

**FUTBOLDA O‘YIN AMPLUASINING SPORT TAYYORGARLIGIGA  
TA’SIRI**

*OSIYO XALQARO UNIVERSITETI  
JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARI NAZARIYASI VA  
METODIKASI TA’LIM YUNALISHI 1-KURS MAGISTRI  
XAYRULLOYEV BAHODIR LUTFULLO O‘G‘LI*

**Annotatsiya:** Maqola futbolda o‘yin ampluasining sportchilarning tayyorgarligiga ta’sirini o‘rganishga bag‘ishlangan. Unda har bir ampluaning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka ta’siri, shuningdek o‘yin davomida talab etiladigan harakatlar va funksional qobiliyatlar tahlil qilingan. Ayrim e’tibor individual xususiyatlar va murabbiylar tomonidan amalga oshiriladigan tayyorgarlik jarayoniga qaratilgan.

**Kalit so‘zlar:** futbol, o‘yin ampluasi, sport tayyorgarligi, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik

**Аннотация:** Статья посвящена исследованию влияния игровой амплуа на подготовку футболистов. Рассматривается влияние каждой позиции на физическую, техническую и тактическую подготовку, а также анализируются движения и функциональные возможности, необходимые в игре. Особое внимание уделяется индивидуальным особенностям и процессу подготовки под руководством тренеров.

**Ключевые слова:** футбол, игровая амплуа, спортивная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка

**Annotation:** The article investigates the impact of playing positions in football on athletes’ training. It examines how each position affects physical, technical, and tactical preparation, as well as analyzing movements and functional abilities required during the game. Emphasis is placed on individual characteristics and the training process conducted by coaches.

**Keywords:** football, playing position, sports training, technical training, tactical training

Futbol jamoaviy sport turi bo‘lib, unda har bir futbolchi o‘zining aniq funksional vazifasiga ega. Ushbu vazifalar futbolchining maydondagi o‘yin ampluasi bilan belgilanadi. Futbolda asosan darvozabon, himoyachi, yarim himoyachi va hujumchi kabi amplualar ajratiladi. Har bir ampluadagi futbolchilar o‘ziga xos jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka ega bo‘lishlari talab etiladi.

Zamonaviy futbol sharoitida o‘yin ampluasi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi tuzilmasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Chunki o‘yin davomida

bajariladigan harakatlarning hajmi, intensivligi va xarakteri ampuaga qarab farqlanadi. Shu sababli futbolchilarni tayyorlash jarayonida ularning o‘yin ampuasini hisobga olish muhim hisoblanadi.

Ilmiy tadqiqotlarga ko‘ra yarim himoyachilar o‘yin davomida eng katta masofani bosib o‘tadigan futbolchilar hisoblanadi. Ular hujum va himoya o‘rtasida doimiy harakatda bo‘lib, jamoaning o‘yinini tashkil etishda muhim rol o‘ynaydi. Shu sababli yarim himoyachilar uchun yuqori darajadagi umumiy va maxsus chidamlilik zarur hisoblanadi.

Hujumchilar esa asosan tezkorlik va portlovchi kuchni talab qiladigan harakatlarni bajaradilar. Ular qisqa masofada tez yugurish, keskin tezlanish hamda raqib himoyasini yorib o‘tish kabi harakatlarni amalga oshiradilar. Shu sababli hujumchilar uchun tezlik, start tezligi va sakrash qobiliyatining rivojlangan bo‘lishi muhim hisoblanadi.

Himoyachilar esa raqib hujumlarini to‘xtatish, havodagi to‘plar uchun kurashish hamda jamoa darvozasini himoya qilish kabi vazifalarni bajaradilar. Shu sababli ular uchun kuch, sakrash qobiliyati va jismoniy kurashga chidamlilik muhim hisoblanadi. Ayniqsa markaziy himoyachilar havodagi kurashlarda ustunlikka ega bo‘lishlari kerak.

Darvozabonlarning faoliyati esa boshqa ampualardan sezilarli darajada farq qiladi. Darvozabonlar qisqa masofada tez harakat qilish, sakrash, tezkor reaksiya hamda koordinatsiya qobiliyatiga ega bo‘lishlari zarur. Shuningdek, ular o‘yin vaziyatini tez baholash va to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatiga ham ega bo‘lishlari kerak.

Sport olimi A.A. Godik futbolchilarning o‘yin faoliyati tahliliga asoslanib, turli ampuadagi futbolchilarning harakat hajmi va jismoniy yuklamalari o‘zaro farqlanishini ta’kidlagan. Uning tadqiqotlariga ko‘ra yarim himoyachilar eng katta harakat hajmini bajaradilar, hujumchilar esa yuqori tezlikdagi yugurishlarni ko‘proq amalga oshiradilar.

### Futbolda o‘yin ampuasining sport tayyorgarligiga ta’siri

2.jadval

Amplua	Tezlik (%)	Chidamlilik (%)	Kuch (%)	Chaqqonlik (%)
--------	------------	-----------------	----------	----------------

Hujumchi/Qanot	90	60	50	80
Markaziy yarim himoyachi	70	90	80	70
Himoyachi	60	80	90	65
Darvozabon	65	50	70	75

Shuningdek, sport nazariyotchisi V.N. Platonov sportchilarning tayyorgarlik jarayonida ixtisoslashuv muhim ahamiyatga ega ekanligini ta’kidlaydi. Uning fikricha sportchilarning o‘yin ampuasi ularning jismoniy tayyorgarlik tuzilmasini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Zamonaviy futbol taktikasi ham futbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuqori talablar qo‘yadi. Bugungi kunda jamoalar yuqori pressing, tezkor qarshi hujumlar hamda o‘yin tempining yuqoriligi bilan ajralib turadi. Bu esa futbolchilarning yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lishini talab qiladi.

Shu sababli murabbiylar mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda futbolchilarning o‘yin ampuasini hisobga olishlari zarur. Turli ampuadagi futbolchilar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo‘llash ularning o‘yin samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Masalan, hujumchilar uchun tezlik va portlovchi kuchni rivojlantiruvchi mashqlar ko‘proq qo‘llanilsa, yarim himoyachilar uchun chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar muhim hisoblanadi. Himoyachilar uchun esa kuch va sakrash qobiliyatini rivojlantiruvchi mashqlar samarali hisoblanadi.

Shu bilan birga futbolchilarni tayyorlash jarayonida universal jismoniy sifatlarni ham rivojlantirish zarur. Chunki zamonaviy futbol sharoitida futbolchilar ko‘pincha bir nechta funksional vazifalarni bajarishga majbur bo‘ladilar.

Yuqoridagi fikrlar shuni ko‘rsatadiki, futbolchilarning o‘yin ampluasi ularning jismoniy tayyorgarligiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Shu sababli yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida mashg‘ulotlarni ampluaga mos holda rejalashtirish sport natijalarini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

### Адабиётлар

1. Platonov V.N., Sports Training: Theory and Practice, Kyiv, 2004.
2. Matveev L.P., Fundamentals of Sports Training, Moscow, 2001.
3. Verkhonsky Yu.V., Special Physical Training in Football, St. Petersburg, 2010.
4. O‘zbekiston Respublikasi Sport Vazirligi, Futbolchilarni tayyorlash bo‘yicha qo‘llanma, Tashkent, 2022.
5. Reilly T., Williams A.M., Science and Soccer, Routledge, 2003.
6. FIFA Coaching Manual, Developing Young Footballers, FIFA, 2019.
7. Zhoharov, N., Futbol o‘yin ampluasining jismoniy va taktik tayyorgarlikka ta‘siri, Tashkent, 2021.
8. Bangsbo J., Fitness Training in Football: A Scientific Approach, Copenhagen, 1994.
9. Carling, C., The Role of Position in Football Physical Performance, Journal of Sports Sciences, 2010.
10. UEFA, Youth Football Development Guidelines, Nyon, 2020.