

**Xamidov Nurbek**

*Qashqadaryo viloyati Yakkabog' tuman  
13-Umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchisi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada futbol o'yinida to'pni kiritish texnika va taktikalari, shuningdek 'oyin jarayoni, o'yinda futbolchilar holati haqida so'z boradi.*

**Kalit so'z.** *futbol, to'p, texnika, taktika, hujum, o'yin, Qo'qon, futbolchi, jismoniy tayyorgarlik, to'pni kiritish, zarba, qarshi hujum.*

Futbol dunyoning aksariyat mamlakatlarida eng mashhur va sevimli o'yin. Yuz minglab bolalar, yoshlar, kattalar futbol o'ynashadi. O'quv jarayonini boshqarish keyingi bosqichlarda mashg'ulotlarni futbolchilarning individual xususiyatlariga mos ravishda tashkil etish uchun o'yinchilarning maxsus tayyorgarligining turli jihatlarini o'rganishni o'z ichiga oladi.

Hozirgi kunda yangi O'zbekistonda zamonaviy futbol o'tgan asrning boshlarida paydo bo'ldi va tezda mashhur sport o'yinlaridan biriga aylandi. Uning rivojlanish joylari Farg'ona, Toshkent, Andijon, Qo'qon va Samarqand edi. Ilk bor futbolni Farg'ona shahrida o'ynaganlar. Huddi shu yerda 1911-yilning oxirida birinchi futbol jamoasi tashkil topgan. Farg'onada tuzilgan futbol jamoalari soni 1912-yil avgustida «Futbolchilar jamoasi»ga birlashishga yo'l berdi. Biroz vaqt o'tgach, Toshkent viloyatining turli hududlarida va sharida ham futbol o'ynay boshladilar. Futbol bilan ko'pchilik tashkilotlar masalan, maktab, kollej, institut, ishlab chiqarish tashkilotlari va armiyada shug'ullanishadi. Bunda har bir jamoa eng yaxshi natijaga erishish uchun barcha bilim va imkoniyatlarini ishga soladi. O'yin zamirida o'yinchilarning barchasi uchun yagona g'alaba maqsadida birlashgan ikki jamoaning kurashi yotadi. Futbol o'yini davomida har bir o'yinchi o'zining shaxsiy fazilatlarini va shu bilan bir qatorda jismoniy sifatlarini ham ko'rsatish imkoniyatiga ega, lekin shu bilan bir qatorda o'yin har bir futbolchining shaxsiy va jamoaviy intilishlarining umumiy maqsadga bo'ysunishini talab etadi. Futbol o'yini bilan shug'ullanuvchilar texnik va taktik usullarni mukammal darajada bilishlari, murakkab o'yin vaziyatlarida ushbu usullarni qo'llay bilishlari va jamoaning barcha a'zolari bilan kelishgan holda harakat qilishi lozim.

Futbol nazariyasi va amaliyoti ko'p qirrali bo'lib, doimiy rivojlanmoqda. Futbolga bo'lgan qiziqishning ortib borishini hisobga olgan holda, ushbu sport turini turli tomonlardan ko'rib chiqish tavsiya etiladi: o'yin texnikasi va taktikasi, vosita mahoratining rivojlanishiga ta'siri, o'yin uchun mashg'ulotlar. Ma'lumki, futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi jamoaviy, guruh va individual texnik va taktik harakatlarning samaradorligiga bog'liq bo'lgan eng muhim omillardan biridir.

Texnik va taktik savodli futbolchi qanday bo'lishidan qat'i nazar, u yaxshi va ko'p qirrali jismoniy tayyorgarligisiz hech qachon muvaffaqiyatga erisha olmaydi. Hatto bitta futbolchining jismoniy tayyorgarligi zamonaviy futbol standartlariga javob bermaydigan jamoa muvaffaqiyat qozonmaydi.

Birinchidan, chunki har bir o'yin epizodida bir nechta futbolchilar bir vaqtning o'zida muayyan o'yin muammosini hal qilishadi. Buning uchun ular tezlik, makon va o'yin harakatlarida muvofiqlashtirilgan harakatlarni bajarishlari kerak. Va agar ularning kamida bittasi mos keladigan funktsiyaga ega bo'lmasa, unda o'yin epizodining muammosini hal qilish mumkin bo'lmaydi. Masalan, jismoniy holati zaif bo'lgan o'yinchi taktik jihatdan foydali pozitsiya uchun kurashda raqibni ortda qoldirishga yoki to'p uchun jang san'atini yo'qotishga va hokazolarga vaqt topa olmaydi.

Ikkinchidan, chunki o'yinda har bir futbolchi taktik vaziyatlarni tez va aniq baholashi, aniq qaror qabul qilishi va darhol amalga oshirishi kerak. Tezligi etarlicha rivojlanmagan futbolchilarning taktik samaradorligi, harakatlanuvchi ob'ektga (raqib, sherik, to'p) yoki tanlov tezligiga javob berish har doim past bo'ladi.

Uchinchidan, futbol tobora kuchayib borayotgan sport o'yiniga aylanib bormoqda, faol juftliklar va yakka kurash turlari. Faqat tajribali futbolchi to'p uchun kurashda g'alaba qozonishi, xavfli to'qnashuvdan xalos bo'lishi va raqibning itarishidan so'ng oyoqqa turishi mumkin. Shuning uchun kuchli kuch bilan mashq qilish futbolchining ajralmas sifati.

O'yinda futbolchi maksimal amplituda ko'p harakatlarni bajarishi kerak: zarbalar, zarbalar, zarbalar. Ular o'yinchi yaxshi moslashuvchan bo'lgandagina samarali bo'ladi. Shuni ham ta'kidlaymizki, yaxshi moslashuvchanlik - bu futbolchining mushaklari egiluvchan va yaxshi holatda ekanligi bilvosita dalildir. Mushaklarning bu holati ularni jarohatlardan himoya qiladi. Shuning uchun yaxshi moslashuvchanlik ham futbolchining ajralmas sifati. Texnikalarni samarali amalga oshirish mushak va mushak ichidagi jarayonlarga asoslanadi muvofiqlashtirish yoki muvofiqlashtirish qobiliyati. Futbolchilarning, ayniqsa yoshlarning futbol texnikasini o'rganish qobiliyati ularga bog'liq. Yaxshi rivojlangan muvofiqlashtirish qobiliyatisiz hech qanday professional futbolchi bo'lishi mumkin emas.

Har bir futbol o'yini davomida turli quvvatdagi ish yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli mashg'ulot jarayonida berib boriladigan mashqlar futbolchilarda aerob va anaerob sifatlarning unumdorligini yuqori darajaga ko'tarishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Futbolchilarning texnik mahorati u egallab olgan texnik usullarning hajmi va xilma-xilligi, hamda ularni o'yin sharoitlarida samarali qo'llay bilishi bilan karakterlanadi. Futbol o'yini texnikasi juda ko'p turli usul va usullar yig'indisidan iboratdir. Shuning uchun kam vaqt va kuch sarflab o'rgatish funksiyasini hal etish uchun o'rganilayotgan materialni tizimga solish va texnikaga o'rgatishning izchilligini aniqlash katta ahamiyatga ega. Futbolchilardagi yangi harakat ko'nikmalari avval o'zlashtirilgan eski ko'nikmalar asosida paydo bo'ladi. Shuning uchun turli xil texnik va

taktik usullarning o'zaro tabiiy bog'liqligidanva strukturaviy jamlanmasidan foydalanish maqsadga muvofiq keladi. Texnik usullar bilan tanishish va ularni o'rganish jarayonida asosan o'qitishning mukammal usulidan foydalaniladi. U ko'p yillik mashg'ulotning har bir bosqichi uchun muayyan doiradagi usul va usullar tanlab olinishi bilan xarakterlanadi. Bular darslar tizimida parallel ravishda: dastlab (texnika asoslari o'zlashtirib olguncha) har bir usul alohida, keyinchalik o'zlashtirilgan boshqa usullar bilan birgalikda o'rganiladi. SHu bilan birga, bir darsda, bir vaqtning o'zida ikki-uchtadan ortiq yangi usulga o'rgatish mumkin emas.

Ko'p yillik mashg'ulotlarning har bir bosqichida futbolchilarning texnik tayyorgarligi yuzasidan muayyan vazifalar qo'yish ko'pgina omillar: bolalar va o'smirlar rivojlanishining yosh xususiyatlari, jismoniy sifatlarni tarbiyalash dinamikasi, harakat ko'nikmalarini shakllantirish tizimining xususiyatlari, bosqichlarning qaysi maqsadga qaratilganligi bilan belgilanadi. Birinchi tayyorgarlik bosqichida futbol o'yinini yangi o'rganuvchi futbolchilarni texnik usullarining asosiy guruhlari bilan tanishtirish vazifasi qo'yiladi. Bu vazifaning muvaffaqiyatli hal etilishi shug'ullanuvchilarda futbolga nisbatan qat'iy qiziqish hosil bo'lishiga yordam beradi. Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida shug'ullanuvchilar futbol o'yini texnikasi asoslarini egallab oladilar. Bo'lajak futbolchilar avvalgi bosqichda tanishgan texnik usullarini ancha chuqur o'rganadilar hamda qolgan usullar va ularning turli xillarini o'rganishga kirishadilar. Darvozabonlar to'pni egallab olish texnikasining asosiy usullarini: to'pni ushlab olish bilan bir qatorda ,urib yuborish va tashlashni ham o'zlashtiradilar. Futbol o'yinida topni kiritishning bir necha texnikalari mavjud. Bu texnikalar o'yinchining to'pni qayta tiklash, to'pni boshqarish, to'pniga ruxsat berish va to'pni qo'lga olgan holda uni saqlashga yordam beradi.

1. Qayta tiklash: O'yinchilarning eng asosiy texnikalardan biri topni qayta tiklashdir. Bu, o'yinchining to'pnidan foydalanib, uning yo'nalishini o'zgartirib yoki boshqa o'yinchidan unga tashrif buyurishini anglatadi.

2. To'pni boshqarish: O'yin davomida o'yinchilar topni boshqarish uchun bir necha usullarni ishlatishi mumkin. Bunday usullar orasida pastga tekislik, ustga tekislik, yonaga tekislik va sohalarga tekislik kiritish kabi texnikalar mavjud.

3. To'pniga ruxsat berish: Bu texnika o'yinchi uchun juda muhimdir, chunki uning orqali o'yinchilar uyushtirilgan tartibda to'pni qabul qilishi mumkin bo'ladi. Bu usul bilan o'yinchi uning bekor qilinishini oldini oladi va uni maqsadga eritmada yordam beradi.

4. To'pni qo'lga olgan holda uni saqlash: Futbol o'yinidasiz to'pni qo'lga olish va uni saqlashning juda muhim bir qismidir. Bu texnika o'yinchining to'pnidan foydalanib, topni qo'lidan ko'tarib yoki to'p bilan yonish orqali uni saqlashga imkon beradi.

Bu faqat bir necha texnikalar futbol o'yinida to'pni kiritish uchun ishlatiladigan texnikalardan ba'zilaridir. O'yinchilar hayotiy tarbiyasi, fizikaviy tayyorliklari va taktikaviy bilimlari bilan birgalikda bu texnikalarni mukammalroq ishlatishlari kerak.

O'yin uch bosqichdan iborat: hujum, mudofaa va hujum bosqichidan himoyaga o'tish va aksincha. Hujum ikki xil hujum va qarshi hujumga ega. Ularning orasidagi tub farq boshida (tashkilotda), vositani tanlashda va vaqtida sezilarli bo'ladi. Hujum tezligini aniqlaydigan vaqt. Hujum sekin va tez, ritmik va aritmik bo'lishi mumkin: strategik maqsadga, jamoalar o'yinining sinfiga, futbolchilarning saviyasi va mahoratiga, taktik tizimga bog'liq. Hujum tashkil qilish (boshlash), rivojlanish va tugatishning uch bosqichini ajratib turadi.

Hujum to'pni maydonni tark etgandan yoki hakam o'yin qoidalarini buzganligini qayd etgandan keyin boshlanadi. Hujumni tashkillashtirishdan oldin turli xil pauzalar mavjud. Qoidalarni buzganingizdan so'ng to'p o'yinni erkin zarba yoki jarima zarbasi bilan kiritiladi. Bunda istisno faqat to'p chetidan chiqib ketishi yoki "qarama-qarshi" to'pni berishi mumkin. Birinchi holda, o'yinchilar to'pni maydonga o'z qo'llari bilan tashlaydilar, ikkinchisida esa hakam. To'pni o'yinga kiritish juda muhim lahzadir, bu hujumning rivojlanish xususiyatiga bog'liq (u davom etadimi yoki muvaffaqiyatsiz bo'ladimi).

Dastlabki noaniq yoki to'pni o'z vaqtida bermaslik hujumning muvaffaqiyatsiz bo'lishiga olib kelishi mumkin. Yangi boshlanuvchilar hujumining vazifasi to'pning eng oqilona turi va xususiyatini tanlash, uning boshlanish vaqtini aniqlashdir. To'pning birinchi to'pi o'yinni keskinlashtirishi va hujumga oldinga siljishi yoki ushbu bosqichni chetlab o'tib, darvozaning so'nggi zarbasiga olib kelishi mumkin.

Ammo u "maqsadsiz" xarakterga ega bo'lishi mumkin (qisqa uzatish shaklida). Jamoa sport uslubida o'zini tutmaydi, ehtimol taktik sabablarga ko'ra hujum boshlanishini ataylab kechiktiradi, to'pning qisqa ko'ndalang paslaridan keng foydalanadi va biroz oldinga qarab orqaga qaytadi. Bunday xatti-harakatlar raqiblar va tomoshabinlarga nisbatan hurmatsizlikning namoyishi sifatida ko'rib chiqilishi kerak.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Akramov Futbol darslik Toshkent -2006
2. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. М., ФиС, 1978.
3. Акромов Р.А. Отбор и подготовка юных футболистов. Учебное пособие. Ташкент, «Медицина»,
4. Акромов Р.А. Футбольные университеты XVII Кубка мира, Ташкент, УзГИФК, 2004