# FUTBOL SPORT TURIDA JISMONIY SIFATLAR

**Qosimov Javohir Nayimovich**
*Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy madaniyat yo'nalishi*
*3-kurs talabasi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada futbolchilar uchun zarur bo‘lgan asosiy jismoniy sifatlar - kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik va moslashuvchanlikni shakllantirish va rivojlantirish masalalari ilmiy asosda yoritilgan. Futbolchilarning yuqori sport natijalariga erishishida jismoniy tayyorgarlikning o‘rni va uning mashg‘ulot jarayonidagi roli tahlil qilinadi. Shuningdek, yosh futbolchilar bilan ishlashda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ham berilgan. Maqola futbol murabbiylari, o‘qituvchilar va sport sohasidagi tadqiqotchilar uchun foydalidir.

**Kalit so‘zlar:** Futbol, jismoniy sifatlar, kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik, tayyorgarlik, mashg‘ulot, sportchilarning rivojlanishi.

**Abstract:** This article scientifically examines the development of essential physical qualities for football players - strength, speed, endurance, agility, and flexibility. It analyzes the role of physical training in achieving high athletic results and its application in training processes. Practical recommendations are also provided for training young footballers. The article is useful for coaches, teachers, and researchers in the field of sports.

**Keywords:** Football, physical qualities, strength, speed, endurance, agility, training, athletic development.

**Аннотация:** В данной статье научно раскрыты вопросы формирования и развития основных физических качеств, необходимых футболистам-ы, скорости, выносливости, ловкости и гибкости. Анализируется роль физической подготовки в достижении высоких спортивных результатов и её применение в процессе тренировок. Также приведены практические рекомендации по развитию физических качеств у молодых футболистов. Статья полезна для тренеров, преподавателей и исследователей в области спорта.

**Ключевые слова:** Футбол, физические качества, сила, скорость, выносливость, ловкость, подготовка, развитие спортсменов.

## Kirish

Zamonaviy futbol o‘yini o‘zining yuqori dinamikasi, murakkab texnik-taktik talablari va jismoniy yuklamalari bilan ajralib turadi. Futbolchining professional darajada harakat qilish qobiliyati, avvalo, u egallagan jismoniy sifatlar -tezlik, kuch, chidamlilik, epchillik va moslashuvchanlik darajasiga bevosita bog‘liq. Har



ISSN 3030-3907

bir pozitsiyadagi futbolchidan turli harakatlar va jismoniy yuklamalarni talab qiluvchi bu sport turi, shubhasiz, ko‘p qirrali tayyorgarlikni talab etadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev rahbarligida sport sohasini tubdan isloh qilish, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish hamda sport zaxiralarini yetishtirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Jumladan, **2022-yil 4-noyabrdagi PQ–4080-sonli** qaror (“Yoshlar sportini rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”)da yosh sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda yo‘lga qo‘yish, ularning jismoniy va intellektual salohiyatini kompleks rivojlantirish vazifasi belgilangan.

Shuningdek**, 2020-yil 14-dekabrdagi PQ–4919-sonli** qaror (“O‘zbekiston futbolini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi”)da futbol bo‘yicha bolalar va o‘smirlar sport maktablari, akademiyalar, sport zallari tarmog‘ini kengaytirish, ularda zamonaviy tayyorgarlik metodikalarini joriy etish ko‘zda tutilgan. Bu esa futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda ilg‘or sport metodlariga asoslangan mashg‘ulot tizimini joriy qilish zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa, 10–18 yoshdagi o‘smirlar davrida ularning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga asos yaratadi. Aynan mana shu bosqichda jismoniy sifatlar, ya’ni tezlik, kuch, chidamlilik, epchillik va moslashuvchanlikni ilmiy asoslangan mashg‘ulotlar orqali rivojlantirish futbolchining keyingi sport faoliyatidagi muvaffaqiyati uchun poydevor vazifasini o‘taydi.Ushbu maqolada futbolchilar uchun muhim bo‘lgan jismoniy sifatlarning har biri ilmiy-nazariy jihatdan yoritiladi hamda ularni samarali rivojlantirish usullari amaliy tavsiyalar bilan boyitilgan holda tahlil etiladi.

## ADABIYOTLAR TAHLILI

Futbolchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish yuzasidan bir qancha mualliflar ilmiy izlanishlar olib borgan. Jumladan, Ахметов Р.Ф. (2010) futbolchilarda jismoniy tayyorgarlik darajasi va uning texnik-taktik ko‘nikmalarga ta’sirini o‘rgangan. Bompa va Carrera (2015) esa periodlashtirish orqali jismoniy sifatlarni optimallashtirish modelini taklif qilgan. G‘aniev va Haydarov (2018) sportchi tayyorgarligini yoshga va sport turiga mos ravishda tashkil qilish muhimligini ta’kidlaydilar.

**Maqsad:**Futbol sport turida zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarning ahamiyati, ularni rivojlantirish uslublari va mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan samarali metodlarni ilmiy asosda tahlil qilish.

**Vazifalar:**

1. Futbolchilar uchun eng muhim jismoniy sifatlarni aniqlash.
2. Har bir sifatni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot shakllarini tavsiflash.



ISSN 3030-3907

3. Jismoniy tayyorgarlikni yosh va daraja bo‘yicha farqlash.
4. Murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

**TADQIQOT METODOLOGIYASI**

Maqola asosida nazariy adabiyotlarni tahlil qilish, mavjud metodikalarni umumlashtirish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish usullari qo‘llanildi. Shuningdek, futbolchilarning jismoniy sifatlarini baholash uchun poligon testlari va zamonaviy nazorat mexanizmlariga tayanildi.

**Asosiy qism**

Futbol o‘yinida sportchilarning muvaffaqiyati ko‘p jihatdan ularning jismoniy sifatlariga bog‘liq. Harakatning intensivligi, tezkor qaror qabul qilish, texnik harakatlarni yuqori aniqlikda bajarish hamda o‘yinning turli bosqichlarida faol ishtirok etish uchun futbolchining jismoniy tayyorgarlik darajasi yetarli bo‘lishi kerak. Quyida futbolchi uchun zarur bo‘lgan asosiy jismoniy sifatlar har birining mazmuni, ahamiyati, rivojlantirish usullari va mashg‘ulot shakllari bilan keng yoritiladi.

**Tezlik**

Tezlik - bu futbolchining muayyan masofani eng qisqa vaqt ichida bosib o‘tish qobiliyati bo‘lib, start tezligi, maksimal tezlik va harakatdagi tezlikni o‘z ichiga oladi. Ahamiyati: Qarshi hujumlarda oldinga yugurish, raqibni ortda qoldirish. himoyaviy pozitsiyani egallash, birinchi bo‘lib to‘pga yetib borish.

Rivojlantirish usullari: Sprint mashqlari (10–40 m). Reaktiv yugurish (signalga qarab start). “Start-stop” yugurish texnikasi. Shartli to‘siqlardan o‘tish orqali bajariladigan mashqlar. Amaliy mashqlar: 10x10 metr oraliqli shuttle-run. Tezkor reaksiyaga asoslangan yugurish (signal asosida). Intervallik sprintlar (20 m + 20 m dam olish).

**Chidamlilik**

Chidamlilik - bu organizmning uzoq vaqt davomida ishlashga, charchoqqa bardosh berishga bo‘lgan jismoniy qobiliyatidir. Futbolda bu umumiy (aerob) va maxsus (anaerob) chidamlilikni o‘z ichiga oladi.

Ahamiyati: O‘yin davomida harakat intensivligini saqlab qolish. Tez tiklanish. So‘nggi daqiqalarda ham faol o‘ynash. Rivojlantirish usullari:Fartlek mashqlari (tezlikni o‘zgartirib yugurish), Intervallik yugurish, To‘xtovsiz texnik mashqlar, Kross yugurish (3–5 km).

Amaliy mashqlar: 4x4 daqiqalik intervallar (yuqori yurak urish zonasida yugurish), 15-15 mashqlari (15 sek yugurish, 15 sek dam), “Yo-yo Intermittent Recovery Test”.

**Kuch**



ISSN 3030-3907

Kuch - bu mushaklarning kuchaytirilgan qarshilikka qarshi harakat qilish qobiliyatidir. Futbolda maksimal kuch, portlovchi kuch (plyometrik) va chidamli kuch (musobaqa davomida saqlanadigan kuch) muhim. Ahamiyati: Havo to‘plarida raqibni yengish, Zarba kuchi, Jismoniy to‘qnashuvlarda ustunlik,, To‘pni egallab turish. Rivojlantirish usullari: Og‘irliklar bilan mashqlar (skameykadan itarish, o‘tirib-turish), Plyometrik mashqlar (sakrashlar), TRX va qarshilik lentalari bilan mashqlar. Statik izometrik mashqlar. Amaliy mashqlar: 3x10 skameykadan sakrash, “Bulgar split squat” 3x8, 1 daqiqa davomida "plank + tortishish",Qarshilik bilan yugurish (sled push).

**Epchillik**

Epchillik - bu sportchining harakatni tezda o‘zgartirish, muvozanatni saqlash va koordinatsiyalangan harakatlar bajarish qobiliyatidir.

Ahamiyati Harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirish, Raqibga javob harakatlari, To‘p bilan manevrlar, Pressing va himoyadagi tezkor holat o‘zgarishlari. Rivojlantirish usullari: Tezlik narvon mashqlari, Konuslar bilan yo‘nalishli yugurish, Reaksiyaga asoslangan burilishlar, Harakat muvofiqligini oshiruvchi drill mashqlar. Amaliy mashqlar: “Zig-zag” yugurish, 3-3-3 konus mashqlari (3 m oralig‘ida). Reaksiya asosida chap-o‘ng yugurish.

**Moslashuvchanlik**

Moslashuvchanlik - bu bo‘g‘imlarning harakat hajmi va mushaklarning cho‘zilish darajasi. Bu harakat amplitudasini oshiradi va jarohatlar xavfini kamaytiradi. Ahamiyati:Texnik harakatlarni erkin bajara olish, Mushaklarning ishlash diapazonini kengaytirish, Harakat koordinatsiyasi va estetikasini yaxshilash, Tiklanish davrini tezlashtirish. Rivojlantirish usullari: Statik cho‘zish mashqlari, Dinamik cho‘zish (warm-upda), Mushakni relaksatsiya qilish (PNF usuli),Pilates va yoga elementlari. Amaliy mashqlar: “Dynamic leg swings”, “Hamstring stretch” (30 soniya), “Hip opener” mashqlari, Mashg‘ulot oxirida to‘liq stretching kompleks.

**1-Jadval**

**Jismoniy sifatlar va mashg‘ulot yondashuvlari**

| № | Sifat | Ahamiyati | Mashg‘ulot yo‘li | Mashg‘ulotlar tavsiyasi |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Tezlik | Sprint, hujum va himoya holatlari | Sprint, intervallar, signal yugurish | Haftasiga 3–4 marta |
| 2 | Chidamlilik | Uzoq o‘yin davomida faol bo‘lish | Fartlek, intervallar, kross | Haftasiga 2–3 marta |



ISSN 3030-3907

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3 | Kuch | Kurash, zarba, to‘pni egallash | Og‘irliklar, plyometrik mashqlar | Haftasiga 2–3 marta |
| 4 | Epchillik | Yo‘nalish o‘zgarishi, pressing | Narvon, konuslar, reaktiv mashqlar | Haftasiga 3 marta |
| 5 | Moslashuvchanlik | Jarohatdan saqlanish, erkin harakat | Stretching, yoga, statik cho‘zish | Har kuni |

Quyidagi jadval futbolchilarning jismoniy sifatlarini muntazam nazorat qilish uchun eng ko‘p qo‘llaniladigan poligon (maydon) testlari, ularning o‘lchov birliklari va turli yosh-guruhlar uchun tavsiya etiladigan maqsad ko‘rsatkichlarini jamlaydi. Jadval yordamida murabbiylar mashg‘ulot jarayonida o‘sish dinamikasini kuzatib, yuklamani individuallashtirishlari mumkin.

**2-Jadval**

**Poligon (maydon) testlari**

| № | Jismoniy sifat | Test nomi | O‘lchov birligi | Elita / kattalar (≥ U21) maqsad ko‘rsatkichi | Yoshlar (U17) maqsad ko‘rsatkichi | Tekshiruv chastotasi | Qisqa izoh |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **Tezlik** | 30 m sprint | soniya (s) | ≤ 4,00 s | ≤ 4,30 s | 6 haftada 1 marta | Start va maksimal tezlikni baholaydi |
| 2 | **Chidamlilik** | Yo-Yo IR2 | metr (m) | ≥ 1 200 m | ≥ 720 m | 8 haftada 1 marta | O‘yin sharoitiga yaqin takroriy yugurish qobiliyati |
| 3 | **Portlovchi kuch** | CMJ (Counter-mo | santimetr (cm) | ≥ 50 cm | ≥ 40 cm | 4 haftad | Vertikal sakrash balandligi |



ISSN 3030-3907

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | vement jump) | | | | a 1 marta | , plyometrik kuch |
| 4 | **Epchillik** | 505 Agility | soniya (s) | ≤ 2,25 s | ≤ 2,45 s | Oyiga 1 marta | Burilish va tormozlanish tezligi |
| 5 | **Chidamli kuch** | Repeated Sprint Ability (6 × 30 m, 20″ dam) – o‘rtacha vaqt | soniya (s) | ≤ 4,25 s | ≤ 4,55 s | 6 haftada 1 marta | Sprint tiklanish tezligiga baho beradi |
| 6 | **Moslashuvchanlik** | Sit & Reach | santimetr (cm) | ≥ 15 cm | ≥ 12 cm | 2–3 oyda 1 marta | Umurtqa tayanch-harakat apparati elastikligi |
| 7 | **Umumiy aerob** | Beep Test (20 m) – Level | daraja | ≥ 13,51 vl | ≥ 11,01 vl | 10 haftada 1 marta | Aerob quvvat va $VO_2max$ taxminiy bahosi |

## MUHOKAMA VA NATIJALAR

Maqolada futbolchilar uchun muhim bo‘lgan har bir jismoniy sifat alohida ko‘rib chiqildi. Tezlik start va maksimal tezlik orqali, chidamlilik aerob va anaerob yondashuv orqali, kuch plyometrik va qarshilikka asoslangan mashqlar orqali, epchillik narvon va konusli mashqlar yordamida, moslashuvchanlik stretching va yoga elementlari orqali rivojlantiriladi. Shuningdek, ikki jadval orqali sifatlar bo‘yicha tavsiyalar va test mezonlari keltirildi.

## XULOSA VA TAKLIFLAR

Futbolchilarda jismoniy sifatlarning uyg‘un rivojlanishi o‘yin samaradorligini belgilaydi. Har bir yoshga mos metodika asosida rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik orqali sport natijalari yaxshilanadi. Murabbiylar sifatlarni alohida nazorat qilishlari va har bir sportchiga individual yondashishlari zarur.



ISSN 3030-3907

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Ахметов Р.Ф. Физическая подготовка футболистов. - М.: Советский спорт, 2010. - 228 б. (betlar: 25–68, 105–132).
2. Bompa T., Carrera M. Periodization Training for Sports. - Champaign, IL: Human Kinetics, 2015. - 416 p. (pp. 73–102, 215–240).
3. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. Futbol nazariyasi va metodikasi (O‘quv qo‘llanma). - Toshkent, 2021. - 96 b. (betlar: 11–28, 64–79).
4. G‘aniev R., Haydarov J. Sportchi jismoniy tayyorgarligi. - Toshkent: O‘zDJTSU, 2018. - 180 b. (betlar: 39–76, 121–138).
5. Reilly T., Bangsbo J., Franks A. Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. Journal of Sports Sciences, 2000. - Vol. 18, No. 9. - pp. 669–683.
6. Temirov, A., Akhmedov, V. (2022). Preparation and properties of a corrosion inhibitor based on thiourea // Scientific Collection «InterConf», (120). – Vilnius, 2022. – №122. –P. 211-213.
7. Temirov, A., & Akhmedov, V. (2022). Physico-chemical characteristics of an aminoaldehyde oligomer with inhibiting properties // Scientific Collection «InterConf». – Warsaw, 2022. – №122. –P. 303-305.



ISSN 3030-3907