

FUTBOLCHILAR TEZKOR-KUHLILIK SIFATLARI DARAJASINI O'YIN USULLARI SAMARADORLIGIGA TA'SIRI

10.53885/edinres.2022.80.42.041

Xasanov A.T. PhD, dotsent, FarDU

Xakimov Q.M. magistrant, FarDU

Mamlakatimizda futbolni rivojlantirish va yuqori mahoratli futbolchilarni tayyorlashga juda katta e'tibor berilmoqda. Lekin 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-kuchlilik sifatleri 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-enguvchi xarakterdagi aralash dinamik ishlar hisoblanadi.

Tezkor-kuchlilik 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-kuchlilik 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 sifatleri rivojlantirish.

Ikkinchi maxsus tayyorgarlik bosqichi

Tezkor-kuchlilik sifatlarini takomillashtirish, vositalar:

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-kuchlilik 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-kuchlilik sifatlarini takomillashtirish, vositalar:

A) umumrivojlantirish mashqlari;

B) to'p va to'psiz tezkor-kuchlilik mashqlari, murakkab sharoitlarda yo'naltirilgan harakat mashqlari. Hamma mashqlar maksimalga yaqin qiyinchilikda bajariladi.

Tezkor-kuchlilik sifatlarini takomillashtirish, vositalar:

A) URM.

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-kuchlilik sifatlarini rivojlantirish birinchi navbatda zarur asab va muvofiqlik munosabatlarini paydo bo'lishi hisobiga sodir bo'lishi haqida nazariy takliflarni bildirilgan va quyidagilar nazarda tutilgan:

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

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-kuchlilik 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 ildamlikni bir butunligicha tarbiyalash;
2. Maksimal harakat tezligini aniqlovchi faktorlarni analitik takomillashtirish;

Tezkor-kuchlilik sifatlarini takomillashtirish metodlari haqidagi savolga to'xtalib, tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida har tomonlama ta'sir ko'rsatuvchi tezkor-kuchlilik mashqlaridan foydalanish taklif etiladi, keyinchalik esa mashg'ulotlar ancha ixtisoslashgan yo'nalish kasb etadi, o'zining xarakateri va formasi bo'yicha asosiy mashqlar spetsifikasiga yaqinlashadi.

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

- a) spetsifik muskul guruhining tezkor-kuchlilik 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-kuchlilik mashqlaridan sistemali foydalanish tavsiya etiladi.

Engillashtirilgan 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-kuchlilik sifatlarining alohida parametrlarini sintetik, analitik va variant sharoitlarda ancha samarali rivojlantirishga imkon bersin.

Tezkor-kuchlilik 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 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-kuchlilik 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-kuchlilik sifatlarini oshirishga doimiy e'tibor qaratish zarur.