

Yuqori intensivlikdagi interval mashg'ulotlarning yosh futbolchilar aerob quvvatiga ta'siri

D.R. Karimov¹, N.S. Yusupova²

¹ O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Toshkent, O'zbekiston

² Sport fiziologiyasi kafedrasi, Toshkent, O'zbekiston · Mas'ul muallif: d.karimov@sport.uz

Annotatsiya. Mazkur tadqiqotda yuqori intensivlikdagi interval mashg'ulotlar (HIIT) 15–17 yoshli futbolchilarning aerob quvvatiga ta'siri o'rganildi. 8 hafta davomida 34 nafar sportchi ustida olib borilgan eksperiment natijasida $VO_2\max$ ko'rsatkichi o'rtacha 8.6% ga oshdi ($p<0.01$). Natijalar HIIT usulining yosh futbolchilar funksional tayyorgarligini oshirishda samarali ekanligini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: interval mashg'ulot; aerob quvvat; yosh futbolchilar; $VO_2\max$; funksional tayyorgarlik.

1. Kirish

Zamonaviy futbolda o'yinchining aerob quvvati musobaqa faoliyatining muhim omili hisoblanadi. Yuqori intensivlikdagi interval mashg'ulotlar (HIIT) so'nggi yillarda funksional tayyorgarlikni oshirishning samarali usuli sifatida keng qo'llanilmoqda. Ushbu tadqiqotning maqsadi — HIIT dasturining yosh futbolchilar aerob imkoniyatlariga ta'sirini baholashdan iborat.

2. Materiallar va metodlar

Tadqiqotda 15–17 yoshli 34 nafar futbolchi ishtirok etdi. Ular tasodifiy tarzda tajriba ($n=17$) va nazorat ($n=17$) guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhi 8 hafta davomida haftasiga 3 marta HIIT mashg'ulotlarini bajardi. Aerob quvvat $VO_2\max$ testi orqali o'lchandi. Statistik tahlil Student t-mezoni yordamida amalga oshirildi.

3. Natijalar

8 haftalik dastur yakunida tajriba guruhida $VO_2\max$ ko'rsatkichi 52.1 ± 3.2 dan 56.6 ± 3.0 ml/kg/min gacha oshdi (8.6%, $p<0.01$). Nazorat guruhida sezilarli o'zgarish kuzatilmadi (1.2%, $p>0.05$). Yurak urishi tiklanish tezligi ham tajriba guruhida yaxshilandi.

4. Muhokama va xulosa

Olingan natijalar HIIT usulining yosh futbolchilar aerob quvvatini oshirishda yuqori samaradorligini ko'rsatadi. Bu usulni o'quv-mashg'ulot jarayoniga tizimli kiritish tavsiya etiladi. Kelgusi tadqiqotlarda uzoq muddatli ta'sir va jarohatlanish xavfi o'rganilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Buchheit M., Laursen P.B. High-intensity interval training. Sports Medicine. 2013;43(5):313–338.
2. Helgerud J., et al. Aerobic endurance training improves soccer performance. Med Sci Sports Exerc. 2001;33(11):1925–1931.
3. Karimov D.R. Yosh sportchilar funksional tayyorgarligi. Toshkent: Fan, 2024. 180 b.