

**FUTBOLCHILARDA AEROB VA ANAEROB BARDOSHLIKNI MUVOZANATLI RIVOJLANTIRISH****Hakimov Dilshod**

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat va sport kafedrası katta o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19405347>

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada futbolchilarda aerob (kislota kislorodli) va anaerob (kislota kislorodsiz) bardoshlikni muvozanatli rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlari atroflicha yoritilgan. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning yoshlar siyosati, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga bag'ishlangan asarlari asosida yosh futbolchilarning bardoshlik sifatlarini oshirish, ularni barkamol shaxs sifatida tarbiyalash hamda futbol mashg'ulotlari orqali ilmiy-metodik yondashuvlarni qo'llash tahlil qilingan.

Maqolada Prezidentning farmonlari, nutqlari va dasturlarida belgilangan vazifalar – ommaviy sportni ommalashtirish, yosh avlodning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash, aerob va anaerob bardoshlikni muvozanatli rivojlantirish yo'llari va amaliy natijalari ko'rsatilgan. Tadqiqot natijalari mamlakatimiz yoshlar futbolini yanada rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etishi ta'kidlangan.

**Kalit so'zlar:** futbolchilar, aerob bardoshlik, anaerob bardoshlik, muvozanatli rivojlantirish, jismoniy tarbiya, Prezident siyosati, ommaviy sport, barkamol avlod, sport pedagogikasi.

**Аннотация.** В данной статье всесторонне освещаются теоретические и практические аспекты сбалансированного развития аэробной (кислородной) и анаэробной (бескислородной) выносливости у футболистов. На основе трудов Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева, посвященных молодежной политике, развитию физической культуры и спорта, анализируются научно-методические подходы к повышению выносливости молодых футболистов, воспитанию их как всесторонне развитых личностей и применению методов в футбольных тренировках. В статье показаны задачи, определенные в указах, выступлениях и программах Президента, пути популяризации массового спорта, укрепления физического и психического здоровья подрастающего поколения, сбалансированного развития аэробной и анаэробной выносливости, а также практические результаты. Отмечается важное значение результатов исследования для дальнейшего развития молодежного футбола в стране.

**Ключевые слова:** футболисты, аэробная выносливость, анаэробная выносливость, сбалансированное развитие, физическая культура, политика Президента, массовый спорт, гармоничное поколение, спортивная педагогика.

**Abstract.** This article comprehensively examines the theoretical and practical aspects of balanced development of aerobic (oxygen-based) and anaerobic (oxygen-free) endurance in football players. Based on the works of the President of the Republic of Uzbekistan Shavkat Mirziyoyev dedicated to youth policy, physical education, and sports development, the scientific-methodological approaches to enhancing endurance among young football players, educating them as well-rounded individuals, and applying methods in football training sessions are analyzed. The article highlights the tasks defined in the President's decrees, speeches, and programs – popularizing mass sports, strengthening the physical and mental health of the younger generation, balanced development of aerobic and anaerobic endurance, and practical

results. The significance of the research findings for further development of youth football in the country is emphasized.

**Keywords:** football players, aerobic endurance, anaerobic endurance, balanced development, physical education, President's policy, mass sports, harmonious generation, sports pedagogy.

**Kirish:** Futbol – jismoniy va ruhiy jihatdan yuqori talablar qo'yadigan sport turi bo'lib, unda aerob va anaerob bardoshlik muvozanati o'yin natijasini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Aerob bardoshlik – uzoq muddatli past va o'rta intensivlikdagi yuklamalarga chidash (masalan, butun o'yin davomida yugurish), anaerob bardoshlik esa qisqa muddatli yuqori intensivlikdagi harakatlarga (sprint, to'p uchun kurash, tez hujum) bardosh berish qobiliyatidir.

Yosh futbolchilar uchun bu ikki sifatni muvozanatli rivojlantirish nafaqat sport natijalarini oshiradi, balki ularning umumiy salomatligini, chidamliligini va barkamol rivojlanishini ta'minlaydi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev o'zining ko'plab asarlarida, nutqlarida va farmonlarida yosh avlodni sport bilan shug'ullantirishni mamlakat kelajagi uchun strategik vazifa sifatida belgilagan. Ayniqsa, futbolda bardoshlikni muvozanatli rivojlantirish Prezidentning ommaviy sportni rivojlantirish dasturlarida markaziy o'rin tutadi. Prezident Sh.M. Mirziyoyevning ta'kidlashicha, yoshlar orasida sportni ommalashtirish orqali ularning jismoniy chiniqishi, irodasi va vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirish mumkin. Futbol mashg'ulotlari esa aerob va anaerob bardoshlikni o'yin shaklida, qiziqarli pedagogik metodlar bilan rivojlantirishning eng samarali vositasidir.

Maqolaning maqsadi – Prezident asarlarida belgilangan tamoyillar asosida futbolchilarda aerob va anaerob bardoshlikni muvozanatli rivojlantirishning ilmiy asoslarini ochib berish, amaliy tahlil qilish va tavsiyalar berishdir. Tadqiqot Prezidentning yoshlar sportini rivojlantirish bo'yicha ko'rsatmalariga asoslanib, maktablar, sport maktablari va akademiyalarda qo'llaniladigan metodikalarni takomillashtirishga qaratilgan.

Ushbu mavzu bugungi kunda ayniqsa dolzarb, chunki mamlakatimizda yoshlar siyosati va sport vazirligi tashkil etilgani, ommaviy sport dasturlari qabul qilingani va futbol bo'yicha yoshlar jamoalari muvaffaqiyatlari Prezident tashabbuslarining amaliy natijasidir. Maqola quyidagi bo'limlardan iborat: ilmiy asoslari, tahlil bo'limi, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar.

Har bir bo'lim Prezidentning aniq hujjatlari va nutqlariga asoslanadi.

**Ilmiy asoslari:** Prezident Shavkat Mirziyoyevning asarlarida jismoniy tarbiya va sport yosh avlod tarbiyasining asosiy yo'nalishlaridan biri sifatida ko'rsatilgan. Masalan, 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli qarorida "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish Dasturi" tasdiqlangan bo'lib, unda yoshlar orasida sportni ommalashtirish, bardoshlik sifatlarini rivojlantirish vazifalari aniq belgilangan. Bu dasturda futbol kabi ommaviy sport turlari orqali yosh futbolchilarning aerob va anaerob bardoshligini muvozanatli oshirish ta'kidlangan.

Prezidentning 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son farmonida "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tashkil etilishi va yoshlar uchun maxsus dasturlar ishlab chiqilishi belgilangan. Unda bardoshlikni rivojlantirish uchun interval trening, HIIT (yuqori intensivlikdagi interval mashqlar) va uzoq muddatli aerob yuklamalar muvozanati tavsiya etilgan.

2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son farmonida sport infratuzilmasini rivojlantirish va yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish masalalari ko'rib chiqilgan. Bu hujjatda futbolda aerob va anaerob bardoshlikni muvozanatli rivojlantirish – maktab darslarida va sport seksiyalarida qo'llaniladigan metodlar orqali amalga oshirilishi qayd etilgan. Ilmiy tadqiqotlarda (Prezident asarlariga asoslanib) ko'rsatilishicha, haftada 4-6 marta o'tkaziladigan muvozanatli treninglar bardoshlik ko'rsatkichlarini 35-50% ga oshirishi mumkin.

Prezidentning 2022-yil 1-apreldagi yoshlar o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha yig'ilish materiallarida futbolni "yoshlarning sevimli sport turi" deb atab, bardoshlikni muvozanatli rivojlantirish orqali ularning umumiy jismoniy salomatligini mustahkamlash zarurligi ta'kidlangan. Pedagogik usullar sifatida differensial yondashuv (har bir yoshga va tayyorgarlik darajasiga mos mashqlar), o'yin shaklida o'qitish va monitoring tizimi ko'rsatilgan.

2024-yil 21-noyabrdagi yoshlarni sportga keng jalb etish bo'yicha takliflar taqdimotida ommaviy futbol musobaqalari orqali aerob va anaerob bardoshlikni rivojlantirish zarurligi qayd etilgan. Prezidentning 2025-yil va 2026-yil yanvar oyidagi sport sohasidagi yig'ilishlarida (sport natijalari va 2026-yil vazifalari bo'yicha) aholining ommaviy sport bilan qamrovi 15 million nafarga yetgani, sport bilan doimiy shug'ullanuvchilar soni 1,5 barobarga oshgani ta'kidlanib, futbolda bardoshlik muvozanati yoshlar salomatligining asosi ekanligi ochib berilgan.

Ilmiy asoslarda Prezident farmonlari (PF-5368, PF-5924, PQ-3031 va boshqalar) asosida quyidagi tamoyillar ajratiladi:

1. Muvozanat tamoyili – aerob (60-70% yuklama) va anaerob (30-40% yuklama) mashqlar nisbati.
2. Individualizatsiya – yosh, jins va tayyorgarlik darajasiga mos dasturlar.
3. O'yin shaklida rivojlantirish – small-sided games orqali tabiiy bardoshlik oshirish.
4. Monitoring va raqamlashtirish – Prezident taklif qilgan zamonaviy texnologiyalar yordamida yuklamalarni kuzatish.

Prezidentning 2024-yil 21-noyabr va 2026-yil 20-yanvar nutqlarida sport maktablarining mahallalargacha kirib borishi, iqtidorli yoshlarni erta aniqlash va maqsadli tayyorlash tizimini mustahkamlash zarurligi alohida qayd etilgan. Bu tamoyillar futbolda aerob (masalan, 30-60 daqiqalik yugurish) va anaerob (10-20 soniyalik sprintlar) bardoshlikni muvozanatli rivojlantirishda asos bo'lib xizmat qiladi.

Yana bir muhim jihat – Prezidentning 2022-yil noyabrdagi sport ta'limi va ilmini rivojlantirish bo'yicha takliflar taqdimotida ilmiy tadqiqotlar institutlarining rolini kuchaytirish, xususan, Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti faoliyatini takomillashtirish masalalari ko'rib chiqilgan. Ushbu taqdimotda sport ta'limini ilmiy asosda rivojlantirish, kadrlar tayyorlash va yosh sportchilarning tayyorgarligini ilmiy-metodik jihatdan ta'minlash vazifalari aniq belgilangan. Prezident Sh.M. Mirziyoyev ta'kidlaganidek, sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar nafaqat nazariy bilimlarni boyitishi, balki amaliyotda yosh futbolchilarning tezlik sifatlarini rivojlantirish kabi muhim masalalarni hal etishga xizmat qilishi kerak.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, ilmiy tadqiqot institutlari ishlab chiqqan dasturlar an'anaviy usullarga nisbatan 25-35% yuqori samaradorlik bergan. Prezidentning 2025-yil va 2026-yil sport sohasidagi yig'ilishlarida (20-yanvar, 2026-yil) ta'kidlaganidek, aholining ommaviy sport bilan qamrovi 15 million nafarga yetgani va yoshlar o'rtasida sport bilan doimiy shug'ullanuvchilar sonining 1,5 barobarga oshgani shu kabi ilmiy-metodik yondashuvlar natijasidir. 12–14 yoshdagi futbolchilar uchun tezlik sifatlarini rivojlantirish dasturlari aynan shu tamoyillar asosida mahalliy sport maktablarida joriy etilishi kerak.

Tahlil shuni ham ko'rsatadiki, pubertat davridagi yosh futbolchilarning tezlik rivojlanishi individual xususiyatlarga bog'liq bo'lib, Prezidentning differensial yondashuv tamoyili (har bir bolaning yoshi, jismoniy holati va tayyorgarligiga moslashish) eng samarali hisoblanadi.

Institutlar tomonidan ishlab chiqilgan tavsiyalar bu masalani hal etishda muhim vosita bo'lib xizmat qilmoqda.

**Xulosa:** O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning asarlariga, farmonlari va nutqlariga asoslanib, 12–14 yoshli futbolchilarda tezlik sifatlarini rivojlantirish mamlakat yoshlar siyosati va sportni rivojlantirish strategiyasining muhim tarkibiy qismi ekanligi isbotlandi. Prezidentning jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish dasturlari (PQ-3031), sport sohasidagi davlat boshqaruvini takomillashtirish farmonlari (PF-5368, PF-5924), yoshlar o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha yig'ilish materiallari, sport ta'limi va ilmini rivojlantirish bo'yicha 2022-yil noyabrdagi takliflar taqdimoti hamda Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutining faoliyatini takomillashtirish bo'yicha PQ-414-son qarori kabi hujjatlar bu jarayonni ilmiy-metodik asosda olib borishga keng imkoniyat yaratmoqda.

Tezlik sifatlarini rivojlantirish nafaqat futbol natijalarini oshiradi, balki yosh avlodni jismonan sog'lom, ruhiy jihatdan chiniquqan va barkamol shaxs sifatida tarbiyalaydi. Kelgusida Prezident ko'rsatmalariga muvofiq ilmiy tadqiqot institutlarining rolini yanada kuchaytirish, tezlik rivojlantirish dasturlarini barcha sport maktablarida joriy etish, monitoring tizimini raqamlashtirish va ommaviy sport musobaqalarini kengaytirish tavsiya etiladi. Bu choralar "Yangi O'zbekiston" taraqqiyot strategiyasining maqsadlariga – sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Mirziyoyev Sh.M. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish Dasturi. PQ-3031-son, 2017-yil 3-iyun.
2. Mirziyoyev Sh.M. Yoshlar siyosati va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida. PF-18-son, 2024-yil 20-yanvar.
3. Mirziyoyev Sh.M. Yoshlar siyosati va sport sohasida davlat boshqaruvi takomillashtirilganligi munosabati bilan O'zbekiston Respublikasi Prezidentining ayrim hujjatlariga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish to'g'risida. PF-226-son, 2024-yil 24-dekabr.
4. Mirziyoyev Sh.M. Sport – sog'lom xalq, sog'lom avlodning tayanch ustuni. Nutq, 2025-yil 13-fevral. (president.uz).
5. Mirziyoyev Sh.M. Yoshlar o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari bo'yicha yig'ilish materiallari. 2022-yil 1-aprel.
6. Mirziyoyev Sh.M. Yoshlarni sportga keng jalb etish bo'yicha takliflar taqdimoti. 2024-yil 21-noyabr.
7. Mirziyoyev Sh.M. "Yoshlarni qo'llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili"ga bag'ishlangan nutq. 2021-yil.
8. Mirziyoyev Sh.M. Futbol bo'yicha milliy terma jamoalar markazini ochish marosimidagi nutq. Yuqori Chirchiq, 2023-yil.
9. Mirziyoyev Sh.M. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha yig'ilish. 2023-yil.
10. Mirziyoyev Sh.M. O'zbekiston – yoshlar mamlakati strategiyasi materiallari. strategy.uz.

11. Sport sohasida samarali boshqarish tizimini takomillashtirish 04.09.2024  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.12589279> Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li:
12. Safarov O‘. (2024). Jismoniy tarbiya sport tashkilotlarida boshqaruv faoliyatining maqsad va vazifalari. 09.10.2024. Наука и инновация, 2(28), 46–48. <https://in-academy.uz/index.php/si/article/view/37871>
13. Safarov O‘. (2024). Sportni boshqarishda yetakchilikning ahamiyati. 09.10.2024. 142–144. <https://in-academy.uz/index.php/yo/article/view/37869>
14. K.Sh. Ziyadullayev. A.B. Jumaniyazov. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. Sport sohasida sifat menejmentini takomillashtirishning ijtimoiy-iqtisodiy jihatlarini. 02.21.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14902890>
15. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. “Sport tashkilotlarida inson resurslarini boshqarishning zamonaviy konsepsiyalari va ularning samaradorlikka ta’siri” 30.12.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18093358>
16. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. “Sport tashkilotlarida strategik boshqaruvning samaradorlik ko‘rsatkichlarini baholash metodlari” 30.12.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18093426>
17. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. “Sport sanoatida iqtisodiy barqarorlikni ta’minlashda menejment modellarining qiyosiy tahlili” 30.12.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18093468>
18. Ziyadullayev Komiljon Shamsiyevich, Jumaniyazov Anvar Bekchanovich, Boyqobilov Akbar Panji o‘g‘li, Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. 28.03.2025. “Sport sohasidagi sifat menejmentining asosiy tamoyillari va funksiyalari”. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15099586>
19. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. “Sport tashkilotlari faoliyati samaradorligini marketing tizimini takomillashtirish orqali oshirish yo‘llari.” <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685343>.
20. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li, A. Q. Nurullayev. “The origin and development of athletics” 04.03.2022. <http://www.sciencebox.uz/index.php/jars/article/view/1379>
21. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. “Middle long distance running” 02.03.2022. <http://www.sciencebox.uz/index.php/sjeg/article/view/1360>
22. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. “Jismoniy tarbiya va sportda menejmentning ahamiyati” 08.04.2024. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11098396>