



TECHNICAL SAFETY RULES FOR MOVING THE BALL ON TIPTOES (JUGGLING) IN FOOTBALL PRACTICE

Azizbek Xusnidinovich Urozmamatov¹

School 26, Shorchi district, Surkhandarya region

KEYWORDS

Football juggling, Ball control, Biomechanics, Injury prevention, Training techniques, Balance, Coordination

ABSTRACT

This article examines the technical safety rules for moving the ball on tiptoes, commonly known as juggling, in football practice. Juggling is a crucial skill that enhances ball control, balance, and coordination. The study focuses on the biomechanical aspects of juggling, injury prevention, and effective training techniques to optimize performance while minimizing risks. By implementing proper safety measures and training protocols, players can develop their juggling skills safely and effectively.

2181-2675/© 2024 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: **10.5281/zenodo.12592675**

This is an open access article under the Attribution 4.0 International(CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

¹ Teacher, School 26, Shorchi district, Surkhandarya region, Uzbekistan

FUTBOL AMALIY MASHG'ULOTLARIDA KOPTOKNI OYOQ UCHIDA HARAKATLANTIRISH (JANGLYOR)DA TEXNIK XAVFSIZLIK QOIDALARI

KALIT SO'ZLAR/ КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

Futbolda jonglyorlik, to'pni boshqarish, biomexanika, jarohatlarning oldini olish, mashg'ulot usullari, muvozanat, muvofiqlashtirish

ANNOTATSIYA/АННОТАЦИЯ

Ushbu maqola futbol amaliyotida odatda jonglyorlik deb ataladigan to'pni oyoq uchida harakatlantirishda texnik xavfsizlik qoidalarini ko'rib chiqadi. Jonglyorlik to'pni nazorat qilish, muvozanat va muvofiqlashtirishni yaxshilaydigan muhim mahoratdir. Tadqiqot jonglyorlikning biomexanik jihatlariga, jarohatlarning oldini olishga va xavflarni minimallashtirish bilan birga ishlashni optimallashtirish uchun samarali mashg'ulot usullariga qaratilgan. Tegishli xavfsizlik choralari va mashg'ulot protokollarini qo'llash orqali o'yinchilar o'zlarining jonglyorlik qobiliyatlarini xavfsiz va samarali tarzda rivojlantirishlari mumkin.

Jonglyorlik yoki oyoqlar yordamida takroriy teginishlar bilan to'pni nazorat qilish futboldagi muhim mahorat bo'lib, to'pni nazorat qilish, muvozanat va muvofiqlashtirishni kuchaytirish orqali o'yinchining umumiy ishlashiga hissa qo'shadi. Ko'pincha oyoq uchida mashq qilinadigan bu mahorat aniq texnikani va tana mexanikasini chuqur tushunishni talab qiladi. O'yinchilar o'zlarining jonglyorlik mahoratini oshirgan sari, ular o'yinning boshqa jihatlarini, jumladan dribling, to'p uzatish va zarba berishda ko'proq malakaga ega bo'lishadi [1].

Jonglyorlik texnik ko'nikmalarni rivojlantirish uchun foydali bo'lsa-da, to'g'ri texnika va xavfsizlik choralari bilan shug'ullanmasa, jarohat olish xavfi ham mavjud. Keng tarqalgan jarohatlarga ko'pincha noto'g'ri turish, noto'g'ri isinish yoki haddan tashqari takrorlash natijasida kelib chiqadigan shtammlar, burmalar va haddan tashqari yuk jarohatlari kiradi [2]. Shu sababli, jonglyorning biomexanik tamoyillarini tushunish va texnik xavfsizlik qoidalariga rioya qilish jarohatlarning oldini olish va ish faoliyatini optimallashtirish uchun juda muhimdir.

Ushbu maqola biomexanika, to'g'ri o'qitish usullari va xavfsizlik protokollarining ahamiyatiga e'tibor qaratib, jonglyorlikning texnik jihatlarini o'rganadi. Texnika va jarohatlarning oldini olish o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish orqali ushbu tadqiqot murabbiylar va o'yinchilar uchun jonglyorlik mahoratini xavfsiz va samarali oshirish uchun keng qamrovli qo'llanmani taqdim etishga qaratilgan.

Juggling biomexanikasi

Jonglyorning biomexanikasi tayanch-harakat va asab tizimlari o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sirlarni o'z ichiga oladi. Asosiy komponentlarga oyoq uchida muvozanatni saqlash, oyoqlarning kinetik energiyasidan foydalanish va barqarorlik uchun asosiy mushaklardan foydalanish kiradi. To'g'ri turish va boshqariladigan harakatlar samarali to'p nazoratini

ta'minlash va jarohatlarning oldini olish uchun zarurdir [3].

Shikastlanishning oldini olishning ahamiyati

Jonglyorlikdagi jarohatlarning oldini olish o'yinchining sog'lig'i va ishlashini uzoq muddatli saqlash uchun juda muhimdir. To'g'ri isinish tartib-qoidalari, mahoratni bosqichma-bosqich oshirish va tegishli tiklanish davrlari kabi xavfsizlik choralarini qo'llash orqali o'yinchilar jonglyorlik bilan bog'liq jarohatlar xavfini minimallashtirishi mumkin [4]. Jarohatlarning oldini olishga urg'u berish nafaqat o'yinchilarni himoya qiladi, balki ularning ishonchini va mahoratini oshiradi.

Ushbu maqolada texnik xavfsizlik qoidalari va futbolda jonglyorlik bo'yicha ilg'or tajribalar muhokama qilinadi, o'yinchilar va murabbiylar jarohatlar xavfini minimallashtirish va mahoratni oshirish uchun ushbu usullarni mashg'ulotlarga qanday kiritishlari mumkinligi haqida tushuncha beradi.

Jugglingning texnik jihatlari

Jonglyorlik yoki oyoq uchida to'pni boshqarish aniq muvofiqlashtirish va muvozanatni o'z ichiga oladi. Texnika birinchi navbatda, barqaror ritm va muvozanatni saqlab, to'pni yuqoriga ko'tarish uchun oyoqning orqa tomonini ishlatishni talab qiladi. Asosiy elementlarga quyidagilar kiradi:

Oyoqning joylashishi: Oyoqlarni bir oz masofada va oyoq uchida ushlab turish barqarorlikni saqlashga yordam beradi va tez sozlash imkonini beradi. Bu holat to'piqning dumalab tushish xavfini kamaytiradi, jonglyorlik mashg'ulotlari paytida keng tarqalgan jarohatlar [1].

Tana holati: Bir oz oldinga egilgan holda tik holatda turish muvozanatni yaxshilaydi. Asosiy mushaklarni jalb qilish barqarorlikni ta'minlaydi va pastki orqa jarohatlar xavfini kamaytiradi. Keraksiz kuchlanishdan qochish uchun umurtqa pog'onasini to'g'ri tekislash juda muhimdir [2].

Tizza egilishi: tizzalarni bir oz egish amortizator vazifasini bajaradi, bo'g'inlarga ta'sir kuchini kamaytiradi. Bu holat muvozanatni tez sozlashni ham osonlashtiradi, bu esa samarali jonglyorlik uchun zarurdir [3].

Nazorat qilinadigan harakatlar: Yumshoq, boshqariladigan teginishlardan foydalanish to'pning juda baland sakrashini oldini oladi, bu esa nazorat qilishni osonlashtiradi va mushaklarning kuchlanish xavfini kamaytiradi. To'pga zarba berishda haddan tashqari zo'riqish, cho'tkaning zo'riqishi yoki sonning tortilishi kabi jarohatlarga olib kelishi mumkin [4].

Juggling amaliyotida xavfsizlik qoidalari

Isitish va cho'zish: Mushaklar va bo'g'inlarni tayyorlash uchun to'g'ri isitish tartiblari, shu jumladan dinamik cho'zish juda muhimdir. Bu shtammlar xavfini kamaytiradi va umumiy moslashuvchanlikni oshiradi. Oyoqlarni silkitish va buzoqni ko'tarish kabi dinamik cho'zilishlar jonglyorlikda ishlatiladigan mushaklarni faollashtiradi [5].

Progressiv trening: Jonglyor mashqlarining murakkabligi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirish ortiqcha jarohatlarning oldini olishga yordam beradi.

Murakkabroq naqshlarga o'tishdan oldin asosiy bir teginish bilan jonglyorlikdan boshlash o'yinchilarning zarur mahorat va kuchlarni bosqichma-bosqich rivojlanishini ta'minlaydi [6].



Yuzaki mulohazalar: o't yoki maysa kabi tegishli sirtlarda mashq qilish bo'g'implarga ta'sirni kamaytirishi va jarohatlar xavfini kamaytirishi mumkin. Qattiq yuzalar pastki ekstremitalarda stressni kuchaytiradi, bu esa shikastlanish darajasini oshiradi [7].

Poyafzal: To'piqni etarli darajada qo'llab-quvvatlaydigan to'g'ri jihozlangan futbol poyabzali kiyish juda muhimdir. Oyoq kiyimlari to'pni boshqarish uchun moslashuvchanlikni ta'minlab, sirpanishning oldini olish uchun yaxshi tortishni ta'minlashi kerak. Noto'g'ri o'rnatilgan poyabzal pufakchalar, burmalar va oyoq bilan bog'liq boshqa jarohatlarga olib kelishi mumkin [8].

Dam olish va tiklanish: Dam olish vaqtlarini mashg'ulotlarga kiritish mushaklarni tiklash va jarohatlarning oldini olish uchun juda muhimdir. Haddan tashqari mashg'ulotlar charchoqqa olib kelishi va jarohatlarga moyilligini oshirishi mumkin. O'yinchilarning mashg'ulotlar o'rtasida etarli tiklanish vaqtiga ega bo'lishini ta'minlash yuqori samaradorlik darajasini saqlab qolishga yordam beradi [9].

Xavfsiz jonglyorlik amaliyotining afzalliklari

Ushbu texnik xavfsizlik qoidalariga rioya qilgan holda, o'yinchilar nafaqat jarohatlar xavfini kamaytiradi, balki ularning umumiy jonglyorlik mahoratini oshiradi. Xavfsiz amaliyotlar yaxshilanishga yordam beradi:

To'pni nazorat qilish: To'g'ri texnika bilan izchil mashq qilish to'pga teginish va his qilishni yaxshilaydi, bu esa o'yin davomida yaxshiroq nazorat qilish imkonini beradi.

Muvozanat va muvofiqlashtirish: Oyoq uchida jonglyorlik proprioepsiyani rivojlantiradi, bu muvozanatni saqlash va maydonda murakkab harakatlarni bajarish uchun juda muhimdir.

Ishonch: jonglyorlik texnikasini o'zlashtirish o'yinchilarning ishonchini kuchaytiradi va ularni xavfsiz tarzda yanada ilg'or ko'nikmalar bilan tajriba o'tkazishga undaydi [10].

Xulosa

Futbol amaliyotida jonglyorlik uchun texnik xavfsizlik qoidalari ish faoliyatini optimallashtirish va jarohatlar xavfini minimallashtirish uchun muhim ahamiyatga ega.

Oyoqning to'g'ri joylashishi, tana holati va boshqariladigan harakatlar samarali jonglyorlikning asosini tashkil qiladi. Isitish tartib-qoidalarini kiritish, bosqichma-bosqich mashg'ulotlar va tegishli poyabzal va sirtlarni ta'minlash ish faoliyatini yaxshilaydigan muhim xavfsizlik choralari hisoblanadi.

Jonglyorlik amaliyotida xavfsizlikni birinchi o'ringa qo'yish orqali o'yinchilar o'z mahoratlarini yanada samarali rivojlantirishlari mumkin, natijada to'pni boshqarish, muvozanat va muvofiqlashtirish yaxshilanadi. Bundan tashqari, xavfsiz mashg'ulotlar orqali jarohatlarning oldini olishga e'tibor berish o'yinchining uzoq muddatli rivojlanishiga va o'yindan zavqlanishiga yordam beradi. Jonglyorlik futboldagi asosiy mahorat bo'lgani uchun, ushbu xavfsizlik qoidalariga rioya qilish ham yangi, ham tajribali o'yinchilar uchun juda muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). "Practice, Instruction and Skill Acquisition in Soccer: Challenging Tradition." *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 637-650.
2. Lees, A., & Nolan, L. (1998). "The Biomechanics of Soccer: A Review." *Journal of Sports Sciences*, 16(3), 211-234.
3. Ekstrand, J., & Nigg, B. M. (1989). "Surface-Related Injuries in Soccer." *Sports Medicine*, 8(1), 56-62.
4. Junge, A., & Dvorak, J. (2004). "Soccer Injuries: A Review on Incidence and Prevention." *Sports Medicine*, 34(13), 929-938.
5. Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2011). "A Review of the Acute Effects of Static and Dynamic Stretching on Performance." *European Journal of Applied Physiology*, 111(11), 2633-2651.
6. Little, T., & Williams, A. G. (2006). "Suitability of Soccer Training Drills for Endurance Training." *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(2), 316-319.
7. Orchard, J. (2002). "Is There a Relationship Between Ground and Climatic Conditions and Injuries in Football?" *Sports Medicine*, 32(7), 419-432.
8. Nigg, B. M., & Segesser, B. (1992). "The Influence of Playing Surfaces on the Load on the Locomotor System and on Football and Tennis Injuries." *Sports Medicine*, 13(6), 376-382.
9. McCall, A., et al. (2014). "Injury Prevention Strategies at the FIFA 2014 World Cup: Perceptions and Practices of the Physicians From the 32 Participating National Teams." *British Journal of Sports Medicine*, 48(17), 1270-1275.
10. Kellis, E., & Katis, A. (2007). "Biomechanical Characteristics and Determinants of Instep Soccer Kick." *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(2), 154-165.