

FUTBOL O'YINIDA TO'PNI QABUL QILISH VA UZATISH TEXNIKASI

Amanov Ruslan Ravshan o'g'li

Iqtisodiyot va pedagogika

universiteti talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada futbol sport turi bilan shug'illanuvchi qizlar jamoasi yosh darvozabonlarning texnik-taktik harakatlarini aniqlash va o'zaro taqqoslash orqali ustunlik va kamchiliklarni aniqlashga qaratilgan ma'lumotlar keltirilgan. Mazkur maqoladagi ma'lumotlar murabbiylarga yosh darvozabonlar uchun qaratilgan mashg'ulot samaradorligini aniqlash uchun uslubiy manba bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Futbol, sport, qizlar, umumiy, zarba, darvozabon, texnika, to'p, mashg'ulot.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7- apreldagi PQ-115 son «O'zbekistonda ommaviy va professional futbolni xar tomonlam rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risidagi» Qarorining chiqarilishi, O'zbekiston futbolining yanada rivojlanishida katta ahamiyat kasb etmoqda. Bugungi kunga kelib mamlakatimizda faoliyat olib borayotgan futbol jamoalari moddiy texnik bazasi takomillashtirildi va infratuzilmaviy rivojlanishi ta'minlanmoqda. Jumladan har bir jamoa qoshida ayollar futbol klublarining tashkil etilayotgani xam yuqoridagi fikrlarni tasdiqlaydi.

Jismoniy tarbiya va sport oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak mutaxassisning ijtimoiy shakllanishi, uning jismoniy barkamollikka erishishi, talabalar uchun muhim individual, shaxsiy va professional sifatlarni faol takomillashtirish vositasi sifatida xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish, maxsus bilimlar, harakatlanish malakalari va ko'nikmalari tizimi egallab olish bo'lajak mutaxassislarning professional faoliyatida psixofizik tayyorgarligini ta'minlaydi, ularga jismoniy madaniyat vositalari xamda metodlaridan yuksak darajada ish bajaruvchilik qobiliyatini va ijodiy ta'minlash uchun o'z mehnat jamoalarida sog'lom turmush tarzini jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilishda ulardan faol foydalanishga imkon beradi.

Futbol o'yini tezkor va dinamik o'yin bo'lib, jamoa a'zolaridan o'z pozitsiyasini tez o'zgartirish, raqibni yaxshi o'qish, o'zaro hamkorlikda ishlashni talab qiladi. Taktikani o'rgatish talabaga o'yinda qaysi pozitsiyada, qachon, qanday harakat qilishni to'g'ri tanlashni o'rgatadi.

O'yinchilar o'z pozitsiyalarini yaxshi bilib, muhim vazifalarni amalga oshirishlari kerak. Taktika o'qitish jarayonida talabalar o'zlarini qanday nazorat

qilishni, har bir vazifani bajarishni va jamoaning umumiy o'yin rejasiga mos ravishda harakat qilishni o'rganadilar.

Futbol o'yinida taktik o'zgarishlar tez-tez bo'lib turadi, shuning uchun o'yinchi doimo yangilangan vaziyatga moslashishi kerak. Taktikani o'rgatish talabaga o'yinning har xil holatlarida qanday muammolarni hal qilishni va raqibning strategiyalariga qanday javob berishni o'rgatadi.

Futbol taktikasi nafaqat texnik va jismoniy bilimlarni rivojlantirish, balki aqliy kuchni oshirishga ham xizmat qiladi. Taklif etilgan taktikani tezda o'zlashtirish va amalga oshirish o'quvchilarda tez fikrlash va strategik o'ylash qobiliyatini rivojlantiradi.

To'pni qabul qilish texnikasi futbolchining o'yindagi eng birinchi harakatlaridan biridir. To'pni to'g'ri va aniq qabul qilish nafaqat keyingi harakatlarni bajarishda yordam beradi, balki to'pni ushlab turish va darvozaga yaqinlashish imkoniyatini ham yaratadi. To'pni qabul qilish quyidagi jihatlarga bo'linadi:

Ichki qism bilan qabul qilish: Bu eng tez va samarali usuldir, ayniqsa qisqa masofaga uzatilgan to'plarni qabul qilishda qo'llaniladi. O'yinchi to'pni ichki qismi bilan to'g'ri ushlashi va tezda o'zining keyingi harakatini rejalashtirishi kerak.

Tashqi qism bilan qabul qilish: Agar to'p chetga qochib ketsa yoki kuchli uzatilgan bo'lsa, tashqi qismlar yordamida uni nazorat qilish muhim bo'ladi.

Poldan qabul qilish: To'pni pastga kelganda oyoqlarni to'g'ri joylashtirish va unga ehtiyotkorlik bilan yondashish zarur.

To'pni qabul qilishni o'rganish uchun o'yinchilarni to'pni ko'rish va unga tayyor bo'lishga o'rgatish lozim. Bu, ayniqsa, o'yindagi har bir o'yinchining tezkor qarorlar qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishda yordam beradi.

Tahlil va natijalar.

Futbol taktikasi talabaga o'rgatilishi o'yinchilarga nafaqat jismoniy, balki aqliy jihatdan ham tayyor bo'lish, o'yinni tushunish, raqibni o'qish, jamoaviy ishni rivojlantirish va o'z pozitsiyasida samarali harakat qilish imkonini beradi. Taktikaning o'rgatilishi o'quvchilarga o'yinning barcha nuqtai nazarlarini tushunishga yordam beradi, bu esa o'z navbatida jamoaning umumiy muvaffaqiyatiga olib keladi. To'pni uzatish–futbolning asosiy elementlaridan biridir, chunki bu o'yinchining raqibni alday olish va jamoaning hujumini amalga oshirish imkoniyatini beradi. To'pni aniq uzatish orqali futbolchi jamoasining strategiyasini amalga oshiradi. To'p uzatishning asosiy turlari quyidagilardir:

Ichki qism bilan uzatish: Bu eng aniq va samarali usuldir, ayniqsa, qisqa masofalardagi uzatishlar uchun.

Tashqi qism bilan uzatish: Uzoq masofalarga to'pni uzatishda yoki burchaklar hosil qilishda ishlatiladi. Bu usul kuchli zarba va aniqlikni talab qiladi.

Uzoq uzatish: Jamoaviy hujumni boshlash yoki himoyadan hujumga o'tish uchun uzoq masofaga to'p uzatish zarur.

To'pni uzatish texnikasini o'rganishda o'yinchiga masofani aniqlash, tezkor qarorlar qabul qilish va raqibning harakatlarini kuzatish o'rgatiladi. Bu texnikani samarali bajarish uchun, o'yinchining oyoqlari va tana holatini to'g'ri joylashtirish juda muhim.

To'pni qabul qilish va uzatish texnikalarini o'rgatishda jismoniy va taktik tayyorgarlikni birlashtirish kerak. Quyidagi yondashuvlar samarali natijalarga olib keladi:

Boshqariladigan mashg'ulotlar: O'yinchilarni sekin va aniq harakat qilishga undash. Dastlab, to'pni qabul qilish va uzatishning asosiy elementlarini oddiy mashqlar orqali takrorlash kerak.

Guruh mashg'ulotlari: Kichik guruhlarda o'yinchilarga to'pni bir-biriga uzatish va to'pni to'g'ri qabul qilishni o'rgatish. Bu jamoaning kommunikatsiyasi va hamkorligini rivojlantiradi.

Simulyatsiyalar va o'yindagi vaziyatlar: Real o'yin sharoitlarini takrorlash orqali o'yinchilarni yuqori darajadagi qarorlar qabul qilishga o'rgatish. Masalan, himoya o'yinchilari bilan to'p uzatish va qabul qilishni mashq qilish.

Xulosa va munozara. Futbolning asosiy qoidalaridan biri to'pni qabul qilish va uzatish texnikasini o'rganishdir. To'pni to'g'ri qabul qilish va samarali uzatish, o'yinchining individual ko'nikmalarini yaxshilashdan tashqari, jamoaviy o'yinning muvaffaqiyatini ta'minlaydi. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasini o'rgatish, futbolchilarning o'yinni boshqarish qobiliyatini oshirishga, tezkor qarorlar qabul qilish va o'yinni samarali boshqarishga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-apreldagi PQ-115-son «O'zbekistonda ommaviy va professional futbolni xar tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risidagi» Qarori.
2. Yusupov N.M. Yuqori malakali futbolchi qizlarni tezkor-kuch tayyorgarligining rivojlantirish uslubini takomillashtirish. Dissertatsiya. 2018 yil. Chirchiq. 152 b.
3. Yo'ldashov M.R. Yosh futbolchi qizlarning koordinasion qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirish. Dissertatsiya. 2021 yil. Chirchiq. 144 b.
4. Musayev B.B. Sport metrologiyasi, o'quv qo'llanmasi, Toshkent, Navro'z nashriyoti, 2015, 199 b.
5. Akbarov A., Musayev B.B, Sport metrologiyasi, darslik, Toshkent, Tafakkur qanoti, 2014, 424 b.
6. Akbarov A., "Sportda matematik tahlil usullari", magistrlar uchun o'quv qo'llanma, O'ZDJTSU, 2020, 228 b.

7. Rahimov, A. M. (2018). Axborot dasturiy ta'minot (adt) dan foydalanishda, texnologiyalarini ta'lim sohasida tatbiq etilishi. Научное знание современности, (6), 8-11.
8. Makhmudova Mukhabbat. (2024). THE USE OF PARONYMOUS WORDS IN SPEECH. Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research, 11(12),196–199.