



10-12 yoshli futbolchilarda maxsus chidamlilikni oshirish usullari

Salaydinov Botir Meyliyevich
Qarshi DU Sport faoliyati kafedrası o'qituvchisi, (Dotsent).

Annotatsiya: Futbol o'yinida maxsus chidamlilikni oshirish orqali sportchilar duch kelayotgan turli muammolarni hal qilish, yuqori natijaga erishish haqida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: Futbol, jismoniy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, to'siqlar, to'p, maydon, texnika, taktika, fiziologik rivojlanish.

Аннотация: В статье рассматриваются решения различных проблем, с которыми сталкиваются спортсмены, и достижение высоких результатов за счет повышения специальной выносливости в футболе.

Ключевые слова: футбол, физическая подготовка, специальная подготовка, препятствия, мяч, поле, техника, тактика, физиологическое развитие.

Abstract: The article discusses the solution of various problems faced by athletes and the achievement of high results by increasing special endurance in the game of football.

Keywords: Football, physical training, special training, obstacles, ball, field, technique, tactics, physiological development.

Kirish

Zamonaviy futbol o'yinchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Ayniqsa, yosh futbolchilarda chidamlilik sifatlarini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. 10–12 yosh davri bolalarning jismoniy rivojlanishida muhim bosqich bo'lib, bu davrda organizmning funksional imkoniyatlari faol rivojlanadi. Shu sababli, aynan shu yoshda maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar samarali natija beradi.

Maxsus chidamlilik — bu futbolchining o'yin davomida yuqori intensivlikdagi harakatlarni uzoq vaqt davomida bajarish qobiliyatidir. Ushbu maqolada 10–12 yoshli futbolchilarda maxsus chidamlilikni oshirishning samarali usullari ko'rib chiqiladi.

Maxsus chidamlilik tushunchasi va uning ahamiyati

Maxsus chidamlilik futbolchilarning o'yinda tez yugurish, to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish kabi murakkab harakatlarni takroran bajarish imkonini beradi. Bu sifat futbol natijadorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Yosh futbolchilarda ushbu sifatni rivojlantirish ularning kelajakdagi sport faoliyatida muhim o'rin tutadi.

10–12 yoshdagi bolalarning fiziologik xususiyatlari



Bu yoshdagi bolalarda yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Shu sababli mashg'ulotlarni tashkil etishda quyidagilarni hisobga olish zarur:

- yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish;
- ortiqcha charchoqqa yo'l qo'ymaslik;
- o'yin shaklidagi mashqlardan foydalanish;
- tiklanish vaqtiga e'tibor berish.

Maxsus chidamlilikni oshirish usullari

1. Intervalli mashg'ulotlar

Intervalli mashg'ulotlar yuqori va past intensivlikdagi yuklamalarni almashlab bajarishga asoslanadi. Masalan:

- 20–30 metrga tez yugurish (5–6 marta);
- har yugurishdan keyin qisqa dam olish (30–60 soniya).

Bu usul yurak-qon tomir tizimini rivojlantiradi va o'yin davomida tez tiklanishni ta'minlaydi.

2. O'yin usulidagi mashqlar

Yosh futbolchilar uchun eng samarali usullardan biri bu o'yin shaklidagi mashg'ulotlardir:

- kichik maydonlarda 3x3 yoki 5x5 o'yinlar;
- cheklangan vaqtli va vazifali o'yinlar.

Bu mashqlar chidamlilikni rivojlantirish bilan birga texnik va taktik ko'nikmalarni ham mustahkamlaydi.

3. Aylanma mashg'ulotlar.

Bu usulda turli mashqlar ketma-ket bajariladi:

- sakrash mashqlari;
- tez yugurish;
- to'p bilan mashqlar;
- muvozanat mashqlari.

Har bir stansiyada 20–40 soniya ishlanadi, so'ng keyingi mashqqa o'tiladi. Bu usul umumiy va maxsus chidamlilikni kompleks rivojlantiradi.

4. Takroriy yugurishlar.

Qisqa masofalarga bir necha bor maksimal tezlikda yugurish

- 10–20 metrga 6–8 marotaba yugurish;
- har yugurishdan keyin to'liq tiklanish.



Bu usul tezkor chidamlilikni oshirishda samarali hisoblanadi.

5. Texnik mashqlar bilan uyg'unlashtirish

Maxsus chidamlilikni oshirish mashg'ulotlari texnik elementlar bilan birlashtirilishi kerak:

- dribling bilan yugurish;
- to'p uzatish va qabul qilish bilan bog'liq mashqlar;
- zarba berishdan keyingi tez harakatlar.

Bu yondashuv o'yinga yaqin sharoitda chidamlilikni rivojlantirish imkonini beradi.

Xulosa

10–12 yoshli futbolchilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish murabbiylar oldida turgan muhim vazifalardan biridir. Ushbu yosh davrida to'g'ri tanlangan mashg'ulot usullari bolalarning jismoniy imkoniyatlarini samarali oshirishga xizmat qiladi. Intervalli mashg'ulotlar, o'yin usullari, aylanma mashqlar va takroriy yugurishlar maxsus chidamlilikni rivojlantirishda eng samarali vositalar hisoblanadi. Shu bilan birga, mashg'ulotlarni tashkil etishda bolalarning yosh xususiyatlari, sog'lig'i va individual imkoniyatlarini hisobga olish zarur. To'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar nafaqat chidamlilikni oshiradi, balki yosh futbolchilarning sportga bo'lgan qiziqishini ham kuchaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Shaymardanov D.B. — Mini-futbol o'yini texnika va taktik tayyorgarlikni o'zaro bog'liqligi. 2024-yil
2. Nurimov R.I. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: «ILMIY TEXNIKAAXBOROTI-PRESSNASHRIYOTI». 2018. —316b.
3. Abdiholiqov. Futbolni o'rgatish metodikasi o'quv qo'llanma. Qarshi- 2025
4. Nurimov R.I. Davletmuradov S.R. Yuqori malakali futbolchilarning gurux taktik harakatlarni takomillashtirish. O'quv uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2014.