

**ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ АЭРОБИК ИМКОНИЯТ КЎРСАТКИЧЛАРИНИ
ОШИРИШ УСУЛЛАРИ.****Ҳамдамов Рустам Махамадалиевич.ЎзДЖТСУ.****Аннотация.**

Ушбу мақолада ёш футболчиларнинг ўқув машғулот жараёнида аэроб имкониятлар даражасини оширишга қаратилган тадқиқот натижалари келтирилган.

Калит сўзлар: аэроб , футбол, тезлик, метр,юрак.

Футболчиларни тайёрлашда аэроб имкониятларни ошириш энг мухим омиллардан саналади.

Аэробик имкониятлар кўрсаткичларини оширишда чидамликни тарбиялаш методларидан фойдаланилади.

Бундай метод асосан умумий чидамликни тарбиялаш масаласини кун тартибига куяди. У куйидагиларни уз ичига олади масафани бир хил тезлик билан босиб ўтиш, масалан 3,5 км га кросс югуриш, урмон бўйича яёв юриш, тоққа чиқиш ва х.к.з. Маълумки, футболчиларнинг тайёргарлигига боғлиқ равишда югуриш ёки юриш, масофани босиб ўтиш суратларини ошиши кўпроқ тайёрланганлар фойдасига ўзгариб боради.

Чидамликни аралаш тарбиялаш тури хам махсус чидамликни тарбиялашда, хам умумий чидамликни тарбиялашда кулланилади. Бу куйидагиларни уз ичига олади: ўйин ва ўйин машқларида тур ли хил масофаларни турли хил тезликда босиб ўтиш ва нафас олишни тухтатмаслик. Машғулотларда ва айниқса ўйин вақтида футболчиларни максимал чуқурликда ва белгиланган маромда нафас олишлари жуда мухимдир.

Чидамликни тарбиялашнинг интервал методи дам олиш вақтини оз-оздан қисқартириш билан ишни бир хил жадалликда бажаришни уз ичига олади. Маълум вақт оралигида дам олиш вақти оз-оздан қисқартирилади ва минимумга олиб келинади. Чидамликни ривожлантиришдаги машғулотларда алохдда машқлар орасида дам олиш керак эмас, ёки бу дам олиш вақти сезиларсиз даражада бўлиши керак. Интервал методда аэробик унумдорлик даражасини ошириш учун куйидаги тамойилларга амал қилиш зарур: алохдда машқларнинг давомийлиги 1-2 дақиқадан ошмаслиги керак, машқ, қилинадиган масофанинг узунлигига боғлиқ равишда дам олиш интервалининг давомийлиги 45-90 сонияли диапазон ичида бўлиши керак, машқларни бажаришда ишнинг жадаллиги ва танаффуслар давомийлигини аниқлаб олиб юракнинг қисқариш частотасини ишнинг охирида 170-190 ур/мин га, танаффуснинг охирида эса 120-130 ур/мин га мулжаллаш керак.

Юракнинг қисқариш частотасини иш вақтида 190 ур/мин га ошириш ва танаффус охирида эса 120 ур/мин дан ошikka камайтириш мақсадга мувофик, эмас, чунки бундай ҳолларда юракнинг уриш ҳажмининг камайиши ва машғулотлар самарадорлигининг пасайиши кузатилади.

Машғулотларнинг узлуксиз методи кислородни етиб келишини, уни ташишни ва уни истеъмол қилишни таъминлайдиган организмнинг амалда ҳамма асосий хоссаларининг такомиллашишига ёрдам беради. Узлуксиз иш одатда юракнинг қисқариш частотаси 145-175 ур/мин бўлганда амалга оширилади, бу эса юракнинг функционал имкониятларини ошириш учун айниқса самаралидир.

Шуни ҳисобга олиш айниқса қувонарлики, узлуксиз метод интервал методга қараганда аэробик имкониятларни анча барқарор оширишга олиб келади, негаки машғулотларнинг бошқа методлари учун анча яхши асос яратилади. Интервал методга қараганда бу метод қайта мослашиш хавфи билан қароқ боғланган.

Футболчиларнинг узлуксиз машғулотларида ишининг жадаллиги максимал даражада иложи борича яқин бўлган қислородни истеъмол қилиш даражаси ва юрак уриш ҳажмининг юқори кўрсаткичларини таъминлаши керак. Бундай талабларга давомийлиги 10 дан 60-90 мин гача бўлган ишлар жавоб бера олади. Ишнинг давомийлиги футболчиларнинг малакаси ва тайёргарлигидан келиб чиқиб белгиланади. Масалан, аэробик унумдорликнинг юқори даражасига эга олий лига футболчилари икки соатли узлуксиз ишни талаб қиладиган узоқ масофаларни босиб ўтишлари мумкин. Бирок шуни эсдан чиқариш керак эмаски, футболчи имкониятларига мос келмайдиган ортикча давом этадиган ишлар қислород истеъмол қилиш даражасини кеъкин пасайишига, қислородни истеъмол қилиш ва узлаштиришни таъминлайдиган аъзолар ва системалар фаолиятини издан чиқишига олиб келади ва бу албатта машғулотлар самарадорлигига таъсир этади.

Шу билан машғулотлар кетма-кетлиги интенсив ишларнинг охирига келиб юракнинг қисқариш частотасини 170-175 ур/мин гача ошишини ва кам интенсив ишларнинг охирида эса 140-145 ур/мин гача пасайишини назарда тутати. Аэробик имкониятларни ошириш методларидан мустақил равишда, ишнинг ийтенвийлиги спортчи организмнинг таъсирчанлиги асосида кузланаётган машқлар ва уларнинг мажмуаларига мос равишда режалаштирилиши керак. Организмнинг таъсири (реакцияси) кондаги лактат кўрсаткичи ва юракнинг қисқариш маълумотлари бўйича баҳоланади. Масалан, юракнинг қисқариш частотаси кўрсаткичларига таяниб машғулотлар ишини учта зонага ажратиш мумкин:

ЮҚЧ нинг аэробик имкониятлари даражасини 120-140 ур/мин да ушлаб туриш;

ЮҚЧ нинг аэробик имкониятларини 140-165 ур/мин гача ошириш;

ЮҚЧ аэробик имкониятларини максимал 165-190 ур/мин гача ошириш.

Интервал метод қон айланиш ва нафас олиш системаларининг функционал имкониятларини максимал даражада тез фаолият юритиш қобилиятини ошириш учун жуда самарали ҳисобланади. Бу пассив дам олиш билан интенсив ишларни тез-тез алмаштириб туриш билан тушунтирилади. Шунинг учун бир машғулот давомида қон айланиш ва нафас олиш системаларининг фаолияти чегаравий катталиқка яқин катталиқкача бир неча марта фаоллашади, бу эса ишлаб чиқариш даврининг қисқаришига ёрдам беради. Машғулотларнинг узлуксиз методидан фойдаланишда бу нарса содир булмайди, негаки спортчи одатда машғулотлар давомида ишлаб чиқариш фазасига 3-5 мартадан ошиқ кирмайди. Шу вақтнинг узида узлуксиз методдан фойдаланиш узоқ вақт мобайнида организмнинг юқори даражаси билан фаолият кўрсатишини талаб қилади. Бу қислород истеъмол қилишнинг юқори катталигини узоқ; вақт ушлаб туриш қобилиятини таъминлайди.

Аэробик имкониятларни ривожлантиришнинг асосий воситалари сифатида айнан уша машқларда ва уларнинг мажмуаларидан фойдаланилади, уларнинг узига хос белгилари қуйидагилар: таянч ҳаракатланиш аппаратининг кўп ёки ҳамма бугимларини фаол фаолият юритиши; мускул ишини аэробик энергия билан таъминлаш; ишнинг нисбатан аҳмиятли умумий давомийлиги ишнинг барқарор, катта ва узгарувчан интенсивлиги. Аэробик имкониятларни ривожлантиришнинг энг кенг тарқалган воситаси давомий югуриш, чангида ва велосипедда ҳаракатланиш, сузиш ва бошқа

узгарувчан ва барқарор интенсив циклик локомоциялар булиб қолди. Аэробик чидамлилиқни тарбиялашнинг қушимча воситалари қаторига, хусусан нафас олиш машқлари, асосий машқлар вақтида рационал нафас олишни ташкил этиш, ташқи муҳитнинг баъзи факторларидан дозали фойдаланиш мумкин: нафас олаётган хавонинг кислород билан тўйинганлиги, барометрик босим, табиий ва сунъий ҳолда келиб чиқадиган ҳарорат омиллари. Аэробик имкониятларни ривожлантириш учун тез юриш кўринишидаги узок вақт юриш билан боғлиқ машқлардан фойдаланилади, 800-2000м га, 3000-4000 м га югуриш, сузиш, велосипедда учиш ва бошқалар. Бу машқлар ўртача суратларда олиб борилади. Бундан ташқари умумий чидамлилиқни туп билан уйнаш ва туп билан ўйин машқларини бажариш ҳам яхши ривожлантиради, лекин улар билан чегараланиб қолиш керак эмас. Бу ашқса спортчи катта микдордаги чегаравий оғир машқларни бажаришга ҳали тайёр булмаган вақтда, яъни машғулотларнинг бошланғич босқичида айниқса муҳимдир, бу билан ўйин ва ўйин машқлари узига хосдир.

Баъзида аэробик машқларни гимнастик ва куч машқлари билан бирга олиб борилишининг аҳмиятига эътибор берилмайди.

