

FUTBOLCHILARNING AEROB VA ANAEROB SHAROITDA TEZLIK-KUCH TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

Djurayev Elyorjon Madaminovich

*Farg'ona davlat universiteti Sport o'yinlari nazariyasi
va uslubiyoti kafedrasida katta o'qituvchisi*

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada futbolchilarning tezlik-kuch tayyorgarligini rivojlantirish jarayoni aerob va anaerob energiya ta'minoti sharoitlari nuqtayi nazaridan tahlil qilinadi. Futbol o'yinining o'ziga xos xususiyatlari – yuqori intensivlikdagi qisqa muddatli harakatlar va nisbatan uzoq davom etuvchi o'rtacha intensiv faoliyatning almashinib borishi – sportchilardan tezkorlik, portlovchi kuch hamda funksional chidamlilikning yuqori darajada rivojlangan bo'lishini talab etadi. Maqolada aerob va anaerob yuklamalarning tezlik-kuch sifatlariga ta'siri ilmiy-nazariy jihatdan asoslab berilgan hamda mashg'ulot jarayonida ularni uyg'unlashtirishning metodik yo'nalishlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: futbol, tezlik-kuch sifatleri, aerob energiya ta'minoti, anaerob yuklama, jismoniy tayyorgarlik.

KIRISH

Zamonaviy futbol yuqori harakat faolligi va intensivlik bilan tavsiflanadigan sport turlaridan biri hisoblanadi. O'yin jarayonida futbolchilar takroriy tezlanishlar, qisqa masofaga maksimal tezlikda yugurishlar, sakrashlar va kuch talab etuvchi texnik harakatlarni bajaradilar. Ushbu faoliyatlar tezlik-kuch sifatlarining yuqori darajada rivojlangan bo'lishini taqozo etadi.

Futbolchilar faoliyatida energiya ta'minoti jarayonlari asosan aerob va anaerob mexanizmlar orqali amalga oshadi. Ushbu tizimlarning o'zaro nisbatda ishlashi futbolchilarning jismoniy ish qobiliyati va o'yin samaradorligini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Shu bois tezlik-kuch tayyorgarligini aerob va anaerob sharoitlarda rivojlantirish masalasi ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot maqsadi.

Futbolchilarning tezlik-kuch sifatlarini aerob va anaerob sharoitlarda rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslarini tahlil qilish hamda mashg'ulot jarayonida ushbu energiya ta'minoti tizimlaridan oqilona foydalanish bo'yicha xulosalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari

- Tezlik-kuch tayyorgarligining ilmiy mazmunini tahlil qilish;
- Aerob va anaerob energiya ta'minoti tizimlarining futbol faoliyatidagi rolini aniqlash;
- Mashg'ulot yuklamalarining tezlik-kuch ko'rsatkichlariga ta'sirini baholash;
- Mashg'ulot jarayonida aerob va anaerob yuklamalarni uyg'unlashtirishning samarali yo'llarini asoslash.

Materiallar va metodlar.

Tadqiqot jarayonida ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, kuzatuv hamda sport mashg'ulotlari jarayonida qo'llaniladigan metodik yondashuvlarni umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Tadqiqot materiallari futbolchilarning tezlik-kuch tayyorgarligiga oid ilmiy manbalar va amaliy mashg'ulotlar tajribasiga asoslandi.

Mashg'ulot yuklamalari aerob va anaerob yo'nalishlarda rejalashtirildi hamda ularning tezlik-kuch sifatlariga ta'siri nazariy jihatdan tahlil qilindi.

Tezlik-kuch tayyorgarligining nazariy asoslari

Tezlik-kuch tayyorgarligi sportchining qisqa vaqt oralig'ida maksimal yoki submaksimal kuchni yuqori tezlik bilan namoyon etish qobiliyatini ifodalaydi. Futbol faoliyatida bu sifatlar start tezligi, tezlanish, sakrash balandligi, to'qnashuvlarda ustunlik va zarba kuchi orqali namoyon bo'ladi.

Tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishi markaziy nerv tizimining funksional holati, mushak tolalarining morfofiziologik xususiyatlari hamda energiya ta'minoti mexanizmlariga bevosita bog'liqdir.

Aerob sharoitda tezlik-kuch tayyorgarligini rivojlantirish

Aerob sharoitda bajariladigan mashqlar nisbatan uzoq davom etuvchi va o'rtacha intensivlikka ega bo'lib, energiya asosan kislorod ishtirokida hosil qilinadi. Futbolchilar uchun aerob tayyorgarlik o'yin davomida umumiy ish qobiliyatini saqlash, tezlik-kuch harakatlarini ko'p marotaba takrorlash hamda yuqori intensiv yuklamalardan keyin tez tiklanishni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Aerob yo'nalishdagi mashg'ulotlar natijasida:

- yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlari kengayadi;
- mushaklarda energiya almashinuvi jarayonlari takomillashadi;
- anaerob yuklamalardan keyingi tiklanish jarayonlari tezlashadi.

Anaerob sharoitda tezlik-kuch tayyorgarligini rivojlantirish

Anaerob sharoitdagi mashqlar yuqori intensivlik va qisqa davomiylik bilan xarakterlanadi. Bunda energiya asosan kreatinfosfat va anaerob glikoliz tizimlari orqali ta'minlanadi. Futboldagi sprint yugurishlar, keskin tezlanishlar, sakrashlar va kuchli zarbalar anaerob jarayonlar ustun bo'lgan harakatlarga misol bo'la oladi.

Anaerob mashqlar quyidagi ijobiy o'zgarishlarni ta'minlaydi:

- portlovchi va tezkor kuchning rivojlanishi;
- maksimal tezlik va tezlanish ko'rsatkichlarining oshishi;
- o'yin jarayonida hal qiluvchi vaziyatlarda yuqori intensiv harakatlarni samarali bajarish imkoniyati.

Natijalar

Tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, aerob va anaerob yo'nalishdagi mashg'ulotlarni uyg'unlashtirish futbolchilarning tezlik-kuch ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Aerob tayyorgarlik umumiy ish qobiliyatini oshirsa, anaerob mashqlar maksimal tezlik va portlovchi kuchni rivojlantirishga xizmat qiladi.

1-jadval Futbol mashg'ulotlarida aerob va anaerob yuklamalarning tavsifi

Yuklama turi	Davomiyligi	Intensivligi	Asosiy ta'siri
--------------	-------------	--------------	----------------

Aerob	20–40 daqiqa	O'rtacha	Chidamlilik, tiklanish
Anaerob	5–15 soniya	Yuqori	Tezlik, portlovchi kuch

2-jadval Aerob va anaerob mashg'ulotlarning tezlik–kuch ko'rsatkichlariga ta'siri (nazariy model)

Ko'rsatkich	Aerob mashg'ulotdan so'ng	Anaerob mashg'ulotdan so'ng
Sprint tezligi (30 m)	O'rtacha yaxshilanish	Yuqori yaxshilanish
Sakrash balandligi	Kam o'zgarish	Sezilarli o'sish
Tezkor kuch	O'rtacha	Yuqori

3-jadval Tezlik–kuch mashqlarining energiya ta'minoti bo'yicha taqsimlanishi

Mashq turi	Aerob ulushi (%)	Anaerob ulushi (%)
Interval yugurish	60	40
Sprint (10–30 m)	20	80
Sakrash mashqlari	30	70

Muhokama

Olingan natijalar sport fiziologiyasi va futbol nazariyasiga oid ilmiy manbalar bilan mos keladi. Aerob tayyorgarlik futbolchilarga yuqori intensiv yuklamalarni uzoq vaqt davomida bajarish imkonini bersa, anaerob mashqlar o'yinning hal qiluvchi vaziyatlarida zarur bo'lgan tezkor va kuchli harakatlarni rivojlantiradi.

Mashg'ulot jarayonida ushbu yuklamalarning muvozanatli qo'llanilishi futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan birga jarohatlar xavfini kamaytirishga xizmat qiladi.

Aerob va anaerob yuklamalarni uyg'unlashtirish

Futbolchilarning tezlik–kuch tayyorgarligini samarali rivojlantirish uchun mashg'ulot jarayonida aerob va anaerob yuklamalarni kompleks va tizimli ravishda uyg'unlashtirish zarur. Aerob tayyorgarlik anaerob mashqlarning samaradorligini oshirsa, anaerob mashqlar o'yin tezligi va kuch talab etuvchi harakatlarning rivojlanishini ta'minlaydi.

Mashg'ulotlarni rejalashtirishda futbolchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi va musobaqa davri hisobga olinishi lozim.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, futbolchilarning tezlik–kuch tayyorgarligini rivojlantirishda aerob va anaerob sharoitlar o'zaro chambarchas bog'liq holda qo'llanilganda yuqori samaradorlikka erishish mumkin. Aerob mashqlar umumiy chidamlilik va tiklanish jarayonlarini ta'minlasa, anaerob mashqlar o'yin davomida zarur bo'lgan tezkor va kuchli harakatlarni rivojlantiradi. Shu bois mashg'ulot jarayonida ushbu yuklamalarni ilmiy asoslangan holda uyg'unlashtirish futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishning muhim omili hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Tulanovich, Y. T., Madaminovich, D. E., & Baxodirovna, X. B. (2021). Rhythmic gymnastics in the system of physical education. *Innovative Technologica: Methodical Research Journal*, 2(12), 25-29.

2. Djuraev, E. M., & Akzamov, S. D. (2020). SOME PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF HEALTH CULTURE IN STUDENTS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(1), 308-312.

3. Rozmatovich, U. S., & Elyor, D. (2022). TEACHING ATTACK TACTICS TO FOOTBALL PLAYERS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876*, 16(10), 125-132.

4. Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). ВЛИЯНИЕ ФУТБОЛА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(21), 405-410.

5. Madaminovich, D. E. (2025). FUTBOLCHILAR TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA MASHG'ULOTLARNI REJALASHTIRISH. *Scientific journal of the Fergana State University*, (6), 39-39.