

## MALAKALI FUTBOL DARVOZABONLARINING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

**Ne'matov Abduvahid Furqat o'g'li**

*Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti magistranti*

*O'zbekiston, Toshkent shahri*

*Email: [n.abduvahid@gmail.com](mailto:n.abduvahid@gmail.com)*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada malakali futbol darvozabonlarining tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-nazariy va amaliy asoslari keng yoritilgan. Tadqiqot davomida darvozabonlarning portlovchi kuchi, sakrovchanligi, tezkor reaksiya qobiliyati hamda maxsus harakat tezligini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot vositalarining samaradorligi o'rganildi. Tajriba-sinov ishlari asosida ishlab chiqilgan maxsus mashqlar tizimi darvozabonlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli oshirishi aniqlandi. Tadqiqot natijalari zamonaviy futbol sharoitida darvozabonlarning tezkor-kuch tayyorgarligi sport natijadorligining muhim omillaridan biri ekanligini ko'rsatdi.

**Kalit so'zlar:** Futbol, darvozabon, tezkor-kuch sifati, portlovchi kuchi, sakrovchanlik, reaksiya tezligi, maxsus jismoniy tayyorgarlik, plyometrik mashqlar, sport mashg'ulotlari, tezkorlik, koordinatsiya.

## DEVELOPMENT OF SPEED-FORCE QUALITIES IN QUALIFIED FOOTBALL GOALKEEPERS

**Nematov Abduvakhid Furkat ugli**

*Master's student at the Scientific Research Institute of Physical Culture and Sports*

*Uzbekistan, Tashkent city*

*Email: [n.abduvahid@gmail.com](mailto:n.abduvahid@gmail.com)*

**Abstract:** This article extensively covers the scientific-theoretical and practical foundations for developing the speed-strength qualities of qualified football goalkeepers. During the study, the effectiveness of training tools aimed at developing the explosive power, jumping ability, quick reaction ability, and special movement speed of goalkeepers was studied. It was determined that the system of special exercises developed on the basis of experimental work significantly increases the level of physical fitness of goalkeepers. The research results demonstrated that in modern football conditions, the speed-strength training of goalkeepers is one of the key factors in sports performance.

**Keywords:** Football, goalkeeper, speed-strength qualities, explosive power, jumping ability, reaction speed, special physical training, plyometric exercises, sports training, speed, coordination.

## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛЬНЫХ ВРАТАРЕЙ

**Аннотация:** В данной статье подробно рассматриваются научные, теоретические и практические основы развития скоростно-силовых качеств квалифицированных футбольных вратарей. В ходе исследования изучалась эффективность тренировочных инструментов, направленных на развитие взрывной силы, прыжковых способностей, быстрой реакции и специальной скорости передвижения вратарей. Установлено, что разработанная на основе экспериментальной и испытательной работы система специальных упражнений значительно повышает уровень физической подготовки вратарей. Результаты исследования показали, что в современных футбольных условиях скоростно-силовая тренировка вратарей является одним из важных факторов спортивной эффективности.

**Ключевые слова:** футбол, вратарь, скоростно-силовые качества, взрывная сила, прыжковые способности, скорость реакции, специальная физическая подготовка, плиометрические упражнения, спортивная подготовка, скорость, координация.

### KIRISH

Bugungi kunda futbol dunyodagi eng ommabop sport turlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy futbolning rivojlanishi o'yin sur'atining oshishi, texnik-taktik harakatlarning murakkablashuvi va jismoniy yuklamalarning ortishi bilan tavsiflanadi. Ayniqsa, futbol darvozabonlariga qo'yiladigan talablar yil sayin ortib bormoqda. Darvozabon jamoaning eng muhim o'yinchilaridan biri bo'lib, u nafaqat darvozani himoya qiladi, balki himoya chizig'ini boshqaradi, o'yin vaziyatini baholaydi va qisqa vaqt ichida aniq qaror qabul qiladi.

Darvozabon faoliyatining samaradorligi ko'p jihatdan uning jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Ayniqsa, tezkor-kuch sifatlari darvozabon uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki o'yin davomida darvozabon soniyalar ichida yuqori tezlikda harakatlanishi, sakrashi, yon tomonga tashlanishi va murakkab zarbalarni qaytarishi kerak bo'ladi. Shu sababli tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish futbol darvozabonlarini tayyorlashning asosiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Tezkor-kuch sifati deganda sportchining qisqa vaqt ichida maksimal mushak kuchini namoyon qila olish qobiliyati tushuniladi. Ushbu sifat futbol darvozabonlari uchun ayniqsa muhim bo'lib, yuqori tezlikdagi harakatlar va portlovchi kuch talab

qilinadigan vaziyatlarda asosiy rol o'ynaydi. Masalan, burchak zarbalarida yuqoriga sakrash, yaqin masofadan yo'llangan kuchli zarbalarga tezkor reaksiya bildirish yoki bir necha soniya ichida yo'nalishni o'zgartirish darvozabondan yuqori darajadagi tezkor-kuch tayyorgarligini talab qiladi.

Ilmiy manbalarning tahlili shuni ko'rsatadiki, futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi bo'yicha ko'plab tadqiqotlar olib borilgan bo'lsa-da, aynan darvozabonlarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish bo'yicha tadqiqotlar yetarli darajada o'rganilmagan. Shu bois mazkur tadqiqot zamonaviy futbol darvozabonlarining maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish nuqtai nazaridan muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

### METODOLOGIYA

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi malakali futbol darvozabonlarining tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar samaradorligini aniqlash va ularni mashg'ulot jarayoniga tatbiq etishdan iborat bo'ldi.

Tadqiqot davomida quyidagi vazifalar amalga oshirildi:

- futbol darvozabonlarining tezkor-kuch tayyorgarligi bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- darvozabonlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash;
- tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimini ishlab chiqish;
- tajriba-sinov ishlari orqali mashqlar samaradorligini aniqlash;
- olingan natijalarni statistik jihatdan tahlil qilish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv, test sinovlari, pedagogik tajriba hamda matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Tadqiqotda 18–23 yoshdagi 20 nafar malakali futbol darvozaboni ishtirok etdi. Sportchilar teng ravishda tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi.

Tajriba guruhi sportchilari bilan maxsus tezkor-kuch mashqlari asosida mashg'ulotlar olib borildi. Nazorat guruhi esa an'anaviy mashg'ulot dasturi bo'yicha shug'ullandi. Mashg'ulotlar haftasiga 3 marotaba, 12 hafta davomida tashkil etildi.

Mashg'ulotlarda quyidagi vositalardan foydalanildi:

- plyometrik sakrash mashqlari;

- balandlikdan sakrab tushish mashqlari;
- yon tomonga tezkor tashlanish mashqlari;
- to'siqlar orqali sakrash;
- qarshilik bilan yugurish mashqlari;
- reaksiya tezligini rivojlantiruvchi mashqlar;
- maxsus darvozabon harakatlari.

Tadqiqot davomida sportchilarning quyidagi ko'rsatkichlari nazorat qilindi:

- 30 metrga yugurish;
- joydan uzunlikka sakrash;
- vertikal sakrash;
- reaksiya tezligi;
- yon tashlanish testi.

### TADQIQOT NATIJALARI VA MUHOKAMASI

Tadqiqot boshida barcha sportchilarning dastlabki jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari maxsus testlar orqali aniqlandi. Olingan natijalar ikki guruh o'rtasida sezilarli farq mavjud emasligini ko'rsatdi.

1-jadval.

#### Darvozabonlarning dastlabki ko'rsatkichlari

No	Test turlari	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi
1	30 metrga yugurish (sek)	4.63	4.65
2	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	227	225
3	Vertikal sakrash (sm)	51	50
4	Reaksiya tezligi (sek)	0.32	0.33
5	Yon tashlanish testi (sek)	2.44	2.46

Tajriba davomida maxsus mashqlar qo'llanilgan guruh sportchilarida mushaklarning portlovchi kuchi va tezkorlik ko'rsatkichlari sezilarli ravishda yaxshilandi. Ayniqsa, plyometrik mashqlar darvozabonlarning sakrovchanligini rivojlantirishda yuqori samaradorlik ko'rsatdi.

Mashg'ulotlar davomida sportchilarning koordinatsion imkoniyatlari ham yaxshilanib bordi. Darvozabonlarning to'pga tashlanish tezligi, havodagi

harakatlarni boshqarish qobiliyati hamda murakkab vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish darajasi oshdi.

2-jadval.

### Tajriba yakunidagi ko'rsatkichlar

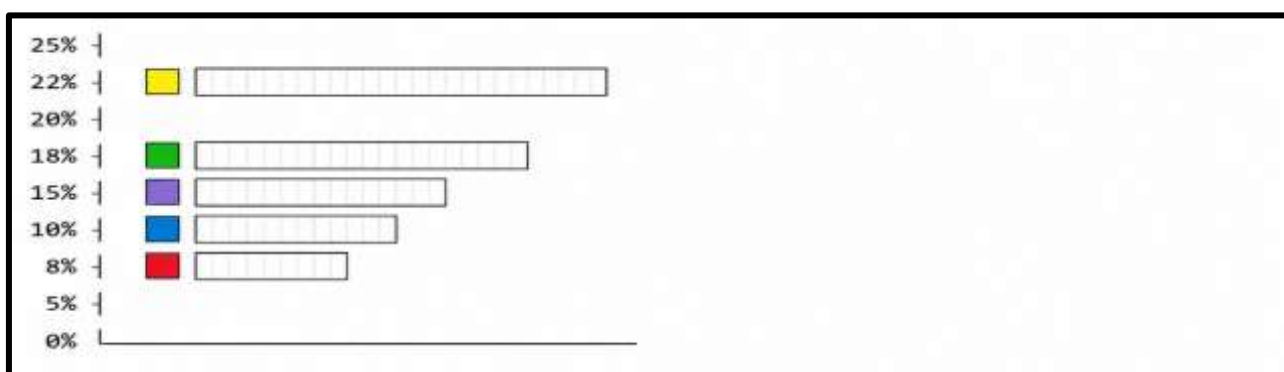
No	Test turlari	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi
1	30 metrga yugurish (sek)	4.29	4.50
2	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	247	231
3	Vertikal sakrash (sm)	62	54
4	Reaksiya tezligi (sek)	0.24	0.29
5	Yon tashlanish testi (sek)	2.07	2.30

Natijalarning tahlili tajriba guruhi sportchilarida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha ijobiy o'sish kuzatilganligini ko'rsatdi. Ayniqsa, reaksiya tezligi va vertikal sakrash natijalari yuqori darajada yaxshilandi. Bu esa maxsus tezkor-kuch mashqlari futbol darvozabonlarining sport mahoratini oshirishda samarali vosita ekanligini tasdiqlaydi.






Tadqiqot davomida yana bir muhim holat kuzatildi. Mashg'ulotlar natijasida sportchilarning umumiy funksional tayyorgarligi ham yaxshilandi. Darvozabonlarning o'yindagi faolligi ortdi, texnik harakatlarni bajarish aniqligi yaxshilandi va tezkor qaror qabul qilish qobiliyati rivojlandi.


Diagramma


### Malakali futbol darvozabonlarining tezkor-kuch sifatleri rivojlanish darajasi




Ko'rsatkichlar

Ko'rsatkich	O'sish darajasi
 Reaksiya tezligi	22%
 Vertikal sakrash	18%
 Yon tashlanish testi	14%
 Joydan uzunlikka sakrash	11%
 30 metrga yugurish	8%

**Tahlil:** Diagrammadan ko'rinib turibdiki, eng yuqori natija  reaksiya tezligi ko'rsatkichida kuzatildi. Bu darvozabonlarning to'pga tezkor javob qaytarish imkoniyatlari oshganligini bildiradi.

 **Vertikal sakrash** natijalarining sezilarli oshishi darvozabonlarning yuqori to'plarni qaytarish samaradorligini yaxshilagan.

 **Yon tashlanish testi** natijalari esa darvozabonlarning burchak va past zarbalarga tezkor harakat qilish qobiliyati rivojlanganligini ko'rsatadi.

**Xulosa:** Tadqiqot natijalari futbol darvozabonlarining tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish zamonaviy futbol tayyorgarligining eng muhim yo'nalishlaridan biri ekanligini ko'rsatdi. Maxsus mashqlar tizimidan foydalanish sportchilarning portlovchi kuchi, sakrovchanligi, reaksiya tezligi va harakat koordinatsiyasini sezilarli darajada yaxshiladi.

Plyometrik va maxsus tezkor mashqlar darvozabonlarning o'yindagi samaradorligini oshirishda muhim vosita ekanligi aniqlandi. Tajriba guruhi sportchilari barcha test ko'rsatkichlari bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarni qayd etdi.

Shuningdek, maxsus mashqlar sportchilarning texnik harakatlarni bajarish sifati, funksional tayyorgarligi va o'yin davomida tezkor qaror qabul qilish qobiliyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib, ishlab chiqilgan mashqlar tizimini futbol maktablari, sport klublari hamda professional jamoalar mashg'ulot jarayonida qo'llash tavsiya etiladi.

#### Adabiyotlar ro'yxati;

1. Pulatov A.A. Futbolda maxsus jismoniy tayyorgarlik. – Toshkent, 2021. 168 b

2. Matveyev L.P. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Moskva, 2018. 168 b
3. Platonov V.N. Sportchilarni tayyorlash tizimi. – Kiev, 2019. 512 b
4. Iskandarov R.R. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. – Toshkent, 2022. 214 b
5. Verkhoshansky Y.V. Plyometric Training Methods. – Moscow, 2017. 176 b
6. Bompa T. Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019. 432 b
7. Reilly T. Science and Soccer. – London, 2020. 356 b
8. Weineck J. Football Training and Performance. – Germany, 2018. 624 b
9. Ozolin N.G. Zamonaviy sport mashg'ulotlari tizimi. – Moskva, 2019. 280 b