



O‘SMIR-YOSHLARNING JISMONIY FAOLLIGINI INNOVATSION YONDOSHUVLAR ASOSIDA RIVOJLANTIRISH (FUTBOL SPORT TURI MISOLIDA)

Musurmonov Husan

Samarqand davlat pedagogika instituti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya. Mazkur tadqiqotda o‘smir-yoshlarning jismoniy faolligini futbol sport turi misolida innovatsion yondashuvlar asosida rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Tadqiqotda zamonaviy pedagogik texnologiyalar, interfaol metodlar hamda innovatsion mashg‘ulot dasturlaridan foydalanish orqali yoshlarning jismoniy tayyorgarligini, harakat faolligini, motivatsiyasini va sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqishini oshirish masalalari o‘rganilgan. Shuningdek, futbol mashg‘ulotlarini tashkil etishning samarali usullari va ularning jismoniy rivojlanishga ta’siri tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: o‘smir-yoshlar, jismoniy faollik, innovatsion yondashuv, futbol, jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, harakat faolligi, pedagogik texnologiyalar, motivatsiya, jismoniy tayyorgarlik.

Аннотация. В данном исследовании раскрываются теоретические и практические аспекты развития физической активности подростков и молодежи на основе инновационных подходов на примере футбола. Исследуются вопросы повышения уровня физической подготовленности, двигательной активности, мотивации и интереса к здоровому образу жизни посредством применения современных педагогических технологий, интерактивных методов и инновационных программ тренировок. Также проанализированы эффективные методы организации футбольных занятий и их влияние на физическое развитие молодежи.

Ключевые слова: подростки и молодежь, физическая активность, инновационный подход, футбол, физическое воспитание, здоровый образ жизни, двигательная активность, педагогические технологии, мотивация, физическая подготовка.

Abstract. This study highlights the theoretical and practical aspects of developing physical activity among adolescents and young people through innovative approaches based on football. The research examines the use of modern pedagogical technologies, interactive methods, and innovative training programs to improve physical fitness, motor activity, motivation, and interest in a healthy lifestyle. In addition, effective methods of organizing football training sessions and their impact on the physical development of young people are analyzed.

Keywords: adolescents and youth, physical activity, innovative approach, football, physical education, healthy lifestyle, motor activity, pedagogical technologies, motivation, physical fitness.

Kirish. Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Bugungi kunda dunyoda globallashuv va integratsiya jarayonlarining jadallashuvi jamiyat hayotining barcha jabhalariga, xususan, o‘smir-yoshlar tarbiyasi va sog‘lom rivojlanishiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatmoqda. Raqamli texnologiyalar va axborot muhitining kengayishi natijasida o‘smirlar orasida kamharakatlik, virtual faoliyatga ortiqcha berilish hamda sog‘lom turmush tarziga qiziqishning pasayishi kabi salbiy tendensiyalar kuzatilmoqda. Bu holat yosh avlodning jismoniy rivojlanishi, funksional imkoniyatlari va ijtimoiy faolligiga bevosita ta‘sir etuvchi dolzarb muammo sifatida namoyon bo‘lmoqda. Innovatsion taraqqiyot davrida o‘smir-yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, ularni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish hamda harakatga bo‘lgan barqaror motivatsiyasini shakllantirish ta‘lim tizimi oldida turgan ustuvor vazifalardan biridir. Bu jarayonda futbol mashg‘ulotlaridan samarali foydalanish o‘smirlarning jismoniy faolligini oshirish, harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish va jamoaviylik sifatlarini shakllantirishda muhim vosita hisoblanmoqda.

Pedagog olimlarning ishlarida jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirishda innovatsion yondashuvlardan foydalanish muhimligi ko‘rsatib o‘tilgan. Xususan, interfaol metodlar, o‘yin texnologiyalari, axborot-kommunikatsiya vositalari va raqamli platformalar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar yoshlarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshirishi isbotlangan. Bir qator tadqiqotlarda mobil ilovalar, fitnes-trekerlar va onlayn nazorat tizimlaridan foydalanish o‘smir-yoshlarning jismoniy faolligini muntazam nazorat qilish va rag‘batlantirish imkonini berishi qayd etilgan. Shuningdek, xorijiy ilmiy adabiyotlarda innovatsion yondashuvlar orqali jismoniy faollikni rivojlantirish sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning muhim omili sifatida baholanadi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, texnologiyalarga asoslangan jismoniy mashg‘ulotlar nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki o‘smir-yoshlarning motivatsiyasi va ijtimoiy faolligini ham oshiradi.

Mavjud ilmiy ishlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, o‘smir-yoshlarning jismoniy faolligini rivojlantirish bo‘yicha muayyan tadqiqotlar olib borilgan bo‘lsa-da, innovatsion yondashuvlarni ta‘lim jarayoniga tizimli ravishda joriy etish, ularning samaradorligini kompleks baholash masalalari yetarli darajada yoritilmagan. Mazkur holat ushbu mavzuda chuqur ilmiy izlanishlar olib borish zarurligini ko‘rsatadi.

Tadqiqotning maqsadi o‘smir-yoshlarning jismoniy faolligini innovatsion yondashuvlar asosida rivojlantirish bo‘yicha ilmiy asoslangan taklif va metodik tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat, xususan futbol mashg‘ulotlari vositasida amalga oshirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

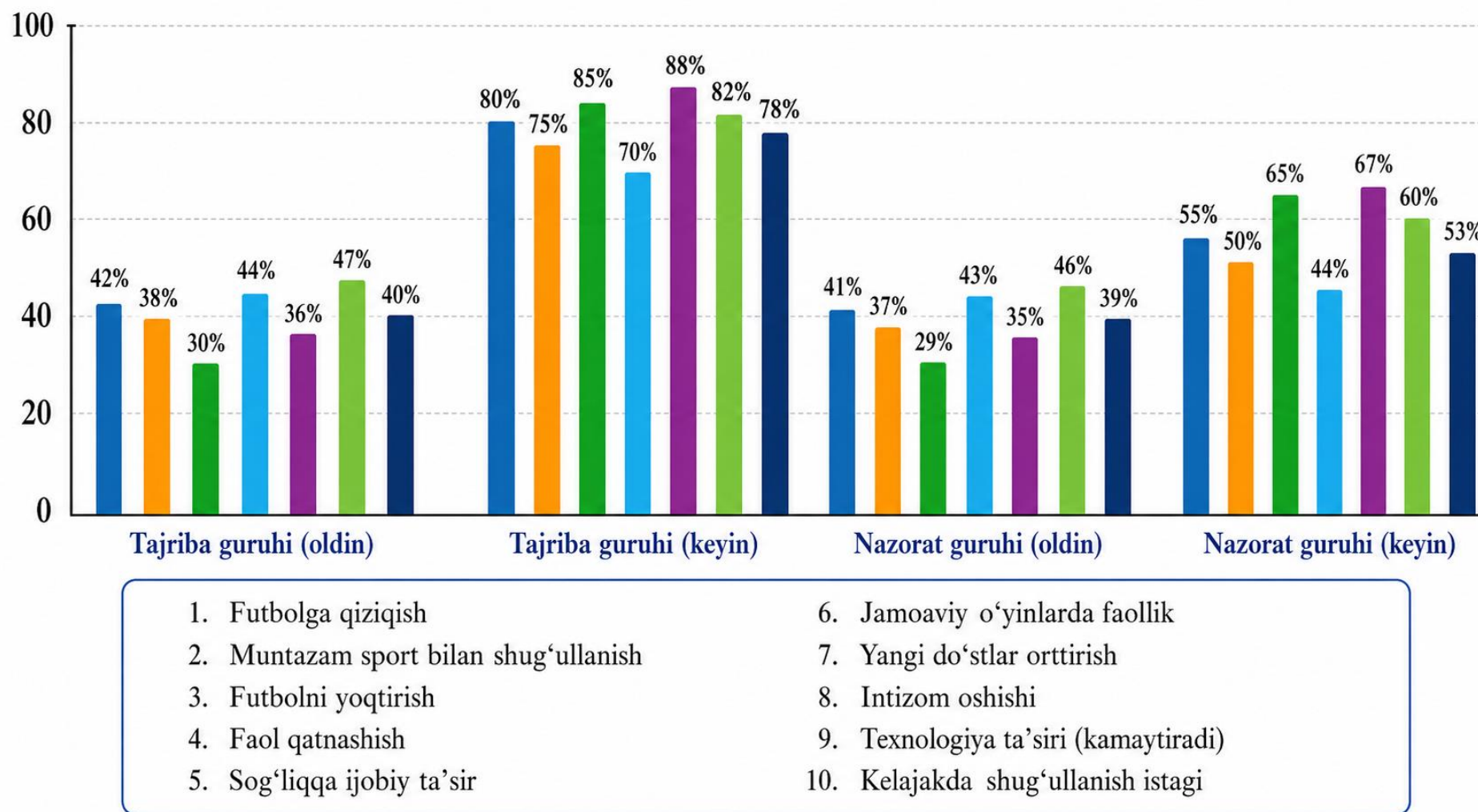
O‘smirlarning jismoniy faolligini futbolga xos harakatli o‘yinlar, juftlik va jamoaviy mashqlar hamda jismoniy tayyorgarlik integral ko‘rsatkichlarini oshirish.

Tadqiqotning obyekti — 14–15 yoshli o‘smirlarning jismoniy faolligini futbol mashg‘ulotlari asosida innovatsion yondashuvlar orqali rivojlantirish jarayonini tashkil etadi.

Tadqiqotning predmeti — o‘smirlarning jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida jismoniy faolligini oshirish hamda sportga oid jismoniy faollik sifatlarini shakllantirishning tashkiliy-uslubiy asoslarini tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy-pedagogik usullardan foydalanildi: ilmiy va metodik adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, diagnostik testlar (jismoniy tayyorgarlik va harakat faolligi ko‘rsatkichlari), sinaluvchi motivatsiyasini aniqlash bo‘yicha so‘rovnoma, pedagogik eksperiment, raqamli monitoring (fitnes-treker va mobil ilovalar orqali faoliyatni qayd etish), o‘yinlashtirish elementlari asosida baholash, Football play test, matematik-statistik tahlil usullari.

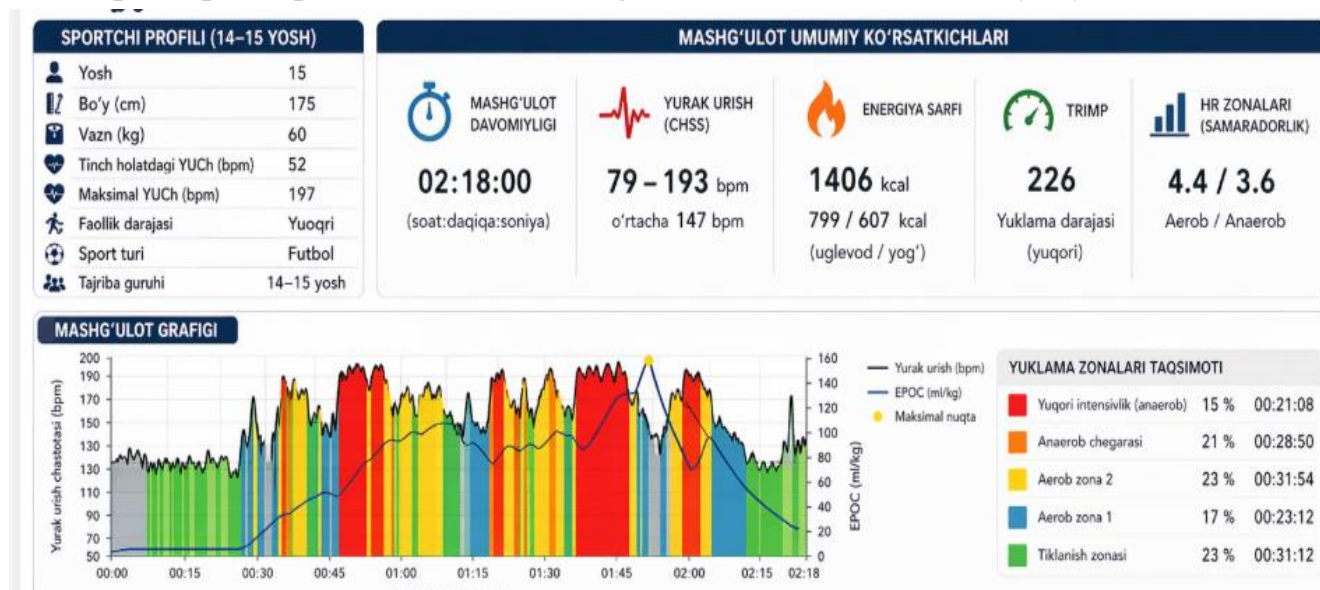
FOOTBALL PLAY modeliga asoslangan mazkur baholash mezonlari tizimi o‘smir-yoshlarning jismoniy faolligini futbol sport turi doirasida ko‘p omilli va kompleks yondashuv asosida tahlil qilish imkonini beradi. Ushbu model CAPL tizimiga yaqin bo‘lsa-da, unda ayniqsa harakat kompetensiyasining amaliy sifati, o‘quvchining o‘ziga ishonchi hamda harakat faoliyatidan zavqlanish darajasiga alohida e‘tibor qaratiladi. Bu esa modelni maktab va sport maktablari sharoitida qo‘llash uchun yanada mos va sezgir diagnostik vositaga aylantiradi.



2-rasm. Bolalarning stol tennisiga bo‘lgan qiziqish, sportga ijobiy munosabat va faol ishtirok ko‘rsatkichlari

Diagramma natijalari ham tajriba guruhida jismoniy tayyorgarlik, harakat faolligi, motivatsiya va umumiy integral ko‘rsatkichlarning yuqori o‘shishini tasdiqlaydi. Shunday qilib, futbolga asoslangan innovatsion mashg‘ulotlar o‘smirlarning jismoniy rivojlanishi, sportga qiziqishi va sog‘lom turmush tarziga motivatsiyasini samarali oshirishi aniqlandi.

Tahlil shuni ko‘rsatadiki, futbol mashg‘ulotlarida psixologik omillar jismoniy tayyorgarlik bilan integratsiyalashgan holda namoyon bo‘ladi. Xususan, sport motivatsiyasi o‘yin jarayonida faol ishtirok etish, g‘alabaga intilish va mashg‘ulotlarga barqaror qatnashishni ta‘minlaydi. O‘ziga ishonch esa futbolga xos texnik-taktik harakatlarni — pas berish, zarba berish, to‘pni olib yurish va o‘yin vaziyatlarida tezkor qaror qabul qilishni samarali amalga oshirishda muhim rol o‘ynaydi.



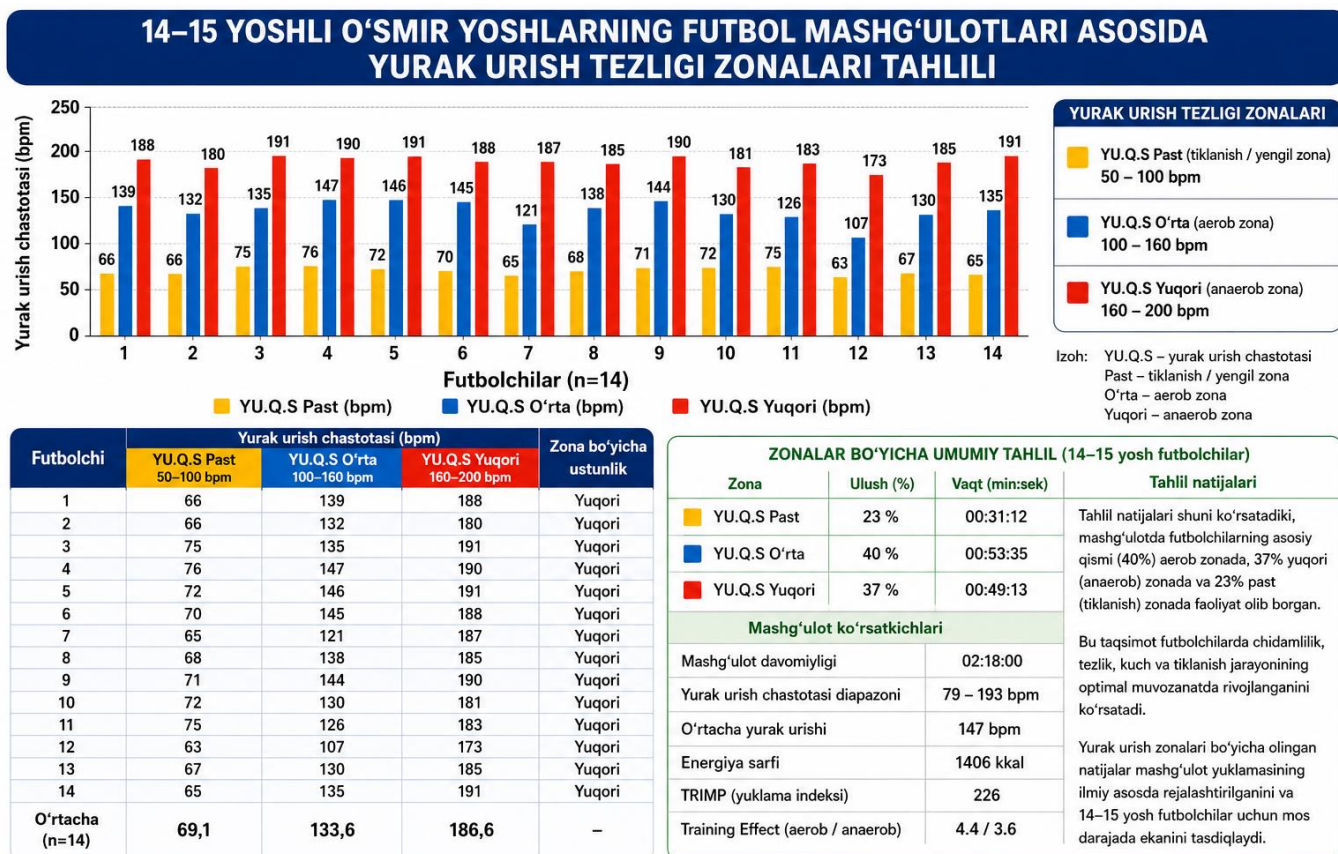
4.4-rasm. Mashg‘ulot davomida yurak urish tezligi zonalari (14–15 yoshli futbolchilar)

Mazkur rasmda 14–15 yoshli futbolchilarning mashg‘ulot jarayonida yurak urish tezligi zonalari Firstbeat texnologiyasi asosida aniqlanib, ularning intensivlik darajasi foiz ko‘rsatkichlarida ifodalangan. Tahlil natijalariga ko‘ra, mashg‘ulot davomida yurak urish chastotasi 79–193 bpm oralig‘ida o‘zgarib, o‘rtacha 147 bpm ni tashkil etgan.

Mashg‘ulot davomida yuklama zonalari quyidagicha taqsimlangan: yuqori intensivlik (anaerob) zona 15%, anaerob chegarasi 21%, aerob zona (2-daraja) 23%, aerob zona (1-daraja) 17% hamda tiklanish zonasi 23% ni tashkil etgan. Ushbu natijalarga ko‘ra, mashg‘ulotning asosiy qismi 40% (23% + 17%) aerob zonalarda bajarilgan bo‘lib, bu umumiy chidamlilikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, 36% (15% + 21%) yuklama yuqori intensiv va anaerob zonalarda amalga oshirilgan bo‘lib, bu tezlik, kuch va maxsus chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan.

Mashg‘ulot davomiyligi 2 soat 18 daqiqa, umumiy energiya sarfi 1406 kkal ni tashkil etgan. TRIMP ko‘rsatkichi 226 bo‘lib, mashg‘ulot yuklamasining yuqori samaradorlik darajasida o‘tkazilganini ko‘rsatadi. Training Effect natijalari esa 4.4 (aerob) va 3.6

(anaerob) darajada qayd etilib, mashg‘ulot yuqori darajada rivojlantiruvchi ta’sirga ega ekanligini bildiradi.



4.4-rasm. Mashg‘ulot davomida yurak urish tezligi zonalari (14–15 yoshli futbolchilar)

Mazkur rasmda 14–15 yoshli futbolchilarning mashg‘ulot jarayonida yurak urish chastotasi (YU.Q.S) uchta asosiy zona – past (tiklanish), o‘rta (aerob) va yuqori (anaerob) intensivlik darajalari bo‘yicha Firstbeat texnologiyasi asosida monitoring qilinib, tahlil etilgan. Grafikda 14 nafar futbolchining mashg‘ulot davomida yurak urish ko‘rsatkichlari (bpm) individual tarzda aks ettirilgan.

Tahlil natijalariga ko‘ra, futbolchilarda yurak urish chastotasi 63–191 bpm oralig‘ida o‘zgarib, o‘rtacha ko‘rsatkichlar quyidagicha aniqlangan: past zona – 69,1 bpm, o‘rta zona – 133,6 bpm, yuqori zona esa – 186,6 bpm ni tashkil etgan. Bu natijalar mashg‘ulotning asosan yuqori intensivlikka yo‘naltirilganini ko‘rsatadi.

Yuklama zonalari bo‘yicha umumiy taqsimotga ko‘ra, mashg‘ulot vaqtining 40% qismi aerob zonada, 37% qismi yuqori (anaerob) zonada va 23% qismi tiklanish zonasida o‘tkazilgan. Bu esa mashg‘ulot jarayonida chidamlilikni rivojlantirish bilan bir qatorda tezlik va kuch sifatlariga ham alohida e‘tibor qaratilganini anglatadi.

Muhokama. Ushbu ma‘lumotlar shuni ko‘rsatadiki, 14–15 yoshli futbolchilarda yuqori energiya sarfiga ega bo‘lgan sportchilar mashg‘ulotlar davomida yuqori intensivlikdagi harakatlarni ko‘proq bajargan hamda energiya manbai sifatida asosan

uglevodlardan keng foydalangan. Aksincha, energiya sarfi nisbatan past bo‘lgan futbolchilarda yog‘lar ulushining yuqoriroq ekanligi kuzatilgan bo‘lib, bu ularning mashg‘ulotdagi faollik darajasi pastroq bo‘lganini bildiradi. Tajriba guruhiga mansub futbolchilarda ko‘rsatkichlar bo‘yicha statistik jihatdan ahamiyatli ijobiy o‘zgarishlar aniqlangan. Xususan, kaloriya sarfi, anaerob ko‘rsatkichlar hamda mashg‘ulot intensivligi foizlarida sezilarli o‘shish qayd etilib, bu tajriba guruhida qo‘llanilgan mashg‘ulotlar tizimi samarali natija berganini ko‘rsatadi. Nazorat guruhida esa bunday o‘zgarishlar yetarli darajada kuzatilmagan bo‘lib, bu holat mashg‘ulotlarda ishtirok darajasining pastligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot oxirida olingan morfofunktsional ko‘rsatkichlar tahlili 14–15 yoshli o‘smirlar jismoniy rivojlanishida ijobiy siljishlar yuz berganini ko‘rsatdi. Ayniqsa, tajriba guruhida bo‘y, tana vazni va ko‘krak qafasi aylanasi ko‘rsatkichlari yosh me‘yorlariga mos va barqaror o‘shish tendensiyasini namoyon etdi. Bu o‘zgarishlar o‘smirlik davriga xos tabiiy o‘shish jarayonlari bilan bir qatorda, muntazam va maqsadli tashkil etilgan jismoniy mashg‘ulotlarning ijobiy ta’siri bilan ham izohlanadi.

Xulosalar. Ilmiy-adabiyotlar tahlili jismoniy tarbiya amaliyotida an’anaviy mashg‘ulotlar o‘smirlarning barqaror jismoniy faolligini ta’minlashda yetarli darajada samarali emasligini ko‘rsatdi. Zamonaviy tadqiqotlar jismoniy faollikni oshirishda o‘yin texnologiyalari, differensial yondashuv va motivatsion muhitni kuchaytirish zarurligini tasdiqlaydi. Shu asosda tadqiqotning konseptual yo‘nalishi belgilandi.

1. 14–15 yoshli o‘smirlarning yosh, psixofiziologik va motivatsion xususiyatlari tahlili asosida jismoniy faollikni rivojlantirishning innovatsion modeli ishlab chiqildi. Model maqsadli, metodik-mazmunliy, innovatsion texnologiyalar, tashkiliy-pedagogik hamda nazorat-baholash bloklarining o‘zaro integratsiyasiga asoslandi. Ushbu tuzilma mashg‘ulotlarni tizimli boshqarish va individuallashtirish imkonini yaratdi.

2. Ishlab chiqilgan metodika doirasida harakatli o‘yinlar, almashish usuli, o‘yinlashtirish elementlari va jamoaviy faoliyatga asoslangan mashg‘ulotlar majmuasi taklif etildi. Bu yondashuv mashg‘ulotlarning motor zichligini oshirib, o‘quvchilarning emotsional jalb etilishini kuchaytirishi nazariy va amaliy jihatdan asoslandi.

3. Tajriba-sinov natijalari innovatsion yondashuvlarning yuqori samaradorligini tasdiqladi. Jumladan, tajriba guruhida 30 m yugurish natijasi 5.42 ± 0.31 sek.dan 5.10 ± 0.28 sek.gacha yaxshilanib ($t=3.12$; $P<0.01$), 1000 m yugurish 285.6 ± 18.2 sek.dan 261.3 ± 16.7 sek.gacha qisqardi ($t=3.67$; $P<0.01$). Panja kuchi 24.5 ± 3.6 kg.dan 29.8 ± 3.9 kg.gacha oshib, 21.6% o‘shish qayd etildi ($P<0.001$).

4. Psixologik va motivatsion ko‘rsatkichlar bo‘yicha ham ijobiy dinamika aniqlandi. Sport motivatsiyasi 6.1 ± 1.2 balldan 8.4 ± 1.1 ballgacha (37.7%), jamoaviy hamkorlik 6.3 ± 1.3 dan 8.7 ± 1.2 gacha (38.1%) oshdi ($P<0.001$). Harakat faolligi indeksi esa 44.3 ± 5.0 balldan 61.5 ± 5.4 ballgacha ko‘tarilib, 38.8% lik yuqori o‘shish qayd etildi.

5. Nazorat guruhida ko‘rsatkichlar o‘shishi asosan 8–12% diapazonda bo‘lib, ko‘pchilik hollarda statistik jihatdan ishonchsiz ($P>0.05$) ekanligi aniqlandi. Bu innovatsion

Adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Maktab ta’limi tizimida sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish bo‘yicha chora-tadbirlar” Qarori. – Toshkent, 2021.
2. Zverov I.D., Zaklebnij A.N., Turdiqulov E.O., Suravegina I., Matrusov I. Pedagogical and philosophical foundations of healthy lifestyle and ecological education. – Moskva, 2005.
3. Shodimetov Yu., Ziyomammedov B., To‘xtayev A.S., Qodirov E.V., Qudratov O., Xolmurodov J., Nigmatov A.N.
4. Usmonhodjaev T., Xo‘jaev F. Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligi. – Toshkent, 1992.
5. Skachkov I.G. Physical education and health culture. – Moskva, 1993.
6. Golomazov V.A., Kovalev V.D., Melnikov A.G. Pedagogical bases of physical education. – Moskva, 2006.
7. 10. Yuldashev M.A., Abdullaev M.M., Ashurov N. Nature and human interaction in ecological education. – Toshkent, 2012.
8. Bilaeva L.V., Korotkov I.M. Physical education methods in secondary schools. – Moskva, 2009.
9. Lisitsa A.I., Furmanov G.A., Nasriddinov F.N., Qosimov A.Sh. Physical culture and student health. – Toshkent, 1993.