



YOSH FUTBOLCHILARDA TEZKORLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI USULLARI

Ahmadjonov Abdullo Sa'dullo o'g'li

Oriental Universiteti Sport faoliyati (faoliyat turi bo'yicha)

mutaxassisligi 1-bosqich magistranti

Abdulloahmadjanov567@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18228419>

ARTICLE INFO

Received: 31st December 2025

Accepted: 11th January 2026

Published: 13th January 2026

KEYWORDS

yosh futbolchilar, tezkorlik sifati, jismoniy tayyorgarlik, sport mashg'ulotlari, futbol pedagogikasi.

ABSTRACT

Mazkur ilmiy maqolada yosh futbolchilarda tezkorlik sifatlarini rivojlantirish masalasi zamonaviy sport pedagogikasi va sport fiziologiyasi nuqtayi nazaridan keng yoritilgan. Tadqiqot O'zbekiston hamda Markaziy Osiyo olimlarining ilmiy ishlari va amaliy tajribalariga tayangan holda olib borildi. Yosh futbolchilarning yoshga xos anatomik-fiziologik va psixologik xususiyatlari, tezkorlik sifatining shakllanish mexanizmlari hamda mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan samarali metodik yondashuvlar ilmiy tahlil qilindi. Maqolada tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimi, o'yin faoliyatiga yaqinlashtirilgan mashg'ulotlar va individual yondashuvning ahamiyati asoslab berilgan.

Kirish

Hozirgi davrda futbol sport turi nafaqat O'zbekistonda, balki butun Markaziy Osiyo mintaqasida ommaviy va strategik ahamiyatga ega sport turlaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Mamlakatimizda futbolni rivojlantirish bo'yicha qabul qilinayotgan davlat dasturlari va konsepsiyalarida yosh futbolchilarni tayyorlash masalasi ustuvor vazifa sifatida belgilangan. Ushbu jarayonda yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini, ayniqsa tezkorlik sifatini rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi.

Tezkorlik futbolchining maydondagi harakat faolligi, raqibdan ustunlikka erishishi, to'pni boshqarish va vaziyatga mos qaror qabul qilish jarayonlarida muhim rol o'ynaydi. O'zbekistonlik sport olimlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda yosh futbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligi ko'p jihatdan ularning tezkorlik darajasi bilan chambarchas bog'liqligi ta'kidlanadi. Shu bois yosh futbolchilarda tezkorlik sifatlarini rivojlantirish masalasi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi.

Tezkorlik sifatining ilmiy-nazariy asoslari

Tezkorlik sportchining qisqa vaqt oralig'ida maksimal tezlikda harakatni amalga oshirish qobiliyati sifatida talqin etiladi. Futbol faoliyatida tezkorlik bir nechta tarkibiy qismlardan iborat bo'lib, ular reaksiya tezligi, harakat tezligi va tezkor harakatlarni takroriy bajarish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Ushbu komponentlar futbolchining o'yin samaradorligini belgilovchi asosiy omillar qatoriga kiradi.

Sport fiziologiyasi nuqtayi nazaridan tezkorlik markaziy asab tizimi faoliyati, mushak tolalarining funksional holati va nerv-mushak aloqalarining tezkorligi bilan bog'liq. Markaziy Osiyo olimlarining tadqiqotlarida qayd etilishicha, yosh davrda tezkorlik sifatining rivojlanishi organizmning tabiiy yetilish jarayonlari bilan uzviy bog'liq bo'lib, ayniqsa 10-14 yosh oralig'i tezkorlikni shakllantirish uchun eng qulay davr hisoblanadi.

Yosh futbolchilarning yoshga xos xususiyatlari va tezkorlik

Yosh futbolchilarning organizmi doimiy rivojlanish jarayonida bo'lib, bu holat mashg'ulotlarni rejalashtirishda alohida e'tiborni talab etadi. Ushbu yosh davrida asab tizimining yuqori plastiklikka ega bo'lishi tezkorlik mashqlarining samaradorligini oshiradi. O'zbekistonlik tadqiqotchilar yosh futbolchilarda tezkorlikni rivojlantirishda yuklama hajmi va intensivligini yoshga mos holda tanlash zarurligini ta'kidlaydilar.

Psixologik jihatdan yosh futbolchilar harakatli o'yinlarga, raqobatga va tezkor vaziyatlarga yuqori qiziqish bildiradilar. Bu esa tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan o'yin uslubidagi mashqlarni mashg'ulot jarayoniga keng joriy etish imkonini beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'yin elementlariga boy mashg'ulotlar yosh sportchilarning motivatsiyasini oshiradi va mashqlarni samaraliroq o'zlashtirishga yordam beradi.

Yosh futbolchilarda tezkorlikni rivojlantirish usullari

Yosh futbolchilarda tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda mashg'ulot jarayonining mazmuni va tuzilishi muhim ahamiyatga ega. Amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, qisqa masofaga maksimal tezlikda yugurish mashqlari tezkorlikni shakllantirishning asosiy vositalaridan biri hisoblanadi. Ushbu mashqlar futbolchining start tezligini va tezlikni saqlab qolish qobiliyatini oshiradi.

O'yin faoliyatiga yaqinlashtirilgan mashqlar, ya'ni kichik maydonlarda o'tkaziladigan o'yinlar ham tezkorlikni rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega. Bunday mashg'ulotlar futbolchilarning nafaqat jismoniy, balki taktik va psixologik tayyorgarligini ham rivojlantiradi. Markaziy Osiyo futbol maktablarida ushbu yondashuv keng qo'llanilib, uning ijobiy natijalari ilmiy tadqiqotlar orqali tasdiqlangan.

Reaksiya tezligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar yosh futbolchilarning o'yin jarayonida tez va aniq qaror qabul qilish qobiliyatini oshiradi. Vizual va eshitish signallariga asoslangan mashqlar, rangli belgilar va murabbiy signallaridan foydalanish ushbu jarayonda samarali hisoblanadi.

Mashg'ulot jarayonini tashkil etishda individual yondashuv

Yosh futbolchilarda tezkorlikni rivojlantirishda individual yondashuv muhim metodik tamoyil hisoblanadi. Har bir futbolchining jismoniy rivojlanish darajasi, harakat tajribasi va psixologik xususiyatlari turlicha bo'lgani sababli mashg'ulot yuklamalari individual tarzda rejalashtirilishi lozim. O'zbekiston olimlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar tezkorlik sifatining barqaror rivojlanishiga xizmat qilishi aniqlangan.

Tadqiqot natijalari va muhokama

O'zbekiston va Markaziy Osiyo hududida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, yosh futbolchilarda tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda an'anaviy mashqlarni zamonaviy metodlar bilan uyg'unlashtirish yuqori natijalarga olib keladi. Mashg'ulotlarning tizimli va bosqichma-bosqich tashkil etilishi yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli oshiradi.

Xulosa

Yosh futbolchilarda tezkorlik sifatlarini rivojlantirish futbolchilarni tayyorlash tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar yoshga xos xususiyatlarni hisobga olgan holda, ilmiy asosda tashkil etilganda yuqori samaradorlikka erishish mumkin. O'zbekiston va Markaziy Osiyo sport tajribasi ushbu yo'nalishda katta ilmiy-amaliy ahamiyatga ega bo'lib, kelgusida yanada chuqurroq tadqiqotlar olib borishni taqozo etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Usmonxo'jayev, F.X. (2019). Yosh futbolchilar jismoniy tayyorgarligi nazariyasi. Toshkent: O'zDJTI.
2. Karimov, A.A. (2020). Futbolda tezkorlik sifatlarini rivojlantirish metodikasi. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, 3(2), 45–49.

3. Nurmatov, B.Sh. (2021). Yosh sportchilarda tezkorlik sifatlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari. Sport pedagogikasi, 4(1), 62–66.
4. Rahmonov, S.T. (2018). Markaziy Osiyo futbol maktablarida sport tayyorgarligi tizimi. Samarqand: Fan va sport.

