



YOSH FUTBOLCHILARNING CHIDAMLILIGINI OSHIRISHGA QARATILGAN TRENING MASHQLAR

Kutlimuratov Muxammeddin Amangeldi uli

Uzbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti

Assistent-o'qutuvchisi

Annotatsiya: Sport va sportni rivojlantirish sohasida yosh futbolchilarda chidamlilikni rivojlantirish diqqat bilan e'tiborga loyiq bo'lgan hal qiluvchi jihatdir. Chidamlilik, uzoq vaqt davomida jismoniy va aqliy harakatlarni davom ettirish qobiliyati, tanlangan intizomidan qat'i nazar, har qanday sportchining muvaffaqiyati va uzoq umr ko'rishini ta'minlaydigan asosiy xususiyatdir. Shunday qilib, yosh futbolchilarning chidamliligini oshirishga qaratilgan maqsadli o'quv mashqlarini bajarish juda muhim masala bo'lib, ularning umumiy ko'rsatkichlari va uzoq muddatli sport kareralariga katta ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqola sportchilardagi chidamlilikni oshirishning zamonaviy usullari haqida ma'lumot beradi.

Kalit so'zlar: trening mashqlari, o'zgaruvchan mashqlar, doimiy harakatlar, chidamlilik, moslashuvchanlik, sakrash

Kirish: Vujudlari va onglari hali rivojlanishning shakllanish bosqichida bo'lgan yosh sportchilar mustahkam va moslashuvchan fiziologik va psixologik asosni talab qiladigan noyob qiyinchiliklar va talablarga duch kelmoqdalar. O'yin davomida barqaror harakat qilishni talab qiladigan jamoaviy sport turlari bilan shug'ullanadimi yoki ularning jismoniy va aqliy chidamliligi chegaralarini sinab ko'radigan individual mashg'ulotlar, zo'rlik ostida yuqori darajadagi ishlashni saqlab qolish qobiliyati haqiqatan ham ajoyib sportchining o'ziga xos belgisidir.

Ushbu imperativni hal qilish uchun yosh futbolchilar uchun chidamlilik mashg'ulotlariga kompleks yondashuvni qo'llash kerak. Ushbu ko'p qirrali strategiya turli



xil mashqlar va metodologiyalarni qamrab olishi kerak, ularning har biri chidamlilikni rivojlantirishning o'ziga xos jihatlarini maqsad qilib olish va barqaror sport mukammalligiga hissa qo'shadigan jismoniy, aqliy va taktik tarkibiy qismlarni yaxlit tushunishni rivojlantirish uchun mo'ljallangan.

Ushbu yondashuvning negizida yosh sportchining aerob qobiliyatiga qarshi turadigan yurak-qon tomir mashqlari rejimlarini amalga oshirish yotadi. Intervalli mashg'ulotlar, uzoq masofalarga yugurish va yuqori intensivlikdagi intervalli mashg'ulotlar (HIIT) kabi tadbirlarni kiritish orqali murabbiylar muntazam ravishda o'yinchining VO2 maksimum ko'tarishlari mumkin, bu mashqlar paytida organizmning kisloroddan foydalanish qobiliyatining o'lchovidir. Ushbu takomillashtirilgan aerobik samaradorlik nafaqat sportchiga uzoq vaqt davomida yuqori darajadagi ko'rsatkichlarni saqlab qolishga imkon beradi, balki chidamlilik bilan bog'liq boshqa xususiyatlarni rivojlantirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Yurak-qon tomir komponentini to'ldirib, kuch mashqlari chidamlilik mashqlari dasturiga kiritilishi kerak. Mushaklar kuchini oshirish orqali yosh sportchilar o'zlarining sport turlari talablarini yengish uchun zarur bo'lgan kuchni yaratish va qo'llab-quvvatlash qobiliyatini oshirishlari mumkin. Bu, o'z navbatida, uzoq muddatli jismoniy zo'riqish paytida talab qilinadigan nisbiy harakatni kamaytirish orqali ularning umumiy chidamliligiga hissa qo'shadi va shu bilan charchoqning boshlanishini kechiktiradi va barqaror ishlash darajasiga imkon beradi.

Bundan tashqari, moslashuvchanlik va harakatchanlik mashqlarini birlashtirish chidamlilikni oshirishda juda muhimdir. Yosh futbolchilarning harakat doirasini va birgalikdagi barqarorligini yaxshilash orqali murabbiylar jarohatlar xavfini kamaytirishi mumkin, bu chidamlilikni rivojlantirish uchun umumiy to'siqdir. Bundan tashqari, kengaytirilgan moslashuvchanlik harakat naqshlarining samaradorligini oshirishi mumkin, bu sportchiga energiyani tejash va uzoqroq ishlash uchun yuqori darajadagi ishlashni ta'minlash imkonini beradi.

Yosh futbolchilar uchun chidamlilik mashg'ulotlari sohasida ham ruhiy tayyorgarlik va chidamlilikka e'tibor muhim ahamiyatga ega. Diqqatni saqlash, stressni boshqarish va



chidamlilikka asoslangan faoliyatga xos bo'lgan psixologik qiyinchiliklarni yengish qobiliyati umumiy sport muvaffaqiyatining muhim tarkibiy qismidir. Vizualizatsiya texnikasi, aqliy tasvir mashqlari va maqsadli zehnlilik amaliyotlarini amalga oshirish orqali murabbiylar yosh sportchilarga kuchli jismoniy zo'riqish paytida paydo bo'ladigan charchoq va noqulaylikning muqarrar daqiqalarini bosib o'tish uchun zarur bo'lgan aqliy chidamlilikni rivojlantirishga imkon berishlari mumkin.

Ularni tanlagan sport turlarining o'ziga xos talablari va harakat shakllariga ta'sir qilish orqali murabbiylar chidamlilik mashqlari nafaqat jismonan qiyin, balki raqobat muhitiga ham bevosita tatbiq etilishini ta'minlashi mumkin. Jismoniy, aqliy va taktik elementlarni birlashtirgan ushbu yaxlit yondashuv oxir-oqibat musobaqa davomida yuqori darajadagi ko'rsatkichlarni saqlab turishga qodir bo'lgan har tomonlama rivojlangan sportchini tarbiyalaydi.

Aylanma mashg'ulotlar - bu sportchilar har bir mashg'ulot o'rtasida qisqa tanaffus bilan bir mashqdan ikkinchisiga o'tadigan muntazam mashg'ulot turi. Barcha mashqlarni tugatgandan so'ng, siz "aylanmani yakunlaysiz".

Sxemani yaratish uchun shunchaki sevimli mashqlardan bir nechtasini tanlash va har bir mashg'ulot uchun kerak bo'lgan barcha narsalar bilan to'siqlar yo'lini o'rnatish kerak. Har bir topshiriq orasida o'zingizga atigi 20-40 soniya dam berish muntazam mashg'ulotlar davomida chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Ba'zi mashqlar o'yinga tushushdan oldin bajarish lozim bo'lgan mashqlar hisoblanadi:

O'tirib turish

To'siqlar ustidan sakrash

Shuttle yugurish

Oyoqlarni ko'tarish

Dor to'pi bilan yugurish

Sakrash mashqlari



Futbolda chidamlilik haqida tushuncha hosil qilib, biz o'quv resurslarini, maqsadli sessiya rejalarini va jismoniy chidamlilikni oshirishga bag'ishlangan dasturlarni, masalan, futbol orqali jismoniy ko'rsatkichlarni izlashimiz mumkin. Ushbu kurs davomida o'quvchilar chidamlilikni oshirish bo'yicha maxsus modullarni topishlari mumkin, bu ichki va tashqi mashg'ulot yuklari o'rtasidagi farqlar, chidamlilikni oshirish uchun kichik qirrali o'yinlardan foydalanish va o'yinchilar duch keladigan turli xil jismoniy talablarni tushunishdan iborat.

Futbol orqali jismoniy ishlash, shuningdek, chidamlilikni oshirish uchun mo'ljallangan bir qator amaliyotlarni muhokama qiladi, yopiq elektron amaliyotlardan tortib o'zgaruvchan va ochiq seanslargacha.

"Chidamlilik o'yinchilarning masofani bosib o'tishidan ancha ko'p va ularning umumiy rivojlanishi uchun juda muhim bo'lishi mumkin", deb xulosa qiladi Rayt. "Shuni anglash, mavzuni tushunishimizni chuqurlashtirish va futbolchilarga futbol orqali chidamliligini oshirishga yordam berish uchun choralar ko'rish ularning umumiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash va sportdan zavqlanishni kuchaytirish uchun uzoq yo'lni bosib o'tishi mumkin."

Futboldagi chidamlilik-bu o'yin davomida yuqori sifatli harakatlarni qayta-qayta bajarish qobiliyati.

Chidamlilikni oshirish o'yinchilarning texnik va aqliy faoliyatini hamda charchoqqa chidamliligini oshirishi mumkin.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, yosh futbolchilarning chidamliligini oshirishga qaratilgan o'quv mashqlari ko'p qirrali va har tomonlama harakatdir. Turli xil yurak-qon tomir, kuch, moslashuvchanlik, aqliy va sportga xos mashg'ulot komponentlarini o'z ichiga olgan holda, murabbiylar o'z sportlarida ustunlik qilish uchun jismoniy va ruhiy matonatga ega bo'lgan yangi avlod sportchilarini yetishtirishlari mumkin. Ushbu tizimli va yaxlit yondashuv orqali yosh futbolchilar nafaqat raqobatbardosh maydonda rivojlanish uchun zarur bo'lgan



chidamlilikni rivojlantiribgina qolmay, balki umrbod sportning mukammalligiga intilish uchun asos yaratadilar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. *Bompa T, Buzzichelli C. Sport uchun davriylashtirish treningi. Champaign: Inson kinetikasi; 2004 yil.*
2. *Hill-Haas SV, Dawson B, Impellizzeri FM va boshqalar. Futbolda kichik qirrali o'yinlarni tayyorlash fiziologiyasi: tizimli ko'rib chiqish. Sport Med. 2011;41(3):199–220.*
3. *Brandes M, Heitmann A, Myuller L. Elita yosh futbol o'yinchilarida turli xil kichik qirrali o'yin formatlarining jismoniy javoblari. J Strength Cond Res. 2012;26(5):1353–1360.*
4. *Stølen T, Chamari K, Castagna C va boshqalar. Futbol fiziologiyasi. Sport Med. 2005;35(6):501–536.*
5. *Gabbett T, Jenkins D, Abernethy B. Jamoaviy sportchilarda mahorat va jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun o'yinga asoslangan trening. Int J Sport fanlari bo'yicha murabbiy. 2009;4(2):273–283.*
6. *Lopez-Fernandes J, Sanches-Sanches J, Garsiya-Unanue J va boshqalar. U-14, U-16 va U-18 futbolchilarining turli xil kichik o'yinlardagi jismoniy va fiziologik javoblari. Sport. 2020;8(5):66–82.*
7. *Castillo D, Lago-Rodriguez A, Dominges-Diez M va boshqalar. Yoshlar futbol mashg'ulotlari kontekstida o'yinchilarning jismoniy ko'rsatkichlari va kichik qirrali o'yinning tashqi javoblari o'rtasidagi munosabatlar. Barqarorlik. 2020;12(11):1–13.*