

7-SINFLARDA FUTBOL TO'PNI EGALLASH BILAN BAJARILADIGAN TEXNIK KO'NIKMANI TAKOMILLASHTIRISH

Marg'oziyev Askar Abdunazarovich

Toshkent viloyati Ohangaron tumani

33-umum ta'lim maktabi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqola 7-sinflarda Futbol to'pni egallash bilan bajariladigan texnik ko'nikmani takomillashtirish muammolarini, va ularning mohiyatiga lingvistik nuqtai nazardan kitobxonning uni anglashi uchun ta'sir qiluvchi omillarni hisobga olgan holda tahlil qilingan. [1]

Kalif so'zlar: futbol to'pi, texnik ko'nikma, takomillashtirish, to'p uzatish, dribling

IMPROVEMENT OF THE TECHNICAL DEVICE PERFORMED WITH THE ASSIGNMENT OF A FOOTBALL IN THE 7TH GRADE

Abstract: This article has been analyzed taking into account the problems of improving the technical thinking performed in the 7th grade with mastering the Football Ball, and the factors that affect their essence from a linguistic point of view on the reader's understanding. [1]

Keywords: football ball, technical skills, improvement, ball transfer, dribbling

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО УСТРОЙСТВА, ВЫПОЛНЯЕМОГО С ПРИСВОЕНИЕМ ФУТБОЛЬНОГО МЯЧА В 7-Х КЛАССАХ

Аннотация: Данная статья проанализирована с учетом проблем совершенствования технического мышления, выполняемого в 7-х классах с овладением Футбольным мячом, и факторов, влияющих на их суть с лингвистической точки зрения на понимание читателем. [1]

Ключевые слова: футбольный мяч, технические навыки, совершенствование, Передача мяча, дриблинг

KIRISH

Futbol, Shimoliy Amerikada futbol nomi bilan ham tanilgan, o'n bir o'yinchidan iborat ikki jamoa o'rtasida dumaloq to'p yordamida o'ynaladigan sport turi. O'yinning maqsadi - har bir jamoa to'pni raqib jamoa darvozasiga tepish orqali gol urishdir. O'yin oxirida eng ko'p gol urgan jamoa

g'alaba qozonadi. Futbol dunyodagi eng ommabop sport turi bo'lib, uni turli yoshdagi va qobiliyat darajasidagi millionlab odamlar o'ynaydi. Bu texnik mahorat, jismoniy tayyorgarlik, jamoaviy ish, strategiya va taktika kombinatsiyasini talab qiladi, bu esa uni o'ynash va tomosha qilish uchun qiyin va qiziqarli sport turiga aylantiradi. **Futbol to'pi**, futbol to'pi sifatida ham tanilgan, futbol o'yinida ishlatiladigan to'p turidir. Odatda teri yoki sintetik materiallardan tayyorlanadi va yumaloq shaklga ega. Koptokda odatda sharsimon shakl hosil qilish uchun naqsh bo'yicha joylashtirilgan qora va oq beshburchak panellar mavjud. To'pning o'lchami va og'irligi yoshga va o'yin darajasiga qarab o'zgaradi, lekin uning aylanasi odatda 68-70 sm va og'irligi 410-450 grammni tashkil qiladi. Futbol to'pi o'yinning eng muhim elementidir, chunki o'yinchilar undan gol urish va jamoadoshlari o'rtasida to'p uzatish uchun foydalanadilar.

Adabiyotlar Tahlili Va Metadalogiyasi

Futbolda texnik ko'nikmalarni oshirish amaliyot, sabr va qat'iyatni talab qiladi. To'p bilan muomala qilish mahoratingizni oshirishga yordam beradigan ba'zi maslahatlar:

1. Doimiy ravishda mashq qiling: har kuni yoki haftada to'p bilan ishlash mahoratingizni mashq qilish uchun vaqt ajrating. Muvofiqlik takomillashtirishning kalitidir.

2. Asosiy asoslar ustida ishlang: to'pni boshqarishni yaxshilash uchun asosiy dribling va oyoq mashqlaridan boshlang. Ushbu asoslarni o'zlashtirganingizdan so'ng, yanada ilg'or texnikaga o'tishingiz mumkin.

3. Ikkala oyoqdan foydalaning: Har tomonlama o'yinchi bo'lish uchun chap va o'ng oyog'ingiz bilan to'p bilan muomala qilishni mashq qiling.

4. Ko'ring va o'rganing: Professional o'yinchilarni tomosha qiling va ularning texnikasini o'rganing. Yangi harakatlari va texnikalarni o'rganish uchun onlayn darsliklar ham topishingiz mumkin.

5. Ijodkor bo'ling: yangi harakatlarni sinab ko'ring va to'p bilan ishlashda ijodiy bo'ling. Chaqqonlik va muvofiqlashtirishni yaxshilash uchun konuslar orasidan o'ting yoki to'siqlar yarating.

6. Jamoa bilan mashq qiling: Jamoa bilan o'ynash sizga boshqalar bilan o'ynash va mashq qilish uchun ko'proq imkoniyatlar beradi. Jamoa o'yinini yaxshilash uchun to'pni uzatish va qabul qilish ustida ishlang.

Yodda tutingki, mahoratingizni oshirish vaqt va kuch talab etadi. Doimiy ravishda mashq qiling, qat'iyatli bo'ling va to'p bilan ishlash mahoratingizni takomillashtiring.

To'pga egalik qilish bilan bajarilishi mumkin bo'lgan ko'plab futbol texnik ko'nikmalari mavjud, jumladan dribling, to'pni nazorat qilish, fintlar va

stepoverlar, burilishlar va aylanishlar, to'p uzatish va ko'rish. Har bir ko'nikma mukammal bo'lishi uchun turli darajadagi mahorat va amaliyotni talab qiladi, biroq ularning barchasi o'yinchining to'pni egallash va o'yinda oldinga siljitish qobiliyatiga hissa qo'shadi.

Muhokama

To'pni egallash texnikasi. Futbolchilar uchun, avvalo, to'p bilan harakatlar bajarish xosdir. To'pni egallash texnikasi quyidagilarni: to'pga oyoq va bosh bilan zarba berishni, to'pni to'xtatishni, uni olib yurish va maydon tashqarisidan otishni hamda darvozabon o'yini texnikasini o'rganishni o'z ichiga oladi. Futbol bo'yicha darslarda siz uchib kelayotgan to'pga oyoqning ichki tomoni va ustki tomonining o'rtasi bilan zarba berishni, to'pni oyoqning usti, ichki tomoni bilan tezlik va yo'nalishni o'zgartirgan holda olib yurishni, to'pga bosh bilan zarba berishni, to'pni yon chiziqdan otib berish va aldamchi harakatlarni o'rganasiz.

To'pni oyoqning ustki, ichki, tashqi qismi bilan olib yurish hamda tezlik va yo'nalishni o'zgartirish. Siz kattaroq masofani tezda bosib o'tishingiz kerak bo'lsa, to'pni o'zingizdan 5-8 metr narida olib yuring. Raqib qarshi harakatida to'pni olib qo'yish ehtimoli paydo bo'lsa, to'pni doimiy nazorat qilib turing va uni 1-2 m dan uzoqlashtirmang.

Dumalayotgan to'pga oyoqning ustki qismi uchi bilan zarba berish. Dumalayotgan (uzoqlashayotgan) to'pga zarba berish vaqtida to'p xuddi tinch holatdagidek turishi uchun tayanch oyoq to'pdan keyinga qo'yiladi. O'yinda oyoq uchi bilan zarba berish unchalik ko'p ishlatilmaydi. Bu usul, asosan, raqibdan to'pni olib qo'yish (to'pni siljitish)da yoki boshqa usul bilan to'pni tepish imkoniyati yo'qligida qo'llaniladi. (1-rasm)

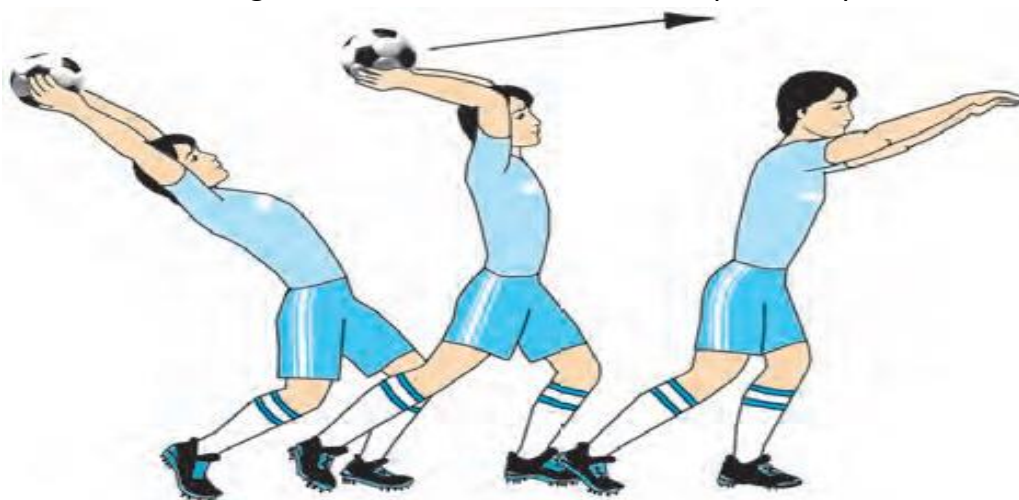


1-rasm

To'pga bosh bilan zarba berish. To'pga bosh bilan zarba berish o'yinning anchagina muhim texnik usulidir. Bu usulni bosh bilan zarur

uzatishlar qilishda, to'pni darvoza oldi xavfli vaziyatdan chiqarib yuborishda, darvozaga aniq va xavfli zarbalar berishda qo'llaniladi. Bosh bilan zarbalar berish peshana o'rtasi va peshana yon qismi bilan zarbalarga bo'linadi. Bosh bilan zarbalar sakramasdan, sakrab va yiqilayotib bajariladi.

To'pni yon chiziqdan tashlab berish. Futbol qoidalariga ko'ra, agar to'p o'yin vaqtida yon chiziqdan chiqib ketgan bo'lsa, uni o'yinga chiziqdan chiqib ketgan joyidan qo'l bilan tashlab kiritiladi. To'pni o'yinga kiritayotgan o'yinchi chiziq orqasida yoki chiziqda ikkala oyog'ini yerga to'liq bosib, maydonga qarab turadi. To'pni ikki qo'llab bosh orqasidan tashlanadi. To'p tashlashni yugurib kelib ham bajarish mumkin, bunda faqat maydon chizig'idan o'tib ketmaslik lozim (2- rasm).



2-rasm

Uchib kelayotgan to'pga oyoqning ichki tomoni va ustki qismi bilan zarba berish. Bu zarbalar o'yinda o'z darvozasini himoya qilishda va to'p uzatishlarda qo'llaniladi. Uchib kelayotgan to'pga yon tomondan zarba berganda gavda tayanch oyoq tomonga egilishi kerak.

Aldovchi harakatlar (usullar). Aldovchi harakatlardan raqibni aldab ketish yoki keyingi harakatlar uchun sharoit yaratishda foydalanasiz. Yosh futbolchilar uchun eng osonlari „zarba“ga va „to'xtatish“ga fintlar hisoblanadi.

Futbol sport turida o'yinchining texnik mahoratini oshirishning ko'plab usullari mavjud. Misol uchun bir nechta usullar:

- To'pni boshqarishga e'tibor qarating: futbolda to'pni kuchli nazorat qilish muhim. Tanangizning barcha qismlari bilan to'pni boshqarishni mashq qiling va dribling mahoratingizni oshiring.

- To'p uzatishning aniqligini oshiring: Kuchli pas beruvchi har qanday futbol jamoasi uchun qimmatli boylikdir. To'pni uzatishda aniqligingiz va masofangiz ustida ishleng.

- Otish texnikasini rivojlantiring: Gol urish yaxshi otish texnikasini talab qiladi. Har xil turdagi zarbalarni mashq qiling, masalan, voleybollar, bosh bilan zarbalar va jingalak zarbalar.

- Ijobiy munosabatda bo'ling: esda tutingki, yaxshilanish vaqt talab etadi, shuning uchun darhol natijalarni ko'rmasangiz, tushkunlikka tushmang. Ijobiy munosabatda bo'ling va qattiq ishlashda davom eting!

Umid qilamanki, bu usullar sizga futbol bo'yicha mahoratingizni oshirishga yordam beradi!

XULOSA

Xulosa o'nida shuni aytish joizki, biz yuqorida 7-sinflarda Futbol to'pni egallash bilan bajariladigan texnik ko'nikmani takomillashtirish bo'yicha fikr yuritdik. Hamda 7-sinf o'quvchilari uchun futbol sport turini takomillashtirish uchun qo'l keladigan maslahatlar berib o'tdik.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Dunyoga mashhur murabbiy va futbolchi Bob Xolmsning "O'yin mahorati". Bu kitob maydonda texnik mahoratini oshirmoqchi bo'lgan futbolchilar uchun juda yaxshi.

2. John DeVitt tomonidan "Yoshlar futbolida murabbiylik: texnik ko'nikmalar". Bu kitob murabbiylarga o'yinchilarga to'pni nazorat qilish, uzatish va zarba berishni yaxshilashga yordam beradigan mashqlar va mashqlarni taqdim etadi.

3. Kit Mayerning "To'pni olg'a siljishi: Futbolning texnik ko'nikmalarini egallash". Ushbu kitobda futbolni yuqori saviyada o'ynash uchun zarur bo'lgan texnik ko'nikmalar chuqur tahlil qilingan va o'yinchilarga asosiy tushunchalarni tushunishga yordam beradigan video misollar keltirilgan.

4. Jon Seversning "Futbol mahorati va mashqlari". Bu kitobda individual ko'nikmalarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilib, mashqlar va mashqlar orqali texnik ko'nikmalarni takomillashtirish bo'yicha to'liq qo'llanma berilgan.

5. Mark Xigginbotem tomonidan "Futbol mahorati bo'yicha to'liq qo'llanma". Bu kitobda bosqichma-bosqich ko'rsatmalar va aniq rasmlar bilan dribling, to'p uzatish, o'q otish va himoyalash kabi futbol ko'nikmalari haqida to'liq ma'lumot berilgan.

6. Murabbiylik qo'llanmasi (www.thecoachingmanual.com) har qanday yoshdagi va qobiliyat darajasidagi o'yinchilar uchun keng ko'lamlı mashqlar, mashqlar va murabbiylik maslahatlarini taklif etadi.

7. Soccer Training Drills (www.soccertrainingdrills.com) o'yinchilarga to'pni nazorat qilish, to'p uzatish va zarba berishga qaratilgan texnik mahoratlarini oshirishga yordam beradigan turli mashqlar va mashqlarni taqdim etadi.

8. Better Soccer Coaching (www.bettersoccercoaching.com) murabbiylar va o'yinchilar uchun o'yinchilarga o'yindagi mahorat va bilimlarini oshirishga yordam berish uchun mashqlar, taktikalar va murabbiylik qo'llanmalarini o'z ichiga olgan resurslarni taklif etadi.

9. Soccer Coach Weekly (www.soccercoachweekly.net) murabbiylar va o'yinchilar uchun mashg'ulotlar, mashg'ulotlar rejalari va murabbiylik maslahatlarini taqdim etadi, bunda asosiy e'tibor texnik mahoratni oshirish va jamoaviy o'yinni yaxshilashga qaratilgan.

10. The Soccer Essentials (www.thesocceressentials.com) o'z mahoratini oshirmoqchi bo'lgan o'yinchilar uchun to'pni o'zlashtirish, to'p uzatish va zarba berishga qaratilgan maslahatlar va mashg'ulotlar bo'yicha maslahatlar beradi.