

**Futbolda texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikni bir-biriga bog‘liqligi.****Mahmudov Shuxrat Botirovich**

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy madaniyat kafedra magistranti

Anatatsiya: Ommaviy ravishda o‘tkazilayotgan futbol mashg‘ulotlarida hech qaysi murabbiy jon jahti bilan ishlamaydi, aksariyat hollarda mashg‘ulotlar ko‘r - ko‘rova olib borilmoqda. Ilmiy jihatdan asoslanmaydi, uslubiy talablarga javob bermaydi. Beriladigan jismoniy va texnik - taktik mashqlarning fiziologik qiymati e‘tiborga olinmaydi. Ko‘p yillik mashq asosida futbol mahoratini shakllantirishda har-hil yoshli futbolchi bolalar guruhlari o‘rtasida mutunosiblik va o‘zaro bog‘liqlik o‘matilmaydi.

Kalit so‘zlar: Futbol, strategiya, o‘yinchi yuklamasi, ishlash tahlili, asosiy mashg‘ulotlar, kuch, motorika, futbol ko‘nikmalar.

Kirish

Bizning mamlakatimizda futbolga katta e‘tibor qaratilishi futbolni rivojlanishi uchun, ko‘p harakatlar amalga oshirilishini takazo etadi. Futbolchilarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi yetarli emasligi va kelajakda bu kamchiliklarni bartaraf qilish uchun esa xozirgi kundagi yosh futbolchilarni, ya‘ni futbol maktablarida mashg‘ulotlarni kuchaytirishni ta‘lab qiladi.

Aynan shu jihatdan muayyan sport turlari nazariyasi va uslubiyati masalalarini ilmiy asoslashga intilgan ko‘pgina tadqiqotchi-olimlar o‘z ijodlarini sport mahoratining asosi jismoniy sifatlarni rivojlantirish, muammolariga bag‘ishlashgan. Jumladan, L.R. Ayrapetyans, M.A. Godik larning fikriga ko‘ra, sport o‘yinlari turlarida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liq. Lekin ular ushbu masalaga yangicha yondoshib, jismoniy sifatlarni va texnik-taktik mahoratni birgalikda shakllantirish, musobaqa mashqlarining mazmuni, xajmi, shiddati hamda yo‘nalishiga o‘zviy bog‘liq ekanligiga e‘tibor ko‘rsatishgan.



Taktika har doim ham muhim ahamiyatga ega. Futbol texnikasi arsenalining ko'payishi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishi, o'yin qoidalari hamda tizimining o'zgarishi, yanada takomillashib borayotgan trenirovka sikli o'yinni ongli ravishda tashkil qilishda amaliy rejalar, izlanishlar, yangilanishlarga keng yo'l ochib berdi. O'yin maydonida kechadigan strategik kurash, hujum va himoya o'rtasidagi olishuv, yanada yangi va kutilmagan taktik fikrlarni, yangiliklarni yuzaga keltiradi. Ular, o'z navbatida, texnik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik, o'yin qoidalari hamda tizimiga ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy-ruhiy qobiliyatlar o'rtasida o'zaro bog'liqlik, albatta, futboldagi yangi izlanishlarga ta'sir ko'rsatgan va ko'rsatib kelmoqda.

O'yin taktikasi bo'yicha bir qator eslatmalar:

a) Jismoniy qobiliyatlar darajasining oshishi sababli oxirgi un yillikda shiddatli futbolning o'sish sur'ati tezlashdi;

b) xar doim shuni nazarda tutish lozimki, bolalarning jismoniy qobiliyatlarini turli xil uslublar yordamida jismoniy sifatlarga aylantirish mumkin va shart. Yaxshi rivojlangan, kuchli muskulaturaga ega bo'lgan bolalarda birinchi navbatda harakatchanlik, chaqqonlikni shakllantirish, jismonan kuchsiz bolalarda esa, asosan, mushak kuchini asta-sekin oshirib borish zarur;

v) alohida jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun yaroqli bo'lgan vositalarni bilish juda muximdir. Yosh futbolchilarning umumiy va maxsus qobiliyatlari darajasi butun jamoaning ish qobiliyatini, uning taktik imkoniyatlarini aniqlab berishi mumkin.

Ko'pgina mutaxassislar futbolchilarni idroklarini o'rganib shuni ta'kiddaydiki, mashq jarayoni usulikasi bilan real o'yin faoliyatiga qo'yiladigan talablar o'rtasida nomutanosiblik, taktik va texnik tayyorgarlik o'rtasida uzilish mavjud. Texnik usullarni takomillashtirish mashqlarni murakkab taktik vaziyatlarni o'z ichiga olmaydi, taktika bo'yicha mashqlar esa harakatlarning harakatli komponentlariga ega emas. Futbolchilar tabiiy o'yin sharoitlariga yaqinlashtirilgan taktika elementlarni ishlab chiqadigan



mashg'ulotlar juda kam uchraydi. Shuning uchun o'quv-mashq jarayonida qo'llanadigan vositalarning xarakterli alomatlari joriy qilingan edi.

Texnika malakalari, jismoniy va aqliy qobiliyatlarni takomillashtirish hamda taktik tayyorgarlik o'rtasidagi bog'liqlik aytib o'tilganlarga nisbatan turli-tumandir. Ta'kidlash joizki, turli xildagi taktika rejasi yoki taktik fikrlar hamda shu bilan bog'liq bo'lgan rejali o'rgatish kelgusida faqat boshqa o'yin omillari tegishli darajada rivojlangan taqdirdagina amalga oshirilishi mumkin.

Amaliyotda taktik ish rejasini ishlab chiqilayotganda, o'yinchilarni jismoniy ish qobiliyatlari e'tiborga olish muhim ro'l o'ynaydi. Agar o'yinchining texnik tomondan malakasi yuqori bo'lib, taktik masalalarni yaxshi xal qila oladigan futbolchining jismoniy qobiliyati past bo'lsa, unda o'yinda o'z kuchini ko'rsatishi qiyin bo'ladi.

S.A.Savin bir o'yinchiga yoki jamoaga o'yin oldidan samarali taktikani qo'llashda ularning jismoniy ish qobiliyatini inobatga olish kerakligi, o'yinga jismonan tayyor bo'lmagan o'yinchi tushsa taktik rejani amalga oshira olmasligini ta'kidlagan.

Jamoani holatiga qabar taktik ish reja tuziladi. Agar jamoani o'yinchilarining jismoniy ish qobiliyati inobatga olinsa, raqib jamoani jismoniy ish qobiliyatini ham inobatga olish zarur. Agar raqib jamoasi jismonan yaxshi tayyorlangan bo'lsa, u xolda aniq bir-biriga kerak bo'lmagan to'p oshirishlar bilan o'yinni sekinlashtirish kerak. Bu raqib jamoasini to'p bilan xarakat qilishni, o'yin suratini kamaytirib, aniq to'p oshirishlar esa raqib ko'p xarakatlanishiga majbur qilib raqibni toliqtirib qo'yadi. Shunday jamoalar borki, jismoniy tomondan yaxshi rivojlanmagan bo'lib, ikkinchi taymda o'yin surati past bo'ladi. Bu jamoalar kuchni birinchi taymda kam ketkazishga xarakat qiladilar. Jismonan kuchli jamoalar, bunday jamoalarni o'yinni boshidayoq hujum uyushtirib, raqibning jismoniy qobiliyatini susaytirib qattiqroq hujum uyushtirish kerak.

Sport bo'yicha takomillashishining chegarasi yo'q, undagi eng qiyin xam qilinadigan vazifalardan biri – texnik va taktik maxoratni oshirishdir. V.P.Klimin bu vazifalarni o'quv-mashg'ulot protsessining keng ko'lamda oloxida-aloxida olib borgan xolda xal qilish mumkin, deb xisoblaydi. Shaxsiy mashg'ulotlarning maqsadi esa futbolchi



maxoratini oshirishga qaratilgandir. Futbolchilar mashg'ulotini bunday yo'l bilan olib borish uchun u quyidagi metodik yondoshishi tavsiya etadi:

1. Futbolchining qaysi texnik-taktik xarakteristikalar, priyomlar, sifatlar, ko'nikmalar asosida qaysi soxada o'ynashini aniqlash.

2. Futbolchining o'yin soxasini optimal xolatga keltirish. Buning mohiyati aslida bu futbolchi uchun shaxsiy mashg'ulotlar kompleksini ishlab chiqishdan iborat. Jamoada ishlab chiqilgan va qabul qilingan o'yinni olib borish prinsiplari har bir kelajagi bor futbolchi uchun vazifalarni aniq belgilab beradi. Uni amalga oshirish borasida futbolchi o'zining shaxsiy qobiliyatini jamoaga foyda keltiradigan darajada namoyon qiladi.

3. Futbolchining o'yin ixtisosini aniqlagan xolda o'yinni kuchaytirishning aniq rezerv kuchlarini aniqlash. Bu esa o'z navbatida mashg'ulotlar programmasini shaxsiy xususiyatlar asosida ishlab chiqishga yordam beradi.

Ularning fikricha, tayyorgarlik davrining umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida tezlik – kuch sifatlarini alohida rivojlantiruvchi sof standart mashqlarni qo'llash ma'qul. Maxsus va musobaqa oldi bosqichlarda barcha mashqlar mazmuni ixtisoslik yo'nalishiga aylantirilishi lozim (to'psiz va to'p bilan yakka, guruh va jamoa bo'lib mashqlar bajarish). Mashqlar mazmuni va nisbatini qayd etilgan tartibda rejalashtirish va qo'llash futbolchilar mahoratini samarali shakllanishiga olib kelishi isbotlangan.

Ma'lumki, jamoa o'yin harakatlarining tashkillashtirish, raqib bilan kurashayotganda, har bir futbolchi zimmasiga aniq vazifani taqsimlash orkali erishiladi. Futbolchining individual o'yini deganda, sheriklarning yordamisiz har bir o'yinchining raqibga qarshilik ko'rsata olishining har qanday ko'rinishini tushunmoq kerak. Juda tez soniyalar ichida mazkur sharoitga maqbul keladigan taktik uslub hamda kombinatsiyalarni topa olish va ularni o'z vaqtida bajarishga erishmogi, ham raqibning ham o'z sheriklarining niyatini o'z vaqtida anglab yetish zarur. Futbolchi harakatlari (to'pni tepish, to'xtatish. boshqarish) va tashki ta'sir (sheriklar va raqiblar harakati) har doim ham bir hil emas. Futboldagi har bir harakatning tuzilishi, uni bajarish tezligi o'yinidagi umumiy axvol va o'yinning biror bir fursatida o'yinchi bajarayotgan aniq vazifalarga ko'p jixatdan bog'liq.



Har bir sport turida texnik-taktik malakalarni samarali ijro etish va yuqori sport natijasiga erishish, shakllangan jismoniy sifatlarsiz mumkin emasligi ko‘rinib turibdi. Shuning uchun murabbiy – mutaxassislar ham, ilmiy tadqiqotchilar ham, mahoratli sportchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarning o‘rniga ahamiyat berishadi va bu borada ko‘pdan – ko‘p izlanishlarni amalga oshiradilar.

Xulosa

Musoboqa faoliyatida futbolchilarning texnik-taktik harakatlarni bajarishlari tahlil qilish muammosi hozirda dolzarb muammo sanaladi va uni xalq etish yuqori malakala futbolchilarini tayyorgarlik jarayonlarini ancha samaraliroq boshqarishga imkon beradi. Lekin adabiyotlar shu xakda guvohlik beradiki, texnik-taktik harakatlarani samaradorligini oshirishda mutaxassislar turlicha fikr bildiradilar. Futbolchilar mohirligini takomillashtirishdagi yetakchi yunalishlardan biri musoboqa faoliyatiga muvofik tayyorgarlik jarayonining turli xil tarkibiy qismlarini ko‘zda tutuvchi boshqaruvning ilmiy asoslarini ishlab chiqish hisoblanadi. Ushbu ma’noda sportchilar tayyorgarligi avvaldan ma’lum maqsadlarga ega boshqaruv jarayoni sifatida ko‘rib chiqiladi, ushbu jarayon juda muhim xarakteristikalar haqidagi ma’lumotlarni yig‘ish bilan kuriladi va ushbu tavsiflar qiymati topshirilgan qiymatlar bilan solishtiriladi va zarur boshqaruv tuzatishlari kiritiladi.

Foydalangan adabiyotlar

1. Ақромов Р., Толибжонов А., Юқори малакали футболчиларни тайёрлаш. – Т., 1994.-130б.
2. Ақромов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе.-Т.: Абу Али Ибн Сино, 2002,-200с.
3. Ақромов Р.А. Футбол: Дарслик.-Т. 2006-406 б.
4. Аладашвили Г.А. Прыжковая подготовленность футболистов и методика ее оценки: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. -М. , 1999. - 25 с.
5. Bahodir o'g'li, A. N. (2024). MAIN TOOLS AND METHODS OF TRAINING YOUNG ATHLETES. *Conferencea*, 10, 157-162.



6. Bahodir o'g'li, A. N. (2024). TRAINING OF YOUNG ATHLETES IN DIFFERENT CLIMATE CONDITIONS. *Confrencea*, 10, 102-108.
7. Nuriddinov, A. (2024). THE IMPORTANCE OF ATHLETICS TEACHERS' USE OF EDUCATIONAL TECHNOLOGY. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 4(04), 15-21.
8. Nuriddinov, A. (2024). BLOCKCHAIN APPLICATIONS IN THE SPORTS INDUSTRY. *PEDAGOG*, 7(5), 21-30.
9. Nuriddinov, A. (2024). BASIC AND AUXILIARY MOTOR CHARACTERISTICS IN FOOTBALL. *Modern Science and Research*, 3(2), 479-489.
10. Nuriddinov, A. (2024). EVALUATION OF BASIC FOOTBALL PRINCIPLES AND STRATEGIES. *Modern Science and Research*, 3(2).
11. Nuriddinov, A. (2024). THE INFLUENCE OF TODAY'S POPULAR DIETS ON THE CONCEPT OF SPORTS. *Modern Science and Research*, 3(2), 513-520.
12. Nuriddinov, A. (2023). Sport sotsiologiyasi: uning o'tmishdan hozirgi kungacha rivojlanishi va kelajakka umidlari. *Research and Publications*, 1(1), 74-85.
13. Nuriddinov, A. (2024). IMPACT OF GLOBALIZATION AND SPORTS. *International Bulletin of Engineering and Technology*, 4(3), 78-83.
14. Nuriddinov, A. (2024). A COMPILATION STUDY OF INNOVATION IN SPORT. *Modern Science and Research*, 3(2), 346-352.
15. Nuriddinov, A. (2024). KARL MARX AND THE THOUGHTS OF CLASS THEORY ON SPORTS CULTURE. *Modern Science and Research*, 3(1).

