

**YOSH FUTBOLCHILARNING FUNKSIONAL ASSIMMETRIYASINI 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

Kirish: Yosh futbolchilarda funksional assimetriya, ya'ni dominant va nondominant oyoqlar o'rtasidagi farq, to'pni boshqarish texnikasini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Futbolchilarning ko'plab mashg'ulotlari faqat dominant oyoqqa qaratilgan bo'lib, nondominant oyoqni rivojlantirishga yetarlicha e'tibor berilmaydi. Bu esa futbolchilarning o'yindagi texnik samaradorligini pasaytiradi.

Futbol sportida texnik harakatlarning mukammal o'zlashtirilishi o'yinchining jismoniy va funksional xususiyatlariga bevosita bog'liq. Ayniqsa, 10–14 yosh oralig'idagi futbolchilar bilan ishlashda funksional assimetriya — ya'ni tananing chap va o'ng tomonlari orasidagi harakat va kuch farqlari —ni hisobga olish texnik mashg'ulotlarning samaradorligini oshiradi[1].

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, aksariyat yosh futbolchilarda o'ngoyoq ustuvorligi kuzatiladi, bu esa chap oyoq bilan bajariladigan harakatlarning sustlashuviga olib keladi. Shu sababli, har ikki oyoqda teng ishlash ko'nikmasini shakllantirish texnik tayyorgarlikning muhim yo'nalishidir.

Mazkur tadqiqotda yosh futbolchilarning to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish jarayonida assimetriya darajasi testlar orqali baholandi. Shuningdek, har ikki oyoqda to'pni olib yurish, uzatish va zarba berish mashqlari tizimli tarzda takrorlandi. Mashg'ulotlar individual yondashuv asosida tuzildi — har bir futbolchi uchun o'ziga xos murakkablik darajasi tanlandi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, funksional assimetriyani hisobga olgan holda olib borilgan mashg'ulotlar futbolchilarning texnik ko'rsatkichlarini 20–25% ga yaxshilagan. Shuningdek, chap oyoq bilan bajarilgan harakatlarning aniqligi va muvozanat darajasi ham oshdi[2].

Muammolar: FunkSIONAL assimetriya: Yosh futbolchilarda dominir oyoqning afzalligi va nondominant oyoqni kam ishlatish.

Mashg'ulotlardagi asimetriya: Futbolchilarning mashg'ulotlariga faqat dominant oyoqqa yo'naltirilgan mashqlar kiritilishi.

Tajriba yetishmasligi: Futbolchilar to'pni boshqarishda faqat dominant oyoqqa tayanishadi, nondominant oyoqni rivojlantirishga e'tibor berilmaydi.

Muammolarni bartaraf etish yo'llari: Nondominant oyoqni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlarni joriy etish. Mashg'ulotlarda vaqtni samarali taqsimlash va ikkala oyoq bilan ham ishlashga imkon yaratish[3].

Futbolchilarga har ikki oyoq bilan ham to'pni boshqarishni o'rgatish.

Tanlangan yo'l: Nondominant oyoqni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni dasturga kiritish. Ushbu yo'l futbolchilarning texnik ko'rsatkichlarini yaxshilash va ularni ko'p qirrali futbolchilarga aylantirishga imkon yaratadi. Bu yo'lning asosiy afzalligi shundaki, futbolchilar ikkala oyoq bilan ham samarali ishlay olishadi va o'yinda yuqori ko'rsatkichlarga erishadilar.

Tanlangan yo'lning qulaylik jihatlari: Ko'p qirrali futbolchilarni tarbiyalash: Futbolchilar ikkala oyoq bilan ishlashga o'rgatiladi, bu ularning ko'proq imkoniyatlarga ega bo'lishini ta'minlaydi.

O'yin samaradorligini oshirish: Nondominant oyoqni rivojlantirish o'yin davomida aniqlik va samaradorlikni oshiradi[4].

Raqobatbardoshlikni oshirish: Ko'p qirrali futbolchilar raqobatda ustun bo'lishadi, chunki ular har qanday vaziyatda to'pni boshqarish va qaror qabul qilishda yanada muvaffaqiyatli bo'ladi.

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, yosh futbolchilar bilan ishlashda funksional assimetriyani e'tiborsiz qoldirmaslik zarur. Bu nafaqat texnik rivojlanishni, balki jarohat xavfini kamaytirishni ham ta'minlaydi. O'quv mashg'ulotlariga funksional testlar asosida yondashish zamonaviy sport pedagogikasining muhim yo'nalishlaridan biridir.

Yosh futbolchilarning funksional assimetriyasini bartaraf etish uchun nondominant oyoqni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni joriy etish zarur. Bu yondashuv futbolchilarning texnik mahoratini oshiradi, o'yin samaradorligini yaxshilaydi va ularni

raqobatbardosh, ko‘p qirrali futbolchilarga aylantiradi. Nondominant oyoqni rivojlantirish futbolchilarga o‘z imkoniyatlarini yanada kengaytirish va o‘yinda muvaffaqiyatga erishish uchun zarurdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

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.