

FUTBOLCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGI**Beknazarov Zokir Qurbonnazar o'g'li**

O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti

Futbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13921359>

Annotatsiya. Mazkur maqolada futbolchilarning yakka tartibda hamda guruh holatida texnik va taktik tayyorgarlik ko'rish jarayonlari haqida so'z boradi. Shuningdek, maqola davomida futbol o'yinidagi asosiy elementlar, futbolchilarning ruhiy, jismoniy tayyorgarligi haqida ham to'xtalib o'tilgan. Maqola so'nggida xulosa va takliflar berilgan. Mavzu ilmiy izchillikka ega bo'lib, keng yoritilgan.

Kalit so'zlar: texnik va taktik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, asosiy elementlar, futbol o'yini.

TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF PLAYERS

Abstract. This article talks about the processes of technical and tactical training of players individually and in groups. Also, the main elements of the football game, the mental and physical training of the players were discussed in the article. Conclusions and suggestions are given at the end of the article. The topic has a scientific consistency and is widely covered.

Key words: technical and tactical training, physical training, basic elements, football game.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ

Аннотация. В данной статье рассказывается о процессах технико-тактической подготовки игроков индивидуально и в группе. Также в статье были рассмотрены основные элементы футбольной игры, психическая и физическая подготовка игроков. Выводы и предложения приведены в конце статьи. Тема имеет научную последовательность и широко освещена.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, физическая подготовка, базовые элементы, футбольная игра.

Futbol bu «oyoqto'pi» degan ma'nodagi inglizcha so'z bo'lib, Fransiya, Ispaniya, Rossiyada shu nom saqlanib qolgan. Nemislarda u «fusbol», Venriyada «labduragosh», Italianlarda «kalchio», Yugoslavlarda «nagomet», Amerikada «sokker» deyiladi. Futbolning xalq, ommasini jismoniy rivojlantirishning, uning salomatligini mustahkamlashning eng ommabob, vositasidir. Bu kattalarga ham, o'smirlarga ham, bolalarga ham birdek ma'qul bo'lgan chinakam

o'yin.

U tezkorlik, chaqqonlik, kuchlilik va sakrovchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. Futbolchi o'yin paytida haddan tashqari ko'p ish bajaradi. Bu esa odamning funksional imkoniyatlari darajasini oshirishga, ma'naviy, irodaviy hislatlarini tarbiyalashga yordam beradi. Futbol o'ynash umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rishda yaxshi vosita bo'lib xizmat qila oladi. Yo'nalishni o'zgartirib xilma-xil yugurish, sakrashning turli xillari, struktura jihatdan turlicha gavda harakatlari, to'pni tepish, to'xtatib olish va olib yurish, maksimal tezlikda harakat qilish, irodaviy xislatlarning, taktik tafakkurning kamol topishi kabilar, futbolni har qanday ixtisosdagi sportchiga zarur bo'lgan ko'pgina muhim hislatlarni o'stiradigan sport o'yini deb hisoblash imkoniyatini beradi.

Futbolchilarning o'yindagi asosiy elementlaridan biri hisoblangan 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 futbolchilarning o'yin davomida murabbiy tamonidan berilgan maydondagi vazifalarining bajarilishidir. Futbolchilarning 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. Yakka tartibda texnik va taktik tayyorgarligi bu har bir futbolchi shu texnik holatlarni mukammal egallagan bo'lishi shartdir. Taktik tayyorgarligida esa murabbiy tamonidan berilgan vazifalarni to'liq bajarishi lozim.

1) har bir maydonda o'ynayotgan futbolchi oyoqlarida va boshida kelayotgan to'pni, yumalab va havodan kelayotgan to'pni, har xil balandlikda, har xil tezlikda, to'g'ri, aniq va kuchli zarba bilan yo'naltirish, darvozaga hamda jamoadoshlariga yetkazib berishi;

2) oyoqlarida to'pni to'xtatishlari, kelayotgan to'pni xavodan, yumalab, tezkor, burmalatib uchishda to'xtatishlari;

3) to'pni olib yurish davomida yo'nalishini tezda o'zgartirish, tezligini almashtirishi harakatlari;

4) raqibidan to'pni egallab olishda to'pni oshirish paytida, to'pni qabul qilishi paytida ham to'pni olib yurishi davomidagi harakatlari;

5) to'pni maydonga avutdan tashlash;

6) aldamchi harakatlari darvozaga zarba berishidagi, to'pni jamoadoshiga oshirishdagi, to'pni olib yurishi paytidagi hamda to'pni egallash paytidagi harakatlari texnika harakatlari yig'indisi bo'lib hisoblanadi.

Futbolchilar mana shu texnik harakatlarni mukammal egallagan bo'lishlari shartdir. To'pga zarba berishdagi texnik harakatlari ham shu futbolchining zarbadagi texnik ko'rsatkichlarini belgilaydi. Ayniqsa bu ko'rsatkich xujumchilarning o'ng va chap oyoqlarini bir xil zarbalar kuchini belgilaydi.

To'pning havodagi uchish tezligi, bu oyoqning tezkor harakatining kuchli oyoqdagi siltanishining tezligiga bog'liqdir va shu oyoqning qattiq qismi bilan zarba berishligidadir. To'g'ri zarba berish esa to'pning o'rta qismiga zarba berishdadir.

Futbolchining taktik tayyorgarligi esa murabbiy tamonidan qo'yilgan o'z ampulasidagi vazifani bajarishidadir. Maydonda futbolchining vazifalari tez-tez o'zgarib turadi, ya'ni to'p bilan jamoadoshlari hujum uyushtirgan paytida u hujumchi vazifasini bajarsa, raqib jamoasi to'pni egallab olganda himoyachi 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 himoyada ham hujumda taktik tizimi asosida o'z vazifalarini bajaradilar. Hozirgi zamon futbolida butun dunyo mamlakatlari o'z taktik tizimi asosida mashg'ulotlar olib bormoqdalar. Bu tizimlardan eng asosiylari:

- 4-2-4 (to'rtta ximoyachi, ikki yarim ximoyachi to'rtta hujumchi)
- 1-4-3-2 (bitta tayanch ximoyachi, to'rtta ximoyachi, uchta yarim himoyachi, ikkita hujumchi)
- 4-3-3; 1-3-3-3; 1-3-2-4 kabi taktik tizimlarda harakat qiladilar.

Darvozabon o'yinda eng asosiy vazifani bajaruvchi hisoblanadi. Uning asosiy vazifasini o'z darvozasidan to'p qo'yib yubrmalik, qolaversa butun o'yin davomida jamoadoshlariga yaqindan yordam berish kerakdir. Darvozabon asosan, chaqqon, epchil, raqib o'yin taktikasini yaxshi o'qiy oladigan, ishonchli o'ziga ishongan, tez harakatchan, hamda jamoadoshlari bilan kelisha oladigan bo'lishi kerak. Bundan tashqari u to'p ushlash, to'p urib yuborish, ilib olish, to'pni o'yinga kiritish, tezkor hujum uyushtirish, qulay vaziyatda turgan raqibini ko'ra bilish va jamoadoshlariga ko'rsatmalar berishi bilan ajralib turadi. Darvozabon texnik tayyorgarligiga quyidagilar kiradi:

- 1) darvozabonni turish harakatlari;
- 2) to'pni ilib olishi yerdan yoki xavodan;
- 3) to'pni urib yuborish;
- 4) to'pni egallab olishi, o'ng va chap qanotga yetkazib berishi;
- 5) to'pni o'yinga kiritish usullari.

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, futbolchilarning o'yindagi asosiy elementlaridan biri hisoblangan ularning texnik va taktik tayyorgarligi o'yin davomida g'alabaga erishish va yaxshi natija ko'rsatish uchun juda muhimdir. Texnik va taktik tayyorgarlikka ega o'yinchi jamoadoshlari uchun ham qulay vaziyatlarni yarata oladi va yaxshi o'yin ko'rsata oladi.

REFERENCES

1. Футбол. Физкультура испорт Москва 1971 йил
2. Футбол М.Сушков. Физкультура испорт. Москва 1961 йил
3. Физическая культура. Вўсшая школа. Москва 1984 йил.
4. Ю.Н.Лопачев «Келинг, тўп тепамиз». Тошкент 1988 йил