

TALABALARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGINING FUTBOL SPORT TURI VOSITALARI ORQALI TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYATI

Botirov Anvarbek Omonboy o'g'li

Urganch davlat pedagogika instituti doktoranti

O'zbekiston, Urganch shahri

E-mail: anvarbekbotirov07@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.22006886>

Annotatsiya. Futbolda harakat malakasi faqat jismoniy mahorat yoki texnik mahorat bilan belgilanmaydi. Futbol sport turi vositalari, mashqlari orqali ham harakat malakalarini sezilarli darajada shakllantirish mumkin. Shuningdek, talabalarda harakat malakalarini shakllantirish sport ta'limining muhim jihati bo'lib, o'quvchining kasbiy imkoniyatlarini sezilarli darajada oshiradi. O'zining muhimligiga qaramay, an'anaviy o'quv dasturlarida futbol ta'limining bu jihatiga ko'pincha e'tibor berilmaydi.

Annotation. In football, movement skills are not determined only by physical skills or technical skills. Movement skills can also be significantly developed through the tools and exercises of the football sport. Also, the formation of movement skills in students is an important aspect of sports education, significantly increasing the professional opportunities of the student. Despite its importance, this aspect of football education is often ignored in traditional curricula.

Аннотация. В футболе двигательные навыки определяются не только физическими навыками или техническими навыками. Двигательные навыки также могут быть значительно развиты с помощью инструментов и упражнений футбольного вида спорта. Кроме того, формирование двигательных навыков у студентов является важным аспектом спортивного образования, значительно увеличивая профессиональные возможности студента. Несмотря на свою важность, этот аспект футбольного образования часто игнорируется в традиционных учебных программах.

Kalit so'zlar: Sport vazirligi, olimpiya va milliy sport turlari, mahorat maktablari, konusli mashqlar, zarba berish, fintlar, aerobik, anaerobic, laktat chegara.

Key words: Ministry of Sports, Olympic and national sports, skill schools, cone exercises, hitting, tricks, aerobic, anaerobic, lactate threshold.

Ключевые слова: Министерство спорта, олимпийские и национальные виды спорта, школы мастерства, упражнения с конусами, удары, трюки, аэробные, анаэробные, порог лактата.

Mavzuning dolzarbligi.

Mamlakatimizda 2026-yil 24-martda tasdiqlangan yangi tahrirdagi 1123-son “Jismoniy tarbiya va sport” to'g'risidagi qonunda Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash, sportchilarning sport tadbirlarida, shu jumladan sport musobaqalari va o'quv-mashg'ulot yig'inlarida ishtirok etishini ta'minlash kabi bir qator o'zgartirishlar kiritilib mamlakatimizda sportning ommaviylikini oshirish va aholini sog'lom turmush tarzini yanada yaxshilash bo'yicha ham muhim yangiliklar qayd qilingan.

Bugungi kunda jahon ta'lim tizimida talabalarining harakatsizligi (gipodinamiya) va salomatlik ko'rsatkichlarining pasayishi global muammo bo'lib qolmoqda. Oliy ta'lim jarayonida jismoniy tarbiya darslarini faqat an'anaviy mashqlar bilan cheklash talabalarining qiziqishini pasaytiradi. Futbol -jamoaviy sport turi sifatida nafaqat jismoniy sifatlarni (tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik), balki psixologik barqarorlik va ijtimoiy adaptatsiyani ham ta'minlaydi. Shu sababli, futbol vositalari orqali jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirishning yangi uslubiyatlarini ishlab chiqish dolzarb hisoblanadi. Jismoniy tarbiya darslarida sport turlaridan biri – futbol vositalaridan samarali foydalanish talabalarining tezlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini kompleks rivojlantirish imkonini beradi. Futbolning ommaviylik, qiziqarli va hissiy jihatdan jozibadorligi uni jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishda samarali vosita sifatida ko'rsatadi. Shu sababli, futbol vositalari orqali talabalarining umumiy jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan uslubiyatni ishlab chiqish dolzarb hisoblanadi. Futbol o'yini o'zining serqirraligi, yuqori dinamikasi va hissiy boyligi bilan ajralib turadi. Ushbu sport turi vositalari yordamida talabalarda jismoniy qobiliyatlarni (tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik) kompleks tarzda rivojlantirish imkoniyati mavjud.

Oliy ta'lim tizimida talabalar salomatligini mustahkamlash va ularning umumiy jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish bugungi kunning muhim pedagogik muammolaridan biridir. Jismoniy tarbiya

darslarida sport turlaridan biri – futbol vositalaridan samarali foydalanish talabalarning tezlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini kompleks rivojlantirish imkonini beradi. Futbolning ommaviyligi, qiziqarli va hissiy jihatdan jozibadorligi uni jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishda samarali vosita sifatida ko‘rsatadi. Shu sababli, futbol vositalari orqali talabalarning umumiy jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan uslubiyatni ishlab chiqish dolzarb hisoblanadi.

Mavzuning o‘rganilganligi.

Jismoniy tarbiya va sport metodikasi sohasida L.P.Matveyev L.P [1,20-b] , V.N.Platonov [2,36-b] , kabi olimlar umumiy tayyorgarlik nazariyasini asoslagan bo‘lsa, futbol vositalaridan foydalanish masalalari mahalliy olimlardan R.I.Nurimov [3,101-b] va shuningdek, sport fiziologiyasi mutaxassislari tomonidan tadqiq etilgan. Biroq, aynan ixtisoslashmagan oliy ta‘lim muassasalari talabalarining jismoniy imkoniyatlarini futbol orqali tizimli rivojlantirish metodikasi hamon takomillashtirishni talab etadi. Futbolning o‘yin sifatidagi ta‘siri talabaning mantiqiy fikrlash, tez qaror qabul qilish va strategik yondashuvlarni rivojlantirishga yordam beradi. Bu o‘z navbatida talabalarni nafaqat jismoniy, balki intellektual ravishda ham o‘stiradi. Futbol o‘yinlari jarayonida talabalar jamoaviy ish, muammolarni hal qilish, stressni boshqarish kabi psixologik ko‘nikmalarni ham o‘rganadilar. Futbol jamoaviy sport turi sifatida talabalar orasida bir-biriga bo‘lgan ishonchni, hamkorlikni va muloqotni rivojlantiradi. Oliy ta‘lim tizimida futbol o‘ynash orqali talabalar turli madaniy va ijtimoiy qatlamlardan bo‘lgan hamkasblar bilan aloqalar o‘rnatib, ularning ijtimoiy ko‘nikmalarini oshiradilar. Bu talabalar uchun katta ahamiyatga ega, chunki ular kelajakda nafaqat ish, balki ijtimoiy hayotda ham muvaffaqiyatli bo‘lishlari kerak. Futbolni oliy ta‘lim muassasalarida yuqori sifatli sport faoliyatlariga aylantirish uchun bir qator muhim omillar mavjud.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining sportni rivojlantirishga oid qarorlari va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish bo‘yicha davlat dasturlarida yoshlar orasida jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan e‘tiborni kuchaytirish muhim yo‘nalish sifatida belgilangan. Bu esa talabalar bilan ishlashda zamonaviy, ilmiy asoslangan uslubiyatni ishlab chiqish zaruratini keltirib chiqarmoqda. Futbol mashg‘ulotlarining jismoniy sifatlarini shakllantirishni ko‘rsatib bergan. Futbolchilarning jismoniy sifatlarini shakllantirish va rivojlantirish yuzasidan muhim ilmiy izlanishlar olib borgan mualliflar: A.M.Achilov [4] , "Futbol nazariyasi va uslubiyati" o‘quv qo‘llanmasi, A.A.Artikov [5] , "Sport pedagogik mahoratini oshirishda o‘quv" uslubiy ishlanmalar, bundan tashqari U.Jalilov [6], I.Kimsanboyev [7], D.Yursunaliyev [8], Yosh futbolchilarning mashg‘ulotlarini tashkil etish va jismoniy sifatlarni rivojlantirishning boshlang‘ich bosqichlari bo‘yicha tadqiqotlar olib borishgan.

Chet el adabiyotlari tahlili. So‘nggi 3-5 yil ichida chop etilgan nufuzli ingliz tilidagi manbalar tahlili (masalan, “Journal of Sports Sciences” va “International Journal of Environmental Research and Public Health”) Bangsbo. [7] va boshqalar (2022) Futbolga asoslangan kichik o‘yinlar (Small-Sided Games - SSG) talabalarning aerob va anaerob imkoniyatlarini an‘anaviy yugurish mashqlariga qaraganda 20% ga samaraliroq oshirishini isbotlagan. F.M.Clemente [8] (2023), Uning tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, 3x3 va 4x4 formatdagi o‘yinlar yurak urish tezligini (HR) optimal darajada ushlab turadi va umumiy chidamlilikni rivojlantiradi.

“Recreational Soccer” (ko‘ngilochar futbol) konsepsiyasi talabalarning stress darajasini pasaytirib, metabolik salomatligini yaxshilashini ilmiy asoslab bergan.

Tadqiqotning maqsadi. Oliy ta‘lim muassasalari talabalarining jismoniy qobiliyatlarini futbol vositalari (kichik hajmli o‘yinlar va maxsus mashqlar) orqali rivojlantirishning samarali metodikasini ishlab chiqish va uni amaliyotda sinash.

Tadqiqotning vazifalari.

1. Talabalarning jismoniy tayyorgarlik holatini tahlil qilish.

2. Xalqaro tajribadagi futbolga yo‘naltirilgan zamonaviy mashqlar majmuasini saralab olish.

Tadqiqot ishni tashkil qilish uslublari: talabalar jismoniy tayyorgarligini futbol sport turi vosita va uslublari yordamida rivojlantirish maqsadida bir nechta uslublarni ko‘rsatib o‘tamiz.

1. Zarba berish, to‘pni to‘xtatish, to‘pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to‘pni olib qo‘yish.

2. Qo‘lda bajariladigan spetsifik usul - yon chiziqning nariyog‘idan to‘pni tashlab berish ham to‘pni boshqansh texnikasiga kiradi.

Tadqiqot ishning natijasi va muhokamasi: tezlik va chaqqonlik futbolda juda muhim, bunda o'yinchilar tez tezlashishi, sekinlashishi va yo'nalishini o'zgartirishi kerak. Bu fazilatlar maxsus mashqlar orqali o'tkirlashadi.

Sprint treningi: Qarshilik bilan sprintlar, uchish sprintlari va tezlashtirish mashqlari kabi sprint mashqlari o'yinchilarga tez yuqori tezlikka erishish va uni qisqa masofalarda ushlab turish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi, bu o'yin sharoitida juda muhimdir.

Chaqqonlik mashqlari: konusli matkaplar, zinapoyalar va moksimon yugurishlari o'yinchining yo'nalishni tez va samarali o'zgartirish qobiliyatini yaxshilashga qaratilgan. Mudofaa manyovirlari, dribling va raqiblardan qochish uchun chaqqonlik mashqlari juda muhimdir.

Reaktiv chaqqonlik treningi: Bu usul tez qaror qabul qilishni va ogohlantiruvchilarga reaksiyani talab qiladigan mashqlarni o'z ichiga oladi, masalan, murabbiyning signaliga yoki raqibning harakatiga javob berish. Reaktiv chaqqonlik mashg'ulotlari o'yinga o'xshash stsenariylarda kognitiv ishlov berish tezligi va jismoniy chaqqonlikni oshiradi.

Chidamlilik mashg'ulotlari: barqaror yuqori samaradorlik futbolda juda muhim, bunda o'yinchilar 90 daqiqalik o'yin davomida yuqori ko'rsatkichlarni saqlab qolishlari kerak. Chidamlilik mashqlari aerob va anaerob qobiliyatlarni yaxshilaydi.

Aerobik konditsionerlik: uzoq masofaga yugurish, velosipedda yurish va suzish yurak-qon tomir tizimining mushaklarga kislorod yetkazib berish qobiliyatini rivojlantiradi, bu o'yin davomida harakat qilish uchun zarurdir.

Anaerobik konditsionerlik: yuqori intensivlikdagi intervalli mashg'ulotlar va takroriy sprint mashg'ulotlari o'yinchining o'tish va qarshi hujumlar paytida futbolda tez-tez uchraydigan yuqori intensivlikdagi takroriy harakatlarni bajarish qobiliyatini yaxshilaydi.

Xulosa.

Oliy ta'lim muassasalarida talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligining futbol sport turi vositalari va mashqlari yordamida takomillashtirishda dars jarayonlarida Sprint mashqlari va tezlanish mashqlari, konusli mashqlar va narvonsimon mashqlar kabi muhim mashqlar komponentlaridan foydalangan holda tashkil etilsa talabalar jismoniy tayyorgarligi sezilarli darajada oshirish mumkin. Shuning uchun Oliy ta'lim muassasalari o'quv rejasidagi Jismoniy tarbiya va sport fani o'quv dasturida futbol sport turi uchun ajratilgan yuklamadan unumli foydalanish maqsadida vosita va uslublarni to'g'ri tanlash, ularni dars jarayonlarida talabalarga to'g'ri bajartirish orqali amalga oshirilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1). L.P.Matveyev “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” darslik (2006).
- 2). V.N.Platonov “Olimpiya o'yinlariga sportchilarni tayyorlash tizimi” (2004).
- 3). R.I. Nurimov “Futbol nazariyasi va uslubi” darslik (2015).
- 4). A.M.Achilov “Futbol nazariyasi va uslubi” o'quv qo'llanmasi (2021).
- 5). A.A.Artikov "Sportda pedagogik mahoratini oshirish" da o'quv uslubiy ishlanmalar.
- 6). U.Jalilov, I.Kimsanboyev, D.Yursunaliyev “Yosh futbolchilarning mashg'ulotlarini tashkil etish va jismoniy sifatlarni rivojlantirishning boshlang'ich bosqichlari” bo'yicha tadqiqotlar olib borishgan.
- 7). Bangsbo, J, “Football for Health”, The Science of Using Football as Medicine Journal of Sports Science (2022).