МИНИ ФУТБОЛДА ЧИДАМЛИЛИКНИ НАМОЁН ЭТИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Илхом Тоштемирович Арислонов
Қарши муҳандислик иқтисодиёт институти катта ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Мақолада мини футболда спортчиларнинг махсус чидамлилик тайёргарлиги билан боғлиқ саволлар ўрганилган. Мини футболда чидамлилик намоён бўлиши турли хил омиллар билан таъминланади, улардан бири энергия таъминоти, яъни: -ишлайдиган мушакларни энергия билан таъминлайдиган механизмлар. Энергия билан таъминлашнинг иккита механизми мавжуд: аэроб (кислород иштирокидаги кимёвий реакциялар), анаэроб (кислородсиз содир бўладиган кимёвий реакциялар). Аэроб ва анаэроб қобилиятлари инсоннинг энергия имкониятларини тўлиқ тавсифлайди.

Калит сўзлар: чидамлилик, энергия таъминоти, аэроб машқлари, анаэроб машқлари, мини футбол.

CHARACTERISTICS OF ENDURANCE IN MINI FOOTBALL

Ilhom Toshtemirovich Arislonov
Senior Teacher, Karshi Institute of Engineering Economics

ABSTRACT

The article examines the questions related to the special endurance training of athletes in mini-football. The manifestation of endurance in mini-football is provided by various factors, one of which is the energy supply, ie: -mechanisms that provide energy to working muscles. There are two mechanisms of energy supply: aerobic (chemical reactions involving oxygen), anaerobic (chemical reactions that occur without oxygen). Aerobic and anaerobic abilities fully describe a person’s energy potential.

Keywords: endurance, energy supply, aerobic exercise, anaerobic exercise, mini football.

КИРИШ

Ўзбекистонда футболни аҳоли ўртасида энг оммавий спорт турига айлантириш, юқори иқтидорга эга бўлган ёш футболчиларни танлаш, саралаб олиш ва уларни профессионал спортчилар сифатида тайёрлаш тизимини йўлга қўйиш, мамлакат футболини ривожланган мамлакатлар билан рақобат қила оладиган даражага етказиш, халқаро талаб ва стандартлар асосида футбол бўйича мутахассисларни тайёрлаш, футбол клублари фаолиятини

ривожлантириш, терма жамоалар учун ўқув-машғулот жараёнини самарали ташкил этиш, мамлакатимизда футбол бўйича йирик халқаро мусобақалар, жумладан, ўсмирлар, ёшлар ва хотин-қизлар жамоалари ўртасида жаҳон ва қитъа биринчиликларини ўтказиш, Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2019 йил 4 декабрь санасидаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5887-сонли Фармони доирасида, 2030 йилгача бўлган давр ичида эришишимиз керак бўладиган мақсадлар сифатида белгилаб берилди [1].

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

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 [1,4,6]. Футболчиларнинг мусобақа фаолияти жараёни хусусиятлари, доимий тарздаги вазиятларни ўзгариши, организмга таъсир этадиган юкламаларнинг турли кўринишларда бўлиши, иш бажаришни дам олиш билан доимий алмашиниб бориши билан тавсифланади [2,3].

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[2,4]. Мини футбол, деярли барча спорт турлари сингари, спортчининг техник ва тактик маҳорати ва тўғри функционал тайёргарлиги даражасини тайёрлаш ва амалга оширишнинг ягона жараёни бўлган ўзига хос спорт фаолиятидир. Футболчининг ўйин фаолиятининг ўзига хос хусусиятларидан бири бу ўйин давомида жисмоний фаоллик миқдори тенгсизлигидир. Интенсив жисмоний машқлар даврлари (ўзига хос, ўзига хос бўлмаган) кичик интенсивлик, апора ва фаол дам олиш (сокин ҳаракат) даврлари билан алмаштирилади. Мақола футболчиларни тайёрлашга тайёргарлик даврига бағишланганлигини ҳисобга олсак, унда асосий эътибор айнан шу даврга (тайёргарлик) ва келажакка қаратилади. Мини футбол бўйича машғулотлар йил давомида гуруҳ ва индивидуал дарслар ва мусобақалар шаклида олиб борилади. Бундан ташқари, бу даврийдир. Йиллик цикл уч даврга бўлинади: тайёргарлик, рақобатбардош ва ўтиш даври. Амалий

машғулотларнинг частотаси, аввалambор, спорт формасини ривожлантиришнинг объектив қонуниятлари билан боғлиқ. Тайёргарлик даври ҳар бир янги циклдаги машғулотлар тикланишидан бошлаб биринчи режалаштирилган мусобақага қадар бўлган даврни қамраб олади ва бу спорт формаси ва унинг бевосита шаклланиши учун зарур шарт-шароитларни яратиш даври, фундаментал тайёргарлик даври. Тайёргарлик даврининг босқичлари аниқ вазифалар, усуллар ва воситалар, юкламаларнинг динамикаси ва машғулот режимларига эга. Уларнинг ҳар бири кейинги босқичга жисмоний, техник, тактик, функционал ва психологик тайёргарликни амалга оширади. Тайёргарлик даврида умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик босқичлари аниқ ажралиб туради.

НАТИЖАЛАР

Умумий тайёргарлик босқичи. Ушбу босқичнинг асосий йўналиши тананинг функционал имкониятларини ошириш, кўп қиррали жисмоний тарбия (куч, тезлик-кучга чидамлиликни ривожлантириш), шунингдек бошқа турдаги тайёргарликни такомиллаштиришдир, лекин фақат восита қобилиятларини ривожлантиришга имкон беради. Умумий жисмоний тайёргарлик (умумий жисмоний тайёргарлик) кейинги босқичга қараганда тайёргарликнинг ушбу босқичида анча муҳим ўринни эгаллайди ва умумий жисмоний тайёргарликнинг улуши махсус тайёргарликнинг улушидан ошиб кетади.

Махсус тайёргарлик босқичи. Ушбу босқичда спорт формасининг барқарор пойдевори яратилади ва барча тана тизимларида ижобий ўзгаришлар таъминланади. Босқичдаги машғулотларнинг асосий шакллари турли йўналишдаги махсус, гуруҳ ва индивидуал дарслардир. Куч, чидамлилик ва эпчилликни ривожлантирадиган машқларга катта ўрин ажратилган. Тезликни ривожлантириш учун юқори тезликда чидамлилик, кичик ҳажмларда бажариладиган такрорий югуриш ишлатилади. Келгуси ишларга жалб қилиш тайёргарлик даврининг дастлабки босқичида турли хил циклик машқларни (югуриш, юриш) бажаришда бир хил ва ўзгарувчан машғулотлар усулидан фойдаланишга имкон беради. Нафас олиш қобилиятини оширишга мақсадли таъсир (аэробик қобилият - аэробик чидамлилик) деярли тайёргарлик даврининг бошидан - умумий тайёргарлик босқичининг 2-ҳафтасидан бошланади. Аэробик имкониятларни ривожлантириш мезонлари максимал кислород истеъмоли кўрсаткичининг қиймати ҳисобланади. Машғулотда юрак уриш тезлиги кўрсаткичи аэробик юклама учун мос ёзувлар нуқтаси бўлиб хизмат қилади. Соф аэробик жисмоний иш дақиқада 130-150 мартада

бажарилади. Бироқ, кўплаб тадқиқотчиларнинг фикрига кўра, юрак уриш тезлиги (юклама йўналишининг ахборот кўрсаткичларидан бири сифатида) бажарилган юклама ва унинг баъзи функцияларни ишлаб чиқишга йўналтирилганлиги ўртасидаги мувофиқликни баҳолаш учун етарли эмас. Масалан, ўйинда (футбол, қўл тўпи ва бошқалар) ўртача юрак уриш тезлиги (юклама йўналишининг информацион кўрсаткичларидан бири сифатида) бажарилган юклама ва унинг йўналтирилганлиги ўртасидаги мосликни баҳолаш учун етарли эмас. Баъзи функцияларни ишлаб чиқиш: -масалан, ўйинда ҳар хил рол ўйнайдиган ўйинчилар учун ўртача юрак уриш тезлиги 170-180 юут/мин., Ва машқлар машқларини бажаришда (шунга ўхшаш), бу анча паст бўлади. Таққослаш учун: машғулотнинг асосий қисмида ёки ўйинда тўпни дриблинг қилишда биринчи ҳолатда юрак уриши 152-166, иккинчисида 146-210 юут/мин ташкил этади. Тайёргарлик даврида (1-босқич) аэробик қувватни ошириш учун циклик юкламаларнинг комбинацияси қўлланилади: югуриш, сузиш, спорт ва очиқ ўйинлар, шунингдек махсус техник машқлар. Бундай синфлардаги юклама қатъий тартибга солинмаган.

Худди шу босқичда юкламалар турли йўналишларда, интенсивлиги, давомийлиги, оралиғи ва табиати, машқларнинг такрорланиш сони бўйича қўлланилади ва тартибга солинади.

Юкламаларни режалаштириш, қоида тариқасида, учта хусусиятга мувофиқ амалга оширилади: ихтисослашув, йўналиш ва ҳажм. Юкламанинг ихтисослашуви уни икки гуруҳга режалаштиришни ўз ичига олади:

1. аниқ машқлар (тўп билан техник ва тактик); аниқ эмас (тўпсиз). Йўналиш бўйича юкламани умумий чидамлиликни ривожлантиришнинг 3 тургa бўлиш мумкин: чидамлиликнинг барча турларини ривожлантириш (аэробик-анаэробик); тезликка чидамлиликни ривожлантириш (анаэроб гликолитик); тезлик-қувват фазилатларини ривожлантириш (анаэробик алактик). Жисмоний (машқ) юклама ҳажми бўйича, шартли равишда катта, ўрта ва кичикга бўлинади (1-жадвал).

Машғулотлар учун юкламанинг тахминий қиймати

Жадвал 1.

Юналиш	Юрак уриш тезлиги Уд/мин	Юкламани ҳисобга олган ҳолда машғулотлар давомийлиги (мин)		
		катта	ўрта	кичик
Аэробик	120-140	80	60	30
Аэробик-анаэробик	120-180	60	35	25
Анаэробик	180-190	30	20	20
Ўйин жараёнида	170-210	40		

МУҲОКАМА

Махсус тайёргарлик босқичи ўқув-машғулот йиғинининг бошланишига тўғри келади ва тақвим мусобақасининг биринчи кунида тугайди. Ушбу босқичда иш билан таъминлаш воситалари, усуллари ва шаклларининг таркиби, уларнинг жисмоний фаолиятнинг умумий ҳажмидаги нисбати ўзгариб бормоқда. Тайёргарлик жараёнида рақобатбардош машқларнинг улуши аста-секин ўсишни бошлайди.

Асосий машғулотлар бевосита спорт формасини шакллантиришга, футболчиларни мусобақаларга оптимал тайёргарлик кўришига хизмат қилади. Махсус тайёргарлик машғулотларини чуқур ўзлаштириш ва техник-тактик маҳоратларни такомиллаштириш билан биргаликда юқори даражада ривожланишини таъминлашга, жисмоний ва функционал такомиллаштиришга қаратилган. имкониятлари, ўйиннинг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ривожлантиради.

ХУЛОСА

Шундай қилиб, ўтказилган кузатишлар шуни кўрсатдики, ҳар қандай жисмоний машқлар чарчоқни келтириб чиқаради ва чидамлилиги яхши ривожланган спортчигина уни узоқ вақт давомида энгиб чиқади. Ушбу сифат маълум бир интенсивликдаги ишни бажариш ва турли хил мотор вазифаларини самарали ечиш қобилиятини акс эттиради. Махсус тайёргарлик даври тугаши билан мусобақа машқлари тобора муҳим ўрин тутмоқда. Ушбу машқлар ёрдамида махсус фитнес ва спорт формасининг барча таркибий қисмлари ўртасидаги керакли муносабатлар таъминланади. Умуман олганда, махсус ва профессионал машқларнинг интенсивлиги ошгани сабабли тайёргарлик даврининг иккинчи босқичида ўқув юкламаси ўсишда давом этмоқда. Юкламаларнинг умумий ҳажми дастлаб барқарорлашади, сўнгра умумий тайёргарлик характеридаги ўзига хос бўлмаган машқлар туфайли камаяди.

Жисмоний юкламаларнинг умумий ҳажмининг бундай динамикаси спорт формасини ривожлантириш ва шакллантиришнинг етакчи омили сифатида машғулотлар жараёнининг интенсивлигини янада оширишга имкон беради. Чидамлилик намоён бўлиши ҳар хил энергия таъминотининг механизмларига боғлиқ.

Буларнинг барчаси футболчининг ўзига хос фазилатлари ёки қобилиятларини ривожлантириш ва такомиллаштириш учун асос бўлган футболчиларнинг функционал имкониятларини ривожлантириш муҳимлигини кўрсатмоқда.

REFERENCES

1. “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 4 декабрдаги ПФ-5887-сонли Фармони.
2. Шамардин А.А.- Структура функциональной подготовленности юных футболистов//Физиологические и педагогические аспектыфункциональной подготовленности в спорте и физическом воспитании, Волгоград, 2009,с. 50-63
3. 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.
4. Рузикулов, Б. Б. (2019). Морфо-функциональные показатели как критерии для прогнозирования перспективности футболистов с учетом возраста и игрового амплуа. Фан - спортга, (3), 57-62.
5. Рўзиқулов, Б. (2019). Узлуксиз таълим тизимида жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш. Муаллим ва узлуксиз таълим, (2), 145-149.
6. Рўзиқулов, Б. Б. (2020). Футболчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Academic Research in Educational Sciences, 1 (4), 260-265.
7. Рўзиқулов, Б. Б. (2020) Сравнительный анализ компонентного состава массы тела и функционального состояния футболистов различного игрового амплуа. Высшая школа: научные исследования. Материалы Межвузовского научного конгресса 2020, 111-117.
8. Рўзиқулов Б. Б. Физическое развитие и физическая работоспособность футболистов с учетом их игрового амплуа Актуальные вопросы науки и практики. Сборник научных трудов по материалам XXI Международной научно-практической конференции, 2020 года, г Анапа, 277-282.
9. Ҳайитов, О. Э. (2020). Раҳбарда психологик компетентликни ривожлантиришнинг комплекс модели. Academic Research in Educational Sciences, 1(2), 120-136.
10. Хайитов, О. Э., & Эшбоев, А. О. (2019). Спортивный маркетинг в Узбекистане: проблемы и перспективы. *Economics*, (5 (43)).