



FUTBOLDA TO'PNI OLIB YURISH TEXNIKASI

Qobilov Bobur Sharifovich
Sirdaryo viloyati, Mirzaobod tumani
sport maktabi uslubchisi Alfraganus
Universiteti magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada futbol o'yinida to'p olib yurish texnikasi va taktikasi asoslari amaliyotchilar uchun muhim bo'lib, amaliyotda keng qo'llanilishi kerak, shuningdek, sportchilarni o'zaro ta'sir tamoyillarini o'rgatish jarayonining ijtimoiy va biologik jihatlari muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: futbol, to'p, texnika, taktika, hujum, o'yinchi, jismoniy tayyorgarlik, hujum, to'p kiritish.

Hozirgi kunda Yangi O'zbekistonda zamonaviy futbol o'tgan asrning boshlarida paydo bo'lgan va qisqa vaqt ichida ommabop sport o'yinlaridan biriga aylangan. Uning rivojlangan joylari Farg'ona, Toshkent, Andijon, Qo'qon va Samarqand edi. Farg'onada ilk bor futbol o'ynaldi. 1911 yil oxirida birinchi futbol jamoasi aynan shu yerda tashkil topgan. 1912-yil avgust oyida Farg'onada tuzilgan futbol jamoalari soni "futbolchilar jamoasi"ga qo'shildi.

Biroz vaqt o'tgach, ular Toshkent viloyatining turli hududlarida va Sharida futbol bilan shug'ullana boshlashdi. Aksariyat tashkilotlar futbol bilan shug'ullanadi, masalan, maktablar, kollejlari, institutlar, ishlab chiqarish tashkilotlari va armiya. Bunda har bir jamoa eng yaxshi natijaga erishish uchun bor bilim va imkoniyatlarini sarflaydi. O'yinning zamirida barcha o'yinchilarning g'alabasi uchun "Yunayted" ikki jamoaning kurashi yotadi. Futbol o'yini davomida har bir o'yinchi o'zining shaxsiy fazilatlarini va shu bilan birga jismoniy sifatlarini ko'rsatish imkoniyatiga ega bo'ladi, lekin shu bilan birga, o'yin har bir o'yinchining shaxsiy va jamoaviy intilishlarini umumiy maqsadga bo'yundirishni talab qiladi. Futbol o'yini bilan shug'ullanuvchilar texnik va taktik usullarni mukammal bilishlari, bu usullarni murakkab o'yin vaziyatlarida qo'llay olishlari, jamoaning

barcha a'zolari bilan kelishilgan holda harakat qilishlari kerak. Futbolchilarni futbolga o'rgatish va takomillashtirishning asosiy shakli mashg'ulot hisoblanadi. Futbol – jamoaviy o'yin, shuning uchun o'quv mashg'ulotlari asosan jamoaviydir.

Mashg'ulotga qo'yiladigan talablar:

- Mashg'ulotda qo'yilgan vazifa bajarilishi lozim;
- Mashg'ulot intizom va mehnatsevarlikni tarbiyalashi lozim;



- Mashg'ulotni shunday rejalashtirish kerakki, futbolchilar harakat ko'nikmalari va sifatlarini ongli ravishda egallasinlar;

- Mashg'ulot yagona o'quv- mashg'ulot jarayonining bo'limi bo'lishi kerak; Mashg'ulotning tuzulishi uch qisimdan iborat. Mashg'ulot qisimlarining vazifalari:

- Tayyorlov qism – organizmni asosiy ishga tayyorlash; Asosiy qism texnik usullarni o'rgatish va takomillashtirishga, taktik harakatlarga, jismoniy sifatlarini rivojlantirishga, ruhiy tayyorgarlikni va ahloqiy va irodaviy sifatlarini yaxshilashga qaratilgan bo'lishi kerak;

- Yakunlovchi qism organizmni mashg'ulotdan oldingi holatiga keltirish lozim.

Mashg'ulotlar o'zining maqsadi, vazifasi va uslubiyati bo'yicha kompleks va tematik mashg'ulotlarga bo'linadi.

Kompleks mashg'ulotlar yillik sikl mashg'ulotlarining hajmida birinchi o'rinda turadi. Bu mashg'ulotlar barcha tayyorgarlik turlari rivojlantirishini amalga oshirish vazifalarini bajaradi. Kompleks mashg'ulotlarda tayyorgarlik turlarining uyg'unligi:

- jismoniy, texnik, taktik;

- jismoniy, texnik;

- texnik- taktik;

Tematik mashg'ulot.

Tematik mashg'ulotlar yillik sikl mashg'ulotlarining umumiy hajmida kamroq vaqtni qamrab oladi. Ammo ular tayyorgarlikning turli bosqichlarida o'z o'rniga ega bo'lishi lozim:

a) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot mazmuni umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan iborat. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining ko'p qismi tayyorlov davrida o'tkaziladi.

b) Texnik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar o'yinning barcha texnik usullarini o'ziga qamrab oladi. Texnik elementlarga o'rgatish va takomillashtirish bilan bog'liq mashg'ulotlar barcha tayyorgarlik davrlarida olib boriladi

c) taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar individual, guruhli va jamoaviy taktik harakatlarga o'rgatish va takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar yig'indisidan iborat bo'ladi. Taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar tayyorlov davrida (mahsus tayyorlov, musobaqa oldi) va musobaqa davrida o'tkaziladi.

Futbol o'yinining jamoaviy xarakteri o'yinchilarning o'zaro harakatlariga yuqori talablar qo'yadi. Shuning uchun futbolda mashg'ulotlar asosan, guruhli



mashg'ulotlar shakliga ega. Guruhli mashg'ulotlarda o'zaro harakatlar, texnik usullarni soddalashtirilgan va murakkab sharoitlarda, minimal va maksimal darajada o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan holda bajarish vazifalarini hal etildi. Guruhlimashg'ulotlarda musobaqa vazifalari samarali tarzda yechiladi, jamoaviy ruhda tarbiyalanadi. Individual mashg'ulotlarda futbolchining mahorati va individual xususiyatlari takomillashadi. Individual mashg'ulot futbolchining tayyorgarligini nazorat qilishni osonlashtiradi. Individual mashg'ulotlarining maqsadi – futbolchilar tayyorgarligini takomillashtirish sur'atini tezlashtirish. Individual mashg'ulotning vazifalari:

- harakat sifatlari va ko'nikmalarini takomillashtirishda mutaxassislikning individual xususiyatlarini hisobga olish;
- jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikdagi kamchiliklarni to'g'irlash
- mashg'ulotlarda majburiy tanaffuslar oralig'ida yo'qotilgan sifatlarni tiklash;
- texnik usullar va shahsiy sifatlarni takomillashtirish;
- bajarilishi qiyin bo'lgan texnik elementlarni takomillashtirish.

To'p olib yurish yordamida o'yinchi har xil joyga ko'chib yurishi mumkin. Bunda to'p doim o'yinchi nazoratida bo'ladi. To'p olib yurishda yugurib, (ba'zan yurib) to'pga turli xil zarba beriladi. Zarba berish ketma-ket va turli maromda, oyoq bilan yoki kalla bilan ijro etiladi. To'p olib yurishning tasnifi 1-rasmda berilgan. To'p olib yurishning ba'zi usullari mustaqil ahamiyatga ega bo'lmay, o'yinda o'z xolicha kamdan-kam qo'llaniladi. Ammo ularni to'p olib yurishning boshqa xillari bilan birga qo'shib olib borish o'rinli bo'ladi. Masalan, son yoki kalla bilan to'p olib yurish jihatdan noo'rin. Lekin o'yinda ko'pincha shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda to'pni oldin bir necha marta kallada urib, keyin sonda ozroq o'ynatib, pirovardida oyoq bilan kerakli usulda olib yurishga o'tiladi.

Oyoq bilan to'p olib yurish. To'p olib yurishning bu asosiy usuli yugurish hamda to'pga oyoq bilan turli usullarda zarba berib borishning birga qo'shilganidir. Yugurish va to'pga oyoq bilan zarba berish texnikasining tahlili alohida-alohida yuqorida berilgan. Shuning uchun to'p olib yurishning eng muhim detallari va xususiyatlariga to'xtalib o'tamiz.

To'p olib ketayotganda, taktik vazifalardan kelib chiqib to'pga har xil kuch bilan zarba beriladi. Kattaroq masofani tez bosib o'tish kerak bo'lsa, to'pni o'zidan 10-12 m uzoqlashtirib yuguriladi. Bunda raqib qarshilik ko'rsatsa, to'pni oldirib qo'yish mumkin. Shuning uchun to'pni uzluksiz nazorat qilib borish va 1-2 m dan



ortiq uzoqlashtirib yubormaslik kerak. Shuning bilan birga to'pga tez-tez zarba beraverish ham to'p olib yurish tezligini kamaytirib yuborishini unutmazlik lozim.

Ko'rilgan ikkala holda ham zarba berish uchun maxsus silkinish harakatlarini qilishning zarurati yo'q. Orqadagi oyoqda depsinish zarba berish uchun tayyorlov fazasi bo'ladi. Tayanch oyoq to'pning yonginasiga qo'yiladi. Silkinuvchi oyoq to'p tomon harakat qilib zarba beradi. To'p olib yurishning o'yinda eng ko'p qo'llaniladigan bir necha turi bor. Ular bir-biridan zarba berish usuli bilangina farq qiladi.

Oyoq yuzining o'rta qismi bilan va oyoq uchi bilan to'p olib ketilayotganda asosan to'g'ri chiziqli harakat qilinadi. Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'p olib yurish yoy bo'ylab harakatlanish imkonini beradi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p olib yurishda harakat yo'nalishini keskin o'zgartirish mumkin. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p olib yurishni universal usul deb hisoblasa bo'ladi. Bu usul to'g'ri chiziqli harakat qilish, yoy bo'ylab harakatlanish va yo'nalishni o'zgartirish imkonini beradi.

Sakrab borayotgan to'pni olib yurishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan yoki son bilan zarba berib boriladi. Bu ikki usulda to'pni yerga tushirmay olib yurish mumkin. Bosh bilan to'p olib yurish. Bu usulni qo'llaganda o'yinchi turli yo'nalishlarda harakatlar qiladi va ketma-ket bosh bilan to'pni yerga tushirmay olib yuradi. Asosan peshona bilan zarba beriladi. Futbol texnikasining raqib bilan bevosita yakkama-yakka kurashda bajariladigan usullar guruhi aldash harakatlarini tashkil etadi. Fintlar raqib qarshiligini yengish va o'yinni davom ettirish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida ishlatiladi. Fintlardan foydalanish hujumda ham, himoyada ham ko'p taktik masalalarni muvaffaqiyatli hal qilish imkonini beradi.

Futbol texnikasida aldash harakatlarining qo'yidagi asosiy usullari ko'zga tashlanadi: "Qocha turib" aldash, "zarba berib" aldash, "to'pni to'xtatib" aldash. Bu fintlarni va ularning turlarini bajarishning xilma-xil usullari bor. Aldash harakatlari texnikasini tahlil qilganda, ikkita umumiy bosqich ajratib ko'rsatiladi. Bulardan biri tayyorlov bosqichi bo'lsa, ikkinchisi asl niyatni amalga oshirish bosqichidir. Aldash harakatlari birinchi bosqichda raqibda qarshilik ko'rsatish uchun javob reaksiyasi uyg'otishga qaratilgan bo'ladi. Shu bosqichdagi harakatning tabiiyligi raqibning javob reaksiyasi qanday bo'lishini belgilab beradi. Ikkinchi bosqichda aldash harakatiga javoban raqib reaksiyasidan keyin futbolchining asl niyati amalga oshiriladi. O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga xos xususiyatdir. Fintlarni (olg'a, o'ngga, chapga, orqaga) qochib qolish, to'pni olib qochish, kelayotgan



to'pga tegmay sherigiga o'tkazib yuborish hamda bajarishda to'p bilan shularning birgalikdagi turli variantlari qo'llaniladi. Aldash harakati birinchi bosqichining tezligi qo'llanilayotgan texnik usulning tayyorlov bosqichini tabiiy qilib bajarish uchun zarur bo'lgan vaqt bilan belgilanadi. Ikkinchi bosqichni bajarish tezligi esa taktik sharoitga bog'liq bo'lib, odatda, maksimumga yaqin bo'ladi.

"Qochib qolish" finti. Turli usullarda bajariladigan bu texnik usul harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirish prinsipiga asoslangan. O'yinchi tayyorlov bosqichida muayyan yo'nalishda raqibdan qochib qolmoqchi bo'lganday harakat qiladi. Raqib ham shu tomonga intilib, uning o'tmoqchi bo'lgan zonasini to'sib chiqmoqchi bo'ladi. O'yinchi asl niyatini amalga oshirish bosqichida tezda harakat yo'nalishini o'zgartirib, to'pni qarama-qarshi tomonga olib qochadi. Qochib qoladigan aldash harakatlari ko'pincha oyoqlarni yarim bukib bajariladi, chunki bu hol harakat amplitudasi keng bo'lishini, demak, raqib ancha chetda qolishini, shuningdek, harakat yo'nalishini tez o'zgartirishini ta'minlaydi.

Tashlanib "qochish".Raqib oldindan hujum qilganida, o'yinchi uning o'ng yoki chap tomonidan o'tib ketmoqchidek harakat qiladi. Futbolchining chap tomonga qochish harakatini qilib, o'ng tomonga qochib qolishi jarayonini ko'rib chiqamiz. O'yinchi raqibga 1,5-2 m cha qolganda o'ng oyog'ida depsinib, oldinga - chapga keng odim bilan tashlanadi. Lekin og'irlik markazi o'qining proeksiyasi tayanch sathga yetib bormaydi. Bunda muvozanat qandaydir omonatroq bo'lib qolsa ham, uning shundan keyingi harakatga yordami tegadi. Raqib uning o'tib ketish zonasini to'smoqchi bo'lib, tashlanish tomoniga o'tadi. Shunda fint qilayotgan o'yinchi o'ng tomonga qadam tashlaydi. To'pni o'ng oyoq yuzining tashqi qismi bilan oldinga - o'ng tomonga yo'naltiradi. Oyoqni to'p ustidan o'tkazib "qochish".Bu fint ko'pincha raqib orqadan hujum qilganda qo'llaniladi. To'pni egallab turgan o'yinchi tayyorlov harakatlarida o'zini yon tomonga ketmoqchiday ko'rsatadi. Gavdasini chap tomonga buradi, o'ng oyog'ini chalishtirib to'p ustidan o'tkazadi-da, chap tomonga tashlanadi. Orqadan hujum qilayotgan raqib to'pni ko'rmaydi. O'yinchiga ergashib u ham chapga tashlanadi. Shu paytda to'pni egallab turgan o'yinchi tezlik bilan o'ngga aylanib, to'pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan olg'a yo'naltiradi-da, keyin o'yindagi vaziyatga qarab harakatini davom ettiradi.

To'pni "tepib" fint qilish. Bu fintning bajarilishini ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz. Yakkama-yakka tortishuvda qatnashayotgan raqib ro'paradan yoki oldindan - sal yon tomondan kelayotgan bo'lsa, unga yaqinlashayotib, zarba beruvchi oyoq orqaga tortiladi. Bunday holat to'p nishonga tepilishi yoki uzatib



yuborilishidan dalolat beradi. Buni ko'rgan raqib to'pni tortib olishga yoki to'p uchib o'tishi kerak bo'lgan zonani to'sishga harakat qiladi. Buning uchun u harakatni sekinlashtiradigan va to'xtatib qo'yadigan tashlanish, shpagat, sirpanish harakatlarini bajaradi. Bundan tashqari, shunday holatlardan yakkama-yakka tortishuv harakatlariga o'tish uchun bir qadar vaqt kerak bo'ladi. O'yindagi vaziyat, sheriklar-u raqiblarining turishi, qarshilik ko'rsatayotgan raqibning holati qandayligiga qarab, asl niyatni amalga oshirish bosqichini tegishli usulda sekingina tepilib, raqibdan oldinga, o'ngga, chapga yoki orqaga qochib ketiladi. Bordi-yu, to'p uzatilgan bo'lib, sheriklardan biri to'pning harakat yo'lida (qulayroq) vaziyatda turgan bo'lsa, asl niyatni amalga oshirish bosqichida to'p ochiq turgan sherikka o'tkazib yuboriladi. To'pga bosh bilan "urib" fint qilish. Tayyorlov bosqichida to'pga bosh bilan zarba beriladigan dastlabki holat egallanadi, gavda orqaga engashtirilib, zarba bermoqchidek harakat qilinadi. To'p olayotgan o'yinchining oldida yoki yon tomonida bo'lgan raqib buni ko'rib, zarba berilishini kutib to'xtaydi yoki to'p uchib ketishi kerak bo'lgan tomonga harakatlanadi. O'yinchi zarba berish o'rniga o'z taktik rejasini amalga oshirib, to'pni ko'krak bilan to'xtatadi yoki to'pga tegmay o'tkazib yuborib, keyin 180° aylanadi va to'pni egallab oladi.

To'pni oyoqda "to'xtatib" fint qilish. To'pni oyoqda to'xtatib qilinadigan aldash harakati to'p olib yurganda va uni sheriklaridan biri oshirib bergandan keyin turli usullarda bajariladi. To'p olib ketilayotganda, raqib uni yon tomondan va yondan - orqaroqdan kelib olib qo'yishga harakat qilganda, to'pni tagcharm bilan bosib va bosmasdan "to'xtatish" finti ishlatiladi.

Birinchi holda to'p olib ketilayotganda, o'yinchi navbatdagi yugurish qadamida tayanch oyoqini to'p ortiga yaqin qo'yib, uni raqibdan uzoqroq oyoqining tagcharmi bilan bosib qoladi. Go'yo to'p bilan birga to'xtamoqchidek aldanchi harakat qilinadi. Raqib bunga javoban harakatini sekinlashtiradi, shu paytda to'p olg'a tomon sekingina tepiladi-da, olib ketilaveradi.

Ikkinchi holda esa tayyorlov bosqichida to'pni to'xtatayotganga o'xshash harakat qilinadi. O'yinchi harakatini sal sekinlatib, oyoq kaftini to'p ustiga qo'yadi. Asl niyatini amalga oshirish bosqichi oldingi yo'nalishda tezlab ketilaveradi. Sherik to'pni uzatgandan keyin "to'xtatib" aldash harakatini bajarishda bir oyoqqa tayangan holga o'tib, to'xtatuvchi oyoq to'p kelayotgan tomonga uzatiladi. Raqib to'pni qabul qilib olayotgan o'yinchiga hujum qiladi. Shu paytda o'yinchi to'pni to'xtatish o'rniga uni o'tkazib yuboradi-da, 180° ga burilib, to'pni egallab oladi. To'pni ko'krak va bosh bilan "to'xtatib" fint qilish. To'pni



boshda va ko'krak bilan "to'xtatib" aldashdagi tayyorlov bosqichi shu usulda to'pni chinakam to'xtatish texnikasining tayyorlov bosqichiga o'xshaydi. Asl niyatni amalga oshirish bosqichida esa to'xtatib qolish o'rniga to'p o'tkazib yuboriladi-da, o'yinchi 180° ga burilib, to'pni egallayveradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Davletmuratov S.R. Tayyorgarlik davrida malakali futbolchilar mashg'uloti. Uslubiy tavsiyalar. 2013. 47 b.
2. Ergashevna, S. N. (2023). NARRATIVE REPERTOIRE AND ITS INFLUENCE ON THE EPIC TRADITION. ANGLISTICUM. Journal of the Association-Institute for English Language and American Studies, 12(3), 33-43.
3. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI, 2005 y. 104 b.
4. Otajanova, M. (2022). Mythopoetic interpretation in the artistic work. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 12(7), 98-108.
5. Talipdjanov A.I. Yuqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O'quv qo'llanma. – T.: 2012. 162 b.