



YOSH FUTBOLCHILARNI TANLAB OLISH USLUBIYATI

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv
va texnologiyalar universiteti Magistrant*

J.M.ISKANDEROV

Toshkent shahri:

O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish:

Tel:939219292

Аннотация. Ushbu maqolada futbolchilarning sport natijalarini tahlil qilish, va tajriba o'tkazish yordamida sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasidagi va mashg'ulotlardagi kamchiliklari o'rganilib, bu kamchiliklarni bartaraf qilish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan va tajriba oxirida esa sportchilarning natijalari yaxshilanganligi aks ettirilgan.

Калит сўзлар: Futbol, Seleksiya, tanlab olish, saralab olish, taktika, o'yin, daraja.

Аннотация. В данной статье с помощью анализа спортивных результатов футболистов и проведения эксперимента изучены недостатки в уровне физической подготовленности спортсменов и на тренировках, даны практические рекомендации по устранению этих недостатков, а в конце эксперимента отражено улучшение результатов спортсменов.

Ключевые слова: Футбол, селекция, отбор, выбор, тактика, игра, уровень.

Annotation. In this article, using the analysis of sports results of football players and conducting experiments, the shortcomings in the level of physical fitness and training of athletes were studied, practical recommendations for eliminating these



shortcomings were given, and at the end of the experiment, the improvement of the athletes' results was reflected.

Keywords: Football, Selection, selection, selection, tactics, game, level.

Tadqiqotning Dolzarbligi. Hozirgi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasiga davlat miqyosida katta e'tibor qaratilmoqda. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev rahbarligida olib borilayotgan islohotlar natijasida sport tizimini rivojlantirish, aholining sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda yosh avlodni jismonan barkamol etib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylangan.

So'nggi yillarda qabul qilingan bir qator me'yoriy-huquqiy hujjatlar, xususan, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuni, Prezidentning sport sohasini rivojlantirishga oid qaror va farmonlari, shuningdek, "Yoshlar siyosati konsepsiyasi" hamda "O'zbekiston-2030" strategiyasi bu yo'nalishda olib borilayotgan ishlarning ilmiy asosda takomillashuviga xizmat qilmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Yosh futbolchilarni tanlab olish va saralash jarayonlarini takomillashtirish orqali ularning iqtidorini aniqlash, funktsional va texnik imkoniyatlarini baholash, shuningdek, saralash tizimining samaradorligini oshirish hamda zamonaviy talablar asosida taklif etilgan tizimni yaratish va amaliyotga joriy etish.

Tadqiqotning vazifasi. Tadqiqotimiz oldiga qo'yilgan maqsaddan kelib chiqib quyidagi vazifalarni hal etdik:

-Mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish, taxlil etish va umumlashtirish.



- Futbolchilarning individual qobiliyatlari va morfo-funksional xususiyatlari asosida dastlabki tanlov mezonlarini aniqlash..

- Amaliy tajriba orqali tanlab olish tizimining samaradorligini aniqlash va mavjud seleksiya usullarini solishtirish.

Tadqiqotning tashkil etilishi. Toshkent “Yosh gvardiyachilar” BO‘SM sport maktabida 2025 yil 2-sentyabrdan 2025 yil 30 noyabrgacha bo‘lgan davrda o‘tkazildi.

Tadqiqotning natijalari va uning muhokamasi. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi — bu ularning musobaqa faoliyatida yuqori natijaga erishishiga zamin yaratadigan asosiy omillardan biridir. Jismoniy tayyorgarlik jarayoni futbolchining yosh xususiyatlari, tayyorgarlik bosqichi va mashg‘ulot yuklamalariga qarab bosqichma-bosqich rivojlanadi. Futbolchi tayyorgarligining o‘shish dinamikasini tahlil qilish orqali uning har bir bosqichdagi rivojlanish sur‘ati va sport natijalariga ta‘sirini aniqlash mumkin. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida futbolchilar umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga e‘tibor qaratadilar. Bu davrda tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, muvofiqlashtirish va chidamlilik kabi asosiy jismoniy ko‘rsatkichlar shakllantiriladi. Ushbu bosqichda mashg‘ulotlar umumiy jismoniy rivojlanishga qaratilgan bo‘lib, texnik harakatlar soddaligi va to‘g‘ri bajarilishiga e‘tibor beriladi. Keyingi — ixtisoslashuv bosqichida futbolchilar futbol o‘yini uchun zarur bo‘lgan maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiradilar. Tezlik va kuch chidamliligi, sakrash qobiliyati, yugurish tezligi va harakat koordinatsiyasi kabi ko‘rsatkichlar keskin o‘sadi. Bu davrda yuklamalar hajmi va intensivligi bosqichma-bosqich orttirilib boriladi. Sport mahoratini takomillashtirish bosqichida futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi o‘yin jarayonining real sharoitlariga moslashtiriladi. Futbolchi endi o‘z kuchini o‘yin davomida to‘g‘ri taqsimlay olish, tezkorlikni uzoq vaqt davomida saqlash, kuch va chidamlilikni muvofiqlashtirish kabi ko‘nikmalarga ega bo‘ladi. Shu bosqichda mashg‘ulot jarayonida



yuklamalarning individual nazorati, tiklanish davrlarini to'g'ri tashkil etish va funksional holatni tahlil qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Oliy sport mahorati bosqichida esa futbolchi jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishadi va uni barqaror saqlab turish asosiy vazifaga aylanadi. Mashg'ulotlar individual dasturlar asosida olib borilib, sportchining funksional imkoniyatlari, psixologik holati va musobaqa taqvimini inobatga olinadi. Bu bosqichda jismoniy tayyorgarlikning o'sish dinamikasi barqarorlashadi, natijalar esa sportchi tajribasi va taktik yetukligiga ko'proq bog'liq bo'ladi. Umuman olganda, futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlarini o'sish dinamikasi uzluksiz, tizimli va ilmiy asoslangan mashg'ulot jarayonlari orqali ta'minlanadi. Har bir bosqich o'ziga xos yuklama, metodika va maqsadga ega bo'lib, ularning uzviyligi futbolchining sport mahoratini shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega hisoblanadi.

Tajriba va nazorat guruhlaridagi 8-9 yoshli o'g'il bolalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

(tajribadan oldin va keyin) (n=40)

№	Testlar	Tajriba guruhi		t	P	Nazorat guruhi		t	P
		Tajriba dan oldin $\bar{x} \pm \sigma$	Tajribadan keyin $\bar{x} \pm \sigma$			Tajribadan oldin $\bar{x} \pm \sigma$	Tajribadan keyin $\bar{x} \pm \sigma$		
1	30 m ga yugurish /s/	6,5±0,68	6,2±0,67	2,35	<0,05	6,5±0,58	6,4±0,57	0,70	>0,05
2	60 m ga yugurish /s/	11,8±1,19	11,4±1,22	2,83	<0,05	11,7±1,12	11,1±1,24	2,37	<0,05
3	Moksimon yugurish 3 x 10	9,4±0,30	8,9±0,45	2,50	<0,05	9,3±0,60	9,1±0,44	1,24	>0,05



4	Turgan joydan uzunlikka sakrash /sm/	$135 \pm 10,2_0$	$145 \pm 10,36$	2,90	$<0,05$	$136 \pm 10,92$	$138 \pm 11,0_1$	1,76	$>0,05$
5	Uch hatlab sakrash	$360 \pm 16,7_4$	$380 \pm 18,25$	2,80	$<0,05$	$362 \pm 15,56$	$373 \pm 15,7_4$	2,47	$<0,05$
6	Turgan joydan qo'llarni siltab yuqoriga sakrash	$12 \pm 1,0_5$	$16 \pm 1,09$	2,87	$<0,0_5$	$11 \pm 0,99$	$13 \pm 0,9_9$	1,66	$>0,05$

Tajriba guruhi o'g'il bolalarining pedagogik tajriba yakunida olingan, yuqorida bayon qilingan va jadvalda taqdim qilingan jismoniy tayyorgarlik natijalari ularning darajasi juda ham sezilarli hamda ishonchli tarzda yaxshilanganligiga yaqqol guvohlik beradi.

Pedagogik tajribani o'tkazish vaqti mashg'ulotlarda tajriba guruhining o'g'il bolalari bilan sensitiv davrlarni hisobga olgan holda aylanma va guruhli mashg'ulot uslubiyati yordamida mashg'ulotlar tashkil qilindi. Natijada tajriba guruhining o'g'il bolalari olingan nazorat testlari natijalari bo'yicha biz tomonimizdan ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturlarida shug'ullangan nazorat guruhidagi o'z tengdoshlaridan yuqoriroq natijaga erishdilar.

Tadqiqot davomida olingan barcha nazorat testlarida tajriba guruhidagi sinaluvchilarning ko'rsatkichlari nazorat guruhi sinaluvchilarnikiga nisbatan ustuvorlikka ega bo'ldi [$P < 0,05$].



XULOSALAR

Yosh futbolchilarni saralash samaradorligini oshirish maqsadida pedagogik kuzatuv jarayonida tezkorligi, texnik ko'nikmalari va ishchanlik qobiliyati yuqori bo'lgan sportchilarni ajratib olish, so'ngra ularning yurak-qon tomir tizimi holati, maksimal laktat tezligi va aerob imkoniyatlarini baholash lozim. Tanlab olingan yosh futbolchilarning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish uchun ularning tezlik va kuch salohiyatlarini muntazam oshirib borish zarur. Bu esa nafaqat maydonda texnik harakatlarni bajarish tezligini oshirishga, balki aerob imkoniyatlarni rivojlantirish uchun morfologik bazani kuchaytirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrda PF-6099-sonli Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2023-yil 7-aprelda "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-115-sonli qarori.
3. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiya. T-O'zDJTI. 2011-yil. 38 b.
4. Axmadjonov U.M., Talipdjanov A.I., Iseyev Sh.T. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. –T.: Ilmiy texnika axyurot – press.2019.-164 b.
5. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiya. T-O'zDJTI. 2011-yil. 38 b.
6. Axmadjonov U.M., Talipdjanov A.I., Iseyev Sh.T. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. –T.: Ilmiy texnika axyurot – press.2019.-164 b.



7. Artikov A.A., Alimjanov S.I., Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. Us. qo'llanma. Toshkent. 2014.

8. Bangsbo J., Peitersen B. Football conditioning a modern scientific approach periodization | seasonal training | small sided games. 2016 by Soccer Tutor. com. 159 p.

9. Berger J. Die Structur des Trainingsprozesses / J. Berger // Trainingswissenschaft. - Berlin: Sportverlag, 2004. - R. 422 - 426.

10. Betancourt, Luis Gerardo Melo. The use of complex means and methods of speed and strength training of young football players: abstract. dis. ... Candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.04 / Betancourt Luis Gerardo Melo. - M., 996. - 24 p.