



O'QUV MASHG'ULOT GURUHIDA SHUG'ULLANUVCHI FUTBOLCHILARNING EGILUVCHANLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Magistrant Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar
universiteti

2- kurs magistranti *Xamrobekov Odiljon Soxibjon o'g'li*

Muallif bilan bog'lanish:

faratashkent4@gmail.com

Annotatsiya. *O'quv mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi futbolchilarning egiluvchanlik sifatini maxsus mashqlar (yoga mashqlari va vositasi) orqali yanada rivojlantirish, bo'g'inlardagi harakatchanlikni oshirish va jismoniy sifatlarni samaradorligini takomillashtirish bo'yicha tadqiqot ishlari olib borilgan va natijalari aks etgan. Shuningdek, tadqiqotimiz davomida futbolchilarning egiluvchanligini va uning rivojlanganligini ta'minlovchi omillar aniqlangan va futbolchilarning egiluvchanligi sport natijalariga ta'siri va samaradorligiga e'tibor qaratilgan.*

Kalit so'zlar: Futbol, Egiluvchanlik, jismoniy sifatlari, uslubiyat, taktika, o'yin, mashqlar.

Аннотация. *В данной статье Проведены исследовательские работы по дальнейшему развитию качества гибкости футболистов, занимающихся в учебно-тренировочной группе, посредством специальных упражнений (йога-упражнения и средства), повышению подвижности в суставах и совершенствованию эффективности физических качеств, и отражены их результаты. Также в ходе нашего исследования были выявлены факторы, обеспечивающие гибкость футболистов и ее развитие, и внимание было уделено влиянию и эффективности гибкости футболистов на спортивные результаты.*



Ключевые слова: Футбол, гибкость, физические качества, методика, тактика, игра, упражнения.

Annotation. In this article, Research work was carried out on the further development of the quality of flexibility of football players engaged in the training group through special exercises (yoga exercises and means), increasing joint mobility and improving the effectiveness of physical qualities, and the results are reflected. Also, during our research, the factors ensuring the flexibility of football players and its development were identified, and attention was paid to the influence and effectiveness of the flexibility of football players on sports results.

Keywords: Football, Flexibility, physical qualities, methodology, tactics, game, exercises.

Tadqiqotning Dolzarbligi. Butun dunyo miqyosida futbol sport turi murakkab turlardan biri hisoblanadi. So‘ngi yillarda Jahon va Osiyo chempionatlari hamda, Xalqaro turnirlarda sport natijalarining uzluksiz o‘tib borishi, raqobatni yanada rivojlanishiga sabab bo‘lmoqda. Shu boisdan ham sport amaliyotida yuksak natijalarga erishish maqsadida yuklamalar hajmi va shiddatini me‘yordan oshirish ko‘ngilsiz oqibatlarga olib kelishi xattoki bir qancha shikastlanishlar kuzatilinayotgani mutaxassislar tomonidan ta’kidlab o‘tilmoqda. Bu esa sportchilar organizmini jismoniy sifatlarini rivojlantirish, shu jumladan, sportchilarni sog‘ligini mustahkamlash, orttiriladigan jarohatlarni oldini olish uchun egiluvchanlikni rivojlantirish, egiluvchanlikni to‘liq darajada rivojlanmaganligi harakatlar amplitudasini chegaralab qo‘yishi va tehnikasi samarali bajarishga to‘sqinlik qilishi, ilmiy tadqiqotlar faqat yuqori malakali sportchilar ustida olib borilishi, shu boisdan o‘quv mashg‘ulot guruhlaridagi futbolchilarda egiluvchanlikni rivojlantirish bo‘yicha ilmiy tavsiyalar yetarlicha ishlab chiqilmaganligi, futbolda cho‘ziltiruvchi mashqlar masalalariga e’tibor qaratish, organizmni tabiiy bo‘lgan vositalar yordamida rivojlanishini aniqlashga juda katta e’tibor berishni talab etmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. O‘quv mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 10–14 yoshli futbolchilarning egiluvchanlik sifatini ilmiy asosda rivojlantirish, bo‘g‘imlar



harakat amplitudasini oshirish, jarohatlar xavfini kamaytirish va texnik-taktik harakatlarni samarali bajarishga yo'naltirilgan uslubiy dastur ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifasi. Tadqiqotimiz oldiga qo'yilgan maqsaddan kelib chiqib quyidagi vazifalarni hal etdik:

- Futbolchilarda egiluvchanlikning jismoniy tayyorgarlikdagi o'rni va ahamiyatini nazariy jihatdan tahlil qilish.
- O'quv mashg'ulot guruhidagi futbolchilarning hozirgi egiluvchanlik darajasini maxsus testlar orqali aniqlash.
- Egiluvchanlikni rivojlantirishda qo'llaniladigan mashq turlari (statik, dinamik, juftlikda, maxsus futbol mashqlari)ni tanlash va ilmiy asoslash.

Tadqiqotning tashkil etilishi. Toshkent "Yosh gvardiyachilar" BO'SM sport maktabida 2025 yil 2-iyundan 2025 yil 30 noyabrgacha bo'lgan davrda o'tkazildi.

Tadqiqotning natijalari va uning muhokamasi. Pedagogik tajriba boshida mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarni umumlashtirish va tahlil qilish asosida tanlab olingan egiluvchanlikni xarakterlaydigan testlar bo'yicha 16 nafar Nazorat guruhi va 16 nafar Tajriba guruhida jami 32 ta sinaluvchi futbolchi sportchilarning ko'rsatkichlari aniqlandi.

Sportchilarning birinchi o'rgatish bosqichining texnik usullarni samaradorligini aniqlashda jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Shuning uchun terma jamoalarda shug'ullanishni endigina boshlagan futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini izchillik bilan uzluksiz rivojlantirib borish malakali sport zahiralarini tayyorlashning muhim shartlaridan biridir. E'tiborli tarafi jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish tanlangan mashqlar va boshqa vositalar mazmuni bilan belgilanadi. Mazkur ishning maqsadiga muvofiq 32 nafar sportchilarning egiluvchanlik qobiliyatini rivojlanganlik darajasi o'rganilindi.

Tajriba guruhi shug'ullanuvchilarining taqdiqotdan oldin ko'rsatgan test natijalari.



1-jadval

TG	Tajriba guruhining tadqiqot boshida olingan ko'rsatkichlari						
№	F.I.SH	Test sinovlari					
		Uzunlikka sakrash, turgan joydan-sakrash nuqtasi uzunligi (sm)	Stul ustida pastga egilish, stuldan-qo'llar uchi oralig'i (sm)	Tik turib orqaga egilish, boshdan-pol balandligi (sm)	Ko'prik xolatida, qo'l-oyoqlar oralig'i (sm)	O'tirgan xolda oldinga egilish, tizza-peshona oraligi (sm)	Yuqoriga sakrash, qo'llar ko'tarilgan nuqtadan-sakrash balanligigacha (sm)
1.	A.A	190	10	90	65	18	30
2.	S.A	160	12	88	63	15	35
3.	R.G	170	11	91	64	16	33
4.	Z.SH	160	13	92	65	19	34
5.	V.M	170	10	91	66	17	31
6.	K.S	180	11	90	62	16	33
7.	Y.N	150	10	89	63	17	37
8.	A.O	180	12	91	61	18	38
9.	X.SH	190	10	90	65	18	30
10.	I.R	160	12	88	63	15	35
11.	X.M	170	11	91	64	16	33
12.	E.I	160	13	92	65	19	34
13.	A.Z	170	10	91	66	17	31
14.	X.A	180	11	90	62	16	33
15.	K.V	150	10	89	63	17	37
16.	I.B.	180	12	91	61	18	38
	$\bar{X}$	170	11	90	64	17	34
	σ	13.09	1.14	1.31	1.73	1.31	2.75
	V%	7.70	10.24	1.46	2.70	7.71	8.09

Ko'rinib turibdiki (3.6-jadval), tajriba guruhining tajriba boshida joydan turib uzunlikka sakrash testida tajriba guruhining ($\bar{X}$) o'rtacha ko'rsatkichi 170 sm ni, (σ) standart og'ish natijasi esa 13.09 ni, variatsiya koeffitsienti esa 7.70% ni tashkil qildi va stul ustida pastga egilish testida esa tajriba guruhi ($\bar{X}$) o'rtacha ko'rsatkichi 18sm ni, (σ) standart og'ish natijasi esa 1.20 ni, variatsiya koeffitsienti esa 6.75% ni tashkil etdi. Tik turib orqaga egilish testida ($\bar{X}$) o'rtacha ko'rsatkichi 92sm, (σ) standart og'ish 3.38ni, variatsiya koeffitsienti esa 3.70% ni tashkil qildi va ko'prik xolatida qo'l va oyoqlar oralig'ini o'lchash testida tajriba guruhining ($\bar{X}$) o'rtacha



ko'rsatkichi 64sm ni, (σ) standart og'ish 1.6ni, variatsiya koeffitsienti esa 2.50% ni ko'rsatdi. O'tirgan xolatda oldinga egilish testida esa ($\bar{X}$) o'rtacha ko'rsatkichi 11sm ni, (σ) standart og'ish 0.87 ni, variatsiya koeffitsienti esa 8.24%ni oxirgi testda esa yuqoriga sakrash, qo'llar ko'tarilgan nuqtadan-sakrash balanligigacha testida tajriba guruhining ($\bar{X}$) o'rtacha ko'rsatkichi 34 sm ni, (σ) standart og'ish 2.54ni va variatsiya koeffitsienti esa 7.63% ni tashkil qildi. Bu test natijalaridan ko'rinib turibdiki o'quv mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi futbolchilar egiluvchanlik qobiliyati o'rta darajada rivojlangan. Keyingi jadvalda esa sportchilarning 6-oy mashg'ulotlardan so'ngra Tajriba guruhining topshirgan natijalarini ko'rishingiz mumkin.

Tajriba guruhi shug'illanuvchilarining taqdiqot so'ngida ko'rsatgan test natijalari.

2-jadval

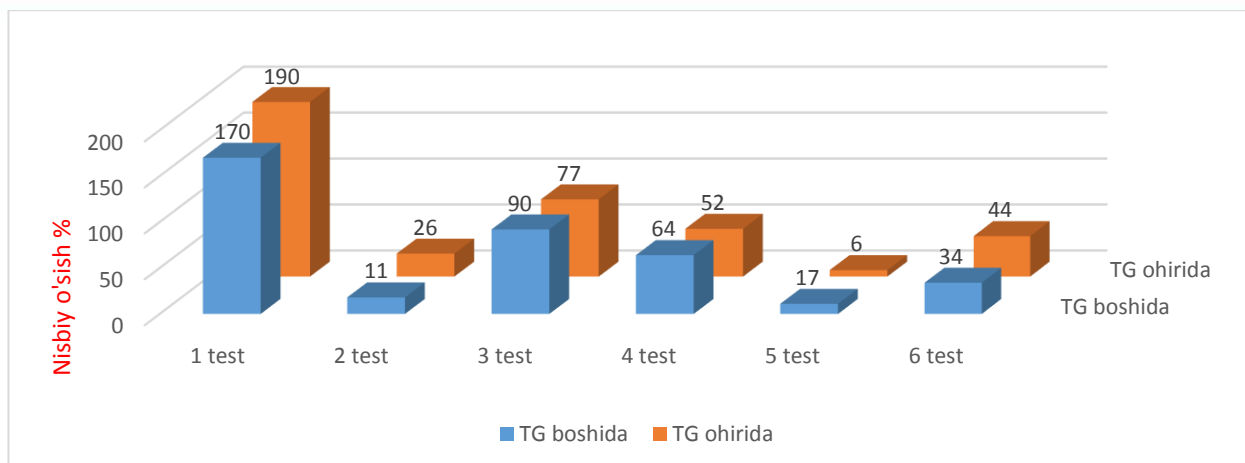
TG	Tajriba guruhining tadqiqot oxirida olingan ko'rsatkichlari						
№	F.I.SH	Test sinovlari					
		Uzunlikka sakrash, turgan joydan-sakrash nuqtasi uzunligi (sm)	Stul ustida pastga egilish, stuldan-qo'llar uchi oralig'i (sm)	Tik turib orqaga egilish, boshdan-pol balandligi (sm)	Ko'prik xolatida, qo'l-oyoqlar oralig'i (sm)	O'tirgan xolda oldinga egilish, tizza-peshona oraligi (sm)	Yuqoriga sakrash, qo'llar ko'tarilgan nuqtadan-sakrash balanligigacha (sm)
1.	A.A	210	25	76	53	7	41
2.	S.A	180	27	75	52	5	44
3.	R.G	190	26	77	54	6	43
4.	Z.SH	180	28	78	52	8	44
5.	V.M	190	25	77	51	6	45
6.	K.S	200	26	76	52	5	43
7.	Y.N	180	25	76	53	6	46
8.	A.O	190	27	81	51	7	48
9.	X.SH	210	25	76	53	7	41
10.	I.R	180	27	75	52	5	44
11.	X.M	190	26	77	54	6	43
12.	E.I	180	28	78	52	8	44
13.	A.Z	190	25	77	51	6	45
14.	X.A	200	26	76	52	5	43
15.	K.V	180	25	76	53	6	46



16.	I.B.	190	27	81	51	7	48
	$\bar{X}$	190	26	77	52	6	44
	σ	10.69	1.14	1.85	1.07	1.07	2.14
	V %	5.63	4.38	2.40	2.06	17.83	4.86

Natijalardan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhining tajriba oxirida joydan turib uzunlikka sakrash testida tajriba guruhining ($\bar{X}$) o‘rtacha ko‘rsatkichi 190sm, (σ) standart og‘ish 10ni, variatsiya koeffitsienti esa 5.26% ni tashkil qildi va stul ustida pastga egilish testida esa tajriba guruhi ($\bar{X}$) o‘rtacha ko‘rsatkichi 25sm, (σ) standart og‘ish 1.0ni, variatsiya koeffitsienti esa 4.0% ni tashkil qildi, tik turib orqaga egilish testida ($\bar{X}$) o‘rtacha ko‘rsatkichi 84sm, (σ) standart og‘ish 3.24ni, variatsiya koeffitsienti esa 3.86% ni tashkil qildi, ko‘prik xolatida qo‘l va oyoqlar oralig‘ini o‘lchash testida tajriba guruhining ($\bar{X}$) o‘rtacha ko‘rsatkichi 52sm, (σ) standart og‘ish 1.0ni, variatsiya koeffitsienti esa 1.90% ni tashkil qildi, o‘tirgan xolatda oldinga egilish testida esa ($\bar{X}$) o‘rtacha ko‘rsatkichi 7sm, (σ) standart og‘ish 1.0ni, variatsiya koeffitsienti esa 14.5% ni tashkil qildi, yuqoriga sakrash, qo‘llar ko‘tarilgan nuqtadan-sakrash balanligigacha testida tajriba guruhining ($\bar{X}$) o‘rtacha ko‘rsatkichi 44sm, (σ) standart og‘ish 2.12ni, variatsiya koeffitsienti esa 4.73% ni tashkil qildi. Jadvaldagi natijalardan ko‘rishingiz mumkinki tajriba guruhining tajribadan oldingi va tajribadan keyingi o‘zgarishlari 22 % ga o‘zgargan va sport natijalariga maxsus mashqlar tasir ko‘rsatganlik darajasini.

Tajriba guruh futbolchilarining tadqiqot boshida va ohiridagi ko‘rsatkichlarning qiyosiy o‘rtacha qiymatlari va ularning statistik tavsiflari (1-diagramma)



1-diagramma

Mazkur diagramma tajriba guruhining umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini taqdiqot ohiriga kelib rivojlanganlik darajalarini ko'rsatadi. Unga ko'ra xar ikkala ko'rsatkichlar bir xil sinov testlari bo'yicha olingan bo'lib futbolchilardan olingan ko'rsatkichlarning 3.3-diagrammasiga ko'ra hamma 6 ta o'rganilgan mashqlar bo'yicha tajriba guruhida tajriba oxiriga kelib natijalarning ijobiy tomonga o'zgarishi qayd etildi. Buni tajriba guruhi futbolchilari ko'rsatkichlarining o'rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba davomidagi absolyut o'zgarishini tajriba boshidagi o'rtacha arifmetik qiymatlarga nisbatan nisbiy o'sishida ham ko'rish mumkin.

XULOSALAR

Futbolchilarning egiluvchanligini samarali rivojlantirish ularning sport natijalarining yaxshilanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Chunki bu sifatning yuqori darajalaridagi ko'rsatkichlari tehnikaning yaxshilanishi bilan izohlanadi. Sportchilarning egiluvchanligini rivojlantirishda cho'ziltiruvchi harakterdagi statik mashqlarni tasiri to'g'risidagi ma'lumotlarni yetishmovchiligi haqida eslatib o'tish lozim.

Egiluvchanlik sifatini rivojlantirishning ta'sirchan davri 10-14 yosh oraliq'iga to'g'ri kelishini inobatga olib futbolchilarning egiluvchanligini rivojlantirishni aynan shu davrda amalga oshirish lozim. Sportchilarning egiluvchanligini barcha jismoniy sifatlar bilan majmual holatda rivojlantirish yuqori sport natijalari ga erishishga yordam beradi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrda PF-6099-sonli Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2023-yil 7-aprelda "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-115-sonli qarori.
3. Гуревич Л.П. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки.- Минск : Высш. шк., 1980. - 254 с.
4. Гуськов М.В., Стародубцева И.В., Манжелей И.В. Развитие координационных способностей мальчиков в процессе занятий мини-футболом // Теория и практика физ. культуры. – 2022. – № 6. - С. 20–23.
5. Давлетмуратов С.Р. Развитие и совершенствование специальной выносливости футболистов в подготовительном периоде. Халқаро-амалий анжумани 2012. – 247 с.
6. Давлетмуратов С.Р., Сиянов Ю.В, Махамаджанов Ф.Р. Физическая подготовка футболистов. Халқаро-амалий анжумани 2012. - С. 59-60.
7. Денисенков А. С. Технология применения силовых и скоростно- силовых упражнений для повышения работоспособности юных футболистов в подготовительном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 - М.: РГУФКСиТ, 2005. - 24 с.