FUTBOLCHILARNING TEZLIK–KUCH SIFATLARI RIVOJLANISH DARAJASINING TEXNIK–TAKTIK HARAKATLARNI BAJARISH SAMARADORLIGI BILAN O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

Djurayev Elyorjon Madaminovich
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi katta o‘qituvchisi
djurayevelyorjon89@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada futbolchilarning tezlik–kuch sifatlari rivojlanish darajasi va texnik–taktik harakatlarni bajarish samaradorligi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik yoritilgan. Futbolchilarning qisqa masofaga tez yugurishi, keskin tezlanishi, sakrashi, yo‘nalishni o‘zgartirishi va to‘p uchun kurashishi texnik–taktik vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishda muhim ahamiyatga ega. Maqolada tezlik–kuch tayyorgarligining futbol o‘yinidagi o‘rni, uning texnik va taktik mahoratga ta’siri hamda jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishga doir metodik tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: futbol, tezlik–kuch sifatlari, texnik mahorat, taktik tayyorgarlik, sprint, portlovchi kuch, chaqqonlik, jismoniy tayyorgarlik, o‘yin samaradorligi.

KIRISH

Zamonaviy futbolda yuqori sport natijalariga erishish futbolchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligi o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni ta’minlashni talab etadi. O‘yin davomida futbolchilar qisqa masofalarga yuqori tezlikda yugurish, to‘pni egallash uchun raqib bilan kurashish, keskin burilishlar qilish, sakrash va tezkor qarorlar asosida harakatlanish kabi murakkab vazifalarni bajaradilar. Bunday harakatlarning samaradorligi sportchining tezlik–kuch sifatlari rivojlanganligiga bevosita bog‘liq.

Tezlik–kuch sifatlari sportchining qisqa vaqt ichida katta kuch namoyon etish va harakatni yuqori tezlikda bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Ushbu sifatlar futbolchining start tezligi, tezlanishi, sakrash balandligi, zarba kuchi va raqib harakatlariga tez javob qaytarish imkoniyatlariga ta’sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, jismoniy imkoniyatlarning yuqori bo‘lishi texnik–taktik harakatlarning har doim ham samarali bajarilishini kafolatlamaydi. Buning uchun jismoniy tayyorgarlik texnik mahorat, taktik fikrlash va vaziyatni to‘g‘ri baholash qobiliyati bilan uyg‘unlashishi zarur. Mavzuning dolzarbligi futbolchilarning tezlik–kuch tayyorgarligini texnik–taktik tayyorgarlik bilan birgalikda takomillashtirish, mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etish va musobaqa faoliyati natijadorligini oshirish zarurati bilan belgilanadi.

Maqolaning maqsadi futbolchilarning tezlik–kuch sifatlari rivojlanish darajasi bilan texnik–taktik harakatlarni bajarish samaradorligi o‘rtasidagi bog‘liqlikni nazariy jihatdan yoritish va mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot metodlari: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish va futbol mashg‘ulotlari metodikasini o‘rganish.

ASOSIY QISM

Tezlik–kuch sifatlarining futbol faoliyatidagi ahamiyati. Futbolda tezlik–kuch sifatlari o‘yin vaziyatlarida ustunlikka erishishning muhim omillaridan biridir. Masalan, hujumchi raqib himoyachisidan o‘zib ketishi uchun qisqa masofada tezlanish qobiliyatiga ega bo‘lishi kerak. Himoyachi esa raqibning tezkor harakatiga javob berishi, to‘p uchun kurashishi va zarur vaziyatlarda sakrash orqali to‘pni qaytarishi lozim. Yarim himoyachilar uchun tezlik–kuch sifatlari bo‘sh hududga chiqish, pressingdan qutulish va hujumni tezkor tashkil etishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tezlik–kuch tayyorgarligining asosiy tarkibiy qismlariga start tezligi, qisqa masofadagi tezlanish, portlovchi kuch, sakrash qobiliyati va harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirish imkoniyati kiradi. Ushbu sifatlar o‘yinchining to‘p bilan va to‘psiz harakatlarida namoyon bo‘ladi.

Tezlik–kuch sifatlari yetarli darajada rivojlangan futbolchi qisqa vaqt ichida kerakli pozitsiyani egallashi, raqibga nisbatan ustunlikka erishishi va texnik harakatni qulay sharoitda bajarishi mumkin. Biroq tezlik va kuchning rivojlanishi texnik tayyorgarlik bilan birga olib borilmasa, futbolchi yuqori tezlikda to‘pni nazorat qilish yoki to‘g‘ri qaror qabul qilishda qiyinchilikka duch kelishi mumkin.

Tezlik–kuch sifatlari va texnik harakatlar samaradorligi. Futbolning texnik harakatlariga to‘pni olib yurish, uzatish, qabul qilish, darvozaga zarba berish, aldab o‘tish va to‘pni olib qo‘yish kiradi. Ushbu harakatlarning samarali bajarilishi futbolchining jismoniy imkoniyatlari bilan bir qatorda harakatlarni muvofiqlashtirish va texnik ko‘nikmalarni vaziyatga mos qo‘llash qobiliyatiga ham bog‘liq. Masalan, tezlik–kuch sifatlari rivojlangan futbolchi to‘pni qabul qilgandan so‘ng tezlanib, raqibdan uzoqlashishi mumkin. Portlovchi kuch esa zarba berish, sakrash va keskin harakatlarni bajarishda yordam beradi. Harakat tezligi oshgan sari futbolchidan to‘pni nazorat qilish, muvozanatni saqlash va texnik usullarni aniq bajarish talab etiladi. Shuning uchun texnik tayyorgarlik mashqlarini faqat joyida yoki past tezlikda bajarish bilan cheklanmaslik kerak. Mashg‘ulotlarda to‘pni yuqori tezlikda olib yurish, tezlanishdan keyin uzatma berish, yo‘nalishni o‘zgartirib zarba berish va raqib qarshiligida texnik usullarni bajarish mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Tezlik–kuch sifatlari va taktik harakatlar samaradorligi. Taktik harakatlar futbolchilarning maydondagi vaziyatni baholashi, sheriklari va raqiblarining joylashuvini hisobga olishi hamda jamoaviy maqsadga muvofiq harakatlanishini anglatadi. Tezlik–kuch sifatlari taktik qarorlarni amalda bajarish imkoniyatlarini kengaytiradi. Hujumda tezkor yugurish bo‘sh hududga chiqish, qarshi hujumni tashkil etish va raqib himoyasidagi bo‘shliqlardan foydalanishga yordam beradi. Himoyada esa tezlanish va yo‘nalishni o‘zgartirish raqibni ta’qib qilish, to‘p uzatish yo‘nalishini to‘sish va himoyaviy pozitsiyani tiklash uchun zarur. Jamoaviy pressing vaqtida futbolchilarning tezkor harakatlari raqibga vaqt va makon jihatidan bosim o‘tkazish imkonini beradi. Shu bilan birga, tezkorlikning o‘zi taktik samaradorlikni ta’minlamaydi. Futbolchi qachon tezlanish, qaysi hududga chiqish yoki sherigiga qachon uzatma berishni to‘g‘ri aniqlashi kerak. Demak, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik o‘zaro uyg‘un ravishda rivojlantirilishi lozim.

Tezlik–kuch tayyorgarligini takomillashtirish usullari. Futbolchilarning tezlik–kuch sifatlarini rivojlantirishda mashqlarni o‘yin faoliyatiga yaqin sharoitlarda tashkil etish muhimdir. Buning uchun quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

1. **Qisqa masofaga sprintlar:** 10–20 metrga tezlanib yugurish orqali start tezligi va tezlanish qobiliyatini rivojlantirish.
2. **Sakrash mashqlari:** joyidan yuqoriga va oldinga sakrash orqali oyoq mushaklarining portlovchi kuchini takomillashtirish.
3. **To‘p bilan tezkor mashqlar:** to‘pni yuqori tezlikda olib yurish, yo‘nalishni o‘zgartirish va yakunda uzatma yoki zarba bajarish.
4. **Raqib qarshiligidagi mashqlar:** to‘pni egallash, himoyachidan o‘tish va pozitsion ustunlikka erishish ko‘nikmalarini rivojlantirish.
5. **Kichik maydondagi o‘yinlar:** tezkor qaror qabul qilish, bo‘sh hududga chiqish va jamoaviy taktik harakatlarni takomillashtirish.

Tezlik–kuch mashqlari sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlariga muvofiq rejalashtirilishi kerak. Maksimal tezlikka yo‘naltirilgan mashqlarda yetarli dam olish oralig‘ini ta’minlash, sakrash mashqlarida esa to‘g‘ri qo‘nish texnikasiga rioya qilish zarur. Tayyorgarlik natijalarini baholash uchun 10 va 20 metrga yugurish, joyidan turib uzunlikka sakrash, vertikal sakrash hamda texnik–taktik testlardan foydalanish mumkin. Texnik–taktik samaradorlikni baholashda uzatmalarning aniqligi, to‘pni nazorat qilish sifati, zarbalarning aniqligi va o‘yin vaziyatlarida to‘g‘ri qaror qabul qilish ko‘rsatkichlari hisobga olinadi. Jismoniy test natijalari va texnik–taktik ko‘rsatkichlarni birgalikda tahlil qilish ularning o‘zaro bog‘liqligini chuqurroq baholashga yordam beradi.

XULOSA

Futbolchilarning tezlik–kuch sifatlari rivojlanish darajasi texnik–taktik harakatlarni bajarish samaradorligi bilan o‘zaro bog‘liq. Tezlanish, portlovchi kuch va sakrash qobiliyati futbolchiga o‘yin vaziyatlarida ustunlikka erishish, to‘p uchun kurashish, hujumni tezkor tashkil etish va himoyaviy harakatlarni samarali bajarish imkonini beradi. Biroq yuqori jismoniy tayyorgarlik texnik mahorat va taktik fikrlash bilan uyg‘unlashgandagina kutilgan natijani beradi. Shu sababli mashg‘ulotlarda sprint, sakrash va tezkor kuch mashqlarini to‘p bilan bajariladigan texnik harakatlar hamda jamoaviy taktik vazifalar bilan birlashtirish tavsiya etiladi. Natijalarni muntazam nazorat qilish va mashg‘ulot yuklamalarini individual xususiyatlarga moslashtirish futbolchilarning umumiy tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bangsbo J., Mohr M., Krustrup P. Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*. 2006;24(7):665–674.
2. Hoff J., Helgerud J. Endurance and strength training for soccer players: physiological considerations. *Sports Medicine*. 2004;34(3):165–180.