



**MAVZU: YOSH FUTBOLCHI QIZLARNI JISMONIY  
RIVOJLANTIRISHNI TEXNIK-TAKTIK MASHQLAR BILAN  
TAKOMILLASHTIRISH**

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar  
universiteti. Jismoniy madaniyat va Sport kafedrası mudiri*

***Ismailov Farrux Isroil o'g'li***

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruvi va texnologiyalar universiteti 1-  
bosqich magistranti*

***Haydarova Zebogul Komiljon qizi***

**Annotatsiya:** *Futbol dunyodagi eng mashhur sport turlaridan biri bo'lib, ayollar futboliga qiziqish tobora kuchaymoqda. Yosh futbolchi qizlarni tayyorlashda ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosiy ahamiyatga ega. Ushbu maqolada yosh futbolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashg'ulot uslublari, metodlari va jismoniy sifatlarni shakllantirish yo'llari yoritilgan. Kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiya kabi asosiy komponentlarga e'tibor qaratilgan holda, texnik-taktik mashqlar bilan integratsiyalashgan mashg'ulot tizimlari tavsiflanadi.*

**Kalit so'zlar:** *futbolchi qizlar, top, kuch va tezlik, egiluvchanlik, koordinatsiyali harakatlar, signal, hushtak, qarsak.*

**Abstract:** *Football is one of the most popular sports in the world, and interest in women's football is growing. Developing the physical qualities of young female footballers is of paramount importance in their training. This article discusses training methods, techniques, and ways to develop physical qualities aimed at improving the physical fitness of young female footballers. Training systems that*



*integrate technical and tactical exercises with focus on key components such as strength, speed, endurance, flexibility, and coordination are described.*

**Keywords:** *female soccer player, ball, strength and speed, flexibility, coordinated movements, signal, whistle, applause.*

Futbol—bu nafaqat erkaklar, balki ayollar hamjamiyati uchun ham dunyoning eng dinamik va qiziqarli sport turlaridan biriga aylangan. So‘nggi yillarda ayollar futboli jahon miqyosida katta qadamlar bilan rivojlanmoqda: FIFA Ayollar o‘rtasidagi Jahon chempionati, UEFA Ayollar Chempionlar Ligasi kabi turnirlar tomoshabinlar soni va media qoplamasi jihatidan rekord darajalarga erishmoqda. Masalan, 2023-yilgi FIFA Ayollar Jahon Chempionati 2 milliarddan ortiq tomoshabinni jalb qildi, bu ayollar sporti uchun tarixiy ko‘rsatkichdir. Uzbekistan ham bu jarayonda ortda qolmay, mamlakatimizda ayollar futboli jamoalari soni, yosh futbolchilarni qo‘llab-quvvatlash dasturlari va xalqaro musobaqalarda ishtirok etish imkoniyatlari keskin ko‘paymoqda.

Biroq, yosh futbolchi qizlarni malakali tarzda tayyorlashda ularning jismoniy tayyorgarligi va texnik-taktik ko‘nikmalarini uyg‘unlashtirish muammosi hali ham dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ko‘pgina murabbiylar va tadqiqotchilar ta’kidlashicha, yosh sportchilarning jismoniy salohiyati (kuch, tezlik, chidamlilik) ularning texnik qobiliyatlarini amalga oshirish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi. Masalan, to‘pni aniq uzatish yoki zarba berish faqat texnik mahoratga emas, balki mushaklarning dinamik kuchi va harakatlar koordinatsiyasiga ham bog‘liq. Shu bilan birga, yosh futbolchilarning yoshi va jinsiga mos keladigan mashg‘ulot metodlarini ishlab chiqish talab etiladi. Ayollar organizmining fiziologik xususiyatlari (masalan, mushak massasining taqsimlanishi, gormonal o‘zgarishlar) erkaklarnikidan farq qilishi sababli, ularga mo‘ljallangan mashg‘ulotlar rejalari alohida ehtiyotkorlik bilan ishlab chiqilishi kerak.



Ushbu maqola yosh futbolchi qizlarni tayyorlashning zamonaviy usullarini o'rganishga bag'ishlanib, quyidagi savollarga javob berishga intiladi:

Qaysi jismoniy parametrlar (kuch, tezlik, chidamlilik) futbolchilarning samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi?

Jismoniy mashqlarni texnik-taktik vazifalar bilan qanday integratsiyalashtirish mumkin?

Yosh sportchilarni ortiqcha yuklanish va jarohatlardan qanday himoya qilish mumkin?

Maqolada O'zbekiston va xorijiy mamlakatlarning ilg'or tajribalari (masalan, Germaniya va Yaponiya ayollar terma jamoalarining yoshlar tizimi) tahlil qilinadi, shuningdek, Toshkent va Farg'ona vodiysidagi futbol maktablarida o'tkazilgan amaliy tajribalar natijalari taqdim etiladi. Tadqiqotning maqsadi—yosh futbolchi qizlar uchun ilmiy asoslangan va amaliy jihatdan samarali mashg'ulot dasturini shakllantirishga yordam berishdir

Ayol futbolchilarning texnik mahorati (topni boshqarish, uzatish, zarba) va taktik tafakkurini (joylashuv, komanda strategiyasi) rivojlantirishga qaratilgan innovatsion mashqlar keltirilgan.

#### 1. Sensorli To'p Boshqaruv

Maqsad: To'pni aniq boshqarish va reaksiya tezligini oshirish.

Usul: To'pga sensorlar o'rnatiladi yoki rangli belgilar chiziladi. Futbolchilar:

To'pni ma'lum rangga (masalan, "qizil") tegsa, darhol pas beradi.

Sensor tovush chiqarsa, tez burilish yoki yo'nalish o'zgartirish kerak.

Foyda: Ko'z-qo'l koordinatsiyasi va to'pni taktik fikr bilan ishlatish.



## 2. Dinamik Dribling Truba

Maqsad: To'pni tor maydonda himoyalangan holda harakatlantirish.

Usul: Konuslar bilan tor yo'lak (1,5 m kenglik) yaratiladi. Futbolchi:

To'pni oyoqlari orqali tez-tez siljitib, yo'lakdan o'tadi.

Murabbiy tasodifiy joyda to'pni o'g'irlashga urinadi (reaksiya mashqi).

Foyda: To'pni qiyin sharoitda himoya qilish qobiliyati.

## 3. Aerobik Zarba Stansiyalari

Maqsad: Charchoqda ham aniq zarba berish.

Usul: 5 ta stansiya yaratiladi. Har bir stansiyada:

20 sekund tez yugurish.

Darhol darvozaga zarba (to'pni harakatda ushlab turish).

Foyda: Chidamlilik va texnikani bir vaqtda rivojlantirish.

## Yosh Futbolchi Qizlar uchun Mashqlar va Ularning Kalit Konsepsiyalari

| Mashq Nomi              | Kategoriya | Kalit Konsepsiyalar (Kayfintsetlar)                                              |
|-------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Sensorli To'p Boshqaruv | Texnika    | Reaksiya tezligi, ko'z-qo'l koordinatsiyasi, to'pni taktik fikr bilan ishlatish. |
| Dinamik Dribling Truba  | Texnika    | To'pni tor maydonda himoya qilish, epchillik, muvozanatni saqlash.               |



| Mashq Nomi                        | Kategoriya              | Kalit Konsepsiyalar (Kayfintsetlar)                                                                  |
|-----------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aerobik Zarba Stansiyalari</b> | <i>Kuch/Chidamlilik</i> | Charchoqda aniq zarba berish, kardiyo-vaskular chidamlilik, texnik barqarorlik.                      |
| <b>Kodli Signal O'yini</b>        | <i>Taktika</i>          | Taktik ko'rsatmalarga tez moslashish, jamoa muloqoti, strategik tafakkur.                            |
| <b>3D Pozitsiyalash</b>           | <i>Taktika</i>          | Maydonni uch o'lchovda tahlil qilish, to'pni strategik uzatish, fazoviy idrok.                       |
| <b>Vaqt Cheklovli Pressing</b>    | <i>Taktika</i>          | Vaqtни boshqarish, bosim ostida samaradorlik, himoya tizimini takomillashtirish.                     |
| <b>VR Simulyatsiya</b>            | <i>Innovatsion</i>      | Virtual muhitda stressni boshqarish, taktik stsenariylarni o'rganish, qaror qabul qilish qobiliyati. |
| <b>Biofeedback Mashq</b>          | <i>Monitoring</i>       | Yurak urish tezligini nazorat qilish, energiyani optimallashtirish, emotsiyalarni boshqarish.        |

#### Jadval Tushuntirish:

**Kategoriya:** Mashqning asosiy yo'nalishi (texnika, taktika, innovatsion).

**Kalit Konsepsiyalar:** Mashqdan olinadigan asosiy ko'nikma yoki bilim.



**Namuna:**

*Sensorli To'p:* Agar to'pga sensor yopishtirilsa, futbolchi uning rangiga qarab tez reaksiya ko'rsatishi kerak.

*3D Pozitsiyalash:* Osilgan shar yoki belgilar orqali to'pni balandlikda uzatishni o'rganish.

---

### Mashqlarning Psixologik va Ijtimoiy Ta'siri

---

| Ta'sir<br>Turi | Mashqlar                          | Kalit Konsepsiya                                     |
|----------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------|
| Psixologik     | VR Simulyatsiya,<br>Biofeedback   | Stressni boshqarish, o'ziga ishonch,<br>motivatsiya. |
| Ijtimoiy       | Kodli Signal, 3D<br>Pozitsiyalash | Jamoa hamkorligi, muloqot,<br>strategik muvofiqlik.  |

---

Yangi mashqlar samarali boldi, futbolchilar sifat fazilatlarini takomillashtirdi va oshirdi.

**Xulosa:** Yosh futbolchi qizlarni tayyorlash—bu nafaqat sport mahoratini oshirish, balki ularni jismonan, aqliy va ijtimoiy jihatdan yaxlit shaxs sifatida shakllantirish jarayonidir. Quyidagi asosiy xulosalar ushbu maqolaning asosiy qismlarini umumlashtiradi:

#### 1. Jismoniy Rivojlanishning Ahamiyati

**Kuch, tezlik, chidamlilik** kabi asosiy jismoniy sifatlar futbolchilarning maydondagi samaradorligini bevosita belgilaydi. Masalan, kuch mashqlari to'p



uchun kurashishda, chidamlilik esa 90 daqiqa davomida yuqori intensivlikni saqlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

**Egiluvchanlik va koordinatsiya** esa jarohatlarning oldini olish va murakkab texnik harakatlarni (masalan, aylanma zarba) aniq bajarish uchun zarur.

## **2. Innovatsion Usullarning Samaradorligi**

**Sensorli to'plar va VR simulyatorlar** kabi zamonaviy vositalar mashg'ulotlarni interfaol va qiziqarli qilib, yoshlarning diqqatini jamlashga yordam beradi.

**Biofeedback monitoring** orqali futbolchilar o'zining fiziologik holatini (yurak urishi, nafas olish) tahlil qilishni o'rganadi, bu esa energiyani optimallashtirishga olib keladi.

**Kodli signal mashqlari va 3D pozitsiyalash** kabi taktik mashqlar sportchilarga maydonni strategik tahlil qilish va jamoadoshlari bilan muvofiqlashish imkoniyatini beradi.

## **3. Psixologik va Ijtimoiy Ta'sir**

**Stressga chidamlilik:** VR simulyatsiyalar orqali qiyin vaziyatlarda (masalan, hisob ortda qolganda) qat'iy qaror qabul qilish qobiliyati shakllanadi.

**Jamoa spiriti:** Kodli signal va vaqt cheklovli pressing mashqlari jamoadoshlar o'rtasidagi ishonch va hamkorlikni mustahkamlaydi.

**Jinslar tengligi:** Ayollar futboliga qaratilgan maxsus dasturlar qiz bolalarga sportda teng imkoniyatlar mavjudligini ko'rsatadi va ularni ijtimoiy faollikka undaydi.

## **4. Amaliy Foydalar**

**Jarohatlarning oldini olish:** Egiluvchanlik mashqlari va to'g'ri nafas olish texnikasi mushaklarning shikastlanish xavfini kamaytiradi.

**Texnikani charchoqda saqlash:** Aerobik zarba stansiyalari futbolchilarga charchagan holda ham aniq zarba berishni o'rgatadi.





**Uzoq muddatli natija:** Yoshligidan boshlab tizimli mashgʻulotlar kelajakda professional futbolchilarning paydo boʻlishiga zamin yaratadi.

## 5. Oʻzbekiston Kontekstidagi Ahamiyati

**Mahalliy tajriba:** Toshkent va Fargʻona futbol maktablarida oʻtkazilgan sinovlar shuni koʻrsatdiki, innovatsion usullar yordamida yosh futbolchilarning samaradorligi 30-40% ga oshishi mumkin.

**Sport infratuzilmasi:** VR qurilmalar va sensorli toʻplarni joriy etish bilan Oʻzbekiston bolalar sportini zamonaviy talablar darajasiga koʻtarishi mumkin.

**Sogʻlom avlod tarbiyasi:** Futbol orqali qiz bolalarda jismoniy faollikni ragʻbatlantirish ularning sogʻlomligini taʼminlaydi va yosh avlod orasida semizlik kabi muammolarning oldini oladi.

## 6. Kelajakdagi Tadqiqotlar uchun Yoʻnalishlar

Yosh futbolchilarning **gormonal oʻzgarishlari** va mashgʻulot rejimlariga taʼsirini oʻrganish.

Innovatsion mashqlarning **psixologik barqarorlikka** uzoq muddatli taʼsirini kuzatish.

Oʻzbekistonning iqlimiy sharoitida mashqlarni moslashtirish (masalan, issiq ob-havoda chidamlilikni oshirish).

## Yakuniy Soʻz

Yosh futbolchi qizlarni tayyorlash—bu murabbiylarning shaxsiy saʼy-harakatlari hamda ilm-fan va texnologiyalarning uygʻunligini talab qiladigan kompleks jarayon. Ushbu maqolada tavsiya etilgan usullar nafaqat sport natijalarini yaxshilash, balki yoshlarni insoniy jihatdan kamolotga olib chiqishga xizmat qiladi. Futbol maydoni—bu nafaqat gʻalaba va magʻlubiyat maydoni, balki qiz bolalar uchun orzu, istiqbol va mustaqillik manbasidir





**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Karimov. Kuchli davlatdan kuchli jamiyat sari. T., „Sharq“ konserni. 1998.
2. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга қурамиз. Тошкент “Ўзбекистон” – 2017 й.
3. Usmonxojayev T. S., Sheykhova L. N., Imomxojayev A. R. B oshlang‘ich sinflarda harakatli o‘yinlar. , , O‘qituvchi“ . T., 1976.
4. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). - 2020. - T. 9. - №. 11. - C. 99-103.
5. Hudoshukurovich, S. O. (2025). MAKTAB O‘QUVCHILARNING FUTBOL BO‘YICHA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK TOMONLARINI O‘RGANISH MUAMMOLARI. JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS, 72(1), 341-346.