



FUTBOLCHILARNING TEZLIK–KUCH SIFATLARI RIVOJLANISH DARAJASINING TEXNIK–TAKTIK HARAKATLARNI BAJARISH SAMARADORLIGIGA TA’SIRI

Djurayev Elyorjon Madaminovich

*Farg’ona davlat universiteti Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyoti kafedras
katta o‘qituvchisi*

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada futbolchilarning tezlik–kuch sifatlari rivojlanish darajasi va ularning texnik–taktik harakatlarni bajarish samaradorligiga ta’siri kompleks ravishda o‘rganildi. Tadqiqot jarayonida 16–18 yoshli futbolchilarning sprint tezligi, portlovchi kuchi, tezkor kuch chidamliligi hamda o‘yin faoliyati ko‘rsatkichlari tahlil qilindi. Matematik-statistik usullar yordamida tezlik–kuch sifatlari va texnik–taktik samaradorlik o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘liqlik aniqlandi. Tadqiqot natijalari tezlik–kuch tayyorgarligi futbolchilarning o‘yin samaradorligini belgilovchi muhim omil ekanligini tasdiqladi hamda mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so‘zlar: futbol, tezlik–kuch tayyorgarligi, portlovchi kuch, sprint, plyometrik mashqlar, texnik mahorat, taktik samaradorlik, sport tayyorgarligi.

KIRISH

Zamonaviy futbol o‘yinining intensivligi so‘nggi yillarda sezilarli darajada oshdi. Yuqori pressing, tezkor qarshi hujumlar, qisqa vaqt ichida qaror qabul qilish va tezkor harakatlanish bugungi futbolning asosiy xususiyatlariga aylandi.

Shu nuqtai nazardan futbolchilarning tezlik–kuch sifatlari o‘yin natijadorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Tezlik–kuch sifati deganda qisqa vaqt oralig‘ida maksimal mushak kuchini namoyon eta olish qobiliyati tushuniladi. Bu sifat ayniqsa quyidagi vaziyatlarda muhim ahamiyat kasb etadi:

- start tezligi
- yo‘nalishni keskin o‘zgartirish
- sakrash va havodagi kurash
- kuchli va aniq zarba berish
- pressing jarayonida tezkor reaksiya

Xalqaro futbol tashkilotlari, xususan, FIFA tomonidan ishlab chiqilgan metodik tavsiyalarda tezlik–kuch tayyorgarligini rivojlantirish zamonaviy futbolning ajralmas qismi sifatida qayd etilgan.

Muammoning dolzarbligi

O‘zbekiston futbolida ham yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish masalasi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab yosh futbolchilarda texnik mahorat yetarli bo‘lsa-da, yuqori tezlikda barqaror bajarish qobiliyati sust rivojlangan.



Bu esa o'yin davomida texnik–taktik harakatlarning samaradorligini pasaytiradi. Shu sababli tezlik–kuch sifatlari va texnik–taktik samaradorlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni chuqur o'rganish zarur.

Adabiyotlar tahlili

Sport tayyorgarligi nazariyasida tezlik–kuch sifati alohida o'rin egallaydi. V.N. Platonov sport natijalarining o'sishida portlovchi kuch va tezkorlikning hal qiluvchi rolini ta'kidlagan.

Futbolga oid ilmiy manbalarda tezlik–kuch sifati quyidagi tarkibiy qismlarga ajratiladi:

1. Start tezligi
2. Maksimal yugurish tezligi
3. Portlovchi kuch
4. Tezkor kuch chidamliligi
5. Reaksiya tezligi

Zamonaviy futbol tahlillarida yuqori darajadagi professional futbolchilar o'yin davomida 90 daqiqa mobaynida ko'plab yuqori intensiv sprint harakatlarini amalga oshirishi qayd etilgan.

Tadqiqot maqsadi

Futbolchilarning tezlik–kuch sifatlari rivojlanish darajasi va texnik–taktik harakatlar samaradorligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari

1. Tezlik–kuch ko'rsatkichlarini aniqlash.
2. Texnik–taktik samaradorlikni baholash.
3. Ular o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqlikni aniqlash.
4. Mashg'ulot jarayonini takomillashtirish bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodologiyasi

Ishtirokchilar

16–18 yoshli 24 nafar futbolchi.

Test sinovlari

- 30 metrga sprint
- 10 metrga start tezligi
- Vertikal sakrash (CMJ testi)
- Joyidan uzunlikka sakrash
- 5×10 metr shuttle run

Texnik–taktik ko'rsatkichlar

- To'g'ri uzatmalar foizi (%)
- Zarba aniqligi (%)
- Havodagi kurashlarda g'alaba (%)
- Tezkor hujum samaradorligi



- Pressing muvaffaqiyati

Statistik tahlil

- O'rtacha arifmetik qiymat (M)
- Standart og'ish (SD)
- Korrelyatsiya koeffitsienti (r)

Tadqiqot natijalari

Tahlillar natijasida quyidagilar aniqlandi:

- 30 m sprint natijasi va tezkor hujum samaradorligi o'rtasida kuchli ijobiy bog'liqlik ($r=0,74$).
- Vertikal sakrash va havodagi kurash samaradorligi o'rtasida yuqori bog'liqlik ($r=0,81$).
- Portlovchi kuch va zarba aniqligi o'rtasida o'rtacha ijobiy bog'liqlik ($r=0,67$).
- Tezkorlik past bo'lgan futbolchilarda pressing samaradorligi 18–22% ga kamroq kuzatildi.

Natijalar tahlili

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, tezlik–kuch sifatleri futbolchining o'yindagi funksional faolligini belgilaydi. Yuqori tezlik–kuch ko'rsatkichlariga ega futbolchilar:

- tezkor vaziyatlarda ustunlikka ega bo'ladi
- texnik harakatlarni yuqori tezlikda aniqlik bilan bajaradi
- taktik vazifalarni samarali amalga oshiradi
- o'yinning hal qiluvchi epizodlarida faolroq ishtirok etadi

Muhokama

Tezlik–kuch tayyorgarligi mushak-tolalarining tez qisqarish xususiyatini rivojlantiradi. Bu esa nerv-mushak apparati faoliyatini optimallashtiradi. Natijada futbolchi yuqori tezlikda murakkab koordinatsion harakatlarni samarali bajaradi.

Tezlik–kuch sifatleri yetarli rivojlanmagan hollarda texnik mahorat to'liq namoyon bo'lmaydi.

Amaliy tavsiyalar

Mashg'ulot jarayonida quyidagilar tavsiya etiladi:

1. Haftasiga 2–3 marta plyometrik mashqlar.
2. 10–30 m maksimal sprintlar (6–10 takror).
3. Qarshilik bilan yugurish mashqlari.
4. Og'irlik bilan sakrash mashqlari.
5. O'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan tezkor kombinatsion mashqlar.
6. Individual yuklama monitoringi.

Ilmiy-amaliy ahamiyati

Mazkur tadqiqot natijalari:

- yosh futbolchilar tayyorgarligini takomillashtirishda;
- sport maktablari metodikasini yangilashda;
- murabbiylar uchun amaliy qo'llanma sifatida;
- futbolchilarni seleksiya qilish jarayonida foydalanilishi mumkin.



XULOSA

1. Tezlik–kuch sifatleri va texnik–taktik samaradorlik o'rtasida ishonchli ijobiy bog'liqlik mavjud.
2. Portlovchi kuch va sakrash ko'rsatkichlari havodagi kurashlarda hal qiluvchi ahamiyatga ega.
3. Sprint tezligi yuqori futbolchilar tezkor hujumlarda samaraliroq harakat qiladi.
4. Tezlik–kuch tayyorgarligini ilmiy asosda rejalashtirish futbolchilarning o'yin natijadorligini oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Tulanovich, Y. T., Madaminovich, D. E., & Baxodirovna, X. B. (2021). Rhythmic gymnastics in the system of physical education. Innovative Technologica: Methodical Research Journal, 2(12), 25-29.
2. Djuraev, E. M., & Akzamov, S. D. (2020). SOME PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF HEALTH CULTURE IN STUDENTS. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(1), 308-312.
3. Rozmatovich, U. S., & Elyor, D. (2022). TEACHING ATTACK TACTICS TO FOOTBALL PLAYERS. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 125-132.
4. Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). ВЛИЯНИЕ ФУТБОЛА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(21), 405-410.
5. Madaminovich, D. E. (2025). FUTBOLCHILAR TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA MASHG'ULOTLARNI REJALASHTIRISH. Scientific journal of the Fergana State University, (6), 39-39.