YOSH FUTBOLCHILARNING TAYYORGARLIK DAVRIDA ISH QOBILIYATINI OSHIRISH UCHUN MAXSUS CHIDAMKORLIK MASHQLARINI QO‘LLASH USLUBIYATI

Eshimov Temur Alijonovich
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi
Olimov Elsevar Oybekog‘li
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti
Futbol yo‘nalishi 1-bosqich talabasi
E-mail: timureshimov551@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu tezisda yosh futbolchilarning tayyorgarlik davrida ish qobiliyatini oshirishda maxsus chidamkorlik mashqlaridan foydalanishning nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Futbol faoliyatiga xos takroriy yuqori intensiv harakatlar, tezlanish, yo‘nalishni o‘zgartirish, to‘p bilan bajariladigan mashqlar va qisqa tiklanish oralig‘idagi ishlarni rejalashtirish tamoyillari ko‘rib chiqilgan. Maxsus chidamkorlikni rivojlantirishda interval, takroriy, o‘zgaruvchan va kichik tarkibli o‘yin mashqlaridan oqilona foydalanish bo‘yicha metodik tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: yosh futbolchilar, tayyorgarlik davri, maxsus chidamkorlik, ish qobiliyati, interval mashq, takroriy yugurish, kichik tarkibli o‘yinlar, yuklama, tiklanish, yurak urish tezligi.

Kirish. Zamonaviy futbol yuqori harakat sur’ati, takroriy tezlanishlar, keskin to‘xtashlar, yo‘nalishni o‘zgartirish, yakkakurashlar va texnik-taktik harakatlarni charchoq sharoitida aniq bajarish bilan tavsiflanadi. Shu sababli yosh futbolchilarni tayyorlashda umumiy chidamlilik bilan bir qatorda futbol faoliyatiga bevosita mos maxsus chidamkorlikni rivojlantirish muhim hisoblanadi. Maxsus chidamkorlik futbolchining o‘yin davomida yuqori intensiv harakatlarni takroran bajarishi, qisqa vaqt ichida tiklanishi va texnik-taktik samaradorligini saqlab qolish qobiliyatini ifodalaydi.

Tayyorgarlik davrida organizmning funksional imkoniyatlari, mushaklarning energetik ta’minoti va yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlarining ish samaradorligini bosqichma-bosqich oshirish zarur. Bunda yuklamaning hajmi va shiddati futbolchining yoshi, biologik yetilishi, tayyorgarlik darajasi va oldingi yuklamaga javob reaksiyasiga mos bo‘lishi lozim. Yosh sportchilarda bir xil yoshning o‘zida biologik yetilish sur’atlari farq qilishi mumkinligi sababli yuklamani individuallashtirish alohida ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi — yosh futbolchilarning tayyorgarlik davrida ish qobiliyatini oshirishga yo‘naltirilgan maxsus chidamkorlik mashqlarini tanlash, ularni mashg‘ulot jarayonida qo‘llash va yuklamani nazorat qilish bo‘yicha metodik yondashuvlarni asoslash.

Maxsus chidamkorlikning futboldagi ahamiyati

Futbolchining maxsus chidamkorligi faqat uzoq vaqt yugurish qobiliyati bilan cheklanmaydi. U aerob va anaerob imkoniyatlarning o‘zaro uyg‘unligi, takroriy sprintlarni bajarish, tez tiklanish, tezkor-kuch harakatlarini saqlab qolish va charchoq fonida qaror qabul qilish qobiliyatlarini qamrab oladi. O‘yin davomida past va o‘rta shiddatdagi harakatlar yuqori shiddatli epizodlar bilan almashib turadi. Shuning uchun mashg‘ulotlar ham o‘yin faoliyatining ana shu o‘zgaruvchan xususiyatini aks ettirishi kerak.

Kichik tarkibli o‘yinlar futbolchining bir vaqtning o‘zida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligiga ta’sir ko‘rsatishi bilan qimmatli. Ilmiy adabiyotlarda small-sided games futbolga xos ichki va tashqi yuklamani shakllantirish, tez-tez to‘p bilan ishlash va qaror qabul qilishni saqlagan holda chidamkorlikni rivojlantirish vositasi sifatida keng o‘rganilgan. Shu bilan birga,

maydon o‘lchami, o‘yinchilar soni, ish va dam olish davomiyligi o‘zgartirilsa, mashqning fiziologik ta’siri ham o‘zgaradi.

Maxsus chidamkorlik mashqlari tayyorgarlik davrining dastlabki qismida umumiy funksional baza bilan uyg‘unlashtiriladi, keyinchalik esa futbolga xos yuqori intensiv va interval ishlarning ulushi ko‘paytiriladi. Bu jarayonda yuklamani keskin oshirmaslik, mashg‘ulotdan keyingi tiklanishni baholash va yosh futbolchining texnik harakatlari sifati pasayib ketmasligini nazorat qilish kerak.

Mashqlarni qo‘llash uslubiyati. Maxsus chidamkorlikni rivojlantirishda interval usul samarali vositalardan biridir. Masalan, 15–30 soniyalik yuqori shiddatli yugurish yoki to‘p bilan harakat 15–30 soniyalik faol tiklanish bilan navbatlashtiriladi. Dastlab 2–3 seriya, har bir seriyada 4–6 takror bajarilishi mumkin. Tayyorlanganlik oshgan sari takrorlar soni yoki ish davomiyligi ko‘paytiriladi, biroq mashq sifati va yugurish tezligi keskin pasayishiga yo‘l qo‘yilmaydi.

Takroriy yugurish mashqlarida 20–40 metr masofaga tezlanishlar, yo‘nalishni o‘zgartirib yugurish va qisqa sprintlar qo‘llanadi. Masalan, 6×30 m tez yugurish, takrorlar orasida 25–40 soniya, seriyalar orasida 3–4 daqiqa tiklanish berilishi mumkin. Ushbu mashqlarni to‘p bilan olib yurish, uzatish yoki darvozaga zarba bilan yakunlash futbolga xoslik darajasini oshiradi. Bunda maqsad faqat maksimal tezlik emas, balki takroriy yuqori intensiv ishni sifatli saqlashdir.

O‘zgaruvchan usulda futbolchi turli shiddatdagi ishlarni ketma-ket bajaradi: yengil yugurish, o‘rta tezlik, tezlanish va qisqa sprint. Masalan, 4–6 daqiqalik blokda 20 soniya yengil harakat, 20 soniya o‘rta shiddat, 10 soniya tezlanish va 10 soniya faol tiklanish almashib boradi. Bunday tuzilma o‘yin paytidagi sur’at almashinuviga yaqin bo‘lib, yurak-qon tomir tizimi va energiya ta’minoti mexanizmlarini kompleks ravishda rivojlantiradi.

Kichik tarkibli o‘yinlar 3×3, 4×4 yoki 5×5 shaklida 2–4 daqiqalik ish bo‘laklari bilan tashkil etilishi mumkin. Seriyalar orasida 1,5–3 daqiqa tiklanish beriladi. Murabbiy maydon o‘lchami, tegishlar soni, pressing talabi, darvozalar soni va o‘yin qoidalari orqali yuklamani boshqaradi. Maydonning kattalashishi odatda yugurish hajmi va yuqori tezlikdagi harakatlar uchun imkoniyatni oshiradi, kichik maydon esa tez-tez tezlanish, to‘xtash, kurash va texnik harakatlarni talab qiladi.

Tayyorgarlik davrida yuklamani rejalashtirish. Tayyorgarlik davrida maxsus chidamkorlik yuklamasini bosqichma-bosqich oshirish maqsadga muvofiq. Birinchi bosqichda o‘rtacha shiddatdagi aerob ishlar, koordinatsion mashqlar va to‘p bilan davomli mashqlar ustun bo‘ladi. Keyingi bosqichda interval va o‘zgaruvchan mashqlar kiritilib, yuqori shiddatdagi ish hajmi oshiriladi. Musobaqaga yaqin bosqichda esa maxsus chidamkorlik mashqlari o‘yin modeli, pressing, tezkor hujum va himoyadan hujumga o‘tish vazifalari bilan birlashtiriladi.

Haftalik mikrotsiklda maxsus chidamkorlikka yo‘naltirilgan yuqori yuklamali mashg‘ulotlarni ketma-ket kunlarda berish tavsiya etilmaydi. Og‘ir mashg‘ulotdan so‘ng tiklanish yoki o‘rta yuklamali texnik-taktik mashg‘ulot rejalashtiriladi. Yosh futbolchilarda uyqu, mushaklardagi og‘riq, kayfiyat, mashg‘ulotga tayyorlik va subyektiv charchoq ko‘rsatkichlarini kuzatish yuklamani boshqarishga yordam beradi.

Namunaviy asosiy mashq: 4×4 kichik tarkibli o‘yin — 4 seriya × 3 daqiqa, seriyalar oralig‘ida 2 daqiqa faol tiklanish; undan keyin 2 seriya × 5 takror 20–30 m tezlanish, takrorlar oralig‘ida 30 soniya va seriyalar oralig‘ida 3 daqiqa dam. Mashg‘ulot yakunida 5–8 daqiqa past shiddatli yugurish, nafasni tiklash va cho‘zilish mashqlari bajariladi. Ushbu namuna qat’iy me’yor emas; u futbolchilarning yoshi va tayyorgarlik darajasiga qarab moslashtiriladi.

Yuklamani nazorat qilish va ish qobiliyatini baholash

Maxsus chidamkorlik mashg‘ulotlarida ichki va tashqi yuklamani birgalikda nazorat qilish maqsadga muvofiq. Ichki yuklama yurak urish tezligi, mashg‘ulotdan keyingi subyektiv zo‘riqish darajasi va tiklanish holati orqali baholanadi. Tashqi yuklama esa bajarilgan masofa, yuqori tezlikdagi yugurishlar, tezlanish va sekinlashishlar soni, ish vaqti hamda mashq hajmi bilan

ifodalanadi. Zamonaviy GPS va yurak urish tezligini qayd etuvchi vositalar ushbu ko‘rsatkichlarni tizimli kuzatishga imkon beradi.

Amaliyotda murabbiy yuqori shiddatli ish vaqtini, futbolchining yurak urish tezligi yuqori zonalarda qancha vaqt ishlaganini va mashq yakunida tezlikning pasayish darajasini qayd etishi mumkin. Agar bir xil mashqda futbolchi avvalgi mashg‘ulotlarga nisbatan tezroq charchasa, texnik xatolar ko‘paysa yoki tiklanish sekinlashsa, yuklamani kamaytirish zarur. Aksincha, belgilangan ishni sifatli bajarish va tez tiklanish keyingi bosqichda yuklamani ehtiyotkorlik bilan oshirish imkonini beradi.

Yosh futbolchilarning maxsus chidamkorligini baholashda Yo-Yo turidagi testlar, takroriy sprint testlari, 30–15 interval testlari yoki futbol maktabining sharoitiga mos standartlashtirilgan yugurish topshiriqlaridan foydalanish mumkin. Eng muhimi, bir xil test sharoitlarini saqlash va natijalarni futbolchining o‘z oldingi ko‘rsatkichlari bilan taqqoslashdir. Nazorat faqat yakuniy natijani emas, balki yuklamaga javob va tiklanish tezligini ham qamrab olishi kerak.

Amaliy tavsiyalar

1. Maxsus chidamkorlik mashqlarini tayyorgarlik davrida haftasiga 1–2 marta, boshqa yuqori shiddatli yuklamalar bilan muvofiqlashtirib rejalashtirish.

2. Mashqlarni oddiy yugurishdan futbolga xos to‘p bilan bajariladigan, yo‘nalish o‘zgarishi va qaror qabul qilish talab etiladigan vazifalarga bosqichma-bosqich murakkablashtirish.

3. Yuqori shiddatli ishda texnik harakat sifati keskin pasaysa, qo‘shimcha hajm ortidan quvmasdan dam olish vaqtini uzaytirish yoki seriyani to‘xtatish.

4. Biologik yetilish, tayyorgarlik darajasi va tiklanish holatini hisobga olib, barcha futbolchilarga bir xil yuklama bermaslik.

5. Yurak urish tezligi, ish vaqti, yuqori intensiv harakatlar soni va subyektiv zo‘riqish ko‘rsatkichlarini muntazam qayd etib borish.

6. Mashg‘ulotdan keyin faol tiklanish, suyuqlik qabul qilish, ovqatlanish va yetarli uyquga e’tibor berish.

Xulosa

Yosh futbolchilarning tayyorgarlik davrida maxsus chidamkorlikni maqsadli rivojlantirish ularning o‘yin davomida yuqori ish qobiliyatini saqlashi, takroriy tezlanishlarni samarali bajarishi va charchoq sharoitida texnik-taktik harakatlar sifatini yo‘qotmasligiga xizmat qiladi. Buning uchun interval, takroriy, o‘zgaruvchan va kichik tarkibli o‘yin usullarini o‘zaro uyg‘unlashtirish zarur. Yuklamaning samarasi uning faqat yuqori shiddatda bajarilishiga emas, balki yosh futbolchining individual xususiyatlariga mos rejalashtirilishi, tiklanish bilan to‘g‘ri navbatlashtirilishi va muntazam nazorat qilinishiga bog‘liq.

Shunday qilib, tayyorgarlik davrida maxsus chidamkorlik mashqlarini ilmiy asoslangan holda qo‘llash futbolchining funksional imkoniyatlarini oshirish bilan birga, mashg‘ulot jarayonini o‘yin faoliyatiga yaqinlashtiradi. Murabbiy uchun asosiy vazifa yuklama hajmi va shiddatini boshqarish, mashqlar sifatini saqlash hamda yosh sportchining uzoq muddatli rivojlanishiga zarar yetkazmaydigan barqaror tayyorgarlik tizimini yaratishdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Sarmento H., Clemente F.M., Harper L.D., Teoldo I., Owen A.L., Figueiredo A.J. Small sided games in soccer – a systematic review. International Journal of Performance Analysis in Sport, 2018.

2. Towlson C., Salter J., Ade J. va boshq. Maturity-associated considerations for training load, injury risk, and physical performance in youth soccer: One size does not fit all. Journal of Sport and Health Science, 2021.

3. Seshadri D.R., Li R.T., Voos J.E. va boshq. Wearable sensors for monitoring the internal and external workload of the athlete. npj Digital Medicine, 2019.