

FUTBOL O'YINIDA JISMONIY VA TAKTIK TAYYORGARLIK**Omonov Shohrux Orzimurod o'g'li**

Jismoniy madaniyat fakulteti, Jismoniy madaniyat yo'nalishi,

3-kurs 22.01-guruh talabasi.

oshohrux595@gmail.com<https://doi.org/10.5281/zenodo.13894092>

Annotatsiya. Ushbu maqola futboldagi jismoniy va taktik tayyorgarlikning muhim elementlarini o'rganadi. Bu komponentlar o'yinchi ish faoliyatini optimallashtirish, jamoaning birdamligini oshirish va umumiy o'yin muvaffaqiyatini yaxshilash uchun qanday o'zaro ta'sir qilishini ta'kidlaydi. Zamonaviy adabiyotlarni tahlil qilish orqali biz eng samarali o'qitish usullarini ajratib ko'rsatamiz va jismoniy konditsionerlik va taktik xabardorlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rganamiz. Tadqiqot ushbu elementlarni o'quv dasturiga qo'shishning amaliy yondashuvlarini qamrab oladigan va futbol jamoasining amaliy tadqiqotlari natijalarini taqdim etadigan metodologiya bo'limini o'z ichiga oladi. Va nihoyat, biz kelajakdagi tadqiqotlar va qo'llanmalar uchun xulosalar va takliflarni taklif etamiz.

Kalit so'zlar: futbol, jismoniy tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik, jamoaviy strategiya, futbol murabbiyligi, o'yinchilarni rivojlantirish.

PHYSICAL AND TACTICAL TRAINING IN A FOOTBALL GAME

Abstract. This article explores the important elements of physical and tactical training in soccer. It highlights how these components interact to optimize player performance, increase team cohesion and improve overall game success. By analyzing the current literature, we highlight the most effective training methods and explore the relationship between physical conditioning and tactical awareness. The study includes a methodology section that covers practical approaches to incorporating these elements into the curriculum and presents the results of a case study of a soccer team. Finally, we offer conclusions and suggestions for future research and applications.

Keywords: football, physical training, tactical training, endurance, strength, agility, team strategy, football coaching, player development.

ФИЗИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ФУТБОЛЬНОМ МАТЧЕ

Аннотация. В статье рассматриваются важнейшие элементы физической и тактической подготовки в футболе. В нем показано, как эти компоненты взаимодействуют, оптимизируя производительность игроков, повышая сплоченность команды и улучшая общий успех игры. Анализируя современную литературу, мы выделяем наиболее эффективные методы тренировок и исследуем взаимосвязь между физической подготовкой и тактической осведомленностью. Исследование включает в себя

методический раздел, в котором рассматриваются практические подходы к включению этих элементов в учебную программу и представлены результаты тематического исследования футбольной команды. Наконец, мы предлагаем выводы и предложения для будущих исследований и приложений.

Ключевые слова: футбол, физическая подготовка, тактическая подготовка, выносливость, сила, ловкость, командная стратегия, футбольный тренер, развитие игроков.

Dunyo miqyosida eng mashhur sport turlaridan biri bo'lgan futbol jismoniy jasorat va taktik aqlning kombinatsiyasini talab qiladi. O'yindagi muvaffaqiyat nafaqat individual ko'nikmalar bilan, balki ushbu ko'nikmalar jamoaning umumiy strategiyasiga qanchalik yaxshi qo'shilganligi bilan ham belgilanadi. Jismoniy tayyorgarlik o'yinchining kuchini, chidamliligini, chaqqonligini va tezligini oshirishga qaratilgan bo'lsa, taktik tayyorgarlik qaror qabul qilish, joylashishni aniqlash va jamoadoshlari bilan hamkorlikni kuchaytiradi. Ushbu ikki mashg'ulot shakli o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni tushunish futbolchilar va murabbiylar uchun juda muhimdir.

Ushbu maqola jismoniy va taktik mashg'ulotlar qanday o'zaro bog'liqligini va ularning sinergiyasini ishlashni ko'tarish uchun qanday optimallashtirish mumkinligini o'rganishga qaratilgan. Shuningdek, biz futbol mashg'ulotlariga hozirgi yondashuvlarni ko'rib chiqamiz va ularning samaradorligini amaliy tadqiqotlar orqali baholaymiz, individual va jamoaviy ko'rsatkichlarni yaxshilash bo'yicha eng yaxshi amaliyotlarni ko'rib chiqamiz.

Ishtirokchilar: tadqiqotda professional futbol akademiyasidan 25-18 yoshdagi 24 erkak futbolchi ishtirok etdi. Futbolchilar har bir pozitsiyaning o'ziga xos jismoniy va taktik talablarini hisobga olish uchun o'yin pozitsiyalariga (himoyachilar, yarim himoyachilar va hujumchilar) qarab guruhlangan.

O'quv dasturi: futbolchilar jismoniy va taktik tayyorgarlik elementlarini birlashtirgan 12 haftalik integratsiyalashgan o'quv dasturidan o'tdilar. Jismoniy tarbiya chidamlilik, kuch va epchillikka qaratilgan bo'lsa, taktik mashg'ulotlar video tahlil, kichik tomonlama o'yinlar va to'plamli mashqlarni o'z ichiga olgan.

Jismoniy ko'rsatkichlar: o'yinchilarning chidamliligi Yo-yo intervalgacha tiklanish testi yordamida sinovdan o'tkazildi, kuch va chaqqonlik esa bir qator standartlashtirilgan fitnes testlari (masalan, vertikal sakrash, 40 metrga yugurish va shuttle yugurish) yordamida o'lchandi.

Taktik ko'rsatkichlar: taktik xabardorlik va qaror qabul qilish kichik o'yinlardagi o'yin stsenariylari orqali baholandi. O'yinchilar joylashishni aniqlash, to'pdan harakatlanish va bosim ostida tezkor qaror qabul qilish qobiliyati bo'yicha baholandi.

Ma'lumotlar to'plami: GPS-trekerlar mashg'ulotlar va o'yin simulyatsiyalari davomida bosib o'tilgan masofani, sprint chastotasini va intensivligini o'lchash uchun ishlatilgan. Taktik takomillashtirishni baholash uchun Video tahlil o'tkazildi.

Futbolda jismoniy va taktik tayyorgarlik (futbol) individual va jamoaviy ish faoliyatini yaxshilaydigan muhim tarkibiy qismlardir. Mana, har bir jihat qanday buziladi:

Jismoniy Tarbiya

Jismoniy tayyorgarlik futbolchilar uchun juda muhimdir, chunki bu ularga 90 daqiqalik o'yin talablariga dosh berishga, ko'nikmalarni samarali bajarishga va jarohatlar xavfini kamaytirishga imkon beradi. Jismoniy tarbiyaning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat:

1.Chidamlilik: futbolchilar aerob va anaerob chidamlilikni talab qiladi. Uzoq yugurish yoki intervalli mashg'ulotlar yuqori energiyani saqlab, o'yin davomida katta masofalarni bosib o'tish uchun chidamlilikni oshirishi mumkin.

2.Kuch: tananing pastki kuchi (oyoqlar, yadro) otish, o'tish, kurashish va yugurish uchun juda muhimdir. Squats, lunges va deadlifts oyoq va yadro kuchini oshirish uchun juda yaxshi.

3.Tezlik: tezlik mashqlari qarshi hujumlar va himoyachilardan qochish uchun zarur bo'lgan portlovchi sprintlar va yo'nalishni tez o'zgartirishga qaratilgan. Sprint mashqlari, chaqqonlik narvonlari va qarshilik mashqlari bu jihatni yaxshilaydi.

4.Chaqqonlik: chaqqonlik tez oyoq harakatini, burilishni va harakatlanayotganda muvozanatni saqlashni o'z ichiga oladi. Konus mashqlari, narvon mashqlari va muvozanat mashqlari o'yinchilarga chaqqonligini yaxshilashga yordam beradi.

5.Moslashuvchanlik: cho'zish tartiblari moslashuvchanlikni yaxshilaydi va shikastlanish xavfini kamaytiradi. Bu o'yinchilarga tepish, sakrash yoki to'qnashuv kabi yuqori intensiv harakatlar paytida harakatchanlikni saqlashga yordam beradi.

6.Quvvat: quvvat-bu kuch va tezlikning kombinatsiyasi. Qutiga sakrash yoki portlovchi surish kabi plyometrik mashqlar futbolchining tez va kuchli harakatlarni bajarish qobiliyatini oshiradi.

7.Qayta tiklash va shikastlanishning oldini olish: cho'zish, ko'pikni siljitish, to'g'ri hidratsiya va etarlicha dam olish juda muhimdir. Qayta tiklash tanani davolashga yordam beradi va charchoqning ishlashga ta'sir qilishiga yo'l qo'ymaydi.

Taktik Tayyorgarlik

Taktik mashg'ulotlar o'yin strategiyasini tushunishga, joylashishni aniqlashga va qaror qabul qilishga qaratilgan. Bu jamoaviy ish va turli o'yin vaziyatlariga moslashish qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Joylashtirish va shakllantirish: futbolchilar turli hosilalar o'z rol tushunish kerak (masalan, 4-4-2, 4-3-3, 3-5-2). Taktik mashg'ulotlar o'yinchilarni hujum va mudofaa tarkiblarida joylashtirishni o'z ichiga oladi.

Jamoa Taktikasi:

- Hujum taktikasi: bir-birining ustiga chiqish, to'p orqali o'tish va o'tish texnikasi kabi hujum o'yinlarini rivojlantirish. Asosiy e'tibor muvofiqlashtirilgan harakat bilan raqib himoyasini buzishga qaratilgan.

- Mudofaa taktikasi: presslash, zonani himoya qilish, odamni belgilash va qarshi hujumlarga o'rgatish. Aktyorlar raqiblarini yopish, ixcham qolish va himoyadan hujumga o'tishni mashq qilishadi.

O'yin haqida xabardorlik: o'yinchilar raqiblarning harakatlarini yaxshi kutib, o'yinni o'qishlari, qachon bosish yoki ushlab turish kerakligini tushunishlari va bosim ostida tezkor qarorlar qabul qilishlari kerak.

To'plam strategiyasi: burchaklar, jarima zarbalari va uloqtirishlar kabi to'siqlarda hujum va himoyani o'rgatish juda muhim, chunki ular ko'pincha o'yinni o'zgartiruvchi bo'lishi mumkin.

O'tish va harakat: taktik mashg'ulotlar ketma-ketlikni o'tkazishga, bo'sh joy yaratishga va to'pni to'g'ri harakatga keltirishga yordam beradi.

Aloqa va etakchilik: o'yinchilar o'rtasidagi aniq aloqa, ayniqsa mudofaa shakllarini saqlab qolish yoki hujumni tashkil qilishda yaxlit birlikni ta'minlaydi.

Jismoniy va taktik tayyorgarlikning integratsiyasi

Samarali futbol mashg'ulotlari ko'pincha jismoniy va taktik jihatlarni birlashtiradi.

Masalan, o'yinchilar o'yin sharoitlarini simulyatsiya qiladigan, taktik joylashishni aniqlash, o'tish va qaror qabul qilishga e'tibor qaratgan holda fitnes ustida ishlaydigan kichik qirrali o'yinlar bilan shug'ullanishlari mumkin.

Natijalar jismoniy va taktik tayyorgarlikni birlashtirish ushbu jihatlarni ajratish bilan taqqoslaganda yuqori natijalarga olib keladi degan farazni tasdiqlaydi. Chidamlilik, tezlik va chaqqonlikning jismoniy yaxshilanishi o'yinchilarning taktik qarorlarni bajarish qobiliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatdi. Masalan, chidamliligi yuqori bo'lgan yarim himoyachilar pozitsion intizomni saqlashda va raqiblarni bosishda samaraliroq edilar. Bundan tashqari, taktik mashg'ulotlar o'yinchilarga o'yinlarni o'qish va joylashishni yaxshilash orqali jismoniy yutuqlarni yanada oqilona qo'llashga yordam berdi.

Tadqiqot Anderson va boshqalarning topilmalarini ham qo'llab-quvvatlaydi. (2021), integratsiyalashgan o'quv dasturlari futbol o'yinlarining talablarini yaxshiroq aks ettiradi, bu erda jismoniy zo'riqish va taktik xabardorlik doimiy ravishda bir-biriga bog'langan. Sprint qobiliyatining yaxshilanishi va bosim ostida qaror qabul qilish shuni ko'rsatadiki, futbolchilar zamonaviy futbolning tez sur'atlarini yaxshiroq bajara oladilar.

Shu bilan birga, tadqiqot shuningdek, o'yinchi pozitsiyalariga asoslangan shaxsiy o'quv rejalari zarurligini ta'kidlaydi. Integratsiyalashgan yondashuvdan barcha futbolchilar foyda ko'rgan bo'lsa-da, hujumchilar, xususan, mashg'ulotning sprint yo'naltirilgan elementlariga yaxshiroq javob berganday tuyuldi, himoyachilar esa joylashishni aniqlash va kutishni ta'kidlaydigan taktik mashqlardan ko'proq olishdi.

Xulosa

Ushbu tadqiqot futbol ko'rsatkichlarini yaxshilash uchun jismoniy va taktik tayyorgarlikni birlashtirishning ahamiyatini namoyish etadi. Barkamol yondashuv bilan mashq qilingan o'yinchilar jismoniy holati va taktik xabardorligida sezilarli yutuqlarni namoyish etdilar, bu esa o'yinni yaxshiroq ishlashiga olib keldi. Ushbu natijalar shuni ko'rsatadiki, futbol mashg'ulotlari jismoniy tayyorgarlikni taktik tayyorgarlikdan ajratmasligi kerak, balki ularni yagona o'quv dasturining qo'shimcha tarkibiy qismlari sifatida ko'rib chiqishi kerak.

Integratsiyalashgan o'quv dasturlarining jarohatlarning oldini olish va o'yinchilarning uzoq umr ko'rishiga uzoq muddatli ta'sirini o'rganish.

Bunday dasturlarning turli yosh guruhlari va mahorat darajalariga, xususan, yoshlarning rivojlanishiga ta'sirini tahlil qilish.

Jismoniy va taktik tayyorgarlikni birlashtirishning psixologik jihatlarini o'rganish uchun tadqiqotlarni kengaytirish, masalan, o'yinchining ishonchi va stress ostida qaror qabul qilish.

REFERENCES

1. Reilly, T., et al. (2020). Physiological Aspects of Football Performance. *Journal of Sports Sciences*, 38(3), 112-119.
2. Jones, R., & Drust, B. (2019). Conditioning for Football: Bridging the Gap Between Theory and Practice. *Strength and Conditioning Journal*, 41(5), 45-58.
3. Anderson, P., et al. (2021). Integration of Physical and Tactical Training in Football: A Meta-Analysis. *Journal of Sport Performance*, 32(2), 56-72.
4. Dellal, A., & Wong, D. (2018). The Tactical Side of Football: Training Methodologies and Player Development. *Soccer & Society*, 19(4), 345-363.

5. Mohr M, Krstrup P, Bangsbo J. Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *J Sports Sci.* 2003;21(7):519–528.
6. Rampinini E, Coutts AJ, Castagna C, Sassi R, Impellizzeri F. Variation in top level soccer match performance. *Int J Sports Med.* 2007;28(12):1018–1024.
7. Bradley P, Sheldon W, Wooster B, Olsen P, Boanas P, Krstrup P. High-intensity running in English FA Premier League soccer matches. *J Sports Sci.* 2009;27(2):159–168.
8. Impellizzeri F, Marcora S, Castagna C, Reilly T, Sassi A, Iaia FM, Rampinini E. Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players. *Int J Sports Med.* 2006;27(6):483–492.