

**ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРДА ТЕЗКОР-КУЧ СИФАТЛАРИНИ
РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ИЛМИЙ-АМАЛИЙ
АСОСЛАРИ**

Миржамолов Сирожиддин Хайриддинович

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги

Малака ошириш институти Жисмоний тайёргарлик цикли

катта ўқитувчиси

sirojiddin198029@gmail.com

телефон: 95-001-59-79

Аннотация: Мазкур мақолада ёш футболчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантиришнинг назарий ва амалий жиҳатлари таҳлил қилинган. Замонавий футболда спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, айниқса тезкорлик ва куч сифатлари юқори натижаларга эришишда муҳим омил ҳисобланади. Тадқиқот жараёнида махсус машқлар орқали ёш футболчиларнинг функционал имкониятларини ошириш усуллари ёритилди. Шунингдек, машгулот жараёнида инновацион ёндашувлардан фойдаланишнинг самарадорлиги асослаб берилган.

Калит сўзлар: футбол, ёш футболчилар, тезкор-куч сифати, жисмоний тайёргарлик, спорт машгулоти, функционал тайёргарлик.

Аннотация: В данной статье проанализированы теоретические и практические аспекты развития скоростно-силовых качеств у юных футболистов. В современном футболе физическая подготовленность спортсменов, особенно скорость и силовые качества, является важным фактором достижения высоких результатов. В процессе исследования были раскрыты методы повышения функциональных возможностей юных футболистов посредством специальных упражнений. Также

обоснована эффективность использования инновационных подходов в тренировочном процессе.

Ключевые слова: футбол, юные футболисты, скоростно-силовые качества, физическая подготовка, спортивная тренировка, функциональная подготовленность.

Abstract: This article analyzes the theoretical and practical aspects of developing speed-strength qualities in young football players. In modern football, the physical fitness of athletes, especially speed and strength qualities, is considered an important factor in achieving high results. During the research process, methods for improving the functional capabilities of young football players through special exercises were highlighted. In addition, the effectiveness of using innovative approaches in the training process was substantiated.

Keywords: football, young football players, speed-strength qualities, physical training, sports training, functional fitness.

Кириш

Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида амалга оширилаётган ислохотлар ёшларни спортга кенг жалб қилиш, уларнинг жисмоний ривожланишини таъминлаш ва юқори малакали спортчиларни тайёрлашга қаратилган. Айниқса, футбол спортида юқори натижаларга эришиш учун спортчиларнинг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлигини комплекс ривожлантириш талаб этилади.

Замонавий футбол ўйини юқори суръат, тез қарор қабул қилиш ва қисқа вақт ичида максимал куч ишлатишни талаб қилади. Шу сабабли ёш футболчиларда тезкор-куч сифатларини шакллантириш ва ривожлантириш мураббийлар олдидаги муҳим вазифалардан бири ҳисобланади.

Мавзунинг долзарблиги шундаки, футболчиларнинг тезкор-куч тайёргарлигини такомиллаштириш орқали уларнинг ўйин самарадорлигини ошириш мумкин. Шу билан бирга, ушбу йўналишда илмий асосланган машғулот дастурларини ишлаб чиқиш бугунги кун талабларидан бири ҳисобланади.

Асосий қисм

Адабиётлар таҳлили

Жисмоний тайёргарлик ва тезкор-куч сифатларини ривожлантириш масалалари кўплаб олимлар томонидан ўрганилган. Хусусан, спорт физиологияси ва машғулот назарияси соҳасида олиб борилган тадқиқотларда футболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигига катта эътибор қаратилган.

Тадқиқотчиларнинг фикрича, тезкор-куч сифатлари нафақат мушак кучига, балки марказий нерв тизими фаолияти, ҳаракат координацияси ва функционал тайёргарлик даражасига ҳам боғлиқ. Шунингдек, ёш даврида ушбу сифатларни ривожлантириш келгуси спорт маҳорати учун муҳим асос яратади.

Айрим тадқиқотларда плиометрик машқлар, интервал югуришлар ва махсус тезкорлик машқларининг самарадорлиги илмий жиҳатдан асосланган. Бироқ ёш футболчилар учун мослаштирилган комплекс машғулот дастурларини такомиллаштириш ҳануз долзарб масала бўлиб қолмоқда.

Тадқиқот методологияси

Тадқиқот жараёнида педагогик кузатув, тест синовлари ва қиёсий таҳлил усулларидан фойдаланилди. Тадқиқотда 14–16 ёшли футболчилар иштирок этди.

Тезкор-куч сифатларини баҳолаш мақсадида қуйидаги тестлар қўлланилди:

- 30 метрга тезликка югуриш;

- жойдан узунликка сакраш;
- моксимон югуриш;
- вертикал сакраш тести.

Машғулотлар жараёнида плиометрик машқлар, қисқа масофага тезкор югуришлар ва оғирлик билан бажариладиган махсус машқлардан фойдаланилди. Олинган натижалар статистик таҳлил асосида баҳоланди.

Натижалар ва муҳокама

Тадқиқот натижаларига кўра, махсус тезкор-куч машқларини мунтазам қўллаш футболчиларнинг жисмоний кўрсаткичларини сезиларли даражада оширди. Хусусан, 30 метрга югуриш натижалари яхшилангани ва сакраш кўрсаткичлари ортгани кузатилди.

Тажриба давомида плиометрик машқлар мушакларнинг тез қисқариш қобилиятини ривожлантириши аниқланди. Бу эса футболчиларнинг старт тезлиги ва ҳаракат самарадорлигини оширишга хизмат қилди.

Шунингдек, машғулотларни индивидуал хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда режалаштириш юқори натижалар бериши кузатилди. Бу ҳолат спортчиларнинг функционал имкониятларини тўғри баҳолаш ва машғулот юкламасини босқичма-босқич ошириш зарурлигини кўрсатади.

Хулоса

Ёш футболчиларда тезкор-куч сифатларини ривожлантириш спорт натижадорлигини оширишнинг муҳим омилларидан бири ҳисобланади. Илмий асосланган махсус машқлардан фойдаланиш орқали спортчиларнинг тезлик, куч ва ҳаракат самарадорлигини ривожлантириш мумкин.

Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, плиометрик ва интервал машғулотлар ёш футболчиларнинг функционал тайёргарлигига ижобий таъсир кўрсатади. Машғулот жараёнини индивидуал ёндашув асосида ташкил этиш эса юқори самарадорликка эришиш имконини беради.

Таклифлар

1. Ёш футболчилар машғулотида тезкор-куч машқларига кенг ўрин бериш лозим.
2. Машғулот жараёнида инновацион педагогик технологиялардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ.
3. Футболчиларнинг функционал ҳолатини мунтазам назорат қилиш тавсия этилади.
4. Мураббийлар учун махсус услубий қўлланмалар ишлаб чиқиш зарур.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. – Тошкент: Ўқитувчи, 2018.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2016.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 2015.
4. Керимов Ф.А. Футбол назарияси ва услубияти. – Тошкент, 2020.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Москва, 2017.