

12–14 ЁШЛИ ФУТБОЛЧИЛАРДА ТЕЗКОРЛИК ВА КУЧ СИФАТЛАРИНИ ОШИРИШ МЕТОДИКАСИ

Джаппаров Флюр Фатхуллаевич

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар

вазирлиги Малака ошириш институти

Жисмоний тайёргарлик цикли ўқитувчиси

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Мазкур мақолада 12–14 ёшли футболчиларда жисмоний сифатлар, айниқса, тезкорлик ва куч қобилиятларини шакллантириш ва ривожлантиришга қаратилган самарали машғулот усуллари таҳлил қилинади. Илмий тадқиқот натижаларига асосланиб, ёш футболчиларнинг функционал ва физиологик ўзгаришлари кузатилади, шунингдек, замонавий методик ёндашувлар ва амалиётчи мутахассисларнинг тавсиялари асосида тизимли машғулот дастури ишлаб чиқилади.

Калит сўзлар: футбол, ўсмир спортчилар, тезкорлик, куч, жисмоний тайёргарлик, машғулот методикаси, ривожлантириш, юклама, функционал ҳолат.

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ФУТБОЛИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 12-14 ЛЕТ

Джаппаров Флюр Фатхуллаевич

Преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации

МВД Республики Узбекистан

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: В данной статье анализируются эффективные методы тренировок, направленные на формирование и развитие физических качеств, особенно скоростных и силовых способностей, у футболистов 12-14 лет. По результатам научного исследования наблюдаются функциональные и физиологические изменения юных футболистов, а также разрабатывается систематическая тренировочная программа на основе современных методических подходов и рекомендаций практикующих специалистов.

Ключевые слова: футбол, юные спортсмены, скорость, сила, физическая подготовка, методика тренировки, развитие, нагрузка, функциональное состояние.

METHODOLOGY FOR IMPROVING SPEED AND STRENGTH QUALITIES IN FOOTBALL PLAYERS AGED 12-14

Dzhapparov Flur Fatkhullaevich

*Teacher of physical training cycle Institute for
Advanced Studies of the Ministry of Internal
Affairs of the Republic of Uzbekistan
shokiralbekov@gmail.com*

Abstract: This article analyzes effective training methods aimed at the formation and development of physical qualities, especially speed and strength, in 12-14-year-old football players. Based on the results of scientific research, functional and physiological changes in young football players are observed, and a systematic training program is developed based on modern methodological approaches and recommendations of practicing specialists.

Keywords: football, adolescent athletes, speed, strength, physical training, training methodology, development, load, functional state.

КИРИШ

Ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги юқори даражада бўлиши замонавий футболда муваффақият калитларидан биридир. Айниқса, 12–14 ёш даври физиологик ўсиш, мотор қобилиятларнинг фаол шаклланиш даври бўлгани сабабли, айнан шу ёшда жисмоний сифатларни ривожлантириш устувор вазифа ҳисобланади. Тезкорлик ва куч каби сифатлар футбол ўйинидаги асосий ҳаракат фаолиятларини амалга оширишда муҳим аҳамиятга эга.

Мутахассислар фикрига кўра, мазкур ёшдаги болаларнинг асаб-мускул тизими пластиклиги юқори бўлиб, уларда шартли рефлекслар ва ҳаракат стереотипларини шакллантириш учун энг мақбул давр ҳисобланади. Олим В.А. Мельников таъкидлаганидек, тезкорлик ва куч машқлари тўғри юклама ва дозалаштирилган интерваллар асосида ташкил этилганда, ўсмирларда тезкор-қувват қобилиятлари анча самарали ривожланади.

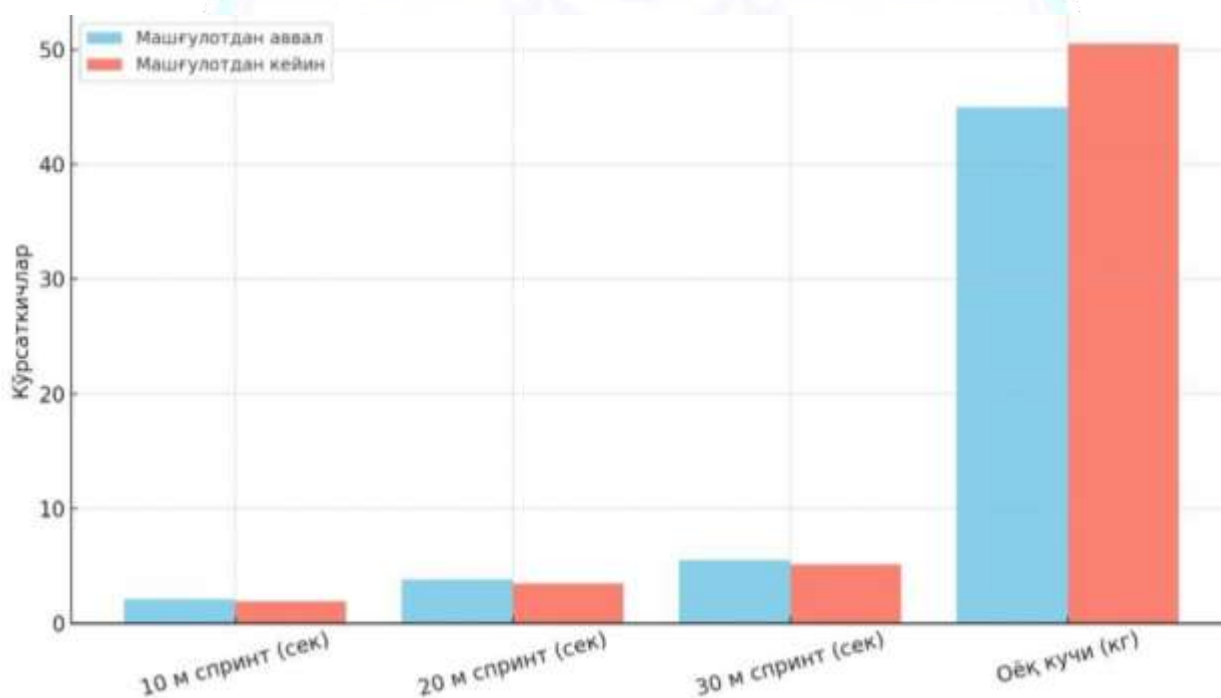
Тадқиқот доирасида 12–14 ёшли футболчиларга мўлжалланган махсус машғулотлар дастури ишлаб чиқилди. Ушбу дастурда ҳафтасига 3 марта ўтказиладиган машғулотларда қуйидаги машқлар комплексида фойдаланилди:

- старт ва реакция тезлигини ривожлантирувчи машқлар (масалан, сигнал бўйича старт спринтлари, тўсқинликлар орасида зигзагга югуриш);
- статика ва динамикадаги умумий куч машқлари (партлашсимон куч учун: сакрашлар, платформадан чиқиш, медбол билан ишлаш);

– эркин оғирликлар билан ишлашни аста-секин киритиб бориш (техника талабларига катъий риоя этган ҳолда).

Машғулотлар индивидуал ёндашув асосида тузилди ва футболчиларнинг ҳолати мунтазам кузатиб борилди. Ушбу усулнинг самарадорлигини аниқлаш мақсадида 8 ҳафтанинг охирида қайта текширувлар ўтказилди. Натижалар шундан далолат бердики, тезкорлик тестларида (10 м, 20 м ва 30 м спринт) иштирокчиларнинг кўрсаткичлари ўртача 6–8% яхшиланган, пастки тананинг куч тестларида эса 10–12% ўсиш кузатилган.

Диаграмма №1. 12-14 ёшли футболчиларда тезкорлик ва куч сифатларининг ўзгариши



Ўтказилган тажриба давомида футболчиларнинг 10 метр, 20 метр ва 30 метр масофага спринт югуриш натижалари ҳамда оёқ мускуллари кучи машғулотлардан аввал ва кейин солиштирилди.

Машғулотлар бошланишидан аввал футболчиларнинг 10 метрга югуришдаги ўртача вақти 2.10 секундни ташкил этган бўлса, машғулотлар якунида бу кўрсаткич 1.95 секундга қисқарган. Бу эса 10 метрли спринтда ҳаракат тезлиги 7% атрофида ошганини кўрсатади.

Худди шундай, 20 метрга югуриш натижаси 3.80 секунддан 3.50 секундга, 30 метрли масофада эса 5.50 секунддан 5.10 секундга тушди. Бу натижалар футболчиларнинг ҳаракатдаги тезкорлиги ва динамикасини яхшилашга эришилганини кўрсатади.

Оёқ мускуллари кучини баҳолаш натижаларига кўра, машғулотлардан аввал ўлчанган ўртача куч кўрсаткичи 45 кг бўлган. Машғулотлар давомидаги

махсус юкламалар ва машқлар туфайли бу кўрсаткич 50.5 кггача ошган. Бу эса оёқ мускуллари кучи тахминан 12% га ўсганини англатади.

Бу натижалар футболчиларда мотор қобилиятларнинг мувозанатли ривожланиши учун тўғри танланган юклама ва машқлар тури муҳим эканлигини кўрсатади. Мутахассислар – жумладан, спорт физиологияси профессори Н.Н. Кузнецов таъкидлаганидек, «тезлик ва кучни биргаликда ривожлантириш, нейромускул тизимни янги даражага кўтариш имконини беради».

Шу билан бирга, машғулот жараёнида юқори интенсивликдаги машқлар сони чекланган, танаффуслар тўғри ташкил этилган ва болаларнинг етарлича тикланишига эътибор берилган. Психологик тайёргарлик ва мотивация жараёни ҳам назардан четда қолдирилмаган, машғулотлар ўйинли шаклда ташкил этилган.

ХУЛОСА

12-14 ёшли футболчиларда тезкорлик ва куч сифатларини ривожлантиришнинг самарали усули – бу уларнинг ёш хусусиятларига мос равишда юклама бериш, техника ва мотор қобилиятларини уйғунлаштириш, индивидуал ёндашув ҳамда мураббий ва шифокор ҳамкорлигида ишлашдир. Ушбу тадқиқот натижалари ўқув-машғулот жараёнини такомиллаштиришда амалий аҳамиятга эгадир.

АДАБИЁТЛАР

1. Мельников В.А. Возрастные особенности физической подготовки юных футболистов. – М.: Спорт, 2016.
2. Кузнецов Н.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – М.: Академия, 2019.
3. Назаров Р.А., Абдуллаев Ш.Ф. Жисмоний тарбия ва спорт физиологияси. – Тошкент: ИВФК, 2022.
4. Bompa T., Carrera M. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2015.
5. Reilly T. The Science of Training – Soccer: A Scientific Approach to Developing Strength, Speed and Endurance. – Routledge, 2006.
6. Джаппаров Ф.Ф. Ёш футболчиларда техник кўникмаларни шакллантиришда инновацион усулларнинг ўрни: европа тажрибаси билан таққослаш. // Тадқиқотлар. 2025.
7. Джаппаров Ф.Ф. Футболда ёшга мос жисмоний юкламаларни танлашнинг аҳамияти. // Тадқиқотлар. 2025.
8. Миржамолов С.Х. Ёш футболчиларни тайёрлаш ва ривожлантиришда замонавий ёндашувлар. // Тадқиқотлар. 2025.