



SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

FUTBOL

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

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA
SPORT ISHLARI VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA INSTITUTI**

**SPORT PEDAGOGIK
MAHORATINI OSHIRISH
(FUTBOL)**

*O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim
vazirligining Muvofiqlashtiruvchi kengashi tomonidan
5610500-«Sport faoiyati» ta‘lim yo‘nalishi talabalari uchun
o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan*

TOSHKENT
«IQTISOD-MOLIYA»
2015

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya
Instituti
Ahborot Resurs Markazi

UO‘K: 796.332(075)
KBK: 75.578
S-85

Mualliflar jamoasi:

**N.M. Yusupov, A.T.Shermuhamedov,
A.A. Artiqov, O.Yo. Bektorov**

Taqrizchilar: **I.A. Qoshbahtiyev** – p.f.d., prof.;
 R.I. Nurimov – p.f.n., prof.

S-85 Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). O‘quv qo‘llanma. N.M. Yusupov va boshq. / O‘zR Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti. T.: «Iqtisod-Moliya», 2015. 152 bet.

O‘quv qo‘llanma jismoniy tarbiya instituti uchun sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol) fani dasturi asosida tayyorlangan. O‘quv qo‘llanmada futbol o‘yinining texnikasi va taktikasi, o‘rgatish va o‘quv mashg‘ulot jarayonlarini olib borish uslubiyati yoritilgan. Avvalgi nashr etilgan ushbu fanga oid adabiyotlardan farqli o‘laroq mazkur o‘quv qo‘llanmada O‘zbekistonning issiq iqlim sharoitlari va shunday iqlim sharoitlarida futbol bilan shug‘ullanishning o‘ziga xos xususiyatlari inobatga olingan.

UO‘K: 796.332(075)
KBK: 75.578ya73

ISBN 978-9943-13-552-9

© «IQTISOD-MOLIYA», 2015
© N.M. Yusupov va boshq., 2015

SO‘Z BOSHI

Vatanimiz ravnaqi va xalqimiz farovonligini ta‘minlashning muhim sharti bo‘lgan har tomonlama sog‘lom va barkamol avlodni shakllantirish, jismoniy tarbiya va sportni keng targ‘ib etish, xalqning manfaati uchun kurasha oladigan insonlarni tarbiyalash, voyaga yetkazishda sportning o‘rni va ahamiyatining kattaligini e‘tirof etish lozim.

O‘zbekiston Respublikasining taraqqiyotida xalqimizning boy madaniy me‘rosi, ma‘naviy salohiyati va umuminsoniy qadriyatlariga hamda hozirgi zamon madaniyati, iqtisodiyoti, ilm-fani, texnologiyalarining so‘ngi yutuqlariga asoslangan ta‘lim tizimini barpo etish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

O‘zbekiston Respublikasi Oliy majlisining 1997-yil 29-avgustdagi IX sessiyasida «Ta‘lim to‘g‘risida»gi qonun va «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» qabul qilindi. Bu esa ta‘lim tizimidagi yangi islohotlarni amalga oshirilishiga zamin yaratdi. Hozirgi kunda ko‘pgina sport turlari bo‘yicha yangi, zamonaviy ilg‘or tajribalarga, ilmiy tadqiqotlar natijalariga asoslangan ilmiy-uslubiy adabiyotlarga ehtiyoj bir muncha sezilib turganligini alohida ko‘rsatib o‘tish o‘rinlidir. Shular qatorida futbol sport turi bo‘yicha ham hozirgi kunda maxsus adabiyotlarni yetishmasligi, soha bo‘yicha faoliyat olib boruvchi mutaxassislarning faoliyatlarini to‘la-to‘kis ta‘minlanishiga ma‘lum ma‘noda to‘sqinlik qilmoqda.

Bugungi kunga kelib talabalar uchun «Sport pedagogik mahoratini oshirish» fani bo‘yicha o‘quv qo‘llanma ishlab chiqish zaruriyati keskin tug‘ilgan. Tavsiya etilayotgan o‘quv qo‘llanma jismoniy tarbiya institutining futbol mutaxassisligida tahsil olayotgan talabalar uchun ishlab chiqilgan. Shu bilan birga, o‘quv qo‘llanma futbol murabbiyi sifatida faoliyat olib boruvchilarga ham mehnat faoliyatida yaqindan xizmat qilishi mumkin. 16-18 yoshli futbolchilarni o‘quv-mashg‘ulotlarini to‘g‘ri, samarali hamda mazmunli tashkil etish va asosiysi maqsadli tashkil etish uchun mazkur qo‘llanma murabbiylarga yaqindan yordam beradi.

I bob. FUTBOLCHILARNI TAYYORGARLIK TIZIMIDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI TASHKIL ETISH MASALALARI

Futbolchilarning tayyorgarlik tizimida jismoniy tayyorgarlik eng muhim va ahamiyatli tayyorgarliklardan biri sifatida qaraladi. Aniq maqsadga yo'naltirilgan o'quv-mashg'ulot ishi natijasida jismoniy sifatlar rivojlanib, o'yin faoliyati uchun zarur bo'lgan ko'nikmalar egallab boriladi. Kuch, tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilik yetarli darajada rivojlanmas ekan, qisqa vaqt kesmalarida va butun o'yin davomida texnik priyomlarni muvaffaqiyatli qo'llash hamda o'ylagan taktik harakatlarni amalga oshirish mumkin emas.

Futbol har tomonlama tayyorgarlikni talab qiladi, bu o'yindagi vaziyatni tez-tez o'zgartirib turadigan individual va jamoaviy faoliyatlar bilan belgilanadi.

Futbolchilar asosan o'zgaruvchan shiddatli dinamik ishni bajaradilar – uzoq muddat davomida xilma-xil harakatlarni qo'llab, katta zo'riqish bilan to'p uchun uzluksiz yakkama-yakka kurash olib boradilar.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi umumiy va maxsus tayyorgarlikni o'z ichiga oladi, ular har tomonlama jismoniy rivojlanish va ta'limni ta'minlashlari kerak. Tayyorgarlikning bu turlari bir-biri bilan uzviy bog'langan bo'lib, yagona jarayonni tashkil qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning maqsadi organizmning funksional imkoniyatlarini takomillashtirish, uning qobiliyatlarini rivojlantirish hamda o'yindagi priyom va harakatlarni egallashdan iboratdir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik o'z oldiga shunday vazifa qo'yadi – futboldagi o'ziga xos o'yin harakatlarini bajarish uchun zarur jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash.

Shunday qilib, jismoniy tayyorgarlik vositalarini egallashda alohida sifatlarni tarbiyalashga yoki bu mashqning tanlab ta'sir ko'rsatishini ham, ularning o'zaro aloqadorligi va bir-birini taqazo etishini ham e'tiborga olish zarur.