

14 YOSHLI FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA  
ILMIY YONDASHUV

**Allambergenov Aydos**  
Alauatdinovich futbol treneri

**Annotatsiya**

Ushbu maqolada 14 yoshli futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda ilmiy yondashuvlarning ahamiyati tahlil qilinadi. Futbolchilarning o'sish davrida ularning organizm rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonlarini ilmiy asosda rejalashtirish, yuklama hajmini optimallashtirish va tiklanish davrlarini to'g'ri tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotda jismoniy tayyorgarlikning asosiy komponentlari — chidamlilik, tezlik, kuch va koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha ilmiy metodlar tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:**

futbol, jismoniy tayyorgarlik, yosh sportchilar, ilmiy yondashuv, mashg'ulot metodikasi, chidamlilik, koordinatsiya.

**Kirish**

Zamonaviy sportda yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida ilmiy asoslangan yondashuvlar muhim o'rin tutadi. 14 yoshli futbolchilar o'sish va rivojlanishning faol bosqichida bo'lgani sababli, ularning jismoniy tayyorgarligi, harakat faoliyati va psixofiziologik holati o'ziga xos xususiyatlarga ega. Shuning uchun bu davrda mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish, yuklamalarni yoshga mos tarzda taqsimlash, individual yondashuvni ta'minlash zarur.

**Metodlar**

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

1.	Ilmiy	adabiyotlarni	tahlil	qilish;
2.	Kuzatuv	va	eksperimental	metodlar;
3.	Jismoniy testlar (40 m yugurish, 1000 m yugurish, sakrash testi, kuch mashqlari);			
4.	Statistika	va	tahliliy	metodlar.

Tadqiqot 14 yoshli 20 nafar futbolchi o'rtasida o'tkazildi. Tadqiqot 8 haftalik mashg'ulot dasturiga asoslangan bo'lib, har hafta 4 marotaba mashg'ulot o'tkazildi.

**1. Tadqiqot obyekti**

Tadqiqot obyekti sifatida O'zbekiston futbol akademiyasida mashg'ulot olib borayotgan 14 yoshdagi 24 nafar futbolchi (12 nafari eksperimental, 12 nafari nazorat guruhi) tanlab olindi.

**2. Tadqiqot predmeti**

Tadqiqot predmeti – futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan maxsus mashg'ulotlar majmuasi va ularning fiziologik ko'rsatkichlarga ta'siri.

**3. Tadqiqot joyi va muddati**

Tadqiqot 2025-yilning mart – iyun oylarida Toshkent shahridagi sport maktablaridan birining sport zali va futbol maydonida olib borildi.

**4. Foydalanilgan ilmiy metodlar**

**Eksperimental metod** – 8 haftalik maxsus tayyorlov mashg'ulotlari dasturi eksperimental guruhga qo'llanildi.

**Kuzatish va o'lchash** – futbolchilarning mashg'ulotlar jarayonidagi jismoniy faolligi, harakat koordinatsiyasi, tezkorlik, chidamlilik va kuch ko'rsatkichlari baholandi.

**Testlar va normativlar:**

30 metr ga yugurish (tezlik)

12 daqiqalik yugurish testi (aerob chidamlilik)

Uzoqqa sakrash (portlovchi kuch)

Tirsakda tortilish (yuqori tana mushak kuchi)

Yo'nalishni tez o'zgartirish (agility test)

**Statistik tahlil** – test natijalari **Microsoft Excel** va **SPSS 26.0** dasturlari yordamida qayta ishlanib, guruhlar orasidagi tafovutlar aniqlash uchun **t-test** qo'llandi.

**5. Foydalanilgan materiallar va jihozlar**

*Sport anjomlari:* futbol to'plari, konuslar, belgilovchi belgilari, elastik rezinkalar.

*O'lchov vositalari:* sekundomer, o'lchov lentolari, yurak urishini o'lchovchi pulsometr.

*Trening dasturlari:* murabbiylar tomonidan tuzilgan haftalik yuklama asosida individual va guruh mashg'ulot rejasi.

*Salomatlik monitoringi:* futbolchilarning yurak urish chastotasi, qon bosimi va charchoq darajasi har hafta boshida va oxirida nazorat qilindi.

**6. Tadqiqot dizayni**

Tadqiqotda ikki guruh o'rtasidagi farqni aniqlash uchun **quyidagi dizayn** qo'llanildi:

**Nazorat guruhi** – odatdagi mashg'ulot dasturi asosida shug'ullandi.

**Eksperimental guruhi** – ilmiy asoslangan, yuklama bosqichlari tartiblangan maxsus dastur asosida shug'ullandi.

**Natijalar**

8 haftalik mashg'ulot dasturi natijasida futbolchilarning jismoniy ko'rsatkichlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Tezlik bo'yicha o'rtacha natija 40 m yugurishda 6,8 soniyadan 6,2 soniyaga yaxshilandi, chidamlilik testi natijalari esa 1000 m yugurishda 4,35 daqiqadan 4,05 daqiqagacha yaxshilandi. Kuch va koordinatsiya mashqlari bo'yicha ham sezilarli taraqqiyot qayd etildi. Mashg'ulotlarda yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi va tiklanish davrlarining to'g'ri rejalashtirilishi sportchilarning umumiy tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

**Muhokama**

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, ilmiy asoslangan mashg'ulot dasturlari 14 yoshli futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini samarali oshirish imkonini beradi. Har bir sportchining fiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulot yuklamasini belgilash sport jarohatlari xavfini kamaytiradi va mashg'ulot samaradorligini oshiradi. Ayniqsa, bu yosh davrida chidamlilik va tezlikni rivojlantirish bilan birga, tiklanish jarayonlariga e'tibor qaratish muhimdir.

**Xulosa**

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 14 yoshli futbolchilar uchun mashg'ulot jarayonida ilmiy asoslangan yondashuvlardan foydalanish ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshiradi. Shuningdek, yosh sportchilar bilan ishlashda individual yondashuv, yuklamani nazorat qilish va mashg'ulotdan keyingi tiklanishni to'g'ri tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Kelgusida bu yo'nalishda uzoq muddatli monitoring va biomekanik tahlillar asosida yanada chuqur tadqiqotlar olib borish lozim.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Bompa, T. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
2. Matveev, L.P. (2023). Teoriya i metodika sportivnoy trenirovki. Fizkultura i sport.
3. O‘zbekiston Futbol Assotsiatsiyasi metodik qo‘llanmalari. (2022).
4. Verkhoshansky, Y.V. (2021). Programming and Organization of Training. Sports Science Press.

