YOSH FUTBOLCHILARNING UMUMIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O‘YINLARNING ILMIY-METODIK ASOSLARI (11–12 YOSHLI FUTBOLCHILAR MISOLIDA)

Mirzakarimova Nodira Ibragimovna
Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsent v.b.
Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.20475356

Annotatsiya

Mazkur maqolada 11–12 yoshli futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o‘yinlardan foydalanishning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Yosh futbolchilar organizmining anatomik-fiziologik xususiyatlari hamda ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o‘yinlarning ahamiyati tahlil qilingan. Harakatli o‘yinlarning tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishdagi o‘rni ilmiy manbalar asosida ochib berilgan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, mashg‘ulotlar jarayonida harakatli o‘yinlardan maqsadli foydalanish yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi va sport mahoratini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: futbol, yosh futbolchilar, harakatli o‘yinlar, umumiy jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, metodika.

Аннотация

В статье рассмотрены научно-методические основы использования подвижных игр в развитии общей физической подготовленности футболистов 11–12 лет. Проанализировано влияние подвижных игр на развитие быстроты, ловкости, выносливости, силы и координационных способностей. Показано, что систематическое использование подвижных игр способствует повышению эффективности тренировочного процесса и совершенствованию физической подготовленности юных футболистов.

Ключевые слова: футбол, юные футболисты, подвижные игры, физическая подготовка, быстрота, ловкость, выносливость.

Abstract

This article discusses the scientific and methodological foundations of using active games in the development of general physical fitness of 11–12-year-old football players. The influence of active games on speed, agility, endurance, strength and coordination abilities is analyzed. The study reveals that systematic use of active games significantly improves the effectiveness of training sessions and enhances the physical preparedness of young football players.

Keywords: football, young football players, active games, physical fitness, speed, agility, endurance.

Kirish

Mamlakatimizda sportni rivojlantirish, ayniqsa bolalar va o‘smirlar sportini qo‘llab-quvvatlash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Futbol sport turi yoshlar orasida eng ommabop va keng tarqalgan sport turlaridan biri bo‘lib, uning rivojlanishi uchun zamonaviy ilmiy-uslubiy yondashuvlarni qo‘llash muhim ahamiyat kasb etadi.

Yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik asosiy o‘rinlardan birini egallaydi. Ayniqsa 11–12 yosh davrida organizmning funksional tizimlari

jadal rivojlanadi, markaziy asab tizimining faoliyati takomillashadi va harakat ko‘nikmalarini shakllantirish uchun qulay biologik sharoit yuzaga keladi. Shu sababli mazkur yosh bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan samarali vositalarni qo‘llash dolzarb masala hisoblanadi**.**

Harakatli o‘yinlar yosh futbolchilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarning ajralmas qismi bo‘lib, ular bolalarning yosh va psixologik xususiyatlariga to‘liq mos keladi. O‘yin jarayonida bolalar tabiiy ravishda yuqori harakat faolligini namoyon etadi, bu esa jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Tadqiqot maqsadi

Mazkur tadqiqotning maqsadi 11–12 yoshli futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o‘yinlardan foydalanishning ilmiy-metodik asoslarini o‘rganish hamda ularning mashg‘ulotlar samaradorligiga ta’sirini aniqlashdan iborat. Shuningdek, yosh futbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o‘yinlarning o‘rni va ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslash, futbol mashg‘ulotlari jarayonida qo‘llaniladigan o‘yinlarning samarali usullarini ishlab chiqish hamda ularni amaliyotga joriy etish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish tadqiqotning asosiy maqsadlaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot vazifalari

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib quyidagi vazifalar belgilab olindi. Avvalo, yosh futbolchilar jismoniy tayyorgarligining nazariy va uslubiy asoslarini o‘rganish hamda ushbu yo‘nalishda olib borilgan ilmiy tadqiqotlarni tahlil qilish ko‘zda tutildi. Shuningdek, harakatli o‘yinlarning tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishdagi ahamiyatini aniqlash muhim vazifa sifatida belgilandi.

Bundan tashqari, futbol mashg‘ulotlari jarayonida qo‘llaniladigan harakatli o‘yinlarning mazmuni, tuzilishi va pedagogik imkoniyatlarini o‘rganish, ularning yosh futbolchilar organizmiga ta’sirini baholash ham tadqiqot vazifalari qatoriga kiritildi. Tadqiqot davomida umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan harakatli o‘yinlar tizimini ishlab chiqish va amaliy mashg‘ulotlarda qo‘llash bo‘yicha metodik tavsiyalar tayyorlash ham asosiy vazifalardan biri bo‘ldi.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot jarayonida qo‘yilgan maqsad va vazifalarni amalga oshirish uchun bir qator ilmiy tadqiqot metodlaridan foydalanildi. Dastlab, mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar, o‘quv qo‘llanmalar, monografiyalar va ilmiy maqolalar tahlil qilindi. Ushbu metod orqali yosh futbolchilar tayyorgarligining nazariy asoslari hamda harakatli o‘yinlardan foydalanishning ilmiy jihatlari o‘rganildi.

Pedagogik kuzatish metodi yordamida futbol mashg‘ulotlari jarayonida harakatli o‘yinlarning qo‘llanilishi va ularning sportchilarning jismoniy sifatlariga ta’siri kuzatildi. Taqqoslash metodi asosida turli harakatli o‘yinlarning samaradorligi o‘zaro qiyoslandi hamda ularning afzalliklari aniqlandi. Umumlashtirish metodi yordamida olingan natijalar tizimlashtirilib, ilmiy xulosalar chiqarildi.

Shuningdek, statistik ma’lumotlarni tahlil qilish metodidan foydalanilib, harakatli o‘yinlarning yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga ta’siri baholandi. Tadqiqot davomida olingan natijalar ilmiy jihatdan qayta ishlanib, ularning ishonchliligi va amaliy ahamiyati asoslab berildi. Mazkur metodlarning kompleks qo‘llanilishi tadqiqotning ilmiy asoslanganligini ta’minlashga xizmat qildi.

Tadqiqot 11–12 yoshli futbolchilar ishtirokida tashkil etildi. Tadqiqotda 24 nafar futbolchi qatnashib, ular teng sonli tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhi mashg‘ulotlarida harakatli o‘yinlardan keng foydalanildi, nazorat guruhida esa an’anaviy mashg‘ulot dasturi qo‘llanildi. Pedagogik tajriba 12 hafta davomida olib borildi. Tadqiqot

boshida va yakunida futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari maxsus testlar yordamida baholandi.

Harakatli o‘yinlarning ilmiy-pedagogik ahamiyati

Harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiya tizimida keng qo‘llaniladigan samarali pedagogik vositalardan biri hisoblanadi. Ular yosh sportchilarning nafaqat jismoniy, balki psixologik, intellektual va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, 11–12 yoshli futbolchilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarda harakatli o‘yinlardan foydalanish katta ahamiyat kasb etadi, chunki ushbu yosh davrida bolalar faol harakat qilishga moyil bo‘lib, o‘yin orqali yangi bilim va ko‘nikmalarni tez o‘zlashtiradilar.

Harakatli o‘yinlar davomida bolalar yugurish, sakrash, to‘xtash, burilish, tezlanish va yo‘nalishni o‘zgartirish kabi turli harakatlarni bajaradilar. Mazkur harakatlar futbol o‘yinining asosiy elementlari hisoblanadi. Shu sababli harakatli o‘yinlar yosh futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. O‘yin jarayonida yuzaga keladigan turli vaziyatlar sportchilardan tez fikrlashni, vaziyatni baholashni va qisqa vaqt ichida to‘g‘ri qaror qabul qilishni talab qiladi.

Ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatadiki, harakatli o‘yinlar markaziy asab tizimi faoliyatini faollashtiradi, nerv jarayonlarining harakatchanligini oshiradi hamda diqqat, xotira va tafakkur kabi psixik jarayonlarning rivojlanishiga yordam beradi. Bundan tashqari, o‘yinlar jamoada ishlash, o‘zaro yordam ko‘rsatish, mas’uliyat va intizom kabi ijtimoiy sifatlarni shakllantirishga ham xizmat qiladi. Shu bois harakatli o‘yinlar yosh futbolchilar tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Tezkorlik sifatini rivojlantirish

Tezkorlik futbolchining o‘yin davomida turli vaziyatlarga mos ravishda qisqa vaqt ichida harakat qila olish qobiliyatini ifodalaydi. Zamonaviy futbolda o‘yin sur’atining yuqoriligi sababli tezkorlik sifatining rivojlangan bo‘lishi muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, 11–12 yosh davrida markaziy asab tizimining faol rivojlanishi tufayli tezkorlik sifatlarini takomillashtirish uchun qulay fiziologik sharoit mavjud bo‘ladi.

Harakatli o‘yinlar yordamida sportchilarning oddiy va murakkab reaksiyalari, harakatlar tezligi hamda harakatlar chastotasini rivojlantirish mumkin. “Bayroqcha uchun kurash”, “Kim birinchi?”, “Chaqqonlar estafetasi” kabi o‘yinlar bolalarni signalga tez javob berishga, qisqa masofalarda yuqori tezlikda harakatlanishga va tezkor qaror qabul qilishga o‘rgatadi. Bunday mashqlar futbolchilarning start tezligini, harakat koordinatsiyasini hamda maydondagi umumiy faolligini oshirishga xizmat qiladi.

Tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan o‘yinlar muntazam qo‘llanilganda futbolchilarning o‘yin davomida raqibdan tezroq harakat qilish, bo‘sh hududlarga chiqish va to‘p uchun kurashlarda ustunlikka ega bo‘lish imkoniyatlari kengayadi.

Chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish

Chaqqonlik futbolchining o‘zgaruvchan o‘yin vaziyatlarida harakatlarni aniq, tez va maqsadga muvofiq bajara olish qobiliyatidir. Futbol o‘yinida chaqqonlik sportchining texnik harakatlarni samarali bajarishida, raqibni aldab o‘tishda va murakkab vaziyatlardan chiqib ketishda muhim rol o‘ynaydi.

Harakatli o‘yinlar chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun keng imkoniyat yaratadi. “Quvlashmachoq”, “To‘pni olib qoch”, “Doiradan chiqarmaslik”, “Kim chaqqon?” kabi o‘yinlar sportchilarning fazoviy mo‘ljal olish, muvozanatni saqlash va harakatlarni boshqarish qobiliyatlarini takomillashtiradi. O‘yin davomida doimiy ravishda o‘zgarib turuvchi vaziyatlar futbolchilarning yangi harakatlarni tez o‘zlashtirishiga yordam beradi.

Natijada yosh futbolchilarda harakatlar aniqligi, muvofiqlashtirilganligi va tezkorligi rivojlanadi. Bu esa texnik usullarni samarali bajarish hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish uchun muhim omil hisoblanadi.

Chidamlilikni rivojlantirish

Chidamlilik futbolchining uzoq vaqt davomida jismoniy va ruhiy ish qobiliyatini saqlab qolish imkoniyatini ifodalaydi. Futbol o‘yinida sportchilar katta hajmdagi yugurish va yuqori intensivlikdagi harakatlarni bajaradilar. Shu sababli yosh futbolchilarda chidamlilik sifatini rivojlantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Harakatli o‘yinlar yordamida chidamlilikni rivojlantirish bolalar uchun qiziqarli va samarali shaklda amalga oshiriladi. Estafeta o‘yinlari, jamoaviy yugurishlar, uzoq davom etadigan quvlashish o‘yinlari va turli harakatli mashqlar yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Muntazam ravishda bunday o‘yinlardan foydalanish natijasida organizmning funksional imkoniyatlari ortadi, sportchilarning charchoqqa chidamliligi kuchayadi va tiklanish jarayonlari tezlashadi. Bu esa futbolchilarning mashg‘ulot va musobaqa faoliyatida yuqori ish qobiliyatini saqlashiga yordam beradi.

Kuch sifatlarini rivojlantirish

Kuch sifatlari futbolchining sakrash, yugurish, to‘p uchun kurashish va boshqa harakatlarni samarali bajarishida muhim ahamiyatga ega. 11–12 yosh davrida kuch sifatlarini rivojlantirishda yosh organizmning anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olish zarur. Shu sababli bu yoshda katta og‘irliklar bilan ishlash tavsiya etilmaydi.

Harakatli o‘yinlar yordamida kuch sifatlarini tabiiy va xavfsiz ravishda rivojlantirish mumkin. Sakrashli estafetalar, juftlikdagi qarshilik mashqlari, tortishish va itarish elementlarini o‘z ichiga olgan o‘yinlar mushaklarning faol ishlashiga yordam beradi. Ushbu o‘yinlar oyoq, qo‘l va gavda mushaklarini mustahkamlaydi hamda futbol uchun zarur bo‘lgan kuch ko‘rsatkichlarini rivojlantiradi.

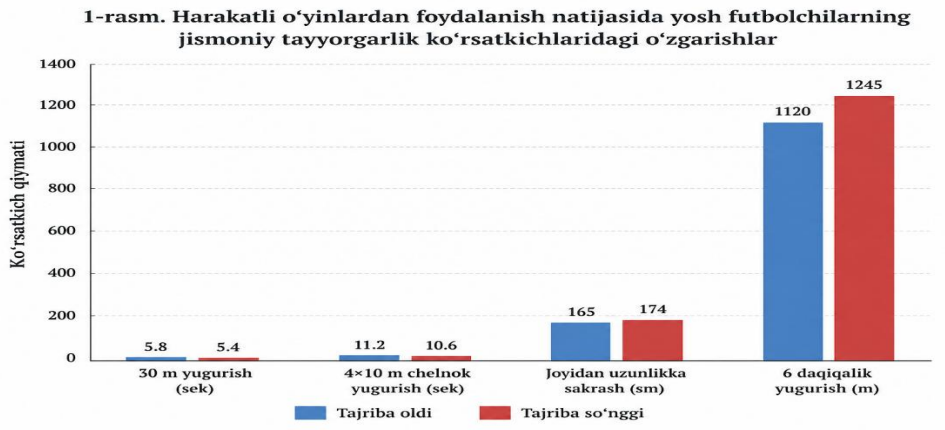
Bundan tashqari, kuchni rivojlantirishga qaratilgan o‘yinlar bolalarda qat’iyatlilik, iroda va o‘z kuchiga ishonch kabi sifatlarning shakllanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalari va muhokama

Tadqiqot davomida o‘rganilgan ilmiy-uslubiy manbalar hamda olib borilgan pedagogik kuzatishlar natijalari shuni ko‘rsatdiki, harakatli o‘yinlar yosh futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega. Mashg‘ulotlar jarayonida harakatli o‘yinlardan muntazam foydalanish sportchilarning tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga sezilarli darajada ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Kuzatishlar natijasida aniqlanishicha, o‘yin asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlarda qatnashgan futbolchilar mashg‘ulotlarga katta qiziqish bilan yondashgan, topshiriqlarni faol va ishtiyoq bilan bajargan. Bu esa mashg‘ulot samaradorligini oshirish bilan birga, jismoniy yuklamalarni osonroq o‘zlashtirish imkonini yaratgan.

1-rasm. Harakatli o‘yinlardan foydalanish natijasida yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar



1-rasm. Harakatli o‘yinlardan foydalanish natijasida yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar.

1-rasm ma’lumotlari tahlili shuni ko‘rsatadiki, pedagogik tajriba yakunida yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Xususan, 30 metrga yugurish va 4×10 metr chelnok yugurish natijalarining yaxshilanishi tezkorlik hamda chaqqonlik sifatlarining rivojlanganligini ko‘rsatdi. Joyidan uzunlikka sakrash natijalarining oshishi oyoq mushaklari kuchining ortganligini, 6 daqiqalik yugurish masofasining ko‘payishi esa chidamlilik sifatining yaxshilanganligini tasdiqladi. Olingan natijalar harakatli o‘yinlardan foydalanish yosh futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda samarali vosita ekanligini ko‘rsatdi.

Shuningdek, harakatli o‘yinlar yosh futbolchilarning jamoada ishlash ko‘nikmalarini, o‘zaro hamkorlikni va sport intizomini rivojlantirishga xizmat qilgan. Olingan natijalar harakatli o‘yinlardan foydalanish yosh futbolchilar tayyorgarligi tizimining muhim tarkibiy qismi ekanligini tasdiqlaydi va ularni mashg‘ulot jarayoniga keng joriy etish zarurligini ko‘rsatadi.

1-jadval ma’lumotlarida harakatli o‘yinlarning yosh futbolchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishdagi asosiy yo‘nalishlari keltirilgan.

1-jadval
Harakatli o‘yinlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ta’siri

Harakatli o‘yin turi	Rivojlantiriladigan sifat
Bayroqcha uchun kurash	Tezkorlik
Quvlashmachoq	Chaqqonlik
Estafeta o‘yinlari	Chidamlilik
Sakrashli o‘yinlar	Kuch
To‘p bilan o‘yinlar	Koordinatsiya

Jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, har bir harakatli o‘yin ma’lum bir jismoniy sifatni rivojlantirishga yo‘naltirilgan bo‘lsa-da, amalda ular bir nechta sifatlarning birgalikda rivojlanishiga xizmat qiladi. Shuningdek, harakatli o‘yinlardan foydalanish mashg‘ulotlarga qiziqishni oshiradi, sportchilarning emotsional holatini yaxshilaydi va jamoaviy hamkorlikni shakllantiradi.

2-jadval
Pedagogik tajriba natijalari

Ko‘rsatkich	Tajriba oldi	Tajriba so‘nggi
30 m yugurish (sek)	5,8 ± 0,2	5,4 ± 0,2
4×10 m chelnok yugurish (sek)	11,2 ± 0,3	10,6 ± 0,2
Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	165 ± 8	174 ± 7
6 daqiqalik yugurish (m)	1120 ± 45	1245 ± 50

2-jadval ma’lumotlari shuni ko‘rsatadiki, pedagogik tajriba yakunida yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Xususan, 30 metrga yugurish va 4×10 metr chelnok yugurish natijalari yaxshilanib, tezkorlik

hamda chaqqonlik sifatlarining rivojlanganligi aniqlandi. Shuningdek, joyidan uzunlikka sakrash va 6 daqiqalik yugurish ko‘rsatkichlarining oshishi kuch va chidamlilik sifatlarining o‘sishini tasdiqladi. Olingan natijalar harakatli o‘yinlardan muntazam foydalanish yosh futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirishga xizmat qilishini ko‘rsatdi. Natijalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, harakatli o‘yinlardan foydalanilgan tajriba guruhida barcha ko‘rsatkichlar sezilarli darajada yaxshilangan ($p<0,05$).

Tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, harakatli o‘yinlardan muntazam foydalanish yosh futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirish imkonini beradi. Ayniqsa, tezkorlik va chaqqonlik sifatlarining o‘sish sur’ati yuqori bo‘lib, bu futbol o‘yinining o‘ziga xos xususiyatlari bilan bevosita bog‘liqdir. Mashg‘ulotlarda o‘yin elementlaridan foydalanish sportchilarning qiziqishini oshirib, mashg‘ulot jarayoni samaradorligini ta’minlaydi.

Xulosa

11–12 yoshli futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o‘yinlar muhim pedagogik vosita hisoblanadi. Ular tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda yosh sportchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshiradi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, harakatli o‘yinlarni mashg‘ulot jarayoniga tizimli ravishda kiritish yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shu sababli futbol bo‘yicha boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida harakatli o‘yinlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – M.: Sport, 2018. – 543 s.
2. Godik M.A. Futbol: podgotovka futbolistov. – M.: Sovetskiy sport, 2019. – 216 s.
3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Ilm-Ziyo, 2019. – 280 b.
4. Po‘latov A.A. Futbol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Tafakkur, 2021. – 248 b.
5. Kerimov F.A. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020. – 368 b.
6. Usmonxo‘jayev T.S., Xo‘jayev F.X. Harakatli o‘yinlar. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018. – 192 b.
7. Arziqulov R.U. Sport pedagogikasi. – Toshkent: Fan, 2020. – 224 b.
8. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskom vospitanii. – M.: Akademiya, 2017. – 223 s.
9. FIFA. Youth Development Programme: Coaching Manual. – Zurich: FIFA, 2023. – 154 p.
10. UEFA. Grassroots Football Development Manual. – Nyon: UEFA, 2022. – 132 p.
11. Ismoilov A.I. Yosh sportchilarni tayyorlashning ilmiy asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. – 176 b.
12. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2020. – 304 b.
13. Nurimov R.I. Futbolda jismoniy tayyorgarlik asoslari. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2022. – 187 b.
14. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – 808 s.
15. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera. – M.: AST, 2019. – 863 s.