



**12–14 YOSHLI FUTBOLCHILARDA EGILUVCHANLIKNI
RIVOJLANTIRISHDA “ILON VA CHIGIRTKALAR” HAMDA “EGILUVCHAN
ZANJIR” HARAkatLI O‘YINLARINING METODIK AHAMIYATI**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20312840>

Bekov Bek Valijonovich

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali, dotsent. bekov2906@gmail.com

Annotatsiya: *Mazkur maqolada 12–14 yoshli futbolchilarda egiluvchanlikni rivojlantirishda harakatli o‘yinlardan foydalanishning pedagogik samaradorligi tahlil qilingan. Tadqiqotda 24 nafar yosh futbolchi ishtirok etib, ular tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhi mashg‘ulotlariga 6 oy davomida haftasiga 3 marta egiluvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan “Ilon va chigirtkalar” hamda “Egiluvchan zanjir” harakatli o‘yinlari kiritildi. Egiluvchanlik darajasi “o‘tirgan holda oldinga egilish”, “ko‘prik holatida bel yoyining maksimal balandligi” va “yon bo‘linishda yerdan masofa” testlari orqali baholandi.*

Tadqiqot natijalari tajriba guruhida egiluvchanlik ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq ijobiy dinamikaga ega bo‘lganini ko‘rsatdi. Xususan, o‘tirgan holda oldinga egilish testi, ko‘prik holatida bel yoyining maksimal balandligi hamda yon bo‘linish ko‘rsatkichlarida ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi. Olingan natijalar 12–14 yoshli futbolchilar jismoniy tayyorgarligida harakatli o‘yinlardan maqsadli va metodik jihatdan to‘g‘ri foydalanish egiluvchanlikni rivojlantirishda samarali pedagogik vosita bo‘lishi mumkinligini asoslaydi.

Kalit so‘zlar: *egiluvchanlik, harakatli o‘yinlar, futbol, 12–14 yoshli futbolchilar, jismoniy tayyorgarlik, pedagogik tajriba, son-chanoq bo‘g‘imi, dinamik cho‘zilish, sport mashg‘uloti.*

Аннотация: *В данной статье проанализирована педагогическая эффективность использования подвижных игр в развитии гибкости футболистов 12–14 лет. В исследовании приняли участие 24 юных футболиста, разделённые на экспериментальную и контрольную группы. В тренировочный процесс экспериментальной группы в течение 6 месяцев 3 раза в неделю включались подвижные игры, направленные на развитие гибкости: «Змея и кузнечики» и «Гибкая цепь». Уровень гибкости оценивался с помощью тестов «наклон вперёд сидя», «максимальная высота поясничной дуги в положении мост» и «расстояние от пола при боковом шпагате».*



Результаты исследования показали, что в экспериментальной группе наблюдалась более выраженная положительная динамика показателей гибкости по сравнению с контрольной группой. Полученные данные позволяют рассматривать целенаправленное применение подвижных игр как эффективное педагогическое средство развития гибкости у футболистов 12–14 лет.

Ключевые слова: гибкость, подвижные игры, футбол, футболисты 12–14 лет, физическая подготовленность, педагогический эксперимент, тазобедренный сустав, динамическое растягивание, спортивная тренировка.

Abstract: *This article analyzes the pedagogical effectiveness of using active games to develop flexibility in 12–14-year-old football players. The study involved 24 young football players divided into experimental and control groups. For 6 months, the experimental group performed flexibility-oriented active games three times per week, including “Snake and Grasshoppers” and “Flexible Chain”. Flexibility was assessed using the seated forward bend test, maximum lumbar arch height in the bridge position, and distance from the floor in the side split test.*

The results showed that the experimental group demonstrated a more pronounced positive dynamic in flexibility indicators compared with the control group. The findings suggest that the purposeful and methodologically justified use of active games can serve as an effective pedagogical tool for developing flexibility in 12–14-year-old football players.

Keywords: *flexibility, active games, football, 12–14-year-old football players, physical fitness, pedagogical experiment, hip joint, dynamic stretching, sports training.*

KIRISH

Zamonaviy futbol sportchidan nafaqat yuqori tezkorlik, chidamlilik va texnik mahoratni, balki harakatlarni keng amplituda, muvozanatli va koordinatsiyalashgan holda bajarishni ham talab etadi. Futbol o'yini davomida sportchi qisqa masofaga tezlanish, keskin to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish, sakrash, burilish, to'p uchun kurashish, zarba berish va to'pni qabul qilish kabi ko'plab murakkab harakatlarni bajaradi. Ushbu harakatlarning samarali bajarilishi sportchining mushak-pay tizimi elastikligi, bo'g'imlar harakatchanligi va gavda boshqaruvi bilan bevosita bog'liq.

Egiluvchanlik sportchining bo'g'imlarda zarur harakat amplitudasini namoyon qila olish qobiliyati bo'lib, futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida muhim o'rin tutadi. Futbolda egiluvchanlik, ayniqsa, son-chanoq, tizza, boldir-tovon, umurtqa pog'onasi va yelka kamari bo'g'imlarining harakatchanligi bilan bog'liq holda namoyon bo'ladi. Zarba berish, to'pni qabul qilish, aldab o'tish, raqib bilan kurashish, past holatda muvozanatni saqlash va jarohatlanish xavfini kamaytirishda egiluvchanlikning amaliy ahamiyati yuqori.

12–14 yosh davri futbolchilarning jismoniy sifatlarini maqsadli



rivojlantirishda muhim bosqich hisoblanadi. Bu yoshda organizmda bo'yi o'sishi jadallashadi, mushak-pay tizimi, tayanch-harakat apparati va koordinatsion imkoniyatlar faol shakllanadi. Ayrim o'smirlarda o'sish jarayonining jadalligi tufayli mushaklarda nisbiy taranglik, harakatlarda noqulaylik yoki koordinatsion beqarorlik kuzatilishi mumkin. Shuning uchun bu yoshdagi futbolchilarda egiluvchanlikni rivojlantirish nafaqat jismoniy sifatni takomillashtirish, balki texnik harakatlarni erkin bajarish va jarohatlarning oldini olish nuqtayi nazaridan ham dolzarbdir.

An'anaviy cho'zilish mashqlari egiluvchanlikni rivojlantirishda muhim vosita bo'lsa-da, o'smir futbolchilar bilan ishlashda ularni faqat statik yoki takroriy mashq shaklida qo'llash yetarli samara bermasligi mumkin. Bunday mashqlar ayrim bolalar uchun zerikarli, emotsional jihatdan sust va motivatsion ta'siri past bo'lib ko'rinadi. Natijada mashqning bajarilish sifati pasayadi, harakat amplitudasi to'liq namoyon bo'lmaydi yoki futbolchi topshiriqni mexanik tarzda bajaradi.

Shu nuqtayi nazardan harakatli o'yinlar egiluvchanlikni rivojlantirishda samarali pedagogik vosita sifatida qaraladi. Chunki o'yinli faoliyatda bola cho'zilish, egilish, burilish, past holatda harakatlanish va keng qadam tashlash kabi harakatlarni majburiy topshiriq sifatida emas, balki o'yin vazifasiga erishish vositasi sifatida bajaradi. Bu esa mashg'ulot jarayonida emotsional faollik,

ijobiy raqobat, jamoaviy hamkorlik va harakatga qiziqishni oshiradi.

Mavzuning dolzarbligi va muammo bayoni. Futbolchilar tayyorgarligida egiluvchanlik ko'pincha yordamchi jismoniy sifat sifatida baholanadi. Amaliy mashg'ulotlarda asosiy e'tibor tezkorlik, texnika, chidamlilik va taktik harakatlarga qaratilib, egiluvchanlikni rivojlantirishga ajratilgan vaqt ba'zan yetarli bo'lmaydi. Biroq futbolning amaliy mazmuni egiluvchanlikni mustaqil va zarur jismoniy sifat sifatida ko'rib chiqishni talab qiladi.

Egiluvchanlikning yetarli darajada rivojlanmaganligi quyidagi muammolarga olib kelishi mumkin:

birinchidan, texnik harakatlar amplitudasi cheklanadi. Zarba berish, to'pni qabul qilish, gavdani burish va aldab o'tish harakatlarida sportchi erkinlikni yo'qotadi;

ikkinchidan, mushaklar ortiqcha tarang ishlaydi. Bu energiya sarfini oshiradi va charchashni tezlashtiradi;

uchinchidan, jarohatlanish xavfi ortadi. Ayniqsa son orqa mushaklari, bel sohasi, son-chanoq bo'g'imi va boldir mushaklarida elastiklik yetishmasligi futbolga xos keskin harakatlarda xavf tug'diradi;

to'rtinchidan, o'smir futbolchilarda mashg'ulotga qiziqish pasayishi mumkin. Agar egiluvchanlik mashqlari bir xil, emotsional jihatdan sust va o'yin faoliyatidan ajratilgan holda berilsa, ularning pedagogik samaradorligi kamayadi.



Sport maktablari mashg'ulot jarayonini pedagogik kuzatish asosida aniqlanishicha, ayrim mashg'ulotlarda egiluvchanlikni rivojlantirishga ajratilgan vaqt umumiy yuklamaning nisbatan kichik qismini tashkil etadi. Biroq bu ko'rsatkich mashg'ulot mazmuni, trener yondashuvi, tayyorgarlik bosqichi va sportchilarning yosh xususiyatlariga qarab farqlanishi mumkin. Shu sababli egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan vositalarni yosh futbolchilar uchun qiziqarli, xavfsiz va futbol harakatlariga yaqin shaklda tashkil etish zarur.

Harakatli o'yinlar aynan shu muammoni hal etishda qulay vosita bo'la oladi. Ular egiluvchanlikni rivojlantirishni futbolga xos koordinatsion harakatlar, guruhli faoliyat, raqobat va emotsional ishtirok bilan uyg'unlashtiradi. Natijada yosh futbolchi mashqni faqat "cho'zilish" sifatida emas, balki maqsadli o'yin vazifasi sifatida bajaradi.

Tadqiqot maqsadi. 12–14 yoshli futbolchilarda egiluvchanlikni rivojlantirishda "Ilon va chigirtkalar" hamda "Egiluvchan zanjir" harakatli o'yinlaridan foydalanishning pedagogik samaradorligini aniqlash va ularni mashg'ulot jarayonida qo'llash bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari.

1. 12–14 yoshli futbolchilar jismoniy tayyorgarligida egiluvchanlikning o'rnini va ahamiyatini ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilish.

2. Harakatli o'yinlarning egiluvchanlikni rivojlantirishdagi pedagogik imkoniyatlarini aniqlash.

3. "Ilon va chigirtkalar" hamda "Egiluvchan zanjir" o'yinlarining egiluvchanlikka yo'naltirilgan metodik mazmunini ishlab chiqish.

4. Tajriba va nazorat guruhlarida egiluvchanlik ko'rsatkichlari dinamikasini testlar asosida baholash.

5. Olingan natijalar asosida 12–14 yoshli futbolchilar mashg'ulot jarayoniga harakatli o'yinlarni kiritish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti: 12–14 yoshli futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik jarayoni.

Tadqiqot predmeti: 12–14 yoshli futbolchilarda egiluvchanlikni rivojlantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish metodikasi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi shundan iboratki, 12–14 yoshli futbolchilar egiluvchanligini rivojlantirishda harakatli o'yinlar futbolga xos harakat vazifalari bilan uyg'unlashtirildi hamda "Ilon va chigirtkalar" va "Egiluvchan zanjir" o'yinlarining egiluvchanlikka yo'naltirilgan metodik imkoniyatlari pedagogik tajriba asosida baholandi.

Tadqiqot natijalari futbol maktablari, sport klublari, BSM, umumta'lim maktablari futbol to'garaklari va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida 12–14 yoshli futbolchilarning egiluvchanligini rivojlantirishda qo'llanishi mumkin. Tavsiya etilgan o'yinlar mashg'ulotning



tayyorlov yoki asosiy qismida, yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos ravishda qoʻllanadi.

Materiallar va tadqiqot usullari. Tadqiqot 2022–2023 oʻquv yilida Fargʻona shahridagi futbol maktabida oʻtkazildi. Tadqiqotda 24 nafar 12–14 yoshli futbolchi ishtirok etdi. Ishtirokchilar pedagogik tajriba uchun ikki guruhga ajratildi: tajriba guruhi 12 nafar futbolchi; nazorat guruhi 12 nafar futbolchi.

Tajriba va nazorat guruhlarining dastlabki tayyorgarlik darajasi egiluvchanlik testlari orqali taqqoslandi. Dastlabki test natijalarida guruhlar oʻrtasida keskin farq kuzatilmagandan soʻng pedagogik tajriba boshlangan. Bu yondashuv tajriba natijalarini nisbatan obyektiv baholash imkonini berdi.

Tajriba guruhi umumiy futbol mashgʻulotlariga qoʻshimcha ravishda haftasiga 3 marta egiluvchanlikni rivojlantirishga yoʻnaltirilgan harakatli oʻyinlarni bajardi. Har bir mashgʻulotda oʻyinlar 10–15 daqiqa davomida qoʻllanildi. Nazorat guruhi esa sport maktabida mavjud standart mashgʻulot dasturi asosida shugʻullandi.

Testlash mashgʻulotdan oldin, bir xil sport zalida, bir xil vaqtda hamda standart qizish mashqlaridan soʻng oʻtkazildi. Har bir test ikki marta bajarildi va eng yaxshi natija qayd etildi. Testlarni oʻtkazishda sportchilarning yosh xususiyatlari, xavfsizlik qoidalari va harakatni ogʻriqsiz bajarish talabi hisobga olindi.

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

1. Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish. Egiluvchanlik, yosh futbolchilar tayyorgarligi va harakatli oʻyinlar boʻyicha ilmiy-metodik manbalar oʻrganildi.

2. Pedagogik kuzatuv. Mashgʻulot jarayonida futbolchilarning oʻyinlarda ishtiroki, harakatlarni bajarish sifati, faolligi va xavfsizlik qoidalari rioya qilishi kuzatildi.

3. Pedagogik tajriba. Tajriba guruhida egiluvchanlikni rivojlantirishga yoʻnaltirilgan harakatli oʻyinlar 6 oy davomida tizimli ravishda qoʻllanildi.

4. Testlash. Futbolchilarning egiluvchanlik darajasi maxsus testlar orqali baholandi.

5. Taqqoslash metodi. Tajriba va nazorat guruhlari natijalari boshlangʻich hamda yakuniy bosqichlarda solishtirildi.

6. Matematik-statistik tahlil. Olingan natijalar oʻrtacha arifmetik qiymat va standart xatolik koʻrinishida ifodalandi. Guruhlar oʻrtasidagi farqlar Student t-mezoni asosida baholandi. Farqlar $p < 0,05$ darajasida statistik jihatdan ishonchli deb qabul qilindi.

Egiluvchanlikni baholash testlari. Tadqiqotda egiluvchanlikni baholash uchun quyidagi testlar tanlandi:

1. Oʻtirgan holda oldinga egilish testi. Futbolchi oyoqlarini oldinga uzatgan holda oʻtiradi va gavdasini oldinga egib, qoʻllarini maksimal masofaga yetkazishga harakat qiladi. Natija santimetrda qayd etiladi. Ushbu test asosan son orqa mushaklari, bel



sohasi va umurtqa pog'onasi egiluvchanligini baholashga xizmat qiladi.

2. Ko'prik holatida bel yoyining maksimal balandligi. Futbolchi "ko'prik" holatini bajaradi. Bel yoyining maksimal balandligi santimetrda o'lchanadi. Ushbu test umurtqa pog'onasi, yelka kamari, son oldi mushaklari va gavda egiluvchanligini baholash imkonini beradi. Testda harakat og'riqsiz va xavfsiz bajarilishi asosiy shart hisoblanadi.

3. Yon bo'linish holatida yerdan masofa. Futbolchi yon bo'linish holatini bajaradi. Son-chanoq sohasi yerdan qancha masofada ekani santimetrda o'lchanadi. Bu testda ko'rsatkichning kamayishi ijobiy natija sifatida baholanadi. Test asosan son-chanoq bo'g'imi harakatchanligi va son ichki mushaklari elastikligini baholaydi.

Tanlangan harakatli o'yinlar tavsifi.

1. "Ilon va chigirtkalar" harakatli o'yini. O'yinning maqsadi. Futbolchilarda yon va oldinga egilish, past holatda harakatlanish, son-chanoq bo'g'imi harakatchanligi, gavda boshqaruvi va koordinatsion moslashuvni rivojlantirish. O'yin ishtirokchilari 10–20 nafar futbolchi. Jihozlar. Futbol maydoni yoki sport zali, 8–10 dona konus, belgilangan chegara chiziqlari.

O'yinning mazmuni. Futbolchilar ikki guruhga bo'linadi: "ilonlar" va "chigirtkalar". "Ilon" vazifasidagi futbolchilar bir-birining belidan ushlab, uzilmagan zanjir shaklida harakatlanadi. "Chigirtkalar" esa maydon ichida erkin

harakatlanib, "ilon"ning oxirgi a'zosiga tegishga harakat qiladi.

O'yinning egiluvchanlikka yo'naltirilgan asosiy sharti shundan iboratki, "ilon" a'zolari harakat davomida gavdani oldinga yoki yon tomonga egilgan holatda saqlaydi. Tik holatda harakatlanish xato hisoblanadi. Harakat jarayonida tizzalar yarim bukilgan, gavda esa boshqarilgan holatda bo'lishi kerak.

Bajarish tartibi. Maydon chegarasi belgilanadi. Futbolchilar ikki guruhga ajratiladi. "Ilon" guruhi bir-birining belidan ushlab zanjir hosil qiladi. "Chigirtkalar" guruhi erkin harakatlanadi. Signal berilgach, "chigirtkalar" ilon dumiga tegishga harakat qiladi. "Ilon" a'zolari gavdani egilgan holatda saqlab, zanjirni uzmasdan harakatlanadi. Belgilangan vaqt tugagach, guruhlar rollarni almashtiradi.

Yuklama me'yori. Davomiyligi: 3×4 daqiqa. Dam olish oralig'i: 2 daqiqa. Mashg'ulotdagi o'rni: tayyorlov qismi oxiri yoki asosiy qism boshida. Haftalik qo'llash chastotasi: 2–3 marta.

Egiluvchanlikka ta'sir mexanizmi. O'yin davomida futbolchilar gavdani oldinga va yon tomonga egish, past holatda harakatlanish, son-chanoq bo'g'imini bukish va tizzalarni yarim bukilgan holatda boshqarish harakatlarini ko'p marta takrorlaydi. Bu esa dinamik cho'zilish elementlari orqali bel, son orqa mushaklari, son-chanoq sohasi va gavda mushaklarining elastikligini oshirishga yordam beradi.

Ilmiy-metodik adabiyotlarda dinamik cho'zilish, o'yinli harakatlar va



koordinatsion mashqlar mushak-pay tizimining elastikligini oshirish, harakat amplitudasini kengaytirish va bolalarda mashg'ulotga qiziqishni kuchaytirishi mumkinligi qayd etiladi. Shu sababli mazkur o'yin egiluvchanlikni rivojlantirishda yordamchi emas, balki maqsadli pedagogik vosita sifatida qo'llanishi mumkin.

Metodik ko'rsatmalar. Trener quyidagi jihatlarga e'tibor qaratishi zarur: futbolchilar gavadani tik tutib yugurib ketmasligi; harakatlar keskin emas, boshqarilgan bo'lishi; tizzalar haddan tashqari zo'riqtirilmasligi; zanjir uzilsa, o'yin to'xtatilib, guruh qayta tashkil qilinishi; asosiy baho tezlikka emas, harakat sifatiga berilishi.

2. "Egiluvchan zanjir" harakatli o'yini. O'yinning maqsadi. Futbolchilarda yelka kamari, bel sohasi, son-chanoq bo'g'imi va gavda egiluvchanligini rivojlantirish, sherik bilan hamkorlikda harakatni boshqarish hamda muvozanatni saqlash ko'nikmasini shakllantirish.

O'yin ishtirokchilari. 12–24 nafar futbolchi. Jihozlar. Maxsus jihaz talab etilmaydi. O'yin sport zali yoki tekis maydonda o'tkaziladi.

O'yinning mazmuni. Futbolchilar qo'l ushlagan holda doira yoki yarim doira hosil qiladi. Trener signali bilan ular zanjirni uzmasdan turli yo'nalishda egilish, yon tomonga engashish, cho'nqayish, orqaga yengil egilish va gavadani aylantirish harakatlarini bajaradi.

O'yinning asosiy sharti zanjirni saqlagan holda harakat amplitudasini

imkon qadar to'g'ri va xavfsiz bajarish. Zanjir uzilgan holatda o'yin to'xtatiladi, guruh 10 soniya davomida umumiy yengil cho'zilish mashqini bajaradi va o'yin qayta boshlanadi. Bu holat jazolash shaklida emas, balki harakatni qayta tashkil etish va o'zaro muvofiqlashtirish vositasi sifatida qo'llanadi.

Bajarish tartibi. Futbolchilar doira shaklida joylashadi. Har bir futbolchi yonidagi sherigining qo'lidan ushlaydi. Trener harakat yo'nalishini belgilaydi: oldinga egilish, yon egilish, cho'nqayish, yengil orqaga egilish. Futbolchilar zanjirni uzmasdan harakatni bajaradi. Har bir harakat 8–12 soniya davom etadi. 5 daqiqalik seriyadan so'ng qisqa dam beriladi. O'yin 2 seriya davomida takrorlanadi.

Yuklama me'yori. Davomiyligi: 2×5 daqiqa. Dam olish oralig'i: 2–3 daqiqa. Mashg'ulotdagi o'rni: tayyorlov qismi oxiri yoki yakunlovchi qism. Haftalik qo'llash chastotasi: 2–3 marta.

Egiluvchanlikka ta'sir mexanizmi. "Egiluvchan zanjir" o'yinida futbolchilar sherik bilan o'zaro bog'langan holatda egilish va cho'zilish harakatlarini bajaradi. Bu yelka kamari, ko'krak qafasi, bel sohasi va son-chanoq bo'g'imlarining harakatchanligini faollashtiradi. Harakatlar guruh bo'lib bajarilgani sababli sportchilar bir-birining harakatiga moslashadi, ortiqcha keskinlik kamayadi va cho'zilish jarayoni boshqarilgan holatda amalga oshadi.

Mazkur o'yin egiluvchanlik bilan birga muvozanat, sherik harakatini his qilish, ritm va harakatni



muvoqilashirishni ham rivojlantiradi. Bu esa futbolchilar uchun amaliy ahamiyatga ega, chunki futbol o'yinida sportchi raqib, sherik va to'p harakatiga bir vaqtning o'zida moslashishi kerak bo'ladi.

Metodik ko'rsatmalar. Trener o'yin davomida quyidagilarga e'tibor beradi: futbolchilar bir-birini keskin tortmasligi; egilish og'riq chegarasigacha yetkazilmasligi; orqaga egilish harakatlari

1-jadval

12–14 yoshli futbolchilarda egiluvchanlik ko'rsatkichlari dinamikasi, $M \pm m$

Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi boshlang'ich	Tajriba guruhi yakuniy	Nazorat guruhi boshlang'ich	Nazorat guruhi yakuniy	p
O'tirgan holda oldinga egilish, sm	6,8±0,9	12,4±1,1*	7,1±0,8	8,6±0,9	<0,05
Ko'prik holatida bel yoyining maksimal balandligi, sm	42,3±2,1	52,7±1,8*	41,8±2,3	44,2±2,0	<0,05
Yon bo'linishda yerdan masofa, sm	18,4±1,4	9,2±1,2*	18,6±1,5	15,1±1,3	<0,05

Izoh: p tajriba va nazorat guruhlarining yakuniy ko'rsatkichlari o'rtasidagi farq ishonchlilik darajasini bildiradi. * tajriba guruhi ichida boshlang'ich va yakuniy natijalar o'rtasidagi farq $p < 0,05$ darajasida statistik jihatdan ishonchli ekanini anglatadi. Yon bo'linishda yerdan masofaning kamayishi ijobiy natija hisoblanadi.

Jadval natijalaridan ko'rinadiki, tajriba guruhida o'tirgan holda oldinga egilish ko'rsatkichi 6,8 sm dan 12,4 sm ga oshdi. Nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkich 7,1 sm dan 8,6 sm ga o'zgardi. Bu holat tajriba guruhi mashg'ulotlariga egiluvchanlikka yo'naltirilgan harakatli o'yinlarning kiritilishi ijobiy natija berganini ko'rsatadi.

Ko'prik holatida bel yoyining maksimal balandligi tajriba guruhida 42,3 sm dan 52,7 sm ga oshdi. Nazorat guruhida esa o'sish nisbatan past bo'lib,

ehtiyotkorlik bilan bajarilishi; zanjirni saqlash tezlikdan ustun qo'yilishi; harakatlar bir maromda, nafasni ushlab qolmasdan bajarilishi.

Tadqiqot natijalari. 6 oylik pedagogik tajriba yakunida futbolchilarning egiluvchanlik ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Olingan natijalar 1-jadvalda keltirilgan.

41,8 sm dan 44,2 sm gacha yetdi. Bu natija "Egiluvchan zanjir" o'yinida yelka kamari, bel sohasi va gavda egiluvchanligiga ta'sir qiluvchi harakatlarning muntazam bajarilgani bilan izohlanishi mumkin.

Yon bo'linishda yerdan masofa tajriba guruhida 18,4 sm dan 9,2 sm gacha kamaydi. Mazkur testda masofaning kamayishi son-chanoq bo'g'imi harakatchanligi va son ichki mushaklari elastikligining yaxshilanganini bildiradi. Nazorat guruhida ham ijobiy o'zgarish kuzatildi,



biroq uning darajasi tajriba guruhidagiga nisbatan past bo'ldi.

Natijalar muhokamasi. Olingan natijalar 12–14 yoshli futbolchilarda egiluvchanlikni rivojlantirishda harakatli o'yinlardan metodik jihatdan maqsadli foydalanish samarali bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi. Tajriba guruhidagi ijobiy o'zgarishlar faqat cho'zilish harakatlarining bajarilishi bilan emas, balki ushbu harakatlarning o'yin sharoitida, emotsional faollik, guruhli hamkorlik va ko'p martalik takrorlanish asosida tashkil etilgani bilan izohlanadi.

“Ilon va chigirtkalar” o'yini futbolchilarda gavdani oldinga va yon tomonga egish, past holatda harakatlanish, tizzani yarim bukilgan holatda boshqarish hamda son-chanoq bo'g'imini faol ishlatish imkonini berdi. Ushbu o'yinning asosiy pedagogik afzalligi shundaki, egiluvchanlikka qaratilgan harakatlar tabiiy o'yin vazifasi bilan bog'landi. Futbolchi egilish yoki past holatda harakatlanishni alohida majburiy mashq sifatida emas, balki o'yinda muvaffaqiyatga erishish vositasi sifatida bajardi.

“Egiluvchan zanjir” o'yini esa yelka kamari, bel sohasi, gavda va son-chanoq bo'g'imlarining harakatchanligini rivojlantirishga xizmat qildi. Mazkur o'yinda sherik bilan hamkorlik, zanjirni saqlash, bir maromda egilish va harakatni boshqarish muhim ahamiyat kasb etdi. Bu esa egiluvchanlikni rivojlantirish bilan birga, muvozanat va koordinatsion moslashuvni ham takomillashtirdi.

Muhokama jarayonida yana bir muhim jihatni alohida qayd etish zarur: harakatli o'yinlar egiluvchanlikni rivojlantirishda yagona vosita sifatida qabul qilinmasligi kerak. Ular umumrivojlantiruvchi mashqlar, dinamik cho'zilish, maxsus futbol texnikasi va pedagogik nazorat bilan uyg'unlashtirilgandagina yuqori samaradorlik beradi. Agar o'yinlar faqat raqobat yoki tezlikka qaratilsa, egiluvchanlikni rivojlantirish vazifasi ikkinchi darajaga tushib qolishi mumkin. Shu sababli trener harakat sifatini tezlikdan ustun qo'yishi lozim.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, 12–14 yoshli futbolchilar bilan ishlashda o'yinli metodlardan foydalanish mashg'ulot jarayonining emotsional fonini oshiradi, sportchilarning faol ishtirokini kuchaytiradi va egiluvchanlikka oid harakatlarni ko'proq takrorlash imkonini beradi. Bu esa egiluvchanlikni rivojlantirish uchun zarur bo'lgan muntazamlilik, harakat amplitudasi va motivatsion faollikni ta'minlaydi.

Shu bilan birga, tadqiqotning ayrim cheklangan jihatlari mavjud. Ishtirokchilar soni nisbatan kam bo'lgani sababli natijalarni barcha futbol maktablari amaliyotiga to'liq umumlashtirishda ehtiyotkorlik talab etiladi. Keyingi tadqiqotlarda turli tayyorgarlik darajasidagi futbolchilar, qizlar va o'g'il bolalar guruhlari, shuningdek, uzoq muddatli monitoring natijalarini taqqoslash maqsadga muvofiqdir.



Xulosa. Olib borilgan pedagogik tajriba natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. 12–14 yoshli futbolchilarda egiluvchanlik texnik harakatlarni erkin bajarish, harakat amplitudasini kengaytirish, mushak-pay tizimi elastikligini oshirish va jarohatlanish xavfini kamaytirishda muhim jismoniy sifat hisoblanadi.

2. Harakatli o‘yinlar egiluvchanlikni rivojlantirishda samarali pedagogik vosita bo‘lishi mumkin, chunki ular cho‘zilish, egilish, burilish va past holatda harakatlanish kabi mashqlarni emotsional, guruhli va futbolga yaqin sharoitda bajarishga imkon beradi.

3. “Ilon va chigirtkalar” o‘yini futbolchilarda yon va oldinga egilish, past holatda harakatlanish, son-chanoq bo‘g‘imi harakatchanligi hamda gavda boshqaruvini rivojlantirishda amaliy ahamiyatga ega.

4. “Egiluvchan zanjir” o‘yini yelka kamari, bel sohasi, gavda va son-chanoq bo‘g‘imlari egiluvchanligini rivojlantirish, shuningdek, sherik bilan muvofiqlashgan harakat qilish ko‘nikmasini shakllantirishga xizmat qiladi.

5. 6 oylik pedagogik tajriba davomida harakatli o‘yinlar kiritilgan tajriba guruhida egiluvchanlik ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq ijobiy dinamikaga ega bo‘ldi. Pedagogik kuzatuvlar harakatli o‘yinlar o‘smir futbolchilarning mashg‘ulot jarayonidagi faolligini oshirishga xizmat qilishi mumkinligini ko‘rsatdi. Biroq bu

ta’sirni mustahkam ilmiy asoslash uchun kelgusida motivatsion ko‘rsatkichlar bo‘yicha alohida so‘rovnoma va monitoring o‘tkazish maqsadga muvofiq.

Amaliy tavsiyalar.

1. 12–14 yoshli futbolchilar mashg‘ulotlarida egiluvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan harakatli o‘yinlarni haftasiga 2–3 marta qo‘llash tavsiya etiladi.

2. “Ilon va chigirtkalar” o‘yini mashg‘ulotning tayyorlov qismi oxiri yoki asosiy qism boshida qo‘llanishi maqsadga muvofiq. Bu vaqtda organizm qizigan, mushaklar esa harakatga tayyor bo‘ladi.

3. “Egiluvchan zanjir” o‘yini tayyorlov qismi oxiri yoki yakunlovchi qismda qo‘llanishi mumkin. O‘yin vaqtida harakatlar bir maromda, og‘riqsiz va sherikni keskin tortmasdan bajarilishi kerak.

4. O‘yinlar davomida asosiy baho tezlikka emas, harakat sifati, amplituda, muvozanat va xavfsizlikka berilishi zarur.

5. O‘yinlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish tavsiya etiladi: dastlab to‘psiz, keyin to‘p bilan, so‘ngra vaqt chegarasi yoki futbolga xos texnik vazifa bilan bajarish.

6. Egiluvchanlikni rivojlantirish jarayonida individual farqlar hisobga olinishi kerak. Bo‘yi tez o‘sayotgan, mushaklari tarang yoki harakat amplitudasi past futbolchilarga yengillashtirilgan variant berilishi lozim.

7. Har 4–6 haftada egiluvchanlik testlari o‘tkazilib, natijalar individual



kartalarda qayd etib borilishi maqsadga muvofiq.

8. Harakatli o'yinlar oddiy cho'zilish mashqlarini to'liq almashtirmasligi kerak. Ular

umumrivojlantiruvchi, dinamik cho'zilish va futbol texnikasi mashqlari bilan integratsiyalashgan holda qo'llanishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son Farmoni "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida".

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmoni "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida".

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-apreldagi PQ-115-son Qarori "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida".

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2019. — 544 с.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2015. — 680 с.

6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Советский спорт, 2013. — 331 с.

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М.: Академия, 2018. — 480 с.

9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. — М.: Физическая культура, 2010. — 208 с.

10. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. — М.: Академия, 2013. — 288 с.

11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. — М.: Советский спорт, 2009. — 200 с.

12. Bangsbo J. Fitness Training in Football: A Scientific Approach. — Copenhagen: August Krogh Institute, 1994. — 336 p.

13. Reilly T. Science and Soccer. — London: Routledge, 2003. — 352 p.

14. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. — Champaign: Human Kinetics, 2019. — 392 p.

15. Weineck J. Optimales Fußballtraining. — Balingen: Spitta Verlag, 2010. — 496 p.



16. FIFA. Youth Football Training Manual. — Zurich: Fédération Internationale de Football Association, 2016.