



## YOSH FUTBOLCHILARNING TEZKOR-KUHLILIK SIFATINI TAKOMILLASHTIRISHNING SAMARADORLIGI

**Xasanov A.T**

*PhD, dotsent,*

**Xakimov Q.M**

*magistrant, FarDU*

**Annotatsiya:** *Maqolada yosh futbolchilarda tezkor-kuchlilik sifatlarini rivojlantirishning dolzarb muammolari, mashg'ulot jarayonini takomillashtirish zarurati, bolalar va o'smirlar sport maktabidagi mashg'ulot yuklamalari samaradorligini oshirish hamda tezkor-kuchlilik qobiliyatlarini takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar bayon qilingan.*

**Kalit so'zlar:** *futbolchilar tayyorgarligi, mashg'ulot jarayoni, yuklama, sifatlar, tezkor-kuchlilik, usul, vosita, o'yin harakatlari.*

Zamonaviy futbol musobaqalarida raqobatni tobora keskinlashib borishi yosh futbolchilarni xujum va ximoyada yakka jamoa tarzida bajaradigan texnik-taktik usullar yuqori jismoniy tayyorgarlik va kombinatsiyalar shiddatini yanada jadallashtirish zaruriyatini keltirib chiqarmoqda.

Yosh futbolchilarni tayyorlash – mutaxassislarining bir-birini to'ldiruvchi tajribalaridagi ilmiy - tadqiqot ma'lumotlariga asoslanadigan uzoq vaqtli va ko'p yoqli jarayondir. Yosh futbolchilarni tayyorlashning dolzarb vazifalarini ishlab chiqish bolalar va o'smirlar sporti sohasida olib borilayotgan tadqiqotlar bilan uzviy bog'liq.

O'tgan asrning 50-60 yillarida yosh futbolchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi xususiyatlarini psixofiziologik tushuntirish bilan bog'liq ilk dissertatsiya ishlari va o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirishning xususiy muammolarini o'rganishni aks ettiradigan maqolalar yuzaga keldi. 70-80 yillar ilmiy izlanishlarni chuqurlashtirish, yosh futbolchilar tayyorgarligi tizimini tushuntirishga yo'naltirilgan ilmiy tadqiqotlarni amalga oshirish, futbolchilar tayyorgarligini jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasiga bog'liqligini aniqlashtirish bilan bog'liq muhim savollarga javob topish, texnik usullarni egallashni mashq qildiruvchi va nazorat qiluvchi mashqlarni tanlash, taktik vazifani hal qilishning asosiy ruhiy sifat va qobiliyatlarini rivojlantirish darajasini tadqiq etish yillari hisoblanadi.

Yosh futbolchilarni tayyorlash amaliyotida epchillik egiluvchanlik, tezlik, tezkor-kuchlilik singari sifatlarni rivojlantirish muhim o'rin egallaydi.

Futbol o'yini birinchi navbatda tezkor-kuchlilik sifatlarini talab qiladi, bu shu bilan bog'liqki, o'yinchilar to'p va to'psiz bajariladigan harakatlarda (zarbalar, startlar, sakrashlar, turtishlar) o'zlarining kuchlilik qobiliyatlarini juda qisqa vaqt oralig'ida namoyon qilishlari kerak.



Kuchlilik sifatlarini tarbiyalashning asosiy metodlari – qaytarish va seriyali-intervalli metodlardir.

Tanlangan mavzuning dolzarbligi mashg'ulot jarayonini takomillashtirish zarurati, bolalar va o'smirlar sport maktabidagi mashg'ulot yuklamalari samaradorligini oshirish va futbolning rivojlanish tendensiyalarini hisobga olib ularni qayta taqsimlash bilan asoslanadi.

Tadqiqotning yangiligi tezkor-kuchlilik sifatlarini tarbiyalashning ancha samarali usul va vositalari haqidagi yangi ma'lumotlarni hamda ularning yosh futbolchilarni yil davomida tarbiyalash jarayonidagi o'zaro aloqasini aniqlashdir.

Futbolchining o'yin faoliyati jarayonida kuch qisqa vaqt mobaynida namoyon bo'lishi talab qilinadi. Aynan turli xil sakrash mashqlari (yugurib kelib va joyidan uzoqlikka sakrash, klassik uch tomonlama sakrash, balandlikka va ayniqsa chuqurlikka sakrash) tezkor-kuchlilik sifatlarini oshirish uchun ancha samarali hisoblanadi. Futbolchining tezkor-kuchlilik sifatlarini rivojlanishi o'yin usullari samaradorligida katta ahamiyat kasb etadi. Futbolchi amaliyotida odatda kuchni kuchanishlar maksimumining 40-50% i og'irligidan foydalanib tarbiyalash 1-1.5 oydan ortiq olib borilmaydi, bu esa amalda kuchni oshirmasdan muskullararo muvofiqlikning yomonlashuviga olib keladi. Bunday mashg'ulotlarda albatta mutloq kuchning oshishi amalga oshadi, lekin ba'zi salbiy ta'sirlardan ham qochish mumkin emas. Birinchidan, futbolchining o'z og'irligi oshadi. Ikkinchidan, muskul ichi va muskullararo muvofiqlik yomonlashadi. Bu shu bilan bog'liqki, og'irlik bilan olib boriladigan mashqlar jarayonida muskulning o'zida morfologik o'zgarishlar sodir bo'lishi mumkin. Kuchli doimiy ta'sirni his qilib, muskul tolalari bu ta'sirga qarshilik ko'rsatadi.

Nihoyat, erishilayotgan kuchning oshishi o'ziga xos harakatlarni bajarish tezligiga ijobiy ta'sir qilishi mumkin. Shuning uchun kuchni tarbiyalash vositalarini tanlashda kuchni namoyon qilishning o'ziga xosligi va sharoitlari qandayligini aniq tasavvur qilish nihoyatda zarurdir. Nisbiy kuchning yuqori darajasi va uning tezkor-kuchlilik sifatleri darajasini oshishiga ta'siri odam bu tezlikni minimal vaqt oralig'ida namoyon qila oladigan tez harakatlardagina samarali bo'ladi. Futbol amaliyotida bu to'p bilan zarba berishda yorqin namoyon bo'ladi. Shunday holatlar ko'p uchraydiki, oyoq muskullari relefi chiqqan futbolchilar bunday muskulaturaga ega bo'lmagan futbolchilarga qaraganda kuchsizroq zarba berishadi. Balki bu ko'p holatlarda muskullararo muvozanatning buzilishi natijasida sodir bo'lar. To'p bilan zarba berishda boldirning orqa qism muskullari tovon to'pga tegishidan avval ishga tushishi kerak, negaki ular boldirning oldingi qism muskullariga halaqit bermasin.

Shunday qilib, futbolchilarda tezlik va kuchlilikning organik birligiga erishish uchun va shu bilan koordinatsion imkoniyatlarni yomonlashtirmaslik va chidamlilikni pasaytirmaslik uchun futbolda harakat faoliyati talablariga mos keladigan mashg'ulotlarning usul va vositalaridan foydalanish kerak.

Tezkor-kuchlilik xarakteridagi mashqlarni quyidagi rejimlarda bajarish tavsiya qilinadi:



1. Mashqlar davomiyligi 10 sek gacha;
2. Intensivlik – maksimal;
3. Qaytarishlar soni 6-7, birinchi seriyada 5-6 qaytarish;
4. Dam olish intervali mashqlardan so'ng 1-2 min, mashqlar orasida 3-5 min.

Adabiy manbalarni o'rganish va o'quv-mashg'ulot jarayoni ko'rsatganidek, ko'p sport maktablarida o'smirlar va yoshlarni tezkor-kuchlilikka tayyorlashga etarlicha e'tibor berilmaydi. Yosh futbolchilarning tezkor-kuchlilik tayyorgarligi darajasini tarbiyalashning usul va vositalarini keyingi takomillashuvi asosida oshirib borish ayniqsa, muhimdir.

Futbolchilar tayyorgarligining tezkor-kuchlilik va texnik-taktik tomonlariga bir vaqtda ta'sir ko'rsatish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq:

- ishiriladigan to'plar ustidan sakrab o'tish va havoda bosh bilan zarba berishni taqlid qilish (10 dona, masofa 1 m), ikki oyoqda besh martadan, chap va o'ng oyoqda almashlab bajarish;

- baryerlar ustidan sakrab o'tish va havoda bosh bilan zarba berishni taqlid qilish (10 dona, masofa 1.5 m), ikki oyoqda besh martadan sakrash bilan;

- keyinchalik yuqoriga sakrash bilan 40-60 sm balandlikdan "chuqurlikka" sakrash, va havoda bosh bilan zarba berishni taqlid qilish (10 marta bir seriyada);

- iloji boricha tezroq masofani bosib o'tishga intilib, uzoqlikka oyoqdan oyoqqa sakrash (30-40 m masofada);

- keyinchalik yuqoriga 10-15 marta ketma-ket sakrash bilan shtanga bilan o'tirib-turish;

- yelkada shtanga bilan ikki oyoqda 10-15 marta ketma-ket sakrash;

- 30 m yoki undan uzoq masofadan ko'rsatilgan maqsad bo'yicha to'p uzatish (boshga, ko'krakka, qoringa, boldirga, sherigining oyog'iga va hokazo);

- sakrashdagi passiv va faol qarshilik bilan bosh bilan o'ynash – 10-15 marta;

- sharni boshidan uzoqlikka uloqtirish (2-3 kg), bir seriyada 10 martadan (joyidan-turib, o'tirib, yugurib kelib);

- turli o'lchamdagi to'g'ri to'rtburchaklarda 2x2, 3x2, 4x4 o'yin mashqlari – 10-15 minutdan.

Tadqiqotlar natijalariga asoslanib, yosh futbolchilarning tezkor-kuchlilik tayyorgarligi darajasini oshirish uchun yuqorida tavsiya etilgan mashqlar samarali ekanligini aytish mumkin.

Yosh futbolchilar bilan ishlashdagi dastlabki tayyorgarlik bosqichida ularning har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni egallashiga, sog'lig'ini mustahkamlash mutanosib rivojlanishiga, xilma-xil ko'nikma va malakalarni egallab olishiga, futbol o'yini texnikasi va taktikasining boshlang'ich asoslarini o'rganishiga qaratilgan vositalar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy tayyorgarlikning bu vaqtdagi vazifasi, avvalo, yosh futbolchilarning harakat funksiyalarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va ephillik), shuningdek o'z harakatlarini vaqt oralig'ida (havoda va mushaklarning zo'r berishi



darajasiga ko'ra boshqara bilish harakat funksiyasining asosiy komponentlaridir) shakllantirishdan iborat bo'ladi. Harakatlar tezligini tarbiyalashga katta e'tibor berish kerak. Chunki bolalik va o'smirlilik yoshida ana shu eng muhim jismoniy sifatni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar mavjuddir.

Shuni qayd qilish kerakki, dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichlarida tezkorlik chaqqonlik bilan mustahkam bog'liq ravishda tarbiyalanadi, bu esa siljishning (bir joydan ikkinchi joyga o'tishning) ratsional texnikasini muvaffaqiyatli egallab olish uchun zarur asos yaratadi. 8-12 yoshlar oralig'ida yugurishdagi maksimal tezlikning anchagina ortishi harakatlar tezligining tabiiy o'sishi bilan bog'liq. 12-14 yoshda esa tezlik asosan tezlik-kuch sifatlarining va mushak kuchining o'sib borishi tufayli ortadi.

Yosh futbolchilarning kuch imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish uchun ko'proq takroriy zo'r berish uslubi qo'llaniladi. Bu uslubda mushakning nisbatan ko'p ishlashi modda almashinuvini anchagina yaxshilaydi. Trofik jarayonlarning faollashuvi o'smirlar kuchining o'sishiga ijobiy ta'sir etadi. Bundan tashqari, takroriy zo'riqish uslubidan foydalanganda, haddan tashqari kuch sarflash ehtimoli kamayadi.

13-16 yoshda og'irliklar bilan ishlashda maksimal darajada zo'riqishga yo'l qo'yilmaydi. Shuning uchun og'ir jismning optimal vaznini aniqlashda yosh futbolchining maksimal imkoniyatlarini emas, balki uning shaxsiy og'irligini e'tiborga olish kerak.

Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlardan tashqari, mashg'ulotlarda juft-juft bo'lib va guruhli ravishda qarshilik ko'rsatib bajariladigan mashkdardan, snaryadda ijro etiladigan gimnastikadan, harakatli o'yinlar va hokazolardan foydalaniladi. Kuchni oshirishga oid u yoki bu mashqning murakkabligi har bir alohida holda shug'ullanuvchilarning yoshi va tayyorgarligiga qarab belgilanadi.

Sport tayyorgarligi bosqichida 17-18 yoshli futbolchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda asosiy yuklama tushadigan mushaklar guruhini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Turgan gapki, bunda sportchining butun gavda mushaklarini mustahkamlash borasidagi ishlar to'xtatilmaydi.

Pedagogik tajriba natijalari tahlili shunday xulosa qilishga imkon beradiki, kuchni rivojlantirishning asosiy spetsifik vositasi kuch mashqlari hisoblanadi. Ularning barchasi og'irlashtirish turidan kelib chiqib, uch guruhga bo'linadi:

– tashqi og'irlashtirishlar bilan mashqlar (shtanga, turli xil jismlar, sherik, trenajer moslamalari va h.k.): tashqi og'irlashtirishni me'yorlashda amaliyotda yo maksimal og'irlashtirishdan foizda, yo oxirgi chegaragacha qaytarish soni – ko'rsatkichlari qo'llaniladi;

– o'zining gavdasini og'irligida og'irlashtirilgan mashqlar;

– o'zini qarshiligi bilan mashqlar, odatda statik tartibda antogonist – muskullarni irodaviy kuchlanish bilan aksentlashtirilib namoyon bo'lishi.

Tezkorlik qobiliyatlarini majmuaviy ko'rinishda rivojlantirish uchun esa uch guruh mashqlar qo'llanilishi maqsadga muvofiq: tezlik reaksiyasini rivojlantirish



uchun foydalaniladigan mashqlar; alohida harakatlarni tezkorligini rivojlantirish uchun foydalaniladigan mashqlar, jumladan, turli xil qisqa bo'laklarda (10 m dan 100 m gacha) harakatlanish uchun ham foydalaniladi; portlash xarakteridagi tavsiflanadigan mashqlar.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Болтаев, А. А. (2019). Динамика изменений некоторых показателей физического и функционального статуса под воздействием различных нагрузок у волейболистов 15–16 лет. In Исследования молодых ученых (pp. 84-87).
2. Khasanov, A. T., & Azimov, A. M. (2023). Development of physical fitness of students based on new pedagogical technologies. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 17, 57-62.
3. Tursinovich, K. A., & Melikuzievich, A. A. (2022). PEDAGOGICAL TECHNOLOGY IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF" MILITARY EDUCATION BEFORE THE DRAFT". *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 7, 30-35.
4. Хасанов, А. Т., & Икромов, И. И. (2022). ҲАРБИЙ ТАЪЛИМ ФАКУЛЬТЕТЛАРИ 1-4 БОСҚИЧ ТАЛАБАЛАР ЖИСМОНИЙ СТАТУС КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ЎЗАРО БОҒЛИҚЛИК ХУСУСИЯТЛАРИ. *Fan-Sportga*, (2), 53-56.
5. Tursinovich, K. A., Zoirovich, S. F., & Tavakkalovich, A. D. (2021). Innovations in improving the professional and practical physical training of students of the military faculty. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 2, 31-34.
6. Хасанов, А. Т., Юсупов, Т. Т., & Алломов, Э. И. (2020). ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, (1), 108-113.
7. Khasanov, A. T., Kurbanov, G. R., & Mamatov, U. E. (2022). Experimental substantiation of efficiency accented physical education classes students of the faculty of "Military education". *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876*, 16(10), 157-164.
8. Хасанов, А. Т., & Азимов, А. М. (2022). МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ ПРОФЕССИОГРАММЫ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 449-455.
9. Bakhodirovna, K. B. (2023). RESEARCH OF MORPHOLOGICAL FEATURES AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUTH. *Global Book Publishing Services*, 1-99.
10. Хаитбаева, Б. (2023). СОДЕРЖАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(27), 110-115.



11. Хаитбаева, Б. (2023). ВОЗДЕЙСТВИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(3), 1079-1084.
12. Bakhodirovna, K. B., & Kayumovna, R. M. (2022). FORMATION OF MOTOR CULTURE OF STUDENTS IN THE LESSONS OF RHYTHMIC GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 118-124.
13. Bahodirovna, X. B. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PRACTICE OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. International Journal of Pedagogics, 2(05), 1-4.
14. Ilxomjonovich, I. I., Tolanovich, Y. T., & Baxodirovna, H. B. (2021). Physical Education In The Structure Of Professional Education. The American Journal of Social Science and Education Innovations, 3(03), 226-229.
15. Siddikov, F. Z. (2023). IMPROVING PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE BASED ON INCREASING PHYSICAL ACTIVIT. Journal of Agriculture & Horticulture, 3(4), 5-7.
16. Siddikov, F. Z. (2023). BASKETBOLCHI BOLALAR VA O'SMIRLARNING JISMONIY RIVOJLANISHINING XUSUSIYATLARI. Ustozlar uchun, 43(3), 120-123.
17. Siddikov, F. Z. (2023). 12-14 YOSHLI BASKETBOLCHILARDA SAKRASHNI RIVOJLANISH USULLARINING SAMARALIGI. Innovative Development in Educational Activities, 2(1), 144-147.
18. Farrux, S. (2022). SPORT O 'YINLARINING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI, 1(2), 184-189.
19. Abduraimov, D. T. (2023). THROUGH ANTHROPOMETRIC MEASUREMENTS IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN DETERMINATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT. International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research, 3(4), 107-110.
20. Mamatov, A. A., & Abduraimov, D. T. (2022). KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIKNING DOLZARB MASALALARI. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 78-82.
21. Hasanov, A. T., Akzamov, S. D., & Abduraimov, D. T. (2022). Pedagogical technology in professional-practical physical training of students of the faculty of military education. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 148-156.
22. Tursinovich, K. A., Mirzaakhmadovna, M. F., & Alijonovich, E. T. (2022). 'Topical issues of pre-university preparation of students in the field of physical culture and sports. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 7, 253-255.
23. Мадаминов, О. (2022). ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА В СПОРТЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(25), 41-46.
24. Сиддиков, Ф., & Эшимов, Т. (2022). СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО



ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(23), 41-44.

25. Мадаминов, О. (2022). ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗА. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 30-36.

26. Solijonovich, S. J., & Xasanov, A. T. (2023). KASB-HUNAR MAKTABIDA VOLEYBOL SEKTSIYASI ISHINI TASHKILLASH SAMARADORLIGI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(15), 117-122.

27. Xasanov, A. T., & Tojiboyeva, G. X. (2023). KOORDINATSION QOBILIYAT VA HARAKAT ANIQLIGINI SHAKLLANTIRISHDA MUVOZANAT SAQLASH BARQARORLIGINING SAMARADORLIGI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 1276-1282.

28. Solijonovich, S. J., & Xasanov, A. T. (2023). KASB-HUNAR MAKTABIDA VOLEYBOL SEKTSIYASI ISHINI TASHKILLASH SAMARADORLIGI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(15), 117-122.