

## FUTBOL O'YINIDA TO'P BILAN HARAKAT QILISH TEXNIKASI VA TAKTIKASINI ISHLAB CHIQUISH ASOSLARI

*Muminov Feruz Ilxomovich*

*Buxoro davlat pedagogika instituti jismoniy madaniyat fakulteti  
"Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasida o'qituvchisi*

**Izoh:** Ushbu maqolada futbol o'yinida to'p otish texnikasi va taktikasi asoslari amaliyotchilar uchun muhim bo'lib, amaliyotda keng qo'llanilishi kerak, shuningdek, sportchilarni o'zaro ta'sir tamoyillarini o'rgatish jarayonining ijtimoiy va biologik jihatlari. Shishish tezligi o'rtasida muhokama qilinadi.

**Kalit so'zlar:** futbol, to'p, texnika, taktika, hujum, o'yinchi, jismoniy tayyorgarlik, hujum, to'p kiritish.

Hozirgi kunda Yangi O'zbekistonda zamonaviy futbol o'tgan asrning boshlarida paydo bo'lgan va qisqa vaqt ichida ommabop sport o'yinlaridan biriga aylangan. Uning rivojlangan joylari Farg'ona, Toshkent, Andijon, Qo'qon va Samarqand edi.

Farg'onada ilk bor futbol o'ynaldi. 1911 yil oxirida birinchi futbol jamoasi aynan shu yerda tashkil topgan.

1912-yil avgust oyida Farg'onada tuzilgan futbol jamoalari soni "futbolchilar jamoasi"ga qo'shildi.

Biroz vaqt o'tgach, ular Toshkent viloyatining turli hududlarida va Sharida futbol bilan shug'ullana boshlashdi.

Aksariyat tashkilotlar futbol bilan shug'ullanadi, masalan, maktablar, kollejlari, institutlar, ishlab chiqarish tashkilotlari va armiya.

Bunda har bir jamoa eng yaxshi natijaga erishish uchun bor bilim va imkoniyatlarini sarflaydi. O'yinning zamirida barcha o'yinchilarning g'alabasi uchun "Yunayted" ikki jamoaning kurashi yotadi. Futbol o'yini davomida har bir o'yinchi o'zining shaxsiy fazilatlarini va shu bilan birga jismoniy sifatlarini ko'rsatish imkoniyatiga ega bo'ladi, lekin shu bilan birga, o'yin har bir o'yinchining shaxsiy va jamoaviy intilishlarini umumiy maqsadga bo'ysundirishni talab qiladi.

Futbol o'yini bilan shug'ullanuvchilar texnik va taktik usullarni mukammal bilishlari, bu usullarni murakkab o'yin vaziyatlarida qo'llay olishlari, jamoaning barcha a'zolari bilan kelishilgan holda harakat qilishlari kerak.

Muayyan izlanishlar natijasi bizga to'p bilan va to'psiz ishlovchilarning harakatlarining hajmi va tabiati haqida ma'lumot olish imkonini berdi.

Futbolda har bir futbolchi 90 daqiqa davom etadigan o'yin davomida 12-15 km masofaga yuguradi. Bundan dalada 1500-2000 m masofa shiddat bilan harakatlanmoqda. Bunday holda, sportchi chidamlilik tezligi kabi ayniqsa yaxshi rivojlangan jismoniy fazilatlariga ega bo'lishi kerak.

- to'pni o'rta qatordagi o'yinchilar eng ko'p (170 soniya), markaziy himoyachilar eng kam (130 soniya) olib yuradilar.

- yaxshi o'ynagan jamoalar 90 daqiqalik o'yin davomida o'rtacha 900 tagacha texnik texnikani bajaradi, ularning 60% ga yaqini hujum harakatlariga qaratilgan bo'ladi.

– zamonaviy futbolda himoyachilar asosiy vazifalarini o‘z zonalarida 14-15 daqiqagacha, maydonning o‘rta qismida esa 6 daqiqagacha bajaradilar.

- Darvozaga tegilgan zarbalarning aksariyati yon tomondan oshirilgan va bu o‘yin davomida barcha olingan zarbalarning 65% tengsiz bo‘ladi.

Zamonaviy futbol o‘zining yuqori darajadagi Active Mobility, shuningdek, turli xil texnik va taktik harakatlar bilan ajralib turadi .

Zamonaviy futbol o‘yinlari taktikasi quyidagilar bilan ifodalanadi :

- maydonning har bir qismida tezkor hujum tashkil etish  
- himoya chizig‘ini himoyachilar, o‘rta masofadagi o‘yinchilar, kerak bo‘lganda hujum chizig‘i o‘yinchilari bilan mustahkamlash;

- o‘yin jarayonini yaxshi yakunlashda iqtidorli o‘yinchilarning rolini oshirish ;

- to‘xtashlar bilan birga o‘yinni yuqori amplituda o‘tkazish;

- o‘yinning har bir holatida, ya‘ni o‘yin boshida, uning davomida va hujumni yakunlashda markaziy himoyachilarning rolini oshirish;

- qanotdan hujum qilishda qanot yarim himoyachilari va asosiy himoyachilar rolini oshirish;

– standart vaziyatlarga nisbatan aniqroq bo‘lish, jarima to‘plari, burchakdan to‘pni o‘yinga kiritish va boshqa standart vaziyatlardan unumli foydalanish.

Bugungi zamonaviy futbol o‘ynash texnikasi quyidagilar bilan ifodalanadi :

– harakat holatida , yugurish jarayonida to‘pni o‘ziga bo‘ysundira olish;

- turli vaziyatlarda o‘yinchiga to‘pni imkon qadar aniq berish .

- maydonning har bir sohasida yuqori texnikaga ega bo‘lgan to‘pni harakatga keltira olish va unga egalik qilish, aldamchi harakatlarni qo‘llay olish;

- yuqori tezlik, kuch sifatleri va tezlikka chidamlilik;

- raqib jamoa bilan kurashda muhim bo‘lgan shiddat va qat‘iyatning cho‘qqisi ;

- jamoaviy o‘yin intensivligini muntazam ravishda oshirishni ta‘minlash;

Oxirgi vaqtga kelib, o‘yinlarda o‘yinchilarning harakat tezligi sezilarli darajada ijobiy tomonga o‘zgardi, o‘yin faolligining intensivligi ancha yuqori darajaga ko‘tarildi va bular sportchilar tanasiga yukni sezilarli darajada oshirishga xizmat qildi .

Har bir futbol o‘yini davomida turli imkoniyatlardagi ish sodir bo‘lishi mumkin. Shuning uchun mashg‘ulot jarayonida beriladigan mashqlar o‘yinchilarda aerob va anaerob sifatlarning unumdorligini yuqori darajaga ko‘tarishga qaratilgan bo‘lishi kerak.

O‘yinchilarning texnik mahoratiga u ega bo‘lgan texnik usullarning hajmi va xilma-xilligi, shuningdek ularni o‘yin sharoitida samarali qo‘llash qobiliyati ta‘sir qiladi . Futbol o‘yining texnikasi juda ko‘p turli xil usullar va usullarning yig‘indisidan iborat. Shuning uchun, kam vaqt va kuch bilan mashq qiling

uchun o‘rganilayotgan materialni tizimlashtirish va texnikani o‘rgatishning izchilligini aniqlash katta ahamiyatga ega.

O‘yinchilarda yangi harakat qobiliyatlari ilgari o‘zlashtirilgan eski ko‘nikmalarga asoslangan holda paydo bo‘ladi . Shuning uchun turli xil texnik va taktik usullarning tabiiy o‘zaro bog‘liqligi va tarkibiy birikmasidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Texnik usullar bilan tanishish va ularni o‘rganish jarayonida asosan o‘qitishning mukammal usuli qo‘llaniladi. Ko‘p yillik o‘qitishning har bir bosqichi uchun ma‘lum bir

uslub va uslublar tanlanishi bilan tavsiflanadi . Bular sinflar tizimida parallel ravishda: dastlab (texnika asoslari o'zlashtirilgunga qadar ) har bir usul alohida o'rganiladi, keyin esa boshqa o'zlashtirilgan usullar bilan birgalikda o'rganiladi. Shu bilan birga, bir darsda bir vaqtning o'zida ikki yoki uchtdan ortiq yangi metodlarni o'rgatish mumkin emas.

Ko'p yillik mashg'ulotlarning har bir bosqichida o'yinchilarning texnik tayyorgarligi bo'yicha ma'lum vazifalarni qo'yish ko'plab omillar bilan belgilanadi : bolalar va o'smirlar rivojlanishining yosh xususiyatlari, jismoniy fazilatlarini tarbiyalash dinamikasi, jismoniy tarbiya xususiyatlari. harakat ko'nikmalarini shakllantirish tizimi, bosqichlar qaysi maqsadda yo`naltirilganligi.

Birinchi tayyorgarlik bosqichida futbol o'yinini endigina o'rganayotgan o'yinchilarni texnik usullarining asosiy guruhlarini bilan tanishtirish vazifasi qo'yiladi. Bu vazifaning muvaffaqiyatli hal etilishi shug'ullanuvchilarda futbolga bo'lgan qiziqishning kuchli shakllanishiga xizmat qilmoqda.

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida ishtirokchilar futbol o'yini texnikasi asoslarini egallaydilar. Bo'lajak o'yinchilar oldingi bosqichda tanishgan texnik usullarni chuqurroq o'rganadilar va qolgan usullarni va ularning xilma-xilligini o'rganishni boshlaydilar. Darvozabonlar to'pni qo'lga kiritishning asosiy usullaridan foydalanadilar: to'pni ushlashdan tashqari , zarba berish va uloqtirishni ham o'zlashtiradilar.

Asosiy mashqlar bosqichida o'yinchilar texnika va taktikani kuchaytiradilar va uni yaxshilashda davom etadilar. Bu o'yin sharoitida turli xil texnik usullarda mustahkam ko'nikmalar hosil qiladi , kompleksda va maqsadga muvofiq ravishda qo'llash ko'nikmalari tuziladi.

Yuqorida keltirilgan bosqichlarda ishlovchilar quyidagi usullar bilan etuklikka erishadilar:

- har xil traektoriya va yo'nalishlarda harakatlanayotgan to'pni turli yo'llar bilan to'g'ri va yo'nalishini keskin o'zgartirgan holda tepish;
- to'pni oyoq bilan to'xtatib, sherikga oshirish ;
- to'pni turli yo'llar bilan olib yurish;
- turli xil aldash harakatlarini bajarish ;
- hujum va oyoq ostiga tashlangan to'pni tepish yoki to'xtatish ;
- raqibning yelkasiga shapatilab to'pni olib qo'yish;
- o'yinga to'p turgan joydan, harakatda, yiqilish paytida va yon chiziqdan kirish .

Darvozabonlar yiqilmasdan ham, yiqilmasdan ham to'pni ushlab olish, urish va boshqa tomonga uzatishni yaxshilaydi.

Asoslangan mashq bosqichida o'yinchilar o'yindagi vazifalariga ko'ra bo'linishga ixtisoslashgan: hujumchi, himoyachi va boshqalar. Shuning uchun takomillashtirish jarayonini o'yinchilarning vazifalariga nisbatan alohida olib borish kerak. o'yindagi o'yinchilar.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Ibragimov A. K., Mo'minov F. I. Methodology of optimization of training for young players //International Journal For Innovative Engineering and Management Research. – T. 10. – C. 43-48.
2. Ilkhomovich M. F. Methods of Developing Strength of 12-15 Year Old Football Players



- //European Journal of Innovation in Nonformal Education. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 273-276.
3. Pkhomovich M. F. Methodological Basis for The Formation of Football Training //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 355-363.
  4. Pkhomovich M. F. THE ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF THE VOLUME AND QUALITY OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF YOUNG PLAYERS'PERFORMANCE //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 343-354.
  5. Mo'minov F. Ёш футболчиларнинг жисмоний ривожланишининг ўзига хос хусусиятлари, уларнинг жисмоний тайёргарлигининг кўпроқ барқарор кўрсаткичларини танлаб олиш //Центр научных публикаций (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
  6. Mo'minov F. YOSH FUTBOLCHILAR O'QUV MASHG'ULOTLARINI OPTIMALLASHTIRISH METODIKASI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 3. – №. 3.
  7. Mo'minov F. FUTBOL SPORTIDA MASHG 'ULOT JARAYONLARINI BOSHQARISH ASOSLARI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
  8. Pkhomovich M. F. Methodology of Teaching Football to Students of Different Ages //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 127-131.
  9. Fatullayeva M. Methods of Technical Improvement of the Football Player //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2022. – Т. 19. – №. 19.
  10. Pkhomovich M. F. Features of the educational and training process of young football players at the stage of initial training //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1314-1320.
  11. Muminov F. Pedagogical fundamentals of development of physical qualities of young football players.
  12. Pkhomovich M. F. Introducing New Pedagogical Technologies into the Process of Football Lessons in Higher Education //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 24-29.
  13. Pkhomovich M. F. YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH SAMARADORLIGI //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 97-102.
  14. Muminov F. I. THE ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF THE VOLUME AND QUALITY OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF YOUNG PLAYERS'PERFORMANCE //Физическая культура. Рекреация. Спорт. – 2022. – С. 612-622.
  15. Mo'minov F. Methods of Developing Strength of 12-15 Year Old Football Players //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 2.
  16. Mo'minov F. FEATURES OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 2.
  17. IBRAGIMOV A., MO'MINOV F. YOSH FUTBOLCHILAR O'QUV MASHG'ULOTLARINI OPTIMALLASHTIRISH METODIKASI //PEDAGOGIK MAHORAT. – С. 24.