FUTBOLCHILARDA CHIDAMLILIKNI TARBIYALASH

U.B.G‘ulomov - Namangan davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada futbolchilarning chidamlilik sifatlarini tarbiyalash, mashg‘ulotlar olib borishda yuklamalar shiddati, aylanma usullar haqida ma’lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: chidamlilik, yuklama, aylanma, shiddat, mashg‘ulot, sifat, o‘yin, musobaqa.texnika, faollik.

Jismoniy sifatlariga kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlari kirib, ular kishi harakat faoliyatiga yordam beruvchi alohida tomonlari bilan namoyon bo‘ladi. Har bir kishi harakatni bajarishda muayyan imkoniyatiga ega. Jismoniy sifatlar rivojlanganligini faqat kishilarni funksional holati bilan emas balki, ruhiy omillar, chunonchi irodaviy sifatlar bilan belgilanadi. Bu holda irodaviy sifatlar kishining o‘z funksional imkoniyatlaridan qanchalik foydalana olishini belgilaydi.

Chidamlilik jismoniy sifati mashqlarni uzoq vaqt davomida ishni topshiriladigan jadallikda bajarishidadir.Chidamlilik deganda biz qandaydir faoliyatdagi charchashga qarshilikni ko‘rsata olish qobiliyati deb tushunamiz yoki charchoq o‘sishi darajasida ishni samarali bajarish qobiliyatiga chidamlilik tushuniladi. Umumiy chidamlilik. Ko‘proq muskul guruhi ishga jalb qilinib va ko‘p vaqt bir xil shiddatli ishni bajarish qobiliyatini umumiy chidamliligi deyiladi. Bu chidamlilikda yurak qisqarish tezligiga nafas olish va markaziy asab tizimiga yuqori talab qo‘yiladi. Chidamlilikni tarbiyalash uchun juda ko‘p umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik va musobaqalashish mashqlaridan foydalanish mumkin. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari organish barcha tizimlarini funksional imkoniyatlarini kengaytirgan holda maxsus tayyorgarlik mashqlar va musobaqalashish mashqlari bilan bajarilganda ijobiy ta'sir etadi.

Yetakchi uslub qat'iy tartibdagi mashq uslubi, mashqlar takrorlanib yoki takrorlanmasdan uzluksiz bajarilishi mumkin.O‘yin musobaqa uslublari yaxshi samara beradi, chidamlilikni tarbiyalash asosiy xususiyatlaridan biri mashqlarni uzoq bajarishdir. Futbolchilarning chidamlilikni tarbiyalashga tayyorlov davridan boshlab kirishish maqsadga muofiqdir. Ushbu davrda jismoniy tayyorgalikni xususuan chidamlilik sifatlarni e’tibor berish va uning harakat faolliging oshishi ko‘proq rivojlantirishga imkon beradi.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan yuklamalarning xarakterli xususiyatlari shundaki, futbolchining organizmiga ta’sir qilayotgan mashqlar musobaqa paytidagidek yoki undan ham ortiqroq bo‘lib, bu mashqlardan tizimli ravishda

foydalanish kerak. Taxliliy nuqtayi nazardan qaraganda, chidamlilikning yuqori darajasiga erishish yo‘li o‘z ichiga ko‘p marotaba takrorlanadigan bir-biriga qo‘shilgan holatdagi jadval yugurish, to‘xtatish, tezlanish, aylanish, sakrash (kichik yuk yoki qarshilik bilan), og‘irlik ko‘tarib (suv, qum, qor qarshiligida) kabi katta hajmli mashqlar orqali vujudga keladi.

Mashg‘ulotlarning ayrim bosqichlarida futbolchi vaqtini hisobga olgan holda tezlik va aniqlik bilan bog‘liq bo‘lgan katta hajmdagi mashqlarni bajarishi lozim. Bunda futbolchining markaziy asab tizimiga katta nagruzkalar to‘g‘ri keladi, bu esa muhim maqsadga qaratilgan tayyorgarlik bilan shartlanadi.

Tadqiqot natijalari va tajriba shuni ko‘rsatdiki, uzoq vaqt o‘rta shiddatda o‘yin texnikasini takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulot, yuqori jadallikdagi oddiy siklik mashqlarning 5-7 daqiqalik majmuasini 2-3 marotaba kiritish kerak. Bunday o‘zgartirishlar mashg‘ulotning umumiy tonusini ko‘taradi, asab toliqishini yo‘q qilishga yordam beradi va asta – sekinfutbolchining markaziy asab tizimi qobilyatini oshirib borib, murakkab mashqlarning oshib borayotgan hajmiga bardosh berishga yordam beradi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun ko‘p marotaba takrorlanadigan va maxsus uyushtirilgan o‘yin texnikasi va taktikasiga oid mashqlardan (ayniqsa pressigda va tez yorib o‘tishda), 2x2 va 3x3 o‘yin mashqlaridan, ikki tomonlama o‘quv o‘yinlaridan ham foydalaniladi. Shu bilan birgalikda o‘quv o‘yinining vaqtini futbolchilarni oldindan ogohlantirmasdan, odatdagidek 5-10 daqiqa uzaytirish kerak, o‘yinga yangi yoki dam olgan raqiblar kiritiladi.

Qiyinchiliklarga bardosh berish uchun tayyorgarlik ko‘rishda, nazorat o‘yinlarida interval mashg‘ulot tamoillaridan foydalnish mumkin. To‘liq dam olishga 4-6-8 daqiqalik tanaffus berib, yangi vaqt hisobida har bir 10 yoki 15 daqiqa davom etadigan to‘rt bo‘limdan iborat o‘yin o‘tkazish. Bunda ayniqsa “Aylanma trenirovka yaxshi natija beradi. Aylanma trenirovkaning har bir “bekatida” aniq me’yorlangan yuklamalar va dam olishning xilma-xil turlari ehtimolligining keng kuzatishga imkon yaratadi.

O‘zgaruvchan shiddatdagi ishning to‘xtamasdan cho‘zilishini ta’minlab beradi:

- yuqori shiddatli ishning oralig‘ini ta’minlab beradi (12-16 soniya. ishdan so‘ng 22-30 soniya. dam olish; 30-40 soniya. ish, 1-1,5 daqiqa. dam olish). 1,5-2,5 daqiqa ish, 3 daqiqa dam olish);

- o‘yin tartibining qisqartirilgan modeli asosida qayta-qayta ishlar (3-4 daqiqa ish, 5 daqiqa. dam olish).

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan oraliq va aylanma trenirovkaning dasturlarini amalga oshirishda va musobaqaga oid ta’sirlar o‘yinchining funksional imkoniyati va tayyorgarlik darajasiga qay darajada

muvofiq ekanligini nazarda tutish kerak. Faqat organizmda tiklanish jarayonlariga yaxshi sharoit yaratib bergan holda yuklamalarni tavsiflash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28 январдаги “2022 – 2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараqqиёт стратегияси тўg‘рисида”ги ПФ-60-сон Фармони.

2. Вазирлар Маhкамасининг 1996 йил 16 январдаги 27-сонли «Ўзбекистон футболини ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўg‘рисида» qарори.

3. Мирзиёев. .Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халqимиз билан бирга qурамиз. Т. Ўзбекистон 2017

4. Абдуллаев А. “Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Дарслик. (1-жилд) Т. “Наврўз” , 2017. – 392 бет.

5. Левинов И. Я. Комплексная подготовка круговым методом//Левинов И. Я. М.Физкультура в школе - 2006. №2

6. Нуримов Р.И.Футбол. Учебник. Т., УзГос ИФК 2005.