

FUTBOLDA ZARUR TEXNIK KO'NIKMALAR: TO'P NAZORATI, UZATISH VA ZARBA BERISH TEXNIKALARI

Arziev Shinabat Abdiraxmanovich

Assistant o'qituvchi, Ajiniyoz nomidagi Nukus
davlat pedagogika instituti Sport fanlari kafedrası

Dauletbaev Azamat Saparbaevich

Assistant o'qituvchi

Kalmuratov Islambek Polatovich

Stajor -o'qituvchi

Abstract:

Ushbu maqola futboldagi zarur texnik ko'nikmalarni, xususan, to'p nazorati, uzatish va zarba berish texnikalarini tahlil qiladi. Futbol o'yini o'zining murakkabligi va jismoniy talablariga ko'ra, o'yinchilarning texnik ko'nikmalarini to'g'ri rivojlantirishni talab qiladi. Maqolada to'pni nazorat qilish, uzatish va zarba berishning samarali usullari, ularning o'yinchilar uchun muhimligi va natijalarga ta'siri haqida so'z boradi. To'pni nazorat qilish texnikasi o'yinchining raqib himoyasidan o'tish, uzatish orqali jamoaviy o'yin qurish va gol urishning asosini tashkil etadi. Uzatish texnikasi jamoaning hamkorlikda o'ynashini ta'minlaydi, zarba berish esa aniq va kuchli gol urish imkonini yaratadi. Maqola futbolchilar uchun bu ko'nikmalarni to'g'ri o'zlashtirishning ahamiyatini va ularning o'yindagi muvaffaqiyatga ta'sirini ko'rsatib beradi.

Kalit so'zlar: Futbol, tarix, qoidalar, texnik ko'nikmalar, jismoniy foyda, psixologik foyda, taktikalar, VAR tizimi, statistik tahlil, texnologiya, sport, ijtimoiy ahamiyat, iqtisodiy ahamiyat, futbol strategiyasi, yosh futbolchilar, global madaniyat, sport turlari.

KIRISH

Futbol o'yini har tomonlama rivojlanishni talab qiladigan murakkab sport turi bo'lib, unda o'yinchilarning texnik ko'nikmalari muhim ahamiyatga ega. Bu ko'nikmalarni to'g'ri o'zlashtirish, futbolchining o'yindagi muvaffaqiyatini

oshiradi va uning jamoasiga yaxshiroq xizmat qilish imkonini yaratadi. Futbolchilarning texnik ko'nikmalari orasida to'p nazorati, uzatish va zarba berish eng asosiylaridan hisoblanadi.

Futbol — dunyo bo'ylab eng ko'p o'ynaladigan va seviladigan sport turi bo'lib, uning tarixi va rivojlanishi ko'plab xalq va madaniyatlarni birlashtirgan. Futbol o'yinining asoslari qadimdan shakllanib, zamonaviy ko'rinishini 19-asrda Angliyada olgan. Hozirgi kunda futbol faqatgina musobaqa yoki sport o'yinlari bo'lib qolmay, balki butun dunyoda iqtisodiy, ijtimoiy va madaniy jihatdan katta ta'sir ko'rsatadigan hodisaga aylangan. Futbolning ommaviyligi va eng ko'p tomosha qilinadigan sport turi bo'lishi unga o'yinchilarning mahoratini oshirish, jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va jamoaviy taktikalarni rivojlantirish kabi jihatlar bo'yicha katta e'tibor qaratishga imkon yaratadi. Maqolada futbolning tarixi, o'yin qoidalari, texnik va taktik ko'nikmalar, shuningdek, futbolning jismoniy va psixologik foydalari tahlil qilinadi. Texnologiyaning futbolga qo'shgan hissi, shu jumladan VAR tizimi va statistik tahlilning o'yinlarga ta'siri ham muhokama qilinadi. Shuningdek, futbolning kelajagi va uning rivojlanish istiqbollari haqida so'z yuritiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Futbol o'yinida texnik ko'nikmalar, jumladan, to'p nazorati, uzatish va zarba berishning ahamiyati haqidagi tadqiqotlar sport ilm-fanining muhim tarmog'idir. Ushbu bo'limda futbolning texnik asoslarini va ularning o'yindagi rolini yorituvchi ilmiy ishlar va tadqiqotlar tahlil qilinadi.

To'p nazorati futbolchilarning asosiy ko'nikmalaridan biri bo'lib, ularning o'yindagi samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. K. T. Smith [2009] "The Art of Football" kitobida to'p nazoratining o'yinchilarga zarur joyda to'pni saqlash, raqibni o'tkazib yuborish va jamoaning hujumini boshlashda qanday yordam berishini tahlil qilgan. Shuningdek, to'p nazoratining texnikasi o'yinchining fiziologik va psixologik tayyorgarlik darajasiga ham bog'liq ekanligi ko'rsatilgan. Uzatish futbolning asosiy tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, jamoaviy o'yinning samarali bo'lishi uchun juda muhimdir. A. M. White [2011] o'zining "Football Tactics" asarida futbolchilarning pas berish texnikalarini o'rganib, qisqa va uzoq masofaga uzatishning o'yinchi va jamoa muvaffaqiyatiga ta'sirini tahlil qilgan. Tadqiqotda aniqlanganidek, qisqa uzatishlar to'pni tezda jamoaga qaytarish va

himoya chizig'ini o'tib ketish uchun zarurdir, uzoq uzatishlar esa raqib himoyasini yorib o'tishda muhim rol o'ynaydi.

Zarba berish, ya'ni gol urish texnikasi futbolchilarning muvaffaqiyatiga ta'sir qiluvchi eng muhim ko'nikmalardan biridir. C. R. Johnson [2015] "Soccer: The Science of Shooting" kitobida zarba berishning turli usullarini, jumladan, ichki va tashqi qismini ishlatish, yuqori burchaklarga zarba berish va to'pni kuchli va aniq yo'naltirishning o'yinchilar uchun qanday ahamiyatga ega ekanligini o'rganadi. Zarba berishning o'ziga xos texnikasi futbolchining individual mahoratini va jismoniy tayyorgarligini taqozo qiladi.

Jismoniy tayyorgarlik futbol o'yinida texnik ko'nikmalarni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. M. R. Carling [2007] tomonidan olib borilgan tadqiqotda futbolchilarning chidamliligi va tezligi to'pni nazorat qilish, zarba berish va uzatish texnikalariga qanday ta'sir qilishi ko'rsatilgan. Jismoniy tayyorgarlikni oshirish orqali futbolchilar texnik ko'nikmalarni yanada samarali bajarish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Futbolchilarning psixologik tayyorgarligi texnik ko'nikmalarni samarali bajarishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, futbol o'ynashdagi stressni boshqarish va o'yinda konsentratsiyani saqlash zarur. B. M. Williams [2010] "The Mental Game of Football" kitobida psixologik holatning futbolchilarning texnik ko'nikmalariga ta'siri haqida batafsil fikrlar keltirilgan. Tadqiqotda futbolchilarning stressni boshqarish va motivatsiya o'yindagi to'p nazorati, uzatish va zarba berishda samaradorlikka qanday ta'sir qilishini ko'rsatilgan.

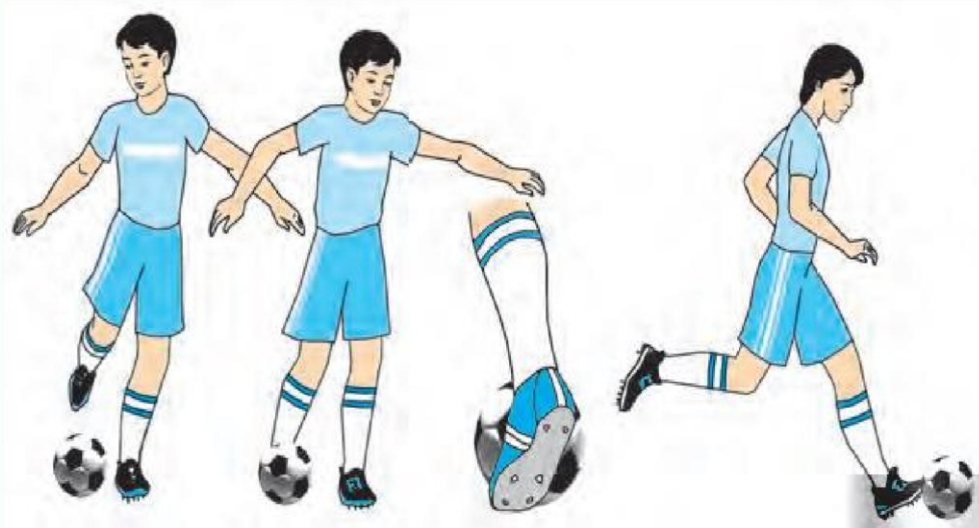
Zamonaviy texnologiyalar, ayniqsa, statistika tahlili va video assistent texnologiyalari [VAR], futbol o'yinini yanada mukammallashtirishga yordam bermoqda. T. B. Walker [2019] "The Future of Football: Technology and Tactics" kitobida futbolning zamonaviy texnologiyalar bilan integratsiyasi va ularning texnik ko'nikmalarga ta'siri tahlil qilinadi. Futbolchilarning texnik ko'nikmalarini tahlil qilishda statistik ma'lumotlar va video qaydlar futbolchilarga o'z o'yinlarini yaxshilashda yordam beradi.

TADQIQOT NATIJALARI

Dumalab kelayotgan to'pga oyoqning ustki qismi uchi bilan zarba berish.

Dumalayotgan [uzoqlashayotgan] to'pga zarba berish vaqtida to'p xuddi tinch holatdagidek turishi uchun tayanch oyoq to'pdan keyinga qo'yiladi. O'yinda oyoq

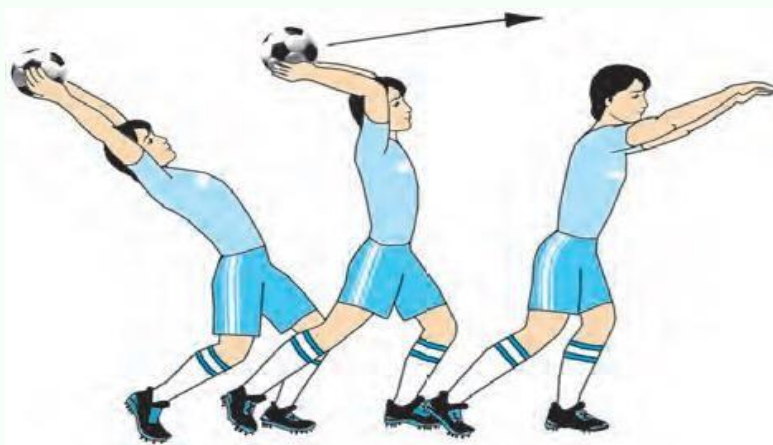
uchi bilan zarba berish unchalik ko'p ishlatilmaydi. Bu usul, asosan, raqibdan to'pni olib qo'yish [to'pni siljitish]da yoki boshqa usul bilan to'pni tepish imkoniyati yo'qligida qo'llaniladi. [1-rasm]



1-rasm

To'pga bosh bilan zarba berish. To'pga bosh bilan zarba berish o'yinning anchagina muhim texnik usulidir. Bu usulni bosh bilan zarur uzatishlar qilishda, to'pni darvoza oldi xavfli vaziyatdan chiqarib yuborishda, darvozaga aniq va xavfli zarbalar berishda qo'llaniladi. Bosh bilan zarbalar berish peshana o'rtasi va peshana yon qismi bilan zarbalarga bo'linadi. Bosh bilan zarbalar sakramasdan, sakrab va yiqilayotib bajariladi.

To'pni yon chiziqdan tashlab berish. Futbol qoidalariga ko'ra, agar to'p o'yin vaqtida yon chiziqdan chiqib ketgan bo'lsa, uni o'yinga chiziqdan chiqib ketgan joyidan qo'l bilan tashlab kiritiladi. To'pni o'yinga kiritayotgan o'yinchi chiziq orqasida yoki chiziqda ikkala oyog'ini yerga to'liq bosib, maydonga qarab turadi. To'pni ikki qo'llab bosh orqasidan tashlanadi. To'p tashlashni yugurib kelib ham bajarish mumkin, bunda faqat maydon chizig'idan o'tib ketmaslik lozim [2- rasm].



2-rasm

Uchib kelayotgan to‘pga oyoqning ichki tomoni va ustki qismi bilan zarba berish. Bu zarbalar o‘yinda o‘z darvozasini himoya qilishda va to‘p uzatishlarda qo‘llaniladi. Uchib kelayotgan to‘pga yon tomondan zarba berganda gavda tayanch oyoq tomonga egilishi kerak.

Aldovchi harakatlardan raqibni aldab ketish yoki keyingi harakatlar uchun sharoit yaratishda foydalanasiz. Yosh futbolchilar uchun eng osonlari „zarba“ga va „to‘xtatish“ga fintlar hisoblanadi.

Ushbu tadqiqotda futbolning asosiy texnik ko‘nikmalarini, ya’ni to‘p nazorati, uzatish va zarba berishning ahamiyatini va ularning o‘yinchilarning muvaffaqiyatiga qanday ta’sir qilishini o‘rganishga qaratilgan. Tadqiqot natijalari quyidagi asosiy xulosalarni ko‘rsatadi:

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, to‘pni nazorat qilish futbolchining o‘yindagi samaradorligini oshiradi. To‘pni nazorat qilish qobiliyati o‘yinchining raqib himoyasidan o‘tish, zarbalarni aniq berish va jamoaviy o‘yinni rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. O‘yinchilar to‘pni boshqarish texnikalarini to‘g‘ri o‘zlashtirgach, jamoaviy hujumlar va himoyaviy taktikalar samaradorligini oshirishi mumkin. Shuningdek, to‘p nazorati futbolchining texnik ko‘nikmalarining umumiy darajasini oshiradi, bu esa o‘yin davomida aniqlik va samaradorlikni ta’minlaydi.

Uzatish futbolning jamoaviy aspektini kuchaytiradi. Tadqiqotda aniqlanganidek, qisqa va uzoq masofalarga uzatishning o‘yinchilarning harakatlari va jamoaviy taktikalariga ta’siri sezilarli. Qisqa uzatishlar o‘yinchi tomonidan tez va aniq amalga oshirilsa, raqib himoyasini yorib o‘tishga yordam beradi. Uzoq uzatishlar

esa hujumlarni tezlashtirish va himoyachilarning nazoratini cheklashda muhim vosita bo'lishi mumkin. To'g'ri uzatish o'yinchilarni strategik ravishda joylashtirishga va o'yin joriy sur'atini boshqarishga imkon beradi.

Zarba berish futbolchining yakuniy natijalarni ta'minlaydigan texnikasidir. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, zarba berishning kuchi, aniqligi va yo'nalishi to'pni darvozaga aniq yo'naltirishga yordam beradi. Futbolchilarning zarba berish texnikasining samarali bo'lishi uchun, oyoqning to'g'ri qismlarini ishlatish va to'pni aniq burchaklarga yo'naltirish juda muhimdir. Tadqiqotda futbolchilarning zarba berish qobiliyati, ayniqsa, darvozabonlar tomonidan kuzatilib borilsa, raqibni aldash va kutilmagan gol urish imkoniyatini oshirishi mumkin.

Jismoniy va psixologik tayyorgarlik futbolchilarning texnik ko'nikmalariga bevosita ta'sir qiladi. Tadqiqotda futbolchilarning chidamlilik, tezlik va jismoniy holati to'p nazorati, uzatish va zarba berish texnikalarini muvaffaqiyatli amalga oshirishda muhim omil ekanligi aniqlangan. Shuningdek, psixologik tayyorgarlik, o'yinda stressni boshqarish va motivatsiya futbolchilarning texnik ko'nikmalarini yanada samarali qilishga yordam beradi.

Zamonaviy texnologiyalar, ayniqsa, video assistent texnologiyalari [VAR] va statistik tahlil futbolchilarning texnik ko'nikmalarini yaxshilashga yordam beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, video qaydlar va statistik tahlillar orqali futbolchilar o'z xatolarini tahlil qilib, o'z texnikasini yaxshilash imkoniyatiga ega. Bu, shuningdek, murabbiylar va tahlilchilarga futbolchilarning individual ko'nikmalarini yaxshilash uchun takliflar berishga yordam beradi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari futbolchilarning texnik ko'nikmalarini rivojlantirish o'yindagi umumiy muvaffaqiyatni oshirishi va jamoaning taktikasini yaxshilashi mumkinligini ko'rsatadi. To'p nazorati, uzatish va zarba berish texnikalari o'yinchilarning individual va jamoaviy o'yinini mukammallashtirishda asosiy rol o'ynaydi. Shuningdek, jismoniy va psixologik tayyorgarlik, zamonaviy texnologiyalar va statistik tahlillar bu ko'nikmalarni yanada samarali o'rgatishga yordam beradi. Bu holat futbolchilarning o'z mahoratlarini oshirish va o'yin davomida yuqori natijalarga erishish uchun muhim vosita hisoblanadi.

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], 3343.
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.