

18-19 YOSHLI FUTBOLCHILARDA JISMONIY QOBILIYATINI TAHLIL QILISH

Ibragimov Bahrom Baxtiyorovich

Axborot texnologiyalari va menejment universiteti

Email: ibragimovbahrom467@gmail.com

Annotatsiya. *Yosh futbolchilarda maxsus chidamlilik darajasini oshirish muammosi ko‘rib chiqiladi. Jismoniy tayyorgarlikning ushbu ko‘rsatkichiga ta‘sir qiluvchi omillardan biri bu sportchilarning yurak-qon tomir, vegetativ va nafas olish tizimidir. Mashg‘ulotlarning turli bosqichlarida yosh futbolchilar tanasi tarkibidagi o‘zgarishlar ko‘rsatilgan. Olingan natijalardan yosh futbolchilar bilan ishlaydigan murabbiy va mutaxassislar foydalanishi mumkin.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiya, yoshlar, sog‘lom turmush tarzi, sport pedagogikasi, chidamlilik, tezkorlik, koordinatsiya, harakat faolligi*

Аннотация. *В данной статье анализируется роль и значение волейбола в физическом развитии молодежи с научной, теоретической и практической точек зрения. Подчеркивается влияние волейбольных тренировок на функциональные системы организма, развитие физических качеств, формирование психологической устойчивости и принятие здорового образа жизни. Также раскрывается педагогический потенциал волейбола в образовательных учреждениях, его роль в социальной активности и духовно-нравственном воспитании молодежи.*

Ключевые слова: *волейбол, физическое развитие, физическое воспитание, молодежь, здоровый образ жизни, спортивная педагогика, выносливость, ловкость, координация, двигательная активность.*

Abstract. *This article analyzes the role and importance of volleyball in the physical development of young people from a scientific, theoretical and practical perspective. The impact of volleyball training on the functional systems of the body, the development of physical qualities, the formation of psychological stability and the adoption of a healthy lifestyle is highlighted. The pedagogical potential of volleyball in educational institutions, its role in the social activity and spiritual and moral education of young people is also revealed.*

Keywords: *volleyball, physical development, physical education, youth, healthy lifestyle, sports pedagogy, endurance, agility, coordination, motor activity.*

Kirish.

Bugungi globalashuv va raqamli texnologiyalar taraqqiyoti davrida yoshlarning jismoniy faolligini ta'minlash muhim ijtimoiy-pedagogik muammolardan biri hisoblanadi. Jahon futbolida yosh sportchilarni texnik-taktik jihatlarini tadqiq qilish, futbolchilarning jismoniy, psixologik va funksional ko'rsatkichlarini yaxshilash bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Shu nuqtai nazardan sportning turli turlari, ayniqsa futbol yoshlarni sog'lom turmush tarziga jalb etishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Futbol o'zining soddaligi, ommabopligi va yuqori sog'lomlashtiruvchi ta'siri bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Ushbu sport turi inson organizmining deyarli barcha tizimlariga kompleks ta'sir ko'rsatadi hamda yoshlarning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga xizmat qiladi.

Yosh avlodning sog'lom, barkamol va jismonan chiniqqan bo'lib voyaga yetishi mamlakat taraqqiyotining muhim omillaridan biridir. Shu sababli futbol sportining yoshlar jismoniy rivojlanishidagi ahamiyatini ilmiy jihatdan o'rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Ko'pgina ilmiy izlanishlarda mashg'ulot jarayonining turli bosqichlari uchun mashg'ulot rejasiga muvofiq vosita va usullarni ishlab chiqish, harakat faolligini oshirish, texnik-taktik imkoniyatlarini yaxshilash masalalari keng o'rganilganligiga qaramasdan ko'p yillik tayyorgarlik tizimida yosh futbolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyati yetarlicha ochib berilmagan..

Shu sababli hozirgi vaqtda sport takomillashuvi bosqichidagi futbolchilar bilan ishlaydigan mutaxassislar oldida ziddiyat yuzaga kelmoqda. Bir tomondan, maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan mashg'ulot vositalari hajmini oshirib borishi zarur. Boshqa tomondan, jismoniy tayyorgarlik, jumladan 18-19 yoshli futbolchilarning maxsus chidamliligini oshirishga yordam beruvchi talab darajada ishlab chiqilgan hamda ilmiy asoslangan mashg'ulot dasturlari yetarlicha mavjud emas.

Yurak-qon tomir tizimiga ta'siri. Futbol o'yini davomida sportchi doimiy ravishda harakatda bo'ladi. Yugurish, sakrash, burilish va tezkor harakatlar yurak mushaklarining chiniqishiga yordam beradi. Natijada:

- yurakning zarba hajmi ortadi; qon aylanishi yaxshilanadi;
- qon tomirlari elastikligi oshadi;
- arterial bosim me'yorlashadi; yurak faoliyatining iqtisodiyligi ta'minlanadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam sport bilan shug'ullanuvchi yoshlarning yurak-qon tomir tizimi sport bilan shug'ullanmaydigan tengdoshlariga nisbatan ancha yaxshi rivojlangan bo'ladi.

Nafas olish tizimiga ta'siri. Futbol mashg'ulotlari vaqtida organizmning kislorodga bo'lgan ehtiyoji ortadi. Bu esa o'pkalarning hayotiy sig'imini kengaytiradi va nafas olish tizimining funksional imkoniyatlarini yaxshilaydi. Natijada:

- ✓ o‘pkaning ventilyatsiya hajmi ortadi;
- ✓ kislorod almashinuvi yaxshilanadi;
- ✓ nafas olish mushaklari mustahkamlanadi;
- ✓ organizmning gipoksiyaga chidamliligi oshadi.

Mashg‘ulot jarayoni samaradorligini oshirish uchun tayyorgarlikning barcha bosqichlarida yuklamalarning nafaqat quydagi parametrlari: ixtisoslashganligi, yo‘nalishi, murakkablik va kattaligini inobatga olish, balki organizm turli xil tizimlarining javob reaksiyasi miqdoriy ko‘rsatkichlarini oldindan ko‘ra bilish lozim. Shu qon sababli yillik tayyorgarlik siklining turli bosqichlarida 18-19 yoshli futbolchilar organizmi holati dinamikasini o‘rganish qiziqish uyg‘otadi. **Chaqqonlikni rivojlantirish.** Chaqqonlik murakkab harakatlarni tez va aniq bajarish qobiliyatidir. Fudbol o‘yini aynan ushbu sifatni rivojlantirish uchun eng samarali sport turlaridan biri hisoblanadi.

O‘yin davomida:

- yo‘nalishni tez o‘zgartirish;
- muvozanatni saqlash;
- to‘pni qabul qilish;

Chidamlilik sifatini rivojlantirish Fudbol mashg‘ulotlari umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantiradi. Umumiy chidamlilik:uzoq vaqt jismoniy ish bajarish qobiliyatini oshiradi.

Shunday qilib, funksional tekshiruv natijalari tahlili shuni aniqlab berdiki, Superliga jamoalarining 18-19 yoshli ko‘pchilik futbolchilarida maxsus chidamlilik darajasi zamonaviy talablarga javob bermaydi. 18-19 yoshli futbolchilar organizmidag funksional holatini tahlil qilish Mashg‘ulot jarayoni samaradorligini oshirish uchun tayyorgarlikning barcha bosqichlarida yuklamalarning nafaqat quydagi parametrlari: ixtisoslashganligi, yo‘nalishi, murakkablik va kattaligini inobatga olish, balki organizm turli xil tizimlarining javob reaksiyasi miqdoriy ko‘rsatkichlarini oldindan ko‘ra bilish lozim. Shu qon sababli yillik tayyorgarlik siklining turli bosqichlarida 18-19 yoshli futbolchilar organizmi holati dinamikasini o‘rganish qiziqish uyg‘otadi, u intervalokardiografiya metodi yordamida amalga oshirildi.

XULOSA. Futbolchilar organizmining turli tizimlar tomonidan javob reaksiyasini tekshirish yurak-qon tomir, vegetativ va nafas olish tizimlarining tiklanish tezligi haqida ma‘lumotlar olishga hamda ularning maxsus chidamliligi darajasi to‘g‘risida bilvosita fikr yuritishga yordam beradi. Variatsion pulsometriya metodikasi harakat mashg‘ulot yuklamalarni individuallashtirish va sportchilarni oldinda turgan musobaqalarga tayyorlash jarayonini optimallashtirishga imkon beradi, balki haftalik tayyorgarlik sikllarda futbolchilar uchun mashg‘ulot yuklamalari kattaligini to‘g‘ri hisoblashga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
2. Ayrapetyans L.R. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Fan, 2021.
3. Matveyev L.P. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2021.
4. Xo‘jayev F., Abdullayev A. Sport pedagogikasi. – Toshkent, 2022.
5. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni.
6. Fédération Internationale de Volleyball metodik materiallari.
7. Suyunovna, Q. S., & Nomozovna, R. G. (2024). BOSHLANGICH SINFDAN IQTIDORLI OQUVCHILARNING SHAKLLANISHIDA MATEMATIK MANTIQUIY MASALALARNING O‘RNI. JOURNAL OF INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH, 1(4), 69-74.
8. Nomozovna, R. G. (2025). BOSHLANGICH TA‘LIMNING TARBIYA DARSLARIDA SAIDRASUL AZIZIYNING “USTODI AVVAL” ASARIDAN FOYDALANISH IMKONIYATLARI. TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA INNOVATSION G‘OYALAR, 1(7), 609-613.
9. Raxmonova, G. (2025). USING THE PEDAGOGICAL HERITAGE OF MAKHMUDHOJA BEHBUDI, THE MANIFESTATION OF THE IDEAS OF NATIONAL MODERNISM, IN THE EDUCATION OF YOUNG PEOPLE. International Journal of Artificial Intelligence, 1(1), 1394-1397.
10. Namozovna, R. G. (2026, April). BO ‘LAJAK O ‘QITUVCHILARDA KASBIY BURCH VA MAS’ULIYATNI SHAKLLANTIRISH JARAYONIDA DEONTOLOGIK YONDASHUVNING AHAMIYATI. In CONFERENCE OF ADVANCE SCIENCE & EMERGING TECHNOLOGIES (Vol. 2, No. 1, pp. 57-61).
11. Namozovna, R. G. (2025). STUDYING AND ANALYZING ABU NASR FARABI'S THOUGHTS ON EDUCATION AND UPBRINGING. SHOKH LIBRARY, 1(12).