

FUTBOLCHILARNING JAMOADAGI HUJUM  
HARAKATLARINI TADQIQ QILISH VAZIFALARI

*Ummatov Akram Axmedovich*

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport Universiteti*

*VBNU kafedrası p.f.b.f.d (PhD), v.b.professori*

*O'zbekiston, Chirchiq*

*Qobilov Bobur Sharifovich*

*Alfraganus nodavlat University*

*SP-M 23/1 guruh ,magistri*

*O'zbekiston, Chirchiq*

[bksalomshoh551@bk.ru](mailto:bksalomshoh551@bk.ru)

***Annotatsiya.** Ushbu maqolada malakali futbolchilarning jamoadagi hujum harakatlaridagi vazifalarini o'rganish va tadqiq qilish, jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan.*

***Kalit so'zlar:** tezkor-kuch, sifat, uslubiyat, rivojlantirish, trenirovka, tezkorlik qobiliyati, yuklama, mashg'ulot.*

***Аннотация.** Целью данной статьи является изучение и исследование обязанностей квалифицированных футболистов в наступательных действиях команды, всестороннее развитие их физических способностей.*

***Ключевые слова:** скоростно-силовая способность, качество, методика, развитие, тренировка, скоростные способности, нагрузка, тренировка.*

***Annotation.** This article is aimed at studying and researching the duties of skilled football players in the team's offensive actions, and comprehensively developing their physical abilities.*

***Key words:** speed-strength, quality, methodology, development, training, speed ability, loading, training.*

**KIRISH:** Mamlakatimiz futbolini rivojlantirish borasida olib borilayotgan bir qancha ishlarning samarasini oshirish bo'yicha ilmiy va amaliy uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish ularni amaliyotga doimiy ravishda joriy etish. Futbol sport o'yini yoshlarni barkamol shaxs qilib tarbiyalashdagi ahamiyati va mohiyatining yuqoriligi barchamizga ma'lum. Shuni qayd etish kerakki, yoshlarni barkamol qilib tarbiyalashda futbol sport turining asosiy tamonlari, o'ziga xos vositalari va tamoyillari, o'zaro uzviy bog'lanib borishni aytib o'tish joiz. Futbolchilarning himoya zonasidan tez raqib tomon hujum uyushtirish, jamoani g'alabaga yetaklaydi. Lekin butun harakatlar jamoa futbolchilardan tezligi, texnik-taktik harakatlarni amalga oshirib hujumni yakunlashda muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, yosh futbolchilarning to'pni o'rta va uzoq masofaga, sherigini harakat qilish yo'lliga oshirib bershi muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday hujumni asosiy maqsadi, to'pni raqibni himoya zonasiga tezda yetkazib berigan holda, darvoza yonida havfli harakatlar bilan darvozaga gol urishdan iborat. Shuning uchun yosh futbolchilarning hujum qilish va hujumni yakunlovchi bosqichi qaratilgan mavzusi ko'pgina mutaxassis va murabbiylar diqqatida hisoblandi. Bundan tashqari hozirgi kunda bunday hujumlarga necha soniya vaqt ketishi, necha odam ishtirok etishi va darvozaga zarba berish boshqa harakatlari dolzarb mavzulardan hisoblanadi.

Futbol hujum texnikasini tadqiq qilish ko'plab muhim jihatlarni o'z ichiga oladi. Quyidagi asosiy elementlar hujumning samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi:

### **1. O'yin pozitsiyasi**

- Har bir futbolchi o'z pozitsiyasida to'g'ri joylashishi va harakat qilishi kerak.
- Hujumchilar, yarim himoyachilar va himoyachilar o'rtasidagi o'zaro aloqalar.

### **2. Tezlik va harakat**

- Hujumchilarning tezligi va tezkor harakatlari raqib himoyasini buzish uchun zarur.

- Raqibni aldash va bo'sh joylarni topish.

### **3. Texnik ko'nikmalar**

- To'pni boshqarish, pas berish va zarba berish texnikasi.
- Hujumchilarning to'p bilan ishlash qobiliyati, masalan, dribling va to'pni o'ziga jalb qilish.

### **4. Taktik rejalashtirish**

- Hujum taktikalarini ishlab chiqish, masalan, "1-2" paslar, kesishlar va kenglikdan foydalanish.
- Raqibning himoya tizimini o'rganish va unga qarshi strategiyalar ishlab chiqish.

### **5. Jamoaviy o'yin**

- O'yin davomida jamoa o'rtasida yaxshi aloqalar o'rnatish.
- Hujumchilar o'rtasidagi koordinatsiya va o'zaro yordam.

### **6. Psixologik jihatlar**

- O'yinchilarning ruhiy holati va o'z-o'ziga ishonchi.
- Stress va bosimga qarshi kurashish qobiliyati.

Futbol hujum texnikasini o'rganish uchun tajribali murabbiylar bilan ishlash, o'yinlarni tahlil qilish va amaliy mashg'ulotlar o'tkazish muhimdir. O'yinchilarning individual va jamoaviy ko'nikmalarini rivojlantirish uchun doimiy mashg'ulotlar zarur.

*1-2 paslarni bajarish futbol o'yinida jamoaviy o'zaro aloqani yaxshilash va raqib himoyasini yengib aniq hujum uchun juda muhim. Quyidagi amaliy mashqlar 1-2 pasni samarali bajarishga yordam beradi*

Mashqlar	Joylashuv	Harakatlar	Qoidalar	Vaqt	Tavsiyalar	Badan qizidirish	Tanaffuslar	Takroriylik
O‘zaro 1-2 pas	4-5 futbolchi to‘plangan holda kichik maydon (masalan, 10x10 metr) yaratadi.	Birinchi o‘yinchi to‘pni ikkinchi o‘yinchiga beradi. Ikkinchi o‘yinchi to‘pni qabul qilgach, tezda birinchi o‘yinchiga qaytaradi va uchinchi o‘yinchiga pas beradi. Mashq davomida o‘yinchilar o‘z pozitsiyalarini o‘zgartirib, harakatlanishlari kerak.	To‘pni pas berishdan oldin harakat qiluvchi o‘yinchi raqibdan uzoqda joylashishi kerak. Har bir pas 5 marta takrorlanadi, keyin o‘yinchilar o‘zaro pozitsiyalarini o‘zgartiradi.	15-20 daqiqa	Har bir o‘tkazish uchun 5 daqiqa davomida ishlang, keyin istalgan o‘yinchilarni o‘zgartiring.			
Pas va harakat	6-8 futbolchi maydonning o‘rtasida joylashadi.	O‘yinchilar to‘pni o‘zaro pas berishadi. Har bir pasdan so‘ng, o‘yinchi to‘pni berib, yangi pozitsiyaga harakat qiladi. O‘yinchilar to‘pni qabul qilish joyini oldindan belgilashlari kerak.	Paslar tez va aniq bo‘lishi kerak. Har bir o‘yinchi 2-3 marta to‘pni qabul qilgandan so‘ng, yangi pozitsiyaga o‘tadi.	10-15 daqiqa	Har bir o‘yinchi 2-3 marta to‘pni qabul qilishga imkon berish uchun mashqni davom ettiring.			
To‘pni pas bilan olish	4 himoyachi va 2 hujumchi	Hujumchilar to‘pni bir-birlariga pas berishadi.	Hujumchilar to‘pni 2 marta pas berishdan keyin gol urishga	15-20 daqiqa	Har bir hujumchi uchun 5-10 daqiqa davomida	Mashqlarni eng yaxshi natijalarga erishish uchun, o‘yinlardan oldin, 10-15 daqiqa davomida isinish mashqlari bilan boshlang.	Har bir mashqdan so‘ng 1-2 daqiqa tanaffus qilish tavsiya etiladi.	Ushbu mashqlarni haftasiga 2-3 marta o‘tkazish, o‘yinchilar ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun foydalidir.

	kichik maydonda.	Ular himoyachilarning atrofidan o'zaro pas berish orqali o'tishga harakat qilishadi.  Hujumchilar 1-2 pas orqali himoyachilarni aldaydi.	harakat qilishlari kerak.  Himoyachilar paslarni to'sib qo'yishga harakat qilishadi		o'yin o'tkazish. Keyin o'yinchilarni o'zgartiring.			
Kichik o'yinlar	5-7 futbolchi ikki jamoaga bo'linib kichik maydonda o'ynaydi (5x5).	Jamoalar o'zaro pas berish va gol urishga harakat qiladi.  O'yin davomida 1-2 pasni ko'p ishlatishlariga e'tibor berish kerak.	Har bir jamoa 3 ta pasdan so'ng gol urishi kerak.  O'yin davomida to'pni har doim harakatda saqlash kerak.	20-30 daqiqa	Har bir kichik o'yin 5-10 daqiqa davom etsin.			

***Bu vaqt tavsiyalari o'yinchilarning yoshi, tajribasi va jamoaning maqsadlariga qarab o'zgarishi mumkin.***

Ushbu mashqlarni bajarish uchun kerak bo'ladigan jihozlar quyidagilar:

- **Futbol to'pi:** O'yin davomida barcha mashqlarda foydalanish uchun standart futbol to'pi.
- **Kichik maydon:** Mashqlarni o'tkazish uchun to'g'ri joy (masalan, o'lchami 10x10 yoki 20x20 metr).
- **Konuslar:** O'yinchilar pozitsiyalarini belgilash va to'pni harakatlantirish yo'nalishlarini ko'rsatish uchun.
- **Futbol tarmog'i:** Agar mashqlar davomida gol urish qiyin bo'lsa, gol urish uchun tarmoqlar.
- **Yumshoq zamin:** Uchrashuvlar uchun yumshoq yoki qattiq yer, bu o'yinchilar uchun xavfsiz va qulay bo'lishi kerak.

***Xulosa sifatida aytishim mumkinki:*** Har bir jamoa yuqori natijaga erishish uchun jamoada o'z pozitsiyasini yaxshi boshqaradigan himoyachi va

hujumchilarning roli katta hisoblanadi. Murabbiy doimo jamoa o'yinchilarining jismoniy holatini nazorat qilib borishi, tadrijiy hujumlarni tashkillashtirish uchun o'yinchilarni tezkor hujumni miyyada tuzish va unga kirishishga tayyorlashi, raqib himoyasini buzib o'tish uchun taktik harakatlarni aniq bajarishiga tayyorlab borish yuqori keltirilgan biz tomonimizdan ishlab chiqilgan mashqlar yuqori darajada samara berishini sinovda isbotlaganmiz.

#### ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Karimov Abdukhomid Abdumannabovich "Studying the state of physical and technical fitness of young hockey players under the age 12-14." *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies* 2.12 (2022): 292-298.
2. Nurmatova Sarvinoz Qurbon Qizi. "EFFECTIVENESS OF FORMING THE COORDINATION ABILITY OF 7-10-YEARS OLD FIGURE SKATERS." *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies* 2.11 (2022): 131-135.
3. Витковски З. Координационные способности юных футболистов: диагностика, структура, онтогенез: дис. ... канд. пед. наук. М., 2003. 232 с.
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М. Олимпия Пресс. 2006. - 270 с.
5. Гонгарова О.В Ёш спортчиларни жисмоний қобилиятларини ривожлантириш ўқув қўлланмаси. Тошкент 2006 йил Б.115.