

## FUDBOL OYINIDA CHIDAMLILIK JISMONIY SIFATINI TARBIYALASH

Qashkinbaev Arislanbek Polatovich

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15204800>

**Annotatsiya.** Umumiy chidamkorlik - sportchiga uzoq muddatli ishni bajara olish imkoniyatini tug'dirib beradi, bu esa, o'z navbatida, sportchi organizmining barcha organ va tizimlarini funksional imkoniyatlarining yuqoriligi bildiradi. Aynan shu holat, ya'ni organ va tizimlarning funksional holatlari umumiy chidamlilik darajasini belgilovchi omil hisoblanadi.

Chidamlilikni o'lchov me'zoni sifatida ma'lum vaqt va shiddat ichidagi mushak faoliyati tushuniladi.

**Kalit so'zlari:** Chidamlilik sifati, Sport o'yinlarida ham chidamlilik jismoniy, sportchilarda chidamlilik, murakkab koordinatsiyali faoliyat.

## EDUCATION OF THE PHYSICAL QUALITY OF ENDURANCE IN FOOTBALL.

**Abstract.** General endurance - provides an athlete with the ability to perform long-term work, which, in turn, indicates a high functional capacity of all organs and systems of the athlete's body. It is this condition, that is, the functional state of organs and systems, that is, the factor determining the level of general endurance. The criterion for measuring endurance is understood as muscle activity within a certain time and intensity.

**Keywords:** Endurance quality, Physical endurance in sports, endurance in athletes, complex coordinated activity.

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ФУТБОЛЕ.

**Аннотация.** Общая выносливость позволяет спортсмену выполнять длительную работу, что, в свою очередь, свидетельствует о высоких функциональных возможностях всех органов и систем организма спортсмена. Именно это состояние, то есть функциональное состояние органов и систем, является определяющим фактором общей выносливости. Под критерием измерения выносливости понимается мышечная деятельность в течение определенного времени и интенсивности.

**Ключевые слова:** Качество выносливости, физическая выносливость в спортивных играх, выносливость у спортсменов, сложнокоординированная деятельность.

Angliyalik futbol mutaxassisi A.Ueyd, futbolchini chidamkorligini tarbiyalash, uni musobaqa sharoitida doimiy o'zgaruvchan va shiddatli faoliyatga tayyorlash bilan izohlanishini e'tirof etadi. Darhaqiqat, futbol musobaqasini kuzata turib, sportchini katta ko'lamdagi ishni, doimiy raqib qarshiligida bajarishiga amin bo'lamiz. Chidamlilik sifati deyarli barcha sportchilarni tayyorgarligida muhim ahamiyat kasb etuvchi sifatlardan hisoblanadi.

Ma'lum sport turlarida esa, u eng asosiy, ahamiyatli jismoniy sifatlardan biri sifatida qaraladi. Misol uchun, stayer yuguruvchilarida, chang'i sporti bilan shug'ullanuvchilarida, veloshosseli sport bilan shug'ullanuvchilarida, eshkak eshish kabi sport turlarida chidamlilik sifatini rivojlanganlik darajasi sportchining musobaqa faoliyatida ko'rsatadigan natijasiga chambarchas bogliq bolmadi. Sport o'yinlarida ham chidamlilik jismoniy tayyorgarligini muhimligini alohida e'tirof etish mumkin. Futbol, basketbol, suv polosi kabi sport turlarida chidamlilikni rivojlanganlik darajasi sportchilarda yuqori bo'lishi talab etiladi. Uchinchi guruh sport turlarida esa, misol uchun, yadro, nayza uloqtiruvchi yengil atletikachilar yoki suvga sakrash sport turlari bilan shug'ullanadigan sportchilarda chidamlilik yuqoridagi sport turlariga nisbatan kamroq musobaqa sharoitida namoyon boladi va aksincha, bu kabi sportchilarni faoliyatiga boshqa jismoniy sifatlarga ko'proq ta'sir etadi. Ba'zi sport turlari mavjudki ularda chidamlilik yanada yaqqol namoyon bo'lishi kerak.

Bularga zamonaviy beshkurash yoki o'ngkurash bahslarida ishtiroq etuvchi sportchilarni ko'rsatib o'tsak bo'ladi. Bu sportchilarning musobaqa faoliyati bizga ma'lumki, uzoq vaqt davomida sportning bir necha yo'nalishlari bo'yicha xususan, uzoq masofaga yugurish, uzoq masofaga suzish, velosipedda uzoq masofalarni bosib o'tish, qilichbozlik kabi sport dissiplinalarini amalga oshirishligi bilan izohlanadi. So'zsiz bu sportchilarning musobaqa faoliyatlari eng murakkab va kuch-quvvat talab qiluvchilardan hisoblanadi. Demak, chidamlilik barcha sportchilar uchun xos jismoniy sifat bo'lib, u nafaqat sport musobaqalarida ishtirok etish uchun to'g'ridan-to'g'ri kerak bo'ladi, balki, o'z quvvat-mashg'ulotlar davomida katta hajmdagi va shiddatdagi ish faoliyatini bajarishga, musobaqalarda o'z startini kutish jarayonida, uzoq muddatli chigal yozdi mashqlarini bajarishda, tez qayta tiklana olishda va boshqa bir qator holatlarda kerak bo'ladi. N.G.Qzolinning ta'kidlashicha, umumiy chidamlilikning yuqori darajasi - bu sportchini salomatligini tasdiqlovchi asosiy ko'rsatkichlardan biri sifatida ta'riflanadi. Umumiy chidamkorlik - sportchiga uzoq muddatli ishini bajara olish imkoniyatini tug'dirib beradi, bu esa, o'z navbatida, sportchi organizmining barcha organ va tizimlarini funksional imkoniyatlarining yuqoriligi bildiradi. Aynan shu holat, ya'ni organ va tizimlarning funksional holatlari umumiy chidamlilik darajasini belgilovchi omil hisoblanadi. Chidamlilikni o'lchov me'zoni sifatida ma'lum vaqt va shiddat ichidagi mushak faoliyati tushuniladi. Umumiy chidamkorlik yuqori aerob imkoniyatlarni keltirib chiqaradi. Bu esa, nafaqat katta hajmdagi va shiddatdagi ishini bajara olishni ta'minlaydi balki, mashqlarni bajarib bo'lgandan so'ng, tez qayta tiklana olish qobiliyatini ham rivojlantiradi. Tez va oson qayta tiklana olish qobiliyati esa, mashqlar orasidagi pauzalarni kamaytiradi. Natijada sportchi mashg'ulotlarda kerakli yuklamani olish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Misol uchun, jismoniy mashqlarni siklik turlarida (yurish, yugurish, suzish va b.) berilgan masofani eng kam vaqt ichida bosib o'tish vaqti hisoblanadi. Yakkakurashlarda yoki sport o'yinlarida hkrakatlanish faoliyatini berilgan samaradorlikda bajarish vaqti o'lchanadi.

Murakkab koordinatsiyali faoliyat turlarida esa, (gimnastika, nafisli uchish va b.) chidamlilikni o'lchovi bolib, harakatni texnik tarafdin to'g'ri bajara olish stabilligi hisobga olinadi. Demak, chidamlilikni o'rganishda turli sport turlarida unga turlacha yondashish talab etiladi.

Futbolchilarning chidamliligi deganda uchrashuvning boshidan oxirigacha o'yin faoliyatini hech bo'shashtirmasdan davom ettira olish qobiliyati tushuniladi. Chidamlilikni yana toliqishga qarshi tura olish qobiliyati sifatida tushunish ham mumkin. Sport amaliyotida to'rt toifa toliqish farqlanadi. 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 usuliga to'g'ri yondashish uchun sportchilar o'yin faoliyati tizimini va o'yin vaqtidagi ulaming zimmasiga tushadigan yuklamani hisobga olish zarur.

Ma'lumki, futbolchilarning faoliyati bir - biriga zid bo'lgan zonalarida kechadi: bir tomondan qisqa vaqt maksimal shiddatda o'tuvchi ish 5-8 sek.. (ichida tez yugurish, tezlashish, sakrash, kurashish va shu singarilar); boshqa tomondan - o'yin vaqti 90 min. davom etadiki, bu o'rtacha ishga xos xususiyatdir. Agar o'rtacha ishdan iborat mashg'ulotning maksimal shiddatdagi ishda salbiy ta'sir qilishni hisobga oladigan bo'lsak, unda futbolchining chidamlilik tayyorgarligini amalga oshirish muammosini hal etishda, chuqur bilim va malaka ega bo'lish kerakligi ravshan bo'ladi. Futbolchilardagi chidamlilikni tarbiyalash usullarini aniqlashda ulardagi umumiy va maxsus chidamlilikni bir-biridan farqlash lozim. Umumiy chidamlilik deganda, odatda, ishlarni xatto 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 oxirigacha saqlab tura olish qobiliyatida namoyon bo'lishidir.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun, odatda, uzoq vaqt harakat qilish bilan bog'liq mashqlardan foydalaniladi.

Masalan, 800 2000 m. tez yurish, yugurish, 3-5 km.krosslar, changida yurish, suzish va boshqalar. Bu mashqlar o'rtacha sur'atda, hali sportchilar tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichida ekanida, ular hali ogir kuch bilan bajariladigan ishga tayyor bo'lmaganlarida bajariladi. Futbolchi jam oada egallangan o'miga qarab 5,5 dan 14 km.gacha masofani 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 yuguriladi.

Shu orada ular sekinroq yugurishga 25 dan 35 minutgacha, qadamlab yurish uchun esa 45 dan 57 minutgacha vaqt sarflashadi. Yuzaki qaraganda o'yinchilar uchun shiddatli bo'lmagan yugurishga ko'proq vaqt sarflangandek ko'rinadilar. Ammo bu aslida 5 min ichidagi jadallashish.

Tez yugurish va to'p uchun kurashga sarf bo'lgan juda katta kuchquvvatni qoplashga ketadigan vaqtdir. Agar futbolchi faoliyati kuchli ruhiy holat vaziyatida va ulkan emotsional his - hayojon bilan utishni hisobga oladigan bo'lsak, bunga ham ozmuncha kuch-quvvat sarflanmaydi.

Biroq, o'yin faoliyatini taxlil 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 notsikl turidir, unda bajarilayotgan harakat, futbolchilarning shiddati doimo o'zgarib turadi. Shuning uchun u o'ziga muvofiq tayyorgarlikni talab qiladi. Jadalligi tez o'zgarib turishi bilan bog'liq bolig an ish, jadalligi bir maromda bajariladigan ishga qaraganda ko'p kuch-quvvat sarflashni taqozo qiladi. Futbolchilarda epchillikni tarbiyalayotganda ana shuni albatta, hisobga olish kerak. Vegetativ vazifaga ega bolmagan nafas olishning bajarilayotgan harakat forma va xarakteriga moslashuvini unutmaslik lozim. Bunda nafas olish hamda nafas chiqarish uzviy ravishda harakat akti tuzilishiga kiradi.

Futbolchilarning nafas olishi changichining yoki stayerchi (uzok 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 notsikl harakat yerdagi ishni bajarar ekan nisbatan qisqa vaqt ichidagi qiyinchilikni, ammo jadal takrorlanadigan zo'r berishni boshdan kechiradi. Futbolchilar o'yin jarayonida uchaydigan takroriy tez yugurish "portlovchi" o'yin vaziyatlaridan keyin biron bir jadal harakat faoliyatini bajarish, buning ustiga harakat ko'tarilgan paytida o'zini shunga majbur etishning qanchalik og'ir ekanligini yaxshi biladilar. Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashda, asosan, organizmning kislorodsiz sharoitida, portlovchi qisqa vaqtdagi ishga katta o'rin beriladi.

Jadal ish orasidagi tanaffuslarda boyagi kislorod "qarzini" qaytarib beriladi. Maxsus funksional tayyorgarlikka xos vazifalar o'yin mashqlarini bajarayotganda ancha samarali hal qilinadi. o'z xarakterlari va emotsionalligi jihatidan ular uynga ancha mos tushishadi. Biroq o'yin mashqlarini to'psiz mashqlar bilan birga qo'shib olib borish zarur.

Chidamlilikni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarni yuklamaning beshta belgisiga rioya qilgan holda o'tkazish darkor: a) ishlash vaqti, b) ish qiyinligi, v) dam olish vaqti, g) dam olishning xarakteri, d) takrorlash miqdori. Mashg'ulotning biror bir belgisining o'zgarishi uning yo'nalishiga ta'sir etadi. Futbolchilarni uchrashuvlarga samarali tayyorlash uchun mashg'ulotning vosita va usullarini bir - biriga ko'proq moslash kerak. Maxsus adabiyotlarni o'rganish natijasida, sportchilarni tayyorlash jarayonida, ularni chidamlilik sifatlarini tarbiyalashni bir necha usullari keltiriladi. Futbolchilarni tayyorlashda ham mazkur usullardan foydalaniladi. Chidamlilikni tarbiyalashning "bir tekis tarbiyalash" usuli Bu usulni qo'llash orqali murabbiy birinchi usulga o'xshab futbolchida umumiy chidamkorlikni shakllantiradi.

Organizmni organ va tizimlari mustahkamlanadi, harakatlar koordinatsiyasi yaxshilanadi.

Bu usuldan foydalanish o'tish davrida va tayyorgarlik davrini boshida amalga oshirilish tavsiya etiladi. Bir bosqichda bu tayyorgarlik shaklini amalga oshirish kerak. Usulni mohiyati haqida gapirsak, unda mashg'ulotlarda bir tekis ish faoliyati amalga oshiriladi. Ya'ni futbolchi ma'lum ish shaklini bir me'yorda, tezlikda, belgilangan vaqt ichida amalga oshirishi talab etiladi.

Misol uchun, oddiy yugurish mashqini bir xil tezlikda 1 soat davomida bajarish tushuniladi. Chidamlilikni tarbiyalashning "interval" usuli o'yinchining o'yin paytidagi samarali harakati uchun uning organizmi yetarli miqdorda kislorod olib turishi zarur. Buning uchun YuQCh (yurak qisqarish chastotasi) va SX (sistoliq hajmi) faol harakatlanuvchi faoliyat mahallida o'z optimumiga yetmogi lozim. Agar optimal YuQCh minutiga 180 - 190 martagacha ursin, bu ko'pincha SX ga bog'liq tarzda keladi. Bunda shunday xulosa kelib chiqadiki, demak SX 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 SX ning eng katta bo'lgan ish paytida emas, balki ish bajarilmay YuQCh pasaya boshlaganda, ya'ni qisqa dam olish paytida yuzaga keladiki, bu kislorodni 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.

## REFERENCES

1. Азимов И.Г., Собитов Ш. Спорт физиологияси. Дарслик. Тошкент- 1998.
2. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т., 2000.

3. Акрамов Р.А. Талипджанов А.И. Подготовка футболистов высокой квалификации. Учебное пособие. Ташкент, 1994.
4. Акрамов Р.А. Футбольные университеты XVII Кубка мира, Ташкент, УзГИФК, 2004.
5. Артиков А.А., Алимжанов С.И., Шукурова Ш.Т. Укувуслбий кулланма. Т., 2014.
6. Гаппаров З.Г. К вопросу о средствах психологической научных трудов. Ташкент, 2001.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., ФиС, 1980.
8. Исеев Ш.Т. Футбол жамоаларининг галаба цозонишида футболчиларнинг стандарт вазиятларидан самарали фойдаланиш. «Педагогик таълим». Ж. № 2, 2003.

#### **QOSIMSHA ÁDEBIYATLAR.**

9. Jumaniyazov, D., & Jumanov, B. (2024). MEKTEPKE SHEKEMGI BALALARGA HÁREKETLI OYINLARDAN PAYDALANIV ZÁRÚRLIGI HÁM ONIŇ MAQSETI, WAZIYPALARI. *Modern Science and Research*, 3(11), 546-550.
10. Jumaniyazov, D., & Yuldashov, U. (2024). TÁJIRIYBELI BASKETBOLSHILARDIN JARÍS ISKERLIGINE TEXNIKALÍQ TAYARLÍGÍ. *Modern Science and Research*, 3(12), 664-666
11. Jumaniyazov, D. (2024). DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA HÁR TÁREPLEME TÁLIM HÁM TÁRBIYA BERIW USILLARI. *Modern Science and Research*, 3(12), 396-400.
12. Yuldashov, U. K., & Jumaniyazov, D. Q. (2024). FIZIKALIQ SAPALAR HÁM OLARDIŇ BIR-BIRI MENEN FIZIOLOGIYALIQ BAYLANISLIĞINA SIPATLAMA.
13. Djanizakovich D. N. THE ROLE OF PHYSICAL EXERCISES IN TRAINING YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS //Web of Teachers: Inderscience Research. – 2023. – T. 1. – №. 8. – С. 8-16.