TURLI YOSHDAGI SPORT TAKOMILLASHTIRISH GURUHLARIDAGI FUTBOLCHILARNING TEZLIK-KUCH SIFATLARI DARAJASI DINAMIKASINI BAHOLASH

Djurayev Elyorjon Madaminovich
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi katta o‘qituvchisi
djurayevelyorjon89@gmail.com
Holiqjonov Abrorjon Dilshodjon o‘g‘li
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti futbol yo‘nalishi 3-bosqich talabasi

Annotatsiya Ushbu maqolada turli yoshdagi sport takomillashtirish guruhlarida shug‘ullanuvchi futbolchilarning tezlik-kuch sifatlari darajasini baholash, ularning rivojlanish dinamikasini aniqlash va mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Futbolchilarning start tezligi, qisqa masofaga yugurish tezligi, sakrovchanligi va portlovchi kuchini baholashda qo‘llaniladigan nazorat testlari ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, yosh xususiyatlari va biologik yetilishning jismoniy ko‘rsatkichlarga ta’siri tahlil qilingan hamda mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: futbol, sport takomillashtirish, tezlik-kuch sifatlari, jismoniy tayyorgarlik, start tezligi, portlovchi kuch, sakrovchanlik, nazorat testlari, yosh futbolchilar.

Kirish

Zamonaviy futbolda yuqori sport natijalariga erishish futbolchilarning texnik-taktik mahorati bilan bir qatorda jismoniy tayyorgarlik darajasiga ham bog‘liq. O‘yin davomida qisqa masofalarga tezlanish, raqibni ortda qoldirish, sakrash, yo‘nalishni keskin o‘zgartirish va to‘p uchun kurashish kabi harakatlar tezlik-kuch sifatlarining yetarli darajada rivojlangan bo‘lishini talab etadi. Tezlik-kuch sifatlari mushaklarning qisqa vaqt ichida kuch hosil qilish qobiliyatini ifodalaydi. Ular futbolchining startdan tez chiqishi, tezlanishi, sakrovchanligi va turli o‘yin vaziyatlarida samarali harakatlanishida muhim o‘rin tutadi. Shu sababli futbolchilarning tezlik-kuch tayyorgarligini muntazam nazorat qilish sport mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishning muhim shartlaridan biridir. Turli yoshdagi futbolchilarning jismoniy imkoniyatlari bir xil sur’atda rivojlanmaydi. Bunda yosh, mashg‘ulot tajribasi, tana tuzilishi va biologik yetilish darajasi muhim ahamiyatga ega. Ilmiy tadqiqotlarda o‘smir futbolchilarning sprint, sakrash va kuch ko‘rsatkichlari yosh hamda biologik yetilish bilan bog‘liqligi ko‘rsatilgan. Shuning uchun sport takomillashtirish guruhlarida tezlik-kuch sifatlarini baholashda faqat yoshni emas, balki futbolchining individual xususiyatlarini ham hisobga olish lozim. Mavzuning dolzarbligi futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini ilmiy asosda baholash, rivojlanishdagi o‘zgarishlarni aniqlash va mashg‘ulot yuklamalarini sportchilarning imkoniyatlariga muvofiq rejalashtirish zarurati bilan belgilanadi.

Tadqiqotning maqsadi va metodlari

Tadqiqotning maqsadi turli yoshdagi sport takomillashtirish guruhlarida shug‘ullanuvchi futbolchilarning tezlik-kuch sifatlarini baholash mezonlarini yoritish va ularning rivojlanish dinamikasini aniqlash usullarini asoslashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat:

- futbolchilarda tezlik-kuch sifatlarining ahamiyatini o‘rganish;
- jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun nazorat testlarini tanlash;
- dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlarni taqqoslash usullarini belgilash;
- olingan natijalar asosida mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Mavzuni o‘rganishda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, nazorat testlari, qiyosiy tahlil va matematik-statistik usullardan foydalanish mumkin. Empirik tadqiqotda futbolchilarning 10 va 20 metrga yugurish, vertikal sakrash hamda joyidan uzunlikka sakrash natijalari qayd etilib, dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlar taqqoslanadi.

Asosiy qism

Futbolchilarning tezlik-kuch tayyorgarligi bir nechta tarkibiy qismlardan iborat. Start tezligi futbolchining dastlabki harakatni tez boshlash imkoniyatini belgilaydi. Qisqa masofaga yugurish tezligi raqibni ortda qoldirish va bo‘sh hududga chiqishda muhimdir. Sakrovchanlik va portlovchi kuch esa havodagi to‘p uchun kurashish, zarba berish va tezkor harakatlarni bajarishda katta ahamiyatga ega.

Turli yosh guruhlarida tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish mashqlari futbolchilarning tayyorgarlik darajasiga moslashtirilishi kerak. Kichik yoshdagi sportchilarda harakat texnikasi, koordinatsiya, yugurish va sakrash ko‘nikmalariga e’tibor qaratiladi. Katta yoshdagi futbolchilarda esa qisqa masofaga tezlanish, takroriy sprint, portlovchi kuch va yo‘nalishni o‘zgartirish mashqlarini futbolga xos vaziyatlar bilan uyg‘unlashtirish mumkin.

Futbolchilarning tezlik-kuch sifatlarini baholash uchun quyidagi testlardan foydalanish tavsiya etiladi:

Nazorat testi	Baholanadigan sifat	O‘lchov birligi
10 metrga yugurish	Start tezligi va dastlabki tezlanish	soniya
20 metrga yugurish	Qisqa masofadagi tezlik	soniya
Vertikal sakrash	Oyoq mushaklarining portlovchi kuchi	santimetr
Joyidan uzunlikka sakrash	Gorizontal yo‘nalishdagi portlovchi kuch	santimetr

Xulosa

Turli yoshdagi sport takomillashtirish guruhlarida shug‘ullanuvchi futbolchilarning tezlik-kuch sifatlarini muntazam baholash mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishning muhim vositasidir. 10 va 20 metrga yugurish, vertikal sakrash hamda joyidan uzunlikka sakrash testlari futbolchilarning start tezligi, tezlanishi va portlovchi kuchini baholash imkonini beradi. Dastlabki va yakuniy test natijalarini taqqoslash orqali jismoniy ko‘rsatkichlarning o‘zgarish dinamikasini aniqlash va mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish mumkin. Shu bilan birga, yosh futbolchilarning biologik yetilish darajasi va individual rivojlanish xususiyatlarini hisobga olish zarur. Tezlik-kuch sifatlarini tizimli nazorat qilish futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, mashg‘ulot samaradorligini oshirish va sport mahoratini takomillashtirishga xizmat qiladi. **Izoh:** maqolada real tajriba natijalari mavjud bo‘lmagani sababli statistik ko‘rsatkichlar keltirilmadi. Raqamli natijalar faqat amalda o‘tkazilgan testlar asosida kiritilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Zheng T., Kong R., Liang X., Huang Z., Luo X., Zhang X., Xiao Y. Effects of plyometric training on jump, sprint, and change of direction performance in adolescent soccer player: A systematic review with meta-analysis. *PLOS ONE*. 2025;20(4). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0319548
2. Maturation-specific enhancements in lower extremity explosive strength following plyometric training in adolescent soccer players: A systematic review and meta-analysis. *Heliyon*. 2024;10(12). https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e33063