

FUTBOLDA TEZKORLIKNI RIVOJLANTIRISHNING METROLOGIK USLUBIYATI

Raxmonov Sarvarjon Ilyos o‘g‘li

Alfraganus university nodavlat ta’lim tashkiloti

2-bosqich magistranti

Hozirgi globallashuv jarayonida futbol sporti nafaqat eng ommaviy, balki eng yuqori raqobat va intensivlikni talab qiluvchi sport turlaridan biri sifatida alohida ahamiyat kasb etmoqda. Zamonaviy futbol o‘yining tezligi, texnik-taktik harakatlarning murakkablashuvi hamda o‘yin davomida yuqori darajadagi harakat faolligi sportchilardan mukammal jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarlikni talab etadi. Shu jihatdan yosh futbolchilarni tayyorlash tizimida ularning jismoniy sifatlarini, ayniqsa tezkorlik sifatini ilmiy asosda rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.

Shu bois, yosh futbolchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, zamonaviy metodik yondashuvlarni amaliyotga joriy etish hamda ularning samaradorligini oshirish bugungi kun sport pedagogikasining dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Ushbu yo‘nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar yosh futbolchilar tayyorgarligini takomillashtirish, ularning sport natijalarini oshirish va mamlakat futbolining raqobatbardoshligini yuksaltirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tezkorlikni tarbiyalash uchun, birinchi navbatda, quyidagi uchta guruh mashqlari qo‘llanadi: «tezkorlik»ni tarbiyalashga yo‘naltirilgan umumrivojlantiruvchi mashqlar, «tanlangan - o‘z» sport turi bo‘yicha maxsus mashqlar va boshqa sport turlari mashqlari. Sportchilar bu mashqlarni faqat bajarishnigina o‘rganib qolmay, balki keyinchalik yakunda «o‘z irodaviy kuchlanishlarini ularni bajarish usuliga emas, balki bajarish tezligiga qaratishlari uchun ham» ko‘nikmalarga aylantirishlari kerak.

Bir harakatdan boshqa harakatga tezkorlik sifatini ijobiy «ko‘chirish»ni faqat ularning (kinematik va dinamik) tuzilmalari o‘xshash bo‘lgandagina amalga oshirish mumkin. Sportchining tezkorligini sprintda mashg‘ulot orqali rivojlantirish futbolchini, tennischini, basketbolchini tezroq yugurishiga yordam beradi, chunki mazkur sportchilarning yugurish harakatlarida aynan bir xildagi harakatlanish malaka va ko‘nikmalari mavjud.

Sportchida tezkorlikni tarbiyalash uchun «o‘z» sport turida yoki uning bir qismida chegaraviy tezlikka yaqin va maksimal tezlik bilan harakatlanish mashqlari eng muhim ahamiyat kasb etadi. U sportchiga shunday talablar qo‘yadiki, ularga sportchining organizmi mos funksional imkoniyatlarining yanada takomillashtirilganligi bilan javob beradi.

Ma’lumki, yangi kelgan va kuchsiz tayyorgarlik ko‘rgan sportchilarda tezkorlikni o‘sishi tezlikning maksimal qiymatidan uzoq tezliklarda bajariladigan harakatlar ta’siri ostida ham sodir bo‘ladi. Biroq, harakatlar tezkorligi darajasini samarali oshirish uchun mashqlarni chegaraviyga yaqin va chegaraviy tezliklar bilan bajarish kerak. Ayniqsa, bu

yuqori darajadagi tezkorlik harakatlari malaka va ko‘nikmalariga ega bo‘lgan, ya’ni mahoratli va tayyorgarlik ko‘rgan sportchilar uchun juda ham zarur. Masalan, startdan imkon qadar tezroq, qisqa vaqt davomida maksimal tezlikka erishgan holda tezlashishni bajarish juda ham muhim. Shuning bilan birga, qisqa va uzoq sprintlarda bunday tezlanishlar bir xilda bo‘lishiga intilish ham kerak.

Tezkorlikni tarbiyalashda tenglashtirish usuli («gandikap») jiddiy yordam ko‘rsatishi mumkin. Ushbu usulga ko‘ra bir nechta, odatda tayyorgarlik darajasi turlicha bo‘lgan, sportchilar bir – birlari bilan kuchsiziga imtiyoz berish orqali tenglashtiriladi. Masalan, 100 metr masofaga yugurish mashqini bajarishda eng kuchli sportchi masofani boshidan oxirigacha, kuchlilik jihatdan ikkinchi sportchi biroz kamroq, yanada kuchsizroq sportchi yanada kamroq masofani yugurib o‘tadi.

Mazkur usulning samaradorligi juda yuqori bo‘ladi, chunki u tayyorgarlik darajasi turlicha bo‘lgan sportchilarni bir-biri bilan bir xil shart-sharoitlarda, emotsional ko‘tarinkilik bilan, maksimal irodaviy kuchlanishlarini namoyon etgan holda kurashish imkoniyatini beradi. Tenglashtirish usuli yengil atletikachilar, suzuvchilar, eshkak eshuvchilar va shu kabi sportchilar tomonidan keng foydalanish kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash uchun, ko‘pchilik hollarda quyidagilardan foydalaniladi: «takrorlash» usuli chegaraviyga yaqin, maksimal, yengillashtirilgan sharoitlarda esa undan yuqori tezliklar bilan siklik va a- siklik mashg‘ulot ishini takroriy bajarish. Mazkur usul tanlangan sport turida yaxlit mashqni, bunday mashqning bir qismini va maxsus mashqlarni bajarishda keng qo‘llaniladi

Sifatni rivojlanganlik darajasi qanchalik yuqori va harakatlar texnikasi qanchalik yuqori takomillashgan bo‘lsa, ularni yanada yaxshilash shunchalik qiyinroq, tezlik bareri vujudga kelishi uchun shunchalik ko‘p shartlar bo‘ladi.

Tezlik barerini yengib o‘tish uchun shunday vositalar, usullar va shartlarni qo‘llash kerakki, ular sportchiga chegaraviy tezkorlikni oshirishga va uni ko‘p martali takrorlashlar natijasida yangi darajasida mustahkamlashga yordam bersin.

«O‘ta tezkor» mashqlarni bir necha marta takroriy bajarilishi sportchida yangi hissiyotlar, ruhiy sozlik va chegaraviy tezlikni oddiy shart-sharoitlarda ham oshirish imkoniyatlari mavjudligiga ishonch paydo qiladi. «O‘ta tezkor» harakatlarni soddalashtirilgan sharoitlarda bajarish asab jarayonlari tizimida ma’lum iz qoldiradi.

Yugurish tezligi faqatgina qiya tekislikda ortib qolmay, balki yo‘lkaning gorizontal qismiga chiqqandan keyin ham ortadi.

Harakatlanish maksimal tezligini va harakatlar chastotasini oshirish maqsadida tovushli tezlanuvchan ritmdan foydalanish mumkin. Ma’lumki, ritm bo‘yicha ortib boruvchi, xuddi, masalan, rus va gruzin xalq raqslaridagi yoki darvishlarning diniy raqslaridagi va shu kabi, musiqa raqqoslarga harakatlarni juda tez tempda bajarishga yordam beradi.