



YOSH FUTBOLCHILAR TAYYORLASH TIZIMINING
ZAMONAVIY HOLATI

OSIYO XALQARO UNIVERSITETI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARI
NAZARIYASI VA METODIKASI TA'LIM YUNALISHI
1-KURS MAGISTRI
XAYRULLOYEV BAHODIR LUTFULLO O'G'LI

Annotatsiya: Ushbu Maqola yosh futbolchilarni tayyorlash tizimining zamonaviy holatiga bag'ishlangan. Unda tayyorlashning asosiy bosqichlari, jismoniy tayyorgarlik, pedagogik jihatlar va zamonaviy ilmiy metodlar ko'rib chiqilgan. Ayrim e'tibor individual yondashuv va sportchilarning jismoniy yuklamalarini hamda o'yin faoliyatini tahlil qilish uchun zamonaviy texnologiyalardan foydalanishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: yosh futbolchilar, jismoniy tayyorgarlik, tayyorlash tizimi, pedagogik yondashuv, zamonaviy texnologiyalar.

Аннотация: Статья посвящена современному состоянию системы подготовки молодых футболистов. Рассматриваются основные этапы подготовки, физическая подготовка, педагогические аспекты и современные научные методы тренировки. Особое внимание уделяется индивидуальному подходу и использованию технологий для анализа физических нагрузок, и игровой деятельности.

Ключевые слова: молодые футболисты, физическая подготовка, система подготовки, педагогический подход, современные технологии.

Annotation: The article focuses on the modern state of the youth football training system. It covers the main stages of training, physical preparation, pedagogical aspects, and modern scientific methods of practice. Emphasis is



placed on individual approaches and the use of technology to analyze physical loads and game performance.

Keywords: *youth football players, physical training, training system, pedagogical approach, modern technologies.*

Hozirgi kunda futbol dunyodagi eng ommaviy va keng tarqalgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Futbolning jadal rivojlanishi sportchilarning tayyorgarlik tizimini ham takomillashtirishni talab qilmoqda. Zamonaviy futbol yuqori tezlik, katta jismoniy yuklama, texnik-taktik mahorat va psixologik barqarorlikni talab qiladigan murakkab sport faoliyatidir. Shu sababli yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Sport nazariyasida yosh sportchilarni tayyorlash ko'p bosqichli tizim sifatida qaraladi. Ushbu tizim boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, sport ixtisoslashuvi bosqichi va sport mahoratini takomillashtirish bosqichlarini o'z ichiga oladi. Har bir bosqich o'ziga xos vazifalar va metodik yondashuvlarni talab qiladi. Yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida ularning yosh xususiyatlari, jismoniy rivojlanish darajasi hamda funksional imkoniyatlarini hisobga olish zarur.

Sport mashg'ulotlari nazariyasi bo'yicha taniqli olim L.P. Matveev sportchilarning tayyorgarlik jarayoni uzoq muddatli rejalashtirish asosida tashkil etilishi lozimligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, mashg'ulot jarayonida yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirib borish sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa yosh sportchilar bilan ishlash jarayonida mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligini to'g'ri belgilash muhim hisoblanadi.

Yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy tayyorgarlik alohida o'rin tutadi. Futbol o'yini davomida sportchilar ko'p sonli harakatlarni bajaradilar. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra professional futbolchilar bir o'yin



davomida o'rtacha 9–12 kilometr masofani bosib o'tadilar. Ushbu harakatlar tez yugurish, tezlanish, sakrash, yo'nalishni keskin o'zgartirish hamda raqib bilan kurashish kabi harakatlardan iborat.

Sport nazariyotchisi V.N. Platonov sportchilarni tayyorlash tizimida jismoniy tayyorgarlik asosiy o'rin egallashini ta'kidlaydi. Uning fikricha, jismoniy tayyorgarlik sportchilarning texnik va taktik harakatlarini samarali bajarishi uchun zarur bo'lgan asosiy omil hisoblanadi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni uyg'un rivojlantirish muhimdir.

Yosh futbolchilar tayyorlash tizimining asosiy komponentlari va yoshga mos yondashuv

1-jadval

Yosh guruhi	Asosiy tayyorgarlik komponentlari	Mashqlar turi	Maqsad
6–9 yosh	Koordinatsiya, motorik qobiliyatlar	O'yin shaklidagi mashqlar, to'p bilan o'yin	Motorik rivojlanish, texnika asoslari
10–12 yosh	Koordinatsiya + asosiy texnika	To'p bilan murakkab mashqlar, mini-turnirlar	Tezlik, chaqqonlik va texnika kombinatsiyasi
13–15 yosh	Kuch va chidamlilik	Interval yugurishlar, plyometrik mashqlar, og'irliksiz kuch mashqlari	Mushak kuchi, kardiovaskulyar chidamlilik
16–18 yosh	Integratsiyalangan tayyorgarlik	Kompleks mashqlar: tezlik + kuch + chidamlilik + taktika	Maksimal jismoniy va texnik tayyorgarlik



Yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik asosiy poydevor hisoblanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchilarning mushak tizimini rivojlantirish, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash hamda organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi. Bu esa keyinchalik maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini samarali bajarish uchun zarur sharoit yaratadi.

Sport olimi Yu.V. Verxoshanskiyning ta'kidlashicha, sportchilarni tayyorlash jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlik sport natijalarini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari futbol o'yiniga xos bo'lgan harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, ular tezlik, chaqqonlik, sakrash qobiliyati va portlovchi kuchni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Bugungi kunda yosh futbolchilarni tayyorlash tizimida zamonaviy ilmiy yondashuvlardan keng foydalanilmoqda. Ko'plab futbol akademiyalarida mashg'ulot jarayoni individual yondashuv asosida tashkil etilmoqda. Bunda sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasi, o'yin ampluasi va funksional imkoniyatlari hisobga olinadi.

Shuningdek, zamonaviy sport texnologiyalarining joriy etilishi futbolchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirishga xizmat qilmoqda. Jumladan, GPS monitoring tizimlari, yurak urish chastotasini nazorat qiluvchi qurilmalar hamda video tahlil dasturlari yordamida sportchilarning jismoniy yuklamalari va o'yin faoliyati tahlil qilinmoqda. Bu esa murabbiylarga mashg'ulot jarayonini yanada samarali tashkil etish imkonini beradi.

Yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida pedagogik omillar ham muhim rol o'ynaydi. Murabbiylar sportchilarning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda ularning irodaviy sifatlarini, jamoaviylik va sport madaniyatini ham shakllantirishlari zarur. Sportchilarning motivatsiyasi, intizomi va o'z ustida ishlashga bo'lgan intilishi ham sport natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.





O'zbekiston Respublikasida ham yosh futbolchilarni tayyorlash tizimini rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. So'nggi yillarda sport maktablari, bolalar-o'smirlar sport maktablari va futbol akademiyalarining faoliyati takomillashtirilmoqda. Bu esa yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish hamda xalqaro darajadagi sportchilarni tayyorlash uchun muhim omil bo'lib xizmat qilmoqda.

Shu sababli yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy tayyorgarlikni ilmiy asosda tashkil etish, mashg'ulot jarayonini zamonaviy metodikalar asosida rejalashtirish hamda turli ampluadagi futbolchilarning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR

1. L.P. Matveev, Theory of Sports Training, Moscow, 2001.
2. V.N. Platonov, Fundamentals of Sports Training, Kyiv, 2004.
3. Yu.V. Verkhonsky, Special Physical Training in Football, St. Petersburg, 2010.
4. O'zbekiston Respublikasi sport vazirligi, Yosh futbolchilarni tayyorlash bo'yicha qo'llanma, Tashkent, 2022.
5. Zamonaviy futbol texnologiyalari va GPS monitoring bo'yicha ilmiy tadqiqotlar.