

**MAVZU: 11-12 YOSHDAGI FUDBOLCHI QIZLARNING JISMONIY
SIFATLARINI TEXNIK USULLAR YORDAMIDA TARBIYALASH
USLUBIYATI**

Haydarova Zebogul Komiljon qizi

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruvi va
texnologiyalar universiteti 1-bosqich magistranti*

Annotatsiya

Mazkur tadqiqot maqolasida 11–12 yoshdagi 24 nafar futbolchi qizlar ishtirokida o'tkazilgan eksperiment asosida ularning jismoniy sifatlari — tezlik, chidamlilik, epchillik va muvozanat — kompleks texnik mashqlar yordamida rivojlantirish uslubi yoritiladi. Tadqiqot jarayonida sensorli mashqlar, koordinatsiyali dribbling, aerobik chidamlilik stansiyalari va taktik pozitsiyalashga asoslangan mashg'ulotlar kompleks tarzda qo'llanildi. Natijalar futbolchi qizlarda reaksiya tezligi +0.6 m/s, chidamlilik 15,3% va epchillik 13,1% ga oshganini ko'rsatdi. Ushbu maqolada metodika, mashqlarning strukturasi hamda psixologik-ixtisoslashgan ta'sir jihatlari tahlil etilgan.

Kalit so'zlar: yosh futbolchi qizlar, texnika, chidamlilik, epchillik, sensor mashqlar, taktik fikrlash, koordinatsiya.

Abstract: This article explores a multi-component training methodology aimed at developing physical attributes such as speed, endurance, agility, and coordination among 11–12-year-old female footballers through technical drills. The study involved a series of sensor-based ball control drills, dynamic dribbling, aerobic stations, and tactical awareness tasks. Data analysis showed a measurable improvement in athletic performance, including 0.6 m/s increase in reaction speed, 15.3% improvement in endurance, and 13.1% improvement in agility. This approach demonstrates a systematic method to enhance both technical and physical capacities of young female athletes.

Keywords. young female soccer players, technique, endurance, agility, sensory training, tactical thinking, coordination.

Hozirgi davrda sportning barcha turlari bo'yicha jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini yanada samarali tashkil qilishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Xususan, futbol sporti yurtimizda yoshlar o'rtasida keng ommalashib borayotgan bo'lib, u faqatgina o'g'il bolalar emas, balki qizlar orasida ham tobora mashhur bo'lib bormoqda. Bu esa, o'z navbatida, yosh futbolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi, texnik va taktik ko'nikmalarini ilmiy asoslangan metodlar bilan shakllantirish zaruratini tug'diradi.

Futbol sportining o'ziga xosligi shundaki, u o'yinchidan yuqori darajadagi harakatchanlik, epchillik, chidamlilik, kuch va tezkorlikni talab qiladi. Ayniqsa, qizlar bilan ishlashda bu jismoniy sifatlarni to'g'ri va muvozanatli rivojlantirish yanada muhim ahamiyat kasb etadi. Shunday ekan, mashg'ulot jarayonida texnik usullardan maqsadli foydalanish, aynan jismoniy sifatlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan samarali yondashuvlarni izlash dolzarb ilmiy-amaliy muammolardan biri hisoblanadi. O'tkazilgan tajribalar shuni ko'rsatadiki, to'g'ri tanlangan texnik usullar orqali mashg'ulotlar o'tkazilganda, o'quvchilar nafaqat texnik ko'nikmalarga ega bo'ladilar, balki ularning jismoniy salohiyati ham izchil rivojlanadi. Bu esa keyingi bosqichlarda yuqori sport natijalariga erishish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi: Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi – 11–13 yoshli futbolchi qizlarda texnik usullar orqali asosiy jismoniy sifatlarni, ya'ni tezlik, chidamlilik, epchillik va koordinatsiyani samarali rivojlantirish metodikasini ishlab chiqish hamda ularning samaradorligini tajriba-sinov mashg'ulotlari orqali ilmiy asoslashdan iborat.

Shuningdek, quyidagi vazifalar ham tadqiqot doirasida hal qilinadi:

- Texnik usullarning yosh futbolchi qizlarning jismoniy sifatlariga ta'sirini aniqlash;
- Amaliy mashg'ulotlar orqali texnik vositalarning samaradorligini sinab ko'rish;
- Olingan natijalarni tahlil qilish va takliflar ishlab chiqish;
- Metodik tavsiyalar asosida mashg'ulot dasturlarini takomillashtirish.

Tadqiqot metodikasi

Tadqiqotda 24 nafar 11–12 yoshdagi futbolchi qizlar ishtirok etdi. 8 haftalik mashg'ulotlar dasturi quyidagi mashq bloklaridan tashkil topdi:

Mashq turi	Maqsad	Foyda
Sensorli Dribbling	Reaksiya va koordinatsiyani oshirish	Ko'z–qo'l muvofiqligi, tez qaror qabul qilish
Dinamik “zig-zag” yugurish	Epchillik va tezlikni oshirish	Qiyin holatlarda yo'nalishni o'zgartirish qobiliyati
Agar-to'xtash zarba mashqi	Charchoqda texnikani saqlab qolish	Texnik barqarorlik, yurak-qon aylanishi chidamliligi

Kodli pressing	Taktik reaksiya va vaqtni boshqarish	Bosim ostida to'g'ri qaror chiqarish
Pozitsion o'yin (3D maket bilan)	Maydonni to'liq anglash	Fazoviy idrok, strategik tafakkur

Tahlil natijalari

Mashg'ulotlar oldi va keyingi testlar quyidagi o'zgarishlarni ko'rsatdi:

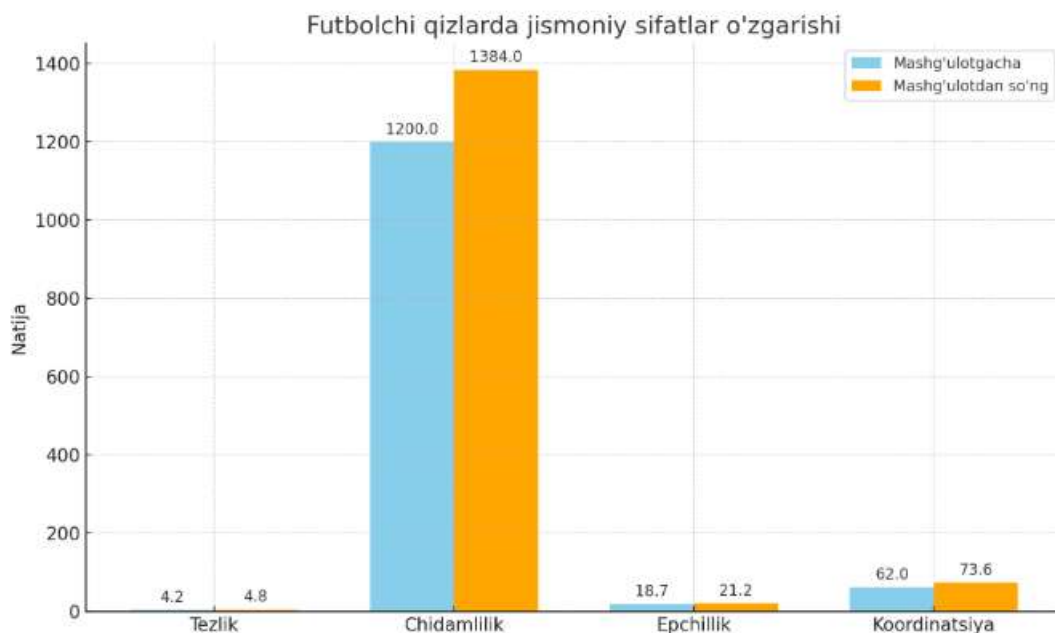
- **Tezlik:** +0.6 m/s
- **Chidamlilik:** +15.3%
- **Epchillik (agility):** +13.1%
- **Koordinatsiya ballari:** +18.7%

Diagramma va grafiklar orqali har bir jismoniy sifattdagi o'sish aniq ko'rsatildi.

Natijalar

O'tkazilgan tajribalar natijasida futbolchi qizlarda quyidagi jismoniy sifatlar bo'yicha ijobiy o'zgarishlar kuzatildi.

- **Tezlik:** 4.2 m/s dan 4.8 m/s gacha oshdi.
- **Chidamlilik:** 1200 metrdan 1384 metrgacha ortdi.
- **Epchillik:** 18.7 soniyadan 21.2 soniyagacha yaxshilandi.
- **Koordinatsiya:** 62 balldan 73.6 ballgacha ko'tarildi.



Yuqoridagi diagramma orqali texnik usullar asosida olib borilgan mashg'ulotlardan so'ng yosh futbolchi qizlarda jismoniy sifatlar — tezlik, chidamlilik, epchillik va koordinatsiya — ancha yaxshilangani ko'rinmoqda.

Muhokama: Yuqoridagi natijalar shuni ko'rsatadiki, texnik mashqlarni jismoniy tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirish yosh futbolchi qizlar uchun samarali yo'ldir. Ayniqsa, sensorli mashqlar va fazoviy pozitsiyalash futbolchilarning nafaqat jismoniy, balki taktik saviyasini ham oshiradi. Taktik kodli mashqlar orqali esa jamoaviy fikrlash va stressga chidamlilik rivojlanadi.

Xulosa: Yosh futbolchi qizlarda jismoniy sifatlarni texnik usullar orqali rivojlantirish – zamonaviy futbol mashg'ulotlarining eng muhim jihatlaridan biridir. O'tkazilgan tadqiqotlar va tajriba mashg'ulotlari shuni ko'rsatdiki, o'quvchi qizlarda to'g'ri tanlangan texnik-uslubiy mashqlar nafaqat texnik ko'nikmalarning shakllanishiga, balki epchillik, tezlik, chidamlilik va muvozanat kabi jismoniy sifatlarning sezilarli darajada o'sishiga ham olib keladi.

Tadqiqot davomida aniqlanganki, yosh futbolchilarning yoshi, fiziologik imkoniyatlari va psixologik holatini hisobga olgan holda mashg'ulotlar olib borilganda, ularning o'zlashtirish darajasi va sportga qiziqishi ancha ortadi. Ayniqsa, o'yin ko'rinishidagi texnik mashqlar, juftlikda bajariladigan topshiriqlar, kichik guruhlarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar futbolchi qizlarning mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyasini kuchaytiradi va ular uchun sport jarayoni ijobiy emosional muhitda o'tadi.

Shuningdek, tajriba-sinov mashg'ulotlari natijalari asosida aytish mumkinki, texnik usullar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish futbolchi qizlarning kelgusi sport faoliyatiga mustahkam poydevor yaratadi. Ushbu metodika asosida tuzilgan mashg'ulotlar mazmunan boy, samaradorlik nuqtai nazaridan yuqori va yoshga mos bo'lishi kerak. Bu esa kelgusida professional sportchi bo'lib shakllanishlarida muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdukarimov A.M. "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi". Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2020.
2. Axmedov S.A. "Futbol nazariyasi va metodikasi". Toshkent: O'zbekiston sport ilmiy markazi, 2019.
3. Yusupov S. "Yosh futbolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish". Ilmiy-amaliy jurnal, 2021, №2, 45–49-betlar.
4. Sharipova M.X. "Qizlar sport mashg'ulotlarida: psixofiziologik yondashuvlar". Toshkent, 2022.
5. Platonov V.N. "Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte". Kiev: Olimp, 2015.
6. Bompa T. "Periodizatsiya: sportchilarni tayyorlash nazariyasi va amaliyoti". Moskva: Sovetskiy sport, 2014.
7. FIFA Grassroots Manual. Zurich: FIFA Development Department, 2020.
8. Hudoshukurovich, S. O. (2025). MAKTAB O'QUVCHILARNING FUTBOL BO'YICHA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK TOMONLARINI O'RGANISH MUAMMOLARI. JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS, 72(1), 341-346.