YUQORI MALAKALI FUTBOLCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATIDA PORTLOVCHI KUCH VA TEZKORLIK KO'RSATKICHLARINI OSHIRISH USLUBIYOTI

Yarkulov G‘ayrat Ibragimovich

Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti

Jismoniy madaniyat va sport faoliyati kafedrasi katta o‘qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada yuqori malakali futbolchilarning musobaqa davrida portlovchi kuch va tezkorlik ko‘rsatkichlarini oshirish va saqlab turish uslubiyoti ilmiy adabiyotlar asosida asoslanadi. Pliometrik, ballistik va og‘irlik bilan bajariladigan mashqlar, qarshilik bilan yugurish, tezlik yo‘qotilishiga asoslangan kuch mashg‘ulotlari hamda kuch–tezlik profiliga ko‘ra individuallashtirilgan yondashuv ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: portlovchi kuch, tezkorlik, yuqori malakali futbolchilar, musobaqa davri, pliometrik mashqlar, kuch–tezlik profili, mikrosikl.

METHODOLOGY FOR ENHANCING EXPLOSIVE POWER AND SPEED INDICATORS IN THE COMPETITIVE PERFORMANCE OF HIGHLY SKILLED FOOTBALLERS

Abstract. This article presents a methodology-grounded in scientific literature-for enhancing and maintaining explosive power and speed in elite-level football players during the competitive season. It examines the use of plyometric, ballistic, and weighted exercises, resisted sprinting, velocity-loss-based strength training, and an individualized approach tailored to each player’s force-velocity profile.

Keywords: explosive power, speed, elite-level football players, competitive period, plyometric exercises, force-velocity profile, microcycle.

Kirish. Zamonaviy futbolda hal qiluvchi daqiqalar ko‘pincha bir necha soniyalik portlovchi harakatlarda hal bo‘ladi. Faude va hammualliflari (2012) professional futbolda gol vaziyatlarida eng ko‘p uchraydigan harakat to‘g‘ri chiziq bo‘ylab sprint ekanini aniqlagan; Haugen va boshqalar (2014) esa sprint tezligi yuqori darajadagi futbolchilar uchun ajratib turuvchi ko‘rsatkich ekanini ta’kidlagan.

Yuqori malakali futbolchilarda bu sifatlarni oshirish alohida qiyinchilikka ega: o‘yinchilar yuqori tayyorgarlik darajasida bo‘lgani uchun qo‘shimcha o‘sish uchun kuchli yuklama kerak, musobaqa jadvali esa zich bo‘lib, tiklanishga vaqt qoldirmaydi. Shu bois musobaqa davrida mashg‘ulot yuklamasini hajmi bo‘yicha emas, sifati va vaqtini to‘g‘ri tanlash orqali boshqarish talab etiladi (Turner va Stewart, 2014).

O‘zbek tilidagi adabiyotlarda yosh futbolchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi darajasi tahlil qilingan (Xolmatov, 2026), jismoniy sifatlarning o‘yindagi o‘rni yoritilgan (Komilov, 2025) va yosh sportchilarni tayyorlash tizimidagi pedagogik muammolar ko‘rib chiqilgan (Salixova, 2026). Biroq yuqori malakali futbolchilar uchun musobaqa davrida portlovchi kuch va tezkorlikni oshirish uslubiyoti yetarli tizimlashtirilmagan.

Tadqiqot maqsadi: yuqori malakali futbolchilarning musobaqa faoliyatida portlovchi kuch va tezkorlik ko‘rsatkichlarini oshirish uslubiyotini ilmiy asoslash.

Tadqiqot vazifalari:

1. Portlovchi kuch va tezkorlikning futbolda musobaqa natijasiga ta’sirini adabiyotlar asosida tahlil qilish.
2. Rivojlantirish vositalari va usullarining samaradorligini qiyosiy baholash.
3. Musobaqa davri uchun mikrosikl modelini va baholash testlarini belgilash.
4. Murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot materiallari va metodlari. Tadqiqot ikki qismdan iborat: (1) ilmiy-metodik adabiyotlarni nazariy tahlil qilish va tizimlashtirish; (2) pedagogik tajriba uchun uslubiy model taklif etish. Quyidagi tajriba rejasi amalda o‘tkazilsa, muallif o‘z natijalarini «Natijalar» bo‘limiga qo‘shishi kerak.

Tajriba rejasi. Yuqori malakali futbolchilar ikki guruhga bo‘linadi: nazorat guruhi klubning odatdagi mashg‘uloti bilan, tajriba guruhi esa taklif etilgan uslubiyot bilan shug‘ullanadi. Davomiyligi musobaqa davrining 8–10 haftasi.

Taklif etilgan uslubiyot elementlari:

• haftasiga 2 ta qisqa (taxminan 20–30 daqiqalik) kuch-tezlik bloki: pliometrik sakrashlar, yengil og‘irlik bilan ballistik mashqlar, qarshilikli yoki erkin 10–30 metrli sprintlar;

• kuch mashqlarida tezlik yo‘qotilishini cheklash (taxminan 20 foizgacha), ya’ni charchoqsiz, sifatli takrorlar;

• yuklama hajmini kamaytirib, intensivlikni saqlash;

• o‘yindan oldingi kunlarda yuqori intensivlikdagi blokdan voz kechish, kuch-tezlik blokini o‘yindan keyingi 2–3-kunga qo‘yish;

• kuch–tezlik profili bo‘yicha o‘yinchilarni individual guruhlarga ajratish.

Baholash testlari tajribadan oldin va keyin o‘tkaziladi:

- vertikal sakrash (CMJ va SJ) – portlovchi kuch;
- 10 va 30 metrga sprint – tezlanish va maksimal tezlik;
- takroriy sprint testi – o‘yin sharoitidagi tezlik barqarorligi;
- GPS orqali o‘yin davomidagi yuqori tezlikdagi yugurish ko‘rsatkichlari.

Statistik ishlov. Guruhlar o‘rtasidagi farq Student t-mezoni yoki Mann–Uitni mezoni bilan, ta’sir kuchi Koen d bilan baholanadi ($p < 0,05$).

Natijalar va muhokama

Bu bo‘limda adabiyotlar tahlili natijalari keltirilgan. O‘z tajribangiz ma’lumotlarini jadvaldan keyin alohida kichik bo‘lim sifatida qo‘shing.

Vosita	Ta’sir	Asosiy dalil
Maksimal kuch (o‘tirib-turish va shunga o‘xshash mashqlar)	Tezlanish va sakrash balandligi	Maksimal kuch bilan sprint va sakrash ko‘rsatkichlari o‘rtasida kuchli bog‘liqlik
Pliometrik mashqlar	Vertikal sakrash, qisqa masofa tezligi	Pliometrik dasturlar sakrash balandligini oshiradi professional futbolchilarda kuch

		va pliometrik mashqlar sprint va sakrashni yaxshilagan
Sprint mashqlari (qarshilikli, erkin)	Tezlanish, maksimal tezlik	Turli usullar masofaga qarab turlicha samara beradi
Tezlik yo‘qotilishini cheklash bilan kuch mashqi	Kuch va sakrash, kam charchoq	Taxminan 20 foizlik yo‘qotish katta yo‘qotishga qaraganda kamroq charchoq bilan o‘xshash yoki yaxshiroq natija bergan
Ballistik va quvvat mashqlari	Maksimal quvvat	Og‘ir yuk va ballistik mashqlar kombinatsiyasi quvvatni oshiradi
Kuch–tezlik profili bo‘yicha individual dastur	Muvozanatsiz o‘yinchilarda sakrash	Profildagi nomutanosiblikni bartaraf etish natijani yaxshilagan

Mohiyati. Adabiyotlar shuni ko‘rsatadiki, portlovchi kuch va tezlik bir-biri bilan bog‘liq, ammo bir-birining o‘rnini bosmaydi: sprint tezligini oshirish uchun sprintning o‘zi ham mashq qilinishi kerak (Rumpf va boshq., 2016; Haugen va boshq., 2014). Kuch asosi tezlanishni yaxshilaydi, pliometrik va ballistik vositalar esa kuchni tez ishga tushirish qobiliyatini rivojlantiradi.

Musobaqa davri xususiyatlari. Yuqori malakali futbolchilarda katta hajmli yuklama zarur emas; Rønnestad va hammualliflari (2008) professional futbolchilarda nisbatan qisqa dastur bilan yaxshilanish qayd etgan. Pareja-Blanco va boshqalar (2017) tezlik yo‘qotilishini cheklash charchoqni kamaytirib, sifatni saqlashga yordam berishini ko‘rsatgan. Bu musobaqa davrida o‘yin va tiklanishga to‘sqinlik qilmaslik uchun muhim.

Individuallashtirish. O‘yinchilar kuch–tezlik profili bo‘yicha farq qiladi: kimdir kuchda, kimdir tezlikda orqada. Jiménez-Reyes va boshqalar (2017) profilga mos dastur umumiy dasturdan samaraliroq bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatgan.

Mahalliy tadqiqotlar bilan taqqoslash. Xolmatov (2026) yosh futbolchilarda tezkor-kuch tayyorgarligini tahlil qilgan; Komilov (2025) umumiy va maxsus

tayyorgarlikni ajratib, futbolda tezlik va kuch sifatlarining ahamiyatini ta’kidlagan. Ushbu maqolada bu yondashuv yuqori malakali o‘yinchilarning musobaqa davriga moslashtirildi.

Xulosa. Yuqori malakali futbolchilarda musobaqa davrida portlovchi kuch va tezkorlikni oshirish uchun qisqa, intensiv, sifatli mashg‘ulot bloklari, kuch asosini saqlash, sprintning o‘zini mashq qilish va yuklamani individuallashtirish uyg‘unlashishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Komilov U. Futbolchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini xususiyatli tomonlari. Scientific-theoretical journal of International education research. 2025;3(2):91–93. DOI: 10.5281/zenodo.17070627.

2. Salixova G.X. Yosh sportchilarni tayyorlash tizimidagi pedagogik muammolar va ularni bartaraf etishning ilmiy-uslubiy yo‘llari. 2026. DOI: 10.5281/zenodo.22270633.

3. Xolmatov N.U. 13–15 yoshli futbolchilarda tezkor-kuch tayyorgarligi darajasi tahlili. 2026. DOI: 10.5281/zenodo.19396554.

4. Jiménez-Reyes P., Samozino P., Brughelli M., Morin J-B. Effectiveness of an individualized training based on force-velocity profiling during jumping. Front Physiol. 2017;7:677.

5. Morin J-B., Samozino P. Interpreting power-force-velocity profiles for individualized and specific training. Int J Sports Physiol Perform. 2016;11(2):267–272.

6. Pareja-Blanco F., Rodríguez-Rosell D., Sánchez-Medina L. et al. Effects of velocity loss during resistance training on athletic performance, strength gains and muscle adaptations. Scand J Med Sci Sports. 2017;27(7):724–735.

7. Rumpf M.C., Lockie R.G., Cronin J.B., Jalilvand F. Effect of different sprint training methods on sprint performance over various distances: a brief review. J Strength Cond Res. 2016;30(6):1767–1785.

8. Turner A.N., Stewart P.F. Strength and conditioning for soccer players. Strength Cond J. 2014;36(4):1–13.