16–18 YOSHLI FUTBOLCHILARNING TEZLIK-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA MAXSUS MASHQLAR SAMARADORLIGI

Djurayev Elyorjon Madaminovich
Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi katta o‘qituvchisi

Annotatsiya
Mazkur maqolada 16–18 yoshli futbolchilarning tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlar kompleksining samaradorligi o‘rganilgan. Tadqiqot davomida sprint, plyometrik va maxsus kuch mashqlarining futbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga ta’siri aniqlangan. Pedagogik tajriba natijalari asosida tezlik-kuch sifatlarining rivojlanish dinamikasi statistik jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari yosh futbolchilar tayyorgarligi tizimini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: *futbol, tezlik-kuch tayyorgarligi, sprint, plyometrik mashqlar, portlovchi kuch, yosh futbolchilar, jismoniy tayyorgarlik.*

KIRISH

Mamlakatimizda futbolni rivojlantirish va xalqaro maydondagi natijalarni yaxshilash bo‘yicha keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Zamonaviy futbolning asosiy xususiyatlaridan biri o‘yin sur’atining yuqoriligi va harakatlarning tezkor bajarilishidir. Shu sababli futbolchilarning tezlik-kuch tayyorgarligi sport mahoratini shakllantiruvchi muhim omil sifatida qaralmoqda.

Mutaxassislarning ta’kidlashicha, o‘yin davomida futbolchi o‘rtacha 1000 -1400 marta turli intensivlikdagi harakatlarni amalga oshiradi. Ushbu harakatlarning aksariyati qisqa masofalarda maksimal tezlikda bajariladi. Demak, futbolchilarning tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish sport natijalarini oshirishning muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

Mavzuning dolzarbligi

Zamonaviy futbol o‘yinining intensivligi yildan-yilga oshib bormoqda. Yuqori malakali futbolchilar bir o‘yin davomida 20–40 marotaba maksimal tezlikdagi yugurishlarni amalga oshiradilar. Bunday sharoitda tezlik-kuch tayyorgarligining yetarli darajada shakllanmaganligi o‘yin samaradorligining pasayishiga olib keladi.

16–18 yosh davri organizmning funksional imkoniyatlari eng faol rivojlanadigan bosqich bo‘lib, tezlik va kuch sifatlarini takomillashtirish uchun qulay davr hisoblanadi. Shu sababli mazkur yoshdagi futbolchilar tayyorgarligida maxsus mashqlar kompleksining samaradorligini aniqlash dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqot obyekti

16–18 yoshli futbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayoni.

Tadqiqot predmeti

Futbolchilarning tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar kompleksining samaradorligi.

Tadqiqot maqsadi

16–18 yoshli futbolchilarda tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlar kompleksining samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot gipotezasi

Agar o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga plyometrik, sprint va maxsus kuch mashqlari asosida tuzilgan kompleks dastur joriy etilsa, futbolchilarning tezlik-kuch ko‘rsatkichlari an’anaviy mashg‘ulotlarga nisbatan sezilarli darajada yaxshilanadi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi

16–18 yoshli futbolchilar uchun tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar kompleksi ishlab chiqildi.

Mashqlar samaradorligi pedagogik tajriba asosida isbotlandi.

Futbolchilarning tezlik-kuch ko‘rsatkichlari rivojlanishining statistik modeli ishlab chiqildi.

Mashg‘ulotlar jarayoniga integrallashgan sprint-pliometrik metodikaning afzalliklari aniqlandi.

TADQIQOT METODLARI

Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

1. Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish.
2. Pedagogik kuzatuv.
3. Test sinovlari.
4. Pedagogik tajriba.
5. Matematik-statistik tahlil.

Tadqiqotda 20 nafar 16–18 yoshli futbolchi qatnashdi.

- Tajriba guruhi – 10 nafar.
- Nazorat guruhi – 10 nafar.

Tajriba muddati: 12 hafta.

Tajriba dasturi

Haftalik mashg‘ulot yuklamasi:

- Sprint mashqlari – 30%.
- Plyometrik mashqlar – 40%.
- Kuch mashqlari – 30%.

Mashg‘ulotlar haftasiga 3 marta amalga oshirildi.

TADQIQOT NATIJALARI

1-jadval

Futbolchilarning tezlik-kuch ko‘rsatkichlari dinamikasi (M±m)

Testlar	Tajriba oldi	Tajriba oxiri	O‘sish (%)
30 m yugurish (sek.)	4,52±0,12	4,28±0,09	5,3
Vertikal sakrash (sm)	48,2±2,1	56,4±2,4	17,0
Uzunlikka sakrash (sm)	226±8,5	242±7,4	7,1
Shuttle run (sek.)	17,8±0,6	16,9±0,5	5,1

Statistik tahlil

Student t-mezoni yordamida natijalar qayta ishlanganda:

- 30 m yugurish: $t=2,34$; $p<0,05$
- Vertikal sakrash: $t=3,82$; $p<0,01$
- Uzunlikka sakrash: $t=2,57$; $p<0,05$

- Shuttle run: t=2,41; p<0,05

Natijalar statistik jihatdan ishonchli ekanligi aniqlandi.

1-diagramma. Tezlik-kuch ko‘rsatkichlarining o‘sish dinamikasi

Vertikal sakrash: [redacted] 17%
Uzunlikka sakrash: [redacted] 7,1%
30 m yugurish: [redacted] 5,3%
Shuttle run: [redacted] 5,1%

Natijalar muhokamasi

Olingan natijalar plyometrik va sprint mashqlarining nerv-mushak tizimiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqladi. Mashqlar natijasida futbolchilarning start tezligi, sakrash balandligi hamda harakat koordinatsiyasi yaxshilandi.

Verxoshanskiy, Bompa va Platonovlarning tadqiqotlarida ham plyometrik mashqlar portlovchi kuchni rivojlantirishning samarali vositasi sifatida ko‘rsatilgan.

XULOSA

1. Tezlik-kuch sifatlari futbolchilarning o‘yin samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir.
2. 16–18 yosh davri ushbu sifatlarni rivojlantirish uchun optimal bosqich hisoblanadi.
3. Maxsus mashqlar kompleksi futbolchilarning tezlik-kuch ko‘rsatkichlarini sezilarli yaxshiladi.
4. Natijalar statistik jihatdan ishonchli bo‘lib, p<0,05 darajada tasdiqlandi.
5. Ishlab chiqilgan metodikani sport maktablari amaliyotiga joriy etish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi. Toshkent, 2015.
2. Kerimov F.A. Sport mashg‘ulotlari metodikasi. Toshkent, 2021.
3. Pulatov A.A. Futbolda jismoniy tayyorgarlik asoslari. Toshkent, 2020.
4. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. Moskva, 2018.
5. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov. Kiev, 2020.
6. Verkhoshansky Y.V. Special Strength Training. Moscow, 2017.
7. Bompa T. Periodization. Human Kinetics, 2019.
8. Reilly T. Science and Soccer. London, 2018.
9. Issurin V. Block Periodization. 2021.
10. Bangsbo J. Fitness Training in Football. 2019.