

AMPUTANT-FUTBOLCHILARIGA OYOQ KAFTINING ICHKI TOMONI
BILAN TEPISH TEXNIKASIGA O'RGATISH USLUBIYATI

G'.I. Yorqulov

O'zDJTSU yakkakurash sport turlari fakulteti tyutori

gayratyorqulov.2023@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10573131>

Annotatsiya. Maqolada mashg'ulotlar jarayonida amputant futbolchilariga oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepush texnikasiga o'rgatish uslubiyatini qo'llash orqali maxsus vositalarni rejalashtirish hamda texnik tayyorgarlik darajasini oshirish bo'yicha amalga oshirilgan pedagogic tajriba muhokamasi keltirilgan.

Kalit so'zlar: Amputant, futbolchilar, tepish texnikasi, oyoq kaftining ichki tomoni, texnik tayyorgarlik, nogiron, jismoniy imkoniyati cheklangan, zarba berish uslubiyat.

AMPUTEE-METHODOLOGY TO TEACH PLAYERS THE TECHNIQUE OF
KICKING WITH THE INSIDE OF THE PALM OF THE FOOT

Abstract. The article is presented a discussion of the pedagogical experience of planning special tools and increasing the level of technical training by using the methodology of training amputee football players to kick with the inner side of the foot during training.

Key words: amputee, football players, kicking technique, inner side of the foot, technical training, disabled, disabled, kicking technique.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФУТБОЛИСТОВ С АМПУТИРОВАННЫМИ
КОНЕЧНОСТЯМИ ТЕХНИКЕ УДАРОВ НОГАМИ ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ
ЛАДОНИ

Аннотация. В статье представлено обсуждение педагогического опыта планирования специальных средств и повышения уровня технической подготовки путем использования методики обучения футболистов-ампутантов ударам внутренней стороной стопы во время тренировки.

Ключевые слова: инвалид, футболисты, техника удара ногами, внутренняя сторона стопы, техническая подготовка, инвалид, инвалид, техника удара ногами.

Dolzarbli. Bugungi kunda jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilarimiz Osiyo hamda olimpiya va paralimpiya o'yinlarida yaxshi natijalarga erishib, O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarishmoqda. Nogironlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni muntazam rivojlantirish hamisha prezident va davlatimiz diqqat markazida turibdi.

Amputant futbol sport turi keng xalq ommasini jismoniy rivojlantirishning, aholi salomatligini mustahkamlashning eng samarali, binobarin, eng ommaviy vositadir. Amputant futbol –atletik o'yin hisoblanadi. U tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik va sakrovchanlik kabi jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Amputant-futbolchi o'yin jarayonida tayyorgarlikning barcha turlarini rivojlantirishga e'tibor qaratiladi. Bu esa jismoniy imkoniyati chelangan shaxslarning funksional imkoniyat darajasini oshirishga ma'naviy-irodaviy xislatlarini tarbiyalashga yordam beradi [1;2-3-b, 2;3-b, 3;2-3-b].

Tadqiqot maqsadi: Amputant futbolchilarga oyoq ichki tomoni bilan tepishga o'rgatish uslubiyatini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari: Amputant futbolchilar to'p tepish texnikasini tahlil qilish va o'rganish;

Amputant futbolchilar mashg'ulotlarida texnik tayyorgarlik darajasi va texnik harakatlar uzviyligini ta'minlashga qaratilgan to'p tepishga o'rgatish uslubiyatini ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Boshqa sport turlaridagi mashg'ulotlarda ko'pincha amputant futboldan qo'shimcha sport turi sifatida foydalaniladi. Amputant-futbolda futbolchilar yo'nalishini o'zgartirib yugurish, sakrashning turli xillari, struktura jihatdan turlicha gavda harakatlari, to'pni tepish, to'xtatib olish va olib yurish, maksimal tezlikda harakat qilish, irodaviy xislatlarining, taktik tafakkurning kamol topishi kabilarni futbolni har qanday ixtisosdagi sportchiga kerak bo'lgan ko'pgina muhim xislatlarni o'stiradigan sport o'yini, deb hisoblash imkonini beradi.

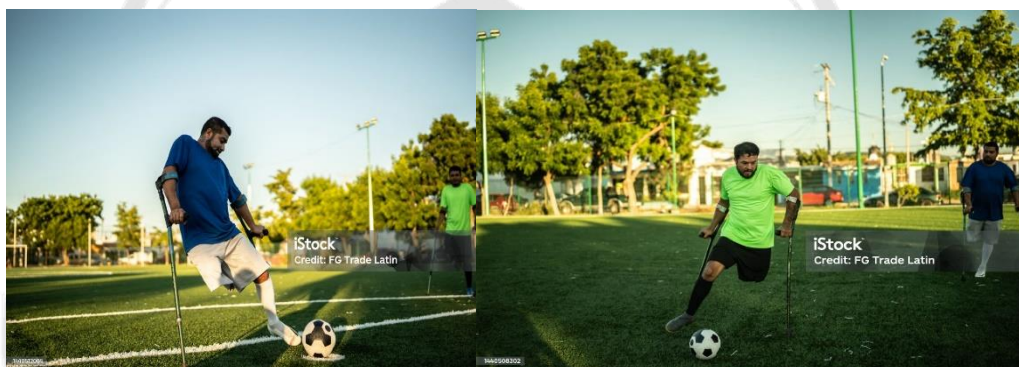
Nogiron bolalarning biror mashg'ulot bilan uzoq vaqt va muntazam shug'illanishi natijasida mushaklarda yuzaga keladigan o'zgarishlar morfologik va biokimyoviy xususiyatlar bilan belgilanadi. Organizmdagi moddalar almashinuvi jarayoni bajarilayotgan ish darajasiga moslashadi. Mustaqil O'zbekiston Respublikasining strategik vazifalaridan biri-kelajakdagi barcha ezgu ishlarni amalga oshirishga qodir bo'lgan jismoniy sog'lom va ma'naviy barkamol shahsni voyaga yetkazishdan iborat. Bu vazifalarni amalga oshirish uchun tarixni chuqur o'rganishimiz, sport turlari qoidalarini bilishimiz, o'quv ishlarini rejalashtirishga hamda ularni samarali olib borishga yangicha va ijodiy qarashimiz, ishga tashabbuskorlik bilan yondoshmog'imiz kerak.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish asosan qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishda, shuningdek mo'ljalga yaqin masofadan tepilayotganda qo'llaniladi.

Shunday zarba berish texnikasining ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz. Yugurish boshlanadigan joy, to'p va mo'ljal (nishon) taxminan bir chiziqli bo'ladi. Zarba beruvchi oyoqni

orqaga tortish so'nggi yugurish qadamidagi ortga deysinish hisobiga bajariladi. Tepish harakati sonni oldinga bukish bilan bir vaqtda zarba beruvchi oyoqni tashqari tomon burishdan (supinatsiyadan) boshlanadi. Zarba berish paytida taranglangan oyoqning uchi tashqari tomon burilgan, uning kafti esa to'p uchadigan yo'nalishga nisbatan aniq to'g'ri burchak hosil qilgan bo'lishi kerak. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi. Zarba berish oyoq kafti ichki sathining o'rtasi bilan ijro etiladi. Oyoqning zarba berish vaqtidagi holati surib borish vaqtida ham saqlanib qoladi.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish asosan qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishda, Shuningdek, mo'ljalga yaqin masofadan tepilayotganda qo'llaniladi.



1-rasm. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berish

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepilganda to'pga oyoqning kattaroq sathi tekkan uchun bunday tepish anchagina aniq bo'ladi. Biroq zarba beruvchi oyoqning orqaga tortilishi maksimal darajaga yetmagani sababli, bu uslda berilgan zarbaning kuchi boshqa usullardagiga nisbatan kamroq bo'ladi. Bu esa to'son suvagi boshini bo'g'in chuqurchasiga siqib, sonning zarba berish harakati uchun zarur bo'lgan supinatsiyasini yo'q qilib qo'yishi bilan bog'liq.

Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish «o'rtacha» va «uzun» uzatishlarda, darvozaning uzunasiga «o'qdek» berishlar va hamma masofalardan nishonga tepish paytlarida qo'llaniladi.

Xulosa. Mazkur tepishni bajarishda to'p va nishonga nisbatan 45° hosil qilib yugurib kelinadi. Yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xususiy chetlanishlar 30° dan 60° gacha bo'lishi mumkin. Bunda zarba beruvchi oyog'ining orqaga tortilishi maksimal darajaga yaqin bo'ladi.

Tizzasi sal bukilgan tayanch oyoq kaftining tashqi qismi (oyoq tagining tashqi cheti) yerga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga sal engashadi. Tepish harakati sonni bukishdan boshlanib, boldirni keskin yozib yuborish bilan tugaydi. Oyoq uchi pastga cho'zilgan, oyoq tarang bo'ladi.

Zarba paytida to'p bilan tizza bo'g'imini birlashtirib turuvchi shartli o'q frontal tekislikda og'ibroq turadi. Ana shu shart, shuningdek zarbani to'pning o'rta qismiga berish natijasida to'p past trayektoriya bo'ylab uchadi. Bunday harakatlarni mashg'ulot jarayonida qo'llash orqali

amputant futbolchilarni texnik tayyorgarlik darajasi takomillashadi hamda musoqalarga maqsadli tayyorlash imkoniyati kengayadi.

REFERENCES

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 18-майдаги “Паралимпия ҳаракатини ривожлантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ-5114-сон қарори.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 5-ноябрдаги “2024-йил Париж шаҳрида (Франсия) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига спортчиларимизни комплекс тайёрлаш тўғрисида”ги ПҚ- 5281-сонли қарори.
3. Laylo Baxromovna Sobirova. O‘zbekistonda golbol sport turini ommalashtirish orqali ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslar harakat faolligini rivojlantirish uslubi // Scientific progress. 2022. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-zbekistonda-golbol-sport-turini-ommalashtirish-orqali-korish-qobiliyatida-nuqsoni-bor-shaxslar-harakat-faolligini-rivojlantirish> (дата обращения: 15.11.2022).
4. Л.Б Собирова, Ш.А Абдиев, Имконияти чекланган талаба кизларни сараланган махсус жисмоний воситалар ёрдамида жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги Namangan davlat universiteti ilmiy axborotnomasi, 2022/2
5. G‘ofurov Sh.X. Adaptiv sport o‘yinlari (Futbol) O‘rgatish metodikasi O‘quv qo‘llanma T:/2021 –B.-85-89
6. Baxtiyorov D.B. Adaptiv sport o‘yinlari (Amputant-futbol) o‘rgatish metodikasi O‘quv qo‘llanma T:/2023 –B.-65-72.
7. Khujamkeldiev G.S. Psychological and training preparation of kenyan middle distance runners // “NamDU ilmiy axborotnomasi” ilmiy jurnali №9. Namangan, 2023. – B. 646-650. [13.00.00 №30]
8. Xo‘jamkeldiyev G‘.S. Yugurish turlarida turli jismoniy mashqlarni bajarishda charchashning fiziologik va biokimyoviy asoslari // Бердақ номидаги Қорақалпоқ давлат университетининг ахборотномаси илмий журнали №3. Нукус, 2023. – Б. 125-128. [13.00.00 №13]