

MUDBOL O'YINING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI.**Sattarov Qarshiboy Norqulovich***Samarqand davlat tibbiyot universiteti, Samarqand, O'zbekiston.*

Anotatsiya: Futbol o'yini paydo bo'lishi. Futbol bu «oyoqto'pi» degan ma'nodagi inglizcha so'z bo'lib, Fransiya, Ispaniya, Rossiyada shu nom saqlanib qolgan. Nemislarda u «fusbol», Venriyada «labduragosh», Italianlarda «kalchio», Yugoslavlarda «nagomet», Amerikada «sokker» deyiladi. Futbolning xalq, ommasini jismoniy rivojlantirishning, uning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, vositasidir. Bu kattalarga ham, o'smirlarga ham, bolalarga ham birdek ma'qul bo'lgan chinakam o'yin. Futbol bu chinakam atletik o'yin.

Kalit so'zlar: Gretsiya va Rimda, Uzunligi: 120m, 90m. Eni: 45m, 90m. Halqaro matchlarda.

Kirish: U tezkorlik, chaqqonlik, kuchlilik va sakrovchan-likni rivojlantirishga yordam beradi. Futbolchi o'yin paytida xaddan tashqar ko'p ish bajaradi. Bu esa odamning funksional imkoniyatlari darajasini oshirishga, ma'naviy, irodaviy xislatlarini tarbiyalashga yordam beradi. Futbol o'ynash umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rishda yaxshi vosita bo'lib xizmat qila oladi. Yo'nalishni o'zgartirib xilma-xil yugurish, sakrashning turli xillari, struktura jixatdan turlicha gavda harakatlari, to'pni tepish, to'xtatib olish va olib yurish, maksimal tezlikda harakat qilish, irodaviy xislatlarning, taktik tafakkurning kamol topishi kabilar, futbolni har qanday ixtisosdagi sportchiga zarur bo'lgan ko'pgina muhim xislatlarni o'stiradigan sport o'yini deb hisoblash imkoniyatini beradi. Hozirgi zamon futbolining «ajdodi» bundan ikki ming yil avval qadimgi Sharq xalqlari va antik dunyo davlatlari Gretsiya va Rimda ma'lum bo'lgan «Garponon» (o'sha paytda futbol shunday atalar edi) o'yinini o'ynagan qadimgi Gretsiya o'smirlari maydon o'rtasidan turib to'pni raqiblar tomoniga o'tkazishgan, Goy Yuliy Sezarning rimlik ligionerlari to'pni har qanday usul va priyomlarni qo'llagan holda ustunlar orasiga kirgizishga harakat qilganlar. O'rta asrlarda o'yin keng tus oldi. Bunda ko'cha va qishloqlar maydon o'rnida xizmat qilardi. Musobaqalar kun o'rtasida boshlanar edi va qorong'u tushgancha davom etardi. To'pni butun shahar bo'ylab ma'lum bir joygacha surib kelishga erishgan «komanda» g'olib hisoblanardi. O'yin tartibsiz bir ur yiqitga o'xshar, ko'p xollarda qon to'kar, mushtlashishgacha borib yetardi. Shu sababdan va «jin o'yin» sifatida ingliz qirollari futbolni ko'p marta taqiqlaganlar. Bu taqiq 200 yil amalda bo'ldi. Mavzu 2. Futbol o'yini texnikasi va taktikasining tavsifi. Futbol ommaviy jismoniy rivojlantirishning, kishilar salomatligini mustahkamlash-ning eng ommabop vositasi hisoblanadi. Mamlakatimizda millionlab kishilar ushbu sport turi bilan muntazam shugullanadilar.

Futbol chinakam atletik o'yin. U tezkorlik, chakkonlik, chidamlilik, kuchlilik, va sakrovchanlikni rivojlantirishga yakindan yordam beradi. Futbolchi o'yin paytida xaddan tashkari ko'p ish bajaradi. Bu esa odamni funksional imkoniyatlarini oshiradi. Ma'naviy-irodaviy xislatlarini tarbiyalashga yordam beradi. Charchok ortib borayotgan sharoitda ko'p va xilma xil harakatlar qilish yuksak o'yin faoliyatini saklab turish uchun zarur bo'lgan irodaviy xislatlar namoish etishni talab etadi. Futbol o'yining rigizida o'yinchilarni umumiy maksad galabaga intilish birlashtirib turgan jamoalardan ikkitasining kurashi yetadi. Galabani qo'lga kiritishga intilish futbolchilarni jamoa bo'lib harakat qilishga bir-biriga uzaro yordam berishga urgatadi, tarbiyaviy ahamiyat kasb etadi. Futbol o'yini vaqtida har bir o'yinchi uzining shaxsiy imkoniyatlarini kursatish imkoniyatiga ega. Futbol mashg'ulotlari va musoboqalarini ko'pincha iqlim va meteorologiya sharoiti keskin uzgarib ketadigvn sharoitda qariyb bir yil buyi davom etgani uchun, bu o'yin jismoniy jixatdan chinikishga ham organizmning qarshilik kursatish qobiliyati ortishi va adabtatsiya imkoniyatlari kengayishiga ham yordam beradi. Boshka sport turlaridagi mashg'ulotlarda ko'pincha futboldan qo'shimcha sport turi sifatida foydalaniladi. Buning sababi shundaki, futbol spoltchining jismoniy rivojlanishiga aloxida ta'sir etadi, shuning uchun tanlangan sport ixtisosidan yaxshi tayergarlik kurishga yordam berishi mumkin. Texnik usullar bu futbol o'yinini vujudga keltirish vositasidir. Yuksak sport natijalariga erishish uchun ko'p jixatdan ana shu xilma-xil vositalarni kanchalik tulik bo'lishiga, rakib jamoa o'yinchilari qarshilik kursatayotgan, ko'pincha esa charchok orta borayotgan sharoitda o'yin faoliyatidagi turli xolatlarda ularni kanchalik moxirlik bilan, samarali qo'llanishga bog'lik. O'yin taktikasi o'yinchilarni rakib ustidan galaba kozonishiga karatilgan individual va jamoaviy harakatlarni tashqil qilishni ,ya'ni jamoa futbolchilarini muayyan rejaga binoan aynan shu ,anik rakib bilan muvvoffokiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlar tushiniladi. Taktikadagi asosiy vazifa xujum va ximoya harakatlarini maksadga erishtira oladigan eng qo'lay vosita, usul va formalarni belgilashdan iborat. Mavzu 3 .Futbol o'yini texnikasi va taktikasining tasnifi. Futbol o'yini tasnifiga: o'yinchilarni maydondagi harakatlanish texnikasi, ya'ni yurish , yugurish, sakrash, burulishlar kiradi. Bundan tashkari maydon o'yinchisini texnikasi ya'ni to'pga zarba berish, oyok bilan kaftni ichki tomoni bilan, oyoq yuzi ichki qismi bilan, oyoq yuzi tashqi qismi bilan, oyoq uchi bilan, tovon bilan. Futbol o'yin maydoni O'lchamlar. O'yin maydoni to'g'ri burchak shaklida bo'ladi. Yon chiziqlar darvoza chizig'iga nisbatan uzunroq bo'lishi kerak. Uzunligi: 120m, 90m. Eni: 45m, 90m. Halqaro matchlarda. Uzunligi: minimum 100m. maksimum 110m. Eni: minimum 64m. maksimum 75m. Belgilar. Maydon uchun belgilar chiziqlar yordamida amalga oshiriladi. Bu chiziqlar ular chegaralab turgan maydonga kiradi. O'yin maydonini chegaralab turgan 2 ta uzun chiziqlar yon chiziklar 2 ta qisqasi darvoza chiziqlari deyiladi. Xar qanday chiziq eni 12 sm dan oshmasligi kerak. O'yin

maydoni urta chiziq yordamida 2 yarim qismga bo'linadi. O'rta chiziq o'rtasida maydon markazi belgilanadi. Maydon markazidan 9,15m radiusda aylana o'tkaziladi. Darvoza maydoni. Darvoza maydoni har ikkala yarim qismining oxirida qo'yidagicha bo'ladi. Darvozaning har qaysi ustuni ichki tomonidagi nuqtadan 5,5 m masofada darvoza chizigiga tug'ri burchak qilib maydon ichiga 2 chizik tortiladi. 5,5 m masofada bu chiziqlar darvoza chizig'iga parallel qilib boshqa chiziq bilan birlashtiriladi. Bu chiziqlar va darvoza chizig'i chegaralab turgan zona, darvoza maydoni deyiladi. Jarima maydoni. Jarima maydoni har ikkala yarim qismining oxirida kuyidagicha bo'ladi. Darvozaning har kaysi ustuni ichki tomonidagi nuqtadan, 16,5m masofa-da darvoza chizig'iga to'g'ri burchak qilib, maydon ichiga ikki chiziq tortiladi. 16,5m masofada darvoza chizig'iga parallel xolatda boshqa chiziq bilan birlashtiriladi. Bu chiziqlar va darvoza chizig'i chegaralab turgan zona jarima maydoni deyiladi. Har qaysi jarima maydoni ichida darvozaning ikki ustuni o'rtasida bir hil masofada joylashgan nuqtadan 11 m masofada 11 metrlik belgi quyiladi. Jarima maydonchasi tashqarisida 11 metrlik nuqta markaz qilib olinib 9,15 m. masofada aylana chiziladi. Bayroqlar Maydonning har qaysi burchaklarida balandligi 1,5 m dan oshmagan, uchi o'tkir bo'lmagan bayroq o'rnatiladi. Bayroqlar o'rta chiziqning har ikkala tomonida, yon chiziqdan 1m masofadagi uzoqlikda o'rnatilishi mumkin. Burchak sektori. Burchak bayrog'ilaridan o'yin maydoni ichiga qarab 1m radiusda aylana tortiladi. O'yinchilar soni. Match har qaysida darvozabonlarni qo'shgan holda o'yinchilarning soni 11tadan oshmagan ikki jamoa ishtirokida o'tkaziladi. Agar jamoalarda o'yinchilar soni 7ta kam bo'lsa, match boshlanmasligi mumkin. Rasmiy musobaqalar. FIFA yoki milliy federatsiyalar tomonidan tashqil qilinadigan har qanday rasmiy musobaqalarda 3tagacha o'yinchilarni almashtirishga ruxsat beriladi. Musobaqa nizomida buyurtmaga kiritiladigan zahiradagi o'yinchi-lar soni 3dan 7gacha uzaro kelishilgan bo'lishi kerak, bundan ortiq bo'lishi mumkin emas. Hakam vakolati. Har qanday match hamma vakolatga ega bo'lgan hakam tomonidan nazorat qilinadi va o'yin qoidasiga rioya qilinishini ta'minlaydi. Hakam. *O'yinchilar shu qoidada asosan joylarini egallamaguncha, 11m zarbani bajarish uchun signal bermaydi. *11m zarba bajarilgani haqida qaror qabo'l qiladi. Zarbani bajarish tartibi. *11m zarbani bajaruvchi o'yinchi to'pni zarba bilan to'g'riga yo'naltiradi. *To'p biror bir o'yinchiga tegmaguncha to'pga ikkinchi marta tegmaydi. *To'pga zarba berilib u oldinga harakat qilsa, to'p o'yinda hisoblanadi. To'pni tashlash. To'pni tashlash o'yinni yangidan boshlash usuli hisoblanadi. To'g'ridan to'g'ri to'pni tashlashdan so'ng urilgan gol hisoblanmaydi. To'pni tashlash tayinlanadi. Qachonki to'p to'liq yon chiziqni yerdan yoki xavodan kesib o'tsa. To'p yon chiziqni kesib o'tgan joyda. To'pga oxirgi tekkan o'yinchining raqib jamoasiga. To'pni tashlash xolati. To'pni tashlash vaqtida o'yinchi. - Maydonga yuzi bilan qaragan xolda. - Tovonning bir qismi yon chiziqda bo'ladi yoki yon chiziqning tashqarisida bo'ladi. - To'pni tashlashni ikki qo'llab amalga oshiradi. - To'p

bosh orqasidan harakatga keltirib tashlaydi. To'p tashlashni bajargan o'yinchi to'pga boshqa o'yinchi tegmasidan oldin yana tegishi mumkin emas. To'p maydonga tushishi bilanoq o'yinda hisoblanadi. Qoida buzilishi / Ruksat berish.

Xulosa: To'pni o'yinchi tomonidan tashlanishi: - Agar to'p o'yinga kirgandan so'ng to'p tashlashni amalga oshirgan o'yinchi to'p boshqa biror o'yinchiga tegmasdan oldin(qo'l bilan emas) yana to'pga tegsa: - Qarshi jamoaga qoida buzilgan joydan erkin zarba bajarish xuquqi beriladi. - Agar to'p o'yinga kirgandan so'ng to'p tashlashni amalga oshirgan o'yinchi, to'p boshqa biror o'yinchiga tegmasidan oldin ataylab qo'li bilan o'ynasa. - Qarshi jamoaga qoida buzilgan joydan jarima zarbasini bajarish xuquqi beriladi. - Agar qoida buzilishi to'p tashlashni bajargan o'yinchi jarima maydonida yuz bersa, 11 metrlik zarba tayinlanadi. Burchak to'pi. - Burchak zarbasi o'yinni yangidan boshlash usulidir. - Burchak zarbasi tufayli to'g'ridan to'g'ri urilgan gol hisoblanadi, lekin faqat shu xolatdagi, agar to'p raqib jamoa darvozasiga urilgan bo'lsa. Match g'olibini aniqlash tartibi. 11m nuqtadan zarbalarni bajarish va oltin gol – bu musobaqa nizomiga ko'ra match durang natija bilan tugaganda g'olibni aniqlash uchun qo'llaniladigan usuldir. Oltin gol. Tartib. Asosiy o'yin vaqti tugagandan so'ng tayinlangan qo'shimcha vaqt davomida birinchi to'p urgan jamoa g'olib deb e'lon qilinadi. Agar to'p urilmasa, unda match g'olibi 11 metrlik nuqtadan bajariladigan zarbalar yordamida aniklanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Shermamatovich M. M. The Role of Physical Education in Our Life //International Journal of Formal Education. – 2024. – T. 3. – №. 3. – C. 63-65.
2. Muratov M. The northern Black Sea: the case of the Bosporan kingdom. – 2015.
3. Хусайнов Ш. Я. и др. ПРЕИМУЩЕСТВА КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ: Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari //Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari. – 2024. – T. 6. – №. 1. – C. 47-55.
4. Shermamatovich M. M., Yalgashevich X. S., Muzaffar o'g'li S. A. SPORT KURASHIDA SARALASH: Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari //Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari. – 2024. – T. 6. – №. 1. – C. 69-75.
5. Yalgashevich K. S., Shermamatovich M. M., Zayniddinovich N. I. The role of physical culture in the life of students //Int J Sci Technol Res. – 2021. – T. 10. – №. 03. – C. 1-4.
6. Shermamatovich M. M. OZBEKISTONDA MILLIY KURASHNING RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI //TADQIQOTLAR. UZ. – 2024. – T. 39. – №. 5. – C. 36-41.
7. Муратов М. Ш. ИЗУЧЕНИЕ СТЕПЕНИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ //TADQIQOTLAR. UZ. – 2024. – T. 38. – №. 5. – C. 22-27.

8. Муратов М. Ш., ўғли Шерматов А. М. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МЕТОДОВ В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ //Modern Scientific Research International Scientific Journal. – 2024. – Т. 2. – №. 3. – С. 186-192.
9. Shermatovich M. M. JISMONIY TARBIYA VA SPORT DARSLARIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING JIHATLARI //Journal of new century innovations. – 2024. – Т. 48. – №. 1. – С. 130-132.
10. Shermamatovich M. M. DEVELOPMENT OF WRESTLING SPORTS IN UZBEKISTAN AND AWAKENING OF THE CONCEPT OF PATRIOTISM IN STUDENTS //JOURNAL OF SCIENCE, RESEARCH AND TEACHING. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 36-39.
11. Shermamatovich M. M. THE SPORT OF WRESTLING AND THE LAWS OF THE FIELD OF WRESTLING //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2023. – Т. 3. – №. 5. – С. 84-88.
12. Shermamatovich M. M. et al. Proposals On Innovative Solutions Of Organizing The Architecture Of Multifunctional Sports Facilities //Journal of Advanced Zoology. – 2024. – Т. 45.
13. Shermamatovich M. M., Aybxonovich T. M. O'QUVCHILARNING FUTBOL BO'YICHA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK TOMONLARINI O'RGANISH MUAMMOLARI //Journal of new century innovations. – 2024. – Т. 44. – №. 1. – С. 84-87.
14. Shermamatovich M. M. et al. Endurance Formation in General Physical Training Students //International Journal on Integrated Education. – 2021. – Т. 4. – №. 3. – С. 356-359.
15. Shermamatovich M. M., Latif T. DEVELOPMENT OF SPORTS IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – Т. 11. – №. 3. – С. 374-377.
16. Shermamatovich M. M., Norkulovich S. K., Tursunovna H. U. PLACE AND ROLE OF PSYCHOLOGICAL AND VOLITIONAL TRAININGIN THE TRAINING PROCESS OF STUDENTS-BOXERS //World Bulletin of Management and Law. – 2022. – Т. 8. – С. 141-144.
17. Shermamatovich M. M. Psychological Description Of Sport And Psycological Development Of Sportsmen //Eurasian Research Bulletin. – 2023. – Т. 17. – С. 7-9.
18. Yalgashevich X. S., Shermamatovich M. M. Enhancing Athletes' Regained Performance Through Rational Nutrition //International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology. – 2020. – №. 1. – С. 1-6.
19. Shermamatovich M., Yalgashevich K., Narkulovich S. The development of physical preparedness of student young people //Psychology and Education Journal. – 2021. – Т. 58. – №. 1. – С. 2699-2704.
20. Shermamatovich, M. M., Tursunovna, H. U., Zayniddinovich, N. I., Boltayevich, A. S., & Yalgashevich, K. S. (2021). Physical education of student youth in modern conditions. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(2), 1589-1593.