

FUTBOL VA UNI
O'QITISH METODIKASI

Darslik



MAXSUD SHERMATOV

SHERALI JURAYEV

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

**MAXSUD SHERMATOV
SHERALI JURAYEV**

FUTBOL VA UNI O'QITISH METODIKASI

Darslik

Chirchiq - 2024

UO'K 373.3;37.013.2

KBK 74.2;74.6

J-13

MAXSUD SHERMATOV, SHERALI JURAYEV / FUTBOL VA UNI O'QITISH
METODIKASI / Darslik / – Chirchiq, "Olmaliq kitob business", 2024 y., 220 b.

ANNOTATSIYA

Mazkur darslik Oliy ta'lim muassasalari jismoniy madaniyat fakultetlari o'quv jarayoniga, maxsus sport maktablar, o'quvchilari, talabalar hamda futbol murabbiylari uchun mo'ljallangan.

Ushbu darslik 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 jarayonining masalalari yoritilgan.

АННОТАЦИЯ

Данный учебник предназначен для учебного процесса факультетов физической культуры высших учебных заведений, специальных спортивных школ, учащихся, студентов и футбольных тренеров.

Этот учебник освещает содержание футбольного вида спорта, общие закономерности тренировочного процесса, средства и методы тренировок, теоретические и практические особенности воспитания физических качеств, вопросы подготовки школьника к футболу и тренировочному процессу.

ANNOTATION

This textbook is designed for the educational process of the faculties of physical culture and higher educational institutions as well as special sport schools, students and football coaches.

In addition this textbook covers the content of a sport of football, the general laws of the training process, means and methods of training, theoretical and practical features of physical education, issues of preparing a student for sport of football and the training process.

Mualliflar

M.N.Shermatov - Chirchiq Davlat Pedagogika Universiteti,
"Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrasida dotsent v.b., p.f.f.d. (PhD).

Sh.M.Jurayev - Chirchiq Davlat Pedagogika
Universiteti, "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrasida
o'qituvchisi.

Taqrizchilar

B.K.Amanturdiyev - Termiz Davlat Universiteti "Jismoniy tarbiya va sport
o'yinlari" kafedrasida professori

A.Y.Shadiyev - CHDPU "Sport chaqiriqqacha harbiy ta'lim" fakulteti "Jismoniy
madaniyat nazariyasi" kafedrasida dotsenti

UO'K 373.3;37.013.2

KBK 74.2;74.6

ISBN 978-9910-9616-4-9

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

© «Olmaliq kitob business» nashriyoti, Chirchiq, 2024 y.

© MAXSUD SHERMATOV, SHERALI JURAYEV, 2024 y.

KIRISH

Mamlakatimiz prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning "Ilmiy tadqiqot faoliyatini tashkil etishni takomillashtirish to'g'risida"gi farmoni, Vazirlar Maxkamasining "Ilmiy tadqiqot faoliyatini tashkil etishni takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori hamda Respublika fanlar akademiyasining 80 yilligi haqidagi qarori va boshqa me'yoriy hujjatlar O'zbekistonda ilm-fanni, shu jumladan mamlakatimizda futbolning ommaviylikini yanada oshirish, istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash hamda professional darajada tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish, trener va hakamlarni xalqaro talablar asosida tayyorlash va mahoratini yuksaltirish, futbolni respublikamizda rivojlantirish fikrlari muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Prezidentning mazkur farmoniga muvofiq mamlakatimiz ilmiy salohiyatini oshirish va ilmiy tadqiqotda yangi yondashuvlarga o'tish, ilm-fanda yechilmay turgan muammolarni ilmiy tadqiqot ob'ekti qilib olish alohida ta'kidlangan. Shuni alohida qayd etish lozimki, mustaqillik tufayli jahonga yuz tutgan O'zbekistonimizda sportni rivojlantirish asosida barkamol avlodni sog'lom tarbiyalash, va sohadagi mummolarni ilmiy-tadqiq etishga e'tibor kuchaydi. 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 ustivor 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 bolalarning 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 atrofidagi 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 xodisalariga nisbatan muayyan munosabat paydo bo'ladi.

Futbol bilan shug'ullanishlar kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlanishiga 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 tarbiyalashda ijobiy ta'sir qiladi. Bularni barchasini inobatga olib metodik qo'llanmada mustaqil ta'lim tizimi, ma'ruza kursi va amaliyot mashg'ulotlaridan tashkil topgan, jumladan metodik vazifalarni individual tarzda mustaqil ishlashni ham o'z ichiga oladi. Mazkur darslik 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 darslikni yozishdan maqsad – talabalarga futbol nazariyasi asoslarini va amaliyotini o'rgatishdir. Unda futbol tarixi, futbol mashqlaridan sog'lik uchun foydali jihatlar mazmuni tashkillashtirish masalalari haqida ta'rif qilinadi. Mazkur darslikni tayyorlashda manba sifatida futbol nazariyasi bo'yicha yozilgan adabiyotlardan foydalanildi, jumladan jismoniy madaniyat va futbol sohasinnig yetakchi olimlari ishlari o'rganilgan holda tahlil qilindi.

1. Bob. Futbolni vujudga kelishi, uni jahonda va O'zbekistonda rivojlanishi

1.1. Futbol o'yinining rivojlanish tarixi

«Futbol so'zi, fut – oyoq, bol – 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 xaddan tashqari ko'p ish bajaradi. Bu esa odamning funktsional 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 jixatdan turlicha gavda harakatlari, to'pni uzatish, 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 xisoblash imkoniyatini beradi.

Bundan juda ham ko'p yillar avval har xil davlatlarda odamlar shahar maydonlarida yoki bo'sh yotgan erlarda to'p o'ynashni o'ylab topdilar, bu o'yin esa harbiylarni raqib lageriga kirib olishi, ishtiyogiga 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 deb 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 foydasigadir, chunki bu qadimgi oyoq to'p o'yinlari uning yer sharidagi ko'pchilik xalqlar orasida ommaviylashganligi haqida guvohlik beradi.

Juda qadim vaqtlardan beri xalqlarni qiziqtirayotgan savollardan biri: bu o'yin kim tomonidan qachon topilgan? Arxeologik qazilmalarning isbotlashishiga ko'ra, futbol «ajdodlaridan» biri Qadimgi Misrda yashagan ekan. Bu erda olimlar to'p o'ynovchi ta'svirini, balki to'pni o'zini statuetkasi ham topdilar. Tarixchilarni isbotlashiga ko'ra futbol o'yini qadim zamonlarda paydo bo'lgan, deydilar. Bu o'yinning elementlarini dunyodagi juda ko'p xalqlarda uchratish mumkin. Masalan Qadimgi Yunonistonda to'pni o'ynashni bilgan kishi katta shuhrat qozonar edi, 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 maydon orqasiga o'tkazishga harakat qilardi. Xarakter jihatidan bu o'yin ko'roq hozirgi regbi o'yiniga o'xshab ketadi. Lekin bu o'yinda qo'l bilan o'ynash taqiqlangan edi. Qadimgi to'p o'yinlarining qaysi biridan hozirgi futbol kelib chiqqanligini aniqlashning iloji yo'q.

Qadimgi Yunonistonda to'p bilan o'ynaladigan boshqa o'yinar 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 ommabob 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 hisoblanar edi. Xoilar sulolasi