



## MINI - FUTBOLCHILARNI O'YIN VA MASHG'ULOT JARAYONIDA CHIDAMLILIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI

*Karimov J. Z.*

*SamDUKattaqo'rg'on filiali*

**Tayanch so'zlari:** jismoniy sifatlar, futbol, mashg'ulot, texnika, usullar.

**Ключевые слова:** физические качества, футбол, тренировка, техника, методы.

**Key words:** physical qualities, football, training, technique, methods.

Dolzarliligi: Hozirgi kunda yurtimizda sportga bo'lgan e'tibor ayniqsa futbol sport turiga kata e'tibor berilmoqda. Ayniqsa yosh futbolchilarimizni jaxon maydonlarida qo'lga kiritgan yutuqlar buni yaqqol misoli bo'la oladi. Shu jumladan sportchilarimizning jismoniy xolati mukammal bo'lganligi uchun turli yutuqlarga erishib kelmoqda. O'yinlar davomida jismoniy xolatlar juda muhim rol o'ynaydi, ayniqsa chidamlilik sifatleri muhim sanaladi.

Yosh futbolchilarning chidamliligi deganda o'yinning boshidan oxirigacha o'yin faoliyatini hech bo'shashtirmasdan davom ettira olish qobiliyati tushuniladi. Chidamlilikni yana toliqishga qarshi tura olish qobiliyati, desa ham bo'ladi. Sport amaliyotida to'rt toifa toliqishni uchratish mumkin, bular: aqliy, sensor, emotsional va jismoniy toliqishlar. Bu to'rt toifa toliqish futbolchiga ham xosdir. Tabiiyki, bular ichida jismoniy toliqishning salmog'i ko'proq. Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalash uslubiyatiga to'g'ri yondashish uchun sportchilar o'yin faoliyati tabiatini va o'yin paytida ularning zimmasiga tushadigan yuklamani hisobga olish zarur. Ma'lumki, futbolchilarning faoliyati bir-biriga zid bo'lgan zonalarda kechadi: bir tomondan qisqa vaqt maksimal shiddatda o'tuvchi ish 5-8 soniya (tez yugurish, tezlashish, sakrash, kurashish va shu singarilar); boshqa tomondan – o'yin vaqti 90 daqiqa davom etadiki, bu o'rtacha ishga xos xususiyatdir. Agar o'rtacha ishdan iborat mashg'ulotning maksimal shiddatdagi ishga salbiy ta'sir qilishini hisobga oladigan bo'lsak, unda futboldagi chidamlilik masalasining juda og'ir masala ekanligi ravshan bo'ladi.

Chidamlilikni tarbiyalash uslublarini aniqlashda ulardagi umumiy va maxsus chidamlilikni bir-biridan farqlash lozim. Umumiy chidamlilik deganda, odatda, ishlarni hatto bir-biridan jiddiy tafovuti bo'lgan ishlarni o'rtacha darajada yoki oshiqmasdan uzoq vaqt bajara olish qobiliyati tushuniladi. Maxsus chidamlilik futbolchilardan talab etilgan sur'atni o'yinning oxiri-gacha saqlab tura olish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun, odatda, uzoq vaqt harakat qilish bilan bog'liq mashqlardan foydalaniladi. Masalan, 800-2000 m ga tez yurish, yugurish, 3-5 km krosslar, chang'ida yurish, suzish va boshqalar. Bu mashqlar o'rtacha sur'atda, hali sportchilar tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichida ekanida, ular hali og'ir kuch bilan bajariladigan ishga tayyor bo'lmaganlarida bajariladi.

Futbolchi komandada egallagan o'rniga qarab 5,5 dan 10,5 km gacha yo'lni bosib o'tadi. Bunda shiddatli harakatlar (tez yugurish, tezlashish) 5 min vaqtni egallaydi, bu vaqt oralig'ida o'yinchilar 1500 dan to 2500 m gacha masofaga tez, ammo qisqa-qisqa qilib uzunligi 7-15-24 m dan yuguradilar. Shu orada ular sekinroq yugurishga 25 dan 35 minutgacha, qadamlab yurish uchun esa 45 dan 57 minutgacha vaqt sarf-lashadi. Yuzaki qaraganda, o'yinchilar uchun shiddatli bo'lmagan yugurishga ko'proq vaqt sarflangandek ko'rinadi. Ammo bu aslida 5 min ichidagi jadallashish, tez yugurish va to'p uchun kurashga sarf bo'lgan juda katta kuch-quvvatni qoplashga ketadigan vaqtdir.

Agar futbolchi faoliyati kuchli ruhiy zo'riqish vaziyatida va ulkan his-hayajon bilan o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, bunga ham ozmuncha kuch-quvvat sarflanmaydi. Biroq o'yin faoliyatini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, kuchli harakat faoliyatidan keyin bo'ladigan tanaffuslarda umumiy dastlabki holatni tiklab olish uchun ularda yetarlicha vaqt bo'lar ekan. Binobarin, o'yinchilarni xuddi ana shunday faoliyat turiga tayyorlash kerak. Ba'zan mashg'ulotdagi ish hajmiga qarab, uning sifatini belgilashadi, bu batamom noto'g'ri. Katta hajmdagi yuklamani bajarishning o'zi maqsad qilib olinmasligi va epchillikni tarbiyalashning asosiy vositasi deb qaralmasligi lozim.

Futbol sportning nosiklik turidir, unda bajarilayotgan harakat shiddati doimo o'zgarib turadi. Shuning uchun u o'ziga muvofiq tayyorgarlikni talab qiladi. Jadalligi tez o'zgarib turadigan faoliyat, jadalligi bir maromda bajariladigan faoliyatga qaraganda ko'p kuch-quvvat sarflashni taqozo qiladi. Futbolchilarda epchillikni tarbiyalayotganda ana shuni, albatta, hisobga olish kerak. Vegetativ vazifa hisoblangan nafas olishning bajarilayotgan harakat formasi va xarakteriga moslashishini unutmaslik lozim. Bunda nafas olish hamda nafas chiqarish uzviy ravishda harakat akti tarkibiga kiradi. Futbolchilarning nafas olishi chang'ichi yoki stayer (uzoq masofaga yuguruvchi)ning nafas olishidan o'zgachadir.



Chidamlilikni tarbiyalashda irodaviy sifatlar ham oldingi o‘rinlardan birida turadi. Muntazam uzoq davom etadigan ish sportchilardan ichki va tashqi qiyinchiliklarni kuchli, qat’iy, zo‘r iroda bilan yengishni, ya’ni «barqaror iroda sifatlarini» talab qiladi. Sportchi nosiklik xarakterdagi ishini bajarar ekan, nisbatan qisqa vaqt ichidagi qiyinchilikni, ammo jadal takrorlanadigan zo‘riqishni boshdan kechiradi. Futbolchilar o‘yindagi vaziyat talabi bilan takror-takror tez yugurishlardan keyin qattiq toliqish fonida yana biron-bir jadal harakat faoliyatini bajarish, buning ustiga ba’zan havo harorati baland bo‘lgan paytda o‘zini shunga majbur etishning qanchalik og‘ir ekanligini yaxshi biladilar.

Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalashda, asosan, organizmning kislorodsiz sharoitdagi portlovchi qisqa muddatli ishiga katta o‘rin beriladi. Jadal ish orasidagi tanaffuslarda boyagi kislorod “qarzi” qaytarib beriladi.

Maxsus funkcionol tayyorgarlikka xos vazifalar o‘yin mashqlarini bajarish vaqtida ancha samarali hal qilinadi. O‘z xarakteri va emotsionalligi jihatidan ular o‘yinga ancha mos tushadi. Biroq o‘yin mashqlarini to‘psiz mashqlar bilan birga qo‘shib olib boorish, zarur.

Chidamlilikni takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulotlarni yuklamaning beshta belgisiga rioya qilgan xolda o‘tkazish darkor:

- a) ishlash vaqti;
- b) ishning murakkabligi;
- v) dam olish vaqti;
- g) dam olishning xarakteri;

d) takrorlash miqdori. Mashg‘ulotning biror-bir belgisi o‘zgarsa, bu uning yo‘nalishiga ta’sir etadi.

Futbolchilarni samarali o‘yinga tayyorlash uchun mashg‘ulotning vosita va uslublarini bir-biriga ko‘proq moslash kerak.

O‘yinchining o‘yin paytidagi samarali harakati uchun uning organizmi yetarli miqdorda kislorod olib turishi zarur. Buning uchun YuQCh (yurak qisqarish chastotasi) va SH (sistoliq hajmi) faol harakatlanuvchi faoliyat mahalida o‘z optimumiga yetmogi lozim. Agar optimal YuQCh minutiga 180 - 190 martagacha urs, bu ko‘pincha SH ga bog‘liq tarzda keladi. Bunda shunday xulosa kelib chiqadiki, demak SH ni oshirish uchun qulay sharoit yaratishga kumaklashgan foydali usuldir. Uncha uzoq bo‘lmagan intervaldagi dam olishlarga taqsimlangan, qisqa-qisqa takrorlash shaklida bajariladigan anaerob ishning katta samara berishi ma’lum. Anaerob parchalanishidan hosil bo‘lgan maxsus usullar nafas olish jarayonida kuchli stimulyator bo‘lib xizmat qiladi. Bunda SH ning eng katta bo‘lgan ish paytida emas, balki ish bajarilmay YuQCh pasaya boshlaganda, ya’ni qisqa dam olish paytida yuzaga keladiki, bu kislarodni ko‘proq sarf qildiradi. Ish vaqti va dam olish qay ravishda ma’lum tartibga solingan mashg‘ulot usuli



intervalli usul deb nomlanadi. Yuklama ana shu usul bo'yicha bajariladigan YuQCh minutiga 180-200 marta urishi lozim, dam olishning so'nggi pallasida minutiga 120-140 marta urish kerak. Ish va dam olish vaqti darsning maqsadiga muvofiq ravishda belgilanadi.

Quyida keltirilgan mashg'ulot interval ijisulining uchta variantidan, futbolchilarning ish qobiliyatini yaxshilash uchun foydalansa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Interval usulidagi mashg'ulot mashqlari yugurishdagina iborat bo'lib qolmasligi lozimki, bunda epcillikni tarbiyalash texnik va taktik mahoratini takomillashtirish bilan yonma-yon, ya'ni birgalikda ta'sir etish usuli bo'yicha borsin.

To'p bilan bajariladigan maxsus mashqlar

1. To'p bilan yon tomondagi chiziq bo'ylab 16-20 m. ga burchakdagi bayroq tomonga tez yugurish, to'pni darvoza yoniga otish, tezda burilib - start joyiga o'ta tez qaytish 7-9sek.

2. Devor yoki batutdan 13-16m. narida devorga parallel ikkita ustuncha (ular 5 m oralatib qo'yilgan) turibdi. To'pni urish va ustunlar atrofidan "sakkiz" raqamini hosil qilib utish.

3. Jufit bo'lib bajariladigan mashqlar. Sheriklarning bittasi gimnastika skameykasi oldida turadi, ikkinchisi - qarama-qarshi tomonda, o'rindiqdan 3-4 metr narida qo'lida to'p ushlab turadi. U qoidagi to'pni sherigiga shunday otsinki, unisi sakrab turib, to'pni sherigining qo'lga qaytarib yubora olsin. Bunda sakrovchi skameykadan xatlab o'tadi, ikkinchi sakrashda dastlabgi holatiga qaytadi. 15 sek. ishlagandan so'ng sheriklar o'rinlarini almashtiradilar.

4. Ikkinchi futbolchi start chizigida bir to'p bilan turadi. Signalga binoan birinchisi to'pda hukkabozlik qiladi, boshqasi 12-15 m yugurib ketadi va start joyiga qaytib keladi, kelishi bilan to'pni u olib o'ynata boshlaydi va sherigining yugurib borib kelishiga imkon tugdiradi. O'yinchilar mashqni 5 marta bajaradilar.

5. Tarang tortilgan setka (batut) yoniga turib (setkadan 5-7 m narida) 15 sek. davomida turli usullar bilan to'xtovsiz, maksimal sur'atda tepish boshlanadi.

To'p bilan bajariladigan mashqlar

Darvoza yonida uchovlashib mashq qilish. Ikkinchi sherik to'p bilan jarim amaydoni oldida chizilgan nariroqda joylashadi, uchinchisi - jarim a maydoni radiusida turadi. Sheriklardan bir to'pni tepadan qattiq tepib 11 metirlik belgi tomonga uzatadi, jarima maydonida turgan ikkinchi sherik to'p tarafga yugurib, sakrab yoki sakramasdan oyoq yoki bosh bilan uni darvozaga urib kiritishga intiladi. To'pni tepgan o'yinchi tezda dastlabgi joyga qaytadi va boshqa futbolchiga qarab turadi, unisi ham oldingisi singari to'pni balanddan oshirishi kerak va shu singari.



buriladi va B o'yinchidan to'pni oladi. Mashq yana boshdan oxirigacha buriladi va B o'yinchidan to'pni oladi. Mashq yana boshdan oxirigacha qaytiriladi. 30-90 sek. dan keyin V o'yinchi o'yinchi bilan o'rin almashadi.

3. O'yinchilar quyidagicha: A o'yinchi bir nechta to'p yotgandarvoza maydoni burchagida, B - o'yinchi 11 metrlik tepish uchun belgilangan joy qarshisidagi yon chiziqda, V - o'yinchi jarima chizigidan 10-12 m. narida joylashadi. A o'yinchi to'p bilan B o'yinchi to'psiz bir vatning uzida bir-biriga qarab harakat qila boshlaydilar va jarima maydonidan narida "kesishish" kombinatsiyasini boshlaydilar. A o'yinchi B o'yinchining o'rniga tomon harakatni davom etdiradi, B o'yinchi esa bu paytda to'pni jarim amaydoni radiusiga uzatadi va V o'yinchi tomonga yuguradi. V o'yinchi tezlik bilan to'pni to'g'ridan-to'g'ri darvozaga uradi va harakatini darvoza maydonining burchagiga tomon davom ettiradi. Bunday "aylanma" o'yin yuqori sur'at bilan to'xtovsiz bajariladi.

Mashqlarning harakatlaridan ko'rinib turibdiki, ularning qiyinligi faqat ishning qat'iy belgilangan miqdori va dam olishda emas, bundan tashqari, uning qiyinligi futbolchilarning o'z harakat yo'nalishini keskin o'zgartirishda, sakrash harakatlarini bajarishida, ya'ni mashq ichiga xuddi futbolchilarning o'yin faoliyatiga va o'yin xarakteriga mos to'sqinliklar kiritilishidir.

Darsni 1-va 2- variantdagi mashqlar bilan boshlash ma'qul. Bunda mashqlarning me'yori mashg'ulotda yugurib o'tkaziladigan masofaga qarab belgilanadi. Bu masofa esa, o'z navbatida, har bir urinish va qator harakatlarda o'tiladigan masofaning uzunligidan yig'iladi. Agar futbolchi faoliyatida 1500-2000 m. masofani yugurib o'tishni hisobga oladigan bo'lsak, ko'rinib turganidek, aynan shu masofa yoki undan bir oz ko'progi bir darsning hajmini me'zoni bo'lishi mumkin.

To'siqlar osha takroriy yugurish orqali chidamlilikni tarbiyalash usuli

To'siqlar osha takroriy yugurish usuli, o'yin vaqtida uchraydigan vaziyatlarni takrorlaydi va shu vaqtning o'zida mashg'ulot yuklamasi shiddatini nazorat qilish imkonini beradi. Zigzakli yugurishni tashkil etish uchun ayrim maslahatlar:

1. Har bir futbolchida masofani bosib o'tishning eng tez vaqti hisobga olinadi.

2. Agarda individual natijalar 30 soniyadan kam bo'lsa demak masofa yengil hisoblanadi va to'siqlarni sonini ko'paytirishga to'g'ri keladi.

3. O'yinchilarni shug'ullanganlik darajasiga qarab jamoalar eng kami bilan ikki kishidan va eng ko'pi bilan olti kishidan iborat bo'lishi kerak. Yugurishlar estafeta shaklida amalga oshiriladi va agarda jamoada olti kishi bo'lsa bir o'yinchi katta yugurish intervaliga va beshta dam olish intervaliga ega bo'ladi. O'yincifailarni bunday ish shakliga ko'nikib borishi bilan jamoadagi o'yinchilarni soni ikkitagacha qisqartirib boriladi. Shunda o'yinchilarda dam olish intervallari kamayib boradi. Mashqni bajarish davomida maksimal takrorlanishlar sonida



masofa jami ikki ming metmi tashkil etishi kerak. Agarda yugurish masofasi 50-80 metr bo'lsa, bu taxminan 30–40 marta takroriy yugurishni anglatadi.

Shug'ullanganlik darajasi yuqori bo'lmagan futbolchilarda boshlangich yugurish distansiyasi 800 metmi ham tashkil qilishi mumkin. Bu mashqni musobaqa usulida o'tkazish o'yinchilarda mashqqa bo'lgan qiziqishini uzoq vaqt saqlab turish imkonini beradi.

#### Адабиётлар:

1. Заварзин В.А. Влияние тренировочных нагрузок, направленных на развитие специальной выносливости у квалифицированных спортсменов, занимающихся мини-футболом // В.А. Заварзин, Г.С. Лалаков, В.В. Козин // Омский научный вестник. - 2012. - № 3 (109). - С. 162-166.
2. Андреев С. Н. Мини-футбол (футзал). Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин. – М.: Советский спорт, 2010. – 120 с.
3. Козин В.В. Содержание и структура технико-тактической деятельности в мини-футболе / В.В. Козин, Г.С. Лалаков // Физкультурное образование Сибири. – 2010. – № 1 (26). – С.58-60.
4. Копылов М.С. Модификация методики спортивной тренировки бегунов на средние дистанции на основе функциональной диагностики: Автореф. дис. кан. пед. наук / М.С. Копылов; ТГУ. – Тюмень, 2013. – 23с.
5. Ларин О.С. Характеристика соревновательной деятельности квалифицированных игроков в мини-футбол / О.С.Ларин, К.А. Шашков // Социальноэкономические явления и процессы. - 2013. - № 12 (58). - С. 215-220. 6. 5. О.Л.Эрдонов. Особенности спортивной подготовки женщин занимающихся мини-футболе. Педагогические науки.2017.г 76-77 с

#### РЕЗЮМЕ

Mazkur maqolada yosh mini futbolchilarni chidamlilik sifatlarini o'yin davomida o'lchash usullari haqida yoritilgan.

#### РЕЗЮМЕ

В статье описаны методы измерения выносливости юных мини-футболистов во время игры.

#### SUMMARY

This article describes the methods of measuring endurance qualities of young mini football players during the game.