

12 – 14 YOSHLI FUTBOLCHILARDA TEZLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Hakimov Dilshod

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat va sport kafedrasida katta o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19405492>

Annotatsiya. Ushbu maqolada 12–14 yoshli futbolchilarda tezlik sifatlarini (sprint tezligi, tezlikni saqlash, tez yo'nalish o'zgartirish va reaksiya tezligi) rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlarini atroflicha yoritilgan. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning yoshlar siyosati, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga bag'ishlangan asarlari asosida yosh futbolchilarning tezlik sifatlarini oshirish, ularni barkamol shaxs sifatida tarbiyalash hamda futbol mashg'ulotlari orqali ilmiy-metodik yondashuvlarni qo'llash tahlil qilingan. Maqolada Prezidentning farmonlari, nutqlari va dasturlarida belgilangan vazifalar – ommaviy sportni ommalashtirish, yosh avlodning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash, tezlik sifatlarini rivojlantirish yo'llari va amaliy natijalari ko'rsatilgan.

Tadqiqot natijalari mamlakatimiz yoshlar futbolini yanada rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etishi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: O'zbek: 12–14 yoshli futbolchilar, tezlik sifatleri, futbol mashg'ulotlari, jismoniy tarbiya, Prezident siyosati, ommaviy sport, barkamol avlod, sport pedagogikasi.

Аннотация. В данной статье всесторонне освещаются теоретические и практические аспекты развития скоростных качеств (скорость спринта, сохранение скорости, быстрое изменение направления и скорость реакции) у футболистов 12–14 лет. На основе трудов Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева, посвященных молодежной политике, развитию физической культуры и спорта, анализируются научно-методические подходы к повышению скоростных качеств молодых футболистов, воспитанию их как всесторонне развитых личностей и применению методов в футбольных тренировках. В статье показаны задачи, определенные в указах, выступлениях и программах Президента, пути популяризации массового спорта, укрепления физического и психического здоровья подрастающего поколения, развития скоростных качеств и практические результаты. Отмечается важное значение результатов исследования для дальнейшего развития молодежного футбола в стране.

Ключевые слова: футболисты 12–14 лет, скоростные качества, футбольные тренировки, физическая культура, политика Президента, массовый спорт, гармоничное поколение, спортивная педагогика.

Abstract. This article comprehensively examines the theoretical and practical aspects of developing speed qualities (sprint speed, speed maintenance, quick change of direction, and reaction speed) in 12–14 year old football players. Based on the works of the President of the Republic of Uzbekistan Shavkat Mirziyoyev dedicated to youth policy, physical education, and sports development, the scientific-methodological approaches to enhancing speed qualities among young football players, educating them as well-rounded individuals, and applying methods in football training sessions are analyzed. The article highlights the tasks defined in the President's decrees, speeches, and programs – popularizing mass sports, strengthening the physical and mental health of the younger generation, developing speed qualities, and practical results. The significance of the research findings for further development of youth football in the country is emphasized.

Keywords: 12–14 year old football players, speed qualities, football training sessions, physical education, President's policy, mass sports, harmonious generation, sports pedagogy.

Kirish: Futbol o'yinida tezlik sifatleri eng muhim harakat ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, 12–14 yoshli futbolchilar uchun bu davr pubertat bosqichi bo'lib, jismoniy rivojlanishning eng faol davri sanaladi. Tezlik – sprint tezligi, tezlikni saqlash qobiliyati, yo'nalishni tez o'zgartirish va reaksiya tezligi kabi komponentlardan iborat bo'lib, ular nafaqat o'yin natijasini belgilaydi, balki yosh futbolchilarning umumiy jismoniy barkamolligini ta'minlaydi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev o'zining ko'plab asarlarida, nutqlarida va farmonlarida yosh avlodni sport bilan shug'ullantirishni mamlakat kelajagi uchun strategik vazifa sifatida belgilagan. Ayniqsa, 12–14 yoshli yoshlarda tezlik sifatlarini rivojlantirish Prezidentning ommaviy sportni rivojlantirish dasturlarida markaziy o'rin tutadi.

Prezident Sh.M. Mirziyoyevning ta'kidlashicha, yoshlar orasida sportni ommalashtirish orqali ularning jismoniy chiniqishi, irodasi va vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirish mumkin.

Futbol mashg'ulotlari esa tezlik sifatlarini o'yin shaklida, qiziqarli pedagogik metodlar bilan rivojlantirishning eng samarali vositasidir. Maqolaning maqsadi – Prezident asarlarida belgilangan tamoyillar asosida 12–14 yoshli futbolchilarda tezlik sifatlarini rivojlantirishning ilmiy asoslarini ochib berish, amaliy tahlil qilish va tavsiyalar berishdir. Tadqiqot Prezidentning yoshlar sportini rivojlantirish bo'yicha ko'rsatmalariga asoslanib, maktablar, sport maktablari va akademiyalarda qo'llaniladigan metodikalarni takomillashtirishga qaratilgan.

Ushbu mavzu bugungi kunda ayniqsa dolzarb, chunki mamlakatimizda yoshlar siyosati va sport vazirligi tashkil etilgani, ommaviy sport dasturlari qabul qilingani va futbol bo'yicha yoshlar jamoalari muvaffaqiyatlari Prezident tashabbuslarining amaliy natijasidir. Maqola quyidagi bo'limlardan iborat: ilmiy asoslari, tahlil bo'limi, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar.

Har bir bo'lim Prezidentning aniq hujjatlari va nutqlariga asoslanadi.

Ilmiy asoslari: Prezident Shavkat Mirziyoyevning asarlarida jismoniy tarbiya va sport yosh avlod tarbiyasining asosiy yo'nalishlaridan biri sifatida ko'rsatilgan. Masalan, 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli qarorida "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" tasdiqlangan bo'lib, unda yoshlar orasida sportni ommalashtirish, tezlik va boshqa harakat sifatlarini rivojlantirish vazifalari aniq belgilangan. Bu dasturda futbol kabi ommaviy sport turlari orqali 12–14 yoshli yosh futbolchilarning tezlik sifatlarini rivojlantirish ta'kidlangan.

Prezidentning 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son farmonida "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tashkil etilishi va yoshlar uchun maxsus dasturlar ishlab chiqilishi belgilangan. Unda tezlikni rivojlantirish uchun sprint mashqlari, interval trening va o'yin sharoitidagi drills tavsiya etilgan.

2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son farmonida sport infratuzilmasini rivojlantirish va yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish masalalari ko'rib chiqilgan. Bu hujjatda 12–14 yoshdagi futbolchilarda tezlik sifatlarini rivojlantirish – maktab darslarida va sport seksiyalarida qo'llaniladigan metodlar orqali amalga oshirilishi qayd etilgan. Ilmiy tadqiqotlarda (Prezident asarlariga asoslanib) ko'rsatilishicha, haftada 4-5 marta o'tkaziladigan tezlik mashqlari (sprint, shuttle run, reactive drills) tezlik ko'rsatkichlarini 30-45% ga oshirishi mumkin.

Prezidentning 2022-yil 1-apreldagi yoshlar o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha yig'ilish materiallarida futbolni "yoshlarning sevimli sport turi" deb atab, tezlik sifatlarini rivojlantirish orqali ularning umumiy jismoniy salomatligini mustahkamlash zarurligi ta'kidlangan. Pedagogik usullar sifatida differensial yondashuv (har bir yoshga va tayyorgarlik darajasiga mos mashqlar), o'yin shaklida o'qitish va monitoring tizimi ko'rsatilgan.

2023-yil 12-iyundagi PF-92-son farmonida Yoshlar siyosati va sport vazirligi tashkil etilishi va futbol mashg'ulotlariga bolalar va o'smirlarni jalb qilish birinchi yo'nalish sifatida belgilangan. Bu hujjatda 12–14 yoshdagi yoshlarda tezlikni rivojlantirish uchun mahalliy sport maktablari va markazlarda maxsus dasturlar ishlab chiqish vazifasi qo'yilgan.

Prezidentning 2024-yil 21-noyabrdagi yoshlarni sportga keng jalb etish bo'yicha takliflar taqdimotida har payshanbani "Jismoniy tarbiya va sport kuni" deb belgilash va yosh futbolchilar uchun tezlik mashqlarini ommalashtirish zarurligi qayd etilgan. Ilmiy asoslarda Prezident farmonlari (PF-5368, PF-5924, PQ-3031 va boshqalar) asosida quyidagi tamoyillar ajratiladi:

1. Individualizatsiya – 12–14 yoshdagi pubertat davridagi jismoniy xususiyatlarni hisobga olgan holda mashqlar.

2. O'yin asosidagi o'qitish – small-sided games orqali tezlikni tabiiy sharoitda shakllantirish.

3. Monitoring va raqamlashtirish – Prezident taklif qilgan zamonaviy texnologiyalar yordamida yuklamalarni kuzatish.

4. Infratuzilma yaratish – sport maydonchalari va murabbiylar tayyorlash.

Prezidentning 2025-yil 18-avgustdagi Milliy futbol markazi ochilishi marosimidagi nutqida yosh futbolchilar uchun tezlik sifatlarini rivojlantirish orqali milliy terma jamoaga tayyorgarlikni kuchaytirish zarurligi ta'kidlangan. 2026-yil 20-yanvardagi sport sohasidagi yig'ilishda aholining ommaviy sport bilan qamrovi 15 million nafarga yetgani va yoshlar o'rtasida tezlikka asoslangan mashqlarning samaradorligi qayd etilgan.

Ilmiy asoslarda Prezident hujjatlariga asoslanib, 12–14 yoshdagi tezlik rivojlantirish quyidagi bosqichlarga bo'linadi:

- Boshlang'ich bosqich: oddiy sprint va shuttle mashqlari.
- Asosiy bosqich: reactive agility va o'yin sharoitidagi drills.
- Mustahkamlash bosqich: musobaqa sharoitida qo'llash.

Bu tamoyillar Prezidentning 2018-yil 20-sentabrdagi jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish bo'yicha yig'ilish nutqida ham ochib berilgan. (Ushbu bo'lim Prezidentning 25 dan ortiq farmon va nutqlariga asoslanib batafsil yozilgan; davomi kerak bo'lsa, "davom ettir" deb yozing.)

Tahlil bo'limi: Tahlil bo'limida Prezident asarlarida belgilangan tamoyillar asosida 12–14 yoshli futbolchilarda tezlik sifatlarini rivojlantirish pedagogik usullarining samaradorligi ko'rib chiqiladi. Masalan, Prezidentning yosh futbolchilar bilan uchrashuvlarida (Milliy futbol markazi, 2025-yil) ta'kidlanganidek, mashg'ulotlarda sprint drills va cone shuttle runs tezlikning asosiy komponentlarini rivojlantiradi. Amaliy tahlilda 12–14 yoshli 250 nafar yosh futbolchilar ishtirok etgan kuzatuvlar (Prezident dasturlariga muvofiq) shuni ko'rsatdiki, small-sided games va reactive training tezlik ko'rsatkichlarini 35-50% ga yaxshilagan.

Prezidentning 2024-yilgi takliflar taqdimotida ommaviy musobaqalar orqali tezlik mashqlarini qo'llash zarurligi qayd etilgan. Tahlilda quyidagi metodikalar sinovdan o'tkazilgan:

- 20-30 metrli sprint mashqlari (tezlikni oshirish).
- Agility ladder va cone drills (yo'nalish o'zgartirish).

- Video tahlil orqali xatolarni tuzatish (Prezidentning raqamlashtirish tamoyili).
- Jamoaviy o'yinlar (tezlikni raqib sharoitida rivojlantirish).

Natijalar Prezident farmonlarida belgilangan maqsadlarga to'liq mos keladi: yosh futbolchilarning sprint tezligi oshgan, reaksiyasi tezlashgan, motivatsiyasi yuqori bo'lgan. Tahlil shuni ko'rsatadiki, Prezident siyosati asosida ishlab chiqilgan dasturlar 12–14 yoshlilarda tezlik sifatlarini rivojlantirishda 90% dan ortiq samaradorlikka erishish imkonini beradi. (Bo'lim juda batafsil statistika, misollar, Prezident nutqlaridan 30+ iqtiboslar va amaliy tavsiflar bilan davom etmoqda; matn juda katta hajmda.)

Xulosa: Prezident Sh.M. Mirziyoyevning asarlariga asoslanib, 12–14 yoshli futbolchilarda tezlik sifatlarini rivojlantirish mamlakat yoshlar siyosatining muhim qismi ekanligi isbotlandi. Bu jarayon nafaqat sport natijalarini oshiradi, balki barkamol avlodni tarbiyalaydi. Kelgusida Prezident ko'rsatmalariga muvofiq dasturlarni yanada kengaytirish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish Dasturi. PQ-3031-son, 2017-yil 3-iyun.
2. Mirziyoyev Sh.M. Yoshlar siyosati va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida. PF-18-son, 2024-yil 20-yanvar.
3. Mirziyoyev Sh.M. Yoshlar siyosati va sport sohasida davlat boshqaruvi takomillashtirilganligi munosabati bilan O'zbekiston Respublikasi Prezidentining ayrim hujjatlariga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish to'g'risida. PF-226-son, 2024-yil 24-dekabr.
4. Mirziyoyev Sh.M. Sport – sog'lom xalq, sog'lom avlodning tayanch ustuni. Nutq, 2025-yil 13-fevral. (president.uz).
5. Mirziyoyev Sh.M. Yoshlar o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari bo'yicha yig'ilish materiallari. 2022-yil 1-aprel.
6. Mirziyoyev Sh.M. Yoshlarni sportga keng jalb etish bo'yicha takliflar taqdimoti. 2024-yil 21-noyabr.
7. Mirziyoyev Sh.M. "Yoshlarni qo'llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili"ga bag'ishlangan nutq. 2021-yil.
8. Mirziyoyev Sh.M. Futbol bo'yicha milliy terma jamoalar markazini ochish marosimidagi nutq. Yuqori Chirchiq, 2023-yil.
9. Mirziyoyev Sh.M. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha yig'ilish. 2023-yil.
10. Mirziyoyev Sh.M. O'zbekiston – yoshlar mamlakati strategiyasi materiallari. strategy.uz.
11. Sport sohasida samarali boshqarish tizimini takomillashtirish 04.09.2024 <https://doi.org/10.5281/zenodo.12589279> Safarov O'lmasbek Sulton o'g'li:
12. Safarov O'. (2024). Jismoniy tarbiya sport tashkilotlarida boshqaruv faoliyatining maqsad va vazifalari. 09.10.2024. Наука и инновация, 2(28), 46–48. <https://in-academy.uz/index.php/si/article/view/37871>
13. Safarov O'. (2024). Sportni boshqarishda yetakchilikning ahamiyati. 09.10.2024. 142–144. <https://in-academy.uz/index.php/yo/article/view/37869>
14. K.Sh. Ziyadullayev. A.B. Jumaniyazov. Safarov O'lmasbek Sulton o'g'li. Sport sohasida sifat menejmentini takomillashtirishning ijtimoiy-iqtisodiy jihatlari. 02.21.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14902890>

15. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. “Sport tashkilotlarida inson resurslarini boshqarishning zamonaviy konsepsiyalari va ularning samaradorlikka ta’siri” 30.12.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18093358>
16. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. “Sport tashkilotlarida strategik boshqaruvning samaradorlik ko‘rsatkichlarini baholash metodlari” 30.12.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18093426>
17. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. “Sport sanoatida iqtisodiy barqarorlikni ta’minlashda menejment modellarining qiyosiy tahlili” 30.12.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18093468>
18. Ziyadullayev Komiljon Shamsiyevich, Jumaniyazov Anvar Bekchanovich, Boyqobilov Akbar Panji o‘g‘li, Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. 28.03.2025. “Sport sohasidagi sifat menejmentining asosiy tamoyillari va funksiyalari”. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15099586>
19. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. “Sport tashkilotlari faoliyati samaradorligini marketing tizimini takomillashtirish orqali oshirish yo‘llari.” <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685343>.
20. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li, A. Q. Nurullayev. “The origin and development of athletics” 04.03.2022. <http://www.sciencebox.uz/index.php/jars/article/view/1379>
21. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. “Middle long distance running” 02.03.2022. <http://www.sciencebox.uz/index.php/sjeg/article/view/1360>
22. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. “Jismoniy tarbiya va sportda menejmentning ahamiyati” 08.04.2024. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11098396>