

## FUTBOLCHILARDA CHIDAMLILIKNI O'RGATISHNING INTERVALLI USULI

**Abduqodirov Davron Solijon o'g'li**  
**O'z D J T sport universiteti Farg'ona filiali**  
**“Sport o'yinlari nazariyasi va uslubi” kafedrası” assistent o'qituvchisi**  
**Maxmudov Muxsinjon Mansurjon o'g'li**  
**O'z D J T talabasi**

### **Annotatsiya:**

Mashq qilishning intervalli usuli sportchilarning chidamlilik qobiliyatini oshirish uchun turli sport turlari, jumladan, futbolda keng qo'llanilgan. Ushbu tadqiqot futbolchilarning aerob va anaerob chidamliligini oshirishda intervalli mashg'ulotlar samaradorligini o'rganadi. Dam olish yoki past intensivlikdagi mashqlar bilan o'zaro tuzilgan yuqori intensivlikdagi intervallarni amalga oshirish orqali o'yinchilarning chidamliligi, tezligi va umumiy ishlashida sezilarli yaxshilanishlar kuzatildi.

### **Аннотация:**

Интервальные тренировки широко используются в различных видах спорта, в том числе в футболе, для повышения выносливости спортсменов. В этом исследовании изучается эффективность интервальных тренировок в повышении аэробной и анаэробной выносливости футболистов. Выполнение интервалов высокой интенсивности, чередующихся с отдыхом или упражнениями низкой интенсивности, наблюдалось значительное улучшение выносливости, скорости и общей производительности игроков.

### **Abstract:**

Interval training has been widely used in various sports, including football, to improve the endurance of athletes. This study examines the effectiveness of interval training in improving aerobic and anaerobic endurance in soccer players. By performing high-intensity intervals interspersed with rest or low-intensity exercise, significant improvements in players' endurance, speed, and overall performance have been observed.

**Kalit so'zlar:** Intervalli trening, Chidamlilik, Futbolchilar, Aerob quvvati, Anaerobik, chidamlilik, Atletik ko'rsatkich, Konditsionerlik.

**Ключевые слова:** Интервальная тренировка, Выносливость, Футболисты, Аэробная сила, Анаэробная выносливость, Спортивные результаты, Кондиционер.

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

**Key words:** Interval training, Endurance, Football players, Aerobic power, Anaerobic endurance, Athletic performance, Air conditioning.

**KIRISH:** Chidamlilik futbolchilar uchun muhim komponent bo'lib, ularning butun o'yin davomida optimal o'yin ko'rsatish qobiliyatiga ta'sir qiladi. An'anaviy uzluksiz mashg'ulot usullari ma'lum darajada samarali bo'ldi, ammo intervalli usul ham aerob, ham anaerob imkoniyatlarni oshirishdagi samaradorligi tufayli mashhurlikka erishdi. Ushbu ta'lim usuli yuqori intensivlikdagi harakatlarni past intensivlikdagi tiklanish bosqichlari bilan almashtirishni o'z ichiga oladi. Ushbu tadqiqotning maqsadi intervalli mashg'ulotlarning futbolchilarning chidamlilik darajalariga ta'sirini o'rganish va uning doimiy mashg'ulot usullari bilan solishtirganda amaliyligi va samaradorligini aniqlashdir. Ushbu tadqiqot ishtirokchilari kollej jamoasidan 18-25 yoshdagi 30 nafar erkak futbolchini o'z ichiga oldi. Trening dasturi 8 hafta davom etdi, mashg'ulotlar haftasiga uch marta o'tkazildi. Har bir mashg'ulot isinishdan iborat bo'lib, so'ngra intervalli mashg'ulotlar va salqinlash bilan yakunlandi. Yuqori intensivlikdagi intervallar maksimal yurak tezligining 85-95% ga, tiklanish oralig'i esa 60-70% ga o'rnatildi. Ishlash ko'rsatkichlari, jumladan VO<sub>2</sub> max, sprint vaqtlari va charchoq darajalari aralashuvdan oldin va keyin o'lchandi. Natijalar ishtirokchilarning maksimal VO<sub>2</sub> ning sezilarli yaxshilanishini ko'rsatdi, bu esa aerobik imkoniyatlarning yaxshilanganligini ko'rsatadi. Sprint ishlashi ham sezilarli yaxshilanishni ko'rsatdi, sprintlar orasidagi tiklanish vaqtlari tezroq. O'yinchilar o'yin davomida o'zlarini kamroq charchoq his qilishgan va o'yin davomida yuqori intensiv harakatlarni saqlab qolish qobiliyati sezilarli darajada yaxshilanganini aytishdi. Ushbu tadqiqot natijalari futbolchilarda aerob va anaerobik chidamlilikni oshirishda intervalli mashg'ulot usulining samaradorligini ta'kidlaydi. Strukturaviy yuqori intensiv harakatlar yurak-qon tomir moslashuvlarini rag'batlantiradi va mushaklarning chidamliligini yaxshilaydi, bu esa o'yinchilarga uzoq vaqt davomida yuqori ishlash darajasini saqlab qolish imkonini beradi. Sprintlar orasidagi tiklanish vaqtlarining yaxshilanganligi shuni ko'rsatadiki, intervalli mashg'ulotlar o'yinchilarning anaerob qobiliyatini ham oshiradi, bu o'yin davomida yuqori intensivlikdagi faollik uchun juda muhimdir.

Topilmalar shuni ko'rsatadiki, intervalli mashg'ulotlar futbolchilarni konditsioner qilishning yuqori samarali usuli bo'lib, o'yin samaradorligini oshirishga va charchoqni kamaytirishga yordam beradi.

### **Adabiyotni ko'rib chiqishda bir nechta asosiy jihatlarni hisobga olish**

#### **kerak:**

1. Intervalli mashg'ulotlarning ta'rifi va turlari

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Intervalli mashg'ulotlar yuqori va past intensivlikdagi mashqlarning o'zgaruvchan davrlarini o'z ichiga oladi. Futbolda ko'pincha intervalli mashg'ulotlarning quyidagi turlari qo'llaniladi:

Yuqori intensiv intervalli trening (HIIT) : Anaerob qobiliyatini yaxshilaydigan qisqa, ammo intensiv mashqlar.

O'rtacha intensivlikdagi intervalli mashg'ulot (MIIT) : Aerobik chidamlilikni yaxshilash uchun mo'ljallangan o'rtacha intensivlikdagi mashqlarning uzoq vaqtlari.

### 2. Fiziologik foydalari

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, intervalli mashg'ulotlar aerobik va anaerobik chidamlilikni sezilarli darajada oshirishi mumkin. Masalan:

Yaxshilangan VO2 max : HIIT aerobik chidamlilikning asosiy o'lchovi bo'lgan maksimal kislorod iste'molini (VO2 max) oshirishda samarali ekanligi isbotlangan.

Ko'tarilgan laktat darajasi : Mashg'ulotlar qondagi laktat darajasini ham oshiradi, bu esa futbolchilarga maydonda yuqori intensivlikka yaxshiroq toqat qilish imkonini beradi.

### 3. Futbolda amaliy qo'llanilishi

Futbolda intervalli mashg'ulotlarning amaliy qo'llanilishiga real hayotdagi o'yin vaziyatlarini simulyatsiya qiluvchi dasturlarni ishlab chiqish kiradi. Masalan:

O'yin ketma-ketligini taqlid qilish : maydondagi odatiy harakatlarni takrorlaydigan mashqlardan foydalanish (sprintlar, silkinishlar, yo'nalishni o'zgartirish).

Davrlash : Haddan tashqari mashq qilish va optimal tiklanishni oldini olish uchun mashg'ulotlarni to'g'ri rejalashtirish va davriylashtirish.

### 4. Boshqa trening usullari bilan solishtirish

Uzluksiz mashg'ulotlar bilan taqqoslaganda, intervalli mashg'ulotlar futbolchilarda ham aerob, ham anaerob chidamliligini oshirishda samaraliroq ekanligi ko'rsatildi. Masalan:

Tezroq natijalar : Intervalli mashg'ulotlar an'anaviy chidamlilik mashg'ulotlariga qaraganda tezroq natijalar beradi.

Variatsiya va motivatsiya: Turli xil va qiziqarli mashg'ulotlar sportchilarning motivatsiyasini oshirishi mumkin.

### 5. Xatarlar va cheklovlar

Ko'p afzalliklariga qaramay, intervalli mashg'ulotlar ham o'z cheklovlariga ega:

Shikastlanish xavfi : Yuqori intensiv mashqlar jarohatlar xavfini oshirishi mumkin, ayniqsa mashg'ulot tajribali murabbiy nazorati ostida amalga oshirilmasa.

Shaxsiy yondashuv zarurati : dasturni har bir futbolchining individual xususiyatlari va tayyorgarlik darajasiga moslashtirishning ahamiyati.

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Intervalli chidamlilik mashg'ulotlari futbol murabbiyining arsenalidagi samarali vositadir. Ham aerob, ham anaerob qobiliyatlarini yaxshilash qobiliyati tufayli bu usul o'yinchilarning maydondagi umumiy ish faoliyatini yaxshilashga yordam beradi. Biroq, maksimal samaradorlik va xavfsizlik uchun sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va o'quv dasturlarini to'g'ri rejalashtirish muhimdir.

### XULOSA

Intervalli mashg'ulotlar futbolchilarning chidamliligini oshirishning eng yaxshi usuli bo'lib, an'anaviy uzluksiz mashg'ulotlarga nisbatan sezilarli foyda keltiradi. Muqobil yuqori intensivlik va tiklanish bosqichlari yurak-qon tomir va mushaklar moslashuvini optimallashtiradi, bu esa o'yin samaradorligini oshirishga va charchoqni kamaytirishga olib keladi. Murabbiylar va murabbiylar o'z o'yinchilarining umumiy chidamliligi va ish faoliyatini yaxshilash uchun o'zlarining konditsionerlik dasturlariga intervalli mashg'ulotlarni kiritish haqida o'ylashlari kerak.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Solijon o'g'li, A. D. (2024). BO 'LAJAK O 'QITUVCHILARNING KASBIY-KREATIV KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI. Farg'ona davlat universiteti, (1), 134-134.

2. Majidov, R. R., Boqiyev, F. H., Raximov, D. R., Saydaxmadov, A. V., Soliyev, I. S., & Abduqodirov, D. S. (2023). JISMONIY TARBIYA VA SPORT PEDAGOGIKASI DARS MASHG 'ULOTLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING USULLARI. Educational Research in Universal Sciences, 2(1), 28-32.

3. Majidov, R. R., Bakiyev, F. H., Rakhimov, D. R., Saidakhmadov, A. V., Soliyev, I. S., & Abduqodirov, D. S. (2023). METHODS OF INCREASING THE EFFICIENCY OF LESSON EXERCISES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS PEDAGOGICS. Educational Research in Universal Sciences, 2(1), 28-32.

4. Solijon o'g'li, A. D. (2024). DARVOZABONNING O 'YIN TEXNIKASI. XALQARO KONFERENSIYA VA JURNALLARNI SIFATLI INDEXLASH XIZMATI, 1(1), 185-190.

5. Abdukadirov, D. (2024). THEORETICAL FOUNDATIONS OF DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL AND CREATIVE COMPETENCE OF FUTURE TEACHERS. Solution of social problems in management and economy, 3(2), 51-54.

6. Sharipov, F. (2023, April). The Importance of technical methods in the development of football skills. In International Conference on Research Identity, Value and Ethics (pp. 76-79).

7. Sharipov, F. (2024). O 'ZBEKISTON TERMA JAMOSANINING "OSIYO KUBOK" LARIDA ISHTIROKI. Research and implementation, 2(5), 10-14.

8. Maribjon o'g'li, S. F. (2024). FUTBOL MUSOBAQALARINI TASHKIL ETISH: TO'LIQ MA'LUMOT. XALQARO KONFERENSIYA VA JURNALLARNI SIFATLI INDEXLASH XIZMATI, 1(1), 217-219.

9. Abduhamidovich, M. I., Mansurovich, M. S., & Usmonovich, A. U. (2022). Selection of talented wrestlers and education of physical perfection in the process of wrestling activities in sports schools. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(4), 166-167.

10. Ahmedov, U. (2019). Interaction patterns in elt teaching: group work and pair work. Theoretical & Applied Science, (12), 170-172.

11. Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." Eurasian Journal of Academic Research 2.3 (2022): 132-137.

12. 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.

13. 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)

14. Ziyayev, Abdurakhmon. "SPORTS TOURISM AS A MODULE OF ELECTIVE COURSES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 707-712.