



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT





A.U.Xamidjonov, Z.I.Zunniddinova - Boks bo'yicha parij-2024 olimpiada o'yinlaridagi janglarning analitik tahlili.....	80
N.A.Xudayberdiyeva - Turli yoshdagi ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarning ilmiy-pedagogik asoslari.....	85
J.O.Axmedov - Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasining samaradorligi.....	89
F.Z.Ibragimov - 18-20 yoshli malakali voleybolchi-talabalarda sakrovchanlik va hujum zarbasiga mansub yetakchi komponentlarni muvozanatga asoslanishi va ularni bir o'my davomida o'sish sur'ati.....	98
L.L.Abdirahmonov - Oliy ta'lim muassasasi talabalarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridagi faollik darajasi, motivatsiyasi va sun'iy intellekt platformasiga bo'lgan ehtiyoji: so'rovnoma natijalari.....	102
M.I.Ne'matullayev - O'quv mashq bosqichida belbog'li kurashchilarning texnik usullarga o'rgatishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturidan foydalanish samaradorligi.....	107
J.J.Mahmaraimov - Badmintonchilarga texnik elementlarini o'rgatish metodikasini qo'llash samaradorligi.....	109
N.Ramanova - Gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	113
N.X.Abduxalikova - Umumta'lim maktab o'quvchilarining sog'lomlashtiruvchi vositalar orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishda differensial yondashuv mexanizmi.....	116
D.R.Xolboyeva - O'quv mashq bosqichidagi qo'l jangi bilan shug'illanuvchi sportchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali vosita va usullari.....	119
M.B.Sabirov - Og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari.....	122
O'G'Rejapov - 13-14 yoshli voleybolchilarda to'p uzatish aniqligini ta'minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanish sur'ati.....	127
SH.R.Urazoliyeva - Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talaba qizlarining koordinatsion qobiliyatini innovatsion yondashuvlar vositasida rivojlantirish.....	131
E.I.Toirjonov - Pedagogika oliy ta'lim muassasasi bakalavrlarini tajribada o'rganish natijalari.....	133
M.K.Mamatova - O'quv mashg'uloti guruhi bosqichidagi voleybolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarining hududlar miqyosidagi tahlili.....	138
A.M.Djurabayev - Lazerteg sportchilari uchun jismoniy sifatlarning zarurligi va ahamiyati.....	142
N.I.Abdullayev - 13-15 yoshli kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi.....	145
У.Т.Кубейсинова - Экспериментальное обоснование развития прыжковой выносливости у юных баскетболистов.....	149
I.M.Nigmatov - Yunon-rum kurashchilarning texnik-taktik harakatlar, maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha murabbiylar o'rtasidagi so'rovnoma tahlili.....	154
B.R.Nizomov - O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarning himoyadagi o'yin taktikasi.....	158
A.T.Saydullayev - Boshqaruv jarayonidagi yosh badmintonchilarning texnik harakatlarini o'rganish algoritmi.....	163
Ж.Р.Равшанов - Педагогические технологии в физическом воспитании сотрудников органов внутренних дел.....	167
B.T.Toshpo'latov - Og'ir atletikachilarda zamonaviy yuklama monitoringi asosida texnik barqarorlikni oshirish.....	170
F.M.Raximov, B.B.Xaitbayeva - Siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirish zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalar asosida.....	173
A.A.Agzamov - Erkin va yunon-rum kurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik davrida kombinatsion harakatlar samaradorligini oshirish uslubiyati.....	176
F.R.Hamroyeva - Tennis sport turida psixologik tayyorgarlik.....	180
Y.Y.Maxammadiyeva - O'zbek sport terminologiyasining shakllanishi, rivojlanish bosqichlari va me'yorlashtirish muammolari.....	185
D.K.Yaxyayev - Jismoniy tarbiya darslarida videotahlil tizimlaridan foydalanish metodikasi.....	189



6. Tashnazarov D. Yunon-rum kurashchilarini texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tik turgan holatdan yelkalardan oshirib tashlash harakatining kinematik asoslarini o'rganish (o'ng tomonga bajarish asosida) //Farg'ona davlat universiteti. – 2025. – №. 1. – C. 32-32.

7. Tashnazarov D. Sportning yunon-rum kurash turida texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tik turgan holat yelkalardan oshirib tashlash harakatining samaradorligi (chap tomonga bajarish asosida) //Farg'ona davlat universiteti. – 2025. – №. 1. – C. 26-26.

8. Tashnazarov D. Kinematic foundations of the arm wrapping and throwing movement from a

standing position in the improvement of greco-roman wrestlers' technical training (based on the execution of the technique to the right side) //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2025. – T. 6. – №. 01. – C. 119-134.

9. Tashnazarov J. Greco-roman wrestlers performance indicators of technical methods and their effectiveness //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2023. – T. 4. – №. 6. – C. 292-301.

10. Yuldashevich T.D. Yunon-rum kurashchilarining texnik usullarga o'rgatish metodikasi //Research Focus. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 172-180.



Oriental universiteti Samarqand kampusi, Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

B.R. Nizomov

Samarqand, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: bnizomov24@gmail.com

O'QUV MASHG'ULOT GURUHI FUTBOLCHILARNING HIMOYADAGI O'YIN TAKTIKASI.

Аннотация

Целью данной статьи является методическая помощь юным футболистам в совершенствовании тактики защитной игры и разработка комплекса упражнений, связанных с их действиями на поле, в тактической системе во время игры. Метод зональной защиты, страшивание игроков на поле друг друга, направлен на решение тактической задачи за счет интенсивного перемещения во время игры. На исследованиях ориентирована эффективность тактических действий, совершаемых игроками.

Ключевые слова: молодой игрок, планирование, качество, методика, развитие, тренировка, тактика, нагрузка.

Annotation

Ushbu maqolada yosh futbolchilarning himoyadagi o'yin taktikasini takomillashtirishga metodik jihatdan yordam berish va o'yin jarayonida taktik tizimda maydonda harakat qilishi yuzasidan mashqlar majmuasini ishlab chiqishga qaratilgan. Zonaviy himoya qilish usuli, maydondagi futbolchilar bir birlarini straxovka qilishlari o'yin jarayonida zich harakat qilib taktik vazifani hal qilishga yo'naltiriladi. Futbolchilar tomonidan bajarilgan taktik harakatlar samaradorligi tadqiqot asosida yoritib berishga qaratiladi.

Kalit so'zlar: yosh futbolchi, rejalashtirish, sifat, usuliyat, rivojlantirish, o'quv mashg'ulot, taktika, yuklama.

This article aims to methodically help young football players to improve their defensive game tactics and to develop a set of exercises related to their actions on the field in a tactical system during the game. The method of zonal defense, the players on the field strashovka each other, is directed to solve the tactical task by intensively moving during the game. The effectiveness of the tactical actions performed by the players is focused on research.

Key words: young player, planning, quality, methodology, development, training, tactics, loading.

Dolzarlbli. Zamonaviy futbolda himoyaviy harakatlarning samaradorligi jamoaning umumiy natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'yin sur'atining oshishi, taktik sxemalarning murakkablashuvi va raqiblarning hujumkor usullarining takomillashuvi futbolchilardan himoyada yuqori darajadagi taktik tayyorgarlikni talab etmoqda. Ayniqsa, o'quv mashg'ulot guruhlarida shug'ullanayotgan yosh futbolchilarda himoyadagi individual, guruhli va jamoaviy harakatlarni shakllantirish hamda takomillashtirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Shu sababli futbolchilarning himoyadagi o'yin taktikasi va uni rivojlantirish usullarini ilmiy jihatdan o'rganish muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi. O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarining himoyadagi o'yin taktikasi xususiyatlarini o'rganish hamda

himoaviy taktik harakatlar samaradorligini oshirishga qaratilgan usullarni ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, futbol musobaqalari va mashg'ulot jarayonlarini tahlil qilish, pedagogik testlash, so'rovnomma usuli, pedagogik tajriba, matematik-statistik tahlil usullari.

Tadqiqot vazifalari. O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarining himoyadagi taktik tayyorgarligi darajasini aniqlash, himoyadagi individual, guruhli va jamoaviy harakatlarning samaradorligini baholash, mashg'ulot jarayonida qo'llanilayotgan himoyaviy taktik usullarni o'rganish va tahlil qilish, futbolchilarning himoyadagi o'yin taktikasini takomillashtirishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Zamonaviy futbolning rivojlanish sur'ati, ko'plab



xorijiy mutaxassislarining faoliyati tajribasini o'rganish, ilmiy nazariy va amaliy tadqiqotlarning tahliliy ma'lumotlari, yosh futbolchilarni tarbiyalashdagi uzoq muddatli jarayonga doimiy ravishda o'zgartirishlar kiritilishi kerakligini ta'kidlaydi. Har bir mamlakatning o'ziga xos farqli tomonlari va o'ziga xos xususiyatlari mavjud. Shuning uchun bizning mamlakatimizdagi yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayoniga qiziqarli nazariy ishlanmalar va samarali amaliy usullarni va sport zaxirasini tayyorlash uslubiyatlarini tatbiq qilish lozim. Xalqaro darajadagi raqobat va zamonaviy futbolning talablari sport zaxiralarini tayyorlashda murabbiylar hamda mutaxassislar oldiga yangi vosita va uslubiyatlarni qidirish vazifasini qo'yadi. Ushbu maqola futbol mahorat maktablari, bolalar-o'smirlar sport maktablari (BO'SM) va ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktablari (IBO'SM), olimpiya zaxiralari kollejlari (OZK), futbol klublari va akademiyalari o'quv jarayonining futbolga yo'naltirilganligi va mazmunini belgilaydi. Xalqimiz e'zozlab kelayotgan futbol davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishi doirasidan joy olgan. Mamlakatimizda futbolning ommaviyligini yanada oshirish, istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash hamda professional darajada tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish, trener va hakamlarni xalqaro talablar asosida tayyorlash va mahoratini yuksaltirish, futbol infratuzilmasini yaxshilash hamda o'rnatilgan standartlarga moslashtirish maqsadida: "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2023-yil 7-apreldagi PQ-115 - sonli O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori va hozirgi kungacha chiqarilgan qarorlar, O'zbekistonda futbol sport turini rivojlanishiga katta ahamiyat berilayotganiga sabab bo'la oladi [1].

Zamonaviy sportning tobora ortib borayotgan talablar sport tashkilotlari va har bir murabbiyga o'z faoliyatining natijalarini sifatli oshirish uchun yangi qo'shimcha zaxiralarni qidirishga majbur qilmoqda.

Bolalar va o'smirlar sport maktabining amaliyoti va ularning faoliyati tahlili shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilarning sport mahorati va sport tajribasi, shug'ullanishni boshlashdagi maqbul yoshi va ixtisoslikning dastlabki bosqichida mashg'ulotlarning ko'p qirrali bo'lganligi bilan chambarchas bog'liq. [2,3,5]

O'yin taktikasi tushunchasi (himoya va hujumni tashkil qilish).

Taktika deganda, raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan o'yinchilarning individual va jamoaviy harakatlarini tashkil etish tushuniladi.

O'yin taktikasi quyidagilarga bo'linadi.

- hujumdagi o'yin taktikasi;
- himoyadagi o'yin taktikasi.

Himoyadagi o'yin taktikasi.

Himoyaviy harakatlarni tashkil etishda quyidagi himoya harakatlarining usullari qo'llaniladi:

- zonaviy;
- personal;
- kombinatsiyalangan (aralash).

Zonaviy himoya. Bu himoyada o'ynashning shunday taktik usulidirki, unda har bir o'yinchi maydonning ma'lum bir qismini nazorat qiladi va uning ichida paydo bo'lgan har qanday raqib bilan to'p uchun kurashga kirishadi. O'yinning asosiy elementi bu sherikni aniq sug'urta qilish shaklidagi o'zaro yordam va vaqtida bir-biriga to'p uzatishlarni amalga oshirishdir. Ijobiy tomonlari, zonada bo'lgan o'yinchilar uni nazorat qiladi va raqibning harakatlariga chalg'amaydi.

Himoyada harakatlanayotgan o'yinchilar bir-biridan 10-15 metr masofadagi ikki himoya chizig'ini tashkil qilib turadi, har bir chiziqda 4-5 nafar futbolchi bo'ladi, ular orasidagi masofa 5-6 metrni tashkil qiladi. O'yinchilarning bunday joylashuvi bir-birlarini ishonchli sug'urtalashga imkon beradi, darvoza oldida erkin o'yin maydonchalari mavjudligini minimallashtiradi va markazdan zarba berish ehtimolini kamaytiradi. Bunday zich himoyadan individual harakatlar yordamida o'tish mushkul. Agar himoya chizig'idagi o'yinchilar sinxron harakat qilsa, ikki qanotdan berilgan uzatmalar ham, yon tomondan berilgan o'tkir uzatmalar ham unchalik samarali bo'lmasligi mumkin.

Kamchiliklari. Agar raqib jamoa o'yinchilari hujum yo'nalishini o'zgartirib bir yoki ikki tegishda to'pni bir-birlariga tez uzatsa yoki qanotdan qanotga diagonal to'p uzatmalarini amalga oshirsa, u holda himoyalanayotgan jamoa o'yinchilarning vaziyatga qarab o'zgarish va bir-birini sug'urta qilishdagi tartibi va sinxronligi buzilishi mumkin.

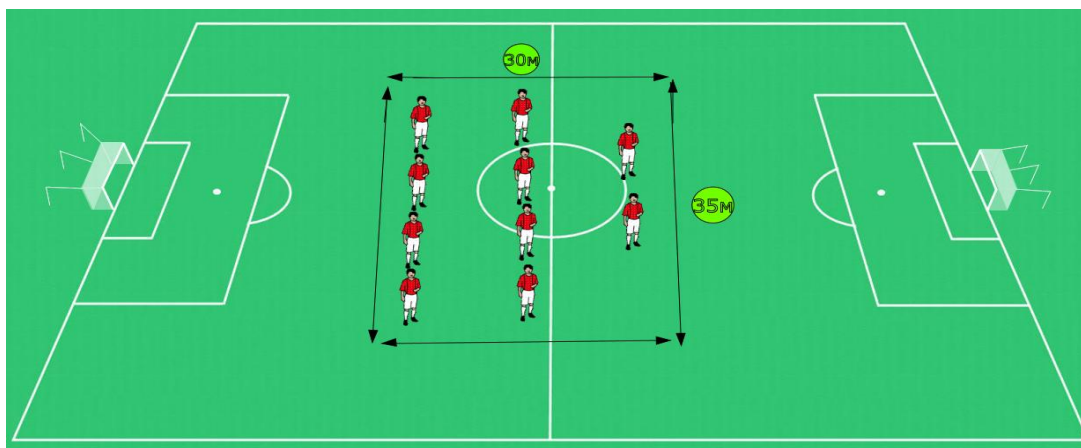
Bundan tashqari, o'yin jarayonida "o'lik nuqtalar" paydo bo'lishi mumkin, bu joyga esa to'p yo'naltirilishi ehtimoli katta. Masalan, darvozabon, markaziy va qanot himoyachi orasida. Ushbu uch futbolchidan qay biri to'pga birinchi bo'lib borishni tanlashi qiyin bo'ladi. Shuning uchun tajribali jamoalar bundan oqilona foydalanishadi. [4,6,7]

Zonaviy himoya qilish usuli himoyaga chuqur joylashishni nazarda tutadi, bu ham uning kamchiliklaridan biridir.

Agar to'rt himoyachi va to'rt yarim himoyachilardan tashkil topgan joylashuvni kuzatadigan bo'lsak, o'yinchilar joylashuvining



shartli sxemasi bo'shliqlarni berkituvchi 30×35 metr o'lchamdagi to'g'ri to'rtburchaklar shaklida bo'lishi kerak (1-rasm).



1-rasm. 4+4+2 o'yinchilar joylashuv sxemasi.

Zonaviy himoyada asosiy rolni markaziy himoyachilar egallaydi. Muhimi, ular raqib jamoasining hujumini oldindan bilish va ko'rish, yuqori start tezligi, yaxshi sakrash, havoda va yerda to'p uchun ishonchli kurashish qobiliyatlariga ega bo'lishlari kerak. Raqib qanotdan uzatmalarni amalga oshirganda, ushbu o'yinchilar jarima maydonchasidagi markaziy zonani yopishlari kerak.

Personal himoya - bu har bir himoyadagi o'yinchiga qat'iy javobgarlik bilan raqib o'yinchisini topshirgan holda himoyani tashkil qilishdir.

O'yinchini personal "ushlash"ning asosiy maqsadi — uning xatti-harakatlarini to'xtatish va sheriklari bilan o'zaro harakatlanishini qiyinlashtirish. Buning uchun raqib o'yinchi bilan shunday masofada bo'lish kerakki, unga uzatilgan to'pni egallab olish kerak yoki uzatma paytida raqibga hujum qilib undan to'pni olib qo'yish kerak. O'yinchining maydonda joylashgan joyiga, to'pning joylashishiga va hujumchining tezligiga qarab, kerakli joyni va masofani egallab raqibni kuchli yoki kuchsizroq taqib qilish mumkin.

Ushbu usulning kamchiligi shundan iborat-ki, hujumchilar ularni taqib qilayotgan o'yinchilarni o'zlari bilan olib ketib hujum rivojlanishi va uni samarali yakunlanishi uchun bo'sh zonalar yaratishadi. Qat'iy personal himoyada, chiziqlardagi o'zaro harakatlar buziladi va sherigini sug'urta qilish imkoniyati qiyinlashadi.

Kombinatsiyalangan himoya zamonaviy futboldagi eng keng tarqalgan usuldir va himoyadagi oqilona o'yin taktikasidir. Unda personal va zonaviy o'yin prinsiplari uyg'unlashgan bo'ladi. Shu bilan birga, ba'zi o'yinchilar faqatgina tayinlangan raqibni taqib qilishi mumkin, boshqalari zonalarda o'ynashlari mumkin.

Ushbu ikki usulning kombinatsiyasi bir futbolchining o'yinida ham bo'lishi mumkin. Ushbu ko'nikma o'yinni olib borish usullar turini ko'paytirib, jamoaning himoyadagi harakatlarini boyitadi va himoyani kuchaytiradi.

Himoyadagi o'yinning asosiy prinsiplari.

Himoya chizig'idagi o'yinchilar quyidagilarni bilishi kerak:

1. Butun jamoa bo'lib himoyalani. O'yinning turli bosqichlarida himoyada jamoaning barcha o'yinchilari qatnashadi. Hujumchilar faol ravishda himoya harakatlarini bajarib, yo'qotilgan to'pni qaytarib olish choralari ko'rishi kerak.

2. Xavfli zonada hujum qilayotgan jamoaning barcha o'yinchilarini yopish kerak. Agar hujum qilayotgan jamoa o'yinchilari to'p bilan bo'lgan sherigidan qisqa yoki o'rta masofada bo'lib va undan to'pni oyoqlari bilan yoki bosh zonada qabul qilish imkoniyati bo'lsa, ularni personal ravishda yopishi kerak.

3. Sug'urta va o'zaro sug'urta tamoyillariga qat'iy rioya qilish. Sug'urtalovchining pozitsiyasi shunday bo'lishi kerakki, u har doim sherigining xatosini tezda tuzatishga qodir bo'lishi kerak. Ushbu pozitsiyani deyarli har doim sug'urta qilinayotgan sherigining orqasida, o'z darvozasiga yaqinroq joyda bo'lishi kerak.

4. Himoyada bir-biriga aytib turishni keng qo'llash zarur. Qoida tariqasida shuni aytish joizki, darvozaga yaqinroq bo'lgan o'yinchi sheriklarning harakatlarini boshqaradi va bu himoyani kuchaytirishga yordam beradi. Bu borada darvozabonning alohida o'rni bor. Uning pozitsiyasi raqib hujumining rivojlanishi va himoyadagi sheriklarining harakatlarini diqqat bilan kuzatib, o'yin vaziyatlarini aniqroq baholash va o'z vaqtida sheriklarini ogohlantirib, ularning xatolarini o'z vaqtida tuzatishga imkon beradi.



5. Sun'iy ravishda "o'yindan tashqari holat"dan foydalanish. Agarda raqib jamoaning himoyani "buzib o'tish" urinishlari juda qat'iy bo'lib va ularning hujumchilari keskin ravishda ochilib, bo'sh joyga chiqib ketishga harakat qilsa, sun'iy ravishda "o'yindan tashqari holat"ni vujudga keltirish mumkin.

6. Raqib zarba bergan paytda o'z darvozasi tomon borish. Raqib darvoza tomon zarba berganda, raqibdan oldin darvoza tomonga borib, raqibni qaytgan to'pga zarba berish imkoniyatidan mahrum qilish kerak.

Himoyadagi individual taktik harakatlar to'p bilan va to'psiz bo'lgan o'yinchiga qarshilik ko'rsatishni o'z ichiga oladi.

To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar.

Himoyalananayotgan o'yinchi quyidagilarga intiladi:

- raqibni to'pni olishga yo'l qo'ymaslik (yopish);

- raqibdan ilgari lab, to'pni egallash (egallab olish).

"Yopish" — bu raqib to'pni qabul qilishini qiyinlashtirishga qaratilgan, himoyalananayotgan jamoa o'yinchilarining to'g'ri pozitsiyani egallash maqsadidagi harakatlaridir.

"Yopish" paytida o'yinchi quyidagi qoidalariga amal qilishi kerak:

1. "Yopish" raqib o'z pozitsiyasi bilan darvozaga tahdid solganda yoki o'z harakatlari bilan darvozaga to'p kiritish uchun qulay vaziyatni yuzaga keltirganda amalga oshiriladi.

2. Raqib darvozaga qanchalik yaqin bo'lsa, uni zichroq "yopish" kerak bo'ladi.

3. O'yin vaziyatiga va o'yinchilarning joylashishiga qarab, himoyachilar sun'iy ravishda "o'yindan tashqari holat"ni yaratishi mumkin.

"Egallab olish"- bu raqibning hujumkor xatti-harakatlarini buzish uchun himoyalananayotgan o'yinchini o'z vaqtida to'pga chiqishi. Egallab olish paytida o'yinchi quyidagilarni amalga oshirishi kerak:

1. To'p turgan joyga yoki to'pni qabul qilayotgan raqibga nisbatan kerakli masofani saqlash.

2. Vaziyatni va harakat amalga oshirilayotgan paytni to'g'ri baholash.

3. To'pni egallab olish uchun eng mos texnik vositani tanlash.

To'p bilan bo'lgan o'yinchiga qarshi harakatlanish

To'p bilan bo'lgan o'yinchiga qarshi individual harakatlanib himoyalalanish taktikasiga asoslangan, ya'ni o'sha o'yinchini kuzatib borish.

To'pni qabul qilish paytida o'yinchi to'pni raqibdan olib qo'yishga harakat qilishi kerak, chunki hujumchining diqqati asosan texnik usulni amalga oshirishga qaratilgan bo'ladi.

To'pni egallab turgan o'yinchiga qarshi harakatlanib, futbolchi quyidagi harakatlarni bajarishga intiladi:

- to'pni olib qo'yish;

- to'pni uzatilishiga yo'l qo'ymaslik;

- to'p bilan xavfli vaziyatga chiqishiga yo'l qo'ymaslik;

- zarba berilishiga yo'l qo'ymaslik.

Himoyadagi guruh taktikasi

Asosiy harakatlar:

- sug'urta

- "devor", "kesib o'tish", "to'pni o'tkazib yuborish" kombinatsiyalariga qarshi harakatlar.

- sun'iy "o'yindan tashqari holatni" yaratish.

Himoyaviy o'yindagi jamoa taktikasi

Himoyadagi jamoaviy harakatlarga quyidagilar kiradi:

- tezkor hujumga qarshi himoyalalanish;

- asta-sekin bo'ladigan hujumga qarshi himoyalalanish;

Tezkor hujumga qarshi himoyalalanish

Himoyadagi jamoaning o'o'yinchilari quyidagilarga majbur:

- darhol to'pni qaytarib olish uchun kurashish yoki birinchi uzatmani amalga oshirilishiga xalaqit berish;

- raqibni qo'shimcha uzatmalarni amalga oshirishga majbur qilish (yonga va orqaga);

- raqiblarning tezkor harakatlariga yo'l qo'ymaslik uchun aniq hamjihatlikda o'zaro harakatlanish, bir vaqtning o'zida maydonning ma'lum bir joyidagi o'yinchilar guruhining darvozaga yaqiniga borish yo'llarni yopish;

- qoida tariqasida birinchi uzatma qilingan o'yinchiga hujum qilishga imkon bermaslik;

Asta-sekin bo'ladigan hujumga qarshi himoyalalanish

Asosiy talablar:

1. Hujumni rivojlanishidagi keskin uzatmalarga imkon bermaslik uchun o'yinchilarning ortga qaytishini amalga oshirish, bu esa raqibni yon tomonlarga uzatmalarni amalga oshirishga majbur qiladi;

2. To'p va bo'sh joy uchun to'g'ridan-to'g'ri kurashda faol ishtirok etish. Bu kurash raqiblar maydon o'rtasidagi chiziqdan o'tganda boshlanadi;

3. Sug'urta qilayotganda himoya chiziqlarining yaxlitligini saqlash, diqqatni jamlash va hujum yo'nalishi bo'yicha harakatlanish;

"Pressing"ni qo'llashning xususiyatlari

Zamonaviy futbolda "pressing" tushunchasi to'pni jamoaviy olib qo'yish taktikasi va hujumni amalga oshirilayotganda to'siqlar yaratishni anglatadi.

Pressingdagi asosiy vazifalar:

- o'z jamoasi hujum boshlashi uchun to'pni raqibdan olib qo'yish (egallab olish);

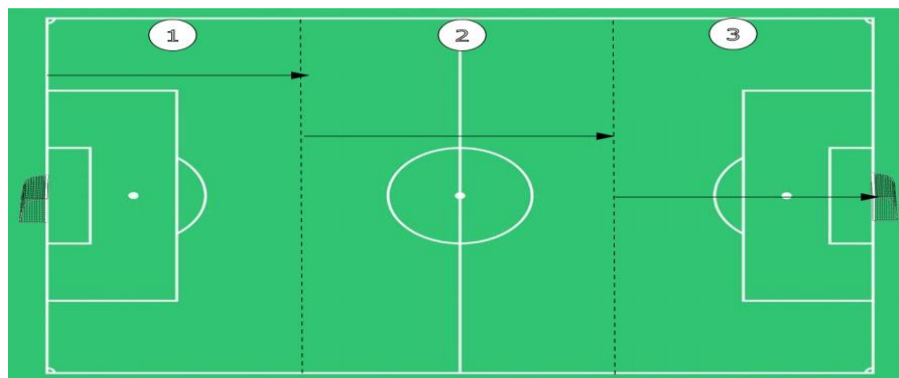


- raqibni uzatmalar berishda xato qilishiga majbur qilish;
- raqibni orqaga to'pni uzatishga majbur qilish (bu esa oldindagi bo'sh zonalarini yo'qotishiga olib keladi va raqib hujumi sekinlashadi);
- raqibni darvozaga noto'g'ri zarba berishga majbur qilish (bunga esa shoshilishga majbur bo'lishlari sababli).

Pressing zonasini tanlash quyidagilarga bog'liq:

- funksional tayyorgarlikka;
- raqibning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasiga;
- o'yin natijasiga.

Pressing uchta zonada bo'ladi (buning uchun futbol maydoni uchta teng qismga bo'linadi, (2 rasm))



2-rasm. Pressing zonalari — “1” himoya zonasi; “2” maydon o'rtasidagi zona; “3”hujum zonasi

“**Pressingda**” o'ynashni o'rganishda va mustahkamlashda mashqlarni tanlashning asosiy jihatlari:

- to'pni olib qo'ygandan keyingi 10 soniya ichida qarshi hujumga o'tish va gol urishga intilish. Bundan ham tezroq amalga oshirish mumkin, ammo mashg'ulotlarda 10 soniya chamlanadi;
- “tez o'ynash, tez o'ynab ketish” ustida ko'p ishlash kerak. To'p olib qo'yilgandan so'ng o'yinchilar darhol 1-2 marotaba to'pga tegib o'rganilgan kombinatsiyalarni amalga oshirishlari uchun to'g'ri joylashishlari kerak.

- markaziy zona qarshi hujumlarning asosi hisoblanadi. To'pni olib qo'ygandan so'ng ushbu zona yopiladi. Futbolchilarga tezkor hujumni rivojlantirish vaqtida ham unda qolish uchun aniq ko'rsatma beriladi.

- to'pga qaratilgan pressing qarshi hujumlarni yanada xavfli qiladi. Aynan to'p zona pressingi mo'ljali bo'lib xizmat qiladi — bunday pressing to'pni yo'qotishdan so'ng bir zonada darhol ko'p sonli o'yinchilar paydo bo'lishini ta'minlaydi, bu esa “tez o'yin tashkil qilish” uchun foydalidir.

Xulosa. Tadqiqot natijalariga ko'ra, himoyaviy taktik harakatlarning 3 ta asosiy turi (zonaviy, personal va kombinatsiyalangan) tahlil qilindi. Zamonaviy futbol jamoalarining taxminan 70-80 %ida kombinatsiyalangan himoya usuli ustunlik qilishi aniqlandi. Pressingni qo'llashda maydonning 3 ta zonasi bo'yicha harakat qilish hujumni cheklash samaradorligini oshiradi. Himoyadagi o'yin samaradorligi o'yinchilar o'rtasidagi o'zaro sug'urta va hamkorlikning 60-70 %ga bog'liqligi bilan tavsiflanadi. Yosh

futbolchilarni tayyorlashda zamonaviy taktik usullarni qo'llash sport natijalarini oshirishning muhim omili hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida” gi 07.04.2023-yildagi PQ-115-sonli O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori.

2. Bektorov O. Yosh futbolchilarning taktik tayyorgarligini musobaqa faoliyatini nazorat qilish asosida oshirish: (PhD) diss avtoref: — Chirchiq. - 2022. - 28 b.

3. А.К. Беляков Особенности подготовки юных футболистов Методическое пособие- М.:ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2012. - 80 с.

4. Нуримов З.Р. Основание эффективных средств совершенствования групповых тактических действий квалифицированных футболистов. Т. - 2004. С. 82-84.

5. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Ташкент Изд-во.Абу-Али-Ибн-Сино. — 2000. - 135 с.

6. Э.А.Лугенов. Техническая подготовка юных футболистов 10-12 лет Екатеринбург - 2019. - 112 с.

7. Антипов, А.В. Эффективность методики развития скоростно-силовых способностей и выносливости у юных футболистов 12-14 лет в процессе годичного тренировочного цикла. Т. - 2014. С. 37-39.