

14-15 YOSHLI FUTBOLCHILARDA MAXSUS CHIDAMKORLIKNI RIVOJLANTIRISH VOSITALARINI TANLASH VA QO‘LLASHDAGI MUAMMOLAR

Qosimov Mirjalol Qahramon o‘g‘li

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti 1-bosqich magistranti

O‘zbekiston, Chirchiq shahri.

E-mail: mirjalolqosimov@gmail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15369375>

Annotatsiya. Ushbu maqolada 14-15 yoshli futbolchilarda maxsus chidamkorlikni rivojlantirish vositalarini tanlash va qo‘llashdagi muammolarni bartaraf etishga doir tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: maxsus chidamlilik, jismoniy yuklamalar, texnik va taktik mashqlar, interval yugurish, individual tiklanish.

ПРОБЛЕМЫ ВЫБОРА И ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ 14–15 ЛЕТ

Аннотация. В данной статье представлены рекомендации по устранению проблем, связанных с выбором и применением средств развития специальной выносливости у футболистов 14–15 лет.

Ключевые слова: специальная выносливость, физические нагрузки, технические и тактические упражнения, интервальный бег, индивидуальное восстановление.

ISSUES IN SELECTING AND APPLYING MEANS OF DEVELOPING SPECIFIC ENDURANCE IN 14–15-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS

Abstract. This article presents recommendations for addressing issues related to the selection and application of methods for developing specific endurance in 14–15-year-old football players.

Key words: specific endurance, physical loads, technical and tactical exercises, interval running, individual recovery.

Kirish. Chidamlilik – futbol o‘yinchilari uchun asosiy jismoniy sifatlaridan biri bo‘lib, u sportchining uzoq muddat davomida yuqori samaradorlik bilan harakatlanish qobiliyatini belgilaydi. Ayniqsa, 14-15 yoshli futbolchilarni tayyorlash jarayonida maxsus chidamlilikni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi, chunki aynan shu davrda organizmning fiziologik va funksional o‘zgarishlari jadallashadi. O‘smirlik davrida yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining rivojlanishi, mushak massasining o‘sishi va energiya almashinuvidagi o‘zgarishlar chidamlilikka ta‘sir qiluvchi omillar hisoblanadi. Shu sababli, futbolchilarning jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada oshirish va ularning o‘yin jarayonida yuqori natijalarga erishishini ta‘minlash uchun chidamlilikni shakllantirishga yo‘naltirilgan maxsus vositalarni to‘g‘ri tanlash va qo‘llash zarur. Bu jarayonda mashg‘ulot usullari, yuklamalar intensivligi hamda tiklanish jarayonlariga e‘tibor qaratish muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar tahlili

Maxsus chidamlilikni shakllantirish jarayoni futbolchilarning sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu jarayon fiziologik, biomekanik va psixologik omillarni hisobga olgan holda, ilmiy asoslangan yondashuv orqali amalga oshirilishi lozim [1; 45-66].

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun turli xil mashg'ulot metodikalaridan foydalanish zarur bo'lib, bu usullar energiya ta'minot tizimlarini takomillashtirish, mushaklarning aerob va anaerob imkoniyatlarini oshirish, hamda asab-mushak koordinatsiyasini yaxshilashga qaratilgan [2 3;87-90]. Shu bilan birga, jismoniy yuklamalardan keyin organizmning tiklanish jarayonlarini optimallashtirish ham muhim ahamiyatga ega[3; 76-88].

Bunda reabilitatsiya usullari – shu jumladan, sport massaji, to'g'ri ovqatlanish, individual tiklanish rejimlari va regenerativ mashqlar qo'llanilishi lozim[4; 67-71]. Ushbu kompleks yondashuv futbolchilarning chidamliligini oshirish bilan birga, jarohatlar oldini olish va uzoq muddatli sport barqarorligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur tadqiqotimiz oldiga qo'yilgan maqsadi va hal etish uchun pedagogika sohasida ko'p qo'llaniladigan tadqiqot (Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, anketa so'rovnomasi) usullardan foydalanildi.

Tadqiqotning maqsadi 14-15 yoshli futbolchilarda maxsus chidamkorlikni rivojlantirish vositalarini tanlash va qo'llashdagi muammolarni bartaraf etishga doir tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari quydagilardan iborat.

14-15 yoshli futbolchilarda maxsus chidamkorlikni rivojlantirish vositalarini tanlashga tegishli kuzatuvlar olib borish asosida maxsus chidamkorlik vositalari tartibini ishlab chiqish:

14-15 yoshli futbolchilarda maxsus chidamkorlikni rivojlantirish vositalarini qo'llashdagi muammolarni bartaraf etishga doir tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil etilishi va samaradorligi

Jismoniy yuklamalarga moslashuv – bu organizmning jismoniy faollik natijasida yuzaga keladigan o'zgarishlarga fiziologik va biokimyoviy darajada javob berish qobiliyatidir.

Futbolchilarda yuklamalarga moslashuv jarayoni uzoq muddatli mashg'ulotlar davomida shakllanib, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish a'zolari, mushak-motor tizimi hamda markaziy asab tizimining funksional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan.

Energiya tizimlarining moslashuvi. Jismoniy yuklamalar davomida organizmning energiya ta'minot tizimlari bosqichma-bosqich moslashadi:

Aerob tizim – uzoq davom etadigan past va o'rta intensivlikdagi mashg'ulotlar jarayonida kislorod yetkazib berish mexanizmlarining takomillashuvi kuzatiladi. Yurak urish hajmi ortib, periferik qon aylanish yaxshilanadi.

Anaerob tizim – qisqa muddatli, yuqori intensivlikdagi yuklamalar vaqtida anaerob glikoliz jarayonining faollashishi kuzatiladi, bu esa tezkor energiya ta'minotini ta'minlaydi va mushaklardagi laktatga chidamlilikni oshiradi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish futbolchilarning texnik, taktik va jismoniy ko'rsatkichlarini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Ushbu jarayon futbolchilarning energiya ta'minoti tizimlarini takomillashtirish, tezkor va uzoq davom etuvchi jismoniy yuklamalarga moslashuvini oshirish hamda asab-mushak koordinatsiyasini rivojlantirishga qaratilgan. Maxsus chidamlilikni shakllantirishda qo'llaniladigan asosiy vositalarni quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

1. Jismoniy tayyorgarlik mashqlari

Bu turdagi mashqlar futbolchilarning umumiy chidamliligini rivojlantirish bilan birga, maxsus chidamlilikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Interval yugurish – turli intensivlikdagi yugurishlar orqali yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan mashq turi. Ushbu metod yurakning maksimal aerob quvvatini yaxshilash, mushaklarga kislorod yetkazib berish jarayonini tezlashtirish va chidamlilikni oshirishga xizmat qiladi. Interval yugurish davomida sportchi qisqa muddat ichida yuqori tezlikda yugurib, keyin qisqa vaqt davomida tiklanish oralig'ini bajaradi.

Masalan, 200–400 metr masofaga yuqori tezlikda yugurish va 30–60 soniya davomida yurish yoki sekin yugurish orqali tiklanish jarayoni amalga oshiriladi. Bu usul yurak urish tezligining yuqori darajada saqlanishiga yordam beradi va futbolchilarning uzoq muddat intensiv yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyatini shakllantiradi.

Fartlek mashqlari – bu turli tezlikda yugurish bilan bog'liq mashqlar bo'lib, futbolchilarning anaerob va aerob imkoniyatlarini oshirishga, shuningdek, maydon ichida kutilmagan harakatlar va keskin tezlanishlarga moslashuv qobiliyatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Ushbu mashg'ulot metodi doimiy ritmda yugurishdan farqli o'laroq, sportchini turli sur'at va intensivlikdagi harakatlarga moslashishga majbur qiladi. Masalan, futbolchi 60 soniya davomida maksimal tezlikda yugurib, keyin 30 soniya davomida o'rtacha sur'atda yugurishi yoki piyoda yurishi mumkin. Shuningdek, mashq jarayonida turli yo'nalishlarda yugurish, keskin burilishlar, to'xtashlar va qayta harakatlanish elementlari kiritiladi, bu esa real o'yin sharoitiga mos keladi.

2. Texnik va taktik mashqlar

Maxsus chidamlilik nafaqat jismoniy, balki texnik va taktik mashqlar orqali ham rivojlantiriladi.

Qisqa va uzoq masofaga sprintlar – futbolchilarning tezkor harakatlanish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlardir. Ushbu mashqlar tezkor hujum va qarshi hujum paytida futbolchining harakat tezligini oshirish, tezlanish va sekinlashish qobiliyatini yaxshilash hamda charchoqqa bardoshlilikini kuchaytirishga xizmat qiladi.

Dinamik o'yin vaziyatlarida chidamlilikni oshirish mashqlari – futbolchilarning maydonda uzoq vaqt davomida yuqori samaradorlik bilan harakatlanish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus tayyorgarlik usullaridan biridir. Ushbu mashqlar real o'yin sharoitlariga maksimal darajada yaqinlashtirilgan bo'lib, futbolchilarning jismoniy chidamliligi, qaror qabul qilish tezligi va texnik-taktik mahoratini bir vaqtning o'zida rivojlantirishga xizmat qiladi.

Juftlik va guruhli mashqlar – futbolchilarning jamoaviy o'yin davomida o'zaro harakatlanish, hamkorlikda ishlash va pressing ostida tezkor qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlardir. Ushbu mashqlar futbolchilarning o'zaro muvofiqligi, kombinatsion o'yin ko'nikmalari va chidamliligini oshirish uchun muhim hisoblanadi.3. O'yin uslubida mashg'ulotlar

Xulosa. 14-15 yoshli futbolchilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish samaradorligini oshirish uchun kompleks yondashuv muhim ahamiyatga ega.

Bu jarayonda sportchilarning yoshga oid fiziologik va funksional xususiyatlarini inobatga olgan holda, individual yondashuv asosida ishlab chiqilgan mashg'ulot metodikalarini qo'llash zarur. Maxsus chidamlilikni shakllantirishda aerob va anaerob yuklamalarning optimal nisbatini belgilash, intensivlik va hajmga asoslangan mashg'ulot rejimlarini yaratish muhim hisoblanadi.

Shuningdek, yuklamalarning doimiy nazorati va bosqichma-bosqich oshirilishi orqali futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va ularning uzoq muddatli sport faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatish mumkin. Natijada, to'g'ri tanlangan mashg'ulot strategiyalari hamda ilmiy asoslangan reabilitatsiya usullarining qo'llanilishi yosh futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish bilan birga, ularning professional bosqichga muvaffaqiyatli o'tishiga mustahkam zamin yaratadi.

REFERENCES

1. Ахмеров Э.К. Футбол для начинающих./ Э.К.Ахмеров. - Минск: Полымя, 2010. - 78 с.
2. Isroilov Sh.X. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik. Sh.X. Isroilovning umumiy tahriri ostida. O'zR. Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti. T.: "IQTISOD-MOLIYA", 2015. - 224 b.
3. Pulatov S. N. 18-19 yoshdagi futbolchilarning harakat faolligini nazorat qilish asosida ularning maxsus chidamliligini takomillashtirish uslubi. PhD dissertatsiyasi. Chirchiq, 2024. – 145 b.
4. Shaymardanov D.B. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. (Uslubiy qullanma). Chirchiq, 2020. – 72 b.