

MALAKALI FUTBOLCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Ochilov Rufat Qo‘qonovich

Qarshi davlat universiteti O‘zbekiston Qarshi sh.

E-mail: ochilovrufat77@gmail.com

Annotatsiya. Ilmiy maqola futbolchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirishni o‘rganishga bag‘ishlangan. Chidamlilik, xususan, maxsus chidamlilik kabi jismoniy sifatni rivojlantirishning ahamiyati jahon arenalarida yuqori darajadagi raqobat bilan bog‘liq. Maqolaning maqsadi maxsus chidamlilikni rivojlantirish bo‘yicha mavjud adabiyotlarni tahlil qilish va eng samarali vosita va usullarni topishdan iborat.

Kalit so‘zlar. Umumiy chidamlilik, maxsus chidamlilik, mashq, futbolchi, sifat, intensevlik.

Kirish. Futbolchining jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida eng yuqori saviyada ishlash qobiliyati uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarning maqbul rivojlanishini ta‘minlash asosiy vazifalardan biridir. Jismoniy sifatlarga kuch, chidamlilik, muvofiqlashtirish, moslashuvchanlik, tezkorlik kiradi. Takidlash joizki ushbu sifatlarning barchasi hayotiy ahamiyatga ega. Chidamlilik insonning jismoniy tayyorgarligi uchun eng muhim sifat bo‘lib, u hayot uchun va organizmning mehnat qobiliyati uchun juda muhimdir. Maxsus chidamlilik ko‘p jihatdan futbolga xosdir [1,2]. Futbolchilarning chidamliligi bu nisbatan yuqori intensivlikdagi uzoq muddatli harakatlanish qobiliyatidir. Chidamlilik darajasi bir necha omillar bilan belgilanadi: tananing alohida qismlarining funksional rivojlanishi, mushaklarning muvofiqlashtirish qobiliyatlari, o‘yinchining ruhiy holati, barcha organlardan maqbul foydalanish kabilar bilan belgilanadi. Kuch qobiliyatlarining namoyon bo‘lishi chidamlilik uning darajasini belgilaydigan omillarga bog‘liq. Uning o‘ziga xos tuzilishi ham mavjud. Shuning uchun, futbolchilarda umumiy va maxsus chidamlilik ajralib turadi. Umumiy chidamlilik o‘yinchining uzoq vaqt davomida tananing o‘rtacha intensivligini (ayniqsa yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari) harakatlarini bajarish qobiliyatiga qarab belgilanadi. Barcha mushak guruhlari ishlaydi, bu maxsus chidamlilikka ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Maxsus chidamlilik futbolchining uzoq vaqt davomida yuqori intensivlik bilan murakkab vosita harakatlarini (o‘yin talablariga muvofiq) bajarish qobiliyati bilan belgilanadi. Bu qobiliyat organizmning maksimal intensivlik bilan harakatlanayotganda samaradorlikni saqlab qolish qobiliyatiga bog‘liq. Bu asabiy jarayonlarning tezligi va barqarorligi bilan tavsiflanadi. Anaerob

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

sharoitida ham fiziologik jarayonlarni yuqori darajada ushlab turish qobiliyati ham maxsus chidamlilikka tegishli.

Tadqiqotning maqsadi eng samarali vosita va usullarni, optimal ketma-ketlikni aniqlash uchun maxsus chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha adabiyotlarni tahlil qilishdir.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Umumiy chidamlilikning rivojlanishi maktabgacha yoshdan 30 yoshgacha sodir bo'ladi, so'ngra 60 yoshga kelib erkaklar va ayollarda kamayadi. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun eng qulay davr bu 14 yoshdan 20 yoshgacha. Adabiy manbalarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, hozirgi paytda ko'p sonli maxsus chidamlilik turlarini nomlash mumkin. Ushbu turdagi chidamlilikning xususiyati maksimal, submaksimal, yuqori va o'rtacha kuch sohaslarida ishlarni bajarishdir.

Sport amaliyotida to'plangan ko'plab ilmiy ma'lumotlar va katta tajribaga asoslanib, sabr-toqatni rivojlantirishning optimal usuli izchil yo'l - avval mustahkam "poydevor" qo'yish, so'ngra maxsus chidamlilikni rivojlantirish deb ta'kidlash mumkin. Ularning ketma-ketligi quyidagicha: 1-bosqich - umumiy chidamlilikni rivojlantirish; 2-bosqich - maxsus poydevorni shakllantirish; 3 bosqich - maxsus poydevorni mustahkamlash; 4-bosqich - eng yaxshi sport natijalariga erishishga qaratilgan maxsus chidamlilikni rivojlantirish. Har bir bosqichning davomiyligi sportchilarning qobiliyatlari va ish intensivligi darajasiga to'g'ri kelishi kerak [5]. Nafaqat charchaganlarga, balki charchoqqa qaramay, faol harakatlarni davom ettiradigan kishiga ham chidash. Bu shuni anglatadiki, yuqori darajadagi chidamlilik yuqori darajadagi axloqiy va, ayniqsa, irodali fazilatlarni nazarda tutadi. Iroda insonning axloqiy va ruhiy fazilatlarining faol namoyonidir: o'yinchi to'siqni ko'radi va ongli ravishda, iroda harakati bilan uni engib chiqadi. Sportchilarning o'yin faoliyati mohiyatini va o'yinda ularga tushadigan yukni bilish juda muhimdir.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Ma'lumki, futbolchining faoliyati qutb zonalarida sodir bo'ladi: bir tomondan, maksimal intensivlikdagi qisqa muddatli ish (tezlashishlar, sakrashlar, to'p uchun kurash va boshqalar); boshqa tomondan, o'yin vaqti 90 minutni tashkil etadi, bu o'rtacha ishni anglatadi. O'rtacha rejimda mashg'ulotlar maksimal intensivlik ishiga salbiy ta'sir qiladi deb o'ylaganingizda, futboldagi chidamlilik muammosining butun qiyinligi aniq bo'ladi. Futbolchining tanasi aerobik jarayonlarning barcha zaxiralaridan to'liqroq foydalanadigan tayyorgarlik davrining birinchi yarmida chidamlilikni rivojlantirishga alohida e'tibor berilishi kerak. Keyinchalik, tanani kislorod etishmasligi rejimida ishlashga odatlanganda, biz maxsus chidamlilikni rivojlantirish va tayyorgarlikning

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

ikkinchi bosqichi haqida gaplashamiz. Asosiy davrda maxsus chidamlilik eng yuqori darajada saqlanishi kerak. Chidamlilikni rivojlantirishni tanlangan sport turida ko'rsatiladigan yetakchi jismoniy fazilatlar bilan bog'lash muhimdir. Bu hal qilindi o'quv mashg'ulotlarida ishlatiladigan vositalar to'plami (kuch, moslashuvchanlik, tezkorlik, irodaviy fazilatlarni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar). Shuningdek, asosiy vositalar o'zlarining sport mashg'ulotlari va qiyin, murakkab, engil va oddiy sharoitlarda har kuni bajariladigan maxsus mashqlar sifatida ishlatiladi. Shu bilan birga, qiyin va murakkab sharoitlarda mashg'ulot ishlarining hajmi engil sharoitlarda ishlash miqdori bo'yicha taxminan teng bo'lishi kerak. Bu vosita mahoratiga "kuch buzilishi" ni kiritmaslik uchun kerak. Oddiy sharoitda o'zlarining sport turlari bo'yicha mashqlar mahoratni barqarorlashtirish va anaerobik imkoniyatlarni oshirish uchun kam intensivlik bilan, agar ularning maqsadi faol dam olish bo'lsa va undan yuqori intensivlik bilan bajariladi. Qiyin va engil sharoitda ishlashning intensivligi kelajakdagi raqobatdoshga yaqin, u yurak urish tezligi daqiqada 190 martaga etadi. Umumiy chidamlilik bilan bir qatorda, futbolchilarda alohida chidamlilik shakllanishi kerak. Futbolda maxsus chidamlilik o'yinchining o'yinning so'nggi daqiqasigacha ma'lum bir tempni ushlab tura olishida namoyon bo'ladi. Maxsus chidamlilikning bir turi tezlikka chidamlilikdir. Ushbu sifatning yuqori darajada rivojlanishi bilan futbolchi jirkanish va tezlashishning maksimal tezligini saqlaydi, o'yin davomida texnikani samarali bajaradi. Maxsus chidamlilikning namoyon bo'lishi bir necha fiziologik va ruhiy omillarga bog'liq. Asosiy fiziologik omil - bu o'yinchining anaerob qobiliyati. Tezlikka chidamlilikni rivojlantirishda anaerobik mexanizmlarni takomillashtirish uchun takroriy, o'zgaruvchan, intervalli va raqobatlashadigan usullardan foydalaniladi. Dumaloq mashg'ulotlar ham maqsadga muvofiqdir. Uning afzalligi shundaki, u yukni qat'iy tartibga solishni individualizatsiya bilan muvaffaqiyatli birlashtiradi (3, 4). Shaxsiy yuk "maksimal sinov" deb nomlangan, ya'ni tuman mashg'ulotlari majmuasiga kiritilgan har bir mashq uchun individual mashqlarni (takrorlash, tezlikni) maksimal darajada bajarish testi yordamida aniqlanadi. Yosh futbolchilarning tuman mashg'ulotlarida maxsus chidamliligi poydevorini yaratish qattiq dam olish oralig'ida o'zgaruvchan intervalli usul bo'yicha amalga oshiriladi. Har bir alohida "stansiya" da o'tkaziladigan aylanma mashqlari texnik jihatdan sodda bo'lishi kerak. Mashqlar majmuasida asosan futbolchilarning harakatlanish sifatlarini rivojlantirish uchun tavsiya etilgan mashqlar hamda boshqa sport turlaridan yordamchi mashqlar bo'lishi kerak. Jismoniy mashqlar paytida yuklar faqat individual bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Natijalar. Jismoniy mashqlar tezligi maksimal darajadan 80-85 foizni tashkil qiladi, mashq oxiriga kelib yurak urish tezligi 175-180 zarba / min oralig'ida bo'lishi kerak. Dam olish vaqti - kamida 45-90 sek. va 3-4 daqiqadan oshmasligi kerak. Yosh futbolchilar tanasida yukni kuzatib borish qulayligi uchun yurak urish tezligi bo'yicha barcha mashqlarni intensivlikning uchta guruhiga bo'lish mumkin (past, o'rta, yuqori). Kam intensiv mashqlarga pulsning tezligi 120-130 mart / min ga yetadigan mashqlar kiradi. Mashq qilish tezligi maksimal darajadan 50-65% gacha. Kam intensiv mashqlarga aylana bo'ylab oddiy yugurish, to'pni tezlashtirmasdan dribling qilish, turli xil gimnastika mashqlari, statik holatdan darvozaga zarba berish va hk. O'rta intensiv mashqlar qatoriga puls 130-165 mart / min ga yetganda mashq kiradi. Mashqlar tezligida maksimal 70-85%. Masalan, har xil yugurishlar, har xil tevlanishlar (20-30 m) va jerklar (10-15 m), turgan joydan uzunlikka sakrash, sonni ko'kragiga tortayotganda yuqoriga sakrash, shuningdek, driblingdan so'ng to'pni uzatishda, to'pni cheklangan joyda chalg'itishda, to'p bilan tezlikda dribling qilish, to'p bilan turli xil estafetalar. Yuqori intensiv mashqlar orasida puls tezligi 170-190 mart / min ga yetadigan mashqlar mavjud. mashqning maksimal tezligida. Masalan, "shatl" yugurish, cho'ktirish joyidan sakrash, raqibning qarshiligi bilan 8-10 m masofadan so'ng to'pni darvozaga tepish, maxsus topshiriq bilan o'ynash (yuqori tempni ushlab turish, jamoadagi o'yinchilar sonini kamaytirish), cheklangan maydonlarda o'ynash 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5, 6 x 6 (5). 15-16 yoshli futbolchilar uchun og'ir yuk bilan chidamlilik mashqlari bo'yicha mashg'ulotlar haftada bir martadan ko'p bo'lmagan, 17-18 yoshda esa haftasiga 2 marta o'tkazilishi mumkin. Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik mashg'ulotlari uchun mashg'ulotga kiritilgan har bir mashqning energiya "qiymatini" aniq belgilab olish qobiliyati trening vositalari va usullarini aniqroq va maqsadga muvofiq tanlashga imkon beradi.

Raqobatbardoshga yaqin bo'lgan mashg'ulot ishlarining vazifasi sportning o'ziga xos turi bo'yicha mashqlarni raqobatdoshlarga qaraganda uzoqroq vaqt davomida bajarish qobiliyatini kuchaytirishdan iborat bo'lib, bu organlar va tizimlar funksiyalarini muvofiqlashtirish va o'zaro bog'liqligini yaxshilashga, raqobatbardosh faoliyatni amalga oshirishga ishonch hosil qilishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda ko'plab sport turlarida maxsus chidamlilikni rivojlantirish vositalari o'xshashdir. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish vositalariga raqobatdoshlariga imkon qadar yaqin bo'lgan maxsus tayyorgarlik mashqlari kiradi. Maxsus chidamlilikni rivojlantirishning asosiy usullariga intervalli usul, aylanma o'qitish usuli, o'yin usuli, takroriy usul va boshqalar kiradi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

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. Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." Eurasian Journal of Academic Research 2.3 (2022): 132-137.
4. Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.
5. Ортиқов, М., et al. "БИАТЛОНЧИЛАРНИМУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШДА МАШҒУЛОТЮКЛАМАЛАРИ ВОСИТАЛАРИНИНГОПТИМАЛАШТИРИШ." Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS) 1.4 (2021): 156-163.
6. Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 7.6 (2019)
7. Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 753-757.
8. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.12 (2023): 112-115.
9. Arabboyev, Q. T. "O 'quv uslubiy majmua." (2021).
10. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY OF DIFFERENT INTENSITY ON THE FEMALE ORGANISM." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.12 (2023): 89-93.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

11. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.

12. Murodova, Guli. "RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI DARS JARAYONIDA QO'LLASHDAGI SAMARASI." ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz) 19.19 (2022).

13. Муратова, Гулнара. "К вопросам нормирования нагрузок в зависимости от задач на уроках физического воспитания в общеобразовательной школе." Наука и технология в современном мире 2.16 (2023): 32-35.

14. Муратова, Гулнара Рашитовна. "Воспитание нравственных качеств учащейся молодёжи посредством занятий физической культурой и спортом." International journal of advanced research in education, technology and management 2.6 (2023).

15. Rashitovna, Muratova Gulnara. "The importance of developing a healthy lifestyle in primary school students." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 19-21.

16. Муратова, Гулнара Рашитовна. "ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Uzbek Scholar Journal 16 (2023): 176-179.

17. Mukhtarovna, Yuldasheva Jamilakhan, Melikhujayeva Noilakhan, and Mirzarahimova Muhtasarkhan. "THE PECULIARITY OF TAKING GYMNASTICS CLASSES WITH STUDENT GIRLS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.03 (2023): 47-51.

18. Умаров, Абдусамат, Зулхумор Умарова, and Мохира Алишерова. "ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ." Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences 2.22 (2023): 102-106.

19. Дунаев, К. Ш., А. Умаров, and Ш. А. Арсланов. "Проблемы и перспективы спортизации физического воспитания школьников." ББК 75.1 А-43 Ответственный редактор (2021): 100.

20. Умаров, Абдусамат Абдумаликович, and Зулхумор Уринбаевна Умарова. "СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА: ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД." INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

PRACTICAL CONFERENCE" THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS". Vol. 2.
No. 2. 2023.

21. Назаров, А. Т., and А. А. Умаров. "Отношение к физической культуре и спорту студентов и школьников." *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук* (2020): 130.

22. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Biomechanics Of Running Step Technique." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 87-91.

