифаларини мувафаққиятли ҳал қилишга ёрдам беради.

Футбол техникасининг ифодаланиши майдон ўйинчиси ва дарвозабон учун умумий кичик бўлим бўлган ҳаракатланиш техникасидан бошланади.

## ҲАРАКАТЛАНИШ ТЕХНИКАСИ

Ҳаракатланиш техникаси қуйидаги усуллар гуруҳини ўз ичига олади: югуриш, сакраш, тўхташ, бурилиш. Ҳаракатланиш техникасининг таснифи 2-расмда кўрсатилган.

Ўйин вақтида ҳаракатланиш техникаси усулларидан хилма-хил тарзда қўшиб фойдаланилади. Масалан, футбол-



1- расм. Футбол техникасининг таснифи.

чининг ҳаракатланиш тезлиги ниҳоятда хилма-хил: секин юришдан бошлаб, стартдаги тезланишни максимал тезликка қадар кўтариш мумкин, югуриш мароми ва йўналиши кўққисдан ўзгариб туради. Югуришнинг хилма-хил усуллари сакраш, тўхташ, бурилиш билан бирга қўшиб олиб бориш футболчининг ҳаракатланишига хос хусусият ҳисобланади.

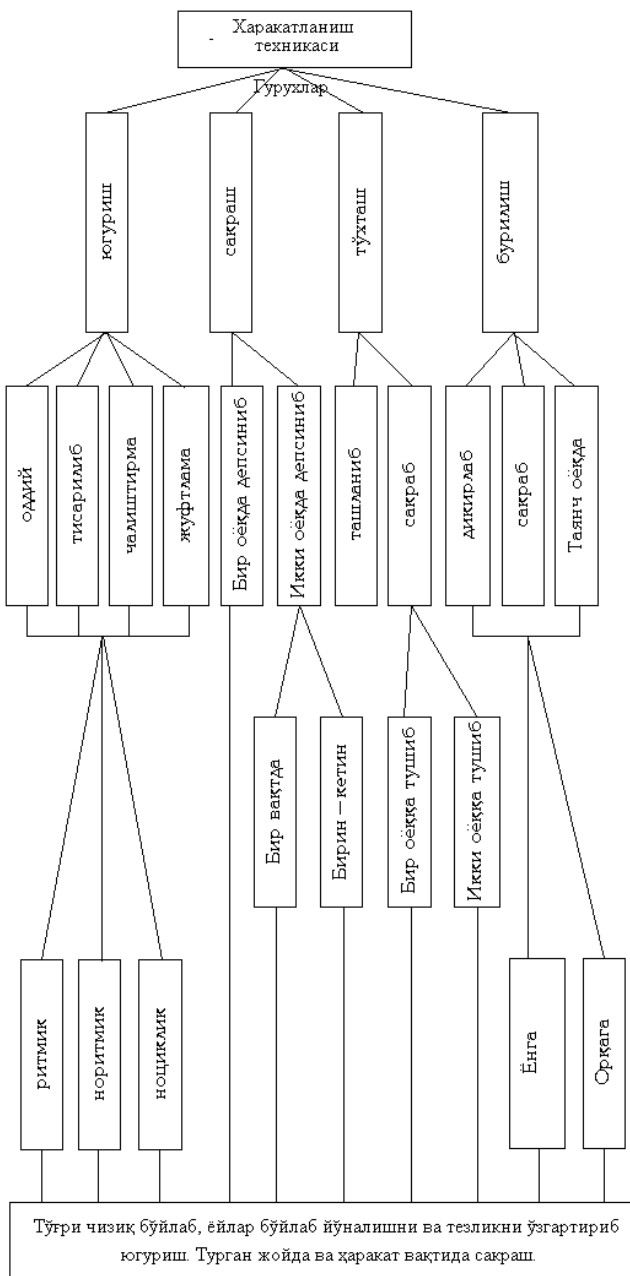
Ҳаракатланиш техникасининг усуллари майдон ўйинчилари ва дарвозабоннинг тўпни бошқариш санъати билан чамбарчас боғлиқ. Ҳаракатланиш техникаси усуллари керагича ҳамда комплекс тарзда қўллаш кўп тактик вазифаларни (тўп олиш учун очилиш ва рақибни чалғитиш, позиция танлаш, ўйинчини тўсиб олиш ва ҳ.к.) самарали ҳал қилиш имконини беради.

**Югуриш.** Футболдаги асосий ҳаракатланиш воситаси югуришдир. Тўпни бошқармаётган футболчилар югуриш ёрдамида майдонда турлича жойлашиб оладилар. Бундан ташқари, югуриш таркибий қисм сифатида тўпни бошқариш техникасига ҳам киради.

Футболда югуришнинг қуйидаги усуллари қўлланилади: оддий югуриш, тисарилиб югуриш, чалиштирма қадам ташлаб югуриш, жуфтлама қадам ташлаб югуриш.

Оддий югуришдан асосан тўғрига бораётган ўйинчилар бўш жойга чиқиш рақибни қувиш ва ҳоказоларда фойдаланади. Ҳаракат системаси ҳам (бир оёққа таяниш ва ҳавода учиб фазаларига бўлиниши) тузилиши ҳам енгил атлетика югуришидан фарқ қилмагани учун уни оддий югуриш дейилади. Қадам узунлиги, частотаси ва ритмида фарқ бор, холос.

Югуришда қадам узунлиги спринтерларда 2-2,2 м га тенг бўлса, катта ёшли футболчиларда ўртача 1,3-1,5 м га тенг. Қадамлар частотаси спринтерларда секундига 4-4,5 қадамга тенг. Футболчиларда частота сал ортиқроқ: секундига



2-расм. Ҳаракатланиш техникасининг таснифланиши

5,1-5,5 қадам бўлади. Бу эса ҳавода учиш фазаси қисқароқ бўлгани сабабли тез тўхташга ёки тез бурилиб олишга ёрдам беради.

Тисарилиб югуришдан асосан тўпни олиб қўйишда ва тўпни олишда қатнашаётган ҳимоядаги ўйинчилар фойдаланадилар. Югуришнинг бу тури ҳам циклик (қўшалок қадамли) бўлади. Қисқа-қисқа, лекин тез-тез қадам ташлаш, ҳавода учиш фазасининг қарийб йўқлиги ўнга хос хусусиятдир. Бунинг сабаби силтаниш оёғи орқага узатилганда соннинг ёзилиши чекланганлигидадир.

Ўйин шароити кўпинча максимал тезликда тисарилиб югуришни талаб қилиб қолади. Бунда тезлик қадам частотасини ошириш ҳисобига орттирилиб, бу кўпроқ оёқнинг орқага фаол ҳаракат қилишига боғлиқ.

Тисарилиб югураётганда, ўйинчи баъзан мувозанатни йўқотиб йиқилиб тушади. Таянч оёқ вертикал турган пайтда гавданинг оғирлик маркази ўқи таянч юзасининг тепасида туриши ўйинчи ҳолатининг турғун бўлиши шартларидан биридир.

Чалиштирма қадам ташлаб югуришдан ҳаракат йўналишини ўзгартириш учун, турган жойдан ўнга ёки чапга силтаниб югуриш пайтида, бурилиб олгандан кейин фойдаланилади. У ҳаракатланишнинг специфик воситаси бўлиб, асосан бошқа югуриш турлари билан бирга қўшиб қўлланилади.



3-расм. Чалиштирма қадам билан югуриш



4-расм. Чалиштирма қадам билан югуриш



Чалиштирма қадам ташлаб югуриш ён томонга ижро этиладиган югуриш қадамлари билан ифодаланади (3-расм). Қадам ташлаш циклининг бирида (кўшалок қадам) силтанувчи оёқ таянч оёқнинг олдига чалиштириб ўтказилади. Югуриш пайтида ҳавода учиш фазаси жуда қисқа.

Жуфтлама қадам ташлаб югуришдан тактик жиҳатдан зарур ҳолатга ўтишда (масалан, ўйинчи олдини тўсиб олишда) фойдаланилади. У дастлаб ҳаракатланиш фазаси сифатида қўлланилади. Кейинроқ ўйиндаги вазиятга қараб, ҳаракатланиш техникасининг турли усуллари сифатида ижро этилади.

Жуфтлама қадам ташлаб югуриш оёқларни сал букиб бажарилади (4-расм). Биринчи қадамни ҳаракат йўналишига яқин оёқдан бошлаб, ён томонга ташланади. Иккинчи қадамда оёқлар жуфтланади. Депсиниш ва силтаниш ҳаракатларида зўр бериш юқори томонга эмас, балки ён томонга йўналтирилади.

**Сакрашлар.** Тўхташ ва бурилиш усулларининг баъзиларини ижро этишда сакрашдан фойдаланилади. Сакраш зарба беришнинг айрим усуллари, тўпни оёқда, кўкракда, калла билан тўхтатиб қолиш ва баъзи финтлар техникасининг қисмига киради. Ўйиндан олдин, ён томонларга, юқорига ҳамда шуларга яқин йўналишларда сакралади. Ўйиндаги вазият кўпинча максимал баланд ёки максимал узун сакрашни талаб қилмайди. Бунда сакрашнинг самарадорлиги футболчининг координацион қобилияти билан белгиланиб, футболчи турли дастлабки ҳолатлардан фазо, вақт ва куч характеристикалари оптимал бўлган ҳаракатлар қилиши керак бўлади.

Барча хил сакрашларда депсиниш, ҳавода учиш ва ерга тушиш фазалари бўлади.

Сакрашнинг икки хил усули бор: бир оёқда депсиниб сакраш ва икки оёқда депсиниб сакраш.

Бир оёқда депсиниб сакраш олдинга, ён томонларга, юқорига бажарилади. Бундай сакрашда фаол депсиниб, иккинчи оёқни силкитиб, гавда оғирлик марказининг ўқи сакраш томонга ўтказилади. Сакрашнинг траекторияси ва кучи ўйиндаги вазиятга боғлиқ. Бир оёқда ёки икки оёқда ерга тушилади. Қисқа масофали, қаттиқ амортизация кейинги ҳаракатларга тезроқ ва самаралироқ ўтиш имконини беради. Оғирлик маркази ўқининг проекцияси таянч юзасининг чегарасида ёки ундан ташқарида бўлиши ҳам шунга ёрдам беради.

Сакраб тўпга калла ураётганда, кўпинча максимал баланд кўтарилиш керак бўлади. Бунда югуриб келиб депсинадиган оёқни таққа тўхтайдиган қилиб (таянчга нисбатан бурчак ҳосил қилиб) қўйиш ёрдам беради. Сал чўнқайгандан кейин юқорига ёки юқорилаб-олдинга томон фаол депсиниш керак бўлади, бунда қўлларни кўкрак баравар силкитиб кўтариш депсинишнинг самарасини оширади.

Икки оёқда депсиниб сакраш. Бундай усул билан олдинга, олдинлаб ён томонга ва оралиқ йўналишларда сакралади.

Турган жойдан сакраганда ўйинчи депсиниш олдидан тезда салгина чўнқаяди. Оёқларни фаол тўғрилаш билан бирга гавда оғирлик марказининг ўқ сакраш томонига ўтказилади ва қўллар силкитилади. Югуриб келиб сакраётганда сўнгги қадамда бир оёқни таққа тўхтайдиган қилиб қўйилади. Чўнқайиш пайтида иккинчи оёқ биринчиси билан тезгина жуфтланади. Депсинишда ҳавода учуш ва ерга тушиш фазалари турган жойдан сакрагандаги каби бўлади.

**Тўхташлар.** Ҳаракатланиш техникасида тўхташга ҳаракат йўналишини ўзгартиришнинг самарали воситаси деб қаралади. Тўсатдан тўхтаб қолганда, рақибларнинг қаерда, қандай жойлашишига қараб туриб тўп билан ҳам,

тўпсиз ҳам ўша кетаётган томоннинг ўзига ёки қарши томонга отилиб кетилади, ўнга ёки чапга қочиб қолинади.

Тўхташда икки хил усул қўлланилади: сакраб тўхташ ва ташланиб тўхташ.

Сакраб тўхташ учун юқорига қисқароқ сакраб, силтанган оёқда ерга тушилди – бунда турғунлик бўлсин учун шу оёқ сал эгилади (5-расм). Аммо кўпинча ерга икки оёқлаб тушилади.

Ташланиб тўхташ сўнги югуриш қадами ҳисобига бажарилади. Бунда силтанган оёқни олдинга узатиб, товонга таянилади-да, кейин оёқни ростмана ерга қўйилади. Ташланиб тўхташ оёқларни анчагина букиб, икки оёққа таяниб қолиш билан ифодаланади (6-расм).

Барча хил тўхташлардан кейин, одатда, турли йўналишларда ҳаракат давом эттирилади. Шунинг учун тўхташдаги сўнги ҳолат кейинги ҳаракатнинг старт ҳолати бўлиши керак.

**Бурилишлар.** Бурилиш ёрдамида футболчилар тезликни минимал камайтириб, югуриш йўналишини ўзгартирадilar. Одатда, турган жойда бурилгандан кейин старт ҳаракатлари бошланади. Бурилиш, шунингдек, зарба бериш, тўпни тўхтатиш, тўпни олиб юриш ва финтларнинг айрим усулларини бажариш техникаси таркибига ҳам киради.



5-расм. Сакраб тўхташ



6-расм. Олдинга ташланиб тўхташ

Бурилишнинг қуйидаги усулларидадан фойдаланилади: ҳатлаб ўтиб бурилиш, сакраб бурилиш, таянч оёқда бурилиш. Ўйин шароитига қараб ён томонларга ва орқага бурилиш мумкин. Бурилиш турган жойда ҳам, ҳаракат пайтида ҳам ижро этилаверади.

Ҳатлаб ўтиб бурилганда, қисқа-қисқа 2-3 қадам ташлаш ҳисобига керакли йўналишга қараб олинади.

Ҳаракат йўналишини тўсатдан ва тез ўзгартиришда сакраб бурилиш самаралироқдир. Бу иш бурилиш томонга фаол депсиниб бажарилади. Силкинадиган оёқнинг кафти ҳам шу томонга айлантирилади. Сакраш унчалик баланд бўлмаса ҳам, тўла-тўқис бажарилади. Таянч оёқда бурилишнинг икки тури бор. Биринчисини бажаришда бурилиш йўналишидан узоқдаги оёққа таянилади. Бунда футболчи гавда оғирлик маркази ўқининг проекциясини таянч сатҳ чегарасидан чиқариб, таянч оёқ учида бурилиш томонга айланади. Иккинчисида ҳаракат йўналишига яқин оёққа таянилади, гавда оғирлик марказининг ўқи бурилиш томонга кўчади. Ўтказиладиган оёқни ҳам шу йўналишда таянч оёқнинг олд томонига чалиштириб қўйилади. Бурилиш сал букилган таянч оёқ учида бажарилади.

## МАЙДОН ЎЙИНЧИСИНИНГ ТЕХНИКАСИ

Майдон ўйинчисининг техникаси иккита кичик бўлимдан иборат. Булардан бири ҳаракатланиш техникаси бўлса, иккинчиси тўпни бошқариш техникасидир.

Майдон ўйинчилари ҳаракатланиш техникасининг юқорида таҳлил қилинган хилма-хил усуллари, усул ва турларининг барчасидан фойдаланадилар.

Тўпни бошқариш техникасига қуйидаги усуллар гуруҳси киради: зарба бериш, тўпни тўхтатиш, тўпни олиб юриш, алдаш ҳаракатлари (финтлар), тўпни олиб қўйиш.

Бундан ташқари, қўлда бажариладиган специфик усул – ён чизиқнинг нариги ёғидан тўпни ташлаб бериш ҳам тўпни бошқариш техникасига киради.

Ўйин вақтида қайси усулнинг қанча миқдорда ижро этилиши футболчиларнинг ўйиндаги функцияларига боғлиқ. Усулларни ижро этиш сифати эса майдон ўйинчиларининг ҳаммасида юксак даражада бўлиши керак.

## **Тўпга зарба бериш**

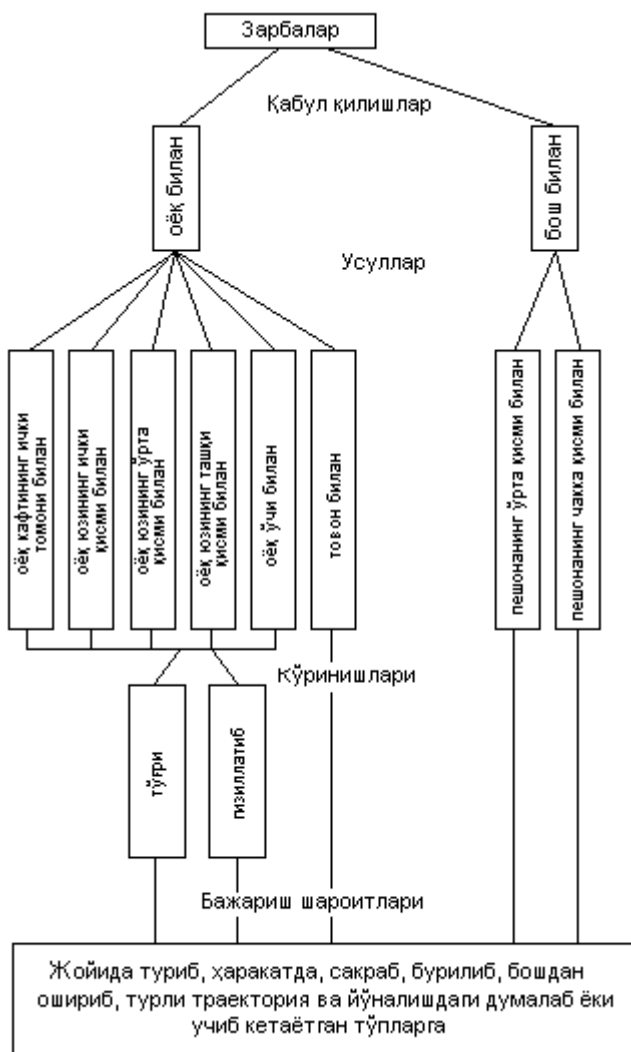
Тўпга зарба бериш футбол ўйнашнинг асосий воситаси ҳисобланади. Тўпга оёқ билан ва калла билан турли усулларда зарба берилади (7-расм).

Зарба беришнинг барча усуллари муайян мақсадга қаратилган бўлиб, бу тўпнинг керакли траектория бўйлаб ҳаракатланиши ва оптимал тезлиги билан характерланади. Тўпнинг учиш тезлиги зарба берувчи бўғин билан тўпнинг ўзаро тўқнашган пайтдаги бошланғич тезлигига, шунингдек, улар массасининг бир-бирига нисбатига боғлиқ. Ўзаро таъсир этувчи бўғинларнинг массаси нисбатан муҳим бўлгани сабабли тўпнинг учиш тезлигини ошириш учун зарба берувчи бўғин тезлигини ошириши керак бўлади.

### **Тўпга оёқ билан зарба бериш**

Тўпга оёқ билан зарба бериш оёқ кафтининг ички томони билан, оёқ юзининг ички, ўрта ва ташқи қисмлари билан, оёқ учи билан, товон билан бажарилади. Зарбалар ҳаракатсиз тўрган тўпга, шунингдек турли йўналишларда думалаб ва учиб келаётган тўпга турган жойдан, ҳаракат вақтида, сакраб туриб, бурилиб, йиқила туриб берилади.

Оёқ билан тўп тепиш йўллари жуда хилма-хил бўлишига қарамай, улар техникасини тизимли тузилиши жиҳатидан таҳлил қилиш кўп усуллар учун умумий бўлган



7-расм. Тўғга зарба бериш усуллари таснифи

асосий ҳаракат фазаларини ажратиш кўрсатиш имконини беради.

Дастлабки фаза – югуриб келиш. Югуриб келишнинг узун-қисқалиги, унинг тезлиги футболчининг индивидуал хусусиятлари ва тактик вазифаларига қараб белгиланади. Бироқ ҳар гал югуриб келаётганда, тўпни олдиндан ўйлаб қўйилган оёқ билан тепадиган қилиб мўлжал олиш керак. Бунга энг сўнгидан битта олдинги қадамни қисқартириб ёки узайтириб эришса бўлади. Югуриш қадамларининг ўртача узунлиги катта ёшли футболчиларда 130-150 см га тенг бўлади.

Югуриб келиш зарба берувчи бўғинлар тезлигини олдиндан ошириб олишга ёрдам беради.

Тайёрланиш фазаси – зарба берувчи оёқни орқага силкиш ва таянч оёқни ерга қўйиш. Югуришнинг сўнги қадами вақтида ортки депсинишдан кейин жуда муҳим кичик фаза ижро этилади. Сонни анчагина, баъзан эса максимал даражада орқага тортиб тиззани букиш пировардида кераклича куч билан тепиш имконини беради, чунки бунда оёқнинг тўпгача етиб келадиган йўли узаяди ва соннинг олдинги юзаси мушаклари таранг тортилади. Бундан ташқари, сон анчагина орқага тортилганда, ҳаракатлантирувчи мушакларнинг ҳаммаси ҳам чўзилади ва кейинги букиш ҳаракатида иштирок этади. Буларнинг ҳаммаси ҳаракат охирида катта тезликка эришиш имконини беради.

Зарба берувчи оёқни орқага тортишни тўғри бажариш учун югуриб келишда сўнги қадамни сал узайтириш керак. Бу қадам, одатда, бошқаларидан 35-45% узун бўлиб, 200-250 см ни ташкил этади. Таянч оёқ тўпдан ўнг ёки сўл томонга қўйилади.

Ишчи фаза – зарба бериш ҳаракати ва суриб бориш. Зарба бериш ҳаракати таянч оёқни ерга қўйиш пайтида сонни олға томон фаол букишдан бошланади. Бунда сон

билан букилган болдир орасида ҳосил бўлган бурчак сақланиб туради. Болдир билан оёқ кафтининг сон ҳаракатидан орқароқда қолиши бутун оёқнинг оғирлик марказини тос-сон бўғими томон яқинлаштиради, бу эса оёқнинг айланиш тезилигини оширишга олиб келади. Зарба бериш олдидан сон сал тормозланади. Бунга сабаб оёқнинг массаси кичикроқ қисми тезлигини ошириш учун унга каттароқ массали бўғиндаги ҳаракат миқдорини аста-секин ўтказиб бериш кераклигидир. Тўпга болдир билан оёқ кафтини шиддатли қиличдек ҳаракатлантириб зарба берилади.

Зарба бериш пайтида оёқнинг тўпиқ билан тизза бўғимини қотириб тутиш керак. Зарба берувчи оёқнинг «қаттиқ ричагга» айланиши зарба берувчи бўғим массасини кўпайтириш имконини беради.

Зарба пайтидаги ўзаро таъсир бошланишида оёқнинг тўпга теккан жойи тўпнинг шаклини ўзгартиради – деформациялайди. Оёқ билан тўпнинг биргаликда сурилиш тезлиги нолга тенглашгунча тўп қисила боради. Кейин эластик кучлар тўп шаклини тиклайди-да, тўпнинг тезлиги муайян миқдорга қадар кескин ортади. Бу тезлик зарба бераётган оёқнинг зарба бошидаги тезлигидан сал камроқ бўлади. Энергиянинг бир қисми сарфлангандан қолган деформацияга ва қиздиришга кетади.

Футбол тўпининг эластик деформацияси анчагина. Деформация фазалари билан шаклнинг тикланиши 0,008-0,013 секундга яқин давом этади. Оёқ тўпга тегиб турган вақтни мумкин қадар узоқроқ давом эттириш керак. Чунки тўпнинг учиш тезлиги берилган куч ( $F$ ) билан куч таъсири қанча вақт ( $t$ ) давом этганига боғлиқ. Шундай қилиб, ишчи фаза суриб бориш деган фаолият билан тугайди. Бунда зарба берувчи оёқ тўп билан бирга ҳаракат қилиб боради. Суриб бориш каттароқ куч импульси ( $Ft$ ) ҳосил қилиш имконини



беради ва, ўз навбатида, бу тўпнинг учиш тезлигини оширади. Бундан ташқари, тўпнинг ҳаракат йўналиши ҳам кўп жиҳатдан суриб бориш йўналиши билан белгиланади.

Яқундовчи фаза – кейинги ҳаракатни бошлаш учун дастлабки ҳолатга ўтиш. Зарба берилгандан кейин оёқ юқорилаб, олға томон ҳаракатда давом этади. Зарба пайтида таянч сатҳи устида бўлган гавданинг оғирлик маркази ўқи оёқ ҳаракати томонга кўчади.

Шу тариқа кейинги ҳаракатлар учун энг яхши шароит вужудга келади.

Оёқ билан тўп тегишнинг кўп усулларига бу сингари ҳаракат тузилмаси хосдир. Юқорида баён этилган талабларга қатъий риоя қилиш турли усулларда анчагина куч билан тўп тегиш имконини беради. Бироқ тактик мулоҳазалар кўпинча ҳаракат фазаларини бажариш вақтини қисқартириш, амплитуда ва мушаклар кучайишини камайтиришни тақозо этади. Бундан ташқари, тўп тегишнинг бир қанча усуллари техникасида баъзи специфик хусусиятлар ҳам бор.

## **ТЎП ТРАЕКТОРИЯСИ ХУСУСИЯТЛАРИ**

Оёқ кафтининг ички томони билан тегиш асосан қисқа ва ўрта масофага тўп узатишда, шунингдек, мўлжалга яқин масофадан тегилаётганда қўлланилади.

Шундай зарба бериш техникасининг баъзи хусусиятларини кўриб чиқамиз (8-расм). Югуриш бошланадиган жой, тўп ва мўлжал тахминан бир чизиқда бўлади. Зарба берувчи оёқни орқага тортиш сўнгги югуриш қадамидаги ортки депсиниш ҳисобига бажарилади. Тегиш ҳаракати сонни олдинга букиш билан бир вақтда зарба берувчи оёқни ташқари томон буришдан бошланади. Зарба бериш пайтида таранглаштирилган оёқнинг учи ташқари томон бурилган, унинг кафти эса тўпнинг учиш йўналишига нисбатан қатъий



8-расм. Оёқ кафтининг ички томни билан зарба бериш

тўғри бкрчак остида жойлашган бўлиши керак. Оёқ учи сал кўтарилган бўлади. Зарба бериш оёқ кафти ички сатҳининг ўртаси билан амалга оширилади. Оёқнинг зарба бериш вақтидаги ҳолати суриб бориш вақтида ҳам сақланиб қолади.

Оёқ кафтининг ички томони билан тепилганда, тўпга оёқнинг катгароқ сатҳи теккани учун бундай тепиш анчагина аниқ бўлади. Бироқ зарба берувчи оёқнинг орқага тортилиши максимал даражага етмагани сабабли, бу усулда берилган зарбанинг кучи бошқа усуллардагига нисбатан камроқ бўлади. Бу эса тос сон бўғимининг чекка ҳолатдаги бақувват пайлари ёзилаётганда сон суюги бошини бўғим чуқурчасига сиқиб, соннинг зарба бериш ҳаракати учун зарур бўлган супинациясини йўқ қилиб қўйиши билан боғлиқ.

Оёқ юзининг ички қисми билан тепиш «ўртача» ва «узун» узатишларда, дарвоза бўйлаб «ўқдек» узатиб беришлар ва ҳамма масофалардан нишонга тепиш пайтларида қўлланилади (9-расм).

Мазкур тепишни бажаришда тўп ва нишонга нисбатан  $45^{\circ}$  ҳосил қилиб югуриб келинади. Йўл қўйиш мумкин бўлган хусусий четланишлар  $30^{\circ}$  дан  $60^{\circ}$  гача бўлиши мумкин. Бунда зарба берувчи оёғининг орқага тортилиши максимал даражага яқин бўлади. Тиззаси сал букилган таянч



9-расм. Оёқ юзининг ички қисми билан зарба бериш

оёқ кафтининг ташқи қисми ерга қўйилади. Гавда таянч оёқ томонга сал энгашади. Тепиш ҳаракати сонни букишдан бошланиб, болдирни кескин ёзиб юбориш билан тугайди. Оёқ учи пастга чўзилган. Оёқ таранг бўлади. Зарба пайтида тўп билан тизза бўғимини бирлаштириб турувчи шартли ўқ фронтал текисликда оғиброқ туради. Ана шу шарт, шунингдек, зарбани тўпнинг ўрта қисмига бериш натижасида тўп паст траектория бўйлаб учади.

Оёқ юзининг ўрта қисми билан тепишни бажариш техникаси кўп жиҳатдан оёқ юзининг ички қисми билан тепишга ўхшайди, лекин уни бажариш деталлари бир оз фарқ қилади (10-расм).



10-расм. Оёқ юзининг ўрта қисми билан зарба бериш

Югуриб келиш чизиғи, тўп ва нишон тахминан бир чизиқда бўлади. Оёқни орқага тортиш ҳам, зарба бериш ҳаракати ҳам қатъиян сагиттал (олд-орқа) текисликда бажарилади. Таянч оёқнинг товони тўпнинг ён томонига

қўйилади – бунда оёқ билан тўп бараварлашади. Тепиш ҳаракати давомида тўп таянч оёқ кафти томонидан юмалаб, учига қўтарилади. Тўп билан тизза бўғимини бирлаштириб турувчи шартли ўқ зарба пайтида қатъиян вертикал бўлади. Бу ҳолат суриб бориш вақтида сақланиб қолади.

Тўп билан оёқнинг тўқнашиш сатҳи каттагина экани зарба беришни анчагина аниқ бажариш имконини беради. Югуриб келиш, оёқни орқага тортиш ва тепиш бир текисликда бажарилгани учун ҳаракат системаси биомеханика жиҳатидан кераклигича ишлатилади ҳамда бошқа усуллардагига нисбатан каттароқ куч билан тепилади. Бироқ оёқ юзининг ўрта қисми билан тепилганда оёқ учи максимал даражада пастга тортилган бўлишини ёдда тутиш керак. Бунинг натижасида оёқ кафти ерга тегиб кетиб, оёқ оғриши ва лат ейиши мумкин. Бу эса эҳтиёт тормозланиш оқибатида кўпинча ҳаракат амплитудасининг ўзгаришига, зарба кучининг камайишига, унинг самарадорлиги пасайиб кетишига олиб келиши мумкин.

Оёқ юзининг ташқи қисми билан тепиш бурама зарба бериш пайтида энг кўп қўлланилади. Оёқ юзининг ўрта ва ташқи қисмлари билан тепишдаги ҳаракатлар структураси ўхшаш бўлиб, фарқи шуки, бунда тепиш ҳаракати вақтида болдир билан оёқ кафти ичкари томон бурилади (11-расм).



11-расм. Оёқ юзининг ташқи қисми билан зарба бериш

Оёқ учида тепиш кутилмаганда, тайёргарлик кўрмай туриб, нишонга тешиб қолиш зарур бўлиб қолганда бажарилади. Бундан ташқари, бу тепиш рақибдаги тўпни ташланиб ёки шпагат қилиб тешиб юборишда анча самаралидир (12-расм).



12-расм. Оёқ учи билан зарба бериш

Тепиш пайтида югуриб келиш ҳам, тўп ва нишон ҳам бир чизиқда бўлади. Югуриб келганда сўнгги қадамдаги депсиниш, тепиш учун оёқни тортиш ҳам ҳисобланади. Тепиш ҳаракати тизза сал букилган таранг оёқда бажарилади. Тепиш пайтида оёқ учи сал кўтарилган бўлади.

Оёқ учининг зарба беручи сатҳи жуда кам бўлгани учун бу усулда, айниқса тўп юмалаб келаётган бўлса, тепиш унчалик аниқ чиқмайди.

Товон билан тепиш ўйинда камроқ қўлланилади. Бунинг сабаби бажаришнинг мураккаблигида, зарба кучи ва аниқлиги жуда камлигидадир. Бундай тепишнинг афзаллиги эса унинг рақиб учун кутилмаганлигида.

Тайёрлов фазаси таянч оёқни тўп ёнига қўйишдан бошланади. Оёқни тортиш учун уни тўп устидан олдинга узатилади (13-расм). Ишчи фаза – тепиш оёқни орқага кескин ҳаркатлантириш билан бажарилади. Зарба бериш пайтида оёқ таранглашган бўлиб, оёқ кафти ерга параллел туради.



13-расм. Товон билан зарба бериш



14-расм. Товон билан «кесиштириб» зарба бериш

Товон билан чалиштирма зарба бериш шундай тегиш вариантларидан бири ҳисобланади (14-расм). Ўнг оёқ билан шундай зарба бериладиган бўлса, таянч оёқ тўпнинг ўнг ёнига қўйилади. Зарба берувчи оёқ олдинга ўтказиб тортилади-да, таянч оёққа нисбатан чалиштириб, кескин орқага ҳаракатлантириб зарба берилади. Озроққина суриб борилгандан кейин оёқ ҳаракати тормозланади.

Тўпни таянч оёқ товони билан тепса ҳам бўлади. Бунда таянч оёқ тўпдан ўтказилиб, 10-15 см нарига қўйилади. Шундан кейинги қадамда оёқни балоқдлатиб орқага ҳаракатлантириб борилади. Шу туртки беришнинг ўзи тегиш ҳаракати ҳисобланади.

Ҳаракатсиз тўпни тегиш. Бошланғич, жарима ва эркин тўп тегиш, бурчақдан тўп тегиш, шунингдек, дарвозадан тўп

тепишда ўйинчи ҳаракатсиз ётган тўпни тепади. Зарба беришнинг барча усулларидаги ижро техникасининг юқорида зикр этилган структура хусусиятлари ҳаракатсиз ётган тўпни тепишга ҳам тўлиғича тааллуқли бўлиб, фақат тактик вазифалар қандайлигига қараб тайёрлов фазасида югуриб келишнинг узоқ-қисқалиги ва тезлиги ҳар хил бўлади.

Думалаб келаётган тўпни тепиш. Думалаб келаётган тўпни тепишда ҳам зарба беришнинг барча асосий усуллари ва турлари қўлланилади.

Бундай зарба беришдаги техник ҳаракатлар ерда ҳаракатсиз ётган тўпни тепишдаги ҳаракатлардан фарқ қилмайди. Асосий вазифа ўз ҳаракати тезлигини тўп ҳаракатининг йўналиши ва тезлиги билан мувофиқлаштириб олишдан иборат. Тўпнинг қуйидаги асосий ҳаракат йўналишлари бор: ўйинчидан нари кетиш, ўйинчи рўпарасидан, ён (ўнг ва чап) томондан, шунингдек шу йўналишлар оралиғидан келиш.

Таянч оёқни ерга қўйиш, яъни кичик фазани қандай бажаришнинг хусусиятлари ана шу йўналишларга қараб белгиланади. Ўйинчидан нарига думалаб кетаётган тўпни тепишда таянч оёқ тўпдан нарироқ ўтказилиб, унинг ён томонига қўйилади. Рўпарадан думалаб келаётган тўпни тепишда таянч оёқ тўпга етиб бормайди. Агар тўп ён (ўнг ёки чап) томондан думалаб келаётган бўлса, уни тўпга яқинроқ оёқ билан тепган маъқул.

Ҳамма ҳолларда ҳам таянч оёқни тўпдан қанча оралиқда қўйиш тўпнинг ҳаракат тезлигига боғлиқ бўлиб, буни зарба бериш ҳаракати вақтида тўп таянч оёқ билан тенглашиб қоладиган қилиб мўлжаллаш керак. Ана шу ҳолат зарба бериш учун энг қулай ҳисобланади.

Учиб келаётган тўпни тепиш. Учиб келаётган тўпни тепишдаги ижро техникасининг хусусиятлари тўпнинг ҳаракати траекториясига қараб белгиланади.

Тушиб келаётган ёки пастлаб учиб келаётган тўпни тепишда ҳаракат структураси думалаб келаётган тўпни тепишда қандай бўлса, шундайдир. Тўпнинг ҳаракат йўналиши думалаб келаётган тўпни тепишдаги сингари бунда ҳам таянч оёқни аниқ мўлжаллаб ерга қўйишга муайян эътибор беришни талаб қилади. Учиб келаётган тўпнинг тезлиги, одатда, юмалаб келаётган тўпникидан кўра ортиқроқ бўлгани учун, асосий қийинчилик учиб келаётган тўп билан оёқ учрашадан жойни мўлжал қилиш ва топишдан иборат бўлади. Тўпни бурилиб тепиш, эндигина сапчиганда тепиш ва бошдан ошириб туриб тепиш техникасини таҳлил қилганда, структура жиҳатдан баъзи хусусиятлари мавжудлигини кўриш мумкин.

Бурилиб тепиш тўпнинг учиб йўналишини ўзгартириш учун қўлланилади. Бунда тушиб келаётган ёки пастлаб учиб келаётган тўпни оёқ юзининг ўрта қисми билан тепилади (15-расм).



15-расм. Бурилиб зарба бериш

Тайёрлов фазасида – тўп томонга югуришда қўйилган сўнгги қадамдаги депсиниш зарба берувчи оёқнинг тортилиши бўлиб хизмат қилади. Таянч оёқ тиззаси сал букилиб, тўпнинг учиб кетиши мўлжал қилинган томонга бурилиб, кафтнинг ташқи ёнига қўйилади. Гавда таянч оёқ томонга оқдирилади. Гавдани буриш билан бирга оёқнинг



горизонтал текисликдаги тепиш ҳаракати бошланади. Суриб бориш тутагандан кейин, зарба берувчи оёқ олға томон ҳаракатда давом этиб, ерга таянч оёқ билан чалишиб тушади.

Бошдан ошириб тепиш қутилмаганда нишонга тепиб қолиш ёки бошдан ошириб орқага тўп узатиб бериш зарур бўлиб қолаганда, учиб келаётган ва сакраб чиққан тўпга зарба беришда оёқ юзининг ўрта қисми билан бажарилади (16-расм).



16-расм. Бошдан ошириб зарба бериш

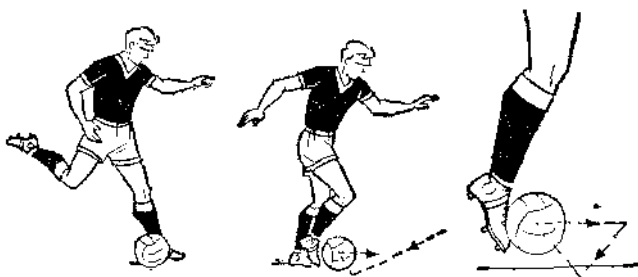
Оёқни тортиш тўп томонга югуришда қўйилган сўнги қадамдаги депсиниш ҳисобига бажарилади. Таянч оёқ товонидан бошлаб олдинга қўйилади. Гавданинг олға ҳаракати тормозланиб, энди бу ҳаракат орқа томон ўтади. Зарба бериш ҳаракати олдинга, юқорига ва орқага тарзда бажарилади. Бу вақтда таянч оёқда товондан оёқ учига ўтилди. Озроққина суриб борилгандан кейин зарба берувчи оёқ пастга тушиб, гавда тўғриланади. Оёқ билан тўп қанча пастроқда учрашса, тўпнинг учиш траекторияси шунча баланд бўлади. Тўпни пастроқ траектория бўйлаб йўналтириш учун тўп таянч жой тепасида, ўйинчининг боши билан баравар баландликда бўлганида тепиш керак. Йиқила туриб бошдан ошириб тепиш ҳам шунга ёрдам беради. Гавда орқага оғганда, ўйинчи икки қўли билан ерга тушиб,

чалқанча ётиб қолади. Орқага зарба бериш ҳаракати йиқилаётганда кўримлироқ бажарилади.

Янада кучлироқ тепиш учун «қайчи» қилиб сакраб, бошдан ошириб тепишдан фойдаланилади (17-расм). Бунда бир оёқда депсиниб, тушиб келаётган тўп томон сакралади. Депсинувчи оёқ юқорига ҳаракатланди. Гавда орқага оға бошлайди. Кейин депсиниш оёғи зарба берувчи бўлиб, юқорига кескин кўтарилади. Депсинувчи оёқ эса пастга тушади. Гавда горизонтал ҳолатда эканида тўп орқага тепилади. Олдин икки қўл, кейин кўрак ерга тегади.



17-расм. Бошдан ошириб қайчисимон зарба бериш



18-расм. Ярим учиш ҳолатида зарба бериш

Эндигина сапчиган тўпни тепиш, одатда, у ердан салгина сапчиган заҳоти бажарилади. Бундай тепишни оёқ юзининг ўрта ва ташқи қисми билан бажарган маъқул (18-

расм). Бунда тўп ерга тушадиган жойни тўғри мўлжаллаб, таянч оёқни мумкин қадар шу жойга яқинроқ қўйиш жуда муҳим. Зарба бериш ҳаракати тўп ерга теккунгача бўлган пайдан бошланади. Зарбанинг ўзи эса бевосита тўп ердан сапчиб қайтган заҳоти берилади. Зарба пайтида болдир қатъиян вертикал, оёқ кафти максимал букилган (оёқ учи пастга қараб чўзилган) бўлади. Суриб бориш вақтида ҳам оёқнинг шу ҳолатини сақлаш керак, бу паст таректорияли қилиб тепиш имконини беради. Агар таянч оёқ тўп чизигидан анчагина ораликда қўйилган бўлиб, «қийин» тўп тепиладиган бўлса, ана шу шартга риоя қилиш айниқса муҳим.

### **Тўпга калла билан зарба бериш**

Бу техник усул ўйиндаги муҳим восита ҳисобланади. Тўпга калла қўйиш ўйин жараёнида яқунловчи зарба беришда ҳам, шерикларига тўп оширишда ҳам қўлланилади.

Пешона билан зарба бериш ва шунинг вариантлари бу усулдаги энг кўп фойдаланиладиган усуллардир. Аммо ўйин вазиятлари шунчалик кўп, тўпнинг йўналиши, таекторияси ва тезлиги шу қадар хилма-хилки, ўйин жараёнида калла билан зарба беришнинг асосий усули вариантларини ишлатиш имконияти бўлмайдиган пайтлар ҳам учраб туради. Бундай пайтларда чакка билан, энса билан, бошнинг тепа қисми билан зарба бериш усуллари анча самара беради. Бироқ бундай зарбалар камдан-кам қўлланилади, шунинг учун уларни махсус қараб чиқмаймиз.

Калла билан тўпга зарба бериш тайёрлов, ишчи ва яқунловчи фазаларни ўз ичига олади.

Тайёрлов фазаси – каллани орқага тортиш. Буни бажариш учун гавда билан калла орқага тортилади. Бунда гавдани ростлайдиган антагонист-мушаклар чўзилади. Тўп

ўйинчининг назаридан пастда қолмаслиги, бошни эса орқага жуда ташлаб юбормаслик керак.

Ишчи фаза – зарба берувчи ҳаракат ва суриб бориш. Зарба берувчи ҳаракатни бажариш гавдани кескин ростлашдан бошланади. Бевосита зарба бериш гавда билан калла фронтал текисликда ўтаётган пайтда бўлгани маъқул. Ана шу ҳолатда калла ҳаракати энг катта тезликка эришган бўлиб, бу кучли калла уриш имконини беради.

Яқунловчи фаза – кейинги ҳаракатлар учун дастлабки ҳолатга ўхшайди. Суриб бориш тугагандан кейин гавда ҳаракати тормозланди. Олдинга томон жуда энгашиб кетиш ярамайди, чунки калла ургандан кейин бошқа ҳаракат ва ҳолатларга тайёр туриш керак бўлади.

Пешона билан зарб беришда каллани олд-орқа текисликда анчагина орқага тортиш катта куч билан калла уриш имконини беради. Шунда учиб келаётган тўпни, мўлжал қилинадиган нишонни кўриб туриш мумкин, бу эса муайян даражада зарба аниқ чиқишига сабаб бўлади.

Ўйиндаги вазиятга қараб пешона билан зарба беришнинг икки хил варианты қўлланилади: сакрамай зарба бериш ва сакраб зарба бериш.

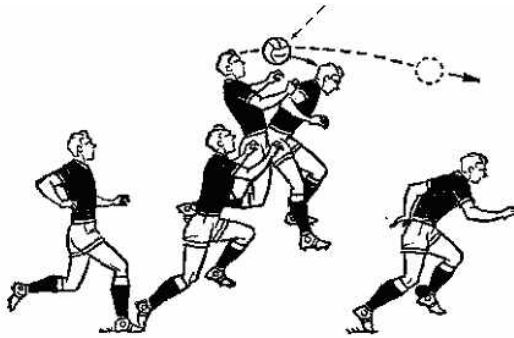
Сакрамай пешона билан зарба беришдаги дастлабки ҳолат кичикроқ (50-70 см) одимлаб тик туришдир. Каллани орқага тортишда ўйинчи гавдасини орқага энгаштиради, орқадаги оёғини букиб, гавда оғирлигини шу оёққа ўтказида. Қўллар тирсақдан сал букилган бўлади (19-расм).

Зарба бериш ҳаракати орқада турган оёқни тўғрилаш ва гавдани ростлашдан бошланиб, калланинг олға томон кескин ҳаракати билан тугалланади. Гавданинг оғирлиги олдиндаги оёққа ўтказилади.

Сакраб пешона билан зарба бериш бир оёқ ёки икки оёқда депсиниб, юқорига қараб бажарилади (20-расм). Сакраш зарбанинг тайёрлов фазаси бўлади. Тирсаги сал



19-расм. Пешонанинг ўртаси билан зарба бериш



20-расм. Сакраб туриб пешонанинг ўртаси билан зарба бериш

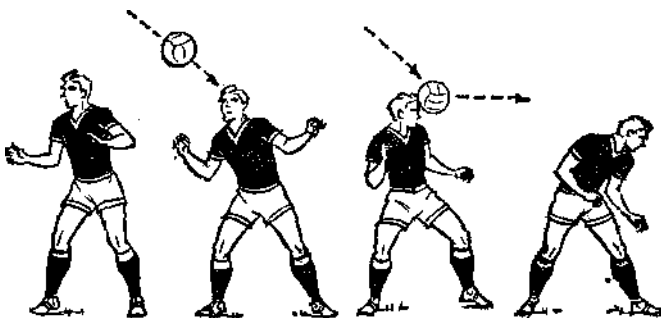
букилади ва қўллар кўкраккача шиддат билан кўтарилади, бу эса пировардида сакраш биландлигини оширишга ёрдам беради. Депсинган заҳоти калла орқага тортилади – гавда орқага энгаштирилади. Зарба бериш ҳаракати сакраш энг юқори нуқтага етганда ёки сал олдинроқ бошланади.

Тўпнинг учиб келаётган таректорияси билан сакрашни аниқ мўлжал қилиш керак. Тўпга зарба беришни сакрашнинг энг юқори нуқтасида ва гавда билан калла фронтал текисликдан ўтаётган пайтда бажариш лозим.

Ерга оёқ учида тушилади, амортизация бўлсин учун оёқлар сал букилади.

Бурилиб пешона билан зарба бериш тўпнинг учиб траекториясини ўзгартириш керак бўлганда қўлланилади (21-расм).

Бу усул билан сакрамай зарба берганда орқага энгашилади ва айнаи вақтда гавда зарба мўлжал қилинган томонга (кўпинча  $90^{\circ}$  гача) бурилади. 30-50 см ораликда бир-бирига параллел турган оёқлар ҳам гавда билан бирга бурилади. Оёқлар учида бурилиш қулайроқ. Шунда сакра-



21-расм. Бурилиб пешонанинг ўртаси билан зарба бериш

май пешона билан зарба бергандаги сингари ҳолат юзага келади. Шунинг учун бу зарбанинг фазалари ҳам, уларга бўлган талаблар ҳам юқорида кўрган усулимизда қандай бўлса шундай.

Сакраб туриб бурилиб зарба беришда депсинган заҳоти бутун гавда зарба бериладиган томонга бурилиб, айти вақтда гавданинг юқори қисми орқага энгашади. Шундан кейинги ҳаракатлар сакраб пешона билан зарба бергандаги сингари бўлади.

Чакка билан зарба бериш тўп ўйинчининг ён томонидан учиб келаётган бўлиб, бурилиб пешона билан зарба беришнинг иложи бўлмаганда ишлатилади.

Бу усул билан сакрамай зарба беришда дастлабки ҳолат оёқларни кериб (30-50 см) тик туришдир. Агар тўп чап томондан келётган бўлса, зарба беришга чоғланиш учун гавда ўнг томонга энгаштирилади (22-расм). Бунда ўнг оёқнинг тўпиқ ва тизза бўғимлари букилади. Гавда оғирлиги шу оёққа ўтказилади. Бош тўп томонга бурилади. Зарба бериш ҳаракати оёқни ёзиб ва гавдани ростлашдан бошланади. Гавда оғирлиги чап оёққа ўтказилади. Зарба бериш пешонанинг дўнг жойига тўғри келади.

Сакраб зарба беришнинг тайёрлов фазасида депсингандан кейин зарба беришга чоғланиш учун гавда фронтал



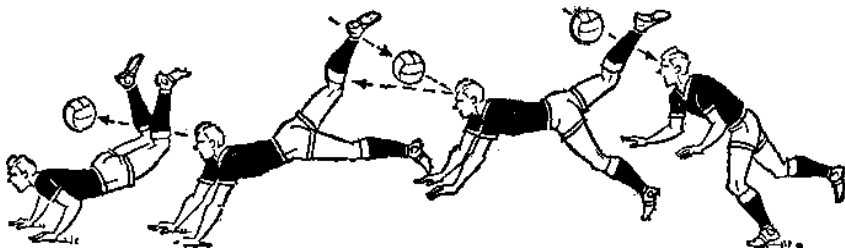
22-расм. Пешонанинг чеккаси билан зарба бериш



23-расм. Сакраб туриб пешонанинг чеккаси билан зарба бериш

текисликда нишонга қарши томонга энгаштирилади. Зарба бериш ҳаракати олдин чўзилган мушакларни кескин қисқартириш ҳисобига бажарилади. Зарба сакрашнинг энг юқори нуқтасида берилади (23-расм).

Йиқила туриб тўпга калла билан зарба бериш ҳаракатлари калла билан зарба беришдаги юқорида тасвирланган ҳаракатлардан бутунлай фарқ қилади (24-расм).



24-расм. Йиқила туриб бош билан зарба бериш

Зарбанинг тайёрлов фазаси депсиниш ва учишнинг кичик фазаси ҳисобланади. Югуриб келишнинг сўнги 3-4 қадамида гавда бир қадар олдинга энгаша боради. Депсиниш тўп билан тўқнашиш кутилган томонга бир оёқда бажарилади. Ҳайвон ерга параллел учиб боради. Қўллар тирсақдан букилган. Тўпнинг ҳаракати назарда тутилади. Зарба берилганда, футболчининг массаси ва учиш тезлиги тўпга ўтади.

Зарба пешона билан ёки чакка билан берилади. Пешона билан зарба беришда гавданинг учиш йўналиши билан зарба бериш нишони бир чизиқда бўлади. Чакка билан зарба беришда тўп кўпинча сирпаниб кетиб, унинг траекторияси бутунлай ўзгариб қолиши мумкин.

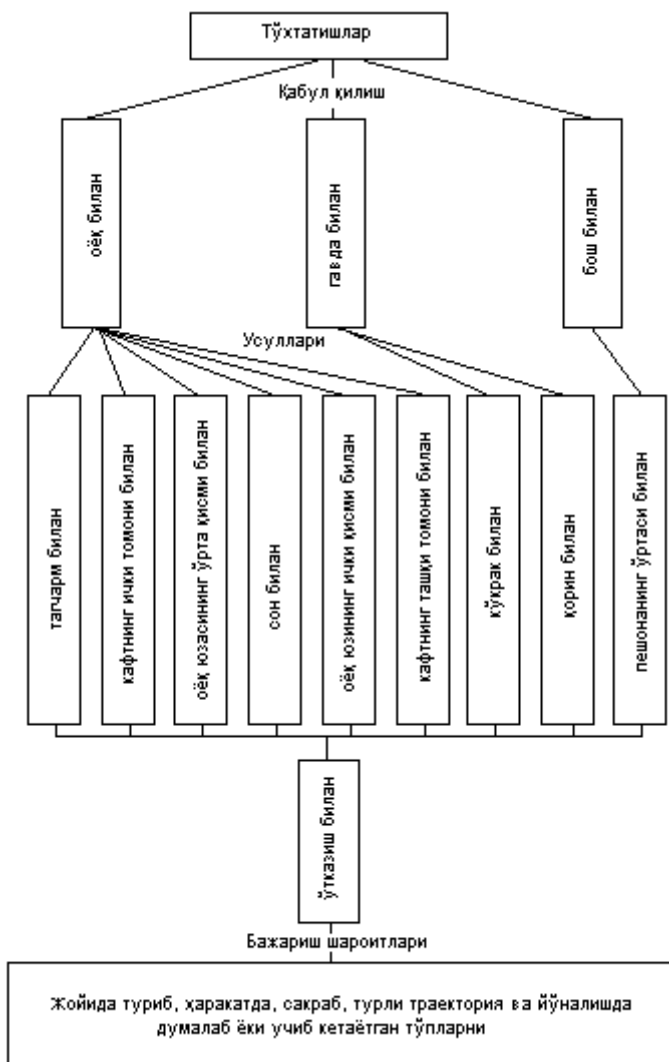
Яқунловчи фаза ерга тушиш бўлиб, бунда ҳайвон сал букилган таранг қўллариغا тиралиб тушади. Қўллар амортизация қилиб букилади-да, кейин кўкрақдан қорин, оёққа юмалаб ўтилади.

60-100 см балангликда учиб келаётган тўпга йиқила туриб калла билан зарба берса бўлади. Тўпга етиш қийин бўлиб, бошқа техник усул ва усуллардан фойдаланиш мушкул бўлиб колганида, ана шу усул анча самарали бўлади.

## **ТЎПНИ ТЎХТАТИШ**

Тўпни тўхтатиш тўпни қабул қилиш ва эгаллаш воситаси бўлиб хизмат қилади. Тўхтатишдан мақсад кейинги керакли ҳаракатларни амалга ошириш учун думалаб ёки учиб келаётган тўпнинг тезлигини сўндиришдан иборат. «Тўпни тўхтатиш» терминини баъзида «тўпни мослаш», «тўпни қабул қилиш» деб юритиладиган маънода тушуниш керак бўлади. Шунинг учун тўпни тўхтатиш усуллари кўриб чиқаётганда, футболчининг тўпни бутунлай тўхтатиб





25-расм. Тўпни тўхтатиш усуллари таснифи

олмай, балки уни кейинги ҳаракатларни бажариш учун мослаб олишини назарда тутамиз.

Тўп оёқ билан, гавда ва калла билан тўхтатилади. Тўхтатишларнинг таснифи 25-расмда берилган.

Тўпни оёқ билан тўхтатиш – энг кўп қўлланиладиган техник усул. Уни турли усулларда бажарилади. Ҳаракатнинг асосий фазалари ҳамма усуллар учун умумий.

Тайёрлов фазаси – дастлабки ҳолатда туриб олиш. Бу фаза бир оёққа таянган ҳолат билан ифодаланади. Турғунлик бўлсин учун гавда оғирлиги сал букилган таянч оёққа ташланади. Тўхтатувчи оёқ тўп томон узатилиб, унинг юзаси тўпга қаратилади.

Ишчи фаза бир оз бўшаштирилган тўхтатувчи оёқ билан сўндирувчи ҳаракат қилишдан иборат. Амортизацияловчи йўлнинг узун-қисқалиги тўп ҳаракатининг тезлигига боғлиқ. Агар тезлик катта бўлмаса, тўп бўшаштирилган оёқ билан сўндирув ҳаракатисиз тўхтатилади.

Тўхтатувчи юза тўп билан тўқнашган пайдан орқага ҳаракат бир оз секинлатиб борилади-да, тўпнинг тезлиги сўндирилади.

Якунловчи фаза – кейинги ҳаракатлар учун керакли дастлабки ҳолатга ўтиш. Оғирлик марказининг ўқи тўхтатувчи оёқ билан тўп томонга ўтказилади. Тўхтатгандан кейин кўпроқ зарба бериш ёки тўп билан бирга ҳаракатланиш бажарилади.

Оёқ кафтининг ички томони билан тўп тўхтатиш юмалаб ва учиб келаётган тўпларни қабул қилишда қўлланилади. Тўхтатувчи юза билан амортизациялаш йўли анчагина катта бўлгани сабабли бу тўхтатиш усулининг ишончлилик даражаси юқори бўлади.

Думалаб келаётган тўпни тўхтатиш учун дастлабки ҳолат – тўп томонга қараб туриш (26-расм). Гавданинг оғирлиги сал букилган таянч оёқда. Тўхтатувчи оёқ олға то-



26-расм. Тўпни оёқ кафтининг ички томони билан тўхтатиш

мон узатилади Оёқ кафти ташқарига  $90^{\circ}$  бурилади. Оёқ учи сал кўтарилган бўлади.

Тўп билан оёқ кафти тўқнашган пайтда тўхтатувчи оёқ таянч оёқ даражасига қадар орқага олинади. Тўхтатувчи юза оёқ кафти ички юзасининг ўртасига тўғри келади.

Пастлаб, яъни тизза баравар учиб келаётган тўпларни тўхтатишдаги ҳаракатлар думалаб келаётган тўпларни тўхтатишдаги ҳаракатлардан унчалик фарқ қилмайди. Бироқ, паст учиб келаётган тўпни тўхтатадиган оёқ тайёрлов фазасида букилиб, тўп баландлигига қадар кўтарилади.

Баландлаб учиб келаётган тўплар сакраб тўхтатилади (27-расм). Бир ёки икки оёқда депсиниб, юқорига сакралади. Тўхтатувчи оёқнинг тос-сон ва тизза бўғимлари қаттиқ букилади. Оёқ кафти ташқари томонга бурилади. Тўп тўхтатилгандан кейин бир оёқда ерга тушилади.

Тагчарм билан тўп тўхтатиш думалаб келаётган ва пастга тушаётган тўпларни тўхтатишда қўлланилади.

Думалаб келаётган тўпни тўхтатишдаги дастлабки ҳолат – тўп томонга қараб туриш, гавданинг оғирлиги таянч оёқда. Тўп яқинлашиб колганда, тўхтатувчи оёқ тиззадан сал букилиб, тўп томонга узатилади. Кафтининг учи  $30^{\circ}$ - $40^{\circ}$  ёзиқ бўлади. Товон ер юзасидан 5-10 см юқорида туради.



27-расм. Тўпни сакраб туриб оёк кафтининг ички томони билан тўхтатиш



28-расм. Тўпни тагчарм билан тўхтатиш

Тўп билан тагчарм тўқнашган пайтда озроққина орқага сўндирувчи ҳаракат қилинади. Пастга тушиб келаётган тўпни тагчарм билан билан тўхтатиш учун унинг ерга тушадиган жойини аниқ мўлжал қила билиш керак. Тўхтатувчи оёқ тизадан букилиб, тўп тушадиган жой тепасига келтирилади, оёқнинг учи сал кўтарилган, аммо оёқнинг ўзи бир оз бўшаштирилган бўлиши керак (28-расм).

Тўпни у ерга текан пайтда тўхтатиш мумкин. Бунда оёк кафти тўпни ерга қисиб қолади.

Оёқ юзи билан тўп тўхтатиш кейинги йилларда кенг тарқалган бўлиб, ҳаракат тизими аниқ идора қилишни талаб этади. Тўхтатувчи юза, яъни оёқнинг юзи анчагина қаттиқ ва ўлчами кичик бўлгани сабабли, ҳаракат тузилмасида салгина адашиш ёки тўпнинг траекторияси ва тезлигини ноаниқ мўлжаллаш тўхтатишда жиддий хатога олиб келади.

Оёқ юзаси билан кўпинча ўйинчининг оддига келиб тушаётган тўп тўхтатилади. Пастлаб келаётган, яъни траекторияси паст тўпни тўхтатишда тос-сон ва тизза бўғимларида тахминан  $90^{\circ}$  букилган тўхтатувчи оёқ оддига узатилади. Унинг учи ҳам букилган. Тўп билан оёқ юзи тўқнашган пайтда орқага амортизацияловчи ҳаракат

қилинади. Тўхтатувчи сатҳ оёқ юзининг ўрта қисмига тўғри келади.

Баланд таректорияли тушиб келаётган тўпни тўхтатишда тўхтатувчи оёқнинг кафти ерга параллел туради. Тўп оёқ юзининг пастки қисмига туширилади. Пастлатиб орқага томон сўндирувчи ҳаракат қилинади (29-расм).



29-расм. Тўпни оёқ юзи билан тўхтатиш



30-расм. Тўпни сон билан тўхтатиш

Сон билан тўп тўхтатиш ҳозирги футболда кўп қўлланилади. Бунинг сабаби шундаки, тушиб келишдаги траекторияси ҳар хил тўпларни сон билан тўхтатиш мумкин. Бундан ташқари, тўхтатувчи сатҳ билан амортизациялаш йўли анчагина катта бўлгани учун бу жуда ишончли усул ҳисобланади.

Тайёрлов фазасида сон олдинга чиқарилади (30-расм). Тушиб келаётган тўпга нисбатан сон тўғри бурчак ҳосил қилиб туриши керак бўлгани учун, унинг букилиш бурчаги учиб келаётган тўпнинг траекториясига боғлиқ.

Тўп соннинг ўрта қисмига тегади. Пастлатиб орқага томон сўндирувчи ҳаракат қилинади.

Ўтказиб юбориб тўп тўхтатиш. Ҳозирги футболда тўпни ўтказиб юбормай тўхтатиш тобора кам қўлланилмоқда, чунки унда ўйин суръати секинлашади-да, ўйин вазиятидан яхшироқ фойдаланиш учун қўшимча ҳаракатлар қилиш керак бўлади. Ўйиндаги баъзи ҳолатлар ўйинчидан

тўпни ўтказиб юбормай тўхтатишни талаб қиладиган вазиятлар ҳам, сўзсиз, учраб туради. Бироқ замонавий футбол тўпни ҳали тўхтатмасдан олдин футболчи кейин қандай ҳаракат қилиши ҳақида бир қарорга келиб олиши билан ҳарактерланади. Айни шу ўтказиб юбориб тўхтатиш думалаб ёки учиб келаётган тўпнинг тезлигини сўндирибгина қолмай, балки унинг йўналишини керакли томонга ўзгартириш, кейинги ҳаракатларга қулайроқ тайёрланиб олиш имконини беради.

Тўпни кўпинча ён томонга ёки орқага ўтказиб олинади.



31-расм. Тўпни оёқ кафтининг ички томони билан орқага ўтказиш

Ҳаракат хусусиятларини оёқ кафтининг ички томони билан орқага тўп ўтказиш мисолида кўриб чиқамиз (31-расм). Тўхтатувчи оёқ думалаб ёки учиб келаётган тўпни таянч оёқдан олдинда кутиб олади. Бунда орқага максимал сўндирувчи ҳаракат қилинади. Гавда таянч оёқ учуда 180° орқага бурилади. Тезлиги анчагина камайган тўп ҳаракатда давом этади. Гавда олдинга энгашиб, оғирлик марказининг ўқи ўйинчининг назаридан четда қолмаган тўпнинг ҳаракати томонга ўтади.

Тўпни ён томонга ўтказиб олишда орқага – ўнгрқ томонга сўндирувчи ҳаракат қилинади. Футболчи тахминан 90° бурилади. Бунда тўпнинг тезлиги сўнибгина қолмай, балки унинг йўналиши ҳам ўзгаради.

Бошқа усуллар билан тўп ўтказиб олишдаги ҳаракатлар бирмунча ўхшашдир.

Оёқ юзининг ички қисми билан тўп ўтказиш. Бу усул билан кўпинча ён томонга ёки орқага тўп ўтказилади. Дастлабки ҳолат – тушиб келаётган тўп томонга ярим бурилиб туриш. Тўпга яқинроқ турган тўхтатувчи оёқ тиззадан сал букилган бўлиб, ён томонга, тўп қаршисига узатилади. Тўп яқинлаша бошлаганда, оёқ унинг кетидан ҳаракат қилаверади. Тўп ердан сапчиш пайтида унга етиб олиб, оёқ кафти билан уни босиб тушиш керак. Бўшаштириб турилган оёқ кафтига келиб теккан тўпнинг ҳаракати анчагина секинлашади. Тўхтатувчи оёқ тўп кетидан ҳаракатда давом этади, гавда тўп томонга бурилади.

Оёқ юзининг ташқи қисми билан тўп ўтказиш. Дастлабки ҳолат – тушиб келаётган тўп томонга қараб олиш (32-расм). Тўхтатувчи оёқ олдинга узатилади. Оёқ кафти ташқарига бурилади. Ўйинчининг ҳолати оёқ кафтининг ички томони билан тўп тўхтатгандаги сингари бўлади. Бу усулда тўп ўтказиб юборилади-да, сапчиш пайтидаги тўпни оёқ юзи ташқи қисми билан босиб тушадиган қилиб оёқ тўп кетидан орқага ҳаракатлантирилади. Гавда таянч оёқ учи билан тезлиги анча камайтирилган тўпнинг кейинги ҳаракати томон бурилади.



32-расм. Тўпни оёқ юзининг ташқи қисми билан ўтказиш

Кўкрак билан тўп тўхтатиш. Бунда ҳам тўпни тўхтатиш амортизация ва сўндирувчи ҳаракатга асосланган бўлади. Ҳаракат структурасининг уч фазали экани кўкрак билан тўп тўхтатишга хос хусусиятдир.

Тайёрлов фазасида тўпни тўхтатиш учун қулай ҳолатда мана бундай туриб олинади: футболчи тўп томонга қараб олади; оёқлар керилган ёки кичикроқ қадам (50-70 см) кенглигида очилган ҳолатда; кўкрак сал олдинга олинган, қўллар тирсаги сал букилиб, паст туширилган. Ишчи фаза сўндирувчи ҳаракат билан ифодаланади. Тўп яқинлашиб келганда гавда орқага тортилиб, елка билан икки қўл олдинга чиқарилади. Яқунловчи фазада оғирлик маркази ўқи тўп билан ҳаракат қилиш мўлжалланган томонга ўтказилади.

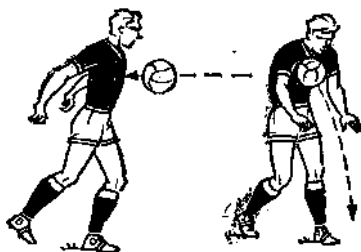
Кўкрак баландлигида учиб келаётган ҳамда турли траекторияда пастга тушиб келаётган тўпларнигина кўкрак билан тўхтатса бўлади. Турли траекторияда учиб келаётган тўпларни тўхтатишдаги ҳаракат механизми асосан бир хил бўлиб, айрим деталлардагина фарқ бор.

Кўкрак баландлигида келаётган тўпни тўхтатишда ўйинчи кўпинча оёқларини кичикроқ қадам кенглигида очиб, тик туради, гавданинг оғирлиги олдинда турган оёққа тушади. Сўндируви ҳаракат қилганда, гавда оғирлиги орқадаги оёққа ўтказилади.

Пастга тушаётган тўпни тўхтатишда гавда орқага тортилади (33-расм). Оғиш бурчаги тўпнинг учуш траекториясига боғлиқ (кўкрак тушиб келаётган тўпга нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиши керак).

Кўкрак билан тўп тўхтатишдаги амортизация йўли қисқа бўлгани сабабли, тўпнинг тезлиги ва траекториясини жуда аниқ мўлжаллай билиш ҳамда сўндирувчи ҳаракатни ўз вақтида бажариш лозим.





33-расм. Тўпни кўкрак билан тўхтатиш



34-расм. Юқоридан тушаётган тўпни кўкрак билан тўхтатиш

Орқага тўп ўтказишнинг икки хил хусусиятини кўриб чиқамиз. Кўкракнинг ўрта қисми билан тўп ўтказиш учун орқага энгашиш ва озгина сўндируви ҳаракат қилиш керак. Шунда тўп кўкракнинг ўрта қисмига тегиб, бошдан ошиб кетади. Ўйинчи  $180^{\circ}$  бурилиб, тўпни эгаллаб олади.

Самаралироқ усул – кўкракнинг ўнг (чап) қисми билан тўп ўтказиш (34-расм). Бунда гавданинг ўрнига қараб ўнг ёки чап томонга буриш ҳисобига сўндирувчи ҳаракат қилинади. Тўхтатувчи қисм бўшаштириб турилган кўкрак мушакларига тўғри келади. Тезлиги анчагина камайиб қолган тўпни ўйинчи  $180^{\circ}$  бурилиб, диққат қилиб кузатади.

Ён томонларга (ўнгга ёки чапга) ўтказиш ҳам шу тарзда бажарилади.

Камроқ сўндирувчи ҳаракат қилиш ( $40^{\circ}$ - $60^{\circ}$  бурилиш) тўпни тўхтатишгина эмас, балки унинг траекториясини ўзгартириш имкониятини ҳам беради.

Балаңд учиб келаётган тўпни сакраб кўкрак билан тўхтатилади. Тўп яқинлашиб қолганда, бир оёқда ёки икки оёқда депсиниб юқорига сакралади. Сўндирувчи ҳаракатни сакрашнинг энг юқори нуқтасига етгандан бошлаб, қайтиб тушаётганда тугаллаш керак.

Тўпни кўкрак билан тўхтатиш ўйинда тез-тез қўлланиладиган, самарали техник усул бўлса ҳам координация

жиҳатидан мураккаб ҳаракатлар қаторига киради ва ниҳоятда жиддий машқ қилишни талаб этади.

Тўпни калла билан тўхтатиш. Бу техник усул ўйинда кам қўлланилади, чунки унинг ижроси қийин, колаверса ишончилиги бошқа усул ва усулларга қараганда жуда кам. Тўхтатувчи қисм кўпроқ пешонага тўғри келади. Пешона суюклари қаттиқ бўлгани учун сўндирувчи ҳаракат ҳисобигагина амортизация қилинади. Бу эса ишончилиқни камайтиради. Бироқ, қийин бўлишига қарамай, тўпни калла билан тўхтатишни ўзлаштириб олиш ниҳоятда зарур.

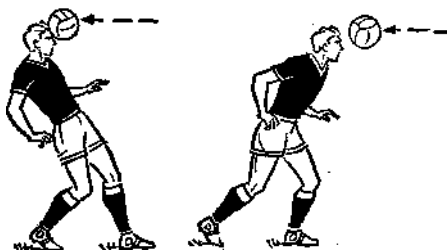
Бўй баравар учиб келаётган ва турлича траекторияда тушиб келаётган тўпларни пешона билан тўхтатса бўлади.

Тўп бўй баравар учиб келаётган бўлса, ўйинчи кичикроқ қадам ташлаб тўп томонга қараб олади (35-расм). Гавда оғирлиги олдиндаги оёқда. Гавда билан калла тахминан таянч оёқ даражасига қадар олдинга чиқарилган бўлади. Тўп яқинлашаётганда, гавда билан калла орқага тортилади. Гавданинг оғирлиги орқадаги оёққа ўтказилади.

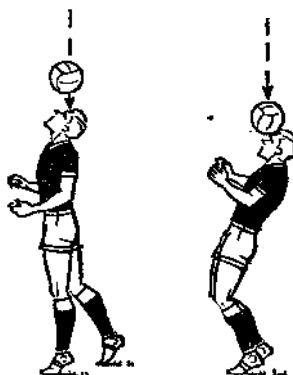


35-расм. Тўпни кўкрак билан ўтказиш

Тушиб келаётган тўпни тўхтатиш учун дастлабки ҳолатда оёқлар орасини елка кенглигида кериб ёки кичикроқ қадам ташлаб, оёқ учида тўғрига қараб турилади (36-расм). Калла орқага ташланиб, пешона тўп томонга қаратилади.



36-расм. Тўпни бош билан  
тўхтатиш



37-расм. Юқоридан тушаётган  
тўпни бош билан тўхтатиш

Оёқларни букиш ва каллани ичга тортиш ҳисобига сўндирувчи ҳаракат қилинади.

Ўйин жараёнида шундай вазиятлар юзага келиб қоладики, унда баланглаб келаётган тўпларни сакраб калла билан тўхтатиш керак бўлади. Бу ҳолда юқорига сакраш тайёрлов фазаси бўлиб, уни бир ёки икки оёқда депсиниб бажарилади. Сакрашни шундай мўлжаллаш керакки, бунда калла билан тўпнинг тўқнашиши сакрашнинг энг юқори нуқтасига тўғри келсин. Тўп каллага (пешонага) тегадиган пайтда каллани ичга тортиш ҳисобига сўндирувчи ҳаракат қилинади. Кейинги амортизация ўйинчи пастга қайтаётган ва ерга тушаётган вақтда бўлади.

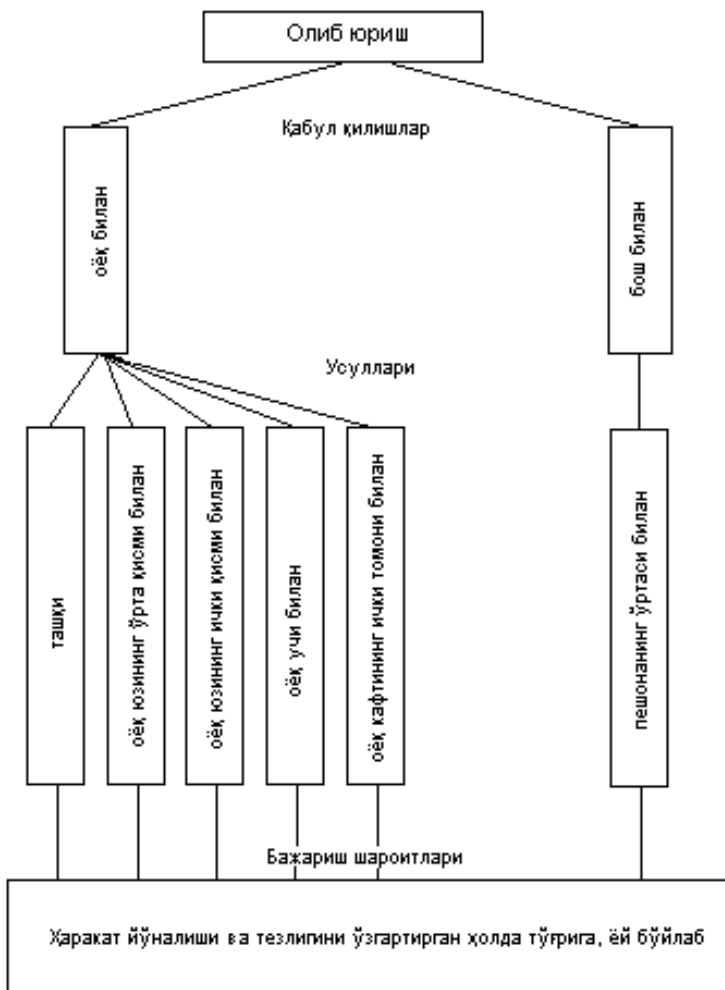
Пешона билан яна асосан ён томонларга тўп ўтказиш ҳам мумкин. Лекин бунини ижро этиш ниҳоятда қийин. Ўнгга ёки чапга тўп ўтказишда сўндирувчи ҳаракат қилинибгина қолмай, балки гавда тўп ўтказиладиган томонга бурилади ҳам.

## Тўп олиб юриш

Тўп олиб юриш ёрдамида ўйинчи ҳар хил жойга кўчиб юриши мумкин. Бунда тўп доим ўйинчи назоратида бўлади. Тўп олиб юришда югуриб, (баъзан юриб) тўпга турли хил зарба берилади. Зарба бериш кетма-кет ва турли маромда, оёқ билан ёки калла билан ижро этилади. Тўп олиб юришнинг таснифи 38-расмда берилган. Тўп олиб юришнинг баъзи усуллари мустақил аҳамиятга эга бўлмай, ўйинда ўз ҳолича камдан-кам қўлланилади. Аммо уларни тўп олиб юришнинг бошқа хиллари билан бирга қўшиб олиб бориш ўринли бўлади. Масалан, сон ёки калла билан тўп олиб юриш жиҳатдан ноўрин. Лекин ўйинда кўпинча шундай вазиятлар юзага келиб қоладики, унда тўпни олдин бир неча марта каллада уриб, кейин сонда озроқ ўйнатиб, пировардида оёқ билан керакли усулда олиб юришга ўтилади.

Оёқ билан тўп олиб юриш. Тўп олиб юришнинг бу асосий усули югуриш ҳамда тўпга оёқ билан турли усулларда зарба бериб боришнинг бирга қўшилганидир. Югуриш ва тўпга оёқ билан зарба бериш техникасининг таҳлили алоҳида-алоҳида юқорида берилган. Шунинг учун тўп олиб юришнинг энг муҳим деталлари ва хусусиятларига тўхталиб ўтамыз.

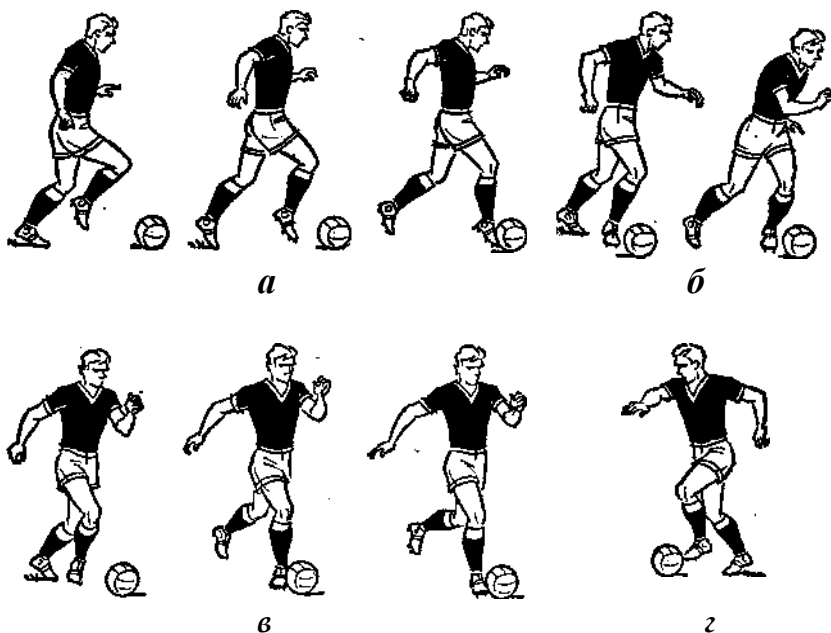
Тўп олиб кетаётганда, тактик вазифалардан келиб чиқиб тўпга ҳар хил куч билан зарба берилади. Каттароқ масофани тез босиб ўтиш керак бўлса, тўпни ўзидан 10-12 м узоқлаштириб югурилади. Бунда рақиб қаршилиқ кўрсатса, тўпни олдириб қўйиш мумкин. Шунинг учун тўпни узлуксиз назорат қилиб бориш ва 1-2 м дан ортиқ узоқлаштириб юбормаслик керак. Шунинг билан бирга тўпга тез-тез зарба беравериш ҳам тўп олиб юриш тезлигини камайтириб юборишини унутмаслик лозим.



38-расм. Тўпни олиб юриш усуллари таснифи

Кўрилган иккала ҳолда ҳам зарба бериш учун махсус силкиниш ҳаракатларини қилишнинг зарурати йўқ. Орқадаги оёқда депсиниш зарба бериш учун тайёрлов фазаси бўлади. Таянч оёқ тўпнинг ёнгинасига қўйилади. Силкинувчи оёқ тўп томон ҳаракат қилиб зарба беради.

Тўп олиб юришнинг ўйинда энг кўп қўлланиладиган бир неча тури бор. Улар бир-биридан зарба бериш усули билангина фарқ қилади (39-расм).



39-расм. Тўпни олиб юриш: а – оёқ юзининг ўртаси билан, б – оёқ юзининг ташқи қисми билан, в – оёқ кафтининг ички томони билан, з – оёқ учи билан

Оёқ юзининг ўрта қисми билан ва оёқ учи билан тўп олиб кетилаётганда асосан тўғри чизиқли ҳаракат қилинади. Оёқ юзининг ички қисми билан тўп олиб юриш ёй бўйлаб ҳаракатланиш имконини беради. Оёқ кафтининг ички томони билан тўп олиб юришда ҳаракат йўналишини кескин ўзгартириш мумкин. Оёқ юзининг ташқи қисми билан тўп

олиб юришни универсал усул деб ҳисобласа бўлади. Бу усул тўғри чизиқли ҳаракат қилиш, ёй бўйлаб ҳаракатланиш ва йўналишни ўзгартириш имконини беради.

Сакраб бораётган тўпни олиб юришда оёқ юзининг ўрта қисми илан ёки сон илан зарба бериб борилади. Бу икки усулда тўпни ерга туширмай олиб юриш мумкин.

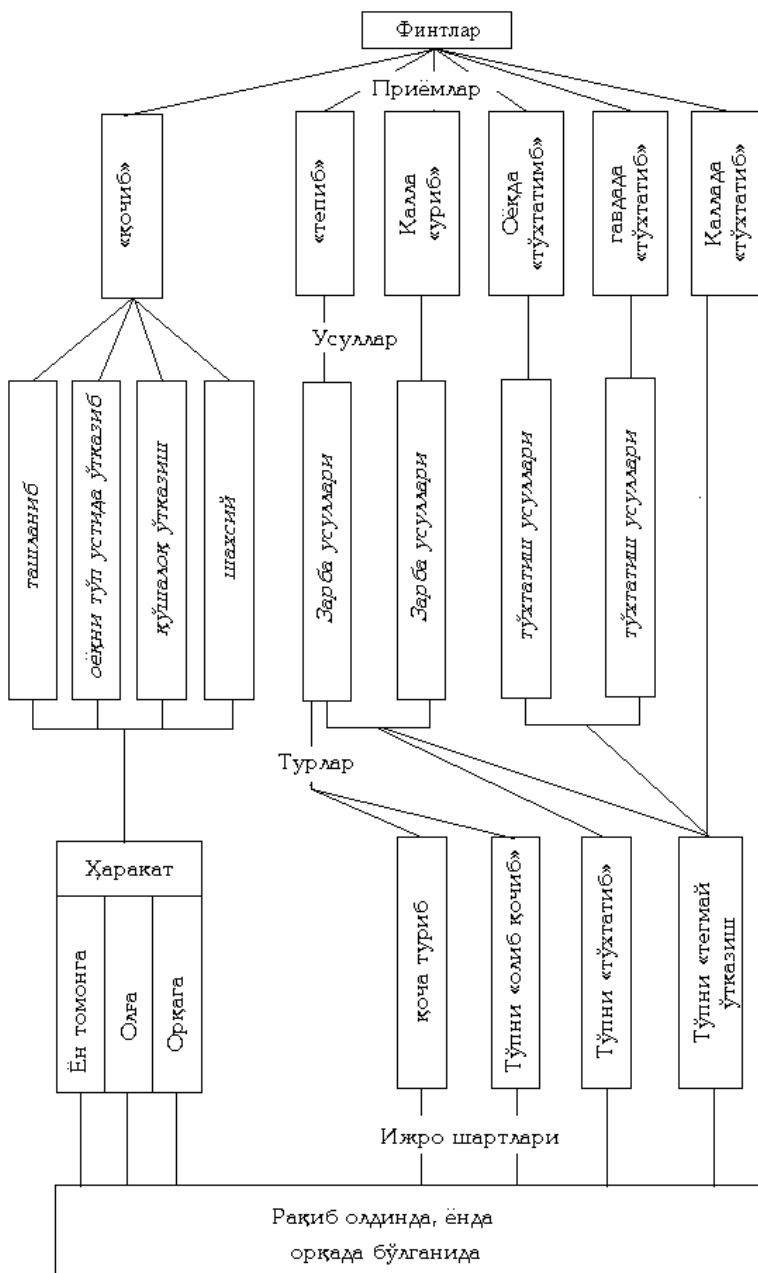
ила илан тўп олиб юриш. Бу усулни қўллаганда ўйинчи турли йўналишларда ҳаракатлар қилади ва кетма-кет ила қўйиш ёрдамида тўпни ерга туширмай олиб юради. Асосан пешона илан зарба берилади. Тўпни олдинга томон унинг кетидан етиб бориб ил ила уришга улгурадиган даражада куч ва траектория илан йўналтирилади.

**Алдаш ҳаракатлари (финтлар).** Футбол техникасининг рақиб илан бевосита яккама-якка курашда бажариладиган усуллар гуруҳи алдаш ҳаракатларини ташкил этади. Финтлар рақиб қаршилигини енгиш ва ўйинни давом эттириш учун қулай шароит яратиш мақсадида ишлатилади.

Финтлардан фойдаланиш ҳужумда ҳам, ҳимояда ҳам кўп тактик масалаларни муваффақиятли ҳал қилиш имконини беради.

Футбол техникасида алдаш ҳаракатларининг қўйидаги асосий усуллари кўзга ташланади: «қоча туриб» алдаш, «зарба бериб» алдаш, «тўпни тўхтатиб» алдаш. Бу финтларни ва уларнинг турларини бажаришнинг хилма-хил усуллари бор. Финтларнинг таснифи 40-расмда берилган.

Алдаш ҳаракатлари техникасини таҳлил қилганда, иккита умумий босқич ажратиб кўрсатилади. Булардан бири тайёрлов босқичи бўлса, иккинчиси асл ниятни амалга ошириш босқичидир. Алдаш ҳаракатлари биринчи босқичда рақибда қаршилик кўрсатиш учун жавоб реакцияси уйғотишга қаратилган бўлади. Шу босқичдаги ҳаракатнинг табиийлиги рақибнинг жавоб реакцияси қандай бўлишини



40-расм. Финтларнинг таснифланиши



белгилаб беради. Иккинчи босқичда алдаш ҳаракатига жавобан рақиб реакциясидан кейин футболчининг асл нияти амалга оширилади. Ўйиндаги вазият ва тактик мулоҳазаларга қараб вариантларнинг кўп бўлиши асл ниятни амалга ошириш босқичига хос хусусиятдир. Финтларни бажаришда тўп илан (олға, ўнга, чапга, орқага) қочиб қолиш, тўпни олиб қочиш, келаётган тўпга тегмай шеригига ўтказиб юбориш ҳамда шуларнинг биргаликдаги турли вариантлари қўлланилади.

Алдаш ҳаракати биринчи босқичининг тезлиги қўлланилаётган техник усулнинг тайёрлов босқичини табиий қилиб бажариш учун зарур бўлган вақт илан белгиланади. Иккинчи босқични бажариш тезлиги эса тактик шароитга боғлиқ бўлиб, одатда, максимумга яқин бўлади.

«Қочиб қолиш» финти. Турли усулларда бажариладиган бу техник усул ҳаракат йўналишини тўсатдан ва тез ўзгартириш принципига асосланган. Ўйинчи тайёрлов босқичида муайян йўналишда рақибдан қочиб қолмоқчи бўлгандай ҳаракат қилади. Рақиб ҳам шу томонга ингилиб, унинг ўтмоқчи бўлган зонасини тўсиб чиқмоқчи бўлади. Ўйинчи асл ниятини амалга ошириш босқичида тезда ҳаракат йўналишини ўзгартириб, тўпни қарама-қарши томонга олиб қолади.

Қочиб қоладиган алдаш ҳаракатлари кўпинча оёқларни ярим букиб бажарилади, чунки бу ҳол ҳаракат амплитудаси кенг бўлишини, демак, рақиб анча четда қолишини, шунингдек, ҳаракат йўналишини тез ўзгартиришини таъминлайди.

Ташланиб «қочиш». Рақиб олдиндан ҳужум қилганида, ўйинчи унинг ўнг ёки чап томонидан ўтиб кетмоқчидек ҳаракат қилади.

Футболчининг чап томонга қочиш ҳаракатини қилиб, ўнг томонга қочиб қолиши жараёнини кўриб чиқамиз.

Ўйинчи рақибга 1,5-2 м ча қолганда ўнг оёғида депсиниб, олдинга – чапга ила одим илан ташланади. Лекин оғирлик маркази ўқининг проекцияси таянч сатҳга етиб бормади. Бунда мувозанат қандайдир омонатроқ бўлиб қолса ҳам, унинг шундан кейинги ҳаракатга ёрдами тегади. Рақиб унинг ўтиб кетиш зонасини тўсмоқчи бўлиб, ташланиш томонига ўтади. Шунда финт қилаётган ўйинчи ўнг томонга ила қадам ташлайди. Тўпни ўнг оёқ юзининг ташқи қисми илан олдинга – ўнг томонга йўналтиради.

Оёқни тўп устидан ўтказиб «қочиш». Бу финт кўпинча рақиб орқадан хужум қилганда қўлланилади (41-расм). Тўпни эгаллаб турган ўйинчи тайёрлов ҳаракатларида ўзини ён томонга кетмоқчидай кўрсатади. Гавдасини чап томонга буради, ўнг оёғини чалиштириб тўп устидан ўтказади-да, чап томонга ташланади. Орқадан хужум қилаётган рақиб тўпни кўрмайди. Ўйинчига эргашиб у ҳам чапга ташланади. ила шу пайтда тўпни эгаллаб турган ўйинчи тезлик илан ўнгга айланиб, тўпни оёқ юзининг ташқи қисми илан олға йўналтиради-да, кейин ўйиндаги вазиятга қараб ҳаракатини давом эттиради.

Тўпни «тепиб» финт қилиш. ила шу финтни бажаришнинг баъзи хусусиятларини кўриб чиқамиз. Яккама-якка тортишувда қатнашаётган рақиб рўпарадан ёки олдиндан – сал ён томондан келаётган бўлса, унга яқинлашаётиб, зарба



41-расм. Оёқни тўп устидан ўтказиб «кетиш» финти



42-расм. Оёқ билан «зарба бериш» финти

берувчи оёқ орқага тортилади. Бундай ҳолат тўп нишонга тепилиши ёки узатиб юборилишидан далолат беради. Буни кўрган рақиб тўпни тортиб олишга ёки тўп учиб ўтиши керак бўлган зонани тўсишга ҳаракат қилади. Бунинг учун у ҳаракатни секинлаштирадиган ва тўхтатиб қўядиган ташла-ниш, шпагат, сирпаниш ҳаракатларини бажаради. Бундан ташқари, ила шундай ҳолатлардан яккама-якка тортишув ҳаракатларига ўтиш учун бир қадар вақт керак бўлади. Ўйиндаги вазият, шериклар-у рақибларининг туриши, қаршилиқ кўрсатаётган рақибнинг ҳолати қандайлигига қараб, асл ниятни амалга ошириш босқичини тегишли усулда секингина тепилиб, рақибдан олдинга, ўнгга, чапга ёки орқага қочиш кетилади.

Борди-ю, тўп узатилган бўлиб, шериклардан бири тўпнинг ҳаракат йўлида (қулайроқ) вазиятда турган бўлса, асл ниятни амалга ошириш босқичида тўп очиқ турган шерикка ўтказиб юборилади.



43-расм. Тўпга бош илан «зарба бериш» финти

Тўпга ила илан «уриб» финт қилиш. Тайёрлов босқичида тўпга ила илан зарба бериладиган дастлабки ҳолат эгалланади, гавда орқага энгаштирилиб, зарба бермоқчидек ҳаракат қилинади (43-расм). Тўп олаётган ўйинчининг олдида ёки ён томонида бўлган рақиб буни кўриб, зарба берилишини кутиб тўхтайтиди ёки тўп учиб кетиши керак бўлган томонга ҳаракатланади. Ўйинчи ила уриш ўрнига уз тактик режасини амалга ошириб, тўпни кўкрак илан тўхтатади ёки тўпни тегмай ўтказиб юбориб, кейин  $180^{\circ}$  айланади ва тўпни эгаллаб олади.

Тўпни оёқда «тўхтатиб» финт қилиш. Тўпни оёқда тўхтатиб қилинадиган алдаш ҳаракати тўп олиб юрганда ва уни шерикларидан бири ошириб бергандан кейин турли усулларда бажарилади.

Тўп олиб кетилаётганда, рақиб уни ён томондан ва ёндан – орқароқдан келиб олиб қўйишга ҳаракат қилганда, тўпни тагчарм илан босиб ва босмасдан «тўхтатиш» финти ишлатилади.

Биринчи ҳолда тўп олиб кетилаётганда, ўйинчи навбатдаги югуриш қадамида таянч оёғини тўп ортига яқин қўйиб, уни рақибдан узоқроқ оёғининг тагчарми илан босиб қолади. Гуё тўп илан бирга тўхтамоқчидек алдамчи

ҳаракат қилинади. Рақиб бунга жавобан ҳаракатини секинлаштиради, ила шу пайтда тўп олға томон секингина тепилади-да, ил олиб кетилаверади.

Иккинчи ҳолда эса тайёрлов босқичида тўпни тўхта-таётганга ўхшаш ҳаракат қилинади (44-расм). Ҳайинчи ҳаракатини сал секинлатиб, оёқ кафтини тўп устига қўяди. Асл ниятини амалга ошириш босқичи олдинги йўналишда тезлаб кетилаверади.



44-расм. Тўпни оёқ илан тўхтатиш финти

Шерик тўпни узатгандан кейин «тўхтатиб» алдаш ҳаракатини бажаришда бир оёққа таянган ҳолга ўтиб, тўхтатувчи оёқ тўп келаётган томонга узатилади. Рақиб тўпни қабул қилиб олаётган ҳайинчига ҳужум қилади. ила шу пайтда ҳайинчи тўпни тўхтатиш ўрнига уни ўтказиб юборади-ю, 180° га бурилиб, ил эгаллаб олади.

Тўпни кўкрак ва ила илан «тўхтатиб» финт қилиш.  
Тўпни ила ва кўкрак илан «тўхтатиб» алдашдаги тайёрлов босқичи шу усулда тўпни чинакам тўхтатиш техникасининг

тайёрлов босқичига ўхшайди. Асл ниятни амалга ошириш босқичида эса тўхтатиб қолиш ўрнига тўп ўтказиб юборилади-да, ўйинчи 180<sup>0</sup> га бурилиб, тўпни эгаллай-веради.

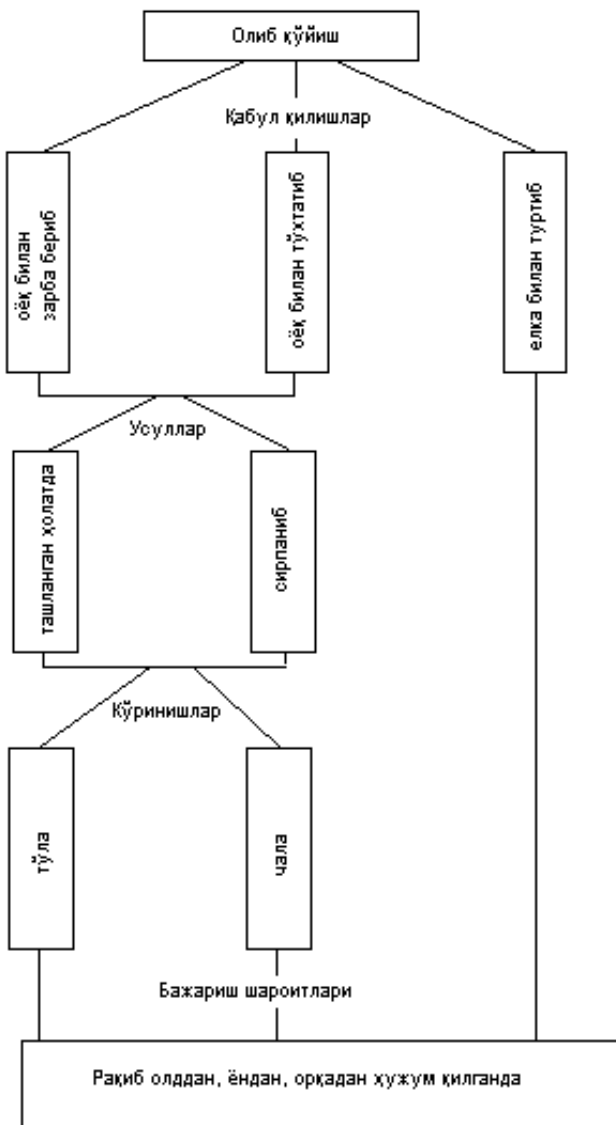
## ТЎПНИ ОЛИБ ҚЎЙИШ

Асосан, рақиб тўпни олиб кетаётганда ёки қабул қилиб олаётганда, ундан тўпни олиб қўйишга ҳаракат қилинади. Тўпни олиб қўйишнинг самарали чиқиши футболчининг вазиятни баҳолаш қобилиятига, яъни рақибгача ва тўпгача бўлган масофани, уларнинг ҳаракатланиши тезлигини, ўйинчилар қандай турганлигини ва ҳ.к. ни аниқ мўлжаллай билиш қобилиятига боғлиқ. Рақибга яқинлаша бораётиб ёки унгача бўлган оралик масофани сақлаб туриб, рақиб тўпни сал ўзидан узоқлаштирганда унга ҳужум қилиш керак. ила шу пайтда ҳужум қилаётган ўйинчи отилиб боради, тўпни тепиб, тўхтатиб ёки рақибни оёқ илан туртиб, тўпни тортиб олади.

Тўп олиб қўйиш икки хил бўлади: тўла олиб қўйиш ва чала олиб қўйиш. Тўла олиб қўйишда олиб қўювчининг ўзи ёки унинг шериги тўпни эгаллаб олади. Чала олиб қўйишда эса тўп маълум масофага тепиб ёки ён чизикдан чиқариб юборилади. Бунда тўпни рақиб эгаллаб олса ҳам унинг ҳужум қилиш ҳаракатига ҳалақит берилади ва ҳимояни оқилона қайта қуриш учун вақтдан ютилади. Рақиб ҳужум суръати ва жабҳасини ўзгартиришга мажбур бўлади.

Мураккаб ўйин вазиятларида тўпни олиб қўйиш мақсадида ташланиб олиб қўйиш, сирпаниб олиб қўйиш деган махсус усуллар қўлланилади. Тўпни олиб қўйишнинг таснифи 45-расмда берилган.

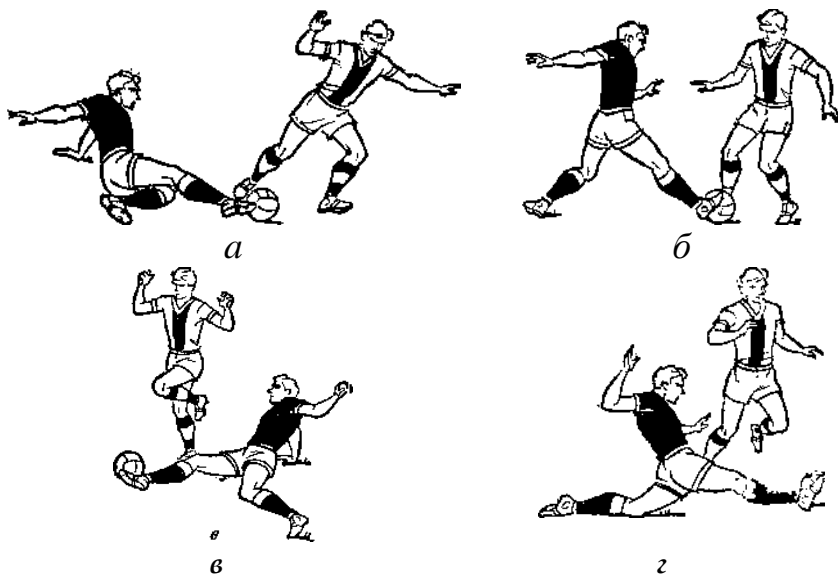
Тўпни ташланиб олиб қўйиш рақибдан ўзиб, 1,5-2 м масофадаги тўпни олиб қўйиш имконини беради. Рақиб ўнг



45-расм. Тўшни олиб қўйиш усуллари таснифи

ёки чап томондан ўтиб кетмоқчи бўлганида шу усул қўлланилади. Тўп томонга тез ҳаракат қилиб ўнга ташланади (46-расм). Ташланиш кенлиги тўпгача бўлган масофа қанчалигига боғлиқ. Етиш қийин бўлган тўпларни ярим шпагат ёки шпагат қилиб олиб қўйилади. Ташланиб тўпни олиб қўйишда тўпни тегиш ёки тўхтатишдан фойдаланилади. Биринчисида рақиб оёғидаги тўп кўпроқ оёқ учи илан тегиб юборилади. Тўхтатишга ҳаракат қилганда эса оёқ кафти илан тўп йўли тўсилади ва унинг ҳаракат йўналишида олиб кетилишига имкон берилмайди.

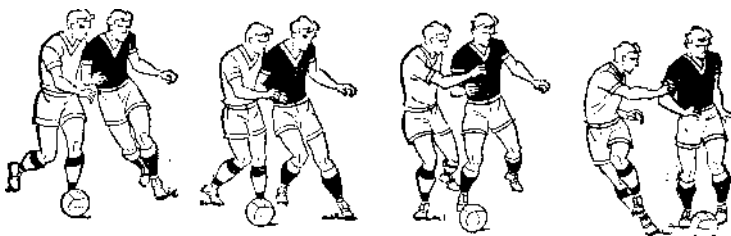
Сирпаниб тўпни олиб қўйиш ўйинчига 2 м дан ҳам узокроқда бўлган тўпни эгаллаб олиш имконини беради. Бунда тўп кўпроқ орқадан ёки ён томондан келиб олиб қўйилади. Хужум қилувчи ўйинчи рақибга яқинлашиб қолганда йиқила туриб оёқларини олдинга узатиб юборади. Ўйинчи ўт устида сирпаниб бориб, тўп йўлини тўсиб қўяди ёки уни тегиб юборади.



46-расм. Тўпни сирпаниб (а, в), олдинга ташланиб (б), шпагат билан (д) олиб қўйиш



Рақибни елка билан туртиб юбориб тўпни олиб қўйиш ўйин қоидаларига мувофиқ ижро этилиши керак. Тўпни бошқараётган ўйинчига ўйин масофасида фақат елка билан рақибнинг елкасига туртишга рухсат этилади (47-расм). Фақат тўпни олиб қўйиш мақсадида туртиш мумкин бўлиб, бу ҳеч қачон қўпол ва хавfli тарзда бўлмаслиги лозим. Бу усулдан муваффақиятлироқ фойдаланиш учун елка билан туртишни рақиб бир оёққа таяниб турганида бажариш керак.



47-расм. Тўпни елка билан туртиб олиб қўйиш

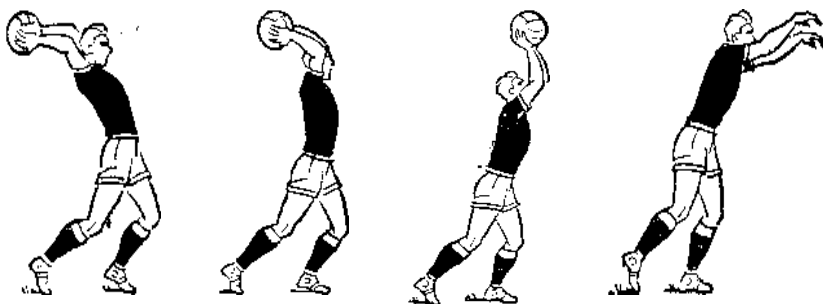
## ТЎПНИ ТАШЛАШ

Тўпни ташлаш – майдон ўйинчилари қўлда бажарадиган ягона усул. Тўп ташлаш ҳаракатининг тузилмаси кўп жиҳатдан футбол қоидаларининг талабига қараб белгиланади ва унчалик мураккаб ҳисобланмайди. Бироқ тўпни узокроқ масофага етказиб ташлаш учун махсус кўникма ҳосил қилинган бўлиши ва қорин, елка камари ҳамда қўлдаги мушак гуруҳларига муайян даражада куч берилиши керак.

Тўпни ташлашда кенг ёзилган бармоқлар уни ён томонидан (ўйинчига қараган томонига яқинроқ) қамраб турадиган қилиб, бош бармоқларни қарийб бир-бирига теккизган ҳолатда ушлаш керак (48-расм).



48-расм. Тўпни ташлаб беришда қўл панжалари ҳолати



49-расм. Тўпни ён чизиқ ортидан ташлаб бериш

Тўпни ташлаш 49-расмда кўрсатилган. Қўлни юқоридан орқага тортиш тайёрлов босқичи ҳисобланади. Дастлабки ҳолат – оёқларни кериб ёки қадам ташлаган ҳолатда туриш. Тўпни тутган қўллар тирсақдан сал букилади ва юқори кўтарилиб, бошдан орқага ўтказилади. Гавда орқага эгилади, оёқлар тиззаси букилиб, гавданинг оғирлиги орқадаги оёққа тушади.

Ишчи босқич – оёқлар, гавда, қўлларни кескин ростлашдан бошланган тўпни ташлаш ҳаракати улоқтириш томонга бармоқлар ёрдамида куч бериш билан тугалланади.

Яқунлаш босқичини бажариш ташлаш вақтида футболчининг иккала оёғи ерга тегиб туриши лозимлиги тўғрисидаги қоида талабларига мувофиқ бўлиши керак. Шунга биноан яқунловчи босқични бажаришнинг бир қанча вариантлари бор. Биринчи ҳолда ўйинчи қўллари фронтал

текисликдан ўтаётганда тўпни қўйиб юборди ва гавданинг олға томон ҳаракати дарҳол тормозланади. Баъзан улоқтириш пайтида орқадаги оёқ олдинги оёқ билан жуфтланади.

Нихоят, якунловчи босқичда атайлаб йиқилиш мумкин. Бунда гавда фронтал текисликдан ўтганидан кейин, тўп ташлаб юборилган заҳоти олдга-пастга томон ҳаракат давом этади. Қўллар гавдадан илгарилаб кетиб, ерга тушади-да, йиқилишни амортизациялайди.

Ташлаш узоқлигини ошириш учун баъзан югуриб келиб улоқтирилади. Югуриб келиш тўпни ташлашда қатнашдиган аъзоларнинг тезлигини оширишга ёрдам-лашади.

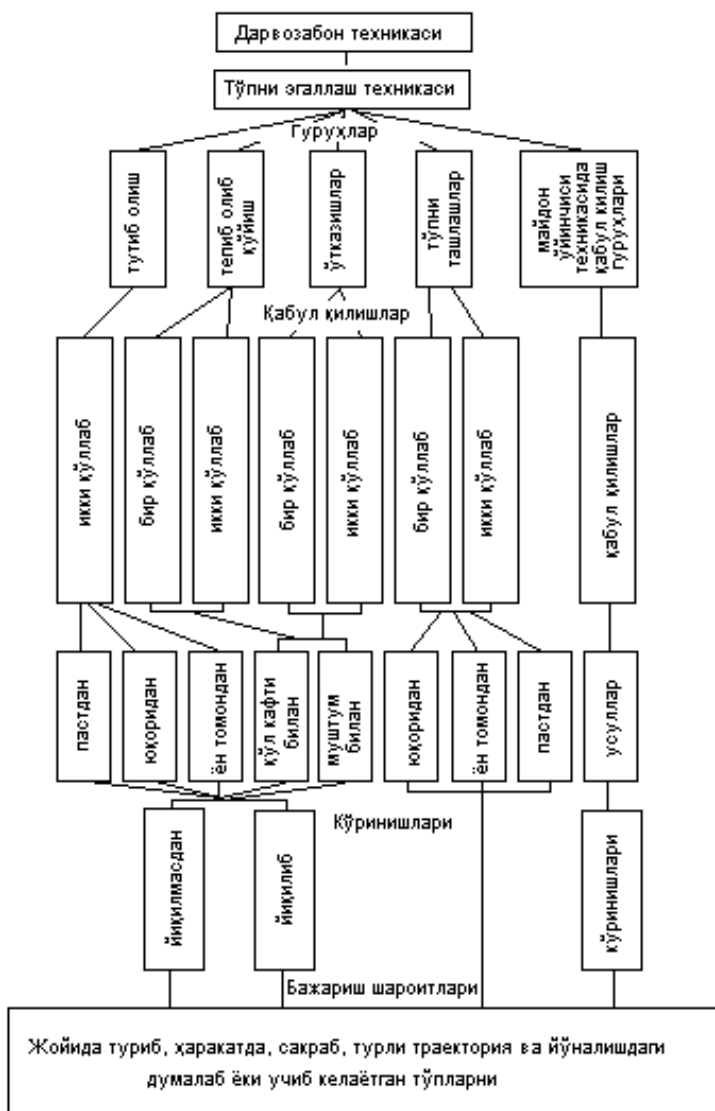
## **ДАРВОЗАБОННИНГ ЎЙИН ТЕХНИКАСИ**

Дарвозабоннинг ўйин техникаси майдон ўйинчисининг ўйин техникасидан тубдан фарқ қилади. Бу дарвозабонга қоидага биноан жарима майдони ичида қўл билан тўп ўйнашга рухсат этилгани билан боғлиқдир.

Қўйидаги усуллар гуруҳи дарвозабоннинг ўйин техникасига киради: тўпни илиб олиш, қайтариш, ўтказиб юбориш ва ташлаш. Ўйинда шериклар ва рақиб командаси ўйинчиларнинг қаерда турганига, шунингдек, тўп ҳаракатининг йўналиши, траекторияси ва тезлигига қараб дарвозабон ҳаракатининг хилма-хил усуллари, усул ва турлари қўлланилади. Уларнинг таснифи 50-расмда берилган.

Ўйин жараёнида дарвозабон майдон ўйинчиси ихтиёридаги керакли техник усуллардан фойдаланаверади.

Техник усулларнинг муваффақиятли бажарилиши кўп жиҳатдан дарвозабоннинг ҳаракатга қанчалик тайёр турганлиги билан белгиланади. Дарвозабоннинг тўғри дастлабки ҳолатда бўлиши унинг ҳаракатга тайёр эканлиги



50-расм. Дарвозабон техникасининг таснифи

омилларидандир. Бундай дастлабки ҳолат оёқларни елка кенглигида кериб, сал букиб туриш билан ифодаланади. Ярим букик қўллар кўкрак баландлигида олдинга узатилган. Кафтлар олға томон ичкарига қараган. Бармоқлар сал бўшаштирилган. Дастлабки ҳолатнинг тўғри бўлиши дарвозабонга оғирлик маркази ўқини тезлик билан таянч сатҳидан ташқари чиқариб олиб, лозим бўлган ҳаракатларни оддий, жуфтлама ёки чалиштирма қадам ташлаб, сакраб ва йиқилиб бажариш имконини беради.

### **ТЎПНИ ИЛИБ ОЛИШ**

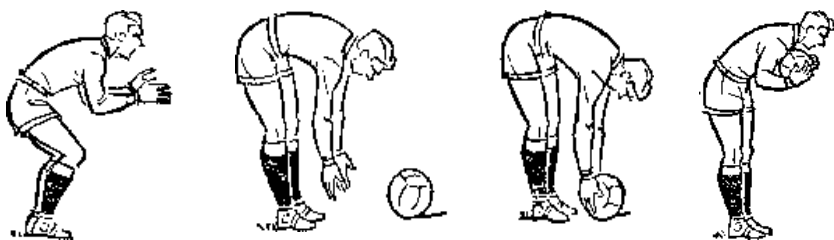
Тўпни илиб олиш – дарвозабон ўйин техникасининг асосий воситаси. Бу кўпинча икки қўллаб амалга оширилади.

Тўпнинг йўналиши, траекторияси ва тезлиги қандайлигига қараб, уни пастдан, юқоридан ёки ёндан илиб ушлаб олинади. Дарвозабондан анчагина наридан учиб бораётган тўплар йиқила туриб олинади.

Тўпни пастдан илиб олиш дарвозабон томон юмалаб келаётган, юқоридан тушиб келаётган ва паст (кўкрак баландлигида) учиб келаётган тўпларни эгаллаб олишда қўлланилади.

Юмалаб келаётган тўпни илиб олишнинг тайёрлов босқичида дарвозабон олдинга энгашиб, қўлларини пастга туширади (51-расм). Бунда кафтлар тўпга қараган, сал ёзиқ, ярим букик бармоқлар ерга тегай деб туради. Қўллар ҳаддан ташқари таранг тутилмаслиги керак. Оёқлар жуфтланган, ҳеч букилмаган ёки сал букилган бўлади.

Ишчи босқич шундан иборатки, тўпнинг қўлга тегиши пайтида бармоқлар уни остидан тутиб олади, қўллар тирсақдан букилиб, тўпни қорин томон торта бошлайди. Пастга туширилган қўллар вазнининг амортизацияси

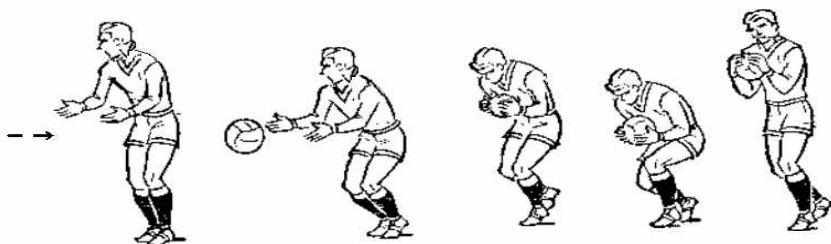


51-расм. Думалаб келаётган тўпни пастдан олиш

таъсири ва букилиши ҳисобига тўпнинг тезлиги сўндирилади. Яқунловчи босқичда дарвозабон қаддини ростлайди.

Ҳозирги замон футболда юмалаб келаётган тўпни икки қўллаб пастдан илиб олишнинг бошқа вариантлари ҳам қўлланилади. Бу вариантнинг хусусияти шундаки, унда олдинга энгашиш ўрнига тахминан  $50-80^{\circ}$  ташқарига бурилган бир оёққа чўнқайилади. Тиззаси анчагина букилиб, учига таяниб турилган иккинчи оёқ ҳам ташқарига бурилади. Пастга туширилган қўлларнинг кафти тўпга тўғриланган бўлади. Тўпни бевосита илиб олиш юқорида тасвирланган вариантдаги сингари бўлади. Яқунловчи босқичда оёқларни буриш ва тўғрилаш ҳисобига дарвозабон қаддини ростлаб, кейинги ҳаракатлар учун керакли дастлабки ҳолатни олади. Тўсиқнинг страховка қилиш сатҳи анчагина бўлгани учун тўп илиб олишнинг бу варианты динамик ишончлироқдир.

Паст учиб келаётган ва дарвозабоннинг олд томонида юқоридан тушиб келаётган тўпларни илиб олишда тайёрлов босқичида салгина букилган қўллар кафтлари олдинга қаратилиб, тўп қаршисига узатилади (52-расм). Бармоқлар бир оз ёзиқ ва ярим букик бўлади. Айни вақтда гавда озроққина олдинга энгашади, оёқлар эса сал букилади. Оёқларнинг қай даражада букилиши тўпнинг учиб келиш траекториясига боғлиқ. Тўп қўлга тегиши пайтида дарвозабон уни остидан бармоқлари билан тутиб олади-да,



52-расм. Учиб келаётган тўпни пастдан олиш

қорни ёки қўкраги томон торта бошлайди. Тўп анчагина тез келаётган бўлса, оёқларни тўғрилаш ва гавдани олдинга энгаштириш ҳисобига орқага томон қўшимча сўндирувчи ҳаракат қилинади.

Ўйин жараёнида дарвозабоннинг ён томонига юмалаб ва паст учиб келаётган, шунингдек, унинг олд томонида анча нарига тушаётган тўпларни олишга ҳам тўғри келади. Бундай ҳолларда олдин тўпнинг ҳаракат йўналиши томонга қараб жилиш керак.

Бу иш югуриш қадами, жуфтлама қадам ёки чалиштирма қадам билан, шунингдек, кўпроқ бир оёқда депсиниб юқорига, олдинга – юқорига ёки ён томонга юқорига сакраш билан амалга оширилади. Шундан кейинги ҳаракатлар тизимининг таҳлили юқорида берилган.

Тўпни юқоридан олиб олиш ўртача траекторияда учиб келаётган, шунингдек, баланд учиб келаётган ва пастга тушиб келаётган тўпларни эгаллаб олиш учун қўлланилади (53-расм).

Дарвозабон тайёрлов босқичида дастлабки ҳолатни эгаллаётганда қўлларни сал букиб, олдинга ёки юқорига – олдинга узатади. Олдинга қаратилган кафтларнинг бармоқлари ёзиқ, ярим букилган бўлиб, «ярим айлана» сингари шакл ҳосил қилиб туради. Бош бармоқлар бир-биридан унча узоқ бўлмайди (3-5 см дан ошмайди).



53-расм. Тўпни юқоридан илиш

Ишчи босқичда тўпнинг қўлга тегиши пайтида бармоқлар уни сал олдиндан – ёнидан тутиб олади, бармоқлар бир-бирига салгина яқинлашади. Бармоқларнинг сўндирувчи ҳаракати ва қўлларнинг букилиши ҳисобига тўпнинг тезлиги сўндирилади.

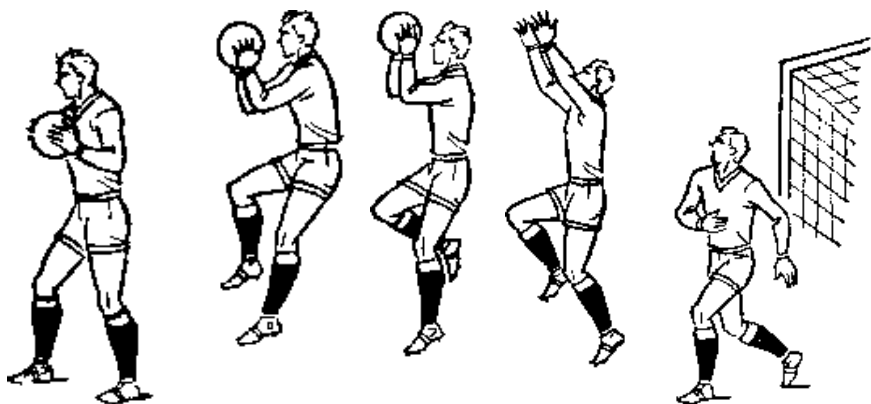
Яқунловчи босқичда дарвозабон қўлларини максимал даражада букиб, тўпни энг қисқа йўл билан кўкрагига тортади.

Ўйин шароитида дарвозабон тўпни, асосан, у учиб келаётган томонга керагича жилганидан кейингина илиб олади.

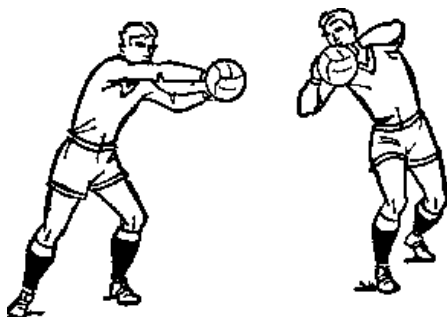
Бунинг учун ҳаракатланиш техникасининг турли усуллари ва уларнинг бирга қўшилган вариантлари қўлланилади.

Баланд тўпларни, яъни баланд траекторияда учиб келаётган тўпларни қўлга киритиш учун сакраб икки қўлаб юқоридан илиб олиш қўлланилади (54-расм). Тўпнинг учиш йўналишига қараб бир ёки икки оёқда депсиниб юқорига, юқорига – олдинга ёки юқорига – ёнга сакралади. Ҳаракатланаётган пайтда асосан бир оёқда, жойда турганда эса икки оёқда депсиниб сакралади. Депсиниш пайтида қўллар силкиниш ҳаракатини қилиб, тўп томон юқорига





54-расм. Тўпни сакраб туриб юқоридан илиш



55-расм. Тўпни ён томондан илиш

узатилади. Тўпни илиб олгандан кейин оёқлар бир оз букилиб, ерга тушилади.

Тўпни ёндан илиб олиш дарвозабоннинг ён томонига ўртача траекторияда учиб келаётган тўпларни қўлга киритиш учун қўлланилади (55-расм).

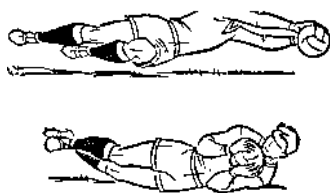
Тайёрлов босқичида қўллар олдинга – ёнга, яъни тўп учиб келаётган томонга узатилади. Панжалар деярли параллел, бармоқлар сал ёзиқ ва ярим букик. Гавданинг оғирлиги тўп илинадиган томондаги оёққа узатилади. Гавда

ҳам шу томонга сал бурилади. Ишчи ва якунловчи босқичлар бажарилиш тузилмаси жиҳатидан тўпни юқоридан икки қўллаб илиб олишдагига ўхшайди.

Тўпни йиқила туриб илиб олиш дарвозабондан четга қўққисдан, аниқ, гоҳо эса жуда қаттиқ йўналтирилган тўпларни қўлга киритишнинг самарали воситасидир. Тўп узатилганда ушлаб қолиш ва рақиб оёғидаги тўпни олиб қўйишда қўлланилади.

Йиқила туриб тўп илишнинг икки варианты бор: учиш босқичисиз илиш ва учиш босқичи бўлган илиш.

Биринчи вариант, одатда, дарвозабоннинг ён томонига ундан 2-2,5 м нарида юмалаб ёки паст учиб келаётган тўпларни илиб олиш учун қўлланилади (56-расм). Тайёрлов босқичида тўп ҳаракати томонга катта қадам ташланади. Тўпга яқин турган оёқ қаттиқ букилади. Оғирлик марказининг ўқи таянч сатҳидан чиқарилиб, пастроқ туширилади. Қўллар тўп томон кескин узатилади. Бу гавданинг ҳаракатланишига ҳам, йиқилишга ҳам ёрдам беради. Ерга тушиш бундай тартибда бўлади: олдин оёқнинг болдир қисми, кейин тос-сон ва гавданинг ён қисмлари ерга тегеди. Параллел узатилган қўллар тўп йўлини тўсиб чиқади. Панжаларнинг туриши, шунингдек, бевосита тўп илиб олиш йиқилмай икки қўллаб юқоридан илишда қандай бўлса, шундай. Дарвозабон ғужанак бўлаётганда қўлларини букиб, тўпни кўкрагига тортади. Аини вақтда оёқларини ҳам букади.



56-расм. Тўпни йиқилиб (учиш босқичисиз) илиш



57-расм. Тўпни йиқилиб (учиш босқичи билан) илиш

Дарвозабондан анча нарида думалаб ва учиб келаётган тўпларни илиб олиш учун учиш босқичи бўлган йиқилиш қўлланилади (57-расм). Дастлабки босқичда дарвозабон учиб келаётган томонга тезда битта ё иккита жуфтлама ёки чалиштирма қадам ташлайди. Бундай пайтда қайси ҳаракатланиш усулини танлаш ва ундан фойдаланиш дарвозабоннинг ҳосил қилган шахсий кўникмаларига боғлиқ. Депсинишга тайёрланиш гавдани олдинга энгаштириб, оғирлик маркази ўқини таянч сатҳидан четга чиқаришдан бошланади. Тўп келаётган томонга яқин оёқда депсинилади. Қўллар тўп томонга кескин узатилади. Уларнинг ҳаракати ва иккинчи оёқнинг силкиб букилиши депсиниш кучи ошишига ёрдам беради. Депсиниш бурчагининг қандай бўлиши тўпнинг учиш баландлигига боғлиқ. Баланс келаётган тўпларни илиб олишда юқорилаб ён томонга, ўртача баландликда келаётганларини илишда эса ён томонга депсиниб чиқилади.

Думалаб келаётган ва паст учиб келаётган тўпларни илиб олишда гавда кўпроқ энгашади, депсинувчи оёқ Яна ҳам чуқурроқ букилади, дарвозабоннинг учиш траекторияси паст, ер билан параллел бўлади. Тўп дарвозабоннинг учиш босқичида илиб олинади. Тўп қўлга киритилганидан кейин ғужанак бўлинади, бу олд-орқа ўқи атрофида олға томон айланишга олиб келади. Тортиш кучи таъсирида қуйидаги тартибда ерга тушилади: олдин билак, кейин елка, гавда ва тоснинг ён қисмлари, оёқлар.

## ТЎПНИ ҚАЙТАРИБ ЮБОРИШ

Тўпни илиб олиш мумкин бўлмаган ҳолларда тўп қайтариб юборилади. Дарвозабоннинг дарвозага кетаётган тўп йўлини тўсишдаги, тўғридан физиллатиб узатилган ва юқоридан узатиб туширилган тўпларни олиб қолишдаги ҳаракатлари тўпни қайтариб юборишга киради. Бунда дарвозабон тўпни эгаллаб олмайди.

Тўп икки қўллаб ҳам, бир қўллаб ҳам қайтариб юборилади. Биринчи усул ишончлироқ, чунки бунда тўсиб қолувчи сатҳ каттароқ бўлади. Бироқ иккинчи усул дарвозабондан анча наридан ўтаётган тўпларни қайтариб юбориш имконини беради.

Тўпни бир қўллаб ёки икки қўллаб қайтаришда дастлабки ва тайёрлов босқичларидаги ҳаракатлар кўп жиҳатдан тўпни юқоридан ва ёндан илиб олишдаги ҳаракатларга ўхшайди. Тўпнинг ҳаракат йўналиши ва траекториясига мослаб, дарвозабон таранглашган, бармоқлари сал ёзиқ битта қўлини ёки иккала қўлини тезлик билан тўп қаршисига узатади. Тўп кўпинча кафтлар билан қайтарилади. Гоҳида тўп билакка тегиб қайтади. Тўпни қайтариб юборганда, уни дарвозадан ён томонга йўналтириш тавсия қилинади.

Дарвозабондан анча наридаги тўпларни йиқила туриб бир ёки икки қўллаб қайтариб юбориш керак. Бунда қайтариб юбориш қийинроқ бўлган тўпларга бир қўлда етиб олиш мумкинлигини назарда тутиш лозим.

Тўп ҳаракатининг йўналиши, траекторияси ва тезлиги қандайлигига қараб, йиқила туриб тўп олишдаги сингари, дастлаб тўп томонга силжиш ва кескин депсиниш бажарилади. Таранг узатилган бир ёки иккала қўл тўп қаршисига чиқиб, бир ёки иккала кафт билан ёхуд бир ёки иккала қўлни мушт қилиб тўп қайтариб юборилади.

Яқунловчи босқичда тўпни йиқила туриб илишдаги ҳаракатларга ўхшаб ғужанак бўлиб ерга тушилади.

Тўғридан ғизиллатиб узатилган ва юқоридан узатиб туширилган тўпларни тўсиб қолаётганда, дарвозабон рақиб ўйинчилари билан курашда тўпни анчагина нарига қайтариб юбориши керак. Бунинг учун тўпни у бир ёки иккала қўлини мушт қилиб уриб юборади.

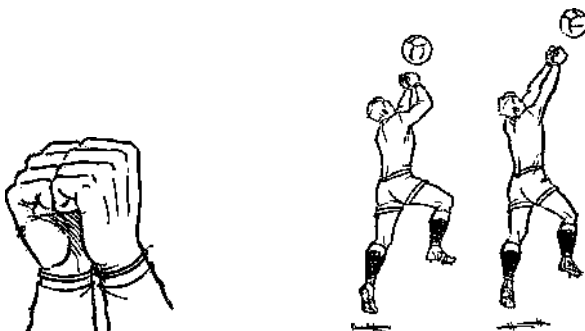
Мушт билан тўп қайтаришда зарба беришнинг икки варианты бор: елкадан бошлаб уриш ва бош ортидан бошлаб уриш.

Елкадан бошлаб уришнинг тайёрлов босқичида дарвозабон тирсаги букилган зарба берувчи қўлини елкаси томон тортади. Гавдаси ҳам шу томонга бурилади (58-расм). Зарба бериш ҳаракати гавдани дастлабки ҳолат томонга буришдан бошланиб, қўлни кескин тўғрилаш билан тугайди. Қўл тўла тўғриланиб олгунга қадар, тўп муштга тегади. Зарба бармоқларнинг биринчи суюқларига тўғри келади.

Бош ортидан бошлаб уриш учун сал букилган қўл юқори кўтарилиб, бош орқага тортилади. Гавда ҳам орқага эгилади. Гавда билан қўлнинг кескин тўғриланиши ҳисобига зарба берилади. Тўпга у дарвозабондан сал олдинда пайтида бевосита зарба бериш керак. Зарба бармоқларнинг ўрта суюғи билан берилади.



58-расм. Тўпни муштум билан уриб юбориш  
(елкадан зарба бериб)



59-расм. Тўпни муштумлар билан уриб юбориш

Тўпни иккала қўлни мушглаб қайтариб юбориш ишончлироқ бўладиган вазиятлар ҳам учраб туради. Зарба беришдан олдинги дастлабки ҳолат – тирсаклар букилган, муштга тугилган қўллар кўкрак олдида. Таранг тутилган икки қўлни бараварига тўғрилаб, муштлар билан тўпга зарба берилади (59-расм).

Тўпни жойда туриб, қадам ташлаб, турли ҳаракатланишлардан кейин ва, айниқса, сакраб туриб битта ёки иккала қўлни мушт қилиб уриб қайтариб юбориш мумкин. Сакраб тўп қайтариш дарвозабонга баланд тўплар учун рақиб билан муваффақиятли курашиш имконини беради. Бунда бир ёки иккала оёқда депсиниб юқорига – олдинга томон сакралади. Учиш босқичида тайёргарлик ҳаракатлари қилинади. Зарба бериш ҳаракати кўтарилишнинг энг юқори нуқтасига етганда бошланади. Ерга оёқларни сал букиб тушилади.

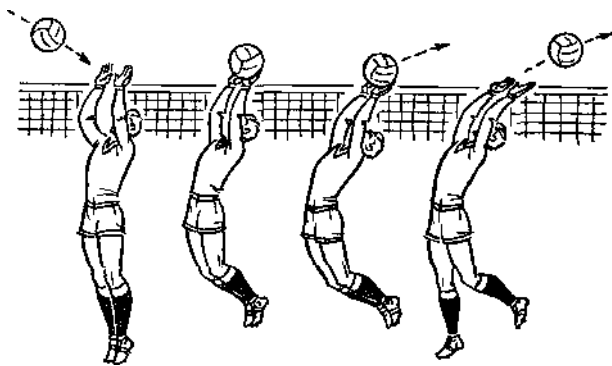
Тўпнинг қўлдан сирганиб кетишига йўл қўймаслик учун барча ҳолларда тўпга муштнинг ўрта қисми билан зарба бериш керак.

## ТҮПНИ ТЕПАДАН ОШИРИБ ЮБОРИШ

Дарвозага учиб келаётган тўпни юқори тўсин устидан ўтказиб юборишга тепадан ошириб юбориш дейилади. Асосан дарвозабондан юқори ёки унинг ён томонидан куч билан ва балаңд траекторияда учиб келаётган тўп тепадан ошириб юборилади.

Дарвозабоннинг тўпни тепадан ошириб юборишдаги ҳаракатлари кўп жиҳатдан тўпни қайтариб юборишдаги ҳаракатларга ўхшайди. Тепадан ошириб юбориш ҳам бир ёки икки қўллаб бажарилади. Етиш қийин бўлган тўплар йиқила туриб тепадан ошириб юборилади.

Тайёрлов босқичида бир ёки икки қўл таранглаштирилган ҳолда тўпнинг учуш йўналишига узатилади (60-расм). Учиб келаётган тўп тўсиққа – бурчак остида қўйилган бир ёки иккала қўл кафтига тегиб, траекториясини ўзгартиради. Тўпни кафтлар билан тепадан ошириб юбориш – энг ишончли усул. Лекин ҳамма вақт бунинг иложи бўлавермайди. Кўпинча юқори тўсин тагига кириб бораётган тўпни тепадан ошириб юбориш учун таранг бармоқларни унга етказиб, йўлини тўсиш ва траекториясини ўзгартириш кифоядир. Бундай тўплар мушт билан ҳам тепадан ошириб



60-расм. Тўпни сакраб туриб юқоридан ўтказиб юбориш

юборилади. Бунда юқорига – орқага йўналтирилган мушт билан секингина уриш ҳисобига тўпнинг учирш траекторияси ўзгартирилади.

Бир қўллаб тепадан ошириб юбориш дарвозабондан анчагина нарида учиб келаётган тўп йўлини тўсиш имконини беради. Бунда йиқила туриб тўпни четдан ўтказиб юбориш самаралироқ чиқади. Тайёрлов босқичининг ва яқунловчи босқичнинг бажарилиши дарвозабоннинг тўп қайтариб юборишдаги ҳаракатларига ўхшашдир. Асосий босқичда тўп кафт ёки мушт билан тепадан ошириб юборилади.

Тўпнинг учирш йўналиши ва дарвозабондан унгача бўлган масофанинг қанчалигини ҳисобга олган ҳолда, жойда туриб, сакраб ва зарур силжишлардан кейин ҳаракатлана туриб, тўпни тепадан ошириб юбориш мумкин.

### **ТЎПНИ ТАШЛАБ БЕРИШ**

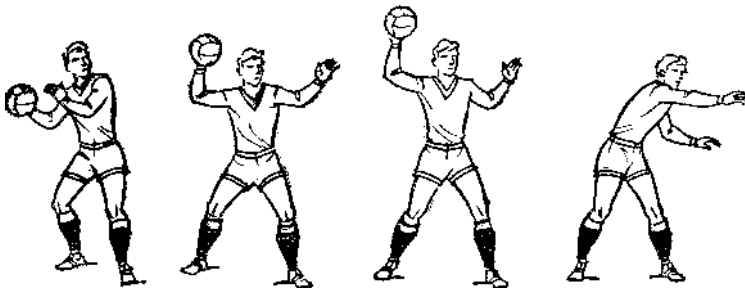
Ҳозирги футболда дарвозабонлар тўпни кўпинча ташлаб берадилар, чунки бунда тўпни тепандагидан кўра аниқроқ йўналтириб бериш мумкин. Ташлаш масофасига келганда эса, тегишлича жисмоний тайёргарлиги ва аъло даражада рационал техникаси бўлган дарвозабон тўпни анчагина (35-40 м) масофага ташлаб бера олади.

Бу техник усул, одатда, асосан бир қўллаб, ахён-ахёнда икки қўллаб бажарилади.

Тўпни бир қўллаб ташлаб бериш юқоридан, ёндан ва пастдан бажарилади.

Тўпни юқоридан ташлаб бериш – энг кўп тарқалган усул. Бу усулда шерикларга турли траекторияда, анчагина масофага ва етарлича аниқ тўп ташлаб бериш мумкин (61-расм).





61-расм. Тўпни юқоридан ташлаб бериш

Тўп ташлашдан олдинги дастлабки ҳолат – бир қадам ташлаб тик туриш. Тўп шундоққина кафт устида бўлиб, ёзиқ ва ярим букилган бармоқлар уни тутиб туради. Тайёрлов босқичида тўп тутган қўл тирсаги букилиб, ён тарафдан орқага тортилиб, бош баландлигида (ёки бир оз баландроқ) юқори кутарилади. Гавда шу қўл тортилган томонга бурилиб, сал олдинга энгашади. Тана оғирлиги орқадаги сал букилиб турган оёққа ўтказилади. Олдиндаги оёқнинг учи ерда бўлади. Асосий босқичдаги ташлаш ҳаракати оёқларни тўғрилаб, гавдани буришдан бошланади. Шундан кейин қўл фаол ёзилиб, улоқтириш томонга ҳаракатланади-да, бу ҳаракат панжанинг кескин йўналтирувчи ҳаракати билан тугайди. Тананинг оғирлиги орқадаги оёққа ўтказилади.

Тўпни ёндан ташлаганда, у анчагина узоққа етиб борса ҳам, ташлаш унчалик аниқ бўлмайди (62-расм).

Тайёрлов босқичида бир қадам ташлаб тик турган дастлабки ҳолатда қўл тортилади. Тўп тутган қўл ён томонга – орқага узатилади. Гавда шу томонга бурилади. Тана оғирлиги орқадаги сал букилган оёққа ташланади. Тўп ташлаш оёқнинг учига кўтарилиб, кескин тўғриланиш ва гавдани буриш ҳисобига бажарилади. Бу ўзувчи ҳаракатлар қўлнинг тўғри тутилиб, ён томондан олдинга кескин ҳаракат қилиши билан тугайди. Фронтал текисликка яқинлашиб қолганда, тўп панжадан «узилади». Ташлашнинг эртароқ ёки

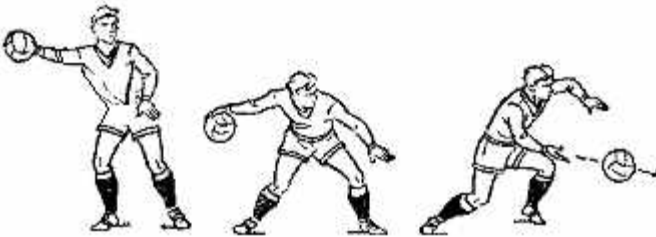


62-расм. Тўпни ён томондан ташлаб бериш

кечроқ бажарилиши тўпнинг учиш йўналишида анчагина хатолар юз беришига олиб келади.

Тўпни паст траекторияли қи-либ ташлашда пастдан ташлаш қўлланади.

Дастлабки ҳолатда бир қадам ташланган ҳолдаги оёқлар анча-гина букилиб туради (63-расм). Панжаси тўпни тагидан тутиб турган қўл қуйи туширилади.



63-расм. Тўпни пастдан ташлаб бериш

Кейин дарвозабон қўлини орқага тортиб, тана оғирлигини олдиндаги оёғига ўтказди. Тўп тутган қўл ерга параллел тарзда олға томон кескин ҳаракат қилади. Гавда озгина энгашади. Шу тарзда энг охири ҳолатда тўп қўлдан тушиб, мўлжал томон отилиб кетади.

Тўпни икки қўллаб ташлаш кўпинча юқоридан, бош ортидан бошлаб бажарилади. Бундай ҳаракатлар кўп жиҳатдан ён чизиқнинг нариги ёғидан тўп ташлашдаги ҳаракатларга ўхшаш; шуни қайд этиш лозимки, қонданинг тўп ташлаш пайтида икки оёққа таяниб туриш ҳақидаги талаби дарвозабоннинг тўп ташлашига алоқадор эмас.

## IV боб. ЎЙИН ТАКТИКАСИ

Тактика деганда ўйинчиларнинг рақиб устидан ғалаба қозонишга қаратилган индивидуал ва жамоавий ҳаракатларини ташкил қилиши, яъни команда футболчиларининг муайян режага биноан айнан шу муайян рақиб билан муваффақиятли кураш олиб боришига имкон берадиган биргаликдаги ҳаракатларини тушуниш керак.

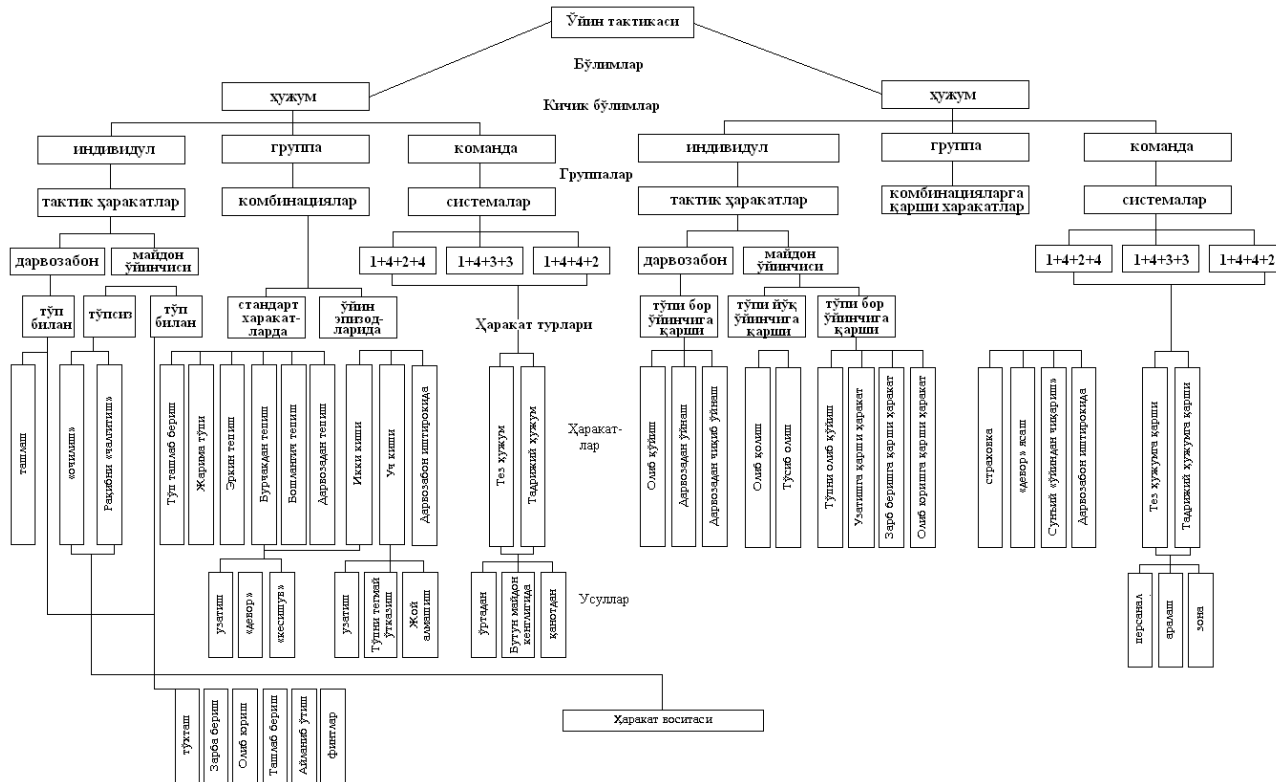
Тактикадаги асосий вазифа ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг мақсадга эриштира оладиган энг қулай восита, усул ва шаклларини белгилашдан иборатдир.

Қандай тактикани танлаш ҳар бир алоҳида ҳолда команда олдида турган вазифаларга, кучлар нисбати ва ўйинчиларнинг ўзаро курашувчи гуруҳларига, майдоннинг аҳволига, иқлим шароити ва ҳоказоларга боғлиқ. Футбол тактикасининг таснифи 64-расмда берилган.

Футбол матчи кўп марталаб ҳужумдан ҳимояга ва ҳимоядан ҳужумга ўтишдан иборат бўлгани учун ҳам, табиийки, ҳар қайси команданинг ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари уюшган бўлиши керак.

Тактика учрашув вақтида бутун ўйин фаолиятининг асосий мазмуни ҳисобланади. Конкрет рақибга қарши тўғри танланган кураш тактикаси муваффақият қозонишга ёрдам беради, нотўғри танланган ёки учрашув мобайнида асқотмаган тактика эса одатда мағлубиятга олиб келади.

Рақибларни нейтраллаш вазифаларини тўғри ҳал қила билиш ва ҳужумдаги ўз имкониятларидан муваффақиятли фойдалана олиш умуман команданинг ҳам, унинг алоҳида ўйинчиларининг ҳам тактик етуклигини кўрсатади. Ҳужум ва ҳимояда ҳамма футболчиларнинг ҳаракатлари яхши уюштирилган ҳамда, албатта, фаол бўлгандагина команда муваффақиятга эриша олади.



64-расм. Футбол тактикаси таснифи

Тренер ўйиннинг тактик режасини қандай қилиб тўзган булмасин, бу режа алоҳида футболчиларнинг ҳаракатлари билан амалга оширилади. Ана шунинг учун ҳам индивидуал тактик камолотга эришмай туриб, команданинг ўйинини чиройли ва рисоладагидек қиладиган аниқ тактик ҳаракатларни оширишни ҳаёлга ҳам келтириб бўлмайди.

Футбол ўйинида тактика билан техника бир-бирига чирмашиб кетган бўлади. Тўпни кимга ва қандай узатиш лозим, рақибни доғда қолдириш учун айланиб ўтишни ишлатиш керакми ёки тўпни шерикка оширган маъқулми, дарвозага қайси пайтда зарб бериш зарур эканлигини ҳал қиладиган ўйинчи тактик тафаккурдан фойдаланади, аҳд қилган ҳаракатини амалга ошираётганда эса у техник маҳоратини намойиш этади. Демак, техника ўйинчининг техник режаларини амалга ошириш воситаси бўлиб хизмат қилади. Техник тайёргарлик аъло даражада бўлсагина хилма-хил тактик ҳаракатларни бажариш мумкин.

Тенг кучли командалар учрашувида улардан бирининг ғалабасига кўпинча мағлуб бўлганларда ироданинг камлик қилгани ёки жисмоний ва техник тайёргарлик бўш бўлгани сабаб қилиб кўрсатилади. Бироқ футбол ўйинидаги ғалаба аксарият ҳолларда тактик режалар кураши билан белгиланади. Тактика икки команданинг жисмоний, техник ва маънавий-иродавий тайёргарликдаги даражалари тенг бўлганда, улардан бирининг ғалаба қилишини таъминлаб берадиган муҳим омидир. Йирик мусобақалардаги кўплаб мисоллар шундан далолат беради.

Усталик билан ишлатилган тактикагина муваффақият келтира олади. Баъзан командалар ҳар қандай рақибга қарши ўйнаганда ҳам бир хил тактика ишлатаверадилар. Тактик жиҳатдан бундай қашшоқлик, бир хиллик маҳоратнинг ўсиб боришига тўсқинлик қилади. Ҳар бир команда, айниқса, юқори даражали команда хилма-хил тактик планда

ўйнай билиши керак, бўлмаса у, айрим ютуқлари бўлишига қарамай, мусобақаларда катта ғалабага эриша олмайди.

Ўқув-тренировка жараёнида тактик тайёргарликка жиддий эътибор берилади. Ҳар бир ўйинчи ва, умуман, команда ҳаракатларнинг хилма-хил вариантларини мукамал эгаллаган бўлиши керак.

Ҳужум ҳаракатлари билан ҳимоя ҳаракатларининг доимий кураши натижасида ўйин тактикаси узлуксиз такомиллашиб боради. Худди ана шу кураш футбол тактикаси тараққиётининг асосий ҳаракатлантирувчи кучи ҳисобланади.

## **ЎЙИНЧИЛАРНИНГ ВАЗИФАЛАРИ**

Рақибга қарши курашаётган команда ҳаракатларидаги уюшқоқликка алоҳида футболчилар ўртасида вазифаларни аниқ тақсимлаш билан эришилади. Ҳозирги вақтда ўйинчиларни вазифаларига кўра тақсимлаш улар тайёргарлигидаги универсалликка асосланган бўлади. Бу ҳамма ишни барча бирдек бажара олади деган сўз эмас, албатта. Аммо ҳар бир футболчи ўйиннинг ҳамма техник усулларини эгаллаган бўлиши, ҳужумда ҳам, ҳимояда ҳам билиб ҳаракат қилиши керак. Ўйиндаги айрим вазифаларни эса ўйинчи айниқса яхши ижро этадиган бўлиши лозим.

Футболчилар вазифаларига кўра дарвозабонларга, қанот ҳимоячилари, марказий ҳимоячилар, ўрта қатор ўйинчилари, қанот ҳужумчилари ва марказий ҳужумчиларга бўлинади.

Ҳар қайси ихтисос ўйинчиларига бўлган талаблар ва уларнинг асосий вазифаларини қисқача кўриб чиқамиз.

## ДАРВОЗАБОН

Ҳозирги вақтда дарвозабоннинг ўйини турли-туман ва мураккабдир. Дарвозабоннинг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлиги, унинг психикаси мустақамлигига юксак талаб қўйилаётганлиги ҳам ана шундан.

Одатда, дарвозабон – баланд бўйли (175 см ва ундан ортиқ), аъло даражада жисмоний тайёргарлик кўрган, реакцияси жуда тез, старт тезлиги юқори ўйинчи бўлади. У довюрак ва журъатли, сакровчан, эпчил ва ҳозиржавоб, ҳаракатларини яхши мувофиқлаштира оладиган, яхши мўлжал оладиган ва режалай биладиган бўлиши; тўпнинг эҳтимолий учуш йўналиши, тезлиги ва траекториясини дарҳол аниқлай олиши, ҳимоя жараёнини моҳирона идора қилиши, яъни унинг изчиллиги ва уюшқоқлигини таъминлай билиши керак.

Дарвозабон жойида туриб, ҳаракатланиб ва сакраб ўйнашнинг барча техник усулларини аъло даражада билиши зарур. Дарвозабоннинг маҳорат даражаси ана шу усулларнинг нечоғлик тўғри, аниқ ва ишончли бажарилишига боғлиқ. Дарвоза олдидаги ўйин билан дарвозадан чиқиб ҳаракат қилишни муваффақиятли қўшиб олиб бориш, ўз дарвозасини ҳимоялаш ва ҳужум уюштиришда шериклар билан баҳамжиҳат ҳаракат қилиш ҳам дарвозабоннинг юксак маҳоратини кўрсатади.

## ҲИМОЯ ҚАТОРИНИНГ ЎЙИНЧИЛАРИ

### Қанот ҳимоячилари.

Ҳозирги футболда қанот ҳимоячиларининг вазифалари кенгайиб кетди. Уларнинг вазифаси эндиликда рақиб ҳужумини «бузиш»дангина иборат бўлмай, балки ҳимояда ишончли ва моҳирона ўйнаш билан ўз командасининг ҳужум ҳаракатларига фаол қўшилишни уйғунлаштириб олиб

боришдан иборат бўлиб қолди. Иш ҳажмининг жуда ортиб, ҳаракат турларининг кўпайиб кетиши ҳимоячиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси ортишини – кучи, тезкорлиги, тезлик чидамлилиги, эпчиллиги, сакровчанлиги, старт тезлигининг юксаклиги ривож топишини талаб қилиб қолди. Бу ўйинчиларнинг ҳаракат мувофиқлиги яхши бўлиши, ерда ва ҳавода моҳирона яккама-якка тортиш олишлари керак. Улар жамики техник усулларни яхши билишлари, рақибларга моҳирона бас келиб, ҳимоя ва ҳужумни уюштиришда керак вақтида, билиб биргалашиб ҳаракат қилишлари керак.

*Мудофаада қанот ҳимоячиларига бўлган асосий талаблар:*

- а) зонада моҳирона ҳаракат қилиш;
- б) рақиб дарвозасига яқинлашиб қолганда, қаттиқ қўриқчилик қилишга ўтиш (яккама-якка курашда ҳам моҳирона ўйнаш билан бирга);
- в) ҳавода кураш олиб бориш (юқоридан тўп узатилганда);
- г) шерикларини, лозим бўлиб қолганда эса дарвозабонни ҳам страховка қилиш;
- д) рақиб зарба берганда ва тўп узатганда, шунга яраша вақтида ҳаракат қилиш.

*Ҳужумда қанот ҳимоячиларига қўйиладиган асосий талаблар:*

- а) тўпни рақиблардан олиб қўйгандан кейин уни шерикларига вақтида ва аниқ узатиб бериш;
- б) тўп командадош шеригига ёки дарвозабонга ўтганда, қанот томонда моҳирлик билан очилиш;
- в) рақиб учун қутилмаганда ҳужумга қўшилиш; бунда тўп шу ҳимоячида бўлиб, у қанотда ҳаракат қилади, шунингдек, қанот ҳужумчиси билан ўрин алмашади ёки қанотдаги зона бўш қолганда, шу ҳужумчи ўрнида ўйнайди.



## **Марказий ҳимоячилар.**

Мудофаанинг марказий қисмида ўйнайдиган футболчилар ҳақли равишда асосий ўйинчилар ҳисобланади. Чунки улар дарвоза забот этиладиган энг хавфли жойда рақиб билан кураш олиб борадилар.

Қанот ҳимоячиларининг жисмоний ва техник фазилатларига кўшимча тарзда марказий ҳимоячилар ҳавода кураша олиш учун баланд бўйли ва жуда сакровчан ҳам бўлишлари керак.

Олдинги марказий ҳимоячи ўзига топширилган вазифа билан зонада ҳаракат қилишни моҳирона уйғунлаштириб олиб бориши керак. Ўзига топширилган ўйинчини назорат қилиб бориш унинг учун биринчи галдаги вазифа бўлиб, зонада ҳаракат қилиш иккинчи навбатдаги вазифадир.

Олдинги марказий ҳимоячи мудофаада марказий ҳужумчининг ҳаракатларини эътибор билан кузатади, зарур бўлганда эса орқа ҳимоячи билан ўрин алмашиб, мудофаадаги шерикларини страховка қилади. Ҳужумда у тўп олгандан кейин ҳужум ҳаракатларига кўшилиб, тезлик билан олға боради ёки шерикларига тўп ошириб беради. Айрим пайтларда иккинчи эшелондаги ҳужумни қўллади ва иложи бўлса дарвозага тўп тепади.

Орқа чизик марказий ҳимоячиси тактик шароитни нозик дид билан тушуниши, рақибларининг тактик йўлларини «ўқий» олиши ҳамда тўпни эгаллаб олиш ва шерикларини страховка қилиш учун мудофаада тўғри позиция танлаши керак. Унинг асосий иши – мудофаа қилувчиларнинг ҳамма ҳаракатларини мувофиқлаш, зонада ўйнаш, дарвозабон ва шериклар билан ҳамкорлик қилиш. Сунъий «ўйиндан ташқари ҳолат»ни тўғри уютиришга ҳаммадан кўп жавоб берадиган ҳам шу ўйинчидир.

Ҳужумга ўтаётганда, орқа чизик марказий ҳимоячиси дарвозабон ёки шерикларидан тўп олиш учун очиқ жойга

чиқади, кейин эса аниқ ва хилма-хил узатишлар қилиб, ҳужумнинг давом эттирилишига имкон яратади. Кескин ҳолатлар яратишда нисбий эркинликдан максимал фойдаланишга интилиб, гоҳида унинг ўзи ҳам ҳужумга қўшилади, баъзан эса узоқ ёки ўртача масофадан тўп тепиб, ҳужумни яқунлайди. Ҳозирги вақтда ҳимоячиларнинг вазифалари универсаллашув томон тараққий этиб, уларнинг ҳаракатлари ярим ҳимоячи ва қанот ҳужумчиларининг ҳаракати билан яқинлашиб бормоқда.

### **Ўрта қатор ўйинчилари**

Ҳозирги футболда ўрта қатор ўйинчиларининг ҳаракатларига кўп жиҳатдан команданинг муваффақият қозонишига алоқадор омиллардан бири деб қаралади. Бу ихтисосдаги футболчилар бутун матч давомида юксак ишчанликни таъминлайдиган аъло даражадаги ҳар томонлама тайёргаликка эга бўлишлари керак. Улар ҳужум ва мудофаа ҳаракатларида фаол бўлишлари, ўйинни юксак суръатда ўтказишлари ва уни бир дам ҳам сусайтирмасликлари даркор. Тактик тайёрлик буйича, команда бўлиб ўйнаш воситалари ва усуллари танлашдаги эпчиллик ва ихтирочилик бўйича ўрта қатор ўйинчилари олдига оширилган талаблар қўйилмоқда. Улар ҳужумда ҳам, ҳимояда ҳам ҳамма шерикларининг ҳамкорлигини уюштириб турадилар. Ўрта қатор ўйинчилари мудофаада ҳам, ҳужумда ҳам бир хилда яхши ўйнашлари, бутун команда ўйинини ташкил эта билишлари керак. Уларнинг ҳаракатлари юксак даражадаги ижрочилик маҳоратига асосланган ва доимо мустаҳкам, кучли бўлиши лозим. Улар ниҳоятда хилма-хил узатишлардан, айланиб ўтиш ва ҳоказолардан фойдаланадилар. Одатда ўрта қатордаги юксак маҳоратли ўйинчилар кучли, аъло даражали, зарба бера оладилар.

*Ҳужумда ўрта қатор ўйинчиларига қўйиладиган асосий талаблар:*

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

б) майдон ўртасини назорат қилиш ва команданинг тўпни узоқ вақт бошқариб туришини, бинобарин, ташаббусни қўлдан бермай туришини таъминлаш;

в) ҳужумни яқунлашда қатнашиш;

г) ҳам яқинда турган, ҳам узоқдаги шериклар билан ҳамкорлик қилиш;

д) ҳужумни ривожлантиришда тўпни қанотдан тез ошириш ва бўшаган зонага тез очилиб чиқиш ёрдамида ҳўққисдан рўй бериш ҳолатини юзага келтириш.

*Мудофаада ўрта қатор ўйинчиларига қўйиладиган асосий талабалар:*

а) майдоннинг бўйи ва эни бўйлаб тўғри тақсимланиб, жойлашиш ҳисобига рақибнинг жавоб ҳужуми тез ривож топишига тўсқинлик қилиш;

б) ўзи турган зонадаги энг яқин рақиб ўйинчисини ёки шахсан биркитиб қўйилган рақибни кузатиб бориш;

в) тўп узатилиши ва дарвозага тўп тегилишига йўл қўймаслик;

г) шерикларни страховка қилиш ва улар билан ҳамкорлик қилиш.

Команданинг ўрта қатори кўпинча турли тактик планда ҳаракат қилувчи футболчилардан тузилиб, ярим ҳужумчи, диспетчер ва ярим ҳимоячидан иборат бўлади.

Ярим ҳужумчи асосан ҳужум қилувчи ўйинчи вазифасини бажаради. Гоҳо у ҳужумнинг олдинги қаторида ҳаракат қилади ва ҳаракатни фаол яқунлайди. Диспетчер ҳужумда гуруҳ ва команда ҳаракатларини уюштиради ҳамда уларни иккинчи эшелондаги ҳаракатлар билан бирга қўшиб олиб боради. Ярим ҳимоячи биринчи галда ўз дарвозаси мудофаасини ташкил этишга ёрдам бериб, баъзи-баъзи-

дагина командасининг ҳужум қаторларига ёриб кириб боради.

Ўрта қаторни тузаётганда, ўйинчилар бир-бирини тўлдириб, умуман шу ўйин ихтисоси учун назарда тутилган барча вазифаларнинг бажарилишини тўлиқ ва ишончли таъминлайдиган қилиб танланади. Бироқ ярим ҳимоячилар ўйин тактикасининг ривожланишидаги асосий тенденция шундайки, улар команданинг яқунловчи ҳужум ҳаракатларида бевосита иштирок этадилар.

## ҲУЖУМ ҚАТОРИ ЎЙИНЧИЛАРИ

### Қанот ҳужумчилари.

Футболда ҳужум қаторининг бошқа ўйинчилари сингари қанот ҳужумчилари ҳам тезкор, чаққон, кўрқмас ва бардошли бўлишлари керак. Ҳаракат суръати ва маромини ўзгартира билиш, рақиб кутмаганда «портлай олиш» форвардлар (қанот ҳужумчилари) учун шарт бўлган хислат. Ерда ва ҳавода самарали кураша олиш учун ҳужумчилар сакровчан ва кучли бўлишлари керак. Ҳужумчиларнинг бисотида тўпсиз моҳирона манёвр қилиш ҳамда зарба бериш, тўпни мослаш, тўп олиб юриш, рақибни алдаб ўтишдек хилма-хил техник усулларни юқори тезлик билан бажара билиш малакалари мавжуд бўлиши шарт. Қолган ҳужумчилар каби улар ҳам ҳужум ҳаракатларининг яқунловчи босқичида қатъийлик ва мустақиллик кўрсатишлари, комбинацион ўйинда шериклар билан моҳирона, баҳамжиҳат ҳаракат қилишлари, буни индивидуал импровизация билан бирга қўшиб олиб боришлари керак.

*Ҳужумда қанот ҳужумчиларига қўйиладиган асосий талаблар:*

а) «ўйиндан ташқари ҳолат» чегарасида моҳирлик билан ўйнаш, шунингдек, орқа ва ўрта қатор ўйинчилари узатган тўпни олиш учун ортга қайта билиш;

б) қанотда тезкор шахсий манёвр қилиб, кейин тўпни рақибнинг жарима майдонига узатиш ёки ғизиллатиб ошириб бериш;

в) ҳужум қаторидаги шериклари билан ёинки ҳужумга қўшилган ҳимоячилар ва ўрта қатор ўйинчилари билан ҳамкорлик қилиш;

г) ҳужумни яқунлашда қатнашиш.

Ҳужуми бекор кетганидан кейин мудофаага ўтаётганда, қанот ҳужумчиси қанот ҳимоячисини таъқиб қилади ёки энг яқинидаги тўпни эгаллаган рақиб билан кураш бошлайди. Қанот ҳужумчиси натижали ҳужум қилиш учун куч сақлаб, мудофаа ҳаракатларида кам, лекин фаол қатнашади.

### **Марказий ҳужумчи.**

Ҳужумни кескин давом эттириш йўллари узлуксиз излаш, ҳужум қаторининг «учида» ўйнаш, команда уринишларини натижали яқунлашда фаол қатнашиш бу футболчининг асосий вазифаси ҳисобланади. Марказий ҳужумчи зарба позициясига энг қисқа йўл билан етишга интилиб, майдоннинг бутун кенглиги бўйлаб кўп марталаб ва хилма-хил тарзда очилиб чиқади. У тезкор манёвр қиладиган, битта, баъзан эса бир нечта ҳимоячи билан курашда дарвозага қарата зарба бера оладиган, шериклари тепалатиб узатган тўпдан моҳирона фойдалана биладиган, қайтган тўпга қўшимча зарба беришга интиладиган бўлиши керак. Курашда қўрқмаслик, қатъийлик, фидойилик – бу хислатларнинг ҳаммаси юқори маҳоратли марказий ҳужумчиларга хос фазилатлардир.

Аслида мудофаада марказий ҳужумчиларнинг муайян вазифалари бўлмайди. Уларнинг ҳужумдаги фаоллигининг ўзи ҳужум қаторига бориб қўшилишга журъат этолмаётган

бир неча ҳимоячилар ҳаракатини бўғиб туради, чунки уларнинг орт томонида тезкор, манёврили рақиблари бор. Марказий ҳужумчи яккама-якка кураш ва вақт танқислиги шароитида индивидуал ҳаракатлар билан гуруҳ ҳаракатларини моҳирона қўшиб олиб борадиган, позицияни усталик билан танлайдиган, яқунловчи ҳаракат ёки усулларни бажара оладиган бўлиши керак.

## **ДАРВОЗАБОННИНГ ЎЙИН ТАКТИКАСИ**

Ҳозирги футбол дарвозабондан усталик билан дарвозани ҳимоя қилишнигина эмас, балки жарима майдони ичида фаол ҳаракат олиб боришни, шунингдек, ҳамма ҳимоячиларни бошқариб туришни ҳам талаб қилади. У командасининг ҳамма мудофаа ҳаракатларини мувофиқлаштириб туради. Дарвозабон турадиган (ҳаммадан орқада) жойнинг ўзи унга ҳужумчилар қандай тизилиб келаётгани ва улар нима мақсадда эканини кўриб туриш имконини беради. Ваҳоланки, бу нарса баъзида майдоннинг айрим жойларидаги ўйинчилар назаридан четда қолади. Шунинг учун мудофаадаги шерикларига вақтида «шипшитиб қўйиш» ҳимоя ҳаракатларининг мустақамлигига муҳим таъсир кўрсатиши мумкин. Бунинг устига, дарвозабон ўз командасининг кўпгина ҳужумларини бошлаб берадиган (тўпни қўлга киритганида ёки дарвозадан тўп тепиб берганида) футболчи, шу сабабли ҳам ҳужум қаторларида ташаббус ва изчиллик сақланиб туриши учун унинг маҳорати жуда зарур.

Команданинг ҳимоя ва ҳужумдаги умумий ўйини дарвозабоннинг индивидуал тактик тайёргарлигига анчагина боғлиқ. Дарвозабоннинг техник маҳорат ва жисмоний тайёргарликдан ўйинда тўлароқ фойдаланишига унинг тактик билими янада кўпроқ таъсир қилади. Ана шунинг

учун ҳам дарвозабонларнинг тактик тайёргарлиги масаласига ниҳоятда жиддий эътибор бериш керак.

Дарвозабон тактикасини қуйидагиларга бўлиш мумкин:

- а) мудофаадаги ҳаракатлар;
- б) ҳужумдаги ҳаракатлар;
- в) шериклар ҳаракатини бошқариш;

### **Дарвозабоннинг мудофаадаги ҳаракатлари.**

Дарвозабоннинг асосий вазифаси бевосита ўз дарвозасини ҳимоя қилишдир. Бунда «дарвозадаги ҳаракатлар» билан «дарвозадан чиққандаги ҳаракатлар»ни ажратиб кўрсатиш мумкин.

### **Дарвозадаги ҳаракатлар.**

Рақибининг яқунловчи зарбаларидан дарвозани бевосита ҳимоя қилишда дарвозабон қуйидагиларга риоя қилиш керак:

1. Позиция (жой) танлаш. Тўғри танланган позиция дарвозабонга энг кам куч сарфлаб, рақиблар дарвозага йўналтирган тўпларни ишончли қабул қилиб олиш имконини беради. Бунда ҳужум қилаётган команданинг тўпни бошқараётган ўйинчиси ҳолатини, яъни қандай бурчак ҳосил қилиб зарба берилишини ҳисобга олиш зарур. Бурчак қанчалик ўткир бўлса (масалан, рақиблар жамоасининг ўйинчиси қанотда дарвоза чизигига етиб колса), дарвозабон тўпни эгаллаб турган ўйинчи томондаги устунга шунчалик яқинлаша боради. Марказдан ҳужум бўлганда дарвозабон нишонга уриш бурчагини торайтириш ва дарвозанинг исталган бурчагига йўналтирилган тўпни олишни осонлаштириш учун бир оз олдинроққа чиқиши керак. Позицияни яхши танловчи дарвозабон тўпга камдан-кам йиқилиб ташланади. Бу эса ҳужумчи гўё дарвозабонни пойлаб тўп йўналтиргандай таассурот ҳосил қилади. Худди

шунинг ўзи позиция танлай билишга берилган энг юксак баҳодир.

2. Қайси ҳужумчи қандай йўналишда зарба беришни яхши кўришини билади. Тажрибали дарвозабонлар рақиблар ҳаракатини синчиклаб ўрганиб, баъзан ҳар қайси етакчи ҳужумчига картотекадек бир нима тузиб борадилар. Бу умумий қонуниятларгагина эмас, балки мазкур муайян рақибнинг хусусиятларига асосланиб позиция танлашни кўп жиҳатдан осонлаштиради. Шунинг учун дарвозабон гоҳида «тўғри позиция»дан у ёки бу томонга кўпроқ силжиб мантиқан тўғри қилади.

3. Ўз ҳаракатларининг кучли ва заиф томонларини билиш. Айрим ҳолларда дарвозабон йиқила туриб тўп олиш қулайроқ томонда дарвозанинг каттароқ қисмини қолдиради. Бу ҳол дарвозанинг каттароқ қисмини тўсиш учун энг қулай позиция танлаш имконини беради. Жой танлашни такомиллаштириш узвий суратда тренировка қилишни, ҳар бир матч давомида йиғинчоқликни, ниҳоятда эътибор билан ўйнашни, босиқлик ва шошилмасликни талаб қилади.

Ҳаракат усулини танлаб олиш дарвозабонга берилган зарбани қайтарувчи техник усулни тўғри ижро этиш имконини беради. Бунда дарвозабон: дарвозадаги ўз позициясини, тўпнинг учиш траекториясини (тўп юқоридан, пастдан, ён томонга яқинроқдан, узоқроқдан ва ҳоказо келаётганини); зарба кучини, яъни тўпнинг учиш тезлигини (тўпни илиб олиш томонига сурилиш ёки уни йиқила туриб илиш кераклиги шунга боғлиқ); ўз ўйинчилари ва рақиб ўйинчилари қандай жойлашганлигини (шунга қараб тўпни илиб олиш, қайтариб юбориш ёки ташқарига ўтказиб юбориш кераклиги ҳал қилинади); майдон ва тўпнинг аҳволини (тўпнинг сирти ва ер ҳўлми ёки қуруқ экани ва ҳоказо) эътиборга олади.



Ҳаракат усулини аниқлаб олгандан кейин дарвозабон тегишли техник усул ёрдамида уни амалга оширади.

### **Дарвозадан чиққандаги ҳаракатлар.**

Ўйиндаги аҳвол дарвозабонни кўпинча дарвозани ташлаб чиқиб, жарима майдони доирасида ҳаракат қилишга мажбур этади. Бундай ҳолларда дарвозабон ё жарима майдони доирасига йўналтирилган (узатилган ёки физиллатилган) тўпларни тутиб қолади, ё бўлмаса тўпни қўлга киритиш учун рақиб билан яккама-якка кураш бошлайди (бунда тўп дарвозабон билан яккама-якка чиққан ҳужумчи назоратида бўлиши, учиб келаётган тўп эса «ҳеч кимда» бўлмаслиги керак).

Дарвозабон қуйидаги ҳолларда дарвозани ташлаб чиқиши мумкин.

– дарвозадан чиқиш ниҳоятда зарур бўлса;

– дарвозабон тепалатиб узатилган тўпга ета олишига, яъни ўз ўйинчиларининг ва рақиб томон ўйинчиларининг жойлашиши бирмунча бемалол ҳаракат қилиш имконини беришига ишонса;

– рақиб физиллатиб узатган тўп дарвоза яқинида ўтаётган бўлса.

Дарвозабон қуйидаги ҳолларда дарвозани ташлаб чиқмаслиги керак:

– тўпни қўлга киритиш учун керакли позицияга ўтиб улгуришига ишонмаса;

– химоячилардан бирортаси тўпни эгаллаган ҳужумчи билан ёки «нейтрал тўп» учун курашиб тўрган бўлса;

– жарима майдони ўйинчиларга тўлиб кетиб, улар дарвозабоннинг керакли позицияга чиқишига ҳалақит бериши мумкин бўлса.

Ташлаб чиқилган дарвоза рақиб учун очилиб қолишини дарвозабон ҳамма вақт эсда тутиши, шунинг учун ҳам

қандай бўлмасин, тўпни қўлга киритиб, ҳужумдагиларни зарба бериш имкониятидан маҳрум қилиши керак.

### **Дарвозабоннинг ҳужумдаги ҳаракатлари.**

Ўйин вақтида тўпни қўлга киритгандан кейин ёки дарвозадан тепиш ҳуқуқини олгандан кейин, ўз командасининг ҳужум ҳаракатлари бошланғич босқичини уюштириб бериш дарвозабоннинг муҳим вазифаси ҳисобланади.

### **Дарвозадан тепишда ҳужум уюштириш.**

Дарвозадан тепишда ҳужум уюштиришнинг икки хил варианты бор:

1. Дарвозабоннинг тўпни қўлга киритиш ҳуқуқини олиши мўлжалланган комбинация. Дарвозабон тўпни ҳимоячилардан бирига, кўпроқ қанот ҳимоячисига оширади, у эса тўпни дарвозабоннинг ўзига қайтаради. Дарвозабон тўпни қўлга киритиб, ҳужумни турли усулда (қўлда ташлаб бериб, қисқа, ўртача ва узоқ масофаларга тепиб бериб) давом эттириши мумкин.

Дарвозадан тепиб ўйин бошлаганда, ҳамма комбинациялар тренировка пайтида тўпни рақиб тутиб олишига йўл қўймайдиган даражада обдон ишланган бўлиши керак.

2. Тўпни очилган шериклардан бирига узатиб бериш. Дарвозабон тўпни қулай позицияга чиқиб очилган шерикларидан бирига оширади. Тўп қанча узоқ масофага узатилса, ҳужум шунчалик тез ривож топа олади, чунки бу хилдаги биринчи узатишдаёқ рақибнинг бир қатор ўйинчилари мудофаада фаол қатнашишдан маҳрум бўлиб қолади.

Дарвозабон турли масофаларга тўп узатишнинг умумий қонунларини билиши шарт: тўп қанчалик қисқа масофага узатилса, уни олдириб қўйиш эҳтимоли шунчалик кам; қанчалик узоқ масофага узатилса, ўйин шунчалик кескинроқ бўлади. Шунинг учун тўпни қанот томонда очилган ўйинчига – қисқа масофага узатган маъқул, чунки

рақиб тўпни тутиб қолганда ҳам, дарвозага бевосита хавф сола олмайди.

### **Жавоб ҳужуми уюштириш.**

Ўйин вақтида тўпни қўлга киритганидан кейин дарвозабон уни қўли билан узатиб, жавоб ҳужуми ҳаракатларини бошлаб беради ёки оёқ билан тепиб узатади. Бунда қўл билан ташланган тўп шерикка жуда аниқ йўналтирилса ҳам, қисқа масофага етиб боришини (тўғри, тўпни қўл билан 30-40 метрга етказиб берадиган дарвозабонлар ҳам бор), тепилганда эса, масофа узайса-да, етказиб бериш аниқлиги камайиб кетишини ҳисобга олиш керак.

Дарвозабон жавоб ҳужуми бошланаётганда муайян тактик вазифани ҳал қилади, чунки бу вақтда унинг шериклари команда ҳаракатларининг тактик режасини амалга ошириш учун энг қулай позицияга чиқиш ниятида манёврлар қилишаётган бўлади. Бу вазифанинг тўғри ҳал этилиши командага ташаббусни қўлда сақлаш, рақибни ўзи учун қулай шароитда ўйнашга мажбур қилиш имконини беради. Дарвозабон жавоб ҳужуми уюштираётганда, ундан нима талаб қилинишини яхши билиши керак. Агар команда қанот ҳужумчиларининг тезкор ҳаракатларидан бот-бот фойдаланаётган бўлса, тўпни қанотдаги узоқ жойга узатиб бергани маъқул.

Тўпни ўйинга киритиш усулини танлаш ёки жавоб ҳужумини бошлашда дарвозабон қуйидагиларга амал қилади:

– дарвозадан тепиш ёки дарвозабон бошлайдиган жавоб ҳужумида команда ҳаракатларини уюштириш режаси;

– ўйиндаги вазият ва шериклардан ҳар бирининг бу вазиятни қанчалик тез баҳолай билиши;

– ўз ҳужумчиларининг «нейтрал тўп» учун рақибларга қарши, айниқса ҳавода яккама-якка кураши натижалар (агар ҳимоячилар осонгина ютиб чиқишаётган бўлса, тўпни

юқорилатиб майдон марказига тегиб бериш мақсадга мувофиқ эмас ва, аксинча, рақиб тўпни йўлда тутиб қолишга интилиб ўйнаётган бўлса, унда тўпни узоқ жойга – ҳимоячилар орқасига узатиб беришдан фойдаланиш мумкин ва ҳоказо);

– ўз дарвозаси хавфсизлигини (айниқса, қўл билан тўп узатаётганда) максимал сақлаб қолиш вазифаси.

### **Шериклар фаолиятини бошқариш.**

Ҳозирги вақтда бутун команданинг ҳужуми ва, айтиқса, мудофаасини уюштиришни бошқармайдиган дарвозабонни тасаввур ҳам қилиб бўлмайди. Дарвозабон ўйин вазиятини тезгина баҳолаб, ҳужумнинг йўналиши, страховка учун тўғри жойлашиб олиш тўғрисида шерикларига қисқа ва лўнда кўрсатмалар бериши шарт. Бу ишни у тўпни эътибордан четда қолдирмай, ҳатто ўзи кураш олиб бораётган пайтларда ҳам қилиши керак. Мудофаада ишонч билан ҳаракат қилиш, мудофаанинг барқарор ва мустаҳкам бўлиши кўп жиҳатдан дарвозабон билан ҳимоячиларнинг (биринчи галда марказий ҳимоячиларнинг) бир-бирларини ниҳоятда яхши тушунишларига боғлиқ. Бевосита дарвоза яқинида жарима тўпи ёки эркин тўп тегилаётганда, «девор» ясашга, шунингдек, бурчакдан тегиш пайтларида дарвозабоннинг бир ўзи бошчилик қилади.

Дарвозабоннинг тактик тайёргарлигини такомиллаштиришда қуйидагилар кўзда тутилади:

а) танланадиган ҳаракатларни аниқ, вақтида ва тез белгилаб олиш;

б) дарвозада, жарима майдонида мўлжал ола билиш;

в) юксак маҳорат билан «ўйинни ўқий олиш», яъни мудофаа ва ҳужумда ўйин шароитини аъло даражада тушуниш асосида шериклар билан ҳамкорлик қилиш.

## ҲУЖУМ ТАКТИКАСИ

Ҳужум тактикаси деганда тўп ихтиёрида бўлган команданинг рақиб дарвозасини забт этиш учун қиладиган ҳаракатларини уюштириш тушунилади. Ҳужум ҳаракатлари тузилишининг хилма-хиллиги, ҳужум ривожи суръатининг, асосий ёриб ўтиш йўналишининг ўзгартирилиши, ниҳоят, яккама-якка кураш, техник усулларнинг хилма-хил бўлиши – буларнинг ҳаммаси ҳужумни барбод этишга интила-ётган ҳимоячиларни ниҳоятда қийин аҳволда колдиради.

Ҳужумдаги ҳаракатлар индивидуал ҳаракатларга, гуруҳ ҳаракатлари ва команда ҳаракатларига бўлинади.

### **Индивидуал тактика.**

Ҳужумдаги индивидуал тактика – бу футболчининг муайян мақсадни кўзда тутган ҳаракатлари, унинг мазкур ўйин вазиятида мавжуд бўлган бир қанча имкониятлардан энг тўғриси танилай билиши, футболчининг тўп ўз командасида бўлганда, рақибнинг диққат-эътиборидан четга чиқа олиши, ўзи ва шериклари учун ўйнайдиган бўш жой топиши ҳамда пайдо қила билиши, керак бўлиб қолган тақдирда эса ҳимоячи билан курашда ютиб чиқиши демақдир.

### **Тўпсиз ҳаракатлар.**

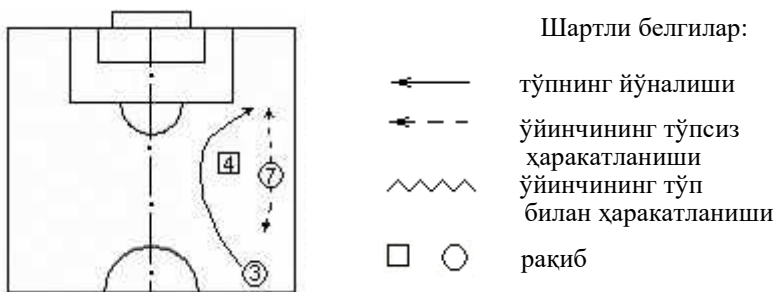
Тўпсиз ҳаракатлар қуйидагилардан: очилиш, рақибни чалғитиш ва майдоннинг айрим қисмида ўйинчиларнинг сон жиҳатдан ортиқлигини яратишдан иборатдир.

*Очилиш* – бу футболчининг шерикларидан тўп олиш учун қулай шароит яратиш мақсадида жой ўзгартириши. Моҳирлик билан очилиш учун ҳужумчи у ёки бу вазиятнинг қанчалар қулайлигини жуда яхши баҳолай оладиган бўлиши керак. Энг қулай позицияга вақтида чиқиб олиш ҳужумчи ва унга қарши ўйнаётган ҳимоячининг тезкорлик хислатларига, шерикларнинг ҳаракатига ва бошқа омилларига боғлиқ

бўлиши мумкин. Муваффақият кўп жиҳатдан ҳужумчининг тўп қабул қиладиган позицияга қанчалар тез чиқиб олишига ва тўп олгандан кейин қандай ҳаракат қилишига боғлиқ.

Ҳужумчилар асосан майдон бўйлаб манёвр қилиб, тўпсиз ҳаракатланиб юрадилар. Манёвр қилиш – бу футболчининг очилиб чиқишга ва рақибни чалғитишга қаратилган кўп марталаб жой алмаштириши. Ҳамма ҳаракатларнинг натижаси, пировардида матчнинг қандай тугаши, ўйинчилар қанчалар тўғри позиция танлашига, айти пайтда тўпни диққат-эътибордан четда қолдирмай, футболчига шерикларидан қанчаси ўзини «таклиф этиши»га боғлиқ.

Қанотда ўйнайдиган ҳужумчининг қандай очилгани маъқулроқ экани 65-расмда кўрсатилган. 3-ўйинчи тўпни қанотга узатиб бермоқчи; унинг шеригида очилишнинг иккита варианты бор: а) тўпнинг ҳимоячи орқасига, узоқдаги бўш жойга узатилиши учун қулай шароит яратиб, ҳимоячи билан қарийб бир чизиққа чиқиш (бу вариант ҳужумчи ҳимоячига нисбатан тез югура олсагина иш беради); б) ўзи билан ҳимоячи орасидаги масофани узоқлаштириб ҳамда шундоққина оёғига узатиб беришлари ёки «чала» узатишлари учун шароит яратиб, уз дарвозаси томон ҳаракатлана бошлаш.



65-расм. «Очилиш» тактик ҳаракати

Шерикларидан ҳеч бири марказдан ҳужум қилмаётган бўлса, қанот ҳужумчиси рақиб дарвозасига бевосита хавф солиш учун энг қулай позицияга чиқиб, бутун майдон кенглиги бўйлаб очилиши мумкин.

Ҳамма ҳолларда ҳам футболчи позиция танлашда қуйидагиларга амал қилиши керак:

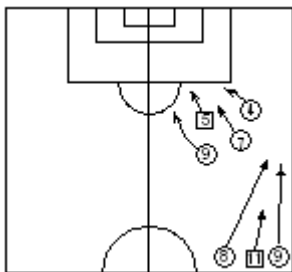
1. Очилиш рақиб учун қутилмаганда ва катта тезликда ижро этилиши керак. Бу ҳимоячидан узоқлашиб, тўп олиш учун маълум даражада вақтдан ютиш имконини беради.

2. Очилиш ҳали тўп тегмаган шериклар ҳаракатини қийинлаштириб қўймаслиги лозим.

3. Тўпни эгаллаган ўйинчига ортиқча яқинлашиб бориш тавсия этилмайди – бу ҳужум ривожланишини секинлаштириб қўяди.

4. «Ўйиндан чиқиб қолмаслик» учун жуда эҳтиёт бўлиш зарур. Рақибни чалғитиш – бу шерикларига индивидуал ҳаракат учун қулай шароит яратиб бериш мақсадида футболчининг ҳаракатланиши. Қўриқчисини эргаштириб кетиш мақсадида маълум зонага сохта ҳаракатлана бориб, ё тўпи бор ўйинчининг, ёки дарвозага бевосита хавф солиш учун қулай позицияда турган шеригининг бемалол ҳаракат қилишини таъминлаб бериш яхши манёвр ҳисобланади. 66-расмда ҳужумчиларнинг қанот ҳимоячиларига ҳужум учун бўш зона яратиб бериш мақсадидаги чалғитувчи ҳаракатлари тасвирланган.

Тўп 8-ўйинчида, 9 ва 7-ҳужумчилар чап томонга ҳаракатланиб, қўриқчиларини эргаштириб кетадилар-да, 2-қанот ҳимоячи ҳужумга бемалол қўшилиши учун зонани очик қолдирадилар. Бу пайтда майдоннинг дарвозани забт этиш энг қулай бўлган қисмига тўп узатиш учун жуда яхши имконият юзага келади.



66-расм. «Зонани бўшатиш»  
учун чалғитувчи ҳаракатлар



67-расм. Шерикка қулай  
шароит яратиш учун  
чалғитувчи ҳаракат

67-расмда ҳужумчи ўйинчиларнинг иккинчи эшелондан ҳужум қилувчи 8-ўйинчига қулай шароит яратадиган чалғитиш ҳаракатлари кўрсатилган. 9 ва 4-ўйинчилар олдинга ён томонга кескин югуриб, ҳимоячиларни эргаштириб кетадилар-да, 8-ўйинчига янада илгарилаб бориши ва дарвозага қарата зарба бериши учун яхши шароит яратиб берадилар. Борди-ю ҳимоячилар югуриб кетганлар ортидан бормасалар, унда тўпни очилган шерикларига узатиб юбориш мумкин.

Чалғитиш ҳаракатларини амалга оширганда қуйидагиларни ёдда тутиш керак:

1. Ҳаракатланишлар «ростакам» бўлиши, яъни чинакам хавф солиб, ҳимоячиларни ҳаракатланаётганлар ортидан қувишга мажбур этадиган бўлиши зарур.

2. Ҳаракатланишлар максимал тезликда бўлмаслиги керак, чунки рақиб унинг ҳаракатларини илғамай қолиб, қувишни бошламаслиги мумкин (тез ҳаракатланиш чалғитиш бўлмай, балки юқорида айтилганидек очилиш бўлади).

3. Чалғитиш ҳаракатларининг бир қанча вариантларини билган маъқул, шундагина ҳимоячилар фаолияти ниҳоятда қийинлашиб қолади.



Майдоннинг айрим қисмида ўйинчиларнинг сон жиҳатдан устунлигини ҳосил қилиш. Хужумчи ўйинчилар майдоннинг бирон қисмида ҳимоячилар билан яккама-якка курашни уддалай олмаётган бўлса, ўйинчилардан бири тўпни эгаллаган хужумчи ўйнаб турган зонага ўтгани маъқул. Шунда майдоннинг маълум қисмида миқдорий устунлик ҳосил қилиниб, бундан рақибни ютиб чиқиш учун фойдаланса бўлади.

Сон жиҳатдан устунликка манёвр қилиш билан, шунингдек, яккама-якка курашда рақибни ютиб чиқиш билан ҳамда комбинация ёрдамида эришилади. Бу тактик йўл кўпинча хужумга анчагина ўйинчилар қўшилидиган тадрижий хужум пайтида ишлатилади.



68-расм. Сон жиҳатдан устунликни юзага келтириш

68-расмдан кўриниб турибдики, 6-ўйинчи тўпни бошқариб турган 7-ўйинчи томонга ўтиб, сон жиҳатдан устунлик ҳосил қилади. Борди-ю 10-ярим ҳимоячи 6-ярим ҳимоячини таъқиб қилиб бормаса, унда 6-ўйинчида фаол индивидуал ҳаракат қилиш имконияти пайдо бўлади.

Майдоннинг айрим қисмида кўп марталаб очилиб чиқиб туриш, чалғитишлар ва сон жиҳатдан устунлик ҳосил қилишни уйғунлаштириш тўпни эгаллаган ўйинчилари

томонидан таъминланади. Тўпни бошқараётган жамоанинг ўйинчилари қанчалик фаол манёвр қилсалар, ҳужумни ривожлантиришда турли комбинация вариантларидан шунчалик кўп фойдаланиш мумкин ва айнан бир ҳужумнинг муваффақиятли тугаши аниқроқ бўлади. Айрим ўйинчининг ҳам, умуман жамоанинг ҳам тактик жиҳатдан қанчалар саводли эканини манёвр қилишга қараб айтса бўлади.

### **Тўп билан ҳаракатлар.**

Тўпни бошқараётган футболчи ҳаракатларининг асосий вариантлари тўп олиб юриш, айланиб ўтиш, зарба бериш, тўпни узатиш ва тўхтатишдан иборат.

Ўйинчиларнинг ҳамма техник ҳаракатлари «Ўйин техникаси» бобида муфассал таҳлил қилинган. Бу ерда эса турли ўйин вазиятларида қайси бир ҳаракатдан фойдаланиш маъқулроқ экани ҳақида баъзи тавсиялар бериш билан чеклана қоламиз.

Тўпни олиб юриш. Тўпни эгаллаган ўйинчининг шерикларини рақиблар тўсиб олган бўлиб, тўпни узатиш имкони бўлмаса, у ҳолда мана шу тактик восита ишлатилгани маъқул. Бундай вазиятда ўйинчи қуйидаги мақсадларда тўп билан бирга майдонда узунасига ёки кўндалангига ҳаракат қила бошлаши керак:

а) шерикларининг очилишига, шунингдек, улардан бирортасининг ҳужум зонасига ўтишига имконият яратиб бериш. Бу ҳолда шерикларининг янги позицияларга чиқиб олишига вақт етарли бўлсин учун ҳаракатланиш тез бўлмаслиги лозим;

б) рақиб дарвозасига бевосита хавф солиш учун ўз-ўзига шароит яратиш. Бунда аксчора кўришни қийинлаштириш учун тўп максимал тезликда олиб юрилади. Бундан ташқари, шерикларнинг позицияси қулайлигидан дарҳол фойдаланиб қолиш учун тўпни бошқараётган футболчи уларнинг ҳаракатланишини эътибор билан кузатиб бориши керак.

Тўпи йўқ футболчи тўпни эгаллаган футболчига нисбатан тезроқ югуришини ҳамма вақт ёдда тутиш керак: шунинг учун ҳам тўпни узатиш имконияти бўлмаган тақдирдагина уни олиб юрган маъқул. Тўпни ортиқча ушлаб туриш ҳужумнинг ривожини секинлаштириб қўяди ва шериклар ишини қийинлаштиради, чунки улар қулай позицияга чиқиб, тўп олмаганларидан кейин яна позиция алмаштиришга мажбур бўладилар.

Айланиб ўтиш. Айланиб ўтиш, яъни тўпни бошқараётган ўйинчининг рақиб билан курашда ютиб чиқиш мақсадидаги ҳаракатлари мудофаадан индивидуал ўтишнинг муҳим воситасидир. Айланиб ўтиш усуллари қанчалик хилма-хил ва самарали бўлса, ҳужум шунчалик хавфлироқ бўла боради.

Айланиб ўтишнинг қуйидаги турлари мавжуд: ҳаракат тезлигини ўзгартириб айланиб ўтиш; ҳаракат йўналишини ўзгартириб айланиб ўтиш; алдаш ҳаракатлари (финтлар).

Ҳаракат тезлигини ўзгартириб алдаб ўтиш мана бундай бажарилади: тўпни эгаллаган футболчи унга ёнидан, олдиндан – ён томондан ёки орқадан – ён томондан ҳужум қилаётган ҳимоячи яқинроқ келишини кутиб, ўртача тезликда ҳаракат қила боради. Тахминан ҳимоячи билан учрашиладиган пайтда, оралиқ 2-3 метрча қолганда, яъни ҳимоячи бевосита ҳужум қилиш масофасига келиб қолганида ҳужумчи ҳаракат тезлигини кескин оширади. Бунда у гўё ҳимоячи билан шартли учрашиш нуқтасидан ўтиб кетиб қолади. Айланиб ўтишнинг бу тури майдоннинг ён чизиғи бўйлаб тўп олиб кетаётганда ёки тўпи бор ўйинчи диагональ бўйлаб ҳаракатланаётганида кўпроқ фойда беради. Айланиб ўтишнинг бу усулини бошқачароқ, муайян ҳаракат участкасида тезликни камайтириб ҳам қилса бўлади.

Ҳаракат йўналишини ўзгартириб айланиб ўтишнинг икки асосий варианты бор. Булардан биринчиси ҳимоячи

тўпни бошқараётган ўйинчидан олдинда бўлганида ишлатилади. Тўпи бор ўйинчи ўртача тезликда тўппа-тўғри ҳимоячига қараб кетаверади. Тахминан 5-6 м қолганда, тўпи бор ўйинчи тезликни ўзгартирмай олға томон чапроққа ҳаракат қила бошлайди. Агар ҳимоячи ҳаракат йўналиши ўзгарганига эътибор қилмаса, унда тезликни бирдан ошириб, рақибни орқада колдириб кетиш мумкин. Борди-ю, ҳимоячи тўпи бор ўйинчининг янги ҳаракат йўналишини тўсмоқчи бўлиб, шу томонга ўта бошласа, унда тўла тезликда йўналишни ўзгартириб, олға томон ўнгга кетиб қолса бўлади. Агар ҳимоячи тўпни эгаллаган ўйинчи ҳаракатининг йўналишлари ўзгаришига тез эътибор бериб, бу йўналишни ҳам тўсиб улгурса, унда йўналишни бир неча бор ўзгартирган тузук. Хуллас, муайян йўналишда илгарилашга ҳимоячи ҳалақит бермайдиган бўлиб қолганидагина максимал тезликка ўтишни ёддан чиқармаслик керак.

Иккинчи вариант ҳимоячи орқада ёки орқада – ён томонда бўлиб, тўпи бор ўйинчи билан бир томонга ҳаракатланаётган ва унга етиб олаётган бўлганда қўлланилади. Ҳимоячи яқинлашиб қолган пайтда ҳужумчи тўпни тўхтатади-да, 180° га бурилиб, ўтиб кетиб қолган ҳимоячини четлаб ҳаракатда давом этади. Айланиб ўтишнинг бу тури майдонда узунасига ҳам, кўндалангига ҳам тўп олиб юришда қўлланиладигани, бу тўпи бор ўйинчи узунасига ва диагоналига ҳаракатланиб бораётганида айниқса фойдали.

Алдаш ҳаракатлари (финтлар) ёрдамида айланиб ўтиш – ўйин жойи нисбатан чоғроқ шароитда кураш олиб боршнинг энг самарали воситасидир. Финтларнинг қуйидаги турлари мавжуд:

1. Зарба бериб финт қилиш. Тўпи бор ўйинчи ҳимоячига яқинлаша туриб, унга 3-4 м қолганда, гўё тўпни шундоққина рақибга тепмоқчидек, оёғини қаттиқ орқага тортади. Рақиб зарба тегишига чоғланиб, одатда, ўйинчи

ёнидан утиб кетганига тез эътибор беролмай қолади. Бу финт ҳимоячининг ёнида бўш жой бўлган ҳоллардагина қўлланилади. Йўқса ҳужумчи ўзи билан курашаётган ҳимоячининг ёнидаги ҳимоячига рўпара келиб қолади.

2. Қочиб қолиб финт қилиш. Тўпи бор ҳужумчи тўпта-тўғри ҳимоячига қараб кетаверади. Орада 2-3 м масофа колганида ҳужумчи чап томонга кетмоқчидек ҳаракат қилади-да, кейин максимал тезликда ҳимоячининг ўнг томонидан айланиб ўтиб кетишга ҳаракат қилади. Айланиб ўтишнинг бу тури майдоннинг исталган жойида ва турлича ўйин вазиятида муваффақият билан қўлланилиши мумкин.

3. Тўпни тўхтатиб туриб финт қилиш. Тўпи бор ўйинчи изма-из келаётган ҳимоячи етиб олаётганини кўриб, тезлигини бир оз камайтиради. Орада 1,5-2 м масофа қолганда, ҳужумчи тўпни тўхтатади, кейин эса илгариги йўналишда максимал тезликда ҳаракатни давом эттиради.

Финт қилиб айланиб ўтишнинг умумий принциплари. Айланиб ўтиш икки ҳаракатдан – сохта ва чин ҳаракатлардан иборат бўлади. Сохта ҳаракат «мазкур ҳимоячи тезлигида» бажарилишини, яъни финтни рақиб «кўриши» керак, йўқса у сохта ҳаракатга эътибор бериб, аксчора кўра улгурмайди. Ваҳоланки, ҳужумчи рақибни сохта йўналишда қаршилиқ кўрсатишга мажбур этишни, бинобарин, айланиб ўтишни давом эттириш учун керакли йўналишни бўшатиб олишни мўлжаллаб ҳаракат қилади.

Финт иложи борича табиий бўлиши керак, шундагина ҳимоячи бажарилаётган ҳаракатнинг чинакам эканига ишонади.

Ҳимоячидан айланиб утиб олгандан кейин тўпни гавда билан тўсиб олиб, рақиб тўпни ола олмайдиган ҳолатга ўтиш лозим.

Айланиб ўтишдан мақсад уни намойиш қилишдангина иборат бўлмаслиги керак. Айланиб ўтиш ҳамма вақт зарба

бериш, тўп узатиш, майдоннинг айрим қисмида миқдор устунлиги ҳосил қилиш ва ҳоказолар учун қулай шароит яратиш имконини берадиган восита бўлиб қолиши лозим.

Айланиб ўтишни рақиблар жарима майдони ва унга яқин жойларда ишлатган маъқул. Майдоннинг ўрта қисмида ва, айниқса, ўз жарима майдонида айланиб ўтишни камроқ қўллаш тавсия этилади, чунки бунда олдириб қўйилган ҳар қандай тўп ўз дарвозаси учун хавfli бўлиб қолади.

Дарвозани мўлжаллаб зарба бериш. Бу барча ҳужум ҳаракатларини амалга оширишнинг энг асосий воситаси ҳисобланади. Ана шу «пировард» ҳаракатлар тактик жиҳатдан моҳирона ишлатилмаса, жамоанинг ютиб чиқишга қаратилган барча уринишлари зое кетади.

Дарвозани мўлжаллаб зарба бериш тактикасининг умумий асослари:

1. Зарба бериш олдидан дарвозабоннинг позициясини моҳирона баҳолаш ва унинг яхши кўрган ҳаракатларини билиш (у тўпни қайси томондан илади – чапданми ёки ўнгдан, ерданми ёки ҳаводан – яхши билиш) керак.

2. Конкрет ўйин вазиятига қараб зарба бериш усулини тўғри танлаш лозим.

3. Бажариш характери (кучлилиги, аниқлиги, бурамалиги, пастлатилганлиги ва ҳоказо) жиҳатидан айнан шу вазиятда қулай бўлган зарбадан фойдаланиш зарур.

4. Зарба дарвозабон учун иложи борича кутилмаган бўлиши (зарба тайёргарликсиз, олдиндан мослаб олмай, дарвозанинг илиб олиш энг қийин жойи томон ва ҳ.к. берилиши) даркор.

5. Дарвозани забт этиш учун қулайроқ позицияда турган шерикка тўп ошириб берган маъқул.

6. Ўйинчи турли усулларда зарба беришни билиши керак. Дарвозани мўлжаллаб калла зарба беришни билиш

ниҳоятда муҳим, чунки тўп ҳаволатиб узатилганда ҳужумни яқунлаш учун бу жуда қўл келади.

**Тўп узатиш.** Тўпни узатиш икки ўйинчининг бири иккинчисига тўп йўналтираётгандаги ўзаро ҳамкорлиги бўлиб, буни футболдаги индивидуал ва гуруҳ ҳаракатлари ўртасидаги оралиқ звено деса бўлади. Кимга, қачон ва қанақа қилиб тўп узатиб бериш масаласини ҳал қилаётган, шунингдек, бу мақсадни амалга ошираётган футболчи индивидуал маҳоратини намоиш қилади. Айни вақтда тўп узатиш икки-уч спортчининг биргаликдаги ҳаракатларини амалга ошириш воситаси ҳисобланади.

«Гуруҳ тактикаси» бўлимида тўп узатиш тактикаси ҳақида муфассал сўз юритилади.

### **Гуруҳ тактикаси.**

Футбол матчи давомида юзага келадиган тактик вазифаларнинг кўпчилиги комбинациялар воситасида ҳал этилади. Комбинация – бу муайян тактик вазифани ҳал этаётган икки ёки бир неча ўйинчининг ҳаракатлари бўлиб, бутун ўйин комбинациялар ва унга қарши ҳаракатлар занжиридан иборат. Бунда комбинациялар олдиндан тренировкалар вақтида тайёрлаб қўйилган ва тайёрлаб қўйилмаган, яъни матчнинг ўзи давомида юзага келган бўлади.

Ҳар бир жамоа ўйиннинг муайян пайтларида қандайдир бир вазифани биргаликда ҳал қиладиган звенолардан, яъни тактик бирликлардан иборат. Мутлақо равшанки, комбинация қатнашчиларининг ҳаммаси бири-бирига мос ҳаракат қилсаларгина муваффақият қозонса бўлади. Ана шунинг учун ҳам муайян комбинация танлаш ва амалга оширишда бир-бирини тушуниш ёки баъзан айтилишича, «шериклик ҳисси» алоҳида аҳамиятга эга бўлади. Ўйинни бир хилда тушунадиган спортчиларгина қўйилган вазифани ягона режада ҳал эта олишлари ва

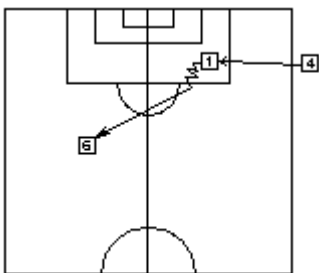
керакли комбинация танлаб, уни муваффақиятли амалга ошира олишлари мумкин.

Комбинацияларнинг иккита асосий тури бор, деб ҳисобланади: стандарт ҳолатлардаги комбинациялар ва ўйин эпизоди давомидаги комбинациялар.

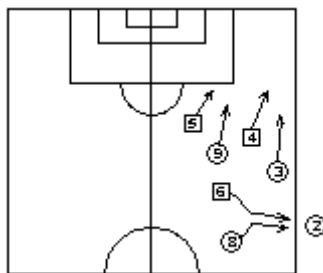
Стандарт ҳолатлардаги комбинациялар. Бундай ҳолатлардаги (тўпни ён чизиқнинг нариги томонидан ташлаб бериш, жарима тўпни тепиш, эркин тўп тепиш, дарвозадан тепиш пайтидаги) комбинациялар ўйинчиларни майдон зоналарида комбинацияни амалга ошириш учун энг қулай қилиб жойлаштириб олиш имконини беради. Одатда ҳар қайси комбинациянинг вариантлари ҳам бўлади.

Ён чизиқнинг нариги томонидан тўп ташлаб беришдаги комбинация. Биринчи вариантда тўпни ўз командасида сақлаб қолиш кўзда тутилади. (69-70-расмларда ўйинчининг дарвозабон ва шериги билан муносабатлари комбинациялари кўрсатилган). Иккинчи вариантнинг мақсади эса ўйинчини зарба бериш позициясига олиб чиқишдир (71-расм).

Бурчақдан тўп тепишдаги комбинациялар. Биринчи вариант – тўпни жарима майдонига ошириш. Тўп, одатда, юқорилатиб узатилади, бунда футболчи тўпни дарвоза томонга қайириб (тўп дарвоза тўрига бевосита бориб тушадиган ҳоллар ҳам бўлади), ёй бўйлаб учадиган қилиб

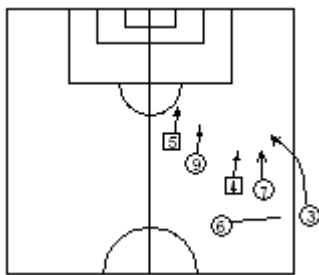


69-расм. Тўпни ташлаб беришдаги комбинация



70-расм. Тўпни ташлаб беришдаги комбинация





71-расм. Тўпни ташлаб беришдаги комбинация



72-расм. Бурчақдан тўп тегиш варианты

бураб тегишга ҳаракат қилади. Бу дарвозабон билан ҳимоячилар фаолиятини қийинлаштириб қўяди. Гоҳида тўпни дарвозадан (дарвозабондан ҳам) узоқлашадиган, аммо югуриб келаётган ҳужумчига етиб борадиган, ёй бўйлаб учадиган қилиб бураб тегилади. Камдан-кам ҳолларда шеригининг оёқ қўйиб қолишини ёки рақиб оёғига тегиб дарвоза томон бурилишини мўлжаллаб, тўпни дарвозанинг узунаси бўйлаб «ғизиллатиб» пастдан берилади. Иккинчи вариант – бурчақдан тегишда ўзаро ўйнаш. Бурчақдан тепувчи тўпни ёнгинасидаги шеригига узатади, у эса бир тегиб қайтариб беради. Кейин тўпи бор ўйинчи ё ўзи зарба бериш позициясига чиқади, ё бўлмаса тўпни қулай позициясига чиққан шеригига узатиб юборади.

Ҳар қайси вариантнинг ҳам яхши томонлари бор, аммо тўпни бурама тегиш ёрдамида тепалатиб зарба билан узатиб берилганда, дарвозага бурчақдан тегишда ўзаро ўйналгандагига нисбатан кўпроқ хавф солинади.

Бевосита рақиб дарвозаси яқинида жарима тўпи тегишдаги комбинациялар. Биринчи вариант бевосита дарвозани мўлжаллаб тегиш. Бунда кўпинча бурама тўп тегишдан фойдаланилади, чунки рақиблар тўп йўлини тўсиш учун, одатда, «девор» ясайдилар. Дарвозанинг «девор» ёпиб тўрган томонига йўналтирган қулайроқ, чунки

дарвозабон дарвозанинг тўғридан-тўғри зарба бериш учун очик қолган томонига кўпроқ эътибор беради. Иккинчи вариант – шериклардан бирини дарвозани забт этиш учун қулай позицияга чиқариш.



73-расм. Жарима тўпи тегишдаги комбинация

73-расмда жарима майдонининг чап қанотидаги ўйинчини хужумга қўшиш комбинацияси кўрсатилган. 8 ва 9-ўйинчилар ёнма-ён турадилар. 8-ўйинчи зарба бериш учун югура бошлайди-да, тўпга тегмай ўтиб кетади. Бу билан ҳимоячиларнинг 9-ўйинчи ҳаракатларини кузатишларини қийинлаштиради. 9-ўйинчи эса кутилмаганда олдинга – ўнг томонга жарима майдони яқинида тўрган 7-ўйинчига тўп узатиб беради. 7-ўйинчи бир тегиб тўпни жарима майдонига етиб келишга улгурган 8-ўйинчига оширади.

Бевосита рақиб дарвозаси яқинида эркин тўп тегишдаги комбинациялар. Бундай комбинациялардан мақсад – жарима тўпи тегишдаги комбинацияларнинг иккинчи вариантыда қандай бўлса, худди шундай, яъни шеригини дарвозани забт этиш учун қулай позициясига чиқариш.

Дарвозадан тегишдаги комбинациялар. Бу комбинациянинг икки кўриниши бор. Биринчи ҳолда дарвозабон

очилган шерикларидан бирига, кўпинча ён чизиқ яқинида очилган шеригига тўпни тегиб чиқариб беради. Иккинчисида эса дарвозабон жарима майдонининг ён чизиғи яқинида очилган ҳимоячига тўпни тегиб чиқариб беради, ҳимоячи эса тўпни дарвозабонга қайтаради. Кейин дарвозабон тўпни оёғи билан тегиб майдонга чиқаради ёки қўли билан шерикларидан бирига ташлаб беради.

Майдоннинг бошқа қисмларида жарима тўпи тегиш ва эркин тўп тегишдаги комбинациялар «ўйин эпизодларидаги комбинациялар» бўлимида қараб чиқилади, чунки улар аслида бир-биридан кам фарқ қилади.

Стандарт ҳолатлардаги комбинациялар бир хилда бўлади, деб ўйлаш нотўғри. Юксак маҳоратли команда бир хилдаги дастлабки ҳолатда ҳам хилма-хил комбинациялар чиқара билиши керак.

Қўйилган вазифа қандайлигига қараб комбинацияни ё кучли, ёки аъло даражада тўғри тепа оладиган, ёки тактик тафаккури зўр ўйинчи бошлаб беради. Шунда рақиблар тўп дарвозани мўлжаллаб тегиладими ёки ўйинга тегиб бериладими – олдиндан била олмайдилар.

Ўйин эпизодларидаги комбинациялар команда тўпни олишга эришганидан кейин юзага келади. Равшанки, тўп олган команданинг ўйинчилари комбинацияни амалга ошириш давомида жойдан-жойга ўтиб ҳаракатланиб туришлари зарур. Шунинг учун ҳам бу хилдаги комбинациялар тайёргарликсиз бажарилганга ўхшаб кетади. Айнан шу хилдаги комбинациянинг асосий принципларини сақлаб қолган ҳолда ўйин вазиятига қараб унинг мазмунини ўзгартира билиш фақат тактик тафаккури юксак даражада бўлган футболчиларнинггина қўлидан келади.

Шундай қилиб, айрим футболчиларнинг ва, умуман, команданинг тактик тайёргарлиги энг юқори даражада бўлиши тренер белгилаган режани ижодий бажара билиш-

дан, тайёрлаб қўйилган комбинациялар билан тайёгарликсиз юзага келган комбинацияларни моҳирона бирга қўшиб олиб боришдан иборат.

Ўйин эпизодларидаги гуруҳ ҳаракатлари икки киши, уч киши ва ҳ.к. ўртасида ҳамкорлик қилишга бўлинади. Бироқ бевосита комбинациялар тафсилотига ўтишдан олдин узатишлар тактикасига тўхталиб ўтиш лозим.

Комбинациялар манёвр қилиш ва узатишлар ёрдамида амалга оширилиши юқорида айтилган эди. Бироқ ўйинчилар қанча манёвр қилишмасин, тўпни узатиш уларни бир-бирига боғловчи бўғин – баайни «комбинация тили» бўлиб қолаверади.

Узатиш тактикаси. Футболдаги ҳамма узатишларни мазмунига биноан қўйидаги тарзда таснифласа бўлади:

1. Нимага мўлжалланганига қараб: а) оёққа бориб тушадиган; б) югуриб боришга – ҳимоячилар орқасига, бўш жойга; в) зарба беришга; г) «чала» – ўз дарвозаси томонга ёки майдоннинг кўндалангига – очилган шеригига; д) физиллатиб.

2. Масофага қараб: а) қисқа (5-10 м); б) ўртача (10-25 м); в) узоқ (25 м дан ортиқ).

3. Йўналишга қараб: а) узунасига; б) кўндалангига; в) диагоналига.

4. Траекториясига қараб: а) пастлатиб; б) тепалатиб; в) ёй бўйлаб.

5. Ижро усулига қараб: а) секингина (аниқ мўлжаллаб); б) бурама; в) орқага.

6. Улгуришга қараб: а) вақтида; б) кечикиб; в) барвақт.

Ҳужум қилаётганлар хилма-хил узатишлар ишлатиш натижасида ҳимоячиларни гоҳ олдинга чиқиб (кўндалангига узатганда), гоҳ қанот томонларга яқинлашиб (узунасига узатганда) ҳаракатланиб юришга мажбур қиладилар, шу-

нингдек, ҳужум йўналишини тезлик билан қанотдан-қанотга ўтказиб (узоқ жойга диагоналига узатганда) ўйнайдилар.

Узатишларнинг ҳар бири муайян шароитдагина (ҳимоячининг тезкор ёки сусткашлигига, тўпни олиб қолишга усталиги ёки олиб қўйишни маъқул кўришига, калласи билан яхши ёки ёмон ўйнашига ва ҳ.к. қараб) самарали чиқиши мумкин. Тўп узатаётган ўйинчи буларни албатта ҳисобга олиши керак.

Майдоннинг кўндалангига қисқа ва ўртача масофага узатиш ишончлироқ бўлади. Бироқ бундай узатишлар ҳужумда тезкор манёвр қилишни қийинлаштиради, рақибларга ўз кучини ҳужумнинг энг хавфли участкасида қайта гуруҳлаб олиш имконини беради. Узоқ масофага, узунасига ва диагоналига (қисман ўртача масофага) узатиш эса юқори тезликда ҳужум қилиш имконини беради. Бунга кутилмаганлик элементи қўшилади-да, мудофаадагилар ҳаракатини қийинлаштиради. Натижада, ўйинчиларга зарба бериш позициясига чиқиш учун қулай шароит юзага келади. Шубҳасиз, бу хил узатишларда тўпни олдириб қўйиш хавфи оз эмас. Бироқ бундан кўрқмаслик керак, чунки узатиш яхши чиқиб қолса, рақиб дарвозаси бевосита хавф остида қолади.

Шундай қилиб, узатиш қанчалик қисқа бўлса, тўп шунча кам олдириб қўйилади, қанчалик узоқ ва кескин узатилса йўл қўйса бўладиган олдириб қўйиш хавфи шунчалик кўп бўлади. Бироқ ҳар иккала ҳолда тўпни бошқараётган футболчининг узатганда тўпни олдириб қўйиши минимум даражага туширилишига, ҳар галги узатиш ўйинни кескинлаштирадиган бўлишига эришиш кераклигини ёдда тутиши лозим.

Қуйидагилар узатиш самарадорлигига таъсир кўрсатадиган омиллар ҳисобланади: футболчининг техник маҳорати; майдонни (шериклар ва рақиблар қаерда ва қандай позицияда турганини) кўра билиши; тўпни бошқараётган

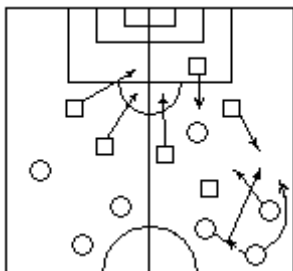
ўйинчининг тактик фикрлаши, унинг тўпни мазкур ўйин вазиятида шерикларидан қайси бирига ва қандай тарзда узатиб бериш маъқул эканини тез ва тўғри аниқдай билиши; шерикларининг манёврчанлиги, яъни тўпни бошқараётган ўйинчига қилинаётган «таклифлар» миқдори.

Икки кишилик комбинациялар. Қуйидаги комбинация турлари икки шерик ўртасидаги ўзаро ҳамкорликка киради: «девор», «кесишув» ва «тўп узатиш».

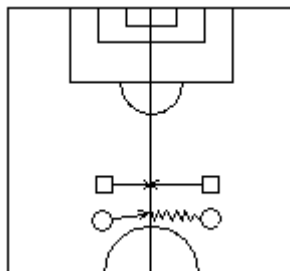
«Девор» комбинацияси ҳимоячи билан курашни шерик ёрдамида ютиб чиқишнинг энг самарали усули ҳисобланади. Бунинг моҳияти шундан иборатки, тўпни бошқараётган ўйинчи шеригига яқинлашиб келиб (ёки шериги яқинлашиб келганда), тўсатдан унга тўп узатиб юборади-да, ўзи максимал тезликда ҳимоячининг орқасига ўтиб кетади. Шериги бир тепишдаёқ тўпнинг тезлиги ва йўналишини тўп узатиб берган ўйинчи югуриш тезлигини секинлаштирмай туриб тўпни яна эгаллаб оладиган, ҳимоячилар эса бунга ҳалақит беролмайдиган ёки тўпни олиб қололмайдиган қилиб ўзгартириб юборади (74-расм).

Комбинациянинг бу тури шериклар бир-бирини аъло даражада тушунадиган бўлиши ва техник жиҳатдан маҳоратли бўлишини талаб қилади. «Девор» ролини ўтовчи футболчи тўпи бор шеригининг олд томонидаги, диагональ бўйлаб, ён ва ҳатто орқа томонидаги позицияда бўлиши мумкин. «Девор» комбинацияси майдоннинг исталган қисмида қўлланилиши мумкин. Бироқ қўплаб ўйинчилар тўпланиб қолган жойда унинг самарадорлиги камайиб кетади. Ана шунинг учун ҳам ҳозирги муҳофаадаги тактик жойлашишларда бу комбинацияни рақиблар жарима майдонида бажариш қийинлашиб қолган бўлиб, бу эса жуда ҳам аниқ ўйин ташкил этишни талаб қилади.

«Кесишув» комбинацияси (тўпи бор ўйинчи билан унинг шериги рўпарама-рўпара кела туриб, учрашув нуқта-



74-расм. «Девор»  
комбинацияси



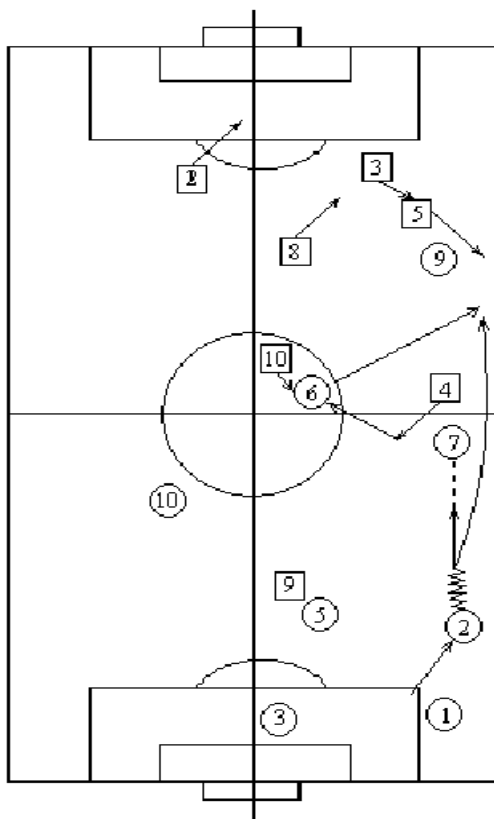
75-расм. «Кесишув»  
комбинацияси

сида тўпни шеригига қолдириб кетадиган ҳамкорлик) кўпроқ майдон ўртасида ёки жарима майдони бўсағасида қўлланилади. Ўйинчиларнинг «кесишув» даги ҳамкорлиги 75-расмда яхши кўриниб турибди. Тўпни бошқараётган 8-ўйинчи майдоннинг кўндалангига ҳаракатланиб боради, 9-шериги эса унга рўпара келверади. Маълум бир нуқтада улар учрашиб, андаккина пауза қиладилар-да, олдинги йўналишда ҳаракатни давом эттирадилар (энди улар бир-бирларидан узоқлаша борадилар). Шундан кейинги ташаббус тўпни бошқариб келган ўйинчида бўлади. Агар 6-ҳимоячи кўриқчиликни давом эттириб, ҳеч ҳам 9-ўйинчи кетидан қолмаса, унда 8-ўйинчи индивидуал ҳаракат қилвериши учун зўр имконият пайдо бўлади. Борди-ю, 6-ҳимоячи тўпи бор ўйинчига ҳужум қилишга жазм этса, бу ўйинчи пауза пайтида тўпни кўриқчидан қутулган ва эркин ҳаракат қилиш имкониятига эришган 9-ўйинчига қолдириб кетади.

«Тўп узатиш» комбинацияси кўпинча вақтдан ютиш мақсадида қўлланилади. Комбинациянинг моҳияти шундаки, тўп етиб келган ўйинчи уни мослаб турмай, шерикларидан бирига юборади. Бунда шерикларидан бирининг тезлик билан янги позицияга чиқиши назарда тутилади. Бир тепиш билан узатиш ёрдамида ҳужумчилар ҳимоячиларнинг ҳужум қайси йўналишда ривожланишини аниқлаб

олишини қўйинлаштирадилар, шунингдек, рақиблар дарво-  
засигача бўлган масофани камайтириш билан бир вақтда  
ҳимоячиларнинг тўпни олиб қўйиш учун ҳужумчилардан  
бирортасига яқин келишига йўл қўймайдилар.

Уч кишилик комбинациялар. Қуйидаги комбинация  
турлари уч шерик ўртасидаги ўзаро ҳамкорликка киради:  
«тўпни тегмай ўтказиб юбориш», «жой алмашув» ва «бир  
тегишдаёқ узатиб ўйнаш».



76-расм. «Жой алмашув» комбинацияси



«Жой алмашув» комбинацияси. Бу жуда самарали комбинация бўлиб, унинг асосий мақсади – шериги бунга қаршилиқ кўрсатаётган рақибни эргаштириб кетганидан кейин, ўйинчи унинг зонасига ўтиш ҳисобига рақибларни ютиб чиқиши керак.

76-расмда «жой алмашув» комбинацияси кўрсатилган. Ўнг қанот ҳимоячиси ҳужумга қўшилади. Тўпни бошқараётган ўнг қанот ҳимоячиси, яъни 2-ҳимоячи рақиблар ҳимоячиси рўпарасига кетаётган ўнг қанотдаги 7-ҳужумчига тўпни узатади. Қўриқлаб турган ҳимоячи ҳужум қилмоқчи бўлганида, 7-ўйинчи тўпни ўзининг 6-шеригига оширади, у ўз навбатида тўпни ўнг қанотда жуда катта тезлик билан ҳужумга қўшилган 2-ҳимоячига дарҳол узатиб юборади. Шундай қилиб, қанотдаги 7-ҳужумчи билан қанотдаги 2-ҳимоячи жой алмашиб қолади. Комбинация натижасида майдоннинг ўзи томонидаги ярмидан чиқиб келиб ҳужумга қўшилган ўнг қанот ҳимоячиси учун ўйин жойи кенгайди. Майдоннинг исталган қисмида «жой алмашув» комбинациясини муваффақият билан қўлласа бўлади. Бунинг устига, шу хилдаги бир нечта комбинациянинг ишлатилиши ҳужумнинг муайян участкасидаги миқдор устунлиги ҳосил қилиш ҳисобига рақибларни ютиб чиқиш билан анча вақтгача олға томон боравериш имконини беради.

«Тўпни тегмай ўтказиб юбориш» комбинацияси қанот ҳужумларини бевосита рақиблар жарима майдонида тугаллашда муваффақият билан қўлланилади..

Қанот бўйлаб ҳужумни яқунлаётган ҳужумчилар кўпинча дарвозанинг узунаси бўйлаб кўндалангига кучли (ғизиллатиладиган) тўп узатишади. Бундай узатиш, одатда, олдинда турган ёки югуриб чиқаётган шерикка йўналтирилган бўлади. Бироқ бу футболчини рақиблар, одатда, жуда қаттиқ қўриқлашади, шароит йўқлигидан дарвозага тепиш ёки тўпни мослаб олишнинг эпини қилолмайди. Шунинг

учун ҳар иккала ҳолатда ҳам тўп йўналтирилган ўйинчи уни шеригига ўтказиб юбориши мумкин. Футболчи ғизиллатиб узатилган тўпни қабул қилишга фаол чиқиб боради-да, дарвозани мўлжаллаб зарба бермоқчидек ҳаракат қилиб, тўпни шеригига ўтказиб юборади. Ҳимоячиларнинг бутун эътибори, одатда, бошқалардан кўра тўпга яқин турган ўйинчида бўлгани учун ҳам, тўпни ўтказиб юборган ўйинчининг орқасида келаётган шеригига дарвозани мўлжаллаб зарба бериш учун қулай шароит ҳосил бўлиб қолади.

«Бир тегишдаёқ узатиб ўйнаш» комбинацияси учта шерик ўртасида ҳам, икки шерик ўртасидаги принциплар асосида бажарилади. Фарқ фақат шундаки, энди тўп бошқа-бошқа йўналишларда узатилиши мумкин бўлади. Кўпроқ учбурчак шаклида комбинация қилинади. Бир тегишдаёқ узатиш ҳужумнинг ривожланиш йўналишини кутилмаганда, катта тезлик билан ўзгартириб юбориш, зарур бўлиб колганда эса кучларни қайта жамлаб олиш ёки позицияларни ўзгартириб олиш учун вақтдан ютиш имконини беради.

#### *Комбинацион ўйин юзасидан умумий кўрсатмалар*

1. Тренировкалар вақтида комбинация тузилмасини, унинг мазмуни, бажариш принципларини ўзлаштириб олиш керак. Шундагина комбинацияларни муайян ўйин шароитига мослаб бажариш мумкин.

2. Тактик комбинация индивидуал тактик тафаккур билан гуруҳда бир-бирини тушунишнинг, яъни ўзаро ҳамкорликнинг синтези ҳисобланади. Шунинг учун гуруҳ ҳаракатининг у ёки бу тузилмасини тушунмасдан ёдлаб олиш эмас, балки ўз билим ва маҳоратини матч мобайнида ижодий татбиқ этиш комбинацияни амалга оширишдаги асосий вазифа ҳисобланади.

3. Футбол учрашуви бошдан-оёқ оддий, ўйнаб тобига етказилган ва амалга оширишда кўп ўйинчилар иштирок

этадиган, мураккаб, кўп юришли тактик комбинациялардан иборат. Лекин кўп юришли комбинациялар ҳам, аслида, кетма-кет бажариладиган бир нечта оддий комбинациялардан ташкил топади. Кўп юришли комбинацияларни машқ қилиш анчагина қийин бўлиб, улар учрашув давомида юзага келиб, кўпинча тайёргарликсиз бажариладиган бўлса ҳам, уларнинг қандай савияда бажарилиши кўп жиҳатдан футболчининг оддий, яхши ишлов берилган комбинацияларни бажара олиш маҳоратига боғлиқ.

4. Комбинацияларнинг турли вариантларини ўрганаётганда, илгари ўрганилган бирон комбинациянинг қанчалик кўп қисми янги ўрганиладиган комбинацияга қўшилса, уни ўзлаштириш шунчалик осон ва тез бўлишини ёдда тутиш лозим. Бир стандарт ҳолатдан бошланадиган комбинациялар ривожланишининг хилма-хил вариантларини билишнинг фойдаси кўп. Комбинацияларнинг бундай турли-туманлиги рақибнинг мудофаа уюштиришини жуда қийинлаштириб қўяди.

5. Комбинацияларни амалга оширишда командадаги шерикларнинг чалғитувчи ҳаракатлари алоҳида аҳамиятга эга бўлади. Ўзларининг ҳаракатланишлари билан улар рақиб дарвозасига потенциал хавф соладилар ва мудофаадагиларнинг эътиборини чалғитадилар.

#### **Жамоа тактикаси.**

Жамоа тактикаси бу муайян ўйин шароитида пайдо бўлган вазифаларни ҳал қилишда бутун жамоа ҳаракатларини уюштиришдир. Бутун команданинг ҳужум ва мудофаа ҳаракатлари аниқ уюштирилмаса, ўйин бетартиб, бемақсад бўлади, унда ўйинчилар ўртасида вазифа тақсимлашнинг иложи бўлмайди. Бундай ҳолларда ўйинчилар қандай бўлмасин тўпни эгаллаб олиб, бир амаллаб дарвозага киритиш учун у ёқдан бу ёққа югуришаверади.

Футболнинг юз йилдан ортиқроқ тарихи мобайнида ўйинчиларни аниқ жойлаштириб, улар ўртасида вазифалар аниқ тақсимланишини назарда тутган кўплаб тактик тизимлар яратилган. Хужумдаги команда тактикасини, яъни муайян ўйин шароитида пайдо бўладиган вазифаларни ҳал қилишда бутун команда жамоавий ҳаракатларини уюштиришнинг асосий принципларини кўриб чиқамиз.

Ҳар қандай тактик тизимда ҳам команда тактикаси икки тур ҳаракат, яъни тез хужум ва тадрижий хужум воситасида амалга оширилади.

### **Тезкор хужум.**

Тезкор хужум команда хужум ҳаракатларининг энг самарали усули ҳисобланади. Бунинг моҳияти шундан иборатки, унда битта-учта узатишда ўйинчилардан бирини дарвозани забт этиш учун қулай позицияга чиқарадиган хужум ёки жавоб хужуми уюштирилади. Хужум – бу команданинг рақиб дарвозасини забт этишга қаратилган ҳаракатларини уюштириш. Тез хужумнинг афзаллиги шундаки, бунда мудофаадаги кучларини қайта уюштириб олишга рақибларнинг вақти бўлмайди. Хужумдагиларнинг ҳамма ҳаракатлари қутилмаганлик элементларига бой бўлиб, юқори тезликда бажарилади. Ўйинчилар майдонда кўп манёвр қиладилар ва тўпни узатиш билан энг қисқа вақт ичида шерикларидан бирини зарба бериш позициясига чиқариш имкониятини яратадилар. Тез хужум жавоб хужумлари вақтида, яъни ўйин эпизоди давомида тўпни қўлга киритган команданинг ҳаракатларини уюштириш вақтида энг кўп самара беради.

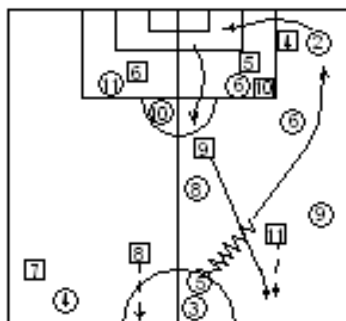
Ҳозирги футболда команда тўпни қўлга киритганидан кейин, ўйин эпизоди давомида хужумнинг учта фазаси бўлади.

Биринчи фаза – «ўтиш», яъни мудофаадан тез хужум усулида хужумга ўтишдаги тайёргарлик ҳаракатлари. Бу

ҳаракатлар тўпни олдиндаги ўйинчига тез узатиб беришни ва мудофаада қатнашган ҳужум ўйинчиларининг ҳужум қаторидаги ўз жойларига қайтишини ўз ичига олади.

Иккинчи фаза – «ҳужум», яъни рақиблар ҳужумнинг олдини олиш ҳамда бартараф этиш ҳаракатларини кучайтириш ва уюштиришга улгурмасданок, унинг мудофаасини ёриб ўтиш.

Учинчи фаза – «ҳужумни тугаллаш», яъни гол вазияти ҳосил қилиш ва дарвозани мўлжаллаб зарба бериш.



77-расм. Тез ҳужум

77-расмда ўз жарима майдонида ўнг қанот бўйлаб тўп йўналтириганда – ҳужум қилганда ютиб чиққан команданинг кейинги тез ҳужум варианти кўрсатилган. Ўнг томон марказий ҳимоячиси бўлган 3-ўйинчи юқорилаб келган тўп учун курашда ютиб чиқиб, тўпни 8-ўйинчига оширади. У дарҳол қўриқчисиз бўлган 11-ҳужумчига узатади-да, ўзи катта тезликда олға ўтиб, олдинги қаторда миқдор устунлиги ҳосил қилади. 11-ўйинчининг бундан кейинги ҳаракати икки вариантда бўлиши мумкин: бири шерикларининг чалғитувчи манёвридан фойдаланиб, зарба бериш позициясига чиқиш бўлса, иккинчиси олдинги томон ўтиб, ҳимоячилардан бирини ўзига жалб этгандан кейин дарвозани

мўлжаллаб зарба бериш учун бўшаган шеригига тўпни узатиб юборишдир.

*Тез ҳужумни уюштиришга бўлган асосий талаблар:*

1. Рақиб ҳужумчилари мудофаага қайтиб улгурмаслиги учун уларни «кесиб қўйиш» мақсадида тўпни олдинга, албатта, тез узатиб юбориш. 11-ўйинчига тўп узатиб юборилганидан кейин рақибларнинг 10-, 2-, 8- ва 6-ўйинчилари «кесилиб қолганлиги» кўриниб турибди. Албатта, буларнинг ҳар бири мудофаага мумкин қадар тез қайтишга ҳаракат қилади, лекин ҳужумдагиларнинг вақтдан ютганлиги ва улар бундан моҳирлик билан фойдаланиб, дарвозани забт этиш учун реал имконият ҳосил қилишлари мумкинлиги аниқ кўриниб турибди.

2. Ўйинчиларнинг иккинчи ва учинчи фазадаги ҳаракатлари ўйнаб тобига етказилган, юксак тезликда бажариладиган комбинациялар асосида бўлиши керак.

3. Тезлик билан ёриб ўтиш маневри қанот бўйлаб, марказда ва майдоннинг бутун кенлиги бўйлаб амалга оширилиши мумкин. Бундаги асосий мақсад – зарба бериш позициясига чиқишнинг энг қисқа йўлини топиш. Ҳужумни ривожлантиришда сал бўлса ҳам сусткашлик қилиш рақиб томонидан олдин «кесилиб» қолган ўйинчиларнинг мудофаага қайтиб олишига имкон беришини, бинобарин, ҳужумни қийинлаштириб қўйишини доим ёдда тутиш керак.

4. Ҳужумнинг олдинги қатор ўйинчилари яккама-якка кураш санъатини яхши эгаллаган бўлишлари, яъни якка ҳолда рақибни енгиб чиқишни билишлари керак. Зарба бериш позициясига чиқиш учун қисқа йўллардан фойдаланиб, дастлабки имконият пайдо бўлгани заҳоти дарвозани мўлжаллаб зарба бериши ёки дарвозани забт этиш учун шерикларга шароит яратиб бериши лозим.

5. Командада мудофаадан дастлабки узоққа узатиб беришни кутадиган маълум бир ўйинчи бўлиши шарт.

Шериклари энг кам вақт ичида унга тўп етказиб беришлари учун шу футболчининг яхши кўрган позициясини албатта билишлари керак. Команда ҳаракатларининг кутилмаган бўлиб чиқиши тўпни ҳужумнинг олдинги қаторига ана шундай максимал тезликда ўтказиб берилишига боғлиқ. Кўпинча дастлабки узоққа узатишда тўп команданинг диспетчерига йўналтирилади. У ўйиндаги шароитни бошқа шерикларига қараганда тез ва аниқроқ баҳолайдиган бўлгани учун, шиддатли ҳужумни ҳаммадан кўра яхшироқ давом эттира олади.

6. Агар тез ҳужум кўнгилдагидек чиқмасдан, рақиблар мудофаани уюштириб олсалар, унда ўрта қатор ўйинчилари максимал тезликда рақиблар жарима майдонига яқинлашиб, ҳужумнинг иккинчи эшелонини яратишлари керак.

#### **Тадрижий ҳужум.**

Тадрижий ҳужум ёки жавоб ҳужумини уюштиришда бирон ўйинчи жуда кўп узатишлар ёрдамида дарвозани забт этиш учун қулай позицияга чиқарилади. Бу тадрижий ҳужумнинг тезкор ҳужумдан асосий фарқидир. Бу тур ҳужумдаги команда ҳаракатларини бажаришда комбинациялар қисқа ва ўртача узатишлар ёрдамида амалга оширилгани учун, тўпни узоқ вақт назорат қилиб туриш имконияти туғилади. Яна шунини айтиш керакки, тўплар қисман айниқса ҳимоя қатори ўйинчилари ҳужумга қўшилганда, майдоннинг кўндалангига узатилади. Тўп узоқ вақт бошқариб турилганига қарамай, тадрижий ҳужумнинг самарадорлиги айтарлик кўп бўлмайди. Ҳужум ривожланишига кўп вақт сарфланиши мудофаадагиларга кучларни бемалол қайта гуруҳлаб олишга ва дарвоза забт этилиши учун энг хавfli зоналарни тўсиб олишга имкон яратиб беради. Уюшқоқлик билан амалга оширилган мудофаа эса ҳужум қилаётганлардан ҳимоя қаторини бўғинлардан бирида ёриб ўтиш

ниятида яна бир туркум комбинациялар қилишни талаб этади. Хужумнинг муваффақияти кўп жиҳатдан хужумчиларнинг моҳирона ҳаракатига боғлиқ. Тамомила равшанки, яхши мудофаадан оз куч билан ўтиб кетиш қийин, демак хужумга кўпроқ ўйинчи қўшилиши керак. Бунда майдоннинг айрим қисмида сон жиҳатдан ортиғлик ҳосил қилиб, шунинг ҳисобига рақиблар мудофаасини ёриб ўтиш мумкин бўлади.

Майдоннинг бутун узунасига ва кўндалангига манёвр қилиш хужум эини кенгайтириш имконини бериш билан бирга ҳимоячилар ҳаракатларини қийнлаштиради, айти чоғда хужум қилувчилардан пухта ва махсус тайёргарлик кўрган бўлишларини талаб этади. Ҳозирги замон футболда хужум ва ҳимояда ўйинчиларнинг катта гуруҳи қатнашадиган бўлгани учун, ўйин мобайнида команда бажарадиган иш ҳажми ҳам анча кўпайиб кетади. Бу эса ўйиннинг тактик қиёфасини мураккаблаштириш, майдоннинг бутун бўйи ва эни бўйлаб кўп юришли комбинациялар қилиш имконини беради. Буларсиз тадрижий хужумда команда ютиб чиқилишини умид қилмаса ҳам бўлади.

78-расмда дарвозабон бошлаб, 10-ярим ҳимоячи унга қўшиладиган хужум кўрсатилган. Тадрижий хужум пайтидаги кўп юришли комбинациялар натижасида майдон ўртасининг 10-ўйинчиси зарба бериш позициясига чиқарилади.

*Тадрижий хужум уюштиришга бўлган асосий талаблар:*

1. Тўп олган ўйинчи уни мудофаа зонасида очилган шерикларидан бирига аниқ ошириб бериши керак. Тўпни ҳаммадан кўра ён чизиқ яқинига узатиб берган маъқул, чунки у ерда ўйинчилар кўп бўлмайди, хато қилиб қўйилган тақдирда ҳам, рақиб томон дарвозага бевосита хавф сола олмайди.





78-расм. Тадрижийй ҳужум

2. Олдинги ва ўрта қатордаги ҳамма ўйинчилар майдоннинг бўйи ва эни бўйлаб фаол манёвр қилишлари лозим. Тўпи бор ўйинчига энг яқин бўлганларнинг моҳирлик билан очила билиши айниқса муҳим.

3. Ўйинчилар ҳужумнинг олдинги қаторига исталган вақтда узунасига ёки диагоналига тезлик билан тўп узатилиб қолиши, яъни тезкор ёриб ўтишга киришиб кетилиши мумкинлигини назарда тутишлари керак.

4. Команда ҳужумни ривожлантиришда ҳаракат маромини ўзгартиришдан, тезликни ошириш ва секинлатишдан («портлай олиш»дан) фойдаланиши керак. Шундай қилиш мудофаани уюштиришни ҳамма вақт ниҳоят даражада мураккаблаштириб қўяди.

5. Ўйинчилар узунасига, кўндалангига ва диагоналига узатишлар ҳисобига ҳужум йўналишларини бир қанотдан иккинчи қанотга ўтказишни билишлари керак. Бу ҳужумни

майдоннинг бутун кенглигида ривожлантиришни таъминлайди ва рақиблар ҳимоя қаторини узайтириб юборади.

6. Олдиндан тайёрлаб қўйилган, маълум бир ўйинчини зарба бериш позициясига чиқарадиган комбинацияларни кўпроқ қўллаш керак. Бундай команда ҳаракатларини ўйинчилар гуруҳи ижодий амалга оширади. Улар бунда баъзан юзага келаётган шароитга қараб тайёрлаб қўйилмаган ҳаракатлар ҳам қилиши мумкин.

7. Ҳужум қилаётган команданинг ўрта қатордаги, баъзан эса орқа қатордаги ўйинчилари зарба бериш позициясига қўшилиб туришдан фойдаланиш жуда ҳам муҳим, чунки олдинги қатор ўйинчилари бўларга нисбатан қаттиқроқ қўриқланади.

8. Ҳужум қилаётганлар тўпни ниҳоятда эътибор билан, аниқ узатишлари керак, чунки улар иккала команда ўйинчилари ғуж бўлиб тўпланган шароитда ҳаракат қилдилар, бу эса рақибларнинг тўпни йўлда олиб қолишини осонлаштиради.

9. Ҳужум қилаётганларнинг жойланиши албатта эшелонланган, бошқача қилиб айтганда, табақаланган бўлиши керак. Шунда, рақиблар вақти келиб тўпни адрессиз қайтариб олган тақдирда ҳам, ҳужумни давом эттириш мумкин бўлади.

### **Ўйинчиларнинг ҳужумдаги ҳамкорлиги**

Ҳозирги вақтдаги ҳамма сафланишларда ҳимоя қаторида камида тўрт ўйинчи бўлиши назарда тутилади. Шунинг билан бирга соф ҳужумчиларнинг (олдинги қаторнинг) ва майдон ўртаси ўйинчиларининг миқдори ўзгариб туриши мумкин. Ана шунинг учун ҳам муайян амплуадаги (ихтисосдаги) ўйинчиларнинг ҳужумдаги ҳаракатлари хусусиятлари ҳақида гапирганда, команданинг ҳар

қайси қаторида қанчадан футболчи борлигини ҳисобга олиб мулоҳаза юритиш лозим.

### **Қанот ҳимоячилари.**

Агар командада иккита қанот ҳужумчиси бўлса, ўрта қатор ўйинчилари билан биргаликда ҳужумнинг иккинчи эшелонини ҳосил қилиш учун ҳимоячилар олдинроққа чиққани маъқул. Ҳимоячи эпизодик тарзда ҳужумнинг олдинги сафига чиқиб туриши мумкин.

Бунда у қанот ҳужумчиси билан ўрин алмашади, бўлмаса ҳимоячи ҳужумчиларнинг ўйин жойини торайтириб қўяди, натижада мудофаадагиларнинг страховка қилиши, бир-бирига ёрдам бериши осонлашиб қолади.

Агар командада қанот ҳужумчиси битта бўлса, унда қанот ҳужумчиси йўк томондаги ҳимоячи ҳужумни яқунлашда олдинги эшелон ҳаракатларида фаол иштирок этиш учун бўш жойга ёриб кириши мумкин. Бунда унинг ҳаракатлари ҳужум жабҳаси кенг бўлишини таъминлайди. Бироқ ҳимоячининг бундай рейдлари ҳамма вақт рақиб учун кутилмаган ва ўз мудофаасининг мустаҳкамлигини бузмайдиган бўлиши кераклигини ёдда тутиш керак. Ҳужумга қўшилган ҳимоячи ташлаб кетган зонага унинг шерикларидан қайси биридир чиқиши керак.

### **Марказий ҳимоячилар.**

Марказий ҳимоячилардан айна пайтда рақибини қўриқламаётганигина ҳужумга қўшилиши мумкин. Бунда уни шерикларидан бири (яхшиси – ўрта қатор ўйинчиларидан бири) страховка қилади – бу марказда мудофаа мустаҳкамлиги бузилмаслигини таъминлайди.

Марказий ҳимоячи ҳужумда моҳирлик билан ўйнай оладиган ва узоқ масофадан яхши зарба бера оладиган бўлгандагина, унинг ҳужумга қўшилиши самарали бўлади. Ҳужумга ўтган марказий ҳимоячини одатда ҳеч ким қўриқламагани учун у рақиб дарвозаси тўғрисида бостириб

боравериши керак. Шунинг учун ҳам марказий ҳимоячининг ҳужумга қўшилиши ҳамма вақт бегона дарвозани реал хавф остида қолдиради.

### **Ўрта қатор ўйинчилари.**

Ҳужумга мойил бўлган ўйинчи (уни ярим ҳужумчи деса ҳам бўлади) олдинги маррага ўтади ва зарба бериш позициясига чиқиш имкониятини олади, чунки унинг маневри майдоннинг ичкарасидан юқори тезликда бошла-нади-да, уни қўриқлашни ниҳоятда қийинлаштириб юборади. Ўрта қатор ўйинчилари ҳужумнинг олдинги сафига мунтазам равишда қўшилиб турадилар. Бунда улар рақибини чалкаштириб юбориш мақсадида маневрлари йўналишини ўзгартириб туришга ҳаракат қиладилар. Бу эса, командадаги шериклари ўрта қатор ўйинчисининг яхши кўрган ҳаракат зоналарини яхши билишлари ва у қулай позицияга чиққани заҳоти унга дарҳол тўп ошириб беришлари керак деган сўз. Бундай футболчи рақиблардан кимгадир ёки муайян зонага бевосита жавобгар бўлмаса ҳам, ҳужум бўғилиб қолган пайтларда мудофаада иштирок этиши керак. Бундай ҳолларда у вазиятга қараб иш тутади.

Асосий вазифаси команданинг ҳужум ҳаракатларини уюштиришдан иборат бўлган ўйинчини диспетчер деб аташади. Тўп командага ўтгани заҳоти диспетчер майдон ўртасидаги участкаларидан бирига очилиб чиқади. Тўпни олганидан кейин у дарҳол ҳужумни қандай усудда (тез ёки тадрижий) уюштириш ҳақида қарорга келади. У ҳужумни бошлаб, ўзи одатда иккинчи эшелонда ҳаракат қилади ва эпизодик тарздагина ҳужумнинг олд қисмига ёриб чиқиб туради. Ҳужумни муваффақиятли яқунлаш учун диспетчер қаттиқ ва яхшигина тепа оладиган бўлиши керак, чунки у кўпинча 18-25 м масофадан тўп тепиши керак бўлади.

Асосий вазифа мудофаа ҳаракатларида қатнашишдан иборат бўлган (кўпинча маълум рақиб ўйинчисига ўйин

бермаслик – уни нейтраллашдек шахсий вазифаси бўладиган) майдон ўртаси ўйинчисининг ҳужумда иштирок этиши, одатда, иккинчи эшелонда ҳаракат қилиш билан чекланади. Бу, ҳужумнинг олдинги сафларига ўтиш унинг учун мумкин эмас, деган маънони англатмайди, албатта. Ўйин шароити тавсия этган айрим эпизодларда бундай ўйинчи ҳужумнинг олдинги маррасида тўсатдан пайдо бўлиши ва яқунловчи зарба бериш учун тўп олиши мумкин.

Майдон ўртаси ўйинчиларининг умумий вазифалари тўп командада бўлганида ташаббусни узоқ вақт сақлаб туришга ёрдамлашиш, майдон ўртасини назорат қилиш, ҳужумнинг олдинги қаторларига қўшилиш, яъни тадрижий ҳужум қилинаётганда, кўп ўйинчиларни қатнаштириб эшелонлашган (табақаланган) ҳужум уюштиришни ёки тезкор ҳужум пайтида ўйинни кескинлаштирадиган тўп узатишларни таъминлашдан иборат. Ҳужумни команда бўлиб уюштириш биринчи галда команда ўрта қаторининг турли ихтисосдаги ўйинчилари қанчалик тўғри танлангани ва уларнинг маҳоратига боғлиқ.

### **Қанот ҳужумчилари.**

Қанотдаги ҳаракатлар ё тўпни бошқараётган қанот ҳимоячиси ёки майдон ўртаси ўйинчиси билан ҳамкорлик қилиш учун орқага қайтиб ёки олға томон фаол илгарилаб (шеригининг ҳимоячилар ортидаги бўш жойга узоқдан тўп узатиб беришига шароит яратиш мақсадида «ўйиндан чиққан» ҳолат чегарасига яқин бориб) бажарилиши мумкин.

Майдоннинг эни бўйлаб ҳаракатланишлар тўпни бошқараётган майдон ўртаси билан ҳамкорлик қилиш учун орқага қайтиш ёки ҳужумнинг олдинги маррасига тез илгарилаб чиқиш билан уйғунлаштириб бажарилиши мумкин.

Қанот ҳужумчиси тўп олганидан кейин ўзини яқка ёки шериги билан биргаликда қўриқлаётган ўйинчидан ўтиб

кетишга, қарийб рақиб дарвозаси чизигигача етиб бориш ва тўпни жарима майдонидаги шерикларига ғизиллатиб ёки узатиб беришга ҳаракат қилади. Шерикларидан биронтаси тўп олиш учун очик турган бўлса ёки ҳужумчилар ҳимоячиларга қарши ҳавода муваффақият билан курашаётган бўлса, бундай ҳолларда тўпни юқорилатиб узатиш самаралидир. Ғизиллатиб узатишлар эса ҳамма ҳолларда ҳам мақсадга мувофиқдир. Бунда ғизиллаб келаётган тўпга ҳужумчилардан биронтаси чиқиб келиши мумкин бўлгани учунгина эмас, балки вақт ниҳоятда зиқ шароитда қолганидан, бунинг устига гоҳо ўз вазифасини кўнгилдагидай бажаролмай қоладиган ҳимоячиларнинг оёғидан «рикошет» бўлиши мумкинлигидан ҳам мудофаадагиларнинг ҳаракати мураккаблашиб кетади. Бундай ҳолда қарши томон қанот ҳужумчиси дарвозанинг узоқдаги устунни яқинигача етиб боради.

Қанот ҳужумчиси рақиб ҳимоячилари орасини максимал даражада узайтириб кетиш учун ён чизигига яқин жойда ўйнайди. Марказий ҳужумчи ён чизиқ яқинига ўтиб, майдон маркази бўшаб қолган ҳолларда эса қанот ҳужумчиси бўшаб қолган зонага катта тезликда ёриб киради.

Айрим ўйин эпизодларида қанот ҳужумчилари ўрин алмашадилар. Майдоннинг эни бўйлаб бундай маневр қилиш мудофаа уюштиришни қийинлаштиради ва қанот ҳимоячиларининг бирор ҳужумчи ҳаракат хусусиятларига мослашиб олишига ҳалақит беради. Гоҳ у, гоҳ бу қанотда узоқ вақт қолиб кетиш ҳам муваффақият қозонишга ёрдам берса-да, лекин ҳужумнинг ривожланиши мобайнида ўрин алмашиш айниқса самарали чиқади.

Қанот ҳужумчиси доимо тезкор маневр қилишга тайёр туриши ва шунинг билан бирга яккама-якка курашнинг ҳамда зарба беришнинг хилма-хил усулларини аъло даражада билиши керак.

### **Марказий ҳужумчи.**

Бу ихтисосдаги футболчи ҳамма вақт дарвозага интилиб туради ва зарба бериш позициясига чиқиш учун энг яқин йўл излайди. У ҳамма вақт рақиблардан бир нечтасининг қаттиқ назорати остида бўлади, шунинг учун ҳам очилиб чиқишлар билан рақиб мудофаасидаги асосий ўйинчиларни чалғитишларни бирга қўшиб, кўп манёврларни амалга ошириш керак. Марказий ҳужумчи қанот ҳужумлари вақтида жарима майдони марказига ёки дарвозанинг ўзига яқин турган устунига қанот ҳужумчиси физиллатиб ёки узатиб турган тўп қаршисига чиқиб, тўп учун курашда ҳимоячилардан кўра илдамлик қилишга интилади.

Марказий ҳужумчи тўп олганидан кейин, асосан рақибни айланиб ўтиш воситаларидан фойланиб, дарвозани мўлжаллаб зарба бериш учун шароит яратишга ҳаракат қилади. Бироқ шерикларни ҳам унутиб бўлмайди. Марказий ҳужумчи рақибдан устун келишни осонлаштириш ва дарвозани забт этишга қулайроқ позицияда тўрған шеригига тўп ошириб бериш учун улар билан ҳамкорлик қилишдан фойдаланиши керак.

Айрим эпизодларда марказий ҳужумчи орқага чекиниб очилиши ҳам мумкин. Шеригига зонани бўшатиб бериш ёки рақиб кўриқчиларидан нарироқда тўп олиб, кейин тезкор манёвр қилиш учун шундай йўл тутилади.

## **ҲУЖУМЧИЛАР СОНИ ТУРЛИЧА БЎЛГАНДАГИ ҲУЖУМ ҲАРАКАТЛАРИ**

### **Тўрт ҳужумчи билан ҳужум қилиш.**

Тўртта ҳужумчи билан бўладиган ҳужумда қанотлардан фойдаланган маъқул. Тезкорлик хислатлари юксак бўлган қанот ҳужумчилари яқка курашда ёки энг яқин турган шериги ёрдамида уни кўриқлаётган ўйинчини доғда

қолдириб, илгарилаб кета бошлайди. Бунда қўйидагича ҳаракатларни амалга ошириш мумкин:

а) дарвоза чизиги яқинига чиқиш ва тўпни калла қўйиб ҳужумни яқунлаш учун мумкин қадар узоқдаги устун яқинига тепалатиб узатиш;

б) дарвоза чизиги яқинига чиқиб, кейин шериги зарба беришини ёки рақиб оёғидан рикошет бўлишини мўлжаллаб тўпни дарвозанинг узунасига ёки сал орқароққа пастдан физиллатиб бериш;

в) қанот ҳужумчисининг дарвоза рўпарасига зарба бериш позициясига, яъни «бурчак кесиб» чиқиши.

Марказий ҳужумчиларнинг асосий вазифалари – марказдан ёриб ўтишни уюштириш. Дарвозани забт этишга қулай позиция эгаллай туриб, улар айланиб ўтиш ва шерик билан ҳамкорлик қилишини бирга қўшиб олиб боришдан кенг фойдаланган ҳолда дадил, кескин ҳаракат қилишлари керак. Бу ихтисосдаги ўйинчилар дарвозабондан ёки штангадан қайтган тўпларни қайта уриб киритишга, дарвозани мўлжаллаб зарба бериш учун пайдо бўлиб қолган озгина имкониятдан ҳам фойдаланиб қолишга ҳамма вақт тайёр турадилар. Агар ҳужум марказдан бўлаётган бўлса, унда марказий ҳужумчилар сохта манёврлардан ва жой алмашинишлардан фойдаланиб, ўзгарувчан тезликда ўйнаб, зарба берадиган позицияга очилиб чиқишга ҳаракат қиладилар. Марказий ҳимоячилардан бирининг орқасидан очилиб чиқиш энг фойдали очилиш ҳисобланади. Ўрта қатор ўйинчисини ҳужумга қўшиб комбинация қилишда марказий ҳужумчи сохта манёвр қилиб, шериги кириб келадиган зонадан марказий ҳимоячини олиб кетиши керак.

Ўрта қатор ўйинчилари олдинги марраларга чиқиши мумкин. Бунда улардан бири ҳужумда фаол иштирок этади, иккинчиси эса қанот ҳимоячилари билан биргаликда ҳужумни қувватлаб, сал орқароқда ҳаракат қилади. Бироқ



ўрта қатор ўйинчилари эпизодик тарздагина ҳужумнинг биринчи эшелонига қўшилишлари керак. Ўрта қатор ўйинчиларининг ҳадеб илгарилаб кетавериши тўртта ҳужумчининг ҳаракатларини қисиб, уларни оператив ўйин жойидан маҳрум қилиб қўяди.

Қанот ҳимоячилари ҳам ҳужумга эпизодик тарзда қўшилиб турадилар. Мудофаадагилар тўп олганларидан кейин жавоб ҳужуми вақтида асосан шундай қилганлари маъқул. Марказий ҳимоячилар эса камдан-кам ҳужумга ташланадилар, чунки майдон марказида рақибларнинг ҳамкорлик қилаётган ўйинчилари борлигини, бунинг оқибатида ўз дарвозалари хавфда қолиши мумкинлигини ҳамма вақт ёдда тутадилар.

Агар рақиблар фақат зона ҳимояси тизимини қўлласалар, унда ҳужумчилар ҳаракатига қуйидагилар хос бўлади:

а) ўрта қатор ўйинчилари ва қанот ҳимоячиларининг ҳужумга қўшилиб, жамоавий манёвр қилиши ҳисобига ҳужумнинг айрим участкасида сон жиҳатдан устунлик ҳосил бўлиши;

б) дарвоза олдидаги маълум зонада рақиблардан бирини якка курашда шахсан ютиб чиқиб, кейин қўшни зонада сон жиҳатдан устунлик ҳосил қилиш ёки ҳужумни зарба бериб тугатиш.

Агар рақиблар аралаш ҳимоя тизимини қўллаб, асосий ўйинчиларни жуда яқиндан қўриқласалар, унда ҳужум қилаётганлар қуйидаги ҳаракатларни бажаришлари керак:

а) ҳимоячиларни тарқатиб юбориш ва айни вақтда қанот ҳужумчиси билан икки кишилик комбинациялар учун яхши имконият яратиш мақсадида диспетчерлик вазифасини шерикларидан бирига ўтказиб, диспетчернинг ўзини шахсий қўриқчиси билан бирга қанотга ўтказиб юбориш;

б) майдоннинг эни бўйлаб ва қисман майдон ичка-  
рисиди фаол манёвр қилиш.

**Учта ҳужумчи билан ҳужум қилиш.**

Учта ўйинчисини олдинга чиқариб ҳужум қиладиган  
командалар, одатда, иккита канот ҳужумчиси ва битта  
марказий ҳужумчи билан, аҳён-аҳёнда эса иккита марказий  
ҳужумчи ва битта канот ҳужумчиси билан ўйнайдилар.

Бундаги ҳужум уюштиришнинг қуйидаги ҳолатлари  
юқорида баён этилганлардан фарқ қилади:

а) ҳужумнинг биринчи эшелонига майдон ўртасидаги  
уч ўйинчидан иккитаси фаол қўшилади (кўпинча бу  
орқароқда ўйнайдиган ярим ҳужумчи ва диспетчер бўлади);

б) ярим ҳимоячи ҳужумга узвий тарзда қўшилиб  
турадиган канот ҳимоячилари билан биргаликда ҳужумнинг  
иккинчи эшелонини ҳосил қилади;

в) иккита марказий ҳимоячидан бири эпизодик тарзда  
ҳужумга қўшилиб туради (одатда, бу катта тезликда  
бажарилади ва рақиб дарвозасига реал хавф солинади).

Ҳужумга қўшиладиган ўйинчиларнинг ҳаммаси ҳужум-  
чи ҳаракатларини моҳирона бажара олиши, яъни универсал  
тайёргарлик кўрган ўйинчиларнинг анчагина бўлиши чина-  
кам зўр ҳужумни таъминлаш учун зарурий шарт ҳисоб-  
ланади.

Қанот ҳужумчилари майдоннинг эни бўйлаб тез-тез  
манёвр қилиб турадилар, чунки уларнинг зоналарига  
ҳужумнинг иккинчи эшелонидаги шерикларидан биронтаси  
кириб келиши мумкин. Буларнинг ҳаммаси ҳужумчиларга  
ҳужум йўналишини узлуксиз ўзгартириш, кучларни қайта  
гуруҳлаб туриш имконини беради. Ана шунинг учун ҳозирги  
замон футболда учта «соф» ҳужумчи билан ҳужум  
уюштириш жуда кенг тарқалган.

Агар команда иккита марказий ҳужумчи билан ўйин  
қиладиган бўлса, унда қанотлардан бири бўшаб қолади.

Бундан қанот ҳимоячисини ёки ўрта қатор ўйинчиларидан бирини ҳужумга қўшиш учун фойдаланган маъқул.

### **Иккита ҳужумчи билан ҳужум қилиш.**

Иккита ҳужумчи билан ҳужум қилиш олдингиларидан анчагина фарқ қилади. Бу хил ҳужумни уюштиришда камида иккита ярим ҳужумчи ва диспетчер қатнашиши шарт. Яхши тайёргарлик кўрган ана шундай ихтисосдаги ўйинчилар бўлмаса, иккита ҳужумчили схема очиқдан-очиқ мудофаа схемаси бўлиб қолади ва матч давомида ташаббусни қўлга олишни қийинлаштириб қўяди.

Бу схемадаги асосий тактик вариантларидан бири шериклардан бирининг (қанот ҳимоячисининг, ўрта чизик ўйинчисининг) ҳужумга фаол қўшилиши учун бирон қанотни сунъий бўшатиб қўйишдир. Ўрта қатордаги тўрт ўйинчининг деярли ҳар бири ҳужумчи вазифасини зиммасига ола билади. Бу индивидуал тарздагина эмас, балки икки, уч киши бўлиб импровизация қилиш имконини яратиб, майдоннинг турли позиция ва нуқталаридан муваффақиятли ҳужум қилишга ёрдам беради.

Ҳужумчилар ҳужумни тайёрлашда майдоннинг эни бўйлаб маневр қиладилар. Улар тез ҳужум пайтида ўйинни кескинлаштирадиган қилиб узатилган тўпни олиб, зарба позициясига чиқиш имконини яратадилар ёки ўзига хос «очиқликлар» – шериклар келиб қўшилиши учун бўш зоналар ҳосил қиладилар. Бу «очиқлик»ларга ўрта қатор ўйинчилари, қанот ҳимоячилари ва ҳатто марказий ҳимоячилар узлуксиз ёриб кириб турадилар. Буларнинг ҳаммаси орқадаги аҳволдан хавфсирамайдиган ва қўп юришли комбинацияларда ҳамкорлик қиладиган 5-6 фаол ўйинчининг ҳужумга қўшилиб, тадрижий ҳужум қилишига қулайлик яратади.

Ҳужумда ўрта қатор ўйинчиларига жуда муҳим ўрин ажратилган.

Улар ҳужум ҳаракатларини уюштирибгина қолмай, балки кўпинча ҳужумни яқунлайдилар ҳам. Вазифаси ҳужумда мунтазам равишда ва ўйлаб иштирок этишдан иборат қанот ҳимоячилари ҳам кўтаринки фаоллик билан ҳаракат қиладилар. Улар ё қанот ҳужумчилари сингари ҳаракат қилиб, қанотдан ўтиб борадилар, ёки иккинчи эшелонда ҳаракат қилиб, шерикларини қувватлаб турадилар.

Марказий ҳимоячиларнинг ҳужум ҳаракатлари аҳамияти ҳам ортиб, улар рақиблар мудофаа қаторига тез-тез ёриб кираверадиган ҳамда нисбатан «назоратсизликлари»дан фойдаланиб, зарба бериш позициясига тез-тез чиқадиган бўлиб қоладилар. Шундай пайтларда улар ё дарвозани забт этишга уриниб кўрадилар, ёки мудофаадаги ўйинчиларни чалғитиб, шерикларининг ҳаракати учун қулай шароит яратиб берадилар.

## ҲИМОЯ ТАКТИКАСИ

Ҳимоя тактикаси тўпни бошқармаётган команданинг ҳаракатларини рақиблар ҳужумини бир ёқлик қиладиган – нейтраллайдиган қилиб уюштиришни назарда тутати.

Ҳимояда ўйнашнинг умумкоманда услуби шахсий, зона ва аралаш бўлиши мумкин. Бироқ қисман бўлса ҳам бошқа услуб элементларидан фойдаланмасдан биргина услубда ўйнайвериш хато. Чунки бу ҳол ҳимоя тактикасини оддийлаштириб қўяди. Ҳимояда ўйнаш услубларини ҳимоячиларнинг индивидуал хислатлари ва имкониятларини ҳисобга олиб танлаш керак.

Ҳимояда ўйнашнинг тактик санъати рақибни қачон ўз ҳолига қўймасдан таъқиб этишни, қачон шериклардан бирига бериб юбориш ва қачон зонада ўйнашни билишдан иборат.

Мудофаа қилаётган команда ҳаракатларининг ҳаммаси ҳужум қилаётганлар ҳаракатига жавоб тариқасида бўлиб, рақиблар тактикасининг хусусиятларига қараб уюштирилади. Мудофаанинг яхши уюштирилганлиги командага ҳужум ҳаракатларини ҳам муваффақиятли бажариш имконини беради.

Ҳимояда ўйнаш хилма-хил ва кўп планли бўлиб, дарвозани мудофаа қилишга, тўпни қўлга киритиш учун фаол курашиш ва ҳужум уюштиришга қаратилган бўлади. Ҳимоядаги ўйин ҳам ҳужумдаги сингари индивидуал, гуруҳ ва команда ҳаракатларидан иборат.

### **Индивидуал тактика.**

Мудофаадаги муваффақият бир гуруҳ ўйинчиларнинг тўғри страховка қилишларига, ўзаро алмашувчанлиги ва уларнинг бир-бирига мос ҳаракатларигагина эмас, балки ҳимоячиларнинг тўпи бор ва тўп йўқ ўйинчига қарши индивидуал ҳаракат қилиш маҳоратига, яъни ҳимоячининг муайян вазиятда ўз «ҳомий» лигидаги ўйинчига нисбатан қанчалик тўғри жой танлашига ҳам боғлиқ. Оқилона позиция танлаш мудофаада муваффақиятли ҳаракат қилишнинг асоси ҳисобланади.

Тўп бошқараётган ва тўп бошқармаётган ўйинчига қарши ҳаракатлар ҳимоядаги индивидуал тактик ҳаракатларга киради.

### **Тўпсиз ўйинчига қарши ҳаракатлар.**

Ҳимоячи тўпни бошқараётган ўйинчига қарши ҳаракат қилаётганда қуйидагиларга интилади:

а) рақибларнинг тўп олишига йўл қўймасликка, яъни тўпни «тўсиб» олишга;

б) рақибга йўналтирилган тўпни йўлда «олиб қолиш» ҳаракатини бажаришга.

Тўсиб олиш – бу мудофаадаги команда ўйинчисининг рақиб ўйинчиси йўлини тўсиб, унинг тўп олиш имко-

ниятини қийинлаштирадиган ҳаракати. Рақиб йўлини тўсиб олиш учун ҳимоячи шу ўйинчи билан ўз дарвозаси орқасига ўтиши (дарвозага нисбатан ёнламароқ ёки орқа ўтириб туриши) керак. Ҳимоячи билан ҳужумчи орасидаги масофа тўп билан ўйинчи дарвозага яқинлашган сари ёки дарвозадан узоқлаша борган сайин камайиб ёки кўпайиб бориши мумкин. Позиция, шунингдек ҳимоячининг югуриш тезлигига, ўзаро курашаётганларнинг кучлари нисбати ва бошқа омилларга боғлиқ бўлиши мумкин.

Тўсиб олишда ҳимоячи қуйидагиларга амал қилиши керак:

1. Рақиб дарвозасига хавф солаётганида ёки ўз ҳаракатлари билан дарвозани забт этишга қулай вазият яратиб бериш мумкин бўлиб қолганда, унинг йўли тўсилади.

2. Рақиб дарвозага қанчалик яқин келса, унга шунчалик яқин масофада йўлини тўсиш керак.

3. Ўйин вазиятига ва ўйинчилар қандай турганига қараб, «ўйиндан чиққан» ҳолат ҳосил қилиши мумкин.

Олиб қолиш – бу мудофаадаги команда ўйинчисининг ўзига бевосита яқин турган рақиб ўйинчисига йўналтирилган тўпни қўлга киритиш ниятидаги ҳаракати. Тўсиб олишдаги сингари олиб қолишдаги муваффақият ҳам ҳимоячининг тўғри позиция танлашига, тўпга вақтида чиқишига, вазиятни тўғри баҳолашига, тезкорлигига ва ҳ.к.ларга боғлиқ. Олиб қолишда ҳимоячи билан ҳужумчи ўртасидаги масофа, одатда, тўсиб қолишдагига нисбатан кўпроқ бўлади. Боиси – бунда ҳимоячи фаол томон бўлиб, тўп учиши керак бўлган томонга отилиб чиқишга улгуради.

Олиб қолишда ўйнаганда ҳимоячи қуйидагиларга амал қилиши керак:

а) тўп ёки тўпни олаётган рақиб қаердалигига қараб, ҳужумчига бўлган масофани керагича сақлаш;

б) шароитни тўғри баҳолаш ва ҳаракат бошлаш пайтини тўғри аниқлаш;

в) тўпни олиб қолишнинг энг маъқул воситасини танлаш.

### **Тўпи бор ўйинчига қарши ҳаракатлар.**

Тўпи бор ўйинчига қарши индивидуал ўйин илгарилама мудофаа тактикасига, яъни рақиб ўйинчисини кузатиш ва унга қарши ўйнашга асосланган бўлади.

Кўп ҳолларда мудофаадагилар рақиб ўйинчиси тўп олаётганда ёки тўпни назорат қилиб турганда кураш бошлайдилар. Якка курашнинг муваффақиятли ёки муваффақиятсиз чиқиши мудофаадагиларнинг тўп олиб қўйишда керакли восита ва усулларни танлаш ва қўллашда қанчалар тажрибали эканига боғлиқ.

Ҳимоячи тўпни рақибдан у тўп қабул қилаётган пайтда олиб қўйишга интилиши керак, чунки бу пайтда ҳужумчининг эътибори асосан техник усулни қандай бажаришга қаратилган бўлиб, у кейинги тактик ҳаракатига камроқ эътибор бераётган бўлади.

Тўпни бошқараётган ўйинчига қарши ҳаракатда ҳимоячи қуйидагиларни бажаришга интилади:

а) тўпни рақибдан олиб қўйиш;

б) тўп узатилишига тўсқинлик қилиш;

в) тўп олиб юрилишига тўсқинлик қилиш;

г) зарба берилишига тўсқинлик қилиш.

**Тўпни олиб қўйиш.** Тўпни олиб қўйишда тезкорликнинг, масофани ҳис этиш ва вақтни мўлжаллашнинг, шунингдек, бутун ўйин вазиятини баҳолай билишнинг аҳамияти каттадир.

Футболда бир хилда такрорланадиган ҳолат ва вазиятлар бўлмайди, шунинг учун ҳужум қилаётган ўйинчига тўп бермаслик учун қачон ва қаерда бўлишини ҳимоячининг ўзи аниқлаши керак. Баъзан ўйинчига жуда

яқин келиб, унинг кетидан қолмаслиги, баъзида эса ўз жойидан кетмаслиги керак бўлади. Аммо ҳар қандай ҳолда ҳам ҳужум қилувчига бемалол тўп олиш имконини бермаслик лозим.

Ҳимоячи ҳужум қилаётган ўйинчи ҳаракатларини кузатаётиб, унга дарҳол ҳужум қилиш керакми ёки озроқ кутиш керакми – ўзи ҳал қилади. Рақиб рўпарада эканида у айланиб ўта бошлашини ёки тўпни олиб юра бошлашини кутган маъқул. Рақиб айланиб ўтишга тайёрланиб, ҳимоячига яқин келганида, ҳимоячи тўпни олиб қўйиш ёки тегиб чиқариб юбориш пайтини топа билиши керак.

Ўйин шароити ва оқибат қандай чиқишига қараб ҳимоячи рақибдан тўп олиб қўйишнинг маълум бир усулини танлайди. Бунда сирпаниш, тўпни тегиб юбориш, елкада туртиш ва шу каби усуллардан фойдаланса бўлади.

**Тўп узатишга қарши ҳаракат.** Гоҳо ҳимоячи қулай позицияга чиқиб қолган ўйинчига тўп узатилишига қаршилиқ кўрсатиши керак бўлиб қолади. Бундай вазиятда тўпни олиб қўйишга ёки яккакураш бошлашга киришмаган маъқул, чунки ҳимоячининг ноўрин ҳаракати аҳволни кескинлаштириб юбориши мумкин. Бундай вазиятда тўп юқорилатиб ёки ёнламасига узатилишига тўсқинлик қилиш учун ҳимоячи тўпни бошқараётган ўйинчига 2-3 м қолгунча яқин боради. Унинг асосий мақсади мудофаадаги шериклари ўз позицияларига бориб олишлари учун вақтдан ютишдир.

**Тўп олиб юришга қарши ҳаракат.** Башарти ҳимоячи тўпни олиб қолишга ёки рақиб тўп олаётганда уни олиб қўйишга улгурмаса, унда бутун ҳаракати-ю ишғол қилган позицияси билан тўпни бор рақибнинг тез илгарилашига ҳалақит беради. Борди-ю ҳужумчи ҳар қалай олға ҳаракат бошлаб қолса, ҳимоячи унга параллел ҳаракат қила бошлаб, уни ён чизикқа қисиб қўйишга ҳаракат қилади. Шунда



ҳужумчининг ҳаракат жойи торайиб, шерикларининг бевосита ёрдамидан маҳрум бўлиб қолади.

Рақиб жарима майдони яқинида диагоналига ёки дарвоза чизигига параллел тарзда тўп олиб кетаётган бўлса, ҳимоячи тўп олиб юришга тўсқинлик қилибгина қолмай, балки ҳужумчини тўпни орқага ёки майдоннинг кўндалангига узатиб юборишга мажбур қилиши керак.

**Зарба беришга қарши ҳаракат.** Ҳужумчи жарима майдони яқинида дарвозани мўлжаллаб зарба бермоқчи бўлганида энг хавфли вазият юзага келиши барчага аён. Бундай ҳолда ҳимоячи ўз дарвозасига орқа ўгириб ёки ёнлама туриб, ўз позицияси ёки ҳаракати билан дарвоза томон зарба берилишига қаршилиқ кўрсатиши керак. Ҳимоячининг бутун эътибори рақибнинг оёқларида бўлиши зарур: тўп учиб кетиши лозим бўлган йўлга ўз оёғини қўйиб қолиш учун унинг зарба берувчи оёғи орқага тортилган пайтга пайқаб олишга ҳаракат қилиш керак.

### **Гуруҳ тактикаси.**

Бутун футбол ўйини бошдан-оёқ комбинациялар асосига қурилган бўлиб, ўйиннинг мазмуни ҳам аслида шу комбинациялардан иборат. Ўйин вақтида қайта такрорланмайдиган ҳолатлар кўп учрайди. Ҳар бир шундай ҳолатнинг ўз асоси бор. Бундай асосларни ҳар қандай ўйинчи, энг аввало, ҳимоячилар билиши ва тушуниши лозим. Шунда тактик планда ҳужумчиларга қарши ҳаракат қилиш ва зарур усулларни қўллаш осон бўлади.

Мудофаадаги гуруҳ ўйинининг асосий мазмуни ҳимоя ўйинчиларининг ҳужум қилаётган рақибларига қарши уюшган ҳаракатлари ҳисобланади. Мудофаадагилар ўзининг рақиб билан яккама-якка қурашаётган ҳар бир шеригига ёрдам беради ёки ёрдам беришга тайёр туради. Шундай қилиб, шеригига бевосита ва керакли ёрдам беришдан ташқари, страховка қилиш ҳам уюштирилади. Моҳирлик

билан жой танлаш эса аниқ ҳамкорлик қилишга ёрдам беради.

Ҳимоядаги гуруҳ тактикаси дарвозага хавф солаётган ҳар қандай рақибга қарши гуруҳ бўлиб ҳаракат қилишни назарда тутаяди ва шерикларига ёрдам беришга қаратилган бўлади.

Страховка, шунингдек, «девор» ва «кесишув» комбинацияларига қарши ҳаракатлар ҳимояда икки ўйинчининг ҳамкорлик қилиш усулларига киради.

Махсус уюштирилган қарши ҳаракатлар, чунончи, «девор» ясап, сунъий «ўйиндан ташқари» ҳолат ҳосил қилиш ва дарвозабон иштирокидаги ҳаракатлар уч ва ундан ортиқ ўйинчининг ҳамкорлик қилиш усуллари саналади.

**Страховка.** Ўйин вақтида ўз шеригига ёрдам бериш усулларида бири страховка ҳисобланади. Ҳимоя страховканинг тўғри ва вақтида бўлиши, унинг мустақамлиги ва ишончлилигининг гаровидир. Страховка қилиш учун танланган позиция зарур ҳолларда шерик йўл қўйган хатони тuzатадиган бўлиши керак. Бундай позиция ҳамма вақт орқада, ўйинчининг ўз дарвозасига яқинроқ жойда бўлади. 79-расмда страховка қилаётган 3-ўйинчи тўғри жой танланганлиги кўрсатилган. Тўп рақибларнинг 10-ярим ҳимоячисида, 11-қанот ҳужумчиси 2-ҳимоячидан қочиб, бўш жойга чиқади. 10-ўйинчи тўпни ўша томонга узатади. Бироқ 2-ҳимоячини страховка қилиш учун позицияни тўғри танлаган 3-ҳимоячи қанот ҳужумчисидан олдин тўпга етиб боради.

«Девор», «кесишув», «тўпни тегмай ўтказиш» ва «бир тегишдаёқ узатиш» комбинацияларига қарши курашиш муудофаадагилар учун анчагина мураккаб бўлишига қарамай, ҳимоячи бир ўзи ва муудофаадаги шериклари билан келишиб ўйнаб, бу комбинацияларга қарши муваффақиятли ҳаракат қила олади.



79-расм. Страховка

«Девор» комбинациясига қарши ҳаракат. «Девор» комбинациясига қарши курашда бу комбинация қаерда бўлаётганини ҳисобга олиш керак. Баъзан ҳужумчилардан бирини жуда яқин кўриқлашдан воз кечиб, зонада ўйнаган ёки «девор» комбинациясини амалга оширишга бўш жой қолдирмаслик мақсадида мудофаа кучларини жарима майдони яқинига тўплаган маъқул бўлади. Биринчи узатилган тўпни олаётган рақибга нисбатан позицияни танлаш бу комбинацияга қарши ҳаракатдаги асосий пайт ҳисобланади. Тўпни тегиб чиқариб юборишни, рақибнинг жавоб узатишини қийинлаштиришни ёки уни дастлабки режасидан қайтишга мажбур қилишни мўлжаллаб рақиб яқинидан жой танлаш керак. Бунда орқадаги ўйинчининг аҳамияти жуда муҳим бўлади. Воқеаларнинг кейин қандай бўлиши кўп жиҳатдан унинг комбинацияси қандай давом этишини кўра билишига, шунингдек, вақтида ёрдамга кела билишига боғлиқ.

«Кесишув» комбинациясига қарши ҳаракат. Бу комбинация дарвозага таҳдид солиш нуқтаи назаридан «девор» комбинациясидек хавфли эмас. Одатда, бу комбинация дарвозадан анча узоқда қўлланилиб, асосан, ташаббусни сақлаб туришга қаратилган бўлади. «Кесишув» пайтида ҳимоячилар ўзи қўриқлаётган ўйинчиларнинг ҳаракатига, айниқса, тўп билан қолган ўйинчининг ҳаракатига қаттиқ эътибор бериб, дарвоза йўлини тўсиб олганлари маъқул.

«Тўпни тегмай узатиш» комбинациясига қарши ҳаракат. Бу комбинация жарима майдони доирасида энг самарали чиқади. У қутилмаган ҳаракатларга асосланган бўлганлиги учун ҳам ҳимоячилар ниҳоятда эҳтиёт бўлишлари керак. Одатда, ўзи қўриқлаётган ўйинчи билан озгина фурсат қаровсиз қолдирилган ҳужумчи ўртасида тўғри позиция танлаган ҳимоячи бу комбинацияга қарши ҳаракат қила олиши мумкин. Ҳимоячи тўп узатилган ҳужумчидан эпчиллик қилиш ва унга дарвозани мўлжаллаб зарба уришга имкон бермасликка ҳаракат қилиши керак.

Айни вақтда ҳужумчи тепмоқчидек чоғланиб туриб, тўпни шеригига ўтказиб юбориши мумкин. Шунинг учун ҳимоячи дарвозани мўлжаллаб тепишга ҳалақит беришгагина эмас, балки тегмай ўтказиб юборилган тўпни олиб қолишнинг иложини қилишга ҳам тайёр туриши даркор. Биринчи бўлиб курашга кираётган ҳимоячининг шериклари унинг ҳаракатлари муваффақиятсиз бўлган тақдирда уни страховка қилишга ва ҳужумчи тегмай ўтказиб юборган тўпни олиб қолишга тайёр бўлишлари керак.

Сунъий «ўйиндан ташқари» ҳолатни вужудга келтириш. Бундай ҳолатни вужудга келтириш мудофаадаги самарали услуб ҳисобланади. Одатда, қуйидаги ҳолларда сунъий «ўйиндан ташқари» ҳолат вужудга келтирилади:

а) рақиб командаси ташаббусни қўлга олиб, зўр бериб ҳужум қилганда ва олға интилаверганда;

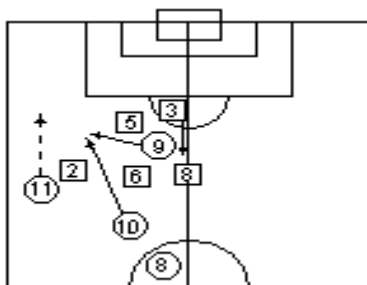
б) рақиб ҳужумчилари кескин очилишга интилиб, мудофаа ичкарисида бўш жойга чиқмоқчи бўлганда;

в) ташаббус сизнинг командада бўлиб, рақибларнинг мудофаага ўтиб олишдан бошқа иложи қолмай, олдинда бир-икки ўйинчинигина қолдириб, тўпларни узоқдан айнан шуларга узатиб бермоқчи бўлганда.

«Ўйиндан ташқари ҳолат»ни вужудга келтириш санъати аввало ҳимоя қаторидаги ўйинчилар ҳаракатининг бир-бирига мослигига боғлиқ. Одатда, ўз дарвозасига ҳаммадан кўра яқин турган ҳимоячининг «ўйиндан ташқари ҳолат»ни уюштириш имкониятлари энг кўп бўлади. У бошқа ҳимоячиларнинг ҳаракатлари ва қандай турганлигини, шунингдек, тўпни бошқараётган рақибларнинг ҳаракатлари ва ниятларини зўр эътибор билан кузатиб бориши керак. Тўп дарвозага қанчалик яқин бўлса, ҳимоячиларнинг ўз ҳаракатларини мослаб олишлари ва «ўйиндан ташқари» ҳолатни уюштиришлари шунчалик мураккаблаша боради. Тажрибалар бундай ҳолатни вужудга келтириш ҳаммадан кўра майдоннинг марказий чизиғи билан жарима майдони чизиғи оралиғида муваффақиятли чиқишини кўрсатмоқда.

80-расмда «ўйиндан ташқари» ҳолатни тўғри уюштириш кўрсатилган. 10-ўйинчи тўпни узоқдан 11- ёки 9-ўйинчига узатиб беради. Иккала ҳолда ҳам 3-ҳимоячи шундайгина зарба берилиши олдидан илгарига ўтиб, ҳужумчиларни ўз орқасида «ўйиндан ташқари» ҳолатда қолдириб, ҳужумни тез тўхтатиб қолиши мумкин.

«Девор» ясаш ва уни уюштириш мудофаада ўйнашнинг жуда яхши тактик воситаси ҳисобланади. Дарвозасига эркин тўп тешиш ёки жарима тўпи тешиш белгиланган команда «девор» ясашдан фойдаланади. Рақиб томон мудофаадагилар дарвозаси яқинида жарима тўпи ёки эркин тўп тепаёт-



80-расм. Сунъий «ўйиндан ташқари ҳолат»

ган бўлса, тўп йўлини тўсиш мақсадида мудофаадагиларнинг бир гуруҳи қатор саф тортиб туради. Тўғри ясалган «девор» кўп жиҳатдан дарвоза хавфсизлигини таъминлаб беради. Одатда, 4-5 ўйинчи (кўпинча икки ҳимоячи ва бир ҳужумчи) «девор» ясашга туради Зарба бериладиган жой дарвозадан қанча узоқда бўлса, шунча кам ўйинчи «девор» ясашга туради.

Мудофаадагиларнинг «девор» ясашдан мақсади ўз дарвозасининг яқин бурчагини тўппа-тўғри зарба берилишидан сақлашдир (узоқдаги бурчакни дарвозабон қўриқлайди).

«Девор»нинг турлари тактик режаларга, ўйинчиларнинг саф тортиши ва сонига боғлиқ. «Девор» ясаганда, рақибнинг бурама зарба бериши мумкинлигини ҳам ҳисобга олиш керак.

#### **Команда тактикаси.**

Ҳимояда ўйнашнинг умумий тактика принциплари бор эканига қарамай, ҳимоячилар ҳаракатида қатор хусусиятлар мавжудки, булар айрим ўйинчиларнинг ёки бир гуруҳ ўйинчиларнинг асосий вазифа ва мажбуриятларидан келиб чиқади. Ана шу хусусиятларни ҳужум эндигина юзага келаётган пайтда ва ҳужумнинг бошида ҳимояланаётган команда ўйинчиларининг ҳаракатларида кўриш мумкин.

Шундан кейин, хужум ривожланаётган ва яқунланаётганда эса командалар бир хил принципларга риоя қиладилар. Бироқ ҳимояда ўйнашнинг принцип ва индивидуал усуллари бир-бирига боғламай қараш нотўғри бўлур эди. Уларни бу хилда ажратиш шартли тарзда бўлиши мумкин, холос. Мана, масалан, ҳимояда зона усулида ўйнаётган командада айрим ўйинчи ёки бир неча ўйинчи зона принципи доирасидан чиқадиган индивидуал вазифаларни бажариши мумкин.

### **Тез ҳужумга қарши ҳимоя.**

Агар рақиб томон ҳужумга ўтаётганда, тактик восита сифатида марказ ёки қанот бўйлаб тўп узатиб беришдан фойдаланиб, асосан, тез ҳужумга зўр берадиган бўлса, ҳимояланаётган команда ўйинчилари мудрофаанинг биринчи босқичида тўп бошқараётган рақибга фаол ҳужум қилиб, бунда қуйидагиларга интилишлари керак:

а) ҳужумнинг муваффақиятли ёки муваффақиятсиз чиқишини белгилайдиган биринчи узатишга тўсқинлик қилиш;

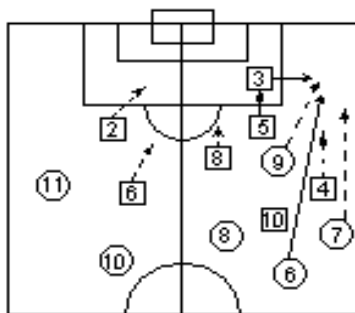
б) рақибни хато қилишга, энг яқин турган шерикларига кераксиз узатишлар қилишга мажбур этиш;

в) ҳар ким ўзи қўриқлаётган ўйинчисини жуда яқиндан тўсиб олади, чунки тўпи бор ўйинчи олди тўсилган шеригига тўп узатмайди, узоқ позициядаги ўйинчига тўп узатишга уриниш эса ҳимоячиларнинг тўп учун курашини осонлаштиради.

Агар рақиб фаол манёвр қилаётган бўлса, мудрофаанинг иккинчи босқичи қаттиқ шахсий қўриқлашни ёки (зона тизимидаги мудрофаада) айрим зоналарда пайдо бўлиб турган рақибларни синчиклаб қузатиб, уларнинг ҳужумни ривож топтиришга уринишларини барбод қилишини назарда тутати.

Агар рақиблар марказ бўйлаб ўйнаётган бўлса, ҳимоя қатори ўйинчилари марказий зонани мустаҳкамлаш ва ҳужум қилиш бурчакларини кичрайтириш учун жарима майдони ҳудудига зичроқ тўпланиб оладилар. Борди-ю қанот бўйлаб ҳужум қилинаётган бўлса, унда ҳимоя қатори ўйинчилари ҳужум йўналиши томонга яқинлаша бориб, ишончлироқ страховка қилиш мақсадида қарши томондаги қанотни кўпинча кимсасиз қолдирадилар. Биринчи ҳолда, яъни рақиблар марказдан ҳужум қилаётганида, страховка орқага қараган бурчак шаклида бўлиб, бунда ортки марказий ҳимоячи бош роль ўйнайди. Иккинчи ҳолда эса ўйинчи билан фаол курашдан озод бўлган ва дарвоза томонга яқин диагональ бўйлаб орқада турган қанот ҳимоячиси ҳам страховка учун ортдаги марказий ҳимоячи билан баб-баравар жавобгар бўлади.

Мудофаанинг учинчи босқичида тўп ва ўйин жойи учун бевосита кураш назарда тутилади.



81-расм. Тез ҳужумга қарши ҳаракатлар

81-расмда тез ҳужумга қарши ҳимоя вариантларидан бири кўрсатилган. 3-ортки марказий ҳимоячи очилиб чиққан 9-ўйинчига йўналтирилган тўпни олиб қолди. Ҳимоячи тўпни олиб қўйганига қарамай, 9-ўйинчи 7- ва қисман 6-ўйинчилар ёрдамида тўп учун курашни давом эттиради.



*Тезкор ҳужумга қарши ҳимояга бўлган асосий талаблар:*

1. Тўпни яна қўлга киритиш ёки рақибнинг узоққа биринчи тўп узатишига халақит бериш учун, албатта тўп учун курашга киришиш керак.

2. Рақибларнинг тезкор манёвр қилиши олдини олиш билан бир вақтда майдоннинг ҳал қилувчи қисмларида ўйинчилар гуруҳларини кўпайтириш ҳисобига дарвоза томон ўтадиган ҳамма йўлларни ёпиб қўйиш учун иккинчи ва учинчи босқичларда ўйинчилар аниқ ҳаракат қилишлари лозим.

3. Узоқдан тўп биринчи марта кимга узатиб берилса, ўша ўйинчи нейтралланади.

### **Тадрижий ҳужумга қарши ҳимоя.**

Тадрижий ҳужумга қарши кураш команда мудофаа ҳаракатларини уюштиришнинг жуда кенг тарқалган тури ҳисобланади.

Мазкур ҳимоя команда ҳаракатларини амалга ошираётганда, бундай ўйин рақиблар учун фойдалироқдай туюлиши мумкин. Чунки ташаббус улар қўлида бўлади, вақтдан улар ҳам танқислик сезмайдилар. Бироқ, ҳимоядагилар бир-бирига мос ҳаракат қилиб, рақибни муҳим омил – дарвозага ўтадиган йўлдан маҳрум қилиб қўядилар.

Агар рақиб томон ҳужумга ўтаётганда тактик восита сифатида қисқа ва ўртача узатишлардан фойдаланиб, асосан тадрижий ҳужумга зўр берадиган бўлса, ҳимояланаётган команда ҳужумнинг биринчи босқичида фаол кураш қилмай орқага чекинишни маъқул топади. Бунда рақиблар тўпни олға суриб боришни қийинлаштиришни мақсад қилиб қўйган бўладилар.

Тадрижий ҳужумнинг иккинчи босқичида мудофаа ўйинчилари ҳужум йўналишида кўпайишади ёки жабҳа бўйлаб тарқалиб, жой ва тўп учун курашда қатнашадилар. Бунда страховка уюштирилиши шарт.

Хужумнинг учинчи босқичида дарвозага яқинлашган сари рақибларнинг тўпи борлари ҳам, тўпи йўқлари ҳам ҳаракат тезлигини, айтини чоғда хужумдаги ўйинчилар сонини ҳам ошира бораётган бир пайтда ҳимоячилар зич тўсиқ ҳосил қилишлари ва рақибларнинг зарба бериш позициясига чиқишларини қийинлаштириб қўйишлари керак.

*Тадрижий хужумга қарши ҳимояга бўлган асосий талаблар:*

1. Ўйинчиларнинг орқага чекиниши. Бу манёвр қулай позиция ишғол қилиб, рақибларни кўндаланг узатишларга ўтишга мажбур қилиш мақсадида қўлланилади. Айтини вақтда мудофаадаги ўйинчилар рақибларнинг ҳам, тўпнинг ҳам ҳаракатланишини эътибор билан кузатиб борадилар.

2. Ҳимоячиларнинг тўп ва жой учун бевосита курашда иштирок этиши. Одатда, бундай кураш рақиблар майдоннинг ҳимояланаётган команда томонига ўтиб, ҳаракат тезлиги ва хужумда қатнашаётган ўйинчилар сонини оширгандан кейин бошланади.

3. Страховка ва ўзаро алмашилиш вақтида мудофаа қаторлари батартиблигини сақлаб қолиш, шунингдек, ўйинчиларнинг рақиблар хужуми йўналишида ҳаракатланиши.

*Мудофаада ўйнашнинг асосий принциплари:*

1. Бутун команда билан мудофааланиш. Команданинг ҳамма ўйинчилари ўйиннинг турли босқичларида мудофаада иштирок этадилар. Хужумчилар бериб қўйилган тўпни қайтариб олишга ёрдам берадиган фаол мудофаа ҳаракатлари қилишлари кеарк.

2. Хавфли зонада хужум қилаётган команданинг ҳамма ўйинчилари йўлини тўсиб олиш. Агар хужум қилаётган команданинг ўйинчилари тўпни бошқараётган шерикларидан қисқа ёки ўртача узатиш етиб борадиган масофада бўлса ва тўпни тўппа-тўғри улар оёғига тушириб бериши ёки

очиқ жойга чиқариб бериши мумкин бўлса, бу ўйинчилар йўли шахсан тўсилган бўлиши керак.

3. Страховка ва ўзаро страховка принципларига қатъиян риоя қилиш. Страховка қилаётган ўйинчи шеригининг хатосини вақтида тузата оладиган позицияда бўлиши керак. Бундай позиция қарийб ҳамма вақт страховка қилинаётган шерикнинг ортида, ўз дарвозасига яқинроқ жойда бўлади.

4. Айтиб туришдан фойдаланиш. Одатда, ўз дарвозасига яқинроқ бўлган ўйинчи шерикларининг ҳаракатини бошқариб туради. Шу маънода дарвозабоннинг ўрни алоҳидадир. Унинг позицияси рақиблар ҳужуми ривожини ва шерикларининг мудофаадаги ҳаракатларини эътибор билан кузатиш, ўйин вазиятини тўғрироқ баҳолаб, вақтида айтиб туриш билан шериклари хатосининг олдини олиш ва уни тузатиш имконини беради.

5. Сунъий «ўйиндан ташқари» ҳолатдан фойдаланиш. Агар рақиблар мудофаани ёриб ўтишга жуда қаттиқ киришиб кетган, ҳужумчилар эса ўйинни кескин давом эттирадиган бўш жойга очилиб чиқишга зўр бераётган бўлсалар, сунъий «ўйиндан ташқари» ҳолатдан бемалол фойдаланса бўлади. Бу тактик усулни қўллаганда, дарво-зага бошқалардан кўра яқинроқ турган майдон ўйинчисига энг кўп ҳуқуқ берилади.

6. Рақиб зарба бераётган пайтда ўз дарвозаси томонга чиқиш. Рақиб қайтган тўпга зарба бериб, дарвозани забт этмасин учун у тўпга зарба бераётганда, ўйинчи ундан олдин ўз дарвозасига томон чиқиб олиши керак.

### **Команда ҳаракатлари.**

Ўйинчиларнинг ҳужум қилаётган рақибларга қарши уюшқоқ тактик ҳаракатлари мудофаада команда бўлиб ўйнаш негизда ётади. Бундай ҳаракатлар ҳужумни муваффақиятли қайтариш ва мудофаа ҳолатидан чиқиб, ҳужумга ўтиш имконини беради. Бу ҳаракатларнинг ҳимоя

қилиш мақсади хавфли зонада тез куч тўплаб, ўйинчиларни қайта жойлаштириш ва бир-бирини алмашлашдан иборат бўлади. Кўпроқ қандай вазифани ҳал этишга қаратилганлигига қараб, ҳимоядаги команда ҳаракатларини шахсий ҳимоя, аралаш ҳимоя ва зона ҳимоясига бўлиш мумкин.

Шахсий ҳимоя – бу мудофаа қилаётган ҳар бир ўйинчи ўзига топширилган рақиб ўйинчиси учун қатъиян жавобгар қилиб уюштирилган мудофаа. Бунда команданинг ҳар бир ўйинчисига рақибларнинг маълум бир ўйинчисини қаттиқ «тутиб», унинг ҳаракат қилишини, шериклари билан ҳамкорлик қилишини қийинлаштириш топшириб қўйилади.

Ўйинчини қаттиқ «тутиш»дан кўзланган мақсад рақибнинг ўйин ҳаракатларини бошлашига йўл қўймаслик унинг бошлаб улгурган ўйинини бузишдан кўра осон эканлигидир.

Бунинг учун ҳужумчи билан оралиқ масофани шундай сақлаш керакки, токи унга йўналтирилган тўпни олиб қолиш ёки ҳужумчи билан бирга ҳаракатлана бориш ёхуд тўпни қабул қилиш пайтида унга ҳужум қилиш мумкин бўлсин.

Бироқ, кўпинча шундай бўладики, унда қатъиян шахсий ҳимояга қарши ҳужум тўғри уюштирилса, ҳужум қилаётган томон манёврлар ёрдамида ўзига керакли зонани бўшатиб олиш ёки қўриқловчиларни улар учун ўрганиш бўлмаган, қолаверса, ўзларига хос вазифаларни бажара олмайдиган позицияларга олиб кетиш имкониятига эга бўлади. Шунда ҳимоячиларнинг ўзаро ҳамкорлиги, страховка қилиш имконияти бузилади.

Шахсий қўриқлаш ўйинчилардан ўйинни тактик жиҳатдан жуда нозик тушунишни, тез ҳаракат қилишни ва ўхшаш вазифаларни бажара билишни талаб қилади.

Ҳозирги футболда шахсий ҳимояда ўйнаш усули соф кўринишда ишлатилмайди-ю, лекин ҳимоянинг тактик воситалари хазинасида у ҳамон муҳим роль ўйнаб келмоқда.

Зона ҳимояси бу ҳимояда ўйин олиб боришнинг ҳимоя катори ўйинчиларидан ҳар бири майдоннинг маълум участкасини назорат қилиб, шу зона доирасида пайдо бўлган ҳар бир рақиб ўйинчиси билан тўп учун курашга киришадиган тактик усулидир.

Зона ҳимоясида мудофаадаги ўйинчи дарвозага нисбатан пайдо бўлган ҳар бир хавф учун ўзини жавобгар ҳис этиши керак. Бундан ташқари, зона ҳимоясида шерикларнинг страховка тарзида бир-бирига ёрдам бериши ҳам бўлади.

Қўриқланаётган ўйинчиларнинг бир-бирига «ошириши» бундай ҳимоядаги зарур элемент ҳисобланади. Бу «ошириш» ҳужум бошланиши олдидан ёки у эндигина бошланган вақтда амалга оширилиши керак. Ҳужумнинг яқунловчи босқичида ўйинчиларнинг бевосита ўз дарвозаси яқинида «ошириш» элементини бажариш тавсия этилмайди.

Ҳимоядаги зонали ўйин тизимининг шахсан қўриқлашга нисбатан афзаллиги шундаки, бунда майдоннинг ҳеч бир қисми мудофаадагиларнинг назоратидан четда қолмайди. Бироқ бу система ҳам камчиликдан ҳоли эмас. Бунда ҳужумчилар нисбатан бемалол ҳаракатланиб жойларини ўзгартирадиган бўлиб, бу уларга ҳар қалай беҳалақит тўп қабул қилиш, сон жиҳатдан устунлик ҳосил қилиш ва ҳ.к. имкониятларини яратади.

Аралаш ҳимоя ҳозирги футболда ҳимояда ўйнашнинг энг тарқалган ва энг оқилона тактикаси ҳисобланади. Бунда шахсий ҳимоя билан зона ҳимоясининг принциплари узвий қўшилган бўлади: баъзи бир ўйинчилар топшириққа биноан фақат ўзига топширилган рақиб ўйинчисини қўриқлаб юрсалар, бошқа бирлари кўпроқ зонада ўйнайдилар.

Шунингдек, битта ўйинчи ҳам бу иккала методни бирга қўшиб қўллаши мумкин. Шундай қила билиш ҳимояда

ўйнаш методларини кўпайтириб, команданинг мудофаа ҳаракатлари ҳазинасини бойитади ва бу ҳаракатларни кучайтиради.

## ТАКТИК ТИЗИМЛАР ЭВОЛЮЦИЯСИ

Тактик тизим – бу ҳар бир ўйинчининг алоҳида хусусиятлари асосида футбол майдонида тўғри жойлаштирилган ҳолда команда бўлиб ўйнаш ҳаракатларини уюштириш.

Ҳар тактик тизимнинг озми-кўпми доимий аломатлари бўлиб, ўйинчиларнинг жойлаштирилиши ва ўйиннинг қандай усул ҳамда шаклда олиб борилиши, шунингдек, ўйинчиларнинг вазибалари шулар жумласига киради.

Ҳужум билан ҳимоя ўртасидаги кураш ҳар қандай спорт ўйинининг ривожлана боришига таъсир қиладиган асосий омил ҳисобланади. Худди шу кураш футбол тактикаси доимо тараққий этиб туришини рағбатлантириб боради.

Ўз тараққиётида энг ўзгарувчани индивидуал тактикадир. Бурама зарба бериш, тўп тўхтатиш, финт қилиш сингари техник усулларнинг янги-янгилари пайдо бўлиб, улар индивидуал тактика воситалари бўлиб қолади. Бу ерда тактик ечимларни амалга ошириш воситалари нисбатан тез ўзгариб туради. Чунки ҳужумнинг янги воситаси топилдими, бас, сал ўтмай мудофаанинг янги воситаси ёрдамида уни бартараф этиш йўли ҳам топилади.

Команда ўйинини уюштириш эса бошқа гап. Тактик тизимлар ҳам команда ўйинининг ифодаси ҳисобланади. Одатда, ҳужум билан ҳимоядаги кучлар нисбатан яхши балансланган бўлса, ўйин жуда қизиқ ўтади. Бироқ қайсидир бир тренер мудофаада команда ҳаракатларини уюштиришнинг янги вариантини ишлаб чиқди, дейлик. Маълум

пайтгача мудофаа хужумдан устун келиб юради. Вақти келиб қарши чора тариқасида хужум ҳаракатларини уюштиришнинг зарур усули ишлаб чиқилади. Шундай қилиб, бир тактик тизим ўрнига бошқа, илғор бўлган тизим вужудга келади. Лекин, индивидуал тактик ҳаракатларда янгиликлар тез-тез пайдо бўлиб турса-да, батамом ўйин тараққиётига боғлиқ бўлган тактик стизимлар анча-анча вақтда ўзгаради.

### **Ҳозирги тактик тизимлар**

Ҳозирги футбол тактикаси ўйинчилардан техник жиҳатдан моҳир бўлишни ва уларнинг тактик тафаккури ривожланган бўлишинигина эмас, балки функционал имкониятлари ортиқ бўлишини ҳам талаб қилади.

Ўйинчилар ҳаракатчанлигини, универсаллигини ошириш ва ўйинни янада аниқроқ уюштириш ҳисобига команданинг хужум кудратини кучайтириш тенденцияси замонавий футбол тараққиётидаги бош йўналишлардан бири ҳисобланади.

Футбол бўйича X жаҳон чемпионатида ўйинни янгича уюштириш принципи, яъни тотал футбол принципи эътироф этилди.

Тотал футбол деганда ҳамма ўйинчиларнинг уюшқоқлик билан ҳаракат қилиши, хужумдаги ва мудофаадаги ҳар қандай ҳолатда уларнинг жуда фаол бўлиши тушунилади. Ўйинчиларнинг универсаллиги тотал футболнинг муҳим хусусиятидир. Бунда ҳам ҳамма футболчилар илгаригидек муайян ўйин позициясида бўладилар. Бироқ ўйин давомида зарурат бўлганида ўйинчилар ўзаро алмашиб ўйнайдиларки, бу ҳол ҳамма позицияларга чиқавериш, қаторларнинг бир-биридан узилиб қолишига йўл қўймаслик, рақибларни оператив кенгликдан маҳрум қилиш имконини беради.

Ўйинчилар узлуксиз ҳаракатда бўладилар, жуда кўп импровизация қилиб ўйнайдилар ва ўйин характерини командага керакли йўналишда тўсатдан ва тез ўзгартира оладиган бўладилар.

Юксак даражадаги тезкор техника, ўйин мароми ва суръатини бошқара билиш, манёврчанлик бугунги кунда ўйинчиларнинг алоҳида қаторлари орасидаги тафовутни йўқотишга ёрдам берадиган, ўйинчиларни ўзаро алмашиб ўйнашга, яъни уларнинг тайёргарлигини универсаллаштиришга имкон берадиган индивидуал ва техник хислатлари ҳисобланади.

Ҳозирги футболда ҳужум ҳам, мудофаа ҳам ялпи бўлиб, индивидуал ўйин услублари билан қўшиб олиб борилади. Бундай «балансланган» футбол жуда самарадор ва томошабоп бўлади. Турли қатор ўйинчиларининг ўзаро аниқ алмашиб ўйнашлари мудофаага ҳалал етказмай туриб, ярим ҳимоячи ва ҳимоячилардан ҳужумда фойдаланиш имконини беради.

Ҳозирги футболда айрим «юлдуз»ларнинг индивидуал ҳаракатлари жамоавий ўйинга тобора кўп бўйсундирилмоқда. Бироқ бу командада етакчилик қиладиган индивидуал кучли ўйинчиларнинг ролини заррача ҳам камайтирмайди. Шунингдек, импровизация қилиш ҳам эндиликда индивидуал эмас, балки жамоавий тарзда бўлиб, бу команда ҳаракатларига кутилмаганлик тўсини бериб, рақиблар режасини бузиб юбормоқда.

Ўйин услуби деганда индивидуал ўйинга, командага ёки умуман бирон мамлакат футболига хос, бошқалардан фарқ қиладиган аломатлар йиғиндисини тушуниш керак.

Услуб бу ўйнаётганларнинг психик ва жисмоний хислатлари, уларнинг ўйин олиб боришидаги техник-тактик маданияти ифодасидир. Масалан, совет футболининг услуб хусусиятларига энг аввало ўйинни жамоавий уюшқоқлик



тамоийллари асосида уюштиришни киритиш мумкин. Жамоавий уюшқоқлик асосида эса, ўз навбатида, индивидуал маҳорат намоён бўлади, команданинг барча имкониятлари ишга тушади.

Ўйин тактикаси, тизими ва услуби узвий бир бутунлик бўлиб, ўзаро бир-бирини тўлдириб туради.

Ҳозирги мавжуд ўйин услублари ва тактик схемалар ўйин жараёнида турлана оладиган универсал ўйин тизимини яратишга интилиш борлиги ҳақида гапириш имконини беради.

Янги, прогрессивроқ 1+4+2+4 ўйин тизимига ўтиш 50-йиллардаги футбол тактикаси эволюциясига яқун ясади, деса бўлади.

Янги системанинг «уч ҳимоячили» классик системадан асосий фарқи тўртта қатор ўрнига учта қатъий қатор ташкил топиб, улардаги ўйинчиларнинг тактик вазибалари аниқ белгилаб қўйилганлигидан иборат. Энди футболда ҳужум қилувчи кучлар билан мудофаа қилувчи кучлар тахминан тенг бўлиб қолади. Янги тизимда орқа қатор тўрт ҳимоячидан – ўз дарвозаси рўпарасида зонада ўйновчи иккита (чап ва ўнг) марказий ҳимоячидан ва сал олдинроқда ўйновчи иккита қанот ҳимоячисидан иборат. Уларнинг ҳаммаси мудофаа ўйнашнинг зона принципига риоя қилади. Олдинги қаторда асосан олдинда ўйновчи иккита марказий ҳужумчи ва иккита қанот ҳужумчиси бўлади. Бу тизимда жамоанинг илгари инсайдлардан иборат бўлган иккинчи «эшелон» ҳужумчилари – яриммиёна ҳужумчилари бўлмайди.

«Сехрли тўртбурчак» ҳам йўқ бўлиб кетди. Эндиликда ҳужум ва мудофаанинг бош йўналишида бир ўйинчи ўрнига икки ўйинчи ҳаракат қиладиган бўлгани учун команданинг бўй ўқи мустаҳкамланди.

Ўйинчиларнинг янгича жойлаштирилиши команда қаторлари орасида янгича тактик боғланишларни юзага келтирди. Жабҳа бўйлаб ва ичкарига боғланишлар кўпайди. Тўғри, янги тизим қанот ҳимоячилари ўйинига унча таъсир этмади, аммо бошқа ўйинчиларнинг функция ва вазифалари анчагина ўзгарди. Масалан, мудофаанинг маркази иккита марказий ҳимоячига ишониб берилди. Қанот ҳимоячилари сингари булар ҳам зона мудофааси принципларига риоя қилиб, ўзлари кўриқлайдиган ўйинчиларни дарвозани зарбга тутиш мумкин бўлган масофада қарши оладилар. Бунда ўзаро страховка қилиш алоҳида роль ўйнайдиган бўлиб қолди.

Ўрта қатор ўйинчиларининг асосий вазифаси ҳимоячилар билан ҳужумчилар ўртасида боғланиш бўлишини таъминлашдан, шунингдек, у ёки бу томонга фаол ёрдам беришдан иборат. Шунинг учун ўрта қатор ўйинчиларидан бири диспетчерлик вазифалари бўлган ярим ҳужумчи бўлади. Бу футболчининг техник маҳорати юксак ва тактик тафаккури аъло даражада бўлиши керак. Унинг шериги эса кўпроқ мудофаада ишонч билан ўйнайдиган ярим ҳимоячилик қилади.

Ҳужум қаторидаги иккала қанот ҳужумчиси ҳам қатъиян ўз жойида ўйнаб, жабҳа бўйлаб камдан-кам ҳаракат қилади. Рақиблар ҳужуми чиқмай қолганидан кейин ҳимоячилар билан алоқа сақланиши учун қанот ҳужумчилари тезда орқага қайтиб келадилар. Марказий ҳужумчилар эса, аксинча, майдоннинг кенглиги бўйлаб маневр қилиб, бир-бири билан жой алмашиб ўйнайдилар, қанот ҳужумчиларига керакли ёрдам берадилар, лекин ҳужумни яқунлашда энг фаол қатнашадилар. Ҳужум чиқмай қолса, кейин марказий ҳужумчилар майдон марказидаги ўзларининг дастлабки позицияларига қайтадилар.

Хужум вақтида мудофаада кўп ўйинчи тўпланган ва мудофаадагилар билан хужумдагилар сон жиҳатдан тенг бўлган шароитда хужумчилар ҳимоячиларнинг доимий назоратида бўлганлиги учун уларда кескин маневр қилишга кераклича кенг жой йўқлигини 1+4+2+4 тизимининг камчиликларидан, деб ҳисоблаш керак. Шунинг билан бирга, мудофаа вақтида битта қаторда турадиган икки ўйинчи назоратидаги марказий зона, страховка уюштириш мураккаблиги сабабли, етарлича мустаҳкам бўлмайди.

Ўйинчиларни уларнинг ҳар бирига нагрузка тенг тушадиган қилиб жойлаштириш йўллари излаш янги 1+4+3+3 тизимининг пайдо бўлиш сабабларидан биридир. Бундан ташқари, ўрта қаторни мустаҳкамлаш майдон ўртасини тузукроқ назорат қилиш имконини беради.

1+4+2+4 тизимида ўйнашга нисбатан 1+4+3+3 тизимида ўйнашнинг тактик мазмунидаги асосий фарқ команда хужум ва мудофаа ҳаракатларининг оператив масофаси анчагина узайганлиги, деб ҳисоблаш мумкин. Хужум билан ярим ҳимоя аралашиб кетди, яъни хужумчилар билан ярим ҳимоячиларнинг ҳаракат зоналари аниқ чегараланмай қолди. Бу эса хужумчиларнинг бир қисми мудофаага ўтиши ва ярим ҳимоячиларнинг хужумдаги фаоллиги ошиши ҳисобига мумкин бўлди.

Мудофаада аралаш услубга алоҳида эътибор берилиши эса қанот ҳимоячиларига зонада бемалол ҳаракат қилиш, энг яқиндаги шеригини страховка қилиш, майдон ўртаси билан алоқа ўрнатишга чиқиш, шунингдек, хужумга қўшилиш имконини беради.

Марказий ҳимоячилар жойлашув кўринишини ўзгартириб, «зинапоя» бўлиб жойлашадилар, яъни улардан бири олдинроққа чиқиб, иккинчиси илгариги жойида «эркин ҳимоячи» бўлиб қолади. Олдинги ҳимоячи марказий хужумчига кўп эътибор беради, унинг ҳаракатланишини

кузатиб боради ва у билан яккама-якка курашга киришади. Орқадаги ҳимоячи эса шерикларининг страховка қилинишини таъминлайди ва мудофаа марказидаги муҳим позицияда ўйнайди. Бу ўйинчилар юзага келган шароитга қараб ўйин давомида ўрин алмашиб турадилар.

Ўрта қатор ўйинчилари ҳужум ва мудофаа ҳаракатларида фаол қатнашишдан ташқари, ҳужумчиларга рақиблар мудофаасини ёриб ўтиш учун имконият яратиб берадилар. Бунда диспетчер, яъни комбинацияни бошловчи футболчининг ўрни алоҳидадир.

Ҳужум қаторидаги уч ўйинчи тўртта ҳимоячи назоратида бўлади. Демак, жабҳа бўйлаб уларнинг орасида анча узайиб, бир-бирига боғлиқлик анча бўшашади. Бироқ, ҳужумчилар ҳужумда синиқ чизик принципига риоя қилиб, жабҳа ҳамда майдон узунаси бўйлаб маневр қилиб, ҳимоячилардан қутулиш йўллари топибгина қолмай, балки ҳужум узоқ масофа бўйлаб давом этишини ҳамда звеноларда боғлиқлик бўлишини таъминлаб берадилар.

1+4+3+3 тизимидаги жамоавий ҳаракатлар учун кенг кўламли манёврлар, майдон ўртасидан ўтишда узоқ масофага тўп узатиб беришлар ва бир-икки тегишдаёқ тўп узатиладиган тактик комбинациялардан фойдаланиб ўтказиладиган тезкор ҳужумлар характерлидир.

Футбол тактикаси эволюциясининг давом этиши 1+4+4+2 тизими пайдо бўлишига олиб келди. Бунинг хусусияти шундаки, унда ўрта қатор тўрт кишидан иборат бўлади. Бундан ташқари, ўрта қатор билан ҳимоя қатори ўйинчилари ўртасида нагрузка бир текисроқ тақсимланган бўлади.

Ўрта қаторни мустаҳкамлаганда, майдон ўртасида ўйинчилар кўпайиб кетади. Мудофаада зонада ўйнаш мумкин бўлиб, ҳимоячиларнинг ҳаракатлари тезкорроқ, манёврчанроқ бўлиб қолади. Рақиблар олдинги қатордаги

икки-уч ўйинчининг ҳар қандай ҳаракатланиши ҳамма вақт ўрта ҳимоячининг назоратида бўлиши шундай қилишга йўл қўйиб беради.

Бу тизимда «соф» форвардлар иккитагина бўлиб қолганига қарамай, ҳужумда фаол иштирок этувчи футболчилар беш-олтитага етади. Улар майдоннинг турли нуқтасидан ҳужум қилаверадилар. Ўйинчилар индивидуалгина эмас, балки жамоавий тарзда ҳам импровизация қила оладилар, бунда команда манёврлари рақиб учун қутилмаган бўлиб қолаверади ва ўйин тактикасини ўзгартириб туриш имконини беради.

Мудофаа қатори сон жиҳатдан ўзгармаган бўлса ҳам, тактик планда олға томон бир қадам ташланади. Ҳимоячилар ўзларининг одатдаги мудофаа ҳаракатларидан ташқари, гоҳо-гоҳо эмас, балки бутун ўйин давомида команданинг ҳужумкорлик ишларида қатнашадилар.

Мудофаада ўйнаганда команда кўпинча зона услубига риоя қилади.

Ўрта қатор команданинг негизи ҳисобланади. Майдон ўртасида қудратли буфер ҳосил қилиш мақсадида бир гуруҳ ўйинчилар шу ерга йиғилади. Буфер ўйинчилар сони ҳисобигагина эмас, балки ҳужум ва мудофаадаги вазифаларига қараб ҳам тузилади. Уюштирувчилик аҳамияти асосан ўрта қатор ўйинчиларидан бўлади. Улар, одатда, майдоннинг ҳар қандай нуқтасида ишонч билан ўйнайдиган, универсал футболчилар бўлади. Уларнинг ўйини тўғри узоқ вақт бошқариб туришга, кўп юришли комбинацияларга, аъло даражадаги ҳамкорликка асосланган бўлади. Улар ҳужумчи ва ҳимоячилар билан тез-тез алмашиб ўйнайдилар, комбинацион имкониятлар излаб топадилар, алдаб ўтиш ва қисқа масофага тўғри узатиб беришни бажонидил қўллайдилар. Ўрта қатор ўйинчилари майдон ўртасида ҳужум тайёрлаётганда, барча йўналишларда ўртача ва қисқа

масофаларга тўп узатиш воситасида ҳужумнинг ривожланиш йўналишини ўзгартирадилар. Улар рақиб томон мудофаасидаги заиф жойларни қидириб, камроқ тезликда кўп юришли комбинациялар қиладилар, кейин максимал тезликда комбинация қилиб, ўйинчилардан бирини зарба бериш позициясига чиқарадилар.

Ҳужум қатори қанотда ҳам, марказда ҳам ўйнай оладиган икки ўйинчидан иборат бўлади. Уларнинг ҳаракатланишлари ва манёврлари шериклари учун ўйнайдиган кенгроқ жой ва зарба бериш позициясига илгаритдан ўрганиб қўйилганидек кутилмаганда чиқиш учун имконият яратиб беришга қаратилган бўлади. Энг кўп нагрузка ҳужумчиларга тушади, чунки улар ниҳоятда катта тезликда ўйнайдилар ва тўхтовсиз ҳаракатда бўладилар.

## V боб. ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК

Жисмоний тайёргарлик ўқув–тренировка жараёнининг муҳим бўлими ҳисобланади. Жисмоний тайёргарлик организмнинг функционал имкониятлари умумий даражасини ошириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш билан узвий боғлиқ бўлган жисмоний қобилиятларни тарбиялаш жараёнидир. Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус тайёргарликка бўлинади. Ўқув–тренировка ишида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик вазифалари узвий боғлиқдир.

Футболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги жисмоний қобилиятларини ҳар томонлама тарбиялаш, умумий иш қобилиятини ошириш вазифаларини ҳал қилади. Умумривожлантирувчи машқлар ва шуғулланувчилар организмга умумий таъсир кўрсатувчи спортнинг бошқа турларидан олинган машқлар бунда асосий воситалар сифатида қўлланилади. Бунда мушак пайларининг ривожланиши ва мустаҳкамланишига, ички аъзо ва тизимлар функциясининг такомиллашишига, ҳаракатлар координацияси ва ҳаракат сифатлари умумий даражасининг оширилишига эришилади.

Умумий жисмоний тайёргарликни ошириш мақсадида қўлланиладиган кўпгина машқлар организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатади, айти чоғда уларнинг ҳар бири у ёки бу сифатларни кўпроқ ривожлантиришга қаратилган бўлади. Жумладан, баланд-паст жойларда узоқ муддат югуриш кўпроқ чидамликни, қисқа масофаларда жадал югуриш эса тезликни ривожлантиришга, гимнастика машқлари чаққонликни ўстиришга қаратилгандир. Бу машқлар машғулотнинг таркибий қисмига, улардан баъзилари эса эрталабки машғулотга киритилади.

Махсус жисмоний тайёргарликнинг мақсади – футболчи учунгина хос бўлган жисмоний сифатлар ва функционал имкониятларни ривожлантириш ҳамда такомиллаштиришдан иборатдир.

Футболчиларнинг фаолияти бажараётган ҳаракати интенсивлигининг доим ўзгариб туриши билан ифодаланadi. Мушаклар ишининг юксак интенсивлиги фаолликнинг пасайиши ва нисбатан тинч ҳолатга ўтиш билан алмашиб туради. Жадал югуриш, илгари ташланиш, сакрашлар енгил югуриш, юриш, тўхташ билан алмашилади, ҳаракат йўналиши, мароми ва суръати ўзгариб туради. Бундай фаолият муайян жисмоний юкломани амалга ошириш билан боғлиқ бўлиб, вегетатив жараёнлар, биринчи навбатда, модда алмашинуви, нафас олиш ва қон айланишидаги жиддий функционал ўзгаришлар билан давом этади.

Бироқ футболчиларнинг ўйин фаолияти фақат сакраш, югуриш ва юришдан иборат эмаслигини ҳам ҳисобга олиш керак. Футболчилар ҳаракати анчагина мураккаб. Яккама-якка қаттиқ кураш шароитида, энг катта тезликда ва узоқ вақт давомида ғайри табиий (сирпаниш, сакраш, бир оёққа таянган ҳолда) бўлиш футболчига айна пайтда мураккаб тактик вазифани хал қилган ҳолда тўпни самарали эгаллаб олишга монелик қилмаслиги керак. Футболчилар тўпни қанчалик яхши олиб юрсалар, майдонда қанчалик ўйлаб иш тутиб ҳаракат қилсалар, футбол томоша сифатида шунча қизиқарли бўлади. Шунинг учун футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги уларнинг ўйин фаолияти ҳаракатини ҳисобга олган ҳолда шундай ташкил қилиниши керакки, бу уларнинг техник ва тактик маҳоратини такомиллаштириш учун асос бўлсин.

Кўпроқ муайян жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган махсус машқлар ёрдамида йўл-йўлакай айрим техник усуллар ижросини такомиллаштириш



мумкин. Бунинг учун, одатда, бажариш характери ва тузилишига кўра у ёки бу техник усул ёхуд унинг алоҳида элементларига ўхшаш бўлган махсус машқлар қўлланилади.

Жисмоний тайёргарлик машғулотларида кўпроқ такрогий, оралатиб ўтказиладиган, ўзгарувчан, ўйин ва мусобақа услублари қўлланиб туради.

Йиллик тренировка циклида аввал умумий жисмоний тайёргарлик, кейин шу асосда махсус жисмоний тайёргарлик кўриш тавсия қилинади. Футбол билан кўп йил шуғулланиш мобайнида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик нисбати, шунингдек, уларнинг муайян мазмуни, спорт маҳоратини ўстириш юзасидан махсус тайёргарлик салмоғи аста-секин ортиб бориш томон ўзгартирилаётир. Футболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигида куч, тезкорлик, чаққонлик, эпчиллик асосий ўрин тутади. Айни шу жисмоний сифатлар футболчиларнинг ҳаракат имкониятлари даражасини ифодалайди.

Жисмоний сифатларни тарбиялаш ягона тренировка жараёнининг бир қисмидир. Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш услубиятини қараб чиқар эканмиз, бунда биз, аввало, жисмоний фазилатларни тарбиялаш услубларини назарда тутамиз.

### **Кучни тарбиялаш**

Инсоннинг кучи мушаклар кучи орқали ташқи қаршиликларни енгиши ёки уларга қарши тура олишида аниқланади.

Футболчи ўз вазни ва тўп оғирлиги билан иш тутади. Бошқача қилиб айтганда, у, асосан, гавдаси ва тўпнинг инерциясини бартараф қилиш учун ўз кучидан фойдаланади. Ҳаракатнинг бошланиши, уни тезлаштириш, тўхтатиш, ҳаракатнинг йўналишини ўзгартириш, сакраш,

тўпга зарба бериш – мана шу айтиб ўтилганлар футболчиларнинг кучини намоён қиладиган сифатлардир. Кўриниб турганидек, ҳамма ҳолатларда динамик характерга эгадир. Шундай қилиб, ўйин фаолиятининг характери ўйинда намоён қилинадиган кучнинг ривожланиш даражаси ва хусусиятларини белгилайди. Кўп йиллик тадқиқотлар энгиб ўтиладиган қаршиликларнинг миқдори қанчалик кам бўлса ва мушакларнинг қисқариш тезлиги қанча кўп бўлса, максимал куч катталигининг қиймати шунча кам бўлишини кўрсатмоқда.

Футболчига муайян миқдордаги куч зарур бўлади ва у бу кучдан қандайдир қисқа вақт ичида фойдаланиши керак. Мазкур куч «динамик кучдир».

Кучнинг даражасини икки омил: мушакнинг кўндаланг кесимини катталаштириш ва нерв-мушак бошқарилувини яхшилаш ҳисобига ошириш мумкин эканлиги маълум.

Шу позициядан туриб футболчиларда кучни оширишнинг мақсадга мувофиқлигини кўриб чиқамиз. Ҳамма мушаклар морфологик жиҳатдан қараганда, бир қатор боғламлардан тузилган комплекслардан иборат бўлиб, уларнинг ҳар бири жуда кўп толалардан таркиб топган. Ҳар бир тола нерв ўсимтаси – аксон шохчаси билан боғланган бўлиб, бу ҳаракат бирлигини ташкил қилади. Ана шу морфологик хусусияти туфайли мушаклар бут–бутун ҳолда ҳам, алоҳида томирлар гуруҳи ҳолида ҳам қисқара олади. Мушаклар бут–бутун ҳолда қисқармай, балки бир нечтагина ҳаракат бирлиги ҳисобига қисқара олиши ҳаракатларни координация қилишда мушаклар тизимининг муҳим хусусияти ҳисобланади. Мушаклараро ва мушакларнинг ички координациясини футболчи қанчалик дифференциал олиб борса, ўз гавдаси ва тўпни шунчалик яхши бошқара олади.

Айтайлик, биз кучимизни мушакнинг кўндаланг кесимини катталаштиришга йўналтирилган махсус машқлар

ёрдамида ривожлантиришни мўлжалладик. Бундай ҳолда максимал вазннинг камида 60-70% миқдоридида оғир снарядларни кўтаришдан фойдаланиш керак. Оғирликларни кўтаришни 2-6 ой мобайнида ҳафтасига 4-5 марта бир ярим-икки соатдан машқ қилиш лозим.

Футбол амалиётида, одатда, максимум вазннинг 40-50% миқдоридидаги штанга ва шу сингари асбоблар ёрдамида кучни тарбиялаш 1-1,5 ой давом эттириладики, бу амалда кучни оширмай, мушаклараро координациянинг ёмонлашишига олиб келади. Тўғри, бундай тренировкада абсолют куч ошади, аммо у баъзи салбий оқибатларга ҳам олиб келади. Биринчидан, футболчиларнинг ўз вазни ортиб кетади, бу эса яхши кўрсаткич саналмайди. Иккинчидан, мушакларнинг ички ва ўзаро координацияси ёмонлашади. Оғирлик снарядлари билан машқлар бажариш жараёнида мушакларнинг ўзида морфологик ўзгаришлар содир бўлади. Доимо кучли ташқи таъсирга дуч келадиган мушак толалари бу таъсирга қарши туради. Шу муносабат билан, бир томондан, толаларнинг бир гуруҳга «бирлашиши» рўй беради: иккинчи томондан эса узоқ муддат давом этган тренировка таъсири остида алоҳида толалар ҳар қандай ташқи кўзгатишга жавобан биргаликда ҳаракат қилади. Шундай қилиб, футболчи учун жуда зарур бўлган қобилият, яъни жавоб ҳаракатларини нозик дифференциялаш қобилияти йўқолади.

У ёки бу ҳаракатда иштирок этувчи ҳаракатлар бирлиги миқдорини аниқ ёзиб олиш имконига эгамиз, дейлик. Куч машқлари бошлангунига қадар футболчига «чапга сохта ҳаракат қилиб, ўнгга тўп билан кетиб қолиш» техник усулини бажаришни таклиф қиламиз. Усул ниҳоятда тўғри бажарилганда, бу ҳаракатда оёқ мушаклари ҳаракат бирлигининг 50% иштирок этгани маълум бўлади. Оғирликлар кўтариш билан ўтган узоқ давом этган машғулотлардан кейин унга яна ўша усулни бажаришни

топширамиз. Энди усулни бажаришда 50% кўпроқ ҳаракат бирлиги иштирок этар экан. Бундан техник усулнинг ўзи ҳам кўполроқ бажарилар, куч ҳам кўпроқ сарф бўлар экан. Бинобарин, кучни ошириб, тўпни олиб юриш техникасини, яъни футболнинг энг асосий компонентини ёмонлаштирар эканмиз.

Ниҳоят, куч ошгани билан бу специфик ҳаракатларни бажариш тезлигига ижобий таъсир этмаслиги мумкин. Шунинг учун куч тайёргарлиги воситаларини танлаганда, бажарилмоқчи бўлган ҳаракат учун ривожлантирилаётган кучнинг хусусияти ва шартини жуда ҳам аниқ библи олиш керак. Чиндан ҳам, футболчилар штангани қўлга тутган ҳолда чўнқайиб ўтирар экан, штангани ердан даст кўтариб олар экан, уни оёқда дам кўтариб, дам туширар экан, катта ташқи қаршилиқ остида суръат жиҳатидан ҳам, тузилиши жиҳатидан ҳам мусобақалардагидан фарқ қиладиган машқларни бажарадилар.

Тадқиқотлар машқлар «тезкор» ва «суст» ҳаракат бирлигидан иборат эканлигини кўрсатади. Шунинг учун ҳам тренировканинг йўналиши у ёки бу гуруҳ нерв толалари фаоллигига таъсир этиши, оқибатда эса куч потенциали ортиқча бўлиб қолиши мумкин.

Нисбий кучларнинг юксак даражаси киши жадал ҳаракатларда қисқа вақт мобайнида шу кучни намоён қила олгандагина самарали бўлади. Футбол амалиётида бу, айниқса, тўпга зарба берилгандагина кўзга яққол ташланади. Тўпни оёқ мушаклари ўйнаб турган футболчи мушаклари унча кўзга ташланмаётган ўйинчига нисбатан кучсиз тепадиган ҳоллар учраб туради. Бу, афтидан, мушаклараро координация бузилганлиги билан боғлиқ бўлса керак. Тўпга зарба берилаётганда, сон орқа юзасидаги мушак (мушак-антогонист)лар сон олди юзаси мушакларига оёқ кафтини максимал тезлик билан олдинга «узатиб» юборишига

ҳалақит бермаслиги учун оёқ кафти тўпга тегиш олди-дангина ҳаракатга қўшилади. Бироқ катта салмоқ билан аста-секин бажариладиган ишда иккала гуруҳ мушакларининг зўриқиши тўпга зарб беришдек тўсатдан бажариладиган ҳаракатга салбий таъсир этади. У ёки бу ихтисослик бўйича кучни оширишда ҳаракат тузилиши ўхшаши зарур эканлиги яна бир бор тасдиқланади.

Шундай қилиб, футболчиларда куч ва тезкорликни уйғунлаштиришга эришиш ва бунда координативон имкониятларни ёмонлаштирамаслик ҳамда чидамлилиқни сўсайтирмамасликка эришиш учун тренировканинг шундай восита ва услубларидан фойдаланиш зарурки, улар футболдаги ҳаракат фаолияти талабларига мувофиқ бўлсин. Футболчиларда куч ва тезкорликни тарбиялашнинг энг оқилона воситалари булар ўрин бўшатиш – енгиб ўтиш характеридаги комбинациялашган динамик ишлардир.

Сакрагандан кейин ерга келиб тушишдаги амортизация бунга мисол бўлади. Бу ишда сон олди юзасидаги мушаклар чўзилади.

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

Тренировка жараёнида спортчи таянч билан қатнашишни тезроқ бажаришига эътибор қилиш керак. Чунки кўпчилик ҳаракат бирликлари спортчи учун зарурат туғилди дегунча баравар ишга киришишга «ўргатилиши», яъни мушаклар ички координацияси яхшиланиши ва шу йўл

билан мушакларнинг кўндаланг кесимини ўзгартирмай туриб, уларнинг кучлироқ бўлишига эришиш лозим.

Бироқ тренировкада чуқурликка сакраш қўлланилар экан, бунда сакраш баланглигини аста ошириб боришни унутмаслик (аммо 110 сантиметрдан оширмаслик) зарур, акс холда амортизация фазаси анча ортиб кетиб, кучнинг максимал катталигига ёмон таъсир кўрсатиши мумкин. Тадқиқотлар динамик куч тренировкаси ўрин бўшатиш – енгиб ўтиш характеридаги машқлар билан биргаликда статик кучга нисбатан динамик кучнинг ўсишига ижобий таъсир қилишини кўрсатади. Чунки бу ҳолда ҳам, одатда, мушакларнинг мусобақа пайтидагига ўхшаш иш режими қўлланилади. Бу вақтда куч потенциалигина юқори даражага кўтарилмай, балки футбол ўйинига хос махсус морфологик ва биохимик адаптация ҳам таъминланади.

### **Оғирликлар билан кучни тарбиялаш услуги**

Футболчилар тренировкасида асосий мушак гуруҳлари кучини тарбиялашда оғир нарсалар билан бажариладиган машқлардан кенг фойдаланилади. Бироқ муайян даражада жисмоний камол топган, жумладан, кучга эга бўлган малакали футболчилар билан ишлаганда, штангачиларнинг классик ҳаракат машқларидан доимий суръатда фойдаланиш мумкин эмас. Бунда оғирлик миқдори махсус мушаклар ва мушак гуруҳлари ишидаги зарур ўзаро алоқани бузмаслиги ва ҳаракатнинг ўзига хос структурасини сақлайдиган бўлиши керак. Шу муносабат билан оғирлаштирилган белбоғ ёки нимчалардан фойдаланиш керак, уларнинг оғирлиги футболчи вазнининг 3-5%, яъни 3-4 кг атрофида бўлсин. Бунда вариантлаштирилган ва қўшма таъсир этувчи услублардан фойдаланган маъқул.

Вариантлаштирилган услубнинг моҳияти оғир нарсалар билан ва уларсиз бажариладиган машқлардан энг мувофиқ миқдорда галма-гал фойдаланишдир. Жумладан, юқорида айтиб ўтилган 7-8 сакрашдан иборат машқлар қуйидаги тартибда бажарилиши керак:

– биринчи серия – оғир нарсаларсиз 14-16 марта сакраш;

– иккинчи серия – оғир нарсалар (3-4 кг ли белбоғ ёки нимча) билан 14- 16 марта сакраш; бунда сакраш машқини бажаришга қўйиладиган талабларнинг ҳаммаси тўла сақлаб қолинади (машқнинг координацион структурасини сақлаш, полдан депсинишдаги тезкорлик);

– учинчи серия – оғир нарсаларсиз 14-16 марта сакраш.

Қўшимча таъсир этувчи услубнинг моҳияти шундаки, жисмоний сифатларни ривожлантириш машқларни бажариш техникасини такомиллаштириш билан узвий боғлиқ ҳолда олиб борилади. Футболда бу услубни техника, тактика ва ўйин машқларини такомиллаштириш жараёнида қўллаш мумкин. Техник-тактик ҳаракатларни бажараётганда футболчи вазнининг 3-5% ига тенг белбоғ ёки нимчадан фойдаланилади. Табиийки, бутун тренировка мобайнида машқларнинг ҳаммасини оғир нарсаларни қўллаган ҳолда бажарилиши шарт эмас. Дарсдан кўзланган мақсадга қараб нагрузкаларни кўпайтириш ёки озайтириш, оғир нарсалар билан машқ бажаришни машғулотнинг бошида, охирида ёки ўртасида қўллаш мумкин. Оғир нарсалар ҳисобига ўз вазнини орттириб бориш билан силтаниш, ҳаракатда йўналишни ўзгартириш ва сакраш вақтида кинетик энергияни ошириш мумкин. Агар бунда оғир нарсасиз бўлгани каби, жуда қисқа вақтда бўлса ҳам, инерция енгиб ўтилса, табиийки, тезлик-куч потенциали ўсади.

Тадқиқотлар максимал оғирликнинг 20% гача вазнли оғир нарсалар билан бажариладиган машқларни қўллаш

ҳам динамик кучни ривожлантиришга самарали таъсир этиши мумкин эканлигини кўрсатди. Масалан, футболчилар ўрта ҳисобда 100 кг оғирликдаги юкни кўтариб ўтира оладилар. Бинобарин, улар учун энг қулай оғирлик 18-20 кг дир. Бу ҳолда юк ва юксиз ҳаракат тезлиги ошади. Ҳаракатни имкони борича бор куч, максимал тезлик билан бажариш керак.

Оғир юк сифатида қум тўлғазилган рюкзакдан фойдаланган маъқул. Биринчидан, бу табиий ҳаракат қилишга ҳалақит бермайди. Иккинчидан, бутун гуруҳга машқларни бир вақтнинг ўзида бажариш имконини беради. Учинчидан, футболчилар штангадан фойдаланганларида, штанга грифи уларнинг елкаларига ботиб, оғритадики, бу ҳол эмоционал шайликни пасайтириб, кайфиятни ўзгартиради ва машқнинг координацион структурасини ёмонлаштиради.

Максимал оғирликнинг 20% ига тенг вазли оғир нарсалар билан бажариладиган машқлар:

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



Ҳаракат тезлиги мазкур машқларни бажаришда асосий шарт бўлиб қолади. Футболчилар энг катта тезликка ниҳоятда жадаллик билан эришишга ҳаракат қилишларини кузатиб бориш керак. Машқлараро дам олишни 2 минутдан 3 минутга етказиш керак, чунки машқлар оғир ва бир уринишда 6-10 марта бажарилади. Машқлар ё серияли услуб билан ёки тренировканинг давра принципида бажарилиши мумкин. Машқни бажаришда ҳар бир уриниш орасидаги, шунингдек, сериялар орасидаги дам олишга алоҳида эътибор бериш лозим.

### **Тезликни тарбиялаш**

Тезлик деганда жуда қисқа вақтда кишининг муайян ҳаракатни амалга ошириш қобилияти кўзда тутилган. Тезлик тўрт кўринишда намоён бўлади:

- реакция вақти;
- якка ҳаракат вақти;
- ҳаракатнинг максимал частотаси;
- ҳаракатнинг бошланиш тезлиги.

Мураккаб ҳаракат пайтидаги киши тезлиги тезликнинг комплекс намоён бўлиши билан бирга бошқа омилларга ҳам (қадамнинг катталигига, силтаниш кучига ва ҳ.к.) боғлиқ. Футболдаги тезлик эса майдонда тез ҳаракат қилишдангина иборат бўлмайди, шу билан бирга, фикрлаш тезлиги, тўп билан ишлаш тезлиги ҳамдир. Футбол нуқтаи назаридан тезкор бўлган ўйинчи рақибни ҳам вақт, ҳам очик жойга чиқиб олиш жиҳатидан ютади. Бу нисбатан эркин ҳолда тактик вазифани муваффақиятли ҳал эта олади, демак.

Футболда дарвозагача энг яқин йўл кўпинча тўппа-тўғри бўлмайди. Мақсадга эришиш, яъни дарвозага тўп киритиш учун ўйинчи майдонда шериклари ва тўпнинг қаерда эканлигига қараб жойини ўзгартириб, ҳаракатланиб

юради. Ўз навбатида, бу иш яккама – якка курашиш асносида ҳам амалга оширилади. Футболчи катта тезлик билан бораётиб ҳаракат йўналишини бирдан ўзгартириб юборишга, гавдани тутиб туриш қийин бўлган ҳолатда ва кўпинча якка таянч ҳолатида қандайдир техник усулни ва шу сингари ҳаракатларни бажаришга доимо тайёр туриши лозим. Шу муносабат билан футболчилар ўз гавдаларининг оғирлик маркази иложи борида пастроқда бўлишига ҳаракат қилишлари лозим. Шундай қилиб, футболчининг тезлиги таркибий қисмларнинг бир бутун сериясидан иборатдир.

Тадқиқотлар футболчиларнинг тезкорлик сифатлари қуйидагилардан иборат эканлигини кўрсатади:

- 1) оддий вазиятда старт тезлиги;
- 2) мураккаб вазиятда старт тезлиги;
- 3) старт олиш тезлиги;
- 4) мутлақ (энг юқори) тезлик;
- 5) силтаниш – тормозланиш ҳаракатлари тезлиги;
- 6) техник усулларни бажариш тезлиги;
- 7) бир ҳаракатдан иккинчисига ўтиш тезлиги.

Футболчиларнинг ўйин фаолиятида буларнинг ҳар бири ўз ўрнига эга. Дарвоқе, тезлик намоён бўладиган ҳамма шакллар нисбатан бир-бирига боғлиқ эмас. Бу демак, тезликнинг ҳар бир ташкил этувчи махсус йўналишдаги ишни талаб қилади.

### **Оддий вазиятда старт тезлиги**

Қуйидагилар шундай вазиятга мисол бўла олади:

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

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

Юқорида айтиб ўтган вазиятларда ҳаракат йўналиши олдиндан белгиланган бўлиб, тўп тепилиши ҳаракат бошланиши учун сигнал бўлиб хизмат қилади. Бу ҳолда ҳаммаси старт тезлигига боғлиқдир. Старт тезлиги эса сигнал берилган – тўп тепилган пайтидан то оёқ мушакларида фаоллик намоён бўлиши моментигача (яширин ёки латент реакция даври) ўтган вақт ҳамда ҳаракатнинг бошланиш моментидан то ўйинчининг жойидан батамом кетгунигача (яқунловчи ёки самарадор реакция даври) бўлган вақтдан ташкил топади.

Реакциянинг латент даври тренировка таъсирида маълум даражада қисқаради. Юқори малакали футболчиларнинг оддий реакция вақти 0,11-0,15 дақиқাগача қисқариши маълум. Турли тезликдаги машқлар тренировкаси реакция тезлигини оёқнинг «портловчи» кучи, айниқса, унинг «старт» кучи деб таърифланадиган тури ҳисобига яхшилайдди. «Старт» кучи – бу мушаклар зўриқишининг бошланғич momentiда кучланишнинг тез ривожланиш қобилиятидир. Бинобарин, сакраш машқлари ва турли ҳолатлардан старт олиш «старт» кучини оширишга ҳамда ҳаракатни бошлаш қобилиятини яхшилашга ёрдам беради.

Оддий вазиятларда старт тезлигини такомиллаштириш машқлари.

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

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

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

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

5. Юқорига бир сакраб 5 –7 метрга ўқдек ташланиш.

6. Юқорига бир сакраб, 180° ва 360° бурилиб, 5-7 метрга ташланиш.

7. Ўмбалоқ ошгандан кейин 5-7 метрга (йўналиш бўйича, йўналишга тескари, ҳаракат йўналишидан бошқа томонга) ташланиш.

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

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

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

### **Мураккаб вазиятда старт тезлиги**

Футболчиларнинг ўйинлари, одатда, мураккаб вазиятда ўтади. Шунинг учун футболчи ҳаракатни бошлашдан олдин ҳаракат қилаётган объектни (тўпни, рақибни, шерикни) кўриши, ҳаракат объектнинг йўналишини баҳолаши, бир қанча вариант ичида муайян ҳаракат режасини белгилаб олиши ва шундан кейингина ҳаракатни бошлаши лозим. Тадқиқотларнинг натижалари бундай ҳолатда спортчиларнинг старт учун 0,7 дан 1 сониягача вақт сарфлашларини кўрсатди. Табиийки, оддий стартда бўлганидек, бу ўринда ҳам, «старт» кучи катта аҳамиятга эга бўлади. Чунки мазкур ҳолатда ҳаракат йўналиши ва ҳаракат бошланиши олдидан

гавданинг дастлабки ҳолати жуда ҳам турлича бўлиши мумкин. Айни пайтда ҳаракат қилаётган объектга реакция (ХОР) ва танлаб қилинадиган реакция жуда катта аҳамиятга молик бўлади.

Агар доимо ХОРни 100% деб олинса, бунинг 70% кўз билан кузатиш операциясига тўғри келиши аниқланган. Шундай қилиб, ХОРда асосий нарса катта тезлик билан кетаётган предметларни пайқаб ола билишдир. Бу қобилиятни тарбияласа бўлади. Уни лаборатория шароитида махсус тренажёрларда, шунингдек, диққатни тезда бир нарсадан бошқа нарсага чалғитиш билан боғлиқ бўлган махсус машқ ва ўйинлар ёрдамида такомиллаштирилади.

Танлаб қилинадиган реакция тажриба ортгани сари яхшиланиб бораверади. Маълумки, малакали спортчилар танлаб қилинадиган реакцияни шундай тезлик билан бажаришга эришадиларки, у вақт жиҳатидан оддий реакцияга яқинлашиб қолади. Спортчи ҳаракатга эмас, балки унга кўрилаётган тайёргарликка аҳамият беради. Масалан, тадқиқот маълумотларидан шу нарса маълумки, тўп қаттиқ тепилганда, жарима майдонидан (16,5 метр) дарвозага етиб келгунча 0,60-0,65 сония вақт кетади, айни чоғда дарвозабоннинг реакция вақти анча кўп. Шундай қилиб, назарий жиҳатдан олиб қараганда, дарвозабон ёнидан ўтиб кетаётган тўпнигина ушлаб қолиши мумкин. Бироқ амалда тўп ҳатто 11 метрдан урилганда ҳам, дарвозабонлар уни дарвозанинг турли нуқталарида туриб қайтардилар. Бунинг боиси – дарвозабон тўп тепувчининг тўпга қандай яқинлашаётганига қараб, унинг қаёққа тепилишини олдиндан тахмин қилади. Иккинчи томондан эса танлаб қилинадиган реакцияга оз вақт сарфлаш ўйинчиларнинг тактик жиҳатдан саводлилигига, ўйин вақтидаги интизомига ва иноқлигига боғлиқ.

Звенонинг пишиқ ўйинига қаралса, уларнинг ижодкорлиги худди ўз-ўзидан бажарилаётган ҳаракатлар туфайли намоён бўлаётгандек туюлади. Ҳақиқатан ҳам шундай, тўпни олиб бораётган ўйинчи бир шеригини кўргач, иккинчи шеригининг қаерда турганлигини тахминан била олади. Ана шундай танлаш реакцияси йиғилиб бориб оддий реакцияга айланади.

Агар футболчилар тактик жиҳатдан яхши тайёргарлик кўрсалар, стандарт қодаларни пухта ўзлаштирсалар, ўз рақибларининг кучли ва кучсиз томонларини яхши ўрганиб олсалар, мураккаб вазиятлардаги ҳаракатларнинг бажарилиши анча тезлашади.

Демак, кўриниб турибдики, мураккаб вазиятда футболчиларнинг старт ҳаракатдаги объектга бўлган реакциясига, танлаш реакциясига ва старт олишдаги ғайратига боғлиқ экан.

*Мураккаб вазиятларда старт тезлигини оширадиган машқлар:*

1. Ярим доира марказида (ёруғлик таблоси) туриб, ҳаракатланаётган «шайтонча»ни (зайчик) тез пайқаш. Уни кўрган заҳоти ёруғлик таблосини ўчириш.

2. Теннис тўри ёнида ўтирган ҳолда бошни деярли бурмасдан, теннис шарчасининг парвозини кузатиш.

3. Турли дастлабки ҳолатларда туриб, тўп ўйинчининг ўнг ёки чап томонида кўринганидагина ҳаракатни бошлаш.

4. Ўмбалоқ ошгандан кейин тўпнинг қай томондан келишига қараб, ўнг ёки чапга ташланиш ва назорат чизиғигача тўпга етиб олиш.

5. Уч кишилашиб машқ бажариш. Биринчи шерик девордан 5-7 метр масофада деворга қараб туради. Қолган иккитаси орқаларидан ошириб олдинма-кейин тўпни деворга уради. Деворга қараб тургани бурилиши ва назорат

чизигигача тўпга етиб олиши ҳамда тўпни ким деворга урган бўлса, шу билан ўрин алмашиб туриши керак.

6. Икки шерик бир чизиқда бир хил дастлабки ҳолатда, ораларидаги тасаввур этилувчи чизиқда тўп пайдо бўлишини кутиб турадилар. Тўп кўриниши билан улар старт олиб, уни назорат чизигигача қувадилар. Тўпга ким биринчи бўлиб етиб борса, шуниси тўпни узатувчи билан алмашади.

7. Стол теннисини ўйини.

8. Теннисбол ўйини (бунда ўйинчилар тўпни тўр устидан теннис ўйини каби оёқ ёки қўл билан уриб ўтказиб юбордилар).

9. Баскетбол ўйини. Аммо бу ўйинда тўпни ерга урмаслик ва тўпни тутиб бир жойда турмаслик шарт.

### **Стартдаги ҳаракат тезлиги, мутлақ тезлик, силтаниш – тормозланиш ҳаракатлари тезлиги**

Футболчилар ўйин ҳаракатларининг натижаси кўпинча ўйинчининг «дум»дан қанчалик тез узоқлашуви, ҳимоячининг эса ҳужумчини қанчалик тўхтата олишига боғлиқдир. Тадқиқотлар максимал тезлик билан чопадиган асосий масофалар 7-15-20 метрдан ошмаслигини кўрсатмоқда. Демак, ўйинчи тезликни қанчалик ошира олса, бунинг шунча муҳимлиги ўз-ўзидан тушунарли. Рақибдан бир метр олдинга ўта олса, ҳатто тезликни пасайтирган ҳолда ҳам гавда билан рақиб олдини тўсиш орқали тактик вазифани бажариш мумкин эканлиги маълум. Бундан ташқари, стартдаги жадаллиги қадамнинг илдамлиги ва узунлигига ва, шунингдек, ердан итарилиш чоғида таянч реакциясига кетган вақтга ҳам боғлиқ.

Ҳаракатлар частотаси кўпинча наслий «фазилят» бўлиб, тренировка ёрдамида унга таъсир кўрсатиш жуда қийин. Бинобарин, уни такомиллаштириш учун иккита ўзгармас

йўл қолади: яъни, қадамни катталаштириш ва силтаниб кетиш вақтини қисқартириш. Бу икки ўлчам ҳам оёқ мушакларининг «старт» олиш кучига боғлиқ. Югуришдан олдин депсиниб кетиш қанчалик кучли бўлса, таянч реакциясининг фазаси ҳам шунчалик кам, қадамнинг ўша вақт оралиғидаги тезлиги ва ҳатто тезликка қўшимча тезликнинг ўсиши ҳам юқори бўлади. Шунинг учун яна «портловчи» кучни ривожлантириш ва шу орқали стартдаги бошловчи тезликка салмоқли улуш қўшиш тўғрисида гапиришга тўғри келади.

Одатда, футболчилар дастлабки 10-15 метр орасида тезлик резервига эга бўладилар. Аини пайтда футболчиларнинг 15 метрлик қисқа масофадаги тезлиги ва мутлақ тезлиги дуруст бўлади. Аммо уни узоқ сақлай олмайдилар. Ўйин вазиятида эса маълум масофани чопиб ўтгач, зудлик билан максимал – «юксак» тезликни олишлари зарур. Шу муносабат билан футболчилар маълум қисқа масофага жойидан ва юриб туриб 50 метргача югуришга катта аҳамият беришлари керак. 10, 15, 30, 50 метр масофа футболчиларнинг ўйин фаолиятига тўла мос келади. Дистанцияни узайтириш тезликка эмас, балки тезлик маҳалидаги чидамни ошириш учун керак. Бироқ футболда спортчиларнинг югуриши маълум шартларга бўйсиниши кераклигини эсдан чиқармаслик керак. Ўйин жараёнида у таққа тўхтаб олиши ва ҳар қандай бурчак билан бурилиб, қайтадан ҳаракат бошлай олиши лозим. Тадқиқотлар футболчилар 15 метрни жойдан (старт вақтини қўшганда) 2,9-3,1 сония да босиб ўтса, худди шу масофани илон изи қилиб эса 4,4-4,5 сонияда, моксимон югуриб эса 5,0-5,1 сонияда ўтишга қобилиятли эканликларини кўрсатмоқда. Хусусий гавда инерциясини тезда енгиб ўтиш билан боғлиқ бу ҳамма ҳаракатлар оёқ мушакларини қисқариб-чўзилиб туриш режимига мувофиқ ишлашга мажбур қилади. Амортизация фазаси қанчалик



«кескин» бўлса, у вақт жиҳатидан шунча қисқа бўлади ва мушаклар футболчини керакли йўналишда «отиб юбориш» учун шунча кучли чўзилади. Демак, бу ўринда ҳам сакраш машқларини турли йўналишларда югуриш билан қўшиб олиб бориш керак экан.

### **Техник усулларни бажариш тезлиги ва бир ҳаракат усулидан бошқасига ўтиш тезлиги**

Юқорида айтганимиздек, футболчининг тезкорлиги – унинг бир йўналишдаги тезлиги бўлиб қолмай, балки техник усулларни бажариш тезлиги, фикрлаш тезлиги ҳамдир. Ҳозирги замон футболининг асосий талабларидан бири футболни тез бошқара билиши, яъни тезкор техникадир.

Маълумки, ҳаракат малакалари муайян жисмоний сифатлар ривожига даражасига боғлиқдир. Жисмоний сифатлар даражаси қанчалик юқори бўлса, кишининг ҳаракат имкониятлари шунчалик кенг бўлади. Футболда ҳам худди шундай.

Ҳаракат тезлиги ва техник камолоти бир-бирига мос келган футболчилар техник усулларни юқори тезлик билан бажара олиш имкониятига эга бўлади. Бундан ташқари, вазиятга боғлиқ ҳолда уларни тезда ўзгартира олади. Ҳаракат тезлигини алоҳида ривожлантирадиган, техник тренировкани эса қулай шароитда бажарадиган ўйинчилар тўп билан муайян тезликдагина самарали ўйнай оладилар. Футболчилар ҳеч қандай монетликсиз шароитда ҳаракат қилганларида, яъни майдон (жой) ва вақт етишмовчилиги бўлмаганда, амалда қийин техник усулларни ҳам хатосиз бажара оладилар. Ўйин вазиятида эса, яъни усулни тез бажаришдан ташқари, бир ҳаракатдан иккинчисига тезда ўтиш керак бўлганда эса манзара дарров ўзгариб қолади.

Тўпни узатаётганда ҳаракат тезлиги, фикрлаш тезлиги ва бир ҳаракатдан иккинчисига ўтиш орасидаги ўзаро боғлиқлик яққол кўринади. Тўпни узатиш учун, аввало уни олиш керак, бунинг учун эса, яъни тўпни олиш учун энг маъқул позицияни танлаган ҳолда у ёки бу тезлик билан ҳаракат қилиш зарур.

Юқори малакали футболчилар тўпни олмоқ учун борар эканлар, майдонни кўриб турадилар, тўп узатишнинг қайси йўналишда бажарилишини югуриб кета туриб ўйлаб оладилар. Тезлик юқори ва ўйинда алоқалар қанчалик кўп бўлса, майдонни кўриш ҳам, бир қарорга келиш ҳам шунчалик қийин бўлади.

Вақт ва жой кам бўлган, шунингдек, рақиб билан яккама-якка олишиб турган ҳолатда ўйинчи тўпни керакли йўналишда ва шериги учун қулай бўлган жойга узатиши керак. Шунинг учун ҳам тактик-техник ҳаракатларни такомиллаштириш машқлари ўйин вазиятига жуда яқинлаштирилган шароитда ўтказилиши керак, шундагина ҳаракат ва фикрлаш тезлиги, бир ҳаракатдан иккинчисига ўтиш ва техник усулларни бажариш футболчиларнинг тезлиги билан узвий боғланиб кетади.

### **Эпчилликни тарбиялаш**

Эпчиллик – бу мураккаб комплекс сифат бўлиб, уни баҳолаш учун ягона мезон топиш қийин. В.А. Зациорскийнинг фикрича, қуйидагилар эпчилликни ўлчаш имконини бериши мумкин: вазифаларнинг мураккаблиги, унинг аниқ ва ўз вақтида бажарилиши (футболда бу вақт вазиятни ўзгартиришдан то жавоб ҳаракати бошланган дақиқагача бўлган энг кам вақтдир).

Футболчиларнинг чаққонлиги аввало футбол майдонида доимо ўзгариб турувчи вазиятда тўпни олиб юрганда

кейин тўпсиз қилган ҳаракатларда намоён бўлади. Тўпни олиб юриш, кимга узатишни танлаш ва тўп тепиш ўйинчидан жуда кенг координацион имкониятларни кўрсатишни талаб этади. Агар бунга футболчиларнинг ҳаракат ва техник фаолияти яккама-якка олушувлар ва турли дастлабки ҳолатлар асносида ўтишини (ўзидан ошириб уриш, думалатиб уриш, сакраб туриб бош билан уриб юбориш ва ҳоказолар), ўйин шарт-шароитининг доимо ўзгариб туришини (ёмғир, иссиқ, ўтли, ерли майдон, табиий ва сунъий равишда ёритилиш) ҳам қўшадиган бўлсак, унда ўйин фаолиятининг самарали бўлиши учун ривожланган эпчиллик сифатлари футболчи учун қанчалик муҳим эканлиги ўз-ўзидан тушунарлидир. Усулларни қай даражада тез, аниқ ва ўз вақтида бажара олиши ўйинчининг ўзидаги ҳаракатлантирувчи аппаратни бошқара олиши ва ҳаракат қобилиятининг ривожланиши даражасига боғлиқдир.

Эпчиллик сифатларини такомиллаштиришда рангбаранг янги ҳаракатлар туркумини эгаллаб олиш керак, шундагина маълум малакалар базасида номаълумлари осон ўзлаштирилади.

Спорт назариясида «экстраполяция», яъни (маълум ҳаракат малакаларига асосланиб) тўсатдан пайдо бўлган шароитга жавоб ҳаракатини дарҳол туза олиш қобилияти тушунчаси кенг қўлланилади. Футболда ошириб тепиш бу тушунчага мисол бўла олиши мумкин. Одатда, тренировка чоғида бу элементга кўп эътибор берилмайди. Бироқ, бошқа чора қолмаган вазиятларда футболчилар кўпинча ўзидан ошириб тепишни қўллайдилар.

Ўйинчиларда бошқа ҳаракат малакалари туркуми сероб бўлганлиги учун юзага келган вазиятга боғлиқ ҳолда бу ҳаракатдан фойдаланишлари мумкин.

Шахснинг координацион имкониятлари қанчалик кўп бўлса, татбиқ қилиш ҳам шунчалик юқори даражада бўлади.

Табийки, мувофиқлаштириш имкониятларининг кўпчилиги болалик ва ўспиринлик ёшларида яратилиши керак. Бу гапдан малакали футболчиларда эпчилликни ривожлантириб ва такомиллаштириб ўтиришнинг ҳожати йўқ экан-да, деган маъно чиқмайди. Бироқ, шунга эътибор бериш лозимки, эпчилликни ўргатиш қийин, чунки у ҳар кимнинг ўзига хос сифатдир. Футболчининг тренировка пайтида тўпни оёқ билан, бош ва гавда билан минг оҳангга солиб ўйнатишини, ўйин чоғида унинг энг оддий вазиятларда ночор аҳволда бўлиб қолишини кўп кузатиш мумкин. Шунга кўра, эпчилликни шундай воситалар ёрдамида ривожлантириш маъқулки, улар футболчиларнинг ўйин фаолиятида «орттирган» малакалари кўмагида фойдаланиш имконини берсин.

Ўйинчиларда мувофиқлаш имкониятларини яхшилашга акробатика, чангида тўсиқлардан ўтиш, сув чангисиди сузиш, батутдаги сакраш, ҳаракатли ва спорт ўйинлари ижобий таъсир кўрсатади. Вақт кам бўлган шароитда ва мунтазам ўзгариб турувчи вазиятда техник маҳоратни оширишга қаратилган машқлар эпчилликни оширишга ёрдам беради. Бунда анализаторлар фаолиятининг аҳамияти кам эмас. Спортчиларда ҳаракатни аниқ илғаб олиш ва яна уни қайтадан бажариш қобилияти қанчалик юқори бўлса, янги малакаларни шунчалик яхши эгаллаб оладилар. Эпчилликни такомиллаштириш учун шундай машқлар зарурки, улар ҳаракат, вестибуляр аппаратлари, кўриш анализаторларига теппа-тенг таъсир этсин.

### **Футболчиларнинг тезкорлигини, кучи ва эпчилигини оширишга хос умумий хусусиятлар**

Агар футболчиларнинг эпчилигини белгиловчи ҳаракатларга диққат билан қарайдиган бўлсак, бу ҳаракатлар спортчиларнинг кучини вақт ва жой вазиятига мослаштира

билиш қобилиятини талаб қилишини пайқаш мумкин. Бошқача айтганда, эпчиллик ҳаракатлари муайян қисқа вақт оралиғида ҳаракатни жойида аниқ бажартириш учун пайдо бўладиган тезкор кучни талаб қилади. Демак, эпчиллик деб куч ва тезкорликни уйғунлашганига айтилар экан. Эпчилликни тарбиялашда, худди куч ва тезкорликни тарбиялаган пайтдагидек, киши тезда толиқади ва буни унутмаслик керак. Шу билан бирга, эпчилликни ривожлантиришга оид машқларни бажариш мушаклар ҳаракати аниқ бўлишини талаб қилади, толиқиш пайтидаги машқлар кам самара беради. Шунинг учун эпчилликни тарбиялашда, худди тезкорлик ва кучни тарбиялаган пайтдагидек, организм яна қайта батамом тикланиб олгунча, муайян вақт оралиғида дам олишни ташкил қилиш лозим. Машқлар олдинги машғулотдан толиқиш асорати деярли қолмаган вазиятларда бажарилади.

Футболчиларда «портловчи» кучни, тезкорликни ва эпчилликни ҳосил қилиш қийин иш, шунинг учун бу сифатларни спортчи бутун спорт ҳаёти давомида тарбиялаб бориши зарур. Уларнинг тарбияланиб боришига алоҳида диққат билан қараш керак, чунки футболчи ўйин фаолиятининг самарасини белгилайдиган сифатлар худди ана шулардир.

Бу уч ўзига хос жиҳат кўрсатилган сифатларни ягона қилиб бирлаштиради ва уларни бир машғулотда бир вақтнинг ўзида комплекс равишда такомиллаштиради.

### **Чидамлилиқни тарбиялаш**

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

бўлади. Спорт амалиётида тўрт тоифа толиқишни учратиш мумкин, булар: ақлий, сенсор, эмоционал ва жисмоний толиқишлар. Бу тўрт тоифа толиқиш футболчига ҳам хосдир. Табиийки, булар ичида жисмоний толиқишнинг салмоғи кўпроқ. Футболчиларда чидамлиликни тарбиялаш услубиятига тўғри ёндашиш учун спортчилар ўйин фаолияти табиатини ва ўйин пайтида уларнинг зиммасига тушадиган юкломани ҳисобга олиш зарур. Маълумки, футболчиларнинг фаолияти бир-бирига зид бўлган зоналарда кечади: бир томондан қисқа вақт максимал шиддатда ўтувчи иш 5-8 сония (тез югуриш, тезлашиш, сакраш, курашиш ва шу сингарилар); бошқа томондан – ўйин вақти 90 дақиқа давом этадики, бу ўртача ишга хос хусусиятдир. Агар ўртача ишдан иборат тренировканинг максимал шиддатдаги ишга салбий таъсир қилишини ҳисобга оладиган бўлсак, унда футболдаги чидамлилик масаласининг жуда оғир масала эканлиги равшан бўлади.

Футболчилардаги чидамлиликни тарбиялаш услубларини аниқлашда улардаги умумий ва махсус чидамлиликни бир-биридан фарқлаш лозим. Умумий чидамлилик деганда, одатда, ишларни ҳатто бир-биридан жиддий тафовути бўлган ишларни ўртача даражада ёки ошиқмасдан узоқ вақт бажара олиш қобилияти тушунилади. Махсус чидамлилик футболчилардан талаб этилган суръатни ўйиннинг охиригача сақлаб тура олиш қобилиятида намоён бўлади.

Умумий чидамлиликни ривожлантириш учун, одатда, узоқ вақт ҳаракат қилиш билан боғлиқ машқлардан фойдаланилади. Масалан, 800-2000 м га тез юриш, югуриш, 3-5 км кросслар, чанғида юриш, сузиш ва бошқалар. Бу машқлар ўртача суръатда, ҳали спортчилар тайёргарлик даврининг дастлабки босқичида эканида, улар ҳали оғир куч билан бажариладиган ишга тайёр бўлмаганларида бажарилади.

Футболчи командада эгаллаган ўрнига қараб 5,5 дан 10,5 км гача йўлни босиб ўтади. Бунда шиддатли ҳаракатлар (тез югуриш, тезлашиш) 5 мин вақтни эгаллайди, бу вақт оралиғида ўйинчилар 1500 дан то 2500 м гача масофага тез, аммо қисқа-қисқа қилиб узунлиги 7-15-24 м дан югурадilar. Шу орада улар секинроқ югуришга 25 дан 35 минутгача, қадамлаб юриш учун эса 45 дан 57 минутгача вақт сарфлашади. Юзаки қараганда, ўйинчилар учун шиддатли бўлмаган югуришга кўпроқ вақт сарфлангандек кўринади. Аммо бу аслида 5 мин ичидаги жадаллашиш, тез югуриш ва тўп учун курашга сарф бўлган жуда катта куч-қувватни қоплашга кетадиган вақтдир.

Агар футболчи фаолияти кучли рухий зўриқиш вазиятида ва улкан ҳис-ҳаяжон билан ўтишини ҳисобга оладиган бўлсақ, бунга ҳам озмунча куч-қувват сарфланмайди. Бироқ ўйин фаолиятини таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, кучли ҳаракат фаолиятдан кейин бўладиган танаффусларда умумий дастлабки ҳолатни тиклаб олиш учун уларда етарлича вақт бўлар экан. Бинобарин, ўйинчиларни худди ана шундай фаолият турига тайёрлаш керак. Баъзан машғулотдаги иш ҳажмига қараб, унинг сифатини белгилашади, бу батамом нотўғри. Катта ҳажмдаги юкломани бажаришнинг ўзи мақсад қилиб олинмаслиги ва эпчилликни тарбиялашнинг асосий воситаси деб қаралмаслиги лозим.

Футбол спортнинг ноциклик туридир, унда бажарилаётган ҳаракат шиддати доимо ўзгариб туради. Шунинг учун у ўзига мувофиқ тайёргарликни талаб қилади. Жадаллиги тез ўзгариб турадиган фаолият, жадаллиги бир маромда бажариладиган фаолиятга қараганда кўп куч-қувват сарфлашни тақозо қилади. Футболчиларда эпчилликни тарбиялаётганда ана шуни, албатта, ҳисобга олиш керак. Вегетатив вазифа ҳисобланган нафас олишнинг бажарила-

ётган ҳаракат формаси ва характериға мослашишини унутмаслик лозим. Бунда нафас олиш ҳамда нафас чиқариш узвий равишда ҳаракат акти таркибига киради. Футболчиларнинг нафас олиши чанғичи ёки стайер (узоқ масофаға югурувчи)нинг нафас олишидан ўзгачадир.

Чидамлиликни тарбиялашда иродавий сифатлар ҳам олдинги ўринлардан бирида туради. Мунтазам узоқ давом этадиган иш спортчилардан ички ва ташқи қийинчиликларни кучли, қатъий, зўр ирода билан енгишни, яъни «барқарор ирода сифатларини» талаб қилади. Спортчи ноциклик характердаги ишни бажарар экан, нисбатан қисқа вақт ичидаги қийинчиликни, аммо жадал такрорланадиган зўриқишни бошдан кечиради. Футболчилар ўйиндаги вазият талаби билан такрор-такрор тез югуришлардан кейин қаттиқ толиқиш фонида яна бирон-бир жадал ҳаракат фаолиятини бажариш, бунинг устига баъзан ҳаво ҳарорати баян бўлган пайтда ўзини шунга мажбур этишнинг қанчалик оғир эканлигини яхши биладилар.

Футболчиларда чидамлиликни тарбиялашда, асосан, организмнинг кислородсиз шароитдаги портловчи қисқа муддатли ишига катта ўрин берилади. Жадал иш орасидаги танаффусларда бояги кислород «қарзи» қайтариб берилади.

Махсус функционол тайёргарликка хос вазифалар ўйин машқларини бажариш вақтида анча самарали ҳал қилинади. Ўз характери ва эмоционаллиги жиҳатидан улар ўйинга анча мос тушади. Бироқ ўйин машқларини тўпсиз машқлар билан бирга қўшиб олиб бориш зарур.

Чидамлиликни такомиллаштиришга қаратилган машғулотларни юкламанинг бешта белгисига риоя қилган ҳолда ўтказиш даркор: а) ишлаш вақти; б) ишнинг мураккаблиги; в) дам олиш вақти; г) дам олишнинг характери; д) такрорлаш миқдори. Машғулотнинг бирор-бир белгиси ўзгарса, бу унинг йўналишига таъсир этади.



Футболчиларни самарали ўйинга тайёрлаш учун тренировканинг восита ва услубларини бир-бирига кўпроқ мослаш керак.

### **Футболчилар чидамлилигини тарбиялашнинг интервал услуби**

Ўйинчининг ўйин пайтидаги ҳаракатлари самарали бўлиши учун, унинг организми етарли миқдорда кислород билан таъминланиши зарур. Бунинг учун ЮҚС (юрак қисқариши суръати) ва СҲ (систолик ҳажми) кучли ҳаракат фаолияти маҳалида ўз оптимумига етмоғи лозим. Агар оптимал ЮҚС минутига 180–190 мартагача бўлса, бу кўпинча СҲга боғлиқ тарзда кечади. Бундан шундай хулоса келиб чиқадики, демак, СҲни ошириш учун қулай шароит яратишга кўмаклашган услуб фойдали услубдир. Унча узоқ бўлмаган интервалдаги танаффус билан узилиб турадиган, қисқа-қисқа такрорлаш шаклида бажариладиган анаэроб ишнинг катта самара бериши маълум. Анаэроб парчаланиш маҳсулотлари нафас олиш жараёнида кучли стимулятор бўлиб хизмат қилади. Бунда СҲнинг энг юқори қиймати иш пайтида эмас, балки ЮҚС пасая бошлаганда, яъни қисқа дам олиш пайтида юзага келадик, бу кислороднинг кўпроқ истеъмол қилинишига олиб келади. Иш вақти ва дам олиш қатъий равишда маълум тартибга солинган тренировка услуби интервалли услуб деб номланади. Юклама ана шу услуб бўйича бажарилганда ЮҚС минутига 180-200 марта бўлиши лозим, дам олишнинг сўнгги палласида эса минутига 120-140 мартадан ошмаслиги керак. Иш ва дам олиш вақти дарсинг мақсадига мувофиқ равишда белгиланади.

Қуйида келтирилган тренировканинг интервал услуби вариантларидан футболчиларнинг иш қобилиятини яхшилашда фойдаланилса мақсадга мувофиқ бўлади (4-жадвал).

Интервал услубидаги тренировка машқлари югуришдангина иборат бўлиб колмаслиги лозимки, бунда эпчилликни тарбиялаш техник ва тактик маҳоратни такомиллаштириш билан ёнма-ён, яъни биргаликда таъсир этиш услуби бўйича борсин.

### **Футболчилар иш қобилиятини оширишга қўмаклашувчи машқлар**

*Машгулот интервал услубининг 1-кўриниши*

#### **а. Тўпсиз машқлар:**

1. 50-60 см ли баланд ерга (ёнламасига нарвон зинапояси, трибуна ўриндиғи ва бошқаларнинг ёнига) туриб, 15 сек давомида максимал тезликда сакраб чиқиб ва сакраб тушиш машқи. Дам олиб бўлгач, бошқа ёнбош билан бажариш.

2. Дарвоза чизиғидан бошлаб 5 сония давомида доира бўлиб ёки футбол майдони бўйлаб тез югуриш.

3. 5-7 метр масофада турган шериклар бир-бирига қараб яқинлашиб келадилар. Улардан бири ўмбалоқ ошади, иккинчиси шериги устидан сакраб ўтади, сўнгра иккаласи иложи борича тез орқага қайтади ва ўша ҳаракатни ўрин алмашган ҳолда 10 сония давомида бажаради.

4. Қалинлиги 100-120 см ли иккита тўсиқни 90° бурчак остида бир-бирига тақаб қўйилади. Футболчи биринчи тўсиқдан сакрайди, иккинчисининг эса остидан ўтади, тезда орқага қайтади ва шу ҳаракатларни тескарисига бажаради - 10 сек.

## Интервал услубининг вариантлари

1-жадвал

Тренировка-нинг таркибий қисмлари	1- вариант. Интервал спринт (анаэроб маҳсулдорликни ошириш)	2- вариант. Юракнинг фаолиятини яхшилаш	3- вариант. Аэроб маҳсулдорликни ошириш
1) Ишнинг давомийлиги 2) Тезлик 3) Дам олиш вақти 4) Дам олишнинг характери 5) Такрорлаш сони 6) Дам олиш вақти	1) 3-15 сония 2) максималнинг 100% и 3) 10-30 сек 4) юриш 5) 5 та такрорлашдан иборат серия, 3-5 дақиқа 6) Сериялар орасида – 2-4 дақиқа	1) 30-90 сония 2) 100% 3) Дам олиш вақти иш вақти билан баробар 4) юриш 5) 10 мартагача такрорлаш. Агар серияли бажарилса, ҳар серияда 5 марта такрорлаш. 6) Сериялар орасида – 3-5 дақиқа	1) 5-15 дақиқа. 2) 100% 3) 1- уринишдан сўнг 5 мин, 2-дан сўнг 4 дақиқа, 3-дан сўнг 3 дақиқа. 4) юриш 5) 3-4 марта такрорлаш

5. Чалқанча ётган ҳолатдан команда бўйича ҳолатлар қуйидагича ўзгартирилади: «Қорин билан!», «Чапга!», «Ўнга!», «Ўтиринг!», «Чўнқайиб ўтиринг!», «Сакранг!», «Орқа билан!» ва бошқалар – 15 сония.

#### **б. Тўп билан бажариладиган машқлар:**

1. Тўп билан ён томондаги чизиқ бўйлаб 16-20 м га бурчақдаги байроқ томонга тез югуриш, тўпни дарвоза ёнига отиш, тезда бурилиб – старт жойига ўта тез қайтиш 7-9 сония.

2. Девор ёки батутдан 13-16 метр нарида деворга параллел иккита устунча (улар 5 м оралатиб қўйилган) турибди. Тўпни деворга уриш ва устунлар атрофидан «саккиз» рақамини ҳосил қилиб айланиб ўтиш.

3. Жуфт бўлиб бажариладиган машқлар. Шерикларнинг биттаси гимнастика ўриндиғи олдида, иккинчиси қарама-қарши томонда, ўриндиқдан 3-4 метр нарида қўлида тўп ушлаб туради. У қўлидаги тўпни шундай отадики, шериги сакраб туриб, тўпни унинг қўлига қайтариб юбора олсин. Бунда сакровчи скамейкадан ҳатлаб ўтади, иккинчи сакрашда дастлабки ҳолатига қайтади. 15 сония ишлагандан сўнг шериклар ўрин алмашадилар.

4. Икки футболчи старт чизиғида бир тўп билан туради. Сигналга биноан биринчиси тўп билан хуққабозлик қилади, бошқаси 12-15 м га тез югуриб кетади ва старт жойига қайтиб келади, келиши билан тўпни у олиб ўйната бошлайди ва шеригининг югуриб бориб келишига имкон туғдиради. Ўйинчилар машқни 5 мартадан бажарадилар.

5. Таранг тортилган сетка (батут) ёнига туриб (сеткадан 5-7 м нарида) 15 сония давомида турли усуллар билан тўхтовсиз, максимал суръатда тепиш бошланади.

*Интервал услубли машғулотнинг 2-кўриниши:*

#### **а. Тўпсиз бажариладиган машқлар:**

1. Юқорига сакраб югуриш, 90° га бурилиш – йўргалаб югуриш, 90° га бурилиш ва ҳоказолар.

2. Томонлари 20 м дан оралатиб қўйилган иккита устунча, иккинчиси томонида 30-40 см ли тўсиқ, учунчи томондан – ҳеч қандай тўсиқ йўқ.

3. Максимал югуриш. Умумий узунлиги 21 м келадиган масофа, уни 7 метрдан қилиб чегараланган. Шуғулланувчилар навбатма-навбат ҳар бир назорат чизиққача уч марта югуриб бориб, старт жойига қайтадилар.

4. Тўсиқлардан югуриб ўтиш. Футболчи старт олганидан сўнг 5 м дан яна старт жойига қайтади, у яна тезлашиб ҳар бир томони тенг бўлган (томонлари 3 метр келадиган) учбурчак шаклида турган учта устундан айланиб ўтиб, баландлиги 30-40 см келадиган тўсиқ олдига югуриб келади (тўсиқ ҳар бирининг ораси 2 метрдан оралатиб қўйилган) ва тез югуриб стартга қайтади.

5. Ораси 15-20 метр келадиган икки дўнглик ўртасидаги пастликда ҳудди соатнинг капшири сингари у ёқдан-буёқга узлуксиз югуриш.

#### **6. Тўп билан бажариладиган машқлар.**

1. Дарвоза ёнида учовлашиб машқ қилиш. Иккинчи шерик тўп билан жарима майдони олдида чизилган нарироқда жойлашади, учинчиси – жарима майдони радиусида туради. Шериклардан бири тўпни тепадан қаттиқ тешиб 11 метрлик белги томонга узатади, жарима майдонида турган иккинчи шерик тўп тарафга югуриб, сакраб ёки сакрамасдан оёқ ёки бош билан уни дарвозага уриб киритишга интилади. Тўпни тепган ўйинчи тезда дастлабки жойига қайтади ва бошқа шеригига қараб туради, униси ҳам олдингиси сингари тўпни баланддан ошириши керак ва ҳоказо.

2. Ўртадаги чизиқдан 10-15 метр нарида қанот томонда 3 метрдан оралатиб 4 та устун ўрнатилади. Охириги устундан

кейин 2-3 та тўп қўйилади. Ўйинчилардан бири устунга рўпара бўлиб келади, бир оздан кейин бошқаси марказни мўлжаллаб старт олади. Биринчиси тўртта устунни айланиб ўтади ва битта тўпни олади, уни дарвоза чизигигача ўйнаб боради ҳамда дарвоза бўйлаб ўқдай тепади. Тўпни марказдан югуриб келаётган ўйинчи олиши керак. Шундан кейин ўйинчилар жойларига борадилар. Тўпни олгани уни жарима майдони бурчагига узатади, ўзи тез югуриб старт олган жойига қайтади. Тўпни ўқдай узатган ўйинчи айланиб, тепадан келаётган тўпни оширишга ҳаракат қилади; тез югуриб, кейин тўпни устун олдига олиб келади ва уни шу ерда қолдиради, ўзи майдон марказидан старт олган жойига тез югуриб қайтади. Машқни икки томондан бажариш мумкин.

3. Ўртадаги чизиқнинг икки тарафида 10-15 метр нарида жарима майдони бурчагига ёнма-ён қилиб 4 устун қўйилган, ҳар бири 3 метрдан оралатиб қўйилган, уларга яқинроқ, ўртадаги чизиққа яқин қилиб иккита тўсиқ қўйилган (баландлиги 40-50 см). Жарима майдонининг биринчи бурчагига 2-3 тўп қўйилган. А ўйинчи (ўнгдан) ва Б ўйинчи (чапдан) бир вақтнинг ўзида старт олади, устунларини айланиб ўтиб жарима майдони бурчагига қараб тез югуришда давом этадилар, ўша ерда йўналишни кескин ўзгартирадилар, ҳамма жарима чизиги бўйлаб бир-бирларининг рўпарасига ҳаракат қиладилар. Бунда А ўйинчи жарима майдонининг бурчагида тўпни тўхтатиб қолиб, юришда давом этади. Жарима майдони радиусида «кесишиш» комбинацияси ҳосил қилинади. А ўйинчи тўпни Б ўйинчига беради. Б ўйинчи ҳаракатни жарима майдонининг бурчагигача давом эттиради, шу пайт шериги тўпни дарвозага уради-да, жарима майдонининг бошқа бурчагига ҳаракатини давом эттиради.

180° ли бурчак билан бурилган Б ўйинчи бошқа тўпни олади ва уни шериги томонга олиб келади. Яна ўша комбинациядан кейин А ўйинчи тўпни дарвозага тепади, иккала ўйинчи жарима бурчаги томонга юради, у ердан тўсиқлар томонга бурилиб, узоқ ва тез югуриб старт жойига боради, кета туриб иккала тўсиқдан сакраб ўтишади.

4. Учлик ўйин. Иккита кичкина дарвоза бир-биридан 20–30 метр узоқликда жойлаштирилади. Ҳар бир дарвоза ёнида (А ва Б) ўйинчи бор, учинчи (В) ўйинчи бир дарвоза ёнида ўйин бошлайди. Ҳар бир дарвоза ёнида 2-3 тадан тўп бўлади. Масалан, А ўйинчи тўпни қарши томондан дарвоза ёнида турган В ўйинчига узатади, у ҳам тўп билан ҳаракатни бошлайди ва йўлда кета туриб А ўйинчини алдаб ўтишга ҳаракат қилади. А ўйинчи В ўйинчининг дарвозага етиб келишига 7-10 метр қолганда, дарвозадан унга қарши чиқади. В ўйинчи яккама-якка талашишни тугатиб (тўхтовсиз югуриб кета туриб), тўпни хоҳ олдириб қўйган бўлсин, хоҳ олдириб қўймаган бўлсин, шу заҳоти орқага бурилади ва Б ўйинчидан тўпни олади. Машқ яна бошдан охиригача такрорланади. 30-90 сек дан кейин В ўйинчи А ёки Б ўйинчи билан ўрин алмашади.

5. Ўйинчилар қуйидагича жойлашадилар: А ўйинчи бир нечта тўп ётган дарвоза майдони бурчагида, Б ўйинчи 11 метрлик белги қаршисидаги ён чизиқда, В ўйинчи жарима чизигидан 10-12 метр нарида жойлашади. А ўйинчи тўп билан, Б ўйинчи тўпсиз бир вақтнинг ўзида бир- бирига қараб ҳаракат қила бошлайдилар ва жарима майдонидан нарида «кесишиш» комбинациясини бошлайдилар. А ўйинчи Б ўйинчининг ўрнига томон ҳаракатни давом эттиради, Б ўйинчи эса бу пайтда тўпни жарима майдони радиусига узатади ва В ўйинчи томонга югуради. В ўйинчи тезлик билан тўпни тўғридан-тўғри дарвозага уради ва ҳаракатни дарвоза майдонининг бурчагига томон давом

эттиради. Бундай «айланма» ўйин юқори суръат билан тўхтовсиз бажарилади.

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

*Интервал услуби машғулотнинг 3-кўриниши:*

Тренировканинг бу варианты доим тўп билан бажарилади ва у қўшма, яъни футболчиларнинг чидамлиги, ўйин техникаси ва такомиллаштириладиган услубдан унча фарқ қилмайди.

Қуйида баъзи машқлардан намуналар келтирилади:

1. Майдоннинг чорак бўлагидаги «квадрат» ўйини; бунда футболчилар яккама–якка, бир–бирларига қарши ҳатто страховка қилишга ҳам эътибор бермасдан ўйнайдилар. Ўйин 5 дақиқа давом этади.

2. Майдоннинг марказий доирасида учта учликнинг ўйини. Иккита учлик ўйнайди, учинчиси дам олади. 3 дақиқадан кейин ўрин алмашадилар. Юқори суръатни сақлаш мақсадида тўп доира ташқарисига чиқиб кетган ҳолларда мураббий бошқа ортиқча тўпни зудлик билан ўртага ташлаб, ўйинни давом эттиради.

А ва Б командалари ўртасида – икки рақиб орасида икки томонлама учрашув. Ўйин 15 дақиқадан давом этиб, 4-6 бўлимдан иборат бўлади. Ҳар бир бўлимнинг бошланишида ўйинга янги рақиб, яъни аввал А жамоаси, кейин Б жамоаси, сўнгра яна А жамоаси киритилади.

3. Гандбол ўйини. Бу ўйинда тўпни ерга уриш ҳам, қўлда кўтариб юриш ҳам мумкин эмас, уни фақат ошириш



мумкин; тўп кичик дарвозага фақат бош билан уриб киритилади. Ўйин 5 дақиқа давом этади.

4. Иккита жарима майдонидаги участкага иккита дарвоза ва дарвозабон қўйиб ўтказиладиган ўйин. 5 кишидан иборат иккита жамоа майдоннинг ҳамма ерида ўйнаш ҳуқуқига эга. Майдоннинг исталган нуқтасидан бош ва оёқ билан юқоридан гол урилади. Ердан эса ўз жарима майдонидагина уриш мумкин. Ўйин 5 дақиқа давом этади.

Машғулотнинг интервал услубий юкламаси ва дам олиш вақтига қатъий амал қилишни талаб этади, шунинг учун мураббий тренировкани қатъий равишда секундомерга қараб туриб олиб бориши лозим. Ўйинчилар машқларини энг катта тезликда бажаришлари лозим, дам олиш дақиқаларини юриб ўтказишлари даркор.

Дарсни 1- ва 2-кўринишдаги машқлар билан бошлаб, 3-вариантдаги машқлар билан якунлаган маъқул. Бунда машқларнинг меъёри тренировкада югуриб ўтказиладиган масофага қараб белгиланади. Бу масофа эса, ўз навбатида, ҳар бир уриниш ва қатор ҳаракатларда ўтиладиган масофанинг узунлигидан ташкил топади. Агар футболчи ўйин давомида қаттиқ ишлаш ҳисобига 1500-2000 метр масофани югуриб ўтишини ҳисобга оладиган бўлсақ, кўришиб турганидек, ана шу масофа ёки ундан бир оз кўпроғи бир дарс ҳажмининг мезони бўлиши мумкин.

### **Узоқ вақт ишлаш услублари**

Футболчилар чидамлилигини тарбиялашда кичик танаффуслар билан қисқа-қисқа такрорлар кўринишида бажариладиган анаэроб характерли юклама жуда самаралидир. Бироқ бу «қаттиқ» ишни бошлаш учун, аввал ўртача жадаллик билан узоқ давом эттириш натижасида юзага келадиган «юмшоқ замин» тайёрланган бўлиши лозим. Акс

ҳолда, интервалли машғулот жуда мушкул оқибатларга олиб келиши, яъни организмда патологик ўзгаришларни пайдо қилиши мумкин. Бир меъёردаги ва ўзгарувчан тренировка услублари, шунингдек, «фартлек» услублари узоқ давом этувчи иш услубларига кирадики, улар умумий тайёргарлик даврида ҳафтасига 4-6 марта қўлланиши керак. Шундай база бўлсагина жадал ўтувчи қисқа такрорлар услубидан муваффақиятли фойдаланиш мумкин.

Тўхтовсиз давом этадиган иш аввало ўртача жадалликда бир хил югуриш (1 км га 5 минутда) билан 30 мин давомида (машғулот бошларида) ва 60 мин (ўртада ва охири даврда) давомида бажарилади. Катта ҳажмдаги ва ўртача жадаллик билан ўтувчи машғулот юрак ҳажмини кенгайтиришга ҳам юрак-қон томири тизимси имкониятларини яхшилашга кўмаклашади. Ўртача тезлик оптимал даражадаги қон билан таъминлашга кўмаклашади, у оёқ мушаклари майда қон томирлари ишини яхшилайтиди, пировардида эса мушаклар кислород билан меъёрида таъминланади.

Ўзгарувчан жадаллик билан югуриш ҳам анча самаралидир. Бунда дастлабки тезликни сақлаган ҳолда, яъни 1000 метрга 5 минутда югуриш, ҳар 200 метрда (агар югуриш йўлкаларда бажарилаётган бўлса, унда доира тугаши билан) 30-50 метрга тезликни «оҳиста» ошириш керак ва яна югуришни олдинги суръатда давом эттириш даркор. Тезликни ошириш кислород «қарзини» кўпайтиради, бу «қарз» кейинги тезлашишгача қайтарилиши керак. Бундай иш футболчиларнинг нафас имкониятларини янада яхшилайтиди.

Ниҳоят, футболчилар машғулотда «фартлек» («тезкор ўйин»)дан фойдаланиш мумкин. Бунинг моҳияти шундаки, спортчи яна ўртача тезликда, одатда, баланд-паст жойлардан югуради, ўзининг ҳолатига қараб маълум масофа бўлакларида жадалликни оширади.

Югуришдан ташқари, нафас олиш имкониятларини эркин сузиш ҳам, сувдаги тўпли, тўпсиз ўйинлар ҳам жуда яхши оширади. Сув умумий чидамлилиқнинг ошириш ва гигиеник таъсирдан ташқари, мушакларни ёқимли бўшаштиради, бу ҳолат эса оғир машқдан кейин организм фаолиятининг қайта тикланишини яхшилайти. Қорда ўйнаш, чангида учуш (бу ўринда айнан сирпаниш ким ўзарга учуш эмас, албатта), қорда футбол ўйнаш ҳам узоқ муддатли иш сирасига киради.

Икки томонлама ўйинлар махсус чидамлилиқдан кўра умумий чидамлилиқни ривожлантиришга кўпроқ ёрдам беради. Ўйин суръати, кураш шиддати, ҳиссий таъсир даражаси бу ўринда расмий ўйинга нисбатан анча паст. Демак, ишнинг ҳажми кам, ҳақиқий ўйиндагига нисбатан ҳордиқ чиқариш танаффуси кўпроқ ва томир уриши, одатда, минутига 150-170 марта, ундан ошмайди.

Шундай қилиб, футболда чидамлилиқ сифатини мувофиқ ривожлантириш учун узоқ муддат ўртача жадаллик билан ишлаш ёрдамида аввал шарт-шароитни вужудга келтириш зарур. Кейинчалик, дарснинг вазифасидан келиб чиқиб, иш миқдори, кучи ва такрорлар миқдорини қатъий назорат қилган ҳолда, тренировкани футболчиларнинг ўйини фаолиятига яқинлаштириш керак.

## VI боб. ФУТБОЛЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРЛАШ

Спортчининг машқ қилиш фаолиятида юзага келган айрим ҳаракат малакалари, тактик комбинациялар ва ҳоказолар спортчиларда ҳаракат дастурини шакллантиришга олиб келади. Шакллантирилган дастур психика орқали бошқарилади. Спортчининг ҳаракат дастури икки йўл билан ишлаб чиқилади. Хусусан *эмпирик* – ҳаракатларни кўп марта такрорлаш йўли билан ва *мақсадга йўналтирилган* – бу махсус йўл спортчи ҳаракатини бошқариш учун психиканинг керакли томонини машқ қилдириш, мусобақа жараёнида ривожлантиришга ёрдам беради.

Ҳозирги замон талабига кўра спортчининг мусобақага тайёрлик ҳолати муҳим муаммо бўлиб ҳисобланади.

Футболчини психологик тайёрлаш – бу мураббийнинг педагогик фаолиятидаги муҳим бир қисмидир. Мураббий спорт фаолиятида юқори натижа кўрсатиши учун спортчига керакли бўлган психик омилларни чуқур билиши, уларни мақсадга мувофиқ ривожлантириши спортчиларнинг юқори даражали маҳоратга эга бўлишларини, мусобақаларда ишонч билан барқарор натижалар кўрсатишларини таъминлайди.

Ҳозирги вақтда кўп спорт психологлари психологик тайёрлашнинг икки турини фарқлайдилар:

1. Умумий психологик тайёрлаш.
2. Мусобақага психологик тайёрлаш.

Умумий психологик тайёрлаш ўз ичига қўйидаги вазифаларни олади:

1. Футболчи шахсига хос зарур хусусиятларнинг (маънавияти, дунёқараши, турли хил қизиқишлари, футболга бўлган мотивацияси, ахлоқий ва эмоционал-иродавий характер хусусиятлари ва бошқалар) шаклланиши ва такомиллашишига имконият туғдиради.

2. Психик жараёнларни ривожлантиришга ёрдам беради. Уларга: сезги, идрок, ихтисослаштирилган идрок турлари, диққатнинг шу спрот турига хос хусусиятлари, тафаккур, тезлик, реакция, ҳаракат хотираси, хаёл, иродавий жараёнлар ва бошқалар киради.

3. Мусобақа шароитига мослашиш.

Мусобақага психологик тайёрлашнинг вазифаси спорт беллашувларида қатнашиш учун спортчида психик тайёргарлик ҳолатини яратади ва уни спорт кураши жараёнида сақлай билишни таъминлайди.

### **Футболчи шахсига хос сифатларни шакллантириш ва такомиллаштириш**

Биз спортчини психологик тайёрлаш жараёни ҳақида мулоҳаза юритар эканмиз, унда энг аввало футболчи шахсининг шаклланишини назарда тутишимиз керак. Чунки мусобақадаги ғалабани, аввало, спортчи шахсининг ғалабаси деб тушуниш мумкин. Бунга унинг маънавияти, турли хил қизиқишлари, футбол билан шуғулланиш мотивацияси, ахлоқий ва эмоционал-иродавий характер хусусиятлари киради.

### **Футболчиларда кузатувчанлик ва диққат- эътиборлиликни ривожлантириш**

Психологияда *кузатиш* ва *кузатувчанлик* атамалари мавжуд.

*Кузатиш* – бу оддий идрок этиш. Масалан, ўйинчилар мусобақага келиб матчни кузатаяптилар. Бунда спортчилар қандай комбинациялар ва усуллар ишлатишлари, кимлар ғалабага эришаётгани кузатилади.

**Кузатувчанлик** эса бу шахсга хос хусусият бўлиб, кам сезиларли предмет ва ҳодисаларнинг жиддий белгиларини пайқашда намоён бўлади. Диққат-эйтиборлилик – бу кузатувчанликнинг ажралмас томонидир. Шахсга хос хусусиятлар каби кузатувчанлик нафақат спорт фаолиятида, балки бошқа фаолият соҳалари: меҳнатда, ўқишда, турмушда ва ҳ.к.да намоён бўлади.

Кузатувчанликни ривожлантириш учун ўйналган матч ўйинларини қайта кўрсатиш мумкин, бунда мураббий томонидан ишлаб чиқилган махсус саволнома бўйича кузатиш олиб борилади. Энди спортчи ўйинни идрок этганида унча кўзга ташланмаган, кам сезиларли томонларини ажрата олиши керак. Кузатиш вақтида пайқалган тафсилотларни ёзиб бориш, ўйинчи уларнинг шахсий тажрибасини оширишга ва ҳар хил ахборотларни йиғишга ёрдам беради. Бундай машғулотларни тез-тез, маълум режа асосида, бир тизимда ўтказиш керак, чунки бу умумий машғулотнинг бир қисми ҳисобланади.

### **Футболга қизиқишни ривожлантириш**

Футболчи шахсининг шаклланишида ҳосил қилинган қизиқишлар катта аҳамиятга эга. Ўз спорт турига қизиқиши доимо спортчининг мунтазам машғулотларга қизиқишини кучайтиради, спорт маҳорати, спорт натижаларининг ўсишини оширади.

Ўз спорт турига қизиқишни қандай ошириш мумкин? Бунинг кўп йўллари мавжуд, масалан:

– машғулотларни бир қолипда ва бир хил олиб бормасдан, уларни ижодий ўтказиш;

– машғулотларни шундай ўтказиш керакки, ўйинчилар тренернинг берган вазифаларини, хоҳ у техникани ўрганиш,

хоҳ тактик, жисмоний тайёргарлик бўлсин, тўлиқ тушуниб бажаришлари лозим;

– машғулот материалларини ўзлаштиришда спортчиларда ижодий ёндашиш муҳитини яратиш;

– машғулот вақтидан қисман қолдириб, спортчиларни тренерсиз, мустақил тарзда ўз спорт маҳоратларини, яъни техника, тактика ва жисмоний сифатларини такомиллаштиришга ўргатиш;

– мусобақа ва тренировкали ўйинларни кўпроқ спорт маҳоратлари бир-бирига тенг бўлган жамоалар билан ўтказиш;

– ўйин натижаларини ўйинчилар билан муҳокама қилиш;

– спортчилар билан дунё чемпионати ғолиблари, халқаро мусобақалар ғолибларини билиш ҳақида конкурслар ва викториналар ўтказиш;

– ўйинчиларнинг шахсий ҳаёти, уларнинг турмуши ва моддий шароити, ўқиши, ишлари билан қизиқиш.

Спортчиларда футболга қизиқишни уйғотиш жараёнида бошқа фанларга ҳам, масалан, биомеханика, физиология, психология, овқатланиш гигиенаси ва ҳоказоларга қизиқишлар доираси кенгайди. Тренер бунинг учун имконият туғдириши керак, масалан: илмий мавзуларда суҳбат ва мунозаралар ўтказиш, маъруза ўқиш учун мутахассисларни таклиф қилиш, кўп ўқишга, санъатнинг ҳар хил турларига қизиқтириш шулар жумласидандир.

### **Ўз-ўзини билиш, ўз-ўзини баҳолаш, ўз-ўзини такомиллаштириш**

Футболчи шахсини шакллантириш психологик тайёрлашнинг асосий вазифаларидан бири ҳисобланади. Мураббий спортчида ўз-ўзини такомиллаштиришга интилиш

ҳиссини ривожлантирса, машғулот ва мусобақаларда рўй берадиган масалаларни мустақил ҳал этишга рағбатлантирсагина, бу амаллар муваффақиятли натижа беради.

Ўз-ўзини такомиллаштиришнинг асосини ўз-ўзини билиш ва ўз кучи, имкониятлари, хатти-ҳаракатларини баҳолай билишни ташкил қилади. Аниқ бир йўналишда ўз-ўзига таъсир этиш учун киши ижтимоий манфаатлардан келиб чиққан ҳолда ўз хулқини танқидий баҳолаши зарур. Ўз-ўзини билиш қуйидаги йўналишларда амалга оширилади:

1. Атрофдагиларнинг (баҳоси мураббийнинг, жамоадаги ўртоқларнинг, психолог ва бошқаларнинг), спортчини ҳаракат ва усуллари, тактик хусусиятлари ва иродавий сифатларини кузатиш.

2. Ўз психик ва жисмоний ҳолатини кузатиш.

3. Спортчининг ўз фаолиятини, хатти-ҳаракатларини таҳлил қилиши, ғалаба ва мағлубиятларининг сабабини аниқлаши.

4. Ўз жисмоний, иродавий, ақлий ва бошқа сифатларига баҳо бериш; ўз ҳис-туйғу ва фикрларини ифодалаш учун кундалик дафтар олиб бориш.

Юқорида айтилганлар доимо мураббий томонидан назорат қилиниши ва кузатилиши лозим, зарурат бўлганда спортчи билан унда учрайдиган қийинчиликлар ҳақида суҳбат ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

### **Футболчи шахсининг интилиш даражасини шакллантириш**

Футболчининг муҳим шахсий сифатларидан бири ўз интилиш даражасини аниқлай билиш ҳисобланади. Интилиш даражаси спортчининг олдига қўйилган мақсад унинг имкониятларига мос ёки мос эмаслиги билан. Футболчининг мақсади унинг имкониятига тўғри келмаса, унда ўйинчида



салбий эмоционал ҳолат юзага келади, унинг машғулот ва мусобақаларга бўлган қизиқиши сусаяди.

Интилиш даражаси асосида ўз-ўзини баҳолаш ётади. Ўз-ўзини юқори баҳолаш юқори интилиш даражасини, ўз-ўзини паст баҳолаш паст интилиш даражасини туғдиради. Агар ўз-ўзини баҳолаш оптимал ва спортчи имкониятларига мос бўлса, унда интилиш даражаси адекват ҳисобланади. Бу спортчининг субъектив баҳосини объектив натижаларига солиштириш йўли билан аниқланади. Интилиш даражаси шахсга туғма инъом этилмайди, балки у фаолият жараёнида шаклланади ва ўзгарувчан бўлади. Шунинг учун мураббий машғулотларда тестлар ўтказиши, мусобақа жараёнларида эса интилиш даражасини аниқлаши ва керак бўлса хатоларни тузатиши керак.

### **Футболчилар фаолиятида мотивларнинг аҳамияти**

Машғулот жараёнида футболчиларнинг ёши, уларнинг қизиқиши, спорт машғулотларига бўлган мотивларини ва имкониятини ҳисобга олиш шарт. Мотив – бу инсонни фаолиятга қўзғовчи ички куч ҳисобланади. Агар фаолият мақсади инсоннинг нима хоҳлашини билдирса, мотив унинг нимага, нима учун ушбу фаолият билан шуғулланишни истаётганлигини билдиради.

Мотивни спорт фаолиятида ўрганиш уларни кўп қиррали эканини кўрсатади. Булар қуйидагилардан иборат: спорт жамоасига киришиш мотиви, яхши жисмоний тайёргарлик даражасига эга бўлиш ёки уни такомиллаштириш, ижтимоий фойдали фаолиятга онгли равишда интилиш, жамоа эътирофида бўлиш учун интилиш мотивлари ва ҳоказолар.

Мотивлар нотурғун, яъни улар ҳар хил омилар таъсирида ўзгариши мумкин. Масалан, буларга қуйидагилар

киради: шахсий, ҳаётий, ижтимоий, мулоқот ва бошқалар. Шунинг учун спортчи-футболчиларнинг мотивларини доимо бошқариб туриш мураббий фаолиятининг ўз ўқувчиларини психологик тайёрлаш билан боғлиқ муҳим бир бўлими ҳисобланади.

Маҳорат ўсгани сайин янги интилишлар (мотивлар) келиб чиқади. Мураббийларнинг спорт билан шуғулланиш мотивларини билиши амалий аҳамиятга эга, чунки бу спортчиларнинг ахлоқий ва иродавий сифатларини такомиллаштиришга, уларнинг фаоллигини кўтаришга, ундан ташқари, энг муҳими, мусобақаларда юқори натижа кўрсатишга имконият туғдиради.

Спорт фаолиятидаги мотивлар 4 гуруҳга бўлинади:

1-гуруҳ – «яккаҳонлар» (яккаҳонлик мотивлари), бу шундай спортчиларки, уларда мотив мазмунида тор шахсий манфаатлар устун туради.

2-гуруҳ – «жамоатчилар» (жамоавий мотивлар). Бундай спортчиларда жамоа, гуруҳ манфаатлари билан боғлиқ мотивлар устун туради, яккаҳонлик мотивлари бўйсунувчи сифатида намоён бўлади.

Спорт фаолияти амалиёти шуни кўрсатадики, қачон спортчида иккала мотив уйғунлашса, ижобий шароит яралади.

3-гуруҳ – «жараёнли мотивлар». Бунда спортчи учун спорт натижаларига эришиш эмас, балки тренировка жараёни: спорт формасини кийиб юриш, жамоада бўлиш ва ҳоказолар устун туради.

4-гуруҳ – «натижали мотив» деб аталади. Бунда спортчилар юқори натижа кўрсатишга қизиқадилар.

Спортчининг мотивация динамикасида мураббийнинг ўз ролини англаши муҳимдир. Мураббий ўйинчиларнинг футболга бўлган мотивацияси ривожланишини қузатиши

зарур. Агар зарурат бўлса, уни тўғрилаши лозим. Бунинг учун мураббий:

– ўз шогирдларини доимо кузатиб, уларга нима ёқиш ёки ёқмаслигини аниқлаши керак;

– шогирдининг мотивлари ҳақида ахборот олиш мақсадида, уни яқиндан билган одамлар, ўқитувчилари, дўстлари, оила аъзолари билан мулоқотда бўлиш керак;

– вақти-вақти билан шуғулланувчиларга нима учун спорт билан шуғулланаётганликлари тўғрисида мулоҳаза юритишни таклиф қилиши.

### **Футболчи шахсининг шаклланишида коллективнинг аҳамияти**

Футболчини психологик тайёрлаш ва шахсни шакллантиришда жамоа жуда катта аҳамиятга эга. Шунинг учун мураббий олдида турган асосий вазифалардан бири спортчилар гуруҳидан жипслашган жамоани ташкил этишдан иборат. Спортчилар гуруҳи жамоа бўлиши учун бу бирлашув ижтимоий фойдали фаолият вазифаларини ўзида мужассамлаштирмоғи шарт. Масалан, жамоа ўз олдига қуйидаги мақсадларни қўяди: соғломлаштириш масалалари, халқаро мусобақаларда медалларга сазовор бўлиш, спорт жамиятининг обрўсини ошириш ва ватанпарварлик ҳиссини уйғотиш ва ҳоказо.

Спорт амалиёти шуни кўрсатадики, мустаҳкам анъанали, қаттиқ интизомли, юқори онгли жипслашган жамоалардан кўпинча яхши тарбияланган, меҳнатсевар, юқори тоифали спортчилар чиқади.

Спортчи шахсининг шаклланишига жамоа қандай таъсир кўрсатади?

**Биринчидан**, жамоа алоқалари орқали. Қачонки жамоа алоқалари мустаҳкамлашса, шунда жамоа ичида

спортчиларнинг ўзаро таъсири улар ҳаётининг ҳамма томонларини қамраб олади, хулқ-атвори яхшиланади. Машғулот ва мусобақа вақтларида характер хусусиятлари намоён бўлганда, коллектив ичида қийинчиликларни енгиш осонлашади.

**Иккинчидан**, ўзаро дўстона муносабатларнинг вужудга келиши жараёнида маслаҳат бериш, қўллаб-қувватлаш, машғулот вақтида хатоларни тўғирлаш, мусобақа вақтида психологик жихатдан қўллашда амалга ошади.

**Учинчидан**, ўрнатилган кун тартибига, тартиб-интизомга, гигиеник талаб-қоидаларга риоя қилиш ҳамда мураббий берган вазифа ва кўрсатмаларни бажаришда ўзаро талабчанлик йўли орқали амалга ошади. Қачон ўртоқларга бўлган талабчанлик жамоа аъзоларининг ўз-ўзига юқори талабчанлиги билан мувофиқ келса, жамоада ўзаро талабчанлик қадрланади.

**Тўртинчидан**, жамоанинг жипслигига эришиш орқали. Бунга эришиш учун тартиб-интизомга риоя қилиш билан ўйинга, спорт турига, машғулотларга қизиқиш орттирилади. Жамоани жипслаштиришда фойдали анъаналарни яратиш жуда катта аҳамиятга эга: бунга мусобақа ғолибларини табриклаш, томошабинларни таклиф қилиб кўргазмали машғулотлар ўтказиш, ўқув-машқ йиғинларини яхши ташкил қилиш, спортчиларни муҳим сана билан табриклаш, коллектив ҳаёти ва фаолияти ҳақида фото-монтаж чиқариш ва бошқалар киради.

**Бешинчидан**, ўз-ўзини бошқаришни ташкиллаштириш орқали. Бунда жамоанинг барча аъзолари билан ўзаро муносабатни яхшилаш, қўпол муомалага, одобсизликка йўл қўймаслик, ҳар бир ўйинчининг жамоа фикри билан ҳисоблашишига эришиш лозим.

Спорт жамоасига бўлган ҳурматни тарбиялаш, фаол ниятлар билан майдонга чиқиш, унинг қолган аъзолари

муваффақиятига кўмаклашиш, спортчиларда ватанпарварлик ҳиссини ривожлантириш ва мустақамлаш шароитларидан бири бўлиб хизмат қилади. Шундай қилиб, катта мусобақаларда юқори муваффақиятга эришиш ҳар бир спортчининг ватанпарварлик қарзи бўлиб қолади.

### **Психик компонентларнинг ривожланиши.**

#### **Тафаккурнинг ривожланиши**

Футболчининг майдондаги ўйин хатти-ҳаракати тафаккур жараёнининг натижаси ҳисобланади. Шунинг учун машғулот ва мусобақа давомида тафаккурни доим ривожлантириш муҳим аҳамиятга эгадир.

Тафаккурнинг ривожланишини спорт билан чегаралаш мумкин эмас, чунки у шахснинг хусусиятлари, унинг ақлий ривожланиши, маданияти, маълумоти ва шунга ўхшашлар билан боғлиқдир.

Ўйинчи тафаккурининг ривожланиши унинг тактик маҳорати ўсишига ижобий замин яратади, янги усуллар ва тактик комбинацияларни ўзлаштиришга ва қисқа муддат ичида ишлаб чиқилган ҳаракатларни сайқаллашга имкон беради.

Машғулот ва мусобақа жараёнида ўйинчи ечадиган масалаларга кўра тафаккурни ҳар хил йўллари пайдо бўлади: таҳлилий, интуитив, кўрғазмали-образли, тактик тафаккурлар.

*Таҳлилий* (аналитик) тафаккур вақт билан чекланмаган ўзига хос даврлардан иборат. Ушбу тафаккур етарли даражада анланган ҳисобланади.

*Интуитив* тафаккурнинг вақти чегараланган, гоҳида муаммолар тезда ечилади. Бунда даврлар бўлмади ва фикрланаётган жараён жуда кам анланади.

*Кўргазмали-образли* тафаккур вазиятни тасаввур қилиш ва улардаги ўзгаришлар билан боғлиқ. Образда бир вақтда предметнинг кўринишини бир нечта нуқтаи назардан акс эттириш мумкин. Бундай тафаккурнинг асосий хусусиятларидан бири предметлар ва уларнинг хоссаларини ғайриодатий, янги тусдаги уйғунлашувидир. Ўзининг бу сифатлари билан кўргазмали-образли тафаккур тасаввурга яқин келади.

Юқорида кўрсатилган тафаккур турлари ўйинчининг тактик тафаккурида мужассамланади.

*Тактик* тафаккур – бу спортчининг спорт фаолиятида намоён бўладиган тафаккур. Бу тафаккур спорт мусобақаларининг экстремал шароитларида бевосита тактик масалаларни ечишга қаратилган.

Спортчининг тактик тафаккури қуйидагича характерга эга:

а) бевосита спортчининг ҳаракати билан боғлиқ ҳолда кўргазмали образлар ва ҳодисаларни бевосита идрок қилиш жараёнида ва қисқа муддатли вақт шароитида ўтади.

б) спортчининг интенсив, таранг жисмоний зўриқишлари ва кечинмалари жараёнида, бўлажак воқеаларни ҳисобга олган ҳолда ўтиб боради.

Спортчининг тактик тафаккурига қуйидаги сифатлар: тезлик, эгилувчанлик, мақсадга йўналтирилганлик, мустақиллик, чуқур маънолик, кенглик, тафаккурнинг танқидийлиги хосдир. Уларга асосланиб, спортчининг тактик тафаккурига баҳо бериш ва ривожлантириш мумкин.

*Тафаккур жараёнининг тезлиги* тактик ҳаракатлар учун вақтнинг чегараланган, қисқалиги билан изоҳланади.

*Тафаккурнинг эгилувчанлиги* спортчининг юзага келган шароитдаги ўзгаришларни пайқоши ва қабул қилган қарорига ўзгартиришлар кирита олишида намоён бўлади.

Тафаккурнинг мақсадга йўналтирилганлиги янги тактик қарорларни қидиришни тўхтатмасдан, ўз фикрини бир жойга тўплай билиш ва чалғимасликни англади. Ушбу сифат ироданинг ривожланиши билан боғлиқ, чунки тактик масалаларни ечиш ўйиннинг жуда мураккаб шароитларида ўтади.

Тафаккурнинг мустақиллиги спортчининг ўз кучи билан тактик масалаларни ечиши, бошқаларнинг ёрдамисиз мустақил қарор қабул қилишида кўринади.

Тафаккурнинг чуқурлиги – бу спортчининг тактик зеҳнлиликка хос муҳим белгилардан биридир. У тактик вазиятнинг асосий, муҳим тарафларини ажрата билишда, мустақил равишда янги ҳулосаларга келишда намоён бўлади.

Тафаккурнинг танқидийлиги тафаккур фаолиятида вужудга келган масалаларни ижодий ечишга ёрдам беради. Ҳар бир ахборотга танқидий ёндашиш – бу ўз тактик ҳаракатларининг турли вариантлари тўғрилигини ҳар томонлама текширишдир.

Ўйинчиларнинг тактик тафаккурида, хусусан, ҳужумчи ва дарвозабонларда тафаккурни олдиндан акс эттириш хусусияти намоён бўлади. Буни психологияда **антиципация** деб аталади.

**Антиципация** – бу инсоннинг фазо ва вақтда бўлажак воқеаларга олдиндан ҳаракат этиш қобилиятидир.

Футболчи ўйин жараёнида тактик масалаларни ечишда антиципациянинг бир тури, яъни рефлексив бошқарувни қўллайди. **Рефлексив бошқариш** – бу рақибнинг ҳаракатини фаол бошқаришдир. Бунда олдиндан режалаштирилган, керакли натижани олиш ва мақсадга эришиш рақибга маълум ахборотни билиб туриб кўрсатиш орқали амалга оширилади. Масалан, рақибни алдаб тўпни олиб кетиш учун футболчи финт, таҳдидий (дўк) ҳаракатларни ишлатади.

Футболчининг тафаккури ўйин вақтида содир этадиган тактик масалаларни муваффақиятли ҳал этиши учун машғулот жараёнида олдиндан ишлаб чиқилган ўйиннинг концептуал моделлари ёрдам беради.

**Концептуал моделлар** – бу вазият умумлаштирилган ва унга мос ҳаракатларнинг образлари, эталонлари, булар спортчига ўйин жараёнида тез ва мақсадга мувофиқ қарорларга келиш имкониятини туғдиради.

Замонавий футболда нафақат у ёки бу жамоанинг ўйин натижалари, балки ўйиннинг мазмуни, унинг томошабоплиги, интеллектуал бойлиги, тактик мураккаблиги муҳим аҳамиятга эга. Шунинг учун прогрессив футбол ўйинчидан, аввало, ижодий тафаккурни, рефлексив, прогностик қобилиятларни, ўз ижобий тажрибасини ўзлаштириш қобилиятларини талаб этади. Юқорида кўрсатилган тафаккур қобилиятлари, аввало, ижодий тафаккурнинг ривожланиши жараёнида шаклланади.

Футболчида ижодий тафаккурни ривожлантириш учун, улар қуйидаги билимларга эга бўлиши керак:

1. Муаммоли вазиятларни ижодий ҳал этиш кўникмасини шакллантириш.

2. Ўйин вақтида шериги, ўз ҳаракатлари ва рақиб ҳаракатларини таҳлил қилишни билиш.

3. Ўйиндаги шерик ва рақиб ҳаракатларини ҳисобга олган ҳолда ўз ҳаракатларини режалаштиришни билиш.

4. Ўйин вазиятларини олдиндан сеза билиш ва тажрибани ўзлаштириш қобилиятини ўстириш.

5. Ўз-ўзини ривожлантириш қобилиятини ўстириш.

Шуни таъкидлаш керакки, футболчиларда ёшлиқдан ижодий тафаккурни ривожлантиришда янги, прогрессив, замонавий футбол моделининг пайдо бўлишига олиб келиши мумкин. Яъни, замонавий футбол ўйини футбол билимдонлари, мутахассислари ва мухлислари учун



психологик жиҳатдан мазмунли, интеллектуал, тактик комбинацияларга бой, қизиқарли бўлиши керак.

Футболчиларда тафаккурни ривожлантириш жуда катта аҳамиятга эга, чунки футболда бир хил (стандарт) вазиятлар йўқ, воқеалар тез бўлиб ўтади ва содир бўлган вазиятлар бири-бирига ўхшамайди. Тафаккурни ривожлан-тириш учун спортчига тафаккурни фаоллаштирадиган вазиятлар содир этиш лозим. Тафаккурнинг унумлилиги ўйинчининг шароитни қанчалик тез ва аниқ баҳолаши ва унга адекват ечим топишига боғлиқ. Яна, ўйинда тафаккурнинг унумлилиги бевосита бошқа психик жараён-ларга ҳам боғлиқ, масалан, диққатга, вазиятни тез ва аниқ идрок қилишга, олинган ахборотларни хотирада сақлаб қолиш (қисқа муддатли ва узок муддатли) кабиларга.

### **Футболчининг диққати ва уни ривожлантириш**

Футболчиларда ўйин ҳаракатларининг муваффақиятлилиги, Г.М. Гагаеванинг маълумотларига кўра, уларда диққатга хос қуйидаги сифатларнинг юқори даражада ривожланиши орқали аниқланади: *диққатнинг кўлами, шиддатлилиги, тургунлиги, тақсимланиши ва кўчиши.*

Футболчи ўйин жараёнида бир нечта ўйинчилар ва уларнинг тўп билан қилган ҳаракатларини бир вақтда идрок этиши керак, бу эса унинг диққати кўлами ривожланганлиги туфайли содир бўлади.

Диққатнинг кўлами, энг аввало, тактик ҳаракатларни кўра билиш, тактик масалаларни муваффақиятли ечиш учун зарур. Диққатнинг ушбу сифатини ривожлантириш учун машғулот жараёнида диққат кўламини талаб этадиган тактик масалаларни ечиш мақсадга мувофиқдир.

Диққатнинг шиддатлилиги футболчи онгига ўйин ахборотларининг тез киришига имкон беради. Футболчи

диққатининг шиддати қанчалик юқори бўлса, ўйинчи ахборотни шунчалик тез идрок этади. Шу билан бирга, ўйин вазиятини тез идрок этиб, уни ўзлаштиради, тўпга ёки бошқа ўйинчилар ҳаракатига зудлик билан жавоб беради. Диққатнинг юқори шиддатига эга бўлган футболчи тез тафаккур қилиб, рақибнинг хатти-ҳаракатини тўғри фох этади, унинг ҳаракатига мос келадиган жавоб ҳаракатини амалга оширади.

Диққатни шиддатлилиги ҳамма ўйинчилар: хужумчи, ҳимоячи ва дарвозабонлар учун муҳимдир. У хатти-ҳаракат ёки тактик комбинацияларнинг бажарилиш вақти қисқартирилган машқларда ривожланади.

Ўйин вақтида футболчининг диққати ихтиёрий характерга эга, у ташқи таъсирларга чалғимасдан, онгли равишда ўйин жараёнига диққатини тўплайди.

Диққатни бир жойга тўплаш малакасини ҳосил қилиш ўйинчига матч мобайнида ўйин майдонида бўлиб ўтаётган воқеаларни кузатишга ёрдам беради. Диққатни бир жойга тўплаш психик ва жисмоний функцияларни сафарбар қилишга имконият туғдиради ва ўйин фаолияти Самарадорлигига таъсир этади. Бундай сифатнинг ривожланиши машғулот жараёнида спортчиларда диққатни тўплашга кўрсатма беради, керак бўлса футболчининг иродаси жалб этилади.

Замонавий футбол фазода тўпнинг юқори тезликда учиши билан ифодаланади, бу пайтда футболчи шароитни таҳлил қилиш, тактик масалаларни ечиш ва мураккаб ҳаракатларни бажариш амалларини баробар олиб бориши лозим. Футболчи бир вақтнинг ўзида диққатни ўйиннинг ҳар хил моментларига тақсимлайди: тўпгача ва ўйинчигача бўлган масофани ўлчайди, ўз жамоасидаги ва рақиб жамоадаги ўйинчиларнинг ўйин майдонида жойини ўзгартиришини кузатади, тўпни тепишга мос ҳаракатни

танлайди ва ҳоказо. Бунга ўхшаган эпизодлар жуда турлитуман бўлиши мумкин ва шунга мувофиқ уларни аниқ идрок қилиш даражаси ҳам ҳар хил бўлади, буларнинг ҳаммаси диққатнинг тақсимланишини таъминлайди.

Футболчининг мусобақа фаолиятида ўйиннинг боришига қараб, кўпинча ўйинчи бир ҳаракатдан бошқа ҳаракатларга ўтиши зарур бўлади, бунда диққатнинг кўчиш тезлиги жуда муҳим аҳамиятга эга. Кузатиш маълумотларига кўра футболчи ўйин давомида 600 та ҳар хил ҳаракатларни бажаради.

Диққатни юқорида санаб ўтилган барча сифатлари спортчининг машқланган ҳолатига қараб кескин ўзгаради. Машғулот жараёнида махсус шароит яратиб, бундан ташқари, умумий жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик жараёнида диққатнинг у ёки бу хусусиятларини намоён этувчи ҳар хил ҳаракатли ўйинларни киритиб, диққатга хос сифатларни ўстириш мумкин.

### **Футболчиларда хотирани ривожлантириш**

Футболчининг муваффақиятли ўйин фаолияти учун нафақат усулларни эсда сақлаб қолиш, балки тактиканинг турли хилларини, ранг-баранг ўйин комбинацияларини, ҳар хил команда ва ўйинчиларнинг тактик хусусиятларини эслаб қолиши ва, шу билан бирга, булар хотирада жуда мустаҳкам олиб қолиниши зарур. Футболчида касбий хотира ривожлантирилса, бу ахборотлар яхши сақланади. Хотирани ривожлантириш учун мураббий эсда мустаҳкам сақлаб қолишнинг шарт-шароитини билиши керак.

Буларга қуйидагилар киради:

– спортчининг мусобақада қатнашишини таҳлил қилиш, рақиблар ўйини хусусиятларини, ўзининг ғалаба ва мағлубиятларини, мусобақа олди ва мусобақа пайтидаги

ҳолатларини ва бошқа ўрганган материалларини ёзиб юриш учун кундалик дафтар тутиш;

– кундаликка ёзилганларни мустақил қайтариш;

– ўрганувчиларнинг мураббий томонидан оғзаки назорат қилиниши;

– ўргатишда маълумдан номаълумга, енгилдан қийинга изчиллик принципига риоя қилиш;

– узоқ муддатга эсда олиб қолишга кўрсатма бериш, масалан, «Мен булар тўғрисида сиздан 10 кундан сўнг сўрайман», «Ўз рақибларингиз ҳақида маълумотларга эга бўлинг, улар тўғрисида ҳар доим характеристика беришга тайёр бўлишингиз шарт» каби топшириқларни бериш ва кейинчалик эсда сақлаб қолинганларни назорат қилиш.

Шундай қилиб, спортчида хотиранинг ривожланиши унинг тажрибасини шакллантириш жараёнини тезлаштиради. Хотира мушаклар каби доимий машқ қилишни талаб этади.

### **Ихтисослаштирилган идрок ва уни ривожлантириш**

Футболчининг юқори спорт маҳорати белгиларидан бири тўпни мукамал эгаллаш ҳисобланади, бу унда жуда нозик, комплексли, ихтисослаштирилган «тўпни ҳис қилиш» идроки мавжуд демақдир. Унинг асосида тўп билан ишлашда ҳар хил анализаторларнинг нозик ва аниқ кўзғовчиларини фарқлаш ётади. Ушбу мураккаб ихтисос-лаштирилган идрокда бошқа сезгилар каби мушак-ҳаракат сезгилари, кўриш, тактик сезгилар асосий рол ўйнайди. Шуларга асосланиб, футболчи тўпнинг хусусиятларини, унинг вазнини, таранглигини, тўпга берилган зарба кучини аниқ идрок этади, булар тўп билан қилинадиган аниқ ҳаракатларни таъминлайди.

«Тўпни ҳис қилиш» узоқ ва тизимли машқ қилиш жараёнида шаклланади. Футболчи учун бу ҳиснинг мавжудлиги унинг техник, тактик маҳорати ва машқданган ҳолатда эканлигининг ишончли далилидир.

«Тўпни ҳис қилиш» тўп билан турлича машқ қилиш жараёнида ривожланади. Бунга: тўп билан жонглёрлик қилиш, тўпни олиб юриш ва айланиб олиб ўтиш, тўпни турли оширишлардан қабул қилиш учун махсус машқлар киради. Машқ бажариш вақтида тренернинг берган кўрсатмаси сезги ва идрокнинг янада яхши ривожланишига ёрдам беради, улар «тўпни ҳисси»нинг тўғри бошқарилишини таъминлаб беради. Мисол учун, тўп билан жонглёрлик машқини бажарганда ўйинчи кўриш-мотор координациясини ривожлантиришга, яъни кўриш ва мушак-ҳаракат сезгиси ва идрокнинг мослашган фаолиятига эътибор бериши керак. Жонглёрлик машқлари қанчалик мураккаб ва хилма-хил бўлса, футболчининг кўриш-мотор координацияси шунчалик такомиллашади. Тўпни олиб юриш ва айлантириб олиб ўтишларда футболчининг югуриш тезлигига кўра зарба бериш кучининг меъёрида бўлишига кўрсатма бериш керак. Тўпни қабул қилиш машқларида футболчи диққатини тўпнинг траекториясига, йўналишига, фазода учуш характерига (тўғри, айланма учуши), тўпнинг учуш тезлигини кўриш идроки аниқлигига урғу бериш лозим. Тўпнинг учуш характерини аниқ идрок этишда ўз-ўзини назорат қилиш тўпнинг тушган жойини аниқлашда, учиб келаётган тўпга аниқ чиқиш ва оёғига тўпнинг аниқ келиб тушишида намоён бўлади. Тўпни шерикка оширишда кўриш-мотор координацияси бир хил масофада машқ қилишни бажариш натижасида муваффақиятли шаклланади. Бунда кўз масофани, мушаклар кўз ўлчаган масофага учуриш учун тўпга бериладиган зарбанинг кучини «ўлчайди». Бундай машқлар футболчида нафақат кўриш-

мотор координациясини ривожлантиради, балки уларда масофани кўз билан чамалаш малакаси шаклланади, аста-секин масофани ўлчаш кўникмаси ҳосил бўлади.

Масофани кўз билан чамалашнинг ривожланиши футболчилар маҳоратининг ошиши билан бевосита боғлиқ, чунки ҳар бир техник усулни тўғри ва вақтида бажариш ҳаракатдаги ўйинчилар ва тўп орасидаги масофани аниқ баҳолаш қобилияти билан алоқадордир. Ўйинчи ўз вақтида тўпга чиқиши учун тўпнинг йўналиши ва учиш траекториясини билиши, тўпгача, шерикларгача, дарвозагача бўлган масофани аниқ чамалаш зарур. Масофани кўз билан чамалаш нафақат тўп йўналтириладиган масофани тўғри баҳолаш учун, балки ушбу масофадан тўпга бериладиган зарба кучини ўлчаш учун керак.

Масофани кўз билан чамалаш спортчининг машқланган ҳолати билан бевосита боғлиқлиги тадқиқотларда кўрсатилган. Чунончи, футболчиларнинг кўз билан чамалаш аниқлиги машқланмаган ҳолатига нисбатан машқланган ҳолатда ўртача 35-40%ни ташкил қилади (В.В. Медведев).

Футболда айтиб ўтилганлардан ташқари яна бошқа ихтисослаштирилган идрок турлари мавжуд. Буларга «вақтни идрок қилиш» ва «фазони идрок қилиш» киради.

Футболчининг ўйин жараёнида тез мўлжал олиш учун кўз чамалашдан ташқари майдонни кўриш ҳажми катта аҳамиятга эга. Фазони ҳис қилиш фазонинг ҳажми асосида шаклланади.

Фазони идрок қилиш спортчининг машқланган ҳолатида кенгайди ва машқланмаган ҳолатда торайиши тадқиқотларда кўрсатилган.

Фазони идрок қилиш чегараланган бўлса, унда футболчи ҳужумни ривожлантириш ва уни яқунлаш учун юзага келган қулай вазиятлардан фойдалана олмайди, қабул қилинган қарорлар вазиятга нисбатан ноадекват (нотўғри)

бўлади. Бу эса рақиб ҳаракатининг муваффақиятли бўлишига шароит туғдиради. Сабаби – ўйинчи ўйин вазиятини яхши кўра олмайди, кўпроқ хатоларга йўл қўяди, чунки ҳужумни давом эттириш, яқунлаш учун юзага келган қулай шароитларнинг кўпчилигини назардан қочиради.

Фазони ҳис қилишни ривожлантириш учун машғулот ва ўйин жараёнида ўйинчининг диққатини имкон қадар кенг фазони идрок этишга қаратиш, кейинчалик эса спортчи идрок этган фазо ҳақида тренерга ёки ўз-ўзига ҳисобот бериши керак.

Футболчилар машғулоғида нафақат мушак-ҳаракат, кўриш, тактик сезгиларни ривожлантириш, балки мувозанат сезгисини ривожлантириш зарур. Ўйин жараёнида мувозанат сезгилари жуда муҳим аҳамиятга эга. Улар аввало югуришда, тезлашишда, тезкор бурилишларда, йиқилишларда мувозанат сақлашга ёрдам беради. Мувозанат сезгиларининг яхши ривожланиши спортчилар иродасини мустаҳкамлайди, ундан ташқари, улар юзага келган вазиятларда тез мўлжал олиш, тез қарор қабул қилиш ва, ниҳоят, ўйин вақтида тўп билан қилинадиган техник ҳаракатларни ўз вақтида аниқ бажаришга ёрдам беради.

### **Футболда реакция тезлиги**

Реакция тезлиги – бу футболчининг асосий сифатларидан биридир. Реакция тезлиги вақти футболчининг ўйин фаолиятидаги кўрсаткичлардан бири ҳисобланади.

«Реакция» тушунчаси спортчининг унга маълум қўзғовчиларга онгли жавоб ҳаракатини англатади.

Спортда реакция оддий ва мураккаб бўлади. Оддий реакция деб олдиндан маълум бўлган қўзғовчи сигналга олдиндан ўрганиб олинган жавоб ҳаракати билан жавоб қайтарилишига айтилади. Мураккаб реакцияда спортчига

олдиндан бир нечта кўзговчи ва шу бир нечта кўзговчига қайтариладиган бир нечта адекват жавоб ҳаракати маълум. Лекин спортчи олдиндан қайси ҳаракат бўлишини ва унга қандай жавоб бериш кераклигини билмайди.

Футболда бу икки реакциядан ўйин фаолиятида айниқса мураккаб реакция зарурроқ, чунки кўзговчилар катта фазода жойлашган ва улар футболчининг олдидагина эмас, ўнг томонида, чап томонида, ҳатто унинг орқасида ҳам бўлиши мумкин.

Футболда мураккаб реакциянинг қуйидаги хиллари намоён бўлади: а) танлаш реакцияси; б) табақалаштирилган реакция (сигналли кўзговчи бошқарилади ё тормозланади); в) антиципатик реакция (ҳаракат қилаётган объектга нисбатан олдинроқ реакция қилиш – ОРҚ); г) периферик кўринишдаги сигналларга реакция.

Футболчилар сенсомотор реакцияларининг турли кўрсатмалари уларнинг тайёргарлигига баҳо беришда кенг қўлланилади.

Футболчида реакция тезлиги доимий бўлиб ҳисобланмайди. У футбол билан шуғулланиш жараёнида яхшиланади ва машғулот тутатилганида сустлашади. Изланишлар шуни кўрсатдики, интенсив разминка таъсири остида реакциянинг тезлиги ошади, бунда оддий реакцияга қараганда мураккаб реакция яхшиланади. Шу билан бирга, ўйин якунида қаттиқ чарчаш оқибатида реакция тезлиги сусаяди. Футболчида чарчаш вақтида реакция тезлигини сақлашга иродавий сифатларнинг ривожланиши шароит яратади.

Реакция тезлигини машғулотнинг тайёрлов қисмида ривожлантириш мақсадга мувофиқроқ, чунки спортчида бу вақтда диққат, нерв-мушак аппаратлари ҳали чарчамаган ҳолда бўлади. Бунда умумтайёрлов ва махсус тайёрлов машқлари ишлатилади. Мураббий ҳар хил команда ва



сигналлар (қўл кўтариш, чапак чалиш, хуштак чалиш, тўп билан ҳар хил машқлар) беради, ўйинчилар ушбу сигналларга иложи борича тезлик билан жавоб қайтаришлари керак.

### **Футболчиларда иродани тарбиялаш. Футболчини иродавий тайёрлаш**

Футболчини иродавий тайёрлашнинг муҳим вазифаларидан бири – қўйилган мақсадга эришиш учун иродани максимал даражада намоён этиш, эмоционал ҳолатни бошқара олишдир. Футболчининг иродавий ҳаракатлари маълум бир мақсадга онгли равишда интилишида кўринади. Бунда у ўз мақсади йўлида турган қийинчиликларни енгиш учун бор имкониятларига зўр беришни билиши керак.

Футболчини иродавий тайёрлаш унинг иродавий сифатларини ривожлантиришга тенглаштирилади. Буларга: мақсадга интилиш (мақсаднинг аниқлиги); дадиллик ва мардлик (хавфли ва таваккал билан боғлиқ бўлган асосланган қарорларни қабул қилиш); қатъият ва матонат (қийинчиликларга қарамасдан олдига қўйилган мақсадга тўхтамасдан ҳаракат қилиш); мустақиллик ва ташаббускорлик (ташқи ахборотларга суянмасдан ўз ҳаракатларини мустақил белгилаш); чидамлилик ва ўзини тута билиш (мақсадга эришишда ҳалал қиладиган ўзидаги жисмоний, психик хусусиятлардан ўзини тута билиш қобилияти) киради. Булар иродани тормозлаш функциясидир.

Иродавий сифатлар қийинчиликларнинг аста-секин кўпайиши жараёнида ривожланади.

Қийинчиликнинг икки хили мавжуд: объектив – бу спорт турининг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиқади, субъектив – бу спортчи шахсининг хусусиятлари билан боғлиқ қийинчиликлардир.

Объектив қийинчиликлар қуйидагилардан иборат:

1. Футболчининг жисмоний тайёргарлиги ва унинг жисмоний ҳолати билан боғлиқ қийинчиликлар:

- катта жисмоний юклама;
- максимал тезликда кўп маротаба тезлашиш ва олдинга ирғишнинг зарурлиги;
- оғриқ сезгилари вужудга келганида, уларга бардош бериш.

2. Турли хил техник усулларни бажариш билан боғлиқ бўлган қийинчиликлар:

- ҳаракатларнинг юқори координацияси ва аниқлиги;
- бир ҳаракат актларидан бошқаларига, бир ҳаракат шаклидан бошқаларига тезкор кўчишнинг зарурлиги.

3. Футболчиларнинг тактик ҳаракатлари билан боғлиқ бўлган қийинчиликлар:

- мураккаб ва тез-тез ўзгарувчан шароитда мўлжал олишни тез ва аниқ бажариш зарурлиги;
- ўзгарувчан шароитда тез ва мақсадга мувофиқ реакция қилиш;
- тузилган режа ва қарорларини тез ўзгартири билиш.

4. Футболчи мусобақа фаолиятининг умумий шароити ва ўйин бўлаётган шароит билан боғлиқ қийинчиликлар:

- кучли ташқи қўзғатувчилар, хусусан, томошабинларнинг ҳаддан ортиқ эмоционаллиги;
- ўйинга ноқулай шароитларнинг вужудга келиши (футбол ўйин майдонининг ёмон ҳолати, кучли ёмғир, қор, жуда баланг ёки жуда паст хаво ҳарорати);
- командалар ғалаба ва мағлубиятининг ўзгарувчанлиги, ўйинда устунликнинг рақиб томонга ўтиб кетиш эҳтимоли;
- ўйинлар орасидаги вақтнинг жуда камлиги ва ўйин мавсумида жуда кўп ўйинларнинг ўйналиши;

– икки тайм мобайнида юқори суръат ва юқори шиддатли юкламалар.

5. Ўқув-машғулот ишлари билан боғлиқ қийинчиликлар:

– бир неча йил давомида ўқув машғулотларини узлуксиз бажариш зарурати;

– кун тартибига доимо риоя қилиш зарурати.

Субъектив қийинчиликлар объектив қийинчиликлардан фарқли ўлароқ спорт турининг объектив хусусиятларига спортчининг, машғулот, спорт мусобақа шароитлари ва ҳоказоларга шахсий муносабатида кўринади. Буларга: салбий старт олди ҳолатлари ва ўйин вақтидаги салбий эмоционал ҳолатлар, шикастланиш кўркуви, рақибдан кўрқиш, рақибнинг ноқулай ўйин услуби, ўйин майдонидаги қаттиқ шовқин, ирим қилиш, нотўғри ҳакамликдан ўйинчининг асаби бузилиши кабилар киради.

Субъектив қийинчиликларни енгиш учун, энг аввало, уларнинг вужудга келиш сабабини аниқлаш ва шунга кўра уларни йўқотиш учун восита, чора, йўл танлаш лозим.

Объектив ва субъектив қийинчиликларни енгиш доимо иродавий зўриқишнинг намоён бўлиши билан боғлиқ, агар иродавий зўр бериш бўлмаса, спортчининг иродаси намоён бўлмайди.

Футболчиларда бошқа спортчиларга ўхшаб қуйидагилар билан боғлиқ иродавий зўриқишлар намоён бўлади:

– матч вақтида ва машғулот якунида толиқиш ва чарчашни енгиш;

– шикастланиш натижасида оғриқни енгиш;

– ўйин вақтида диққатнинг зўриқиши;

– футболга хос кун тартибини сақлаш, айниқса, катта миқёсли мусобақаларга тайёргарликда.

Спортчининг иродасини ривожлантириш икки йўналишда амалга оширилади: умумий ва ихтисослаштирилган.

Иродани умумий ривожлантиришда иродавий сифатларни ҳар томонлама тарбиялаш назарда тутилади. Улар характер хислатларига айланиб, фаолиятнинг турли соҳаларида (ўқиш, меҳнат ва ҳоказо) намоён бўлади.

Ихтисослаштирилган иродавий сифатларнинг ривожланиши футболнинг ўзига хос хусусиятларига қараб пайдо бўлади, чунки ҳар бир спорт турида иродавий сифатлар ўзгача тусга эга. Шунинг учун футболчининг мардлиги билан парашютчининг мардлигини тенглаштириш мумкин эмас. Иродани ривожлантириш учун танланган усул ва воситалар ҳар бир спорт турининг ўзига хос хусусиятларини акс эттириши зарур.

Футболчининг иродасини ривожлантиришда тренернинг роли жуда катта. Ўзига ва спортчиларга бўлган талабчанлик, интизом, қатъият, одоблилик, шуғуланувчилар шахсининг индивидуал хусусиятларини билиш – мана шулар тренер шахсининг сифат рўйхатлари – мураббийнинг ўз шогирдлари иродасини тарбиялаш учун керак.

Ўйинчини иродавий тайёрлаш – бу мураббийнинг мусобақа олдидан онда сонда қиладиган иши эмас, балки узоқ вақт давомида доимий, қунт билан қилинадиган меҳнатиدير.

Мақсадга интилишни тарбиялаш жараёнида, футболчида ўз маҳоратини такомиллаштириш, спорт фаолиятини режалаштириш ва мақсадга эришиш учун ўзини бўйсундириш вазифаларини олдига қўйиш малакасини шакллантириш зарур.

Мустақиллик ва ташаббускорлик ўйиннинг индивидуал услубини излашда, ўз спорт маҳоратини мустақил ошириш йўли билан ва психологик тайёргарликда янги тактик комбинацияларни яратиш учун воситаларни қидиришда ривожланади.

Дадиллик ва мардликни шакллантириш учун шундай вазиятларни яратиш керакки, уларни ҳал этиш учун спортчи сустликка йўл қўйиши мумкин эмас.

Қатъиятлик ва матонат ҳар хил об-ҳаво шароити, кайфият, машқ қилиш истагининг йўқлигига қарамай, олдинга қўйилган мақсадни эгаллаш, ҳаёт ва спорт машғулотлари режимига риоя қилиш, режалаштирилган катта жисмоний юкламаларни бажариш малакаларининг эгалланишини талаб қилади.

Чидамлилик ва ўзини тута билишни тарбиялаш учун футболчига вазиятни тўғри баҳолаш, ўз ҳиссиётларини идора қилиш, экстремал вазиятларда ўз ҳаракатларини бошқариш ва шу кабиларни ўргатиш лозим.

Ўз-ўзини тарбиялаш иродани тарбиялашнинг муҳим томонидир. У самарали бўлиши учун иродани ўз кучи билан тарбиялашнинг асосий тамойиллари футболчи онгига етказилса, мақсадга мувофиқ бўлади. Ушбу тамойиллар қуйидагилардан иборат:

– ўз-ўзини бошқара олишни ўрганиш, яъни ўз хоҳлаган ишини эмас, балки айни вақтда керакли ишни қилиш;

– ўз ҳаракатларининг оқибатларини олдиндан билиб, ҳар доим ҳамма нарсани сифатли бажариш, ҳамма вақт ва ҳар томонлама ўз-ўзини такомиллаштириш;

– ҳар доим ўз фаолиятидаги нуқсонларнинг (хато, мағлубият, муваффақиятсизлик ва бошқалар) сабабини вужудга келган шароитлардан эмас, балки ўз-ўзидан қидириш керак ва ўз-ўзига қаттиқ ҳакамлик қилиш лозим.

Футболчидаги психик сифатлар ривожланишининг асосий томонлари уни илмий асосланган режалаштириш ҳисобланади. Футбол бўйича чоп этилган адабиётларда ушбу бўлимга етарли эътибор берилмайди. Шундан психик тайёргарлик олдидаги вазифаларнинг амалга оширилиши мақсадга йўналтирилиб олиб борилмайди.

Футболчини психологик тайёрлаш ёшлиқдан бошла- ниши кераклигини мураббий яхши билиши шарт. Чунки бу тайёргарлик машғулотнинг мустақил қисми эмас, жисмоний, техник, тактик ва махсус назарий машқларда, кундалик машғулотларда ва мусобақа фаолиятида амалга оширилади. Футболчини тайёрлашда ушбу томон услубий жиҳатдан тўғри уюштирилса, унда юқорида айтилган психик сифатларни ривожлантириш ва такомиллаштиришга яхши асос яратилади.

Футбол – бу жамоа ўйини, шунинг учун психологик тайёргарлик мазмунини режалаштириб, нафақат спортчини шахсий сифатларини, шу билан бирга, ўйин жараёнида гуруҳ ичидаги ўзаро муносабатларни, яъни ҳамжиҳатлик, жамоада ижобий психологик иқлимни яратиш ва шу каби кичик гуруҳ сифатларини, хусусиятларини шакллантириш даркор. Юқорида айтилган кичик гуруҳнинг сифатлари ўйинчиларнинг қанчалик бир-бири билан мос келишига боғлиқ (социал, психологик, психофизиологик мослик).

Ўйин жараёнида ушбу мосликни икки йўл билан амалга ошириш мумкин. Биринчи йўл – ўйинчиларни темпераменти, сенсор-перцептив жараёнлари, мотивацияси, ўйин услуби, футболчилар шахсининг эмоционал томондан бир-бирига тўғри келишига қараб саралаб тўплаш. Иккинчи йўл – футболчиларда бир хил концептуал моделлар, тактик ҳаракат комбинацияларини ўйнаш йўли билан шакллантириш, бундай йўл билан жамоада гуруҳ тафаккури бирлиги ҳосил қилинади.

### **Футболчиларни мусобақага психологик тайёрлаш**

Мусобақага психологик тайёрлаш спортчининг ушбу мусобақада иштирок этишини билиш моментидан бошла- нади. Мусобақага психологик тайёргарликнинг асосий вази-

фаси – бу футболчида ўйинга тайёрлик ҳолатини юзага келтириш, ушбу ҳолат матч жараёнида ҳам сақланиши лозим. Тайёрлик ҳолати спортчининг психик ҳолати сифатида қуйидагича ифодаланилади:

- ўзига ишонч;
- охиригача курашишга ва ғолибликни эгаллашга интилиш;
- эмоционал ҳолатнинг етарли даражада турғунлиги;
- ўз хатти-ҳаракати, кайфияти ва ҳисларини бошқара олиш;
- мақсадга эришиш учун ҳамма кучни сафарбар қилиш қобилияти.

Футболчининг психологик тайёргарлиги мусобақа олди даврида қуйидаги бўлим ёки таркибий қисмлардан иборат:

1. Рақиблар ва олдинда бўладиган мусобақа шарт-шароитлари ҳақида керакли ва ишончли маълумотларни йиғиш.

2. Мусобақа бошлангунча спортчининг имкониятлари, машқланган ҳолати ҳақида маълумотларни тўлдириш, аниқлаш, керак бўлса уларни ўзгартириш.

3. Мусобақада қатнашишдан мақсадни тўғри аниқлаш.

4. Мусобақа жараёнини тахминий программалаш, бўлажак мусобақанинг шарт-шароитларини моделлаштириш ва тактик режанинг йўналишини аниқлаш эҳтимоли, яъни бўлажак мусобақа шароитларига мос келадиган тахминий дастурнинг оптимал вариантини танлаш.

5. Мусобақада учрайдиган ҳар хил даражали қийинчиликларга (айниқса, тўсатдан вужудга келадиган) тўқнашишга махсус тайёргарлик қилиш ва уларни енгиш учун махсус машқлар бажариш.

6. Юз бериши мумкин бўлган ички салбий ҳолатлар ва ташқи муҳит шароитларида ўз-ўзини бошқариш усулларини башорат қилиш.

7. Мусобақа бошлангунча нерв-психик ҳолатни тетик сақлаш усуллари танлаш, ишлата билиш ва мусобақа вақтида ўз-ўзини тиклай билиш.

Мусобақа шароитини «моделлаштириш» – бу мусобақага даставвал психологик тайёрлашнинг муҳим воситасидир. Ўйинни моделлаштириш учун мураббий аввал бўлажак мусобақа шароитини синчиклаб таҳлил қилади, айниқса, рақибларни, ташқи муҳитни (ҳароратни, томошабинларнинг муносабатини, мусобақа ўтказиладиган жойни ва бошқалар).

Мусобақа олди даврида футболчининг асабини сақлаш учун, унга шундай кун тартиби белгилаш керакки, у, бир томондан, спорт режими талабига қатъий риоя қилсин, бошқа томондан, режимга қизиқарли, чалғитадиган тадбирларни киритиш керак. Масалан: жамоавий сайрлар, кино-комедияларни кўриш, сеvimли мусиқани эшитиш, шаҳар ташқарисига чиқиш ва бошқалар. Бунда ўйинчиларнинг индивидуал иштиёқи, дидини ҳисобга олиш лозим.

Футболчини психологик тайёрлашнинг муҳим муаммоси – унда ўз эмоционал ҳолатини бошқара билиш кўникмасини такомиллаштириш. Ўз психик ҳолатини бошқара олишга ўргатишни нафақат мусобақага тайёргарлик вақтида, балки йил мобайнидаги машғулотлар циклида олиб бориш даркор. Шунинг учун мураббий ҳар бир машғулотда уларни тайёрлаш учун ўз-ўзини тарбиялаш ва бошқариш усуллари енгилда катта аҳамиятга эга эканлигини чуқур тушунтириши керак ва спортчилардан тизимли равишда ушбу усулларни такомиллаштиришни талаб этиши зарур.

### **Бўлажак матчга психологик тайёргарлик**

Футболчилар айна учрашувга ўзи ва рақиб ҳаракатларини аниқлаб, ўйинга тайёр бўлганда, уларни ўйиндан олдин



разминка қилганида ўйин тўғрисида ўйлаш керак эмас. Матчга тайёрланишнинг бошқача вариантлари ҳам бўлиши мумкин.

Ўйинчиларни бўлажак учрашувга тайёрлаётган мураббийнинг асосий вазифаси футболчиларда қийин майдонга чиқиш олдидан рўй берадиган ортиқча асабнинг таранглашишини камайтириш, уларда ўз кучига ишонч жанговар ҳолатини ҳосил қилишдан иборат. Шунини айтиш керакки, спортчилардаги ишончинг ўта ишончга ўтиб кетишига йўл қўймаслик керак. Чунки бу хотиржамлик ҳушёрликни йўқотиш ва диққатни сусайтиришга олиб келади. Мусобақага спортчини психологик тайёрлаш амалиётида бир қатор усуллар мавжуд. Мураббий улардан кераклигини танлаб ишлатиши мумкин. Бўлажак учрашувга нафақат мураббий, балки спортчининг ўзи-ўзини созлаши лозим. Бунинг учун учрашув олдидан қўйидаги усулларни ишлатишни ўрганиб олиши керак. Булар: ўз-ўзига таъсир этиш, ўз-ўзини ишонтириш, ўз-ўзига далда бериш, ўз-ўзига буйруқ бериш ва ҳоказолардан иборат. Ўйин олдидан, айниқса, ортиқча қўзғалиб кетадиган, мувозанатсиз ўйинчилар учун аутоген машғулотлар кескин ёрдам беради.

### **Бўлимлар орасидаги дам олиш вақтида жамоани психологик тайёрлаш**

Учрашув вақтида ўйинчиларни психологик тайёрлашда мураббийнинг тўғри насиҳатлари катта ўрин тутади. Шунини таъкидлаш керакки, агар мураббий ўзини ва салбий старт олди ҳолатларини бошқара олмаса, насиҳат беришдан ўзини тутиши керак, чунки унинг салбий ҳолати ўқувчиларига тез ўтади. Футболчининг иродасини у ёки бу ҳаракатга сафарбар этиш учун унинг характер хислатларига, нафсониятига

таъсир этиш ёки мусобақада қатнашишида жамоага хос бўлган муҳим мотивларни ишлатиш ҳам мумкин.

Спортчилар билан ҳар хил миқёсдаги мусобақаларда ишлаш тажрибаси шуни кўрсатдики, мақсадга эришиш воситаларга урғу бермасдан, спортчининг онги натижага йўналтирилса, мақсадга эришишда тўсиқ ҳосил бўлади.

Спортчининг хулқ-атвори ва психикасига таъсир этадиган ҳар хил усулларни эҳтиёткорлик билан, уларга мослаштириб қўллаш лозим. Агар ўйин режа бўйича ўтаётган бўлса ва ўйинни ўзгартириш зарурияти бўлмаса, унда насихат беришнинг ҳожати йўқ. Чунки ўйинчининг айна дақиқада матчга бўлган жанговар ҳолатига салбий таъсир этиш мумкин.

## VII боб. ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ УСЛУБИЁТИ

### Таълим ва машғулот бирлиги

Футболчиларда кўникма ва малака спорт тайёргарлиги жараёнида ҳосил қилинади. Бунга эса машқларни қайти-қайта такрорлаш орқали эришилади, такрорийлик, ўз навбатида, бутун аъзо ва тизимлар фаолиятига таъсир этади. Спорт тайёргарлиги – бу барча омил (восита, услуб, шароит)лардан биргаликда изчил фойдаланиш бўлиб, футболчиларнинг спорт муваффақиятларига эришишдаги тайёргарлиги таъминланади.

Спорт тайёргарлигининг бутун жараёнини шартли равишда таълим ва машғулот қисмларига бўлиш мумкин.

Таълим деганда шуғулланувчиларнинг билим, малака ва кўникмаларнинг бошланғич босқичини эгаллаб олиши назарда тутилади. Таълимнинг асосий мазмуни – ўйиннинг техник элементларини, тактикадаги оддий индивидуал ва гуруҳ ҳаракатларини шакллантиришдан иборат.

Машғулот – бу олинган билим, кўникма ва малакаларни мустаҳкамлаш ҳамда такомиллаштиришга қаратилган тайёргарликнинг кейинги босқичи. Машғулотнинг асосий мазмуни – техник усулларни, тактикадаги индивидуал, гуруҳ ва жамоа ҳаракатларини такомиллаштиришдан, жисмоний, ахлоқий ва иродавий хислатларни ривожлан-тиришдан иборат. Спорт машғулоти бу бошқа-риш услуби асосида узвий тарзда спортчилар тайёрлашдир.

Таълим ва машғулотга махсус ташкил қилинган кўп йиллик ягона педагогик жараён деб қараш зарур. Уларни бир-биридан кескин суратда ажратиб бўлмайди, чунки таълим бера туриб, машғулот қилдирамиз ва айти чоғда машғулот қилдира туриб таълим берамиз.

Таълим ва машғулоти тушунча сифатида ажратиш ўқув-машғулоти ишининг ўзига хос вазифалари борлигини равшанроқ аниқлаш имконини беради. Футболчилар тайёрлашнинг турли босқичларида таълим ва машғулотнинг салмоғи ўзгариб туради.

Таълим ва машғулоти жараёни тарбиявий характер касб этиши даркор. Шунга кўра ўқув-машғулоти машғулоти-лотларига катта талаблар қўйилмоқда. Машғулотилар шундай тартибда уюштирилиши керакки, улар шуғулланувчиларда зарур малака ҳамда кўникмаларни ривожлантириш билан бирга дунё қарашларини ҳам шакллантирсин.

Таълим ва машғулоти вазифаларининг муваффақиятли ҳал қилиниши энг аввало мураббийнинг шахсига боғлиқ, чунки у ўқув-машғулоти жараёнида марказий фигура ҳисобланади. Мураббий махсус билиминини мунтазам равишда такомиллаштириб, ўз гоёвий-сиёсий савиясинини ошириб бориши, илм-фан ва амалиётдаги янги ютуқлардан хабардор бўлиши, уларни таълим, машғулоти жараёнига жорий эта билиши керак.

### **Таълим ва машғулотнинг вазифалари**

Футболдан бўйича ташкил қилинган машғулотилар мамлакат жисмоний тарбия тизими олдида турган вазифаларни ҳал қилишга қаратилгандир. Машғулотиларнинг асосий мазмуни кишинини мутаносиб камол топтириш, унинг ижодий меҳнат қилиши ва Ватан ҳимояси учун зарур бўлган маънавий ҳамда жисмоний қобилиятни ҳар томонлама ривожлантиришдан иборат бўлиши керак.

Бироқ футбол амалиётида баъзан юксак натижалар кетидан қувиб, таълим ва машғулотининг соғломлаш-тирувчи йўналишинини, яъни тарбиявий хусусиятини ёддан чиқариб

қўядилар. Машғулотга бундай бир томонлама ёндашиш, одатда, нохуш оқибатларга олиб келади.

Футболчиларнинг ниҳоятда соғлом, жисмонан яхши ривожланганлиги, юксак ахлоқий-иродавий фазилатлари футбол маҳоратини эгаллаб олишда асосий омил бўлиб хизмат қилади.

Футболчиларнинг таълим ва машғулот жараёнларида қуйидаги вазифалар ҳал этилиши лозим:

а) ҳаракат малакалари ва иродавий сифатларни такомиллаштириш;

б) спортчилар организмнинг (нафас олиш, юрак-қон томир ва бошқа тизимлар) функционал имкониятларини кенгайтириш;

в) спортчиларнинг ишчанлик қобилиятини сақлаш ва ошириш;

г) спорт соҳасига оид билимни кенгайтириш ҳамда гигиена ва ўз-ўзини назорат қилиш малакаларини ҳосил қилиш;

д) меҳнатсеварлик, интизомлилик, онглилик, фаоллик хислатларини тарбиялаш.

Машғулот жараёнида бу вазифаларни изчиллик билан ҳал қилиш юксак спорт натижаларини қўлга киритган учун инсон организмнинг ғоят катта имкониятларидан тўлароқ фойдаланишга шароит яратади.

Рақобатчи жамоалар маҳорати даражасининг узлуксиз ўсиб бориши футболчилар тайёрлашга бўлган талабларни йил сайин ҳар томонлама ошириб бориш заруратини туғдиради. Футболчилар тайёрлашга қўйиладиган бу хилдаги талабларнинг тўлақонли бажарилиши машғулотнинг педагогик принципларини изчил амалга ошириш ва, биринчи навбатда, унинг жараёнларини илмий бошқариш қонуниятларига оғишмай амал қилиш йўли билан таъминланади.

## Таълим ва машғулот воситалари

Жисмоний машқлар, гигиеник омиллар ҳамда табиатнинг табиий кучи футболчиларни тайёрлашда таълим ва машғулот воситалари ҳисобланади.

Малака ва қийинчиликларни шакллантириш ҳамда такомиллаштириш асосан жисмоний машқларни узвий равишда бажариш билан боғлиқдир.

Жисмоний машқлар ҳаракатлар координациясини яхшилаш, куч, тезкорлик, чидамлик ва эпчилликни оширишга ёрдам беради. Бундан юрак-қон томир, нафас олиш ва организмнинг бошқа тизимлари фаолияти такомиллашади, бинобарин, спортчининг ишчанлик қобилияти ошади, юкламадан кейинги тикланиш жараёни тезлашади. Ҳар бир машқ у ёки бу сифат ва малакаларга оз ёки кўпроқ даражада таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳам жисмоний машқлар кўпроқ таъсир этишига қараб танланади.

Футболчиларнинг машғулотига қўлланиладиган ҳамма машқларни шартли равишда уч гуруҳга бўлиш мумкин: 1) мусобақа машқлари, 2) махсус тайёргарлик машқлари, 3) умумий тайёргарлик машқлари.

Мусобақа машқлари – бу яхлит ҳаракат фаолиятидан ёхуд уларнинг мажмуидан иборат. Бу ҳаракатлар мажмуи эса футбол ўйини предмети ва футбол бўйича мусобақа қоидаларига тўла мувофиқ ҳолда бажариладиган ҳаракатлар йиғиндиси демакдир. Мазкур ҳаракатлар асосий жисмоний хусусиятларнинг вазият ва ҳаракат формалари муттасил ва қутилмаганда ўзгариб турган шароитдаги комплекс намоён бўлиши билан ифодаланади ва улар «сюжетга» бирлашган турли ҳаракат фаолиятларининг шароитга қараб сервариант ва ўзгарувчанлиги билан ажралиб туради.

Махсус тайёргарлик машқлари мусобақа ҳаракатлари элементларини, уларнинг вариантларини, шунингдек, иш ва

ҳаракатни шакл ва характер жиҳатидан бунга жуда ўхшаш хусусиятлар (ўйин ҳаракатлари ва комбинациялари)ни ўз ичига олади.

Махсус тайёргарлик машқлари футболда қатъий равишда ўйин хусусиятига қараб аниқланади. Айни пайтда бу машқлар ўйинда бир хил бўлмайди. Улар футболчи учун зарур бўлган хислат ва малакаларни ривожлантиришга қаратилган ва дифференциал тарзда таъсир этишни таъминлай оладиган қилиб танланади.

Ўз навбатида, махсус тайёргарлик машқлари ёрдамчи ва ривожлантирувчи машқларга бўлинади. Ёрдамчи машқлар асосан ҳаракат шакли ва техникасини эгаллаб олишга кўмаклашади. Ривожлантирувчи машқлар эса асосан жисмоний хусусиятларни ривожлантиришга қаратилгандир.

Амалий тайёргарлик машқлари футболчининг кўпроқ умумий тайёргарлик кўришига йўналтирилган бўлади. Бундай машқлар жумласига таъсир этиш жиҳатидан махсус тайёргарлик машқларига анча ўхшаш ва айни пайтда улардан анчагина фарқ қиладиган турли-туман машқларни киритиш мумкин.

Умумий тайёргарлик машқлари ёрдамида ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш вазифаларини самарали хал қилиш ҳамда футболчиларнинг асосий жисмоний хусусиятлари, ҳаракат, малака ва кўникмаларини ривожлантиришга ҳам танлаб таъсир этиш мумкин.

Футболчининг машғулотида қўлланадиган ҳамма машқларни асосий ва ёрдамчи машқ турларига бўлиш мумкин.

*Асосий машқларга қуйидагилар киради:*

а) ҳаракат сифатларини ривожлантирувчи умумий ва махсус машқлар;

б) тўпни олиб юриш техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш машқлари;

в) тактик усул, комбинация ва ўйин тизимларини ўрганиш ҳамда такомиллаштириш машқлари.

*Ёрдамчи машқларга қуйидагилар киради:*

а) шартли рефлексларнинг янги тизимси пайдо бўлишига, асосий ҳаракат малакаларини амалга оширишда организмнинг функционал имкониятларини кенгайтиришга ёрдам берадиган умумий ривожлантирувчи машқлар;

б) ҳаракат структурасига (вақтинча боғланиш) кўра ҳаракат малакаларининг турли қисмларига мос ёки шунга яқин бўлган махсус машқлар;

в) ҳаракат малакаларини шакллантириш ва организмнинг функционал имкониятларини кенгайтиришга ёрдам берувчи спортнинг бошқа турларидан олинадиган машқлар.

Қўлланадиган машқларнинг умумий ҳажмини ошириб бориш натижасида машқларнинг бирга қўшилгандаги таъсирини ҳисобга олиб, бир машқдан бир қанча вазифани ҳал қилиш учун фойдаланиш борган сари муҳим аҳамият касб этмоқда.

Табиатнинг табиий кучлари ҳамда гигиеник омиллар шуғулланувчилар организмга машқлар ва бошқа воситаларнинг яхши таъсир этиши учун кўмаклашади. Юклама ва дам олишни, ўз вақтида овқатланишни, тунги уйқу режимини, меҳнат ва турмуш гигиенасини навбати билан вақтида тўғри алмаштириб туриш муҳим аҳамият касб этади, албатта.

### **Футболчиларни тайёрлашда таълим ва машғулотнинг асосий принципларини амалга ошириш**

Таълим ва машғулот махсус ташкил этилган жараён сифатида дидактик принципларга, яъни таълим жараёнининг умумий қонуниятларини акс эттирувчи принципларга мувофиқ тузилади.



Таълим ва машғулотнинг асосий принципларига тарбия берувчи таълим принципи, онглилик ва фаоллик принципи, кўрсатмалилик принципи, тизимлилик принципи, пухталилик принципи киради. Бу принципларнинг барчаси ўзаро узвий боғлиқдир.

Тарбия берувчи таълим принципи етакчи принцип ҳисобланади. Тренер таълим ва машғулот жараёнида футболчиларни зарур махсус билимлардан хабардор қилиб, керакли кўникма ва малакаларни ҳосил қилибгина қолмай, балки уларда онг ва ижобий характер фазилатлари шаклланишига ҳам ҳар тарафлама ёрдам беради.

Мураббий тарбиялашнинг умумий мақсадларига амал қилган ҳолда ҳар бир машғулотда муайян тарбиявий вазифаларни ҳал қилади. Бунда машғулотни аниқ ва ўз вақтида бошлаш, тренернинг шахсий намунаси, ўз ишига муҳаббати, юксак маданияти, ҳуққи, талабчанлиги, педагогик назокати катта аҳамиятга моликдир.

Таълим ва машғулотнинг тарбия берувчи характери мураббий зиммасига шогирдларга ўз кучига ишончини мустаҳкамлаш, кейинчалик. Спорт бобида ўсиши учун рағбатлантира билиши юклайди. Педагог билан врач назоратида спорт юктамаларни ўйлаб, мулоҳаза билан аста-секин ошириб бориш футболчи маҳоратининг оғишмай ошиб боришини кафолатлайди.

Таълимнинг онглилик ва фаоллик принципи шогирднинг онгли, ижодий фаолияти билан педагогик раҳбарликнинг энг қулай нисбатини билдиради.

Машғулотларга онгли муносабатда бўлмай туриб, юқори спорт натижаларига эришиб бўлмайди. Шуғулланувчилар бажараётган машқларидан мақсад ва вазифа нима эканлигини тушунишлари зарур. Техник ва тактик усулларни мустақил бажариб ўрганиш, мураббий кузатувидаги мустақил машғулотлар онглиликни ўстиришнинг муҳим

воситаларидир. Бунга футболчининг ўз хато ва камчиликларини тахлил қилишни ҳам кўрсатиш лозим.

Фаоллик, айниқса, мусобақаларда асқотади. Футболчи ўйин пайтида мустақил ҳаракат қилиши, доимо ўзгариб турувчи вазиятларда тезда бир қарорга кела олиши, ўз ҳаракати ва қилган ишига тўлиқ жавоб бериши лозим. Чунки ўйин пайтида мураббий ёрдам бера олмайди.

Агар футболчи пухта фикрлашни билмаса, муайян вазиятларда мусобақа қоидаларини, умумий тактик режани бузмаган ҳолда бир қарорга кела олиш қобилиятига эга бўлмаса, у яхши ўйнай олмайди.

Ҳаракат малакаларини тўғри шакллантиришда, уларни пухталашда, машғулотларга қизиқишни оширишда кўрсатмалилик принципининг аҳамияти катта. Тўғри танланган кўрсатма воситасигина мураббий эътиборини алоҳида жалб этмоқчи бўлган вазиятларни равшанроқ акс эттириши мумкин.

Таълим ва машғулотда кўрсатмалиликка турли усуллар билан эришилади. Мураббий усулларни ўзи кўрсатиши ёки бу ишни тажрибали футболчига топшириши мумкин. Юқорироқ классдаги команда ўйинини футболчилар билан биргалашиб кўриш, машғулотларда фотосуратлардан, расмлардан, схема, чизма, кинограмма, кинофильмлардан, видеоёзув ва шу кабилардан фойдаланиш мумкин.

Таълим ва машғулотнинг ҳамма босқичларида: футболчининг маҳорат даражасидан қатъи назар, янги усулларни ўрганиш, тафсилотларни тушунтиришда, уларни пухталаш ва такомиллаштиришда кўрсатмалик принципи амалга оширилади.

Тизимлилик принципи машғулотларнинг ўзида материалларни ўрганишда қатъий изчилик ва муайян тизимлиликка риоя қилишни кўзда тутди.

Йўл бўйи тайёргарликнинг ҳар хил турларини ўрганиш учун вақтни тақсимлаганда даврлаштиришни ҳам ҳисобга олиши керак. Машғулотларнинг частота ва системаси тайёргарлик вазифалари ҳамда шуғулланувчилар контингентига боғлиқ. Масалан, тайёргарлик даврида, машғулотнинг биринчи босқичида умумжисмоний, функционал воситалар етакчи мавқени эгаллайди, иккинчи босқичда эса махсус тайёргарлик шундай мавқега чиқади. Аммо бундан мазкур босқичларга техник ва тактик тайёргарлик киритилмас экан, деган маъно келиб чиқмайди. Кейинги босқичларга нисбатан бунда уларга шунчаки камроқ вақт ажратилади, холос.

Машғулотларнинг бўлиниб қолиши, машқларни ўрганишда изчилликнинг бузилиши, мусобақаларнинг ҳаддан ташқари тез-тез ўтказилиши, мусобақа ва машғулотлар ўтказиш билан дам олишдаги оптимал параметрлардан чекиниш таълим ва машғулотни қийинлаштиради ҳамда футболчиларнинг спортдаги ўсишини секинлаштиради.

Таълимда тизимлик принципи ўқув материални шундай тақсимлашни тақозо қиладики, бунда кейинги материал мантиқан илгаригисининг давоми бўлиб қолади. Таълим ва машғулот жараёнида бу принцип педагогик дедукция қоидасидан келиб чиқиб, яъни маълумдан номаълумга, эгаллаб олинганидан эгаллаб олинмаганига, оддийдан мураккабга, асосийдан иккинчи даражалилига, умумийдан хусусийга ўтиш орқали амалга оширилади.

Таълим ва машғулотда маълумдан номаълумга ўтиш қоидасига риоя қилиш бу шуғулланувчиларнинг оддинги йилларда машғулот босқичларида олган билимларига, тажриба ва тасавурларига суянган ҳолда иш тутиб, муайян изчилликка амал қилиши демакдир. Мана, масалан, тўпни мураккаб узатишга ўргатиш зарб билан тепишни ўрганиб олгандан кейин амалга оширилади, чунки тўпни узатиб бериш зарб билан тепишни яхши билишга асосланади.

Янги техник усул ёки тактик ҳаракатга ўргатишдан олдин шу янги усул ёки ҳаракат билан боғлиқ эски тасаввурларни тиклаш, янги билан эскини, маълум билан номаълумни узвий боғлаш лозим. Жумладан, хужумчиларнинг тўпни у ёнидан бу ёнига олиб ўтиш тактик комбинациясини қўллашга ўргатишдан олдин тўғри очилишга ўргатувчи бир неча машқ бажаришни топшириш зарур.

Эгаллаб олингандан эгаллаб олинмаган ўтиш қоидаси ҳаракат малакаларини кенгайтиришни кўзда тутади. Маълумки, футболда тўпни кучли ва аниқ тепиш, эркин тўхтатиш, тез олиб юриш, ишонч билан олиб қўйиш асосий малака ҳисобланади.

Шунинг учун ҳам энг аввал шу ҳаракатлар ўргатилади. Ишончли ва хилма-хил малакаларни кўпайтириш, улар доирасини кенгайтириш техник маҳорат чўкқиларини эгаллашга ёрдам беради.

Оддийдан мураккабга ўтиш бу энг оддийсидан бошлаш демақдир. Шуғулланувчиларни тактик комбинацияларга ўргатишдан олдин тўпни узатишга ўргатилади; ярим учиб келаётган тўпга зарб беришни ўргатишдан аввал турган ва учиб кетаётган тўпга зарб беришни ўргатиш, яъни шуғулланувчиларни мураккаброқ усулларни эгаллаб олишга аста тайёрлаб бориш керак. Асосийдан иккинчи даражалига ўтиш бу машғулотнинг турли йўналишлари, воситалари, шакл ва усуллари орасидан тайёргарликнинг мазкур босқичида ва муайян вазиятда энг муҳимини танлаб олиш демақдир. Футболда умумийдан хусусийга ўтиш қоидаси ҳам қўлланилади, бунда ўрганиладиган усул тўғрисида аввал шуғулланувчиларга тушунарли бўлган умумий тасаввур берилади, кейин уни чуқур ўрганишга киришилади.

Усулни бўлақларга бўлиб ўргатишдан олдин уни кўрсатиш ва тушунтириш, ундан кейингина усулни тўлиқ бажариб кўришларини топшириш маъқулоқ. Футболчи

турли тактик ҳаракатларни машқ қилишга киришгунига қадар жамоада қўллаши керак бўлган тактик тизим тўғрисида умумий таъсаввурга эга бўлиши зарур.

Бироқ усулларни ўргатишда фақат умумийдан хусусийга бориш керак экан, деб ўйлаш тўғри эмас, албатта. Шунингдек, усулни ўргатишда хусусийдан умумийга ўтишдан фойдаланиш мумкингина эмас, балки керак ҳам. Масалан, футболчилар билан муайян тактик тизимда икки томонлама ўйин ўтказиш учун уларни жамоада муайян жойдаги вазифалар билан олдиндан таништириб қўйиш фойдалидир. Чунки умумийлик ва хусусийлик ўзаро яқин алоқада ҳам бир-бирларини тўлдирадилар.

Тушунарлилик принципи таълим ва машғулот жараёнини шуғулланувчиларнинг хусусиятларига, уларнинг имконият ва тайёргарлик даражасига мувофиқ тузишни тақозо этади.

Назарий материалларнинг мазмуни ва ҳажми, шунингдек, спорт юкламаси футболчиларнинг ёш хусусиятларига, уларнинг умумий ва махсус ривожланганлик даражасига, ташқи муҳит шароитига мос бўлиши лозим. Шундай бўлганидагина назарий ва амалий материалларни ўзлаштириш қийин бўлмайди. Илгариги тажрибага суянган ҳолда аста-секин юкламани ошириб бориш мумкин. Куч етмайдиган юклама машғулотга қизиқишни пасайтиради ҳамда футболчиларнинг соғлиғига, машғулот қилганлик даражаси ва оқибатда спорт натижаларига ёмон таъсир этади.

Шу билан бирга, таълим ва машғулот жараёнини ҳаддан ташқари енгиллаштириб юбормаслик керак. Таълим ва машғулотдаги тушунарлилик принципи футболчини қийинчиликларни ҳам енгиллашга, ўзини нохуш сезганда иродавий зўр беришни талаб қиладиган машқларни бажаришга ўргатиш зарурлигини истисно қилмайди. Шуғул-

ланувчиларнинг индивидуал хусусиятларига қараб нагруканинг қийинлик даражаси энг қулай деб топилган чегарасини белгилаб қўйиш ҳам керак албатта

Пухталиқ принципи бу футболчининг ўқув-машғулот жараёнида машқларни мунтазам равишда кўп марта такрорлашидан иборат бўлиб, натижада пухта малака ҳосил бўладики, футболчи буни спорт кураши шароитида намоён қила олади. Эгалланган малака пухта бўлишдан ташқари, доимо ҳаракатда бўлиши ҳам лозим. Бунга эгалланган малакани фақат босқичма-босқич мустахкамлаб бориш, яъни машқларни мураккаблаштириш билан эришилади. Янги, янада мураккаб машққа, шаклланаётган малаканинг қанчалик пухта эгалланганлиги ва юкламага қанчалик мослашилаётганлигига қараб ўтиш лозим.

Футболчиларнинг таълим ва машғулотда дидактик принциплар билан бир қаторда машғулот жараёнини бошқариш принципларидан, яъни объективлик, қулайлик, рағбатлантириш, илмийлик, самарадорлик, назоратнинг мунтазамлиги принципларидан ҳам фойдаланилади. Тайёргарликнинг бутун комплекс вазифаларини билиш спорт машғулот тизими қайси йўналишда ривожланиб бориши-ни, бунда тайёргарлик вазифаларининг қайси бири хал қилувчи аҳамиятта молик эканлигини олдиндан кўра билиш машғулот жараёнини бошқаришнинг зарур шартидир.

Замонавий спорт машғулооти махсус жараён сифатида муайян принциплар, қоидалар, илмий ва услубий кўрсатмалар асосида яхлит амалга оширилмоқда.

Юксак ютуқларга эришишга қаратилган ҳаракат, ихтисосни чуқурлаштириш, спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги, машғулот жараёнининг узлуксизлиги, аста-секинлик ва максимал юклама тенденцияси бирлиги, юклама динамикасининг тўлқинсимонлиги,

машғулот жараёнининг цикликлиги қонуниятлари шулар жумласидандир.

Спортга бағишланган ҳаётнинг узоқ йиллари мобайнида зўр ўқув-машқ ишларини олиб бориш, меҳнат ва дам олиш тартибига қатъий риоя қилиш, ўз назарий билимларини ошириб бориш, маънавий-иродавий чиниқиш ва илмий-назарий фикрдан фойдаланишга ижодий ёндашиш юксак спорт натижаларига эришишни рағбатлантиради.

Ўз олдига юксак спорт натижаларига эришишни мақсад қилиб қўйган футболчи учун ўз имкониятларидан максимал даражада фойдаланиш қонун бўлиши керак. Бундай футболчи спорт юкмасини қўллаш ва машғулотни ташкил қилишда чоғи келадиган энг юқори кўрсаткичларга тенглашади, илғор шакл, восита ва услублардан ижодий ташаббус кўрсатган ҳолда фойдаланади.

Спортнинг бошқа турларида бўлганидек, футболда ҳам спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлигига риоя қилингандагина юксак спорт натижаларига эришиш мумкин.

Умумий тайёргарлик кўрилаётган машғулот жараёнида спорт ихтисослигининг аниқ ва ёрқин хусусиятлари бўлмайди, юқори натижалар сари йўл эса узоқ истиқбол характерини касб этади. Махсус тайёргарлик спорт фаолияти жараёнида вақт ҳамда интилишларнинг мазкур спорт турида камолотга эришиш учун янада қулайроқ шароит яратувчи тақсимланиши билан ифодаланади.

Умумий ва махсус тайёргарлик бирлигини футболчига таълим ва тарбия беришда ҳар томонламалик принципига қатъий риоя қилиш сифатида тушуниш лозим. Шунини ҳам айтиш жоизки, бунда мураббий умумийда махсусни ва махсусда умумийни кўра билиши керак. Бу машғулот восита ва услубларининг шундай ўзаро таъсирини кўзда тутадими,

бунда ихтисослаштирилган жараён ҳар томонлама ўсишга ва оқибатда футбол тараққиётига олиб келади. Футболчилар умумий ва махсус тайёргарлигининг ўзаро мақбул муносабатларини излаш – мураббий, врач, илмий ходим ва спортчиларнинг кечиктириб бўлмайдиган вазифалари.

Футболчиларнинг машғулоти – бу мусобақа, машғулот ва дам олишни навбат билан алмаштириб турган ҳолда йил бўйи узлуксиз олиб бориладиган жараёндир. Кўпинча футболчиларнинг машғулот ва мусобақалари организм фаолияти қисман тикланиб улгурмаган бир шароитда олиб борилади. Бу ҳол мусобақа, машғулот ва дам олиш режимида ҳам кўзда тутилади. Тажриба ва махсус тадқиқотлар машғулот ва мусобақаларни ана шундай шароитда олиб бориш мумкинлигининггина эмас, балки мақсадга мувофиқ эканлигини ҳам кўрсатмоқда. Бу ҳилдаги мусобақа режимига кўникиш ва мослашиш пировардида футболчи организмининг иш қобилияти ошганлигида ифодаланади. Спортчи икки-уч кун оралатиб ўтказиладиган мусобақаларда қатнаша олиши мумкин, бу унинг камолоти шартларидан бири бўлиб, йил бўйи футбол мусобақалари ўтказиш истиқболини очади.

Маълумки, киши организми динамик тизим бўлиб, у ҳар хил ўзгармас шароитларга, бир хил ишга, юкламалар аста-секин ортиб ёки камайиб боришига тезда мослашади. Бир қолипдаги иш вазиятида футболчи организмга катта юкламалар ўртача, ўртачалари эса жуда кучсиз таъсир этади. Кам юкламали машғулот моҳият эътибори билан разминка сифатида кўзга ташланади. Юқори малакали футболчининг бир қолипдаги эрталабки бадан тарбия машқлари, мусобақа олдидан қилган разминкаси эндиликда футболчи организмини бўлғуси иш – мусобақа, машғулот ва бошқаларга тўла шай ҳолатга келтиришда қўзғатувчи ролини ўйнамай қўяди. Энди юкламани аста-секин ошира бориб, максимал даражадаги юкламани қўллаш ҳамда улар орасидаги ўзаро



муносабат масаласига ёндашишга ўзгартиришлар киритиш зарур бўлиб қолади.

Шунда вақти-вақти билан стресси юкломани қўллашдек йўл топилдики, бу организмни балансланган ҳолдан чиқариш имконини берди. Кейин ўртача ва камроқ юкломани қўллаб, организмни тиклаш ва тўла тиклаш учун шароит яратиш мумкин бўлди. Буларнинг ҳаммаси динамик, тўлқинсимон характердаги юкломани аста-секин ошириб ёки камайитириб бориш билан ўзаро алоқада бўлади.

Футболчиларнинг машғулот юкломасини аста-секин ва максимал кўпайтириш талабини амалга ошириш юкломанинг машғулотга ҳамда ўйинлараро туркумларга тақсимланишида ўз ифодасини топмоқдаки, бунда юклама тўлқинсимон шаклда ошиб боради.

Бунда қуйдагилар кўзда тутилади:

– спорт юкломасини ошириб боришда организмни кейинги, бир оз кўпроқ юкломани қабул қилишга тайёрлаш;

– мусобақаларга чиққанда машғулотнинг носпецифик воситаларидан фойдаланиш йўли билан организмнинг катта имкониятларини ишга солиш учун шароит яратиш;

– тикланиш жараёнининг юқори интенсивлик ҳолатида, бу жараёни тезлаштирадиган тиклаш машқи ва воситаларидан кенг фойдаланиш йўли билан ўрганилган тартибни пухталаш.

– машғулот жараёнида юкломани аста-секин ва максимал ошириб бориш талаби қилинган иш ва тикланиш бирлигига ҳамда улар орасидаги узвий алоқага таянади. Бу талабларни амалда қўллаш ижодий жараёндир. Мазкур талаблар машғулотнинг назарий жиҳатдан ҳам, амалий жиҳатдан ҳам яхши тайёрлигини, машғулот учун нормал шароит бўлишини ҳамда футболчиларнинг умумий ва спорт тартибига қатъий амал қилишларини назарда тутди.

Тўлқинсимон характердаги юкламалар футболчилар машғулоти учун мос бўлиб, толиқиш ва тикланиш жараёнининг ўзаро таъсирини эътиборга олган ҳолда спорт юкламалари билан дам олиш ҳажми ва шиддатлилигини мувофиқ тарзда тақсимлаш ҳисобига футболчиларга узоқ вақт юқори спорт формасини сақлаш имконини беради.

Машғулот жараёнининг асосий қонуниятларига унинг циклик характери ҳам киради. Ҳафталик, ойлик ҳамда йиллик цикллarda мусобақаларнинг сони ва тигизлигига қараб вақти-вақти билан юкламани камайтириб туриш, машқлар ҳажми ва интенсивлигининг ўзаро таъсири машғулот даври ва босқичларига боғлиқ эканлиги кўзда тутилади. Булар эса машғулотни режалаштириш бўйича тавсияларда ўзининг амалий ифодасини топган.

Мусобақа даврига нисбатан тайёргарлик даврида машқлар кўпроқ катта ҳажмда бажарилади. Айни пайтда машқлар интенсивлиги тайёргарлик даврига нисбатан мусобақа даврида юқорироқ бўлади.

Шиддатли характердаги ҳафталик машғулот ва ўйинлараро цикллар (кичик цикл) машқларнинг ҳажми ва интенсивлиги кам, шу жумладан, енгилроқ машқлардан иборат бўлган цикллар билан алмаштириб турилади. Ойлик ва йиллик цикллари ҳам муайян изчилликда навбатлаштириб турилади.

Спортнинг тараққиёти спорт машғулоти жараёни хусусиятларини ифодаловчи янги принципларни келтириб чиқаради. Уларнинг асосийлари ихтисослаштириш, ҳар томонламалик, изчиллик, такрорийлик, индивидуаллик принциплари ҳисобланади.

Ихтисослаштириш принципи футбол маҳоратини эгаллашда етакчи ўрин тутди. Футболда ихтисослаштирилган машғулот, яъни тўп билан бажариладиган машқлар энг кўп – 80% ни ташкил қилади, чунки бунда ўйин

тайёргарлиги ҳал қилувчи омиллардандирки, бунинг ўрнини ҳеч қандай машқ боса олмайди. Қўшимча машқлардан (умумий ривожлантирувчи машқлар ва ҳ.к) фойдаланилганда, кўпроқ асосий ҳаракат малакалари билан ижобий таъсир этиб, спортчи организмнинг аъзо ва тизимларида футбол ўйини талабларига татбиқ этиб бўладиган зарур ўзгаришларни вужудга келтирувчи машғулот воситалари танланади.

Ихтисослаштириш йўлига ўтиш учун ҳар томонла-малик принципини амалга ошириш лозимлигини ҳам эсдан чиқармаслик керак. Бунга эса махсус тайёргарлик ва махсус машқларни тўғри ва изчил қўллаш, шунингдек, умумий ва махсус тайёргарликни энг мувофиқ тарзда ўйғунлаштириш орқали эришилади.

Болалар билан машғулот ўтказилганда, ихтисослаш-тириш принципи катта аҳамиятга эгадир. Футбол машғу-лотларига болаларни 7-8 ёшдан жалб қилиш мумкин. Футбол билан шуғулланиш соғлом бўлиб ўсишга самарали таъсир кўрсатиши тажрибада исботланган.

Ҳар томонламалик принципи асосида одам орга-низмида бутун аъзо ва тизимларнинг ўзаро боғлиқлигига оид физиологик қонуниятлар, уларнинг мия ярим шарлари пустлогининг етакчи роли орқали алоқаси ётади.

Футболчиларнинг бутун организми машғулот чоғида бир бутун бўлиб ишлайди. Машғулот дидактик мақсад-лардагина уч жиҳатдан: психикани, вегетатив ва ҳаракат функцияларини машқ қилдириш жиҳатидан қараб чиқи-лади.

Футболчиларнинг ҳар томонлама тайёргарлик кўриши – унинг спорт ихтисоси асосидир. Ҳар томонламалик принципининг нечоғлик амалга оширилганлиги спортчи-нинг жисмоний, тактик, техник, психологик ва назарий

тайёргарлигида ҳамда ғоявий-сиёсий жихатдан етуклигида ўз аксини топади.

Аста-секинлик принципи машғулотда юкламани аста-секин ошириб ва пасайтириб боришни, бажариладиган машқларнинг миқдори ва шиддатлилигини ёшга қараб ошириш ёки чеклашни, машғулотни тўғри ташкил қилишни кўзда тутати. Табиатан киши организмида сусткашликка мойиллик бор. Ҳар бир янги ишга киришаётганда, буни ҳисобга олиш лозим. Шунинг билан бирга янги ишга организмнинг бутун тизимси бир хил тезликда киришиб кетавермайди. Айниқса, марказий нерв тизимси функциясини такомиллаштириш ниҳоятда эҳтиёткорлик ва аста-секинлик билан ёндашишини талаб қилади. Агар спорт фаолиятида организмнинг бу хусусияти эътиборга олинмаса, бу ҳол нохуш ҳодисалар (зўриқиш, шикастланиш ва бошқалар)га олиб келади.

Футболчи машғулотда аста-секинлик принципини машғулотларда ва ўйинлар орасидаги туркум машғулотларда футболчининг бир йиллик ва кўп йиллик машғулот режасида спорт юкласини ошириб ва камайтириб бориш йўсинида амалга оширилади. Шунингдек, бу принцип турли машғулотларда машқ бажаришда биридан иккинчисига изчиллик билан ўтишда ўз ифодасини топади.

Аста-секинлик принципи спорт юкласини меъёрлаш ва амалга оширишда алоҳида аҳамиятга эгадир. Машғулот юкласини аста-секин оширишни бир меъёрдаги, бир текис жараён, деб қараш ярамайди. Футболчиларнинг спорт машғулотида юкламани ошириб бориш кўпинча тўлқинсимон, зинапоясимон характерга эга бўлади. Кучни батамом тиклаб олиш учун вақти-вақти билан юкламани пасайтиришга, кейинроқ эса юкламани энг юқори даражага кўтаришга тўғри келади.

Аста-секинлик принципи спорт курашига шай бўлиб туриш, бошқача қилиб айтганда, спорт формаси бўлиши ва бу ҳолатни янада такомиллаштириш асосида қўрилгандир. Футболчиларнинг функционал имкониятларига мос бўлмаган спорт юкмаси эса уларнинг спорт формасида бўлишигагина эмас, балки соғлиқларига ҳам зарар келтириши мумкин.

Такрорийлик принципи шартли рефлекс асосдаги алоқаларни пайдо қилиш учун, орган ва тизимлар ҳамда улар функциясини такомиллаштириш, ўзгартириш ва қайта қуриш учун такрорий таъсир этиш зарурати тўғрисидаги физиологик талабнинг тўғри эканлигини тасдиқлайди. Футболчи тўғри спорт ҳаракатини сақлаш учун олган билим, эгаллаган малака ва кўникмаларини мустаҳкамлаши лозим. Бунга эришиш учун ўрганилган усулларни қайта-қайта такрорлаш зарур. Иш ва дам олишни ҳам мақбул тарзда навбатлашни унутмаслик даркор.

У ёки бу техник усулларни, тактик комбинацияларни такрорлаш илгари ўрганилган ва бир оз унутилаётганларини қайта мустаҳкамлаб олиш учун керак. Футболчи машғулотларда у ёки бу ҳаракатларни, усул ва комбинацияларни кўп марта такрорлаш билан уларни чуқурроқ англаб олади ҳамда ўйин шароитида уларни бажаришнинг янги, маъқулроқ ва ишончлироқ вариантларини топади.

Машқларни, спорт юкмасини такрорлаш миқдори футболчининг тайёргарлигига, ёшига, машқларнинг ҳарактерига, машғулотнинг шarti ва бошқаларга боғлиқ. Бу ўринда мавжуд тажриба, тезкор ахборот маълумотлари, педагог ва шифокорнинг назорати ҳамда ўз-ўзини назорат қилишдан фойдаланилади. Муттасил машғулот ва мусобақа ўтказиб туриш такрорийлик принципининг муваффақиятли амалга оширилишини таъминлайди.

Индивидуаллаштириш принципи спорт машғулотида шуғулланувчи организмнинг имкониятлари билан унга қўйилаётган талаблар орасидаги мувофиқликка қатъий амал қилиш зарурлигини эслатиб туради.

Бу принципни амалга ошириш учун машғулот юкмаси, танланган жисмоний машқлар, уларнинг интенсивлиги ва давомийлиги, бажариш услублари шуғулланувчининг ёшига, унинг функционал имкониятлари даражасига, спорт тайёргарлиги ва саломатлиги ҳолатига мувофиқ бўлиши лозим.

Машғулотни индивидуаллаштириш унинг самарадорлигини ошириш, шунингдек, футболчи спорт маҳоратининг ўсиши суръатини тезлаштириш, спорт фаолияти муддатини узайтириш имконини беради.

### **Таълим ва машғулот услублари**

Футболчиларнинг таълим ва машғулот услублари турлича бўлиб, улар футболчиларнинг жисмоний фазилатларини ривожлантиришда, ҳаракат малакаларини эгаллаш ва такомиллаштиришда, иродавий ҳамда ахлоқий жиҳатдан тарбиялашда муҳим аҳамият касб этади.

Таълим ва машғулотни ташкил қилишда шуғулланувчиларнинг, ўрганилаётган материалнинг хусусиятларини ва мавжуд имкониятларини ҳисобга олган ҳолда турли услублардан фойдаланиш зарур. Ўқув машғулотларида барча услублар мажмуаси қўлланилади. Баъзан эса вазифа ва муайян шароитга боғлиқ равишда у ёки бу услубга кўпроқ ўрин берилиши мумкин.

Таълим ва машғулот жараёнида қўлланиладиган услубларнинг қуйидаги гуруҳлари мавжуд:

1. Кўрсатмали услублар: машқларни схемада, макетда, кинограммада кўрсатиш, ўқув ва расмий мусобақаларни томоша қилиш.

2. Сўз билан тушунтириш услублари: айтиб бериш, тушунтириш, йўлланма бериш, камчиликни кўрсатиш, ишонтириш, суҳбат, маъруза, доклад.

3. Амалий услублар: машқ қилиш услуби ва унинг вариантлари (усулларни бутунича ёки қисмларга ажратиб илк бор ўрганиш), кўп маротаба такрорлаш услуби, оралатиб, интервал билан такрорлаш услублари, ўйин ҳамда мусобақа услублари.

Юқорида кўрсатиб ўтилган асосий услублардан ташқари машғулотнинг турли вазифаларини ҳал қилиш учун бошқа услублар ҳам мавжуд.

Таълим жараёнида машғулотни кўрсатиб, изоҳлаб, тушунтириб бериш катта ўрин тутлади.

Кўрсатиб бериш машқ тўғрисида аниқ тасаввур ҳосил қилишга кўмаклашади. Кўрсатиш услубига ҳам бир қатор талаблар қўйилади. Намойиш қилинаётган усул шуғулланувчиларнинг ҳаммасига яхши кўриниши лозим. Шунга мувофиқ мураббий ўзи учун ҳамда гуруҳ ёки жамоа учун қулай жой танлайди. Усулни ўқитувчилар диққатини машқнинг муҳим элементларига қаратган ҳолда шошилмай, аниқ ва яққол кўрсатиб бериш зарур. Масалан, тўпни югуриб келиб тепишни кўрсатаётганда тўпга нисбатан таянч оёқни қўйишни аниқ кўрсатиш, тепаётган оёқнинг болдир-товон ва тизза бўғимлари ҳаракати хусусиятларини ифодалаб бериш керак.

Кўрсатиб бериш ҳар қанча аниқ бўлмасин, усул-ларнинг мураккаб эканлиги шуғулланувчининг асосий нарсаларни дарҳол илғаб олишга ҳамма вақт ҳам имкон беравермайди. Шунинг учун кўрсатиб беришдан илгари тушунтириш ёки кўрсатиш асносида тушунтириб, изоҳлаб бериш лозим.

Кўрсатиш билан тушунтириш бир-бирини тўлдириб боради. Кўпроқ қайси бирига эътибор бериш зарурлиги эса усулнинг характерига боғлиқ. Айтайлик, тўпни оёқ юзининг ички томони билан олиб юриш ўргатилганидан сўнг, тўпни оёқ юзининг ташқи қисми билан олиб юришга ўргатаётганда уни кўрсатиш билангина кифояланиш мумкин. Яхши тайёрланган футболчилар билан машғулотлар ўтаётганда, таниш материаллар асосида янги техник усул ва тактик ҳаракат ўргатилаётган бўлса, фақат тушунтириб беришнинг ўзи етарлидир. Намойиш қили-надиган материаллар ҳам бунда қўл келади.

Машғулот жараёнида хатоларни тузатиш, у ёки бу усул тўғрисида тўғри тасаввур ҳосил қилиш учун тушунтириш услуби ишга солинади. Машғулот охирида, тушунтириш ёрдамида энг муҳим услублар шуғулланув-чилар хотирасида мустаҳкамланади.

Кўрсатмали ва сўз билан тушунтириш услублари ёрдамида ўрганилаётган материал ҳақида умумий тасаввур ҳосил қилинади, холос, ўйин техникаси ва тактикасини тўлиқ эгаллаб олиш учун амалий услубни қўллаш зарур.

Ҳар бир таълим ёки машғулотнинг амалий услуби муайян таркибий қисм ёки усулдан иборат бўлади. Уларнинг йиғиндиси услубнинг яхлитлиги демақдир. Мана, масалан, ҳаракат ёки ҳаракат фаолиятини кўп маротаба такрорлаш услуби қуйидаги усулларни ўз ичига олади:

а) тренернинг у ёки бу ҳаракатни (масалан, тўпни тўхтатиш ва ҳ.к.) кўрсатиш;

б) футболчининг кўрсатилган ҳаракатни бажариб кўришига ва машғулотнинг кўрсатмасига мувофиқ йўл-йўлакай хатоларни тузатиб боришига ҳаракат қилиши;

в) футболчиларнинг ўрганилган ҳаракатни автоматик тарзда малака ҳосил бўлгунига қадар такрорлай бериши;



г) ҳаракат фаолиятини мураккаблаштириш ва унга янги элементлар (масалан, тактик комбинациялар ва шунга ўхшашлар) киритилиши.

Шу зайдда бошқа услубларни ҳам таркибий элемент ёки усулларга ажратиб чиқиш мумкин.

Мураббий таълим ва машғулот услубларини танлаётганда, ҳар қайси ҳолат учун оқилона услубни кўрсатувчи қоидаларга суянади. Таълим ва машғулот услубларига қўйиладиган асосий талабларга мувофиқ бу услублар қуйидаги талабларга жавоб бериши керак:

а) машғулотнинг мақсад ва вазифалари футболчиларнинг индивидуал ва ёш хусусиятларига мувофиқ келиш;

б) машғулотларда футболчиларнинг фаоллигини ошириш, билимларини, ўйин малака ва кўникмаларини онгли ва пухта ўзлаштиришни таъминлаш;

в) машғулот ва таълимнинг узвий ва изчил ўтказилишига, футболчилар бу ишда осондан қийинга, маълумдан номаълумга, оддийдан мураккабга, умумийдан хусусийга ўтишига ёрдам бериш.

Ўйинни ўзлаштириб олиш билан шуғулланувчиларда муайян ҳаракат малакалари шаклланади. Шунинг учун ҳар бир усул ҳаракат малакаларининг шаклланувчи босқичларига мувофиқ ўргатилади. Усулларни ўргатиш пайтида қуйидаги изчилликка риоя қилинади:

а) усул билан таништириш;

б) усулни бирмунча соддалаштирган ҳолда ўргатиш;

в) ўйин шароитига яқин шароитда усулни такомиллаштириш;

г) усулни ўйин чоғида мустаҳкамлаш.

Усуллар билан таништириш. Таълимнинг мазкур босқичида шуғулланувчилар усул тўғрисида тўғри, аниқ тасаввурга эга бўлишлари лозим. Шу билан бирга, бир вақтда

ҳаракатнинг муҳим деталларига алоҳида эътибор берилади. Усул тўғрисида тасаввур ҳосил қилиш учун кинограмма, схема, макет ва шу сингарилардан фойдаланилади.

Шуғулланувчилар усулни мустақил бажаришга киришишдан олдин уни ишонч билан тақлидан такрорлай олишга эришишлари керак. Шуниси ҳам борки, ўрганилган усулларни такрорлаш вақтида ҳам тўғри бажарилаётганини тизимтик суръатда назорат қилиб бориш даркор. Тренер бунда ҳаракатларни ҳар бир деталигача диққат билан кузатиб бориши лозим. Кўзга ташланган хато ўша заҳоти тузатилиши керак.

Усулларни ўргатиш чоғида бутунича ва қисмларга бўлиб ўргатиш услубидан фойдаланиш мумкин. Оддий ҳаракат усуллари, одатда, бутунича, қийинлари эса қисмларга бўлиб ўргатилади.

У ёки бу усулни бутунича ўргатилаётганда, уни элементларга ажратмай бир йўла бажарилади. Масалан, югуриб келиб оёқнинг ташқи қисми юзаси билан зарба беришни ўргатар экан, тренер олдин югуриб келишни, кейин таянч оёқни қандай қўйишни ва, ниҳоят, оёқнинг ташқи қисми юзасини тўпга яқинлаштиришни ўргатиб ўтирмайди, балки у усулни бутунича кўрсатади- да, шуғулланувчиларга дарҳол тўпга зарба беришни таклиф қилади, йўл қўйилган айрим хатоликларни эса кейин кўрсатиб ўтади.

Таълимнинг бутунича ўргатиш услуби қўлланилганда, ҳаракатнинг структураси сақланади, шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларидан яхши фойдаланилади. Бу ўйиннинг техник усулларини ўрганиш чоғида асосий услуб бўлиб ҳисобланади.

У ёки бу усулни қисмларга бўлиб ўргатиш усул элементларини ўзлаштиришдан бошланади. Кейинроқ бу борадаги билимлар бирлаштирилиб, пировардида, усулнинг бутунича ўрганилиши таъминланади. Бироқ элементлар

алоҳида-алоҳида ўрганилар экан, усулнинг бутунича бажариладиган шарт-шароитини айнан вужудга келтириш мумкин эмас, элементларни бажариш характери ўзгариб кетади. Масалан, югуриб келиб оёқнинг ташқи қисми юзаси билан зарба беришни ўрганишда турган жойидан зарба берувчи оёқни орқага силкиш фойдасиз, чунки бу ҳаракат югуриб кела туриб оёқни орқага силкишга мутлақо ўхшамайди. Агар бунини эътибордан четда қолдириб, усулни бажариш турган жойида ўрганилса, усул нотўғри ўзлаштирилади ва пировардида уни бошқатдан тўғри ўрганиш учун кўп вақт талаб қилинади. Шунинг учун қисмларга ажратиб ўргатиш услубидан эҳтиёт бўлиб фойдаланиш зарур.

У услубдан асосан мураккаб усулларни бажаришда йўл қўйилган хатоликларни бартараф этишда фойдаланган маъқул.

Усулларни бирмунча соддалаштирилган ҳолда ўрганиш. Таълимнинг мазкур босқичида шуғулланувчилар ҳаракатнинг структурасини эгаллайдилар. Бунда улар олдида аввало тўғри дастлабки ҳолатни эгаллаш, ҳаракатда гавданинг қайси қисмлари иштирок этишини, уларнинг йўналиши ва мувофиқлигини аниқлаш вазифалари изчиллик билан қўйилишига қатъий риоя қилиш зарур. Шундан сўнг ҳаракатни оптимал амплитудада мослаб туриб бажаришга, ҳаракатлар аниқлигига эришилади ва шундан кейингина усулни бажаришнинг бошқа жиҳатларига талаблар қўйилади. Бунинг зарур шarti – усулни бажаришга бирорта ҳам тўсқинлик бўлмаслиги керак. Техник усуллар ёки тактик жиҳатдан ўзаро ҳамкорликни ўрганаётганда, уларни бажариш шартини, чунончи, дастлабки ҳолатни, масофани, усул ижроси, йўналишини, ўзаро ҳаракатда иштирок этаётган шериклар сонини ўзгартириш мумкин.

Таълим жараёнида шуғулланувчилар кўпинча хатога йўл қўядилар. Мураббий хатоларнинг ҳарактерига қараб, уларни бартараф этиш учун босқичларга алоҳида эътибор қаратиш, усулни қисмларга бўлиб ўргатиш, такрор кўрсатиб бериш, тушунтириш ва бошқа усуллардан фойдаланади. Таълим ва машғулотнинг барча босқичларида шуғулланувчилар билан индивидуал ишларни амалга ошириш муҳимдир.

Ўйинга яқин бўлган шароитда усулни такомиллаштириш. Шуғулланувчилар техник усулнинг бирмунча соддалаштирилган ҳолатини ўрганиб олганларидан сўнг бу усул мураккаб шароитда такомиллаштира борилади. Бунда усулни бошқа усуллар билан жуда хилма-хил тарзда уйғунлаштириб кўп марта такрорлашдан, турлича куч, аниқлик ва тезликда, ҳар хил монелик чиқиши ва турли об-ҳаво шароитида бажаришдан фойдаланилади. Масалан, дарвозага зарба беришни такомиллаштириш турли ҳолатлардан (тўп учиб келаётганда, ярим учиб келаётганда, ҳаракатдалигида, қаршилиқ бўлаётганда) туриб тешиш, бу ҳаракатни бошқа усуллар билан жуда хилма-хил тарзда қўшиб олиб бориш (тўпни тўхтатиш – зарба бериш, тўпни олиб юриш – зарба бериш, тўпни олиб юриш – ҳаракатни ўзгартириш – зарба бериш) орқали бажарилади, бироқ бунда машқларнинг ўхшаш бўлиб қолишидан ва такрорлашни ортиқча суиистеъмол қилишдан қочишга ҳаракат қилиш керак.

Усулни ўйин чоғида мустаҳкамлаш. Усул ўйин чоғида, уни бажариш вақтида узил-кесил мустаҳкамланади. Мазкур босқичда ўқув ўйинлари муҳим аҳамият касб этади. Ҳар бир ўқув йилидан илгари вазифа аниқ қилиб белгилаб олиниши керак. Мураббий бунда шуғулланувчилар диққа-тини фақат техник усулларни тўғри бажаришга қаратиб-гина қолмай,

балки уларни зарур вазиятда тактик жиҳатдан тўғри қўллашларига ҳам жалб қилади.

### **Таълим ва машғулоти ташкил этиш шакллари**

Дарс (машғулоти) футболчилар таълими ва тренировкани ташкил этишнинг асосий шаклларидан биридир. Бунда ҳам гуруҳ бўлиб, ҳам индивидуал ўтказиладиган машғулотлар кўзда тутилади. Машғулотлар мураббий раҳбарлигида машғулотнинг услублари қўлланган ҳолда ўтказилади.

Ўйиннинг жамоа характерига эга эканлиги унинг ўзига хос томони бўлиб, гуруҳ машғулотларига катта ўрин берилиши ҳам шундандир.

Футболчилар билан ўтказиладиган машғулотларга қўйиладиган талаблар мана бундай:

1. Машғулотда таълим ва тарбиянинг умумий мақсадларига мувофиқ равишда тренер белгилайдиган аниқ-равшан мақсад бўлиши лозим.

2. Машғулотлар футболчиларда юксак ахлоқни, меҳнатсеварликни, интизомлиликни тарбиялаши керак. Машғулотлар шундай ташкил қилинган бўлиши керакки, бунда футболчилар ҳаракат малакаларини онгли ва пухта эгаллаб, ҳаракат сифатларини зарур даражагача ривожлантирсинлар.

3. Ҳар бир машғулоти футболчиларни спорт маҳоратининг олий босқичига олиб борувчи умумий машғулотлар силсиласининг ажралмас қисми бўлиши лозим.

4. Машғулотларнинг мазмуни футболчиларнинг жисмоний ривожланишини яхшилашга, билим доиралари, кўникма ва малакаларини кенгайтиришга жавоб берадиган бўлиши даркор.

5. Машғулотда дарснинг мақсад ва мазмунига, шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражаси ҳамда ёш хусусиятларига мос келадиган, таълимнинг футболчилар маҳоратини такомиллаштиришга кўмаклашувчи турли услубларини қўллаш керак.

Дарс тузилишига кўра қўйидаги уч қисмдан: тайёрлов, асосий ва яқунловчи қисмлардан иборат бўлади. Ҳар қайси қисмнинг махсус воситалар билан ҳал қилинадиган вазифаси бор.

Тайёрлов қисмида машғулотнинг вазифа ва мазмуни тушунтирилади. Машғулотнинг асосий қисми вазифаларини муваффақиятли ҳал этишга ёрдам берадиган махсус машқлар бажарилади. Машғулот тайёрлов қисмининг вазифаси батамом асосий қисм вазифасига боғлиқдир. Масалан, агар машғулотнинг асосий қисми техник усулларни ўрганишга бағишланган бўлса, унда машғулотларнинг тайёрлов қисмидаги машқлар унчалик интенсив бўлмаслиги лозим. Бундай пайтлар чўзилиш машқлари ва бўшаштирувчи машқларни бажариш мақсадга мувофиқ. Бу машқлар бўғимлар ҳаракатидаги баъзи қотиб қолганликни бартараф этади ва техник усулларни эркин бажариш имкониятини беради. Шу мақсадда ўйин машқларидан фойдаланиш мумкин. Бу қисмнинг машқлари ортиқча чарчатадиган ва эмоционал бўлмаслиги лозим, йўқса уларни бажариш шуғулланувчиларнинг техник усулларни нозик идрок этишларига ёмон таъсир кўрсатиши мумкин.

Асосий қисм ўз ичига мазкур машғулотнинг ўйин техникаси ва тактикасини эгаллаб олишга, шуғулланувчиларнинг жисмоний ва ахлоқий-иродавий тайёргарлигини яхшилашга ёрдам беришга доир асосий материални қамраб олади.

Яқунловчи қисм машғулотларнинг уюшқоқлик билан тугалланишидир. Бунда шуғулланувчиларнинг организми

нисбатан тинч ҳолатга келтирилади. Якунловчи қисмда секин югуриш, юриш, бўшашиш машқларидан фойдаланиш мумкин. Шу аснода машғулотга якун ясалади, хатолар кўрсатилади, ўйин қачон ўтказилишидан хабардор қилинади.

Ҳар бир машғулот мобайнида юкломани аста-секин ошириш ҳамда камайтириш принципига, энг юқори зўриқиш босқичи билан нисбатан дам олишни навбатлаштириб туришга риоя қилиш керак. Бу принципга риоя қилиш машқларни тўғри танлашни ва уларни бажаришда изчиллик бўлишини кўзда тутлади.

Мақсади ва ўтказилиш услубикасига кўра бир-бирига ўхшаш машғулотлар комплекс ва тематик машғулотларга бўлинади.

### **Комплекс машғулотлар**

Комплекс машғулотлар йил бўйи ўтказилади. Тренировканинг вазифаларини қисқа муддатларда ҳал қилиш зарурати туғилган пайтлардагина комплекс машғулотларга катта ўрин берилади. Буни асосан мусобақа бот-бот ўтказиладиган кезларда машғулотнинг асосий даврида бажаришга тўғри келади.

Комплекс машғулотлар тўрт хил бўлади. Бунда ҳар бир машғулотда қуйидаги вазифалар бир йўла ҳал қилинади:

- а) жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик;
- б) жисмоний ва техник тайёргарлик;
- в) жисмоний ва тактик тайёргарлик;
- г) техник ва тактик тайёргарлик.

### **Тематик машғулотлар**

Ҳар бир тематик машғулотда қайсидир бир вазифа: жисмоний, техник ёки тактик тайёргарлик вазифаси ҳал қилинади.

**Жисмоний тайёргарлик машғулоти.** Жисмоний тайёргарлик машғулотларининг мазмуни жисмоний сифатларни умумий ва махсус ривожлантиришга ёрдам берадиган машқлардан иборатдир.

Жисмоний тайёргарлик машғулоти йил бўйи олиб борилади, аммо уларнинг мазмуни йиллик таълим ва машғулоти туркумининг у ёки бу босқичида ҳал қилина-диган вазифаларга боғлиқ ҳолда ўзгариб туради. Жисмоний тайёргарлик машғулотларининг салмоғи тайёргарлик даврида, айниқса, унинг бошланишида каттадир.

Жисмоний тайёргарлик машғулотида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик вазифалари ҳал қилинади. Агар машғулотларнинг мақсади умумий жисмоний тайёргарлик, масалан, тезлик-куч тайёргарлиги бўлса, бунда унинг мазмуни тахминан қуйидагича: чигил ёзиш машқлари, оғир нарса билан бажариладиган машқлар, такрорий югуриш, тезлаштириш, стартлар, сакрашлар, қўл тўпи, яқинловчи югуриш ва юришдан иборат бўлиши керак. Махсус жисмоний тайёргарликка (масалан, тезлик-куч тайёргарлиги) зўр бериладиган машғулоти мазмуни эса тахминан қуйидагилардан иборат: тўп билан чигил ёзиш машқларини бажариш, тўп билан ҳуққабозлик, юқорилаб келаётган тўпни бош билан олиб қолиш, майдон ўртасидан жарима майдонигача тўп билан югуриб бориш ва дарвозага тепиш, «тўп учун кураш» ўйин машқлари, юриш, югуриш.

**Ўйин техникаси машғулоти.** Бунда машғулотларда ўйиннинг техник усулларини эгаллашга ва уларни такомиллаштиришга қаратилган машқлар бажарилади. Машғулотлар машғулотнинг йиллик цикли давомида – очик майдонларда ҳам, футбол майдонларида ҳам, ёпиқ биноларда ҳам ўтказилади.

Ўйин техникасига доир машғулотлар тайёргарлик машқларидан, тўп билан, стандарт, мураккаблаштирилган ва



ўйиндагидек шароитлардаги машқлардан тузилган бўлиб, улар тахминан қуйидагилардан: чаққонликни ривожлантирувчи машқлар, тўп билан эркин машқлар, мудофаада тўсиқ бўлиб турган рақибдан ўтиб, дарвозага тепишдан иборат машқлардан, бир-иккита тегиш билан 5x5 ўйин машқларидан иборат бўлади.

### **Гуруҳ машғулоти ва индивидуал машғулоти**

Машғулоти гуруҳ-гуруҳ бўлиб ва индивидуал тарзда ўтказилиши мумкин. Афсуски, ҳозир командалар машғулоти асосан гуруҳ бўлиб ўтказилади. Индивидуал машғулоти жуда кам ўтказилади, аслида эса бундай машғулоти мунтазам равишда – ҳафтада камида бир марта ўтказилиб туриши керак.

Футболчи индивидуал машғулоти қилганда гуруҳ бўлиб шуғуллангандан фарқли ўлароқ машғулотнинг восита ва услубларини асосли танлаши, фойдаланиши ҳамда қўллаши, уларнинг шуғулланувчиларга таъсирини назорат қилиб бориши, футболчининг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда унинг маҳоратини ошириши ва такомиллаштириши учун ҳамма шароит шундоққина кўзга ташланиб туради. Бироқ футбол ўйинининг жамоа характери ўйин жараёнида ўзаро ҳамкорликка бўлган талабларни ошириш, гуруҳ бўлиб бажариладиган вазифаларни ҳал қилиш зарурияти, ўз индивидуал мақсадини команда мақсадларига бўйсундириш қобилиятини кўзда тутати.

Мусобақа элементлари кўзга ташланувчи гуруҳ машғулоти тарбия вазифалари муваффақиятли ҳал қилинади.

Индивидуал машғулоти ташкил этишда уларнинг ҳаммасини назарда тутмоқ зарур. Индивидуал ва гуруҳ машғулоти қатъий бараварлаштирилгандагина бу вазифаларни тўғри ҳал қилиш мумкин. Бунда гуруҳ машғу-

лотларига ажратилган вақт индивидуал машғулотларга ажратилган вақтдан кўпроқ бўлади. Бу фикрни шартли равишда олдиндан бир нисбатда ифодалаш мумкин, яъни йиллик асосий машғулотлардан (200 та) тахминан ўттизтасини индивидуал машғулот ташкил қилиши даркор. Бундан ташқари футболчи гуруҳ машғулотларидан кейин мустақил машқларга 20-30 дақиқа вақт ажратади, гуруҳ машғулотлари жараёнида эса тренернинг кўрсатмасига биноан футболчи ёш хусусиятлари ҳисобга олинган ҳолда, турли машқларни бажаради.

Футболчиларнинг спорт машқларини такомиллаштириш суръатларини тезлаштириш индивидуал машғулотнинг мақсадларидир.

Футболчилар индивидуал машғулотси вазифалари умумий қилиб олганда қуйидагилардан иборат:

а) футболчиларнинг хусусияти ва ривожланиш даражаси ҳамда унинг ўйин ихтисосини ҳисобга олган ҳолда ҳаракат сифатлари ва малакаларини такомиллаштириш;

б) жисмоний, техник, тактик тайёргарликдаги камчиликларни тузатиш;

в) мажбурий танаффусдан кейин йўқотилган сифатларни машғулот пайтида қайта тиклаш;

г) мусобақалардаги махсус вазифаларни ҳал қилиш ва психологик қатъиятлилиқни ошириш учун зарур малакаларни эгаллаш.

Тенировканинг мақсад ва вазифалари индивидуал режаларда ўзининг аниқ ифодасини топади. Футболчининг индивидуал тенировкаси умумий томондан қабул қилинган дидактик принципларга асосланади. Бу принципларни индивидуал машғулотларда амалга ошириш таълимда ҳам, футболчилар маҳоратини такомиллаштиришда ҳам катта самара беради.

Машғулоти индивидуаллаштириш гуруҳ машғулоти учун типик бўлган юклама меъерининг бузилишидан, бекорчи такрорлашларнинг пайдо

бўлиши ва бошқа усуллардан қутулиш имконини беради. Бундан ташқари, машғулотларнинг таъсирчанлигини назорат қилишни осонлаштиради.

Футболчиларнинг мураббий ва жамоа врачлари назорати остида ўтказадиган мустақил машғулоти индивидуал машғулотнинг асосий формаси ҳисобланади. Тайёргарликнинг турли томонларини: жисмоний, техник, тактик, психологик томонларини такомиллаштириш учун махсус танлаб олинган машқлар индивидуал теннировканинг воситалари бўлиши мумкин.

Мустақил машғулотлар учун воситалар танлаётганда, уларни спарринг – шериксиз ва қўпинча махсус машғулот жойидан четда қўллаш мумкинлигини ҳисобга олиш лозим.

Индивидуал машғулотлар учун машғулотнинг даврлари, такрорий, оралатиб ўтказиладиган, бирга қўшиб олиб бориладиган услублари етакчи ҳисобланади. Ўйин ва мусобақа услубларидан кам фойдаланилади.

Мустақил машғулотлар учун махсус жиҳозлар, тренажёр ва ҳоказолар ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Бунга қуйидагилар киради:

а) отбойка устунлари, батутлар, нишонлар, осма коптоклар, айланиб ўтиш учун устунлар;

б) гимнастика снарядлари, штангалар, гантеллар, пуфлама коптоклар, арғамчилар, эспандерлар, тўсиқлар;

в) футбол, теннис, волейбол тўплари;

г) панжа учун, станли, зарб берадиган динамометрлар ва полидинамометрлар;

д) тензометрик платформалар, электрон отбойка деворлари, тўпни автоматик тарзда узатиб берадиган мосламалар.

## VIII-боб. ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

### Тайёргарликнинг ташкилий шакллари

Футболчиларни ўргатиш ва такомиллаштиришнинг асосий шакли машғулот ҳисобланади.

Футбол – жамоавий ўйин, шунинг учун ўқув машғулотлари асосан жамоавийдир.

*Машғулотга қўйиладиган талаблар:*

– машғулотда қўйилган вазифа бажарилиши лозим;

– машғулот интизом ва меҳнатсеварликни тарбиялаши лозим;

– машғулотни шундай режалаштириш керакки, футболчилар ҳаракат кўникмалари ва сифатларини онгли равишда эгалласинлар;

– машғулот ягона ўқув-машғулот жараёнининг бўлими бўлиши керак;

– машғулотнинг мазмуни техник, тактик, жисмоний, руҳий тайёргарликларнинг ўсишига жавоб бериши лозим.

Машғулотнинг тузилиши уч қисмдан иборат: тайёрлов, асосий ва яқунловчи.

*Машғулот қисмларининг вазифалари:*

– тайёрлов қисм – организмни асосий ишга тайёрлаш;

– асосий қисм техник усулларни ўргатиш ва такомиллаштиришга, тактик ҳаракатларга, жисмоний сифатларни ривожлантиришга, руҳий тайёргарликни ва ахлоқий-иродавий сифатларни яхшилашга қаратилган бўлиши керак;

– яқунловчи қисм организмни машғулотдан олдинги ҳолатига келтириши лозим.

Машғулот жараёнида қуйидаги принципга амал қилиш мақсадга мувофиқдир:

– машғулот юкламасини (юкламасини) секин-аста ошириш, барқарорлаштириш;

– бир меъёрга етказиш ва камайтириш.

Бунда организмни маълум бир ҳолатга келтирадиган машқлараро дам олишлар (паузалар) муҳимдир. Бу дам олишлар (паузалар) сони ва давомийлиги юкламаларни дозировкалашга, машқларга ўзгартиришлар киритишга, хато ва камчиликларни тўғрилашга ва кейинги машқни бажариш учун фикрни жамлашга имкон беради.

Машғулотлар ўзининг мақсади, вазифаси ва услубияти бўйича комплекс ва тематик машғулотларга бўлинади.

### **Комплекс машғулот**

Комплекс машғулотлар йиллик цикл машғулотларининг ҳажмида биринчи ўринда туради. Бу машғулотлар барча тайёргарлик турлари даражасини ривожлантириш ва ошириш вазифаларини бажаради.

Комплекс машғулотларда тайёргарлик турларининг уйғунлиги:

– жисмоний, техник, тактик;

– жисмоний, техник;

– жисмоний, тактик;

– техник-тактик.

### **Тематик машғулот**

Тематик машғулотлар йиллик цикл машғулотларининг умумий ҳажмида камроқ вақтни қамраб олади. Аммо улар тайёргарликнинг турли босқичларида ўз ўрнига эга бўлиши лозим:

а) жисмоний тайёргарлик бўйича машғулот. Машғулот мазмуни умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривож-

лантиришга қаратилган машқлардан иборат. Жисмоний тайёргарлик машғулотларининг кўп қисми тайёрлов даврида ўтказилади.

б) Техник тайёргарлик бўйича машғулотлар ўйиннинг барча техник усуллари ўзига қамраб олади. Техник элементларга ўргатиш ва такомиллаштириш билан боғлиқ машғулотлар барча тайёргарлик давларида олиб борилади.

в) Тактик тайёргарлик бўйича машғулотлар индивидуал, гуруҳли ва жамоавий тактик ҳаракатларга ўргатиш ва такомиллаштиришга йўналтирилган машқлар йиғиндисидан иборат бўлади. Тактик тайёргарлик бўйича машғулотлар тайёрлов даврида (махсус тайёрлов, мусобақа олди) ва мусобақа даврида ўтказилади. Тактик тайёргарликка ўргатиш босқичида машғулотлар майдонда ҳаракат қилиш ва машғулотнинг назарий қисмига боғлиқ хилма-хил машқларни ўз ичига олади, аммо тактикани такомиллаштириш босқичида у узлуксиз ўйин техникасига боғлиқ машқлардан иборат бўлади. Шундай қилиб, такомиллаштириш босқичида тактика бўйича машғулотда қийин техник усуллари қўлламадан иложи йўқ, бундан машғулотни техник-тактик йўналишда деб аташ мумкин.

### **Гуруҳли ва индивидуал машғулотлар**

Футбол ўйинининг жамоавий характери ўйинчиларнинг ўзаро ҳаракатларига юқори талаблар қўяди. Шунинг учун футболда машғулотлар, асосан, гуруҳли машғулотлар шаклига эга. Гуруҳли машғулотларда ўзаро ҳаракатлар, техник усуллари содалаштирилган ва мураккаб шароитларда, минимал ва максимал даражада ўйин шароитига яқинлаштирилган ҳолатда бажариш вазифалари ҳал этилди. Гуруҳли машғулотларда мусобақа вазифалари самарали тарзда ечилади, жамоавий руҳ тарбияланади.

Индивидуал машғулотларда футболчининг маҳорати ва индивидуал хусусиятлари такомиллашади. Индивидуал машғулот футболчининг тайёргарлигини назорат қилишни осонлаштиради.

Индивидуал машғулотларнинг мақсади – футболчилар тайёргарлигида такомиллашиш суръатини тезлаштириш.

Индивидуал машғулотнинг вазифалари:

– ҳаракат сифатлари ва кўникмаларини такомиллаштиришда мутахассисликнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш;

– жисмоний, техник, тактик тайёргарликдаги камчиликларни тўғрилаш;

– машғулотларда мажбурий танаффуслар оралиғида йўқотилган сифатларни тиклаш;

– техник усуллар ва шахсий сифатларни такомиллаштириш;

– бажарилиши қийин бўлган техник элементларни такомиллаштириш.

Индивидуал машғулотнинг асосий шакли мураббий ва шифокорнинг назорати остида олиб бориладиган ўқув-машғулот ҳисобланади.

Индивидуал машғулотлар ўтказиш услублари:

– айланма;

– такрорий;

– интервал;

– биргалиқда.

Индивидуал машғулотларда махсус ва ёрдамчи жиҳозлар билан таъминланган майдонча бўлиши катта аҳамият касб этади.

## Болалар ва ўсмирлар организмнинг анатомик ва физиологик хусусиятлари

Организм функцияларининг ривожланишида марказий нерв системаси ва, аввало, унинг олий бўлаги-бош мия пўстлоғи етакчи рол ўйнайди. Жинсий етилиш даврига келиб, нерв системасининг анатомик ривожланиши деярли батамом тугалланади. Миядаги ҳаракат анализатори ядросининг етилиш жараёни 12-13 ёшларга келиб тугалланади.

Катта ярим шарлар функцияларининг қайтадан қурилиши болаларнинг хулқ-атвори, психикасида ўз аксини топади. Ўсмирлик ёшида болаларнинг умумий психик қиёфаси айниқса тез ўзгаради. Болада ўз-ўзини намоён қила бориш жараёни бошланади. Ўсмирларда маълум бир фаолият турида ўз кучини синаб кўриш, бирор бир натижага эришиш иштиёқи пайдо бўлади. Ўсмир турли-туман нарсаларга қизиқа бошлайди, лекин бу қизиқишлар ҳали етарлича барқарор бўлмайди.

8-10 ёшда тафаккур ва хотирада муҳим ўзгаришлар рўй беради. Таълим ва тарбия жараёнида мантиқий фикр юритиш ва абстракт тафаккур қилиш қобилияти ривожланади. Ўрганилаётган ҳаракатларга танқидий ёндашиш пайдо бўлади. Хотира ишидаги ўзгаришлар шунда ифодаланадики, эсга олиш анча кичик ёшда бўлганидек конкрет ҳодисалардан умумий хулосалар чиқаришга қараб бормайди, балки умумий тасавурлардан борлиқдаги конкрет ҳодисаларнинг айрим деталларини хотирада тиклашга қараб боради. Шунинг учун бу ёшда футбол техникасини ўрганишни (техникани бажариш деталларига алоҳида эътибор берган ҳолда) яхлит услуб асосида олиб бориш мақсадга мувофиқдир.

Болаларда ҳаракатларни эслаб қолиш қобилияти ёш ошиб борган сари ҳам миқдор, ҳам сифат жиҳатидан



ўзгаради. Болаларнинг эслаб қолиш қобилияти 7 ёшдан 12 ёшгача бўлган даврда жуда тез ўсиб боради. Бу даврда эркин ҳаракатлар координацияси анча яхшиланади. Ҳаракатларга аввалгига қараганда кам куч сарфланади ва улар тобора ҳаракатларни аниқ ва тез бажариладиган бўлиб боради. 9-10 ёшли болалар футбол ўйинининг энг оддий усулларини нисбатан осон ўзлаштириб оладилар, шу билан бирга, каттароқ ёшда уларни янада такомиллаштириш иши анча муваффақиятли бўлади. 13-14 ёшли ўсмирларда координация бўйича мураккаб ҳаракатларни ўрганишда пубертат даврининг тормозловчи таъсири сезиларлидир. Болалар билан ишловчи мураббий ва педагоглар шунини ҳисобга олишлари керакки, болалар футбол билан қанча эрта шуғуллана бошласа, уларда шуғулланувчилар имкониятларига мос бўлган ҳаракат кўникмалари шунчалик тез ва осон ҳосил қилинади.

Бола ёшлигидан спорт билан шуғулланса, бу – организмнинг шаклланишига ижобий таъсир кўрсатади. Бу таъсир икки хил намоён бўлади: морфологик ўзгаришлар – бунда антропометрик белгилар тез ўсади; функционал ўзгаришлар – бунда ишчанлик қобилияти ўсади.

Жисмоний машқларнинг суяк тизими ривожланишига таъсири айниқса сезиларлидир (болалик ёшида суяк тизимида жуда кўп ўзгаришлар бўлади). Масалан, жуда кўп тадқиқотлар болалар умуртқа поғонасининг жуда ҳам қайишқоқлиги ва узоқ вақт зўриқиш натижасида нотўғри ҳолатда бўлиши туфайли қийшайиб қолиши мумкинлигидан далолат беради. 8-9 ёшли болаларнинг умуртқа поғонаси жуда ҳам ҳаракатчан бўлади. Болаларда бўйин ва кўкрак қафаси букиклари мактаб ёшига келиб қотади. Бел букиклари эса фақат балоғат ёшига етиш даврига келиб тўлиқ қотади. Умуртқа поғонасининг қийшайиши туфайли кузатиладиган қадди-қоматдаги бузилишнинг кўпчилиги 11-15

ёшларда рўй беради. Бу ёшда умуртқа поғонасининг тўғри ривожланиши учун умуртқа мушакларини мустаҳкамлашга ёрдам берувчи машқлар бажаришни топшириш жуда муҳимдир.

Болалик ёшида суяк қотиш жараёни ҳали тугалланмаган бўлишини ҳисобга олиш керак. 9-11 ёшларга келиб, одатда, қўл бармоқларининг суяги, бир оз кейинроқ, 10-13 ёшларда биллак ва жағ суяклари, 14-16 ёшларда биллак ва жағ суяклари қотади. 14-16 ёшларда эпифизар кемирчакларда, умуртқа поғоналари орасидаги дискларда суяк қотиш зоналари пайдо бўлади. Тос суяклари фақат 20-21 ёшлардагина батамом қотади. Ўмров суяги, курак суяги, елка ва биллак суяклари 20-25 ёшларга, оёқ панжалари, оёқ кафти ва оёқ товонининг орасидаги суяклар тегишлича 15-21 ва 17-21 ёшларга келиб тўлиқ қотади.

Ўсмирлик ёшида гавданинг ўсиш суръати юқори бўлиши ва гавда оғирлигининг ортиши қайд қилинади. Гавданинг бўйига қараб ўсиши ўсмирларда асосан 17-18 ёшларда тугалланади. Шунинг учун катта баландликдан сакраб тушаётганда қаттиқ депсиниш, тўп учун курашаётганда елка билан елкани тутиш, бирдан тўхташ ва кескин бурилиш, ўнг ва чап оёққа нотекис юклама бериш бел ва тос суякларининг қўшилиб кетишига, уларнинг нотўғри ўсишига сабаб бўлади. Оёқларга ҳаддан ташқари юклама бериш, агар суяк қотиши жараёни тугалланмаган бўлса, оёқнинг тайпоқ бўлиб қолишига сабаб бўлади.

Болалар скелетининг жадал ривожланиши уларнинг мушаклари, пайлари ва боғловчи бўгин аппаратининг шаклланиши билан мустаҳкам боғланган.

Болада 8 ёшда мушаклар оғирлиги гавда оғирлигининг 27% ини, 12 ёшда –29,4% ини, 15 ёшда – 32% ини, 18 ёшларга келиб эса 44,2% гачасини ташкил этади. Мушаклар оғирли-

гининг ортиши билан бирга уларнинг функционал хоссалари ҳам такомиллашиб боради.

Мушакларнинг функционал хоссалари 7 ёшдан 10 ёшгача бўлган даврда жиддий ўзгаради. 14-15 ёшли боланинг мушаклари ўзининг функционал хоссаларига кўра катта ёшли кишининг мушакларидан унчалик фарқ қилмайди. 11 ёшдан 19 ёшгача бўлган даврда футболчиларнинг мушак кучи бир текисда ривожланиб бормайди. 13 ёшдан 15 ёшгача мушак кучи энг кўп ўсади. Асосий куч кўрсаткичлари 73,2 дан 103,2 кг гача, яъни 30 кг га ортади. 15-17 ёшда абсолют мушак кучи кам ўзгаради, фақат 16-20 ёшларда у катта кишига хос бўлган даражага етади. 17-19 ёшли футболчиларда асосий куч миқдори тегишлича 126; 136,3; 159,1 кг га етади. Асосий куч кўрсаткичларининг ўртача йиллик ўсиши футболчиларда 12,3 кг ни ташкил этади. 12 ёшдан 18 ёшгача мушак кучининг ўсишини кўрсатувчи максимал миқдор товон мушаклари билан ифодаланилади (2,5 марта).

Ёш футболчиларда тезликни ривожлантириш динамикаси ўзига хос хусусиятларга эга. 7 ёшдан 12 ёшгача бўлган даврда ҳаракатлар суръати тез ўсиб боради. Ҳаракатларнинг тезлиги ва ихтиёрий частотаси, шунингдек, уларнинг максимал суръатини сақлаб туриш қобилияти 14-15 ёшларга келиб, охириги натижага яқин бўлган қийматга эришади. Футболчиларнинг 60 м га югуришдаги натижалари 12-15 ёш орасида ўсиб боради, 15 ёшдан кейин эса улар бир оз барқарорлашади, бу ҳол кейинчалик «тезлик баръери»нинг ҳосил бўлишига олиб келиши мумкин. Агар 60 м га югуришдаги натижалар 11 ёшдан 18 ёшгача 1,4 сонияга яхшиланса, 12 ёшдан 15 ёшгача бўлган даврда у максимал миқдорни – 1,16 сонияни ташкил этади. Кейинги йилларда натижалар жуда кам (0,24 сония) яхшиланиб боради.

Болалар ва ўсмирларнинг организми тезлик юкламаларига яхши мослашади. Шунинг учун 8 ёшдан 15 ёшгача

бўлган давр тезликни ва куч сифатларини ривожлантириш ҳам ёш ортган сари қатъий ошиб боради. Улар 13 ёшдан 16 ёшгача энг юқори даражада ривожланади. Бу даврларда турган жойдан баландлиқка сакраш натижаларининг йиллик ўсиш кўрсаткичлари тегишлича 3,7 ва 6,2 см га тенгдир. 11 ёшдан 19 ёшгача бўлган даврда сакраш баландлиги 24 см га ортади.

Болаларда чаққонликнинг ёшга қараб ривожланиши 10 ёшгача анча жадал бўлади. Кейинги йилларда чаққонлик ҳаракат аппарати функционал имкониятларининг қатъий ортиши ҳисобига анчагина ривожланди.

Кичик мактаб ёши (7-11 ёш) эгилувчанликни ривожлантириш учун энг қулай ёшдир. Худди шу ёшларда бўғимлардаги ҳаракатчанлик билан мушакларнинг бақувват бўлиши ўртасида оптимал нисбат кузатилади.

Максимал тезликнинг 75% ига тўғри келадиган тезлик билан югуриш узунлиги бўйича аниқланадиган чидамликнинг энг кўп ўсиши 13-14 ёшларда кузатилади, 15-16 ёшда чидамлик камаяди. Бу максимал тезликнинг ўсиши ва бунинг натижасида иш қувватининг ортиши билан тушунтирилади. 17 ёшда ўсмирларда чидамлик яна ортади.

Шуни қайд қилиш керакки, жисмоний машқлар, жумладан, футбол билан шуғулланиш таъсирида ёш спортчиларда жисмоний сифатларнинг ривожланишидаги биологик қонуниятлар ўзгармайди. Фаол педагогик таъсир уларнинг анча юқори даражада ривожланишига ёрдам беради. У ёки бу хислатларнинг кўпроқ ривожланиши рўй бераётган ёшда юкломани камайтирмаслик муҳим аҳамиятга эга.

Ҳаракат фаолияти фақат таянч-ҳаракат аппаратининг ривожланиши билан эмас, балки шу аппаратга хизмат қилувчи ички аъзолар ва тизимларнинг функционал имкониятлари билан ҳам белгиланади.

Болалар организмнинг жинсий етилиш давридаги ўсиши ва ривожланиши ҳақидаги маълумотлар жисмоний юкламаларни меъёрлаш нуқтаи назаридан муҳим аҳамият касб этади. Бу давр жинсий етилиш даврининг бошланиш муддатларидаги индивидуал ўзгаришлар билангина эмас, балки бир хил ёш гуруҳларидаги ўсмирларда унинг ўтиб бориш жадаллиги ҳар хил бўлиши билан ҳам характерланади. Бир йилда туғилган ўсмирларнинг жинсий етилишидаги индивидуал суръатлар ҳаракат функциясининг умумий соматик ривожланиш даражасига, шунингдек, юрак-томир тизимининг бир қолипдаги мушак ишига мувофиқлашиш характериға жиддий таъсир кўрсатади. 14 ёшли футболчилар орасида катта ёшли киши ҳолатиға эришган ўсмирларни ҳам, шунингдек, етилиш белгиларининг шаклланишида болалик белгилари бўлганларини ҳам учратиш умкин. Шунинг учун юклама миқдорини ёки норматив талабларни аниқлашда спортчининг биологик ёштини ҳисобга олиш зарурки, иккиламчи жинсий белгиларнинг ривожланганлик даражаси унинг асосий мезонларидан биридир.

Тахминан 12,5 ёшда болаларнинг товуши ўзгаради, 13 ёшда қовда туклар пайдо бўлади. Тегишлича 13,5-14 ёшларда эмчак учлари ва ҳиқилдоқ кемирчакларининг пубертат ўзгаришлари рўй беради. Энг охирида – ўртача 14 ёшу 1,5 ойларда қўлтиқ остида туклар пайдо бўлади.

Болалар организми вегетатив тизимларининг мушак ишиға кўрсатадиган реакциялари характериға қараб уларнинг функционал имкониятлари ҳақида фикр юритиш мумкин. Болаларда машқ билан малака ҳосил қилиш даври катта ёшли кишиларға қараганда ўртача-қисқа, шунинг учун машғулот машғулотидаги чигил ёзиш вақт жиҳатидан узок бўлмаслиги керак. Бу марказий нерв тизимининг функционал имкониятлари ҳамда мушак, юрак-томир, нафас олиш ва организмнинг бошқа тизимларининг функционал имконият-

лари билан боғлиқдир. 9-12 ёшли болаларнинг бажараётган ишга тез мослашиш қобилиятини қайд этиб, ёш спортчиларнинг вегететив фаолиятидаги баъзи хусусиятларни кўрсатиб ўтиш зарур. Масалан, жисмоний юклама вақтида боланинг юраги катта ёшли кишининг юрагидан кўпроқ энергия сарфлайди, чунки 13-14 ёшли ўсмирларда қоннинг бир минутдаги ҳажми, асосан, юрак фаолиятининг тезлашуви ҳисобига кўпаяди, 16-18 ёшгача бўлган даврда болаларда юракнинг қисқариш суръати 30% га, тинч ҳолатдаги энергия сарфи эса 40-45% камаяди. Жисмоний юклама катта бўлганда, бу кўрсаткичлар каттароқ болаларда кичик болаларга қараганда анча кўп ўсиб боради.

Болаларнинг бир хил ҳаракатдан тез зерикашларини ҳисобга олиб, машғулотлар характерини ўз вақтида ўзгартириш мақсадга мувофиқдир. Юқори даражадаги ишчанлик қобилиятини сақлаб қолиш учун футбол машғулотларида танаффуслар тез-тез бўлиши, лекин узоқ давом этмаслиги керак. Узоқ вақт беҳаракат туриш болаларнинг машғулотларга бўлган қизиқишларини камайтиради ва машғулот натижаларига салбий таъсир кўрсатади.

Машғулотлар вақтидаги қисқа танаффусларнинг физиологик жиҳатдан тўғрилиги амалда исбот қилинган, чунки болаларнинг чарчоғи тезда йўқолади, нега деганда болалардаги ишдан кейинги тикланиш даври катталарникига қараганда қисқа бўлади. Энг қисқа тикланиш даври 11-12 ёшли болаларда кузатилади.

Нафас олиш органлари юрак-томир тизими билан мустаҳкам алоқада ишлайди. Нафас олиш аппаратининг ўлчамлари ва функционал имкониятлари ёш ортиши билан кенгайиб боради. Кўкрак қафаси нафас олиш ҳаракатлари натижасида тобора катталашади. Ўғил болаларда 7 ёшдан 12 ёшгача кўкрак қафаси айланаси 59,9 см дан 67,8 см гача

ортади, ўпканинг тириклик сифими 1400 мл дан 2200 мл гача кўпаяди.

Болаларнинг нафас олиш мушаклари ривожланиши чуқур нафас олишни таъминлайди, мушакларнинг жадал ишлаши ўпка вентиляциясининг анча ортишига имкон яратади. Ўғил болаларда нафас олиш мушакларининг кучи ёш ўсиши билан ўзгаради, бироқ у 8 ёшдан 11 ёшгача жуда тез ортади. Болаларда мушак ишлаган вақтда 1 кг оғирликка нисбатан кислород истеъмол қилиш катта кишиларга қараганда кўпроқ. Шу муносабат билан очиқ ҳавода футбол билан шуғулланиш нафас олиш органларининг ишини ва, умуман, бутун организм ишини яхшилашда катта аҳамиятга эга.

### **Футболчилар тайёрлаш усулияти.**

#### **Таълим ва машғулот бирлиги**

Футболчиларда кўникма ва малака спорт тайёргарлиги жараёнида ҳосил қилинади. Бунга эса машқларни қайта-қайта такрорлаш орқали эришилади, такрорийлик, ўз навбатида, бутун аъзо ва системалар фаолиятига таъсир этади. Спорт тайёргарлиги – бу барча омил (восита, услуб, шароит)лардан биргалиқда изчил фойдаланиш бўлиб, футболчининг спорт муваффақиятларига эришишдаги тайёргарлиги таъминланади.

Спорт тайёргарлигининг бутун жараёнини шартли равишда таълим ва машғулотга бўлиш мумкин.

Таълим деганда шуғулланувчилар билим, малака ва кўникмаларнинг муайян системасининг бошланғич босқичини эгаллаб олишини тушуниш керак. Таълимнинг асосий мазмуни – ўйиннинг техник элементларини, тактикадаги оддий индивидуал ва гуруҳ ҳаракатларини эгаллаб олиш, ҳаракат малакаларини шакллантиришдан иборат.

Машғулот – бу олинган билим, кўникма ва малакаларни мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришга қаратилган тайёргарликнинг кейинги босқичи. Машғулотнинг асосий мазмуни – техник усулларни, тактикадаги индивидуал, гуруҳ ва жамоа ҳаракатларини такомиллаштиришдан, жисмоний, ахлоқий ва иродавий ҳислатларни ривожлан-тиришдан иборат. Спорт машғулотси бу бошқариш услуби асосида системали тарзда спортчилар тайёрлашдир.

Таълим ва машғулотга махсус ташкил қилинган кўп йиллик ягона педагогик жараён деб қараш зарур. Уларни бир-биридан кескин суратда ажратиб бўлмайди, чунки таълим бера туриб, машғулот қилдирамиз ва айни чоғда машғулот қилдира туриб таълим берамиз.

Таълим ва машғулотни тушунча сифатида ажратиш ўқув-машғулот ишининг ўзига хос вазифалари борлигини равшанроқ аниқлаш имконини беради. Футболчи тайёрлашнинг турли босқичида таълим ва машғулотнинг салмоғи ўзгариб туради.

Таълим ва машғулот жараёни тарбиявий характер касб этиши даркор. Шунга кўра ўқув-машғулот машғулот-ларига катта талаблар қўйилмоқда. Машғулотлар шундай тартибда уюштирилиши керакки, бу машғулотлар шуғулланувчиларни юксак дунёқараш руҳида тарбияласин ва уларда узвий равишда зарур малака ҳамда кўникмаларни ривожлан-тирсин.

Таълим ва машғулот вазифаларининг муваффақиятли ҳал қилиниши энг аввало, мураббийнинг шахсига боғлиқ, чунки у ўқув-машғулот жараёнида марказий шахс ҳисобланади. Тренер махсус билимларини мунтазам равишда такомиллаштириб, ғоявий-сиёсий савиясини ошириб бориши, илм-фан ва амалиётдаги янги ютуқлардан хабардор бўлиши, уларни футболчининг таълим ва машғулот жараёнига жорий эта билиши керак.



## Таълим ва машғулотнинг вазифалари

Футболда ташкил қилинган машғулотлар жисмоний тарбия тизими олдида турган вазифаларни ҳал қилишга қаратилгандир. Машғулотнинг асосий мазмуни кишини мутаносиб камол топтириш, унинг ижодий меҳнат қилиш ва Ватанни ҳимоя қилиш учун зарур бўлганмаънавий ҳамда жисмоний қобилиятини ҳар томонлама ривожланишдан иборат бўлиши керак.

Бироқ футбол амалиётида баъзан юксак натижалар кетидан қувиб, таълим ва машғулотнинг соғломлашти-ришга йўналтирилганлик томони, яъни тарбиявий характер касб этиши эсдан чиқариб қўйилади. Машғулотга бундай бир томонлама ёндашиш, одатда, нохуш оқибатларга олиб келади.

Футболчининг ниҳоятда соғлом, жисмонан яхши ривожланганлиги юксак ахлоқий-иродавий фазилатлари футбол маҳоратини эгаллаб олишда асосий омил бўлиб хизмат қилади.

Футболчиларнинг таълим ва машғулот жараёнида қуйидаги вазифаларни ҳал этиш лозим:

а) спортчилар организмнинг (нафас олиш, юрак-қон томири ва бошқа системалар) функционал имкониятларини кенгайтириш;

б) спортчининг ишчанлик қобилиятини сақлаш ва ошириш;

в) спорт соҳасига оид билимни кенгайтириш ҳамда гигиена ва ўз-ўзини назорат қилиш малакаларини ҳосил қилиш;

г) меҳнатсеварлик, интизомлилик, онглилик, фаоллик хислатларини тарбиялаш.

Машғулот жараёнида бу вазифаларни изчиллик билан ҳал қилиш юксак спорт натижаларига эришиш учун инсон

организмининг ғоят катта имкониятларидан тўлароқ фойдаланиш имконини беради.

Рақобатчи жамоалар маҳорати даражасининг узлуксиз ўсиб бориши футболчилар тайёрлашга бўлган талабларни йил сайин ҳар томонлама ошириб бориш заруратини туғдиради. Футболчилар тайёрлашга қўйилаётган юксак талабларнинг тўла-тўқис бажарилиши машғулотнинг педагогик принципларини изчил амалга ошириш ва, биринчи навбатда, унинг жараёнларини илмий бошқариш қонуниятларига оғишмай амал қилиш йўли билан таъминланади.

### **Таълим ва машғулот воситалари**

Жисмоний машқлар, гигиеник омиллар ҳамда табиатнинг табиий кучи футболчи таълим ва машғулотсининг воситалари ҳисобланади.

Малака ва кўникмаларни шакллантириш ҳамда такомиллаштириш, асосан, жисмоний машқларни узвий равишда бажариб туриш билан боғлиқдир. Машқлар хилма-хил бўлиб, улар таълим ва машғулот жараёнидан келиб чиқадиган вазифаларга қараб танланади.

Жисмоний машқлар ҳаракатни координация қилишни яхшилаш, кучни, тезкорликни, чидамлик ва эпчилликни оширишга ёрдам беради. Бунда юрак- қон томири, нафас олиш ва организмнинг бошқа тизимлари фаолияти такомиллашади, натижада спортчининг ишчанлик қобилияти ошади, юкламадан кейинги тикланиш жараёни тезлашади. Ҳар бир машқ у ёки бу сифат ва малакаларга оз ёки кўпроқ даражада таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳам жисмоний машқлар кўпроқ таъсир этишига қараб танланади.

Футболчиларнинг машғулотсида қўлланиладиган ҳамма машқларни шартли равишда уч гуруҳга бўлиш мумкин: 1)

мусобақа машқлари, 2) махсус тайёргарлик машқлари, 3) умумий тайёргарлик машқлари.

*Мусобақа машқлари* яхлит ҳаракат фаолиятидан ёхуд уларнинг мажмуидан иборат. Бу ҳаракат мажмуи эса футболда ўйин предмети ва батамом футбол мусобақаси қоидалари асосида бажариладиган ҳаракатлар йиқиндисидан иборатдир. Бу ҳаракатлар асосий жисмоний хусусиятлар, вазият ва ҳаракат шакллари муттасил ва қутилмаганда ўзгариб турган бир шароитда комплекс намоён бўлиши билан ифодаланилади ва улар «сюжетга» бирлашган турли ҳаракат фаолиятларининг шароитига қараб кўчма ва ўзгарувчанлиги билан ажралиб туради.

*Махсус тайёргарлик машқлари* мусобақа ҳаракатлари элементларини, уларнинг вариантларини, шунингдек, иш-ҳаракатнинг шакл ва характер жиҳатидан бунга жуда ўхшаш хусусиятлар (ўйин ҳаракатлари ва комбинациялари)ни ўз ичига олади.

Махсус тайёргарлик машқлари футболда қатъий равишда ўйин хусусиятига қараб аниқланади. Айни пайтда бу машқлар ўйинда бир хил бўлмайди. Улар футболчи учун зарур бўлган хислат ва малакаларни ривожлантиришга қаратилган ва дифференциал тарзда таъсир этишни таъминлай оладиган қилиб танланади.

Ўз навбатида, махсус тайёргарлик машқлари ёрдамчи ва ривожлантирувчи машқларга бўлинади. Ёрдамчи машқлар асосан ҳаракат шакли ва техникасини эгаллаб олишга кўмаклашади.

### **Ёш футболчиларни танлаш**

Ёш, келажаги порлоқ футболчиларни тайёрлаш камайиб кетганлигининг сабабларидан бири БЎСМ, махсус синфлар ва тайёргарлик гуруҳлари раҳбарлари томонидан болаларнинг ихтисосли равишда футбол билан шуғулланиш

учун танлаб олинмаётганлиги ҳамда танлаш услубиятида билишнинг саёзлигидадир.

Юқори спорт натижасига ҳамма ҳам эришавермайди. Ўзбек ва чет элда юқори натижаларга эришган футболчилар биографияси билан танишсак (Пеле, Марадона, Г.Красницкий, А.Абдураимов, М.Ан, В.Федоров, М.Қосимов) шуни биламизки, улар ёшлик даврида ўз тенгдошларидан ўз қобилиятлари билан ажралиб туришган.

Футболчиларни танлаш ўқув-машгулот жараёнининг муҳим ва узвий қисмидир, чунки у спорт тайёргарлигининг асосий вазифасини ҳал этишга – юқори спорт натижаларига эришишга ёрдам беради.

Футболда танлаш фақат натижаларнинг анча юқори даражада бўлишигина эмас, балки шуғулланувчиларнинг бир хил таркибда бўлишини ҳам таъминлайди, бу эса ўқитиш-ўргатиш натижаларига ижобий таъсир этади. Танлашга етарлича баҳо бермаслик ёки унинг услубларининг мукамал бўлмаслиги, одатда, тузатиб бўлмайдиган зарар келтиради. Кўпчилик болаларнинг болалар-ўсмирлар спорт мактабларини ташлаб кетиши (бу ўқитишнинг турли босқичларида содир бўлади) бунга мисол бўла олади.

Спортчиларни танлашдаги малакасизликнинг асосий сабаби – спортчининг ўқишда, машгулотда ва мусобақада ўсишига сабаб бўладиган шахсий сифат ва хусусиятлар комплекси ҳақидаги билимнинг етарли эмаслигидир.

Спорт фаолияти қанчалик мураккаб бўлса, спортчи психологик ва ҳаракат функцияларининг зарурий комплексини ташкил этувчи вариантлар шунчалик кўп бўлади. Шу нуқтаи назардан футбол алоҳида ўрин эгаллайди, чунки бу спорт туридаги муваффақият бевосита шерикларнинг биргаликда ҳаракат қилиш (ўйнаш) системасига боғлиқ. Бунда шахснинг турли хил сифатлари ва хислатлари устун бўлган кишилар айниқса яққол ажралиб турадилар. Шунинг

учун футболда танлаш масаласи биринчи навбатда, болалар шахсини ва уларнинг бутун сифатлари ҳамда хислатларини ўрганиш билан боғлиқ.

### Танлаш томонлари

Танлашнинг уч томони: мезони, услубияти ва ташкил этилиши фарқланади.

Шахснинг танлаш вақтида ўлчанадиган ёки текшириладиган сифатлари ва хислатлари **мезон** дейилади. Масалан, спортчи ҳаракатининг тезлиги футболда танлашнинг муҳим мезонидир.

Ўз навбатида мезон уч турга: қобилият нишонлари, истеъдод ва қобилиятга бўлинади.

*Қобилият нишонлари* бу туғма ва ҳаётнинг дастлабки йилларида эгалланган анатомик ва физиологик хусусиятлардир. Масалан, гавданинг, айниқса мушак ёки юрак-томир тизимининг баъзи нисбатлари футболдаги бўлажак муваффақиятлар учун қобилият нишонлари бўлиб хизмат қилиши мумкин.

*Истеъдод* шахснинг сифат ва хислатлари комплексидан иборат бўлиб, спортда катта ёки кичик муваффақиятларга эришиш имконияти шунга боғлиқдир. Танлашда истеъдод асосий мезон ҳисобланади. Техника ва тактика маҳорати эмас, балки маҳоратни муваффақиятли эгаллаб олишни таъминлайдиган сифатлар истеъдод тушунчасига киради. Бу сифатлар ҳаракат характерида (масалан, ҳаракатлар тезлиги ёки координацияси) ёки интеллектуал тарзда (масалан, тез фикр юритиш) бўлиши мумкин.

*Қобилият* истеъдоддан фарқли ўлароқ, ҳаракат ва операциялар усулларида, яъни кўникма ва малакалардан иборат бўлади. Бироқ қобилиятнинг асосини кўникма ва малакалар ташкил этмайди, балки бу кўникмаларни йўлга

солиб турувчи жараёнлар ташкил этади. Футболга янги келганларда унча қобилият бўлмайди. Шуғулланувчилар асосий техник ва тактик услубларни эгаллаб, муайян тайёргарлик босқичига етганларидагина, уларнинг қобилиятини баҳолаш мумкин. Юқори маҳоратли жамоага ўйинчилар қабул қилинар экан, асосий мезон қилиб айнан спортчининг қобилияти олинади.

Мезонларни ўлчаш учун қўлланиладиган усул ёки мосламалар услубиятлар дейилади. Танлаш амалиётида эксперт услубият, аппаратурали услубият ва тестли услубиятлардан фойдаланилади.

*Эксперт* услубиятлар мутахассисларнинг (мураббийнинг ўзи ҳам мутахассис бўлиши мумкин) бўлажак ўйинчининг истеъдод даражаси ҳақидаги функцияларига асосланган бўлади. Агар кўпчилик мутахассисларда шундай фикр бўлса, унинг ишончлилиги анча юқори бўлади.

Аппаратурали услубиятлар баҳоларининг аниқлиги билан афзалликка эга. Бироқ бу баҳоларга қараб истеъдодлилик даражаси ҳақида умумий таассурот ҳосил қилиб бўлмайди. Айрим сифатлар ҳали истеъдодни характерламайди. Улар бирлашиши ва ўзига хос бирикишда намоён бўлиши керак.

Турли сифатларнинг бирикиб келишини ҳисобга олиб тузиладиган тестлар (синов) танлашнинг энг самарали услубларидир. Кўрсаткичларнинг билвоситалигига қарамай, тестлар бир қатор муҳим афзалликларга эга. Бу афзалликлардан асосийси – футбол ўйинига истеъдодлиликнинг тест моделини яратишнинг мумкинлигидир.

Услубиятлардан мақсадга мувофиқроқ фойдаланишга қаратилган тадбирлар комплекси танлашнинг ташкил этилиши деб аталади.

Шундай қилиб, номзодлар гуруҳидан бўлажак ўйин фаолиятида юқори ва барқарор натижаларга эришиши

мумкин бўлганларни (шуларга эришиш эҳтимоли кўпроқ бўлган болаларни) танлаб олишга қаратилган ташкилий-услубик тадбирлар комплексини ёш футболчиларни танлаш деб аташ мумкин.

### **Танлашга доир ишларни ташкил этиш**

Болалар ўртасида футбол ўйини кенг тарқалган. Жумладан, болалар-ўсмирлар спорт мактабларининг футбол бўлимлари барча ҳоҳловчиларни қабул қилишга қодир эмаслиги ҳам шу билан изоҳланади. Чунки бу мактабларнинг асосий вазифаси – танлаб олинган болалар контингенти билан ишлаб, юксак маҳоратли ўйинчилар тайёрлашдан иборат.

Табиий танлаш ўринбосарлар (резерв) тайёрлаш муаммосини ҳал қилмайди. Бу ҳолда қобилиятсиз болалар билан бир қаторда қобилиятли, яъни, одатда, махсус сифатлар бўйича етарлича тайёрланмаган, лекин юқори потенциал (имконият)ларга эга бўлган болалар ҳам футбол мактабини ташлаб кетади.

Кўпгина мураббийлар энг қобилиятли болаларни танлаб олиш учун турли мезонлардан фойдаланадилар, бироқ бу мезонлар кўпгина ҳолларда бир томонлама ёки субъектив ҳолатдада бўлади. Шу билан бирга, танлаш иши умуман стихияли равишда олиб борилади ёки кўпинча, мураббийлар болаларнинг назорат ўйинларида кўрсатадиган ва аввалда қарор топган техник-тактик малака ва кўник-маларига қараб иш юритадилар. Болаларнинг тезлик-куч сифатлари ва ҳаракатлар координацияси, тез фикрлаши, иродавий сифатларининг юқори даражадалиги, шунингдек, янги материални тез ўзлаштириб олишига асосланган имкониятлари ҳисобга олинмайди.

Ёш футболчиларни танлаш иши бошидан охиригача яхши ташкил этилган бўлиши керак. Дастлаб болаларни жалб қилиш ва уларнинг спорт мактабларига оммавий равишда келишини таъминлаш чораларини кўриш лозим. Энг аввало, номзодларни яқин орада жойлашган турар жой ҳудудлари ва мактабдан танлаш мақсадга мувофиқдир, шундай қилинганда, кўп йиллик тайёрлаш жараёнини ташкил этиш ва текшириб туриш осон бўлади. Хоҳловчиларни қабул бошланишидан анча олдин бу ҳақда хабардор қилиш керак. Бироқ фақат газетада эълон қилиш ёки радио орқали ахборот бериш зарур самарани бермайди. Мураббийларнинг мактабларга келиши ва танлаш иши бошланишидан 4-5 кун олдин болаларни хабардор қилиши энг яхши воситадир. Болалар кириш имтиҳонларига мактаб врачидан ўз саломатликлари ҳақида маълумотнома олиб келишлари керак.

Танлаш иши бошланишига қадар қабул комиссиясини ташкил этиш ва инвентарларни, машғулот жойларини, назорат синов «станция»ларини пухта тайёрлаб қўйиш, шунингдек, натижаларни қайд қилиш учун баённомалар тузиш зарур.

### **Ёш футболчиларни футбол бўлимига қабул қилишда танлаш усулияти (1-босқич)**

Замонавий футбол спортчиларнинг жисмоний сифатларига, соғлиғига, руҳиятига турли ва юқори талаблар қўяди. Ёш футболчиларни танлашда уларнинг умумий ва махсус қобилиятига аҳамият берилади. Техник тайёргарлик даражасига, яъни «ўйнашни билишига» энг кам эътибор қаратилади. Бу мезон ёш футболчининг мусобақага тайёргарлигини ҳисобга олмайди.

Тадқиқотларнинг кўрсатишича, шундай болалар борки, футбол бўлимига кирганда техник ва ўйин кўрсаткичлари



унчалик баланд даражада бўлмайди, лекин жисмоний ва психологик омиллари юқори даражада бўлганлиги сабабли, уларнинг техник-тактик маҳорати тез ўсади.

Биринчи танловда қўллаш мумкин бўлган комплекс кўрсаткичлар мавжуд.

Бунга олтига тест ва кўрсаткичлар киради.

1. Муҳими, кўпинча туғма ҳисобланган югуриш тезлиги. Тезкорлик сифатларини баҳолаш учун 30 метрга югуриш тавсия қилинади.

2. Қобилиятни ривожлантиришда тезкорлик-куч имкониятлари катта рол ўйнайди. Буни югуриб келиб, икки оёқда депсинган ҳолда юқорига сакрашнинг баландлиги орқали баҳолаш мумкин.

3. Муҳим сифатлардан бири бу эпчилликдир. Унинг 12-13 ёшдан кейин ривожланиши қийин бўлади. Танлашда умумий ва махсус эпчилликни ҳисобга олиш керак.

4. Махсус координация дриблинг орқали баҳоланади (5 та доирани алдаб ўтиш).

5. Энг муҳим руҳий сифатлардан бири ўйинни идрок эта билиш ва мўлжал олишдир.

6. Танлашнинг охириги босқич кўрсаткичи бу – «ўйин шиддати ва жанговарлик сифати».

Шундай қилиб, биринчи босқичда 6 та тест ва кўрсаткичлар ўйин пайтида баҳоланади.

Бу танлаш дастури 30-50 та боладан кириш имтиҳонларини қабул қилишга мўлжалланган.

Бунинг учун танлаш жараёнини яхши ташкил қилиш керак. Назорат синовларини 4 та станцияга бўлиб қабул қилиш лозим. Биринчи станцияда 30 метр югуриш қабул қилинади. Иккинчисида – юқорига сакраш. Учинчи станцияда умумий эпчиллик баҳоланади. Тўртинчисида тўп олиб юриш ва айланаларни алдаб ўтишда диққатни тақсимлаш

қобилияти баҳоланади. Ўйинни идрок этиш (ёки фикрлаш) икки тарафлама мини футбол ўйини жараёнида аниқланади.

Ёш футболчиларнинг йиққан баллари сони аниқланиб, уларнинг баҳоси қуйидаги баҳолаш меъёрлари жадвали орқали келтирилади.

Қабул имтиҳонлари натижалари таҳлил қилинганидан сўнг баҳолар эълон қилинади. Ижобий баҳоларга эришган болалардан гуруҳ танлаб олинади. Кўрсаткичлари юқорироқ бўлиб, аммо синовдан ўта олмаган футболчилар номзодлар гуруҳига олиниши мумкин. Уларга уй вазифаси ярим йилга ёки бир йилга берилади, сўнгра улар қайта кўриқдан ўтишлари мумкин. Шунинг билан биринчи босқич яқунланади.

Иккинчи босқичда ёш футболчиларни танлаб олиш услубияти.

Танлашнинг иккинчи босқичида ёш футболчилар ичидан иқтидорлилари ажратиб олинади. Бу мақсадни амалга ошириш учун биринчи босқичдаги тестлар ижобий самара бермайди. Таҳлил шуни кўрсатдики, қобилият ривожланишини баҳолаш учун бирмунча бошқачароқ доира кўрсаткичларидан фойдаланиш лозим.

1. Тўпга оёқ билан узоқ масофага зарба бериш – 3 марта. Энг яхши натижа ҳисобга олинади.

2. Техника учун тест. Бурчақдан жарима майдонининг марказигача тўпни олиб юриб, бир-биридан 3 м узоқликда жойлашган тўсиқларни «алдаб» ўтиб, дарвозага зарба бериш. Чап ва ўнг бурчақдан иккитадан имконият берилади. Тўп дарвозага кириши лозим. Энг яхши натижа ҳисобга олинади.

3. Махсус координация учун тест. Тўп билан доираларни кам вақт сарфлаб «алдаб» ўтиш. Икки имкониятдан яхши натижа ҳисобга олинади.

**Бошланғич ихтисослик босқичида тестлаш натижалари баҳолар градацияси**

Тестлар ва кўрсаткичлар	Машғулот бошлангунга қадар (10 ёш)			Бир йиллик машғулотдан сўнг (11 ёш)			Икки йиллик машғулотдан сўнг (12 ёш)		
30 м га югуриш	Яхши, қониқарли, қониқарсиз			Яхши, қониқарли, қониқарсиз			Яхши, қониқарли, қониқарсиз		
	5,3-5,5	5,6-5,8	5,9-6,1	5,0-5,2	5,3-5,6	5,7-5,9	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,8
Сакровчанлик	31-34	30-26	25-22	36-33	32-28	27-24	40-37	36-31	30-27
Умумий эпчиллик комплекси	23-24,5	25-27	27,5-29	21-23	23,5-25,5	26-28	20-21	21,5-23	23,5-25
5 та доирани алдаб ўтиш	10,5-12	12,1-13	14-15,7	9,8-10,7	10,8-12,4	12,5-13,5	8,6-9,6	9,7-10,8	10,9-12
Ўйинни идрок этиш	4	3	2	4	3	2	4	3	2
Ўйинда шиддатлилик	4	3	2	4	3	2	4	3	2

Илова: Алоҳида кўрсаткич бўйича натижалар «4» градациясидан ошиқ бўлса, «5» баҳо қўйилади, агар «2» градациясидан кам бўлса «2» баҳо қўйилади.

## Натижалар ўсишини баҳолаш градацияси

Тест ва кўрсаткичлар	Машғулот бошлангунга қадар (10 ёш)			Бир йиллик машғулотдан сўнг (11 ёш)			Икки йиллик машғулотдан сўнг (12 ёш)		
	Яхши, қон-ли, қониқарсиз			Яхши, қон-ли, қониқарсиз			Яхши, қон-ли, қониқарсиз		
Узоқ масофага зарба бериш	22-20	19-16	15-13	26-23	22-18	17-15	28-26	25-22	21-19
Тўпни олиб юриш, алдаб ўтиш. Зарба	10,6-11,1	11,3-13,3	13,4-15,0	8,7-10,7	10,8-12,3	12,4-13,4	8,0-8,9	9,0-10,9	11,0-12
Доираларни «алдаб» ўтиш, слалом	10,5-12,0	12,1-13,9	14,0-15,7	9,8-10,7	10,8-12,4	12,5-13,5	8,6-9,6	9,7-10,5	10,9-12,0
Ўйин шароитида тезкор фикрлаш, хотирлаш	3,8-3,3	3,2-2,8	2,7-2,2	3,8-3,4	3,3-2,7	2,6-2,2	4,0-3,8	3,7-3,2	3,1-2,7
300 м га югуриш	67-72	73-79	80-85	64-67,5	68-71	71,5-74	57-60	61-65	66-69
Танлашнинг мушкул реакцияси (қўл б-н)	480-510	511-561	560-590	470-506	507-551	552-595	400-435	436-472	473-505

4. Умумий чидамликни баҳолаш 300 метрга югуриш билан амалга оширилади.

5. Ҷўин фаолиятини баҳолашда психологик ва физиологик тадқиқотларда қўлланадиган усуллардан фойдаланилади. Ҷўртача натижа 10-12 уринишдан кейин аниқланади.

Ҷўсиш суръатини қандай баҳолаш мумкин?

Бунинг учун биринчи босқичдан сўнг, танлаб олинган болаларнинг кўрсатган натижаларини қўшимча тестлаш лозим.

Сўнг олтита тест натижалари орқали баллар йиғиндиси ҳисобланади. Кейинчалик бир, икки йиллик машғулотлардан сўнг тақдим этилаётган машқлар комплекси орқали тестлаш ўтказилади ва яна баллар йиғиндиси аниқланади.

Баҳолаш меъёрлари 3-жадвалда кўрсатилган.

Ҷўсиш темплари йиғилган балларнинг фарқига қараб машғулотлардан олдин ва машғулотлардан бир ёки 2 йил сўнг аниқланади. Спорт такомиллаштирувида қийинчиликларга дуч келаётган болалар кўпинча руҳий томондан кучлироқ бўлади. Шунинг учун мураббий томонидан уларнинг меҳнатсеварлигига ва тиришқоқлигига катта эътибор бериш талаб этилади.

Қобилиятли болаларни танлаб олиш – бу қилинган ишнинг ярми, холос. Қобилиятни аниқлаб, уни тўғри ривожлантириш ва шакллантириш лозим.

### **Жисмоний тайёргарлик.**

#### **Тезкорликни ривожлантириш хусусиятлари**

Ёш футболчилар билан ишлашдаги дастлабки тайёргарлик босқичида уларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарликни эгаллашига, соғлиғини мустаҳкамлаш ва мутаносиб ривожланишига, хилма-хил кўникма ва малакаларни эгаллаб олишига, футбол ўйини техникаси ва

тактикасининг бошланғич асосларини ўрганишига қаратилган воситалар комплексидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Жисмоний тайёргарликнинг бу вақтдаги вазифаси, аввало, ёш футболчиларнинг ҳаракат функцияларини (куч, тезкорлик, чидамлик, чаққонлик ва эпчиллик), шунингдек ўз ҳаракатларини вақт оралиғида (ҳавода ва мушакларнинг зўр бериши даражасига кўра бошқара билиш ҳаракат функциясининг асосий компонентларидир) шакллантиришдан иборат бўлади. Ҳаракатлар тезлигини тарбиялашга катта эътибор бериш керак. Чунки болалик ва ўсмирлик ёшида ана шу энг муҳим жисмоний сифатни тарбиялаш учун кенг имкониятлар мавжуддир.

Шуни қайд қилиш керакки, дастлабки тайёргарлик ва бошланғич спорт ихтисослашуви босқичларида тезкорлик чаққонлик билан мустаҳкам боғлиқ равишда тарбияланади, бу эса силжишнинг (бир жойдан иккинчи жойга ўтишнинг) рационал техникасини муваффақиятли эгаллаб олиш учун зарур асос яратади. 8-12 ёшлар оралиғида югуришдаги максимал тезликнинг анчагина ортиши ҳаракатлар тезлигининг табиий ўсиши билан боғлиқ. 12-14 ёшда эса тезлик асосан тезлик-куч сифатларининг ва мушак кучининг ўсиб бориши туфайли ортади.

Шунинг учун тезкорликни ривожлантиришда югуриш суръати ва катта мушак кучини талаб этадиган ҳаракатлар частотасини максимал равишда оширишга ҳаракат қилиш керак. Бунда табиий ҳаракатларга кўпроқ ўрин бериш лозим. Ўйин, мусобақа формасида бажариладиган спорт ўйинлари ва ҳаракатли ўйинлар, машқлар ҳам жуда катта ёрдам кўрсатиши мумкин.

Ўйин машқларини бажариш ёш футболчиларни ғалабага эришиш учун максимал куч сарфлашга мажбур этади. Ўйин материали машғулотдаги умумий вақтнинг 50%

часини эгаллаши керак. Ҳар бир машқ қисқа вақт ичида (10-15 сония) бир неча серияли усулда бажарилади, дам олиш интервали 10-15 м бўлади. Максимал тезлик билан қайта югуриш муҳим аҳамиятга эга, бу 20 м гача масофада эстафета усулида бажарилади. Машғулотларга эстафеталардан ташқари 10-15 м га югуриш бўйича назорат машқларини киритиш ҳам тавсия этилади. Мураккаб ҳаракат реакциясини ва ҳаракатлар частотасини ривожлантириш учун турли спорт ҳолатидан югуриладиган тезкорлик машқларидан кенг фойдаланиш керак. Бу машқлар турли хил кўрув сигналларига биноан, югуриш йўналишини ўзгартириб бажарилади. Бу эса ўйин жараёнида вужудга келадиган мураккаб вазиятларни моделлаштириб, сигналларнинг ҳар бирига жавоб ҳаракатлари билан реакция кўрсатиш имконини беради.

Бошланғич спорт ихтисослашуви босқичида кенг кўламдаги ўйинлар, ўйин машқларини қўллашдан ташқари, асосий жисмоний тайёргарлик машқлари комплексларидан фойдаланиш мумкин. Бу ҳар томонлама жисмоний тайёргарликнинг мустаҳкам базасини яратиш учун қулай шарт-шароитни юзага келтиради. Кўпроқ тезкорликни ривожлантиришга қаратилган комплексларни дарснинг асосий қисми бошларида қўллаш керак, шундан сўнг бу сифатни такомиллаштиришга ёрдам берувчи ўйинлардан фойдаланиш лозим. Куч талаб қилувчи тегишли ўйинлар ва ўйин машқлари комплексига, шунингдек, чидамлилик кўрсатишни талаб этадиган ўйинлар комплексларига анча кам вақт ажратилади. Улар тегишлича дарснинг ўртасида ва охирида ўтказилади.

Ўйинлар ва махсус тайёргарлик машқлари комплексларини ўз ичига олувчи воситаларнинг ранг-баранглиги болалар ва ўсмирларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини яхшироқ такомиллаштиришга ва унинг заминида уларнинг

асосий жисмоний сифатларини махсус равишда ривожлантиришга ёрдам беради.

Жиддий машғулот қилиш ва такомиллашиш босқичида тезкорликни ривожлантиришга катта эътибор берилади, чунки тезкорликни ошириш анча мураккаб иш. Тезкорликнинг эришилган даражада вақтидан илгари барқарорлашиб қолишидан қутулиш учун максимал тезликда такрорий югуриш билан бир қаторда тезлик-куч, шахсий куч машқларидан кенг фойдаланиш, яъни югуриш тезлигини, асосан, динамик куч ҳисобига ошириш керак. Кучни тезлик билан намоён қилиш қобилитини тарбиялашда динамик зўр бериш услубини қўллаш мақсадга мувофиқдир, бунда енгил юкни максимал тезликда бошқа жойга кўчириш йўли билан ҳаддан ташқари зўр беришга эришилади.

Жуда ҳам жадаллик билан бажариладиган машғулот кучли воситадир. Шунинг учун максимал тезликни ривожлантиришга қаратилган машқларни тез-тез, лекин кичикроқ ҳажмда ўтказиб туриш лозим. Ҳаракатлар тезлигини оширишга қаратилган машқлар меъёрини тўғри белгилаш, машқларнинг тезлигини пасайтирмай, неча марта такрорланишини, шунингдек, имкон чегараси ёки унга яқин тезликни пасайтирмай бажариладиган узлуксиз машғулот ишларининг қанча давом этишини ҳисобга олиш учун зарур. Тезкорликни ривожлантиришга қаратилган машқлар ёш футболчининг субъектив сезилари, чарчаганликнинг ташқи белгилари ёки секундомер кўрсаткичлари ҳаракат тезлигининг пасайганлигидан далолат берган вақтда тўхтатилади. Бу пасайиш мазкур машғулотда тезкорликни ривожлантириш устида олиб борилаётган ишларни тўхтатиш учун биринчи сигнал («етарлилик мезони») бўлиб хизмат қилади.

Максимал тезлик билан бажариш мумкин бўлган машқлар тезкорликни ривожлантириш воситалари сифатида қўлланилади. Биринчи навбатда, уч гуруҳ машқлари: умумий



ривожлантирувчи (тезликни ривожлантиришга йўналтирилган), ўз спорт турларидаги махсус машқлар ва бошқа спорт турларидаги машқлар қўлланилади (Н.Г. Озолин, 1970). Бунда ҳеч бўлмаганда учта талабни ҳисобга олиш лозим:

1. Машқлар охириги тезликда бажарилиши керак.

2. Машқлар шуғулланувчилар томонидан шунчалик яхши ўзлаштирилган бўлиши керакки, ҳаракат вақтида ҳаракатни бажариш усулига эмас, балки уни бажариш тезлигига зўр берилсин.

3. Машқнинг давом этиши (ёки масофанинг узинлиги) шундай бўлиши керакки, машқни бажариш охирига келиб тезлик чарчаш натижасида пасаймасин (В.М. Запорожец, 1966).

### **Кучни ошириш хусусиятлари**

Дастлабки тайёргарлик ва бошланғич спорт ихтисослашуви босқичларида кучни оширишда асосий эътибор бутун ҳаракат аппаратидаги мушакларни мустаҳкамлашга қаратилиши керак. Шунини ҳисобга олиш лозим, табиий ўсиш жараёнида болаларда қорин мушаклари, тананинг қийшиқ мушаклари, қўлнинг узоқлаштирувчи мушаклари, соннинг сербар мушаги, оёқнинг яқинлаштирувчи мушаклари, одатда, унча яхши ривожланмаган бўлади. Болаларнинг куч имкониятлари оз бўлганлиги учун уларда кучлиликни тарбиялашни жуда эҳтиёткорлик билан, асосан, динамик характердаги қисқа вақтли зўр беришдан фойдаланиб олиб бориш керак. Кучни оширишга оид машқлар минимал зўриқиш билан бажарилиши лозимки, бунда бор кучни йиғиш, шунингдек, узоқ давом этадиган анчагина зўриқиш истисно қилинади.

Футболчилар билан олиб бориладиган машғулотларда, асосан, камроқ юк билан катта тезликда бажариладиган

машқлар қўлланилади. 9-11 ёшли болалар шахсий оғирлигининг 30% ига, 12-13 ёшли ўсмирлар эса гавда оғирлигининг 50% ига тенг бўлган оғирлик билан бажариладиган машқларни қўллашлари мумкин.

Бошланғич спорт тайёргарлиги босқичида кучни ошириш учун машқларнинг тайёрлик комплексларини қўллаш мақсадга мувофиқдир.

Жиддий машғулот қилиш босқичида бутун ҳаракат аппаратининг мушак гуруҳларини ривожлантиришга қаратилган куч машқларидан кенг фойдаланилади. Шу билан бирга, айрим мушаклар гуруҳига (ривожланиб боровчи кучнинг қуввати, асосан, шуларга боғлиқ бўлади) алоҳида таъсир кўрсатишга имкон берувчи машқлар ҳам қўлланилади. Жумладан, нерв-мушак кучланишларининг тузилиши ва характериға кўра футболнинг бутунлай таъсириға ўхшаш машқлар (туташ услуб), шунингдек, асосий юклама тушадиган мускуллар гуруҳини ривожлантиришға қаратилган машқлар алоҳида таъсир кўрсатишға имкон берувчи машқлар ҳисобланади.

Барча ҳаракат аппаратининг мушаклар гуруҳини, шунингдек, айрим мушаклар гуруҳини (футболчилар томонидан кўрсатиладиган кучнинг самаралилиги, асосан, шуларға боғлиқ бўлади) ривожлантириш учун кўпроқ динамик куч машқларидан фойдаланилади, булар икки гуруҳға: шахсий куч гуруҳиға бўлинади.

Ёш футболчиларнинг куч имкониятлари умумий даражасини ошириш учун кўпроқ такрорий зўр бериш услуби қўлланилади. Бу услубда мушакнинг нисбатан кўп ишлаши модда алмашинувини анчагина яхшилади. Трофик жараёнларнинг фаоллашуви ўсмирлар кучининг ўсишиға ижобий таъсир этади. Бундан ташқари, такрорий зўриқиш услубидан фойдаланганда, ҳаддан ташқари куч сарфлаш эҳтимоли камаяди.

13-16 ёшда оғирликлар билан ишлашда максимал даражада зўриқишга йўл қўйилмайди. Шунинг учун оғир жисмнинг оптимал вазини аниқлашда ёш футболчининг максимал имкониятларини эмас, балки унинг шахсий оғирлигини эътиборга олиш керак.

Оғирликлар билан бажариладиган машқлардан ташқари, машғулотларда жуфт-жуфт бўлиб ва гуруҳли равишда қаршилик кўрсатиб бажариладиган машқлардан, снарядда ижро этиладиган гимнастикадан, ҳаракатли ўйинлар ва ҳоказолардан фойдаланилади. Кучни оширишга оид у ёки бу машқнинг мураккаблиги ҳар бир алоҳида ҳолда шуғулланувчиларнинг ёши ва тайёргарлигига қараб белгиланади.

Спорт тайёргарлиги босқичида 17-18 ёшли футболчилар билан олиб бориладиган машғулотларда асосий юклама тушадиган мушаклар гуруҳини ривожлантиришга катта эътибор берилади. Турган гапки, бунда спортчининг бутун гавда мушакларини мустаҳкамлаш борасидаги ишлар тўхтатилмайди.

Катта ёшдаги ўсмирларда асосий мушак гуруҳларининг кучини тарбиялаш баъзи бир хусусиятларга эга. Бу мақсадда турли хил динамик куч машқлари қўлланилади. Самарали тезлик-куч машқларидан бири орқа билан сакраш деб аталадиган сакраш (75-100 см баланглиқдан) бўлиб, бу машқни дастлаб чуқурликка сакраб кўрилгандан кейин бажарилади. Шунингдек, шахсий-куч машқлари: гимнастика снарядларида бажариладиган машқлар, акробатика машқлари, шериги билан бирга чўққайиш, анчагина оғир штанга билан нисбатан секин бажариладиган машқлардан ҳам фойдаланиш мумкин. Штанга билан бажариладиган машқларни шундай танлаш керакки, улар мушак кучини ҳамда уларнинг қисқариш тезлигини мушакларнинг футбол ўйинида намоён қилинадиган кучланиш структураси, харак-

тери ва миқдорига мувофиқ равишда ривожлантиришга ёрдам берадиган бўлсин.

Кучни ривожлантириш машқларидаги оғирликлар миқдорини яхшиси гавда оғирлигига ва машқни бир марта бажарганда неча марта такрорлашга нисбатан фриз ҳисобида белгилаш керак. Бунда В.М. Зациорский томонидан тавсия қилинган куйидаги шартли белгиларга амал қилиш мумкин:

4-жадвал

Оғирлик қаршиликнинг белгиланиши	Бир марта бажарганда мумкин бўлган такрорлашлар сони
Имкон чегарасидаги	1
Имкон чегарасига яқин	2-3
Катта	4-7
Ўртача катта	8-12
Ўртача	13-18
Кичик	19-25
Жуда кичик	25 дан кўп

Такрорий зўриқиш услубида катта ва ўртача катта қаршиликлар билан бажариладиган машқлардан фойдаланилади. Агар ёш футболчининг кучи машғулотлар жараёнида ҳаракатларни 8-12 мартадан кўпроқ бажара оладиган даражада ортса, машқларни 4-7 марта бажаришга имкон берадиган даражага қадар мураккаблаштириш лозим. Кучни тарбиялашда машқни бир уринишда 50 тагача такрорлаш тавсия этилмайди. Бунчалик кўп такрорлашлар фақат чидамлилиқни тарбиялашда мақсадга мувофиқдир.

## Чидамлилики тарбиялаш хусусиятлари

Ёш футболчиларда чидамлилики тарбиялашга 12-15 ёшдан бошлаб киришиш мақсадга мувофиқдир. Бу ёшга келиб ўсмирнинг анатомик ва физиологик жиҳатдан шаклланиши тугаланади ва унинг ҳаракат фаоллигининг ошиши чидамлиликини кўпроқ ривожлантириш имконини беради.

### *Умумий чидамлилики тарбиялаш*

Бошланғич таълим босқичида умумий чидамлилики тарбиялашга кўпроқ эътибор берилади. Умумий чидамлилики тарбиялаш услублари турли спортчилар учун умумий бўлиб, уларни танлаш футболчиларнинг ихтисослашуви, малакаси ва индивидуал хусусиятларига боғлиқ эмас.

Узоқ масофага лўкиллаб югуриш, шунингдек, спортнинг циклик турлари: сузиш, чанғида югуриш ва бошқалар умумий чидамлилики тарбиялашнинг асосий воситасидир.

11-12 ёшли футболчилар билан ўтказиладиган машғулотларда умумий чидамлилики тарбиялашнинг асосий воситаси узоқ масофага аста-секин югуришдир. Югуриш вақти томир уриш тезлиги минутига 140-150 марта бўлган ҳолда аста-секин 10 дақиқадан 30 дақиқача оширилади. Машғулотнинг бу услуби бир меъёрли услуб деб аталади. У бир қатор афзалликларга эга: биринчидан, организмдаги барча тизимларнинг уйғун ва аста-секин мойиллик билан ишлашига қулай шароитлар яратилади; иккинчидан, ортиқча машғулот қилиш эҳтимоли камаяди. Бунда спортчининг организми аэроб режимда ишлайди.

Жиддий машғулот қилиш босқичида футболчиларнинг умумий чидамлилигини тарбиялаш учун тренировканинг бир меъёрли-ўзгарувчан услубини қўллаш мақсадга мувофиқдир. Бу услуб юкломанинг суст ёки фаол дам олиш билан алмашиб турадиган бир неча «бўлак»ларга

бўлиниши билан характерланади. Бу эса шуғулланувчиларнинг организмга анча кучли таъсир этадиган жадал машқларни қўллаш имконини беради.

Бир меъёри-ўзгарувчан услубда бажариладиган машқлар футболчиларда чидамлилиқ сифатини тарбиялашга, техникани мусобақа шароитига яқин бўлган шароитларда такомиллаштиришга имкон беради. Бу услуб ўзининг организмга таъсир этишига қўра анаэроб услубдир.

Бир меъёри-ўзгарувчан услуб бўйича бажариладиган машғулотни тегишли режимда ўтказиш керак. Масалан, 1000 м га югуришни бажаришда қуйидагича топшириқ берилади: 200 м бир меъёрида югуриш, 20-30 м шиддат билан югуриш ва ҳоказо.

Умумий чидамлилиқни тарбиялаш учун тренировканинг бир меъёри-ўзгарувчан услубидан фойдаланганда, бажариладиган ишнинг қуйидаги асосий характеристикаларини ҳисобга олиш зарур:

1. Машқларни бажариш тезлиги тахминан шундай бўлиши керакки, машқни бажариш охирига келиб томир уришининг тезлиги минутига 160-170 марта бўлсин.

2. Машқларнинг бажарилиш давомийлиги 45-90 сония оралиғида белгиланади.

3. Дам олиш интервали 15 сониядан 45 сониягача. Бунда паузанинг охирига келиб томир уриш тезлиги дақиқасига 120-140 гача тушиши керак.

4. Такрорлашлар сони шундай танланиши керакки, барча сериялар нисбатан барқарор режимда бажариладиган бўлсин.

5. Машғулотнинг ҳар бир қисми ўртасида пассив дам олинади.

## Махсус чидамлиликни тарбиялаш

Умумий чидамлилик билан бир қаторда футболчилар махсус чидамлиликни ҳам ривожлантиришлари керак. Махсус чидамлилик футболга татбиқ қилинганда, ўйинчининг белгиланган суръатни ўйиннинг охирига дақиқасигача сақлаш қобилиятида намоён бўлади.

Тезликка чидамлилик махсус чидамлиликнинг хилларидандир. Бу сифат юксак ривожланганда, футболчи шиддат билан югуриш ва тезланишларнинг максимал тезлигини сақлаб қолади, бутун ўйин давомида техник усуллари самарали бажаради.

Махсус чидамлилик кўрсатиш баъзи бир физиологик ва руҳий омилларга боғлиқ. Футболчининг анаэроб имкониятлари асосий физиологик омидир. Тезликка чидамлиликни тарбиялашда анаэроб механизмларни такомиллаштириш учун такрорий, ўзгарувчан, интервалли ва мусобақа услублари қўлланилади.

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

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

Ҳар бир алоҳида «станция»да бажариладиган айланма машғулот машқлари бажарилишига кўра техникавий жиҳат-

дан унча оғир бўлмаслиги керак. Машқлар комплекси, асосан, футболчиларнинг ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун тавсия қилинадиган машқларни, шунингдек, бошқа спорт турларидан олинган ёрдамчи машқларни ўз ичига олиши лозим.

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

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

Паст суръатда бажариладиган машқларга шундай машқлар кирадики, уларни бажариш вақтида томир уриш тезлиги минутига 120-130 мартага етади. Машқлардан бажариш тезлиги-максимал тезликнинг 50-60% ини ташкил этади. Айлана бўйлаб оддий югуришни, турли ҳолатда юришни, шошимай тўп олиб юришни, хилма-хил гимнастика машқларини, турган жойдан дарвозага тепишни, турган жойдан бир-бирига тўп узатишни, янги техник усулларга ўргатиш ва ҳоказоларни паст суръатда бажариладиган машқларга киритиш мумкин.

Ўртача суръатда бажариладиган машқларга шундай машқлар кирадики, уларни максимал тезликнинг 70-85% ида бажарганда, томир уриш тезлиги минутига 130-165 тага етади. Масалан, турли хил старт ҳолатидан турлича югуриш, хилма-хил тезликда (20-30 м) ва шиддат билан югуриш (15-20), турган жойдан узунликка сакраш, баландликка сакраётиб айна вақтда сонларни кўкракка тортиш, шунингдек, тўпни олиб юргандан кейин узатиш, чекланган майдончада тўпни



олиб юриш. Тўп билан турли хил эстафеталар ўтказиш, тўпни тез олиб юриш, тўп билан турли хил эстафеталар ўтказиш ва ҳ.к.

Юқори суръатда бажариладиган машқларга шундай машқлар кирадики, уларни бажариш вақтида томир уриш тезлиги минутига 170-190 мартага етади. Масалан, мусобақа тарзидаги «моксимон» югуриш, чекланган майдончада «қувлашмачоқ» ўйнаш, чўнқайиб ўтирган ҳолатда сакраб (отилиб) туриш, рақиб билан олишган ҳолда 8-10 м га шиддат билан югургандан кейин мўлжалга тўп тепиш, махсус топшириқ (юқори суръатни сақлаб туриш, жамоадаги ўйинчилар сонини камайтириш билан ўйнаш, чекланган майдончаларда (2х3, 3х3, 4х4, 6х6, 8х8) ўйнаш.

Катта юклама билан бажариладиган чидамлик машқларининг машғулоти 15-16 ёшли футболчилар учун ҳафтасига кўпи билан 1 марта, 17-18 ёшлилар учун эса ҳафтасига 2 марта ўтказилиши мумкин.

Мураббийнинг жисмоний, техник ва тактик тайёргарликка доир машғулот машғулотига киритилган ҳар бир машқнинг энергетик «қиммати»ни аниқ белгилай билиши машғулот воситалари ва услубларини тўғри ҳамда мақсадга мувофиқ танлашига имкон беради.

Чидамлик даражасини аниқлаш учун олти минутли югуриш тестидан фойдаланиш тавсия қилинади. Шу мақсадда югуриладиган айлана ҳар 10 м дан кейин белгилаб чиқилади. Кучни тўғри тақсимлаш, оптимал суръатни танлаш учун ёш футболчилар масофани 3-5 марта «синаб кўриш»лари керак. Чидамлик даражаси югуриб ўтиладиган масофанинг узунлигига қараб аниқланади. Масалан, агар 13 ёшли футболчилар 6 минутда 1410-1450 метрга, 14 ёшлилар эса тегишлича 1530-1550 метрга югурсалар, бу кўрсаткичларни яхши деб ҳисоблаш мумкин.

Юқорида масофа узунлиги кўрсаткичлари келтирилган бўлиб, буни ёш футболчи организмнинг кислород билан таъминланиш тизимини машқ қилдириш учун ўзининг охирги аэроб имкониятлари ва КМИ (кг) индивидуал миқдорининг 85-90% и даражасида югуриб ўтиши керак (5-жадвал).

5-жадвал

МПК, кг	Югуриш тезлиги, м/сония	Югуриш тезлиги, км/соат	6 минутлик югуриш тестидаги масофанинг узунлиги, м.
40-44	3.1	11	1100
45-49	3,3	12	1200
50-54	4,0	14.5	1350
55-59	4,2	15	1500
60-64	4,4	16	1600
65-70	4,8	17.5	1750

Ҳар бир машғулот машғулотида югуриш, шунингдек, бу ерда тавсия қилинган бошқа машқлардан фойдаланиш билан бир қаторда таклиф қилинаётган масофаларни индивидуал машғулотларда югуриб ўтиш ёш футболчиларнинг чидамлилигини анчагина ошириши керак.

### **Чаққонлик ва эпчилликни тарбиялаш хусусиятлари.**

Дастлабки тайёргарлик ва бошланғич спорт ихтисослашуви босқичларида чаққонлик ва эпчиллик тарбиялаш координациясига кўра мураккаб бўлган ҳаракат амалларини муваффақиятли эгаллаб олиш учун асос яратади. Бу ўйинда ҳаракатли ўйинлар, тўп билан бажариладиган машқлар, акробатика машқлари, унча мураккаб бўлмаган тўсиқлар оша югуриш, сакраш, кичикроқ баландликда мувозанат сақлаш машқлари типик машқлардир.

Югуриб кетаётиб бирдан тўхташ, бурилиш, йўналишни ўзгартириш ва тезликда бажариш талаби каби қўшимча топшириқлар билан бажариладиган машқлар катта аҳамиятга эга.

Мушакларнинг табиий эластиклигини ва бўғинлардаги ҳаракатчанликни кенг қўламда енгил ҳаракатлар қилиш билан бажариладиган машқлар ёрдамида (эпчилликнинг оптимал меъёрини сақлаган ҳолда) сақлаб туриш керак.

Жиддий машғулот қилиш ва такомиллашув босқичларида машқларни янгилаш ва ўзгартириш, уларни янги, анча мураккаб шароитларда бажариш мақсадга мувофиқдир. Спорт ўйинлари (баскетбол, гандбол, хоккей) алоҳида аҳамият касб этади.

Эпчилликни тарбиялашда предметларсиз ҳамда енгил предметлар билан (булар кенг қўламда бажарилади) бажариладиган машқлардан, бўғинлар ва пайларни мустаҳкамлайдиган машқлар билан қўшиб бажариладиган эпчиллик машқларидан, шунингдек, мушакларни бўшаштиришга оид машқлардан фойдаланилади.

17-18 ёшли футболчилар билан ўтказиладиган машғулотларда икки-учта енгил пружинасимон сапчиш билан тугалланадиган, ҳаракатнинг тўлиқ амплитуда билан бажариладиган (жуфт-жуфт бўлиб ва оғирликлар билан) етарлича самарали бўлган махсус чаққонлик машқлари қўлланилади.

### **Техник ва тактик тайёргарлик**

Кўп йиллик машғулотнинг барча босқичларида техник усуллар ва тактик ҳаракатларга ўргатиш жараёни узлуксиз давом этади. Мақсадга мувофиқ техниканинг барча томонларини биомеханика қонунларидан фойдаланиш асосида ва шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга

олган ҳолда пухта ўзлаштириш ўйин фаолиятининг мураккаб шароитларида техниканинг муваффақиятли қўлланишини олдиндан белгилаб беради. Мукамал ўйин кўникмаларининг шаклланиши ёш футболчиларнинг юқори даражадаги жисмоний тайёргарлигига асосланади.

Ёш футболчиларни ўқитиш ва уларнинг малакаларини такомиллаштириш босқичларида жисмоний тарбиянинг одатдаги услублари: машқлар, ўйин, мусобақа услублари, кўрсатмалиликни таъминлаш, оғзаки нутқдан фойдаланиш, хатоларни тузатиш услубларидан фойдаланилади. Барча услублар бир-бири билан яқиндан боғлиқ ҳолда қўлланилади. Бироқ улардан фойдаланишнинг фоизли нисбати кўпгина омилларга: ўқитиш босқичи ҳамда вазифаларига, шуғулланувчиларнинг ёш ва индивидуал хусусиятларига, уларнинг тайёргарлик даражасига боғлиқ бўлади.

### Ўқитиш жараёнининг тузилиши

Алоҳида техник усул ва тактик ҳаракатни ўрганиш қуйидаги босқичларга ажратилади:

- дастлабки ўрганиш;
- чуқур ўрганиш;
- мустақамлаш ва янада такомиллаштириш.

Ҳар бир босқич бир қатор хусусиятларга эга бўлиб, шу хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда конкрет вазифалар қўйилади ва ўқитиш (ўргатиш)нинг рационал услубикаси танланади.

Дастлабки ўрганиш. Бу босқичнинг асосий мақсади – ўргатилаётган усул ёки ҳаракат асосларини ўзлаштириб олиш.

Конкрет бир ҳаракатни унинг асосий вариантыда бажариш кўникмаларини шакллантиришдаги дастлабки уринишлар бош мия қобиғида динамик стереотип ҳосил

қилишга қаратилган ва бош мия қобиғидаги нерв жараёнларининг иррадиацияси билан характерланади. Болаларда ички тормозланиш етарлича ривожланмаган бўлади. Буларнинг ҳаммаси кўпинча ўрганилаётган ҳаракатнинг кинематик ва динамик характеристикаларининг ноаниқ эста туширилишига, унинг ритмининг беқарорлигига. Керак бўлмаган қўшимча ҳаракатларга сабаб бўлади.

Мазкур босқичнинг асосий вазифаси – шуғулланувчиларда бажарилаётган ҳаракат ва шу ҳаракат асосий элементларининг яхлит тасаввурини (кўриш орқали) ва ҳаракат сезгисини пайдо қилиш, ҳаракат кўникмаларини шакллантириш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ҳал этилади.

Ҳаракатни дастлабки ўрганиш у билан танишишдан бошланади. Бунга услублар комплекси ёрдамида эришилади. Оғзаки тушунтириш, кўрсатиш ва машқ услубларидан фойдаланилади.

Оғзаки тушунтиришда ҳаракатнинг аниқ терминологик номи берилади, унинг аҳамияти ва ўйин шароитларида қўлланиладиган ўрни ҳақидаги маълумотлар айтилади, бажариш принциплари тушунтирилади. Болалар диққат-этиборининг беқарорлиги, ҳажми эса кичиклиги сабабли тушунтириш аниқ, қисқа ва образли бўлиши керак.

Иккинчи сигнал системаси орқали ҳосил қилинадиган кўрув тасаввурлари кўрсатмалиликни таъминлаш услубларидан фойдаланиш билан тўлдирилади. Булар биринчи сигнал тизими орқали таъсир этиб, ўрганилаётган ҳаракатларнинг конкрет образларини ҳосил қилишга ёрдам беради. Бевосита намоёиш қилиш (кўрсатиш) кўрсатмалиликни таъминлашнинг асосий услубидир. Намойиш қилиш фақат ташқи формаси бўйичагина намунали бўлиши керак эмас. Ҳаракатнинг муваққат, фазовий ва куч характеристикаларини

оптимал равишда қайта эсга олиб борилади. Бу эса ҳаракатнинг тез ва пухта идрок қилинишини таъминлайди.

Ҳаракат сезгиларини ҳосил қилиш учун машқ услубларидан фойдаланилади. Ўрганилаётган ҳаракат нисбатан доимий ва соддалаштирилган шароитда эсга туширилади. Футбол ўйини техникаси ва тактикасини ўргатишда кўпроқ яхлит машқ услубидан фойдаланилади, чунки ҳаракатларни бўлақларга бўлиб юбориш кўпинча уларнинг моҳиятини кўпол равишда бузишга олиб келади.

Такрорлаш меъёрини аниқлашда янги, координацион жиҳатдан мураккаб машқлар ёш футболчиларда тегишли нерв марказларининг чарчашига сабаб бўлишини ҳисобга олиш лозим. Шунинг учун мазкур босқичда машқларни серияли такрорлаш жуда самарали бўлади. Ўрганувчилар ҳар бирида 8-10 та такрорлаши бўлган 2-3 серияни бажарадилар. Сериялар оралиғидаги интерваллар дам олиш учун етарли бўлиши керак. Улардан зарур фикрларни айтиш ва машқни такрорий кўрсатиш учун ҳам фойдаланиш мумкин. Янги материални ўрганиш кейинги 3-5 та дарс мобайнида давом эттирилади.

**Чуқур ўрганиш.** Бу босқич техник ва тактик ҳаракатларнинг янада мустаҳкамланиши ва ўрганилаётган ҳаракат деталларининг чуқурроқ аниқлаштирилиши билан характерланади. Усул ёки ҳаракатни ўзлаштириб олиш жараёнида дастлабки кўникмалар такомиллашади, техник усуллар ҳам, тактик ҳаракатлар ҳам тўғри, аниқ, бемалол бажарила бошланади.

Чуқур ўрганиш босқичини шуғулланувчиларнинг ҳаракат сезгиларини онгли равишда баҳолай олиши ва жойни идрок қила билиши ўргатиш вазифаларини муваффақиятли ҳал этишда катта аҳамият касб этади. Бу эса муфассал сўзлаб бериш ва суҳбат, ҳаракатларни тушунтириш ва чуқурроқ таҳлил қилиш, ўз-ўзини текшириш, ҳисобот

бериш ва шу каби оғзаки услубларни қўллаш имконини беради. Бевосита кўрсатиш кўрсатма қуроолар: фото ва киноматериаллар, плакатлар, расмлар, схема ва ҳоказолардан кенг фойдаланиш билан тўлдирилади. Ҳаракатнинг бориши ва унинг асосий параметрлари ҳақида зудлик билан ахборот беришнинг хилма-хил воситалари кераклича самара беради.

Мазкур босқичда асосан яхлит машқлардан фойдаланилади. Бу машқлар қатъий бир мақсадга қаратилган бўлиши керак. Бир хилда (бир хил шароитда, бир мақсадни кўзда тутувчи, ҳаракат параметрлари бир хил) бўлган такрорлашлар сони камаяди. Ўзгарувчан такрорлашлар сони анча оширилади. Машқ ўрганилаётган вазият шароитлари алмаштирилади ва мураккаблаштирилади. Машқни бажариш вазифалари ўзгартирилади. Бу ҳол ҳаракат формалари ва характерининг, уларнинг фазовий вақт ва куч характеристикаларининг ўзгаришига сабаб бўлади. Ўрганилаётган ҳаракатларни максимал тезлик ва куч-ғайратга яқин тезлик ва куч-ғайрат билан бажаришга уриниб кўрилади. Бунда техник ва тактик ҳаракатлар бажарилиш вақтида бузилмаслиги, мўлжалланган аниқлик эса йўл қўйилган чегарада бўлиши муҳимдир. Бир қолипдаги ўзгарувчан такрорлашлар нисбати тахминан 30 ва 70% ни ташкил этади.

Ҳаракат амалларининг кўп вариантларда бажарилиши турли хил анализатор тизимларининг фаолиятига оширилган талаблар қўяди ва бажарилаётган ҳаракатлар тўғрисида аниқ тасаввурларнинг ҳосил бўлишига ёрдам беради.

Бир дарсдаги такрорлашлар сони оширилади. Ўрганилаётган ҳаракат 10-12 дақиқа давомида такрорланади, шундан сўнг 3,5-5 дақиқа бошқа машқлар бажарилади. Ўйин машқларини бошқа машқ тарзида қўллаш анча самаралидир. Сўнгра яна ўшанча вақт давомида ҳаракатни кўп марта такрорлаш лозим.

Дарслар тизимида чуқур ўрганиш катта интерваллар билан олиб борилиши мумкин. Бу дарсга янги материал киритиш имконини беради.

Мазкур босқичда ўйин ва мусобақа услубларидан кенг фойдаланилади, булар алоҳида эмоционал фон яратади, машқларнинг таъсирини кучайтиради ва ўқитиш жараёнини фаоллаштиради.

### **Мустаҳкамлаш ва янада такомиллаштириш**

Бу босқичнинг асосий вазифаси – ўзлаштириб олинган ҳаракатларни янада мустаҳкамлаш ва турли хил ўйин шароитларида уларни қўллаш қўникмаларини ҳосил қилиш.

Мазкур босқичда жисмоний тарбия услубларининг барча комплексларидан фойдаланилади. Такومиллаштириш босқичининг хусусиятлари «Футболчиларни тайёрлаш услубияти» бобида анча батафсил кўраб чиқилади.

### **Кўп йиллик машғулот жараёнидаги техник тайёргарлик**

Футболчининг техник маҳорати у эгаллаб олган техник усулларнинг ҳажми ва хилма-хиллиги, шунингдек, уларни ўйин шароитларида самарали қўллаш билиши билан характерланади. Футбол ўйини техникаси жуда кўп турли усул ва усуллар йиғиндисидан иборатдир. Шунинг учун кам вақт ва куч сарфлаб ўргатиш вазифасини ҳал этиш учун ўрганилаётган материални тизимга солиш ва техникага ўргатишнинг изчиллигини аниқлаш катта аҳамиятга эга.

Ўргатиш ишини бошлаш ва уни оптималлаштириш муаммоси кўп жиҳатдан тушунарлилик асоси билан белгиланади. Аммо бу фақат «оддийдан мураккабга», «осондан қийинга» услубий қоидаларидан фойдаланишдан иборат бўлиб қолмайди. Дастлаб ўйин олиб боришнинг асосий усулларини ўрганиш зарур.



Ниҳоят, янги ҳаракат кўникмалари аввал ўзлаштирилган кўникмалар асосида пайдо бўлади. Шунинг учун турли хил техник усул ва усулларнинг ўзаро табиий боғлиқлигидан ва тузилиши бўйича умумийлигидан фойдаланиш керак.

Техник усуллар билан танишиш ва уларни ўрганиш жараёнида асосан ўқитишнинг мукамал усулидан фойдаланилади. У кўп йиллик машғулотнинг ҳар бир босқичи учун муайян доирадаги усул ва усуллар танлаб олинishi билан характерланади. Булар дарслар тизимида параллел равишда: дастлаб (техника асослари ўзлаштириб олингунча) ҳар бир усул алоҳида, кейинчалик ўзлаштирилган бошқа усуллар билан биргаликда ўрганилади. Шу билан бирга, бир дарсда, бир вақтнинг ўзида икки-учтадан ортиқ янги усулга ўргатиш мумкин эмас.

Кўп йиллик машғулотларнинг ҳар бир босқичида футболчиларнинг техник тайёргарлиги юзасидан муайян вазифалар қўйиш кўпгина омиллар: болалар ва ўсмирлар ривожланишининг ёш хусусиятлари, жисмоний сифатларни тарбиялаш динамикаси, ҳаракат кўникмаларини шакллантириш тизимининг хусусиятлари, босқичларнинг қайси мақсадга қаратилганлиги билан белгиланади.

Дастлабки тайёргарлик босқичида футбол ўйинини янги ўрганувчи футболчиларни техник усулларнинг асосий гуруҳлари билан таништириш вазифаси қўйилади. Бу вазифанинг муваффақиятли ҳал этилиши шуғулланувчиларда футболга нисбатан қатъий қизиқиш ҳосил бўлишига ёрдам беради.

Мазкур босқичда ўқитиш иши майдонда ҳаракат қилиш: югуриш, тўхташ, бурилиш ва сакрашнинг асосий усулларини ўрганишдан бошланади.

Шулар билан параллел равишда ёш футболчилар тўпни эгаллаш техникаси ва буни бажаришнинг қуйидаги асосий усулларини ўрганадилар:

- тўп тепиш (товоннинг ички томони билан, оёқ юзининг ички ва ўрта қисми билан);

- калла қўйиш (пешонанинг ўрта қисми билан);

- тўпни оёқ билан тўхтатиш (товоннинг ички томони, оёқнинг кафти ва сон билан);

- тўпни оёқ билан олиб юриш (оёқ юзининг ўрта ва ташқи қисми «қочиб қолиш» йўли билан алдайдиган ҳаракатлар қилиш;

- тўпни олиб қўйиш (ҳамла қилиб, тўпни тепиб юбориш);

- ён чизикдан (турган жойдан) туриб тўпни ўйинга ташлаш.

Бошланғич спорт ихтисослашуви босқичида шуғулланувчилар футбол ўйини техникаси асосларини эгаллаб оладилар. Ёш футболчилар аввалги босқичда танишган техник усуллариани анча чуқур ўрганадилар ҳамда қолган усуллар ва уларнинг турли хилларини ўрганишга киришадилар. Дарвозабонлар тўпни эгаллаб олиш техникасининг асосий усуллариани: тўпни ушлаб олиш, уриб юбориш ва ташлашни ўзлаштирадилар.

Асосли (чуқур) машқ қилиш босқичида футболчилар техникани мустаҳкамлайдилар ва уни такомиллаштиришда давом этадилар. Турли-туман техник усуллар бўйича мустаҳкам кўникма ҳосил қилинади ва ўйин шароитларида комплекс равишда ва мақсадга мувофиқ қўлланиш кўникмалари таркиб топтиради.

Бутун босқич давомида шуғулланувчилар қуйидаги усуллар бўйича камолотга эришадилар:

- турли траектория ва йўналишда ҳаркатланаётган тўпни хилма-хил усуллар билан тўғрига ва йўналишини кескин ўзгартирган ҳолда тепиш;
- тўпни тўхтатиш ва шеригига ошириш;
- тўпни турли усуллар билан олиб юриш;
- алдаш ҳаракатларини бажариш;
- тўпни ҳужум қилиб ва оёқнинг остига ташланиб тегиб юбориш ёки тўхтатиш;
- рақибни елка билан туртиб тўпни олиб қўйиш;
- тўпни турган жойдан, ҳаракатда, йиқилаётиб, ён чизикдан ўйинга киритиш.

Дарвозабонлар тўпни ушлаб олиш, уриб юбориш ва бошқа томонга ўтказиб юборишни ҳам йиқилмасдан, ҳам йиқилаётиб такомиллаштирадilar.

Асосли равишда машқ қилиш босқичида футболчилар ўйиндаги вазифаларига кўра: ҳужумчи, ҳимоячи ва ҳоказолар бўйича узил-кесил (айрим ҳолларда бир оз вақтлироқ ёки кейинроқ) ихтисослашадilar. Шунинг учун такомиллашиш жараёнини футболчиларнинг ўйиндаги вазифаларига нисбатан алоҳида-алоҳида олиб бориш керак.

### **Кўп йиллик машғулот жараёнида тактик тайёргарлик**

Идрок, диққат, тафаккур, хотира каби руҳий жараёнларнинг жуда яхши жисмоний, ахлоқий-иродавий, назарий ва, айниқса, техник тайёргарлик билан биргаликда юқори даражада ривожланганлиги тактик тайёргарлик асосини ташкил этади.

Футболчиларнинг ўйин фаолияти шароитларида яхши мўлжал (ориентир) олиш ва тактик жиҳатдан тўғри қарор қабул қилиш қобилияти кўп жиҳатдан техник усулларни мақсадга мувофиқ равишда қўллаш, яъни уларнинг техник қуролланганлиги билан белгиланади. Шунинг учун ёш футболчи техник усулларни мунтазам такомиллаштира

бориб жуда кўп миқдордаги ҳаракат кўникмаларини эгаллаб олгандагина, яхши тактик тайёргарликка эришиши мумкин. Ўйинчининг техник маҳорати ё шериклари билан ҳамкорликда, ёки индивидуал равишда исталган тактик ғоянинг амалга оширилишини таъминлаши керак. Ҳар бир футболчининг тактик жиҳатдан юқори индивидуал тайёргарлиги бутун жамоа тактикасининг самарали бўлишини белгилаб беради.

Ёш футболчилар билан ўтказиладиган ҳар бир ўқув-машғулоти босқичи муайян йўналишга ва тегишли ўқув материалларига эга бўлиши керак.

Дастлабки тайёргарлик босқичида асосий вазифа ўйинда фикр юритиш қобилиятини тарбиялаш ва футбол ўйини жараёнига қизиқиш уйғотишдан иборат. Машғулотларда мураккаб реакция тезлиги, мўлжал олиш, идрок, мустақиллик жамоада иш кўра билиш кўникмаларини ривожлантириш билан боғлиқ бўлган машқлар бажарилади. Ўйинда фикр юритиш қобилиятини тарбиялаш учун ўйин фаолияти характериға кўра футболға яқин бўлган ҳаракатли ўйинлардан кенг фойдаланилади. Ҳаракатли ўйинлар рақиб “таъқиб”идан қутилиш ва бўш жойға чиқиш, ўз вақтида тўп ошириш, ҳужум ёки ҳимоя вақтида тезлик билан қулай вазиятни эгаллаш кўникмаларини тарбиялайди. Тактик тайёргарликда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш тўпни эгаллаб олишнинг мураккаб техникаси йўқлиги билан ҳам белгилангандир. Бу шуғулланувчиларнинг диққат-эътибори ўйин жараёнини тушуниб олишға қаратилади, жуда кўп вазиятларда мустақил қарор чиқариб олиш имкони юзага келади. Ўйинларда ҳужум ва ҳимоядаги индивидуал ҳамда энг оддий гуруҳли ҳаракатлар тарбияланади. Ўйинчининг «очишли» ва «ёпишли» каби тактик ҳаракатларни, энг яхшиси, баскетбол ёки гандбол ўйинида ўрганган маъқул.

Мураббий ўйин моҳиятини тўғри тушуниш ҳиссини тарбиялаш тўғрисида ғамхўрлик қилиши, қабул қилинган ҳар бир нотўғри қарорни эътибордан четда қолдирмаслиги, бажарилган ҳаракатга баҳо бериши керак. Шунинг учун мазкур босқичдаги ҳар бир машғулот мазмунининг асосий йўналиши – ўйинни олиб бориш тажрибасини эгаллаш ва уни тўлдириб боришдан иборат.

Бошланғич спорт ихтисослашуви босқичи тактик тафаккурни (ўйинчининг тактик жиҳатдан фикр юритиш қобилиятини) ривожлантиришни ҳамда асосий индивидуал ва гуруҳли тактик ҳаракатларни ўрганишни назарда тутати. Машғулотларда қуйидагилар:

– назарий билимлар, тактик кўникма ва малакалар заҳирасини кенгайтириш;

– ўзлаштирилаётган билим, кўникма ва малакаларни доимо ўзгарувчан ўйин шароитидаги ижодий имконияти эътиборга олиниш керак.

Машғулотларда спорт ўйинлари тактикасининг умумий асосларини ўрганишга, футбол ўйини тактикасини, ўйинчиларнинг индивидуал ва гуруҳли ҳаракатларини қараб чиқишга катта ўрин берилади. Шу мақсадда футболчининг мустақил иш олиб боришида мавжуд барча формалардан, тактик тайёргарликнинг назарий асосини яратишга ёрдам берувчи формалардан (адабий манбалар, киноматериаллар, шахсий кузатишлар ва ҳоказолардан) фойдаланилади. Ўйин қоидаларини ўрганиш ҳамда индивидуал ва гуруҳли ҳаракатларни ташкил этишда уларни ҳисобга олиш лозим. Танишиш асносида қоидаларни расм, схема, макетда акс эттирилган ўйин вазияти ва ҳоказолар билан тўлдириб тушунтириш, уларни қўллашга оид амалий мисоллар келтириш фойдалидир.

Асосий тактик ҳаракатларни ўрганиш жараёнида тактик тафаккур шакллантирилар экан, асосий эътибор қабул

қилинган тактик режани амалга ошириш учун ўйин олиб боришнинг шуғулланувчилар қабул қилган муайян воситалари ва усуллари мақсадга қанчалик мувофиқлигини таҳлил қилишга қаратилади.

Ҳужум ва ҳимоянинг доимо ўзгарувчан шароитларида конкрет индивидуал ва гуруҳли ҳаракатларга алоҳида эътибор бериб бажариладиган машқлар ҳам ўрганилади.

Айрим ўйин вазиятларини ижодий ҳал этиш қобилияти ўйинчиларнинг энг муҳим малакаси ҳисобланади. Бу малакани ривожлантириш бошланғич спорт ихтисослашувининг асосий вазифаларидан биридир.

Жиддий машқ қилиш босқичидаги тактик тайёргарлик ўзлаштириб олинган индивидуал ва гуруҳли ҳаракатларга алоҳида эътибор берган ҳолда олиб борилади. У футболчиларнинг комбинацион ўйин олиб бориш қобилиятини такомиллаштиришга қаратилган бўлади.

Жамоада тактик ҳаракатларни такомиллаштиришга катта эътибор берилади. Ҳар бир ўйинчи жамоада қандай ўрин эгаллашига қараб ўз тактик ҳаракатларини такомиллаштиради. Машқларга ҳам ҳужумчи, ҳам ҳимоячи ҳаракатлари киритилади. Ўз-ўзини таҳлил қилиш қобилиятини, вужудга келган ўйин шароитида тўғри йўл топа билиш, ўйин вазиятини характерловчи кўп сонли моментлардан энг муҳимини ажратиб олиш кўникмаларини тарбиялаш жуда муҳимдир.

### **Руҳий тайёргарлик**

Руҳий тайёргарликнинг асосий вазифаси – юқори руҳий-иродавий сифатларни тарбиялаш.

Руҳий тайёргарлик вазифаларини ривожлантириш:

– жараёнларни идрок қилишни (тўпни, вақтни, бўшлиқни ҳис қилишни) ривожлантириш;

– диққатни ривожлантириш;

- кузатишни ривожлантириш;
- кузатишни ривожлантириш (қийин ўйин шароитида ориентация);
- эслаш қобилияти (память), фикрлашни (ўйин фаолияти хусусиятлари) ривожлантириш;
- ўзини тута билишни (эмоция) бошқаришни ривожлантириш;
- тактик фикрлашни ривожлантириш (ўйин ҳолатини баҳолаш ва самарали натижани қабул қилиш демакдир).

Рухий тайёргарлик жараёнида футболчида номақбул ҳолат юзага келиши мумкинлиги ҳисобга олинади (тушқунлик, «старт безгаги», ўз-ўзига ишонич, демобилизация).

Мураббий футболчида ғалабага интилувчанликни тарбиялаши лозим. Ўйинга тайёрлашда ҳар бир футболчининг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш лозим. Шу билан бирга, ўйиннинг аҳамияти, турнирдаги, чемпионатдаги ғалабанинг туб моҳиятини етказа билиш лозим.

Сухбатларнинг (установканинг) чўзилиши, мураббийнинг безовталаниши ўйинчилар руҳиятига салбий таъсир кўрсатади, ҳаяжонини кучайтиради. Одатда, бегона шахсларнинг аралашуви, уларнинг маслаҳатлари жамоанинг ўйинга тайёргарлигини сусайтиради.

Ҳар бир футболчида ирода сифатлари ривожланган бўлиши лозим.

Ирода сифатларининг ривожланиши жисмоний, техник, тактик, назарий тайёргарликлар билан боғлиқ. Ирода сифатлари ўйин ҳолатига мос машқлар узлуксиз равишда бажарилганда тарбияланади. Ўз кучига ишончни тарбиялаш, масъулиятни сезиш, мақсад ва вазифаларни тушунтириш, мураббийнинг талабчанлиги, қундалиқ ўз-ўзини назорат қилиш – буларнинг барчаси ирода сифатларини тарбиялашда муҳим аҳамият касб этади.

## Назарий тайёргарлик

Назарий машғулотларни ўйиндан ёки жисмоний машғулотдан олдин ўтказиш мақсадга мувофиқдир, чунки акс ҳолда футболчилар толиққан бўлади ва бу керакли самара бермайди.

Машғулотдан олдин қисқа назарий дарслар ўтиш мумкин, бунда мураббий олдиндаги мақсад ва вазифаларни очиб бериш, макетлар ёрдамида машқлар мазмуни билан таништириш, ҳар бир ўйинчига топшириқ бериш, олдинги хатоларни тўғрилаш йўллари тушунтириши лозим.

Назарий тайёргарликда ўйинларга кўрсатмалар бериш ва ўйинчиларни муҳокама қилиш энг муҳим ишдир.

## Ўйинга кўрсатма бериш

Бу мураббийдан ҳар бир ўйинчи, жамоанинг ўзига хос хусусиятларини, шунингдек, рақиб жамоа футболчилари ўйин фаолиятининг кучли ва кучсиз томонларини ўрганишни талаб қилади.

Ўйинни муҳокама қилиш режаси қуйидагилардан иборат:

- ўйиннинг вазифалари;
- рақиб жамоасига тавсиф (характеристика);
- ўйинчиларга топшириқ;
- жамоа чизиқларига топшириқ;
- ўйиннинг тактик режаси.

Мураббий рақиб кучини ҳисобга олган ҳолда ҳар бир ўйинчига топшириқ беради, сўнг гуруҳ ўйинчилари, яъни ҳимоя, ярим ҳимоя ва ҳужум чизиғи ўйинчилари топшириқ олади. Бу топшириқлардан мураббий ўйинда фойдаланиши лозим бўлган режа ҳосил бўлади.

Ўйинга кўрсатма ўйин куни берилади. Бўлимлар оралиғи танаффусида мураббий ўйин режасига қўшимча



кўрсатмалар киритиши мумкин. Танбех беришдан олдин мураббий ўйинчилар ўзини босиб олиши учун 2-3 дақиқа вақт бериши керак. Шундан сўнггина жамоага умумий танбех берилади, сўнг алоҳида ўйинчиларга кўрсатма бериши мумкин.

### Ўйин муҳокамаси

Ўтказилган ўйиннинг муҳокамаси ва таҳлили мураббийдан атрофлича тайёргарликни талаб қилади. Ўйин муҳокамаси ўйинни видео тасмасига ёзиш, педагогик кузатиш баённомаси ва майдон макетини қўллаш орқали тайёрланади. Буларсиз ўйин муҳокамаси юзаки ва самарасиз бўлиб қолади.

Ўйин муҳокамаси қуйидаги бўлимлардан иборат:

- ўйинни умумий баҳолаш;
- тактик режанинг бажарилиши;
- жамоа чизиқларини баҳолаш (ҳимоя, ярим ҳимоя, ҳужум);
- ҳар бир ўйинчи ҳаракатини баҳолаш;
- умумий яқун;
- хатолар муҳокамаси;
- хулосалар.

Ўйин муҳокамасини кейинги кун (дам олиш куни) ёки машғулотдан олдин қилиш мақсадга мувофиқ.

Ўйин муҳокамаси жуда муҳим аҳамият касб этади, чунки бу дарсда футболчи ўзининг ҳаракатларига баҳо олади, ўзини ва шериклари ҳаракатларини баҳолаши мумкин.

Ўйиннинг назарий муҳокамасида мураббий фақат хатоларни кўрсатибгина қолмай, уларни бартараф қилиш йўллариини тушунтириб бериши лозим. Шунинг учун мураббий доим ўз назарий билимларини бойитиб бориб, ўйинчиларга янги, қизиқарли, барчага манзур билимларни етказиб бориши керак.

## **IX боб. ФУТБОЛЧИЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ**

Футболчилар тайёргарлиги тизимида ушбу турларни ажратиш мақсадга мувофиқдир:

- спортчининг кўп йиллик тайёргарлиги;
- ўрта ва кичик цикларни (микроциклларни) ўзига қамраб оладиган бир йиллик тайёргарлик.

Кўп йиллик тайёргарликнинг тузилиши ва давомийлиги қуйидаги омилларга боғлиқ:

- спортчиларнинг индивидуал ва жинсий хусусиятлари, уларнинг биологик ўзгариши ва кўпинча маҳорат суръатининг улар билан боғлиқ ҳолда ўсиши;

- спортчининг шуғулланишни бошлаган ҳамда махсус машғулотларга киришган ёши;

- спортчиларнинг юқори спорт натижаларини таъминлайдиган мусобақа фаолияти ва тайёргарлиги тизими;

- мусобақа жараёнининг мазмуни, қўшимча омилларнинг қўлланиши (махсус овқатланиш, тренажерлар).

Ўқув-машғулот ишларини режалаштиришда жамоа олдига қўйилган мақсад ва вазифалар, олдинги режаларни бажариш натижалари ва жамоанинг ишлаш шароитини ҳисобга олиш зарурдир. Режада аниқ мақсад ва вазифаларни ёритувчи истиқболли (перспектив) машғулот концепцияси кўрсатилиши керак.

### **Ёш футболчиларни тайёрлаш.**

#### **Ўқув-машғулот ишларини ташкил қилиш**

Спорт мактабларида ўқув-машғулот жараёнини ташкил қилиш машғулотнинг замонавий услубияти асосида, ёш футболчиларнинг юқори машғулот юкламаларини ўзлаштириши орқали амалга оширилади.

*Спорт мактабларига қуйидаги вазифалар юкланади:*

– ўқув режасини бажариш шартлиги; амалий ва назарий машғулотларни узлуксиз бажариш; ёш футболчиларни танлаш тизимини яхши ташкил қилиш;

– мусобақаларда мунтазам иштирок этиш; тикланиш, профилактик тадбирларни амалга ошириш; йўриқчи ва ҳакамлик амалиётини ўташ;

Спорт мактабларидаги бўлимлар бошланғич тайёрлов ва ўқув-машғулот гуруҳларидан шаклланади. Спорт тайёргарлигида юқори натижаларга эришилган ва зарур шароитлар яратилган БЎСМларда спортни такомиллаштириш гуруҳлари ташкил қилинади.

Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги қошидаги болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари қуйидаги ёшларни ҳисобга олиб шаклланади: 8-9, 10-11, 12-13, 16-17 ёш.

БЎСМ ва ОРИ БЎСМ вазифаларига таяниб, ўқув гуруҳларининг асосий вазифаси белгиланади.

Бошланғич тайёргарлик гуруҳлари: футбол бўйича БЎСМ дастуридаги умумий жисмоний тайёргарлик бўлими асосида шуғулланувчиларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини таъминлаш, футбол билан мунтазам шуғулланишга қизиқтириш, ўқув-машғулот гуруҳларида спорт маҳоратини такомиллаштириш учун иқтидорли болалар ва ўсмирларни аниқлаш лозим бўлади.

Ушбу гуруҳларда ёш футболчилар ўйин тактикасини ўрганишади, футбол ўйинининг тактикаси ва ўйин қоидалари, машғулот жараёнининг гигиеник томондан таъминланиши ҳақида назарий маълумотлар олишади.

Биринчи (10-11 ёш) ва иккинчи (11-12 ёш) йил ўқиётган ўқув-машғулот гуруҳлари шуғулланувчиларининг вазифалари: соғлиқни мустаҳкамлаш ва организмни чиниқтириш, тезкорлик, чаққонлик ва ҳаракат координациясини ривожлантириш; техник усулларни эгаллаш, ўйиннинг индивидуал,

гуруҳли ва жамоавий тактикаси асосларини ўрганиш; футбол қоидалари асосида ўйин жараёнини ўзлаштириш, футбол мусобақаларида қатнашиш; шифокор назорати, шахсий гигиена, футбол тарихи, техника ва тактика, футбол ўйини қоидалари тўғрисидаги назарий маълумотлар билан танишиш.

Учинчи (12-13 ёш) ва тўртинчи (13-14 ёш) йил ўқиётган ўқув гуруҳларининг вазифалари: соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний тайёргарликни ҳар томонлама такомиллаштириш: тезкорлик-куч, чаққонлик ва умумий чидамлик сифатларини ривожлантириш; ўйин техникаси усулларининг барча арсеналларини эгаллаш; индивидуал ва гуруҳли ўйин тактикасини такомиллаштириш; жамоа тактикаси асосларини эгаллаш; тактик фикрлашни ривожлантириш; футбол мусобақаларида қатнашиш; ҳакамликнинг оддий кўникмаларини тарбиялаш; жисмоний машқлар услубияти, жамоа чизиқларида ўйинчиларнинг вазифалари тўғрисидаги бошланғич назарий маълумотларни ўзлаштириш, ўйин олиб боришнинг тактик схемаси билан танишиш.

Бешинчи (14-15 ёш) ва олтинчи (15-16 ёш) йил ўқиётган ўқув-машғулот гуруҳининг вазифалари: жисмоний тайёргарликни ҳар томонлама такомиллаштириш, бунда кўпроқ куч, тезлик, умумий ва махсус чидамлик сифатларини ривожлантириш, ўйиннинг техник усулларини такомиллаштириш; чекланган вақт ва бўшлиқ шароитида техник усулларни юқори даражада бажаришга эришиш; индивидуал, гуруҳли ва жамоавий ўйин тактикасини такомиллаштириш, «стандарт» ҳолатларни ўрганиш, мураккаб ўйин шароитида тактик фикрлашни ривожлантиришни давом эттириш; футболчиларнинг спорт машғулотли услубиятидаги асосий ҳолатларини ўзлаштириш; ҳакамлик кўникмаларини эгаллаш; мустақил машғулотлар кўникмаларини такомиллаштириш.

Спорт-такомиллаштириш гуруҳлари (16-17) ва (17-18 ёш): индивидуал атлетик тайёргарликни махсус чидамлилик ва тезкорлик-куч сифатларига урғу берган ҳолда ривожлантириш; ўйиннинг техник усулларини такомиллаштириш – техник усуллар ҳажмини оширишга алоҳида эътибор берган ҳолда уларни тез, самарали бажариш. Ҳимоя ва ҳужумда индивидуал тактик ҳаракатларни ривожлантириш; руҳий тайёргарлик даражасини ошириш; мусобақаларда иштирок этиш, спорт формасини эгаллаш, юқори малакали жамоалар ўйинлари орқали тажриба орттириш; назарий билимларни, айниқса, спорт машғулотини ва ҳакамлик услубиятини чуқур эгаллаш, футбол бўйича мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказишда, спорт натижаларига эришишда қатъият ва мақсад сари интилишни тарбиялаш.

Спорт мактабида ўқув-машғулот жараёнининг асосий шакллари: назарий ва гуруҳли амалий машғулотлар, индивидуал режа бўйича машғулотлар, календар мусобақалари, ўқув ва ўртоқлик ўйинлари, спорт-соғломлаштириш оромгоҳлари ва ўқув-машғулот йиғинлари ҳисобланади.

### **Ўқув-машғулот жараёнини режалаштириш**

*Режалаштириш* – ёш футболчилар тайёргарлигини самарали бошқаришнинг зарур шартидир. У якуний мақсадга эришишга, яъни замон талабларига жавоб берадиган ўйинчини тайёрлашга ёрдам беради.

Ёш футболчиларни тайёрлашда режалаштириш учга бўлинади: истиқболли, бир йиллик, тезкор (оператив).

## Турли ёшдаги гуруҳларда машғулотлар ўтказишнинг хусусиятлари

Шуғулланувчиларни тайёрлаш уларнинг ёшини, анатомик, физиологик ва руҳий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади.

8-11 ёшли болаларнинг функционал имкониятлари нисбатан пастлигини ҳисобга олиш ва шунга яраша шуғулланувчиларга ўзгача эътибор билан ёндашиш керак.

8-11 ёшдаги футболчиларга тўп билан муомала қилиш техникаси ва ўйин тактикасини ўргатишда шу ёшга мос машқлар ёрдамида машғулот ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Бир машғулотда иккита ёки учта техник усулни ўргатиш мумкин. Икки тарафлама ўйинни қабул қилинган меъёрларга қараб ва катта майдонда ўтказиш шарт эмас.

11x11 жамоавий ўйин шароитида тактик ҳаракатларни эгаллаш уларга бирмунча қийинчилик туғдиради.

Болаларга индивидуал ва тактик ҳаракатларни 3x3, 4x4, 5x5 каби чегараланган таркибда кичик майдончаларда (30-50 м ва 20-30 м) икки тарафлама ўйин ва ўйин машқлари орқали эгаллаш осон бўлади.

Ўйинда фикрлашни тарбиялаш учун ҳаракатли ўйинлардан кенг фойдаланиш лозим.

8-11 ёшли болалар машғулотларида жисмоний тайёргарликка 50 % вақтни ажратиш керак.

12-15 ёшли ўсмирлар ва 16-17 ёшли ўспиринларда бошланғич ўргатиш шуғулланувчиларнинг индивидуал тайёргарлигига эътибор берган ҳолда олиб борилади.

Ёшлар ва ўсмирларга техник-тактик усулларни ўргатиш ва бу билимларни мустаҳкамлаш, 8-9 ва 10-11 ёшли футболчиларни ўргатишга нисбатан қийинроқ машқлар бериш орқали ўтказилади. Шунини унутмаслик керакки, ёш

футболчи БЎСМга ўз қобилиятини такомиллаштириш учун келган.

10-12 ёшли ўқув-машғулот гуруҳларида ҳаракат тезлигини чаққонликни ривожлантириш билан боғлиқ ҳолда тарбиялашга эътиборни қаратиш лозим.

Болаларнинг куч имкониятлари унча катта бўлмаганлиги учун кучни тарбиялаш эҳтиёткорлик билан амалга оширилиши зарур.

Умумий чидамликни тарбиялашнинг асосий воситаси бу бир маромда узоқ югуришдир. Унинг давомийлиги секин-аста 10 дақиқадан 30 дақиқагача ошириб борилади.

Чаққонлик ва эгилувчанликни тарбиялаш мушкул ҳаракат координациясини эгаллашнинг асосини ташкил қилади. Бунда ҳаракатли ва спорт ўйинлари, акробатик машқлар, сакрашларни қўллаш тавсия қилинади. Югуриш машқлари қўшимча топшириқлар орқали бажарилади (тўсатдан тўхташ, йўналишни ўзгартириш, бурилишлар).

Техника ва тактикани ўргатишда асосан яхлит машқлар қўлланади.

10-12 ёшда тезлик, асосан, тезкорлик-куч сифатларининг ривожланиши ва мушак тизимининг ўсиши туфайли ошади.

Шунинг учун тезликни тарбиялаш воситалари таркибида тезкорлик-куч машқлари (сакрашлар, депсинишлар, югуришда тезланишларнинг ўзгариши) муҳим ўринни эгаллайди.

Чидамликни тарбиялаш учун: бир маромда кросс югуриш; спорт ва ҳаракатли ўйинлар, югуриш ва ўйин машқларини қисмларга бўлиб бажариш кабилар зарур.

Катта ўқув-машғулот гуруҳларида тезкорликни тарбиялашга катта аҳамият берилади, чунки уни ривожлантириш жуда мушкул бўлади. Машғулот жараёнида машқлар қуйидаги хусусиятларига кўра танланади:

– ўйин мазмуни ва тизими йўналиши (техника ва тактикани такомиллаштириш, жисмоний сифатларни ривожлантириш);

– организмнинг алоҳида функцияларига таъсир қилиш (аэроб, анаэроб ва аралаш);

– машқларнинг давомийлиги ва шиддати, такрорланиш сони, танаффуслар катталиги миқдори ва ҳоказо.

### **Юқори малакали футболчиларни тайёрлаш**

Замонавий футбол спортчининг шахсига, уни тайёргарлигига юқори талаблар қўяди. Тайёргарликнинг такомиллашган шакли, услуби ва воситаларини излаш лозим. Бу, ўз навбатида, мураббийдан юқори билим даражасини, спорт машғулотида илмий ёндашишни талаб этади.

Футболчиларни тайёрлаш дастури машғулот жараёнининг кўрсаткичлари миқдорини акс эттирувчи муҳим ҳужжат ҳисобланади. Футболчиларни тайёрлаш дастурига асосланиб режалаштириш ҳужжатлари тузилади.

### **Истиқболли режалаштириш**

*Истиқболли режалаштириш* футболчилар тайёргарлигининг тўрт йиллик цикл (босқич)и йўналиши ва мазмунини белгилаб беради.

Истиқболли режалаштириш қуйидаги вазифаларни ҳал қилишни назарда тутиши лозим:

– ўқув-машғулот жараёнининг самарасини ошириш;

– жамоага саралаб олиш тизимини такомиллаштириш;

– моддий-техник базани такомиллаштириш;

– комплекс назорат тизимини такомиллаштириш;

– илмий-услубий таъминланиш самарадорлигини ошириш.



Истиқбол режаласи қуйидаги бўлимларни қамраб олади:

- тайёргарликнинг мақсад ва вазифалари;
- тайёргарлик босқичлари;
- йиллар бўйича жамоани жамлаш (комплектлаш);
- мусобақа ва машғулот юкламалари динамикаси;
- мураббийлар таркиби малакасини ошириш;
- моддий-техник таъминлаш.

### **Бир йиллик режалаштириш**

Бир йиллик режалаштириш истиқбол режасига мос равишда тузилади ва унинг бир қисми ҳисобланади. Унинг асоси – ички ва халқаро мусобақалар тақвими. У қуйидаги бўлимларга бўлинади:

- тайёргарликнинг мақсади;
- тайёргарликнинг вазифалари;
- тайёргарликнинг даврлари;
- машғулот жараёнининг мазмуни;
- машғулот ва мусобақа юкламалари динамикаси;
- йиллик цикл бўйича даврлари тайёргарлик турлари ва воситаларига вақтни тақсимлаш;
- илмий-услубий таъминлаш;
- машғулот, мусобақалар ва тикланишни комплекс назорат қилиш;
- тиббий таъминлаш;
- моддий-техник таъминлаш.

Тайёргарликнинг йиллик циклида юкламалар ҳажми жамоанинг қайси лигада иштирок этиши, мусобақа даврининг узунлиги ва ундаги ўйинлар сонига боғлиқ.

Машғулотнинг йиллик цикли уч даврга бўлинади: тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврлари.

Тайёргарлик даврида машғулот юкламалари ҳажми ўртача 180-240 соат, мусобақа даврида – 380-400 соатни ташкил қилади. Жами йилига 700-750 соат ўқув-машғулот ишлари олиб борилади.

Ўйинларни қўшганда (150-170 соат), амалий иш ҳажми 900 соат атрофида бўлиши лозим.

### **Тайёргарлик даври**

Юқори малакали жамоаларда бу даврнинг узунлиги охириги йилларда 8-10 ҳафтагача қисқаради.

Бу даврда асосий вазифа – футболчилар тайёргарлигини ҳар томонлама таъминлаш ва унинг асосида техник-тактик маҳоратни ва ирода сифатларини такомиллаштириш. Машғулотлардан олдин жуда пухта тиббий кўрик ўтказилади.

Тайёргарлик даври икки босқичга – умумий ва махсус тайёргарлик босқичларига бўлинади.

Умумий чидамликни ривожлантириш учун югуриш тавсия қилинади, бу ерда ўйинчининг ўйинда 12-15 км масофани югуриб ўтишини инобатга олиш керак. Умум-тайёрлов босқичида шиддатга эътибор берилса, махсус тайёрлов босқичида югуриш машқлари тўп билан бажарилади.

Махсус чидамликни тарбиялаш учун тўп билан бажариладиган 3х2, 4х3, 5х3, 6х3, 4х4, 6х6, 8х8, 11х11 ва бошқа машқларни қўллаш керак.

Тайёрлов даврининг охирида техник-тактик тайёргарлик ҳааркат кўникмаларини ва тактик фикрлашни такомиллаштиришга йўналтирилади.

**Тайёргарлик даври ҳафталик босқичини тақсимлашнинг  
намунавий жадвали**

6-жадвал

Даво- мийлик	Ўтказиш жойи	Вазифалар
1-3 ҳафта	Жамоа раҳбари аниқлайди .	<ul style="list-style-type: none"> <li>– чуқур тиббий кўрик ўтказиш</li> <li>– функционал ва физиологик тайёр- гарликни теслаш;</li> <li>– ҳаракат сифатлари, техник-тактик маҳоратни тиклаш ва такомил- лаштириш бўйича ўқув машғулот- лари ўтказиш;</li> <li>– ўйинчиларнинг ахлоқий-иродавий ҳолатини яхшилаш;</li> <li>– спорт формасини шакллантириш;</li> </ul>
4-6 ҳафта	Жамоа раҳбари аниқлайди .	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ўйин техника ва тактикаси, махсус жисмоний сифатлар машғулот;</li> <li>– ўйинчиларнинг индивидуал хусуси- ятларини ҳисобга олган ҳолда руҳий тайёргарлик ва ахлоқий ҳолатни ошириш;</li> <li>– машғулотнинг катга ва максимал шиддатига кўникиш;</li> </ul>
7-8 ҳафта	Жамоа раҳбари аниқлайди .	<ul style="list-style-type: none"> <li>– экстремал шароитда ўйин техника ва тактикасини такомиллаштириш;</li> <li>– ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари турларини ўйин шароитига мослаш- тириб машғулот ўтказиш;</li> <li>– ўйиннинг стандарт тизимларини маромига етказиш.</li> </ul>
9-10 ҳафта	Жамоа раҳбари аниқлайди .	<ul style="list-style-type: none"> <li>– махсус ўйин машғулотларида ва ўртоқлик учрашуварларида жамоавий ўйинни такомиллаштириш;</li> <li>– барча ўйинчиларни юқори спорт формасига, биринчи ўйинга юқори тайёргарлик даражасига келтириш.</li> </ul>

## Тайёргарлик даврининг умум тайёрлов босқичи

Умумий тайёргарлик босқичида асосий эътибор футболчиларнинг ҳар томонлама умумий жисмоний тайёргарлик кўришларига қаратилади.

Жисмоний ўқув машғулотининг тайёргарлик жараёнини режалаштиришда унга умумий вақтнинг 40-45% и ажратилади. Машғулотларда кучни, чидамликни, чаққонликни ривожлантиришга катта эътибор қаратилади. Бунинг учун енгил атлетика, акробатика, сузиш, спорт ўйинлари воситаларидан фойдаланилади. Машғулотларни ҳам спорт залларида, ҳам очиқ ҳавода ўтказиш режалаштирилади.

Техник тайёргарлик умумтайёрлов босқичида иккинчи ўринда туради. Унга умумий вақтнинг 35-40% и ажратилади.

Бу босқичда тактик тайёргарликка умумий вақтнинг 20-25% и ажратилади. Уларнинг асосий йўналиши – умумий ўйин кўникмаларини тиклаш, индивидуал ва гуруҳли тактик ҳаракатлар кўникмаларини эгаллаш ва такомиллаштириш.

Руҳий тайёргарликка тайёргарликнинг барча босқичларида катта аҳамият берилади. Ҳафталик циклда машғулотларнинг тахминий тақсимланиши 7-жадвалда келтирилган.

### Умумий тайёргарлик босқичининг ҳафталик микроциклда юкламаларни тахминий тақсимланиши жадвали

7-жадвал

Цикл кунлари	Машғулот давомийлиги	Юклама тавсифи	
		йўналиши	катталиги
I	1-90 дақ.	Ҳаракат сифатларини комплекс ривожлантириш.	Ўртача
	2-90 дақ.	Тезкорлик-куч сифатларини ривожлантириш.	Ўртача

II	1-90 дақ. 2-120 дақ.	Тезкорлик-куч сифатларини ривожлантириш. Куч чидамкорлигини ривожлантириш.	Ўртача Катта
III	1-120 дақ. 2-90 дақ.	Куч чидамкорлигини ривожлантириш. Махсус чидамкорликни ривожлантириш.	Катта Ўртача
IV	1-90 дақ. 2-90 дақ.	Ҳаракат сифатларини комплекс такомиллаштириш. Ҳаракат сифатларини комплекс такомиллаштириш.	Ўртача Ўртача
V	1-120 дақ. 2-90-120дақ.	Махсус чидамликни ривожлантириш. Умумий чидамликни ривожлантириш.	Ўртача Катта
VI	1-120 дақ. 2-90-120дақ.	Махсус чидамликни ривожлантириш. Умумий чидамликни ривожлантириш	Катта Ўртача
VII		Тикловчи тадбирлар, дам олиш	

### Тайёрлов даврининг махсус тайёргарлик босқичи

Бу босқичнинг асосий вазифаси – махсус сифатлар ва малакаларни футболга мос равишда ривожлантириш, спорт формасини шакллантиришни яқунлаш ва ўйинчиларнинг специфик мусобақа ишига киришишидир.

Жисмоний тайёргарлик умумий вақтнинг 25-30% ини ташкил қилади. У, асосан, умумий ва махсус шуғулланганлигини ривожлантиришга қаратилган бўлиши лозим.

Техник тайёргарликка умумий вақтнинг 35-40% и ажратилади.

Асосий эътибор ўйин ҳолатига яқинлаштирилган шароитда тўп билан муомала қилиш техникасини эгаллаш ва такомиллаштиришга қаратилади.

Бу босқичда тактик ва ўйин тайёргарлигига умумий вақтнинг 40-45% и ажратилади. Ўйинчиларнинг жамоада ўз мажбуриятларини бажаришини ҳисобга олган ҳолда индивидуал ҳаракатларни эгаллаши ва такомиллаштиришга эътибор берилади. Футболчилар янги гуруҳли ва жамоавий ҳаракатларни ўрганишади, шунингдек, жамоанинг таркиби ва алоҳида ўйинчиларнинг вазифалари аниқланади.

Махсус тайёргарлик босқичида машғулотнинг асосий шакли бу тематик ва комплекс машғулотлардир.

### **Мусобақа даври**

Бу даврнинг узунлиги 9 ойгача бўлади, у шартли равишда учта босқичга бўлинади: биринчи давра, танаффус, иккинчи давра.

Машғулотлар мазмуни футболчиларнинг тайёргарлик даражаси ва ўйинлараро цикларнинг узунлигига боғлиқ. Биринчи давранинг бошида спорт формасига эришиш давом эттирилади. Носпецифик машқлар ҳажми камаяди. Махсус машқларни шундай танлаш керакки, улар ўйинчининг ҳар бир ўйинга юқори даражадаги тайёргарлигини таъминлаши лозим.

Спорт формасини бошқаришни мураккаблиги Ўзбекистонда ўқув машғулотларининг юқори ташқи температура шароитида ўтказилишидадир.

Бу даврда машғулотлар самарасини ошириш учун машғулотларни эрталаб ва кечқурун ўтказиш мумкин.

Юқори ташқи температурали шароитда қуйидаги кун тартиби тавсия қилинади.

8-жадвал

Уйғониш	7:00
Енгил нонушта	7:15
Эрталабки ўқув машғулоти	8:00-9:30
Нонушта	10:00-10:30
Дам олиш, тикловчи тадбирлар	10:30-13:30
Овқатланиш	13:30-14:00
Дам олиш, тикловчи тадбирлар	14:00-18:30
Ижодий машғулотлар	18:30-19:30
Кечки ўқув машғулоти	19:30-21:00
Кечки овқат	21:30-22:00
Дам олиш, тикловчи тадбирлар	22:00-23:00
Уйқу	23:00-7:00

Бу даврда жисмоний тайёргарлик махсус ҳаракат сифатларини янада такомиллаштиришга, югуриш техникаси ва тезлигини, сакрашларни, ҳаракат координациясини, техник маҳоратни мукамаллаштиришга йўналтирилади.

Техник тайёргарлик эса турли ўйин шароитларида олдин ўрганилган техник усулларни такомиллаштиришга йўналтирилган бўлади.

Тактик машғулот тактик фикрлашнинг юқори даражасини, ўйинчиларнинг бир-бирини тушунишини ва турли тактик комбинацияларни ўзлаштиришини таъминлаши лозим.

### Ўтиш даври

Бу даврда катта ҳажмда ва жадалликда бажариладиган спорт фаолиятидан жадаллиги ва ҳажми камроқ юкларга ўтилади. Аста-секинлик билан ихтисосли спорт

фаолиятдан турли хил жисмоний машқларга ўтиш амалга оширилади. Машғулотларнинг давомийлиги, жадаллиги, шунингдек, мусобақаларнинг мураккаблик даражаси аста-секин пасайтириб борилади. Катта юкламали машғулотлар режалаштирилмайди.

Ўтиш даврида ўйинчилар мураббий ва шифокорнинг маслаҳатига кўра турли хил жисмоний машқлар билан шуғулланадилар. Бу даврнинг охирига келиб жисмоний тайёргарликка оид мустақил машғулотларни фаоллаштириш тавсия этилади, бунда тайёрлов даврининг биринчи босқичига текис ўтиш таъминланади.



## Х боб. ФУТБОЛДА ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТ ИШЛАРИ

Жисмоний тарбия институти талабаларига маълум билимларни бериш ва юқори малакали мутахассисларни тайёрлашгина эмас, балки уларда илмий дунёқарашни шакллантириш, уларни спортчи шахсининг ривожланиш қонуниятлари билан таништириш, тарбияланувчиларнинг кундалик ҳаётида бу қонуниятларни қўллаш ва спорт натижаларига эришишдаги билимлар билан таъминлашни ҳам ўз ичига олади. Шунинг учун ҳар бир талаба институтда таълим олиш вақтида биологик, спорт-педагогик, психологик-педагогик ва бир қатор махсус билимларни ўзлаштириши керак.

Биологик фанлар босқичига анатомия, физиология, биохимия, спорт морфологияси, биомеханика, гигиена, спорт медицинаси ва спорт массажи фанларини ўрганиш киради.

Мутахассис-мураббийлар ўзларининг ҳар кунги ишларида инсон организмга таъсир қиладилар ва ҳаракат функциялари ҳамда инсон организмнинг ички органлари фаолиятини ривожлантирадилар.

Табиийки, организмнинг функцияларига илмий исботланган йўналишли таъсир этиш учун организмнинг тузилиши ва унда кечаётган биохимик жараёнлар, мушак фаолиятини бошқаришдаги физиологик механизмлар, қон айланиш, нафас олиш ва айирув органларининг фаолияти ҳақидаги билимларни эгаллаш лозим бўлади. Шу муносабат билан спорт соҳасидаги мутахассисларни тарбиялашда тиббий-биологик фанларнинг ўрни ўзгачадир.

Предметлар бўйича энг катта гуруҳни спорт-педагогик фанлар ташкил қилади. Булар: гимнастика, енгил атлетика, сузиш, спорт ўйинлари, оғир атлетика, бокс, кураш, қиличбозлик ва бошқалар.

Педагогика, жисмоний тарбия назарияси ва усулияти қонун-қоидаларига асосланиб, ҳар бир спорт-педагогик фан бевосита у ёки бу спорт тури хусусиятларини, техникасини, тактикасини, мазкур спорт туридаги машғулотларнинг умумий ва махсус усулларини, унинг ривожланиш тарихини, мазкур спорт тури бўйича турли иш шакллари ва усулларини ривожлантириш йўлларини очиб беради.

Психологик-педагогик фанларга умумий психология, спорт психологияси ва педагогика фанлари киради. Педагогика инсонни тарбиялаш қонунларини, ўргатишнинг принцип ва усулларини, мураббийнинг ўз тарбияланувчиларига таъсир этиш йўлларини очиб беради. Педагогикани ўрганиш орқали талабалар янги инсонни қандай қилиб тарбиялаш, нимага ва қандай ўргатиш, қандай сифатларга эга бўлиш ва бу сифатларни тарбияланувчиларда қандай шакллантириш кераклиги ҳақидаги саволларга жавоб олишлари мумкин.

Психология курслари инсон фаолиятининг психологик қонуниятларини очиб беради. Умумий психология ва спорт психологияси асослари ўрганилади. Спорт психологияси, спорт фаолиятининг спортчи шахсига таъсир этиши, ўргатиш жараёнининг психологик асослари, спорт машғулотлари ва мусобақаларнинг психологик хусусиятлари ҳақида тасаввур қилиш имконини беради. Спорт психологияси мутахассисларни тайёрлашда катта аҳамиятга эга. Спорт психологияси ҳар бир алоҳида спортчининг жисмоний, техник-тактик ва ижтимоий-иродавий тайёргарлиги учун рационал машғулот усулларини танлашда муҳим омил ҳисобланади.

Махсус фанлар цикли жисмоний тарбия тарихи, жисмоний тарбия ва спортни ташкиллаштириш, бошқариш, жисмоний тарбия ва спорт иқтисодиёти, жисмоний тарбия

назарияси ва усулияти, спорт машғулотлари асослари ва спорт иншоотлари каби фанларни ўз ичига олади.

Жисмоний тарбия тарихи жисмоний тарбиянинг пайдо бўлиши ва ривожланиши сабабларини ёритиб беради.

Жисмоний тарбия ва спорт иқтисодиёти, уни ташкиллаштириш ва бошқариш ташкилий ишлар ва жисмоний тарбия ҳаракатини бошқариш асосларини очиб беради, уни ташкиллаштиришнинг давлат ва жамоат шакллари бирлигини кўрсатади.

Инсоннинг жисмоний ривожланиш жараёнларини, педагогик бошқариш қонуниятларини жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва усулияти фани ўрганади.

Бу курсларда бўлажак мутахассис жисмоний тарбиянинг мақсади, вазифалари, умумий принциплари ва воситалари ҳақида тасаввур ҳосил қилади.

Институтнинг ўқув режасида талабани мустақил фикрлашга ўргатиш, турли фанларнинг ютуқларидан кенг фойдаланиш ва ўз мутахассислиги бўйича ижобий кўникмаларга эришиш асосий ғоя сифатида қаралади. Барча ўқув фанларини тўлиқ ўзлаштирган талабагина кенг ва замонавий дунёқарашга эга бўлиши, ўз мутахассислигини чуқур ўзлаштирган шахс бўлиб шаклланиши мумкин.

### **Талабаларнинг илмий-ўқув фаолияти**

Талабаларнинг илмий ишларга бўлган иқтидор ўқув фаолияти жараёнида шаклланади. Талабаларнинг илмий ишлари кафедранинг ўқув ишлари режасига киритилади. Улар турли шаклларда ташкиллаштирилади ва энг асосийси, кафедрадаги талабаларнинг илмий тўғарак ишлари ҳисобланади.

Талабалар илмий тўғаракларининг асосий вазифалари:

– кафедраларга ёрдам бериш, талабаларни илмий-тадқиқот ишларига кенг жалб қилиш;

– талабаларнинг барча шаклдаги илмий-тадқиқот ишларини ривожлантиришга қўмаклашиш;

– илмий конференцияларда фаол иштирок этиш, талабаларнинг илмий ишлари кўрик ва танловларида иштирок этиш;

– илғор талабалар ишларининг нашриётларда чоп этилишига ёрдам бериш.

Институтларда талабаларнинг илмий ишларига жуда катта эътибор қаратилади. Кафедралар келишувига асосан илмий-тадқиқот ишларини ўқиш билан биргаликда муваффақиятли олиб бораётган талабаларга ўқув режасини бажариш учун индивидуал графиклар белгиланади. Ўқитувчи ва аспирантлар билан бир қаторда кутубхона жамғармасидаги адабиётлардан фойдаланиш ҳуқуқи берилади.

Илмий-тадқиқот ишларига иқтидори бўлган талабалар институтнинг бакалавр босқичини тамомлаганларидан сўнг, магистратурага ўқишга кириш учун тавсия этилади, улар институт кафедраларида ишга олиб қолинади ва аспирантурада ўқишни давом эттиришга маслаҳат берилади.

Замонавий мураббий, педагог учун материалларни доимий ўрганиш ва умумлаштириш, ҳодисани тубигача етиш, қўшма фанлардаги давомларни татбиқ қилиш кабилар унинг касбий мажбуриятларини бажаришдаги даражасини оширишда характерли омиллардан ҳисобланади. Бошқача сўзлар билан айтганда, замонавий мураббийнинг иш фаолиятида илмий-тадқиқот характерига эга бир қанча томонлар мавжуд. Талабалик йилларида ортирилган илмий иш кўникмалари бундай вазифаларни самарали ечиш имконини беради. Илмий ишлар жараёнида талабалар педагогик, тиббий-биологик, спорт-техник тадқиқот усуллари ўзлаштиришади. Тўпланган материалларни қайта

ишлаш учун математик-статистик ва бошқа усулларни ўрганишади ва, асосийси, жуда қийин ва аҳамиятли ҳисобланган тадқиқот учун тўғри мавзу танлаш санъатини ўзлаштиришади.

Тадқиқот мавзуси талабага тушунарли ва долзарб бўлиши керак. Уни ечиш учун эса жуда қийин бўлган усулларни ноёб асбоб-анжомларни, кўп сонли текширилувчиларни ва тадқиқотнинг жуда мураккаб ташкиллаштирилишини талаб қилмаслик керак.

Илмий тадқиқот фаразга (гипотеза), яъни илмий исботланган таклифга суяниши керак. Бу эса тадқиқот давомида олимлар томонидан тасдиқланади ва назарий исботланган ҳисобланади.

Талабаларнинг илмий тадқиқотлари объекти бўлиб, ўргатиш ва тарбиялаш, ташкил қилиш ва режалаштириш, спорт машғулоти асослари: унинг моҳияти, режалаштирилиши, вазифалари, мазмуни, тикланиш жараёнлари, техника, тактика, жисмоний сифатларнинг ривожланиши, кўникмаларни ривожлантириш масалалари ўрин эгаллаши мумкин.

## **Магистратура ва аспирантура**

Жисмоний тарбия институти қошида илмий-педагогик кадрларни тайёрлашнинг бошланғич – магистратура ва асосий – аспирантура шакллари ташкил этилган.

Магистратурада таълим олиш ишлаб чиқаришдан узилган ҳолда икки йил давомида ва ишлаб чиқаришдан узилган ва узилмаган (сиртқи аспирантура) ҳолда аспирантурада амалга оширилади. Аспирантурада таълим олиш уч йилдан кўп эмас, сиртқида эса-тўрт йилгача.

Ишлаб чиқаришдан узилган ҳолда институтни тамомлаган ва илмий-тадқиқот ишларига иқтидори бор шахслар

магистратурага қабул қилинади. Ишлаб чиқаришдан узилган ҳолда, 35 ёшдан катта бўлмаган, институтнинг бакалавр ва магистратура босқичларини муваффақиятли тамомлаган шахслар аспирантурага қабул қилинади. Сиртқи аспирантурага эса қабул қилишда ёшнинг аҳамияти йўқ. Асосан, аспирантурага магистратурани тамомлаган ва илмий ишлари ҳамда педагогик стажи бўлган мутахассислар ўқишга киришади.

### **Замонавий футбол ва талабаларнинг илмий-тадқиқот ишларидаги асосий йўналишлар**

Илмий тадқиқотларнинг асосий йўналишларини аниқлаш учун замонавий футболнинг ривожланиш тенденциялари ва машғулот юкламаларининг ўйин юкламаларига тўғри келиш-келмаслиги ҳақида аниқ тасаввурга эга бўлиш керак.

Сўнгги жаҳон биринчиликлари ўйинларини кўрсатишга ривожланиш жараёни шиддатлидир.

#### **Ўйин тактикасида:**

– майдоннинг эни ва узунаси бўйлаб тез ҳужумларни ташкил қилиш қўлланилмоқда. Зич ҳимояни тез ташкил қилишда ҳимоя чизиғи ўйинчилари, ўрта чизиқ ўйинчиларининг ҳаракатлари ва зарурият туғилганда, бу ҳаракатларни ташкил қилишда ҳужумчиларнинг ҳам иштирок этиши;

– майдоннинг турли қисмларида тўп билан ҳаракатланаётган рақибларга қарши гуруҳли прессинг тактик ҳаракатларида, ўйинчиларнинг ҳамжиҳат ҳаракатлари салмоғи ортиб борапти;

– ўйиннинг якуний натижасига эришишда моҳир ўйинчилар – «юлдузлар»нинг аҳамияти ошмоқда;

– ҳужум ва ҳимояда 5-6 футболчининг фаол иштирок этиб амалга оширадиган гуруҳли тезкор ҳаракатлари аҳамияти кескин ошган;

– ҳали-ҳануз ўйин «аритмия»сини ташкил қилиш аҳамиятли бўлиб қолмоқда: юқори ўйин суръатини паузалар билан алмашлаш;

– ўйин яққол намоён бўлувчи прессинг элементлари билан фаоллашиб боради.

#### **Ҳужум босқичларида:**

– ҳужумнинг турли босқичларида марказий ҳужумчи ролининг долзарблиги, олдиндан кўра билиш қобилияти, кучли атлетик тайёргарлик, ҳимоячилар билан қийин кураш шароитларида тўпни мукамал бошқариш техникаси, алдаб ўтишнинг мукамаллиги ва оёқ билан ҳам дарвозага зарба бериш;

– тўпни йўқотган вазиятда рақиб майдони олдида тўп учун курашдаги прессинг ҳаракатларида иштирок этиш, ортга қайтиш, иккинчи зонада (ярим ҳимоя зонаси) ва, керак бўлганда, биринчи зонада тўп учун курашдаги гуруҳли ҳаракатларда иштирок этиш;

– ўзининг тез ҳаракатланиши билан шерикларга ҳужум ташкил қилиш учун бўш зоналарни яратиб бериш қобилиятлари;

– ҳужумда иштирок этаётган футболчиларнинг қисқа ва ўрта масофага тез ва аниқ тўп узатиб беришлари. Майдоннинг маълум қисмларида кўп сонли футболчилар тўпланишганида ҳам бир ёки икки тегинишда тўпни шерикларга етказиб бериш;

– ҳимоячилар ва қанот ярим ҳимоячиларининг аҳамияти ошмоқда. Қанот ҳужумларидан максимал тарзда фойдаланиш. Дарвозанинг яқин ва узоқ устунлари олдидаги зоналарда диагонал ва қанотдан узатилган кучли тўп узатишлардан самарали фойдаланиш тенденцияси;

– «чизиқ»ли ҳимояда ўйин олиб бораётган ҳимоячиларнинг позицион хатоларидан максимал фойдаланиш ва «девор» усули орқали ҳужумчилардан бирини дарвоза олдидаги бўш зонага олиб чиқиш;

– стандарт вазиятларни амалга оширишда юзага келган яхши имкониятлардан максимал фойдаланиш;

– ҳимояда ва ҳужумда бош билан ўйнаш даражасининг юқорилиги.

#### **Ҳимоя босқичларида:**

– биринчи чизиқ ҳимояни ташкил қилиш. У ҳужумчиларнинг рақиб майдонида тўп йўқотилгандан сўнг бажарадиган ҳаракатларини англади (тўп билан ҳаракатланаётган ҳимоячини прессинг қилиш);

– ҳимоянинг иккинчи чизиғи: ўйинчиларнинг майдон маркази чизиғи олдидаги, зич, қаторли, яъни «чизиқли» жойлашишлари (ўйинчилар орасидаги мақбул масофа – 7-8 метр);

– ҳимоянинг учинчи чизиғи: ўйинчиларнинг «чизиқли» жойлашишлари (дарвозагача 20-30 метр). Ўз дарвозаси томон яқинлашган сари якка (персонал) таъқиб усулига ўтиш: иккинчи ва учинчи чизиқ ҳимоячилари оралиғи 10-12 метр бўлиши керак, лекин бу масофа ўйин шароитига қараб ўзгариши мумкин;

– тўп билан ҳаракатланаётган рақибни прессинг қилиш тактикасида ҳимоя ва ўрта чизиқ ўйинчиларининг «чизиқли» жойлашишлари жуда муҳим омилдир.

#### **Ўйин техникаси:**

– тўпни ўйинга киритиш оддий ва ишончли тарзда амалга оширилади;

– тўпни шерикларга ошириб беришда зарба кучи ва аниқлик ортди;



– ҳужумнинг яқунловчи босқичида тезлик ва ҳаракатларнинг мақсадлилиги ҳал қилувчи омил бўлиб хизмат қилмоқда;

– тўпга зарба беришда турли кўринишлардаги ҳаракатлар кузатилмоқда (оёқ учида, кўкрақда);

– ҳали-ҳануз финтлар ва алдамчи ҳаракатлардан кенг фойдаланилмоқда;

– тўпни тўхтатиб ўйин олиб бориш услубидан бутунлай воз кечиш: тўп ҳаракатда бошқарилмоқда ва рақибни алдаб ўтиш ҳаракатлари амалга оширилмоқда;

– футбол майдонининг маълум чегараланган қисмларида техник ҳаракатлар ва тезкор техниканинг ривожланиши давом этмоқда.

### **Жисмоний тайёргарлик.**

– тезлик-куч сифатлари ва тезлик чидамкорлигини ривожлантиришнинг долзарблиги;

– ўйин фаолиятини самарали бошқариш учун чаққонлик ва эгилувчанликни ривожлантириш;

– рақиб билан курашда керакли бўлган тезликни, қатъийликни ва шижоаткорликни тарбиялаш;

– жамоанинг доимий ўйин потенциали оширилишини таъминлаш.

Жисмоний тарбия институти талабаларининг илмий-тадқиқот ишлари усуллари бўлиб қуйидагилар хизмат қилиши мумкин:

1. Адабиётлар билан ишлаш. Тадқиқотчи мазкур масала бўйича олдинги ривожланиш босқичларида қўлга киритилган маълум билимлар йиғиндисига суяниши аниқ. Илмий адабиётлар ёки газета-журналлардаги нашрлар билан ишлаш бу тадқиқот фаолиятининг таркибий қисми ҳисобланади. Ишнинг бу босқичида маълум мавзу танланади ва тадқиқотнинг вазифалари, ғояси аниқланади, илмий

ишнинг фарази (гипотеза) ишлаб чиқилади ва усуллари белгилаб олинади.

Ўрганилаётган мавзу бўйича адабиётларни тизимли ва ҳар тарафлама ўрганиб билиш илмий фаолиятнинг ажралмас шартларидандир.

**Талаба қуйидагиларни билиши керак:**

– адабиёт ва бошқа турдаги нашр материаллари устида ишлашнинг муҳим аҳамияти;

– керакли адабиётларни излаш ва улар билан дастлабки танишишнинг аҳамияти;

– тадқиқот жараёнида адабиётлардаги материалларни қўллаш ва уларни тизимлаштиришнинг аҳамияти.

**2. Мураббийлар иш тажрибаси таҳлили.**

Педагогик амалиётда суҳбатлар ва уларнинг тадқиқот функциялари кенг маълумдир. У маълумот манбаи бўлиб, бошқа психологик-педагогик тадқиқот усуллари: кузатув, лаборатор ва табиий эксперимент, сўровнома, машғулот фаолиятининг таҳлили кабилар билан боғланиши мумкин.

Суҳбатнинг самаралилиги, одатда, тадқиқотчининг малакасига, унинг психологик тайёргарлиги, назарий билимлари даражасига, суҳбат олиб бориш санъатига, шахсий кўринишига ҳам боғлиқ бўлади. Суҳбат аъзолари тадқиқотнинг ҳақиқий мақсадини пайқамасликлари керак, чунки жавобларда ноаниқликлар кузатилиши мумкин. Суҳбатга тайёрланаётганда, тадқиқот суҳбатнинг мақсадини ва мазмунини, шунингдек, суҳбат натижаларини қайд қилиш усуллари ҳам олдиндан аниқлаб олиш керак (диктофон, стенография).

Ҳозир психологик-педагогик тадқиқотларда сўровнома усулидан фойдаланиш кенг тарқалган. Бу усулнинг суҳбат усули билан қўпгина ўхшаш томонлари мавжуд. У усулда ҳам, бу усулда ҳам саволлар қўлланилади ва уларга жавоб олинади. Сўровнома учун шахсий мулоқот шарт эмас, уни

почта ёки бошқа усул орқали ҳам юбориш мумкин. Сўровнома усулида катта маҳорат талаб этилмайди. Талабаларнинг ўзлари сўровномали савол-жавобларда фаол иштирокчилар бўлишлари мумкин.

Мураббийлар иш тажрибасини ўрганишда талаба қуйидагиларни билиши керак:

– объект билан суҳбатнинг тадқиқот функцияси аҳамияти;

– тадқиқотда сўровномали савол-жавобларнинг аҳамияти;

### 3. Кузатиш педагогик тадқиқот усули сифатида.

Профессионал кузатишни билиш ҳар бир мураббий учун аҳамиятлидир. Оддий туюлишига қарамасдан, ўйинлар ва ўқув-машғулотларидаги тадқиқот кузатишлари маълум қийинчиликларга ва ўзининг ривожланиш босқичларига эга.

Талабаларга тадқиқот ишларини олиб боришда, масалан, ёш футболчиларнинг машғулот жараёни сифатининг ўйинларда тўпни аниқ узатишга боғлиқлигини ўрганиш учун оддий педагогик кузатиш карталаридан фойдаланиш тавсия этилади. Тадқиқотнинг мақсади ва вазифаларига қараб, масалан, босиб ўтилган масофани ҳажмини аниқлаш учун, бошқа турдаги педагогик карталардан фойдаланилади.

Тадқиқотчининг малакаси ошиб бориши билан педагогик кузатиш карталарининг янада қийинроқлари ишлаб чиқилади. Уларни тўлдириш учун эса янги, нисбатан такомиллашган асбоб-анжомлар ёки техник кузатиш воситалари талаб қилинади.

## **XI боб. МУСОБАҚАЛАРНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА ЎТКАЗИШ**

### **Мусобақаларнинг аҳамияти**

Футбол мусобақалари ўқув-машғулот ишларининг асосий қисмини ташкил этади. Улар машғулотларда қизиқишни оширади, мамлакатда футболнинг оммавий ривожланишига ёрдам беради. Футболчи ўйинларда мунтазам қатнашмай туриб юқори натижаларга эриша олмайди. Мусобақалар мусобақа қатнашчиларининг ва умуман команданинг жисмоний, техник, тактик ва ахлокий-иродавий тайёргарлиги даражасини аниқлайди, ўқув-машғулот жараёнининг аҳволи ва йўналишини аниқлаш имконини беради. Мусобақа натижалари ўқув-машғулот ишларини яқунлаш воситаси бўлиб хизмат қилади.

Мусобақалар қатъийликни, ғалабага эришиш йўлидаги ирода кучини, корхона жамоаси, шаҳар, республика, мамлакат олдидаги масъулият ҳиссини тарбиялайди. Ўйинларнинг эмоционал кескинлиги футболчиларнинг психологик хусусиятларини аниқлашга имкон беради.

Очиқ ҳавода ўтказиладиган мусобақалар қатнашчиларни соғломлаштириш жиҳатидан катта аҳамиятга эга бўлиб, жисмоний камолотнинг ҳаммабоп ва қимматли воситаларидан биридир. Мусобақалар кўп сонли томошабинларни жалб қилиш билан футболни тарғиб қилиш ва оммалаштиришнинг қудратли воситаси бўлиб хизмат қилади. Улар мусобақа қатнашчилари ва томошабинларга уюштирувчи таъсир кўрсатиб, томошабинларни жисмоний тарбия ва спорт билан фаол шуғулланишга жалб этади.

Футбол ҳакамининг тарбиячи – педагог ва ўйин раҳбари сифатидаги аҳамияти жуда катта. Аниқ ҳакамлик қилиш, майдонда рўй берадиган қўполликларга ва айрим футбол-

чиларнинг интизомсизлигига қарши қатъий курашиш, мусобақалашаётган команда ўйинчиларига ўз вақтида танбех ва кўрсатмалар бериш мусобақани тактик ва техник жиҳатдан юқори даражада ўтказишга ёрдам беради.

### Мусобақа турлари

Олдига қўйилган вазифаларга қараб мусобақаларни асосий ва ёрдамчи мусобақаларга бўлиш мумкин.

Ягона спорт таснифи талабларига мувофиқ ташкил этиладиган ва натижаларига кўра спорт таснифи белги-ланадиган ҳамда ғолиб ёки чемпион деган ном бериладиган мусобақалар асосий мусобақаларга киради.

Мусобақаларнинг асосий тури – тақвим мусобақалар бўлиб, улар спорт тadbирларининг ягона тақвим режасида назарда тузилади ва тасдиқланган низомга мувофиқ равишда ўтказилади.

Қўйидагилар мусобақаларнинг асосий турларига киради:

- биринчилик ёки чемпионатлар;
- кубок мусобақалари;
- саралаш мусобақалари.

*Биринчилик ёки чемпионатлар* – энг масъулиятли мусобақалар бўлиб, уларнинг натижалари бўйича ғолиб командага чемпионлик номи берилади. Мусобақаларни ташкил этишнинг бу тури командалар кучини оқилона баҳолашга, олиб борилаётган ўқув-тенировка ишининг сифатини таққослашга имкон беради.

Кубок мусобақалари жуда кўп командаларни жалб этиш ва ғолибни нисбатан қисқа муддатларда аниқлаш мақсадида ўтказилади. Кубок мусобақалари энг яхшиларни изчиллик билан олиш принципи бўйича ўтказилади.

Саралаш мусобақалари мусобақаларнинг кейинги босқичида қатнашиш учун энг кучли командаларни аниқлаш мақсадида ўтказилади.

Мусобақаларнинг ёрдамчи турларига қўйидагилар киради:

- назорат учрашувлари;
- ўртоқлик учрашувлари;
- намунали учрашувлар;
- қисқартирилган мусобақалар.

*Назорат учрашувлари* командаларни бўлажак мусобақаларга тайёрлаш ва уларнинг тайёргарлигини текшириш мақсадида ўтказилади.

*Ўртоқлик учрашувлари* ўқув-машғулот мақсадларида ёки анъанавий мусобақалар планида ўтказилади.

*Намунали учрашувлар* футболни оммалаштиришга ва спорт маҳоратини кўрсатишга хизмат қилади.

*Қисқартирилган мусобақалар* бир неча соат мобайнида ўтказилади. Улар, одатда, байрам кунларига ва спорт мавсумининг очилиш ёки ёпилиш кунларига режалаштирилади.

Бундай мусобақаларни ўтказишда ўйин вақти қисқартирилади. Қисқартирилган мусобақаларнинг дастури фақат ўйин ўтказишни эмас, балки ўйинчиларнинг техник ёки жисмоний таёргарлигига доир мусобақаларни ҳам ўз ичига олиши мумкин.

### **Мусобақаларни режалаштириш**

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ҳаракатининг ташкилий тузилиш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда республикалар, вилоятлар, шаҳарлар ва жисмоний тарбия жамоаларида ўтказиладиган футбол мусобақаларининг муайян тизими қарор топган. Бу тизим турли кўламдаги

мусобақаларнинг минтақавий ва муассаса принципини ҳисобга олган ҳолда муттасил, изчил бўлишини ва алмашилиб туришини талаб этади.

Бу мусобақаларнинг бир йўла икки жойда бўлиши, жамоаларнинг ҳаддан ташқари банд бўлиб қолиши, узоқ вақт йўлда бўлишнинг олдини олишга ҳамда жамоаларда тўла қимматли ўқув-машғулот ишлари учун шароит яратишга имкон беради. Мусобақанинг умумий йиғма тақвим режаси фақат тадбирлар рўйхати эмас, балки спорт ташкилотларининг футболини янада ривожлантириш юзасидан биргаликда олиб борадиган ишларнинг чуқур ўйланган режасидир.

У территориял ва идоралар бўйича уюштириладиган мусобақаларни ўтказиш билан алоқадор барча масалаларни ўз ичига олади. Республика, вилоят ўлка ва шаҳар мусобақаларининг йиғма тақвим режасини юқори ташкилотлар томонидан режалаштириладиган мусобақаларни ҳисобга олган ҳолда, 4 йиллик қилиб тузиш мақсадга мувофиқдир. Зарур ўзгартиришлар киритилгандан кейин футбол бўйича умумий йиғма режа тегишли жисмоний тарбия ва спорт қўмиталарининг оммавий спорт тадбирлари режасига киритилади ҳамда барча спорт ташкилотчилари учун мажбурий ҳисобланади.

### **Ўйин тизимлари**

Амалда ўйиннинг учта асосий тизими қарор топган: давралаи тизим, бир ёки икки марта ютқазгандан кейин ўйиндан чиқиб кетиладиган тизим, аввалги икки тизимнинг комбинациясидан иборат бўлган аралаш тизим.

## Даврали тизим

Мусобақанинг даврали тизимида ҳар бир команда, агар мусобақа бир даврали ўтказилса, бир-бири билан бир марта, агар мусобақа икки даврали ўтказилса, икки марта учрашиши керак. Унинг бундай тизим ёки адолатли мусобақалашувчилар кучлари нисбатини анча оқилона белгилашга ва кучли жамоани аниқлашга имкон беради, бунда мусобақанинг умумий якунидаги тасодифийлик элементи маълум даражада бартараф қилинади. Бу тизим бўйича мусобақаларни икки даврали қилиб ўтказиш энг тўғри ҳисобланади

Даврали тизимда мусобақа иштирокчиларининг барча ўринлари тўпланган очколар сонига қараб аниқланади. Ўтказилган барча ўйинлар натижасида энг кўп очко олган жамоа (ёки жисмоний тарбия коллективи) ғолиб ҳисобланади. Бир ёки бир неча жамоаларда очколар тенг бўлиб қолганда, ғолибни аниқлаш учун мусобақа тартибида қандайдир қўшимча кўрсаткичлар ёки тадбирлар (масалан, шу жамоалар ўртасида қўшимча ўйин ёки шу жамоалар ўртасидаги аввал ўйналган ўйин натижалари, ёки киритилган тўплар нисбати) назарда тутилган бўлиши керак.

Даврали тизим бўйича ўйнаш тартибида қуръа ташлаш билан мусобақада қатнашувчи командаларнинг номерлари аниқланади. Жамоаларнинг аниқланган рақамлари асосида ўйинлар жадвали (календари) тузилади. Мусобақалар бир даврали қилиб ўтказилганда, ўйин бир-бири билан беллашувчи икки жамоадан дастлабкисининг майдонида ўтказилади. Агар мусобақада икки давра назарда тутилган бўлса, иккинчи ўйин кейинги жамоа майдонида ўтказилиши керак.

Даврали тизим бўйича ўтказиладиган ўйинлар календарини уч усул билан тузиш мумкин.



**Биринчи усул.** Мусобақада иштирок этувчи командалар сонига қараб, жамоаларнинг умумий сонига яқин бўлган тоқ сон олинади ва унга мувофиқ равишда вертикал чизиклар ўтказилади. Масалан, 6 та жамоа бўлганда, унга (яъни 6 сонига) яқин бўлган тоқ сон 5 бўлади. Демак, беш вертикал чизик ўтказиш зарур. Жамоалар сони 10 та бўлганда, унга яқин тоқ сон – 9, демак, тўққизта вертикал чизик чизилган бўлиши керак ва хоказо.

Вертикал чизикларнинг остидан ва устидан, пастдан бошлаб чапдан ўнгга қаратиб жамоалар номери кетма-кет тартибда биринчидан мусобақада қатнашувчи жамоаларнинг умумий сонига энг яқин бўлган тоқ сонгача, орада бир чизик қолдириб ёзиб чиқилади (10-жадвал).

Бу рақамлар кейинги рақамларни график тарзида ёзиш учун дастлабки режа бўлиб ҳисобланади. Биринчи кун ўйинлар тақвимини тузиш учун биринчи рақамдан бошлаб вертикал чизик атрофида соат стрелкасига қарши йўналишда ошиб борувчи тартибда барча иштирок этувчи рақамлар ёзиб чиқилади. Қолган ўйин кунларининг тақвимини тузиш учун вертикал чизиклар ўртасидаги барча рақамлар, аввал уларнинг остига ва устига қўйилган рақамларни ҳисобга олган ҳолда, илонизи қилиб қўйиб чиқилади. Шунини ҳам айтиш керакки, рақамлар бирин-кетин вертикал чизикларнинг ўнг томонидан ортиб борувчи тартибда такрорланиб ёзилади.

Шундан кейин иккинчи ва қолган тақвим кунларида беллашувчи жамоаларни аниқлаш учун ҳар бир вертикал чизикнинг чап томонига аввалги тақвим кунисидаги барча рақамлар ўзгаришсиз ўтказилиши керак.

**10 жамоа учун ўйинлар тақвими тузиш  
(10 га энг яқин бўлган кичик тоқ сон – 9)**

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

10-жадвал

**Турлар бўйича ўйинлар**

1-тур	2-тур	3-тур	4-тур	5-тур	6-тур	7-тур	8-тур	9-тур
1-10	10-6	2-10	10-7	3-10	10-8	4-10	10-9	5-10
2-9	1-2	3-1	2-3	4-2	3-4	5-3	4-5	6-4
3-8	9-3	4-9	1-4	5-1	2-5	6-2	3-6	7-3
4-7	8-4	5-8	9-5	6-9	1-6	7-1	2-7	8-2
5-6	7-5	6-7	8-6	7-8	9-7	8-9	1-8	9-1

Ҳамма графалар тўлдирилиб чиқилганидан кейин, ўйинларнинг тақвими тузилади. Бунинг учун вертикал чизиқнинг икки томонида турувчи рақамлар жуфт-жуфт қилиб бирлаштирилади. Мусобақада иштирок этувчи жамоалар сони тоқ бўлса, ҳар бир вертикал чизиқнинг остида ёки устида турувчи рақамлар мазкур тақвим куни (шу турда) ўйнамайдиган жамоа эканини кўрсатади.

Жамоалар сони жуфт бўлганда (масалан, жамоалар сони ўнга бўлганда) кўрсатилган (вертикал чизиқнинг остида

ёки устида) рақамлар (жамоалар) охирги рақамлар (ўнинчи) билан ўйнайдилар.

Турлар бўйича ўйинлар жадвали бўш рақамли жамоалар (вертикал чизиқ остида ёки устидаги рақамлар) билан сўнги рақамли жамоа ўйинини ҳисобга олган ҳолда тузилади (юқоридаги мисолда 1-рақам билан, 10-рақам билан ва ҳоказо).

Одатда, тур жадвалида биринчи бўлиб кўрсатилган жамоа майдон эгаси ҳисобланади. Шунинг учун куръанинг охирги рақами (масалан, мусобақада қатнашувчи жамоалар ўнта бўлганда 10-рақам) ҳар бир турдан кейин ўрин алмашиб туради. Қолган беллашувчи жамоалар вертикал чизиқнинг ўнг томонида турувчи рақамдан бошлаб тузилади.

Шундай қилиб, бу усулда жамоаларнинг ҳар бир турда навбат билан майдон алмашишига қатъий риоя қилинади.

**Иккинчи усул** («қаторасига»). Ўйинлар тақвимини ўйинда иштирок этувчи ҳамма жамоаларни бир қаторга жуфт-жуфт қилиб ёзиш усули билан тузишда майдонлар алмашишининг аввалгидек шартлари, яъни учрашув «эгаси» ҳуқуқи сақланади. Мазкур усулда жамоаларнинг жуфт сони олинади (масалан, агар мусобақада 7 жамоа қатнашса, ўйинлар тақвими 8 жамоага тузилади; агар 9 та жамоа бўлса, 10 жамоага тузилади ва ҳоказо).

8 та жамоа бўлганда биринчи тақвим куни қуйидаги тартибда тузилади: бир қаторда биринчи рақам охирги 8-рақам билан, иккинчи рақам охирги рақамдан олдинги 7-рақам билан бирлаштирилади, яъни бир-бири билан ўйновчи жамоа аниқланади ва ҳоказо. Шунда қуйидаги жамоалар беллашадиган бўлиб чиқади: 1-8, 2-7, 3-6, 4-5.

## Жамоа учун ўйинлар тақвимини «қаторасига» тузиш

1-кун	1-8	2-7	3-6	4-5
2-кун	5-1	6-4	7-3	8-2
3-кун	1-2	3-8	4-7	5-6
4-кун	6-1	7-5	8-4	2-3
5-кун	1-3	4-2	5-8	6-7
6-кун	7-1	8-6	2-5	3-4
7-кун	1-4	5-3	6-2	7-8
Назорат қатори	8-1	2-7	3-6	4-5

Кейинги тақвим кунларидаги ўйинлар жадвалини тузиш дастлабки жуфтликдаги 1-рақамни аввалги тақвим кундаги ўнг томондаги чекка рақам билан бирлаштиришдан бошланади. Бунда майдонлар алмашилиши учун 1-рақам навбатма-навбат жуфтликнинг гоҳ ўнг, гоҳ чап томонига қўйилади. Қолган жуфтликлар (бир-бири билан ўйнайдиган жамоалар) қолган рақамларни жуфт-жуфт қилиб бир қаторга ёзиш билан тузилади, бунда бирлаштириш ўнг томондан бошланади.

Шундай қилиб, иккинчи тақвим куни қуйидаги жамоалар бир-бири билан беллашади: 5-1, 6-4, 7-3, 8-2.

Иккинчи ва ундан кейинги тақвим кунларини тузиш учун биринчи жуфтликнинг 1-рақамдаги ўрин бошқа рақамдаги (мазкур ҳолда 8-рақамни) қолдирилади, кейинги жуфтликларни бирлаштириш принципи аввалгидек бўлади.

Назорат қаторида ҳосил бўладиган жуфтликларнинг (биринчидан ташқари) биринчи календарь кундаги жуфтликлар билан тўғри келиши барча кунлар бўйича тузилган ўйинлар тақвимининг тўғрилигини тасдиқлайди. Ўйинлар тақвими икки даврли бўлганда, барча жуфтликлардаги

рақамлар алмаштирилади. Ҳайинлар тақвимини тузиш ва уни назорат қилишнинг оддийлиги – бу усулнинг афзаллигидир.

**Учинчи усул.** Бу усул аввалги икки усулдан ҳам оддий: у мусобақа ўтказиш жараёнида майдоннинг алмашиниши ҳеч қандай аҳамиятга эга бўлмаган тақдирда (мусобақалар бир жойда ўтказилганда) қўлланилади.

Учинчи усулга биноан ҳайинлар тақвими бевосита турлар бўйича тузилади. Мусобақада қатнашувчи жамоалар сонига мос бўлган рақамлар (жамоалар сони жуфт бўлганда) биринчи рақамдан бошлаб икки устунча қилиб ёзилади (буғунда 1-рақам чап устунчанинг тепасидан бошланади). Шундан кейин иккинчи рақамдан бошлаб (бу рақам, яъни 2-рақам иккинчи устунчага, биринчи рақамнинг қаршисига ёзилади), кетма-кет тартибда соат стрелкаси бўйлаб қолган рақамлар қўйиб чиқилади. Кейинги тур ҳайинларини тузиш учун рақамлар соат стрелкасига қарши ёзиб чиқилади, биринчи рақам ўз ўрнида қолади.

12-жадвал

### 8 команда учун турлар бўйича ҳайинларнинг тақсимланиши

1-тур	2-тур	3-тур	4-тур	5-тур	6-тур	7-тур
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

Агар мусобақада қатнашувчи жамоалар сони тоқ бўлса, кейинги жуфт сон ўрнига «ноль» рақами қўйилади, қолганлари эса ўзгаришсиз қолади. Тақвим бўйича «ноль» рақами билан ўйнаши керак бўлганлар мазкур турда ўйнамайди.

**7 команда бўлганда ўйинларни турлар бўйича тақсимлаш**

1-тур	2-тур	3-тур	4-тур	5-тур	6-тур	7-тур
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

Давралаи тизим бўйича бир давралаи мусобақалар ўтказишда керак бўлган вақтни аниқлаш учун ўйинларнинг умумий сонини бўлиш керак.

Бу қуйидаги формула бўйича аниқланади:

$$И = \frac{K(K-1)}{2}$$

бунда И – ўйинлар сони,

К – мусобақада иштирок этувчи жамоалар сони.

Масалан: К = 16

$$И = \frac{16(16-1)}{2} = 120$$

Турлар ўртасидаги ўйинлар жадвалини тузишда жамоаларнинг ўқув-машғулоти ишларини ўтказишга имкон берадиган даражада танаффус бўлишини назарда тутиш керак.

**Ўйинлар (мусобақа)да ўринларни аниқлаш**

Ўтказилган мусобақа натижасида ғолиб ва мусобақада иштирок этган жамоалар эгаллаган кейинги ўринлар аниқланади. Шу мусобақада жамоанинг ўтказган ҳар бир ўйини унинг натижасига қараб, очколар бериш йўли билан

баҳоланади. Коллективдан битта жамоа қатнашадиган давралар тизими бўйича ўтказиладиган мусобақаларда қуйидагича ҳисобга олиш шкаласи кенг тарқалган бўлиб, унга биноан ғалаба учун – 2, дуранг учун – 1, мағлубият учун -0 очко берилади. Жамоаларнинг ўйинга келмаганлигини мағлубият билан тенглаштирмаслик учун бошқача ҳисоблаш шкаласи қабул қилинади, масалан: ғалаба –3 очко, дуранг – 2 очко, мағлубият – 1 очко, ўйинга келмаслик – 0 очко.

Клублар бўйича ҳисобга олишда, жисмоний тарбия жамоалари мусобақаларда бир неча жамоалар билан қатнашганда (вилоят, шаҳар ва туман биринчиликлари ўйналаётган вақтда шундай бўлиши мумкин) ҳисобга олиш шкаласи ҳар бир жамоага алоҳида-алоҳида очколар ёзишни талаб қилади.

Натижалар клублар бўйича ҳисобга олинadиган мусобақада олтига жамоа билан қатнашувчи жисмоний тарбия коллективи жамоаларига бериладиган баҳолаш очколари шкаласи мисол тариқасида келтирилган.

14-жадвал

#### Алоҳида – алоҳида баҳолашнинг тахминий шкаласи

Натижа	Жамоалар бўйича баҳолаш очколари					
	1	2	3	4	5	6
Ғалаба	18	15	12	9	6	3
Дуранг	12	10	8	6	4	2
Мағлубият	6	5	4	3	2	1
Ўйинга келмаганлик	0	0	0	0	0	0

Мусобақа ўтказишнинг муайян шароитлари ва олдинга қўйилган вазифаларга қараб очколар дифференциацияси турли жамоалар учун бошқача бўлиши мумкин. Бирок,

одатда, мағлубият ғалаба учун бериладиган очколарнинг 1/3 ни, дуранг учун бериладиган очколарнинг 2/3 ни, келмаганлик учун 0 қисмини беришини назарда тутиш керак.

Мусобақада ўринлар жамоаларнинг ҳамма ўйинларда тўплаган очколари йиғиндисига қараб узил-кесил аниқланади. Энг кўп очко тўплаган жамоа ғолиб ҳисобланади. Агар дастлабки бир неча жамоаларнинг тўплаган очколари сони бир хил бўлса, ғолибни узил-кесил аниқлаш учун улар ўртасида қўшимча ўйинлар ўтказилиши мумкин ёки ўринлар киритилган ва ўтказиб юборилган тўплар нисбати бўйича, ёки улар ўртасида мусобақа жараёнида ўтказилган ўйин натижалари бўйича аниқланади.

Жисмоний тарбия коллективининг барча жамоалари мусобақада иштирок этиш натижасида тўплаган очколари йиғиндисига қараб клублар бўйича ғолиблар аниқланади.

Қуйида нисбатан қисқа муддатларда кўп команда иштирокида ўтказиладиган мусобақаларда қўлланиладиган даврالي ўйин тизимининг хилларида бири келтирилади. Бу тизимда ҳамма жамоалар бир неча гуруҳга бўлинади. Ҳар бир кичик гуруҳдаги ўйинлар даврالي тизим бўйича очколар бериш йўли билан ўтказилади. Шундан сўнг кичик гуруҳ ғолибларидан ёки кичик гуруҳларда 1-2-ўринларни олган жамоалардан янги гуруҳлар тузилади ва бу гуруҳлар ҳам даврالي тизим бўйича ўйинлар ўтказади. Ғолибни аниқлаш учун бўладиган финал ўйин гуруҳ ғолиблари ўртасида ўтказилади. Қолган ҳамма ўринлар кичик гуруҳларда тегишли ўринни эгаллаган жамоалар ўртасида ўйинлар ўтказиш билан аниқланади.

Масалан: Германияда бўлиб ўтган 16 жамоа ўртасидаги 1974 йилги жаҳон биринчилиги мусобақалари шундай тизим бўйича ўтказилган. Дастлабки босқичда ҳамма жамоалар тўртта гуруҳга бўлинган эди:



*I гуруҳ: 1, 2, 3, 4-номерлар III гуруҳ: 9, 10, 11, 12-номерлар*  
*II гуруҳ: 5, 6, 7, 8-номерлар IV гуруҳ: 13, 14, 15, 16-номерлар*

Жамоалар рақамлари қуръа ташлаш билан аниқланади. Айрим ҳолларда, жаҳон биринчилигида бўлгани каби, ҳар бир гуруҳга аввалги жаҳон биринчилигида катта натижалар кўрсатган жамоалардан ажратилади.

Кичик гуруҳларда жамоалар даврали тизим бўйича ўйнайдилар. Кичик гуруҳларда ўтказилган ўйин натижаларига қараб, ҳар бирида 4 тадан жамоа бўлган иккита гуруҳ тузилади (мазкур мусобақада 1-босқичдан кейин 8 та команда ўйиндан чиқиб кетар ва уларнинг ўрни аниқланмас эди, гарчи буни худди шунга ўхшаш тизим бўйича аниқлаш мумкин бўлса ҳам):

*«А» гуруҳ*  
*I гуруҳ 1- ўрин*  
*II гуруҳ 2 - ўрин*  
*III гуруҳ 1 –ўрин*  
*IV гуруҳ 2- ўрин*

*«Б» гуруҳ*  
*I гуруҳдаги 2- ўрин*  
*II гуруҳдаги 1- ўрин*  
*III гуруҳдаги 2- ўрин*  
*IV гуруҳдаги 1- ўрин*

«А» ва «Б» гуруҳларда жамоалар даврали тизим бўйича бир давра ўйин ўтказадилар. Финалда биринчи ўрин ва чемпионлик унвонини олиш учун «А» ва «Б» гуруҳларнинг ғолиб жамоалари ўйнайдилар, 3-4 ўринлар учун эса гуруҳларда иккинчи ўринни эгаллаган жамоалар куч синашадилар. Шундай схема бўйича 16 жамоа бўлганда, дастлабки тўрт ўринни аниқлаш учун 38 та ўйин ўтказилган бўлиши керак.

Гуруҳларда тегишли ўринларни эгаллаган жамоалар ўртасида ўтказиладиган шундай ўйинлар ёрдамида барча саккиз ўринни аниқлаш мумкин.

## Мусобақа низоми

Совринли ўринлар, шунингдек, мусобақада қатнашувчи жамоалар ёки жисмоний тарбия жамоалари (натижалар клублар бўйича ҳисобга олинганда) эгалладиган барча кейинги ўринлар аниқланадиган бирон-бир расмий мусобақа ўтказишдан аввал мусобақа ҳақидаги низом тузилган бўлиши керак. Бу низом футбол Федерацияси ёки мусобақани ўтказувчи бошқа бирор ташкилот томонидан тасдиқланади.

Мусобақа низоми катта юридик кучга эга бўлган ҳужжатдир. Унда асосий ташкилий ва техник шарт-шароитлар аниқ баён қилинган бўлади. Низом ўқув-машғулот ишларининг мазмунини белгилаб беради, чунки жамоаларнинг ташкилий-услубий тайёргарлиги бўлажак мусобақаларнинг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ўтказилади. Мусобақада қатнашувчи жамоаларнинг тайёргарлик кўриш учун етарли вақтга эга бўлишлари назарда тутилиб, низом оддиндан тасдиқланиши ва тарқатилиши керак.

Мусобақани ўтказиш даврида тасдиқланган низомдан четга чиқишга йўл қўйилмайди, акс ҳолда мазкур мусобақани ўтказаётган ташкилотнинг обрўйига путур етади ва кераксиз низоларнинг келиб чиқишига сабаб бўлади, холос.

Мусобақа низомида қуйидаги масалалар акс эттирилган бўлиши керак:

1. Ўтказилаётган мусобақанинг мақсади ва вазифалари.
2. Мусобақани ким ўтказиши (федерация, ташкилий комитет ва ҳоказолар).
3. Мусобақа ўтказиш муддатлари ва шартлари.
4. Мусобақага қўйиладиган жамоалар сони ва номи, талабномага киритиладиган қатнашчиларнинг максимал миқдори.

5. Мусобақа ўтказиладиган ўйин тизими (давралари – бир ёки икки даврала, маълумиятдан кейин ўйиндан чиқиб кетиладиган, аралаш тизим).

6. Ҳисобга олиш тизими ва жамоаларнинг ҳамда жисмоний тарбия жамоаларининг (натижалар клублар бўйича ҳисобланганда) эгаллаган ўринларини аниқлаш тартиби.

7. Мусобақаларнинг алоҳида шартлари (қандай ҳолларда ўйинда қўшимча вақт белгиланиши ва унинг давомийлиги, ўйин дуранг билан тугалланганда ёки ўтказилган мусобақа натижасида очколар сони тенг бўлганда. ғолибни аниқлаш усуллари, ўйин қоидаларида кўрсатилгандан ташқари нечта ўйинчи алмаштириш мумкинлиги ва ҳоказолар).

8. Жамоаларни ва мусобақа қатнашчиларини расмийлаштириш тартиби, шакли, ўйинчиларга талабномалар бериш ва қайта талабнома бериш муддати.

9. Мусобақаларни олиб борадиган ҳакамлар жамоасининг номи.

10. Ўтказилган ўйинга норозилик билдириш ва уни кўриб чиқиш, шунингдек, ўйинчиларни майдондан чиқариб юбориш ёки уларни огоҳлантириш билан боғлиқ бўлган интизом масалаларини қараб чиқиш тартиби.

11. Ўйинчилар интизомни бузганлиги учун жамоаларнинг жавобгарлиги ҳамда стадион ва клублар маъмуриятининг ўйин ўтказиш вақтида тартиб сақланиши учун жавобгар бўлиши.

12. Мусобақа ўтказиладиган жойлар ва уларга қўйиладиган талаблар.

13. Ғолибларни мукофотлаш ҳамда охириги ўринларни эгаллаган жамоанинг ёки жамоаларнинг кейинги худди шундай мусобақада қатнашиш шартлари.

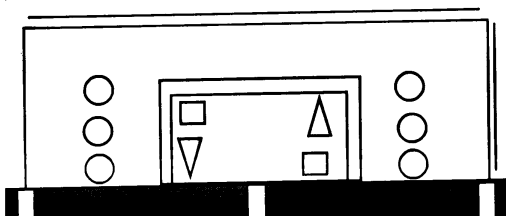
## ХII бoб. ЁРДАМЧИ ЖИҲOЗЛАР

Ўқув-машғулот жaрёнида ёрдамчи жиҳозларнинг қўлланилиши футболчиларнинг техник маҳоратини оширишда муҳим аҳамиятга эга. Янада такомиллашган жиҳозларнинг пайдо бўлиши билан улардан ўқитиш ва машғулотларни ташкил этишнинг индивидуал, узлуксиз ва даврaли формaларида самарали фойдаланиш мумкин бўлади. Ёрдамчи жиҳозлар машқларни кўп марта такрорлаш принципини амалга ошириш, бажариладиган машқларнинг мураккаблиги ва жадаллигини тартибга солиш, малакаларнинг барқарорлиги ва кўп вариантлилигини мустаҳкамлаш, машқларни ўйин шароитига яқинлаштирилган режимда бажариш имконини беради.

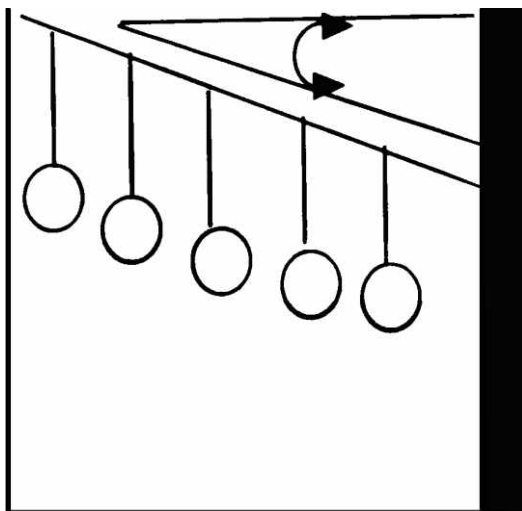
Футбол шаҳарчалари, футбол машғулот майдончалари ва заллари ёрдамчи жиҳозлар билан жиҳозланади. Улар стационар ва кўчма жиҳозларга бўлинади.

### Стационар жиҳозлар

**Машғулот деворчаси** (82-расм). Қалинлиги камида 50 мм бўлган тахта ёки темир-бетон плитадан ва диаметри камида 200 мм бўлган ғўлалардан тайёрланади. Ғўлалардан тайёрланган устунларни чуқурлиги 1 м-1 м 20 см бўлган ва бир-биридан 1 м-1 м 20 см орaлатиб жойлаштириладиган чуқурларга вертикал қилиб ўрнатадилар. Устунларнинг пастки қисмига уларнинг мустаҳкам бўлиши ва чўкишнинг олдини олиш учун ўлчамини 80 см бўлган қозиқлар (крестовиналар) қоқилади. Ўрнатилишидан олдин қозиқ ва устунларга яхшилаб гидрон ёки бошқа изоляция қилувчи воситалар суртилади. Устунларга футбол шаҳарчасига қараган томони раңдаланган тахта қоқилади. Тахталар ўзаро чорак қисмгача кирадиган даражада шпунт билан бирлаш-



82-расм. Машғулот деворчаси

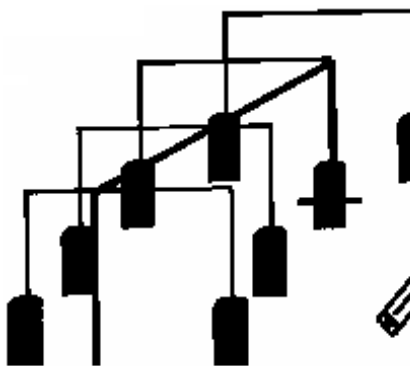


83-расм. Тўплар осилган кронштейнлар

тирилади. Деворнинг машғулот майдончасига қаратилган томонига ёрқин бўёқлар билан турли хил белгилар: дарвоза, квадрат, учбурчаклар чизилади. Машғулот деворчаларининг ҳажми турлича бўлиши мумкин. Футбол шаҳарчасидаги ҳар бир томон машғулот деворчаси қилиб жиҳозланиши мумкин.

Машғулот деворчаси ёрдамида ҳаракатсиз турган тўпни, думалаб келаётган ва баланддан учиб келаётган тўпни нишонга тўғри ва кесиб тепиш, шунингдек, баланддан учиб келаётган тўпни тепиш ва уни бош билан тўхтатиш машқларини бажариш мумкин.

**Тўплар осилган кронштейнлар (83-расм).** Теннис ёки футбол тўплари осилган кронштейнлар футбол шаҳарчаси ёки зал деворига маҳкамланади. Улар турган жойдан қадам ташлаб ва югуриб келиб, бир ёки икки оёқ билан депсиниб, бурилиб ва бурилмай туриб, тўпни тегиб юбориб сакрашни машқ қилиш имконини беради.



84-расм. Осма қопчалар

**Осма қопчалар (84-расм).** Баландлиги 3,5-4 м бўлган металл рамага боксчилар ёки курашчилар фойдаланиладиган 5-8 та стандарт қопчалар осиб қуйилади. Улар 1,5-2 м оралатиб ўрнаштирилади. Пол билан қопча орасидаги масофа 30-50 см атрофида бўлиши мумкин. Рама учун керакли материал: металл труба ёки 100-125 мм ли швеллер.

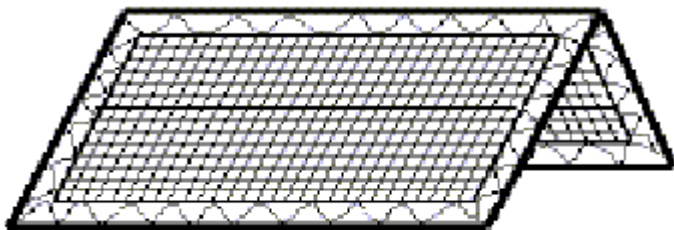
Осма қопчаларнинг рамалари учта ва иккита вертикал устундан иборат бўлиши мумкин, улар 1-1,2 метрлик чуқурга туширилиб цементланади. Қопчалар рамага диаметри 8-10 мм бўлган капрон тизимча билан осилади.

Машғулотда осма қопчалардан фойдаланиш мумкин. Бунда улар орасидан турли тезликда югуриб ўтилади ёки қопчани елка билан туртиш машқи бажарилади. Шунингдек, тинч турган қопчалар ҳамда тебраниб турган қопчалар орасидан тўп олиб юриш машқи бажарилади. Осма

қопчаларни қўлланиб бажариладиган машқларни бошқа ёрдамчи жиҳозлар билан комплекс равишда бажариш мумкин.

### Кўчма жиҳозлар

Кўчма жиҳозлар одатда конструкциясига кўра оддий бўлиб, уларни бир жойдан иккинчи жойга олиб бориш қулай. Батутлар, футбол дарвозалари, осма тўп бўлган устун кронштейн, алдаб ўтиш устунлари кўчма жиҳозлар жумласига киради.



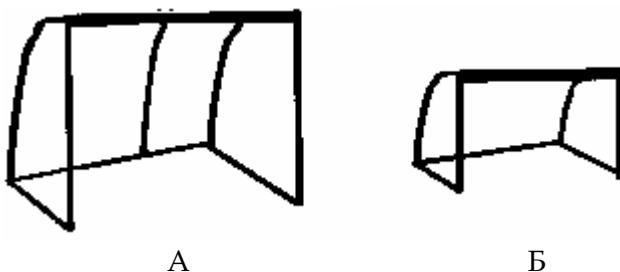
85-расм. Кўчма батут

Икки томонлама кўчма батут (85-расм) металлдан тайёрланган иккита ҳаракатланувчи рамадан иборат. Материал: кесими 25-30 мм бўлган труба, катаклари 50-100 мм бўлган иккита капрон тўр ва диаметри 5-8 мм ли амортизацион тизимча. Кўчма батутларнинг ўлчамлари: рама 2,5×2,5 м, 3,5×3,5 м, 4,5×3 м; тўр – 2×2 м, 3×2 м, 4×2,5 м.

Кўчма батутни фойдаланишга тайёрлашда аввал рама бурчакларига тўр маҳкамланади, сўнгра уни амортизацион тизимча ёрдамида рама билан бириктирилади ва бир текисда таранг қилиб ростланади.

Батут рамасида тўрнинг мустаҳкамланиш қулай бўлиши учун рама стул ёки скамейкаларга горизонтал равишда жойлаштирилади.

Амортизацион тизимча рама бурчагида тўрнинг энг четки катагига тортилади ҳамда рама ва тўрнинг бутун узунлиги бўйича ўтказилади, сўнгра тўр билан рама ҳам қарама-қарши томондан, сўнгра иккита қолган томонларидан бирлаштирилади. Рама билан таранг тортилган тўр орасидаги масофа 22 см дан кўп бўлмаслиги керак.



86-расм. Кўчма дарвозалар

**Кўчма дарвозалар** (86-расм) одатдаги ва кичрайтирилган ўлчамда бажарилади. Кўчма дарвоза майдондаги чимларни босилиб кетишдан сақлайди. Бунинг учун дарвозалар ўрнатиладиган жой доимо ўзгартириб турилади. Кўчма дарвозалар дарвозабонларни, шунингдек, дарвозага тўп тегишни бажарувчи барча қаторлардаги ўйинчиларни машғул қилдириш учун қўлланилади. Кичрайтирилган ўлчамдаги кўчма дарвозалар кичрайтирилган майдончада кам сонли ўйинчилар билан ўтказиладиган ўқув ўйинлари учун фойдаланилади.

Футбол шаҳарчаси. Ёрдамчи жиҳозлар – стационар ва чекланган майдончада жойлашган кўчма жиҳозлар комплексидан иборат бўлади. Бу футболчиларнинг техник жиҳатдан самарали тайёрланишлари учун шароит яратади. Тренажёрларнинг кўп бўлиши ўқув-машғулот жараёнини машғулотларнинг индивидуал ва гуруҳли формаларидан фойдаланган ҳолда мақсадга мувофиқ ташкил этиш имконини беради.



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

## ХIII боб. ФУТБОЛ БЎЙИЧА ЎЗБЕК ТИЛИДАГИ ЗАМОНАВИЙ ТЕХНИК СЎЗ ВА ИБОРАЛАР

### ФУТБОЛ: техник сўз ва иборалар

Агрессивное поведение	- тажовузкорона хулқ
Административные обязанности	- маъмурий мажбуриятлар
Антифутбол	- антифутбол
Аритмия игры	- ўйин маромининг ўзгариши
Атака:	- хужум
– по флангам	- қанотлар бўйлаб
– со сменой направления	- йўналишни ўзгартирган ҳолда
– комбинированная	- комбинацияли
Аутсайдер	- аутсайдер
Аут	- аут
Автогол	- автогол
Арбитр	- ҳакам
Аннулирование результата матча	- ўйин натижасининг бекор қилиниши
Борьба	- кураш
Блокировка	- тўсиб қолиш
Быстрый переход в атаку	- тезлик билан хужумга ўтиш
Быстрый отход назад в оборону	- тезлик билан ҳимояга қайтиш
Бетон	- метин ҳимоя
Блицтурнир	- қисқа муддатли мусобақа
Болельщик	- мухлис (ишқибоз)
Бомбардир	- тўпурақ

Ворота:	- дарвоза
– штанга	- устунлар
– перекладина	- тўсин
– сетка	- тўр
Вобанк	- таваккал қилиш
Возобновление игры	- ўйинни давом эттириш
Вратарская площадка	- дарвозабон майдончаси
Вбрасывание мяча вратарем	- тупни дарвозабон томондан майдонга ташлаб берилиши
Выход из зоны обороны	- ҳимоя ҳудудидан чиқиш
Введение мяча	- тўпни ўйинга киритиш
Взятие ворот	- дарвозанинг ишғол этилиши
Вице-чемпион	- вице-чемпион
Владение мячом	- тўпни эгаллаш.
Вне игры	- ўйиндан ташқари ҳолат
Воля футболиста	- футболчи иродаси
Вратарь	- дарвозабон
Взять в аренду	- ижарага олиш
Восстановительный центр	- тикланиш маркази
Врач команды	- жамоа шифокори
Время игры	- ўйин вақти
Выбор сторон	- томонларнинг тикланиши
Гибкость	- эгилувчанлик
Гибкий маневр	- ўзгарувчан маневр
Голеностоп	- боддир ва товон суюгини бирлаштирувчи бўғин
Грубая игра	- қўпол ўйин
Групповой контроль мяча	- тўпни гуруҳ бўлиб назорат қилиш

Групповая тактика игры	- гурух ўйин тактикаси
Глубина атаки (тактика)	- хужум ичкараси
Глубина обороны (тактика)	- ҳимоя ичкараси
Газон	- чим (майса)
Гандикап	- кучсиз жамоага маълум имтиёз
Гетры	- гетра
Главный судья	- бош ҳакам
Гол	- гол
Грязная игра	- жирканч ўйин
Демонстрация	- намойиш
Движение вперед со сменой мест	- ўрин алмаштирган ҳолда олдинга интилиш
Дефицит времени и игрового пространства	- вақт тигизлиги ва ўйин кенглигидаги муаммо
Диагональная страховка	- диагонал усулда ҳимоя қилиш
Дисциплинарные санкции	- тартиб-интизом чоралари
Дриблинг	- дриблинг
Движение футболиста	- футболчи ҳаракати
Диагональный способ судейства	- ҳакамликнинг диагонал усули
Диктор	- суҳандон
Дисквалификация	- четлатиш
Диспетчер	- диспетчер
Дополнительное время	- қўшимча вақт
Допинг	- допинг
Дубль	- дубл

Жеребьевка	- куръа ташлаш
Жонглирование	- тўпни ерга туширмаган ҳолда ўйнаш
- ногой	- оёқ билан
- головой	- бош билан
- коленем	- тизза билан
- чередование	- навбат билан
Женский футбол	- аёллар футболи
Жестикауляция судьи	- ҳакам имо-ишораси
Жесткая игра	- кескин ўйин.
Жребий	- куръа
Заявка	- буюртма
Затягивание времени	- вақтни чўзиш
Зона	- ҳудуд
Зонная защита	- ҳудудий ҳимоя
Заполнить зону количеством игроков	- ҳудудни ўйинчилар сони билан тўлдириш
Запись матча	- учрашув ёзуви
Замена	- алмаштириш
Замечание	- танбех
Запасной игрок	- захирадаги ўйинчи
Игровая зона	- ўйин ҳудуди
Идентифицированный	- баробарлаштириш
Инциденты	- низолар
Инвентарь	- анжом
Интенсификация	- жадаллаштирув
Игра рукой	- қўл билан ўйнаш
Игра головой	- бош билан ўйнаш
Индивидуальная тактика игры	- якка тартибдаги ўйин тактикаси
- в атаке	- хужумда

– в обороне	- ҳимояда
Календарь	- тақвим
Кинжальные передачи	- кесиб тўп узатиш
Кондиция	- белгиланган шарт
Контратака	- қарши ҳужум
Комплектность обороны	- ҳимоянинг йиғма усули
Командная тактика игры	- ўйиннинг жамоавий услуби
Комбинированный услуб обороны	- ҳимояланишнинг аралашув услуби
Капитан команды	- жамоа сардори
Комбинация	- комбинация
Комментатор	- шарҳдочи
Кубок	- Кубок
Контракт	- шартнома
Карточка замены игрока	- ўйинчи алмашиш карточкиси
<b>Линии:</b>	- чизиқлар
– вратарская	- дарвоза
– боковая	- ён чизиқ
– лицевая	- олд чизиқ (дарвоза ёни)
– средняя	- ўрта
Линейное расположение защитников	- ҳимоячиларни чизиқли жойлашуви
Лидер	- етакчи
Ложные движения	- алдамчи ҳаракатлар
Либеро	- охирги ҳимоячи
Лига	- лига

Маркировка	- белгилаш
Морально-волевая подготовка	- руҳий ва иродавий тайёргарлик
Медленный перевод мяча с одного фланга на другой	- тупни бир канотдан иккинчисига оҳиста ўтказиш
Мяч	- тўп
Медаль	- медал
Мениск	- менск
<b>Нарушения:</b>	- қоида бузарчилиқ
– небрежные	- пала-партиш
– безрассудные	- ўйламасдан қилинган
– чрезмерно агрессивные	- ўта тажавузкор
– случайные	- тасодифан
Некорректное поведение	- қўпол муомала
Несогласие	- норозилиқ
Неподвижный	- ҳаракатсиз
Нечестный прием	- ноҳақ усул
Нецензурное выражение	- ҳаракатли ифода
Номинальная система	- белгиланган тизим
Накладка	- рақибга оёғига оёқ қўйиш
Нападение	- ҳужум
Нумерация игроков	- ўйинчиларнинг рақамланиши
Нейтральное поле	- бетараф майдон
<b>Остановка мяча:</b>	- тўпни тўхтатиш
– головой	- бош билан
– грудью	- кўкрак билан
– бедром	- сон билан

– ногой, серединой подъема	- оёқ устининг ўртаси билан
– ногой, внутренней стороной стопы	- оёқ кафтининг ички томони билан
– ногой, внешней стороной стопы	- оёқ кафтининг ташқи томони билан
– с уходом влево, вправо	- чап ва ўнга кетиш билан
– сложным замахом	- мураккаб силкиниш
Обводка	- алдаб ўтиш
Обманные движения	- алдамчи ҳаракатлар
Обработка мяча	- тўпни ўзига бўйсундириш
Олимпийская система	- олимпия тизими
Опасная игра	- хавфли ўйин
Освещение футбольного поля	- футбол майдонининг ёритилиши
Очко	- очко
Обычные процедуры	- одатий услублар
Откидка	- тўпни тепиб юбориш
Отскок мяча	- тўпнинг урилиб қайтиши
Оборудование	- жиҳозлар
Отрыв от опекуна	- таъқибчидан қочиб кетиш
Отбор мяча:	- тўпни олиб қўйиш
– стоя	- тик турган ҳолда
– в падении	- йиқилатуриб
– в подкате	- орқасидан йиқилиб туриб
Опекун	- таъқибчи
Офсайд	- ўйиндан ташқари ҳолат



Прессинг:	- прессинг
- индивидуальный	- якка тартибда
- групповой отбор мяча	- гуруҳ бўлиб тўпни олиб қўйиш
- в момент потери мяча	- тўп йўқотилган вазиятда
Персональная оценка	- шахсий баҳо
Персональные ворота	- ўз дарвозаси
Пенальти	- пенальти
Позиционная атака	- позицион хужум
Поза защитника во время отбора	- тўп олиб қўйишда ҳимоячининг ҳолати
Полномочия судьи	- ҳакам ваколоти
Посторонний предмет	- бегона буюм
Попытка	- уриниш
Плотная борьба	- зич ва қаттиқ кураш
Пространство	- кенглик
Покер	- покер
Пас	- пас, тўп ошириш
Передача	- узатиш
Перехват мяча	- тўпни олиб қўйиш
Перчатка	- қўлқоплар
План игры	- ўйин режаси
Подгруппа	- гуруҳ
Подкат	- орқасидан йиқилиб туриб
Подножка	- оёқдан чалиш
Правила игры	- ўйин қоидалари
Предупреждение	- огоҳлантириш
Приз	- мукофот, соврин
Просмотровая комиссия	- кўрик комиссияси
Протест	- эътироз
Пушечный удар	- ўта кучли зарба
Провакация	- ғашига тегиш

Подправка	- тўпни тўғрилаб юбориш
Процедура	- жараён
Плевок в соперника	- рақибга тупирмоқ
Прострелы	- қанотдан дарвоза томон тўп ошириш
Переигровка матча	- уйинни қайта ўтказиш
Пресс-конференция	- матбуот анжумани
Стадион	- стадион
Самовольный удар.	- ўзбошимча зарба
Санкции	- жазо чоралари
Селекционер	- селекционер
Стабильный	- барқарор
Сечения стоек	- устунларнинг кесишган жойлари
Спорный мяч	- баҳсли тўп
Стенка	- девор
Создать численное преимущество	- сон жиҳатдан устунлик яратиш
Симуляция	- муғомбирлик
Судья:	- ҳакам
– свисток	- ҳуштак
– флажок	- байроқча
– жесты	- имо-ишоралар
– секундомер	- секундомер
Сухой лист	- қуруқ барг усули
Сборная команда	- терма жамоа
Свободный удар	- эркин зарба
Система игры	- ўйин тизими
Соккер	- соккер
Соотношение мячей	- тўплар нисбати
Спарринг-партнер	- спарринг-рақиб
Стандартные положения	- стандарт ҳолатлар

Стоппер	- олдинги ҳимоячи
Судья-инспектор	- назоратчи ҳакам
Свободный агент	- эркин воситачи
<b>Регламент</b>	- регламент
Размашистая игра	- кенг кўламли ўйин
Рывок	- отилиб чиқиш
Режим футболиста	- футболчи режими
Резаный удар	- бураб берилган зарба
Разность мячей	- тўплар фарқи
Разминка	- машғулот
Разрыв мышцы	- мушаклар узилиши
Растяжение связок	- пай чўзилиши
Рапорт инспектора	- назоратчи ҳакам рапорти
<b>Табло</b>	- табло
Техническая зона	- техник ҳудуд
Тренер	- мураббий
Трюк	- ўта эпчил ҳаракат
Тактика игры	- ўйин тактикаси
Техника игры	- ўйин техникаси
Толчок	- туртиш
Травма	- жароҳат
Трибуна	- трибуна
Турнир	- турнир
<b>Угловые флажки</b>	- бурчак байроқчалари
Угловой удар	- бурчакдан тўп тепилиши
Угловой сектор	- бурчак сектори
Удары головой:	- бош билан зарба бериш
– серединой лба	- пешонанинг ўртаси билан

– боковой частью лба	- пешонанинг чеккаси билан
– в падении	- йиқилиб туриб
– затылком	- бошнинг орқа томони билан
Удары по мячу ногой:	- тупга оёқ билан зарба бериш
– серединой подъема	- оёқ юзасининг ўртаси билан
– внутренней частью подъема	- оёқ юзасининг учки қисми билан
– внутренней частью стопы	- кафтининг ички қисми билан
– внешней частью стопы	- кафтининг ташқи қисми билан
– из-под игрока	- ўйинчи остидан
– без замаха	- силкинишсиз
– носком	- оёқ учи билан
– голеностопом	- тўпиғи билан
– резаный	- бураб
– плотный	- зич
– штрафной	- жарима
– свободный	- эркин
– пяткой	- товон билан
– с полулета	- ярим учиб туриб
– с лета	- учиб туриб
Удар через себя в воздухе	- ҳавода ўз устидан ошириб
Удар через себя в воздухе ножницами	- ҳавода уз устидан ошириб кайчи удулида
Удаление с поля	- майдондан четлатиш
Удар	- зарба
Установка на игру	- ўйинга кўрсатма бериш

Усик	- бурчак байроқчасидан 9 метрдаги белги
<b>Фаворит</b>	- фаворит
Футбольное поле	- футбол майдони
Финты:	- финтлар
– сложным замахом	- алдамчи ҳаракатлар билан
– с уходом в сторону	- ён томонга кетиш билан
Форвард	- ҳужумчи
Филигранная техника	- ўта нозик техника
Флагшток	- байроқ илинадиган таёқча
Флаг	- байроқ
Футзал	- футзал
Физическая подготовка	- жисмоний тайёргарлик
Фланг	- қанот
Форма одежды	- кийим-бош
<b>Хет-трик</b>	- хет-трик
Характер нарушения	- қоида бузилишининг даражаси
Хронометраж	- вақт ўлчови
Хобби	- хобби
Хавбек	- ярим ҳимоячи
Хозяин поля	- майдон эгаси
<b>Штрафная площадка</b>	- жарима майдончаси
Штраф	- жарима
Ширина атаки (техника)	- ҳужум кенглиги
Шортик	- шортик
Шипы	- бутси тишлари
Щитки	- қалқонлар

Экипировка	- экипирока
Эшилонирующая атака	- кетма-кет хужумлар
Экс-чемпион	- собиқ чемпион
Эмблема	- белги - нишон
Центр поля	- майдон маркази
Центральный круг	- марказий доира
Центрфорвард	- марказий хужумчи
Цепочка	- кичик занжир
Чемпионат	- чемпионат
Чистильщик	- тозаловчи-ҳимоячи

## АДАБИЁТЛАР

Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. М., ФиС, 1962.

Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. М., ФиС, 1978.

Акрамов Р.А. Отбор и подготовка юных футболистов. Учебное пособие. Ташкент, «Медицина», 1989.

Акрамов Р.А. Талипджанов А.И. Подготовка футболистов высокой квалификации. Учебное пособие. Ташкент, 1994.

Акрамов Р.А. Футбольные университеты XVII Кубка мира, Ташкент, УзГИФК, 2004.

Бэтти Э. Современная тактика футбола. Перевод с английского. М., ФиС, 1974.

Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М., ФиС, 1980.

Гагаева Г.М. Психология футбола. М., ФиС, 1980.

Гаппаров З.Г. Проблемы психологической подготовки к Олимпийским играм. В сборнике научных трудов, Ташкент. 1999.

Гаппаров З.Г. К вопросу о средствах психологической подготовки. Ташкент, 2001.

Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Физическая подготовка футболистов. Перевод с немецкого. М., ФиС, 1976.

Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., ФиС, 1980.

Джармен Д. Футбол для юных. Перевод с англ. М., ФиС, 1982.

Исеев Ш.Т. Футбол жамоаларининг ғалаба қозони-шида футболчиларнинг стандарт вазиятларидан самарали фойдаланиш. «Педагогик таълим». Ж. № 2, 2003.

Исеев Ш.Т. Анализ атакующих действий футболистов высокой квалификации. Ж. Фан-Спортга № 1, 2004.

Качалин Г.Д. Тактика футбола. М., ФиС, 1986.

Качани Л. Горский Л. Машфулот футболлистов. Перевод со словац., Братислава, Спорт, 1984.

Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболлистов высокой квалификации. Ташкент, Гротекс, 1998.

Курбанов О.А. Футбол бўйича XVII жаҳон Чемпионати ўйинларида берилган якуний зарбаларининг самарадорлиги таҳлили. Педагогик таълим, Ж., № 5, 2003.

Лаптев А.П., Сучилин А.А. Учебное пособие для тренеров. М. ФиС, 1983.

Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки М., ФиС, 1977.

Нуримов Р.И. Совершенствование тактических действий футболлистов высокой квалификации. Учебное пособие, Ташкент, 2000.

Нуримов Р.И. Техничко-тактичская и физическая подготовка квалифицированных футболлистов. Учебное пособие. Ташкент, 2001.

Нуримов Р.И. Ёш футболчиларни техник ва тактик тайёрлаш. Ўқув кўлланма. Тошкент, 2005.

Нуримов З.Р. Совершенствование групповых тактичских действий футболлистов. Учебное пособие. Ташкент, 2005.

Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболлистов. М., ФиС, 1982.

Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М., ФиС, 1986.

Попов А.Л. Психология спорта. Учебное пособие. М., «Флинта», 1998.

Романенко А.Н. Джус О.Н. Догадин М.Н. Книга тренера по футболу. Киев, Здоровья, 1988.

Савин С.А. Футболист в игре и в тренировке. М., ФиС, 1975.

Савин С.А. Футбол. Ежегодник. М., 1986.



Сарсания С.К., Селуян В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх. М., 1991.

Сергеев Г.М. Техничко-тактические действия защитников. В сборнике научных трудов. Ташкент, 2000.

Сергеев Г.М. История футбола в Узбекистане. В сборнике научных трудов. Ташкент, 2001.

Симаков В.И. Футбол. Простые комбинации. М., ФиС, 1987. Футбол. Правила соревнований. М., РФС, 1997.

Футбол. Учебник. Под общ. ред. Р.И. Нуримова. Т., 2005.

Хьюс. Футбол: тактические действия команды. Пер. с англ. М., ФиС, 1979.

## МУҲДАРИЖА

Сўз боши	3
<b>I боб.</b> Тарихий очерк. Футбол ўйинининг пайдо бўлиши ва ривожланиши	5
Ўзбекистонда футболнинг ривожланиши	7
<b>II боб.</b> Футболнинг умумий таснифи	21
<b>III боб.</b> Ўйин техникаси	27
Футбол техникасининг таснифи	28
Ҳаракатланиш техникаси	28
Майдон ўйинчисининг техникаси	36
Тўпга зарба бериш	37
Тўп траекторияси хусусиятлари	41
Тўпга калла билан зарба бериш	51
Тўпни тўхтатиш	56
Тўп олиб юриш	68
Тўпни олиб қўйиш	78
Тўпни ташлаш	81
Дарвозабоннинг ўйин техникаси	83
Тўпни илиб олиш	85
Тўпни қайтариб юбориш	92
Тўпни тепадан ошириб юбориш	95
Тўпни ташлаб бериш	96
<b>IV боб.</b> Ўйин тактикаси	99
Ўйинчиларнинг вазифалари	102
Дарвозабон	103
Ҳимоя қаторининг ўйинчилари	103
Ҳужум қатори ўйинчилари	108
Дарвозабоннинг ўйин тактикаси	110
Ҳужум тактикаси	117
Ўйинчиларнинг ҳужумдаги ҳамкорлиги	146
Ҳужумчилар сони турлича бўлгандаги ҳужум ҳаракатлари	151

Ҳимоя тактикаси	156
Тактик тизимлар эволюцияси	174
Ҳозирги тактик тизимлар	175
<b>V боб.</b> Жисмоний тайёргарлик	183
Кучни тарбиялаш	185
Оғирликлар билан кучни тарбиялаш услуги	190
Тезликни тарбиялаш	193
Оддий вазиятда старт тезлиги	194
Мураккаб вазиятда старт тезлиги	196
Стартдаги ҳаракат тезлиги, мутлақ тезлик, силтаниш – тормозланиш ҳаракатлари тезлиги	199
Техник усулларни бажариш тезлиги ва бир ҳаракат усулидан бошқасига ўтиш тезлиги	201
Эпчилликни тарбиялаш	202
Футболчиларнинг тезкорлигини, кучи ва эпчилигини оширишга хос умумий хусусиятлар	204
Чидамлиликни тарбиялаш	205
Футболчилар чидамлилигини тарбиялашнинг интервал услуги	209
Футболчилар иш қобилиятини оширишга қўмаклашувчи машқлар	210
Узоқ вақт ишлаш услублари	217
<b>VI боб.</b> Футболчиларни психологик тайёрлаш	220
Футболчи шахсига хос сифатларни шакллантириш ва такомиллаштириш	221
Футболчиларда кузатувчанлик ва диққат-эътиборлиликни ривожлантириш	221
Футболга қизиқишни ривожлантириш	222
Ўз-ўзини билиш, ўз-ўзини баҳолаш, ўз-ўзини такомиллаштириш	223
Футболчи шахсининг интилиш даражасини шакллантириш	224
Футболчилар фаолиятида мотивларнинг аҳамияти	225

Футболчи шахсининг шаклланишида жамоанинг аҳамияти	227
Психик компонентларнинг ривожланиши. Тафаккурнинг ривожланиши	229
Футболчининг диққати ва уни ривожлантириш	233
Футболчиларда хотирани ривожлантириш	235
Ихтисослаштирилган идрок ва уни ривожлантириш	236
Футболда реакция тезлиги	239
Футболчиларда иродани тарбиялаш. Футболчини иродавий тайёрлаш	241
Футболчиларни мусобақага психологик тайёрлаш	246
Бўлажак матчга психологик тайёргарлик	248
Таймлар орасидаги дам олиш вақтида жамоани психологик тайёрлаш	249
<b>VII боб.</b> Футболчиларни тайёрлаш услубиёти	251
Таълим ва машғулот бирлиги	251
Таълим ва машғулотнинг вазифалари	252
Таълим ва машғулот воситалари	254
Футболчиларни тайёрлашда таълим ва машғулотнинг асосий принципларини амалга ошириш	256
Таълим ва машғулот услублари	270
Таълим ва машғулотни ташкил этиш шакллари	277
Комплекс машқлар	279
Тематик машғулотлар	279
Гуруҳ машғулотлари ва индивидуал машғулотлар	281
<b>VIII боб.</b> Ёш футболчиларни тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятлари	284
Тайёргарликнинг ташкилий шакллари	284
Боалар ва ўсмирлар организмнинг анатомик ва физиологик хусусиятлари	288
Футболчилар тайёрлаш услубикаси. Таълим ва машғулот бирлиги	295

Ёш футболчиларни танлаш	299
Танлаш томонлари	301
Танлашга доир ишларни ташкил этиш	303
Ёш футболчиларни футбол бўлимига қабул қилишда танлаш усулияти (1-боқич)	304
Жисмоний тайёргарлик. Тезкорликни ривожлантириш хусусиятлари	309
Кучни ошириш хусусиятлари	313
Чидамлиликни тарбиялаш хусусиятлари	317
Махсус чидамлиликни тарбиялаш	319
Техник ва тактик тайёргарлик	323
Ўқитиш жараёнининг тузилиши	324
Мустаҳкамлаш ва янада ривожлантириш	328
Кўп йиллик машғулот жараёнидаги техник тайёргарлик	328
Кўп йиллик машғулот жараёнидаги тактик тайёргарлик	331
Рухий тайёргарлик	334
Назарий тайёргарлик	336
Ўйинга кўрсатма бериш	336
Ўйин муҳокамаси	337
<b>IX боб.</b> Футболчилар тайёргарлигини режалаштириш	338
Ёш футболчилар тайёрлаш. Ўқув-машғулот ишларини ташкил қилиш	338
Ўқув-машғулот жараёнини режалаштириш	341
Турли ёшдаги гуруҳларда машғулотлар ўтказишнинг хусусиятлари	342
Юқори малакали футболчиларни тайёрлаш	344
Истиқболли режалаштириш	344
Бир йиллик режалаштириш	345
Тайёргарлик даври	346
Тайёргарлик даврининг умумтайёрлов босқичи	348

Тайёрлов даврининг махсус тайёргарлик босқичи	349
Мусобақа даври	350
Ўтиш даври	351
<b>X боб.</b> Футболда илмий тадқиқот ишлари	353
Талабаларнинг илмий-ўқув фаолияти	355
Магистратура ва аспирантура	357
Замонавий футбол ва талабаларнинг илмий-тадқиқот ишларидаги асосий йўналишлар	358
<b>XI боб.</b> Мусобақаларни ташкил этиш ва ўтказиш	364
Мусобақаларнинг аҳамияти	364
Мусобақа турлари	365
Мусобақаларни режалаштириш	366
Ўйин тизимлари	367
Даврали тизим	368
Ўйинлар (мусобақа)да ўринларни аниқлаш	374
Мусобақа низоми	378
<b>XII боб.</b> Ёрдамчи жиҳозлар	380
Стационар жиҳозлар	380
Кўчма жиҳозлар	383
<b>XIII боб.</b> Футбол бўйича ўзбек тилидаги замонавий техник сўз ва иборалар	386
Адабиётлар	398

*Муҳаррир М.Ойхўжаева*  
*Техник муҳаррир М.Султонов*  
*Мусаҳҳиҳа Д.Иброҳимова*

Босишга рухсат этилди 00.09.06. Қоғоз бичими 60×84<sup>1/16</sup>.  
Ҳажми 25,5 физик босма табоқ, 25-06 рақамли шартнома.  
Адади 1000 нусха. 00-сон буюртма.

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг  
нашриёт-матбаа бўлими, 700052, Тошкент шаҳри,  
Оққўрғон кўчаси, 2-уй.

Босмахона \_\_\_\_\_