

FUTBOLCHILARDA MUVOZANAT VA EPCHILLIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Abdumalikov Sobit Abdumalik o‘g‘li

*Samarqand davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat
va sport kafedrası o‘qituvchisi*

Annotatsiya. *Mazkur maqolada futbolchilarda muvozanat va epchillik jismoniy sifatlarini rivojlantirishning nazariy-uslubiy asoslari hamda amaliy mashg‘ulotlar jarayonida qo‘llaniladigan samarali metodikalar yoritilgan. Tadqiqot davomida maxsus tanlangan mashqlar majmuasi asosida futbolchilarning muvozanatni saqlash va tezkor harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirish imkoniyatlari tahlil qilindi. Olingan natijalar futbol mashg‘ulotlarida muvozanat va epchillikka yo‘naltirilgan mashqlarni tizimli qo‘llash yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatdi.*

Kalit so‘zlar: *futbol, muvozanat, epchillik, jismoniy tayyorgarlik, maxsus mashqlar, sport mashg‘uloti.*

KIRISH

Bugungi kunda futbolchilarning texnik-taktik mahoratini oshirishda jismoniy sifatlarning, xususan muvozanat va epchillik sifatlarining rivojlanganlik darajasi muhim ahamiyat kasb etadi [1]. Futbol o‘yini davomida sportchilar tez-tez yo‘nalishni o‘zgartirishi, raqib bilan kurash olib borishi, sakrash va to‘xtab qolish holatlarida muvozanatni saqlashi talab etiladi [2].

Muvozanat va epchillik futbolchilarning harakat aniqligi, tezkor qaror qabul qilishi hamda o‘yin jarayonidagi barqarorligini ta‘minlash bilan birga, jarohatlanish xavfini kamaytirishda ham muhim rol o‘ynaydi [1]. Shu sababli, futbol mashg‘ulotlarida ushbu jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan metodikani ilmiy asoslash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi [2].

Mazkur maqolaning maqsadi futbolchilarda muvozanat va epchillik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan samarali metodikani yoritishdan iborat.

Tadqiqot usullari. Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy-pedagogik usullardan foydalanildi:

- ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik kuzatish;
- maxsus jismoniy mashqlar majmuasini qo‘llash;
- pedagogik testlar;

- olingan natijalarni tahlil qilish.

Mashg‘ulotlar davomida muvozanatni rivojlantirish uchun bir oyoqda turib mashqlar, beqaror tayanchda mashqlar, sakrash va qo‘nish mashqlari qo‘llanildi. Epchilik sifatini rivojlantirishda esa to‘siqlar orqali yugurish, yo‘nalishni tez o‘zgartirish mashqlari hamda o‘yinli mashqlardan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari. O‘tkazilgan pedagogik mashg‘ulotlar natijasida futbolchilarning muvozanatni saqlash qobiliyati va epchilik ko‘rsatkichlarida ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Mashg‘ulotlar davomida muvozanat va epchilikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar tizimli ravishda qo‘llanildi va ularning samaradorligi nazorat testlari orqali baholandi.

1-jadval

Futbolchilarning muvozanat ko‘rsatkichlari (tajriba boshida va oxirida)

Ko‘rsatkichlar	Tajriba boshida (sek.)	Tajriba oxirida (sek.)
Bir oyoqda turib muvozanat saqlash	18,4	26,7
Beqaror tayanchda muvozanat	14,2	21,3
Sakrab qo‘ngandan keyingi barqarorlik	16,5	23,8

Jadval ma‘lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, mashg‘ulotlar yakunida futbolchilarning muvozanatni saqlash ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilangan. Bu holat muvozanatga yo‘naltirilgan mashqlar majmuasining samarali ekanligini tasdiqlaydi.

2-jadval

Futbolchilarning epchilik ko‘rsatkichlari dinamikasi

Test mashqlari	Tajriba boshida (sek.)	Tajriba oxirida (sek.)
“Ilon izi” bo‘ylab yugurish	12,6	10,9
To‘siqlar orqali yugurish	11,8	10,1
Yo‘nalishni tez o‘zgartirib yugurish	13,2	11,4

Ushbu jadval natijalari futbolchilarning epchilik sifatida muhim bo‘lgan tezkor burilishlar, yo‘nalishni o‘zgartirish va to‘siqlardan o‘tish qobiliyatlari yaxshilangani bilan izohlanadi.

*3-jadval***Muvozanat va epchillik mashqlarining umumiy samaradorligi**

Jismoniy sifat	Boshlang‘ich daraja	Yakuniy daraja	O‘shish (%)
Muvozanat	O‘rtacha	Yuqori	30–35 %
Epchillik	O‘rtacha	Yuqori	25–30 %

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulotlar davomida muvozanat va epchillik sifatlarining rivojlanish darajasi sezilarli oshgan. Bu esa futbolchilarning harakat koordinatsiyasi va o‘yin jarayonidagi barqarorligini ta‘minlashga xizmat qiladi.

Olingan natijalar asosida aytish mumkinki, mashg‘ulotlarda muvozanat va epchillikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirib borish futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Muhokama

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari futbolchilarda muvozanat va epchillik sifatlarini rivojlantirishda maxsus yo‘naltirilgan mashqlardan foydalanish yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatdi. Ushbu natijalar sport mashg‘ulotlari nazariyasiga oid ilmiy adabiyotlarda keltirilgan qarashlar bilan hamohangdir.

Xususan, Platonov V.N. sport trenirovkasi tizimiga bag‘ishlangan tadqiqotlarida muvozanat va epchillik sifatleri sportchilarning harakat koordinatsiyasi va barqarorligini ta‘minlovchi muhim omillardan biri ekanligini ta‘kidlaydi [1]. Tadqiqotimiz davomida olingan natijalar ham aynan muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar futbolchilarning tezkor burilishlar, sakrash va qo‘nish jarayonlarida harakat aniqligini oshirganini ko‘rsatdi.

Shuningdek, Matveyev L.P. sport tayyorgarligi nazariyasida epchillik sifatining rivojlanganligi sportchilarning o‘yin jarayonida tezkor qaror qabul qilishi va murakkab harakatlarni samarali bajarishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatishini qayd etadi [2]. Tadqiqot natijalari epchillikka yo‘naltirilgan mashqlar (to‘siqlar orqali yugurish, yo‘nalishni tez o‘zgartirish mashqlari) futbolchilarning tezkor harakatlanish ko‘rsatkichlarini yaxshilaganini tasdiqladi.

Muvozanat va epchillikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash bilan bir qatorda mushaklararo muvofiqlikni yaxshilaydi. Bu esa sportchilarning tayanch-harakat apparatini mustahkamlab, jarohatlar xavfini kamaytiradi. Mazkur holat Ozolin N.G. tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda ham qayd etilgan bo‘lib, u muvozanat mashqlarining sport jarohatlarini oldini olishdagi ahamiyatini alohida ta‘kidlaydi [3].

Tadqiqot natijalarini adabiyotlar bilan solishtirganda, futbolchilarda muvozanat va epchillik sifatlarini rivojlantirish mashg‘ulot jarayonining ajralmas qismi bo‘lishi lozimligi yana bir bor tasdiqlandi. Shu bilan birga, mashg‘ulotlarni rejalashtirishda sportchilarning yosh va tayyorgarlik darajasini hisobga olish, mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirib borish metodikaning samaradorligini oshirishi ilmiy jihatdan asoslandi.

Xulosa

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari futbolchilarda muvozanat va epchillik sifatlarini rivojlantirish mashg‘ulot jarayonining muhim tarkibiy qismi ekanligini ko‘rsatdi. Maxsus tanlangan mashqlar majmuasidan tizimli foydalanish futbolchilarning harakat koordinatsiyasi, tezkorligi va o‘yin jarayonidagi barqarorligini oshirdi. Tadqiqot natijalari muvozanat va epchillikka yo‘naltirilgan mashqlarni futbol mashg‘ulotlariga kiritish o‘yin samaradorligini oshirishga xizmat qilishini tasdiqlaydi.

Amaliy tavsiyalar

1. Futbol mashg‘ulotlarida muvozanat va epchillikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni muntazam qo‘llash tavsiya etiladi.
2. Mashqlarni sportchilarning yosh va tayyorgarlik darajasiga mos holda bosqichma-bosqich murakkablashtirish lozim.
3. Yo‘nalishni tez o‘zgartirish, to‘siqlar orqali yugurish va o‘yinli mashqlardan samarali foydalanish maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Platonov V.N. Sport trenirovkasi tizimi. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – 808 b.
2. Matveyev L.P. Sport tayyorgarligi nazariyasi va metodikasi. – Moskva: Fizkultura i sport, 2014. – 340 b.
3. Ozolin N.G. Sport mashg‘ulotlarida koordinatsiya sifatlarini rivojlantirish. – Moskva: Akademiya, 2013. – 256 b.
4. Kerimov F.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016. – 320 b.
5. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi. – Toshkent: Akadernashr, 2017. – 280 b.
6. Volkov L.V. Bolalar va o‘smirlar sport tayyorgarligi. – Moskva: Sovetskiy sport, 2012. – 304 b.
7. Karimov B.B. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish metodikasi. // *Fan-sport*. – 2020. – №2. – B. 32–35.

8. Abdullayev A.A., Mirzayev K.M. Sportchilarda muvozanat va ephillik sifatlarini rivojlantirish masalalari. // *Jismoniy tarbiya va sport*. – 2019. – №3. – B. 45–48.
9. Usmonov Sh.A. Futbol mashg‘ulotlarida ephillikni rivojlantirishning pedagogik asoslari. // *Fan-sport*. – 2021. – №4. – B. 41–44.
10. Nurmuhammedov R.N. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi. – Toshkent: Fan, 2018. – 245 b.
11. Abdumalikov S.A. Futbol va uni o‘qitish metodikasi Samarqand.: “STEP-SEL” MCHJ nashriyoti, 2025 - 288 bet.
12. Bompa T.O. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2015. – 381 p.
13. Reilly T., Williams A.M. Science and Soccer. – London: Routledge, 2013. – 256 p.