

YOSH FUTBOLCHILAR TAYYORGARLIGINI MUSTAHKAMLASH USHLARI

Kaipnazarov Polat Muratbayevich

Berdaq nomidagi QDU

Jismoniy madaniyati nazariyasi va metodikasi kafedrası.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17855164>

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada futbol sportining jismoniy, texnik, taktik va psixologik rivojlanish jihatlari, yosh futbolchilar tayyorgarligini shakllantirishda qo'llaniladigan ilmiy-metodik yondashuvlar keng yoritilgan. Maqola futbolchilarning yoshga bog'liq fiziologik xususiyatlari, mashg'ulot jarayonini rejalashtirish, yuklama me'yorlari, innovatsion texnologiyalar, raqamli tahlil tizimlaridan foydalanish masalalarini o'z ichiga oladi. Shuningdek, yosh futbolchilarda jismoniy sifatlar, texnik ko'nikmalar va taktik tafakkurni takomillashtirishning samarali usullari ilmiy asosda tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: futbol, yosh futbolchilar, tayyorgarlik, texnik mahorat, taktik fikrlash, mashg'ulot metodikasi, chidamlilik, psixologik tayyorgarlik.

Аннотация. В данной научной статье всесторонне освещены физические, технические, тактические и психологические аспекты развития футбола, а также научно-методические подходы, применяемые при формировании подготовленности молодых футболистов. Статья включает вопросы возрастных физиологических особенностей спортсменов, планирования тренировочного процесса, нормирования нагрузок, использования инновационных технологий и цифровых аналитических систем. Кроме того, научно обоснованно проанализированы эффективные методы совершенствования физических качеств, технических навыков и тактического мышления у юных футболистов.

Ключевые слова: футбол, юные футболисты, подготовка, техническое мастерство, тактическое мышление, методика тренировки, выносливость.

Kirish

Zamonaviy futbolning rivojlanishida jismoniy tayyorgarlik markaziy o'rinni egallaydi.

Futbolning yuqori intensivlikka asoslangan o'yin turi ekanligini hisobga olganda, futbolchining chidamliligi, tezligi, chaqqonligi, kuchi va koordinatsiyasi uning maydondagi faoliyatini belgilovchi asosiy omillarga aylanadi. Jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish jarayoni sport fiziologiyasiga tayangan holda tashkil etilishi lozim. Futbolchi mashg'ulotlar davomida aerob va anaerob jarayonlarning uyg'un rivojlanishini ta'minlashi zarur. Tezlik sifatleri qisqa masofali spurtlar, 10–30 metrli yugurishlar, keskin to'xtash va qayta tezlashish orqali kuchaytiriladi. Chidamlilik esa intervalli yugurishlar, yuqori intensivlikdagi mashqlar, 4x4 yoki 6x3 formatidagi o'yinlar orqali rivojlantiriladi. Kuch sifatlerini shakllantirish uchun og'irlik bilan mashqlar, plyometrik mashqlar, tana vazni bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Jismoniy tayyorgarlikning sifatli bo'lishi texnik va taktik tayyorgarlikning ham mustahkam poydevorini yaratadi. Futbolchi texnik mahorati uning o'yindagi samaradorligini belgilovchi eng muhim mezonlardan biridir. Texnik tayyorgarlik to'pni boshqarish, to'pni qabul qilish va uzatish, dribling, zarba berish, pressingdan chiqish, bir teginishda o'ynash kabi ko'plab elementlarni o'z ichiga oladi.

Futbol texnikasini shakllantirishda takroriy mashqlar, kichik maydonlarda o'yinlar, juftlik va guruh mashqlari, tezkor kombinatsiyalar muhim ahamiyat kasb etadi. Mashg'ulotlar jarayonida texnik harakatlarni soddadan murakkabga qarab rivojlantirish tamoyili qo'llaniladi. Yosh futbolchilarda texnik ko'nikmalar dastlab o'yin tarzida, keyinroq maxsus mashqlar orqali mustahkamlanadi. Raqamli texnologiyalardan foydalanish — masalan, videoanalitika va yuqori aniqlikdagi qayta ko'rsatmalar — texnik xatolarni kamaytiradi va har bir futbolchining individual rivojlanishini tezlashtiradi. Taktik tayyorgarlik futbolchining maydonni his qilishi, to'g'ri qaror qabul qilishi, vaziyatni oldindan ko'ra bilishi va jamoaviy strategiyalarni to'g'ri qo'llashi bilan belgilanadi. Zamonaviy futbolning barcha yirik klublarida taktik treninglar asosiy o'rin egallaydi.

Eng ko'p uchraydigan o'yin tizimlari — 4-4-2, 4-3-3, 4-2-3-1, 3-5-2 — har biri o'ziga xos taktik afzalliklar va kamchiliklarga ega. Ushbu tizimlarda o'yinchilarning maydondagi roli, pressing bosqichlari, himoyadan hujumga o'tish strategiyalari, o'yin tezligi va kombinatsiyalash darajasi murabbiy tomonidan aniq belgilab beriladi. Yosh futbolchilar taktik yondashuvni o'rganishda kichik guruhlarda bajariladigan topshiriqlar, pozitsion mashqlar, pressing va qarshi pressing mashqlari, tezkor o'tish mashqlari orqali o'zlashtiriladilar. Taktik fikrlashni shakllantirish yosh futbolchilarning o'yindagi mustaqil qarorlarini tez va aniq qabul qilishiga yordam beradi.

Futbolchilar uchun psixologik barqarorlik texnik va jismoniy tayyorgarlik qadar muhimdir.

Yosh sportchilarda o'ziga ishonchning pastligi, musobaqa oldidan qo'rquv, stress, diqqatning tez chalg'ishi kabi holatlar tez-tez uchraydi. Psixologik tayyorgarlik jarayonida ular motivatsiya, emotsional boshqaruv, musobaqaga tayyorgarlikning ruhiy jihatlari, murabbiy va jamoa bilan kommunikatsiya kabi yo'nalishlarda o'qitiladi. Meditatsiya, vizualizatsiya, diqqatni jamlash mashqlari, musobaqaga mos kayfiyat yaratish kabi usullar yosh futbolchilar uchun o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantiradi. Murabbiy psixologik yondashuvda qo'llab-quvvatlash, rag'batlantirish, ijobiy muloqot, sportchining individual psixotipini hisobga olish kabi metodlardan foydalanishi lozim. Yosh futbolchilar tayyorgarligini tashkil etishda ularning anatomik va fiziologik rivojlanish bosqichlari alohida ahamiyatga ega. 10–12 yosh oraliqida koordinatsiya, harakatlar aniqligi, muvozanat va chaqqonlik eng tez rivojlanadigan davr hisoblanadi. Shu bois o'yin orqali mashqlar, koordinatsion to'siqlar, harakatli o'yinlar samarali natija beradi. 13–15 yoshda tezlik-kuch sifati shakllana boshlaydi, mushak kuchi ortadi, yurak-qon tomir tizimi faol rivojlanadi. Bu davrda sportchilarga murakkabroq mashqlar, qisqa masofali sprintlar, plyometrik mashqlar berish mumkin. 16–18 yoshda maxsus jismoniy sifatlarning yetilishi, taktik tafakkurning shakllanishi, musobaqaviy holatlarga moslashish jarayoni kuchayadi.

Bu davrda kuch-quvvat mashg'ulotlari, aerob-anaerob yuklamalar, taktik murakkab o'yinlar ustunlik qiladi. Mashg'ulot jarayonini samarali tashkil qilish futbolchining yillik rivojlanish trayektoriyasini belgilaydi. Yillik reja tayyorgarlik davri, musobaqaviy davr va o'tish davriga bo'linadi. Tayyorlov davrida jismoniy sifatlarni kuchaytirish, texnik ko'nikmalarni takomillashtirish, taktikaning asosiy elementlarini o'rganish ustuvor hisoblanadi. Musobaqaviy davrda intensivlik oshiriladi, o'yin amaliyoti ko'payadi, texnik va taktik harakatlar murabbiy ko'rsatmalariga moslashtiriladi. O'tish davrida tiklanish mashqlari, yengil yuklamalar, sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar beriladi. Rejalashtirishda yuklamaning ketma-ket oshirilishi, to'liq tiklanish, yuklama va tiklanishning mutanosibligi, individual yondashuv asosiy tamoyillar hisoblanadi.

Yosh futbolchilarda texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda zamonaviy metodlar qo'llaniladi. Kichik maydonlarda o'ynaladigan 3x3, 4x4, 5x5 formatidagi o'yinlar tezlik, qaror qabul qilish va pressingdan chiqishni rivojlantiradi. Pozitsion mashqlar har bir futbolchining maydondagi rolini to'g'ri tushunishiga yordam beradi. Kombinatsion mashqlar jamoaviy o'yin sifatini oshiradi. Murakkab taktik topshiriqlar – pressing, qarshi pressing, tezkor o'tish – zamonaviy futbolning ajralmas qismi bo'lib, yosh futbolchilarga bosqichma-bosqich o'rgatiladi.

Raqamli analiz vositalari (GPS, dronlar, videoanalitika) texnik-taktik xatolarni aniqlashda juda samarali. Chidamlilik futbolchining 90 daqiqa davomida samarali harakatlanish qobiliyatini ta'minlaydi. Intervalli yugurish, yuqori intensivlikdagi mashqlar, o'yin davomida turli tezlik zonalarida ishlash, aerob va anaerob yuklamalarning uyg'unligi chidamlilikni oshiradi. Kuch tayyorgarligida tana vazni bilan mashqlar, og'irlik bilan mashqlar, plyometrika, tez-kuch sifatini shakllantiruvchi mashqlar ustuvor. Kuchning to'g'ri rivojlanishi futbolchining jarohatlanish xavfini kamaytiradi va o'yindagi barqarorligini oshiradi. Yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikning uyg'un rivojlanishi sportchining har tomonlama shakllanishini ta'minlaydi. Ilmiy asoslangan mashg'ulot yondashuvlari futbolchilarning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda rejalashtirilishi zarur. Raqamli texnologiyalardan foydalanish, innovatsion metodlarni qo'llash, murabbiy va futbolchi o'rtasidagi samarali muloqot yosh futbolchilarni professional futbolga tayyorlashning asosiy omillaridan biridir. Futbolning zamonaviy talablari murabbiylardan yangicha yondashuv, metodik mahorat va jismoniy tayyorgarlikni chuqur tahlil qilishni talab qiladi. O'zbekistonda futbol eng ommaviy va keng rivojlangan sport turlaridan biri hisoblanadi. Mustaqillik yillaridan boshlab mamlakatda futbol tizimini modernizatsiya qilish, yosh futbolchilarni tayyorlash, trenerlar malakasini oshirish hamda xalqaro maydonda raqobatbardosh terma jamoalarni shakllantirish bo'yicha ko'plab islohotlar amalga oshirildi. Futbol infratuzilmasining kengayishi, zamonaviy stadionlar, bolalar-o'smirlar sport maktablari, futbol akademiyalari va klublarning ko'payishi sportning sifat jihatdan yuqoriga ko'tarilishiga zamin yaratdi.

Yoshlar futboliga alohida e'tibor qaratilishi O'zbekistonda futbol rivojining asosiy omillaridan biridir. Maktablar, akademiyalar va sport kollejlari bazasida faoliyat yuritayotgan murabbiylar yosh futbolchilarning texnik, jismoniy va taktik tayyorgarligini bosqichma-bosqich shakllantirishni amalga oshirmoqda. Shu bilan birga, yosh sportchilarni saralash va ularni professional futbolga tayyorlash jarayonida ilmiy-metodik yondashuvlar, zamonaviy mashg'ulot texnologiyalari va raqamli tahlil vositalari keng qo'llanilmoqda.

Klub futbolining rivojlanishi ham mamlakat futbol tizimining muhim yo'nalishlaridan biridir. Professional klublarda sportchilarni tayyorlash jarayoni xalqaro standartlarga moslashtirilmoqda, chet ellik mutaxassislar bilan hamkorlik yo'lga qo'yilgan, yosh futbolchilar uchun o'sish imkoniyatlari yaratilgan. Milliy chempionatning kengayishi, musobaqalar tizimining takomillashuvi futbolchilar o'rtasida raqobatni kuchaytirib, ularning mahoratini oshirishga xizmat qilmoqda. Shuningdek, O'zbekiston futbolida sport fanlari va tibbiyot yutuqlari bilan birlashgan ilmiy-tadqiqot ishlari ham muhim o'rin tutadi. Futbolchilarning jismoniy yuklamalarini nazorat qilish, mashg'ulot rejalarini ilmiy asoslash, jarohatlarning oldini olish bo'yicha kompleks uslublar joriy etilib bormoqda. Bu esa sportchilarni yuksak natijalarga erishishga tayyorlash jarayonini samarali tashkil etishga yordam beradi.

Umuman olganda, O'zbekistonda futbolning rivoji ko'p bosqichli, ilmiy-metodik yondashuvlarga tayangan kompleks jarayondir. Infratuzilmaning mustahkamlanishi, yoshlar futbolining qo'llab-quvvatlanishi, tajribali murabbiylar faoliyati va zamonaviy texnologiyalarning joriy etilishi tufayli mamlakatda futbolning kelajagi yanada yuqori darajaga ko'tarilishi kutilmoqda.

Adabiyotlar

1. **Matveev L.P.** *Teoriya i metodika fizicheskoy kultury.* — Moskva: Fizkultura i sport, 2010.
2. **Bompa T., Haff G.** *Periodization: Theory and Methodology of Training.* — Human Kinetics, 2009.
3. **Wein H.** *Developing Youth Football Players.* — FIFA Publications, 2014.
4. **Reilly T., Williams A.M.** *Science and Soccer: Applying Science in Football.* — Routledge, 2013.
5. **Asqarov A.** *Futbol nazariyasi va metodikasi.* — Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2021.
6. Sametovich, S. A., Muratbaevich, K. P., & Djumaniyazovich, A. K. (2023). Features of Studying the Functional Reserves of the Athletes' Body in the Conditions of Karakalpakstan. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 19, 6-8.
7. Eleusinov, S. A., Utepov, M. D., & Kaipnazarov, P. M. DISPATCH OF MODERN INTERACTIVE METHODS IN TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF ATHLETES.
8. Kaipnazarov, P. M. (2023). The Significance Of Tactical Systems And Development Methods In The Training Of Football Players In Football. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 26, 69-71.
9. Zhengisovich, Kaypnazarov Polat Muratbaevich Auezov Islam. "FUNCTIONAL STATE OF THE HEART OF FOOTBALL PLAYERS DURING DIFFERENT PERIODS OF TRAINING." *Journal of Modern Educational Achievements* 1212.12 (2023): 381-386.
10. FOOTBALL IN THE MODERN STUDENT ENVIRONMENT OF UNIVERSITIES Kaipnazarov Polat Muratbayevich *American Journal of Pedagogical and Educational Research* October-2024 98,100
11. Jumaniyazov, D., & Jumanov, B. (2024). MEKTEPKE SHEKEMGI BALALARGA HÁREKETLI OYINLARDAN PAYDALANIW ZÁRÚRLIGI HÁM ONÍŇ MAQSETI, WAZIYPALARI. *Modern Science and Research*, 3(11), 546-550.
12. Jumaniyazov, D., & Yuldashov, U. (2024). TÁJIRIYBELI BASKETBOLSHILARDIN JARÍS ISKERLIGINE TEXNIKALÍQ TAYARLÍGÍ. *Modern Science and Research*, 3(12), 664-666.
13. Jumaniyazov, D. (2024). DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA HÁR TÁREPLEME TÁLIM HÁM TÁRBIYA BERIW USILLARI. *Modern Science and Research*, 3(12), 396-400.
14. Yuldashov, U. K., & Jumaniyazov, D. Q. (2024). FIZIKALIQ SAPALAR HÁM OLARDÍŇ BIR-BIRI MENEN FIZIOLOGIYALIQ BAYLANISLÍGÍNA SIPATLAMA.