

ЗАРБА БЕРИШ АНИҚЛИГИНИ КЕСКИН ЎЗГАРУВЧАН ВАЗИЯТЛИ МАШҚЛАР ЁРДАМИДА ШАКЛЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ

Ш. У. Абидов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада зарба бериш аниқлигини кескин ўзгарувчан вазиятли машқлар ёрдамида шакллантириш самарадорлиги илмий нуқтаи-назардан туриб муҳокама қилинади.

Калит сўзлар: спорт, футбол, педагогика, ҳаракат, педагогика.

EFFICIENCY OF FORMING IMPACT ACCURACY THROUGH DRAWING EXERCISES

S. U. Abidov

Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

ABSTRACT

This article discusses the effectiveness of shaping the accuracy of impact with the help of sharply changing situational exercises from a scientific point of view.

Keywords: sports, football, pedagogy, movement, pedagogy.

КИРИШ

Кескин ўзгарувчан вазиятлар устунлигида ижро этиладиган ўта тезкор техник-тактик ҳаракатлар ва ҳужумкор комбинациялар билан фарқланувчи замонавий футбол мусобақаларида фойдали натижага эришиш шу ҳаракатлар аниқлигига боғлиқ эканлиги исбот талаб қилмайди. Маълумки, 90 минут давом этадиган бундай ўйинларда толиқиш аломатлари юзага келиши, ҳаракат фаоллигининг сусайиши ва энергетик имкониятларни чегараланиши ҳаракат техникаси ва аниқлигига салбий таъсир кўрсатиши табиий ҳолдир. Агар жисмоний имкониятлар аэроб-анаэроб чидамкорлик устунлигида пропорционал шакллантирилган бўлса, тезкорликнинг асоси бўлмиш психокинетик фаоллик ҳам сайқал топади, бинобарин, ҳаракат тезлиги, техникаси, унинг координацион нусҳаси ва аниқлиги узоқ вақт сақланиши мумкин. Айнан ана шу ўта долзарб муаммолар бугунги кунда аксарият тадқиқотчи – олимлар ва мутахасис – тренерлар диққат марказидан жой олган (2,3,4,5,6,7).

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

М. А. Годик (2) нинг таъкидлашича, замонавий футболда ТТҲлар аниқлигини бир ўйин давомида сақлаш имконияти аэроб чидамкорлик даражаси билан белгиланади. Айнан юксак аэроб чидамкорлик таймлар охиригича анаэроб турдаги ҳаракат фаоллиги ва унинг аниқлигини таъминлаши мумкин экан.

Ҳаракат аниқлиги икки бир-бирига боғлиқ компонентлардан иборат интеграл сифат бўлиб, биринчиси – ҳаракат техникасининг асл (модель) нусхасига яқин ижро этиш билан ифодаланади. Бу –“жараён” аниқлиги деб номланади. Иккинчиси- финал аниқлик (тўпни дарвозага, саватга, муайян зонага аниқ йўналтириш) деб аталади (7). Ушбу икки турдаги ҳаракат аниқлигини узоқ муддат давомида (масалан 90 мин) сақлай олиш қобилияти жисмоний ва психокинетик имкониятлар даражасига боғлиқ эканлиги тадқиқотлар асосида исботланган (3). Аммо ёш футболчилар мисолида айрим муҳсуз тезкорлик, психокинетик имкониятлар ва ҳаракат аниқлигини ифодаловчи кўрсаткичлар ўртасидаги ўзаро боғлиқликни акс эттирувчи илмий маълумотлар мавжуд адабиётлардан жой олмаганлиги аниқланди.

Мазкур тадқиқотнинг мақсади- ёш футболчилар мисолида кескин ўзгарувчан йўналишларда тўпсиз ва тўпни бошқариб югуриш тезлиги ҳамда нишонларга зарба бериш аниқлигини ошириш имкониятларини тажриба асосида ўрганишга бағишланган.

Маълумки, ҳаракат тезлиги ва нишонга зарба бериш аниқлиги нафақат оддий ҳаракат реакцияси, балки танланган, айна вақтда фойдали натижага эришиш имкониятини яратадиган мураккаб психокинетик реакция билан боғлиқдир. П.К.Анохин (1) томонидан ишлаб чиқилган “функционал тизим” назариясига мувофиқ бундай ҳаракат реакциялари “вазиятни таҳлил қилиш” (афферент синтези) “аниқланган вазиятни қарор лойиҳаси билан таққослаш (ҳаракат акцептори),” “фойдали қарорни қабул қилиш” ва уни ижро этиш жараёнларига асосланади. Замонавий футболда кескин ўзгарувчан вазиятлар (тўпни қабул қилиш, уни бошқаришда нишон, шериклар ва рақибларни ҳисобга олиш) ва рақиб ёки рақибларни қаршилиги таъсирида қайд этилган ҳаракат реакцияларини маҳорат билан ижро этиш мувофиқ вазиятли машқлар ёрдамида шакллантирилиши мумкин.

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Тадқиқотда ҳар бири 15 нафардан иборат назорат ва тажриба гуруҳлари иштирок этган бўлиб, улар 9 ой давом этган анъанавий ва экспериментал музмонли машғулотларда шуғуланишди.

Назорат гуруҳи иштирок этган анъанавий машғулотларда одатдаги тўп билан югуриш ва уни дарвозага йўналтириш машқлари қўлланилди. Тажриба гуруҳида олиб борилган машғулотларда кўшимча равишда кўйидаги вазиятли машқлар қўлланилди:

1. Эни 6 м., узунлиги 12 м. ли саккиз рақами чизилган шакл бўйлаб ўнгдан чапга тўпсиз югуриш – 3 марта.

2. Шу машқи чапдан ўнгга бажариш – 3 марта.

3. 1-нчи машқни тўп билан бажариш- 3 марта.

4. 2-нчи машқни тўп билан бажариш-март.

5. Деворга чизилган дарвоза нусхасининг юқори ва пастки ўнг ва чап бурчакларида белгиланган 1м² ҳажмидаги нишонларга тўп билан югуриб келиб 16 м.дан навбатма-навбат 3 мартадан зарба бериш.

Расмларда қайд этилган машқлардан бир вақтни ўзида тест сифатида фойдаланилди. Тестларни ижро этиш тезлиги жадвалда келтирилган.

Жадвал

Тестларни ижро этиш тезлигини тажриба якунида ўзгариши ($x \pm \delta$)

Тестлар	Гуруҳ	Тадқиқотдан олдин	Тадқиқотдан кейин
1-нчи тестни ўнгдан чапга тўпсиз бажариш тезлиги (сек)	НГ	10,12±1,02	9,06±0,80
	ТГ	10,34±1,06	7,12±0,92
1-нчи тестни чапдан ўнгга тўпсиз бажариш тезлиги (сек)	НГ	11,08±1,08	10,10±0,88
	ТГ	11,02±1,10	7,36±0,92
3-нчи тестни ўнгдан чапга тўп билан бажариш тезлиги (сек)	НГ	12,24±1,11	11,34±1,07
	ТГ	12,18±1,13	9,12±1,01
4-нчи тестни чапдан ўнгга тўп билан бажариш тезлиги (сек)	НГ	12,36±1,08	11,14±0,96
	ТГ	12,30±1,06	9,16±0,82
5-нчи тестни ҳар бир нишонга 3 мартадан йўллаш аниқлиги (март)	НГ	3,48±0,04	4,32±0,09
	ТГ	3,56±0,06	7,02±0,12

Изоҳ: 1,3 ва 4 тестлар 1 мартадан бажарилди.

Жадвалдан шу нарса кузатиладики, педагогик тажрибада иштирок этган икки гуруҳда ҳам тажрибадан аввал олинган тадқиқот натижалари бир неча йил футбол билан шуғулланган 15-16 ёшли болаларда кескин ўзгарувчан йўналиш бўйлаб тўпсиз ва тўпни бошқариб югуриш ҳамда нишонга зарба бериш аниқлиги жуда суст шаклланган. Чунончи, 1-нчи тестни ўнгдан чапга тўпсиз бажариш тезлиги (“8”-рақамли чизиқ бўйлаб югуриш) НГ да 10,12±1,02 сек.ни ташкил этди. Шу тестни чапдан ўнгга тўпсиз бажариш – 11,08±1,08 сек.га тенг бўлди.

ТГ да мазкур кўрсаткичлар кўйидагича ифодаланади: $9,44 \pm 1,06$; $10,34 \pm 1,10$.

3-нчи тестни ўнгдан чапга тўп билан бажариш тезлиги (“8”-рақамли чизиқ бўйлаб тўпни бошқариб югуриш) НГ да $12,24 \pm 1,11$ сек., шу тестни чапдан ўнгга бажариш- $12,36 \pm 1,08$ сек. миқдорида қайд этилди.

Ушбу тестларни бажариш вақти ТГ да $12,18 \pm 1,13$ ва $12,30 \pm 1,06$ сек.ни ташкил этди.

Деворга чизилган футбол “дарвоза” сининг юқори ва пастки ўнг ва чап бурчакларида 1×1 м.ли ҳажмда белгиланган ҳар бир нишонга 16 м. ораликдан 3 мартадан (12 марта) зарба бериш аниқлиги эса НГ да ўртача $3,48 \pm 0,04$ марта, ТГ да $3,56 \pm 0,06$ мартани ташкил этди.

Қайд этилган ўртача статистик кўрсаткичлар шундан далолат берадики, мазкур ёш гуруҳларида олиб борилаётган анъанавий мазмунли машғулотлар, айниқса кузатувлар асосида аниқланган табақалаштирилмаган махсус машқлар кескин ўзгарувчан йўналишлар бўйлаб тўпсиз ва тўпни бошқариб ҳаракатланиш ҳамда зарба бериш аниқлигини жадал шакллантириш кудратига эга эмас экан.

Ушбу фикрнинг ўринлиги педагогик тажриба натижалари билан ҳам тасдиқланди. Жумладан, 9 ой давомида анъанавий машғулотларда шуғулланишни давом эттирган НГ да тўпсиз ва тўпни бошқариб ҳаракатланиш тезлиги 0,09 сек. дан 1,22 сек. гача ўсди холос. Нишонга зарба бериш аниқлиги 0,84 мартагача ортди.

Шу билан бир қаторда, тажриба давомида экспериментал мазмунли машғулотларда иштирок этган ва биз томонимиздан ишлаб чиқилган махсус машқлар мажмуасини мунтазам бажариб борган ТГ да кескин ўзгарувчан йўналишлар бўйлаб тўпсиз ва тўпни бошқариб ҳаракатланиш тезлиги 3,06 сек.дан 3,66 сек гача қисқарди. Нишонларга зарба бериш аниқлиги 3,46 мартагача ўсди.

ХУЛОСА

Келтирилган натижаларни таққослаш ва уларни қиёсий таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, дастлаб фараз қилинганидек ишлаб чиқилган ва тажриба гуруҳида 6 ой давомида қўлланилган махсус машқлар мажмуаси ҳақиқатдан ҳам юксак самарали хусусиятга эга экан.

Ишонч билан таъкидлаш мумкинки, бундай машқлар мажмуасини ёш футболчилар билан ўтказиладиган ўқув-машғулот жараёнига жорий этилиши уларда биринчидан, мақсадли мотивацияни юзага келтирса, иккинчидан, шу мотивацияни қондириш эҳтиёжи туғилади, натижада айнан шу омиллар ёш

футболчиларда кескин ўзгарувчан йўналишлар бўйлаб тўпсиз ва тўпни бошқариб ҳаракатланиш тезлиги ҳамда нишонни танлаб зарба бериш аниқлигини ошириш имкониятини яратади.

REFERENCES

1. Анохин М.К. Узловой Вопросы теории функциональных систем. /М-Наука.-1980.,-200с.
2. Годик М.А Физическая подготовка футболистов. М.: Олимпия PRESS, 2006.-272с
3. Голомазов С.В. Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий. Докт.дисс. М., 1996.-327 с.
4. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека / С.В. Голомазов.- М.: Спорт. Академ пресс, 2003.-227 с.
5. Назаренко Л.Д. Средство и методы развития двигательных координаций /Монография/ Л.Д. Назаренко.-М.: «ТиПФК», 2003.-258с.
6. Немцов О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств. /ж. ТиПФК.№8.2003., с.22-26
7. Давлетмуратов, С. Р. (2020). Тренировочные нагрузки хоккеистов в подготовительном периоде. *Фан-спортга*, (4), 33-34.
8. Давлетмуратов, С. Р. (2020). Физическая работоспособность в годичном цикле подготовительного периода подготовки квалифицированных футболистов. *Фан-спортга*, (3), 10-13.
9. Турсунов, Н. Б. (2017). Деятельность Узбекского государственного института физической культуры в рамках проекта европейского союза ModeNEd Erasmus. *Молодой учёный*, 1, 276.
11. Ражабов, Г. К. (2020). Повышение результативности и надежности соревновательной деятельности квалифицированных боксёров. *Теория и практика физической культуры*, (7).
12. Ражабов, Г. К., Каландаров, Д. Ш., & Каримов, Ш. К. (2016). Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс. *Молодой ученый*, (21), 974-976.
13. Dzhumakhonovich, A. V. (2020). The factors causing individual style of activity of highly skilled boxers. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 8(1).
14. Sharipova, S. B., & Qodirov, B. E. (2021). The role of vocabulary in developing the communicative competence of learners. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.

15. Насирова, Б. Т., & Халалов, З. А. (2021). Изучение иноязычных слов латинского происхождения на занятиях по русскому языку в высших учебных заведениях. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
16. Suyunovna, M. S. (2020). Interactive teaching methods in the process of foreign language communicative competence development. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)).
17. Abdurashitovna, A. S. (2020). The influence of motivation in the foreign language learning process. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)).
18. Aliyeva, S. B., & Achilov, O. Q. (2021). Хорijiy tillarni o'qitishning samarali usullari(nemis va ispan tillari misolida). *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
19. Тураев, А. И., & Ёкубов, И. К. (2021). Эффективные приёмы обучения чтению на уроках английского языка. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
20. Айдаров, Е. Б. (2019). Ўқувчига атроф-муҳитни муҳофаза қилиш орқали экологик тарбия бериш. *ТАЪЛИМ-ТАРБИЯ УЗЛУКСИЗЛИГИ ВА УЗВИЙЛИГИДА ИНТЕГРАТИВ ЁНДОШУВЛАР ВАРИАТИВЛИГИ*, 170-174.