

**ZAMONAVIY FUTBOLDA O'YIN DINAMIKASINI SAQLASHDA MAXSUS
CHIDAMKORLIKNI SHAKLLANTIRISH OMILLARI**
**FACTORS OF SPECIFIC ENDURANCE FOR MAINTAINING GAME
DYNAMICS IN MODERN FOOTBALL**

Sarbon universiteti
Sherzod Ochilovich Berdiyev, dotsent

Sarbon universitet
Sherzod Ochilovich Berdiyev, dotsent

Sherzod Ochilovich Berdiyev
Academic degree: Docent
Sarbonne University

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy futbolda o'yin dinamikasini uchrashuv oxirigacha yuqori darajada saqlab qolishda maxsus chidamlilikning o'rni va uni shakllantiruvchi asosiy omillar yoritilgan. Futbolchilarning aerob va anaerob imkoniyatlarini rivojlantirish, o'yin davomidagi yuqori intensivlikdagi harakatlar va ulardan keyingi tiklanish jarayonlari tahlil qilingan. Shuningdek, zamonaviy futboldagi metodologik yondashuvlar va jismoniy yuklamalarni rejalashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: zamonaviy futbol, o'yin dinamikasi, maxsus chidamlilik, yuklama, intensivlik, aerob-anaerob muvozanat, tiklanish.

Аннотация. В данной статье рассматривается роль специальной выносливости в поддержании динамики игры на высоком уровне до конца матча в современном футболе и основные факторы, определяющие её. Анализируется развитие аэробных и анаэробных возможностей футболистов, высокоинтенсивные движения во время игры и процессы восстановления после них. Также приводятся методические подходы в современном футболе и практические рекомендации по планированию физических нагрузок.

Ключевые слова: современный футбол, динамика игры, специальная выносливость, нагрузка, интенсивность, аэробно-анаэробный баланс, восстановление.

Abstract. This article discusses the role of special endurance in maintaining the dynamics of the game at a high level until the end of the match in modern football and the main factors shaping it. The development of aerobic and anaerobic capabilities of football players, high-intensity movements during the game and the recovery processes after them are analyzed. Also, methodological approaches in modern football and practical recommendations for planning physical loads are given.

Keywords: modern football, game dynamics, special endurance, load, intensity, aerobic-anaerobic balance, recovery.

Kirish. Zamonaviy futbol o'zining yuqori dinamikasi, keskin taktik kurashlari va pressing tizimlarining jadallashuvi bilan ajralib turadi. Bugungi kunda yuqori malakali futbolchi bir o'yin davomida o'rtacha 10-13 km masofani bosib o'tadi, shundan salmoqli qismi yuqori tezlikdagi sprintlar (tezlanishlar) ulushiga to'g'ri keladi.

Respublikamizda ham jismoniy tarbiya va sportni, xususan, futbolni ilmiy asosda rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri etib belgilangan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-apreldagi "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-115-sonli Qarori hamda 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-sonli Farmoni ijrosini ta'minlash doirasida sportchilarni tayyorlash tizimiga zamonaviy innovatsion va ilmiy-metodik yondashuvlarni joriy etish talab etilmoqda. Ushbu huquqiy hujjatlarda professional futbolchilar va zaxira sportchilarini tayyorlashda xalqaro standartlarga javob beradigan jismoniy va funksional yuklamalarni ilmiy asosda rejalashtirish alohida ta'kidlangan.

Futbolda o'yin davomida charchoqning ortishi nafaqat jismoniy faollikning pasayishiga, balki texnik-taktik xatolarning ko'payishiga va uchrashuvning so'nggi daqiqalarida gol o'tkazib yuborish xavfining ortishiga olib keladi. Shu sababli, yuqoridagi farmon va qarorlarda belgilangan vazifalardan kelib chiqqan holda, futbolchilarning maxsus chidamliligini shakllantirish va uni ilmiy asoslangan omillar yordamida boshqarish zamonaviy sport biologiyasi hamda mashg'ulotlar metodikasining eng dolzarb muammolaridan biri bo'lib qolmoqda.

Metodologiya va adabiyotlar tahlili

Maxsus chidamlilik - bu futbolchining o'yinga xos bo'lgan spetsifik harakatlarni (sprint, keskin to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish, sakrash va kurashlar) uchrashuv oxirigacha samarali bajarish qobiliyatidir. Futbolda chidamlilik murakkab (gibrid) xarakterga ega bo'lib, u ham **aerob**, ham **anaerob** energiya tizimlarining sinteziga tayanadi

Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, zamonaviy futbolda chidamlilikni rivojlantirishda an'anaviy uzoq masofaga yugurishlardan ko'ra, o'yin tizimiga yaqin bo'lgan intervalli va spetsifik mashqlarga ustunlik berilmoqda.

Maqolaning maqsadi - zamonaviy futbolning yuqori dinamik sharoitida futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasini shakllantiruvchi yetakchi omillarni aniqlash, ularning o'yin davomidagi jismoniy samaradorlikka ta'sirini tahlil qilish hamda o'quv-mashg'ulot jarayonida spetsifik yuklamalarni rejalashtirish bo'yicha ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi — zamonaviy futbolning yuqori intensivlikdagi dinamik ko'rsatkichlari (sprintlar soni, yo'nalishni keskin o'zgartirishlar) va futbolchilarning gibrid (aerob-anaerob) maxsus chidamliligi o'rtasidagi uzviy bog'liqlik kompleks ravishda asoslab berilganligidir. Shuningdek, an'anaviy yugurish yuklamalaridan farqli o'laroq, o'yin ichidagi o'zgaruvchan dinamikani to'liq modellashtiruvchi kichik maydonlardagi o'yinlar (SSG) va zamonaviy tiklanish texnologiyalarining o'zaro mutanosibligi individual ampuasiyaviy yondashuv asosida tizimlashtirildi.

Maxsus chidamkorlikni shakllantiruvchi asosiy omillar

Futbolchilarda maxsus chidamlilikni muvaffaqiyatli shakllantirish bir nechta oʻzaro bogʻliq omillarga asoslanadi:

Fiziologik va biokimyoviy omillar

Maksimal kislorod isteʼmoli (VO_2 max): Yuqori malakali futbolchilarda ushbu koʻrsatkich 55-65 ml/kg/min atrofida boʻlishi talab etiladi. VO_2 max darajasining yuqoriligi oʻyin davomidagi yuqori intensivlikdagi sprintlardan keyin organizmning tezroq tiklanishini taʼminlaydi.

Anaerob almashinuv boʻsagʻasi (PAON): Futbolchining organizmi sut kislotasi (laktat) toʻplanishiga qarshi tura olish qobiliyati. PAON darajasining yuqoriligi futbolchiga charchoq sezmasdan uzoq vaqt yuqori tezlikda harakat qilish imkonini beradi

Metodologik Omillar

Zamonaviy futbolda maxsus chidamlilikni rivojlantirishning eng samarali vositalari quyidagilardir:

Kichik maydonlardagi oʻyinlar (Small-Sided Games - SSG): 3x3, 4x4 yoki 5x5 formatdagi oʻyinlar orqali ham taktik, ham maxsus chidamlilik (yurak-qon tomir tizimiga yuklama berish orqali) bir vaqtda rivojlantiriladi.

Yuqori intensivlikdagi intervalli mashgʻulotlar (HIIT): Qisqa muddatli maksimal tezlanish va undan keyingi qisqa faol dam olish davrlarining navbat almashishi. Bu oʻyin dinamikasini toʻliq modellashtiradi.

Oʻyin pozitsiyasiga xoslik

Maxsus chidamlilik futbolchining maydondagi ampuasinga qarab shakllantirilishi kerak. Masalan:

Qanot himoyachilari va yarim himoyachilar koʻproq uzoq masofali xarakterga ega boʻlgan sprint chidamliligiga muhtoj.

Markaziy himoyachilar va hujumchilar esa qisqa masofali, sakrash va kuch ishlatish elementlari bilan boyitilgan anaerob-alkatatsid chidamlilikni talab qiladi.

Oʻyin dinamikasini saqlashda tiklanish jarayonlari

Chidamlilik faqatgina mashg'ulotda charchash bilan emas, balki yuklamalar orasidagi to'g'ri tiklanish bilan belgilanadi. Zamonaviy futbolda maxsus chidamlilikni saqlashda quyidagi omillar muhim:

Glikogen zaxiralarini to'ldirish: O'yindan keyingi dastlabki soatlarda uglevodli oziqlanish.

Gidratatsiya: Mikrosirkulyatsiyani yaxshilash uchun suv-tuz balansini ushlab turish.

Krioterapiya va massaj: Mushaklardagi mikrotravmalarni va laktat qoldiqlarini tezroq bartaraf etish.

Xulosa. Zamonaviy futbolda o'yin dinamikasini 90 daqiqa davomida yuqori maromda saqlash - faqatgina umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan cheklanmaydi. Maxsus chidamlilikni shakllantirishda ilmiy asoslangan gibrid (aerob-anaerob) yondashuvlardan foydalanish, mashg'ulotlar jarayoniga yuqori intensivlikdagi intervalli uslublarni va kichik maydonlardagi o'yinlarni (SSG) tizimli kiritish lozim. Futbolchilarning shaxsiy fiziologik ko'rsatkichlari va amplusini hisobga olgan holda berilgan yuklamalar jamoaning umumiy o'yin dinamikasini turg'un saqlashning asosiy garovidir.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery test: a useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. *Sports Medicine*, 38(1), 37-51.
2. Reilly, T., & Williams, A. M. (2003). *Science and Soccer*. Routledge.
3. Годик. М.А. (2006). *Футболчларнинг jismoniy tayyorgarligi*. Moskva: Olimpiya Press.