



MAVZU:YOSH FUTBOLCHI QIZLARNING JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH USLUBIYATI

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti
“Jismoniy tarbiya va sport” kafedrasi mudiri Professor **Farrux Ismailov** hamda 2-
kurs magistranti **Zebogul Haydarova***

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot yosh futbolchi qizlarda jismoniy sifatlarni tezlik, kuch, chidamlilik va epchillikni rivojlantirishga qaratilgan uslubiyatni ishlab chiqish va amaliyotga tadbiq etishga bag‘ishlangan. 10–15 yoshli futbolchi qizlar bilan o‘tkazilgan tajriba-sinov mashg‘ulotlari natijasida maxsus mashqlar majmuasining jismoniy sifatlar dinamikasiga ta’siri o‘rganildi. Olingan natijalar tajriba guruhida tezlik-kuch ko‘rsatkichlarining sezilarli darajada yaxshilanganini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlari: Futbolchi qizlar, jismoniy sifatlar, tezlik, kuch, chidamlilik, epchillik, tayyorgarlik uslubiyati, sport trenirovkasi, tajriba guruhi, nazorat guruhi.

Abstract: This study is devoted to the development and practical implementation of a training methodology aimed at improving physical qualities—speed, strength, endurance, and agility—in young female football players. Experimental training sessions conducted with 10–15-year-old female football players examined the impact of a specialized set of exercises on the dynamics of physical fitness indicators. The results demonstrated a significant improvement in speed–strength performance in the experimental group.

Keywords: Female football players, physical qualities, speed, strength, endurance, agility, training methodology, sports training, experimental group, control group.

Tadqiqotning Dolzarbligi. So‘nggi yillarda jahon sport maydonida ayollar futboliga bo‘lgan qiziqish va e’tibor ortib bormoqda. FIFA, AFC hamda O‘zbekiston Futbol Assotsiatsiyasi tomonidan ayollar futbolini kengaytirish, yosh



qizlarni erta sportga jalb qilish va ular uchun ilmiy asoslangan mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish bo'yicha qator dasturlar joriy etilmoqda. Shunday sharoitda yosh futbolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini yuqori darajada shakllantirish dolzarb masala sifatida kun tartibiga chiqmoqda. 10–15 yosh davri — organizmning jadal fiziologik va biomexanik rivojlanishi ro'y beradigan eng muhim bosqichlardan biridir. Bu yoshda markaziy asab tizimi, mushak to'qimalari, yurak-qon tomir tizimi faol rivojlanadi, reflektor tezlik, mushak kuchi va harakat koordinatsiyasi sezilarli darajada o'sadi. Shu sababli bu davr sport tayyorgarligi uchun “oltin davr” hisoblanadi. Biroq aynan shu davrda noto'g'ri, ilmiy asoslanmagan mashg'ulotlar o'tkazilishi qizlarda ortiqcha charchash, jarohatlar, mushak disbalansi yoki psixologik toliqish kabi salbiy natijalarga olib kelishi mumkin. Futbol sportida yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan sportchining individual jismoniy fazilatlariga, ayniqsa tezlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya sifatlarining qanchalik rivojlanganiga bog'liq. Ammo amaliyot shuni ko'rsatmoqdaki, ko'plab futbol maktablarida qizlar uchun mashg'ulot jarayonlari ko'proq o'g'il bolalar uchun mo'ljallangan umumiy dasturlardan foydalaniladi. Bu esa qizlar fiziologik va psixologik jihatdan o'g'il bolalardan farq qilishi tufayli mashg'ulotlarning samaradorligini pasaytiradi. Shu munosabat bilan yosh futbolchi qizlarning jismoniy sifatlarini, ayniqsa **tezlik-kuch sifatlarini ilmiy asoslangan, yosh va jins xususiyatlariga mos bo'lgan maxsus uslubiyatlar** orqali rivojlantirish zarurati paydo bo'lmoqda. Bunday metodikalar nafaqat sport natijalarini oshiradi, balki qizlarning sog'lom rivojlanishi, harakat madaniyati, psixologik barqarorligi va sportga bo'lgan motivatsiyasini mustahkamlaydi. O'zbekiston sport maktablari va bolalar-o'smirlar futbol akademiyalarida qizlar uchun maxsus metodik qo'llanmalarining yetarli emasligi, mavjud mashg'ulotlarning ilmiy tahlilga asoslanmaganligi ushbu mavzuning dolzarbligini yanada oshiradi. Tezlik-kuch sifatlarining rivojlantirilishi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar kam bo'lib, ular ko'pincha xorijiy futbolchilar misolida olib borilgan. Mahalliy iqlim, o'quv jarayoni,



o'smir qizlarning psixofiziologik xususiyatlari boshqa bo'lgani uchun mahalliy ilmiy tadqiqotlarga katta ehtiyoj mavjud.

Shu sababli ushbu tadqiqotning dolzarbligi quyidagilar bilan belgilanadi: Ayollar futbolining jadal rivojlanishi va malakali yosh sportchilarni tayyorlash zarurati.

10–15 yoshli futbolchi qizlarning jismoniy rivojlanishi uchun ilmiy asoslangan o'quv-uslubiy materiallarga ehtiyojning ortishi. Tezlik-kuch sifatleri futbol o'yinida hal qiluvchi rol o'ynashi, ammo ular bo'yicha qizlar uchun maxsus metodikalar yetarli emasligi. Mashg'ulotlar jarayonini ilmiy tajriba asosida takomillashtirish va samaradorligini amaliy ko'rsatkichlar bilan dalillash talab etilishi. O'zbekiston sharoitida qizlar futboli bo'yicha ilmiy tadqiqotlarning kamligi va amaliyot uchun yangi tavsiyalar zarurati. Yosh futbolchi qizlarda tezlik-kuch sifatlerini rivojlantirish bo'yicha metodika ishlab chiqish nafaqat sport natijalarini yaxshilash, balki ularning sog'lom rivojlanishini ta'minlash va ayollar futbolining ommalashuviga xizmat qilishi bilan ham muhim va dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. 10–15 yoshli futbolchi qizlarda jismoniy sifatlerini, xususan tezlik-kuch ko'rsatkichlarini rivojlantirishga qaratilgan samarali uslubiyatni ishlab chiqish va uning amaliy samaradorligini aniqlash.

Tadqiqotning vazifasi. Yosh futbolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi holatini o'rganish.

- Tezlik-kuch sifatlerini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar kompleksini ishlab chiqish.
- Tajriba va nazorat guruhlarida mashg'ulotlarni o'tkazish.
- Mashg'ulotlar samaradorligini testlar orqali solishtirish.
- Olingan natijalar asosida tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning tashkil etilishi. Toshkent “Yosh gvardiyachilar” BO‘SM sport maktabida Tadqiqotda 10–15 yoshli 20 nafar futbolchi qiz ishtirok etdi. Ular ikki guruhga bo'lindi:

- **Tajriba guruhi (10 nafar)** — yangi uslubiyat asosida mashq qildi.



- **Nazorat guruhi (10 nafar)** — an'anaviy mashg'ulotlar asosida shug'ullandi.

- O'quv mashg'ulotlari 8 hafta davomida haftasiga 3 marta o'tkazildi.

Quyidagi testlar o'lcandi:

- 30 metrga yugurish (tezlik),
- Vertikal sakrash (kuch),
- 3×10 metr chaqqonlik testi,
- To'p bilan tezkor yugurish.

Tadqiqotning natijalari va uning muhokamasi. Tadqiqot davomida 10–15 yoshli futbolchi qizlardan tashkil topgan tajriba va nazorat guruhlarida ustida 8 haftalik maxsus mashg'ulot dasturining samaradorligi baholandi. Boshlang'ich va yakuniy natijalar o'rtasida farqni aniqlash uchun jismoniy sifatlar bo'yicha mezonlar tanlandi: **30 metrga yugurish (tezlik), vertikal sakrash (kuch), 3×10 metr chaqqonlik testi (koordinatsiya va tezkorlik), to'p bilan yugurish tezligi (texnik-tezlik sifati).**

1. Tezlik ko'rsatkichlari natijalari. 30 metrga yugurish testi natijalari tajriba guruhida sezilarli o'zgarishlarni ko'rsatdi. Dastlabki o'lchovda o'rtacha natija $5,8 \pm 0,2$ s bo'lgan bo'lsa, 8 haftalik mashg'ulotlar yakunida bu ko'rsatkich $5,3 \pm 0,1$ s gacha kamaydi. Nazorat guruhida esa o'sish sezilarli bo'lsa-da, nisbatan kam darajada bo'ldi ($5,9 \pm 0,2$ s $\rightarrow$ $5,7 \pm 0,2$ s). Tezlikning oshishi, faqatgina yengil atletika mashqlarini qo'llash emas, balki futbolga xos start harakatlari, to'p bilan tezlanish, qisqa masofalarda tez o'zgaruvchan yo'nalishlar bilan bog'liq mashqlarning samaradorligini ko'rsatadi. Tajriba guruhida qo'llangan plyometrik mashqlar, "maksimal tezlanish" va "reaksiya bo'yicha start" mashqlari tezlik sifatlarini yanada takomillashtirdi. Bu esa murabbiylar tomonidan kompleks yondashuvning o'z samarasini berishini tasdiqlaydi.

2. Kuch sifatlari natijalari. Vertikal sakrash testi ko'rsatkichlari bo'yicha ham tajriba guruhi nazorat guruhidan sezilarli ustunlikni namoyish etdi. Boshlang'ich o'rtacha natija **28 sm** bo'lgan bo'lsa, tajriba yakunida u **34 sm** gacha



ko'tarildi. Nazorat guruhida esa o'sish $27 \text{ sm} \rightarrow 30 \text{ sm}$ bo'ldi. Bu o'zgarishlar mushaklar kuchi va eksploziv kuchning oshganidan dalolat beradi. Tajriba guruhida qo'llangan plyometrik sakrashlar, tizzani ko'tarib yugurish mashqlari, qisqa masofada baland intensivlikka ega kuch-tezlik ishlari mushaklar faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatgan. Shuningdek, mashg'ulot dasturida yuklamaning ketma-ket orttirilishi sportchilarda mushak tolalarining moslashuvini tezlashtirgan.

3. Chaqqonlik va koordinatsiya ko'rsatkichlari. 3×10 metr chaqqonlik testi futbolchilar uchun eng muhim ko'rsatkichlardan biri bo'lib, o'yin vaqtida tez yo'nalish o'zgartirish, keskin to'xtash, qayta tezlanish kabi harakatlar uchun zarurdir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki:

Tajriba guruhi: $9,7 \text{ s} \rightarrow 8,9 \text{ s}$

Nazorat guruhi: $9,8 \text{ s} \rightarrow 9,4 \text{ s}$

Bu natijalar yo'nalishlarni tez almashtirishga qaratilgan mashqlar, "konuslar oralig'ida zigzag yugurish", "teskari yugurishdan oldinga o'tish" va koordinatsion narvon mashqlarining yuqori samaradorligini ko'rsatadi. Shuningdek, tajriba guruhida mashqlarning o'yin vaziyatlariga yaqinlashtirilgani koordinatsion moslashuvni kuchaytirdi.

4. Texnik-tezlik sifatlari natijalari. To'p bilan yugurish testi futbolchilarning texnik ko'nikmalarini tezlik bilan uyg'unlashtira olishini baholaydi. Natijalar quyidagicha bo'ldi:

Tajriba guruhi: $7,4 \text{ s} \rightarrow 6,5 \text{ s}$

Nazorat guruhi: $7,5 \text{ s} \rightarrow 7,1 \text{ s}$

Tajriba guruhidagi sezilarli o'sish mashg'ulotlarda "to'pni boshqarib sprint qilish", "kichik maydonlarda yuqori tezlikda dribling", "to'p bilan tor zonalarda harakatlanish" kabi mashqlar muntazam qo'llanilganini tasdiqlaydi. Bu mashqlar nafaqat tezlikni, balki texnik barqarorlikni ham rivojlantiradi.

Umumiy tahlil va muhokama. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, 8 haftalik maxsus uslubiyat yosh futbolchi qizlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega bo'ldi. Tajriba guruhi ko'rsatkichlarining nazorat



guruhiga nisbatan sezilarli o'sishi — mashg'ulot dasturi yosh futbolchi qizlarning psixofiziologik xususiyatlariga mos ekanini tasdiqlaydi.

Tajriba natijalari bir nechta ilmiy xulosalar chiqarish imkonini berdi: **Kompleks yondashuv samarali bo'ldi.** Tezlik, kuch, koordinatsiya va texnik-tezlik sifatleri birgalikda mashq qilinganda jismoniy rivojlanish dinamikasi tezlashadi. **Plyometrik mashqlar va yuqori intensivlikdagi qisqa masofali yuklamalar** yosh futbolchi qizlarda tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda eng samarali vositalardan biri ekanligi isbotlandi. **O'yin elementlariga yaqinlashtirilgan mashqlar** nafaqat jismoniy, balki texnik ko'nikmalarni ham yaxshilaydi. **Yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi** mushaklar moslashuvini tezlashtirib, jarohatlar oldini oladi. Tadqiqot natijalari yosh futbolchi qizlar uchun **jins va yosh xususiyatlariga mos metodika zarurligini** yana bir bor tasdiqladi. Umuman olganda, ishlab chiqilgan mashg'ulot uslubiyati yosh futbolchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada yaxshilab, ularni futbol sportida yuqori natijalar ko'rsatishga tayyorlashga xizmat qiladi.

TADQIQOT NATIJALARI JADVALI

10–15 yoshli futbolchi qizlarning jismoniy sifatleri bo'yicha boshlang'ich va yakuniy natijalar

1-jadval. Tajriba va nazorat guruhlarining jismoniy sifatleri ko'rsatkichlari (o'rtacha qiymatlar)

Ko'rsatkichlar	O'lchov birligi	Tajriba guruhi Boshlang'ich	Tajriba guruhi Yakuniy	O'zgarish (%)	Nazorat guruhi Boshlang'ich	Nazorat guruhi Yakuniy	O'zgarish (%)
30 m yugurish	soniya	5.8	5.3	↑ 8.6%	5.9	5.7	↑ 3.3%
Vertikal sakrash	sm	28	34	↑ 21.4%	27	30	↑ 11.1%
3×10 m chaqqonlik testi	soniya	9.7	8.9	↑ 8.2%	9.8	9.4	↑ 4.0%
To'p bilan yugurish	soniya	7.4	6.5	↑ 12.1%	7.5	7.1	↑ 5.3%

Jadval bo'yicha qisqa ilmiy izoh

Tajriba guruhida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha **8–21%** oraliqida sezilarli o'sish kuzatildi. Eng katta o'sish **vertikal sakrash (21.4%)** va **to'p bilan yugurish (12.1%)** ko'rsatkichlarida qayd etildi. Nazorat guruhida o'sish mavjud



bo'lsa-da, **3–11%** oralg'ida bo'lib, tajriba guruhiga nisbatan ancha past. Bu yangi uslubiylarning samaradorligini ilmiy asosda tasdiqlaydi

XULOSALAR

Ushbu tadqiqot natijalari yosh futbolchi qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayonida ilmiy asoslangan mashg'ulot uslubiylarining muhim o'rin tutishini ko'rsatdi. 8 haftalik tajriba davomida tezlik, kuch, chaqqonlik va texnik-tezlik kabi futbolchining asosiy harakat sifati va jismoniy imkoniyatlarini baholashga xizmat qiluvchi ko'rsatkichlar kompleks tarzda o'rganildi va tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, yosh futbolchi qizlar organizmining fiziologik va psixomotor xususiyatlariga mos holda tuzilgan mashg'ulot dasturi an'anaviy mashg'ulotlarga qaraganda ancha samarali hisoblanadi. Birinchidan, tajriba guruhida qayd etilgan sezilarli ijobiy dinamikalar (8–21% oralg'ida) shuni ko'rsatadiki, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan plyometrik mashqlar, start tezlanishi, eksploziv harakatlar va koordinatsion mashqlar yosh futbolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi. Bunda ayniqsa plyometrik sakrashlar, qisqa masofalardagi maksimal tezlikda bajariladigan sprint mashqlari va yo'nalish almashinuvi bilan bog'liq mashqlarning ta'siri yuqori bo'ldi. Ikkinchidan, chaqqonlik va koordinatsiya sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar futbolchi qizlarning o'yin vaqtida taktik vaziyatlarga tez javob berish, tez to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish, murakkab harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatini kuchaytirganini ko'rsatdi. Bu esa futbolchining maydondagi umumiy samaradorligini oshiradi. Tadqiqot natijalariga ko'ra tajriba guruhidagi koordinatsiya sifatlarining yaxshilanish sur'ati nazorat guruhiga nisbatan ikki baravar yuqori bo'ldi. Uchinchidan, texnik-tezlik ko'rsatkichlarining sezilarli o'sishi (12% ga yaqin) futbolga xos mashqlar — to'p bilan tez harakatlanish, tor zonalarda dribling, tezkor yo'nalish o'zgarishlari kabi mashqlarning futbolchi qizlar texnik mahoratini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi. Bu mashqlar nafaqat jismoniy, balki texnik ko'nikmalarni ham birgalikda rivojlantirishga imkon beradi. To'rtinchidan, tadqiqot shuni tasdiqladiki, yosh futbolchi qizlarda jismoniy



sifatlarni rivojlantirish jarayoni jins va yosh xususiyatlariga mos ravishda tashkil etilishi lozim. O'g'il bolalar uchun mo'ljallangan mashg'ulot metodikalarining bevosita ko'chirilishi qizlarda bir xil samarani bermasligi mumkin. Qizlarning mushak-skelet tizimi, chidamlilik darajasi, biologik rivojlanish sur'atlari hamda psixologik reaksiyalar o'g'il bolalarnikidan farq qilgani sababli ularga moslashtirilgan alohida uslubiyat zarur. Beshinchidan, tadqiqot davomida tasdiqlangan yangi metodikaning amaliy samaradorligi futbol maktablari, sport maktablari va futbol akademiyalari uchun muhim amaliy ahamiyatga ega. Tajriba asosida ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturi jismoniy sifatlarning bir vaqtda, uzviy ravishda va ketma-ket takomillashtirib borilishiga asoslangan bo'lib, bu zamonaviy futbol tayyorgarligining ilmiy talablariga to'liq mos keladi. Oltinchidan, olingan natijalar ayollar futbolini rivojlantirishda ilmiy yondashuvning zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi. Ushbu metodikani amaliyotga joriy etish yosh futbolchi qizlarning sport tayyorgarligi darajasini oshirish, jarohatlar xavfini kamaytirish, musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkoniyatini kuchaytiradi. **Umuman olganda, mazkur tadqiqot yosh futbolchi qizlar uchun ilmiy asoslangan mashg'ulot metodikasini ishlab chiqishga xizmat qildi va uning samaradorligi amaliy tajriba orqali tasdiqlandi. Mazkur metodika futbolchi qizlarning jismoniy, texnik va koordinatsion imkoniyatlarini kompleks ravishda rivojlantiradi, ularni professional futbolga tayyorlashda ishonchli vosita bo'lib xizmat qiladi.**

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayev A.A., Karimov I.A. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: O'zDJTSU, 2020.
2. Rasulov M., To'xtayev S. *Sport trenirovkasi asoslari*. – Toshkent: Tafakkur, 2019.
3. Ahmedov A. *Bolalar futboli asoslari*. – Toshkent: OFA nashriyoti, 2019.
4. Mamatqulov R. *Bolalar va o'smirlar sport tayyorgarligi metodikasi*. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
5. Xodjayev B., Kamalov U. *Sport fiziologiyasi*. – Toshkent, 2016.