



CHIDAMLILIK SIFATINI NAMOYON ETISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI MINI FUTBOLCHILARDA MISOLIDA

Zikirov Ravshan Abdujabborovich
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti nodavlat ta'lim muassasasi
"Jismoniy madaniyat va sport" kafedrası" o'qituvchisi
e-mail: ravshanzikirov3333@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12512807>

ARTICLE INFO

Received: 17th June 2024

Accepted: 18th June 2024

Published: 24th June 2024

KEYWORDS

chidamlilik, energiya ta'minoti, aerob mashqlari, anaerob mashqlari, mini futbol.

ABSTRACT

Maqolada mini futbolda sportchilarning maxsus chidamlilik tayyorgarligi bilan bog'liq savollar o'rganilgan. Mini futbolda chidamlilik namoyon bo'lishi turli xil omillar bilan ta'minlanadi, ulardan biri energiya ta'minoti, ya'ni: -ishlaydigan mushaklarni energiya bilan ta'minlaydigan mexanizmlar. Energiya bilan ta'minlashning ikkita mexanizmi mavjud: aerob (kislorod ishtirokidagi kimyoviy reaksiyalar), anaerob (kislorodsiz sodir bo'ladigan kimyoviy reaksiyalar). Aerob va anaerob qobiliyatlari insonning energiya imkoniyatlarini to'liq tavsiflaydi.

Kirish. O'zbekistonda futbolni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha mutaxassislarini tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv-mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol bo'yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o'rtasida jahon va qit'a birinchiliklarini o'tkazish, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2019 yil 4 dekabr sanasidagi "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5887-sonli Farmoni doirasida, 2030 yilgacha bo'lgan davr ichida erishishimiz kerak bo'ladigan maqsadlar sifatida belgilab berildi [1].

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. 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 [1,4,6]. Futbolchilarning musobaqa faoliyati jarayoni xususiyatlari, doimiy tarzidagi vaziyatlarni o'zgarishi, organizmga ta'sir etadigan yuklamalarning turli ko'rinishlarda bo'lishi, ish bajarishni dam olish bilan doimiy almashinib borishi bilan tavsiflanadi [2,3].

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

sohalarida ishlarni bajarishdir[2,4]. Mini futbol, deyarli barcha sport turlari singari, sportchining texnik va taktik mahorati va to'g'ri funksional tayyorgarligi darajasini tayyorlash va amalga oshirishning yagona jarayoni bo'lgan o'ziga xos sport faoliyatidir. Futbolchining o'yin faoliyatining o'ziga xos xususiyatlaridan biri bu o'yin davomida jismoniy faollik miqdori tengsizligidir. Intensiv jismoniy mashqlar davrlari (o'ziga xos, o'ziga xos bo'lmagan) kichik intensivlik, apora va faol dam olish (sokin harakat) davrlari bilan almashtiriladi. Maqola futbolchilarni tayyorlashga tayyorgarlik davriga bag'ishlanganligini hisobga olsak, unda asosiy e'tibor aynan shu davrga (tayyorgarlik) va kelajakka qaratiladi. Mini futbol bo'yicha mashg'ulotlar yil davomida guruh va individual darslar va musobaqalar shaklida olib boriladi. Bundan tashqari, bu davriydir. Yillik sikl uch davrga bo'linadi: tayyorgarlik, raqobatbardosh va o'tish davri. Amaliy mashg'ulotlarning chastotasi, avvalambor, sport formasini rivojlantirishning ob'ektiv qonuniyatlari bilan bog'liq. Tayyorgarlik davri har bir yangi sikldagi mashg'ulotlar tiklanishidan boshlab birinchi rejalashtirilgan musobaqaga qadar bo'lgan davrni qamrab oladi va bu sport formasi va uning bevosita shakllanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish davri, fundamental tayyorgarlik davri. Tayyorgarlik davrining bosqichlari aniq vazifalar, usullar va vositalar, yuklamalarning dinamikasi va mashg'ulot rejimlariga ega. Ularning har biri keyingi bosqichga jismoniy, texnik, taktik, funksional va psixologik tayyorgarlikni amalga oshiradi. Tayyorgarlik davrida umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlari aniq ajralib turadi.

Maqsad va vazifalar. Umumiy tayyorgarlik bosqichi. Ushbu bosqichning asosiy yo'nalishi tananing funksional imkoniyatlarini oshirish, ko'p qirrali jismoniy tarbiya (kuch, tezlik-kuchga chidamlilikni rivojlantirish), shuningdek boshqa turdagi tayyorgarlikni takomillashtirishdir, lekin faqat vosita qobiliyatlarini rivojlantirishga imkon beradi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (umumiy jismoniy tayyorgarlik) keyingi bosqichga qaraganda tayyorgarlikning ushbu bosqichida ancha muhim o'rinni egallaydi va umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi maxsus tayyorgarlikning ulushidan oshib ketadi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Maxsus tayyorgarlik bosqichi. Ushbu bosqichda sport formasining barqaror poydevori yaratiladi va barcha tana tizimlarida ijobiy o'zgarishlar ta'minlanadi. Bosqichdagi mashg'ulotlarning asosiy shakllari turli yo'nalishdagi maxsus, guruh va individual darslardir. Kuch, chidamlilik va epchillikni rivojlantiradigan mashqlarga katta o'rin ajratilgan. Tezlikni rivojlantirish uchun yuqori tezlikda chidamlilik, kichik hajmlarda bajariladigan takroriy yugurish ishlatiladi. Kelgusi ishlarga jalb qilish tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichida turli xil siklik mashqlarni (yugurish, yurish) bajarishda bir xil va o'zgaruvchan mashg'ulotlar usulidan foydalanishga imkon beradi. Nafas olish qobiliyatini oshirishga maqsadli ta'sir (aerobik qobiliyat - aerobik chidamlilik) deyarli tayyorgarlik davrining boshidan - umumiy tayyorgarlik bosqichining 2-haftasidan boshlanadi. Aerobik imkoniyatlarni rivojlantirish mezonlari maksimal kislorod iste'moli ko'rsatkichining qiymati hisoblanadi. Mashg'ulotda yurak urish tezligi ko'rsatkichi aerobik yuklama uchun mos yozuvlar nuqtasi bo'lib xizmat qiladi. Sof aerobik jismoniy ish daqiqada 130-150 martada bajariladi. Biroq, ko'plab tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, yurak urish tezligi (yuklama yo'nalishining axborot ko'rsatkichlaridan biri sifatida) bajarilgan yuklama va uning ba'zi funksiyalarni ishlab chiqishga yo'naltirilganligi o'rtasidagi muvofiqlikni baholash uchun yetarli emas. Masalan, o'yinda (futbol, qo'l to'pi va boshqalar) o'rtacha yurak urish tezligi (yuklama yo'nalishining informatsion ko'rsatkichlaridan biri sifatida) bajarilgan yuklama va uning yo'naltirilganligi o'rtasidagi moslikni baholash uchun yetarli emas. Ba'zi funksiyalarni ishlab chiqish: -masalan, o'yinda har xil rol o'ynaydigan o'yinchilar uchun o'rtacha yurak urish tezligi 170-180 yu.ur/min., Va mashqlar mashqlarini bajarishda (shunga o'xshash), bu ancha past bo'ladi. Taqqoslash uchun: mashg'ulotning asosiy qismida yoki o'yinda to'pni dribling qilishda birinchi holatda yurak urishi 152-166, ikkinchisida 146-210 yuut/min tashkil etadi. Tayyorgarlik davrida (1-bosqich) aerobik quvvatni oshirish uchun siklik yuklamalarning

kombinatsiyasi qo'llaniladi: yugurish, suzish, sport va ochiq o'yinlar, shuningdek maxsus texnik mashqlar. Bunday sinflardagi yuklama qat'iy tartibga solinmagan.

Xuddi shu bosqichda yuklamalar turli yo'nalishlarda, intensivligi, davomiyligi, oralig'i va tabiati, mashqlarning takrorlanish soni bo'yicha qo'llaniladi va tartibga solinadi.

Yuklamalarni rejalashtirish, qoida tariqasida, uchta xususiyatga muvofiq amalga oshiriladi: ixtisoslashuv, yo'nalish va hajm. Yuklamaning ixtisoslashuvi uni ikki guruhga rejalashtirishni o'z ichiga oladi:

1. aniq mashqlar (to'p bilan texnik va taktik); aniq emas (to'psiz). Yo'nalish bo'yicha yuklamani umumiy chidamlilikni rivojlantirishning 3 turga bo'lish mumkin: chidamlilikning barcha turlarini rivojlantirish (aerobik-anaerobik); tezlikka chidamlilikni rivojlantirish (anaerob glikolitik); tezlik-quvvat fazilatlarini rivojlantirish (anaerobik alaktik). Jismoniy (mashq) yuklama hajmi bo'yicha, shartli ravishda katta, o'rta va kichikga bo'linadi (1-jadval).

Mashg'ulotlar uchun yuklamaning taxminiy qiymati

Jadval 1.

Yunalish	Yurak urish tezligi Ud/min	Yuklamani hisobga olgan holda mashg'ulotlar davomiyligi (min)		
		katta	o'rta	kichik
Aerobik	120-140	80	60	30
Aerobik-anaerobik	120-180	60	35	25
Anaerobik	180-190	30	20	20
O'yin jarayonida	170-210	40		

Maxsus tayyorgarlik bosqichi o'quv-mashg'ulot yig'inining boshlanishiga to'g'ri keladi va taqvim musobaqasining birinchi kunida tugaydi. Ushbu bosqichda ish bilan ta'minlash vositalari, usullari va shakllarining tarkibi, ularning jismoniy faoliyatning umumiy hajmidagi nisbati o'zgarib bormoqda. Tayyorgarlik jarayonida raqobatbardosh mashqlarning ulushi asta-sekin o'sishni boshlaydi.

Asosiy mashg'ulotlar bevosita sport formasini shakllantirishga, futbolchilarni musobaqalarga optimal tayyorgarlik ko'rishiga xizmat qiladi. Maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlarini chuqur o'zlashtirish va texnik-taktik mahoratlarni takomillashtirish bilan birgalikda yuqori darajada rivojlanishini ta'minlashga, jismoniy va funksional takomillashtirishga qaratilgan. imkoniyatlari, o'yinning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda rivojlantiradi.

Xulosa. Shunday qilib, o'tkazilgan kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, har qanday jismoniy mashqlar charchoqni keltirib chiqaradi va chidamliligi yaxshi rivojlangan sportchigina uni uzoq vaqt davomida engib chiqadi. Ushbu sifat ma'lum bir intensivlikdagi ishni bajarish va turli xil motor vazifalarini samarali yechish qobiliyatini aks ettiradi. Maxsus tayyorgarlik davri tugashi bilan musobaqa mashqlari tobora muhim o'rin tutmoqda. Ushbu mashqlar yordamida maxsus fitnes va sport formasining barcha tarkibiy qismlari o'rtasidagi kerakli munosabatlar ta'minlanadi. Umuman olganda, maxsus va professional mashqlarning intensivligi oshgani sababli tayyorgarlik davrining ikkinchi bosqichida o'quv yuklamasi o'sishda davom etmoqda. Yuklamalarning umumiy hajmi dastlab barqarorlashadi, so'ngra umumiy tayyorgarlik xarakteridagi o'ziga xos bo'lmagan mashqlar tufayli kamayadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 4 dekabrda PF-5887-sonli Farmoni.
2. Шамардин А.А.- Структура функциональной подготовленности юных футболистов//Физиологические и педагогические аспекты функциональной подготовленности в спорте и физическом воспитании, Волгоград, 2009,с. 50-63

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. Рўзикулов, Б. (2019). Узлуксиз таълим тизимида жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш. *Муаллим ва узлуксиз таълим*, (2), 145-149.
6. Рўзикулов, Б. Б. (2020). Футболчиларнинг махсус чидамлигини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. *Academic Research in Educational Sciences*, 1 (4), 260-265.
7. Рўзикулов, 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. **1-ilova.**

TALABNOMA

“GIMNASTIKA SPORT TURLARINI RIVOJLANTIRISHNI ZAMONAVIY MUAMMOLARI VA ISTIQBOLLARI” mavzusidagi xalqaro ilmiy kongressida

**ishtirok etishlik uchun
O‘zbekiston, 2024 yil 15-16 mart**

(har bir ishtirokchi uchun alohida to‘ldirilishi kerak)

Familiyasi Ismi Sharifi	Zikirov Ravshan Abdujabborovich	
Tug‘ilgan sana <i>(kun/oy/yil)</i>	09.06.1989	
Jinsi	<input checked="" type="checkbox"/> erkak <input type="checkbox"/> ayol	
Davlat	Uzbekiston	
Tashkilot (to‘liq nomi)	Iqtisodiyot va pedagogika universiteti nodavlat ta‘lim muassasasi	
Ishtirokchilar toifasi	<input type="checkbox"/> Talaba <input type="checkbox"/> Magistrant <input type="checkbox"/> Doktorant	<input checked="" type="checkbox"/> Yosh olim <input type="checkbox"/> Ilmiy rahbar <input type="checkbox"/> _____
Ilmiy daraja, ilmiy unvon	-	
Lavozim, kurs, fakultet	-	
Ishchi pochta manzili (indeks bilan)		
E-mail	ravshanzikirov3333@gmail.com	
Telefon raqami (kod bilan)	+998939073333	
Kongress yo‘nalishi	Sog‘lom turmush tarzida harakat faolligi va ommaviy sport.	
Maqolaning nomi (mavzu)	Mini futbolchilarda chidamlilikni namoyon etishningo‘ziga xos xususiyatlari	

Ishtirok etish turi	<input type="checkbox"/> Taqdimot bilan ishtirok etish <input type="checkbox"/> Sirtqi, faqat maqolani nashr etish
Taqdimot uchun zarur texnik vositalar	-
Mehmonxonani bron qilish zarurati	<input type="checkbox"/> ha <input type="checkbox"/> + yo`q
+	<i>Shu bilan men shaxsiy ma'lumotlarni qayta ishlashga roziligimni tasdiqlayman</i>
+	<i>Men ishtirokimdagi kongress tadbirlarini foto, audio va videoyozuvni amalga oshirishga, shuningdek translyatsiya qilishga roziligimni tasdiqlayman</i>

