

Ilmiy maqola / Original article

10-12 YOSHLI FUTBOLCHILARGA TO'PNI TO'XTATISH TEXNIKASINI O'RGATISHDA MAXSUS MASHQLARNING O'RNI

B.B.Nigmanov¹, U.G'.Abdug'ofurov²

1. Nizomiy nomidagi O'zMPU Jismoniy tarbiya va sport kafedrası professori

2. Nizomiy nomidagi O'zMPU Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi 3-bosqich talabasi E-mail: borinigmanov24@gmail.com

Mas'ul muallif: Nigmanov Bori Botirovich, Nizomiy nomidagi O'zMPU Jismoniy tarbiya va sport kafedrası professori.

Accepted: 08 Avgust 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Nigmanov, B. B. 10-12 YOSHLI FUTBOLCHILARGA TO'PNI TO'XTATISH TEXNIKASINI O'RGATISHDA MAXSUS MASHQLARNING O'RNI / B. B. Nigmanov, U. G. Abdug'ofurov // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — T. 7, № 1. — B. 237–240.

Annotatsiya. Ushbu ishda 10–12 yoshli futbolchilarga to'pni to'xtatish texnikasini o'rgatishda maxsus mashqlarning ahamiyati yoritiladi. Maxsus mashqlar texnik ko'nikmalarni samarali shakllantirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: futbol, to'pni to'xtatish, texnika, maxsus mashqlar, yosh futbolchilar.

РОЛЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ ОСТАНОВКИ МЯЧА У ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ

Аннотация. В данной работе рассматривается значение специальных упражнений в обучении технике остановки мяча у футболистов 10–12 лет. Специальные упражнения способствуют эффективному формированию технических навыков.

Ключевые слова: футбол, остановка мяча, техника, специальные упражнения, юные футболисты.

THE ROLE OF SPECIAL EXERCISES IN TEACHING BALL CONTROL TECHNIQUE TO 10-12-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS

Abstract. This work examines the role of special exercises in teaching ball control technique to 10–12-year-old football players. Special exercises effectively develop technical skills.

Keywords: football, ball control, technique, special exercises, young players.

Futbol sport turi sifatida bolalar va o'smirlar orasida eng ommabop o'yinlardan biri hisoblanadi. 10–12 yosh davri esa futbolchilar uchun boshlang'ich texnik ko'nikmalarni shakllantirishning eng muhim bosqichi sanaladi. Aynan shu davrda to'p bilan ishlash texnikasi, xususan, to'pni to'xtatish malakasi to'g'ri o'rgatilsa, kelgusida sportchining umumiy o'yin saviyasi yuqori darajada shakllanadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekistonda futbol sohasini raqamlashtirish va ommaviyligini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi, 21.08.2025 yildagi PQ-262-sonli qarorida 1. "Maktablar futbol ligasi" yangi formatda "Futbolimiz kelajagi sening qo'lingda" musobaqasi sifatida har yili umumiy o'rta ta'lim tashkilotlarining 1 — 4 va 5 — 8-sinflari jamoalari o'rtasida uch bosqichda (tuman (shahar) — viloyat — respublika) o'tkazib borish tartibi joriy qilinadi. 2. "Futbolimiz kelajagi sening qo'lingda" musobaqalarida g'olib va sovrindor bo'lgan umumiy o'rta ta'lim tashkilotlariga Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi tomonidan har yili birlamchi sport jihozlari uchun ajratilgan Davlat budjeti mablag'lari hisobidan zarur sport jihozlari va anjomlari yetkazib beriladi[footnoteRef:1] deb alohida aytib o'tilgan. [1:]

To'pni to'xtatish futbol texnikasining asosiy elementlaridan biri bo'lib, u o'yin jarayonini nazorat qilish va keyingi harakatlarni samarali amalga oshirishga xizmat qiladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yosh futbolchilarda ushbu texnikani shakllantirishda maxsus mashqlar tizimi muhim pedagogik vosita hisoblanadi. Chunki maxsus mashqlar orqali harakatlarni takrorlash, aniqlikni oshirish va to'pni qabul qilishda ishonchlilikni mustahkamlash mumkin bo'ladi.

Shu sababli, 10–12 yoshli futbolchilarga to'pni to'xtatish texnikasini o'rgatishda maxsus mashqlarning o'rni va ularning samaradorligini o'rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Mazkur mavzu yosh sportchilarning texnik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan ilmiy-metodik yondashuvlarni takomillashtirishga xizmat qiladi.

To'pni to'xtatish texnikasi futbolchining o'yin jarayonini boshqarishida muhim rol o'ynaydi, chunki u keyingi harakatlar (uzatish, dribling, zarba berish) uchun asos yaratadi. Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, ushbu texnikaning muvaffaqiyatli o'zlashtirilishi sensor-motor koordinatsiya, fazoviy idrok va reaksiya tezligiga bevosita bog'liq.

Futbolda to'pni to'xtatish (qabul qilish) usullari odatda 5 ta asosiy turga bo'linadi:

1. Oyoq bilan to'xtatish.

Eng ko'p ishlatiladigan usul.

Ichki tomon bilan

Tashqi tomon bilan

Tag qismi (yostiqla bilan)

2. Son bilan to'xtatish.

O'rta balandlikdan kelayotgan to'plarni yumshatib qabul qilish uchun ishlatiladi

To'pni yerga tushirib nazorat qilishga yordam beradi

3. Ko'krak bilan to'xtatish.

Balanddan kelayotgan to'plarda qo'llanadi

Tanani orqaga yengil tashlab, to'pni yumshatib tushirishga xizmat qiladi

4. Bosh bilan to'xtatish.

Havo orqali kelayotgan to'plarni bosh bilan yumshatib nazorat qilish

Ko'proq himoyachilar va markaziy o'yinchilarda uchraydi

5. Qorin (ba'zan tana) bilan to'xtatish.

Kamroq qo'llanadi

Favqulodda vaziyatlarda to'pni yo'naltirish yoki yumshatish uchun ishlatiladi.



1. Oyoq bilan to'xtatish. Oyoq bilan to'pni qabul qilish futbol texnikasining eng asosiy va eng ko'p qo'llaniladigan elementi hisoblanadi. Biomekanik nuqtai nazardan, bu usulda mushaklarning amortizatsiya (yumshatish) funksiyasi ishlaydi. Ya'ni, to'p zarbasi energiyasi oyoq bo'g'imlari orqali sekinlashtiriladi.

Bu jarayon "kinetik energiyani pasaytirish" deb izohlanadi. Ichki, tashqi yoki tag qismi orqali to'pni to'xtatishda koordinatsiya va muvozanat muhim rol o'ynaydi. Bu usul ayniqsa past va o'rta tezlikdagi to'plarni nazorat qilishda samarali hisoblanadi.



2. Son bilan to'xtatish. Son bilan to'pni to'xtatish o'rta balandlikdan kelayotgan to'plarni qabul qilishda qo'llaniladi. Biomekanik jihatdan son mushaklari (kvadriseps guruhi) to'p zarbasini yumshatib, uning yerga tushish tezligini kamaytiradi. Bu usul sensor-motor koordinatsiyani va vaqtni to'g'ri baholash qobiliyatini rivojlantiradi. Sportchi to'pning trayektoriyasini oldindan taxmin qilib, harakatni moslashtiradi (antitsipatsiya jarayoni).

3. Ko'krak bilan to'xtatish. Ko'krak bilan to'pni qabul qilish yuqori trayektoriyadan kelayotgan to'plarda qo'llaniladi. Bu usulda tananing orqa tomonga yengil egilishi orqali to'pning kinetik energiyasi kamaytiriladi. Fiziologik jihatdan ko'krak mushaklari va umurtqa harakatchanligi muhim ahamiyatga ega. Bu texnika vestibulyar apparatni (muvozanat tizimini) faollashtiradi va sportchining fazoviy orientatsiyasini kuchaytiradi.

4. Bosh bilan to'xtatish. Bosh bilan to'pni to'xtatish ko'proq havo to'plarini nazorat qilishda ishlatiladi. Biomekanik tahlilga ko'ra, bu usulda bo'yin mushaklari va tana muvozanati asosiy rol o'ynaydi. Ilmiy jihatdan bu harakat "dinamik amortizatsiya" tamoyiliga asoslanadi, ya'ni to'p zarbasi bosh va tana harakatlari orqali yumshatiladi. Bu usul kognitiv tezkorlik va fazoviy idrokni rivojlantiradi.

5. Qorin (tana) bilan to'xtatish. Tana bilan to'pni to'xtatish kamroq qo'llaniladigan, lekin murakkab vaziyatlarda foydali texnika hisoblanadi. Bu usulda qorin va tana mushaklari orqali to'p zarbasi energiyasi yutiladi. Bu jarayon "passiv amortizatsiya" deb qaraladi, chunki sportchi to'pni faol harakat bilan emas, balki tana holatini moslashtirish orqali qabul qiladi. Bu usul tezkor qaror qabul qilish va moslashuvchanlikni talab qiladi.

10–12 yoshli futbolchilarda to'pni to'xtatish texnikasini shakllantirish jarayoni markaziy asab tizimining yuqori plastiklik xususiyati bilan bevosita bog'liq bo'lib, bu davr harakat ko'nikmalarini samarali o'zlashtirish uchun eng qulay bosqich hisoblanadi. Ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, oyoq, son, ko'krak, bosh va tana bilan to'pni to'xtatish usullari biomexanik va sensor-motor jarayonlarning o'zaro uyg'unligi asosida shakllanadi. Maxsus mashqlar tizimini maqsadli va bosqichma-bosqich qo'llash futbolchilarda harakat aniqligi, koordinatsiya, reaksiya tezligi va fazoviy idrokni rivojlantiradi. Shu bilan birga, takroriy mashqlar orqali harakat stereotiplarini avtomatlashtirish ta'minlanadi, bu esa o'yin sharoitida tez va to'g'ri qaror qabul qilish imkonini beradi. Demak, to'pni to'xtatish texnikasini o'rgatishda maxsus mashqlardan foydalanish yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligini oshirish bilan birga, ularning kelajakdagi sport mahoratini shakllantirishda muhim ilmiy-pedagogik omil hisoblanadi.

Muhokama

10–12 yoshli futbolchilarga to'pni to'xtatish texnikasini o'rgatish futbol tayyorgarligining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Chunki aynan ushbu yosh davrida bolalarning harakat koordinatsiyasi, muvozanatni saqlash qobiliyati, tezkor fikrlashi va texnik ko'nikmalarni egallash imkoniyatlari jadal rivojlanadi. Zamonaviy futbol sharoitida o'yinchining to'pni birinchi qabul qilishi va nazorat ostiga olishi keyingi harakatlarning samaradorligini belgilab beradi. To'pni sifatli to'xtata olgan futbolchi uzatmani aniq amalga oshirishi, raqib bosimidan chiqib ketishi, hujumni davom ettirishi yoki darvoza tomon xavfli vaziyat yaratishi mumkin. Shu sababli yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida to'pni to'xtatish texnikasini mukammal o'rgatish va bunda maxsus mashqlardan foydalanish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqotlar va amaliy kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, 10–12 yoshli futbolchilar orasida to'pni qabul qilish va to'xtatishda turli xatolar uchrab turadi. Jumladan, to'pning harakat tezligini to'g'ri baholay olmaslik, tananing noto'g'ri holatda joylashishi, zarbani yumshatish texnikasining yetarli darajada shakllanmaganligi hamda to'xtatilgan to'pni keyingi harakatga tayyorlay olmaslik kabi kamchiliklar kuzatiladi. Bunday holatlar o'yin jarayonida to'pni yo'qotish, hujum sur'atining pasayishi va texnik harakatlarning samarasiz bo'lishiga olib keladi. Mazkur muammolarni bartaraf etishda maxsus mashqlar muhim vosita bo'lib xizmat qiladi, chunki ular futbolchilarda to'pni his qilish, harakatlarni muvofiqlashtirish va texnik elementlarni avtomatlashtirish imkonini beradi.

10–12 yosh davri murakkab texnik ko'nikmalarni o'zlashtirish uchun eng qulay bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu yoshda markaziy nerv tizimining moslashuvchanligi yuqori bo'lib, bolalar yangi harakatlarni tez o'zlashtirish va takrorlash orqali mustahkamlash qobiliyatiga ega bo'ladilar. Shu sababli mashg'ulotlarda qo'llaniladigan maxsus mashqlar yosh futbolchilarning psixofiziologik xususiyatlariga mos ravishda tanlanishi lozim. Dastlab to'pni ichki tomon bilan to'xtatish, keyinchalik oyoq tagi, tashqi tomon, son va ko'krak yordamida qabul qilish kabi mashqlar bosqichma-bosqich murakkablashtirib borilishi maqsadga muvofiqdir. Bunday yondashuv texnik mahoratning izchil shakllanishiga hamda o'quvchilarning o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini oshirishga xizmat qiladi.

Maxsus mashqlarning samaradorligi ularning tizimli va maqsadli ravishda tashkil etilishiga ham bog'liqdir. Mashg'ulotlarda to'pni turli masofalardan qabul qilish, har xil tezlikda uzatilgan to'plarni to'xtatish, harakat davomida to'pni nazorat qilish va to'xtatgandan so'ng darhol keyingi texnik harakatni bajarishga yo'naltirilgan mashqlar keng qo'llanilishi kerak. Chunki zamonaviy futbolda to'pni oddiygina to'xtatish emas, balki uni keyingi o'yin harakatiga qulay holatda tayyorlash muhim ahamiyat kasb etadi. Shu jihatdan qaralganda, to'pni to'xtatish texnikasi uzatma berish, to'pni olib yurish va zarba berish elementlari bilan uzviy bog'liq holda o'rgatilishi zarur.

Umuman olganda, 10–12 yoshli futbolchilarga to'pni to'xtatish texnikasini o'rgatishda maxsus mashqlar hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ular texnik tayyorgarlik sifatini oshiradi, harakat koordinatsiyasini rivojlantiradi, futbolchilarning o'yin vaziyatlarida tez va to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini shakllantiradi hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish uchun mustahkam poydevor yaratadi. Shu bois murabbiylar tomonidan ilmiy asoslangan, yosh xususiyatlariga mos va bosqichma-bosqich murakkablashtirib boriladigan maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish futbolchilarning texnik mahoratini rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biri sifatida baholanishi mumkin.

References

[1] Matveev L.P. Sport tayyorgarligining nazariyasi va metodikasi. Darslik, 2008-yil.

- [2] Platonov V.N. Olimpiya sportida sportchilarni tayyorlash tizimi. Monografiya, 2015-yil.
[3] Karimov F.A. Futbolda yosh sportchilarni tayyorlash metodikasi. O'quv qo'llanma, 2020-yil.

