

**14-15 YOSHLI FUTBOLCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI O'YIN
USULLARI ORQALI RIVOJLANTIRISH**

**Abdumalikov Sobit Abdumalik o'g'li
Haydarov Faxriddin Farajullayevich**

*O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti Jismoniy madaniyat va sport kafedrası
o'qituvchilari*

Annotatsiya: *Mazkur maqolada 14-15 yoshli futbolchilarning teskor-kuch sifatlarini o'yin usullari orqali rivojlantirish haqida nazariy ma'lumot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.*

Kalit so'zlar: *Teskor-kuch, maxsus mashqlar, umumrivojlantiruvchi mashqlar, harakat tezligi, musobaqa jarayoni, nisbiy kuch.*

Kirish: Mamlakatimizda futbolning ommaviylikini yanada oshirish, istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash hamda professional darajada tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish, trener va hakamlarni xalqaro talablar asosida tayyorlash va mahoratini yuksaltirish, futbol infratuzilmasini yaxshilash, futbolni rivojlantirish va yuqori mahoratli futbolchilarni tayyorlashga juda katta e'tibor berilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Miromonovich Mirziyoyevning PF-5887-son 2019 yil 4 dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonida O'zbekistonda futbolni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Xalq ta'limi vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, (O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim fan va innovatsiyalar vazirligi) O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi va O'zbekiston futbol assotsiatsiyasining quyidagilarni O'zbekiston Respublikasida professional futbolni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib belgilash:

Bolalar va o'smirlarning futbol bilan shug'ullanishga qiziqishini oshirish, havaskor futbolni ommaviylashtirish, bu borada umumta'lim maktablari, boshqa ta'lim muassasalari, mahalla va tashkilotlarda futbol bo'yicha musobaqalarni muntazam ravishda tashkil etish;

Yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash va saralab olish (seleksiya) tizimini tubdan takomillashtirish, ularni bosqichma-bosqich professional tayyorgarlikdan o'tkazib borish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Shu bilan birga terma jamoalarimizning xalqaro musobaqalardagi ishtiroki maqtanarli darajada emas. Bu esa, o'z navbatida yosh futbolchilarni tayyorgarlik jarayonini ilmiy yondoshgan holda rejalashtirish va yangi usul va vositalarni joriy qilish zaruriyati mavjudligidan dalolat

beradi. Ma'lumki, futbolchining o'yin faoliyati jarayonida kuch va tezlikni qisqa vaqt mobaynida namoyon bo'lishini talab qiladi. 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-kuch sifatlari 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. Futbolchilarda kuchni va tezlikni tarbiyalashning ancha ishonchli usuli qo'yuvchi-yenguvchi xarakterdagi aralash dinamik ishlar hisoblanadi. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda quyidagi mashqlar samara beradi: 15 m ga joyidan yugurish, yurib kelib 15 m ga yugurish, joyidan 30 m ga yugurish, 180 m ga maksimal yugurish, joyidan balandlikka sakrash. Tayyorgarlik jarayonida esa quyidagi bosqichlar alohida ahamiyatga ega. Birinchi umumtayyorgarlik bosqichi tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish, vositalar:

A) to'p surish, estafeta, to'sinni aldab o'tish, to'p uzatish, aniq va tez bajarishga erishish;

B) ikki tomonlama o'yin, hamma sifatlarni rivojlantirish.

Ikkinchi maxsus tayyorgarlik bosqichi Tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish vositalari:

A) umumrivojlantirish mashqlari;

B) turli vaziyatlardan to'p bilan startlar, harakat yo'nalishini o'zgartirib yugurish, to'p bilan qayta yugurish, to'p uzatish, darvozaga zarba yo'llash, kvadratlar;

Tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish, vositalar: Qisqa, o'rta va uzoq to'p uzatishlarning turli variantlarini bajarish. To'p surish, chegaralangan vaqt sharoitida maksimal tezlik bilan va turli o'yin mashqlarida aldab o'tish.

Uchinchi musobaqa bosqichi tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish, vositalar:

A) umum rivojlantirish mashqlari;

B) to'p va to'psiz tezkor-kuch mashqlari, murakkab sharoitlarda yo'naltirilgan harakat mashqlari. Hamma mashqlar maksimalga yaqin qiyinchilikda bajariladi. Tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish, vositalar:

A) Umum rivojlantiruvchi mashqlar.

B) O'yinchilarning kamchiliklari va kuchli tomonlarini hisobga olib ularning mohirligini takomillashtirish (juftliklardagi mashqlar, og'ir o'yin mashqlari). Bunda mashg'ulotlarni davomiyligi 2 soatni tashkil qiladi.

Yuqori malaka sportchilarida maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish birinchi navbatda zarur asab va muvofiqlik munosabatlarini paydo bo'lishi hisobiga sodir bo'lishi haqida nazariy takliflarni bildirilgan va quyidagilar nazarda tutilgan:

a) muskul kuchi muvofiqligi; uning yaxshilanishi ko'p miqdordagi harakat birliklarini qisqa muddatli ishga jalb qilishga yordam beradi, alohida muskulning "portlash kuchi" ni oshiradi;

b) muskul muvofiqligi; uning yaxshilanishi bilan hamma asosiy yuklamaga dosh berish, muskullarning "portlash kuchi" ning namoyon bo'lish kattaligi oshadi.

Tezkor-kuch sifatlarini yaxshilash uchun hamma mashqlar quyidagicha klassifikatsiya qilinadi:

1. O'ziga xos bo'lmagan ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar;

2. Berilgan sport turi uchun muskul guruhini rivojlantirishga yo'naltirilgan analitik mashqlar;

3. Asosiy sport bilimlari doirasida kuchni takomillashtiruvchi mashqlar;

Kuchni tarbiyalashda qarshilikning kattaligiga e'tibor berish va kuchni tarbiyalashda quyidagi asosiy metodlardan foydalanish samarali hisoblanadi:

1. Berilgan harakatda ildamligni bir butunligicha tarbiyalash;

2. Maksimal harakat tezligini aniqlovchi faktorlarni analitik takomillashtirish; Tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish metodlari haqidagi savolga to'xtalib, tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida har tomonlama ta'sir ko'rsatuvchi tezkor-kuch mashqlaridan foydalanish taklif etiladi, keyinchalik esa mashg'ulotlar ancha ixtisoslashgan yo'nalish kasb etadi, o'zining xarakteri va formasi bo'yicha asosiy mashqlar spetsifikasiga yaqinlashadi.

Maxsus tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash jarayonida ikki masala hal etiladi:

a) spetsifik muskul guruhining tezkor-kuch potensialini oshirish;

b) asosiy mashqlarni bajarishda undan foydalanish darajasini oshirish. Maxsus kuchni rivojlantirish: - uzoqlikka to'p tepish, to'p uchun kurashga to'pni kiritish. Tezlikni rivojlantirish uchun muallif davomiyligi 5-10 sek. bo'lgan, uzluksiz va maksimal tezlik bilan bajariladigan maxsus mashqlarni taklif etadi (joyida yugurish, yugurgandek qo'l harakatlarini bajarish); bundan tashqari, yugurishdagi tezlik mashqlari va kuchni rivojlantirish mashqlarini (shtanga bilan) birgalikda olib borish taklif etiladi.

Harakat tezligini oshirishda turli mashqlar:

- joyida ikki oyoqda sakrash, o'tirib turish (bukilgan tizza bilan) va yuqoriga sakrash.

- oldinga va orqaga ikki oyoqda sakrash.

- joyidan uzoqlikka to'xtamasdan sakrab borish va hokazolar. Musobaqa jarayonini to'g'ri qurish uchun sezilarli yugurish jadalligiga va birinchi navbatda maksimal tezlik bilan yugurishni oshirishga e'tibor berish zarur. Kuch tayyorgarligiga kelganda esa, muallif shtanga bilan olib boriladigan sistematik mashqlarni taklif etadi. Bu mashqlar futbolchi

harakatlari va uning harakatlari quvvatini oshirish xarakteriga mos tanlanadi. Futbolchilarni jismoniy tayyorlashning vositalari orasida birinchi o'rinni kuchni rivojlantirish mashqlari egallaydi deb hisoblaydi. Butun yil davomida futbolchilarni tayyorlash mashg'ulotlarida kuchni va tezlikni hartomonlama rivojlantirish va shu bilan jismoniy tayyorgarlik vositalari hisobiga ularni tanlash imkoniyatlarini ancha kengaytirish uchun kuch va tezkor-kuch mashqlaridan sistemali foydalanish tavsiya etiladi. Yengillashtirilgan og'irlik bilan olib boriladigan mashqlarni bajarishda esa aksincha, ko'proq muskul koordinatsiyasi takomillashadi, negaki harakatlar davomiyligi musobaqa harakatlariga nisbatan kamayadi, alohida muskullar quvvati esa pasayadi, shuning uchun shunday metodlardan foydalanish zarurki, bular futbolchi harakatlarining spetsifik tarkibi sharoitlarida tezkor-kuch sifatlarining alohida parametrlarini sintetik, analitik va variant sharoitlarda ancha samarali rivojlantirishga imkon bersin. Tezkor-kuch xarakteridagi mashqlarni quyidagi tartiblarda 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.

Xulosa: Xulosa qilib aytish mumkinki, mashg'ulotlarning yillik sikli tarkibida o'quv-mashg'ulot mashqlarining katta hajmini (har oyda 90% gacha) maxsus (to'p bilan) mashqlar bilan olib borilishiga e'tibor qaratilishi, yosh futbolchilarning tezlik va tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash nuqtai-nazaridan har doim ham ma'qullanmaydi. Bunda futbolchilarni yil davomidagi ko'p musobaqalarda ishtirok etishini hisobga olsak, o'quv-mashg'ulotlarida tezkor-kuch sifatlarini oshirishga doimiy e'tibor qaratish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari o'g'risida prezident qarori 07.04.2023
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Miromonovich Mirziyoyevning PF-5887-son "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni. 04.12.2019
2. R.I.Nurimov tomonidan "FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI. Darslik Toshkent. 2015 y.
3. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. Toshkent.2011.
4. Pirmatov O.Z Yosh futbolchilarning o'yin jarayonidagi texnik va taktik harakatlar tahlili //fan-sportga. – 2022. – №. 1. – c. 59-61.
5. Akramov J.A Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning musobaqa faoliyatning xususiyatlari. G'G' Fan-sporga №1 -2007 y.
6. A. Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, Farg'ona -2016 372, b.
7. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazaryasi va uslubiyati, Toshkent-2014 296 b.