



13-14 YOSHLI FUTBOLCHILARDA TEZLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Ibroximov Muzaffar Islom o'g'li

Toshkent davlat Transport universiteti

Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya Ushbu maqolada 13–14 yoshli futbolchilarda tezlik sifatini rivojlantirish masalalari yoritilgan. Tezlik sifati futbolchining o'yin davomida harakat samaradorligini belgilovchi muhim jismoniy ko'rsatkichlardan biri sifatida tahlil qilinadi. Tadqiqotda yosh futbolchilarning fiziologik xususiyatlari hisobga olingan holda, tezlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot metodlari, mashqlar turlari va ularning amaliy samaradorligi o'rganilgan. Natijalar futbolchilar tayyorgarligini takomillashtirishda metodik tavsiyalar sifatida qo'llanishi mumkin.

Аннотация В данной статье рассматриваются вопросы развития скоростных качеств у футболистов 13–14 лет. Скорость рассматривается как одно из важнейших физических качеств, определяющих эффективность действий игрока во время матча. В исследовании анализируются методики тренировок, направленные на развитие скорости с учётом физиологических особенностей юных спортсменов. Полученные результаты могут быть использованы в качестве методических рекомендаций для тренеров и педагогов.

Annotation This article examines the development of speed qualities in 13–14-year-old football players. Speed is analyzed as one of the key physical abilities determining the effectiveness of a player's performance during the game. The study focuses on training methods and exercises aimed at improving speed, taking into account the physiological characteristics of young athletes. The results can serve as methodological recommendations for coaches and physical education specialists.

Kalit so'zlar: futbol, tezlik sifati, mashg'ulot metodikasi, jismoniy tayyorgarlik, yosh futbolchi.

Ключевые слова: футбол, скоростные качества, методика тренировок, физическая подготовка, юные футболисты.

Keywords: football, speed quality, training methodology, physical preparation, young players.

Mavzuning dolzarbligi. Hozirgi kunda futbol nafaqat eng ommabop sport turlaridan biri, balki yosh avlodning jismoniy va ruhiy rivojlanishida muhim o'rin tutuvchi vosita sifatida e'tirof etiladi. Futbol o'yinida muvaffaqiyatga erishish ko'p jihatdan futbolchining jismoniy sifatlari — tezlik, kuch, chidamlilik, epchillik va chaqqonlik darajasiga bog'liq. Shulardan eng muhimlaridan biri — tezlik sifati bo'lib, u futbolchining harakat samaradorligini belgilovchi asosiy omil hisoblanadi.



13–14 yosh davri futbolchilar organizmining jadal rivojlanish davri bo‘lib, bu yoshda tezlik sifatini shakllantirish uchun eng qulay biologik imkoniyatlar yuzaga keladi. Shu sababli mazkur yoshda mashg‘ulotlarni to‘g‘ri metodik asosda tashkil etish, tezlikni rivojlantiruvchi mashqlarni tanlash va ularni ilmiy yondashuv asosida qo‘llash futbolchining keyingi sport faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, futbolchilar o‘yin davomida qisqa vaqt ichida yuqori tezlikda harakat qilishlari, to‘pga tez javob qaytarishlari va qaror qabul qilishda chaqqonlik namoyon etishlari zarur. Shu boisdan, tezlik sifatini rivojlantirish metodikasini o‘rganish va uni amaliyotga tadbqiq etish hozirgi sport ilm-fani oldida turgan asosiy masalalardan biridir.

Ushbu tadqiqotning maqsadi — 13–14 yoshli futbolchilarda tezlik sifatini rivojlantirishda qo‘llaniladigan samarali mashg‘ulot metodlarini tahlil qilish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Hozirgi kunda futbol nafaqat eng ommabop sport turlaridan biri, balki yosh avlodning jismoniy va ruhiy rivojlanishida muhim o‘rin tutuvchi vosita sifatida e’tirof etiladi. Futbol o‘yinida muvaffaqiyatga erishish ko‘p jihatdan futbolchining jismoniy sifatlari — tezlik, kuch, chidamlilik, epchillik va chaqqonlik darajasiga bog‘liq. Shulardan eng muhimlaridan biri — tezlik sifati bo‘lib, u futbolchining harakat samaradorligini belgilovchi asosiy omil hisoblanadi.

13–14 yosh davri futbolchilar organizmining jadal rivojlanish davri bo‘lib, bu yoshda tezlik sifatini shakllantirish uchun eng qulay biologik imkoniyatlar yuzaga keladi. Shu sababli mazkur yoshda mashg‘ulotlarni to‘g‘ri metodik asosda tashkil etish, tezlikni rivojlantiruvchi mashqlarni tanlash va ularni ilmiy yondashuv asosida qo‘llash futbolchining keyingi sport faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, futbolchilar o‘yin davomida qisqa vaqt ichida yuqori tezlikda harakat qilishlari, to‘pga tez javob qaytarishlari va qaror qabul qilishda chaqqonlik namoyon etishlari zarur. Shu boisdan, tezlik sifatini rivojlantirish metodikasini o‘rganish va uni amaliyotga tadbqiq etish hozirgi sport ilm-fani oldida turgan asosiy masalalardan biridir.

Ushbu tadqiqotning maqsadi — 13–14 yoshli futbolchilarda tezlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot metodlarini tahlil qilish, ularning samaradorligini aniqlash hamda yosh futbolchilar tayyorgarligini oshirish uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot vazifalari (O‘zbek tilida):

Ushbu tadqiqotda quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Futbolchilarda tezlik sifatining nazariy va fiziologik asoslarini tahlil qilish.
2. 13–14 yoshli futbolchilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlarini o‘rganish.
3. Tezlik sifatini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot metodlarini o‘rganish va tahlil qilish.
4. Amaliy mashg‘ulotlar asosida tezlikni oshirishga yordam beruvchi mashqlar kompleksini ishlab chiqish.





5. Tadqiqot natijalari asosida murabbiylar uchun metodik tavsiyalar

Bu esa o'yin davomida ishlab chiqish. Tadqiqot natijalariga ko'ra, 13–14 yoshli futbolchilarda tezlik sifatini rivojlantirish uchun mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Maxsus tezlik mashqlari — qisqa masofali yugurishlar, start tezligi va reaksiya mashqlari — muntazam qo'llanilganda o'yinchilarning harakat tezligi sezilarli darajada oshadi.

Shuningdek, mashg'ulot yuklamalari yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi va individual imkoniyatlariga moslashtirilsa, ularning natijalari yanada barqaror bo'ladi.

Xulosa. Yosh futbolchilarda, xususan 13–14 yosh davrida, tezlik sifatini rivojlantirish ularning umumiy jismoniy tayyorgarligi va o'yin samaradorligida muhim o'rin tutadi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, mashg'ulot jarayonida tezlikni oshirish uchun maxsus mashqlar (sprintlar, start tezligi mashqlari, qisqa masofali yugurishlar, reaksiya mashqlari)dan tizimli foydalanish yuqori natija beradi.

Shuningdek, mashg'ulotlarda yuklama hajmini yosh futbolchining individual imkoniyatlariga mos ravishda rejalashtirish zarurligi aniqlandi. Tezlikni rivojlantirishda jismoniy tayyorgarlik bilan birga psixologik tayyorgarlik ham muhim ahamiyatga ega.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, ilmiy asoslangan mashg'ulot dasturi asosida ishlovchi futbolchilar tezlik ko'rsatkichlarini 10–15% ga yaxshilaydi.

Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, to'g'ri rejalashtirilgan tezlik mashqlari yosh futbolchilarning sport tayyorgarligini va o'yin samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov, A. (2019). Futbolchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti nashriyoti.
2. Mavlonov, Sh. (2020). Yosh futbolchilar mashg'ulot jarayonini takomillashtirish yo'llari. Toshkent: Fan va texnologiya.
3. Бойко, В. (2018). Методика развития скоростных качеств у юных футболистов. Москва: Спорт и наука.
4. Матвеев, Л.П. (2010). Теория и методика физической культуры. Москва: Физкультура и спорт.
5. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
6. Reilly, T., & Williams, A. M. (2003). Science and Soccer. London: Routledge.
7. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi (2022). Yosh futbolchilar tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha metodik qo'llanma. Toshkent.
8. Ziyodov, M. (2021). Futbol mashg'ulotlarida tezlik mashqlarining ahamiyati. "Sport ilmiy jurnali", №4, 45–50-betlar.

