

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

**P.K.Shokirov**

**Jismoniy tarbiya va sport**

# **FUTBOL**



**O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus talim vazirligi  
tomonidan o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilsin**

**TOSHKENT – 2019**

**P.K. Shokirov Jismoniy tarbiya va sport «FUTBOL» o‘quv  
qo‘llanma. Toshkent-2019**

Mazkur o‘quv qo‘llanmada Davlat ta’lim standartlari va uning o‘quv dasturiga asosan talabalar o‘zlashtirishlari kerak bo‘lgan nazariy bilim, amaliy ko‘nikma va malakalar bayon qilingan. Ushbu qo‘llanma oliy va o‘rta maxsus ta’limi o‘quv muassasalarining talabalari uchun mo‘ljallangan bo‘lib, undan umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va futbol bo‘yicha sport seksiyalarini tashkil etuvchi murabbiylar ham foydalanishlari mumkin.

**Taqrizchilar:**

**1.Usmonxo‘jaev T.S.**O‘zDJTU Milliy sport turlari va harakatli o‘yinlar kafedrasi professori, pedagogika fanlari doktori, professor.

1-darajali “Sog‘lom avlod uchun” ordeni sohibi.

**2.Axmedova M.E.** I.Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika universiteti “Pedagogika va psixologiya” kafedrasi mudiri dotsent.

## Annotatsiya

O'quv qo'llanma futbol sport o'yinining qisqacha tarixi, tavsifi, texnika, taktikasi, o'yinchilar hamda murabbiylar to'g'risida ma'lumotlar berilgan. Shuningdek futbol o'yinining kombinatsiyalari, mashqlari, elementlari, xarakatli o'yinlar berilgan. Ulardan unimli foydalanish tavsiyalari bayon etilgan. Futbol musobaqalari, qoidalari va hakamlar ko'rsatilgan. Binobarin, ilmiy tadqiqot ishlar haqida ham ma'lumotlar kiritilgan.

## Аннотация

Данное учебное пособие предназначен для специалистов по футболу – преподавателей, тренеров и учителям по физической культуре.

В пособии представлены краткие исторические материалы, характеристики по технике, тактике и игровые элементы, комбинации. Сведения об знаменитых тренеров, футболистов, соревнования, судейств. Представлены научно методические сведения.

## Annotation

This tutorial intended for football professionals – teachers, coaches and teachers of physical culture.

The manual presents a brief historical materials, characteristics of the technique, tactics and game elements, combinations. Information about famous coaches, players, competition, refereeing. Scientific methodical data are presented.

## SO‘Z BOSHI

Futbol o‘yinini kim sevib, quvonch bilan o‘ynamagan deysiz. Unga barcha davrlarda birdek qiziqib kelishgan. Bir misol, atoqli adib, akademik, O‘zbekiston xalq yozuvchisi Muso Toshmuhammad o‘g‘li Oybek o‘zining «Globus» kitobiga kiritilgan futbol o‘yiniga oid bir hikoyasida quyidagilarni yozgan; «Ko‘chalarni changitib to‘p o‘ynardik. Men yangi sotib olgan qora to‘pimni tashlaganimda, Vali uni ustalik bilan bir urgan edi, to‘p “g‘iz” etib yuqorilandi- da, qaytib ko‘chaga tushmadi. To‘p o‘ynovchilar turgan joylarida qotib qolishdi. — Eh, qanday yaxshi to‘p edi, Shokir akaning bog‘chasiga tushdi-ya, essizgina...»

Demak, futbol har qanday sohadagi insonni o‘ziga tortib keladi, futbolga o‘tmishdagi bobolarimiz ham mehr qo‘yishgan. Bu o‘yinning tarixi uzoq davrlarga borib taqaladi — eramizdan avval ham Misr va Sharq davlatlarida futbolga o‘xshash to‘pli o‘yinlar mavjud bo‘lgan.

Xo‘sh, futbolning o‘yinchilar salomatligi va rivojlanishiga ta’siri bormi? Ma’lum bo‘lishicha, futbol bilan doimiy shug‘ullanilsa, kishida tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, mo‘ljal olish kabi sifatlar yaxshi rivojlanadi. Shuningdek, o‘yin davomida futbolchiga katta yuklama tushar ekan. Bu uning iroda kuchini tarbiyalashga xizmat qiladi, tana a’zolarining umumiy chidamliligini oshiradi.

Hozirgi kunga kelib sport va jismoniy tarbiya yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Chunonchi, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida»gi farmonida: «Bolalarni jismoniy va ma’naviy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi va yoshiga qarab bolalarga sport ko‘nikmalarini singdirish, sport sohasida iqtidorli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport maktablari va markazlaridagi mashg‘ulotlarga tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tatbiq qilishga ko‘maklashish» lozimligi alohida ta’kidlanadi.

Ushbu o‘quv qo‘llanma o‘quvchilarning futbolga bo‘lgan ixlosi, harakat qobiliyatlarini shakllantirish va jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirishga,

sport mahoratini oshirishga yo'naltirilgan.

Mazkur «Futbol» qo'llanmasi bir necha bo'limlardan iborat bo'lib, bosh saxifasida, futbol o'yini va uning kelib chiqish tarixi yoritilgan. Futbol o'yinining tavsifi, o'rgatish uslubi, texnikasi, taktikasiga keyingi bo'limlarida e'tibor berilgan, ya'ni o'rganuvchilarni shunday ma'lumotlarga ega bo'lishlari lozimligiga urg'u berilgan.

Navbatdagi bo'limlarida mashg'ulotlarning metodik asoslari, mashg'ulotlarni rejalashtirish, ko'p jihatdan futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi bo'yicha ishlarning xususiyatlariga batafsil to'xtab o'tilgan. Undan tashkari futbolning ayni dolzarb masalalariga oid ishlar yoritilgan. Ya'ni, yosh futbolchilarni tayyorlashni boshqarish, futbol murabbiylariga oid ishlar – murabbiyning roli to'g'risida, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, ilmiy-uslubiy ishlarni olib borish, o'quv-mashg'ulot jarayonini moddiy-texnik ta'minlash to'g'risida ma'lumotlar berilgan.

Qo'llanmaning oxirgi bo'limlarida kitobxon – o'quvchilarimiz uchun ancha qiziqarli ma'lumotlar berilgan. Jumladan, xalqaro va mamlakatimiz miqyosidagi musobaqalar tarixi, futbol atamalari, futbolchilar uchun qiziqarli sport o'yinlari, futbolchilarning ovqatlanishi to'g'risida hamda hayotda ro'y bergan qiziqarli hikoyalar o'rin olgan.

Qo'llanmaning yaratilishida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-3031-sonli qarori hamda oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining qo'shma qarorida belgilangan vazifalar ijrosini ta'minlash, talabalar va o'quvchi-yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlatning ustuvuvor vazifalari ijrosini ta'minlash, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PF-5368-sonli farmoni va Prezidentimizning 2018 yil 20 sentyabrda o'tkazilgan majlis bayoni va Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2018 yil 8 oktyabrdagi 843-sonli buyrug'i ijrosini

ta'minlash yuzasidan talaba-yoshlar, professor-o'qituvchilar, ishchi xodimlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sport-sog'lomlashtirish ishlarini rivojlantirish, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida Qarorida Istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash va tayyorlashning samarali tizimini yaratish, milliy terma jamoalar va professional futbol klublari uchun sifatli sport zaxirasini shakllantirish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha murabbiy va hakamlarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish maqsadida, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PF-5368-son Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 16-martdagi PQ-3610-son qaroriga muvofiq 2018-2020-yillarda O'zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish dasturi asosiy turtki bo'ldi. Undan tashqari, Rossiya federatsiyasida bo'lib o'tgan jahon chempionati, barchamizga olam-olam zavq bag'ishlagan jahon chempionati bahslari ham biz mualliflarga katta ilhom bag'ishladi.



## 1-bo'lim. Futbol o'yinining tarixi va rivojlanishi

Hozirgi kunda futbol jahon xalqlari orasida mehr qozonib kelayotgan sport turi hisoblanadi. Uning kelib chiqishi, rivojlanishi va umuman butun dunyoga chiqish tarixi uzoq-uzoq davrlarga borib taqaladi.

Futbolning kelib chiqishi haqida turli axborotlar, ma'lumotlar, taxminlar mavjud, biroq ularning barida turli sanalar, davrlar keltirilgan. Tarix hali futbolni paydo bo'lgan yoki kelib chiqqan joyni va sanani aniq bilmaydi. Bu esa futbol ildizi o'ta qadim zamonlarga borib taqalishidan darak beradi. Hozirgi kunda futbol jahon xalqlari



orasida mehr qozonib kelayotgan sport turi hisoblanadi. Uning kelib chiqishi, rivojlanishi va umuman butun dunyoga chiqish tarixi uzoq-uzoq davrlarga borib taqaladi.

Lekin ko'plab izlanishlar natijasi hamda tarixshunoslarning fikricha, futbolga o'xshash to'pli o'yinlar necha-necha yuzlab yillar avval qadimgi Sharq mamlakatlarida (Misr, Xitoy), antik davlatlarda (Gretsiya, Rim) o'ynalgan.

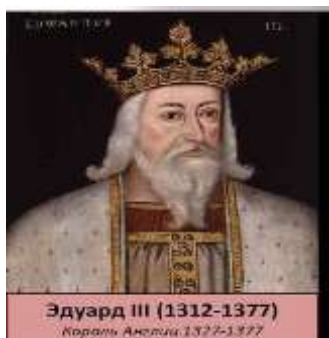
Shuning uchun ko'pchilik futbolning kelib chiqishi mana shu davlatlarga borib taqaladi, deya e'tirof etishgan. Biroq aynan «Futbol» deb atala boshlangan o'yin Angliyada paydo bo'lgan.

Qadimgi Misrda futbolga o'xshash o'yin eramizdan 2000 yillar avval o'ynalgan bo'lsa, qadimgi Afinada Sparta jangchilari orasida «Episkiros», deb nomlanadigan ham oyoq bilan, ham qo'l bilan o'ynaladigan o'yin mashhur bo'lgan, bu o'yinni yumaloq matoda o'ynashgan. Ammo bu o'yin juda qo'pol va



shafqatsizligi bilan ajralib turardi. Rim imperiyasi bosqini tufayli futbolga o'xshash o'yin eramizdan avvalgi I asrda Britaniya orollarida paydo bo'ldi, tez orada britanlar va keltlar orasida ommaviylashdi.

XII asr – o'rta asrlar Angliyada futbol o'zining boshlang'ich yo'lini olgan. Angliyadagi shaharlarda, shahar ichidagi tor ko'chalarda, bozor maydonlarida ertalabdan to kun botguniga qadar to'pli o'yin o'ynalgan. O'ynovchilar soni 100 ga yaqin, ayrim paytlari esa 100 dan oshib ketgan. U paytdagi o'yinlar qo'pol, hech



qanday qoidasiz o'ynalgan. Qo'l bilan ham, oyoq bilan ham o'ynashdan tashqari, to'p bilan bo'lgan yoki bo'lmagan o'yinchilarni ushlab yiqitishgan. O'yin shu darajada qizib ketardiki, hatto bozorlar, ko'chalar vayron bo'lardi.

Shahar aholisi,  
chetdan kelganlarning

ko'pchiligi bu o'yinga qarshi bo'lishdi va 1314-yilning 13-aprelida qirol Eduard II shaharda futbol o'ynashni man etdi hamda o'ynovchilarni darhol qamoqqa olish to'g'risida farmon chiqardi.



Chunki o'yin shahar tinchligini buzib, ko'p insonlar noroziligiga sabab bo'lardi. Bu farmondan so'ng futbolni shahar tashqarisida, dala va yaylovlarda o'ynashdi.

Shundan so'ng, 1333-yilda Eduard III, 1389-yili Richard II, 1399-yilda Genrix IV, 1413- yili Genrix V, 1449- yilda Genrix VI, 1471- yili Eduard IV, 1491- yilda Genrix VII, 1512- yilda Genrix VIII va nihoyat qirolicha Elizaveta I 1572- yili futbol o'ynashni butun mamlakatda taqiqlab, qat'iy jazo choralari ko'rilishini zikr etishdi. Biroq, futbol shuncha farmon va qarorlarning barchasidan kuchliroq chiqdi. Shuncha ta'na-dashnomlar bu sport o'yini rivojlanishiga to'sqin bo'la olmadi, u yanada ommaviylashib bordi. Aynan Angliyada «Futbol» haqiqiy nomini oldi (inglizchadan tarjima qilinganda «foot — oyoq, «ball» — to'p deganidir).

XIX asr o'rtalarida «to's-to'polon futbol»dan bosiqroq, jamoaviy,

tashkillashtirilgan futbolga o'tildi va 1848-yilda Kembrijda rasmiylashtirilmagan futbol qoidalari ishlab chiqilib, o'yinlar tashkil etildi. Oradan 9 yil o'tib, ya'ni 1857- yil Sheffild shahrida dunyoda birinchi futbol jamoasi tashkil topdi.

1863- yil 26- oktyabr kuni Londonda birinchi marta futbolning rasmiy qonun-qoidalari ishlab chiqildi (albatta, yillar o'tib bu qoidalarga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritilib kelingan).

O'n uchta paragrafdan uchtasida turli holatlarda qo'lda o'ynash mumkin emasligi (taqiqlanishi) ko'rsatilgan edi. Faqat 1871- yilda darvozabonga qo'lda o'ynashga ruxsat berildi. Qonun-qoidalarga ko'ra futbol maydoni o'lchami 180x90 m, darvoza o'lchami esa 7,32x2,44 m qilib belgilandi. XIX asr oxirlarigacha qoidalarga yana bir qancha o'zgartirish va qo'shimchalar kiritildi. Masalan, to'p hajmi belgilandi (1871), burchak to'pi kiritildi (1872), darvozaga to'r tortildi (1891), 1878- yili hakam hushtakdan foydalana boshladi, 1891- yili birinchi marta 11 metrlik jarimato'pi (penalti) belgilandi, 1875-yili darvoza ustunlarini birlashtirib turuvchi arqonlar o'rniga 2 m 44 sm balandlikka to'sin o'rnatildi, 1880-yilda futbol o'yinini birinchi hakam boshqardi (birinchi marta hakamlar Angliya maydonlariga tushishdi), 1891- yili esa maydonga bir emas uch hakam tushadigan bo'ldi (bosh hakam va 2 ta yordamchisi). Qonun-qoidalar o'zgarishi va yangiliklar kiritilishi, albatta, o'yin texnikasi va taktikasiga ta'sir o'tkazardi.

1872- yildan boshlab futbol bo'yicha xalqaro uchrashuvlar tarixi boshlandi. Unda Angliya va Shotlandiya terma jamoalari kurash olib bordi, uchrashuv 0:0



hisobida yakuniga etgan. 1884-yildan Britaniya orollarida birinchi xalqaro rasmiy turnir o'tkazila boshlangan. XIX asr oxirlari XX asr boshlarida futbol butun Evropa hamda Janubiy Amerikada ommaviylashib ketdi. Nihoyat, 1904-yili Belgiya, Gollandiya, Daniya, Fransiya, Shvetsiya va Shveysariya vakillari tashabbuskorligi bilan Xalqaro futbol

assotsiatsiyalari federatsiyasi (FIFA) tashkil topdi. SHunday qilib, 1896 yildan

Olimpiada o'yinlariga kiritilgan futbol 1908- yilda olimpiada dasturlaridan muxim joy egalladi.

### **1.1. O'zbekiston futbolining rivojlanishi.**

O'zbekistonda zamonaviy futbol o'tgan asrning boshlarida paydo bo'lgan va tezda mashhur o'yinga aylandi. Futbolning rivojlanishi dastlab Farg'ona, Toshkent, Andijon, Qo'qon va Samarqand edi. Birinchi marta futbolni Farg'ona shahrida o'ynaganlar. Xuddi shu erda 1911-yilning oxirlarida birinchi futbol jamoasi tashkil topgan.

Farg'onada tuzilgan futbol jamoasi soni 1912-yil avgustda "Futbolchilar jamoasi"ga birlashishga yo'l berdi.

Bir oz vaqt o'tgach, Toshkentda ham futbol o'ynay boshladilar.

Toshkentlik futbol ishqibozlari orasida eng mashhur jamoa bu "TOLS"- "Tashkenskoe obshestvo lyubiteley sporta" "TSIJ"- "Toshkent sport ishqibozlari jamiyati" edi.

Bu jamiyat 1912- yilda tuzilgan bo'lib, juda qisqa vaqt ichida futbol hamda boshqa sport turlarining rivojlanishi uchun ko'p xizmat qilgan.

1912-yilning ikkinchi yarmida O'zbekistonda futbol aytarli darajada yanada rivojlana boshladi. Futbol o'yiniga Qo'qon, Andijon va Samarqandda ham qiziqish orta boshladi.

Bu yillarda eng qiziqarli bosqich albatta

Farg'ona, Toshkent, Andijon, Samarqand futbolchilarining uchrashuvlari bo'lib o'tdi. Toshkentga tashrif buyurgan ilk futbolchilar Samarqand futbolchilar to'garagi (SFT) a'zolari edi.

1913-yilning 29-avgustida "TOLS" futbolchilari bilan uchrashuv o'tkazdilar. Yaxshi tayyorgarlik krgan Toshkent jamoasi 5:0 hisobi bilan g'alaba qozonishgan edi.

1913-yilning iyun oyida Andijonda "Andijon futbolchilar jamoasi" tasdiqlandi va nihoyat 1914-yil 25-mayda Toshkentda O'zbekistonning eng kuchli ikki

jamoasining markaziy uchrashuvi bo‘lib utdi. O‘yinda Toshkent va Farg‘ona jamoalari to‘p surdilar va Toshkentliklar 3:2 hisobida g‘alabaga erishdilar.

O‘zbekistonda futbol o‘yini rivojlanishining boshlang‘ich davri haqida xulosa qilib shuni ham aytib o‘tish joizki, futbol maydonlari va o‘quv mashg‘ulotlarining bo‘lmaganligiga qaramay, qisqa vaqt ichida Farg‘ona, Toshkent, Qo‘qon, Andijon va Samarqandda o‘zbek futbolining rivojiga ulkan hissa qo‘shgan istedadli futbolchilar paydo bo‘ldi.

1934-yil O‘zbekiston poytaxtida ilk O‘rta Osiyo spartakiadasining ochilishi sharafiga bag‘ishlab 36 ming jismoniy tarbiya ixlosmandlari namoyishi bo‘lib o‘tdi. Bu namoyish O‘rta Osiyo respublikalarida jismoniy tarbiya harakati o‘shining yorqin namunasi edi.

1950-yilning boshida O‘zbekiston “Paxtakor” sport jamiyati tashkil etildi. Hozirgacha mustaqil O‘zbekiston chempionatida va rasmiy xalqaro musoboqalarda muvaffaqiyatli o‘yinlar ko‘rsatib kelayotgan Respublikamizning eng kuchli jamoasi bo‘lgan “Paxtakor”ning tuzulishi ham shu jamiyat bilan bog‘liq. 1960-yildan 1991-yilgacha (tanaffuslar bilan) “Paxtakor” sobiq ittifoqning oliy ligasida ishtirok etib keldi. Bu islohatlar va tub o‘zgarishlar davri bo‘lgan edi. Kichik guruhlardagi o‘zgarishlar saralash o‘yinlaridan keyingina chempionatga yo‘l olinardi. Oliy ligaga chiqish uchun tayyorlanadigan jamoa Toshkentning ikki jamoasi asosida tuzilgan bo‘lib, bular “Paxtakor” va “Mehnat zaxiralari” (Trudovoe rezervi) jamoalari edi. “Paxtakor”ning barcha ko‘zga ko‘rinarli muvaffaqiyatlari uning kuchlilar guruhidagi chiqishlari bilan bog‘liq bo‘lar edi. Yigirma yil tanaffus bilan ikki bora 1962-yil va 1982-yillarda “Paxtakor” oliy ligada faxrli 6-o‘rinni egallab kelgan.

Ikki marta “Paxtakor” futbolchilari oliy liga chempionarining eng yaxshi hujumchilari deb tan olingan.

1968-yil B. Abduraimov Tbilisi “Dinamo”si o‘yinchisi bilan birga (22 tadan gol) va 1982-yilda A. Yakubik (23 ta gol) urganlar.

Sobiq ittifoqning ilk terma jamoasi uchun 5 ta paxtakorchi o‘ynar edi.  
V. Fyodorov, Y. Pshenichnikov, G. Krasnitskiy, M. An, A. Pyatnitskiy.

Turli yillarda eng yaxshi 33 futbolchi qatorida YU.Pshenichnikov (1966,1967),M.An (1974,1978),B.Abduraimov,V.Xadjipanagis (1974),A.Yakubik (1982) va A.Pyatnitskiy (1991) nomlari bor edi.

Bu davr movaynida “Paxtakor”ni sobiq ittifoq chempionatidagi chiqishlarga tayyorlashda

M.Yakushin,V.Arkadiev,G.Kachalin,V.Solov yov,B.Abduraimov, X.Raxmatullaev kabi murabbiylarning hissasi juda katta bo‘lgan.Respublika terma jamoalari va yuqori malakali jamoalar uchun zaxira tayyorlashda



G.Sorvin,X.Muxitdinov,A.Mosheyov kabi ustoz murabbiylarning mehnati ulkan bo‘lgan.

Murabbiy kadrlar tayyorlash bo‘yicha O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutining o‘zbek futboliga qo‘shgan hissasi o‘ta muhimdir.

Institut 1955-yilda ochilgan bo‘lib, u paytda futbol mutaxassisligi sport o‘yinlari kafedrasini tarkibiga kirar edi,biroq 1966-yilda u mustaqil kafedra sifatida ajralib chiqdi.O‘z faoliyati mobaynida bu kafedra futbol bo‘yicha murabbiy kadrlar tayyorlash o‘chog‘iga aylandi.Natijada ko‘pgina bitiruvchilar murabbiylik ishida ma’lum muvaffaqiyatlarga erishib, O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy unvoniga sazovor bo‘ldilar.

Bular B.Abduraimov, V.Tixonov va boshqalar. Ayni paytda futbol kafedrasining ko‘pchilik bitiruvchilari O‘zbekistonning turli viloyatlarida va chet ellarda ish faoliyatini olib bormoqdalar.

Oxirgi yillarda O‘zbekiston milliy terma jamoamiz,yoshlar va o‘smirlar terma jamoalari barcha jahon va osiyo chempionatlarida ijobiy ishtirok etib kelmoqdalar.

## **1.2. Dastlabki futbol o‘yini qonun-qoidalari**

Bizgacha yetib kelgan dastlabki qoidalar 1863-yili 26-oktyabrda Londonda Angliya futbol uyushmasining tashkil etilishi paytida bu o‘yinning o‘n uch

moddadan iborat bo'lgan ilk rasmiy qoidalar tasdiqlangan, keyinchalik bu qoidalar boshqa barcha milliy uyushmalar uchun futbol o'yinining asosi bo'lib qoldi. 1863-yilning 8-dekabrida bu qoidalar e'lon qilingan.

1. Maydonning bo'yi 200 yard (183m) dan eni 100 yard (91,5m) dan oshmaydi. Maydonning burchaklarida bayroqchalar o'rnatiladi. Ustiga to'sin yotqizilmagan darvoza 8 yard (7,32m) oralig'ida o'rnatilgan bo'lib, ikkita ustundan iborat.

2. Kimning qaysi tomondan o'ynashi, qo'ra tashlab hal qilingan. Qo'rada yutqazgan jamoa maydon markaziga qo'yilgan to'pni tepib, o'yinni boshlab beradi. Ikkinchi jamoa o'yinchilari to'p tepilgunga qadar o'nga 10 yard (9,1m) dan yaqin kela olmaydilar.

3. Darvozaga to'p urilgandan keyin, jamoalar tomonlarni o'zgartirganlar.

4. To'p qo'lda uloqtirilmay, qo'lda zarba berilmay yoki qo'lda ko'tarib kirilmay, ikkita ustun oralig'idan o'tsa, darvoza zabt etilgan hisoblanadi.

5. To'p yon chiziqdan tashqariga chiqib ketsa, o'nda hammadan avval tega olgan o'yinchi to'pni chiziqni kesib o'tgan, chiziqqa nisbatan to'g'ri burchak hosil qiladigan yunalishda to'pni qo'lda maydonga tashlab beradi. To'p erga tekkan zahoti o'yinga kirgan hisoblanadi.

6. O'yinchi zarba berayotgan paytda uning jamoasining zarba beruvchidan ko'ra raqib darvozasiga yaqinroq turgan hamma o'yinchilari o'yindan tashqari holatda hisoblanadi va ular to'pga tega olmaydilar yoki raqiblarga halaqit bera olmaydilar.

7. To'p darvozaga chiziqdan tashqariga chiqib ketib, chiziqning narigi betida himoyalananayotgan jamoa o'yinchisi birinchi bo'lib unga tegsa, shu jamoada darvoza chiziqning o'yinchi to'pga tekkan joy ro'parasidagi nuqtasidan to'p tepish huquqini oladi. Bordiyu, hujum qilayotgan jamoa o'yinchisi to'pni birinchi tekkan joy ro'parasidagi nuqtasidan erkin to'p tepish hududini oladi. Erkin to'p tepish paytda himoyadagi jamoa to'p tepilgunga qadar darvoza chizig'idan tashqarisida turadi.

8. Agar o'yinchi boshqa o'yinchi zarbasidan uchib kelayotgan to'pni bevosita qo'li bilan ilib olsa, shu holat ro'y bergan joyni belgilab olib, o'sha joydan erkin

zarba berishi mumkin.

9.O'yinchilar to'pni qo'llariga olib yugura olmaydilar.

10.O'yinchilarni chalish va urish man etiladi,shuningdek,o'yinchini qo'l bilan ushlab tuxtatib qolish yoki turtish man etiladi.

11.To'pni qo'l bilan uzatish man etiladi.

12.Maydon ichida to'pga qo'l tekkizish man etiladi.

13.Temir va guttaperchadan qilingan joylari tirtib chiqqan poyavzallarda futbol o'ynash man etilgan.

Ko'rinib turibdiki,1863-yildagi qoidalar hozirgi qoidalardan anchagina farq qiladi.Bu hozirgi kungacha futbol qonun-qoidalarini yillar o'tishi bilan o'zgarganligini ko'rsatadi.

### **1.3. Futbol o'yinining o'zgarishlar ro'yxati**

Hozirgi futbol va unga tegishli qonun-qoidalar ancha yillar mobaynida deyarli o'zgarishsiz qolib kelmoqda edi.Lekin joriy 2019 yil 04 mart soat 12:46.daqiqa o'tganda xalqaro futbol uyushmalari assotsiatsiyasining navbatdagi yig'ilishida futbolga bir qator muhim qoidalar kiritildi. Ekspertlar ayrim qoidalarni tuzatib, muammoli ba'zi masalalarga aniqlik kiritib olishdi. Bundan binoan Futbol qoidalariga o'zgartishlar kiritildi: darvozabonlarga «imtiyoz», murabbiylarga «qizil»...

1. Urilgan golga ta'siri bo'lgan qo'lda o'ynash jazolanadi — atayinmi yo bexosdanmi, farqi yo'q.

2. Zaxiraga maydonning istalgan chetidan chiqib ketish mumkin. Endi butun maydonni kesib o'tish shart emas.

3. Jarima tepilayotganida hujum chizig'i o'yinchilari devorga qo'yilmaydi. Bu raqib o'yinchilari bilan turtkilashlarning oldini olish uchun ko'rilgan chora.



4. Darvozadan tepiladigan to'p endi faqat jarima maydonining ichkarisida o'rnatiladi.
5. O'n bir metrli zarba tepilayotganida darvozabonlarga darvoza chizig'ida ilgariidek ikki oyoqda emas, bir oyoqda turishga ham ruxsat beriladi.
6. O'yin payti to'p hakamga kelib tegsa bahsli to'p o'ynaladi. Hozirgacha bunga amal qilinmayotgan edi.
7. Sariq va qizil kartochkalar endi murabbiylarga ham ko'rsatiladi. Odatda ular og'zaki yoki ishora bilan jazolanayotgandi.

Bu o'zgarishlar 2019 yilning 1 iyunidan kuchga kiradi. Ya'ni kelgusi mavsumdan o'zgarishlarga guvoh bo'lamiz.

Bu o'zgarishlar qo'llangan ilk o'yinlarni esa Portugaliyada 5 — 9 iyun kuni o'tkaziladigan Millatlar ligasi finalida ko'rishimiz mumkin. Asosiy sovrin uchun Angliya, Gollandiya, Shveysariya va Portugaliya terma jamoalari kuch sinashadi.

#### **1.4. Qiziqarli faktlar**

Birinchi to'p Angliyada Dorvan ismli etikdo'z tomonidan tikilgan. Birinchi haqiqiy yangi to'p J.Makintosh tomonidan yaratilgan, to'p qattiq charmli, suv o'tkazmaydigan va charm ichida havo to'ldirilgan rezinadan iborat edi. XIX asr oxirlarida o'yinchi ekipirovkasiga futbolka, oyoq kiyimi, shortikdan tashqari, albatta, bosh kiyimi ham kiritilishi shart bo'lgan. 1870 -yili birinchi marta jamoada o'yinchilar soni belgilangan, ya'ni har bir jamoada 11 tadan o'yinchi. 1871- yildan uchrashuvlar 1,5 soat mobaynida o'tkazila boshlangan bo'lsa, 1883- yildan boshlab uchrashuv ikkita bo'limga bo'linib, o'sha 1,5 soat ikkiga bo'lingan (45 daqiqadan). Birinchi marta 1873-yilda autdan to'pni qo'lda o'yinga kiritish belgilangan.

Mamlakatimizda birinchi futbol jamoasi 1912 yilda Qo'qonda tashkil topgan bo'lsa, sobiq ittifoq hududida XIX asr oxirlarida Peterburgda tashkil topgan.

1920-yillarga kelib endi futbol yaratuvchilari — angliyaliklar sekin-asta tashabbusni zimmalariga olishdi. Yillar o'tgan sayin kuchli jamoalar soni ortib boraverdi. Olimpiya o'yinlarida, xalqaro turnirlarda g'oliblar yangilanaverdi.

Masalan, XX asr boshlarida Evropadan — Vengriya, Chexoslovakiya, Ispaniya, Belgiya, Janubiy Amerikadan — Urugvay, Braziliya, Argentina, Osiyodan — KXDR, Hindiston va h.k.

1956-yili sobiq ittifoq futbolchilari birinchi marta Olimpiya o'yinlari chempioni bo'lishgan. Oradan 4 yil o'tib esa, 1960- yili Evropa chempioni unvonini ham qo'lga kiritishgan. O'sha paytdagi terma jamoa tarkibida juda mashhur va nomdor futbolchilar to'p surgan: Lev Yashin, Vladimir Maslachenko, Igor Netto, Nikita Simonyan, Eduard Strelsov, Slava Metreveli, Viktor Ponedelnik, Boris Razinskiy va h.k.

1966 -yili sobiq ittifoq terma jamoasi birinchi marta jahon chempionatining bronza medalini qo'lga kiritgan, bu natija juda ulkan muvaffaqiyat bo'lib qoldi. O'shanda jahonning bir qancha «gigant» jamoalarini ortda qoldirib ketishgandi. Braziliya, Vengriya, Italiya, Argentina, Urugvay, Ispaniya...

1975- yili sobiq ittifoq futbolida endi klublar muvaffaqiyatiga gal keldi. Shu yili Kievning «Dinamo» klubi Evropa kubok egalari kubogida muvaffaqiyat qozongan bo'lsa, o'sha yilning oxirlarida Evropa super kubogini ham qo'lga kiritgan. Ular Myunxenning «Bavariya» klubidan ustun kelishgandi. 1986 yilda kievliklar ikkinchi marta Evropa kubok egalari kubogini qo'lga kiritishgan.

### **1.5. Futbol taktikasi tarixi**

Taktika uch bosqichga bo'linadi:

- 1) o'yinchilar joylashishi;
- 2) jamoaning hujum yoki himoyadagi umumiy harakati;
- 3) standart vaziyatlar.

Yillar o'tgan sayin doimiy ravishda taktikalar o'zgardi, yangi-yangi tizimlar yaratildi. Avvallari hech qanday taktik sxema va ko'rinishlar bo'lmagan, barcha to'p-to'p bo'lib yugurib yurgan.

*O'yinchilar joylashiish.* Vaqt o'tgan sayin o'yin murakkablashib bordi. Birinchi taktik sxema o'yin uslubiga ko'rataxminan 1–1–1– 8 ko'rinishidan

boshlangan. Jamoaning deyarli barcha a'zolari (darvozabon va 1– 2 o'yinchini hisobga olmaganda) oldinga o'tib ketishardi. Yillar o'tib sekin-asta oldindagilar soni kamayib, deyarli barcha qismlarda o'yinchilar soni tenglasha boshladi.

1866- yili ofsayd qoidalari o'zgardi. O'sha paytdan boshlab taktikada birinchi marta WM tizimi boshlandi. Endi 1–2–3–5 tizimi ishlatila boshlandi, shu taktikadan so'ng o'yin ancha qiziqarliroq o'tib, gollar soni oshdi. Biroq 1878- yilda «Nyukasl» himoyachisi Bill Makkreken o'z jamoasi himoyasini shunday tashkillashtirdiki, uning ko'rsatmasi bilan jamoaning barcha himoyachilari bir vaqtda oldinga o'tib ketishardi va raqib hujumchilari doimiy ravishda «o'yindan tashqari holat»ga tushib qoladigan bo'lishdi. 1900 -yillarga borib bu taktikani deyarli barcha jamoalar o'zlashtirib, hujumchilar hushyorroq harakat qila boshlashdi.

1925 -yillarga borib, ofsayd qonunlariga yana bir marta o'zgartirish kiritildi. 1930- yillar boshida Angliyalik murabbiy Gerbert CHepmen 1–3–4–3 o'yin tizimini yaratdi va mana shu taktika tufayli uning jamoasi «Arsenal» 5–6 yil Angliyada eng kuchli jamoalardan biriga aylandi.

*Jamoaviy taktika.* Jamoaviy taktikani har bir jamoa va har bir murabbiy o'ziga yarasha tuzib kelardi. Avstriya terma jamoasi murabbiyi Xugo Mayzl boshchiligida hujumkor markaziy yarim himoyachidan doimiy foydalanib kelardi. Italiyada Vitorio Potsso to'pni uzoq masofaga oshirishdan foydalanardi. 1952 yilda Vengriya termasi murabbiyi Jimmi Xogan jamoaviy 1– 4–2–4 tizimidan foydalanishni boshlagan va o'sha paytlarda Vengriya terma jamoasi «Olimpiada— 52» oltin medalini qo'lga kiritgan, undan tashqari Evropadagi eng mazmunli o'yin ko'rsatadigan jamoa nomini olgan. Lekin mana shu jamoaviy tizim ham vaqti kelib «ochib tashlandi». Braziliyaliklar 1958 yilgi jahon chempionatidan boshlab 1 – 4– 3–3 sistemasidan foydalanishni boshlashdi. Buning samarasini barcha biladi – Braziliya. keyingi to'rtta jahon chempionatining uchtasida g'oliblikni qo'lga kiritgan.

1960- yillarning oxirlariga borib Ser Alf Ramsey yarim himoyadagi intensiv harakatlarga tayangan o'yinni olib borish maqsadida 1-4 – 4-2 sxemasini

qo'llashga o'tdi. U paytlari ko'pchilik 1-4 – 2-4 tizimidan foydalangan bo'lsa, Ramsey hujumchilarni qanotlarga o'tkazib, ularni bir oz orqaroqqa surdi. Uning boshchiligida «Ispvich» jamoasi ketma-ket Angliya chempionligi va kubogini qo'lga kiritdi. Bir oz o'tib esa Angliya termasi jahon chempionligiga erishdi. O'sha davrdan boshlab to hozirgacha juda ko'plab jamoalar aynan 1-4 – 4-2 o'yin taktikasidan foydalanib kelishadi.

1970-yillarda gollandlar «total futbol» namoyish etishib barchani hayratga solishgandi, ular 1-4-4-2 va 1-4-3-3 jamoaviy tizimdan birdek foydalanib, hamjihat o'ynashardi. Hozirgi paytga kelib bu taktik o'yinni deyarli hech qaysi jamoa muvaffaqiyatli bajara olmayapti. 1986- yilda argentinaliklar jahon chempioni unvonini qo'lga kiritishlarida jamoa murabbiyi Karlos Bilardoning hissasi katta bo'lgan. U o'z paytida 1-4-4-2 tizimidan foydalanib, unga bir qancha o'zgartirishlar ham kiritib turgan. Aynan o'sha yili himoyada «tozalovchi» («chistilshik») atamasi kelib chiqqan. 1980-yillar oxiri va 1990 yillar boshlarida Valeriy Lobanovskiy terma jamoada ana shu taktikadan ko'p foydalanardi.

*Burchak to'plari.* 1960-yillarda burchak to'plarini bajarishda Angliya jamoalari juda ustasi farang bo'lishgan. Ayniqsa, o'sha yillarda «Tottenxem» jamoasi mashg'ulotlarda o'ylab rejalashtirgan burchak to'plarini bajarishni mashq qilishgani uchun ular Angliya kubogi va Liga kubogi finallarida g'alaba qozonishgan. Hanuzgacha Angliyada burchak to'plarini mahorat bilan bajarishadi.

*Jarima to'plari.* 1930- yillarda Angliya va SHotlandiya futbolchilari jarima to'plarini o'ta nozik va samarali bajara olishlari bilan nom qozonishgan. Jarima to'plari ustalaridan futbol tarixiga kirganlari talaygina: Pele, Garrincha, R.Kuman, R.Karlos, R.Badjo, D.Bekxem, L.Missi, K.Ronaldu va h.k. Umuman olganda, ham jarima to'plarini, ham burchak to'plarini bajarishda juda mohir futbolchilar soni ko'p emas – Garrincha, Bekxem, Totti, Del Pero, Anri, Zidan, o'zimizdan esa so'zsiz M.Qosimov alohida ajralib turishadi.

## 1.6. Futbol formasi tarixi

Futbol uniformasi butun futbol tarixi jarayonida davomli ravishda o'zgarib kelgan va kelmoqda. Futbol kiyimi zamonaviy va qulay bo'lishi uchun insoniyat ko'p ter to'kkan. XIX asr 70-yillarida standart futbol uniformasi to'rtta asosiy elementdan tashkil topgan ed. Shorti, tizzagacha keladigan paypoq, futbolka va shapka.

XX asrning birinchi o'n yilligida endi jamoalar bitta futbol kiyimida bo'lishlari ta'minlangan. U paytlarda uniformada uzun sviter va uzun shortilar bo'lgan. Unda hali rezinka bo'lmagan va shortini kamar ushlab turardi. 1921-yilda himoyachi Jim Boui Shotlandiya kubogi finalida shortisi yirtilib ketgan, u shortisini almashtirguncha u ta'qib qilayotgan hujumchi darvozaga to'p kiritgan.

1939-yili birinchi marta futbolkalarda raqamlar paydo bo'la boshlagan. 1960 - yili esa «Seltik» jamoasi birinchi marta raqamli shortilarda maydonga tushgan. Futboldagi formalarning almashishi ikkinchi jahon urushidan so'ng keng rivojlangan. Keyinchalik sintetik iplar, neylon, akril paydo bo'lganidan so'ng kiyimlar ancha engil, qulay, deyarli suv tortmaydigan bo'ldi.

Hozirgi paytda zamoyaaviy futbol rivojlanishi ta'sirida futbol kiyimlari ham o'zgarib borishi tabiiy. Yangi texnologiyalar, zamonaviy asboblardan yildan yil futbol formalarini qulay hamda chiroyliligini ta'minlamoqda. Mashhur «Noke» kompaniyasi shunga erishdiki, endi forma 150—200 grammni tashkil etadigan bo'ldi. Mato namlikni yutmaydi, demakki kiyim og'irlashmaydi, zamonaviy butsilar ham ancha engil bo'lishi bilan birgalikda, oyoqqa yaxshi tushadi va zarba berish uchun qulay.

Hozir har bir professional klublar formasida raqamlar, getrilarida jarohatlardan saqlashga yordam beradigan materiallar, darvozabonlarda juda qulay qo'lqoplar mavjud. Bulardan tashqari futbolkalarda nafaqat raqamlar, balki jamoa homiylari nomi, reklama-e'lonlarni ham ko'rishga o'rganib qoldik. Ba'zi bir futbolchilar hatto o'z shiorlari, hazilomuz so'zlari yozilgan futbolkalarida chiqishadi. Hatto Kamerun terma jamoasi futbolchilari 2002 yilgi jahon

championatida «engsiz» futbolka kiyishlarini soʻrashgan, lekin FIFA ularga rad javobini berdi. Har bir jamoaning, oʻyinchining oʻziga yarasha didi bor, shunga qarab ranglar, koʻrinishlar turlicha.

Yaqin oragacha maydondagi hakamlar formasi ham qora, koʻrimsiz boʻlgani uchun mashhur Perluiji Kollina boshchiligida Italiyadagi hakamlar birlashmasi och salat rangli kiyimlarda tushadigan boʻlishdi va bu kiyimda endi hakamlarni ajratish oson boʻldi. Koʻrib turganingizdek, zamonaviy ekipirovka umumiy holga kelgunicha ancha-muncha “olov va suvdan” oʻtishga toʻgʻri kelgan.

### 1.7. Futbol toʻplari tarixi

Maʼlum boʻlishicha, qadimda insonlar hayvonlar terisi ichiga nimalarnidir tiqib, dumaloq holga keltirib uni tepishgan ekan. Qadimgi xitoyliklar hatto toʻp sifatida hayvonlar boshidan ham foydalanganlar.



Vaqt oʻtgan sayin insonlar ongi shakllanib, endi toʻp ancha chidamli va engilroq koʻrinishda boʻldi.

1855-yilda Charlz Gudier birinchi kauchukli futbol toʻpi koʻrinishini rejalashtirdi va koʻrsatib berdi. U haligacha Nyu-Yorkdagi

Milliy futbol tarixi zalida saqlanadi.

1862-yili ixtirochi Layndon birinchi rezinali kamerani oʻylab topdi. 1872-yilda koʻpchilik jamoalar yigʻilishib bir qarorga kelishdi. Toʻp yumaloq va uning sferik aylanmasi taxminan 68,6–70 sm boʻlishi lozim. Bu standart



haligacha FIFA qoidalarida saqlanib qolgan. Oʻsha 1872 -yilda toʻpning ogʻirligi va hajmi rasman tasdiqlangan.

1888- yilda birinchi to'p ishlab chiquvchi kompaniyalar paydo bo'ldi («Mite» va «Thomlinson»). To'p dizayni va ishlab chiqishi yildan yilga rivojlanib bordi. 1900- yili oldingilariga qaraganda yanada baquvatroq kameralar ishlab chiqildi. Bu kameralar katta bosimni ko'tara olishi, kuchli zarbalarga chidamliligi bilan ajralib turardi. Aynan o'sha yili avval kamera shishirilib, keyin ustidan charm bilan qoplab tikish g'oyasi o'ylab topilgan. Albatta, har bir jamoaning o'zi «yoqtirgan tupi» bo'lishi ko'pchilikka ma'lum.

Bu to'plar ularga qaysidir ma'noda omad keltiradi, degan o'yda bo'lishadi. Aynan shu narsaga 1930- yilda amin bo'lishgan. O'sha yilgi 1 jahon chempionati finalida Urugvay hamda Argentina terma jamoalari to'qnash kelishib, qaysi to'pdan foydalanish kerakligi to'g'risida kelisha olishmagan, oxir-oqibat bir qarorga kelishib, 1-bo'limda Argentina to'pidan, 2-bo'limda Urugvay to'pidan foydalanishgan. Qizig'i, 1-bo'limdan so'ng argentinaliklar 2:1 hisobida oldinda borishgan bo'lsa, tanaffusdan so'ng urugvayliklar yakuniy hisobni 4:2 ga etkazib, o'z foydalariga hal qilishgan va jahon chempioni unvonini qo'lga kiritishgan.

1951- yildan butunlay oq to'p qatoriga rangli va chiziqli tutshar qo'shilgan. Qish mavsumida qor orasida yaxshi ko'rinishi uchun apelsin rang. to'plar ham chiqarila boshlangan. 1960- yillardan so'ng sintetik to'plar ham chiqarila boshlandi, ular ancha yengilroq va deyarli suv o'tkazmaydi. Birinchi «rasmiy» futbol to'pi esa 1970 yilgi Meksikada o'tgan jahon chempionatida «Adidas» firmasi tomonidan ishlab chiqarilan «Telstar» to'pi bo'ldi. Hozir esa har bir yirik musobaqa va turnirlarga alohida yangi to'plar ishlab chiqarilishi odat tusiga kirdi.

- «Telstar Durlast» – Germaniya, 1974;
- «Tango Riverplate» – Argentina, 1978;
- «Tango Esrana» – Ispaniya, 1982;
- «Aztesa» – Meksika, 1986;
- «Etrvsno» – Italiya, 1990;
- «Questga» – AQSH, 1994;
- «Triso1oge» – Fransiya, 1998;
- «G'evegnova» – Yaponiya va Koreya, 2002;

➤ «YAoteiro» – Portugaliya, 2004.

2004 yildan so‘ng asosan «YAoteiro»to‘plari ishlatiladigan bo‘ldi. Bu to‘pni ko‘pchilik futbol mutaxassislari va yulduzlar sinab ko‘rishdi.



#### 1.8. FUTBOL TARIXI AFSONALARI VA DAVOMIYLIGI

##### **Pele**

Pele *Edson Arantes de Nasimentu (Pele)* – 1940 yilda tug‘ilgan. Pele 16 yoshida, ya’ni 1956 yili «Santos» klubida professional futbolchi bo‘lib, jamoa tarkibida 19 yil davomida faoliyat ko‘rsatib kelgan. Jamoa tarkibida 1114 uchrashuvda maydonga tushgan. 1969 yilning 19 noyabr kuni «Vasko da Gama» klubiga qarshi uchrashuvda Pele o‘zining 1000- tupini kiritgan.

«Santos» tarkibida 9 marta mamlakat chempioni,



5 marta Braziliya Kubogi sohibi, 2 marta Janubiy Amerika chempionlari kubogi sohibi, 2 marta qit‘alararo kubok sohibi bo‘lgan. 10 marta (!) Pele Braziliya chempionatining to‘purari bo‘lishga erishgan, jumladan, 1958-yilda Braziliya chempionatlari rekordini o‘rnatgan, hanuzgacha bu rekord yangilanmay keladi – 30 uchrashuvda u raqiblar darvozsiga 58 ta to‘p kiritgan. Undan tashqari, Pelega yana bir fantastik rekord tegishlidir – «Botafogo» jamoasiga qarshi uchrashuvda Pele bir uchrashuv davomida 11 ta (!) gol urgan.

Braziliya terma komandasi tarkibida Pele 91 uchrashuvda maydonga tushib, 77 ta to‘p muallifi bo‘lgan.

1970 yilgi jahon chempionligidan so‘ng Pele «Dunyoning eng kuchli sportchisi» deb tan olingan. Faoliyati davomida Pele 1363 uchrashuvda ishtirok etib, jami 1278 ta (!) gol kiritgan.

## Maradona

*Diego Armando Maradona* 1960- yil tavallud topgan. 1980 -yillar o'rtalari va 1990- yillar boshlaridagi jahon futbolining eng noyob va buyuk futbolchisi. U bir



necha karra Argentinaning, bir necha karra Janubiy Amerikaning eng yaxshi futbolchisi va sportchisi deb tan olingan. Maradona oddiy futbolchi emas, balki butun boshli orkestr

edi maydonda. Bir o'zi bir nechta rolni ijro etishga qodir futbolchi bo'lgan.

Maradonaning texnikasi ajoyib, fantastik tezkor, o'ta kurashga chanqoq futbolchi. U nafaqat to'purar, balki ajoyib to'p oshiruvchi ham hisoblanardi.



Maradona ham Pele singari 16 yoshida professional jamoaning asosiy tarkibida o'z debyutini nishonlagan. Birinchi marta o'zini 1979- yili Yaponiyada yoshlar o'rtasida jahon chempionatida ulkan muvaffaqiyat orqali ko'rsatgan. 1986- yil Meksikada o'tgan jahon chempionatida jamoa sardori sifatida o'z

jamoasi bilan jahon chempionligini qo'lga kiritgan. Ushbu jahon chempionatida u bir-biridan ajoyib bo'lgan fantastik to'plarni raqiblar darvozasiga kiritgan.

Maradona jahon chempionatlari tarixidagi bitta jahon chempionatida eng chiroyli hamda eng mojaroli gollarning sohibi ham hisoblanadi. O'sha yilgi jahon chempionatida u bir ovozdan "Eng kuchli futbolchi" deb tan olingan.



## Murabbiylar

### Valeriy Lobanovskiy

Nafaqat Ukraina yoki Evropaning, balki dunyoning buyuk murabbiylaridan biri hisoblangan Lobanovskiy 1939- yilda tugʻilgan. Lobanovskiy deganda koʻpchilikning koʻz oʻngiga murabbiy kelishi aniq, biroq u futbolchi sifatida ham ajoyib oʻyinlari bilan nom qozongan, u standart vaziyatlarning ustasi hisoblanardi. Kievning «Dinamo» klubi safida sobiq ittifoq chempionligiga ham erishgan.



Lobanovskiy oʻz istozi Viktor Maslovni buyuk murabbiy, deb bilardi va kelajaqda unga oʻxshashni xohlardi. Balki aynan shu ixlosi va xohishi tufayli Lobanovskiyning mashhur boʻlishiga turtki boʻlgandir.

1973 yil oxirlarida «Dinamo» (K) jamoasiga murabbiy etib tayinlangan Lobanovskiy oradan atigi 1,5 yil oʻtib, 1975 yildan shu paytgacha hech qaysi sobiq ittifoq klublari bajara olmagan ishni, yaʼni bir yilning oʻzida ham Evropa kubok egalari kubogini, ham Evropa superkubogini qoʻlga kiritgan.

Oʻz prinsipiga sodiq qolgani uchun (yaʼni, qanday musobaqa boʻlmasin faqat sovrindor boʻlish) Lobanovskiyni Italiyada «polkovnik», Germaniyada «general» deb atashardi. Koʻplab evropalik murabbiylar Lobanovskiy taktikasi va oʻquvlaridan «katta» boʻlishgan. Dunyoning koʻplab murabbiylari oʻz ustozlari deb bilib, uni iliq fikrlar bilan yodga olishadi. Kerak boʻlsa, ancha-muncha murabbiylar uning mashgʻulot olib borish jarayoni konspektlaridan foydalanib kelishgan va kelishmoqda.

Lobanovskiy nafaqat «Dinamo» (K) da va sobiq ittifoqterma jamoasida, balki

Osiyoda ham (BAA va Kuvayt termalarida) muvaffaqiyatli ishlagan.

Umuman V.Lobanovskiy murabbiylik faoliyatida Kievning «Dinamo» klubi 8 marta chempionlikni, 4 marta vitse-chempionlikni, 2 marta bronza medalini, 6 marta mamlakat kubogini, 2 marta Evropa kubok egalari kubogini, 1 marta Evropa superkubogi, 5 marta Ukraina chempionligini hamda Ukraina kubogi va superkuboklarini qulga kiritgan. Sobiq itgifoq terma jamoasi Evropa vitse-chempionligiga (1988) va Olimpiada bronza medaliga (1976) erishgan, uning boshchiligidagi 1986 va 1990- yilgi jahon chempionatlarida qatnashgan. Uning murabbiyligida Rudakov, Fomenko, Mixaylichenko, Buryak, Bloxin, CHanov, Bessonov, Zavarov, Belanov, YUran, Rebrov, Kanchelskis, Shevchenko va boshqa taniqli futbolchilar yetishib chiqqan.

### “Sir” Aleks Fergusson

Buyuk shotlandiyalik murabbiy Aleks Fergusson Lobanovskiy singari nafaqat Angliya va Evropaning, balki butun futbol olamining mashhur murabbiylaridan biri hisoblanadi va tan olinib kelinadi. Angliya va Evropaning kuchli klublari soyasida qolib kelgan «Manchester YU nayted» jamoasi uning



murabbiyligida tez orada manaman, degan klublarni ham «er tishlatib», katta sur'atlarda butun Evropa va jahon futboli sahnasiga superklub sifatida chiqa boshladi. Angliyani ku gapirmasa ham

bo'ldi.

Angliya Premer-Ligasi tashkil topganidan beri «M.YU.»ning gegemonligi ostida o'tib kelmoqda (oxirgi 2 yilni hisobga olmaganda). Fergusson nomi hech kimga



tanilmagan, tajribasi kam, yosh futbolchilarni tarbiyalab voyaga etkazdi. Hozirda uning qo‘l ostida ulg‘aygan o‘sha «tajribasiz», «yosh» o‘yinchilar dunyoga «mashhur» futbolchilar bo‘lib tanilishdi. Bu futbolchilarni nomma-nom aytib o‘tish shart emas, ularni hamma yaxshi taniydi.

«M.YU.» ni va Angliya futbolini tez orada mashhur qilgan murabbiyga Britaniya qirolligi «Ser» unvonini berishni lozim topdi, u bunga loyiq edi. Aynan Fergusson murabbiyligida «M.YU.»ning ajoyib natijalari va ko‘rsatkichlari evaziga jamoa bir necha yildan beri byudjet bo‘yicha «Dunyoning eng boy klubi» bo‘lib kelmoqda. Bunda albatta «Ser»ning xizmatlari katta.

Fergusson Angliya chempionatlari bo‘ladimi, Evropa chempionlar ligasi bo‘ladimi yoki boshqa musobaqalarda hech qachon 1 - o‘rindan boshqasini tan olmagan. U va uning jamoasi uchun har qanday musobaqada 2-o‘rin ham omadsizlik hisoblanadi. «M.YU.» shu paytgacha Angliya Premer-Ligasida biror marta ham sovrinlarsiz qolib ketmagan yagona jamoadir. Fergusson murabbiyligida «M.YU.» 8 marta Angliya chempionligini, 5 marta Angliya vitse-chempionligini, bir necha martadan Angliya kubogi va Liga kubogini, Angliya superkuboklarini, 1 marta Evropa chempionlari ligasi kubogini, qitalararo kubokni qo‘lga kiritgan.



## **1.9. Futbol o'yinida hakamlarning vazifalari**

Har bir o'yin futbol qonun-qoidalari asosida boshqarish uchun hakamlar tayinlanadi.

Huquq va majburiyatlar.

Hakamlarning vazifalari.

- Uchrashuvlarda qonun-qoidalarni nazorat qilish;
- Uchrashuvni yon hakamlar va 4-hakam bilan birgalikda nazorat qilish;
- 2-qoida talablariga asosan to'pni nazorat qilish;
- 4-qoida talablariga asosan o'yinchilarning kiyimlarini nazorat qilish;
- Uchrashuvni qayd etib borish.

Har qanday qoida buzarlikka uchrashuvni to'xtatish,uzib qo'yish yoki butunlay to'xtatish o'yindagi bosh hakam qarashiga bog'liq.

Bosh hakam uchrashuvni har qanday tashqi muxitning aralashuvida to'xtatish yoki butunlay tugatishi mumkin.

Bosh hakam fikriga ko'ra maydondagi o'yinchi qattiq jaroxat olganda yoki o'yinchilarni maydondan evakuatsiya qilish zarur bo'lganda uchrashuvni vaqtinchalik yoki butunlay tuxtatishi mumkin.

Bosh hakam fikriga kura o'yinchi engil jaroxat olganda to'p maydondan chiqib ketmaguncha uchrashuv davom ettiriladi.

Har qanday o'yinchining jaroxatidan qon chiqsa,ushbu o'yinchini maydon tashqarisiga chiqishini taminlash hamda ushbu o'yinchi maydonga qaytayotganda qon oqishi to'xtaganiga ishonch hosil qilgandan sunggina unga ruxsat beriladi.

O'yin qoidasini buzgan jamoa darvozasi tomon hujum bo'layotgan bo'lsa o'yinni to'xtatish zarur emas,hujum tugagandan sung yoki to'p maydondan chiqqandan sung qoida buzarni ogohlantirish zarur.

Qoidabuzar yoki ogohlantirilgan o'yinchi yana bir bor qoidani buzsa,o'yinchi shu zohati qattiq ogohlantirish bilan jazolanishi kerak.

Agar uchrashuvda qoida buzilsa,hakam to'p maydonni tark etgandan so' ng qoida

buzarni albatta ogohlantirish zarur.

Jamoalardagi o'zini tuta olmaydigan rasmiy vakillarga nisbatan maydondan zahira o'rindig'idan chetlatilishi yoki ularga jazo qullashi mumkin.

Bosh hakam yo'l qo'yilgan qoida buzarlilklarni ko'rmay qolgan vaziyatlarda uning yordamchisi etkazgan ma'lumotlar asosida jazo qo'llashi mumkin.

Maydonda futbolchilardan boshqalarni tushurmaslikni nazorat qilish.

O'yin to'xtatilganda davom ettirish.

O'yin bayonnomasi (bayonnomada uchrashuv atrofida, uchrashuv boshlanishiga qadar, uchrashuv davomida, uchrashuvdan sung bo'lib o'tgan barcha voqealarni yozma ravishda) to'ldirish va uchrashuv tashkilotchilariga taqdim etish zarur.

### **Hakam qarori**

Har kaday o'yin holatida faqat bosh hakam yakuniy qaror chiqara oladi.

Agar hakam yordamchilari bilan maslahatlashib, noto'g'ri qaror qilinganini tan olsa, unda faqat o'yin to'xtatilgan vaziyatda o'z qarorini o'zgartirish mumkin.

### **Perluigi Kollina**

Mashhur hakam P.Kollina 1960 yilda Italiyada tug'ilgan. 1977 yilda (17 yoshida) u hakamlik kurslariga yozilib qo'ydi. Oradan uch yil o'tib shahar musobaqalarida hakamlik qilishni boshladi.

1988-yilda Kollina Italiya S seriyasi bahslarini boshqarishga kirishgan bo'lsa, 1991-yilga kelib A seriya uchrashuvlarida hakamlik qilgan. 1995 yili u FIFA hakami bo'lishga erishdi. Yildan-yilga uning mahorati bilan birga obro'si ham oshib bordi. 2006 yilgacha Kollina barcha yirik musobaqalarda ishtirok etdi. U 1998 va 2002 yilgi jahon chempionatlarida, olimpiada o'yinlarida, Evropa chempionatlarida, chempionlar



ligasi va UEFA kuboklarida va boshqa musobaqalarda bosh hakam vazifasini bajarib kelgan. Jumladan, 1996- yil Atlanta olimpiadasi finalida, 1999-yil Chempionlar ligasi finalida («M.YU.» — «Bavariya»), 2002 yil jahon chempionati finalida (Braziliya–Germaniya) bosh hakam bo‘lgan.

Kollina dunyoning barcha erlaridagi futbol ishqibozlari orasida juda mashhur shaxs hisoblanadi, uni bilmagan futbol ishqibozi kam topiladi. Futbol hakamlari ichida undan boshqa hech kimning o‘z Internet sayti yo‘q.

Kollinaning ko‘rinishiga qarab muxlislar unga hazilomuz tarzda «Fantomas», deb laqab qo‘yib olishgan.

Muxlislar va mutaxassislar ovozlari ko‘ra Kollina 5 (!) marta «Dunyoning eng yaxshi hakami» unvonini qo‘lga kiritgan. Bu yuksak natija hisoblanadi, albatta. SHu bilan



birgalikda u Italiya A seriyasining ham bir necha marta eng yaxshi hakami deb tan olingan.

Hozirda esa Kollina hakamlilik faoliyatini yakunladi va ko‘pchilikning fikricha yaqin yillarda unga o‘xshash «g‘aroyib» va o‘ta mashhur hakam chiqmasa kerak.



## *Irmatov Ravshan Sayfiddinovich*

Ravshan Sayfiddinovich Irmatov  
O'zbekistonda to'qqiz karra yilning eng yaxshi  
hakami,



Osiyodagi yilning

besh karra eng yaxshi hakami, dunyodagi yilning  
eng yaxshi hakami nominatsiyasi bo'yicha "Global  
SocceR AwaRds" unvoni sohibi. 2013-yilda IFFHS  
ko'ra dunyoning

eng yaxshi o'nta hakamlar ro'yxatiga kirdi.  
O'zbekiston oliy mukofotlari va ordenlari  
sovrindori.

Futboldagi faoliyati. 1996-yilda Toshkent  
viloyati O'zbekiston chempionatining birinchi



ligasining "G'azalkent" klubida ishtirok etgan, ammo  
og'ir jarohlardan so'ng futbolchi sifatida o'z o'yin  
faoliyatini yakunlagan. Ravshanning otasi Sayfiddin  
Irmatov O'zSSRda mashhur bo'lgan futbol hakami,  
SSSR chempionati o'yinlariga hakamlilik qilgan. U  
o'g'liga sudyalik faoliyatini olib borishni maslahat  
berdi.

Futbol hakamlilik faoliyati, avaliga u O'zbekiston chempionatining birinchi  
ligasi o'yinlarini, keyinchalik esa ushbu mamlakat oliy ligasi o'yinlarini hakamlilik  
qila boshladi. 2003 da 25 yoshida FIFA hakamiga aylandi. Xuddi shu yili u jahon  
championati o'yinlariga hakamlilik qildi. 2007 yilda esa yoshlar o'rtasidagi jahon  
championatining ikkita o'yinida ishtirok etdi. Bir yil o'tib, u jahon  
championatining final o'yinni boshqardi. Osiyo Kubogi va OFK chempionlar ligasi





uchrashuvlarida bir necha bor hakam bo'lgan. 2008 yildan 2011 yilgacha Osiyoning eng yaxshi hakami deb tan olingan, AFC tarixida birinchi hakam sifatida, bu mukofotni ketma-ket to'rt marta qo'lga kiritgan. 2013-yilda futbol xalqaro federatsiyasi tarixi va statistikasiga

ko'ra dunyoning eng yaxshi o'ntalk hakamlari ro'yxatiga kirdi.

2010 yilda Ravshan Imatov janubiy Afrika va Meksika terma jamoalari o'rtasidagi jahon chempionatining ochilish uchrashuvida hakam bo'ldi. Keyin Urugvay—Gollandiya yaarim final uchrashuvini boshqardi, so'ng yana bir bor 4 ta o'yinga xizmat qildi. Ommaviy axborot vositalarining e'tirof etishicha Ravshan Imatov bir jahon chempionatida 5 ta o'yinni boshqargan tarixda uchinchi hakam bo'ldi.

Janubiy Afrikada beshta o'yinda, jumladan, Urugvay – Niderlandiya yarim finalida boshqargan va jiddiy xato qilmagan. Hakam o'yinni juda yaxshi o'qiydi, Ravshan psixologik barqarorligi va qatiyatliligi bilan mashhur.

2011-yilda Ravshan Imatov Osiyo Kubogi (Yaponiya–Avstraliya) va 2011–jahon chempionatida (“Santos” – “Barselona”) final uchrashuvlariga tayinlandi.

2012-yilda Ravshan Imatov Olimpiya o'yinlariga Londonga taklifi qilindi, u erda uchta o'yinda hakamlilik qildi, jumladan, 3-o'rin uchun o'yin boshqardi.

2013-yilda Imatov Braziliyada bo'lib o'tgan Konfederatsiyalar Kubogida ishtirok etdi.

2014-yilgi Jahon chempionatida Braziliyada to'rtta uchrashuvni boshqardi: guruh bosqichida uchta va chorak final uchrashlariga hakamlilik qildi - Gollandiya–Kosta-Rika.

2017-yili Konfederatsiyalar kubogida Rossiyada Osiyo mintaqasi bosh hakamlari videoassistenti bo'lib ishlagan.

2018-yili jahon chempionatida Argentina va Xorvatiya, Ispaniya va Marokash terma jamoalari o'rtasidagi guruh uchrashuvi o'tkazildi.



Ravshan Irmatov futbol bo'yicha jahon chempionatlarida olib borgan uchrashuvlari soni bo'yicha 2018 yil 25 iyun kuni bosh hakam sifatida o'n bitta o'yin bo'yicha rekord o'rnatdi.

2019-yilning yanvar oyida Birlashgan Arab Amirliklarida bo'lib o'tgan futbol bo'yicha Osiyo Kubogi o'yinlariga taklif etildi.

### Ravshan Irmatovning katta turnirdagi boshqargan o'yinlari

#### 2008-yil Klublar o'rtasida jahon chempionati

| Vaqti          | Bosqich               | O'yin                                                                                                                                                                                                           | Natija | Jami                                                                                | Jami                                                                                | Penalti |
|----------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                |                       |                                                                                                                                                                                                                 |        |  |  |         |
| 1              | 2008 yil<br>13 dekabr | j final<br> Al-Axli —  Pachuka            | 2:4    | 5                                                                                   | 0                                                                                   | 0       |
| 2              | 2008 yil<br>21 dekabr | Final<br> LDU Kito —  Manchester YUnayted | 0:1    | 6                                                                                   | 1                                                                                   | 0       |
| Hammasi bo'lib |                       |                                                                                                                                                                                                                 |        | 11                                                                                  | 1                                                                                   | 0       |

#### 2010-yil Jahon chempionati

| Vaqti | Bosqich             | O'yin                                                                                                                                                                                                           | Natija | Jami                                                                                  | Jami                                                                                  | Penalti |
|-------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|       |                     |                                                                                                                                                                                                                 |        |  |  |         |
| 1     | 2010 yil<br>11 iyun | Guruh<br>musobaqasida<br> YUAR —  Meksika | 1:1    | 4                                                                                     | 0                                                                                     | 0       |
| 2     | 2010 yil            | Guruh<br> Angliya —  Aljir                | 0:0    | 2                                                                                     | 0                                                                                     | 0       |

|                |                     |                       |                                                                                                                                                                                              |     |    |   |   |
|----------------|---------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|---|---|
|                | 18 iyun             | musobaqasida          |                                                                                                                                                                                              |     |    |   |   |
| 3              | 2010 yil<br>22 iyun | Guruh<br>musobaqasida |  Gretsiya —<br> Argentina  | 0:2 | 2  | 0 | 0 |
| 4              | 2010 yil<br>3 iyun  | 1/4 final             |  Argentina —<br> Germaniya | 0:4 | 3  | 0 | 0 |
| 5              | 2010 yil<br>6 iyun  | 1/2 final             |  Urugvay —<br> Gollandiya  | 2:3 | 5  | 0 | 0 |
| Hammasi bo'lib |                     |                       |                                                                                                                                                                                              |     | 16 | 0 | 0 |

### 2011-yil Osiyo Kubogi

| Vaqt | Bosqich               | O'yin                 | Natija                                                                                                                                                                                                   | Jami                                                                                  | Jami                                                                                  | Penalti |
|------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|      |                       |                       |                                                                                                                                                                                                          |  |  |         |
| 1    | 2011 yil<br>11 yanvar | Guruh<br>musobaqasida |  Iroq —  Iran                      | 1:2                                                                                   | 1                                                                                     | 0       |
| 2    | 2011 yil<br>17 yanvar | Guruh<br>musobaqasida |  Saudiya Arabistoni —<br> Yaponiya | 0:5                                                                                   | 3                                                                                     | 0       |
| 3    | 2011 yil<br>22 yanvar | 1/4 final             |  Iran —  Janubiy Koriya            | 0:1                                                                                   | 5                                                                                     | 0       |

|                |                             |       |                                                                                                                                                                                           |     |    |   |   |
|----------------|-----------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|---|---|
| 4              | 2011<br>yil<br>29<br>yanvar | Final |  Avstraliya —  Yaponiya | 0:1 | 3  | 0 | 0 |
| Hammasi bo'lib |                             |       |                                                                                                                                                                                           |     | 12 | 0 | 0 |

### 2011-yil Klublar o'rtasida jahon chempionati

| Vaqti          |                       | Bosqich                              | O'yin                                                                                                                                                                                         | Natija | Jami                                                                                | Jami                                                                                | Penalti |
|----------------|-----------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                |                       |                                      |                                                                                                                                                                                               |        |  |  |         |
| 1              | 2011 yil<br>14 dekabr | Beshinchi<br>o‘rin<br>uchun<br>o‘yin |  Monterrey — <br>Esperans | 3:2    | 3                                                                                   | 0                                                                                   | 1       |
| 2              | 2011 yil<br>18 dekabr | Final                                |  Santos — <br>Barselona | 0:4    | 4                                                                                   | 0                                                                                   | 0       |
| Hammasi bo‘lib |                       |                                      |                                                                                                                                                                                               |        | 7                                                                                   | 0                                                                                   | 1       |

### 2013-yil Konfederatsiyalar Kubogi

| Vaqti          |      | Bosqich               | O'yin                                                                                                                                                                                       | Natija | Jami                                                                                  | Jami                                                                                  | Penalti |
|----------------|------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                |      |                       |                                                                                                                                                                                             |        |  |  |         |
| 1              | 2014 | Guruh<br>musobaqasida |  Italiya —  Braziliya | 2:4    | 4                                                                                     | 0                                                                                     | 0       |
|                | yil  |                       |                                                                                                                                                                                             |        |                                                                                       |                                                                                       |         |
|                | 15   |                       |                                                                                                                                                                                             |        |                                                                                       |                                                                                       |         |
|                | iyun |                       |                                                                                                                                                                                             |        |                                                                                       |                                                                                       |         |
| Hammasi bo'lib |      |                       |                                                                                                                                                                                             |        | 4                                                                                     | 0                                                                                     | 0       |

## 2014-yil jahon chempionati

|                | Vaqti                     | Bosqich               | O'yin                                                                                                                                                                                              | Natija | Jami                                                                                | Jami                                                                                | Penalti |
|----------------|---------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                |                           |                       |                                                                                                                                                                                                    |        |  |  |         |
| 1              | 2014<br>yil<br>15<br>iyun | Guruh<br>musobaqasida |  SHveysariya —<br> Ekvador       | 2:1    | 2                                                                                   | 0                                                                                   | 0       |
| 2              | 2014<br>yil<br>23<br>iyun | Guruh<br>musobaqasida |  Xorvatiya —<br> Meksika         | 1:3    | 3                                                                                   | 1                                                                                   | 0       |
| 3              | 2014<br>yil<br>26<br>iyun | Guruh<br>musobaqasida |  SSHA —<br> Germaniya        | 0:1    | 3                                                                                   | 0                                                                                   | 0       |
| 4              | 2014<br>yil<br>5<br>iyul  | 1/4 final             |  Gollandiya —<br> Kosta-Rika | 0:0    | 6                                                                                   | 0                                                                                   | 0       |
| Hammasi bo'lib |                           |                       |                                                                                                                                                                                                    |        | 14                                                                                  | 1                                                                                   | 0       |

## 2015-yil Osiyo Kubogi

|   | Vaqti                      | Bosqich               | O'yin                                                                                                                                                                                          | Natija | Jami                                                                                  | Jami                                                                                  | Penalti |
|---|----------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|   |                            |                       |                                                                                                                                                                                                |        |  |  |         |
| 1 | 2015<br>yil<br>9<br>yanvar | Guruh<br>musobaqasida |  Avstraliya —<br> Quvayt | 4:1    | 2                                                                                     | 0                                                                                     | 1       |

|                       |                             |                           |                                                                                                                                                                                             |     |           |          |          |
|-----------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------|----------|----------|
| 2                     | 2015<br>yil<br>15<br>yanvar | Guruh<br><br>musobaqasida |  Qatar —  Iran            | 0:1 | 2         | 0        | 0        |
| 3                     | 2015<br>yil<br>20<br>yanvar | Guruh<br><br>musobaqasida |  YAponiya —<br> Iordaniya | 2:0 | 4         | 0        | 0        |
| 4                     | 2015<br>yil<br>27<br>yanvar | 1/2 final                 |  Avstraliya —  OAE        | 2:0 | 2         | 0        | 0        |
| <b>Hammasi bo'lib</b> |                             |                           |                                                                                                                                                                                             |     | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>1</b> |

#### 2017-yil Klublar o'rtasida jahon chempionati

| Vaqti                 | Bosqich                    | O'yin           | Natija                                                                                                                                                                                  | Jami<br> | Jami<br> | Penalti  |
|-----------------------|----------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1                     | 2017<br>yil<br>9<br>dekabr | Ikkinchi<br>tur |  Pachuka —  Vidad | 0                                                                                             | 0                                                                                             | 0        |
| <b>Hammasi bo'lib</b> |                            |                 |                                                                                                                                                                                         | <b>0</b>                                                                                      | <b>0</b>                                                                                      | <b>0</b> |

#### 2018 –yil Jahon chempionati

| Vaqti | Bosqich | O'yin | Natija | Jami<br> | Jami<br> | Penalti |
|-------|---------|-------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|-------|---------|-------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|

|                       |                           |                       |                                                                                                                                                                                              |     |           |          |          |
|-----------------------|---------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------|----------|----------|
| 1                     | 2018<br>yil<br>21<br>iyun | Guruh<br>musobaqasida |  Argentina —<br> Xorvatiya | 0:3 | 7         | 0        | 0        |
| 2                     | 2018<br>yil<br>25<br>iyun | Guruh<br>musobaqasida |  Ispaniya —<br> Marokash   | 2:2 | 6         | 0        | 0        |
| <b>Hammasi bo'lib</b> |                           |                       |                                                                                                                                                                                              |     | <b>13</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |

### 2019-yil Osiyo Kubogi

| Vaqti |                            | Bosqich                   | O'yin                                                                                                                                                                                        | Natija | Jami                                                                                 | Jami                                                                                 | Penalti |
|-------|----------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|       |                            |                           |                                                                                                                                                                                              |        |  |  |         |
| 1     | 2019<br>yil<br>6<br>yanvar | Guruh<br><br>musobaqasida |  Suriya —<br> Falastin | 0:0    | 5                                                                                    | 1                                                                                    | 0       |
|       | Hammasi bo'lib             |                           |                                                                                                                                                                                              |        | 5                                                                                    | 1                                                                                    | 0       |

### Mukofotlari

- “O‘zbekiston iftixori” ko‘krak nishoni: 2010 yil
- “El-yurt hurmati” ordeni: 2014
- “Buyuk xizmatlari uchun” ordeni: 2015
- Osiyo o‘yinlarining eng yaxshi futbol hakami (OFK) (5): 2008, 2009, 2010, 2011, 2014
- O‘zbekistonda yilning eng yaxshi futbol hakami (FFU) (9): 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014
- “Globe SocceR AwaR” mukofoti yilning eng yaxshi hakami (2015)

## **2-BO‘LIM. Futbol o‘yini tavsifi, urgatish usuli, texnikasi va taktikasi**

Futbol respublikamizdagi sport turlarining eng sevimlisi hisoblanadi (nafaqat bolalar uchun, balki kattalar uchun ham). Uning tarixi uzoq o‘tmishga borib taqaladi. Futbolga o‘xshash o‘yinlar eramizgacha Sharq va antik dunyo davlatlarida mavjud bo‘lgan.

Bu o‘yin sog‘liqni mustahkamlashga xizmat qiladi. Futbol bilan doimiy shug‘ullanish tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, quvvatli bo‘lish, mo‘ljal olish kabi xislatlarni o‘stiradi. O‘yinda futbolchiga katta og‘irlik (nagruzka) tushadi, bu esa uning iroda kuchini tarbiyalaydi. Futbol, asosan, ochiq havoda o‘ynalgani sababli, bolalarning atrof-muhit ta’siriga chidamliligini oshiradi.

Futbol jamoaviy sport o‘yini hisoblanadi. U jamoaning har bir a’zosini qat’iy bo‘lishga o‘rgatishi bilan birga, irodaviy hamda jismoniy sifatlarni oshiradi.

Futbol maydoni o‘lchami – 110x75 m. Bu o‘lchamni eng aniq deb ayta olmaymiz. Kerak bo‘lsa, uzunligi 100 dan to 110 m gacha, eni 70 dan to 90 m gacha bo‘lishi mumkin. O‘yinda 2 jamoa ishtirok etib, har birida 11 tadan o‘yinchi bo‘ladi (1 darvozabon va 10 o‘yinchi). O‘yin 45 daqiqadan 2 bo‘lim davom etadi (bo‘limlar orasida 15 daqiqali tanaffus mavjud).

O‘yinning mohiyati – iloji boricha raqib darvozasiga ko‘proq to‘p kiritib, iloji boricha o‘z darvozasi daxlsizligini saqlash.

Yutuqqa erishish uchun alohida o‘yinchilarning mahorati etarli emas, bunda jamoaning har bir o‘yinchisi bir-birini qo‘llab-quvvatlab, bir maqsad sari intilishlari shart.

Har bir o‘yinchining jamoada konkret yo‘nalishi mavjud, ya’ni ularni ampluasi farqlab turadi:

- himoyachi iloji boricha baland bo‘yli, harakatchan va chidamli, o‘ta ehtiyotkor va qat’iy bo‘lishi darkor;
- yarim himoyachi ancha chidamli, tezkor, gavda jihatdan ham ustun bo‘lishi kerak;

— hujumchi birinchi o‘rinda maksimal tezkor, texnik kuchli va serharakat bo‘lishi lozim.

Har bir o‘yinchi nafaqat raqibga hujum qilishni, balki himoyalaniшни ham bilishi shart. To‘pni raqibdan olib qo‘yish yoki raqibning erkin harakat qilishiga imkon bermaslik uchun har bir harakatiga javob qaytarishi, rejasini oldindan o‘qishni bilishi kerak.

O‘yin davomida futbolchi ancha keng ishni amalga oshiradi: 90 daqiqa davomida bir necha km masofani bosib o‘tadi, bir necha marta sakrashga, yiqilishga majbur bo‘ladi, undan tashqari, tezkor intilishlar, to‘xtashlar va h.k. larni ham bajaradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, futbolchi o‘yin davomida to‘p bilan faqat bir necha marotaba muomalada bo‘ladi, qolgan vaqtda esa to‘psiz harakatlanadi. Demak, o‘yinchi to‘psiz bir necha karra ko‘proq harakatlanadi. Bu erda uning chidamliligi va irodasi namoyon bo‘ladi.

Aniqlanganki, o‘yin faoliyatini quvvat bilan ta‘minlashda aerob-anaerob xarakter mavjud. Aerob imkoniyatlarning asosiy ko‘rsatkichi — kislorodni maksimal darajada iste‘mol qilish. Undan tashqari, organizm funksional holatining asosiy ko‘rsatkichi, bu yurak-qon tizimidir. O‘yin davomida yurak qisqarishi chastotasi oddiy vaqtdagidan 2 marotabadan ko‘proq oshadi.

### **1.1. Zamonaviy futbol tendensiyalari**

Futbol rivojlanishining sifat va son ko‘rsatkichlari so‘nggi yillarda oshib bormoqda:

— doimiy ravishda yuqori malakali jamoalar soni oshmoqsa, jamoalarning texnik-taktik ko‘rsatkichlari, faolligi, samaradorligi kuchaymoqda, ular o‘rtasida kuchli raqobat avj olgan;

— yosh, lekin juda harakatchan va o‘ta mahoratli futbolchilar ko‘paymoqda, ular o‘rtasida ham raqobat oshib bormoqda;

— o‘yin samaradorligi va sifati kengaymoqda, himoyaviy va hujumkor o‘yin (taktika) turli ko‘rinishlarda paydo bo‘lmoqda;

— kurashlarga boy o‘yinlar (juda tezkor intilishlar, maydonning har bir



qarichida kurashlar, oldinga intilib orqaga qaytishlar) ko‘payib bormoqda;

— yangi-yangi kombinatsion o‘yinlar, sermahsul o‘yinlar soni ortmoqda;

Bulardan tashqari, muxlislar e‘tiborini tortadigan vaziyatlar ham borki, ular futbolni

yanada sevimli bo‘lishiga olib kelayapti:

— o‘yinchilarning aldamchi harakatlari (dribling), yuqori tezlikdagi aniq to‘p uzatishlar;

— bir nechta o‘yinchilar qurshovidan chiqib ketishni bilish, kutilmagan to‘p oshirishlar;

— o‘yinchilarning jarima va burchak to‘plarini mohirona bajarishlari, o‘yin davomida raqibdan mohirona to‘p olib qo‘yishlar;

antiqa (chiroyli) va kutilmagan to‘p kiritishlar, goldan so‘ng uni o‘zgacha nishonlashlar va h.k..



## **1.2. Mashg‘ulotlarda o‘yinchilar ushbu qoidalarga amal qilishlari zarur:**

1. Eng avvalo o‘yinchi o‘zini bo‘lajak yuklamaga tayyorlaydi.

Mashg'ulot asta yugurishdan boshlanadi, umumiy chigil yozish mashqlari bajariladi, turli usulda sakraladi, 10–30 metrga tez yuguriladi, yonbosh va orqaga yuguriladi. To'siqlar chetlab o'tiladi. To'pni aniq tepish mashq qilinadi. U oyoqdan bunisiga sakraladi. So'ngra osoyishta yurilib, o'yinga kirishiladi.

2. Maydonda intizom va tartibga rioya qilinadi (baqir-chaqir qilinmaydi).

3. Mashg'ulot chog'ida o'yinchilarning maydondagi harakatlari kuzatiladi va ular o'zaro to'qnashib ketishlaridan saqlanadi (ayniqsa, maydon nam paytida).

4. Hakam yoki murabbiy bilan tortishish va o'yinchilarni qo'rqitish man etiladi, qoidaga bo'ysunmaganlar maydondan chiqarib yuboriladi.

5. Mashg'ulot davomida taqiqlovchi narsalar bilan chalg'imaslik.



6. Mashg'ulotlar tugagach, to'plar yig'ilib, tegishli joyga qo'yiladi.

7. Mashg'ulotdan sung dam olishlik.

8. Kaloriyali va vitamininga boy taomlar bilan ovqatlanish kerak.



### **1.3. Futbol o'yinini o'rgatish uslubi**

Futbol o'yini yoshlarning salomatligini mustahkamlashda va jismoniy sifatlarni rivojlantirishda sport turlarining ichida eng ommaviy vositadir.

Modomiki, futbol bo'yicha o'quv mashg'ulotlari va musobaqalar butun yil davomida, ko'pincha turli xil iqlim sharoitida o'tkaziladi, bu o'yin esa futbolchilar organizmining moslashuv imkoniyatlarini kengaytirishga va qarshilik ko'rsata olishiga, jismoniy chiniqishini oshirishiga yordam beradi.

Futbolchilarni g'alabaga erishishga harakat qilishiga, ularni jamoa bo'lib harakat qilishga, bir-biriga yordam berishga undab, hamjihatlik va inoqlik sezgisini tarbiyalaydi.

Texnik usullarni o'rgatishda birinchi navbatda asosiy elementlarni egallash zarur. SHunday qilib, to'p tepishni bajarishda muhim moment (jihat) – bu tayanch

oyoqning holatidir. SHuning uchun futbolchilarga hammadan oldin uni to'g'ri



qo'yishni o'rgatish kerak. Asosiy elementlarni egallash me'yoriga qarab o'rganilayotgan texnik usullarning qismlariga o'tish mumkin.

O'rganiladigan texnik usullar haqida aniq va to'g'ri tushuncha yoki tasavvur hosil qilish bilan o'rgatishni boshlash kerak. Murabbiy u yoki bu elementni qanday qilib bajarishni gapirib va tushuntirib bergandan so'ng, futbolchilar uni mustaqil bajara boshlaydilar. SHundan so'ng murabbiy bajarilgan usullarni, uni to'g'rilash maqsadida kamchiliklarni ko'rsatib o'tadi.



Futbol o'yinida texnik elementlar va usullarni o'rgatishda jamoa bilan mashg'ulotni tashkil qilish usullari va agar birinchi bosqichda bolalar bilan ishlashning asosiy usuli–guruhli o'rgatish bo'lsa, kattaroq (tajribaliroq) futbolchilarda esa asosiy diqqat-e'tiborni yakkama-yakka va jamoaviy o'yinga tayyorgarlik ko'rishiga qaratish katta ahamiyatga ega.

Ko'pincha texnikani bajarish usullaridagi xatolar futbolchilar jismoniy tayyorgarligining bo'shligiga



bog'liq bo'ladi. Bunday vaziyatda murabbiy uni shunday ishontirishi kerakki, u muntazam ravishda shug'ullanganda texnik usulni muvaffaqiyatli egallashga qodirligini bilsin.

Xatolarni bartaraf qilish uchun turli usullar qo'llaniladi: texnik usulni to'g'ri bajarishda qaytadan tushuntirish va ko'rsatish maxsus tayyorgarlik mashqlarini bajarish usulini yengillashtirish.

Bilim asoslari yoki malakalarni takomillashtirish, shakllantirish jismoniy

mashqlarni muntazam ravishda bajarish tufayli kelib chiqadi.

Mashqlar xilma-xil bo'lib, ularni tanlash o'rgatish vazifasiga qarab tartibga solinadi. Jismoniy mashqlar harakatning o'zaro mosligini, kuchni o'stirish, tezkorlik,



chaqqonlik va chidamlilikning yaxshilanishiga yordam beradi. Bunda yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa organizm sistemasi faoliyati takomillashadi. SHunday qilib, sportchilarga xos bo'lgan ish qobiliyatini oshirishga, og'irlik olgandan so'ng tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Har bir mashq u yoki bu sifat va malakaga ta'sir ko'rsatadi. SHuning uchun ular ko'proq ta'sir etishi bo'yicha tanlab olinadi.

Futbol bo'yicha o'quv mashg'ulotlarida qo'llaniladigan barcha mashqlar, shartli ravishda uch guruxga bo'linadi: musobaqalashish, maxsus tayyorgarlik, umumiy tayyorgarlik.

Musobaqalashish mashqlari – bu yaxlit harakatlantiruvchi faoliyat yoxud uning yig'indisi futbol o'yini predmetidan tashkil topgan va futbol bo'yicha musobaqa qoidalariga binoan to'liq bajariladi.



Maxsus tayyorgarlik mashqlari – o'z ichiga musobaqalashish faoliyati elementlarini kiritadi. Uni tanlab olish futbol o'yinining o'ziga xos xususiyatiga qarab aniqlanadi. Xuddi shu vaqtning o'zida bu mashqlar bir-biriga aynan o'xshamaydigan o'yinlardir.

Umumtayyorgarlik mashqlari – ko'proq futbolchining umumiy tayyorgarligiga yo'naltirilgan.

Ular yordamida jismoniy tarbiya vazifalarini har tomonlama samarali hal qilish mumkin va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda tanlash xususiyatiga qarab ta'sirini o'tkazadi.

Futbol bo'yicha dars intensivligi va samarasini oshirish maqsadida aylanma mashq qilish usulidan keng foydalaniladi.

Misol tariqasida futbolchilar uchun aylanma mashq qilish kompleksini keltiramiz, uning asosiy maqsadi – tezkorlik, kuch sifatlari, o‘yinining texnik usullari va futbol elementlarini takomillashtiradi.

1. **Mashq.** Oldinga harakatlanish bilan bir oyoqda sakrash: o‘ng oyoqda 10 marta, chap oyoqda 10 marta, 10 marta o‘ng, 10 marta chap oyoqda.

2. **Mashq.** Tayanib yotgan holatda sekin qo‘lni bukish va yozish: erdan qo‘lni yozish (10–12 marta), tayanib yotgan holatdan, tayanib cho‘kkalab o‘tirish holatiga kelish (5 marta).

3. **Mashq.** Ustunchani aylanib o‘tish bilan to‘pni olib yurish va nishon bo‘ylab tepish (albatta kichik darvozaga tushirish kerak).

4. **Mashq** To‘rtburchak bo‘ylab o‘yinga oid mashqlarni bajarish: uchta o‘yinchi bitga o‘yinchiga qarshi yoki to‘rtga o‘yinchi ikkita o‘yinchiga qarshi o‘ynash.

5. **Mashq.** 30 m li masofaga zo‘r berib yugurish: birinchi marta – oldinga qarab yugurish, ikkinchi marta – orqa bilan yugurish, uchinchi marta – tayanib cho‘qqayib o‘tirgan holda, to‘rtinchi marta–yon tomondan juftlama qadam qo‘yib yugurish.

6. **Mashq.** To‘rtta futbolchi harakatdagi to‘pni uzatish va qabul qilib olishni bajaradilar. Guruhga bitta to‘p beriladi.



Futbolchilarning texnik mahorati ularning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog‘liq bo‘ladi. O‘yin texnikasini takomillashtirishda sportchining hamma harakati aniq bir maqsadga yo‘naltirilgan va aql-idrokka asoslangandir. Texnik usullarni tezkorlik bilan bajarish futbol o‘yining eng muhim omillaridan biridir. Biroq darvozaga tepilgan noaniq to‘p yaxshi o‘ylangan kombinatsiyani barbod qiladi, yomon to‘xtatish uni tez-tez yo‘qotishga olib keladi. Jismoniy kuch sarf qilish nuqtai nazaridan qancha tez va tejamli bo‘lsa, uning o‘yin texnikasini bajarishi bekam-u

ko'st bo'ladi.

Texnik usullarni o'rgatish va mustahkamlash imkon boricha musobaqaga yaqinlashgan sharoitda o'tkaziladi. O'yin faoliyatining xarakteri bo'yicha futbol texnikasi ikkita katta bo'linga bo'linadi: o'yinchining texnikasi va darvozabonning o'yin texnikasi.

Futbol texnikasining asosiy elementlaridan biri harakatlanish texnikasidir, bunga



quyidagi usullar kiritiladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilishlar.

Murabbiy mashqlarni tanlashda asosiy usullarni va futbolchilarning harakatlanish texnikasi yo'sinini yoki ularni birga qo'shib bajarishni hisobga olishi shart, ayniqsa o'yinchiga oid harakatlanish o'ziga xos aks etishi va o'zgarib turadigan me'yorda bajarilishi kerak.

O'rgatish jarayoni va harakatlanish texnikasini takomillashtirish, tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlikni tarbiyalash bilan chambarchas bog'langan.

Harakatlanish texnikasini o'rgatishda ancha-muncha ko'p umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda, ayniqsa yengil atletikadan, sport va harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin.

#### **1.4. Startda olinadigan tezlanishlar, burilishlar va to'xtab qolishni egallashga yo'naltirilgan mashqlar**

1. Startdan odatdagidek yugurish bilan tezlanish va to'xtash.
2. Startdan chalishtirma qadam qo'yib tezlanish va to'xtash.
3. Startdan juftlama qadam qo'yib tezlanish va to'xtash.
4. Startdan doira bo'ylab har xil usullarda yugurish bilan tezlanish va

to'xtash.

5. Startdan har xil holatdan tezlanish, baland va past startdan yarim cho'kkalab o'tirish, cho'kkalab o'tirib, yotgan holatdan va h.k.

6. Bu mashqlar, shuningdek, tezkorlik sifatlarini tarbiyalaydi.



### **Sakrashni egallashga yo'naltirilgan mashqlar**

1. Oldinga va orqaga harakatlanish bilan chapga va o'ngga bir oyoqda sakrash.
2. Oldinga-orqaga harakatlanish bilan chap va o'ng oyoqda galma- gal sakrash.
3. O'ng oyoqdan o'ng tomonga chap oyoqqa qo'nish bilan sakrash va shuning o'zini boshqa-boshqa oyoqda bajarish.
4. Har xil yo'nalishga harakatlanish bilan ikkala oyoqda tepsinib sakrash.



Bu guruh mashqlarini bajarishda diqqat e'tiborni uzunlikka va balandlikka sakrashga, uni tez bajarilishiga qaratish kerak.

### 1.5. To'pni olib yurish mashqlari

O'yinda tez-tez shunday vaziyat hosil bo'ladiki, to'pni sherigiga uzatmasdan uni olib yurish maqsadga muvofiq bo'ladi. Masalan, qachonki raqibi to'pni uzatishni kutib turgan paytda hamma sheriklari yopiq bo'lsa, yoki hujumni rivojlantirish uchun noqulay holatda turgan holda.



To'pni bir va ikkala oyoqda sekin tepish bilan (aniqrog'i turtib) oyoqning uchi, ichki va tashqi yuzasi, yoki oyoq yuzasining o'rta



qismi bilan harakat yo'nalishiga bog'liq holda to'ppa-to'g'riga yoki qing'ir-qiyshiq holatda olib yuriladi. Agarda raqib yonma-yon turgan bo'lib va to'pni olishga tayyor tursa, to'pni oldinga 1 m dan ortiq masofaga qo'yib yubormasdan asta-sekin olib yurish amalga oshiriladi.

To'pni juda kuchli tepish bilan olib yurmagan ma'qul. To'p oyog'ingizga juda ham yaqin kelib qolmasin, aks holda u noqulaylik tug'dirib, yo'qotilishga olib kelishi mumkin.

To'pni olib yurishni oyoq yuzasining tashqi qismidan boshlanadi, so'ngra oyoqning ichki yuzasida va aldamchi harakatni qo'llash (fint) bilan boshlanadi.

Shug'ullanuvchilar avval to'pni olib yurishni o'ng oyoqda va sekin yugurish bilan uni oldinga, to'g'riga kuchsiz turtish bilan olib yurishni egallaydilar.

Usullarni egallashiga qarab yoy, doira bo'ylab, ilon izi bo'lib, ustunchalarni aylanib o'tish bilan olib yurishga o'tiladi. Keyinroq raqibning sust va akgiv qarshilik ko'rsatishi bilan to'pni tez olib yurishga o'tish mumkin. To'pni olib yurish usullarini takomillashtirish maqsadida har xil estafetalar, o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Futbolchilar, asosan, quyidagi xatolarga yo'l qo'yadilar: to'pni tepishda uning orqasidan haddan tashqari cho'ziladi, to'pni o'zidan uzoqroqqa qo'yib yuboradi,

gavda va boshni oldinga engashtiradi, shuningdek, faqatgina to'pga qarash kabi kamchiliklar bo'lishi mumkin.

### 1.6. To'pni olib yurishga o'rgatish uchun taxminiy mashqlar

1. To'pni to'g'ri chiziq, yoy, simmetrik chiziqpar bo'ylab galma- galdan bir va ikki oyoqda olib yurish.



2. To'pni chap, va o'ng tomonda oldinga harakatlanib olib yurish.

3. To'pni olib yurish, 360° ga burilib, to'pni olib yurish.

4. To'siqlar, ustunchalarni aylanib o'tish bilan to'pni olib yurish.

5. To'rtburchakda bir-birining orqasidan ketma-ket harakatlanib to'pni olib yurish, keyinchalik to'pni darvozaga tepish bilan bajarish.

6. Raqibni aldab o'tish bilan to'pni olib yurish.



7. Estafetalar: to'pni qarama-qarshi tomonga olib yurish, qarshisida turgan to'siqlardan to'p bilan o'tish, doira bo'ylab qarama-qarshi tomonga to'pni olib yurish va uzatish, to'pni to'siqni aylanib o'tish bilan olib yurish va nishonga tepish.

### 1.7. Aldamchi harakatlarga, fintga urgatish

Aldamchi harakat yakkama-yakka olishuvda raqibini aldab o'tib, keyingi haratlanishi uchun qulay sharoitni yaratish maqsadida amalga oshiriladi. Aldamchi harakatlar chalg'itish, soxta yoki alahsitish va keyingi harakat qismlaridan tuzilgan bo'ladi.

Aldamchi harakatlar oyoqni soxta siltashni, to'pning ustidan qadam tashlab o'tishni, to'pning ustida oyoqni siltashni, gavgani yon tomonga bukish va boshqalar bo'lishi mumkin.



Aldamchi harakatlar qachon samara berishi mumkin, qachonki unga nisbatan soxta va tez to'g'ri harakat qismi kutilmaganda.

Aldamchi harakatni o'rgatish shug'ullanuvchilar to'pni olib yurish texnikasini, to'pni qabul qilib olish va tepishlarni egallab olganlaridan so'ng boshlash kerak

bo‘ladi. Aldamchi harakatlarni bajarish uchun eng muhimi masofani, yaqinlashib kelayotgan raqibning harakat tezligi va u bilan taxminan uchrashadigan joyni his qilishdadir.

Aldamchi harakatni o‘rganishda futbolchilar hujum qiluvchi raqibni tasavvur etib, avval o‘zlarining xohishlari bilan uni to‘p bilan xuddi o‘ziday qilib qaytarish kerak. So‘ngra aldamchi harakatlarni qo‘yib chiqilgan ustuncha, to‘siq-larning oldida bajaradilar. Va nihoyat, oxirida futbolchilar o‘yinga oid mashqlarda, o‘yinda sust (passiv) qarshilik ko‘rsatadigan raqibi bilan mashq qiladi. Odatda aldamchi harakatlarni o‘rgatish va takomillashtirish to‘pni olib yurish va aylanib o‘tish bilan birga qo‘shib bajariladi. Aldamchi harakatlarni mashq qilish uchun eng yaxshi vosita harakatli o‘yinlar hisoblanadi: quvlashmachoq, hujumchilar himoyachilarga qarshi harakati va boshqalar.

Raqibni har doim faqatgina bitta aldamchi harakat yordamida aldab o‘tish mumkin emas. Shuning uchun futbolchilar tez-tez bir vaqtning o‘zida bir necha aldamchi harakatlarni qo‘llay boshlaydilar, agar raqib ulardan bittasiga ishonsa, yakkama-yakka olishuvda yutqazadi.



## 1.8. Aldamchi harakatlar (fint)ga o'rgatish uchun taxminiy mashqlar

Zigzag harakatlanish (chapga-o'ngga aldamchi, gavgdani o'g'irgan holda).



1. Kolonnada yugurib yurib, signal bo'yicha gavgdani keskin oldin bir tomonga, so'ngra boshqa tomonga burishni bajarish.

2. To'pni to'g'riga, o'ng oyoqda tepish uchun siltash va to'p bilan tezda o'ng tomonga o'tish bilan olib yurish.

3. To'pni olib yurish, to'pni tepish uchun oyoqni siltash va to'xtatib qolish, to'pni olib yurish.

4. O'yinchi to'pni raqibining yonidan o'tkazadi, o'zi esa uni boshqa tomonidan aylanib o'tadi.



### 1.9. To'pni olib qo'yishni o'rgatish uchun taxminiy mashqlar

1. Futbolchilardan biri 2–3 m masofada ustunchaning orqasida undan to'pni egallab turgan sherigiga yuzi tomoni bilan qarab joylashib turadi va ustuncha tomon tashlagan to'pni ushlab oladi, urib qaytaradi.

2. Xuddi birinchi mashqni bajarganidek, ustunchaning o'rniga o'yinchi turishi kerak.

3. Bitta futbolchi to'pni olib yuradi, boshqasi esa yonida harakat qilib yuradi va poylab uning to'pini tepib chiqaradi.

4. To'p uchun kurashda raqibini turtish.



### To'pni havoda tepishni o'rgatish

1. To'p kelayotganda tayanch oyoq tizzasini bir oz buking va to'pni tepayotganda boshni oldinga bir oz tushiring.

2. Bunga Alessandro Del Peroning to'pni tepishi yaqqol misol bo'ladi.

3. Kelayotgan to'pning uchish tezligi va yo'nalishini yaxshilab kuzating.

4. Oyoqni harakatlantirayotganda elka va boshqa oyoq xalaqit berib qolmasligi lozim.

5. Oyoqlar harakati eng murakkab bosqichlardan biri hisoblangani uchun bir oz kattaroq tumba ustiga to'pni qo'yib (tizzadan bir oz balandroqda), uni tepishni

mashq qiling. Ham to'g'ridan, ham gavgani og'gan holatda.



6. To'pni pastroqqa tepishni xohlasangiz unda to'pning o'rta qismidan bir oz balandroqqa teping, balandga tepmoqchi bo'lsangiz, aksincha –to'pning o'rtasidan past qismiga teping.

### 1.10. Darvozabonni o'yin texnikasi va o'rgatish uchun taxminiy mashqlar



*Suratda: o'z vaqtida dunyoning eng yaxshi darvozabonlaridan biri bo'lgan Oliver Kan.*

*Darvozabon o'yini.* Darvozabon o'yin davomida to'pni qo'l bilan ushlashi mumkin bo'lgan yagona o'yinchi hisoblanadi. Darvozabonning o'yini, ba'zi istisnalar bilan maydondagi boshqa o'yinchilarnikidan farq qiladi.



To'pni tutish, uloqtirish, to'sish, o'yinga kiritish kabilar darvozabonning asosiy usullari hisoblanadi.

*Yaxshi darvozabon bo'lish uchun qanday xislatlar bo'lishi lozim?*

*O'ziga ishonch:* avvalambor darvozabon o'z joyini ishonch bilan qo'riqlashi hamda har qanday vaziyatda ruhiy tomondan o'zini tuta olishi lozim. Tezda qaror chiqarishni bilish ham uning asosiy yutug'i bo'lishi kerak.

*Chaqqonlik:* darvozabon uchrashuv davomida ko'p marta sakrashi, to'pga tashlanishi va ildam harakat qilib chiqishiga to'g'ri keladi. Bu yerda unga albatta, tezlik va chaqqonlik yordam beradi.

*Sovuqqonlik:* boshqa o'yinchilar singari xatolikka yo'l qo'yishi mumkin yoki raqib bilan to'qnash kelib qolgan vaziyatlarda xotirjamlikni saqlab barcha e'tiborini yana o'yinga qaratishi kerak.

*Mardonavorlik:* aytib o'tilganidek o'yin davomida ko'p sakrab, yakkakurashlarda harakatlanishiga to'g'ri keladi, shunday paytlarda u raqibidan hamda to'pdan qo'rqmasligi shart.



*Sheriklari bilan yaxshi aloqa:* o'yin davomida darvozabon, asosan, himoyachilar bilan muomalada bo'ladi, ularga va boshqa sheriklariga ko'rsatmalar berib turishi, kerak bo'lsa, oldindagi sheriklariga to'pni aniq etkazib berishni ham bilishi kerak. Darvozabon to'pni oyoqda o'ynashni ham bilishi muhimdir.

### *Koordinatsion va pozitsion sezgi:*

*To'pni tutib olish.* To'p erdan kelayotgan bo'lsa, oyoqlarni bukib, to'g'rilangan qo'llarning kaftini oldinga qilib tutib olinadi. To'p pastdan uchib kelganda yarim o'tirib olinadi va to'p qoringa tekkandan so'ng ushlab olinadi. Bunda oyoqlar to'p o'tib ketmaydigan qilib juftlanadi.

Agar to'p ko'krak barobar uchib kelayotgan bo'lsa, u bel barobar bo'lishi uchun sakraladi, uni ushlab olgach, mahkam siqib olinadi. Yuqoridan uchib kelayotgan to'pni ushlab olish uchun darvozabon qo'l panjalarini yoyib balandga ko'taradi va sakraydi. To'pni qattiq ushlab, ko'kragiga qisib oladi.

Darvozabon erga oyoqlarini keng qilib tushadi.

Darvozabon tez-tez yo'nalishni o'zgartirishiga, pozitsiyalar tanlashiga majbur bo'ladi. Yaxshi koordinatsiya uning harakaglanishiga yordam bersa, to'g'ri pozitsion joy tanlash to'plarni ilib olishda va qaytarishda katta yordam beradi.

Agar to'p darvozabon yonidan o'tayotgan bo'lsa, u to'pga qarab qadam tashlaydi, bir oyoq tizzadan bukiladi va oldingi oyoqning tizzasiga tayanadi. Darvozabon to'p bilan kelayotgan raqibga qarshi chiqqanda to'pni yopib qabul qiladi. To'p raqib ixtiyorida bo'lsa, baribir darvozabon uning yo'lini yotib to'sadi.

Darvozabon past, o'rta, baland masofada uchib kelayotgan to'pga darhol o'zini otib, tutadi. Darvozabon erga yiqilayotganida dumalab turib ketishga harakat



qiladi. Uchib kelayotgan to'plarni turtib yuboradi. To'pni yiqilayotib yoki o'zini tashlab turtib yuborishning imkoni bo'lmasa, uni musht bilan turtib yuboradi. Agar to'p darvoza oldiga tushishi va uni raqib egallashi mumkin bo'lsa, darvozabon uni bir yoki ikki mushti bilan turtib yuboradi.

Darvozabon to'pni tutgandan keyin turli usullar bilan: ikki-uch qadam oldinga chiqib, qo'l bilan tashlab ham o'yinga kiritishi mumkin.

1. O'ng tomonga uchta-to'rtta juftlama qadamlab yurish, yuqoriga sakrab

to'pni ilib olishni va urib qaytarishni taqlid qilish, shuning o'zini boshqa tomonga bajarish.

2. To'pni o'z ustida, yon tomondan irg'itish va uni ilib olish.

3. Darvozabon devorga (shitga) 1 – 1,5 m oraliqda unga yuz bilan qarab turadi. Darvozabonning orqasida turgan raqibi devorga (shitga) har xil burchakdan turib to'pni otadi va devordan urilib qaytgan to'pni darvozabon ilib oladi.



4. Ikkita darvozabon bir-birining qarshisida turadilar. Birinchi darvozabon to'pni boshqasiga to'pni qo'lda er va havo bo'ylab otadi, ikkinchi darvozabon uni ilib oladi va topshirilgan usulda orqa tomonga qaytariladi, to'p har xil kuch bilan va har xil balandlikda tashlanadi.

5. To'rtinchi mashqni bajarish, lekin oyoqda to'pni tepish bilan bajariladi.

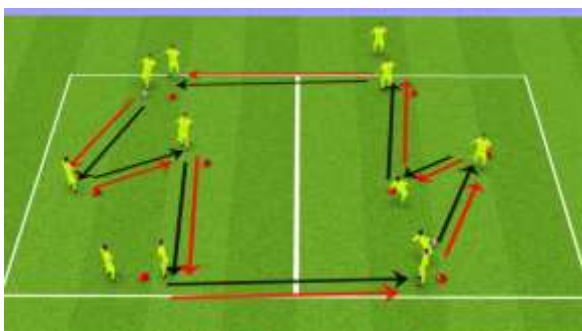
6. Darvozabon to'pni ikki qo'llab yuqoriga irg'itadi va sakrab to'pni qo'l bilan urib qaytaradi.

7. O'yinchilar radiusi 5–6 m li doira bo'ylab turadilar, darvozabon esa uning o'rtasida turadi. O'yinchilar to'pni bir-biriga uzatishni bajaradilar, darvozabon esa yiqilib va yiqilmasdan ilib oladi yoki urib qaytaradi.

8. O'yinchi maydonning yon tomonidan to'pni yuqoridan tashlaydi. Bu to'pni ikkita o'yinchi yugurib borib, uni darvozaga kiritishga harakat qiladilar, darvozabon esa to'pni ilib olishi yoki urib qaytarishi kerak.

### 1.11. Futbolchilar uchun mo'ljallangan harakatli mashqlar

«*Qal'ani himoya qil*». Futbolchilar doira hosil qilib turadilar, doiraning o'rtasiga 5–6 ta cho'qmor qo'yilgan, ularni doira ichida turgan 1–2 ta himoyachi muhofaza qilib turadi. Doirada turganlar qo'llarida (oyoqda) to'pni bir-biriga uzatib, o'ziga qulay paytni tanlab va to'pni cho'qmorga tegizishga harakat qiladi.



«*Sakrovchilar*». 5–8 m li diametrli doira chiziladi. Futbolchilar doiraning tashqarisida, onaboshi esa doira markazida turadi. O'yinchilar doira bo'ylab sakraydilar, doiraning ichiga sakrab kirib (bir oyoqda yoki ikki oyoqda) va sakrab

chiqadilar, onaboshi esa ularni ushlashga harakat qiladi. Ushlangan o'yinchi esa onaboshi bo'ladi.

*To'pga zo'r berib yugurish.* 8–10 m oraliqda ikkita futbolchi bir- birining qarshisida turadi. Ulardan biri sherigiga to'pni shunday tashlaydiki, ungacha etib bormasligi kerak. To'pni kimga otgan bo'lsa, o'sha o'yinchi uni ushlab olish uchun to'p tomonga zo'r berib yugurishga majbur bo'ladi.

To'pni pastroqdan otish kerak (taxminan 1 m balandlikdan).

To'pni shunday otish kerakki, to'pni kim iladigan bo'lsa, faqatgina oldinga emas, balki yon tomonga ham shitob bilan yursin.

«*CHarm to'p ustasi*». 12–14 m li oraliqda futbolchilar galma-galdan to'pni devorda yoki yog'och shitda belgilangan diametrdagi 2 m li doiraga tushirishga harakat qiladilar. Har bir futbolchi yugurib kelish bilan qimirlamay turgan to'pni o'ng va chap oyoqda 3–5 martadan tepishni bajaradi. To'pni ko'proq aniq tushirgan yutgan hisoblanadi.

«*Doira bo'ylab uzatish*». Bir necha tomonda musobaqalashadi. O'yinni boshlovchilar diametri 9–10 m li doirada turadi, sardor esa doira markazida bo'ladi. Signal berilishi bilan u boshi bilan to'pni o'zining o'yinchilariga uzatadi, ular ham shunday uni boshda orqaga qaytaradilar.

Oldindan shartlashib olingan vaqt tugashi bilan boshqa jamoa o'yinni boshlaydi. To'pni erga kam tushirgan jamoa yutgan bo'ladi.

«*To'rtta darvoza*». O'yinga oid mashqlar 6x6, 7x7. Har bir jamoada ikkitadan darvoza bo'ladi. Har bir darvozaga tushirilgan to'p hisoblanadi, qachonki bitta darvozaning oldida ko'proq o'yinchilar yig'ilsa, sharoitni tezda baholash kerak va boshqa darvoza tomonda erkin ochilib turgan sherigiga to'pni oshiradi.

«*Bayroqcha uchun kurashish*». Futbolchilar jamoaga bo'linadilar va o'z tomonlaridagi maydonchani yarmisida turadilar. Maydonning old chiziqlariga 10–15 tadan bayroqcha qo'yilgan bo'ladi (boshqa buyumlar ham bo'lishi mumkin). O'yinlovchilar maydonchani boshqa tomoniga o'tib, bayroqchani olib harakat qiladi. O'yin oxirida qaysi jamoada ko'proq bayroq bo'lsa, o'sha jamoa yutgan hisoblanadi. O'yinchi raqib tomonidan qo'li tegizilgan bo'lsa, uni

darvozabon maydoniga «asir» qilib borib qo'yiladi. Asir tushganlarni qo'lni tegizish bilan ozod qilish mumkin.

*Kuvlashmachoq o'yini.* Futbolchilar maydoncha bo'ylab yugurib yuradilar. 2–3 ta onaboshi ularni tutib oladilar. O'yinchilar onaboshiga chap berib qochadilar. Gavda aldamchi harakatni qo'llash bilan harakatlantiriladi. Murabbiyning signali bo'yicha onaboshi almashtiriladi.

*Qo'l to'pi o'yini.* O'yin futbol to'pida soddalashtirilgan qoida bo'yicha o'tkaziladi. To'pni uzatishga alohida diqqat-e'tiborni qaratish kerak. Ketma-ket to'pni 5 marta uzatishni bajargan va ma'lum bir vaqtda ko'proq ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

*Havodagi olishuv o'yini.* O'yin qatnashchilari galma-galdan bosh bilan voleybol to'pini urib qaytaradilar. 3 marta urinib ko'rishda bosh bilan ko'proq urgan o'yinchi yutgan bo'ladi.

*Futbolchilar slalomi o'yini.* Maydonchada start chizig'i belgilanadi. Uning oldida bir-biridan 2,5–3 m oraliqda 6 ta bayroqcha o'rnatiladi. Signal berilishi bilan birinchi futbolchi shitob bilan intilib, bayroqchalar orasidan ilon izi bilan aylanib o'tadi, shunday usulda orqaga qaytib keladi. O'yinchi start chizig'ida to'pni to'xtatadi. Murabbiy futbolchilarni slalom yo'li (trassasi)da o'tgan vaqtini yozib qo'yadi. Eng yaxshi vaqq ko'rsatgan futbolchi yutgan hisoblanadi.

*Futbolchi sprinterlar o'yini.* O'yinchilar galma-galdan baland startdan futbol to'pi bilan 40 m dan yugurib o'tadilar. Masofada to'pni istagan usulda olib yurish mumkin. SHartiga ko'ra, o'ynovchi kamida 5 marta to'pga oyoq tekkizadi. Marra chiziq orqasidagi to'xtashni hisoblamaganda.

Startdagi hakam startning to'g'riligini aniqlaydi va to'pni necha marta tekkizishini aniqlaydi, marradagi (finishdagi) hakam yugurish vaqtini yozib boradi.

Murabbiy o'yinchi tanlashda albatta bolalarning yosh xususiyatlarini, ularning rivojlanishi, tayyorgarligini hisobga oladi. U o'yinning tashkilotchisi, hakami va goho-goho unda bevosita qatnashishi kerak bo'ladi. O'yin futbolchilarning tashabbuskorligi va maksimal aktivligida o'tishi shart.

*Nostandart jihozlar.* O'quv jarayonida qo'shimcha jihozlar bo'lishi

futbolchilarning texnik mahoratini oshirishda muhim ahamiyatga egadir. Ular barqaror (turg'un) va chidamli malakaga ko'nikma hosil qilishda yordam beradi, xuddi shunday nuqtai nazardan mashqlarni bir necha bor amalga oshirishga imkon beradi. Bundan tashqari, darsning samarasini oshiradi. Yordamchi jihozlar bilan futbol shaharchasini, zal va mashq qilish maydonchasi jihozlanadi. U ko'chma va ko'chmasga bo'linadi.

Mashq qilish devorchasi har xil texnik usullarni, hammadan oldin zarba berishni o'rgatishni o'tkazishga imkoniyat beradi. Futbolchi devorga har xil masofadan, har xil kuch bilan to'pni tepib devorda belgilangan nishonga tekkizishga harakat qiladi. Devorga tegib qaytgan to'pni har xil usullarda to'xtatadi va mashqlarni qaytaradi yoki qarshi tomondan kelayotgan to'pga to'xtatmasdan zarba beradi.



Mashq qilish devorchasining balandligi 4–5 m, uzunligi 9–10 m bo'lib, u xodadan qurilgan bo'ladi va taxta bilan qoplab chiqiladi. Uni belgilash maqsadga muvofiq bo'ladi, chunki unda aniq tekkizish mashq qilinadi.

Engil atletika to'siqlaridan to'pni olib yurish, to'siqlar ustidan oshib sakrash bilan boshqa har xil estafetalarni o'tkazish uchun foydalaniladi.

Odatdagi va kichraytirilgan kattalikdagi ko'chma darvozalardan, birinchi navbatda darvozabonlar mashq qilishini o'tkazishda, shuningdek, ikki tomonlama o'yinda, o'yin mashqlarida foydalaniladi. Ustunchalar har xil estafetalarda, to'pni olib yurish mashqlarini o'tkazishda qo'llaniladi.

*Halqa nishoni.* Uning yordamida to'pga oyoqda aniq zarba berishni va to'pni qo'lda tashlashni mashq qilish mumkin.

Futbolchilar qo'pol o'ynaganda tez-tez xatolarga yo'l qo'yishi mumkin. Muhimi, «o'yindan tashqari holat» qoidasiga diqqat-e'tiborni qaratish kerak, unda ham futbolchilar tomonidan tez- tez qoidalar buzilib turiladi.

Futbolchilar quyidagilarni bilishi kerak: nima uchun burchak, erkin yoki jarima to'p tepish belgilanganligini. Murabbiylar o'n bir metrli jarima to'pini tepish vaqtida qoida buzish holatlarini diqqat bilan muhokama qilishlari kerak.

### **1.12. Futbol o'yini texnikasi**

*Futbolchilarning asosiy harakat usullari.* Futbolchi maydonda oldinga, orqaga, yonga harakat qila olishi, o'z gavdasini boshqara bilishi, birdan to'xtashi, yugurayotib, burila olishi zarur.

Futbolda yugurish asosiy harakat vositasidir. Bo'sh joyga chiqib olish va raqib o'yinchisini ta'qib qilishda oddiy yugurish qo'llaniladi. Orqaga yugurishdan asosan himoyalannuvchi o'yinchilar foydalanadi va u qisqa, tez qadamlar bilan bajariladi.

Oyoqlarni chalishtirib yugurishdan harakatni chap yoki o'ngga o'zgartirishda, aldov qadamlardan foydalaniladi. U bir oz bukilgan oyoqlar bilan bajariladi. Yonga birinchi to'g'ri qadam qo'yilib, so'ngra ikkinchi aldov qadami qo'yiladi (oyoq harakati yuqoriga emas yonga bajariladi).

Yugurishda futbolchi doimiy ravishda o'zgarishlarga tayyor turishi lozim bo'ladi. Tezlik va yo'nalishning o'zgarishi, qadamlarning o'zgarishi, kutilmaganda tezlik olishni bilish va kerak paytda to'xtash. Yugurish talablariga, shuningdek, to'pni aniq olib yurish ham kiritiladi. Chunki harakatlanish chog'ida to'pni o'zida ishonchli olib yurish, nazorat qilish lozimdir. To'pni o'zidan uzoqqa o'tkazib yubormaslik kerak.

Havoda kelayotgan to'p uchun kurashda o'yinchilar odatda sakrashadi. Bunda to'pni egallab olish uchun futbolchi yakkakurashlarda elkasi va gavdasi bilan raqibni turtishi lozim, shu bilan birgalikda uning harakatlariga qarshilik ko'rsatishi kerak.

Lekin baribir futbolchining asosiy texnik usullari: to'pni to'xtatish va oshirish, olib yurish va aldamchi harakatlar, to'pni tepish, olib qo'yish, o'yinga kiritish hisoblanadi.

Avvalo to'p tepishda birinchi navbatda oyoq qismlariga, oyoqni qanday qo'yishga katta ahamiyat beriladi. To'g'ri tepishda oyoq yuzasini, yon qismini, to'pig'i, kaftini inobatga olish lozim. Quyida shu qismlar keltiriladi:

1. Oyoqning ichki yuzasi.
2. Oyoqning o'rta yuzasi.
3. Oyoqning tashqi yuzasi (qismlar alohida rang bilan belgilangan).

Ikkinchi navbatda to'pning aynan qaysi qismlari yoki tomonlariga zarba berish kerakligiga e'tibor qaratish lozim.



*To'pni tepish.* Futbolchilar to'pni oyoq bilan ham, bosh bilan ham o'ynaydilar. Dastlab joyida turgan to'pni tepish o'rgatiladi, so'ngra yugurib kelib va joyda turib harakatdagi to'pni tepish kabilar mashq qilinadi. To'p oyoqning turli tomonlari bilan tepiladi: yon tomoni, tepasiining o'rtasi, oyoq uchi yoki tovonni bilan. Kam hollarda son yoki poshna bilan tepiladi.

*Kuchli va aniq zarba berish uchun oyoq harakatining keng amplitudasi va*



maksimal tepish kuchi bo'lishi lozim. Zarbadan oldin tana og'irligi to'lig'icha tayanch oyoqqa tushadi. Zarbadan so'ng oyoq oldinga harakatlanishni davom

ettiradi, go'yoki to'pni kuzatayotgandek.

*Oyoqning o'rta to'pig'ida tepish.* Bunday zarba eng asosiy hamda murakkab to'p tepishlardan biri hisoblanadi. U to'pga kuchli va aniq zarba berilishiga yordam beradi, shuningdek, to'p xohlagan balandlikda uchadi.



*Oyoqning ichki yuzasi bilan tepishda.* to'pni yuzaning yon tomoni bilan tepiladi. Tayanch oyog'i bir oz tizzaga bukilgan, to'pdan bir oz orqaroqda joylashadi, bu paytda tepuvchi oyog'ini silkitma harakat bilan orqaga olib boradi. Bu zarbaning yana bir jihati – bu aylanma (kesishma) zarbadir. To'pni chap tomonga aylantirish uchun zarba bir oz yon tomondan amalga oshiriladi (o'ng oyoqda to'pning chap tarafiga), to'pga tegish nuqtasi 3–5 sm ga yondan. Oyoqning tashqi yuzasi bilan tepish oyoqning jimjimaloq tomoni yoni bilan amalga oshiriladi. Silkitma harakat va to'pga tegish paytida oyoq panjasi ichkariga bir oz aylantiriladi. Bu zarba eng aniq bo'ladigan zarbalardan biridir, chunki to'pga

tegish maydoni ancha keng bo'ladi.

*Oyoq panjasining ichki yuzasi bilan zarba chog'ida* oyoq uchlari pastga qarab turadi. Bunda

silkitma harakat unchalik kuchli bo'lmaydi, lekin to'p aniq uchadi. Bu zarba ko'pincha to'pni o'rta va uzoq masofalardan uzatish uchun qo'llaniladi. To'p



tepadigan oyoqning tebranishi maksimal. Tayanch oyoq esa ozgina bukilgan. Gavda holati tayanch oyoq tomonga ozgina engashgan. Qo'llar ham to'pni aniq tepilishida yonga qarab yoyiladi.

*Oyoq panja-sining tashqi yuzasi bilan* zarba berishda to'pga tepish maydoni oyoq panjasiga yaqinroq masofada bo'ladi. Ko'pincha kelayotgan to'pga zarba beriladi.

*Oyoqning o'rta yuzasi bilan to'p tepish.* Bu zarbadan to'p tez va uzoqqa uchadi. U yugurib kelib bajariladi. Tepuvchining oyog'i orqaga cho'ziladi. Zarba chog'ida tepayotgan oyoq erga tegib qolmasligi uchun tayanch oyoq uchiga ko'tariladi. Bunday zarbadan to'pni o'rta va



uzoq masofalarga uzatishda, darvozaga to'p tepishda, jarima zarbalarini bajarishda foydalaniladi.

*Tovon bilan to'p tepish* yoki oshirish orqaga yashirin, kutilmaganda uzatish uchun qo'llaniladi. Bunda to'p o'yinchining yo'nalishiga qarshi tomonga ketadi.

Tovon bilan tepib to'p oshirishda tayanch oyoq oldinga qo'yiladi, shundato'p oyoq yonida bo'ladi. So'ngra boshqa oyoq bilan to'pdan hatlab o'tib uning o'rtasiga tovonni qo'yiladi, shunda uni o'zidan oshirib tashlanadi. Bunday zarb

oyoq yuzining ichki va tashqi tomonlari bilan bajariladi. Lekin zarb bilan tepish uchun oyoq yuzi bilan tayanch oyoqning ichki tomonidan to'pga zarba beriladi. Tepish chog'ida oyoq to'pning yoniga tegib, aylanib uchishiga olib keladi. Oyoq yuzasining tashqi qismi bilan keskin zarba berilganda oyoq, to'pning tayanch oyoq tomoniga yaqin bo'lgan qismiga tegadi. Bunda to'pga avval oyoqning panjalarga yaqin qismi tegadi.

Tepuvchi oyoq tayanch oyoqqa tomon harakatlanadi. To'p oyoqdan uzilganidan keyin aylanma harakatga keladi.

*Dumalab kelayotgan to'pga zarb berish.* Bunday paytdagi harakat to'p bir joyda turganda bajariladigan harakatdan farq qilmaydi. Muhimi, o'z harakat tezligini to'p harakati tezligiga moslay olishda. Tabiiyki, dumalab kelayotgan to'pni tepish tezligi turgan joydagi to'p tepishdan ancha yuqori bo'ladi.



Boshlovchilar uchun yarim havoda va havoda uchib kelayotgan to'pga zarba berish ancha murakkabdir.



*Uchib kelayotgan to'pni tepishda* uning uchish traektoriyasi hisobga olinadi. Erga tushayotgan yoki pastlab kelayotgan to'pni tepish, dumalayotgan to'pni tepishdagi kabi bajariladi. Uchib kelayotgan to'pning tezligi dumalayotganga

nisbatan tez o'ladi. SHu sababli bunday to'p bilan uchrashadigan joyni aniq belgilash lozim.

Bunda o'yinchi to'pning balandligi, tezligi va yo'nalishini hisobga olishi muhimdir.

*To'p tepishda havoda gavdani o'girgan holda bajarish ham xuddi yarim havoda tepish kabi amalga oshiriladi.*



Bu usul to'pni uchish yo'nalishini o'zgartirish uchun qo'llaniladi. Oxirgi yugurish qadamini deysinish to'pni tepish uchun tebranish bo'ladi. Oyoq tayanch tizza bo'g'inida ozgina bukilgan bo'lib, taxminan to'pni uchish tomon buriladi va gavda



holati tayanch oyoq tomon engashadi. Bunda faqat to'p aniq ketishi uchun o'yinchi o'ziga qulayroq holda bir oz egilib gavgani o'giradi. To'p tepilganidan so'ng tepgan oyoq to'pni orqasidan kuzatadi. To'p tepishni havoda gavgani o'giran holda bajarish ham xuddi yarim havoda tepish kabi amalga oshiriladi.

*To'pni erdan sapchish (qayishish) vaqtida tepish.*

To'p erdan sapchigan paytda tepishni oyoq kafti yuzasining o'rta va tashqi qismi bilan bajarish maqsadga muvofiqdir. To'pning erga tushish joyi va tayanch oyoqni uning oldiga qo'yilishini hisobga olish muhim hisoblanadi. Silkitma harakat to'p erga tushmasidan oldin boshlanadi va to'p erdan sakrash bilan darhol tepiladi. Zarba beruvchi oyoq maksimal tarzda yozilgan bo'ladi. To'g'ri tepilgan to'p juda katta tezlikda uchadi.

*To'pni bosh bilan urish.* Bu usul to'p balanddan kelayotganda oyoq bilan tepish noqulay vaziyatlarda qo'llaniladi.

Bundan tashqari, bu usuldan to'pni sherikka



oshirishda,  
darvozani



himoya qilish yoki uni darvozaga urishda foydalansa bo'ladi. To'pni bosh bilan sakrab yoki sakramay turib urish mumkin. To'pni sakrab bosh bilan urishda bir oyoqda yugurib kelib yoki ikki oyoq bilan sakrab turib bajariladi. Bunda qo'llar tirsakdan bukilib yuqoriga keskin harakat qilinadi. To'pga bosh bilan zarba berish sakrashning eng yuqori nuqtasidan amalga oshiriladi.

Bunda to'pning uchish traektoriyasi va tezligi aniq hisobga olinadi. Zarba berilgach, erga oyoq uchida tushiladi va to'pning keyingi harakati ham ko'zdan qochirilmaydi. Bu usulni dastlab voleybol to'pida mashq qilish mumkin.



To'pga shuningdek, bosh bilan yiqilayotganda ham zarb bersa bo'ladi. Buning uchun tezlik olish lozim. Bu narsa to'pga berilgan zarb kuchini oshiradi. To'pga zarba bergandan so'ng

to'pni kuzatish lozim. Yerga tushayotganda tanani bo'sh qo'yish kerak, aks holda jarohatlanish hech gap emas.

*To'p oshirishlar.* Bunda asosiy talab aniq, kuchli, kutilmagan to'p oshirish hisoblanadi. Zarba berishdan farqli ravishda bu erda unchalik kuchli



bo'lmagan silkitma harakat amalga oshiriladi. Oldinga bir oz egilibroq uzatiladigan to'plar ancha aniq bo'ladi.

To'p oshirishda, avvalambor, tez fikrlash lozim, undan tashqari maydonni yaxshi ko'ra olish va to'pni qulay oshirish ham eng katta yutuqlardan biridir. To'pni qulay oshirish deganda, murakkab vaziyatda ham ochiq joyga kutilmagan to'p oshirish tushuniladi. Maydon markazida bir qancha o'yinchi yig'ilib qolganda markazga emas, yon tomonga oshirish samaraliroq bo'ladi.

Iloji boricha zarb berishga ancha qulay va ochiq vaziyatda turgan sherikka himoyachilar orasidan to'pni etkazgan ma'qul. Bunda «devor» usulidan ham foydalanish mumkin, asosiysi raqiblarni chalg'itib, dovdiratib qo'yish kerak.

*To'pni to'xtatish.* To'pga egalik qilish uchun uni to'xtatishni bilish zarur. To'pni oyoqda, gavda bilan, bosh yoki ko'krakda to'xtatish mumkin. Muhimi, to'p tezligini ham kamaytirish kerak. Harakat qilayotganda o'yinchi uchun to'pni to'xtatish ancha qiyin. To'pni dumalayotganda yoki uchib kelayotganda to'xtatish, uning harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun zarur.

Muhimi, to'pni to'xtatishda u oyoqdan sakrab ketmasin. O'z harakatlarini to'g'ri boshqarishda to'pning uchishini yaxshilab kuzatish lozim. To'pni

kutmasdan, unga qarab harakatlanish ham talab etiladi. To'pni qaysi tana a'zosida to'xtatishni tezda aniqlab oling. Katta ahamiyatga ega usullardan yana biri «amortizatsiyalash» (tezlikni kamaytirish) hisoblanadi. To'p bilan erda kontakt bo'ladigan vaqtda oyoq to'pig'i yoki yuzasi bo'sh qo'yilib, uni bir oz orqaroqqa olib borish kerak.

*Dumalayotgan to'pni oyoq osti bilan to'xtatish.* Qabul qilayotgan oyoq tizzadan bukilib to'p to'xtatiladi. Oyoq kafti, tovon 5–10 sm ga ko'tariladi. To'pni qabul qilishda (to'xtatishda) oyoqlar bir oz orqaga tortiladi. Havoda kelayotgan to'p asosan oyoq to'pig'i, tashqi va inki yuzasi, tizza, ko'krak va bosh bilan to'xtatiladi.

*Tizzada to'xtatishda* ham deyarli shu usul qo'llaniladi, qo'llar yonga yoyiladi, butun tana bukiladi, tizza avval yuqoriroqqa ko'tarilib, to'pga harakatlanadi, keyin pastga tushiriladi.

*Oyoq yuzasining ichki yoki tashqi tomoni bilan to'pni to'xtatishda* ham shu usuldan foydalaniladi. U dumalab yoki uchib kelayotgan to'pga nisbatan qo'llaniladi. Bunda gavda og'irligi tayanch oyoqda bo'ladi. Muvozanat saqlanib, to'p yo'lga oyoqning ichki yoki tashqi yuzasi qo'yiladi va keyin orqaga tortiladi. Bunda to'p tezligi susayadi va to'p to'xtaydi.

*To'pni oyoq kaftining o'rta qismi bilan to'xtatish* ham harakatni aniq bajarishni talab qiladi. Kaft o'rtasi bilan



yuqoridan tushayotgan to'p to'xtatiladi, oyoqning orqaga bi oz siltanish harakati bilan to'pning tezligi kamaytiriladi.

To'pda to'xtatishda to'p oyoqqa aniq kelayotganiga amin bo'lish lozim hamda to'xtatayotganda qo'llarni yon tomonga yoyish ma'quldir. To'p to'xtatilib bo'lingach, oyoq

uchini pastga yumshoq tushiring.

*Ko'krakda to'xtatish.* To'p to'xtatishning eng ishonchli usullaridan biridir. Tizzaga bukilgan oyoqdar qulay holatda turadi (bir oyoq bir oz orqaroqda). Gavda oldinga ozgina bukilgan. To'p bilan yaqinlashish vaqtida gavda bo'sh qo'yilib, bir oz orqaga olib boriladi, bunda u to'pning uchish tezligini kamaytiradi, qo'llar yon tomonga yoziladi.



*To'pni bosh bilan to'xtatish.* Boshda to'p to'xtatish qiyin masala va buning uchun yuqori mahorat kerak bo'ladi. Uchib kelayotgan to'pga gavda va bosh bilan qarshi borib, o'yinchi uni peshonasi bilan Qabul qiladi. To'pga tegish vaqtida oyoqlar bukiladi, gavda va bosh

orqaga olinadi.

*To'pni olib yurish texnikasi* ko'p jihatdan o'yinchining mahorat darajasini aniqlab beradi. O'yin paytida shunday holaglar ham bo'ladiki, to'pni sherikka oshirmay o'yinchining o'zi olib yuradi. Masalan, bu sheriklarning oldi yopiq yoki hujum qilishga qulay bo'lmaganda yuz berishi mumkin. Jamoa o'yinchilarining ko'pchiligi qanchalik shunday mahoratga ega bo'lsa, jamoa o'yininin chiroyi shunchalik ko'zga tashlanadi. Texnik jihatdan ancha mahoratli jamoalar o'yin davomida to'pni o'zlarida ko'proq saqlab turishadi va bu bilan raqib darvozasini ishg'ol etish imkoniyatlari ham oshiradi. Yuqori texnikaga ega bo'lgan futbolchi to'pni erkin olib yuradi, maydonni boshqalarga qaraganda yaxshi ko'radi, sheriklarini to'p bilan ta'minlashda ya'ni jamoa yutug'ining ancha qismi shu o'yigchilarga bog'liqdir.

To'pni sekin-sekin bir yoki ikki oyoq bilan galma-gal tepib, oyoq kaftining ichki yoki tashqi yuzasi bilan olib yuriladi.

Agar raqib yaqin kelib qolsa, olib yurmagan ma'qul. Olib yurilganda xam 1 m dan uzoqlashtirilmay olib yuriladi.

### Aldamchi harakatlar.



Raqib o'yinchisini aldashda kutilmaganda yugurish tezligini, harakat yo'nalishini o'zgartirish, gavda, oyoq, bosh va oyoqning aldamchi harakatlari bilan amalga oshirish qo'llaniladi.

Oddiy fint raqibni o'z tana harakatlari bilan

e'tiborini jalb qilish va kutilmaganda yo'nalishni o'zgartirishdan iborat. Bunda raqibga gandyaqinlashganda tezkorlik bilan bir elkani bukib, keyin raqib o'sha tomonga harakatlana boshqa tomonga o'tib ketish lozim (tizzalar ham bukiladi).



Aldamchi harakatlarni bajarishda eng asosiysi futbolchi o'ziga ishongan holda harakat qilishi lozim, aks holda to'p yo'qotilishi mumkin.

Yuqori mahoratli futbolchilarning deyarli barchasi «qaychi» usulidan foydalanishadi. O'yinchi to'p ustidan bir oyog'ini xuddi to'pni tepmoqchi bo'lganday oshirib o'tadi, keyin tezda to'pni qarama-qarshi tomonga olib ketadi.



Aldamchi harakatlar ni bajarishda eng ko'p qo'llaniladigani va ancha samaralisi yugurayotgan mahalda tezda to'xtash yoki bo'lmasa boshqa tomonga qarab burilish hisoblanadi. Raqib o'yinchisi izma-iz ta'qib qilayotgan mahalda kutilmaganda tezda to'xtash

paytida u muvozanatini yo'qotadi.

*To'pni raqibdan to'sish.* To'p yo'lini gavda bilan to'sish ham o'yinchi texnikasiga kiradi.

O'yinchi mahoratiga qarab, to'sish usulini bajarish mahorati ham oshadi. To'pni to'sishda uni ham nazorat qilish, ham sheriklariga qulay joyga chiqish



uchun imkoniyat yaratsa bo‘ladi.

*Suratda:* Dennis Bergkamp to‘pni to‘g‘ri, qoida buzmasdan to‘shni mohirona tarzda bajarmoqda.

Bunda to‘pni o‘zidan uzoqqa qo‘yib yuborish kerak emas. Gavda bilan raqibga orqamachasi turib, iloji boricha uni to‘pga yaqinlashtirmaslik lozim. Shunda biror holatni o‘ylab olishga bir oz vaqq ham bo‘ladi. Raqib joyingizga turishga harakat qiladi va sizni foydangizga qoida buzishiga to‘g‘ri keladi.

Gavda bilan to‘pni to‘shda kerak bo‘lsa qo‘ldan ham foydalansa bo‘ladi, faqat bunda bildirmasdan hamda o‘yin qoidasini buzmasdan harakatlanishi lozim. To‘pni to‘shda gavda va oyoq bir oz bukiladi, shunda ancha oson bo‘ladi.

*Chiroyli harakatlarni bajarish texnikasi.* Futbolda ayrim o‘yinchilar o‘zlarining jozibador va kutilmagan harakatlari bilan boshqa o‘yin- chilardan



ajralib turishadi. Bunday harakatlarga raqibni chiroyli tarzda aldab o‘tish, to‘pni «antiqa» tarzda to‘xtatish, oshirish yoki tepish kiradi. Ularni bajarish o‘yinchining mohirligi va texnikasi kuchliligidan darak beradi. Agar bu usullar samarali yakunlansa nur ustiga a‘lo nur.

*Aldamchi harakatlar.* Raqib o‘yinchisini aldashda kutilmaganda yugurish tezligini, harakat yo‘nalishini o‘zgartirish, gavda, oyoq, bosh va oyoqning aldamchi harakatlari bilan amalga oshirilish qo‘llaniladi.

Oddiy fint raqibni o‘z tana harakatlari bilan e‘tiborini jalb qilish va kutilmaganda yo‘nalishni o‘zgartirishdan iborat. Bunda raqibga yaqinlashganda tezkorlik bilan bir elkani bukiib, keyin raqib o‘sha tomonga harakatlanganda boshqa tomonga o‘tib ketish lozim (tizzalar ham bukiladi). Aldamchi harakatlarni



bajarishda eng asosiysi futbolchi o'ziga ishongan holda harakat qilishi lozim, aks holda to'p yo'qotilishi mumkin.

Yuqori mahoratli futbolchilarning deyarli barchasi «qaychi» usulidan foydalanishadi. O'yinchi to'p ustidan bir oyog'ini xuddi to'pni tepmoqchi bo'lganday oshirib o'tadi, keyin tezda to'pni qarama-qarshi tomonga olib ketadi.

Aldamchi harakatlarni bajarishda eng ko'p qo'llaniladigani va ancha samaralisi yugurayotgan mahalda tezda to'xtash yoki bo'lmasa boshqa tomonga qarab burilish hisoblanadi. Raqib o'yinchisi izma-iz ta'qib qilayotgan mahalda kutilmaganda tezda to'xtash paytida u muvozanatini yo'qotadi.

*To'pni raqibdan to'sish.* To'p yo'lini gavda bilan to'sish ham o'yinchi texnikasiga kiradi.

O'yinchi mahoratiga qarab, to'sish usulini bajarish mahorati ham oshadi. To'pni to'sishda uni ham nazorat qilish, ham sheriklariga qulay joyga chiqish uchun imkoniyat yaratsa bo'ladi.

Bunda to'pni o'zidan uzoqqa qo'yib yuborish kerak emas. Gavda bilan raqibga orqamachasi turib, iloji boricha uni to'pga yaqinlashtirmaslik lozim. SHunda biror holatni o'ylab olishga bir oz vaqt ham bo'ladi. Raqib joyingizga turishga harakat qiladi va sizni foydangizga qoida buzishiga to'g'ri keladi.



Gavda bilan to'pni to'sishda kerak bo'lsa qo'ldan ham foydalansa bo'ladi, faqat bunda bildirmasdan hamda o'yin qoidasini buzmasdan harakatlanishi lozim. To'pni to'sishda gavda va oyoq bir oz bukiladi, shunda ancha oson bo'ladi.

*Chiroyli harakatlarni bajarish texnikasi.* Futbolda ayrim o'yinchilar o'zlarining jozibador va kutilmagan harakatlari bilan boshqa o'yinchilardan ajralib turishadi. Bunday harakatlarga raqibni chiroyli tarzda aldab o'tish, to'pni «antiqa» tarzda to'xtatish, oshirish yoki tepish kiradi. Ularni bajarish o'yinchining mohirligi va texnikasi kuchliligidan darak beradi. Agar bu usullar samarali yakunlansa nur

ustiga a'lo nur.

To'pni raqib ustidan jonglyorlik usuli bilan oshirib o'tishda yugurib kelayotgan yoki turgan raqibga qarshi ishlatiladi. To'pni oshirib o'tish bilan oq tezlik bilan oldinga o'tib olish lozim. Bunda oyoqning tovonini ishga solish ancha qulay hisoblanadi.

*Chiroyli va murakkab usulda zarba berish.* Bunda asosan ikkita usuldan foydalaniladi. Boshdan oshirib orqamachasiga tepish va «qaychi» usulida zarba berish. Bu ikkala usul ham futbolchidan yaxshi gimnastik va akrobatik tayyorgarlikni talab qiladi.

Agar to'p bosh sathi yoki undan baland sathda kelayotgan bo'lsa va to'pni bosh bilan urishga noqulay bo'lsa, sakrab bosh usti bilan zarba beriladi. Yuqoriga sakrayotganda bir oyoq ko'tarilishi lozim, sakrashning yuqori nuqtasida zarba berilganda ancha kuchli va aniq bo'ladi.



«Qaychi» usulida tepishda ham deyarli shu holat. Faqat agar to'p sizdan bir oz uzoqroqda bo'lsa, shu usulda tepishga harakat qiling. «Qaychi» usulida zarba berish havoda to'p tepishga o'xshash bo'ladi. Eng asosiysi, bu murakkab

usullarni bajarayotib, o'z xavfsizligingizni ta'minlay oling.

*To'pni olib qo'yish va tepib yuborish.* To'pni hamla qilib, o'zini tashlab, elka bilan urib olib qo'yish usullari mavjud. To'pni nafaqat hamla bilan, balki ikki yoki uch o'yinchi bir-biriga yordamlashgan holda harakat qilishlari mumkin.

*To'pni hamla bilan olib qo'yish.* Bu usul raqib o'yinchisini o'ng yoki chap tomonidan aylanib o'tishida qo'llaniladi va to'p tomonga tez egilish orqali hamla qilinadi. Uning kengligi to'pgacha bo'lgan masofaga bog'liq. Keyin to'p oyoq bilan tashlanish orqali olinadi. To'pni olib qo'yishda harakatlanishini yaxshilab



kuzatish lozim, raqibni emas. Og'irlik markazini oldinga tushirish kerak. To'pni olishda eng asosiysi, qoidani buzmaslik va raqibga jiddiy shikast etkazmaslik shart. Xamla bilan to'p olishda yondan elka bilan

harakat qilish ham mumkin (yondan blokirovka, korpus), lekin orqadan mumkin emas. Turtish faqat to'pni olib qo'yish maqsadida bo'lishi lozim.

To'pni olib qo'yishda, albatta, yaxshi tezkorlikka hamda texnikaga ega bo'lish lozim.

*To'pni sirpanib olib qo'yish.* Bu usul orqadan yoki yondan bajariladi. Hujumchi raqibga yaqinlashib sirpanib oyog'ini to'pga yo'naltiradi. O'yinchi to'pning yo'lini to'sadi va uni oyog'i bilan turtadi. Futbolchi agar boshqa yo'l bilan olib qo'ya olmasa, yoki to'p undan uzoqroq bo'lsa, uni albatta sirpanib olib qo'yish qulayroqdir. Bu erda ham yondan raqibga borish lozim. To'pni tepayotganda raqibga jarohat etkazmaslikka harakat qilish kerak. Bu usul o'yinchidan faqat tezlikni emas, balki chaqqonlik va epchillikni ham talab qiladi.



*Aniq to'p oshirish usullari.* To'pni sherigiga aniq oshirib berish o'yinchining nafaqat texnikasidan darak berishi, bunday yaxshi pas (to'p uzatish) jamoaga foyda ham keltirishi lozim.

To'p etkazishdan avval maydonni ko'rib olish, keyin esa ochiq yoki ancha qulay turgan sherigiga oshirib berish kerak. Bunda to'p oshiruvchi o'yinchidan



tashqari ochiq turgan sherigi ham o'zini qaerda va qanday turganligini ishora bilan ko'rsatib, yordam berishi shart.

Aniq pasni har qanday sharoitda amalga oshirish mumkin, faqat buning uchun qaysi yo'l bilan bu narsani amalga

o'shish lozimligini bilib olish kerak. Aniq to'p etkazib berish mahorati kamdan-kam o'yinchilarda bo'ladi. Bunda sherigining qaysi yo'nalishda harakatlanayotgani ham e'tiborga olinishi kerak. Bir qancha o'yinchilar qurshovidan to'p oshirishda ham vaqt tejaladi, ham katta foyda bo'ladi (o'yinchilar soni jihatidan).

Yugurayotgan sherikning tezligi ham inobatga olinishi lozim. To'pni sherikka juda sekin ham, juda kuchli ham yetkazish kerak emas. To'p etkazishda, asosan, pastlatib beriladigan paslar ancha aniqroq bo'ladi va ularni egallab olish ham qulaydir. Yuqoridan oshiriladigan to'plarni avval to'xtatib, keyin oldinga intilish ma'qul. To'p oshirmoqchi bo'lgan paytda sheriklaridan bir nechtasi bo'sh joyga ochilib, turli yo'nalishga chiqishlari hamda Ko'l va tovush harakatlari bilan raqiblarni esankiratib Qo'yishga harakat qilishlari kerak. SHunda to'p oshiruvchi raqiblarning chalg'ishidan foydalanib, eng qulay turgan sherigiga to'p etkazib beradi (kerak bo'lsa, o'zi oldinga o'tib borishi ham mumkin).

To'p oshirishda tez-tez va ancha samarali qo'llaniladigan usul «devor» usulida o'ynashdir. Hujum paytida bu usul ancha keng targ'ib qilinadi. Raqib o'yinchini aldash uncha qulay bo'lmagan paytda bu usul qo'llanilishi mumkin.



To'pni sherikka oshirib bo'lingach, tezda oldinga qarab o'tish shart, aks holda to'pga eta olmaslik yoki to'pni raqibga berib qo'yish xavfi bor. «Devor» uslubida o'ynayotganda boshlang'ich tezlikka katta e'tibor berish kerak.



### 1.13. Standart vaziyatlarni qo'llash

*To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish usuli* joyida turib, yugurib kelib va yiqilayotganda (to'pni o'yinga kiritishning barcha turlari yon chiziqdan) bajariladi.



To'p maydondan tashqariga chiqib ketganida yon chiziqdagi hakam qaysi tomonga qarab o'yinga kiritilishi kerakligini ko'rsatadi. Hakam bayroqchani qaysi tomonga ko'rsatsa, o'sha tomondan to'p o'yinga kiritiladi.

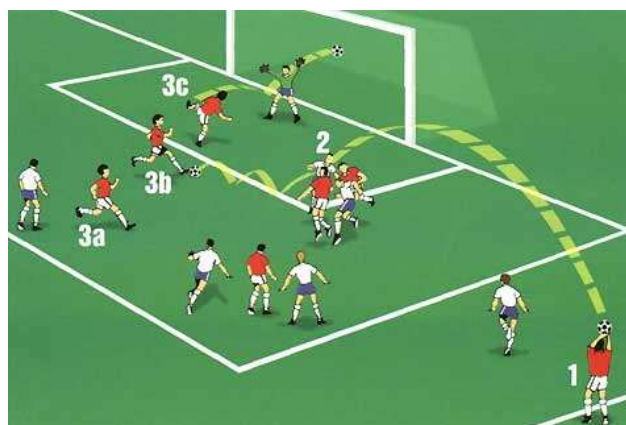
To'pni o'yinga kiritayotganda oyoqlar bir oz egiladi, gavda orqaga bukiladi, to'pni ushlaganda bosh barmoqlar unga tegib turishi zarur, o'yinga kiritishda barcha a'zolar deyarli ishtirok etadi. To'pni otayotganda ikkala oyoq ham erdan uzilmasligi shart. To'g'ri otishni o'rganib olish uchun sherigingiz bilan mashg'ulot qilsangiz foydadan xoli bo'lmaydi. To'pni uzoqroqqa otish uchun ancha egilish, otishdan avval tayanch oyog'i mahkam turishi kerak. So'nggi qadam katta tashlanishi lozim. Yugurib kelib o'yinga kiritishda esa, o'yinchi to'pni oldida ushlab turadi, bir-ikki qadam qolganda boshi ustiga ko'tarib bir oz orqaga o'tkazadi va sherigiga tashlaydi.



To'pni yondan o'yinga kiritishda texnik xatolarga ham yo'l qo'yilishi kuzatiladi. Agar to'p otishda shunday xatolarga yo'l qo'yilsa, hakam to'pni boshqa jamoa o'sha joydan o'yinga kiritishini ko'rsatadi. Qaysi hollarda xatolik kuzatiladi: otayotganda oyoqlar erdan uzilganda, otishda chiziqdan oldinroqqa o'tib ketganda, futbolchi to'pni boshi orqasiga etarli darajada olib bormaganda va h.k. vaziyatlarda.

Har bir jamoada to'pni yon chiziqdan o'yinga kiritib beruvchi o'yinchi

bo‘ladi va bu vazifani ham uncha muncha o‘yinchi ustalik bilan amalga oshirilmaydi. To‘pni otayotganda iloji boricha uni oyoqqa yoki ko‘krakka etkazib berishga harakat qiling. Bir qancha sheriklar ichidan eng yaxshi



vaziyatda, ochiq turganiga tashlang. Yondan to‘p kiritilayotganda bir qancha o‘yinchi faollik ko‘rsatishib, raqiblarni chalg‘itishlari lozim, raqiblar chalg‘ishlari oqibatida bir o‘yinchi ta‘qibchisidan qochib ketishi mumkin.

Sherik oldinga o‘tib ketishi uchun to‘pni uni boshidan o‘tkazib, oldinga etkazib berish kerak. To‘p otilishidan oldin to‘psiz turgan o‘yinchi bir joyda

turishlari kerak emas, doimiy ravishda yo‘nalishni o‘zgartirgan holda(zigzag ko‘rinishida) yugursalar, boshqa bir e‘tiborsiz qolgan o‘yinchi oldinga o‘tib ketadi, shunda unga to‘pni oshirib berish ancha oson bo‘ladi.



Yon chiziqdan to‘p etkazib berishda ham «devor» usulidan foydalanish ancha samarali va ko‘p ishlatiladi.

Qulay tomoni shundaki, o‘yinchi to‘pni o‘ziga bo‘ysundirib olishiga vaqt ketmaydi. To‘p otilishi bilan bir tepishning o‘zidayoq otuvchiga qaytariladi va o‘zi oldinga intiladi, bunda bir raqib ortda qoladi.

To‘pni yon chiziqdan jarima maydoni ichigacha juda kuchli otish bilan ancha xavfli vaziyat sodir qiladigan mahoratli o‘yinchi ham bor.

*Burchak to‘plari.* Burchak to‘plari ham hakamlarning ko‘rsatmasi bilan

amalgaga oshiriladi. To'p ko'rsatilgan burchakdagi bayroqcha oldidan (maxsus sektor ichidan) tepiladi. Burchak to'pi amalgaga oshirilayotganda raqib o'yinchisi tepilayotgan joydan kamida 9 m masofada turishi lozim.

Uzoq burchakdagi sherikka to'p oshirilganda uning to'p tepish imkoniyati ancha qulayroq bo'ladi, chunki unga kamroq e'tibor beriladi, asosiy e'tibor ko'pincha yaqin burchakka va jarima maydoni ichidagi o'yinchilarga qaratiladi. Bunda uzoq burchak tomon qaysidir o'yinchi orqadan kutilmaganda yugurib kelib



xavfli vaziyatni yuzaga keltirishi mumkin. To'pni qabul qilayotgan o'yinchi «o'yindan tashqari holatda» qolmaydi.

Odatda to'p etkazib beruvchi o'z ko'rsatmasi (signali) bilan qaysi burchakka to'p etkazishini oshkor qiladi.

Ko'pincha mahoratli o'yinchilar o'zlariga ishongan holda darvoza tomon ular uchun samarali va ancha xavfli hisoblanadigan burama zarbalarni bajarishadi (asosan yaqin burchakka), bunday usul haqiqatdan ham ancha xavfli bo'ladi. Bu erda, albatta, qaysi burchakdan amalgaga oshirilishini hisobga olib, ma'lum o'yinchi bajarishi mumkin.

Burchak to'plarini to'g'ridan to'g'ri bajarish shart emas, unda ko'pincha oldindan o'ylangan yoki qulay bo'lgan kombinatsiyalar bilan amalgaga oshirish mumkin. Ikki yoki bir necha to'pga tegishlar bilan jarima maydoni ichiga oshirish ko'p kuzatiladi.

Burchak to'plarini kuchliroq etkazish uchun yugurib kelib, tayanch oyoqni



to'p yoniga qo'yish, gavgani orqaga olmaslik lozim, oyoq uchi iloji bo'lsa, pastroqda bo'lishi kerak. To'p tepib bo'linganidan so'ng uni o'sha oyoqda kuzatish lozim, bu to'pning aniq uchishiga yordam berishi mumkin.

*Jarima to'plari.* Jarima to'plarining

turli usullari mavjud. Ularning barchasi qoida buzilishi natijasida kelib chiqadi. Hakam bu paytda o'yinni to'xtatadi. Ular ikki xil: jiddiy o'yin qoidasi buzilishiga ko'ra beriladigan jarima to'plari (penalti ham) va erkin to'plar. Erkin to'p, asosan, texnik holda buzilgan o'yin qoidasidan yoki unchalik jiddiy bo'lmagan qoida buzilishidan keyin belgilanadi. Jarima to'plari ham hakam ko'rsatgan nuqtadan amalga oshiriladi.

O'yin qoidasi buzilganda hakam nafaqat jarima to'pini belgilaydi, balki ko'p hollarda (o'yin qoidasi buzilishiga qarab) o'yinchilarni



ogohlantiradi va kerak bo'lsa, maydondan chetlashtiradi. O'yinchi raqibini orqadan jiddiy chalganda, atayin qo'l bilan o'ynaganda, to'g'ridan-to'g'ri jarohat etkazganda, raqibga yoki hakamga qo'pol muomalada bo'lganda, raqib kiyimidan atayin tortib qolganda, vaqt cho'zganda va h.k. da sariq yoki qizil kartochka ko'rsatiladi.

#### **1.14. Quyidagi holatlarda erkin to'p belgilanadi**

1) atayin vaqt cho'zish; 2) o'z o'yinchisidan to'pni qo'lda qabul qilish; 3) raqib darvozaboniga hujum qilish; 4) oyoqni boshdan yuqoriga ko'tarib xavfli o'ynash; 5) to'psiz o'yinchiga nisbatan qo'pol o'ynash yoki blokirovka qilish; 6) o'yindan tashqari holatda to'pni qabul qilish.

Jarima to'plarini bajarishda ham o'zining ustalari bo'ladi. Qaysi masofadan qanday zarba berish, qaysi burchakka aylantirish va shunga o'xshash vaziyatlarni bilish lozim. Jarima to'plari masofaga qarab yoki darvozaga tepiladi, yoki o'yinni davom ettirish uchun sheriklariga oshiriladi.

Erkin to'plar ham xuddi shunday tarzda amalga oshiriladi.

Darvozaga yaqin masofalardan to'pni burama usulda tepish ancha qulay va samarali hisoblanadi. Masofa uzoqroq bo'lsa yoki kuchli zarba beriladi yoki sheriklari bilan kombinatsiya uyushtiriladi. Jarima to'plarini bajarayotganda ikki yoki bir nechta o'yinchi aldamchi harakatlarni amalga oshirishlari ham mumkin.

Masalan, bir o'yinchi to'pni yolg'ondan tepishni ko'rsatish orqali uni ustidan o'tib ketadi, ikkinchisi esa undan keyin zarba beradi, bu narsa darvozabonni hamda «devor»da turgan o'yinchilarni chalg'itish uchun (e'tiborini olish uchun) bajariladi.

Qoidaga ko'ra jarima va erkin to'plarni bajarayotganda raqib futbolchilari to'pdan kamida 9 m masofada turishlari shart. Aks holda bilib turib, atayin unga amal qilmagan o'yinchiga ogohlantirish ham berilishi mumkin. Umuman yaqin masofalardan bajariladigan jarima to'plarida darvozabon «devor» tuzishda o'z o'yinchilariga ko'rsatmalar beradi. To'pni oyoqning tashqi va ichki yuzasi bilan, oyoq to'pig'ida tepish mumkin.

Jarima to'plarini tepishda bir qancha kombinatsion usullarni qo'llash



mumkin, bu narsa samarali yakunlanishi uchun barcha ishtirok etayotgan o'yinchilar o'z harakatlarini to'g'ri bajarishlari lozim. Bu narsa yuqorida aytib o'tilganidek, raqiblarni chalg'itib jarima bajarayotganlarga ancha qulaylik tug'diradi.

Bunday kombinatsiyalardan misol oladigan bo'lsak: «devor» yoniga o'z sheriklaringiz ham turib olishlari mumkin (bunda raqiblarga xalaqit bermaslik kerak), to'p tepilayotganda qochib qolish mumkin; to'p tepmoqchi bo'lgan o'yinchi kutilmaganda ortga oshirishi va ortdan kelayotgan sherigi zarba berishi mumkin; to'p tepish uchun uch-to'rt o'yinchi turib, ular xuddi to'pni tepishga shaylanayotgandek turli tomonlarga harakatlanib, qaysi biridir kutilmaganda zarba berishi mumkin, ulardan aynan qaysi biri kutilmaganda darvozaga tepishini anglashda raqiblar chalg'ib qolishadi.

Jarima to'plari nafaqat darvozaning to'g'risidan, balki darvozadan uzoqda, maydonning yon tomonlaridan ham



amalgga oshiriladi, bunda ham o‘ylangan kombinatsiyadan masofaga qarab foydalaniladi. Ko‘rinishidan bu jarima to‘plari xavfli emasdek bo‘ladi, lekin yaxshi o‘ylangan reja bilan to‘pga bir necha tegish bilan gol sodir bo‘lishini juda ko‘p kuzatganmiz.

Bunda ham bir qancha o‘yinchilar jarima maydoni ichida aldamchi harakatlarni bajarib raqiblarini chalg‘itishadi. YOn tomondan bajariladigan jarima to‘plari odatda jarima maydoni ichiga balandlatib etkazib berish! bilan amalga oshiriladi.



*11 metrlik jarima to‘pi (penalti).* Penalti berilish qoidasini hamma biladi futbolchi hujum qilayotgan jamoa foydasiga o‘z jarima maydoni ichida qoida buzsa (masalan, raqibga qarshi qo‘pol o‘ynasa yoki qo‘l bilan to‘pni o‘ynasa), hakam qo‘li bilan 11 metrlik jarima nuqtasini ko‘rsatadi.

Penalti bajarilayotganda unga oid qoidalar mavjud. Avvalambor, to‘p tepilayotganda bajaruvchidan boshqa barcha o‘yinchilar jarima maydoni tashqarisida turishlari shart, to‘p tepib bo‘linganidan so‘ng jarima maydoni ichiga kirishlari mumkin. Shuningdek, darvozabon ham to‘p tepilayotganda o‘z joyida turishi kerak, chiziqdan oldinga o‘tib ketmasligi lozim.

Penaltini bajarayotganda o‘yinchi o‘ziga ishonch bilan, xotirjamligini saqlagan holda to‘pni tepishi lozim. To‘pni hamma turlicha tepishi mumkin: ko‘pincha oyoq ichki yuzasida tepishadi, kimlardir kuchli yo‘naltirgan holda oyoq to‘pig‘ida to‘g‘ri tepadi.

To‘pni tepishda uni qaytish ehtimoli bo‘lganligi uchun, tepuvchining sheriklari tayyor turib, to‘p tepilganidan so‘ng tezda jarima maydoni ichiga kirib, qaytgan to‘pni darvozaga yo‘llashlari mumkin.

### 1.15. Futbol o'yini taktikasi

*O'yin taktikasi* futbolning asosi hisoblanadi. O'yin davomida himoyachilar, yarim himoyachilar, hujumlar harakatlari raqib jamoa holatidan kelib chiqib, o'yin taktikasi o'zgartirilishi mumkin.

Taktika uch bosqichga bo'linadi:

1) o'yinchilar joylashishi; 2) jamoaning hujum yoki himoyadagi umumiy harakati; 3) standart vaziyatlar.

Futbolda yutuqqa erishish uchun jamoada alohida o'yinchilarning mahorati etarli emas, eng asosiy omil maqsadga yo'naltirilgan jamoaviy o'yindir. Buning uchun har bir o'yinchi jamoaning o'yin tuzilishidagi o'z o'rnini, unga belgilangan aniq



funksiyalarni, boshqa sheriklari bilan hamjihat bo'lishni bilishi lozim.





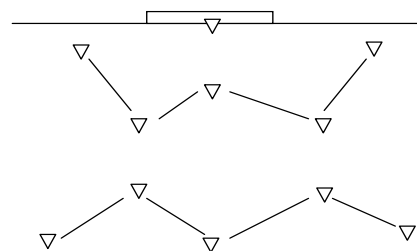
Asosiy o'yin funksiyalaridan tashqari o'yinchilar himoyachi, yarim himoyachi, hujumchi va darvozabon ampuasiga bo'linadi. Bitta ampuadagi o'yinchilar (masalan, himoyachilar) jamoaning o'yin faoliyatida bir chiziqni hosil qilishadi. O'yinchilar soniga qarab chiziqlarda ba'zi o'yin tizimlari o'z nomlariga ega. 1866 yildan boshlab taktikada birinchi marta WM tizimi boshlandi. Aniqrog'i, «3+2+5» formu 1V lasi – jamoa qo'yidagi tartibda joylashishini anglatadi: uch himoyachi, ikkita markazda o'ynovchi va besh hujumchi.



Ko'p yillar davomida «dubl WM» varianti jahon futbolida etakchi bo'lgan va ancha samarali hisoblanib kelingan. Berilgan sxemada shu joylashish variantini ko'rishingiz mumkin:

Hozirgi kunda turli xil joylashtirish tizimlari va variantlar qo'llanilib kelinmoqda: 1+3+3+3; 4+2+4; 4+3+3; 4+4+2 va h.k. Ularning har birining o'ziga yarasha ustun va samarali tomonlari mavjud, faqat taktikani tanlashda o'yin vaziyatiga, raqib o'yiniga, jamoaning imkoniyati va tajribasiga qaraladi.

Futbol maydonidagi taktik vazifalar o'yinchilarning individual harakati, guruh va jamoaviy hamjihatlik bilan hal qilinadi.



**Hujum taktikasi.** Har bir o'yinchi qaysi joyda o'ynashidan qat'iy nazar, o'z

jamoasi uchun samarali mehnat qilishi shart. Bu erda nafaqat o'zining tajribasiga suyangan holda, balki jamoaviy o'yinni ham tushunishi lozim bo'ladi.

O'yinchining hujumdagi **individual harakatlari** – bu to'pni olib yurish, aldamchi harakatlar, to'p oshirishlar, chalg'ituvchi harakatlar, darvozaga zarbalar. Ushbu harakatlar o'yin jarayoni va maydonning joyiga qarab amalga oshiriladi. Masalan, qanot hujumchisi asosan o'z qanotidan hujum uyushtiradi, raqib himoyasini kengaytirib, (chetgatortib) sheriklariga markaz bo'ylab yoki qarama-qarshi qanotdan hujumga borishi uchun qulay imkoniyatlar yaratadi.

Hujumchilarning **guruhli harakatlari** raqib himoyachilarining himoyaviy to'sig'ini yorib o'tishga qaratiladi, bu erda son jihatdan ustun bo'lgan himoyachilar to'sig'ini hamjihatlikda va aniq o'ylangan jamoaviy kombinatsiya evaziga o'tish mumkin. Bunda turli to'p oshirishlar – qisqa, o'rta va uzoq, qarama-qarshi, diagonal, pastdan yoki tepadan, raqib o'yinchilari orasidan va h.k. amalga oshiriladi. Yakunda eng qulay vaziyatdan to'p darvozaga yo'naltiriladi.

**Jamoaviy harakatlar** maksimal darajadagi futbolchilarni hujumga chorlaydi va ko'p hollarda samarali yakunlanadi. Jamoaviy hujum harakatlarini ikki tizimga bo'lish mumkin: tezkor qarshi hujum va pozitsion hujum.

**Qarshi hujum** – bu futbolda tez-tez qo'llaniladigan usul hisoblanib, unda bir jamoa a'zolari raqib hujumini to'xtatib, o'zlari darhol qisqa vaqt davomida birgalikda, hamjihat bo'lib hujum uyushtirishadi. Bu erda qisqa to'p oshirishlar yoki ko'p yurishli kombinatsiyalar qo'llanilmaydi. Hujum eng qisqa yo'l bilan va juda tez bo'ladi.

Pozitsion hujum raqib jarima maydoni yaqinida son jihatidan ustunlikka



erishishga va jarima maydoniga kirishga imkoniyat qolmaganda amalga oshiriladi. To'pni bir-biriga aniq oshirishlar bilan yakuniy zarbani eng qulay holatda turgan va to'p tepishga tayyor bo'lgan o'yinchi amalga oshiradi. Demak, futbolchilar yuqori texnika va katta tezlikka ega bo'lish bilan birgalikda kuchli zarbaga ham

ega bo'lishlari kerak.

***E'tiboringizga hujum qilishning bir qancha usullarini havola etamiz:***

1. Oldinda turgan o'yinchi to'p bilan iloji boricha raqib darvozasiga yaqinroq masofaga kirib borgan holda darvozaga zarba berishi kerak. Bunda o'yinchi juda tezkor va abjir, zarbasi kuchli bo'lishi lozim.

2. Agar hujumchilar raqib himoyachilarini jarima maydonchasiga siqib qo'ygan bo'lsalar va darvoza tomon zarba berish imkoniyati bo'lmasa, u holda orqadan yugurib kelayotgan va kuchli zarbaga ega bo'lgan yarim himoyachi yoki



himoyachiga to'p oshirish lozim bo'ladi (20–30 m masofadan darvozani nishonga olishi mumkin).

hujumni yakunlash uchun ochiq turgan sherigiga to'pni uzatishi kerak.



4. Agar hujumchining o'zi to'p kiritishga imkoniyati bo'lmasa, u sheriklariga, aniqrog'i hujumchilarning eng tajribalisiga qulay imkoniyat yaratib berishga harakat qilishi lozim.

***Himoya taktikasi.*** Xuddi hujum taktikasi kabi bu erda ham o'yin asosi individual harakatlar, guruh va jamoaviy hamjihatlik bilan hal qilinadi. Jamoa himoyasiga o'yinchi jamlashda asosan bo'ydor, jiddiy raqobat ko'rsata oladigan va kuchli zarbaga ega bo'lgan o'yinchilarni tanlashadi, chunki raqib hujumini bartaraf qilib, aksariyat hollarda jamoa hujumi himoyachilar orqali boshlanadi. Yarim himoyachilar maydonning deyarli har bir erida (ayniqsa, o'z maydoni yarmida) faol harakatlanishlariga to'g'ri keladi, shuning uchun ular yaxshi tezlikka va chidamlilikka ega bo'lishlari shart.

Eng asosiysi, yarim himoyachi butun maydonni ko'ra olishi kerak va bu narsa uning eng zarur bo'lgan sifatlaridan biridir. Ayrim (eng zarur bo'lgan) o'yinlarda yarim himoyachilar o'rtacha 8–10 km yugurishar ekan. Yarim himoyachilar juda tezkor, ko'p hollarda ayyor bo'lishlari talab etiladi. Undan tashqari, raqibni alday bilishi, darvoza tomon aniq va kuchli zarba berishi, diqqat-e'tiborni raqib darvozasiga qaratishi lozim.

Mana shu barcha sifatlarni rivojlantirish uchun futbolchi nafaqat alohida mashqlar, balki umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan ham shug'ullanishi lozim: engil atletika, gimnastika, voleybol, basketbol, og'ir atletika, suzish va ayniqsa kross bilan. Bu mashg'ulotlarda sportchining kuchi, tezligi, abjirligi, harakat faolligi ortadi va rivojlanadi. Bu sifatlarni rivojlantirish uchun doimiy mashq qilib turish kerak.



Undan tashqari, guruhli mashqlarni ham bajarish ancha foyda beradi. Texnik jihatdan yaxshi tayyorlangan o'yinchi butun o'yin davomida o'rtacha hisobda 8–10 daqiqa to'pni egallab turadi. Mana shu paytda o'yinchining barcha sifatlari namoyon bo'ladi. to'pni o'zida ushlab turish mahorati, maksimal tezlikni olish va qaysi paytda qaysi sherigiga qay tarzda to'pni etkazib berish mahorati.

Zamonaviy futbolda butun maydonni ko'ra oladigan, yaxshi fikrlaydigan o'yinchiga to'pni etkazib berish ma'qul qo'rilmoqda. Chunki aql bilan o'ynay olishi va rangbarang usullar qo'llashi uning tajribasidan darak beradi. Tabiiyki, katta tajribaga ega bo'lish uchun har tomonlama juda tirishgan holda mehnat qilish talab etiladi. Hozirgi zamonaviy futbol, bu xavfli vaziyat va to'qnashuvlarga boy bo'lgan, tezkor o'yin hisoblanadi. Futbol darslari va mashg'ulotlarini qunt bilan tinglab, ularni o'z vaqtida bajarsangiz tezroq mahoratga erishasiz.

Futbol jamoasining yutug'i, asosan, uch omil bilan belgilanadi: o'yinchilar texnikasi, ularning o'yin taktikasini tushunishi hamda

Ha bir o'yinchining jismoniy, aqliy va ruhiy holati. Shu uch omil o'yin davomida uyg'unlashsa, jamoa muvaffaqiyati kafolatlanadi. Bu omillardan birortasini ham chetga surish yoki nazarga olmaslik mumkin emas, har birining o'zni nihoyatda muhim hisoblanadi.

Yuqori texnikali futbolchining jismoniy holati yaxshi bo'lmasa, u hech qachon o'z mahoratini to'lig'icha ko'rsata olmaydi. Yoki aksincha, yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan, lekin texnikasi bo'lmagan o'yinchi



to'pni o'zida ko'proq ushlab yoki bo'lmasa boshqa harakatlari bilan o'z sheriklariga xalaqit berishi ham mumkin.

Ko'pincha o'yinchining «sport formasi» deganda, biz asosan uning jismoniy holatini, tezlik, aldamchi harakatlarini, chidamliligini tushunamiz. Bizningcha, bunga ruhiy holatini ham qo'shsak to'g'ri bo'ladi.

«O'yindan tashqari holat»ni qo'llash. To'p oshirilayotgan mahalda hujumchi raqib himoyachilariga nisbatan darvozaga yaqin turgan bo'lsa bu o'yinchi «ofsayd» holatiga tushgan hisoblanadi. Bu holatni yon chiziqda turgan hakam bayroqchasini ko'targan holda ko'rsatadi. «Ofsayd» holatini qo'llash uchun



himoyachilar chaqqon va hamjihatlikda harakat qilishlari shart. Buni samarali bajarish uchun o'yindan avval himoyachilar bu holatlarni mashg'ulotlarda ko'p mashq qilishlari lozim bo'ladi.

SHuningdek, «o'yindan tashqari holat»ga tushib qolmaslik uchun hujumchilar ham vaziyatni to'g'ri baholay bilishlari, kutilmagan joydan oldinga o'tishlari talab etiladi. Bunda ko'pincha hujumchiga sherigi bilan «devor» uslubida o'ynash samarali bo'ladi, hujumchi buning uchun yaxshi tezlikka ega bo'lishi kerak.

Berilgan rasmda «ofsayd» holatini qullashda himoyachilarning hamjihat boʻlib, birgalikda oldinga chiqishlari evaziga hujumchilar «qopqonga tushishdi».

«Ofsayd» holati toʻp yon chiziqdan (autdan) tashlanayotganda hisobga



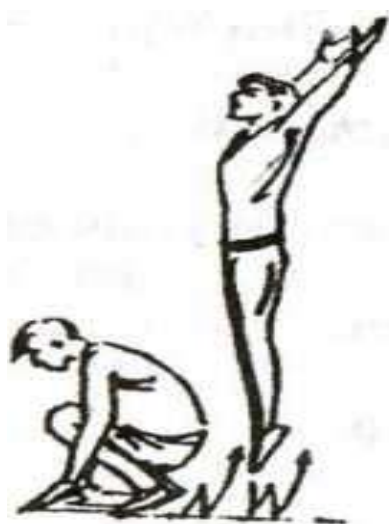
olinmaydi (hujumchi ancha oldinda boʻlsa ham). Toʻp darvoza tomon tepilganidan soʻng ham oʻyinchi qaytayotgan toʻpni tepganda ham «ofsayd» qayd qilinmaydi. Bulardan tashqari, «passiv ofsayd» holati ham mavjud. Bunda himoyachilardan oldinda turgan hujumchiga toʻp oshirilmasa

va boshqa hujumchi orqadan toʻpni qabul qilsa, yaʼni «ofsayd»da turgan oʻyinchi boshqa tomonda turgan boʻlsa.

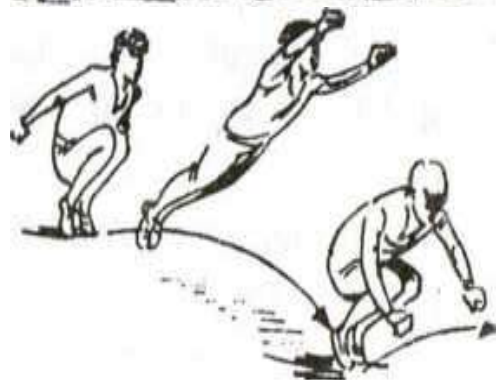
Burchakdan toʻp oshirilayotganda ham «ofsayd» holatini qoʻllash mumkin. Bu usul juda kam hollarda qoʻllaniladi

### 3-BOʻLIM. Futbol mashgʻulotlarida gimnastikaning roli va metodik asoslari

Gimnastika - futbolchilarning jismoniy tayyorgarligida juda muhim ahamiyatga ega.

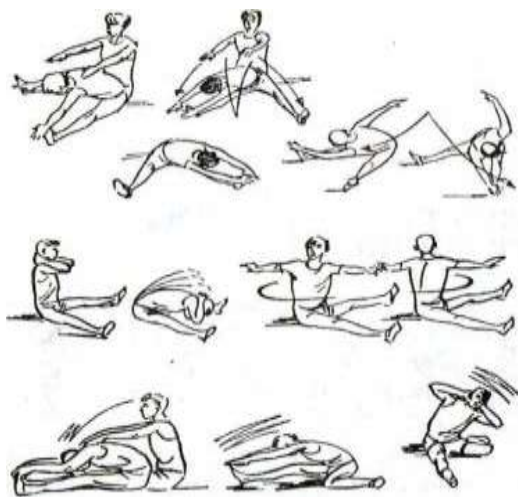


Doimiy va maqsad sari yoʻnaltirilgan gimnastika mashgʻulotlari futbolchilarda jismoniy sifatlarni, harakatni tushunish va his qilishini rivojlantiradi.



Gimnastikaning muhimligi shundaki, u jarohat olish xavfini birmuncha

kamaytiradi. Yaxshi natijalarga erishish uchun murabbiy shunday mashqlarni tanlashi kerakki, ular ketma-ketlikda oyoqdan bosh tomonga yoʻnalgirilgan holatda boʻlishi kerak: oyoq panjasi, toʻpigʻi, son, bel, koʻkrak, yelka kamari, boʻyin. Kerak boʻlsa, teskari yoʻnalishda ham bajarsa boʻladi.



*Sakrashlar.* Oldinga yugurish paytida bir oyoqa baland sakrashlar: chap oyoqda itarilish (depsinish), oʻng oyoqda tushish; oʻng oyoqda depsinish, chap oyoqda tushish va h.k. Sakrash balandligini oshirish. Qoʻllarni mutanosib harakatlantirish.

*Ikkala oyoqda sakrab oʻtirishlar:* Sakrab choʻkkallab tushish, prujinasimon harakatlarni bajarish, tepaga toʻgʻrilanib sakrash, keyin tushish va h.k. qoʻllar bilan tepaga harakat qilish.

Oʻtirgan holda oldinga depsinib keng sakrash, toʻgʻrilanib yana oʻtirish holatiga qaytish. Koʻllar bilan silkitma harakat.

*Turgan joyda yugurishlar.* Asosiy eʼtiborni yuqori sakrashga, depsinish oyogʻiga va qoʻllar harakatiga qaratish lozim.

#### *Oʻtirishlar.*

1. Oʻtirgan holda oyoqlar yoyilgan, gavgani chapga bukish, oʻng qul bilan chap oyoq uchiga, chap qoʻl bilan oʻng oyoq uchiga tegish, soʻng toʻgʻrilanib olib, xuddi shu harakatlarni oʻng tomonga ham bajarish.

2. Oyoqlar yoyilgan, qoʻllar bosh orqasiga qoʻyiladi: gavgani oldinga egish, tirsaklar bilan oyoqlar orasida polga tegish.

3. Oʻtirgan holda oyoqlar yoyilgan, qoʻllar bosh orqasida: qoʻllarni yonga yoygan holda gavgani chapga va oʻngga burish.

4. Oyoqlar yoyilgan, qoʻllar oldinda: qoʻllar bilan oyoq panjasini ushlagan holda, oldinga egilish.

5. Sonda oʻtirgan holda, bir oyoqoldinga qoʻyilgan, ikkinchisi yarim bukilgan

holda orqada turadi, qo'llar tepada: gavgani prujinasimon oldinga egish, qo'llar bilan oyoq uchiga tegish.

### 1.1. Sherik bilan bajariladigan mashqlar

*Turgan holda.*

1. «Arg'imchoq». Bir-biriga qaragan holda oyoqparni keng ochib turish, qo'llar sherikning elkasida: gavgani prujinasimon oldinga egish. Qo'llar bilan sherikka egilishga yordamlashish. Xuddi shu mashqni oyoqlarni bir-biriga yaqin qo'ygan holda bajarish.

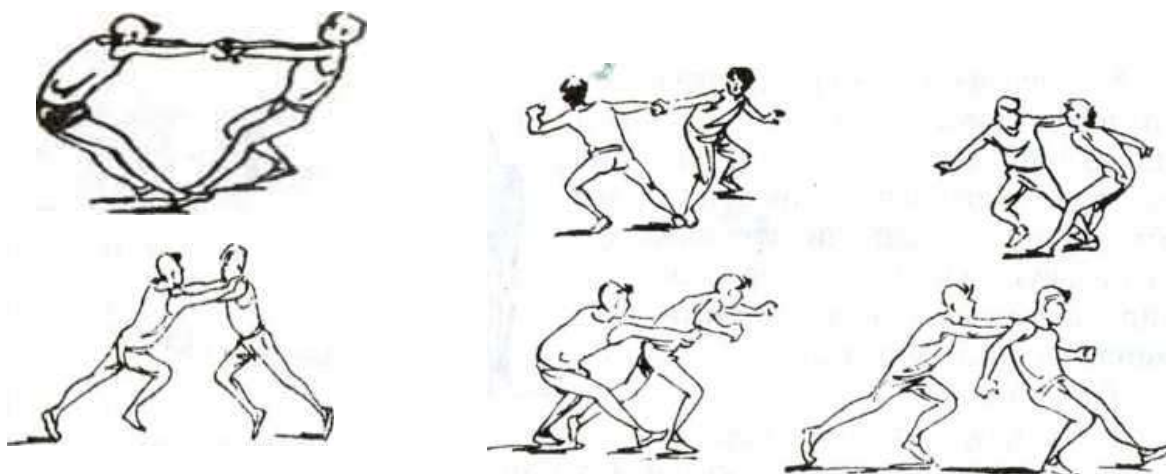
2. «Tegirmon». Dastlabki holat oldingidek. Gavgani o'girishlar, oyoqlarni bukmagan holda.

3. Bir-biriga qarab o'tirgan holda, qo'llarni ushlab. Muvozanatni saqlagan holda o'tirib-turish.

4. Sherik qarshiligini enggan holda uni o'zidan itarish va o'ziga tortish:

a) bir-biriga qarab turgan holda, qo'llarni ushlab, har biri o'z tomoniga tortish;

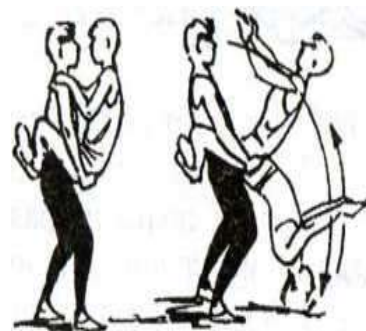
b) bir-biriga yon tomondan turgan holda, bir qo'lda ushlab turish, sherikni o'z tomoniga tortishga urinish;



v) raqib bo'ynidan ushlab, uning qarshiligini engib o'z tomoniga tortishga qarakat qilish;

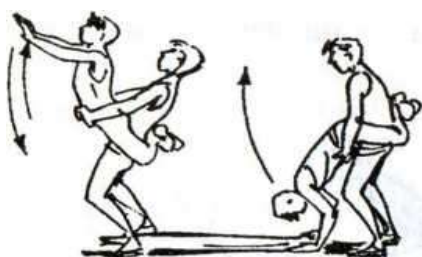
g) bir-biriga qarab turgan holda, qo'llarni sherikning elkasiga qo'yish va uni itarishga harakat qilish;

d) ketma-ket turgan holda, orqadagi kishi qo'li bilan oldindagi sherigining belidan ushlaydi. Oldindagi kishi kuch bilan oldinga intiladi, ushlab turgan sherigi uni orqaga tortib, ushlab qolishga harakat qiladi;



e) yana ketma-ketlikda turgan holda, orqadagi kishi elkasidan oldindagi sherigining qarshiligini enngan holda, uni oldinga itarishga harakat qiladi.

1. A oldindan B ning beliga oyoqlarini yozib chiqadi, B uni qo'llari bilan ushlab turadi. A sekin-asta orqaga egiladi, to boshi polga tegmaguncha. Keyin silkitma harakat bilan oldinga, dastlabki holatga qaytadi.



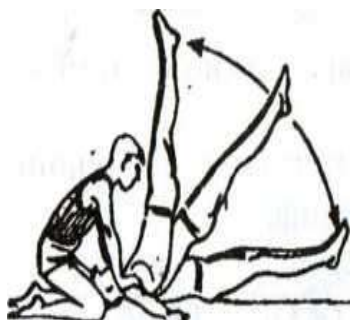
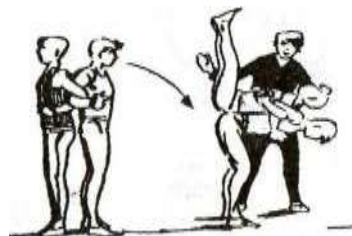
2. A oldingi holatdagidek oyoqlari bilan B ni ushlab turadi, faqat bu safar orqa bilan.

B uni belidan ushlagan holda, tepaga va pastga ko'tarib tushiradi. A poldan qo'llari orqali itarilib gavdasini va qo'llarini tepaga ko'taradi. B unga yordam berish uchun bir oz egiladi va A polga qo'llarini tekkizadi.



7. «Xo'rozlar jangi». Ikkala sherik tepaga sakrab turib, ko'kraklari bilan uriladilar va hokazo.

8. «Tarozi». Birbiriga orqa bilan yopishib turgan holda, qo'llarini ushlab turishadi. Oldinga gorizontal holatgacha egilishadi.



Tepadagi sherigi oyog'ini tepaga, deyarli vertikal holatgacha kutaradi. Bunda sheriklar bir-birlarini xavfsizliklarini ta'minlab turishlari lozim.

### ***Yotgan holda.***

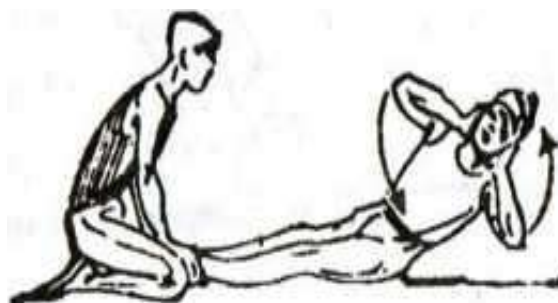
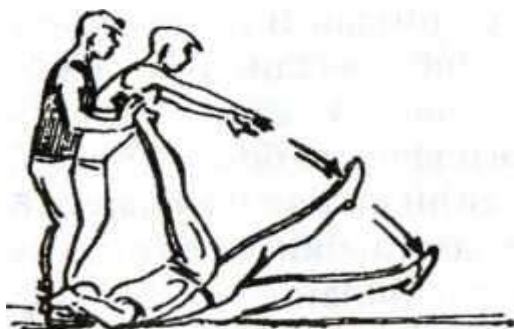
1. A oyoqlarni polga perpendikulyar qo'yadi, B uning qo'llarini polga mahkam ushlab turadi. A gavdasini kurakka tekgunicha ko'taradi va asta-sekin dastlabki holatga qaytadi.

2. A qo'llari bilan B ning oyoqlaridan mahkam ushlab turadi. A oyoqlarini B ning gavdasiga tegizishga harakat qilib, tanasini ko'taradi.

3. Xuddi shu holat. B kuch bilan A ning oyoqlarini polga itaradi, bunda A oyoqlar harakatini to'xtatishi lozim.

4. O'tirgan holda B uning oyoqlarini mahkam ushlab turadi. A qo'llarini boshining orqasiga qo'yadi va tirsaklarini polga tegizishga harakat qilib, yon tomonlarga egilishlarni bajaradi.

5. A tepaga qarab yotadi, qo'llari oldinda, B uning qo'llariga tayanib, unga qarab yotadi: so'ng B qo'llarini pastga va tepaga bukib yozadi.



6. A tepaga qarab yotadi, qo'llar yonda, oyoqlar tizzadan bukilgan va ko'krakka olib kelingan. B uning oyoqlari panjasiga tayanib yotadi, oyoqlar bukilib, so'ng to'g'rilanadi (pastga-tepaga tushib chiqadi).

### **1.2. To'p bilan gimnastik mashqlar**

To'p bilan bajariladigan gimnastik mashqlar birinchi navbatda kuch va harakatlar koordinatsiyasini rivojlantiradi.

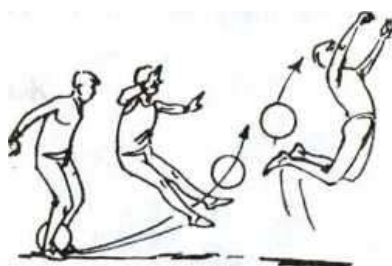


### ***Turgan holda.***

1. Erda turgan to'p ustidan oldinga, orqaga va yonga sakrash.



2. Oyoqlar ochilgan, ular o'rtasida to'p turadi: tepaga sakrab to'p ustida oyoqlar birlashtiriladi, pastga tushayotganda oyoqlar yana ochiladi va h.k.



3. Oyoqlar yozilgan, to'pni qo'lda ushlagan holda uni tepaga silkitma harakat bilan oyoqlar orasidan ko'tarish, so'ng xuddi shunday pastga qaytish.



4. To'pni oyoqlar orasida ushlab, sakrash bilan uni oldinga tepaga hamda orqaga tepaga ko'tarib uni ushlab olish.

5. Bir-biriga orqa bilan turgan holda, «sakkiz» ni ifodalab, to'pni yondan qo'lda uzatish. To'p aylana bo'ylab L ga uzatiladi.

6. Bir-biriga orqa bilan turgan holda oyoqlar keng yoziladi: to'pni qo'lda balandga ko'tarib, keyin pastga tushiriladi va oyoqlar orasidan sherigiga uzatiladi.

### **1.3. Mashg'ulotning maqsad va vazifalari**

Mashg'ulotning maqsadi – jismonan yaxshi rivojlangan, etuk, sog'lom, yuqori sport natijalarini ko'rsata oladigan sportchini tarbiyalash.

Futbolchining sport mashg'uloti jarayonida turli vazifalar echiladi va ular biri-biri bilan uzviy bog'liqdir:

- yuqori ruhiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash;
- alohida sifatlarni har tomonlama rivojlantirish va tarbiyalash;
- organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish;

— zamonaviy texnika, egiluvchan taktika va o‘yin strategiyasini egallash; tayyorgarlik tizimida kerak bo‘lgan bilimlarni o‘zlashtirish. Sport mashg‘ulotining barcha vositalari tayyorgarlik va musobaqa bo‘limlariga ajratiladi.

### **Jismoniy tayyorgarlik**



Zamonaviy futbol – bu atletik o‘yin hisoblanib, yuqori harakat faolligi, kurashlarga boy bo‘lgan harakatlarni ifodalaydi. U futbolchilardan yuqori funksional imkoniyatlarini va tezlik, kuch sifatlarini oshirishni talab qiladi.

Jismoniy tayyorgarlik vazifalari – sog‘liqni har tomonlama rivojlantirish va mustahkamlash, futbolchining funksional imkoniyatlari va jismoniy sifatlarini oshirish. Bu vazifalar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida amalga oshiriladi.

*Umumiy jismoniy tayyorgarlik* futbolchining har tomonlama rivojlanishini ta‘minlab, alohida jismoniy sifatlarni yanada samarali namoyon bo‘lishiga turtki bo‘ladi. U maxsus yo‘nalishga ega bo‘lishi lozim, aniqrog‘i: sportchining tana a‘zolari va organizmi tizimini futbol talablariga yo‘naltirilgan holda mustahkamlaydi.



#### *Maxsus jismoniy tayyorgarlik*

futbolchining harakat faoliyatini

shakllantirishda etakchi omil hisoblanib, o‘yin texnikasi va taktikasi, musobaqa yuklamasi va ruhiy holatning ko‘rsatkichlari bilan bog‘liqdir. Futbolchining o‘yinni o‘zlashtirishdagi bilim va malakalarini qo‘llash bilan amalga oshiriladi.



Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik uzviy bog‘liq bo‘lib, bir-birini to‘ldirib turadi. Bir tomondan tayyorgarlikning bu turlari o‘yin jihatlariga bog‘liq, boshqa tomondan – futbolchi harakatlarining musobaqalardagi

real imkoniyatlarini aniqlaydi. SHuni ham e‘tiborga olish zarurki, o‘yinchining etarli darajada yuqori jismoniy tayyorgarligi ruhiy jihatdan ham asosiy rol o‘ynaydi. O‘ziga ishonchini kuchaytirib, ancha yuqori irodaviy kuchini oshiradi.

Futbolchining funksional imkoniyatlari uning jismoniy



tayyorgarligining asosini tashkil qiladi. Jismoniy sifatlarining darajasiga qarab o‘yinchining imkoniyatlari va qobiliyati ko‘zga ko‘rinadi. Jismoniy sifatlarni esa tarbiyalash lozim bo‘ladi.



*Kuchni tarbiyalash.* Zamonaviy atletik futbol o‘yinchining kuch qobiliyatlariga yuqori talablar qo‘yadi. Bu o‘yinda aynan tezlik kuch qobiliyatlari etakchi omil hisoblanadi. Har qanday ampulada kuchli o‘yinchi bo‘lishi lozim.

Ham himoya, ham yarim himoya, ham hujumda kuchli o‘yinchilarning jam bo‘lishi o‘yinni muvaffaqiyatli o‘tkazishini ta‘minlaydi. Ham mushaklarning chiniqqani, ham organizmning kuchliligi katta ahamiyatga ega.

Futbolchining kuch qobiliyatini



tarbiyalash quyidagilarga yo'naltirilgan bo'lishi lozim:

- mushaklarning mutloq kuchi bosqichini saqlash va rivojlantirish;
- ancha qisqa vaqt davomida maksimal kuch ko'rsatish;
- ish kuchini ma'lum bir joyga va vaqtga taqsimlashni bilishni shakllantirish.

Kuchni rivojlantirish uchun asosan shtanga, to'ldirma to'p, sherik bilan mashqlar bajarish lozim bo'ladi. Masalan, to'ldirma to'pni uloqtirish, tepish, sherik bilan mashq qilish. Lozim bo'lsa, yakka kurash elementlaridan ham foydalanib turiladi.

**Tezlikni tarbiyalash.** Bunda futbolchining qisqa vaqt oralig'ida bajarishga qodir bo'lgan harakati tushuniladi. Tezlikning elementar va kompleks ko'rinishlari mavjud. Elementar ko'rinishga oddiy va murakkab reaksiya vaqti, harakatlar chastotasi kiradi. Lekin o'yinda ko'proq kompleks ko'rinishga ega bo'lgan tezlik ishlatiladi. Ya'ni, alohida texnik harakatlar bajarishda, to'p bilan va to'psiz harakatlanganda, yugurish tezligini, yo'nalishini o'zgartirganda, o'yin sur'ati o'zgarganda kompleks ko'rinishdagi tezlik kerak bo'ladi.



Tezlikni rivojlantirish uchun qisqa masofalarga yugurish, rezina qarshiligi bilan yugurish, qumda yugurish, tezlikni va yo'ialishni o'zgartirgan holda yugurish, to'siqlar osha yugurishlar tavsiya etiladi.

#### 1.4. Chidamlilikni tarbiyalash.

Sir emaski, futbolchilar uchun juda yuqori musobaqa va mashg'ulot yuklamalari, o'yin tempi, yuqori tezlikda va raqib qarshiligi bilan bajariladigan texnik usullar, faol bo'lgan himoya yoki hujum tizimini qo'llash, tezkor oldinga intilish, pressing holatini qo'llash xarakterlidir. Uzoq muddatli musobaqalar, qiyin bahslar, og'ir mashg'ulotlarni engib o'tish uchun futbolchida kuch bilan birgalikda avvalambor iroda mustahkam bo'lishi lozim. O'z-o'zidan ayonki, irodasi kuchli o'yinchilar uzoq muddat sport formasini saqlab, har bir o'yinda faolligi oshadi,

tezkor taktik o'ylashi bilan farqlanib turadi. SHuning uchun chidamlilikka alohida e'tibor qaratishiz lozim.

CHidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarishda o'yinchi tayyorgarligining bosqichi va funksional imkoniyatlarini hisobga olish kerak. Mashqlarni to'g'ri joylashtirish ham katta ahamiyatga ega. Bunda quyidagilar ahamiyatga ega:

- yuklamani hamda dam olishni to'g'ri taqsimlash;
- mashg'ulotlarning to'g'ri ketma-ketligi;
- mashqlarni tanaffuslar bilan bajarish, asosiy va murakkab mashqlar orasida faol dam olish va bo'shashish;

dam olishda musiqadan va iloji bo'lsa suvdan foydalanib turish;

- mashg'ulotlarni turli sharoitlarda bajarish (stadion, o'rmon, park, sohil bo'yida va h.k.);

- yaxshi moddiy-maishiy sharoitlar yaratib berish;
- ratsional ovqatlanish va vitaminizatsiya, massaj, fizik terapiyalarni ta'minlab berish.

*CHaqqonlikni tarbiyalash.* Bu erda murakkab koordinatsiyalashgan harakatlarni egallash qobiliyati, qiyin harakatli vazifalarni tez va aniq echish hamda sharoit o'zgarishiga qarab harakat holatlarini o'zgartirib borish qobiliyati tushuniladi. CHaqqonlik – bu kuch va tezkorlik yuqori bosqichining organik uyg'unligidir.

CHaqqonlikni rivojlantirish uchun tezkor tempda, harakatlarni o'zgartirgan holda ketma-ketlikda mashqlar bajarish lozim.

Masalan: akrobatik sakrash, to'siq ustidan umbaloq oshish, turib olib yugurish, yana bir marta oldinga sakrash, to'siq ostidan o'tish va tezkor yugurish bilan finishga etib borish, yotgan holda qo'ldagi to'p bilan oldinga siljish, to'siq



ustidan oshish, keyin gimnastik to'siq ustidan o'tish, gimnastik devorga sakrab, qo'l bilan devorga tegish, so'ngra tushib oldinga tezkor harakatlar bilan intilish va h.k. Har qanday mashqlarni bir necha martadan qaytarish tavsiya etiladi.

***Tiklanishni bilish.*** O'yin va mashg'ulotlar paytida futbolchi toliqib bir oz bo'shashi kerak bo'ladi. Mushaklar taranglashuvi uning harakatlarini qiyinlashtiradi. Tanaffuslar oralig'ida ularni tarangligini ketkazish futbolchining erkinroq harakatlanishiga yordam beradi. Tananing alohida qismlarini bo'shashtirishni bilish foydadan xoli bo'lmaydi. Futbolchilarning oyoq mushaklari asosiy rolni o'ynaydi, lekin bu faqat oyoqlarni bo'shashtirish kerak degani emas. Asosiy mushak guruhlarini bo'shashtirish quyidagicha bo'ladi:

- qo'lni pastga silkitma harakatlantirish (bilaklar, tirsakni, elka qismini);
- ikki qo'lni oldinga va orqaga erkin aylantirish;
- gavgani chapga va o'ngga erkin aylantirish,
- turgan joyda engilgina sakrash;
- qo'llarni pastga bo'shashtirib tushirgan holda engilgina yugurish;
- yotgan holda oyoqlarni tepaga ko'tarib silkitma harakatlantirish, bunda tanani ham bo'shashtirish lozim;
- tosni asta-sekin ko'tarib tushirish, tizzani egib ko'tarish, tizzani ko'tarib aylantirish (qo'llar erkin holda oldinga tushirilgan xolatda).

### **1.5. Rejalashtirish asoslari**

Bolalarga futbolning oddiy sirlarini o'rgatishdan boshlab, ularni yuqori mahoratli futbolchilar qilib tarbiyalash – butun bir tizim hisoblanadi va u aniq reja asosida olib boriladi. Rejalashtirish – sportchini tayyorlashning ko'p yillik bosqichida natijalarining o'sishini ta'minlovchi asosiy va muhim talablardan biridir. U sport mashg'uloti tizimining umumiy asosi va uslublaridan boshlanadi. U boshqarishning rivojlanish funksiyasi hisoblanib, nafaqat tayyorgarlikning mazmunini, balki ushbu bosqich tizimini ham aniqlab beradi.

Rejalashtirishning asosiy vazifasi – aniq maqsad, vazifa va dasturlarni aniqlash.

Boshqa sport turlari kabi futbol uchun ham raqibga qarshi jamoaviy yakkakurashlar xarakterlidir. Bu yakka kurashlar nafaqat individual, balki jamoaviy o'yin harakatlarini rivojlantirishni talab qiladi. Ushbu asoslarni hisobga olib, o'quv-mashg'ulot jarayoniga ketadigan vaqt taxminan shunday bo'linadi: jismoniy tayyorgarlikka – 20–25 %, texnik va ruhiy tayyorgarlikka – 30–35 %, taktik, o'yin va musobaqa tayyorgarligiga – 45–50 %. Bu raqamlarga yosh o'zgarishi, o'yinchilar mahorati va tayyorgarlik davriga qarab albatta o'zgartirishlar kiritiladi.

Futbol jamoalarini va alohida o'yinchilarni tayyorlashni rejalashtirish mashg'ulotning umumiy ob'ektiv qonuniyatlariga qarab bazalashtiriladi. Uning tarkibiga umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi, mashg'ulot jarayonining uzviyligi, maksimal yutuqqa yo'nalish, chegaralangan yuklamalar tendensiyasi, yuklamalar dinamikasining to'liqinsimonligi, davriylik jarayoni va h.k. kiradi.

O'yinchilarning bir mavsum davomida orttirgan funksional imkoniyatlarining rivojlanish bosqichi keyingi mavsumlarda ham mustahkamlanib, rivojlantirilib borilishi kerak. Faqat bir yo'nalishda tashkil etilgan tayyorgarlik kerakli bo'lgan natijalarga etaklamaydi.

Rejalashtirishda, shuningdek, sportchining garmonik rivojlanishi, uning jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini ham inobatga olish zarur. Undan tashqari, sportchining yoshi, jinsi, professional salohiyati, jismoniy rivojlanish bosqichi, tayyorgarlik yo'nalishi, vaqti, bo'lajak musobaqalar taqvimini, moddiy baza va mashg'ulotlarni tashkillashtirishning boshqa talablarini ham ko'zda tutish lozim.

Avvalambor, ko'zlangan ishning tuzilishi va hajmini aniqlab olish, vaqtni, davrni to'g'ri taqsimlash, shuningdek, yakuniy natijani belgilab qo'yish lozim. Rejalashtirishga albatta vaqt va sharoitga qarab o'zgartirishlar, anikliklar va qo'shimchalarni kiritish mumkin.

Rejalar tuzishda albatta avvalgi rejaning vazifalari, tuzilishi, bajarilish bosqichi, yo'l qo'yilgan xatolar tahlil qilinadi. Har bir yaratiladigan reja talablari

sekin-asta oshib boradi.

Mashg'ulot rejasini tuzishda bir qator talablarga rioya qilish lozim:

- maqsad, vazifa va ish talablarining hisob-kitobi;
- aniqlik va mumkin bo'lgan o'zgarishlar.

## 1.6. Rejalashtirish ko'rinishlar

Yuqorida aytib o'tilganidek, futbolchi tayyorgarligida ikkita qism mavjud – jamoaviy va individual, ular o'zaro bog'likdir.

Kompleks tayyorgarlik maqsadli dasturni ifodalaydi. Bu dastur rejaviy, metodik va futbolchini tayyorlashning boshqa masalalarini reglamentlashtiradi. Misol tariqasida maqsadli dasturning tuzilishi (strukturasi)ni havola etamiz:

1. **Ayni paytdagi holat xarakteristikasi.** Ushbu bo'lim futbolning tuman, shaharlarda, viloyatlarda va umuman mamlakatimizda rivojlanish holatini tahlil qilib baholashni o'z ichiga oladi. Jumladan, tayyorgarlik tizimining barcha jihatlari tahlil qilinadi: futbolchilar holati, tayyorgarlikning tashkiliy ishlari, musobaqa va mashg'ulotlarning ilmiy asoslangan tizimi, moddiy-texnik, moliyaviy, ilmiy-uslubiy, tibbiy va axborot ta'minoti.

2. **Tayyorgarlik konsepsiyasi.** Unda tayyorgarlikning ma'lum bir davridagi rivojlanish holatini rejalashtirishning asosiy talablari qisqacha yoritib beriladi. Tayyorgarlikni tashkillashtirish tizimining ma'lum qirralari aniqlanadi.

3. **Sport natijalarining reja bashorati.** Jamoa va o'yinchilar faoliyatining asosiy texnik-taktik ko'rsatkichlari.

4. **Futbolchilarni tanlash (saralash) va jamoani shakllantirish.** Turli yoshdagi o'yinchilarni tayyorlash jarayoni ularning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda bosqichma-bosqich olib borilishi kerak.

5. **Musobaqalar tizimi (sistemi).** Har yili o'tkaziladigan asosiy musobaqalarning vaqti, o'tkazilish joyi, geografik, iqlimiy sharoitlari, asosiy vazifa va talablar aniqlanadi.

6. **G'olviy-tarbiyaviy ishlar.** Musobaqa va o'yinlardan oldin har bir

o'yinchining ruhiy, ma'naviy-irodaviy, tarbiyaviy holatining tahlili, jamoaning tarbiyaviy funksiyalari tekshirilib chiqiladi.

7. **Tayyorgarlik tizimining moddiy-texnik ta'minoti.** Sport bazalari (stadion, mashg'ulot maydonchalari va h.k.), anjomlari, tayyorgarliklarga va yig'inlarga ketadigan sarf-harajat.

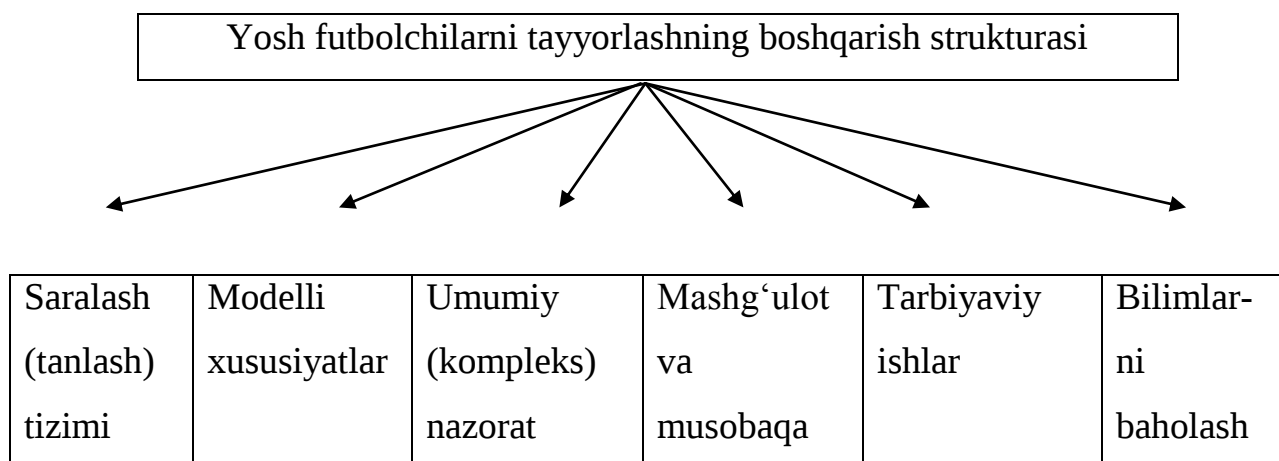


#### 4-BULIM. YOSH FUTBOLCHILARNI TAYYORLASHNING BOSHQARISH STRUKTURASI

##### Tayyorlashni boshqarish

Zamonaviy futbolda ancha muhim ahamiyat kasb etgan masala – bu yosh sportchilar tayyorlashni boshqarish. Yosh futbolchini tayyorlash tizimi o'quv-mashg'ulot va tarbiyaviy jarayonda olib borilishi lozim. Bu narsa futbolchining individual xususiyatlari va funksional imkoniyatlarini yoritib berishga asoslangan.

1-jadval



|                                                   |                                                                                                                                                     | tizimi                                                                                                                                                                                                                         | yuklamalari<br>tizimi                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                        |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1. Iste'dod qirralari.<br>1. Saralash bosqichlari | 1. Jismoniy rivojlanish va marfofuk-sional holat ko'rsatichlari.<br>2. Funktsional, jismoniy, texnik, maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatgichlari. | 1. Musobaqa faoliyatining bahosi.<br>2. Funktsional tayyorgarlik holati.<br>3. Jismoniy rivojlanish ko'rsatgichlari.<br>4. Morfo-funksional ko'rsatgichlar.<br>Jismoniy, texnik, maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatgichlari. | 1. Texnik usullar va taktik harakatlarni o'zlashtirish.<br>2. Texnik usullar va taktik harakatlarni o'zlashtirish va ularni o'zlashtirishning faol usullari. | 1. YOsh futbolchilarning jamoaga ko'nikish davrining asoslari.<br>2. Futbolchining tipologik xususiyatlari asoslari. | Nizom sanalariga ko'ra nazorat me'yorlarini topshirish |

Bunday tizim asosi futbolchi-murabbiy-futbolchi ko'rinishidagi pedagogik bog'liqlikdadir. Boshqarish o'z ichiga qo'yidagi tizimlarni oladi:

- 1) saralash (tanlash) tizimi;
- 2) modeli xususiyatlar;
- 3) kompleks nazorat tizimi;
- 4) mashg'ulot va musobaqa yuklamalari tizimi;

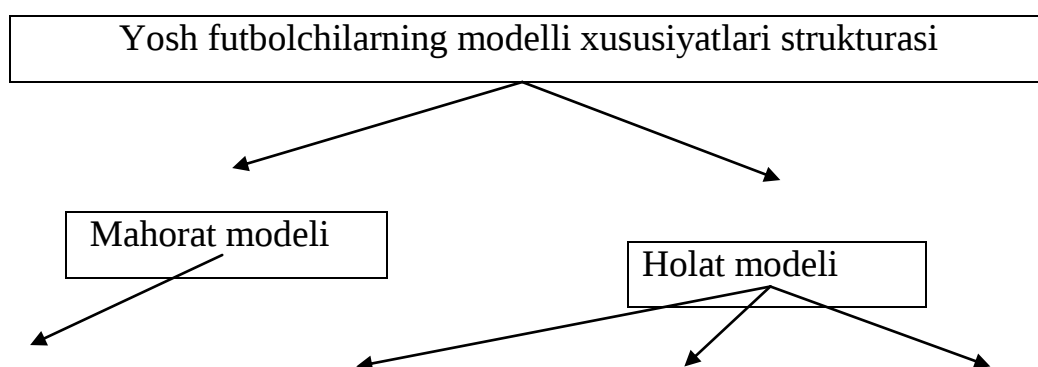
- 5) tarbiyaviy ishlar;
- 6) bilimlarni baholash;

Boshqarishning bu strukturasi yuqorida aytilgan futbolchi-murabbiy-futbolchi tizimi ko‘rinishining asosi hisoblanadi. Boshqarish futbolchining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, texnik usullar va taktik harakatlarni mustahkamlashga qaratilgan bo‘lib, maqsad sari bosqichma-bosqich olib boriladi.

Futbolchi-murabbiy-futbolchi tizimining samaradorligi quyidagilarga bog‘liqdir:

- 1) futbolchining har tomonlama tayyorgarligi to‘g‘risida umumiy ma’lumot olish;
- 2) tayyorgarlik olib borish xususiyatlari;
- 3) mashg‘ulotga bo‘lgan munosabatini aniqlash;
- 4) o‘quv mashg‘ulot ishlarining holatini baholash va kerakli choralar qo‘llash;
- 5) natijalar tahlili, yakuniy xulosalar chiqarish.

## 2-jadval



| Musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari                                 | Umumiy, maxsus, jismoniy va texnik tayyorgarlik                                                                                                                                                     | Ruhiy tayyorgarlik                                                                                                                          | Funksional tayyorgarlik                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Harakat faolligi.<br>2. Taktik harakatlar.<br>3. Texnik usullar | 1. 30 m ga yugurish (sek).<br>2. 400 m ga yugurish (min, sek).<br>3. Uzoqqa tepish (m).<br>4. Aniqlikka tepish.<br>5. To'pni otish (m).<br>6. Uzunlikka sakrash (sm).<br>7. Besh karra sakrash (m). | 1. Futbolchi temperamentini aniqlash.<br>2. Hishayajon, o'zini yo'qotish yoki o'nglab olish hola-ti, harakatchanlik jarayonlarini aniqlash. | 1. Jismoniy ish qobiliyati.<br>2. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari.<br>3. Morfologik asos-lar xususiyatlari. |

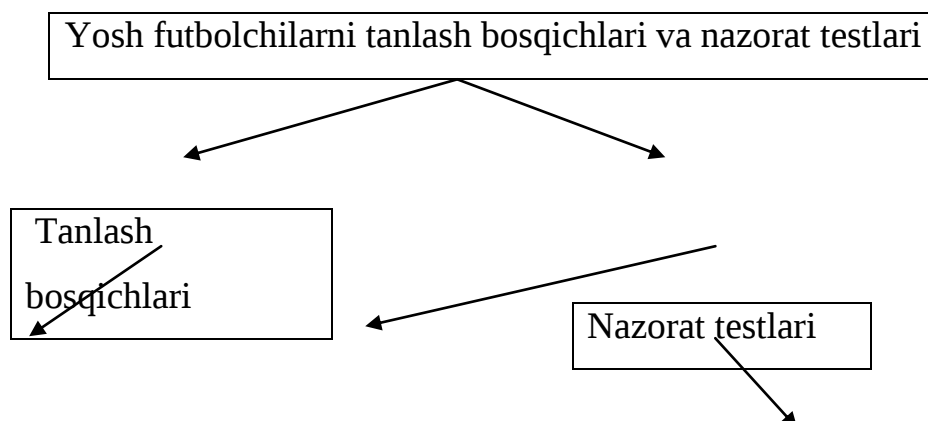
Eng kuchli futbolchilarning modelini ishlab chiqishda uch bosqich (holat) ajralib turadi. Birinchi bosqich(holat) – musobaqalarda futbolchi intizomi modeli. Unda yosh futbolchining musobaqa va o'yinlarda o'zini qanday tutishi ifodalanadi. Ikkinchi bosqich (holat) – futbolchining mahorati modeli. Unda jismoniy, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarligi ifodalanadi. Uchinchi bosqich (holat) – yosh futbolchi organizmi holatining modeli. Unda organizmning asosiy a'zolari, funksional va morfofunktsional tizimi holati ifodalanadi.

### 1.1. Yosh futbolchilarni saralash (tanlash) bosqichlari

Iste'dodli, mahoratli o'yinchilarni saralash (tanlash) uzoq jarayon hisoblanib, u 2 bosqichga bo'linadi. Saralashning *1-bosqichi* –ko'plab yosh futbolchilarni turli musobaqalarda kuzatib borish. Bunda ko'zga ko'ringan iste'dodli futbolchilarni musobaqalarda va o'yin jarayonida kuzatib tanlanadi. Undan tashqari, uning sog'ligi, ishlash faoliyati ham hisobga olinadi.

2-bosqichda yosh futbolchining o'yin davomida o'zini tutishi (intizomi), sheriklari va murabbiy bilan maydonda hamda maydondan tashqarida aloqasi kuzatiladi. Shuningdek, nazorat me'yorlarini topshirish natijalari ham hisobga olinadi.

### 3-jadval



| Birinchi bosqich                                                                                                                                                                                                             | Ikkinchi bosqich                                                                                                                                                                                          | Funksional tayyorgarlik                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>O'yinlarni kuzatish</u></b><br>1. BO'SMlar o'rtasida turnirlar.<br>2. Mintaqaviy turnirlar(tuman, viloyat, shahar).<br>3. Kuchli o'yinchilarning o'zaro ikki tomonlama o'yinlari.<br>4. O'yinlarda ishlash faoliyatini | 1. Eng ko'zga ko'rin-ganlari o'rtasida o'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkil qilish.<br>2. O'yin faoliyati-ni ko'rib, pedagogik kuzatish, nazorat testlarini olish, intizomi va boshqalar bilan aloqasini | <b><u>Umumiy jismoniy tayyorgarlik</u></b><br>30 m ga yugurish (sek).<br>400 m ga yugurish (min, sek).<br>6 daqiqali yugurish (m).<br>Joyidan uzunlikka sakrash (sm).<br>Joyidan uch karra sakrash (sm).<br><b><u>Maxsus jismoniy tayyorgarlik</u></b><br>30 m ga to'p bilan yugurish.<br>To'p bilan mokisimon yugurish (sm).<br>Uzoqqa o'ng va chap oyoqda tepish.<br>(M bo'yicha umumiy miqdor).<br>To'pni qo'lda otish (m). |

|           |           |                                                                                                                                           |
|-----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kuzatish. | kuzatish. | <b><u>Texnik tayyorgarlik</u></b><br>Nishonga tepish, poylash (marta).<br>Tupni olib yurish, ustunni aldash<br>va darvozaga tepish (sek). |
|-----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ana shu kuzatuvlarga qarab, me'yorlarning bajarilish samaradorligi va yakuniy baholariga qarab saralash (tanlash) amalga oshiriladi.

### **Yosh futbolchilarning modeli xususiyatlari**

Modelli xususiyatlar deganda, yosh futbolchilarning talab va me'yorlarni bajarishlari va unga amal qilishlari tushuniladi. Buning uchun bir qancha nazorat tekshiruvlari va kuzatuvlardan o'tiladi:

- 1) antropometrik o'lchovlar;
- 2) musobaqa faoliyatini baholash;
- 3) umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash;
- 4) maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash;
- 5) jismoniy ish qobiliyati va maksimal darajada kislorodni hazm qilish;
- 6) morfofunktsional ko'rsatkichlarni aniqlash.

### **4-jadval**

|                                                                                                                                                                                                         |      |      |      |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|
| <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> Yosh futbolchilarning individual model<br/>xususiyatlari </div> <div style="text-align: center;">↓</div> |      |      |      |      |
| Ko'rsatkichlar nomi                                                                                                                                                                                     | 1992 | 1991 | 1990 | 1989 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | y.t. | y.t. | y.t. | y.t. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|
| <p><b>Funksional ko‘rsatkichlar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vazni (kg).</li> <li>2. Bo‘yi (sm).</li> <li>3. Buyraklar hajmi (kengligi) (sm).</li> <li>4. Maksimal darajada kisloroddan oziqpanish (l/min).</li> <li>5. Jismoniy ish qobiliyati RWS 170 (kgm/min).</li> </ol> <p><b>Morfofunksional kursatkichlar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Faol tana massasi (kg).</li> <li>2. Tananing yog‘ massasi (%).</li> <li>3. Tananing yog‘ massasi (kg).</li> </ol> <p><b>Jismoniy va maxsus jismoniy ko‘rsatkichlar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 30 m ga yugurish (sek).</li> <li>2. 400 m ga yugurish (min, sek).</li> <li>3. Uzoqqa tepish (m).</li> <li>4. Nishonga tepish, poylash (marta).</li> <li>5. To‘pni otish (m).</li> <li>6. Joydan turib uzunlikka sakrash (sm).</li> <li>7. Besh karra sakrash (m).</li> <li>8. 6 daqiqali yugurish (min).</li> </ol> <p><b>Musobaqa faoliyatining bahosi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Taktik harakatlarning umumiy soni.</li> <li>2. Individual (yakka) harakatlar samaradorligi.</li> <li>3. Hamjihatlikdagi o‘yinlar soni (marta).</li> <li>4. Oshirib berilgan to‘plarning umumiy soni (marta).</li> <li>5. Qabul qilgan to‘plarning umumiy soni (marta).</li> <li>6. Tayyorgarligining bo‘sh tomonlari va kamchiliklari.</li> </ol> |      |      |      |      |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

Futbolchining seleksion kartasi

5-jadval

| Familiyasi .....              | O'tkazgan uchrashuvlari soni                                                                                                                                                                                                                                          |         |  |  |     |         |         |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|--|-----|---------|---------|-----|--|--|-----|--|--|-----|--|--|-----|--|--|
| Ismi.....                     | <table border="1"> <tr> <th>Yil</th> <th>Klubida</th> <th>Termada</th> </tr> <tr> <td>200</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>200</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>200</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>200</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |         |  |  | Yil | Klubida | Termada | 200 |  |  | 200 |  |  | 200 |  |  | 200 |  |  |
| Yil                           | Klubida                                                                                                                                                                                                                                                               | Termada |  |  |     |         |         |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
| 200                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |  |  |     |         |         |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
| 200                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |  |  |     |         |         |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
| 200                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |  |  |     |         |         |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
| 200                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |  |  |     |         |         |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
| Otasining ism.....            |                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |  |  |     |         |         |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
| Tug'ilgan yili sanasi oy..... |                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |  |  |     |         |         |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
| Uy manzili: shahar..          |                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |  |  |     |         |         |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
| .....indeks.....              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |  |  |     |         |         |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
| Ko'cha nomi ..... uy ...      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |  |  |     |         |         |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
| Telefon raqami .....          |                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |  |  |     |         |         |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
| Pasport seriyasi.....         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |  |  |     |         |         |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
| .....Millati.....             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |  |  |     |         |         |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |

| №  | Musobaqalar | O'tkaz.sanasi | O'rin |
|----|-------------|---------------|-------|
| 1. |             |               |       |
| 2. |             |               |       |

Eng yaxshi sport natijalari

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| Jamoasi ..... Oyoq razmeri..... |  |
| Sport unvoni .....              |  |
| Termaga nomzodmi                |  |

## 1.2. Individual taktik harakatlarni mustahkamlash

Kuzatuvlardan aniqlanganki, individual taktik harakatlar yordamida bir uchrashuvda 100 dan ortiq hujumkor harakatlar amalga oshirilgan ekan. Ularga joy tanlash, to'pni olib yurish va raqibni aldash, darvoza tomon zarbalar, to'pni olib qo'yish va bosh bilan zarba berish kabilarni kiradi.

Taktik harakatlarni mustahkamlash jarayonida quyidagi bilim va malakalarni ham oshirish lozim bo'ladi:

- murakkab o'yin holati jarayonidan chiqib ketishni bilish;
- mo'ljallangan harakatni yakunlash bilan konkret o'yin holatini echishga qaratilgan aniq maqsadli taktik harakatlarni tanlay bilish;
- sheriklar bilan hamjihatlik.

## 6-jadval

Individual taktik harakatlar ko'rsatkichlari

| Futbolchi | ■<br>Amaliyot | To'p oshirishlar |   |       |   |       |   | To'p olish |   | Al-dash |   | Boshda o'ynas |   | To'xtatish |   | Zarba |   | Jami harakatlar |   |   | % |
|-----------|---------------|------------------|---|-------|---|-------|---|------------|---|---------|---|---------------|---|------------|---|-------|---|-----------------|---|---|---|
|           |               | Uzun             |   | O'rta |   | Qisqa |   |            |   |         |   |               |   |            |   |       |   |                 |   |   |   |
|           |               | +                | - | +     | - | +     | - | +          | - | +       | - | +             | - | +          | - | +     | - | +               | - | - |   |
|           |               |                  |   |       |   |       |   |            |   |         |   |               |   |            |   |       |   |                 |   |   |   |
|           |               |                  |   |       |   |       |   |            |   |         |   |               |   |            |   |       |   |                 |   |   |   |
|           |               |                  |   |       |   |       |   |            |   |         |   |               |   |            |   |       |   |                 |   |   |   |

### 1.3. Jamoaviy taktik harakatlarni mustahkamlash

O'yinlar paytida bir qancha jamoaviy hamjihat harakatlar amalga oshiriladiki, ularsiz jamoa yutuqqa erisha olmaydi.

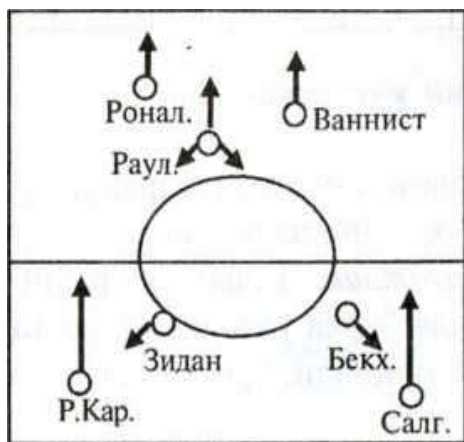
1. **Himoyaviy harakatlardagi hamjihatlik.** Talablar: raqib hujumini to'xtatishda, bartaraf qilishda barcha o'yinchilar ortga qaytishadi har bir o'yinchi nazoratga olinadi, himoyachilar o'z o'rnini bilishlari lozim.

2. **Jamoa bo'lib to'pni olib qo'yishni kuchaytirish.** Vazifalar: pressing qo'llash, «o'yindan tashqari holat»ni qo'llash. Talablar: hujumchiga qarshi bir himoyachi harakatlanayotgan paytda unga ikkinchi himoyachi yordamlashishi, qolganlar ham to'p uchun faol kurashishlari shart.

3. **Himoyadan qarshi hujumga o'tishdagi hamjihatlik.** Talablar: har bir o'yinchi (hatto, himoyachi ham) keng maydon bo'ylab yoyilishi; jamoaviy hujum qilayotganlarning 1-2 tasi tezkor harakatlar bilan raqiblarni chalg'itib turishi lozim.

Bu barcha jamoaviy hamjihat taktik harakatlar 1970-yillarda Gollandiya terma jamoasi o'yinlarida yaqqol namoyon bo'lgan. (Total futbol atamasi bilan o'ta mashhur, shu bilan birgalikda juda muvaffaqiyatli ham bo'lgan).

#### Jamoaviy taktik usullar



Zamonaviy futbolda necha yillardan buyon ayonki, ko'pgina jamoalar asosan 1 – 4 – 3 – 3, 1 – 4 – 4 – 2, 1 – 4 – 5 – 1 taktik tizimidan foydalanishadi (1 – 4 – 2 – 4, 1 – 5 – 4 – 1 tizimidan kamdankam). Taktikani murabbiy albatta jamoa sharoitiga, o'yin muhimligiga va raqib o'yin uslubiga qarab belgilaydi.

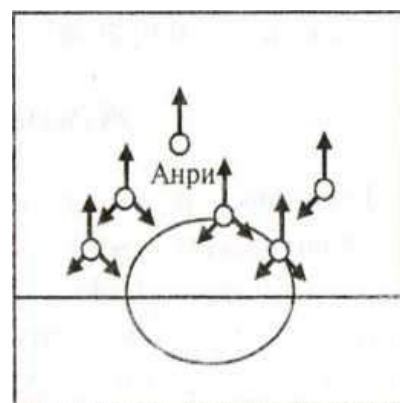
### 1 – 4 – 3 – 3 tizimidagi hamjihatlik

Bu taktikada hujumchilar to'p bilan ko'proq muomalada bo'lishlari uchun maydonning turli tomonlarida raqibni chalg'itgan holda harakatlanishi hamda to'pni egallash niyatida bo'sh joyga ochilib turishi lozim. Yutuqqa erishish uchun har bir o'yinchi o'z chizig'ida harakatlanib, boshqa sheriklari bilan kelishib o'ynashi kerak. Hujumchilarga faol ravishda tezkor yordamlashish va hamjihat bo'lish (albatta, himoyani esdan chiqarmagan holda) raqibni esankiratib qo'yadi va jamoa muvaffaqiyatiga omil bo'ladi. Bu taktikada himoyachilar ham qanotlardan hujumga qo'shilib turishadi, yarim himoyachilar esa ularning o'rniga vaqginchalik qaytib turadi. (Bunga «Real-M» taktikasi yaqqol to'g'ri keladi).

Bu sxemada ko'rinib turganidek, himoyachilar oldinga o'tayotgan mahalda yarim himoyachilar ularning o'rnini to'ldirib turishadi. Uchinchi hujumchi esa (Raul) kerak paytda bir oz orqaroqqa ham o'tib turadi.

### 1– 4 – 4 – 2 tizimidagi hamjihatlik

Bu tizimda yarim himoyachilar orasidagi aloqa ortib boradi, hujumlar, asosan, maydon kengligi bo'yicha amalga oshiriladi. Jamoa maydon markazida to'pni o'zida ko'proq olib yuradi, hujumchilarga to'p etkazish soni bir oz kamayadi, ko'proq yarim himoyachilar ancha faolroq harakatlanishadi. Ko'pincha bunday paytda bitta yarim himoyachi hujumga kutilmaganda tezkorlik bilan qo'shilib turadi (bu taktikada jahonning juda ko'plab jamoalari o'ynashadi).



## **1– 4 – 5 – 1 tizimidagi hamjihatlik**

Bu taktikada asosiy vazifa, o‘z-o‘zidan ayonki yarim himoyachilarga tushadi. Bitta yaqqol hujumchi ortga deyarli qaytmaydi (ortga qaytgan taqdirda ham yarim himoyachilarning biri uning o‘rniga o‘tadi). Zarur bo‘lsa, xohlagan yarim himoyachi hujumga o‘tadi. (Bu taktikadan hozirda «Arsenal» jamoasi foydalanadi, ya’ni Anri yaqqol hujumchi, qolgan yarim himoyachilarning xohlagani oldinga o‘tishi mumkin. Shuningdek, «Chelsi» ham ko‘pincha shu taktikadan foydalanadi).

### **1.4. Tayyorlov tizimini boshqarishning asosiy funksiyalari**

Boshqarishning bosh vazifasi – mashg‘ulotlar va nazorat uchrashuvlari jarayonida o‘yinchi mahoratini ochib berish, uning jismoniy va ruhiy sifatlarini maqsad sari o‘zgarib borishini ta’minlab beruvchi mashg‘ulot ishlarining sifatini oshirishdir.

Tayyorlov jarayoni bir qancha omillarga borib taqaladi, ya’ni tashkiliy metodik, moddiy-iqtisodiy, ruhiy-axloqiy va turli xil ko‘rinishdagi keng masalalar oqimini jamlaydi. Ularga birinchi o‘rinda ishni aniq tashkillashtirish, qat’iy ish jarayoni, zamonaviy texnik jihozlashlar, boshqaruv va nazoratlashning ratsional tizimi masalalari kiradi.

Jamoa tarkibi hamda jamoa o‘yinining modeli, o‘yinchilarning individual-jamoaviy modeli jamoa tayyorgarligi jarayonining asosiy vositalaridan biri hisoblanadi.

Misol tariqasida model xarakteristikasini keltirib o‘tsak:

#### **1. *Jamoa o‘yinining modeli.***

O‘yinni olib borish uslubi, hujumkor va himoyaviy imkoniyatlarning sezilarli tarzda oshishi natijasida jamoa o‘yinining taktikasi mukammallashib boradi.

Asosiy e’tibor quyidagilarga qaratilishi lozim:

- darvoza tomon aniq to‘p tepish ko‘rsatkichini oshirib borish;
- himoyada va hujumdagi harakatlar tezligini oshirib borish;

- qarshi hujumga tezkorlik bilan hamjihat o'tish;
- sistematik holda o'z maydonining har bir tomonida faol tarzda zich, mustahkam himoyani yaratish, to'p bilan va to'psiz bo'lgan raqibga jiddiy qarshilik ko'rsatish va uni nazoratsiz qoldirmaslik;
- maydonning har bir qarichida kuchli zonali pressing holatini qo'llash;
- o'yinchilarning faol harakatlarga tayyor turishi;
- o'yinchilarning kombinatsion o'yinni qo'llay bilishlari.

## **2. *Jamoa o'yinchisining modeli (masalan, hujumchi).***

Bu o'yinchi har tomonlama yetuk (universal) bo'lishi, oldingi chiziqda samarali o'ynashi, faol tarzda harakatlanishi, tezkorligi, chidamliligi bilan ajralib turishi shart. Hujumchi raqib jarima maydonchasida kuchli kurashlarga tayyor turishi, himoyachilar qarshiligi va pressingini engib o'tishga harakat qilishi, kerak bo'lsa ularga faol tarzda harakatlanishi, eng asosiysi – o'ziga ishongan bo'lishi lozim, bu uning asosiy yutug'i hisoblanadi.

Eslatib o'tamiz, mashg'ulot jarayonini boshqarishning maqsadi bir tomondan – futbolchi holatining o'zgarishi, oldindan rejalashtirilgan bosqichga olib kelish; ikkinchi tomondan – futbolchi holatini sport formasi hamda tayyorgarlikning yuqori darajasiga olib chiqishdan iborat. Murabbiy yillik siklning boshidan o'z o'yinchilarini tayyorgarlikning tanlangan konsepsiyasiga qarab maqsad sari tayyorlab boradi.

Bunda, albatta, mashg'ulot jarayonini turli ko'rinishda olib borish, yangi mashg'ulotlar dasturini tuzish yoki tayyorlash, mashg'ulotlar jarayonida nafaqat uchrab turadigan kamchilik va xatolarni payqash va ular ustida ishlash, balki ustun tomonlarni ham ko'rsatib, ularni mukammallashtirishni ham o'rgatish kerak.

### **1.5. Mashg'ulot tizimining axborot ta'minoti**

Ma'lumotlar quyidagi yo'nalishlar bo'yicha yig'ilib, tahlil qilinishi lozim:

- individual (yakka) va jamoaviy rejalar bajarilishining solishtirma tahlili;
- futbolchi sog'ligi holatini, yuklamalarni bajara olishi, ish qobiliyatini

tiklashi, mashg'ulotga xohishini aniqlash;

- o'ta zarur bo'lgan jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasini ko'rsatish;

- texnika va taktikasini ko'rish hamda ularni takomillashtirish;

- o'yinchining maxsus ish qobiliyatini baholash;

- futbolchi sport formasi holatini kompleks baholash;

- sportchi hamda jamoaning tayyorgarlik va nazorat uchrashuvlaridagi natijalarini o'rganish.

Ma'lumotlar yig'ishda ishchi hujjatlar tahlili, mashg'ulotlar davomida pedagogik kuzatuvlar, testlashtirish, tibbiy-fiziologik tekshirishlar hisobga olinadi. Bunda tayanch harakat apparati, yurak-qon tizimi, gemodinamika, markaziy nerv tizimi, nerv mushak tizimi holatining bahosiga asosiy e'tibor qaratiladi. Shuningdek, bioximik va ruhiy tekshiruvlar ham katta ahamiyatga ega.

Kompleks nazorat bo'yicha barcha ishlarni murabbiylar jamoa shifokorlari, ruhshunoslari, pedagoglari, biologlari, laboratoriya xodimlari bilan birgalikda hamjihat bo'lib bajarishlari talab etiladi.

Futbolchiga kundalik tutish foydadan xoli emas. Futbolchi individual ishlari kundaligida bir vaqtning o'zida quyidagilarni yoritishi lozim:

- nazorat testlarini bajarish natijalari (ko'rsatkichlari);

- mushak harakatlari (og'riqlar, siqishlar, sezgi holatlari);

- jarohatlar, mikrojarohatlar, kasallanishlar, tiklanish jarayonlari;

- charchoq (lokal yoki umumiy, ertalab, mashg'ulotlardan 1– 1,5 soat oldin yoki keyin);

- taktik reja o'ylari, o'zining va sheriklarining o'yini holatini baholash, jamoa o'yini modelini tushunishi;

- mashg'ulot qilish xohishi (rejalashtirilgan yuqori intensiv yuklamani bajarishi);

- tana og'irligi, ishtaha;

- uyqu;

- jamoadagi sheriklari va murabbiy bilan o'rtadagi aloqasi;

— juda muhim o‘yinlar oldidan va o‘yindan keyingi holatlari.

Umuman olganda kompleks nazorat futbolchi organizmining holatini, uning ish qobiliyatini doimiy ravishda dinamik tahlil qilishga imkon beradi.

Sportchini kompleks nazorat qilishning asosiy omillari quyidagilar hisoblanadi:

- musobaqa faoliyatining tekshiruvlari;
- chuqurlashtirilgan kompleks tekshiruvlar;
- bosqichma-bosqich kompleks tekshiruvlar;
- ayni paytdagi tekshiruvlar.

Futbolchining maxsus tayyorgarligini baholash uchun nazorat testlari kompleksi qo‘llaniladi: yugurish tezligi, sakrovchanlik, tezkor reaksiya (chaqqonlik), maxsus chidamlilik, aniqlik, kuchli zarb va h.k. Barcha testlar murabbiylar ko‘z ostida bajarilishi shart.

### **1.6. Mashg‘ulot jarayonini boshqarish**

Boshqarish amaliyotida murabbiy ko‘pincha quyidagi qarorlarga kelishiga to‘g‘ri keladi:

- tayyorgarlikning alohida tomonlarini o‘ylab ko‘rish;
- konkret optimal mashg‘ulotga tartib tuzib chiqish;
- mashg‘ulotni o‘tkazishga aniq dastur ishlab chiqish;
- alohida o‘yinchilarning individual tayyorgarligini aniqlab beradigan dasturni ko‘rib chiqish.

Har bir qarorni qabul qilishda murabbiy etarli ma’lumot va omillarga asoslanib ish tutishi kerak. Bu erda faqatgina futbolchi organizmining holatini mashg‘ulot jarayonida baholash emas, balki jamoaning har bir a’zosining individual ko‘nikishlar reaksiyasi dinamikasini o‘rganishi lozim.

Umuman mashg‘ulotlar jarayonida murabbiy:

- o‘yinchining ayni paytdagi holatini tez va aniq tahlil qilib chiqishi;

- o'yindagi holatni, xarakterni baholash;
- futbolchiga o'yin jarayoniga qarab konkret, o'yinchi holatiga yetarli darajada tushunarli bo'lgan tavsiyalar berish;
- o'yinchidan u yoki bu ma'lumotni olib, unga qo'shimcha maslahat va ko'rsatmalar berish.

Tayyorgarlikka konkret misol keltirib o'tamiz. Shuningdek, tayyorgarlik jarayonida murabbiy tomonidan strategik, taktik va operativ qarorlar qo'llanishini keltirib o'tamiz.

Mashg'ulotli holat: jamoaning asosiy musobaqa oldidan o'tkazadigan nazorat uchrashuvlaridagi natijalari va samarali ishtirok etishi etarli tashvishlarni keltirmagan bo'lishiga qaramasdan, yillik siklning asosiy musobaqasi natijalariga ko'ra jamoaning olib borayotgan o'yin darajasi murabbiy tomonidan e'tirozlarga sabab bo'lishi mumkin.

E'tirozga asosiy sabablar:

- jamoa o'yin davomida bir qancha qulay imkoniyatlardan samarali foydalana olmasligi;
- himoyachilar yoki boshqa o'yinchilar ikkinchi qavatda etarlicha foydali o'ynay olmasliklari;
- to'p bilan oldinga ancha sekin harakatlanib borish;
- qarshi hujumlardan tezkorlik bilan foydalana olmaslik;
- ko'p hollarda to'pni noqulay tarzda sheriklariga etkazib berishlar va xato paslar;
- hakamlar yoki raqib o'yinchilari bilan qo'pol muomalada bo'lish yoki tortishish
- o'rta va olis masofalardan raqib darvozasi tomon juda kam zarbalar berish.

Bu barcha e'tirozga sabab bo'ladigan ishlar bilan murabbiy alohida ravishda shug'ullanib, etarlicha ko'rsatmalar beradi

### 1.7.Musobaqa jarayonini boshqarish

Odatda, musobaqalarda jamoani boshqarishning ikki turi ko'rib chiqiladi:

- *stretegik* – jamoani uzoq muddatli musobaqa yoki turnirga yakuni tayyorgarligi va qatnashishi davri (yo'lda yurishlar va ko'chishlar);

- *taktik* – bitta uchrashuvga tayyorgarligi yoki qatnashishi davri.

*Strategik* boshqarishga qo'yidagi bo'limlar kiradi:

1. Musobqalarni o'tkazish shartlarini o'rganish (musobaqa holatlarini, maydon, to'plar, darvozalar, hakamlar, muhlislar, o'yin tizimini xususiyatlari va h.k. bo'lajak musobaqalar joyida bir necha marta mashg'ulot o'tkazish).

2. Raqiblarni oldindan o'rganib olish va o'z rejalarini yashirish.

3. Asosiy raqiblarni aniqlash va ular bilan kurash olib borish vazifalar echimi, vositalari va usullari tanlovi.

4. Musobaqa davrida kuch va zaxiralarni aniqlashtirish (yetakchilik kuchini saqlash, yangilarini moslashtirish, muhim o'yinlarga kuch to'plash, taqsimlash va h.k.).

5. Futbolchilarning sport formasini musobaqalar davomida saqlashi uchun tartibni tuzib chiqish, asosiy tarkib va zaxira o'yinchilariga yuklamani moslashtirish.

*Taktik* – boshqarishda quyidagi vazifalarni ajratish mumkin:

1. Navbatdagi raqib o'yinini o'rganib chiqish.

2. Konkret raqib o'yiniga qarshi taktik reja tuzish.

3. Kun tartibini aniqlash.

4. O'yindan oldin individual va jamoaviy yengil mashqlarni bajarish.

5. O'tkazilgan o'yin tahlili.

6. Derli barcha musobaqalarda sovrinli o'rinlar va yuqori natijalar uchun kurashdagi, yaxshi tayyorlangan bir nechta jamoa mavjud bo'ladi. Lekin yutuqqa erishish uchun jamoaning nafaqat kuchi, balki omadi ham bo'lishi kerak. Ko'p kuchli jamoalar etarli imkoniyatlardan foydalan olmasliklari bilan zarar ko'rishadi.

## 1.8. Jamoani boshqarishda murabbiyning roli

Jamoani boshqarish, bu – murabbiy, jamoa sardori va o'yinchilarning hamjihatligidagi ishlari (o'zining qonun-qoidalariga ega bo'ladi).

Jamoani boshqarish murabbiydan katta mahorat, tajriba, aql-idrok talab etadi. Amaliyotda aniq ishlab chiqilgan reja asosida ishlaydigan murabbiylar yutuqlarga erishadi.

Jamoani boshqarishda murabbiy ishlarining alohida tomonlari bor.

## 1.9. Raqib o'yinini o'rganish (razvedka)

Raqibni musobqadan oldin va musobaqa jarayonida o'rganish (razvedka qilish) mumkin oldindan razvedka qilish o'z-o'zidan ma'lumki, bo'lajak raqib o'yini to'g'risida iloji boricha ko'proq ma'lumot olish uchun kerak. Ayniqsa, shunday ma'lumot biror musobaqaning birinchi turidayoq kuchli raqibga qarshi o'ynashga to'g'ri kelganda va uning natijasi muhimligi bilan ajralib turgan paytda qo'l kelishi mumkin. Bunday asosiy raqiblarning hech bo'lmasa bitta uchrashuvini kuzatish imkonidan foydalanish kerak. Bunday imkoniyat bo'lmagan taqdirda hech bo'lmasa o'yin to'g'risidagi ma'lumotlarni yig'ish lozim. Bu erda video yozuvlar va ommaviy axborot vositalaridan bilish mumkin. Raqibalar o'yinini kuzatib bo'lgandan so'ng *murabbiy quyidagilarga e'tibor qaratishi lozim:*

1. *Raqib jamoa tarkibini tavsiflab berish* (jamoada etakchisi, to'p urar, asosiy tarkibi, zaxiradagilar).
2. *Jamoaning hujum yoki himoyada qanchalik kuchli ekanligini aniqlash* (jamoada etakchilarining ko'p qo'llaydigan usullarini o'rganib olish).
3. *Jamoaning ruhiy holatini baholash* (yakkakurashlarga, qoida buzilishlarga, hisobda oldinda borish yoki ortda qolish va h.k.ga munosabati).

***Hujum qilish va himoyalashni tashkillashtirish struktura- sini yoritib berish*** (tezkor qarshi hujumlar, kombinatsion hujum uyushtirish, qanotlardan hujumlar, to'pni olib yurish davomiyligi, to'pni uzoqdan tepishlar, zomaviy yoki

chiziqli himoyalash, pressing qo'llash, bir-birini qo'llash, ortga qaytish, yakkakurashlar, standart holatlarini bajarish va h.k.).

***Har bir raqib o'yinchisini individual tavsiflab berish:***

- bo'yi, raqami, jamoadagi o'rni, amaliyoti, harakatlanishi;
- yakka tartibdami yoki jamoaviy harakatlanadimi;
- to'p bilan murakkab vaziyatlarda qanday muomalada bo'ladi, pressing holatida ishonch bilan harakat qila oladimi;
- faol harakatli kurashlarda qo'rqmasdan harakat qila oladimi;
- to'pni sheriklariga aniq va kerakli vaziyatda oshirib bera oladimi;
- qaysi oyoqda kuchli zarba bera oladi yoki ko'proq qaysi oyoqda o'ynay oladi;
- asosan kim standart vaziyatlarni bajaradi;
- tezkor o'ylab, tezkor to'p etkazib bera oladimi;
- kim qaysi qanotda samarali harakatlana oladi;
- fintlar, aldatchi harakatlarni qanday bajaradi;
- to'psiz qaysi o'yinchi qanday va qayerda o'ynaydi;
- bo'yi eng baland yoki eng past bo'yli o'yinchi, chidamliligi bilan ajralib turadigan o'yinchilar kimlar;
- himoyachilar, yarim himoyachilar, hujumchilar orasida eng kuchlisi qaysinisi;
- ayniqsa, jamoa etakchisi yoki sardorining o'yin faoliyatiga, o'z o'yinchilariga ta'siri qanday va h.k.

Mana shu barcha tavsiflarni murabbiy yaxshilab o'rganib o'z o'yinchilari bilan ko'rib chiqishi va kerakli qarorga kelishi talab etiladi.

***O'yin asoslarini qo'llash:***

- jamoa hisobda ortda qolayotgan paytda nimalarni qo'llaydi;
- qaysi paytda o'yinchilarni almashtiradi;
- mo'ljallagan rejasini qaysi davrda amalga oshiradi, himoyada va hujumda qanday yangiliklar qiladi;
- raqib jamoaning taktik «sovg'a» sini qanday qabul qiladi.

### 1.10. O'yin rejasini tuzib chiqish

Raqibni o'rganish va razvedka qilish materiallariga asosan jamoaning kuchli va kuchsiz tomonlariga qarab, murabbiy o'yinni o'tkazish aniq rejasini tuzadi. Bo'lajak uchrashuv rejasini tuzib chiqish va muhokama qilishda jamoa sardori va kerak bo'lsa jamoaning bir qancha yetakchilari ishtirok etishadi (individual va jamoaviy muhokama).

Jamoani boshqarish amaliyotida, uchrashuv jarayonida jamoa kuchi va zaxirasini taqsimlashning uch varianti muhim o'rin tutadi:

**1-variant.** Muhim uchrashuvlarda asosiy kuchlar o'yinning boshidan maydonga tushishadi (albatta, agar jarohatlar bo'lmasa), bu narsa hisobda ustunlikni qo'lga kiritish uchun amalga oshiriladi. Keyin ancha yengil muhitda jamoa murabbiyi va o'yinchilar ushbu ustunlikni o'zlarida saqlashga harakat qilishadi va sekin-asta zaxiradagilar maydonga tushirilishi mumkin.

**2-variant.** Uchrashuv boshida jamoaning asosan zaxira o'yinchilari maydonga tushishadi (albatta, asosiy tarkib o'yinchilaridan bir nechtasi ham tushiriladi). Ular o'yinni iloji boricha tezkor tempda, agressiv, qat'iy kurashlarga kirishgan holda olib borib, raqib asosiy tarkibini ancha murakkab holga qo'yib, charchatishga harakat qilishga urinadilar (kichik hisobda ortda qolayotgan bo'lsalar ham). Keyin esa raqibni butkul sindirish va kerakli natijani qo'lga kiritish maqsadida maydonga asosiy tarkibning, eng asosiy o'yinchilari tushadi.

**3-variant.** Asosiy tarkib o'yinchilari bilan birga zaxiraning yosh, shu bilan birgalikda eng tezkor va kuchli futbolchilari tushiriladi va ularning asosiy vazifasi raqib rinchilarini e'tiborini tortish va qaysidir ma'noda chalg'itish bo'ladi. Keyinchalik o'yin holatiga qarab almashtirishlar amalga oshiriladi.

O'yin rejasini tuzishda ortiqcha noma'lum detallar kiritilmagani ma'qul. O'yinchilar bu detallarni yodlab olishlari uchun vaqt kerak bo'ladi, undan tashqari o'yin davomida bu narsa e'tiborlarini susaytirib, ko'p narsa qo'ldan chiqarilishi mumkin.

### 1.11. O'yinga bo'lgan ko'rsatmalar



O'yin kuni murabbiy avvalambor, futbolchilarning kayfiyatlari, ruhiy holatlari, o'yinga bo'lgan chanqoqligi va yuqori natijaga (yutuqqa) bo'lgan intilishlari to'g'risida o'ylashi, bunga erishishi kerak. Buning uchun murabbiy jiddiy nazorat o'rnatishi lozim, ya'ni shu kuni rejimni (tartibni) qat'iy saqlash zarur (ertalabki badantarbiya, mashg'ulot, hordiq olish, uxlash, ovqatlanish vaqti, tiklanish va reabilitatsion vositalar). O'yindan avval bo'ladigan his-hayajon, kayfiyat, tuyg'ular o'yin ahamiyatiga bog'liq. O'yindan avval o'ta hayajonlanish (qo'rqish)ni bosib olgan ma'qul, bu narsa o'yinga va o'yindagi samarali harakatlarga salbiy ta'sir o'tkazishi mumkin. Ayrim o'yinchilarning (ayniqsa, yosh yoki tajribasiz o'yinchilar) hayajonlanishi, ishonchsizligi murabbiy va jamoadagi o'yinchilarning qo'llab-quvvatlashi evaziga ancha engil zabt etiladi va o'yinchining sekin-asta o'ziga ishonchi ortadi. Aksincha, ko'plab ogohlantirishlar. tanqidlar o'yinchining ruhiy holatiga yanada salbiy ta'sir ko'rsatib, hayajonini va ishonchsizligini ikki barobar oshirib yuboradi hamda o'yinchini «sindirib» qo'yadi.

Bu erda o'yinchining e'tiborini boshqa narsalar bilan chalg'itish kerak. Umumjamoaviy o'yin rejasini o'yindan bir necha soat oldin kiritgan ma'qul. Chunki ertalabki so'nggi mashg'ulotlardan keyin jamoaning yakuniy tarkibi oydinlashadi. Avvalo murabbiy o'yin jihatini tushuntiradi, tuzilgan o'yin rejasini qisqa ko'rinishda ifodalab beradi, individual va jamoaviy engil mashqlar o'tkazadi hamda kun tartibini yoritib beradi.

Murabbiy tushuntirishlari va mulohazalari konkret, qisqa va aniq bo'lishi lozim. Raqib kuchini haddan tashqari oshirib yubormaslik kerak. Murabbiy o'z shogirdlariga har qanday raqibni hurmat qilgan holda maydonda o'ynashni, raqib o'yinining kuchli tomonlaridan tashqari, kuchsiz tomonlarini, uchraydigan

xatolarini va bo'sh qismlarini ham ko'rsatib berishi lozim. Agar raqib jamoa o'yini, qo'llaydigan taktikasi va umuman ko'p jihatlari o'z jamoasi o'yini bilan bir xil yoki yaqin bo'lsa, u holda murabbiyga murakkab bo'lishi aniq, bunday o'yinlarda natijani oldindan aytib berish mushkul.

### **1.12. O'yinni olib borish**

Odat bo'yicha o'yin boshlanishidan bir necha daqiqa oldin murabbiy echinish xonasida o'z shogirdlari bilan suhbatlashadi, ularni ruhlantirib, o'yinga bo'lgan ishtiyoqlarini oshiradi. Ularga individual tarzda vazifalar berib, sport formasini tekshiradi. Keyin e'tibor o'yinoldi engil mashqlarga qaratiladi. To'g'ri olib boriladigan mashqlar mushaklar va markaziy asab tizimi tonusini oshiradi, harakatlar koordinatsiyasini yaxshilaydi, jarohatlardan saqlaydi, ruhiy tomondan o'yinga tezroq kirishib ketishga yordam beradi, maydondagi kurashlarga har tomonlama tayyorlaydi.

Mana shu so'nggi mashqlar orqali murabbiy o'z o'yinchilarining o'yinga tayyorgarligini, ularning jismoniy va ruhiy holatlarini so'nggi bor bilib oladi. O'zlariga ishonchlari qay tarzda ekanligini, o'zlarini xotirjam tutishmoqdam yoki xavotirlanishmoqdam degan savollarga javob oladi.

O'yin boshlanishi bilan murabbiy birinchi o'rinda raqib jamoa himoyalani yoki hujum qilishning qaysi tizimini qo'llayotganini tezda tahlil qilishi zarur. Shuningdek, o'yin jarayonida raqib qanday taktika qo'llashga o'tadi, kuchli va kuchsiz tomonlarini tezda payqashni o'rganishi kerak. Jamoaning eng kuchli, eng tezkor, eng kuchsiz o'yinchilariga e'tibor qaratishi lozim.

Murabbiy raqib o'yinini va o'yinchilarini kuzatish bilan birgalikda o'z jamoasi o'yinini ham kuzatadi. Barcha o'yinchilarga birdek e'tibor qaratish murakkab, shuning uchun unga yordamchi murabbiy ko'maklashib turadi. Kerak bo'lsa, o'yinchilarga ko'p hollarda yordamchi murabbiy to'liq ko'rsatmalar berishini kuzatish mumkin. Raqibning qaysi o'yinchilariga qay o'yinchini biriktirishni (tezkor o'yinchiga qarshi kimni, baland o'yinchiga qarshi kimni

qo'yish va h.k.), qanday o'zgartirishlar qilishini aniqlab oladi va joyidan turib ko'rsatmalar beradi. Uchrashuvning bo'limlari orasidagi tanaffus vaqtlari ham muhim hisoblanadi, chunki ikkinchi bo'limda ko'p narsani o'zgartirish mumkin.

Ko'pincha o'yindan oldin zaxiradan chiqadigan o'yinchilar yoki almashtiriladigan o'yinchilar avvaldan rejalashtiriladi. Ammo o'yindagi holatlarga qarab bu hol tabiiyki o'zgaradi. Ya'ni, o'yinda birorta ham almashtirishlar bo'lmasligi mumkin, yoki zaruriyat tug'ilishi bilan birdaniga maksimal darajadagi zaxira o'yinchilarini tushirishga to'g'ri keladi. Zaxirada turgan o'yinchini maydonga tushirishdan 1–2 daqiqa avval yengilgina mashq qilib olishi, o'zini maydonga tayyorlab olishi (ko'nikishi) uchun ogohlantiriladi. Keyin unga tushunarli darajada qisqa bo'lgan konkret vazifa topshiriladi (xoh bosh murabbiy, xoh uning yordamchisi tomonidan). Unga birlashtirilgan o'yinchini yoki o'ynaydigan joyni ko'rsatishadi. Muhim o'yinlardan avval jamoaning asosiy o'yinchilari iloji boricha hammasi birga o'ynashlariga qo'yib berish lozim, shunda ularning keyingi o'yinlarda bir-birlarini tushunishlari, hamjihat bo'lib o'ynashlari oson kechadi.

### **1.13. Zaxira- quyidagi hollarda amalga oshiriladi**

- o'yinchining asosiy tarkibga kirishib ketishi va tajribasini orttirishi uchun;
- toliqqan yoki jarohat olgan o'yinchiga dam berish uchun;
- o'ta zaruriy o'yinchiga bo'lajak o'yinlardan avval jarohat etmasligi oldini olish uchun;
- bir marta sariq kartochka bilan ogohlantirilgan o'yinchini ikkinchi marta ogohlantirilmasligi uchun;
- o'yinchi rejalashtirilgan jamoaviy o'yinga xalaqit berayotgan, qo'pol xatolarga yo'l qo'yayotgan bo'lsa;
- o'yinchi intizomni buzib, boshqalarga qo'pol munosabatda bo'layotgan bo'lsa;
- himoyachilar to'sig'ini engay olmayotgan, yoki aksincha o'ziga

biriktirilgan hujumchini koʻzdan tez-tez qochirayotgan boʻlsa;

- boshqa oʻyinchilarga qaraganda oʻyinga kirishib keta olmayotgan boʻlsa;
- hisobda ortda borayotgan paytda oʻyinni kuchaytirish uchun yoki boʻlmasa hisobda oldinda borayotgan paytda oʻyinda vaqtni bir oz choʻzish uchun;
- raqib jamoasi zaxirasiga zaxira bilan javob qaytarish uchun;
- jamoaning rejalashtirgan ishlari (taktikasi) amalga oshmayotgan paytda va h.k.

Yuqorida aytib oʻtilganidek, murabbiy uchun boʻlimlar orasidagi tanaffus futbolchilarga xato va kamchiliklarni aytib, ikkinchi boʻlimda nimalar ustida koʻproq ishlash, qanday oʻyin olib borilishi kerakligini tushuntirishiga kerak boʻladi.

Murabbiy oʻyin davomida koʻp vaziyatlarda oʻz oʻyinchilariga turgan yoki oʻtirgan holda koʻrsatmalar berishga odatlangan. Har bir oʻyinchiga koʻrsatmalar berib, baland ovozda gapirish noqulay hamda mushkul va murabbiyni toliqtirib qoʻyadi, shuning uchun bu paytlarda jamoaning yordamchi murabbiylari yoki jamoa sardori ham koʻrsatmalar va maslahatlar berib borishadi. Ayniqsa, jamoa sardori murabbiy bilan uzviy ravishda bogʻliq boʻlishi, aloqada boʻlishi shart. Oʻyini qovushmayotgan yoki hali tajribasi kam boʻlgan oʻyinchini nafaqat murabbiylar, balki etakchi oʻyinchilar ham qoʻllab-quvvatlab, ruhlantirib turishlari talab etiladi.

Oʻyin yakunlanishi bilan murabbiy darhol oʻz oʻyinchilarini tergashi yoki ular bilan bordi-keldi ishlariga oʻtishi kerak emas. Ularga shoshmasdan oʻyin vaziyatlarini tahlil qilib berishi, videoyozuvni koʻrsatib, birgalikda muhokama qilish lozim.

Tajribadan maʼlumki, uchrashuvdan soʻng oʻyinchilarni «tergash» ruhiy tomondan jamoa oʻyiniga taʼsir qiladi, oʻzlari xohlaganlaridek oʻyin koʻrsatishlariga toʻsqinlik qiladi, ularni esa keyingi uchrashuvlarga tayyorlab borish kerak. Ammo keyingi uchrashuvlarda ham shunday xatolar uchraydigan boʻlsa, unda jiddiy gaplarni boshqa kunga qoldirish kerak emas, oʻsha kuniyoq murabbiy har bir oʻyinchisi bilan individual tarzda suhbatlashishi lozim.

YAkunlangan uchrashuv natijasi murabbiy tomonidan quyidagicha baholanishi, tahlil qilinishi kerak:

- kimlar belgilangan vazifani uddalay oldi va kimlar aksincha;
- rejalashtirilgan o‘yin olib borish taktikasi qay tarzda amalga oshirildi;
- yakuniy natija (hisob) jamoaning maksimal o‘yiniga qanchalik mos tushganligi yoki tushmaganligi va h.k.

Jamoaning ishonchsiz o‘yini avvalambor xohlasi-xohlamasa asosan sardorga bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun ko‘rsatmalar va jiddiy tergovlar birinchi o‘rinda unga qaratiladi. Etarli e‘tibor bermaslik va qovusholmaslik natijasida keraksiz va qo‘pol xatolar kelib chiqadi. Gap quyidagi xatolar ustida ketmoqda:

- to‘pni autdan o‘yinga kiritayotganda oyoqlarni tepaga ko‘tarib yuborish, qo‘lni noto‘g‘ri ushlash;
- yuqoridan yoki pastdan kelayotgan to‘pni oddiy vaziyatda to‘xtata olmaslik;
- o‘z joyini tashlab, raqibga bo‘sh joy yaratib berish;
- o‘ylangan kombinatsiyani tushunmaslik va to‘xtatib qo‘yish;
- o‘z vaqtida himoyaga qayta olmaslik, murabbiy ko‘rsatmasini buzish;
- o‘ta qulay imkoniyatdan, juda yaqin masofadan to‘p kirita olmaslik va h.k.

Mana shu oddiy vaziyatlardagi xatolardan so‘ng murabbiy hammaga jiddiy suhbat olib borishiga to‘g‘ri keladi. O‘yin paytida esa uni almashtirish lozim bo‘ladi. Shunda ham o‘yinchini kuchli tomonlarini aytib o‘tib, keyingi o‘yinlarga albatta tayyor turishi lozimligini tushuntirib, ruhlantirish murabbiy kuchini ko‘rsatib beradi.

#### **1.14. O‘yinni operativ boshqarish**

Og‘ir va muhim uchrashuv jarayonida jamoani boshqarib borish – murabbiyning qobiliyati, tajribasi va ilmini belgilaydi. Umuman murakkab paytlarda jamoani boshqarish uchun murabbiydan kuchli iroda, sabr, mustahkam asab, ruhiy xotirjamlik talab qilinadi. SHunday vaziyatlarda har bir holatga

maksimal e'tibor qaratib, o'z vaqtida optimal ish tutishni bilishi, har qanday vaziyat echimini topishga intilishi kerak.



O'yindagi vaziyatlar nihoyatda xilma-xil bo'lib, echimi va boshqaruvi bo'yicha ular turli qismga bo'linadi. O'yin vaziyatlarini tahlil qilib, guruhlariga bo'lib, ularni boshqaruvga olish mumkin. O'yin holatlari quyidagilar bo'ladi:

- himoya va hujumdagi yakkakurashlar;
- vaqt tig'izligi va hisobdagi murosasizlik;
- taktik va ruhiy murakkablik;
- tayyorgarlik va jamoa holatining bosqichi;
- hakamlik xususiyatlari, personal xatolar, muxlislar reaksiyasi.

Masalan, o'yin vaziyatini boshqarish – o'yin holati: yakka- kurashlarning birida bir o'yinchingiz (etakchi yoki tajribalisi) uni ta'qib qilayotgan raqib o'yinchisidan ustun kelmoqda.

Bu vaziyatda ushbu holatni qanday boshqarish lozim:

- yakkakurashda o'ziga ancha qulay sharoit va joy tanlash, jamoadagi boshqa sheriklarining harakatlar dinamizmini oshirish lozim;
- ochiq va qulay turgan sherigiga to'p oshirish;
- aldamchi harakatlar bilan raqibni chalg'itish va h.k.

Boshqa bir misol – tezkor va texnik hujumchi jarima maydoniga yorib kirmoqda. Himoyachi bunday vaziyatda qanday o'ynaydi:

- avvalambor, hujumchiga jarima maydonchasi ichiga yorib kirishiga yo'l qo'ymasligi (albatta, qoidani buzmaganda);
- to'pni oyoqlari tagidan tepib yuborishi;
- hujumchi o'tib ketgan taqdirda ham ketidan to'xtamasdan oxirigacha ta'qib qilishi;
- chalg'itma harakat qilib, uni qaysi tomonga ketishini payqab olishi va hakoza.

### **1.15. Musoboqa nizomi**

Musoboqa o'tkazishdan avval musoboqa haqidagi nizom tuzilgan bo'lishi kerak. Ushbu nizom futbol federatsiyasi yoki musoboqani o'tkazuvchi boshqa biron bir tashkilot tomonidan tasdiqlanadi.

Musoboqa nizomi katta yuridik kuchga ega bo'lgan hujjat hisoblanadi va shu nizom asosida musoboqa tashkil qilinadi. Unda asosiy tashkiliy va texnik shart-sharoitlar aniq bayon qilingan bo'ladi. Nizom o'quv-mashg'ulot ishlarining mazmunini belgilab beradi, chunki jamoalarning tashkiliy-uslubiy tayyorgarligi bo'lajak musoboqalarning xususiyatlarini hisobga olgan xolda o'tkaziladi.

Musoboqada qatnashuvchi jamoalarning tayyorgarlik ko'rish uchun etarli vaqtga ega bo'lishlari nazarda tutilib, nizom oldindan tasdiqlanishi va tarqatilishi kerak.

Musoboqani o'tkazish davrida tasdiqlangan nizomdan chetga chiqishga yul qo'yilmaydi, aks xolda mazkur musoboqani o'tkazayotgan tashkilotning obro'yiga putir etadi va keraksiz nizomlarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi xolos. Musoboqa nizomida qo'yidagi masalalar aks ettirilishi lozim bo'ladi.

1. O'tkazilayotgan musoboqaning maqsad va vazifalari.
2. Musoboqani kim o'tkazishi (federatsiya, tashkiliy komitet va hokozalar).
3. musoboqaning o'tkazish muddatlari va shartlari.
4. Musoboqaga qo'yilgan jamoalar soni va nomi, talabnomaga kiritilgan qatnashuvchilarning maksimal miqdori.
5. Musoboqada o'tkaziladigan o'yin tizimi (davralari – bir yoki ikki davrali, mag'lubiyatlardan keyin o'yindan chiqib ketiladigan, aralash tizim).
6. Hisobga olish tizimi va jamoalarning hamda jismoni tarbiya jamoalarning (natijalar jamoalar bo'yicha hisoblanganda) egallagan o'rinlarni aniqlash tartibi.
7. Musoboqalarning alohida shartlari (qanday xollarda o'yinga qushimcha vaqt belgilanishi va aniq davomiyligi, o'yin durang bilan tugallanganda yoki musoboqa natijasida achkolar soni teng bo'lganda).

Gʻolibni aniqlash usullari, oʻyin qoidalarida koʻrsatilgandan tashqari nechta oʻyinchi almashtirish mumkinligi va hakoza).

8. Jamoalarni va musoboqa qatnashuvchilarini rasmiylashtirish tartibi, shakli, oʻyinchilarga talabnomalar berish va qayta talabnoma berish muddati.

9. Musoboqalarni olib boradigan harakatlar jamoasining nomi.

10. Oʻtkazilgan oʻyinga norozilik bildirish va oʻnikoʻrib chiqish, SHuningdek, oʻyinchilarni maydondan chiqarib yuborish yoki ularni oghlantirish bilan bogʻliq boʻlgan intizom masalalarini qarab chiqish tartibi.

11. Oʻyinchilar intizomni buzganligi uchun jamoalarning javobgarligi hamda stadion va jamoalar mamuriyatining oʻyin oʻtkazish vaqtida tartib saqlanishi uchun javobgar boʻlishi.

12. Musoboqada oʻtkaziladigan joylar va ularga qoʻyiladigan talablar.

13. Gʻoliblarni mukofotlash hamda oxirgi oʻrinlarni egallagan jamoaning yoki jamoalarning keyingi xuddi shunday musoboqada qatnashish shartlari.

### **1.16. Asosiy qoidalarga qoʻyiladigan talablar**

Zamonaviy oʻyin qoidalarida albatta talablar ham mavjud:

1. Barcha qoidalar oʻyinchi, murabbiy va hakamlarga aniq va tushunarli boʻlishi shart.

2. Qoidalar musobaqalashayotgan jamoalar talablarini obʻektiv aks ettirishi kerak (mos boʻlishi kerak).

3. Qonun-qoidalar oʻyinchi, murabbiy va hakamlarning yuqori maʼnaviy va irodaviy sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan boʻlishi lozim.

4. Qonun-qoidalar oʻyin texnika va taktikasi rivojlanishiga qaratilgan boʻlishi lozim.

Futbolning yaratilganiga juda koʻp vaqt boʻlgan va qonun-qoidalarini bir necha marotaba talab oʻzgargan boʻlsa ham ularning asosi shu talab va yoʻnalishlarda qoladi.

### **1.17. Musobaqalar turi va ularni o'tkazish usullari**

Musobaqalar o'quv-mashq ishlarining davomi yani natijasi hisoblanadi va ular futbolchilar tayyorgarligi qay holatda ekanligini ko'rsatib berishga yordam beradi.

Musobaqalarda ishtirok etish jarayonida o'yinchilarda intizom, o'zini boshqara olish, o'z manfaatlarini jamoa manfaatlariga bo'ysundira olish, qat'iylik, iroda kuchi, jamoa oldidagi javobgarlik hissi kabi sifatlar tarbiyalanadi. Tashkillashtirish jihatdan musobaqalar rasmiy (asosiy) hamda o'rtoqlik (yordamchi) turlarga bo'linadi.

Rasmiylariga Olimpiya o'yinlari, jahon hamda qit'a chempionatlari, milliy chempionat (birinchilik)lar va h.k. kiradi. Ya'ni g'olibga chempion unvoni beriladi. Bu musobaqalar bir yilda bir martadan ko'p uyushtirilmaydi va davraviy tizimda olib boriladi.

O'rtoqlik uchrashuvlari o'zaro kelishuv asosida jamoalar o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalardir (ko'pincha rasmiy, asosiy uch rashuvlarga tayyorgarlik bosqichi sifatida o'tkaziladi). O'rtoqlik uchrashuvlari tayyorgarlikning turli davrlarida amalga oshirilishi mumkin. Hozirgi davrda ko'plab xalqaro o'rtoqlik musobaqalari an'anaviy tarzda o'tkaziladigan bo'lgan. Ular nafaqat tayyorgarlik bosqichi sifatida o'tkaziladi, balki jamoalar va davlatlar orasidagi do'stona munosabatlarni, aloqalarni mustahkamlashga yordam beradi.

#### **M u s o b a q a l a r**

Rasmiy (asosiy): Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, qit'a chempionatlari, qit'a kuboklari, MDH o'yinlari, milliy chempionat va kuboklari, respublika, shahar, tuman, viloyat birinchiliklari.

Musobaqalarda tashkillashtirishning uch turi mavjud: davraviy, bosqichli (chiqib ketish), aralash tizim. U yoki bu tizimni tanlash musobaqa vazifalari, sport bazasining holati, ishtirokchilarning tayyorgarlik bosqichi, moddiy ta'minot yoki shart-sharoitlar, musobaqa muddati va h.k. ga bog'liq.

*Davraviy tizim.* Bunda ishtirok etayotgan jamoalar bir-birlari bilan bir (bir davrali) yoki ikki-uch marotaba (ikki-uch davrali) uchrashadilar. Ya'ni, turlar bo'yicha (1-tur, 2-tur...). Davraviy tizim musobaqa g'olibini yanada ob'ektiv aniqlash imkonini beradi, undan tashqari ishtirok etayotgan boshqa jamoalarning egallagan o'rinlarini aniqlab beradi (bu ularning sport-texnik tayyorgarligi qay tarzda ekanligini baholab beradi). Davraviy tizimning murakkab tomoni — bu ancha uzoq muddat davom etishidir.

O'yinlar taqvimida quyidagilarga amal qilish lozim:

- ishtirok etadigan jamoalar sonini berilgan zayavkalarga qarab kiritish;
- musobaqa taqvimini tuzib chiqish;
- turnir jadvalini kiritib, tuzib chiqish;
- o'yinlar taqvimiga qur'a tashlash.

Musobaqa natijalari shaxmat jadvali ko'rinishida hosil bo'ladi. Qur'a tashlangandan so'ng, turlar bo'yicha o'yinlarning taqvim sxemasi yaratiladi. Qur'ada jamoalarning o'z maydonida va safarda o'tkaziladigan o'yinlari inobatga olinadi.



## 1.18. O'yinlar taqvimini turlar bo'yicha tuzib chiqish sxemasi (ko'rinishi)

### 3–4 ta jamoa uchun:

|              |               |              |
|--------------|---------------|--------------|
| 1-tur: (1–4) | 2- tur: (1–2) | 3-tur: (3–4) |
| (2–3)        | (1–3)         | (4–2)        |

### 9–10 ta jamoa uchun:

|        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1-tur: | 2-tur: | 3-tur: | 4-tur: | 5-tur: | 6-tur: | 7-tur: | 8-tur: | 9-tur: |
| (1–10) | (1–9)  | (1–8)  | (1–7)  | (1–6)  | (1–5)  | (1–4)  | (1–3)  | (1–2)  |
| (2–9)  | (10–8) | (9–7)  | (8–6)  |        |        |        |        |        |
| (3–8)  | (2–7)  | (10–6) | (9–5)  | (7–5)  | (6–4)  | (5–3)  | (4–2)  | (3–10) |
| (4–7)  | (3–6)  | (2–5)  | (10–4) | (8–4)  | (7–3)  | (6–2)  | (5–10) | (4–9)  |
| (5–6)  | (4–5)  | (3–4)  | (2–3)  | (9–3)  | (8–2)  | (7–10) | (6–9)  | (5–8)  |

*Bosqichli tizim.* Bu tizim, asosan, xalqaro musobaqalarda qo'llaniladi (jahon va qit'a chempionatlari, Olimpiya o'yinlari, qit'a kuboklari va h.k.). Mag'lubiyatga uchragan jamoalar musobaqadan chiqib ketadi. Jahon va qit'a chempionatlari hamda Olimpiya o'yinlarida jamoalar avval guruh bosqichida bir-birlari bilan bir martadan uchrashishadi va yuqori o'rinlarni egallagan jamoalar Olimpiya tizimidagi bosqichga o'tishadi va yutqizgan jamoa musobaqani tark etadi. Qolganlar musobaqani davom ettiradilar. Bu erda ham o'yinlar taqvimida quyidagilarga amal qilish lozim:

- ishtirok etadigan jamoalar sonini berilgan zayavkalarga qarab kiritish;
- musobaqa taqvimini tuzib chiqish;
- o'yinlar taqvimiga qur'a tashlash.

Taqvimga qarab jamoalarni sonlarga yoki harflab taqsimlab chiqishadi.

### 1.19. Musobaqa oldi tayyorgarliklari

Musobaqalarning samarali o'tishi asosan unga qanday tayyorgarlik ko'rilganiga bog'liq. Barcha tayyorgarlik ishlari bir nechta bosqichdan iborat: hujjatlarni tayyorlash va ko'rib chiqish, musobaqa joylarini tayyorlash, ishtirokchilar bilan ishlash.

Har qanday musobaqaga tayyorgarlik musobaqa Nizomini tuzishdan boshlanadi. Musobaqa Nizomi taqvimiy reja muddatlariga asoslanib tuzib chiqiladi. Nizom ham yuridik, ham metodik hujjat hisoblanadi hamda u o'yinchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik davridagi o'quv mashg'ulot ishlarining yo'nalishini aniqlab beradi. Shuning uchun Nizom ishtirokchi tashkilotlarga o'z vaqtida etkazib berilishi juda muhimdir.

Musobaqalar Nizomini tabiiyki, musobaqani o'tkazayotgan sport tashkiloti tuzadi. Nizom aniqva qisqa bo'lishi talab etiladi:

1. *Maqsad va vazifalar.* Musobaqa maqsadi (o'quv ishlarining yakunlarini hisoblash, kuchli jamoalarni aniqlash va h.k.) uning turi va masshtabiga bog'liq.

2. *O'tkazilish joyi va muddati.* Musobaqa o'tadigan shahar (sport bazasi) ko'rsatiladi va kunlar aniqlanadi.

3. *Musobaqa tashkilotnilari.* Kim musobaqani tashkillashtirishi va boshchilik qilishi, kimlar hakamlar hayati tuzishi va kim tomonidan tasdiqlanishi ko'rsatiladi.

4. *Musobaqa qatnashchilari.* Bellashuvlarga qo'yiladigan jamoalar soni va nomi, bayonnomaga kiritilgan ishtirokchilarning maksimal soni, ishtirokchilarning yoshi va sport darajasi (kvalifikatsiyasi) ko'rsatiladi.

5. *Musobaqa o'tkazish shartlari (talablari).* Bellashuvlarni qay tarzda o'tkazish, natijalarni baholash, g'oliblarni aniqlash ko'rsatiladi.

6. *Da'vo yoki noroziliklarni:* ko'rib chiqish shartlari.

7. *Jamoalar va qatnashchilarni taqdirlash.* G'olib jamoa va ishtirokchilar, shuningdek, sovrindorlarni qay tarzda taqdirlash ko'rsatiladi.

8. *Jamoalarni qabul qilish shartlari.* Moliyaviy tashkilot nomi, kelish va ketish

sanasi (kunlari), joylashtirish va ovqat masalalari aniqlanadi.

9. *Jamoalar bayonnomalari (zayavkalari)* ko‘rinishi va muddatini taqdim qilish, jamoalar va ishtirokchilarni rasmiylashtirish ishlari.

10. *Qur’a tashlash* joyi va vaqti aniqlanadi.

Musobaqa Nizomi tuzilib bo‘linganidan so‘ng, mazkur musobaqalarni o‘tkazadigan tashkilotlar pul vositalarini ajratib berishlari uchun chiqimlar smetasi tuziladi.

*Smeta tuzishda quyidagilar ko‘rsatiladi:*

1. Musobaqa nomlanishi.
2. O‘tkazilish muddati va joyi.
3. Hakamlar soni.
4. Ishtirokchilar soni (jumladan, boshqa shaharliklar). Ularning joylashishi, ovqatlanishi va yo‘l haqlari to‘lovi hisoblab chiqiladi.
5. Joylar ijarasining chiqimlari.
6. Musobaqa o‘tish joylarini badiiy yasatishga doir chiqimlar.
7. Transport chiqimlari.
8. Kanselyariya chiqimlari.
9. Xizmat ko‘rsatuvchilarga ketadigan chiqimlar (ishchilar, shifokorlar va h.k.).

Musobaqalarni o‘tkazish uchun bosh hakam va kotib tayinlanadi.

Futbol bo‘yicha yirik masshtabdagi musobaqalar o‘tkazishga tayyorgarlik ko‘rishda bir necha kishidan iborat bo‘lgan tashkiliy qo‘mita tuziladi, ular o‘sha joylarda zarur bo‘lgan ommaviy ishlar olib borishadi. Ularning vazifasiga – musobaqani o‘tkazish joylarini tanlash va jihozlash, anjom-uskunalarni tayyorlash, mashg‘ulot joylarini aniqlab jihozlash, ovqatlanishni tashkillashtirish masalalari, musobaqa to‘g‘risida ma’lumotlarni jamlash va axborotlash masalalari kiradi. Musobaqa to‘g‘risida oldindan axborot berish (gazeta va jurnallar, radio, televidenie orqali o‘tkazilish joyi va muddati, ishtirokchilar haqida ma’lumotlar beriladi). Musobaqa jarayoni va uni yoritish haqida ommaviy axborot vositalari hamda televidenie bilan uzviy hamkorlik olib borish lozim. SHuningdek, turli

afishalar, dasturlar va ishtirokchilar uchun biletlar tayyorlash ham zarur.

Musobaqa ishtirokchilarini qabul qilish va joylashtirish tashkiliy qo'mita a'zolaridan birining boshchiligida bo'ladi. Joylashtirishda doimo hakamlar ishtirokchilardan boshqa joyda joylashishlarini ta'minlash zarur.

## **5-BO'LIM. ILMIY-USLUBIY ISHLARNI TASHKILLASHTIRISH VA OLIB BORISH METODIKASI**

Futbolchilarning jismoniy sifatlarini aniqlashda, ularning tayyorgarlik darajasini yoritib berishda, albatta, ilmiy-uslubiy ishlarni olib borish talab etiladi. Har bir ilmiy izlanish, shu jumladan futbol bo'yicha pedagogik tadqiqotlar ham belgilangan ketma-ketlikda uzluksiz amalga oshirilishi kerak: masala qo'yilishi va mavzuni tanlash, masala holatini adabiyotlar manbalariga asoslanib tahlil qilish va tajriba ishlarini umumlashtirish, tadqiqot vazifalarini aniqlashtirish va metodlar tanlash, kuzatuv natijalari yordamida materiallar to'plash, tadqiqot natijalarini ishlab chiqish, nazariy ma'lumotlarni tavsiflash va amaliy tavsiyalar berish.

Mavzuni tanlashda tadqiqotchining shaxsiy qobiliyati, qiziqishi va bilim darajasini inobatga olish zarur. Mavzuni yakuniy tanlab olishda ushbu muammoni ishlab chiqqanlik darajasini bilish hamda hozirgi zamon nazariy-ilmiy tadqiqotlar pozitsiyasini inobatga olish zarur. Mavzu ishini alohida tadqiqot vazifalari oydinlashtiradi. Vazifalar ko'p bo'lmasligi lozim, ular mantiqiy uzviylikni saqlab qolishi kerak. Har bir vazifa mavzuning u yoki bu tomonini ochib beradi, natija esa xulosalarda aks ettiriladi.

Mavzu aniqlanib, tadqiqot vazifalari oydinlashgandan so'ng ilmiy ishni nomlash kerak bo'ladi. U lo'ndagina bo'lib, tadqiqotning mazmuni va ilmiy ishlarning mantiqiy tomonlarini aks ettirish kerak. Ilmiy ishlarni olib borishda, nomda o'zgarishlar bo'lishi mumkin.

Keyingi bosqichda tadqiqot holatini o'rganish, adabiyotlarni va tajriba ishlarini tahlil qilish, umumlashtirish kerak. Tadqiqot boshlanishida adabiyotlarni o'rganib chiqish nazariy masalalarni hamda tadqiqot metodlarini aniqlashga keng

yo‘l ochib beradi. Maxsus adabiyotlarni o‘qish nazariy bilimlarni kengaytirib, chuqur o‘rganishga olib keladi va ishda mavjud bo‘ladigan savollarga javob topishga ko‘maklashadi. Oldingi olingan natijalar va xulosalar qiyosiy tahlil o‘tkazishda katta yordam beradi.

Adabiyotlar manbayini o‘rganishda kerakli adabiyotlarni tanlab olish muhim ahamiyat kasb etadi. Adabiyotlarni to‘g‘ri tanlashda bibliografiya tuzish zaruriyati tug‘iladi, chunki nashr etilgan ishlarni yozish va bir tizimga tushirish kerak.

Masala holatini o‘rganishning muhim qismi – pedagogik tajribani umumlash (yaxlitlash) hisoblanadi. Tajribani umumlashning asosiy metodlari quyidagilar:

- rejalashtirish va sport ishlari hisobotining arxiv hujjatlarini o‘rganish;
- suhbat va so‘rovlar;
- anketalar bilan so‘rovlar o‘tkazish;
- konferensiyalar, murabbiylar kengashi, seminarlar va h.k.larda chiqishlarni yozib olish (yoki bayonnomalar tahlili);
- o‘quv-mashg‘ulotlari yoki musobaqalar jarayonidagi pedagogik kuzatuvlar;
- futbolchilar tayyorgarligining turli ko‘rsatkichlari va sport natijalarini to‘plash va sistemalashtirish;
- futbolchi va murabbiylarning o‘quvmashg‘ulot va musobaqalar davomidagi ishlarining kundaligini o‘rganish.

Barcha olingan va umumlashtirilgan pedagogik tajribalar juda muhim ahamiyatga ega, shuningdek, yordamchi materiallar sifatida keyingi eksperiment ishlarida yordam beradi hamda tajriba ishlarida muvaffaqiyat keltiradi.

### **Tadqiqot uslublari**

Ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borishda turli ilmiy usullardan foydalaniladi:

1. Eng avvalo, ilmiy izlanish uchun dialektik usul asoslarini bilish. Prezident SHavkat Mirziyoevning sport sohasiga oid farmonlari, Oliy Majlis qonunlari va hukumat qarorlari, jumladan «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi» va boshqalar. Pedagogik ilmiy tadqiqotlarda shunday talablarga rioya qilish lozimki, bu ilmiy

izlanishlar aniq haqiqatni, tasodiflarni o'rganib uzviylik va rivojlanish mavjudligini isbot etish. Boshqacha qilib aytganda, falsafiy asoslar va uslubiyatlar xohlagan fanda haqiqatni anglay olish yo'lini ko'rsatadi.

2. Umumiy uslublar (metodlar):

- mantiqiy (tahlil, sintez, induksiya, deduksiya va h.k.);
- kuzatishlar;
- anketalar bilan ish yuritish.

3. Sportga yaqin bo'lgan tadqiqotlar usuli, alohida metodlar (modellash, testlar, bashorat qilish va h.k.).

4. Maxsus uslub va usullar (xronometrlash, kino va video-lavhalar tahlili).

Ko'rsatib o'tilgan uslubiy uruhlar bir-biri bilan bog'liqdir. Umumiy metodologiya asosida alohida usullardan ham foydalaniladi, shuningdek, sport sohasiga yaqin turgan fanlarning usullaridan keng foydalanish mumkin. Masalan, ijtimoiy, fiziologik, ruhiy va boshqalarda har tomonlama ob'ektiv qonuniyatlar asosida ishlash mumkin. Shuning uchun ham ko'pincha pedagogik tadqiqotlarda futbolda qo'llaniladigan kompleks uslublar ayni muddaodir.

Masalan, futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida o'tadigan yuklamalarini, bajaradigan texnik usullarini kuzatish, o'lchashda xronometraj va yurak-qon tomirini o'lchash (pulsometriya) hamda yuklamalar ta'sirini, harakat va psixologik holatlarni bilish uchun bir nechta metodlardan foydalaniladi. Tadqiqot metodikasida qaysi bir muammoni echish masalasi bo'lsa, unda kompleks metodika qo'llaniladi. Masalan, futbolchilar jismoniy tayyorgarligini tekshirish uchun testlar metodi, polidinamometriya, tenzometriya va antropometriya usullari tavsiya etiladi. Futbolda qo'llanadigan bir necha usullarni ko'rsatib o'tamiz.

Antropometriya – futbolchilarning jismoniy rivojlanishini ko'rsatadigan usul. Ularning asosiy ko'rsatkichlari — bo'yi (tana uzunligi), vazni, tana hajmi: bo'yin aylanasi kengligi, boldir, sonlar, elka, qo'l kuchi, bel kuchi, o'pkaning nafas olish sig'imi. Antropometriya tekshiruviga yana somatoskopiya (ko'krak qafasi mushaklarining rivojlanishi, yog'lari hajmi, oyoq, panjalarning o'lchamlari.

Goniometriya – bo'g'imlar harakatchanligi va ular amplitudalarini o'lchash

uslubi.

Polidinamometriya yordamida mushak guruhlarini topografiyasini tuzish, ya'ni har bir mushak kuchi imkoniyatini o'lchash mumkinligi usuli, futbolchilarning mushak guruhlarini o'lchash maqsadida dinamometriya usulidan keng foydalaniladi.

Futbolchilarning tezlik va chaqqonlik sifatlarini aniqlash uchun sekundomerlar, xronometr, millisekundomer, fotofinish va boshqa apparatlardan foydalaniladi.

Jismoniy sifatlardan chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilikni o'lchash uchun futbolchilarga maxsus test sinovlar o'tkaziladi. Ulardan tashqari, futbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligini tekshirish o'ta muhimdir. Hozirgi zamon talablariga binoan futbolchilar sport mashg'ulotlari uslublarini takomillashtirish maqsadida futbolchiga tushayotgan yuklama ta'siri to'g'risida juda keng va ob'ektiv ma'lumotlarga ega bo'lish, futbolchining funksional tayyorgarligini o'rganish zarur, chunki sgyurtda yuqori natijalarga erishish to'g'ridan to'g'ri yurak-qon tomir va nafas olish tizimi, tayanch-harakat apparati holatlari va nerv faoliyati tizimiga bog'liq.

Maxsus mashg'ulotlar paytida sportchi organizmidagi o'zgarish to'g'risida qo'shimcha ma'lumotlarni bioximik usullar yordamida olish mumkin. Elektrografiya mushaklar qisqarishi biotoklarini yozib olish, ulardan muskullarni turli harakat holatlariga xos va mos faoliyat ko'rsatishi aniqlab olinadi, shuningdek, harakat strukturasini ham. Futbolchilar taktik tayyorgarligi masalalari, o'yinchilar jamlanmasi va ularni o'yinda hamjihatligi psixologiya metodi yordamida echiladi.

Tadqiqotda qanday metod qo'llanishidan qati nazar, u ish eksperiment usuli bilan olingan natijalar albatta matematik sgatistika metodi yordamida ishlab chiqilib xulosa qilinishi kerak.

Har qanday tadqiqot ishlarini tanlashda uning vazifasiga, izlanuvchining texnik imkoniyatlariga qaraladi. Lekin nima bo'lganda ham metodika quyidagicha bo'lishi lozim:

- samarali va yanada ob'ektiv ilmiy materiallarni olishni ta'minlashi;
- ishonchli va qayta ishlovga munosib (ko'plab tadqiqotlarda, har xil kontingentlarda);
- tejamkor;
- oddiy va xavfsiz;
- ilmiy, to'laonli (har bir holatni haqiqiy tavsiflab beruvchi maksimal ma'lumot berish).

Pedagogikada ancha ko'p qo'llanadigan uslublardan quyidagilarni olish mumkin:

*Kuzatuv uslubi.* Sportdagi pedagogik kuzatuvlar bu aniq maqsadli, rejali, uzluksiz o'quvmashg'ulotlar va musobaqalar jarayonidagi ma'lumotlarni olish.

Pedagogik kuzatuvlar – ilmiy ma'lumotlarni olishdagi eng asosiy metodlardan hisoblanadi. Uni o'tkazish uchun jiddiy tayyorlanish zarur. Kuzatuvga tayyorgarlik o'z ichiga quyidagilarni oladi:

- kuzatuv vazifalari va rejasini aniqlash;
- kuzatuv ob'ektini tanlash;
- kuzatuvni qanday o'tkazishni aniqlash;
- kuzatuv natijalarini belgilash usullarini ishlab chiqish;
- olingan hujjatlarni tahlil qilish uslubiyatini aniqlash.

### **1.1. Futbolda kuzatuvlar quyidagicha tavsiflanadi**

1. O'quv jarayonining joylari va tashkillashtirish shakllari bo'yicha (shaxsiy-yakka, guruhi va jamoaviy kuzatuvlar).

2. Ilmiy jarayon davomiyligi bo'yicha (uzoq muddatli, qisqa davrli, onda-sonda, tanaffusli kuzatuvlar).

3. Kuzatuvlar natijasining usuli va registratsiyasi bo'yicha (ochiq ko'rish, anjom-qurolli).

4. Kuzatuvlar natijasining shakli va kuzatib yozish usuli bilan (raqamli,

indeksli, chizmalı (grafikli), kinosuratli, ovozli, televizion, jamlanmalı va h.k.).

Sport mashg'uloti amaliyotida kuzatuvlarni olib borish uchun ko'pincha turli chizmalar, bayonnomalar, jadvallar va maxsus ishlab chiqilgan hisoblash kartalaridan foydalaniladi.

Misol tariqasida, o'yinda bir futbolchining ma'lum daqiqalarda hujumdagi yoki himoyadagi harakat faoliyatini kuzatish protokolini berishimiz mumkin.

### **K u z a t i s h   p r o t o k o l i**

*(jamo va futbolchilarning o'yindagi harakatlarini  
kuzatish metodi)*

Bu faqat taxminiy misol

2005 yil. O'zbekiston milliy chempionati.

Toshkent. «Paxtakor» – «Traktor» uchrashuvi.

Kuzatilayotgan jamoa – «Paxtakor».

Asosiy harakat faoliyatining taxminiy daqiqalari: 5-daq., 12-daq., 16-daq., 29-daq., 42-daq., 60-daq., 66-daq., 72-daq., 75-daq., 84-daq.

1- jadval

|                                             |            |
|---------------------------------------------|------------|
| To'pni olib qo'yishlar soni:                | – 27 marta |
| qoida buzib                                 | – 11 marta |
| <u>qoidaga ko'ra</u>                        | – 16 marta |
| Umumiy qoida buzishlar:                     | – 15 mart  |
| To'pni maydondan chiqarib yuborishlar soni: | – 18 marta |
| To'pni autdan o'yinga kiritishlar soni:     | – 26 marta |
| O'yinchi almashtirishlar soni:              | – Zta      |
| 1 -bo'limda                                 | – 1 ta     |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| 2-bo'limda                         | – 2 ta     |
| Hujumlarni bartaraf etishlar soni: | – 11 marta |
| Xavfli                             | –5 marta   |
| Xavfsiz                            | – 6 marta  |
| Hujum uyushtirishlar soni:         | – 18 marta |
| Xavfli                             | –10 marta  |
| Xavfsiz                            | –18 marta  |
| To'p yo'qotishlar soni:            | –10 marta  |
| Hujumkor harakatlar:               | –8 marta   |
| Darvoza tomon zarbalar             | –22 marta  |
| uzoq masofadan                     | – 8marta   |
| yaqin masofadan                    | –22 marta  |
| Burchak to'plari:                  | – 12 marta |
| CHap tomondan                      | –5 marta   |
| Ung tomondan                       | – 7 marta  |
| Jarima to'plari:                   | –10 marta  |
| Bosh bilan o'ynashlar              | – 4 marta  |

Bu pedagogik kuzatuvlar fotosiyomka, kinolavhalar va boshqa asboblarda olib boriladi. Shu ma'lumotlarga tayangan holda jamoaning o'yin uslubi, taktikasi va h.k.lari haqida to'liq ma'lumot olish mumkin.

*Eksperiment uslubi.* Sportda o'tkaziladigan pedagogik eksperiment ilmiy asoslar va o'quvmashg'ulot jarayoni qoidalarini o'rnatish uchun, amaliyot va nazariyada mavjud bo'lgan holatlarni tasdiqlash uchun u yoki bu uslub hamda vositalarning samaradorligini aniqlash maqsadida olib boriladi. Futboldagi muammolarni hal qilishda pedagogik eksperimentni qo'llash sport mashg'ulotlarining vosita va usullarini ratsional taqsimlash, texnika va taktikani takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan konkret masalalarni echishga yordam beradi.

*Eksperiment* – pedagogik kuzatuvlarga qaraganda yanada chuqur va samarali usul bo‘lib, quyidagi imkoniyatlarga ega:

- har qanday sharoitda kuzatilgan narsalarni qaytadan ko‘rish;
- alohida vaziyatlarda ko‘rish murakkab bo‘lgan jarayonlarni toza turdagi ko‘rinishlarda o‘rganish;
- avval bo‘lib o‘tgan tadqiqotlarni o‘sha talablarni qo‘ygan holda qolganlarini tekshirish.

Tabiiy eksperimentda futbolchi yoki jamoani haqiqiy o‘yin faoliyatida o‘rganish mumkin. Eksperiment o‘tkazishda quyidagilarni bilish zarur:

1. Vazifalarni to‘g‘ri qo‘yish uchun masala holatini amaliyot va nazariyada batafsil o‘rganib chiqish.
2. Kam kuch va vaqt ketqizgan holda ancha keng ma’lumotlar olish maqsadida eksperiment o‘tkazishning batafsil rejasini tuzib chiqish.
3. X<sup>a</sup>R bir tadqiqot elementlari mazmuni va ketma-ketligini ishlab chiqish.
4. O‘rganilayotgan jarayonni uzluksiz nazorat qilish, ma’lumotlarni aniq yozib borish.
5. Avvalgi o‘tkazilgan tadqiqotlar bilan taqqoslash, faktlarni hozirgi zamonaviy ilmiy nuqtai nazar bilan tushuntirish.
6. Olingan ma’lumotlarni ko‘p marta tekshirib ko‘rish, tahlil qilib, kerak bo‘lsa, matematik qayta ishlash.

Bulardan tashqari, eksperiment o‘tkazilayotgan vaqtda va sportchini tanlab olishda, guruhlarini bir xil bo‘lishligiga hamda sinov-tajriba ishi oxiriga etgunga qadar sir saqlab qolishga e’tibor berish kerak, shuningdek, eksperimentga xalaqit beradigan narsalardan xoli bo‘lishga harakat qiling. O‘lchash asboblari aniq va ishonchli bo‘lishi va apparatlar barcha tekshiruvchilarda bir xil bo‘lishi lozim.

Futbolchilarni tayyorlash amaliyotida nazorat sinov tajribalari yoki testlar bilan o‘lchash ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borishda hozirgi davrda eng muhim va samarali usullardan biri hisoblanadi. Ularning yordamida futbolchilarni qay tarzda shug‘ullanganligini, jismoniy ish qobiliyati darajasini, ruhiy va harakat faoliyatini, tayyorgarlik jarayonida sport natijalari o‘lish yoki kamayishini, texnik usullarni

qanday bajarishi, umuman kamchilik va muvaffaqiyatli tomonlarini va h.k. tomonlarini ko'rib baholash mumkin.

*Ro'yxatga olish va olingan ma'lumotlarni qayta ishlash uslublari.* O'rganilayotgan masalalar bo'yicha eksperimental ma'lumotlar to'plami rejalashtirilgan holda, yaxshi o'ylangan va ilmiy asoslangan bo'lishi lozim. Tajribalar natijasida olingan ma'lumotlar tizimlashtirilishi bilan bir qatorda matematik statistika uslubi yordamida qayta ishlab chiqilishi ham kerak.

Statistik materiallar va ma'lumotlar tahlili yakuniy bosqich hisoblanadi. Natijalarning tahlili futbolda uchrab turadigan turli qonuniyatlarni yoritib berishga yordam beradi.

## **1.2. O'quv –mashg'ulot jarayonini moddiy –texnik taminlash**

Mashg'ulotlar jarayoniga vaqt o'tgan sayin ko'plab zamonaviy turdagi turli texnik vositalar: maxsus anjom-uskunalar, trenajyorlar, ko'rgazmali jihozlar jalb qilinmoqda.

Yaxshi jihozlangan moddiy-texnik baza murabbiyning mashg'ulot olib borishiga o'ziga xos ijobiy ta'sir qiladi. Futbolchilar ham mashg'ulotni o'zgacha tarzda, xohish bilan bajarishlari sir emas. Bunday bazada mashg'ulot jarayonining samaradorligi oshadi, o'yinchilarning turli sifatleri rivojlanishi tezlashadi, ularning tayyorgarlik darajasini ob'ektiv tarzda baholab beradi.

Moddiy-texnik vositalar o'zining maqsadli belgilanishiga ko'ra uch guruhga ajratiladi:

- jihozlar, anjom-uskunalar, trenajyorlar;
- registratsion jihozlar (apparatura);
- ko'rgazmali jihozlar (apparatura).

*Lnjom-uskunalar va trenajyorlar* konkret jismoniy sifatlar va uquvlarni rivojlantirish uchun mo'ljallanadi. Masalan, kuchni rivojlantirish uchun turli espander va trenajyorlar qo'llaniladi. Umumiy va maxsus tayyorgarlikni rivojlantirish uchun mo'ljallangan bir necha turdagi universal trenajyorlar ham

mavjud. Ya'ni, bu universal trenajyorlarda yuklama turli mushak guruhlariga ta'sir qiladi. Trenajyor yuklama intensivligi va hajmini aniq taqsimlash imkonini beradi. Qaytarilishlar soniga qarab jismoniy sifatlar va harakat faolligi shuncha rivojlanadi.

Umuman futbolchining tezligi, kuchi, egiluvchanligi va boshqa sifatlarini rivojlantirish uchun alohida-alohida trenajyorlardan foydalanish mumkin. Masalan, oyoq kuchiga alohida ishlash (futbolchilar uchun oyoq kuchi o'ta muhimdir), egiluvchanlik yoki sakrashga boshqa.

Moddiy-texnik ta'minotga yana kichik maydonchalar, darvozalar, shitlar, maxsus elektron yugurish yo'lakhasi, to'plar va h.k. kiradi. Hozirgi paytda professional jamoalar bazasida bir qancha mashg'ulot maydonchalari mavjud.

*Registratsion jihozlar (apparatura)* futbolchi organizmining funksional holatidagi siljishlar, rivojlanishlarni o'rganish uchun, shuningdek, mashg'ulot va musobaqa jarayonining turli ko'rsatkichlarini aniqlash uchun mo'ljallangan. Masalan, kuchni o'lchash uchun universal dinamometrdan foydalanish mumkin.

Registratsion jihozlar (apparatura) yordamida murabbiy va sporgchi tayyorgarlikning samaradorligi haqida konkret ma'lumot olishadi. Muhim rolni bu erda diktofon va mikrofon o'ynaydi. Ular yordamida murabbiy mashg'ulot jarayonida paydo bo'ladigan qiziqarli fikrlarni yoritib beradi.

*Ko'rgazmali jihozlar (apparatura)* – ya'ni videomagnitofon, kinoproektor, magnitli doska-maketlar o'yindagi harakatlar va holatlarni hamda taktik harakatlar tashkillashtirilishini o'rganishga yordam beradi.

Mashg'ulotlardan oldin reja-konspektda ko'rsatilgan barcha texnik ta'minotning holatini tayyorlab, ularni tekshirish lozim bo'ladi. Mashg'ulot jarayonida murabbiy u yoki bu texnik ta'minot (vositalar) qay holatda ekanligini tekshirib, kerakli xulosalar chiqaradi.

### 1.3. Futbol atamalari



Futbol reportajlarida, maxsus sport adabiyotlarida, futbolchilar, murabbiylar va hakamlar tillarida ko‘pincha qisqa so‘z va tushunchalar ishlatiladiki, ular faqat futboldagi vaziyatlarni baholab beradi. Bu

so‘z va atamalar futbolning o‘ziga xos «Alifbosi» ni tashkil qiladi. Futboldagi asosiy atamalarning aniq ma’nosini bilib oling.

**Hujum** – o‘yinchilarning to‘p bilan raqib darvozasi tomon iloji boricha yaqinroq borib gol urishga harakat qilishi. Raqib darvozasi tomon zarbalar, to‘p oshirishlar, to‘pni olib yurishlar, himoyachilarni



aldashlar, to‘psiz raqib tomon yurishlar, darvoza tomon kuchli zarbalar – bularning barchasi futbolchilarning yorib kirish, hujumkor harakatlardir. Hujumga, shuningdek, o‘yinchining raqibdan to‘pni olib qo‘yib uni o‘zida egallashga intilishi ham kiradi.

**Aut (ing.outs)** – to‘pning maydon yon chizig‘idan chiqib ketishi. Agar to‘p yon chiziqdan chiqib ketsa, o‘yin to‘xtatiladi va xuddi shu joydan ikki qo‘l bilan boshning tepasidan otish bilan to‘p o‘yinga kiritiladi. «**O‘yinchini ushlash**» («o‘yinchini ol», «o‘yinchini yop», «o‘yinchini ushla») – himoyaviy harakatlarni tashkillashtirishda shu so‘zlar bilan raqib hujumchisi bilan yonma-yon (yonida, oldida) joy egallash va uni hujum qilishiga to‘sqinlik qilish imkoniyatiga ega.

**Joy tanlash** – o‘yinchining hujum yoki himoyada faol ishtirok etishda o‘z o‘rnini aniq tanlay olishni bilishidan iborat bo‘lgan taktik mahorat elementidir.

Misol uchun eslang, darvozabon o'z darvozasi tomon burchak to'pi tepilayotganda qayerda turishi lozim? Darvozaning uzoq burchagida turadi, chunki oldinga



chiqishi lozim bo'lib qoladi, agar to'p yaqin burchakka yo'naltirilgan bo'lsa ham orqaga yugurishdan ko'ra yaqin burchakka borish oson.

### **To'pni zarba yo'liga oshirish –**

darvoza tomon tepish uchun sherikka

to'pni erlatib dumalatib aniq va o'z vaqgida oshirish. Bu usul yaxshi texnikani, o'yni aniq sezishni, ochiqroq joyni to'g'ri tanlashni talab



qiladi.

**Golli vaziyat** – to'p kiritishning real imkoniyati.



«**To'qqizlik**» («to'qqizlikka» gol urish) –

futbol darvozasining darvozabon ushlashi va hujumchilar poylashi murakkab bo'lgan yuqori burchaklaridan biri. «To'qqizlik» ni mo'ljalga olish futbolchining yuqori mahorati hisoblanadi, «to'qqizlik»dan to'pni qaytarib qolishda esa darvozabonning yuqori mahorati aks etadi.



**Dispetcher** – jamoaning hujumkor harakatini

boshlovchi va kombinatsiyalarning asosiy harakatlanishlarini o'z zimmasiga oluvchi o'yinchi. Dispetcherlar texnik jihatdan mahoratli va serharakat, o'yinni yaxshi tushunadigan, butun maydonni ko'ra oladigan o'yinchilar hisoblanishadi. Odatda, dispetcherlar yarim himoyachi yoki hujumchi amplasida o'ynashadi. Ular kerak paytda butun jamoani hujumga otlanishida asosiy rolni o'ynashadi.

**Dribling** – to‘p bilan harakatlar orqali raqiblarni aldash. YAxshi driblingga ega fut-bolchilarni driblyor deb atashadi. Bu narsa chiroyli va ko‘pincha samarali hisoblanadi.

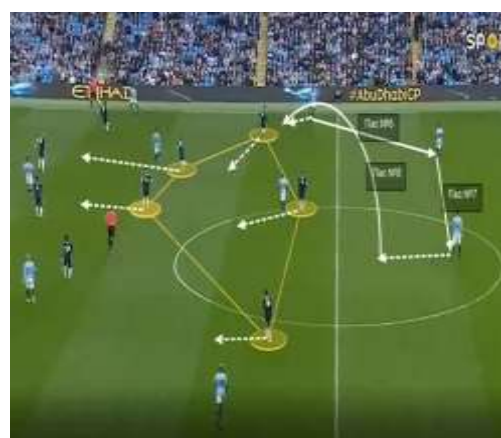


**Imo-ishora** – o‘yinchi o‘z yo‘nalishini ochiq maydon tomon, hujum yo‘nalishini qo‘l bilan ko‘rsatib beruvchi harakatlar. Hakamlar qoida buzilgan joyni, jarimani ko‘rsatishda, o‘yinga kiritiladigan joy

yo‘nalishida foydalanishadi. Futbol qonun-qoidalari imo-ishoralar orqali norozilik bildirish yoki qo‘pol muomala qilishni man etadi.

**O‘yin holati** – o‘yindagi holatni oldindan ko‘ra bilish va hujum yoki himoya harakatlariga faol kirishishga tayyorlanish.

**O‘yin intizomi** – o‘z harakatlarini jamoaviy harakatlarga moslash, o‘yinda rejalashtirgan ishlarga qat’iy amal qilish, murabbiy va jamoa sardorining ko‘rsatmalariga bo‘ysinish.



paytni aniq payqay olish oson ish emas.

**«Pressing»** – jamoa o‘yinchilarining hamjihat bo‘lib raqiblarni xoh hujumda, xoh himoyada izma-iz ta‘qib qilishi. Bunda, albatta, raqibni ushlamaslik, unga qo‘pollik qilmaslik shart. Har bir ta‘qibchi o‘ziga biriktirilgan

**Sun‘iy «o‘yindan tashqari holat»** – bir nechta himoyachilarning hamjihat bo‘lib, o‘z orqalariga to‘p oshirilishidan oldin hujumchilarni qoldirishi. Bu usul ancha murakkab va juda xavfli hamda ancha mas‘uliyatli, chunki aynan to‘p oshirilayotgan



o'yinchini qo'yib yubormaslikka harakat qiladi.

**Kubok o'yini** – mag'lubiyatdan so'ng musobaqani tark etish tizimidagi o'yinlar. Odatda, bu o'yinlar natija uchun yuqori javobgarlikni talab qiluvchi hisoblanadi, bu esa kubok o'yinlarini ancha sermazmun va tomoshabinbopligini oshiradi. Kerak bo'lsa, har bir o'yinchining maydonning har bir qarichida to'p uchun, g'alaba uchun qat'iy kurash olib borishi bilan qiziqarlidir.

**Etakchi (lider)** — jamoaning eng yaxshi o'yinchisi hisoblanib, nafaqat o'zining yuqori mahorati bilan, balki jamoani qiyin va- ziyatlarda ham ketidan ergashtira oladigan, doimo hamjihat bo'lib o'ynashda asosiy rolni o'ynaydigan o'yinchi. Jamoaning muvaffaqiyatlarida ham bosh sababchilaridan biridir.

Lider (etakchi) deb nafaqat o'yinchilarni, balki turnir jadvalini boshqarib turadigan jamoaga ham aytiladi.

**O'lik to'p (mertvsh myach)** – futbolda darvozabon qaytarishi amrimahol bo'lgan kuchli va aniq zarbalarga aytiladi. Ayniqsa, katta tezlikda darvozaning «to'qqizligiga» kelayotgan to'plarni ushlash juda mushkul. «O'lik to'p»larni ko'pincha jarimalardan yoki markazdan juda kuchli yo'naltirilganda kuzatish mumkin. «O'lik to'p»ni qaytardi, tushunchasi darvozabon deyarli ushlab bo'lmas to'pni qaytarib yuborgan holatga aytiladi.

**O'tkir (kesuvchi) to'p oshirish** – sherigiga qulay vaziyatga chiqqanida aniq va samarali qisqa to'p oshirish. Bunday to'plarni ko'pincha bir nechta himoyachilar orasidan beriladi, yoki bo'lmasa ancha uzoq masofadan sherigiga

aniq etkazilib beriladi. Aynan mana shunday to'p oshirishlardan so'ng xavfli vaziyatlar yuzaga keladi.



#### **O'tkir oshiruvchi (kesuvchi) zarba**

(prostrelnaya peredacha) – bunday zarbalar odatda yon tomondan amalga oshirilib u juda xavfli hisoblanadi.

Ko'pincha markazdan yugurib kelayotgan yoki turgan o'yinchiga bunday vaziyatda oyog'ini to'p yo'lga qo'ysa etadi. Himoyachi va darvozabonning bu

to'pga etishi ancha murakkab bo'ladi.

**Kesishish** – ikki o'yinchining hamjihatlikdagi harakatida paydo bo'ladi. To'psiz yugurayotgan o'yinchi to'p bilan bo'lgan sherigi oldiga qarama-qarshi tomondan yugurib kelib undan to'pni oladi va shu yo'nalishida to'p bilan yugurishda davom etadi. Bu erda himoyachi va ta'qibchilar to'pni aynan qaysi o'yinchi egallashi borasida adashadi. Bu ham raqiblarni aldashning usullaridan biri.

**Standart vaziyatlar** – o'yin to'xtatilganidan so'ng bajariladigan erkin, jarima, burchak to'plari va aut tashlash vaziyatlari. Bu vaziyatlarda ko'pincha alohida o'yinchilarning mahorati asqotadi.

Jamoaviy standart vaziyatlarni amalga oshirishda kutilmagan ayyorliklar hamda himoyachilarning tayyor bo'lmasligi natijasida samarali yakunlanadi.



**«Devor»** – bu atama ikki vaziyatda ishlatiladi. Birinchisi, raqiblar jarima to'plarini tepayotgan mahalda devor hosil qilib to'siq qo'yishga aytiladi. Ikkinchisi, ikki o'yinchining harakatlanishda amalga oshiradigan taktik kombinsiyasi – to'p bilan bo'lgan o'yinchi parallel joyda bo'lgan sherigiga to'p oshirib, o'sha zahotiyiq yo'lga to'pni undan qabul qilish.

**To'pni to'sish (berkitish)** – gavda yoki elka harakatlari orqali raqibidan olib qo'yish va to'pga bo'lgan yo'lini kesish.



**O'yinga ko'rsatmalar** – murabbiy yoki jamoa sardori tomonidan jamoa o'yinining rejasi, o'yinchilar harakatining alohida

harakterlari, raqiblar harakatining asoslari bilan tanishtirish va tushuntirish ishlari.

**O'yinchilar ampuasi** – bilamizki, jamoada 1 darvozabon va 10 ta o'yinchi mavjud. Har birining o'z joyi va nomlanishi bor. Amplua bo'yicha joylashishi – himoyachilar, yarim himoyachilar va hujumchilarga bo'linadi.

**Qanotdan yorib kirishlar (flangovyy proxod)** – maydonning bir qanoti (tomoni) orqali raqib maydoni tomon harakatlanish. Odatda, bunday harakatlanishlar kuchli, zarbli to‘p etkazishlar hamda balandlatib jarima maydoni ichiga, sheriklariga to‘p oshirishlar bilan yakunlanadi.

#### **1.4. Futbolchilar uchun sport o‘yinlari**

Yosh futbolchilarning jismoniy sifatlari va qobiliyatlarini rivojlantirish uchun o‘yinli sport vositalari ancha samarali va qiziqarli hisoblanadi.

Eslatib o‘tishni joiz deb topdikki, sport o‘yinlarini ishlatgan holda



mashg‘ulotlarni olib borishda foydalanish har bir pedagog, murabbiyning ijodiy qarashi hisoblanadi. Ushbu mashqlar qanchalik turli xilda bo‘lsa, yosh sportchilarni har tomonlama jismoniy tayyorlashda katta samara berib, muvaffaqiyatlarga erishtiradi.

Quyidagi: izlarga ayrim mashqlarni misol qilib beramiz.

#### **Kuch tezligi qobiliyatini rivojlantirish**

1. *To‘p boshqaruviga.* Boshqaruvchi qo‘lidagi to‘p bilan 2–4 qadam orqaga yuradi va gir aylanib o‘z jamoasiga o‘girilib oladi. So‘ng to‘pni oldinda turgan jamoadoshiga uzatadi. To‘p uzatishlar turli yo‘llar bilan amalga oshirilishi mumkin. To‘pni uzatgan o‘yinchi kolonnaning oxiriga borib turadi. Boshqaruvchi esa keyingi ishtirokchiga to‘pni oshiradi va shunday davom etadi.

2. *To‘p qo‘shniga.* Ishtirokchilar kenglik bo‘yicha bir chiziqqa kolonna bo‘lib turishadi. To‘p boshqaruvchida bo‘ladi. Signalga ko‘ra u to‘pni o‘ng tomonida turgan sherigiga uzatadi, u esa o‘z navbatida yonidagi sherigiga uzatadi va h.k. To‘pni qabul qilib olgan o‘yinchi o‘ng tomondagi kolonnaning oxiriga yugurib

borib turadi va to'p unga kelishini kutadi.

3. *Vertikal nishon.* O'yinchilardan 8—14 m masofa oralig'ida kvadrat yoki aylana shaklida nishon o'rnatiladi yoki bo'lmasa chiziladi. Signalga ko'ra o'yinchilar yugurib turib nishonga to'pni otishadi va orqadagi keyingi ishtirokchiga navbat tegadi. Otib bo'lgan o'yinchi orqaga turib oladi. Shu tariqa o'yin davom etadi.

4. *Bir oyoqda finishgacha sakrash.* Uzunligi 12–14 m bo'lgan yo'lakchaga jamoa a'zolari turishadi. «Marsh!» buyrug'i bilan o'yinchi bir oyog'ida (masalan, o'ng oyoqda) bayroqcha o'rnatilgan burchakkacha yugurib, keyin boshqa oyoqda (chapda) qaytib keladi va oldinda turgan sherigiga tegadi. Keyin navbat shu sherigiga keladi.

O'yinni ikki jamoa ishtirokida guruhli olib borish mumkin (kim o'zarga).

### **1.5. Tezlikni rivojlantirishga oid mashqlar**

5. *Yo'lakcha bo'ylab yugurish.* Polga bo'r bilan chiziq tortiladi yoki bo'lmasa shnur tortiladi. Natijada, 25—30 sm kenglikda va

10—15 m uzunlikda «yo'lakcha» yaratiladi. Start chizig'idan 10—15 m oraliqda bayroqchalar yoki ustunchalar qo'yiladi, shu ustunchalarni yugurish davomida aylanib o'tishadi. Signalga ko'ra yuqori startdan o'yinchilar yo'lakcha bo'ylab yugurishadi, bayroqchalarni aylanib o'tib, yana orqaga qaytishadi. Oldinda turgan birinchi sherigining qo'liga tegib unga startni topshiradi va kolonnaning oxiriga borib turishadi.

*To'siqlar osha yugurish.* Yo'lakchalarda gimnastik o'rindiqlar yoki bo'lmasa katta to'plar singari to'siqlar qo'yiladi, bunda to'siqlar balandligi 35—40 sm dan oshmasligi lozim, soni esa ikkitadan oshmasligi kerak. Start chizig'idan birinchi to'siqqacha bo'lgan oraliq

5-6 m, ikkinchisi 8—9 m ni tashkil etadi. Start chizig'idan burilish burchagigacha masofa 12—15 m bo'ladi. Bu o'yin ham oldingisi singari davom etadi, faqat bunda to'siqlarga tegib ketmaslik kerak. Vazifaga qarab maydon uzunligi yoki to'siqlar

balandligi o'zgartirilishi mumkin.

7. *Predmet ustiga yugurib kelib sakrash.* Start chizig'idan taxminan 6-7 m uzoqlikda 1—2 ta gimnastik o'rindiqlar o'rnatilib, o'yinchilar buyruqqa asosan yo'lakchadan yugurib kelib, ana shu o'rindiq ustiga sakrab keyin yana



yugurishda davom etishadi. Bayroqchadan aylanib o'tib, xuddi shu usulda orqaga startga qaytiladi.

8. *To'p ortidan yugurish.* Jamoa o'yinchilari chiziqqa turib olishadi. Ulardan 2—3 m orqaroqda o'yin tashkilotchisi qo'lidagi to'p bilan turadi,

«Marsh!» buyrug'i bilan to'pni oldinga otadi, to'p ortidan oldinroqsa turgan o'yinchilar chopishadi. Yugurib to'pdan o'zgan o'yinchilar orqaga qaytishadi va chiziqning chap tomoniga turishadi. Keyin to'pni yana boshlovchiga qaytarishadi.



## 1.6. Chaqqonlikni rivojlantirishga oid mashqlar



*To'pni to'g'ri olib yurish.* Ikki jamoa a'zolari startga turishadi. Signalga ko'ra oldinda turgan o'yinchilar yo'lakchada to'pni avval qo'llarida bayroqcha yonigacha sakratib olib borishadi, burilishga kelib esa endi to'pni oyoqda orqaga qaytib olib borishadi. Finishga yaqin turgan sherigiga to'p qoldiriladi va u o'z

navbatida shu usulda oldinga yuguradi.

10. *To'p bilan salom.* Maydondagi yo'lakchalarga har 3 m ga bir nechta bayroqcha yoki ustunchalar qo'yiladi. Jamoa a'zolaridan biri xuddi avvalgi usulga o'xshab to'p bilan yugurib borib, qaytib keladi. Birinchi bayroqchadan chap tomondan, ikkinchisidan o'ng tomondan, uchinchisidan yana chap tomondan va h.k. o'tish kerak. Bunda bayroqchalarga tegib ketmaslik hamda noto'g'ri yo'nalishda yugurmaslik kerak.

*Tezroq sherikka.* Ikki jamoa a'zolari bir chiziqda turib olishadi. Buyruqqa asosan to'p bilan birinchi turgan o'yinchi to'pni sherigiga tez uzatadi, keyingi sherigi esa yonidagiga pastdan uzatadi, keyingisi yana yuqoridan va h.k. To'pni olgan oxirgi o'yinchi tezda yugurib kelib kolonnaning boshiga, birinchi bo'lib turib oladi va sherigiga uzatishni boshlaydi va shu tariqa o'yin davom etadi. To'pni iloji boricha tezroq va xatosiz uzatishga harakat qilish kerak.

*Yugurib kelib to'siqlar tagidan.* Start chizig'idan taxminan 6—7 m masofada erdan 50—60 sm balandlikda ikki tomondan ip tortiladi, shnur tagiga mat qo'yiladi. Signalga ko'ra jamoa a'zolari to'siqqacha yugurib kelib, to'siqtagidan o'tadi va burilishgacha borib yana shu yo'sinda ortga qaytadi. Keyingi sherigiga tegib unga navbatni beradi. Maydonning bayroqqacha umumiy uzunligi 15—16 m. Bu mashqni to'p bilan ham bajarsa bo'ladi

### **1.7. Sport mashg'ulotida charchash va tiklanish**

*Charchash jarayoni* - jismoniy ish bajarish chog'ida turli a'zolar, qismlar va umuman tanada ro'y berayotgan va oxir oqibatda bu ishni davom ettirishga imkoni bermaydigan o'zgarishlar mavjud.

*Charchash holati* - charchashni shaxsan sezganda ro'y beradigan ish qobiliyatini susayishi bilan belgilanadi. Charchash holatida sportchi ishning jadalligi yoki sifatini (bajarish texnikasi talab darajasida tura olmaydi yoki uni to'xtatishga majbur bo'ladi.

Charchaganlik oqibatida ish qobiliyatini susayishning asosiy sabablari

quyidagilar: -energiya bilan ta'minlovchi manbalarning xolsizlanishi (ATF, KrF, glikogen), -ulardan foydalanish qobiliyatini pasayishi -almashinuv moddalarini (laktat) to'planishi, -tanada suv miqdorini kamayishi. Tiklash rejimiga sarflangan energiyani va tananing gidro-elektrolit muvozanatini tiklashga qaratilishi lozim. Mashq jarayonida dam olish mashqning tarkibiy qismi sifatida quyidagi ikki vazifani bajaradi: -mashq va musobaqa paytidagi og'irlikdan keyin ish qobiliyatni tiklaydi: -yuklama samarasini optimallashtirishning (eng yaxshi vari-antini tanlash) vositalaridan biri sifatida xizmat qiladi. Keskin va doimiy, umumiy va cheklangan, yashirin (o'rni to'ladigan) va ochiq (o'rni to'latilmaydigan) charchash farqlanadi. Keskin charchash qisqa paytdan, ammo sportchining jismoniy tayyorgarligi darajasiga mos kelmaydigan o'ta jadal ishlashdan keyin ro'y beradi.

Doimiy charchash - qator mashqlardan keyin etarli darajada tiklanib olmaslik natijasida ro'y beradi. Doimiy charchash jarayonida yangi harakat ko'nikmalarini egallash qobiliyati pasayadi, ish qobiliyati tushadi, tana qarshiligi susayadi.

Umumiy charchash barcha mushak guruhлари ishga jalb qilingan paytda vujudga keladi. Markaziy asab tizimi doimiy ishini buzilishi, muvofiqlay olmay qolish, harakatlarni bajarishda irodani zaiflashishi xos xususiyat hisoblanadi. Bunday holatda tanadagi kuchning zaiflashuvi tez-tez nafas olish, yurak urishini tezlashuvi, ishni davom ettira olmaslik seziladi.

### **Cheklangan charchash - bu ayrim mushak guruhlarini charchashi.**

Yashirin (o'rni to'latiladigan) charchashga irodani ishga solish hisobiga ish qobiliyatining yuqori darajasi xos xususiyatdir. Bu sohada ishlash kam darajadagi iqtisod qilish bilan bog'liq. Ochiq (o'rin to'latilmaydigan) charchash yashirin charchash paytida ish to'xtatilmasa yuzaga keladi.

Ichki a'zolar va harakat apparat-lari vazifasini susayishi bilan ish qobiliyatini pasayishi bosh belgi hisoblanadi. Odatda bunday holatda sportchi masofadan chet-laydi, mashg'ulotni to'xtatadi. Maksimal anaerob quvvatiga ega bo'lgan mashqlarni bajarishdagi charchashni o'sishiga MAT da va asab-mushak

ijroiya apparatida ro'y berayotgan jarayonlar muhim o'rin tutadi. Ayniqsa kreatin-fosfat tez susayadi. Laktat aralashmasi unchalik ko'p emas, negaki ish qisqa muddatlidir. Maksimalga yaqin anaerob quvvatiga ega bo'lgan mashqlarni bajarishda charchashni o'sishiga ham MATda va asab-mushak ijroiya apparatida (ishlayotgan mushaklarda) ro'y berayotgan o'zgarishlar etakchi o'rin tutadi.

Mushaklarning o'zida fosfagen va mushak glikogeni jadallik bilan sarf bo'ladi. Ancha miqdorda sut kislotasi to'planadi. Submaksimal anaerob quvvati sohasida ishlash chog'ida fosfagenlarning (ATF, KrF) resintezi (tiklanishi) etarli dara-jadagi tezlikda ro'y beradi, shuning uchun ish oxirida ularning sezilarli darajadagi sarfi bilinmaydi. Bu quvvat sohasidagi ishni bajarish chog'ida mushak va qonda laktatni to'planishi asosiy xususiyat hisoblanadi.

Maksimal aerob quvvatli mashqlarni bajarishda charchash eng avvalo kislorod tashuvchi tizim bilan bog'liq, uning eng so'nggi imkoniyati ish qobiliyatini chegaralaydi. Ishlayotgan mushaklarni kislorod bilan etarli darajada ta'minlanmaganligi quvvatning ushbu holatidagi charchashning bosh sababi hisoblanadi.

Maksimal oldi aerob quvvati mashqlarini bajarishda ham kislorod etkazib berish tizimi imkoniyati muhim holat hisoblanadi. Qonda laktat aralashamasining ko'payib ketishi charchash hosil bo'lganligining bosh sababi ekanligi haqida xulosa qilish mumkin.

O'rta aerob quvvati zonasida ishlash ham kislorod etkazib berish tizimiga katta ta'sir ko'rsatadi. Bunday quvvat bilan ishlash chog'ida mushak glikogenining sezilarli sarfi va jigar glikogenining kuchli sarfi kuzatiladi.

Kam aerob quvvati mashqi ham yuqorida aytilganidek, ammo bularning barchasi ancha kech ro'y beradi. M.P. Pavlov ta'kidlaganidek charchash va tiklanish - bu bir jarayonning ikki tomonidir. Ularning mutanosibligi - harakat holatining asosi yoki hayotiy tarkibning past faolligi hisoblanadi. Mashq yoki musobaqa jarayonida sportchi tanasida ro'y beradi-gan fiziologik va biologik o'zgarishlar ishlayotgan a'zolar holatini yomonlashtiradi. Ammo ularning o'zi tiklanish jarayonini jadallashtiradi. Bunda charchash qanchalik tez ro'y bersa tiklanish

shunchalik tez bo'ladi. Ishlagandan keyin tiklanish jarayonining quyidagi 3 davri belgilanadi:

- 1 - tez tiklanish davri,
- 2 - sekin tiklanish davri,
- 3 - superkompensatsiya davri.

Dastlabki ikki davr uchun charchatadigan ish natijasida susaygan ish qobiliyatini tiklash davri mos keladi, uchinchi davr - asta-sekin me'yordagi (ishchi) darajasiga qaytuvchi yuqori daraja-dagi ish qobiliyati.

Tiklanish jarayonining xususiyati shundaki, tiklanish tezligi va davomiyligi ishning quvvati bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir, ya'ni ish quvvati qanchalik yuqori bo'lsa ish vaqtida shunchalik ko'p o'zgarishlar ro'y beradi va tiklanish tezligi shunchalik yuqori bo'ladi. Shunday qilib, mashqning davomiyligi qanchalik qisqa bo'lsa, tiklanish davri shunchalik qisqa bo'ladi.

Maksimal anaerob quvvati ishidan keyin ko'pgina vazifalarni tiklanish davomiyligi bir necha minut, marafon yugurishdan keyin esa bir necha kun tiklaniladi. Mashqlar orasida dam olish vaqtini kamaytirib yoki ko'paytirib yuklamaning kumulyativ samarasini ko'paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Dam olishning (mashg'ulotlar orasidagi dam olish) tiklanish davri orasi barcha holatlarda orqasidan superkompensatsiya davri vujudga keladigan reduktsiya (teskari) davri boshlanmasdan tugashi lozim.

Tiklanish davri davomiyligi quyidagilarga bog'liq: - yuklamaning kattaligi; - yuklamaning yo'nalishi; - sportchi malakasi; - tiklanishga bo'lgan shaxsiy xususiyatlar.

Maxsus sharoitlarda, masalan, o'quv mashq yig'inlarida kuniga ikki marta mashg'ulot o'tkazishning maqsadga muvofiqligi katta hajmdagi mashq ishlarini bajarish bilan bog'liq zamonaviy sport tabiatidan kelib chiqadi. Engillatish yuklamalaridan (2-3 mashg'ulotga bo'lish natija-sida) keyin tiklanish jarayonlari asosan 6-8 soatdan keyin yakunlanadi. Bunda energiya zahiralarining 85-90% tiklanadi. Yuk taqsimoti jigar va mushaklarda glikogenning jadal yig'ilishi bilan

o'tkaziladi. Tiklanish jarayonini tezlatish maqsadida tiklanishning turli shakllari shuningdek faol dam olish ham qo'llaniladi. Bu holatda bir xildagi mushak faoliyatini boshqasi bilan almashtiriladi. Faol va passiv dam olishni birikuvi ham mashqlar, ham mashg'ulotlar orasida rang - baranglashtirish sifatida qo'llaniladi.

Musobaqa jarayonida startlar orasidagi vaqt cho'zilib ketgan paytda ayrim sportchilar autogen mashg'uloti va qisqa muddatli uyqudan foydalanib to'laligicha tiklanishga ulguradi.

### 1.8. Tug'ri ovqatlanish va ichimliklar

Ovqatlanish futbolchi organizmi uchun kerakli bo'lgan quvvat berishda muhim rol o'ynaydi. Ovqat, shuningdek, o'sish-rivojlanishga, tanani qizdirib olishga, jarohatlarni tuzatishga yordam beradi. Futbolni astoydil o'ynash uchun organizmga yaxshigina quvvat beradigan ko'ttlab ozuqalarni o'zida jamlagan sog'lom parhezni saqlay bilish kerak.



### Taomlarning har xil turlari

Barcha oziq-ovqatlar kerakli moddalarga boy bo'lishi lozim. Har moddaning quvvati o'ziga qarab organizmning rivojlanishi va uning faoliyatiga yordam beradi. Ozuqa moddalarga uglevodlar, yog', proteinlar, vitaminlar va minerallar kiradi. Turli ovqatlarda ularning tarkibi (borligi) turlicha. Eng ko'p quvvatni uglevodlar beradi. Non, makaron mahsulotlari, kartoshka, guruch va boshqa don mahsulotlarida uglevodlar miqdori juda mo'l. Uglevodlar glikogen ko'rinishida jigarda, mushaklarda to'planadi yoki glyukozaga aylanib qon tarkibiga o'tadi. Undan tashqari, shirinliklar ham qand-shakar shaklida organizmni uglevodlar bilan ta'minlaydi.

Barchaga ma'lumki, organizm kerakli miqdordagi vitamin va minerallarga muhojlik sezadi. Ular ko'plab mahsulotlarda mavjud: masalan, mevalarda. Sitrus va boshqa yangi ho'l mevalarda S vitamini ko'proq, u esa jarohatlangan to'qimalarni tiklanishida va terini sog'lom holda saqlashda yordam beradi.

Protein (oqsil modda) sportchi organizmini mustahkamlash va tiklashda, unga quvvat to'plashda xizmat qiladi. Protein ham ko'pgina mahsulotlarda mavjud,



lekin asosan go'sht, baliq, sut, yong'oq, no'xat va loviyalarda ko'p uchraydi.

Tarkibida ko'p yog' mavjud mahsulotlar ham quvvatni ta'minlaydi, ammo ulardan foydalanishdan avval juda ko'p jismoniy harakatlarni bajarish lozim.

Qovurilgan taomlarda tabiiyki yog' ko'p bo'ladi (masalan, tuxum, go'sht). Sutli mahsulotlar va go'sht tarkibida ham yog'lar juda ko'pdir. Masalan, sariyog' deyarli to'lig'icha yog'dan iborat, shu bilan birgalikda pirojniylarda ham ancha-muncha yog' bo'ladi.

### **Yeyayotgan ovqatingizga e'tibor bering**

Tarkibiga yangi mahsulotlar kiruvchi balanslashtirilgan (mutanosib) parhez tutganda organizmingizga kerakli miqsorda bo'lgan proteinlar, vitaminlar va minerallarni olasiz. Biroq ayrim mahsulotlar noto'g'ri iste'mol qilinsa organizmga zarar etkazishi mumkin.



Ortiqcha yog'li taomlarni iste'mol qilishdan saqlaning, chunki bu hol yurak xastaliklariga olib kelishi mumkin hamda ancha yosh paytda ortiqcha vazn ko'payishiga sabab bo'lishi mumkin.

Qand quvvat hosil qiluvchi hisoblanib, unda hech qanday ortiqcha ozuqa moddalari yo'q. Qand-shakarni ko'p iste'mol qilish tishlar tushib ketishiga va tana

terisida dog‘lar paydo bo‘lishiga olib keladi.

Qadoqlangan taomlar, tez pishirilgan ovqat juda tuzli bo‘ladi. Tuzni ko‘p iste‘mol qilish qon bosimi oshishiga olib keladi va qon aylanish bosimi muammosini keltirib chiqaradi.

### **Nima ichish lozim?**

O‘yin davomida terlaganda ancha miqdorda suyuqlik yo‘qotiladi. Albatta, tezda suyuqlik balansini tiklash lozim, chunki tanani suvsiz (qaqshash) holatidan saqlash kerak. Tananing suvsiz qolish holati tez toliqish va tomir tortishishiga olib keladi. Suv ichishni vaqti-vaqti bilan o‘yin paytida me‘yori bilan iste‘mol qilish kerak.

Choy va kofe singari ichimliklar uyqu va mudrashni qochiradi, tetik va bardam bo‘lishga yordam beradi. Shu bilan birgalikda ularni ko‘p ichmaslik lozim. Yaxshisi o‘yindan avval yoki keyin ichgan ma‘qul.

Suv shunday ichimlikki, uni o‘yindan avval, o‘yin vaqtida va o‘yindan so‘ng ham ichish mumkin, ya‘ni suyuqlik balansini me‘yorida ushlab turish *uchui*. Gazli suv ichmaslikka harakat qiling, chunki gaz oshqozon va me‘dada gaz to‘planishiga olib keladi.

Terlashda futbolchilar suv bilan birgalikda tuz ham yo‘qotishadi. Omuxta

(izotonik) ichimliklar organizmni quvvatlantiradi va tuz balansini normallashtiradi. Bunday ichimlikka misol tariqasida suvga qo‘shilgan mevali sharbatlarni keltirish mumkin.



## Ovqatlanish bo'yicha maslahatlar

O'yindan ikki-uch kun avval iloji boricha ko'proq uglevodlarga boy bo'lgan mahsulotlardan iste'mol qilganingiz ma'qul. Bu organizmda glikogen va glyukoza zaxirasining oshishiga xizmat qiladi va o'yin davomida quvvatni saqlab turadi.

O'yinga chiqishdan 3—4 soat oldin ovqatlangan ma'qul. Ya'ni, oshqozon hazm qilishi kerak. O'yinga yaqin iloji boricha ko'p narsa emagan ma'qul. O'yindan keyin ham, taxminan 2—3 soat o'tib uglevodlarga boy mahsulotlardan iste'mol qilish lozim, chunki o'yin paytida ancha kuch-quvvat ketadi.

Ichimliklardan, asosan, izotonik suvlar yaxshi yoki bo'lmasa tabiiy sharbatlar ham foydali. Iloji boricha balanslashtirilgan parhezdan foydalaning. O'z-o'zidan ayonki, spirtli ichimliklar mutlaqo kerak emas. Ertalablari sut ichish ham foydali.



## 1.9. Jahon chempionatlari tarixi

### 1930 yil – URUGVAY

#### *CHempion Urugvay t.j.(terma jamoa)*

| Final                    | CHempion | Vitse-<br>champion | 3-o‘rin              | To‘purar  |
|--------------------------|----------|--------------------|----------------------|-----------|
| Urugvay 4:2<br>Argentana | Urugvay  | Argentana          | YUgoslaviya,<br>AQSH | G.Stabile |

Qahramonlar: **Stabile** (Argentina), **Kastro**(Urugvay)

### 1934 yil – ITALIYA

#### *CHempion Italiya t.j.*

| Final                         | CHempion | Vitse-champion | 3-o‘rin  | To‘purar                      |
|-------------------------------|----------|----------------|----------|-------------------------------|
| Italiya 2:1<br>CHexoslovakiya | Italiya  | CHexoslovakiya | Avstriya | SHiavivo,<br>Konen,<br>Needli |

Qahramonlar: **Zamora** (Ispaniya), **J. Meatssa** (Italiya)

### 1938 yil – FRANSIYA

#### *CHempion Italiya t.j.*

| Final                   | CHempion | Vitse-<br>champion | 3-o‘rin   | To‘purar |
|-------------------------|----------|--------------------|-----------|----------|
| Italiya 2:1<br>Vengriya | Italiya  | Vengriya           | Braziliya | Leonidas |

Qahramon: **Leonidas** (Braziliya)

### 1950 yil - BRAZILIYA

#### *CHempion Urugvay t.j.*

| Final                 | CHempion | Vitse-<br>champion | 3-o‘rin   | To‘purar |
|-----------------------|----------|--------------------|-----------|----------|
| Urugvay 2:1 Braziliya | Urugvay  | Braziliya          | SHvetsiya | Ademir   |

Qahramon: **Giggiya** (Urugvay)

## 1954 yil – SHVEYSARIYA

### *CHempion GFR t.j.*

| Final            | CHempion | Vitse-chempion | 3-o‘rin  | To‘purar |
|------------------|----------|----------------|----------|----------|
| GFR 3:2 Vengriya | GFR      | Vengriya       | Avstriya | Kochish  |

Qahromonlar: **Pushkash** (Vengriya), **Kochish** (Vengriya), **Ran** (GFR)

## 1958 yil – SHVETSIYA

### *CHempion Braziliya t.j.*

| Final                      | CHempion  | Vitse-chempion | 3-o‘rin  | To‘purar |
|----------------------------|-----------|----------------|----------|----------|
| Braziliya 5:2<br>SHvetsiya | Braziliya | SHvetsiya      | Fransiya | J.Fonten |

Qahramonlar: **Pele** (Braziliya), **Fonten** (Fransiya)

## 1962 yil – CHILI

### *CHempion Braziliya t.j.(terma jamoa)*

| Final                           | CHempion  | Vitse-chempion | 3-o‘rin | To‘purar                              |
|---------------------------------|-----------|----------------|---------|---------------------------------------|
| Braziliya 3:1<br>CHexoslovakiya | Braziliya | CHexoslovakiya | CHili   | Garrincha<br>Vava, Sanches,<br>Ivanov |

Qahramon: **Garrincha** (Braziliya).

## 1966 yil - ANGLIYA

### *CHempion Angliya t.j.*

| Final           | CHempion | Vitse-chempion | 3-o‘rin     | To‘purar |
|-----------------|----------|----------------|-------------|----------|
| Angliya 4:2 GFR | Angliya  | GFR            | Portugaliya | Eysebio  |

Qahramonlar: **Eysebio** (Portugaliya), **Xerst** (Angliya), **YAshin** (SSSR)

## 1970 yil - MEKSIKA

### *CHempion Braziliya t.j.*

| Final                 | CHempion  | Vitse-<br>champion | 3-o‘rin | To‘purar  |
|-----------------------|-----------|--------------------|---------|-----------|
| Braziliya 4:1 Italiya | Braziliya | Italiya            | GFR     | G.Myuller |

*Qahramonlar: **Pele** (Braziliya), **Myuller** (GFR)*

## 1974 yil — GFR

### *CHempion GFR t.j.*

| Final              | CHempion | Vitse-<br>champion | 3-o‘rin | To‘purar |
|--------------------|----------|--------------------|---------|----------|
| GFR 2:1 Gollandiya | GFR      | Gollandiya         | Polsha  | Lyato    |

*Qahramonlar: **Myuller** (GFR), **Kruiff** (Gollandiya), **Bekkenbauer**(GFR)*

## 1978 yil - ARGENTINA

### *CHempion Argentina t.j.*

| Final                       | CHempion  | Vitse-<br>champion | 3-o‘rin   | To‘purar |
|-----------------------------|-----------|--------------------|-----------|----------|
| Argentina 3:1<br>Gollandiya | Argentina | Gollandiya         | Braziliya | M.Kempes |

*Qahramon: **Kempes** (Argentina)*

## 1982 yil - ISPANIYA

### *CHempion Italiya t.j.*

| Final           | CHempion | Vitse-<br>champion | 3-o‘rin | To‘purar |
|-----------------|----------|--------------------|---------|----------|
| Italiya 3:1 GFR | Italiya  | GFR                | Polsha  | P.Rossi  |

*Qahramonlar: **Rossi**, **Dzoff** (Italiya)*

## 1986 yil - MEKSIKA

### *CHempion Argentina t.j.*

| Final | CHempion | Vitse-<br>champion | 3-o‘rin | To‘purar |
|-------|----------|--------------------|---------|----------|
|       |          |                    |         |          |

|                   |           |     |          |           |
|-------------------|-----------|-----|----------|-----------|
| Argentina 3:2 GFR | Argentina | GFR | Fransiya | G.Lineker |
|-------------------|-----------|-----|----------|-----------|

*Qahramonlar: Maradona (Argentina), Rummenige (GFR)*

### 1990 yil - ITALIYA

#### *CHempion GFR t.j*

|                   |          |                    |         |            |
|-------------------|----------|--------------------|---------|------------|
| Final             | CHempion | Vitse-<br>champion | 3-o‘rin | To‘purar   |
| GFR 1:0 Argentina | GFR      | Argentina          | Italiya | Skilachchi |

*Qahramonlar: Skilachchi (Italiya), Breme (GFR)*

### 1994 yil - AQSH

#### *CHempion Braziliya t.j.*

|                       |           |                    |           |                       |
|-----------------------|-----------|--------------------|-----------|-----------------------|
| Final                 | CHempion  | Vitse-<br>champion | 3-o‘rin   | To‘purar              |
| Braziliya 0:0 Italiya | Braziliya | Italiya            | SHvetsiya | Salenko,<br>Stoichkov |

*Qahramonlar: Romario, Bebeto (Braziliya)*

### 1998 yil – Fransiya

#### *CHempion Fransiya t.j.*

|                           |          |                    |           |          |
|---------------------------|----------|--------------------|-----------|----------|
| Final                     | CHempion | Vitse-<br>champion | 3-o‘rin   | To‘purar |
| Fransiya 3:0<br>Braziliya | Fransiya | Braziliya          | Xorvatiya | SHuker   |

*Qahramonlar: Zidan (Fransiya), SHuker (Xorvatiya), Batistuta (Argentina)*

### 2002 yil - KOREYA/YAPONIYA

#### *CHempion Braziliya t.j.*

|                         |           |                    |         |          |
|-------------------------|-----------|--------------------|---------|----------|
| Final                   | CHempion  | Vitse-<br>champion | 3-o‘rin | To‘purar |
| Braziliya 2:0 Germaniya | Braziliya | Germaniya          | Turkiya | Ronaldo  |

*Qahramonlar: Ronaldo, Rivaldo (Braziliya), Kloze (Germaniya)*

## 2006 yil - GERMANIYA

### *CHempion Italiya t.j.*

| Final                      | CHempion | Vitse-<br>champion | 3-o‘rin   | To‘purar |
|----------------------------|----------|--------------------|-----------|----------|
| Italiya 1:1 (5:4) Fransiya | Italiya  | Fransiya           | Germaniya | Kloze    |

*Qahramonlar: Zidan (Fransiya), Kannavaro (Italiya)*

## 2010 yil - YUAR

| Final                   | CHempion | Vitse-<br>champion | 3-o‘rin | To‘purar |
|-------------------------|----------|--------------------|---------|----------|
| Ispaniya 1:0 Gollandiya | Ispaniya | Gollandiya         | ?       | Inesta   |

## 2014 yil – Braziliya

| Final                  | CHempion  | Vitse-<br>champion | 3-o‘rin | To‘purar |
|------------------------|-----------|--------------------|---------|----------|
| Germaniya1:0 Argentina | Germaniya | Argintena          | ?       | ?        |

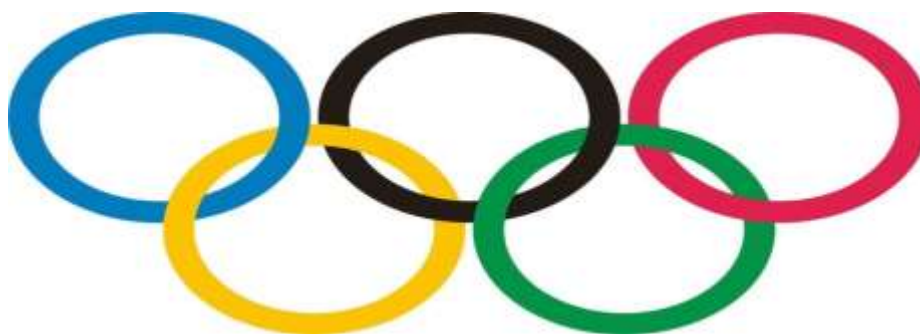
## 2018 yil - Rossiya

### *CHempion Fransiya t.j.*

| Final                  | CHempion | Vitse-<br>champion | 3-o‘rin | To‘purar |
|------------------------|----------|--------------------|---------|----------|
| Xarvatiya 4:2 Fransiya | Fransiya | Xarvatiya          | ?       | Mbappe   |

*Talabalar topishi kerak bulgan savollar: (?) 3-urin kim, tup urar kim va tup urar kaysi jamoa uyinchisi.*

### 1.10. OLIMPIADA O'YINLARI TARIXI



| <b>№</b>   | <b>Yil</b> | <b>O'tgan shahar</b> | <b>CHempion</b> | <b>Finalchi</b> | <b>Hisob</b>    |
|------------|------------|----------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| <b>1.</b>  | 1904       | Sent-Luis            | Kanada          | AQSH            | 7:3             |
| <b>2.</b>  | 1908       | London               | Britaniya       | Daniya          | 2:0             |
| <b>3.</b>  | 1912       | Stokgolm             | Britaniya       | Daniya          | 4:2             |
| <b>4.</b>  | 1920       | Antverpen            | Belgiya         | CHexoslovakiya  | 2:0             |
| <b>5.</b>  | 1924       | Parij                | Urugvay         | SHveysariya     | 3:0             |
| <b>6.</b>  | 1928       | Amsterdam            | Urugvay         | Argentina       | 1:1<br>pen"5:3" |
| <b>7.</b>  | 1936       | Berlin               | Italiya         | Avstriya        | 2:1             |
| <b>8.</b>  | 1948       | London               | SHvetsiya       | YUgoslaviya     | 3:1             |
| <b>9.</b>  | 1952       | Xelsinki             | Vengriya        | YUgoslaviya     | 2:0             |
| <b>10.</b> | 1956       | Melburn              | SSSR            | YUgoslaviya     | 2:1             |
| <b>11.</b> | 1960       | Rim                  | YUgoslaviya     | Daniya          | 3:1             |
| <b>12.</b> | 1964       | Tokio                | Vengriya        | CHexoslovakiya  | 2:1             |
| <b>13.</b> | 1968       | Mexiko               | Vengriya        | Bolgariya       | 4:1             |
| <b>14.</b> | 1972       | Myunxen              | Polsha          | Vengriya        | 2:1             |
| <b>15.</b> | 1976       | Monreal              | GDR             | Polsha          | 2:1             |
| <b>16.</b> | 1980       | Moskva               | CHexoslovakiya  | GDR             | 1:0             |
| <b>17.</b> | 1984       | Los-Anjeles          | Fransiya        | Braziliya       | 2:0             |
| <b>18.</b> | 1988       | Seul                 | SSSR            | Braziliya       | 2:1             |

|            |      |                |           |           |                   |
|------------|------|----------------|-----------|-----------|-------------------|
| <b>19.</b> | 1992 | Barselona      | Ispaniya  | Polsha    | 3:2               |
| <b>20.</b> | 1996 | Atlanta        | Nigeriya  | Argentina | 3:2               |
| <b>21.</b> | 2000 | Sidney         | Kamerun   | Ispaniya  | 2:2,<br>pen «5-4» |
| <b>22.</b> | 2004 | Afina          | Argentina | Paragvay  | 1:0               |
| <b>23.</b> | 2008 | Pekin          | Nigeriya  | Argentina | 0:1               |
| <b>24.</b> | 2012 | London         | Meksika   | Braziliya | 2:1               |
| <b>25.</b> | 2016 | Rio-de-Janeyro | Braziliya | Germaniya | 1:1,pen<br>“5:4”  |

### 1.11. OSIYO O‘YINLARI TARIXI



| <b>№</b>   | <b>Yil</b> | <b>Mamlakat</b> | <b>G'olib</b>   |
|------------|------------|-----------------|-----------------|
| <b>1.</b>  | 1951       | Hindiston       | Hindiston       |
| <b>2.</b>  | 1954       | Filippin        | Xitoy           |
| <b>3.</b>  | 1958       | Yaponiya        | Xitoy           |
| <b>4.</b>  | 1962       | Indoneziya      | Hindiston       |
| <b>5.</b>  | 1966       | Tailand         | Birma           |
| <b>6.</b>  | 1970       | Tailand         | Birma va Koreya |
| <b>7.</b>  | 1974       | Eron            | Eron            |
| <b>8.</b>  | 1978       | Tailand         | KXDR va Koreya  |
| <b>9.</b>  | 1982       | Hindiston       | Eron            |
| <b>10.</b> | 1986       | Janubiy Koreya  | J.Koreya        |
| <b>11.</b> | 1990       | Xitoy           | Xitoy           |
| <b>12.</b> | 1994       | Yaponiya        | O'zbekiston     |
| <b>13.</b> | 1998       | Tailand         | Eron            |
| <b>14.</b> | 2002       | Janubiy Koreya  | Eron            |
| <b>15.</b> | 2006       | Qatar           | Qatar           |
| <b>16.</b> | 2010       | Xitoy           | Yaponiya        |
| <b>17.</b> | 2014       | Janubiy Koriya  | Janubiy Koriya  |
| <b>18.</b> | 2018       | Indoneziya      | Janubiy Koriya  |

**Osiyo o'yinlari** – 1951 yildan beri o'tkaziladigan kompleks musobaqadir. U Osiyo xalqlari va davlatlari birdamligini yanada mustahkamlash maqsadida tashkil qilinadi. Osiyo o'yinlari Xalqaro olimpiya qo'mitasi va Osiyo olimpiya kengashi bayrog'i ostida har to'rt yilda bir marotaba o'tkaziladi.

## **Tarix**

Osiyo o'yinlari asosi sifatida Uzoq SHarq mamlakatlari – Xitoy, Yaponiya va Filippin davlatlari o'rtasida 1913-1934 yillarda o'tkazilgan musobaqalarni ko'rsatish mumkin. Londondagi XIV Olimpiya o'yinlari vaqtida (1948 yil) Osiyo mamlakatlari vakillari Osiyo o'yinlari assotsiatsiyasini tashkil etish borasida kelishuvga erishadilar. U 1949-yilda Nyu-Delidagi assambleyada ko'rib chiqilgan va aynan o'sha erda 1951-yilda Nyu-Delida Osiyo o'yinlarini o'tkazish qarori qabul qilingan. 1982-yilda Osiyo o'yinlari federatsiyasi XOQ tomonidan tan olinadi. 1982-yilning 16 noyabr kuni bo'lib o'tgan Bosh assambleyada qit'aning sport tashkiloti o'z nomini Osiyo Olimpiya Kengashi deb o'zgartiradi.

### **Osiyo o'yinlari dasturi**

Osiyo o'yinlari dasturidan quyidagi sport turlari o'rin olgan:

Suv sporti, kamondan otish, engil atletika, badminton, beysbol, basketbol, bouling, boks, brij, kanoeda eshkak eshish, velosport, ot sporti, qilichbozlik, futbol, golf, gimnastika, gandbol, chim ustida xokkey, dzyudo, kabaddi, karate, kurash, zamonaviy beshkurash, parashyut sporti, rolik sporti, akademik eshkak eshish, regbi, elkanli sport, sepaktakrav, o'q otish, alpinizm, skvosh, stol tennisi, taekvondo, tennis, triatlon, voleybol, og'ir atletika, sport kurashlari, sambo, juijitsu, penchak silat, ushu.

So'nggi yillarda Osiyo o'yinlarining tashkiliy saviyasi tez suratlarda oshib bordi. Osiyo o'yinlari saviyasiga XXIV Olimpiya o'yinlari (Seul, 1998yil) va XXIX Olimpiya o'yinlari (Pekin, 2008yil) ga tayyorgarlik ham katta ta'sir ko'rsatgan.

O'zbekiston Osiyo o'yinlarida 1994 yildan buyon ishtirok etib keladi.

Ayni paytda Osiyo Olimpiya Kengashi shafeligida yozgi va qishki Olimpiya o'yinlaridan tashqari quyidagi musobaqalar o'tkaziladi:

### **-Jang san'ati va yopiq inshootlardagi Osiyo o'yinlari**

2013 yilda yopiq inshootlardagi Osiyo o'yinlari va jang san'ati bo'yicha Osiyo o'yinlari musobaqalari birlashtiriladi va Jang san'ati va yopiq inshootlardagi Osiyo o'yinlari deb nomlanadi. O'yinlar to'rt yilda bir marotaba tashkil qilinadi.

Mazkur musobaqada Olimpiya va Osiyo o'yinlari dasturiga kirmagan sport turlari bo'yicha ham musobaqalar bo'lib o'tadi.

**Musobaqada quyidagi sport turlari bo'yicha bellashuvlar o'tkaziladi:**

• Akrobatika • aerobika • engil atletika • bilyard • bouling • brij • shaxmat • velosport • sportcha raqs • «ajdar va sher raqsi» musobaqasi • kibersport • ekstremal sport turlari • futzal • xokkey • sepaktakrav • rolik sporti • suzish.

**Jang san'ati turlari:**

• Karate • Muaytay • jiu-jitsu • kikkoksing • kurash • penchak silat.

**-Sohilbo'yi Osiyo o'yinlari**

**-Yoshlar Osiyo o'yinlari**

Osiyo o'yinlari futbol turnirida shu kunga qadar jami 17ta jamoa medal yutgan. Ulardan 10tasi hisobida «oltin» bor. Tabiiyki, Osiyo o'yinlari chempionlari qatorida O'zbekiston terma jamoasini ko'rish yoqimli. Turnir tarixida J.Koreya va Eron termalari 4 martadan g'olib bo'lgan. 3ta probali medallar soni bo'yicha esa koreyslar oldinda - ular naq 10 marta sovrindorlar qatoriga kirishgan.



**1.12. O‘ZBEKISTON TERMA JAMOASINING OSIYO O‘YINLARI**  
**SARALASH VA ASOSIY BAHSLARIDAGI UMUMII**  
**UCHRASHUVLARI**



| №   | Yil  | O‘tgan shahar | CHempion         | Finalchi         |
|-----|------|---------------|------------------|------------------|
| 1.  | 1956 | Gonkong       | Koreya           | Isroil           |
| 2.  | 1960 | Seul          | Koreya           | Isroil           |
| 3.  | 1964 | Tel-Aviv      | Isroil           | Hindiston        |
| 4.  | 1968 | Tehron        | Eron             | Birma            |
| 5.  | 1972 | Bangkok       | Eron             | Koreya           |
| 6.  | 1976 | Tehron        | Eron             | Quvayt           |
| 7.  | 1980 | Quvayt        | Quvayt           | Koreya           |
| 8.  | 1984 | Singapur      | Saudi Arabistoni | Xitoy            |
| 9.  | 1988 | Doxa          | Saudi Arabistoni | Koreya           |
| 10. | 1992 | Xirosima      | YAponiya         | Saudi Arabistoni |
| 11. | 1996 | Dubay         | Saudi Arabistoni | BAA              |
| 12. | 2000 | Beyrut        | YAponiya         | SaudiArabistoni  |
| 13. | 2004 | Pekin         | YAponiya         | Eron             |
| 14. | 2008 | Jakarta       | Iroq             | Saudi Arabistoni |
| 15. | 2012 | Doxa          | YAponiya         | Avstraliya       |
| 16. | 2016 | Sidney        | Avstraliya       | J.Koreya         |
| 17. | 2019 | Abu-dabi      | Qatar            | YAponiya         |

## OSIYO CHEMPIONLARI LIGASI BAHSLARI

Osiyo CHempionlar Ligasi 2002 yil tashkil qilingan (2006 yili 4-mavsum



hisoblanadi). Unda shu paytgacha mamlakatimizning nomdor jamoasi — «Paxtakor»

Usha yilgisi bilan hisoblaganda ketma-ket 4 mavsumdan beri ishtirok etib kelishyapti.

| №  | Osiyo chempionlari ligasi bahslari |                 |               |          |                   |            |
|----|------------------------------------|-----------------|---------------|----------|-------------------|------------|
| 1. | «Paxtakor»                         | 32<br>uchrashuv | 18<br>g'alaba | 4 durang | 10<br>mag'lubiyat | T-n. 51:29 |
| 2. | «Neftchi»                          | 16<br>uchrashuv | 6 g'alaba     | 0 durang | 10<br>mag'lubiyat | T-n. 23:28 |
| 3. | «Mash'al»                          | 6 uchrashuv     | 2 g'alaba     | 1 durang | 3 mag'lubiyat     | T-n. 7:11  |



2002/2003 va 2004-yilgi mavsumlarda Toshkentning «Paxtakor» jamoasi ketma-ket ikki marta yarim finalgacha borgan. 2004-yilgacha CHempionlar ligasi tarixida eng ko'p uchrashuv o'tkazgan jamoa «Paxtakor» jamoasi sanaladi — 32 ta uchrashuv.

Kuchli va g'alabali o'yinlari evaziga «Paxtakor» jamoasi 2002 yili «Osiyoning eng kuchli klubi» nomiga sazovor bo'lgan.

### 1.13. MILLIY CHEMPIONATLARIMIZ TARIXI



| №   | Yil  | CHempion            | Vitse-<br>champion | 3-o‘rin     | To‘purarlar                | O‘rin-<br>bosar |
|-----|------|---------------------|--------------------|-------------|----------------------------|-----------------|
| 1.  | 1992 | Paxtakor<br>Neftchi | —                  | So‘g‘diyona | V.Kechinov                 | —               |
| 2.  | 1993 | Neftchi             | Paxtakor           | Navbahor    | R.Do‘rmonov                | —               |
| 3.  | 1994 | Neftchi             | Nurafshon          | Navbahor    | R.Bozorov                  | —               |
| 4.  | 1995 | Neftchi             | mhsK               | Navbahor    | O.SHatskix                 | —               |
| 5.  | 1996 | Navbahor            | Neftchi            | MHSK        | O.SHatskix<br>J.Irismetov  | —               |
| 6.  | 1997 | MHSK                | Neftchi            | Navbahor    | J.Irismetov                | Neftchi         |
| 7.  | 1998 | Paxtakor            | Neftchi            | Navbahor    | M.Qosimov<br>I.SHkvirin    | Neftchi         |
| 8.  | 1999 | Do‘stlik            | Neftchi            | Navbahor    | U. Isoqov<br>B.Hamidullaev | Neftchi         |
| 9.  | 2000 | Do‘stlik            | Neftchi            | Nasaf       | J.Irismetov                | Neftchi         |
| 10. | 2001 | Neftchi             | Paxtakor           | Nasaf       | U.Isoqov                   | Neftchi         |
| 11. | 2002 | Paxtakor            | Neftchi            | Qizilqum    | B.Hamidullaev              | Paxtakor        |

|     |      |           |           |           |                                 |           |
|-----|------|-----------|-----------|-----------|---------------------------------|-----------|
| 12. | 2003 | Paxtakor  | Neftchi   | Navbahor  | M irxoldirshoev<br>M.Idiatullin | Paxtakor  |
| 13. | 2004 | Paxtakor  | Neftchi   | Navbahor  | Z.Xolmurodov                    | Paxtakor  |
| 14. | 2005 | Paxtakor  | Mash'al   | Nasaf     | A.Soliev                        | Paxtakor  |
| 15. | 2006 | Paxtakor  | Neftchi   | Nasaf     | P.Solomin                       | Paxtakor  |
| 16. | 2007 | Paxtakor  | Quruvchi  | Mash'al   | I.Muminjonov                    | Quruvchi  |
| 17. | 2008 | Quruvchi  | Paxtakor  | Neftchi   | S.Jeparov                       | Bunyodkor |
| 18. | 2009 | Bunyodkor | Paxtakor  | Nasaf     | Rivaldo                         | Bunyodkor |
| 19. | 2010 | Bunyodkor | Paxtakor  | Nasaf     | N.Otaquziev                     | Olmalik   |
| 20. | 2011 | Bunyodkor | Nasaf     | Paxtakor  | M.Trifunovich                   | Bunyodkor |
| 21. | 2012 | Paxtakor  | Bunyodkor | Lokomotiv | A.Berdiev                       | Neftchi   |
| 22. | 2013 | Bunyodkor | Lokomotiv | Nasaf     | O.Pishur                        | Bunyodkor |
| 23. | 2014 | Paxtakor  | Lokomotiv | Nasaf     | A.Gevorkyan                     | Nasaf     |
| 24. | 2015 | Paxtakor  | Lokomotiv | Nasaf     | I.Sergeev                       | Paxtakor  |
| 25. | 2016 | Lokomotiv | Nasaf     | Bunyodkor | T.Abduxoliqov                   | Lokomotiv |
| 26. | 2017 | Lokomotiv | Nasaf     | Paxtakor  | M.Bikmaev                       | Lokomotiv |
| 27. | 2018 | Lokomotiv | Paxtakor  | Navbahor  | Bezerra                         | Paxtakor  |



### 1.14. O‘ZBEKISTON KUBOGI TARIXI

| №   | Yil       | Kubok<br>sohibi | Finalchi     | Final                              |
|-----|-----------|-----------------|--------------|------------------------------------|
| 1.  | 1992      | Navbahor        | Temiryo‘lchi | Navbahor 0:0 Temiryo‘lchi<br>(6:5  |
| 2.  | 1993      | Paxtakor        | Navbahor     | pen.) Paxtakor 3:0 Navbahor        |
| 3.  | 1994      | Neftchi         | YAngier      | Neftchi 2:0 YAngier                |
| 4.  | 1995      | Navbahor        | MHSK         | Navbahor 1:0 MHSK                  |
| 5.  | 1996      | Neftchi         | Paxtakor     | Neftchi 0:0 Paxtakor (5:4<br>pen.) |
| 6.  | 1997      | Paxtakor        | Neftchi      | Paxtakor 3:2 Neftchi               |
| 7.  | 1998      | Navbahor        | Neftchi      | Navbahor 2:0 Neftchi               |
| 8.  | 1999-2000 | Do‘stlik        | Samarqand    | Do‘stlik 4:1 Samarqand             |
| 9.  | 2000-2001 | Paxtakor        | Neftchi      | Paxtakor 2:1 Neftchi               |
| 10. | 2001-2002 | Paxtakor        | Neftchi      | Paxtakor 6:3 Neftchi               |
| 11. | 2002-2003 | Paxtakor        | Nasaf        | Paxtakor 2:1 Nasaf                 |
| 12. | 2003-2004 | Paxtakor        | Traktor      | Paxtakor 3:2 Traktor               |
| 13. | 2004-2005 | Paxtakor        | Neftchi      | Paxtakor 3:0 Neftchi               |
| 14. | 2005-2006 | Paxtakor        | Mash‘al      | Paxtakor 2:0 Mash‘al               |
| 15. | 2006-2007 | Paxtakor        | Neftchi      | Paxtakor 3:1 Neftchi               |
| 16. | 2007-2008 | Paxtakor        | Neftchi      | Paxtakor 2:0 Neftchi               |
| 17. | 2008-2009 | Paxtakor        | Mashal       | Paxtakor 1:0 Mashal                |
| 18. | 2009-2010 | Bunyodkor       | Shurtan      | Bunyodkor 1:0 SHurtan              |
| 19. | 2010-2011 | Paxtakor        | Nasaf        | Paxtakor 3:1 Nasaf                 |
| 20. | 2011-2012 | Bunyodkor       | Nasaf        | Bunyodkor 3:0 Nasaf                |

|    |           |           |           |                         |
|----|-----------|-----------|-----------|-------------------------|
| 21 | 2012-2013 | Bunyodkor | Nasaf     | Bunyodkor 2:1 Nasaf     |
| 22 | 2013-2014 | Lokomotiv | Bunyodkor | Lokomotiv 1:0 Bunyodkor |
| 23 | 2014-2015 | Nasaf     | Bunyodkor | Nasaf 2:1 Bunyodkor     |
| 24 | 2015-2016 | Lokomotiv | Nasaf     | Lokomotiv 1:0 Nasaf     |
| 25 | 2016-2017 | Lokomotiv | Bunyodkor | Lokomotiv 1:0 Bunyodkor |
| 26 | 2017-2018 | AGMK      | Paxtakor  | AGMK 3:1 Paxtakor       |

### 1.15. FUTBOL HAQIDA QIZIQARLI HIKOYALAR

1891-yilda futbol qoidolari bo'yicha ekspert bo'lgan Irlandiyalik Jon Penalti 11 metrlik jarima to'pini o'ylab topdi va uni o'yinga kiritishni taklif etdi. Shundan beri bu jarima to'pini butun dunyoda «penalti» deb, atab kelishadi.

\* \* \*

2005-yilgi Angliya ligasi kubogi finalida stadionda muxlislarning eng kuchli shovqini rekordi qayd etildi. «Liverpool» o'yinchisi Riisening Londonning «Chelsi» jamoasi darvozasiga kiritgan golidan so'ng mersisaydlik muxlislar hayqiriqlari kuchi 130,8 detsibelga etdi. Bu ko'rsatkich «Ginnes» kitobiga kiritildi.

\* \* \*

1978-yili Gretsiya chempionatining markaziy uchrashuvlaridan birida «Etnikos» jamoasi «PAOK» ni qabul qildi. Birinchi bo'limda hisobni ochgan mehmonlar xursandchiliklarini o'rindiqlarda o'tirgan o'yinchilar bilan birga baham ko'rish uchun ko'pchilik bo'lib nishonlashni boshlashdi. Faqat 1—2 o'yinchidan tashqari. Shu payt hakam bir oz kutib, o'yinni davom ettirish mumkinligini ko'rsatdi. «Etnikos» futbolchilari esa ko'p o'ylamasdan o'yinni maydon markazidan boshlashdi va hech qanday to'siqlarsiz to'pni darvozaga kiritib hisobni tenglashtirishgan.

\* \* \*

1950 yillarda Shvetsiya chempionatining uchrashuvlaridan birida maydonda deyarli uchramaydigan holat yuz bergan. Unda «Yurgorden» jamoasi raqiblari bilan bo'lgan uchrashuvda 18:0 hisobida g'alaba qozonishadi va ushbu o'yinda

«Yurgorden» darvozaboni 90 daqiqa davomida biror marta ham (!) to'pga tegmagan (na qo'lda, na oyoqda). Faqat bir marotaba u tomon zarba berilgan va u ham darvozadan yuqori o'tib ketgan.

\* \* \*

GFR chempionatlarining birida «Buxxayme» jamoasi darvozasiga hakam shubhali penalti belgilaydi. Jamoa a'zolari tabiiyki hakamga norozilik bildirishadi, lekin hakam o'z qarorini o'zgartirishni xohyaamadi va to'pni 11 metrlik nuqtaga qo'ydi. Shunda himoyachilardan biri noroziligini bildirgan holda jahl ustida tuini o'z darvozasiga qarab tepadi va to'p darvozaga kiradi. Hakam hech ikkilanmasdan golni inobatga olib maydon markazini ko'rsatadi. Bu esa futbol tarixidagi 11 metrlikdan kiritilgan yagona avtogol hisoblanadi.

Belorusiyaning «Bate» klubi darvozaboni YUriy Jevnov 2004 yilda eng «kuryoz» (qiziq) gollardan birining muallifi bo'lgan. UEFA Kubogining saralash bahslarida «Bate» Tbilisining «Dinamo» jamoasi bilan uchrashadi. Doimiy holda Jevnov o'z jarima maydonidan to'pni kuchli zarb bilan maydonning raqib tomoniga sheriklariga yo'llaydi, to'p 80 m dan oshiq masofadan uchib borib erga bir marta tegib, «Dinamo» darvozaboni Irakliy Zoidze ustidan o'tib to'g'ri darvoza to'riga borib tushadi.

\* \* \*

Polshalik charm to'p muxlislari shu mamlakatda istiqomat qiluvchi Osinskiylar oila a'zolaridan tashkil topgan futbol jamoasini yaxshi bilishadi. Haqiqatan ham Petr Osinskiyning o'n bir o'g'li bita jamoada o'ynashadi, ularning eng kattasi 49, kenjasi esa 22 yoshdadir.

\* \* \*

Yaqinda Gollandiyada kubok o'yinida qiziqarli voqea bo'ldi. «Ayaks» ning yoshlar jamoasi «Yong Ayaks» jamoasi «Kambur» jamoasini qabul qildi. O'yinning ikkinchi bo'limida Amsterdamlik Derk Burriqger jarohat olganini ko'rgan raqiblardan biri to'pni «G'apr1au» ga amal qilgan holda maydon tashqarisiga tepib yuboradi. Burriqger bir oz o'tib maydonga qaytadi va «Ayaks» ning belgiyalik o'yinchisi Yan Vertongen to'pni raqiblariga qaytarib berish

niyatida raqiblar tomoniga tepadi va yuqorilatib uchgan to'p darvozaga borib tushadi hamda hisob 3:0 ga etadi. Bundan o'zi ham, boshqalar ham hayron qolishadi. Biroq «Yong Ayaks» murabbiyi Jon van der Brom insof yuzasidan raqiblar bir to'p kiritishlari uchun o'z o'yinchilariga umuman xalaqit bermasliklarini buyuradi va «Kambur» jamoasi bitta javob to'pini kiritadi. Yakunda hisob 3:1 bilan tugaydi. O'yindan so'ng o'yinchi to'pni darvozaga kiritishni xohlamaganini va bu hol ham kutilmaganini aytadi hamda o'sha zahotiyoq raqiblaridan uzr so'raydi.

\* \* \*

Qiziqarli fakt: 1994 yilgi jahon chempionatida ko'pchilikning e'tiborini Bolgariya terma jamoasi tarkibi tortgan. Qizig'i shundaki, terma jamoaning barcha o'yinchilarini familiyasi «ov» bilan tugagan ekan.



## 1.16.XULOSA

Hozirda mashhurligi, ommaviyligi va sevimliligi bo'yicha futbolga teng keladigan sport turi yo'q. Nimagaki, futbol millat tanlamaydi, yosh tanlamaydi. Bejizga futbolni «Millionlar o'yini» deb atashmaydi. Hech qaysi xalqaro tashkilot FIFA o'ziga jamlagan davlatlar sonichalik (205) a'zoga ega emas. Futbolga nafaqat o'yin sifatida, balki xalq g'ururi, mamlakat obro'si sifatida ham qarashadi. Futbol vatanparvarlik tuyg'usini o'yinchilarda va muxlislarda jamlagan (u xoh xalqaro uchrashuv bo'ladimi, xoh mamlakat miqyosidami). Oddiy rivojlanmagan davlat futbol jamoasining jahon chempionatiga chiqishining o'zidayoq o'sha davlatni deyarli barcha tanib oladi.

Futbolni janrlar turliligi bilan ajralib turadigan teatrqa qiyoslash mumkin. Bu yerda tragediya ham, komediya ham, drama ham, epik janr ham mavjud. Bulardan tashqari futbol ham siyosat, ham iqtisodiyot, ham san'at, ham madaniyat desak bo'ladi.

Ushbu qo'llanmaning maqsadi — mamlakatimizda futbolni yanada keng yoyish, futbol haqidagi yangi ma'lumotlarni oz bo'lsa-da, ko'pchilikka yoritib berish. Hozirda futbol bo'yicha o'quv-qo'llanmalari, murabbiylar va jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun futbolga oid kitob va darsliklar soni kam mikdorda chikarilgan bo'lsada, lekin, qisqa vaqt ichida futbolga oid bir kancha qarorlar qabul qilindi. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida qarorida istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash va tayyorlashning samarali tizimini yaratish, milliy terma jamoalar va professional futbol klublari uchun sifatli sport zaxirasini shakllantirish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha trener va hakamlarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish maqsadida, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PF-5368-son Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 16-martdagi PQ-3610-son qaroriga muvofiq 2018-2020-yillarda O'zbekiston Respublikasida futbolni rivojlantirish dasturi asosiy turtki bo'ldi.

## 1.17. ADABIYOTLAR

1. *O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi PF-5368-son Farmoni.*
2. *O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 16 martdagi PQ-3610-son qaroriga muvofiq 2018-2020 yillarda O‘zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish karori.*
3. R.A.Akramov.Igrovye i trenirovochnye nagruzki v futbole. Toshkent-2002.
4. R.A.Akramovning umumiy taxriri ostida “Futbol” darslik UZDJTI Toshkent-2006.
5. Nurimov R.I.Lovkost futbolistov i eyo sovershinstvovanie. Sovershinstvovanie trenirovochnogo protsessa i ego nauchnoe obosnavanie.Toshkent-1983.
6. Nurimov R.I .Sovershinstvovanie uchebno-trenirovochnogo protsessa futbolistov.Toshkent-2001.
7. Nurimov R.I.YOsh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash.UZDJTI.Toshkent-2005.
8. M.B.Aliev,T.S.Usmanxujayev, H.H.Sagdiev. Sport o‘yinlari futbol.Toshkent-“SHM21UO”- 2007.
9. L.R.Ayrapetyans Sportivnye igrы:texnika,taktika,metodika obucheniya Toshkent-“LM ZIYO”- 2012.
10. SH.U.Abidov Yoh futbolchilarning o‘kuvmasheg‘ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish.UZDJTI.Toshkent-2011.
11. R.I.Nurimov. SH.U.Abidov. Z.R.Nurimov.Davletmuradov S.R.
12. Sport va milliy o‘yinlar (Futbol) Toshkent- 2015.

## MUNDARIJA

|                        |                                                                                                   |    |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                        | So‘z boshi.                                                                                       | 4  |
| <b><u>1-bo‘lim</u></b> | <b><u>Futbol o‘yining tarixi va rivojlanishi.</u></b>                                             | 7  |
| 1.1                    | O‘zbekiston futbolining rivojlanishi.                                                             | 10 |
| 1.2                    | Dastlabki futbol o‘yin qonun-qoidalari.                                                           | 13 |
| 1.3                    | Futbol o‘yining o‘zgarishlar ro‘yxati.                                                            | 14 |
| 1.4                    | Qiziqarli faktlar.                                                                                | 15 |
| 1.5                    | Futbol taktikasi tarixi.                                                                          | 17 |
| 1.6                    | Futbol formasi tarixi.                                                                            | 19 |
| 1.7                    | Futbol to‘plari tarixi.                                                                           | 20 |
| 1.8                    | Futbol tarixi afsonalari va davomiyligi.                                                          | 23 |
| 1.9                    | Futbol o‘yinida hakamlarning vazifalari.                                                          | 28 |
| <b><u>2-bo‘lim</u></b> | <b><u>Futbol o‘yini tavsifi,o‘rgatish usuli,texnikasi va taktikasi.</u></b>                       | 39 |
| 1.1                    | Zamonaviy futbol tendinsiyalari.                                                                  | 40 |
| 1.2                    | Mashg‘ulotlarda o‘yinchilar ushbu qoidalarga amal qilishlari kerak.                               | 41 |
| 1.3                    | Futbol o‘yini o‘rgatish uslubi.                                                                   | 42 |
| 1.4                    | Startda olinadigan tezliklar,bo‘rilishlar va to‘xtab qolishni egallashga yo‘naltirilgan mashqlar. | 46 |
| 1.5                    | To‘pni olib yurish mashqlari.                                                                     | 47 |
| 1.6                    | To‘pni olib yurishga o‘rgatish uchun taxminiy mashqlar.                                           | 48 |
| 1.7                    | Aldamchi harakatlarga,fintga o‘rgatish.                                                           | 49 |
| 1.8                    | Aldamchi harakatlarga,fintga o‘rgatish uchun taxminiy mashqlar.                                   | 51 |
| 1.9                    | To‘pni olib qo‘yishni o‘rgatish uchun taxminiy mashqlar.To‘pni havoda tepishni o‘rgatish.         | 52 |
| 1.10                   | Darvazobonni o‘yin texnikasi va o‘rgatish uchun taxminiy mashqlar.                                | 54 |

|                  |                                                                                |     |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1.11             | Futbolchilar uchun harakatli mashqlar.                                         | 57  |
| 1.12             | Futbol o'yini texnikasi.                                                       | 61  |
| 1.13             | Standart vaziyatlarni qo'llash.                                                | 77  |
| 1.14             | Qo'yidagi xolatlarda erkin to'p belgilanadi.                                   | 80  |
| 1.15.            | Futbol o'yinini taktikasi.                                                     | 83  |
| <b>3-bo'lim</b>  | <b><u>Futbol mashg'ulotlarida gimnastikaning roli va metodik asoslari.</u></b> | 89  |
| 1.1              | Sherik bilan bajariladigan mashqlar.                                           | 91  |
| 1.2              | To'p bilan gimnastik mashqlar.                                                 | 93  |
| 1.3              | Mashg'ulotning maqsad va vazifalari. Jismoniy tayyorgarlik                     | 94  |
| 1.4              | Chidamlilikni tarbiyalash.                                                     | 97  |
| 1.5              | Rejalashtirish asoslari.                                                       | 100 |
| 1.6              | Rejalashtirish ko'rinishlar.                                                   | 101 |
| <b>4 -bo'lim</b> | <b><u>Yosh futbolchilarni tayyorlashning boshqarish strukturasi.</u></b>       | 102 |
| 1.1              | Yosh futbolchilarni saralash bosqichlari. Modelli<br>hususiyatlari.            | 106 |
| 1.2              | Indivudival taktik harakatlarni mustahkamlash.                                 | 110 |
| 1.3              | Jamoaviy taktik harakatlarni mustahkamlash.                                    | 111 |
| 1.4              | Tayyorlov tizimini boshqarishning asosiy funksiyalari.                         | 113 |
| 1.5              | Mashg'ulot tizimining axborot taminoti.                                        | 114 |
| 1.6              | Mashg'ulot jarayonini boshqarish.                                              | 116 |
| 1.7              | Musoboqa jarayonini boshqarish                                                 | 118 |
| 1.8              | Jamoani boshqarishda murabbiyning roli.                                        |     |
| 1.9              | Raqib o'yinini urganish (razvetka)                                             | 119 |
| 1.10             | O'yin rejasini tuzib chiqish.                                                  | 121 |
| 1.11             | O'yinga bo'lgan ko'rsatmalar.                                                  | 122 |
| 1.12             | O'yinni olib borish.                                                           | 123 |
| 1.13             | Zaxira qo'yidagi xollarda amalga oshiriladi.                                   | 124 |

|                  |                                                                                                       |     |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1.14             | O'yinni operativ boshqarish.                                                                          | 126 |
| 1.15             | Musoboqa nizomi.                                                                                      | 128 |
| 1.16             | Asosiy qoidalarga qo'yiladigan talablar                                                               | 129 |
| 1.17             | Musoboqa turi va uni o'tkazish usullari.                                                              | 130 |
| 1.18             | O'yinlar taqvimini turlar bo'yicha tuzib chiqish sxemasi.                                             | 132 |
| 1.19             | Musoboqa oldi tayyorgarliklari.                                                                       | 133 |
| <b>5- bo'lim</b> | <b><u>Ilmiy-uslubiy ishlarni tashkillashtirish va olib borish</u></b>                                 |     |
|                  | <b><u>metodikasi.</u></b>                                                                             | 135 |
| 1.1              | Futbolda kuzatuvlar qo'yidagicha tavsiflanadi.                                                        | 139 |
| 1.2              | O'quv jarayonini moddiy-texnik taminlash.                                                             | 143 |
| 1.3              | Futbol atamalari.                                                                                     | 145 |
| 1.4              | Futbol o'yinchilari uchun sport o'yinlari.                                                            | 150 |
| 1.5              | Tezlikni oshirishga oid mashqlar.                                                                     | 151 |
| 1.6              | Chaqqonlikni rivojlantirishga oid mashqlar.                                                           | 152 |
| 1.7              | Sport mashg'ulotlarida charchash va tiklanish.                                                        | 153 |
| 1.8              | To'g'ri ovqatlanish va ichimliklar.                                                                   | 157 |
| 1.9              | Jaxon chempionatlari tarixi.                                                                          | 161 |
| 1.10             | Olimpiada o'yinlari tarixi.                                                                           | 166 |
| 1.11             | Osiyo o'yinlari tarixi.                                                                               | 168 |
| 1.12             | O'zbekiston terma jamoasining Osiyo o'yinlari saralash<br>va asosiy baxslardagi umumiy uchrashuvlari. | 171 |
| 1.13             | Milliy chempionatlarimiz tarixi.                                                                      | 173 |
| 1.14             | O'zbekiston kubogi tarixi.                                                                            | 175 |
| 1.15             | Futbol haqida qiziqarli hikoyalar.                                                                    | 176 |
| 1.16             | Xulosa.                                                                                               | 179 |
| 1.17             | Adabiyotlar.                                                                                          | 180 |

## СОДЕРЖАНИЕ

|                |                                                                             |     |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
|                | Предисловие.                                                                | 4   |
| <b>Глава 1</b> | <b><u>История и развитие футбольной игры.</u></b>                           | 7   |
| 1.1            | Развитие футбола в Узбекистане.                                             | 10  |
| 1.2            | Принципы и законы первого футбола.                                          | 13  |
| 1.3            | Список изменений футбола                                                    | 14  |
| 1.4            | Интересные факты.                                                           | 15  |
| 1.5            | История футбольной тактики.                                                 | 17  |
| 1.6            | История футбольной формы                                                    | 19  |
| 1.7            | История мячей футбола.                                                      | 20  |
| 1.8            | Легенды и продолжительность футбольной истории.                             | 23  |
| 1.9            | Функции судей по футболу.                                                   | 28  |
| <b>Глава 2</b> | <b><u>Описание игры в футбол, методика обучения, техника и тактика.</u></b> | 39  |
| 1.1            | Тенденции современного футбола.                                             | 40  |
| 1.2            | Игроки должны следовать этим правилам.                                      | 41  |
| 1.3            | Методика обучения игре в футбол.                                            | 42  |
| 1.4            | Скорость бега, сонливость и ударные упражнения.                             | 46  |
| 1.5            | Упражнения по верховой езде.                                                | 47  |
| 1.6            | Примерное упражнение для поощрения удара.                                   | 48  |
| 1.7            | Обученные лживых действий.                                                  | 49  |
| 1.8            | Примерные упражнения для мошеннических действий.                            | 51  |
| 1.9            | Примерные упражнения по удалению мяча.                                      | 52  |
| 1.10           | Примерное упражнение для игры на игровой технике.                           | 54  |
| 1.11           | Тренировка для игроков.                                                     | 57  |
| 1.12           | Футбольная игровая техника.                                                 | 61  |
| 1.13           | Штабелирование ситуаций по умолчанию.                                       | 77  |
| 1.14           | В следующих случаях свободное место устанавливается.                        | 80  |
| 1.15           | Тактика футбольного матча.                                                  | 83  |
| <b>Глава 3</b> | <b><u>Роль и методика гимнастики в футболе.</u></b>                         | 89  |
| 1.1            | Партнерские упражнения.                                                     | 91  |
| 1.2            | Гимнастические упражнения с кувшинами.                                      | 93  |
| 1.3            | Цели и задачи обучения. Физическая культура                                 | 94  |
| 1.4            | Укрепление выносливости.                                                    | 97  |
| 1.5            | Основы планирования.                                                        | 100 |
| 1.6            | Планирование кривых.                                                        | 101 |
| <b>Глава 4</b> | <b><u>Структура управления обучением молодых игроков.</u></b>               | 102 |
| 1.1            | Отборочные этапы юных игроков. Особенности модели.                          | 106 |
| 1.2            | Индивидуальные тактические движения.                                        | 110 |
| 1.3            | Усилить командную тактику.                                                  | 111 |
| 1.4            | Основные функции системы управления менеджментом.                           | 113 |
| 1.5            | Информационная поддержка системы обучения.                                  | 114 |
| 1.6            | Управление рабочим процессом.                                               | 116 |
| 1.7            | Роль тренера в управлении командой.                                         | 118 |
| 1.8            | Игра противника                                                             | 119 |
| 1.9            | Нарисуйте план игры.                                                        | 119 |
| 1.10           | Руководство к игре.                                                         | 121 |

|                |                                                                        |     |
|----------------|------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1.11           | Возьми игру.                                                           | 122 |
| 1.12           | Запасы подлежат следующим условиям.                                    | 123 |
| 1.13           | Оперативное управление игрой.                                          | 124 |
| 1.14           | Устав соревнования                                                     | 126 |
| 1.15           | Требования к основным правилам                                         | 128 |
| 1.16           | Тип соревнования и методы его проведения.                              | 130 |
| 1.17           | Расписание игровых расписаний по типу.                                 | 132 |
| 1.18           | Предварительная подготовка к соревнованию.                             | 133 |
| <b>Глава 5</b> | <b><u>Методы организации и ведения научно-методической работы.</u></b> | 135 |
| 1.1            | В футболе наблюдения заключаются в следующем.                          | 139 |
| 1.2            | Материально-техническое обеспечение учебного процесса.                 | 143 |
| 1.3            | Футбольные условия.                                                    | 145 |
| 1.4            | Спортивные игры для футболистов.                                       | 150 |
| 1.5            | Водительские упражнения.                                               | 151 |
| 1.6            | Тренинг по развитию навыков.                                           | 152 |
| 1.7            | Правильное питание и напитки.                                          | 153 |
| 1.8            | История чемпионатов мира.                                              | 157 |
| 1.9            | История Олимпийских игр.                                               | 161 |
| 1.10           | История Азиатских Игр.                                                 | 166 |
| 1.11           | Отборочные матчи сборной Узбекистана и основные матчи                  | 168 |
| 1.12           | Азиатских игр.                                                         | 171 |
| 1.13           | История наших национальных чемпионатов.                                | 173 |
| 1.14           | История Кубка Узбекистана.                                             | 175 |
| 1.15           | Интересные истории о футболе.                                          | 176 |
| 1.16           | Заключение.                                                            | 179 |
| 1.17           | Список литературы.                                                     | 180 |

## EXPLICITATION.

|                   |                                                                                |    |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----|
|                   | Wordpress.                                                                     | 4  |
| <b>1-Section.</b> | <b><u>History and development of football game.</u></b>                        | 7  |
| 1.1               | The development of football in Uzbekistan.                                     | 10 |
| 1.2               | The Principles of the First Football.                                          | 13 |
| 1.3               | Football game change list.                                                     | 14 |
| 1.4               | Interesting Facts.                                                             | 15 |
| 1.5               | History of football tactics.                                                   | 17 |
| 1.6               | Football history history.                                                      | 19 |
| 1.7               | History of soccer balls.                                                       | 20 |
| 1.8               | Legends and duration of football history.                                      | 23 |
| 1.9               | Functions of referees in football.                                             | 28 |
| <b>2-Section.</b> | <b><u>Soccer game description, teaching method, technique and tactics.</u></b> | 39 |
| 1.1               | Contemporary Football Trends.                                                  | 40 |
| 1.2               | Players should follow these guidelines.                                        | 41 |
| 1.3               | The technique of teaching football game.                                       | 42 |
| 1.4               | Running speeds, drowsiness, and stroke exercises.                              | 46 |
| 1.5               | Bump Riding Exercises.                                                         | 47 |
| 1.6               | Approximate exercise to encourage bump.                                        | 48 |

|                   |                                                                                     |            |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1.7               | Encouraging deceitful actions, fishing.                                             | 49         |
| 1.8               | Approximate exercises for fraudulent action.                                        | 51         |
| 1.9               | Approximate exercises to remove the bubble.                                         | 52         |
| 1.10              | Approximate exercise to gamble on gaming technique.                                 | 54         |
| 1.11              | Workout for players.                                                                | 57         |
| 1.12              | Football game technique.                                                            | 61         |
| 1.13              | Stacking default situations.                                                        | 77         |
| 1.14              | In the following cases, the free space is set.                                      | 80         |
| 1.15              | Tactics of football game.                                                           | 83         |
| <b>3-Section.</b> | <b><u>The role and methodology of gymnastics in football.</u></b>                   | <b>89</b>  |
| 1.1               | Partner exercises.                                                                  | 91         |
| 1.2               | Gymnastic exercises with tumbles.                                                   | 93         |
| 1.3               | Objectives and tasks of the training. Physical training                             | 94         |
| 1.4               | Strengthening of endurance.                                                         | 97         |
| 1.5               | Fundamentals of Planning.                                                           | 100        |
| 1.6               | Planning curves.                                                                    | 101        |
| <b>4-Section.</b> | <b><u>Management structure of young players training.</u></b>                       | <b>102</b> |
| 1.1               | Young players' qualifying stages. Model specifics.                                  | 106        |
| 1.2               | Individual tactical movements.                                                      | 110        |
| 1.3               | Strengthen team tactics.                                                            | 111        |
| 1.4               | The main functions of management system management.                                 | 113        |
| 1.5               | Informational support of training system.                                           | 114        |
| 1.6               | Management of workflow.                                                             | 116        |
| 1.7               | The role of the trainer in managing the team.                                       | 118        |
| 1.8               | Playing opponent game                                                               | 119        |
| 1.9               | Draw a game plan.                                                                   | 119        |
| 1.10              | Guidelines for the game.                                                            | 121        |
| 1.11              | Take the game.                                                                      | 122        |
| 1.12              | Reserves are subject to the following conditions.                                   | 123        |
| 1.13              | Operational management of the game.                                                 | 124        |
| 1.14              | Competition system.                                                                 | 126        |
| 1.15              | Requirements to basic regulations                                                   | 128        |
| 1.16              | Type of competition and methods of its implementation.                              | 129        |
| 1.17              | Schedule of game schedules by type.                                                 | 130        |
| 1.18              | Preliminary preparations for the competition.                                       | 133        |
| <b>5-Section.</b> | <b><u>Methods of organization and conducting scientific and methodical work</u></b> | <b>135</b> |
| 1.1               | In football, the observations are as follows.                                       | 139        |
| 1.2               | Material and technical support of educational process.                              | 143        |
| 1.3               | Football terms.                                                                     | 145        |
| 1.4               | Sports Games for Football Players.                                                  | 150        |
| 1.5               | Driving exercises.                                                                  | 151        |
| 1.6               | Skill Development Training.                                                         | 152        |
| 1.7               | Proper nutrition and drinks.                                                        | 153        |
| 1.8               | History of World Championships.                                                     | 157        |
| 1.9               | History of Olympic Games.                                                           | 161        |

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| 1.10 History of Asian Games.                                       | 166 |
| 1.11 Uzbekistan national team qualifying matches and major matches | 168 |
| 1.12 in Asian Games.                                               | 171 |
| 1.13 History of our national championships.                        | 173 |
| 1.14 History of Uzbekistan Cup.                                    | 175 |
| 1.15 Interesting stories about football.                           | 176 |
| 1.16 Summary.                                                      | 179 |
| 1.17 Literature.                                                   | 180 |



*Shokirov Po'lat Karimovich*

*I.A.Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika  
universiteti “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrasi mudiri.*