Yadgarov Doniyor Baxodirovich (UrDU "Sport o'yinlari" kafedrasi dotsenti),
Matnazarov Asadbek G'ayratjon o'g'li (UrDU magistranti)

YOSH FUTBOLCHILARNING MAXSUS CHIDAMKORLIGINI RIVOJLANTIRISHDA ZAMONAVIY MASHG'ULOT VOSITALARI VA USULLARINING SAMARADORLIGI

Annotatsiya. *Mazkur tadqiqotda yosh futbolchilarning maxsus chidamkorligini rivojlantirishda zamonaviy mashg'ulot vositalari va usullarining samaradorligi nazariy va amaliy jihatdan asoslab berildi. Tadqiqot jarayonida intervalli yuklama, kichik maydonli o'yinlar, yuqori intensivlikdagi interval mashg'ulotlar hamda aylanma mashg'ulot metodlarining funksional ko'rsatkichlarga ta'siri o'rganildi. Olingan natijalar zamonaviy integrativ yondashuv yosh futbolchilarning aerob-anaerob imkoniyatlarini sezilarli oshirishini ko'rsatdi.*

Kalit so'zlar: *maxsus chidamkorlik, yosh futbolchilar, aerob-anaerob yuklama, funksional tayyorgarlik.*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ И МЕТОДОВ В РАЗВИТИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У МОЛОДЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. *Данное исследование предоставляет теоретическое и практическое обоснование эффективности современных тренировочных инструментов и методов в развитии специальной выносливости у молодых футболистов. В исследовании изучалось влияние интервальных тренировок, игр на небольшом поле, высокоинтенсивных интервальных тренировок и круговых тренировок на функциональные показатели. Результаты показали, что современный комплексный подход значительно повышает аэробно-анаэробные возможности молодых футболистов.*

Ключевые слова: *специальная выносливость, молодые футболисты, аэробно-анаэробная нагрузка, функциональная тренировка.*

THE EFFECTIVENESS OF MODERN TRAINING TOOLS AND METHODS IN DEVELOPING SPECIAL ENDURANCE IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Annotation. *This study provides theoretical and practical justification for the effectiveness of modern training tools and methods in developing special endurance in young football players. The study examined the effects of interval training, small-field games, high-intensity interval training, and circuit training methods on functional performance. The results showed that a modern integrative approach significantly increases the aerobic-anaerobic capabilities of young football players.*

Keywords: *special endurance, young football players, aerobic-anaerobic loading, functional training.*

Kirish. Respublikamizdagi ıxtısoslashgan sport maktablarıdagi o'quvchi-yoshlarning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishini ta'minlovchi amaliy chora-tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirilmoqda. Xususan, hukumat darajasida sportni ommalashtirish va yoshlarni muntazam mashg'ulotga jalb etish bo'yicha strategik hujjatlar qabul qilinib, ularning ijrosi ta'minlanmoqda. Masalan, yaqinda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan haftaning har payshanba kuni "jismoniy tarbiya va sport kuni" sifatida belgilanishi sport maktablari va umumta'lim muassasalari uchun jismoniy faollikni kuchaytirishga yo'naltirilgan tartibni joriy etdi. Bu qaror orqali sport maktablari bolalar, o'smirlar va yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish hamda sport bilan muntazam shug'ullanishni bosqichma-bosqich oshirishga yo'naltiriladi. Shu bilan birga, 2025–2026-o'quv yilidan boshlab sport maktablarini ma'lum sport turlariga ixtisoslashtirish amaliyoti joriy etilib, har bir trener-seleksioner bilan biriktirilgan mahalla va ta'lim muassasalari bo'yicha yoshlar jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha tizimli reja ishlab chiqilishi belgilangan. Bu o'quvchi-sportchilarni bosqichma-bosqich yuqori sport natijalariga yetaklash, ularni muntazam mashg'ulotga jalb etish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim amaliy chora hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasini modernizatsiya qilish, yosh avlodning sog'lom hayot tarzini shakllantirish hamda xalqaro maydonda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash masalalari davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Futbol sport turi esa mamlakatimizda eng ommaviy va ijtimoiy ahamiyatga ega sport yo'nalishlaridan biri bo'lib, uni tizimli rivojlantirish sport siyosatining strategik vazifalariga kiritilgan [1].

Normativ-huquqiy hujjatlarda bolalar va o'smirlar sport maktablari faoliyatini takomillashtirish, mashg'ulot jarayoniga ilg'or ilmiy-metodik yondashuvlarni joriy etish, yosh futbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini zamonaviy talablar asosida shakllantirish zarurligi alohida ta'kidlangan [2]. Bu esa sport maktablarida mashg'ulot jarayonini faqat an'anaviy usullar asosida emas, balki ilmiy tadqiqotlar natijalariga tayangan holda tashkil etishni talab etadi.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. Sport mashg‘ulotlari nazariyasiga ko‘ra, maxsus chidamkorlik bu sport turiga xos o‘zgaruvchan intensivlik sharoitida yuqori ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolish qobiliyatidir [3;112-b.]. Mazkur sifatning rivojlanish darajasi o‘yin samaradorligi, texnik-taktik harakatlarning aniqligi hamda uchrashuv oxirgi daqiqalarida barqarorlikni ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

O‘zbekistonlik olimlar tomonidan ham yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish muammolari atroflicha o‘rganilgan. R.S.Salomov jismoniy tayyorgarlikni yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, bosqichma-bosqich tashkil etish zarurligini ilmiy asoslab bergan [4;76-b.]. A.A.Abdullayev va Sh.X. Xonkeldiyev esa sport mashg‘ulotlari jarayonida yuklamani individuallashtirish hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish mexanizmlarini ishlab chiqqanlar [5;134-b.]. Ushbu tadqiqotlar yosh futbolchilarda maxsus chidamkorlikni shakllantirishda ilmiy yondashuvning muhimligini tasdiqlaydi.

Shu bilan birga, futbol bo‘yicha ixtisoslashgan sport maktablarida maxsus chidamkorlikni rivojlantirishning zamonaviy vositalari va ularning samaradorligini eksperimental asosda chuqur tahlil qilish zarurati saqlanib qolmoqda. Aynan shu holat mazkur tadqiqotning ilmiy dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot futbol bo‘yicha ixtisoslashgan sport maktabida tahsil olayotgan yosh futbolchilarning maxsus chidamkorligini rivojlantirishda zamonaviy mashg‘ulot vositalarining samaradorligini aniqlashga qaratildi. Tadqiqot 2025–2026-o‘quv yili davomida olib borildi va 14–15 yoshli futbolchilar ishtirok etdi.

Tajriba ishlariga jami 24 nafar yosh futbolchi jalb qilindi. Ishtirokchilar sport tayyorgarligi darajasi va sog‘lik holatiga ko‘ra tanlab olindi hamda tasodifiy usulda ikki guruhga ajratildi:

1-jadval

Eksperimental guruhning tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha o‘quv dasturi

To‘psiz mashqlar	
Mashqlar	**Qaytalash soni**
Boshlanish tezligini rivojlantirish uchun: 1. Tezlashtirilgan yugurish (rivok) boshlang‘ich holatidan 10–15 m, qorinda yotgan holda (bosh, oyoq, chap va o‘ng tomondan yo‘nalishga harakat).	5–6
2. Chalqancha yotgan holda (bosh, oyoq, chap va o‘ng tomondan harakat yo‘nalishiga) boshlang‘ich pozitsiyasidan 10–15 m masofada tezlashtirilgan yugurish (rivok).	5–6
3. Tezlashtirilgan yugurish (rivok) yuqoriga sakrashdan keyin 5–7 m.	3–5
4. Yuqoriga sakrab 180 va 360 gradusga burilgandan keyin 5–7 m tezlashtirilgan yugurish.	4–8
5. Dumbaloq osishdan keyin (yo‘nalishda, qarshi yo‘nalishda, harakatlanadigan tomonga) 5–7 m tezlashtirilgan yugurish.	6–8
Boshlanish tezlashuvini yaxshilash uchun: 1. Har mashqda 3–5 marta 5–10° burchak ostida tepaga yugurish.	Har bir mashqni 3–5 marotaba
2.Har mashqda 3–5 marta 5–10° burchak ostida pastga yugurish.	
Mutlaq tezlikni yaxshilash uchun: 1. Bilaklarga notekis panjaralarda osilgan holatda, imkon qadar tez-tez oyoqlaringiz bilan yugurish harakatlarini bajaring.	15 soniyagacha
2. 100–150 m masofada o‘zgaruvchan yugurish: 15–20 m to‘liq quvvatda, 10–15 m bo‘shashganda, 15–20 m to‘liq va yana bo‘shashganda va hokazo.	5–7
Tezlik-kuch sifatlarini yaxshilash uchun 1. Oyoqlarini bukib, joydan yuqoriga sakrash.	7–10
2. Bir joydan yuqoriga sakrash, belning pastki qismida egilish va barmoqlar bilan oyoq tovoniga 7–10 marotaba tekkizish.	7–10
3. Ikkita, bir oyoqda 40–50 sm balandlikdagi to‘siqdan sakrash.	10–15 baryer
Tezlashtirish-tormozlash harakatlarini yaxshilash uchun: 1. Mokisimon yugurish 3x10 m, 4x10 m, 8x10 m.	5–7
2. Zigzagda o‘ngga-chapga 7 + 7 + 7 m masofalarda yugurish.	5–7
3. Balandligi kamida 1,5 m bo‘lgan va bir-biridan 2–2,5 m masofada joylashgan stoykalar atrofida yugurish bilan 15 m tezlashtirilgan yugurish.	5–7

Mazkur jadvalda eksperimental guruhda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan o‘quv dasturi tizimlashtirilgan holda keltirilgan. Jadval, mazmunan, bir necha yo‘nalishni qamrab oladi: boshlang‘ich tezlikni shakllantirish, tezlanish qobiliyatini takomillashtirish, mutlaq tezlikni oshirish, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish hamda tezlashtirish-tormozlash harakatlarini mukammallashtirish. Har bir mashq turi aniq tavsiflangan bo‘lib, ularning bajarilish masofasi, sharti va takrorlanish soni ko‘rsatilgan.

Dastur tarkibiga qisqa masofalarga tezlashtirilgan yugurishlar (5–15 m), turli boshlang‘ich holatlardan (tik turish, o‘tirish, yotish) start olish, burilishlardan so‘ng tezlanish, sakrash bilan bog‘liq mashqlar hamda yo‘nalishni o‘zgartirib bajariladigan yugurishlar kiritilgan. Shuningdek, 100–150 metr masofalarda

o‘zgaruvchan sur’atda yugurish, to‘siqlardan sakrash va ko‘p martalik tezlanish mashqlari orqali tezlik-kuch ko‘rsatkichlarini kompleks rivojlantirish nazarda tutilgan.

Mashqlarni takrorlash sonining (3–15 martagacha yoki 5–10 martalik intervalda) differensial tarzda belgilanishi yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishini va sportchilarning funksional imkoniyatlariga moslashtirilganligini ko‘rsatadi. Umuman olganda, jadvalda keltirilgan o‘quv dasturi futbolchilarda qisqa masofada yuqori tezlikka chiqish, portlovchi kuchni namoyon etish hamda o‘yin jarayonida tezkor harakatlarni samarali bajarish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan kompleks pedagogik tizim sifatida tavsiflanadi.

Tahlil va natijalar. Eksperimental texnikaning samaradorligini aniqlash, umumiy jismoniy va maxsus jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish, tajribadan oldin va keyin sinovdan o‘tkazildi.

2-jadval

Tajriba davomida yosh futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi

Sinov testi	Guruh	Matematik va statistik ko‘rsatkichlar			
		Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O‘sish (%)	Ishonchlilik farqlari
30 m yugurish (sek)	TG	4,55±0,02	4,46±0,02	9	p <0,05
	NG	4,59±0,02	4,54±0,01	1	p >0,05
60 m yugurish (soniya)	TG	9,08±0,01	8,97±0,01	1	p <0,05
	NG	8,95±0,01	8,87±0,01	0,8	p <0,05
12 daqiqa yugurish	TG	2224,53±3,6	2351,33±4,63	6	p <0,05
	NG	2183,20±6,18	2294,0±6,28	5	p <0,05
Bir joydan uzunlikka sakrash (sm)	TG	216,00±0,6	223,47±0,68	3	p <0,05
	NG	213,87±0,7	220,47±0,62	3	p <0,05
Balandlikka sakrash (sm)	TG	123,53±0,41	126,67±0,43	3	p <0,05
	NG	123,53±0,39	124,27±0,37	1	p <0,05
Turnikda tortilish	TG	10,93±0,16	11,93±0,1	9	p <0,05
	NG	11,73±0,19	12,53±0,16	6	p <0,05

2-jadvalda keltirilgan natijalardan ko‘rinib turibdiki, “30 m yugurish” testida tajriba guruhi futbolchilari tezligini 4,55dan 4,46 s.gacha, nazorat guruhida esa 4,59dan 4,54 s.gacha yaxshilagan. Shuni ta’kidlash kerakki, faqat eksperimental guruhda ishtirok etgan yosh futbolchilar o‘rtasida ushbu test natijalarining o‘sishi statistik ahamiyatga ega (P<0,05).

“60 m yugurish” testidagi ko‘rsatkichlar dinamikasini ko‘rib chiqing. Futbolchilarning eksperimental guruhida masofaga yugurish vaqti 9,08 dan 8,97 s.gacha yaxshilandi. Nazorat guruhida o‘rtacha natija ham 8,95 dan 8,87 soniyagacha yaxshilandi. Ushbu test natijalarini matematik statistika usullaridan foydalangan holda qayta ishlash shuni ko‘rsatdiki, statistik muhim o‘zgarishlar (P<0,05) eksperimental va nazorat guruhlarda ham aniqlangan.

Xulosa va takliflar. Olib borilgan tadqiqot natijalari 14–15 yoshli futbolchilarning maxsus chidamkorligini rivojlantirishda zamonaviy mashg‘ulot vositalari va usullaridan kompleks foydalanish yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatdi. Eksperimental guruhda intervalli yuklama, kichik maydonli o‘yinlar, yuqori intensivlikdagi interval mashg‘ulotlar hamda aylanma metod asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar jismoniy va funksional ko‘rsatkichlarning ishonchli darajada yaxshilanishiga olib keldi.

Xususan, 30 metrga yugurish testida natijalar statistik jihatdan ahamiyatli yaxshilandi (p<0,05), 12 daqiqalik yugurish ko‘rsatkichlari 6%ga oshdi, tezlik-kuch sifatlari bo‘yicha ham ijobiy o‘sish dinamikasi qayd etildi. Nazorat guruhida ham ma’lum ijobiy o‘zgarishlar kuzatilgan bo‘lsa-da, eksperimental guruh natijalari yuqoriroq va barqarorroq ekanligi aniqlandi. Bu esa zamonaviy integrativ yondashuvning an’anaviy mashg‘ulot usullariga nisbatan ustunligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, maxsus chidamkorlikni rivojlantirishda aerob va anaerob yuklamalarni uyg‘unlashtirish, mashg‘ulot jarayonini differensial rejalashtirish hamda tezkor-kuch yo‘nalishidagi mashqlarni tizimli qo‘llash yosh futbolchilarning o‘yin davomida ish qobiliyatini saqlab qolishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Olingan natijalarga asoslanib, quyidagilar tavsiya etiladi:

– futbol bo‘yicha ixtisoslashgan sport maktablarida yuqori intensivlikdagi interval mashg‘ulotlar va kichik maydonli o‘yinlarni muntazam qo‘llash;

– yuklama hajmi va intensivligini sportchilarning yosh xususiyatlari hamda funksional tayyorgarligiga mos holda individuallashtirish;

– jismoniy tayyorgarlik darajasini muntazam test nazorati asosida monitoring qilish;

– murabbiylar amaliyotiga ilmiy asoslangan mashg‘ulot modellarini bosqichma-bosqich joriy etish.

Mazkur tadqiqot natijalari yosh futbolchilarning maxsus chidamkorligini rivojlantirish metodikasini takomillashtirishga xizmat qiladi hamda sport maktablari mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etishda metodik ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

(1). O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrdagi PF-5887-farmoni. “O‘zbekiston Respublikasida futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”. Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 05.12.2019.

(2). O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-farmoni. “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”. Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 24.01.2020.

(3). Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва, “Физкультура и спорт”, 1991, с.543

(4). Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent, “O‘qituvchi”, 2015, 280-bet.

(5). Abdullayev A.A., Xonkeldiyev Sh.X. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi. Toshkent, O‘zDJTSU nashriyoti, 2018, 320-bet.

Musurmonov Husan To‘raqul o‘g‘li (Samarqand davlat Pedagogika instituti “Jismoniy madaniyat va sport” kafedrasi o‘qituvchisi; husanmusurmonov127@gmail.com)

O‘SMIR-YOSHLARNING JISMONIY FAOLLIGINI INNOVATSION YONDASHUVLAR ASOSIDA RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYALARI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada o‘smir-yoshlarning jismoniy faolligini innovatsion yondashuvlar asosida rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Tadqiqotda zamonaviy pedagogik texnologiyalar, interaktiv metodlar, axborot-kommunikatsiya vositalari hamda motivatsion mexanizmlarning jismoniy tarbiya jarayonidagi o‘rni tahlil qilingan. Shuningdek, o‘quv-mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish, raqamli platformalar va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan innovatsion uslublarning samaradorligi asoslab berilgan. Natijalar o‘smir-yoshlarning jismoniy tayyorgarligi, faolligi va sportga bo‘lgan qiziqishi oshganini ko‘rsatadi.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy faollik, innovatsion yondashuv, pedagogik texnologiya, interaktiv metodlar, sog‘lom turmush tarzi, motivatsiya, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni, raqamli texnologiyalar.*

ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ НА ОСНОВЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ

Аннотация. *В данной статье рассматриваются теоретические и практические аспекты развития физической активности подростков на основе инновационных подходов. Проанализирована роль современных педагогических технологий, интерактивных методов, информационно-коммуникационных средств и мотивационных механизмов в процессе физического воспитания. Обоснована эффективность индивидуализации учебно-тренировочного процесса, использования цифровых платформ и инновационных методик, направленных на формирование здорового образа жизни. Результаты исследования свидетельствуют о повышении уровня физической подготовленности и интереса подростков к занятиям спортом.*

Ключевые слова: *физическая активность, инновационный подход, педагогические технологии, интерактивные методы, здоровый образ жизни, мотивация, учебно-тренировочный процесс, цифровые технологии.*

TECHNOLOGIES FOR DEVELOPING ADOLESCENTS' PHYSICAL ACTIVITY BASED ON INNOVATIVE APPROACHES

Annotation. *This article examines the theoretical and practical aspects of developing adolescents' physical activity based on innovative approaches. The study analyzes the role of modern pedagogical technologies, interactive methods, information and communication tools, and motivational mechanisms in the process of physical education. The effectiveness of individualizing the training process, using digital platforms, and applying innovative methods aimed at promoting a healthy lifestyle is substantiated. The research results indicate an increase in adolescents' physical fitness, activity level, and interest in sports.*

Keywords: *physical activity, innovative approach, pedagogical technologies, interactive methods, healthy lifestyle, motivation, training process, digital technologies.*