

ФУТБОЛЧИНИНГ МОДЕЛИ - УНИНГ ТАКТИКАСИ СИФАТИДА

Х.А.Сафоев – ўқитувчи

Бухоро муҳандислик - технология институти

Таянч сўзлар: тайёргарлик турлари, футболчининг маҳорати, тўпни бошқариш, финтлар, тизимли ёндашув, субъектив усул.

Ключевые слова: тип подготовки, навыки игрока, контроль мяча, винты, системный подход, субъективный метод.

Key words: type of preparation, player skills, ball control, screws, systematic approach, subjective method.

Бугун мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини қўллаб-қувватлашга қаратилган ҳукумат қарорлари жуда муҳим, чунки бу соҳа бугун ижтимоий соҳани ривожлантиришнинг муҳим омилига айланиб улгурган. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 16 мартдаги “Футболни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3610–қарори [3] юртимиз футболни ва соҳа мутахассислари учун улкан имкониятларни яратиб берди. Ушбу қарорнинг ижроси, албатта, юртимиз футболда истиқболли ўзгаришларни амалга оширишда туртки бўлади. Бугун футболчиларни тайёрлаш, тайёргарлик тизимларини такомиллаштириш ва уларнинг натижавийлигини таъминлашга доир ишларга алоҳида эътибор қаратилганлиги қарорнинг ижросидир.

Бошқа спорт ўйинлари каби футболда ҳам ғалабага интилувчи икки жамоа учрашадилар. Ғалаба учун кураш, спортчилардан жуда кучли жисмоний, ақлий ва иродавий хусусиятларни талаб қилади. Фақат ўз маҳоратларини тўлиқ қўллай олган футболчиларгина кучлар тенг бўлган рақиб билан яқка курашларда муваффақиятни таъминлаши мумкин. Ҳар бир жамоа ўйин давомида турли воситалар ва усулларни қўллаб ҳужум ҳаракатларини кўп марта амалга оширадилар. Спортчиларининг тактик етуқлиги, мақсадга эришишни таъминлаб бериш, ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини олиб боришда маълум воситалар, услубият ҳамда ҳужумда ўз имкониятларидан кенг фойдаланишни билишларидадир.

Футбол ўйини тактикаси ҳақида: “Гол ура оладиган футболчи индивидуаллигига умид қилиши, вазиятга умид қилиши билан тенгдир. Вазият бу - уишқоқлик, мантиқийлик, жамоавийликдир”, - дея мулоҳаза юритади дунё футболининг машҳур мураббийи В.В.Лабановский. Жамоавий ўйиннинг модели, албатта, биринчи навбатда жамоа принципларига риоя қилишга қодир футболчи моделидир. Аксинча, жамоавий футбол импровизациянинг олий шакли, тараққий этган тактика пойдеворига мустаҳкам асосланади ва тўлиқ индивидуаллик эса, агар юлдузлар бундай ўйинда хали ярақламаган бўлса, демак жамоанинг муваффақиятга эришиш имкониятлари анча ошади.

Дунё футбол тарихида, бирон-бир ягона тизим кўп йиллар давомида мўъжизавий ҳисобланганлиги тўғрисида жуда кўп мисоллар келтириш мумкин. 1940 йилларнинг бошларида испанлар 1-3-2-5- тизимини қўллаб ҳайратланарли натижаларга эришдилар. Кейин эса дунёнинг барча жамоалари фақат шу тизимни қўллай бошладилар. Аммо 1958 йил Швециядаги жаҳон чемпионатида бразилиликлар 1-4-3-3 тизимини қўллаб ғолиб бўлдилар. Албатта, анча вақт бу тизим тараққий этган тизим ҳисобланган.

Футбол ўйинини вужудга келтириш воситаси бу техник усуллардир. Юксак спорт натижаларига эришиш кўп жиҳатдан футболчининг ана шу хилма-хил воситаларни қанчалик тўлиқ билишига, рақиб жамоа ўйинчилари қаршилик кўрсатаётган, кўпинча эса чарчок орта бораётган шароитда ўйин фаолиятидаги турли ҳолатларда уларни қанчалик моҳирлик билан, самарали қўллай билишга боғлиқ. Футбол техникасини яхши билиш футболчининг ҳар томонлама тайёргарлик кўриши ва мутаносиб камол топиши жараёнининг ажралмас қисмидир.

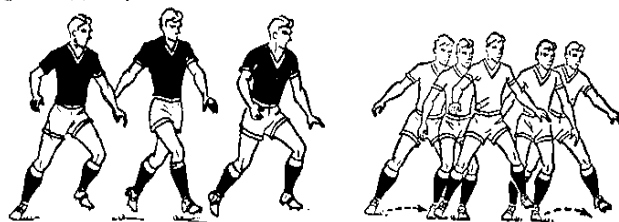
Ўйин тараққиётининг юз йилдан ортиқ тарихи

мобайнида футбол техникасида муайян ўзгаришлар бўлди. Бу эволюциянинг асосий йўналишлари қуйидагилардан иборат: бошнинг чакка қисми ва орқаси билан зарба бериш, тўпни болдир билан тўхтатиш сингари номақбул усул ва усулларни қўллаш анча камайган, дарвозабон техникасида эса оёқнинг юзи билан зарба бериш, тўпни сон ва кўкракда тўхтатиш, тўпни қўл билан ташлаш, алдаш ҳаракатлари (финтлар) кабилардан фойдаланиш унумдорликни оширмоқда.

Биомеханика нуктаи назаридан мақбул ҳаракатлар тизими сифатида футболдаги техник усуллар, яъни ўйин ҳаракатларининг тезлиги ва аниқлигини ошириш имконияти кенгрок. Тезлик ва ишонччилик, соддалик ва самарадорлик – футбол техникасини қўллашга қўйиладиган ҳозирги кундаги талаб ана шулардан иборат [2].

Футбол техникасининг таснифини умумий ўзига хос белгиларига қараб гуруҳларга ажратиш мумкин.

Ўйин фаолиятига қараб футбол техникасини қуйидаги иккига ажратилади: майдон ўйинчиси техникаси ва дарвозабон техникаси. Майдон ўйинчиси ва дарвозабоннинг ҳаракатланиш техникаси ва тўпни бошқариш техникаси ўзига хослиги билан фарқланади. Масалан, футбол техникасининг ифодаланиши майдон ўйинчиси ва дарвозабон учун умумий бўлган ҳаракатланиш техникасидан бошланади. Чунончи, ўйин давомида ҳаракат йўналишини ўзгартириш учун чалиштирма кадам ташлаб югуриш ҳолатидан фойдаланилади. Бунинг учун турган жойидан ўнгга ёки чапга силтаниб югуриш ҳолатида, бурилиб олгандан кейин фойдаланилади. Бу финт ҳаракатланишнинг ўзига хос воситаси бўлиб, ундан ўйинчилар бошқа югуриш турлари билан биргаликда қўллайдилар.



Чалиштирма кадам ташлаб югуриш ва ён томонга ижро этиладиган югуриш кадамлари 1- расмда ифодаланган. Югуриш пайтида ҳавода учиб фазса жуда қисқа бўлганлиги боис кадам ташлаш циклининг бирида яъни кўшалок кадам ташлаганда, силтанувчи оёқ таянч оёқнинг олдида чалиштириб ўтказилади. Шунинг учун бундай финт чалиштирма кадам ташлаб югуриш деб ифодаланади.

Тактик жиҳатдан зарур ҳолатга ўтишда ҳолатида жуфтлама кадам ташлаб югуриш финтидан фойдаланилади. Масалан, ўйинчи олдини тўсиб олишда бундай тактикадан фойдаланиш мумкин. Дастлаб ҳаракатланиш фазаси сифатида қўлланилган бўлса, ўйиннинг кейинги босқичларида вазиятга қараб, ҳаракатланиш техникасининг турли усуллари билан амалга оширилади.

2- расмда кўрсатилганидай жуфтлама кадам ташлаб югуриш ҳолати оёқларни сал букиб бажарилади. Биринчи кадамни ҳаракат йўналишига қараб олд оёқдан бошлаб, ён томонга ташланади. Иккинчи кадамда эса оёқлар жуфтланади. Депсиниш ва

силтаниш ҳаракатларида зўр бериш юқори томонга эмас, балки ён томонга йўналиштирилади [1].

3-расмда ифодаланганидек, ташланиб тўхташ сўнгги югуриш қадами ҳисобига бажарилади. Яъни силтанган оёқни олдинга узатиб, товонга таянган ҳолда, оёқ ерга қўйилади. Икки оёққа таяниб қолиш билан ташланиб тўхташ ҳолатида оёқлар анчагина букилиб амалга оширилади.

Барча хил тўхташлардан кейин, одатда, турли йўналишларда ҳаракат давом эттирилади. Шунинг учун тўхташдаги сўнгги ҳолат кейинги ҳаракатнинг старт ҳолати бўлишига олиб келади.

Бурилиш тактикаси ёрдамида футболчилар тезликни минимал камайтириб, югуриш йўналишини ўзгартирадилар. Бунда турган жойда бурилгандан кейин старт ҳаракатлари бошланади. Зарба бериш, тўпни тўхтатиш, тўпни олиб юриш ва финтларнинг айрим усулларини бажариш бурилиш техникаси таркибига ҳам киради.



Ҳатлаб ўтиб бурилиш, сакраб бурилиш, таянч оёқда бурилиш кабилар бурилишнинг усуллари. Ўйин шароитига қараб ён томонга ва орқа томонга бурилиш мумкин. Бурилиш техникаси турган жойда ҳам, ҳаракат пайтида ҳам амалга оширилиши мумкин. Ҳатлаб ўтиб бурилганда, қисқа-қисқа 2-3 қадам ташлаш ҳисобига керакли йўналишга қараб бажарилади.

Сакраб бурилиш ҳаракат йўналишини тўсатдан ва тез ўзгартиришда яхши самара беради. Бу тактика бурилиш томонга фаол депсиниб ҳамда силкинадиган

оёқнинг қафти шу томонга айлантирилади. Сакраш унчалик баланд бўлмаса-да, тўла-тўқис бажарилади.

Таянч оёқда бурилишнинг икки хил кўриниши бор. Биринчисини бажаришда бурилиш йўналишидан узоқдаги оёққа таянилади. Бунда футболчи гавда оғирлик маркази ўқининг проекциясини таянч сатҳ чегарасидан чиқариб, таянч оёқ учида бурилиш томонга айланади. Иккинчисиди ҳаракат йўналишига яқин оёққа таянилади, гавда оғирлик марказининг ўқи бурилиш томонга қўчади. Ўтказиладиган оёқни ҳам шу йўналишда таянч оёқнинг олд томонига чалиштириб қўйилади. Бурилиш сал букилган таянч оёқ учида бажарилади.

Майдон ўйинчилари қўлда бажарадиган ягона усул бу - тўпни ташлаш техникасидир. Бу ҳаракатининг тузилмаси кўп жиҳатдан футбол қоидаларининг талабига кўра белгиланади. Бу техника унча мураккаб бўлмасада, аммо тўпни узоқроқ масофага етказиб ташлаш учун махсус кўникма ҳосил қилинган бўлиши керак. Қорин ва елка камари ҳамда қўлдаги мушак биргаликда муайян даражада куч бериб амалга оширилади.

4-расмда кўрсатилганидек, тўпни ташлаш техникасида кенг ёзилган бармоқлар уни ён томонидан, яъни ўйинчига қараган томонига яқинроқ ҳолатда, бош бармоқларни қарийб бир-бирига теккизган ҳолатда ушлаш керак бўлади.

Ёш футболчиларни етук футболчи қилиб тарбиялашда уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш, хилма - хил кўникма ва малакаларини эғалаб олишга эътибор бериш лозим. Бу эса футбол ўйинининг техник-тактикасини ўзлаштиришда қўл келади. Анъанавий стандарт машқлар ва махсус спорт турига хос машқлар ёрдамида ёш футболчиларнинг тезкорлик сифатини ошириш мумкин. Албатта, бу ўқув-машғулотларда олиб бориладиган тактиканинг ўз самарасини берганлигидан далолат беради.

Адабиётлар

1. Akramov R.A. Futbol. Darslik. -Toshkent: O'zDJTI nashriyot - matbaa bo'limi. 2006, 189-190-b.
2. Nurimova R.I. Futbol /Pod red. -T.:O'zDJTI, 2005.
3. <https://lex.uz/docs/3589863>

РЕЗЮМЕ

Мақолада футбол спорт турида техниканинг аҳамияти, ёш футболчиларни тайёрлашда техниканинг босқичлари, уни ривожлантиришга оид усуллар ҳақида маълумотлар келтирилган. Футбол спорт турида тактика ва тактик тизимларнинг аҳамияти ҳусусида фикр юритилган.

РЕЗЮМЕ

Статья содержит информацию о важности технологий в футболе, этапах развития технологий в подготовке молодых игроков и путях их развития. Обсуждается значение тактики и тактических систем в футболе.

SUMMARY

The article contains information on the importance of technology in soccer, the stages of technology in the training of young players, and how to develop them. The importance of tactics and tactical systems in football is discussed.

БОШЛАНҒИЧ СИНФЛАРДА ЖИСМОНИЙ МАШҒУЛОТЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ УСУЛЛАРИ

Б.У.Турғунов - катта ўқитувчи

Ж.З.Исоқов - ўқитувчи

Жиззах давлат педагогика институти

Таянч сўзлар: нафас олиш, юрак-томир, ўйинлар, югуриш, сакрашлар, куч, тезкорлик, эпчиллик, чидамлик.

Ключевые слова: дышать, кровеносный сосуд, игры, бегать, прыгать, сила, быстрота, ловкость, терпение.

Key words: breathe, blood vessel, plays, run, jump, power, quickness, dexterity, patience.

Умумтаълим мактаби ўқувчиларининг жисмоний тарбияси тизимининг асосий бўғинларидан бири ҳисобланади. Негаки, мактабда мамлакатимиздаги ҳамма болалар таълим оладилар. Жисмоний тарбия мактаб ўқув-тарбиявий ишининг ажралмас қисми сифатида ўқувчиларни ҳаётга, ижтимоий фойдаланиш меҳнатга тайёрлашда етакчи рўл ўйнаши лозим. Мактабдаги жисмоний тарбияга оид ишлар ўқувчилардан ҳаваскорликни, ташаббускорликни, уюшқоқликни талаб қиладиган жуда хилма-хил шакллари билан фарқ қиладди. Улар ўқувчиларда ташкилотчилик кўникмалари, фаоллик, топқирликни, чаққонликни тарбиялашга ёрдам беради. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018

йил 5-март “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли фармонида ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш вазифалари белгиланган [1].

Жисмоний тарбия воситалари: жисмоний машқлар, меҳнат, тегишли кун режими ва табиатнинг табиий омилларидан фойдаланиш мактаб ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш воситалари ҳисобланади.

Мактабда жисмоний тарбиянинг асосий воситаси жисмоний машқлардир.

Жисмоний машқлар ўқувчиларда ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантириш билан боғлиқ вазифаларни ҳал этади, ҳаракат аппаратининг ривожла-