



## FUTBOL TEXNIKASINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI VA FUTBOLCHIDA TEXNIKANI O'STIRISH METODIKASI

*Qaxharov F.G.*

*Qarshi davlat universiteti katta o'qituvchisi*

**Tayanch so'zlar:** futbol texnikasi, harakat malakasi, futbolchida texnikani o'stirish, jismoniy qobiliyat, osondan - qiyinga; oddiydan – murakkabga, zarba.

**Ключевые слова:** техника футбола, двигательные навыки, развитие техники игрока, физические возможности, от простого к сложному; от простого к сложному, удар.

**Key words:** football technique, motor skills, player technique development, physical capabilities, from simple to complex; from simple to complex, hit.

**Резюме:** Ushbu maqolada futbol texikasining o'ziga xos xususiyatlari va futbolchida texnikani o'stirish metodikasi haqida fikr yuritilgan.

**Резюме:** В данной статье рассматриваются особенности футбольной техники и метод развития техники у игрока.

**Summary:** This article discusses the features of football technique and the method of developing a player's technique.

Futbol texikasining o'ziga xos xususiyatlarini, boshqa sport turlaridan farqini bilmay turib, bu sohada muvaffaqiyatga erisha olmaydi. Har bir futbolchi texnik harakatlarni bajarish usullarini yaxshi egallagan bo'lishi kerak.

Texnika usullari va to'pni egallab olishning ayrim elementlarini bajarish hamda ularni o'yin paytida qo'llash quyidagicha tavsiflanadi:

1) futbol harakatlari malakasi har doim ma'lum bir sifatlar, masalan, mushak-kuch, tezkorlik, chidamlilikka asoslanadi;

2) harakat malakasi o'yini texikasini ifodalovchi element hisoblanadi va u uzoq vaqt yuqori darajada barqaror bo'ladi;

3) futbol o'yini texikasi uchun xos bo'lgan tabiiy holat shundan iboratki, asosiy texnika usullarini qo'l bilan emas, balki oyoq bilan bajarishga to'g'ri keladi. Bu faqat boshlang'ich davrdagina o'yini texikasini egallash uchun qiyinchilik tug'diradi;



4) futbol o'yini texnikasi elementlari g'ayrioddiy, bolalar uchun notabiiy bo'lganligi sababli, o'yin texnikasiga o'rgatishda tegishli uslubiy usullarni qo'llash zarur bo'ladi;

5) o'yin paytida futbolchilar texnik usullarni «o'ziga xos muhitda» qo'llaydilar: o'yin qoidalarida gavda bilan kurash olib borishga ruxsat beriladi. Bunda raqibingiz sizga u yoki bu texnika usulini qo'llashingizga xalaqit berishi mumkin. Shuning uchun futbolchilarni texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlashda o'yindagi kurash xususiyati hamda raqibning qarshilik ko'rsatuvchi harakatlarini nazardan qochirmaslik lozim;

6) futbolda (birinchi navbatda o'yin paytida) harakatlarni oldindan mo'ljallay olish mumkin emas, ular vaqt va makonda sodir bo'ladi. Ularni oldindan rejalashtirib bo'lmaydi. Bu harakatlarning makondagi, vaqt oralig'idagi va dinamik (mushak kuchi, tashqi ta'sir kuchlari) xususiyati ko'pgina individual sport turlariga (yengil atletika, gimnastika, suzish, velosiped sporti va h.k.) nisbatan boshqacharoq.

O'yin xususiyati va harakatlarning o'ziga xos tuzilmasi o'yinchilarning individual jismoniy hamda ruhiy xususiyatlaridan tashqari, texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlashni belgilab beradi. Harakatlarga o'rgatishni alohida qismlarga bo'lingan holda amalga oshirish mumkin emas.

Bo'lajak futbolchilar texnika usullari bilan tanishishlari, ularni o'rganib olishlari va kelgusida o'yin vaziyatlarida qo'llashlari lozim. Futbol texnikasini o'rganishga kirishish uchun, birinchi navbatda, kishi ulg'aygan bo'lish zarur. Bu bilan shu narsa nazarda tutiladiki, harakatlarni egallash uchun bir xil darajada ham jismonan, ham ruhan tayyor bo'lish kerak. Tana uzunligining ma'lum bir darajasi, qon aylanishi, nafas olish hamda boshqa organlarning shu bilan bog'liq bo'lgan ishi ulg'ayganlikni anglatadi. Bunda yosh futbolchilarning bo'yi va vazniga emas, balki ularning ichki organlari faoliyatidagi o'zgarishlarga e'tibor qaratiladi.

Ulg'ayish va harakatlarni o'rganish o'rtasida o'zaro bog'liqlik mavjud. Ba'zi malakalarni (masalan, harakat malakalarini) bola faqat ma'lum bir yoshda, ya'ni u shunday harakatlarni bajarishga yetilgan paytda egallashga qodir. Aks holda harakat tuzilmasi va organizm funksiyalari malakasi bir-biriga qarama-qarshi bo'lib qoladi hamda harakatlarni o'zlashtirish muvaffaqiyatsiz yakunlanadi. Buning ustiga ularning hammasi kelgusida salbiy oqibatlarni keltirib chiqaradi. Shunday qilib, harakat usullari hamda futbol texnikasini faqat jismoniy va ruhiy yetilgandagina o'zlashtirish mumkin. [3]

Futbol texnikasini, ya'ni ongli ravishda bajariladigan harakatlarni 9-11 yoshdan boshlash uslubiy jihatdan to'g'riroq. Ya'ni to'g'ri rivojlanayotgan



bolalar futboldagi harakatlarni o`rganish uchun zarur imkoniyatlarga ega bo`ladilar. Kichik yoshli bolalarda texnik elementlarni majburan o`rgatib bo`lmaydi. Bu yoshda ular erkin o`ynaladigan boshqa o`yinlar bilan bir qatorda, to`pning xususiyatlari bilan tanishishlari lozim. Chunki ayni shu yoshda «bola to`pni emas, to`p bolani harakatlantiradi». U tajriba orttiradi, to`p bilan muomala qilishda boshlang`ich malakalarni o`zlashtiradi.

**Jismoniy qobiliyatlar va texnikani o`stirish** -Futbolchi o'z texnikasini zarur optimal kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlar bilan muvofiqlashtira olsagina, u foydali o'yin ko'rsatishi mumkin. Agar biz kerakli kuch va tezlikka ega bo'lmasak, futbol texnikasi usullarini bajara olmas edik. Shu bilan birga, chidamliliksiz o'yin texnikasidagi bizning ko'nikmalarimiz (malakalarimiz) katta ahamiyatga ega bo'lmasdi.

Kuch - texnika elementlarini bajarishda asosiy o'rin egallaydi: u oyoq va bosh bilan zarbalar berishda, aldanchi harakatlar, to`pni olib qo'yishda juda muhim. Futbolchi to`pni katta tezlik bilan olib yurish paytida burilishlar, to`xtashlarni mohirona bajarsa, yo`nalishini o'zgartira olsagina, aldanchi harakatlarni yaxshi qo'llashi mumkin. Shuningdek, kuch sakrash va depsinish uchun ham zarur. Chidamlilik hamda texnikaning bog'liqligi obyektiv bo`lib, muskullari toliqqan, chidamsizroq futbolchi aniq va o'ta nozik harakatlana olmaydi. Toliqqan muskullar, o'yin vaziyati qanchalik talab qilmasin, asab tizimiga bo'ysunmaydi. Chidamlilikning yetishmasligi keyinchalik texnik xatolarning paydo bo'lishiga olib keladi.

Texnikaning tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik yoki boshqa jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi shu bois muhim ahamiyat kasb etadi. Bu omillar futbolchilarni tayyorlayotgan har bir murabbiyning e'tiboridan chetda qolmasligi kerak. Texnikani mustahkamlash o'z-o'zidan zarur jismoniy sifatlarini rivojlantiradi, faqat u yetarli darajada bo'lmasligi mumkin. Mutaxassislar tili bilan aytganda, yaxshi futbolchi chaqqon ham bo'ladi. O'yin paytida maydonda kurashish sharoitlari tez va doim o'zgarib turishini inobatga olsak, futbolchi o'yiii vaziyatining o'zgarishiga moslashib borishi kerak. Harakatlarni tez egallab, ulardan o'yiii paytida oqilona foydalana oladigan, yuzaga kelgan vaziyatlarda tez va aniq yo'l topadigan, o'yindagi holatlarni oldindan ko'zlab, shunga muvofiq eng to'g'ri yechimlarni topadigan futbolchi - chaqqon o'yinchi hisoblanadi. Ammo bilishimiz kerakki, to`pni oyoqda bir necha marta o'ynata olish qobiliyati chaqqonlikni anglatmaydi. Futbolchi ikki sifatga - o'yindagi holatlarni sezish va tanlash hamda to`p bilan o'ynash (jonglyorlik qilish) malakasiga ega bo'ladi.

[8]



Yosh futbolchi oldiga uning tayyorgarligiga nisbatan yanada qiyinroq vazifalarni qo'yish - chaqqonlikni tarbiyalashning eng samarali usuli. Buning uchun har qanday mashqni murakkablashtirish mumkin. Masalan, bitta texnika usulini ketma-ket bajariladigan bir nechta usullar bilan (kompleks holda) almashtirish natijasida futbolchining koordinasion malakalari takomillashadi. Yoki yosh futbolchiga kutilmaganda paydo bo'lgan vazifalarni qo'yish ham samara beradi. Vazifalar shunday bo'lishi kerakki, o'yinchi ko'p sonli imkoniyatlardan birini tanlashi va qanday usulni qo'llash lozimligini o'zi hal etishi mumkin bo'lsin. Faqat shu tarzdagina futboldagi harakatlar soni ko'payadi va yangi koordinasion harakatlar hosil bo'ladi.

Chaqqonlik mashqlari, birinchi navbatda, markaziy asab tizimiga ta'sir ko'rsatadi, natijada futbolchi ruhan toliqadi (charchoq alomati). Shu sababli bunday mashqlar futbolchi to'yib hordiq chiqargach yoki o'quv-mashg'ulot jarayonining boshida qo'llaniladi. To'p bilan o'ynash (jonglyorlik) chaqqonlikni rivojlantiruvchi va o'yin texnikasini o'rganishga yordam beruvchi maxsus mashqlar sirasiga kiradi. Ya'ni bunda murakkab shakllarda to'p bilan bajariladigan oddiy mashqlar yaxshi samara beradi. Ayniqsa, o'yin mashqlari, texnik va taktik elementlardan iborat o'yinlar, to'p bilan atletika o'yinlari foydali.

**Umumiy uslubiy ko'rsatmalar.** Futbolchilarning texnik tayyorgarligi nazoratsiz qoldirilmasligi kerak. Bu muntazam mashg'ulotlar bilan birgalikda olib borilsa, yaxshi natija berishi mumkin. Sport maktablari tizimida yangi sportchilarni o'yin texnikasiga o'rgatishda ketma-ketlikka rioya qilish zarur bo'lib, u quyidagi tamoyil asosida amalga oshirilishi lozim: **osondan - qiyinga; oddiydan - murakkabga.**

Birinchi navbatda eng oddiy zarba berish va to'pni qabul qilib olish qoidalari (masalan, oyoq kaftining ichki tomoni, oyoq ustining ichki qismi bilan zarba berish, to'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatib qolish)ni o'rgatish zarur. Bu jarayonda o'yinchilarning yuqoridagilarni o'zlashtirib olishlarini kutib o'tirmay, boshqa texnika elementlarini o'rgatishga ham kirishish mumkin. Zarba berish va to'pni to'xtatib qolish mashqlaridan so'ng, bir vaqtning o'zida to'pni bosh bilan qabul qilish, olib yurish usullari, so'ngra aldanchi harakatlar va nihoyat, to'pni raqibdan olib qo'yish malakalari o'rgatiladi. Shu bilan birga, darvozabon texnikasining asosiy elementlariga, ya'ni yumalab ketayotgan, yarim baland, balanddan kelayotgan to'pni ushlab olishga o'tiladi. Darvozabon maydondagi o'yinchiga nisbatan birmuncha boshqacha jismoniy va aqliy qobiliyatlarga ega bo'lishi lozim. Endigina o'ynashni boshlagan yosh futbolchilarni darvozabon sifatida tanlashda sinchkovlik bilan saralab olish taqozo etiladi.

Yangi o'yinchilarga murakkab harakatlar va texnik elementlarni o'rgatish, ularning qobiliyatlariga qarab, ikki uslubda amalga oshiriladi:

1) *yaxlit (global)*

2) *bo'lib-bo'lib (qismlarga bo'lib).*

Birinchi usulda texnika elementlari bir butun holda amalga oshiriladi. Chunki, yengilroq zarba berish, to'pni qabul qilib olish, bosh bilan zarba berish, to'pni olib yurish harakatlarini «bo'lib tashlash»ga ehtiyoj yo'q. Qismlarga bo'lib tashlab o'rgatilgan elementlar o'zini oqlamaydi, ayniqsa ularning har biri alohida bajarilsa. Ko'p texnika elementlarini yaxlit uslubda amalga oshirish zarur, biroq har doim ham emas. Ya'ni harakatni o'zlashtirish «silliq» kechmasa, uni qismlarga bo'lib yuborish, boshqa uslubga o'tish kerak.

Yangi o'yinchilarga texnikaning murakkab usullarini o'rgatishda o'qitishning qisman (to'liqsiz) uslubini qo'llash ham mavjud. Qismlarga bo'lingan uslub yordamida futbolchilarga murakkab usullar o'rgatiladi: oyoq ustining o'rtasi bilan zarba berish; oyoq ustining tashqi qismi bilan zarba berish; sakrab turib bosh bilan zarba berish; to'pni olib qo'yish (masalan, to'pni oyoq ostidan urib yuborish); darvozabonlar uchun to'pga tashlanish; yiqilishlar; to'pni musht bilan qaytarish kabi. Biroq bu uslub futbolchi butun harakatni tushunib yetgandagina, o'zini oqlashi mumkin.

Harakatlarni o'rgatish jarayonida quyidagilar qo'llaniladi:

- tushuntirish;
- ko'rsatish;
- bajarish (amalda namoyish qilish);
- xatolarni tuzatish.

O'quv-mashg'ulot jarayonida futbolchilarning jismoniy va asab tizimiga tushadigan yuklama uning texnik darajasiga mos bo'lishi lozim. Haddan tashqari og'ir yuklamalar, zo'riqish yoki tezlik mashg'ulotni samarali o'zlashtirishga to'sqinlik qiladi. Yaxshisi buning uchun shartlarni soddalashtirish lozim. Bosh bilan zarba berishni o'rgatishning boshlang'ich paytlarida yengilroq va yumshoq to'plardan foydalanish maqsadga muvofiq. Darvozabonlar uchun ham yumshoq to'shamali yoki qumli joylar tanlanishi kerak. Chunki, mashg'ulotlar jarayonida harakatlarni his qilish muhim ahamiyatga ega. Harakat malakalarini shakllantirish paytida mushaklardan signallar keladi, ya'ni mushaklarning qabul qilib olishi sodir bo'ladi va ular o'yinchiga uning harakatlari to'g'ri yoki noto'g'ri ekanligi haqida «xabar» beradi.

Texnika elementlarini o'rgatish jarayonida «qulay» va «noqulay» oyoqning ahamiyati har doim murabbiylarni qiziqtirib keladi. Har ikkala oyoqda o'ynay



olish qobiliyatlarini shakllantirish muhim hisoblanadi. Bajariladigan element avval qulay (chap yoki o'ng) oyoqda, keyin ikkinchi oyoqda bajariladi.

**Xatolarni tuzatish, harakatlarga o'rgatishni nazorat qilish.** O'yin texnikasidagi xatolarni o'z vaqtida tuzatish har bir futbolchi, ayniqsa yosh o'yinchilar uchun muhim ahamiyatga ega. U yoki bu texnika elementini yetarlicha tushunmaslik oqibatida futbolchida ushbu harakatni bajarish to'g'risida noto'g'ri tasavvur hosil bo'ladi. Bu takroran tushuntirish, ko'rsatib berish yoki boshqacha ko'rgazmali usuldan foydalanish orqali bartaraf etiladi. Ba'zan o'zini yaxshi oqlagan to'g'ri va noto'g'ri harakatlarni bir-biri bilan taqqoslash uslubi qo'llaniladi. Futbolchi harakatni to'g'ri bajarayotganini his qiladi, aslida esa unday emas. Bu kamchilik ham takroran tushuntirish orqali tuzatiladi. Bundan tashqari, o'z-o'zini nazorat qilishni kuchaytirish lozim.

Shunday bo'lishi ham mumkinki, ba'zan o'yinchi ma'lum bir vazifani bajara turib, harakatida yo'l qo'ygan xatosiga o'zi ishonch hosil qiladi.

Futbolchining yetarli jismoniy tayyorgarlikka ega emasligini zarur jismoniy sifatlarni takomillashtirish orqali bartaraf etish mumkin. Puxta o'zlashtirilmagan harakat texnikani to'g'ri qo'llashga xalaqit beradi. Buni tuzatish uchun o'sha harakat alohida elementlarga bo'linadi.

O'z-o'zini nazorat qilish futbolchida tetiklik, o'ziga ishonch hissini uyg'otadi. Nazorat qilish murabbiy tomonidan ikki xil tarzda olib boriladi:

1) shaxsiy (sub'ektiv) baholash asosida. Ya'ni ko'z bilan ko'rilganni individual baholash murabbiy ishidagi kundalik holatdir. Mashqlarni bajarish paytida murabbiy futbolchining harakatlarini muntazam kuzatib turadi va ularni baholab boradi. Uning tanbehlari, maqtovlari yoki e'tirozlari futbolchi uchun doimiy yordam hisoblanadi. Individual baholashning to'g'riligi murabbiyning maxsus bilimlari, zakovatiga bog'liq;

2) obyektiv uslub asosida, ya'ni texnikani tekshirish bilan. Harakatlarga o'rgatishni nazorat qilish uchun vaqti-vaqti bilan nazorat tekshiruvlarini o'tkazish zarur. Muhimi, baho har doim individuallik va sub'ektivlikdan xoli bo'lishi lozim. Murabbiy har bir o'yinchining mahorati va individual xususiyatlarini batafsil qayd etib borishi kerak. Har yili 2-3 marta texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat sinovlarini o'tkazish lozim. Chempionat boshlanishidan oldin, birinchi hamda ikkinchi davralardan so'ng o'yinchilarning texnik malakalari baholanadigan uslub eng to'g'risi hisoblanadi. Ayrim usullarni misol tariqasida keltirib o'tamiz.[14]

**Uzoqqa yo'naltiriladigan zarbalar** - Har bir oyoq bilan uch martadan pastdan zarba berish. Zarba berilgan va to'p to'xtagan joy orasidagi masofa o'lchanadi, o'rtacha ko'rsatkich hisobga olinadi. Har bir oyoq bilan uch martadan



buraltirib zarba berish. To'pga zarba berilgan va u birinchi marta yerga tekkan joy orasidagi masofani o'lchanadi. Uchta zarbadan o'rtachasi hisoblanadi.

**Nishonga qaratilgan zarbalar** - 16,5 metr masofadan turib, darvozaning ikkala burchagiga (qo'yilgan to'siqqa) pastdan zarba berish. Mashg'ulot har bir oyoqda uch martadan bajariladi. Darvozaga kelib tushgan to'plar soniga ochkolar qarab aniqlanadi.

Doira markazidan 25 metr masofada turib, to'pini maxsus doiraga buraltirib tepish. Mashg'ulot har bir oyoqda uch martadan bajariladi. Mashg'ulot doiraga kelib tushgan to'plarning umumiy soniga qarab baholanadi.

O'n olti metr masofadan turib, harakatsiz turgan to'pni to'singa tekkizish. Nechta zarbadan keyin to'singa tekkizishga qarab baholanadi.

**Bosh bilan uzoqqa yo'naltiriladigan zarbalar** - to'pni vertikal yuqoriga otib, peshonaning o'rta qismi bilan oldinga zarba berish. Uchta zarbadan o'rtachasi hisoblanadi. Ikkinchi mashg'ulotda xuddi shu mashq peshonaning yon tomoni bilan bajariladi.

**Bosh bilan nishonga qaratilgan zarbalar** - to'pni vertikal yuqoriga otgan holda o'n bir metr masofadan turib, peshona bilan to'singa zarba berish. To'singa tekkizilgan zarbalarga qarab baholanadi. Ikkinchi mashg'ulotda doira markazidan 18 metr masofada turib, peshonaning yon qismi bilan zarba beriladi.

**To'pni oyoqda va boshda o'ynatish** - ushbu mashqda to'p ikkala oyoqda va boshda o'ynatiladi. To'pning yerga tushguniga qadar nechta zarba berilganiga qarab baholanadi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, futbol texnikasining o'ziga xos xususiyatlari to'liq anglab yetgan futbolchida futbol texnikani o'zlashtirish imkoniyatlari paydo bo'ladi.

#### ADABIYOTLAR:

1. Ibragimov M.B. "Futbol madaniyati" Izd-vo. «Standart poligraf» 2012. 219 s.
2. Mirzaev O. S. "Futbolchining Modeli-uning taktikasi sifatida" amaliy va tibbiyot fanlari ilmiy jurnali. - 2022. - T. 1. - №. 5. - C. 42-44.
3. Nurimov Z.R. "Совершенствование ГРУППОВЫХ тактических действий ФУТБОЛИСТОВ" - Т., 2005.
4. Nurimov R.I. "Совершенствование тактических действий ФУТБОЛИСТОВ высокой квалификации" - Т., 2000.
5. Nurimov R.I "Ёш футболчиларни техник ва тактик тайёрлаш" - Т., 2005.