

## FUTBOL O‘YINI TEXNIKASI HAQIDA TUSHUNCHA, UNING TASNIFI

Sharipov Fayzullo Maribjon o'g'li

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg‘ona filiali  
o‘qituvchisi

Rayimjonov Sardor Sherzod o'g'li

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti  
Farg‘ona filiali 2-bosqich futbol yo‘nalishi talabasi

**РЕЗЮМЕ:** Ushbu maqolada oliy ta’lim talabalari va futbol sport turi bilan shug‘ullanuvchi sport maktablari, futbol maktablari hamda futbolga qiziquvchilar uchun Futbol o‘yin texnikasini qanday qilib o‘zlashtirib olish yakka tartibda ishlashda nimalarga e’tibor berishi kerakligi, raqibni aldab o‘tish kabilar haqida so‘z yurutilgan.

**РЕЗЮМЕ:** В этой статье рассказывается о том, как овладеть техникой игры в футбол для студентов высших учебных заведений и спортивных школ, занимающихся футболом, а также для тех, кто интересуется футболом, на что следует обратить внимание при индивидуальной работе, например, обмануть соперника.

**SUMMARY:** This article will talk about how to master football playing techniques for higher education students and sports schools, football schools and those interested in football should pay attention to when working individually, such as cheating an opponent.

**Tayanch so‘zlar:** futbol texnikasi, texnik usullar, to‘pga zarba berish, darvozabon texnikasi, fintlar, jonglyorlik maxorati

**Ключевые слова:** футбольная техника, технические приемы, удары ногами по мячу, техника вратаря, финты, жонглирования

**Key words:** football technique, technical methods, kicking the ball, goalkeeper technique, feints, juggling skills.



Texnika futbolchining ish qobiliyatining qolgan ikki omili taktika va sport formasi bilan yaqin o'zaro bog'liqlikda bo'ladi. Texnik qobiliyatlar o'yinni muvaffaqiyatli taktik konsepsiyasi uchun asosni tashkil etadi. Yakka tartibdagi, guruhli va jamoaviy xohlanayotgan taktik harakatlarni tayyorgarlikni ma'lum bosqichida erishilgan texnik daraja bilan moslab borish kerak. Alohida o'yinchilarning texnik tayyorgarlik darajasi ularning salohiyat qobiliyatlari bilan birga jamoaning ish qobiliyatini cheklovchi omil bo'lib hisoblanadi. To'pni egallash va boshqarishga o'z e'tiborini qaratishi kerak bo'lgan o'yinchilar, o'yin vaqtida vujudga kelayotgan vaziyatlarda, o'zining o'yin xulqini kerakli tarzda o'z sheriklari va raqiblariga nisbatan to'g'ri moslay olmaslik holatida bo'ladi. Shuning uchun texnikani takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarning maqsadi harakatlar elementlarini ketma-ketligini o'ta mukammal bo'lishini ta'minlashga qaratilgan (harakatlanishning dinamik steriotiplari), ularni harakatlanish ko'nikmalari sifatida belgilanadi. Boshqa tomondan esa, texnikani takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot, yangi paydo bo'layotgan vaziyatda harakatning dominant ketma-ketligidagi elementlarini tez moslashishi imkonini berishi kerak. "Bambinos"larda, 6 yoshdan kichik bolalarda texnikani rivojlantirishning maxsus mashg'ulotlari ham xech qanday ahamiyatga ega emas. Bu yerda birinchi navbatda, ahamiyatli vazifali ko'p tomonlama koordinatsion tayyorgarlik haqida gap ketadi. To'p bilan va to'psiz harakatlanishdan xursand bo'lish va "o'ynashga o'rganish". Bu holat o'smirlarga ham tegishli bo'lib, bunda endi futbolga nisbatan maxsus bo'lgan mazmun tavsiya etiladi. Taxminan sakkiz yoshdan boshlab, koordinatsion qobiliyatlarni keyingi takomillashtirish bilan o'yin shaklida texnik ko'nikmalarni takomillashtirish birinchi o'rinda turadi. Bu yerda endi futbol texnikasini o'rgatishda, shartli o'yinga e'tibor berish kerak bo'lib, u o'z navbatida, harakatlarni to'g'ri bajarish va vazifalarni hal etishga o'yin sharoitidan kelib chiqishi kerak. Texnikani rivojlantirishda avvalgi qo'yilgan vazifalarni yechish uchun mashg'ulotlarda ularni texnik ko'nikmalarini yaxshilanishini vaziyatli o'yin vazifalarini hal etish bilan amalga oshirish kerak. O'yindan kelib chiqib, texnik ko'nikmalarni qo'llash darajasi yuqori, chunki ko'pgina turli vaziyatlarda turli texnik shakllarni qo'llash bilangina samarali harakatlanish qobiliyatini shakllantirish mumkin. Bu asosiy tushunchalar tizimli mashg'ulotlar va to'p bilan ko'psonli "muloqotlar" bilan erishiladi va ma'lum harakatlarni namunali eslab qolish va tez o'zgaruvchan o'yin vaziyatlarida erkin o'ynay olish uchun. Mashg'ulot shakllari va ko'rinishlarining asosiy o'yin shakllarining tanlovi o'yin va mashg'ulot ikki uslubiy yondashuvi orqali amalga



oshiriladi va bunda to'g'ri qo'llanilishda maqsadli to'ldiriladi va amaliyotning 2,3 yoki ko'p marta takrorlanuvchi hafta mashg'ulotlarida erishiladi. Mashg'ulotlarning shakli va o'yin shakli mashg'ulot tizimi bir tomondan, harakat texnikasining yaxlit shakllariga, ikkinchi tomondan, shug'ullanuvchilarning ish qobiliyati va rivojlanish holatiga bog'liq bo'ladi. Mashg'ulot shakllari to'p bilan tez muloqatda bo'ladigan o'yin shakli tavsiya etilayotgan o'yinlar xarakteriga mos bo'lishi kerak. Texnika va taktikani rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot chegaralari shartli ko'rinishda. Texnik bilimlarni o'rgatish va yaxshilash prinsipiga yo'naltirilgan asosiy maqsadi, musobaqa jarayonida o'yin vaziyatiga mos keladigan vaziyatlarni to'g'ri hal qilishdan iborat. Shunday qilib, texnikaning harakat qismlarining ketma-ketligi bilan bir qatorda, maxsus futbol uchun harakat qobiliyatini ham yaxshilash kerak. Mashg'ulot jarayonida texnikani mustahkamlashda o'yin shaklidagi kombinatsiyalar va mashg'ulot turlari asosida o'yinda bajariladigan harakatlardan aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etishga ega. Bir qator mashg'ulotlar shunisi bilan farqlanadiki, asosiy texnik usullar imkon qadar o'yin vaziyatida qo'llanilishi kerak. Shunday qilib, o'yin vaziyatini o'rganishning asosiy talabi o'yinni bekor qilmasdan, futbolda texnik turiga mos keladigan xarakteriga o'zgartirishdan iborat. Texnika va sport formasining bog'liqligi shundan iboratki, bir tomondan, yuqori texnik daraja o'yinchilar kuchini va keraksiz harakatlarni qo'llanilishi tejalsa, ikkinchi tomondan, o'yin jarayonida texnik harakatlarni o'yin oxirigacha bir me'yorda saqlab turishda jismoniy tayyorgarlik muhim hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik oqibatida musobaqa jarayonida chidamkorlik, kuch, hujum qilish uchun tezlik hamda o'yinchini muvozanatni saqlash qobiliyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'p hollarda noaniqlik va xatolarni paydo bo'lishi diqqatni jamlash qobiliyatini cheklashga olib kelgan holda yuqori shiddatli o'yinlarda imkoniyatlarini cheklangan vaziyatda olib borishga taqaladi. Texnik tomondan kuchsiz bo'lishi natijasida jismoniy tanqisligini namoyon bo'lishi, tinimsiz o'yin vaqtida har safar ortiqroq jiddiy ravishda charchoqni o'sib borishi, harakat muvozanitini aniq bajara olmaslikka olib keladi. Texnikani takomillashtirishdagi mashg'ulotlar uchun asosiy qoidalar. Texnikani takomillashtirishdagi mashg'ulotlar quyidagi asosiy qoidalarga yo'naltiriladi:

- Texnikani takomillashtirishda tizimlashtirilgan mashg'ulotlarni 8-10 yoshdan boshlab o'rgatirilishi keng qamrovli va har tomonlama yondashgan holda foydalanilishi lozim.



- O‘yin va mashg‘ulotlarni kichik guruhlarda olib borish, yuqori sifat darajada muvaffaqiyatli o‘sishi kuzatiladi.
- Qiziqarli vazifalarni har tomonlama harakat mahoratini va keng to‘plamli harakatlarni tavsiya etish lozim.
- O‘yin shakli va turlari bo‘yicha mashg‘ulotlarni olib boriladigan kombinatsion vositalar texnikani tezda va to‘g‘ri o‘rganish bilan bir qatorda o‘yin vaziyatining holatidagi harakatlanishlarini rivojlantiradi.
- Asosiysi, dastlabki dosqichdagi davrda texnik harakatlarini to‘g‘ri bajarilishiga e‘tibor berish kerak. Chunki noto‘g‘ri o‘zlashtirilgan texnik harakatlarni qayta o‘zlashtirish mushkul bo‘lib, o‘z vaqtida texnik harakatlarni bajarishdagi jarayonni to‘g‘rilab borish muhim hisoblanadi.
- Axborot va ko‘rsatmalar o‘quv jarayoniga yo‘naltirilishini shunday ishlab chiqish kerakki, shug‘ullanuvchilar texnikani asosiy o‘zining masofasi, vaqtlararo va dinamik harakat ko‘rsatkichlar mohiyatini tushunishga imkoniyat tug‘dirish va harakat tushunchalarining mosini rivojlantirishi kerak.
- Texnikani takomillashtirishdagi mashg‘ulotlar o‘yin qobiliyatini rivojlantirish nazarida qarash kerakki, bunda musobaqa jarayoni bevosita bog‘liqdir.
- O‘rgatish jarayoni uchun charchamagan holatiga e‘tibor berish mohiyati zarur bo‘lib, charchash organizimni makaziy asab tizim vazifalarini tushishiga, bu esa harakat muvozanatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishiga olib keladi.
- O‘yin texnikasi ish qobiliyati darajasi, tayyorlangan va o‘rgatish qadamlarini tizimlashtirish, keyinchalik mashg‘ulot jarayoniga qismlar bo‘yicha birlashtirish zarur bo‘lib, musobaqa vaziyatida tezlik darajasi va majmuaviy yo‘naltirilgan vazifani o‘zgarishiga bog‘liqdir.
- Quyidagilardan kelib chiqib, mashg‘ulotlarda musobaqaning o‘yin xarakteri nazarga olinishi, asosiy takliflar sifatida, boshlang‘ich jarayonidagi darajada asosan muhim bo‘lib, charchamagan holatda mashg‘ulotlarni olib borish yuqori mahoratga olib borishi mumkin. Mos keladigan yuqori ish qobiliyati darajasidagi va har tomonlama harakat mahorati, texnikani takomillashtirilgandagi mashg‘ulotlar musobaqa yuklamalari asosida olib borish zarur. Texnikani takomillashtirishda ikkita yo‘nalish nazarda tutilishi kerak:
- Samarali harakat dinamik stereotipni qisman takrorlash orqali rivojlantirish va bu bilan harakatni tejashni oshirish;



• O'yindagi texnik turlarining belgilanganlarini foydalanish orqali har tomonlama o'rnatilgan vazifalarga erishish, musobaqada harakat stereotiplarni o'rgatishda o'yin holatidagi ma'lumotlardan mos keladigan vaziyatlardan foydalaniladi. Birinchi nuqtai nazardan texnik turlarni tejamkorlikka va mustahkamlanishga yo'naltiriladi. Ikkinchi nuqtai nazardan mashg'ulot rejasini musobaqa talablariga asosan, har tomonlama reproduktiv o'zgarishlar, texnikandan foydalanishda har tomonlama aniq harakatlarni barobar olib borishga yordam beradi. Yuqori darajadagi o'yin ko'rsatishda o'yinchilar tezkorlik bilan har bir vaziyatni idrok qilishi va harakat jarayonida ular bilan kelishishini o'zida ko'rsata olishi kerak. O'yin tajribasida, shunday vaziyatlar paydo bo'ladiki, bunda o'yinchilar turli sabablarga ko'ra, samarali aniq bajariladigan harakatlardan bosh tortishi, misol tariqasida, agar to'p to'g'ri himoyachidan darvozaga yo'naltirilgan bo'lsa, oddiy bo'lgan oyoq yuzasi ichki tomonidan emas, oyoq uchi bilan zarba beriladi. Biroq, shunday harakatlar "texnikani o'zgarishi" istisno hisoblanib, harakatlarni to'g'ri egallashlari kerak va qoidaga ko'ra, harakatlarni har tomonlama ketma-ketligida bajarilishi maqsadga muvofiq bo'lar edi. Keltirilgan o'yin shaklidagi va mashg'ulot turlari texnikani takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar uchun takliflar sifatida mavjud bo'lib, ko'rsatilgan mashg'ulot maqsadga erishishda foydalaniladi. Futbol texnikasi to'p bilan va to'psiz harakat shakllariga bo'linadi. To'pni olib yurish harakatlari texnikani asosi hisoblanib, kichik yoshdan boshlab, malakali o'yinchilarga qadar barcha o'yinchilar foydalanishadi. Mashg'ulotning maqsadi shundan iboratki, epchil oyoqlar yordamida tezda raqib qarshiligida to'pni yugurgan holda olib yurish hamda bir vaqtni o'zida o'z o'yin vaziyatini qo'ldan chiqarmasdan harakat qilish tushuniladi. Bu esa, turli tezliklarda va katta bo'lmagan masofadagi maydonlarda to'pni olib yurish ishonchliligini yaxshilashdir. Eng kichik bo'lgan olti yoshdagi o'yinchilarga har to'pni olib yurish turlari taklif etilmaydi. Ularga ko'proq umumiy va muvozanatini saqlash tayyorgarligi beriladi. Faqatgina o'spirin yoshda futbol uchun maxsus mashg'ulotlarni olib borish mumkin. Bu yerda yoshlarga to'pni olib yurishdagi ko'p qirrali harakatlarda to'pni egallab turuvchi maqsadlar qo'yiladi. O'yin vazifalaridagi to'pni olib yurish harakatlari orqali ular yugurishda qanday qilib to'pni nazoratda ushlab turishlari uchun to'pni his qilishni o'rganishlari lozim. To'pni olib yurishga qartilgan mashqlarni har bir mashg'ulotda kirish qismida ko'p marotaba teginishlar orqali rivojlantirish mumkin. Yosh futbolchilar o'quv mashg'ulotdagi badanni qizdirish mashg'ulotlariga rejasiga to'pni olib yurishni qo'shgan holda olib borish imkoniyati bor bo'lib, ko'p marotaba to'pga teginishlar



orqali takomillashtirish hamda to'pga his qilish qobiliyatini oshirish mumkin. To'pni his qilish to'pni zich olib yurishda, dastavval, to'p bilan oldinga harakatlangan holda bosim ostida raqibni aldab o'tishlarda ahamiyatga ega. To'pni olib yurib aldanchi harakatlarni bajarishdagi mashg'ulotlarda asosiy vazifalarni o'rnatishda qarshilikka bardosh berish uchun to'pni olib yurish muhimdir. Bir va ko'pgina raqiblarga o'z maqsadini amalga oshirish qobiliyati o'yinning hujumkor taktikasiga asosdir. Har bir maydonning qismida 1x1 vaziyatda kurash olib borish mumkin. Shuning uchun mashg'ulotlarda hujumlar orqali qarshiliklarni tegib chiqishga qaratilgan harakatlarni yaxshilash lozim. 2. To'pni olib yurish To'pni olib yurish shakli asosida raqibni qarshiligida ma'lum belgilangan masofada to'pni egallab turishni ta'minlash muhimdir. Bunda to'pni egallab turgan o'yinchi, to'pni zich olib yurib tanasi bilan berkitgan holda himoya qilishi va aldanchi harakatlar orqali tezda yo'nalishini o'zgartirib to'pni egallashini ta'minlashi lozim. Turli yo'nalishlardagi yugurishlardan foydalangan holda to'pni zich holatda ikki oyoqda kaftning ichki va tashqi qismlarida olib yurish. To'pni himoya qilish uchun to'pni bosib turishda foydalaniladigan oyoq kaftini tagi bilan orqaga tortish, raqib yaqinlashganda o'girilgan holda himoya qilish kerak.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Nurimov R.I. "Futbol nazariyasi va uslubiyati". Darslik. T., - 2018,
2. Iseyev Sh.T. "Sport pedagogik mahoratini oshirish (Futbol)". Darslik. T. - 2018,
3. Isroilov Sh.X.ning umumiy tahriri ostida. "Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol)". Darslik. T.,- 2015,
4. Nurimov R.I. "Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash". O'quv qo'llanma. T.,-2005
5. Sharipov F.M "Methods of Organizing and Conducting Sports Activities with Children of Preschool and Primary School Age" International Journal of Inclusive and Sustainable Education ISSN: 2833-5414 Volume 2 | No 6 | June-2023, 155-158 p. Xalqaro ilmiy jurnal . 2023 yil.
6. Sharipov F.M "The Importance of technical methods in the development of football skills" International Conference on Research Identity, Value and Ethics (USA) <https://conferenceseries.info/index.php/ICRIVE/issue/view/13> April 26. 2023, 76-78 bet. Xalqaro konferensiya. 2023 yil.

