



YOSH FUTBOLCHI QIZLARNING JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH USLUBIYATI

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti 2-
bosqich magistranti **Haydarova Zebogul***

ANNOTATSIYA: Mazkur maqolada yosh futbolchi qizlarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashning ilmiy-uslubiy asoslari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida tezkorlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik va koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg'ulot dasturi ishlab chiqildi hamda tajriba-sinov ishlari orqali uning samaradorligi aniqlanildi. Olingan natijalar yosh futbolchi qizlarda jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish o'yin samaradorligini oshirishda muhim omil ekanligini ko'rsatdi.

АННОТАЦИЯ: В данной статье раскрываются научно-методические основы воспитания физических качеств юных футболисток. В процессе исследования была разработана специальная тренировочная программа, направленная на развитие быстроты, выносливости, силы, ловкости и координационных способностей, а также определена её эффективность в ходе педагогического эксперимента. Полученные результаты показали, что комплексное развитие физических качеств у юных футболисток является важным фактором повышения эффективности игровой деятельности.

ABSTRACT: This article highlights the scientific and methodological foundations for developing the physical qualities of young female football players. During the research process, a specialized training program aimed at improving speed, endurance, strength, agility, and coordination abilities was developed and its effectiveness was evaluated through a pedagogical experiment. The results obtained demonstrate that the comprehensive development of physical qualities in young female football players is a significant factor in enhancing overall game performance and competitive effectiveness.



KALIT SO‘ZLAR:Yosh futbolchi qizlar, jismoniy sifatlar, tezkorlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik, koordinatsiya, mashg‘ulot jarayoni, maxsus tayyorgarlik.

Ключевые слова:Юные футболистки, физические качества, быстрота, выносливость, сила, ловкость, координация, тренировочный процесс, специальная подготовка.

Keywords:Young female football players, physical qualities, speed, endurance, strength, agility, coordination, training process, special preparation.

TADQIQOTNING DOLZARBLIGI:Bugungi kunda ayollar futbolining rivojlanishi sport tayyorgarligiga yangi talablarni qo‘ymoqda. Xalqaro miqyosda, xususan FIFA tomonidan ayollar futbolini ommalashtirish va professional darajada rivojlantirish bo‘yicha qator dasturlar amalga oshirilmoqda. Bu esa yosh futbolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish zaruratini kuchaytirmoqda.Yosh sportchilarning organizmi o‘shish va biologik shakllanish bosqichida bo‘lganligi sababli, jismoniy yuklamalarni to‘g‘ri rejalashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulotlarda umumiy tayyorgarlikka ortiqcha e‘tibor berilib, maxsus jismoniy sifatlar yetarli darajada rivojlantirilmaydi. Bu esa o‘yin samaradorligining pasayishiga olib keladi.

TADQIQOTNING MAQSADI:Yosh futbolchi qizlarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashning samarali uslubiyatini ishlab chiqish va uning amaliy samaradorligini aniqlash.

TADQIQOTNING VAZIFALARI

- Yosh futbolchi qizlarning jismoniy rivojlanish xususiyatlarini o‘rganish.
- Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot vositalarini tahlil qilish.
- Maxsus mashg‘ulot dasturini ishlab chiqish.
- Tajriba-sinov ishlari orqali natijalarni baholash.
- Olingan ma’lumotlarni ilmiy jihatdan asoslash.



TADQIQOTNING TASHKIL ETILISHI: Tadqiqot 14–16 yoshli 20 nafar futbolchi qizlar ishtirokida o‘tkazildi. Ular 2 guruhga bo‘lindi: nazorat guruhi (10 nafar) va tajriba guruhi (10 nafar). Tadqiqot 12 hafta davom etdi. Tajriba guruhida maxsus yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar (tezkorlik va chaqqonlik mashqlari, interval yugurishlar, plyometrik sakrashlar, kuch mashqlari) qo‘llanildi. Nazorat guruhida esa an‘anaviy mashg‘ulot dasturi amalga oshirildi.

TADQIQOT NATIJALARI VA UNING MUHOKAMASI

Tajriba yakunida tajriba guruhida quyidagi o‘zgarishlar kuzatildi:

- 30 metrga yugurish vaqti yaxshilandi;
- Vertikal sakrash balandligi oshdi;
- 1000 metrga yugurish natijalari yaxshilandi;
- “Iloncha yugurish” testida chaqqonlik ko‘rsatkichlari oshdi.

Nazorat guruhida ham ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi, biroq tajriba guruhiga nisbatan past darajada bo‘ldi. Bu maxsus ishlab chiqilgan uslubiyatning samaradorligini tasdiqlaydi.

Ko‘rsatkich	Nazorat guruhi (boshlanish)	Nazorat guruhi (yakun)	Tajriba guruhi (boshlanish)	Tajriba guruhi (yakun)
30 m yugurish (soniya)	5.4	5.2	5.3	4.9
Vertikal sakrash (sm)	32	34	33	38
1000 m yugurish (daq)	4.30	4.20	4.28	4.05
Chaqqonlik testi (soniya)	11.2	10.9	11.1	10.3



Jadvalga izoh: Jadval natijalaridan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhida barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha sezilarli o‘shish kuzatildi. Ayniqsa tezkorlik va sakrovchanlik ko‘rsatkichlari sezilarli yaxshilangan. Bu mashg‘ulot dasturida qo‘llanilgan interval va plyometrik mashqlarning samaradorligini ko‘rsatadi.

UMUMIY TAHLIL VA MUHOKAMA: O‘tkazilgan tadqiqot natijalari yosh futbolchi qizlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni ularning yoshga xos biologik, fiziologik va funksional xususiyatlarini inobatga olgan holda tashkil etilishi lozimligini ko‘rsatdi. O‘smirlik davrida organizmda intensiv o‘shish va gormonal o‘zgarishlar sodir bo‘lishi sababli, mashg‘ulot yuklamalarini me‘yorlash va to‘g‘ri taqsimlash muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, 14–16 yosh davrida tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlar nisbatan tez rivojlanadigan davr hisoblanadi, kuch va chidamlilik esa maqsadli va bosqichma-bosqich yuklama asosida shakllantirilishi lozim. Tadqiqot jarayonida qo‘llanilgan kompleks yondashuv — ya‘ni tezkorlik, kuch va chidamlilikni o‘zaro uyg‘un holda rivojlantirish — o‘yin samaradorligiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatdi. Chunki futbol o‘yini davomida sportchi qisqa masofalarda maksimal tezlikda harakatlanadi, to‘xtaydi, yo‘nalishni o‘zgartiradi va zarba beradi. Bu harakatlar tezkor-kuch sifatlari va maxsus chidamlilikning birgalikda namoyon bo‘lishini talab qiladi. Agar ushbu sifatlari alohida-alohida emas, balki integratsiyalashgan tarzda rivojlantirilsa, sportchining funksional imkoniyatlari sezilarli darajada kengayadi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, interval yugurish mashqlari yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirib, o‘yin davomida yuqori ish qobiliyatini saqlashga yordam beradi. Plyometrik va tezkor-kuch mashqlari esa mushaklarning portlovchi kuchini rivojlantirib, start tezligi va sakrash ko‘rsatkichlarini yaxshilaydi. Chaqqonlik va koordinatsiyaga qaratilgan mashqlar maydonda tezkor qaror qabul qilish va texnik harakatlarni aniq bajarishga xizmat qiladi. Shuningdek, mashg‘ulot jarayonida yuklamalarning bosqichma-bosqich oshirilishi sportchilarda ortiqcha charchash va jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Tiklanish jarayonlariga (yengil yugurish, cho‘zilish mashqlari, nafas mashqlari, faol dam olish) yetarli e‘tibor qaratilishi mashg‘ulot samaradorligini



oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Individual yondashuv esa har bir sportchining jismoniy rivojlanish darajasi, funksional holati va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda yuklama berishni ta'minlaydi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari yosh futbolchi qizlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni tizimli, bosqichli va ilmiy asosda tashkil etilganda yuqori natijalarga erishish mumkinligini tasdiqladi. Kompleks yondashuv sportchilarning nafaqat jismoniy, balki texnik-taktik tayyorgarligini ham mustahkamlaydi hamda musobaqa faoliyatida barqaror natijalar ko'rsatishiga xizmat qiladi.

XULOSA

O'tkazilgan ilmiy tadqiqot natijalari yosh futbolchi qizlarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash jarayoni maqsadli, tizimli va ilmiy asosda tashkil etilganda yuqori samaradorlikka erishish mumkinligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan maxsus mashg'ulot dasturi sportchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarini kompleks ravishda rivojlantirishga qaratildi hamda tajriba natijalari uning amaliy samaradorligini tasdiqladi. Aniqlanishicha, yosh futbolchi qizlarning organizmi o'sish va shakllanish bosqichida bo'lganligi sababli, mashg'ulot yuklamalarini biologik yosh va individual rivojlanish darajasiga mos holda rejalashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Yuklamalarning bosqichma-bosqich oshirilishi, mashg'ulot va tiklanish jarayonlarining o'zaro muvozanatli tashkil etilishi sportchilarda ortiqcha zo'rqiqlash va jarohatlanishning oldini oladi hamda barqaror rivojlanishni ta'minlaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tezkor-kuch mashqlari start tezligi va zarba kuchini oshiradi, interval usulidagi yugurish mashqlari maxsus chidamlilikni rivojlantiradi, chaqqonlik va koordinatsiyaga qaratilgan mashqlar esa o'yin vaziyatlarida tezkor qaror qabul qilish va aniq harakat bajarish qobiliyatini mustahkamlaydi. Mazkur sifatlarning o'zaro uyg'un holda rivojlanishi o'yin samaradorligining oshishiga, maydondagi harakat faolligining ko'payishiga hamda texnik-taktik harakatlarning sifat jihatdan yaxshilanishiga olib keladi. Shuningdek, kompleks yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulot jarayoni yosh futbolchi qizlarning funksional



imkoniyatlarini kengaytiradi, ularning musobaqa sharoitida yuqori ish qobiliyatini uzoq vaqt davomida saqlab turishiga xizmat qiladi. Tajriba guruhi ko'rsatkichlarining nazorat guruhiga nisbatan yuqoriligi taklif etilgan uslubiyatning ustunligini ko'rsatdi. Umuman olganda, yosh futbolchi qizlarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashda differensial va individual yondashuvga asoslangan, tezkorlik, kuch va chidamlilikni kompleks rivojlantiruvchi mashg'ulot tizimi eng maqbul hisoblanadi. Tadqiqot natijalari sport amaliyotida qo'llash uchun tavsiya etiladi hamda kelgusida ayollar futbolida yuqori sport natijalariga erishish uchun ilmiy-metodik asos bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Платонов Владимир Николаевич. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. – Киев: Олимпийская литература.
2. Матвеев Лев Павлович. *Теория и методика физической культуры*. – Москва: Физкультура и спорт.
3. Юрий Верхошанский. *Основы специальной силовой подготовки в спорте*. – Москва: Физкультура и спорт.
4. Тудор Бомпа. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. – Champaign: Human Kinetics.
5. Владимир Зациорский. *Science and Practice of Strength Training*. – Champaign: Human Kinetics.
6. FIFA. *FIFA Women's Football Development Programme*. – Zurich.
7. Рахимов А. Қ. *Футболчиларни тайёрлашнинг илмий-методик асослари*. – Тошкент: ЎзДЖТСУ нашриёти.
8. Каримов Ф. А. *Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг назарияси ва услубияти*. – Тошкент: Ўқитувчи.
9. Юсупов М. М. *Спорт ўйинларида махсус жисмоний тайёргарликни ривожлантириш усуллари*. – Тошкент.
10. Абдуллаев Ш. Х. *Ёш спортчиларнинг функционал тайёргарлигини такомиллаштириш*. – Тошкент.