

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI FUTBOLCHILARDA TO'PNI USTUNCHALAR ORALATIB OLIB YURISH TEXNIKASINI O'RGATISH

Xomidov Mirxon Uktamovich

*Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari,
sog'lomlashtirish va adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi yo'nalishi
tayanch doktoranti*

Annotatsiya. Ushbu maqolada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi futbolchilarda to'pni ustunchalar oralatib olib yurish texnikasini shakllantirish va rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimi, metodik yondashuvlar hamda o'qitish bosqichlari ilmiy asosda tahlil qilinadi. Futbolchilarda koordinatsion, texnik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirish, mashg'ulot jarayonida to'pni boshqarish ko'nikmasini mustahkamlashning samarali yo'llari yoritilgan.

Kalit so'zlar: futbol, texnika, dribbling, to'pni olib yurish, ustunchalar, koordinatsiya, boshlang'ich tayyorgarlik, mashqlar tizimi.

ОБУЧЕНИЕ ИГРОКОВ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА МЕЖДУ ШТАНГАМИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВОК

Хомидов Мирхон Уктамович

*Бухарский государственный
университет, докторант в
области физического воспитания,
спортивной деятельности,
оздоровления и теории и методики
адаптивной физической культуры.*

Аннотация. В статье на научной основе анализируется система упражнений, методических подходов и этапов тренировки, направленных на формирование и совершенствование техники ведения мяча между штангами у футболистов на начальном этапе подготовки. Выделены эффективные пути развития координационных, технических и ловкостных качеств футболистов, а также закрепления навыков владения мячом в процессе тренировок.

Ключевые слова: футбол, техника, ведение, ведение мяча, стойки, координация, начальная подготовка, система упражнений.

TEACHING PLAYERS IN THE INITIAL TRAINING STAGE THE TECHNIQUE OF CARRYING THE BALL BETWEEN THE POSTS

Xomidov Mirkhon Uktamovich

*Bukhara state university, PhD
student in the field of physical
education, sports activities,
health improvement, and
adaptive physical education
theory and methodology*

Introduction. Football is one of the most popular sports in the world today, and the foundation of the training of young players depends on their technical skills. The initial preparatory stage (8–12 years) is the main stage in which the technical skills of the player are formed. It is during this period that children actively develop such qualities as movement control, coordination, speed, agility. Exercises in carrying the ball between the posts increase the player's coordination ability, flexibility of foot movements, and control over the ball.

Keywords: football, technique, dribbling, ball carrying, posts,

coordination, initial training, exercise system.

Asosiy qism

Maydonda to'pni olib yurish texnikasi va uning ahamiyati

To'pni olib yurish texnikasi (dribbling) — futbolchining oyoqlari yordamida to'pni harakat yo'nalishida boshqarib yurish demakdir. Bu texnika hujumda to'pni oldinga olib chiqish, raqibni chalg'itish yoki o'yinda tashabbusni qo'lga olish uchun zarur. To'pni ustunchalar oralab olib yurish mashqlari bu texnikani shakllantirish uchun eng asosiy va xavfsiz vositalardan biri bo'lib xizmat qiladi. O'qitish metodikasi va bosqichlari: Boshlang'ich bosqichda texnik harakatlarni o'rgatishda “oddiydan murakkabga” tamoyiliga amal qilinadi. Oyoq bilan to'p olib yurish. To'p olib yurishning bu asosiy usuli yugurish hamda to'pga oyoq bilan turli usullarda zarba berib borishning birga qo'shilganidir. Yugurish va to'pga oyoq bilan zarba berish texnikasining tahlili alohida-alohida yuqorida berilgan. Shuning uchun to'p olib yurishning eng muhim detallari va xususiyatlariga to'xtalib o'tamiz. To'p olib ketayotganda, taktik vazifalardan kelib chiqib to'pga har xil kuch bilan zarba beriladi. Kattaroq masofani tez bosib o'tish kerak bo'lsa, to'pni o'zidan 10-12 m uzoqlashtirib yuguriladi. Bunda raqib qarshilik ko'rsatsa, to'pni oldirib qo'yish mumkin. Shuning uchun to'pni uzluksiz nazorat qilib borish va 1-2 m dan 107 ortiq uzoqlashtirib yubormaslik kerak. Shuning bilan birga to'pga tez-tez zarba beraverish ham to'p olib yurish tezligini kamaytirib yuborishini unutmaslik lozim. Ko'rilgan ikkala holda ham zarba berish uchun maxsus silkinish harakatlarini qilishning zarurati yo'q. Orqadagi oyoqda deysinish zarba berish uchun tayyorlov fazasi bo'ladi. Tayanch oyoq to'pning yonginasiga qo'yiladi. Silkinuvchi oyoq to'p tomon harakat qilib zarba beradi. To'p olib yurishning o'yinda eng ko'p qo'llaniladigan bir necha turi bor. Ular bir-biridan zarba berish usuli bilangina farq qiladi. Oyoq yuzining o'rta qismi bilan va oyoq uchi bilan to'p olib ketilayotganda asosan to'g'ri chiziqli harakat qilinadi. Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'p olib yurish yoy bo'ylab harakatlanish

imkonini beradi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p olib yurishda harakat yo'nalishini keskin o'zgartirish mumkin. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p olib yurishni universal usul deb hisoblasa bo'ladi. Bu usul to'g'ri chiziqli harakat qilish, yoy bo'ylab harakatlanish va yo'nalishni o'zgartirish imkonini beradi. Sakrab borayotgan to'pni olib yurishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan yoki son bilan zarba berib boriladi. Bu ikki usulda to'pni yerga tushirmay olib yurish mumkin. Bosh bilan to'p olib yurish. Bu usulni qo'llaganda o'yinchi turli yo'nalishlarda harakatlar qiladi va ketma-ket bosh bilan to'pni yerga tushirmay olib yuradi. Asosan peshona bilan zarba beriladi.

Futbol texnikasining raqib bilan bevosita yakkama-yakka kurashda bajariladigan usullar guruhi aldash harakatlarini tashkil etadi. Fintlar raqib qarshiligini yengish va o'yinni davom ettirish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida ishlatiladi. Fintlardan foydalanish hujumda ham, himoyada ham ko'p taktik masalalarni muvaffaqiyatli hal qilish imkonini beradi. Futbol texnikasida aldash harakatlarining qo'yidagi asosiy usullari ko'zga tashlanadi: "Qocha turib" aldash, "zarba berib" aldash, "to'pni to'xtatib" aldash. Bu fintlarni va ularning turlarini bajarishning xilma-xil usullari bor. Aldash harakatlari texnikasini tahlil qilganda, ikkita umumiy bosqich ajratib ko'rsatiladi. Bulardan biri tayyorlov bosqichi bo'lsa, ikkinchisi asl niyatni amalga oshirish bosqichidir. Aldash harakatlari birinchi bosqichda raqibda qarshilik ko'rsatish uchun javob reaksiyasi uyg'otishga qaratilgan bo'ladi. Shu bosqichdagi harakatning tabiiyligi raqibning javob reaksiyasi qanday bo'lishini belgilab beradi. Ikkinchi bosqichda aldash harakatiga javoban raqib reaksiyasidan keyin futbolchining asl niyati amalga oshiriladi. O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga xos xususiyatdir. Mashg'ulot quyidagi bosqichlarda olib boriladi:

1. Tayyorlov mashqlari – to'pni oyoqda ushlab turish, oyoq ichki va tashqi qismi bilan surish.
2. Oddiy olib yurish – 10–15 metr masofada to'g'ri chiziqli yurish.
3. Ustunchalar oralab yurish – 5–7 ta ustuncha 1–1,5 metr oraliqda

joylashtiriladi.

4. Tezlikni oshirish – masofa 20–25 metr, start va finish belgilanadi.
5. O'yin elementi bilan yakunlash – darvozaga zarba bilan tugallanadi.

Mashqlar tizimi

1. “To‘p bilan yurish” – to‘pni to‘g‘ri chiziqda 15 metr olib yurish.
2. “Ilon izi” mashqi – 6–8 ta ustuncha oralig‘ida to‘pni olib yurish.
3. “Tezlikli olib yurish” – ustunchalar oralab maksimal tezlikda harakat.
4. “To‘pni yo‘qotmaslik” – raqib qarshiligida olib yurish.
5. “Zarba bilan yakunlash” – mashq oxirida darvozaga zarba berish.

Murabbiy faoliyatining roli

Murabbiy o‘qitish jarayonida harakatni ko‘rsatish, tushuntirish, individual yondashuv va motivatsiya usullarini qo‘llashi kerak. Futbolchi boshini ko‘tarib yurish, to‘pni oyoqdan uzoqlashtirmaslik va burilishlarda muvozanatni saqlash kabi qoidalarga amal qilishi zarur.

Amaliy tajriba tahlili

Tajriba Toshkent viloyati sport maktabining 10–11 yoshli 20 nafar futbolchi o‘rtasida o‘tkazildi. 6 haftalik mashg‘ulot davomida futbolchilarning ustunchalar oralab olib yurish tezligi o‘rtacha 12,6 soniyadan 11,0 soniyaga qisqardi, aniqlik 78% dan 92% gacha oshdi.

Xulosa

1. To‘pni ustunchalar oralab olib yurish mashqlari futbolchilar texnik tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.
2. Boshlang‘ich bosqichda texnikani o‘rgatish bosqichma-bosqichlik va o‘yin orqali o‘rgatish tamoyillariga asoslanishi kerak.
3. Mashqlar tizimli qo‘llanilganda futbolchilarda koordinatsion, tezkorlik va to‘pni boshqarish qobiliyatlari sezilarli darajada rivojlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Qodirov, M. (2020). Futbol nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O'zDJTI nashriyoti.
2. Yusupov, A. (2018). Futbolchilarning texnik tayyorgarligi. Toshkent.
3. FIFA Grassroots Coaching Manual. Zurich: FIFA, 2021.
4. Bompa, T., Buzzichelli, C. (2019). Periodization of Sports Training. Human Kinetics.
5. Karimov, B. (2022). Sport mashg'ulotlarida texnik tayyorgarlikni rivojlantirish metodikasi. Toshkent.