

FUTBOLNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORLASH JARAYONI HAQIDA TUSHUNCHA

Tojiyev Ulug‘bek Mamadiyor o‘g‘li

Oriental universiteti Samarqand kampusi o‘qituvchisi

ulug‘bektojiyev@gmail.com

Dusmuradov Elbek Baxtiyor o‘g‘li

Oriental universiteti Samarqand kampusi o‘qituvchisi

Annotatsiya: O‘ymchilarning tartib qoidalariga rioya qilgan holda o‘yin olib borishlarini taminlash va shu bilan birga ularni salomatligi hamda harakatchanligini oshirish.

Kalit so‘zlar: Futbol maydoni o‘lchamlari, belgilar, darvoza maydoni, jarima maydonchasi, bayroqlar, burchak sektori.

Аннотация: Цель: обеспечить соблюдение игроками правил игры и одновременно улучшить их здоровье и подвижность.

Ключевые слова: размеры футбольного поля, разметка, зона ворот, штрафная площадь, флажки, угловой сектор.

Abstract: To ensure that players play according to the rules of the game, while improving their health and mobility.

Keywords: Football field dimensions, markings, goal area, penalty area, flags, corner sector.

Futbol texnikasining klassifikatsiyasi texnik priyomlarni umumiy (yoki o‘xshash) spetsifik belgilariga qarab guruhlariga bo‘lishdan iborat, O‘yin faoliyati harakteriga qarab futbol texnikasida ikkita yirik bo‘lim ajratiladi maydon o‘yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo‘lim esa quyidagi harakatlanish texnikasi va to‘pni boshqarish texnikasi bo‘limlariga bo‘linadi. Kichik bo‘limlar turli usullarda ijro etiladigan konkret texnik priyomlardan: harakatlanish texnikasi va priyomlari va usullaridan iborat. Bularndan maydon o‘yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim priyom va usullar o‘zining muayyan turlariga ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi bo‘lib, detallaridagina farq bo‘ladi. Har xil priyom, usul va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi, Futbol texnikasining klassifikatsiyasi berilgan. O‘rganilayotgan materialni sistemalashtirish, priyom, usul, turlarni tuzukroq tushunishga, ularni to‘g‘ri tahlil qilishga, ta‘lim va olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi.

Futbol texnikasining harakteristikasi maydon o‘yinchisi va darvozabon uchun umumiy kichik bo‘lim bo‘lgan harakatlanish texnikasidan boshlanadi.

1. Harakatlanish texnikasi

Harakatlanish texnikasi quyidagi priyomlar guruhini o‘z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to‘xtash, burilish. Harakatlanish texnikasining klassifikatsiyasi ko‘rsatilgan.

O‘yin vaqtida harakatlanish texnikasi priyomlaridan xilma-xil tarzda qo‘shib foydalaniladi. Mana, masalan, futbolchining harakatlanish tezligi nihoyatda xilma-xil,

sekin yurishdan boshlab startdagi tezlanishu maksimal tezlikka qadar o'zgaradi, yugurishning maromi va yo'nalishi qo'qqisdan o'zgarib turadi. Yugurishning xilma-xil priyomlarini sakrash, to'xtash, burilish bilan birga ko'shib olib borish futbolchi harakatlanishiga xos xususiyat hisoblanadi.

Yugurish. Futboldagi asosiy harakatlanish vositasi yugurishdir. To'pni boshqarayotgan futbolchilar yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib oladilar. Bundan tashqari yugurish tarkibiy qism sifatida to'pni boshqarish texnikasiga ham kiradi.

Futbolda yugurishning quyidagi priyomlari qo'llaniladi: oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftlama qadam tashlab yugurish. Oddiy yugurishdan asosan to'g'ri borayotgan o'yinchilar bo'sh joyga chiqish, raqibni quvish va hokazolarda foydalanadi. Harakat sistemasi ham (bir oyoqqa tayanish va havoda uchish fazalariga bo'linishi) tuzilishi ham yengil atletika yugurishdan farq qilmagani uchun uni oddiy yugurish deyiladi. Qadam uzunligi, chastotasi va ritmidagina farqi bor, xolos Yugurish qadamining uzunligi sprinterlarda 2-2,2 m ga teng bo'lsa, katta yoshli futbolchilarda o'rtacha 1,3-1,5 m ga teng. Qadamlar chastotasi sprinterlarda sekundiga 4-4,5 qadamga teng. Futbolchilarda chastota sal ortiqroq, sekundiga 5,1-5,5 qadam bo'ladi. Bu esa, havoda uchish fazasi qisqaroq bo'lgani sababli tez to'xtashga yoki tez burilib olishga yordam beradi.

Sakrash. To'xtash va burilish priyomlarining ba'zilarini ijro etishda sakrashdan foydalaniladi. Sakrash zarba berishning ayrim usullari, to'pni oyoqda, ko'krakda, kalla bilan to'xtatib qolish va ba'zi fintlar texnikasining tarkibiy qismiga kiradi. O'yinda oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga hamda shularga yaqin yo'nalishlarda sakraladi. O'yindagi vaziyat ko'pincha maksimal uzun sakrashni talab qilmaydi. Bunda sakrashning samaradorligi futbolchining koordinatsion qobiliyati bilan belgilanib, futbolchi turli dastlabki holatlardan fazo, vaqt va kuch xarakteristiklari optimal bo'lgan harakatlar qilish kerak bo'ladi. Barcha xil sakrashlarda depsinish, havoda uchish va yerga tushish fazalari bo'ladi. Sakrashning ikki xil priyomi bor: bir oyoqda depsinib sakrash va ikki oyoqda depsinib sakrash. Bir oyoqda depsinib sakrash oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga bajariladi. Bunday sakrashda aktiv depsinib, ikkinchi oyoqni silkitib, gavda og'irlik markazining o'qi sakrash tomonga o'tkaziladi. Sakrashning trayektoriyasi va kuchi o'yindagi vaziyatga bog'liq. Bir oyoqda yoki ikki oyoqda yerga tushiladi. Qisqa masofali, qattiq amortizatsiya keyingi harakatlarga tezroq va samaraliroq o'tish imkonini beradi. Og'irlik markazi o'qining proyeksiyasi tayanch yuzasining chegarasida yoki undan tashqarida bo'lishi ham shunga yordam beradi.

Ikki oyoqda dyepsinib sakrash. Bunday usul bilan oldinga, oldinlab-yon tomonga va oraliq yo'nalishlarida sakraladi. Turgan joydan sakraganda o'yinchi depsinish oldidan tezda salgina cho'nqayadi. Oyoqlarini aktiv to'g'rilash bilan birga gavda og'irlik markazining o'qi sakrash tomoniga o'tkaziladi va qo'llar silkitiladi. Yugurib kelib sakrayotganda so'nggi qadamda bir oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib qo'yiladi. Cho'nqayish paytida ikkinchi oyoq birinchisi yoniga tezlik bilan juftlanadi.

Depsinish havoda uchish va yerga tushish fazalari turgan joydan sakragandagi kabi bo'ladi.

To'xtash. Harakatlanish texnikasida to'xtashga harakat yo'nalishini o'zgartirishning samarali vositasi deb qoraladi. To'satdan to'xtab qolganda, raqiblarning qayerda, joylashganiga qarab turib to'p bilan ham, to'psiz ham o'sha ketayotgan tomonning o'ziga yoki qarshi tomonga otilib ketiladi, o'ngga yoki chapga qochib qolinadi.

To'xtashda ikki xil priyom qo'llaniladi: sakrab to'xtash va tashlanib to'xtash. Sakrab to'xtash uchun sal yuqoriga qisqaroq sakrab, siltangan oyoqda yerga tushiladi - bunda turg'unlik bo'lsin uchun shu oyoq sal egiladi. Ammo ko'pincha yerga ikki oyoqlab tushiladi.

Barcha xil to'xtashlardan keyin, odatda, turli yo'nalishlarda harakat davom ettiriladi. Shuning uchun to'xtashdagi so'nggi holat keyingi harakatning start holati bo'lishi kerak.

Burilish. Burilish yordamida futbolchilar tezlikni minimal kamaytirib, yugurish yo'nalishini o'zgartiradilar. Odatda turgan joyda burilgandan keyin start harakatlari boshlanadi. Burilish, shuningdek, zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish va fintlarning ayrim usullarini bajarish texnikasi tarkibiga kiradi.

Burilishning quyidagi priyomlaridan foydalaniladi: hatlab o'tib burilish, sakrab burilish, tayanch oyoqda burilish. O'yin sharoitiga qarab yon tomonlarga va orqaga burilish mumkin. Burilish turgan joyda ham, harakat paytida ham ijro etila beradi. Hatlab o'tib burilganda qisqa-qisqa 2-3 qadam tashlash hisobiga kerakli yo'nalishga qarab olinadi. Harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirishda sakrab burilish samaraliroqdir. Bu ish burilish tomonga aktiv depsinib bajariladi. Silkinch oyoqning kafti ham shu tomonga aylantiriladi. Sakrash unchalik baland bo'lmasa ham to'la-to'kis bajariladi.

2. Maydon o'yinchisining texnikasi

Maydon o'yinchisining texnikasi ikkita kichik bo'limdan iborat. Bulardan biri harakatlanish texnikasi bo'lsa, ikkinchisi to'pni boshqarish texnikasidir.

Maydon o'yinchilari harakatlanish texnikasining yuqorida tahlil qilingan xilma-xil priyomlari, usul va turlarining barchasidan foydalanadilar.

To'pni boshqarish texnikasiga quyidagi priyomlar guruhi kiradi: zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to'pni olib qo'yish. Bundan tashqari, qo'lda bajariladigan spetsifik priyom-yon chiziqning nariyog'idan to'pni tashlab berish ham to'pni boshqarish texnikasiga kiradi.

O'yin vaqtida qaysi priyom qancha miqdorda ijro etilishi futbolchilarning o'yindagi funksiyalariga bog'liq. Priyomlarning ijro etish sifati esa maydon o'yinchilarining hammasida yuksak darajada bo'lishi kerak.

To'pga zarba berish futbol o'ynashning asosiy vositasi hisoblanadi. To'pga oyoq bilan va kalla bilan turli usullarda zarba beriladi. Zarba berishning klassifikatsiyasi berilgan. Zarba berishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan bo'lib, bu to'pning kerakli traektoriya bo'ylab harakatlanishi va optimal (ko'pincha esa maksimal) tezligi bilan harakterlanadi. To'pning uchish

tezligi zarba beruvchi bo'g'in (oyoq yoki kalla) bilan to'pning o'zaro to'qnashgan paytdagi boshlang'ich tezligiga, shuningdek ular massasining bir-biriga nisbatan bog'liq. O'zaro ta'sir etuvchi bo'g'inlarning massasi nisbatan muhim bo'lgani sababli to'pning uchish tezligini oshirish uchun, zarba beruvchi bo'g'in tezligini oshirish kerak bo'ladi.

To'pga oyoq bilan zarba berish

To'pga oyoq bilan zarba berish oyoq kaftining ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki, ichki va tashqi qismlari bilan, oyoq uchi bilan, tovon bilan bajariladi. Zarbalar harakatsiz turgan to'pga, shuningdek turli yo'nalishlarda dumalab va uchib kelayotgan to'pga turgan joydan, harakat vaqtida sakrab turib, burilib, yiqila turib beriladi.

Ishchi faza- zarba berish harakati va surib borish. Zarba berish harakati tayanch oyoqni yerga quyish paytida sonni olg'a tomon aktiv bukishdan boshlanadi. Bunda son bilan bukilgan boldir orasida hosil bo'lgan burchak saqlanib turadi. Boldir bilan oyoq kaftining son harakatidan orqaroqda qolishi butun oyoqning og'irlik markazini tos-son bo'g'imi tomon yaqinlashtiradi, bu esa oyoqning aylanish tezligini oshirishga olib keladi. Zarba berish oldidan son sal tormozlanadi («Chxaidze paradoksi»). Bunga oyoqning massasi kichikroq qismi (boldir va oyoq kafti qismi) tezligini oshirish uchun unga kattaroq massali bo'g'indagi harakat miqdorini (mv) asta-sekin o'kazib berish kerakligi sabab. To'pga boldir bilan oyoq kaftini shiddatli qilichdek harakatlantirib zarba beriladi.

Zarba berish paytida oyoqning to'piq bilan tizza bo'g'imini qotirib tutish kerak. Zarba beruvchi oyoqning «qattiq richagga» aylanishi zarba beruvchi bo'g'im massasini ko'paytirish imkonini beradi Zarba paytidagi o'zaro ta'sir boshlanishida oyoqning to'pga tekkan joyi to'pning shaklini o'zgartiradi - deformatsiyalaydi. Oyoq bilan to'pning birgalikda surilish tezligi nolga tenglashguncha to'p qisila boradi. Keyin elastik kuchlar to'p shaklini tiklaydi-da, to'pning tezligi muayyan miqdorga qadar keskin ortadi. Bu tezlik zarba berayotgan oyoqning zarba boshidagi tezligidan sal kamroq bo'ladi. Energiyaning bir qismi sarflangandan qolgan deformatsiyaga va qizitishga ketadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Pedagogika fanlar nomzodi, professor R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida., "Fudbol nazaryasi va uslubyati", "ITA-Press", Toshkent-2015.
2. O.X.Xamidov Buxora davlat universiteti rektori., 61010313-sport foliyati fudbol bakalavriat dasturi uchun QO'LLANMA., 2021/22
3. <https://uzsiteuz.in.net> - Fudbol o'yini texnikasi va qoodalari. IN.NET
4. <https://reja.tdpu.uz.html> Fudbol o'yini taktikasining tasnifi
5. <https://talaba.su> -Fudbol o'yini texnikasi va taktikasining tavsifi-TALABA.SU

.m.ghmn.