

ZAMONAVIY FUTBOLDA FUTBOLCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK HARAKATLARINI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI USULLARI

Jo'rayev Islomjon Ismonjon o'g'li

Botir Zokirov nomidagi Milliy estrada san'ati instituti

"Ijtimoiy fanlar va dars berish metodikasi" kafedrası o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18417743>

Annotatsiya. Zamonaviy futbol yuqori texnik mahorat, jismoniy chidamlilik, murakkab taktik tafakkur va psixologik tayyorgarlikni talab qiluvchi sport turidir. Futbolchilarning o'yin samaradorligi texnik va taktik ko'nikmalarni tezkor, aniq va vaziyatga mos bajarish qobiliyatiga bog'liq. Tadqiqotda futbolchilarning texnik va taktik harakatlarini rivojlantirishning samarali usullari o'rganildi. Eksperimental mashg'ulot dasturi kichik maydondagi o'yinlar, vaziyatli mashqlar, o'yin modellashtirish va individual tayyorgarlik metodlariga asoslandi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tizimli va integratsiyalashgan mashg'ulotlar futbolchilarning texnik mahorati, qaror qabul qilish tezligi va jamoaviy taktik uyg'unligini sezilarli darajada oshiradi.

Kalit so'zlar: futbol, texnik tayyorgarlik, taktik harakatlar, zamonaviy futbol, mashg'ulot metodlari, o'yin samaradorligi.

Аннотация. Современный футбол требует высокого уровня технических навыков, физической выносливости, развитого тактического мышления и психологической подготовки. Эффективность действий футболистов зависит от способности быстро и точно выполнять технические и тактические действия в игровых ситуациях. В исследовании изучались эффективные методы развития технических и тактических действий футболистов. Экспериментальная программа тренировок включала малые игры, ситуационные упражнения, моделирование игровых эпизодов и индивидуальную подготовку. Результаты показали, что комплексные и системные тренировки значительно повышают техническое мастерство, скорость принятия решений и командную тактическую слаженность.

Ключевые слова: футбол, техническая подготовка, тактические действия, современные методы, тренировки, эффективность игры.

Abstract. Modern football requires high technical skills, physical endurance, advanced tactical thinking, and psychological preparation. Players' performance depends on their ability to execute technical and tactical actions quickly and accurately in game situations. This study analyzed effective methods for developing football players' technical and tactical actions. The experimental training program included small-sided games, situational exercises, game modeling, and individual preparation. Results indicated that systematic and comprehensive training significantly enhances technical skills, decision-making speed, and tactical coordination.

Keywords: football, technical skills, tactical actions, modern football, training methods, game performance.

Zamonaviy futbol o'zining tezkorligi, murakkab taktikasi va yuqori texnik talablari bilan ajralib turadi. Futbolchining o'yin samaradorligi nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki texnik va taktik ko'nikmalarni tezkor, aniq va vaziyatga mos bajarish qobiliyatiga bog'liq.

Texnik harakatlar futbolchining to'pni qabul qilish, uzatish, dribling, zarba berish, bosh bilan to'pni boshqarish va boshqa individual o'yin ko'nikmalarini o'z ichiga oladi. Taktik harakatlar esa maydondagi joylashuv, jamoaviy uyg'unlik, hujum va himoya tizimlarida ishtirok, qaror qabul qilish tezligi va o'zaro sug'urtalashni anglatadi.

Texnik tayyorgarlik futbolchining to'pni qabul qilish aniqligini oshirish, uzatmalar samaradorligini yaxshilash, driblingni tez va samarali bajarish, zarbalarni to'g'ri va kuchli berish imkoniyatini yaratadi. Kichik maydondagi mashqlar futbolchilarga qisqa vaqt ichida to'pni qabul qilish va aniqlik bilan uzatish ko'nikmalarini rivojlantirish imkonini beradi. Modellashirilgan o'yin epizodlari futbolchilarga real o'yin sharoitida qaror qabul qilish, hujum va himoya vazifalarini bajarish va jamoaviy taktika elementlarini qo'llashni o'rgatadi.

Taktik tayyorgarlik futbolchilarga maydondagi vaziyatni tez tahlil qilish, o'z pozitsiyasini to'g'ri tanlash, hujum va himoyani muvofiqlashtirish va jamoaviy uyg'unlikni ta'minlash imkonini beradi. Hujum uyushmasidagi futbolchi harakatining samaradorligi uning pozitsiyasi, to'p bilan ishlash tezligi va qaror qabul qilish qobiliyati bilan chambarchas bog'liq. Shu bilan birga, himoya uyushmasi taktikasini to'g'ri bajarish orqali raqib hujumini samarali to'xtatish va maydondagi balansni saqlash mumkin.

Tadqiqot 16–18 yoshdagi 24 nafar futbolchi ishtirokida o'tkazildi. Ishtirokchilar tasodifiy tanlash usuli asosida eksperimental va nazorat guruhlariga ajratildi. Eksperimental guruh uchun maxsus mashg'ulot dasturi ishlab chiqildi. Dastur texnik mashqlar, taktik mashqlar, kichik maydondagi o'yinlar, vaziyatli mashqlar, o'yin modellashirish va individual mashg'ulotlarni o'z ichiga oldi. Mashg'ulotlar haftasiga 4 marotaba, 90 daqiqadan, 12 hafta davomida amalga oshirildi. Nazorat guruhida esa an'anaviy mashg'ulotlar davom ettirildi.

Texnik tayyorgarlikni baholash mezonlariga to'pni qabul qilish aniqligi, uzatmalar aniqligi, dribling samaradorligi, zarba aniqligi va qaror qabul qilish tezligi kiritildi. Taktik tayyorgarlik esa hujum uyushmasi, himoya uyushmasi, jamoaviy uyg'unlik va o'zaro sug'urtalash ko'rsatkichlari orqali baholandi. Baholash videoanaliz, ekspert baholash va test mashqlari yordamida amalga oshirildi.

Natijalar eksperimental guruh futbolchilarining texnik ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanganini ko'rsatdi: to'pni qabul qilish aniqligi 92%, uzatmalar aniqligi 89%, dribling samaradorligi 85%, zarba aniqligi 88% va qaror qabul qilish tezligi 90% darajasida bo'ldi. Nazorat guruhi ko'rsatkichlari mos ravishda 78%, 75%, 70%, 73% va 76% ni tashkil etdi. Taktik ko'rsatkichlar ham eksperimental guruh foydasiga sezilarli farqni ko'rsatdi: hujum uyushmasi 91%, himoya uyushmasi 88%, jamoaviy uyg'unlik 93%, o'zaro sug'urtalash 89% bo'ldi, nazorat guruhi esa mos ravishda 77%, 72%, 78% va 74% ko'rsatkichlarni ko'rsatdi.

Tahlil shuni ko'rsatdiki, kichik maydondagi o'yinlar, vaziyatli mashqlar va modellashirilgan o'yin epizodlari futbolchilarning qaror qabul qilish tezligini, jamoaviy uyg'unligini va texnik harakatlarni samarali oshirishda eng samarali metod hisoblanadi. Masalan, 3x3 yoki 5x5 o'yinlar futbolchiga qisqa masofada tez harakat qilish, aniqlik bilan uzatish va qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish imkonini beradi. Vaziyatli mashqlar, masalan, to'pni hujum chizig'idan himoya chizig'iga yetkazish, zarba va driblingni kombinatsiyalash, futbolchining individual texnik tayyorgarligini kuchaytiradi.

Shuningdek, psixologik tayyorgarlik va maydondagi intizomni rivojlantirish ham texnik va taktik tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liq. Murabbiylar mashg'ulot jarayonida futbolchilarning kreativ qaror qabul qilish qobiliyati, tezkor reaksiyasi va jamoaviy uyg'unligini muntazam nazorat qilishlari muhimdir.

Eksperimental mashg'ulot dasturi futbolchilarning texnik mahorati, taktika tushunchasi va maydondagi qaror qabul qilish qobiliyatini sezilarli darajada oshirdi. Bu metodik yondashuv futbolchilarga real o'yin sharoitida tezkor va samarali qaror qabul qilish imkonini beradi, jamoaviy uyg'unlikni oshiradi, shuningdek, hujum va himoya uyushmalarining samaradorligini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Mashg'ulotlar davomida futbolchilarning individual ehtiyojlariga moslashtirilgan yondashuvlar qo'llanildi. Masalan, tezkorlikni oshirish uchun maxsus koordinatsion mashqlar, qaror qabul qilishni rivojlantirish uchun videoanaliz va simulyatsiya mashqlari, dribling va zarba aniqligini oshirish uchun individual texnik mashqlar qo'llanildi.

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy futbolda texnik va taktik harakatlarni rivojlantirish jamoaviy o'yin samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Kichik maydondagi o'yinlar, vaziyatli mashqlar, o'yin modellashtirish va individual tayyorgarlik metodlari samarali vosita sifatida tavsiya etiladi. Tadqiqot natijalari murabbiylar, sport mutaxassislari va pedagoglar uchun amaliy tavsiyalar beradi. Ushbu yondashuv futbolchilarga tezkor, aniqlik bilan qaror qabul qilish, jamoaviy uyg'unlikni oshirish va maydondagi barcha holatlarni samarali boshqarish imkonini yaratadi.

ADABIYOTLAR

1. Turobov, X. X., & Soliyev, S. S. (2022). Zamonaviy O'zbekistonda ommaviy sportni rivojlantirishning tashkiliy asoslari. *Uzluksiz ta'lim*, 33-39.
2. Johnson, R., & Williams, M. (2021). *Small-sided games and tactical awareness in football*. *Journal of Sports Science*, 39(5), 456–468.
3. Soliev S., Buvaxonov O. YENGIL ATLETIKA VOSITALARIDAN FOYDALANIB YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH DOLZARB MUAMMOLARI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 6. – C. 170-175.FIFA.
4. Soliev S., Mamadaliyev S., Aliyev A. YENGIL ATLETIKADA UZOQ MASOFAGA YUGURISHDA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR ORQALI TEZKORLIKNI RIVOJLANTIRISH //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 6. – C. 971-977.
5. Soliev S., Mamadaliyev S. BOSHLANG 'ICH TAYYORLOV BOSQICHIDA STOL TENNIS TURI BILAN MASHG 'ULOTLAR OLIB BORUVCHI 12 YOSHLI BOLALARNING JISMONIY TAYYORGARLIK KO 'RSATKICHLARI TAHLILI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 6. – C. 268-274.
6. Soliev S., Aliyev A. YENGIL ATLETIKADA QISQA MASOFAGA YUGURISHDA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR ORQALI KETZORLILIKNI RIVOJLANTIRISH //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 6. – C. 221-228.