YOSH FUTBOLCHILARNING TAYYORGARLIK DAVRIDA ISH QOBILIYATINI OSHIRISH UCHUN TEZKOR-KUCH MASHQLARINI QO‘LLASH USLUBIYATI

Eshimov Temur Alijonovich
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi
E-mail: timureshimov551@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu tezisda yosh futbolchilarning tayyorgarlik davrida ish qobiliyatini oshirishga yo‘naltirilgan tezkor-kuch mashqlarini qo‘llashning metodik asoslari yoritilgan. Futbolchining qisqa vaqt ichida tezlanishi, sakrashi, yo‘nalishni o‘zgartirishi, kurashdan keyin harakatni davom ettirishi va yuqori sur’atni takroran saqlab qolishi tezkor-kuch tayyorgarligi bilan bevosita bog‘liq. Mashqlarni yosh, biologik yetilish darajasi, texnik tayyorgarlik va tiklanish imkoniyatlarini hisobga olgan holda rejalashtirish tamoyillari, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish yo‘llari hamda nazorat mezonlari tavsiya etilgan.

Kalit so‘zlar: yosh futbolchi, tayyorgarlik davri, tezkor-kuch, portlovchi kuch, tezlanish, pliometriya, sakrash mashqlari, maxsus ish qobiliyati, yuklama, tiklanish.

Kirish

Zamonaviy futbolda o‘yin sur’atining oshishi futbolchilardan nafaqat texnik va taktik jihatdan puxta tayyorgarlikni, balki qisqa vaqt oralig‘ida katta kuch hosil qilish, tezlikni keskin oshirish va bunday harakatlarni o‘yin davomida ko‘p marotaba takrorlash qobiliyatini ham talab etadi. Yosh futbolchilarda bu sifatlarni maqsadli rivojlantirish ayniqsa tayyorgarlik davrida muhim, chunki mazkur bosqich keyingi musobaqa yuklamalariga funksional asos yaratadi. Tezkor-kuch tayyorgarligi yugurish tezligi, start tezlanishi, sakrash balandligi, to‘p uchun yakkakurashda barqarorlik hamda yo‘nalishni tez o‘zgartirish kabi o‘yin harakatlarining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Ilmiy adabiyotlarda yosh sportchilar bilan kuch va quvvat yo‘nalishidagi mashg‘ulotlar to‘g‘ri tashkil etilganda mushak kuchi, tezlik va portlovchi harakatlar ko‘rsatkichlarini yaxshilashi qayd etiladi. Shu bilan birga, yosh sportchilarda biologik yetilish darajasi, nerv-mushak tizimining rivojlanishi va yuklamaga individual javob katta farq qilishi mumkin. Mashqlar texnik jihatdan sodda variantlardan boshlanishi, bajarilish sifati ustuvor bo‘lishi va tiklanish oralig‘i yetarli darajada ta’minlanishi lozim [1; 2; 3].

Tayyorgarlik davrining asosiy vazifasi futbolchining umumiy va maxsus ish qobiliyatini musobaqa talablariga yaqinlashtirishdan iborat. Bunda tezkor-kuch mashqlari alohida blok sifatida emas, balki texnik-taktik tayyorgarlik, yugurish yuklamasi va tiklanish vositalari bilan o‘zaro bog‘langan holda rejalashtirilsa, samaradorlik yuqori bo‘ladi. Mazkur tezisning maqsadi yosh futbolchilar tayyorgarlik davrida ish qobiliyatini oshirish uchun tezkor-kuch mashqlarini qo‘llashning amaliy metodikasini asoslab berishdan iborat.

Tezkor-kuch tayyorgarligining mazmuni va metodik tamoyillari

Tezkor-kuch qobiliyati — sportchining juda qisqa vaqt ichida katta kuchni namoyon qila olish qobiliyatidir. Futbolda u birinchi 3–10 metrda tezlanish, sakrab to‘p uchun kurashish, keskin to‘xtash va qayta tezlanish, raqib bosimidan chiqish, zarba berish oldidan tayanch hosil qilish kabi vaziyatlarda namoyon bo‘ladi. Ushbu sifatning shakllanishida mushaklararo va mushak ichidagi muvofiqlashuv, harakat texnikasi, kuch darajasi hamda cho‘zilish-qisqarish siklidan samarali foydalanish muhim o‘rin tutadi. Pliometrik sakrashlar, qisqa sprintlar, qarshilik bilan tezlanishlar va yo‘nalishni o‘zgartirish mashqlari shu mexanizmlarni takomillashtirishga xizmat qiladi [2; 4].

Yosh futbolchilar bilan ishlashda birinchi tamoyil — harakat sifatini yuklama hajmidan ustun qo‘yishdir. Futbolchi sakrashda tizza va tovon holatini nazorat qila olmasa, qo‘nish barqaror bo‘lmasa yoki sprint texnikasi buzilsa, takrorlar sonini oshirish maqsadga muvofiq emas. Ikkinchi tamoyil — bosqichma-bosqichlik. Avval o‘z tana vaznida ikki oyoqli sakrashlar, past balandlikdagi to‘siqlardan o‘tish, 5–10 metrli tezlanishlar qo‘llanadi; keyin bir oyoqli sakrashlar, ketma-ket sakrashlar, 10–20 metrli sprintlar va reaktiv yo‘nalish o‘zgarishlari kiritiladi. Uchinchi tamoyil — yetarli dam olish. Tezkor-kuch mashqlarining maqsadi charchoqni ko‘paytirish emas, balki har bir takrorni yuqori sifat va katta tezlikda bajarishdir. Shu sababli seriyalar oralig‘ida odatda 2–3 daqiqa, qisqa sprint takrorlari orasida esa 45–90 soniya faol yoki passiv dam olish qo‘llanishi mumkin.

Tayyorgarlik davrida mashqlarni qo‘llash uslubiyati

Amaliyotda 6–8 haftalik tayyorgarlik davrini uch bosqichga ajratish qulay: moslashtiruvchi, rivojlantiruvchi va maxsuslashtiruvchi bosqich. Moslashtiruvchi bosqichning dastlabki 1–2 haftasida asosiy vazifa to‘g‘ri qo‘nish, gavdani barqaror ushlab turish, oyoq-qo‘l ishini muvofiqlashtirish va qisqa tezlanish texnikasini takomillashtirishdan iborat. Haftasiga 2 marta 20–30 daqiqalik blok yetarli bo‘lib, 4–6 turdagi mashq 2–3 seriyadan bajariladi. Masalan: joyidan yuqoriga sakrash, yarim o‘tirish holatidan sakrash, yon tomonga ikki oyoqda sakrash, 5–10 metrga tezlanish, belgilangan nuqtadan start olish va to‘p bilan qisqa tezlanish.

Rivojlantiruvchi bosqichda yuklama asta-sekin murakkablashtiriladi. Bu davrda 10–20 metrli maksimalga yaqin sprintlar, 3–5 ta to‘siq ustidan ketma-ket sakrash, oldinga uzoqlikka sakrash, bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrash, yonlama portlovchi sakrash va qarshilik bilan 10–15 metrli tezlanishlar qo‘llanishi mumkin. Bir mashg‘ulotda 60–100 ta yuqori sifatli sakrash

kontakti emas, balki yosh va tayyorgarlik darajasiga mos ravishda taxminan 40–70 ta nazoratli kontakt bilan cheklanish amaliy jihatdan maqsadga muvofiq. Sprint hajmi esa 120–240 metr atrofida bo‘lishi mumkin, biroq har bir yugurish sifati pasaymasligi kerak. Tezlik 3–5 foizdan ko‘proq pasaya boshlasa, mashqni to‘xtatish yoki dam olishni uzaytirish kerak.

Maxsuslashtiruvchi bosqichda tezkor-kuch mashqlari futbolga xos vaziyatlarga yaqinlashtiriladi. Masalan, 5 metr tezlanish — yo‘nalishni o‘zgartirish — yana 5–10 metr tezlanish; sakrashdan so‘ng to‘pni bosh bilan uzatish; qisqa kurashdan keyin to‘pga chiqish; signal bo‘yicha reaktiv sprint; 1x1 vaziyatidan keyin darvozaga zarba; to‘p bilan 10–15 metr maksimal tezlanish kabi mashqlar qo‘llanadi.

Ish qobiliyatini nazorat qilish va yuklamani boshqarish

Tezkor-kuch tayyorgarligining samaradorligini baholash uchun murakkab laboratoriya uskunalari shart emas. 10 va 20 metrga yugurish vaqti, joyidan uzunlikka sakrash, qarshi harakat bilan vertikal sakrash, 5-10-5 yo‘nalish o‘zgartirish testi hamda takroriy sprint testlari amaliy nazorat vositasi sifatida qo‘llanishi mumkin. Nazorat testlari tayyorgarlik davrining boshida, o‘rtasida va oxirida bir xil sharoitda o‘tkazilishi kerak. Faqat eng yaxshi natijani emas, takrorlar orasidagi barqarorlikni ham baholash muhim, chunki futbolchining ish qobiliyati yuqori intensiv harakatlarni qayta-qayta sifatli bajarish bilan tavsiflanadi.

Kundalik nazoratda mashg‘ulotdan oldingi subyektiv holat, oyoqlardagi og‘riq, uyqu sifati va mashg‘ulotdan keyingi zo‘riqish darajasini 1–10 ballik shkalada qayd etish mumkin. Yurak urish tezligi ko‘proq umumiy metabolik yuklamani ko‘rsatsa, tezkor-kuch mashqlarida tashqi yuklama sifatida sprintlar soni va masofasi, maksimal tezlikka yaqin yugurishlar, tezlanishlar va sakrash kontaktlarini hisobga olish kerak. Yetarli uyqu, oqsil va energiya ta’minoti, suyuqlikni to‘ldirish, mashg‘ulotdan keyingi yengil harakat va cho‘zish mashqlari tiklanish jarayonini qo‘llab-quvvatlaydi.

Amaliy tavsiyalar

Yosh futbolchilar uchun tezkor-kuch tayyorgarligini mikrotsiklga kiritishda mashg‘ulot mazmunini aniq dozada rejalashtirish tavsiya etiladi. Masalan, haftasiga uch yoki to‘rt futbol mashg‘uloti bo‘lgan sharoitda birinchi tezkor-kuch bloki haftaning boshida, tiklanish holati yaxshi bo‘lgan kuni bajarilishi mumkin: dinamik qizishdan so‘ng 4–6 marta 10 metr tezlanish, 3 seriyadan 5–6 ta vertikal yoki gorizontal sakrash va 3–4 marta yo‘nalishni tez o‘zgartirish topshirig‘i. Ikkinchi blok 48–72 soatdan keyin futbolga xosroq shaklda tashkil etilib, 5–15 metrli to‘p bilan tezlanishlar, signal bo‘yicha reaktiv yugurish, sakrashdan keyin texnik harakat va qisqa 1x1 epizodlari bilan boyitiladi. Mashg‘ulotning umumiy tezkor-kuch qismi odatda 20–35 daqiqadan oshmasligi, takrorlar esa sportchi tezligi yoki harakat sifati pasayguncha davom ettirilmasligi kerak.

Xulosa

Yosh futbolchilarning tayyorgarlik davrida tezkor-kuch mashqlaridan oqilona foydalanish ularning maxsus ish qobiliyati, start tezligi, sakrash imkoniyati, yo‘nalishni o‘zgartirish tezligi va yuqori intensiv harakatlarni takroran bajarish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Samarali metodika uch asosga tayanadi: mashq bajarilishining yuqori sifati, yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi va yetarli tiklanish. Mashqlar futbolchining yoshiga, biologik yetilish darajasiga, harakat texnikasiga va joriy holatiga moslashtirilishi lozim.

Tayyorgarlik davrida haftasiga 2 marotaba 20–35 daqiqalik tezkor-kuch bloklari, ular orasida kamida 48 soat tiklanish, 5–20 metrli sifatli sprintlar, turli yo‘nalishdagi sakrashlar va futbolga xos reaktiv topshiriqlarning izchil uyg‘unligi amaliy jihatdan maqsadga muvofiq. Mashg‘ulot samarasi 10–20 metr sprint, sakrash va yo‘nalish o‘zgartirish testlari orqali muntazam nazorat qilinsa, murabbiy yuklamani individual boshqarish imkoniga ega bo‘ladi. Shunday tashkil etilgan tezkor-kuch tayyorgarligi yosh futbolchini musobaqa davridagi yuqori sur’atli o‘yin faoliyatiga tayyorlashning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Lesinski M., Prieske O., Granacher U. Effects and dose-response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: a systematic review and meta-analysis. British Journal of Sports Medicine, 2016.

2. Behm D.G., Young J.D., Whitten J.H.D. va boshq. Effectiveness of Traditional Strength vs. Power Training on Muscle Strength, Power and Speed with Youth: A Systematic Review and Meta-Analysis. Frontiers in Physiology, 2017, 8:423.

3. Granacher U., Lesinski M., Büsch D. va boshq. Effects of Resistance Training in Youth Athletes on Muscular Fitness and Athletic Performance: A Conceptual Model for Long-Term Athlete Development. Frontiers in Physiology, 2016, 7:164.