

## YOSH FUTBOLCHILARNI MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGI MUAMMO VA YECHIMLAR

*Nigmanov Bori Botirovich,  
Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti, jismoniy tarbiya va sport kafedrasida dotsenti.*

*Annotatsiya: Ushbu maqola yosh sportchilarning musobaqadan oldingi tayyorgarligida duch keladigan qiyinchiliklarni o'rganadi va ushbu muammolarni hal qilish uchun amaliy echimlarni taqdim etadi. Adabiyotlarni o'rganish, mavjud usullarni tahlil qilish, tadqiqot natijalarini taqdim etish va munozaralarda qatnashish orqali biz murabbiylar, ota-onalar va sportchilar yosh futbolchilar uchun musobaqadan oldingi bosqichni qanday optimallashtirishlari mumkinligini tushunishni kuchaytirishni maqsad qilganmiz.*

*Kalit so'zlar: musobaqaga tayyorgarlik, yosh futbolchilar, yosh sportchilar, qiyinchiliklar, echimlar, sport ko'rsatkichlari, murabbiylik, sport psixologiyasi.*

## ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

*Нигманов Бори Ботырович,  
Ташкентский государственный педагогический университет имени Низоми, доцент кафедры физического воспитания и спорта.*

*Аннотация: В данной статье рассматриваются проблемы, с которыми сталкиваются юные спортсмены в ходе предсоревновательной подготовки, и предлагаются практические решения этих проблем. Изучая литературу, анализируя существующие методы, представляя результаты исследований и участвуя в дискуссиях, мы стремимся улучшить понимание того, как тренеры, родители и спортсмены могут оптимизировать предсоревновательный этап для юных футболистов.*

*Ключевые слова: подготовка к соревнованиям, юные футболисты, юные спортсмены, трудности, пути решения, спортивная результативность, тренерская работа, спортивная психология.*

## PRE-COMPETITION PREPARATION OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS PROBLEMS AND SOLUTIONS

*Nigmanov Bori Botyrovich,  
Tashkent State Pedagogical University named after Nizomi, associate professor of physical education and sports department.*

*Abstract: This article examines the challenges faced by young athletes in their pre-competition training and provides practical solutions to these challenges. By reviewing the literature, analyzing existing methods, presenting research findings, and participating in discussions, we aim to increase understanding of how coaches, parents, and athletes can optimize the pre-competition phase for young soccer players.*

*Key words: competition preparation, young football players, young athletes, difficulties, solutions, sports performance, coaching, sports psychology.*

**KIRISH.** Musobaqadan oldingi tayyorgarlik yosh sportchilarni rivojlantirishning muhim bosqichidir, chunki bu ularning ishlashi va sportdagi umumiy tajribasi uchun zamin yaratadi. Ushbu maqola ushbu tayyorgarlik davrida yosh futbolchilar duch keladigan umumiy muammolarni ko'rib chiqadi va ularning salohiyatini oshirishga yordam beradigan echimlarni taqdim etadi.

Yosh futbolchilar duch keladigan qiyinchiliklar:

- Jismoniy tayyorgarlik va konditsionerlik muammolari
- Psixologik stress va ishlash tashvishi
- To'g'ri ovqatlanish va hidratsiyaning etishmasligi
- Vaqtni boshqarish va akademik bosim
- Overtraining va burnout xavfi
- Murabbiylik va qo'llab-quvvatlashning etarli emasligi

**USULLARI.** Sport murabbiyligi va sport fanida qo'llaniladigan turli usullar tahlili bilan bir qatorda yosh sportchilarning musobaqadan oldingi tayyorgarligi bo'yicha mavjud adabiyotlarni har tomonlama ko'rib chiqildi[2]. Bundan tashqari, fikrini jamlash uchun murabbiylar, ota-onalar va sportchilar bilan so'rovlar va intervyular o'tkazildi.

**NATIJALAR.** Yosh sportchilar uchun musobaqadan oldingi tayyorgarlik ularning sportda rivojlanishining qiyin, ammo hal qiluvchi jihati bo'lishi mumkin. Yosh futbolchilarni musobaqaga tayyorlashda turli

muammolar va echimlarni hisobga olish kerak:

Jismoniy tayyorgarlik: yosh sportchilar optimal jismoniy holatda bo'lmashligi mumkin, bu esa musobaqa paytida jarohat olish xavfiga olib keladi.

- Yechim: kuch, chidamlilik va moslashuvchanlik mashqlarini o'z ichiga olgan har tomonlama rivojlangan fitnes dasturini ishlab chiqing. Yosh sportchilarning asta-sekin fitnes darajasini oshirishiga ishonch hosil qiling va to'g'ri isinish va salqinlash orqali jarohatlarning oldini olishga e'tibor qarating[1].

Aqliy tayyorgarlik: yosh futbolchilar ishlash tashvishi, ishonchsizlik va diqqatni jamlash muammolari bilan kurashishlari mumkin.

- Yechim: yosh sportchilarga aqliy chidamlilik va ishonchni mustahkamlashga yordam berish uchun vizualizatsiya, yengillik texnikasi va maqsadlarni belgilashni o'z ichiga oladigan aqliy qobiliyatlarni mashq qilishni amalga oshiring.

Malakani rivojlantirish: malakaning etarli darajada rivojlanmaganligi yomon ishlash va umidsizlikka olib kelishi mumkin.

- Yechim: doimiy murabbiylik va amaliyot imkoniyatlarini taqdim eting. Asosiy ko'nikmalarni o'zlashtirishga va asta-sekin yanada ilg'or texnikaga o'tishga e'tibor qarating. Shaxsiy murabbiylik ayniqsa foydali bo'lishi mumkin.

Overtraining: yosh sportchilarni juda qattiq charchash, shikastlanish va ishlashning pasayishiga olib kelishi mumkin.

- Yechim: to'g'ri davriylashtirish va tiklash strategiyalarini amalga oshirish. Haddan tashqari mashg'ulot va charchoqni oldini olish uchun yosh futbolchilarni muntazam tanaffus qilishga undang.

Oziqlanish: yosh sportchilar to'g'ri ovqatlanish va hidratsiya muhimligini bilmasliklari mumkin.

- Yechim: yosh sportchilar va ularning oilalariga muvozanatli ovqatlanish va yaxshi hidratlanishning ahamiyati haqida ma'lumot bering. Ovqatlanish rejalarini tuzish uchun sport ovqatlanish mutaxassisi bilan ishlashni o'ylab ko'ring.

Hayotiy muammolarini kamaytirish: maktab, ijtimoiy hayot va sportni muvozanatlash yosh sportchilar uchun qiyin bo'lishi mumkin.

- Yechim: vaqtni to'g'ri boshqarish imkonini beruvchi Real jadval tuzing. Majburiyatni oldini olish uchun murabbiylar, ota-onalar va sportchilar o'rtasida ochiq muloqotni rag'batlantiring[3].

Noto'g'ri tiklanish: qayta tiklash ko'pincha e'tibordan chetda qoladi, ammo bu yosh futbolchilarning umumiy ishlashi va jarohatlarning oldini olish uchun juda muhimdir.

- Yechim: yosh sportchilarga dam olish, uxlash va cho'zish va ko'pikni aylantirish kabi tiklanish usullarining ahamiyatini o'rgating.

Ota-onalar va murabbiylarning bosimi: ota-onalar va murabbiylarning umidlari va bosimi yosh sportchilar uchun juda og'ir bo'lishi mumkin.

- Yechim: sog'lom va qo'llab-quvvatlovchi muhitni targ'ib qiling. Maqsad va umidlar bo'yicha hamma bir sahifada bo'lishini ta'minlash uchun ota-onalar, murabbiylar va sportchilar o'rtasida ochiq muloqotni rag'batlantiring.

Raqobat tajribasining etishmasligi: tajribasizlik asabiylashtirish va musobaqalar paytida noto'g'ri qaror qabul qilishga olib kelishi mumkin.

- Yechim: yosh sportchilarga o'rtoqlik uchrashuvlari, janglar yoki quyi stavkalar orqali musobaqa tajribasini to'plash imkoniyatlarini taqdim eting.

Jarohatlarni boshqarish: jarohatlar bilan shug'ullanish yosh sportchilar uchun qiyin va noto'g'ri muomala uzoq muddatli muammolarga olib kelishi mumkin[4].

- Yechim: shikastlanishni aniq boshqarish va oldini olish dasturini ishlab chiqing, shu jumladan muntazam tekshiruvlar va kerak bo'lganda jismoniy terapiya. Sportchilarni har qanday og'riq yoki noqulaylik haqida gapirishga undang.

Umuman olganda, yosh futbolchilar uchun musobaqa oldidan muvaffaqiyatli tayyorgarlikning kaliti sport bilan shug'ullanish bilan bog'liq xavflarni minimallashtirish bilan birga jismoniy va aqliy rivojlanishga qaratilgan muvozanatli va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishdir. Yosh sportchilarning farovonligini birinchi o'ringa qo'yish va ularning sportga bo'lgan muhabbatini tarbiyalash juda muhimdir.

#### MUHOKAMA

Natijalar musobaqadan oldingi tayyorgarlikka yaxlit yondashuvning muhimligini ta'kidlaydi. Jismoniy tayyorgarlik va sportga xos tayyorgarlik juda muhim bo'lsa-da, yosh futbolchilarning ruhiy va hissiy farovonligini e'tiborsiz qoldirmaslik kerak. Murabbiylar, ota-onalar va sportchilar o'rtasidagi hamkorlik muammolarini hal qilishda va muvaffaqiyatga erishishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

#### XULOSA

Yosh futbolchilar uchun musobaqadan oldingi tayyorgarlik ko'p qirrali jarayon bo'lib, jismoniy,

psixologik, ovqatlanish va logistika jihatlariga e'tibor berishni talab qiladi. Ushbu bosqichda yosh sportchilar duch keladigan muammolarni aniqlash va hal qilish ularning sport ko'rsatkichlarini va umumiy farovonligini sezilarli darajada yaxshilashi mumkin.

O'qitish va akademik majburiyatlarga muvozanatli yondashuvni rag'batlantirish.

Etarli yordam ko'rsatish uchun murabbiylar, ota-onalar va sportchilar o'rtasidagi muloqotni rivojlantirish[6].

Sport psixologiyasi, ovqatlanish va kuch mashqlarini musobaqaga tayyorgarlik jarayoniga qo'shing.

Haddan tashqari mashq qilish va charchashning oldini olish uchun sportchilarning farovonligini kuzatib boring.

Xulosa qilib aytganda, yosh futbolchilarning musobaqadan oldingi tayyorgarligini optimallashtirish murabbiylar, ota-onalar va sportchilarning o'zlaridan birgalikda harakat qilishni talab qiladi. Muammolarni hal qilish va ushbu maqolada keltirilgan echimlarni amalga oshirish orqali biz yosh sportchilarga o'z salohiyatlarini to'liq ro'yobga chiqarishga va sport safarlaridan zavq olishga yordam bera olamiz.

Adabiyotlar.

1. Artiqov A.A. Malakali futbolchilarda texnik usullarning maqsadli aniqligini takomillashtirish metodikasi. Toshkent 2018.

2. А.К. Беляков Особенности подготовки юных футболистов Методическое пособие — М.:ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2012. — 80 с.

3. Нуримов З.Р. Основание эффективных средств совершенствования групповых тактических действий квалифицированных футболистов. Т. 2004г

4. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Ташкент Изд-во.Абу-Али-Ибн-Сино. – 2000 г. – с. 135.

5. Лунегов Э.А. Техническая подготовка юных футболистов 10-12 лет Екатеринбург 2019.

6. Антипов, А.В. Эффективность методики развития скоростно-силовых способностей и выносливости у юных футболистов 12-14 лет в процессе годового тренировочного цикла [Текст]/ А.В. Антипов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – №4. – С.37-39.

7. Голомазов С.В. Футбол [Текст] / С.В. Голомазов - М.: Спорт Академ Пресс, 216 - 281 с