ФУТБОЛЧИЛАРДА ЧИДАМКОРЛИКНИ ОШИРИШ МЕТОДИКАСИНИНГ ИЛМИЙ-УСЛУБИЙ АСОСЛАРИ

Жўрабоев Мирзамурод Тўравой ўғли
Ўзбекистон Республикаси ИИВ Малака ошириш институти
Жисмоний тайёргарлик цикли ўқитувчиси
Joraboyevmirzamurod@gamail.com
Тел: 99.055-12-20

Аннотация: *Мазкур мақолада футболчиларда чидамкорлик сифатини ривожлантиришнинг назарий ва амалий асослари таҳлил қилинган. Замонавий футболда юқори суръат ва узлуксиз ҳаракатлар спортчилардан юқори даражадаги функционал тайёргарликни талаб этади. Шу муносабат билан футболчиларнинг умумий ва махсус чидамкорлигини ривожлантириш муҳим аҳамият касб этади. Тадқиқот жараёнида интервал машғулотлар, узоқ масофали югуришлар ва функционал машқларнинг футболчилар жисмоний тайёргарлигига таъсири ўрганилди. Шунингдек, машғулот юкламаларини босқичма-босқич ошириш ва тикланиш жараёнларини тўғри ташкил этишнинг самарадорлиги асослаб берилган.*

Калит сўзлар: *футбол, чидамкорлик, жисмоний тайёргарлик, функционал тайёргарлик, интервал машғулот, аэроб қобилият, анаэроб юклама, спорт машғулоти.*

Аннотация: *В данной статье проанализированы теоретические и практические основы развития выносливости у футболистов. В современном футболе высокий темп игры и непрерывная двигательная*

активность требуют от спортсменов высокого уровня функциональной подготовленности. В связи с этим развитие общей и специальной выносливости футболистов приобретает важное значение. В процессе исследования изучено влияние интервальных тренировок, длительного бега и функциональных упражнений на физическую подготовленность футболистов. Кроме того, обоснована эффективность постепенного увеличения тренировочных нагрузок и правильной организации восстановительных процессов.

Ключевые слова: *футбол, выносливость, физическая подготовка, функциональная подготовка, интервальная тренировка, аэробные способности, анаэробная нагрузка, спортивная тренировка.*

Abstract: *This article analyzes the theoretical and practical foundations of developing endurance in football players. In modern football, the high pace of the game and continuous movement activity require athletes to have a high level of functional fitness. Therefore, the development of general and special endurance in football players is of great importance. During the research, the effects of interval training, long-distance running, and functional exercises on the physical fitness of football players were studied. In addition, the effectiveness of gradually increasing training loads and properly organizing recovery processes was substantiated.*

Keywords: *football, endurance, physical training, functional fitness, interval training, aerobic capacity, anaerobic load, sports training.*

КИРИШ

Бугунги кунда футбол жаҳонда энг оммавий ва юқори рақобатли спорт турларидан бири ҳисобланади. Замонавий футбол ўйини

спортчилардан юқори жисмоний тайёргарлик, тезкорлик, куч ва айниқса чидамкорликни талаб этади. Футболчи ўйин давомида катта ҳажмдаги юкламаларни бажаради, тез ҳаракатланади, қисқа вақт ичида қарор қабул қилади ва юқори суръатни узоқ вақт сақлаб туриши лозим.

Шу сабабли футболчиларда чидамкорлик сифатини ривожлантириш спорт тайёргарлигининг муҳим таркибий қисмларидан бири ҳисобланади. Чидамкорлик спортчининг узоқ вақт давомида юқори иш қобилиятини сақлаб қолиш қобилияти бўлиб, у футболда техник ва тактик ҳаракатларни самарали бажаришда катта аҳамиятга эга.

Мавзунинг долзарблиги шундаки, футболчиларнинг функционал имкониятларини ошириш ва мусобақа фаолияти самарадорлигини таъминлашда чидамкорлик тайёргарлигини илмий асосланган усулларда ташкил этиш зарурати ортиб бормоқда.

Асосий қисм

Адабиётлар таҳлили.

Спорт физиологияси ва машғулот назарияси соҳасидаги илмий тадқиқотларда чидамкорлик инсон организмининг узоқ вақт давомида жисмоний фаолиятни самарали бажариш қобилияти сифатида таърифланади. Олимларнинг фикрича, чидамкорлик юрак-қон томир тизими, нафас олиш тизими ва мушаклар функционал имкониятлари билан узвий боғлиқ.

Тадқиқотчилар умумий ва махсус чидамкорликни бир-биридан фарқлайдилар. Умумий чидамкорлик инсоннинг узоқ муддатли жисмоний ишларни бажариш қобилиятини ифодаласа, махсус чидамкорлик муайян спорт турига хос юкламаларни бажариш имкониятини англатади.

Футболчилар учун интервал машғулотлар, кросс югуришлар, айланма машғулотлар ва юқори интенсивликдаги функционал машқлар чидамкорликни ривожлантиришнинг самарали воситалари сифатида кўрсатилади.

Шунингдек, тикланиш жараёнларини тўғри ташкил этиш ва машғулот юкламаларини индивидуал хусусиятларга мослаштириш муҳимлиги таъкидланади.

Тадқиқот методологияси.

Тадқиқот жараёнида педагогик кузатув, тест синовлари, функционал таҳлил ва қиёсий усуллардан фойдаланилди. Тадқиқотда 15-17 ёшли футболчилар иштирок этди.

Чидамкорлик даражасини баҳолаш мақсадида қуйидаги тестлар қўлланилди:

- 1000 метрга югуриш;
- “Yo-Yo” интервал тести;
- 12 дақиқалик Купер тести;
- моксимон югуриш (7×50 м);
- юрак уриш частотасини аниқлаш.

Тажриба машғулотлари ҳафтасига 4-5 марта ташкил этилди. Машғулотларда аэроб ва анаэроб юкламалардан комплекс тарзда фойдаланилди. Интервал югуришлар, тезлик-чидамкорлик машқлари ва функционал машқлар асосий восита сифатида қўлланилди.

Натижалар ва муҳокама

Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, мунтазам ташкил этилган интервал машғулотлар футболчиларнинг функционал имкониятларини

сезиларли даражада оширди. Айниқса, юрак-қон томир тизими фаолияти ва кислород ўзлаштириш қобилияти яхшиланган кузатилди.

1000 метрга югуриш ва “Yo-Yo” тестлари натижалари футболчиларнинг махсус чидамкорлиги ўсганини кўрсатди. Машғулот жараёнида юқори интенсивликдаги юкламаларни босқичма-босқич ошириш спортчиларнинг иш қобилиятини ривожлантиришда самарали экани аниқланди.

Шунингдек, тикланиш машқлари ва тўғри овқатланиш режими машғулот самарадорлигини оширишда муҳим аҳамиятга эга экани маълум бўлди. Футболчиларнинг жисмоний ҳолатини мунтазам назорат қилиш орқали юкламаларни тўғри тақсимлаш имконияти яратилди. Таҳлиллар шуни кўрсатдики, чидамкорликни ривожлантиришда индивидуал ёндашув ва спортчиларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олиш юқори натижаларга олиб келади.

Хулоса

Футболчиларда чидамкорликни ривожлантириш спорт маҳорати ва мусобақа самарадорлигини оширишнинг муҳим омилларидан бири ҳисобланади. Илмий асосланган интервал машғулотлар, функционал машқлар ва аэроб юкламалар спортчиларнинг иш қобилиятини оширишга хизмат қилади.

Тадқиқот натижаларига кўра, чидамкорлик машғулотларини режали ва босқичма-босқич ташкил этиш футболчиларнинг функционал тайёргарлигини сезиларли даражада яхшилайди. Шунингдек, тикланиш жараёнларини тўғри ташкил этиш ва индивидуал ёндашув асосида машғулотларни режалаштириш юқори самарадорликни таъминлайди.

Таклифлар.

- Футболчилар машғулотларида чидамкорлик машқларига мунтазам ўрин бериш.

- Интервал машғулотлар ва функционал юкламалардан самарали фойдаланиш.

- Машғулот жараёнида юрак уриш частотасини назорат қилиш.

- Спортчиларнинг тикланиш жараёнларига алоҳида эътибор қаратиш.

- Мураббийлар учун чидамкорлик тайёргарлиги бўйича услубий қўлланмалар ишлаб чиқиш.

- Ёш футболчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машғулот режаларини тузиш.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Bangsbo J. Fitness Training in Football. – Copenhagen: HO+Storm, 2014.

2. Reilly T. Physiological Aspects of Soccer. – London: Routledge, 2017.

3. Bompa T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2018.

4. Wilmore J., Costill D. Physiology of Sport and Exercise. – Human Kinetics, 2019.

5. Керимов Ф.А. Футбол назарияси ва услубияти. – Тошкент: Ўзбекистон, 2021.

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 2015.

7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Спорт, 2016.

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2017.