



Mini-futbolchilarning mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirishga qaratilgan metodik dastur va uning mazmuniy-tashkiliy asoslari

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,

J.B.Yariyev

Chirchiq. O'zbekiston

Mualif bilan bog'lanish uchun:

e.mail yariyevjahongir@gmail.com

Tel: +99899 870-78-05

Annotatsiya. Mazkur maqolada mini-futbolchilarning mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirishga qaratilgan 12 haftalik metodik dasturning mazmuniy va tashkiliy asoslari yoritilgan. Dasturda yuklama hajmi va shiddati, takrorlashlar soni, dam olish oraliq'i hamda nazorat ko'rsatkichlarini o'zaro muvofiqlashtirish ko'zda tutilgan. Mashg'ulot mazmuni tezkorlik, tezkor-kuch, maxsus chidamlilik va texnik-taktik tayyorgarlik vositalarini integratsiyalash asosida shakllantirilgan.

Kalit so'zlar: mini-futbol, mashg'ulot yuklamasi, optimallashtirish, metodik dastur, maxsus tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik.

Аннотация. В статье раскрыты содержательные и организационные основы 12-недельной методической программы, направленной на оптимизацию тренировочных нагрузок мини-футболистов. Программа предусматривает согласованное регулирование объема и интенсивности нагрузки, количества повторений, интервалов отдыха и контрольных показателей. Содержание тренировок построено на интеграции средств скоростной, скоростно-силовой, специальной и технико-тактической подготовки.

Ключевые слова: мини-футбол, тренировочная нагрузка, оптимизация, методическая программа, специальная подготовка, технико-тактическая подготовка.

Annotation. The article presents the content and organizational foundations of a 12-week methodological program aimed at optimizing training loads in mini-football players. The program provides coordinated regulation of training volume and intensity, number of repetitions, recovery intervals, and monitoring indicators. The training content integrates speed, speed-strength, special endurance, and technical-tactical preparation.

Key words: mini-football, training load, optimization, methodological program, special preparation, technical-tactical preparation.



Dolzarliligi. Zamonaviy mini-futbolda musobaqa faoliyatining yuqori shiddatda kechishi, qisqa muddatli tezlanishlar, takroriy sprintlar, keskin yoʻnalish oʻzgarishlari hamda texnik-taktik harakatlarning tez-tez almashinishi sportchilarning mashgʻulot jarayoniga qoʻyiladigan talablarni oshirmoqda. Bunday sharoitda mashgʻulot yuklamalarini faqat umumiy hajm asosida rejalashtirish yetarli boʻlmay, yuklama shiddati, davomiyligi, takrorlashlar soni, dam olish oraligʻi va tiklanish jarayonlarini oʻzaro muvofiqlashtirish zarurati yuzaga keladi.

Ayniqsa, ommaviy sport musobaqalarida ishtirok etuvchi mini-futbolchilarning tayyorgarlik darajasi, mashgʻulot tajribasi va funksional imkoniyatlari turlicha boʻlishi mashgʻulot yuklamalarini differensial va ilmiy asoslangan tarzda boshqarishni talab etadi. Yuklama va tiklanish oʻrtasidagi nisbatning notoʻgʻri tashkil etilishi sportchining funksional holati, maxsus jismoniy tayyorgarligi hamda texnik-taktik harakatlar samaradorligiga salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin.

Shu jihatdan mini-futbolchilarning mashgʻulot yuklamalarini bosqichma-bosqich, toʻlqinsimon va nazorat koʻrsatkichlari asosida rejalashtirish, jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarlik vositalarini yagona metodik tizimga integratsiyalash dolzarb ilmiy-uslubiy masala hisoblanadi. Mazkur muammoning yechimi mashgʻulot jarayonining samaradorligini oshirish, yuklama va tiklanish nisbatini maqbullashtirish hamda sportchilarning musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini takomillashtirish imkonini beradi.

Tadqiqot maqsadi. Mini-futbolchilarning mashgʻulot yuklamalarini optimallashtirishga qaratilgan 12 haftalik metodik dasturni ishlab chiqish va ilmiy asoslash.

Tadqiqot usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, mashgʻulot yuklamalarini nazorat qilish hamda matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi.

Tadqiqot vazifalari:

- mini-futbolchilarning mashgʻulot yuklamalarini rejalashtirish va optimallashtirishga oid ilmiy-uslubiy yondashuvlarni tahlil qilish;
- mini-futbolchilarning dastlabki tayyorgarlik holati va mashgʻulot yuklamalari xususiyatlarini aniqlash;
- mashgʻulot yuklamalarini optimallashtirishga qaratilgan 12 haftalik metodik dasturni ishlab chiqish;
- ishlab chiqilgan metodik dasturning pedagogik samaradorligini tajriba natijalari asosida baholash.



Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Tadqiqot doirasida mini-futbolchilarning mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirishga qaratilgan 12 haftalik metodik dastur ishlab chiqildi. Dasturda yuklama hajmi va shiddatini bosqichma-bosqich boshqarish, tezkorlik, tezkor-kuch, maxsus chidamlilik hamda texnik-taktik tayyorgarlik vositalarini o'zaro uyg'unlashtirish asosiy metodik yo'nalish sifatida belgilandi.

Dastur haftasiga uch marotaba tashkil etiladigan mashg'ulotlardan iborat bo'lib, yuklamalar to'liqinsimon tamoyil asosida taqsimlandi. Dastlabki bosqichlarda moslashuv va bazaviy tayyorgarlikka, keyingi bosqichlarda maxsus va yuqori shiddatli yuklamalarga, yakuniy bosqichda esa musobaqaoldi tayyorgarligi hamda tiklanishga ustuvor ahamiyat berildi. Mashg'ulotlarni boshqarishda yuklama hajmi, shiddati, takrorlashlar soni, dam olish oralig'i, subyektiv zo'riqish darajasi va funksional nazorat ko'rsatkichlari hisobga olindi.

Olingan metodik natijalar mini-futbolchilarning tayyorgarlik jarayonida yuklamalarni bir xil hajmda qo'llashdan ko'ra, ularni sportchilarning tayyorgarlik darajasi va mashg'ulot bosqichiga mos ravishda differensiallashtirish maqsadga muvofiqligini ko'rsatadi.

1-jadval

Mini-futbolchilarning mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirishga qaratilgan 12 haftalik metodik dastur

Hafta	Mashg'ulot yo'nalishi	Asosiy mashqlar mazmuni	Yuklama hajmi	Shiddat	Takrorlashlar soni	Dam olish oralig'i	Subyektiv zo'riqish darajasi, ball	Nazorat ko'rsatkichlari
1-hafta	Moslashuv va dastlabki tayyorgarlik	1-mashg'ulot: 10–20 m tezlanishlar, harakat koordinatsiyasi, to'pni olib yurish. 2-mashg'ulot: qisqa uzatmalar, fishkalar orasidan to'p bilan harakatlanish, 2×2 o'yin. 3-mashg'ulot: 3×3 o'yin, yengil taktik topshiriqlar	270 daqiqa, har biri 90 daqiqadan	60–70%	Tezlanish 4–6 marta; texnik mashqlar 6–8 marta; o'yin 3–4 bo'lim	60–90 soniya; o'yinlar orasida 2–3 daqiqa	4–5	30 m yugurish, to'p bilan harakatlanish, yurak urish chastotasi, umumiy charchoq
2-hafta	Tezkorlik va texnik tayyorgarlik	1-mashg'ulot: 20–30 m sprint, keskin to'xtash va burilish. 2-mashg'ulot: to'pni tezkor olib yurish, nishonga uzatish va zarba. 3-mashg'ulot: 2×2 va 3×3 o'yinlar	280 daqiqa	65–75%	Sprint 5–6 marta; texnik topshiriqlar 8–10 marta; o'yin 4 bo'lim	60–90 soniya; o'yinlar orasida 2 daqiqa	5	Sprint vaqti, texnik xatolar soni, zarba aniqligi
3-hafta	Tezkor-kuch va maxsus chidamlilik	1-mashg'ulot: 10–30 m takroriy yugurish, sakrash mashqlari. 2-	290 daqiqa	70–80%	Sprint 5–7 marta; sakrash	Sprintlar orasida 40–60 soniya;	6	Tezkorlik, oyoq mushaklari

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
Sportda ilmiy tadqiqotlar ilmiy nazariy jurnali



Hafta	Mashg'ulot yo'nalishi	Asosiy mashqlar mazmuni	Yuklam a hajmi	Shid dat	Takrorlash lar soni	Dam olish oralig'i	Subyektiv zo'riqish darajasi, ball	Nazorat ko'rsatkich lari
		mashg'ulot: 4×20 m takroriy sprint, to'p bilan burilishlar. 3-mashg'ulot: 3×3 va 4×4 o'yin			3×8–10; o'yin 4–5 bo'lim	seriyalar orasida 3 daqiqa		charchog'i, harakat aniqligi
4-hafta	Tiklanish va texnik barqarorlashtirish	Yengil yugurish, koordinatsion mashqlar, qisqa va o'rta masofali uzatishlar, 2×2 nazorat o'yinlari, cho'zilish mashqlari	270 daqiqa	55–65%	Texnik mashqlar 5–6 marta; o'yin 3 bo'lim	90–120 soniya	3–4	Yurak urish chastotasi, mushaklarda charchoq, uyqu va tiklanish holati
5-hafta	Maxsus tezkorlik va texnik-taktik tayyorgarlik	1-mashg'ulot: 20–30 m sprint va yo'nalish almashtirish. 2-mashg'ulot: to'p bilan tezkor harakatlanish, uzatma–qabul–zarba majmuasi. 3-mashg'ulot: 3×3, 4×4 hujum-himoya mashqlari	290 daqiqa	75–85%	Sprint 6–8 marta; texnik majmua 8–10 marta; o'yin 4–5 bo'lim	40–60 soniya; seriyalar orasida 2–3 daqiqa	6–7	30 m yugurish, fishkalar orasida to'p olib yurish, zarba aniqligi
6-hafta	Takroriy sprint va maxsus chidamlilik	1-mashg'ulot: 6×20 m va 4×30 m sprint. 2-mashg'ulot: yuqori tezlikda to'p bilan harakatlanish va zarba. 3-mashg'ulot: 4×4 o'zgaruvchan shiddatdagi o'yin	300 daqiqa	80–88%	Sprint 6–10 marta; texnik mashqlar 8–12 marta; o'yin 5 bo'lim	30–60 soniya; seriyalar orasida 3 daqiqa	7–8	Takroriy sprint natijalari, yurak urish chastotasi, tiklanish tezligi
7-hafta	Nazoratli tiklanish	Past va o'rta shiddatdagi yugurish, texnik aniqlik mashqlari, 2×2 va 3×3 qisqa o'yinlar, harakatchanlik va cho'zilish	270 daqiqa	55–65%	4–6 takror; o'yin 3–4 bo'lim	90–120 soniya	3–4	Subyektiv charchoq, yurak urish chastotasi, texnik aniqlik
8-hafta	Maxsus jismoniy tayyorgarlikni kuchaytirish	1-mashg'ulot: 10–30 m yuqori shiddatli sprintlar. 2-mashg'ulot: 6×20 m takroriy sprint, to'p bilan tezkor harakat. 3-mashg'ulot: 3×3, 4×4 tezkor o'tish o'yinlari	295 daqiqa	80–90%	Sprint 8–10 marta; o'yin 5–6 bo'lim	30–45 soniya; seriyalar orasida 2–3 daqiqa	7–8	Oraliq nazorat: 30 m, to'p bilan harakatlanish, Shattle testi, zarba aniqligi
9-hafta	Texnik-taktik harakatlarni yuqori shiddatda bajarish	Tezlikda to'p qabul qilish, uzatish, to'pni olib yurish va zarba; 2×2, 3×3, 4×4 hujum-himoya vaziyatlari	300 daqiqa	82–90%	Texnik topshiriqlar 10–12 marta; o'yin 5–6 bo'lim	30–60 soniya	8	To'p uzatish aniqligi, zarbalar samaradorligi, texnik xatolar



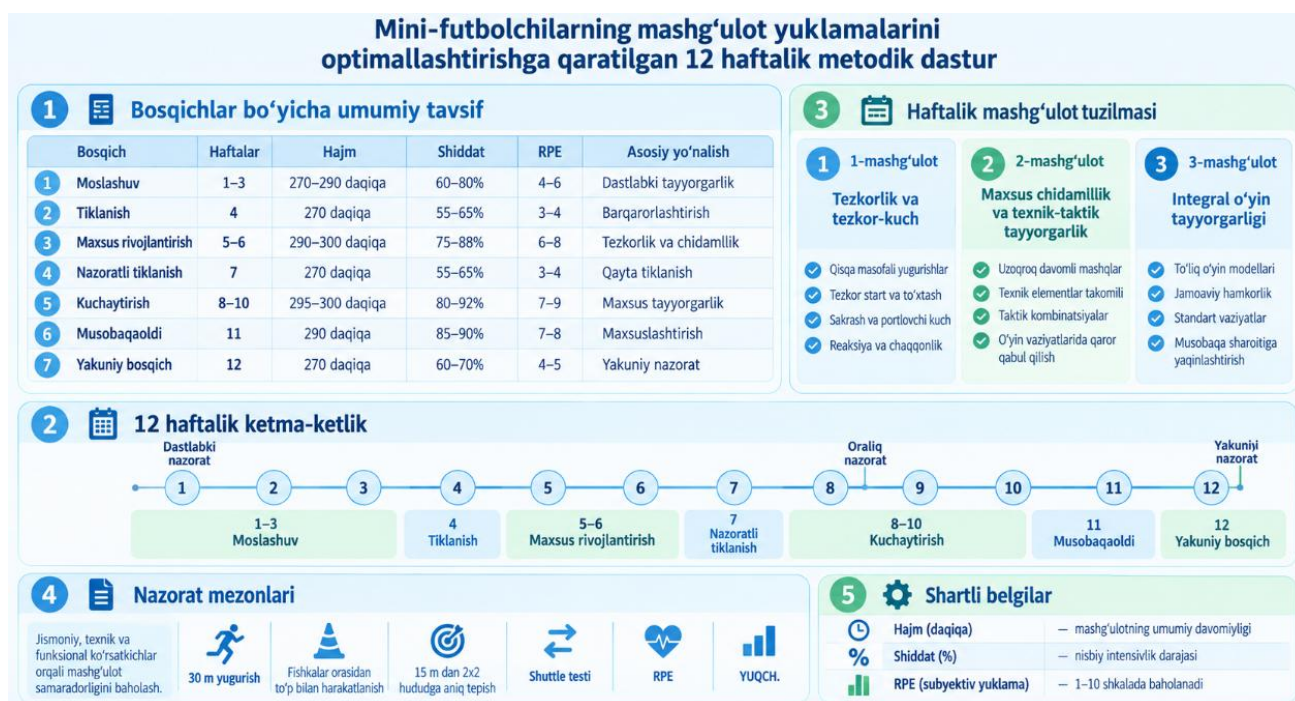
Hafta	Mashg'ulot yo'nalishi	Asosiy mashqlar mazmuni	Yuklam a hajmi	Shid dat	Takrorlash lar soni	Dam olish oralig'i	Subyektiv zo'riqish darajasi, ball	Nazorat ko'rsatkich lari
10-hafta	Musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan yuklama	1-mashg'ulot: tezkorlik va takroriy sprint. 2-mashg'ulot: hujum-himoya o'tishlari, son jihatdan ustun va kam holatlar. 3-mashg'ulot: nazorat o'yini	300 daqiqa	85–92%	Sprint 8–12 marta; taktik mashqlar 6–8 takror; o'yin 5–6 bo'lim	30–45 soniya; seriyalar orasida 2–3 daqiqa	8–9	O'yin davomida bajarilgan samarali harakatlar, charchoq, yurak urish chastotasi
11-hafta	Musobaqaoldi maxsuslashtirish	Qisqa maksimal sprintlar, tezkor texnik kombinatsiyalar, standart vaziyatlar, tezkor qarshi hujum, 4x4 va 5x5 nazorat o'yinlari	290 daqiqa	85–90%	Sprint 6–8 marta; kombinatsiyalar 6–10 marta; o'yin 4–5 bo'lim	45–60 soniya; o'yinlar orasida 3 daqiqa	7–8	Texnik-taktik harakatlar aniqligi, tiklanish holati, o'yin samaradorligi
12-hafta	Yuklamani kamaytirish va musobaqaga tayyorlash	Qisqa tezlanishlar, texnik aniqlik mashqlari, standart vaziyatlar, qisqa nazorat o'yinlari, tiklanish mashqlari	270 daqiqa	60–70%	Sprint 4–5 marta; texnik topshiriqlar 5–6 marta; o'yin 3 bo'lim	90–120 soniya	4–5	Yakuniy nazorat: 30 m yugurish, to'p bilan harakatlanish, aniqlikka tepish, Shattle testi

Yuqoridagi jadvalda mini-futbolchilarning mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirishga qaratilgan 12 haftalik metodik dastur bosqichma-bosqich, to'liqsimon va nazoratga asoslangan tayyorgarlik tamoyillari asosida tuzildi. Dastur mazmunida yuklama hajmi, shiddati, subyektiv zo'riqish darajasi, mashg'ulot yo'nalishi hamda nazorat nuqtalari o'zaro uyg'unlashtirildi. Bunday yondashuv mashg'ulot jarayonini faqat umumiy vaqt ko'rsatkichi asosida emas, balki sportchilarning funksional holati, texnik-taktik tayyorgarligi va musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda boshqarish imkonini beradi.

Dastlabki 1-3-haftalar moslashuv va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi sifatida belgilandi. Ushbu davrda haftalik yuklama hajmi 270-290 daqiqa, shiddat 60–80%, subyektiv zo'riqish darajasi esa 4-6 ball oralig'ida rejalashtirildi. Mazkur bosqichda sportchilarning organizmini keyingi yuqori yuklamalarga tayyorlash, tezkorlik, koordinatsiya, texnik harakatlar va umumiy funksional barqarorlikni shakllantirish asosiy vazifa sifatida qaraldi. Shu sababli mashg'ulot vositalari nisbatan nazoratli shiddatda qo'llanib, harakat texnikasining to'g'ri bajarilishiga ustuvor ahamiyat berildi. Ushbu davrda yuklama hajmi 295–300 daqiqa, shiddat 80–92%, RPE 7–9 ball darajasida

rejalashtirildi. Mashg'ulotlarda maxsus tezkorlik, yuqori shiddatli takroriy harakatlar, qisqa tiklanish oralig'idagi topshiriqlar, tezkor qaror qabul qilish, hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tish vaziyatlari hamda kichik tarkibli o'yinlar ulushi oshiriladi. Aynan ushbu bosqichda sportchilarning musobaqaga xos yuklamalarga moslashuvi va texnik-taktik harakatlarni yuqori tezlikda barqaror bajarish qobiliyatini rivojlantirish ko'zda tutilgan.

11-hafta musobaqaoldi maxsuslashtirish bosqichi sifatida belgilandi. Haftalik hajm 290 daqiqa, shiddat 85–90%, RPE 7–8 ball atrofida saqlanadi. Ushbu davrda mashg'ulotlar mazmuni bevosita musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirilib, standart vaziyatlar, tezkor qarshi hujumlar, guruhviy va jamoaviy taktik harakatlar, nazorat o'yinlari hamda yuqori aniqlik talab qiluvchi texnik topshiriqlar asosiy o'rin egallaydi. Bu bosqichda yuklama hajmini ortiqcha oshirmasdan, uning maxsusligini kuchaytirish tamoyili ustuvor hisoblanadi.



1-rasm. Mini-futbolchilarning mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirishga qaratilgan 12 haftalik metodik dasturi.

Dasturda haftalik mashg'ulotlar uch asosiy yo'nalishga ajratildi. Birinchi mashg'ulot tezkorlik va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga, ikkinchi mashg'ulot maxsus chidamlilik hamda texnik-taktik tayyorgarlikka, uchinchi mashg'ulot esa integral



o'yin tayyorgarligiga yo'naltirildi. Ushbu tuzilma orqali jismoniy, texnik va taktik komponentlar alohida emas, balki o'zaro bog'liq holda shakllantiriladi.

Nazorat tizimi 1-, 8- va 12-haftalarda tashkil etilishi metodik dastur samaradorligini bosqichma-bosqich baholash imkonini beradi. Dastlabki nazorat sportchilarning boshlang'ich tayyorgarlik darajasini aniqlashga, oraliq nazorat yuklamalarning ta'sirini baholash va zarur korreksiya kiritishga, yakuniy nazorat esa ishlab chiqilgan metodikaning natijadorligini aniqlashga qaratilgan. Shu tariqa, mazkur 12 haftalik dastur yuklamaning hajmi, shiddati, tiklanish oralig'i va tayyorgarlik yo'nalishlarini izchil boshqarish orqali mini-futbolchilarning jismoniy, maxsus va texnik-taktik tayyorgarligini maqsadli ravishda takomillashtirishga yo'naltirilgan kompleks metodik tizim sifatida tavsiflanadi.

Xulosa. O'tkazilgan ilmiy-uslubiy tahlil mini-futbolchilar tayyorgarligida mashg'ulot yuklamalarini faqat umumiy hajm asosida rejalashtirish yetarli emasligini, balki yuklama hajmi, shiddati, takrorlashlar soni, dam olish oralig'i, mashg'ulot yo'nalishi va tiklanish jarayonlarini o'zaro uyg'un holda boshqarish zarurligini ko'rsatdi. Shu asosda mini-futbolchilarning mashg'ulot jarayonini optimallashtirishga qaratilgan 12 haftalik metodik dastur ishlab chiqildi. Dastur mazmunida tezkorlik, tezkor-kuch, maxsus chidamlilik, texnik-taktik va integral o'yin tayyorgarligi vositalari yagona tizimda birlashtirildi.

Metodik dastur yuklamalarni bosqichma-bosqich va to'liqsimon tamoyil asosida taqsimlashga qurilgan bo'lib, unda rivojlantiruvchi yuklamalar bilan tiklanish davrlarining navbatma-navbat qo'llanishi ko'zda tutilgan. Mazkur yondashuv sportchilar organizmida ortiqcha charchoqning to'planishini cheklash, funksional imkoniyatlarni barqarorlashtirish hamda keyingi yuqori shiddatli mashg'ulotlarga tayyorgarlik darajasini saqlashga qaratilgan. Shu bilan birga, mashg'ulot mazmunining musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirilishi mini-futbolga xos qisqa muddatli tezlanishlar, takroriy sprintlar, yo'nalishni keskin o'zgartirish, to'p bilan tezkor harakatlanish va texnik-taktik qarorlarni yuqori shiddat sharoitida bajarishga tayyorlash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Atamuratov X.X. Futzal hakamlarini o'yin jarayonida optimal pozitsiya tanlashda jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati: pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. – Chirchiq, 2024.
2. Shaymardanov D.B. Mini-futbol sport turida yuqori malakali sportchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish: pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. – Chirchiq, 2024.



3. Erdonov O.L. Mini-futbol bo'yicha yuqori malakali sportchi qizlarning tayyorgarligini boshqarish: avtoreferat. – Chirchiq, 2019. – 76 b.
4. Iseyev Sh.T. Sport pedagogik mahoratni oshirish: darslik. – Toshkent: Ilmiy-texnik axborot press nashriyoti, 2018. – 244 b.
5. Kerimov F.A. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent: Zarqalam, 2001.
6. Калибаев Ж.Ш. Положительные качества в тактических действиях в мини-футболе (футзал) // Проблемы науки. – 2020. – №10. – С. 83–84.
7. Naser N., Ali A., Macadam P. Physical and physiological demands of futsal // *Journal of Exercise Science & Fitness*. – 2017. – Vol. 15, No. 2. – P. 76–80. DOI: 10.1016/j.jesf.2017.09.001.