

# FUTBOL AKADEMIYALARIDA SPORT ZAXIRASINI KO'P YILLIK TAYYORLASH TIZIMI

Akzamov Sobirxon Djaxbarovich<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Farg'ona Davlat Universiteti. Farg'ona shahri, O'zbekiston Respublikasi. e-mail: akzamovsobirhon@gmail.com

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada futbol akademiyalarida sport zaxirasini ko'p yillik tayyorlash tizimining nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Ushbu tizim sportchilarni bosqichma-bosqich rivojlantirish, funksional tayyorgarlikni takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'lib, individual yondashuv, ortopedik monitoring va yuklamalarni optimallashtirish orqali jarohatlar xavfini kamaytirish masalalarini qamrab oladi. Tadqiqotda zamonaviy texnologiyalar va fanlarning integratsiyasi orqali sport natijalarini yaxshilash ahamiyati ko'rsatib o'tilgan. Futbol akademiyalarida sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirish va uzoq muddatli rivojlanishni ta'minlash uchun nazariy asos bo'lib xizmat qiladi.

**Kalit so'zlar:** futbol akademiyalari, sport zaxirasi, ko'p yillik tayyorlash, texnik-taktik tayyorgarlik, psixologik rivojlanish, ortopedik monitoring, individual yondashuv, yuklamalarni optimallashtirish, zamonaviy texnologiyalar, sport natijalari.

## Kirish

Zamonaviy futbol nazariyasi va uslubiyati uchun dolzarb masalalarni hal qilish sport zaxirasini ko'p yillik tayyorlashning milliy tizimidagi ilmiy qarama-qarshiliklar bilan belgilanadi:

- sport zaxirasini ko'p yillik maxsus tayyorlash zarurati futbol akademiyalarini rivojlantirishni talab qiladi, ammo bu jarayonning asosiy qismi SM, ISM, FMDagi an'anaviy qo'shimcha sport ta'limi tizimiga to'g'ri keladi.

- iqtidorli futbolchilarni izlab topish muqarrarligi yetakchi professional klublarning zamonaviy ehtiyojlari bilan shartlangan, biroq bu jarayonni maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarda tavsiflangan eskirgan yondashuvlar yordamida sport akademiyalarida tashkil etish mumkin emas;

- futbol akademiyalarida sport zaxirasini ko'p yillik tayyorlash jarayonini optimallashtirishning maqsadga muvofiqligi futbol nazariyasi va amaliyotida futbolchining butun professional faoliyati davomida sport mahoratini samarali shakllantirishni ta'minlaydigan asoslangan tizimning mavjud emasligi bilan izohlanadi. Aniqlangan qarama-qarshiliklar tadqiqot muammosini shakllantirishga imkon berdi, bu esa o'z navbatida futbol akademiyalarida sport zaxirasini ko'p yillik tayyorlash tizimining metodologik jihatlari qanday degan savolga javob berish imkonini berdi.

Tadqiqot obyekti - futbol sport akademiyalarida o'yinchilarni tayyorlash ta'lim jarayoni.

Tadqiqot predmeti - futbol akademiyalarida sport zaxirasini tayyorlash tizimining tuzilmasi va mazmuni.

Tadqiqot maqsadi - futbol akademiyalarida sport zaxirasini ko'p yillik tayyorlash bo'yicha mualliflik tizimining samaradorligini nazariy ishlab chiqish va amaliy asoslashdan iborat.

## Materiallar va metodlar

Hozirgi vaqtda futbol bo'yicha sport zaxirasini tayyorlash ikki yo'nalishda amalga oshirilmoqda.[2.3.5] Birinchi yo'nalish sportchilarning munitsipal qo'shimcha ta'lim tizimida tayyorgarligini nazarda tutadi, unga SM, ISM, FM lar kiradi. Ikkinchi yo'nalish so'ngi paytlarda faol rivojlanmoqda va o'z akademiyalariga ega bo'lgan professional futbol klublari doirasida sport zaxirasini tayyorlash bilan bog'liq.[1.6.4]

Ushbu yo'nalishlarni ko'rib chiqishda shuni ta'kidlash kerakki, birinchisida yetarlicha katta tajriba to'plangan va futbolchilarning mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini tashkil etishga turli xil yondashuvlar asoslangan.[1.2.7.8] Sport zaxirasini tayyorlashning ikkinchi yo'nalishi ancha yosh bo'lib, O'zbek futbolining professionallashuvidir.[5.7.3.]

Tadqiqot usullari: maxsus va ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish; arxiv va hujjatli ma'lumotlarni tahlil etish va umumlashtirish; so'rovnoma o'tkazish (suhbat olish, anketa to'ldirish); bioimpedansometriya; funksional diagnostika; pedagogik kuzatuv; vaqt o'lchovi; nazorat-pedagogik sinovlar (testlar); psixofiziologik tadqiqotlar va psixologik diagnostika usullari; ekspert baholashi; pedagogik tajriba; matematik statistika usullari.

## Natijalar va muhokama

SM, ISM, FM ning tuzilmasida futbolchilarni tayyorlash tizimi tahlili, futbol akademiyalarida sport zaxirasini tayyorlash tizimining asosiy qoidalari ko'rib chiqilgan. Futbolchilarni tayyorlash bo'yicha Yevropa tajribasi taqdim etilgan, shuningdek, O'zbekiston va Yevropa mamlakatlari sport tuzilmalarida futbolchilarni tayyorlash tizimidagi asosiy farqlar tavsiflangan.

Futbol bo'yicha SM, ISM, FM da mashg'ulot jarayonini davrlashtirish zaruriyati quyidagi omillar bilan belgilanadi:

turli yosh toifalaridagi musobaqalar va turnirlar sonining sezilarli darajada ko'payishi yillik siklda mashg'ulot vositalarini rejalashtirishning maqbul mexanizmlarini izlashni, shuningdek, turli tiklanish tadbirlarini qo'llashni talab etadi;

mashg'ulotlar jadalligi oshishi futbolchilar organizmining individual rivojlanish xususiyatlarini va sportchi ixtisoslashayotgan o'yin amplusini hisobga olgan holda mikrotsikllarda mashg'ulot yuklamalarini optimal uyg'unlashtirishni taqozo etadi;

zamonaviy o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligi tezkorlik qobiliyatlarining yuqori ko'rsatkichlari bilan birgalikda o'yin davomida yakkakurashlarga yuqori talablarni qo'yadi, bu butun yillik mashg'ulot sikli davomida maxsus tayyorgarlikni tashkil etish tizimida o'z aksini topadi. mashg'ulot intensivligini oshirish futbolchilar organizmining individual rivojlanish xususiyatlarini va sportchi ixtisoslashayotgan o'yin amplusini hisobga

olgan holda mikrotsikllarda mashg'ulot yuklamalarini optimal uyg'unlashtirishni taqozo etadi;

zamonaviy futbolchilarning atletikasi tezkorlik qobiliyatlarining yuqori ko'rsatkichlari bilan birgalikda o'yin davomida yakkakurashlarga yuqori talablarni qo'yadi, bu butun yillik mashg'ulot sikli davomida maxsus tayyorgarlikni tashkil etish tizimida aks etadi.

Futbol bo'yicha SM, ISM, FM da sport zaxirasining tabiiy o'sishi va ko'p yillik tayyorgarligini tahlil qilish asosida shuni ta'kidlash mumkinki, bu boradagi muhim muammolardan biri mashg'ulot jarayonida tahliliy va sintezlovchi komponentlarni uyg'unlashtirishdir. Ya'ni, birinchisi sportga saralash va turga yo'naltirish mezonlarini optimallashtirish ustida maqsadli ishlashni, ikkinchisi esa - mashg'ulot mikrotsikllarida oqilona yuklamaning sport tayyorgarligini oshirish va individual texnik-taktik mahoratni shakllantirishni ta'minlaydigan mashg'ulotlar mazmuni bilan o'zaro ta'sirini ta'minlashni nazarda tutadi.

Ilmiy adabiyotlar va mutaxassislarining fikrlarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, futbol akademiyalarida sport zaxirasini tayyorlashda yuqori malakali mutaxassislarni jalb qilish bilan ifodalangan ixtisoslashtirilgan mashg'ulot jarayonini qurish tendensiyasi, shuningdek, haftalik mikrotsiklda mashg'ulot yuklamasini aniqroq taqsimlash kuzatilmoqda.

Sport zaxirasini tayyorlash bo'yicha Yevropa tajribasining tahlili shuni ko'rsatadiki, professional futbol uchun yuqori malakali o'yinchini tarbiyalash quyidagi shartlarni amalga oshirish bilan bog'liq:

akademiya infratuzilmasi turli yosh guruhlari jamoalarini yil davomida tayyorlash uchun zamonaviy moddiy-texnik baza va barcha zarur uskunalarni o'z ichiga olishi kerak;

akademiyaning mavqeyi professional klubning asosiy tarkibini to'ldiradigan yoki yuqori liga klubi bilan professional shartnoma imzolaydigan bitiruvchilar soni bilan belgilanadi;

akademiyaga qabul qilingan paytdan boshlab va uni tamomlagunga qadar barcha yosh guruhlarida kuzatilishi kerak bo'lgan fundamental klub falsafasi va madaniyatiga rioya qilish;

har qanday yosh guruhidagi jamoalarning miqdoriy tarkibi 14 dan 18 kishigacha bo'lishi kerak, bu mashg'ulot jarayonida shug'ullanuvchilarni samarali tashkil etish imkonini beradi, shuningdek, futbolchilarning tayyorgarligini individuallashtirish va iqtidori hamda ijodkorligini aniqlashni ta'minlaydi;

turli yosh guruhlari futbolchilarining jamoalarida raqobat muhitini yaratish, bu esa futbolchilarning maksimal fidokorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi; akademiyaning sport maktabining yuqori martabasi professional klubning asosiy tarkibini to'ldiradigan yoki yuqori liga klubi bilan professional shartnoma imzolaydigan bitiruvchilar soni bilan belgilanadi;

akademiyaga qabul qilingan paytdan boshlab va uni tamomlagunga qadar barcha yosh guruhlarida kuzatilishi kerak bo'lgan fundamental klub falsafasi va madaniyatiga rioya qilish;

har qanday yosh guruhidagi jamoalarning miqdoriy tarkibi 14 dan 18 kishigacha bo'lishi kerak, bu mashg'ulot jarayonida shug'ullanuvchilarni samarali tashkil etish imkonini beradi, shuningdek, futbolchilarning tayyorgarligini individuallashtirish va iqtidori va kreativligini aniqlashni ta'minlaydi;

turli yosh guruhlari futbolchilarining jamoalarida raqobat muhitini yaratish, bu esa futbolchilarning maksimal fidokorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi;

professional klub futbol akademiyasida sportchini tayyorlashning barcha bosqichlarida ko'p yillik mashg'ulot jarayonini samarali rejalashtirishni ta'minlaydigan innovatsion dasturlar va tayyorgarlik metodikalarini joriy etish; jamoaning barcha a'zolarining o'zaro ta'sirini samarali modellashtirishni ta'minlovchi o'yin usulining (tabiiy o'yin vaziyatini yaratish) yakkalangan mashq usulidan ustunligi (80: 20%); malakali trenerlar tomonidan axborotli test

topshiriqlarini qo'llagan holda, shuningdek, sportchilar tayyorgarligining turli tomonlarini baholash imkonini beruvchi zamonaviy instrumental uslublarni qo'llagan holda tayyorgarlik jarayonini muntazam nazorat qilish;

o'yin faoliyatini baholashning xolisligi va futbolchini akademiyaga qabul qilish, o'tkazish yoki safdan chiqarish vaqtida UJT/MJT ko'rsatkichlari dinamikasi;

futbolchilarning ko'p yillik mashg'ulot jarayoniga ilg'or pedagogik texnologiyalarni joriy etish maqsadida faoliyat natijalarini doimiy tahlil qilish va trenerlarning o'z-o'zini takomillashtirishlari, jamoaning barcha a'zolarining o'zaro ta'sirini samarali modellashtirishni ta'minlovchi o'yin usulining (tabiiy o'yin vaziyatini yaratish) yakkalangan mashq usulidan ustunligi (80: 20%);

malakali trenerlar tarkibi tomonidan axborotli test topshiriqlarini qo'llagan holda, shuningdek, sportchilar tayyorgarligining turli tomonlarini baholash imkonini beruvchi zamonaviy instrumental uslublarni qo'llagan holda tayyorgarlik jarayonini muntazam nazorat qilish;

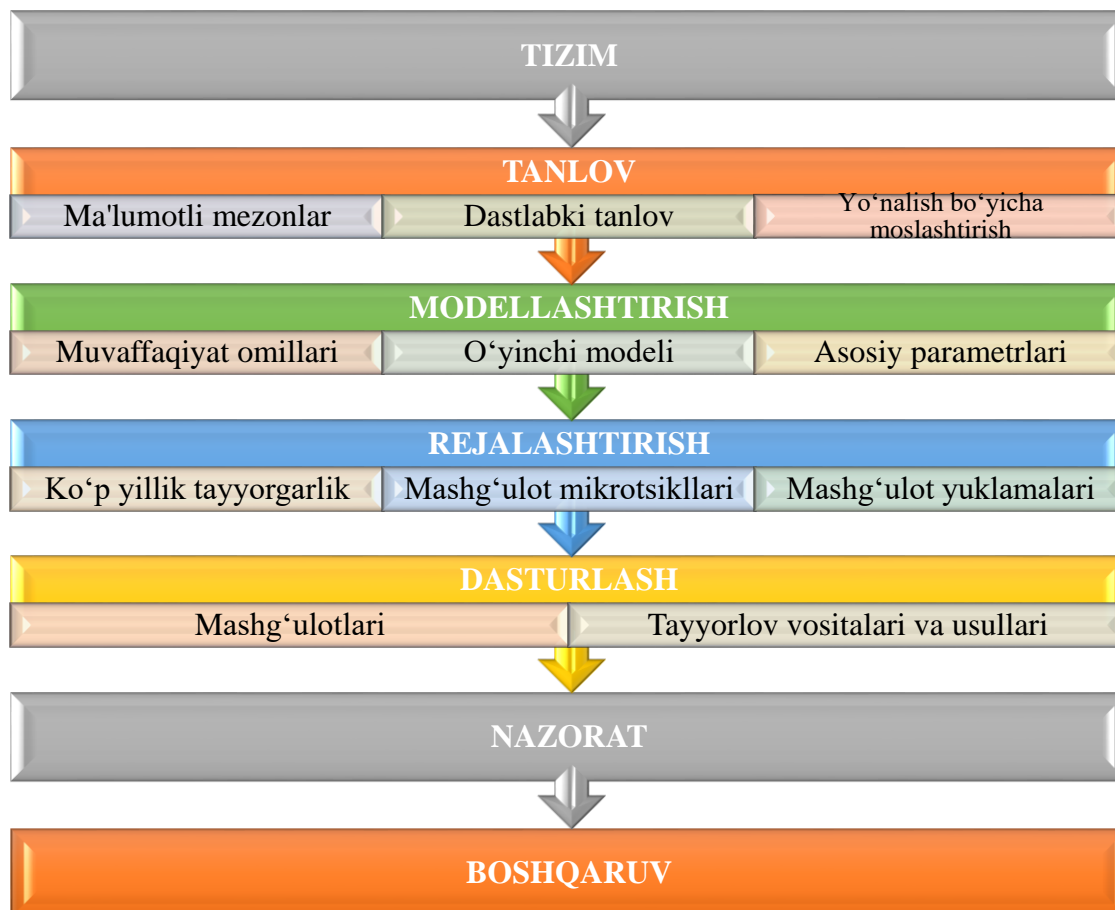
Har qanday tizim o'zaro bog'liq elementlardan tashkil topgan bo'lib, ularning maqsadi aniq vazifalarni hal etishdir. Shu bois, futbol akademiyalarida sport tayyorgarligi uning turli jihatlari o'zaro muvofiq va muayyan natijaga erishishga qaratilgan taqdirda samarali bo'ladi. Bu holat yetakchi mahalliy mutaxassislarning tadqiqot natijalarida ham o'z aksini topgan.

Futbol akademiyalarida ko'p yillik tayyorgarlik tizimi modelini yaratishda, avvalo, sport tayyorgarligining turli bosqichlarida samarali mashg'ulot jarayonining asosiy qismlari va tarkibiy unsurlarini aniqlash lozim. Har bir bosqichning o'ziga xos vazifalari mavjud bo'lib, ular sportchilarning tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi. Mashg'ulot jarayoni samarali bo'lishi uchun asosiy maqsadga - professional klubning asosiy tarkibi uchun yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga

ko'maklashadigan muayyan vazifalarni hal etish talab etiladi.

Futbol akademiyalarida sport zaxirasini tayyorlash tizimining samarali ishlashi uchun quyidagi shartlar zarur: yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi optimal

xususiyatlarga ega bo'lgan jamoa modelining mavjudligi; jamoani ushbu modelga moslashtirish uchun tayyorgarlik jarayoni; mashg'ulot jarayonini boshqarish (1-rasm).



**1-rasm. Futbol akademiyalarida sport zaxiralarini ko'p yillik tayyorlash tizimining mantiqiy komponentlari.**

Mashg'ulot jarayonini boshqarishning asosida boshqaruvchi tizim (assotsiatsiya, trener, fiziolog, shifokor) va boshqariladigan tizim (futbol akademiyasi, jamoa, sportchi) o'rtasidagi o'zaro aloqa va axborot almashinuvi yotadi. Boshqaruvning mohiyati olingan ma'lumotni qabul qilish, uzatish va keyinchalik qayta ishlash jarayonidan iborat.

Ko'p yillik sport zaxirasini tayyorlash metodologiyasi tizimini ishlab chiqish, asoslash va samaradorligini baholash mantiqiy taxmin bo'lib, u quyidagilarga asoslanadi:

professional klub akademiyasiga qabul qilish uchun yosh sportchilar organizmining

rivojlanishiga oid muhim mezonlarni aniqlash;

turli yosh toifalari va o'yin pozitsiyalaridagi futbolchilarga qo'yiladigan zamonaviy talablarni hisobga olgan holda sportga saralash va yo'naltirish tizimini takomillashtirish;

mashg'ulot jarayonining turli bosqichlarida yuklamalarni oqilona rejalashtirish uchun ko'p yillik tayyorgarlikning omilli tuzilmasini va futbol akademiyasining istiqbolli o'yinchisi modelini aniqlash;

o'smirlar (U 13-15) va yoshlar (U 16-17) jamoalari tarkibini maqbullashtirish maqsadida sportchilarni o'tkazish yoki

chiqarib yuborish imkonini beruvchi turli xil tayyorgarlik turlarini me'yorlash;

sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligining omilli tuzilmasini aniqlash mashg'ulot jarayonining turli bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish uchun futbol akademiyasining istiqbolli o'yinchisi zaxirasi va modeli;

turli xil tayyorgarlik turlarini me'yorlash o'smirlar (U 13-15) va yoshlar (U 16-17) jamoalari tarkibini optimallashtirish maqsadida sportchilarni o'tkazish yoki chiqarib yuborish;

U 10-12; U 13-15; U 16-17 yosh toifasidagi futbolchilarning yillik mashg'ulot siklining mikrotsikllarida jismoniy yuklamalarni rejalashtirishda, sport formasini samarali nazorat qilish va mashg'ulotning turli bosqichlarida sportchilarning ortiqcha mashq qilishining oldini olish imkonini beruvchi usullarni qo'llashda;

U 13-15 yoshdagi futbolchilarni tayyorlashning turli bosqichlarida mashg'ulotlarni dasturlashtirishda, sportchilarning jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixofiziologik, ruhiy va o'yin tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashg'ulot vositalari va usullarini samarali tanlashni ta'minlashda;

ko'p yillik mashg'ulot jarayoni bosqichlarida futbolchilarning sport tayyorgarligi dinamikasini kompleks baholashda, uning natijalari keyinchalik universal konseptual yondashuv sifatida qo'llash maqsadida uzoq muddatli istiqbolga mo'ljallangan mashg'ulot rejalariga o'zgartirishlar kiritish imkonini beradi.

Futbolchilarning sport tayyorgarligi dinamikasini kompleks baholash ko'p yillik mashg'ulot jarayoni bosqichlarida, uning natijalari keyinchalik ularni universal konseptual dastur sifatida qo'llash maqsadida uzoq muddatli istiqbolga mo'ljallangan mashg'ulot rejalariga tuzatishlar kiritish imkonini beradi.

## Xulosa

Futbolda iste'dodlarni aniqlash, tanlash va rivojlantirish asosini monitoring va

axborot bankiga ega bo'lgan keng rivojlangan skautlik tizimi tashkil etadi. Har qanday urinish iste'dodning rivojlanishini faqat bir tomonlama belgilarga asoslanib aniqlash va bashorat qilish urinishlari futbolning murakkab tabiatini aks ettirmaydi va boshlang'ich ta'lim davrida ko'plab iqtidorli o'yinchilar noto'g'ri saralash, ishni noto'g'ri rejalashtirish yoki erta raqobat tufayli maqsadga erisha olmaydilar. Shu munosabat bilan sport saralash (skauting) dasturini ishlab chiqish va asoslash shuning uchun sport bo'yicha saralash dasturini ishlab chiqish va asoslash futbol akademiyalarida sport zaxirasini tayyorlash uchun muhim masala hisoblanadi. Bu iqtidorli o'yinchi haqida to'plangan ma'lumotlarni muntazam, xolis kuzatish va tahlil qilishdan, uning u sistemali, obyektivlikdan iborat sport amaliyotida "kelajakka mo'ljallangan sport-harakat modeli" deb ataladigan "professiogramma"da shakllantirilgan afzalliklarini o'rganishdan iborat bo'lib, quyidagilarni o'z ichiga oladi: yosh, mashg'ulotlar tajribasi, morfofunktsional ko'rsatkichlar, umumiy va maxsus yo'nalishdagi testlar natijalari, sport natijalarining dinamikasi. yoshi, mashg'ulot hajmi, morfofunktsional ko'rsatkichlar, umumiy va maxsus yo'nalishdagi testlar, sport natijalari dinamikasi futbol akademiyasining U 11-12 yosh toifasidagi futbolchilarining harakat qobiliyatlarini baholashda yuqori samaradorligini tajriba sharoitida isbotlagan ishlab chiqilgan test dasturi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Harakatli "Quvlashmachoq" o'yini; turgan joydan uzunlikka sakrash; "To'pni olib yurish va tortib olish" o'yin mashqi;

"1x1 to'rtta 1,5x1 metrli darvozaga" o'yini; "2x2 to'rtta 1,5x1 metrli darvozaga" o'yini;

"9x9 (1+8)" o'yini. Bular to'p bilan ishlash tezligini, qaror qabul qilish tezligini, tezkorlik-kuch va koordinatsion qobiliyatlarni, shuningdek to'pni boshqarishning asosiy texnikasini baholash imkonini beradi.

## The system of long-term training of sports reserves in football academies

Akzamov Sobirkhon Djakhbarovich<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fergana State University, Fergana, Republic of Uzbekistan. e-mail: akzamovsobirhon@gmail.com

**Abstract.** This article explores the theoretical and practical aspects of the long-term training system for sports reserves in football academies. This system is aimed at the gradual development of athletes and improvement of their functional preparation, encompassing issues of injury risk reduction through an individualized approach, orthopedic monitoring, and load optimization. The study emphasizes the importance of enhancing sports performance through the integration of modern technologies and sciences. It serves as a theoretical foundation for improving the effectiveness of athlete training in football academies and ensuring long-term development.

**Keywords:** football academies, sports reserve, long-term training, technical and tactical preparation, psychological development, orthopedic monitoring, individualized approach, load optimization, modern technologies, sports performance.

## Система многолетней подготовки спортивного резерва в футбольных академиях

Акзамов Собирхон Джахбарович<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ферганский государственный университет. г. Фергана, Республика Узбекистан. e-mail: akzamovsobirhon@gmail.com

**Аннотация.** В данной статье освещены теоретические и практические аспекты системы многолетней подготовки спортивного резерва в футбольных академиях. Данная система направлена на поэтапное развитие спортсменов, совершенствование функциональной подготовленности и включает в себя вопросы снижения риска травматизма посредством индивидуального подхода, ортопедического мониторинга и оптимизации нагрузок. В исследовании подчеркивается важность улучшения спортивных результатов путем интеграции современных технологий и науки. Это служит теоретической основой для повышения эффективности подготовки спортсменов в футбольных академиях и обеспечения их долгосрочного развития.

**Ключевые слова:** футбольные академии, спортивный резерв, многолетняя подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическое развитие, ортопедический мониторинг, индивидуальный подход, оптимизация нагрузок, современные технологии, спортивные результаты.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Akzamov S.D. Musobaqa davrida futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish usullari Jismoniy madaniyat va sport ta'limi kadrlarini tayyorlash sifatini oshirishda innovatsiyalar" mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2024 200-204 bet
2. Akzamov S.D. Мотивация на начальном этапе обучения футболу American journal of social and humanitarian research 2022 70-74 betlar
3. Akzamov S.D. Основы контроля подготовки футболистов Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari. Respublika ilmiy-amaliy anjuman QDPI, 2024 1227-1231 bet
4. Jaxbarov A.S. Futbolchilarning tayyorgarligini kompleks nazorat qilish asoslari. <https://jtsiti.uz>, Respublika anjuman (2024) 414-417 bet
5. Jaxbarov A.S. Malakali futbolchilarni kompleks nazorat qilish usullari JTSBMQTMOI Nukus filiali xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2024 141-144 bet
6. Jaxbarov.A.S. Operativ nazorat va mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish hamda tashkil etishda futbol trenerlarining o'rni. Sport ilm-fanining dolzarb muammolari xalqaro ilmiy-nazariy jurnal 2023 №. 3-son 61-66 bet

7. Антипов, А.В. Теория и методика футбола / А.В. Антипов, В.П. Губа, А.В. Лексаков [и др.]. – М. : Советский спорт, 2013. – 536 с.
8. Антипов, А.В. Теория и методика футбола: учебник / А.В. Антипов, В.В. Варюшин, В.А. Выжгин, В.П. Губа [и др.]. – М. : Спорт, 2015. – 568 с.
9. Антипов, А.В. Теория и методика футбола: учебник / А.В. Антипов, В.П. Губа, А.В. Лексаков, М.С. Полишкис [и др.]. ; под общ. ред. В.П. Губы, А.В. Лексакова –2-е изд., перераб. и доп. – М. : Спорт, 2018. – 624 с.