

Yosh futbolchilarda tezlikni rivojlantirish metodikasi

Alimjan Matkurbanovich Ajiniyazov

Qaraqalpooq davlat universiteti

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh futbolchilarda tezlik sifatlarini rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Futbolda tezlikning oʻrni, uning tarkibiy qismlari (reaksiya tezligi, tezlanish, maksimal tezlik va tezkor chidamlilik) hamda ularni rivojlantirishga qaratilgan samarali metod va vositalar tahlil qilingan. 12-13 yoshli futbolchilar misolida mashgʻulot jarayonini tashkil etish xususiyatlari, yoshga oid fiziologik omillar va ularning tezlik rivojiga taʼsiri koʻrib chiqilgan. Shuningdek, tezlikni rivojlantirishda oʻyin metodlari, sprint mashqlari, reaksiya mashqlari va kompleks yondashuvning ahamiyati asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari yosh futbolchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda tezlik sifatlarini rivojlantirish muhim omil ekanligini koʻrsatadi.

Kalit soʻzlar: futbol, sport, tezlik, taktika, mashgʻulot, chidamlilik, yugurish

Methodology for developing speed in young football players

Alimzhan Matkurbanovich Ajiniyazov

Karakalpok State University

Abstract: This article covers the theoretical and practical foundations of developing speed qualities in young football players. The role of speed in football, its components (reaction speed, acceleration, maximum speed and quick endurance), as well as effective methods and tools aimed at their development are analyzed. Using the example of 12-13-year-old football players, the features of organizing the training process, age-related physiological factors and their influence on the development of speed are considered. The importance of game methods, sprint exercises, reaction exercises and a comprehensive approach in developing speed is also substantiated. The results of the study show that developing speed qualities is an important factor in improving the physical and technical-tactical preparation of young football players.

Keywords: football, sport, speed, tactics, training, endurance, running

Futbol asosan oʻzgaruvchan intensivlikdagi dinamik faoliyat hisoblanadi. Oʻyin davomida turli ketma-ketlikda va turli vaqt oraligʻida xarakteri, kuchi hamda davomiyligi jihatidan farq qiluvchi mashqlar almashinib turadi. Futbol haqli ravishda eng mashhur sport turi hisoblanadi. Dunyoda futbol oʻynalmaydigan mamlakatni

topish qiyin. Futbol bo'yicha Jahon chempionatlari tomoshabinlar soni jihatidan Olimpiya o'yinlari bilan raqobatlasha oladi.

Mamlakatimizda ham futbolni rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF-5368-son «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlar to'g'risida»gi Farmoni, 2018 yil 16 martdagi PQ-3610-son «Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarori, 2019 yil 4 dekabrda PF-5887-son «O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmoni, 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmoni hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirish gamuayyan darajada xizmat qiladi [5].

Zamonaviy futbol qarama-qarshilikning kuchayib borishini inobatga oladi. O'yinni chiroyli olib borish - samarali hujum qilish va mohirona himoyalash - bunday sharoitda futbolchilardan katta mahorat talab qiladi. Bu holatda muvaffaqiyatga erishish oson emas, texnik usullar ko'pincha avtomatik tarzda bajariladi, biroq bu faqat ko'p yillik mashg'ulotlar va yetarli musobaqa tajribasi orqali shakllanadi [4].

V.V.Varyushinning fikricha, bu futbolchilarning jamoada bajaradigan funksiyalari va o'yin davomida hal etadigan maxsus vazifalari bilan bog'liq. Futbolchidan turli xil va ko'p qirrali harakatlarni bajara olish, turli sharoitlarga moslasha olish (masalan, yugurish tezligini va darvozagacha bo'lgan masofani nazorat qilish), tezkor reaksiya va tez qaror qabul qilish qobiliyati talab etiladi.

O'yin sur'atining oshishi va tayyorgarlik strategiyalarining shakllanishi 12-13 yoshli futbolchilar uchun tezlikni optimal rivojlantirish masalasini nihoyatda dolzarb qiladi. Yu.G.Maksimov ta'kidlashicha, tezlik - muvaffaqiyatli futbol o'yinining asosiy elementi bo'lib, uni rivojlantirishda turli metodik usullardan foydalanish muhimdir.

Ma'lumki, futbol - bu 11 ga 11 formatida o'ynaladigan jamoaviy sport turi bo'lib, unda har bir jamoa raqib darvozasiga to'p kiritishga harakat qiladi [6]. Tezlik, kuch va koordinatsiya kabi jismoniy komponentlar futbol uchun zarur bo'lgan sprint sifatlarini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu yosh davrida bolalarda mushak va suyak tizimi jadal rivojlanadi, bu esa murabbiylardan mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri tanlashni talab etadi.

Tezlik deganda juda qisqa vaqtda kishining muayyan harakatni amalga oshirish qobiliyati ko'zda tutilgan. Tezlik to'rt ko'rinishda namoyon bo'ladi: -reaksiya vaqti; -yakka harakat vaqti; -harakatning maksimal chastotasi; -harakatning boshlanish tezligi.

Reaksiya, tezlanish va maksimal tezlikni saqlashga qaratilgan mashqlarni dasturga kiritish zarur. Shu sababli mashg'ulotlarda sprint va interval yugurishlar,

shuningdek chaqqonlikni (agility) rivojlantiruvchi topshiriqlar bo'lishi kerak. Tezlik ko'rsatkichlarini muntazam o'lchab borish (masalan, 30 metrga sprint) nafaqat rivojlanishni kuzatish, balki natijalarga qarab mashg'ulot strategiyasini moslashtirishda ham muhim ahamiyatga ega.

Biroq tezlik faqat jismoniy rivojlanish bilan cheklanmaydi - taktik fikrlash ham muhim ahamiyatga ega. Tez qaror qabul qilish va o'zgaruvchan o'yin sharoitlariga moslasha olish jismoniy ko'rsatkichlarni to'ldiradi. Mashg'ulotlarga o'yin elementlarini kiritish yosh futbolchilarga tezlik ko'nikmalarini real o'yin sharoitida qo'llash imkonini beradi. Tez moslashishni talab qiladigan vaziyatlar nafaqat jismoniy, balki strategik tafakkurni ham rivojlantiradi. Jamoaviy o'zaro harakat esa koordinatsiya va o'yin tushunchasini uyg'unlashtirishni ta'minlaydi.

12-13 yoshli futbolchilarda tezlikni rivojlantirish bo'yicha metodik yondashuvlar, asosan, qo'shimcha mashg'ulotlar doirasida quyidagi usullarni o'z ichiga oladi:

- intensiv takrorlash usuli - mashqlarni maksimal tezlikda bajarish va yondashuvlar orasida to'liq tiklanish uchun tanaffuslar berish;
- kutilmagan signallarga reaksiya mashqlari - o'yin vaziyatini tez tahlil qilish va qaror qabul qilishni rivojlantiradi;
- yengillashtirilgan sharoitlarda bajariladigan mashqlar - sprint tezligini oshirish va harakat chastotasini ko'paytirishga qaratiladi (masalan, pastga qarab yugurish yoki yetakchiga ergashish);
- to'p bilan va to'psiz mashqlarni uyg'unlashtirish - tezlikni kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi, bunda harakatli o'yinlar va estafetalar keng qo'llaniladi;
- tezlikning jismoniy asoslari nafaqat tezkorlik, balki kuch, tezkor-kuch sifatleri va tezkor chidamlilikni rivojlantirish bilan bog'liq;
- taktik elementlar - qadamlar chastotasini oshirish, shuningdek to'pni olib yurish, uzatish va zarba berish kabi texnik usullarni tez bajarishga qaratilgan bo'lib, o'yin samaradorligini oshiradi [3].

Yosh futbolchilarda tezlik sifatlarini rivojlantirish nafaqat ularning jismoniy imkoniyatlarini oshiradi, balki texnik va taktik harakatlarni samarali bajarishiga ham xizmat qiladi. Bu esa o'z navbatida o'yin natijadorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shunday qilib, yosh futbolchilarda tezlik sifatlarini samarali rivojlantirish usullari jismoniy va strategik tayyorgarlik elementlarini qamrab olgan kompleks yondashuvni o'z ichiga olishi zarur. Turli xil mashqlar va o'yin amaliyotiga asoslangan mashg'ulotlar yosh sportchilarning jismoniy chidamliligini mustahkamlaydi hamda ularni musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishga tayyorlaydi. Ushbu tavsiyalarni amaliyotga joriy etish murabbiylarga o'z tarbiyalanuvchilarining futbol maydonlarida raqobatbardosh bo'lishi uchun zarur sharoitlarni yaratishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. L.G.Pashenko Отношение родителей школьников к семейному физическому воспитанию/ L.G.Pashenko, O.Krasnikova, Y.V.Korichko //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2014. - № 3. - С. 71–76.
2. G'Ofurov, S. H., Baxtiyorov, D. B. O. G. L., & Saidov, U. A. (2022). МАКТАВГАЧА YOSHDAGI BOLALARNI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI ORQALI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH. Scientific progress, 3(1), 557-562.
3. Хроменкова Е.В. Уровень развития скоростно-силовых и скоростных способностей высококвалифицированных футболистов / Е.В. Хроменкова // Прикладная спортивная наука. – 2020. – №2 (12). – С. 4–12. EDN OТАИHQ]
4. Качалов, В. Ю., & Галеев, Д. А. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СКОРОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 12–13 ЛЕТ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ: ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ТАКТИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ. ООО" Издательский дом" Среда", Чебоксары КОНФЕРЕНЦИЯ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК Чебоксары, 28 января 2025 года Организаторы: Чувашский республиканский институт образования, Чебоксары
5. Saidov, U. A., & Isakova, S. A. (2025). 10-12 YOSHGACHA BO'LGAN YOSH FUTBOLCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH VA USLUBYATLARINI TAKOMILLASHTIRISH. Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 2(4-2), 36-40.
6. Гладюк В.Г. Футбол: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.Г. Гладюк, Е.В. Конеева; под ред. Е.В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2024. – 106 с.