

FUTBOL O'YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASI HAQIDA TUSHUNCHA

¹Mamaroziqov Foziljon Davronboyevich

¹Muhammad Al-Xorazmiy nomidagi

TATU Farg'ona filiali o'qituvchisi,

²Sotvoldiyeva Mohiraxona Baxromjon qizi

²Muhammad Al-Xorazmiy nomidagi

TATU Farg'ona filiali talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7273414>

Annotatsiya:

Maqolada yosh futbol texnikasi va taktikalar haqida batafsil yoritib borilgan hamda yugurish, tisarish, sakrash texnikalari haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Tisarib yugurish, Sakrash, juftlab qadam tashlash, chalishtirib yurish.

Futbol texnikasining klassifikatsiyasi texnik priyomlarni umumiy (yoki o'xshash) spetsifik belgilariga qarab guruhlarga 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. Bulardan 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.

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.

Harakatlanish texnikasining priyomlari maydon o'yinchilari va darvozabonning to'pni boshqarish san'ati bilan chambarchas bog'liq. Harakatlanish texnikasi priyomlarini keragicha hamda kompleks tarzda qo'llanish ko'p taktik vazifalarni (to'p olish uchun ochilish va raqibini chalg'itish, pozitsiya tanlash, o'yinchini to'sib olish va h.k) samarali hal qilish imkonini beradi.

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.

Tisarilib yugurishdan asosan to'pni olib qo'yishda va to'sib olishda qatnashayotgan himoyadagi o'yinchilar foydalanadi. Yugurishning bu turi ham siklik (qo'shaloq qadamli) bo'ladi. Qisqa-qisqa, lekin tez-tez qadam tashlash, havoda uchish fazasining qariyb yuqligi unga xos xususiyatdir. Buning sababi siltanish oyog'i orqaga uzatilganda sonning yozilishi cheklangan ekanidadir.

O'yin sharoiti ko'pincha maksimal tezlikda tisarilib yugurishni talab qilib qoladi. Bunda tezlik qadam chastotasini oshirish hisobiga ortadigan bo'lib, bu ko'proq oyoqning orqaga aktiv harakat qilishiga bog'liq.

Tisarilib yugurayotganda o'yinchi ba'zan muvozanatni yo'qotib yiqilib tushadi. Tayanch oyoq vertikal turgan paytda gavdaning ogirlik markazi o'qi tayanch yuzasining tepasida turishi o'yinchining holati turg'un bo'lishi shartlaridan biridir.

Chalishtirma qadam tashlab yugurishdan harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun, turgan joydan o'ngga yoki chapga siltanib yugurish paytida,

burilib olgandan keyin foydalaniladi. U harakatlanishning spetsifik vositasi bo'lib, asosan boshqa yugurish turlari bilan birga qo'shib qo'llaniladi.

Chalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga ijro etiladigan yugurish qadamlari bilan harakterlanadi. Qadam tashlash siklining birida (qo'shaloq qadamda) siltanuvchi oyoqni oldiga chalishtirib o'tkaziladi. Yugurish paytda havoda uchish fazasi juda qisqa.

Juflama qadam tashlab yugurishdan taktik jihatdan kerakli holatga o'tishda (masalan, o'yinchi oldini to'sib olishda) foydalaniladi. U dastlab harakatlanish fazasi sifatida foydalaniladi, keyinroq o'yindagi vaziyatga qarab, harakatlanish texnikasining turli priyomlari sifatida ijro etiladi.

Juflama qadam tashlab yugurish oyoklarni sal bukib bajariladi. Birinchi qadamni harakat yo'nalishiga yaqin oyoqdan boshlab, yon tomonga tashlanadi. Ikkinchi qadamda oyoqlar juftlanadi. Depsinish va siltanish harakatlarida zo'r berish yuqori tomonga emas, balki yon tomonga yo'naltiriladi.

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 xarakteristikalari 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.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Farmonov O'.A. —Sport va harakatli o'yinlar o'qitish metodikasi (Basketbol)|| 2019-y 187 bet
2. Ibragimov A.K. Вестник интегративной психологии. Психологические особенности мотивации спортсменов. 2019. 3. Nurullayev A.R. —Jismoniy madaniyat|| O'quv qo'llanma. 2018-yil 225-bet. Qosimov A.SH. Basketbol, Rasulov O.T., Ismatullayev A.X., – T.: 19
3. Sul'tonov R, Umarov K. Baskdbol nazariyasi va uslubiyoti Toshkent 2017.