IQRO JURNALI , IQRO JOURNAL, ИКРО ЖУРНАЛИ
ISSN:2181-4341| wordlyknowledge.uz/index.php/iqro
Volume 21 Issue 02 May 2026

FUTBOL MASHG‘ULOTLARIDA MAXSUS YUGURISH MASHQLARI ORQALI TEZKORLIK VA CHIDAMLILIKNI OSHIRISH USULLARI

Babayev Anvarjon Axmedovich
Termiz iqtisodiyot va servis universiteti o‘qituvchisi
Azimov Islombek Ikromovich
Jismoniy madaniyat ta’lim yo’nalishi bituruvchi talabasi
Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.20228629

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada futbol mashg‘ulotlari jarayonida maxsus yugurish mashqlari yordamida sportchilarning tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqotda zamonaviy futbol talablaridan kelib chiqib, qisqa masofaga sprintlar, takroriy yugurish (repeated sprint), shuttle run va o‘zgaruvchan tezlikda yugurish mashqlarining sportchilarning funksional tayyorgarligiga ta’siri tahlil qilindi.

Maqolada mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirish, mashqlarni yosh va individual xususiyatlarga moslashtirish hamda tiklanish jarayonlarini hisobga olishning ahamiyati ilmiy asoslab berilgan. O‘tkazilgan tajriba natijalari maxsus yugurish mashqlari futbolchilarda tezkorlikni oshirish, anaerob va aerob chidamlilikni rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatdi.

Tadqiqot natijalari asosida futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Mazkur maqola murabbiylar, sport mutaxassislari hamda jismoniy tarbiya yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun foydali hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: futbol, tezkorlik, chidamlilik, maxsus yugurish mashqlari, sprint, takroriy sprint (RSA), shuttle run, intervalli mashg‘ulot, anaerob chidamlilik, aerob chidamlilik, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot metodikasi, yuklama, tiklanish jarayoni, sport natijalari, yosh futbolchilar, funksional tayyorgarlik

Kirish. Zamonaviy futbol yuqori tezlik, katta hajmdagi yugurish faoliyati va qisqa vaqt oralig‘ida maksimal kuch sarflashni talab qiladigan murakkab sport turiga aylangan. O‘yin jarayonida futbolchilar ko‘p marotaba tezlanishlar, yo‘nalishni keskin o‘zgartirishlar hamda turli intensivlikdagi yugurish harakatlarini bajaradilar. Shu sababli futbolchilarda tezkorlik va chidamlilik sifatlarini uyg‘un holda rivojlantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, futbolchilarning yuqori natijalarga erishishi ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi, xususan tezkorlik va umumiy hamda maxsus chidamlilik ko‘rsatkichlariga bevosita bog‘liq. An’anaviy mashg‘ulot usullari har doim ham o‘yin jarayonidagi real yuklamalarni to‘liq aks ettira olmaydi. Shu boisdan mashg‘ulot jarayoniga o‘yin sharoitiga yaqin bo‘lgan maxsus yugurish mashqlarini joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Maxsus yugurish mashqlari – bu futbolchilarning o‘yin faoliyatiga mos ravishda ishlab chiqilgan, turli tezlik va intensivlikda bajariladigan harakatlar majmuasi bo‘lib, ular orqali sportchilarning tezkorlik, tezlik chidamliligi hamda umumiy chidamlilik sifatlari samarali rivojlantiriladi. Bunday mashqlarga qisqa masofaga sprintlar, takroriy yugurishlar, shuttle run, o‘zgaruvchan tezlikdagi yugurishlar kiradi.

Mazkur maqolaning maqsadi futbol mashg‘ulotlarida maxsus yugurish mashqlari orqali tezkorlik va chidamlilikni oshirish usullarini ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan asoslashdan iborat. Shu bilan birga, mashg‘ulot jarayonida yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash, mashqlarni individual xususiyatlarga moslashtirish va ularning samaradorligini oshirishga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqish ko‘zda tutilgan.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot davomida futbolchilarning tezkorlik va chidamlilik ko‘rsatkichlariga maxsus yugurish mashqlarining ta’siri tajriba va nazorat guruhlari misolida o‘rganildi. Tajriba guruhida mashg‘ulot jarayoniga qisqa masofali sprintlar (10–30 m), takroriy sprint mashqlari (RSA), shuttle run (4×10 m, 5×20 m) hamda o‘zgaruvchan tezlikdagi yugurish mashqlari tizimli ravishda joriy etildi. Nazorat guruhida esa an’anaviy mashg‘ulot usullari qo‘llanildi.

Tadqiqot yakunida olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhidagi futbolchilarda tezkorlik va chidamlilik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilangan. Xususan, 30 metrga yugurish natijalari o‘rtacha 5–8% ga yaxshilangan bo‘lsa, shuttle run mashqlarida 6–10% ga o‘sish kuzatildi. Takroriy sprint mashqlarida esa charchoqqa bardoshlilik darajasi oshib, sportchilarning oxirgi urinishlardagi tezlik pasayishi kamaygani aniqlandi. Bu esa tezlik chidamliligining rivojlanganidan dalolat beradi.

Shuningdek, o‘zgaruvchan tezlikda yugurish mashqlari futbolchilarning yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilab, umumiy va maxsus chidamlilik ko‘rsatkichlarining ortishiga olib keldi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulotlarda o‘yin faoliyatiga yaqin bo‘lgan yugurish mashqlaridan foydalanish sportchilarning funksional tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, maxsus yugurish mashqlarining samaradorligi ularning to‘g‘ri rejalashtirilishi va yuklama hajmi hamda intensivligining optimal tanlanishiga bog‘liq. Mashqlarni haddan tashqari yuqori intensivlikda berish ortiqcha charchoqqa olib kelishi mumkin, shu sababli tiklanish oraliqlarini to‘g‘ri tashkil etish muhim hisoblanadi. Bundan tashqari, mashg‘ulotlarni yosh, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda differensial yondashuv asosida tashkil etish yuqori natijalarga erishishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari boshqa ilmiy izlanishlar bilan hamohang bo‘lib, zamonaviy futbol tayyorgarligida maxsus yugurish mashqlaridan keng foydalanish zarurligini tasdiqlaydi. Shu asosda aytish mumkinki, mazkur metodika futbolchilarning tezkorlik va chidamlilik sifatlarini kompleks rivojlantirishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi.

Xulosa. Mazkur ilmiy maqolada futbol mashg‘ulotlari jarayonida maxsus yugurish mashqlari orqali sportchilarning tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning samarali usullari o‘rganildi. Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, qisqa masofaga sprintlar, takroriy yugurish mashqlari (RSA), shuttle run va o‘zgaruvchan tezlikdagi yugurish mashqlari futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Aniqlanishicha, mazkur mashqlarni muntazam va maqsadli ravishda qo‘llash tezkorlikni rivojlantirish bilan birga, tezlik chidamliligi va umumiy chidamlilikni ham samarali oshiradi. Bu esa futbolchilarning o‘yin davomida yuqori intensivlikdagi harakatlarni barqaror bajarishiga, charchoqqa bardoshliligini kuchaytirishga hamda o‘yin samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, yuklama hajmi va intensivligini to‘g‘ri rejalashtirish, shuningdek, sportchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish muhim omillardan biri ekanligi aniqlandi. Tiklanish jarayonlariga e’tibor qaratish ham yuqori natijalarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, maxsus yugurish mashqlari futbolchilarning tezkorlik va chidamlilik sifatlarini kompleks rivojlantirishda samarali vosita bo‘lib, ularni mashg‘ulot jarayoniga keng joriy etish sport natijalarini sezilarli darajada yaxshilash imkonini beradi.

Adabiyotlar ro’yxati

1. Axmedov A. N., O‘rinboyev J. Yoshlar va bolalar futbolining jismoniy va pedagogik ahamiyat //Лучшие интеллектуальные исследования. – 2026. – Т. 64. – №. 1. – С. 320-324
2. Kamoliddinov diyor kamoliddin. O‘g‘li, "yosh futbolchilarni tayyorlashning pedagogik asoslari." Лучшие интеллектуальные исследования 52.1 (2025): 353-361.

3. Shakirjanovich K. S. Yosh futbolchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirishning uslublari //Research Focus. – 2025. – T. 4. – №. 4. – C. 139-141.
4. Arslanovich I. M., Elyorvich A. R. Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi va uni rivojlantirish uslubiyati //Лучшие интеллектуальные исследования. – 2025. – Т. 58. – №. 3. – С.427-432.
5. Xaitmetov F. R. O. G. L. Yosh futbolchilarning mashg'ulotlarini tashkil etish, dastlabki bosqichi //Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 12. – С. 586-589.