

YENGIL ATLETIKA VOSITALARIDAN FOYDALANIB YOSH
FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH
DOLZARB MUAMMOLARI

Soliev Sanjar Shuhratjon o'g'li

Oriental Universiteti dotsenti.

Buvaxonov Otabek Axrorjon o'g'li

JM402 guruh talabasi.

Email: sanjarsoliyev751@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15612362>

Annotatsiya. Ushbu tezisdagi yengil atletika vositalari orqali yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati ilmiy asoslangan holda tahlil qilingan. Tadqiqotning asosiy maqsadi futbol bilan shug'ullanuvchi 12–14 yoshli sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda yengil atletika vositalaridan samarali foydalanish usullarini ishlab chiqish va ularni amaliyotda qo'llashdan iborat.

Kalit so'zlar: jismoniy rivojlanish, chidamlilik, tezkorlik, kuch, jismoniy tayyorgarlik.

Аннотация. В данном тезисе научно обоснованно проанализирована методика повышения физической подготовки юных футболистов с использованием средств лёгкой атлетики. Основной целью исследования является разработка эффективных способов применения средств лёгкой атлетики для повышения физической подготовки спортсменов в возрасте 12–14 лет, занимающихся футболом, и их внедрение в практику.

Ключевые слова: физическое развитие, выносливость, быстрота, сила, физическая подготовка.

Abstract. This thesis presents a scientifically grounded analysis of the methodology for improving the physical fitness of young football players through the use of track and field tools.

The main objective of the research is to develop effective methods for using athletics tools to enhance the physical training of 12–14-year-old athletes involved in football and to implement them in practice.

Keywords: physical development, endurance, speed, strength, physical fitness.

Kirish. Yosh futbolchilarning umumiy jismoniy rivojlanishida yugurish, sakrash, chidamlilik va tezkorlik kabi yengil atletika elementlari muhim o'rin tutadi. Bugungi kunda futbol bo'yicha yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarning ko'p qirrali jismoniy

tayyorgarligi talab etiladi. Shu bois, tadqiqotda futbolchilar uchun moslashtirilgan yengil atletika mashqlar majmuasi ishlab chiqiladi.

Bugungi kunda bolalar va o'smirlar futbolini rivojlantirishda jismoniy tayyorgarlikning samarali usullarini topish muhim vazifalardan biridir. Yosh futbolchilarning to'liq jismoniy rivojlanishi, tezkorligi, chaqqonligi, chidamliligi va kuchli harakatlarga tayyor holatda bo'lishi ularning umumiy sport salohiyatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Bu borada yengil atletika vositalaridan maqsadli va tizimli foydalanish orqali jismoniy tayyorgarlikni samarali oshirish imkoniyati mavjud.

Amaliyot shuni ko'rsatmoqdaki, ko'plab futbol to'garaklarida jismoniy tayyorgarlikka yetarlicha e'tibor berilmayapti, ayniqsa yoshlar guruhida umumiy jismoniy tayyorgarlikdagi muvozanatsizlik kuzatilmoqda. Yengil atletika mashqlari orqali futbolchilarning yugurishdagi to'g'ri texnikani o'zlashtirishi, sakrash, harakatdagi muvozanatni saqlash va tezlikdagi harakatlarni aniq boshqarishi mumkin.

Dunyoda futbol sport turining yildan yilga rivojlanishi, xalqaro davralardagi musobaqalarda futbolchilardan yuqori mahoratni talab etmoqda. Bu o'z navbatida futbolchilardan majg'ulotlar jarayonida asosan jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish talabini qo'yimoqda.

Bunda, yengil atletika vositalri orqali yosh futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish kerak bo'ladi. Bugungi kungacha ushbu o'rganilishi talab qilinayotgan muammo mutaxassislar tomonidan tadqiqotlar keng o'rganilmaganligi, mavzuni dolzarbligini keltirib chiqarmoqda.

Jahonda futbolning rivojlanishi jadal suratlarda davom etmoqda, hozirda va kelajakda uni sport olamidagi eng muhim yo'nalishlardan biri sifatida ko'rilishi xam bejizga emas. Jahon kubogi, qit'alararo kuboklar, UEFA chempionlar ligasi kabi xalqaro toifadagi musobaqalar bunga yaqqol misol bo'la oladi.

Respublikamizda, futbol eng ommalashgan sport turlaridan biri hisoblanadi va uning rivojlanishiga xukumatimiz tomonidan katta e'tibor qaratilmoqda. Hozirgi paytda milliy terma jamoa Osiyodagi kuchli jamoalardan biri bo'lib, jahon chempionatiga chiqishga harakat qilmoqda.

Mamlakatimizda futbolning ommaviyligini yanada oshirish, istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash hamda professional darajada tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish uchun yosh futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati bo'uicha ilmiu tadqiqotlar olib borish muhim ahamiut kasb etmoqda.

Xulosa. Olib borilgan ilmiy tadqiqotlar taxlili yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirishda yengil atletika vositalaridan samarali foydalanish muhim ahamiyatga ega ekanini ko'rsatdi.

Yengil atletika mashqlari (sprint, sakrash, yugurish, yuklamadagi harakatlar) yosh futbolchilarning tezkorlik, chaqqonlik, kuch hamda chidamlilik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Mo'ydinov Maxsudbek Rustambek o'g'li, "BELBOG'LI KURASHCHILARNING KOORDINATSION MASHQLAR YORDAMIDA TEXNIK – TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH". Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar jurnali, volum-3, 272-282. Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vsekh i dlya kazhdogo.- Moskva: FiS, 1988.-208 s.il.
2. Soliyev Sanjarbek Shuhratjon o'g'li FUTBOLCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI MUSOBAQA OLDI HAVOTIRINI KAMAYTIRISH ResearchBib IF-2023: 11.01/ ISSN: 3030-3753 / Volume 2 Issue 4
3. Mo'ydinov Maxsudbek Rustambek o'g'li. Belbog'li kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish. Qo'qon DPI. Ilmiy xabarlar jurnali. 2024, 4-son. 371-379.
4. mavzu: Improving the effectiveness of physical education lessons for hearing-impaired students using "Motion control XR" equipment Khursanova Rukhsora Olimjon kizi jurnal: Eurasian Journal of Sport Science bet: 33-37
5. Mavzu: ESHITISHIDA MUOMMOSI BO'LGAN O'QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI ANIQLASH VA TAHLIL QILISH Xursanova Ruxsora Olimjon qizi ACTA NUUZ jurnali 242-244 betlar
6. Mavzu: The role and importance of the principle of continuity in improving the speed ability of 12-14-year-old hearing and speech impaired children Khursanova Rukhsora Olimjon kizi MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL 229-235
7. крамович, Болтаев Аъзам; „Ёш волейболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти, Муфаллим ҳам узликсиз билимлендириў,,6-son,132-135,2019,
8. BOLTAHEYV, A.A.; „KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHIDA SPORTGA SARALASH VA YO'NALTIRISH, MUFAJLIM XAM YZLIKSI3

БИЛИМЛЕНДИРИЎ № 6/3 2024 МУҒАЛЛИМ ХАМ ЎЗЛИКСИЗ
БИЛИМЛЕНДИРИЎ,1,898-904,8,2024, Qoraqolpoq

9. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O‘ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O‘ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 835-839.
10. Abduraxmonovich M. S., Yusupovich Y. Z. O‘ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O‘ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //International scientific journal «MODERN SCIENCE AND RESEARCH. – 2024. – T. 3.
11. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O‘ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG‘LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O ‘ZIGA XOS YONDOSHUVLAR //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 1253-1262.
12. PULATOV, LAZIZ A; ,SYSTEM OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS,Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal,5,03,316-323,2024
13. Ilhom X. Abdullayev. IMPROVEMENT OF THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING MODEL OF GRECO-ROMAN JUNIOR WRESTLERS / MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL. ISSN: 2181-1547 (E) / 2181-6131 (P) Vol. 5 No. 08 (2024): Vol.05, Issue08, 2024
14. BOLTAEYV. A.A.SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE SCHOOL AGE,"Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development",1,111-116,7,2023,SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE.
15. DEVELOPMENT OF AGILITY IN FEMALE STUDENTS THROUGH BASKETBALL GAME ELEMENTS Umida Abdulla qizi Eshmanova THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY- VOLUME-4, ISSUE-12.
16. Muidinov M.R, Technical Training In Belbogli Kurash Wrestling Through Coordination Exercises Development. Mental Enlightenment Scientific – Methodological Journal, 2024 vol (05), 106-115.
17. Muydinov M.R. The importance of mobile technologies in enhancing technical and tactical preparation in belt wrestling. Multidisciplinary Journal of Science and Technology

VOLUME-4, ISSUE-12 INDIA. 17-23.

18. Mamadaliyev, S., & Yallaqayev, Z. (2024). O‘ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG‘LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O‘ZIGA XOS YONDOSHUVLAR. *Modern Science and Research*, 3(12), 1253-1262.
19. Mamadaliyev, S., & Yallaqayev, Z. (2024). O‘ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O‘ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI. *Modern Science and Research*, 3(12), 835-839.
20. Abdullayev Ilhom Xushnudovich. ANALYZING THE COMPETITIVE PERFORMANCE OF GRECO-ROMAN WRESTLING ATHLETES (<http://econferencezone.org/index.php/ecz/article/view/2387>) / International Conference on Developments in Education Hosted from Saint Petersburg, Russia <https://econferencezone.org> Aug 23rd 2023.
21. Abdullaev Ilkhom Khushnudovich. DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF GRECO-ROMAN WRESTLERS WITH THE HELP OF SPECIAL SIMULATORS / 17th-TECH-FEST-2023 International Multidisciplinary Conference Hosted from Manchester, England <https://conferencea.org> 25th August 2023.
22. Soliyev Sanjarbek Shuhratjon o‘g‘li FUTBOLCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI MUSOBAQA OLDI HAVOTIRINI KAMAYTIRISH ResearchBib IF-2023: 11.01/ ISSN: 3030-3753 / Volume 2 Issue 4
23. Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar 2024 4-son Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishlari bo‘yicha kasbiy ijodiy imtihonlarni o‘tkazishda zamonaviy texnologiyalarni qo‘llash metodikasi 341- 345 Sanjarbek Soliyev
24. International Journal of Advance Scientific Research “Mass participation in sports is an effective way to Improve women's health” 249-255 MASS PARTICIPATION IN SPORTS IS AN EFFECTIVE WAY TO IMPROVE WOMEN'S HEALTHKhaidarova
25. Rahmanova, D. A. (2023). 3-7 YOSHLI BOLALARNING SOG‘LOMLASH TIRUVCHI GIMNASTIKA VA XOREOGRAFIYA BILAN SHUG‘ULLANISHINING SAMARADORLIGI. *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi*, (8), 606-614.
26. RAHMANOVA, D. (2024). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA OLIY TA‘LIM MUASSASALARI TALABALARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH. *News of the NUUZ*, 1(1.8), 150-152.

27. Ma'murbekova, G. (2024). YUQORI MALAKALI SAMBOCHI QIZLARNI FUNKSIYANAL XOLATIGA TEZKOR KUCHNING TA'SRI. *Modern Science and Research*, 3(12), 1387-1390.
28. Ma'murbekova, G. (2024). IMPROVING THE SPEED AND AGILITY OF NATIONAL WRESTLERS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(12), 34-37.
29. Anvarov S., Xudayberdiyev N., Mamadaliyev S. 12–14 YOSHLI YOSH BOKSCHILARNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI ASOSIDA MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH YO 'LLARI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4.
30. Tuychiyev K., Xudayberdiyev N., Mamadaliyev S. O 'SMIR YOSHIDAGI KIKBOKSINGCHILARDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISH //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4. – C. 1848-1852.
31. Erkinhodjayeva G., Mamadaliyev S. KO 'ZI OJIZLAR VA ZAIF KO 'RUVCHILAR UCHUN OCHIQ HAVODAGI HARAKATLI O 'YINLARNING AHAMIYATI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4. – C. 1843-1847.
32. Mamadaliyev, S. (2024). THE CURRENT STATE OF SPORTS AND WELLNESS MOUNTAIN TOURISM IN UZBEKISTAN AND MEASURES FOR ITS MASS DEVELOPMENT. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(12), 44-48.
33. Toshpolatova, D., & Mamadaliyev, S. (2025). 12–14 YOSHLI FUTBOLCHILARNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI ASOSIDA MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH YO 'LLARI. *Modern Science and Research*, 4(5), 508-513.
34. Soliyev, S. (2025). FUTBOLCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI MUSOBAQA OLDI HAVOTIRINI KAMAYTIRISH. *Modern Science and Research*, 4(4), 1360-1364.
35. Turobov, X. X., & Soliyev, S. S. (2022). Zamonaviy O'zbekistonda ommaviy sportni rivojlantirishning tashkiliy asoslari. *Uzluksiz ta'lim*, 33-39.
36. Khaidarova, M. I., Sh, S. S., & Kh, K. S. (2023). MASS PARTICIPATION IN SPORTS IS AN EFFECTIVE WAY TO IMPROVE WOMEN'S HEALTH. *International Journal of Advance Scientific Research*, 3(11), 249-255.