

# FUTBOLCHILAR MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDA QO'LLANILADIGAN VOSITALAR VA USULLAR

O'zDJTSU Futbol nazariyasi va  
uslubiyati kafedrası professori, p.f.n

**Abidov Shavkat Usmanovich**

Chirchiq shahri

## To'psiz mashqlar:

1. 50-60 *sm* li baland yerga (yonlamasiga narvon zinapoyasi, tribuna o'rindig'i va boshqalarning yoniga) turib, 15 *sek* davomida maksimal tezlikda sakrab chiqib va sakrab tushish mashqi. Dam olib bo'lgach, boshqa yonbosh bilan bajarish.
2. Darvoza chizig'idan boshlab 5 soniya davomida doira bo'lib yoki futbol maydoni bo'ylab tez yugurish.
3. 5-7 metr masofada turgan sheriklar bir-biriga qarab yaqinlashib keladilar. Ulardan biri o'mbaloq oshadi, ikkinchisi sherigi ustidan sakrab o'tadi, so'ngra ikkalasi iloji boricha tez orqaga qaytadi va o'sha harakatni o'rin almashgan holda 10 soniya davomida bajaradi.
4. Qalinligi 100-120 *sm* li ikkita to'siqni 90° burchak ostida bir-biriga taqab qo'yiladi. Futbolchi birinchi to'siqdan sakraydi, ikkinchisining esa ostidan o'tadi, tezda orqaga qaytadi va shu harakatlarni teskarisiga bajaradi - 10 *sek*.
5. Chalgancha yotgan holatdan komanda bo'yicha holatlar quyidagicha o'zgartiriladi: «Qorin bilan!», «Chapga!», «O'ngga!», «O'tiring!», «Cho'nqayib o'tiring!», «Sakrang!», «Orqa bilan!» va boshqalar – 15 soniya.

## To'p bilan bajariladigan mashqlar:

To'p bilan yon tomondagi chiziq bo'ylab 16-20 *m* ga burchakdagi bayroq tomonga tez yugurish, to'pni darvoza yoniga otish, tezda burilib – start joyiga o'ta tez qaytish 7-9 soniya. Devor yoki batutdan 13-16 metr narida devorga parallel ikkita ustuncha (ular 5 *m* oralatib qo'yilgan) turibdi. To'pni devorga urish va ustunlar atrofidan «sakkiz» raqamini hosil qilib aylanib o'tish.

Juft bo'lib bajariladigan mashqlar. Sheriklarning bittasi gimnastika o'rindig'i oldida, ikkinchisi qarama-qarshi tomonda, o'rindiqdan 3-4 metr narida qo'lida to'p ushlab turadi. U qo'lidagi to'pni shunday otadiki, sherigi sakrab turib, to'pni uning qo'lga qaytarib yubora olsin. Bunda sakrovchi skameykadan hatlab o'tadi, ikkinchi sakrashda dastlabki holatiga qaytadi. 15 soniya ishlagandan so'ng sheriklar o'rin almashadilar.

Ikki futbolchi start chizig'ida bir to'p bilan turadi. Signalga binoan birinchi to'p bilan xuqqabozlik qiladi, boshqasi 12-15 *m* ga tez yugurib ketadi va start joyiga qaytib keladi, kelishi bilan to'pni u olib o'ynata boshlaydi va sherigining yugurib borib kelishiga imkon tug'diradi. O'yinchilar mashqni 5 martadan bajaradilar. Tarang tortilgan setka (batut) yoniga turib (setkadan 5-7 *m* narida) 15 soniya davomida turli usullar bilan to'xtovsiz, maksimal sur'atda tepish boshlanadi.

## Interval uslubli mashg'ulotning 2-ko'rinishi:

Yuqoriga sakrab yugurish, 90° ga burilish – yo'rg'alab yugurish, 90° ga burilish va hokazolar. Maksimal yugurish. Umumiy uzunligi 21 *m* keladigan masofa, uni 7 metrdan qilib chegaralangan. Shug'ullanuvchilar navbatma-navbat har bir nazorat chiziqqacha uch marta yugurib borib, start joyiga qaytadilar.

To'siqlardan yugurib o'tish. Futbolchi start olganidan so'ng 5 *m* dan yana start joyiga qaytadi, u yana tezlashib har bir tomoni teng bo'lgan (tomonlari 3 metr keladigan) uchburchak shaklida

turgan uchta ustundan aylanib o'tib, balandligi 30-40 sm keladigan to'siq oldiga yugurib keladi (to'siq har birining orasi 2 metrdan oralatib qo'yilgan) va tez yugurib startga qaytadi.

Orasi 15-20 metr keladigan ikki do'nglik o'rtasidagi pastlikda huddi soatning kapgiri singari u yoqdan-buyoqqa uzluksiz yugurish.

#### **To'p bilan bajariladigan mashqlar.**

Darvoza yonida uchovlashib mashq qilish. Ikkinchi sherik to'p bilan jarima maydoni oldida chizilgan nariroqda joylashadi, uchinchi – jarima maydoni radiusida turadi. Sheriklardan biri to'pni tepadan qattiq tepib 11 metrlik belgi tomonga uzatadi, jarima maydonida turgan ikkinchi sherik to'p tarafdagi yugurib, sakrab yoki sakramasdan oyoq yoki bosh bilan uni darvozaga urib kiritishga intiladi. To'pni tepgan o'yinchi tezda dastlabki joyiga qaytadi va boshqa sherigiga qarab turadi, unisi ham oldingisi singari to'pni balanddan oshirishi kerak va hokazo.

O'rtadagi chiziqdan 10-15 metr narida qanot tomonida 3 metrdan oralatib 4 ta ustun o'rnatiladi. Oxirgi ustundan keyin 2-3 ta to'p qo'yiladi. O'yinchilardan biri ustunga ro'para bo'lib keladi, bir ozdan keyin boshqasi markazni mo'ljallab start oladi. Birinchisi to'rtta ustunni aylanib o'tadi va bitta to'pni oladi, uni darvoza chizig'igacha o'ynab boradi hamda darvoza bo'ylab o'qday tepadi. To'pni markazdan yugurib kelayotgan o'yinchi olishi kerak. Shundan keyin o'yinchilar joylariga boradilar. To'pni olgani uni jarima maydoni burchagiga uzatadi, o'zi tez yugurib start olgan joyiga qaytadi. To'pni o'qday uzatgan o'yinchi aylanib, tepadan kelayotgan to'pni oshirishga harakat qiladi; tez yugurib, keyin to'pni ustun oldiga olib keladi va uni shu yerda qoldiradi, o'zi maydon markazidan start olgan joyiga tez yugurib qaytadi. Mashqni ikki tomondan bajarish mumkin.

O'rtadagi chiziqning ikki tarafida 10-15 metr narida jarima maydoni burchagiga yonma-yon qilib 4 ustun qo'yilgan, har biri 3 metrdan oralatib qo'yilgan, ularga yaqinroq, o'rtadagi chiziqqa yaqin qilib ikkita to'siq qo'yilgan (balandligi 40-50 sm). Jarima maydonining birinchi burchagiga 2-3 to'p qo'yilgan. A o'yinchi (o'ngdan) va B o'yinchi (chapdan) bir vaqtning o'zida start oladi, ustunlarini aylanib o'tib jarima maydoni burchagiga qarab tez yugurishda davom etadilar, o'sha yerda yo'nalishni keskin o'zgartiradilar, hamma jarima chizig'i bo'ylab bir-birlarining ro'parasiga harakat qiladilar. Bunda A o'yinchi jarima maydonining burchagida to'pni to'xtatib qolib, yurishda davom etadi. Jarima maydoni radiusida «kesishish» kombinatsiyasi hosil qilinadi. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga beradi. B o'yinchi harakatni jarima maydonining burchagigacha davom ettiradi, shu payt sherigi to'pni darvozaga uradi-da, jarima maydonining boshqa burchagiga harakatini davom ettiradi.

180° li burchak bilan burilgan B o'yinchi boshqa to'pni oladi va uni sherigi tomonga olib keladi. Yana o'sha kombinatsiyadan keyin A o'yinchi to'pni darvozaga tepadi, ikkala o'yinchi jarima burchagi tomonga yuradi, u yerdan to'siqlar tomonga burilib, uzoq va tez yugurib start joyiga boradi, keta turib ikkala to'siqdan sakrab o'tishadi.

Uchlik o'yin. Ikkita kichkina darvoza bir-biridan 20–30 metr uzoqlikda joylashtiriladi. Har bir darvoza yonida (A va B) o'yinchi bor, uchinchi (V) o'yinchi bir darvoza yonida o'yin boshlaydi. Har bir darvoza yonida 2-3 tadan to'p bo'ladi. Masalan, A o'yinchi to'pni qarshi tomondan darvoza yonida turgan V o'yinchiga uzatadi, u ham to'p bilan harakatni boshlaydi va yo'lda keta turib A o'yinchini aldab o'tishga harakat qiladi. A o'yinchi V o'yinchining darvozaga yetib kelishiga 7-10 metr qolganda, darvozadan unga qarshi chiqadi. V o'yinchi yakkama-yakka talashishni tugatib (to'xtovsiz yugurib keta turib), to'pni xoh oldirib qo'ygan bo'lsin, xoh oldirib qo'ymagan bo'lsin, shu xaxoti orqaga buriladi va B o'yinchidan to'pni oladi. Mashq yana boshdan oxirigacha takrorlanadi. 30-90 sek dan keyin V o'yinchi A yoki B o'yinchi bilan o'rin almashadi.

O'yinchilar quyidagicha joylashadilar: A o'yinchi bir nechta to'p yotgan darvoza maydoni burchagida, B o'yinchi 11 metrlik belgi qarshisidagi yon chiziqda, V o'yinchi jarima chizig'idan 10-12 metr narida joylashadi. A o'yinchi to'p bilan, B o'yinchi to'psiz bir vaqtning o'zida bir-biriga qarab harakat qila boshlaydilar va jarima maydonidan narida «kesishish» kombinatsiyasini boshlaydilar. A o'yinchi B o'yinchining o'rniga tomon harakatni davom ettiradi, B o'yinchi esa bu paytda to'pni jarima maydoni radiusiga uzatadi va V o'yinchi tomonga yuguradi. V o'yinchi tezlik bilan to'pni to'g'ridan-to'g'ri darvozaga uradi va harakatni darvoza maydonining burchagiga tomon davom ettiradi. Bunday «aylanma» o'yin yuqori sur'at bilan to'xtovsiz bajariladi.

Mashqlarning xarakterlaridan ko'rinib turibdiki, ularning qiyinligi faqat ish va dam olishning qat'iy belgilangan miqdorida emas, balki, futbolchilarning o'z harakat yo'nalishini keskin o'zgartirishida, sakrash harakatlarini bajarishida, ya'ni mashq ichiga xuddi futbolchilarning o'yin faoliyatiga va o'yin xarakteriga mos to'sqinliklar kiritilishidir.

*Interval uslubli mashg'ulotning 3-ko'rinishi:*

Trenirovkaning bu varianti doim to'p bilan bajariladi va u qo'shma, ya'ni futbolchilarning chidamliligi, o'yin texnikasi va takomillashtiriladigan uslubdan uncha farq qilmaydi.

Quyida ba'zi mashqlardan namunalar keltiriladi:

Maydonning chorak bo'lagidagi «kvadrat» o'yini; bunda futbolchilar yakkama-yakka, bir-birlariga qarshi hatto straxovka qilishga ham e'tibor bermasdan o'ynaydilar. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

Maydonning markaziy doirasida uchta uchlikning o'yini. Ikkita uchlik o'ynaydi, uchinchi dam oladi.

daqiqadan keyin o'rin almashadilar. Yuqori sur'atni saqlash maqsadida to'p doira tashqarisiga chiqib ketgan hollarda murabbiy boshqa ortiqcha to'pni zudlik bilan o'rtaga tashlab, o'yinni davom ettiradi.

A va B komandalari o'rtasida – ikki raqib orasida ikki tomonlama uchrashuv. O'yin 15 daqiqadan davom etib, 4-6 bo'limdan iborat bo'ladi. Har bir bo'limning boshlanishida o'yinga yangi raqib, ya'ni avval A jamoasi, keyin B jamoasi, so'ngra yana A jamoasi kiritiladi.

Gandbol o'yini. Bu o'yinda to'pni yerga urish ham, qo'lda ko'tarib yurish ham mumkin emas, uni faqat oshirish mumkin; to'p kichik darvozaga faqat bosh bilan urib kiritiladi. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

Ikkita jarima maydonidagi uchastkaga ikkita darvoza va darvozabon qo'yib o'tkaziladigan o'yin. 5 kishidan iborat ikkita jamoa maydonning hamma yerida o'ynash huquqiga ega. Maydonning istalgan nuqtasidan bosh va oyoq bilan yuqoridan gol uriladi. yerdan esa o'z jarima maydonidagina urish mumkin. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

Mashg'ulotning interval uslubiy yuklamasi va dam olish vaqtiga qat'iy amal qilishni talab etadi, shuning uchun murabbiy mashg'ulotni qat'iy ravishda sekundomerga qarab turib olib borishi lozim. O'yinchilar mashqlarini eng katta tezlikda bajarishlari lozim, dam olish daqiqalarini yurib o'tkazishlari darkor.

### **Futbolda mashg'ulotni tashkil etish shakllari**

Futbolchilarga ta'lim berishning asosiy shakli mashg'ulot sanaladi. Bunda ham guruh bo'lib, ham individual o'tkaziladigan mashg'ulotlar ko'zda tutiladi. Murabbiy mashg'ulotni o'rgatishning turli uslublardan foydalangan xolda o'tkazadi.

Zamonaviy futbolda o'tkaziladigan mashg'ulotlarga qo'yiladigan talablar quyidagi talablarga muvofiq bo'lishi talab etiladi:

-mashg'ulotda murabbiy belgilaydigan maqsad va vazifalar ta'lim va tarbiyaning umumiy maqsadlariga muvofiq ravishda aniq namoyon bo'lishi;

-mashg'ulotlarda futbolchilarda mehnatsevarlikni, intizomlilikni tarbiyalab, harakat malakalarini ongli va puxta egallab, harakat sifatlarini zarur darajagacha rivojlantirishi kerak;

- mashg'ulot futbolchilarni sport tayyorgarligini yuqori bosqichiga olib boruvchi umumiy mashg'ulotlarning ajralmas qismi bo'lishi lozim;

Jamoaning himoyaviy o'yinining asosiy maqsadi raqibni o'yin maydonidagi

ustunlik va darvozaga yaqin masofadan yo'naltirilgan zarbalarni amalga oshirish qobiliyatidan mahrum qilish demakdir. Buning uchun raqibni qattiq qo'riqlashni ta'minlash, uning o'zaro aloqalarini buzish va to'pni boshqarishni imkon qadar tezroq tiklash kerak. Ishonchli mudofaa hujum harakatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi: qanchalik ishonchli bo'lsa, to'pni qabul qilish va qarshi hujumga o'tish imkoniyatlari shuncha ko'p bo'ladi.

Futbolda ko'pincha faol himoya qilish usuli qo'llaniladi. To'pni yo'qotib qo'ygan barcha o'yinchilar darhol himoya vazifalariga o'tishadi, raqib tomonidan hujum boshida to'pni egallab olishga yoki uning hujumini rivojlanishini kechiktirishga intilishadi. Taktik mudofaa vazifalari individual, guruh va jamoaviy harakatlar yordamida hal etiladi. Himoyadagi o'yin tizimlari himoyadagi jamoaviy harakatlar muayyan taktik o'yin tizimlari yordamida tashkil etiladi. Shaxsiy, zonali va birlashgan himoya tizimlaridan foydalaniladi. Ushbu usullarning har biri turli xil qarshi harakat tamoyillariga va harakatlarni tashkil qilishning bir necha variantlariga ega. Bu tafovutlar raqib bilan kurash olib borilayotgan maydonga va himoyachilarning faolligiga bog'liq. Bunga qarab tizimlarning ikkita asosiy variantini ajratish mumkin. Diqqatli himoya. U darvoza yaqinida ishlatiladi. Himoyachilar to'pga egalik qilayotgan o'yinchini va to'pni izlayotgan boshqa barcha o'yinchilarni diqqat bilan kuzatib boradilar.

Tarqoq himoya. Ushbu usul o'z va raqibning maydonlarining yarmida qo'llaniladi. To'pga egalik qiluvchi jamoaning to'p uzatishi mumkin bo'lgan o'yinchilarni yopishga qaratilgan. Shaxsiy himoya. Ushbu tizimning mohiyati shundan iboratki, himoyalananayotgan jamoaning har bir o'yinchisi raqib jamoaning ma'lum bir o'yinchisiga qarshilik ko'rsatadi va uning harakatlarini, u to'p bilan o'ynashidan yoki yo'qligidan qat'iy nazar nazoratga oladi. Zamonaviy futbolda shaxsiy kuchli o'yinchilarga qarshi keng foydalaniladi. Zonali ximoya. Himoyani tashkil qilishning ushbu usuli bilan maydonning o'z yarmi ma'lum zonalarga bo'linadi, ularning har birini himoyachi egallaydi. Himoyani bunday tashkil etish bilan barcha e'tibor ma'lum bir o'yinchiga emas, balki to'pga qaratilgan. Himoyachilarning harakatlari hujumchilarni o'yin maydonidagi ustunlikdan mahrum etishga, ayniqsa jarima maydonchasiga yaqinlashishga qaratilgan. Muayyan zonalarda harakat qilib, himoyachilar ushbu zonada paydo bo'lgan har qanday raqib o'yinchisiga qarshi chiqadilar. Zonali mudofaaning afzalliklari bu o'zaro ta'sir o'tkazish va raqib hujumining asosiy yo'nalishi bo'yicha son ustunligini yaratish uchun eng yaxshi sharoit qilish, himoyadan hujumga tez o'tish. Zonani himoya qilishning zaif tomonlari: ma'lum zonalarda raqibning son jihatidan ustunligi, hujumni yakunlash uchun himoyasiz joylar mavjudligi, raqib tomonidan to'pni erkin qabul qilish va uni to'p bilan oldinga siljitish imkoniyati, a raqib tomonidan tezkor yutuq, kuchli raqiblarning harakatlari uchun shaxsiy javobgarlikning yo'qligilardan. Zonalarni himoya qilish tizimi, asosan sekin hujum qiladigan jamoalarga qarshi muvaffaqiyatli qo'llanilishi mumkin, agarda raqibda dribling va tugatish ishlarida yuqori individual mahoratga ega tezkor o'yinchilar bo'lmasa.

Birlashgan ximoya. Himoyani tashkil qilishning bu usuli eng keng tarqalgan. Uning mohiyati bir vaqtning o'zida shaxsiy va zonalarni himoya qilish printsiplaridan foydalanishda yotadi: ba'zi

jamoalar o'yinchilari ma'lum raqiblar uchun shaxsan javobgar, boshqalari belgilangan zonalarda harakat qilishadi. Vaziyatga qarab, futbolchilar shaxsiy ushlab turishdan zonada o'ynashga o'tishlari mumkin va aksincha. U yoki bu tamoyilga binoan harakat qiladigan o'yinchilar soni himoyachi jamoaning vazifalariga bog'liq. Birlashtirilgan himoyaning bir nechta variantlari mavjud: 1. Uch himoyachi uchta hujumchini qo'riqlaydi, to'rtinchisi - "erkin" himoyachi sheriklarining orqasida zonada o'ynaydi va ularni himoya panjarasi bilan ta'minlaydi. Ushbu himoyaviy o'yin hujumchilarni bo'sh o'yin maydonidan mahrum qiladi va qanotlardan yoki maydon markazidan jarima maydonchasiga uzoq uzatmalar bilan ustunlik yaratadi. Bu raqib hujumlari samaradorligini ancha pasaytiradi va futbolchilarning qanotdagi harakatlarini murakkablashtiradi.

2. Bir chiziqda joylashgan ikkita markaziy himoyachilar ular uchun ajratilgan zonalarda harakat qilishadi va ikkala tashqi qanot himoyachilarining shaxsiy vasiyligini amalga oshiradi. Ushbu tizim yordamida chap markaziy orqa chap va o'ng markazning orqa va orqa tomonlari uchun zaxira nusxasini taqdim etadi

3. O'rta zonada o'ynaganda raqibga harakat erkinligi beriladi va o'yin maydoni beriladi. Ular jarima maydonchasiga yaqinlashganda, himoyalalanayotgan jamoaning barcha o'yinchilari zona usulidan hujumchilarning shaxsiy qattiq qo'riqlashiga o'tishadi.

4. Himoyachilar va yarim himoyachilar to'pni eng yaqin bo'lgan hujumchilarni shaxsan "ushlab turishadi" va to'pdan uzoqroq bo'lgan futbolchilar tegishli zonalarini qo'riqlashadi. Birlashtirilgan himoya tizimining kuchi raqibning eng kuchli o'yinchilarining qattiq tarbiyasi va hujumning asosiy yo'nalishi bo'yicha son ustunligini yaratish bilan bog'liq. Shu sababli, birlashtirilgan himoya eng katta kuch bilan ajralib turadi va ularni engish uchun yanada murakkab hujum taktikalari talabetiladi.

