

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14014425>

Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy madaniyat

*kafedra o'qituvchisi **Yarasheva Dilnoza***

*Jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-kurs talabasi **Qosimov Javoxir***

Anotatsiya: *Futbolchilarning o'yindagi asosiy elementlaridan biri xisoblangan ularning texnik va taktik tayyorgarligidir. Texnik va taktik tayyorgarlik asosan o'yinchilarga jismoniy va aqliy sifatlarini birlashgan natijalari yuzasidan namoyon bo'ladi.*

-Texnik tayyorgarligi-bu futbolchilarning to'pni oshirish, olib yurish, to'xtatish, zarbalar berish kabi sifatlarining jamlanmasidir.

-Taktik tayyorgarlik esa bu futbolchilarni o'yin davomida murabbiy tamonidan berilgan maydondagi vazifalarining bajarilishidir.

Kalit so'zlar: *Texnika, Taktika, To'p, Yugurish, Fishka, Doimiy harakat, Jamoa, Hujum, Maydon, Tezlik, Chaqqonlik.*

KIRISH

Futbolda texnika va taktika juda kerakli qism hisoblanadi. Bunda futboldagi holatlar, jarayonlar va o'yinni olib borish tartibi tuzib chiqiladi. Futbolchilarni texnik va taktik tayyorgarligini to'psiz va to'p bilan amalga oshirilib bunda asosan yugurishlar, yurishlar, sakrashlar, to'xtashlar va burilishlar uning asosini tashkil etadi. Futbolchilar maydonda asosan asosiy o'yin o'ynash holatlarini turish-yugurish, almashinib yugurish, harakatni tezda o'zgartirish, yo'nalish tezligini har-xilligi joydan va yugurib kelib balandga sakrash, o'z gavda og'irligi bir oyog'idan ikkinchisiga tezda almashtirish, tezda to'xtash va joydan tezkor chiqib ketish, start tezligini oshirish, joyidan va yugurib ketayotib to'xtash va burilishlar shular jumlasiga kiradi.

Futbolda texnikani rivojlantirish:

- So'nggi yillarda ilg'or texnologiyalar integratsiyasi tufayli elita futboli chuqur o'zgarishlarni boshdan kechirdi. O'yinchilarni kuzatish tizimlaridan uyquni boshqarish dasturiga qadar o'yinchilar o'zlarining ish faoliyatini yaxshilashga imkon beruvchi bir nechta vositalarga ega. Futbol texnikasini o'rganish, ehtimol, mashg'ulot jarayonining eng katta qismini oladi. Qoidaga ko'ra, boy texnik arsenalga ega bo'lgan futbolchi boshqalardan bir qadam oldinda turadi.

- To'pni dribling qilish, to'pni qabul qilish, to'pni uzatish, zarba berish texnikasi - bularning barchasi doimiy takomillashishni va rivojlantirishni talab qiladi.

- Albatta, eng oddiydan boshlang va ma'lum bir texnik elementning sifatini asta-sekin murakkablashtiring va yaxshilang. Ko'p takrorlash va harakat ijobiy natijaning kalitidir.

Futbol o'ynash texnikasi qoidalarga muvofiq o'yin o'ynash uchun zarur bo'lgan to'p bilan va to'psiz barcha harakat jarayonlarini qamrab oladi. O'yin texnikasi to'psiz texnika va to'p bilan texnikaga bo'linadi. To'psiz texnikaga yugurish va o'yinchining yugurish yo'nalishini o'zgartirishning turli shakllari, sakrash texnikasi, to'psiz fintlar va himoya pozitsiyalari kiradi.

To'pni to'xtatish texnikasi: To'p - bu oldindan aytib bo'lmaydigan futbol raketasi, u doimo sakraydi, aylanadi yoki sakraydi, bu uni boshqarishni qiyinlashtiradi. To'pni nazorat qilish uchun biz uni to'xtatishning ba'zi variantlarini yaratilgan: bosh, oyoq, tana bilan. Maydon o'yinchilariga to'pni qo'llari bilan tegizish taqiqlanadi, faqat darvozabon uni qo'llari bilan to'xtata oladi.

Futbolda to'pni tana bilan to'xtatish texnikasi:

Xo'sh, to'pni to'xtatishning yana bir usuli - ko'krak bilan to'xtatishga qaratilgan. Birinchi holda, o'yinchi sakrashi kerak, yoki agar to'p pastdan uchayotgan bo'lsa, cho'kish, to'pning tushishini yumshatish va voila - o'yinni davom ettirishingiz mumkin. Ko'krak bilan to'pni to'xtatgan taqdirda, hamma narsa biroz murakkabroq va xavflidir, chunki to'p noto'g'ri nuqtaga tegsa, bu og'riqli jarohatga olib kelishi mumkin.

Futbol to'pini dribling qilish texnikasi:

Hujumchining maqsadi raqib darvozasiga gol urishdir, lekin hech bo'lmaganda jarima maydonchasiga etib borish uchun to'pni oyog'ingizga yaqin ushlab turish, uni nazorat qilish va raqiblarga bermaslik kerak. Bunda hamma ham oson emas, yangi boshlanuvchilar yoki futboldan uzoq odamlar shunchaki to'p bilan yugurish mumkin deb o'ylashadi. Lekin buning uchun kuchli tayyorgarlik va kuchli texnika kerak bo'ladi. Bu texnikani rivojlantirish uchun ko'proq to'p bilan aloqa qilish va to'pni yaxshi sezish kerak bo'ladi.

Futbolda to'p uzatish texnikasi:

Futbol jamoaviy o'yin, kamdan-kam hollarda fopper ishlaydi, chiroyli, aniq va samarali uzatmalar esa g'alaba garovidir. Dovonlar bir necha turlarga bo'linadi: masofa, yo'nalish va traektoriya bo'yicha.

Masofa bo'yicha o'tishlar yana bir necha turlarga bo'linadi, ular o'tish masofasi bilan ajralib turadi: qisqa pas, o'rta va uzoq pas. Birinchi turdagi uzatmalarning o'ziga xos xususiyati shundaki, pas 5-10 metrda amalga oshiriladi va bunday uzatmalarning samaradorligi juda yuqori, lekin faqat raqib darvozasiga. O'z darvozingiz yaqinida bu paslar muammo tug'dirishi mumkin, chunki raqib jamoa hujumchilariga bosim o'tkazish va to'xtatib qolish qiyin bo'lmaydi.

O'rta paslar o'yinda ustunlik qiladi, ular deyarli ko'p vaziyatlarda barcha roldagi futbolchilar uchun mavjud. Bunday paslar 10-20 m masofaga tashlanadi.

Futbolda taktika turlari:

Futbol taktikalari: yakka, guruh, jamoa.

- 4-4-2, bu erda 4 himoyachi, 4 yarim himoyachi, 2 hujumchi bor.
- 4-4-2 taktikasi 60-yillarning boshlarida 4-2-4 shakli asosida ishlab chiqilgan.
- 4-3-3, bu erda 4 himoyachi, 3 yarim himoyachi, 3 hujumchi bor.

- 3-5-2, bu erda 3 ta himoyachi, 5 ta yarim himoyachi, 2 ta hujumchi.

Futbolchining taktik tayyorgarligi esa murabbiy tamonidan qo'yilgan o'z ampulasidagi vazifani bajarishidir. Maydonda futbolchining vazifalari tez-tez o'zgarib turadi, ya'ni to'p bilan jamoadoshlari xujum uyushtirgan paytida u xujumchi vazifasini bajarsa, raqib jamoasi to'pni egallab olganda ximoyachi vazifasini bajarishi kerak bo'ladi. Futbolchilar maydonda murabbiy tomonidan qo'yilgan taktik tizimi, asosida o'z vazifalarini bajarishi kerak. Maydonda o'ynayotgan futbolchi doimo o'z vazifalarini butun o'yin davomida o'zgartirib turishiga to'g'ri keladi. Futbolchilar butun o'yin davomida individual, guruhlariga va jamoa bo'lib ham ximoyada ham hujumda taktik tizimi asosida o'z vazifalarini bajaradilar. Xozirgi zamon futbolida butun dunyo mamlakatlari o'z taktik tizimi asosida mashg'ulotlar olib bormoqdalar. Futbol o'yini taktikasi jamoaning o'zining barcha o'yin imkoniyatlaridan maksimal darajada foydalanish, o'yinni dushman xususiyatlariga mos ravishda qurish san'ati.

"Total" futboli - bu taktik sxema bo'lib, unda o'yinchi kerak bo'lganda boshqa o'yinchilarni, xoh u himoyachi, xoh yarim himoyachi, xoh hujumchi bo'lsin, o'z o'rnida o'rnini egallaydi, bu esa jamoa o'yinining umumiy tuzilmasini saqlab qolishga imkon beradi, uning buzilishiga yo'l qo'ymaydi. O'yinni tushunish va qaror qabul qilish yaxshi taktik o'yinchi bo'lishning asosiy tarkibiy qismlari bo'lib, bu erda maydonda vaqt va makonni tushunish orqali o'yin modelini qo'llash taktikaning samaradorligini belgilaydi.

Taktikalar o'yinni rejalashtirish muhimligini aks ettiradi. Taktika jamoa shakllanishini ma'lum o'yin uslubi bilan bog'laydigan o'yin tizimini yaratadi (masalan, hujum yoki qarshi hujum, sekin yoki tez sur'at, qisqa yoki uzoq paslar, jamoaviy ish yoki individual o'yin). O'tgan o'n yilliklarda futbol taktikasi mustaqil fanga aylandi. Har bir sxema murabbiylar shtabi tomonidan tanlangan strategiyaning nozik tomonlariga va o'yinchilarning o'ziga xos xususiyatlariga qarab farq qilishi mumkin. Ushbu maqolada biz zamonaviy futbol tuzilmalarining asosiy turlari, ularning tamoyillari va maqsadini o'rganamiz.

Global miqyosda sxemalar uchta asosiy 3 turga bo'lingan:

- Hujumchilar.
- Mudofaa.
- Muvozanatli.

XULOSA

Futbol bu- eng ommaviy sport turlaridan hisoblanib harakat qobiliyatlari va texnik tayyorgarligini oshirishni ta'minlaydigan sport turidir, jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish uchun o'yin usullarini shakllantirish va muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirishga birgalikda ta'sir qilish vositalarini joriy etish zarur. Futbolchining taktik tayyorgarligi sport o'yinlarida mashg'ulot jarayonini takomillashtirishning asosiy usullaridan biri bu yo'naltirilgan jismoniy faollikdir mehnat qobiliyati va almashinuv jarayonlariga o'ziga xos ta'sir ko'rsatadigan kuch, tezlik, chidamlilik (aerob va anaerob) namoyon bo'lishi bilan bog'liq. Jismoniy tayyorgarlik har bir tanada qancha yuqori bo'lsa natijaga erishish shuncha oson bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Yarasheva, D. (2024). GANDBOLDA TO'PNI QO'LLASH TEXNIKALARI. PEDAGOG, 7(5), 13-20.
2. Dilnoza, Y. (2024). MASHG'ULOT JARAYONIDA GANDBOLCHINING FUNKSIONAL HOLATINI O'RGANISH. PEDAGOG, 7(6), 39-46.
3. Dilnoza, Y. (2024). ELITA GANDBOLCHILARIDA BA'ZI JISMONIY TAYYORGARLIK PARAMETRLARI O'RTASIDAGI MUNOSABATLARNI TEKSHIRISH.
4. Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLDA FUNKSIONAL HARAKAT TAHLILI.
5. Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLCHILARNING SUST RIVOJLANGAN MUSHAKLARINI ANIQLASH USULLARI.
6. Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLCHILARNING SUST RIVOJLANGAN MUSHAKLARINI ANIQLASH USULLARI.
7. Dilnoza, Y. (2024). BOLALARNING GANDBOLGA XOS MAHORAT DARAJASINI ANIQLASH.
8. Dilnoza, Y. (2024). BODY HYDRATION OF FEMALE HANDBALL PLAYERS DURING THE GAME STATUS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 4(04), 07-14.
9. Dilnoza, Y. (2024). GANDBOL SANOAT VA TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH.
10. Ярашева, Д. (2024). Yosh gandbolchilarda izokinetik dinamik muvozanat, plyometrik mashg'ulotlarning anaerobikasi. Зарубежная лингвистика и лингводидактика, 2(1/5), 838-847.
11. Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastikaning-ta'limni rivojlantiruvchi turlari." XXI ASRDA INNOVATSION EXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2 (1), 100–107.
12. Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastika sport turining turlari va tasniflashi." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" nomli respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi, 2(1), 108-115.
13. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). The pedagogical category of physical exercise. Spatial exercises. Research Journal of Trauma and Disability Studies, 2(12), 509–518. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/1774>
14. Ayubovna, S. M. (2023). SPORT, ESTETIKA VA ESTETIK TARBIYA. Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research, 1(3), 82-89.
15. Ayubovna, S. M. (2023). Harakat malakalarini shakllantirishning fiziologik asoslari va sport texnikasini o'rgatish. E'tiqod va madaniyatning kesishgan joylari: Amerika diniy va madaniyat tadqiqotlari jurnali (2993-2599), 1(9), 87-94.
16. Хайруллаевич, С. Н. (2023). РАЗВИТИЕ ДВИЖИТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА КАК ИЗ. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 457-464.

17. Sayfiyev, H. X. (2023). The Place of Gymnastics in A Person's Life and the Terms Used in Training. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(9), 353-359.
18. Xayrullayevich, S. H. (2023). Methods and methods of teaching sports gymnastics in young boles. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 453-459.
19. Xayrullayevich, S. H. (2023). Acrobat exercise and sports gimnastika sessions through the power of development method. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 460-467.
20. Xayrulloevich, S. H. (2024). Gimnastika zallardagi talablar va jihozlar." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2 (1), 125–132.