

## ФУТБОЛДА ЁШГА МОС ЖИСМОНИЙ ЮКЛАМАЛАРНИ ТАНЛАШНИНГ АҲАМИЯТИ

*Джаппаров Флюр Фатхуллаевич*

*Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги Малака ошириш институти*

*Жисмоний тайёргарлик цикли ўқитувчиси*

[shokiralbekov@gmail.com](mailto:shokiralbekov@gmail.com)

**Аннотация:** Мазкур мақолада футболда ёш футболчиларни тайёрлаш жараёнида жисмоний юкламаларни ёш хусусиятларига мос равишда танлашнинг илмий ва амалий асослари таҳлил қилинган. Жисмоний ривожланишнинг босқичлари, ўсиш давридаги физиологик ўзгаришлар, юклама турлари ва уларнинг таъсири ўрганилган. Шунингдек, нотўғри юкламаларнинг салбий оқибатлари, уларни олдини олиш ва индивидуал ёндашувнинг зарурлиги ҳақида фикр юритилган. Мақола футбол мураббийлари, спорт педагоглари ҳамда ёш футболчилар билан ишловчи мутахассислар учун амалий қўлланма сифатида хизмат қилиши мумкин.

**Калит сўзлар:** футбол, ёш футболчи, жисмоний тайёргарлик, юклама, физиология, ўсмирлар спорти, спорт жараёнлари.

## ЗНАЧЕНИЕ ВЫБОРА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, СООТВЕТСТВУЮЩИХ ВОЗРАСТУ В ФУТБОЛЕ

*Джаппаров Флюр Фатхуллаевич*

*Преподаватель цикла физической подготовки*

*Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан*

[shokiralbekov@gmail.com](mailto:shokiralbekov@gmail.com)

**Аннотация:** В данной статье анализируются научные и практические основы подбора физических нагрузок в соответствии с возрастными особенностями в процессе подготовки юных футболистов в футболе. Изучены этапы физического развития, физиологические изменения в период роста, виды нагрузок и их влияние. Также обсуждаются негативные последствия неправильных нагрузок, их предотвращение и необходимость индивидуального подхода. Статья может служить практическим руководством для футбольных тренеров, спортивных педагогов и специалистов, работающих с юными футболистами.

**Ключевые слова:** футбол, юный футболист, физическая подготовка, нагрузка, физиология, юношеский спорт, спортивные процессы.

## THE IMPORTANCE OF TAKING YOUNG-RESPONSIBLE PHYSICAL LOADS IN FOOTBALL.

**Dzhapparov Flur Fatkhullaevich**

*Teacher of physical training cycle Institute for Advanced Studies of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan*

[shokiralbekov@gmail.com](mailto:shokiralbekov@gmail.com)

**Abstract:** This article analyzes the scientific and practical foundations of selecting age-appropriate physical loads in the process of training young football players in football. The stages of physical development, physiological changes during growth, types of exercises, and their impact were studied. The negative consequences of incorrect loads, their prevention, and the need for an individual approach are also discussed. The article can serve as a practical guide for football coaches, sports pedagogues, and specialists working with young footballers.

**Keywords:** football, young football player, physical training, load, physiology, youth sports, sports processes.

### КИРИШ

Футбол ёшлар ўртасида кенг тарқалган спорт турларидан бири бўлиб, унинг самарали ташкил этилиши ва ёшлар ривожига таъсири катта аҳамият касб этади. Мураббийлар ва спорт мутахассисларининг асосий вазифаларидан бири - футболчиларнинг ёшига мос равишда жисмоний юкламаларни белгилаш ва ушбу юкламалар орқали уларнинг функционал имкониятларини самарали ривожлантиришдан иборатдир.

Ёш футболчиларнинг организми ҳали тўлиқ шаклланмаган бўлиб, уларда суяк, мушак ва асаб тизимлари ўсиш ва ривожланиш ҳолатида бўлади. Шу сабабли уларга бериладиган жисмоний юкламалар тўғри белгиланмаса, бу ҳолат саломатликка зарар етказиши, ортиқча чарчоқ, суяк тузилмасининг бузилиши, мушак жароҳатлари ҳамда мотивациянинг пасайишига олиб келиши мумкин.

Футболда ёш спортчиларни самарали тайёрлашда уларнинг ёшга оид физиологик ва психик хусусиятларини инобатга олган ҳолда жисмоний юкламаларни тўғри танлаш катта аҳамиятга эга. Жисмоний юкламалар футболчининг ёши, жинси, тайёргарлик даражаси, психологик ҳолати ва тикланиш қобилиятига қараб индивидуал равишда белгиланиши керак.

Жисмоний юклама – бу футболчига берилган машқлар, югуришлар, ўйин элементлари ва турли спорт жараёнлари орқали бериладиган оғирликлар



мажмуасидир. Бу юкламалар ўрта ва узоқ муддатли режалар орқали белгиланиб, тайёргарликнинг умумий ва махсус босқичларида ҳар хил шаклда қўлланилади.

Жадвал №1. Ёш гуруҳлари ва тавсия этилган юкламаларнинг тақсимооти.

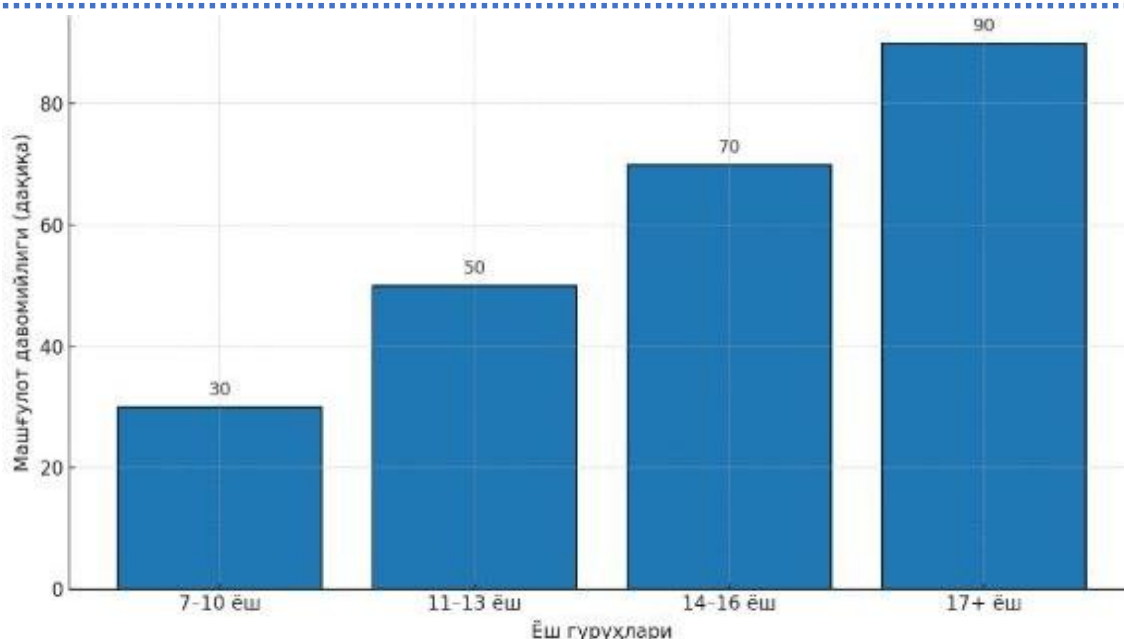
| Ёш гуруҳлари   | Асосий мақсад                                   | Машқ давомийлиги | Тавсия этилган машқлар                              |
|----------------|-------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------|
| 7-10 ёш        | Ҳаракатлилиқ ва қизиқиш уйғотиш                 | 30-45 дақиқа     | Ҳаракатли ўйинлар, умумривожлантирувчи машқлар      |
| 11-13 ёш       | Қувват ва чидамлилиқни ривожлантириш            | 45-60 дақиқа     | Чидамлилиқ машқлари, реакция тезлиги устунлиги      |
| 14-16 ёш       | Махсус тайёргарлик ва тактик машқлар            | 60-75 дақиқа     | Ўйин шароитидаги машқлар, техник-тактик тайёргарлик |
| 17 ёшдан юқори | Профессиянал юкламалар ва рақобатга тайёргарлик | 75-90 дақиқа     | Юқори интенсивликдаги машқлар, ўйин симуляцияси     |

Футболда жисмоний тайёргарлик элементларини танлашда болалар ва ўсмирларнинг ёш давлари ҳисобга олиниши лозим. Масалан, 7-10 ёшли болаларда асосан умумий жисмоний тайёргарликка эътибор қаратиш, ҳаракатли ўйинлар, тезкорлик, чаққонликни ривожлантирувчи машқлар устувор бўлиши керак. 11-13 ёшда - аэроб қобилиятлар, мушаклар эластиклиги ва мувозанат, 14-16 ёшда эса мураккаб тактик вазифалар ва махсус тайёргарликка йўналтирилган юкламалар қўлланилади.

Тадқиқотлар шуни кўрсатмоқдаки, индивидуал ёндашув ва ёшга мослаштирилган машғулот дастурлари футболчиларнинг функционал тайёргарлик даражасини ошириб, уларнинг ўйиндаги самарадорлигини яхшилайдиган. Бунда нафақат юклама даражаси, балки машқларнинг давомийлиги, такрорланиш сони ва тикланиш давлари ҳам эътиборда бўлиши лозим.

Шунингдек, юкламаларни назорат қилиш учун замонавий технологиялардан – юрак уриши мониторлари, GPS трекерлар, видео таҳлил воситалари ва бошқалардан фойдаланиш тавсия этилади. Бу усуллар ёш футболчиларнинг ҳолатини тезкор баҳолаш ва жисмоний тайёргарлик жараёнини индивидуал равишда бошқариш имконини беради.

Диаграмма №1. Ёшга қараб тавсия этилган жисмоний юклама даражаси (дақиқаларда).



Юқоридаги диаграмма ёшга караб юклама даражасининг босқичма-босқич ўсишини кўрсатади.

Таълим ва машғулот жараёнида ёш спортчиларда суяк ва мушак тўқималари ҳали шаклланиш босқичида бўлади. Шу боис юқори юкламаларни эрта босқичда қўллаш нотўғри ҳисобланади. Масалан, 10 ёшли болага 15 км югуриш юкламаси бериш нафақат чарчоқ, балки суяк-буғим тизимида жароҳат келтириб чиқариши мумкин.

Махсус тадқиқотларда аниқланганки, ёш футболчиларга мослаштирилган юкламалардан фойдаланилганда уларнинг жароҳат олиш ҳолатлари 30–40% камаяди. Шу билан бирга, реакция тезлиги ва тўп назорати кўрсаткичлари 15–20% га яхшиланади.

### ХУЛОСА

Футболда ёшга мос жисмоний юкламаларни танлаш нафақат спорт натижалари, балки футболчиларнинг соғлиги, келгусидаги спортда узок фаолият юритиши ва мотивацияси учун ҳам ҳал қилувчи омил ҳисобланади. Мутахассислар ва мураббийлар ушбу масалага илмий ёндашиб, замонавий билим ва тажрибалардан самарали фойдаланишлари мақсадга мувофиқдир.

### АДАБИЁТЛАР

1. Назаров Р.Р. Спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги. Тошкент, 2021.
2. Reilly T., Williams A.M. Science and Soccer: Developing Elite Performers. Routledge, 2003.
3. Малинский В.Н. Возрастные особенности тренировочного процесса в детско-юношеском футболе. М.: Физкультура и спорт, 2016.
4. Боймуродов А. Футболда махсус тайёргарлик: назария ва амалият. Тошкент, 2019.

5. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2009.
6. Солиев Н. Ёш футболчиларда функционал тайёргарлик даражасини баҳолаш // Жисмоний тарбия ва спорт, 2023.

