ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ МАХСУС ЧИДАМЛИЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

Бунёдбек Бахтиёрович Рўзиқулов
Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш муҳандислари институти Қарши филиали ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Илмий мақола футболчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантиришни ўрганишга бағишланган. Чидамлилик, хусусан, махсус чидамлилик каби жисмоний сифатни ривожлантиришнинг аҳамияти жаҳон ареналарида юқори даражадаги рақобат билан боғлиқ. Мақоланинг мақсади махсус чидамлиликни ривожлантириш бўйича мавжуд адабиётларни таҳлил қилиш ва энг самарали восита ва усулларни топишдан иборат.

Калит сўзлар: Умумий чидамлилик, махсус чидамлилик, машқ, футболчи, сифат, интенсевлик.

CHALLENGES FOR THE DEVELOPMENT OF SPECIAL ESTABLISHMENT OF FOOTBALLERS

Bunyodbek Bakhtiyorovich Ruzikulov
Teacher of Karshi branch of the Tashkent Institute of Irrigation and Agricultural Mechanization Engineers

ABSTRACT

The scientific article is devoted to the study of the development of special endurance of players. The importance of developing physical quality such as endurance, especially special endurance, is related to the high level of competition in the world arenas. The purpose of the article is to analyze the available literature on specific resilience development and to find the most effective tools and methods.

Keywords. General endurance, special endurance, exercise, player, quality, intensity.

КИРИШ

Футболчининг жисмоний маданиятини шакллантириш жараёнида энг юқори савияда ишлаш қобилияти учун зарур бўлган жисмоний сифатларнинг мақбул ривожланишини таъминлаш асосий вазифалардан биридир. Жисмоний сифатларга куч, чидамлилик, мувофиқлаштириш, мослашувчанлик, тезкорлик

киради. Такидлаш жоизки ушбу сифатларнинг барчаси ҳаётий аҳамиятга эга. Чидамлилик инсоннинг жисмоний тайёргарлиги учун энг муҳим сифат бўлиб, у ҳаёт учун ва организмнинг меҳнат қобилияти учун жуда муҳимдир. Махсус чидамлилик кўп жиҳатдан футболга хосдир [1,2]. Футболчиларнинг чидамлилиги бу нисбатан юқори интенсивликдаги узоқ муддатли ҳаракатланиш қобилиятидир. Чидамлилик даражаси бир неча омиллар билан белгиланади: тананинг алоҳида қисмларининг функционал ривожланиши, мушакларнинг мувофиқлаштириш қобилиятлари, ўйинчининг руҳий ҳолати, барча органлардан мақбул фойдаланиш кабилар билан белгиланади. Куч қобилиятларининг намоён бўлиши чидамлилик унинг даражасини белгилайдиган омилларга боғлиқ. Унинг ўзига хос тузилиши ҳам мавжуд. Шунинг учун, футболчиларда умумий ва махсус чидамлилик ажралиб туради. Умумий чидамлилик ўйинчининг узоқ вақт давомида тананинг ўртача интенсивлигини (айниқса юрак-қон томир ва нафас олиш тизимлари) ҳаракатларини бажариш қобилиятига қараб белгиланади. Барча мушак гуруҳлари ишлайди, бу махсус чидамлиликка ижобий таъсир кўрсатади. Махсус чидамлилик футболчининг узоқ вақт давомида юқори интенсивлик билан мураккаб восита ҳаракатларини (ўйин талабларига мувофиқ) бажариш қобилияти билан белгиланади. Бу қобилият организмнинг максимал интенсивлик билан ҳаракатланаётганда самарадорликни сақлаб қолиш қобилиятига боғлиқ. Бу асабий жараёнларнинг тезлиги ва барқарорлиги билан тавсифланади. Анаэроб шароитида ҳам физиологик жараёнларни юқори даражада ушлаб туриш қобилияти ҳам махсус чидамлиликка тегишли.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Умумий чидамлиликнинг ривожланиши мактабгача ёшдан 30 ёшгача содир бўлади, сўнгра 60 ёшга келиб эркаклар ва аёлларда камаяди. Махсус чидамлиликни ривожлантириш учун энг қулай давр бу 14 ёшдан 20 ёшгача. Адабий манбаларни таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, ҳозирги пайтда кўп сонли махсус чидамлилик турларини номлаш мумкин. Ушбу турдаги чидамлиликнинг хусусияти максимал, субмаксимал, юқори ва ўртача куч соҳаларида ишларни бажаришдир.

Спорт амалиётида тўпланган кўплаб илмий маълумотлар ва катта тажрибага асосланиб, сабр-тоқатни ривожлантиришнинг оптимал усули изчил йўл - аввал мустаҳкам "пойдевор" қўйиш, сўнгра махсус чидамлиликни ривожлантириш деб таъкидлаш мумкин. Уларнинг кетма-кетлиги қуйидагича: 1-босқич - умумий чидамлиликни ривожлантириш; 2-босқич - махсус пойдеворни шакллантириш; 3 босқич - махсус пойдеворни мустаҳкамлаш; 4-босқич - энг

яхши спорт натижаларига эришишга қаратилган махсус чидамлиликни ривожлантириш. Ҳар бир босқичнинг давомийлиги спортчиларнинг қобилиятлари ва иш интенсивлиги даражасига тўғри келиши керак [5]. Нафақат чарчаганларга, балки чарчоққа қарамай, фаол ҳаракатларни давом эттирадиган кишига ҳам чидаш. Бу шуни англатадики, юқори даражадаги чидамлилик юқори даражадаги ахлоқий ва, айниқса, иродали фазилатларни назарда тутади. Ирода инсоннинг ахлоқий ва руҳий фазилатларининг фаол намоёнидир: ўйинчи тўсиқни кўради ва онгли равишда, ирода ҳаракати билан уни энгиб чиқади. Спортчиларнинг ўйин фаолияти моҳиятини ва ўйинда уларга тушадиган юкни билиш жуда муҳимдир.

НАТИЖАЛАР

Маълумки, футболчининг фаолияти қутб зоналарида содир бўлади: бир томондан, максимал интенсивликдаги қисқа муддатли иш (тезлашишлар, сакрашлар, кураш ва бошқалар); бошқа томондан, ўйин вақти 90 минутни ташкил этади, бу ўртача ишни англатади. Ўртача режимда машғулотлар максимал интенсивлик ишига салбий таъсир қилади деб ўйлаганингизда, футболдаги чидамлилик муаммосининг бутун қийинлиги аниқ бўлади. Футболчининг танаси аэробик жараёнларнинг барча захираларидан тўлиқроқ фойдаланадиган тайёргарлик давринининг биринчи ярмида чидамлиликни ривожлантиришга алоҳида эътибор берилиши керак. Кейинчалик, танани кислород этишмаслиги режимида ишлашга одатланганда, биз махсус чидамлиликни ривожлантириш ва тайёргарликнинг иккинчи босқичи ҳақида гаплашамиз. Асосий даврда махсус чидамлилик энг юқори даражада сақланиши керак. Чидамлиликни ривожлантиришни танланган спорт турида кўрсатиладиган етакчи жисмоний фазилатлар билан боғлаш муҳимдир. Бу ҳал қилинди ўқув машғулотларида ишлатиладиган воситалар тўплами (куч, мослашувчанлик, тезкорлик, иродавий фазилатларни ривожлантириш учун махсус машқлар). Шунингдек, асосий воситалар ўзларининг спорт машғулотлари ва қийин, мураккаб, энгил ва оддий шароитларда ҳар куни бажариладиган махсус машқлар сифатида ишлатилади. Шу билан бирга, қийин ва мураккаб шароитларда машғулот ишларининг ҳажми энгил шароитларда ишлаш миқдори бўйича тахминан тенг бўлиши керак. Бу восита маҳоратига "куч бузилиши" ни киритмаслик учун керак. Оддий шароитда ўзларининг спорт турлари бўйича машқлар маҳоратни барқарорлаштириш ва анаэробик имкониятларни ошириш учун кам интенсивлик билан, агар уларнинг мақсади фаол дам олиш бўлса ва ундан юқори интенсивлик билан бажарилади. Қийин ва

энгил шароитда ишлашнинг интенсивлиги келажакдаги рақобатдошга яқин, у юрак уриш тезлиги дақиқада 190 мартага этади. Умумий чидамлилик билан бир қаторда, футболчиларда алоҳида чидамлилик шаклланиши керак. Футболда махсус чидамлилик ўйинчининг ўйиннинг сўнгги дақиқасигача маълум бир темпни ушлаб тура олишида намоён бўлади. Махсус чидамлиликнинг бир тури тезликка чидамлиликдир. Ушбу сифатнинг юқори даражада ривожланиши билан футболчи жирканиш ва тезлашишнинг максимал тезлигини сақлайди, ўйин давомида техникани самарали бажаради. Махсус чидамлиликнинг намоён бўлиши бир неча физиологик ва руҳий омилларга боғлиқ. Асосий физиологик омил - бу ўйинчининг анаэроб қобилияти. Тезликка чидамлиликни ривожлантиришда анаэробик механизмларни такомиллаштириш учун такрорий, ўзгарувчан, интервалли ва рақобатлашадиган усуллардан фойдаланилади. Думалоқ машғулотлар ҳам мақсадга мувофиқдир. Унинг афзаллиги шундаки, у юкни қатъий тартибга солишни индивидуализация билан муваффақиятли бирлаштиради (3, 4). Шахсий юк "максимал синов" деб номланган, яъни туман машғулотлари мажмуасига киритилган ҳар бир машқ учун индивидуал машқларни (такрорлаш, тезликни) максимал даражада бажариш тести ёрдамида аниқланади. Ёш футболчиларнинг туман машғулотларида махсус чидамлилиги пойдеворини яратиш қаттиқ дам олиш оралиғида ўзгарувчан интервалли усул бўйича амалга оширилади. Ҳар бир алоҳида "станция" да ўтказиладиган айланма машқлари техник жиҳатдан содда бўлиши керак. Машқлар мажмуасида асосан футболчиларнинг ҳаракатланиш сифатларини ривожлантириш учун тавсия этилган машқлар ҳамда бошқа спорт турларидан ёрдамчи машқлар бўлиши керак. Жисмоний машқлар пайтида юклар фақат индивидуал бўлиши керак.

МУҲОКАМА

Жисмоний машқлар тезлиги максимал даражадан 80-85 фоизни ташкил қилади, машқ охирига келиб юрак уриш тезлиги 175-180 зарба / мин оралиғида бўлиши керак. Дам олиш вақти - камида 45-90 сек. ва 3-4 дақиқадан ошмаслиги керак. Ёш футболчилар танасида юкни кузатиб бориш қулайлиги учун юрак уриш тезлиги бўйича барча машқларни интенсивликнинг учта гуруҳига бўлиш мумкин (паст, ўрта, юқори). Кам интенсив машқларга пульснинг тезлиги 120-130 март / мин га етадиган машқлар киради. Машқ қилиш тезлиги максимал даражадан 50-65% гача. Кам интенсив машқларга айлана бўйлаб оддий югуриш, тўпни тезлаштирмасдан дриблинг қилиш, турли хил гимнастика машқлари, статик ҳолатдан дарвозага зарба бериш ва ҳк. Ўрта интенсив машқлар қаторига пульс 130-165 март / мин га етганда машқ киради. Машқлар тезлигида максимал

70-85%. Масалан, ҳар хил югуришлар, ҳар хил тезланишлар (20-30 м) ва жерклар (10-15 м), турган жойдан узунликка сакраш, сонни кўкрагига тортаётганда юқорига сакраш, шунингдек, дриблингдан сўнг тўпни узатишда, тўпни чекланган жойда чалғитишда, тўп билан тезликда дриблинг қилиш, тўп билан турли хил эстафеталар. Юқори интенсив машқлар орасида пульс тезлиги 170-190 март / мин га етадиган машқлар мавжуд. машқнинг максимал тезлигида. Масалан, "шатл" югуриш, чўктириш жойидан сакраш, рақибнинг қаршилиги билан 8-10 м масофадан сўнг тўпни дарвозага тепиш, махсус топшириқ билан ўйнаш (юқори темпни ушлаб туриш, жамоадаги ўйинчилар сонини камайтириш), чекланган майдонларда ўйнаш 2 х 2 , 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5, 6 х 6 (5). 15-16 ёшли футболчилар учун оғир юк билан чидамлилик машқлари бўйича машғулотлар ҳафтада бир мартадан кўп бўлмаган, 17-18 ёшда эса ҳафтасига 2 марта ўтказилиши мумкин. Жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик машғулотлари учун машғулотга киритилган ҳар бир машқнинг энергия "қийматини" аниқ белгилаб олиш қобилияти тренинг воситалари ва усулларини аниқроқ ва мақсадга мувофиқ танлашга имкон беради.

Рақобатбардошга яқин бўлган машғулот ишларининг вазифаси спортнинг ўзига хос тури бўйича машқларни рақобатдошларга қараганда узоқроқ вақт давомида бажариш қобилиятини кучайтиришдан иборат бўлиб, бу органлар ва тизимлар функцияларини мувофиқлаштириш ва ўзаро боғлиқлигини яхшилашга, рақобатбардош фаолиятни амалга оширишга ишонч ҳосил қилишга ёрдам беради.

ХУЛОСА

Хулоса қилиб айтганда кўплаб спорт турларида махсус чидамлиликни ривожлантириш воситалари ўхшашдир. Махсус чидамлиликни ривожлантириш воситаларига рақобатдошларига имкон қадар яқин бўлган махсус тайёргарлик машқлари киради. Махсус чидамлиликни ривожлантиришнинг асосий усулларига интервалли усул, айланма ўқитиш усули, ўйин усули, такрорий усул ва бошқалар киради.

REFERENCES

1. Годик, М.А. Контроль и управление нагрузками в футболе//Футбол: Ежегодник,-1981,/Сост. В.П. Климин, С.А. Савин, Ю.М. Арестов и др. -М.: Физкультура и спорт, 1981. - С. 74 -77.

2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник, рекомендованный УМО / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. –М.: Издательский центр «АКАДЕМИЯ», 2012. –520 с.
3. Мавлиев, Ф.А. Показатели аэробной работоспособности у спортсменов игровых видов спорта/Ф.А. Мавлиев, А.Х. Валиахметов, Ш.Р. Еникеев, А.С. Назаренко, И.Е. Коновалов//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». - 2018. - 1(155). –С.150-153.
4. Назаренко, Л.Д. Физиология физических упражнений: учебное пособие, рекомендованное УМО / Л.Д. Назаренко, И.С. Колесник. Ульяновск, 2010. –255 с.
5. Шамардин, В.Н., Савченко В.Г Футбол: учебное пособие/В.Н. Шамардин, В.Г. Савченко. –Днепропетровск, «Пороги», 1997. –238 с.
6. Хабибуллаев, С. Х. (2020). Футбол бўйича йиллик ва ойлик ўқув машғулотлар иш режасини тузишнинг самарали усули. *Academic Research in Educational Sciences, 1* (2), 325-332.