



EOC
EUROASIAN
ONLINE
CONFERENCES

SPAIN CONFERENCE

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON
SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND
INNOVATION**



Google Scholar

zenodo

OpenAIRE

doi • digital object
identifier

eoconf.com - from 2024

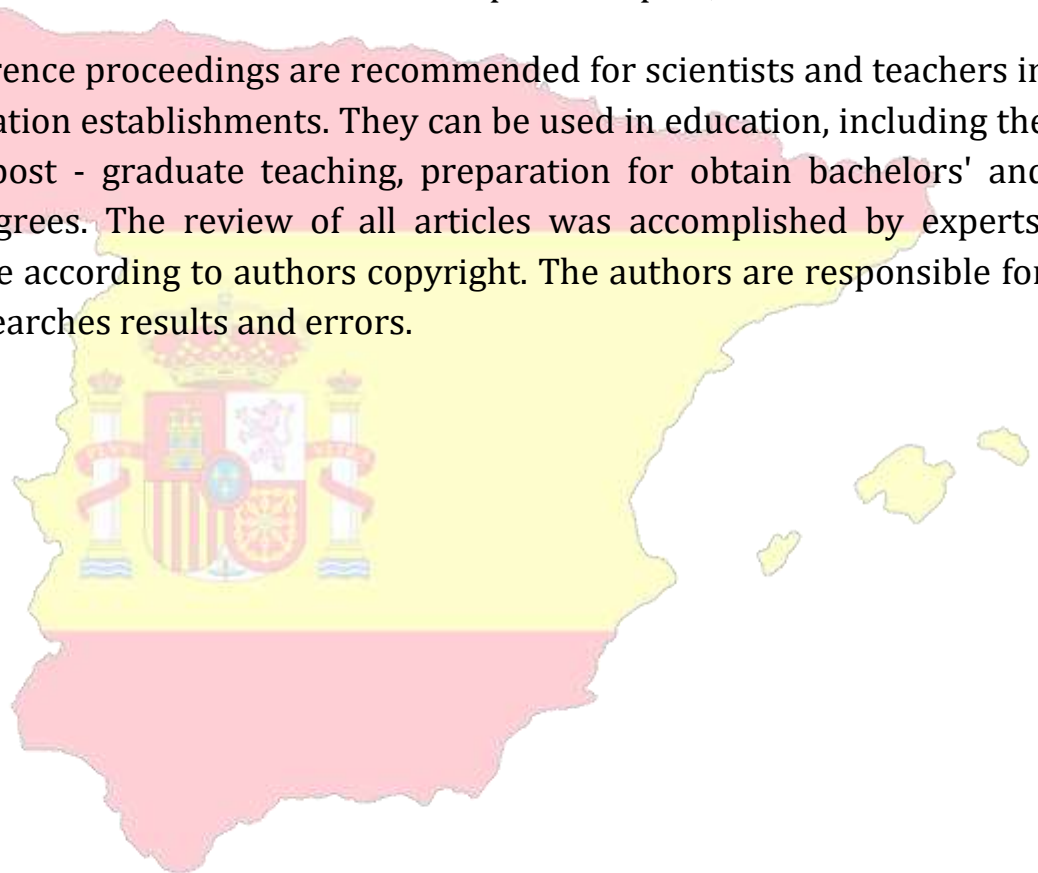


INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND INNOVATION: a collection scientific works of the International scientific conference – Madrid, Spain, 2026, Issue 1.

Languages of publication: Uzbek, English, Russian, German, Italian, Spanish,

The collection consists of scientific research of scientists, graduate students and students who took part in the International Scientific online conference «**INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND INNOVATION**». Which took place in Spain, 2026.

Conference proceedings are recommended for scientists and teachers in higher education establishments. They can be used in education, including the process of post - graduate teaching, preparation for obtain bachelors' and masters' degrees. The review of all articles was accomplished by experts, materials are according to authors copyright. The authors are responsible for content, researches results and errors.



Futbol sport turiga bolalarning jismoniy rivojlanish darajasini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni o'tkazish texnologiyasi

Abdurahmonova Anorahon Ikromjon qizi

Andijon davlat universiteti magistranti.

Annotatsiya: Ushbu ishda futbol sport turi bilan shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy rivojlanish darajasini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etishning samarali texnologiyasini asoslashga bag'ishlangan. Tadqiqot jarayonida bolalarning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish masalalari o'rganildi. Futbol mashg'ulotlarini noto'g'ri tashkil etish bolalar organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi sababli, mazkur tadqiqotda sog'lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi yo'nalishga ega mashg'ulot texnologiyasini ishlab chiqish asosiy maqsad qilib olindi.

Kalit so'zlar: futbol, bolalar sporti, jismoniy rivojlanish, mashg'ulot texnologiyasi, yuklama, harakat faolligi.

Annotatsiya: Данная работа посвящена обоснованию эффективной технологии организации тренировочных занятий с учетом уровня физического развития детей, занимающихся футболом. В ходе исследования были изучены вопросы планирования тренировочных нагрузок с учетом возрастных характеристик, уровня физической подготовки и индивидуальных возможностей детей. Поскольку неправильная организация футбольных тренировок может негативно сказаться на организме детей, главной целью данного исследования стало разработка тренировочной технологии, ориентированной на оздоровление и развитие.

Ключевые слова: футбол, детский спорт, физическое развитие, тренировочная технология, нагрузка, двигательная активность.

Abstract: This work is devoted to the substantiation of an effective technology for organizing training sessions, taking into account the level of physical development of children involved in the sport of football. In the course of the research, the issues of planning training loads, taking into account the age characteristics, level of physical fitness and individual capabilities of children, were studied. Since improper organization of football training sessions can have a negative impact on the children's body, the main goal of this study was to develop a training technology with a health-improving and developmental orientation.

Keywords: football, children's sports, physical development, training technology, load, motor activity.

Kirish. Hozirgi globallashuv va axborot texnologiyalari tez sur'atlar bilan rivojlanayotgan davrda bolalar va o'smirlar orasida jismoniy faollikning kamayib borishi dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Kompyuter, smartfon va boshqa raqamli qurilmalardan ortiqcha foydalanish natijasida bolalarning harakat faoliyati cheklanib, bu holat ularning jismoniy rivojlanishi va sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu bois, bolalarni sport mashg'ulotlariga jalb etish, xususan futbol

sport turiga qiziqtirish va ularning jismoniy rivojlanishini ta'minlash bugungi kunning muhim vazifalaridan biri sanaladi.

Futbol sport turi o'zining ommaviyligi, soddaligi va yuqori harakat faolligi bilan bolalar organizmining har tomonlama rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Futbol mashg'ulotlari davomida tezkorlik, chidamlilik, kuch, epchillik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlar rivojlanadi. Bundan tashqari, futbol bolalarda jamoada ishlash, intizom, mas'uliyat va irodaviy sifatlarni shakllantirishga yordam beradi. Shu jihatdan futbol sporti nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanish vositasi sifatida ham muhim ahamiyatga ega.

Biroq amaliyot shuni ko'rsatadiki, futbol mashg'ulotlarini tashkil etishda barcha bolalarga bir xil yuklama berilishi ko'plab muammolarga sabab bo'lmoqda. Bolalarning yosh xususiyatlari, jismoniy rivojlanish darajasi va individual imkoniyatlari turlicha bo'lishiga qaramay, standart mashg'ulot dasturlaridan foydalanish ularning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, jismoniy tayyorgarligi past bo'lgan bolalarda tez charchash, jarohatlanish va sportga bo'lgan qiziqishning pasayishi kuzatiladi. Shu sababli futbol mashg'ulotlarini ilmiy asoslangan, individual yondashuvga tayangan holda tashkil etish zarurati yuzaga kelmoqda.

Zamonaviy sport pedagogikasi bolalarning jismoniy rivojlanish darajasini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni o'tkazish texnologiyalarini ishlab chiqishni taqozo etadi. Bunday texnologiyalar mashg'ulot jarayonini bosqichma-bosqich rejalashtirish, yuklamani to'g'ri taqsimlash hamda har bir bolaning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi lozim. Ayniqsa, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishda olib borilishi bolalarning kelgusidagi sport faoliyati uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Shu munosabat bilan ushbu tadqiqot futbol sport turiga jalb etilgan bolalarning jismoniy rivojlanish darajasini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni o'tkazish texnologiyasini ilmiy jihatdan asoslashga qaratilgan. Tadqiqot natijalari futbol murabbiylari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari hamda sport mutaxassislari uchun amaliy ahamiyatga ega bo'lib, bolalar sportida mashg'ulot samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot metodlari. Mazkur tadqiqot futbol sport turi bilan shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy rivojlanish darajasini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni o'tkazish texnologiyasini ilmiy asoslash maqsadida olib borildi. Tadqiqot jarayoni tizimli yondashuv asosida tashkil etilib, pedagogik, jismoniy va tahliliy metodlardan kompleks foydalanildi. Tadqiqot ishlari sport maktablari va umumta'lim muassasalari bazasida amalga oshirildi.

Tadqiqotda 8–12 yosh oraliqidagi futbol bilan shug'ullanuvchi bolalar ishtirok etdi. Ushbu yosh davri bolalarning jismoniy sifatlari faol rivojlanadigan bosqich bo'lgani sababli tanlab olindi. Ishtirokchilar sog'lig'i bo'yicha shifokor ko'rigidan o'tkazilib, mashg'ulotlarga ruxsat berilgan bolalar tadqiqotga jalb

qilindi. Tadqiqot davomida bolalarning yosh, bo'y va vazn ko'rsatkichlari hisobga olinib, ularning jismoniy rivojlanish darajasi dastlabki bosqichda baholandi.

Bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida maxsus jismoniy testlardan foydalanildi. Xususan, tezkorlikni baholash uchun qisqa masofaga yugurish mashqlari, chidamlilikni aniqlash uchun davomiy yugurish mashqlari, kuch sifatini baholash uchun tananing umumiy kuchini rivojlantiruvchi mashqlar hamda egiluvchanlikni aniqlash uchun maxsus harakat testlari qo'llanildi. Ushbu test natijalari asosida bolalar jismoniy rivojlanish darajasiga ko'ra shartli guruhlarga ajratildi.

Mashg'ulot jarayonini tashkil etishda pedagogik kuzatuv metodidan keng foydalanildi. Kuzatuvlar davomida bolalarning mashg'ulotdagi faolligi, mashqlarni bajarish texnikasi, charchash darajasi va umumiy harakat koordinatsiyasi muntazam tahlil qilindi. Shu bilan birga, mashg'ulot yuklamalarining bolalar organizmiga ta'siri murabbiylar va mutaxassislar tomonidan baholab borildi. Mashg'ulotlar individual va guruhli yondashuv asosida olib borilib, yuklamalar bolalarning imkoniyatlariga mos ravishda moslashtirildi.

Tadqiqotda tajriba-sinov usuli ham qo'llanildi. Tajriba jarayonida jismoniy rivojlanish darajasi hisobga olingan holda ishlab chiqilgan mashg'ulot texnologiyasi amaliyotga tatbiq etildi. Mashg'ulotlar bosqichma-bosqich murakkablashib boruvchi tamoyil asosida tashkil etildi. Har bir bosqichda mashg'ulot samaradorligi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'zgarishi orqali baholandi.

Olingan ma'lumotlarni qayta ishlash va tahlil qilishda taqqoslash va umimlashtirish metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot natijalari asosida xulosalar chiqarilib, futbol mashg'ulotlarini bolalarning jismoniy rivojlanish darajasiga mos holda tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Ushbu metodlar majmuasi tadqiqotning ishonchliligi va amaliy ahamiyatini ta'minlashga xizmat qildi.

Natijalar. Tadqiqot jarayonida futbol sport turi bilan shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy rivojlanish darajasini hisobga olgan holda tashkil etilgan mashg'ulotlar ijobiy samaralar bergani aniqlandi. Dastlabki va yakuniy nazorat o'lchovlari natijalari solishtirilganda, bolalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida sezilarli o'sish kuzatildi. Ayniqsa, tezkorlik va umumiy chidamlilik sifatlarida ijobiy o'zgarishlar qayd etildi.

Mashg'ulot yuklamalarining individual imkoniyatlarga mos ravishda taqsimlanishi bolalarning mashg'ulot jarayonidagi faolligini oshirdi. Jismoniy rivojlanish darajasi past bo'lgan bolalarda charchash holatlari kamayib, mashqlarni bajarish sifati yaxshilangani kuzatildi. Shu bilan birga, jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lgan bolalarda mashg'ulot samaradorligi oshib, ularning harakat texnikasi va koordinatsiyasi takomillashdi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, mashg'ulotlarning bosqichma-bosqich tashkil etilishi jarohatlanish xavfini kamaytirib, bolalarning sportga bo'lgan

qiziqishini mustahkamladi. Mashg'ulot jarayonida sog'lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi mashqlarning uyg'unligi bolalarning umumiy jismoniy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Natijada, futbol mashg'ulotlarini jismoniy rivojlanish darajasini hisobga olgan holda tashkil etish bolalar sportida samarali yondashuv ekanligi ilmiy jihatdan tasdiqlandi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari futbol sport mashg'ulotlarini bolalarning jismoniy rivojlanish darajasini hisobga olgan holda tashkil etish yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Olingan ma'lumotlar shuni tasdiqlaydiki, individual yondashuv asosida rejalashtirilgan mashg'ulotlar bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan birga ularning sog'lig'ini mustahkamlashga ham xizmat qiladi. Bu holat bolalar sportida yagona standart yuklamalardan foydalanish samarasiz ekanligini yana bir bor ko'rsatadi.

Mashg'ulot yuklamalarining bolalarning jismoniy imkoniyatlariga moslashtirilishi ularning mashg'ulot jarayoniga bo'lgan munosabatiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Tadqiqot davomida bolalarda futbolga bo'lgan qiziqishning ortishi, mashqlarni bajarishda faollikning kuchayishi va o'ziga bo'lgan ishonchning shakllanishi kuzatildi. Bu esa mashg'ulotlarni faqat jismoniy rivojlantirish vositasi sifatida emas, balki tarbiyaviy ahamiyatga ega jarayon sifatida ham baholash mumkinligini anglatadi.

Shuningdek, bosqichma-bosqich yuklama berish tamoyiliga amal qilinishi bolalar organizmining moslashuv imkoniyatlarini oshirdi. Natijada jarohatlanish holatlari kamayib, mashg'ulotlarning uzluksizligi ta'minlandi. Bu holat ayniqsa boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi bolalar uchun muhim bo'lib, ularning keyingi sport faoliyati uchun mustahkam jismoniy asos yaratadi.

Tadqiqot natijalari futbol murabbiylari faoliyatida zamonaviy mashg'ulot texnologiyalaridan foydalanish zarurligini ko'rsatadi. Bolalarning jismoniy rivojlanish darajasini doimiy nazorat qilish va unga mos mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish bolalar sportining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shu bois, ushbu yondashuvni amaliyotga keng joriy etish bolalar futbolini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari futbol sport mashg'ulotlarini bolalarning jismoniy rivojlanish darajasini hisobga olgan holda tashkil etish yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida individual yondashuv asosida rejalashtirilgan mashg'ulotlar bolalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini yaxshilash bilan birga, ularning sog'lig'ini mustahkamlashga xizmat qilishi aniqlandi. Ayniqsa, mashg'ulot yuklamalarining bosqichma-bosqich va me'yoriy tarzda berilishi bolalar organizmining moslashuv imkoniyatlarini oshirdi.

Shuningdek, jismoniy rivojlanish darajasi turlicha bo'lgan bolalar bilan ishlashda yagona standart mashg'ulotlardan voz kechib, differensial yondashuvni qo'llash zarurligi ilmiy jihatdan asoslandi. Bu yondashuv bolalarda jarohatlanish xavfini kamaytirib, mashg'ulot jarayonining uzluksizligini ta'minladi hamda

sportga bo'lgan qiziqishni oshirdi. Tadqiqot natijalari futbol mashg'ulotlarini sog'lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi yo'nalishda tashkil etish bolalar sportida muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi.

Xulosa qilib aytganda, futbol mashg'ulotlarini bolalarning yosh va jismoniy rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish bolalar sportini rivojlantirish, sog'lom avlodni shakllantirish va sport natijalarini yaxshilashda samarali vosita hisoblanadi. Tadqiqot natijalari murabbiylar, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport mutaxassislari uchun amaliy tavsiya sifatida foydalanilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I.A. Sog'lom avlod – yurt kelajagi. – Toshkent: O'zbekiston, 2015.
2. Xo'jayev F.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
3. Nurmatov A.N. Bolalar sportini rivojlantirish asoslari. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2019.
4. Abdurahmonov S.B. Futbol mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi. – Toshkent, 2020.
5. Matkarimov R.R. Yosh futbolchilar tayyorgarligi tizimi. – Toshkent: Akademnashr, 2017.
6. Platonov V.N. Sport trenirovkasi nazariyasi. – Moskva: Sport, 2016.
7. Ozolin N.G. Yosh sportchilarni tayyorlash asoslari. – Moskva, 2014.
8. Isayev Sh.T. Bolalar va o'smirlar jismoniy rivojlanishi. – Toshkent, 2021.
9. Wein H. Developing Youth Football Players. – Human Kinetics, 2011.
10. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2019.