

M.N. SHERMATOV

**SPORT VA
HARAKATLI O'YINLAR
FUTBOL**



ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TALIM VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

MAXSUD SHERMATOV

SPORT VA HARAKATLI O'YINLAR FUTBOL

O'quv qo'llanma

ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TALIM VAZIRLIGI CHIRCHIQ DAVLAT
PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

«ZEBO PRINT»
TOSHKENT – 2022

UO-K: 66(075.8)
KBK: 35ya73

Maxsud Shermatov

Sport va harakatli o'yinlar (Futbol) [Mam]: o'quv qo'llanma / M. Shermatov.
— Toshkent: «ZEBO PRINT», 2022. — 148 b.

Muallif

Shermatov, M.N. — Chirchiq davlat pedagogika instituti, jismoniy madaniyat kafedrasida katta o'qituvchisi

Taqrizchilar

Sh.U. Abidov — O'Zdju "Futbol nazariyasi va uslubiyoti" kafedrasida mudiri p.f.n. dotsent

T.S. Usmonxo'jayev — TVCHDP "Sport chiqartiqacha harbiy ta'lim" fakulteti "Jismoniy madaniyat" kafedrasida pedagogika fanlari, doktori professor

Ushbu o'quv qo'llanma Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat fakultetlarida o'quv jarayonida, maxsus sport maktablari, o'quvchilari, talabalar hamda futbol mutabbiylari uchun mo'ljallangan.

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

Это учебное пособие предназначено для студентов, студентов и футбольных тренеров, которые участвуют в учебном процессе факультетов физической культуры высших учебных заведений, специальных спортивных школ. В данном учебном пособии освещаются содержательная сущность вида спорта футбол, общие закономерности тренировочного процесса, средства и методы тренировки, теоретические и практические особенности воспитания физических качеств, вопросы подготовки студента к футболу и тренировочного процесса.

This textbook is intended for students, students and soccer coaches who participate in the educational process of physical education departments of higher educational institutions, special sports schools. This textbook covers the content essence of the sport of soccer, general laws of the training process, means and methods of training, theoretical and practical features of education of physical qualities, questions of preparation of the student for soccer and the training process.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2022 yil 19 iyuldag 233-sonli buyruqi ga asosan o'quv qo'llanma sifatida nashrga tavsiya etilgan.

ISBN 978-9943-8555-0-2

KIRISH

Mamlakatimiz prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning "Ilmiy tadqiqot faoliyatini tashkil etishni takomillashtirish to'g'risida"gi farmoni, Vazirlar Mahkamasining "Ilmiy tadqiqot faoliyatini tashkil etishni takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori hamda Respublika fanlar akademiyasining 65 yilligi haqidagi qarori va boshqa me'yoriy hujjatlar O'zbekistonda ilmi-fanni, shu jumladan sportni respublikamizda rivojlantirish fikrlari muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Prezidentning mazkur farmoniga muvofiq mamlakatimiz ilmiy salohiyatini oshirish va ilmiy tadqiqotda yangi yondashuvlarga o'tish, ilmi-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 muammolarni ilmiy-tadqiqotlashga e'tibor kuchaydi. Bu bejiz emas, albatta. Jahon hamjamiyatidan o'ziga munosib o'rin egallashga intilayotgan mamlakatimiz uchun tarqatqiy 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'rinda chiqdi.

Shu boisdan ta'lim tizimini zamon talablari darajasida va erishilgan natijalar 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 kunidan boshlab, unda mehnatga nisbatan muhabbat uyg'otish, uyushqoqlik, ishchanlik va boshlagan ishini oxiriga yetkazga bilish xususiyatini tarbiyalash kerak. Buning uchun tarbiyaning barcha vositalaridan, jumladan bolalarning sevimli o'yinlaridan foydalanish ayni muddaorid.

O'yinlar hayotdagi to'siqslarni 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 sevimli o'yinlariga ularga baxt, quvonch baxsh etadigan

musobaqa elementlari ham harakatlari o'yinlarga kiradi.

Hammamizga ma'lumki, kichik maktab yoshidagi bolalarning o'yinlari taqdid 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, egitiluvchanlik va chaqonlik kabi jismoniy sifatlarini 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, ishtechanlik va to'g'ri qaror qabul qilish kabi sifatlarini 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 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 jihatlari mazmuni tashkillashtirish masalalari haqida 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. 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, chaqonlik, kuchlilik va sakrovchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. Futbolchi o'yin paytida xaddan 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 jixatidan 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 ertlarda to'p o'ynashni o'ylab topdilar, bu o'yin esa harbiylarni raqib lageriga kirib olishi, ishtiroqiga o'xshash harakatlarni eslatar edi.

Partiya o'yini (ikki jamoaga bo'linib), ma'lum chiziqli orqasida ko'p marta to'pni olib o'tgan jamoa partiyada g'olib deb hisoblangan. Bunday o'yinlarda ayrim vaqtlarda bir necha yuz kishi g'atnashar 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 er sharidagi ko'pchilik xalqlar orasida ommaviylashganligi haqida guvohlik beradi.

Juda qadim vaqtlardan beri xalqlarni qiziqitayotgan 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 statuetskasi ham topdilar. Tarixchilarni isbotlashiga ko'ra futbol o'yini qadim zamonlarda paydo bo'lgan, deydi. 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 ilgari olinadi. Pollukosning yunoncha lug'atida o'yinovchilar ikki partiyaga (jamoa) 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'yinash 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 mutaxassislarning 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 ommabop bo'lib, har xil tabaq 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. Xoliar sulolasi tarixida (eramizdan avvalgi 206 yildan to eramizning 25 yillarigacha) «CHJU - KE» o'yinini tavsifi yoki bayoni saqlanib qolgan. «CHJU» - oyoqda tepish, «KE» charmlari to'ldirna to'p ma'nosini bildiradi. Yozma manbalar guvohlik berishiga qaraganda, imperatorning tug'ilgan kunida, imperator saroyi oldida ikitita kuchli jamoa o'rtasida o'yin o'tkazilardi. O'yinga maxsus maydoncha tayyorlashar edi. 30 funt balandlikdagi bambukli tayog'chalar o'rtasiga ipakli to'r tortilardi, unda diametri bir funtdan ko'proq teshik qilinardi. 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 mohir o'yinchilarni xizmat yuzasidan yuqori lavozimga ko'tarish kutilardi. Shunday voqealar bo'lganki, bir o'yinchi, u to'p bilan chiroyli o'yin ko'rsatganligi uchun general lavozimiga ko'tarilardi. Shu bilan birga yulgazgan jamoa sardorini, odatda, oshkora ravishda qamchilash bilan jazolashardi.

Tabiiyki, uzoq o'timishda, 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 ommalashib borgan. Yaponlarning bu sevimli o'yinini o'tkazish uchun 14 kv. m kattalikdagi maydonda 8 o'yinchi joylashib turadilar. Maydonchani shimoliy-g'arbiy burchagida tol terak, janubiy-sharqiy burchagida tol, shimoliy-sharqiy burchagida olcha, janubiy-g'arbiy burchagida zarang (daraxtlari) qo'yilgan bo'ladi. O'yinning asosiy mazmuni shundan iboratki, o'rnatilgan udum an'anaga rioya qilgan holda, to'pni bir-biriga oshirish lozim.

Mashhur fransuz futbolchisi Moris Pefterkorning ta'kidlashiga ko'ra, «La sul» o'yinini to'g'ridan-to'g'ri hozirgi zamon futbolining ajdodi deb qo'rg'masdan aytish mumkin, chunki bu o'yinda ikitita jamoa havo bilan to'ldirilgan charm to'pda o'yinashar edi. Bu o'yin O'rta asrlardayog Pefterkorning mamlakatida ommabop bo'lgan edi.

Italiya sport tarixchilari tasdiqlashishiga ko'ra, hozirgi futbol Fransiyada XVI asrda «La sul» o'yinidan emas, balki «Kal'chie» o'yinidan tarqalgan.

«Kal'chie» o'yinini to'pda 100x50 maydonda o'ynaganlar. «Kal'chie» o'yini hozirgi vaqtgacha saqlanib qolgan. An'anaga ko'ra P'yatista Dela janob Florentsiya maydonida yiliga ikki marta: may oyining birinchi yakshanbasida va 24 iyunda o'tkaziladi. Jamoalarning biri «V'yash» (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 turib, hozirgi zamon futbolining o'timishdoshlari 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 qilardi. Bu o'yin qatnashchilari tez-tez shikastlanib turardilar, gohida to'p bilan to'ynalardi. Arxeologik qazilmalar guvohlik berishiga ko'ra, o'yin qat'is bo'lishiga qaramay, yetti 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.