YOSH FUTBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH KOMPETENSIYALARI

Irmatov Dilyor Yunusbekovich
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi
E-mail:irmatovdilyor@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada 10–16 yoshli futbolchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan kompetensiyaviy yondashuvning nazariy hamda metodik asoslari tahlil qilinadi. Xalqaro ilmiy manbalar asosida jismoniy tayyorgarlikning o‘yin faoliyati bilan uzviy aloqasi, biologik yetilishning ahamiyati, individual yuklamani boshqarish hamda kuzatuv-baholash algoritmi yoritiladi. Mualliflik metodik modeli, yosh bosqichlariga mos mashg‘ulot tavsiyalari va jarohatlarning oldini olishga doir nashr etilgan tadqiqot natijalarining grafik talqini taqdim etiladi. Maqola adabiyotlar tahliliga tayangan bo‘lib, yangi eksperimental ma’lumotlarni da’vo qilmaydi.

Kalit so‘zlar: yosh futbolchilar, jismoniy sifatlar, kompetensiya, tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya, biologik yetilish, monitoring.

Kirish. Zamonaviy futbol o‘yinchidan qisqa masofada yuqori tezlikka chiqish, keskin tormozlanish, yo‘nalishni almashtirish, takroriy yugurishlarni bajarish va murakkab o‘yin vaziyatida harakatni aniq boshqarishni talab etadi. Shu sababli yosh futbolchilarni tayyorlashda alohida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning o‘zi yetarli emas: sportchi egallagan harakat imkoniyatlarini texnik-taktik qarorlar bilan birlashtirishi, yuklamaga ongli munosabatda bo‘lishi va tiklanish ko‘nikmalarini namoyon etishi zarur.

Kompetensiyaviy yondashuv nuqtayi nazaridan jismoniy tayyorgarlik kompetensiyasi — bu sportchining harakat bilimlari, funksional salohiyati, amaliy harakat ko‘nikmalari hamda o‘z holatini kuzatish qobiliyatining yaxlit tizimidir. U nazariy bilimni real futbol vaziyatida maqsadga muvofiq amalga oshirish orqali namoyon bo‘ladi. Mazkur yondashuv yosh futbolchi natijasini faqat yugurish va sakrash ko‘rsatkichlari bilan emas, balki harakat sifati, taktik moslashuv va xavfsiz mashq bajarish madaniyati bilan birga baholashni taqozo etadi.

Lloyd–Oliver modeli [1] va Xalqaro Olimpiya qo‘mitasi konsensusi [2] biologik yetilish hamda individual farqlarni hisobga olishni asoslaydi. Prezidentning PF-5887-son Farmoni futbolga ilg‘or ilmiy-uslubiy yondashuvni [7], PF-5924-son Farmoni sport ta’limi va seleksiyani [8], PQ-115-son qarori esa futbol maktablarida tayyorgarlik sifati nazorati hamda malakali trenerlar faoliyatini kuchaytirishni nazarda tutadi [9]. Bu hujjatlar yosh futbolchilarda jismoniy kompetensiyalarni rivojlantirishning tashkiliy-huquqiy asosidir.

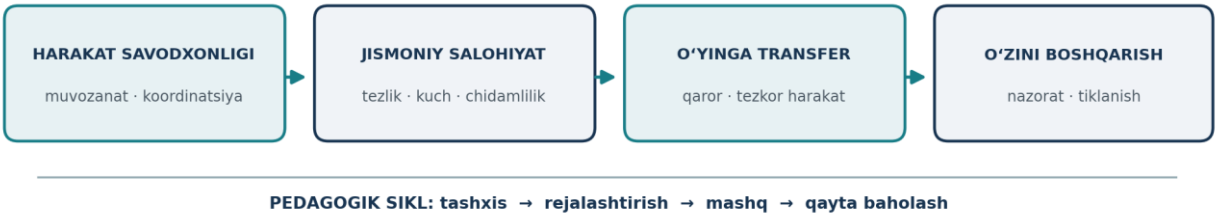
Tadqiqotning maqsadi va metodlari. Maqsad — yosh futbolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyalarining tarkibini ilmiy asoslash hamda ularni shakllantirish, nazorat qilish va baholashga xizmat qiluvchi amaliy metodik modelni tavsiya etish. Metodlar: ilmiy adabiyotlarni tahlil va taqqoslash, pedagogik umumlashtirish, tizimli yondashuv, konseptual modellashtirish va normativ-huquqiy hujjatlarni mazmunan tahlil qilish. Ilmiy dalillar [1–6] hamda futbol va sport ta’limiga oid Prezident hujjatlari [7–9] mazmunan farqlangan holda ko‘rib chiqildi.

Natijalar va muhokama.

Kompetensiya tarkibi va pedagogik mantiq

Adabiyotlar tahlili jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonini to‘rtta o‘zaro bog‘liq yo‘nalishda tashkil etish maqsadga muvofiqligini ko‘rsatadi: (1) harakat savodxonligi va koordinatsiya; (2) tezkorlik-kuch va funksional chidamlilik; (3) jismoniy imkoniyatlarni o‘yinga tatbiq etish; (4) o‘zini nazorat qilish, tiklanish va xavfsiz faoliyat. Bunda har bir sifat muayyan

texnik-taktik vazifa bilan bog‘lanadi: masalan, tezlanish — bo‘sh hududga chiqish, muvozanat



— raqib bilan kurashda barqarorlik, chidamlilik — takroriy pressing harakatlari samaradorligi.

1-rasm. Yosh futbolchining jismoniy tayyorgarlik kompetensiyalarini shakllantirish modeli (mualliflik metodik sxemasi).

Modelning markaziy g‘oyasi — oddiy harakatdan murakkab o‘yin faoliyatiga bosqichma-bosqich o‘tishdir. Har bir siklning avvalida harakat sifati tashxis qilinadi, keyin individual vazifa belgilanadi, mashq natijasi o‘yin sharoitida tekshiriladi va qayta baholanadi. Masalan, 10 metrga yugurishda tezlik oshsa-yu, to‘p bilan harakatda qaror qabul qilish sust bo‘lsa, kompetensiya hali to‘liq shakllangan deb hisoblanmaydi.

Harakat kompetensiyasining bilish komponenti — mashqning maqsadini, xavfsiz bajarilish mezonini va tiklanish zaruriyatini tushunish; faoliyat komponenti — topshiriqni nazoratli, texnik jihatdan to‘g‘ri va takror bajarish; refleksiv komponent esa — o‘zidagi xatoni sezish va murabbiy ko‘rsatmasi asosida uni tuzatish qobiliyatidir. Shu sababli mashg‘ulotdan oldingi qisqa tushuntirish, bajarish paytida vizual teskari aloqa va yakuniy ikki daqiqalik refleksiya nazariy bilimni harakat tajribasi bilan bog‘laydi.

Baholash indikatorlari

Kompetensiya	Amaliy indikator	Nazorat vositasi
Tezkor harakat	Start, tezlanish, to‘xtash sifati	10–20 m sprint; video tahlil
Kuch va barqarorlik	Sakrash/qo‘nish, gavda nazorati	Joyidan uzunlikka sakrash; kuzatuv
Chaqqonlik va koordinatsiya	Yo‘nalish almashish; qaror tezligi	Reaktiv yo‘nalish testi; o‘yin epizodi
Maxsus chidamlilik	Takroriy yuqori faollikni saqlash	Yo-Yo testi (yoshga mos); RPE
O‘zini boshqarish	Tiklanish va yuklamani anglash	Qisqa kundalik; murabbiy suhbati

1-jadval. Kompetensiyalarni kompleks baholashning tavsiya etiladigan indikatorlari.

Nazorat tizimi ikki o‘lchovga tayanadi: miqdoriy dinamika (vaqt, masofa, takrorlash va yurak urishi javobi) hamda sifat ko‘rsatkichi (harakatning texnik aniqligi, muvozanat va vaziyatga moslashuv). Masalan, 20 metrga sprint natijasi yaxshilangani holda tormozlanish texnikasi yomonlashsa, mashq murakkabligi oshirilmaydi, balki xavfsiz qo‘nish va yo‘nalishni almashtirish ko‘nikmasi mustahkamlanadi. Testdan olingan baho jazolash yoki erta ixtisoslashtirish vositasi emas, rivojlantiruvchi teskari aloqa sifatida talqin qilinadi.

Testlashda protokolning bir xilligi, yoshga mosligi va oldingi natija bilan taqqoslash tamoyili ustuvor bo‘lishi kerak. Sportchilar orasidagi farqni izohlashda biologik yetilish bosqichi, mashg‘ulot staji va avvalgi yuklama hisobga olinadi; bitta test ko‘rsatkichi yakuniy saralash mezoniga aylantirilmaydi [1, 2].

Yoshga mos rivojlantirish metodikasi

Kompetensiyalarni shakllantirishda yuklama hajmidan ko‘ra harakatni sifatli bajarish, progresiv murakkablashtirish va sportchining javob reaksiyasini nazorat qilish muhim. 10–12 yoshda fundamental lokomotor ko‘nikmalar, koordinatsiya hamda o‘yinli tezkorlikka; 13–14

yoshda tormozlanish–tezlanish mexanikasi, barqarorlik va texnik nazoratga; 15–16 yoshda esa individual moslashtirilgan tezkorlik-kuch mashqlari, takroriy yuqori intensiv harakatlar va pozitsion talabga yaqin vazifalarga alohida e’tibor qaratiladi. Yosh chegaralari qat’iy biologik me’yor emas, metodik yo‘nalishdir [1–3].

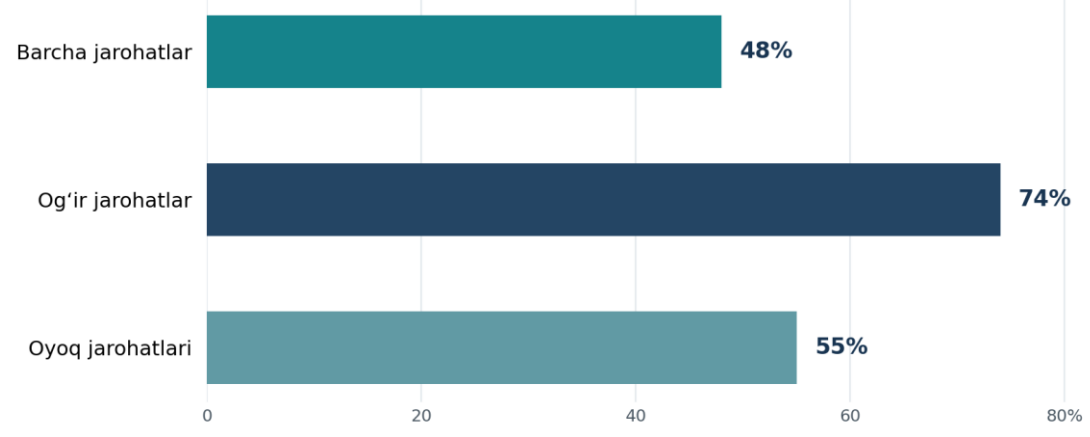
Yosh	Ustuvor vazifalar	Mashg‘ulotdagi metodik urg‘u
10–12	Koordinatsiya, muvozanat, tezkor reaksiya	Qisqa estafetalar; o‘yinli sprint; to‘p bilan harakat
13–14	Yo‘nalish o‘zgarishi, stabilizatsiya, kuch asosi	Tormozlanish texnikasi; tana vaznidagi kuch mashqlari
15–16	Tezkorlik-kuch, maxsus chidamlilik, transfer	Takroriy sprint; boshqariladigan SSG; individual tiklanish

2-jadval. Yosh bosqichlari bo‘yicha metodik ustuvorliklar (tavsiya xarakterida).

Ilmiy dalillarning amaliy talqini

Liu va hammualliflarining 2026-yildagi meta-tahliliga ko‘ra, 15 tadqiqot (494 ishtirokchi) asosida kichik tarkibli o‘yinlar aerob salohiyat, interval chidamlilik, tezlanish va yo‘nalishni o‘zgartirish qobiliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatgan; maksimal sprint tezligiga ta’sir esa statistik ahamiyatli bo‘lmagan [6]. Demak, 3×3–5×5 formatidagi mashqlar futbolga xos jismoniy sifatlarni birlashtiradi, biroq maksimal tezlikni rivojlantirish uchun alohida sifatli sprint topshiriqlari ham talab etilishi mumkin.

Xavfsizlik kompetensiyasi ham jismoniy rivojlanishning tarkibiy qismidir. Rössler va hammualliflarining 2018-yildagi xalqaro randomizatsiyalangan tadqiqotida 3 895 nafar bola ishtirok etgan, “11+ Kids” mashqlarini qo‘llagan guruhda umumiy jarohat xavfi nazorat guruhiga nisbatan 48% ga past bo‘lgan [4]. Quyidagi grafik ushbu nashr natijalarini qayta vizuallashtiradi.



1-grafik. “11+ Kids” dasturida jarohat xavfining nisbiy kamayishi: umumiy — 48%, og‘ir — 74%, oyoq jarohatlari — 55% (Rössler va boshq., 2018 [4]).

Pedagogik amaliyot uchun tavsiyalar

Mashg‘ulotning kompetensiyaviy loyihasi besh bosqichni qamrab oladi: dastlabki tashxis; individual maqsadni belgilash; futbol vaziyatiga mos harakat topshiriqlari; subyektiv (RPE) va obyektiv (davomiylik, takrorlash, harakat sifati) monitoring; 6–8 haftadan keyingi qayta baholash. Bu davriylik qat’iy norma emas, moslashtiriladigan metodik tavsiyadir. PF-5887 va PQ-115 hujjatlarida nazarda tutilgan ilmiy-uslubiy yondashuv va tayyorgarlik sifati nazorati [7, 9] mazkur taklifning tashkiliy dolzarbligini asoslaydi. Bir mashg‘ulotda sifat ustuvorligi quyidagicha tashkil etilishi mumkin: 10–15 daqiqa umumiy va neyromushak qizdirish, 10–15 daqiqa koordinatsiya hamda qisqa sprintlar, 15–20 daqiqa o‘yin vaziyatidagi tezkorlik-kuch topshiriqlari, 20–25 daqiqa kichik tarkibli o‘yinlar, yakunda tiklanish va refleksiya. Yoshlar kuch mashqlarini malakali

nazorat ostida, harakat texnikasi va yuklamaning izchil oshirilishi tamoyili bilan bajarishi lozim [3].

Natijani talqin qilish uchun uch darajali mezon taklif etiladi: boshlang‘ich — topshiriqni eslatma bilan bajaradi; funksional — uni barqaror va xavfsiz bajaradi; transfer — mashq sifatini o‘zgaruvchan o‘yin vaziyatida ham saqlaydi. Ushbu darajalar mualliflik pedagogik rubrikasi bo‘lib, standartlashtirilgan test normativlarini almashtirmaydi. Ular individual rivojlanish dinamikasini ko‘rsatish va murabbiyning teskari aloqasini aniqlashtirish uchun xizmat qiladi.

Tadqiqotning metodik ahamiyati va cheklovlari. Taklif etilgan tizim mashqlarni yosh futbolchilarning individual kompetensiya darajasiga moslashtirishga xizmat qiladi. Baholashda biologik yetilish, mashg‘ulot staji, oldingi jarohatlar va emotsional holat e’tiborga olinadi. Mazkur model adabiyotlar sinteziga tayangan konseptual taklifdir; uning samaradorligi mustaqil pedagogik tajribada tekshirilishi lozim.

Xulosa. Yosh futbolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyalari harakat savodxonligi, tezkorlik-kuch va chidamlilik, ularni o‘yinga tatbiq etish hamda o‘zini nazorat qilishning yaxlit tizimidir. Mashg‘ulot biologik yetilish va individual farqlarga mos tashkil etilishi, kichik tarkibli o‘yinlar maxsus sprint hamda kuch topshiriqlari bilan to‘ldirilishi lozim. Monitoring va jarohat profilaktikasi uzoq muddatli tayyorgarlikning muhim shartidir. Prezidentning PF-5887, PF-5924 va PQ-115-son hujjatlaridagi sport ta’limi, seleksiya, ilmiy-uslubiy ta’minot va sifat nazoratiga doir yo‘nalishlar mazkur modelni amaliyotda sinashning tashkiliy asosini mustahkamlaydi [7–9]. Uning samaradorligini mahalliy yosh futbolchilar ishtirokidagi pedagogik eksperimentda tekshirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrdagi PF-5887-son “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. https://lex.uz/uz/acts/-4631208

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. https://lex.uz/uz/acts/-4711327

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-apreldagi PQ-115-son “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori. https://lex.uz/uz/acts/-6426271