

MALAKALI FUTBOLCHILARDA TAYYORGARLIK DAVRIDA YUKLAMALARNI TAQSIMLASHNING AHAMIYATI

Zaripov Farzod Toxirboy o'g'li

Mustaqil izlanuvchi. Metallurg futbol klubi sport direktori.

farzodzaripov@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.22669826>

Qabul qilindi: 1-sentabr 2026-yil • Ma'qullandi: 8-sentabr 2026-yil • Nashr qilindi: 9-sentabr 2026-yil

Annotatsiya

Ushbu tezisda malakali futbolchilarning tayyorgarlik davrida mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri taqsimlashning nazariy va amaliy ahamiyati yoritilgan. Futbolchilarning jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarligini takomillashtirishda yuklamaning hajmi, shiddati, davomiyligi hamda tiklanish jarayonlarini o'zaro muvofiqlashtirish masalalari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar:

futbol, malakali futbolchi, tayyorgarlik davri, mashg'ulot yuklamasi, jismoniy tayyorgarlik, funksional holat, tiklanish, mikrotsikl, mezotsikl, sport natijasi.

Zamonaviy futbolda yuqori natijalarga erishish sportchilarning texnik va taktik mahorati bilan bir qatorda, ularning jismoniy hamda funksional tayyorgarlik darajasiga ham bevosita bog'liq. Musobaqalar davomida futbolchi qisqa vaqt ichida tezlanish, to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish, sakrash, kurashish va yuqori tezlikda harakatlanish kabi turli faoliyatlarni takroran bajaradi. Shu sababli futbolchilarning organizmini musobaqa talablariga mos ravishda tayyorlash mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etishni talab qiladi. Tayyorgarlik davri futbolchining kelgusi musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy va funksional imkoniyatlarini shakllantirishda muhim bosqich hisoblanadi. Mazkur davrda beriladigan yuklamalarning haddan tashqari kam yoki ko'p bo'lishi mashg'ulot samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun yuklamalarni optimal nisbatda taqsimlash murabbiy faoliyatining asosiy vazifalaridan biridir.

Mashg'ulot yuklamasi futbolchining organizmiga ta'sir etuvchi mashqlar hajmi va shiddatini ifodalovchi muhim ko'rsatkichlardan biridir. Yuklama tarkibiga mashqlar davomiyligi, takrorlanishlar soni, bajarish tezligi, dam olish oralig'i va mashg'ulotlar chastotasi kabi omillar kiradi. Ularning har biri sportchining tayyorgarlik holatiga qarab belgilanadi. Tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichlarida umumiy jismoniy tayyorgarlikka katta e'tibor qaratish maqsadga muvofiq. Bu bosqichda chidamlilik, kuch, tezkor-kuch sifatleri va harakatchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar ulushi yuqori bo'ladi. Keyingi bosqichlarda esa futbolga xos maxsus mashqlar, texnik-taktik harakatlar hamda musobaqa sharoitiga yaqin yuklamalar ulushi oshirib boriladi.

Yuklamalarni taqsimlashda hajm va shiddatning nisbati muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulot hajmi oshirilgan davrda shiddatni bir vaqtning o'zida keskin oshirish sportchining tez charchashiga olib kelishi mumkin. Aksincha, yuklamaning haddan tashqari past darajada bo'lishi kerakli adaptatsion o'zgarishlarni shakllantirish uchun yetarli bo'lmasligi mumkin. Shu sababli yuklamalar izchil va bosqichma-bosqich o'zgartirilishi lozim.

Malakali futbolchilar bilan ishlashda individual yondashuv alohida ahamiyatga ega. Bir xil mashg'ulot yuklamasi turli futbolchilarda turlicha fiziologik va funksional javoblarni yuzaga

keltirishi mumkin. Futbolchining yoshi, sport tajribasi, pozitsiyasi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va avvalgi yuklamalarga moslashuv darajasi hisobga olinishi kerak.

Mashg'ulot jarayonini mikrotsikllarga ajratish yuklamalarni samarali boshqarish imkonini beradi. Masalan, mikrotsiklning ayrim kunlarida yuqori shiddatli mashg'ulotlar tashkil etilsa, keyingi kunlarda tiklanishga yo'naltirilgan yoki nisbatan yengil mashg'ulotlardan foydalanish mumkin. Bunday yondashuv sportchining ortiqcha charchashini kamaytirib, keyingi mashg'ulotga tayyor holda kelishini ta'minlaydi.

Yuklamalarni rejalashtirishda tiklanish jarayonlariga ham yetarli e'tibor berish zarur. Yetarli dam olish, uyqu, ovqatlanish va tiklanish vositalaridan oqilona foydalanish mashg'ulot samaradorligini oshirishga yordam beradi. Ayniqsa, yuqori malakali futbolchilarda mashg'ulot va tiklanish jarayonlarining muvozanati sport formasini uzoq muddat saqlab qolish uchun muhimdir.

Tayyorgarlik davrida yuklamalarni taqsimlashning yana bir muhim jihati -futbolchining musobaqa faoliyatiga bosqichma-bosqich olib kirilishidir. Dastlab umumiy tayyorgarlik vositalari ustunlik qilsa, tayyorgarlikning keyingi bosqichlarida maxsus futbol mashqlari va o'yin faoliyatiga yaqin mashg'ulotlar ko'paytiriladi. Natijada futbolchi musobaqa vaqtida talab qilinadigan jismoniy va psixofiziologik zo'riqlashlarga yaxshiroq moslashadi.

Yuklamalarni taqsimlashning amaliy ahamiyati

Yuklamalarni to'g'ri taqsimlash quyidagi natijalarga erishishga yordam beradi:

- futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini yaxshilash;
- tezkorlik, kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish;
- mashg'ulot samaradorligini oshirish;
- ortiqcha charchashning oldini olish;
- tiklanish jarayonlarini optimallashtirish;
- futbolchilarning musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini yaxshilash;
- sport formasining barqarorligini ta'minlash.

Shuningdek, yuklamalarni rejalashtirish jarayonida murabbiy mashg'ulot natijalarini muntazam nazorat qilib borishi kerak. Futbolchining subyektiv charchoq darajasi, mashg'ulotni bajarish sifati va umumiy funksional holati kabi ko'rsatkichlar yuklamani keyingi mashg'ulotlarda moslashtirish uchun muhim ma'lumot beradi.

Xulosa.Malakali futbolchilarning tayyorgarlik davrida mashg'ulot yuklamalarini oqilona taqsimlash sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Yuklamaning hajmi va shiddatini bosqichma-bosqich o'zgartirish, tiklanish jarayonlarini hisobga olish hamda individual yondashuvdan foydalanish futbolchining funksional imkoniyatlarini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi.

Tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichlarida umumiy jismoniy tayyorgarlikka, keyingi bosqichlarida esa maxsus va musobaqaga yo'naltirilgan mashg'ulotlarga ustuvor ahamiyat berish maqsadga muvofiq. Yuklamalarni mikrotsikl va mezotsikllar asosida rejalashtirish esa mashg'ulot jarayonining izchilligini ta'minlaydi.

Umuman olganda, yuklamalarni to'g'ri taqsimlash futbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini oshirish, ortiqcha charchashning oldini olish hamda musobaqa davriga optimal sport formasida kirib borish uchun muhim shartlardan biridir.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Reilly T. *Science and Soccer*. — 2nd ed. — London: Routledge, 2005.
2. Bangsbo J., Mohr M., Krstrup P. Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player // *Journal of Sports Sciences*. -2006. -Vol. 24, No. 7. — P. 665–674.
3. Stølen T., Chamari K., Castagna C., Wisløff U. Physiology of soccer: An update // *Sports Medicine*. - 2005. - Vol. 35, No. 6. - P. 501–536.
4. Bradley P.S., Di Mascio M., Peart D., Olsen P., Sheldon B. High-intensity activity profiles of elite soccer players at different performance levels // *Journal of Strength and Conditioning Research*. - 2010. -Vol. 24, No. 9. -P. 2343–2351.
5. Impellizzeri F.M., Rampinini E., Marcora S.M. Physiological assessment of aerobic training in soccer // *Journal of Sports Sciences*. - 2005. - Vol. 23, No. 6. - P. 583–592.

6. Impellizzeri F.M., Rampinini E., Coutts A.J., Sassi A., Marcora S.M. Use of RPE-based training load in soccer // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. -2004. - Vol. 36, No. 6. -P. 1042–1047.
7. Foster C., Florhaug J.A., Franklin J., Gottschall L., Hrovatin L.A., Parker S., Doleshal P., Dodge C. A new approach to monitoring exercise training // *Journal of Strength and Conditioning Research*. — 2001. — Vol. 15, No. 1. — P. 109–115.

Аннотация

В данной статье рассматривается теоретическое и практическое значение рационального распределения тренировочных нагрузок в подготовительном периоде квалифицированных футболистов.

Ключевые слова:

футбол, квалифицированный футболист, подготовительный период, тренировочная нагрузка, физическая подготовка, функциональное состояние, восстановление, микроцикл, мезоцикл, спортивный результат.

Annotation

This thesis examines the theoretical and practical importance of rational training-load distribution during the preparatory period of qualified football players. Particular attention is paid to the relationship between training volume, intensity, duration, and recovery processes

Keywords:

football, qualified football player, preparatory period, training load, physical fitness, functional state, recovery, microcycle, mesocycle, sports performance.