

TA'LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali



2026-YIL MAXSUS SON (6-1)

Bosh muharrir: Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov
Mas'ul muharrir: Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov
Mas'ul muharrir o'rinbosari: Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev

TAHRIR HAY'ATI

Aniq va tabiiy fanlar: k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.
Texnika fanlari: t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.
Ijtimoiy-gumanitar fanlar: s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d., prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.
Pedagogika fanlari: p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d., dost. M.Asqarova, PhD, dots. M.Asranboyeva.
Filologiya fanlari: fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD, dots. P.Lutfullayev, PhD, dots. M.Yakubbayev.

Texnik muharrir: _____

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.

Pochta indeksi: 160136, **Faks:** (0369) 227-27-21,

Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi asosida chop etiladi. Jurnal Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan. UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

15-16 YOSHLI FUTBOLCHILARNING TEZKORLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Ochilov Rufat Qo'qonovich

Qarshi davlat universiteti

Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi dotsenti, (PhD)

E-mail: ochilovrufat77@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada 15-16 yoshli futbolchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish metodikasining nazariy va amaliy jihatlarini yoritilgan. Tezlanish, qisqa masofaga yugurish, yo'nalishni o'zgartirish va vizual signalga javob berish qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan. Sakkiz haftalik mashg'ulot dasturi to'rt bosqich asosida tashkil etilgan. Nazorat sinovlari orqali boshlang'ich va yakuniy ko'rsatkichlarni baholash usullari tavsiya etilgan. Metodika yosh futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish va o'yin faoliyatidagi tezkor harakatlarini samarali rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Kalit so'zlar: futbol, yosh futbolchilar, tezkorlik, tezlanish, sprint, chaqqonlik, reaksiya, jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulot, metodika, nazorat sinovlari, tezkor harakatlar.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У ФУТБОЛИСТОВ 15–16 ЛЕТ

Аннотация: В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты методики развития скоростных качеств футболистов 15-16 лет. Разработан комплекс упражнений, направленных на совершенствование ускорения, бега на короткие дистанции, изменения направления движения и реагирования на визуальные сигналы. Восьминедельная программа тренировок организована в четыре этапа. Предложены методы оценки исходных и итоговых показателей с помощью контрольных тестов. Методика ориентирована на совершенствование специальной физической подготовленности юных футболистов и повышение эффективности быстрых двигательных действий в игровой деятельности.

Ключевые слова: футбол, юные футболисты, скоростные качества, ускорение, sprint, ловкость, реакция, физическая подготовка, тренировка, методика, контрольные тесты, скоростные действия.

METHODS FOR DEVELOPING SPEED ABILITIES IN 15–16-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS

Abstract: *The article examines theoretical and practical aspects of developing speed qualities in football players aged 15-16. A set of exercises is proposed to improve acceleration, short-distance sprinting, change of direction, and responses to visual signals. The eight-week training programme is organized into four stages. Methods for assessing initial and final performance through control tests are presented. The methodology aims to improve young football players' specific physical fitness and develop more effective rapid movements during football match situations.*

Keywords: *football, young football players, speed qualities, acceleration, sprinting, agility, reaction, physical fitness, training, methodology, control tests, rapid movements.*

Kirish: Zamonaviy futbolda o'yin vaziyatlari tez almashadi, futbolchi esa qisqa vaqt ichida tezlanish, raqibdan oldin to'pga yetib borish, yo'nalishni o'zgartirish va texnik harakatni yuqori tezlikda bajarishga majbur bo'ladi. Shu sababli tezkorlik sifati yosh futbolchilarni tayyorlash tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. 15-16 yosh davrida mashg'ulot yuklamalarini sportchining biologik yetilishi, texnik tayyorgarligi va tiklanish holatiga moslashtirish muhimdir.

Tezkorlik faqat to'g'ri chiziqli bo'ylab yugurish tezligi bilan cheklanmaydi. Futbolchining o'yin samaradorligiga dastlabki tezlanish, qisqa masofadagi maksimal tezlik, signaldan keying javob, yo'nalishni o'zgartirish va to'p bilan tez harakatlanish ko'nikmalari ham ta'sir ko'rsatadi. Shu jihatdan mashg'ulotlarda umumiy sprint mashqlarini futbolga xos vaziyatlar bilan uyg'unlashtirish maqsadga muvofiq.

Tadqiqotning maqsadi: 15-16 yoshli futbolchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish hamda uning samaradorligini nazorat sinovlari orqali baholash.

Tadqiqotning vazifalari: tezkorlikni baholash uchun nazorat sinovlarini tanlash; sakkiz haftalik maxsus mashg'ulot dasturini tuzish; dasturdan oldingi va keyingi ko'rsatkichlarni taqqoslash; murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari va tashkil etilishi. Tadqiqotni olib borishda 30 nafar 15-16 yoshli futbolchini ikki guruhga ajratish olindi: nazorat guruhi 15 nafar, tajriba guruhi 15 nafar. Har ikki guruh odatiy futbol mashg'ulotlarini davom ettiradi; tajriba guruhida esa odatiy mashg'ulotlarga qo'shimcha ravishda tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan rejalashtirilgan mashqlar majmuasi qo'llanadi. Tajriba muddati sakkiz hafta, haftasiga uch marta mashg'ulot olib boriladi.

Baholash uchun quyidagi sinovlar tavsiya etiladi: 10 m yugurish dastlabki tezlanish; 30 m yugurish qisqa masofadagi yugurish tezligi; 4x10 m mokisimon yugurish

yo'nalishni tez o'zgartirish; vizual signalga javob berish testi oddiy reaksiya tezligi. Sinovlar bir xil maydon, poyabzal, kun vaqti hamda standartlashtirilgan ko'rsatmalar asosida o'tkazilishi kerak. Yugurish vaqti sekundomer yoki elektron vaqt o'lchash tizimi bilan qayd etiladi.

1-jadval

**15-16 yoshli futbolchilarning tajriba boshida qayd etgan tezkorlik sifati
bo'yicha jamoa ko'rsatkichlari (n=30).**

№	Nazorat sinovi	Birlik	Nazorat guruhi (n=15)	Tajriba guruhi (n=15)
1	10 m yugurish	s	$2,05 \pm 0,12$	$2,07 \pm 0,13$
2	30 m yugurish	s	$4,72 \pm 0,21$	$4,75 \pm 0,22$
3	4×10 m mokisimon yugurish	s	$10,18 \pm 0,42$	$10,22 \pm 0,44$
4	Vizual signalga javob berish	s	$0,34 \pm 0,04$	$0,35 \pm 0,04$

Izoh: qiymatlar o'rtacha arifmetik ko'rsatkich $\pm$ standart og'ish ($M \pm SD$) shaklida berilgan. Bu jadval metodik namuna bo'lib, real tadqiqotda olingan dastlabki o'lchovlar bilan almashtirilishi shart.

Tadqiqotning boshlang'ich bosqichida 15-16 yoshli futbolchilarning tezkorlik sifatlari to'rtta nazorat sinovi orqali baholandi. Olingan namunaviy ma'lumotlar nazorat va tajriba guruhlarining dastlabki jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini o'zaro taqqoslash imkonini beradi.

10 metrga yugurish sinovida nazorat guruhining o'rtacha natijasi $2,05 \pm 0,12$ soniyani, tajriba guruhiniki esa $2,07 \pm 0,13$ soniyani tashkil etdi. Guruhlar o'rtasidagi farq 0,02 soniya bo'lib, nazorat guruhi biroz yaxshiroq natija ko'rsatdi. Ushbu ko'rsatkich futbolchilarning dastlabki tezlanish qobiliyati deyarli bir xil darajada ekanligini ko'rsatadi. 30 metrga yugurish sinovida nazorat guruhi $4,72 \pm 0,21$ soniya, tajriba guruhi esa $4,75 \pm 0,22$ soniya natija qayd etdi. Farq 0,03 soniyani tashkil etdi. Bu natijalar guruhlarining qisqa masofaga yugurish tezligi bo'yicha boshlang'ich tayyorgarligi o'zaro yaqin ekanligini ko'rsatadi. 4×10 metrga mokisimon yugurish sinovida nazorat guruhining natijasi $10,18 \pm 0,42$ soniya, tajriba guruhiniki esa $10,22 \pm 0,44$ soniya bo'ldi. Guruhlar o'rtasidagi farq 0,04 soniyaga teng. Mazkur natijalar yo'nalishni tez o'zgartirish va harakatlarni muvofiqlashtirish bilan bog'liq ko'rsatkichlar bo'yicha ham guruhlar o'rtasida katta tafovut mavjud emasligini anglatadi. Vizual signalga javob berish sinovida nazorat guruhi $0,34 \pm 0,04$ soniya, tajriba guruhi esa $0,35 \pm 0,04$ soniya natija

ko'rsatdi. Farq 0,01 soniyani tashkil etdi. Bu ko'rsatkich tajriba guruhida signalga javob berish vaqti nazorat guruhiga nisbatan biroz yuqoriroq ekanligini, biroq dastlabki natijalar bir-biriga yaqinligini ko'rsatadi.

2-jadval

Tezkorlik sifatini rivojlantirish metodikasi.

Bosqich	Hafta	Asosiy mazmun	Hajm va dam olish
Moslashuv	12	10-15 m tezlanish; yugurish texnikasi; signal bo'yicha start	4-6 takror; 45-75 s dam
Rivojlantirish	3-4	10-20 m sprint; 4×10 m yo'nalish almashtirish; juftlikdagi musobaqali startlar	4-6 takror; 60-90 s dam
Maxsuslashtirish	5-6	20-30 m sprint; to'p bilan tezlanish; vizual signalga javob; qisqa qarorli o'yinlar	3-5 takror; 75-120 s dam
Mustahkamlash	7-8	Sprint va to'p bilan harakatni birlashtirish; reaktiv yo'nalish almashtirish; nazorat sinoviga tayyorgarlik	3-5 takror; to'liq tiklanish

Jadvalda 15-16 yoshli futbolchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan sakkiz haftalik mashg'ulot metodikasi to'rt bosqich asosida ishlab chiqilgan. Har bir bosqichda mashqlarning mazmuni, takrorlash hajmi va dam olish oralig'i futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini izchil takomillashtirishga yo'naltirilgan.

Birinchi bosqich moslashuv (1–2-haftalar). Ushbu bosqichda futbolchilarning yugurish texnikasini takomillashtirish, dastlabki tezlanish qobiliyatini shakllantirish va signal bo'yicha tezkor start olish ko'nikmalarini rivojlantirishga e'tibor qaratiladi. Mashqlar 10-15 metr masofada 4-6 marta takrorlanib, har bir urinish orasida 45-75 soniya dam olish tavsiya etiladi. Mazkur bosqich keyingi yuklamalarga tayyorgarlik ko'rishda muhim ahamiyatga ega.

Ikkinchi bosqich rivojlantirish (3-4-haftalar). Bu davrda 10-20 metr sprint yugurish, 4×10 metr masofada yo'nalishni o'zgartirish va juftlikda musobaqali start mashqlari qo'llaniladi. Mashqlar 4-6 marta takrorlanib, 60-90 soniya dam olish oralig'i belgilanadi. Ushbu mashqlar futbolchilarning qisqa masofada tezlanishi, harakat yo'nalishini tez o'zgartirishi va raqib bilan bevosita bellashuv sharoitida tezkor harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Uchinchi bosqich maxsuslashtirish (5-6-haftalar). Ushbu bosqichda mashg'ulotlar futbol faoliyatiga xos vaziyatlar bilan boyitiladi. 20-30 metr ga sprint yugurish, to'p bilan tezlanish, vizual signalga javob berish va tezkor qaror qabul qilishga yo'naltirilgan kichik o'yinlardan foydalaniladi. Mashqlar 3-5 marta takrorlanib, 75-120 soniya dam olish belgilanadi. Natijada tezkorlik sifatlarini texnik harakatlar va o'yin vaziyatlari bilan uyg'unlashtirish imkoniyati yaratiladi.

To'rtinchi bosqich mustahkamlash (7-8-haftalar). Yakuniy bosqichda sprint yugurish, to'p bilan tezkor harakatlanish va reaktiv yo'nalish almashtirish mashqlari birlashtiriladi. Shuningdek, futbolchilarning nazorat sinovlariga tayyorgarligi ta'minlanadi. Mashqlar 3-5 marta takrorlanib, keyingi urinishdan oldin yetarli tiklanish uchun sharoit yaratiladi. Bu bosqichda asosiy maqsad erishilgan natijalarni mustahkamlash va tezkorlik sifatlarini o'yin faoliyatida samarali namoyon etishdan iborat.

3-jadval

**15-16 yoshli futbolchilarning tajriba ohirida qayd etgan tezkorlik sifati
bo'yicha jamoa ko'rsatkichlari (n=30).**

№	Nazorat sinovi	Birlik	Nazorat guruhi (n=15)	Tajriba guruhi (n=15)
1	10 m yugurish	s	$1,99 \pm 0,11$	$1,88 \pm 0,10$
2	30 m yugurish	s	$4,59 \pm 0,20$	$4,38 \pm 0,18$
3	4×10 m mokisimon yugurish	s	$9,91 \pm 0,39$	$9,48 \pm 0,35$
4	Vizual signalga javob berish	s	$0,32 \pm 0,04$	$0,29 \pm 0,03$

Izoh: qiymatlar o'rtacha arifmetik ko'rsatkich $\pm$ standart og'ish ($M \pm SD$) shaklida berilgan.

Bu jadval metodik namuna bo'lib, real tadqiqotda olingan dastlabki o'lchovlar bilan almashtirilishi shart.

Tadqiqot yakunida nazorat va tajriba guruhlarining tezkorlik sifatlarini ifodalovchi ko'rsatkichlari taqqoslandi. Jadval ma'lumotlariga ko'ra, tajriba guruhida barcha nazorat sinovlari bo'yicha natijalar nazorat guruhiga nisbatan yaxshiroq ekanligi kuzatiladi. Bu holat tezkorlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasining samaradorligini ko'rsatishi mumkin. 10 metr ga yugurish sinovida nazorat guruhi natijasi $1,99 \pm 0,11$ soniyani, tajriba guruhida esa $1,88 \pm 0,10$ soniyani tashkil etdi. Guruhlar o'rtasidagi farq 0,11 soniya yoki taxminan 5,5 foizni tashkil etadi. Ushbu natija tajriba guruhida dastlabki tezlanish qobiliyati yaxshiroq rivojlangan bo'lishi

mumkinligini ko'rsatadi. 30 metr ga yugurish sinovida nazorat guruhi $4,59 \pm 0,20$ soniya, tajriba guruhi esa $4,38 \pm 0,18$ soniya natija qayd etdi. Tajriba guruhining ustunligi 0,21 soniya yoki taxminan 4,6 foizni tashkil etdi. Bu ko'rsatkich qisqa masofada yugurish tezligini takomillashtirishga qaratilgan mashqlarning ijobiy ta'sirini ifodalashi mumkin. 4×10 metr ga mokisimon yugurish sinovida nazorat guruhining natijasi $9,91 \pm 0,39$ soniya, tajriba guruhiniki esa $9,48 \pm 0,35$ soniya bo'ldi. Natijalar orasidagi farq 0,43 soniya yoki taxminan 4,3 foizga teng. Mazkur ko'rsatkich tajriba guruhidagi futbolchilarning yo'nalishni tez o'zgartirish, harakatlarni muvofiqlashtirish va qisqa masofalarda tezkor harakatlanish qobiliyatlari yaxshiroq bo'lishi mumkinligini anglatadi. Vizual signalga javob berish sinovida nazorat guruhi $0,32 \pm 0,04$ soniya, tajriba guruhi esa $0,29 \pm 0,03$ soniya natija ko'rsatdi. Farq 0,03 soniya yoki taxminan 9,4 foizni tashkil etdi. Bu tajriba guruhida tashqi signalni tez qabul qilish va unga javob qaytarish ko'rsatkichlari yaxshiroq ekanligini ko'rsatishi mumkin. Model ko'rsatkichlar bo'yicha tajriba guruhida 10 m yugurish vaqti taxminan 9,2%, 30 m yugurish vaqti 7,8%, 4×10 m mokisimon yugurish vaqti 7,2% hamda reaksiya vaqti 17,1% ga kamayadi. Ushbu foizlar faqat jadvaldagi namunaviy raqamlardan hisoblangan; haqiqiy maqolada foizlar real boshlang'ich va yakuniy natijalar asosida qayta hisoblanishi lozim.

Xulosa. 15-16 yoshli futbolchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda qisqa masofali sprintlar, yo'nalishni o'zgartirish mashqlari, vizual signalga javob berish hamda to'p bilan tezkor harakatlarni uyg'unlashtirish tavsiya etiladi. Mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich rejalashtirish, takrorlar orasida yetarli dam berish va bajarish sifatini nazorat qilish muhim metodik shartlardir. Dastur samaradorligi 10 m va 30 m yugurish, 4×10 m mokisimon yugurish hamda reaksiya testlari orqali baholanishi mumkin. Yakuniy ilmiy xulosalar faqat real tajriba ma'lumotlari statistik tahlil qilingandan so'ng chiqarilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati.

Bompa, T. O., Buzzichelli, C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Human Kinetics, 2019.

Haugen, T., Seiler, S., Sandbakk, Ø., Tønnessen, E. The training and development of elite sprint performance: an integration of scientific and best practice literature. Sports Medicine – Open, 2019.

Little, T., Williams, A. G. Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. Journal of Strength and Conditioning Research, 2005, 19(1), 76–78.

Reilly, T. The Science of Training – Soccer: A Scientific Approach to Developing Strength, Speed and Endurance. Routledge, 2007.

Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., Wisløff, U. Physiology of soccer: an update. Sports Medicine, 2005, 35, 501–536.

World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.

B.H. Nodirov MALAKALI FUTBOLCHI QIZLARNING O'QUV MASHG'ULOT JARAYONIDA YUKLAMALARINI ORGANIZIMGA TA'SIRINI O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. Research Focus, 3(9), 114-116.