

**FUTBOLCHILARNI UMUMIY VA MAXSUS CHIDAMLILIGINI MASHQLAR
ORQALI RIVOJLANTIRISH HAMDA UMUMIY VA MAXSUS CHIDAMLILIGINI
ANIQLASHNING USULLARI**

Xolmatov Nizomjon O'marjonovich

*Namangan davlat universiteti Jismoniy madaniyat
kafedrasida o'qituvchisi mustaqil izlanuvchi*

Annotatsiya: *Maqolada yosh futbolchining jismoniy sifatlarini tarbiyalash sport trenirovkasining muhim jihatlaridan biri sanaladi. Jismoniy sifatlar futbolchi organizmining morfofunktsional, morfo-fiziologik va biologik xususiyatlari bilan bog'liq ekanligi haqida so'z boradi.*

Kalit so'zlar *jismoniy sifatlar futbolchi organizmining morfofunktsional, morfo-fiziologik va biologik xususiyatlari, texnik, taktik tayyorgarlik*

**РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ФУТБОЛИСТОВ
ЧЕРЕЗ УПРАЖНЕНИЯ И МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ВЫНОСЛИВОСТИ**

Холматов Низамджон Умаржанович

*Наманганский государственный университет Преподаватель кафедры
физической культуры независимый исследователь*

Аннотация: *В статье изложено одним из важных аспектов спортивной подготовки является тренировка физических качеств юного футболиста. Физические качества связаны с морфофункциональными, морфофизиологическими и биологическими особенностями организма игрока.*

Ключевые слова: *физические качества, морфофункциональные, морфофизиологические и биологические характеристики организма футболистов, технико-тактическая подготовка.*

**DEVELOPMENT OF GENERAL AND SPECIAL ENDURANCE OF FOOTBALL
PLAYERS THROUGH EXERCISES AND METHODS FOR DETERMINING GENERAL
AND SPECIAL ENDURANCE**

Kholmatov Nizamjon Umarjanovich

*Namangan State University Lecturer, Department of Physical Education,
independent researcher*

Abstract: *The article outlines one of the important aspects of sports training is training the physical qualities of a young football player. Physical qualities are associated*

with the morphofunctional, morphophysiological and biological characteristics of the player's body.

Key words: *physical qualities, morphofunctional, morphophysiological and biological characteristics of the body of football players, technical and tactical training.*

Sport turlari orasida futbolning o'z o'rni bor. Xozirgi kunda futbolchilarning chidamliligini oshirish uchun bir qator mutaxassislar o'z uslubiyatini tavsiya etishgan. Lekin xozirgi kunda sportchilarni tayyorlashda umumiy chidamlilikka kam e'tibor berilmoqda. Eng avvalo bolalikdavridan boshlab, sport yuklamalari yaxshi taqsimlash kerak, umumiy chidamlilikni rivojlantirishga katta e'tibor qaratish lozim.

Inson chidamli bo'lishi uchun organizmdagi turli tizimlarning yaxshi rivojlanishiga erishish lozim.

Chidamlilik darajasini oshishi,

birinchidan: yurak-qon tomiri faoliyatini kuchaytirishini;

ikkinchidan: funktsional tizimlarning faoliyati jarayonida paydo bo'ladigan quvvatni tejab-tergab sarflanishi;

uchinchidan: funktsional imkoniyatlardan iloji boricha to'la foydalanishni boshqacha qilib aytganda «musobaqalarda bor kuch bilan xarakat qilishning anglashni» ko'zda tutadi .

Ta'lim jarayoniga yangi innovatsion texnologiyalarni tatbiq etish borasida oliy ta'lim tizimida xam izlanishlarning tashkil etilayotganligi aloxida e'tiborga molikdir

O'quv muassasalarida futbol sport turini rivojlantirish, ta'lim olayotgan talaba yoshlarning sport turlariga qiziqishini oshirish, bilimi, ko'nikma va malakalarini mustaxkamlash davr talabiga aylanib bormoqda.

O'quvchilar jismoniy tayyorgarligining bazaviy sifati chidamlilikdir. U insonning xayotiy faoliyati va organizmning ish qobiliyati uchun katta axamiyatga ega.

CHidamlilikning rivojlantrishda maxsus mashqlar va mashg'ulot zichligini oshirishdan foydalaniladi, bunda yugurish mashqlari yaxshi samara beradi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi bo'lib yurak va nafas organlarini yuqori xajmda ishlab chiqarishni talab etadigan mashqlar xizmat qiladi. Bunday xarakat faoliyatida bolalar organizmining katta xajmdagi mushaklardan foydalanishni talab qiladigan yugurish mashqlaridan yugurish mashqlaridan foydalaniladi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishda futbolistlarda nagruzka bajarilishining davom etish vaqti va shiddati xamda dam olishning davom etish xususiyatini o'zgartirib me'yorlanadi.

Yosh futbolchilarning chidamlilik qobiliyatlarini rivojlantirishdagi samarali usullar qo'llanilib, unda mashq bir maromda yoki shiddati o'zgartirilgan xolda bajariladi. Jiddiy trenirovka qilish bosqichida futbolchilarning umumiy chidamliligini tarbiyalash uchun trenirovkaning bir me'yorli o'zgaruvchan metodini qo'llanish

maqsadga muvofiqdir. Bu metod nagruzkaning passiv yoki aktiv dam olish bilan almashinib turadigan bir necha portsiyalarga bo'linishi bilan xarakterlanadi.

Mashqlarni bajarish tezligi taxminan shunday bo'lishi kerakki, mashqni bajarish oxiriga kelib tomir urishining tezligi minutiga 160-170 marta.

Mashqlar bajarilish davomiyligi 45-90 sek. oralig'ida.

Dam olish intervali 15 sek.dan 45 sek.gacha pauzaning oxiriga kelib tomir urish tezligi minutiga 120-140 gacha.

CHidamlilikni rivojlantirishda umumiy chidamlilik mashqlari asta- sekin 15-20 daqiqagacha bajarib borilganda rivojlanadi. Kislorodning maksimal is'temoli (KMN) ish qobiliyatining yuqori rivojlanganligi, umumiy chidamlilikning asosiy ko'rsatkichi xisoblanadi.

Turli shiddatlarda yugurishda chidamlilikni rivojlantirish:

A)maksimaldan 90-95 %, 4-5 marta takrorlash, 10-20 sek. davom etadi, takrorlash oralig'ida 80-130 sek. dav olish.

B)maksimaldan 90 %, 3-4 marta takrorlash, 60-85 sek. davom etadi, takrorlash oralig'ida 130-150 sek. dav olish.

V)maksimaldan 75 %, 3-4 marta takrorlash, 100-140 sek. davom etadi, 130-160 soniya dam olinadi.

G)maksimaldan 60%, 2-3 marta takrorlash, 160-210 sek. davom etadi, 160-190 sek. dav olinadi.

Futbolchilarda chidamlilik mashqlarini bu turkumlarda me'yorlash ijobiy natijalar berdi, mashqlarni bunday turkumlarda bajarish o'quvchilarning aerob-anaerob imkoniyatlarini oshiradi.

Aerob rejimda mashqlar bajarilganda organizm kislorod bilan ta'minlanadi.

Shuning uchun sog'liqni mustaxkamlashda aerob rejimdagi mashg'ulotlar birinchi darajali xisoblanadi. Aerob vositalar sifatida tsiklik mashqlar qo'llaniladi, bunda eng samarali vosita yugurishdir. Aerob quvvatni oshirish uchun maksimaldan 60-50% shiddatdagi yugurish mashqlari yaxshi samara beradi.

Mashqlar yuqori shiddatlarda bajarilganda ish anaerob rejimda sodir bo'ladi, mashq bajarayotgan mushaklarga kislorod talab darajasida yetib bormaydi. Nagruzka shiddati yuqori bo'lgan anaerob jarayonlarda mashqlar bir necha soniya davom etadi.

Shiddatni maksimaldan 95-100% bo'lgan nagruzka 10-20 soniya davom etib, ish anaerob rejimda sodir bo'ladi.

Shiddati maksimaldan 75% nagruzkada mashqlarni bajarish funksional imkoniyatlarning rivojlanishiga muxim ta'sir etadi, ish bajarish a'rob-anaerob rejimda sodir bo'ladi va umumiy chidamlilikning eng asosiy vositasi xisoblanadi. Maktab yoshli o'g'il bolalarda futbolchilarning yugurish mashqlari uzoq davom etishi maksimal shiddatdan 50% nagruzkada kuzatiladi.

Bunday nagruzka 2 daqiqadan 15 daqiqagacha yoki undan xam ko'proq davom etadi.

Shunday qilib, tekshirishlarda maktab yoshli o'quvchilar futbolchilari uchun turli shiddatlarda nagruzka me'yorlari, mashqlarning davom etishi, mashqlar og'irligida dam olish vaqti, mashqlarni takrorlash soni ishlab chiqildi.

Chidamlilik mashqlarini me'yorlashda YuqTU, nafas olish tezligi, mashqlarni bajarish texnikasi, charchashning tashqi belgilari va o'zini xis etishdan foydalandik.

Olingan ma'lumotlar maktab yoshli o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida futbol to'garagida chidamlilik sifatlarini tarbiyalashga va turli shiddatlarda yugurish mashqlarini me'yorlashga xizmat qiladi.

Xar bir trenirovka mashg'ulotida yugurish, Shuningdek bu yerda tavsiya qilingan boshqa mashqlardan foydalanish, bir qatorda individual trenirovkalarda yugurib o'tish yosh futbolchilarning chidamliligini anchagina oshirishi kerak.

Futbolchilarda chidamlilik darajasini aniqlash uchun olti daqiqalik yugurish testidan foydalanish tavsiya qilinadi. SHu maqsadda yuguriladigan aylana xar 10m.dan keyin belgilab chiqiladi. Kuchni to'g'ri taqsimlash, optimal sur'atni tanlash uchun yosh futbolchilar masofani 3-5 marta «Sinab ko'rish»lari kerak.

Chidamlilik darajasi yugurib o'tiladigan masofaning uzunligiga qarab aniqlanadi.

O'quvchilarning futbol komandasida yengil atletika mashqlari sababli belgilangan shiddatda ma'lum vaqt ko'rsatiladigan jarayon chidamlilikning asosiy belgisidir.

SHug'ullanuvchilar mashqlar jarayonida ma'lum darajada charchoqni xis qilgandagina ularda chidamlilik ortib boradi.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligining asosiy bazaviy sifati chidamlilikdir.

U inson xayotiy faoliyatida va organizmning jismoniy ish qobiliyatini futbochilarning umumiy va maxsus chidamliligini oshirishda muxim axamiyatga ega.

CHidamlilikni oshirishda biz maxsus mashqlar va shu bilan bir qatorda yugurish mashqlarini qo'lladik.

Futbolchilarni tanlash o'quv-trenirovka jarayonining muxim va uzviy qismidir, chunki u sport tayyorgarligining asosiy vazifasini xal etishga – yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi.

Futbolda tanlsh masalasi birinchi navbatda bolalar shaxsini va ularning butun sifatleri xamda xislatlarini o'rganish bilan bog'liq.

Chidamlilik sifatlarini rivojlantirish ko'rsatkichlari

(1.600 m masofani yugurish, daqiqa, soniya)1-jadval

Yoshi	n	Guruxi	x ± m		t	p
			Dastlabki	Yakuniy		
13-14	48	Taj	6,45±6,5	6,14±4,6	4,02	R>0,001
	48	Naz	6,47±9,5	6,27±8,8	1,55	P<0,1
14-15	46	Taj	5,53±5,5	4,42±7,7	3,69	P<0,001
	46	Naz	5,32±2,3	4,52±4,3	1,25	P<0,05
15-16	44	Taj	4,10±11,6	6,12±7,6	4,20	P<0/001
	44	Naz	4,08±13,1	6,30±6,9	2,56	P<0,05

O'tkazilgan tajribalar natijalaridan ma'lum bo'lishicha o'quv yili yakuniga kelib 15-16 yoshli o'quvchilarning chidamlilik qobiliyalari oshgan, bunda yugurish mashqlari samarali bo'ldi.

O'quv yilining yakuniy natijalariga e'tibor berilsa, xamma guruxlarda xam chidamlilik sifatleri rivojlangan, tajriba olingan natijalar samaradorligi statistika ko'rsatib turibdiki, bu tajribamizning maqsadi, o'quvchilar o'rtasida, sog'lom va baquvvat bo'lishlari, ularning bo'sh vaqtlari mazmunli o'tishi, futbol sirlarini sevib o'rganish uchundir.

Xulosa qilib shuni ta'midlash lozimki, futbol o'yini bilan doimo shug'ullanish – o'quvchilarning jismoniy o'sishi va rivojiga, ruxiy va ma'naviy jixatdan sog'lom bo'lishiga yordam beradi.

A.P.Lents (1960)ning fikricha maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun futbolchi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida, xatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda xam, ijro etish kerak bo'ladi.

Mashqlarning mazmuni va ularni qo'llash tartibi:

Futbolchilarda chidam, tezkorlik va boshqa sifatlarni rivojlantirish ko'zlovchi maxsus metod va vaqti ko'rsatilgan shaxsiy trenirovka planini tuzish – trenerning o'z oldiga yo'nalishdagi mashqlar renirovka jarayonida vaqtning 50-70% ini tashkil etishidir.

Mashqlar:

To'pni qabul qilib olishlar:

- tik turib, oyoqda to'pni tutish;
- tik turib, ko'krak bilan to'pni tutish;
- sakrab, bosh bilan to'pni tutish.

To'p uzatishlar:

- qisqa va uzun uzatishlar;
- uzoqqa, turli yo'nalishda;

To'pni urib yuborishlar:

- bosh bilan – sakrab, turgan joydan. 15, 30 60 m.ga vaqt jixatdan tez yugurish.

O'yin futbol maydonchasida o'tkaziladi. To'r 1m balandlikka tortilishi kerak. Komanda a'zolari 4-5 o'yinchidan iborat bo'ladi. O'yin qoidasi voleybol qoidasi bilan bir xildir. To'p maydoncha old chizig'idanoyoq bilan uzata boshlanadi. To'pning yerga ikki marta tegishiga va uch marta raqiblar o'rtasida bir-biriga oshirishga ruxsat beriladi. To'pni faqat boshda urish va oyoq yuilan tepish mumkin.

Chidamlilik sportchining muxim xususiyatlaridan biri bo'lib jismoniy ish bajarish va musobaqalarda qatnashish qoiliyatini ko'p tomonlama ifodalaydi.

Sportchining chidamliligini oshirishga bag'ishlangan jismoniy mashqlar mushakni energiya ta'minotini ma'lum yo'nalishda o'zgartirishga qaratilgan bo'ladi. Demak, chidamlilik bajarilgan ishni so'nggi vaqti bilan o'lchanib, a'zoda jamg'arilgan energiyani sarflanish tezlik miqdori bilan aniqlanadi.

Futbolchilarda chidamlilik faoliyatiga ikki ko'rinishda uchraydi.

Birinchisi umumiy chidamlilik, ikkinchisi esa maxsus chidamlilik.

Olingan va tadqiqot ishlariga ko'ra, umumiy chidamlilik futbolchining mushak tolalarini asosiy qismlarini energiya ta'minoti aerob jarayonlari xisobiga bajarilib, ular foydali va davomatik jadal ish bajarishlari tushuniladi. Bu sifatni oshirish uchun aerob jarayonlarda energiya sarflanadigan tsiklik sport turlari va mashqlar orqali oshiriladi.

Maxsus chidamlilik o'ta murakkab xisoblanib, ko'p tarkibli sifatga ega, uning tarkibi sport turiga bog'liq.

Maxsus chidamlilikning ko'rsatkichlari quyidagi omillarga bog'liq:

- 1)energiya ta'minotining quvvati va xajmi;
- 2)ishni iqtisodlash va sportchining a'zosidan to'liq foydalanish;
- 3)moslanish jarayonining maxsusligi va funktsional ifodalanish;
- 4)o'rganilgan xarakterlarning turg'unligi va o'zgaruvchanligi.

Xar bir mashq turi bajarib bo'lingandan so'ng 90 soniya davomida mushaklarni bo'shashtiruvchi – taranglashtiruvchi, nafas olish funktsiyasini tiklovchi (chuqur nafas olish va chuqur-keskin nafas chiqarish) mashqlar qo'llaniladi. Jismoniy ish bajarish davrida yurak urishi, qon aylanishi va nafas olishning tezlanishi bunga dalil.

Ma'lumki, maxsus chidamkorlik, umumiy chidamkorlik yaxshi rivojlangan xolda samarali shakllanishi isbot qilindi.

XULOSALAR

1. Xulosa qilib aytganda, mualliflar fikrlarining xar xilligi xozirgi kungacha terma jamoa a'zolar sportchilarini musobaqalarga tayyorlashda innovatsion texnologiyalardan foydalanish xamda ularning chidamlilikni tarbiyalash usuliyati yetarlicha ishlab chiqilmaganligini ko'rsatdi.

2. Futbol o'quv mashg'ulotlarida ularni nazariy bilimlarni o'qitish jarayonida yangi ta'lim texnologiyalarini tadbqiq etish ularga nazariy bilimlar berish, nazariy bilimlar asosida amaliy faoliyat ko'nikma va malakalarini shakllantirish imkonini beradi.

2. Tajriba-tadqiqot jarayonida talabalarda o'z fikrlarini erkin ifodalashlari, axborotlarni tanqidiy qabul qilishlari, jamoada ishlash ko'nikmalari shakllantirildi.

3. Innvatsion texnologiyalar asosida olib borilgan mashg'ulotlar an'anaviy usulda olib borilgan o'quv mashg'ulotlarga nisbatan ancha samaraliroq ekan.

4. Biz bu tajribamizda terma jamoa a'zolarini musobaqaga tayyorlashda innovatsion texnologiyalar asosida olib borilsa maqsadga muofiq bo'lishini aytib o'tmoqchi edik. Ya'ni terma jamoa a'zolarining texnikasi, taktikasi, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi oshishi xamda ularning nazariy bilimlari xam ortdi.

5.Ushbu tadqiqotimizda mashg'ulotlarni noan'anaviy usulda tashkil qilish xam yo'lga qo'yildi.

6. Terma jamoa azolarini musobaqalarga tayyorlashda ularning nazariy bilimlarni oshirishda keltirib o'tilgan innovatsion texnologiyalarni qo'llanilishi sifatli va samarali o'qitishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т., изд. Ибн Сино, 1991.
2. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т., изд. Ибн Сино, 2002.
3. Akramov R.A. Yosh futbolchilarni tanlab olish va tayyorlash. Т., изд. Meditsina, 1989.
4. Булкин В.А. педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов. Автореф. дис.пед.наук. М., 1987.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М., ФиС, 1985.
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М., ФиС, 1983.