

**FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA
REABILITATSIYASI**

Jurayev Abdinaim Xudaynazarovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM v.b.dotsenti

Annotatsiya. Mazkur maqolada futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi va reabilitatsiya jarayoni chuqur tahlil qilingan. Unda futbolchilarning umumiy va maxsus tayyorgarlik turlari, jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari, zamonaviy sport texnologiyalarining qo'llanilishi, shuningdek, jarohatlardan keyingi tiklanish bosqichlari yoritilgan. Maqolada fizioterapiya, ovqatlanish, psixologik yordam va sog'lom dam olishning sportchi faoliyatidagi o'rni ham keng tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: futbolchi, jismoniy tayyorgarlik, reabilitatsiya, mashg'ulot, tiklanish, sport tibbiyoti.

Аннотация. В данной статье подробно рассматриваются физическая подготовка и процесс реабилитации футболистов. Раскрыты виды общей и специальной подготовки, методы развития физических качеств, использование современных спортивных технологий и этапы восстановления после травм. Особое внимание уделено физиотерапии, правильному питанию, психологической поддержке и значению полноценного отдыха в деятельности спортсменов.

Ключевые слова: футболист, физическая подготовка, реабилитация, тренировка, восстановление, спортивная медицина.

Annotation. This article provides an in-depth analysis of football players' physical training and rehabilitation process. It explores general and specific types of preparation, methods for developing physical qualities, application of modern sports technologies, and post-injury recovery stages. The paper also emphasizes the importance of physiotherapy, nutrition, psychological support, and adequate rest in the athlete's performance and overall well-being.



Keywords: *football player, physical training, rehabilitation, exercise, recovery, sports medicine.*

Kirish.

Futbol – bu yuqori intensivlikdagi jamoaviy sport turi bo‘lib, unda futbolchidan nafaqat texnik va taktik bilim, balki yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik ham talab etiladi. Futbol o‘yinida yugurish, tezlanish, sakrash, to‘pni boshqarish va raqib bilan kurashish kabi murakkab harakatlar uyg‘unlashgan. Shu bois, futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning maydondagi samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligining mohiyati. Jismoniy tayyorgarlik – bu sportchining organizmini musobaqa faoliyatiga tayyor holatga keltiruvchi jarayon bo‘lib, kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va muvofiqlashtirish kabi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishni o‘z ichiga oladi.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ikki turga bo‘linadi:

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) – barcha sportchilar uchun umumiy bo‘lgan asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantiradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) – aynan futbol o‘yiniga xos harakatlar, masalan, to‘p bilan tez yugurish, sakrash, zarba berish kabi ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan.

Murabbiylar jismoniy tayyorgarlikni yil davomida rejalashtirib boradilar: tayyorgarlik davri, musobaqa davri va tiklanish davrida turli mashg‘ulotlar amalga oshiriladi[2].

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari.

1. Tezkorlikni rivojlantirish: Futbol o‘yinida tezkorlik muhim rol o‘ynaydi, chunki futbolchi tezda qaror qabul qilib, harakatni bajarishi kerak. Tezlikni oshirish uchun qisqa masofalarga (10–30 metr) yugurish, to‘xtash va tezlanish mashqlari qo‘llaniladi.

2. Chidamlilikni oshirish: Futbolchilar o‘yin davomida o‘rtacha 9–12 km masofani bosib o‘tadilar. Shu sababli yurak-qon tomir tizimi mustahkam bo‘lishi



kerak. Yugurish mashqlari, intervalli mashg'ulotlar va o'yin simulyatsiyasi chidamlilikni oshiradi.

3. Kuch tayyorgarligi: Kuch mashqlari futbolchilarning oyoq, bel va tana mushaklarini mustahkamlaydi. Og'irlik bilan mashqlar, plyometrik sakrashlar va tibbiy to'plar bilan mashqlar samarali usullardir.

4. Egiluvchanlik va muvofiqlashtirish: Yaxshi egiluvchanlik futbolchining jarohat olish ehtimolini kamaytiradi. Har kuni cho'zilish mashqlari bajarish, yoga elementlari yoki maxsus gimnastika bu yo'nalishda foydali hisoblanadi[4].

Zamonaviy tayyorgarlik texnologiyalari. Bugungi kunda futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini ilmiy asosda nazorat qilish uchun turli texnologiyalar qo'llaniladi[1]. Masalan:

GPS monitoring tizimlari – futbolchi maydonda qancha masofa bosib o'tganini va harakat tezligini o'lchaydi.

Pulsoximetr va yurak urish monitorlari – mashg'ulot intensivligini baholash uchun qo'llaniladi.

Videoanalitika tizimlari (Catapult, Wyscout) – harakat tahlili orqali o'yinchi faoliyatini optimallashtiradi.

Bu texnologiyalar yordamida murabbiylar individual yuklamani to'g'ri taqsimlab, charchoq va jarohat xavfini kamaytiradilar.

Futbolchilarda reabilitatsiya jarayoni. Reabilitatsiya – futbolchining jarohatdan keyingi sog'lig'ini tiklash jarayonidir. Bu jarayon nafaqat tibbiy, balki psixologik va fiziologik jihatdan ham kompleks yondashuvni talab etadi.

Reabilitatsiya bosqichlari quyidagicha:

Dastlabki bosqich: shikastlangan a'zoda og'riqni kamaytirish, yallig'lanishni bartaraf etish (sovuq kompress, lazer yoki ultratovush terapiyasi).

Funksional bosqich: mushaklarning harakat doirasini tiklash, yengil mashqlar, fizioterapiya mashg'ulotlari.

Sportga qaytish bosqichi: asta-sekin yuklamani oshirish, maydon mashg'ulotlariga o'tish va to'liq o'yin holatiga kirish[3].



Fizioterapiya va tiklanish usullari. Reabilitatsiyada quyidagi zamonaviy usullar keng qo'llaniladi:

1. Krio terapiya (sovuq bilan davolash) – mushaklardagi og'riq va yallig'lanishni kamaytiradi.
2. Massaj va manual terapiya – mushaklarning qon aylanishini yaxshilaydi.
3. Hidroterapiya – suv mashqlari orqali tananing yuklamasiz tiklanishini ta'minlaydi.
4. Elektrostimulyatsiya – mushak faoliyatini tiklash uchun elektr impulslar bilan ta'sir etadi[5].

Ovqatlanish va dam olishning ahamiyati. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi faqat mashg'ulot bilan emas, balki to'g'ri ovqatlanish va yetarli dam olish bilan ham bog'liq. Proteinlar mushaklarni tiklaydi, uglevodlar energiya manbai bo'lib xizmat qiladi, yog'lar esa uzoq davom etuvchi o'yinlarda quvvat beradi. Shuningdek, suv balansini saqlash charchoqqa qarshi muhim omil hisoblanadi. Uyqu – eng samarali tabiiy tiklanish vositasi. Har kuni kamida 8 soatlik sifatli uyqu sportchining ishlash qobiliyatini 10–15% oshiradi.

Psixologik reabilitatsiya. Jarohatdan so'ng futbolchilar ko'pincha o'ziga ishonchni yo'qotadi. Shu sababli psixologik yordam reabilitatsiya jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Psixologik tayyorgarlik motivatsiya, o'ziga ishonch va stressga qarshi bardoshlilikni tiklashga qaratilgan bo'ladi. Murabbiy va jamoa a'zolarining qo'llab-quvvatlashi bu bosqichda juda muhim.

Xulosa.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi – ularning professional faoliyatidagi eng muhim omillardan biridir. Har bir mashg'ulot rejalashtirilgan, individual yondashuv asosida olib borilishi kerak. Jarohatlar esa futbolchilik faoliyatining ajralmas qismi bo'lsa-da, to'g'ri reabilitatsiya, zamonaviy sport tibbiyoti va psixologik yordam orqali sportchi qisqa muddatda yuqori natijaga qaytishi mumkin.



Shu bois, futbolchilar jismoniy tayyorgarlik, sog‘lom turmush tarzi, to‘g‘ri ovqatlanish va doimiy tibbiy nazoratni o‘z faoliyatining ajralmas qismi sifatida qabul qilishlari lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov, A. (2021). Sportchilar jismoniy tayyorgarligini boshqarish nazariyalari. Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti.
2. Qodirov, B. (2020). Futbolchilarning mashg‘ulot jarayoni va reabilitatsiya tizimi. Samarqand: Fan va sport.
3. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. (2023). Futbolchilar tayyorgarligi va reabilitatsiya metodikasi bo‘yicha qo‘llanma. Toshkent.
4. Abdurasulov J., & Pardabayeva , M. (2024). MUSOBAQADAN OLDIN SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 4(6 Part 2), 73–76. извлечено от <https://inacademy.uz/index.php/ejsspc/article/view/34717>
5. Axrorova , M. . (2025). THE ROLE OF SCAFFOLDING IN TEACHING WRITING TO EFL LEARNERS. Журнал академических исследований нового Узбекистана, 2(4), 164–169. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yoitj/article/view/49751>
6. Sunatov, J. R., Zikrillayeva, F., Husenova, M., & Sanayeva, M. (2025). INGLIZ TILINI O‘QITISHDAGI MUAMMOLAR. University Research Base, 560-568.
7. Сунатов, Д., Тошмуродова, С., Анварова, Э., & Зикриллаева, Ф. (2025). Madaniyatlararo muloqotning ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 141-143.
8. Сунатов, Ж., Холмуратова, Р., Зикриллаева, Ф., & АлишEROVA, Г. (2025). Kompyuter lingvistikasida kompyuter leksikografiyasining ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 269-271.