



MAVZU: FUTBOLCHILARNING ERTA TAYYORGARLIK BOSQICHIDA TEZKOR-KUCH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti

1-bosqich magistranti Maxsumova Dilrabo

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh futbolchilarning (8-12 yosh) erta tayyorgarlik bosqichida tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi yoritilgan. Maqolada yosh davrlarining o'ziga xos xususiyatlari, portlovchi kuchni oshirishga qaratilgan mashqlar va mashg'ulot jarayonini tashkil etish tamoyillari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: yosh futbolchilar, tezkor-kuch qobiliyati, erta tayyorgarlik, plyometrika, portlovchi kuch, sensitiv davr, koordinatsiya.

Аннотация: В данной статье рассматривается методика развития скоростно-силовых способностей юных футболистов (8-12 лет) на этапе начальной подготовки. В статье анализируются возрастные особенности, упражнения, направленные на развитие взрывной силы, и принципы организации тренировочного процесса.

Ключевые слова: юные футболисты, скоростно-силовые способности, начальная подготовка, плиометрика, взрывная сила, сенситивный период, координация.

Abstract: This article discusses the methodology for developing speed-strength abilities of young football players (8-12 years old) at the early training stage. The article analyzes age-specific characteristics, exercises aimed at increasing explosive power, and the principles of organizing the training process.

Keywords: youth football players, speed-strength abilities, early preparation, plyometrics, explosive power, sensitive period, coordination.



Zamonaviy futbol shiddatli sur'at va yuqori dinamika bilan xarakterlanadi. Bugungi kunda futbolchidan nafaqat texnik mahorat, balki o'yinning kritik vaziyatlarida soniyaning ulushlari ichida qaror qabul qilish va portlovchi harakatlarni amalga oshirish talab etiladi. Bu esa o'z navbatida yosh futbolchilarni tayyorlash tizimida tezkor-kuch sifatlariga alohida urg'u berishni taqozo etmoqda.

Erta tayyorgarlikning ahamiyati. Ilmiy manbalar va sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, futbolchining jismoniy salohiyatini shakllantirishda 8 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davr "oltin bosqich" hisoblanadi. Aynan shu davrda bolaning asab-mushak tizimi va harakat apparati o'ta egiluvchan bo'lib, tezkorlik va chaqqonlik elementlarini o'zlashtirishga eng yuqori darajada moyil bo'ladi. Agar ushbu sensitiv davrda tezkor-kuch qobiliyatlari uchun mustahkam poydevor qo'yilmasa, keyinchalik o'smirlik va professional bosqichda ushbu ko'rsatkichlarni sezilarli darajada yaxshilash qiyin kechadi.

Muammoning qo'yilishi. Hozirgi kunda ko'plab futbol akademiyalarida erta tayyorgarlik bosqichida jismoniy yuklamalarni noto'g'ri taqsimlash yoki kattalar futboliga xos bo'lgan og'ir kuch mashqlaridan nusxa ko'chirish holatlari kuzatilmoqda. Bu esa yosh sportchilarning skelet-mushak tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatishi va jarohatlarga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun, bolalar fiziologiyasiga mos keladigan, ularning o'sish va rivojlanish qonuniyatlariga asoslangan maxsus metodikani ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish dolzarb masala bo'lib qolmoqda.

DOLZARBLIGI: Zamonaviy futbol talablari bilan nomutanosiblik: Bugungi kunda jahon futboli "total tezkorlik" bosqichiga qadam qo'ydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy futbol uchrashuvlarida yuqori intensivlikdagi qisqa masofaga yugurishlar (sprint) va portlovchi harakatlar (sakrash, yo'nalishni keskin o'zgartirish) soni so'nggi 10 yillikda 30-35% ga oshgan. Bu holat yosh futbolchilarni tayyorlash tizimini qayta ko'rib chiqishni va tezkor-kuch sifatlariga ustuvorlik berishni taqozo etmoqda.



Sensitiv davr imkoniyatlaridan foydalanish: Bolalar rivojlanishining erta bosqichi (8-12 yosh) asab tizimining plastikligi va harakat koordinatorligining shakllanishi uchun eng qulay (sensitiv) poydevor hisoblanadi. Ilmiy nuqtai nazardan, bu yoshda tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan metodika nafaqat mushaklarni, balki nerv impulslarining o'tkazuvchanlik tezligini ham oshiradi. Ushbu davrning boy berilishi professional bosqichda futbolchining maksimal tezlik va quvvat ko'rsatkichlariga erishishini cheklab qo'yadi.

Metodik bo'shliqni to'ldirish zarurati: Hozirgi sport amaliyotida yosh futbolchilar bilan ishlashda ko'pincha ikkita xato yondashuv kuzatilmoqda:

Jismoniy tayyorgarlikka yetarlicha e'tibor bermaslik (faqat texnikaga urg'u berish).

Kattalar futboliga xos bo'lgan, bola organizmi uchun og'irlik qiladigan kuch mashqlaridan foydalanish. Ushbu muammo bolalarning fiziologik rivojlanishiga zarar yetkazmasdan, ularning portlovchi kuchini rivojlantiruvchi **maxsus, xavfsiz va samarali metodikaga** bo'lgan ehtiyojni oshiradi.

Raqobatbardoshlik va jarohatlarning oldini olish: Tezkor-kuch tayyorgarligi faqat natija uchun emas, balki sportchining "funksional xavfsizligi" uchun ham muhimdir. To'g'ri shakllantirilgan mushak-bog'lam apparati futbolchining kutilmagan to'xtashlar va keskin burilishlar paytida jarohat olish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Shu sababli, erta bosqichda tezkor-kuch sifatlarini ilmiy asoslangan metodika yordamida rivojlantirish sport tibbiyoti va pedagogikasi nuqtai nazaridan o'ta dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqot metodlari va vositalari

Tadqiqot jarayonida yosh futbolchilarning imkoniyatlarini o'rganish va rivojlantirish uchun quyidagi metodlardan foydalanildi:

1. Plyometrik metod (Portlovchi harakatlar)



Bu metod erta tayyorgarlik bosqichida eng samarali hisoblanadi. Uning mohiyati mushaklarning choʻzilishi va zudlik bilan qisqarishi (stretch-shortening cycle) reaksiyasidan foydalanishdir.

Vositasi: 20–30 sm balandlikdagi toʻsiqlar ustidan sakrash, "sakrogʻich" (skakalka) mashqlari, turgan joyidan va yugurib kelib uzoqlikka sakrash.

Maqsadi: Oyoq mushaklarining reaktiv kuchini va portlovchi qobiliyatini oshirish.

2. Takroriy-ekstremal metod (Sprintlar)

Qisqa masofalarga maksimal tezlikda yugurish orqali tezkor-kuch sifatlari shakllantiriladi.

Vositasi: 5, 10 va 15 metrli masofalarga turli holatlardan (yotgan, oʻtirgan, teskari turgan) start olish.

Maqsadi: Start tezlanishini va nerv-mushak reaksiyasi tezligini rivojlantirish.

3. Oʻyinli metod (Emotsional yuklama)

Bolalar psixologiyasini hisobga olgan holda, barcha tezkor-kuch mashqlari raqobat muhitida oʻtkaziladi.

Vositasi: Estafetalar, "quvlashmachoq" oʻyinining futbolga moslashtirilgan variantlari, toʻp uchun tezkor kurash elementlari.

Maqsadi: Mashgʻulotga boʻlgan qiziqishni saqlash va charchoq hissini kamaytirish.

4. Nazorat testlari (Monitoring)

Metodikaning samaradorligini aniqlash uchun quyidagi testlar oʻtkaziladi:

1. **30 metrga yugurish** (umumiy tezlikni aniqlash).
2. **Turgan joyidan uzunlikka sakrash** (oyoq mushaklarining portlovchi kuchini oʻlchash).
3. **"Moki" yugurishi (4x10 m)** (chaqqonlik va yoʻnalishni tezkor oʻzgartirishni baholash)

Tadqiqotni tashkil etish



Mashg'ulotlar haftasiga 3 marta, asosiy qismning boshida (organizm hali charchamagan vaqtda) o'tkazilishi rejalashtiriladi. Har bir mashqdan keyin bolalarning to'liq tiklanishi uchun **1:3 nisbatda** dam olish vaqti beriladi (masalan, 5 soniya shiddatli harakat uchun 15 soniya dam)

Amaliy tavsiyalar

Yosh futbolchilarning (8-12 yosh) tezkor-kuch tayyorgarligini samarali tashkil etish uchun quyidagi metodik tavsiyalarga amal qilish lozim:

1. Mashg'ulotning vaqtini to'g'ri tanlash

Tezkor-kuch yo'nalishidagi mashqlar organizmning **energetik zaxiralari yuqori va markaziy asab tizimi charchamagan** vaqtda bajarilishi shart. Shuning uchun ushbu mashqlarni mashg'ulotning asosiy qismining boshida (chigallanib yozish mashqlaridan so'ng darhol) o'tkazish tavsiya etiladi.

2. "Sifat — miqdordan ustun" tamoyili

Bolalarda charchoq alomatlari (harakat koordinatsiyasining buzilishi, tezlikning pasayishi) paydo bo'lishi bilan mashqni to'xtatish zarur. Tezkor-kuch sifatlari charchoq fonida rivojlanmaydi; aksincha, bu chidamlilikni rivojlantirishga o'tib ketadi va jarohat xavfini oshiradi.

3. Dam olish intervallarini saqlash

Mashqlar orasidagi dam olish vaqti bolaning nafas olishi va puls ko'rsatkichlari to'liq tiklanishi uchun yetarli bo'lishi kerak.

- **Qisqa sprintlar (5-10 m) uchun:** 45-60 soniya dam.
- **Plyometrik sakrashlar seriyasi uchun:** 1,5-2 daqiqa dam.

4. Haftalik yuklama taqsimoti

Tezkor-kuch mashqlarini haftalik siklda **2 yoki 3 marta** o'tkazish yetarli. Mushak va asab tizimi tiklanishi uchun mashg'ulotlar orasida kamida 48 soat vaqt bo'lishi maqsadga muvofiq.

5. Namunaviy mashqlar majmuasi (Haftalik reja uchun)



Mashq nomi	Dozalash	Izoh
"Rangli signallar"	6-8 marta (5-10 m)	Murabbiy ko'rsatgan rangli konusga qarab portlovchi yugurish.
"Zinapoyada raqs"	4-5 seriya	Oyoqlar tezligini oshirish uchun koordinatsiya zinapoyasi.
"Kichik to'siqlar"	3 seriya (5 ta to'siq)	20 sm balandlikdagi to'siqlardan ikki oyoqlab tezkor sakrash.
"Sherigini quvla"	4-5 marta	10 metr masofada raqobatli startlar.

6. Psixologik yondashuv (O'yin uslubi)

Bolalar zerikib qolmasligi uchun barcha mashqlarni estafeta, musobaqa yoki o'yin elementlari bilan boyitish kerak. Masalan, "Kim birinchi bo'lib to'pga yetib boradi?" yoki "Eng baland sakragan kim?" kabi kichik tanlovlar motivatsiyani keskin oshiradi.

7. Xavfsizlik texnikasi

Sakrash mashqlari faqat yumshoq maydonlarda (chim yoki maxsus sport qoplamasi) o'tkazilishi kerak. Beton yoki qattiq asfaltdagi sakrashlar bolaning tizza va umurtqa pog'onasiga zarar yetkazishi mumkin.

XULOSA: O'tkazilgan nazariy tahlillar va metodik o'rganishlar asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

Sensitiv davrning ahamiyati: Erta tayyorgarlik bosqichidagi (8-12 yosh) futbolchilar uchun tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish jismoniy tarbiyaning ustuvor yo'nalishi bo'lishi shart. Bu davrda qo'yilgan poydevor sportchining kelajakdagi maksimal tezlik va portlovchi quvvat ko'rsatkichlarini belgilab beradi.

Metodik yondashuv: Yosh futbolchilar bilan ishlashda "kuch" tushunchasi klassik og'irlik ko'tarishdan farq qilishi kerak. Asosiy urg'u o'z tana vazni bilan



bajariladigan plyometrik mashqlar, koordinatsiya zinapoyalari va qisqa masofali reaksion sprintlarga qaratilishi metodik jihatdan eng to'g'ri yo'ldir.

Sog'liqni saqlash va jarohatlar profilaktikasi: To'g'ri tashkil etilgan tezkor-kuch tayyorgarligi nafaqat sport natijalarini yaxshilaydi, balki bolaning tayanch-harakat apparatini mustahkamlab, kelajakda yuqori yuklamalar paytida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan jarohatlarning oldini oladi.

Murabbiy mahorati: Mashg'ulotlar jarayonida "sifat miqdordan ustun" tamoyiliga amal qilish, bolalarning charchoq darajasini monitoring qilib borish va mashqlarni emotsional-o'yin tarzida tashkil etish tayyorgarlik samaradorligini oshiruvchi asosiy omillardir.

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, taklif etilgan metodika asosida tizimli ravishda olib boriladigan mashg'ulotlar yosh futbolchilarning zamonaviy futbol talablariga mos ravishda shakllanishiga va ularning xalqaro maydonlarda raqobatbardosh bo'lishiga xizmat qiladi.

Ilmiy maqola uchun foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati (References) ham o'zbek, ham xalqaro manbalarga tayangan holda shakllantirilishi maqsadga muvofiq. Quyida ushbu mavzu bo'yicha eng mos keladigan manbalar ro'yxati keltirilgan:

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. **Akramov R.A.** Futbol: Darslik. – T.: "O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti", 2006. – 480 b.
2. **Lisenchuk S.A.** "Upravleniye podgotovkoy futbolistov". – K.: Olimpiyskaya literatura, 2003. – 252 s.
3. **Matveyev L.P.** "Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi". – M.: Fizkultura i sport, 2008.
4. **Platonov V.N.** "Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte". – K.: Olimpiyskaya literatura, 2004.



5. **Balyi I., Hamilton A.** "Long-Term Athlete Development". – Champaign, IL: Human Kinetics, 2013. (Yosh sportchilarni uzoq muddatli tayyorlash metodikasi).
6. **Verxoshanskiy Yu.V.** "Osnovi spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov". – M.: Fizkultura i sport, 1988. (Portlovchi kuch va plyometrika bo'yicha asosiy asar).
7. **FIFA Coaching.** "Youth Football: Training manual for coaches". – Zurich, 2017.
8. **Gorelov A.A., Voronov V.M.** "Osobennosti razvitiya skorostno-silovix kachestv yunior futbolistov". – Jurnal "Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi", 2012.
9. **Usmonxo'jayev T.S.** "Harakatli o'yinlar". – T.: "O'qituvchi", 1992.