

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

ФУТБОЛ НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЯТИ КАФЕДРАСИ

Хожиакбаров А.

**МАЛАКАЛИЙ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ДАВРИДАГИ
ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ**

Таълим йўналиши: 5810200 «Спорт фаолияти» (футбол бўйича)

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга
қўйилди
Футбол назарияси ва услубияти
кафедраси
мудири проф. Нуримов Р.И.

Илмий раҳбар:
Собиров П.Н.

« ____ » _____ 2013 й

ТОШКЕНТ – 2013

МУҲДАРИЖА

Кириш

I боб. Илмий адабиётлар таҳлили

1.1. Футболчиларни жисмоний тайёргарлигини ўрганилганлиги

1.2 Футболчиларда чидамлилиكنи тарбиялаш хусусиятлари

1.3. Махсус жисмоний сифатларга талаблар ва уларни ривожлантириш

II боб. Малакавий битирув иши мақсади, вазифаси, услублари ва ташкил этилиши.

2.1. Мақсад ва вазифалари

2.2. Илмий услублар

2.3. Илмий адабиётлар таҳлили

2.4 Битирув ишининг ташкил этилиши

III боб. Мусобақа даврида футболчиларни жисмоний тайёргарлиги бўйича ўрганилган ишлар таҳлили

3.1. Мусобақа жараёнида футболчиларни жисмоний тайёргарлигини ўйин ҳаракатларида баҳолаш

3.2. Машғулотларда чаққонликка, чидамкорликка, тезкор-куч сифатларига доир машқлар ва уни бажариш самарадорлиги

Хулосалар

Амалий тавсиялар

Фойдаланилган адабиётлар

КИРИШ.

Замонавий спорт мусобақаларида ўзаро рақобатнинг кучайиб бориши ва натижаларнинг тўхтовсиз ўсаётганлиги, спортчиларнинг барча сифат ва кўникмаларини илмий асосда шакллантириш масаласига жиддий эътибор қаратади. Чунки, бугунги спорт мусобақаларида юксак натижаларга эришиш учун спортчилар организми катта ҳажмли ва ўта шиддатли юкламаларга тайёр бўлиши лозим. Шу билан бир қаторда кўп йиллик спорт тайёргарлиги жараёнида спортчи шу тайёргарлик даврининг қайси босқичида шуғулланишидан қатъи назар қўлланиладиган машғулот машқлари юклама жиҳатидан унинг функционал ва жисмоний имкониятига мос бўлиши керак.

Бизнинг мутахассис ва мураббийлар Ўзбекистон футболда юқори малакали ўйинчиларда ҳам умумий таёргарликни маромида эмаслигини такидлашмоқда. Бунга миллий терма жамоамиз сафида ўйновчи футболчиларнинг халқаро учрашувларида, ўйин ҳаракатлардаги камчиликларнинг кўриниб қолиши яққол мисол бўла олади.

Футбол ўйини ўйинчидан каттагина жисмоний ва техник таёргарликни, бутун ўйин давомида аниқлик билан ҳаракат қилишларини талаб этмоқда, чунки жисмоний таёргарликни маромида бўлмаслиги майдонда барча ҳаракатларнинг самарасиз тугалланишига, жамоанинг муфаввақиятсиз ўйинига олиб келади.

Спорт маҳоратининг юксак босқичида, яъни малакали, катта ёшдаги спортчиларда шундай кўнгилсиз оқибатлар рўй бермаслиги машғулотларни тўғри йўналтириш, жисмоний, техник ва тактик тайёргарликка оид машқларни самарали қўллаш тавсия этилади. Ойдан ойга, йилдан йилга машғулот юкламаларининг ҳажми ва шиддати «зинапоё» сифатида эмас, балки «тўлқинсимон» шаклда орттириб борилиши мақсадга мувофиқдир. Бинобарин, ҳар бир мураббий, айниқса жамоа мураббийлари, ўз касбий-педагогик фаолиятини илмий асосда ташкил қилиши малакали спортчилар тайёрлаш муаммосининг принципиал жиҳатларидан биридир.

Малакали футболчиларни тайёрлашда чидамкорлик сифати алоҳида аҳамиятга эга. Футболчи тезкор, чаққон, кучли бўлсада, лекин шу сифатларни 90 дақиқали қийин давомида юқори савияда намойиш эта олмаса, унда бундай футболчидан керакли натижа кутиш қийин. Футболчи ҳам тўп билан, ҳам тўпсиз югуриши, турли техник-тактик ҳаракатларни ижро этиш узоқ муддат давомида самарали бўлиши даркор.

Махсус жисмоний тайёргарликни даражасини ошириш, биринчидан, юрак қон томири ва нафас олиш тизими (улар билан боғлиқ бўлган энергия билан тийминлаш тизими) фаолиятини кучайтириш, иккинчидан, организмни функционал фаолияти жараёнида пайдо бўладиган энергия тежаб сарфланадиган, учунчидан, функционал имкониятлардан иложи борича тўла фойдаланиш кўзда тутилади.

I боб. Илмий адабиётлар тахлили

1.1. Футболчиларни жисмоний тайёргарлигини ўрганилганлиги

Футболчиларни тарбиялаш ва уларни етук иқтидорли кучли футболчи қилиб етиштириш ҳар қачон ҳам мураббийларга каттагина меҳнатни, изланишни талаб қилади.

Мураббийлар футбол бугунги кунда, техника-тактика жисмоний тайёргарлик бўйича жадаллик билан ўсаётганлиги ва футболчиларни ҳам бундай ривожланишга таёрлаш кераклигини изоҳлайди.

Футбол мутахассислари футболчиларни маҳоратли қилиб тарбиялашда мураббийлардан қуйдаги жихатларни кўра билиш ва талаб эта олишни эътироф этади:

- ўйинчиларни кучли-иродавий, ўзини тута билиш
- машғулотларда техник ҳаракатларни, машқларни астойдил бажаришлари
- юқори даражадаги жисмоний сифатларга (тезкорлик, чаққонлик, чидамлилиқ, тезлик-куч) эга бўлиш
- организмнинг соғлом бўлиши, ўйинларда функционал тайёрларлиги аъло даражада бўлишини футболчиларнинг дастлабки тайёрлов даври тайёргарлигида мутахассислар кўпроқ жисмоний тайёргарликка эътибор беришини таъкидлайдилар. Машғулотларда умумий жисмоний тайёргарликка 40-50% вақт ажратишни кўрсатилган.

Мутахассислар шуни эътироф этишадики, футболчиларни техник ҳаракатлари, жисмоний сифтларни тарбиялашда, уларнинг кучи, ёши, функционал имкониятларни ҳисобга олиш зарурдир.

Тренерлик амалиёти шундан далолат берадики, футболчиларни ўйин техникаси ўргатиш, жисмоний ривожлантиришда эски тренеровкасига нисбатан бошқа усулларни қўллаш лозим.

Малакали футболчилар билан ишлайдиган мураббийлар, футбол сир-асрорларини мукаммал билиш (футболчи бўлганлиги), футбол услубияти бўйича назарий билимларга эга бўлиши ўта муҳимдир.

М.А.Годик (2004) уз изланишларида шуни таъкидлайди, футбол машғулотида кириши учун, биринчи навбатда, мувофиқ ҳолда организм тайёр бўлиши зарур. Бу билан шу нарса назарда тутиладики ҳаракатларни эгаллаш учун бир хил даражада ҳам жисмонан, ҳам руҳан тайёр бўлиши керак.

Малакалий футболчиларнинг техник тайёргарлиги, ўйин техникасининг айрим усулларида ўргатиш, ўрганилганларнинг назоратсиз қолдирилиши мумкин эмас. Агар ўйин техникасига ўргатиш режелаштирилган мунтазам машғулотлар билан ўтказилса, унда у яхши натижа бериши мумкин.

Р.Акрамов, Р.Нуримов(2003)лар эътрофича машғулотлар тизимида янги спортчиларни ўйин техникасига ўргатишда навбатма-навбат келадиган кетма-кетликка риоя қилиш зарур ҳамда уни қуйидаги таъомил асосида:

- 1) осондан қийинга,

2) оддийдан мураккабга, амалга ошириш керак.

Футбол ўйини техникаси, ҳаракат малакаларининг умумий ўзига хос хусусиятларидан ташқари, бир қатор ўта ихтисослашган малакаларга эга. Техника усуллари ва тўпни эгаллаб олишнинг айрим элэментларини бажариш ҳамда уларни ўйин вазиятларида қўллаш қуйидагича тавсифланади:

1) футбол ҳаракатлари малакаси ҳар доим маълум бир сифатлар, масалан, мушак-куч, тезкорлик, чидамлилиқка асосланади;

2) ҳаракат малакаси ўйин техникасини ифодаловчи элэмент ҳисобланади ва у шундан иборатки, узоқ вақт ичида юқори даражада барқарор бўлади, яъни ўйин техникаси малакалари кўп йилларга сақланиб қолади;

3) ўйин пайтида футболчилар техник усуллари «ўзига хос муҳитда» қўлайдилар: ўйин қоидаларида гавда билан кураш олиб бориш руҳсат берилади. Бунда рақибингиз сизга у ёки бу техника усулини қўллашингизга ҳалақит бериши мумкин. Шунинг учун техникага ўргатиш ва уни мустаҳкамлашда ўйиндаги кураш хусусияти ҳамда рақибнинг қаршилиқ кўрсатувчи ҳаракатларини назардан қочирмаслик лозим.

Ўйин хусусияти ва ҳаракатларнинг ўзига хос тузилмаси, ўйинчиларнинг индивидуал жисмоний ҳамда рухий хусусиятларидан ташқари, техникага ўргатиш ва уни мустаҳкамлашни белгилаб беради. Ҳаракатларга ўргатишни алоҳида қисмларга бўлинган ва парчаланган ҳолда амалга ошириш мумкин эмас.

1.2 Футболчиларда чидамлилиқни тарбиялаш хусусиятлари

Малакали футболчиларнинг чидамлилиқни тарбиялашга тайёрлов давридан бошлаб киришиш мақсадга мувофиқдир. Ушбу даврда жисмоний тайёргалиқни хусусуан чидамкорлик, чаққонлик сифатларни эътибор бериш ва унинг ҳаракат фаоллигини ошириш кўпроқ ривожлантиришга имкон беради.

Чидамлилиқни оширишга қаратилган тренировка юкламаларнинг характерли хусусиятлари шундаки, футболчининг организмига таъсир қилаётган машқлар мусобақа пайтидагидек ёки ундан ҳам ортиқроқ бўлиб, бу машқлардан системали равишда фойдаланиш керак.

Аналитик нуқтаи назардан қараганда, чидамлилиқнинг юқори даражасига эришиш йўли ўз ичига кўп маротаба такрорланадиган бир-бирига қўшилган ҳолатдаги жадвал югуриш, тўхтатиш, тезланиш, айланиш, сакраш (кичик юк ёки қаршилиқ билан), оғирлик кўтариб (сув, қум, қор қаршилигида) каби катта ҳажмли машқлар орқали вужудга келадиган куч, тезлик, чаққонликдир.

Тренировканинг айрим босқичларида футболчи вақтини ҳисобга олган ҳолда тезлик ва аниқлик билан боғлиқ бўлган катта ҳажмдаги машқларни бажариши лозим. Бунда ўйинчининг марказий нерв системасига катта нагрузкалар тўғри келади, бу эса муҳим мақсадга қаратилган тайёргарлик билан шартланади.

Илмий текширишлар натижалари ва мамлакатда кўзга кўринган жамоаларнинг тренировка тажрибаси шуни кўрсатдики,

узоқ вақт ўрта интенсивликда ўйин техникасини такомиллаштиришга қаратилган машғулот пайтида юқори интенсивдаги оддий циклик машқларнинг 5-7 дақиқалик комплексини 2-3 маротаба киритиш керак. Бундай ўзгартиришлар машғулотнинг умумий тонусини кўтаради, нерв толиқишини йўқ қилишга ёрдам беради ва секин-аста ўйинчининг марказий нерв системаси қобилитини ошириб бориб, мураккаб машқларнинг ошиб бораётган ҳажмига бардош беришга ёрдам беради.

Чидамлилиқни ривожлантириш учун кўп маротаба такрорланадиган ва махсус уюштирилган ўйин техникаси ва тактикасига оид машқлардан (айниқса прессида ва тез ёриб ўтишда), 2х2 ва 3х3 ўйин машқларидан, икки томонлама тренировка ўйинларидан ҳам фойдаланилади. Шу билан биргаликда тренировка ўйинининг вақтини спортчиларни олдиндан алоҳида огоҳлантирмасдан, одатдагидек 5-10 минут узайтириш керак, ўйинга янги ёки дам олган рақиблар киритилади. Махфийлаштирилган фора (имтиёз) белгиланган ҳолда бин неча жамоалар орасида бир кунлик турниргандихан ўтказиши мумкин.

Қийинчиликларга бардош бериш учун тайёргарлик кўришда, текшириш ўйинларида интервал тренировка принциpidан фойдаланиш мумкин. Чунончи, тўлиқ дам олишга 3-5-7 дақиқалик танаффус бериб, янги вақт ҳисобида ҳар бир 12 ёки 15 дақиқа давом этадиган тўрт бўлимдан иборат ўйин ўтказиш. Бунда аиниқса “Айланма тренировка яхши натижа беради. Айланма тренировканинг ҳар бир “бекатида” аниқ дозаланган нагрузкалар ва дам олишнинг

хилма-хил турланиши эҳтимоллигининг кенг дивпазони қуйидагиларни кузатишга имкон яратади.

Ўзгарувчан интенсивликдаги ишнинг тўхтамасдан анча чўзилишини таъминлаб беради:

- юқори интенсивли ишнинг интерваллигини таъминлаб беради (10-15 *сек.* ишдан сўнг 20-30 *сек.* дам олиш; 30-40 *сек.* иш, 1-1,5 *мин.* дам олиш). 1,5-2,5 *мин* иш, 3 *мин* дам олиш);

- ўйин режимининг қисқартирилган модели асосида қайта-қайта ишлар (4-3 *мин* иш, 5 *мин.* дам олиш).

Жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган интервал ва айлана тренировканинг жиддий программаларини амалга оширишда ва мусобақага оид таъсирлар ўйинчининг функционал имконияти ва тайёргарлик даражасига қай даражада мувофиқ эканлигини назарда тутиш керак. Фақат организмда тикланиш жараёнларига яхши шароит, стимул яратиб берган ҳолда нагрузкаларни интенсификациялаш мумкин.

Қийинчиликларнинг тобора ошиб боришига қарамай, спортчи ўзининг улкан ирода қувватини ҳисобига, аввалги иш суръатини яна бир мунча вақтгача сусайтирмай сақлай олишга қадар бўлса, бундай ҳолат компенсацияланган (бир қадар ўрни тўлдирилган) толиқиш даври деб юритилади. Агарда ирода қувватининг ошганлигига қарамай, футболчининг иш суръати пасайса, унда бундай ҳолни ғайри компенсация даври дейилади.

Чидамлилик умумий ва махсус бўлади. Умумий чидамлилик – бу узоқ вақт мўътадил суръат билан бажариладиган ишдаги чидамлилик бўлиб, у барча мушак аппаратларининг функцияларини

ўзига қамраб олади. Бу борада мушаклар ишини охирги имконият даражасида (яъни узоқ-вақт бетўхтов энг юқори ғайрат билан) бажариладиган фаолият деб тушунмаслик керак, балки ишга лаёқатлилиكنинг энг юқори даражасини, машғулотлар бажараётган бутун вақт давомида мукаммал сақлай олиш лозимдир. Бироқ чидамлилиكنинг ўзига хос асосий хусусияти унинг самарадорлигидирки, айнан шу хусусият махсус чидамлиликни ифодаловчи энг муҳим омил ҳисобланади.

1.3. Махсус жисмоний сифатларга талаблар ва уларни ривожлантириш

Махсус жисмоний тайёргарлик - футболчининг махсус юкламалари ўз мутахассислиги талаблари бўйича узоқ вақт давомида самарали бажара олиш қобилиятidir.

Махсус жисмоний тайёргарлик хусусан, тезкор чидамлиликни ривожлантиришга қаратилган ҳар қандай машқ фаолиятида футболчи аъзолари ва уни кислород билан таъминлаш системалари такомиллашиб мустаҳкамланади. Лекин ишнинг қувватига ва қанча вақт давом этишига, шунингдек, машқ усулларига қараб, унинг таъсир кучини имкони борида у ёки бу функцияни кучайтиришга йўналтириши мумкин.

Тезкор чидамлиликни тарбиялашда, нафас олиш системасини ривожлантириш масалалари алоҳида аҳамият касб этади.

Машқ қилиш даражаси қанча юқори бўлса, кислородни максимал истеъмол қилиш даражаси ҳам шунча банд бўлади. Шундай

қилиб, спортчининг юраги бир неча соат мобайнида ҳар дақиқада 16-170 марта тепишга тушиш ва 25-30 литр қонни ўзидан ўтказиш қобилиятига эга бўлар экан.

Махсус чидамлилиқни тарбиялашда анаэробик маҳсулдорлиги катта аҳамият касб этади. Куч чидамлилигининг икки асосий тури ажратиб кўрсатилади. Улардан биринчиси, статик чидамлилиқ бўлиб, у кўпроқ статик машқлар билан ривожлантирилади. Иккинчиси, динамик чидамлилиқ бўлиб, унингтренировкаси, асосан динамик (изометрик) машқлар орқали амалга оширилади. Саломатлиқни таъминлаш учун куч чидамлилигини ҳар иккала тури ҳам зарурдир.

Статик чидамлилиқ мускуллар тонусини сақлаб туриши учун ҳамда қорин бўшлиғи органлари, умуртқа поғонаси (хушқоматлик), товонлар (ясси товонлик профилактикаси) учун массаж-корсетлик функциясини амалга оширишда эффе́ктив натижа беради: динамик чидамлилиқ мускуллари́нинг силжиши ҳаракатига “периферик юрак” функциясини амалга оширишга ёрдам беради. Шу чидамлилиқнинг ҳар иккала тури ҳам мускул тўқималарининг ҳаётий фаолиятига, уларнинг функционал ҳолатига, мускул тўқималарининг модда алмашув, структура ва бутун организмнинг нормал ишлаши учун зарур бўлган энергетик жараёнларга ижобий таъсир кўрсатади.

Куч чидамлилиги тренировкаси максимал кучни ҳамда тезлик-куч сифатларини ривожлантириш билан бирга қўшиб олиб борилади.

Динамик чидамлилиқ турли машқлар орқали ривожлантирилади. (вазни оширилиб бориладиган гантеллар, штангалар билан машқ қилинади, бунинг учун гавда массасининг ўзидан ҳам,

снарядлар ва тренажёрлардан ҳам, мускулларни ихтиёрий тарзда танланган машқлар ёрдамида зўриқтириш сингари машқлардан ҳам фойдаланилади), бундай машқларни бажарган вақтда мускулларнинг узунлиги ўзгаради.

Динамик гимнастика машқлари ва бу машқларда гентеллардан, штангалардан, тошлардан, эспандерлардан, резиналардан, гимнастик снарядлардан (турникда тортилиш, чўққайиб ўтириш, ётган ҳолда оёқларни ва гавдани кўтариш) ва бошқа гимнастика машқлари куч чидамлилигини ривожлантиришнинг энг кўп тарқалган методи ҳисобланади. Снарядлар ёрдамида гимнастика қилиш мактаб ва олий ўқув юртлири жисмоний тарбия программасининг асосий бўлишларидан бири ҳисобланади.

Махсус чидамлилик икки асосий жисмоний сифат-тезкорлик ва чидамлиликнинг синтези ҳисобланади. Бу икки сифат спорт маҳорати ўсгани сайин олиб бориладиган, махсус куч билан мустаҳкам алоқададир.

Чидамлилик даражасини ошириш, биринчидан, юрак-қон томири ва нафас олиш тизими фаолиятини кучайтириш, иккинчидан, организмни функционал фаолияти жараёнида пайдо бўладиган энергиятежаб-тергаб сафарланиши, учинчидан, функционал имкониятлардан иложи борича тўла фойдаланиш кўзда тутилади.

Инсон чидамли бўлиши учун организмдаги турли тизимларнинг яхши ривожланишга эришиш лозим.

II боб. Малакавий битирув ишининг мақсади, вазифалари, усуллари ва ташкил этилиши

2.1. Битирув ишининг мақсади ва вазифалари

Малакавий битирув ишини мақсади - футболчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини мусобақа даврида аниқлаштириш.

Мақсадни амалга оширишда қуйидаги вазифалар белгиланиб олинди:

1. Мусобақа фаолиятида футболчиларни махсус жисмоний сифатларни баҳолаш, текшириш.
2. Футбол жамаоларнинг машғулотларининг олиб борилиш жараёнларини текшириш.

2.2. Битирув ишини илмий услублари

Малакавий битирув ишининг вазифаларини амалга оширишда қуйидаги услублардан фойдаланилди:

1. Илмий адабиётлар таҳлили.
2. Педагогик назорат.
3. Педагогик кузатиш.
4. Математик-статистик услуб.

2.3. Педагогик назоратда жисмоний тест талаблари

Футболчиларнинг жисмоний сифатларининг баҳолашда қуйидаги тест талабларидан фойдаланилди:

1-тест. 5х30 м тўп билан ҳарактланиш. футболчиларнинг тезкор чидамкорлик жиҳати баҳоланди.

2-тест. 1000 м ўрта масофага югуриш. футболчиларнинг чидамкорлик жиҳати баҳоланди.

3-тест. 30 м тезкор югуриш: футболчиларни тезлик сифати баҳоланди.

Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини машғулотлар жараёнида мунтазам баҳолаб бориш катта аҳамиятга эгадир. Жисмоний меъёрларни назорат қилиш ўқув-машғулот режасини тўғри тузишга аниқ йўналиш ҳисобланади.

2.4. Малакавий битирув ишининг ташкил этилиши

Малакавий битирув иши 2012 йилги давр оралиғида олиб борилди. Унда миллий чемпионатимиз ўринбосарлар мусобақасида қатнашувчи “Пахтакор”, Бунёдкор”, Metallург жамоаси ўринбосарлар (дублёр) футболчиларнинг чидамлилиқ сифати тайёргарликлари назорат қилинди.

Машғулотларда умум жисмоний тайёргарлик бўйича машқлар тўплами берилиши, тарбияланувчиларнинг ўзлаштириши мунтазам кузатилди.

Футбол жамоаларининг 30 дан ортиқ ўқув-машғулоти ўрганилиб, таҳлил қилинди ва футболчиларни йиллик туркумдаги тайёрлашдаги ўқув-машғулоти текширилди.

Битирув иши давомида малакали мураббийларнинг футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича фикр-мулоҳазалари тингланди.

Футболчиларни жисмоний, техник тайёргарлиги тўғрисидаги маълумотларни олишда интернет тармоғидан фойдаланилди.

III боб. Мусобақа даврида футболчиларни жисмоний тайёргарлиги бўйича ўрганилган ишлар таҳлили

3.1. Мусобақа жараёнида футболчиларни жисмоний тайёргарлигини ўйин ҳаракатларида баҳолаш

Малакавий битирув ишида Бунёдкор, Пахтакор, Metallург, Нефтичи ўринбосар футболчиларнинг ва айрим малакали футболчиларнинг мусобақа шараоитида жисмоний сифатлари баҳоланди.

Бизнинг текширишларимиздан маълум бўлдики, ҳар бир жамоа футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, чидамкорлик, тезкор куч, чаққонлик каби сифатлари бўйича ўтказилган педагогик кузатишда фарқланиш борлиги аниқланди.

Ҳар бир футбол мусобақаси жамоа ва ўйинчи учун алоҳида имтиҳондир. Мураббийнинг ўз шуғулланувчиларини билиш ва маҳоратларни қанчалик тўғри баҳолаш, келгусида ўқув- машғулотларига таъсир этади. Ўйиннинг якундаги ҳисоби футболчиларнинг тайёргарлик кўрсаткичи дейиш мумкин.

Лекин бу доимо ўзини оқламайди, аввало қуйдаги сабабларга кўра; баъзида жамоалар кучсиз рақибга ҳам мағлубиятга учрайди. Бошқа ҳолатда жамоанинг яхши ўйини ва ҳисобда ғалабага эриши осон кечади. Мутахассислар ўйинда рақиб устидан яхши жисмоний тайёргарлик эвазига (чидамкорлик, тезкорлик) муваффақитга эришиш мумкинлигини кўп бора такидлашган.

Бундай ҳолларда жамоа ўйинчиларнинг тайёргарлигини объектив баҳолашда мусобақа фаолиятини назорат қилмасдан иложи йўқ. Мусобақа

фаолиятини педагогик кузатув усули ёрламда баҳолаш қўйдаги параметрларда бўлиши мумкин: футболчининг ўйин вақтида бажарадиган умумий ҳаракатлар сони билан аниқланадиган техника ҳажми тактик ўйинлар, чаққонлик, тезкор-куч жихатларни бажаришдаги техник-тактик ҳаракатларни самарадорлиги.

Мусобақа фаолиятида махсус чидамлилиқ қўйдаги усул билан аниқланади. 1-графикда техник усулларнинг таъсир кучи ва ҳажми қайд этилганда, бараварига маълумотларни 15 минутлик бўлақларга чегаралаш керак. Техник-тактик ҳаракатлар минутга ажаратилганда, барча ҳаракатларнинг ҳажми ва таъсир кучининг ўйин давомида камайган ёки камаймаганини кўрамиз.

Футболчиларнинг ўйиндаги умумий ҳаракатларидан, махсус чидамкорлик сифатлари текширилганда, уларда паст даражада эканлиги аниқланди. 1,2-графикда футбол жамоаларининг махсус чидамкорлик сифатлари кўрсатилган. Натижларга кўра Пахтакор, Бунёдкор тарбияланувчиларнинг махсус чидамкорлик сифатлари яхши кўрсаткичга эга.

Замонавий футбол ўйини футболчиларнинг жисмоний тайёргарликни анча эътибор берилиб ривожланган бўлишлигини таъкидламоқда. Футболчиларнинг Жисмоний сифатларни умумий ривожлантириш комплекс тарзда амалга оширилади.

Мураббийлар футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда йилнинг тайёргарлик даврида жисмоний сифатларга ката эътибор берилишни таъкидлашади. Жисмоний сифатларни оширишда машғулотларда ката юклама берилиши футболчиларни тез чарчашга олиб келади. Шунинг учун жисмоний тайёргарлигини оширишда техник

ҳаракатларга ва футболга оид ҳаракатли ўйинларга боғлаб ўтиш самаралидир.

Жисмоний тайёргарлик машғулотларнинг мазмуни жисмоний хислатларни умумий ва махсус ривожлантиришга ёрдам берадиган машқлардан иборатдир. Жисмоний тайёргарлик машғулотлари йил бўйи олиб борилади. Аммо уларнинг мазмуни йиллик таълим ва тренировка туркумининг у ёки бу босқичида ҳал қилинадиган вазифаларга боғлиқ ҳолда ўзгариб туради. Жисмоний тайёргарлик машғулотларнинг салмоғи тайёргарлик даврида, айниқса, унинг бошланишда каттадир.

Жисмоний тайёргарлик машғулотларида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик вазифалари ҳал қилинади. Агар машғулотларни мақсади умумий жисмоний тайёргарлик, масалан тезлик-куч тайёргарлиги бўлса бунда унинг мазмуни қуйидагича: чигил ёзиш машқлари, оғир нарса билан бажариладиган машқлар, қўл тўпи, якунловчи югуриш ва юришдан иборат бўлиши керак.

Ўринбосар жамоалари футболчиларида жисмоний тайёргарлик бўйича ўтказилган тест нормативларида анча фарқланиш кузатилади.

Бунёдкор жамоаси футболчилари 1000 метрга югуришда ўртача $x=3$ мин 14 сек, 5х30м тўп билан ҳарактланиш $x=34$ сек, тестни босиб ўтилган. Бу тест нормативларни топширишда жамоанинг 16 та аъзосидан 9 таси юқори кўрсаткичга эриша олганлар.

Пахтакор жамоаси ўринбосарлари ҳам жисмоний тайёргарлик тест нормативлари кўрсаткичи бўйича яхши натижаларга эришдилар.

Металлург жамоаси футболчиларида тест талаблари бўйича 800 метрга югуришда ўртача $x=3$ мин 5 сек, 5х30м тўп билан ҳарактланиш босиб

ўтилган. Бу тест нормативларни топширишда Metallург жамоаси футболчиларидан 7 аъзоси қоникарсиз баҳога лойиқ топилган .

1-жадвал

**Бунёдкор жамоаси ўринбосарлари, футболчиларининг 5х30 метрга
тўп билан ҳаракатланиш кўрсаткичлари**

№	Футболчилар Ф.И.Ш.	12.03.2012	14.09.2012
		Кўрсаткичлар (сек)	Кўрсаткичлар (сек)
1	С-В	34	32
2	А-В	36	32
3	Ш-В	33	31
4	Б-О	36	34
5	Т-В	37	33
6	Х-В	34	33
7	Н-В	35	33
8	Г-В	35	34
9	Т-О	38	35
10	Л-В	38	36
11	З-В	35	32
12	Р-В	33	31
13	Ф-В	34	31
14	Ж-В	36	33
15	Э-В	33	32
16	Я-В	33	31
	Ўртача (X)	38	34

**Бунёдкор жамоаси ўринбосарлари, футболчиларининг 1000 метрга
югуришдаги кўрсаткичлари**

№	Футболчилар Ф.И.Ш.	12.02.2010	14.06.2010
		Кўрсаткичлар (мин.сек)	Кўрсаткичлар (мин.сек)
1	С-В	3 м.20сек	3мин. 11сек
2	А-В	3.18.	3.16
3	Ш-В	3.19.	3.12.
4	Б-О	3.16.	3.09.
5	Т-В	3.12..	3.09..
6	Х-В	3.10..	3.04..
7	Н-В	3.19..	3.12..
8	Г-В	3.11.	3.07.
9	Т-О	3.18..	3.11.
10	Л-В	3.14..	3.10..
11	З-В	3.13..	3.05.
12	Р-В	3.11..	3.05.
13	Ф-В	3.10..	3.05.
14	Ж-В	3.12..	3.11.
15	Э-В	3.20..	3.19.
16	Я-В	3.17..	3.15.
	Ўртача (Х)	3.15..	3.11.

2012 йилги ўринбосарлар чемпионати учрашувларида Пахтакор, Бунёдкор футболчилари бошқа жамоаларидан устун бўлишган. Пахтакор жамоаси футболчилари рақиб жамоа футболчилариган қараганда анча мазмунли ўйин кўрсатишган. Майдондаги курашларда Пахтакор ёш футболчиларини жисмоний тайёргарлиги яхши даражада эканлиги кўриниб турди. Уларнинг жисмоний тайёргарлиги Локомотив, Metallург, Олмалик ва бошқа жамоалардан устун эканлиги кузатилди. Биринчилиكنи Пахтакор, Бунёдкор жамоалари юқори ўринларда якунлашган., Олмалик, Қизилқум, Локомотив жамоаси футболчилари турнир жадвали якунига кўра сўнгги поғоналарни эгаллашган.

Чидамкорлик сифатини бахоловчи тестлар мусобақа даврида ўтказилганда, Пахтакор, Бунёдкор шуғулланувчиларда чидамкорлик сифатларида ўсиш борлиги аниқланди. Бошқа футбол жамоалари шуғулланувчиларда ўсиш, ривожланиш сурати кам даражада кузатилмаган.

Бундай натижани бўлиши, машғулотларда машқларнинг, юкламаларнинг хажмига бажарилиш интенсивлигига аҳамият берилмаслигидандир. Пахтакор, Бунёдкор жамоаси машғулотларда махсус чидамкорликка берилган машқларнинг бажариш тезлиги 70-80 %, шу билан бирга машқни бажариш сўнггида юрак уриш тезлиги минутига 170-180 атрофида бўлган.

Metallург, жамоаси машғулотларида машқларнинг максимал тезлиги 55-60 % ни , юрак уриш тезлиги 120-135 мартагача бўлган.

**Футболчиларнинг жисмоний талаблари бўйича кўрсатган ўртача (X)
натижалари. (феврал.2012)**

тест талаблари	Футбол жамолари		
	Пахтакор	Бунёдкор	Металлург
5x30 м тўп билан харакатланиш (сек)	36	37	41
1000 м югуриш (мин.сек)	3.05.	3.14	3.28
30 метр югуриш (сек)	4,8	4,7	5,0

**Футболчиларнинг жисмоний талаблари бўйича ўртача (X)
кўрсатган натижалари (Июнь.2012)**

тест талаблари	Футбол жамоалари		
	Пахтакор	Бунёдкор	Металлург
5x30 м тўп билан харакатланиш (сек)	34	34	41
1000 м югуриш (мин.сек)	3.00.	3.05	3.27
30 м югуриш (метр)	4,6	4,5	4,8

3.2. Машғулотларда чаққонликка, чидамкорликка, тезкор-куч сифатларига доир машқлар ва уни бажариш самарадорлиги

Жиддий тренировка қилиш босқичида футболчиларнинг махсус жисмоний сифатларни тарбиялаш учун машғулотнинг бир меъёрли ўзгарувчан усулини қўллаш мақсадга мувофиқдир. Бу метод юкламанинг пассив ёки актив дам олиш билан алмашилиб турадиган бир неча процессларга бўлиниши билан характерланади. Бу эса шуғулланувчиларнинг организмига анча кучли таъсир этадиган анча жадал машқларни қўлланиш имконини беради. Бир меъёрли ўзгарувчан методда бажариладиган машқлар футболчиларда «чидам» малакасини тарбиялашга ёрдам беради. Техникани мусобақа шароитига яқин бўлган шароитларда такомиллаштиришга имкон беради. Бу метод ўзининг организмига таъсир этишига кўра айни анаэроб методдир.

Бир меъёрли – ўзгарувчан метод бўйича бажариладиган тренировкани тегишли равишда ўтказиш керак.

Масалан: 1000 м га югуришни бажаришда қуйидагича топшириқ берилади; 200 м бир меъёрда югуриш, 20-30 м шиддат билан югуриш ва ҳ.к.

Умумий чидамкорликни тарбиялаш учун тренировканинг бир меъёрли ўзгарувчан методидан фойдаланганда бажариладиган ишнинг қуйидаги асосий характеристикаларини ҳисобга олиш зарур.

Футболчидан ўйин давомида юқори чидамлилик талаб қилинади. Махсус чидамлилик юқори бўлгандагина яхши натижаларни қўлга кирита олади.

Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини текширганимизда, уларни талаб меъёрларини тўла бажара олмасликларни билиб олдик.

1. Машқларни бажариш тезлиги тахминан шундай бўлиши керакки, машқни бажариш охирига келиб томир уришини тезлиги минутига 160-170 марта бўлсин.

2. Машқларнинг бажарилиши давомийлиги 45"-90" оралиғида белгиланади.

3. дам олиш интервали 15" дан 45" гача бунда паузанинг охирига келиб, томир уриш тезлиги минутига 120-140 гача тушиши керак.

4. Такрорлашлар сони шундай танланиши керакки, барча сериялар нисбатан барқарор режимда бажариладиган бўлиши.

5. Тренировканинг ҳар бир қисми ўртасида пассив дам олинади

Махсус чидамлилиқни оширишда қўлланиладиган машқлар.

- 50-60 м.га ўртача тезликда югуриш;
- юриш, югуришни алмаштириб бажариш;
- гуруҳ бўлиб югуриш 200-300 м.га;
- кросс (юриш, югуриш аралаш);
- мокусимон югуриш 3х20, 5х20 м.га;
- қоидаларни қисқартирилган ҳолда мини футбол ўйнаш;
- "Тўп учун қураш" ўйинини, юқори суръатда 3х3; 7х7 ўйинчи бўлиб 20х20 майдонда ўйнаш;
- "Тўп ўйинчиникига" ҳаракатли ўйини 5-10-15 минут
- битта дарбозага 3х3 киши бўлиб футбол ўйнаш;
- икки томонлама футбол ўйини узайтирилган вақтда ўйин турли тезликда олиб борилади;
- 1 кг тўлдирма тўпни 8-9 м.масофага 30-60 секунд ичида кўпроқ тўп отиш (дам олиб 2-3 марта такрорлаш);
- 40 метрга енгил югуриш 4-5 марта такрорланади;

- 30 метрга енгил югуриш 4-5 марта такрорланади;
- 100 метрга моқисмон югуриш;
- 800 м, 1000 м.га югуриш;
- устунчалар оралаб бориб, дарбозага зарба бериш 2-3 марта такрорлаш.

Махсус машқлар ва ёрдамчи машқларни мустаҳкамлаш учун ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш ҳам муҳимдир.

Машғулотларда, икки томонлама қйинларда узоқдавом этувчи (2-2,5 соат) ёки бўлмаса қисқартиришган таркиблардаги (9х9, 8х8) қйин усулини олиб бориш ҳам махсус чидамкорлик сифатини ривожлантиришга ёрдамлашади.

Махсус чидамкорликни тезкорликдаги тури ҳам фарқланади. бошқача айтганда тезкор чидамкорлик. У максимал ёки тезкор ҳаракатларни юқори темпларини ушлаб туриш билан ҳаракатланади.

ХУЛОСАЛАР

1. Илмий тадқиқот жараёнида, футболчиларини жисмонан соғлом бўлиши организмдаги турли тизимларнинг яхши ривожланишига эришиш лозимлиги кузатилди.

Жисмонан кучли бўлиш футболчиларини фақат мусобақаларда эмас балки катта ҳажмдаги тренировка ишини бажариш учун ҳам керак. У орган ва системаларнинг (айниқса марказий нерв системаси, юрак-қон томир, нафас олиш системси ва мускул аппаратининг) тайёргарлик даражасига, спорт техникасининг такомиллашган даражасига ва ҳаракатларни тежамли бажара билишига боғлиқдир.

2. 17-18 ёш футболчиларнинг чидамкорлиги ва тезкор чидамкорлигини юқори бўлиши рақиб ўйинчилардан устун бўлишини тامينлайди. Буни биз Пахтакор, Бунёдкор шуғуланувчиларнинг тест кўрсаткичларидан ва ўйин натижаларидан билишимиз мумкин.

3. Умумий чидамлилиқ ҳар қандай спортчининг умумий жисмоний ривожланишининг таркибий қисми бўлиб, аввало марказий нерв системасидаги, юрак-қон томир, нафас олиш ва бошқа системалардаги жиддий ижобий ўзгаришларнинг натижасидир.

4. Мураббийларнинг тезкор чидамкорликни оширишда, машғулотларда машқларнинг, юкламаларнинг ҳажмига, бажарилиш интенсивлигига аҳамият беришлари муҳимдир. Пахтакор, Бунёдкор жамоаси машғулотларда махсус чидамкорликка берилган машқларнинг бажариш тезлиги 70-80%, шу билан бирга машқни бажариш сўнгида юрак уриш тезлиги минутига 170-180 атрофида бўлган.

Бошқа жамоалар машғулотларида машқларнинг максимал тезлиги 55-60 % ни , юрак уриш тезлиги 120-135 мартагача бўлган.

Амалий тавсиялар

Машғулотларда жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган назарий қарашлар ва тавсиялар

Жисмоний тайёргарлик машғулотларнинг мазмуни жисмоний хислатларни умумий ва махсус ривожлантиришга ёрдам берадиган машқлардан иборатдир. Жисмоний тайёргарлик машғулотлари йил бўйи олиб борилади. Аммо уларнинг мазмуни йиллик таълим ва тренировка туркумининг у ёки бу босқичида хал қилинадиган вазифаларга боғлиқ ҳолда ўзгариб туради. Жисмоний тайёргарлик машғулотларнинг салмоғи тайёргарлик даврида, айниқса, унинг бошланишда каттадир.

Тезлик чидамкорлиги бу маълум вақтда максимал тезликни ушлаб туриш ёки машқларни тезкор суратларда бажаришни англатади. Тезлик чидамкорлигини ривожлантиришда ёрдамчи спорт турларидан фойдаланиш керак. Булар оғир атлетика, гимнастика, акробатика, енгил атлетика ва бошқалар.

Қўйилган вазифаларга ва шарт-шароитларга қараб ҳар бир бўлимга бериладиган вақт ўзгариши мумкин. Тайёргарлик даврининг машғулотларида катта эътибор тезлик чидамкорлигини ривожлантиришга қаратилади.

Қанчалик мазкур тезкорлик даражаси паст бўлса, шунчалик унинг кўрсаткичларини ўсишида тезлик ва тўлқинсимонлик кузатилади, аммо, бундай ўсиш келгусида ёш футболчиларни организмга салбий таъсир қилади ва охири оқибатда спортчини чарчашига олиб келиши мумкин.

Шунинг учун, паст шуғуланганлик даражасига эга былган футболчилар билан (тезлик борасида), иложи борича ёш футболчиларни ҳар бирини махсус хусусиятларини қатъий инобатга олиш керак.

Машғулот шароитларини ўзгариши (залдан очиг майдонга тушиш, тезлик юкламасини тез пасайтириш) машғулотда масофани қисмларини босиб ўтиш натижасига таъсир қилибгина қолмай балки, ёш спортчини юрак қон-томир тизимига ва нерв тизимига салбий таъсир этади.

Қийин шароитларида футболчиларга бир неча марта кетма-кет 20-30 метрли масофани максимал тезликда босиб ўтишларига тўғри келади. Организмни шундай иш бажаришга тайёрлаш учун махсус машқлардан фойдаланилади.

Иккита-учта гуруҳлар чизик орасига биттадан бўлиб туришади. Сигнал бўйича биринчилар тўпни олиб юришади. Ҳаракат тўғри чизик бўйлаб, 30-40 м узоқлади. Жойлашган устунларгача бажарилади ва ортга қайтилади. Кейин 2 ўйинчилар ҳаракатни амалга оширишади. Бу машқни иккиликларда тўпни ҳаракатда бир-бирига узатиш орқали ҳам бажариш мумкин. Хажми 3-5 марта.

Турли кўринишдаги эстафеталарни қўллаш мумкин:

Тўпни олиб юриш билан қарама-қарши эстафета.

Тўсиқларни айланиб ўтиш билан қарама-қарши эстафеталар.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқлардан сўнг албатта тикланиш учун машқлардан қўлланилади.

Агарда мушак кучланишда юклама у қадар катта бўлмаса, тўхтовсиз иш узоқ вақт давом этиши мумкун. Бундай иш бир неча 10 дақиқа ёки соатгача давом этиши мумкин. Агарда юкламаларни ошириб борилса ва ҳаракатлар темпини ҳам ошириб борилса, чидамкорлик, жумладан, ишни

давомийлиги пасайиб боради. Куч чидамкорлигини ошишига жисмоний машғулот замин яратади. Ўсиш шундай ҳолларда кузатиладики, агарда машғулотларда кучни ривожлантирувчи машқлардан кўпроқ фойдаланилса.

Хулоса қилиб айтганда, куч чидамкорлиги – узок давом этувчи ташқи кучларни ўрта ҳаракатланишлардаги намоён бўлиш хусусияти тушунилади.

Ўтиш даврида 2 кунлик ва 7 кунлик туристик чиқишларни қўллаш тавсия этилади. Бу эса марказий нерв тизими фаолиятига ижобий таъсир қилади ва одатий машғулотлардан чалғитади. Ўтиш даврида яна бошқа спорт турларидан ҳам кенг фойдаланиш керак.

Штанга билан бажариладиган машқларда кўпроқ оёқ мушакларини ривожлантиришга эътибор қаратиш лозим. Кўп ҳолларда катта шиддат билан давом этувчи жараёнлар билан тезкор машғулотлардан ҳам фойдаланилади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Каримов И.А Ўзбекистон – келажаги буюк давлат. –Т.: Ўзбекистон, 1992
2. Каримов И.А. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиёти пойдевори. –Т.: Ўзбекистон, 1997
3. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т., изд. Ибн Сино, 1991.
4. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. -Т., изд. Ибн Сино, 2002.
5. Акрамов Р.А.Футбольные Университеты XVII Кубка мира. -Т., // Фан-спорта №2 -2004
6. Алиев М.Б., Усмонхаджаев Т.С., Сагдиев Х.Х. Спорт ўйинлари – футбол. –Т.: илм зиё, 2006
7. Алиев М.Б. Распределение нагрузок различной направленности в учебном-тренировочном процессе юных футболистов на основе комплексного контроле // Фан-спорта №4 -2006
8. АкрамовЖ.А Обидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг мусобақа фаолиятининг хусусиятлари. // Фан-спорта №1 -2007
9. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. –м.: Фис 1962
10. Арестов Ю.М., Годик М.А., Шамардин А.И. Эффективность и надежность технико-тактических действий вратарей в условиях соревнований. Ежегодник «Футбол», 1981
11. Базилевич О.П., Гаджиев Г.М. Моделирование соревнова-тельной деятельности команд на основе количественных показате-лей коллективных действий в игре.// Ежегодник «Футбол», 1981.
12. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. –М.: ФИС 1980

13. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. -К., Олимпийская литература, 2002.
14. Голомазов СВ., Чирва Б.Г. Теорические основы и методика контроля технического мастерства. Теория и практика футбола.-М.: Спорт Академия Пресс, 2000
15. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М., ФиС, 1980.
16. Годик М.А. Методические особенности тренировки футболистов в среднегоре. // Фан-спорга №2 -2004
17. Годик М.А., Омар Саид, Папаев В.Е., Кузмичев Д.В. Решение тактических задач – контроль и оценка. // Ежегодник «Футбол», 1985.
18. Годик М.А. Двигательная активность футболистов в условиях соревновательной деятельности. // Фан спортга №3, 2005.
19. Гриндлер К., Пальке Х., Хемо Х. Технический подготовка футболистов. Перевод с нем. –М.:ФИС 1976.
20. Джармен Д.К. Футбол для юных. Перевод с англ.-М.ФИС 1982.
21. Зайцев А.А. Динамика физической и технической подготовленности юных футболистов 11-12 лет различных соматических типов и вариантов развития. Автореф. дис. к.п.н. -М., 1994.
22. Зонин Г.С. Исследование физической, технической подготовленности и их совершенствование у футболистов. Автореф. канд. дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -М., 1974.
23. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. -К., Здоровья, 1983.

24. Изаак В.И. Экспериментальное обследование методики физической и технической подготовки старших разрядов. Автореф. канд. дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -М., 1977.

25. Королев В.З. К вопросу о взаимосвязи средств и методов развития силы техники у футболистов. В кн.: «Тезисы докладов конференции по итогам научно-исследовательской работы за 1976 год». -Минск, 1977.

26. Корнеев А.С. Педагогический контроль спортивной деятельности на основе показателя равновесия. Автореф. канд. дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -М., 1980.

27. Кошбахтиев И.А. Эффективность атакующих действий в современном футболе. В кн.: «Некоторые вопросы физического воспитания и развития спорта среди школьников и молодежи». Т., 1975.

28. Курбанов З.А. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Узбекистана. Учебное пособие. Т., 2000.

29. Курбонов О.А. Совершенствование ударов по мячу головой юных футболистов. // Фан спортга №4. 2006.

30. Качалин Г.Д. Тактика футбола. –М.: ФИС, 1986.

31. Климин В.П. Цель и содержание индивидуальной тренировки футболистов // «Футбол», ежегодник. -М., 1984.

32. Лисенчук Г.А. Управление подготовки футболистов. К., изд. Олимпийская литература, 2003.

33. Лисенчук Г.А., Дагадайло В.Ч. Отбор и прогнозирование достижения как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе // Наука в Олимпийском спорте. К., 1997.

34. Люкшинов Н.М. Состояние и тенденции развития современного футбола // «Футбол», ежегодник. -М., 1981.

35. Лопачев Ю.Н. Келинг тўп тепамиз. –Т.: Медицина 1988.
36. Лобановский В.В., Морозов Ю.А. Характеристика игровых действий южно-американских команд. «Футбол» сб. статей.-М.: 1979.
37. Лясковский К.П. Техника ударов. -М.: Физкультура и спорт. 1977
38. Миллян М.М. Современный футбол. // Футбол. Ежегодник. -М.: 1980
39. Морозов Ю.А. Метод регистрации технических приемов футболистов во время игры. В кн.: «Материалы научно-методической конференции вузов Ленинграда по физическому воспитанию». -Л., 1976.
40. Морозов Ю.А. Перед игровая разминка как фактор формирования готовности футболистов к игре. Автореф. канд. дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Л., 1968.