

**ФУТБОЛНИНГ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИГА
ТАЪСИРИ**

Жўрабоев Мирзамурод Тўравой ўгли

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги

Малака ошириш институти Жисмоний тайёргарлик цикли ўқитувчиси

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Ушбу мақолада футболнинг болаларнинг жисмоний ривожланишига таъсири ҳар томонлама таҳлил қилинади. Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари – чидамлилик, тезкорлик, куч, Координация ва ҳаракат мувофиқлиги каби омиллар футбол билан шугулланиш натижасида қандай ўзгариши ўрганилади. Тадқиқот натижалари асосида футбол билан мунтазам шугулланган болаларнинг жисмоний ривожланишига ижобий таъсир кўрсатувчи омиллар аниқланади.

Калит сўзлар: футбол, жисмоний ривожланиш, болалар спорти, чидамлилик, тезкорлик, куч, Координация, спорт педагогикаси.

ВЛИЯНИЕ ФУТБОЛА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ

Журабоев Мирзамурод Туравой угли

Преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: В данной статье всесторонне анализируется влияние футбола на физическое развитие детей. Изучается, как изменяются показатели физической подготовленности - такие факторы, как выносливость, скорость, сила, координация и координация движений в результате занятий футболом. По результатам исследования определяются факторы, положительно влияющие на физическое развитие детей, регулярно

занимающихся футболом.

Ключевые слова: футбол, физическое развитие, детский спорт, выносливость, скорость, сила, координация, спортивная педагогика.

EFFECT OF FOOTBALL ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN

Zhuraboev Mirzamurod Turavoy ugli

Senior teacher of physical training cycle Institute for Advanced Studies of the
Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

shokiralbekov@gmail.com

Abstract: *This article comprehensively analyzes the impact of football on children's physical development. It studies how physical fitness indicators - endurance, speed, strength, coordination, and movement coordination - change as a result of playing football. Based on the research results, factors that positively influence the physical development of children who regularly engage in football are identified.*

Keywords: *football, physical development, children's sports, endurance, speed, strength, coordination, sports pedagogy.*

КИРИШ

Болаларнинг жисмоний ривожланишига таъсир этувчи омиллар орасида спорт муҳим ўрин тутди. Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти болаларнинг умумий саломатлигини яхшилаш, иммунитетини мустаҳкамлаш, мушак ва суяк тузилмаларини ривожлантиришга хизмат қилади. Футбол эса болалар учун энг оммабоп спорт турларидан бири бўлиб, унинг жисмоний ривожланишга таъсири кенг қўламлидир.

Футбол билан шуғулланиш натижасида болаларда қуйидаги жисмоний қобилиятлар шаклланади:

Чидамлилиқ – узоқ давом этадиган ҳаракатлар пайтида организмнинг тежамкор ишлаш қобилияти.

Тезкорлик – ҳаракатларнинг тез ва аниқ бажарилиши.

Куч – оғирликка нисбатан мушаклар ишлаш қобилияти.

Эгилувчанлик – тананинг турли ҳолатларга мослашиши ва ҳаракат диапазониининг кенгайиши.

Ҳаракат координацияси – майдонда тўғри жойлашиш, тўпни назорат қилиш ва ўз ҳаракатларини тўғри бошқариш қобилияти.

Футбол болалар учун нафақат жисмоний ривожланиш, балки психологик ва ижтимоий кўникмаларни шакллантиришда ҳам катта аҳамиятга эга. Жамоавий ўйин сифатида футбол болаларнинг мулоқот, ҳамкорлик, етакчилик ва ўзини бошқариш қобилиятларини ҳам ривожлантиради.

Мазкур тадқиқотда футболнинг болалар жисмоний ривожланишига таъсири таҳлил қилинади ва аниқ статистик натижалар орқали спортнинг фойдалари очиб берилади.

Болалар жисмоний ривожланишига футболнинг таъсири.

1. Чидамлилика таъсири. Футболда тезкор югуриш, интервалли югуриш ва узок давом этадиган ҳаракатлар борлиги сабабли чидамлилик ривожланади.

Ўтказилган тадқиқот натижаларига кўра футбол билан 6 ой давомида мунтазам шуғулланган болаларнинг югуриш чидамлилиги 25-30% га ошганлиги, юрак-томир тизими кўрсаткичлари 20% га яхшиланганлиги маълум бўлди.

2. Тезкорликка таъсири. Футболда қисқа масофада тезкор ҳаракат қилиш талаб этилади.

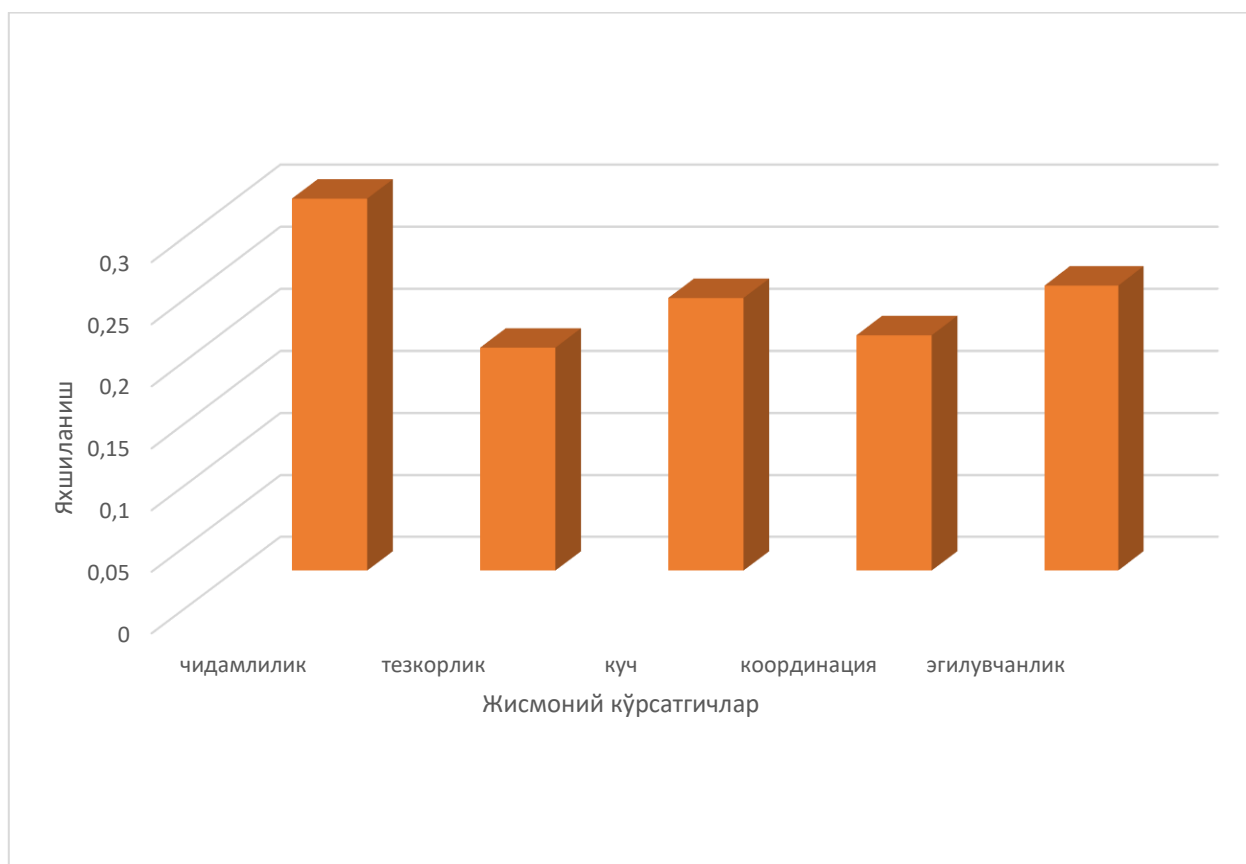
Тадқиқот натижалари эса 10 метрга спринт югуриш натижалари 15% га яхшиланганлигини, оёқ мускулларининг куч-қуввати 18% га ортганлигини кўрсатиб турибди.

3. Куч ва ҳаракат координациясига таъсири. Футболда тез-тез йўналиш ўзгартириш, сакраш, тўпни назорат қилиш, ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари муҳимдир. Натижаларга кўра футболчи болаларнинг мушак кучи 20-22% га ошганлигини ва тананинг мувозанат сақлаш қобилияти 17% га яхшиланганлигини кўришимиз мумкин.

4. Координация ва ҳаракатлар аниқлиги. Футбол техник кўникмаларни талаб қилгани сабабли, болаларнинг ҳаракатларини назорат қилиш қобилияти

ривожланади. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатиб турибдики тананинг эгилувчанлик даражаси 23% га ошган бўлса, ҳаракатларнинг мувофиқлиги ва тезкорлиги 19% га яхшиланган.

Диаграмма №1. Футболнинг болалар жисмоний ривожланишига таъсири.



ХУЛОСА

Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, футбол болалар жисмоний ривожланишида катта аҳамиятга эга. Футбол билан мунтазам шуғулланиш натижасида, чидамлилик 25-30% га ошди, тезкорлик 15-18% га яхшиланди, куч 20-22% га ортди, ҳаракат координацияси ва мувозанат 17-19%га яхшиланди.

Футбол нафақат жисмоний қобилиятларни ривожлантиради, балки болаларнинг жамоавий ишлаш, интизом, стратегия ва ҳаракат координациясини ривожлантирувчи муҳим омил ҳисобланади. Шунинг учун ёш авлод ўртасида футболни кенг тарғиб қилиш, машғулотларни мунтазам ва тизимли ташкил этиш жисмоний ривожланиш учун жуда муҳим.

Болалар спортида футболдан самарали фойдаланиш учун мактабларда ва спорт академияларида сифатли таълим дастурларини жорий этиш зарур. Шу

билан бирга, мураббийлар футболнинг болалар жисмоний ривожланишига таъсирини доимий равишда таҳлил қилиб боришлари лозим.

АДАБИЁТЛАР

1. Ҳайдаров Ш. Болалар спортида жисмоний тайёргарлик усуллари. Тошкент, 2020.
2. Қурбонов Б. Футбол ва болалар жисмоний тарбияси. Тошкент, 2021.
3. Насруллаев Ф. Спортчи болаларнинг чидамлилиқ ва куч ривожланиши. Тошкент, 2019.
4. Иванов С. Физическое развитие детей в футболе. Москва, 2019.
5. Лебедев В. Методика подготовки юных футболистов. Москва, 2018.
6. Павлов А. Влияние футбола на развитие детей. Санкт-Петербург, 2020.