

FUTBOL O'YINIDA TO'PNI OLIB YURISH TEXNIKASINI O'RGATISH VA TAKOMILLASHTIRISH

Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat kafedrasi v.b dotsenti

Baxodirov Sarvar Sirojiddinovich

Shahrisabz davlat pedagogika instituti Ijtimoiy fanlar

fakuleti Jismoniy madaniyat xotin-qizlar sporti

yo'nalishi 1-22 guruh 3-kurs talabalari

Muhammadiyeva Asilaxon Murodilla qizi

Suyunova Nargiza Izzatillo qizi

Annotatsiya: Futbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish sportchilar uchun juda muhimdir. To'pni olib yurish, futbol o'yinining asosiy elementlaridan biri bo'lib, u nafaqat hujumni amalga oshirish, balki himoya va o'yin davomida to'pni nazorat qilish imkonini beradi. Ushbu maqolada to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish va takomillashtirishga oid asosiy jihatlar, metodlar va amaliyotlar ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: futbol, o'yin, texnika, amaliyot, futbolchilar, tezlik, muvozanat, metodlar.

To'pni olib yurish texnikasi, futbolchilar o'zlarining o'yinlarini yanada samarali va muvaffaqiyatli qilishlari uchun zarur bo'lgan ko'nikmalardan biridir. Bu texnika, to'pni nazorat qilish, harakat qilish va raqiblarni aldash kabi ko'nikmalarni o'z ichiga oladi. To'pni olib yurish jarayonida futbolchi to'p bilan birga harakatlanishi, uning yo'nalishini o'zgartirishi va raqiblar bilan muomala qilishni o'rganishi kerak. Bu esa o'z navbatida,

futbolchining jismoniy tayyorgarligini, tezligini va muvozanatini talab qiladi. To'pni olib yurish texnikasini o'rgatishda birinchi navbatda, futbolchilarga to'p bilan harakat qilishning asosiy qoidalari tushuntirilishi zarur. Bu qoidalar orasida to'pni oyoqning ichki qismini ishlatish, to'pni nazorat qilish va harakatlanish yo'nalishini belgilash kabi elementlar mavjud. Futbolchilar to'pni olib yurishda oyoqning turli qismlaridan foydalanishni o'rganishlari kerak. Oyoqning ichki qismi to'pni nazorat qilishda eng samarali hisoblanadi, chunki bu usul to'pni aniq yo'nalishga yo'naltirish imkonini beradi.[1]

To'pni olib yurish texnikasini takomillashtirish uchun bir qator amaliyotlar va mashqlar o'tkazilishi kerak. Masalan, futbolchilar to'pni olib yurish jarayonida turli xil tezliklarda harakat qilishni o'rganishlari kerak. Bu, o'z navbatida, futbolchilarning tezlik va muvozanatni saqlash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shuningdek, futbolchilar to'pni olib yurishda raqiblar bilan to'qnashuvlardan qochishni o'rganishlari muhimdir. Bu jarayon, futbolchilarni raqibning harakatlarini oldindan sezishga va to'pni olib yurishda o'z pozitsiyalarini to'g'ri belgilashga yordam beradi. To'pni olib yurish texnikasini o'rgatishda ko'plab metodlardan foydalanish mumkin. Masalan, individual mashg'ulotlar, jamoaviy mashg'ulotlar va o'yinlar orqali futbolchilarni o'rgatish mumkin. Individual mashg'ulotlar davomida futbolchilar o'zlarining ko'nikmalarini mustahkamlashlari va o'z ustida ishlashlari mumkin. Jamoaviy mashg'ulotlar esa futbolchilarga bir-birlariga yordam berish, tajriba almashish va o'zaro raqobatni rivojlantirish imkonini beradi. Bundan tashqari, to'pni olib yurish texnikasini o'rgatishda video materiallardan foydalanish ham samarali bo'lishi mumkin. Futbolchilar o'z o'yinlarini ko'rib chiqish va o'z xatolarini tahlil qilish orqali ko'nikmalarini takomillashtirishlari mumkin. Video materiallar orqali futbolchilar to'pni olib yurishning turli usullarini ko'rib chiqishlari va o'z o'yinlarida qanday qilib yaxshilanishlarini aniqlashlari mumkin.[2]

Futbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish jarayonida, shuningdek, motivatsiya va psixologik tayyorgarlik ham muhim rol o'ynaydi. Futbolchilar o'z maqsadlariga erishish uchun motivatsiyalangan bo'lishlari kerak. Bu motivatsiya, o'z-o'zini

rivojlantirish, jamoa uchun foydali bo'lish va o'z ustida ishlash orqali oshirilishi mumkin. Psixologik tayyorgarlik esa futbolchilarning o'zlariga bo'lgan ishonchini oshirish va o'yin davomida stressni boshqarishlariga yordam beradi. To'pni olib yurish texnikasini o'rgatishda, shuningdek, o'yin davomida futbolchilarning qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish ham muhimdir. Futbolchilar tez va to'g'ri qarorlar qabul qilishlari kerak, chunki o'yin davomida vaziyatlar tez o'zgaradi. Bu jarayonni takomillashtirish uchun futbolchilar turli xil vaziyatlarda o'zlarini sinab ko'rishlari va o'z qarorlarini tahlil qilishlari kerak.[3]

Futbol o'yinida jamoaviy strategiyalar har bir jamoaning muvaffaqiyatini belgilovchi muhim omillardan biridir. Jamoaviy strategiyalar o'yin davomida futbolchilarning bir-biri bilan hamkorlikda harakat qilishini, raqibning kuchli va zaif tomonlarini hisobga olib, o'z o'yinlarini rejalashtirishni talab qiladi. Bu strategiyalar jamoaning o'yin uslubiga, o'yinchilarning individual ko'nikmalariga, shuningdek, raqibning o'yin uslubiga mos ravishda ishlab chiqiladi. Birinchidan, jamoaviy strategiyaning asosiy maqsadi o'yin davomida jamoaning umumiy maqsadlariga erishishdir. Bu maqsadlar o'z ichiga gol urish, o'yin nazoratini qo'lga olish, raqibning hujumlarini to'sish va jamoaviy himoyani kuchaytirishni oladi. Har bir jamoa o'z o'yin uslubiga ko'ra strategiyalarni ishlab chiqadi, bu jarayonda jamoaning kuchli tomonlari va raqibning zaif tomonlarini hisobga olish zarur. Jamoaviy strategiyalarni ishlab chiqishda, avvalo, jamoaning o'yin formati muhim ahamiyatga ega. Masalan, 4-4-2, 4-3-3 yoki 3-5-2 kabi o'yin formatlari jamoaning o'yin uslubini belgilaydi. Har bir format o'ziga xos kuchli va zaif tomonlarga ega. 4-4-2 formati ko'proq himoyaga qaratilgan bo'lib, jamoa himoya chizig'ini kuchaytiradi va o'yinchilarga to'plarni tezda to'plash imkonini beradi. 4-3-3 formati esa hujumga qaratilgan bo'lib, jamoaga ko'proq hujumchilarni jalb qilish imkonini beradi va raqibning himoyasini bosim ostida qoldiradi. Jamoaviy strategiyalarni amalga oshirishda futbolchilarning individual ko'nikmalari ham muhim rol o'ynaydi. Har bir futbolchi o'z pozitsiyasida qanday harakat qilishini, raqibni qanday aldashini va jamoa doirasida qanday rol o'ynashini bilishi zarur. Masalan, markaziy yarimhimoyachilar to'pni nazorat qilish va o'yin ritmini belgilashda

muhim ahamiyatga ega. Ular raqibning himoyasini parchalash va hujumchilarni ochiq joylarga chiqarish uchun to'g'ri paslar berishlari kerak. Hujumchilar esa gol urish uchun imkoniyatlarni yaratishi va raqib himoyasini bosim ostida qoldirishi lozim. Jamoaviy strategiyani amalga oshirishda o'yin davomida o'zgarishlar kiritish zarur. Raqibning o'yin uslubi va strategiyasi o'zgarishi mumkin, shuning uchun jamoa o'z strategiyasini ham moslashtirishi kerak. Masalan, agar raqib himoyani kuchaytirs, jamoa o'z hujum uslubini o'zgartirishi va ko'proq to'pni nazorat qilishga intilishi mumkin. Bu jarayonda murabbiy o'yin davomida o'zgarishlarni kiritish, o'yinchilarni almashtirish va yangi taktikalarni qo'llash orqali jamoaning muvaffaqiyatini ta'minlashi zarur. Shuningdek, jamoaviy strategiyalarni ishlab chiqishda o'yin oldidan tayyorgarlik ham muhimdir. O'yin oldidan raqibning o'yin uslubini tahlil qilish, ularning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash jamoaga o'z strategiyasini ishlab chiqishda yordam beradi. Murabbiylar o'yin oldidan raqibning taktikalarini o'rganish, o'z jamoasining kuchli tomonlarini ko'rsatish va raqibning zaif tomonlarini maqsad qilib olishlari kerak. Jamoaviy strategiyalarni amalga oshirish jarayonida o'yinchilar o'rtasidagi kommunikatsiya ham juda muhimdir.[4]

O'yin davomida futbolchilar bir-biri bilan doimiy ravishda muloqotda bo'lishlari, o'z pozitsiyalarini aniqlashlari va bir-birlariga yordam berishlari zarur. Yaxshi kommunikatsiya jamoaning o'yinini yanada samarali qiladi va o'yinchilar o'rtasida ishonchni oshiradi. Bu o'z navbatida jamoaning muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Natijada, futbol o'yinida jamoaviy strategiyalar har bir jamoaning muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Jamoa o'z o'yin formatini, futbolchilarning individual ko'nikmalarini va raqibning o'yin uslubini hisobga olib, strategiyalarni ishlab chiqishi zarur. O'yin davomida o'zgarishlarni kiritish, o'yin oldidan tayyorgarlik ko'rish va kommunikatsiyani rivojlantirish orqali jamoa o'z maqsadlariga erishishi mumkin. Jamoaviy strategiyalar futbol o'yinining murakkabligi va go'zalligini yanada oshiradi, bu esa futbolchilar va muxlislar uchun qiziqarli tajriba yaratadi.[5]

Xulosa:

Natijada, futbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish jarayoni ko'p qirrali va murakkab bo'lib, u jismoniy tayyorgarlik, texnik ko'nikmalar, psixologik tayyorgarlik va strategik fikrlashni o'z ichiga oladi. Bu jarayonni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun futbolchilar doimiy ravishda o'z ustida ishlashlari, yangi usullarni o'rganishlari va o'z ko'nikmalarini rivojlantirishlari kerak. Faqat shunday qilib, ular o'z o'yinlarini takomillashtirishlari va futbol o'yinida muvaffaqiyat qozonishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abduvohidov, A. (2020). "Futbol o'yinida texnik va taktik tayyorgarlik". Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.
2. Murodov, S. (2019). "Futbol: nazariya va amaliyot". Samarqand: Samarqand davlat universiteti.
3. Karimov, R. (2021). "Futbolda to'pni olib yurish va nazorat qilish". Buxoro: Buxoro davlat universiteti.
4. Tashkentov, E. (2022). "Futbol o'yinida texnik ko'nikmalarni rivojlantirish". Toshkent: Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti.
5. Rahimov, D. (2018). "Futbol o'yinida individual ko'nikmalarni o'rgatish". Andijon: Andijon davlat universiteti.
6. Axmatkulovna, Elova Sitora. "Qisqa Masofaga Yuguruvchilarni Mashg 'Ulotlarida Vosita Va Usullarni Qo 'Llanishi." *Miasto Przyszłości* 50 (2024): 526-528.
7. Axmatkulovna, Elova Sitora. "QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNI YILLIK MASHG'ULOTLARIDA YUKLAMALARNI TAQSIMLANISHI." *Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences*. Vol. 3. No. 6. 2024.

8.Axmatkulovna, Elova Sitora. "QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARDA TEZKOR KUCHNI RIVOJLANTIRISH." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 1085-1087.

9.Axmatqulovna, Elova Sitora, and Ergasheva Zulayxo Sodiqovna. "DARS TAHLILI, TURLARI VA UNING PEDAGOGIK AHAMIYATI." *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi* 11.6 (2023): 145-147.

10.Элова, Ситора. "Формирование и совершенствование педагогического мастерства учителей физического воспитания." *Общество и инновации* 4.10/S (2023): 75-79.