

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ
ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
ИНСТИТУТИ**

АСҚАР ТАЛИПДЖАНОВ

**ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИЛАР
ТАЙЁРЛАШНИНГ ЗАМОНАВИЙ
ТИЗИМИ**

(Ўқув қўлланма)

ТОШКЕНТ – 2012

УДК: 373.3:372.851

КБК 74.262.21

T88

T88 Асқар Талипджанов. Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. –Т.: «Fan va texnologiya», 2012, 164 бет.

ISBN 978–9943–10–698–7

Ўқув қўлланмада замонавий футболнинг ривожланиш йўналишлари очиб берилган, мамлакатимизнинг клуб ва терма жамоаларидаги юқори малакали футболчиларни асосий мусобақаларга тайёрлаш тизими чуқур ўрганилган, шунингдек, ҳужум ва ҳимоянинг турли фазаларидаги ўйин вазиятларини моделлаштирувчи машқлар дастури ишлаб чиқилган.

Ушбу ўқув қўлланма мураббийлар, жисмоний тарбия институти ва педагогика олий ўқув юртларининг жисмоний тарбия факультети талабалари, магистрантлари, стажёр-тадқиқотчи-изланувчилари, ФИФА ҳамда Осиё футбол конфедерацияси халқаро курслари тингловчилари учун мўлжалланган.

Такризчилар:

Акрамов Р.А. – педагогика фанлари номзоди, профессор;

Нуримов Р.И. – педагогика фанлари номзоди, профессор.

ISBN 978–9943–10–698–7

© «Fan va texnologiya» нашриёти, 2012.

*Ўзбек футболининг
100 йиллигига бағишланади.*

МУАЛЛИФДАН

Мустақилликнинг дастлабки йиллариданоқ республикаимиз ҳукумати ва раҳбарияти томонидан, мамлакатимиз шаънини дунёга танитадиган футболни ривожлантириш ва етук футболчиларни тарбиялашга катта эътибор қаратиб келинмоқда. Айниқса, ёшларимиз турмуш тарзида футболни уйғунлаштириш йўлидаги саъйи ҳаракатлар мамлакатимиз терма жамоаларини Олимпиада, Осиё ва жаҳон чемпионатларида қатнашишига эришиш ҳамда совринли ўринларни эгаллашга қаратилганлиги эътиборга моликдир. Шу мақсадларни эътиборга олиб ҳамда мамлакатимиз терма жамоасининг 2014 йилда Бразилияда бўлиб ўтадиган жаҳон чемпионатига муносиб тайёргарлик кўриш ва мазкур масалалар бўйича давлат ва ҳукумат даражасида олиб борилаётган ишларни таҳлил қилиш, эътибор қаратиш лозим бўлган жиҳатларини ажратиб кўрсатиш, зарур бўлган ҳолатларда ҳуқуқий базани такомиллаштириш масалалари кун тартибидаги асосий масала ҳисобланади.

Мазкур дастур ижроси юзасидан футбол клублари ва жамоалари тарбияланувчилари орасидан, айниқса республикаимиз минтақаларидан ёш, иқтидорли футболчиларни танлаб олиш тартибини янада такомиллаштириш ҳамда уларнинг спорт маҳоратини ошириш борасида ҳозирги кунга қадар қатор ишлар амалга оширилган. Жумладан, ёш иқтидорли футболчиларни танлаб олишни янада такомиллаштирилган мезонлари ишлаб чиқилиб, шу асосда федерациялар қошидаги олий футбол маҳорати мактаблари, профессионал футбол клублари ҳузуридаги спорт мактаблари ва олимпия заҳиралари коллежлари, футбол клублари ва жамоалари тарбияланувчилари орасидан иқтидорлиларини танлаб олиниши йўлга қўйилган.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2011 йил 19 январдаги 1466-сонли қарори билан қабул қилинган Дастурнинг ижросини таъминлашга қаратилган Республика Вазирлар Маҳкамасининг 2011 йил 31 январдаги 07/1-45 сонли мажлис баёни асосида ишлаб чиқилган “2011-20013 йилларда республикада футболнинг

моддий-техника базасини янада мустаҳкамлаш ва уни ривожлантириш чора-тадбирлари Дастури ижросини таъминлаш юзасидан Назорат режаси”да Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимликлари томонидан жойларда Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарорини бажариш бўйича йиғилишлар ўтказиш, ҳудудий Назорат режаларни ишлаб чиқиш ва тасдиқлаш учун республика комиссиясига тақдим этиш каби вазифалар юклатилган. Ҳозирга қадар мазкур вазифа ва топшириқлар ижросини таъминлаш борасида муайян ишлар амалга оширилган.

Истиқлол йилларидаги ҳукумат даражасидаги ҳужжатларда белгилаб қўйилган мақсад ва вазифалар босқичма-босқич амалга ошириб келинмоқда. Сиз кўриб турган ушбу ўқув қўлланмаси ҳам юқори малакали футболчиларни асосий мусобақаларга тайёрлашнинг ягона тизимини яратиш масалаларига бағишлангандир.

Моҳир ўйинчилар жамоалари ва мамлакат терма жамоалари футболчилари тайёргарлигини ташкил этиш ҳамда режалаштириш шакллари, машғулот юкламаларининг илмий асосланган ва ўйин дастурларини, футболчиларнинг тикланиш ҳамда дам олиш усулларини, тиббий-биологик, психологик ва педагогик назоратнинг янги усулиятлари қўлланишини таҳлил этиш асосида тузилиши жиҳатидан замонавий ўйин мазмунига мувофиқ бўлган махсус машқ дастурларининг самарадорлиги кўрсатиб берилган. Асосий ғоялар сўнги учта жаҳон чемпионати ва қитъаларнинг кубок ўйинлари яқунлари бўйича олиб борилган шахсий таҳлилий фаолият маълумотлари билан далилланган.

Футболчиларнинг ҳаракат фаолияти унумдорлигини оширишнинг китобда таклиф этилган шакл, восита ва усуллари янги типдаги футболчини шакллантиришга қўйиладиган замонавий талабларга мос ҳолда спорт маҳоратини ошириш суръатларининг жадаллашувига ёрдам беради.

Футболчилар ҳаракат фаолиятини ташкил этиш ва бошқаришнинг янада мукамал, янги шаклларини излаш, организмнинг битмас-туганмас заҳираларини сафарбар этиш – бу ўйин самарадорлигини оширишнинг асосий йўлидир.

Айрим тадқиқот натижалари муаллиф томонидан Г.М. Сергеев, Р.И. Нуримов, Ш.Т. Исеев, О.А. Қурбонов, И.И. Аҳмедов билан ҳамкорликда қўлга киритилган.

КИРИШ

Сўнгги ўн йил мобайнида ўтказилган жаҳон, жаҳон ва Осиё чемпионати ўйинларининг таҳлили футбол тезкорлик билан ривожланишда давом этаётганлигини кўрсатмоқда. 2006 йилга қадар ўйин тезлиги, суръати ва ритми ниҳоятда юқори, лекин футболчиларнинг техник жиҳатдан қуролланганлиги миқёси торроқ, тўп билан бажариладиган ҳаракатлар жуда тежамкор эди. 2006 йилдан бошлаб (жаҳон кубоги) ўйин суръати сезиларли сусайди. Футболчилар майдоннинг рақибларга тегишли қисмида амалга оширадиган прессинг ҳаракатлари тобора камайиб, ҳимоя ҳаракатлари футбол майдони ўртасига яқинлашган сайин фаоллашиб, зонали-шахсий хусусиятга эга бўлиб бормоқда. Ҳужумлар тезлиги ўртача 23-28 сек га тенг, бир жамоа футболчиларининг тўпни максимал назорат қилиб туриш омили устувор ҳисобланади. Европа (2008) ва жаҳон (2010) чемпионатлари ғолиби Испания терма жамоасининг ўйини бунинг яққол мисолидир.

2003 йилда украиналик улуғ футбол устози В.В. Лобановскийнинг “футбол ўз такомилни чўққисига етди” деб айтган сўзлари кейинги вақтда ўйин техникаси ва тактикаси мазмунида, футболчиларнинг ўзини тутиши ҳамда психологиясида юз бераётган ўзига хос “найранглар” ва кўз илғамас ўзгаришлар воситасида инкор этиляпти.

Испания терма жамоаси – янги жаҳон чемпионининг прессинг замони ортда қолганини, энди техника ва тактикадаги, демак, жамоавий ўйин тафаккуридаги устунлик омили белгиловчи ҳисобланишини намоён этди. Ўйиннинг ялпи прессинг, рақиб дарвозасига узлуксиз босим ўтказиш кўринишидаги ташқи белгилари бир ўйинда 75% гача тўпни мутлақ назорат остида ушлаш билан алмашинди, бу эса марказ ёки қанотлар бўйлаб 3-4 та чуқур кириб боровчи нозик ҳужумлар туфайли юз берди. Қолаверса, рақибни алдаб ўтишнинг моҳир усталари – Лионель Месси, Криштиану Роналду, Франк Рибери, Ариен Роббен, Майкл Оуэн ҳамда “вайрон этувчи” буюк ўйинчилар – Карлос Пуйоль, Геррад Пике, Фабио Коннаваро ва бошқалар пайдо бўлдилар. Лекин

барибир, истеъдодли ҳужум усталарининг баркамоллиги туфайли футбол қизиқарли ўйинлигича қоляпти.

Ўқув қўлланмада футбол бўйича учта жаҳон чемпионати ўйинларини кузатиш натижалари тақдим этилган. Унда футболни ривожлантириш йўналишларини аниқлашга усулий ёндашувлар ҳамда футболчилар тайёргарлигига қўйиладиган талаблар белги-ланган, юқори малакали футболчиларнинг тўрт йиллик циклдаги асосий мусобақаларга, машғулот, яқинлаштирувчи ва назорат ўйин-ларига тайёргарлиги тизимлаштириб берилган.

Терма жамоаларни тайёрлаш концепцияси, саралаш мезон-лари, ўйин услуби ва мазмуни масалалари кўриб чиқилган. Келти-рилган материаллар фақатгина мамлакат терма жамоалари институ-ти учун эмас, балки профессионал клублар учун ҳам жуда муҳим. Маълумки, футболчиларни тайёрлаш жараёни бошқарувида учта босқичнинг уйғунлаштирилиши тугалланган цикл саналади: бошқа-рув объекти тўғрисида ахборот тўплаш; олинган ахборот-ларни таҳлил қилиш ва режалаштириш (М.А. Годик, 1980).

Футболни ривожлантириш йўналишларига мувофиқ, ҳам ҳужум, ҳам ҳимоядаги ўйин вазиятларини моделлаштирувчи ихти-сослаштирилган ўта мураккаб машқ дастурлари анча самарали бўлиб чиқди. Бу экстремал шароитларда техник-тактик ҳаракатлар ишончлилигини оширишнинг замонавий йўлидир (О.Базилевич, А.Зеленцов, В.Лобановский, 1977; Н.Люкшинов, Ю.Морозов, 1970; Ю.Морозов, К.Бесков, 1977; В.Левин, 1997; Н.Люкшинов, 1981).

Талаб даражасида ишлаб чиқилган ва алоҳида ҳар бир футболчининг майдондаги ҳаракатлари тўғрисидаги маълумотлар тўпламидан иборат бўлган ўйин юкламаси назорати шунга ёрдам беради. Булар видеоёзувлар, назорат қилувчи янги компьютер дас-турлари ва материалга тегишлича ишлов бериш кабилардир. Машғулот юкламаларини назорат қилишда машқларнинг ҳажми, шиддати ва йўналиши ҳисобга олинади. Футболчилар организми ҳолатининг назорати чуқур тиббий текширув, босқичма-босқич мажмуали назорат, жисмоний тайёрланганлик даражасини тестлаш ва бошқалардан иборат (М.Годик, 1999; А.Голлипджонов, 1984).

I боб. ФУТБОЛНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЙЎНАЛИШЛАРИ ВА ФУТБОЛЧИЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИГА ҚЎЙИЛАДИГАН ЗАМОНАВИЙ ТАЛАБЛАР

1.1. Жаҳон чемпионатлари футбол тараққиётининг босқичлари сифатида

Энг йирик мусобақалар, хусусан, жаҳон чемпионатлари фақат миллий терма жамоалар орасида ўйинларни қайта тақсимлабгина қолмай, балки жаҳон футболу ривожланишининг навбатдаги босқичида сезиларли из қолдиради (С.Савин, 1975; В.Лобановский, 1983; А.Невмянов, Ю.Портнов, 1980; Р.Акрамов, 2004).

Бундай турдаги халқаро футбол анжуманларига нисбатан узоқ муддат давомида чуқур ўйлаб тайёргарлик кўриш футболчиларга белгиланган вақтда энг юқори спорт формасини эгаллаш, мураббийларга эса ўз ғояларини жамоаларнинг ўйин ҳаракатларига иложи борича тўлароқ жорий этиш имконини беради (В.Лобановский, 1983). Буларнинг барчаси, айниқса, ҳужумкор футболга эътиқод қилувчи ўйинчилар иштирокидаги учрашувларда футболчилар, қатнашувчи жамоаларнинг мусобақа фаолияти юқори даражада бўлишини тақозо этади. Табиийки, ғолиблар футболда ўз услублари муҳрини қолдирадilar. Масалан, бразилияликлар икки марта (1958 ва 1962 й.) нозик техника ва ҳиссиётларга бой ўйинлари, шунингдек, ўша давр учун янги бўлган 4-2-4 ўйин схемаси билан, кейинроқ эса ўйинчиларни янада усталик билан 4-3-3 шаклида жойлаштиришлари туфайли дунёни ҳайратга солдилар.

1966 йилдан бошлаб мудофаани кучайтиришга мойиллик нишонлари пайдо бўлиб қолди. Ишончли, яхши ташкил этилган мудофаага эга бўлган ва 7 нафаргача ўйинчини фаол ҳужум ҳаракатларига жалб эта олган терма жамоалар юқори натижаларга эриша бошладилар. 60-йилларнинг ўрталарида бундай ўйин тактикаси юқори даражадаги умумий ва тезлик чидамлилигига, яхши югуриш иш қобилиятига, шунингдек, ўз кучини бутун учрашув вақтига тўғри тақсимлаш малакасига эга бўлган ўйинчиларни талаб қилар эди. Бунда майдон ўртасида камида уч нафар ўйинчи фаолият кўрсатар, улардан бири асосий ҳисобланиб, ҳам ҳимоя ҳаракатларини, ҳам диспетчерлик вазифасини бир хил яхши

базарарди. Индивидуал фикрлаш тезлиги учун кураш тенденцияси сезилиб қолди, гуруҳли тактик ҳаракатларда эса шундай ўйин схемалари ишлаб чиқилдики, бунда 5-6 ўйинчидан иборат гуруҳ бир вақтнинг ўзида қўққисдан ҳужумнинг ичкари қисмида пайдо бўларди. Тўп йўқотилгудек бўлса, бу гуруҳ худди шундай фаоллик билан орқага – мудофаа қаърига чекиниб, шу тариқа рақибга нисбатан миқдорий устунликни таъминларди.

Футболчиларнинг мунтазам равишда равон, чуқур ўйлаб амалга ошириладиган гуруҳли ҳаракатларда иштирок этиши ҳисобига ўйин фаоллигини ошириш янги визуал самара берди: ўйиннинг тажовузкорлиги ва шиддати анча ошди. Ўйинчиларнинг ҳимоядан ҳужумга ва аксинча тезкорлик билан ўта билишлари, тўпни эгаллаш учун тифиз кураш олиб бориш футболчиларни четдан қараганда таъсирчан техник усуллардан юз ўгиришга мажбур қилиб, уларнинг заҳирасида анча оддий ва ишончли усулларнигина қолдирди.

1970 йилдаги IX жаҳон кубогининг асосий ўзига хос жиҳати – бразилияликлар иштирокида ҳужумкор футболнинг қайта туғилиши бўлди. Чемпионатдаги охириги саккизта ўйинда урилган 34 та гол (ҳар бир ўйинда 4,25 та) фикримиз исботидир. Жаҳон чемпиони – Бразилия терма жамоаси 6 та учрашувда 19 та гол уриб, бу кўрсаткич бўйича 1966 йилдаги Англия терма жамоасидан ўтиб кетди. Ўйинчиларнинг универсаллашувга мойиллиги кўзга ташланиб қолди. Мудофаа ўйинчилари билан ҳужумчиларнинг тўпга эгалик қилиш маҳоратлари орасидаги тафовут йўқола бошлади.

Кейинги йилларда футбол бир маромда ривожланмаяпти. Жамоалар фаолиятида ҳужумнинг устуворлиги кўпинча уларнинг мувозанатлашуви билан навбатлашиб турибди (бунинг ёрқин мисоли Италияда ўтказилган жаҳон кубоги-90 бўлиб, унда ўртача самарадорлик даражаси энг паст бўлган). Футболнинг ривожланишидаги нотекисликни ҳужум кучларининг футбол майдони учун ҳамда нишонга олиб зарба беришга сарфладиган вақт учун тинимсиз кураш тақозо этади.

Мудофаадаги ўйинчилар, аксинча, дарвозага яқинлашиш учун очиқ худудларни ўз вақтида беркитиш ва рақибларнинг гол урадиган вазият яратишга уринишларини йўққа чиқариш мақсадида мувофиқ тарзда қайта гуруҳларга тақсимланадилар.

Барибир ҳужум ва мудофаанинг ўзаро зиддиятида ҳужум етакчи ўрин тутаяди. Ҳимояга асосланган футболдан ҳужумкор

услуга ўтиш ўз-ўзидан, мураббий ва футболчиларнинг хоҳишига қараб амалга ошмайди, бу футболдаги сифат ўзгаришлари, энг аввало, ўйинчилар маҳоратининг, жамоалар ўйини тоифасининг ўсиши натижаси ҳисобланади.

Навбатдаги X ва XI жаҳон чемпионатлари ўйиннинг кейинги ривожига ва такомиллашувига жиддий таъсир кўрсатган мислсиз спорт воқеаларига айланди. Айтиш пайтда, мутахассисларнинг фикрича, улар қандайдир тубдан янги йўналишларни намойиш этмади. Ҳужумкорлик тактикаси синчиклаб ўйлаб ташкил этилган мудофаага асосланди. Энг яхши терма жамоаларда, худди аввалгидек, ўйин йўналишини ҳал қиладиган етакчи ўйинчиларнинг ҳаракат стратегиясига катта эътибор қаратилар эди. Улар ўз жамоаларининг фаолият услубини белгилар, пешқадамлар ҳисобланар, ўйин концепциясини учрашувнинг турли вазиятларига мантиқий жиҳатдан мувофиқлаштириб, асосий тактик ғояни рўёбга чиқарар ва шу тариқа муваффақиятни тахминлардилар.

Испанияда ўтказилган XII жаҳон чемпионати (1984), Мексикадаги XIII (1986), Италиядаги XIV (1990), АҚШдаги XV (1994), Франциядаги XVI (1998) чемпионатлар шуни қайта-қайта тасдиқлайдики, юқори тоифали терма жамоалар улар таркибидаги энг моҳир ўйинчилар жамоа билан бирлашишга қодир бўлиб, ўз индивидуал хусусиятларидан бутун жамоа манфаатлари йўлида фойдалана олган ҳолдагина сезиларли муваффақиятларга эришар эканлар. Турли йилларда Д.Марадона, М.Платини, Г.Хаджи, Р.Гуллит, Г.Стоичков, З.Зидан, Л.Фигу, Ривалдо, Роналдо, О.Кан, Х.Шаш, П.Ванчоп, Д.Бекхэм, Г.Батистута, Ф.Тотти ана шундай етук усталар ҳисобланарди.

Индивидуалликнинг аҳамияти сақланиб келяпти, келажакда, эҳтимол, у янада катта эътибор қозонар. Жамоалар муваффақиятини, асосан, “юлдуз” футболчиларнинг мавжудлиги белгилайдиган бўлади.

1.2. Сўнгги йиллар футбол мазмунидаги ўзгаришлар динамикаси

2002 йилдаги XVII жаҳон чемпионати Африка ва Осиё футболчилари малакасининг ўсиш тенденцияси давом этаётганлигини кўрсатди. Жаҳон чемпионатларида мазкур мамлакатларнинг

Ўсмирлар ва ёшлар терма жамоалари жуда яхши иштирок этдиларки, бу фикримизнинг билвосита далилидир.

1994 йилдаёқ Осиё футболги ғалабаларини башорат қилган француз мутахассисларининг фикрлари тасдиқланди. 2002 йил чемпионатидаги асосий кутилмаган воқеа Жанубий Корея ва Япония терма жамоаларининг муваффақияти бўлди. Африка қитъасидаги терма жамоалардан фарқли равишда Осиё мамлакатлари терма жамоаларидаги ўйинчилар таркиби уларнинг ўз мактаблари тизими ҳамда чемпионатлардаги қизғин ўйинлари махсули экан.

Жаҳон чемпионати учрашувлари майдон ўртасида ўзаро курашаётган кўп миқдордаги ўйинчиларнинг тўпланиб борадиган қаттиқ, аёвсиз, прессингли футбол ўйини томон йўналиш кучайиб бораётганлигини кўрсатди. Ўйин майдонининг учинчи ва иккинчи қисмларида етакчиликни қўлга киритиш учун кураш асосий мақсадга айланди. Унинг амалга оширилиши майдоннинг рақибларга тегишли қисмида ҳужумчилар томонидан уларнинг ҳимоячиларини ва ўрта қисмда тўпни гуруҳ бўлиб олиб қўйишдан бошлаб рақибга муттасил босим ўтказиб туришни талаб қилади. Тўп эгалланиб, майдоннинг ҳар бир участкасида ўйинчилар миқдори кўп бўлгани ҳолда ўйиннинг бундай жадал бориши қанотлар бўйлаб ҳужумлар йўналишини тезлик билан ўзгартириб, кенг миқёсли ўйин олиб боришга имкон бермайди. Бир-икки тегиниш билан бажариладиган қисқа ва ўртача узатишлар асосий техник-тактик воситага айланади.

Илгаригидек, атлетларга хос тана тузилиши ҳамда юксак жисмоний меъёр талабларига жавоб берувчи сифатлар (тезлик-куч ва тезлик чидамлилиги)га эга бўлган истеъдодли футболчиларни саралаб олиш тенденцияси кузатилади. Бу, айниқса, прессинг тактикаси ва стандарт вазиятларда тўп учун куч ишлатиладиган курашларда муайян устунлик беради. Бунинг устига, мазкур факт жамоавий “ғалаба руҳи” ва рақибни “ваҳимага солиш” руҳиятининг шаклланишига ижобий таъсир кўрсатади. Ўйинчилардаги юксак тайёргарлик даражасининг техник-тактик ҳаракатлар ишончилигига таъсири илгари ҳеч қачон кузатилмаган бир куч билан сезила бошлайди. Бу, айниқса, мураккаб иқлимий шароитлар (иссиқлик, намлик, баландлик) ҳамда учрашувнинг сўнгги 15 дақиқасида яққол кўзга ташланади. Тайёргарликнинг ушбу таркибий қисми билан футболчиларнинг ахлоқий-иродавий тайёргарлиги орасидаги мустаҳкам алоқадорлик шубҳасиздир.



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi <https://kitobxon.com/uz/asar/691> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси <https://kitobxon.com/uz/asar/691> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию можно найти на сайте <https://kitobxon.com/ru/asar/691>