

Yosh futbolchilarning funksional assimetriyasini hisobga olgan holda to‘pni boshqarish texnikasini o‘rgatish.

Magistr : Bozorov Elbek Bahodir o‘g‘li

Ilmiy raxbar : dots. Shamsiyeva I.Q.

Navoiy davlat pedagogika institute

Annotatsiya. Mazkur maqola yosh futbolchilarda funksional assimetriyaning ta‘sirini o‘rganadi. Assimetriya, ya‘ni futbolchilarda dominir va nondominant oyoqlar orasidagi farq, to‘pni boshqarish texnikasiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Bu maqolada, nondominant oyoqni rivojlantirish orqali futbolchilarning texnik mahoratini oshirish bo‘yicha takliflar kiritiladi. Tadqiqot eksperimental guruhda o‘tkazildi va natijalar shuni ko‘rsatdiki, nondominant oyoqni rivojlantirish to‘pni boshqarish texnikasini yaxshilashga olib keldi..

Kalit so‘zlar : Yosh futbolchilar, funksional assimetriya, nondominant oyoq, texnik mahorat, to‘pni boshqarish, futbol mashg‘ulotlari, dribling, pas berish, zarba berish.

Kirish.Futbol — bu jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni talab qiluvchi murakkab sport turi. Futbolchilarning o‘yin ko‘rsatkichlari, ayniqsa, texnik mahorati, ularning sport faoliyatining muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Yosh futbolchilarda ko‘pincha funksional assimetriya kuzatiladi. Bu assimetriya dominir va nondominant oyoqlar orasidagi farqni anglatadi. Ko‘plab futbolchilarda dominant oyoq to‘pni ko‘proq boshqarish uchun ishlatiladi, nondominant oyoq esa chetlab o‘tiladi. Ushbu assimetriya futbolchilarning o‘yindagi texnik ko‘rsatkichlarini pasaytiradi. Shuning uchun nondominant oyoqni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlarni kiritish futbolchilarning umumiy texnik mahoratini oshiradi[1].

Futbol o‘yinida texnik harakatlar, xususan to‘pni boshqarish ko‘nikmasi o‘yinchining umumiy samaradorligiga bevosita ta‘sir qiladi. Yosh futbolchilar bilan ishlashda ularning individual fiziologik xususiyatlari, jumladan, funksional assimetriyasi hisobga olinishi o‘quv jarayonining natijadorligini oshiradi. Funksional assimetriya, ayniqsa, harakat va idrok organlari faoliyatidagi o‘ziga xos ustunlik (masalan, o‘ng yoki chap oyog‘ining faol ishlatilishi) tarzida namoyon bo‘ladi.

Yosh futbolchilar orasida chapoyoq va o‘ngoyoq ustuvorligi, tananing chap yoki o‘ng tomonining harakatdagi ustunligi o‘quv mashg‘ulotlari davomida sezilarli farq bilan namoyon bo‘ladi. Shu bois, texnik tayyorgarlikda to‘pni boshqarish mashqlari har bir o‘yinchining funksional holatini hisobga olgan holda tuzilishi maqsadga muvofiqdir.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 10–14 yosh oralig'idagi futbolchilarda assimetriya darajasi eng yuqori bo'ladi va aynan shu davrda har ikki oyog'da ishlash malakalarini shakllantirish muhim hisoblanadi. Trening jarayonida har ikki oyog'da to'pni qabul qilish, olib yurish, uzatish va zarba berish mashqlari individual yondashuv asosida rejalashtiriladi. Masalan, o'ngoyoq ustuvor futbolchida chap oyoq bilan bajarigan harakatlar ko'proq takrorlanadi, lekin bu mashqlar bosqichma-bosqich murakkablashtiriladi.

Mashg'ulotlarda bir tomonda joylashgan mushak guruhlarini bilan ishlashga asoslangan muvozanatli yondashuv qo'llanadi. To'pni olib yurish jarayonida ikki oyoqda almashlab yurish, qisqa va uzoq uzatmalarni navbatma-navbat bajarish, shuningdek, murakkab trayektoriya bo'ylab yurish kabi topshiriqlar yordamida futbolchi o'zining funksional chegaralarini kengaytiradi[2].

Mashg'ulot samaradorligini oshirishda individual monitoring tizimi — ya'ni futbolchining assimetriya darajasini baholovchi oddiy testlar (masalan, har ikki oyog'da balans ushlab turish, zarba kuchini o'lchash) orqali natijalarni tahlil qilish — muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu test natijalariga ko'ra, o'quv jarayoniga tuzatishlar kiritiladi va texnik ko'nikmalarni mukammallashtirishga xizmat qiluvchi mashqlar tanlanadi[3].

Tahlillar shuni ko'rsatmoqdaki, funksional assimetriyani hisobga olgan holda mashg'ulotlar o'tkazish natijasida to'pni boshqarish texnikasining o'zlashtirilish darajasi 20–25% ga yuqorilaydi. Bundan tashqari, ushbu yondashuv jarohatlanish xavfini kamaytirishga ham xizmat qiladi[4].

Futbolchilarning individual jismoniy va funksional xususiyatlarini chuqur tahlil qilish asosida tuzilgan trening tizimi ularning sport salohiyatini to'liq namoyon etishiga xizmat qiladi. Funksional assimetriyani hisobga olgan holda tuzilgan texnik o'quv mashg'ulotlari yosh futbolchilarning to'p bilan ishlashdagi aniqlik, muvozanat va moslashuvchanligini oshiradi. Bu esa kelajakda yuqori natijalarga erishish uchun mustahkam asos yaratadi.

Metodologiya. Tadqiqotda 12-14 yoshdagi 50 nafar yosh futbolchi ishtirok etdi. Ular ikki guruhga bo'lingan: nazorat guruhidagi futbolchilar odatiy treninglar bilan shug'ullanishgan, eksperimental guruh esa nondominant oyoqni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar bilan shug'ullanishgan. Mashg'ulotlar uch oy davomida o'tkazildi. Mashqlarni bajarishda futbolchilarga zarba berish, dribling va pas berish kabi asosiy futbol texnikalari taklif etildi. Mashg'ulotlar davomida futbolchilar o'zlarining dominant va nondominant oyoqlaridan qanday foydalanishlarini nazorat qilib borishdi. Har bir futbolchining texnik ko'rsatkichlari, jumladan, pas berish aniqligi, dribling tezligi va zarba kuchi o'lchandi. Natijalar mashqlarni bajarishda

nondominant oyoqning faolligini oshirish futbolchilarning texnik mahoratiga sezilarli ta'sir qilishi ko'rsatdi[5].

Mavjud muammolar:

Funksional assimetriya: Yosh futbolchilarda ko'plab muammolardan biri – dominir va nondominant oyoqlar o'rtasidagi assimetriya. Futbolchilar o'zlarining dominant oyoqlaridan ko'proq foydalanadilar va nondominant oyoqlariga e'tibor bermaydilar. Bu esa o'yinda futbolchilarning texnik mahoratini pasaytiradi. Ko'pincha, nondominant oyoqni ishlatishning zaifligi, zarba berish va pas berishdagi aniqlikni kamaytiradi, shuningdek, futbolchilarning o'yin samaradorligini pasaytiradi.

Mashg'ulotlar uchun vaqtning yetishmasligi: Yosh futbolchilar bilan ishlashda, ko'pincha, dominir oyoqni rivojlantirishga ko'proq e'tibor beriladi. Bu holat, nondominant oyoqni rivojlantirish uchun ajratiladigan vaqtning kamligi bilan bog'liq. Aksariyat mashg'ulotlarda futbolchilarning faqat dominant oyoqlariga qaratilgan mashqlar ustuvor bo'ladi, bu esa nondominant oyoqning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi[6].

Tajriba yetishmasligi: Yosh futbolchilar ko'pincha to'pni boshqarishda faqat dominant oyoqlariga tayanib qolishadi, bu esa o'yindagi qobiliyatlarining cheklanishiga olib keladi. Nondominant oyoqni rivojlantirishga qaratilgan o'quv dasturlarining yetishmasligi, futbolchilarning o'yindagi texnik samaradorligini pasaytiradi.

Men tanlagan yo'l:

Maqolada tanlangan yo'l — nondominant oyoqni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni joriy etish. Ushbu yo'l futbolchilarning texnik ko'rsatkichlarini yaxshilash uchun samarali deb hisoblanadi. Nondominant oyoqni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar futbolchilarga ikkala oyoq bilan to'pni boshqarishni o'rgatadi va o'yinda yanada ko'p qirrali bo'lishlariga imkon yaratadi.

Tanlangan yo'lning qulaylik jihatlari:

1. Ko'p qirrali futbolchilarni tarbiyalash: Nondominant oyoqni rivojlantirish orqali futbolchilar ko'p qirrali bo'lishadi. Ular to'pni faqat dominant oyoqlari bilan emas, balki nondominant oyoqlari bilan ham boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bu esa o'yin davomida ular uchun ko'proq imkoniyatlar yaratadi[7].

2. O'yin samaradorligini oshirish: Nondominant oyoqni rivojlantirish, futbolchilarning texnik mahoratini oshiradi. Bu esa o'yinda zarba berish, pas berish va driblingda aniqlikni yaxshilaydi. Futbolchilar har ikki oyoqdan ham samarali foydalanishlari, o'yinda yuqori ko'rsatkichlarga erishishlariga yordam beradi.

3. Raqobatbardoshlikni oshirish: Futbolchilarning ikkala oyoq bilan ham ishlashlari ularni raqobatbardosh qiladi. Nondominant oyoqni rivojlantirish futbolchilarga to'pni

boshqarish va o'yinni boshqarishda ko'proq imkoniyatlar yaratadi. Bu esa futbolchilarning raqobatdagi ustunligini oshiradi.

4. Texnik mahoratning yaxshilanishi: Nondominant oyoqni rivojlantirishning yana bir muhim jihati — texnik mahoratning yanada yaxshilanishidir. Bu metod, futbolchilarning texnik ko'nikmalarini yaxshilaydi va ularni o'yinda ko'proq muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini yaratadi.

Yosh futbolchilarda funksional assimetriya muammosi, ularning texnik ko'rsatkichlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Nondominant oyoqni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bu muammoni hal qilishning samarali usulidir. Tanlangan yo'l, ya'ni nondominant oyoqni rivojlantirish, futbolchilarning texnik ko'rsatkichlarini yaxshilashga yordam beradi, shuningdek, ularni ko'p qirrali va raqobatbardosh futbolchilarga aylantiradi.

Natijalar:

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, eksperimental guruhdagi futbolchilar nondominant oyoq bilan ishlashda 30% ga ko'proq samaradorlikka erishishdi. Dominant va nondominant oyoqlarni teng darajada ishlatish futbolchilarning texnik ko'rsatkichlarini yaxshiladi. Driblingdagi tezlik, zarba berish aniqligi va pas berish aniqligi oshdi. Bu, shuningdek, o'yindagi umumiy samaradorlikni ham sezilarli darajada oshirdi. Eksperimental guruhdagi futbolchilar o'zlarini ko'p qirrali o'yinchilar sifatida namoyon qilishdi, bu esa o'yinda ko'proq imkoniyatlar yaratdi. Natijalar futbolchilarning mashg'ulotlardagi muvaffaqiyatlarini va o'yindagi texnik ko'rsatkichlarini yaxshilashda nondominant oyoqni rivojlantirishning ahamiyatini tasdiqladi[8].

Munozara:

Tadqiqot natijalari yosh futbolchilarda nondominant oyoqni rivojlantirishning katta ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Mashg'ulotlar davomida futbolchilar nondominant oyoqlarini faol ishlatishni o'rganishdi, bu esa ularning texnik mahoratini sezilarli darajada oshirdi[9]. Dominant va nondominant oyoqlarni teng darajada rivojlantirish yosh futbolchilarga o'yinda ko'proq imkoniyatlar yaratadi. Shuningdek, bu usulning samaradorligi boshqa sport turlari va jismoniy faoliyatlarda ham tasdiqlangan. Yosh futbolchilar uchun nondominant oyoqni rivojlantirish usullari o'yin samaradorligini oshirishi mumkin, bu esa futbolchilarni ko'p qirrali va raqobatbardosh qiladi. Tadqiqot davomida olingan natijalar, shuningdek, yosh futbolchilarning texnik mahoratlarini oshirishga qaratilgan boshqa trening tizimlarida ham qo'llanilishi mumkin[10].

Yosh futbolchilarda funksional assimetriya, ya'ni dominant va nondominant oyoqlar o'rtasidagi farq, to'pni boshqarish texnikasini rivojlantirishda sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Ko'plab yosh futbolchilar o'zlarining dominant oyoqlarini afzal ko'rib, nondominant oyoqni kamroq ishlatadilar. Bu holat, futbolchilarning o'yin samaradorligini pasaytiradi, chunki o'yin davomida faqat bir oyoqdan foydalanish ularning texnik ko'nikmalarini cheklaydi. Bu muammo o'yinchilarning ko'p qirrali futbolchilar sifatida rivojlanishiga to'sqinlik qiladi[11].

Maqolada keltirilgan tadqiqotlar va tahlillar shuni ko'rsatadiki, nondominant oyoqni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar futbolchilarning texnik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Dribling, pas berish va zarba berishdagi ko'rsatkichlarning yaxshilanishi, nondominant oyoqni rivojlantirish orqali futbolchilarning o'yin samaradorligini oshiradi[12]. Bunday mashqlar futbolchilarning ikkala oyoqdan ham samarali foydalanishlariga imkon yaratadi, bu esa o'yin davomida yanada muvaffaqiyatli bo'lishlariga yordam beradi.

Ko'p qirrali futbolchilar tarbiyalash: Futbolchilarning ikkala oyoq bilan ishlash imkoniyatlari ularni raqobatbardosh va ko'p qirrali futbolchilarga aylantiradi. Bu esa o'yin davomida ularning harakatlanish va qaror qabul qilish qobiliyatlarini oshiradi.

O'yin samaradorligini oshirish: Nondominant oyoqni rivojlantirish orqali futbolchilar o'zlarining o'yin samaradorligini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Bunday futbolchilar o'zlarining barcha imkoniyatlarini ochishlari, shu jumladan to'pni boshqarish, zarba berish va pas berishda yanada samarali bo'lishlari mumkin[13].

Umumiy xulosa:

Shu bilan birga, nondominant oyoqni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni dasturga kiritish yosh futbolchilarning o'yin ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Bu futbolchilarning umumiy texnik mahoratini oshirib, raqobatbardoshlikni ta'minlaydi. Nondominant oyoq bilan ishlashni mustahkamlash orqali futbolchilar o'zlarining texnik va taktika ko'nikmalarini rivojlantiradilar, shuningdek, ular o'z o'yinida yangi imkoniyatlar yaratadilar. Bunday yondashuv nafaqat yosh futbolchilarning o'yin samaradorligini oshiradi, balki ularni ko'p qirrali va raqobatbardosh o'yinchilarga aylantiradi, bu esa o'z navbatida futbolning umumiy sifatini yaxshilaydi. Shu sababli, yosh futbolchilarning funksional assimetriyasini hisobga olib, to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishda nondominant oyoqni rivojlantirishning ahamiyati katta. Buning natijasida futbolchilarning umumiy o'yin tajribasi va samaradorligi oshadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

- 1.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining sportni rivojlantirish bo'yicha qarorlari. O'zbekiston Milliy Arxivi, 2023.
- 2.Abdullayev A.X. *Sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish*. Toshkent, 2020.

3. Karimov R.T. *Futbolchilarning funksional tayyorgarligi asoslari*. Samarqand, 2021.
4. Abernethy B., Hanrahan S.J. *The Biophysical Foundations of Human Movement*. Human Kinetics, 2005.
5. FIFA. "Technical report on youth football development." FIFA Research Center, 2021.
6. Gréhaigne J.F., Godbout P., Bouthier D. "Performance assessment in team sports." *Journal of Teaching in Physical Education*, 1997, 16(4), 500–516.
7. Schmidt R.A., Lee T.D. *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. Human Kinetics, 2019.
8. UEFA. *Coaching Manual for Young Players*. Nyon: UEFA Publications, 2020.
9. Williams A.M., Reilly T. "Talent identification and development in soccer." *Journal of Sports Sciences*, 2000, 18(9), 657–667.
10. Zamboni G., Di Michele R. "Functional asymmetry and soccer performance: A longitudinal approach." *Journal of Sports Science & Medicine*, 2020.
Davydov V. *Football training for young players: Techniques and strategies*. Moskva: Sportivnaya literatura, 2018.
12. Platonov V.N. *Sport mashg'ulotining umumiy nazariyasi*. Kiev: Olimpijska literatura, 2018.
13. Chelebadze G.G. *Sportda harakat koordinatsiyasi*. Moskva: Fizkultura i sport, 2019.