

Date: 11th February-2026

FUDBOL O'YINI TEXNIKASI

Nazarov Bekpo'lat Ergashevich

Xalqaro innovatsion universiteti

“Psixologiya va jismoniy madaniyat” kafedrası o'qituvchisi

Преподаватель кафедры «Психология и физическая культура» Международного
инновационного университета, Узбекистан, г. Карши

Annotasiya: O'yinchilarning tartib qoidalariga rioya qilgan holda o'yin olib borishlarini taminlash va shu bilan birga ularni salomatligi hamda harakatchanligini oshirish.

Shuningdek Fudbol o'yini texnikasini o'rgatadi va taktikasini rivojlantirishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: Futbol maydoni o'lchamlari, belgilar, darvoza maydoni, jarima maydonchasi, bayroqlar, burchak sektori, o'yinchilar soni, rasmiy musobaqalar, hakam kafolati, hakam, start, to'p tashlash, to'pni maydonga tushirish pozitsiyasi, qo'pollik, to'p uzatish, burchak zarba, musobaqa g'olibini aniqlash tartibi, oltin gol, orden, yugurish.

Аннотация: «Обеспечение соблюдения игроками правил и норм при проведении игры, а также повышение уровня их здоровья и двигательной активности. Кроме того, обучение технике футбольной игры и содействие развитию тактических навыков.

Ключевые слова: размеры футбольного поля, разметка, штрафная зона ворот, штрафная площадь, флаги, угловой сектор, количество игроков, официальные соревнования, обеспечение судьи, судья, старт, вбрасывание мяча, позиция мяча на поле, грубая игра, передача мяча, угловой удар, порядок определения победителя соревнования, золотой гол, медаль, бег.

Annotation: “Ensuring that players follow the established rules while playing, while also improving their health and physical activity. In addition, it teaches football techniques and helps develop tactical skills.”

Keywords: Football field dimensions, markings, goal area, penalty area, flags, corner sector, number of players, official competitions, referee assurance, referee, start, throw-in, ball placement, fouls, passing, corner kick, procedure for determining the winner, golden goal, medal, running.

Futbol texnikasining klassifikatsiyasi texnik priyomlarni umumiy (yoki o'xshash) spetsifik belgilariga qarab guruhlariga bo'lishdan iborat. O'yin faoliyati harakteriga qarab futbol texnikasida ikkita yirik bo'lim ajratiladi: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo'lim esa quyidagi:

harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limlariga bo'linadi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan konkret texnik priyomlardan: harakatlanish texnikasi va priyomlari va usullaridan iborat. Bulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim priyom va usullar o'zining muayyan turlariga ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi bo'lib, detallaridagina farq bo'ladi. Har xil priyom,



Date: 11th February-2026



usul va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi. Futbol texnikasining klassifikatsiyasi berilgan. O'rganilayotgan materialni sistemalashtirish, priyom, usul, turlarni tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, ta'lim va olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi. Futbol texnikasining harakteristikasi maydon o'yinchisi va darvozabon uchun umimiy kichik bo'lim bo'lgan harakatlanish texnikasidan boshlanadi.

Harakatlanish texnikasi Harakatlanish texnikasi quyidagi priyomlar guruhini o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish. Harakatlanish texnikasining klassifikatsiyasi ko'rsatilgan. O'yin vaqtida harakatlanish texnikasi priyomlaridan xilma-xil tarzda qo'shib foydalaniladi. Mana, masalan, futbolchining harakatlanish tezligi nihoyatda xilma-xil, sekin yurishdan boshlab startdagi tezlanishu maksimal tezlikka qadar o'zgaradi, yugurishning maromi va yo'nalishi qo'qqisdan o'zgarib turadi. Yugurishning xilma-xil priyomlarini sakrash, to'xtash, burilish bilan birga ko'shib olib borish futbolchi harakatlanishiga xos xususiyat hisoblanadi. Harakatlanish texnikasining priyomlari maydon o'yinchilari va darvozabonning to'pni boshqarish san'ati bilan chambarchas bog'liq. Harakatlanish texnikasi priyomlarini keragicha hamda kompleks tarzda qo'llanish ko'p taktik vazifalarni (to'p olish uchun ochilish va raqibini chalg'itish, pozitsiya tanlash, o'yinchini to'sib olish va h.k) samarali hal qilish imkonini beradi. Yugurish. Futboldagi asosiy harakatlanish vositasi yugurishdir. To'pni boshqarayotgan futbolchilar yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib oladilar. Bundan tashqari yugurish tarkibiy qism sifatida to'pni boshqarish texnikasiga ham kiradi. Futbolda yugurishning quyidagi priyomlari qo'llaniladi: oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftlama qadam tashlab yugurish. Oddiy yugurishdan asosan to'g'ri borayotgan o'yinchilar bo'sh joyga chiqish, raqibni quvish va hokazolarda foydalanadi. Harakat sistemasi ham (bir oyoqqa tayanish va havoda uchish fazalariga bo'linishi) tuzilishi ham yengil atletika yugurishdan farq qilmagani uchun uni oddiy yugurish deyiladi. Qadam uzunligi, chastotasi va ritmidagina farqi bor, xolos

Yugurish qadaming uzunligi sprinterlarda 2-2,2 m ga teng bo'lsa, katta yoshli futbolchilarda o'rtacha 1,3-1,5 m ga teng. Qadamlar chastotasi sprinterlarda sekundiga 4-4,5 qadamga teng. Futbolchilarda chastota sal ortiqroq, sekundiga 5,1-5,5 qadam bo'ladi. Bu esa, havoda uchish fazasi qisqaroq bo'lgani sababli tez to'xtashga yoki tez burilib olishga yordam beradi. Tisarilib yugurishdan asosan to'pni olib qo'yishda va to'sib olishda qatnashayotgan himoyadagi o'yinchilar foydalanadi. Yugurishning bu turi ham siklik (qo'shaloq qadamli) bo'ladi. Qisqa-qisqa, lekin tez-tez qadam tashlash, havoda uchish fazasining qariyb yuqligi unga xos xususiyatdir. Buning sababi siltanish oyog'i orqaga uzatilganda sonning yozilishi cheklangan ekanidadir. O'yin sharoiti ko'pincha maksimal tezlikda tisarilib yugurishni talab qilib qoladi. Bunda tezlik qadam chastotasini oshirish hisobiga ortadigan bo'lib, bu ko'proq oyoqning orqaga aktiv harakat qilishiga bog'liq. Tisarilib yugurayotganda o'yinchi ba'zan muvozanatni yo'qotib yiqilib tushadi. Tayanch oyoq vertikal turgan paytda gavdaning ogirliq markazi o'qi tayanch yuzasining tepasida turishi o'yinchining holati turg'un bo'lishi shartlaridan biridir. Chalishtirma qadam tashlab yugurishdan harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun, turgan joydan o'ngga yoki chapga

Date: 11th February-2026



siltanib yugurish paytida, burilib olgandan keyin foydalaniladi. U harakatlanishning spetsifik vositasi bo'lib, asosan boshqa yugurish turlari bilan birga qo'shib qo'llaniladi. Chalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga ijro etiladigan yugurish qadamlari bilan harakterlanadi. Qadam tashlash siklining birida (qo'shaloq qadamda) siltanuvchi oyoqni oldiga chalishtirib o'tkaziladi. Yugurish paytda havoda uchish fazasi juda qisqa. Juftlama qadam tashlab yugurishdan taktik jihatdan kerakli holatga o'tishda (masalan, o'yinchi oldini to'sib olishda) foydalaniladi. U dastlab harakatlanish fazasi sifatida foydalaniladi, keyinroq o'yindagi vaziyatga qarab, harakatlanish texnikasining turli priyomlari sifatida ijro etiladi. Juftlama qadam tashlab yugurish oyoklarni sal bukib bajariladi. Birinchi qadamni harakat yo'nalishiga yaqin oyoqdan boshlab, yon tomonga tashlanadi. Ikkinchi qadamda oyoqlar juftlanadi. Depsinish va siltanish harakatlarida zo'r berish yuqori tomonga emas, balki yon tomonga yo'naltiriladi.

Barcha xil sakrashlarda depsinish, havoda uchish va yerga tushish fazalari bo'ladi. Sakrashning ikki xil priyomi bor: bir oyoqda depsinib sakrash va ikki oyoqda depsinib sakrash. Bir oyoqda depsinib sakrash oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga bajariladi. Bunday sakrashda aktiv depsinib, ikkinchi oyoqni silkitib, gavda og'irlik markazining o'qi sakrash tomonga o'tkaziladi. Sakrashning trayektoriyasi va kuchi o'yindagi vaziyatga bog'liq. Bir oyoqda yoki ikki oyoqda yerga tushiladi. Qisqa masofali, qattiq amortizatsiya keyingi harakatlarga tezroq va samaraliroq o'tish imkonini beradi. Og'irlik markazi o'qining proyeksiyasi tayanch yuzasining chegarasida yoki undan tashqarida bo'lishi ham shunga yordam beradi. Sakrab to'pga kalla urayotganda ko'pincha maksimal baland ko'tarilish kerak bo'ladi. Bunda yugurib kelib depsinadigan oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib (tayanchga nisbatan burchak hosil qilib) qo'yish yordam beradi. Sal cho'nqaygandan keyin yuqoriga yoki yuqorilab-oldinga tomon aktiv depsinish kerak bo'ladi, bunda qo'llarni ko'krak baravar silkitib ko'tarish depsinishning samarasini oshiradi. Ikki oyoqda dyepsinib sakrash. Bunday usul bilan oldinga, oldinlab-yan tomonga va oraliq yo'nalishlarida sakraladi. Turgan joydan sakraganda o'yinchi depsinish oldidan tezda salgina cho'nqayadi. Oyoqlarini aktiv to'g'rilash bilan birga gavda og'irlik markazining o'qi sakrash tomoniga o'tkaziladi va qo'llar silkitiladi. Yugurib

kelib sakrayotganda so'nggi qadamda bir oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib qo'yiladi. Cho'nqayish paytida ikkinchi oyoq birinchisi yoniga tezlik bilan juftlanadi. Depsinish havoda uchish va yerga tushish fazalari turgan joydan sakragandagi kabi bo'ladi.

Burilish. Burilish yordamida futbolchilar tezlikni minimal kamaytirib, yugurish yo'nalishini o'zgartiradilar. Odatda turgan joyda burilgandan keyin start harakatlari boshlanadi. Burilish, shuningdek, zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish va fintlarning ayrim usullarini bajarish texnikasi tarkibiga kiradi. Burilishning quyidagi priyomlaridan foydalaniladi: hatlab o'tib burilish, sakrab burilish, tayanch oyoqda burilish. O'yin sharoitiga qarab yon tomonlarga va orqaga burilish mumkin. Burilish turgan joyda ham, harakat paytida ham ijro etila beradi. Hatlab o'tib burilganda qisqa-qisqa 2-3 qadam tashlash hisobiga kerakli yo'nalishga qarab olinadi. Harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirishda sakrab burilish samaraliroqdir. Bu ish burilish tomonga aktiv depsinib bajariladi. Silkinch oyoqning kafti ham shu tomonga aylantiriladi. Sakrash unchalik baland

Date: 11th February-2026



bo'lmasa ham to'lato'kis bajariladi. Tayanch oyoqda burilishning ikki turi bor. Birinchisida burilish yo'nalishidan uzoqdagi oyoqqa tayanib burilinadi. Bunda futbolchi gavda og'irlik markazi o'qining proyeksiyasini tayanch satx chegarasidan chiqarib, tayanch oyoq uchida burilish tomonga aylanadi. Ikkinchisida harakat yo'nalishiga yaqin oyoqqa tayanib burilinadi, gavda og'irlik markazining o'qi burilish tomonga ko'chadi. O'tkaziladigan oyoqni ham shu yo'nalishda tayanch oyoqning old tomoniga chalishtirib qo'yiladi. Burilish sal bukilgan tayanch oyoq uchida bajariladi. Dastlabki faza-yugurib kelish. Yugurib kelishning uzun-qisqaligi, uning tezligi futbolchining individual xususiyatlari va taktik vazifalariga qarab belgilanadi. Biroq har gal yugurib kelayotganda, to'p oldindan o'ylab qo'yilgan oyoq bilan tepiladigan qilib mo'ljal olinishi kerak. Bunga eng so'ngidan bitta oldingi qadamni qisqartirib yoki uzaytirib erishsa bo'ladi. Yugurish qadamlarining o'rtacha uzunligi katta yoshli futbolchilarda 130-150 sm ga teng bo'ladi. Yugurib kelish zarba beruvchi bo'g'inlar tezligini oldindan oshirib olishga yordam beradi. Tayyorlov fazasi - zarba beruvchi oyoqni orqaga silkish va tayanch oyoqni yerga qo'yish. So'nggi yugurish qadami vaqtida ortki deysinishdan juda muhim kichik fazazarba beruvchi oyoqni orqaga tortish fazasi ijro etiladi. Sonni anchagina, goho esa maksimal darajada orqaga tortib, tizzani bukish pirovardida keraklicha kuch bilan tepish imkonini beradi, chunki bunda oyoqning to'pgacha yetib keladigan yo'li uzayadi va son oldingi yuzasining muskullari tarang tortiladi. Bundan tashqari, son anchagina orqaga tortilganda harakatlantiruvchi muskullarning hammasi ham cho'ziladi va keyingi bukish harakatida ishtirok etadi. Bularning hammasi harakat oxirida katta tezlikga erishish imkonini beradi. Zarba beruvchi oyoq orqaga tortilishini to'g'ri bajarish uchun yugurib kelishdagi so'nggi qadamni sal uzaytirish kerak. Bu qadam, odatda, boshqalaridan 35-45% uzun bo'lib, 200-250 sm.ni tashkil etadi. Tayanch oyoq To'pdan o'ng yoki so'l tomonga qo'yiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Pedagogika fanlar nomzodi, professor R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida., "Fudbol nazaryasi va uslubyati", <>., Toshkent-2015.
2. O.X.Xamidov Buxora davlat universiteti rektori., 61010313-sport foliyati fudbol bakalavriat dasturi uchun QÓLLANMA., 2021/22
3. <https://uzsiteuz.in.net> - Fudbol óyini texnikasi va qoodalari. IN.NET
4. <https://reja.tdpu.uz.html> 4-mavzu. Fudbol óyini taktikasining tasnifi
5. <https://talaba.su> -Fudbol óyini texnikasi va taktikasining tavsifi-