

MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA FUTBOLCHILARNING EGILUVCHANLIK QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv

va texnologiyalar universiteti

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

Muallif bilan bog'lanish:

faratashkent4@gmail.com

Annotatsiya. Futbolchilarga maxsus mashqlar va dunyo mamlakatlarida foydalanilayotgan zamonaviy mashqlar mashg'ulot jarayonida qo'llanildi va olingan tadqiqot natijalaridan foydalanib egilish xarakatlari qanday samaradorlikda bajarilishi xamda ularning bajarish davomida yo'l qo'yilgan xato va kamchiliklar ko'rsatib berilgan va futbolchilarning egiluvchanlik imkoniyatlarini rivojlantirish uslublari umumiy yoritilgan.

Kalit so'zlar: Egiluvchanlik, jismoniy sifatlar, maxsus mashqlar, cho'zilish mashqlari, statik, dinamik, bo'g'im harakatchanligi.

Аннотация. В тренировочном процессе футболистов применялись специальные упражнения и современные методики, используемые в разных странах мира. На основе полученных результатов исследования была проанализирована эффективность выполнения упражнений на гибкость, выявлены ошибки и недостатки, допущенные при их выполнении. В целом, были освещены методы развития гибкости футболистов.

Ключевые слова: Гибкость, физические качества, специальные упражнения, упражнения на растяжку, статическая, динамическая, подвижность суставов.

Annotation. Special exercises for football players and modern exercises used in countries around the world were used in the training process, and using the obtained research results, the effectiveness of bending movements, as well as errors and

shortcomings made during their execution, were shown, and methods for developing the flexibility capabilities of football players were generally highlighted.

Keywords: Flexibility, physical qualities, special exercises, stretching exercises, static, dynamic, joint mobility.

Tadqiqotning Dolzarbligi. Jahon miqyosida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, ularning texnik-taktik, jismoniy va funksional imkoniyatlarini oshirishga, ayniqsa, orttiriladigan jarohatlarni oldini olish, ko'ngilsiz oqibatlarni keltirib chiqarmasligiga qaratilgan bir qator ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Ushbu tadqiqotlar sport mahoratini oshirish, sportchilarni sog'ligini saqlash va ularning bioenergetik imkoniyatlarini kengaytirishga mo'ljallangan mashqlar va yangi metodlar ishlab chiqish, ularni amaliyotga tatbiq etishga urg'u berilmoqda. Bu o'z navbatida sportchilarni mashg'ulot va musobaqalardan oldin jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ya'ni, egiluvchanlik qobiliyatini samarali yo'llar orqali oshirishga qaratilgan vositalarni ishlab chiqish va amalda qo'llash zaruratini yuzaga keltirmoqda. Chunki ko'p yillik tayyorgarlikning bosqich va davrlarida sportchilar oldiga turli maqsad va vazifalarini bajarish rejalari qo'yilmoqda. Mashg'ulot va musobaqalarda bajarilgan yuklamalar, organizmning zo'riqishi yoki charchash va xarakatlar amplitudasi cheklanib texnikani to'liq, samarali bajarmaslik, shu sababdan yuqori natijalarga erisha olmaslik holatlari kelib chiqmoqda. Shu boisdan futbolchilarni jismoniy sifatlarini ayniqsa egiluvchanlik qobiliyatini oshirish, keyingi ishga tayyorlash, soha bo'yicha faoliyat yuritayotgan murabbiy va mutaxassislar oldidagi muhim vazifalardan biri ekanligini ko'rsatmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. O'quv mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi futbolchilarning egiluvchanlik sifatini nazorat qilish asosida uning cho'zilish darajasini takomillashtirish samaradorligini aniqlash.

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

- Futbolchilarning egiluvchanlik darajasini takomillashtirish usullarini o'rganib, futbolchilarni orttiriladigan jarohatlarini oldini olish va sportchilar bilan ishlash jarayonida ularni sog'ligini himoyalash;

- Futbolchilarning maxsus mashqlarini va mashg'ulot davridagi jismoniy mashqlarni xatolarga yo'l qo'ymasdan to'g'ri bajarish texnologiyasini ilmiy asoslab berish;

- Futbolchilarni egiluvchanlik qobiliyatini nazorat qilish orqali ularning mashg'ulot jarayonida zo'riqish va charchash (toliqish) holatlari sababli harakatlar amplitudasi cheklanib texnikani to'liq va samarali bajarmaslik darajasini tajriba o'tkazish yo'li bilan o'rganish va egiluvchanlik sifatining rivojlanish samaradorligini takomillashtirish.

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. Futbolchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va samadorligini oshirish va sport mashg'ulotlari orqali sportchilar uchun eng samara beruvchi vositalarni aniqlash maqsadida 48 nafar murabbiylar va trenerlar o'rtasida (ijtimoiy tarmoq) anketa so'rovnomasi o'tkazildi. Shuningdek, yuqorida keltirilgan jismoniy qobiliyatlar futbolchilarning kundalik mashg'ulotlari jarayonida sezilarni o'rin egallaydi. Masalan, so'rovnomaga javob bergan mutahassislar va trenerlar jismoniy mashg'ulot jarayonida turli xil vositalardan foydalanishni va egiluvchanlikni to'g'ri rivojlantirish orqali texnikaning samarali bajarilishini to'liq qo'llab-quvvatlaydilar.

1-jadval

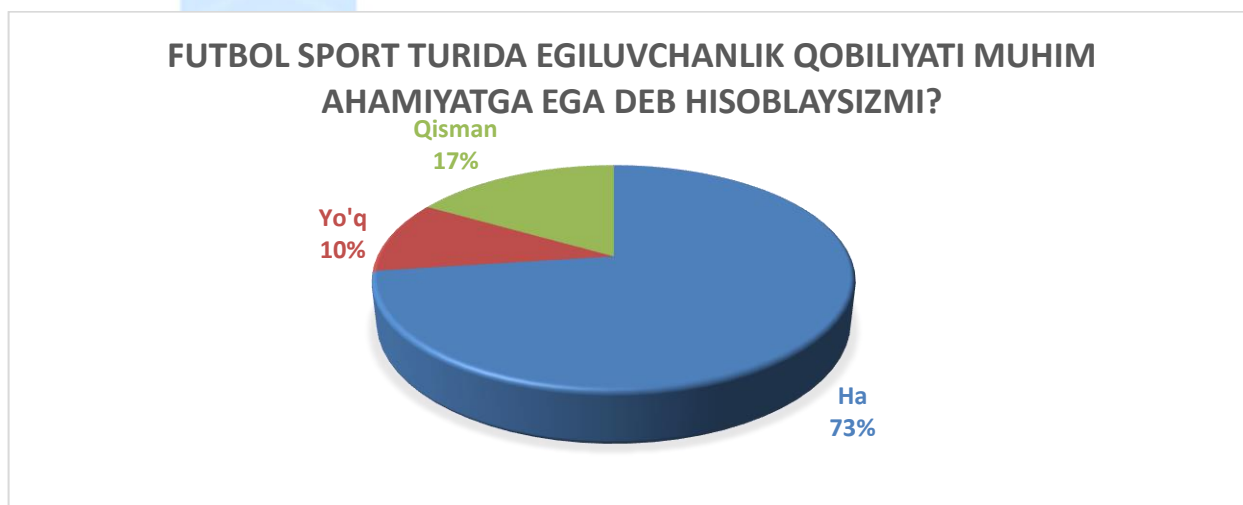
№	Savollar	Ha	Yo'q	Qisman
1	Futbol sport turida egiluvchanlik qobiliyati muhim ahamiyatga ega deb hisoblaysizmi?	35	5	8
2	12-14yosh davri futbolchilarning egiluvchanlik qobiliyatini rivojlantirish uchun eng qulay davr deb hisoblaysizmi?	30	14	4

3	Egiluvchanlik qobiliyati futbolchilarda ham ayniqsa o'yin davomida tez yo'nalish o'zgartirish, to'pni nazorat qilish va jarohlardan saqlanishda juda muhim ahamiyatga egami?	40	4	4
4	O'quv-mashg'ulot jarayonining tayyorlov va yakuniy qismida egiluvchanlik qobiliyatlarni rivojlantirish uchun vositalar qo'llanilishi kerak deb hisoblaysizmi?	39	2	7
5	Egiluvchanlik qobiliyatini rivojlantirishda maxsus mashq vositalaridan foydalanishni ma'qul ko'rasizmi?	29	11	8
6	Egiluvchanlik qobiliyatini rivojlantirishga doir ilmiy-metodik adabiyotlar yetarli deb hisoblaysizmi?	3	40	5
7	Egiluvchanlik qobiliyatini rivojlantirishda takroriy metodlardan foydalanasizmi?	38	4	6
8	Bugunga qadar ishlab chiqilgan o'smir yoshdagi futbolchilarning egiluvchanlik qobiliyatini rivojlantirish metodikasi innovatsion metodlar bilan boyitilgan deb hisoblaysizmi?	20	12	16
9	Egiluvchanlik qobiliyatining yaxshi rivojlanmaganligi sportchi uchun ko'p jarohat olish oqibatlariga olib kelishi mumkinmi?	26	7	15
10	Egiluvchanlik qobiliyatining yaxshi rivojlanganligini berilgan vositalarning to'g'ri bajarilganligiga qarab aniqlash mumkinmi?	36	2	10

Futbolchilarni tayyorlashda egiluvchanlik usullaridan foydalanish darajasini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan savolnoma natijalari.

Masalan anketa so'rovnomasining birinchi savoli juda muhim hisoblanib bu savol tadqiqot mavzusining qanchalik dolzarbligini ko'rsatadi yani: futbol sport turida

egiluvchanlik qobiliyati muhim ahamiyatga ega deb hisoblaysizmi? savoliga quyidagi diagramma asosida mutaxassislar va trenerlarning javoblari % nisbatida ko'rishingiz mumkin (3-diagramma).

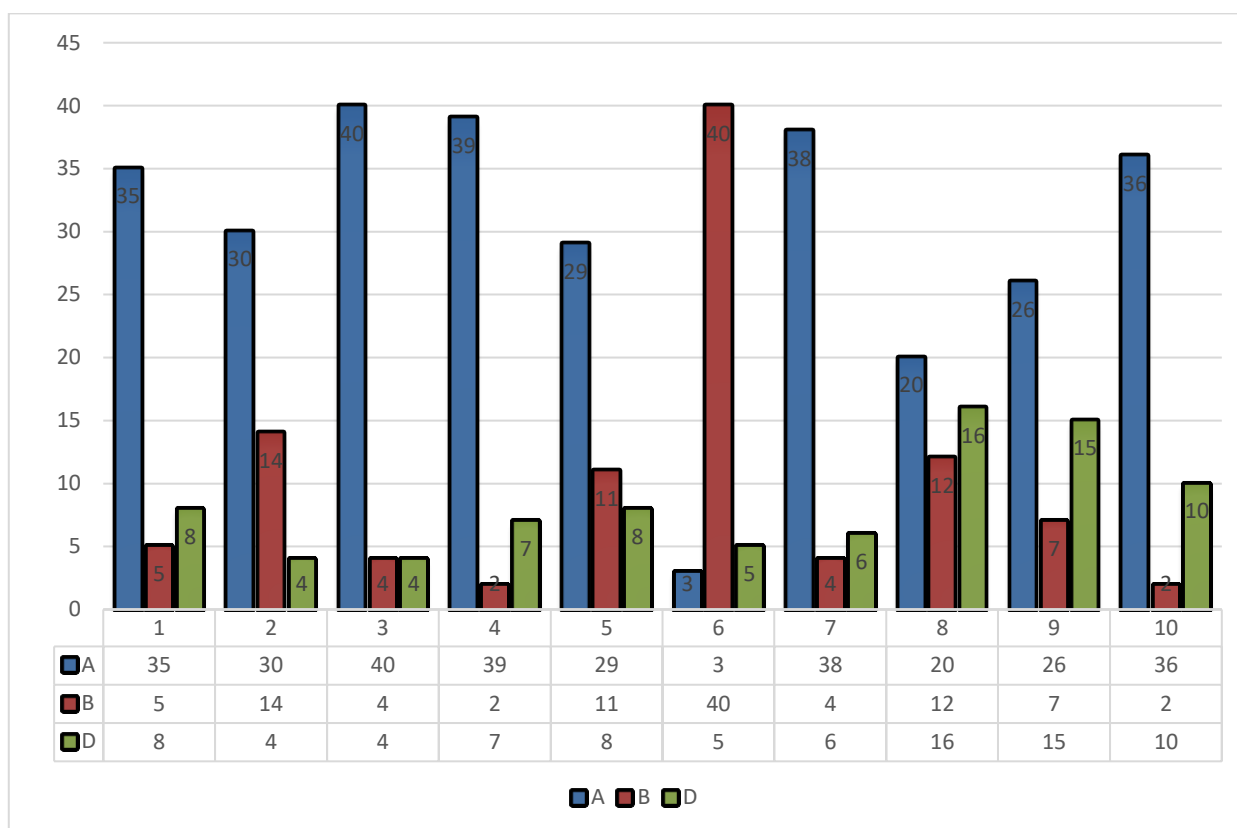


1-diagramma

Futbol sport turi bo'yicha 48 nafar trenerlar va mutaxassislar tomonidan ushbu anketa so'rovnomasi ijtimoiy tarmoqlar orqali (trenerlar telegram guruhlar va kanallarida) o'tkazilindi va natijalari tahlil qilindi.

Bu savolnoma egiluvchanlik sifatini rivojlanganligini, trener va mutahasislarning qanday vosita va metodlardan foydalanishini aniqlashga yordam beradi va sport faoliyati uchun qanday yangiliklar yaratilishi va innavatsion vositalar foydali bo'lishini ko'rsatadi.

Futbol bo'yicha anketa so'rovnomasining javob natijalar tahlil diagrammasi



2-diagramma

So'rovnoma natijalari va ularning qiyosiy tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda murabbiylar asosan standart mohiyatga ega, umumiy va maxsus jismoniy mashqlardan foydalanar ekanlar. Bu borada egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda turli yangi va innovatsion vositalarni qo'llash va metodlarni ishlab chiqish, ularni tadbiq etish, foydalanishga topshirish maqsadga muvofiq.

XULOSALAR

Yig'ilgan anketa so'rovnomasi natijalari tahliliga ko'ra, futbolchilarning egiluvchanlik qobiliyatini rivojlantirish jarayonida maxsus mashqlarning ahamiyati murabbiylar, o'quvchi-futbolchilar va mutaxassislar tomonidan yuqori baholanishi aniqlandi. Respondentlarning aksariyati bo'g'imlar harakat amplitudasini kengaytirishga qaratilgan mashqlar muntazam qo'llanilmaganda futbolchilarda texnik harakatlarning cheklanishi, jarohatlar sonining ortishi va mashg'ulot samaradorligining pasayishi kuzatilishini ta'kidladilar.

So'rov natijalari shuni ko'rsatdiki, egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar aksariyat jamoalarda mavjud bo'lsa-da, ularning mazmuni, intensivligi

va takroriyliги yetarli darajada tizimlashtirilmagan. Murabbiylarning bir qismi maxsus statik va dinamik cho‘zilish mashqlaridan foydalanishini bildirgan bo‘lsa-da, yoshga mos yuklama, individual yondashuv va maktab yoshidagi sportchilar uchun samarali uslublarning yetarlicha qo‘llanilmayotgani ma’lum bo‘ldi. Bu esa egiluvchanlik sifati rivojlanishini to‘liq ta’minlamaydi.

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.