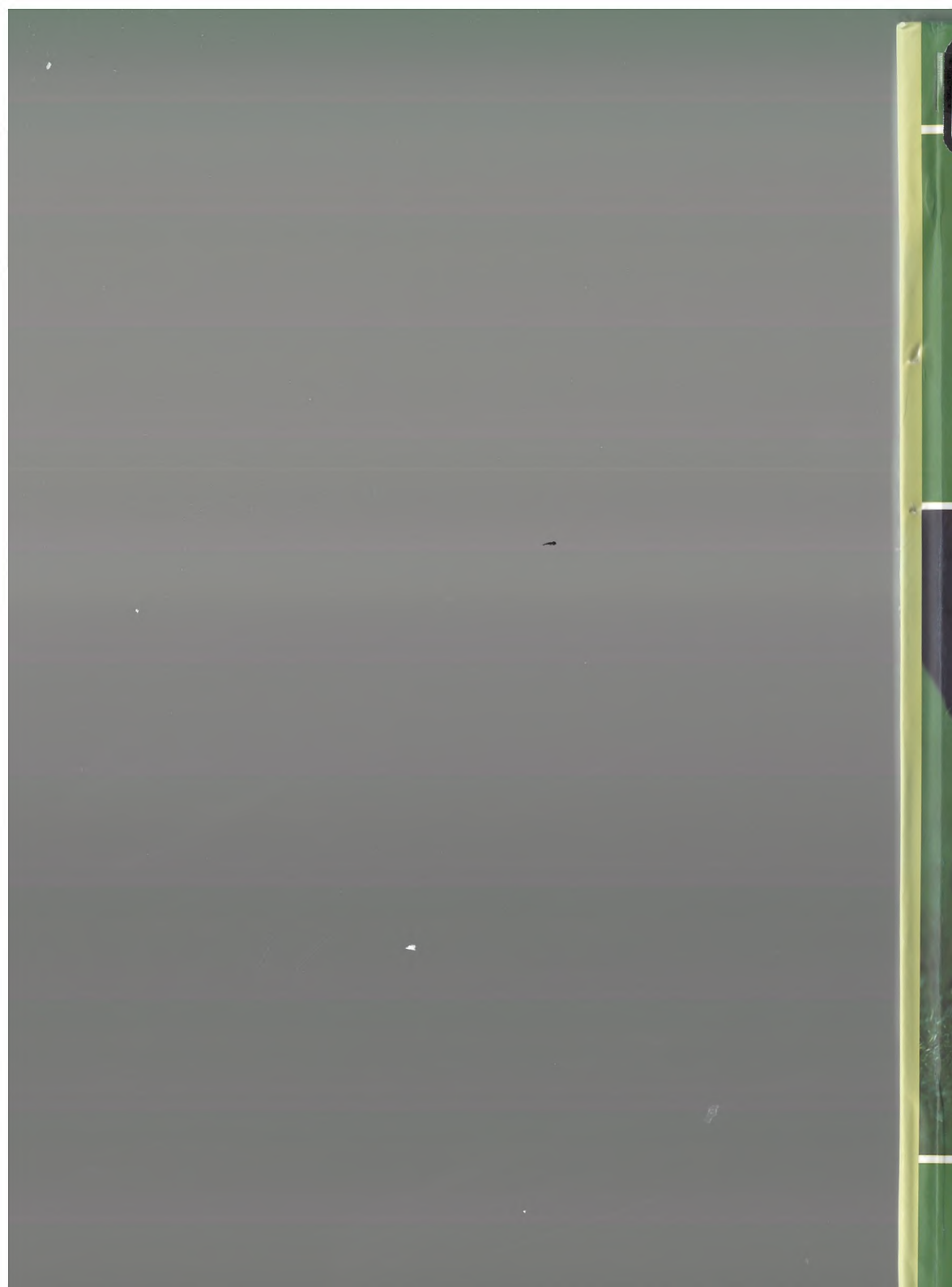




75.5
A-15

ABDULLAYEV ABDUQAYUM ABDULXAYEVICH

SPORT VA HARAkatLI O'YINLAR O'QITISH METODIKASI (FUTBOL)



45.5
А-15



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

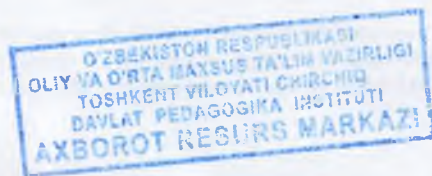
TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

ABDUQAYUM ABDULLAYEV

**SPORT VA HARAKATLI O'YINLAR
O'QITISH METODIKASI
(FUTBOL)**

2193

O'quv qo'llanma



2193

**"ТАФАККУР" НАШРИЁТИ
ТОШКЕНТ – 2019**

KBK: 75.578

UO'K: 796.332

A 15

Abdullayev A.

Sport va harakatli o'yinlar o'qitish metodikasi [Matn] O'quv qo'llanma / A. Abdullayev – Toshkent: "Tafakkur" nashriyoti, 2019. – 216 b.

KBK: 75.578

Sport va harakatli o'yinlar o'qitish metodikasi (futbol) o'quv qo'llanmasi Oliy ta'lim muassasalari 5112000 Jismoniy madaniyat fakultetlari o'quv jarayoni, olimpiya zaxiralari kollejlari, maxsus sport maktablar o'quvchilari, talabalar hamda futbol murabbiylari uchun mo'ljallangan.

Ushbu o'quv qo'llanmada futbol sport turining mazmun-mohiyati, mashg'ulotlar jarayonining umumiy qonuniyatlari, vositalari va mashq qildirish usullari, jismoniy fazilatlarini tarbiyalashning nazariy va amaliy xususiyatlari, talabani futbolga tayyorlash va mashg'ulot jarayoni masalalari yoritilgan.

Muallif:

A. Abdullayev – o'qituvchi

Taqrizchilar:

Sh.Q.Mardonov – Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti maktabgacha va boshlang'ich ta'lim fan dekani, pedagogika fanlari doktori, prof.

B.B.Musayev – O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, pedagogika fanlari nomzodi

K.D.Raximqulov – O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti, Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi dotsenti

O'quv qo'llanma Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti kengashida 2019-yil 30-maydagi 8-sonli majlis bayonnomasi bilan ko'rib chiqilgan va nashrga tavsiya qilingan.

O'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2019 yil 20 iyuldagi 654-sonli buyrug'iga asosan O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan litsenziya berilgan nashriyotlarda nashr etishga ruxsat berildi.

ISBN: 978-9943-24-282-1

© A.Abdullayev, 2019 yil.

© "Tafakkur" nashriyoti, 2019 yil.

KIRISH

Mamlakatimiz Prezidenti SH.M.Mirziyoyev tomonidan so'nggi yillarda Respublikada ilmiy va innovatsion faoliyatni qo'llab-quvvatlash, kadrlar tayyorlash tizimini modernizatsiyalash va isloh qilish bo'yicha tizimli ishlar olib borilmoqda, iqtidorli yoshlarni nufuzli milliy va xalqaro muhoabaqalarda hamda tanlovlarda salmoqli natijalarga erishishlari uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishga alohida e'tibor qaratilmoqda. O'zbekistonda ilm-fanni, shu jumladan, sportni respublikamizda rivojlantirish fikrlari muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019–2023-yillar davomida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risidagi qarori buning isbotidir.

Prezidentning mazkur farmoniga muvofiq mamlakatimiz ilmiy salohiyatini oshirish va ilmiy tadqiqotda yangi yondashuvlarga o'tish, ilm-fanda yechilmay turgan muammolarni ilmiy tadqiqot obyekti qilib olish alohida ta'kidlangan. Shuni qoniqish bilan qayd etish lozimki, jahonga yuz tutgan O'zbekistonimizda sportni rivojlantirish asosida barkamol avlodni sog'lom tarbiyalash va sohadagi muammolarni ilmiy tadqiq etishga e'tibor kuchaydi. Bu bejiz emas, albatta. Jahon hamjamiyatidan o'ziga munosib o'rin egallashga intilayotgan mamlakatimiz uchun taraqqiy qilgan chet ellar bilan hamkorlik – hamjihatlikda o'zining buyuk kelajagini qurayotgan xalqimiz uchun sport sohasida yetuk sportchilarni tarbiyalash va ularni tarbiyalovchi mutaxassislarni tayyorlash masalasi yetakchi o'ringa chiqdi.

Shu boisdan ta'lim tizimini zamon talablari darajasida va erishilgan tajribalar asosida rivojlantirish orqali o'sib kelayotgan yosh avlodni jamiyat hayotida faol ishtirok etadigan, har tomonlama sog'lom, yetuk va yuksak ma'naviyatli komil insonlar etib tarbiyalash davlatimizning ustuvor yo'nalishlaridan hisoblanadi.

Bolalarning jamoatchilik, mehnatsevarlik va jamoat oldida o'z burchini his qilish ruhida tarbiyalash hozirgi kunning eng muhim masalalari hisoblanadi. Bola maktabga qadam qo'ygan birinchi kundan boshlab unda mehnatga nisbatan muhabbat uyg'otish, uyushqoqlik, ishchanlik va boshlagan ishini oxiriga yetkaza bilish xususiyatini tarbiyalash kerak. Buning uchun tarbiyaning barcha vositalaridan, jumladan, bolalarni sevimli o'yinlaridan foydalanish ayni muddaodir.

O'yinlar hayotdagi to'siqlarni yengish hamda har xil xislat va qobiliyatlarni ro'yobga chiqarish bilan bog'liq bo'lgan jismoniy mashqlarning turli majmuasini o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, odatda, bolalar sevib o'ynaydigan, ularga baxt, quvonch baxsh etadigan musobaqa elementlari ham harakatli o'yinlarga kiradi.

Hammamizga ma'lumki, kichik maktab yoshidagi bolalarning o'yinlari taqlid qilish tabiatida bo'ladi. Bola tevarak-atrofida borliqni kuzatadi, undagi ba'zi narsalarni o'yinga kiritadi va shu o'yin vositasida o'zini qurshab turgan olamni bilib oladi, shunday ekan, unda turmush hodisalariga nisbatan muayyan munosabat paydo bo'ladi.

Futbol bilan shug'ullanish kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga imkon yaratadi. Futbol yosh avlodni aqliy va irodaviy tarbiyalashda ahamiyatga ega vositadir. Futbol mashg'ulotlari va musobaqalarini to'g'ri tashkil qilish intizomlilik, tashkilotchilik, intiluvchanlik, irodalilik, quvnoqlik, ishchanlik va to'g'ri qaror qabul qilish kabi sifatlarni tarbiyalashga ijobiy ta'sir qiladi. Bularning barchasini inobatga olib meto-

dik qo'llanma mustaqil ta'lim tizimi, leksiya kursi va amaliyot mashg'ulotlaridan tashkil topgan, jumladan, metodik vazifalarni individual tarzda mustaqil ishlashni ham o'z ichiga oladi. Mazkur metodik qo'llanma oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat nazariyasi bo'limidagi futbolga oid talablar asosida yozilgan, amaliyot mashg'ulotlari shuning jumlasidan, albatta, bularning barchasi DTSga mos ravishda tayyorlangan. Mazkur metodik qo'llanmani yozishdan maqsad – talabalarga futbol nazariyasi asoslarini va amaliyotini o'rgatishdir. Unda futbol tarixi, futbol mashqlaridan sog'lik uchun foydali jihatlar ta'rif qilinadi. Mazkur metodik qo'llanmani tayyorlashda manba sifatida futbol nazariyasi bo'yicha yozilgan adabiyotlardan foydalanildi, jumladan, jismoniy madaniyat va futbol sohasining yetakchi olimlari ishlari o'rganilgan holda tahlil qilindi.

I BOB. FUTBOLNING RIVOJLANISH TARIXI

“Futbol” so’zi, foot – oyoq, ball – to’p, ya’ni oyoqda to’p o’ynash ma’nosini bildiradi.

Futbol bu – chinakam atletik o’yin. U tezkorlik, chaqqonlik, kuchlilik va sakrovchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. Futbolchi o’yin paytida haddan tashqari ko’p ish bajaradi. Bu esa odamning funksional imkoniyatlari darajasini oshirishga, ma’naviy, irodaviy xislatlarini tarbiyalashga yordam beradi. Futbol o’ynash umumiy jismoniy tayyorgarlik ko’rishda yaxshi vosita bo’lib xizmat qila oladi. Yo’nalishni o’zgartirib xilma-xil yugurish, sakrashning turli xillari, tuzilish jihatdan turlicha gavda harakatlari, to’pni tepish, to’xtatib olish va olib yurish, maksimal tezlikda harakat qilish, irodaviy xislatlarning, taktik tafakkurning kamol topishi kabilar futbolni har qanday ixtisosdagi sportchiga zarur bo’lgan ko’pgina muhim xislatlarni o’stiradigan sport o’yini deb hisoblash imkoniyatini beradi.

Bundan juda ham ko’p yillar avval har xil davlatlarda odamlar shahar maydonlarida yoki bo’sh yotgan yerlarda to’p o’ynashni o’ylab topdilar, bu o’yin esa harbiylarni raqib lageriga kirib olishi ishtiyoqiga o’xshash harakatni eslatar edi.

Partiya o’yini (ikki jamoaga bo’linib), ma’lum chiziq orqasida ko’p marta to’pni olib o’tgan jamoa partiyada g’olib hisoblangan. Bunday o’yinlarda ayrim vaqtlarda bir necha yuz kishi qatnashar edi.

Futbolni qaysi oyda, qaysi yilda tug’ilganligi yoki kelib chiqqanligi tarixga ma’lum emas. Bu faqat futbol foydasi-gadir, chunki bu qadimgi oyoq to’p o’yinlari uning yer shari-dagi ko’pchilik xalqlar orasida ommaviylashganligi haqida gu-vohlik beradi.

Juda qadim vaqtlardan beri xalqlarni qiziqtirayotgan sa-vollardan biri: bu o’yin kim tomonidan qachon o’ylab topilgan? Arxelogik qazilmalarning isbotlashiga ko’ra, futbol “ajdod-laridan” biri Qadimgi Misrda yashagan ekan. Bu yerda olimlar

to'p o'ynovchi tasvirini, balki to'pning statuetkasini ham topdilar.

Tarixchilarning isbotlashiga ko'ra, futbol o'yini qadim zamonlarda paydo bo'lgan. Bu o'yin elementlarini dunyodagi juda ko'p xalqlarda uchratish mumkin. Masalan, Qadimgi Yunonistonda to'pni o'ynashni bilgan kishi katta shuhrat qozonardi, bu o'yin gimnastika jismoniy mashqlar doirasiga kiritilgan edi.

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

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

Shuni eslatib o'tish zarurki, to'p bilan o'ynaladigan o'yinlarni boshqa davlatlarda ham o'ynaganlar. Shu bilan birga, u juda ommahop bo'lib, har xil tabaqa va sinflar orasida ixlosmandlari bo'lgan. Masalan, eramizdan avvalgi IV-VI asrlarda Xitoyda o'ynaladigan o'yin futbolga o'xshab ketadi. U harbiy tayyorgarlikning muhim elementlaridan biri hisoblanardi. Xo'llar sulolasi tarixida (eramizdan avvalgi 206-yildan to eramizning 25-yillarigacha) "CHJU - KE" o'yinining tavsifi yo'li hayoni saqlanib qolgan. "CHJU" - oyoqda tepish, "KE" charm-

li to'ldirma to'p ma'nosini bildiradi. Yozma manbalarning guvohlik berishiga qaraganda, imperatorning tug'ilgan kuni-da, imperator saroyi oldida ikkita kuchli jamoa o'rtasida o'yin o'tkazilardi. O'yinga maxsus maydoncha tayyorlashar edi. 30 funt balandlikdagi bambukli tayogchalar o'rtasiga ipakli to'r tortilardi, unda diametri bir funtdan ko'proq teshik qilinar edi. Ikkala jamoaning o'yinchilari teshikka oyoqlari bilan to'pni kiritishga harakat qilardilar. G'oliblar gullar, mevalar, vino, kumush billur (kubok) bilan taqdirlanar edilar. Ayni vaqtda mo-hir o'yinchilarni xizmat yuzasidan yuqori lavozimga ko'tarish kutilardi. Shunday voqealar bo'lganki, bir o'yinchi to'p bi-lan chiroyli o'yin ko'rsatganligi uchun general lavozimigacha ko'tarilardi. Shu bilan birga yutqazgan jamoa sardorini odatda, oshkora ravishda qamchilash bilan jazolashardi.

Tabiiyki, uzoq o'tmishda hozirgi zamon futboliga o'xshash bo'lgan o'yinlarni o'ynagan Xitoy birdan-bir davlat bo'lgan emas. Masalan, o'n to'rtinchi asr davomida "Komer" o'yini om-malashib borgan. Yaponlarning bu sevimli o'yinini o'tkazish uchun 14 kv. m kattalikdagi maydonda 8 o'yinchi joylashib turadilar. Maydonchani shimoliy-g'arbiy burchagida tog' terak, janubiy-sharqiy burchagida tol, shimoliy-sharqiy bur-chagida olcha, janubiy-g'arbiy burchagida zarang (daraxtlari) qo'yilgan bo'ladi. O'yinning asosiy mazmuni shundan iboratki, o'rnatilgan an'anaga rioya qilgan holda, to'pni bir-biriga oshi-rish lozim.

Mashhur fransuz futbolchisi Moris Pefferkorning ta'kidlashiga ko'ra, "La sul" o'yinini to'g'ridan-to'g'ri hozir-gi zamon futbolining ajdodi deb qo'rqqmasdan aytish mumkin, chunki bu o'yinda ikkita jamoa havo bilan to'ldirilgan charm to'pda o'ynashar edi. Bu o'yin o'rta asrlardayoq Pefferkorning mamlakatida ommabop bo'lgan edi.

Italiya sport tarixchilari tasdiqlashiga ko'ra, hozirgi futbol Fransiyada XVI asrda "La sul" o'yinidan emas, balki "Kalchie" o'yinidan tarqalgan.

"Kalchie" o'yinini to'pda 100x50 maydonda o'ynaganlar. "Kalchie" o'yini hozirgi vaqtgacha saqlanib qolgan.

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

Ko'rib turibsizki, hozirgi zamon futbolining o'tmishdoshlari kam emas. Eramizdan avvalgi 1300-yilda Meksika yerida "Pok-ta-pok" nomi bilan o'yin dunyoga keldi. "Pok-ta-pok" o'yinchilar uchun jiddiy sinov edi va ulardan dadillikni hamda yaxshi jismoniy tayyorgarlikni talab qilar edi. Bu o'yin qatnashchilari tez-tez shikastlanib turardilar, gohida o'yin fojea bilan tugardi. Chunki "Pok-ta-pok" kauchukdan qilingan og'ir to'p bilan o'ynalardi. Arxeologik qazilmalar guvohlik berishiga ko'ra, o'yin qaltis bo'lishiga qaramay, yerli xalq o'rtasida juda ommabop edi. "Pok-ta-pok" o'yini Meksikadan asta-sekin butun Markaziy Amerika bo'ylab XVI asrgacha tarqaldi, keyinchalik Ispaniya mustamlakachiligi davrida u taqiqlab qo'yildi.

O'yinning maqsadi shundan iboratki, to'p devordagi diametri 20 sm dan katta bo'lgan doiraga yo'naltirilishi lozim. Buni faqatgina oyoqda bajarish mumkin.

Ehtimol, meksikaliklar o'zlarini futbolga asos soluvchilar deb hisoblashlari mumkin: aynan shu yerda birinchi marta futbol deb atalgan. Bu o'yinni rasmiy ravishda tan olinganidan emas, balki uning taqiqlanganidan kelib chiqqan, deyish mumkin.

1349-yili qirol Eduard III o'zining maxsus farmonida London amaldorlari diqqat-e'tiborini qaratib shunday dedi. Kamondan o'q otish yoshlar uchun foydali bo'lsa ham har xil befoyda va futbolga o'xshash "qonunsiz yoki qonunga xilof bo'lgan" o'yinlarni ko'paytirish hisobiga, uni ikkinchi o'ringa surib qo'ydilar. Shunday qilib, birinchi deb atalgan futbol rasmiy ravishda birinchi bo'lib xush kelmay qoldi. Buni amalga oshirish shart edi, lekin sheriflar qirolning farmonini bajarishga, avvalam-

bor, harakat qilmadilar, roppa-rosa 40-yildan keyin Richard II yangi farmon qabul qilib, qirolliklarda futbol o'ynashni man etdi.

Xuddi shunga o'xshash qonun 1401-yilda Genrix IV tomonidan qabul qilindi. Lekin uning yoshlar sevib qolgan o'yinni taqiqlashga qilgan urinishi zoye ketdi. Ana shunday urinishlarga qaramasdan to'p o'yini o'ziga baribir yo'l ochdi. Nihoyat, XIX asr, ayniqsa, uning ikkinchi yarmidan boshlab bu o'yin rivojlanishida yangi bosqich boshlandi. Ayniqsa, shu davrdan boshlab sport metodi ko'proq jismoniy tarbiyani maqsadga tan oldi, sport va sport o'yinlari esa jismoniy tarbiya ishlarini rivojlantirishning samarali vositasi bo'lib qoldi. To'p o'yini, birinchi navbatda, Angliya kollej va universitetlarida tarqaldi. To'p o'yini XIX asrning ikkinchi yarmida takomillashtirildi, uning mazmuni aniq ikki yo'nalishga belgilandi – uning beshtasi qo'llab-quvvatlandi. Kembridj kolleji 1863-yili futbol uyushmasini tashkil qildilar va dumaloq to'p bilan oyoqda o'ynash o'yini deb atashga qaror qabul qildilar. Regbi shahar universiteti shaxsan ikkinchi yo'nalish tarafdorlari oval shaklidagi to'pda ham qo'l, ham oyoq bilan o'ynashga qaror qildilar. Undan ilgari to'p o'ynashning bir xil qoidalarini o'rnatishga va ishlab chiqishga harakat qilgan edilar. Biroq bu o'yin dunyo ko'zini ko'rmasdan yo'qoldi. Mana shunga qaramasdan, bu qoida ko'pchilik kollejlarda "Kembridj qoidasi" sifatida ma'lum edi. Bizga yetib kelgan birgina qoida 1863-yili dekabr oyida nashr qilindi. Albatta, unda hozirgi zamon qoidalari bilan solishtirib ko'rilganda katta o'zgarish bor. Baribir ushbu qoidalar qo'llanilib bordi, asta-sekinlik bilan zamonaviy ko'rinishga keldi.

1866-yili "o'yindan chiqqan" qoidalar yengillashtirildi. Endi raqib chizig'i bilan o'zi o'rtasida qarshi tomon o'yinchilardan uch kishi bo'lsa, bu o'yinchi "o'yindan chiqqan" bo'lmaydi. Yana shu yili darvoza ustunlarini gorizontal arqon tortib birlashtirishga qaror qilinib, arqonning yerdan balandligi 5,5 m qilib belgilandi. 1871-yildagina darvozaabonga qo'lda o'ynashga ruxsat etildi. To'p himoyadagi o'yinchiga tegib sirt chiziqdan may-

don tashqarisiga chiqib ketganda, burchakdan to'p tepish qoidasi 1873-yilda kiritildi.

1875-yili ustunlarni birlashtirib turgan arqon yerdan 2,44 m balandlikdagi to'singa almashtirildi. O'sha yili darvozaga to'p kiritilgandan keyin tomonlar almashinish qoidasi o'rniga, o'yinchilar tanaffusdan qaytgandan keyin almashinish qoidasi joriy qilindi.

1882-yili to'rtta mustaqil futbol ittifoqi Angliya, Shotlandiya, Uels va Irlandiya futbol ittifoqlari birlashdi. Yagona qoidalar qabul qilindi va qoidalarga biron-bir o'zgarish kiritish huquqiga ega bo'lgan xalqaro kengash tasdiqlandi.

Futbol maydonida hakam birinchi marta 1880-1881-yillarda paydo bo'ldi. O'yinni belgilangan qoidalarga muvofiq o'tkazish, urilgan gollar nechta bo'lganligini aniqlash va boshqalar, hatto o'sha vaqtlardayoq hakamning vazifasi edi. 1891-yildan hakam maydonga ikkita yordamchisi bilan chiqadigan bo'ldi.

1871-yilda Angliyada mamlakat kubogi uchun o'yin ta'sis etildi. Ingliz futbol klublari hozirgi vaqtda ham o'sha kubok uchun kurashib kelmoqdalar.

Xalqaro miqyosdagi dastlabki futbol o'yini 1873-yili Angliya bilan Shotlandiya futbol jamoalari o'rtasida bo'lgan edi. Jamoalardagi o'yinchilar soni 11 kishidan ko'p bo'lmasa-da, ularning joy-joyiga qo'yilishi hozirgi vaqtdagidan boshqacharoq bo'lgan. Angliya jamoasida yetti o'yinchi hujumda, beshtasi yarim himoyada, ikki himoyachi va darvozbondan iborat edi. Keyingi yili ingliz futbol jamoalari ham o'yinchilarni shotlandchalariga joylashtirishga o'tadi, chunki ana shunday joylashtirish o'zini oqlagan bo'lsa kerak.

Qoidaga kirgan o'zgarish va takomillashuvlar so'zsiz o'yin texnikasi va taktikasiga ta'sir qilmay qolmaydi.

XIX asrning 80-yillarida futbol o'yini kontinental Yevropa qit'asi mamlakatlariga ham tarqaldi. Futbol 1875-yilda Gollandiyada, sal keyinroq Daniyada o'ynala boshlandi. Daniya ko'p o'tmay qit'ada futbol bo'yicha yetakchi o'ringa chiqib,

Birinchi jahon urushiga qadar shu mavqeyini saqlab qoldi. Futbol 1882-yilda Shveysariyada, 1890-yilda Chexiyada, 1894-yilda Avstriyada o'ynala boshlandi.

1904-yili Xalqaro futbol federatsiyasi (FIFA) tuzildi. FIFA bilan bir qatorda 1954-yildan buyon Yevropa futbol ittifoqi UEFA ham ishlab turibdi. 1930-yildan beri har to'rt yilda jahon chempionati, 1958-yildan beri Yevropa chempionati o'tkazilib ularda milliy terma jamoalar qatnashib kelmoqda. 1900-yildan boshlab futbol sportning Olimpiya turlari qatoriga kirdi, biroq 1908-yildagina u rasman Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi. UEFA rahbarligida quyidagi kubok o'yinlari o'tkazilib turiladi. Yevropa chempionatlari kubogi (1956-yildan), Kubok egalari kubogi (1961-yildan beri) va Yarmarkalar kubogi (1958-yildan) endilikda UEFA kubogi deb ataladi.

1948-yildan boshlab o'smirlar jamoasi uchun UEFA turniri o'tkazilib kelmoqda. Bundan tashqari, 1977-yildan boshlab har yili FIFA rahbarligida o'smirlar o'rtasida jahon chempionati o'tkaziladi.

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

1912-yili Qo'qon shahrida ilk bor tuzilgan futbol jamoasi mahalliy millat o'yinchilaridan iborat edi.

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

1922-yil 17-noyabrda Qo'qon, Andijon va Jalolobod jamoalari o'rtasida futbol uchrashuvlari o'tkazildi. Futbol jamoalarining uchrashuvlari o'sha vaqtlarda Qo'qon va Andijon jamoalari, ayniqsa, kuchli bo'lganini ko'rsatdi.

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

1921-yilda II O'rta Osiyo Olimpiadasi o'tkazildi. Bu Olimpiada dasturiga boshqa sport turlari bilan birga futbol ham kiritil-

gan edi. Olimpiadada Toshkentning futbol jamoasigina barcha uchrashuvlarni mag'lubiyatsiz o'tkazdi.

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

1928-yili Qo'qon musulmonlar jamoasi, Toshkent va respublikamizning boshqa jamoalari bilan o'tkazilgan shaharlararo matchlarda qatnashdi.

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

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

Qo'qondagi Kamol va Husan Muhiddinovlar, Oxunjon Boymatov va Hosiljon Alimov kabi fidoyi kishilar tashkil etgan, keyinchalik toshkentlik Vladimir Dovjenko ustozlik qilgan jamoa shuhrati 1930-yillarda Turkiston o'lkasi bo'ylab keng tarqaldi.

1934-yilda O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari spartakiadasida O'zbekiston futbol bo'yicha ikki jamoa bilan ishtirok etdi. Biri "musjamo", ikkinchisi respublika terma jamoasi; "musjamo"ning yetakchi futbolchilaridan Husan va Qodir terma jamoa safidan joy olishdi.

Birinchi uchrashuvni turkistonliklar bilan o'tkazib 2:0 hisobida, keyin Tojikiston terma jamoasi ustidan 1:0 hisobida g'alaba qozonildi. Qirg'iz futbolchilari esa "musjamo" bilan maydonga tushmaslikni afzal ko'rdilar. Musulmonlar jamoasi shu tariqa O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari spartakiadasining g'olibi bo'ldi. Husan Muhiddinov, darvozabon Kimyogarov va Jo'ra Xonazarov turnirning "Eng yaxshi futbolchilari" deb tan olindi.

1928-yilda Moskvada o'tkazilgan sobiq ittifoq spartakiadasida O'zbekiston Rossiya jamoasi bilan 2:2 hisobida durang qildi. Futbol chempionatida 23 jamoa Rossiyadan 12 jamoa, sobiq ittifoq respublikalaridan 5 jamoa va chet el sport delegatsiyalari (Angliya, Finlandiya, Urugvay, Shveysariya, Avstriya hamda Germaniya)ning 6 jamoasi qatnashdi. O'zbekiston jamoasi yettinchi o'rinni egalladi.

1928-yilda o'zbek futbolchilari bir qator o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazdilar. Masalan, Toshkentning KOR jamoasi Moskva chempionini 3:1 hisobida mag'lub etdi.

1929-yil qardosh respublika Zakavkazye bilan O'zbekiston o'rtasida futbol bo'yicha do'stlik uchrashuvi 3:1 hisobida O'zbekiston jamoasining g'alabasi bilan tugadi.

1931-yil 4-oktyabrda O'zbekiston sportchilari Toshkentga kelgan Norvegiya sportchilari bilan ilk bor uchrashdilar. Norvegiyalik futbolchilar O'zbekistonda uchta uchrashuv o'tkazdi. Birinchi uchrashuvda Toshkent terma jamoasi 4:2 hisobida g'alaba qozondi. Kasaba uyushmalari jamoasi bilan o'tkazilgan ikkinchi uchrashuvda norvegiyalik sportchilar 5:2 hisobi bilan g'olib chiqdilar. O'zbekiston terma jamoasi bilan bo'lgan uchrashuv 2:2 durang natija bilan tugadi.

1932-yili O'zbekiston sportchilari ikkinchi marta xalqaro uchrashuvda qatnashdilar. Bu safar O'zbekistonga Germaniya futbol jamoasi (ishchilar terma jamoasi) kelgan edi. Mehmonlar bilan ikkita match o'tkazildi. Toshkent shahri terma jamoasi bilan bo'lgan birinchi uchrashuvda o'zbekistonlik futbolchilar 4:2 hisobida g'olib chiqdilar. O'zbekiston terma jamoasi bilan bo'lgan ikkinchi uchrashuv ham o'zbek futbolchilari foydasiga hal bo'ldi (3:1).

Ikkinchi jahon urushi yillarida respublika spartakiadalari bo'lib o'tdi; O'rta Osiyo va Qozog'iston xalqaro spartakiadasi Olma-ota shahrida o'tkazildi, unda o'zbek futbolchilari birinchi o'rinni egalladilar.

1946-yilda Toshkentga Moskva "Lokomotiv" masterlar jamoasi kelib O'zbekiston terma jamoasi bilan o'rtoqlik

uchrashuvi o'tkazdi. Bu uchrashuvda O'zbekiston futbolchilari 3:0 hisobida g'alaba qozondilar. O'sha yili Toshkent "dynamo"chilari moskvalik klubdoshlarini qabul qildi. Bu uchrashuv durang bilan tugadi. Shuni aytish kerakki, O'zbekiston futbol jamoalari 1930-yildan boshlab faqat O'rta Osiyodagina emas, balki sobiq ittifoqda ham kuchli jamoalardan hisoblanib keldi.

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

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

1947-yilda Toshkent Okrug ofitserlar uyining futbol jamoasi "II" klass magistrilar jamoalari o'rtasida sobiq ittifoq birinchiligiga kiritildi. U O'rta Osiyo zonasida birinchi o'rinni ishg'ol qilib, zonalar g'oliblari o'rtasida o'tkazilgan final o'yinlarida qatnashish huquqini qo'lga kiritdi.

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

1951-yilda O'zbekistonning yoshlar jamoasi musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashib, O'rta Osiyo hududida birinchi o'rinni egalladi.

Shundan keyingi yillarda respublika birinchiliklari munozam o'tkazib turildi va bu musobaqalarda O'zbekiston sha-

harlari jamoalari qatnashib keldi. 1953-yilda Toshkentdagi yoshlar sport maktabining futbol jamoasi respublika chempioni nomini oldi. Bu yoshlar o'rtasida futbolni rivojlantirishdan dalolat berar edi. Respublika birinchiliklaridan tashqari har yili O'zbekiston kubogi uchun ham musobaqalar o'tkazilib keldi. Bu musobaqalarda yil sayin ko'proq jamoalar qatnashadi. Masalan, 1954-yili O'zbekiston kubogi uchun o'tkazilgan musobaqalarda 300 dan ortiq jamoa qatnashdi.

1955-yil mavsumida O'zbekiston bilan Afg'oniston futbolchilari o'rtasida xalqaro uchrashuv bo'ldi. Bu uchrashuv 4:0 hisobida O'zbekiston futbolchilarining g'alabasi bilan yakunlandi. Keyingi yili O'zbekiston "Paxtakor" jamiyatining futbolchilari Efiopiya futbolchilarini qabul qildilar. G'oyat do'stona vaziyatda o'tgan bu xalqaro uchrashuv 3:0 hisobida "Paxtakor" jamoasining g'alabasi bilan tugadi.

1956-yilda O'zbekiston futbolchilari sobiq ittifoq xalqlari spartakiadasida qatnashib 12 o'rinni egalladi.

1962-yilda "Paxtakor" jamoasi sobiq ittifoq chempionati "A" klassida 6-o'rinni egallab, katta muvaffaqiyat qozondi. Lekin 1965-yil mavsumida 10-, 1966-yil 9- va 1967-yili 15-o'ringa tushib qoldi. 1968-yildagi kubok o'yinlarida ikkinchi o'rinni (Torpeda M – Paxtakor 1:0) oldilar.

Mustaqillikka erishganimizdan keyin futbol yanada rivojlana bordi. O'zbekiston futbol federatsiyasi 1994-yil 21-mayda tashkil topdi. O'zbekiston futbol federatsiyasi 14 ta hududiy va viloyat futbol federatsiyasini, 200 dan ortiq usta jamoalari, futbol klublari, sport maktablari, iqtidorlilar va terma jamoa tayyorlash markazlarini birlashtiradi. O'zbekiston futbol federatsiyasi 1994-yil 7-iyundan boshlab FIFAg, ya'ni Xalqaro futbol federatsiyasiga a'zo bo'ldi. Hududiy joylashuv jihatidan O'zbekiston futbol federatsiyasi 1994-yil dekabr oyida Osiyo futbol konfederatsiyasi (OFK)ga a'zo bo'ldi. Shu yo'l bilan mamlakat futbol jamoalari yirik xalqaro turnirda ishtirok etish huquqini qo'lga kiritdi. Jahon, Osiyo chempionatlari Olimpiada va Osiyo o'yinlari musobaqalarida ishtirok etish imkoni

yaratildi. O'zbekiston milliy terma jamoasi 1994-yilda Yaponiyaning Xirosima shahrida o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida chempion bo'ldilar. Bu yutuq O'zbekiston milliy terma jamoasining eng katta yutuqlaridan biri sanaladi. Mustaqillikdan so'ng O'zbekiston milliy chempionati o'tkazilib kelinmoqda, unda Toshkentning "Paxtakor" jamoasi (1992, 1998, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006) yillarda O'zbekiston chempioni, (1993, 1997, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006) yillarda O'zbekiston kubogi sohibi bo'ldilar. 2007-yil yanvar oyida Moskvada o'tkazilgan Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi kubogi musobaqasida qatnashib oliy o'rinni egallab kubok sohibi bo'ldilar. Farg'onaning "Neftchi" jamoasi, (1992, 1995, 2001)-yillarda O'zbekiston chempioni, (1994, 1996)-yillarda O'zbekiston kubogi sohibi; Namanganning "Navbahor" jamoasi (1996-yil) O'zbekiston chempioni, (1992, 1995, 1998)-yillarda O'zbekiston kubogi sohibi, Toshkentning MHSK futbol jamoasi (1997-yilda) O'zbekiston chempioni bo'ldilar.

O'zbekiston futbol jamoalaridan Toshkentning "Paxtakor", Farg'onaning "Neftchi" hamda Qarshining "Nasaf" futbol jamoalari Osiyo futbol konfederatsiyasi tomonidan o'tkaziladigan Osiyo chempionlar ligasi musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etib kelishmoqda. 2002-yil Qarshining "Nasaf" jamoasi Osiyo chempionlar kubogi musobaqasining saralash o'yinlarida 6 ta marta g'alaba qozonib yarim finalda Eronning "Istiqlof" jamoasiga 2:5 hisobda mag'lubiyatga uchrab 4-o'rinni egalladilar. 2003-yil Toshkentning "Paxtakor" jamoasi Toshkentda bo'lib o'tgan Osiyo chempionlar ligasida Turkmanistonning "Nissa" jamoasini 3:0, Eroining "Peruza" jamoasini 1:0 va Iroqning "Al - Toliba" futbol jamoasini 3:0 hisobda mag'lubiyatga uchratib yarim finalda Taylantning "Bek - Tero Sosana" futbol jamoasiga 2 o'yin natijasiga ko'ra imkoniyatni boy berdi. 2002-2003-yillarda 20 yoshgacha bo'lgan futbolchilardan iborat bo'lgan O'zbekiston yoshlar terma jamoasi, Birlashgan Arab Amirliklarida o'tkazilgan Jahon chempionatining final ishtirokchisi bo'ldilar. Milliy terma jamoamizning bu muvaffaqiyati

Vazirlar Mahkamasining O'zbekistonda futbolni rivojlantirish to'g'risidagi chiqarilgan qarorlariga javob beradi.

Mustaqillikdan so'ng Vazirlar Mahkamasi futbolni rivojlantirish uchun qarorlar qabul qildi. 1993-yil 18-martdagi 144-sonli "O'zbekiston Respublikasida futbolning keyingi istiqbollarini belgilash to'g'risida"gi qarori, 1996-yil 17-yanvardagi 27-sonli "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslari va prinsiplarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi" qarori, 1998-yil 16-iyul 238-sonli "O'zbekistonda futbol taraqqiyoti jamg'armasining faoliyatini yaxshilash va uni qo'llab-quvvatlash to'g'risidagi" qarori, 2006-yil 1-maydagi "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risidagi" qarori Respublikamizda ko'plab futbol maktablari, maxsus sport maktab internatlari, bolalar va o'smirlar-sport maktablarining ochilishi O'zbekistonda futbolni rivojlantirish uchun olib borilayotgan ishlarning dalilidir. 2007-yil 28-martda Xalqaro futbol federatsiyasi prezidenti Yozif Blater va Osiyo futbol konfederatsiyasi prezidenti Muhammad Bin Hammam O'zbekistonga tashrif buyurdi. Ular O'zbekistonda futbolni rivojlantirish uchun olib borilayotgan ishlarning ya'ni yangi o'yingohlarni ko'zdan kechirdi va olib borilayotgan ishlarga yuksak baho berdi. Tashrif mobaynida Xalqaro futbol federatsiyasi prezidenti Yozif Blater va Osiyo futbol konfederatsiyasi prezidenti Muhammad Bin Hammam O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimov bilan uchrashdilar hamda futbolni rivojlantirish uchun kelgusi ishlarni rejalashtirib oldilar. O'zbekiston Prezidenti Islom Karimov xalqlar o'rtasidagi do'stlikni mustahkamlash va xalqaro sportga qo'shgan buyuk hissasi uchun Xalqaro futbol federatsiyasi prezidenti Yozif Blaterga "Do'stlik" ordeni, Osiyo futbol konfederatsiyasi prezidenti Muhammad Bin Hammamga "Shuhrat" medali topshirdi.

Mavzuni mustahkamlash uchun savollar:

1. Futbol so'zi qanday so'zlardan tashkil topgan?
2. Nechanchi yildan boshlab o'smirlar uchun UEFA chempionati o'tkazila boshlandi?

1. Nechanchi yili O'zbekiston yoshlar jamoasi O'rta Osiyo hududida birinchi o'rinni olishgan?

4. Nechinchil yili O'zbekiston – Germaniya ishchilar terma jamoasi o'rtasida match o'tkazildi?

II BOB. FUTBOL O'YINI TEXNIKASI

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

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

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida futbol texnikasida muayyan o'zgarishlar bo'ldi. Bu evolyutsiyaning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: hushning chakka qismi va orqasi bilan zarba berish, to'pni holdir bilan to'xtatish singari noratsional uslub va usullarning qo'llanishi ancha kamayib ketdi; oyoq yuzi bilan zarba berishdan, to'pni son va ko'krakda to'xtatishdan, to'pni qo'l bilan tashlash (darvozabon texnikasi)dan foydalanish koef-fitsienti oshdi, aldash harakatlari (fintlar) ko'paydi.

Hozirgi futboldagi texnik uslublar o'yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan yetarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nuqtayi nazaridan maqbul harakat tizimi bilan xarakterlanadi. Tez va ishonchli, quddi va samarali bo'lsin! Futbol texnikasini qo'llashga qo'yiladigan hozirgi kundagi talab ana shundan iborat.

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

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

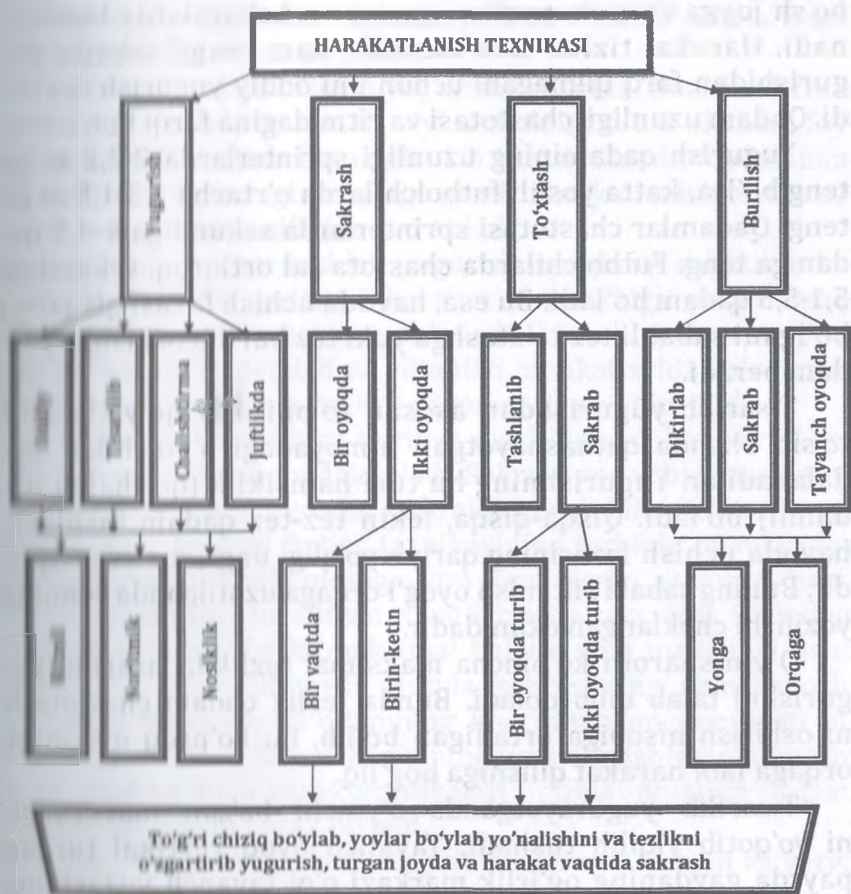
O'rganilayotgan materialni tizimlashtirish, uslub, usul, turlarni yaxshi tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, ta'lim va olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradigan Futbol texnikasining xarakteristikasi maydon o'yinchisi va darvozabon uchun umumiy kichik bo'lim bo'lgan harakatlanish texnikasidan boshlanadi.

Futbolda harakatlanish texnikasi

Harakatlanish texnikasi quyidagilarni o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish (1-chizma).

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

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



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

Futbolda yugurishning quyidagi uslublari qo'llaniladi: tabiiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftlama qadam tashlab yugurish.

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

Yugurish qadamining uzunligi sprinterlarda 2-2,2 m ga teng bo'lsa, katta yoshli futbolchilarda o'rtacha 1,3-1,5 m ga teng. Qadamlar chastotasi sprinterlarda sekundiga 4-4,5 qadamga teng. Futbolchilarda chastota sal ortiqroq, sekundiga 5,1-5,5 qadam bo'ladi. Bu esa, havoda uchish fazasi qisqaroq bo'lgani sababli tez to'xtashga yoki tez burilib oshishga yordam beradi.

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

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

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

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

Chalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga bajariladigan yugurish qadamlari bilan xarakterlanadi. Qadam tash-

lash siklining birida siltanuvchi oyoq tayanch oyoqning oldiga tashlanib o'tkaziladi. Yugurish paytida havoda uchish fazasi juda qisqa.

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

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

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

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

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

Bir oyoqda depsinib sakrash oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga bajariladi. Bunday sakrashda faol depsinib, ikkinchi oyoqni silkitib, gavda og'irlik markazining o'qi sakrash tomoniga o'tkaziladi. Sakrashning trayektoriyasi va kuchi o'yindagi vaziyatga bog'liq. Bir oyoqda yoki ikki oyoqda yerga tushiladi. Qisqa masofali, qattiq amortizatsiya keyingi harakatlarga tezroq va samaraliroq o'tish imkonini beradi. Og'irlik markazi

o'qining proyeksiyasi tayanch yuzasining chegarasida yoki undan tashqarida bo'lishi ham shunga yordam beradi.

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

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

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

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

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

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

Tashlanib to'xtash so'nggi yugurish qadami hisobiga bajariladi. Bunda siltangan oyoqni oldinga uzatib, tovonga tiriladi-da, keyin oyoq rostmana yerga qo'yiladi. Tashlanib to'xtash oyoqlarni anchagina bukib, ikki oyoqqa tayanib qo'lish bilan xarakterlanadi.

Harcha sil to'xtashlardan keyin, odatda, turli yo'nalishlarda harakat davom ettiriladi. Shuning uchun to'xtashdagi so'nggi holati harakatning start holati bo'lishi kerak.

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

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

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

Harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirishda sakrab burilish samaraliroqdir. Bu ish burilish tomonga faol depsiya bilan bajariladi. Silkinch oyoqning kafti ham shu tomonga aylanib ketadi. Sakrash unchalik baland bo'lmasa ham to'la-to'kis bajariladi.

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

Maydon o'yinchisining texnikasi

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

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

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

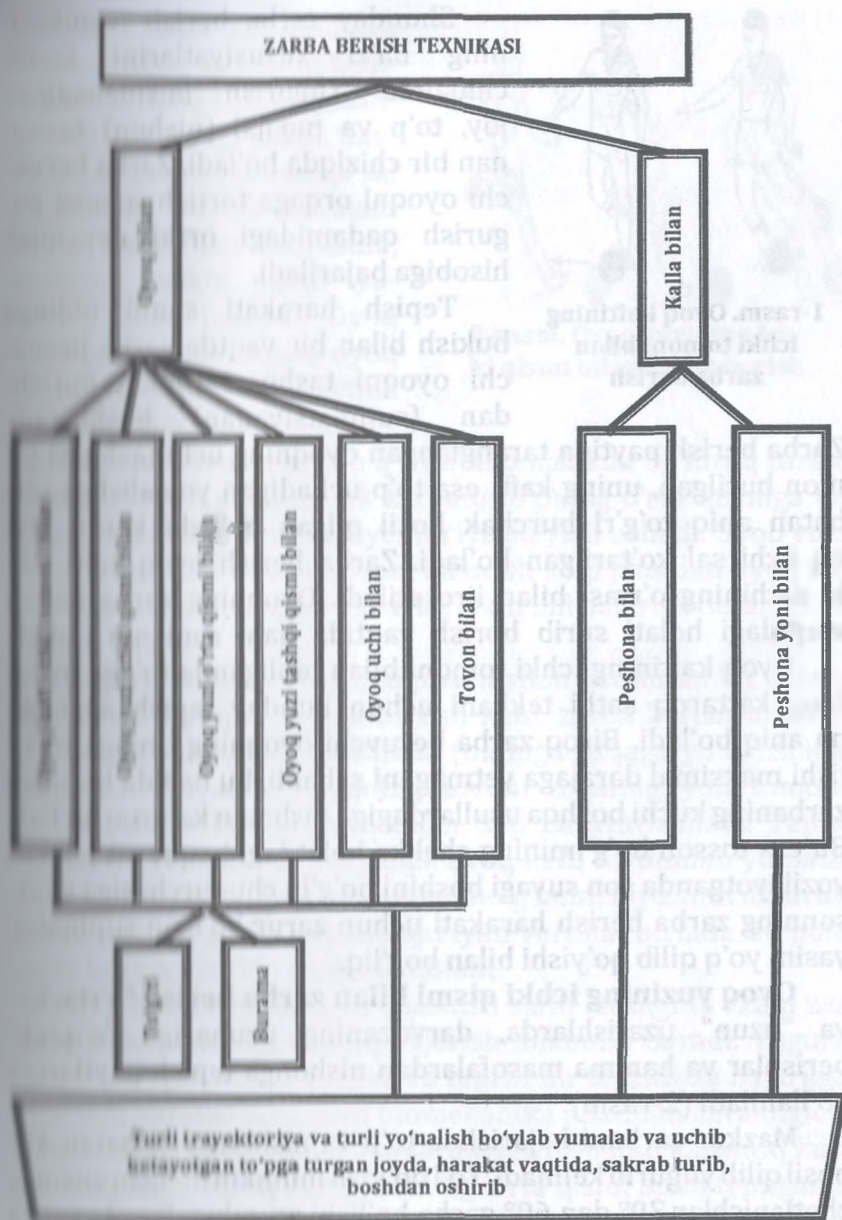
O'yin vaqtida qaysi usul qancha miqdorda ijro etilishi futbolchilarning o'yindagi funksiyalariga bog'liq. Usullarning ijro etish sifati esa maydon o'yinchilarining hammasida yuksak darajada bo'lishi kerak.

To'pga zarba berish

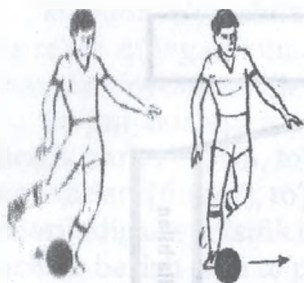
To'pga zarba berish futbol o'ynashning asosiy vositasi hisoblanadi. To'pga oyoq va bosh bilan turli usullarda zarba beriladi. Zarba berishning tasnifi berilgan (2-chizma).

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

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish asosan qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishda, shuningdek mo'ljalga yaqin masofadan tepilayotganda qo'llaniladi. (1-rasm).



2-chizma. Zarba berish texnikasi tasnifi



**1-rasm. Oyoq kaftining
ichki tomoni bilan
zarba berish**

Shunday zarba berish texnikasi-
ning ba'zi xususiyatlarini ko'rib
chiqamiz. Yugurish boshlanadigan
joy, to'p va mo'ljal (nishon) taxmi-
nan bir chiziqda bo'ladi. Zarba beruv-
chi oyoqni orqaga tortish so'nggi yu-
gurish qadamidagi ortki depsinish
hisobiga bajariladi.

Tepish harakati sonni oldinga
bukish bilan bir vaqtda zarba beruv-
chi oyoqni tashqari tomon burish
dan (supinatsiyadan) boshlanadi.

Zarba berish paytida taranglangan oyoqning uchi tashqari to-
mon burilgan, uning kafti esa to'p uchadigan yo'nalishga nis-
batan aniq to'g'ri burchak hosil qilgan bo'lishi kerak. Oy-
oq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi. Zarba berish oyoq kafti ich-
ki sathining o'rtasi bilan ijro etiladi. Oyoqning zarba berish
vaqtidagi holati surib borish vaqtida ham saqlanib qoladi.

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

Oyoq yuzining ichki qismi bilan zarba berish "o'rtacha"
va "uzun" uzatishlarda, darvozaning uzunasiga "o'qdek"
berishlar va hamma masofalardan nishonga tepish paytlarida
qo'llaniladi (2-rasm).

Mazkur zarbani bajarishda to'p va nishonga nisbatan 45°
hosil qilib yugurib kelinadi. Yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xususiy
chetlanishlar 30° dan 60° gacha bo'lishi mumkin. Bunda zarba
beruvchi oyog'ining orqaga tortilishi maksimal darajaga yaqin

bo'ladi. Tizmani sal bukilgan tayanch oyoq kaftining tashqi qismi oyoq tagining tashqi qismi yerga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga sal enqashadi. Tepish harakati oyoq kaftidan boshlanib, oldinga ko'kkin yozib yuborish bilan tugaydi. Oyoq ichi pastga cho'zilgan, oyoq tarang bo'ladi. Zarba paytida ko'p bitan tizza bo'g'imini birlashtirib turuvchi shartli o'q frontal tekislikda og'ibroq turadi.



2-rasm. Oyoq yuzining ichki qismi bilan zarba berish

Am shu shart, shuningdek zarbani to'pning o'rta qismiga berish natijasida to'p past trayektoriya bo'ylab uchadi. Oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepishni bajarish ko'p jihatdan oyoq ichki qismi bilan tepishga o'xshaydi, lekin uni bajarish detallari bir-biridan farqlanadi.

Yugurib kelish chizig'i, to'p va nishon taxminan bir chiziqda bo'ladi. Oyoqni orqaga tortish ham, zarba berish harakati ham qat'iyan sagittal tekislikda (oldinga-orqaga yo'nalishida) bajariladi. Tayanch oyoqning to'pni to'pning yon tomoniga qo'yiladi – bunda oyoq bilan to'p baravarlashadi. Tepish harakati davomida to'p tayanch oyoq kafti tovonidan yumalab uchib ketiladi. To'p bilan tizza bo'g'imini birlashtirib turuvchi shartli o'q zarba paytida qat'iyan vertikal bo'ladi. Bu holat zarba berish vaqtida saqlanib qoladi.

To'p bilan oyoqning to'qnashish sathi kattagina ekani zarba berishni anchagina aniq bajarish imkonini beradi. Yugurib kelish, oyoqni orqaga tortish va tepish bir tekislikda bajarilgan holda harakat sistemasi biomexanika jihatidan kerakligicha ishlatiladi hamda boshqa usullardagiga nisbatan kattaroq kuch bilan tepiladi. Biroq oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepilganda oyoq ichi maksimal darajada pastga tortilgan bo'lishini yodda tutish kerak. Buning natijasida oyoq kafti yerga tegib ketib, oy-

oq og'rishi va lat yeyishi mumkin. Bu esa ehtiyot tormozlanish oqibatida ko'pincha harakat amplitudasi o'zgarishiga, zarba kuchi kamayishiga, uning samaradorligi pasayib ketishiga olib kelishi mumkin.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan tepish burama zarba berish paytida eng ko'p qo'llaniladi. Oyoq yuzining o'rta va tashqi qismlari bilan tepishdagi harakatlarning strukturasi o'xshash bo'lib, farqi bunda tepish harakati vaqtida boldir bilan oyoq kafti qismi ichkari tomonga qarab buriladi (3-rasm).



3-rasm. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan tepish, burama zarba berish

Kutilmaganda, tayyorgarlik ko'rmay turib, nishonga tepib qolish zarur **Oyoq uchi bilan zarba** bo'lib qolganda bajariladi (4-rasm). Bundan tashqari bu tepish raqibdagi to'pni tashlanib yoki shpagat qilib tepib yuborishda ancha samaralidir.



4-rasm. Oyoq uchi bilan zarba

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

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

Harakatsiz to'pni tepish. Boshlang'ich, jarima va erkin to'p tepish, burchakdan to'p tepishda, shuningdek darvozadan to'p tepishda o'yinchi harakatsiz yotgan to'pni tepadi. Zarba berishning barcha usullaridagi ijro texnikasining yuqorida zikr etilgan struktura xususiyatlari harakatsiz yotgan to'pni tepishga ham to'lig'icha taalluqli bo'lib, faqat taktik vazifalar qandayligiga qarab tayyorlov fazasida yugurib kelishning uzoq-qisqaligi va tezligi har xil bo'ladi (5-rasm).



5-rasm. Harakatsiz to'pga zarba berish

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

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

Tayanch oyoqni yerga qo'yish, ya'ni kichik fazani qanday bajarishning xususiyatlari ana shu yo'nalishlarga qarab belgilanadi. O'yinchidan nariga dumalab ketayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pdan nariroq o'tkazilib uning yon tomoniga



6-rasm. Dumalab kelayotgan to'pga zarba berish

qo'yiladi. Ro'paradan dumalab kelayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pga yetib bormaydi. Agar to'p yon (o'ng yoki chap) tomondan dumalab kelayotgan bo'lsa, uni to'pga yaqinroq oyoq bilan tepgan ma'qul (6-rasm).

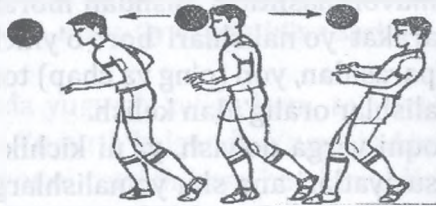
Hamma hollarda ham tayanch oyoqni to'pdan qancha oraliqda qo'yish to'pning harakat tezligiga bog'liq bo'lib, buni zarba berish harakati vaqtida to'p tayanch oyoq bilan tenglashib qoladigan qilib mo'ljallash kerak. Ana shu holat zarba berish uchun eng qulay hisoblanadi.

Bosh bilan zarba berish

Bu texnik uslub yo'lidagi muhim vosita hisoblanadi. To'pga bosh qo'yish o'yin jarayonida yakunlovchi zarba berishda ham, sheriklarga to'p oshirishda ham qo'llaniladi.

Peshona bilan zarba berish va shuning variantlari bu uslubdagi eng ko'p foydalaniladigan usullardir. Shuning uchun o'yindagi vaziyatga qarab peshona bilan zarba berishning ikki xil varianti qo'llaniladi: sakramay zarba berish va sakrab zarba berish.

Sakramay peshona bilan zarba berishdagi (7-rasm) dastlabki holat kichikroq (50-70 sm) odimlab tik turishdir. Boshni orqaga tortishda o'yinchi gavdasini orqaga engashtiradi, orqadagi oyog'ini bukib, gavda og'irligini shu oyoqqa o'tkazadi. Qo'llar tirsakdan sal bukilgan bo'ladi.



7-rasm. Sakramay peshona bilan zarba berish

Zarba berish harakati orqada turgan oyoqni to'g'rilash va gavdani moslashdan boshlanib, boshning olg'a tomon keskin harabati bilan tugallanadi. Gavdaning og'irligi oldindagi oyoqqa o'tkaziladi.

Sakrab peshona bilan zarba berish (8-rasm) bir oyoqda qolib ikki oyoqqa dopsinib, yuqoriga qarab bajariladi.



8-rasm. Sakrab peshona bilan zarba berish

To'pni to'xtatish

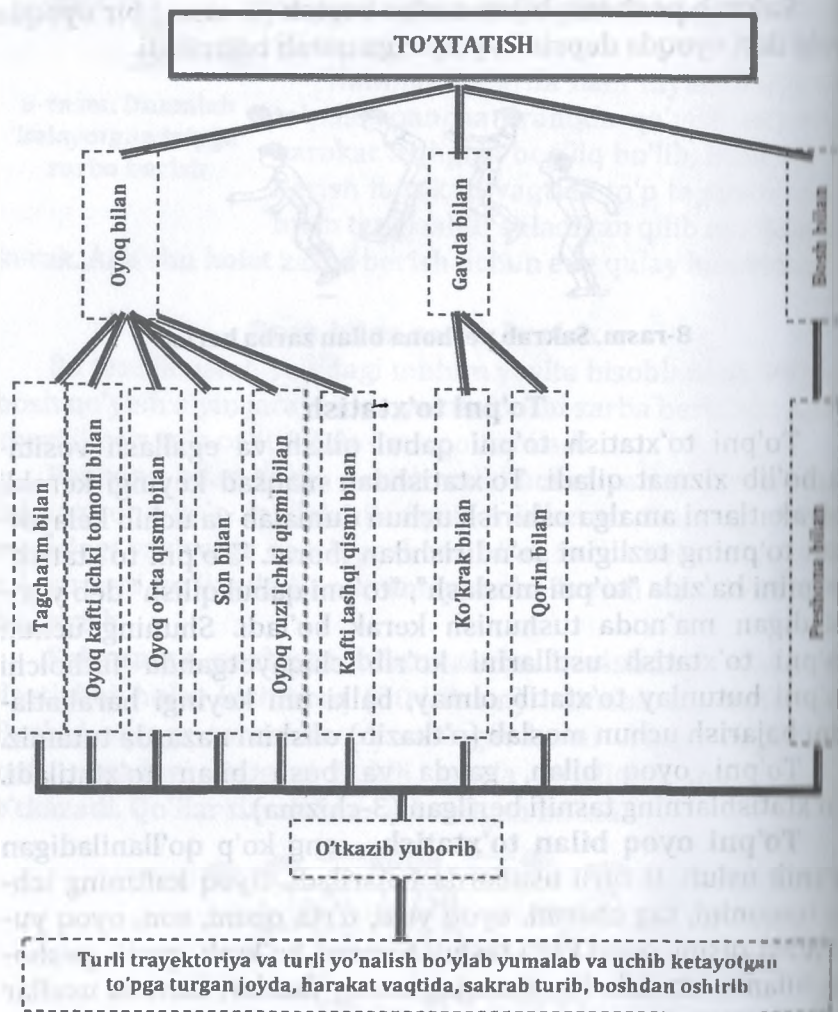
To'pni to'xtatish to'pni qabul qilish va egallash vositasi bo'lib xizmat qiladi. To'xtatishdan maqsad keyingi kerakli harakatlarni amalga oshirish uchun dumalab va uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndirishdan iborat. "To'pni to'xtatish" harakatida "to'pni moslash", "to'pni qabul qilish" deb yuritilgan ma'noda tushunish kerak bo'ladi. Shuning uchun to'pni to'xtatish usullarini ko'rib chiqayotganda futbolchi to'pni qanday to'xtatib olmay, balki uni keyingi harakatlarga tayyorlash uchun moslab (o'tkazib) olishini nazarda tutamiz.

To'pni oyoq bilan, gavda va bosh bilan to'xtatiladi. To'xtatishlarning tasnifi berilgan (3-chizma).

To'pni oyoq bilan to'xtatish – eng ko'p qo'llaniladigan to'xtatish usuli. U turli usullarda bajariladi. Oyoq kaftining ichki tomonini, tag charmi, oyoq yuzi, o'rta qismi, son, oyoq yuqori ichki qismi, oyoq kafti tashqi tomoni, ko'krak, qorin, peshona bilan to'xtatish. Harakatning asosiy fazalari hamma usullar uchun umumiy.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatish yumaloq va uchib kelayotgan to'plarni qabul qilishda qo'llaniladi.

To'xtatuvchi yuza bilan amortizatsiyalash yo'li anchagina katta bo'lgani sababli bu to'xtatish usulining ishonchlilik darajasi katta bo'ladi (9-rasm).



3-chizma. To'pni to'xtatish usullari tasnifi

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

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

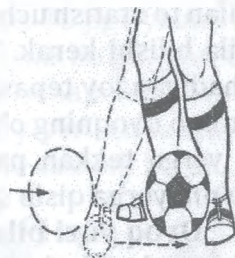
Pastlab, ya'ni tizza baravar uchib kelayotgan to'pni to'xtatishdagi harakatlar dumalab kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakatlardan unchalik farq qilmaydi. Biroq past uchib kelayotgan to'pni to'xtatadigan oyoq tayyorlov fazasida bukilib, to'p balandligiga qadar bukiladi.

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

Tagcharm bilan to'p to'xtatish dumalab kelayotgan to'plarga tushayotgan to'plarni to'xtatishda qo'llaniladi.

(10-rasm). Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatishdagi dastlabki holat - to'p tomoniga qarab turish, gavdaning og'irligi tayanch oyoqda. To'p yaqinlashib qolganda to'xtatuvchi oyoq sal tizzadan bukilib to'p tomoniga usatiladi. Kaftining uchi $30-40^\circ$ yoziq (tashqari ko'tarilgan) bo'ladi. Tovon yer yuzasidan 5-10 sm yuqoriroqda turadi.

To'p bilan tagcharm to'qnashgan paytda tagcharning oyoqqa sindiruvchi harakat qilinishi pastga tushib kelayotgan to'pni tagcharm



9-rasm. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatish



10-rasm. Tagcharm bilan to'p to'xtatish

bilan to'xtatish uchun uning yerga tushadigan joyini aniq mo'ljal qila bilishi kerak. To'xtatuvchi oyoq tizzadan bukilib, to'p tushadigan joy tepasiga keltiriladi, oyoqning uchi sal ko'tarilgan, ammo oyoqning o'zi biroz bo'shattirilgan bo'lishi kerak. To'pni u yerga tekkan paytda to'xtatish mumkin. Bunda oyoq kafti to'pni yerga qisib qoladi (lekin bosib yurolmaydi).

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

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

Baland trayektoriyali, tushib kelayotgan to'pni to'xtatishda to'xtatuvchi oyoqning kafti yerga parallel turadi. To'p oyoq yuzining pastki qismiga (barmoqlarga yaqin joyga) tushiriladi. Pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat qilinadi.

Son bilan to'p to'xtatish hozirgi futbolda ko'p qo'llaniladi. Buning sababi shundaki, tushib kelishdagi trayektoriyasi har



11-rasm. Son bilan to'p to'xtatish

xil to'plarni son bilan to'xtatish mumkin. Bundan tashqari, to'xtatuvchi sath bilan amortizatsiyalash yo'li anchagina katta bo'lgani uchun bu juda ishonchli hisoblanadi (11-rasm).

Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'p o'tkazish. Bu usul bilan ko'pincha yon tomonga yoki orqaga to'p o'tkaziladi. Dastlabki holat – tushib

kelayotgan to'p tomonga yarim burilib turish. To'pga yaqinroq turgan to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilgan bo'lib, yon tomonga, to'p qarshisiga uzatiladi. To'p yaqinlasha boshlaganda oyoq uning ketadigan harakat qilaveradi. To'p yerdan sapchish paytida unga yetib olib, oyoq kafti bilan bosib tushish kerak.

Ko'krak bilan to'pni to'xtatish.

Hunda ham to'pni to'xtatish amortizatsiya va so'ndiruvchi harakatga asoslangan bo'ladi. Harakat tuzilishining uch fazali ekani ko'krak bilan to'p to'xtatishga xos xususiyatidir (12-rasm).



12-rasm. Ko'krak bilan to'pni to'xtatish

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

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

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

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

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

To'pni olib yurish

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

To'pni olib yurish tasnifi 4-chizmada berilgan. To'p olib yurishning ba'zi usullari mustaqil ahamiyatga ega bo'lmay, o'yinda o'z holicha kamdan-kam qo'llaniladi. Ammo ularni to'p olib yurishning boshqa xillari bilan birga qo'shib olib borilishi o'rinli bo'ladi. Masalan, son yoki bosh bilan (huqqabozlikdagi singari) to'p olib yurish jihatdan noo'rin. Lekin o'yinda ko'pincha shunday vaziyatlar yuzaga keladiki, unda to'pni oldin bir necha marta boshda urib, keyin sonda ozroq o'ynatib, pirovardida oyoq bilan kerakli usulda olib yurishga o'tiladi.

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

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

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

depoylash zarba berish uchun tayyorlov fazasi bo'ladi. Tayanch oyoq to'pning yonginasiga qo'yiladi. Silkinch oyoq to'p tomon harakat qilib zarba beradi.



4-chizma. To'pni olib yurish usullari tasnifi

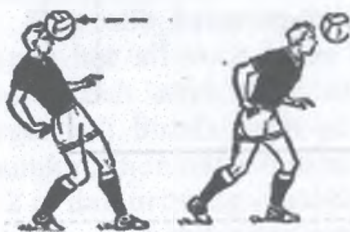
To'p olib yurishning o'yindan eng ko'p qo'llaniladigan bir nechta turi bor. Ular bir-biridan zarba berish usuli bilanгина farq qiladi (13-rasm).



13-rasm. Oyoq bilan to'pni olib yurish

Oyoq yuzini o'rta qismi bilan va oyoq uchi bilan to'p olib ketilayotganda asosan to'g'ri chiziqli harakat qilinadi. Oyoq yuzining ichki qismi bilan olib yurish yoy bo'ylab harakatlanish imkonini beradi. Oyoq kaftini ichki tomoni bilan to'p olib yurish harakat yo'nalishini keskin o'zgartirishga imkon beradi. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p olish yurishni universal usul deb hisoblasa bo'ladi. Bu usul to'g'ri chiziqli harakat qilish, yoy bo'ylab harakatlanish va yo'nalishni o'zgartirish imkonini beradi.

Sakrab borayotgan to'pni olib yurishda oyoq yuzini o'rta qismi bilan yoki son bilan zarba berib boriladi. Bu ikkala usulda to'pni yerga tushirmay olib yurish mumkin.



14-rasm. Bosh bilan to'pni olib yurish

Bosh bilan to'pni olib yurish.

Bu uslubni qo'llaganda o'yinchi turli yo'nalishlarda harakatlar qiladi va ketma-ket bosh qo'yish yordamida to'pni yerga tushirmay olib yuradi. Asosan peshona bilan zarba beriladi. To'pni oldinga tomon uning ketidan yetib borib yana bosh urishga ulguradigan darajada kuch va trayektoriya bilan yo'naltiriladi.

Putbolda aldash harakat texnikalari

Putbol texnikasining raqib bilan bevosita yakkama-yakka kurashda bajariladigan uslublar guruhi aldash harakatlari-
ni ~~halkat~~ ~~stadi~~ fintlar raqib qarshiligini yengish va o'yinni da-
vom ettirish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida ishlatiladi.

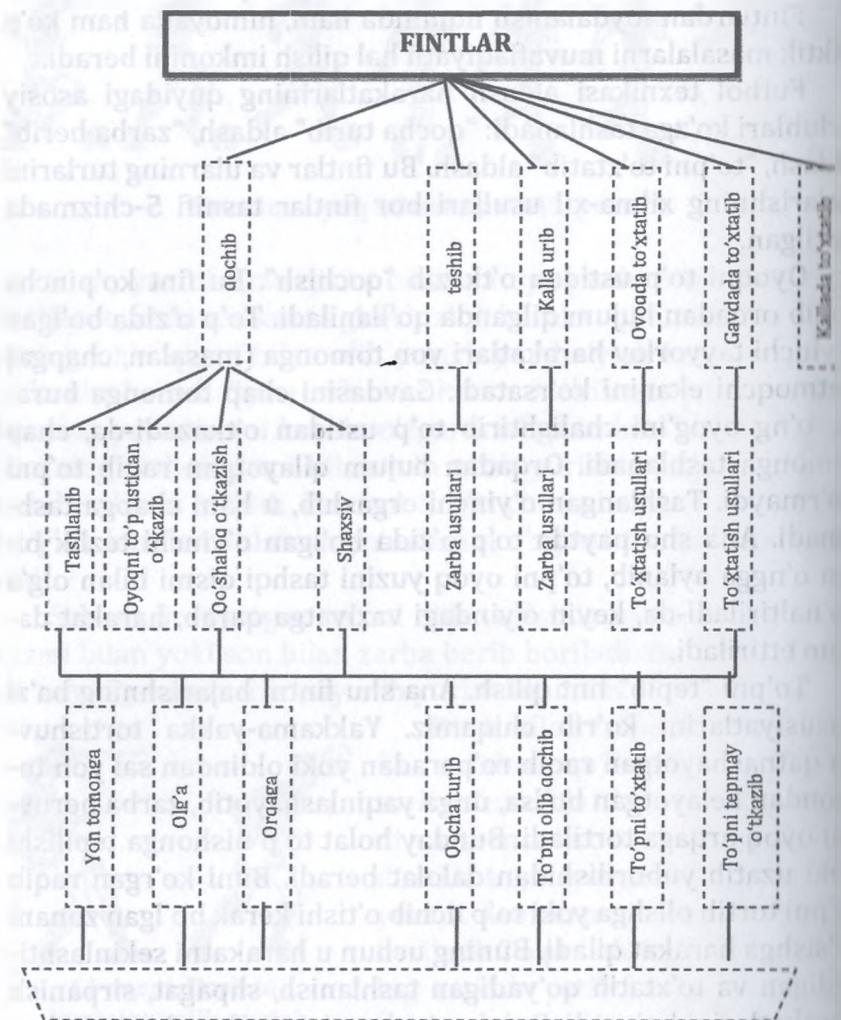
Fintlardan foydalanish hujumda ham, himoyada ham ko'p
tarkib masalalarni muvaffaqiyatli hal qilish imkonini beradi.

Putbol texnikasi aldash harakatlarining quyidagi asosiy
uslublari ko'zga tashlanadi: "qocha turib" aldash, "zarba berib"
aldash, "to'pni to'xtatib" aldash. Bu fintlar va ularning turlarini
bajarishning silma-xil usullari bor fintlar tasnifi 5-chizmada
keltirilgan.

O'yinni to'p ustidan o'tkazib "qochish". Bu fint ko'pincha
raqib orqadan hujum qilganda qo'llaniladi. To'p o'zida bo'lgan
o'yinchi tayyorlov harakatlari yon tomonga (masalan, chapga)
kelmoqchi ekanini ko'rsatadi. Gavdasini chap tomonga bura-
di, o'ng oyoq'ini chalishtirib to'p ustidan o'tkazadi-da, chap
tomonga tashlanadi. Orqadan hujum qilayotgan raqib to'pni
ko'rinmaydi. Tashlangan o'yinchi ergashib, u ham chapga tash-
lanadi. Ana shu paytda to'p o'zida bo'lgan o'yinchi tezlik bi-
lan o'ngga aylanib, to'pni oyoq yuzini tashqi qismi bilan olg'a
qabul qiladi-da, keyin o'yindagi vaziyatga qarab, harakat da-
vom ettiriladi.

To'pni "teplib" fint qilish. Ana shu fintni bajarishning ba'zi
ususlari ko'rib chiqamiz. Yakkama-yakka tortishuv-
da qatnashayotgan raqib ro'paradan yoki oldindan sal yon to-
mondan kelayotgan bo'lsa, unga yaqinlashayotib, zarba beruv-
chi oyoq orqaga tortiladi. Bunday holat to'p nishonga tepilishi
yoki usatib yuborilishidan dalolat beradi. Buni ko'rgan raqib
to'pni tortib olishga yoki to'p uchib o'tishi kerak bo'lgan zonani
ko'rishga harakat qiladi. Buning uchun u harakatni sekinlashti-
radigan va to'xtatib qo'yadigan tashlanish, shpagat, sirpanish
harakatlari bajaradi. Bundan tashqari, ana shunday holatlar-
da yakkama-yakka tortishuv harakatlariga o'tish uchun bir qa-

dar vaqt kerak bo'ladi. O'yindagi vaziyat, sheriklar-u raqiblarining turishi, qarshilik ko'rsatayotgan raqibning holati qandayligiga qarab, asl niyatini amalga oshirish bosqichini tegishli usulida sekingina tepilib, raqibdan oldinga, o'ngga, chapga yoki orqaga qochib ketiladi.



5-chizma. Fintlar tasnifi

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

To'pni oyoqda "to'xtatib" fint qilish. To'pni oyoqda to'xtatib qilinadigan aldash harakati to'p olib yurganda va uni raqiblardan biri oshirib byergandan keyin turli usullarda bajariladi.

To'p olib ketayotganda raqib uni yon tomondan va yon-
dan to'qaragandan kelib olib qo'yishga harakat qilganda to'pni
to'pni bilan bosib va bosmasdan "to'xtatish" fintini ishlati-
ladi.

Bunday holatda to'p olib kelayotgandagi yugurish qada-
r tezlashib, harakatdagisida o'yinchi tayanch oyog'ini to'la to'p or-
qasiga qo'yib, uni raqibdan uzoqroq oyog'i tagcharmi bilan
bosib qoladi. Go'yo to'p bilan birga to'xtatmoqchidek harakat
qilindi. Raqib bunga javoban harakatni sekinlashtiradi, ana
shu paytda to'pni olg'a tomon sekingina tepiladi-da, yana olib
ketilaveradi.



11-rasm. To'pni oyoqda "to'xtatib" fint qilish.

Bunday holda esa tayyorlov bosqichida to'pni to'xta-
tishga o'xshash harakat qilinadi (15-rasm). O'yinchi
harakatni sekinlashtirib, oyoq kaftini to'p ustiga qo'yadi. Asl ni-
yatini amalga oshirish bosqichi oldingi yo'nalishda tezlatib ke-
tilaveradi.

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

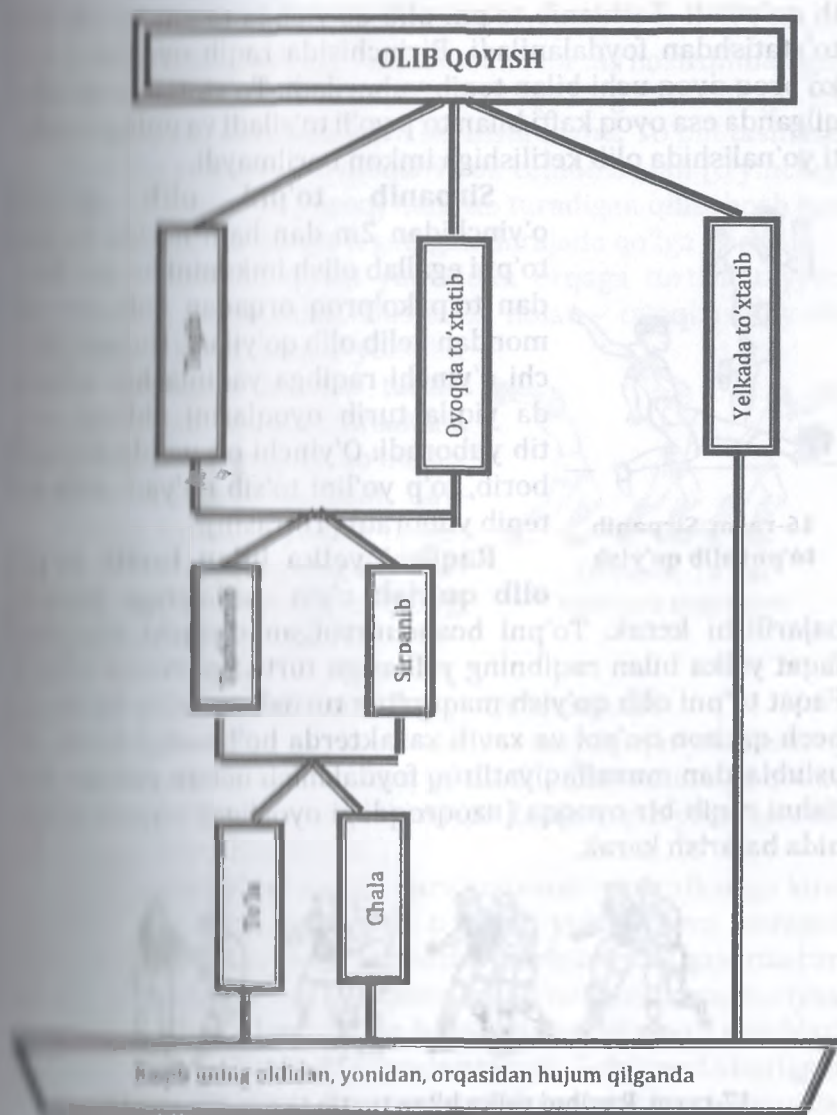
To'pni olib qo'yish

Asosan raqib to'pni olib ketayotganda yoki qabul qilib olayotganda undan to'pni olib qo'yishga harakat qilinadi. To'pni olib qo'yishning samarali chiqishi futbolchining vaziyatni baholash qobiliyatiga, ya'ni raqibgacha va to'pgacha bo'lgan masofani, ularning harakatlanish tezligini, o'yinchilar qanday turganligini va h.k. ni aniq mo'ljallay bilish qobiliyatiga bog'liq. Raqibga yaqinlasha borayotib yoki ungacha bo'lgan oraliq masofani saqlab turib, raqib to'pni sal o'zidan uzoqlashtirganda unga hujum qilish kerak. Ana shu paytda hujum qilgan o'yinchi otilib borib, to'pni tepib, to'xtatib yoki raqibni yelka bilan turtib, to'pni tortib oladi.

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

Murakkab o'yin vaziyatlarida to'pni olib qo'yish maqsadli tashlanib olib qo'yish, sirpanib olib qo'yish degan murakkab usullar qo'llaniladi. To'pni olib qo'yishning tasnifi 6-chizmada ko'rsatilgan.

To'pni tashlanib olib qo'yish raqibdan o'zib 1,5-2m masofadagi to'pni olib qo'yish imkonini beradi. Raqib o'ng yoki chap tomondan o'tib ketmoqchi bo'lganida shu usul qo'llaniladi. To'p tomonga tez harakat qilib unga tashlanadi. Tashlanish



2-chizma. To'pni olib qo'yish usullarining tasnifi.

Yaratilgan to'pacha bo'lgan masofa qanchaligiga bog'liq. Yetishgan bo'lgan to'plarni yarim shpagat yoki shpagat qilib ol-

ib qo'yiladi. Tashlanib to'pni olib qo'yishda to'pni tepish yoki to'xtatishdan foydalaniladi. Birinchisida raqib oyog'idan to'p ko'proq oyoq uchi bilan tepib yuboriladi. To'xtatishga harakat qilganda esa oyoq kafti bilan to'p yo'li to'siladi va uning harakati yo'nalishida olib ketilishiga imkon berilmaydi.



16-rasm. Sirpanib to'pni olib qo'yish

Sirpanib to'pni olib qo'yish o'yinchidan 2m dan ham narida bo'lgan to'pni egallab olish imkonini beradi. Bundan to'p ko'proq orqadan yoki yon tomondan kelib olib qo'yiladi. Hujum qiluvchi o'yinchi raqibga yaqinlashib qolganda yiqila turib oyoqlarini oldinga uzatib yuboradi. O'yinchi o't ustida sirpanib borib, to'p yo'lini to'sib qo'yadi yoki uni tepib yuboradi (16-rasm).

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

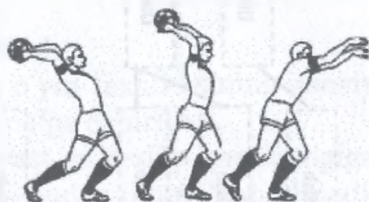


17-rasm. Raqibni yelka bilan turtib to'pni olib qo'yish

To'pni tashlash – maydon o'yinchilari qo'lda bajaradigan yagona usul. To'p tashlash harakatining tuzilishi ko'p jihatdan futbol qoidalarining talabiga qarab belgilanadi va unchalik mu-

qabul hisoblanmaydi. Biroq to'pni uzoqroq (25-30 m) masofaga yetkazib tashlash uchun maxsus ko'nikma hosil qilinadigan bu lihi va qorin, yelka kamari hamda qo'ldagi mushak guruhlariga muayyan darajada kuch berilishi kerak. To'pni tashlashda uni keng yozilgan barmoqlari yon tomonlardan (o'yinchiga qaragan tomoniga yaqinroq) qamrab turadigan qilib, bosh barmoqlari qariyb bir-biriga tegadigan darajada qo'lga olinadi.

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



18-rasm. To'pni tashlash texnikasi

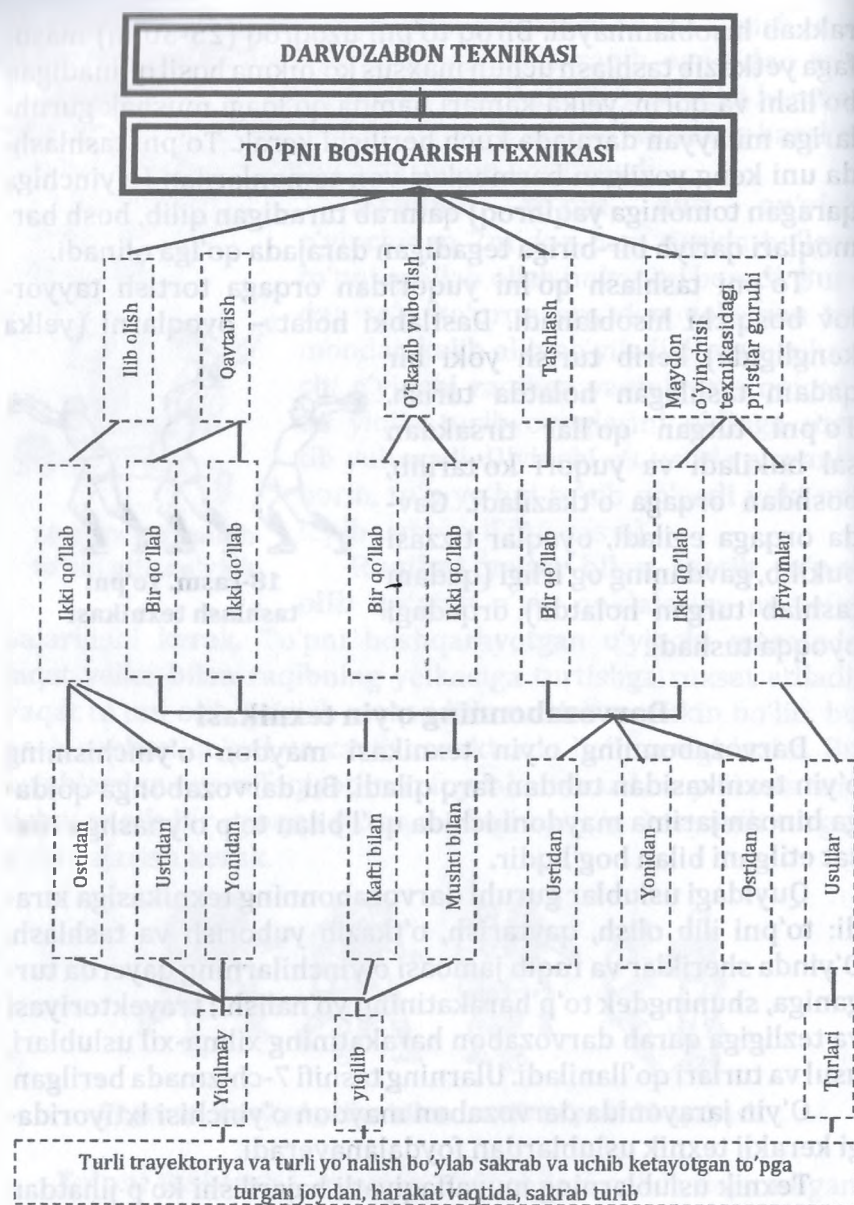
Darvozabonning o'yin texnikasi

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

Quyidagi uslublar guruhi darvozabonning texnikasiga kiradi: to'pni ilib olish, qaytarish, o'tkazib yuborish va tashlash. O'yinda sheriklar va raqib jamoasi o'yinchilarning qayerda turganiga, shuningdek to'p harakatining yo'nalishi; trayektoriyasi va tezligiga qarab darvozabon harakatining xilma-xil uslublari, usul va turlari qo'llaniladi. Ularning tasnifi 7-chizmada berilgan.

O'yin jarayonida darvozabon maydon o'yinchisi ixtiyorida-gi kerakli texnik uslublardan foydalanaveradi.

Texnik uslublarning muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan darvozabonning harakatiga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi. Darvozabonning to'g'ri dastlabki holatda bo'lishi



7-chizma. Darvozabon texnikasi.

uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir. Bunday dastlabki holat oyoqlarni yelka kengligida kerib, sal bukib turish bilan xarakterlanadi. Yarim bukik qo'llar ko'krak balandligida oldinga uzatig'liq. Kaftlar olg'a tomon ichkariga qaragan. Barmoqlar sal bo'shashtirilgan. Dastlabki holatning to'g'ri bo'lishi darvozabonga og'irlik markazi o'qini tezlik bilan tayanch sathidan tashqari chiqarib olib, lozim bo'lgan harakatlarni oddiy, juftlama yoki chalishtirma qadam tashlab, sakrab va yiqilib barish imkonini beradi.

To'pni ilib olish

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

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

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

Yumalab kelayotgan to'pni ilib olishning tayyorlov bosqichida darvozabon oldinga engashib, qo'llar pastga tushiriladi (19-rasm). Bunda kaftlar to'pga qaragan, sal yoziq, yarim bukik barmoqlar yerga tegay deb turadi. Qo'llar haddan tashqari tarang tutmasligi kerak. Oyoqlar juftlangan, hech bukilmagan yoki sal bukilgan bo'ladi.



19-rasm. To'pni ilib olish texnikasi.

Ishchi bosqich shundan iboratki, to'p qo'lga tegishi paytida barmoqlar uni ostidan tutib oladi, qo'llar tirsakdan bukilib,

to'pni qorin tomon torta boshlaydi. Pastga tushirilgan qo'llar vaznining amortizatsiyasi ta'siri va bukilishi hisobiga to'pning tezligi so'ndiriladi. Yakunlovchi bosqichda darvozabon qaddini rostlaydi.

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

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

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

Bu ish yugurish qadami, juftlama qadam yoki chalishtirma qadam bilan, shuningdek, ko'proq bir oyoqda depsinib yuqo-

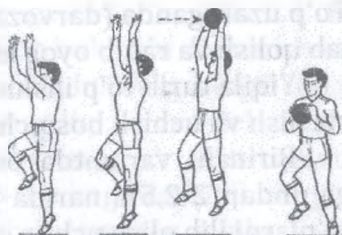
liga, oldinlab yuqoriga yoki yon tomonga yuqorilab sakrash bilan qo'lga oshiriladi. Shundan keyingi harakatlar sistemasining tahlili yuqorida berilgan.

To'pni yuqoridan ilib olish o'rtacha trayektoriyada (ko'krak va bo'y baravar) uchib kelayotgan, shuningdek, baland uchib kelayotgan to'plarni egallab olish uchun qo'llaniladi (20-rasm).

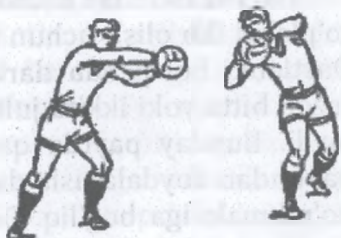
Baland to'plarni, ya'ni baland trayektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun sakrab ikki qo'llab yuqoridan ilib olish qo'llaniladi. To'pning uchish yo'nalishiga qarab bir yoki ikki oyoqda depsinib yuqoriga, yuqorilab oldinga yoki yuqorilab yonga sakraladi. Harakatlanayotgan paytda asosan bir oyoqda, joyda turganda esa ikki oyoqda depsinib sakraladi. Depsinish paytida qo'llar silkinch harakat qilib, to'p o'ng tomon yuqoriga uzatiladi. To'pni ilib olgandan keyin oyoqlar bir oz egib yerga tushiladi.

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

To'pni yiqila turib ilib olish darvozabondan chetga qo'qqisdan, aniq, goho esa juda qattiq yo'naltirilgan to'plarni qo'lga kiritishning samarali vositasidir.



20-rasm. To'pni yuqoridan ilib olish texnikasi



21-rasm. To'pni yondan ilib olish texnikasi

To'p uzatilganda (darvoza bo'ylab "g'izillatib" berilganda) ushlab qolish va raqib oyog'idagi to'pni olib qo'yishda qo'llaniladi.

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

Birinchi variantda odatda darvozabonning yon tomoniga undan 2-2,5m narida yumalab yoki past uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun qo'llaniladi (22-rasm). Tayyorlov bosqichida to'p harakati tomonga katta qadam tashlanadi. To'pga yaqin turgan oyoq qattiq bukiladi. Og'irlik markazining o'qi tayanch sathidan chiqarilib, pastroq tushiriladi. Qo'llar to'p tomonga keskin uzatiladi, bu gavdaning harakatlanishiga ham, yiqilishiga ham yordam beradi. Yerga tushish bunday tartibda bo'ladi: oldin oyoqning boldir qismi, keyin tos-son va gavdaning yon qismlari yerga tegadi. Parallel uzatilgan qo'llar to'p yo'lini to'sib chiqadi. Panjalarning turishi, shuningdek, bevosita to'p ilib olish yiqilmay ikki qo'llab yuqorida ilishda qanday bo'lsa shunday. Darvozabon g'ujanak bo'layotganida qo'llarni bukib, to'pni ko'kragiga tortadi. Ayni vaqtda oyoqlarni ham bukadi.



22-rasm. To'pni yiqila turib ilib olish texnikasi.

Darvozabondan ancha narida dumalab va uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun uchish bosqichli yiqilish qo'llaniladi. Dastlabki bosqichda darvozabon uchib kelayotgan tomonga tezda bitta yoki ikkita juftlama yoki chalishtirma qadam tashlaydi. Bunday paytda qanday harakatlanish usulini tanlash va undan foydalanish darvozabonning hosil qilgan shaxsiy ko'nikmalariga bog'liq. Depsinishga tayyorlanish gavdani oldinga engashtirib, og'irlik markazi o'qini tayanch sathidan chetga chiqarishdan boshlanadi. To'p kelayotgan tomonga yaqin

oyoqda depsiniladi. Qo'llar to'p tomonga keskin uzatiladi. Ular-ning harakati va ikkinchi oyoqning silkib bukilishi depsinish ku-chini oshishiga yordam beradi. Depsinish burchagining qanday bo'lishi to'pning uchish balandligiga bog'liq. Baland kelayotgan to'plarni ilib olishda yuqorilab yon tomonga, o'rtacha baland-likda kelayotganlarini ilishda esa yon tomonga depsinib chiqila-di. Dumalab kelayotgan va past uchib kelayotgan to'plarni ilib olishda gavda ko'proq engashadi, depsinuvchi oyoqning bukili-shi ko'proq, darvozabonning uchish trayektoriyasi past, yer bi-lan parallel bo'ladi. To'p darvozabonning uchish bosqichida ilib olinadi. To'p qo'lga kiritilgandan keyin g'ujanak bo'linadi (oyoq-ning tos-son bo'g'imi bukiladi), bu old-ort o'qi atrofida olg'a to-mon aylanishiga olib keladi. Tortish kuchi ta'sirida quyidagi tart-ibda yerga tushiladi: oldin bilak, keyin yelka, gavda va tosning yon qismlari, oyoqlar yerga tegadi.

To'pni qaytarib yuborish. To'pni ilib olish mumkin bo'lmagan hollarda (raqibning xalaqit berishi, juda qattiq tepil-ganligi, to'pga yetish qiyinligi va h.k. sababli) to'p qaytarib yu-boriladi. Darvozabonning darvozaga ketayotgan to'p yo'lini to'sishdagi, to'g'ridan g'izillatib uzatilgan va yuqoridan uzatib tushirilgan to'plarni olib qolishdagi harakatlari to'pning qaytarib yuborilishiga kiradi. Bunda darvozabon to'pni egallab olmaydi.

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

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

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

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

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



23-rasm. To'pni qaytarib yuborish

Musht bilan to'p qaytarishda zarba berishning ikki varianti bor: yelkadan boshlab urish va bosh ortidan boshlab urish. Yelkadan boshlab urishning tayyorlov bosqichida darvozabon tirsagi bukilgan zarba beruvchi qo'lini yelkasi tomon tortadi. Gavda ham shu tomonga buriladi. Zarba berish harakati gavdani dastlabki holat tomonga burishdan boshlanib, qo'lni keskin to'g'irlash bilan tugaydi. Qo'l to'la to'g'irlanib olguniga qadar to'p mushtga tegadi. Zarba barmoqlarning birinchi suyagiga to'g'ri keladi.

Bosh ortidan boshlab urish uchun sal bukilgan qo'l yuqori ko'tarilib, bosh orqaga tortiladi. Gavda ham orqaga egiladi.

qavda bilan qo'lning keskin to'g'irlanishi hisobiga zarba beriladi. To'pga u darvozabondan sal oldinda paytida bevosita zarba berish kerak. Zarba barmoqlarning o'rta suyagi bilan beriladi.

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

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

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

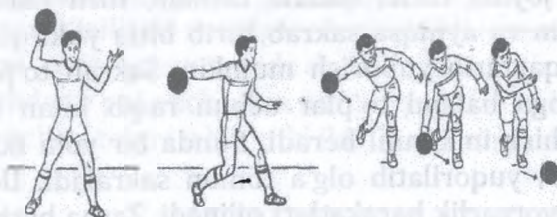
To'pni tashlab berish. Hozirgi futbolda darvozabonlar to'pni ko'pincha tashlab beradilar, chunki bunda to'pni tepgandagidan ko'ra aniqroq yo'naltirib berish mumkin. Tashlash masofasiga kelganda esa, tegishli jismoniy tayyorgarligi va a'lo darajada ratsional texnikasi bo'lgan darvozabon to'pni anchagina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

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

To'pni bir qo'llab tashlab berish yuqoridan, yondan va pastdan bajariladi (24-rasm).

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

To'p tashlashdan oldingi dastlabki holat – bir qadam tashlab tik turish. To'p shundoqqina kaft ustida bo'lib, yoziq va yaram bukilgan barmoqlar uni tutib turadi. Tayyorlov bosqichida qo'l tortiladi. To'p tutgan qo'l tirsagi bukilib, yon tarafdin orqaga tortilib, bosh balandligida (yoki yana sal balandroq) yuqori ko'tariladi. Gavda shu qo'l tortilgan tomonga burilib, sal oldinga engashadi. Tana og'irligi orqadagi sal bukilib turgan oyoqqa o'tkaziladi. Oldindagi oyoqning uchi yerda bo'ladi. Asosiy bosqichdagi tashlash harakati oyoqlarni to'g'irlab, gavgani burishdan boshlanadi.



24-rasm. To'pni bir qo'llab tashlab berish texnikasi



25-rasm. To'pni yuqoridan tashlab berish

Shundan keyin qo'l faol yozilib, uloqtirish tomonga harakatlanadi-da, bu harakat panjaning keskin yo'naltiruvchi harakati bilan tugaydi. Tananing og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

To'pni yondan tashlashda u anchagina uzoqqa yetib borsa ham uning aniqligi unchalik bo'lmaydi.

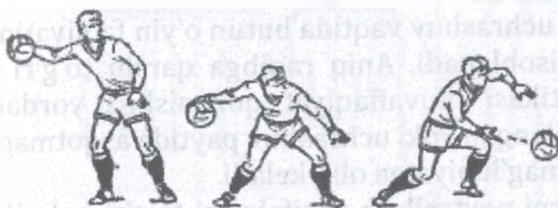
Tayyorlov bosqichida bir qadam tashlab turgan dastlabki holatda qo'l tortiladi. To'p tutgan qo'l yonlatib orqaga (yelkadan sal pastroq) uzatiladi. Gavda shu tomonga buriladi. Tana og'irligi

oyoqdagi sal bukilgan oyoqda. To'p tashlash oyoqning uchida ko'tarilib, keskin to'g'irlanish va gavdaning burilishi hisobiga bajariladi. Bu uzuvchi harakatlar qo'lning to'g'ri tutilib, yon tomondan olg'a keskin harakat qilishi bilan tugaydi. To'p frontal tekislikka yaqinlashib qolganda panjadan "uziladi". Tashlashning bundan oldin bo'lishi yoki kech qolishi to'pning uchish yo'nalishida anchagina xatolar bo'lishiga olib keladi.



26-rasm. To'pni yondan tashlash texnikasi

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



27-rasm. To'pni pastdan tashlash texnikasi

To'pni ikki qo'llab tashlash ko'pincha yuqoridan, bosh ortidan boshlab bajariladi. Bundagi harakatlar ko'p jihatdan yon chiziq nariyog'idan to'p tashlashdagi harakatlarga o'xshash, shuni qayd yetish lozimki, qoidaning to'p tashlash paytida ikki oyoqqa tayanib turish haqidagi talabi darvozabonning to'p tashlashiga aloqador emas.

To'pni joyida turib, qadam qo'yib tashlayversa bo'ladi. Yurib yoki yugurib borib to'p tashlab berish qoidada qat'iy chegaralangan bo'ladi.

O'yin taktikasi

Taktika deganda o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual va jamoa harakatlarini tashkil qilishni, ya'ni jamoa futbolchilarning muayyan rejaga binoran aynan shu, aniq vaqt bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishiga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarni tushinish kerak. Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya harakatlarning maqsadiga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir. Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoliga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq. O'yin taktikasining tasnifi 6-chizmada berilgan.

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

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

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

Murabbiy o'yinning taktik rejasini qanday qilib tuzgan bo'lmasin, bu reja alohida futbolchilarning harakatlari bilan amalga oshiriladi. Ana shuning uchun ham individual tak-



50

dog'da qoldirish uchun aylanib o'tishni ishlatish kerakmi yoki to'pni sherikka oshirgan ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda zarba berishni hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkurdan foydalalanadi, ahd qilgan harakatini amalga oshirayotganda esa u texnik mahoratini namoyish etadi. Demak, texnika o'yinchining taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

Kuchi teng jamoalar uchrashuvdagi g'alabaga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda iroda kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Biroq futbol o'yinidagi g'alaba ko'pincha taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktik ikki jamoaning jismoniy, texnik va ma'naviyirodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birining g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Yirik musobaqalardagi ko'plab misollar shundan dalolat beradi.

Ustalik bilan ishlatilgan taktikagina muvaffaqiyat keltiradi. Ba'zan jamoalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlata beradilar. Taktik jihatdan shunday qashshoqlik, bir xillik mahoratning o'sa borishiga to'sqinlik qiladi. Har xil jamoa, ayniqsa yuqori razryadli jamoa xilma-xil taktik rejada o'ynab bilishi kerak, bo'lmasa u, ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi. O'quvmashq jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor berilmaydi.

Har bir o'yin va umuman jamoa harakatlarining xilma-xil variantlarini mukammal egallagan bo'lishi kerak. Hujum harakatlari bilan himoya harakatlarining doimiy kurashi natijasida o'yin taktikasi uzluksiz takomillashib boradi. Xuddi ana shu kurash futbol taktikasi taraqqiyotining asosiy harakatlantiruvchi kuchi hisoblanadi.

O'yinchilarning vazifalari

Raqibga qarshi kurashayotgan jamoa harakatlardagi uyushqoqlikka futbolchilar o'rtasidagi vazifalarni aniq taqsim-

lash bilan erishiladi. Hozirgi vaqtda o'yinchilarning vazifalariga (o'yindagi ixtisosiga) ko'ra bo'lish ular tayyorgarligidagi universallikka asoslanga bo'ladi. Bu hamma ishni barcha birdek bajara oladi, degan so'z emas, albatta.

Ammo har bir futbolchi o'yinning hamma texnik usullarini egallagan bo'lishi, hujumda ham, himoyada ham bilib harakat qilishi kerak. O'yindagi ayrim vazifalarni esa o'yinchi ayniqsa, yaxshi ijro etadigan bo'lishi lozim. Futbolchilar vazifalariga ko'ra darvozabonlarga, qanot himoyachilarga, markaziy himoyachilarga, o'rta qator himoyachilari, qanot hujumchilari va markaziy hujumchilarga bo'linadi. Har qaysi ixtisos o'yinchilariga bo'lgan talablar va ularning asosiy vazifalarini ko'rib chiqamiz.

Darvozabon

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

Odatda, darvozabon – baland bo'lyi (175 sm va undan ham baland), a'lo darajada jismoniy tayyorgarlik ko'rgan, reaksiya juda tez, start tezligi juda yuqori o'yinchi bo'ladi. U dovyurak va jura'tli, sakrovchan, epchil va hozirjavob bo'lishi, harakatlarni yaxshi muvofiqlashtira oladigan, yaxshi mo'ljal oladigan va rejalay oladigan, to'pni ehtimol bo'lgan uchish yo'nalishi tezligi va trayektoriyasini darhol aniqlay oladigan bo'lishi, himoya qatorlarini idora qilishi, ya'ni unga izchillik va uyushqoqlik kiritishi kerak.

Darvozabon joyida turganda ham, harakat va sakrab o'ynaganida ham texnik uslublarning hammasini a'lo darajada bilishi zarur. Darvozabonning mahorat darajasi ana shu uslublarning nechog'lik to'g'ri, aniq va ishonchli bajarilishiga bog'liq. Darvoza oldidagi o'yin bilan, darvozadan chiqib harakat qilishni muvaffaqiyatli qo'shib olib borish hamda o'z darvozasini himoya qilish va hujum uyushtirishda sheriklari bilan bahamjihat mohirona harakat qilish ham darvozabonning yuksak mahoratini ko'rsatadi.

Harakatlanish texnikasini o'rgatish metodikasi

Harakatlanish texnikasiga o'rgatishni dastlabki mashg'ulotlardan boshlash kerak bo'ladi. Harakatlanish texnikasini takomillashtirish butun sport faoliyati davomida amalga oshiriladi. Harakatlanish texnikasini o'rgatish jarayoni quyidagi harakat sifatlarini, ya'ni tezkorlik, epchillik, sakrash, tezlanish va chidamlilikni tarbiyalash bilan uzviy bog'liqdir. Harakatlanish texnikasini o'rganayotganda ko'pgina umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari ko'proq yengil atletika, sport va harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. Quyidagi berilayotgan bir guruh maxsus mashqlar harakatlanish texnikasiga oid alohida uslub va usullar hamda ularning birikmalarini o'zlashtirishga qaratilgan.

Start tezligini burilish va to'xtashni o'zlashtirishga qaratilgan mashqlar:

1. Oddiy yugurishda start tezligi va to'xtash;
2. Chalishtirma qadamlashda start tezligi va to'xtash;
3. Qolgan oyoqni juftlab yurishdagi start tezligi va to'xtash;
4. Turli uslublarda doiraviy yugurishdagi start tezligi va to'xtash;
5. Burilgandan so'ng to'g'ri va doiraviy turli uslubda yugurishda start tezligi;
6. Turli start holatlarida yuqori va pastki yarim cho'qqayib, yotgan holatda start tezligi.

Quyidagi guruh mashqlarini bajarish tezkorlik sifatini tarbiyalashi bilan birga qo'shib olib boriladi.

Sakrashni o'rgatish uchun namunaviy mashqlar

Sakrashning quyidagi turlari bajariladi:

1. Bir oyoqlab oldinga va orqaga siljib, o'ng va chapga sakrash;
2. Bir oyoqlab o'ng va chapga siljib, oldinga va orqaga sakrash;
3. Oldinga va orqaga siljib, galma-galdan o'ng va chap oyoqlab sakrash;

4. O'ng va chapga siljib, oyoqlarni almashtirib to'g'riga va orqaga sakrash;

5. O'ng oyoq bilan o'ngga sakrab, yerga chap oyoq bilan tashish va teskarisi;

6. Ikki oyoqlab turli yo'nalishlarda sakrash.

Mashqlarni bajarish vaqtida sakrash uzunligi va balandligiga, shuningdek uni bajarish tezligiga e'tibor beriladi.

To'pga zarba berishni o'rgatish metodikasi

To'pga zarba berishni o'rgatish uchun to'pning tezligi va aniqqligini iloji boricha aniq bilishga, uning yo'nalishi va tezligini ixtiyoriy o'zgartira olish ko'nikmasiga ega bo'lishga erishmoq kerak. Zarur aniqlikka erishish uchun shug'ullanuvchilar mashg'ulot jarayonida ularga to'pni muayyan nishonga tegishga o'rgatadigan mashqlar beriladi.

Aniqlikni tarbiyalashda mashg'ulot jarayonida ko'pincha futbol darvozasidan nishon o'rnida foydalaniladi. Nishon o'rnidagi darvozani kichraytirish uchun tasma bilan turli hajmdagi kvadratlarga bo'linadi. Shuningdek, maxsus devordan foydalaniladi, unga bo'yoq bilan futbol darvozasi chiziladi va kvadratlarga bo'linadi, har bir kvadrat raqam bilan belgilanadi. Bunga qo'shimcha maydonda har xil o'lchamli turli xalqalardan foydalanish mumkin.

Aniqlikni tarbiyalashda nishonlar orasini o'zgartirib turish lozim. Musobaqalar vaqtida to'pni mo'ljalga aniq tepish uchun mashg'ulot chog'ida to'pga zarba berishni musobaqa sharoitiga yaqinlashtirib o'rgatish kerak. To'pga zarba berayotganda himoyachilar va darvozabon to'sqinlik qiladilar. To'pga zarba berish to'pni turli nishonlarga aniq yo'naltirish vazifasi bilan cheklanmaydi. Shug'ullanuvchi to'pni kerakli tezlik bilan hariklariga uzatishni ham bilishi kerak.

To'pga zarba berishni o'rgatish uchun namunaviy mashqlar

1. Turgan va dumalab kelayotgan to'pga muayyan usul bilan: oyoq yuzi, oyoq uchi bilan zarba berish va boshqalar.

2. Turli tezlikda kelayotgan to'pga chap va o'ng oyoq bilan zarba berish.
3. Ikki kishi aytilgan usul bilan to'pni to'xtatib va to'xtatmay bir-biriga uzatish.
4. Yerdan sapchigan to'pga chap va o'ng oyoq bilan istalgan usulda zarba berish.
5. To'pni havoda yerga tushirmasdan zarba berish.
6. Darvozaga yoki qo'yilgan nishonga turli usul bilan, turli masofadan, turli burchak bilan, turli tezlikdan zarba berish.
7. 11 metrdan, jarima maydonidan va burchakdan darvozaga zarba berish.
8. Jarima maydonidan tashqaridan har xil joydan to'pni to'siqlarga tekkizmasdan zarba berish.
9. Sakramay va sakrab bosh bilan urish.
10. Sakramay va sakrab turib to'pni darvozaga bosh bilan urish.
11. Bosh va oyoq bilan voleybol o'ynash.
12. Osib qo'yilgan to'pga oyoq va bosh bilan zarba berish.
13. To'pni yerga tushirmasdan oyoqda va boshda o'ynash.
14. O'yin mashqlari 3x2, 4x2 va boshqalar har xil usulda.

To'pni to'xtatishni o'rgatish metodikasi

To'pni to'xtatishdan asosiy talab – uslubni qisqa vaqt ichida bajarish va to'pni har bir aniq vaziyatda eng foydali o'ringa olib kelishdir. Bunda shug'ullanuvchi har qanday tezlikda uchib kelayotgan to'pni to'xtatishga o'rganish lozim. Yerdan dumalab kelayotgan, havoda uchib kelayotgan va yuqoridan tushib kelayotgan to'pni oyoq, gavda va bosh bilan to'xtatish mumkin.

To'pni to'xtatib qolish to'pga zarba berishni o'rgatishda qo'shib o'rgatilib boriladi.

To'pni to'xtatib qolishni o'rgatishga oid mashqlar:

1. Tashlab berilgan to'pni turli usullarda to'xtatish.
2. Sherigi yoki murabbiy tepib yuborgan yoki qo'li bilan tashlagan to'pni turli usullar bilan to'xtatib qolish.

To'pni tashlashni o'rgatish metodikasi

Shug'ullanuvchi to'pni ikki qo'llab uzoqqa aniq tashlashni bilishi kerak. To'pni tashlashga o'rgatishda shug'ullanuvchi sherigi bilan mashg'ulot olib borгани ma'qul. Bu mashqda aniq tashlash takomillashadi, chunki sherigi to'pni qo'lga yoki oyoqga, boshiga, ko'krigiga turli tezlikda tashlab berishni talab qiladi. Natijada to'pni tashlab berish mashg'uloti, to'pga zarba berish oyoqda va boshda hamda to'pni to'xtatish mashg'uloti bilan qo'shib olib boriladi.

Aldamchi harakatlarini o'rgatish metodikasi

Aldamchi harakatlar shunday bajarilishi kerakki, u haqiqatga yaqin bo'lsin va raqib ham shunga ishonsin. Gavda harakatlarini boshqara bilish va mo'ljalini yashirishni bilishi lozim. Aldamchi harakatlarni bajarish shug'ullanuvchi individual harakatlariga bog'liqdir. Aldamchi harakatlarni o'rganishda harakatli va sport o'yinlarining ahamiyati kattadir.

To'pni olib qo'yish

To'pni olib qo'yish musobaqa va mashg'ulotlar jarayonida mashq qilinadi. To'pni olib qo'yishga oid mashqlar kam uchraydi. To'pni olib qo'yish uchun uni olish lahzasini aniq belgilash muhim. Shug'ullanuvchilar to'pni gavda bilan turtish, oyoq bilan tepish orqali to'p yaqinlashib kelganda unga oyoq qo'yib qolish bilan to'pni olib qo'yishni mashq qiladilar.

Darvozabonning texnik usullarini o'rgatish metodikasi

Mashg'ulotda darvozabon sifatida ishtirok etadigan shug'ullanuvchi yuqorida sanab o'tilgan uslublardan tashqari faqat ular uchun ruxsat etiladigan uslublarni ham bajaradilar: ya'ni to'pni qo'l bilan ushlash, to'pni qo'l bilan tashlash, to'pni qo'l bilan olib yurish.

Darvozabonning texnik uslublarini o'rgatish uchun namunaviy mashqlar

1. Dumalab, to'g'ridan, yondan va yuqoridan uchib kelayotgan to'pni ilib olish.
2. Sherigi yonga tashlab bergan to'pni yiqilib ilib olish.
3. Har xil dastlabki holatlarda turib, "o'tirib, yotib va boshqalar" sherigi tashlab bergan to'pni ilib olish yoki qaytarish.
4. Burchak va jarima to'plarini ilib olish yoki bir qo'lda va ikki qo'lda o'tkazib yuborish.
5. Tepadan tushayotgan to'pni sakrab ilib olish.
7. 11 metrlik jarima to'pini qaytarish.
8. 2-3 marta oldinga yoki orqaga o'mbaloq oshib, 1,5-2 metr narida yotgan to'pga tashlanish.

Taktik tayyorgarlik

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

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

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

Taktik tayyorgarlik jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

1. Shug'ullanuvchilarda taktik fikrlashni, maydonda harakat qilishni, turli o'yin vaziyatlarini hal qilishda ijodiy fikrlashkorlikni rivojlantirish;

2. Sherik bilan hujum chizig'ida ham, himoya chizig'ida ham harakat qilish. Shug'ullanuvchilarda qo'yilgan vaziyatlarni hal qilishda texnik usullar va taktik harakatlardan alohida alohida, samarali foydalana bilishni shakllantirish;

3. Shug'ullanuvchilarda maydondagi o'yin vaziyatiga qarab har bir jamoa harakatidan ikkinchisiga moyil va tez o'ta bilish qobiliyatini rivojlantirish.

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

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

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

Mavzuni mustahkamlash uchun savollar:

1. Futbol texnikasi nechta yirik bo'limga bo'linadi?
2. Yugurish, sakrash, to'xtash, burilish qaysi texnikaga qaraydi?
3. Futbolda yugurishning nechta uslublari bor?
4. Oyoq yuzining ichki qismi bilan zarba berish qaysi paytlarda qo'llaniladi?

III BOB. SPORT O'YINLARIDA TRENIROVKA VA O'RGATISHNING ASOSLARI. O'QUV-TRENIROVKA JARAYONINING TUZILISHLARI

Sport o'yinlari jismoniy tarbiya vositalaridan biri bo'lib, bu o'quv-trenirovka jarayonida shug'ullanuvchilarning har tomonlama rivojlanish vazifasini hal etadi. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturi quyidagi aniq maqsadga erishish uchun yo'naltirilgan:

- o'quvchilar sog'ligini mustahkamlash, chiniqtirish, gormonik ravishda jismoniy rivojlantirish, yuqori darajada ish qobiliyatini qo'llab-quvvatlash va yutuqqa erishish, gigiyenaga oid ko'nikma va malakalarni odatlantirmoq (o'rgatmoq);

- maktab o'quvchilarida yuqori axloq-odob va iroda xususiyatini tarbiyalash;

- hayotiy zarur harakat, malaka va bilimlarni shakllantirish ularni turlicha sharoitda tatbiq qilish;

- o'quvchilarda asosiy harakat qobiliyatini baholash, ma-kon va vaqtiga harakat parametrlarini rivojlantirish, jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishni shakllantirish, ud-daburonlikni tashkil qilish, shaxsiy jismoniy takomillashtirish, ehtiyojini tarbiyalash.

Jismoniy tarbiya fakultetlarida o'quv-mashg'ulot jarayon-larida kasbiy pedagogik tayyorgarlik vazifalari hal etiladi; naza-riy va metodik bilimni, zamonaviy o'yin texnikasi va taktikasi-ning asosiy yo'llarini egallash, sport o'yinlaridan birining ma-horatini oshirish.

Ushbu vazifalarga erishishda ko'proq zamonaviy metodik uslublardan keng foydalangan holda darsni tashkil etish bilan amalga oshiriladi.

O'quv-trenirovka jarayonining mazmuniga quyidagilar kiritiladi va ko'proq ahamiyat beriladi: jismoniy, texnik, taktik, ruhiy tashkiliy metodik va odil hakamlilik tayyorgarligi. Ushbu jarayonlar o'zaro uzviy bog'liqdir.

Murakkab harakat malakalarini o'rgatish jarayonida organizm bilan bog'liq bo'lgan harakat nafaqat ta'limiy, balki tarbiyaviy vazifani birga qo'shib olib boriladi va bilimlarni harakat, malaka vazifasi birga qo'shib olib boriladi. Harakat, malaka va bilimlarni o'rgata borib, o'qituvchi o'quvchilarni tarbiyalashni barcha kompleksi vazifalarini ko'rish maydonida ushlab turadi. Uning o'ziga xos xususiyati nafaqat tarbiyani umumiy vazifasini metodikasini hal etishda o'zining izini qoldirish, balki jismoniy tarbiya uchun ko'proq o'ziga xos, ayrim bir qator tarbiyaviy vazifalarni oldinga suradi.

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

- murakkab mashqlarni bajarishda jismoniy og'irlikni yengib o'tishni bilish, yuqori rivojlangan irodaviy sifatlarni tarbiyalash;

- kiyim-bosh, o'zining tanasini parvarish qilish, dam olish va mehnat rejimiga rioya qilishga odatlanish va gigiyenik malakalarini tarbiyalash;

- harakatlantiruvchi harakatni egallashda manfaatlarini umumiyligi asosida quriladigan, o'quvchilar o'rtasidagi to'g'ri o'zaro munosabatini tarbiyalash.

Sog'lomlashtirish vazifasini hal etishda jismoniy tarbiyani barcha kompleks vositalari asosida amalga oshiriladi. Mashqlarni to'g'ri tanlash va taqsimlash salomatlik holatini jismoniy rivojlantirish, tayyorgarligini baholash, shug'ullanuvchilarning yoshiga xos xususiyati har doim o'qituvchilarning diqqat-e'tiborida bo'lishi shart.

O'rgatishni tabaqalashtirish, shuningdek tibbiy ko'rsatichilarga mosligi asosida o'quvchilar uchta guruhga bo'linadilar: asosiy tayyorlov va maxsus jismoniy rivojlanishni va tayyorgarligi bo'yicha orqada qolayotgan, o'quvchilarga maqsadga yo'naltirilgan uychi mashqlar maxsus vazifa qilib beriladi. O'quv normativlarni bajarish talablariga ayrimlari istisno tarzida ruxsat etiladi.

Ta'lim berish prinsiplari

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

Ko'rgazmali prinsiplar

Ko'rgazmali prinsiplari har xil ko'rgazmali qurollar va (shemalar, plakatlari va h.k.) mashqni aniq ko'rsatishda foydalanish bilan o'rganiladigan material haqida aniq tasavvur shakllanishi zaruriyatidan kelib chiqadi. Barcha yosh guruhlari va o'quv-trenirovka jarayonining hamma bosqichlarida ko'rgazmali prinsipini amalga oshirish zarurdir. Analizator ushbu shug'ullanuvchilar uchun faqatgina harakatga keltiruvchi deb hisobga olish kerak. Ba'zi bolalarda idrok qilish ko'rish analizatorlariga tayanch bo'lib o'ziga xos xususiyatini bilish o'qituvchiga bu prinsipini yakka tartibda amalga oshirishda yordam beradi.

Prinsipning muntazamligi va izchilligi

Prinsipning muntazamligi va izchilligi ta'lim tuzilishini aniqlanishini mo'ljallaydi. Mashg'ulotda muntazamligi mashg'ulotni va o'quv materiallarni aniq rejalashtirishga erishadi. Yangi material o'zlashtirishda oldin o'zlashtirilgan bilimlarga tayanish lozim. Bu harakat malakasini mustahkamlaydi va kengaytirishga imkon beradi. Dastlab asosiy usullarni o'rganishda, ya'ni busiz o'yin bo'lish mumkin emas (basketbolda to'pni ilib olish va uzatish, voleybolda to'pni uzatish va to'r ustidan oshirish, futbolda to'pni to'xtatish va zarba berish va h.k.) keyinroq ko'proq murakkab kombinatsiya harakatiga, ikkita yoki bir nechta o'yin oddiy yoki soddalashtirganlarini o'rganadilar, keyinchalik ko'proq murakkab sharoitda muntazam ravishda mashq qilsalar, ular asta-sekin harakat qilishni yo'qotib boradi.

Prinsipning asta-sekinligi

Prinsipning asta-sekinligiga murakkab o'yin usullarini egalashga imkon beradigan, axloqiy-irodaviy sifatini rivojlantirishda, texnik va taktik arsenalini kengayishida mashq texnikasini murakkablashtirishda yuklamani tezlik bilan va hajmni asta-sekin oshirishni o'z ichiga oladi. Yuklamani jadallashtirish va hajmning ortishida o'qituvchi shug'ullanuvchilarning yoshini o'ziga xos xususiyatini diqqat-e'tiborga olish kerak, bajarilayotgan jismoniy yuklamani barcha baravarligini to'g'ri baholash va bog'lanashtirish samarasini hisobga olish kerak. Aniq material, buning uchun amaliy tajriba va ilmiy ma'lumotlar asosida tahlil chiqilgan o'quv dasturda va norma talablari beriladi.

Prinsipni individuallashtirish

Jismoniy tarbiya jarayonida individuallashtirishning prinsipini ularning qobiliyatlarini eng yaxshi rivojlantirish maqsadida shug'ullanuvchilarning individual o'ziga xos xususiyatini hisobga olish ko'zlanadi. Individual ta'lim o'quvchilarning turli darajadagi jismoniy tayyorgarligi, ularning yosh xususiyatlarining o'ziga xosligi, jismoniy yuklamani o'tkazish qobiliyati bilan bog'liq holda kelib chiqadi. O'qituvchi individual reja va tavanomalarini tuzatishga o'ziga xos xususiyatini xarakteriga, mijoziga, nerv tizimining xususiyatlariga tayanmog'i lozim.

Ayniqsa, qiz bolalarga ta'lim berishda individual ishlash alohida talab qiladi. Ularning psixologik xususiyatlari o'g'il bolalarga nisbatan alohida metodni, boshqalari esa jismoniy yuklamani talab etadi.

Onglilik va faollik prinsipi

Bu prinsipga o'quv-trenirovka jarayonida onglilik va faollik munosabatida bo'lish ko'zlanadi hamda undagi u yoki bu vazifani hal yetishni chuqurroq tushunib yetishni qaysidir metod va vositalar bilan hal etiladi.

O'qituvchi bolalarda darsga nisbatan qiziqishini pasaytirmagan holda o'quv-trenirovka jarayonini ham, tarbiyaviy vazifani hal etishni yechishni topadi.

O'qituvchi o'quvchilar oldiga nafaqat yaqin vaqt ichida maqsad qo'yish, balki istiqbolning yuksaklik va takomillashtirishni xuddi har birini individual ravishda, xuddi shunday sport jamoasida yaxlit bo'lishini nazarda qoldirmaslik kerak.

Texnik-taktik o'yin usullarining asl mohiyatini chuqur anglab yetmasdan yuqori sifatlarga umid bog'lash juda murakkabdir. Shug'ullanuvchilar o'zlarining faoliyat natijalarini anglamoqlari darkor hamda trenirovka yuklamalarni bajarishda bo'layotgan fiziologik va psixologik jarayonlarda o'zlarining shiqobiliyatlarini nazorat qilib borishni bilishlari kerak.

O'quv-trenirovka jarayoniga qiziqishi va ongli ravishda munosabatda bo'lishining natijasi va o'yin usullarini o'rganishiga va takomillashtirishiga faol intilishi va tanlab olingan o'yinda o'zini-o'zi takomillashtirishga intiladi. O'quvchi tomonidan faollikka yo'naltirish kerak va uni nazorat qilib turish kerak. Shug'ullanuvchilarning muxaffaqiyatlarini o'z vaqtida va aniq baholash ularni mashg'ulotga bo'lgan qiziqishini va faoliyatini oshiradi.

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

O'rgatish usullari

O'rgatish metodi deganda bilim, malaka va mahorat, harakat, axloqiy va irodaviy sifatlarning rivojlanishiga ega bo'lgan usul deb tushuniladi. O'qituvchi u yoki bu harakatni tushuntiradi va ko'rsatadi, o'quvchilar esa ularni o'zlashtirib oladilar. Usulni tanlash o'quvchilarning tayyorgarligiga, materialning mazmuniga, pedagogik vazifalarining qo'yilishiga ko'ra aniqlanadi.

Sport o'yinlari bo'yicha o'quv-trenirovka jarayonida o'rgatish metodlarining asosiy uchta guruhi mavjud: og'zaki, ko'rgazmali va amaliy. Birinchi ikkita guruhlar dastlabki shartni tashkil etadi, ya'ni amaliy harakat mashqni to'g'ridan-to'g'ri foydalanib amalga oshiriladi. Barcha metodlar o'zaro bog'lanadi va kompleks ravishda qo'llaniladi.

Og'zaki usul

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

Suhbat usuli shug'ullanuvchilarning texnika-taktika usullari, trenirovka uslublari haqida, o'yin faoliyatini tashkil etishda bilimlarni to'ldirish uchun qo'llaniladi.

Suhbat obrazi jo'shqin tushunarli ravishda ravon bo'lishi kerak.

Tushuntirish orqali nafaqat harakatning xarakterini va shaklini ochib berish, balki uni to'g'ri bajarishga ta'sir etuvchi sabablar ochib beriladi. Tushuntirish mashqni bajarish uchun u dastlabki shartni tashkil etadi. Bu esa aniq harakat qilishni asosiy mohiyati va mazmunini aytib beradi. Tushuntirishda asosiy diqqat-e'tiborni ayrim detallarga yoki qismlariga to'xtalib o'tmasdan, balki eng muhim harakatga qaratiladi. Guruhda o'yin usul va yo'llarini o'rganib olishda, guruh bo'lib jamandali harakatni o'rgatishda, bo'lajak o'yinga ko'rsatma berishda tushuntirish usulidan foydalaniladi.

Suhbat savol va javob, fikr almashish, qo'yilgan xatolarni muhokama qilish va bartaraf etish ko'rinishida o'tkaziladi. Suhbatni guruh va individual shaklda ham o'tkazish mumkin.

Tahlil qilish sport amaliyotida birorta vazifani bajarilgandan keyin (texnik va taktik qayta ishlashda) o'yin tamom bo'lgandan keyin yoki bo'lajak o'yinni tahlil qilishda keng foydalaniladi. Tahlil qilish bir tomonlama bo'lishi mumkin, qachonki buni o'qituvchi o'zi o'tkazsa yoki ikki tomonlama bo'lishi mumkin, bunda shug'ullanuvchilarning o'zlari ham qatnashadilar.

Vazifa bu o'yin mashqni bajarish oldida yoki darsdan oldin qo'yiladigan vazifa shakli hisoblanadi. Vazifa bitta yoki guruh bo'lib taktik harakatni berishi mumkin.

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

Farmoyish bu shug'ullanuvchilarga og'zaki ta'sir etish shaklidir. U qisqa va aniq fikr lo'nda ifodalash bilan farq qiladi. Ular ma'lum shaklga ega bo'lmasdan uni bajarishga tayyorgarlik ko'rish mashqni bajarish uchun beriladi.

Ko'rgazmali usul

Ko'rgazmali usul quyidagilardir: mashqni ko'rsatish, ko'rgazmali qurolni namoyish etish (shema, jadval, kino-halqa, kinogramma va h.k), o'quv o'yinlarini yoki rasmiy musobaqalarni ko'rish.

Ko'rsatishni har doim o'rganiladigan mashq to'g'risida to'liq tushuncha berilishi kerak va og'zaki so'z bilan foydalanib birga qo'shib olib boriladi. U o'qituvchi yoki birorta o'quvchi tomonidan amalga oshiriladi. Muhimi ko'rsatishdan oldin o'quvchilarning diqqat-e'tiborini bir joyga to'plab, kuzatish uchun (ko'rsatish uchun joyni o'quvchilarni saflash va h.k.) sharoit yaratishdir. Ko'rsatishni namuna bo'ladigan va aniq bajarilishi aniq xarakterga ega bo'lishi bu o'rganilayotgan o'yin harakatini namunali ko'rsatishni yaratishga imkon beradi.

Ko'rgazmali qurollarni namoyish etish yordamchi usul bo'lib u faqatgina shunda samarali bo'lishi mumkin, qachonki boshqa usullar birga qo'shilib olib borilganda hisoblanadi. U guruh va komandali taktik harakatini o'rganishda yaxshi samara berishi mumkin. Sport o'yinlariga o'rtasida tez-tez takroriy yoki sekin ko'rsatishi va namoyish etish amaliyotida qo'llaniladi. Bu esa bolalarni ko'proq harakat elementlariga jiddiy ravishda qayerda ko'proq xatolarga yo'l qo'yilishi mumkin bo'lgan muammolarga diqqat-e'tiborni qaratishga imkon beradi.

Amaliy usul

Ushbu usul shug'ullanuvchilarning harakat faoliyati faolligida tashkil topadi.

Mashq qilish uslubi harakatini ko'p marta takrorlashni nazarda tutgan holda u o'yin texnikasi elementlarini yoki o'yin yo'llarini egallashga yordam beradi. Takrorlashni to'liq yo-

ki qismlar bo'yicha amalga oshirish mumkin. Barcha qismlarga bo'lib o'rganish harakatni ayrim qismlarini egallashni keyinchalik uni bir butun qilib birlashtirishni nazarda tutadi. Bu ajratish faqatgina shunda zarurki, qachonki qayerda o'rgatishda ununcha katta bo'lmagan samara berish mumkin.

Bo'lim o'yin mashqi shaklidagi xarakterga ega bo'lishi kerak, ya'ni ayrim haraktni tamom qilingan shaklida. Voleybolda hujumkor zarba berishni o'rganish uchun bu ko'p sakrash va sakrab to'pni ilib olish, to'pni o'zi tashlash bilan hujumkor zarba berish. Bo'lim uslubiyatini faqatgina boshlang'ich bosqichda o'rgatish tavsiya qilinadi. Qachonki, harakat o'zlashtirilib olingandan keyin uni boshqa usullar yordami bilan mustahkamlanadi.

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

O'yin usuli

O'yin uslubiyati texnika elementlarini egallagandan keyin qo'llaniladi. O'ynovchilar o'rtasidagi o'zaro harakatni o'rgatishda, texnik usullarni takomillashtirishda o'yinda muvaffaqiyatli ravishda 2x2, 3x3, 4x4 beshta xalqaga, bitta darvozaga va boshqa o'yin qo'llaniladi. O'yin uslubiyati musobaqalashish bilan muvaffaqiyatli birga ko'chib bajariladi. Bu esa qiziqishni orttiradi, yuqori emotsional kayfiyatni keltirib chiqaradi, o'yin yo'lini yoki o'yin mashqini bajarishda malakasini yaxshi mustahkamlashga yordam beradi. Uning asosiy mohiyati shundan iborat bo'ladiki, o'yin qoidalariga rioya qilgan holda, bitta o'yin harakatini yoki ularning kompleksini bajarishda musobaqalashadi.

Sport o'yinlarida o'yin yo'llarini takomillashtirishda chegaralar yo'q, ular musobaqalarda mustahkamlanadi va takomillashtiriladi.

Musobaqalashish usuli

Musobaqalashish usuli o'rgatish va takomillashtirish turli jarayonida katta o'rinni egallaydi. Bolalar dastlabki bosqichi da alohida o'yin mashqlarini va taktik topshiriqlarini bajarishni so'ngra soddalashtirilgan qoida bo'yicha va nihoyat oxirida raqamli miy uchrashuvlarda musobaqalashadilar. Bu usul zarur bo'lgan o'yinni almashtirib egallashga imkon beradi. O'yin vaziyatini to'g'ri baholashga va undan yanada ko'proq samarali texnik usullarni qo'llashga bog'liq bo'ladi.

Musobaqalashish usuli organizmni funksional sistemani yuqori darajada takomillashtirishga erishishga, texnik mahoratini takomillashtirishga, yuqori sport natijalariga erishishda yordam beradi.

O'rgatishda katta yutuqlarga erishishi mumkin, qachonki yoshiga, tayyorgarligiga murakkab harakatni o'rganib olishda har xil usullarni birga qo'shib bajarilgandagina muvaffaqiyatli qozonish mumkin.

O'yin usullarini o'rganib olishning tuzilishi

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

O'yin usullari bilan umumiy tanishtirish

Bu bosqichda o'yin harakati texnikasi haqida to'g'ri, aniq tushuncha hosil qilish kerak. Buning uchun bir necha marta ko'rsatishdan foydalaniladi; dastlab tezlik bilan, xuddi o'yin sharoitidagidek, keyinchalik sekinroq bu paytda ko'proq harakatni muhim detaliga diqqatini qaratiladi: O'yinda ushbu usulni ahamiyati haqida ma'lumot beriladi, texnikasi tushuntiriladi. O'quvchilar shundan so'ng o'yin usullarini mustaqil bajaradilar. Shunga erishish zarurki, xato bo'lishiga, shunda harakat malakalarini shakllanishi ko'proq muvaffaqiyatli o'tadi.

Maxsus tashkil etilgan soddalashtirilgan usullarni o'rganish

Hunda harakat tuzilishini to'g'ri egallash vazifasi qo'yiladi. Bu usul soddalashtirilgan sharoitda bajariladi (basketbolda o'qituvchi tomonidan to'pni tashlagandan keyin to'pni uzatish va olib olish, voleybolda to'pni uzatish holati uchun o'qituvchiga qulay bo'lgan to'pni ustidan oshirgandan keyin uzatishni bajarish va boshqa). Eng ko'p murakkab o'yin usullari bo'lib o'rgatiladi (qismlarga bo'lib). Masalan, voleybolda hujumkor zarba berishni dastlab sakrash bilan o'rgatiladi, so'ngra sakrashni eng yuqori nuqtasida o'quvchi tomonidan oshirilgan to'pni olib olishni sakrash bilan birga qo'shib bajariladi. Faqat shundan keyingina mashq to'liq bajariladi. Shunday qilib har bir o'yinda oddiylikdan murakkablik prinsipi asosida rioya qilingan holda, o'yin usullarini ketma-ket o'rganish usuli ishlab chiqiladi. Mashg'ulotni ko'proq qulay dastlabki holatdan, masofani qisqartirish, uzatish kuchini, siljish tezligini va boshqa oshirish yo'li bilan bajarish shartini soddalashtiradi.

Mashqlarni bajarishda xatosini aniqlash va to'g'rilash kerak. Dastlab texnikasini bajarishda asosiy (qo'pol) xatolarini keyin esa ikkinchi darajalilari (mayda) to'g'rilanadi. Xatoni to'g'rilash uchun takroriy ko'rsatuv, tushuntirish usuli texnikasini bilish sekin-asta bajarish qo'llaniladi va h.k.

Murakkablashgan sharoitda usulni o'rgatish

O'qituvchi ushbu bosqichda, o'yin vaziyati to'satdan o'zgariganda usulni bajarilishi uchun aniq holatida usuldan foydalanishga erishadi. Buning uchun o'yin mashqlaridan o'quv o'yinida usulni bajarishga ma'lum ko'rsatmalardan foydalaniladi. O'yinda usulni takomillashtirishga ijodiy tashabbuskorlik qarorni tezda qabul qilish uchun sharoit yaratiladi.

O'rgatish va trenirovkaning asosiy vositalari

O'rgatish va trenirovkaning asosiy vositalari mashqlari hisoblanib u asosiy va yordamchilarga bo'linadi. Yordamchi

mashqlar sport o'yinlariga o'rgatishda barchasi umumiy rivojlantiruvchi va maxsus bo'ladi, shuningdek boshqa sport turlarida foydalaniladigan mashqlardir. Asosiysi – bu o'yin texnikasi va taktikasi bo'yicha beriladigan mashq. Ular alohida xuddi o'yin usulida yoki turli-tuman o'yinga yaqin bo'lgan sharoitda qo'shilishlar bilan bajariladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

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

Alohida mushak guruhlarini rivojlantirish, ayniqsa belgilari bo'yicha ular tanlab yoki ajratib ta'sir etishi mumkin: qo'l va yelka mushaklari uchun, tana va bo'yin mushaklari uchun old va tos mushaklari uchun.

Tayyorgarlik mashqlari

Tayyorgarlik mashqlari o'yinda zarur bo'lgan, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu o'yin usullarini bajarish uchun dastlabki holatni qabul qilish va tezda tezlikni olishni bilish, qo'l barmoqlarini egiluvchanligi va kuchi, harakat reaksiyasi tezligi va yo'nalishini sakrovchilikni aniqlash. Tayyorgarlik mashqlari buyumsiz va buyum bilan bo'lishi mumkin (to'ldirma to'plar, gantellar, arg'amchilar va boshqalar), shuningdek bo'yiga to'siqlar bilan o'ynaladigan har turli estafetalar, maxsus tanlab olingan harakatli o'yinlarni kiritish mumkin.

Yordamchi mashqlar

Yordamchi harakat – bu texnik usullarni egallab olishga yordam beruvchi harakatdir. Bu mashq o'zida bajaradigan usulning tuzilishi bo'yicha bajarish xarakteriga ko'ra va tashqi

belgilari bo'yicha o'xshash harakatni o'zida ushlaydi. Yordamli mashqlarga quyidagilar kiradi: usulni taqlid qilish, to'psiz yordam usulini bajarish, sherigi yordami bilan usulni bajarish (sherigini muhfaza qilishda).

Asosiy mashqlar

Asosiy mashqlar texnikani egallash bo'yicha bu shaxsiy yordam usulini to'liq yoki bo'lib-bo'lib uslubi bilan o'rganishdir. Bu mashqlarni bajarishda quyidagi ketma-ketlikka rioya qilish zarur: to'psiz harakat qilishdan to'p bilan harakat qilish-gacha turgan joyda mashq qilmoqdan to siljish bilan bajariladigan mashqqacha, bitta usulni bajarishdan o'yinga, musobaqaga qaytiroq bo'lgan har xil sharoitda uni birga qo'shib bajarish-gacha. Texnikaviy o'rgatishda muhimi yaxshi ko'rsatish va namunaviy tushuntirish zarur. O'qituvchining mashqni bajarish-ga, texnikasini to'g'ri namunali ko'rsatib, o'zi tez-tez ko'rsatsa foydali bo'ladi. Texnik usullar individual, guruhli va komandali taktik harakatlarni bajarish bo'yicha mashqlar yordamida nam-ko'stni tuzatadi va takomillashtiradi.

O'rgatish va trenirovka mazmuni

O'rgatish va trenirovka – bu jismoniy sifatning rivojlanishi, harakat malakalarini takomillashtirish va o'zlashtirishning bir butun jarayonidir.

O'rgatish – bu jarayon sport taktikasi asosini va texnik usullarning tuzilishini boshlang'ich bosqichini egallashiga yo'naltirilgan. Bular barcha boshqa vazifalarni bir vaqtda hal etishdan oldin bo'ladi. Texnika va taktika masalalarini takomillashtirishini hal etadigan jarayon, shuningdek organizm funktsiyasini, harakat sifatini rivojlantirish trenirovka deb ataladi.

Sport trenirovkasining asosiy vazifasi trenirovka jarayonini o'z vaqtida o'tkazish va trenirovka yuklamasini asta-sekin (maksimum-gacha) oshirish yo'li bilan yuqori sport natijalariga erishishga yo'naltirilgandir.

O'quv-trenirovka jarayoni, shuningdek tarbiya vazifasini hal etishga undaydi: xulq normasini shakllanishni, o'zini tutishni, irodani va jo'shqinlikni, xarakteri chiziqlarini, estetik did va tushunchalar. Sport trenirovkasini mazmuniga quyidagilar kiradi: jismoniy, texnika, taktika, psixologiya va nazariy tayyorgarlik, ushbu yo'nalishlar o'zaro uzviy bog'langan bo'lib, sport to'rini o'ziga xos xususiyatiga bog'liq holda u yoki bu hajmda yo'naltiriladi. Sport o'yinlarida, qayerda sport texnikasini shakllanishi birinchi darajali talab hisoblanadi. Ushbu jarayonga ko'proq hajmdagi vaqt ajratiladi. Ikkinchi o'ringa taktik va psixologik tayyorgarlik qo'yiladi.

Jismoniy tayyorgarlik

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

Jismoniy tayyorgarlik shartli ravishda umumiy va maxsusga bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

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

Umumiy jismoniy tayyorgarlik masalasini hal etish uchun sport o'yinlarini tanlab olingan to'rini o'ziga xos xususiyatlari va yoshi, jinsini hisobga olish bilan keng doiradagi vositalar qo'llaniladi. Bu eng avvalo, "Alpomish va Barchinoy" test, me'yorlarini yengil atletika, gimnastika, akrobatika, og'ir atletika, suzish mashqlarining barchasidir. Aniqlanishicha, murak-

kab o'yin masalalarini shakllantirish shug'ullanayotganlarda ko'proq muvaffaqiyatli o'tadi, ular ko'proq kengroq harakat harakatlari egallaydi. Shuning uchun mashqni umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun shunday hisob-kitob bilan tanlash kerakki, chunki ular nafaqat organizmga har tomonlama ta'sir etishi, balki ushbu sport o'yinlari uchun zarur bo'lgan, ayniqsa shunday sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Bu esa jismoniy mashqlarni mos ravishda tanlashga, hajmini, o'tkazish metodikasini, trenirovka sikllarini barcha yillar davomida bilgan holda rejalashtirishni ta'minlaydi. Bu yerda birinchi darajali ahamiyati mashqlarni ketma-ket qo'llanishiga va uslubiga yo'naltirilganligiga ega bo'ladi. Shuning uchun ular ushbu mashg'ulotda hal etadigan vazifani aniqlanib, mashqni taqsimlashni va ketma-ketligini aniq ishlab chiqilishi kerak. Unda shunday mashqlarni tanlab olish mumkin, ular bitta sifatni rivojlantiradi va boshqasini rivojlantirishga yordam beradi, qoldi shunday bitta harakat malakasini egallashda boshqasini muvaffaqiyatli egallashga ta'sir etadi, bu esa garmonik tomondan jismoniy rivojlanish vazifasini hal etadi.

Mavzuni mustahkamlash uchun savollar:

1. Prinsipning muntazamligi va izchiligi nimani mo'ljallaydi?
2. Prinsipni individuallashtirish nima?
3. Onglilik va faollik prinsipi?
4. Onglilik va faollik prinsipi qaysi usulga kiradi?
5. Ko'rgazmali usulga nimalar kiradi?

IV BOB. MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – jismoniy sifat va bilimni rivojlantirish jarayoni bo'lib, aniq texnik usullarni tezda egallashga yo'naltirilgan hisoblanadi. O'yin sharoitida zarur bo'lgan vositalari yordamida ma'lum sifatlarini rivojlantiradi: tezda bilishni bilish, statik holatdan harakatga tezda o'tishni bi-

lish, siljishdan keyin tezda to'xtashni bilish sakrovchanlikni, bo'g'inlardagi harakatchanlikni, uyni sharoitida epchillikni, alohida mushak guruhlarini kuchini rivojlantiradi. Ushbu maksadda bo'yicha asosiy o'yin harakati tuzilishi bilan o'xshash bo'lgan maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi.

Darsning birinchi qismiga tezlik, epchillik, sakrovchanlikni rivojlantirish uchun mashqlarni kiritish tavsiya qilinadi. Ikkinchisiga-kuch va boshqa sifatlarni (o'yin usullarni o'rganish bilan bir qatorda) rivojlantirish uchun mashqlar beriladi.

Jismoniy sifat trenirovkani kompleks uslubiyati bo'yicha o'tkazilganda ko'proq muvaffaqiyatli rivojlanadi, ya'ni qachonki bir vaqtning o'zida bitta sifatni emas, balki bir necha sifatlarni rivojlantirishni nazarda tutiladigan, turli-tuman vositalar foydalaniladi (masalan, tezlik, kuch va chidamlilik, sakrovchanlik va chidamlilik va boshqalar.)

Kuch boshqa sifatlarni namoyon etish uchun asos hisoblanadi. Uni darajasini rivojlantirishdan tezlikni, chidamlilikni, epchillilikni namoyon etishga bog'liq bo'ladi. U esa barcha sport o'yinlari turlaridagi barcha o'yin usullarini bajarish uchun zarurdir.

Mushak kuchi mushak to'qimasini morfologik tuzilmalarini va fiziologik ko'ndalang katta-kichikligiga bog'liq bo'ladi. Maxsus mashqlar muntazam ravishda qo'llanilishi natijasida mushak tolalari qalinlasha boradi, kapillyar qon tomirchalar ishi yaxshilanadi, mushaklar eniga ortib boradi.

Mushak faoliyatini rejimidan kelib chiqib, yoki bog'liq holda mashq dinamik va statik holatga bo'linadi. Dinamik mashqlarda tana va uning qismi bo'shliqda shunday siljiydiki, bu xuddi yugurish yoki sakrash mashqlari qanday bajarilsa shunday o'tadi. Statik mashqlarda, ushlab turishni va cho'zilishni ma'lum holatdan (xuddi tayanib, osilib turganday) tana holati va xilma-xil harakatlar qo'llaniladi. Bolalar bilan ishlashda ko'proq dinamik harakatlanishga e'tibor beriladi.

Kuchni rivojlantirish uchun beriladigan mashqni 8-10 yoshdan boshlab tavsiya qilish mumkin. Bu yoshda kuch-

ni rivojlantirishga shaxsiy og'irligini foydalanish bilan (cho'qqayib o'tirish, qo'lni bukish va yozish) yoki raqibni qarshilik ko'rsatishi bilan bajariladigan (juft-juft bo'lib qarshilik ko'rsatish va boshqalar) mashqlari tavsiya qilinadi, shuningdek cho'zilishga oid mashqlar tavsiya qilinadi. Mushak kuchini o'sishi uning rivojlantirish uslubiyatlariga bog'liq bo'ladi: cho'zilish yoki tortish miqdoriga, takrorlash soniga, shuning uchun mashqni bajarishni uzoq davom etmasligi kerak va haddan tashqari zo'riqishni keltirib chiqarmasligi kerak.

Mashq og'irligining chegarasi yukligi uchun to'ldirma tun, gantel, gimnastik tayoqcha va boshqa og'irliklar qo'llaniladi. Og'ir yoki vazmin qilish bilan mashqni dastlabki bosqichida sekin yoki past me'yorda bajariladi. Me'yor asta-sekin oshib borishi mumkin. Kuchni rivojlantirishga oid mashqlar bo'shashtirish mashqlari bilan almashtirib olib boriladi.

Qiz bolalar bilan mashg'ulot o'tkazishda nihoyatda ehtiyotkorlikka rioya qilish zarur. Ular uchun mashqni bajarish tezligi va taqsimlashni, bolalarga beriladigan mashqlarga nisbatan kamroq bo'ladi. Og'ir bo'lmagan asbob-anjomlar, gimnastik tayoqcha, o'zining tanasi og'irligidagi og'irlik mashqdan og'ir bo'lishi mumkin emas.

Sport o'yinlarining barchasi uchun sakrovchanlikni rivojlantirish juda muhimdir, u esa bajariladigan harakatning umumiy koordinatsiyasidan va qo'l-oyoqlarning pastki mushaklarini, uni qisqarish tezligini rivojlantirishga bog'liq bo'ladi. Uni rivojlantirish uchun gimnastika skameykasi ustidan uzunlikka, balandlikka sakrashda foydalaniladi, boshqa to'siqlardan og'irlikni ko'paytirish bilan sakrash. Sakrovchanlikni yaxshi o'sishida mushakni oldinidan ishlash rejimini mo'ljalga olib, qo'shish bilan 1-1.5 balandlikdan sakrash mashqlar sakrovchanlik o'sishiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi.

Tezlik deb ushbu sharoitda vaqt bo'lagi uchun minimal harakatni bajarishini kishi qobiliyati deyiladi. U o'ziga xos uchta omilga ega bironta tashqaridan ta'sir qiluvchi tezda javob harakati, yakkama-yakka harakatni tezligi va harakat

chastotasini vaqt birligidir. Bu barcha omillar kompleks (aralash) namoyon bo'ladi.

O'yin faoliyatida harakat qilayotgan buyumga (to'p va h.) raqib harakatini o'zgarishini, o'yin usulini bajarilishini va siljishiga, o'yin harakatida aniq qarorni qabul qilishida tezlik namoyon bo'ladi. Tezlikning namoyon bo'lishi shakllari o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik yo'q. Startdan olinadigan tezlikni yaxshi egallash mumkin, biroq sekin tahlil qilish va qaror qabul qilish yoki yaxshi va o'yin usulini tez bajarish, lekin raqibini siljish ta'siriga sekin javob berishi mumkin.

Tezlikni rivojlantirishni asosiy vositasi tezlik xarakteridagi mashq hisoblanib, u boshqa harakatlar bilan kompleks bajariladi. Ular tez, to'satdan beriladigan signal bo'yicha (iloji boricha ko'rish) bajariladi. Bu shu narsa bilan bog'liqki, ya'ni o'yinda ko'rishga ta'sir qiluvchi ustun keladi. Mashq turli-tuman bo'lishi mumkin, har xil mushak guruhlarini o'z ichiga qamrab olishi shart, shug'ullanuvchilarning koordinatsion qobiliyatlarini oshirishga yordam beradi.

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

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

Tezlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashq har bir trenirovka mashg'ulotini boshida muntazam ravishda beriladi.

Chidamlilik – bu kishi qobiliyati harakatini aniqligini va tezligini pasaytirmasdan, uzoq vaqt davomida charchashni yengib o'tishiga aytiladi. U katta tezlikda nerv sistemasini qo'zg'

atishga, organizm faoliyatini energiya bilan ta'minlashga o'yin malakalarini egallash darajasining bardoshligiga bog'liq bo'ladi.

Sport o'yinlarida chidamlilikni rivojlantirish jarayoni o'yin harakatida atsiklichnostligi, ushbu sifatni rivojlanishi informatiya (ma'lumot) tariqasida nazorat qilish qiyin kechadi. Umumiy chidamlilikni umumiy rivojlantiruvchi xarakteridagi uzoq davom etadigan bir tekisda yugurish, shuningdek uzoq davom etadigan bir me'yorda ishlashni ortib borishi (changi, suzish, velosport va boshqalar)gan sport turlari bilan shug'ullanishni tarbiyalaydi. Maxsus chidamlilik o'yin usullarini texnikasini, qisqartirilgan maydonda o'quv mashq o'yinini o'tkazish, o'yinni o'tkazishga vaqtni oshirish, topshirikqlar o'rtasidagi tanaffusda dam olish vaqtini qisqartirishni uzoq vaqt davomida bajarishda erishiladi va h.k.

Koordinatsion chidamlilik ikki yoki ko'proq o'yinchilar bilan o'yinni o'zaro harakati tuzilishi bo'yicha murakkab bo'lgan muntazam ravishda mashqlar yordamida shug'ullanishi bilan rivojlantiriladi.

Bolalar bilan ishlashda shuni esda saqlash kerakki, ularga xos bo'lgan qobiliyatini oshirib yuborishadi, shuning uchun mashqni tanlashda va yuklamani taksimlashda ehtiyotlik bilan ish tutish lozim, bunda tibbiy-pedagogik nazoratdan keng foydalanish kerak. Charchash orasida o'yin vazifasini bajarish shug'ullanuvchilarning emotsional kuchi yoqimsiz natijalarga olib kelishi mumkin.

Epchillik – bu qobiliyat o'zgaruvchan vaziyatdagi sharoitda murakkab koordinatsion harakatni ayrim harakatni tezroq amalga oshirilishiga aytiladi. Epchillikni rivojlanish darajasi aniq, tejamkorlik va harakatni maqsadga muvofiqligi bilan aniqlanadi. Epchillik qayerda koordinatsiya harakatiga yuqori talablar qo'yiladigan, barcha o'yin usullarida birinchi darajali ahamiyatiga ega bo'ladi. Uning rivojlanishi haqida shunday hukm chiqarish mumkinki, o'yin vaziyatini o'zgarishiga qarab uni bajarishni aniq darajasi bo'yicha, o'quvchilar qanday qilib tezda murakkab o'yin usulini egallashi mumkin. Epchillikni rivojlanishini asosiy vazifasi ya'ni ko'pqirrali harakat

malakalarini egallagan bo'lishi mumkin. Epchillik jismoniy sifatlar majmuasi hisoblanadi va o'ziga nafaqat retseptorlarni ishlash, balki ko'rish sistemasi ishini kiritadi. Epchillik sifati kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik bilan organik ravishda bog'liqdir.

Epchillikni rivojlantirishda quyidagi uslubiy tavsiyalarga tayanishi zarur:

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

- Mashg'ulotda bir vaqtda sodir bo'ladigan, sharoitni va zur berib qo'llashni almashtirib borish;

- Harakat aniqligini yomonlashishni birinchi belgilari bo'yicha organizmga beriladigan yuklamani boshqarish;

- qon tomirini, urishni tiklashni ko'rsatkichlari bo'yicha alohida vazifalarni takrorlashni o'rtasidagi dam olishni yetarliligini aniqlash;

- epchillikni rivojlantirishni bolalikdan boshlash kerak, chunki 7-10 da bu sifatni rivojlanishi jadal o'tadi. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari murakkab jismoniy mashqlar texnikasini yengil ushlab oladilar, harakatlantiruvchi harakatik koordinatsiyasi bo'yicha murakkabini tezda va aniq o'zlashtirib oladilar.

Bolalarda epchillikni rivojlantirish bo'yicha har turli jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar, bir harakatdan boshqa harakatga tezda o'tishni talab qiladigan va o'ynovchilar bilan o'zaro ta'sir kuchi, turli-tuman o'zgaruvchan vaziyatda o'yin texnikasi va taktikasi mashqlaridan foydalaniladi. Epchillikni rivojlantirish uchun har xil malakalarni rivojlantirish, koordinatsion va makon (joy) vazifasini hal etishni talab qiladigan, gimnastika va akrobatika mashqlari alohida ahamiyatga egadir. Ushbu sifatni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashq, darsning asosiy qismini boshida unga ko'p bo'lmagan hajmda beriladi. Ular o'ziga yangilik elementlarini kiritishi shart, chunki mashq o'zlashtirib olingan va tez-tez takrorlanishi epchillikni rivojlantirishga yordam berishni to'xtadi.

Balog'atga yetish davrida sekinlashadi va shuningdek epchillik sifatini rivojlanish ko'rsatkichi yomonlashadi.

Egiluvchanlik yoki harakatchanlik - bu qobiliyat katta amplituda bilan harakatlanishga aytiladi. U bo'g'im va mushakning elastikligi, bo'g'imlar tuzilishiga bog'liq bo'ladi. Harakatchanlik mushak haroratini oshib borishida ortadi, ya'ni ularni ishida, emotsional qo'zg'alishida bo'ladi. Egiluvchanlikni aniqlashni me'yori maksimal amplitudaga xizmat qiladi, u bilan harakatni bajarish mumkin. Egiluvchanlik shakllari faol va sustligi bilan farqlanadi. Faollik - bu mushak guruhini qisqarishi hisobiga tanani alohida qo'shilishi ushbu qo'shilish orqali o'tishini harakatni katta quloch yoyishiga erishishi qobiliyatidir. Sust - bu snaryad va o'ziga tomon tortib, raqib tomonidan yaratilgan, qo'shimcha kuchlanishni qo'shish hisobiga tanani ma'lum qo'shilishlarida katta quloch yoyishga erishish qobiliyatidir.

Bo'g'inda harakatchanlikni yetarli bo'lmasligi, shikastlanishni sababi, malakani sekin egallashni sababi bo'lib xizmat qiladi. Egiluvchanlikni tarbiyalashda bo'g'inlarga muntazam ravishda ta'sir qilishda faol va sust uslublardan foydalaniladi. Bo'g'in harakatchanligi uchun beriladigan mashq barcha yoshdagi kishilar uchun mumkin bo'lgan, biroq ayniqsa egiluvchanlikni yuqori me'yorda rivojlanishi 7-10 yoshli bolalarda kuzatiladi. Faol egiluvchanlik qizlarda 11-13 yoshda, o'g'il bolalarda 13-15 yoshda maksimal o'lchashga yetadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslubiy tavsiyalarga amal qilinadi:

- kuniga 2-3 marta muntazam ravishda shug'ullanish;

- organizm yaxshilab qizdirilganidan keyin mashqni bajarish;

- 5-6 sekund davomida statik holatda ushlab turish, mashqni 8-10 marta uncha katta bo'lmagan seriyada takrorlash;

- pay va bo'g'imlarni ishlash vaqtida chiqishda og'riq paydo bo'lganda mashq to'xtatiladi. Kattik charchaganda egiluvchanlik mashqlarini qo'llash tavsiya qilinmaydi.

- mashq harakat amplitudasini asta-sekin oshirib borish bilan bajariladi;

- o'rganilayotgan o'yinni texnikasi bo'yicha mashqda diqqatni bo'g'inni harakatchanlikni oshirishni keyinchalik bo'shashtirishga qaratilishi kerak (basketbolda to'pni savatga tashlashda, voleybolda to'pni yuqoridan uzatishni bajarishda va b.q.).

Jismoniy sifatni tarbiyalashda organizimga umumiy va biror joyiga ta'sir qiluvchi o'zaro aloqadorligida erishiladi. Egiluvchanlikni rivojlanishi alohida guruh mushaklarini oshirish yoki paylarning haddan tashqari cho'zilishi hisobiga qaddi - qomatini buzilishliga olib kelmasligi kerak. Bolalar bilan shug'ullanishda shuni eslab qolish kerakki, bolalar organizimga katta jismoniy va psixologik yuklama ta'sir qiladi. Agarda o'sib kelayotgan - organizmi anatoma fiziologik tomondan o'ziga hosligini hisobiga olinmasa, unda yuqori sport natijalariga erishishga mo'ljallash juda qiyin bo'ladi. Ilmiy xodimlar va amaliyotchilar yosh sportchilarning trenirovkasiga quyidagi tavsiya nomani ishlab chiqishga harakat qiladilar:

1. Bo'lajak sportchi muvaffaqiyatlarga erishdi deganda fundamenti yoki asosiy bo'lib hisoblanib, har tomonlama jismoniy tayyorgarchilikni majburiy sharti hisoblanadi.

2. Kattalar bilan ishlashdan ko'ra trenirovka jarayonida o'rgatishni solishtirma og'irligi katta bo'lishi shart.

3. Optimal yuklamani (ushbu yosh, jins uchun va tayyorgarlik darajasi) yuklamasi oshirishda qat'iy ketma-ketlikka rioya qilish zarur.

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

5. Jismoniy va psixologik zo'riqishni kamaytirish uchun bolalar musobaqalarda qarshi kurashishda sharoit yoki sharti yengillashtiriladi. Sport o'yinlarida har xil yoshdagilar uchun musobaqani ma'lum vaqtgacha davom etishni o'rnatiladi, ular o'zaro uchrashuvi uchun faqat ma'lum yoshdagilar o'zaro

uchrashadilar, bolalar uchun yengil to'plardan (basketbol-da), to'rini balandligi pasaytirilgan holda (voleybolda) foydalaniladi. Bularning barchasi o'smirlar bilan o'tkaziladigan musobaqalar yuklamasining me'yori haqidagi ko'rsatmada aytilgan, shuningdek musobaqa nizomida ham yozilgan.

Texnik tayyorgarlik

Texnik tayyorgarlik – bu jarayon turli-tuman o'yin usullarida texnikani egallash maqsadida, ularni maxsus, musobaqa sharoitida mustahkamlashga yo'naltirilgan. Bu yerda shug'ullanuvchilar o'yin usullarini va ularni har xil qo'shib bajarishni barcha uslublari bilan bajarishni egallaydilar, ularni aniq o'yin vaziyatida yoki holatida ijodiy qo'llashga o'rganadilar. Texnik tayyorgarlikni yuqori darajasiga faqatgina uzoq vaqt davomida maqsadga yo'naltirib muntazam ravishda shug'ullanish natijasida erishish mumkin. Qachonki, yurak mushaklarini kuchi va urush hajmi oshganda, suyak, mushak apparati yuqori rivojlanishiga nisbatan yetib borganda, qo'l panjasi zarur bo'lgan chidamliligi, egiluvchanligini egallaydi markaziy va periferik ko'rish shakllana boshlanish davri 10-11 yoshdan boshlashni tavsiya qiladi. Ya'ni ko'proq yoshni o'tkazib shug'ullanganda istalgan yoki xohlagan natijaga erisha olmaslik mumkin. Sport o'yinlari amaliyoti anchagina misollarni biladiki, qachonki sportchilar balog'at yoshida shug'ullanishni boshlaganlarida, yuqori natijalarga erishganlar. O'yin usulini bajarishning sifatini oshirish vazifasi har bir mashg'ulotda qo'yiladi. Faqatgina texnikasini takomillashtirishda taktik vazifalar muvaffaqiyatli hal etish uchun qulay sharoit yaratadi va o'yinda harakat samaradorligiga erishishda ko'proq barcha uchrashuv davomida ko'proq kuchni tejamkorlik bilan sarflanadi, texnikadan to'g'ri foydalanish o'yinchiga shunday imkoniyatni beradiki, hattoki ayrim hollarda jismoniy ma'lumotga ega bo'lmaganlar yuqori sport natijalariga erishadilar. Har tomonlama texnik tayyorgarlik texnik harakatni amalga oshirish uchun asos bo'lib xizmat

qiladi. O'yinchilarning texnikasi yuqori bo'lsa, ular taktik vazifani muvaffaqiyatli hal yetishlari mumkin shunda to'liq komandani taktik mahorati yuqori bo'ladi.

Taktik tayyorgarlik

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

Yakka – yakka harakat qilish ostida o'yinda usullarni qo'llashni maqsadga muvofiq, siljish usullarini nima uchun o'rganish zarur, o'yinni boshqarish uchun joyni tanlashni bilish, o'yin vaziyatida yuzaga kelgan harakat usulini ko'proq maqsadga muvofiq tanlash tushuniladi.

Yakka-yakka taktik harakatni o'rganishda ikki tomonlama o'quv o'yinlarida va aralash o'yin mashqlarida yoki sherrigining sust va faol qarshi harakatida o'yin usullarini bajarish mashqlaridan foydalaniladi.

Guruhli taktikada ikki va ko'proq sportchilarni o'yin epizodida qatnashishi nazarda tutiladi. Guruhli taktik harakat hujumda yoki himoyada bo'lishi mumkin. Har bir alohida ayrim bir holda taktik vazifa hal etiladi. Birinchi holatda – yakuniy harakatni bajarish uchun ko'proq qulay sharoit yaratiladi, ikkinchisida – raqib o'yinchilarini (to'pni uzatish, zarba berish, oshirish va b.q). Yakuniy harakatni bajarishni qiyinlashtirish maqsadi bilan qarshi ta'sir ko'rsatish. Parallel yoki qarshi siljish mashqlarida (qarshi uzatish, maydon uzunligi bo'yicha siljish bilan uzatish va h.). Ikki o'yinchilarni o'zaro harakatini o'rganishni o'rnatish bilan boshlanadi. So'ngra uch va un-

dan ko'proq o'yinchilar o'zaro harakat qilishga o'tadi. O'yin mashqlarida, o'quv o'yinlarida, musobaqalarda o'zaro harakat takomillashtiriladi.

Komandali harakatlanish barcha komanda a'zolarini himoyada qanday bo'lsa, xuddi shunday hujumda o'yinni boshqarishda o'zaro harakat qilish usullarini tanlashni ang'lataydi. Ushbu tanlash raqib komandasini, o'yinni taktilik umumiy rejasiga, uni texnik va psixologik tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi. Taktik ko'rsatmani hal yetishning muvaffaqiyatli bajaruvchilarni texnik tayyorgarligiga, ularni ijodiy va taktik a'iyatini tashkiliy ravishda bajarishga bog'liqdir.

Komandali harakatga o'rganish o'yinchilarning asosiy funksiyasini aniqlash va komandalarni to'ldirish momentidan boshlanadi. O'yinni taktik shaklini tanlab yoki o'zaro harakat qilishni taktik tizimini, shug'ullanuvchilarning imkoniyatlaridan kelib chiqib, hujumda va himoyada har bir o'yinchi vazifasi aniqlandi. Faqatgina shundan keyin asosiy o'zaro harakat qilishini, taktik variantlar va kombinatsiyalarni egallashni, mustaqil ravishda taktikani hal yetishni qabul qilishni o'rganishni boshlaydi. So'ngra ikki tomonlama o'quv o'yinida komandali taktik o'zaro harakatini mustahkamlaydi. Shuni esda saqlash kerakki, ya'ni texnikasi qanday bo'lsa, xuddi shunday komandani o'yinni taktikasini himoyada o'zaro harakatini amalga oshirish bilan boshlanadi. Shunday ekan, o'rgatishni himoyada o'zaro harakatlanish bilan boshlash kerak, so'ngra hujumda o'zaro harakatlanish taktikasiga o'tiladi, biroq to'liq bir qator mashqlar borki ular hujum taktikasida qanday bo'lsa, huddi shunday himoya taktikasini takomillashtirishga yo'naltiriladi, bu mashqlar esa o'yin sharoitiga maksimal yaqinlashgan bo'ladi.

Mavzuni mustahkamlash uchun savollar:

1. Kuchni rivojlantirish uchun beriladigan mashqni necha yoshdan boshlab tavsiya qilish mumkin?
2. Bolalarda harakat tezligini bajarish bo'yicha eng yaxshi natijaga necha yoshdan necha yoshgacha erishish mumkin?
3. Epchillik – bu qanday qobiliyat?

4. Egiluvchanlik yoki harakatchanlik – bu qanday qobiliyat?
5. Faol egiluvchanlik qizlarda va bolalarda necha yoshda maksimal o'lchashga yetadi?

V BOB. PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

Psixologik tayyorgarlik – bu pedagogik jarayon bo'lib sportchini axloqiy-irodaviy sifatini yetuk shaxs sifatida tarbiyalashga yo'naltirilgan jismoniy sifatini rivojlanishi va irodaviy xususiyati xarakterini tarbiyalash o'zaro bog'liqdir. Iroda, huddi mushakday faqatgina obyektiv va subyektiv qiyinchiliklarni yengib o'tish natijasida harakat faoliyatini namoyon qilish jarayonida rivojlanadi. Bu qiyinchiliklar murakkab texnik o'yin usullarini zaruriyatdan egallash charchashni yengib o'tish, o'zini tuta bilish, emotsional holatini boshqarish, murakkab sport yakka kurashi qiyin sharoitida yuqori ish qobiliyatini saqlashdan iboratdir. Shunday qilib jismoniy yuklama iroda chiziqlarini o'zicha xosligini shakllantirish vositasi hisoblanadi. Irodaviy sifatning o'ziga xosligi shundaki, ular faoliyat ko'rinishida namoyon qilib, ularni rivojlanishdan kelib chiqadi. Shu yerda sharoitni yaratish zarurki, bunda xarakterini kuchli tomonlari rivojlanadi va mustahkamlanadi, u yerda dadillik bir qarorga kelishlik, jasurlik o'zini tuta bilishlik namoyon qilish zarur.

Shuni yodda tutish kerakki, bolalarga ta'sir ko'rsatish ostida emotsional qo'zg'alishni tez-tez o'zlarini yomon nazorat qiladi, ayrim vaqtda o'ylamasdan hal etish ko'pincha bu o'yin tayyorgarligini va texnikasini yetarli bo'lmasligi natijasida bo'ladi. O'z-o'zini nazorat qilish va tezda fikrlash, tajriba oshirilgan yuklamani bajarish jarayonida orttirilgan bilim bilan o'tadi. Psixologik tayyorgarlik jarayoni umumiy tayyorgarlikka (asoslovchi tarbiya, muntazam ravishda shug'ullanishga undashga, harakat malakalarini takomillashtirishga, qiyinchiliklarni yengib o'tishga) va musobaqalarga tayyorlash, qachonki bir necha musobaqalarda yoki ushbu musobaqada qar-

chi kurashishga eng yuqori psixologik tayyorgarlikni yaratish bo'yicha ish o'tkaziladi.

Axloqiy va irodaviy sifatni tarbiyalash bu mafkuraga qat'iy ishonch, jamoatchilik, vatanparvarlik va irodaviy sifatni shakllantirishning bir butun jarayonidir: jasorat, jur'atchilik, tirishqoqlik, o'zini puxta bilish.

Bolalar bilan ishlashda qiyinchiliklarni yengib o'tishda ongli munosabatda bo'lish asosida ularni muntazam trenirovka mashg'ulotlarga qatnashtirish juda muhim. Aniq misollarga asoslangan har kunlik tushuntirish ishlari esa, yaxshi natijalarga olib kelishi mumkin. Bola uchun irodani rivojlantirishni eng yaxshi vositasi, qiyinchiliklarni yengib o'tish bo'yicha, charchashga qarshi kurashish mashqi xizmat qiladi, shuningdek o'quv o'yinlari va musobakqalar xarakterini qat'iyligi, jur'atlilik, tirishqoqlik va turishida zaruriyat tug'ilganda namoyon qiladi.

Bolalardagi jasorat va jur'atlilik tez-tez emotsional momentlarni asoslaydi va logik dalil-isbot kuchini namoyon qilmaydi, balki bolani sezgi tezligini qamrab oluvchi kuchidir. Hattoki ayrim vaqtda o'yin usullarini u o'yin trenirovkada, musobaqada, bajarishga qo'rqadi, o'yinni emotsional holatida ta'sir qilishi ostida ko'prok muvaffaqiyatli bajaradi. Shuning uchun o'qituvchi yosh sportchilarni tayyorlashda, o'yin harakatini tahlil qilishda ma'lum momentni va sezgirlik namoyon qilishi kerak, o'yinda qatnashishda ishonch ko'rsata bilish kerak.

Psixologik tayyorgarlikning ahamiyati quyidagi uslublar bilan amalga oshiriladi:

- qiyinchiliklarni yengib o'tish bo'yicha mashq uslubi;
- zarur bo'lgan psixologik holatda sportchilarni to'g'rilash maqsadida mashq to'g'rilash uslubi;
- ideomotor mashqini, kelgusi harakat faoliyatini aniqlashtirish va fikran o'ziga qabul qilish, qayta ishlab chiqishga imkon beradigan usul;
- bo'lajak faoliyatga tayyorlash yosh sozlash va mashq yordamida zo'riqishni pasaytirish bilan imkon beradigan, trenirovkani psixoboshqarish uslubi;

- bolalar bilan ishlashda irodaviy sifatni tarbiyalash bo'yicha asosiy tavsiyalar:

A) irodaviy zo'r berishni namoyon qilish bo'yicha vazifani tushunarli, aniq qo'yish shart, shug'ullanuvchilarni yosh imkoniyatlariga har doim mos kelishi kerak.

B) topshirilgan vazifalarini o'z vatida aniq bajarishga erishish;

V) mashg'ulotda jismoniy yuklaman bajarishga faol munosabatni shakllantirish, musobaqada berilgan ko'rsatmani o'z vaqtida bajarishga erishish;

G) dam olish va mehnat rejimiga rioya qilishga jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligidagi o'zini kamchiliklarini bartaraf qilish ustida ishlashga shug'ullanuvchilarni majbur etish;

D) o'yinda mo'ljallangan ko'rsatmani tayyorlashda, belgilangan rejalarni amalga oshirishda shug'ullanuvchilarda o'zlarining kuchlarida ishonch hosil qilishni yaratish yoki shakllantirish.

Bolalar bilan, albatta, o'tkazilgan o'yin natijalarini muhokama qilish kerak. Uni dam olishida yoki ertasi kuni barcha ruhiy kechinmalarga ishonib, bolalar o'zlarini xatti-harakatlarini baholay olish, kamchiliklarni tan olish imkon bo'lganda o'tkazish tavsiya etiladi. Muhokamada, albatta, barcha sportchilar qatnashishlari zarur. Muhokama vaqtida yo'q bo'lganlar nomiga umuman kamchiliklar aytish tavsiya etilmaydi. Muhokama vaqtida o'qituvchi juda ehtiyotkorlik bilan har bir holatni, o'yinchisi shaxsiga tegmasdan tahlil etsa, kelgusida ushbu o'yinchilarning irodasi, psixologik holati mustahkamlanadi.

Mavzuni mustahkamlash uchun savollar:

1. Psixologik tayyorgarlik - bu ...?
2. Axloqiy va irodaviy sifatni tarbiyalash bu ...?
3. Psixologik tayyorgarlikning ahamiyati qanday uslublar bilan amalga oshiriladi?
4. Jasorat, jur'atchilik, tirishqoqlik, o'zini puxta bilish - bu...?
5. Bolalar bilan ishlashda irodaviy sifatni tarbiyalashdagi usullar?

VI BOB. NAZARIY TAYYORGARLIK

Nazariy tayyorgarlik – bu o'yin texnika va tahlikasi- ni, gigiyena, fiziologiya, o'z-o'zini nazorat qilish trenirov- ka mashg'ulotlarining tuzilishi qonuniyatlari asosidagi bilim- ni egallash jarayonidir. Bu bilimlar ijodiy fikrlash asosi bo'lib, ular sportchiga sport o'yinlarida tanlagan yo'lidan o'zini yax- shi tomonlarini ochishga yordam beradi. Nazariy tayyorgarlik sportchiga o'zi tomonidan rejalashtirilgan trenirovka jarayoni- da qatnashishga ishonch beradi, o'zini tayyorgarligini va mu- sobaqalarda chiqishi natijalarini murabbiy bilan birga malaka- li tahlil qilish, bunday tayyorgarlik uchun ma'ruza, suhbat, kinolavhalarni o'rganish, o'tkazilgan o'yinni ko'rish, texnika va taktika bo'yicha nazariy mashg'ulotni muhokama va tahlil et- ish.

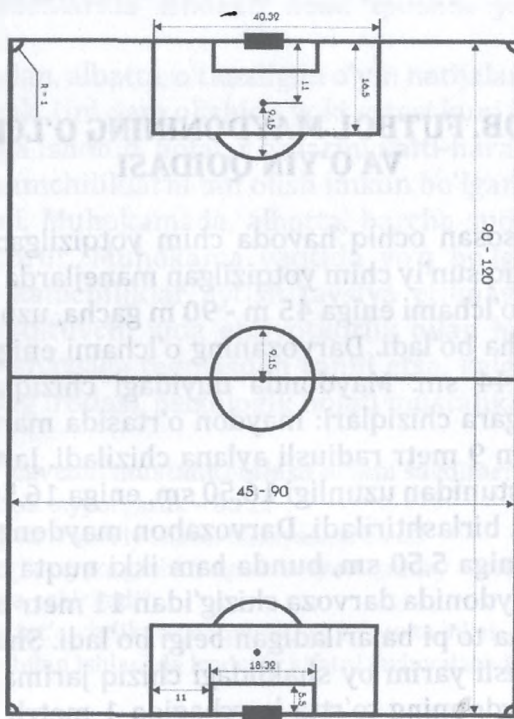
VII BOB. FUTBOL MAYDONINING O'LCHAMI VA O'YIN QOIDASI

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

Maydon o'lchami eniga 45 m - 90 m gacha, uzunasiga 90 m - 120 m gacha bo'ladi. Darvozaning o'lchami eniga 7m 32sm, balandligi 2,44 sm. Maydonda quyidagi chiziqlar chiziladi: maydon chegara chiziqlari: maydon o'rtasida markaziy chiziq va markazdan 9 metr radiusli aylana chiziladi. Jarima maydo- ni darvoza ustunidan uzunligi 16,50 sm, eniga 16,50 sm bo'ladi va ikki nuqta birlashtiriladi. Darvozabon maydonchasi uzunli- gi 5,50 sm, eniga 5,50 sm, bunda ham ikki nuqta birlashtirila- di. Jarima maydonida darvoza chizig'idan 11 metr masofada 11 metrlik jarima to'pi bajariladigan belgi bo'ladi. Shu belgidan 9 metrlik radiusli yarim oy shaklidagi chiziq jarima maydoniga chiziladi. Maydonning to'rtta burchagida 1 metrli yarim ayla-

na chiziladi, bu aylana burchak to'pini tepish uchun belgilanadi. Har bir burchakda balandligi 1,5 metr bo'lgan bayroqchalar o'rnatiladi. Bayroqcha rangi har xil bo'lishi mumkin. Maydon ko'rinishi rasmda ko'rsatilgan.

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



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

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

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

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

11 metrlik jarima to'pi (penalti). Himoyachilar va darvozabon tomonidan jarima maydoni ichida hujumchiga qarshi qo'pollik ishlatilsa, himoyachining qo'lga to'p tegsa, 11 metrlik jarima to'pi belgilanadi. 11 metrlik jarima to'pi bajarilayotgan vaqtda to'p 11 metrlik nuqtaga qo'yiladi, jarima maydoni ichida faqat darvozabon va 11 metrlik jarima to'pini tepuvchi o'yinchi bo'ladi, qolgan hamma o'yinchilar jarima maydonidan tashqarida bo'ladi.

Taqiqlangan o'yin qoidalarini qo'llagan, qo'pol va sportga xos bo'lmagan harakat qilib intizomni buzgan o'yinchiga hakam tomonidan sariq kartochka ko'rsatiladi. O'yin vaqtida shunday harakatlarni takror bajarsa, hakam sariq kartochka ketidan qizil kartochka ko'rsatib o'yinchini maydondan chiqar-

bu yuboradi. Maydondan chiqarilgan o'yinchi qaytib maydonga tushmaydi. Jamoa o'yinni 1 kishi kam bo'lib davom ettiradi. Agar ikkala jamoa o'yinchilari bir vaqtda xatolikka yo'l qo'ysa yoki o'yin qandaydir sababga ko'ra to'xtatilgan bo'lsa, bahsli to'p tashlash belgilanadi.

Xalqaro yig'in qarori

Agar darvoza to'sini qiyshaysa yoki sinsa, toki to'sin tuzatilmaguncha yoki almashtirilmaguncha o'yin to'xtatiladi. Agar tuzatishning imkoni bo'lmasa, match tugallanadi. To'sinning o'rniga arqon ishlatish mumkin emas. Agar to'sinni tuzatishning iloji bo'lsa, o'yin to'xtatilganda to'p qayerda bo'lsa o'sha joydan "bahsli to'p" bilan o'yin davom ettiriladi.

To'sin va ustunlar yog'ochdan, metallardan yoki ruxsat berilgan standartga mos materialdan tayyorlanadi. Ularning ko'ndalang kesishgan joyi kvadrat to'g'ri burchak aylana yoki ellips shaklida bo'lishi mumkin: ular o'yinchilarga xavf tug'dirmasligi kerak.

Jamoaning maydonga chiqqan vaqtdan boshlab ularning tanaffusga chiqqunlarigacha, tanaffusdan so'ng ularning maydonga qaytib chiqishlaridan to match tugagunga qadar o'yin maydonida va uning jihozlarida hech qanday reklama ruxsat berilmaydi.

Darvoza, setka, bayroqlarda har qanday reklama ko'rinishlaridan foydalanishga ruxsat berilmaydi. Bu narsalarga chetdan hech qanday jihozlar mahkamlanib qo'yishi mumkin emas, masalan (kameralar, mikrafonlar).

Texnik zona doirasidagi yerda va yon chiziqdagi 1m masofada o'yin maydonining tashqarisida hech qanday reklama bo'lmasligi kerak.

Darvoza chizig'i va darvoza setkasi o'rtasida ham reklama ruxsat berilmaydi.

O'yin maydoni tashqarisida burchak yoyidan 9,15 m masofada darvoza chizig'iga to'g'ri burchak ostida belgi qo'yilishi mumkin, burchak to'pi bajarilganda shu masofaga rioya qilishni ta'minlash uchun.

Futbol to'pining o'lchamlari va sifatlari

To'p:

➤ Charmdan yoki shunga o'xshash materialdan aylana shaklda tayyorlangan bo'ladi.

➤ Aylanasining uzunligi 70 sm dan oshmagan va 68 sm dan kam bo'lmagan holatda bo'ladi.

➤ Musobaqa boshlanish vaqtida 450 grammdan oshmagan va 410 grammadan kam bo'lmagan bo'lishi kerak.

➤ Havo bosimi 0,6 – 1,1 atmosfera (600-1100 gramm kv sm) bo'lishi kerak.

Yaroqsiz to'pni almashtirish.

Agar to'p o'yin vaqtida yaroqsiz holga kelsa:

➤ O'yin to'xtatiladi.

➤ To'p yaroqsiz holga kelgan joydan "bahsli to'p" o'yini bilan o'yin yangilanadi.

Agar to'p o'yinda bo'lmagan vaqtda yorilsa yoki yirtilsa – hoshlang'ich zarbada, darvozadan zarbada, burchak, jarima, erkin zarbalarda, 11m nuqtadagi zarbada yoki tashlashda.

➤ O'yin qoidasiga mos ravishda yangilanadi.

To'p o'yin vaqtida faqatgina hakam ko'rsatmasi bilan almashtirilishi mumkin.

Xalqaro yig'in qarori.

Rasmiy musobaqalarda qoidalarda ko'rsatilgan texnik talablarga javob beradigan to'plargagina ruxsat beriladi.

FIFA tomonidan o'tkaziladigan musobaqa matchlarida, quyidagi 3 markirovkadan birortasiga ega bo'lgan to'plargagina foydalanishga ruxsat beriladi.

Rasmiy logotip "FIFA APPROVED" (FIFA ma'qullaydi)

Rasmiy logotip "FIFA INSPECTED" (FIFA nazorat qilgan) yoki "INTERNATIONAL MATCH - BALL STANDARD" (To'p xalqaro standartga mos).

To'pning bunday markirovkasi uning rasmiy tekshiruvdan o'tganini ko'rsatadi va tekshiruv natijasiga ko'ra to'p muhim texnik talablarga mos ekanligini bildiradi.

Milliy federatsiyalar musobaqa vaqtida faqatgina shu uch markirovkaga ega har qanday to'plardan foydalanishni talab qilishi mumkin.

Boshqa har qanday matchlardan to'p qoida talablariga mos kelishi kerak.

FIFA musobaqalarida va milliy federatsiyalar tashkil qilgan musobaqalarda to'plarga hech qanday savdo-sotiqqa oid reklamaga ruxsat berilmaydi, quyidagi holatni hisobga olmaganda, ya'ni musobaqa nishoni, musobaqa tashkilotchisi va tasdiqlangan tayyorlovchining savdo markasi. Bunday muhrlarning soni va o'lchami, mustaqil reglamenti bilan cheklanishi mumkin.

O'yinchilar soni.

O'yinchilar.

Match har qaysisida darvozabonlarni qo'shgan holda o'yinchilarning soni 11tadan-oshmagan ikki jamoa ishtirokida o'tkaziladi.

Agar jamoalarda o'yinchilar soni 7ta kam bo'lsa, match boshlanmasligi mumkin.

Rasmiy musobaqalar.

FIFA yoki milliy federatsiyalar tomonidan tashkil qilinadigan har qanday rasmiy musobaqalarda 3tagacha o'yinchilarni almashtirishga ruxsat beriladi. Musobaqa nizomida buyurtmaga kiritiladigan zaxiradagi o'yinchilar soni 3 dan 7 gacha o'zaro kelishilgan bo'lishi kerak, bundan ortiq bo'lishi mumkin emas.

Boshqa matchlarda.

Boshqa matchlarda zaxira almashtirilishi mumkin, shu shart bilanki,

*Jamoalar almashinadigan o'yinchilarning maksimal sonini o'yin oldidan kelishib oladilar.

*Hakam bu haqda match boshlanishidan oldin xabardor qilinishi kerak.

Agar hakam xabardor qilinmagan bo'lsa yoki (kelishuv) match boshlangunga qadar bir bitimga kelinmagan bo'lsa, 3tagacha zaxira almashtirishga ruxsat beriladi.

Hamma matchlarda.

Har qanday match boshlanishidan oldin hakamga zaxiradagi o'yinchilar familiyasi taqdim etilishi kerak. Shu usulda familiyasi ko'rsatilmagan o'yinchilar matchda qatnasha olmaydilar.

Almashtirish tartibi.

Asosiy o'yinchilarni zaxiradagi bilan almashtirish uchun quyidagi shartlarni bajarish zarur.

*Har qanday mo'ljallangan almashtirish haqida hakam xabardor qilingan bo'lishi kerak.

*Zaxiradagi o'yinchi faqatgina asosiy o'yinchi maydondan chiqqandan so'ng hakam hushtagidan keyin maydonga chiqadi.

*Zaxiradagi o'yinchi o'yin to'xtatilganda faqat o'rta chiziqdan o'yin maydoniga kiradi.

*Zaxiradagi o'yinchi maydonga chiqqandan so'ng almashtirish tugallangan hisoblanadi.

*Shu vaqtdan boshlab zaxiradagi o'yinchi asosiy tarkib o'yinchisi hisoblanadi, almashtirilgan o'yinchi esa asosiy o'yinchi hisoblanmaydi.

*Almashtirilgan o'yinchi matchda boshqa ishtirok eta olmaydi.

*Hamma zaxiradagi o'yinchilar o'yinga qatnashish yoki qatnashmasliklaridan qat'iy nazar hakam vakolatlariga bo'ysunadilar.

Darvozabonning almashtirilishi.

Boshqa har qanday o'yinchilar darvozabon bilan joylarini almashishlari mumkin shu shart bilanki:

*Hakam bu haqda almashinishdan oldin xabardor qilingan bo'lishi kerak.

*Almashinish match to'xtaganda amalga oshiriladi.

Qoida buzilishi va jazo.

Agar zaxiradagi o'yinchi hakam ruxsatisiz maydonga chiqsa:

*O'yin to'xtatiladi.

*Zaxiradagi o'yinchi sariq kartochka ko'rsatilish bilan ogohlantirish oladi va uning maydondan chiqishi so'raladi.

*O'yin to'xtatilganda to'p qayerda bo'lsa o'sha joydan "bahsli to'p" yordamida o'yin yangilanadi.

Agar o'yinchi hakam ruxsatisiz darvozabon bilan joy almasha:

* o'yin davom etadi.

* to'p keyingi marta o'yindan chiqqanda qoidani buzgan o'yinchilar sariq kartochka ko'rsatishi bilan ogohlantirish oladilar.

Boshqa har qanday shu qoidaning buzilishida:

* Shunga muvofiq o'yinchilar sariq kartochka ko'rsatish bilan ogohlantirish oladilar.

O'yinni qaytadan boshlash.

Agar o'yin hakam tomonidan ogohlantirish berish uchun to'xtatilsa:

*O'yin raqib jamoa o'yinchisi tomonidan o'yin to'xtatilganda to'p qayerda bo'lsa, shu joydan erkin zarba bilan o'yin yangilanadi.

Asosiy tarkibdagi va zaxiradagi chiqarib yuborilgan o'yinchilar.

Boshlang'ich zarbadan oldin chiqarib yuborilgan o'yinchi, faqatgina ro'yxatdagi zaxira o'yinchilardan birortasi bilan almashtirilishi mumkin.

*Match protokolida boshlang'ich zarbadan oldin yoki o'yin boshlangandan so'ng chiqarib yuborilgan zaxiradagi o'yinchini almashtirishga yo'l qo'yilmaydi.

Xalqaro yig'in qarori.

O'yin davomida jamoaning rasmiy kishisi o'yinchilarga taktik ko'rsatmalar berishga huquqi bor, lekin bundan so'ng u tezda joyiga qaytishga majbur. Hamma rasmiy kishilar texnik zona doirasida bo'lishlari majburdir:

Ular o'zlarini odobli-tarbiyali xushmuomalali va javobgar xis qilishi (to'tishlari) kerak.

O'yinchilar EPIKIROVKASI.

Xavfsizlik.

O'yinchi o'z hayotiga yoki boshqa o'yinchi hayotiga xavf soluvchi biror narsa taqmasligi yoki kiymasligi kerak.

Epikirovka.

O'yinchilar majburiy ekipirovka elementlari hisoblanadi.

- Ko'ylak yoki futbolka.
- Kalta ishton – agar kalta ishton tagidan ichki kiyim kiyiladigan bo'lsa, ichki kiyim rangi kalta ishton rangidan bo'lishi kerak.

➤ Getralar.

➤ Oyoq qalqoni.

➤ Oyoq kiyim.

Shitlar

➤ To'liq getra bilan yopiladi.

➤ To'g'ri keladigan (mos keladigan) materialdan (rezina, plastik yoki shunga o'xshash) tayyorlanadi.

➤ Yetarli darajada himoya bilan ta'minlaydi.

Darvozabonlar.

➤ Darvozabonlar kiyimining rangi boshqa o'yinchilar, hakam va hakam yordamchilari kiyimi rangidan farq qilishi kerak.

Qoida buzilishi va jazo.

Shu qoidaning har qanday buzilishida:

- O'yinni to'xtatishning hojati yo'q.
- Hakam o'yinchining o'z ekipirovkasini tartibga keltirishi uchun maydondan chiqishini so'raydi (maslahat beradi).
- O'yinchi to'p o'yindan chiqqan vaqtda maydonni tashlab chiqadi (chiqib ketadi), agar shu paytgacha u o'z ekipirovkasni tartibga keltirmagan bo'lsa.

➤ Hakam talabi bilan o'z ekipirovkasini tartibga keltirish uchun maydonni tashlab chiqqan har qanday o'yinchi hakam ruxsatisiz yana maydonga qaytishi mumkin emas.

➤ O'yinchining yana maydonga chiqishiga ruxsat berishdan oldin hakam uning ekipirovkasini tekshiradi.

➤ O'yinchi yana maydonga chiqishi mumkin, qachonki: to'p o'yindan chiqsa. Shu qoidani buzganligi sababli maydondan chiqishi so'ralgan o'yinchi (yoki yana qaytayotgan) hakam ruxsatisiz maydonga chiqsa, sariq kartochka ko'rsatish bilan ogohlantirish oladi.

O'yinni qaytadan boshlash.

Agar hakam ogohlantirish berish uchun o'yinni to'xtatsa:

- O'yin qarshi jamoa o'yinchisi tomonidan hakam o'yinni to'xtatgan vaqtda to'p qayerda bo'lsa, shu joydan erkin to'p tepish bilan o'yin qaytadan boshlanadi.

Hakam.

Hakam vakolati.

Har qanday match hamma vakolatga ega bo'lgan hakam tomonidan nazorat qilinadi va o'yin qoidasiga rioya qilinishini ta'minlaydi.

Hakamning huquq va majburiyatlari.

Hakam:

- O'yin qoidasiga rioya qilinishini ta'minlaydi.
- Matchning borishini o'z yordamchilari bilan nazorat qiladi.
- Foydalaniladigan har qanday to'pni 2 qoida talablariga mos kelishini ta'minlaydi.
- O'yinchilar kiyimi 4 qoida talablariga mos kelishini ta'minlaydi.
- O'yin xronometrajini va matchni yozib boradi.
- U o'z ixtiyoriga ko'ra o'yinni to'xtatishi vaqtinchalik to'xtatishi yoki har qanday qoida buzilishida o'yinni umuman to'xtatib qo'yishi mumkin.
- To'xtatishi, vaqtinchalik to'xtatishi yoki har qanday chetdan bo'lgan aralashuvga matchni umuman to'xtatib qo'yish mumkin.
- Matchni to'xtatadi, agar uning fikricha o'yinchi jiddiy jarohat olgan bo'lsa, o'yinchining maydondan olib chiqilishini ta'minlaydi.
- Agar uning fikricha o'yinchi unchalik ahamiyatga ega bo'lmagan jarohat olgan bo'lsa, to'p o'yindan chiqmaguncha o'yinni davom ettirishga ruxsat berishi mumkin.
- O'yinchidan qon oqayotgan bo'lsa, uning maydondan chiqishini ta'minlaydi. Hakam qon oqishining to'xtaganiga ishonch hosil qilib, signal berganidan so'ng o'yinchi maydonga qaytishi mumkin.

➤ Qachonki, o'yinchi birdaniga bir nechta qoida buzilishi yoki to'p qo'ysa, uni muhimroq (og'irroq) bo'lgan qoida buzilishi uchun jazolaydi.

➤ Ogohlantirish yoki chiqarib yuborish bilan jazolanadigan qoida buzilishlariga yo'l qo'ygan o'yinchilarga nisbatan intizom choralarini qabul qiladi. U bunday choralarni tez qabul qilishiga majbur emas, lekin to'p o'yindan chiqqan zahotiy qabul qilishi kerak.

➤ O'zlarini tarbiyali, madaniyatli tutmagan jamoa rasmiy kishilarga nisbatan chora qabul qiladi va o'z ixtiyoriga ko'ra maydondan (texnik zonadan) chiqarib yuborishi mumkin.

➤ Hakam o'zi ko'rmay qolgan holatlar bo'yicha o'z yordamchilari tavsiyasiga asoslanib harakat qiladi.

➤ Begona shaxslar maydonda bo'lmasliklarini ta'minlaydi.

➤ Match vaqtinchalik to'xtatilgandan keyin uni yangilaydi.

➤ Match davomida o'yinchilarga yoki jamoaning rasmiy shaxslariga nisbatan qo'llanilgan intizom choralari va har xil matchdanda oldin, match davomida yoki matchdan so'ng yuz bergan holatlar bo'yicha tegishli tashkilotga bildirishnoma beradi.

Hakam qarori.

➤ O'z o'yiniga bog'liq voqealar bo'yicha hakam qarori qat'iy hisoblanadi. Hakam o'z qarorini faqat shunday holatlarda o'zgartirishi mumkin, agar u qarorini xato ekanligini yoki yordamchilari tavsiyasi bilan tushunib yetsa, lekin shu shart bilan ki, u hali o'yinni yangilamagan bo'lsa.

Xalqaro yig'in qarori.

➤ Hakam (yoki sharoitga qarab yordamchi yoki zaxiradagi hakam) fuqorolik javobgarligiga tortilmaydi:

➤ Har qanday o'yinchi rasmiy shaxs yoki tomoshabin tomonidan olingan jarohat (uchun).

➤ Har qanday mulkka yetkazilgan zarar uchun.

➤ Matchni tashkil qilish, o'tkazish va boshqarishda zarur bo'lgan yoki o'yin qoidasi talablariga mos qabul qilingan qarorlar oqibatida yuz bergan har qanday klub, kompaniya, uyushma yoki tashkilotga yetkazilgan har qanday zarar uchun.

Bularga kirishi mumkin:

➤ Maydon holatiga ko'ra yoki ob-havo sharoitiga ko'ra matchni o'tqazishga ijozat bersa bo'ladimi, yo'qmi.

➤ Biron bir sababga ko'ra matchni to'xtatish to'g'risidagi qaror.

➤ Match davomida foydalaniladigan uskuna yoki jihozlar holati to'g'risida qaror, darvoza ustuni, to'sini, burchak bayroqlari va to'pni qo'shgan holda.

➤ Tomoshabinlar aralashuvi sababli yoki tomoshabinlar uchun ajratilgan zonada yuz bergan muammolar uchun matchni to'xtatish yoki to'xtatmaslik to'g'risidagi qaror.

➤ Jarohat olgan o'yinchi tibbiy yordam ko'rsatilishi uchun maydondan chiqishiga ruxsat berish uchun o'yinni to'xtatish yoki to'xtatmaslik to'g'risida qaror.

➤ Jarohat olgan o'yinchidan unga tibbiy yordam ko'rsatish uchun maydondan chiqishini so'rash yoki talab qilish to'g'risidagi qaror.

➤ O'yinchiga ayrim kiyim yoki ekipirovka predmetlarini taqib yurishga ruxsat berish yoki ruxsat bermaslik to'g'risidagi qaror.

➤ Har qanday shaxslarga (jamoaning yoki o'yingoh rasmiy kishilari, xavfsizlik xizmati vakillari, suratchi yoki boshqa ommaviy axborot vakillarini qo'shgan holda) to'g'ridan-to'g'ri maydon yaqinida bo'lishlariga ruxsat berish yoki ruxsat bermaslik (uning majburiyatlari doirasida bo'lsa) to'g'risida qaror.

➤ O'yin qoidasiga mos keluvchi yoki FIFA reglamenti yoki qoida shartlariga ko'ra uning vazifasiga kiruvchi boshqa har qanday qaror.

Zaxiradagi hakam tayinlanadigan musobaqa yoki turnirlarda, uning roli va majburiyati, Xalqaro yig'in tomonidan tasdiqlangan ko'rsatmaga mos kelishi kerak.

Hakam yordamchilari.

Majburiyati.

Ikki hakam yordamchisi tayinlanadi va ularning vazifasiga (hakam qaroriga bog'liq) signal berish kiradi:

- Qachonki to'p maydon chizig'idan tashqariga to'liq chiqsa.
- Qaysi jamoa burchak to'pi, darvozadan zarba yoki to'p tashlash huquqiga ega.
- Qachon o'yinchi o'yindan tashqari holatda bo'lganligi in h un jazolanadi.
- Qachonki o'yinchi almashtirish to'g'risida iltimos bo'lsa.
- Hakam ko'rish maydonidan tashqarisida yuz bergan in- tizomsiz xulq yoki boshqa har qanday holatlar bo'yicha.
- Qachonki qoida buzilishi sodir etilganda bosh hakam- dan ko'ra shu joyga hakam yordamchilari yaqin bo'lgan holat- larda (qisman jarima maydonida yuz bergan qoida buzilishlari ham kiradi).
- Shunday hollarda, ya'ni qachonki 11m jarima to'pi ba- jarilayotganda daryozabon to'pga zarba berilishidan oldin joyi- dan oldinga siljisa, to'p esa chiziqni kesib o'tsa.

Yordam.

Yordamchilar hakamga matchni o'yin qoidasiga mos o'tkazilishiga yordam beradilar. Yordamchilar 9,15m maso- lastga rioya qilishga yordam berish uchun maydon doirasiga kirish mumkin.

Hakam o'z yordamchisini asoslanmagan aralashuv yoki qo'pol muomala holatlarida vazifasidan ozod qiladi va tegishli tashkilotga bildirishnoma beradi.

Match davomiyligi.

O'yin vaqti.

O'yin 45 minutdan 2 taym davom etadi (agar hakam va ikki jamoa vakillari boshqa variantni kelishmagan bo'lsa) har qan- day o'yin vaqtini o'zgartirish to'g'risidagi kelishuvga (masa- lan, yorug'likning yetishmasligi sababli har qaysi taymning 40 minutgacha qisqartirilishi) o'yin boshlangunga qadar erishil- gan bo'lishi kerak va bu holat musobaqa talablariga javob beri- shi kerak.

Taymlar oralig'idagi tanaffus.

O'yinchilar 2 taym oralig'ida tanaffus olishlariga haqlari bor. Taym oralig'idagi tanaffus 15 minutdan oshmasligi ke- rak. Musobaqa tartibida taymlar oralig'idagi tanaffus vaqti

ko'rsatilgan bo'lishi kerak. Taymlar orasidagi tanaffusning davomiyligi faqat hakamning roziligi bilan o'zgartirilishi mumkin.

Qo'shib berilgan vaqt.

Quyidagi holatlarga ketgan vaqt ikki taymning har qaysisiga qo'shib beriladi.

- O'yinchilarni almashtirishga.
- O'yinchining jarohati jiddiyligini aniqlashga.
- Jarohatlangan o'yinchilarga tibbiy yordam ko'rsatish uchun ularni maydon tashqarisiga olib chiqishga.
- Qasddan o'yin vaqtini cho'zish.
- Boshqa har qanday holatlarda.
- Qo'shib berilgan vaqtning davomiyligini faqat hakam aniqlaydi.

11-metrlik to'p.

Har qaysi ikki taymning asosiy vaqtning oxirgi daqiqasida yoki qo'shib berilgan vaqtning oxirgi daqiqasida belgilangan 11 metrlik jarima to'pi uchun alohida vaqt ajratiladi.

Oxirigacha o'ynalmagan match.

Agar musobaqa nizomida boshqacha holatlar bo'lmasa, oxirigacha o'ynalmagan match qayta o'ynaladi.

O'yin boshlanishi va yangilanishi.

Dastlabki shartlar.

Match boshlanishidan oldin qur'a tashlash o'tkaziladi va jamoalardan biri darvozani tanlash huquqini oladi.

Qarshi jamoa matchda boshlang'ich zarbani bajaradi.

Qur'a tashlash tufayli darvozani tanlagan jamoa, ikkinchi taymda boshlang'ich zarbani bajaradi.

Matchning ikkinchi taymida jamoalar darvoza almashadilar.

Boshlang'ich zarba.

Boshlang'ich zarba bu o'yinni boshlash yoki o'yinni yangilash uchun qo'llaniladigan usuldir.

1. Match boshida.

2. Urilgan goldan so'ng.

3. Ikkinchi taym boshida.

Boshlang'ich zarbani bajarish holatlari.

1. Hamma o'yinchilar o'z maydonida bo'lishlari kerak.

2. Boshlang'ich zarbani bajarish huquqini qo'lga kiritgan jamoa o'yinchilari to'p o'yinga kiritilmaguncha to'pdan 9,15 m masofa uzoqlikda turishlari kerak.

3. To'p harakatsiz holatda maydon markazida turadi.

4. Hakam signal beradi.

5. To'pga zarba berilib to'p oldinga harakatlangandan so'ng to'p o'yinda hisoblanadi.

6. Boshlang'ich zarbani bajargan o'yinchi to'p boshqa o'yinchiga tegmaguncha ikkinchi marta tegishga haqqi yo'q.

Jamoalardan biri gol o'rgandan so'ng boshlang'ich zarba boshqa jamoa o'yinchisi tomonidan bajariladi.

Qoida buzilishi va jazo.

Agar boshlang'ich zarbani bajargan o'yinchi to'pga boshqa bir o'yinchi tegmasidan oldin ikkinchi marta tegsa:

1. Qoida buzilgan joydan raqib jamoa o'yinchisiga erkin to'p tepish huquqi beriladi.

Har qanday boshlang'ich zarba bajarish tartibi buzilganda:

* boshlang'ich zarba qaytariladi.

Bahsli to'p.

"Bahsli to'p" – bu to'p o'yinda bo'lgan vaqtda o'yin qoidasida ko'zda tutilmagan holat bo'yicha vaqtinchalik to'xtatilgandan so'ng o'yinni yangilash usulidir.

Bahsli to'pni bajarish holati.

Hakam o'yinni to'xtatganda to'p qayerda bo'lsa, o'sha joydan to'pni tashlab beradi. To'p yerga tegishi bilan o'yin davom ettiriladi.

Qoida buzilishi va jazo.

Bahsli to'p qayta o'ynaladi:

➤ Agar o'yinchi to'p yerga tegmasidan oldin tegsa.

➤ Agar to'p yerga tekkandan so'ng maydon tashqarisiga chiqib ketsa va bunda hech qaysi o'yinchi to'pga tegmagan bo'lsa.

Muhim holatlar.

Himoyalanuvchi jamoa foydasiga uning darvoza maydoni chegarasida erkin yoki jarima to'pi belgilansa, darvoza maydonining har qanday nuqtasidan bajariladi.

Hujum qiluvchi jamoa foydasiga belgilangan raqib jamoa darvoza maydoni chegarasidagi erkin to'p darvoza maydoni chizig'idan qoida buzilgan joyga yaqin nuqtada bajariladi.

Darvoza maydoni ichida vaqtinchalik to'xtatishdan so'ng o'yinni yangilash uchun qo'llaniladigan "bahsli to'p", darvoza chizig'iga parallel holatda darvoza maydoni chizig'ida o'yin to'xtatilgan vaqtda to'p qayerda bo'lgan bo'lsa, shu joy yaqinidagi nuqtadan o'ynaladi.

To'p o'yinda va o'yindan tashqarida.

To'p o'yindan tashqarida.

To'p o'yindan chiqqan hisoblanadi, agar:

➤ To'p yerdan yoki havo orqali darvoza chizig'idan yoki yon chiziqdan to'liq kesib o'tsa.

➤ O'yin hakam tomonidan to'xtatilsa.

To'p o'yinda.

Qolgan hamma vaqtlarda to'p o'yinda hisoblanadi, quyidagi holatlarni ham hisobga olgan holda:

➤ To'p darvoza ustuniga, to'siniga yoki burchakdagi bayroqqa tegib maydonga qaytsa.

➤ To'p maydonda to'rgan hakamga yoki hakam yordamchisiga tegib qaytsa.

Natijani aniqlash.

Gol.

Agar to'p ikki ustun oralig'i va to'sin ostida darvoza chizig'idan to'liq o'tsa va bunda gol o'rgan jamoa o'yin qoidasini buzmagani bo'lsa, darvozaga to'p urilgan hisoblanadi.

G'olib jamoa.

O'yin davomida eng ko'p to'p o'rgan jamoa g'olib hisoblanadi.

Agar ikkala jamoada to'plar nisbati teng bo'lsa yoki bitta ham to'p urilmagan bo'lsa, bunday o'yin natijasi durang bo'ladi.

Musobaqa reglamenti.

Musobaqa tartibida agar match durang natija bilan tugasa, qo'shimcha vaqt tayinlash yoki xalqaro yig'in tomonidan tasdiqlangan match g'olibini aniqlash tartibi to'g'risidagi vaziyat ko'zda tutilishi mumkin.

O'yindan tashqari holat.

O'yinchining o'yindan tashqari holatda bo'lishi o'zidan o'zi qoida buzilishi bo'lib hisoblanmaydi.

O'yinchi o'yindan tashqari holatda bo'ladi, agar:

- To'p va oxirgi raqib o'yinchisidan ko'ra raqib darvoza chizig'iga yaqin bo'lsa.

O'yinchi o'yindan tashqari holatda bo'lmaydi, agar:

- U maydonning o'ziga tegishli qismida bo'lsa.
- U raqib jamoaning oxirgi o'yinchisi bilan bir chiziqda bo'lsa, yoki:
- U raqib jamoaning oxirgi 2 o'yinchisi bilan bir chiziqda bo'lsa.

Qoida buzilishi va jazo.

O'yindan tashqari holatda to'rgan o'yinchi faqat shunday hollarda jazolanishi mumkin, agar to'pga tegish vaqtida yoki biror jamoadoshi to'pga zarba berayotgan vaqtda, u hakamning fikricha o'yin faoliyatiga aktiv ishtirok etayotgan bo'lsa, aniqrog'i:

- o'yinga aralashsa;
- raqibining o'ynashiga xalaqit bersa;
- o'zining joylashgan vaziyatiga ko'ra ustunlikka ega bo'lsa.

Qoida buzilmaydi.

O'yindan tashqari holat hisoblanmaydi, agar o'yinchi to'g'ridan to'g'ri to'pni qabul qilsa:

- Darvoza maydoni chizig'idan zarbadan;
- Yon chiziqdan to'p o'yinga kiritilganda;
- Burchak to'pi tepilganda.

Qoida buzilishi va jazo.

Har qanday o'yindan tashqari holat qoidasi buzilganda hakam erkin to'p tayinlaydi va bu qoida buzilgan joydan raqib jamoa o'yinchisi tomonidan amalga oshiriladi.

Qoida buzilishi va intizomsiz o'yinchilar xulqi.

Qoida buzilishi, ta'qiqlangan usullarning qo'llanishi, tartibsiz o'yinchilar xulqi quyidagicha jazolanadi:

Jarima to'pi.

O'yinchi quyidagi 6 holatdan birortasini amalga oshirsa va bunda hakam o'yinchining harakatini ehtiyotsizlik yoki o'ta jismoniy zo'ravonlik deb baholasa jarima to'pni tepish huquqi raqib jamoaga beriladi:

- Raqibga oyoq bilan zarba berish yoki zarba berishga harakat qilish.
- Chalib yuborish yoki chalib yuborishga harakat qilish.
- Raqib ustiga sakrash.
- Raqibga hujum qilish.
- Raqibga qo'l bilan zarba berish yoki zarba berishga o'rinish, harakat qilish.
- Raqibni itarish.

Jarima to'pini tepish huquqi raqib jamoaga ham berilishi mumkin, agar o'yinchi quyidagi 4 ta qoida buzilishiga yo'l qo'ysa:

- Raqibdan to'pni olib qo'yishda, to'pga yetib unga tegmasidan oldin raqibga tegsa.
- Raqibni ushlab qolish.
- Raqibga to'p urishi.
- Qasddan qo'l bilan o'ynash (o'z jarima maydonida to'rgan darvozabondan tashqari).
- Jarima to'pi qoida buzilgan joydan bajariladi.

11 metrlik jarima to'pi.

11 metrlik jarima to'pi yuqorida ko'rsatilgan 10 ta qoida buzilishining har qaysisida tayinlanadi. Agar bu holatlar o'yinchi tomonidan o'z darvozasi jarima maydonida sodir etilsa.

Bunda to'pning qayerda bo'lishi hisobga olinmaydi, shu shart bilanki, to'p o'yinda bo'lishi kerak.

Erkin to'p.

Erkin to'p tepish huquqi raqib jamoaga beriladi, agar darvozabon o'z jarima maydonida turib quyidagi 5 ta qoidadan birortasini buzsa:

- To'pni tashlashdan oldin, qo'lida 6 sekunddan ortiq to'pni ushlab tursa.

➤ To'pni tashlagandan so'ng, boshqa o'yinchi tegmasidan yana to'pni qo'l bilan ushlasa.

➤ O'z jamoadoshi tomonidan ataylab oshirilgan to'pga qo'lli bilan tegsa.

➤ O'z jamoadoshi tomonidan yon chiziqdan tashlangan to'pni qabul qilishda to'g'ridan to'g'ri qo'li bilan tegsa.

Shunday holatlarda erkin to'p tayinlanadi, agar o'yinchi hakam fikricha:

➤ Xavfli o'ynasa.

➤ Raqibning harakat qilishiga yo'l qo'ymasa.

➤ Darvozabonning to'pni tashlashiga xalaqit qilsa.

Qoidada ko'rsatib o'tilmagan boshqa har qanday qoida buzilishida, o'yin to'xtalib o'yinchiga ogohlantirish beriladi yoki maydondan chiqarib yuboriladi.

Erkin to'p qayerda qoida buzilgan bo'lsa, o'sha joydan bajariladi.

Intizomni buzuvchilarga qo'llaniladigan holatlar:

Ogohlantirish bilan jazolanadigan qoida buzishlar.

O'yinchi sariq kartochka olish bilan ogohlantirish oladi, agar quyidagi yetti qoidaning birontasini buzsa:

1. Sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlar.

2. Hakam qaroriga namoyishkorona norozilik bildirish (so'z bilan yoki ishora bilan).

3. O'yin qoidasini muntazam buzish.

4. O'yinni yangidan boshlashni cho'zish.

5. O'yinni burchakdan, jarima yoki erkin to'p bilan yangidan boshlashda talab qilingan masofaga rioya qilmasa.

6. Maydonga hakam ruxsatisiz chiqish yoki qaytish.

7. O'zboshimchalik bilan hakam ruxsatisiz maydondan ketish.

O'yindan chetlatish bilan jazolanadigan qoida buzishlar.

O'yinchi qizil kartochka ko'rsatish bilan o'yindan chetlatiladi. Agar quyidagi yetti qoidaning birontasini buzsa:

1. O'yin qoidasining jiddiy buzilishi.

2. Zo'ravonlik, qo'pol xatti-harakatlar.
3. Raqibga yoki boshqa shaxsga tupirish.
4. Ataylab qo'l bilan o'ynab, raqibning gol urishiga xalaq qilish yoki aniq gol urishi imkoniyatidan mahrum qilish. (bu o'z jarima maydonida to'rgan darvozabonga tegishli emas).
5. Erkin to'p jarima yoki 11 metrlik zarba bilan jazolanadigan qoida buzish bilan darvozaga harakat qilayotgan raqibni aniq gol urish imkoniyatidan mahrum qilish.
6. Ranjitadigan haqoratli so'zlar yoki odob-axloqqa to'g'ri kelmaydigan ishoralar qilsa.

7. Bir match davomida 2ta ogohlantirish olsa.

Maydondan chiqarilib yuborilgan o'yinchi maydon chegarasiga yaqin joylar va texnik zonalaridan ham chiqib ketishi kerak. Qizil yoki sariq kartochka faqat o'yinchiga, zaxiradagi o'yinchiga yoki almashtirilgan o'yinchiga ko'rsatilishi mumkin.

Xalqaro yig'in qarori. ~

O'yinchining raqibga, sherigiga, hakamga, hakam yordamchisiga yoki boshqa har qanday shaxsga nisbatan o'yin maydonida yoki maydon tashqarisida ogohlantirishga yoki chiqarib yuborilishiga olib keladigan qoida buzishi, yo'l qo'ygan xatti-harakatlari munosib jazolanadi.

Agar darvozabon qo'lining har qanday qismi to'pga tegsa u to'pni nazorat qilayotgan hisoblanadi. Darvozabon to'pni nazorat qilishi deganda ataylab to'pni egallab olishi tushuniladi. Agar darvozabon to'pni egallashda qo'lidan chiqarib yuborsa, maydondagi o'yinchilar to'p bilan o'ynashlari mumkin.

12 qoidaga ko'ra o'yinchi to'pni o'z darvozaboniga kallasiga, ko'kragi yoki tizzasi bilan berishi mumkin. Lekin o'yinchi hakam fikricha ataylab ustalik bilan xiyla ishlatib qoidani aylanib o'tmoqchi bo'lsa (to'p o'yinda bo'lgan vaqtida) bu sportga xos bo'lmagan harakat hisoblanadi va o'yinchi sariq kartochka ko'rsatish bilan ogohlantirish oladi va raqib jamoa qoida buzilgan joydan erkin to'p tepish huquqini qo'lga kiritadi.

O'yinchi erkin yoki jarima zarbasini bajarayotganda ataylab ustalik bilan xiyla ishlatib qoidani aylanib o'tmoqchi bo'lsa,

sportga xos bo'lmagan harakati uchun bunda ular sariq kar-
tochka ko'rsatish bilan ogohlantirish oladi. Zarba qaytariladi.

To'pni orqadan olib qo'yishda raqibning xavfsizligiga tah-
did solinishi, jiddiy qoida buzilishi sifatida jazolanishi kerak.

Maydonda hakamni aldash uchun ishlatilgan har qanday
mug'ombirlik, ayyorlik sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakat
sifatida jazolanadi.

Jarima va erkin zarbalar.

Zarba xillari.

Zarbalar jarima yoki erkin zarbaga bo'linadi.

Jarima zarbasida bo'lganidek xuddi shunday erkin zarba-
da ham to'p zarba bajarilayotganda harakatsiz holatda bo'lishi
kerak, zarbani bajarayotgan o'yinchi esa to'p boshqa o'yinchiga
tegmaguncha ikkinchi marta to'pga tegishga haqqi yo'q.

Jarima zarbasi.

- Agar to'p jarima zarbasidan so'ng to'g'ridan to'g'ri, qara-
ma qarshi jamoa darvozasiga tushsa, gol hisoblanadi.

- Agar to'p jarima zarbasidan so'ng to'g'ridan-to'g'ri o'z dar-
vozasiga tushsa qarama-qarshi jamoa burchak to'pini tepishni
qo'lga kiritadilar.

Erkin zarba. (SIGNAL) Hakam qo'lini boshi tepasiga
ko'targan holda erkin zarba haqida signal beradi. U qo'lini shu
holatda zarba bajarilib to'p biron bir o'yinchiga tegmaguncha
yoki o'yindan chiqmaguncha ushlab turadi.

To'pning darvozaga tushishi.

To'p faqat shu holatda hisoblanishi mumkin, agar zarbadan
so'ng va darvozaga tushishdan oldin boshqa o'yinchiga tegsa:

- *Agar erkin zarbadan to'p to'g'ri qarama-qarshi jamoa dar-
vozasiga tushsa, darvozadan zarba tayinlanadi.

- *Agar erkin zarbadan to'p to'g'ridan - to'g'ri o'z darvozasiga
tushsa, qarshi jamoa burchak zarbasini bajarish huquqini oladi.

Jarima va erkin zarba bajarilish joyi.

Jarima yoki erkin zarba jarima maydoni doirasida:

Himoyalalanuvchi jamoa tomonidan bajariladigan jarima yo-
ki erkin zarba.

*Raqib jamoaning hamma o'yinchilari to'pdan kamida 9,15m (10 yard) masofada joylashadi.

*To'p o'yinga kirmaguncha raqib jamoaning hamma o'yinchilari jarima maydoni tashqarisida turadi.

*Qachonki to'p jarima maydonidan tashqariga chiqsa, to'p o'yinda hisoblanadi.

*Darvoza maydoni doirasida bajarilishi kerak bo'lgan jarima yoki erkin zarba uning har qaysi nuqtasida bajarilishi mumkin.

Hujumdagi jamoa tomonidan bajariladigan erkin zarba:

*Raqib jamoaning hamma o'yinchilari to'pdan kamida 9,15m (10 yard) masofada joylashadi.

*To'p o'yinda hisoblanadi qachonki, to'pga zarba berilib, u harakatda bo'lsa.

*Darvoza maydonida bajarish uchun tayinlangan erkin zarba, darvoza chizig'iga parallel bo'lgan darvoza maydoni chizig'ida qoida buzilgan joy yaqinida amalga oshiriladi.

Jarima maydoni tashqarisida bajariladigan jarima yoki erkin zarba:

*Raqib jamoaning hamma o'yinchilari to'p o'yinga kirmaguncha to'pdan 9,15 m masofa uzoqlikda joylashadi.

*To'p o'yinda hisoblanadi qachonki, to'pga zarba berilib u harakatda bo'lsa.

*Jarima yoki erkin zarba qayerda qoida buzilgan bo'lsa, o'sha joydan bajariladi.

Qoida buzilishi va jazo.

Agar jarima yoki erkin zarba bajarilayotganda raqiblardan biri to'pga ruxsat berilgan masofadan ko'ra yaqinroqda bo'lsa:

*Zarba qaytariladi.

Himoyalalanayotgan jamoaning o'z jarima maydonida bajarayotgan jarima yoki erkin zarbasidan so'ng to'p to'g'ridan-to'g'ri o'yinga kirmasa:

*Zarba qaytariladi.

Maydon o'yinchisi tomonidan (darvozabon emas) bajariladigan jarima yoki erkin zarba.

Agar to'p o'yinga kirgandan so'ng zarbani bajargan o'yinga to'pga boshqa biror o'yinchi tegmasdan oldin ikkinchi marotaba to'pga tegsa (qo'li b\n emas):

*Qarshi jamoa qoida buzilgan joydan erkin zarba bajarish huquqini qo'lga kiritadi.

Agar to'p o'yinga kirgandan so'ng zarbani bajargan o'yinchi to'pga boshqa o'yinchi tegmasidan oldin ataylab to'pni qo'li bilan o'ynasa:

*Qarshi jamoa qoida buzilgan joydan jarima zarbasini bajarish huquqini qo'lga kiritadi.

*Agar qoida buzilishi zarbani bajargan o'yinchi jamoasi jarima maydoni doirasida yuz bersa, 11 m zarba tayinlanadi.

Darvozabon tomonidan bajariladigan jarima yoki erkin zarba:

*Agar to'p o'yinga kirganidan so'ng darvozabon to'pga boshqa biror o'yinchi tegmasidan oldin (qo'li bilan emas) qaytadan to'pga tegsa.

*Qarshi jamoa qoida buzilgan joydan erkin zarba bajarish huquqini qo'lga kiritadi.

Agar to'p o'yinga kirganidan so'ng darvozabon to'pga biror o'yinchi tegmasidan oldin ataylab to'pni qo'li bilan o'ynasa:

*Qarshi jamoa jarima zarbasini bajarish huquqini oladi, agar qoida buzilishi shu darvozabon jarima maydoni tashqarisida yuz bergan bo'lsa, zarba qoida buzilgan joydan bajariladi.

*Qarshi jamoa jarima zarbasini bajarish huquqini oladi, agar qoida buzilishi shu darvozabon jarima maydoni ichida yuz bersa, zarba qoida buzilgan joydan bajariladi.

11 metrlik zarba.

To'p o'yinda bo'lgan vaqtda o'yinchilar o'z jarima maydoni doirasida jarima to'pi tayinlanadigan 10 ta qoidaning birortasini buzsa shu jamoa darvozasiga 11 metrlik jarima zarbasi tayinlanadi, 11 metrlik jarima zarbasidan kiritilgan gol hisoblanadi. Har qaysi taymning tugashida, asosiy yoki qo'shimcha vaqt bo'lishidan qat'iy nazar 11 metrlik zarba uchun vaqt qo'shib beriladi.

To'p va o'yinchilarning joylashishi.

To'p:

*11 metrlik nuqtaga joylashtiriladi.

Zarbani bajaruvchi o'yinchi kerakli tarzda aniqlanadi.

Himoyalalanuvchi jamoa darvozaboni:

*To'pga zarba berilmaguncha darvoza chizig'ida ikki ustun oralig'ida zarbani bajarayotgan o'yinchiga yuzma-yuz to'rgan holatda qoladi.

Zarbani bajarayotgan o'yinchidan boshqa o'yinchilar turi shadi:

*Maydon doirasida.

*Jarima maydonidan tashqarida.

*11 metrlik nuqta orqasida.

*11 metrlik nuqtadan kamida 9,15 m uzoqlikda.

Hakam:

*O'yinchilar shu qoidada asosan joylarini egallamaguncha, 11m zarbani bajarish uchun signal bermaydi.

*11 m zarba bajarilgani haqida qaror qabul qiladi.

Zarbani bajarish tartibi:

*11 m zarbani bajaruvchi o'yinchi to'pni zarba bilan to'g'riga yo'naltiradi.

*To'p biror bir o'yinchiga tegmaguncha to'pga ikkinchi marta tegmaydi.

*To'pga zarba berilib u oldinga harakat qilsa, to'p o'yinda hisoblanadi.

Qoida buzilishi va jazo.

Agar hakam 11 m zarbani bajarish uchun signal bersa va to'p o'yinga kirgunga qadar quyidagi holatlardan biri yuz bersa:

Zarbani bajaruvchi o'yinchi o'yin qoidasini buzsa:

*Hakam zarbani bajarish uchun imkon beradi.

*Agar to'p darvozaga kirsas, zarba qaytariladi.

*Agar to'p darvozaga kirmasa, zarba qaytarilmaydi.

Darvozabon o'yin qoidasini buzsa:

*Hakam zarbani bajarish uchun imkon beradi.

*Agar to'p darvozaga kirsas, gol hisoblanadi.

*Agar to'p darvozaga kirmasa, zarba qaytariladi.

Zarbani bajaruvchi o'yinchining jamoadoshi jarima maydonchasiga kirsa, yoki 11 metrlik nuqtadan oldinga o'tsa yoki nuqtaning 9,15 metrlik doirasida bo'lsa.

*Hakam zarbani bajarish uchun imkon beradi.

*Agar to'p darvozaga kirsa, zarba qaytariladi.

*Agar to'p darvozaga kirmasa, zarba qaytarilmaydi.

*Agar to'p darvozbonga, darvoza to'siniga yoki darvoza ustuniga tegib sapchib ketsa va to'pga shu o'yinchi tegsa, hakam o'yinni to'xtatadi va erkin zarba bilan yangidan boshlash huquqini qarshi jamoaga beradi.

Darvozonning jamoadoshi jarima maydoniga kirsa yoki 11 metrlik nuqtadan oldinga o'tsa yoki nuqtaning 9,15 m doirasida bo'lsa:

*Hakam zarbani bajarish uchun imkon beradi.

*Agar to'p darvozaga kirsa, gol hisoblanadi.

*Agar to'p darvozaga kirmasa, zarba qaytariladi.

Himoyalanuvchi va hujumga o'tuvchi jamoa o'yinchilari o'yin qoidasini buzsa:

*Zarba qaytariladi.

Agar 11 metrlik zarba bajarilgandan so'ng:

Zarbani bajargan o'yinchi to'p biror o'yinchiga tegmasidan oldin ikkinchi marotaba to'pga tegsa (qo'li bilan emas):

*Qarshi jamoa qoida buzilgan joydan erkin zarba bajarish huquqini oladi.

Zarbani bajaruvchi o'yinchi to'pga boshqa o'yinchi tegmasidan oldin qo'li bilan ataylab o'ynasa:

*Qarshi jamoa qoida buzilgan joydan jarima zarbasini bajarish huquqini oladi.

To'p oldinga harakatlanayotganda unga begona buyum tegsa:

*Zarba qaytariladi.

To'p darvozon, ustun yoki darvoza to'sinidan sapchib maydonga qaytsa, undan so'ng begona buyum yoki biror shaxs tegsa:

*Hakam o'yinni to'xtatadi. To'pga begona buyum yoki biror shaxs tekkan joydan, "bahsli to'p" bilan o'yin yangilanadi.

To'pni tashlash.

To'pni tashlash o'yinni yangidan boshlash usuli hisoblanadi. To'g'ridan to'g'ri to'pni tashlashdan so'ng urilgan gol hisoblanmaydi.

To'pni tashlash tayinlanadi:

- Qachonki to'p to'liq yon chiziqni yerdan yoki havodan kesib o'tsa.

- To'p yon chiziqni kesib o'tgan joyda.

- To'pga oxirgi tekkan o'yinchining raqib jamoasiga.

To'pni tashlash holati.

To'pni tashlash vaqtida o'yinchi:

- Maydonga yuzi bilan qaragan holda.

- Tovonning bir qismi yon chiziqda bo'ladi yoki yon chiziqning tashqarisida bo'ladi.

- To'pni tashlashni ikki qo'llab amalga oshiradi.

- To'pni bosh orqasidan harakatga keltirib tashlaydi.

To'p tashlashni bajargan o'yinchi to'pga boshqa o'yinchi tegmasidan oldin yana tegishi mumkin emas. To'p maydonga tushishi bilanoq o'yinda hisoblanadi.

Qoida buzilishi / Ruksat berish.

To'pning o'yinchi tomonidan tashlanishi:

Agar to'p o'yinga kirgandan so'ng to'p tashlashni amalga oshirgan o'yinchi to'p boshqa biror o'yinchiga tegmasdan oldin (qo'l bilan emas) yana to'pga tegsa:

- Qarshi jamoaga qoida buzilgan joydan erkin zarba bajarish huquqi beriladi.

- Agar to'p o'yinga kirgandan so'ng to'p tashlashni amalga oshirgan o'yinchi, to'p boshqa biror o'yinchiga tegmasidan oldin ataylab qo'li bilan o'ynasa.

- Qarshi jamoaga qoida buzilgan joydan jarima zarbasini bajarish huquqi beriladi.

- Agar qoida buzilishi to'p tashlashni bajargan o'yinchi jarima maydonida yuz bersa, 11 metrlik zarba tayinlanadi.

To'pni darvozabon tomonidan tashlanishi.

Agar to'p o'yinga kirgandan so'ng darvozabon to'p boshqa biror o'yinchiga tegmasdan avval yana to'pga tegsa (qo'l bilan emas):

- Qarshi jamoaga qoida buzilgan joydan erkin zarba bajarish huquqi beriladi.

Agar to'p o'yinga kirgandan so'ng darvozabon to'p boshqa biror o'yinchiga tegmasdan oldin ataylab qo'li bilan o'ynasa:

- Qarshi jamoaga jarima zarbasini bajarish huquqi beriladi, agar qoida buzilishi darvozabonning jarima maydonidan tashqarisida yuz bersa, bunda zarba qoida buzilgan joyda amalga oshiriladi.

- Qarshi jamoaga erkin zarba bajarish huquqi beriladi, agar qoida buzilishi darvozabonning jarima maydoni doirasida yuz bersa, bunda zarba qoida buzilgan joyda amalga oshiriladi.

Agar raqib halol bo'lmagan usul bilan to'p tashlashni amalga oshirayotgan o'yinchi diqqatini chalg'itsa yoki xalaqit bersa:

- Bunday o'yinchi sportga xos bo'lmagan xatti-harakati uchun sariq kartochka ko'rsatish bilan ogohlantirish oladi.

Shu qoidaning boshqa har qanday buzilishida:

- Qarshi jamoa o'yinchisi to'p tashlashni amalga oshiradi.

Darvozadan zarba.

Darvozadan zarba o'yinni yangilash usuli hisoblanadi.

Darvozadan zarba tufayli to'g'ridan to'g'ri raqib darvozasi-ga to'p kirs a gol hisoblanadi.

Darvozadan zarba tayinlanadi qachonki:

- To'p oxirgi marta hujum qilayotgan jamoa o'yinchisiga tegib darvoza chizig'ini yerdan yoki havodan kesib o'tsa, lekin agar bunda 10 – qoidadan kelib chiqib gol urilmagan bo'lsa.

Darvozadan zarbani bajarish tartibi.

- Zarba himoyalanuvchi jamoa o'yinchisi tomonidan darvoza maydon doirasining har qanday nuqtasida amalga oshiriladi.

- Raqiblar to'p o'yinga kirmaguncha jarima maydoni doirasining tashqarisida turishadi (qoladi).

- Zarbani bajargan o'yinchi to'p biror bir o'yinchiga tegmasdan oldin, ikkinchi marta to'p bilan o'ynashi mumkin emas.

- To'p to'g'ridan to'g'ri jarima maydoni doirasidan tashqari-ga chiqsa, to'p o'yinda hisoblanadi.

Qoida buzilishi va jazo.

Agar darvozadan zarba bajarilgandan so'ng to'p jarima maydoni doirasini tark etmasa (tashqariga chiqmasa):

- Zarba qaytariladi.

Darvozadan zarba maydon o'yinchisi tomonidan bajarilsa (darvozabon tomonidan emas).

Agar to'p o'yinga kirgandan so'ng zarbani bajargan o'yinchi to'p biror bir o'yinchiga tegmasdan oldin ikkinchi marta to'pga tegsa (qo'l bilan emas):

- Qarshi jamoa qoida buzilgan joydan erkin zarba bajarish huquqini oladi.

Agar to'p o'yinga kirganidan so'ng zarbani bajargan o'yinchi to'p biror bir o'yinchiga tegmasdan oldin ataylab qo'li bilan o'ynasa:

- Qarshi jamoa qoida buzilgan joydan jarima zarbasini bajarish huquqini oladi.

• Agar qoida buzilishi zarbani bajargan o'yinchining jarima maydoni doirasida yuz bersa, 11 metrlik zarba tayinlanadi.

Darvozadan zarba darvozabon tomonidan bajarilsa.

– Agar to'p o'yinga kirgandan so'ng darvozabon to'p biror bir o'yinchiga tegmasidan oldin ikkinchi marta tegsa (qo'l bilan emas):

- Qarshi jamoa qoida buzilgan joydan erkin zarba bajarish huquqini oladi.

– Agar to'p o'yinga kirganidan so'ng darvozabon to'p biror bir o'yinchiga tegmasdan oldin ataylab qo'li bilan o'ynasa.

• Agar qoida buzilishi darvozabonning jarima maydoni doirasida yuz bersa, qarshi jamoa qoida buzilgan joydan jarima zarbasini bajarish huquqini oladi.

• Agar qoida buzilishi darvozabonning jarima maydoni doirasida yuz bersa, qarshi jamoa qoida buzilgan joydan erkin zarba bajarish huquqini oladi.

Shu qoidaning boshqa har qanday buzilishida: zarba qaytariladi.

Burchak to'pi.

Burchak zarbasi o'yinni yangidan boshlash usulidir.

Burchak zarbasi tufayli to'g'ridan to'g'ri urilgan gol hisoblanadi, lekin faqat shu holatdagi, agar to'p raqib jamoa darvozasi-ga urilgan bo'lsa.

Burchak to'pi tayinlanadi qachonki:

➤ To'p oxirgi marta, himoyalanayotgan jamoa o'yinchisiga tegib darvoza chizig'ini yerdan yoki havodan kesib o'tsa, lekin agar bunda 10 qoidaga mos ravishda gol urilmagan bo'lsa.

➤ Burchak to'pini bajarish tartibi.

➤ To'p burchak bayrog'i yaqinidagi belgilangan qism (sektor) ichiga o'rnatiladi.

➤ Raqiblar to'pdan 9,15 m masofa uzoqlikda joylashadi. (to'p o'yinga kirmaguncha).

➤ To'pga zarbani hujumdagi jamoa o'yinchisi amalga oshiradi.

➤ Qachonki to'pga zarba berilib va u harakatda bo'lsa, to'p o'yinda hisoblanadi.

➤ Zarbani bajargan o'yinchi to'p boshqa o'yinchiga tegmaguncha ikkinchi marta to'pni o'ynashi mumkin emas.

Qoida buzilishi va jazo.

Burchak zarbasi maydon o'yinchisi tomonidan bajarilsa (darvozabon tomonidan emas).

Agar to'p o'yinga kiritilgandan so'ng zarbani bajargan o'yinchi to'pga boshqa o'yinchi tegishidan oldin ikkinchi marta to'pga tegsa (qo'li bilan emas):

➤ Qarshi jamoa qoida buzilgan joydan erkin zarba berish huquqini oladi.

Agar to'p o'yinga kiritilgandan so'ng zarbani bajargan o'yinchi to'pga boshqa o'yinchi tegishidan oldin ataylab qo'li bilan o'ynasa.

➤ Qarshi jamoa qoida buzilgan joydan jarima zarbasini bajarish huquqini oladi.

➤ Agar qoida buzilishi zarbani bajargan o'yinchining jarima maydoni doirasida yuz bersa, 11 metrlik zarba tayinlanadi. Darvozabon tomonidan bajariladigan burchak to'pi.

Agar to'p o'yinga kiritilgandan so'ng darvozabon to'p boshqa o'yinchiga tegmasidan avval ikkinchi marta (qo'li bilan emas) tegsa:

➤ Qarshi jamoa qoida buzilgan joydan erkin zarba bajarish huquqini oladi.

Agar to'p o'yinga kiritilgandan so'ng darvozabon to'p boshqa o'yinchiga tegmasdan avval ataylab qo'l bilan o'ynasa

➤ Agar qoida buzilishi darvozabonning jarima maydoni doirasining tashqarisida yuz bersa, qarshi jamoa qoida buzilgan joydan jarima zarbasini bajarish huquqini oladi.

➤ Agar qoida buzilishi darvozabonning o'zining jarima maydonida yuz bersa, qarshi jamoa qoida buzilgan joydan erkin zarba bajarish huquqini oladi.

Shu qoidaning boshqa har qanday buzilishida:

➤ Zarba qaytariladi.

Match g'olibini aniqlash tartibi.

11 m nuqtadan zarbalarni bajarish va oltin gol – bu musobaqa nizomiga ko'ra match durang natija bilan tugaganda g'olibni aniqlash uchun qo'llaniladigan usuldir.

Oltin gol.

Tartib.

➤ Asosiy o'yin vaqti tugagandan so'ng tayinlangan qo'shimcha vaqt davomida birinchi to'p o'rgan jamoa g'olib deb e'lon qilinadi.

➤ Agar to'p urilmasa, unda match g'olibi 11 metrlik nuqtadan bajariladigan zarbalar yordamida aniqlanadi.

11 metrlik nuqtadan zarbalar.

➤ Hakam zarbalar uriladigan darvozani tanlaydi.

➤ Hakam birinchi zarbani bajaruvchi jamoani aniqlaydigan qur'a tashlashni o'tkazadi.

➤ Hakam amalga oshirilgan zarbalarni ro'yxatga oladi (qayd etadi).

➤ Kelishilgan quyidagi shartlarga rioya qilish sharti bilan har ikkala jamoa 5 tadan zarba bajarishadi.

➤ Zarbalar jamoalar tomonidan navbati bilan bajariladi.

➤ Agar ikki jamoa 5 tadan zarba bajarishdan oldin ulardan biri ko'proq gol ursa, ikkinchi jamoa esa 5 ta zarbani ham bajarib bunday natijaga erisha olmaydigan bo'lsa, zarbalarni bajarish to'xtatiladi.

➤ Agar 5 tadan zarba bajargandan so'ng ikki jamoa ham bir xil gollar soniga ega bo'lsa yoki bitta ham gol urmasa, jamoalardan biri bir xil zarbalar miqdorini bajarib, ikkinchisiga qaraganda 1 gol ko'p urmaguncha xuddi shu tartibda zarbalarini bajarish davom ettiriladi.

➤ 11 m nuqtadagi zarbalarda jarohat olgan va keyingi o'z vazifalarini bajara olmaydigan darvozabon, protokolga kiritilgan zaxiradagi o'yinchi bilan almashtirishi mumkin, lekin shu shart bilanki, uning jamoasi musobaqa qoidasida ruxsat berilgan eng ko'p miqdordagi zaxira almashtirishdan foydalanmasligi kerak.

➤ Yuqorida keltirilgan holatdan boshqa 11 m nuqtadagi zarbalarni qo'shimcha vaqt qo'shgan holda match oxirida maydonda bo'lgan o'yinchilargina bajarishi mumkin.

➤ Hamma zarbalar har xil o'yinchilar tomonidan bajariladi va ikkinchi marta zarbani bajarish huquqini o'yinchi olishi mumkin, faqat shu huquqga ega bo'lgan hamma o'yinchilar o'z zarbalarini bajarib bo'lganidan so'ng.

➤ Zarbani bajarish huquqiga ega bo'lgan o'yinchi 11 m nuqtadan zarbani bajarishning har qanday paytida o'z joyini darvozabon bilan almashtirishi mumkin.

➤ 11 m nuqtadan zarbalarni bajarish vaqtida maydonda faqatgina zarba bajarish huquqi bo'lgan o'yinchilar va match hakamlari bo'lishi mumkin.

➤ Zarbani bajarayotgan o'yinchi va ikki darvozabondan tashqari hamma o'yinchilar markazdagi doira ichida qolishlari kerak.

➤ Zarbani bajarayotgan o'yinchi jamoasi darvozaboni, jarima maydoni doirasi tashqarisida darvoza chizig'i va jarima maydonini chegaralovchi chiziqlar kesishgan joyda qolishi kerak.

➤ Qachonki jamoa o'z raqibiga nisbatan ko'proq o'yinchi bilan matchni tugallasa, u raqib bilan tenglashish uchun o'z o'yinchilari sonini qisqartirishi va qisqartirilgan o'yinchilar familiyasi va raqamini hakamga bildirishi kerak. Bunday mas'uliyat jamoa kapitaniga yuklatiladi.

TEXNIK ZONA.

Texnik zona xalqaro yig'inining 3 qoidasida (2 qaror) ko'rsatilganidek stadionlarda o'tkaziladigan matchlarda texnik shaxslar va zaxiradagi o'yinchilar joylashadigan qismni bildiradi. Texnik zonalar har xil stadionlarda o'lchami yoki joylashishi bilan farq qilishi mumkin.

Quyidagi qaydlar, fikrlar umumiy qo'llanma sifatida keltiriladi.

➤ Texnik zona maydonining har ikkala tomonida zaxiradagi o'yinchilar uchun ajratilgan o'rindiqdan boshlab yon chiziqqa 1 m masofa qolganda tugaydi.

➤ Ushbu zona chegarasini bildirish uchun markirovkadan foydalanish tavsiya etiladi.

➤ Texnik zonada bo'lishiga ruxsat berilgan shaxslar, musobaqa qoidasiga ko'ra match boshlanishidan oldin aniqlanadi.

➤ Faqat bir kishiga bir vaqtda o'yinchilarga taktik ko'rsatmalar berishga ruxsat etiladi va bundan so'ng u darrov joyiga qaytishi kerak.

➤ Muhim holatlarni hisobga olmaganda jamoaning murabbiyi va rasmiy kishilari texnik zona doirasida qolishlari kerak.

Masalan: murabbiy uqalovchi (massajist) yoki murabbiy vrach hakam ruxsati bilan maydonga, jarohat olgan o'yinchining ahvolini baholashga chiqishi mumkin.

➤ Texnik zona bo'lgan murabbiy va boshqa rasmiy kishilar o'zlarini madaniyatli va yetarli darajada javobgar to'tishlari kerak.

Hakam.

Zaxiradagi hakam musobaqa qoidasiga ko'ra hakamlik vazifasini bajarishga tayinlanishi mumkin shu holatdagi, agar matchning 3 hakamidan birontasi o'z vazifasini davom ettira olmaydigan holatda bo'lsa.

➤ Match boshlanishidan oldin uning tashkil etilishiga javobgar idora aniq harakatlar tartibini e'lon qiladi, ya'ni agar hakam o'z vazifasini davom ettiradigan holatda bo'lmasa: bu vazifani zaxiradagi hakam o'ziga qabul qiladimi yoki hakamning birinchi yordamchisi.

➤ Zaxiradagi hakam agar hakam talab qilsa, har qanday ma'muriy vazifalarni muddatdan oldin, match vaqtida va matchdan keyin bajarishga yordamlashadi.

➤ U match davomida o'yinchilarni almashtirish holatiga yordam beradi.

➤ U zaxiradagi o'yinchilarning o'yin maydoniga chiqishidan oldin ekipirovkasini tekshirishga haqqi bor. Agar ular ekipirovkasi o'yin qoidasiga mos kelmasa, bu haqida hakamga ma'lum qiladi.

➤ Zaxiradagi hakam hamma vaqt hakamga yordam beradi. U signal berish kerak shu haqdakim, qachonki o'yinchini tanishda adashilganligi uchun boshqa o'yinchi ogohlantirish olishi yoki o'yinchi ikkinchi ogohlantirishni olib maydondan chiqib ketmasa yoki hakam va uning yordamchilariga ko'rinmayotgan zo'ravonlik holatlariga, lekin shunda ham o'yinga bog'liq har qanday holatlarga qaror qabul qilish huquqi hakamda qoladi.

➤ Matchdan so'ng zaxiradagi hakam, hakam va hakam yordamchilari ko'rmagan, maydondan tashqarida yuz bergan har qanday nojo'ya harakatlar va shunga o'xshash holatlar bo'yicha tegishli tashkilotga axborot berishi kerak.

➤ Zaxiradagi hakam har qanday tuzilayotgan axborot haqida hakam va hakam yordamchilariga xabar qilishga majbur.

U texnik zonada to'rgan har qanday shaxsning nojo'ya harakatlari haqida hakamga ma'lumot berish huquqiga ega.

Mavzuni mustahkamlash uchun savollar:

1. Maydon o'lchami qanchaga teng?
2. O'yinda necha odam ishtirok etadi?
3. Burchak to'pi va yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish?
4. Xalqaro yig'in qarori - bu...?
5. Futbol to'pi aylanasing uzunligi?

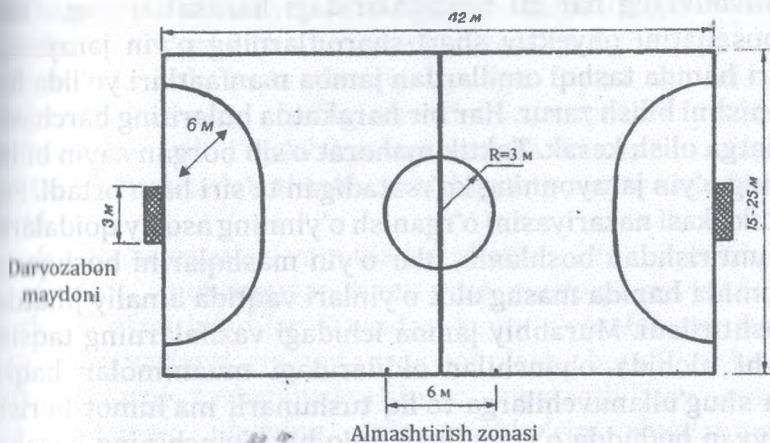
VIII BOB. KICHIK FUTBOL

Mini futbol sport zalida yoki ochiq joyda uzunligi 25-44 metrli va eni 15-25 metrli maydonda o'ynash mumkin. Maydonning chegarasi sifatida belgilangan chiziqlarning eni 5 sm bo'lib, bu chiziq ichi o'yin maydoni sathiga kiradi. Mini futbol o'yinida qo'l to'pi darvozasidan foydalaniladi, darvozaning ustunlari oralig'i 3 metr va balandligi 2 metr bo'lishi tavsiya qilinadi.

Darvozaning ikkala ustunida radiusi 6 metrdan iborat yarim aylana chizilishi lozim va ustunlar ro'parasida (darvoza chizig'iga parallel qilib) to'g'ri chiziq bilan birlashtiriladi. Aylananing davomi darvoza to'rgan chiziq bilan birlashtiriladi. Hosil bo'lgan chizma oralig'i darvozabonning jarima maydoni deb ataladi. Darvoza ustunlarining teng o'rtasidagi nuqtaning ro'parasiga 6 metrli jarima chizig'i belgilanadi va uzunligi 0,5 metrli jarima chizig'i chiziladi. Maydonning teng o'rtasidan bo'lib, to'g'ri chiziq o'tkaziladi va uning o'rtasiga 3 metr radiusga ega bo'lgan markaziy aylana chiziladi.

Maydonning zaxiradagi o'yinchilari o'tiradigan tomoniga o'rta chiziq oldida ularni "almashtirish hududi" (6 metrli chiziq) belgilab qo'yiladi. O'yinchi almashtirish faqat o'sha hudud orqali amalga oshiriladi. Maydondagi o'yinchilarni almashtirish o'yin davomida o'yin to'xtatilmay amalga oshiriladi. Darvozabonni almashtirish esa faqat o'yin to'xtatilgandagina amalga oshiriladi. Standart holatlarda jarima to'pini terishda raqib jamoa o'yinchisi to'pdan 3 metr masofada turishi shart. Yon chiziqdan to'p o'yinga oyoq bilan kiritiladi. O'yinning davom yetishi uchun jami 50 daqiqa vaqt, 25 daqiqali ikkita taym, oralig'ida 10 daqiqa tanaffus bilan o'tkaziladi.

O'yinni ikki nafar hakam (bosh va yon chiziqdagi hakam) boshqaradi. 6 nafardan o'yinchi va 1 darvozabondan iborat ikki jamoa bir-biriga qarshi o'ynaydi. O'yinda ishtirok yetish uchun bir jamoadan 12 nafargacha o'yinchiga buyurtma berish mumkin. O'ynaladigan to'p yumaloq, tyeridan tikilgan, og'irligi 396-453 gr, aylanasi 68-71 sm ni tashkil qilishi lozim (28-rasm).



Nazariy mashg'ulotlarni olib borish usuli va uni tashkil etish

Nazariy mashg'ulotlarni olib borish yosh sportchilarning sport mahoratining tezroq rivojlanishiga yordam beradi. Mashg'ulot o'tish tayyorgarligini shartli ravishda o'zaro bog'liq bo'lgan ikki qismga ajratish mumkin:

- nazariy tayyorgarlik, ya'ni taktik bo'yicha maxsus bilimlarni o'zlashtirish
- amaliy tayyorgarlik, ya'ni alohida guruh va jamoaviy harakatlarni o'zlashtirish shuningdek, o'yinchilarning ijodiy qobiliyatini rivojlantirish.

Amaliyotdan ma'lumki, kim nazariy jihatdan yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bo'lsa, taktik ko'nikmalarni egallashda muvaffaqiyatga erishadi. Nazariy bilimlar murakkab o'yin vaziyatlarida to'g'ri mo'ljal ola bilishga, ehtimollik qarorlarni baholash va ularni tahlil yetishga, ularda eng samaradorligini tanlab olishga yordam beradi.

Taktikada nazariy tayyorgarlik o'yin qoidalarini bilish va taktikaning alohida vositalarini egallashni ko'zda tutadi. Futbolchi o'yinning asosiy tizimlari va ularning variant-

larini jamoadagi muayyan ampula o'yinchilarining vazifasini uchrashuvning har xil bosqichlaridagi harakatlarning o'zaro munosabatini obyektiv shart-sharoitlarning o'yin jarayoniga ta'siri hamda tashqi omillardan jamoa manfaatlari yo'lida foydalanishni bilish zarur. Har bir harakatda bularning barchasini inobatga olish kerak. Taktik mahorat o'sib borgan sayin bilimlarning o'yin jarayonning ko'rsatadigan ta'siri ham ortadi. Futbol taktikasi nazariyasini o'rganish o'yinning asosiy qoidalarini tushuntirishdan boshlanib, ular o'yin mashqlarini boshqarish davomida hamda mashg'ulot o'yinlari vaqtida amaliy jihatdan o'zlashtiriladi. Murabbiy jamoa ichidagi vazifalarning taqsimlanishi alohida o'yinchilar oldilaridagi muammolar haqida yosh shug'ullanuvchilarga to'liq tushunarli ma'lumot berishi, muayyan hududda o'ynaydigan aniq bir o'yinchining harakatlari yordamida ixtisoslashtirilgan tarzda ayrim o'yinchilarning asosiy vazifalarini ta'riflab berishi lozim.

O'rgatishning keyingi pog'anasi o'yinning alohida bosqichlarini batafsil tahlil qilib chiqadilar. Yaxshisi bunday tahlilda o'tkazilgan uchrashuvlarda o'yinchilar yo'l qo'ygan kamchiliklarni tanqid qilib o'tgan ma'qul. O'yin bosqichlari tahlilidan so'ng turli murakkablikdagi taktik vazifalarning nazariy yechimini o'rganishga o'tish mumkin. Harakat ko'nikmalarini o'rgatish jarayonida taktik faoliyatlarni amalga joriy yetish uchun shug'ullanuvchilarga yo'l qo'yishi mumkin bo'lgan xatolarning oldini olish hamda o'rganilgan harakatning mustahkamlash usullari haqida tushuncha beriladi.

Taktikani o'rgatish va uni takomillashtirishning asosiy usullari:

1. Mashq qilish usuli (O'rganilayotgan va yangi mashqlarni ko'p karra takrorlash). Shug'ullanuvchilarda harakatlanishning dinamik qoliplari streotiplari shakllanishida yordam beradi.
2. Namoyish etish va ko'rsatish usuli.
3. So'zlashish usuli.
4. Yaxlit qismlarga bo'lingan usul (yaxlit taktik harakatlarga o'tishdan avval ulardan har birining asosiy qismlari

zlashtiriladi. Odatda, taktik harakatlarni mustahkamlash va shakllantirish uchun yaxlit usulga murojaat etiladi).

5. Taktikaga oid kinomateriallar tahlili raqib jamoa o'yinini baholashda juda katta ahamiyatga ega. O'yinlarni video tas-maga tushirishning afzalligi shundaki, u raqiblar o'yinini ko'p marotalab ko'rib o'rganishga imkon yaratadi. Bundan tashqari o'z taktik harakatlarini tahlil yetishga eng samarali yo'llaridan biridir.

6. O'z harakatlari va raqib harakatlarini tahlil yetish.

Odatda, murabbiylar kuzatuvni mustaqil ravishda olib borishni afzal biladilar. Shundan keyin o'yinchilarga faoliyat ko'rsatish variantlarining tayyor qoliplarini beradilar: bu yosh futbolchilarni tashabbuskorlik va mustaqillikdan maxrum etadi. Demak, ularning o'yin tafakko'rini rivojlantirishga yo'l qo'ymaydi. Yosh futbolchilarning o'yin musobaqalarini ko'rishga jalb yetish juda muhim. Ularni shunchaki o'yin tomo-sha qilishga emas, balki jamoa qo'llayotgan taktik variantlarga, hujum va himoyada o'yinni tashkil yetish yo'llariga, taktik vazifalarni hal yetishda o'yinchilar qo'llaydigan vositalarga e'tibor qaratishni o'rgatish zarur. Yosh futbolchi taktik vazifalar usti-da qanchalik ko'p o'ylab, ularning yechimini topsa, har xil sharoitlarda turli raqiblar bilan o'yinlardagi o'z taktikasi ham-da shaxsiy tajribasini qanchalik chuqur tahlil etsa, o'zini o'yin vazifalarini to'g'ri tushunish va baholashga, o'yin payti oldiga qo'yiladigan xilma xil vazifalarni mustaqil ravishda ijodkorona hal yetishga shuncha yaxshi tayyorlaydi.

Taktik harakatlarni o'yin texnikasi bilan bir vaqtda o'rganish maqsadga muvofiqligi yuqori bo'limlarda e'tirof etil-gandi. Chunki dastlabki mashg'ulotlarda yosh futbolchilarda mustaqillik, mo'ljal olish tezkorligi hamda ijodiy faollikni tar-biyalash juda muhim. Shunday mashqlarni tanlash kerakki, ularni bajarish chog'ida shug'ullanuvchilar vaziyatni anglab, muayyan qarorlar qabul qilishi, o'z faoliyatini baholab, umum-lashtira olishi lozim.

Taktikani o'zlashtirishning dastlabki bosqichida murakkab reaksiyalar tezkorligi mo'ljal olish va ziyraklik, futbolchilarda

ko'proq jismoniy va texnik tayyorgarlik jarayonida rivojlanib boradi. Buning uchun mashqlarga qo'shimcha sharoitlar kiritiladi:

- ovozli va ko'rish mumkin bo'lgan signallardan foydalaniladi (o'yinchilar to'p bilan yoki to'psiz bajaradigan u yoki bu harakatlarni tez o'zlashtira olishlari uchun).

- to'plarning miqdori, fishkalar, yordamchi jihozlar bilan bog'liq mashqlarning mo'ljal yoki chegaralari soni ko'paytiriladi.

- harakatlarni murakkablashtirish, qiyinlashtirishga o'rgatiladi, ularda shug'ullanuvchilarning joy almashtirish tezligining harakat yo'nalishiga bog'liq bo'ladi.

- shartli sheriklarining faol yoki passiv qarshiligidan foydalaniladi, bunda qo'shimcha sharoitlar yoki murakkablashtirishlar texnik usullar asosida yotuvchi jismoniy sifatlarning rivojlantirishga yoki harakat ko'nikmalarining shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmasligiga ahamiyat berish muhim.

Texnikaga oid u yoki bu mashqni bajarishda avval shug'ullanuvchilarning imkoniyatiga mos shunday taktik topshiriq tanlab berish kerakki, usullarning o'zlashtirilishini murakkablashtirmasin, balki uning to'g'ri anglanishiga o'zgaruvchan sharoitlarda oqilona qo'llanilishiga ko'maklashsin. Masalan, yosh futbolchi bir vaqtning o'zida harakat boshlash uchun qulay payt tanlab, ham zarba yo'nalishini aniqlashi yoki sheriklarining joylashuvi va siljishiga qarab to'pni olib yurishi lozim bo'lgan sharoitlarda mashq bajarishi mumkin. Keyin alohida harakatlarni o'zlashtirish raqibsiz o'tkazilgan mashqlarda passiv raqiblar bilan va nihoyat o'yin mashqlarida faol raqib bilan davom ettiriladi. Bu bosqichda muhim vazifani bajaradi. Uning faoliyatini murabbiy yo'naltirib turadi. O'rganilgan ko'nikma o'yin sharoitida ko'p marotaba takrorlash yo'li bilan mustahkamlanadi. Bunday yosh futbolchiga muayyan topshiriqlar beriladi. O'quv-mashg'ulot va o'rtoqlik o'yinlarida himoyadan hujumga va hujumdan himoyaga o'tishda to'pni o'yinga kiritish vaqtida joy tanlashga alohida e'tibor qaratish zarur. O'yinchilarning raqibdan uzilib keta olishiga, jamoa o'yinchilarining ochiq joyga

chiqishiga shuningdek, o'z o'yinchilarni yo'qotgan zahoti raqib o'yinchisini o'z vaqtida to'g'ri bekitishga erishish kerak.

Futbolda guruhli taktik harakatlarning asosini 2, 3 va undan ko'proq o'yinchilarning muayyan usullardagi o'zaro munosabatlari tashkil etadi. Ikki va uch undan ortiq o'yinchilarning munosabatlarini yanada takomillashtirish o'yin mashqlari va o'quv o'yinlari jarayonida davom ettiriladi. O'yin mashqlari dastlab, hujumchilar miqdori jihatdan usutnligida, keyin hujumchilar va himoyachilar sonini tenglashtirib va nihoyat hujumchilar midori kamaytirib o'tkaziladi. O'yin mashqlari hamda o'quv o'yinlariga futbochilarni o'rganilgan usullarni qulay vaziyatlarda qo'llashga majbur qiluvchi sharoitlarni kiritish maqsadga muvofiq. O'yin mashqlarini bajarish va o'quv o'yinlarini bajarish chog'ida murabbiy shug'ullanuvchilarning harakatlarini to'g'ri davom ettirishi uchun eng qulay variantlarni tanlash malakasi yuzaga kelgan vaziyatni mustaqil baholay olishga muayyan sharoitda mo'ljal olish tezligiga alohida ahamiyat berishi zarur.

Yosh futbolchilarning taktik tayyorgarligi

Futbolchilarning o'yin faoliyati sharoitlarida yaxshi mo'ljal olish va taktik jihatdan to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyati ko'p jihatdan texnik usullarni maqsadga muvofiq ravishda qo'llash, ya'ni ularning texnik qurollanganligi bilan belgilanadi. Shuning uchun yosh futbolchi texnik usullarni muntazam takomillashtirib borib juda ko'p miqdordagi harakat ko'nikmalarini egallab olgandagina, yaxshi taktik tayyorgarlikka erishishi mumkin. O'yinchining texnik mahorati yo sheriklari bilan hamkorlikda, yoki individual ravishda istalgan taktik g'oyaning amalga oshirilishini ta'minlashi kerak. Har bir futbolchining taktik jihatdan yuqori individual tayyorgarligi butun jamoa taktikasining samarali bo'lishini belgilab beradi.

Yosh futbolchilar bilan o'tkaziladigan har bir o'quv-mashg'uloti bosqichi muayyan yo'nalishga va tegishli o'quv materiallariga ega bo'lishi kerak.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida asosiy vazifa o'yinda fikr yuritish qobiliyatini tarbiyalash va futbol o'yini jarayoniga qiziqish uyg'otishdan iborat. Mashg'ulotlarda murakkab reaksiya tezligi, mo'ljal olish, idrok, mustaqillik jamoada ish ko'ra bilish ko'nikmalarini rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar bajariladi. O'yinda fikr yuritish qobiliyatini tarbiyalash uchun o'yin faoliyati xarakteriga ko'ra futbolga yaqin bo'lgan harakatli o'yinlardan keng foydalaniladi. Harakatli o'yinlar raqib "ta'qib"idan qutulish va bo'sh joyga chiqish, o'z vaqtida to'p oshirish, hujum yoki himoya vaqtida tezlik bilan qulay vaziyatni egallash ko'nikmalarini tarbiyalaydi. Taktik tayyorgarlikda harakatli o'yinlardan foydalanish to'pni egallab olishning murakkab texnikasi yo'qligi bilan ham belgilangan. Bu shug'ullanuvchilarning diqqat-e'tibori o'yin jarayonini tushunib olishga qaratiladi, juda ko'p vaziyatlarda mustaqil qaror chiqarib olish imkoni yuzaga keladi. O'yinlarda hujum va himoyadagi individual hamda eng oddiy guruhli harakatlar tarbiyalanadi. O'yinchining "ochilishi" va "yopilishi" kabi taktik harakatlarni, eng yaxshisi, sport o'yinlarga oid harakatli o'yinlarda o'rgangan ma'qul.

Murabbiy o'yin mohiyatini to'g'ri tushunish hissini tarbiyalash to'g'risida g'amxo'rlik qilishi, qabul qilingan har bir noto'g'ri qarorni e'tibordan chetda qoldirmasligi, bajarilgan harakatga baho berishi kerak. Shuning uchun mazkur bosqichdagi har bir mashg'ulot mazmunining asosiy yo'nalishi – o'yinni olib borish tajribasini egallash va uni to'ldirib borishdan iborat.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichi taktik tafakkurni (o'yinchining taktik jihatdan fikr yuritish qobiliyatini) rivojlantirishni hamda asosiy individual va guruhli taktik harakatlarni o'rganishni nazarda tutadi. Mashg'ulotlarda quyidagilar:

- nazariy bilimlar, taktik ko'nikma va malakalar zaxirasini kengaytirish;
- o'zlashtirilayotgan bilim, ko'nikma va malakalarni doimo o'zgaruvchan o'yin sharoitidagi ijodiy imkoniyati e'tiborga olinishi kerak.

Mashg'ulotlarda sport o'yinlari taktikasining umumiy asoslarini o'rganishga, futbol o'yini taktikasini, o'yinchilarning individual va guruhli harakatlarini qarab chiqishga katta o'rin beriladi. Shu maqsadda futbolchining mustaqil ish olib borishida mavjud barcha formalardan, taktik tayyorgarlikning nazariy asosini yaratishga yordam beruvchi formalardan (adabiy manbalar, kinomateriallar, shaxsiy kuzatishlar) foydalaniladi. O'yin qoidalarini o'rganish hamda individual va guruhli harakatlarni tashkil yetishda ularni hisobga olish lozim. Tanishish asnosida qoidalarni rasm, shema, maketda aks ettirilgan o'yin vaziyati va hokazolar bilan to'ldirib tushuntirish, ularni qo'llashga oid amaliy misollar keltirish foydalidir.

Asosiy taktik harakatlarni o'rganish jarayonida taktik tafakkur shakllantirilgan ekan, asosiy e'tibor qabul qilingan taktik rejani amalga oshirish uchun o'yin olib borishning shug'ullanuvchilar qabul qilgan muayyan vositalari va usullarini maqsadga qanchalik muvofiqligini tahlil qilishga qaratiladi.

Hujum va himoyaning doimo o'zgaruvchan sharoitlarida konkret individual va guruhli harakatlarga alohida e'tibor berib bajariladigan mashqlar ham o'rganiladi.

Ayrim o'yin vaziyatlarini ijodiy hal yetish qobiliyati o'yinchilarning eng muhim malakasi hisoblanadi. Bu malakani rivojlantirish boshlang'ich sport ixtisoslashuvining asosiy vazifalaridan biridir.

Jiddiy mashq qilish bosqichidagi taktik tayyorgarlik o'zlashtirib olingan individual va guruhli harakatlarga alohida e'tibor bergan holda olib boriladi. U futbolchilarning kombinatsion o'yin olib borish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

Jamoadagi taktik harakatlarni takomillashtirishga katta e'tibor beriladi. Har bir o'yinchi jamoadagi qanday o'rin egallashiga qarab o'z taktik harakatlarini takomillashtiradi. Mashqlarga ham hujumchi, ham himoyachi harakatlari kiritiladi. O'z-o'zini tahlil qilish qobiliyatini, vujudga kelgan o'yin sharoitida to'g'ri yo'l topa bilish, o'yin vaziyatini xarakterlovchi ko'p sonli mo-

mentlardan eng muhimini ajratib olish ko'nikmalarini tarbiyalash juda muhimdir.

Yosh futbolchilarda o'yin taktikalarini tarbiyalashda o'yin qoidalarini o'zlashtirish

Yosh futbolchilarning taktik harakatlarni tarbiyalashda futbol o'yin qoidalarini yoddan bilish muhimdir. O'yin qoidalarini o'zlashtirgan yosh futbolchi o'yin vaziyatlarida o'z jamoadoshlarni hujumda, himoyadagi harakatlari noaniqliklar yuzaga kelishga yo'l qo'ymaydi. Futbol o'yinlarida futbolchilarning o'yin qoidalarini bilmasligi, hakamlar bilan tortishuvlarini, vaziyatlarda oddiy qoidalarini buzilishini, hattoki yirik musobaqalarda ham kuzatilishi sir emas.

O'yinchilar o'yin maydoni, maydonchalar, darvoza va to'pning o'lchamlari hakamlarning majburiyatlari to'g'risidagi ma'lumotlarni bilishi shart.

Tekshirishlardan shuni aniqladikki, yosh futbolchilarni o'yindan tashqari holatda, jarima va erkin to'plarni o'yinga kiritishda, hattoki yon chiziqdan to'pni tashlashda xatolarga yo'l qo'yishadi. Yosh darvozabonlar ham qoidani bilmasliklari tufayli jamoalarning mag'lubiyatga uchrashlariga olib kelishadi.

Yosh futbolchilar o'yinlarda o'yindan tashqari holatni yuzaga keltirishda ko'pgina xatoliklarga yo'l qo'yishadi. Bunday xatoliklarga yo'l qo'maslik uchun o'yindan tashqari holatni yuzaga keltirish yoki bo'lmasa ofsayd holatiga tushib qolmaslikda, yosh futbolchilarning o'yin vaziyatini to'g'ri baholay olishlarigina samarali harakatlanishni ta'minlaydi. O'yindan tashqari holatni vujudga keltirish, raqib hujumini to'xtatishda yoki aksincha o'yindan tashqari holatni noaniq qo'llanilishi hujumchining ko'p hollarda darvozabon bilan birga-bir vaziyatga chiqarib, gol bo'lishiga olib keladi.

Biz o'yindan tashqari holatlarni o'yinlarni yuzaga keltirish va ushbu holatga tushib qolmaslikda maydonda samarali harakatlanishda, rasmlarda vaziyatlarni ko'rsatib berganmiz. Bu vaziyatlarda maydonda o'yindan tashqari holatlarning borligi yoki yo'qligi nazariy tarzda ham tushuntirilib berilgan.

Rasmlardagi shartli belgilar

○ – hujum uyushtirayotgan jamoa

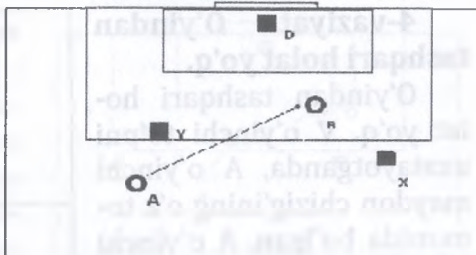
■ – himoyalalanayotgan jamoa

← – to'pning yo'nalishi

◄..... – o'yinchilarning harakatlanishi

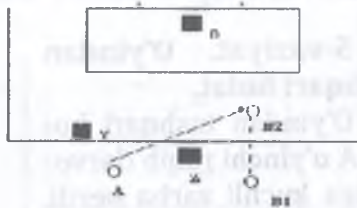
1-vaziyat. O'yindan tashqari holat

O'yindan tashqari holat kuzatildi. A o'yinchi to'p bilan hujum uyushtirish vaziyatida, V o'yinchiga to'pni uzatdi. V o'yinchi bu vaziyatda Y va X raqib o'yinchilariga qaraganda, raqib darvozasiga yaqin turibdi.



2-vaziyat. O'yindan tashqari holat yo'q

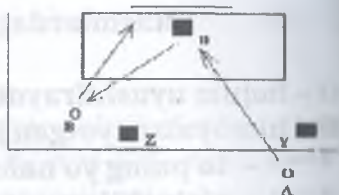
O'yindan tashqari holat kuzatilmaydi. A o'yinchi hujum uyushtirishda, Z raqib o'ynchisi orqasida to'rgan V jamo-doshiga to'pni uzatdi. Bu holatda V1 joydan V2 joy-ga to'p uzatilgan tomonga qarab harakatlangan. To'p uzatilgan vaqtda Y raqib o'yinchi o'z darvozasiga yaqin o'yinchi bo'lgan.



3-vaziyat. O'yindan tashqari holat

O'yindan tashqari holat. A o'yinchi raqib darvozasiga zarba berdi. Darvozabon D to'pni qaytadi, to'p yo'nalishi V o'yinchiga keldi, V o'yinchi qaytgan to'pni darvozaga yo'llab gol kiritdi.

Bu vaziyatda hakam golni inobatga olmadi, chunki A o'yinchi zarba berganda V o'yinchi raqib darvozasiga Z va Y raqib o'yinchilariga qaraganda yaqin turibdi.



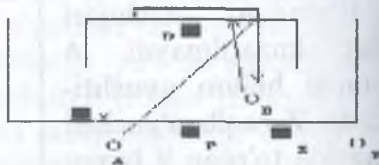
4-vaziyat. O'yindan tashqari holat yo'q.

O'yindan tashqari holat yo'q. V o'yinchi to'pni uzatayotganda, A o'yinchi maydon chizig'ining o'z tomonida bo'lgan. A o'yinchi Z va Y raqib o'yinchilariga qaraganda raqib darvozasiga yaqin bo'lishiga qaramay, bu holatda o'yindan tashqari holat deb qaralmaydi.



5-vaziyat. O'yindan tashqari holat.

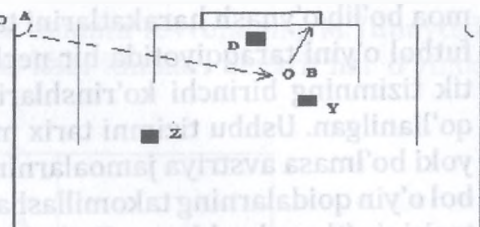
O'yindan tashqari holat. A o'yinchi raqib darvozasiga kuchli zarba berdi, zarba darvozaning ustuniga tegib V o'yinchiga kelib tushdi va to'pni darvozaga kiritdi. Hakam ushbu vaziyatda golni hisobga olmadi. A o'yinchi raqib darvozasiga zarba berganda V o'yinchi Y raqib o'yinchisiga qaraganda, raqib darvozasiga yaqin joylashgan.



6-vaziyat. O'yindan tashqari holat yo'q.

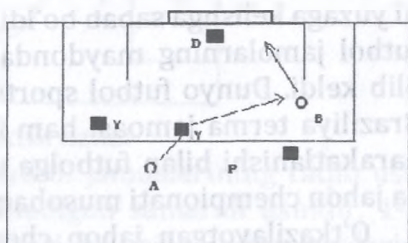
Burchak to'pi bajarilayotgan vaziyatda A o'yinchi to'pni o'z jamoadoshi V o'yinchiga yetkazdi. V o'yinchi raqib darvozasiga

yaqin bo'lishiga qaramay to'pni darvozaga kiritdi. Bu vaziyatda kiritilgan gol hisobga olindi. Bunda to'pining birinchi zarbasi, o'yindan tashqari holat belgilanmaydi.



7-vaziyat. O'yindan tashqari holat.

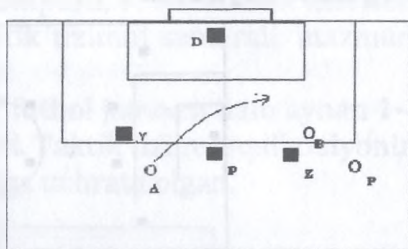
O'yinchi A darvozaga zarba berdi. Himoyachi Y zarba yo'liga to'sqinlik qilib qaytarishga o'rindi. To'p Y himoyachiga tegib V o'yinchiga kelib tushdi. V o'yinchi darvozaga zarba berdi.



Bu holatda gol hisobga olinmaydi, chunki A o'yinchi tomondan darvozaga zarba berilganda V o'yinchi raqib darvozasiga yaqin holatda turibdi.

8-vaziyat. O'yindan tashqari holat yo'q

Bu vaziyatda o'yindan tashqari holat yo'q. A o'yinchi to'pni uzatilayotganda V o'yinchi Y himoyachi bilan bir chiziqda turibdi. To'p uzatilayotganda ikki o'yinchi raqib darvozasiga birgalikda yaqin holatda.

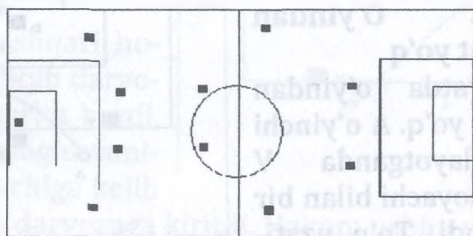


Futbol o'yinida taktik tizimlarning qo'llanilishi

Taktik tizim – bu har bir o'yinchining alohida xususiyatlari asosida futbol maydonida to'g'ri joylashtirilgan holda ja-

moa bo'lib o'ynash harakatlarini tashkil yetishdir. Taktik tizim futbol o'yini taraqqiyotida bir necha bor o'zgarib kelgan. Taktik tizimning birinchi ko'rinshlari jamoalarda 2-5-3 tizimida qo'llanilgan. Ushbu tizimni tarix manbalarida italyancha tizim yoki bo'lmasa avstriya jamoalarning tizimi deb yuritilgan. Futbol o'yin qoidalarining takomillasha borishi taktik tizimlarga o'ta tasirini o'tkaza boshlagan. Futbol o'yiniga o'yindan tashqari harorat qoidasini kiritilishi, jamolarda 3-5-2 (dubl ve) taktik tizimini yuzaga kelishga sabab bo'ldi. Dubl ve taktik tizimida qo'llash futbol jamoalarning maydonda muvaffaqiyatli harakatlanishga olib keldi. Dunyo futbol sporti bo'yicha yetakchi hisoblangan Braziliya terma jamoasi ham futboldagi 4-2-4 taktik tizimida harakatlanishi bilan futbolga yangi taktik uslubni olib kelgan va jahon chempionati musobaqalarida g'oliblikka erishishgan.

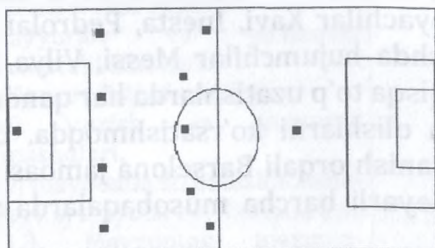
O'tkazilayotgan jahon chempionatlarida terma jamoalarning tayyorgarliklari va futbol o'yinning yangi o'yin uslublarini ko'rsatishadi. Dunyoning yetakchi terma jamoalari o'z o'yinlari bilan mutaxassislar e'tiborida bo'ldi. Har bir o'yinga aniq reja-ga asosan tayyorlangan, vaziyat taqozosiga qarab, o'z taktik tizimni, uslubini o'zgartirishga qodir bo'lgan jamoagina yuksak natijalarni qayd etdi.



1-4-4-2 taktik tizimi

1-4-4-2 taktik tizimi zamonaviy futbol o'yinida jamoalar tomonidan eng ko'p qo'llaniladigan taktik usuldir. Ushbu taktik tizim jamoaning hujumkor taktikada harakatlanishidan darak beradi. Ushbu taktik tizimda ikkita hujumchi bir birlari bilan tandem hosil qilib hujumni yanada samarali ijro etilishi-

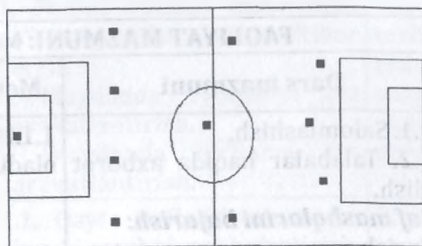
ni ta'minlaydi. 1-4-4-2 taktik tizimini Yevropaning M.Yunayted, Arsenal, Bavariya, Yuventus kabi klublari deyarli har o'yinda qo'llashadi.



1-4-5-1 taktik tizimi

1-4-5-1 taktik tizim ham futbol jamoalarining raqib usti-dan g'alaba qozonishida ishlatiladigan samarali usuldir. 1-4-5-1 taktik tizimida Chelsi jamoasi ko'pgina uchrashuvlarida muvaffaqiyatli o'yin ko'rsatib kelmoqda. Aynan shu taktik ti-zim orqali Chelsi klubi so'ngi vaqtlarda xalqaro musobaqalarda g'olib bo'lib, dunyoning yetakchi klublar ro'xatidan o'rin olgan. 2012-yildagi Yevropa chempionlar ligasi musobaqasining bosh sovrini Chelsi klubiga nasib etdi. Mutaxassislar e'roficha Chelsi klubi yarim himoyachilari F. Lempard, F. Maluda va markaziy hujumchi D. Drogba ushbu taktik tizimni samarali, mazmunli ijro etilishni ko'rsatishgan.

Toshkentning "Bunyodkor" futbol jamoasi ham aynan 1-4-5-1 taktik tizimda harakatlanadi. Taktik tizim orqali Osiyoning yetakchi klublarini mag'lubiyatga uchrata olgan.



1-4-3-3 taktik tizimi

1-4-3-3 taktik tizimi hujumkor o'yin taktikasini namoyon etadi. Bu taktik tizimda Barselona jamoasi samarali harakatlanib so'nggi yillarda barcha raqib jamoalarni mag'lubiyatga uchrata olmoqda. Mutaxassislar e'toficha maydon markazida yarim himoyachilar Xavi, Inesta, Pedrolar har bir hujumni tashkil yetishda hujumchilar Messi, Vilya, Fabregaslar bilan birgalikda qisqa to'p uzatishlarda har qanday raqib himoya chizig'idan o'ta olishlarni ko'rsatishmoqda. Ushbu taktik tizimda harakatlanish orqali Barselona jamoasi 2006-2012-yillar oralig'ida deyarli barcha musobaqalarda sovrinlarga ega bo'lishdi.

DARS KONSPEKTINI TUZISH

Darsning mavzusi: Futbolning umum texnik asosi, futbol texnikasi haqida tushuncha.

Darsning maqsadi: Sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlantirish, talabalarning harakat, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish.

Darsning vazifasi: Futbolning umum texnik asosi, futbolning jismoniy tarbiyaning bir vositasi sifatidagi vazifasi, futbol texnikasi haqida tushunchalar berish va o'rgatish.

Dars olib borilayotgan joy: Andijon davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti, Suzish havzasi

Dars davomiyligi: 1 soat 20 minut

Foydalanilgan o'quv jihozlari: maydon, futbol kiyimi.

Dars qismi va vaqt davomiyligi	FAOLIYAT MAZMUNI: Ma'ruza	
	Dars mazmuni	Metodik ko'rsatma
Darsning tayyorlov qismi (20 min)	1.1. Salomlashish. 1.2. Talabalar haqida axborot olish. Saf mashqlarini bajarish: Yurish,	1.1.Eshitadi, yozib oladi.

	Sportcha yurish, yengil yugurish, yurish, nafas rostlovchi mashqlar. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlar. Maxsus futbol mashqlar. a) yurish va yugurish mashqlari. b) maydonda sirpanish mashqlari. s) maydon bo'ylab sakrash. 1.3. Mavzuning mazmun-mohiyati bilan tanishtirish hamda o'quv mashg'ulotidan kutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi.	
Darsning asosiy qismi (35-45 min)	2.1. Futbolning umum texnik asosi A) Gavda holati. B) Oyoqlar harakati. S) Nafas. D) Qo'llar harakati. E) Harakatlarning umumiy uyg'unlashuvi. 2.2. Futbol texnikasi haqida tushuncha. 1. Futbol maydoniga maxsus kiyimlar bilan tushishni tushuntirish. 2. Eng yaxshi futbolchilarning o'yin texnikasini kuzatish. 3. Futbol o'ynash mobaynida qo'l va oyoq harakatiga e'tibor berish 4. Maydonda oyoqlarni tez harakatlantirish. 5. Maydonda qo'llarni tez harakatlantirish.	2. Eshitadi, tasavvur hosil qiladi o'rganish jarayonida shug'ullanuvchilar. Barcha suzish mashqlarini o'rganuvchilar avvaliga yakka-yakka bajaradilar; trener esa texnikaga taalluqli ko'rsatmalar berib turadi, texnika to'g'ri o'zlashtirilgan sari mashqlar guruh bo'lib bajariladigan bo'la boradi. Tezlanishini yugurisha asta sekin tezlikni oshira borish kerak, sekin suzuvchining harakati siqiq bo'lishiga yo'l qo'ymaslik zarur.
Darsning yakuniy qismi (10 min)	3.1. Qayta saflantirish, nafas oluvchi mashqlarni bajartirish, organizmni dastlabki holatiga	3.1. Eshitadi, aniqlashtiradi.

	qaytarish. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi. Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa, uyga vazifa, darsga yakun yasash uyushgan holda mashg'ulot joyidan ketish.	3.2. Topshiriqni yuzish oladi.
--	---	--------------------------------

Darsni tashkillashtirishda noan'anaviy o'qitish metodlaridan foydalanish

Noan'anaviy o'qitish usullaridan foydalanishdan maqsad, uning afzalliklari, darsning samaradorligini oshirish tamoyillari nimadan iborat degan savolga quyidagicha hosilalar asosida javob berish mumkin.

1. Noan'anaviy o'qitish, eng sodda qulay usul.
2. Mustaqil fikrlashni o'rgatadi.
3. Ko'p tarmoqli.
4. Sodda va oson.
5. Bilim boyligini oshiradi.
6. Vaqtdan yutadi.
7. Qiziqarli o'tadi.
8. Darsning samaradorligini oshiradi.
9. Dunyoqarashni kengaytiradi.
10. Tafakkurni rivojlantiradi.
11. O'quvchilarning diqqat-e'tiborini tortadi.
12. Har bir o'quvchi bilan individual munosabatda bo'ladi.
13. Xotirani kchaytiradi.
14. Izlanishga chorlaydi.
15. O'quvchilarni o'z ustida ishlashga chorlaydi.

Dars jarayonida yangi bilimlarni berish nazariy darsning dastlabki 20 daqiqasida amalga oshirilishi lozim. Shundan so'ng bahs-munozara, kichik guruhlarda ishlash, loyihalash, tadqiqot va boshqa shu kabi interfaol metodlarni amalga oshirib, ta'lim oluvchilarning bilimlarini mustahkamlash kerak. Har qanday

holatda ham nazariy dars jarayonida ma'ruza o'qiladigan vaqt taxminan 20 daqiqadan oshmasligi kerak. Chunki o'rganishning dastlabki 20 daqiqasi eng samarali, 20 daqiqadan keyin esa o'rganishni davom ettirish motivatsiyasi pasaya boshlaydi. Shu bois ta'lim oluvchilarning faolligi, qiziqishlarini saqlash va oshirish maqsadida interfaol metodlarni mavzuni takrorlash yoki mustahkamlash bosqichlarida qo'llash maqsadga muvofiq.

Agar bilimlarni idrok qilishda bir necha sensorik kanallar birgalikda ishga solingan bo'lsa, ma'lumotlarning qisqa xotiradan uzoq xotiraga o'tish jarayoni tezlashadi, bu esa bilishning asosi bo'lib hisoblanadi. Yuqoridagi ma'lumotlardan shunday qoida kelib chiqadi:

➤ O'quv vaziyatini tayyorlashda interfaol metodlar va audio-vizual vositalarni samarali ishlatish lozim. Shunda birdaniga ko'pgina sensorik kanallar jalb etiladi.

➤ O'quv materiali to'g'risida bahslashishga doim imkoniyat berish lozim. Davra suhbatlari, guruhiiy bahs-munozaralar tavsiya etiladi, chunki bu metodlar ta'lim oluvchilarni faollikka jalb qiladi.

Yuqoridagi ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, dars jarayonida an'anaviy metodlar qo'llanilganda, ta'lim oluvchilarning ma'lumotni eslab qolish ko'rsatkichining eng yuqori darajasi 30%ni tashkil etar ekan. An'anaviy dars shaklini saqlab qolgan holda unga ta'lim oluvchilar faolligini oshiradigan turli-tuman metodlar bilan boyitish orqali ta'lim oluvchilarning o'zlashtirish darajasini ko'tarishga olib keladi. Buning uchun suzish dars jarayoni oqilona tashkil etilishi, ta'lim beruvchi tomonidan ta'lim oluvchilarning qiziqishining orttirilishi, ularning faolligi doimo rag'batlantirib turilishi, o'quv materialini kichik bo'laklarga bo'lib, ularning mazmunini ochishda turli faollashtiruvchi metodlarning qo'llanilishi va amaliy mashqlarni mustaqil bajarishga yo'naltirilishi talab etiladi.

Bu metodlar "interfaol metodlar" deb ataladi. Interfaol metodlar ta'lim oluvchilarni faollashtiruvchi, mustaqil fikrlashga undovchi va ta'lim jarayonining markazida ta'lim oluvchi

bo'ladigan metodlar tushuniladi. Bunday metodlarni qo'llashda ta'lim beruvchi ta'lim oluvchilarni faol ishtirok yetishga chorlaydi. Ta'lim oluvchilar butun jarayon davomida ishtirok etadi. Interfaol metodlarga aqliy hujum, kichik guruhlarda ishlash, muammoli vaziyat, yo'naltiruvchi matn, charxpalak, rolli o'yin, ishbilarmonlik o'yini va shu kabi boshqa metodlar kiradi.

Interfaol metodlardan foydalanish afzalliklari quyidagilardan iborat:

- o'qitish mazmunini yaxshi o'zlashtirishga olib kelishi;
- o'z vaqtida qaytar aloqaning ta'minlanishi;
- motivatsiyaning yuqori darajada bo'lishi;
- o'tilgan materialning yaxshi eslab qolinishi;
- muloqotga kirishish ko'nikmasining takomillashishi;
- o'z-o'zini baholashning o'sishi;
- mustaqil fikrlay oladigan ta'lim oluvchining shakllanishiga yordam berishi;
- faqat mazmunini o'zlashtirishga yordam bermay, balki tanqidiy va mantiqiy fikrlashning ham rivojlanishi.

Har qanday ta'limning maqsadi bilimni va uni amalda qo'llay olish ko'nikmalari va malakalarini hamda zaruriy shaxs sifatlarini shakllantirishdan iborat. O'quv faoliyati harakati-da maqsadning barcha komponentlari amalga oshar ekan, turli metodlarni birgalikda qo'llash zarur. Shuning uchun metod tanlashda eng asosiy omil bo'lib, o'quv mashg'ulotining didaktik vazifasi xizmat qiladi.

Bugungi pedagogika an'anaviy yo'sindagisidan pedagogikadan milliy demokratik xarakterdagi, ya'ni muayyan texnologik jarayonda ijtimoiy munosabatlar, tuyg'u va ruhiy kechinmalar pedagogikasiga aylanib borayotganligiga asosiy e'tiborni qaratish lozim.

Pedagogik tadqiqotlarda bugungi kunda shaxs va uning taqdiriga munosabat masalasi turadi. Shunga ko'ra oqibatni sababga zid qo'ymaslik lozim. Ta'lim va tarbiyada oqibatga bo'lgan sabab o'zining to'g'ri va ijobiy yo'nalishini olsa, oqibat samarali bo'ladi.

Pedagogik texnologiyalar oqimi deyarli barcha rivojlangan mamlakatlarda tez tarqaldi va hozirgi kunda ko'pgina mamlakatlarda muvaffaqiyatli o'zlashtirilmoqda. Ta'limni texnologiyalashtirishning asosini ta'lim jarayoni va uning samaradorligini oshirish hamda ta'lim oluvchilarning berilgan sharoitlarda va ajratilgan vaqt ichida loyihalashtirilayotgan o'quv natijalarga erishishlarini kafolatlash maqsadida to'liq boshqarish g'oyasi tashkil etildi.

Ta'lim texnologiyasining predmeti ta'lim tizimining kontseptual asoslariga dalil keltirishdan, maqsadlarini qo'yishdan, natijalarni shakllantirishdan, o'quv materiallarini tanlash va strukturalashtirishdan, ta'lim modulini tanlashdan ularning optimallik va samaradorlik darajasini baholashgacha bo'lgan tizimni loyihalashtirishdan tarkib topgan.

Pedagogik texnologiyalardan dars jarayonida foydalan-ganda ta'lim metodlarini tanlash va samarali qo'llash alohida ahamiyatga ega ekanligi aniqlanadi. An'anaviy ta'lim metodlari bilan bir qatorda pedagogikada ilmiy asosini topgan interfaol ta'lim metodlarini qo'llash ehtiyoji tug'ildi. Chunki pedagogik texnologiyalar bilim oluvchilarni ta'limning asosiy ishtirokchisi, bilim beruvchilar (o'qituvchilar) esa hamkorlik qiluvchi to'g'ri yo'nalish ko'rsatuvchi

Noan'anaviy ta'lim texnologiyasi.

Hamkorlikda o'rganish modeli – o'quvchilarning mustaqil guruhlarda ishlashi evaziga ta'lim olishini ko'zda tutadigan metodlardan iborat.

Fikrni sodda tilda bayon yetish. O'z fikrini sodda ifodalash – yaxshi o'qituvchining eng muhim fazilatlaridan biridir. O'z fikrini murakkab tilda ifodalash – ziyolilik va professionalizm belgisi hisoblanmaydi. O'z fikrini sodda tilda ifodalash – tinglovchibop gapirish demakdir.

Sodda tilda gapirishga quyidagilar vositasida erishiladi:

- aytilgan fikrni ko'rgazmali qilib yetkazish;
- fikrni qisqa gaplar vositasida ifodalash;
- oddiy so'zlarni ishlatish;

➤ dars jarayonida ishlatilgan terminlar ma'nosini tushuntirib o'tish.

Fikrlarni qisqa va lo'nda ifodalash. Fikrlarni qisqa va lo'nda ifodalash deganda, ma'ruza mazmunining ortiqcha vaqt ketmasdan, lo'nda, aniq va to'g'ri ifodalanishi tushuniladi;

- butunlay o'quv maqsadga qaratilgan;
- asosiy mazmunga qaratilgan;
- to'g'ri (bexato) ifodalardan iborat;
- muhim va kerakli izohlar bilan cheklangan.

Rag'batlantirish (stimullar). Rag'batlantirish deb ma'ruza tarkibidagi shunday qo'shimchalar tushuniladiki, ular ma'ruza mazmunini tinglovchilarga jonliroq qilib beradi va shu orqali ularning e'tibori va qiziqishini ta'minlaydi. Stimulyatsiyaga quyidagilar yordamida erishiladi:

Ma'ruza mazmunlarini turli qiziqarli omillar, Ginnes rekordlari, shunga o'xshash misollar yordamida aniqlashtirish:

- taassurotli gapirish;
- aytilayotgan fikrlarni ko'rgazmali tarzda yetkazish (vizuallashtirish);
- qiyoslarda raqamlar va faktlarni ishlatish;
- tinglovchilarbop qiziqarli ifodalarni tanlash;
- shaxsiy fikrni bildirish;
- tinglovchilarning fikr-mulohazalaridan foydalanish.

Ma'ruzaning tuzilishi (strukturasi). Ma'ruza odatda uch qismdan: kirish, asosiy va yakuniy qismdan iborat bo'ladi.

Kirish qismi:

- qutlash;
- mavzu;
- maqsad;
- tashkiliy savollar;
- motivatsiya, qiziqishni uyg'otish.

Asosiy qism:

- asosiy fikr 1
- asosiy fikr 2
- asosiy fikr 3 va hokazo.

Yakuniy qism:

- natija va xulosa;
- umumlashtirish;
- umumiyashtirish;
- keyingi mavzuga nazar tashlash.

Ma'ruzachiga qo'yilgan talablar

Gavdani to'tish: tik, tinglovchilarga qaratilgan, erkin, ikki oyoqqa mahkam tayangan, boshi ko'tarilgan, ammo burun ko'tarilmagan holatda.

Qo'llar: bo'sh holatda, ikki yonda osilib to'rgan yoki kamardan yuqorida ikki qo'l bir-biriga ulangan; kamardan yuqoridagi harakatlar, tasavvurli (ifodali) xatti-harakatlar – gapirish tezligida emas, balki sokin, asta-sekin va xotirjam.

Yuz: tinglovchilarga qaratilgan, xotirjam.

Ko'z qarashlari: hadeb bir kishiga tikilmasdan, auditoriyadagi har bir kishiga 3-5 sekund davomida qarash.

Harakatlar: maqsadga muvofiq tarzda bir joydan boshqa joyga o'tish, "o'tirib-turishlar" emas, xotirjamlik bilan yordamchi vositalarni qo'lga olish va ishlatish, xotirjam harakatlar, onda-sonda tinglovchilar tomoniga o'tish.

Ovoz: tanaffuslar bilan (ayniqsa, harakatlar paytida), sekin tezlikda va baland ovozda gapirish.

Namoyish yetish usulini qo'llashga doir ko'rsatmalar:

Ma'lum bir topshiriqni qanday bajarish kerakligini namoyish yetish san'atiga quyidagi bosqichlarni amalga oshirmasdan turib erishish ehtimoldan yiroq.

- *Namoyish yetish uchun o'z materiallaringizni tayyorlang.*

Siz uchun kerak bo'lgan barcha jihozlar, asbob-uskunalar va boshqa narsalar avvaldan tayyor holga keltirilishi lozim.

- *O'quvchilarni namoyish yetish jarayoni bilan tanishtiring.*

O'quvchilarga topshiriq nimadan iborat ekanini ayting va ularning qiziqishlarini e'tiborga olishga harakat qiling. Ularni mashg'ulot boshlashga va tinglashga tayyor ekanliklariga amin bo'lish maqsadida ularning onglariga kirib borishga harakat qiling. O'qituvchi uchun sodda bo'lgan narsa o'quvchi uchun o'ta murakkab bo'lishi mumkin.

• *O'quvchilarni sizning namoyishingizni oson ko'ra olishlari uchun ularni to'g'ri joylashtiring.*

Umuman olganda, o'quvchilar murabbiyning orqasidan kuzatishlari maqsadga muvofiq, bu o'z navbatida ular topshiriqni o'zlari bajarayotgan vaqtlarida qanday holatda bo'lishlarini kuzatishga sharoit yaratadi.

• *Topshiriqni bajarishni muvofiq tezlikda namoyish eting.*

O'quvchilarga topshiriq nimalardan iborat ekanini ko'rsatish maqsadida uni normal tezlikda o'rgatishga harakat qiling. Bu kabi namoyish yetish jarayoni bir daqiqadan oshmasligi lozim, agar topshiriq uzoqroq cho'ziladigan bo'lsa, uni to'xtatib va bosqichma-bosqich namoyish yetish kerak.

• *Topshiriqni sekinlik bilan takroran ko'rsating va har bir bosqichda nimalar sodir bo'lishi haqida aniq qilib ehtiyotkorlik bilan tasvirlab bering. Tayanch nuqtalarga alohida e'tibor qarating.*

Sekin bajarish imkoni bo'lmagan topshiriqlar normal tezlikda, lekin alohida-alohida bajarilishi lozim. Bu bilan asosiy nuqtalarga e'tibor berib o'tish imkoni yaratiladi.

• *Har bir o'quvchini o'qituvchi bilan birgalikda topshiriqni bajarishga harakat qiling.*

Har bir o'quvchini topshiriqni bajarayotganda o'qituvchi yordami bilan o'zini "ish" jarayonidagidek his qilishlariga erishsing. Har qanday savolga javob bering va har qanday xatoni o'sha zahotiyiq to'g'irlang. O'quvchi egallashi qiyin bo'lgan har qanday nuqtalarni qaytadan ko'rsatib bering, bu jarayon qachonki o'quvchi uni to'g'ri bajarmaguncha davom etadi.

• *Har bir o'quvchini topshiriqni amalda bajarishiga erishing.*

Har bir o'quvchini topshiriqni amalda normal tezlikda bajara olgunlariga qadar davom ettirishlariga erishing. Shu bilan bir qatorda, amaliy faoliyat davomida o'quvchilarni to'g'ri usuldan foydalanayotganlariga amin bo'lishingiz muhimdir. Noto'g'ri uslubdan foydalanish oqibatida to'g'ri uslubdan foydalanish orqali o'rganish qiyinchiliklar bilan kechadi.

Mavzuni mustahkamlash uchun savollar:

1. Mini futbolni qanday maydonda o'ynash mumkin?
2. Taktikani o'rgatish va uni takomillashtirishning asosiy usullari nechtdan iborat?
3. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida asosiy vazifa – bu?
4. Asosiy taktik harakatlarni o'rganish jarayonida nima o'rganiladi?
5. Toshkentning "Bunyodkor" futbol jamoasi qanday taktik tizimda harakatlanadi?

IX BOB. HARAKATLI O'YINLAR

Kim ko'p qo'ziqorin teradi

Tarbiyachi xonaga, sport zaliga yoki maydonchaga kubiklarni yoki boshqa mayda o'yinchoqlarni sochib tashlab qo'yadi. Tarbiyachining signalidan keyin ko'zi bog'langan ikkita o'yinchi savatchaga yoki haltaga qo'ziqorinni tera boshlaydi. 2–3 minut davomida kim ko'p qo'ziqorin tersa, o'sha yutgan hisoblanadi.

Tomonlarni almashtirish

Ikkita komanda o'ynaydi. Har bir komandada 4–6 ta o'yinchi bo'ladi. Komandalar bir qatorli safda 20–30 m oraliqda yuzmayuz turadilar. Har bir o'yinchida bittadan to'p bo'ladi.

Signal berilishi bilan hamma o'yin qatnashchilari raqib chizig'i tomon to'pni oyoq bilan tez surib boradilar, bunda ular qarama-qarshi tomondagi komanda o'yinchilari bilan urilib ketmasliklari kerak. Raqib chizig'ini to'p bilan birinchi bo'lib bosib o'tgan komanda o'yinchisiga 1 ochko beriladi. O'yin bir necha marta o'tkaziladi. Ko'p ochko to'plagan komanda o'yinda g'olib hisoblanadi.

O'yinning boshqa turi. Komandalar har xil dastlabki holdalarda (bir-biriga orqa tomoni bilan to'rgan holda, chalqanchasiga yotgan holda va hokazo) yugurish mumkin; to'pni olib yurish vaqtida oldinga o'mbaloq oshish, sakrash va boshqa harakatlarni bajarish mumkin.

To'pni tekkizish

O'yin zalda yoki maydonda o'tkaziladi. Maydonchaning katta-kichikligi yosh futbolchilarning tayyorgarlik darajasiga va mashg'ulot shartiga bog'liq bo'ladi. O'yinda uchta o'quvchi qatnashadi. Har bir o'yinchida bittadan to'p bo'ladi. Ulardan bittasi qochadi, ikkinchisi uni ta'qib qiladi. Ular qochayotgan o'yinchiga to'pni aniq tekkizishlari kerak.

Qochib ketayotgan o'yinchi to'p surish bilan raqiblaridan o'zib ketishga harakat qiladi. Agar o'yinchi to'pni tekkiza ololmasa unda u to'p orqasidan quvib yetib olib, yana qaytadan o'yinchiga uloqtiradi. To'pni aniq tekkizgan o'yinchi maydonda qoladi, qochib ketgan o'yinchining o'rnini boshqa bola egallaydi. O'yin 5-8 minut davom etadi. Qochib ketayotgan o'yinchiga kim ko'p to'p tekkizsa, o'sha o'yinda g'olib chiqadi.

O'yinning boshqa turi. To'pni olib yurish va tepish oldidan aniqlanadi.

Ko'rsatilgan yo'nalishda

O'yinda har biri 5-8 kishidan iborat ikkita komanda qatnashadi. Maydonchaning kattaligi 25 x 15 m. O'yin 8-12 minut davom etadi. O'yinda ikki kishi hakam bo'ladi. Har bir komandada bittadan har xil rangdagi to'p bo'ladi.

Signal berilishi bilan maydonchada erkin joylashgan ikkala komanda o'yinchilari to'pni o'z sheriklariga oshira boshlaydilar, oshirish vaqtida to'p raqibga tegmasligi va maydon tashqarisiga chiqmasligi kerak. Agar komanda to'pni yo'qotsa, unda u jarima ochko oladi. O'yin qoida buzilgan joydan yana davom ettiriladi. Kam jarima ochko to'plagan komanda o'yinda g'olib hisoblanadi.

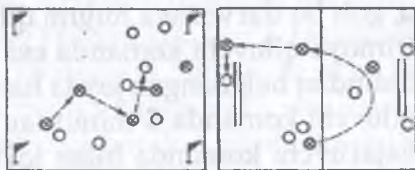
O'yinning boshqa turi. O'yin boshlanishi oldidan o'yinchilarga necha marta to'p tekkizish kerakligi kelishib olinadi.

Harakatlanuvchi darvoza

O'yinda ikkita komanda qatnashadi. O'yin 10-12 minut davom etadi. Har bir komandada beshtadan o'yinchi bo'ladi. Fut-

bol maydoni 35 x 20 m ni tashkil yetishi kerak. O'yinchilarning vazifasi darvozaga to'p urishdir. Har bir komandadan bittadan o'yinchi yelkasiga uzun yog'och (2 m) qo'yib turib, darvoza hosil qiladi. Darvoza doim maydon bo'ylab siljib boradi, ya'ni to'pning nishonga tegishi ataylab murakkablashtiriladi.

O'qituvchi signali bo'yicha komandalarning biri to'pni olib yuradi va uni uzatadi, to'pni raqibiga bermaslikka va harakatlantiruvchi darvozaga kiritishga harakat qiladi. To'pni darvozaga ikki tomondan ham urish mumkin. Agar o'yinchi to'pni oldirib qo'ysa, komandalar o'rin almashadilar, bittasi darvozani himoya qiladi, boshqasi esa hujum qiladi. Agar to'p darvozaga tushsa, unda to'p hujumchilarga qoladi. O'yin davomida darvoza vazifasini bajaruvchilarni vaqti-vaqti bilan almashtirib turish kerak. Darvozaga ko'p to'p kiritgan komanda g'olib chiqadi.



30-rasm

Maydon o'rtasidagi o'yin

O'yinda ikkita komanda qatnashadi, har bir komandada to'rttadan o'yinchi bo'ladi. Maydonchanning kattaligi 30x20m. Qo'l to'pi darvozasining old chizig'ida bir-biriga yonma-yon to'r tortiladi. Signal berilishi bilan bitta komandadan ikkita bola o'yinni boshlaydi. Ular maydonchanning qarama-qarshi tomonidagi old chiziqda to'rgan raqibga to'p uzatadilar (bolalardan birortasi hakamlik qilib turadi). To'p raqib maydonining yarmisidan o'tkazilgandan keyingina darvozaga kiritilgan hisoblanadi. To'pni raqibga uzatish vaqtida raqib darvozasi oldida to'rgan, o'z maydonlarining yarmidan, maydon o'rtasidagi chiziqdan jarima to'pini tepish belgilanadi. Agar to'p to'g'ri kiritilsa, unda maydondagi o'yinchilar old chiziq orqasida to'rgan o'yinchilar bilan o'rin almashadilar.

O'yin 10-15 minut davom etadi. Ko'p to'p kiritgan komanda g'olib chiqadi.

O'yinning boshqa turi. Darvozaga to'pni qaysi usulda tepish oldindan kelishib olinadi.

Uch komanda

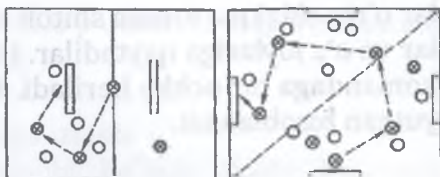
O'yinda bir vaqtning o'zida uchta komanda qatnashadi. Har bir komandada uchtdan o'yinchi bo'ladi. Maydonchanning kattaligi 30 x 15 m. Qo'l to'pi darvozasining old chiziqlarida o'yin oldidan chektashlash bilan har bir komandaning vazifalari aniqlanadi. Biri bir tomondagi darvoza, ikkinchisi – boshqa tomondagi darvoza vazifasini bajaradi. Ikkinchi komanda – boshqa tomondagi darvozani himoya qiladi, uchinchi – hujum vazifasini bajaradi. O'qituvchi signalidan keyin uchinchi komanda goh u, goh bu darvozaga hujum qilib, to'p kiritishga harakat qiladi. Himoya qiluvchi komanda esa faqatgina o'z darvozasi atrofida oldindan belgilangan joyda harakat qilish huquqiga ega. Hujum qiluvchi komanda 5 minutdan keyin birorta himoya vazifasini bajaruvchi komanda bilan joylarini almashadi. Agarda hujum qiluvchi komanda darvozalardan birortasiga to'p kiritisa, unda boshqa darvoza hujum qilishni boshlaydi.

O'yin burchakdagi to'p tepishsiz, to'pni yon tomondagi chiziqdan otib kiritish bilan o'tkaziladi. Agar to'p maydondan tashqariga chiqsa, unda rezervdagi boshqa to'p o'yinga kiritiladi. Ko'p to'p kiritgan komanda o'yinda yutgan hisoblanadi.

Yonma-yon tizilgan darvoza

Har bir komandada to'rttdan o'yinchi bo'lgan ikkita komanda o'ynaydi. Maydonchanning kattaligi 30–15 m. Maydoncha o'rtasidagi chiziqdan 10 m (chap va o'ng) masofada ikkita kichkina darvoza o'rnatiladi (qo'l to'pi darvozasi ham bo'lishi mumkin. Rahbar signali bo'yicha komandalardan biri o'rtadagi chiziqdan to'pni tepish bilan o'yinni boshlaydi va raqib darvozasiga hujum qiladi. Ular himoya qiladilar, to'pni olishga harakat qiladilar va o'z navbatida qarama-qarshi tomondagi darvozaga hujum boshlaydilar. O'yin darvoza bonlarsiz o'tkaziladi. Biroq himoya qiluvchi komandaning oxirgi o'yinchisi, darvoza tomon yo'naltirilgan to'pni qo'l bilan ushlashi mumkin. Agar komanda

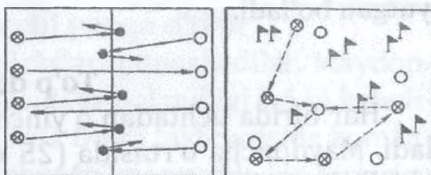
o'yin qoidasini buzsa, unda to'p raqibga beriladi. O'yin 10-20 minutgacha davom etadi. Ko'proq to'p kiritgan komanda yutgan bo'ladi.



31-rasm

Diagonal bo'ylab o'tkaziladigan o'yin

Bolalar 6-8 ta o'yinchisi bo'lgan ikkita komandaga bo'linadilar. Maydon kattaligi - 55 x 35 m bo'ladi. Bu qo'l to'pi darvozasining yon va old tomonidagi chiziqlardir. Maydonchanning diagonal chizig'i ikki qismga bo'linadi. Ularning har birini biror komanda qatnashchilari qo'riqlaydilar. Qur'a tashlanib, qaysi komanda o'yinni boshlashi aniqlanadi. Signaldan so'ng bu komanda raqib maydonining yarmisiga hujum qilib, shu joydagi darvozadan birortasiga to'p urishga harakat qiladi. Raqiblar o'z maydonini himoya qilib, to'pni to'xtatishga va boshqa darvozaga xavf tug'dirishga harakat qila boshlaydi. O'yin darvozabonlarsiz o'ynaladi. Agar komanda o'yin qoidasini buzsa, unda to'p raqibga beriladi. Darvozaga to'p kiritilgandan keyin to'p hujumchilarda qoladi, ular diagonal chizig'ining xohlagan nuqtasidan o'yinni qaytadan boshlaydi. O'yin 15-20 minut davom etadi. Ko'p to'p kiritgan komanda yutgan hisoblanadi.



32-rasm

To'p uchun kurash

O'yinda ikkita komanda qatnashadi. Har bir komanda-da 5-8 o'yinchi bo'ladi. 40 x 20 m kattalikdagi maydoncha o'rtasidan chiziq bilan bo'linadi. Ikkala komanda ham oldingi chiziq orqasida saflanib turadilar. O'rtadagi chiziqqa bir necha to'p qo'yiladi. Ularning soni ikkala komandada o'yinchilar soniga nisbatan ikkita kam bo'ladi. Signal berilishi bilan komanda-

lar o'rta chiziqqa tomon shitob bilan intilib, bittadan to'p oladilar va o'z joylariga qaytadilar. Har bir olib kelingan to'p uchun komandaga bir ochko beriladi. Ko'p ochko to'plagan komanda yutgan hisoblanadi.

Oltita darvoza

O'yinda ikkita komanda o'ynaydi. Har birida beshtadan o'yinchi bo'ladi. Maydonning kattaligi 40 x 22 m. Bunda ixtiyoriy tartibda oltita darvoza bayroqchalar bilan (balandligi 1 m) belgilanadi, darvoza eni 1 m bo'ladi. Signal berilishi bilan komandalardan biri o'yinni boshlaydi. U xohlagan darvozasi-ga to'p kiritishga harakat qiladi. Boshqa komanda esa himoya vazifasini bajaradi. Har bir kiritilgan to'p uchun komandaga bir ochko beriladi. Himoya qiluvchi komanda o'yinchilari to'pni to'xtatib, darvozaning birortasiga to'p kiritishga harakat qiladi. O'yin qoidasi buzilsa, to'p boshqa tomonga beriladi. Agar to'p darvoza ichiga kirib, keyin shu komandaning birorta o'yinchisiga tekkan bo'lsa, to'p kiritilgan hisoblanadi. Bitta darvozaga ikki marta to'p kiritishga ruxsat berilmaydi. Agar to'p bayroqchani yuqorisidan o'tib ketsa, unda to'p hisoblanmaydi, O'yin 10–15 minut davom etadi. Ko'p to'p kiritgan komanda yutgan bo'ladi.

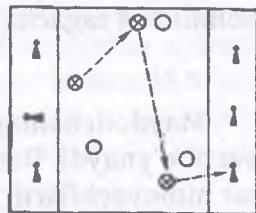
To'p doirada

Har birida uchtdan o'yinchi bo'lgan ikkita komanda tuziladi. Maydoncha o'rtasida (25 x 15 m) 2–3 m diametrli doira chiziladi, uning o'rtasiga to'ldirma to'p qo'yib qo'yiladi. Signal berilishi bilan komandalardan biri o'yinni boshlaydi, raqib himoyachilarni aldab o'tib, to'ldirma to'pga futbol to'pi bilan tegishga harakat qiladi. Himoya qiluvchi komanda bunga qarshilik ko'rsatib, futbol to'pini olishga harakat qiladi, uni egallab olib, o'z navbatida hujumni boshlaydi. Doira chizig'i ichiga kirish taqiqlanadi. Agar to'p o'yindan chiqsa yoki doira ichida qolsa, qarama-qarshi tomondagi komandaga tashlanadi. To'ldirma to'pga aniq tegsa – 1 ochko beriladi. Nishonga tekkandan keyin ham hujum qiluvchi komanda to'pni egallashni davom ettiradi.

O'yin 10–12 minut davom etadi. Ko'p ochko to'plagan komanda yutgan hisoblanadi.

Mo'ljalga urish

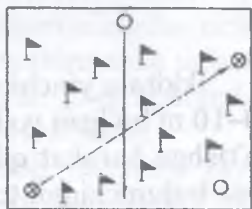
Har birida uchtdan o'yinchi bo'lgan ikkita komanda o'ynaydi. Maydonchanning (35 x 15 m) old chizig'ida kengligi 3 m dan ikkita zona belgilanadi. Shu yerning bir-biridan bir xil masofada uchta kegli qo'yib qo'yiladi. Signal berilishi bilan komandalardan biri raqib zonasiga hujum qiladi. Uning vazifasi – keglini to'p bilan aniq urib yiqitishdir. Raqiblar himoya qilib, to'pni tortib oladi va qarama-qarshi zonaga hujum boshlaydi. Zonaga kirmasdan, faqat maydonchadan keglini urib yiqitish mumkin. Qoida buzilsa, to'p maydonchadan tashqariga chiqib ketsa, to'p nishonga aniq tekkandan keyin raqibga beriladi. O'yin 8–15 minut davom etadi. Nishonga eng ko'p to'p o'rgan komanda yutgan bo'ladi. Urib yiqitilgan keglilar yana joyiga qo'yib qo'yiladi.



33-rasm

Bir yoqdan ikkinchi yoqqa o'tish

O'yinda bir necha juft futbolchilar qatnashadilar. Maydonchada diametri 9 m li doira chiziladi va balandligi 0,5 m keladigan bir necha bayroqcha o'rnatiladi. Doira tashqarisida komandalardan birining ikkinchi o'yinchisi to'pni oyoqda bir-birlariga uzatib yuradilar. Bunda to'p aslo bayroqlarga tegmasligi, ularning o'rtasidan o'tishi kerak. Har bir muvaffaqiyatli o'rinish komandaga bir ochko keltiradi. Boshqa juft futbolchilar ham xuddi shunday harakat qiladi. To'pni olib yurish vaqtida doira chizig'ini bosish man etiladi. Har bir juft o'yinchi to'pni 6–8 marta uzatishi mumkin. Ko'p ochko to'plagan juft o'yinda g'olib hisoblanadi.



34-rasm

Hujumchilar (Italiya o'yinlari)

Ikkita hujumchi jarima maydonchasidan 10–12 qadam narida turadilar va signal berilishi bilan to'pni bir-birlariga uzatib, oldinga harakat qila boshlaydilar. Ularning vazifasi jarima maydonchasida to'rgan himoyachilarni aldab o'tish va darvozaga to'p kiritishdir. Hujumchilar to'pga ikki martadan ortiq tegish huquqiga ega emas. Himoyachilar faqatgina jarima maydonchasida, darvozabonlar esa darvoza maydonchasida harakat qiladilar. Raqiblar vaqti-vaqti bilan joylarini almashtirib turadilar.

O'yinning boshqa turi. Huddi shuning o'zi, lekin yosh futbolchilar tayyorgarligini hisobga olgan holda to'pga tegish sonini 3–4 tagacha oshirish mumkin.

Aldovchi harakat

Maydonchaning yarmida beshta hujumchiga beshta himoyachi o'ynaydi. Darvozada esa darvozabon bo'ladi. Hujumchilar himoyachilarni aldab o'tib, to'pni darvozaga yo'naltiradilar va unga tushiradilar. Himoyachilarning vazifasi to'pni raqibidan olib va uni tepib, yuqoridan maydon orqasidagi chiziqqa tushirishdir. Bunday holatda ular 1 ochko oladi. Hujumchilar aldovchi harakatdan keyin darvozaga kiritilgan to'p uchun 5 ochko oladi. Har bir 5 minutdan keyin komandalar o'rinlarini almashadilar. Ko'p ochko to'plagan komanda o'yinda g'olib chiqadi.

O'yinning boshqa turi. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga qarab himoyada kamroq (3–4 ta) himoyachi harakat qilishi mumkin.

Birga bir

Ikkita o'yinchi mashq qiladi. Biri kengligi 3 m li, uzunligi 8–10 m bo'lgan yo'lakcha bo'ylab to'pni surib, raqibini aylanib o'tishga harakat qiladi va to'p bilan oldinga o'tadi. Ikkinchisi esa hujumchidan to'pni olishga harakat qiladi. Raqiblar vaqti-vaqti bilan o'rinlarini almashtirib turadilar. Raqibni aldab

o'tish maqsadida qilingan har bir muvaffaqiyatli harakat uchun o'yinchiga bir ochko beriladi. Ko'p ochko to'plagan komanda o'yinda yutgan hisoblanadi.

Kollektiv bo'lib tanlab olish

Maydonda tomonlari 30 m dan iborat kvadrat chiziladi. Ikkita o'yinchi ikkita raqibiga qarshi harakat qiladi. Darvozalar ikkita ustunchadan qurilgan bo'lib (eni 2 m), darvozabonlar o'z joylarini egallab turadilar. Komandalardan biri to'pni darvozadan tepib, o'yinni boshlaydi. Himoya qiluvchilar o'z vasiyliklari ostidagilarni to'sadi: to'p bilan harakat qilayotgan o'yinchi raqibiga xalaqit berishga harakat qiladi yoki to'pni qaytaradi. Raqibga qarshi to'psiz harakat qilayotganda himoyachilar shunday joylashishi kerakki, raqib atrofidan aylanib o'tayotganda o'zlarini muhofaza qilsinlar. Agar hujumchi to'pni oldirib qo'ysa, unda raqib o'zining darvozasidan to'pni tepib, o'yinni davom ettiradi. O'yin 8–12 minut davom etadi. O'yinda ko'proq to'p kiritgan komanda g'olib hisoblanadi.

To'pni qaytarib ber (Fransiya o'yinlari)

Shug'ullanuvchilar bir-birining qarshisida 10–15 m masofada turadilar. O'yinchilardan biri to'pni oyoq bilan tepib, yuqoridan raqibiga oshiradi, u esa o'z navbatida to'pni kalla bilan urib orqaga qaytaradi. To'pni 10 marta tepilgandan yoki urilgandan keyin raqiblar joylarini almashadilar.

Uchlik musobaqasi

Shug'ullanuvchilar uch kishidan bo'lib turadilar. Har bir komanda maydonda uchburchak ko'rinishida joylashadilar. Raqiblar orasidagi masofa 5–6 m bo'ladi. Signal berilishi bilan uchlikda qatnashuvchi o'yinchilar to'pni yerga tushirmaslik uchun bir-birlariga ma'lum tartibda uzata boshlaydilar. Qaysi komanda to'pni ko'proq tepsa, o'sha komanda yutgan hisoblanadi.

O'yinning boshqa turi. O'yinchilarning jismoniy tayyorgarligiga qarab to'pning yerga tegishiga ruxsat etiladi (ikkita martadan oshmasliga kerak).

Havoda to'p uchun kurash

Ikki o'yinchi bir-birining qarshisida 12 m masofada turadilar. Ularning o'rtasida ikkita raqib turadi. Ikkala o'yinchi – navbat bilan to'pni bir-birlariga tashlab turadi, raqiblar esa kelayotgan to'pni bosh bilan urib, uni otgan o'yinchiga qaytaradi. Raqiblar vaqti-vaqti bilan joylarini almashib turishlari kerak.

Hujumni oxiriga yetkazing

O'yinchilar teng ikki komandaga bo'linadi. Birinchi komanda o'yinchilari maydonchani yon tomonida, ikkinchisi chizig'ida turadilar. O'qituvchi signali bo'yicha birinchi komanda o'yinchilaridan biri yon tomondan o'tgandan keyin to'pni yuqoridan darvoza tomon uzatadi. Boshqa o'yinchi jarima maydonchasining ichkarisidan yugurib kelib, oyoq bilan yoki bosh bilan urib, uni darvozaga shiddat bilan kiritishga harakat qiladi. Darvozabon esa faqat darvoza chizig'ida o'ynaydi. Raqiblar 6-8 marta o'rgandan keyin o'rinlarini almashadilar.

O'yinning boshqa turi. To'p yon tomondan to'rgan joydan darvoza tomon urib, uzatiladi.

Darvozabonlar bahslashuvi

Ikkita darvozabon musobaqalashadi. Darvozabonlarning biri to'p bilan 11 m li belgida turadi. Yana biri esa darvoza chizig'idan 5 m masofada chiziq tomon qarab turadi, signal berilishi bilan u oldinga uch marta o'mbaloq oshadi va tezda 180° burilib, darvozabonning to'rgan holatini qabul qiladi. Uning sherigi bu vaqtda darvozaga to'p uradi. Darvozabonning vazifasi – to'pni ilib olish yoki urib qaytarishdir. So'ngra o'yinchilar joylarini almashadilar. Har biri 10 martadan to'p uradi. To'pni kam o'tkazgan darvozabon o'yinda g'olib chiqadi.

To'p uzat (Avstraliya o'yinlari)

Jarima maydonchasida ikkita komanda musobaqalashadilar. Birinchisida 5-6 ta hujumchi, ikkinchisida 3-4 himoyachi bo'ladi. Hujumchilar iloji boricha to'pni ko'proq uzatishga harakat qiladi, ularning sheriklari himoyachilar bunga qarshi-

lik qiladi. To'pni aniq uzatgan hujumchilarga bir ochko beriladi. To'pni olib qolgan himoyachilar ikki ochko oladilar. Har 4 minutdan keyin ular o'rin almashadilar. Ko'p ochko to'plagan komanda o'yinda yutgan hisoblanadi.

O'yinning boshqa turi. Har bir qoidani buzishda aybdor komanda 3 jarima ochko bilan jazolanadi; agar to'p 3 m masofadan kamroq joydan uzatilsa, bu hisobga olinmaydi.

Futbolga oid quvlashmachoq

Maydonchada 20 x 30 m masofada 10–12 o'yinchi joylashadilar, ulardan 2–3 tasi onaboshi bo'ladi. Ularning hammasida bittadan futbol to'pi bo'ladi. Signal berilishi bilan o'yinchilar to'pni olib yura boshlaydilar va onaboshi bilan uchrashishdan o'zlarini olib qochadilar. Onaboshining vazifasi o'zining to'pini birorta o'yinchi to'piga tepib tekkizishdir. Agar buni uddasidan chiqsa, o'yinchilar joylarini almashadilar. O'yin 8–10 minut davom etadi va tanaffusdan so'ng takrorlanadi.

O'yinning boshqa turi: o'yin ikkala komanda o'rtasida musobaqa shaklida o'tkaziladi.

Futbolga oid attraksion

O'yinchi qo'lida to'p bilan darvozadan 35 m masofadagi chiziqda turadi. Signal berilishi bilan to'pni yuqoriga irg'itib, u boshida to'p bilan jonglyorlik qiladi. To'pni bosh bilan 10 marta o'rgandan keyin, yana 10 marta son yordamida to'pni urib jonglyorlik qilishga o'tadi. So'ngra oyoq yuzasi bilan jonglyorlik qila boshlaydi. O'yin yakunida esa u to'pni zarb bilan tepib, darvozaga yo'naltiradi. Jonglyorlik qilish vaqtida yerga tushgan har bir to'p uchun o'yinchiga 3 ta jarima ochko beriladi, darvozaga urish vaqtida yanglishgani yoki xatoga yo'l qo'ygani uchun – 5 jarima ochko, jonglyorlik qilish vaqtida to'pni har bir ortiqcha o'rgani uchun – 1 jarima ochko beriladi. Jarima ochkoni kam olgan komanda o'yinda yutgan hisoblanadi.

O'yinning boshqa turi: shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda har bir jonglyorlik qilish turlarida to'pning yerga 2–3 martadan tushishiga ruxsat etila-

di; to'pni faqat yerga tushganda va to'xtagandan keyin darvoza ga yo'naltirish mumkin.

Ikki yoqda baravar (FRG o'yinlari)

Har bir komandada 5–6 o'yinchi bo'ladi, bir necha komanda musobaqalashadi. Ular umumiy start chizig'i orqasida bir kishilik qatorda saflanib turadilar. Komanda kapitanlarida ikkitadan to'p bo'ladi. Signal berilishi bilan komanda kapitanlari qarama-qarshi tomonda 16 m masofada to'rgan ustuncha yoki bayroqcha tomon to'pni surib boradilar. To'pni ustuncha yoki bayroqcha yonida qoldirib, ikkinchi to'p bilan ustuncha yoki bayroqchani aylanib o'tadilar va start chizig'i – finish tomonga to'pni surib borib, uni komandaning ikkinchi o'yinchilariga beradilar, so'ngra o'zlarining qatorlari oxiriga borib turadilar. Ikkinchi to'rgan bolalar esa oldinga qarab to'pni suradilar; ya'ni ustuncha yoki bayroqchani aylanib o'tib, ikkinchi to'pni olib, ikkalasini start chizig'i – finish tomon surib keladilar va hokazo. Estafetani birinchi bo'lib tugatgan komanda o'yinda g'olib chiqadi.

To'pni aniq urish

Diametri 1–1,5 m keladigan sim chambarak tayyorlanadi. U 1,5 m balandlikda darvoza o'rtasiga simlar bilan tortib, bog'lab qo'yiladi. Jarima maydonchasining turli joylaridan 6–8 ta nuqta belgilanadi. Har bir musobaqa qatnashchisi galma-galdan to'pni belgilangan nuqtadan aniq nishonga tushirish uchun tepadi. Nuqtalarning joylashishiga qarab nishonga aniq tushgan to'p ma'lum miqdordagi ochko bilan baholanadi. Masalan, uzoq masofadan o'tkir burchakdan tepilgan to'pga – 10 ochko; jarima maydonchasi chizig'idan, darvoza qarshisidan tepilgan to'pga – 5 ochko, 11 metrli belgidan tepilgan to'pga 2 ochko beriladi va boshqalar. Ko'p ochko to'plagan o'yinchi g'olib chiqadi.

Komandali start

O'ynovchilar 5–8 kishidan bo'lib, ikki komandaga bo'linadi. O'yinni birinchi bo'lib boshlaydigan komanda o'yinchilari qo'l

to'pi maydonchasining old chizig'ida to'p bilan turadilar; ularning raqiblari esa 9 m li zonaga (doiraga) borib turadilar.

O'qituvchi signalidan keyin birinchi komanda o'yinchilari to'pni kuch bilan maydonga tepadi. Ikkinchi komanda a'zolari esa to'p orqasidan yugurib borib, uni old chiziqqa qaytarishga harakat qiladilar. Komandaning to'pni old chiziqqa qaytarish vaqtini o'qituvchi sekundomer bilan belgilaydi. So'ngra komandalar o'rin almashadilar, o'yin qaytadan boshlanadi. To'pni old chiziqqa hammadan avval qaytargan komanda yutgan hisoblanadi. O'yin 3-4 marta takrorlanadi.

O'yin shartiga ko'ra to'pni to'rgan joydan, shuningdek yugurib kelib ham tepish mumkin. Agar to'p tepilgan vaqtda qo'l to'pi maydonchasining yon tomonidagi chiziqni kesib o'tsa, komandaga 10 sekund jarima vaqti beriladi. Bunda to'pni old chiziqqa faqat ixtiyoriy olib borish (qaytarish) mumkin.

To'pni ketma-ket urish

O'yinda bir vaqtda 4-8 kishi qatnashadi. Maxsus devorchadan 6-8 m nariga tekshirish (nazorat qilish) chizig'i chiziladi. O'yinni boshlovchilar to'pni tekshirish chizig'iga qo'yadi va devor tomon shunday tepadiki, to'p devordan sapchib chiqib tekshirish chizig'idan o'tib ketishi kerak. So'ngra xuddi shu o'yinchi to'pning to'xtashini kutmasdan, uni yana tepadi. O'yinchi quyidagi qoidalarga rioya qilishi kerak:

1) to'p devordan sapchib chiqib, tekshirish chizig'i oldiga tushishi lozim; 2) o'yinchi to'xtayotgan to'pni tepishi kerak; 3) to'p devorcha yonidan o'tib ketsa, ya'ni o'yinchi xatoga yo'l qo'ysa, o'rnini ikkinchi o'yinchiga bo'shatib beradi va hokazo.

Devorga tekkan har bir to'p uchun o'yinchi bir ochko oladi. O'yin 20-30 ochko yig'ilguncha davom etadi. Birinchi bo'lib 30 ochko to'plagan o'yinchi g'olib chiqadi.

Xohlagan nuqtadan

O'yin kattaligi 20 x 20 m keladigan maydonchani tekis qismida o'tkaziladi. Uning markazida eni 80-120 sm keladigan

darvoza o'rnatiladi (darvoza o'rniga ustuncha, bayroqchadan foydalanish mumkin). O'yinda 10-12 o'yinchi qatnashadi. Ular tartib bilan sanaydilar va o'z raqamlarini esda saqlab qoladilar.

Birinchi o'yinchi xohlagan nuqtasidan to'pni darvoza tomon tepadi. Agar to'p darvozaga tushsa, ikkinchi o'yinchi borib to'pni o'sha joydan tepadi. Agar ikkinchi raqamli o'yinchi to'pni aniq nishonga tushirsa, uchinchi raqamli o'yinchi ham o'yinni shu joydan boshlashi kerak. Uchinchi raqamli o'yinchi tepgan to'p nishonga tegmasa, u bitta jarima ochko oladi, to'rtinchi raqamli o'yinchiga esa maydonchani xohlagan nuqtasidan tepishga ruxsat beriladi. Uchta jarima ochko olgan o'quvchi o'yindan chiqib ketadi. O'yin maydonda 2-3 o'yinchi qolguncha davom etadi, ular g'oliblar deb hisoblanadi.

Aniq to'p tepish

O'yin futbol darvozasi chizilgan mashq qilish devorchasi yonida o'tkaziladi. Darvoza bir necha sektorlarga bo'linib, 3, 4, 5 raqamlari bilan belgilanadi. Darvozaning yaxshi himoya qilinmaydigan yuqori burchagi 5 raqami bilan belgilanadi. Shu burchakka tepilgan aniq to'p uchun 5 ochko beriladi. Darvozaning pastki burchagiga tushgan to'pga 4 ochko beriladi va hokazo.

Devorchadan 11 m narigato'p qo'yilgan bo'ladi. O'ynovchilar to'pni galma-galdan tepib, darvozaning yaxshi himoya qilinmaydigan joyiga tushirishga va ko'p ochko yig'ishga harakat qiladilar.

Oyoq yo'zining xohlagan qismidan yoki faqatgina shu darsda takomillashtirilgan usulda tepishga ruxsat beriladi. O'yin 30 ochko to'planguncha davom etadi. Kelishib olingan ochkolar sonini birinchi bo'lib to'plagan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Himoyani mustahkamlash

Kattaligi 12 x 12 m li maydoncha o'rtasida diametri 1-1,5 m keladigan aylana chiziladi (asfalt qilingan maydonchada aylanani bo'r bilan chizish, to'proqli yerda - gimnastika chambaragidan foydalanish mumkin). Aylananing markaziga

kegli qo'yiladi. O'yinda bir vaqtda 10–12 o'quvchi qatnashadi. O'yinda onaboshi saylanadi, u aylana oldida turadi. Qolgan o'yinchilar esa maydoncha bo'ylab bir tekisda joylashtiriladi.

O'quvchi signalidan keyin bolalar to'pni bir-biriga uzata boshlaydilar, qulay vaqtni tanlab, to'p bilan keglini aniq urib, ag'aratishga harakat qiladilar. Onaboshi esa to'pning yo'lini to'sib, keglini siqib qoladi. Keglini urib yiqitgan o'yinchi onaboshi bilan joy almashadi.

O'yinchilar to'pni uzatish va tepishda chiziqdan chiqishi mumkin emas. Onaboshi keglini himoya qiladi, unga aylananing ichiga kirish man etiladi. O'yin vaqti o'qituvchi bilan oldindan kelishib olinadi va vaqt sekundomer bilan nazorat qilinadi. Keglini ko'proq himoya qilgan o'yinchi yutgan hisoblanadi.

Burchakdan to'p tepish

O'yin qo'l to'pi maydonchasining yarmisida o'tkaziladi. O'yinda ikkita komanda qatnashadi, har bir komandada 4–8 tadan o'yinchi va bitta xolis o'yinchi bo'ladi. Komandalar burchakdan to'p tepish uchun bittadan o'yinchi ajratadilar: biri chap tomondagi burchakdan, ikkinchisi o'ng tomondagi burchakdan to'p tepib uzatadi. Xolis o'yinchi darvoza oldida turadi, qolgan bolalar-ning hammasi 9 m li zonaning xohlagan joyida turadi. O'qituvchi signalidan keyin burchakdan to'p tepish uchun ajratilgan o'yinchilar to'pni galma-gal tepishadi. Qolgan hamma bolalar esa darvozaga to'p kiritishga harakat qiladilar. Agar to'p birinchi o'rinishda hisobga olinsa yoki bir necha o'rinishda yerga tushirmasdan darvozaga kiritilsa, ko'p ochko to'plagan komanda o'yinda g'olib chiqadi. Burchakdan 5 marta to'p tepilgandan keyin bu vazifani bajarish boshqa o'yinchilarga beriladi.

Devordan oshirib ur

O'yinda har birida 4–6 kishidan iborat ikkita komanda qatnashadi. Bitta komanda hujumchilar bo'lib, jarima maydonchasi chizig'ida qator bo'lib saflanib turadi, boshqa komanda esa

darvozada turadi va darvoza chizig'ida jonli devorcha hosil qiladi. To'p 11 metrli belgida turadi.

O'qituvchining signalidan keyin hujumchilar komandasidan bir o'yinchi to'pni devorchadan o'tkazib, darvozaga urishga harakat qiladi. Agar to'p darvozaga kirmasa, ikkala komanda to'pni egallash uchun harakat qiladi. Himoya qilayotgan o'yinchilarga darvoza maydonida to'pni qo'l bilan o'ynashga ruxsat beriladi, maydondan tashqarida bu huquqni yo'qotadilar. Hujumchilar hujumni yakunlashga va darvozaga to'p kiritishga harakat qiladilar, himoyachilar esa to'pni darvoza maydonchasiga olib kirib, uni qo'lga oladilar.

Har bir o'yinchi 11 m li belgidan to'pni faqat bir marta tepishi mumkin. Agar to'p yon tomondagi chiziqdan tashqariga chiqsa, futbol qoidasiga muvofiq maydonga uni o'yinchilar galma-galdan kiritadi. Agar to'pni himoya qiluvchi komanda o'yinchilari oyog'i old chiziqdan chiqsa, to'p burchakdan uriladi, agar hujumchilar komandasidan chiqsa, to'pni o'ynash to'xtatiladi va keyingi o'yinchi 11 m dan uradi. Shundan so'ng hujumchilar komandasining hamma o'yinchisi 11 m dan uradi. Urilgan to'plar soni hisoblanadi va komandalar o'rin almashadilar.

O'yin oldindan kelishib olingan, ya'ni kiritilgan to'plar soniga qarab o'tkaziladi. Agar u qo'l to'pi maydonchasida tashkil qilingan bo'lsa, darvozaga to'p 7 m dan uriladi.

To'pni sur

O'yin qo'l to'pi maydonchasida o'tkaziladi. Ikkita komanda 5-8 kishidan bo'lib o'ynaydi. Ular maydon o'rtasida turadilar. O'yinni birinchi bo'lib boshlaydigan komandalarning har biri o'yinchisida bittadan to'p bo'ladi. Boshqa komandaning darvozaboni esa darvozadan joy egallaydi.

O'qituvchining signalidan keyin birinchi komanda o'yinchilari galma-galdan maydonning o'rtasidagi chiziqdan to'pni oldinga surib boradi va 7 m li belgidan to'pni darvoza tomon tepadi. To'pni yaxshi tepa oladigan o'yinchilarga darvozadan uzoqroq masofadan turib tepishga ruxsat beriladi. Ol-

iligi o'yinchi to'pni darvozaga tepgandan so'ng keyingi o'yinchi to'pni sura boshlashi mumkin. Birinchi komandaning hamma o'yinchilari vazifani bajarib bo'lganlaridan keyin urilgan to'plar soni hisoblab chiqiladi va shundan keyin komandalar joylarini almashadilar. O'yin 10 ta to'p o'tkazib yuborguncha o'tkaziladi.

Faqat bosh bilan

O'yin o'lchami 20x20 m keladigan maydonchada o'tkaziladi. O'yinda 8–10 ta o'yinchi qatnashadi, ulardan bittasi – quvlovchi qo'l to'pi darvozasida turadi, qolganlari esa butun maydon bo'ylab joylashadilar.

O'qituvchining signalidan keyin darvozabon to'pni maydonga tepadi. Maydonda to'rgan o'yinchilar to'pni bir-birlariga tepib uzatib, darvozaga yaqinlashib keladilar va to'p boshda darvozaga kiritiladi. O'yin darvozabon uchta to'p o'tkazib yuborguncha yoki maydondagi o'yinchilardan birortasi to'pni hoshi bilan emas, balki oyog'i bilan yoki maydondan tashqariga chiqarib yuborguncha davom yetishi mumkin. Xatoga yo'l qo'ygan o'yinchi darvozabon bilan joy almashadi. Maydonchani xohlagan nuqtasidan to'pni bosh bilan darvozaga urishga ruxsat beriladi.

Dumalayotgan to'pni tepish

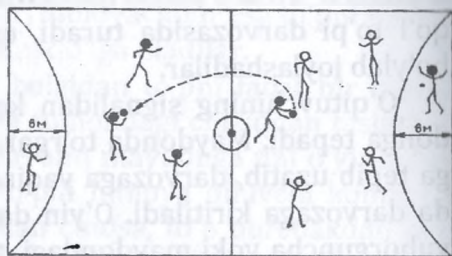
O'yin mashq qilinadigan maxsus devorcha oldida o'tkaziladi. O'yinda avvaldan tartib bo'yicha sanalgan 5–8 ta bola qatnashadi.

O'qituvchi signal berishi bilan birinchi raqamli o'yinchi 8–10 m dan to'pni devorchaga tepadi. To'p devorchadan sapchib uzoqqa borib, maydonchani shunday joyiga tushsin ki, ikkinchi raqamli o'yinchi uni to'xtamasidan oldin tepib devorchaga tekkizsin. Endi uchinchi raqamli o'yinchi to'pni oladi va hokazo. Tepilgan to'pni devorcha yonidan o'tkazib yuborgan o'quvchiga 1 ta jarima ochko beriladi. 5 ta jarima ochko olgan o'yinchi o'yindan chiqib ketadi. Jarima ochkoni kam olgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

To'p kapitanga

O'yin qo'l to'pi maydonchasida ikkita komanda o'rtasida o'tkaziladi. Ikkala komanda (har birida 6-8 ta o'yinchi bo'ladi) o'zlarining kapitanlarini saylaydilar, ular o'z navbatida raqib komandasining 6 m li zonasida turadilar.

O'yin maydonchani markazidan boshlanadi va futbol o'yini bo'yicha olib boriladi. Ikkala komanda o'yinchilari raqiblarini aldab o'tishga harakat qilib, to'pni o'zlarining kapitanlariga uzatadilar. Buning uddasidan chiqqan o'yinchi komandasiga bitta ochko keltiradi. Kapitanlarga 6 m li zonadan chiqishga, maydon o'yinchilariga esa zona-ga kirishga ruxsat berilmaydi. O'z kapitaniga ko'proq to'p uzatgan komanda yutgan hisoblanadi.



35-rasm

Futbol qisqichbaqalari

O'yinni sport zalida yoki maydonchada o'tkazish mumkin. Zalning ensiz tomonida qo'l to'pi darvozasi o'rnatiladi. O'yinchilar ikkita komandaga bo'linib (6-8 o'quvchi), o'zlari tomondagi maydonchani old chizig'ida qisqichbaqa holatida turadilar, ya'ni o'tirib, qo'llarini orqaga qilib yerga tayanib o'tiradilar. Darvoza bonlar ham xuddi shu holatda darvozada o'tiradilar.

Signal berilishi bilan kapitanlar to'p tomon shitob bilan oldinga qo'lda siljib, to'pni komandadosh o'rtoqlariga oyoqda uzatishga harakat qiladilar. Qisqichbaqa holatidagi o'yinchilarning vazifasi raqibni aldab o'tib, to'pni darvozaga urishdir.

To'p bilan yoki to'psiz bo'lib siljish usulini o'zgartirish, to'pni ataylab qo'l bilan o'ynash, darvoza bon darvozani himoya qilish vaqtida to'sini poldan uzishi taqiqlanadi. Har bir buzilgan qoida uchun jarima to'pni tepish (urish) buyuriladi. Ko'proq to'p o'rgan komanda o'yinda g'olib chiqadi.

To'p zonada

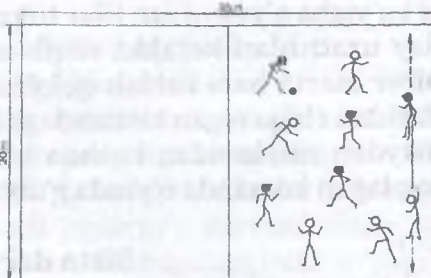
Ikkala futbol maydonchasining yarmida ikkita zona belgilanadi. Buning uchun jarima maydonchasining ko'ndalang chizig'i yon tomon chizig'ining kesishgan joyigacha uzaytiriladi, keyin undan 5 m orqaga qaytib, maydonchadan ko'ndalangiga yana bitta parallel chiziq o'tkaziladi. Natijada futbol maydonchasining ikkala tomonida eni 5 m li yo'lakcha hosil bo'ladi, bu zona bo'ladi.

O'yin qatnashchilari 6-10 kishidan iborat ikkita komandaga bo'linadi. Ular futbol qoidasiga binoan o'ynab, raqiblari ni aldab o'tishga harakat qiladi va to'pni ularning zonasiga olib kiradi. Bu vazifani bajargan o'yinchi komandasiga bir ochko keltiradi. To'p zonaga olib kirilganda shu yerda to'xtasagina hisobga olinadi. To'p zona orqali dumalab chiqib ketsa, unda ochko berilmaydi. Agar to'p maydondan tashqariga chiqib ketsa, uni qo'l bilan otish kerak bo'ladi.

Harakatdagi darvoza

O'yin futbol maydonida yoki qo'l to'pi maydonida ikkita komanda o'rtasida o'tkaziladi. Har bir komandada 6-10 ta o'quvchi bo'ladi. Komandada ikkitadan onaboshi tayinlanadi, ular qo'llarini ushlab raqibning jarima maydonchasida turadilar.

Bu harakatdagi darvoza bo'ladi. O'yin maydon markazidan boshlanadi. Komandalar futbol qoidasi bo'yicha o'ynaydilar, raqiblarini aldashga harakat qiladilar. To'pni raqibning jarima maydonchasiga olib borib, uni shunday tepish kerakki, u ikkita onaboshi



36-rasm

o'rtasidan uchib o'tsin. Agar onaboshi to'pning darvoza yonidan o'tayotganini ko'rsa, u qo'lini qo'yib yubormasdan, jari-

ma maydonchasi bo'ylab siljiydi va shunday holatni egallaydiki, to'p "harakatdagi darvoza"ga tushadi. Maydon o'yinchilariga jarima maydonchasida imkon boricha to'p tepishiga ruxsat berilmaydi.

To'pni to'xtatib qolmoq

O'yin qo'l to'pi maydonchasida tashkil qilinadi. O'yinni olib borish uchun o'qituvchiga ikkita xronometr zarur bo'ladi.

O'qituvchining signalidan keyin komandalardan biri maydon markazidan o'yinni boshlaydi. Har bir komanda a'zolari futbol qoidasiga rioya qilgan holda raqibga to'pni oldirib qo'ymasdan, uni iloji boricha ko'proq tutib turishlari kerak. Agar o'yinni boshlagan komanda to'pni oldirib qo'ysa, hakam uning xronometrini to'xtatadi va boshqa komanda xronometrini ishga soladi. Qoidani buzgan vaqtda to'p yon va old chiziqdan o'yinga kiritilganda, shuningdek o'yinga boshqa to'xtalishlarda ikkala xronometr ham to'xtatilmaydi. O'yin oxirida xronometrning ko'rsatishiga qarab qaysi komanda uzoq vaqt davomida to'pni egallab to'rgani aniqlanadi va g'olib e'lon qilinadi.

To'pni o'n marta uzatish

Komandalardan birortasi qo'l to'pi maydonchasi markazidan o'yinni boshlaydi. Komanda qatnashchilari futbol qoidasi bo'yicha o'ynaydilar. Ular to'pni bir-birlariga 10 marta shunday uzatishlari kerakki, raqib komanda qatnashchilari to'pni biror marta ham ushlab qololmasin. Mana shu vazifaning uddasidan chiqqan komandaga bir ochko beriladi, endi o'yinni maydon markazidan boshqa komanda boshlaydi. Ko'p ochko to'plagan komanda o'yinda g'olib hisoblanadi.

Bitta darvozaga

50 x 50 m keladigan futbol maydonchasida yoki boshqa tekis joy markazida diametri 9 m doira chiziladi. Doira o'rtasiga yengil atletikaga oid to'siqlar qo'yiladi, bu darvoza bo'ladi. Bir-biridan 1,5–2 masofada o'rnatilgan ikkita ustuncha ham darvo-

za vazifasini bajarishi mumkin. Ikkita komanda (har birida 6–8 kishi bo'ladi) maydoncha bo'ylab ixtiyoriy joylashadilar.

O'yin rahbari to'pni markazdan tepib, o'yinga kiritadi. Ikkala komanda o'yinchilari futbol qoidasiga rioya qilgan holda bo'sh darvozaga to'p kiritishga harakat qiladilar. O'z o'yinchilari uzatgan to'p darvozaga kiritilsa, u hisobga olinadi. Darvozaga to'p kiritilgandan keyin to'p o'tkazib yuborgan komanda o'yinni markazdan boshlaydi. Oldin kelishib olingan biror komanda to'pni darvozaga kiritmaguncha o'yin davom etadi.

Chavandozlar

O'yin basketbol maydonchasida, qo'l to'pi darvozasi yordamida o'tkaziladi. O'ynovchilarning jismoniy rivojlanganini hisobga olgan holda, birinchi raqamlilar "toycha"ga va ikkinchi raqamlilar "chavandozlar"ga bo'linadi. Chavandozlar otga minadilar.

Qur'a tashlangach, o'yinni biror komanda boshlaydi. Komanda a'zolari futbol qoidalariga rioya qilgan holda va o'rganilgan texnik usullarni qo'llab, raqib darvozasiga to'p kiritishga harakat qiladilar. 2–3 minutdan keyin o'yinchilar joylarini almashadilar. Har bir kiritilgan to'pdan keyin ham joy almashish mumkin. Raqib darvozasiga ko'p to'p kiritgan komanda yutgan hisoblanadi.

Ikkita to'p bilan futbol o'ynash

O'yin futbol maydonchasida o'tkaziladi. Har birida 6–10 o'yinchi bo'lgan ikkita komanda qatnashadi. Ikkala komanda ham o'z darvozalaridan to'pni tepib, o'yinga kiritadilar. Har bir to'p alohida rangda bo'ladi. O'yin futbol qoidalari bo'yicha ayrim o'zgarishlar bilan o'tkaziladi. Agar to'p darvoza chizig'ini kesib o'tsa, burchakdan va erkin to'p tepmasdan, balki to'p qo'l bilan maydonga tashlanadi. Shuningdek, o'yindan tashqari holat ham hisoblanmaydi. Har bir o'yinchi xohlagan to'p uchun kurashib, raqibining darvozasiga to'p kiritishga harakat qiladi. Darvozaga to'p kiritilgandan keyin darvozabon to'pni tepib,

o'yinga kiritadi. Darvozaga ko'p to'p kiritgan komanda g'olib chiqadi.

Ikki kishi hakam bo'ladi, har bir hakamga tegishli urilgan to'p alohida baholanadi.

Hamma o'ynaydi

O'yin futbol qoidasi bo'yicha qo'l to'pi maydonchasida o'tkaziladi. Ikkita komanda o'ynaydi (ular o'z navbatida ikkita guruhchaga bo'linadi). Birinchi guruh bolalari maydonchada, ikkinchilari esa uning yon tomonidagi chiziqda bir tekisda joylashadilar.

Komandalarning birinchi guruh o'yinchilari o'yinni boshlab, ikkinchi guruh o'yinchilari bilan birgalikda harakat qiladilar; ya'ni ularga to'pni uzatib va qaytadan orqaga uzatilgan to'pni qabul qilib oladilar. Yon tomondagi chiziq orqasida to'rgan o'yinchilarga maydonchaga kirish uchun ruxsat berilmaydi. Raqib darvozasiga ko'proq to'p kiritgan komanda o'yinda g'olib chiqadi.

To'p tekkizish

O'yin qo'l to'pi yoki basketbol maydonchasida o'tkaziladi. O'ynovchilar ichidan 2-4 ta onaboshi saylanadi, qolganlari futbol to'pi bilan ixtiyoriy ravishda joylashadilar. Signal berilishi bilan o'yinchilar maydon bo'ylab siljib, to'pni olib yuradilar. Onaboshilar esa xohlagan o'yinchining to'pni egallab olishiga harakat qiladilar. Agar onaboshi to'pni to'voni bilan yerga bosib tursa yoki o'yinchi to'p bilan maydon tashqarisiga chiqib ket-sa, unda to'p o'yindan chiqqan hisoblanadi. O'yinchining to'pini onaboshi egallab olsa, u holda onaboshi ham o'yindan chiqadi. O'yin 1-2 minut davom etadi. Uni tamom qilish bilan onaboshi to'pni necha marta olganligi hisoblab chiqiladi, so'ngra yangi onaboshi saylanadi. O'yin qaytadan boshlanadi.

Bir lahzalik quvlashmachoq

O'yin qo'l to'pi yoki basketbol maydonchasida (yog'in-garchilikda esa sport zalida) tashkil qilinishi mumkin. O'ynov-

chilardan ikkita onaboshi tayinlanadi, ularning qo'llariga to'p beriladi, qolgan o'yinchilar maydonchada ixtiyoriy ravishda joylashadilar. O'qituvchi signal berishi bilan onaboshi to'pni olib yurib, uni to'psiz o'yinchilarga tekkizishga harakat qiladi. To'p tekkan o'yinchilar o'yindan chiqadi. O'yin bir minut davom etadi. Ko'p to'p tekkizgan o'yinchi g'olib chiqadi. So'ngra onaboshilar almashtiriladi va o'yin davom ettiriladi. O'yin 3–4 marta o'tkazilgandan keyin yakunlanadi. Boshqalarga nisbatan ko'proq to'p tekkizgan onaboshi, shuningdek biror marta ham o'ziga to'p tekkizmagan o'yinchilar aytib o'tiladi.

Doira bo'ylab olib yurish

O'ynovchilardan har biri 3–4 kishidan iborat bo'lgan bir necha komanda tuziladi (har bir komandaga bittadan to'p beriladi va o'yinchilar doira hosil qilib turadilar, ular orasidagi masofa 3–4 m bo'ladi).

O'qituvchining signalidan keyin qo'lida to'pi bo'lgan o'yinchi o'zining komandasi atrofidan ilon izi bo'lib aylanib o'tadi va to'pni oldinda to'rgan o'yinchiga beradi. Hamma o'yinchilar shunday vazifani bajarib bo'lganlaridan keyin o'yin tugaydi. To'pni olib yurish estafetasini xatosiz va boshqalarga nisbatan oldin tugatgan komanda yutgan hisoblanadi.

Uchlik

O'ynovchilar ixtiyoriy ravishda qo'l to'pi va basketbol maydonchasida joylashadilar. Ular o'rtasidan uchlik – uchta onaboshi belgilanadi. O'qituvchining signalidan keyin onaboshilar bir-birlariga to'pni uzatib, olib yuradilar va maydon bo'ylab turli yo'nalishda harakat qilayotgan xohlagan o'yinchiga to'pni tekkizishga harakat qiladilar. To'p tekkan o'quvchi, shuningdek, to'pga chap berib, maydonchadan tashqariga chiqib ketsa ham, o'yindan chiqadi. O'yin 2–3 minut davom etadi, so'ngra to'p tekkan o'quvchilar soni hisoblab chiqiladi va g'olib aniqlanadi. Yangi onaboshilar tayinlanishi va o'yin qaytadan boshlanishi mumkin.

Charm to'p ustasi

Bolalar voleybol to'pini devorga tepib, unga tegib qaytgan to'pni galma-galdan oyoqlari bilan tepa boshlaydilar. Uch marta o'rinib ko'rganda kim ko'p to'p tepsa, o'sha o'yinchi yutgan hisoblanadi.

Havoda yakkama-yakka olishuv

O'yin qatnashchilari voleybol to'pini galma-galdan bosh bilan ura boshlaydi. Uch o'rinishda kim ko'p to'pni boshi bilan ursa, o'sha o'yinchi yutgan hisoblanadi.

Bayroqchalar yonginasidan

Komandalar galma-gal musobaqalashadilar. Birinchi komanda chiziqdan 8 m narida bir qatorli safda turadilar, ulardan 60–70 sm nariga bir necha bayroqcha o'rnatib qo'yiladi. Har bir o'yinchi oyog'i tagida bittadan to'p bo'ladi. Signal berilishi bilan o'yin qatnashchilari pastdan to'pni oyoq bilan tepib, bayroqcha tomon yo'naltiradi. Agar to'p bayroqchaga tegsa yoki uning tepasidan o'tsa, har bir xato uchun 1 jarima ochko beriladi. Agar to'p bayroqchalar o'rtasidan o'tsa, vazifa to'g'ri bajarilgan hisoblanadi. Kam jarima ochko olgan komanda o'yinda yutgan hisoblanadi.

Doim tayyor bo'lib tur

Bir vaqtning o'zida bir necha komanda musobaqalashadi. Ular umumiy start chizig'i orqasida bir kishilik qatorda turadilar. Har bir qator qarshisida 3 m masofada diametri 1 m li doira chiziladi. Birinchi doiradan 12 m nariga ikkinchi doira chiziladi. Komandalarga yaqin doiralarga voleybol to'pi qo'yiladi. Komanda o'yinchilari tartib bilan sanaydilar. O'yin rahbari esa baland ovoz bilan o'yinchilarni raqamini aytib chaqiradi (bir, ikki va hokazo). Komandalarning o'sha aytilgan raqamli o'yinchilari oldinga yugurib chiqib, to'pni olib, ikkinchi doiraga olib boradi va uni o'sha joyda qoldiradi, so'ngra tezda orqaga qaytib keladi. Finish chizig'idan birinchi

bo'lib o'tgan komanda bir ochko oladi. O'yin vaqtida xohlagan o'yinchini raqami bilan chaqirish mumkin. Har bir o'yinchi ikki marta yugurish imkoniyatiga ega. Ko'p ochko to'plagan komanda o'yinda yutgan hisoblanadi.

Futbol slalomi

Maydonchani birinchi yarmida start chizig'i belgilanadi. Start chizig'i oldiga bir-biridan 2,5 – 3 m masofaga 6 ta bayroqcha o'rnatiladi. Chaqirilgan o'yin qatnashchilari voleybol to'pini oladilar. Signal berilishi bilan o'yinchi to'p bilan bayroqchalarni ilon izi usulida aylanib o'tishga intiladi va shunday holda orqaga qaytib keladi. Start – finish chizig'ida o'yinchi to'pni to'xtatadi, ayni shu vaqtda hakam o'yinchining slalomi yo'lni qancha vaqtda o'tganini qayd qiladi. O'zgina vaqt ko'rsatgan o'yinchi yutgan hisoblanadi.

Jonglyorlar

O'yinchilar galma-galdan voleybol yoki futbol to'pini bosh ustida irg'itib, bosh va gavdani orqaga engashtirib, belni egib orqa va bo'yin musqollarini tarang qiladilar. Ular gavdani oldinga keskin harakat qildirib, bosh bilan to'pni urib qaytaradilar. Shu paytgacha yarim bukilgan tizzalar to'pni bosh bilan urish vaqtida to'g'rilanadi. To'p yerga tushishi bilan o'yinchi mashqni tamom qilgan hisoblanadi. Har bir o'yinchiga uchtdan imkoniyat beriladi. Uchta imkoniyatdan ko'proq to'p o'rgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Ikkita to'p bilan

O'yinda o'yinchilar juft-juft bo'lib qatnashadilar. Ular 4 m kenglikdagi yo'lakning qarama-qarshi tomonida bir-birlaridan 5–7 m masofada joylashadilar. Yo'lak arqon yoki bayroqchalar bilan belgilanadi. Har bir juftlikning ikkala o'yinchisida bitadan to'p bo'ladi. Rahbarning signali bo'yicha ular bir vaqtning o'zida bir-biriga to'p yo'naltiradi, keyin esa dumalab kelayotgan to'pni yana orqaga tepib qaytaradi. Agar to'p bir-biriga

tegsa yoki ulardan biri yo'lakdan tashqariga chiqib ketsa, unda juftlik musobaqani tugatgan bo'ladi. Boshqalarga nisbatan ko'proq mashqni xatosiz bajargan komanda o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi.

O'yin qatnashchilarining jismoniy tayyorgarligiga qarab o'yin shartini soddalashtirish mumkin: yo'lak chegarasi kengaytiriladi va to'pni oldin to'xtatib, so'ngra uzatiladi.

Nishonga tekkiz

O'yin qatnashchilari galma-galdan 10–12 m masofadagi devorga yoki yog'och devorga tomon harakat qiladi. Har bir o'yinchi 5 martadan yugurib kelib to'pni o'ng va chap oyoq bilan tepadi. Nishonga to'pni ko'proq aniq tushirgan o'yinchi yutgan hisoblanadi.

Aldab o'tish

Umumiy start chizig'i orqasida bir necha komanda bir kishidan bo'lib saf tortib turadi. Har bir komanda oldiga start chizig'idan 6 m nariga bitta ustuncha o'rnatiladi, keyin esa har 2–3 metrdan keyin yana bittadan 5 ta ustuncha qo'yiladi. Rahbar signalidan keyin komandalarning birinchi to'rgan o'yinchilari to'pni oldinga surib, ustunchalarni aylanib o'tadi, keyin esa huddi shu usul bilan orqaga surib, finish – start chizig'iga olib kelib, ikkinchi o'yinchilarga uzatadi va hokazo. Estafetada eng yaxshi natija ko'rsatgan komanda g'olib hisoblanadi.

To'pni doiradan tepib chiqar

Maydonchada katta doira chiziladi. Doira o'rtasida onaboshi turadi. Har birida 6 kishisi bo'lgan ikkita komanda tuziladi. O'yinni birinchi bo'lib boshlaydigan komanda a'zolari doira atrofida turib, to'pni bir-birlariga oshiradilar, ya'ni to'pni onaboshiga berib qo'ymaslikka va uni doiradan tepib chiqarishga harakat qiladilar. Oldindan kelishib olingan vaqtdan keyin komandalar joylarini o'zgartiradilar.

Qaysi komanda onaboshisi doiradan to'pni ko'p marta urib chiqarsa, o'sha komanda o'yinda g'olib deb topiladi.

Epchil bolalar

3–4 kishidan iborat bo'lgan bir necha komanda galma-galdan musobaqalashadi. O'yinni boshlaydigan komanda bir kishidan bo'lib qatorda turadi. Oldinda, 5 m narida uzunasiga to'shak solib qo'yiladi. To'shakdan 3 m masofada rahbar turadi.

Rahbar o'ynovchilarga galma-galdan to'p otadi, bu paytda bola to'shakda ketma-ket o'mbaloq oshib, o'rnidan turib, yuqoriga sakrab to'pni ilib olishi kerak. Agar o'yinchi to'pni yaxshi ilib olsa, uning komandasiga bir ochko beriladi. Komandaning har bir o'yinchisi ko'rsatilgan mashqni uch marta bajargandan keyin o'yin tugaydi. Raqib komandalar ham shunday vazifani bajaradilar. Ko'p ochko to'plagan komanda o'yinda yutgan hisoblanadi.

To'pni boshda nishonga ur

Bir necha komanda galma-galdan musobaqalashadi. O'yinni boshlovchilar bir kishidan bo'lib komandada turadilar. Oldinda 10 m masofada devorga yoki yog'och devorga diametri 1 m ke-ladigan nishon belgilanadi. Nishonga tepish uchun 5 m masofa-da tepish chizig'i chiziladi. Kapitan tepish chizig'i nuqtasining yon tomonida 3 m masofada to'p ushlab turadi.

Rahbar signalidan keyin birinchi to'rgan o'yinchi yugura boshlaydi, kapitan esa unga to'pni tashlaydi. O'yinchi sakrab, to'pni bosh bilan urib, nishonga yo'naltiradi. U qaytgan to'pni ushlab olib, kapitan o'rniga borib turadi, kapitan esa yugurib borib safning oxiriga borib turadi. Shu vaqtda komanda-ning ikkinchi to'rgan o'yinchisi yugurib ketadi va hokazo. Har bir o'yiichi to'pni bosh bilan uch martadan o'rgandan keyin komanda musobaqani tugatadi. To'pni nishonga ko'proq tek-kizgan komanda o'yinda g'olib hisoblanadi.

Tepdingmi, o'tir

Musobaqalashuvchi komandalar umumiy start chizig'i orqasida bir kishilik qatorda turadilar. Kapitanlar komanda-lar oldidagi start chizig'idan 2 m narida qo'llarida to'p ushlab

turadi. Rahbar signalidan keyin ularning har biri o'z komandalarning birinchi to'rgan o'yinchilariga to'p tashlaydi, ular to'pni bosh bilan orqaga qaytaradi va tezda o'tirib oladi. Kapitanlar to'pni ilib olib, uni ikkinchi to'rgan o'yinchilarga uzatadilar va ular o'z navbatida yana kapitanlarga qaytaradilar va hokazo. Kapitanlarning biri oxirgi o'yinchidan to'pni qabul qilib olib, qo'lini yuqoriga ko'targandan keyin komandalar musobaqani tugatadilar. G'alaba qilgan komanda uchun bir ochko, ikkinchi o'ringa – 2 ochko, uchinchi o'ringa – 3 ochko beriladi. O'yin bir necha marta qaytariladi. Kam ochko to'plagan komanda o'yinda g'olib hisoblanadi.

To'siqlar osha kvadratga tep

Ustunchalar o'rtasida 1 m balandlikda arqon tortiladi. Arqonning bir tomoniga 6 m masofada yerga 2 x 2 m kvadrat chiziq chiziladi, boshqa tomonidan esa 8–10 m masofada tepish chizig'i o'tkaziladi. O'yin qatnashchilari yugurib kelib harakatsiz to'pni goh o'ng, goh chap oyoq bilan galma-galdan tepib, kvadratga tushirishga harakat qiladi. Arqon ustidan oshib o'tgan to'p kvadratga tushgan hisoblanadi. To'pni ko'proq aniq tushirgan o'yinchi g'olib bo'ladi.

Zarb bilan tepish

Maydonchada tepish (urish) chizig'i chiziladi, so'ngra 10 m kenglikda yo'lakcha belgilanadi. O'ynovchilar to'pni galma-galdan o'ng va chap oyoqda uch martadan tepib, iloji boricha uzoqroqqa tushirishga harakat qiladilar. To'p yo'lakcha chegarasiga tushsa ham hisobga olinadi. To'pni eng uzoqqa tushirgan o'yinchi o'yinda g'olib chiqadi.

Chambarak orasidan

Har bir komandada ikkitadan o'yinchi bo'ladi, ular galma-galdan musobaqalashadilar. Baland ustunga yoki daraxtga gimnastika chambaragi musobaqalashuvchilar boshidan sal balandroq ilib qo'yiladi. O'yinni birinchi boshlovchi komanda o'yinchilari chambarakning ikkala tomonida turadilar. Ulardan

biri qo'li bilan to'pni yuqoriga irg'itib, boshi bilan urib sherigiga oshiradi, u o'z navbatida xuddi shunday urish bilan to'pni orqaga – sherigiga qaytaradi va hokazo. Unisi ham, bunisi ham raqibiga (sherigiga) to'pni shunday uzatishga harakat qiladiki, bunda to'p chambarakdan o'tsin. Kelishilgan vaqt ichida chambarakdan ko'proq to'p oshirgan komanda a'zolari g'olib chiqadi. Agar to'p yerga tushib ketsa, uni yerdan olib o'yinni davom ettirish mumkin.

Doiradan doiraga

Bir vaqtning o'zida bir necha komanda musobaqalashadi. Ular umumiy start chizig'i orqasida bir kishilik qatorda turadilar. Ham bir komanda oldida start chizig'i yonida diametri 2 m li doira chiziladi. Keyin 8 m narida yana shunga o'xshash doira chiziladi. Bu yerga komandalarning birinchi to'rgan o'yinchilari joylashadilar. Rahbar signalidan keyin birinchi to'rgan o'yinchilar start chizig'i oldidagi doirada to'rgan ikkinchi o'yinchilarga to'pni pastdan tepib yo'naltiradi. Ikkinchi to'rgan bolalar to'pni to'xtatib, xuddi shu usulda to'pni orqaga, birinchi to'rgan bolalarga qaytaradilar, o'zlari esa orqaga aylanib, yugurib qator oxiriga borib turadilar. Start chizig'i oldidagi doirani uchinchi o'yinchilar egallaydilar va hokazo.

Birinchi to'rgan o'yinchilar qator oxirida to'rgan o'yinchilardan to'pni olganlaridan keyin uni doirada qoldirib, tezda o'rinlarini ikkinchi o'yinchilar bilan almashadilar. Har bir komanda o'yinchilari birinchi o'yinchilar o'rnida bo'lmaganlaricha o'yin davom etadi.

O'yin vaqtida har bir noaniq uzatilgan to'p uchun (to'p doira yonidan o'tsa, to'p aniq to'xtatilmasa, to'p doira tashqarisiga chiqib ketsa), komandaga bitta jarima ochko beriladi. Kam jarima ochko olgan komanda o'yinda g'olib chiqadi.

Jonglyorlar

Har bir komandada 3–4 o'yinchi bo'ladi. Signal berilishi bilan ular o'yinni baravar boshlaydilar. Ular to'pni xohla-

gan usulda bir-birlariga oshirib, havoda ko'proq ushlab turishga harakat qiladilar. To'pni yerga tushirgan komanda o'yindan chiqadi. To'pni havoda eng ko'p ushlab to'rgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Futbol sprinti

O'yinchilar galma-galdan yuqori startdan 40 m masofaga futbol to'pini olib, yugurib o'tadilar. To'pni xohlagan usulda olib yurish mumkin. O'yin shartiga ko'ra o'ynovchilar marra chizig'i orqasida to'xtashlarini hisobga olmaganda, kamida 5 marta to'pga tegishlari mumkin. O'ynovchi to'pni marra chizig'i orqasida to'xtagandan keyin mashq tugagan hisoblanadi. Start chizig'ida to'rgan hakam startning to'g'riligini va necha marta to'pga tekkanligini aniqlaydi. Marradagi hakam esa yugurish vaqtini hisobga oladi. Yaxshi natija ko'rsatgan o'yinchi yutgan hisoblanadi.

Qal'ani ishg'ol qilish

Har birida 6-8 o'yinchi bo'lgan ikkita komanda musobaqalashadi. Diametri 10-12 m keladigan doira o'rtasida gimnastika tayoqchasidan qal'a quriladi. O'yinni boshlovchilar birinchi bo'lib doira atrofiga turadilar va futbol to'pini bir-biriga oyoq bilan tepib uzatadilar. Komanda raqibi esa ikkita onaboshi tayinlaydi. Onaboshini to'satdan g'aflatda qoldirib, hujumchilar kutilmaganda qal'aga hujum qiladi. Himoyachilar unga qo'llarini tekkizmasdan to'pni tepib qaytaradilar. Oldindan kelishib olingan ma'lum vaqt tugagandan keyin komandalar o'rin almashadilar. Qal'ani ko'proq vaqt ishg'ol qilgan komanda o'yinda g'olib hisoblanadi.

Aniq mo'ljalga olish

O'yinchilar galma-galdan musobaqalashadilar. Ular 7 m masofadan yugurib kelib, harakatsiz to'pni tepib, ustunchaga tekkizishga harakat qiladilar. Har bir o'yinchiga 8 imkoniyat beriladi (4 martadan o'ng va chap oyoqda tepadilar). Ustunchaga ko'proq to'p tekkizgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Boshqa joyga o'tib olish

Bir vaqtning o'zida bir necha komanda musobaqalashadi. Ularning har biri ikkita qarama-qarshi qatorda, chiziqlar orqasida tizilib turadilar, oralaridagi masofa 30 m bo'ladi. Komandalar qatori o'rtasida "slalom chizig'i" quriladi (2 m oraliqqa 5 ta bayroqcha yoki ustuncha o'rnatiladi). Komandaning chiziq orqasida to'rgan birinchi o'yinchilarida bittadan futbol to'pi bo'ladi. Signal berilishi bilan ular to'pni oldinga surib, galma-galdan hamma bayroqchadan ilon izi bo'lib aylanib o'tadilar va o'z komandalari qarshisidagi qatorning birinchi o'yinchisiga to'pni pastdan uzatadilar, o'zlari esa o'sha qator oxiriga borib turadilar va hokazo. Hamma o'yinchilar qatorda o'z o'rinlarini egallaganlaridan keyin raqiblar o'yinni tugatadilar. O'z joyiga qisqa vaqt ichida o'tib olishga ulgo'rgan komanda o'yinda g'olib hisoblanadi.

Aniq nishonga otish

Maydonning yon tomonidagi chiziqdan 10 m narida yoki xohlagan tekis maydonchada – bitta umumiy markazga ega bo'lgan diametri 1,5 m, 1,0 m va 0,5 m li uchta doira chiziladi. Har bir o'yinchiga 5 imkoniyat beriladi. Agar to'p kichik doiraga tegsa, 3 ochko, o'rtadagisiga tegsa 2 ochko, katta doiraga tegsa – 1 ochko beriladi. Ko'p ochko to'plagan komanda o'yinda g'olib chiqadi.

Qo'lidan urib tushirish

O'yinda yosh darvozabonlar musobaqalashadi. Ular qo'llari bilan to'pni yuqoriga irg'itib, keyin uni oyoq bilan tepadilar, ya'ni tepish chizig'idan 30 m narida joylashgan 3 x 3 m kvadrat nishonga tushirishga harakat qiladilar. Har bir o'yinchi 6 marta tepishi mumkin. Nishonga ko'proq tushirgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

To'p uchun kurash

Bir vaqtning o'zida ikkita komanda musobaqalashadi. Har bir komandada to'rttadan o'yinchi bo'ladi. Birinchi koman-

da o'ynovchilari 12 x 12 m kvadratda joylashadilar. Ikkinchi komanda esa ikkita onaboshi tayinlaydi. Signal berilishi bilan o'yinchilar bir-birlari bilan o'rin almashib, to'pni o'zaro tepib, oshira boshlaydilar. Buning uchun har bir o'yinchining tay-yorgarligini hisobga olib, oldindan kelishib olingan miqdorda to'pga oyoq tekkizishga ruxsat etiladi. Onaboshilar esa to'pga oyoq tekkizishga harakat qiladilar. Har bir ushlangan to'p uchun ular o'z komandasiga 1 ochko keltiradilar. O'yin vaqti tamom bo'lgandan keyin komandalar joylarini almashadilar. To'p uzatishda kam xatoga yo'l qo'ygan komanda o'yinchilari g'olib hisoblanadi.

Tanlangan nishonga

Devorga yoki taxtaga 50–60 sm diametrli bir necha doira chiziladi. Har bir doiraga ma'lum sonlar yozib qo'yiladi. O'ynovchilar 10 – 11 m masofadan yugurib kelib to'pni galmagaldan o'zlari tanlagan nishonga (raqamga) tepadilar. Har bir o'yinchiga chap va o'ng oyoqda 3 metrdan turib to'p tepishga ruxsat beriladi. Tanlab olgan nishoniga ko'proq to'p tekkizgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Hujumchilar konkursi

Jarima maydonchasi chizig'idan 30 m narida start chizig'i belgilanadi. Signal berilishi bilan navbatda to'rgan o'yinchi 20 m masofaga to'g'ri yo'nalish bo'ylab to'pni olib boradi, keyin ilon izi bo'lib to'rtta ustunchani aylanib o'tadi (ustunchalardan biri jarima maydonchasidan 10 m masofada, boshqalari bir-biridan 2 m masofada joylashgan), yana 10 m dan to'pni olib borib, jarima maydonchasi chizig'idan darvoza tomon to'p tepadi. To'p darvoza chizig'ini kesib o'tgandan keyingina hakam sekund o'lchovini to'xtatadi. Agar to'p darvoza yonginasidan o'tib ketsa, mashqning bajarilganligi hisoblanmaydi.

Har bir o'yin qatnashchisiga uchtdan imkoniyat beriladi, ulardan eng yaxshisi hisobga olinadi. Mashqni bajarishda kam vaqt sarflagan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Doira bo'ylab uzatish

Bir necha komanda galma-galdan musobaqalashadilar. O'yinni boshlovchilar diametri 9–10 m doirada turadilar. Doira markazida kapitan turadi. Signal berilishi bilan u galma-galdan o'zining o'yinchilariga boshi bilan to'pni urib uzatadi, ular o'z navbatida to'pni bosh bilan urib unga qaytaradi. O'yin vaqti tugagandan so'ng o'yinni boshqa komanda boshlaydi. To'pni yerga kam tushirgan komanda g'olib chiqadi.

Futbolga oid voleybol

O'yin futbol maydonchasida o'tkaziladi. To'r 1 m balandlikka tortilishi kerak. Komanda a'zolari 4–5 o'yinchidan iborat bo'ladi. O'yin qoidasi voleybol qoidasi bilan bir xildir. To'p maydoncha old chizig'idan oyoq bilan uzata boshlanadi. To'pning yerga ikki marta tegishiga va uch marta raqiblar o'rtasida bir-biriga oshirishga ruxsat beriladi. To'pni faqat boshda urish va oyoq bilan tepish mumkin. Ochkolarni 15 ta gacha yetkazish mumkin.

Bir o'rinishda

Har bir komandada 5–6 o'yinchi bo'lib, galma-galdan musobaqalashadilar. O'yinni boshlovchilar devor qarshisida (yo'ki taxta qarshisida) undan 7 m masofada turadilar. Devorga 1 x 0,5 m darvoza chiziladi. Signal berilishi bilan birinchi to'rgan o'yinchi harakatsiz to'rgan to'pni oyoq bilan pastlatib urib, uni darvozaga yo'naltiradi va tezda yugurib, qatorning oxiriga borib turadi. Undan keyin to'rgan ikkinchi o'yinchi ajratilgan chiziqning ichiga kirmasdan dumalab kelayotgan to'pni tepib, yana darvozaga yo'naltiradi va hokazo. Har bir o'yinchi to'pni uch marta o'rgandan keyin o'yin tugaydi. Raqiblar ham huddi shunday harakat qiladilar. Mashqni bajarishga kam vaqt sarflagan komanda o'yinda g'olib chiqadi.

Tepish vaqtida ajratilgan chiziqni bosgan taqdirda 2 sekund, darvozaga noaniq tepganda – 4 sekund jarima beriladi.

Mavzuni mustahkamlash uchun savollar:

1. Kim ko'p qo'ziqorin teradi – bu qanday harakat o'yini?
2. To'pni tekkizish – bu qanday harakat o'yini?
3. Maydon o'rtasidagi o'yin – bu qanday harakat o'yini?
4. Harakatlanuvchi darvoza – bu qanday harakat o'yini?
5. Uch komanda – bu qanday harakat o'yini?

X BOB. O'YIN QOIDALARI

O'yinchilarning kiyimi

O'yinchining kiyim-boshini futbolka yoki ko'ylagi, trusisi, get-rasi va oyoq kiyimi (butsasi) tashkil etadi.

1. O'yinchi boshqa o'yinchilarga xavf tug'diradigan turli buyumlarni taqmasligi va kiymasligi lozim.

Oyoq kiyimi (butsasi yoki botinkasi) quyidagi talablarga javob berishi kerak:

a) ko'ndalang plastinkalari teri yoki rezinadan tayyorlanishi va ular yassi bo'lib, qalinligi 12,7 mm dan kam bo'lmasligi va taglikni butun eni bilan qoplashi va chetlari oysimon bo'lishi;

b) teri, rezina, alyumin, plastmassa yoki shunga o'xshash materialdan bir butun (tekis) bo'lmagan yechiladigan tishlar tayyorlanadi. Ular yumaloq va yaxlit, yassi cho'qqisimon, diametri 12,7 mm. bo'lishi kerak. Tishlar o'rnatiladigan asos tagchardan 6 mm. dan baland bo'lmasligi kerak. Agar tishlar konussimon bo'lsa, diametri 12,7 mm. dan oshmasligi zarur.

Agar tishlar uchun metall asos ishlatilgan bo'lsa, u tagcharmga o'yilgan bo'lishi kerak. Mustahkamlash uchun ishlatiladigan har qanday vint tishlar bilan bir butunni tashkil yetishi shart. Tagcharm ustiga teri yoki rezina bilan qoplangan taqdirda ham metall plastinkalar o'rnatishga ruxsat etilmaydi. Vintli tishlarning tagcharmndagi vint asosi mixlar yoki boshqa yo'l bilan mustahkamlanishi ta'qiqlanadi. Yuzasida naqsh, relyef yoki chiqib to'rgan burchaklari bo'lgan shiplardan foydalanish mumkin emas.

s) tagcharm bilan uyma tayyorlangan shiplar rezina, plastika va shunga o'xshash boshqa yumshoq materiallardan tayyorlaniladi. Agar ular tagcharmda 10 donadan kam bo'lmasa, ular-

ning eng kichik diametri 10 mm. bo'lishi mumkin. Tishlarni yanada mustahkamroq o'rnatish uchun ishlatiladigan yumshoq materialdan tayyorlangan qo'shimcha plastinkalar tagcharm bilan yaxlit qilib yasaladi va u tagcharm yuzasidan 5 mm. dan baland bo'lmasligi kerak. Bunaqangi plastinalar boshqa o'yinchilarga xavf tug'dirmasligi zarur, boshqa har qanday hollarda shunga o'xshash tishlar ushbu qoidaning umumiy talablariga javob berishi kerak.

d) mazkur qoida talablariga javob beradigan va balandligi 19 mm. dan oshmaydigan ko'ndalang plastinka va tishlarni qo'llashga ham ruxsat etiladi. Agar ularni mustahkamlash uchun mix ishlatilsa, u holda ular plastina va shiplardan tagcharning yo'ziga chiqib qolmasligi kerak.

3. Darvozabonning kiyim-boshi rang jihatidan ikkala komanda o'yinchilari va hakamning kiyimidan farq qilishi kerak.

Hakam:

Har bir o'yinni o'tkazish uchun hakam tayinlanadi. U maydonga chiqqan paytdan boshlab o'yinning qoidaga binoan borishini nazorat qiladi.

O'yin vaqtincha to'xtatilganda yoki to'p maydondan chiqib ketganda o'yinchilar o'zaro janjallashganda, o'yinni to'xtatish va olib borish kabi huquqlar hakam zimmasiga yuklatiladi va bu o'yin mobaynida hakamning barcha asoslarga chiqargan qarori o'zgarmasdan qoladi va bu o'yinning hisobiga ham tegishlidir.

Hakam:

a) o'yin qoidalarining aniq bajarilishini nazorat qiladi;

b) xulosasiga ko'ra jabrlanuvchi komandaga muvaffaqiyat (ustunlik) beruvchi hollarda (hujum uyushtirganda) o'yinni to'xtatmasligi lozim;

s) maydondagi barchaning xatti-harakati o'yin uchun ajratilgan vaqtni nazorat qilish, baxtsiz hodisa ro'y berib vaqt olinsa, bekor ketgan vaqt uchun qo'shimcha vaqt qo'shish va boshqa hollarda nazorat qiladi;

d) zarurat tug'ilgan barcha (noqulay ob-havo sharoitida, tomoshabin xalaqit berganda va boshqa) hollarda, shuningdek barcha o'yin qoidasi buzilganda vaqtincha yoki umuman o'yinni to'xtatish huquqiga ega.

Hakam o'yinning to'xtatilganligi sababini batafsil tushuntirishi va bu haqda musobaqani o'tkazuvchi tashkilotga musobaqa nizomida ko'rsatilgandek yozib ma'lum qilishi shart;

e) o'yinchilarni maydonga tushgan paytidan boshlab qilgan qo'polliklari yoki tartibsizliklari (yomon xulqi) uchun ogohlantirishi yoki umuman o'yinchini maydonga qo'ymaslikka haqli. Aybdor o'yinchining ismini, jazolash sababini o'yin protokolida qayd yetishi va bu haqda musobaqani o'tkazuvchi tashkilotga xabar qilishi kerak;

f) o'zining ruxsatisiz o'yinchi va yordamchi hakamlardan tashqari hech kimni maydonga kirishiga yo'l qo'ymasligi lozim;

j) qattiq shikastlangan o'yinchiga yordam ko'rsatish uchun o'yinni to'xtatishi, agar kerak bo'lsa jarohatlangan o'yinchiga tez yordam ko'rsatish uchun maydon tashqarisiga chiqarib darhol o'yinni davom ettirish lozim. O'yinchi yengil shikastlangan bo'lsa, to'p maydon tashqarisiga chiqqach, o'yinni to'xtatishi kerak.

Agar o'yinchining o'zi yon yoki darvoza chizig'iga bora olsa, unga maydon tashqarisida tibbiy yordam ko'rsatiladi;

k) hakam fikricha o'yinchi qo'pollik yoki qoidani ataylab buzaversa, shuningdek o'yin intizomini qo'pol buzsa yoki haqoratlovchi so'zlar bilan so'kinsa, uni maydondan chiqarib yuborishi kerak;

i) har bir o'yin to'xtatilgach, uni boshlashga signal (ishora) qilishi lozim;

l) to'pning qoida talablariga javob berish sifatlarini faqat uning o'zi aniqlaydi.

Ko'rsatma

1. Rasmiy o'yinlarda hakam ikkala komanda o'yinchilarining kiyimi rangidan farq qiluvchi rangdagi kiyimda yoki kurtkada bo'lishi kerak.

2. Stadion ma'muriyati o'yin o'tadigan maydonga o'yinchilar shikastlanganda tibbiy yordam ko'rsatish uchun meditsina navbatchiligini tashkil etish kerak.

Hakam o'yin boshlanishi oldidan meditsina xodimining mavjudligi va tayyorgarligini ko'zdan kechirishi lozim.

3. Hakam o'yinning to'xtatilishi sabablariga ko'ra qo'shiladigan vaqtni o'zi aniqlaydi. U qoidada ko'rsatilgan

to'xtatishlar uchun qo'shimcha vaqt belgilash huquqiga ega. Qo'shilgan vaqt to'g'risida Hakam komanda kapitanlariga xabar qiladi. O'yinning taymlar bo'yicha vaqti faqat hakamning sekunderi bilan aniqlanadi.

4. Barcha tartibsizliklar, tomoshabinlarning noto'g'ri xulqi yoki bir to'da tomoshabinning har qanday qo'pol muomalasi, rasmiy kishi, o'yinchi, protokolda qayd etilgan zapas o'yinchi yoki boshqa kishilar tomonidan maydonda yoki boshqa joyda o'yingacha yoki o'yindan so'ng sodir etilsa, hakam bu haqda raport yozib musobaqa o'tkazuvchi mutassadi tashkilotga tegishli choralarni ko'rish uchun topshirishi kerak.

5. Yon hakamlar faqat hakamning yordamchilari hisoblanaadi. Shuning uchun maydondagi hakam o'zi ko'rgan va vaziyatga o'zining yaqinligini hisobga olib yordamchi hakamning signallarini e'tiborga olmasdan o'yin vaziyatlariga to'g'ri baho berishi kerak. Agar hakam yordamchi hakamni qulay vaziyatga yaqinligini va qoida buzilishini o'zidan ko'ra yaxshi ko'rgan, deb baholab uning signalini inobatga olishi va u darvozaning ishg'ol etilishi bilan bog'liq bo'lsa, darvozaga kiritilgan to'pni hisoblamasligi ham mumkin.

6. Agar o'yin qayta boshlanmagan bo'lsa, hakam o'zining birinchi qarorini o'zgartirishi mumkin.

7. Agar hakam o'yin qoidasi buzilgach, jabrlanuvchi komandadagi qulay (imtiyozli) vaziyatni beradigan payt o'yinni to'xtatmasa va komanda bu imkoniyatdan foydalana olmasa, hakam o'z qarorini o'zgartirmasligi kerak. Bu hakam qoidani buzgan o'yinchini e'tiborsiz qoldirishi kerak degani emas.

8. Hakam o'yinda iloji boricha ozroq to'xtatishlar qilishi lozim. Buning uchun ataylab qoida buzilganda jazolash zarur. Tez-tez to'xtatishlar va shubhali o'yin qoidasi buzilish xotlaridagi to'xtatishlar o'yinga qiziqishni so'ndiradi, bu esa o'yinchilarga ham ta'sir qiladi.

9. Hakam qoidaning "d" punktiga asosan biror-bir komandaga mag'lubiyat berish yoki diskvalifikatsiya qilish masalasini hal etmasdan qoida qo'pol buzilganda yoki tartibsizliklar yuzaga kelganda o'yinni to'xtatish huquqiga ega. Bu holda hakam batafsil tarzda voqea yuzasidan raport yozib tegishli tashkilotga jo'natishi

shart. Faqat shu tashkilotgina hodisa yuzasidan so'nggi qarorni chiqaradi.

10. Agar o'yinchi bir vaqtning o'zida ikki xarakterdagi qoida-ni buzsa, hakam uni qaysisi jiddiyroq bo'lsa, o'shanisi bo'yicha jazolashi kerak.

11. Hakam o'zi ko'ra olmagan daqiqalar yoki boshqa sabablar tufayli ko'ra olmay qolgan hodisalarda yordamchi hakamning axborotini e'tiborga olishi kerak.

12. O'yin to'xtatilmagunga qadar maydonga komanda treneri yoki boshqalarning chiqishiga ruxsat bermasligi kerak. Shuningdek, trenerlarni maydon chizig'i yaqinidan o'yinchilarga maslahat berishiga ham yo'l qo'ymasligi kerak.

Zarurat tug'ilganda kerakli qo'l harakati bilan vrach yoki boshqa rasmiy kishining maydonga kirishiga ruxsat beradi.

Yordamchi hakamlar

O'yin hakamiga yordam berish uchun ikkita yordamchi hakamlar tayinlanadi. Yordamchi hakamlar bayroq yordamida signal berib ko'rsatishadi (oxirgi xulosani bosh hakam chiqaradi):

a) to'pni o'yindan chiqqanini;

b) qaysi komanda burchak to'pi tepishini, darvoza maydoni chizig'idan to'p tepib o'yinga kiritishini yoki to'pni tashlab kiritishini;

s) komandalarning o'yinchisini zapasdagi bilan almashtirishini, shuningdek yordamchi hakamlar o'yin qoidasini nazorat, qilib, maydondagi hakamga yordam berishi kerak.

Agar yordamchi hakam noto'g'ri harakatlari bilan o'yinning yaxshi o'tishiga xalaqit bersa, bosh hakam uni almashtirishi mumkin. Almashtirish haqida musobaqani uyushtirgan tashkilotning futbol federatsiyasining hakamlar kollegiyasiga xabar qilishi va almashtirish sabablarini ko'rsatishi lozim.

Yordamchi hakamlarni stadion ma'muriyati maxsus talablarga javob beradigan bayroqchalar bilan ta'minlashi kerak.

Ko'rsatma

1. Yordamchi hakamlar o'yin qoidasi buzilganini bosh hakam sezmay qolganida e'tibor berishi va unga bu haqda murojaat qilishi lozim. Ammo oxirgi qarorni bosh hakam chiqaradi.

2. Shaharlararo o'tkaziladigan rasmiy uchrashuvlarda hakamlar brigadasi mazkur shaharlar hakamlar kollegiyasidan bo'lmasligi maslahat beriladi. Ichki (shahar, rayon va boshqa) musobaqalarda ham yordamchi hakamlarni uchrashuvchi komandalar tashkilotlari a'zolaridan bo'lmasligi maqsadga muvofiqdir.

3. Yordamchi hakamlardagi bayroqlarning rangi aniq ajralib turadigan bo'lishi kerak (masalan, sariq, qizil va hokazo).

4. Yordamchi hakam asossiz aralashgani yoki yetarli yordam bermaganligi uchun faqat hakamning raportiga asosan intizom jihatidan jazolanishi mumkin.

O'yin uchun ajratilgan vaqt

O'yin ikki bo'limdan iborat bo'lib, har bo'limi 45 minutdan va ular orasida 10 minutli tanaffusdan tashqari 90 minut davom etadi. Quyidagi shartlarga rioya qilinishi shart:

a) hakam baxtsiz voqea tufayli, tashqaridan xalaqit berib yoki boshqa sabablarga ko'ra o'yin to'xtatilgan bo'lsa, yo'qotilgan vaqtni u qaysi bo'limda yo'qotilgan bo'lsa, o'sha bo'limiga qo'shishi va bu yo'qotilgan vaqtning qanchaligini uning o'zi belgilaydi;

b) birinchi bo'lim yoki umumiy vaqt tugagan bo'lishiga qaramasdan 11 metrli jarima to'pi tepish uchun vaqtni qo'shishi.

Ko'rsatma

1. Agar o'yin hakam tomonidan u qoidada ko'rsatilgan sabablar tufayli tugatilgan bo'lsa, u qaytadan o'ynalishi shart (faqat musobaqa nizomi ushbu holda o'yin tugatilgandagi hisobni haqiqiy deb hisoblashni ko'zda tutmagan bo'lsa).

2. O'yinchilar bo'limlar orasida belgilangan tanaffusda dam olishga haqlidirlar.

3. Agar rasmiy musobaqaning shartiga ko'ra g'olibni aniqlash hamda g'olib aniqlanishi kerak bo'lib, ammo musobaqa nizomida g'olibni aniqlash haqida, boshqa usul haqida gapirilgan bo'lmasa, o'yin ajratilgan vaqtda durang bilan tugasa, qo'shimcha 30 minut vaqt beriladi. Komandalar har bo'limi 15 minutdan bo'lgan qo'shimcha vaqtda darvozalarni almashib, dam olmay o'yinni tugatadilar. Natija yana durang bo'lsa, g'olib 11 metrli belgidan tepiladigan zarbalardan so'ng aniqlanishi mumkin. 11 metrli zarbani FI-FAning qo'llanmasiga ko'ra bajarish tavsiya etiladi.

O'yinning boshlanishi

a) o'yin boshlanishi oldidan qur'a tashlanadi. Qur'ada yutgan komanda maydonning o'ziga ma'qul tarafini yoki boshlang'ich zarbani berish huquqini qo'lga kiritadi.

Boshlang'ich zarbani berish uchun to'pni maydon markazi belgisiga qo'yib, hakamning signali bilan qimirlamay to'rgan to'p boshlovchi komanda o'yinchisi oyog'i bilan zarba berib o'yinga kiritadi. To'p raqib egallagan maydon qismi tomon yo'naltirilgan zarba bilan boshlanishi shart.

Boshlang'ich zarbani berish paytida barcha o'yinchilar maydonning o'zlariga tegishli yarmida bo'lishlari shart. O'yinni boshlovchi zarba berilayotgan paytda raqib o'yinchilarining to'pdan 9 metrda yaqin turmasliklari va zarba berilmaguncha ularning to'pga yaqin kelmasliklari shart.

To'p o'z aylanasi uzunligicha masofani bosib o'tgach, o'yinga kiritilgan hisoblanadi.

Boshlang'ich zarbani bergan o'yinchi ikkinchi marta boshqa o'yinchilardan oldin to'pni tepishiga ruxsat etilmaydi;

b) to'p darvozaga kiritilgach, o'yin yana o'yin boshidagidek maydon markazidan darvozalaridan to'p o'tkazib yuborgan komanda a'zolari tomonidan o'yinga kiritiladi;

s) tanaffusdan so'ng komandalar darvozalarni almashishadi va o'yin boshida o'yinni boshlamagan komanda maydon markazidan boshlang'ich zarba berish orqali o'yinni davom ettiradi.

Jazolash

Boshlang'ich zarba o'yinga noto'g'ri kiritilsa, zarba takrorlanadi. Boshlang'ich zarbani bergan o'yinchi to'pga boshqa o'yinchilardan oldin ikkinchi bor tegsa, qoida buzilgan yerdan erkin to'pi belgilanadi. Agar bu qoida o'yinchi tomonidan raqib darvoza maydonida sodir etilsa, qoida buzilgan darvoza maydonini ixtiyoriy nuqtasidan erkin to'p tepish orqali o'yinga kiritiladi.

Boshlang'ich zarbadan so'ng to'p to'g'ridan-to'g'ri hech kimga tegmasdan darvozaga kiritilsa, hisobga olinmaydi.

d) har qanday sabablar tufayli o'yin vaqtincha ushbu qoidada ko'rsatilmagan sabab tufayli to'xtatilsa va to'p yon darvoza chiziqlarini shu damda kesib o'tmagan bo'lsa, uni hakam qo'lga olib

o'yinni o'yin to'xtatilgan paytda to'p qayerda bo'lgan bo'lsa, to'pni o'z oldiga tashlab o'yinni boshlaydi. To'pning darvoza maydonida bo'lgan vaqti bundan mustasno. Bu holda to'p darvoza chizig'iga parallel bo'lgan va to'p o'yin to'xtatilgandagi joydan eng yaqin masofada darvoza chaydoni chizig'i ustiga tashlanadi.

To'p yerga tekkandan so'nggina o'yinga kiritilgan hisoblanadi, bungacha biror bir o'yinchining unga tegishiga ruxsat berilmaydi.

Agar tortishish to'pi tashlanayotganda u hali o'yinchilar tegmasdan maydondan chiqib ketsa yoki to'p yerga tushgangacha o'yinchi unga tegsa, hakam tortishish to'pini boshqatdan tashlaydi..

Ko'rsatma

1. Agar tortishish to'pi tashlanayotganda o'yinchilar o'yin qoidasini buzsa, qoidani buzganligi uchun o'yinchi ogohlantiriladi yoki qoidani juda qo'pol buzganligi uchun maydondan chiqarib yuboriladi. O'yin esa tortishish to'pi tashlash bilan boshlanadi, chunki qoida to'p o'yinga kiritilmagan paytda buzilgan, shuning uchun jarima yoki erkin to'p belgilanmaydi.

2. O'yinda ishtirok etmayotgan o'yinchiga boshlovchi zarbani berishga ruxsat etilmaydi.

To'p qachon o'yinga kiritilgan va kiritilmagan hisoblanadi?

To'p o'yindan chiqqan hisoblanadi, qachonki:

a) agar to'p darvoza chizig'ini yerdan yoki havodan to'liq kesisib o'tsa;

b) o'yin hakam tomonidan to'xtatilsa;

Qolgan barcha hollarda to'p o'yinga kiritilgan hisoblanadi va huddi shuningdek:

a) to'p burchakdagi bayroqlarga yoki darvoza ustunlari va to'siniga tegib yana maydonga tushsa;

b) to'p hakam yoki yordamchi hakamlar maydon chegarasida to'rganda tegib yana maydonga tushsa;

s) o'yinchilar qoida buzildi hisoblashib, hakam o'yinni to'xtatadi, deb o'ylab to'xtashsa.

Ko'rsatma

Har bir chiziq mazkur chiziq chegaralagan maydonning o'lchamiga kiradi. Shuning uchun yon va darvoza chiziqlari qalindigi ham maydon chegarasiga kiradi.

O'yin hisobi

To'p darvoza ustunlari va to'sini ichidan darvoza chizig'ini to'liq kesib o'tishi oldidan (darvozaga to'p kirishida) hujum qiluvchi komanda o'yinchilari uni otib yoki ataylab qo'li bilan urib kiritmasa, darvoza ishg'ol etilgan hisoblanadi. Jarima maydonidagi himoyalalanuvchi komanda darvoza boni bundan mustasno. O'yin mobaynida ko'p gol kiritgan (o'rgan) komanda g'olib komanda hisoblanadi. Agar o'yin mobaynida komandalar kiritgan gollar natijasi bir xil (ko'rsatgichi bir xil) bo'lsa yoki umuman gol urisha olishmasa, o'yin durang bilan tugagan hisoblanadi.

Ko'rsatma-

1. Qoida o'yin g'olibini aniqlash yoki durang bilan tugaganligini aniqlashda yagona usulni ko'rsatadi. Boshqa natija bo'lishi ham mumkin emas.

2. To'p darvoza chizig'ini kesib o'tmasdan biror begona kishi (aytaylik tomoshabin) to'pni qaytarib yuborsa, to'p darvozaga kiritilgan hisoblanmaydi.

Agar bu voqea 11 metrli jarima to'pini tepishdan boshqa hollarda ro'y bersa, hakam o'yinni to'xtatib voqea sodir etilgan joydan tortishish to'pi tashlash bilan davom ettiradi, voqea darvoza maydonida sodir etilgan hollar bundan mustasno.

3. Agar tomoshabin maydonga tushib darvozaga kelayotgan to'pning yo'lini to'sishga o'rinsa va baribir to'p darvozaga kiritilsa, hakam to'pni hisoblashi kerak. Ammo tomoshabin to'pga tegsa yoki o'yinga xalaqit qilsa, hakam o'yinni to'xtatib, tomoshabin to'pga tekkan joydan tortishish to'pi tashlashi kerak. Voqea darvoza maydonda sodir bo'lgan hollar bundan mustasno.

Agar hakam xato qilib to'p darvozaga kiritilgunga qadar hushtak chalib yuborsa va darhol o'z xatosini anglasa, gol hisoblanmaydi va xato qayerda sodir etilgan bo'lsa, o'sha yerdan tortishish to'pi tashlash bilan davom ettiriladi. Darvoza maydonida sodir etilgan hollar bundan mustasno.

O'yindan tashqari holat

1. O'yinchi raqib darvoza chizig'i yaqinida to'p tepiladigan daqiqalarda to'pdan oldin turib qolsa, u "o'yindan tashqari holat"da deyiladi. Quyidagi hollar bundan mustasno:

- a) o'yinchi maydonning o'ziga tegishli yarmida bo'lganda;
- b) o'yinchi bilan raqib darvoza chizig'i o'rtasida raqibning ikkitadan kam bo'lmagan o'yinchisi bo'lganda.

2. O'yinchi "o'yindan tashqari holatda" hisoblanadi va buning uchun u jazolanishi kerak, agarda shu damda to'pga tegsa yoki uning komandadoshlaridan biri to'p bilan bo'lsa va u hakamning fikricha:

- a) o'yinga yoki raqibiga xalaqit bersa;
- b) "o'yindan tashqari holat"da turishga o'rinib buning bilan imtiyozli imkoniyatga ega bo'lish.

3. O'yinchi hakam tomonidan "o'yindan tashqari holat"da bo'lgan quyidagi hollarda jazolanmaydi:

- a) agar shunchaki "o'yindan tashqari holat"da to'rgan bo'lsa;
- b) agar o'z darvozaboni darvoza oldidan beriladigan to'pni teggach qabul qilsa, burchakdan tepilgan burchak to'pini, yon chiziqdan tashlangan to'pni (autdan) yoki talashish to'pidan tashlangan to'plarni qabul qilganda.

4. Agar o'yinchi "o'yindan tashqari holatda" qoidasini buzsa hakam erkin to'pi tepish bilan jazolashi kerak va qarshi komanda a'zolari qoida buzilgan joydan erkin to'p tepib o'yinga kiritilishi lozim. Qoida darvoza maydoni ichida buzilsa, u holda erkin to'p darvoza maydonining istalgan yeridan tepiladi.

Ko'rsatma

1. "O'yindan tashqari holat" o'yinchi to'pni qabul qilayotganda emas, balki unga to'pni uzatayotgan (o'z komandadoshi) zahotiyoq aniqlanadi.

"O'yindan tashqari holat"da bo'lmagan o'yinchi komandadoshi unga to'p oshirgan paytda oldinga intilsa, u "o'yindan tashqari holat"da hisoblanmaydi.

2. O'yinchi "o'yindan tashqari holat"da bo'lib, maydondan chiqib ketse va hakamga o'yinda qatnashmayotganini ko'rsatsa, ushbu qoidani buzgan deb hisoblash shart emas. Biroq hakamning

fikricha, uning bu harakati taktik jihatdan yolg'on (aldamchi) harakat bo'lib, raqibini chalg'itib so'ngra yana o'yinga tushadigan bo'lsa, hakam o'yinchini "o'yindan tashqari holat"da deb hisoblashi kerak.

Qoidani buzish va o'yinchilarning intizomsizligi

O'yinchi ataylab quyidagi to'qqizta o'yin qoidasini buzsa:

- a) oyog'i bilan raqibini tepsa yoki tepishga o'rinsa;
- b) raqibni oyoqlari bilan yiqitishga o'rinsa yoki uning oldi yoki orqasida engashib uni yiqitishga harakat qilsa;
- s) raqibning ustiga sakrasa;
- d) raqibiga nisbatan qo'pol yoki xavfli hujum qilsa;
- e) yo'lini to'smayotgan raqibini orqasidan itarsa;
- f) raqibini qo'li bilan ursa yoki urishga harakat qilsa yoki unga tuflasa;
- j) o'yinchini to'xtatib qolsa;
- i) o'yinchini itarsa (qo'li, soni yoki boshqa ruxsat etilmagan usulda);

k) to'pni qo'li bilan o'ynasa, ya'ni to'xtatsa, olib yursa, uzatasa yoki qo'li bilan ursa (bu darvozabon uchun o'z jarima maydonida ruxsat etiladi), jarima to'pi bilan jazolanishi kerak (agar uning harakatlari qattiqroq jazolashni taqozo etmasa), qoidani buzgan o'yinchi komandasi tomon belgilangan jarima to'pini qarshi komanda o'yinchilari qoida buzilgan joydan tepishadi, qachonki qoida raqib darvoza maydonida buzilsa, jarima to'pi darvoza maydonining istalgan nuqtasidan tepiladi.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan o'yin qoidalari himoyalalanuvchi komanda a'zolari tomonidan o'z jarima maydonlarida ongli ravishda (ataylab) sodir etsalar, hujum qiluvchi komanda 11 metrli jarima to'pi tepish huquqini qo'lga kiritadi.

O'yin payti to'p qayerda bo'lishidan qat'iy nazar qoida jarima maydoni ichida buzilsa, 11 metrli jarima to'pi belgilanadi.

O'yinchi quyidagi 5 ta qoidaning birortasini buzsa:

- 1) hakamning fikricha xavfli o'yin qilsa (m: darvozabon qo'li bilan ushlaganda tepishga harakat qilsa);
- 2) to'p uzoqda bo'lib, ular unga intilmagan paytda raqibining yelkasiga yelkasi bilan itarsa;

3) to'p o'yinda bo'lmagan holda raqibini ongli ravishda to'sib qolsa, ya'ni to'p bilan uning o'rtasida bo'lganda yoki gavdasi bilan uning harakatiga to'sqinlik qilsa;

4) darvozabonni quyidagi hollardan tashqari vaziyatlarda itarsa:

a) to'pni ushlagach;

b) raqibini to'sayotgan payt;

s) o'z darvoza maydoni tashqarisida payti;

5) darvozabon o'z jarima maydoni ichida o'ynayotgan payti:

a) to'pni qo'liga ushlab olgach, istalgan tarafga qarab to'rt qadmandan ko'p yursa, to'pni yerga urib yursa yoki to'pni havoga otib yana ilib olsa, uni o'yinga kiritmasdan yoki komandadoshi jarima maydoni tashqarisida to'p bilan o'ynasa yoki raqib jarima maydoni ichida yoki tashqarisida qo'li bilan to'pga tegsa;

6) ongli ravishda hakam xulosasiga ko'ra vaqtini cho'zish maqsadida va buning bilan o'z komandasiga imtiyoz bersa (yatarsa);

erkin to'p bilan jazolanishi kerak va qarshi komanda o'yinchilari qoida buzilgan joydan uni tepishlari kerak, faqat qoida darvoza maydonida buzilgan hollar bundan mustasno.

O'yinchi quyidagi hollarda ogohlantiriladi, agar u:

j) o'z komandasiga o'yin boshlangach ruxsatsiz o'yinga kirsa yoki o'yin vaqtida maydondan chiqib (jarohat olgandagi hol bundan mustasno) yana maydonga ruxsatsiz tushsa va bu haqda hakamni ogohlantirmasa.

Agar yuqoridagi holda o'yinchini jazolash uchun o'yin to'xtatilsa, o'yinchi ogohlantirilib, o'yin erkin to'p belgilash bilan davom ettiriladi. Faqat hakam o'yinni to'xtatganda qoida darvoza maydonida buzilgandagi hol bundan mustasno.

Agar erkin to'p o'z darvoza maydonida bo'lgan paytda belgilansa, u darvoza maydonining ixtiyoriy nuqtasidan tepiladi.

Agar erkin to'p raqib darvoza maydonida belgilansa, u holda to'p qoida buzilgan joyga yaqin bo'lgan darvoza maydoni chegarasiga o'rnatilib tepiladi.

Agar yuqorida ko'rsatilgan o'yin qoidasini buzgan o'yinchi jiddiyoq (qo'pol ravishda) qoidani buzishni sodir etsa, qoidani buzganligi uchun mazkur qoidaning tegishli qismida ko'rsatilganidek jazolanishi kerak;

k) surunkali ravishda (sistematik) qoidani buzsa;
l) so'z yoki o'z harakatlari bilan hakamning qaroriga o'z noroziligini ifoda etsa;

m) intizomsizlik qilaversa (o'zini tuta bilmasa).

"k", "l", "m" qismlarida ko'rsatilgan o'yin qoidasini buzgan o'yinchilarga ogohlantirish beriladi va qarshi komanda o'yinchilari erkin to'p tepish huquqini qo'lga kiritadi. To'p qoida buzilgan joydan tepib o'yinga kiritiladi. Qoidaning "k" qismi qo'pol ravishda buzilganda jazolash birmuncha qattiqroq bo'lishi kerak. Agar qoida darvoza maydonida buzilgan bo'lsa, erkin to'p yoki jarima to'p qoida buzilgan joydan qoida talablarida keltirilgandek bajarilishi kerak. Hakamning fikricha, quyidagi o'yin qoidasini buzgan o'yinchilar maydondan chetlantiriladilar:

n) qo'pol (yomon) xulqda ayblansa yoki qoidani jiddiy ravishda buzsa;

s) zapas o'yinchi o'yin to'xtatilgach, yon va o'rta chiziqlar kamситish so'zlarini ifoda etsa;

p) ogohlantirilgandan so'ng ham qoidabuzarligini davom ettiraversa;

Agar o'yinchini maydondan chiqarib yuborish uchun o'yin to'xtatilgan bo'lsa, darvoza maydonidan tashqaridagi barcha holalarda qarshi komanda o'yinchilari qoida buzilgan joydan erkin to'p tepish huquqini qo'lga kiritadi.

Ko'rsatma

1. Agar darvozabon ongli ravishda to'p bilan kurashda raqibini ursa yoki to'pni ushlab to'rgan vaqtda itarsa, hakam qoida jarima maydoni buzilgani uchun 11 metrli jarima belgilashi kerak.

2. Agar o'yinchi ongli ravishda raqib o'yinchisiga o'ziga hujum qilayotganda orqasini o'girsas, bu o'yinchi xavfsiz usul bilan hujum qilishi mumkin.

3. Darvoza maydonida raqib o'yinchisi darvozabon to'pni ushlamasa ham, bilib yoki bilmasdan urilganini hakam o'yinchining harakatini baholab, o'yinni to'xtatishi, agar o'yinchi ongli ravishda o'yin qoidasini buzgan bo'lsa, erkin to'p belgilashi kerak.

4. Agar o'yinchi boshi bilan to'pni urish uchun komandadoshi yelkasiga suyanib (chiqib) o'ynasa, hakam o'yinni to'xtatish

va o'yinchiga sportchi xulqiga zid ishi uchun ogohlantirish berib, erkin to'p tepish huquqini qarshi komanda o'yinchilariga berishi kerak.

5. Maydonga qaytib o'yinga tushuvchi yoki o'yinga o'yin boshlangach kiruvchi o'yinchining burchi shundan iboratki, yon chiziqdan tashqaridan turib o'zini maydonga tushishiga hakamning ruxsatini ko'tishi va ruxsat berilgandan keyingina maydonga tushishi kerak. O'yinchining maydonga tushishi haqida hakam qo'li bilan ishora qilishi lozim. Hakam o'yin to'xtashini kutmasligi ham mumkin (bu qoida buzilganda qo'llanilmaydi).

Faqat hakam o'yinchining qachon maydonga tushishi mumkinligini hal qiladi va bunga ruxsat etadi.

6. qoidaning ma'nosi qoidani buzgan o'yinchiga ogohlantirish berish uchun o'yinni to'xtataverishni taqozo etavermaydi.

Hakam imtiyoz berish prinsipiga amal qilishi va aybdor foydasiga qaror chiqarmasligi kerak. Agar bu holda hakam imtiyoz berish prinsipiga amal qilsa, aybdor o'yinchini o'yin to'xtagach ogohlantiradi.

7. Agar o'yinchi raqib o'yinchisiga o'ynashga ruxsat etiladigan masofada turib to'pni gavdasi bilan to'ssa XII qoidaning 3-qismini buzmasdan to'sgan hisoblanadi, chunki bu o'yinchi to'pni taktik maqsadda undan ruxsat etilgan masofada to'sgan hisoblanadi. Bu holda bu o'yinchiga hujum qilinishi mumkin, chunki to'p unda hisoblanadi.

8. Agar o'yinchi ongli ravishda qo'llarini yoyib va buning bilan raqibini harakatiga xalaqit bersa, qo'llarini siltab raqibni yo'nalishini o'zgartirishga majbur qila turib o'yinchiga tegmasa ham, bunday o'yinchiga sportchasiga bo'lmagan xulqi uchun ogohlantirilib, uning komandasi tomon erkin to'p belgilanadi.

9. Agar o'yinchi ongli ravishda to'pni tepib o'yinga kiritayotgan raqib darvozaboniga xalaqit qila turib qoidaning 5-"a" qismi bo'yicha qoidani buzsa, hakam o'yinni to'xtatib, qoidani buzgan o'yinchi komandasi tomon erkin to'p belgilashi kerak.

10. Agar o'yinchi hakam erkin to'p yoki jarima to'pi belgilagach, uning yoniga yugurib kelib, qo'pol va haqoratlovchi so'zlar bilan hakamning qaroriga o'z noroziligini bildirsa, u maydondan chetlashtirilishi kerak. Zarba o'yinchi maydonni tark etgandan so'ng tepiladi.

11. Har qanday o'yinchi maydon tashqarisidami yoki maydondami o'z komandadoshi yoki raqibiga, hakamga, yordamchi hakamlarga nisbatan qo'pollik va tartibsizlik qilsa yoki umuman boshqa biror kishiga nisbatan haqoratlovchi va nomaqbul so'zlarni izhor etsa, aybdor hisoblanib qoidani buzganligi uchun sodir etgan qoida buzishning xarakteriga qarab jazolanishi kerak.

12. Agar hakamning fikricha, darvozabon ongli ravishda, vaqtni cho'zish uchun to'pni ushlagach uning ustida uzoq vaqt yotaversa, uning bu harakati sportchasiga bo'lmagan xulq hisoblanib, buning uchun:

a) unga ogohlantirish berib, uning komandasi tomon erkin to'pi belgilanadi;

b) mazkur o'yin qoidasini takroran yana buzsa, u maydondan haydaladi.

13. Haqoratlar komanda vakiliga yoki boshqa kishiga norozilikni tuflash bilan izhor etilsa yoki shunga o'xshash itoatsizlik o'yinchi tomonidan sodir etilsa, bu harakat qo'pol xulq deb baholanib, aybdor o'yinchini qoidaning "n" qismida ko'rsatilganidek jazolanishi kerak.

14. Agar hakam qoidani buzgan o'yinchiga ogohlantirish berishiga qaror qilgach, to unga bu jazoni e'lon qilgunga qadar o'sha o'yinchi yana bir ogohlantirish beradigan darajada o'yin qoidasini buzsa, aybdor o'yinchi maydondan chiqarib yuborilishi kerak.

15. Agar o'yinchi o'yin paytida to'p o'yinda bo'lganda jarima maydonida "o'yindan tashqari holat"da to'rgan raqibini to'pni egallashga harakat qilmasa ham uni tepib (chalib) yiqitsa, 11 metrli jarima to'pi belgilanadi.

16. Yengil jarohat olgan yoki boshqa sababga ko'ra hakam ruxsati bilan maydonni chegaralovchi chiziqda to'rgan o'yinchi, raqib o'yinchisi uning oldidan yugurib o'tayotganda ongli ravishda oyog'i bilan chalsa yoki qo'li bilan tortsa, unga ogohlantirish beriladi va jarima to'pi tepish bilan davom ettiriladi. Agar qoida jarima maydoni chegarasida sodir etilgan bo'lsa, qoidaga ko'ra 11 metrli jarima to'pi tepish belgilanadi.

17. Agar himoyalalanuvchi komanda o'yinchisi o'z jarima maydonida raqibini tepgani yoki qo'li bilan o'rgani uchun maydondan chetlantirilsa, to'p o'yinda bo'lgani uchun 11 metrli jarima to'pi belgilanadi.

18. Agar jarima maydonida talashish to'pi tashlayotgan payti himoyalalanayotgan komanda o'yinchisi to'p yerga tekkunga qadar raqibini ursa, hakam unga ogohlantirish berib yoki maydon dan chetlatib, boshqatdan talashish to'pi tashlashi kerak. Mazkur o'yin qoidasi buzilganda 11 metrli jarima to'pi hali to'p o'yinga kiritilmaganligini hisobga olib belgilanmasligi kerak.

19. Agar himoyalalanuvchi komanda o'yinchisi jarima maydoni tashqarisida turib ongli ravishda to'p mazkur jarima maydoni chegarasida payti qo'li bilan o'ynasa, qoida jarima maydonida buzilgan hisoblanib, 11 metrli jarima to'pi belgilanadi.

20. Agar bir komanda o'yinchilari tartibsizlik va qo'pol to'qnashuvlar sodir etaversa, qoida buzishda ayblab, hakam ularni ogohlantiradi yoki maydondan chetlashtiradi. Bunday hollarda o'yin to'xtagan joydan ularning komandasi tomon erkin to'pi belgilash bilan davom ettiriladi.

21. O'yinchi uchib kelayotgan to'pni ongli ravishda hujumni to'xtatish uchun qo'li bilan ushlasa yoki yorib o'tayotgan raqib o'yinchisini gavgasi bilan to'ssa, qo'li, ko'ylagi, trusisidan ushlab qolsa, hakam bunga jiddiy hodisa deb qarashi va bunday o'yinchiga ogohlantirish berishi kerak.

22. "TO'PNI NAZORAT QILAYAPTI" – bu degani darvozabon to'pni qo'lida ushlab to'rgan payti tushuniladi.

Agar darvozabon to'pni ushlagach, unga ajratilgan vaqt ichida u to'rt qadam qo'yishi mumkin, bu paytda:

to'pni qo'lida ushlab turishi yoki to'pni yerga urishi va sakragan to'pni yana ilib olishi, yoki to'pni havoga otib yana ilib olishiga ruxsat etiladi.

Darvozabon to'rt qadam qo'ygach, u to'pni o'yinga kiritishi kerak, biroq darvozabon to'pni o'z nazoratiga olgach, oyoq bilan o'ynash maqsadida to'pni yerga qo'ysa, yuqoridagi huquqlardan mahrum bo'ladi. Shu damdan boshlab u hatto to'rt qadam tashlamagan bo'lsa ham jarima maydonidan tashqarida to'rgan komandadoshi to'pga tegmasa yoki jarima maydonida yoki undan tashqarida raqib o'yinchisi to'pga tegmasa, darvozabon to'pga qo'l urishi mumkin emas.

Demak, darvozabon to'pni o'yinga kiritishi yoki uni oyog'i bilan o'ynashi mumkin, so'nggi holda unga to'rt qadamdan ko'proq

yurishga ruxsat etiladi. Chunki u bu holda maydondagi boshqa o'yinchilarnikidek huquqga ega bo'ladi (№ 299 va 299 A, 353, FI-FAning xati).

Jarima va erkin to'plar

Jarima to'pi erkin to'pdan shunisi bilan farq qiladiki, jarima to'pi to'p tepilgandan so'ng to'g'ridan-to'g'ri darvozaga kiritilsa hisoblanadi. Erkin to'p tepilgach darvozaga kiritilgan to'p hisoblanishi uchun tepilgandan so'ng to'pga boshqa biror o'yinchining tegishi shart bo'ladi.

O'yinchi jarima yoki erkin to'pini o'z jarima maydonida bajarayotgan payti qarshi komanda o'yinchilari jarima maydoni tashqarisida bo'lishlari va to'p o'yinga kiritilmagunga qadar unga to'qqiz metr dan kam bo'lmagan masofada turishlari va to'p jarima maydonidan chiqmaguncha unga tegishga ruxsat etilmaydi. To'p o'yinga kiritilishi uchun u o'z aylanasi uzunligicha masofani bosib o'tishi va jarima maydoni tashqarisiga chiqishi kerak. Darvozabon to'pni tepib o'yinga kiritishi uchun to'pni qo'lga olishi mumkin emas.

Agar oyoq bilan berilgan zarbadan so'ng, to'p jarima maydoni tashqarisiga chiqmasa, ya'ni to'p o'yinga kiritilmagan bo'lsa, u boshqatdan tepiladi.

Jarima yoki erkin to'pni o'z jarima maydoni tashqarisida tepayotgan paytda raqib o'yinchilari to'pga 9 metr dan yaqin turmasliklari kerak, faqat o'yinchilar darvoza ustunlari orasidagi darvoza chizig'i ustida "jonli devor" hosil qilib to'rganlarida to'pga 9 metr dan yaqin turishlari mumkin va to'p o'yinga kiritilmagunga qadar o'z o'rinlaridan qimirlamasdan turishlari kerak. Ma'lumki, to'p o'z aylanasi uzunligicha masofani bosib o'tgach o'yinga kiritilgan hisoblanadi. Agar qarshi komanda o'yinchisi jarima yoki erkin to'p tepilgunga qadar jarima maydoniga kirsam yoki to'pga ruxsat etilgan 9 metr dan yaqin masofada tursa, hakam zarbani to'xtatib o'yinchi qoidani bajarmaguncha ko'tishi kerak.

To'p tepiladigan paytida to'p qimirlamasdan turishi kerak. To'pni tepgan o'yinchi ikkinchi bor to'pga boshqa o'yinchilardan oldin tegishi mumkin emas.

Qoidada ko'rsatilgan bo'lishiga qaramasdan, jarima va erkin to'plar tepilishi:

1. Agar jarima yoki erkin to'pni himoyalayuvchi komanda o'z darvoza maydoni chegarasida tepsa, to'pni darvoza maydonining o'sha yarmiga tegishli ixtiyoriy nuqtasidan amalga oshiradi.

2. Agar hujum qiluvchi komanda erkin to'p tepish huquqini raqib darvozasi maydonida qo'lga kiritisa, darvoza chizig'iga parallel bo'lgan darvoza maydoni chizig'idan qoida buzilgan yerga yaqin joydan amalga oshiradi.

Jazolash

Agar o'yinchi boshqa o'yinchilardan oldin jarima yoki erkin to'p tepgach, ikkinchi marta to'pga tegsa, raqib o'yinchilari qoida buzilgan joydan erkin to'p tepish huquqini qo'lga kiritadi. Agar o'yin qoidasini o'yinchi raqib darvoza maydonida buzgan bo'lsa, bunday hollar bundan mustasno, u paytda erkin to'p darvoza maydonining qoida buzilgan yarimining ixtiyoriy nuqtasidan amalga oshiriladi.

Ko'rsatma

1. Jarima to'pidan erkin to'pni farqlash uchun hakam erkin to'p tepishni belgilagach, bir qo'lini yuqoriga ko'tarishi kerak va to'p boshqa o'yinchiga tegmaguncha yoki o'yindan chiqib ketmangunga qadar ko'tarib turishi kerak.

2. Jarima yoki erkin to'p tepilayotganda raqib o'yinchisi ongli ravishda to'pdan belgilangan uzoqlikda turmasa, unga ogohlantirish beriladi va u mazkur qoidani buzishni takrorlasa, maydonidan chetlashtiriladi. Hakam jarima yoki erkin to'pi tepishga har qanday xalaqit berishni jiddiy tartibbuzarlik deb baholashi kerak.

3. Agar jarima yoki erkin to'p tepilayotganda o'yinchilar sakrab yoki qo'llarini harakatlantirib raqibini chalg'itsa, uning harakati tartibbuzarlik, deb baholanib aybdorga ogohlantirish beriladi.

4. Agar o'yinchi to'pni tepgan boshqa o'yinchilardan oldin to'pni ongli ravishda ushlasa, buning uchun u jiddiy qoidabuzarlikda, ya'ni to'pni qo'li bilan ushlagani uchun ayblanib jazolanadi, ammo u boshqalardan oldin to'pga tekkandek jazolanmaydi. Mazkur qoida buzish uchun jarima to'pi yoki 11 metrli zarba ham belgilanishi mumkin, qachonki qoida qayerda buzilganligini hisobga olib.

Jarima yoki erkin to'pi tepishda himoyalanuvchi komanda o'z jarima maydonida nizomning qoidasiga rioya qilingan holda amalga oshiriladi.

11 metrli jarima to'pi

11 metrli jarima to'pi 11 metrli belgidan tepiladi. Jarima to'pi tepilayotgan paytda himoyalanuvchi komanda darvozaboni va to'pni tepuvchi (zarbani bajaruvchi) o'yinchidan boshqa barcha o'yinchilar maydon ichida, ammo jarima maydoni tashqarisida, (to'pdan) 11 metrli belgidan, 9 metr masofada bo'lishlari shart. Darvozabon to'p tepib o'yinga kiritilmaguncha darvoza chizig'ida ustunlar orasida oyoqlarini qimirlatmasdan turishi kerak.

Zarbani beruvchi o'yinchi (to'pni tepuvchi) to'pni oyog'i bilan oldinga yo'naltirishi va unga boshqalardan ilgari ikkinchi marta tegmasligi kerak.

To'p o'z aylanasi uzunligicha masofani bosib o'tgach, o'yinga kiritilgan hisoblanadi. 11 metrli zarbadan so'ng to'g'ridan-to'g'ri kiritilgan to'p hisoblanadi.

Agar 11 metrli zarba belgilangach, o'yinning 1-yarmi yoki umuman o'yin vaqti tugagan bo'lsa ham 11 metrli zarbani bajarishga vaqt qo'shiladi. Agar 11 metrli zarba bajarilgandan so'ng, to'p darvozaga kirgunga qadar darvozabonga tegsa va bu paytda 1-yarim yoki umumiy vaqt tugagan bo'lsa ham to'p gol hisoblanadi.

Jazolash

Mazkur qoidaning har qanday buzilishida:

a) himoyalanuvchi komanda o'yinchilari to'p darvozaga kiritilmasa, 11 metrli zarbani qaytarib tepishi kerak:

b) hujum qiluvchi komanda o'yinchilari zarba bergan o'yinchidan tashqari, gol bo'lsa gol hisoblanmasdan 11 metrli zarba takrorlanadi;

s) 11 metrli zarbani bajaruvchi o'yinchi tomonidan o'yinga kiritilgach qoida buzilsa, raqib komandasi qoida buzilgan yerdan erkin to'p tepish huquqiga ega bo'ladi.

Agar qoidaning "s" qismida ko'zda tutilgan qoida buzilgan bo'lib va raqib darvozasi maydonida sodir etilgan bo'lsa, erkin to'p qoida buzilgan tomonning istalgan nuqtasidan amalga oshiriladi.

Ko'rsatma

11 metrli zarba bajarilishida o'yinchilar o'yin qoidasi taqozo etadigan masofada turmagunlariga qadar hakam uning bajarilishiga ruxsat etmasligi kerak.

2. Agar o'yinchi 11 metrli to'pni tepishda:

a) darvozaga yo'naltirilgan to'p begona kishi tomonidan yoki biror narsaga tegib to'xtatilsa, 11 metrli zarba qaytadan tepilishi kerak;

b) to'p darvozaabondan, to'sin yoki ustunlardan tegib qaytgach, begona kishi yoki narsa tomonidan to'xtatilsa, hakam o'yinni to'xtatishi kerak va o'yinni to'p to'xtatilgan joydan talashish to'pi tashlash bilan davom ettiradi. Faqat bunda to'p darvoza maydonida to'xtatilmagan bo'lsa.

3. Agar hakam 11-metrli zarbani bajarishga ruxsat etdi, biroq:

a) zarba berilgunga qadar hakam darvozaabonning darvoza chizig'ida turmaganligini ko'rsa, zarba berilishiga xalaqit bermasligi kerak. Agar to'p darvozaga kiritilmasa, zarba takrorlanadi;

b) zarba berilgunga qadar darvozaabon qimirlayversa, hakam zarba berilishiga imkoniyat berishi kerak. Agar to'p darvozaga kiritilmasa, 11 metrli zarba takrorlanadi;

s) to'p o'yinga kiritilgunga qadar himoyalalanuvchi komanda o'yinchisi jarima maydoniga yoki 9 metrli radiusni chegaralovchi yon ichiga kirsas, zarba natijasini ko'tish kerak. Agar to'p darvozaga kiritilmasa 11 metrli zarba takrorlanadi. Qoidani buzgan o'yinchiga ogohlantirish berish kerak.

4. Agar 11 metrli zarbaning bajarilishida:

a) zarbani bajaruvchi o'yinchi tartibsizlik (qo'pollik) qilsa va zarbadan so'ng to'p darvozaga kiritilsa, 11 metrli zarba takrorlanadi va qoidani buzgan o'yinchiga ogohlantirish berish kerak;

b) hakam 11 metrli to'p tepishga ruxsat bergandan so'ng, to'p tepib o'yinga kiritilgunga qadar zarbani bajaruvchi o'yinchining komandadoshi jarima maydoniga yoki 11 metrli belgidan 9 metrli radiusni chegaralovchi yoy ichiga kirsas, hakam zarbaning natijasini ko'tishi kerak. Agar to'p darvozaga kiritilsa, 11 metrli zarba takrorlanadi.

O'yin qoidasini buzgan o'yinchiga ogohlantirish beriladi.

s) agar yuqorida ko'rsatilgan bandedagi kabi hol sodir etilgan-da to'p darvozabon, darvoza to'sini yoki ustunlariga tegib qaytib maydonga tushsa, hakam o'yinni to'xtatib, aybdor o'yinchiga ogohlantirish berishi va qoida buzilgan joydan erkin to'p belgilashi kerak. Erkin to'pni qarshi komanda o'yinchilari tepib o'yinga kiritadi.

Agar 11 metrli zarbani bajarishda:

a) hakamning zarbani bajarishga ruxsatidan so'ng, to'p o'yinga kiritilgunga qadar darvozabon darvoza chizig'idan oldinga chiqsa yoki oyoqlarini qimirlataversa va zarbani bajaruvchi o'yinchining komandadoshi jarima maydoniga yoki 11 metrli belgidan 9 metrli radiusni chegaralovchi yoy ichiga kirs, 11 metrli zarba takrorlanadi.

11 metrli zarbani bajaruvchi o'yinchining qoidani buzgan komandadoshiga esa ogohlantirish beriladi;

b) 11 metrli zarbani bajarishga hakam hushtak chalib ruxsat etgach to'p o'yinga kiritilgunga qadar ikkala komanda o'yinchilari jarima maydoniga yoki 9 metrli radiusni chegaralovchi yoy ichiga kirishsa, 11 metrli zarba takrorlanadi. Qoidani buzgan o'yinchilarga ogohlantirish berilishi kerak.

6. Agar o'yin payti 11 metrli zarbani tepishga yoki takror tepish uchun vaqt qo'shilgan bo'lsa, 1-yarim yoki umuman o'yin uchun ajratilgan vaqti to'g'ri bajarilgan 11 metrli zarbadan so'ng tugatilishi kerak. Ya'ni hakam to'pni hisoblash yoki hisoblamaslik haqida oxirgi qarorni chiqargandan so'ng. Qachonki, to'p darvoza chizig'ini to'sin yoki ustunlar orasidan to'liq kesib o'tsa to'p darvozaga kiritilgan deyiladi.

a) to'g'ridan to'g'ri 11 metrli zarbadan so'ng;

b) darvoza to'sini yoki ustunlariga tegib;

s) darvozabonga tekkandan so'ng yoki darvozabon bilan o'ynaganda. O'yin hakamning biror bir qarorga kelgan zahotiyq tugatiladi.

7. 11 metrli to'pni tepishga qo'shilgan vaqt:

a) mazkur qoidaning 2-ko'rsatmasidagi "b" va 4-ko'rsatmaning "s" qismlaridan tashqari barcha shartlari bajariladi;

b) ko'rsatmaning 2-"b" va 4-"s" bo'limlarida ko'rsatilganidek to'p darvozabon, darvoza to'sini yoki ustunlaridan qaytib tushgan zahotiyq tugatilishi kerak.

To'pni tashlash (autdan tashlash)

To'p yon chiziqni yerdan havodan to'liq kesib o'tsa, yon chiziqni kesib o'tgan joydan maydonning ixtiyoriy yo'nalishi bo'yicha qo'l bilan tashlab o'yinga kiritiladi. To'pga oxirgi marta tekkan komanda o'yinchilariga to'pni tashlab o'yinga kiritish huquqi berilmaydi. To'pni tashlayotgan o'yinchi ikkala oyog'i bilan yon chiziq ustida yoki maydon tashqarisida bo'lishi shart.

O'yinchi to'pni ikkala qo'li bilan boshining orqa tomonidan maydonga tashlab o'yinga kiritishi lozim.

To'p tashlanganidan so'ng maydonga kirgach, o'yinga kiritilgan hisoblanadi. To'pni tashlagan o'yinchiga boshqa o'yinchilardan oldin to'pga tegish huquqi berilmaydi.

Yon chiziqdan tashlab to'g'ridan-to'g'ri darvozaga kiritilgan to'p (hech kimga tegmasdan kiritilgan gol) hisoblanmaydi.



Jazolash

a) agar to'p noto'g'ri tashlansa, qarshi komanda o'yinchilari o'sha yerning o'zidan to'pni takroran tashlaydi;

b) to'p tashlagan o'yinchi ikkinchi marta boshqa o'yinchilardan oldin to'pga tegsa, qoida buzilgan joydan qarshi komanda erkin to'pi tepish huquqini qo'lga kiritadi. Qoida darvoza maydonida buzilsa, to'p darvoza maydonining ixtiyoriy nuqtasidan tepiladi (qoidada ko'rsatilganidek amalga oshiriladi).

Ko'rsatma

1. Yon chiziqdan to'p tashlashni bajarayotgan o'yinchi, agar to'pga maydon ichida ikkinchi bor qo'li bilan tegsa va bu paytgacha boshqa o'yinchi unga tegmagan yoki o'ynamagan bo'lsa, jarama to'pi belgilanadi.

2. Maydonga to'pni yon chiziqdan tashlab o'yinga kiritayotgan o'yinchi yuzi (old tomoni) bilan maydonga qaragan bo'lishi kerak.

3. Yon chiziqdan to'p tashlayotgan o'yinchiga qarshi komanda o'yinchisi sakrab yoki qo'llarini harakatlantirib to'pni tashlashga to'sqinlik qilsa, uning xulqi yomon hisoblanib, unga ogohlantirish beriladi.

4. Agar o'yinchi raqibini ongli ravishda to'p yon chiziqdan maydon tashqarisiga chiqqanda ursa, u ogohlantiriladi yoki maydondan chiqarib yuboriladi.

Agar to'p tashlanganda u yon chiziqni kesib o'tmay yerga urilsa yoki maydonga to'p kirmay yon chiziq tashqarisida qolsa, to'p avval tashlangan joydan takroran to'p tashlagan komanda o'yinchilari tomonidan amalga oshiriladi.

Darvoza chizig'idan chiqib ketgan to'pni o'yinga kiritish zarbasi

(Darvoza oldidan bajariladigan zarba) Agar to'p darvoza to'sini yoki ustunlari tashqarisidan darvoza chizig'ini (kesib) to'liq kesib o'tishida oxirgi marta hujum qilayotgan komanda o'yinchilariga tekkan bo'lsa, darvoza oldidan beriladigan zarba belgilanadi. To'p darvozaning qaysi tomoniga yaqin masofadan darvoza chizig'ini kesib o'tgan bo'lsa, to'p darvoza maydonining o'sha tomoniga qo'yilib himoyalannuvchi komandaning o'yinchilari tomonidan oyoq bilan beriladigan zarba orqali o'yinga kiritiladi, ya'ni maydonga jarima maydonidan tashqariga chiqariladi.

Zarbani beruvchi o'yinchi to'pni o'yinga kiritish uchun darvozabonning qo'lga berish huquqiga ega emas. Agar to'p oyoq bilan tepilgach, jarima maydoni tashqarisiga chiqarilmasa (o'yinga kiritilmasa) to'p takroran tepiladi.

Zarbani bajargan o'yinchining ikkinchi marta boshqa o'yinchilardan oldin to'pga tegishiga haqqi yo'q.

Darvoza oldidan tepiladigan zarbadan to'g'ridan-to'g'ri kiritilgan to'p hisobga olinmaydi. Darvoza oldidan tepiladigan zarba payti qarshi komanda o'yinchilari jarima maydoni tashqarisida turishlari va faqat to'p zarba berilib jarima maydoni chegarasidan tashqarisiga chiqqach, kirishlariga ruxsat etiladi.

Jazolash

Agar darvoza oldidan beriladigan zarbani bajargan o'yinchi jarima maydoni tashqarisida boshqa o'yinchilardan oldin to'pga tegsa yoki to'pni olib o'ynasa, qarshi komanda o'yinchilari erkin to'pi tepish huquqini qo'lga kiritadi. O'yin qoidasi raqib darvoza maydonida sodir etilgan hollar bundan mustasno. U holda erkin to'p darvoza maydonining qoida buzilgan yarimidagi ixtiyoriy nuqtadan tepiladi.

Ko'rsatma

1. Agar darvoza oldidan bajariladigan zarbani bajaragan o'yinchi to'p jarima maydonidan chiqqunga qadar boshqa o'yinchilardan oldin ikkinchi marta tegsa, qoida talablarida ko'rsatilganidek, to'p o'yinga kiritilmaganligi sababli takrorlanadi.

2. Agar darvoza oldidan bajariladigan zarbani ijrochisi ongli ravishda to'p jarima maydonidan chiqqach, hali boshqa o'yinchi to'pga tegishidan oldin qo'li bilan o'ynasa, jiddiy qoida buzish hisoblanib qarshi komanda jarima to'pi tepish huquqini qo'lga kiritadi.

3. Agar darvoza oldi zarbasini bajaruvchi himoyachi to'pni jarima maydoni tashqarisiga tepib chiqarsa-yu, kuchli shamol uni jarima maydoniga qaytarib olib kirs va boshqa o'yinchi to'pga tegmasidan himoyachi qo'li bilan o'ynasa, hakam 11 metrli zarba belgilashi kerak.

4. Agar darvoza oldi zarbasini darvozabon bajarsa va to'p jarima maydonidan chiqqach, kuchli shamol uni jarima maydoniga qaytarib olib kirs (to'pga hali boshqalar tegmaganligi uchun) va to'pni darvozabon qo'lga olsa, biroq to'p darvozaga baribir kiritilgan, hakam erkin to'p belgilashi kerak.

5. Agar darvoza oldi zarbasini bajarishda to'p o'z aylanasi uzunligicha masofani bosib o'tsa-yu, ammo to'p jarima maydonidan chiqmasdan qarshi komanda o'yinchisi jarima maydoniga kirganda himoyachi unga nisbatan qo'pollik qilib qoidani buzsa, to'p o'yinga kiritilmaganligi uchun 11 metrli jarima to'pi belgilanmaydi.

Aybdor o'yinchi ogohlantirish oladi yoki maydondan chetlashtiriladi va darvoza oldi zarbasi takroran tepiladi. Agar bunda to'p jarima maydoni tashqarisiga chiqqunga qadar o'yin to'xtatilsa, zarba qaytariladi, ya'ni qarshi komanda o'yinchisi to'p o'yinga kiritilmasdan jarima maydoniga kirgan hisoblanadi.

Burchakdan beriladigan zarba (burchak to'pi)

Agar to'p darvoza to'sini yoki ustunlari tashqarisidan darvoza chizig'ini to'liq kesib o'tishidan oldin oxirgi marta himoyalayuvchi komanda o'yinchilariga tegib chiqqanda, burchak to'pi belgilanadi va burchak (sektori) yoyidan hujum qiluvchi komanda

o'yinchilari tomonida to'p raqib darvozasining qaysi tomonidan chiqib ketgan bo'lsa, o'sha tomonidan to'pni o'yinga kiritadi. To'p to'liq yoyning ichiga o'rnatilishi lozim. Zarbani bajargan o'yinchi uni bajarayotganda burchak bayrog'ini egishi, olib qo'yishi yoki o'rnini almashtirishiga ruxsat etilmaydi.

Burchak to'pidan to'g'ridan-to'g'ri kiritilgan (darvozaga) to'p hisobga olinadi.

Burchak to'pini bajarishda raqib o'yinchilarini to'pga 9 metrdan yaqin masofada turishlariga ruxsat etilmaydi va bu qoida to'p o'z aylanasi uzunligicha masofani bosib o'tgunga qadar ta'sir etadi. Zarbani bajargan o'yinchining esa boshqa o'yinchilardan oldin to'pga ikkinchi marta tegishiga ruxsat etilmaydi.

Jazolash

a) agar burchak to'pini bajaruvchi o'yinchi boshqa o'yinchilardan avval to'pga ikkinchi marta tegsa yoki o'ynasa qoida buzilgan joydan qarshi komanda o'yinchilari erkin to'pi tepish huquqini yo'lga kiritadi. Qoida darvoza maydonida buzilgandagi hol bundan mustasno, bu holda erkin to'p darvoza maydonining qoida buzilgan tomonidagi ixtiyoriy nuqtada tepiladi;

b) burchak to'pini bajarishda boshqa o'yin qoidalari buzilganda burchak to'pini tepish takrorlanadi.

ILOVA

11 metrli zarbalar seriyasi yordamida g'olibni aniqlashdagi FIFA qo'llanmasi

1. Hakam barcha 11 metrli belgidan bajarilayotgan zarbalar darvozasini tanlaydi.

2. Hakam kapitanlar o'rtasida qur'a tashlab birinchi zarbani bajarish huquqini olgan komandani aniqlaydi.

3. a) komandalar "s" va "d" shartlarga amal qilgan holda beshtadan zarba bajarishadi:

b) zarbalar navbatma-navbat amalga oshiriladi;

s) agar komandalar beshta zarbadan bajarganlariga qadar bitta komanda boshqasi barcha to'plarni bajarganda hisobni oshirgan holda ham birinchi komanda kiritgan to'plar soniga yetmasligi aniqlanib bo'lsa, qolgan zarbalar bajarilmaydi;

d) agar ikkala komanda beshtadan zarbadan so'ng bir xil natijaga erishsa (gollari soni teng bo'lsa) yoki umuman darvozaga to'p kiritilmasa, zarbalarni bajarish davom ettirilib, teng zarbalardan so'ng (beshtadan zarba bajarishlari shart emas), bitta to'p kiritgunga qadar davom ettiriladi.

4. 3-punktning "a", "s", "d" bo'limlarida ko'rsatilgan qoidalariga zidd bo'lmagan holda qaysi komanda to'p kiritgan bo'lsa, u musobaqaning g'olibi deb tan olinadi.

5. a) zarbalarni musobaqa nizomida ko'rsatilganidek asosiy va qo'shimcha vaqt mobaynida maydonga tushgan ixtiyoriy o'yinchi bajarishi mumkin.

Shuningdek, o'yin tugaganligiga signal berilganda hakamning ruxsati yoki beruxsat maydonni vaqtincha tark etgan o'yinchilar ham bu huquqqa ega;

b) agar darvozabon zarbalar tepilganda jarohatlansa va o'z vazifasini davom ettirishga layoqatsiz bo'lsa, u musobaqa protokolidagi ko'rsatilgan darvozabon bilan almashtiriladi. Biroq bu komanda musobaqa nizomida belgilangan o'yinchi almashtirish o'yin mobaynida foydalanib bo'lmagan bo'lsagina almashtirishga ruxsat etiladi.

6. Zarbani hali to'pni tepmagan o'yinchi tepadi. Faqat darvozabonni yoki 5-punkt talabiga asosan uni almashtirgan darvoza-

bon va barcha o'yinchilar bir martadan zarba berishgach, yana ikkinchi bor tepish huquqiga ega bo'lishadi.

7. 5-punkt qoidasiga asosan zarbalar berilayotgai istalgan paytda istagan o'yinchi darvozabon bilan o'rin almashishi mumkin.

8. a) zarbalar bajarayotgan o'yinchi va ikki darvozabondan tashqari barcha o'yinchilar zarba berilayotgan paytda maydonning markaziy aylanasi chegarasida bo'lishlari shart;

b) zarba berayotgan o'yinchining komandadoshi bo'lmagan darvozabon zarba berilayotgan jarima maydonidan tashqarida darvoza chizig'iga parallel holda 11 metrli belgidan 9 metr uzoqlikda turishiga ruxsat etiladi.

9. Ushbu ko'rsatmaning 1-, 8- punktlariga amal qilgan holda g'olib aniqlanganda o'yinning barcha qoidalari va ko'rsatmalari amalda bo'lishi kerak.

IZOH: Agar elektr yoritgichlari 11 metrli zarbalar tepilgunga qadar ishdan chiqsa, g'olib qur'a tashlab aniqlanadi.

Mavzuni mustahkamlash uchun savollar:

1. O'yinchining kiyim-boshi nimalardan iborat topadi?
2. Hakam kim?
3. Yordamchi hakamlar nima vazifani bajaradilar?
4. O'yin uchun ajratilgan vaqt va necha bo'limdan iborat?
5. O'yin boshlanishi oldidan nima tashlanadi?

Futbolda ishlatiladigan terminlar

GLOSSARIY

Aut – aut, chetda. Sport o'yinlarida to'pning maydondan chiqib ketishi

Bitum – bitum (karbon vodorodlardan iborat smolali moddalar)

Diskvalifikatsiya – sportchini o'yin qoidalarini buzgani uchun sport musobaqalariga qatnashishdan mahrum qilish.

Dyuym – dyuym (eski Rossiyada va hozirgi Angliyada uzunlik o'lchovi birligi; futning o'n ikkidan biri 25.4 mm ga teng.)

Kombinatsiya – kombinatsiya. Umuman sport o'yinlarida uzoqni ko'zlab qilingan harakat.

Krossovka – krossovka. Sportchilar kiyadigan maxsus yyengil oyocq kiyimi.

Stadion – o'yingoh, stadion (stadion-musobaqalashish joyi)

Sekundomer – sekundomer. Juda qisqa vaqt oralig'ini soniyalar bilan o'lchash asbobi.

Tablo – tablo. O'yin bilan bog'liq bo'lgan ommaga aniq ko'rib olishga moslangan ekran, taxa, schit.

Ochko – ochko. Sport turlariga qarab g'oliblar uchun ochkolar har xil beriladi.

Taym aut – taym aut, Tanaffus.

Flnt – chalg'itish, raqibni aldaydigan harakatlar.

Fut – fut (30.479 santimetr ga teng keladigan rus va ingliz uzunlik o'lchovi).

Rekord – rekord. Sport turlari bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda eng yuqori ko'rsatkichga erishib, birinchilikni egallash.

Zona – mintaqa.1 geografik maydon. Sport musobaqalarining dastlabki o'yinlari bir necha mintaqalarda o'tkazilishi mumkin.

Futbol – futbol. (foot-oyoq, ball-to'p).

Yurd – yard (Angliyada-0,91 metr ga teng uzunlik o'lchovi).

FIFA – Xalqaro Futbol Federatsiyasi.

UEFA – Yevropa futbol ittifoqi.

OFK – Osiyo futbol konfederatsiyasi.

O'zbekcha	Русча	Inglizcha
11 metrlik jarima chizig'i	Шрафная линия 11 м	11 m line
Hujum	Нападени	Assault
Markaziy liniya	Центральная линия	Centre line
Fol	Фол	Foot
Passiv o'yin	Пассивная игра	Passive play
O'yindan tashqari holat	Вне игры	Out of play
O'yin vaqti	Время игры	Playing time
Otish uchun signal	Свисток для броска	Whistle for the throw-off
Ogohlantirish	Предупреждени	Warning
Darvozaning ichki chizig'i	Внешняя линия ворот	Outer goal line
Guruh jamoasining vakili	Официальный представитель команды	Team official
Shaxsiy jazo	Личное наказание	Personal punishment
Darvozaga otish	Бросок вратаря	Goalkeeper throw
Jarima otish chizig'i	Линия штрафного броска	Free throw line
Chiziqni kesib o'tish	Пересек линию ворот	Crossed the goal line
Diskvalifikatsiya	Дисквалификация	Disqualification
Aut	Аут	Aut
Sekundomer	Секундомер	Sekundomer
Fint	Финт	Fint
Ochko	Очко	Ochko
Zona	Зона	Zona
Rekord	Рекорд	Rekord
Jihozlar	Оборудования	Equipment

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Akramov R.A. Yosh futbolchilarni tanlab olish va tayyorlash. – T., 1989.
2. Akramov R.A., Tolibdjonov A.I. Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash. O'quv qo'llanma. – T., 1994.
3. Kazakov P.N. Futbol. – T., 1987.
4. Iseev Sh.T. Futbol jamoalarining galaba kozonishida futbolchilarning standart vaziyatlardan samarali foydalanish. "Pedagogik ta'lim" jurnali, № 2, 2003-y.
5. Кошбахтиев И.А. Управление подготовки футболистов высокими квалификациями. – Т., Groteks. 1998.
6. Кошбахтиев И.А., Нуримов Р.И. Программирование подготовки футболистов высоких квалификации. – Т.: 2005.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М., Фис. 1977.
8. Нуримов Р.И. Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Учебное пособие. – Т., 2001.
9. Нуримов Р.И. Техника – тактические действия футболистов высокой квалификации. Учебное пособие. – Т., 2001.
10. Pavlov Sh.K. Qo'l topi. "Musobaqalar qoidalari". – T., 1987.
11. Абдурахмонов Ф.А., Ливитский А.Н., Яротский А.И., Павлов Ш.К. Подготовка Гандболистов, Учеб.пособие. – Т., 1992.
12. Futbol uchebnik. Gruppa avtorov. – T., 2005.
13. B. Nugmonov, F. Xujaev, K. Raimkulov. Sport o'yinlari. Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. – T.: Ilm ziyo, 2007.

МУНДАРИЖА

Kirish.....	3
I BOB. Futbolning rivojlanish tarixi	6
II BOB. Futbol o'yini texnikasi.....	19
III BOB. Sport o'yinlarida trenirovka va o'rgatishning asoslari. O'quv-trenirovka jarayonining tuzilishlari	68
IV BOB. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.....	81
V BOB. Psixologik tayyorgarlik	92
VI BOB. Nazariy tayyorgarlik.....	95
VII BOB. Futbol maydonining o'lchami va o'yin qoidasi	95
VIII BOB. Kichik futbol	128
Dars konspektini tuzish	142
Darsni tashkillashtirishda noan'anaviy o'qitish metodlaridan foydalanish	144
IX BOB. Harakatli o'yinlar	151
X BOB. O'yin qoidalari	184
Ilova	209
Glossariy	211
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	213

**ABDUQAYUM ABDULLAYEV
ABDULXAYEVICH**

**SPORT VA HARAKATLI O'YINLAR
O'QITISH METODIKASI
(FUTBOL)**

O'quv qo'llanma

**MUHARRIR: V. IBRAGIMOVA
TEXNIK MUHARRIR: O. MUXTOROV
SAHIFALOVCHI: H. SAFARALIYEV
DIZAYNER: I. ADILOVA**

K

II

II

II

O'

IV

V

VI

VI

VI

Da

Da

o'c

IX

X

Ilc

Gl

Fc

Original maket "TAFAKKUR" nashriyotida tayyorlandi.

Nashriyot litsenziyasi A1 № 231. 16.11.12.

Bosishga ruxsat 13.12.2019 da berildi.

Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$. Ofset qog'ozi.

Ofset bosma usulida bosildi.

"Cambria" garniturası. Shartli bosma taboq 13,5.

Adadi 500 nusxa.

"TAFAKKUR" nashriyoti Toshkent tumani,
Qizg'aldoq, Bunyodkor MFY, Ko'l 17-tor ko'cha, 9-uy.

Tel, FAKS: (71) 244-75-88. (94) 664-40-03.

Email: tafakkurmaktub@mail.ru

"ADAD PLUS" MCHJ bosmaxonasida chop etildi.

