

ЎСМИР ФУТБОЛЧИЛАРДА ЧИДАМЛИЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ИНТЕРВАЛ ЮГУРИШНИНГ РОЛИ

Миржамолов Сирожиддин Хайриддинович

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар

вазирлиги Малака ошириш институти

Жисмоний тайёргарлик цикли катта ўқитувчиси

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Мазкур мақолада ўсмир футболчиларда чидамлиликни ривожлантиришнинг муҳимлиги ва интервал югуриш усули орқали бунга эришиш имкониятлари ёритилган. Илмий ва амалий маълумотлар асосида интервал югуришнинг аэроб ва анаэроб чидамлиликка таъсири таҳлил қилинган. Мутахассислар фикри, тажриба натижалари ва машғулотлардан сўнг кузатилган ўзгаришлар асосида интервал югуришнинг футболчи ўсмирлар учун муҳим аҳамиятга эга эканлиги асослаб берилган.

Калит сўзлар: чидамлилик, интервал югуриш, ўсмир футболчилар, аэроб тайёргарлик, анаэроб юклама, жисмоний тайёргарлик, юрак-қон томир тизими, функционал ҳолат.

РОЛЬ ИНТЕРВАЛЬНОГО БЕГА В РАЗВИТИИ ВЫНОСИМОСТИ У ЮНОШЕСКИХ ФУТБОЛИСТОВ

Миржамолов Сирожиддин Хайриддинович

Старший преподаватель цикла физической

Подготовки Институт повышения

квалификации МВД Республики Узбекистан

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: В данной статье освещается важность развития выносливости у юных футболистов и возможности достижения этого с помощью интервального бега. На основе научных и практических данных проанализировано влияние интервального бега на аэробную и анаэробную выносливость. На основании мнения специалистов, результатов экспериментов и изменений, наблюдавшихся после тренировок, обоснована важность интервального бега для юных футболистов.

Ключевые слова: выносливость, интервальный бег, юные футболисты, аэробная подготовка, анаэробная нагрузка, физическая подготовка, сердечно-сосудистая система, функциональное состояние.

THE ROLE OF INTERVAL RUNNING IN THE DEVELOPMENT OF ENDURANCE IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS.

Mirzhamolov Sirojiddin Khayriddinovich

Senior teacher of physical training cycle

*Institute for Advanced Studies of the Ministry
of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan*

shokiralbekov@gmail.com

Abstract: This article highlights the importance of developing endurance in adolescent football players and the possibilities of achieving this through interval running. Based on scientific and practical data, the influence of interval running on aerobic and anaerobic endurance was analyzed. Based on the opinions of specialists, the results of experiments, and the changes observed after training, the importance of interval running for adolescent football players is substantiated.

Keywords: endurance, interval running, teenage football players, aerobic training, anaerobic load, physical training, cardiovascular system, functional state.

КИРИШ

Футбол - бу фақат жисмоний куч ва тезлик эмас, балки юқори даражадаги техника ва маҳоратни талаб қиладиган спорт туридир. Замонавий футболда жамоавий ўйин билан бирга ҳар бир ўйинчининг шахсий маҳорат даражаси жуда катта аҳамиятга эга. Техника ва маҳорат – бу ўйинчига тўпни яхши назорат қилиш, тўғри пас бериш, рақибни алдаш ва гол уриш имконини берадиган асосий омиллардир.

Футболда техник маҳорат – тўпни қабул қилиш, узатиш, дриблинг, зарба бериш, тўпни назорат қилиш ва бошқа ҳаракатлар мажмуаси бўлиб, ўйин самарадорлигининг асосий мезонларидан бири ҳисобланади. Айниқса, ёш футболчиларда бу кўникмаларни шакллантириш ва мустаҳкамлаш жараёни уларнинг келгусидаги спорт фаолиятида ҳал қилувчи аҳамият касб этади. Замонавий спорт таълими инновацион ёндашувларни талаб этади, чунки анъанавий усуллар кўп ҳолларда ёш спортчиларнинг қизиқиши ва ривожланиш суръатига мос келмайди.

Ҳозирги кунда футбол спорт турида ёшлар ўртасида юқори натижаларга эришишда чидамлилиқни ривожлантириш муҳим аҳамиятга эга. Айниқса, ўсмир футболчиларда умумий ва махсус чидамлилиқнинг шаклланиши келгусида уларнинг профессионал ривожига пойдевор бўлиб хизмат қилади.

Чидамлилиқ бу – узоқ вақт мобайнида жисмоний ва руҳий фаоллиқни барқарор ушлаб туриш қобилияти бўлиб, футболчи ўйин давомида югуриш, тўп

суриш, ҳимоя ва ҳужум ҳаракатларини юқори суръатда бажара олиши учун зарур.

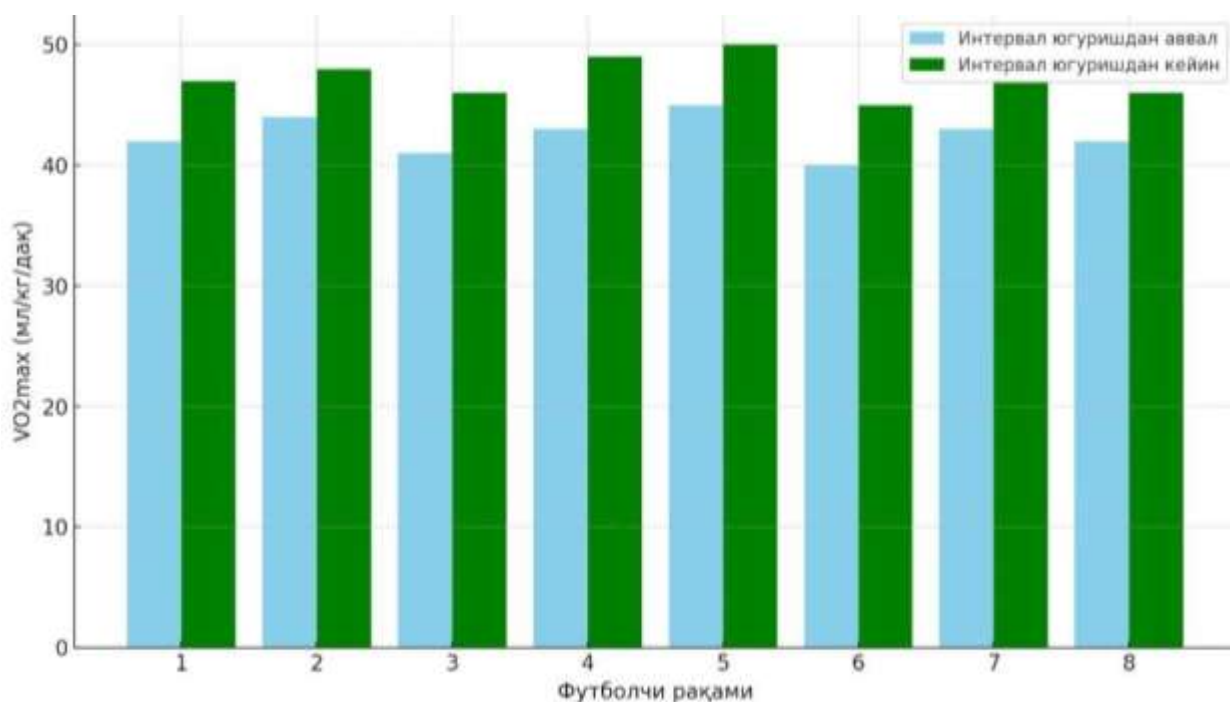
Ушбу мақолада интервал югуриш усулининг ўсмир футболчилар чидамлилигига таъсири ва унинг самарадорлиги илмий асосда таҳлил қилинади. Интервал югуриш – бу югуриш ва дам олиш фазаларининг навбатлашуви асосида амалга ошириладиган машқ бўлиб, организмни аэроб ва анаэроб шароитда ишлашга мослаштиради. Бу усул нафақат юрак-қон томир тизимини мустаҳкамлайди, балки энергетик салоҳиятни ҳам оширади.

Амалий тадқиқотлар кўрсатишича, 12-16 ёшли футболчиларда интервал югуриш орқали чидамлилиқни ривожлантириш 8-12 ҳафталик давомли машғулотлар орқали самарали натижалар беради. Бундай машғулотлар ҳафтанинг 2-3 кун, ҳар бири 25-35 дақиқа мобайнида ташкил этилиб, тана ҳарорати, юрак уриши, нафас олиш фаолияти ва мусобақа давомидаги жисмоний барқарорлик кўрсаткичлари назарда тутилади.

Мутахассислар, жумладан, спорт физиологияси бўйича профессор Л.Ф.Матвеев ва футбол тайёргарлиги соҳасида етакчи мураббийлардан бири Хосе Лопес интервал югуришнинг футболда чидамлилиқни шакллантиришдаги аҳамиятини алоҳида таъкидлайдилар. Уларга кўра, интервал югуриш футболчи танасини нафақат югуришга, балки юқори суръатдаги тезкор ҳаракатлар ва қайта тикланиш фазаларига тайёрлайди. Шу боис, интервал югуриш нафақат чидамлилиқни, балки жанговор тайёргарлик, жароҳатларнинг камайиши ва тикланиш жараёнини ҳам яхшилайдди.

Ўтказилган тажрибаларда интервал югуриш билан мунтазам шуғулланган футболчи ўсмирларда VO_{2max} (организмнинг кислородни қабул қилиш максимал салоҳияти) кўрсаткичи 8-12% га ошгани кузатилган. Шунингдек, ўйин давомидаги югуриш масофаси 500-700 метрга кўпайган, чарчоқ даражаси эса 15-20% га камайган. Бу эса интервал югуришнинг функционал ҳолатга ижобий таъсирини яққол намоён қилади.

Диаграмма №1. Интервал югуришнинг VO_{2max} кўрсаткичига таъсири.



Ушбу диаграмма интервал югуриш машғулотларидан аввал ва кейин ўсмир футболчиларнинг VO_{2max} (кислородни максимал ўзлаштириш) кўрсаткичларидаги фарқни намоён этади. Диаграммада кўриниб турибдики, интервал югуриш натижасида барча иштирокчиларда аэроб қобилиятлар яхшиланган. Бу интервал югуриш машқларининг чидамлиликини ривожлантиришда самарали эканлигини тасдиқлайди.

Интервал югуришни машғулот жараёнига жорий этишда индивидуал ёш хусусиятлари, юрак уриш сони ва умумий тайёргарлик даражасини ҳисобга олиш керак. Эътиборли жиҳати шундаки, бундай машқларнинг нотўғри дозаланиши чарчоқ, жароҳатлар ва ортикча зўриқишга олиб келиши мумкин. Шу сабабли, малакали мураббийлар томонидан тузилган режалар асосида интервал югуриш машқларини босқичма-босқич ошириш орқали ўтказиш тавсия этилади.

Хулоса қилиб айтганда, интервал югуриш ўсмир футболчиларнинг чидамлилиқ қобилиятини ривожлантиришда муҳим омил бўлиб, уларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини яхшилаш, ўйиндаги самарадорлигини ошириш ва функционал ҳолатини барқарорлаштиришда катта аҳамият касб этади. Бу усул ўқув-машғулот жараёнларида самарали қўлланилса, келгусида юқори натижаларга эришиш имконини яратади.

АДАБИЁТЛАР

1. Матвеев Л.П. “Жисмоний тайёргарлик назарияси ва услубияти”, Москва, 2010.
2. Бондарчук А.П. “Спортчиларда чидамлилиқни ривожлантириш методикаси”, Киев, 2013.

3. Reilly T. “The Science of Training – Soccer: A Scientific Approach to Developing Strength, Speed and Endurance”, Routledge, 2006.
4. Mujika I. “High-Intensity Interval Training in Team Sports”, Wiley-Blackwell, 2019.
5. Mujika I., Padilla S. “Scientific Bases for Precompetition Tapering Strategies”, Medicine and Science in Sports and Exercise, 2003.

