

Futbolning texnik va taktik tayyorlash jarayoni haqida tushuncha

Manzura O'teniyazova

Nilufar Saribayeva

Qolkanat Abdeshova

Aksungul Muratbaeva

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti

Annotatsiya: O'yinchilarning tartib qoidalariga rioya qilgan holda o'yin olib borishlarini taminlash va shu bilan birga ularni salomatligi hamda harakatchanligini oshirish.

Kalit so'zlar: Futbol maydoni o'lchamlari, belgilar, darvoza maydoni, jarima maydonchasi, bayroqlar, burchak sektori, o'yinchilar soni, rasmiy musobaqalar, hakam kafolati, hakam, start, to'p tashlash, to'pni maydonga tushirish pozitsiyasi, qo'pollik, to'p uzatish, burchak zarba, musobaqa g'olibini aniqlash tartibi, oltin gol, orden, yugurish.

Understanding of the technical and tactical training process of football

Manzura Oteniyazova

Nilufar Saribayeva

Kalkanat Abdeshova

Aksungul Muratbaeva

Karakalpak State University named after Berdak

Abstract: To ensure that players play according to the rules of the game, while improving their health and mobility.

Keywords: Football field dimensions, markings, goal area, penalty area, flags, corner sector, number of players, official competitions, referee guarantee, referee, kick-off, throw-in, position of throw-in, foul/conceding, corner kick, procedure for determining the winner of the competition, golden goal/order, run.

Futbol texnikasining klassifikatsiyasi texnik priyomlarni umumiy (yoki o'xshash) spetsifik belgilariga qarab guruhlariga 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 karakteristikasi maydon o'yinchisi va darvozabon uchun umumiy kichik bo'lim bo'lgan harakatlanish texnikasidan boshlanadi.

1. 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 qadaming 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 ogirliq 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.

Bir oyoqda depsinib sakrash oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga bajariladi. Bunday sakrashda aktiv depsinib, ikkinchi oyoqni silkitib, gavda og'irlik markazining o'qi sakrash tomonga o'tkaziladi. Sakrashning trayektoriyasi va kuchi o'yindagi vaziyatga bog'liq. Bir oyoqda yoki ikki oyoqda yerga tushiladi. Qisqa masofali, qattiq amortizatsiya keyingi harakatlarga tezroq va samaraliroq o'tish imkonini beradi. Og'irlik markazi o'qining proyeksiyasi tayanch yuzasining chegarasida yoki undan tashqarida bo'lishi ham shunga yordam beradi.

Sakrab to'pga kalla urayotganda ko'pincha maksimal baland ko'tarilish kerak bo'ladi. Bunda yugurib kelib depsinadigan oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib (tayanchga nisbatan burchak hosil qilib) qo'yish yordam beradi. Sal cho'nqaygandan keyin yuqoriga yoki yuqorilab-oldinga tomon aktiv depsinish kerak bo'ladi, bunda qo'llarni ko'krak baravar silkitib ko'tarish depsinishning samarasini oshiradi.

Ikki oyoqda depsinib sakrash. Bunday usul bilan oldinga, oldinlab-yan tomonga va oraliq yo'nalishlarida sakraladi.

Turgan joydan sakraganda o'yinchi depsinish oldidan tezda salgina cho'nqayadi. Oyoqlarini aktiv to'g'rilash bilan birga gavda og'irlik markazining o'qi sakrash tomoniga o'tkaziladi va qo'llar silkitiladi. Yugurib kelib sakrayotganda so'nggi qadamda bir oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib qo'yiladi. Cho'nqayish paytida ikkinchi oyoq birinchisi yoniga tezlik bilan juftlanadi. Depsinish havoda uchish va yerga tushish fazalari turgan joydan sakragandagi kabi bo'ladi.

To'xtash. Harakatlanish texnikasida to'xtashga harakat yo'nalishini o'zgartirishning samarali vositasi deb qoraladi. To'satdan to'xtab qolganda, raqiblarning qayerda, joylashganiga qarab turib to'p bilan ham, to'psiz ham o'sha ketayotgan tomonning o'ziga yoki qarshi tomonga otilib ketiladi, o'ngga yoki chapga qochib qolinadi.

To'xtashda ikki xil priyom qo'llaniladi: sakrab to'xtash va tashlanib to'xtash.

Sakrab to'xtash uchun sal yuqoriga qisqaroq sakrab, siltangan oyoqda yerga tushiladi - bunda turg'unlik bo'lsin uchun shu oyoq sal egiladi. Ammo ko'pincha yerga ikki oyoqlab tushiladi.

Tashlanib to'xtash so'nggi yugurish qadami hisobiga bajariladi. Bunda siltangan oyoqni oldinga uzatib, tovonga tiralinadi-da, keyin oyoqni rostmana yerga qo'yiladi. Tashlanib to'xtash oyoqlarni anchagina bukib, ikki oyoqqa tayanib qolish bilan harakterlanadi.

Barcha xil to'xtashlardan keyin, odatda, turli yo'nalishlarda harakat davom ettiriladi. Shuning uchun to'xtashdagi so'nggi holat keyingi harakatning start holati bo'lishi kerak.

Burilish. Burilish yordamida futbolchilar tezlikni minimal kamaytirib, yugurish yo'nalishini o'zgartiradilar. Odatda turgan joyda burilgandan keyin start harakatlari boshlanadi. Burilish, shuningdek, zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish va fintlarning ayrim usullarini bajarish texnikasi tarkibiga kiradi.

Burilishning quyidagi priyomlaridan foydalaniladi: hatlab o'tib burilish, sakrab burilish, tayanch oyoqda burilish. O'yin sharoitiga qarab yon tomonlarga va orqaga burilish mumkin. Burilish turgan joyda ham, harakat paytida ham ijro etila beradi.

Hatlab o'tib burilganda qisqa-qisqa 2-3 qadam tashlash hisobiga kerakli yo'nalishga qarab olinadi.

Harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirishda sakrab burilish samaraliroqdir. Bu ish burilish tomonga aktiv deysinib bajariladi. Silkinch oyoqning kafti ham shu tomonga aylantiriladi. Sakrash unchalik baland bo'lmasa ham to'la-to'kis bajariladi.

Tayanch oyoqda burilishning ikki turi bor. Birinchisida burilish yo'nalishidan uzoqdagi oyoqqa tayanib burilinadi. Bunda futbolchi gavda og'irlik markazi o'qining proyeksiyasini tayanch satx chegarasidan chiqarib, tayanch oyoq uchida burilish tomonga aylanadi. Ikkinchisida harakat yo'nalishiga yaqin oyoqqa tayanib burilinadi, gavda og'irlik markazining o'qi burilish tomonga ko'chadi. O'tkaziladigan oyoqni ham shu yo'nalishda tayanch oyoqning old tomoniga chalishtirib qo'yiladi. Burilish sal bukilgan tayanch oyoq uchida bajariladi.

2. Maydon o'yinchisining texnikasi

Maydon o'yinchisining texnikasi ikkita kichik bo'limdan iborat. Bulardan biri harakatlanish texnikasi bo'lsa, ikkinchisi to'pni boshqarish texnikasidir.

Maydon o'yinchilari harakatlanish texnikasining yuqorida tahlil qilingan xilma-xil priyomlari, usul va turlarining barchasidan foydalanadilar.

To'pni boshqarish texnikasiga quyidagi priyomlar guruhi kiradi: zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to'pni olib qo'yish. Bundan tashqari, qo'lda bajariladigan spetsifik priyom-yon chiziqning nariyog'idan to'pni tashlab berish ham to'pni boshqarish texnikasiga kiradi.

O'yin vaqtida qaysi priyom qancha miqdorda ijro etilishi futbolchilarning o'yindagi funksiyalariga bog'liq. Priyomlarning ijro etish sifati esa maydon o'yinchilarining hammasida yuksak darajada bo'lishi kerak.

To'pga zarba berish

To'pga zarba berish futbol o'ynashning asosiy vositasi hisoblanadi. To'pga oyoq bilan va kalla bilan turli usullarda zarba beriladi. Zarba berishning klassifikatsiyasi berilgan.

Zarba berishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan bo'lib, bu to'pning kerakli traektoriya bo'ylab harakatlanishi va optimal (ko'pincha esa maksimal) tezligi bilan karakterlanadi. To'pning uchish tezligi zarba beruvchi bo'g'in (oyoq yoki kalla) bilan to'pning o'zaro to'qnashgan paytdagi boshlang'ich tezligiga, shuningdek ular massasining bir-biriga nisbatan bog'liq. O'zaro ta'sir etuvchi bo'g'inlarning massasi nisbatan muhim bo'lgani sababli to'pning uchish tezligini oshirish uchun, zarba beruvchi bo'g'in tezligini oshirish kerak bo'ladi.

To'pga oyoq bilan zarba berish

To'pga oyoq bilan zarba berish oyoq kaftining ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki, ichki va tashqi qismlari bilan, oyoq uchi bilan, tovon bilan bajariladi. Zarbalar harakatsiz turgan to'pga, shuningdek turli yo'nalishlarda dumalab va uchib kelayotgan to'pga turgan joydan, harakat vaqtida sakrab turib, burilib, yiqila turib beriladi.

Oyoq bilan to'p juda xilma-xil bo'lishiga qaramay, ular texnikasini sistema-struktura jihatidan taxlil qilish ko'p usullar uchun umumiy bo'lgan asosiy harakat fazalariga ajratib ko'rsatish imkonini beradi.

Dastlabki faza-yugurib kelish. Yugurib kelishning uzun-qisqaligi, uning tezligi futbolchining individual xususiyatlari va taktik vazifalariga qarab belgilanadi. Biroq har gal yugurib kelayotganda, to'p oldindan o'ylab qo'yilgan oyoq bilan tepiladigan qilib mo'ljal olinishi kerak. Bunga eng so'ngidan bitta oldingi qadamni qisqartirib yoki uzaytirib erishsa bo'ladi. Yugurish qadamlarining o'rtacha uzunligi katta yoshli futbolchilarda 130-150 sm ga teng bo'ladi.

Yugurib kelish zarba beruvchi bo'g'inlar tezligini oldindan oshirib olishga yordam beradi.

Tayyorlov fazasi - zarba beruvchi oyoqni orqaga silkish va tayanch oyoqni yerga qo'yish. So'nggi yugurish qadami vaqtida ortki deysinishdan juda muhim kichik faza-zarba beruvchi oyoqni orqaga tortish fazasi ijro etiladi. Sonni anchagina, goho esa maksimal darajada orqaga tortib, tizzani bukish pirovardida kerakli kuch bilan tepish imkonini beradi, chunki bunda oyoqning to'pgacha yetib keladigan yo'li uzayadi va son oldingi yuzasining muskullari tarang tortiladi. Bundan tashqari, son anchagina orqaga tortilganda harakatlantiruvchi muskullarning hammasi ham cho'ziladi va keyingi bukish harakatida ishtirok etadi. Bularning hammasi harakat oxirida katta tezlikga erishish imkonini beradi.

Zarba beruvchi oyoq orqaga tortilishini to'g'ri bajarish uchun yugurib kelishdagi so'nggi qadamni sal uzaytirish kerak. Bu qadam, odatda, boshqalaridan 35-45% uzun bo'lib, 200-250 sm.ni tashkil etadi. Tayanch oyoq To'pdan o'ng yoki so'l tomonga qo'yiladi.

Ishchi faza- zarba berish harakati va surib borish. Zarba berish harakati tayanch oyoqni yerga quyish paytida sonni olg'a tomon aktiv bukishdan boshlanadi. Bunda son bilan bukilgan boldir orasida hosil bo'lgan burchak saqlanib turadi. Boldir bilan oyoq

kaftining son harakatidan orqaroqda qolishi butun oyoqning og'irlik markazini tos-son bo'g'imi tomon yaqinlashtiradi, bu esa oyoqning aylanish tezligini oshirishga olib keladi. Zarba berish oldidan son sal tormozlanadi («Chxaidze paradoksi»). Bunga oyoqning massasi kichikroq qismi (boldir va oyoq kafti qismi) tezligini oshirish uchun unga kattaroq massali bo'g'indagi harakat miqdorini (mv) asta-sekin o'tkazib berish kerakligi sabab. To'pga boldir bilan oyoq kaftini shiddatli qilichdek harakatlantirib zarba beriladi.

Zarba berish paytida oyoqning to'piq bilan tizza bo'g'imini qotirib tutish kerak. Zarba beruvchi oyoqning «qattiq richagga» aylanishi zarba beruvchi bo'g'im massasini ko'paytirish imkonini beradi.

Zarba paytidagi o'zaro ta'sir boshlanishida oyoqning to'pga tekkan joyi to'pning shaklini o'zgartiradi - deformatsiyalaydi. Oyoq bilan to'pning birgalikda surilish tezligi nolga tenglashguncha to'p qisila boradi. Keyin elastik kuchlar to'p shaklini tiklaydi-da, to'pning tezligi muayyan miqdorga qadar keskin ortadi. Bu tezlik zarba berayotgan oyoqning zarba boshidagi tezligidan sal kamroq bo'ladi. Energiyaning bir qismi sarflangandan qolgan deformatsiyaga va qizitishga ketadi.

Futbol to'pining elastik deformatsiyasi anchagina. Deformatsiya fazalari bilan shaklning tiklanishi 0,008-0,013 sekundga yaqin davom etadi. Oyoq to'pga tegib turgan vaqtni mumkin qadar uzoqroq davom ettirish kerak, chunki to'pning uchish tezligi berilgan kuch (F) bilan shu kuch ta'siri qancha vaqt (t) davom etganiga bog'liq. Shunday qilib ishchi fazasi surib borish degan faoliyat bilan tugaydi. Bunda zarba beruvchi oyoq to'p bilan birga harakat qilib boradi. Surib borish kattaroq kuch impulsi (Ft) hosil qilish imkonini beradi va o'z navbatida bu to'pning uchish tezligini oshiradi. Bundan tashqari to'pning harakat yo'nalishi ham ko'p jihatdan surib borish yo'nalishi bilan belgilanadi.

Yakunlovchi faza-keyingi harakatni boshlash dastlabki holatga o'tish. Zarba berilgandan keyin oyoq yuqorilab olg'a tomon harakatda davom etadi. Zarba paytida tayanch satxi ustida bo'lgan gavda og'irlik markazi o'qi oyoq harakati tomonga ko'chadi.

Shu tariqa keyingi harakatlar uchun eng yaxshi sharoit vujudga keladi.

Oyoq bilan to'p tepishning ko'p usullariga bu singari harakat strukturasi xosdir. Yuqorida bayon etilgan talablarga qat'iy rioya qilish turli usullarda anchagina kuch bilan to'p tepish imkonini beradi. Biroq taktik mulohazalar ko'pincha harakat fazalarini bajarish vaqtini qisqartirish, amplituda va muskullar kuchayishini kamaytirishini taqozo etadi. Bundan tashqari, to'p tepishning bir qancha usullari texnikasida ba'zi spetsifik xususiyatlar ham bor.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Pedagogika fanlar nomzodi, professor R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida., “Fudbol nazaryasi va uslubyati”., <<ITA-Press>>., Toshkent-2015.
2. O.X.Xamidov Buxora davlat universiteti rektori., 61010313-sport foliyati fudbol bakalavriat dasturi uchun QÓLLANMA., 2021/22
3. <https://uzsiteuz.in.net> - Fudbol óyini texnikasi va qoodalari. IN.NET
4. <https://reja.tdpu.uz.html> 4-mavzu. Fudbol óyini taktikasining tasnifi
5. <https://talaba.su> -Fudbol óyini texnikasi va taktikasining tavsifi-TALABA.SU