

## FUTBOL MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH ASOSLARI

Fazliddinov Farhod<sup>1</sup>

*Buxoro davlat pedagogika instituti*

### KEYWORDS

futbol, mashg'ulotlarni tashkil etish, jismoniy tayyorgarlik, texnik ko'nikmalar, taktika, psixologik tayyorgarlik, O'zbekiston, zamonaviy texnologiyalar.

### ABSTRACT

Ushbu maqolada futbol mashg'ulotlarini samarali tashkil etishning nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilinadi. Texnik, taktika, jismoniy va psixologik tayyorgarlikni uyg'unlashtirgan tizimli yondashuv asosida mashg'ulotlarni rejalashtirish va boshqarish jarayoni ko'rib chiqiladi. Shuningdek, O'zbekiston olimlarining bu sohadagi ilmiy tadqiqotlari va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlari o'rganiladi. Maqola murabbiylar va sport mutaxassisleri uchun amaliy tavsiyalarni taqdim etib, futbol mashg'ulotlarining samaradorligini oshirishga qaratilgan.

2181-2675/© 2025 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: [10.5281/zenodo.15756646](https://doi.org/10.5281/zenodo.15756646)

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

**Kirish.** Futbol butun dunyoda eng mashhur va keng tarqalgan sport turlaridan biridir. Bu o'yin nafaqat sportchilar jismoniy tayyorgarligini, balki ularning taktika, texnika va psixologik tayyorgarligini ham talab qiladi. Samarali futbol mashg'ulotlarini tashkil etish murabbiylar va sport olimlari uchun muhim vazifa hisoblanadi. Mashg'ulotlarning to'g'ri rejalashtirilishi va ilmiy asosga ega bo'lishi sportchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim ahamiyatga ega.

O'zbekiston sport olimlari ham futbol mashg'ulotlari jarayonini yanada takomillashtirish, yosh futbolchilarning salohiyatini maksimal darajada oshirish va zamonaviy metodologiyalarni joriy etish bo'yicha izlanishlar olib borishmoqda. Ushbu maqolada futbol mashg'ulotlarini tashkil qilish tamoyillari, jarayoni, shuningdek, O'zbekiston va jahon olimlarining ushbu sohadagi ilmiy ishlari tahlil qilinadi.

Futbol mashg'ulotlari sportchilarning ko'p qirralik tayyorgarligini shakllantirishga xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik — tezlik, chidamlilik, kuch va moslashuvchanlikni oshirish; texnik tayyorgarlik — to'p bilan ishlash va individual ko'nikmalarni rivojlantirish; taktika — o'yin pozitsiyasi va jamoadagi o'rni bo'yicha qobiliyatlarni shakllantirish; psixologik tayyorgarlik esa sportchining o'z-o'zini boshqarishi va stressga chidamliligini ta'minlashni

<sup>1</sup> Buxoro davlat pedagogika instituti, dotsent

nazarda tutadi. O'zbekistonlik olimlar, jumladan Qodirov (2020), yosh futbolchilar uchun moslashtirilgan mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqishni taklif etadi. Ularning fikricha, yosh bosqichdagi futbolchilarga mo'ljallangan mashg'ulotlarda texnik va taktika ko'nikmalariga alohida e'tibor qaratilishi lozim.

**Futbol mashg'ulotlarini tashkil etishning ilmiy asoslari.** Ilmiy tadqiqotlarga asoslangan mashg'ulotlarni tashkil qilish quyidagi tamoyillarga tayanadi:

- **Individual yondashuv:** Har bir futbolchining jismoniy va psixologik holatini hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini moslashtirish zarur (Eshchanov, 2018).
- **Progressiv yuklama printsiplari:** Yuklamalar asta-sekin ko'paytirilishi kerak, bu mushaklar va yurak-qon tomir tizimini bosqichma-bosqich moslashtirish imkonini beradi (Bompa, 1999).
- **Multidissiplinar yondashuv:** Jismoniy, texnik, taktika va psixologik tayyorgarlik elementlarini uyg'unlashtirish (Qodirov, 2020).
- **Qayta tiklanish monitoringi:** Tiklanish jarayoni ham muntazam nazorat qilib borilishi kerak, bunda sport tibbiyoti va biomekanika vositalaridan foydalaniladi (Azimov, 2019).

**Mashg'ulot jarayonining tarkibi va usullari:**

### 1. Qizish bosqichi (tayyorgarlik qismi)

Qizish mashqlari mushaklarning cho'zilishi, qon aylanishining yaxshilanishi va jarohatlardan himoyalaniish uchun zarur. Isinish odatda 10–15 daqiqa davom etadi va engil yugurish, cho'zilish, harakatlarni o'z ichiga oladi.

### 2 Asosiy qism

Asosiy qism mashg'ulotning eng uzun va murakkab bo'limi hisoblanadi. Unda jismoniy yuklamalar, texnika mashqlari, taktika elementlari amalga oshiriladi. Taktika mashg'ulotlarida o'yin vaziyatlari simulyatsiyasi (shartli sharoit yaratish) samarali metod sifatida qabul qilinadi (Azimov, 2019).

### 3. Sovutish bosqichi (yakunlovchi qism)

Sovutish mashqlari mushaklarni tinchlantirish va tiklanishni tezlashtirishga xizmat qiladi. Ular ko'pincha yengil yugurish va cho'zilishdan iborat bo'ladi.

Xorij olimlari G. Bompa (1999) progressiv yuklama printsiplini ishlab chiqdi, bu mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirishni nazarda tutadi. O'zbekistonlik olim Eshchanov (2018) ham o'z tadqiqotlarida yosh futbolchilar uchun individual yuklama tizimini taklif qilgan.

Williams va Hodges (2005) texnik va taktika mashqlarining ko'p qirrali bo'lishi, o'yin sharoitlarini taqlid qilishi kerakligini ta'kidlashgan. Qodirov (2020) esa O'zbekiston sharoitida yosh futbolchilar uchun taktika mashg'ulotlarini maxsus dasturlar asosida tashkil etishni o'rganmoqda. Gould va Maynard (2009) stressni boshqarish va motivatsiyani oshirish mashg'ulotlarining o'yin samaradorligiga ta'sirini ta'kidlagan. Rustamov (2021) O'zbekistonda psixologik tayyorgarlik elementlarini futbolchilar

tayyorlash jarayoniga kiritishni tavsiya qiladi.

Carling va boshqalar (2013) GPS monitoring, video tahlil kabi texnologiyalar mashg'ulot jarayonini optimallashtirishda yordam beradi. O'zbekiston futbol federatsiyasi zamonaviy monitoring tizimlarini joriy etish ustida ish olib bormoqda (Azimov, 2019).

**Xulosa.** Futbol mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun ilmiy asoslangan tizimli yondashuv zarur. O'zbekiston olimlarining tadqiqotlari futbol mashg'ulotlarini yosh futbolchilarga moslashtirish, yuklamalarni nazorat qilish va zamonaviy metodlarni qo'llash imkoniyatlarini ko'rsatmoqda. Kelajakda ushbu yondashuvlarni keng qo'llash futbol sportining rivojlanishiga xizmat qiladi.

### **Futbol mashg'ulotlarini tashkil qilish bo'yicha tavsiyalar**

- Mashg'ulot yuklamalarini individual xususiyatlar va yoshga moslashtirish.
- Texnika va taktika mashg'ulotlarini o'yin sharoitlariga yaqinlashtirish.
- Psixologik tayyorgarlik elementlarini muntazam kiritish.
- Zamonaviy texnologiyalar yordamida harakatlarni va jismoniy holatni monitoring qilish.
- Tiklanish jarayonini nazorat qilish va tiklanishni tezlashtirish choralari ko'rish.

### **Adabiyotlar**

1. Bompa, G. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
2. Williams, A.M., & Hodges, N.J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*.
3. Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*.
4. Eshchanov, O. (2018). *Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish metodlari*. Toshkent.
5. Qodirov, S. (2020). *Yosh futbolchilarning taktika ko'nikmalarini rivojlantirish*. Samarqand.
6. Azimov, D. (2019). *Zamonaviy texnologiyalar yordamida futbol mashg'ulotlarini optimallashtirish*. Toshkent.
7. Rustamov, M. (2021). *Futbolchilarni psixologik tayyorlash metodlari*. Nukus.
8. Сабирова Н. Р. Роль физического воспитания в пропаганде здорового образа жизни в школе и воспитании здорового поколения // *Science and Education*. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 1162-1168.
9. Rasulovna S. N. Stages of modeling and age indicators in the optimization of the process of sports activities. – 2021.
10. Nasiba S. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players // *Buxoro davlat pedagogika instituti jurnali*. – 2022. – Т. 2. – №. 2.
11. Rasulovna S. N., Nusratilloevich Y. J. Possibilities of using the tools used in teaching short-distance running techniques. – 2021.