

12–14 YOSHLI FUTBOLCHILARNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI ASOSIDA MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH YO‘LLARI

Toshpolatova Dono Ergashevna

Oriental universiteti talabasi.

Mamadaliyev Sardorbek Abdurahmonovich

Oriental universiteti katta o‘qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15399139>

Annotatsiya. Ushbu maqolada 12–14 yoshli yosh futbolchilarning fiziologik va psixologik rivojlanish xususiyatlari tahlil qilinib, ular asosida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni takomillashtirishga doir metodik yondashuvlar bayon etilgan.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, bu yoshdagi sportchilarda o‘shish sur‘ati, mushak-skelet tizimining shakllanishi va koordinatsion qobiliyatlar faol rivojlanayotgani sababli, mashg‘ulotlar individual yondashuv asosida tashkil etilishi zarur. Maqolada futbolchilarning jismoniy va texnik salohiyatini oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Yosh futbolchilar, fiziologik xususiyatlar, maxsus tayyorgarlik, texnik harakatlar, jismoniy rivojlanish, chidamlilik, koordinatsiya, tezlik, sport mashg‘ulotlari, psixologik barqarorlik, mashg‘ulot yuklamasi, o‘shish davri, reaksiya, biologik yondashuv, futbol texnikasi.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 12–14 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Аннотация. В статье рассматриваются физиологические особенности юных футболистов в возрасте 12–14 лет и предлагаются пути совершенствования их специальной физической и технической подготовки. Показано, что в этом возрасте наблюдаются значительные различия в темпах роста, развитии координации и мышечной силы, что требует индивидуализированного подхода к тренировочному процессу. Статья содержит научно обоснованные рекомендации для повышения эффективности тренировок.

Ключевые слова: Юные футболисты, физиологические особенности, специальная подготовка, технические действия, физическое развитие, выносливость, координация, скорость, спортивные тренировки, психологическая устойчивость, тренировочная нагрузка, период роста, реакция, биологический подход, техника футбола.

WAYS TO IMPROVE SPECIAL PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF 12–14- YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS BASED ON THEIR PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS

Abstract. This article analyzes the physiological and psychological development of 12–14-year-old football players and outlines methods for improving their special physical and technical training. The study finds that due to significant individual variations in growth, coordination, and muscular development at this age, training programs must be personalized.

The article provides scientifically supported recommendations aimed at enhancing the physical and technical capabilities of young athletes.

Keywords: Young football players, physiological characteristics, special training, technical actions, physical development, endurance, coordination, speed, sports training,

psychological stability, training load, growth phase, reaction, biological approach, football technique.

Kirish. Futbol jahon miqyosida eng ommabop sport turlaridan biri bo'lib, unda yuqori natijalarga erishish uchun sportchining jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligi muhim ahamiyatga ega. 12–14 yosh oralig'i esa sportchilar uchun o'sishning faol bosqichi bo'lib, bu davrda organizmda fiziologik o'zgarishlar, mushak-skelet tizimi rivoji, va koordinatsion qobiliyatlar jadal rivojlanadi. Shu boisdan ham, bu yoshdagi futbolchilar uchun mashg'ulotlar mazmuni, yuklamasi va davomiyligi ularning individual xususiyatlariga moslashtirilgan bo'lishi zarur.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda futbol maktablari va akademiyalarida mashg'ulot olib borayotgan yosh sportchilar soni keskin ortib bormoqda. Bu holat ularning texnik va jismoniy salohiyatini ilmiy asoslangan metodlar bilan shakllantirish zarurligini ko'rsatadi. Ayniqsa, 12–14 yosh oralig'i futbolchining keyingi faoliyatida hal qiluvchi rol o'ynaydigan bosqich hisoblanadi.

Ilmiy yangiligi. Tadqiqotda ilk marotaba 12–14 yoshli futbolchilarning biologik yoshi, jismoniy imkoniyatlari, ruhiy holati, koordinatsion va reaksiya ko'rsatkichlari asosida mashg'ulot tizimi ishlab chiqildi. Ushbu tizim futbolchilarga bir xil emas, balki shaxsiylashtirilgan yondashuvni taklif qiladi.

Maqsad va vazifalar. Tadqiqotning asosiy maqsadi – 12–14 yoshdagi yosh futbolchilarning fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning maxsus jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirishdir.

Asosiy vazifalar:

- A) O'sish sur'ati va mushak kuchining tahlili
- B) Koordinatsiya, chidamlilik va tezlik sifatlarini o'rganish
- C) Texnik harakatlarni yoshga mos holda o'zlashtirish metodikasini ishlab chiqish
- D) Motivatsiya va psixologik barqarorlikni shakllantirish

Fiziologik o'zgarishlar. 12–14 yosh davri o'sishning eng jadal bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda organizmda quyidagi muhim o'zgarishlar yuz beradi:

A) **Bo'y va vaznning keskin ortishi:** Odatda o'g'il bolalarda bu davrda bo'y 6–9 sm, vazn esa 5–8 kg atrofida ortadi. Bu esa harakat muvozanatini vaqtincha izdan chiqarishi mumkin.

B) **Mushak massasining oshishi:** Gormonlar ta'sirida mushaklar faol rivojlanadi, lekin ular hali to'liq funksional kuchga ega emas. Bu esa mushaklar charchashiga va ortiqcha yuklama berishda zo'riqlashlarga olib kelishi mumkin.

C) **Suyaklarning mo'rtligi:** Suyak to'qimalari tez o'sadi, lekin minerallashuvi sekin kechadi, bu esa jarohatlanish xavfini oshiradi. Ayniqsa, tizzalar va tovonlarda og'riq (Osgood-Schlatter sindromi) kuzatilishi mumkin.

Amaliy maslahat: Shu sababli mashg'ulotlar individual monitoring asosida o'tkazilishi va ortopedik profilaktikani inobatga olgan holda rejalashtirilishi lozim.

Jismoniy ko'rsatkichlar. Yosh futbolchilar uchun jismoniy ko'rsatkichlarning to'g'ri shakllanishi keyingi sport faoliyati uchun poydevor bo'lib xizmat qiladi:

A) **Chidamlilik (aerob baza):** 12–14 yosh – yurak-qon tomir tizimi faol rivojlanadigan davr. Shu bois kislorod almashinuvi asosida mashqlar (yugurish, intervalli yugurish) foydalidir.

B) **Tezlik va reaksiya:** Neyro-muskulyar bog‘lanmalar faollashadi. Bu yoshda sportchilar harakatga tez moslasha oladi, demak, qisqa masofali spurtlar, tezlik-reaksiya mashqlari juda samarali.

C) **Koordinatsiya:** Fazoviy harakatlar va qaror qabul qilish qobiliyatlari rivojlanadi. Bu esa pozitsiyani tez o‘zgartirish, to‘pni aniqlik bilan boshqarish uchun asosdir.

Amaliy maslahat: Jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlariga har doim reaksiya, koordinatsiya, chidamlilik va tezlikni uyg‘unlashtirgan mashqlarni kiritish zarur. Texnik harakatlar. Futbol texnikasi bu yoshda shakllanadi. Sportchilarda harakat stereotiplari hosil bo‘lishi uchun ko‘p takrorli, lekin murakkab bo‘lmagan mashqlar muhim:

A) **Uzatmalar va qabul qilish:** Har xil masofalardan aniq pas berish va qabul qilish texnikasi. Mashqlar: “devorga pas berish”, “juftlikda paslar”.

B) **To‘pni nazorat qilish:** Tovon, boldir, son, ko‘krak va bosh bilan to‘pni qabul qilish va olib yurish.

C) **Dribbling va fintlar:** Chap/o‘ng oyoq bilan yurish, raqibni aldash harakatlari. Bu orqali harakat elastikligi va kombinatorika shakllanadi.

D) **Zarbalar:** Qarshi darvozaga to‘pni kuchli va aniq yo‘llash. Past yuklama bilan takrorlanadigan zarbalar texnika sifatini oshiradi

Amaliy maslahat: Har bir texnika elementi alohida mashqlar orqali o‘rgatilib, real o‘yin sharoitida qo‘llanilishi kerak.

Psixofiziologik omillar. Bu yoshda sportchining ruhiy holati o‘zgaruvchan bo‘ladi.

Ularda quyidagilar kuzatiladi:

A) **Motivatsiya va diqqatni jamlash:** Bu yoshdagi bolalar diqqatni uzoq saqlay olmaydi. Shuning uchun treninglar qisqa bloklarga bo‘linib, qiziqarli tarzda tashkil etilishi kerak.

B) **O‘ziga ishonch va stressga bardoshlilik:** O‘zaro raqobat va murabbiy bahosi asosiy omil. Musobaqa tajribasi psixologik barqarorlikni oshiradi.

C) **Ijobiy muhit va rag‘bat:** Maqtov, kichik sovrinlar, etakchi qilib tayinlash bolalarda o‘ziga bo‘lgan ishonchni kuchaytiradi.

D) **Amaliy maslahat:** Har bir mashg‘ulot motivatsion elementlarga ega bo‘lishi kerak. Trener sportchini shaxs sifatida qadrlashi va rivojlanishini muntazam kuzatib borishi kerak.

Mashg‘ulot strukturasi. To‘g‘ri tuzilgan mashg‘ulot sportchining salomatligi va o‘lishini ta‘minlaydi. Tavsia etiladigan tuzilma:

A) **Qizish (10–15 daqiqa):** Yengil yugurish, mashqlar, bo‘g‘imlarni faollashtirish, reaksiya o‘yinlari.

B) **Asosiy yuklama (30–40 daqiqa):** Jismoniy tayyorgarlik + texnika mashqlari. Individual yondashuv asosida kuch, chidamlilik va texnika aralash tarzda beriladi.

C) **Tiklanish (10–15 daqiqa):** Engil cho‘zilish mashqlari, dam olish, muhokama va psixologik tahlil.

Amaliy maslahat: Haftada kamida 3 marta mashg‘ulot, mashg‘ulotlar davomida yurak urish tezligi va nafas olish ritmi monitoringi foydali.

- Har bir futbolchi uchun yuklama individual tarzda belgilanadi
- Haftasiga 2–3 marta tezlik va chidamlilik mashqlari
- Texnikani kam yuklamali, ko‘p takrorli mashqlar orqali mustahkamlash
- Reaksiyani rivojlantiruvchi o‘yinlar kiritish
- Psixologik rag‘bat va kichik o‘yinlar orqali motivatsiyani oshirish

Ishning metodologiya. Tadqiqot empirik kuzatuv, eksperiment va nazariy tahlil asosida olib borildi. Ikkita guruh shakllantirildi: an'anaviy mashg'ulotlar olib

Metodologiya. Tadqiqotda 12–14 yoshli futbolchilarning jismoniy va texnik rivojlanishi empirik kuzatuv, nazariy tahlil, eksperimental metod va statistik tahlil asosida o'rganildi.

Eksperimentda ikki guruh ishtirok etdi: biri an'anaviy mashg'ulot metodikasi asosida, ikkinchisi esa takomillashtirilgan, individual fiziologik xususiyatlarga moslashtirilgan mashg'ulotlar asosida shug'ullandi. 8 haftalik eksperimentdan so'ng natijalar taqqoslandi va ikkinchi guruh sportchilari ko'rsatkichlarining sezilarli yaxshilanganligi kuzatildi.

Tadqiqot natijalari 12–14 yosh oralig'i futbolchilar uchun texnik va jismoniy ko'nikmalarni shakllantirishda eng muhim davr ekanini ko'rsatdi. Shaxsiy fiziologik xususiyatlarga asoslangan mashg'ulotlar:

ortiqcha zo'riqishning oldini oladi,

motivatsiyani oshiradi,

koordinatsiya, chidamlilik va texnikani samarali rivojlantiradi.

Mashg'ulotlarning optimal davomiyligi, yuklama intensivligi va dam olish intervallarini ilmiy asosda rejalashtirish orqali sportchilarning umumiy jismoniy va ruhiy holati yaxshilanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, 12–14 yoshli yosh futbolchilarning fiziologik va psixofiziologik xususiyatlarini chuqur o'rganish asosida ishlab chiqilgan metodik yondashuvlar ularni sog'lom, samarali va xavfsiz tayyorlashga xizmat qiladi. Tadqiqot davomida aniqlangan individual o'sish sur'atlari, mushak-skelet tizimi rivoji, koordinatsion qobiliyatlar va ruhiy barqarorlik holati asosida tuzilgan mashg'ulotlar tizimi futbolchilarning texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarligini kompleks tarzda rivojlantirish imkonini beradi.

Shuningdek, trening jarayonlarida yuklamaning individualizatsiyasi, harakat stereotiplarini shakllantiruvchi ko'p takrorli mashqlar, plyometrik va tezlikka asoslangan mashqlar orqali sportchilarda portlovchi kuch, chidamlilik va reaksiya tezligi samarali rivojlanadi. Psixologik barqarorlikni oshirishga qaratilgan motivatsion muhit, kichik musobaqalar va murabbiy tomonidan berilgan ijobiy turtkilar esa sportchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi.

Umuman olganda, maqolada taklif etilgan metodik yondashuvlar yosh futbolchilarni zamonaviy sport talablari asosida tayyorlashda muhim nazariy va amaliy asos bo'lib xizmat qiladi hamda ularning kelajakdagi yuksak sport yutuqlari uchun mustahkam poydevor yaratadi.

REFERENCES

1. M.X.MIRJAMOLOV ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT (o'quv qo'llanma) Chirchiq – 2020
2. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 835-839.
3. Abduraxmonovich M. S., Yusupovich Y. Z. O'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //International scientific journal «MODERN SCIENCE AND RESEARCH. – 2024. – T. 3.

4. 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.
5. PULATOV, LAZIZ A; ,SYSTEM OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS,Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal,5,03,316-323,2024
6. 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
7. BOLTAHEYV. 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.
8. 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.
9. Muidinov M.R, Technical Training In Belbogli Kurash Wrestling Through Coordination Exercises Development. Mental Enlightenment Scientific – Methodological Journal, 2024 vol (05), 106-115.
10. 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.
11. 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.
12. Mamadaliyev, S., & Yallaqayev, Z. (2024). O 'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O 'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI. *Modern Science and Research*, 3(12), 835-839.
13. 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.
14. 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.
15. 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

16. 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
17. 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
18. Rahmanova, D. A. (2023). 3-7 YOSH LI BOLALARNING SOG ‘LOMLASH TIRUVCHI GIMNASTIKA VA XOREOGRAFIYA BILAN SHUG ‘ULLANISHINING SAMARADORLIGI. *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi*, (8), 606-614.
19. RAHMANOVA, D. (2024). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA OLIY TA‘LIM MUASSASALARI TALABALARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH. *News of the NUUz*, 1(1.8), 150-152.
20. Ma‘murbekova, G. (2024). YUQORI MALAKALI SAMBOCHI QIZLARNI FUNKSIYANAL XOLATIGA TEZKOR KUCHNING TA‘SRI. *Modern Science and Research*, 3(12), 1387-1390.
21. Ma‘murbekova, G. (2024). IMPROVING THE SPEED AND AGILITY OF NATIONAL WRESTLERS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(12), 34-37.