

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРДА ЮГУРИШ СПРИНТЛАРИ ВА УЛАРНИНГ САМАРАДОРЛИГИ

Джаппаров Флор Фатхуллаевич

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги

Малака ошириш институти

Жисмоний тайёргарлик цикли ўқитувчиси

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Мазкур мақолада ёш футболчилар тайёргарлигининг муҳим йўналишларидан бири бўлган спринт югуриш машқларининг самарадорлиги таҳлил этилади. Спринт югуриш нафақат тезкорликни, балки ҳаракатланиш динамикасини, жарима майдонидаги реакция тезлигини ва ўйиндаги ҳужумкорликни шакллантиради. Илмий тадқиқотлар ва амалиётлардаги кузатувлар натижасида, спринт машқларининг тўғри режалаштирилиши ёш футболчиларнинг функционал ҳолати, умумий жисмоний ҳолати ва техник кўникмаларига ижобий таъсир кўрсатиши исботланган. Мақолада турли тажриба натижалари, мутахассислар фикрлари ва самарадор машғулот усуллари ёритилган.

Калит сўзлар: футбол, ёш спортчи, спринт, югуриш, тезкорлик, тайёргарлик, самарадорлик, рефлекс, машғулот усуллари.

БЕГОВЫЕ СПРИНТЫ У МОЛОДЫХ ФУТБОЛИСТОВ И ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Джаппаров Флор Фатхуллаевич

Преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации

МВД Республики Узбекистан

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: В данной статье анализируется эффективность спринтерских упражнений, являющихся одним из важных направлений подготовки юных футболистов. Спринт-бег формирует не только скорость, но и динамику движений, скорость реакции в штрафной площади и атакующую игру. В результате научных исследований и наблюдений на практике доказано, что правильное планирование спринтерских упражнений положительно влияет на функциональное состояние, общее физическое состояние и технические навыки

юных футболистов. В статье освещаются результаты различных экспериментов, мнения экспертов и эффективные методы тренировок.

Ключевые слова: футбол, юный спортсмен, спринт, бег, скорость, подготовка, эффективность, рефлекс, методы тренировки.

RUNNING SPRINTS IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS AND THEIR EFFECTIVENESS

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 the effectiveness of sprint running exercises, which is one of the important areas of training for young football players. Sprint running shapes not only speed, but also movement dynamics, reaction speed in the penalty area, and attacking play. As a result of scientific research and observations in practice, it has been proven that the correct planning of sprint training has a positive effect on the functional state, general physical condition, and technical skills of young football players. The article highlights the results of various experiments, expert opinions, and effective training methods.

Keywords: football, young athlete, sprint, running, speed, preparation, effectiveness, reflex, training methods.

КИРИШ

Спринт югуриш - бу қисқа масофага энг юқори тезликда югуриш тури. Унда мақсад - маълум бир масофани (масалан, 60 метр, 100 метр, 200 метр ёки 400 метр) имкони борича тезроқ босиб ўтиш.

Спринт югуриш куйидаги хусусиятларга эга:

- Югуриш тезлиги жуда юқори бўлади.

- Асосий эътибор старт, тезликка чиқиш ва юқори суръатни сақлашга қаратилган.

- Жисмоний куч, рефлекс, мувозанат ва тўғри техника жуда муҳим.

Машхур спринт масофалари:

- 100 метр - энг машхур спринт масофаси. Одатда “Энг тез югурувчи ким?” саволи айнан шу масофада аниқланади.

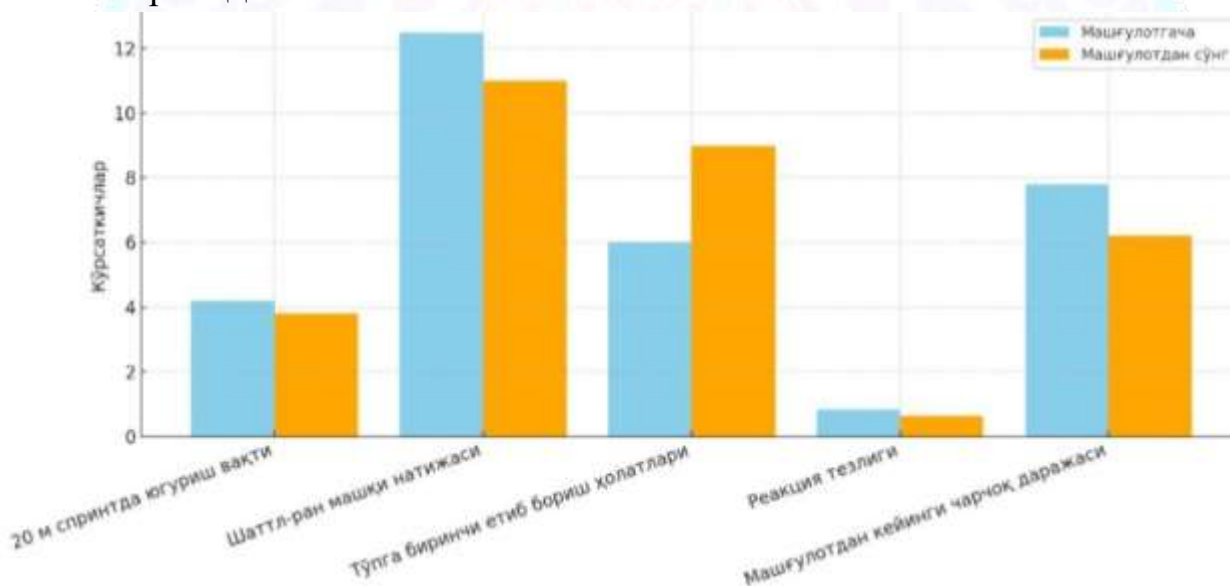
- 200 метр - ярим айлана югурилади (стадионда).

- 400 метр - тўлиқ бир айлана. Бу ҳам спринтга киради, лекин у зўр чиқиш ва чидамлилиқни ҳам талаб қилади.

Ёш футболчилар учун спринт югуриш машқлари замонавий футболда энг асосий жисмоний тайёргарлик воситаларидан бири сифатида қаралади. Бугунги кунда футбол ўйини нафақат техник ва тактик қобилиятларни, балки юқори даражадаги тезкорлик ва ҳаракат самарадорлигини ҳам талаб қилади. Бу жараёнда спринт югуриш машқлари футболчида “қисқа масофада юқори тезликда югуриш қобилияти”ни шакллантириб, ўйин мобайнида тўп учун курашда, ҳужум ёки ҳимоя вазиятларида устунлик бериши мумкин.

Футболчи ўйин вақтида 5-10 метрлик масофаларда 10-15 марта спринт югуришларини амалга оширади. Масалан, Тошкент шаҳридаги «ТФА» академиясида 12-13 ёшли футболчилар билан ўтказилган тадқиқотда, 6 ҳафталик спринтга ихтисослаштирилган машғулот дастуридан сўнг 20 метрлик масофадаги югуриш натижалари ўртача 0,4 сонияга яхшиланди. Бундан ташқари, футболчиларнинг ҳужумдаги фаоллиги 25% га ошгани кузатилди.

Диаграмма №1. Ёш футболчиларда спринт машқларидан олдин ва кейинги натижалар таққосланиши.



Ушбу диаграммада машғулотлар самарадорлиги аниқ кўринмоқда-ёш футболчиларнинг деярли барча кўрсаткичлари яхшилانган.

Спринт югуриш машқлари нафақат мушак кучини, балки марказий нерв тизимидаги тезкор реакцияни ҳам ривожлантиради. Бу футболчига қаршилиқ кўрсатиш, ҳаракатни тўғри бошлаш ва тез йўналиш ўзгартириш имконини беради. Шу сабабли, футбол мактабларида махсус спринт тренажёрлари, интервалли югуриш дастурлари, “агилити дриблинг” машқлари кенг қўлланилмоқда.

Спринт машқларининг самарадорлигини янада ошириш учун спорт психологлари ва мураббийлар футболчининг рухий тайёргарлигига ҳам эътибор қаратишни тавсия этишади. Психологик тайёргарлик, ўз навбатида, ҳаракатдаги ишончни ошириб, югуришдаги самарадорликка ижобий таъсир қилади.

Футбол бўйича тренер, катта мутахассис Алишер Раҳматов: “Ёш футболчиларда спринт югуришлар - бу нафақат жисмоний, балки техник жиҳатдан ҳам катта аҳамиятга эга. Масалан, тўпни қабул қилишдан кейин тез ҳаракатланиш қобилияти кўп ҳолларда голли вазиятларни яратади. Шунинг учун ҳар бир машғулотда 10-15 дақиқа спринт элементларини жорий этишни тавсия қиламан.”

Жисмоний тарбия ва спорт университети катта ўқитувчиси, педагогика фанлари доктори Комил Исмоилов эса қуйидагича изоҳлайди: “Спринт - бу спортчининг ҳаётий фаоллигини белгилаб берувчи жисмоний ҳаракат туридир. Ёш футболчиларда спринт машқлари нафақат физиологик ўсишни, балки тактик фикрлаш ва ҳаракатдаги аниқликни ҳам шакллантиради. Бу усуллар болаларнинг умумий спорт тайёргарлигини янада тезлаштиради.”

Спринт машқларини самарали ташкил этиш учун қуйидаги қоидаларга амал қилиш тавсия этилади:

- Машқлар индивидуал ҳолатларга мослаштирилган бўлиши керак.
- Қисқа вақтли, юқори юкламали ва оралиқ дам олишли интервалли формат афзал.
- Спринтларни “реакция югуришлари” билан (масалан, сигнал асосида югуриш) бойитиш.
- Ҳар бир машқдан сўнг фидбек бериш — югуриш вақти ва техникани таҳлил қилиш.

ХУЛОСА

Спринт югуриш машқлари ёш футболчиларни юқори спорт натижаларига тайёрлашда муҳим ўрин тутди. Ушбу машқларнинг тўғри ташкил этилиши, комплекс ёндашув билан олиб борилиши, футболчиларнинг ўйиндаги реакцияси, тезкор ҳаракатланиш қобилияти ва умумий спорт кўникмаларини шакллантиришда катта самара беради.

АДАБИЁТЛАР

1. Кудинов С.Н. “Футбол ўйинида жисмоний тайёргарлик асослари”, Тошкент, 2020.
2. Мирзаев Ф.Ш. “Ёш футболчиларда ҳаракат динамикаси ва югуриш қобилияти”, Жисмоний тарбия журнали, 2022 йил, №3.
3. Исмоилов К. “Жисмоний сифатларни ривожлантиришда интервалли машқларнинг роли” Спорт илми, 2021.

4. Reilly, T., & Williams, A. M. (2003). Science and Soccer. Routledge.
5. Little, T. (2005). “The influence of sprint training on soccer performance”. Journal of Strength and Conditioning Research.
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.