

ФУТБОЛ БИЛАН ШУҒУЛЛАНГАН БОЛАЛАР, БАЛОҒАТ ЁШИДАГИЛАР ВА ЎСМИРЛАРНИНГ АНАТОМИК-ФИЗИОЛОГИК РИВОЖЛАНИШИ ТАВСИФИ

Албеков Шокир Адилбекович

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги

Малака ошириш институти Жисмоний тайёргарлик цикли

катта ўқитувчиси

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Ушбу мақолада футбол билан шуғулланишнинг болалар, ўсмирлар ва балоғат ёшидагиларнинг анатомик-физиологик ривожланишига таъсири таҳлил қилинган. Футболнинг мускул ва суяк тизими, юрак-қон томир, нерв ҳамда руҳий-эмоционал тизимлар ривожланишига таъсири ёритилган. Шунингдек, ушбу спорт турининг жисмоний ва психологик ҳолатни яхшилашдаги ўрни ва унинг ёш спортчилар учун аҳамияти кўрсатиб берилган.

Калит сўзлар: Футбол, анатомик-физиологик ривожланиш, болалар, ўсмирлар, юрак-қон томир тизими, мускул тизими, жисмоний фаоллик, руҳий-эмоционал ҳолат, ҳаракат қобилияти, спорт психологияси.

Аннотация: В данной статье проанализировано влияние занятий футболом на анатомо-физиологическое развитие детей, подростков и взрослых. Освещено влияние футбола на развитие мышечно-костной, сердечно-сосудистой, нервной и психоэмоциональной систем. Также была показана роль этого вида спорта в улучшении физического и психологического состояния и его значение для молодых спортсменов.

Ключевые слова: футбол, анатомо-физиологическое развитие, дети, подростки, сердечно-сосудистая система, мышечная система, физическая активность, психоэмоциональное состояние, двигательная способность, спортивная психология.

Abstract: This article analyzes the influence of football on the anatomical and physiological development of children, adolescents, and adults. The influence of football on the development of the musculoskeletal system, cardiovascular, nervous, and psycho-emotional systems is illuminated. The role of this sport in improving physical and psychological well-being and its significance for young athletes has also been demonstrated.

Keywords: football, anatomical and physiological development, children, adolescents, cardiovascular system, muscle system, physical activity, mental and emotional state, motor ability, sports psychology.

КИРИШ

Футбол - бу нафақат оммавий ва керакли спорт, балки инсон танасининг турли соҳаларда ривожланишини рағбатлантирадиган жисмоний фаолият туридир. Хусусан, болалар, ўсмирлар ва балоғат ёшидагилар учун футболнинг анатомик-физиологик аҳамияти катта. Бу спорт тури жисмоний соғломликка, мустаҳкам қувват ва бурчакли кўрикка эга бўлишга, шунингдек, юқори даражадаги ҳаракат қобилиятларини ривожлантиришга ёрдам беради.

Болаларнинг организмлари фаол ривожланиш босқичида бўлиб, уларнинг бу жараёнга олиб келган жисмоний фаолиятлари ҳам аҳамиятлидир. Болаларда спорт билан шуғулланиш организмнинг турли тизимларига, айниқса, ўсимлик, мусабақа, сўзлар, юқори назор ва юқори мувозанатлар ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади. Футбол ёшлар учун қувват ва мувозанатни ошириш билан бирга, уларнинг рухий ва эмоционал ҳолатига ҳам ёрдам беради.

Футболдаги ҳаракатлар, хусусан, кўп қадамлар, сакрашлар ва бурилишлар мускул ва суяк тизимини ривожлантиради. Болаларнинг организмлари фаол жисмоний машқларга жавобан ёнгин ва мустаҳкам бўлади, бу уларнинг умумий мувозанат ва ҳаракат қобилиятларини оширади. Шу билан бирга, футбол болаларда кўпроқ мувозанат ҳиссини шакллантиради, бу уларнинг гравитацияга қарашларини яхшилайдди.

Юрак ва қон томир тизими болаларда тез ривожланади. Футбол спорт тури ёш спортчиларда давомий ва тезкор жисмоний фаолиятлар орқали юракнинг ишлашини яхшилайти ва қон айланиш тизимининг самарадорлигини оширади.

Футбол спорт тарзи диққат ва хавфсизликни талаб қилади, бу болаларда тезкор қарорлар қабул қилиш қобилиятини ривожлантиради. Нерв тизими ва ёдлаш қобилияти шунчаки ҳаракатларни самарали бажаришни ва қарори танлашда муваффақиятга эришишни таъминлайди.

Балоғат ёшидаги ўсмирлар (13-18 ёш) танасида сезиларли физиологик ўзгаришлар рўй беради. Уларда гормонал ўзгаришлар, сўнгги ўсиш босқичлари ва мустаҳкамликка оид янги талаблар кузатилмоқда. Бу ёшдагиларнинг футболга бўлган муносабати ҳам анча ривожланган бўлиб, уларнинг танасидаги мустаҳкамлик, чўққилаш ва ижобий психологик таъсирлар кўзга ташланади.

Юқори ёшдагиларнинг суяк тизими қатъий ривожланишга киришади. Футбол шу ёшдаги ўсмирларга мустаҳкам мускул тўқималарини яратишга ёрдам беради. Сакраш, бурилиш ва тезкор ҳаракатлар мускул тизимининг мустаҳкамлигига катта таъсир кўрсатади.

Юрак ва қон томир тизими ўсмирларда тез ривожланади. Футбол ўйнаганда, организмнинг қон айланиши яхшиланиб, юракнинг фаолияти юқори самарадорликка эга бўлади. Шунингдек, ёш ўсмирларда қон томир тизими ошган ҳаракатлар билан ёшга тўғри келадиган қувват ва энергия сарфини тўғри мувозанатлашига ёрдам беради.

Футбол ёш ўсмирларнинг нерв тизими ва руҳий ҳолатига ижобий таъсир кўрсатади. Ҳар бир ҳаракатда ёшлар тез қарорлар қабул қилишга, тез ёки тўғри фикрлашга мажбур бўлишади, бу уларнинг диққатини яхшилайти. Шу билан бирга, футбол ўйнаш ўсмирларда жамоа орқали ишлаш ва шахсий муваффақиятга эришиш истагини оширади.

Футболдаги спорт фаолиятининг ижобий таъсирлари шуни қамраб оладики, ёшлар ўзларининг спорт натижаларини кўрсатишга интилишади, бу уларни нафақат

жисмоний, балки рухий ривожланишда ҳам муваффақиятга етказди. Баланд фаоллик ва спортга қатъий муносабат ёшлар учун нафақат яхши физик соғлиқни таъминлайди, балки уларнинг рухий мувозанатини ҳам кучайтиради.

ХУЛОСА

Футбол билан шуғулланиш болалар ва ўсмирлар учун анатомик ва физиологик ривожланишнинг муҳим шаклланиш омили бўлиб, организмнинг барча тизимларини ривожлантиришга ёрдам беради. Бу спорт тури ёшларда юқори даражадаги мувозанат, мустаҳкамлик ва психофизиологик қобилятларни шакллантиради. Шунингдек, футбол инсоннинг умумий ривожланишида муҳим роль ўйнайди, жисмоний соғлиқни сақлаш ва тарбияни олиб боришда катта аҳамиятга эга.

АДАБИЁТЛАР

1. Аладашвили Г.А. Прыжковая подготовленность футболистов и методика её развития. Автореф. 1999.
2. Гольденко Г.И. Индивидуальные программы технико-тактической подготовки футболистов высокой квалификации с учетом особенностей соревновательной деятельности. Автореф. М.: 1984.
3. Люшкинов Н.М. Состояние и тенденции развития современного футбола. Футбол ежегодник. М.: 1981.
4. Бриль М.С. Индивидуализация в спортивных играх: Трудности, опыт, перспективы. 2001.