

13-14 ЁШЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИК СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ТЕХНОЛОГИК АҲАМИЯТИ

Иброхимов Музаффар Ислон ўғли

Алфраганус университети

1-курс магистрант

ibrohimovmuzaffar16@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10876039>

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақола ўсмир футболчи ёшлар билан тезкорлик сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган бўлиб, Футбол машғулотида ёш футболчиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантиришга қаратилган махсус машқлар берилган.

Калит сўзлар: реакция вақти, якка ҳаракат вақти, ҳаракатнинг максимал частотаси, ҳаракатнинг бошланиш тезлиги, оддий вазиятда старт тезлиги, мураккаб вазиятда старт тезлиги;

КИРИШ

Ўзбекистонда футбол ва мини футболни аҳолининг энг оммавий спорт турига айлантириш, юкори иктидорга эга бўлган ёш футболчиларни танлаш, саралаб олиш ва уларни профессионал спортчилар сифатида тайёрлаш тизимини йўлга қўйиш, мамлакат футболни ривожланган мамлакатлар билан рақобат қиладиган даражага етказиш, халқаро талаб ва стандартлар асосида футбол бўйича мутахассисларни тайёрлаш, футбол клублари фаолиятини ривожлантириш, терма жамоалар учун ўқув-машқ жараёнини самарали ташкил қилиш, мамлакатимизда футбол бўйича йирик халқаро мусобақалар, жумладан, ўсмирлар, ёшлар ва хотин-қизлар жамоалари ўртасида жаҳон ва китъа биринчиликларини ташкил этиш асосий вазифа хисобланади.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Замонавий футболнинг бугунги ривожланиш тенденцияси унга фақатгина оммалашган спорт тури сифатида эмас, балки мамлакат аҳолиси, айниқса, ёшларни соғлом турмуш тарзига ўргатувчи, рухий-маънавий жихатдан она Ватанга садоқат туйғуларини шакллантирувчи ноёб восита, кенг куламли ислохотлар даврида мамлакат иқтисодиётининг ривожланиш кўрсаткичини белгиловчи муҳим омил сифатида эътибор қаратишни тақозо этмоқда. Тезлик деганда жуда қисқа вақтда кишининг муайян ҳаракатни амалга ошириш қобилияти кўзда тутилган. Тезлик тўрт кўринишда намоён бўлади:

- реакция вақти;
- якка ҳаракат вақти;
- ҳаракатнинг максимал частотаси;
- ҳаракатнинг бошланиш тезлиги.

Мураккаб ҳаракат пайтидаги киши тезлиги тезликнинг комплекс намоён бўлиши билан бирга бошқа омилларга ҳам (қадамнинг катталигига, силтаниш кучига ва ҳ.к.) боғлиқ. Футболдаги тезлик эса майдонда тез ҳаракат қилишдангина иборат бўлмайди, шу билан бирга, фикрлаш тезлиги, тўп билан ишлаш тезлиги ҳамдир. Футбол нуқтаи назаридан тезкор бўлган ўйинчи рақибни ҳам вақт, ҳам очиқ жойга чиқиб олиш

жиҳатидан ютади. Бу нисбатан эркин ҳолда тактик вазифани муваффақиятли ҳал эта олади, демак. Футболда дарвозагача энг яқин йўл кўпинча тўппа-тўғри бўлмайди. Мақсадга эришиш, яъни дарвозага тўп киритиш учун ўйинчи майдонда шериклари ва тўпнинг қаерда эканлигига қараб жойини ўзгартириб, ҳаракатланиб юради. Ўз навбатида, бу иш яккама – якка курашиш асносида ҳам амалга оширилади. Футболчи катта тезлик билан бораётиб ҳаракат йўналишини бирдан ўзгартириб юбо-ришга, гавдани тутиб туриш қийин бўлган ҳолатда ва кўпинча якка таянч ҳолатида қандайдир техник усулни ва шу сингари ҳаракатларни бажаришга доимо тайёр туриши лозим. Шу муносабат билан футболчилар ўз гавдаларининг оғирлик маркази иложи борича пастроқда бўлишига ҳаракат қилишлари лозим. Шундай қилиб, футболчининг тезлиги таркибий қисмларнинг бир бутун сериясидан иборатдир.

Тадқиқотлар футболчиларнинг тезкорлик сифатлари қуйидагилардан иборат эканлигини кўрсатади:

- 1) оддий вазиятда старт тезлиги;
- 2) мураккаб вазиятда старт тезлиги;
- 3) старт олиш тезлиги;
- 4) мутлақ (энг юқори) тезлик;
- 5) силтаниш – тормозланиш ҳаракатлари тезлиги;
- 6) техник усулларни бажариш тезлиги;
- 7) бир ҳаракатдан иккинчисига ўтиш тезлиги.

Футболчиларнинг ўйин фаолиятида буларнинг ҳар бири ўз ўрнига эга. Дарвоқе, тезлик намоён бўладиган ҳамма шакллар нисбатан бир-бирига боғлиқ эмас. Бу демак, тезликнинг ҳар бир ташкил этувчи махсус йўналишдаги ишни талаб қилади.

Оддий вазиятда старт тезлиги

Қуйидагилар шундай вазиятга мисол бўла олади:

- а) 11 метрдан туриб жарима тўпи тепиш, бунда футболчилар жарима майдонидан четда туриб тўпнинг тепилишини кутадилар: баъзилари тўпни эгаллаб олиш, бошқалари эса ўз дарвозаларини ҳимоя қилиш учун шай бўлиб турадилар;
- б) ҳимоячининг позицияси хужумчининг олдида кутиб туришдир, бунда хужумчи тўпни бир озгина ўзидан узоқлаштира, бу тўпни олиб қўйиш ёки ушлаб қолиш учун сигнал бўлиб хизмат қилади. Юқорида айтиб ўтган вазиятларда ҳаракат йўналиши олдиндан белгиланган бўлиб, тўп тепилиши ҳаракат бошланиши учун сигнал бўлиб хизмат қилади. Бу ҳолда ҳаммаси старт тезлигига боғлиқдир. Старт тезлиги эса сигнал берилган – тўп тепилган пайтидан то оёқ мушакларида фаоллик намоён бўлиши моментида (яширин ёки латент реакция даври) ўтган вақт ҳамда ҳаракатнинг бошланиш моментида то ўйинчининг жойидан батамом кетгунигача (якунловчи ёки самарадор реакция даври) бўлган вақтдан ташкил топади. Реакциянинг латент даври тренировка таъсирида маълум даражада қисқаради. Юқори малакали футболчи-ларнинг оддий реакция вақти 0,11-0,15 дақиқача қисқариши маълум. Турли тезликдаги машқлар трениров-каси реакция тезлигини оёқнинг «портловчи» кучи, айниқса, унинг «старт» кучи деб таърифланадиган тури ҳисобига яхшилайти. «Старт» кучи – бу мушаклар зўриқишининг бошланғич моментида

кучланишнинг тез ривожланиш қобилиятидир. Бинобарин, сакраш машқлари ва турли ҳолатлардан старт олиш «старт» кучини оширишга ҳамда ҳаракатни бошлаш қобилиятини яхшилашга ёрдам беради. Оддий вазиятларда старт тезлигини такомиллаштириш машқлари.

1. Тик туриб (ҳаракат йўналишига қараб, орқа билан, унга нисбатан чап ва ўнг томонга) 5-7 метрга ўқдек ташланиш.
2. Ўтирган ҳолатдан (ҳаракат йўналишига қараб, орқа билан, унга нисбатан чап ва ўнг томонга) 5-7 метрга ўқдек ташланиш.
3. Мук тушиб ётган ҳолатдан (бош билан, оёқ билан ҳаракат йўналишига чап ва ўнг томонга) 5-7 метрга ўқдек ташланиш.
4. Чалқанча ётган ҳолатдан (бош билан, оёқ билан ҳаракат йўналишига чап ва ўнг томонга) 5-7 метрга ўқдек ташланиш.
5. Юқорига бир сакраб 5 –7 метрга ўқдек ташланиш.

Мураккаб вазиятда старт тезлиги

Футболчиларнинг ўйинлари, одатда, мураккаб вазиятда ўтади. Шунинг учун футболчи ҳаракатни бошлашдан олдин ҳаракат қилаётган объектни (тўпни, рақибни, шерикни) кўриши, ҳаракат объектининг йўналишини баҳолаши, бир қанча вариант ичида муайян ҳаракат режасини белгилаб олиши ва шундан кейингина ҳаракатни бошлаш лозим. Тадқиқотларнинг натижалари бундай ҳолатда спортчиларнинг старт учун 0,7 дан 1 сониягача вақт сарфлашларини кўрсатди. Табиийки, оддий стартда бўлганидек, бу ўринда ҳам, «старт» кучи катта аҳамиятга эга бўлади. Чунки мазкур ҳолатда ҳаракат йўналиши ва ҳаракат бошланиши олдидан гавданинг дастлабки ҳолати жуда ҳам турлича бўлиши мумкин. Айни пайтда ҳаракат қилаётган объектга реакция (ХОР) ва танлаб қилинадиган реакция жуда катта аҳамиятга молик бўлади. Агар доимо ХОРни 100% деб олинса, бунинг 70% кўз билан кузатиш операциясига тўғри келиши аниқланган. Шундай қилиб, ХОРда асосий нарсалар катта тезлик билан кетаётган предметларни пайқаб ола билишдир. Бу қобилиятни тарбияласа бўлади. Уни лаборатория шароитида махсус тренажёрларда, шунингдек, диққатни тезда бир нарсдан бошқа нарсага қалғитиш билан боғлиқ бўлган махсус машқ ва ўйинлар ёрдамида такомиллаштирилади. Танлаб қилинадиган реакция тажриба ортгани сари яхшиланиб бораверади. Маълумки, малакали спортчилар танлаб қилинадиган реакцияни шундай тезлик билан бажаришга эришадиларки, у вақт жиҳатидан оддий реакцияга яқинлашиб қолади. Спортчи ҳаракатга эмас, балки унга кўрилатган тайёргарликка аҳамият беради. Масалан, тадқиқот маълумотларидан шу нарсалар маълумки, тўп қаттиқ тепилганда, жарима майдонидан (16,5 метр) дарвозага етиб келгунча 0,60-0,65 сония вақт кетади, айни чоғда дарвозабоннинг реакция вақти анча кўп. Шундай қилиб, назарий жиҳатдан олиб қараганда, дарвозабон ёнидан ўтиб кетаётган тўпнигина ушлаб қолиши мумкин. Бироқ амалда тўп ҳатто 11 метрдан урилганда ҳам, дарвозабонлар уни дарвозанинг турли нуқталарида туриб қайтарадилар. Бунинг бойиси – дарвозабон тўп тепувчининг тўпга қандай яқинлашаётганига қараб, унинг қаёққа тепилишини олдин-дан тахмин қилади. Иккинчи томондан эса танлаб қилинадиган реакцияга оз вақт сарфлаш ўйинчиларнинг тактик жиҳатдан саводлилигига, ўйин вақтидаги интизомига ва иноқлигига боғлиқ. Звенонинг пишиқ ўйинига қаралса, уларнинг ижод-корлиги худди ўзўзидан

бажарилаётган ҳаракатлар туфайли намоён бўлаётгандек туюлади. Ҳақиқатан ҳам шундай, тўпни олиб бораётган ўйинчи бир шеригини кўргач, иккинчи шеригининг қаерда турганлигини тахминан била олади. Ана шундай танлаш реакцияси йиғилиб бориб оддий реакцияга айланади.

ХУЛОСА

Агар футболчилар тактик жиҳатдан яхши тайёргарлик кўрсалар, стандарт қоидаларни пухта ўзлаштирсалар, ўз рақибларининг кучли ва кучсиз томонларини яхши ўрганиб олсалар, мураккаб вазиятлардаги ҳаракатларнинг бажарилиши анча тезлашади. Демак, кўриниб турибдики, мураккаб вазиятда футболчиларнинг старт ҳаракатдаги объектга бўлган реакциясига, танлаш реакциясига ва старт олишдаги ғайратига боғлиқ экан.

Мураккаб вазиятларда старт тезлигини оширадиган машқлар:

1. Ярим доира марказида (ёруғлик таблоси) туриб, ҳаракатланаётган «шайтонча»ни (зайчик) тез пайқаш. Уни кўрган заҳоти ёруғлик таблосини ўчириш.
2. Теннис тўри ёнида ўтирган ҳолда бошни деярли бурмасдан, теннис шарчасининг парвозини кузатиш.
3. Турли дастлабки ҳолатларда туриб, тўп ўйинчининг ўнг ёки чап томонида кўринганидагина ҳаракатни бошлаш.
4. Ўмбалоқ ошгандан кейин тўпнинг қай томондан келишига қараб, ўнг ёки чапга ташланиш ва назорат чизигигача тўпга етиб олиш.
5. Уч кишилашиб машқ бажариш. Биринчи шерик девордан 5-7 метр масофада деворга қараб туради. Қолган иккитаси орқаларидан ошириб олдинма-кейин тўпни деворга уради. Деворга қараб тургани бурилиши ва назорат чизигигача тўпга етиб олиши ҳамда тўпни ким деворга урган бўлса, шу билан ўрин алмашиб туриши керак.

References:

1. Ақромов Р.А. Футбол дарслик: Ўқув қўлланма. Ўз.ДЖТИ.:2006-406-б
2. Нуримов Р.И. Футбол назариси ва услубияти . Дарслик –Т.: ИТАПРЕСС,2015 364б
3. Караев В.Ш., Тошпулатов С.К. (2022). Диагностическая характеристика педагогического опыта по развитию профессиональной компетентности учителей физической культуры. Eurasian journal of academic research.2(3), 161- 168.
4. Xabibullayev, С. Х. (2020). Жисмоний имконияти чекланган ўқувчилар организмининг функционал ҳолатини баҳолаш услубияти. *Муғаллим* , 1(4), 148-153.