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.