

FUTBOLCHILARNING MAXSUS CHIDAMLILIK DARAJASINI RIVOJLANTIRISH
USULLARI

Qilichev Shohjaxon Komil o'g'li
(O'zdijsu)

Annotatsiya.

Ushbu maqolada futbolchilarni chidamkorligini oshirish vosita va usullarini qo'llash bo'yicha mutaxassislarining fikr va mulohazalari tahlil qilingan va ma'lumotlar umumlashtirilgan.

Kalit so'zlar: mashq, jismoniy, maxorat, shiddat, maxsus, maksimal.

Bugungi kunga kelib, respublikamizda sportning futbol turiga katta e'tibor berilmoqda. Yurtboshimiz tomonidan chiqarilayotgan Qaror va Farmonlar mamlakatimizda futbol sportini yanada rivojlantirish, aholi o'rtasida futbolni ommaviylashtirish va futbol akademiyalariga iqtidorli futbolchilarni saralash va tanlab olish va bu orqali O'zbekiston milliy terma jamoalariga zaxira yaratish masalasi bo'yicha katta ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Biroq xorijiy musobaqalar mobaynida futbolchilarimizning o'yin davomida bajaradigan texnik taktik harakatlar samaradorligi o'yin oxirlariga kelib juda ham salbiy ko'rinishda namoyon bo'layotganligi futbolchilarimizning chidamlilik sifatini darajasi bo'yicha amalga oshiriladigan ishlar ko'lamini belgilab bermoqda. Shu sababli hozirgi kunda yosh futbolchilar bilan ishlovchi murabbiylar oldidagi eng dolzarb masalalardan biri futbolchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirish masalasidir. Ko'plab mutaxassislarining fikr-mulohazalari, pedagogik tahlillar, texnik-taktik harakatlar samaradorligini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan pedak kuzatuv ishlarida futbolchilarimizning chidamlilik sifatining salbiy tomondan namoyon bo'lish jihati bu borada o'tkazilishi rejalashtirilayotgan eksperimentlar sonini oshirish va bu orqali futbolchilarning chidamlilik sifatini yanada rivojlantirish dolzarbligini keltirib chiqarmoqda.

Tadqiqotning maqsadi futbolchilarning chidamlilik sifatini rivojlantirishga oid taklif va tavsiya ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

Ilmiy adabiyotlarni taxlil qilish asosida chidamkorlik sifatini rivojlantirishning yo'nalishlarini belgilash.

ilmiy taxlilar asosida o'quv mashg'ulot jarayonida futbolchilarni chidamlorligini oshirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqish.

Olingan natijalar tahlili. Mutaxassislarining olib borgan tadqiqotlarida ma'lum bo'ldiki, futbolchilarning chidamliligi asosan tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichlariga to'g'ri keladi. Chidamlilik sifatini rivojlantirishda asosan, demak, dastlab umumiy chidamkorlikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish lozim. Bunda an'anaviy vositalar, ya'ni uzoq masofalarga yugurish, qumli joylarda yugurish, basseynlarda yugurish, suzish sport turi bilan muntazam shug'ullanish, aerob imkoniyatlarini oshirishga alohida e'tibor qaratish lozimligi keltirib o'tiladi. Tayyorgarlik davrining bazaga oid mikrosikllarida va maxsus tayyorlov bosqichlarida futbolchilarning maxsus chidamliligini oshirishga qaratilgan vositalarni tadbiq qilish lozim. Bugungi kunda futbolchilarning chidamkorligini aniqlashda an'anaviy testlardan foydalanib kelinadi. Biroq zamonaviy futbolni taraqqiy etgan davlatlarda futbolchilarning jismoniy sifatlari, jumladan chidamkorligini rivojlantirishga innovatsion texnologiyadan foydalanish amaliyoti qo'llanib kelinmoqda. Bizning futbolimizda ham ushbu testlardan biri, ya'ni yoyo testi amalda

qo'llanib kelinadi. Ushbu test ushbu test futbolchilarning maxsus chidamkorligini aniqlashda katta yordam beradi. Olingan natijalar tahlili shuni ko'rsatmoqdaki, bizning futbolchilarimiz Oliy ligada to'p so'rayotgan futbolchilar orasida, demak, model ko'rsatkichga ega natijalarni qayd etuvchi futbolchilar sanoqlidir. Futbolchilarning aksariyat qismi ushbu yoyo testini qoniqarli darajada bajara olmayaptilar. Shu sababli o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil etishda chidamkorlikka ajratilgan soatlar hajmini yana qayta ko'rib chiqish, optimallashtirish va bu borada eksperimental tajribalar o'tkazish muhim masala hisoblanadi. Mutaxassislarning ta'kidlashicha, chidamkorlikni rivojlantirishda asosan kuch sifati asosida mashqlarni tuzish, bunda shiddati yuqori darajada va uzoq davom etuvchi vositalardan foydalanish, ixtisoslashtirilgan mashqlar komplekslarini yaratish va bunda uning hajm va shiddat me'yorlarini ishlab chiqish, uni yoshga xos xususiyatlarini yaratish, yuklamalardan so'ng toliqqish, tiklanish tadbirlarini zamonaviy vositalar va adabiyotlarni o'rgangan holda tashkil etish dolzarb masalalardan hisoblanadi. Ayniqsa, aerob-anaerob yo'nalishdagi vositalar yo'nalishdagi vositalarni ishlab chiqish va buni takomillashtirish, o'yin vaziyatlari epizodlariga yaqinlashtirilgan mashqlar kompleksini ishlab chiqish va uni asta-sekin davomiyligini oshirib borish va buni oshirib borishda yurak siqarish sonini muntazam nazorat qilish va futbolchilarning boshqa fiziologik xususiyatlarini muntazam o'rganib borish va og'ir sharoitlarda yuzaga keladigan funksional ko'rsatkichlarni namoyon bo'lish ehtimolini keltirib chiqarish dolzarb masala hisoblanadi. Shu sababli ko'pgina mutaxassislarning fikrlaricha, maxsus chidamlilikni rivojlantirish asosiy vositalari maxsus tayyorlov mashqlari bo'lib, uning shakli, tuzilishi va organizmning funksional tuzilmalariga ta'sir etish xususiyatlari bo'yicha musobaqa mashqlariga yaqinlashtirilgan maksimal mashqlar yaratish zarurati mavjud. Harakatlar tuzilmasidan qat'iy nazar, tartiblashtirilgan harakat amallarini bajarish, xususan turli masofalarga yugurishni to'p bilan tashkil etish va yuqori darajadagi chidamlilik va aerob-anaerob imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan mashqlarni davomiyligini muntazam asta-sekin oshirib borish orqali futbolchilarda aynan o'yin mashqlariga yo'naltirilgan vositalarni chidamlilikni namoyon bo'lish shakllari evaziga takomillashtirib borish zarur omil hisoblanadi.

Hulosalar.

Xulosalar, olingan xulosalar, ya'ni adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatmoqdaki, futbolchilarning tayyorgarlik davrida umumiy tayyorlov va bazaga oid tayyorgarlik mikrosikllarida maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi testlarni qabul qilish va ushbu testlar asosida ixtisoslashtirilgan mashqlarning turli variantlarini ishlab chiqish. Ushbu variantlarda yurak qisqarish soni va organizmda bo'layotgan o'zgarishlarni muntazam nazorat qilish. Aniqlangan kamchilik jihatlari bo'yicha vitaminizatsiya va tiklanish vositalari komplekslarini yaratish, futbolchilarning mashg'ulotlarini individuallashtirish kabi jihatlarga alohida e'tibor qaratish lozim. Murabbiylar chidamlilik bo'yicha berilayotgan vositalarning yakunlovchi qismlarini o'yin vaziyatlarini aks ettiruvchi model modelga xos shakllarini ishlab chiqish va ushbu chidamlilikni rivojlantirish jarayonini ixtisoslashtirilgan mashqlar bilan muntazam boyitib borish talab etiladi. Bunda asosan anaerob, aerob jihatdan o'zaro kombinatsiyalashtirilgan holda qo'llangan mashqlar va innovatsion texnologiyalarni qo'llash orqali futbolchilarni muntazam nazoratda ushlab turish, ularning maxsus chidamkorligini oshirish va ulardagi maxsus chidamkorlik darajasini o'zgarib borishini muntazam pedagogik nazorat ostiga olishlari lozim bo'ladi. Bunda asosan innovatsion texnologiyalardan qo'llash, organizmning funksiyalar holatini muntazam nazorat qilish va tiklantirish vositalariga alohida e'tibor qaratish lozim bo'ladi. Tiklanishga alohida e'tibor qaratishning yana bir sabablaridan biri mashg'ulot jarayonini tuzishda chidamlilikdan keyingi

mashqlarni ta'sir etish darajasi aynan tiklanish vositalariga bog'liqligidadir. Tiklanishga qaratilgan vositalar chidamkorlikka berilgan vositalaridan so'ng aynan yuqori samaradorlikka ega bo'lishi lozimligi, bunda murabbiy o'zining har bir futbolchining individual xususiyatlarini inobatga olishi talab etilishini alohida ta'kidlash lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 4 dekabrda PF-5887-sonli "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. Xalq so'zi gazetasi, №252 son, 2019 yil 6 dekabr. <http://Lex.uz>
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrda PF-6099-son Farmoni. <http://Lex.uz>
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2023 yil 7-aprelda "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-115-sonli qarori. <http://Lex.uz>
4. Давлетмуратов С.Р. Развитие и совершенствование специальной выносливости футболистов в подготовительном периоде. Халқаро-амалий анжумани 2012. С.-247.
5. Qutlimuratov I.X. Chidamkorlikni ustuvor rivojlantirish asosida futbol hakamlarining maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish. monografiya. Chirchiq. 2023.- 127 b.
6. Мякотных В.В. Циклические виды спорта: современные подходы к развитию специальной выносливости (аналитическое исследование). Вестник спортивной науки № 1, 2021. С.16-21.