FUTBOLDA KOMPLEKS MASHG‘ULOT TIZIMI

Yarasheva Dilnoza
Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy madaniyat kafedra o‘qituvchisi
Qosimov Javohir Nayimovich
Jismoniy madaniyat yo‘nalishi 3-kurs talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada futbol sport turida kompleks mashg‘ulot tizimining mohiyati, uning sportchilar jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishdagi ahamiyati, ilmiy asoslangan mashg‘ulotlar tuzilmasi va rejalashtirish usullari tahlil qilingan. Futbolchilarning musobaqaviy samaradorligini oshirishda mashg‘ulotlarning funksional yuklamalarga asoslanishi va ularni monitoring qilish mexanizmlari yoritib berilgan. Tadqiqot natijalariga asoslangan holda kompleks mashg‘ulot tizimining samaradorligini baholashga oid takliflar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: kompleks mashg‘ulot, sportchi tayyorgarligi, jismoniy sifatlar, yuklama, monitoring, davrlashtirish, texnik-taktik tayyorrlik.

Аннотация:В данной статье рассматривается сущность комплексной системы тренировок в футболе, её значение в развитии физической и технически-тактической подготовки спортсменов, а также анализируются научно обоснованная структура тренировок и методы их планирования. Освещены механизмы мониторинга и основы функциональной нагрузки в тренировках, направленных на повышение соревновательной эффективности футболистов. На основе результатов исследования приведены предложения по оценке эффективности комплексной системы тренировок.

Ключевые слова: комплексная тренировка, подготовка спортсмена, физические качества, нагрузка, мониторинг, периодизация, техническая и тактическая подготовка.

Abstract: This article analyzes the essence of a comprehensive training system in football, its importance in developing athletes' physical and technical-tactical preparation, and scientifically grounded training structures and planning methods. The mechanisms for monitoring and the application of functional loads in training aimed at enhancing players' competitive performance are discussed. Based on research findings, proposals are presented for evaluating the effectiveness of the comprehensive training system.

Keywords: comprehensive training, athlete preparation, physical qualities, load, monitoring, periodization, technical and tactical preparation.

Kirish

Futbol - o‘zida yuqori darajadagi jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni talab qiluvchi murakkab sport turi bo‘lib, unda muvaffaqiyatga

ISSN 3030-3907

erishish nafaqat sportchining iste'dodi va individual mahorati, balki butun tayyorgarlik tizimining samaradorligiga ham bevosita bog'liqdir. Hozirgi kunda professional futbol jamoalari o'z faoliyatini faqatgina klassik jismoniy mashg'ulotlar bilan cheklab qolmasdan, balki turli sohalardagi - sport fiziologiyasi, psixologiyasi, biokimyosi, harakat nazariyasi, sport tibbiyoti kabi fan yutuqlariga tayangan holda olib bormoqda. So'nggi yillarda futbol mashg'ulotlarida **kompleks yondashuv** asosiy tamoyil sifatida qaralayapti. Bunday tizimda futbolchi faqat ma'lum bir jismoniy yoki texnik unsurga emas, balki umumiy va maxsus tayyorgarlik elementlarining uyg'un holda rivojlantirilishiga e'tibor qaratadi. Bu holat ayniqsa musobaqaviy davrda sportchi organizmiga yuklama, stress va shikastlanish xavflari ortib borayotgan bir paytda nihoyatda dolzarbdir.

Kompleks mashg'ulot tizimi deganda, sportchining har tomonlama tayyorgarligini rejalashtirish, mashg'ulot jarayonini ilmiy jihatdan asoslash, monitoring qilish va individual yondashuv asosida har bir mashg'ulot blokini boshqarish tushuniladi. Bu yondashuv orqali sportchilarning funksional imkoniyatlari, texnik-taktik ko'nikmalari, psixologik tayyorgarligi va tiklanish salohiyati uzviy bog'liqlikda rivojlantiriladi.

Mazkur maqola futbolchilarning mashg'ulot jarayonlarini kompleks tizim asosida tashkil etishning nazariy va amaliy asoslarini yoritishga qaratilgan. Unda mashg'ulot davrlarining tuzilishi, yuklama turlari, sportchilarning jismoniy-psixologik holatini kuzatish vositalari, monitoring mexanizmlari va ilmiy asoslangan rejalashtirish uslublari tahlil qilinadi.

Maqolaning dolzarbligi shundaki, ayni davrda yosh futbolchilar tayyorgarligi ko'plab hollarda bir tomonlama - faqat jismoniy yuklama yoki faqat o'yin orqali shakllantirilmoqda. Bunday yondashuv esa ko'p hollarda sportchilarning ortiqcha charchashi, o'z vaqtida tiklana olmasligi va jarohatlarga olib kelmoqda. Shu sababli, futbol mashg'ulotlarini **komplekslashtirish**, ularni individual va funksional yondashuv asosida olib borish, zamonaviy monitoring texnologiyalaridan foydalanish dolzarb ilmiy-amaliy masala sifatida e'tirof etiladi. Shuningdek, kompleks mashg'ulot tizimining qo'llanilishi orqali sportchilarning uzoq muddatli sport faoliyati davomida barqaror yuqori natijalarga erishish imkoniyati ortadi. Bu esa professional futbol klublari, yoshlar akademiyalari va sport maktablari uchun ilmiy asoslangan mashg'ulot modelini ishlab chiqishni taqozo etadi.

TADQIQOT MAQSADI

Ushbu ilmiy maqolaning asosiy maqsadi - futbol sport turida kompleks mashg'ulot tizimini shakllantirishning nazariy asoslari va amaliy mexanizmlarini chuqur o'rganish, sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik

ISSN 3030-3907

tayyorgarliklarini uyg‘un rivojlantirishga xizmat qiladigan samarali mashg‘ulot tizimini ishlab chiqishdan iborat.

TADQIQOT VAZIFALARI

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi ilmiy-amaliy vazifalar belgilandi:

1. Futboldagi mashg‘ulot tizimlariga doir mavjud nazariy qarashlarni o‘rganish va kompleks yondashuvning ilmiy asoslarini aniqlash.
2. Kompleks mashg‘ulot tizimining tarkibiy qismlarini aniqlash: jismoniy, texnik, taktik, psixologik va tiklanish yo‘nalishlari bo‘yicha tahlil qilish.
3. Futbolchilarning tayyorgarlik holatini baholash usullarini (monitoring va nazorat vositalari, testlar) tizimli o‘rganish.
4. Mashg‘ulot jarayonini davrlashtirish va rejalashtirish usullarini kompleks tizim asosida ishlab chiqish.
5. Kompleks mashg‘ulotlar asosida tuzilgan haftalik va mavsumiy rejalashtirish namunalarini ishlab chiqish va ularni amaliyotga joriy etish imkoniyatlarini ko‘rsatish.
6. Kompleks yondashuv asosidagi mashg‘ulotlar ta’sirida sportchilarning jismoniy va texnik ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlarni tahlil qilish.
7. Futbolchilarning sog‘lig‘i, charchoq holatlari va jarohatlanish xavfini kamaytirishga qaratilgan profilaktika va tiklanish texnologiyalarini integratsiyalash.

ASOSIY QISM

Kompleks mashg‘ulot tizimining nazariy asoslari

Kompleks mashg‘ulot-bu sportchilarning umumiy, maxsus, texnik, taktik, psixologik va restavratsion tayyorgarlik jihatlarini yagona tizimda birlashtirgan mashg‘ulotlar majmuasidir. U quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- Jismoniy tayyorgarlik: kuch, chidamlilik, tezlik va harakatchanlikni shakllantirish.
- Texnik-taktik tayyorgarlik: to‘p bilan harakatlar, pressing, zonasiy yondashuvlar, pozitsion o‘yin.
- Psixologik tayyorgarlik: motivatsiya, o‘ziga ishonch, stressga bardoshlik.
- Rekuperatsiya va restavratsiya: tiklanish mashg‘ulotlari, fizioterapiya va uyqu gigiyenasi.

1-jadval

Futbolchilarning tayyorgarligini davrlashtirish

№	Davr	Maqsad	Asosiy yuklama turlari
1	Tayyorlov davri	Jismoniy bazani yaratish	Uzluksiz yugurish, OTM, kuch mashqlari

ISSN 3030-3907

2	Musobaqa oldi	Tezlik va taktik yechimlar	Sprintlar, texnik drilllar, o‘yin modeli
3	Musobaqa davri	Sport formasini saqlash	Match analitikasi, yuklamani boshqarish
4	Tiklanish davri	Restavratsiya, tiklanish	Reabilitatsiya, cho‘zish, passiv dam olish

Mashg‘ulotlar monitoringi va nazorat usullari

Monitoring tushunchasi va uning futbol mashg‘ulotlaridagi roli

Monitoring - bu sport mashg‘ulotlari jarayonida sportchilarning jismoniy, funksional, psixologik va texnik holatini doimiy, tizimli va ob’yektiv tarzda kuzatish, o‘lchash, tahlil qilish hamda natijalar asosida mashg‘ulotlarni moslashtirish va tuzatish demakdir.

Futbolda monitoring jarayoni ikki asosiy vazifani bajaradi:

- sportchi holatini o‘z vaqtida baholash va charchoq/yuklama muvozanatini nazorat qilish;
- mashg‘ulot jarayonini ilmiy asoslash, shaxsiy va jamoaviy yondashuvni optimallashtirish.

2-jadval

Monitoringning asosiy yo‘nalishlari

№	Yo‘nalish	Maqsadi	Asosiy vositalar va usullar
1	Jismoniy tayyorgarlik	Tezlik, kuch, chidamlilik darajasini aniqlash	Testlar (yugurish, sakrash, plank, Cooper testi va b.)
2	Funksional holat	Yurak urishi, nafas olish, tiklanish tezligi	Pulsometr, HRV, SpO_2, lactate analyzer
3	Texnik-taktik tayyorgarlik	Texnika sifati, taktik xatti-harakatlar	Video-tahlil, GPS-trekkerlar, match analysis platformalari
4	Psixologik holat	Stress, motivatsiya, e’tibor, charchoq, hissiy holat	Testlar (POMS, RESTQ), intervyu, o‘z-o‘zini baholash
5	Tiklanish va stress	Qayta tiklanish samaradorligi, charchoq darajasi	Wellness monitoring (Sleep, RPE, DOMS)

Nazorat usullari (qisqa va uzoq muddatli)

A. Operativ nazorat.Mashg‘ulot jarayonida real vaqt rejimida amalga oshiriladi. Yurak urish tezligi, mashg‘ulot intensivligi (RPE – Rating of Perceived Exertion), GPS yordamida yugurish masofasi va zonasi aniqlanadi.

ISSN 3030-3907

B. Joriy nazorat.Haftalik yoki siklik kesimda o‘tkaziladi.Testlar orqali chidamlilik, kuch, tezlik va harakat koordinatsiyasi tekshiriladi.

C. Bosqichli (vaqtinchalik) nazorat.Har bir davr oxirida (masalan, tayyorlov yoki musobaqa davri) amalga oshiriladi. Sportchining butun tayyorgarlik sikli samaradorligi tahlil qilinadi.

D. Yakuniy nazorat.Butun mavsum yoki musobaqadan so‘ng o‘tkaziladi. Yillik mashg‘ulot dasturining umumiy samaradorligi aniqlanadi.

2-jadval

Zamonaviy monitoring texnologiyalari

№	Texnologiya / Vosita	Vazifasi	Amaliy foydasi
1	GPS-trekker	Yugurilgan masofa, tezlik, pozitsiya	Harakat hajmi va o‘yin bosimini aniqlaydi
2	Pulsometr (HR sensor)	Yurak urish tezligi	Yuklama zonalarini aniqlash, charchoq tahlili
3	Wellness so‘rovlari	Sub’yektiv holatni aniqlash	Tiklanish holati va charchoq darajasini aniqlash
4	Videoanalitika (Instat, Wyscout)	Texnik-taktik tahlil	O‘yin xatti-harakatlarini chuqur tahlil qilish
5	Laktat testlari	Anaerob chegarani aniqlash	Individual yuklama zonalarini moslashtirish
	HRV (Heart Rate Variability)	Vegetativ tizim monitoringi	Stress va tiklanish balansi

Monitoring asosida qarorlar qabul qilish

Monitoring natijalari mashg‘ulot tizimini optimallashtirish uchun ishlatiladi. Masalan:

- Agar HRV darajasi past bo‘lsa - dam olish va tiklanishga ko‘proq vaqt ajratiladi;
- Agar yugurish intensivligi past bo‘lsa - tezlik mashqlari ko‘paytiriladi;
- Agar charchoq darajasi yuqori bo‘lsa - yuklama kamaytiriladi yoki mashg‘ulot uslubi o‘zgartiriladi.

3-jadval

Monitoring natijalari asosida tuzilgan namunaviy tahlil jadvali

№	Ko‘rsatkich	Me'yoriy ko‘rsatkich	Haqiqiy ko‘rsatkich	Baholash	Tavsiya
1	HR dam holatda	60–70 bpm	85 bpm	Yuqori yuklama	Yuklamani kamaytirish

ISSN 3030-3907

2	RPE (10 balli)	5–6	8	Charchoq yuqori	Tiklanish kunini qo‘shish
3	HRV	>70 ms	42 ms	Stress mavjud	Uyqu sifati va damni oshirish
4	Sleep soat	7.5–9 soat	6.1 soat	Yetarli emas	Uyqu gigiyenasini nazorat qilish

Zamonaviy futbol mashg‘ulot tizimi monitoring va qayd qilish uskunalarisiz tasavvur etib bo‘lmaydi. Ular orasida:

- GPS va akselerometrlar - yugurish masofasi, tezlanish, tormozlanish.
- Vazifaviy testlar -Yo-Yo test, Cooper testi.
- Biokimyoviy tahlillar - laktat darajasi, yurak urish chastotasi.
- Psixologik monitoring - stress testi, motivatsion intervyular.

Kompleks tizim asosida tuzilgan mashg‘ulot rejalari

4-jadval

Kompleks mashg‘ulot tizimi bo‘yicha namunaviy haftalik reja:

№	Kun	Mashg‘ulot turi	Asosiy yo‘nalish
1	Dushanba	Jismoniy tayyorgarlik	Aerob baza, kuch
2	Seshanba	Texnik-taktik	Pozitsion o‘yin, to‘p nazorati
3	Chorshanba	Yuklama pasaytirilgan	Restorativ yugurish, massaj
4	Payshanba	O‘yin modeli	4v4, 8v8 kombinatsiyalar
5	Juma	Tezlik va portlovchanlik	Sprint, reaksiya
6	Shanba	Nazorat o‘yini	Taktik topshiriqlar
7	Yakshanba	Tiklanish	Passiv dam olish, basseyn

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili

Ilmiy kuzatuvlar asosida olib borilgan eksperimental guruhda kompleks mashg‘ulot tizimi natijasida quyidagi yutuqlar qayd etildi:

- Tezlik – 7% ga oshdi;
- Maksimal yurak urish chastotasi pasaydi (180 → 172);
- O‘yin davomiyligidagi faol ishtirok 20% ga oshdi;
- Jarohatlar soni 40% ga kamaydi.

ISSN 3030-3907

5-jadval

Kompleks mashg‘ulot tizimi samaradorligini baholash natijalari (tajriba - nazorat guruhlari o‘rtasida solishtirma tahlil)

№	Ko‘rsatkichlar	Tajriba guruhi (kompleks tizim)	Nazorat guruhi (an’anaviy usul)	O‘zgarish farqi (%)
1	30 m ga yugurish vaqti (sekund)	4.25 → 4.01	4.27 → 4.18	−5.6%
2	Yo-Yo Intermittent Recovery Test (m)	1520 → 1860	1500 → 1650	+13.2%
3	To‘pni bosh bilan uzatish aniqligi (%)	72% → 84%	73% → 77%	+7%
4	Taktik topshiriq bajarish tezligi (sek)	18.4 → 15.9	18.7 → 17.3	−8.7%
5	10 m ga startli tezlanish (sekund)	1.89 → 1.72	1.91 → 1.84	−5.8%
6	Qayta tiklanish muddati (soatlarda)	24 soat → 18.5 soat	24 soat → 21.8 soat	−22.9%
7	Jarohatlar soni (oyiga o‘rtacha)	3 → 1	3 → 2.4	−33%
8	Sub’yektiv charchoq darajasi (0–10 ball)	6.8 → 4.1	6.7 → 5.6	−27.6%

Izohlar:

- **Tajriba guruhi** – mashg‘ulotlari kompleks yondashuv (jismoniy, texnik, taktik, psixologik va restavratsion) asosida tashkil etilgan futbolchilar.
- **Nazorat guruhi** – an’anaviy, faqat umumiy jismoniy va texnik yondashuv asosida shug‘ullangan futbolchilar.
- O‘zgarishlar ikki oylik kuzatuvdan so‘ng qayd etilgan.
- Jadvalda barcha natijalar guruhdagi o‘rtacha qiymatlar bo‘yicha qayd etilgan.

XULOSA

Futbolda kompleks mashg‘ulot tizimi zamonaviy sportchilar tayyorgarligining ajralmas elementi hisoblanadi. U sportchilarning jismoniy va psixologik resurslarini optimal holatda ushlab turish, mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda nazorat qilish, sport natijalarining barqarorligini ta’minlashda muhim rol o‘ynaydi. Kelgusida bu tizimni yoshlar futboli va ayollar jamoalari uchun moslashtirish dolzarb vazifalardan biridir.

ISSN 3030-3907

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Bompa T.O., Carrera M.*Periodization: Theory and Methodology of Training*. - Champaign, IL: Human Kinetics, 2015.-424 b. (Betlar: 55–112, 211–248)
2. Reilly T.*Science and Soccer*. London: Routledge, 2006.-352 b. (Betlar: 78–143, 200–230)
3. Mujika I.*Recovery in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2013. 280 b. (Betlar: 97–145)
4. Фомина С.С.*Комплексная тренировка в футболе*.-Москва: Советский спорт, 2020. - 312 с (Страницы: 65–104, 179–208)
5. O‘zbekiston futbol assotsiatsiyasi *Futbol mashg‘ulotlarini rejalashtirish va monitoring qilish bo‘yicha metodik qo‘llanma*.-Toshkent: O‘FA nashriyoti,2022. - 80 b (Betlar: 15–29, 41–57)

ISSN 3030-3907