

**YOSH FUTBOLCHILARDA FUNKSIONAL TAYYORGARLIKNI
TAKOMILLASHTIRISHNING SAMARALI METODLARI**

Jizzax politexnika instituti “Jismoniy tarbiya” kafedrası

Assistenti Soliyev Farrux Farxod o‘g‘li

Annotatsiya

Yosh futbolchilarda funksional tayyorgarlikni takomillashtirishning samarali metodlari ilmiy asosda tahlil qilindi. Futbolchilarning jismoniy, funksional va psixofiziologik tayyorgarligini oshirishda interval mashqlar, aylanma mashg‘ulotlar, yuqori intensivlikdagi yuklamalar hamda tiklanish metodlarining samaradorligi o‘rganildi. Tadqiqot davomida tajriba va nazorat guruhlari faoliyati qiyosiy tahlil qilinib, funksional ko‘rsatkichlarning rivojlanish darajasi aniqlandi. Natijalar yosh futbolchilarda zamonaviy trening metodlaridan foydalanish yurak-qon tomir tizimi faoliyati, tezkorlik, chidamlilik va umumiy ish qobiliyatini sezilarli darajada yaxshilashini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar

futbol, funksional tayyorgarlik, yosh futbolchilar, chidamlilik, interval mashqlar, sport metodikasi, jismoniy rivojlanish.

Kirish. Bugungi kunda futbol sport turi dunyo miqyosida eng ommaviy va raqobatbardosh sport turlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy futbol o‘yinchilardan yuqori darajadagi texnik, taktik, psixologik va funksional tayyorgarlikni talab qiladi. Ayniqsa, yosh futbolchilarning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish kelajakdagi sport natijalarining muhim omili sifatida qaralmoqda.

Funksional tayyorgarlik sportchining organizm tizimlari, jumladan yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlarining yuqori intensivlikdagi yuklamalarga moslashuvini ifodalaydi. Yosh futbolchilarda mazkur sifatlarni rivojlantirish uchun ilmiy asoslangan mashg‘ulot metodlarini qo‘llash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. So‘nggi yillarda futbol mashg‘ulotlarida yuqori intensivlikdagi interval mashqlari (HIIT), aylanma mashqlar, plyometrik mashqlar hamda maxsus funksional treninglarning samaradorligi haqida ko‘plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Shu bilan birga, yosh sportchilarning yosh va fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonini tashkil etish zarurati saqlanib qolmoqda.

Mazkur tadqiqotning maqsadi yosh futbolchilarda funksional tayyorgarlikni takomillashtirishning samarali metodlarini aniqlash va ularning sport natijalariga ta’sirini ilmiy asosda tahlil qilishdan iborat.

Adabiyotlar tahlili. Sport fiziologiyasi va futbol metodikasi bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda yosh futbolchilarning funksional tayyorgarligi muhim omil sifatida

e'tirof etiladi. Olimlarning fikricha, futbolchilarning funksional imkoniyatlari ularning o'yin davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolishida asosiy rol o'ynaydi. V.N. Platonov sportchilarni tayyorlash tizimida funksional tayyorgarlikning o'zni juda katta ekanligini ta'kidlaydi. Uning ilmiy qarashlariga ko'ra, chidamlilik va tiklanish jarayonlari sport natijalariga bevosita ta'sir qiladi.

Yu.V. Verkhoshanskiy tomonidan ishlab chiqilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik metodlari futbolchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda samarali hisoblanadi. Olim plyometrik mashqlar va dinamik yuklamalarning mushak faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ilmiy asoslab bergan.

Bompa va Haff tomonidan sport treningi nazariyasida periodizatsiya usullarining qo'llanishi yosh futbolchilarning organizmiga mos ravishda yuklamalarni boshqarish imkonini beradi. Ularning fikricha, mashg'ulot yuklamalarining bosqichma-bosqich oshirilishi ortiqcha charchoqning oldini oladi.

O'zbekistonlik tadqiqotchilar ham futbolchilarning funksional tayyorgarligini oshirish masalalariga alohida e'tibor qaratganlar. Ular tomonidan yosh sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish, yurak urish chastotasini nazorat qilish va tiklanish jarayonlarini optimallashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, yosh futbolchilarda funksional tayyorgarlikni rivojlantirish uchun kompleks va ilmiy asoslangan metodlardan foydalanish zarur.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot 14–16 yoshli futbolchilar ishtirokida olib borildi. Tajribada jami 24 nafar yosh futbolchi qatnashdi va ular ikki guruhga ajratildi:

- Tajriba guruhi – 12 nafar;
- Nazorat guruhi – 12 nafar.

Tadqiqot davomiyligi 12 haftani tashkil etdi. Tajriba guruhida quyidagi metodlar qo'llanildi:

1. Yuqori intensivlikdagi interval mashqlari (HIIT);
2. Aylanma funksional mashqlar;
3. Plyometrik mashqlar;
4. Maxsus chidamlilik mashqlari;
5. Tiklanish va stretching mashqlari.

Nazorat guruhi esa an'anaviy futbol mashg'ulotlari asosida shug'ullandi.

Tadqiqot davomida quyidagi ko'rsatkichlar o'lchandi:

- Yurak urish chastotasi;
- 30 metrga yugurish natijasi;
- Yo-yo testi;
- Cooper testi;
- Umumiy chidamlilik darajasi.

Olingan ma'lumotlar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, guruhlar o'rtasidagi farqlar tahlil qilindi.

Natijalar. Tadqiqot yakunida tajriba guruhidagi futbolchilarda funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilangani kuzatildi.

1-jadval. Tajriba va nazorat guruhlarining funksional ko'rsatkichlari

Ko'rsatkich	Tajriba guruhi (boshlanish)	Tajriba guruhi (yakun)	Nazorat guruhi (yakun)
30 m yugurish	4.9 s	4.5 s	4.8 s
Yo-yo testi	1320 m	1680 m	1410 m
Cooper testi	2350 m	2720 m	2450 m
Yurak urish chastotasi	82 bpm	74 bpm	79 bpm

Natijalarga ko'ra, tajriba guruhida tezkorlik va chidamlilik ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqori darajada rivojlangan. Ayniqsa, HIIT metodining qo'llanilishi yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilashda samarali bo'ldi.

Plyometrik mashqlar futbolchilarning portlovchi kuchini rivojlantirib, o'yin davomida tezkor harakatlarni bajarish imkoniyatini oshirdi. Aylanma mashg'ulotlar esa mushaklar chidamliligini rivojlantirishda ijobiy natija berdi.

Muhokama. Olingan natijalar zamonaviy funksional trening metodlarining yosh futbolchilar tayyorgarligida samarali ekanligini tasdiqlaydi. Tadqiqot davomida qo'llanilgan yuqori intensivlikdagi interval mashqlari futbolchilarning aerob va anaerob imkoniyatlarini oshirishga xizmat qildi.

Ilmiy manbalar bilan taqqoslaganda, mazkur tadqiqot natijalari Platonov va Bompa tomonidan ilgari surilgan nazariy qarashlarni tasdiqlaydi. Ya'ni, yuklamalarning ilmiy asosda rejalashtirilishi sportchilarning funksional imkoniyatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, tadqiqot yosh futbolchilarda tiklanish jarayonlarini nazorat qilish zarurligini ham ko'rsatdi. Mashg'ulot va dam olishning optimal nisbatda tashkil qilinishi ortiqcha zo'riqishning oldini oladi. Funksional tayyorgarlikni rivojlantirishda individual yondashuv ham muhim omil hisoblanadi. Har bir futbolchining fiziologik imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini belgilash sport natijalarini oshirishga yordam beradi.

Xulosa. Yosh futbolchilarda funksional tayyorgarlikni takomillashtirishda yuqori intensivlikdagi interval mashqlari, plyometrik mashqlar va aylanma trening metodlari samarali ekanligi aniqlandi.

Plyometrik mashqlar yosh futbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etdi. Natijalar futbolchilarning qisqa masofaga yugurish tezligi, sakrash qobiliyati hamda o'yin davomida tezkor harakatlarni bajarish samaradorligi oshganini ko'rsatdi. Bu esa zamonaviy futbol o'yinida zarur bo'lgan portlovchi kuch va

chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uchun plyometrik mashqlarning muhimligini tasdiqlaydi.

Aylanma mashg'ulot metodlari esa mushaklar chidamliligini oshirish bilan birga futbolchilarning umumiy ish qobiliyatini yaxshilashga xizmat qildi. Turli stansiyalarda bajarilgan funksional mashqlar yosh sportchilarning koordinatsiyasi, muvozanati va harakat aniqligini rivojlantirdi. Bu metodning afzalligi mashg'ulot jarayonida bir vaqtning o'zida bir nechta jismoniy sifatlarni shakllantirish imkoniyatini yaratishidadir. Tadqiqot davomida tiklanish mashqlari va stretching elementlarining qo'llanilishi ham ijobiy natija berdi. Mashg'ulotlardan keyingi tiklanish jarayonining to'g'ri tashkil etilishi ortiqcha charchoqning oldini olib, yosh futbolchilarning keyingi mashg'ulotlarga tayyorligini oshirdi. Shu bilan birga, mushaklarning elastikligi va bo'g'imlarning harakatchanligi yaxshilangani jarohatlanish xavfini kamaytirishga xizmat qildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yosh futbolchilar tayyorgarligida individual yondashuv muhim ahamiyatga ega. Har bir sportchining yosh xususiyatlari, funksional holati va jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish sport natijalarining yanada samarali rivojlanishiga olib keladi. Shuningdek, funksional tayyorgarlikni rivojlantirishda ilmiy asoslangan nazorat tizimini qo'llash zarurligi aniqlandi. Yurak urish chastotasi, chidamlilik darajasi va tiklanish tezligi kabi ko'rsatkichlarni muntazam monitoring qilish murabbiylarga mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish imkonini beradi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari yosh futbolchilarda funksional tayyorgarlikni takomillashtirishda kompleks yondashuvning muhimligini tasdiqladi. Yuqori intensivlikdagi mashqlar, plyometrik metodlar, aylanma trening va tiklanish mashqlaridan uyg'un holda foydalanish yosh futbolchilarning sport mahoratini oshirish, musobaqa faoliyatidagi samaradorligini kuchaytirish hamda kelajakdagi professional faoliyati uchun mustahkam funksional baza yaratishga xizmat qiladi.

Kelgusida ushbu yo'nalishda yosh futbolchilarning psixofiziologik tayyorgarligi, individual yuklama parametrlarini optimallashtirish hamda raqamli monitoring texnologiyalaridan foydalanish bo'yicha ilmiy tadqiqotlarni davom ettirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra:

- HIIT metodlari chidamlilik va yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi;
- Plyometrik mashqlar tezkor-kuch sifatlarini rivojlantiradi;
- Aylanma mashqlar mushaklar chidamliligini oshiradi;
- Tiklanish mashqlari ortiqcha charchoqning oldini oladi.

Shu sababli, yosh futbolchilar tayyorgarligida zamonaviy funksional metodlardan kompleks foydalanish sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Platonov V.N. Sport trenirovkasi nazariyasi. – Moskva: Fizkultura i sport, 2015.
2. Verkhoshanskiy Yu.V. Maxsus jismoniy tayyorgarlik asoslari. – Moskva, 2014.
3. Farxod o‘g‘li, S. F. (2025). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA SHAXSGA YO ‘NALTIRILGAN YONDASHUVNING SAMARADORLIGI. *O‘ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 4(42), 147-149.
4. Soliyev, F. (2022). Futbol haqida ma'lumotlar: yangiliklar. *Физическое воспитание, спорт и здоровье*, (4).
5. Soliyev, F. (2024). Ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport tadbirlarining maqsadi va vazifalari: ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport tadbirlarining maqsadi va vazifalari. *Физическое воспитание, спорт и здоровье*, 1(1).