



FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Saidmurodova Gavhar Navruzovna ¹

¹ Buxoro davlat Pedagogika institute, 2-bosqich magistranti

YOSH FUTBOLCHILARNING MASHG'ULOT YUKLAMASI

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportchilarning tayyorgarlik darajasini hisobga olish, uning o'sishi bilan birga tana yaxshilanishi, mehnat va sportchi oldingiga qaraganda kamroq yurak urishi bilan mashq qilishi yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, sport, musobaqa, mashg'ulot hajmi.

Mashg'ulot vositalarining sportchi organizmiga va uning ruhiy sohasiga ta'siri mashg'ulot yuklamasi deyiladi. Tabiiyki, musobaqalarda bu raqobatbardosh yuk. Mashqlarning turi va xarakteriga, ish usullari va hajmiga, bajarish shartlariga qarab, yuk katta yoki kichik bo'lishi mumkin, butun tanaga yoki faqat ma'lum organlar, tizimlar va mushak guruhlariga ta'sir qiladi. Ba'zi hollarda yuk ayniqsa mushaklarda seziladi, boshqalarida u nafas qisilishida, boshqalarda - aqliy charchoqda va hokazolarda namoyon bo'ladi. Lekin yuk har doim tanaga ta'sirlarning kombinatsiyasi sifatida ko'rib chiqilishi kerak. mashg'ulot ishining hajmi (soni, davomiyligi), mashqlarning intensivligi va murakkabligi (neyromuskulyar faollik darajasi, aqliy stress) va dam olish oraliqlarining hajmi. Shuning uchun yukni aniqlashda uning barcha tarkibiy qismlari hisobga olinadi.

Sportchilarni tayyorlash muammolarini hal qilish uchun mashg'ulotlarda katta yuklarni (hajmi, intensivligi, muvofiqlashtirish murakkabligi va aqliy yuk bo'yicha) qo'llash kerak. Albatta, bunga bosqichma-bosqich yondashish kerak. Guruhdagi yengil atletikada yukning ko'payishi ularning zichligini oshirish orqali erishiladi (guruhda boshlash va tezlashtirish, oqimda sakrash, uloqtirishda ko'p sonli snaryadlardan foydalanish, guruhli silliq yugurish va to'siqlar, estafeta poygalari, o'yinlar, maxsus mashqlar va boshqalar). Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida mashg'ulotlarni yanada qizg'in bajarish, yugurish, sakrash, uloqtirishni ko'proq takrorlash, ular orasidagi tanaffuslarni qisqartirish, oqim va aylana usullarini

qo'llash hisobiga o'quv yuklamalari ham oshiriladi. Yukni oshirish uchun mashg'ulot mashqlari musobaqalar, estafetalar va o'yinlar, shu jumladan otishning aniqligi, reaksiya tezligi va boshqalar uchun musobaqalar shaklida qo'llaniladi. Emosional ko'tarilish bunday mashqlarni yanada intensiv bajarishga imkon beradi. Bunga his-tuyg'ularni keltirib chiqarmaydigan, lekin katta qat'iyat va qat'iyat talab qiladigan mashqlar kiradi.

Yukni oshirish (ayniqsa, hajm jihatidan) va oyoqlarning mushaklari va bo'g'imlarini jarohatlardan himoya qilish uchun yugurish, sakrash, otish va elastik erga (o't, talash va boshqalar) maxsus mashqlar bajariladi. Stadionda siz sakrash va boshqa maxsus mashqlar uchun talaş yo'lidan foydalanishingiz mumkin, ammo u elastik, sintetik bo'lsa yaxshi bo'ladi. Balandlikka sakrashchilar va tayanchli sakrashchilar endi qo'nish uchun yuqori zarbani yutuvchi yostiqlar yordamida sakrashlarini sezilarli darajada oshirdilar. Sport natijalarining o'sishiga umumiy va maxsus chidamlilik, tezlik-kuch sifatleri, harakatlarni muvofiqlashtirish va moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mablag'lar soni va intensivligining ko'payishi, shuningdek, texnikani takomillashtirish uchun mablag'lar sonining ko'payishi yordam beradi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, maxsus chidamlilik va tezlik-kuch sifatlerini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar hajmi va intensivligini oshirish yugurish, sakrash, uloqtirishning mutlaq tezligini oshirish va ko'pkurashda natijalarni yaxshilash uchun mustahkam zamin yaratdi. Mavsumda yuqori intensivlikdagi asosiy mashqlarni takrorlash soni:

Urinishlar soni (sakrash, otish)

Yo'q. Tur soni

1. marta uch marta sakrash 400-500
2. ta uzunlikka sakrash 700-750
3. qutb 1200-1500
4. Balandlikka sakrash 1500-1800
5. ta bolg'acha uloqtirish 2000-2500
6. yadroli 3000-4000 otish
7. Disk uloqtirish 5000-6000
8. Nayza uloqtirish 8000-10000

Yuqoridagi ko'rsatkichlar chegara emasligini bilishingiz kerak, bugungi kunda ular dunyodagi bir qator eng kuchli sportchilar uchun allaqachon yuqori va tenglik mavjud. Siz tanlagan sport turi bo'yicha raqobatdan bir oz pastroq intensivlikdagi mashg'ulotlar yuqori natijalarga erishish yo'lida juda foydali bo'lishi mumkin.

Mashg'ulotlar hajmini oshirishda variatsiya alohida rol o'ynaydi. Murabbiy va sportchi o'quv qurollarining barcha boy arsenalidan, ularning hajmi va intensivligidan katta mahorat bilan foydalanishni o'rganishi kerak. Va bu erda o'quv jarayonining o'zgaruvchanligi birinchi o'ringa chiqadi. Mashg'ulotlar shunday qura olishi kerakki, u katta hajm yoki intensivlikka qaramay, sportchining tanasini va ayniqsa asab tizimini charchatmaydi.

Agar bir xil mashg'ulot varianti va bir xil vositalar kundan-kunga qo'llanilsa, mashg'ulot hissiyotlarsiz, qiziqishsiz o'tadi, keyin mashg'ulotni uzoq vaqt davomida kerakli yuk darajasida ushlab turish ishlamaydi. Nazariya ham, amaliyot ham ko'p narsani aytadi. Bir xillik o'sishga to'sqinlik qiladi.

№1-jadval. O'quv maqsadlari va o'quv yukining taxminiy darajasi.

№	Trening vazifalari	Taxminan o'quv yuki darajasi				
		Umumiy	Hajmi bo'yicha	Intensivlik bo'yicha	Muvofiqlashtirish orqali	Ruhij jihatdan
1	Organlar va tizimlarni mustahkamlash, tananing funktsionalligini yaxshilash	O'rta, katta	o'rta, katta, maksimal	kichik, o'rta	kichik, o'rta	Kichik
2	Maxsus qurilish	O'rtacha, katta	O'rtacha, katta,	O'rtacha, O'rtacha,	Kichik, o'rtacha	Kichik, O'rtacha
3	funktsional "poydevor" va tanlangan turdagi talablarga nisbatan	Katta,	maksimal	katta,	Kichik,	Kichik,
4	Giperkompensatsiya orqali tananing eng katta funktsional imkoniyatlariga erishish (yukdan oldin mavjud bo'lgan darajadan yuqori funktsional imkoniyatlarni tiklash)	maksimal	zig'ir	maksimal	o'rtacha,	O'rtacha
5	Funktsionallikni mustahkamlash va saqlash, shuningdek, erishilgan darajada morfologik va biokimyoviy o'zgarishlar	zig'ir	O'rtacha,	O'rtacha,	katta	Kichik,
6	Sport texnikasi va taktikasi bo'yicha harakat ko'nikmalarini egallash	O'rtacha,	katta,	katta	Kichik,	o'rtacha
7	Sport anjomlari va taktikasida vosita ko'nikmalarini mustahkamlash	katta	maksimal	O'rtacha,	o'rtacha,	Kichik, o'rta. katta, maksimal
8	Jismoniy mashqlar, mashg'ulotlar, musobaqalar, (faol dam olish) so'ng faolroq tiklanishni ta'minlash.					

Jismoniy fazilatlar, vosita ko'nikmalarini buzadi va ortiqcha mashg'ulotlarga olib keladi. Qo'llaniladigan vositalarni doimiy ravishda o'zgartirib, sportchining ortiqcha ishlashini istisno qiladigan sharoitlar yaratiladi, uning tanasida tiklanish jarayonlari faollashadi va sportchi doimiy ravishda rivojlanish imkoniyatiga ega bo'ladi. O'zgaruvchanlik mashg'ulotda, haftalik tsiklda, oylik rejada, shuningdek, ko'lami, maqsadlari va xatti-harakatlari bilan farq qiladigan musobaqalarda sodir bo'lishi kerak. Ammo shuni esda tutish kerakki, turli xil vazifalar buzilganda va turli xil vositalar va usullardan foydalanilganda, hajm va intensivlikning oshishi bir xil emas (1-jadval).

Yuk darajasi sub'ektiv his-tuyg'ular va ob'ektiv ko'rsatkichlar bilan baholanadi. Birinchisiga mashqlarni bajarishda umumiy va mahalliy qiyinchilik, belgilangan sur'atda ishni davom ettirishning iloji yo'qligi hissi (mushaklar zaiflashgan, nafas olish etarli emas, irodaviy taranglik pasaygan, jigar yoki taloqda og'riq paydo bo'lgan), va boshqalar.). Tajribali sportchi o'z holatini sub'ektiv his-tuyg'ularga asoslangan holda juda aniq baholaydi (baholash asosida u mashqlar hajmini va intensivligini o'zgartirishi mumkin). Ammo asosiy rolni ob'ektiv ko'rsatkichlar o'ynaydi: harakatlar va harakatlar samaradorligining o'zgarishi (yugurish tezligi, sakrash balandligi, otish masofasi va boshqalar), harakat texnikasining yomonlashishi. Bugungi kunda organlar va tizimlar funktsiyalaridagi o'zgarishlar, yurak urish tezligi daqiqada (HR) va nafas olish harakati, qon bosimi, o'pkaning ventilyatsiyasi, kislorod iste'moli, qon rasmi, tiklanish vaqti va boshqalarning o'zgarishi ko'rsatkichlari tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Adabiyotlar

1. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SPORTS ACTIVITIES OF HANDBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 11. – C. 30-34.
2. Karomatovich I. A. et al. Assessment of Offensive and Defensive Technical-Tactical Actions of Handball Players in the Competition //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 112-116.
3. Karomatovich I. A. Conducting Sports Holidays in Pre-School and Primary Educational Institutions //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 153-157.
4. Karomatovich I. A., Navruzovna S. G. Technical and Tactical Training in Training Young Players //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 132-136.
5. Karomatovich I. A., Todzhiddinovich S. U. Methodology for Developing Speed and Strength Abilities for Novice Boxers Method of Development of Speed-Power Abilities at Beginning Boxers //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 185-190.
6. Qizi A. S. S. Teach handball to 19-20 year Olds using action games. – 2022.
7. Abduyeva S. AGE-SPECIFIC DYNAMICS OF ATTACK AND DEFENSE RESPONSE SPEED IN HANDBALL PLAYERS //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – T. 7. – №. 7.
8. Abduyeva S. THE ROLE OF HEALTHY MOTHERS AND FAMILIES IN THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S SPORTS //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – T. 8. – №. 8.

9. Abduyeva S. THE ROLE AND IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FAMILY //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
10. Ikhomovich M. F. Methods of Developing Strength of 12-15 Year Old Football Players //European Journal of Innovation in Nonformal Education. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 273-276.
11. Ikhomovich M. F. FEATURES OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1314-1320.
12. Ikhomovich M. F. YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH SAMARADORLIGI //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 97-102.
13. Ikhomovich M. F. Methodological Basis for The Formation of Football Training //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 355-363.
14. Хайдаров У. Р. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПРИНТЕРОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ: 10.53885/edinres. 2021.59. 33.029 Хайдаров Улугбек Рустамович Магистрант Бухарского государственного университета Научный руководитель: Кадиров Рашид Хамидович Профессор кафедры Теории и методики физической культуры п. н. Бухарского государственного университета //Научно-практическая конференция. – 2021.
15. Sabirova Nasiba Rasulovna. THE MECHANISM OF IMPROVING THE PRIMARY TRAINING METHODS OF BASKETBALL SPORTS, TRAINING SKILLED BASKETBALL PLAYERS. Web of Scientist: International Scientific Research Journal . DOI: <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/YMRTH> Published: Feb 28, 2022
16. SN Rasulovna. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES. E-Conference Globe, 2021
17. FS Fazliddinov -Optimization of training workloads for primary group players 1025-1030 2022 Science and Education
18. F Fazliddinov - TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti ..., 2021
19. Abdullaev M. J. Methodology of application games in the training of young athletes //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. – 2020. – Т. 8. – №. 11.
20. Samijonovich, T. S., Abdullaev Molecular & Clinical Medicine, 7(6), 2907-2914.
21. Abdullayev, M. J., Berdiyev, O. I., & Omonova, N. R. (2021). Methodology Of Organization Of" Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions. The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI, 3(02), 312-320.

22. Абдуллаев, М. Ж. (2018). Swot-анализ в структуре информационных технологий физического воспитания. In Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч.-практ. конф (pp. 14-18).
23. Askarovich R. A. The Role of Three-Level Sports Competitions in the Education of Human Moral Qualities //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 106-111.
24. Sattorov A. E., Rustamov A. WAYS TO IMPROVE THE HEALTH OF STUDENTS THROUGH THE ORGANIZATION OF THREE-STAGE SPORTS COMPETITIONS IN UZBEKISTAN //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1121-1127.
25. Qizi A. S. S. The study of physical culture in central asia in the 16th and 18th centuries as a topical issue. – 2021.