

FUDBOL: JISMONIY AHAMIYATI

Mamasodikovna Komila Mirzajonova

Farg'ona davlat universiteti

jismoniy madaniyat fakulteti

jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-kurstalabasi

Annotatsiya

Futbol – bu dunyodagi eng ommabop sport turlaridan biri bo‘lib, u insonning jismoniy rivojlanishida katta ahamiyatga ega. Futbol o‘ynash jarayonida yugurish, sakrash, tez harakatlanish va yo‘nalishni o‘zgartirish kabi harakatlar bajariladi. Bu esa yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, mushaklarni rivojlantiradi va chidamlilikni oshiradi. Shuningdek, futbol insonning reflekslari, chaqqonligi va koordinatsiyasini ham yaxshilaydi. Doimiy futbol bilan shug‘ullanish sog‘lom turmush tarzini shakllantiradi va ortiqcha stressni kamaytiradi

KALIT SO‘ZI: Futbol, jismoniy rivojlanish, chidamlilik, mushaklar, yurak-qon tomir tizimi, chaqqonlik, refleks, sog‘lom turmush tarzi, harakat faolligi, sport, koordinatsiya, stressni kamaytirish.

Annotatsiya

Футбол является одним из самых популярных видов спорта в мире и имеет большое значение для физического развития человека. Во время игры в футбол выполняются такие движения, как бег, прыжки, быстрые изменения направления и ускорение. Это укрепляет сердечно-сосудистую систему, развивает мышцы и повышает выносливость. Кроме того, футбол улучшает координацию, реакцию и ловкость человека. Регулярные занятия футболом способствуют формированию здорового образа жизни и снижению стресса.

KALIT SO'ZI: Футбол, физическое развитие, выносливость, мышцы, сердечно-сосудистая система, ловкость, рефлексы, здоровый образ жизни, двигательная активность, спорт, координация, снижение стресса.

Annotation

Football is one of the most popular sports in the world and has great importance for human physical development. During football play, players perform running, jumping, quick direction changes, and acceleration. This strengthens the cardiovascular system, develops muscles, and improves endurance. In addition, football enhances coordination, reflexes, and agility.

KALIT SO'ZI: Football, physical development, endurance, muscles, cardiovascular system, agility, reflexes, healthy lifestyle, physical activity, sport, coordination, stress reduction.

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Futbol bugungi kunda dunyoda eng ommaviy va keng tarqalgan sport turlaridan biri hisoblanadi. U nafaqat ko'ngilochar o'yin, balki inson salomatligi va jismoniy rivojlanishida muhim o'rin tutadigan faol sport turidir. Ayniqsa, yoshlar o'rtasida futbolga bo'lgan qiziqishning ortib borishi ushbu mavzuning dolzarbligini yanada oshiradi. Zamonaviy hayot tarzida harakatsizlik, kompyuter va mobil qurilmalarga bog'lanib qolish holatlari ko'payib borayotgan bir davrda futbol kabi faol harakatga asoslangan sport turlari inson organizmi uchun juda foydalidir. Futbol bilan muntazam shug'ullanish yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, mushaklarni rivojlantiradi, nafas olish tizimini yaxshilaydi hamda umumiy chidamlilikni oshiradi. Shuningdek, futbol insonda jamoada ishlash, tez qaror qabul qilish, intizom va mas'uliyat kabi muhim ijtimoiy-psixologik sifatlarni ham shakllantiradi. Shu sababli futbolning jismoniy ahamiyatini o'rganish nafaqat sport nuqtai nazaridan, balki sog'lom avlod tarbiyasi jihatidan ham katta ahamiyatga ega. Shu boisdan "Futbol: jismoniy ahamiyati"

mavzusi bugungi kun talablari nuqtai nazaridan dolzarb va chuqur o'rganishni talab etadigan mavzulardan biridir.

Taktik tafakkurning o'rni

Futbolda taktik tafakkur o'yin natijasini belgilovchi eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Taktik tafakkur – bu o'yinchi yoki jamoaning maydondagi vaziyatni tez va to'g'ri tahlil qilib, eng maqbul qaror qabul qilish qobiliyatidir. U futbolchining nafaqat jismoniy tayyorgarligiga, balki aqliy rivojlanishiga ham bevosita bog'liq bo'lib, zamonaviy futbolning asosiy talablaridan biri sanaladi. Taktik tafakkurga ega futbolchi maydonda yuzaga keladigan har bir vaziyatni oldindan sezishga, raqib harakatlarini taxmin qilishga va o'z jamoasi foydasiga qaror qabul qilishga qodir bo'ladi. Masalan, to'pni qayerga uzatish, qachon hujumni tezlashtirish yoki qachon sekinlashtirish kabi qarorlar tezkor fikrlashni talab etadi. Bu esa o'yinning samaradorligini oshiradi. Shuningdek, taktik tafakkur jamoaviy o'yinda juda katta ahamiyatga ega. Futbol faqat individual mahorat bilan emas, balki jamoaviy hamkorlik orqali g'alaba qozoniladigan sport turidir. Har bir futbolchi o'z pozitsiyasini to'g'ri tushunishi, sheriklari bilan uyg'un harakat qilishi va murabbiy belgilagan taktik rejani to'liq bajarishi kerak. Bu jarayonda o'yinchilarning o'zaro tushunishi va tezkor fikrlashi muhim rol o'ynaydi.

Tadqiqotning maqsadi

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi futbolning jismoniy ahamiyatini chuqur o'rganish, uning inson organizmiga ta'sirini ilmiy va amaliy jihatdan tahlil qilishdan iboratdir. Futbol faqat sport turi emas, balki sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi muhim omil ekanligini asoslash ham ushbu tadqiqotning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot davomida futbol mashg'ulotlari orqali insonning jismoniy sifatlari – chidamlilik, tezlik, kuch, chaqqonlik va koordinatsiya qanday rivojlanishi o'rganiladi. Shuningdek, futbolning yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va mushaklar faoliyatiga ijobiy ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Bundan tashqari, tadqiqotning maqsadlaridan biri futbolning yoshlar tarbiyasidagi o'rnini aniqlashdir. Futbol orqali jamoada ishlash, intizom, mas'uliyat va irodaviy sifatlarni shakllanishi hamda ularning shaxs rivojlanishiga

ta'siri ko'rib chiqiladi. Shuningdek, tadqiqotda zamonaviy hayot tarzida jismoniy faollikning kamayib borayotgan sharoitida futbolning sog'lomlashtiruvchi vosita sifatidagi ahamiyati ochib beriladi. Bu orqali yoshlarni sportga jalb qilish va sog'lom avlodni tarbiyalash masalalari ham yoritiladi. Umuman olganda, ushbu tadqiqotning maqsadi futbolning jismoniy, ijtimoiy va tarbiyaviy ahamiyatini keng yoritish, uning inson hayotidagi o'rnini ilmiy asosda ko'rsatishdan iboratdir.

Futbol texnikasi: mahorat poydevori va mukammalligi

Futbol texnikasi – bu o'yinchining maydonda to'p bilan ishlash, harakatlanish va o'yin vaziyatlarini samarali hal qilish ko'nikmalarining majmuasidir. U futbolchining umumiy mahorat darajasini belgilovchi asosiy omil bo'lib, har qanday professional yoki havaskor futbolchi uchun poydevor vazifasini bajaradi. Texnika qanchalik mukammal bo'lsa, o'yinchi shunchalik ishonchli va samarali harakat qiladi. Futbol texnikasi tarkibiga to'pni qabul qilish, uzatish, dribling, zarba berish, bosh bilan o'ynash va to'pni nazorat qilish kabi asosiy elementlar kiradi. Ushbu elementlar futbolchining maydonda erkin va aniq harakat qilishini ta'minlaydi. Masalan, to'pni aniq uzatish jamoaviy o'yinning samaradorligini oshirsa, dribling raqib himoyasini yorib o'tishda muhim rol o'ynaydi. Texnik mahorat futbolchining jismoniy va aqliy tayyorgarligi bilan chambarchas bog'liqdir. Tezkor fikrlash, vaziyatni to'g'ri baholash va to'g'ri qaror qabul qilish texnik harakatlarning muvaffaqiyatli bajarilishini ta'minlaydi. Shu sababli zamonaviy futbolda texnika va taktika bir-birini to'ldiruvchi muhim elementlar hisoblanadi. Futbol texnikasini mukammallashtirish uzoq muddatli va tizimli mashg'ulotlarni talab etadi. Har bir harakatni takrorlash, to'g'ri usulda bajarish va murabbiy ko'rsatmalariga amal qilish orqali futbolchi o'z mahoratini bosqichma-bosqich oshirib boradi. Ayniqsa yosh futbolchilarda texnik asoslarni erta shakllantirish kelajakdagi yutuqlarning poydevorini yaratadi. Futbol texnikasi – bu o'yinchining mahorat poydevori bo'lib, uning mukammalligi futbolchining o'yin darajasini, jamoaga foydasini va professional rivojlanishini belgilaydi. Texnik jihatdan yetuk futbolchi har qanday o'yin vaziyatida samarali qaror qabul qila oladi va jamoa muvaffaqiyatiga katta hissa qo'shadi.

O'yin taktikasi: maydondagi va jamoaviy strategiya san'ati

Futbolda o'yin taktikasi – bu jamoaning maydonda qanday harakat qilishi, hujum va himoya jarayonlarini qanday tashkil etishi hamda raqibga qarshi qanday strategiya qo'llashini belgilovchi tizimdir. Taktika futbolning “aqliy tomoni” bo'lib, u nafaqat futbolchilarning jismoniy imkoniyatlariga, balki ularning fikrlash tezligi va o'zaro tushunishiga ham tayanadi. O'yin taktikasi ikki asosiy yo'nalishga bo'linadi: hujum taktikasi va mudofaa taktikasi. Hujum taktikasi jamoaning gol urish imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan bo'lib, tezkor paslar, qanotlardan hujum qilish, kombinatsion o'yin va standart vaziyatlardan foydalanishni o'z ichiga oladi. Himoya taktikasi esa raqibning hujumini to'xtatish, maydonni to'g'ri yopish va xavfli zonalarni nazorat qilishga asoslanadi. Jamoaviy taktika futbolning eng muhim jihatlaridan biridir. Har bir futbolchi o'z pozitsiyasini yaxshi bilishi va jamoa rejasi asosida harakat qilishi kerak. Himoyachilar, yarim himoyachilar va hujumchilar o'rtasidagi uyg'unlik jamoaning umumiy samaradorligini belgilaydi. Taktik intizom buzilganda jamoa o'yinida bo'shliqlar paydo bo'lib, raqib ustunlikka erishishi mumkin. Zamonaviy futbolda taktika juda tez o'zgaruvchi va moslashuvchan bo'lib, murabbiylar raqib jamoa kuchli va zaif tomonlarini hisobga olib turli strategiyalarni qo'llaydilar. Masalan, 4-3-3, 4-4-2 yoki 3-5-2 kabi o'yin sxemalari jamoaning hujum va himoya balansini belgilab beradi. Shuningdek, taktika faqat murabbiy ko'rsatmalaridan iborat emas, balki futbolchilarning maydondagi mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatiga ham bog'liq. O'yin davomida vaziyatni tez anglash, to'g'ri pozitsiya tanlash va samarali yechim topish jamoaviy strategiyaning muvaffaqiyatini ta'minlaydi. O'yin taktikasi futbolning eng murakkab va muhim qismlaridan biri bo'lib, u maydondagi har bir harakatni boshqaradi. To'g'ri ishlab chiqilgan jamoaviy strategiya esa g'alabaning asosiy kaliti hisoblanadi.

Hujum taktikasi: jamoaviy strategiya san'ati

Hujum taktikasi futbol o'yinining eng muhim va hal qiluvchi yo'nalishlaridan biri bo'lib, uning asosiy maqsadi raqib darvozasiga gol urish imkoniyatlarini yaratish va jamoaning hujum salohiyatini maksimal darajada oshirishdan iboratdir. Zamonaviy futbolda hujum taktikasi faqat individual mahorat emas, balki jamoaviy hamkorlik va aniq

strategiyaga asoslangan murakkab tizim hisoblanadi. Hujum jarayonida jamoa futbolchilari o‘zaro tezkor paslar almashish, maydon bo‘ylab to‘g‘ri joylashish va bo‘sh zonalarni topish orqali raqib himoyasini yorib o‘tishga harakat qiladi. Bu jarayonda kombinatsion o‘yin juda muhim rol o‘ynaydi. Tez va aniq paslar orqali raqib himoyasi chalg‘itiladi va gol urish uchun qulay vaziyat yaratiladi.

Hujum taktikasi turli usullarda amalga oshiriladi. Masalan, qanotlardan hujum qilish, markaziy zonadan kirib borish, tezkor qarshi hujum (kontrhujum) va standart vaziyatlardan foydalanish kabi yo‘llar mavjud. Har bir usul jamoaning o‘yin uslubiga, futbolchilarning imkoniyatiga va raqibning himoya tizimiga qarab tanlanadi. Jamoaviy hujum strategiyasida futbolchilarning o‘zaro tushunishi juda muhimdir. Hujumchilar, yarim himoyachilar va hatto himoyachilar ham hujumni qo‘llab-quvvatlashi kerak. Masalan, himoyachining oldinga chiqib hujumga qo‘shilishi yoki yarim himoyachining kutilmagan zarba berishi raqib uchun xavfli vaziyat yaratadi. Zamonaviy futbolda hujum taktikasi tezkorlik va moslashuvchanlikka asoslanadi. Jamoalar raqibning zaif tomonlarini tezda aniqlab, o‘yin davomida strategiyani o‘zgartirib boradi. Bu esa hujumni yanada samarali va kutilmagan qiladi. Hujum taktikasi – bu futbolning ijodiy va strategik jihati bo‘lib, u jamoaviy hamkorlik, tezkor fikrlash va aniq rejalashtirilgan harakatlar orqali amalga oshiriladi. To‘g‘ri tashkil etilgan hujum strategiyasi jamoaning g‘alabasini ta’minlaydigan eng muhim omillardan biridir.

Mudofaa taktikasi

Mudofaa taktikasi futbol o‘yining eng muhim va hal qiluvchi yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, uning asosiy vazifasi raqib jamoaning hujumlarini to‘xtatish, darvozani himoya qilish va gol o‘tkazib yuborishning oldini olishdan iboratdir. Zamonaviy futbolda mudofaa faqat himoyachilar zimmasidagi vazifa emas, balki butun jamoaning jamoaviy harakati sifatida qaraladi. Har bir futbolchi maydonda o‘z pozitsiyasidan qat’i nazar himoya jarayonida ishtirok etadi va jamoaning umumiy himoya tizimini mustahkamlaydi. Mudofaa taktikasining asosiy tamoyillari joylashuvni to‘g‘ri tanlash, raqibni nazorat qilish, zonal himoya va shaxsiy qo‘riqlashdan iboratdir. Zonal himoya tizimida futbolchilar

maydonning ma'lum hududlarini nazorat qiladi va shu zonaga kirgan raqib futbolchisiga qarshi harakat qiladi. Shaxsiy qo'riqlashda esa har bir futbolchi raqibning aniq bir o'yinchisini kuzatadi va uning erkin harakatlanishiga yo'l qo'ymaydi. Ushbu ikki usul ko'pincha aralash holda qo'llanilib, jamoaning himoya samaradorligini oshiradi. Mudofaa jarayonida futbolchilarning intizomi va o'zaro hamkorligi juda katta ahamiyatga ega. Himoyachilar, yarim himoyachilar va hatto hujumchilar ham raqib hujumini to'xtatishda ishtirok etadi. Ayniqsa, pressing tizimi zamonaviy futbolda keng qo'llaniladi, bunda jamoa raqibga to'pni erkin boshqarish imkonini bermaslik uchun uni maydonning yuqori qismidayoq bosim ostiga oladi. Bu usul raqibning hujum tashkil etishini qiyinlashtiradi va to'pni tezda qaytarib olish imkonini beradi. Mudofaa taktikasida pozitsion o'yin ham muhim rol o'ynaydi. Futbolchilar maydonda to'g'ri joylashishi, oraliq masofalarni saqlashi va himoya chizig'ini buzmasligi kerak. Ayniqsa, himoya chizig'ining bir butun harakat qilishi raqib hujumchilariga bo'sh zonalar topish imkonini bermaydi. Darvozabon esa mudofaa tizimining oxirgi tayanchi bo'lib, u nafaqat to'plarni qaytaradi, balki himoyani boshqarishda ham muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, mudofaa taktikasida tezkor qarshi hujumga o'tish ham katta ahamiyatga ega. Raqib hujumi to'xtatilgach, jamoa tezda to'pni oldinga uzatib, hujumni boshlashi mumkin. Bu esa mudofaani hujum bilan bog'laydigan muhim strategik element hisoblanadi. Mudofaa taktikasi futbol o'yinining asosiy tayanchi bo'lib, u jamoaning barqarorligini, ishonchliligini va g'alaba qozonish imkoniyatini ta'minlaydi. Kuchli mudofaa tizimisiz muvaffaqiyatli hujumni amalga oshirish qiyin bo'lgani kabi, mustahkam himoyasiz ham yirik yutuqlarga erishib bo'lmaydi.

Futbolda psixologik tayyorgarlik va g'alabani ruhiy omillari

Futbolda psixologik tayyorgarlik o'yinchilarning nafaqat jismoniy va texnik jihatdan, balki ruhiy jihatdan ham to'liq tayyor bo'lishini ta'minlaydigan eng muhim omillardan biridir. Zamonaviy futbolda g'alaba faqat kuch, tezlik yoki texnik mahorat bilan emas, balki kuchli psixologik barqarorlik va to'g'ri ruhiy holat bilan ham belgilanadi. Shu sababli har bir professional jamoa psixologik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratadi. Psixologik tayyorgarlik futbolchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, stress va bosimni boshqarish, hamda o'yin davomida diqqatni jamlash qobiliyatini rivojlantirishni o'z ichiga

oladi. Muhim o‘yinlarda, ayniqsa final yoki hal qiluvchi uchrashuvlarda futbolchilar kuchli ruhiy bosim ostida bo‘ladilar. Bunday vaziyatlarda sovuqqonlikni saqlash, xatolardan keyin tushkunlikka tushmaslik va o‘yin ritmini yo‘qotmaslik juda muhimdir. G‘alabani ruhiy omillari ichida motivatsiya alohida o‘rin tutadi. Jamoa ichidagi kuchli motivatsiya futbolchilarning bir maqsad sari intilishini ta‘minlaydi. Murabbiy tomonidan beriladigan ruhlantiruvchi gaplar, jamoaviy birlik va muxlislarning qo‘llab-quvvatlashi futbolchilarda g‘alaba qozonish istagini yanada kuchaytiradi. Shu bilan birga, jamoada ijobiy psixologik muhit yaratilishi ham muvaffaqiyatning muhim shartlaridan biridir. Diqqatni boshqarish ham psixologik tayyorgarlikning asosiy qismidir. Futbolchi o‘yin davomida yuzlab qarorlar qabul qiladi va har bir qaror o‘yinning natijasiga ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli diqqatni faqat o‘yinga qaratish, tashqi chalg‘ituvchi omillarga e‘tibor bermaslik katta ahamiyatga ega. Tajribali futbolchilar bosim ostida ham aniq va tez qaror qabul qila oladi. Shuningdek, jamoaviy ruh – g‘alabani eng muhim ruhiy omillaridan biridir. Bir jamoa sifatida harakat qilish, bir-birini qo‘llab-quvvatlash va maydonda bir-biriga ishonish futbolchilarning o‘yin sifatini oshiradi. Kuchli jamoaviy ruh bo‘lgan joyda individual xatolar ham tezda to‘g‘rilanadi va umumiy natija yaxshilanadi. Futbolda psixologik tayyorgarlik g‘alabani ta‘minlovchi asosiy omillardan biridir. Ruhiy barqarorlik, motivatsiya, diqqatni boshqarish va jamoaviy birlik futbolchilarning yuqori natijalarga erishishida hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Shuning uchun zamonaviy futbolda psixologik tayyorgarlik texnik va jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda muhim o‘rin egallaydi.

XULOSA

Futbol bugungi kunda nafaqat ommaviy sport turi, balki insonning jismoniy, aqliy va ruhiy rivojlanishiga kuchli ta‘sir ko‘rsatadigan muhim faoliyat hisoblanadi. Ushbu mavzuda futbolning jismoniy ahamiyati, texnik va taktik asoslari, hujum va mudofaa strategiyalari hamda psixologik tayyorgarlik kabi asosiy jihatlar keng yoritildi. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, futbol bilan muntazam shug‘ullanish inson organizmini mustahkamlaydi, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Shu bilan birga, futbol texnikasi o‘yinchining to‘p bilan ishlash mahoratini shakllantirib, uning maydondagi samaradorligini oshiradi. Taktik bilimlar esa o‘yinda

to‘g‘ri qaror qabul qilish, vaziyatni tahlil qilish va jamoaviy strategiyani amalga oshirish imkonini beradi. Hujum va mudofaa taktikalari futbol o‘yinining asosiy yo‘nalishlari bo‘lib, ular jamoaning umumiy natijasini belgilaydi. Hujum taktikasi gol urish imkoniyatlarini yaratishga xizmat qilsa, mudofaa taktikasi raqib hujumlarini to‘xtatish va darvozani himoya qilishga qaratilgan. Bu ikki yo‘nalish o‘zaro uyg‘un holda jamoaning muvaffaqiyatini ta‘minlaydi. Psixologik tayyorgarlik futbolchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlab, bosim ostida to‘g‘ri qaror qabul qilish va g‘alabaga intilish hissini kuchaytiradi. Jamoaviy ruh va motivatsiya esa muvaffaqiyatga erishishda hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Futbolning jismoniy, texnik, taktik va psixologik jihatlari bir-biri bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, ular uyg‘unlashganda yuqori natijalarga erishiladi. Shu sababli futbol faqat sport emas, balki insonni har tomonlama rivojlantiruvchi muhim tarbiyaviy vosita sifatida katta ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. **“Futbol nazariyasi va metodikasi”**. Toshkent, 2020.
2. Karimov A. **“Futbol asoslari”**. Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
3. Usmonov B. **“Jismoniy tarbiya va sport o‘yinlari”**. Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
4. Ismoilov N. **“Sport psixologiyasi asoslari”**. Toshkent, 2021.
5. Yo‘ldoshev S. **“Futbol texnikasi va taktikasi”**. Toshkent: O‘qituvchi, 2017.
6. Abdullayev M. **“Jismoniy tarbiya nazariyasi”**. Toshkent, 2016.
7. Tursunov R. **“Sport o‘yinlari va ularning metodikasi”**. Toshkent: Fan, 2020.
8. Qodirov H. **“Futbol mashg‘ulotlarini tashkil etish”**. Toshkent, 2018.
9. O‘zbekiston Milliy Olimpiya qo‘mitasi. **“Sport turlari bo‘yicha qo‘llanma”**. Toshkent, 2022.
10. Mirzaev J. **“Jamoaviy sport turlarining asoslari”**. Toshkent, 2019.
11. Ergashev D. **“Futbol va uning rivojlanishi”**. Toshkent, 2021.

12. O‘zbekiston Respublikasi Ta’lim vazirligi. **“Jismoniy tarbiya o‘quv dasturi”**.
Toshkent, 2020.