

**FUTBOLNING TALABALAR JISMONIY FAOLLIGINI
OSHIRISHDAGI AHAMIYATI****Sultonov Vahob Murotovich***Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM assistent o'qituvchisi*

Annotatsiya. Mazkur maqolada futbol sport turining talabalarning jismoniy faolligini oshirishdagi o'рни, ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, irodaviy sifatlarni rivojlantirish hamda jamoaviylik ruhini mustahkamlashdagi ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, futbol mashg'ulotlarining psixologik, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi jihatlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: futbol, talabalar, jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi, jamoaviylik, irodaviy sifatlari, sport madaniyati.

Аннотация. В данной статье рассматривается значение футбола в повышении физической активности студентов, его влияние на формирование здорового образа жизни, развитие волевых качеств и укрепление командного духа. Также освещены психологические, воспитательные и оздоровительные аспекты футбольных занятий.

Ключевые слова: футбол, студенты, физическая активность, здоровый образ жизни, командный дух, волевые качества, спортивная культура.

Annotation. This article analyzes the role of football in increasing students' physical activity, developing a healthy lifestyle, strengthening willpower, and fostering team spirit. The psychological, educational, and health-improving aspects of football training are also discussed.

Keywords: football, students, physical activity, healthy lifestyle, teamwork, willpower, sports culture.

Kirish.

Zamonaviy ta'lim tizimida talabalarning jismoniy faolligini oshirish muhim ijtimoiy va pedagogik vazifa hisoblanadi. Axborot texnologiyalarining rivojlanishi,



o'quv yuklamasining ortishi va passiv turmush tarzi yoshlar orasida jismoniy sustkashlikka olib kelmoqda. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida sport faoliyatini yo'lga qo'yish, ayniqsa futbol kabi jamoaviy o'yinlar orqali ularni sog'lomlashtirish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Futbol — bu faqat sport emas, balki hayot falsafasidir. U insonni harakatga, qat'iyatga, strategik fikrlashga o'rgatadi. Talabalar uchun futbol — darsdan tashqari faoliyatning eng samarali shakli bo'lib, u nafaqat jismoniy, balki psixologik sog'lomlikni ham mustahkamlaydi.

Futbolning jismoniy rivojlanishdagi roli. Futbol mashg'ulotlari talabalarning harakat koordinatsiyasi, chidamlilik, tezlik va kuch ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshiradi. Doimiy ravishda futbol o'ynaydigan talabalar yurak-qon tomir tizimi faoliyatining yaxshilanishi, mushaklar tonusining ortishi, nafas olish apparati samaradorligining kuchayishi bilan ajralib turadi.

Futbol o'yinida har bir sportchi qisqa masofalarda yugurish, keskin burilish, to'xtash va zarba berish kabi harakatlarni takrorlaydi. Bu jarayonlar mushaklarning moslashuvchanligini oshiradi, bo'g'imlar faoliyatini mustahkamlaydi va umumiy jismoniy tayyorgarlikni kuchaytiradi.

Futbolchi uchun muhim bo'lgan sifatlar — tezlik, kuch, epchillik, muvozanat, chidamlilik va koordinatsiya — talabalarda ham sport orqali shakllanadi. Ayniqsa, o'yin davomida doimiy harakatlar yurak urish tezligini optimal darajada ushlab turadi va bu yurak faoliyatini yaxshilaydi.

Futbolning psixologik va ijtimoiy ahamiyati. Futbol o'yinida har bir ishtirokchi jamoaning bir bo'lagi sifatida harakat qiladi. Bu esa talabalarda o'zaro yordam, hurmat, birdamlik va mas'uliyat hissini rivojlantiradi. Talabalar jamoaviy o'yinda o'z fikrini ifoda etish, vaziyatga tez moslashish, qaror qabul qilish, strategik rejalashtirishni o'rganadilar.

Psixologik jihatdan futbol stressni kamaytiradi, kayfiyatni ko'taradi, o'ziga ishonchni mustahkamlaydi. Darslardan so'ng futbol o'ynash talabalarga dam olish, emotsional yengillik va motivatsiya beradi.



Ayniqsa, zamonaviy talabalar hayotida ruhiy zo‘riqish va kompyuter oldidagi passivlik muammosi mavjud. Futbol esa bu holatni yengib o‘tishning eng samarali vositasidir. Harakat jarayonida organizmda “baxt gormonlari” (endorfinlar) ajraladi, bu esa ijobiy hissiyotlarni kuchaytiradi.

Futbolning tarbiyaviy jihatlar. Futbol mashg‘ulotlari talabalarda irodaviy sifatlarni tarbiyalaydi: sabr-toqat, intizom, mas‘uliyat va g‘alabaga intilish. O‘yin davomida talabalar har qanday vaziyatda tinimsiz harakat qilish, raqibga hurmat bilan munosabatda bo‘lish, yutqazishni to‘g‘ri qabul qilishni o‘rganadilar.

Futbol o‘yining muhim tarbiyaviy jihati — bu halollik va sport etikasi. Har bir futbolchi maydonda o‘zini to‘g‘ri tutishi, raqibga nisbatan qo‘pol harakatlardan tiyilishi, hakam qarorlarini hurmat qilishi lozim.

Oliy ta‘lim muassasalarida futbol darslari orqali sport madaniyati, jamoaviy mehnatga sadoqat va sog‘lom raqobat tamoyillari shakllantiriladi.

Futbol va sog‘lom turmush tarsi. Futbol muntazam mashg‘ulot sifatida sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismidir. U nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni ham mustahkamlaydi. Sport bilan shug‘ullanuvchi talaba zararli odatlardan yiroq bo‘ladi, o‘z sog‘lig‘iga e‘tiborli bo‘ladi va vaqtini to‘g‘ri taqsimlaydi.

Futbol o‘ynash organizmda qon aylanishni yaxshilaydi, metabolizmni faollashtiradi, ortiqcha vazndan xalos bo‘lishga yordam beradi. Bundan tashqari, doimiy jismoniy mashg‘ulotlar immunitet tizimini mustahkamlaydi, sovuq yoki stressga bardoshlilikni oshiradi.

Bugungi kunda O‘zbekistondagi oliy o‘quv yurtlarida futbol musobaqalari, spartakiadalar, “Talabalar ligasi” turnirlari talabalarning jismoniy faolligini oshirishda katta rol o‘ynamoqda. Bu nafaqat sport rivoji, balki milliy g‘urur va birlik timsolidir.

Futbol mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasi. Talabalar bilan o‘tkaziladigan futbol mashg‘ulotlari quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

1. Isinish mashqlari – yugurish, cho‘zilish, sakrash, mushaklarni tayyorlash;



2. Texnik mashqlar – to‘pni boshqarish, uzatish, zarba berish;
3. Taktik mashg‘ulotlar – jamoaviy harakat, himoya va hujum strategiyalari;
4. Nazorat o‘yinlari – talabalar o‘rtasida mini-futbol yoki 11x11 o‘yin shaklida mashq qilish;
5. Sovish mashqlari – organizmni tiklash, yurak urishini me‘yorga keltirish.

Mazkur bosqichlar asosida olib borilgan mashg‘ulotlar talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshiradi va sog‘lomlashtirish ta‘sirini kuchaytiradi.

Xulosa.

Futbol talabalarning jismoniy faolligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va ijtimoiy-psixologik jihatdan mustahkamlanishida beqiyos ahamiyatga ega. U nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki irodaviy, axloqiy va intellektual sifatlarni ham kamol toptiradi.

Futbol orqali talabalarda sog‘lom raqobat, jamoaviylik, muloqot madaniyati va liderlik ko‘nikmalari shakllanadi. Shu bois, oliy ta‘lim muassasalarida futbolni muntazam tarzda o‘quv va darsdan tashqari faoliyat sifatida yo‘lga qo‘yish talabalar sog‘lomligiga, ma‘naviy yuksalishiga va milliy sport an‘analarining rivojlanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni, 2021-yil.
2. Mirziyoyev Sh.M. Yoshlar – kelajagimiz poydevori. Toshkent, 2019.
3. A. Abdullayev, Sh. Rahmonov. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
4. N. Ganiev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: Fan, 2022.