

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАР ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Қўлёзма ҳуқуқида

КАРИМОВ ЖАМИЛ ЗУЛАХАНОВИЧ

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИ МУСОБАҚА
ФАОЛИЯТИДА БАЖАРИЛАДИГАН ТЕХНИК-ТАКТИК
ҲАРАКАТЛАРНИ ТАДБИҚ ЭТИШ.

Ихтисослик: М 5А810201 “Спорт фаолияти” (футбол)

Магистрлик даражасини олиш учун

ДИССЕРТАЦИЯ

Иш кўриб чиқилди ва
химояга қўйилди.

“Футбол ва кўл тўпи”
кафедра мудири
проф. Нуримов Р.И.

Илмий раҳбар:
проф Нуримов Р.И.

“_____” _____ 2011.

ТОШКЕНТ – 2011

Мундарижа

КИРИШ		4
I БОБ	ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРГА ОИД МАЪЛУМОТЛАРНИ УМУМЛАШТИРИШ.....	9
1.1	Футболчиларнинг техник ҳаракатларига тавсиф.....	9
1.2	Жисмоний қобилиятлар ва техник ҳаракатлар.....	16
1.3	Ўйиндаги тактик ҳаракатларга тавсиф.....	19
1.4	Техник, тактик ва жисмоний тайёргарликни бир-бирига боғлиқлиги.....	26
1.5	Турли амплуа футболчиларининг тактикага таъсири.....	30
1.6	Ўйиндаги турли амплуа футболчиларни техник-тактик ҳаракатларни кўриниши.....	34
1.7	Боб бўйича хулоса.....	43
II БОБ	ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА ПЕДАГОГИК ТАЖРИБАНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ТАРТИБИ.....	45
2.1.	Тадқиқотнинг вазифалари.....	45
2.2.	Тадқиқот услублари ва қўллаш тартиби.....	45
2.2.1	Илмий адабиётларни, услубий қўлланмалар, меъёрий ва режалаштирувчи ҳужжатларини ўрганиш.....	45
2.2.2	Педогогик кузатув услублари.....	46
2.2.3	Тайёргарликни баҳоловчи тест меёрлари.....	46
2.2.4	Педагогик тажриба.....	47
2.2.5	Математик статистик услублар.....	48
III БОБ	МУСОБАҚА ШАРОИТИДА ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК НАТИЖАЛАРИНИ КўРИНИШИ.....	49
3.1.	Ўйин давомидаги техник-тактик ҳаракатлар динамикаси.....	49
3.1.1	Ўйин давомидаги ҳужум ҳаракатларини кўриниши.....	58
3.2.	Жисмоний ва техник ҳаракатлар натижаси.....	59

3.3.	Ўқув-машғулот жараёнида олиб борилган ишлар.....	62
3.4.	Тадқиқотдан кейинги жисмоний ва техник ҳаракатларни кўриниши.....	70
3.5.	Тадқиқотдан кейинга техник-тактик ҳаракатларнинг фарқи.....	73
3.5.1	Тадқиқотдан сўнг ҳужум ҳаракатларидаги натижалар.....	78
	Хулосалар.....	79
	Амалий тавсиялар.....	81
	Адабиётлар рўйхати.....	82

КИРИШ

Футбол ҳозирги кунда бутун дунё бўйича биринчи рақамли ўйин хисобланиб, кундан кунга ривожланиб бормокда. Ўйинни услублари такомиллашиб, футболчини ҳаракат фаолияти мураккаблашмоқда. Футбол ўйини асосий ҳаракат сифатларини - ҳаракат тезлиги ва аниқлигини, чаққонликни, кучни, чидамкорликни ривожлантиришга кўмаклашади. Кўп сонли ёш болаларни футболга бўлган катта қизиқишларини нафақат жисмоний ривожлантиришда, балки педагогик таъсир этишда ва тарбиялаш жараёнида асосий омил бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Ҳукуматимизнинг ташаббуси ва қўллаб — қувватлаши натижасида жисмоний тарбия ва спорт мамлакатни ижтимоий ривожлантиришнинг устивор масалаларидан бирига айланди. Жисмоний тарбия ва спортни жумладан футболни тобора ривожлантириб боришга йуналтирилган қарорлари унинг ёрқин далилидир. Ўзбек футболчиларининг маҳоратларини ошириш футболни ривожлантириш билан чамбарчас боғлиқдир.

Ўзбек футболчиларини кейинги ривожланиш босқичи, тўғридан-тўғри ёш болалар ва ўсмирлар футболини ривожлантириш билан чамбарчас боғлиқ. Қанчалик болалар ва ўсмирларни тайёрлаш, ўргатиш жараёни самарали йулга қўйилса, кейинги футболимиз ривожланиш босқичи ҳам шунчалик самаралироқ кечарди.

Ўзбекистон Республикаси Президенти ва Ҳукуматимиз олиб бораётган одилова сиёсат мамлакатимиз спортини гуллаб яшнашига ҳисса қўшмоқда. Мустақилликдан сўнг Ўзбекистоннинг спортини ривожлантириш долзарб масалага айланди. Спорт турларини ривожлантириш учун бир қанча қарор ва қонунлар ишлаб чиқилди.

Вазирлар Маҳкамасининг 1996 йил 17 январдаги 27-сонли сессиясида «Ўзбекистон футболини ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора — тадбирлар тўғрисида»ги қарорининг чиқарилиши, Ўзбекистон футболини янада ривожлантиришда катта аҳамият касб этмоқда. Ундан ташқари яқиндагина Президентимиз

И.А.Каримов томонидан 2006 йил 1 май куни «Ўзбекистон футболни ривожлантириш» тўғрисида қарори чиқарилди. Президентимиз томонидан 2002 йил 24 октябрда қабул қилинган «Ўзбекистон болалар спортни ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги фармойиши шу масалага оид бўлган Вазирлар Маҳкамасининг қарори (30.Х.02)да истеъдодли ёш футболчиларни етиштириб чиқариш масаласида алоҳида эътибор қаратилган. Бундан ташқари 2011 йил 16 январдаги қарори, мамлакатимиз футболнинг моддий-техник базасини янада мустаҳкамлаш ва ривожлантириш, футбол бўйича мактаб-интернатларда, болалар ва ўсмирлар мактабларида, профессионал клубларида ва терма жамоалар ўқув-машқ жараёнининг юксак сифатини таъминлаш, футболчилар, мураббийлар ҳамда ҳакамларнинг маҳорат ва малака даражасини ошириш, шунингдек республика аҳолисининг кенг қатламлари ўртасида футболни фаол тарғиб қилиш ҳамда оммалаштириш мақсадидаги қарори бунга мисол бўла олади.

Демак, халқимиз эъзозлаб келаётган футбол Давлатимиз сиёсатининг устивор йўналиши доирасидан жой олган. Шундай бўлсада, юксак футбол ҳақида баралла гапириш имконияти ҳозирча йўқ. Фикримизча бунинг асосий сабабларидан бири Мамлакатимизда маҳоратли ёш футболчиларни тайёрлашга қодир, ўз касбининг устаси бўлган, рақобатбардош мураббийлар доираси ўта тордир.

Оммавий равишда ўтказилаётган футбол машғулотларида ҳеч қайси мураббий жон жаҳти билан ишламайди, аксарият ҳолларда машғулотлар кўр – кўрова олиб борилмоқда. Илмий жиҳатдан асосланмайди, услубий талабларга жавоб бермайди. Бериладиган жисмоний ва техник – тактик машқларнинг физиологик қиймати эътиборга олинмайди. Кўп йиллик машқ асосида футбол маҳоратини шакллантиришда ҳар – ҳил ёшли футболчи болалар гуруҳлари ўртасида мутоносиблик ва ўзаро боғлиқлик ўрнатилмайди. Замонавий футболга хос моделлар билан ишланмаяпти ва мўлжал қилинмайди.

Мустақилликдан сўнг ўзбек футболчилари бир қанча халқаро мусобақаларда қатнашиб яхши натижалар кўрсатди. Аммо, шуларнинг ичида энг катта ютуғ Херосима шаҳрида ўтказилган, 1994 йилги XII Осиё ўйинларида Ўзбекистон миллий терма жамоасини 1 – ўринни эгаллашидир.

Кейинги вақтларда эса жамоамиз айтарли яхши натижаларга эришмаяпти. 2006 йил Қатар пойтахти Доха шаҳрида бўлиб ўтган 15-Осиё ўйинларида ҳам футболчиларимиз жуда чиройли ўйинлар кўрсатишиб, мусобакани ярим финалида тарк этишга мажбур бўлди. Бунга эса бир қанча сабаблар ўз таъсирини кўрсатди.

Футбол мутахассислари ва футбол мураббийларининг фикрларича, мағлубиятларимизни сабаби, бу футболчиларимизнинг жисмонан, техник ва тактик тезлик сифатлари анча орқада эканлиги деб таъкидлашаяпти. Ўзбекистон футбол мутахассислари ва етакчи мураббийларининг фикрича, бизнинг футболчиларимиз мавсум бошланиши арафасида халқаро майдонларда зарур натижаларга эриша олмасликлари, мавсумга техник – тактик тайёргарликлари маромига етказилмаганлигидир. Шунинг хисобга олганда мураббийларимиз ва футболчиларимиз бу камчиликларни бартараф этиш учун анчагина ишлашларига тўғри келади.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Футболда техник-тактик тайёргарликни шакллантириш масалалари кўпчилик мутахассис-олимлар томонидан ўрганилган (14,16,18,20,21,41,43,46,47,54,58,64,65,80,94,95,97, 106,116,117,118,119,122). Юқорида қайд этилган муаллифлар фикрига биноан, техник-тактик ҳаракатларни шакллантириш масалалари турлича услуб, воситалар ва ёндошувлар асосида ҳал қилинишини таъкидлашган.

Замонавий футболда фақат тезкор суръатда ижро этиладиган техник-тактик маҳорат эвазига ғалабага эришиши мумкинлигини кўпгини мутахассислар таъкидлашган (14,20,46,47,54,58,64,65,122). Аммо, бундай маҳоратни нафақат бир мусобақа циклида, балки бир ўйин давомида намойиш этиш ўта мушкул муаммо бўлиб, футболчилардан юксак техник-тактик тайёргарликларни талаб қилинади. Айни кунгача юқори малакали

футболчиларни тайёрлаш амалиётида қўлланилиб келинаётган илғор тажрибалар ва тадқиқотлар натижалари ҳеч қандай шубҳа уйғатмайди. Лекин, футболчиларга техник-тактик тайёргарлик масаласи илмий предмет сифатида ўрганишда айрим масалаларга етарлича эътибор берилмаган.

Ишнинг мақсади. Юқори малакали футболчиларни мусобақа шароитидаги техник-тактик ҳаракатларини самардорлигини оширишга мўлжалланган машқлар мажмуаларини ишлаб чиқиш ва уларни тайёрганлик жараёнига тадбиқ этиш асосида техник-тактик маҳоратини ўрганишдан иборат.

Тадқиқотнинг объекти ва предмети. Ўзбекистон миллий чемпионатининг олий тоифасида иштирок этиб келаётган “ДЎРМОН-СПОРТ” ва “НБУ-ОСИЁ” жамоалари футболчилари тадқиқот объекти сифатида жалб қилинди, уларда техник ва тактик тайёргарликни оширишни акс эттирувчи махсус ишлаб чиқилган машқлар ёрдамида шакиллантириш ва самардорлигини ўрганиш тадқиқот предмети сифатида танлаб олинди.

Тадқиқотнинг илмий фарази. Фараз қилиндики, юқори малакали футболчиларда ўйин давомидаги техник-тактик маҳоратларини самарали шакллантиришда, ўйинлар пайтида тахминан юзага келадиган шароитларни ўқув-машғулот жараёнида шакиллантиришга қаратилган машқлар ёрдамида ошириш имконияти борлиги ва бу машқлар ёрдамида футболчилар техник-тактик маҳоратини мустахкамлашга таъсир этиши тахмин қилинди.

Ишнинг илмий янгилиги. Мазкур диссертацион иш юзасидан ўтказилган тадқиқотлар асосида илк бор қўйидаги илмий маълумот ва ёндошувлар қайд этилди:

- ишлаб чиқилган машқлар ёрдамида юқори малакали футболчиларда техник-тактик тайёргарлик кўрсаткичларига ижобий таъсир этганлиги кузатилди;

- футбол мусобақаларида футболчиларнинг ўйин давомидаги техник-тактик ҳаракатларини ҳажм ва самардорлигини аниқлашда қўлланиладиган

“стенографик” баённома (Ю.А.Марозов, К.Н.Бесков 1977) дастури қисман ўзгартирилиб, модификациялаштирилди ва синовдан ўтказилди;

Ишнинг илмий-назарий ва амалий аҳамияти. Диссертацион тадқиқот давомида қайд этилган натижалар, техник-тактик ҳаракатларини самарадорлигини кучайтириш мақсадида ишлаб чиқилган, ҳамда футболчилар амалиётига жорий этилган машқларнинг доирасини кенгайтиради.

Диссертацион ишда фойдаланилган ва ўз афзаллигини намоён этган футболчилар ўйин фаоллигини аниқлашга мўлжалланган модификациялаштирилган “стенографик” баённома харитаси ёрдамида олинган натижалар изоҳлари малакали футболчилар тайёрлаш амалиётида мураббий ва мутахассислар учун услубий қурол сифатида хизмат қилиши мумкин.

I БОБ. ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРГА ОИД МАЪЛУМОТЛАРНИ УМУМЛАШТИРИШ.

1.1. Футболчиларнинг техник ҳаракатларига тавсиф

Жисмоний тарбия ва спортда техника тушунчаси - жисмоний машқни киска вақт ичида чиройли бажариш маъносини билдиради (27,34,45,46,53,81,82,89). Техник фаолиятини узлаштириш ва ҳаракат малакаларини шакллантиришда ихтиёрсиз ҳаракатларни бошқарувчи шартли рефлектор, механизмлар шартсиз рефлекслар асосида содир бўлишини таъкитлашган. Бундан ташқари муаллифлар амалиётда спортчиларни техник жиҳатдан тайёрлаш асосан уч босқичда амалга оширишини эътироф этишган:

1.) I босқич - замин тайёрлаш ва тасаввур ҳосил килдириш;

2) II босқич- элемент техникасини чуқур узлаштириш. Бу босқичда техника элементларини узлаштириш бир неча ҳафтадан бир неча ойгача давом этади;

3) III босқич. - ҳаракат техникасини такомиллаштириш.

Футболга оид мутахассислар футболчиларни қўйилган мақсадга эришмоқ учун ўйинда хилма-хил тарзда уйғунлаштириб қўлланиладиган махсус усуллар тўплами футбол техникасини ташкил этади, деб билдиришган (14,16,20,35,38,47,64,95,96,115,116,117,118).

Бундан ташқари, муаллифлар: техник усуллар – бу футбол ўйинини вужудга келтириш воситасилигини таъкидлашган. Юксак спорт натижаларига эришиш кўп жиҳатдан футболчининг ана шу хилма-хил воситаларни қанчалик тўлиқ билишига, рақиб жамоа ўйинчилари қаршилиқ кўрсатаётган, кўпинча эса чарчоқ орта бораётган шароитда ўйин фаолиятидаги турли ҳолатларда уларни қанчалик моҳирлик билан, самарали қўллай билишига боғлиқ. Футбол техникасини яхши билиш футболчининг ҳар томонлама тайёргарлик кўриши ва мутаносиб камол топиши жараёнининг ажралмас қисмидир (25,45,58,68,81,93). Футбол ўйинида футболчиларнинг асосий ҳаракатларидан бири тўп билан муаммолада

бўлиш, яъни тўп билан ҳаракатланишдир. Унда футболчилар тўпга зарба бериш, бош ва оёқ билан майдонда алдамчи ҳаракатлар, рақиб билан тўп учун курашиш, тўпни олиб юриш ва тўпни тўхтатиши ҳаракатларини бажаришади (116,117,118).

Техник тайёргарликнинг ҳар томонлама бўлиши муайян спортчининг турли-туман ҳаракат фаолиятларини қай даражада узлаштирилганлиги билан характерланади. Айрим муаллифларнинг фикрича (14,22,27,39,46,60,80,94,) футболчиларнинг техник маҳоратларини такомиллаштириш ҳозирги даврда қуйидаги йўналишда олиб борилмоқда:

- ниҳоятда қисқа вақт ичида барча турдаги тўп узатишлар техникасини ошириш;
- тўпни мўлжалга ниҳоятда аниқ тепиш;
- тўпни бош билан яхши ўйнатиш;
- тўпни қийин вазиятларда, катта тезликда олдинга юраётган ҳолатларда қабул қилишни такомиллаштириш;
- рақибни алдаб ўтиш йўллари кўпайтириш;
- майдондаги барча ўйинчиларнинг тўпни рақибдан олиб қўйиш йўллари такомиллаштириш.

Футбол уйини техникаси, ҳаракат малакаларининг умумий ўзига хос хусусиятларидан ташқари, бир қатор ўта ихтисослашган малакаларга эга (15,23,28,34,54,61). Техника усуллари ва тўпни эгаллаб олишнинг айрим элементларини бажариш ҳамда уларни уйин вазиятларида қўллаш қуйидагича тавсифланади;

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

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

3) футбол уйини техникаси учун хос бўлган табиий ҳолат шундан иборатки, асосий техника усуллари кўл билан эмас (бу инсонлар учун одатий ҳол), балки оёқ билан бажаришга тўғри келади. Бу фақат ўргатишнинг бошланғич давридагина уйин техникасини эгаллаш учун қийинчилик туғдиради;

4) футбол уйини техникаси элементлари ғайриоддий болалар учун нотабиий бўлганлиги сабабли, уйин техникасига ўргатишда тегишли услубий усуллари кўллаш зарур бўлади;

5) уйин пайтида футболчилар техник усуллари "ўзига хос муҳитда" кўллайдилар; уйин қоидаларига ғавда билан кураш олиб бориш рухсат берилади. Бунда рақибингиз сизга у ёки бу техника усулини кўллашингизга ҳалақит бериши мумкин. Шунинг учун техникага ўргатиш ва уни мустаҳкамлашда уйиндаги кураш хусусияти ҳамда рақибнинг қаршилиқ кўрсатувчи ҳаракатларини назардан қочирмаслик лозим;

6) футболда (биринчи навбатда уйин пайтида) ҳаракатларни олдиндан мўлжаллай олиш мумкин эмас; улар вақт ва маконда содир бўлади. Уларни олдиндан режалаштириб бўлмайди. Бу ҳаракатларнинг макондаги, вақт оралиғидаги ва динамик (мушак кучи, ташқи таъсир кучлари) тузилмаси кўпгина "индивидуал" спорт турларига (енгил атлетика, гимнастика, сузиш, велосипед спорт ва ҳ.к.) нисбатан бошқачароқ.

Ёш футболчилар билан иш бошлаган ҳар бир мураббий аввало унинг техникасини ривожлантиришга катта аҳамият беради. Тўпни тепишни, олиб юришни, узатишни, қабул қилишни, оёқ ва бошда зарба беришни ўргатади. Шуғулланувчилар билан йил давомида ҳар қил машғулотлар ўтказилади (9,14,21,37,46,60,62).

Мутахассисларнинг таъкидашича (11,17,29,31,80,) ёш футболчилар билан ишлайдиган мураббийлар ўйинда юзага келадиган ҳаракатларни бажариш усуллари яхши эгаллаган бўлишлари лозим. Футбол техникасининг ўзига хос хусусиятларини бошқа спорт турларидан фарқини,

ўзига хос бўлган қирралари ва ҳаракатланиш малакаларини билмаган мураббий, футбол ўйин техникаларини мувоффақиятли ўргатишга қодир эмас.

Техника усуллари ва тўпни эгаллаб олишнинг айрим элементларини бажариш ҳамда уларни ўйин вазиятларида самарали қўллашга эришиш учун мураббий ва ўйинчилар бир қанча тер тўкишларига тўғри келади (88,92,116,117,118). Ҳар бир ўрганилган техника устида жуда кўп марталаб қайта ишлаш лозим. Шундагина бу техника ўйинчини кўникмасига айланиши мумкин ва ўйин пайтида қўл келиши кўпгина адабиётларда айтилган.

Кўп йиллик машғулотларнинг барча босқичларида техник усуллар ва тактик ҳаракатларга ўргатиш жараёни узлуксиз давом этади. Мақсадка мувофиқ техниканинг барча томонларини биомеханика қонунларидан фойдаланиш асосида ва шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда пухта ўзлаштириш ўйин фаолиятининг мураккаб шароитларида техник усуллар муваффақиятли қўлланилишини олдиндан белгилаб беради.

Ўйин хусусияти ва ҳаракатларнинг ўзига хос тузилмаси, ўйинчиларнинг индивидуал жисмоний ҳамда руҳий хусусиятларидан ташқари, техникага ўргатиш ва уни мустаҳкамлашни белгилаб беради. Ҳаракатларга ўргатишни алоҳида қисмларга бўлинган ва парчаланган ҳолда амалга ошириш мумкин эмас (18,24,45,69,70). Бундан ташқари футбол техникасини ўрганишга киришиш учун, биринчи навбатда, мувофиқ ҳолда улғайган бўлиш зарур. Бу билан шу нарса назарда тутиладики, ҳаракатларни эгаллаш учун бир хил даражада ҳам жисмонан, ҳам руҳан тайёр бўлиш керак.

Ҳозирги замондаги нуқтаи назар асосида айтиш мумкинки (13,14,23,28,29), футбол техникасига, онгли равишда бажариладиган ҳаракатларга 9-11 ёшдан бошлаш услубий жиҳатдан тўғрироқ. Бунда тўғри ривожланаётган болалар футболдаги ҳаракатларни ўрганиш учун зарур имкониятларга эгалар. Бироқ бу ёш футболчилар 9-11 ёшгача тўп билан

шуғулланмасликлари керак, дегани эмас. Маълумки, энг кичик ёшдан бошлаб болаларнинг севимли уйинчоғи тўп (копток) ҳисобланади.

Кичик ёшда болаларни футбол техникаси элементларига мажбуран ўргатиб бўлмайди (39,52,53). Бу ёшда болаларга рухсат бериш мумкин бўлган ягона нарса шуки, болалар бошқа эркин уйналадиган уйинлар билан бир каторда тўпнинг хусусиятлари билан танишишлари лозим, чунки бу ёшда "тўпни бола эмас, тўп болани ҳаракатлантиради". У тажриба орттиради, унда тўп билан муомала қилиш борасида минимал малакалар автомат равишда ҳосил қилинади.

Техникани эгаллаш шуни англатадики (103,105), футболчи учун зарур бўлган ҳаракат малакалари ўзлаштирилади, такомиллаштирилади ҳамда мустаҳкамланади. Бунинг натижасида уларни уйинда, тўп учун курашиш пайтида қўллаш имконини юзага келади.

Ёш футболчиларнинг техника малакаларини ривожлантириш амалий машғулотлар давомида муҳим ўрин эгаллайди. Амалиётдан маълумки, ёш футболчиларни техника усулларига ўргатиш натижалари бир хилда эмас. Тафовут техника усуллариининг уйинчилар томонидан қай тарзда эгалланиши ва қўлланилишида намоён бўлади(46,47,79).

Техник маҳоратни такомиллаштиришда бугунги футболнинг хусусиятларини ҳисобга олиш жуда муҳимдир. Бу хусусиятлар қандай?

1. Футболдаги суръат тезлашган, демак, футболчилар уйин давомида техника усуллариини янада тез ва сифатли бажаришлари лозим.

2. Охирги йилларда футболда кучли яккама-якка олишув диапозони анча кенгайди. Шунинг учун уйинчи техника усуллариини шиддатли ва кучли кураш олиб бориш вазиятида бажаради.

3. Мусобақалар пайтида турли хилдаги уйин вариантлари қўлланилмоқда ва ёшлик чоғиданоқ эгалланган техника малакаларини оқилона қўллашга қодир бўлган футболчи уларни тўлиқ рўёбга чиқара олиши мумкин.

Спортчилар ҳар бир техника усулини эгаллаб олиши зарур. Агар фақат юзага келган ёки мажбуран орттирилган уйин амплуасини ҳисобга олган ҳолда футбол техникасига ўргатилса, бу нотўғри бўлади (116,117,118).

Болаликдан ҳужумчи вазифасида ўйнаган уйинчи катта ёшда тўпни олиб қўйишни усталлик билан бажара олмайди (42,45); у умуман тўп учун курашмайди ёки уни билмай бажаради. Шунинг учун техника жиҳатдан куролланганлик ўртача даражада бўлган уйинчиларни ўргатиш ва тайёрлаш давомида уларни машғулотлар учун алоҳида гуруҳларга тақсимлаш зарур. Бу гуруҳларда техникага ўргатиш тактика вазифаларини аста-секин мураккаблаштирган ҳолда амалга оширилади.

Футболчиларнинг техника ҳаракатларини ривожлантириш амалий машғулотлар давомида муҳим ўрин эгаллайди. Амалиётдан маълумки, ёш футболчиларни техника усулларига ўргатиш натижалари бир хилда эмас. Тафовут техника усуллариининг ўйинчилар томонидан қай тарзда эгалланиши ва қўлланишида намоён бўлади (21,22,23,39,46,58,71.94).

Охирги йилларда футболда кучли яккама-якка олишув диапазони анча кенгайди (42). Шунинг учун ўйинчилар техника усуллариини шиддатли ва кучли кўраш олиб бориш вазиятида бажарадилар.

Мусобоқалар пайтида турли хилдаги ўйин вариантлари қўлланилмоқда. Ёшлик чоғиданок эгаллаган техника малакаларини оқилона ҳамда туғри қўллашга қодир бўлган футболчи уларни тўлик руёбга чиқара олиши мумкин (94.95,116,117).

Илмий маълумотларга қўшилган ҳолда, ёш футболчиларда (16 ёшгача) техник сифат анчагина ривожланган бўлиши лозим (94,95). Бунинг учун ёш футболчилар машғулотлар жараёнларида йил давомида режали шуғулланиши керак ва мураббий ҳам ҳар бир машғулотда югуриш техникасини оширадиган машқларга ва техник жиҳатларга ҳам алоҳида эътибор бериб бормоғи лозимдир. Оддий машқлардан кийин машқларга

қараб борилади яъни, оддийдан марақабга принципи амалга оширилиши керак. Кейинчалик эса унинг сифатлари самарали даражада ўзгаради.

Футболчиларга техник ҳаракатларни ёшлигиданоқ ўргатиш керак (14,22,29,39,95,97,105). Чунки ёшликда ўргатилган ҳар қандай техник прием ҳеч қачон эсдан чиқмайди ва самарали бўлади. Алломалар айтганидек «Ёшликда олинган билим тошга ўйилган нақшдир». Ёш футболчиларга ўргатилган ҳар бир техникусулни қандай қўлланиши ва қайси пайтларда қўл келишини яхшилаб тушунтириш лозим.

Қолаверса ўрганилган ҳар бир техникани машғулотлар ва ўйинлар давомида мустаҳкамлаб бориш керак (109), ҳамда, машғулотларда шу техникаларни ўйинга мослаш ва ўйин шароитида бажарувчи машқлар бериб бориш керак. Футболчиларнинг ёшига қараб юклама ва машқлар бериш мақсадга мувофиқдир.

Йил давомида ёш футболчиларга машғулотлар жараёнида техник малакани оширувчи машқлар кўпроқ бериш керак (94). Биринчи навбатда тўпни олиб юриш, тўп билан югуриш, тўпни ўйнатиш, тўпни тўхтатиш, тўпни узатиш, тўсиқлар орасидан олиб юриш ва дарвозага зарба бериш ҳаракатлари.

Футболчиларни техник тайёрлашда ёш футболчилар билан ишлайдиган мураббий ўйинда юзага келадиган ҳаракатларни бажариш усуллари яхши эгаллаган бўлиши лозим. Футбол техникасининг ўзига хос хусусиятлари, бошқа спорт турларидан фарқи, ўзига хос бўлган қирралари ва ҳаракатланиш малакаларини билмаган мураббий футбол ўйин техникасини мувоффақиятли ўргатишга эриша олмайди (116,117,118).

Футбол техникасига ўргатиш, уни такомиллаштириш бир қанча омилларга, масалан: ўйинчиларнинг тайёргарлик даражаси, машғулот даври, тўплар сони ва майдон ҳолатига боғлиқ.

1.2. Жисмоний қобилиятлар ва техник ҳаракатлар.

Мусобоқа натижасининг ўзи техника самарадорлигининг мезони бўлиб хизмат қилади, бироқ ҳар доим ҳам техника самарадорлигининг ишонарли кўрсаткичи бўла олмайди, чунки кўрсатиладиган натижа техникадан ташқари жисмоний сифатларнинг ривожланиши, тана тузилишининг шахсий хусусиятлари (оғирлиги, буйи ва х-к.) га боғлиқ бўлади (12,13,26,31,51,91).

Футболчи ўзи эгаллаган, такомиллаштирган техникани зарур оптимал куч, тезлик, чидамлилиқ ва бошқа жисмоний сифатлар билан мувофиқлаштира олса, у натижали уйин кўрсатиши мумкин (92).

Агар биз муносиб куч ва тезликка эга бўлмасак (102), футбол уйини техникаси усуллари бажаришга қодир бўлмас эдик. Шу билан бирга чидамлилиқсиз уйин техникасидаги бизнинг кўникмаларимиз (малакаларимиз) катта аҳамиятга эга бўлмасди.

Куч техника элементларини бажаришда асосий ўрин эгаллайди (13,25,98); у оёқ, бош билан зарбаларни бажаришда, алдамчи ҳаракатлар, тўпни олиб қўйишда жуда керак ҳисобланади. Агар футболчи тўпни катта тезликда олиб юриш пайтида бир зумда бурилишлар, тўхташларни бажарса, йўналишини ўзгартира олса, у алдашларни яхши қўллаши мумкин. Шунингдек, куч сакраш ва депсиниш учун ҳам зарурдир.

Чидамлилиқ ва техниканинг боғлиқлиги ҳам объективдир; чидамлилиги бўш, толиққан мускулларга эга бўлган футболчи аниқ ва ўта нозик ҳаракатланишга қодир эмас. Толиққан мускуллар, уйин вазияти қанчалик талаб қилмасин, асаб тизимининг "буйруқларига" бўйсунмайди. Чидамлилиқнинг етишмаслиги кейинчалик техникада хатоларнинг пайдо бўлишига олиб келади. Техниканинг тезлик, чаққонлик, эгилувчанлик ёки бошқа жисмоний сифатлар билан боғлиқлиги худди шундай боғлиқликда мавжуддир (56).

Бу ҳамма тавсифлар тренернинг амалий ишида эътиборсиз қолдирилиши мумкин эмас (66,98). Техникани жисмоний сифатларни

такомиллаштиришдан ажралган ҳолда ўргатишни ҳохлайдиган тренер, нотўғри йўлдан бораётган ҳисобланади. Албатта, техникани мустаҳкамлаш ўз-ўзидан зарур жисмоний сифатларни ривожлантиради, фақат у етарли даражада бўлмаслиги мумкин.

Яхши футболчи чаққонликка ҳам эга бўлади, албатта. Уйин пайтидаги курашиш шароитлари доимо ва тез ўзгариб туради, шунинг учун уйинчи бетўхтов ва бир зумда уйин вазиятининг ўзгаришига мослашиши лозим бўлади. Ҳаракатларни тез эгаллаб логан, улардан уйин пайтида оқилона фойдалана оладиган, уйинда юзага келган вазиятларда тез ва аниқ йўл топа оладиган, уйиндаги ҳолатларни олдиндан кўзлай оладиган ва шунга мувофиқ энг тўғри ечимларни топадиган футболчи чаққон уйинчи ҳисобланади. Агар биз тўп билан яхши уйнайдиган футболчини энг яхши уйинчи, техникаси бўшроқ футболчини жамоанинг бекорчи аъзоси, деб атасак, нотўғри фикр билдирган бўламиз. Тўпни оёқ билан неча марта уйнай олиш қобилияти чаққонликни билдирмайди. Зеро шу нарса шубҳасизки, яхши футболчилар иккала сифатларга-уйиндаги ҳолатларни сезиш ва танлаш ҳамда тўп билан уйнаш (жонглёрлик қилиш) малакасига эгадирлар (102).

Ёш футболчи олдида унинг тайёргарлигига нисбатан янада қийинроқ вазифалар қўйилса, бу чаққонликни тарбиялашнинг энг самарали услуби ҳисобланади. Ҳар қандай машқни қийинлаштириш (мураккаблаштириш) мумкин. Масалан, битта техника усулини кетма-кет бажариладиган бир нечта усуллар билан (комплекс ҳолда) алмаштириш мумкин. Бунда уйинчининг координацион малакалари такомиллашади.

Бошқача ҳал этиш ҳам мумкин; ёш уйинчи олдида кутилмаганда пайдо бўлган вазифаларни қўйиш (25). Бунда вазифалар шундай бўлиши керакки, уйинчи кўп сонли имкониятлардан бирини танлаши ва қандай усулни қўллаш лозимлигини ўзи ҳал этиши мумкин бўлсин.

Чаққонликка қаратилган машқлар биринчи навбатда марказий асаб тизимига таъсир кўрсатади. Бунинг натижасида уйинчи психик толиқишни

(чарчашни) бошдан кечиради. Шу сабабли чакқонликка қаратилган машқлар (турли шаклларда) қуйидаги шароитларда; ўйинчилар дам олиб бўлганларида; тренировканинг асосий қисми бошида қўлланади (55). Тўп билан жонглёрлик қилиш махсус чакқонликни ривожлантирувчи ва ўйин техникасини ўрганишга ёрдам берувчи машқлар ҳисобланади.

Асосан мураккаб шаклларда тўп билан бажариладиган оддий машқлар ҳамда техниканинг оддий элементлари чакқонликни ривожлантиришнинг энг самарали усулларида ҳисобланади (92).

Ўйинга ўйинчиларнинг техник томондан, назарий ва амалий тайёрлаб, унда жисмоний тайёргарликка кам аҳамият берилса, ўйинда тез ҳаракатланган вақтда, жойини алмаштирганда, яккама-якка олишувда ўйинни бой бериши мумкин (56).

Футболчилар ўзи эгаллаган, такомиллаштириган техникани зарур оптимал куч, тезлик, чидамлилиқ ва бошқа жисмоний сифатлар билан мувофиқлаштира олса, у натижали ўйин кўрсатиши мумкин (102).

Ҳозирга пайтда болаларни футбол тўғаракларига (секцияларига) саралашда тўпни эгаллаш кўникмаси ҳамда ўйиндаги чакқонликка асосий эътибор қаратилади. Баъзи мутахассисларнинг фикрича, агар болаларда техник тайёргарлик яхши бўлса, бўш жисмоний қобилиятлар фақат эътиборга олиб қўйилади; уларнинг фикрича, ҳатто яхши жисмоний қобилиятлар ёмон техниканинг ўрнини қоплай олмайди. Кўп ҳолларда бундан болаларни тўғаракларга қабул қилмайдилар. Бу жуда нотўғридир. Ҳозирги кунда ўйин майдонларининг йўқлиги туфайли иктидорли болалар камайиб бормокда. Бизнингча, жисмоний ривожланганлик даражаси ўртадан юқори бўлган болаларни саралаб олиш зарур. Улар тегишли даражада ўргатишдан сунг яхши техникага эга бўлишлари мумкин. Ўсиб бораётган жисмоний нагрузка ёш футболчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш усулиятига муҳим даражада тузатишларни киритишни тақозо этади (102).

Буларнинг барчасини бажаришга эса анчагина жисмоний куч ва техника талаб қилинади. Бундан кўриниб турибдики, футбол мутахассислари ўз тадқиқот ишларида футболчиларнинг юқорида такидланган ҳаракатларини ўрганишга ҳамда улар учун керак бўлган усул ва услубларни ишлаб чиқиш лозим.

1.3. Ўйиндаги тактик ҳаракатларга тавсиф.

Тактика - бу спортда рақибга қарши кураш олиб бориш санъатидир (12,14,22,23). Бунда спортда ютуққа эришиш учун спортчи куч ва барча имкониятларидан мақсадга мувофиқ фойдаланиши зарур. Олдиндан белгиланган режа бўйича ва тезлик билан ҳал қилиниши даркор вазифаларга кўра ташки муҳитнинг доимий ва ўзгарувчан шароитида фойдаланиладиган техника тактиканинг асосий воситаси ҳисобланади.

Тактика барча спорт турлари учун зарурдир. Айниқса, шароитни бирданига англаб олмак, рақибини жуда яхши ҳис қилиш ва бой тажрибадан тез фойдаланишни талаб этадиган спорт ўйинларида (волейбол, баскетбол, футбол, кўл тўпи, хоккей) аҳамиятлидир. Маълум режа ва кўрашнинг ҳар бир дақиқасини англаб олиш асосида турли усуллар, услублар ва ҳаракатларни кўллашда спортчиларнинг рухий, жисмоний ва техник қобилиятларидан самаралироқ фойдаланишда тактика зарур бўлади. Умуман тактика маҳорат, белгиланган режани аниқ, амалга оширишни таъминлайдиган яхши билим, кўникма ва малакаларга асосланади.

Футбол мутахассисларнинг фикрича (92,93,94,116,117,118) тактика ўйинчиларнинг рақиб устидан ғалаба қозонишига қаратилган, индивидуал ва коллектив ҳаракатларини ташкил қилишни, яъни жамоа футболчиларининг муайян режага биноан айнан шу, конкрет рақиб билан муваффақиятли кураш олиб боришга имкон беридиган биргаликдаги ҳаракатларни тушуниш керак.

Тактикадаги асосий вазифа ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг мақсадга эриштира оладиган энг қулай восита, усул ва формаларини белгилашдан иборатдир. Футбол учрашувда кўп марталаб ҳужумдан ҳимояга ва ҳимоядан

хужумга ўтишдан иборат бўлгани учун ҳам, ҳар қайси жамоанинг хужум ва ҳимоя ҳаракатлари уюшган бўлиши керак.

Самарали тактик ўйинлар кўпгина Г.Д. Качалин (59), Н.М. Люкшинов (78,79), Б.А. Аркадьё (24), Ю.А. Морозов К.Н. Бесков (80), Чарз Хьюс (119) каби мутахассислар томонидан ўрганилиб, таҳлил қилинган. Уларнинг фикрича футбол учрашувларида жамоаларнинг рақиб устидан самарали ғалабага эришишда, мураббийлар томонидан тўғри танланган тактика муҳим аҳамиятга эга. Ҳар бир мураббий рақиб жамоанинг ўйин услубига қараб, футболчиларнинг қандай кучга эга эканлигига қараб тактик планни тузиб чиқади. Ўтказилиб келинаётган футбол учрашувларида, халқаро футбол турнирларида малакали мураббийлар ўзларининг тактик ўйин услублари билан кўп бора мувоффақият қозонганлар.

Арпад Чанади (21,22), К Геза (38) лар ўйин жараёнида ўйинчиларнинг индивидуал ва жамоавий ҳаракатларини ташкил қилишни яъни жамоада футболчиларнинг муайян режага биноан айнан шу, конкрет рақиб билан муваффақиятли кураш олиб боришга имкон берадиган ҳаракатларини самарали тактик ўйин деб эътироф этишган.

Мутахассислар (19,21,22,94,95,116,) футболдаги тактик ўйинларни муҳим деб баҳолайди. Ўтказилиб келинаётган жаҳон чемпионатларида ғолиб бўлган жамоалар тактика борасида кучли, тўғри ҳаракатланишган. Бошқа кўплаб футбол мутахассислари ҳам жаҳон чемпионатида янгича ишлаб чиқилган тактика самарасида футбол жамоалари юқори натижаларга эришганлар.

Лобановский Динамо (Киев) клубида тактика борасида бир қанча ғалабаларни қўлга киритган. Унинг ўйин тактикасида ҳар доим ҳам учрашувда биринчи бўлимда гол киритилиши футболчиларга юклатилган. Бундай тактика Динамочиларга кўп учрашувларда муваффақиятли ғалабаларни олиб келган.

В.В. Лобановский (74) ўзининг “Бесконечный матч” китобида шундай фикрларни билдирган. Ҳар бир футбол учрашувига, футболчилар ғалаба учун

майдонга тушишлари ва бунда хужумкор ўйин тактикаси муҳим аҳамиятга эгадир. Мен ўзимнинг футболчиларига учрашувларда доим биринчи бўлиб тўп киритишни, гол ҳам 1-таймнинг бошларида 10-15 минут оралиғида содир бўлишни ўқтирганман. Бундай ўйин тактикаси билан Лобаноский Динамо (Киев) жамоасида мураббий фаолиятида бир неча бор муваффақиятга эриша олган.

Хужумдаги индивидуал тактика бу футболчининг муайян мақсадни кўзда тутган ҳаракатлари (74), унинг мазкур ўйин вазиятида бир қарорга келиш мумкин бўлган бир қанча имкониятлардан энг тугриси танилай билиш, футболчининг тўп уз жамоасида бўлганда рақибнинг диққат эътиборидан четга чиқа олиши, ўзи шерикларига уйнайдиган бўш жой топиши ҳолда пайдо қила билиши, керак бўлиб қолган тақдирда эса ҳимоячи билан курашда ютиб чиқа олишга асосланади.

Футбол учрашуви давомида юзага келадиган тактик вазифаларнинг қўпчилиги комбинациялар воситасида ҳал этилади. Комбинация – бу муайян тактик вазифани ҳал этаётган икки ёки бир неча ўйинчининг ҳаракатлари бўлиб, бутун ўйин унга Қарши занжирдан иборат. Бундай комбинациялар олдиндан тренировкalar вақтида тайёрлаб қўйилган ва тайёрлаб қўйилмаган ўйинда юзага келган бўлади (105).

Мутахассисларни таъкидлашча (12,38,60,65,94,99,105,123,134) тактик ҳаракатларни энг асосий ҳаракатларини бу футбол учрашувларда футболчилар – (до) томондан (стенка) комбинацияси кўп марталаб қўлланилади. Девор комбинацияси рақиб ҳимоячи билан курашни шерик ёрдамида ютиб чиқишнинг энг самарали усули ҳисобланади. Бунинг моҳияти шундан иборатки, тўпни бошқараётган ўйинчи шеригига яқинлашиб келиб (ёки шериги яқинлашиб келганда) тўсатдан унга тўп узатиб юборади-да, ўзи максимал тезликда ҳимоячининг орқасига ўтиб кетади. Жамоадоши бир тепишдаёқ тўпнинг тезлиги йўналишини тўп узатиб берган ўйинчи югуриш тезлигини секинлаштирмай туриб, тўпни яна эгаллаб оладиган, ҳимоячилар

эса бунга халақит беролмайдиган ёки тўпни олиб қололмайдиган қилиб узатиб юборади.

Бугунги кун футболда футбол жамоалари қарши ҳужум тактикасидан самарали фойдаланадилар (60,105). Қарши ҳужум юритилишининг мохияти шундан иборатки, ундан битта-учта узатишда ўйинчилардан бирини дарвозани забт этиш учун қулай позицияга чиқарадиган ҳужум ёки тез ҳужум уюштирилади. Ҳужум – бу жамоанинг рақиб дарвозасини забт этишга қаратилган ҳаракатларини уюштириш. Қарши ҳужумнинг афзаллиги шундаки. Бунда рақиб ҳимоячиларнинг кучлари ҳимоя тактикасини қайта тиклашга вақти бўлмайди. Ҳужумдагиларнинг ҳамма ҳаракатлари кутилмаганлик элементларига бой бўлиб, юқори тезликда бажарилади. Ўйинчилар майдонча кўп маневр қиладилар ва тўпни узатиш билан энг қисқа вақт ичида шерикларидан бирини зарба бериш позициясига чиқариш имкониятини яратидилар.

Жамоа ғалабасида футболчиларни майдонда жойлашиши, яъни, иккита ҳужумчи ёки учта ҳужумчи бўлиб иштирок этиши катта эътиборга эга. Замонавий футболда асосан иккита ҳужумчи билан ҳаракатланишади.

Тўпни сақлаб туриш тактикаси ҳам футболчилар томонидан ўйин жараёнида қўлланилади. Тўпни сақлаб туриш тактикаси қўйидаги вазиятларда бўлиши мумкин (22,60,99,105):

- жамоа ўйинчилари нафас ростлаши керак бўлганда;
- ўйин тугашига оз вақт қолганда.

Бундай ҳолларда рақиб жамоаси одатда тезроқ олиб қўйишига ҳаракат қилади. Унинг ўйинчилари бунда шиддат билан қаттиқ беллашадилар. Шунинг учун бундай шароитларда тўпни сақлаб турган ўйинчилар қўйидагиларга амал қилиши талаб этилади:

А) доимо шерикдан тўпни қабул қилиб олиш имконига эга бўлган ерда жойлашиши:

Б) қисқа масофаларга тўп оширишни қўллаб, тўп ошириши:

В) тўпни сақлаб туриш учун уни олиб юриш:

Г) тўпни сақлаб туриш учун майдон маркази, айниқса ён қанот участкаларидан фойдаланиши.

Ҳимоя тактикаси орқали футбол клублари муваффақиятга эриша оладилар. Ҳимояда ўйнашнинг тактик санъати рақибни ҳеч қачон ўз холига қўймаслик ва уни таъқиб эътишни, қачон шериклардан бирига бериб юбориш ва ҳимоя зонада ўташни билишдан ибора (60). Ҳимояда ўйнаш хилма-хил планли бўлиб, дарвозани мудофаа қилишига, тўпни қўлга киритиш учун актив курашиши ва ҳужум уюштиришга қарашиши керак бўлади.

Мутахассисларнинг фикрича (22,60,99,102,105) тактик тайёргарлик вазифалари қуйидагича аниқланиши мумкин:

1. Ўйинга таъсир этувчи бир нечта омиллар ва вазиятлар тактик режага киритилиши лозим, яъни жамоа учун матчнинг олдиндан уйланган тактик режаси ўйинчиларнинг билимлари ва қобилиятларига мос даражада тузилиши зарур. Мисол. Ўсмир жамоалардан бирида баъзи ўйинчилар ва бутун жамоанинг иш қобилияти узоқ вақт мобайнида тебраниб турган эди. Ўйинчилар чарчамагунга қадар уларнинг ўйиндаги кайфияти жуда яхши, ўйин режасига мувофиқ уйнайди, лекин ўйинчилар чарчаган захоти, хатолар устига хатолар юзага келади, кайфият йўқолади ва ўйин бетартиб, таркок; холда кечади, ҳамда ўйин режаси барбод бўлади;

2. Ўйинга таъсир кўрсатувчи омиллар даражасини ошириш уйланган ўйин режасининг бажарилишига ёрдам бериши лозим. Олдинги мисолга асосланиб тахмин қилиш мумкинки, уйланган ўйин режасини бажариш давомида техникдактик, амалий ва назарий машғулотлар жисмоний сифатларни такомиллаштиришда кўпроқ қўлланилиши лозим;

3. Машғулотлар давомида ўйинга таъсир кўрсатувчи бир нечта омиллар ўртасида шундай ўқув-тайёргарлик мувофиқлик бўлиши лозимки, у берилган давр ичида энг муҳим омил ёки омилларга асосан эътибор қаратиши зарур. Бу ерда нафақат йил давомида

режалаштирилган машғулотлар таркибига риоя қилиш зарурати, балки тренировкалар пайтида эришилган ютуқ мумкин бўлган пасайиш ёки тухтаб қолишни сезиш ҳамда уз вақтида ушбу вазиятни тузатиш назарда тутилади. Айнан шу ерда ўзаро таъсир кўрсатиш тамойилини қўллаш яхши амалга оширилиши мумкин;

4. Тактик ўргатиш ва ўйинчиларни тайёрлаш жараёнида жисмоний ҳамда рухий фаркларни ҳисобга оладиган индивидуал машғулотлар ўтказилиши лозим.

Футболдаги бошқа тактик омилларнинг (14,16,18,31,38,39,41) ўзаро бирига таъсири, ёш футболчиларнинг тактик тайёргарлиги нуқтаи назаридан, энг биринчилардан ҳисобланади. Уйиндаги "бошқа омиллар" деганда куйидагилар тушунилади;

а) жамоа ва уйинчиларнинг техник малакалари, уларнинг жисмоний қобилиятлар;

б) жамоа уйинчиларининг уйинда бир-бирини яхши тушуниш даражаси, уйинни билиш, жамоа уйинчиларининг уйғунлиги;

в) уйинчиларнинг ақлий (интеллектуал) даражаси;

"Майда" омиллар ҳам муҳим аҳамиятга эга;

а) уйиндаги куч, рақибнинг кутилаётган тактик режалари тўғрисидаги маълумотлар;

б) уйин қоидаларини билиш;

в) жароҳат олиш, уйиндан четлатиш ва бошқа нарсалар туфайли жамоа таркибининг қисқариши;

г) уйинчиларнинг алмаштирилиши;

д) уйин жойи, хусусияти, майдон ҳолати ва об-ҳаво шароитлари;

е) ушбу матчнинг аҳамияти, турнир жадвалидаги ҳолат.

Тактик тайёргарлик билан боғлиқ бўлган (41,46,48,57,61) вазиятлар;

1) тактик малакалар, жисмоний қобилиятлар, ақлий ва эмоционал сифатларни такомиллаштириш.;

2) уйинни (унинг алоҳида лавҳалари, уйиндаги қарорларни) такомиллаштириш;

3) уйин тизимларига ўргатиш, уларни ёд олиш;

4) матчга тайёрланиш.

Н.М.Люкшинов (75) ҳозирги замон футболни тактикаси ҳолатини анализ қилиб, тайёргарликнинг бу бўлимини такомиллаштириш учун қуйидаги талабларни ўртага қўйди:

- ҳужум вақтида ҳужум ҳимоя чизиқларини танглаштиришга қаратилган ҳаракатларнинг янги системасини қидириб топиш:

- майдон марказида ва чуқур ҳимоядан бошлаб ўйинни ташкил этишни кучайтириш – ҳозирги замон футболни классини оширишдир:

- ўйин ташкил этишнинг уз фазасига (рақиб ҳужумини бузиш, ўз ҳужумини ташкил этиш, уни нихоясига етказиш) диққатни ошириш:

- ҳозирги замон ўйин тактикасининг асоси – коллектив ҳаракат қилишга бўлган талабчанликни ошириш:

- “зонада” ҳамда “ шахсий учрашувлар”да ўйиннинг юқори даражасига эришиш:

- ўйиндаги вазиятларга бир зумда баҳо бериш қобилиятини ошириш ёки бошқача қилиб айтганда, футболчилар тактик ориентациясини тўғри ривожлантириш:

- ҳужумнинг энг олдинги чизиғида зўр ўйин кўрсата оладиган юқори даражали қанот ҳужумчиларини тайёрлаш. Ҳужумга фоал қўшила оладиган ярим ҳимоячилар ва “бўш” марказий ҳимоячиларни тайёрлаш:

- футболчиларни тайёрлашдаги шахсий ва жамоа тактикасини ташкил этиш ҳамда методикасига қўйиладиган талабларни ошириш:

- жамоа ўйини билан ўз маҳоратини ошира оладиган зўр футболчиларни тарбиялашга кўпроқ эътибор бериш.

Кўпгина муаллифлар (10,13,20,34,50,58,) уз тадқиқотларида шуни такидлайдики, 11-14 ёшли футболчиларда жисмоний жиҳатлар ҳамда техник-тактик ўсишлари деярли бир ҳил бўлади. Лекин жисмоний сифатлар ва техника ўсиши 12-14 ёшда кузатилаётган. Шундай экан ёш футболчиларга техник машқларни кўпроқ 12-14 ёшда ўргатиш самаралироқ бўлади.

1.4. Техник, тактик ва жисмоний тайёргарликни бир-бирига боғлиқлиги.

Бизнинг мамлакатимизда футболга катта эътибор қаратилиши футболни ривожланиши учун, кўп ҳаракатлар амалга оширилишини таъмин этади. Футболчиларнинг техник-тактик ва жисмоний тайёргарлиги етарли эмаслиги ва келажакда бу камчиликларни бартараф қилиш учун эса ҳозирги кундаги ёш футболчиларни, яъни футбол мактабларида машғулотларни кучайтиришни таълаб қилади.

Айнан шу жиҳатдан муайян спорт турлари назарияси ва услубияти масалаларини илмий асослашга интилан кўпгина тадқиқотчи-олимлар ўз ижодларини спорт маҳоратининг асоси жисмоний сифатларни ривожлантириш, муаммоларига бағишлаган. Жумладан, Л.Р. Айрапетьянц, (12,13) М.А. Годик (40,41,42) ларнинг фикрига кўра, спорт ўйинлари турларида юқори малакали спортчиларни тайёрлаш жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражасига тўғридан-тўғри боғлиқ. Лекин улар ушбу масалага янгича ёндошиб, жисмоний сифатларни ва техник-тактик маҳоратни биргаликда шакллантириш, мусобақа машқларининг мазмуни, ҳажми, шиддати ҳамда йўналишига ўзвий боғлиқ эканлигига эътибор кўрсатишган.

Тактика ҳар доим ҳам муҳим аҳамиятга эга (21,40,60,96,99,105). Футбол техникаси арсеналининг кўпайиши, ўйинчилар жисмоний тайёргарлигининг ўсиши, ўйин қоидалари ҳамда тизимининг ўзгариши, янада такомиллашиб бораётган тренировка цикли ўйинни онгли равишда ташкил қилишда амалий режалар, изланишлар, янгиланишларга кенг йўл очиб берди. Ўйин майдонида кечадиган стратегик кураш, ҳужум ва ҳимоя ўртасидаги олишув, янада янги

ва кутилмаган тактик фикрларни, янгиликларни юзага келтиради. Улар, ўз навбатида, техник, жисмоний ва рухий тайёргарлик, уйин қоидалари ҳамда тизимига таъсир кўрсатади. Жисмоний-рухий қобилиятлар ўртасида ўзаро боғлиқлик, албатта, футболдаги янги изланишларга таъсир кўрсатган ва кўрсатиб келмоқда.

Ўйин тактикаси бўйича бир қатор эслатмалар:

а) Жисмоний қобилиятлар даражасининг ошиши сабабли охирги ун йилликда шиддатли футболнинг ўсиш суръати тезлашди;

б) хар доим шуни назарда тутиш лозимки, болаларнинг жисмоний қобилиятларини турли хил услублар ёрдамида жисмоний сифатларга айлантириш мумкин ва шарт. Яхши ривожланган, кучли мускулатурага эга бўлган болаларда биринчи навбатда ҳаракатчанлик, чаққонликни шакллантириш, жисмонан кучсиз болаларда эса, асосан, мушак кучини аста-секин ошириб бориш зарур;

в) алоҳида жисмоний қобилиятларни ривожлантириш учун яроқли бўлган воситаларни билиш жуда муҳимдир. Ёш футболчиларнинг умумий ва махсус қобилиятлари даражаси бутун жамоанинг иш қобилиятини, унинг тактик имкониятларини аниқлаб бериши мумкин.

Кўпгина мутахассислар (96,99) футболчиларни идрокларини ўрганиб шуни таъкиддайдик, машқ жараёни усуликаси билан реал уйин фаолиятига қўйиладиган талаблар ўртасида номутаносиблик, тактик ва техник тайёргарлик ўртасида узилиш мавжуд. Техник усулларни такомиллаштириш машқларни мураккаб тактик вазиятларни ўз ичига олмайди, тактика бўйича машқлар эса ҳаракатларнинг ҳаракатли компонентларига эга эмас. Футболчилар табиий ўйин шароитларига яқинлаштирилган тактика элементларни ишлаб чиқадиган машғулотлар жуда кам учрайди. Шунинг

учун ўқув-машқ жараёнида қўлланадиган воситаларнинг характерли аломатлари жорий қилинган эди.

Техника малакалари, жисмоний ва ақлий қобилиятларни такомиллаштириш ҳамда тактик тайёргарлик ўртасидаги боғлиқлик айтиб ўтилганларга нисбатан турли-тумандир. Таъкидлаш жоизки, турли хилдаги тактика режаси ёки тактик фикрлар ҳамда шу билан боғлиқ бўлган режали ўргатиш келгусида фақат бошқа уйин омиллари тегишли даражада ривожланган тақдирдагина амалга оширилиши мумкин.

Амалиётда тактик иш режасини ишлаб чиқиладиганда, ўйинчиларни жисмоний иш қобилиятлари эътиборга олиш муҳим рўл ўйнайди (92,96,99). Агар ўйинчининг техник томондан малакаси юқори бўлиб, тактик масалаларни яхши хал қила оладиган футболчининг жисмоний қобилияти паст бўлса, унда ўйинда ўз кучини кўрсатиши қийин бўлади.

С.А.Савин (96) бир ўйинчига ёки жамоага ўйин олдида самарали тактикани қўллашда уларнинг жисмоний иш қобилиятини инобатга олиш кераклиги, ўйинга жисмонан тайёр бўлмаган ўйинчи тушса тактик режани амалга ошира олмаслигини таъкидлаган.

Жамоани ҳолатига қабар тактик иш режа тузилади (96,99). Агар жамоани ўйинчиларининг жисмоний иш қобилияти инобатга олинса, рақиб жамоани жисмоний иш қобилиятини ҳам инобатга олиш зарур. Агар рақиб жамоаси жисмонан яхши тайёрланган бўлса, у ҳолда аниқ бир-бирига керак бўлмаган тўп оширишлар билан ўйинни секинлаштириш керак. Бу рақиб жамоасини тўп билан ҳаракат қилишни, ўйин суратини камайтириб, аниқ тўп оширишлар эса рақиб кўп ҳаракатланишига мажбур қилиб рақибни толиқтириб қўяди. Шундай жамоалар борки, жисмоний томондан яхши ривожланмаган бўлиб, иккинчи таймда ўйин сурати паст бўлади. Бу жамоалар кучни биринчи таймда кам кетказишга ҳаракат қиладилар. Жисмонан кучли жамоалар, бундай жамоаларни ўйинни бошидаёқ ҳужум уюштириб, рақибнинг жисмоний қобилиятини сусайтириб қаттиқроқ ҳужум уюштириш керак.

Спорт бўйича такомиллашишининг чегараси йўқ, ундаги энг қийин ҳам қилинадиган вазифалардан бири – техник ва тактик маҳоратни оширишдир. В.П.Климин бу вазифаларни ўқув-машғулот процессининг кенг қўламда олохида-алохида олиб борган ҳолда ҳал қилиш мумкин, деб ҳисоблайди. Шахсий машғулотларнинг мақсади эса футболчи маҳоратини оширишга қаратилгандир. Футболчилар машғулотини бундай йўл билан олиб бориш учун у қуйидаги методик ёндошиши тавсия этади:

1. Футболчининг қайси техник-тактик ҳаракатлар, приёмлар, сифатлар, кўникмалар асосида қайси соҳада ўйнашини аниқлаш.

2. Футболчининг ўйин соҳасини оптимал ҳолатга келтириш. Бунинг моҳияти аслида бу футболчи учун шахсий машғулотлар комплексини ишлаб чиқишдан иборат. Жамоада ишлаб чиқилган ва қабул қилинган ўйинни олиб бориш принциплари ҳар бир келажаги бор футболчи учун вазифаларни аниқ белгилаб беради. Уни амалга ошириш борасида футболчи ўзининг шахсий қобилиятини жамоага фойда келтирадиган даражада намоён қилади.

3. Футболчининг ўйин ихтисосини аниқлаган ҳолда ўйинни кучайтиришнинг аниқ резерв кучларини аниқлаш. Бу эса ўз навбатида машғулотлар программасини шахсий хусусиятлар асосида ишлаб чиқишга ёрдам беради.

Уларнинг фикрича, тайёргарлик даврининг умумий жисмоний тайёргарлик босқичида тезлик – куч сифатларини алохида ривожлантирувчи соф стандарт машқларни қўллаш маъқул. Махсус ва мусобақа олди босқичларда барча машқлар мазмуни ихтисослик йўналишига айлантирилиши лозим (тўпсиз ва тўп билан якка, гуруҳ ва жамоа бўлиб машқлар бажариш). Машқлар мазмуни ва нисбатини қайд этилган тартибда режалаштириш ва қўллаш футболчилар маҳоратини самарали шаклланишига олиб келиши исботланган.

Маълумки, жамоа ўйин ҳаракатларининг ташкиллаштириш, рақиб билан курашаётганда, ҳар бир футболчи зиммасига аниқ вазифани тақсимлаш орқали эришилади. Футболчининг индивидуал ўйини деганда, шерикларнинг

ёрдамисиз ҳар бир ўйинчининг рақибга қаршилиқ кўрсата олишининг ҳар қандай кўринишини тушунмоқ керак. Жуда тез сониялар ичида мазкур шароитга мақбул келадиган тактик услуб ҳамда комбинацияларни топа олиш ва уларни ўз вақтида бажаришга эришмоғи, ҳам рақибнинг ҳам ўз шерикларининг ниятини ўз вақтида англаб етиш зарур. Футболчи ҳаракатлари (тўпни тепиш, тўхтатиш, бошқариш) ва ташки таъсир (шериклар ва рақиблар ҳаракати) ҳар доим ҳам бир ҳил эмас. Футболдаги ҳар бир ҳаракатнинг тузилиши, уни бажариш тезлиги ўйинидаги умумий ахвол ва ўйиннинг бирор бир фурсатида ўйинчи бажараётган аниқ вазифаларга кўп жихатдан боғлиқ.

Ҳар бир спорт турида техник-тактик малакаларни самарали ижро этиш ва юқори спорт натижасига эришиш, шаклланган жисмоний сифатларсиз мумкин эмаслиги кўриниб турибди. Шунинг учун мураббий – мутахассислар ҳам, илмий тадқиқотчилар ҳам, маҳоратли спортчиларни тайёрлашда жисмоний сифатларнинг ўрнига аҳамият беришади ва бу борада кўпдан – кўп изланишларни амалга оширадилар.

1.5. Турли амплуа футболчиларининг тактикага таъсири

Тактикани самарали якунида майдондаги футболчилар амплуаларига бўлиниб ҳаракатланишади. Майдонда футболчилар ҳимоя, ярим ҳимоя, ҳужумчи вазифаларини бажаришади. Ҳозирги футболда ҳимоясчиларнинг вазифалари кенгайиб кетди. Уларнинг вазифаси эндиликда рақиб ҳужумини бузишдан иборат бўлмай, балки ҳимояда ишончли ўйнаш билан ўз жамоасининг ҳужум ҳаракатларига актив қўшилишни талаб қилмоқда. Иш ҳажмининг жуда ортиб, ҳаракат турларининг кўпайиб кетиши ҳимоячиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси ортишини кучи, тезкорлиги, тезкор чидамлилиги, эпчиллиги, сакровчанлиги, старт тезлигини юксаклиги ривож топишни талаб қилади.

Ҳимоячиларнинг ҳужумдаги тактик ҳаракатлари Э.А.Кошбахтиев (64), қуйидагича баҳолайди:

-Тўпни рақиблардан олиб қўйгандан кейин уни шерикларига вақтида ва аниқ узатиб бериш.

-Жамоа ҳужумларда, стандарт вазиятларда, ҳужум чизигида фаол ҳаракатлана олиши ва очилиши.

Рақиб учун кутилмаганда ҳужумга ҳимоячиларни қўшилиши, бунда туп шу ҳимоячида бўлиб, у қанотдан, марказдан ҳаракат қилади, шунингдек қанот ҳужумчиси билан ўрин алмашади ёки ҳужумчилар билан ҳам ўрин алмашади.

Футболда “ўйиндан ташқари ҳолат” ҳам ҳимоячиларга рақиб ҳужумларини бартараф этишда ёрдам беради. Лекин ўйиндан ташқари ҳолатни юзага келтириши ҳимоячиларнинг ҳатоси, рақиб ҳужумларига юз фоизлик дарвозага гол киритишни таъминлайди.

Мутахассислар (96,99,105,118) фикрига кўра ярим ҳимоя футболчилари майдондаги катта ҳажмдаги ишни бажаришиб, жамоа ғалабасида ярим ҳимоячиларнинг ўрни бекиёсдир деб қарашади. Бу ихтисосдаги футболчилар бутун учрашув давомида юксак ишчанлигини таъминлайдиган аъло даражада ҳар томонлама тайёргарлик кўрган бўлишлари керак. Ярим ҳимоячилар ҳужум ва ҳимояда актив бўлишлари ўйинни юксак суратда ўтказишлари ва бирдам ҳам сусайтирмасликлари дармоқр. Тактик тайёргарлик юзасидан, жамоа бўлиб ўйнаш воситалари ва методларни танлашда эпчил ва ихтирочи бўлиш юзасидан ўрта қатор ўйинчилари олдига оширилган талаблар қўйилмоқда. Улар ҳужумда ҳам, ҳимояда ҳам ҳамма шерикларнинг ҳамкорлигини уюштириб турадилар.

Жамоанинг ўрта қатор ўйинчилари кўпинча турли тактик планда ҳаракат қилувчи футболчилардан тузилиб, ярим ҳужумчи, диспетчер ва ярим ҳимоячидан иборат бўлади. Ярим ҳужумчи асосан ҳужум қилувчи ўйинчи вазифасини бажаради. Гоҳо у ҳужумнинг бошида ҳаракат қилади ва ҳаракатини актив якунлайди. Диспетчер ҳужумда группа ва жамоа ҳаракатларини уюштиради ҳамда уларни иккинчи эшелондаги ҳаракатлар билан бирга қўшиб олиб боради. Ярим ҳимоячи биринчи галда ўз дарвозаси

мудофасини ташкил этишга ёрдам бериб, баъзида жамоасининг хужум каторларига ёриб киради.

Футбол ўйинининг тараққий этиши, ўйинчиларнинг жойлашиши ва вазифалари системасини ўзгариши билан янги услуб — ўйин функцияларнинг такомиллашиш услуби қатъийлаша бошлади. Бу тактик ҳаракатларнинг тезлашишига олиб келади.

Ўйин функцияларнинг универсаллиги ҳимоячилар, ярим ҳимоячилар, хужумчилар ҳаракатидаги чегараларни емириб ташлайди. Универсал пландаги ўйин, у тезлашган шароитда ўйинчиларни тактик қобилиятларига қўйиладиган талаб ортади.

Кузатишландан маълум бўладики, хужум уюштиришда қанот хужумчилари фаол иштироки жамоага ғалаба келтиради. Тезкорлик хислатлари юксак бўлган қанот хужумчилари яқка курашда ёки энг яқин турган шериги ёрдамида уни қўриқлаётган ўйинчини, доғда қолдириб, илгарилаб кета бошлайди. Бунда дарвоза чизиғи яқинига чиқиб, кейин шериги зарба бериши ёки рақиб оёғидан рикошет бўлишини мўлжаллаб тўпни дарвозани узунасига етказиб беради.

Тактик системалар ҳам жамоаларнинг рақибни устидан муваффақият қозонишида катта аҳамиятга эга. Ўтказилган жаҳон чемпионатларида ҳам терма жамоалар тактик системалар орқали ғалаба қозонишган. 1958 йили Швецияда бўлиб ўтган жаҳон чемпионатида Бразилия жаҳон чемпиони бўлишига 1-4-2-4 тактик системасида ўйин кўрсатишлари сабаб бўлганлигини футбол мутахассислари эътироф этишди.

1974 йил Германияда бўлиб ўтган жаҳон чемпионатида Голландия футболчилари «тотал» футболни намоён этишди (96).

Мутахассисларнинг (39,41,43,57) эътироф этишича, «тотал» футболни жамоанинг ҳар бир ўйинчисидан юқори даражадаги жисмоний таъғарликни талаб этади. Чунки тотал футболда хужумчи, ҳимоячи ўз ампуласидаги вазифани бажармасдан, бошқа ампулада ҳам актив ҳаракат қилиш

кераклигини, ўйинчиларнинг ҳимояда, ҳужумда жамоа бўлиб иштирок этишлари кўзда тутилган.

Кўпгина жамоалар футболчилар ўрни—1+4+3+3 ва 1+4+4+2 тарзида жойлаштирилган ўйинга ўтишгандан сунг ҳар бир футболчининг айникса ярим ҳимоячининг ҳар —бир ўйин эпизодида иштирок этиш хиссаси янада ошади. Марказий ҳужумчилар учун уйнаш янада мураккаблашади. Унга қарши яна икки марказий ҳимоячи ҳаракат қила бошлайди.

Кўпгина муаллифлар (14,37,96,99,105) эса жамоаларнинг 1-4-4-2 системаси яхши натижа беради деб таъкидлайди. Чунки бу системада соф форвардлар иккита бўлиб қолганига қарамай ҳужумда актив иштирок этишади. Улар майдоннинг ҳар бир нуқтасида ҳужум қилавермадилар. Ўйинчилар индивидуалгина эмас, балки жамоавий тарзда кам импровизация қила оладилар. Бунда жамоа маневрлари рақиб учун кутилмаган бўлиб қолаверади ва ўйин тактикасини ўзгартириб туриш имконини беради.

Кўпинча мураббийлар футбол жамоаларининг майдонга, рақибни ўйин маҳоратига, кучли, кучсиз жамоалигига қараб тактик системаларни қўлашади. Жаҳон чемпионатида етакчи терма жамоалар Бразилия, Италия, Германия, Аргентина, Франция каби терма жамоаларнинг ўзларининг ўйин тактикаси, ўйин усуллари орқали неча бор жаҳон кубогини қўлга киритишган.

Юқори жумлаларда келтирилгандек, ярим ҳимоячи майдон марказида диспетчерлик вазифаларни бажаради. Тактик томонлама диспетчер футболчи майдонни кура била олади, тупни узида куп ушлаб ўйинчиларни очилишини таъминлайди.

Ҳужумчиларнинг майдондаги ҳаракатлари бошқа футболчиларнинг тактик ҳаракатлардан осон куринади. Аслида эса ҳеч ҳам ундай эмас. Кўпгина футбол мутахассислари футболчиларнинг майдондаги ўйинларни таҳлил қилишган.

1.6. Ўйиндаги турли амплуа футболчиларни техник-тактик ҳаракатларни кўриниши.

Малакавий футболчилар учун техник-тактика ҳаракатларни такомиллаштириш бўйича амалий тавсиялар мутахассислар (12,13,14,22,37,57,60,94,96,99,105) томонидан ўрганилган, таҳлил қилинган. Муаллифларнинг ўйин давомини педагогик кузатишларда график ёзуви, магнитофонга айтиб туришни шахсий ва жамоавий ҳаракатларни баҳолаш учун ўтказганлар. Баскетбол, кўл тўпи, хоккей спорт ўйинларида спортчиларнинг мусобақа фаолиятини тадқиқ қилишга футболга нисбатан тренернинг машғулот ишларида кенгроқ программада жуда муҳим ўрин берилган. Жамоа қанчалик малакали бўлса, ўйинчилар мусобақа фаолияти шунчалик яхши тадқиқ қилинади.

Майдондаги футболчиларнинг индивидуал техник-тактик ҳаракатлари, майдондаги амплуаларига қараб, ҳар ҳил бўлишини эътироф этишган. Яъни, ҳужумчилар ўзининг техник-тактик ҳаракатлари фақатгина ҳужумчиларга хос бўлади. Ярим ҳимоячиларни ўзига хос техник – тактик ҳаракатлари мавжуд.

Педагогик кузатиш натижаларини таҳлил қилиш турли ўйин функцияларни бажарадиган футболчилар қўллайдиган баъзи ҳаракатлар аҳамиятни аниқлаш имконини беради. Ҳимоячилар тўп оширишдан кўпроқ фойдаланадилар (74% гача), улардан қисқа масофага тўп ошириш 45% ни, тўпни олиб қўйиш 15% ни эгаллайди.

Ярим ҳимоячилар ўз вазифаларига қараб тўп ошириш ёрдамида (76,4% ни ташкил қилади) бутун ўйинчилар билан ўзаро боғланадилар. Тўпни олиб қўйишда фаол қатнашадилар (12%). Ҳужумчилардан ҳам тўп ошириш сони шунингдек кўп эмас. рақибни алдаб ўтишдан улар 18,7% ҳолларда дарвозага тўп тепишда 5,2% ҳолларда фойдаланадилар.

Бир қатор футбол мутахассислари (19,21,34,37,51,94,96,102,105,) ўз илмий тадқиқотларида футболчиларнинг индивидуал техник-тактик

ҳаракатларни ўрганишган. Футбол мутахассислари футболчиларнинг индивидуал техник-тактик ҳаракатлари майдондаги ампулаларига қараб ҳар хил бўлишни эътироф этишган. Масалан, ҳужумчилар бошқа чизикдаги ўйнайдиган футболчиларга қараганда рақибни алдаб ўтиш, дарвозага зарба йўллашлари кўп марта бажарилади. Ярим ҳимоячилар жамоадошига тўпни узатишни, тўп учун рақибни билан курашиши, тўпни олиб қўйиши, бошқа ампула футболчилардан устун. Ҳимоячилар тўпни олиб юриши, ҳавода тўп учун курашиши, тўпни оёқда илиб олиш каби техник-тактик ҳаракатларни ўйин давомида кўп қўллашади.

Р.А. Акрамов (15) футболчининг индивидуал ўйинини шундай изоҳлайди. «Майдонда шундай мураккаб вазиятлар вужудга келади, футболчининг жамоадошларсиз ўзининг индивидуал техник-тактик маҳорати орқалигина мураккаб вазиятлардан чиқиб кета олади».

Футбол бўйича ўтказилган X—XVI жаҳон чемпионатларида миллий терма жамоалар ғалаба қозонишда биргина етакчи футболчилар ҳам катта аҳамиятга эга бўлишган. Етакчи футболчилар жамоадошлари билан бир жамоа бўлиб ўйин кўрсатишади, жамоа — жамоа ҳужумларни уюштиришади ва самарали яқунлашади, ҳимояда ҳам фаол ҳаракатлана олишган.

Ҳар қандай футбол учрашувларида бундай футболчилар ўзларининг юксак даражадаги индивидуал маҳоратлари орқали жамоа ғалабаларида ўзларини кўрсата олишган.

Ҳозирги замон футболли конкрет ўйин вазиятларида, доимий ва актив рақобат дақиқаларида зарур бўладиган самарали усуллардан яхши фойдаланишни тақозо этади. Энг яхши жамоалар ва ўйинчиларнинг техник-тактик фаолиятларини тадқиқот қилиш шуни кўрсатадики, ўйин давомида қисқа масофага тўп ошириш асосий ҳаракат ҳисобланади.

Бугунги давр футболимизда Бразилия футболчиларининг индивидуал техник-тактик ҳаракатларни энг яхши деб беришимиз мумкин. Сўнгги ўтказилган жаҳон чемпионатларида Бразилия ҳимоячиларининг ҳужумдаги фаол қатнашишига, уларнинг каттагина маҳоратидан далолат беради. Бир

учрашувдаги жамоанинг умумий техник-тактик ҳаракатларининг самарадорлик кўрсаткичи 82-85% ни ташкил этилиш, футбол мутахассислари томонидан ўрганилиб, таҳлил қилинган.

Спортчи томонидан ўйин давомида бажарган умумий ҳаракатлар сони, М.А.Годикнинг (40,41,42) кузатишлари шуни курсатганки, юқори малакали футболчиларнинг умум жамоавий ТТХ оптимал миқдорлари 600-800 ТТХ тўғри келган. Лекин бу курсаткич қандай рақиб билан ўйнаётганлигига қараб ўзгариши мумкин. Масалан кучсизрок жамоага қарши ўйналса, бу курсаткич ўз-ўзидан ошиши аниқ. Чунки, асосан бундай вазиятда ўйин тизгинини ўз қўлига олинади, катта ташаббусга эришиш йули билан тўп билан муомила қилиш вақти купаяди ва ўз-ўзидан ИТТХ миқдорий курсаткичлари ўсиши табиий. Аксинча бўлиши ҳам мумкин. Ўзига нисбатан кучли рақибга қарши майдонга тушишганда аксари ҳолларда ташаббус бой берилади, тўп билан муомила қилиш вақти камаяди ва ИТТХ миқдорий курсаткичлари пасайиб кетиши мумкин ва 400-500 ИТТХ ташкил қилиш мумкин:

Футбол майдонининг уч қисмида: ҳимоя, ўрта ва ҳужумда жамоа бўлиб ҳаракат қилишда ўйинчиларнинг самарали иштирокини тақозо этади. Ўйин мобайнида тўп ва макон учун рақиб билан қаттиқ ва мурасасиз кураш вазиятида техник-тактик ҳаракатларни (ТТХ) юқори тезликда бажара олиш ва бу қобилиятни ўйин охиригача йукотмаслик зарур бўлади. Кузатишлар шуни кўрсатадики, замонавий етакчи жамоалар ўйинида 850-900 ТТХ бажарилиб, бу ҳаракатларнинг бажаришда самарадорлик коэффициенти 0,75- 0,85 га тенг.

Мазкур бўлимда жамоавий техник – техник ҳаракатларнинг ҳажм ва сифат жиҳатини кўриб чиқамиз.

Маълумки, бу ҳаракатларнинг кўлами ва сифати бир қанча омилларга, шу жумладан, рақиб малакасининг даражаси, жамоа тактикаси, жамоанинг чемпионатда эгаллаб тўрган ўрни ва хоказоларга боғлиқдир. Биринчи ўринни ярим ҳимоячилар эгаллайди, деган тўхтамга келишган ва ўртача кўрсаткичлари 106 техник-тактик ҳаракатларга тенглиги аниқланган.

Иккинчи ўринда марказий ҳужумчилар – 87, қанот ҳужумчилари 86, қанот ҳимоячилари 73 ва нихоят марказий ҳимоячилар 50.(55)

Бу ерда шуни таъкидлаш жоизки, турли чизик (ҳимоя, ярим ҳимоя, ҳужум) ўйинчиларига оптимал самарадорлик коэффиценти турлича бўлади. Ҳимоя чизигидаги ўйинчиларни меерий самарадорлик коэффиценти 0,85%ни ташкил этиш керак (18,19).

Ярим ҳимоячилардан бу курсаткич 0,75% дан 0,85 % гача ташкил этиши мумкин (21.25.39). Ҳужумчиларда эса 0,68 дан 0,75 гача ташкил қилиши мумкин. Бу тафовутларни қўйидагича таърифлаш мумкун. Ҳимоячиларда кўпгина ТТХ уз дарвозалари яқинида бажаришади ва рақиблар бу зонада нисбатан камроқ қаршилиқ курсатишади аксинча ҳужумчиларни рақибнинг дарвоза яқинидаги ҳаракатлари катта қаршилиқ билан кутиб олиниши ва бемалол тўп билан ҳужумчиларга йўл қўйилмаслиги билан изоҳланилади. Ҳужумчиларга тўпни олиб юриш, рақибни алдаш, тўп узатиш (айниқса олдинга) ҳаракатлари кийин келади.

Ўйиннинг бошқа қисмидаги ўйинчиларни тўпни олиб юриш сони ва назорат қилиш вақтининг жуда кўпчилиги, биринчи навбатда тўпни бошқариш ва рақибни алдаб ўтишга (қанот ҳимоячилари ва ҳужумчиларда), ҳужум ва ҳимояни ташкил этиш боғлиқ ўйиннинг ҳар бир эпизодида иштирок этишга (ярим ҳимоячилар), рақиб дарвозаси ёнида бўш зонани топишга ҳаракат қилиш, тўпни қабул қилишда, алдаб ўтиш ва дарвозани мўлжалга олишга (марказий ҳужумчилар) сарф бўлади.

Н.М. Люшкинов (78,79), ўзининг тадқиқот ишларида, майдонда ярим ҳимоячилар техник ва тактик ҳаракатларини энг кўп бажаришларини таъкидлаган. Техник ҳаракатларнинг тўп узатишни ярим ҳимоячи 75%ини қамраб бажаради. Умумий техник-тактик ҳаракатларни ўйин жараёнида 100-105 бажаришади.

Футболчиларни мусобақа фаолиятини педагогик назорат қилиш вақтида қўйидаги параметрларни кузатиш ва таҳлил қилиш мумкин:

- техника хажми, у спортчини ўйин давомида умумий ҳаракатлар сони билан ўлчанади. Мусобақада техника хажми ўзгарувчан характерга эга. У спортчини квалификациям, беллашув тактикаси ва бошқа бир қанча омилларга боғлиқ. Хозирда педагогик кузатишлар натижалари шуни кўрсатяптики, футболчилар ўйин давомида ўртача 600 тадан 1000 гача техник ҳаракатларни амалга оширишмоқда;

- футболчиларни техник жиҳатдан ҳар тарафлама ривожланганлиги;

- техник -тактик ҳаракатларни самарадорлиги;

- футболчи томонидан бажариладиган барча ҳаракатлар ёзиб олинади. Бунда магнитофон ёки диктофон ёрдамида амалга ошириш мумкин.

- ёзиб олинган ҳаракатлар махсус жадвалга жойлаштирилади. Бунда ҳар бир футболчига алоҳида бўлиш қилинади ва сунгида умумжамоа бажарган барча техник приёملарни ҳисоблаш мумкин. Самарадорликни аниқлаш учун, футболчини самарали, бажарган ҳаракатларини, барча (самарали ва самарасиз) ҳаракатлар сонига бўлинади. Келиб чиққан сон самарадорлик коэффиценти ҳисобланади.

Ўзбекистон терма жамоасисининг йирик ҳалқаро мусобақаларда иштироклари таҳлили ҳамда илмий изланишлар материаллари шуни кўрсатдики мусобақалар пайтида самарадорликни паст бўлишини асосий сабабларидан бири бу - футболчиларимизнинг жисмоний тайёргарлигининг ва техник – тактик тайёргарлигини етарли даражада эмаслигидир (14,15,37,96,99). Терма жамоамизни мусобақалардаги ҳатти-ҳаракатлари, чиқишлари кузатилган ўйинларда шуни кўрсатмоқдаки, бизнинг футболчиларимизнинг жисмоний тайёргарлик даражаси, техник – тактик маҳорати, Европа, Осиё, Африка, Лотин Америкаси футболчилари даражасидан анчагина орқада қолганлигини кўришимиз мумкин. Футболчиларнинг маҳоратларини ошириб, янги ўйин принциплари, жисмонан, руҳан, техник ва тактик сифатларини янада мукаммаллаштириш керак.

Кўплаб олимларнинг (11, 12, 13, 22, 24, 25,) тадқиқот натижаларига караганда, ўқув машғулотларини режаларини ишлаб чиқиш ва техник – тактик ҳаракатлари самарадорлигини оширишда (ёш футболчиларда) аниқ юкламаларни билиш, ҳаракатларни кўрсатиб бериш ва амалда қўллаш орқали тарбиялаш аҳамиятли ҳисобланади.

Ҳозирги замон футболининг ривожланишида ўйин усуллари такомиллашиб, футболчиларнинг ҳаракатлари мукаммаллашиб бормоқда.

Жаҳон футбол мутахассисларининг таъкидлашича (17,47,53,), ҳозирги замон футболининг ривожланиши ўз ичига жуда кўп жихатларни олади. Булар:

1. Ҳар бир футболчи ўйинни охиригача олиб бориши;
2. Футболчиларнинг майдон бўйлаб, юқори тезликда тўп билан ва тўпсиз ҳаракатланишлари;
3. Техник – тактик ҳаракатларни тезкорлик билан бажаришлари;
4. Ўйин давомида тўпни жамоадошига аниқлик билан ошириш, дарвозага зарбаларни тўғри йўналтиришни ва бошқа техник усулларни беҳато бажаришлари керак.

Ҳозирги жаҳон футоболи ҳар бир футболчидан тўп билан тўғри муомилада бўлишини, аниқ ва беҳато ҳаракатлар бажаришини, ҳужумда ҳам ҳимояда ҳам ўйнай билишини тақазо этмоқда. Чунки ноаниқ бир ҳаракат, жамоанинг уюштирган ҳужумларини тугалланмай, самарасиз якун топишига, ёки тўп ўтказиб юборишига сабабчи бўлиши мумкин. Кўпинча мураббийлар футбол жамоасини маҳоратига ва кучига қараб тактик тизимларни қўллайди. Бу тизимлар баъзида қўл келса баъзида эса панд бериши мумкин.

Марказий ҳамда қанотдан уюштирилган ҳужумлар кўрсаткичини ўсиши марказдан бўладиган ҳужумлар сонининг ошганини, бироқ самарадорлигининг йилдан – йилга пасайганлигини кўрсатади. Жамоавий техник – тактик ҳаракатлар жамоа ҳужумга ўтганда, рақиб майдонида ёки ҳужум муваффақиятли якунлангач, тезда ҳимояни ташкил этишда ҳар бир футболчининг якка ҳаракатидан ҳосил бўлади.

Ўйиннинг турли вазиятларида ўйинчи ҳар ҳил ҳаракат вазифаларини бажаради: тўпни тўхтатиш ва етказиб бериш, дарвозага зарба бериш, тўпни бошқариш ва рақибни алдаб ўтиш, тўпни тортиб олиш, эркин жарима ҳамда бурчакдан тепиш ва бошқалар.

Ҳозирги кунга келиб адабиётлар таҳлили шуни кўрсатмоқдаки, техника ва тактика самарадорлигини ошириш учун кўплаб тадқиқот ишлари илмий изланишлар ва амалиётлар, ҳар ҳил усул ва услублар ҳамма спорт турлари учун ишланиб ўрганилиб чиқилмоқда.

Ҳозирги замон футболда ўйин усуллари такомиллашиб футболчиларнинг ўйин ҳаракатлари мукаммаллашиб бормоқда. Футболдаги янги ва самарали усулларнинг пайдо бўлиши, футболчиларнинг ҳаракатлари юксак даражада бўлишини талаб этмоқда. Ҳар бир футболчи ўйин давомида жамоасининг ғалаба қозониши учун кўпгина ҳаракатларни бажаришади.

Олимларнинг таъкидлалашича (12,13,18,94,96,99) техник – тактик ҳаракатлар самарасини ошириш учун махсус усул ва услублардан келиб чиққан ҳолда, спортчиларда нерв координация алоқаларини тарбиялаш юқори натижаларга эришишга ёрдам беради.

Футболчилар майдонда техник – тактик ҳаракатларни беҳато бажара олишлари, бу рақиб жамоанинг кучли, кучсиз малакасига, ўйиндаги тактикасига, чемпионат давомида кўрсатаётган ўйинига боғлиқ. Футболчилар майдонда техник-тактик ҳаракатларни беҳато бажара олишлари, бу рақиб жамоанинг кучли, кучсиз малакасига, ўйиндаги тактикасига, чемпионат давомида кўрсатаётган ўйинига боғлиқ.

Ҳар бир футбол жамоаси рақибни устидан ғалаба қозонишда жамоа бўлиб ҳаракат қиладилар. Чунки футбол ўйини жамоавий ўйиндир.

Футбол майдонида футболчиларнинг дарвозабон, ҳимоячи, ярим ҳимоячи, ҳужумчиларга бўлиниши бу футбол қонунидир. қисқа қилиб айтганда, ҳар бир футболчи ўз ампуласида майдонда иштирок этади. Футболчининг ўз ампуласида иштирок этиши – бу майдонда ўз вазифасининг бажариш демакдир.

Бир ўйинда ҳар бир футболчи майдондаги ампуласига қараб техник-тактик ҳаркатларни бажаради. Бундай ҳаракатларга тўпга зарба бериш, тўпни тухтатиш, тўпни олиб юриш, алдамчи ҳаракатлар, финтлар, тўпни ён чизикдан ташлаш ва бошқа ҳаракатлар. Кўпгина футбол мутахасислари футболчиларнинг ампуласига қараб майдондаги техник — тактик ҳаркатларини таҳлил қилишган. Унда биз қуйидаги маълумотларни билиб олишимиз мумкин. Бир ўйин давомида футболчилар томонидан бажарилган ҳаракатлар сони: дарвозабон 70 га яқин, қанот ҳимоячилари 73 та, ўрта ҳимоячилар 50 та, ярим ҳимоячилар 103 та ва ҳужумчилар 90 га яқин.

Тўп билан ўйин ҳаракатларининг моҳияти биринчи галда ўйинчининг жамоада эгаллаган ўрни у бажараётган вазифа билан белгиланади. Турли йуналишдаги футболчилар ўйин ҳаракатлари хусусиятини мана шу ўйинчилар фойдаланадиган техник — тактик элементлар аниқ кўрсатади.

Футболчилар беллашув фаолиятини педагогик кузатишлар натижаларини таққослаганда, ўйин ҳаракати хусусиятига боғлиқ булиши мумкин;

1. Ўйиннинг тактик чизмаси ўзгариши. Натижада бу жамоавий ҳужум ва мудофадаги ҳаракатини уюштиришда янги мураккаб вазифани юклатади.

2. Кузатиш олиб борилган футболчиларнинг иқтидорлилик даражаси.

3. Футболчиларининг майдондаги фаолиятини қайд этиш усуллариининг йилдан— йилга такомиллашиб боргани.

Ҳозирги пайтда футболчилар техник — тактик ҳаракатининг модел характеристикаси ишлаб чиқилмокда. Бу, албатта мураббийларнинг ижодий имкониятларини чегараламасдан ўйинга тайёргарлик ва унда иштирок этиш режаларининг такомиллаштиришга қўлайлик яратиш лозим. Бунда айниқса, футболчиларнинг сон ва сифат кўрсаткичларини умумжамоа ўйин режаси ва бирор ҳаракат бажарилишининг мақсадга мувофиқлигига мослаб биргаликда олиб бориш муҳимдир. Спорт усуллари ва олимпия терма жамоалари

футболчиларга мулжалланган индивидуал техник— тактик ҳаракатларнинг модель характеристикасини кўриб чикайлик. Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг жараёнини программалаштириш — замонавий футболчининг энг мухим масалаларидан ҳисобланади. Футболчилар тайёрлаш мақсад дастурини тўзишда беллашув фаолиятининг модель таърифноамси ҳисобга олинади.

Футболдаги янги ва самарали усулларнинг пайдо бўлиши, футболчиларнинг ҳаракатлари юқори, юксак бўлишини талаб этмоқда. Ҳар бир футболчи бир ўйин давомида жамоанинг ғалаба қозониши учун кўпгина ҳаракатларни бажаради.

Л.В.Чхаидзе (120) ўзининг тадқиқот ишларида футболчининг бир ўйинчидаги тўп билан ҳаракатларни кузатган. Унинг кузатишга футболчининг тўпга зарба бериши 37,6% ни, рақиб билан тўп учун кураш ва финтлар 20,8%, тўпни олиб юриш 17,7% ни ва тўпни тўхтатишлар 23,9% ни ташкил этишини кўрсатган.

Ўйин давомида футболчилар томонидан бажарилган яна бир ҳаракатлар бу сакрашлар ва айланма ҳаракатлардир. Ҳаводаги тўп учун курашишда кўпинча футболчилар бош билан дарвозабон эса қўл билан сакраб тўпга эгалик қилишади. Айланма ҳаракатларни эса футболчилар алдамчи ҳаракатлар, акробатик ҳаракатлар яъни ўйин шароитига қараб бундай ҳаракатларни бажаришади. Бундай ҳаракатлар футболда деярли ҳам унча ўрганилмаган.

Н.М. Люкшинов (78,79), И.Л. Кошбахтиев (64,65) таъкидлашларича юқори даражадаги индивидуал маҳоратига эга бўлган ўйинчилар жамоавий ўйин кўрсата олишган. Бундай футболчилар майдонда ўз ампуласида иштирок этиб қолмасдан, майдоннинг ҳар бир чизиғидан ҳаракатлана олишади.

Ҳар қандай футбол учрашувларда бундай футболчилар ўзларининг юксак даражадаги индивидуал маҳоратлари орқали жамоа ғалабаларида ўзларини кўрсата олишган (10, 13, 34, 45, 48). Бу каби футболчиларни

майдондаги ҳаракатларини кўриб, шу нарсага амин бўлдимки улар майдонда камдан кам холларда хатоларга йўл қўйишади. Кўпгина футбол мутахассислари жакон Европа чемпионатларида етакчи футболчиларнинг майдондаги техник-тактик ҳаракатларини таҳлил қилишган.

Футболчиларнинг йиллик тайёргарлик давридаги техник ва тактик тайергарлиги самарасини ошириш учун йил давомида ўша ёш футболчилар билан ишлайдиган мураббийлар машғулотларини кучайтириш ва қизиқарли қилиб олиб боришлари зарур бўлади, бу эса мураббийларни ўз устиларида ишлашларига тўғри келишини англатади.

1.7. Боб бўйича хулоса

Илмий адабиётларни таҳлил қилишда кўпгини қизиқарли маълумотлар олинди. Замонавий футболнинг ривожланишда охириги пайтлардаги йирик ҳалқоро мусобоқалар таҳлили гувоҳлик беришича, замонавий футболнинг ривожланиши ўйин фаолиятини жадаллашувига боғлиқ. Мусобақага тенг турли бошқа шароитларда олиб бориладиган мусобақа фаолиятида футболчининг тахник-тактик ҳаракатларни тайёргарлиги даражаси муҳим рол ўйнамоқда.

Шундай қилиб, мусобақа фаолиятида футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларни бажаришлари таҳлил қилиш муаммоси ҳозирда долзарб муаммо саналади ва уни ҳал этиш юқори малакала футболчиларини тайёргарлик жараёнларини анча самаралироқ бошқаришга имкон беради. Лекин адабиётлар шу ҳақда гувоҳлик берадики, техник-тактик ҳаракатларини самарадорлигини оширишда мутахассислар турлича фикр билдирадilar. Футболчилар моҳирлигини такомиллаштиришдаги етакчи йуналишлардан бири мусобақа фаолиятига мувофик тайёргарлик жараёнининг турли хил таркибий қисмларини кўзда тутувчи бошқарувнинг илмий асосларини ишлаб чиқиш ҳисобланади. Ушбу маънода спортчилар тайёргарлиги аввалдан маълум мақсадларга эга бошқарув

жараёни сифатида кўриб чиқилади, ушбу жараён жуда муҳим характеристикалар ҳақидаги маълумотларни йиғиш билан курилади ва ушбу тавсифлар қиймати топширилган қийматлар билан солиштирилади ва зарур бошқарув тузатишлари киритилади.

Мутахассислар футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларни самарадорлигини баҳолаш махсус илмий методик адабиётлар таҳлили шундай хулосага келишга асос яратади: футболчиларнинг техник-тактик фаолиятини дифференциал баҳолашнинг шубҳасиз мақсадга мувофиқлигига қарамай ушбу масала ҳам ўзгача ўзил кесил ҳал қилинган эмас. Кўп муаллифларнинг фикрига қараганда ушбу қонданинг сабаби таклиф қилинаётган баҳолаш шкаласининг такомиллашмаганлиги, техник ҳатоларни баҳолаш градациясидаги карама-қаршиликлар ва балли баҳолаш методининг кўзатувчининг субъективлигига боғлиқлиги.

II БОБ Тадқиқотнинг вазифалари, услублари ва педагогик тажрибани ташкил қилиш тартиби.

2.1. Тадқиқотнинг вазифалари.

Ишимизнинг моҳиятини ёритиш ва тадқиқотнинг бош мақсадини ҳал этиш учун қуйидаги вазифалар белгиланди:

1. Юқори малакали футболчиларни мусобақа фаолиятида жамоавий ва турли амплуалардаги ўйинчиларнинг техник-тактик харатларини ўрганиш;
2. Юқори малакали футболчиларда жисмоний ва техник-тактик маҳорат даражасини аниқлаш;
3. Футболчиларнинг ўйин давомидаги техник-тактик ҳаракатларини оширишга қаратилган махсус машқлар мажмуаларини ишлаб чиқиш ва самарадорлигини аниқлаш.

2.2. Тадқиқот услублари ва қўллаш тартиби.

Юқорида қайд этилган вазифаларни ҳал этиш қуйидаги илмий услублар асосида амалга оширилди:

- Илмий адабиётлар ўрганиш услуги;
- Педагогик кузатув услублари (ўйин “стенограммаси”);
- Жисмоний ва техник-тактик тайёргарликни баҳоловчи тестлар;
- Педогогик тажриба;
- Математик статистика услуги.

2.2.1 Илмий адабиётларни, услубий қўлланмалар, меъёрий ва режалаштирувчи ҳужжатларини ўрганиш.

Ушбу услуб асосида техник-тактик ҳаракатларга доир умумий ва махсус илмий адабиётлар, улардаги маълумотлар, фикр-мулоҳазалар, ёндошувлар моҳияти ўрганилди. Услубий қўлланмалар, меъёрий ва режалаштирув ҳужжатлари таҳлил этилди. Замонавий футбол амалиётида қўлланилаётган илмий услубий, педагогик тажрибалари асосида олинган фикрлари

муҳокима остига олинди. Уларнинг камчилик ва афзаллик жиҳатлари эътироф этилди.

2.2.2. Педагогик кузатув услублари.

Педагогик кузатувда мутахассислар Ю.А., Морозов К.Н Бесковлар (80) усуллари ёрдамида, мусобақалар давомида футболчиларнинг ўйин фаоллиги, улар томонидан бажариладиган техник ҳаракатлар бажарилиши кузатилди. Ўйинни таҳлил қилиш асосида техник-тактик маҳорат даражасини ўрганишга қаратилган эди.

Ўйинда қўйидаги кўрсаткичлар қайд этилди:

- Қисқа масофага тўп узатиш;
- Ўрта масофага тўп узатиш;
- Узоқ масофага тўп узатиш;
- Тўпни олиб юриш;
- Рақибни алдаб ўтиш;
- Тўпни олиб қўйиш;
- Тўп учун ҳавода кураш;
- Бошда дарвозага зарба бериш;
- Оёқда дарвозага зарба бериш;

Ўйин давомида тўғри бажарилган (+) ва нотўғри ҳаракатлар (-) билан белгиланди.

2.2.3. Тайёргарликни баҳоловчи тест меёрлари .

Жисмоний ва техник-тактик тайёргарлик даражаси ва уни шаклланиш динамикаси ўрганишда махсус тестлардан фойдаланилди. Тестлар Ўзбекистон Давлат Жисмоний тарбия институт “Футбол ва қўл тўпи” кафедрасига ўқишга кирувчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини аниқлавчи тестлар ҳисобланади.

Жисмоний тайёргарлиги даражасини ифодоловчи тестлар:

- 10 м га югуриш (старт сезлиги);
- 30 м га югуриш (дистанцион тезлик);

-икки оёқда узунликка сакраш (тезкор-куч);

-1000 м га югуриш (чидамкорлиги).

Техник даражасини ифодоловчи тестлар:

-30 м га тўп билан югуриш.

-Дарвоза томон зарба бериш (Вертикал бўйича иккига бўлинган дарвозанинг кўрсатилган томонига 16,5 м масофадан ҳаракатсиз турган тўпни тепиш. Тўп дарвоза чизигини ҳавода кесиб ўтиши ва дарвозадан камида 10 м узоқда ерга тушиши керак. “1 марта мўжалга тўғри тепиши “1” балл, 2 мартада “3” балл, 3 мартада “6” балл, 4 мартада “16” балл, 5 мартада “17” балл қайд этилади).

-Тўпни аниқ тепиш (Тўпни узоқ масофага ва аниқ тепиш 5x5 бўлимдаги майдонга ҳаракатсиз турган тўпни 3 мартадан тепилади. Ҳар хил масофадан тўғри тепилган тўплар баҳоланади, 1 маротаба 20 м масофадаги мўлжалга тўғри тушиши “1” балл, 2 мартада “4” балл, 3 мартада “6” балл, 1 маротаба 25 м масофага тушиши “3” балл, 2 маротабада “5” балл, 3 маротабада “8” балл, 30 м масофада эса, 1 мартада “4” балл, 2 маротабада “6” балл, 3 маротабада 10 балл).

- тўсинлар оралатиб дарвозага зарба бериш (майдон марказидан тўпни олиб юриб оралиғи 5м бўлган тўсинлар оралатиб дарвозага зарба берилади. Вақтни инобатга олиш марказдан тўпни олиб юришни бошлаши билан қайд этилса, дарвоза чизигидан тўп штиши билан вақт тўхтатилади)

2.2.4. Педагогик тажриба.

2009-2010 йилларда футбол бўйича Ўзбекистон миллий чемпионатининг олий тоифада иштирок этувчи жамоалар ўйинчилари устидан педагогик кузатувлар олиб борилди, махсус саволлар дастури асосида сўровнома ва илмий тадқиқотлар уюштирилди. Жорий тадқиқотлар 2009 ва 2010 йилларида мамлакат чемпионатининг олий тоифасида иштирок этувчи 2 жамоанинг 24 нафар футболчилари устида ўтказилди.

2009 йилнинг декабр ойидан бошлаб (футбол мавсуми бошидан) Ўзбекистон футбол федерацияси билан келишилган ҳолда Тошкент вилоятнинг “ДЎРМОН-СПОРТ” ва Тошкент шаҳарнинг “НБУ-ОСИЁ” жамоалари аъзолари 10 ойлик педагогик тажрибага жалб қилинди.

Тадқиқотимизда назорат гуруҳи сифатида “ДЎРМОН-СПОРТ” жамоаси 14 нафар футболчиси ва нисбатан янги ташкил этилган “НБУ-ОСИЁ” жамоаси 14 нафар футболчилари эса ўқув-машғулот ва мусобақалар таквим режасига таъсир кўрсатмайдиган педагогик тажриба жараёнига тажриба гуруҳи сифатида жалб қилинди (1-2-илова).

Назорат гуруҳига мансуб футболчилар одатдаги анъанавий режага мувофиқ ўтказилган машғулоти ва мусобақаларда иштирок этишди. Тажриба гуруҳига жалб қилинган “НБУ-ОСИЁ” футболчиларнинг кундалик ҳаракат фаолияти (машғулоти, мусобақалар, ўқув-машғулоти йиғинлари ва.х) га тадқиқотнинг дастлабки илмий фаразига мувофиқ ишлаб чиқилган қўйидаги машқлардан жорий этилди.

2.2.5. Математик статистик услублар.

Тадқиқот давомида қайд этилган индивидуал натижалар умумлаштирилди ва “Windows-Excel” кампьютер дастури асосида статистик таҳлилдан ўтказилди. Жумладан қуйидаги статистик кўрсаткичлар миқдори аниқланди:

- $\bar{X}$ - ўртача арифметик кўрсаткич;
- y - ўртача квадратик оғиш;
- v - вариация коэффиценти (%)
- t - студент мезони;
- P - кўрсаткичлар фарқининг ишончилиги.

III БОБ МУСОБАҚА ШАРОИТИДА ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК НАТИЖАЛАРИНИ КЎРИНИШИ

3.1. Ўйин давомидаги техник-тактик ҳаракатлар динамикаси.

Бизнинг расмий мусобақа ўйинларида қайд этилган техник-тактик ҳаракатларимизда, Ўзбекистон чемпионатида иштирок этувчи олий тоифа футбол жамоаларининг ўйин фаолияти кузатилди. 3.1.жадвалда, дастлабки кузатувдан олинган натижалар, яъни назорат гуруҳи сифатида олинган “ДЎРМОН-СПОРТ” жамоаси ва тажриба гуруҳи сифатида олинган “НБУ-ОСИЁ” жамоа футболчиларини мусобақа давомида олган жамоавий техник-тактик ҳаракатларининг (ЖТТХ) фаоллиги берилган.

Тадқиқотимиздан олинган дастлабки кузатув ишларимизда тайёрлов давридаги ўртоқлик учрашувлари ва мусобаканинг биринчи даврасидаги 14 ўйин давомидаги ўртача ($\bar{X}$) ва стандарт огиш (y) кўрсаткичлари келтирилган. Жадвалдан шу нарса кузатиладики, узоқ муддатли чемпионат давомида ЖТТХ ларни акс эттирувчи айрим кўрсаткичларда тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасидаги техник ҳаракатлар бажариш орасида фарк катталигини аниқладик. ЖТТХ бажаришга тўхталадиган бўлсак, ўйин давомида назорат гуруҳи $662,29 \pm 13,96$ бажарган бўлса, тажриба гуруҳимизнинг $687,05 \pm 23,71$ ҳаракатларини кўрамиз, бу ерда тажриба гуруҳимизнинг ЖТТХ юқорилигини, аммо самарали ҳаракатларига тўхталадиган бўлсак, назорат гуруҳининг ҳаракатлари юқорилигини таъкидлаймиз, яъни назорат гуруҳининг ўйин давомида $492,30 \pm 6,92$ (СК%- $0,74 \pm 0,01$) бажарсалар, “НБУ-ОСИЁ” жамоаси $470,33 \pm 16,51$ (СК%- $0,68 \pm 0,01$) ҳаракатларни бажаришган.

Жамоаларнинг ўйин давомидаги техник-тактик ҳаракатлари тўхталадиган бўлсак, назорат гуруҳини тўпни ошириб беришда ўйин давомида $378,79 \pm 6,76$ маротабни, самарали ҳаракатлари эса $297,43 \pm 4,3$ (СК%- $0,79 \pm 0,01$) ташкил этган. Қисқа тўп ошириб беришда жамоа футболчилари жами $185,48 \pm 2,93$ маротабадан, самарали ҳаракатларни $165,93 \pm 1,89$ (СК%- $0,89 \pm 0,01$) ташкил этганлигини, ўрта масофага амалга оширилган ҳаракатларида эса жами $107,34 \pm 3,73$ ташкил этса, самарадорлиги $80,50 \pm 2,75$ (СК%- $0,75 \pm 0,01$) ташкил этганлигини ва узоқ масофага амалга оширилган ҳаракатларда эса бир ўйин давомида $85,96 \pm 2,96$ жами тўп узатишларини бажарган бўлсалар самарали ҳаракатлари эса $51,00 \pm 1,48$ (СК%- $0,59 \pm 0,02$) ташкил этган.

Ўйин давомидаги қолган техник ҳаракатларни бажаришда “ДЎРМОН-СПОРТ” жамоасининг ҳаракатлари юқорилигини қайд этдик. Яъни ўйин давомида тўпни олиб юриш ҳаракатларида ўйин давомида $82,00 \pm 5,95$ маротабадан, $80,07 \pm 5,59$ (СК%- $0,98 \pm 0,01$) маротабаси самарали ҳаракатларини, тўпни рақибдан олиб қўйиш ҳаракатларида $73,86 \pm 3,77$ маротабадан, $41,48 \pm 2,02$ (СК%- $0,56 \pm 0,03$) маротабаси самарали

ҳаракатларни, тўпни олиб қўйишда $85,22 \pm 4,67$ маротабадан $53,11 \pm 2,16$ (СК%-0,62 $\pm$ 0,03) самарали ҳаракатларни, тўп учун курашда $20,14 \pm 1,10$ маротабадан $11,57 \pm 1,22$ (СК%-0,57 $\pm$ 0,04) маротабаси самарали ҳаракатларни, дарвозага зарба беришда $3,64 \pm 0,84$ маротабадан, $1,43 \pm 0,51$ (СК%-0,38 $\pm$ 0,07) маротабаси самарали ҳаракатларни ва дарвозага оёқда зарба бериш ҳаракатларида эса $18,64 \pm 1,55$ маротабадан, $7,21 \pm 0,97$ (СК%-0,39 $\pm$ 0,04) самарали ҳаракатларни амалга оширишган.

Бизнинг тадқиқот гуруҳимизнинг натижаларига тўхталадиган бўлсак, ўйин давомидаги тўпни ошириб беришда $402,41 \pm 23,35$ маротабадан $287,92 \pm 14,32$ (СК%-0,72 $\pm$ 0,02) самарали ҳаракатлари бажаришганлигини кўрамиз. Қисқа тўп ошириб беришда жами $193,74 \pm 15,45$ маротабадан, $162,34 \pm 11,96$ (СК%-0,84 $\pm$ 0,03) самарали ҳаракатларни, ўрта масофага амалга оширилган ҳаракатлари эса жами $117,29 \pm 5,76$ маротабадан, $79,95 \pm 5,22$ (СК%-0,68 $\pm$ 0,03) самарали ҳаракатларини ва узоқ масофага амалга оширилган ҳаракатларда эса бир ўйин давомида $91,38 \pm 6,99$ жами тўп узатишларидан, $45,64 \pm 5,75$ (СК%-0,50 $\pm$ 0,04) самарали ҳаракатлари ташкил этган. Тўпни олиб юриш ҳаракатларида ўйин давомида $82,00 \pm 5,95$ маротабадан $80,07 \pm 5,59$ (СК%-0,98 $\pm$ 0,01) маротабаси самарали, тўпни рақибдан олиб қўйиш ҳаракатларида $73,86 \pm 3,77$ маротабадан, $41,48 \pm 2,02$ (СК%-0,56 $\pm$ 0,03) маротабаси самарали, тўпни олиб қўйишда $85,22 \pm 4,67$ маротаба ҳаракатлардан $53,11 \pm 2,16$ (СК%-0,62 $\pm$ 0,03) самарали, тўп учун курашда $20,14 \pm 1,10$ маротабадан $11,57 \pm 1,22$ (СК%-0,57 $\pm$ 0,04) маротабаси самарали ҳаракатларни, дарвозага зарба беришда $3,64 \pm 0,84$ маротабадан, $1,43 \pm 0,51$ (СК%-0,38 $\pm$ 0,07) маротабаси самарали, дарвозага оёқда зарба бериш ҳаракатларида эса $18,64 \pm 1,55$ маротабадан, $7,21 \pm 0,97$ (СК%-0,39 $\pm$ 0,04) самарали ҳаракатларни амалга оширишган.

Олинган натижалардан кўриш мумкинки, бизнинг тадқиқот гуруҳимизнинг техник-тактик ҳаракатларини бажаришда сон жиҳатдан натижалари юқорилигини, аммо самарадорлик кўрсаткичлари назорат гуруҳининг натижаридан пастлигини қайд этдик.

Ўйин давомида футболчиларнинг турли амплуа ўйинчиларининг техник-тактик ҳаракатларини кўриб чиқадиган бўлсак, мутахассис ва мураббийларнинг (50,91,92,93,94,98,109,) фикрларига қўшилган ҳолда таъкидлашимиз мумкинки, ўйин давомида назорат ва тажриба гуруҳининг жамоасида ҳам яримҳимоячиларнинг кўрсаткичлари юқорилигини, кейин ҳужумчиларининг кўрсаткичлари ва ҳимоячиларининг кўрсаткичларини туришини аниқладик. Лекин ўйиндаги самарадорлик кўрсаткичига (СК%) келадиган бўлсак, аксинча натижаларни кўрамиз, яъни ҳимоячиларнинг СК% кўрсатакичлари юқорилигини, иккинчи ўринда яримҳимоячилар

туриши ва охирги ўринда ҳужумчи амплуасида ўйнавчи футболчиларнинг ҳаракатлари кузатилди.

Кузатишимизда олинган натижалар 3.2-жадвалда назорат гуруҳи сифатида олинган ва тадқиқот гуруҳи сифатида олинган жамоаларнинг турли амплуалари бўйича техник-тактик ҳаракатлари сони ва самарадорлигини келтирилган. Натижаларда яримҳимоячиларнинг техник-тактик ҳаракатлари, ҳимоячилар ва ҳужумчиларнинг ҳаракатларига қараганда юқорилигини кўрамыз. Назорат гуруҳимизнинг яримҳимоячилари ўйин давомида жами $86,84 \pm 5,46$ ҳаракатларни бажарсалар, $63,96 \pm 5,88$ (СК%-0,74 $\pm$ 0,02) ташкил этса, ҳужумчилар жами $70,63 \pm 2,96$, $48,33 \pm 2,74$ (СК%-0,68 $\pm$ 0,02) ташкил этса, ҳимоячиларники эса жами $64,44 \pm 2,37$, $52,74 \pm 2,43$ (СК%-0,82 $\pm$ 0,01)

3.1-жадвал

Тадқиқот ва назорат гуруҳиларини тадқиқотдан олдин олинган ўйинлари давомидаги ЖТТ ҳаракатларининг 14 ўйиндаги ўртача кўрсаткичлари ($X \pm \delta$).

Техник-тактик ҳаракатлар	“ДЎРМОН-СПОРТ”				“НБУ-ОСИЁ”			
	Самарали ҳаракатлар $Y+$	Самарасиз ҳаракатлар $Y-$	Жами ҳаракатлар Y	СК%	Самарали ҳаракатлар $Y+$	Самарасиз ҳаракатлар $Y-$	Жами ҳаракатлар Y	СК%
Қисқа масофа (1-10)	165,93±1,89	19,55±2,16	185,48±2,93	0,89±0,01	162,34±11,96	31,40±6,33	193,74±15,45	0,84±0,03
Ўрта масофа (11-20)	80,50±2,75	26,84±1,83	107,34±3,73	0,75±0,01	79,95±5,22	37,34±3,96	117,29±5,76	0,68±0,03
Ўзоқ масофа (20 м узок)	51,00±1,48	34,96±3,08	85,96±2,96	0,59±0,02	45,64±5,75	45,74±4,67	91,38±6,99	0,50±0,04
Жами	297,43±4,3	81,36±4,38	378,79±6,76	0,79±0,01	287,92±14,32	114,49±12,54	402,41±23,35	0,72±0,02
Тўпни олиб юриш	80,07±5,59	1,93±0,83	82,00±5,95	0,98±0,01	75,26±5,25	2,00±0,78	77,26±5,49	0,97±0,01
Рақибни алдаб ўтиш	41,48±2,02	32,38±3,66	73,86±3,77	0,56±0,03	37,01±3,72	38,46±3,69	75,46±7,06	0,49±0,02
Тўпни олиб қўйиш	53,11±2,16	32,11±3,61	85,22±4,67	0,62±0,03	52,44±2,61	37,49±3,19	89,93±4,06	0,58±0,02
Ҳавода кураш	11,57±1,22	8,57±0,76	20,14±1,10	0,57±0,04	10,86±1,10	8,86±1,03	19,71±1,38	0,55±0,04
Бошда зарба бериш	1,43±0,51	2,21±0,43	3,64±0,84	0,38±0,07	1,29±0,61	2,50±0,65	3,79±0,89	0,33±0,13
Оёқда зарба бериш	7,21±0,97	11,43±1,09	18,64±1,55	0,39±0,04	6,79±1,31	12,93±2,13	19,71±2,27	0,35±0,06
Жами	492,30±6,92	169,99±8,67	662,29±13,96	0,74±0,01	471,55±14,58	216,72±13,42	688,27±23,31	0,69±0,01

бажаришган. Тадқиқот гуруҳининг натижалари эса, яримҳимоячилар жами $88,40 \pm 4,55$, $64,14 \pm 5,56$ ($СК\% - 0,72 \pm 0,02$), ҳужумчилар жами $69,15 \pm 0,84$, $46,53 \pm 2,56$ ($СК\% 0,67 \pm 0,03$) ва ҳимоячилар $65,58 \pm 2,95$ жами ва $51,52 \pm 1,86$ самарали ҳаракатларини ($СК\% - 0,77 \pm 0,01$) бажаришган.

Олинган натижалардан кўриш мумкинки, назорат ва тажриба гуруҳларидаги турли амплуа футболчиларни техник-тактик ҳаракатларни бажаришда турли кўрсаткичларга эгалигини кузатишлардан кўрамиз. Ўйин давомида тўпларни ошириб беришда, назорат гуруҳининг ҳимоячилар $39,66 \pm 2,11$, яримҳимоячилар $59,86 \pm 5,71$ ва ҳужумчилар $41,48 \pm 22,65$, тажриба гуруҳининг натижалари эса, ҳимоячилар $41,12 \pm 2,68$, яримҳимоячилар $60,22 \pm 6,03$ ва ҳужумчилар $39,90 \pm 0,55$ маротабагача ҳаракатларни бажаришларни аниқладик. Ўйинда тўпларни ошириб беришда биринчи ўринда яримҳимоячилар, ҳужумчилар ва ҳимоячилар туришса, самарадорлик кўрсаткичлари эса ҳимоячиларники яримҳимоячилар ва ҳужумчиларнинг тўп ошириб беришларидан юқорилигини, яъни назорат гуруҳида ҳимоячилар қисқа масофага ошириб беришлари $0,92 \pm 0,02$, ўрта масофага $0,83 \pm 0,02$ ва узоқ масофага $0,81 \pm 0,05$, яримҳимоячилар $0,88 \pm 0,03$, $0,73 \pm 0,04$ ва $0,59 \pm 0,03$, ҳужумчилар $0,79 \pm 0,04$, $0,67 \pm 0,02$ ва $0,54 \pm 0,02$ натижаларни ва тажриба гуруҳидаги ҳимоячилар $0,90 \pm 0,03$, $0,81 \pm 0,02$ ва $0,69 \pm 0,02$, яримҳимоячилар $0,86 \pm 0,01$, $0,71 \pm 0,04$ ва $0,56 \pm 0,0$, ҳужумчилар $0,79 \pm 0,05$, $0,65 \pm 0,03$, $0,53 \pm 0,04$ бажаришади.

Назорат гуруҳининг яримҳимоячилари тўпни қисқа масофага ошириб беришда жами $35,28 \pm 6,06$, $31,02 \pm 6,04$ ($СК\% - 0,88 \pm 0,03$), ўрта масофага тўпни ошириб беришда жами $13,74 \pm 1,69$, $9,92 \pm 0,86$ ($СК\% - 0,73 \pm 0,04$), ўзоқ масофага тўпни ошириб бериш ҳаракатларида жами $10,84 \pm 1,18$, самарали ҳаракатларини $6,36 \pm 0,76$ ($СК\% - 0,59 \pm 0,03$) бажаришган. Ҳужумчиларни кўриб чиқсак, тўпни қисқа масофага ошириб беришда жами $22,50 \pm 2,32$, $17,88 \pm 1,96$ ($СК\% - 0,79 \pm 0,04$), ўрта масофага тўпни ошириб беришда жами $10,70 \pm 1,70$, $7,20 \pm 1,12$ ($СК\% - 0,67 \pm 0,02$), ўрта масофага тўпни ошириб беришда жами $8,28 \pm 1,20$, $4,45 \pm 0,64$ ($СК\% - 0,54 \pm 0,02$) бажаришган.

Ҳимоячилар эса тўпни қисқа масофага ошириб беришда жами $20,28 \pm 2,40$, $18,72 \pm 2,28$ (СК%- $0,92 \pm 0,02$), ўрта масофага тўпни ошириб беришда жами $10,30 \pm 0,44$, $8,58 \pm 0,41$ (СК%- $0,83 \pm 0,02$), ўрта масофага тўпни ошириб беришда жами $9,08 \pm 0,59$, $7,34 \pm 0,83$ (СК%- $0,81 \pm 0,05$) бажаришган.

Тажриба гуруҳининг натижалари техник-тактик ҳаракатларини бажаришда кам бўлмасада, самарали ҳаракатлари юқори эмаслигини кўрамиз. Ўйин давомида яримҳимоячилар тўпни қисқа масофага ошириб беришда жами $36,04 \pm 7,42$, $31,02 \pm 6,73$ (СК%- $0,86 \pm 0,01$), ўрта масофага тўпни ошириб беришда жами $14,14 \pm 2,06$, $10,00 \pm 1,42$ (СК%- $0,71 \pm 0,04$), ўзок масофага тўпни ошириб бериш ҳаракатларида жами $10,04 \pm 0,65$, самарали ҳаракатларини $5,66 \pm 0,48$ (СК%- $0,56 \pm 0,05$) бажаришган. Ҳужумчиларнинг тўпни қисқа масофага ошириб беришда жами $21,68 \pm 1,82$, $17,05 \pm 1,96$ (СК%- $0,79 \pm 0,05$), ўрта масофага тўпни ошириб беришда жами $10,10 \pm 1,68$, $6,55 \pm 1,26$ (СК%- $0,65 \pm 0,03$), ўрта масофага тўпни ошириб беришда жами $8,13 \pm 1,42$, $4,30 \pm 0,85$ (СК%- $0,53 \pm 0,04$) бажаришган. Ҳимоячилар эса тўпни қисқа масофага ошириб беришда жами $21,12 \pm 1,97$, $19,10 \pm 2,11$ (СК%- $0,90 \pm 0,03$), ўрта масофага тўпни ошириб беришда жами $10,46 \pm 0,55$, $8,48 \pm 0,54$ (СК%- $0,81 \pm 0,02$), ўрта масофага тўпни ошириб беришда жами $9,54 \pm 1,36$, $6,62 \pm 1,01$ (СК%- $0,69 \pm 0,02$) самарали ҳаракатларни бажаришган.

Назорат гуруҳининг тўпни олиб юриш ҳаракатларни бажаришда, яримҳимоячилар жами $6,70 \pm 0,77$, самарали ҳаракатлар $6,52 \pm 0,77$ (СК%- $0,97 \pm 0,01$), ҳужумчилар $8,13 \pm 1,02$, $7,98 \pm 1,02$ (СК%- $0,98 \pm 0,01$), ҳимоячилар $3,48 \pm 0,61$, $3,36 \pm 0,60$ (СК%- $0,97 \pm 0,01$) бажаришган. Рақибни алдаб ўтишда, яримҳимоячилар жами $6,96 \pm 0,53$, самарали ҳаракатлар $3,78 \pm 0,42$ (СК%- $0,54 \pm 0,04$), ҳужумчилар $9,88 \pm 0,69$, $6,00 \pm 0,54$ (СК%- $0,61 \pm 0,04$), ҳимоячилар $3,58 \pm 0,40$, $1,84 \pm 0,42$ (СК%- $0,51 \pm 0,09$) бажаришган. Тўпни олиб қўйиш, яримҳимоячилар жами $7,46 \pm 0,33$, самарали ҳаракатлар $4,12 \pm 0,24$ (СК%- $0,55 \pm 0,03$), ҳужумчилар $5,68 \pm 0,93$, $2,78 \pm 0,29$ (СК%- $0,50 \pm 0,11$), ҳимоячилар $11,64 \pm 1,93$, $9,08 \pm 1,56$ (СК%- $0,78 \pm 0,01$) бажаришган. Тўп учун ҳавода курашда, яримҳимоячилар жами $2,06 \pm 0,23$, самарали ҳаракатлар $0,98 \pm 0,24$

(СК%-0,48±0,07), хужумчилар 1,13±0,13, 0,45±0,06 (СК%-0,41±0,09), химоячилар 4,16±0,27, 2,90±0,24 (СК%-0,70±0,03) бажаришган. Бошда зарба беришда, яримхимоячилар жами 0,74±0,21, самарали ҳаракатлар 0,30±0,12 (СК%-0,40±0,07), хужумчилар 1,03±0,39, 0,43±0,22 (СК%-0,40±0,13), химоячилар 0,84±0,29, 0,50±0,21 (СК%-0,59±0,10) бажаришган. Оёқда зарба беришда, яримхимоячилар жами 3,06±0,84, самарали ҳаракатлар 0,96±0,18 (СК%-0,33±0,10), хужумчилар 3,33±0,74, 1,18±0,25 (СК%-0,36±0,07), химоячилар 1,08±0,24, 0,42±0,13 (СК%-0,39±0,09) бажаришган.

Тажриба гуруҳининг тўпни олиб юриш ҳаракатларни бажаришда, яримхимоячилар жами 6,84±0,78, самарали ҳаракатлар 6,64±0,75 (СК%-0,97±0,01), хужумчилар 7,93±1,15, 7,75±1,17 (СК%-0,98±0,01), химоячилар 3,18±0,48, 3,06±0,50 (СК%-0,96±0,02) бажаришган. Рақибни алдаб ўтишда, яримхимоячилар жами 7,46±0,53, самарали ҳаракатлар 4,04±0,79 (СК%-0,54±0,08), хужумчилар 10,23±1,52, 6,10±0,91 (СК%-0,60±0,04), химоячилар 3,38±0,41, 1,60±0,36 (СК%-0,47±0,09) бажаришган. Тўпни олиб қўйиш, яримхимоячилар жами 8,06±0,93, 4,48±0,67 (СК%-0,55±0,03), хужумчилар 5,58±0,87, 2,65±0,52 (СК%-0,49±0,14), химоячилар 11,90±1,07, 8,88±0,92 (СК%-0,75±0,05) бажаришган. Тўп учун ҳавода курашда, яримхимоячилар жами 2,04±0,30, 0,98±0,23 (СК%-0,48±0,10), хужумчилар 1,13±0,13, 0,43±0,10 (СК%-0,38±0,11), химоячилар 4,20±0,16, 2,78±0,34 (СК%-0,66±0,07) бажаришган. Бошда зарба беришда, яримхимоячилар жами 0,88±0,20, 0,34±0,21 (СК%-0,37±0,14), хужумчилар 1,00±0,41, 0,40±0,22 (СК%-0,39±0,09), химоячилар 1,54±0,26, 0,56±0,05 (СК%-0,36±0,02) бажаришган. Оёқда зарба беришда яримхимоячилар жами 2,90±0,95, 0,98±0,34 (СК%-0,35±0,09), хужумчилар 3,40±0,84, 1,30±0,39 (СК%-0,39±0,06), химоячилар 1,26±0,26, самарали ҳаракатлар 0,44±0,13 (СК%-0,35±0,09) бажаришган.

Тўпларни ошириб беришда турли кўрсаткичларга эга бўлсакда, қолган техник ҳаракатларни бажаришда ҳам химоячилар, яримхимоячилар ва хужумчиларнинг ҳаракатларида фарқ борлигини аниқладик. Яъни ўйин давомида назорат ва тадқиқот гуруҳининг химоячилар тўпни рақибдан олиб

кўйиш, тўп учун ҳавода курашиш ва дарвозага бошда зарба бериш техник ҳаракатларни бажаришлари сони ва самарадорлик кўрсаткичлари, яриҳимоячиларнинг ва ҳужучиларнинг ҳаракатларидан юқорилигини кўрамиз. Ҳужумчларнинг ўйин давомида рақибни алдаб ўтиш ҳаракатларида, тўпни олиб юришда, оёқда зарба беришда ҳимоячиларнинг ва яримҳимоячиларнинг ҳаракатларидан сони ва самарадорлиги юқорилигини аниқладик. Яримҳимоячилар ўйин давомида ҳам ҳимоячиларда ва ҳужучиларга ёрдам беришида барча техник ҳаракатларни бажаришлар маълум бўлди.

3.2-жадвал

Тадқиқот ва назорат гуруҳиларининг турли амплуа футболчиларини ўйин давомидаги техник-тактик ҳаракатларини 14 ўйиндаги ўртача кўриниши ($X \pm \delta$).

Техник-тактик ҳаракатлар	Ҳимоячилар			Яримҳимоячилар			Хужумчилар		
	Самарали ҳаракатларУ+	Жами ҳаракатларУ	СК%	Самарали ҳаракатларУ+	Жами ҳаракатларУ	СК%	Самарали ҳаракатларУ+	Жами ҳаракатларУ	СК%
	“ДЎРМОН-СПОРТ” назорат								
Қисқа масофа	18,72±2,28	20,28±2,40	0,92±0,02	31,02±6,04	35,28±6,06	0,88±0,03	17,88±1,96	22,50±2,32	0,79±0,04
Ўрта масофа	8,58±0,41	10,30±0,44	0,83±0,02	9,92±0,86	13,74±1,69	0,73±0,04	7,20±1,12	10,70±1,70	0,67±0,02
Ўзоқ масофа	7,34±0,83	9,08±0,59	0,81±0,05	6,36±0,76	10,84±1,18	0,59±0,03	4,45±0,64	8,28±1,20	0,54±0,02
Жами	34,64±2,30	39,66±2,11	0,87±0,01	47,30±6,23	59,86±5,71	0,79±0,03	29,53±2,21	41,48±2,65	0,71±0,02
Тўпни олиб юриш	3,36±0,60	3,48±0,61	0,97±0,01	6,52±0,77	6,70±0,77	0,97±0,01	7,98±1,02	8,13±1,02	0,98±0,01
Рақибни алдаб ўтиш	1,84±0,42	3,58±0,40	0,51±0,09	3,78±0,42	6,96±0,53	0,54±0,04	6,00±0,54	9,88±0,69	0,61±0,04
Тўпни олиб қўйиш	9,08±1,56	11,64±1,93	0,78±0,01	4,12±0,24	7,46±0,33	0,55±0,03	2,78±0,29	5,68±0,93	0,50±0,11
Ҳавода кураш	2,90±0,24	4,16±0,27	0,70±0,03	0,98±0,16	2,06±0,23	0,48±0,07	0,45±0,06	1,13±0,13	0,41±0,09
Бошда зарба бериш	0,50±0,21	0,84±0,29	0,59±0,10	0,30±0,12	0,74±0,21	0,40±0,07	0,43±0,22	1,03±0,39	0,40±0,13
Оёқда зарба бериш	0,42±0,13	1,08±0,24	0,39±0,09	0,96±0,18	3,06±0,84	0,33±0,10	1,18±0,25	3,33±0,74	0,36±0,07
Жами	52,74±2,43	64,44±2,37	0,82±0,01	63,96±5,88	86,84±5,46	0,74±0,02	48,33±2,74	70,63±2,96	0,68±0,02
	“НБУ-ОСИЁ” тажриба								
Қисқа масофа	19,10±2,11	21,12±1,97	0,90±0,03	31,02±6,73	36,04±7,42	0,86±0,01	17,05±1,79	21,68±1,82	0,79±0,05
Ўрта масофа	8,48±0,54	10,46±0,55	0,81±0,02	10,00±1,42	14,14±2,06	0,71±0,04	6,55±1,26	10,10±1,68	0,65±0,03
Ўзоқ масофа	6,62±1,01	9,54±1,36	0,69±0,02	5,66±0,48	10,04±0,65	0,56±0,05	4,30±0,85	8,13±1,42	0,53±0,04
Жами	34,20±2,51	41,12±2,68	0,83±0,02	46,68±5,65	60,22±6,03	0,77±0,02	27,90±1,66	39,90±0,55	0,70±0,04
Тўпни олиб юриш	3,06±0,50	3,18±0,48	0,96±0,02	6,64±0,75	6,84±0,78	0,97±0,01	7,75±1,17	7,93±1,15	0,98±0,01
Рақибни алдаб ўтиш	1,60±0,36	3,38±0,41	0,47±0,07	4,04±0,79	7,46±0,53	0,54±0,08	6,10±0,91	10,23±1,52	0,60±0,04
Тўпни олиб қўйиш	8,88±0,92	11,90±1,07	0,75±0,05	4,48±0,67	8,06±0,93	0,55±0,03	2,65±0,52	5,58±0,87	0,49±0,14
Ҳавода кураш	2,78±0,34	4,20±0,16	0,66±0,07	0,98±0,23	2,04±0,30	0,48±0,10	0,43±0,10	1,13±0,13	0,38±0,11
Бошда зарба бериш	0,56±0,05	1,54±0,26	0,36±0,02	0,34±0,21	0,88±0,20	0,37±0,14	0,40±0,22	1,00±0,41	0,39±0,09
Оёқда зарба бериш	0,44±0,13	1,26±0,26	0,35±0,09	0,98±0,34	2,90±0,95	0,35±0,09	1,30±0,39	3,40±0,84	0,39±0,06
Жами	51,52±1,86	65,58±2,95	0,77±0,01	64,14±5,56	88,40±4,55	0,72±0,02	46,53±2,56	69,15±0,84	0,67±0,03

3.1.1. Ўйин давомидаги ҳужум ҳаракатларини кўриниши.

Ўйин давомида биз назорат ва тажриба гуруҳларининг ўйин давомидаги техник-тактик ҳаракатларини келтириб ўтган бўлсак, улар орасида катта фарқ борлигини кузатдик. Бундан ташқари биз футболчилар томонидан уюштирилаётган ҳужумларни ва ҳужумларни якунловчи зарбаларни ва турли амплуа футболчиларни уларда иштирокини аниқлашга ҳаракат қилдик. 3.3-жадвалда ўйин давомида назорат ва тажриба гуруҳларини бир ўйин давомида ҳужум уюштириш ҳаракатларини ўртача кўрсаткичлари келтирилган (X) бўлиб, бу ҳужумларнинг якунловчи зарбалар ҳам акс эттирилган.

Натижаларга назар ташлайдиган бўлсак, иккита жамоанинг марказдан уюштирилган ҳужумлардан, қанотлардан уюштириган ҳужумларининг сони ва самарадорлигини юқорилигини қайд этсак, бундан кўрсаткични қанотлардан уюштириган ҳужумларни якунловчи зарбаларда ҳам кўришимиз мумкин. Бизнинг эътиборимизнинг бу ҳужумларда иштироки ва ҳужумларни якунловчи зарбаларда ҳимоячиларнинг иштирок жалб қилди. Натижаларда тажриба сифатида олган жамоамизнинг ҳимоячиларнинг натижалари кўринмайди. Бундан ташқари зарба бериш ҳаракатларида ҳам натижаларини пастлигини кўрамыз.

Дастлабки “ДЎРМОН-СПОРТ” ва “НБУ-ОСИЁ” жамоаларининг турли амплуа футболчиларини ҳужумда иштирок этишлари ва зарба бериш ҳаракатларини ўртача кўриниши (X)

3.3-жадвал

Майдон қисимлари		“ДЎРМОН-СПОРТ”				“НБУ-ОСИЁ”			
		Ҳужумлар		Зарбалар		Ҳужумлар		Зарбалар	
		ҳавфли	ҳавфсиз	ҳавфли	ҳавфсиз	ҳавфли	ҳавфсиз	ҳавфли	ҳавфсиз
Қанотдан	Ҳужум сони	19	40	9	10	20	39	10	10
	СК%	32%	68%	47%	53%	34%	66%	50%	50%
		Турли амплуа футболчиларни ҳужумда иштироки							
	Ҳимоячилар	5	15	1	1	9	25	2	2
	Яримҳимоячи	19	40	3	4	19	44	4	3
Марказдан	Ҳужумчилар	19	40	5	5	19	44	4	5
	Ҳужум сони	9	30	3	5	13	29	3	6
	СК%	23%	77%	38%	62%	31%	69%	33%	67%
		Турли амплуа футболчиларни ҳужумда иштироки							
	Ҳимоячилар	3	11	-	-	5	17	-	-
	Яримҳимоячи	9	30	1	2	13	29	1	2

	Хужумчилар	9	30	2	3	13	29	2	4
--	------------	---	----	---	---	----	----	---	---

3.2. Жисмоний ва техник ҳаракатлар натижаси.

Бизнинг ўқув-машғулотларда олинган тест назоратида турли амплуа футболчиларнинг ҳаракатлари ўйин давомидаги кўрсаткичларига мос келишини аниқладик. Дастлабки тест назоратини мусобақа даврининг бошидаги ўқув-машғулотларида олинган. Бу ерда жисмоний сифатларни кўрсатувчи 10 м га югуришда, 30 м га югуришда, узунликка сакраш, 1000 м га югуришдава техник ҳаракатларни акс эттирувчи 30 м га тўп билан югуришда, Дарвозага зарба беришда, тўпни аниқ тепишда ва тўсинларни оралатиб зарба бериш назорат тестларида фойдаланилган. Назорат тестларида турли амплуа футболчиларнинг кўрсаткичларида сезиларли даражада фарқ кўринди. Старт тезлигини аниқловчи 10 м га югуришда назорат ва тажриба гуруҳдаги ҳужумчиларнинг кўрсаткичлари, яримҳимоячи ва ҳимоячиларнинг кўрсаткичларидан яхшилигини аниқладик. Бу ерда 10 м га югуришда назорат гуруҳининг ҳужумчилар $1,82 \pm 0,05$, тажриба гуруҳи $1,84 \pm 0,06$, яримҳимоячилар $1,88 \pm 0,10$ ва $1,89 \pm 0,04$, ҳимоячилар $1,93 \pm 0,05$ ва $1,92 \pm 0,07$ натижаларни кўрсатишган. 30 м га югуришда назорат гуруҳининг ҳужумчилар $4,08 \pm 0,05$, тажриба гуруҳи $4,09 \pm 0,01$, яримҳимоячилар $4,18 \pm 0,02$ ва $4,19 \pm 0,04$, ҳимоячилар $4,19 \pm 0,03$ ва $4,21 \pm 0,05$ натижаларни кўрсатишган. Узунликка сакрашда ҳужумчилар $257,00 \pm 1,41$ ва $257,45 \pm 5,50$, яримҳимоячилар $255,60 \pm 4,51$ ва $252,80 \pm 6,30$, ҳимоячилар $259,20 \pm 5,81$ ва $262,60 \pm 3,91$ натижаларни кўрсатишган. 1000 м га югуришда ҳужумчилар $3;04.55 \pm 0,02$ ва $3;05.25 \pm 0,03$, яримҳимоячилар $3;04.59 \pm 0,03$ ва $3;03.45 \pm 0,20$, ҳимоячилар $3;06.12 \pm 0,04$ ва $3;05.56 \pm 0,03$ натижаларни кўрсатишган. Жисмоний назоратини текширишда олинган натижаларда ҳужумчиларнинг тезкорликлари яримҳимоячилар ва ҳимоячиларнинг тезкорликидан юқорилигини, тезкор-куч махсус сифати яъни узунликка сакрашда ҳимоячиларнинг ҳаракатлари юқорилигини аниқладик. Чидамкорлик сифатини куринишида яримҳимоячиларнинг кўрсаткичи юқорилигини, бу

эса ўйин давомида яримҳимоячиларнинг ўйинда энг кўп ҳаракатларни бажаришлари билдиради.

Олинган техник ҳаракатларни белгилаб берувчи назорат тестларида ҳам турли ампула футболчиларнинг кўрсаткичлари бир хил эмаслигини кўрсатади. Ўйин давомида тўпни олиб юриш ҳаракатларида ҳужумчиларнинг кўрсаткичлари кўзга ташланганлигини такидлаган эдик (3.2 бўлим). 30 м тўп билан югуриш назорат тестида ҳам назорат ва тажриба гуруҳининг ҳужумчиларнинг кўрсаткичлари бир хиллигини кўрсатди. Яъни ҳужумчилар $4,79 \pm 0,09$ ва $4,70 \pm 0,04$, яримҳимоячилар $4,96 \pm 0,10$ ва $4,90 \pm 0,05$, ҳимоячилар $5,24 \pm 0,13$ ва $5,07 \pm 0,13$ натижаларни кўрсатишган. Бундан ташқари дарвозага зарба бериш ҳаракатларида ҳам ҳужумчиларнинг фаолликлари юқорилигини, яъни ҳужумчилар $7,75 \pm 5,68$ ва $10,25 \pm 6,75$ (балл), яримҳимоячилар $4,20 \pm 1,64$ ва $4,80 \pm 1,64$ ҳимоячилар $4,80 \pm 1,64$ ва $3,80 \pm 2,17$ натижаларни аниқладик. Мўлжалга тўпни аниқ тепишда ҳимоячиларнинг ҳаракатлари ажралиб туришини кузатамиз, ҳужумчилар $6,50 \pm 1,00$ ва $7,25 \pm 0,96$ (балл), яримҳимоячилар $7,40 \pm 1,34$ ва $7,60 \pm 1,14$, ҳимоячилар $8,00 \pm 1,22$ ва $7,80 \pm 1,10$ натижаларни аниқладик. Тўсинларни оралатиб дарвозага зарба бериш ҳаракатларида ҳам ҳужумчиларнинг кўрсаткичлари яхшилигини олинган тест назоратидан кўраамиз. Бунда ҳужумчилар $7,25 \pm 0,04$ ва $7,27 \pm 0,09$, яримҳимоячилар $7,43 \pm 0,06$ ва $7,48 \pm 0,04$ ҳимоячилар $7,53 \pm 0,05$ ва $7,53 \pm 0,03$ натижаларни аниқладик.

Дастлабки олинган натижалардан хулоса қиладиган бўлсак, ҳужумчиларнинг тезлик кўрсаткичлари ва тўпни олиб юриш, тўпни дарвозага зарба бериш ҳаракатлари, яримҳимоячиларнинг ва ҳимоячиларнинг натижаларидан юқорилигини, бу ҳаракатларни ўйин давомидаги педогогик кузатишлардан олинган натижаларга ҳам мос келишин аниқладик.

3.4-жадвал

Дастлабки олинган жисмоний ва техник тайёргарлигини аниқловчи назорат тест кўрсаткичлари ($X \pm \delta$).

№	Назорат тестлар	Ҳимоячилар		Яримҳимоячилар		Ҳужумчилар	
		Назорат	Тажриба	Назорат	Тажриба	Назорат	Тажриба
1.	10 м га югуриш (сония)	1,93±0,05	1,92±0,07	1,88±0,10	1,89±0,04	1,82±0,05	1,84±0,06
2.	30 м га югуриш (сноия)	4,19±0,03	4,21±0,05	4,18±0,02	4,19±0,04	4,08±0,05	4,09±0,01
3.	Узунликка сакраш (см)	259,20±5,81	262,60±3,91	255,60±4,51	252,80±6,30	257,00±1,41	257,75±5,50
4.	1000 м га югуриш (сония)	3;06.12±0,04	3;05.56±0,03	3;04.59±0,03	3;03.45±0,20	3;04.55±0,02	3;05.25±0,03
5.	30 м га тўп билан югуриш (сония)	5,24±0,13	5,07±0,13	4,96±0,10	4,90±0,05	4,79±0,09	4,70±0,04
6.	Дарвоза томон зарба бериш (балл)	4,80±1,64	3,80±2,17	4,20±1,64	4,80±1,64	7,75±5,68	10,25±6,75
7.	Тўпни аниқ тепиш (балл)	8,00±1,22	7,80±1,10	7,40±1,34	7,60±1,14	6,50±1,00	7,25±0,96
8.	Тўсинлар оралатиб зарба бериш (сония)	7,53±0,05	7,54±0,03	7,43±0,06	7,48±0,04	7,25±0,04	7,27±0,09

3.3. Ўқув-машғулот жараёнида олиб борилган ишлар.

Педогогик кузатишларимиздан олинган натижаларда тажриба гуруҳимизнинг натижалари назорат гуруҳининг техник-тактик ҳаракатларида юқорилигини, аммо самарадорлик кўрсаткичларида натижаларини юқори эмаслигини таъкидлаган эдик. Бу кўрсаткичлар жисмоний сифатларни белгиловчи назорат тестларида фарқлари билинмаган бўлсада, техник ҳаракатлари белгиловчи назорат тестларида ҳам тажриба гуруҳида камчиликлар борлигини кўрсатди.

Бизнинг тажриба гуруҳимизнинг техник-тактик натижалари самарадорлигини ошириш мақсадига қаратилаган тажрибамиз, мусобақа даврининг танаффус пайти ва мусобақа даврининг иккинчи даврларидаги ўқув-машғулот жараёнларида ўтказилди.

Мутахассис ва мураббийларнинг (25,35,94,95,96,101) фикрича, бу даврда машғулотларнинг мақсади янги усулларни ўргатишдан иборат эмас. Тайёргарлик даврида қўлланилган алоҳида усуллар ёки комплекс ҳолда бажариладиган усуллар ўрнига бу даврда техник усулларни ўйинга ўхшаш шароитларда, ўйиндаги вазифаларни ҳисобга олган ҳолда шакллантириш зарур. Демак, техникани шакллантиришда ўйинлар пайтида тахминан юзага келадиган шароитларни яратиш зарур. Машғулот ўйини айнан шундай ҳолда энг яхши услублардан бири ҳисобланади. Айрим муаллифлар (94,96,) бу етарли эмаслиги, улар ўйин вазиятларида ўхшаш бўладиган алоҳида техника усулларини тез ҳаракатланиш, турли хил комбинациялар билан, рақиб иштирокида бажариш керак деб ҳисоблашган. Бундан ташқари техника бўйича машқларни танлашда ўйинчиларнинг вазифалари (ҳимоячи, яримҳимоячи, ҳужумчи) эътиборга олиниши бўйича фикрларни билдиришган.

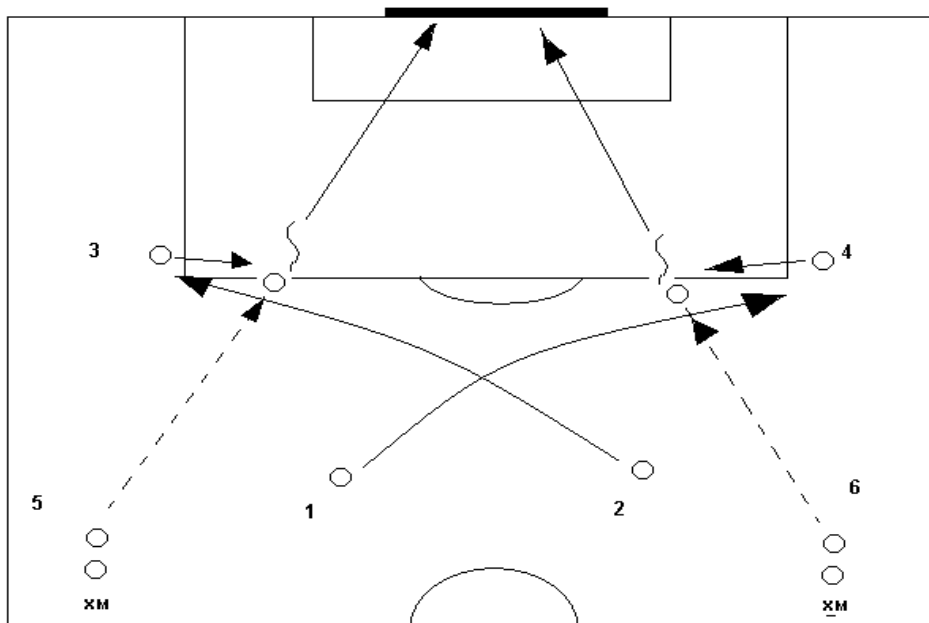
Муаллифаларнинг фикрларига қўшилган ҳолда биз машқларни ўйин ҳолатидан мос, тез ҳолда бажариладиган ва рақиб иштирокида бажариладиган машқларни танлаб олдик ва ўқув машғулотлар давомида

ташкиллаштирдик. Назорат гуруҳининг ўқув-машғулот жараёнларинг ўзларининг иш режалари асосида олиб боришди.

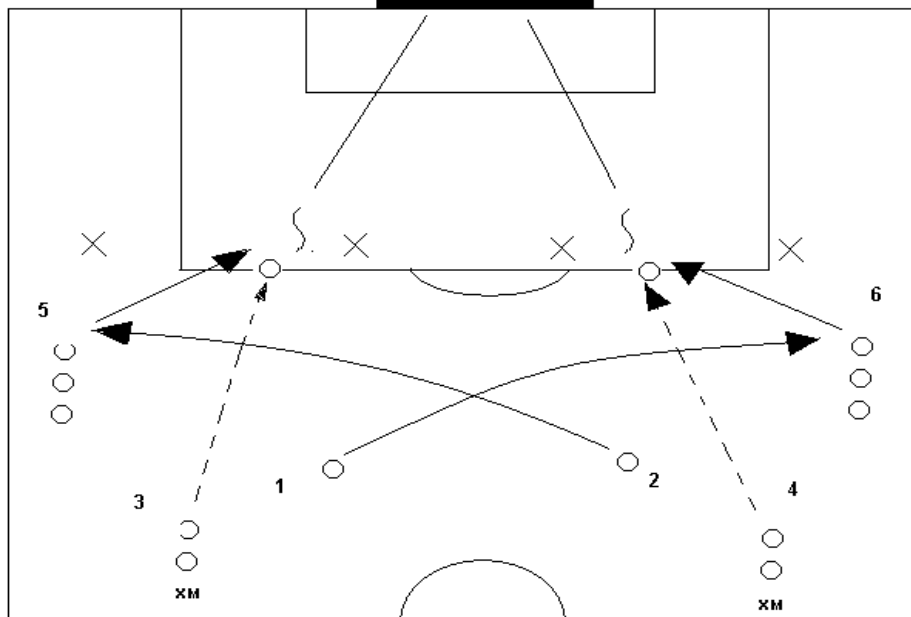
Машқларни ўйин давомида олинган техник-тактик ҳаракатларни инобатга олиб турли амплуа ўйинчиларнинг ўйиндаги камчиликларни йўқ қилишга қаратилганлигини, машқларни бир тегишда, тез, турли камбинациялар ва рақиб иштирокида амалга оширишга қарилган машқлар ишлаб чиқиб тажриба гуруҳининг ўқув-машғулот жараёнида олиб борилади. Бундан ташқари ҳимоя амплуасида ўйин олиб бораётган футболчиларнинг ўйин давомида ҳужум фаолиятида иштирок этишга қартилган ва ҳужум амплуасида ҳаракатланувчи футболчиларнинг ҳимоя зонасида ўйин олиб боришларига таълуқли бўлган машқлар туркумига киритилди.

Биз қўйидаги машқлардан фойдаландик:

1. Биринчи (1) ва иккинчи (2) ўйинчилар 25-30 м узоқликда туриб юқоридан учинчи (3) ва тўртинчи (4) ўйинчиларга ҳаволатиб зарбалар билан тўпларни йўллайдилар. учинчи (3) ва тўртинчи (4) ўйинчилар тўп ҳаводалигида уни бош билан марказ томонга йўналтирадилар. Биринчи зарба берилган пайтда бешинчи (5) ва олтинчи (6) ўйинчилар ҳаракатга тушади, улар тўп ҳаводалигида ёки уни тўхтатгандан сўнг дарвозага зарба берадилар.



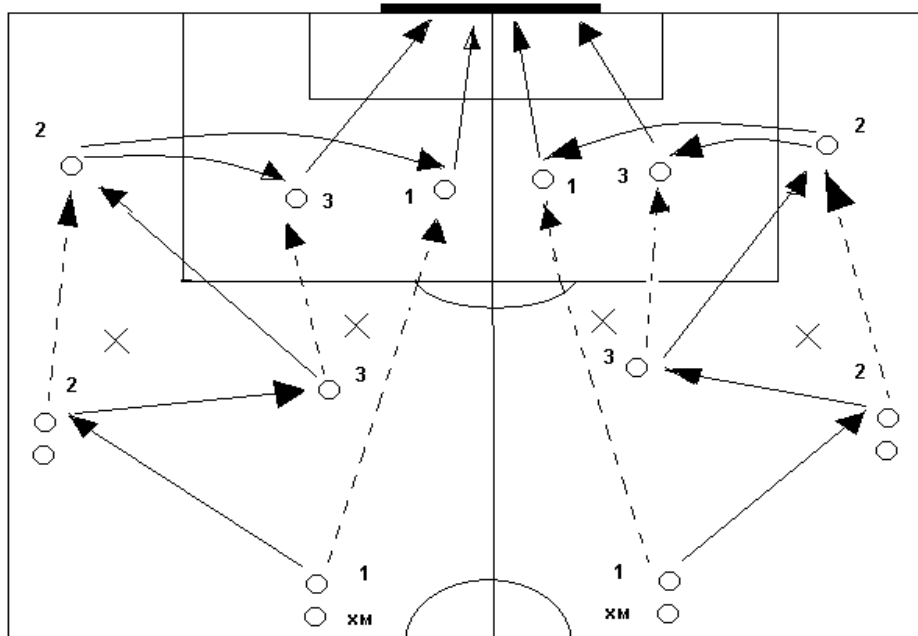
2. Биринчи (1) ва иккинчи (2) ўйинчилар кўндаланг ҳаволатиб тўпни оширадилар. Бешинчи (5) ва олтинчи (6) ўйинчилар бурилиб тўпни ён чизик йўналишида тухтатадилар. Шу заҳоти учинчи (3) ва тўртинчи (4) ўйинчилар дарвоза томон ҳаракатланадилар. Бешинчи (5) ва олтинчи (6) ўйинчилар яна бурилиб учинчи (3) ва тўртинчи (4) ўйинчилар тўпни ошириб беришади. Учинчи (3) ва тўртинчи (4) ўйинчилар тўпни ўзлаштириб уни дарвозага йўллайдилар.



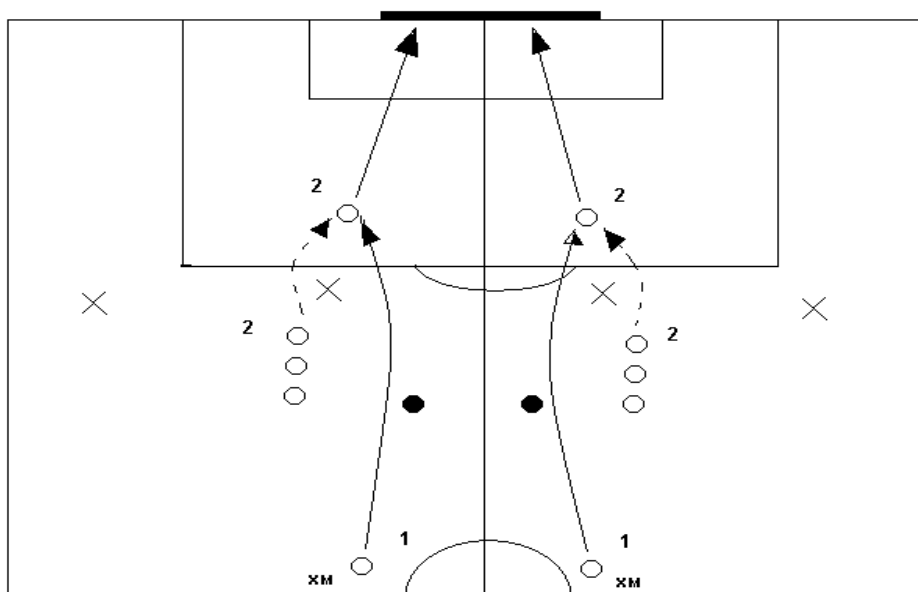
3. Биринчи (1) ўйинчи марказда турган иккинчи (2) ўйинчига ошириб бериб олинган зарба бериш жойига ҳаракатланади. Иккинчи (2) ўйинчи канотда ҳаракатланаётган учинчи (3) ўйинчига ошириб беради ва битта тегишда канотдан ҳужумга қўшилган ҳимоячига (4) етказиб беради. Тўртинчи (4) ўйинчи ҳужумни яқунловчи зарбани бериш учун очилган биринчи (1) ўйинчига оширади.

-

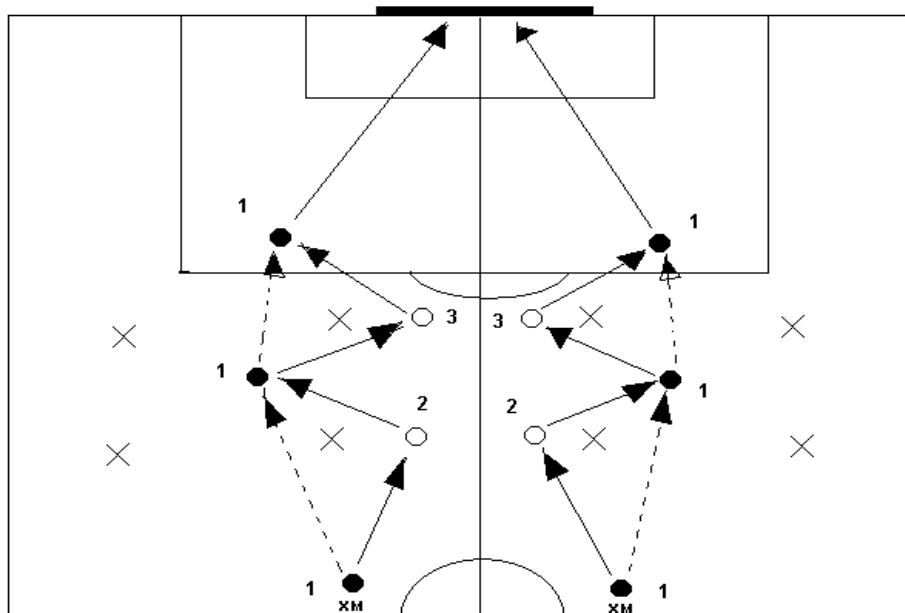
5. Биринчи (1) ўйинчи қанотда ҳаракатланаётган (2) ўйинчига тўпни етказиб беради. Иккинчи (2) ўйинчи марказдаги учинчи ўйинчига (3) ошириб бериб қанотдаги очилган иккинчи (2) ўйинчига ошириб беради. Иккинчи ўйинчи биринчи ва учинчи ўйинчига етказиб беради. Машқни битта тегишда ва тез бажаришга ҳаракат қилиш керак.



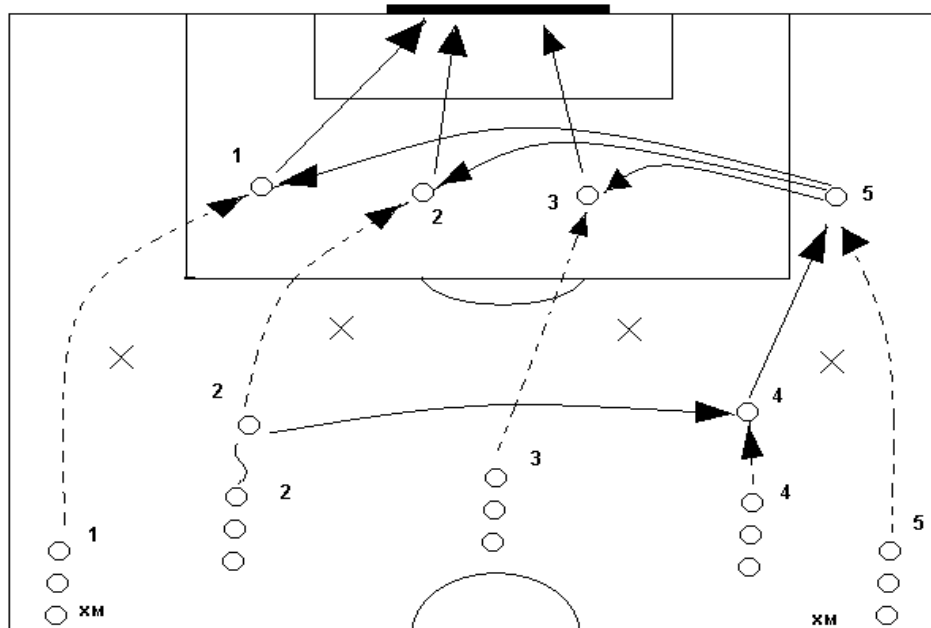
6. Марказда тўрган биринчи ўйинчи (1) олдиндаги очилишга ҳаракат қилаётган иккинчи ўйинчига (2) етказиб беришга ҳаракат қилиди. Тўпни олган (2) ўйинчи дарвозага зарба беради. Машқни битта тегишда ва тез бажаришга ҳаракат қилиш керак.



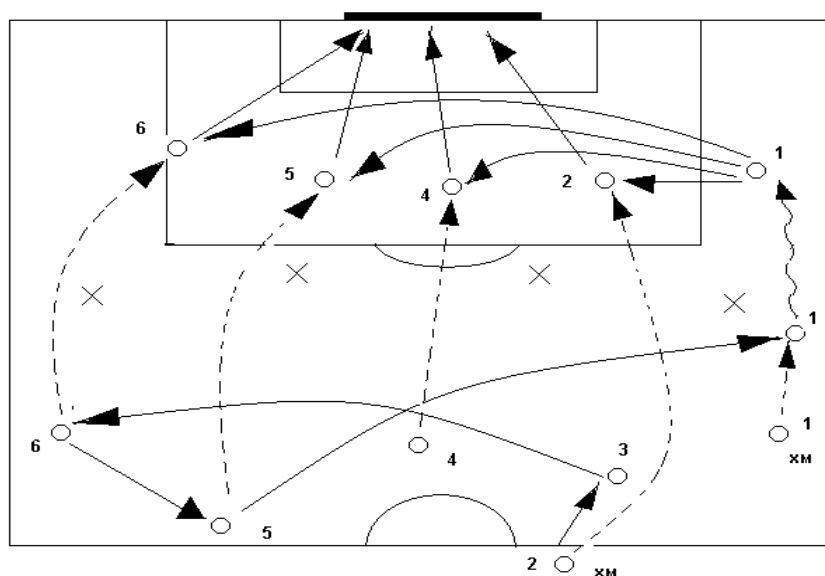
7. Биринчи (1) ўйинчи иккинчи (2) ўйинчи билан тевор усулида ҳаракатланади. Тўпни олиши билан учинчи (3) билан ҳам девор усулида ҳаракат қилиб зарба бериш зонасига чиқиб ҳужумни якунлайди.



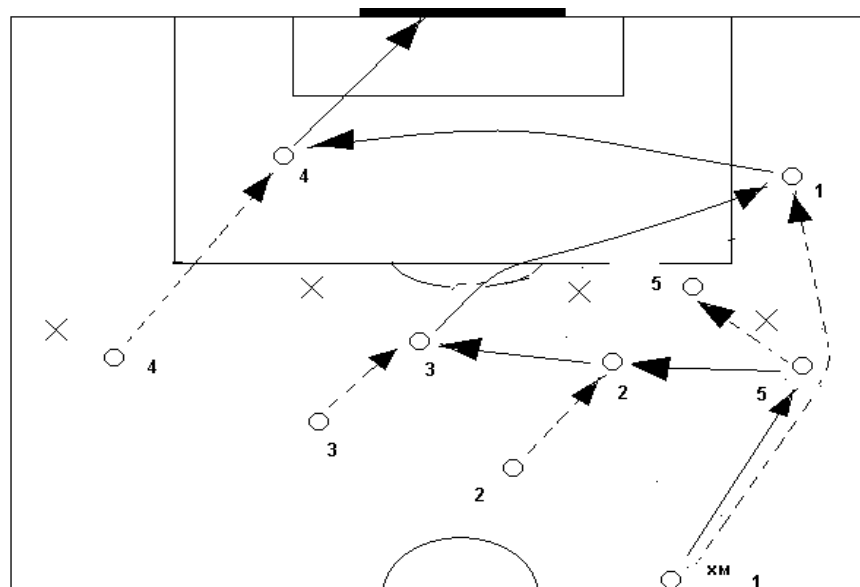
8. Тўпни иккинчи ўйинчи (2) тўпни олиб юриб тўртинчи (4) ўйинчига ошириб беради. Тўртинчи ўйинчи қанотдан очилган бешинчи (5) ўйинчига ошириб беради. Бешинчи тўпни олиши билан очилишга ҳаракат қилган учта йинчидан бирига ошириб беради.



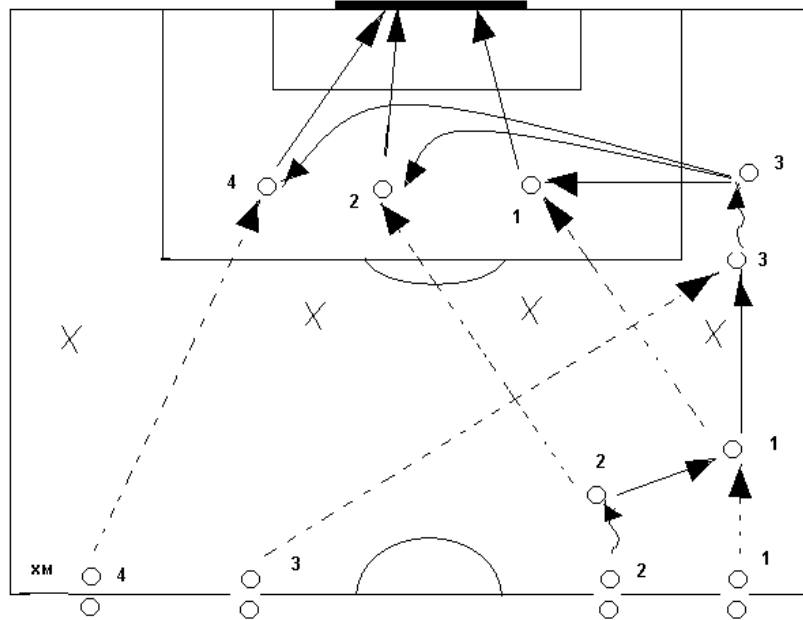
9. Иккинчи ўйинчи (2) марказдан бошлаб қанотдаги олтинчи (6) ўйинчига ошириб беради. Олтинчи ўйинчи орқага марказга ошириб беради, бешинчи (5) ўйинчи қарама-қарши томондаги ўйинчига тўпни етказиб беради. Биринчи ўйинчи (1) тўпни қабул қилиб олиб олдиға ҳаракатланади ва давоза ёнида очилиша ҳаракат қилаётган ўйинчилардан бирига етказиб беришга ҳаракат қилади.



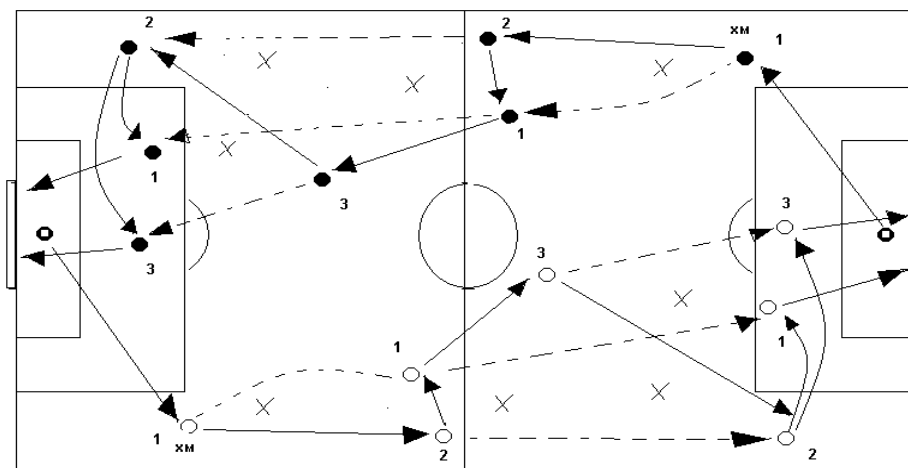
10. Биринчи ўйинчи (1) қанотдан тўпни қанотдаги бешинчи (5) ўйинчига тўпни ошириб беради. Бешинчи ўйинчи иккинчига (2) ва иккинчи ўйинчи учунчи ўйинчига ошириб беради. Учунчи ўйинчи қанотдан очилган биринчи ўйинчига тўпни етказиб беради. Биринчи ўйинчи тўпни олиши билан қарама-қарши турган туртинчи ўйинчиға етказиб беради.



11. Бу машқда ҳам биринчи (1) ўйинчи очилишга ҳаракат қилади. Очилиши билан тўпни қабул қилиб қанотдан олдинга ҳаракат қилади. Қолган ўйинчилар дарвоза ёнида тўриб тўпни қабул қилишга ҳаракат қилиб ҳужумни якунлашга ҳаракат қилади.



12. Биринчи ўйинчи (1) тўпни олдинги қанотда ҳаракатланаётган иккинчи (2) ўйинга етказиб беради. Иккинчи ўйинчи очилган биринчи ўйинчига ошириб қанотдан очилашга ҳаракат қилади. Биринчи ўйинчи марказдаги учунчи ўйинчига етказиб беради ва зарба бериш жойига очилади. Учунчи ўйинчи қанотдан очилган иккинчи ўйинчига ошириб биринчи ўйинчига ўхшаб ҳужумни чқунловчи зонага очилади. Қанотдан тўпни қабул қилиб олган ўйинчи очилган ўйинчиларга етказиб беришга ҳаракат қилади.



3.4. Тадқоқотдан кейинги жисмоний ва техник ҳаракатларни кўриниши.

Дастлабки олинган жисмоний ва техник тайёргарлигини аниқлашда фойдаланилган назорат тестларида, турли ампула футболчиларнинг кўрсаткичларида фарқ борлиги ва уларда жисмоний тайёргарлик натижалари юқорилигини, тажриба гуруҳи сифатида олинган “НБУ-ОСИЁ” жамоасининг футболчиларнинг техник тайёргарлик бўйича олинган тест меёрларида камчиликлар борлигини, айниқса ўйиндаги ҳимоячиларнинг амалга оширилаётган тўпни олиб юриш, дарвозага зарба бериш, тўсинлар оралатиб зарба бериш кўрсаткичларида камчиликлар келтирилган эди. Бундан ташқари ҳужумчиларнинг тўпни аниқ тепишда, яримҳимоячиларда тўпни олиб юришда дарвозага зарба бериш техник ҳаракатларда камчиликлар кўзга ташланди. Бизнинг ўқув-машғулотларда махсус ишлаб чиқилган машқлар орқали бу қачиликларни бартараф этишга ҳаракат қилдик.

Тадаққотимизнинг кейинги натижаларни биз мусобақанинг иккинчи даврисиди олдик. Бу ерда жисмоний сифатларни курсатувчи 10 м га югуришда, Старт тезлигини аниқловчи 10 м га югуришда назорат ва тажриба гуруҳдаги ҳужумчиларнинг натижалари $1,81 \pm 0,02$ ($P \geq 0,41$), тажриба гуруҳи $1,83 \pm 0,06$ ($P \geq 0,26$), яримҳимоячилар $1,86 \pm 0,05$ ($P \geq 0,32$) ва $1,89 \pm 0,05$ ($P \geq 0,95$), ҳимоячилар $1,93 \pm 0,03$ ($P \geq 0,07$) ва $1,91 \pm 0,06$ ($P \geq 0,21$), 30 м га югуришда ҳужумчилар $4,07 \pm 0,04$ ($P \geq 0,33$), $4,06 \pm 0,05$ ($P \geq 0,94$), яримҳимоячилар $4,15 \pm 0,08$ ($P \geq 0,76$) ва $4,17 \pm 0,03$ ($P \geq 0,82$), ҳимоячилар $4,18 \pm 0,04$ ($P \geq 0,32$) ва $4,16 \pm 0,04$ ($P \geq 1,73$), узинликка сакрашда ҳужумчилар $256,75 \pm 2,22$ ($P \geq 0,16$) ва $255,50 \pm 3,70$ ($P \geq 0,59$) яримҳимоячилар $255,20 \pm 3,96$ ($P \geq 0,13$) ва $257,60 \pm 2,51$ ($P \geq 1,42$), ҳимоячилар $259,60 \pm 6,35$ ($P \geq 0,09$) ва $263,00 \pm 3,54$ ($P \geq 0,15$), 1000 м га югуришда ҳужумчилар $3;05.12 \pm 0,01$ ($P \geq 0,82$) ва $3;05.42 \pm 0,01$ ($P \geq 0,14$), яримҳимоячилар $3;04.25 \pm 0,03$ ($P \geq 0,02$) ва $3;04.12 \pm 0,03$ ($P \geq 0,99$), ҳимоячилар $3;06.21 \pm 0,03$ ($P \geq 0,24$) ва $3;05.26 \pm 0,03$ ($P \geq 0,07$) натижаларни кўрсатишган. Олинган жисмоний назоратини текширишда олинган натижаларда ҳужумчиларнинг тезкорликлари яримҳимоячилар ва ҳимоячиларнинг

тезкорликидан юқорилигини, тезкор-куч махсус сифати яъни узинликка сакрашда химоячиларнинг ҳаракатлари юқорилигини аниқладик. Чидамкорлик сифатини курунишида яримхимоячиларнинг кўрсаткичи юқорилигини, бу эса ўйин давомида яримхимоячиларнинг ўйинда энг кўп ҳаракатларни бажаришлар билдиради.

Олинган техник ҳаракатларни белгилаб берувчи назорат тестларида ҳам турли ампула футболчиларнинг кўрсаткичлари бир хил эмаслигини кўрсатади. Яъни ҳужумчилар $4,76 \pm 0,08$ ($P \geq 0,38$) ва $4,66 \pm 0,04$ ($P \geq 3,03$), яримхимоячилар $4,90 \pm 0,12$ ($P \geq 0,65$) ва $4,81 \pm 0,02$ ($P \geq 3,76$), химоячилар $5,14 \pm 0,11$ ($P \geq 1,10$) ва $5,97 \pm 0,09$ ($P \geq 1,22$), дарвозага зарба бериш ҳаракатларида ҳужумчилар $11,25 \pm 6,08$ ($P \geq 0,05$) ва $13,00 \pm 6,68$ ($P \geq 2,58$), яримхимоячилар $7,40 \pm 4,98$ ($P \geq 1,22$) ва $12,00 \pm 5,48$ ($P \geq 2,52$) химоячилар $6,80 \pm 5,36$ ($P \geq 0,71$) ва $10,00 \pm 5,48$ ($P \geq 2,78$), тўпни аниқ тепишда ҳужумчилар $7,00 \pm 1,15$ ($P \geq 0,57$) ва $8,50 \pm 0,58$ ($P \geq 2,45$), яримхимоячилар $7,80 \pm 1,10$ ($P \geq 0,46$) ва $8,80 \pm 0,84$ ($P \geq 2,45$), химоячилар $8,20 \pm 1,30$ ($P \geq 0,22$) ва $8,60 \pm 1,52$ ($P \geq 2,61$), тўсинларни оралатиб дарвозага зарба бериш ҳаракатларида ҳужумчилар $7,22 \pm 0,03$ ($P \geq 1,04$) ва $7,17 \pm 0,04$ ($P \geq 2,98$), яримхимоячилар $7,41 \pm 0,05$ ($P \geq 0,56$) ва $7,39 \pm 0,04$ ($P \geq 2,76$) химоячилар $7,49 \pm 0,04$ ($P \geq 1,11$) ва $7,42 \pm 0,02$ ($P \geq 6,40$) натижаларни аниқладик

Дастлабки олинган натижалардан хулоса қиладиган бўлсак, ҳужумчиларнинг тезлик кўрсаткичлари ва тўпни олиб юриш, тўпни дарвозага зарба бериш ҳаракатлари, яримхимоячиларнинг ва химоячиларнинг натижаларидан юқорилигини, бу ҳаракатларни ўйин давомидаги педагогик кузатишлардан олинган натижаларга ҳам мас келишини аниқладик.

Тадқиқотмиздан сўнг олинган назорат тест натижалари

Назорат тестлар	Ҳимоячилар		Яримҳимоячилар		Ҳужумчилар	
	($X \pm \delta$).	$t_{\text{тест}}$ $P \geq \leq 0,05$	($X \pm \delta$).	$t_{\text{тест}}$ $P \geq \leq 0,05$	($X \pm \delta$).	$t_{\text{тест}}$ $P \geq \leq 0,05$
	“ДЎРМОН-СПОРТ” назорат гуруҳи					
10 м га югуриш	1,93±0,03	$P \geq 0,07$	1,86±0,05	$P \geq 0,32$	1,81±0,02	$P \geq 0,41$
30 м га югуриш	4,18±0,04	$P \geq 0,32$	4,15±0,08	$P \geq 0,76$	4,07±0,04	$P \geq 0,33$
Узунликка сакраш	259,60±6,35	$P \geq 0,09$	255,20±3,96	$P \geq 0,13$	256,75±2,22	$P \geq 0,16$
1000 м га югуриш	3;06.21±0,03	$P \geq 0,24$	3;04.25±0,03	$P \geq 0,02$	3;05.12±0,01	$P \geq 0,82$
30 м га тўп билан югуриш	5,14±0,11	$P \geq 1,10$	4,90±0,12	$P \geq 0,65$	4,76±0,08	$P \geq 0,38$
Дарвоза томон зарба бериш	6,80±5,36	$P \geq 0,71$	7,40±4,98	$P \geq 1,22$	11,25±6,08	$P \geq 0,05$
Тўпни аниқ тепиш	8,20±1,30	$P \geq 0,22$	7,80±1,10	$P \geq 0,46$	7,00±1,15	$P \geq 0,57$
Тўсинлар оралатиб зарба бериш	7,49±0,04	$P \geq 1,11$	7,41±0,05	$P \geq 0,56$	7,22±0,03	$P \geq 1,04$
	“НБУ-ОСИЁ” тажриба гуруҳи					
10 м га югуриш	1,91±0,06	$P \geq 0,21$	1,89±0,05	$P \geq 0,95$	1,83±0,06	$P \geq 0,26$
30 м га югуриш	4,16±0,04	$P \geq 1,73$	4,17±0,03	$P \geq 0,82$	4,06±0,05	$P \geq 0,94$
Узунликка сакраш	263,00±3,54	$P \geq 0,15$	257,60±2,51	$P \geq 1,42$	255,50±3,70	$P \geq 0,59$
1000 м га югуриш	3;05.26±0,03	$P \geq 0,07$	3;04.12±0,03	$P \geq 0,99$	3;05.42±0,01	$P \geq 0,14$
30 м га тўп билан югуриш	4,97±0,09	$P \geq 1,22$	4,81±0,02	$P \leq 3,76$	4,66±0,04	$P \leq 3,03$
Дарвоза томон зарба бериш	10,00±5,48	$P \leq 2,78$	12,00±5,48	$P \leq 2,52$	13,00±6,68	$P \leq 2,58$
Тўпни аниқ тепиш	8,60±1,52	$P \leq 2,61$	8,80±0,84	$P \leq 2,45$	8,50±0,58	$P \leq 2,45$
Тўсинлар оралатиб зарба бериш	7,42±0,02	$P \leq 6,40$	7,39±0,04	$P \leq 2,76$	7,17±0,04	$P \leq 2,98$

3.5. Тадқиқотдан кейинга техник-тактик ҳаракатларнинг фарқи.

Назорат гуруҳи футболчиларининг ўзларини ўқув-машғулотида иш режаларидаги келтирилган усул ва воситалар билан олиб борган машғулотларидан кейин, мусобақа иккинчи давраида олинган натижаларга назар ташлайдиган бўлсак, жамоавий техник-тактик ҳаракатлари мусобақанинг иккинчи давраида ҳам жамоаларнинг ўсиш даражаси кузатилди. Тадқиқотдан олдин ва тадқиқотдан кейинги натижалар студент мезони ($t_{\text{стю}}$) ва кўрсаткичлар фарқининг ишончлилиги (P) бўйича ҳисобланганда уларнинг қай даражада ўсганликларини кўрамиз.

Ўйин давомидаги футболчилар томонидан самарали техник-тактик ҳаракатларнинг натижаларини 3.5-жадвални кузатсак назорат гуруҳининг тўпни қисқа масофага тўпни ошириб беришда $t_{\text{стю}}-0,80$ ($P \geq 0.05$), ўрта масофага тўпни ошириб беришда $t_{\text{стю}}-0,97$ ($P \geq 0.05$), узоқ масофага тўпни ошириб беришда $t_{\text{стю}}-0,66$ ($P \geq 0.05$), ўйин давомидаги тўпни ошириб бериш ҳаракатларида $t_{\text{стю}}-1,25$ ($P \geq 0.05$), тўпни олиб юриш ҳаракатларида $t_{\text{стю}}-0,57$ ($P \geq 0.05$), рақибни алдаб ўтишда $t_{\text{стю}}-0,72$ ($P \geq 0.05$), тўпни олиб қўйишда $t_{\text{стю}}-1,12$ ($P \geq 0.05$), тўп учун ҳавода курашда $t_{\text{стю}}-1,83$ ($P \geq 0.05$), бошда дарвозага зарба беришда $t_{\text{стю}}-1,30$ ($P \geq 0.05$), оёқда дарвозага зарба беришда $t_{\text{стю}}-0,19$ ($P \geq 0.05$), ўйин давомидаги жамоавий техник-тактик ҳаракатларни орасидаги натижада $t_{\text{стю}}-2,05$ ($P \geq 0.05$) бажаришди.

Тажриба гуруҳида ўқув-машғулотида махсус машқларни олиб бориш жараёнида кўпгини техник ҳаракатларни ўсиши кузатилди. Тадқиқотдан олдин ва тадқиқотдан кейинги натижаларни солиштиришда тўпни олиб юришда $t_{\text{стю}}-0,16$ ($P \geq 0.05$) ва тўпни олиб қўйиш ҳаракатларида $t_{\text{стю}}-1,58$ ($P \geq 0.05$) ўсиш кузатсакда кўрсаткичлар фарқининг ишончлилиги йўқлигини кузатдик. Қисқа масофага тўпни ошириб беришда $t_{\text{стю}}-4,38$ ($P \leq 0.01$), ўрта масофага тўпни ошириб беришда $t_{\text{стю}}-2,06$ ($P \leq 0.05$), узоқ масофага тўпни ошириб беришда $t_{\text{стю}}-3,61$ ($P \leq 0.01$), жами тўп ошириб беришларда $t_{\text{стю}}-5,84$ ($P \leq 0.01$), рақибна алдаб ўтиш ҳаракатларида $t_{\text{стю}}-5,01$ ($P \leq 0.01$), рақиб билан

хавода курашишда $t_{\text{стю}}-2,27$ ($P \leq 0.05$), рақиб дарвозасига бошда зарба беришда $t_{\text{стю}}-3,75$ ($P \leq 0.01$), оёқда дарвозага зарба бериш ҳаракатларида эса $t_{\text{стю}}-6,25$ ($P \leq 0.01$) жами техник-тактик ҳаракатларида $t_{\text{стю}}-8,39$ ($P \leq 0.01$) натижаларни кузатдик.

Жамоавий техник-тактик ҳаракатлардан куриб хулоса қиладиган бўлсак, бизнинг ўқув-машғулотларимизда олиб борилган махсус машқларни ўтказишимиз жамоанинг самарадорлигини қўтарди деб ўйлаймиз.

Олинган натижаларга назар ташласак, турли аплмуа футболчиларнинг натижалари, айниқса, назорат гуруҳининг ҳимоячилар, яримҳимоячилар ва ҳужумчиларнинг тадқиқотдан кейинги натижаларида ўзгариш юқори эмаслигини кўрамиз. Тадқиқот кейинги самарали техник-тактик ҳаракатларини солиштиришда, ҳимоячилар қисқа масофага тўпни ошириб беришда кейинги натижаси $19,50 \pm 1,14$ ($P \geq 0,61$), яримҳимоячилар $31,70 \pm 5,23$ ($P \geq 0,17$) ва $18,43 \pm 1,28$ ($P \geq 0,41$) ўрта масофага тўпни ошириб беришда ҳимоячилар $8,86 \pm 0,26$ ($P \geq 1,14$), яримҳимоячилар $10,18 \pm 1,00$ ($P \geq 0,40$) ва $7,58 \pm 0,70$ ($P \geq 0,49$), узоқ масофага ошириб беришда ҳимоячилар $7,44 \pm 0,71$ ($P \geq 0,18$), яримҳимоячилар $6,52 \pm 0,53$ ($P \geq 0,35$) ва $4,53 \pm 0,57$ ($P \geq 0,15$), тўпни олиб юришда ҳимоячилар $3,50 \pm 0,55$ ($P \geq 0,35$), яримҳимоячилар $6,60 \pm 0,69$ ($P \geq 0,16$) ва $8,10 \pm 0,83$ ($P \geq 0,16$), рақибдан тўпни олиб қўйиш ҳаракатларида ҳимоячилар, $2,00 \pm 0,24$ ($P \geq 0,66$), яримҳимоячилар $3,96 \pm 0,28$ ($P \geq 0,71$) ва $8,10 \pm 0,83$ ($P \geq 0,16$), тўпни олиб қўйишда ҳимоячилар, $9,42 \pm 1,15$ ($P \geq 0,35$), яримҳимоячилар $4,28 \pm 0,15$ ($P \geq 1,14$) ва $2,90 \pm 0,32$ ($P \geq 0,51$), тўп учун хавода курашишда ҳимоячилар, $3,04 \pm 0,13$ ($P \geq 1,00$), яримҳимоячилар $1,20 \pm 0,22$ ($P \geq 1,59$) ва $0,50 \pm 0,08$ ($P \geq 0,87$), дарвозага дарвозага зарба беришда ҳимоячилар, $0,52 \pm 0,19$ ($P \geq 0,14$), яримҳимоячилар $0,34 \pm 0,11$ ($P \geq 0,48$) ва $0,43 \pm 0,15$ ($P \geq 0,00$), оёқда дарвозага зарба беришда ҳимоячилар, $0,44 \pm 0,11$ ($P \geq 0,23$), яримҳимоячилар $1,00 \pm 0,19$ ($P \geq 0,31$) ва $1,25 \pm 0,17$ ($P \geq 0,43$) натижаларни олдик.

Тадқиқот ва назорат гуруҳиларини тадқиқотдан сўнг олинган ўйинлари давомидаги ЖТТ ҳаракатларини 14 ўйиндаги ўртача кўрсаткичлари ($X \pm \delta$). 3.6-жадвал

Техник-тактик ҳаракатлар	“ДЎРМОН-СПОРТ” назорат							
	Тадқиқотдан олдин			Тадқиқотдан сўнг			$t_{\text{стю}}$	P
	Жами ҳаракатлар	Самарали ҳаракатлари	СК%	Жами ҳаракатлар	Самарали ҳаракатлари	СК%	Самарали ҳаракатлари	Фарқи
Қисқа масофа	185,48±2,93	165,93±1,89	0,89±0,01	185,81±2,06	166,50±1,73	0,90±0,01	0,80	≥0.05
Ўрта масофа	107,34±3,73	80,50±2,75	0,75±0,01	108,11±4,95	81,85±4,18	0,76±0,02	0,97	≥0.05
Ўзоқ масофа	86,14±3,37	51,18±1,81	0,59±0,02	86,06±4,15	51,46±2,04	0,60±0,03	0,66	≥0.05
Жами	378,96±6,93	297,61±4,35	0,79±0,01	379,99±8,26	299,81±5,45	0,79±0,01	1,25	≥0.05
Тўпни олиб юриш	82,00±5,95	80,07±5,59	0,98±0,01	83,19±5,39	81,26±5,10	0,98±0,01	0,57	≥0.05
Рақибни алдаб ўтиш	73,86±3,77	41,48±2,02	0,56±0,03	74,82±2,78	42,06±2,13	0,56±0,03	0,72	≥0.05
Тўпни олиб қўйиш	85,22±4,67	53,11±2,16	0,62±0,03	85,96±4,15	54,00±1,91	0,63±0,03	1,12	≥0.05
Ҳавода кураш	20,14±1,10	11,57±1,22	0,57±0,04	21,21±1,77	12,44±1,20	0,59±0,05	1,83	≥0.05
Бошда зарба бериш	3,64±0,84	1,43±0,51	0,38±0,07	3,98±0,76	1,66±0,41	0,42±0,05	1,30	≥0.05
Оёқда зарба бериш	18,64±1,55	7,21±0,97	0,39±0,04	18,76±1,58	7,28±0,70	0,39±0,03	0,19	≥0.05
Жами	662,47±14,02	492,48±6,99	0,74±0,01	667,91±14,23	498,53±8,47	0,75±0,01	2,05	≥0.05
	“НБУ-ОСИЁ” тажриба							
Қисқа масофа	193,74±15,45	162,34±11,96	0,84±0,03	203,66±9,47	180,43±8,89	0,89±0,01	4,38	≤0.01
Ўрта масофа	117,29±5,76	79,95±5,22	0,68±0,03	112,62±9,66	83,87±4,47	0,75±0,06	2,06	≤0.05
Ўзоқ масофа	91,38±6,99	45,64±5,75	0,50±0,04	84,01±3,63	51,98±2,65	0,62±0,02	3,61	≤0.01
Жами	402,41±23,35	287,92±14,32	0,72±0,02	400,29±13,64	316,28±10,10	0,79±0,02	5,84	≤0.01
Тўпни олиб юриш	77,26±5,49	75,26±5,25	0,97±0,01	77,51±5,27	75,59±4,97	0,98±0,01	0,16	≥0.05
Рақибни алдаб ўтиш	75,46±7,06	37,01±3,72	0,49±0,02	74,21±3,24	43,81±3,18	0,59±0,02	5,01	≤0.01
Тўпни олиб қўйиш	89,93±4,06	52,44±2,61	0,58±0,02	89,26±2,16	53,73±1,39	0,60±0,01	1,58	≥0.05
Ҳавода кураш	19,71±1,38	10,86±1,10	0,55±0,04	20,22±0,75	11,67±0,68	0,58±0,03	2,27	≤0.05
Бошда зарба бериш	3,79±0,89	1,29±0,61	0,33±0,13	4,61±0,38	1,96±0,23	0,43±0,06	3,75	≤0.01
Оёқда зарба бериш	19,71±2,27	6,79±1,31	0,35±0,06	19,43±1,31	9,33±0,66	0,48±0,03	6,25	≤0.01
Жами	688,27±23,31	471,55±14,58	0,69±0,01	685,54±14,65	512,36±9,75	0,75±0,01	8,39	≤0.01

Бизнинг тажриба гуруҳи сифатида олган “НБУ-ОСИЁ” жамоасининг химоячилар, яримхимоячилар ва ҳужумчиларнинг тадқиқотдан кейинги натижаларида ўзгариш юқорилигини кўрамиз. Тадқиқот кейинги самарали техник-тактик ҳаракатларини солиштиришда ўсиш кузатилсада, кўрсаткичлар фарқининг ишончлилигида (P) химоячилар тўпни олиб юришда $3,62 \pm 0,29$ ($P \geq 1,92$), яримхимоячиларда ҳам тўпни олиб юришда $6,84 \pm 0,57$ ($P \geq 0,42$), тўпни олиб қўйишда $4,54 \pm 0,33$ ($P \geq 0,16$), ҳужумчиларда тўпни қисқа масофага ошириб беришда $18,93 \pm 0,55$ ($P \geq 1,73$), ўрта масофада $7,48 \pm 0,99$ ($P \geq 1,00$), узоқ масофада $5,28 \pm 0,43$ ($P \geq 1,77$), тўпни олиб юришда $8,15 \pm 1,07$ ($P \geq 0,44$), тўпни олиб қўйиш ҳаракатларида $3,18 \pm 0,25$ ($P \geq 1,58$) фарқи кузатилмади.

Лекин химоячиларнинг қисқа масофага тўпни ошириб беришда $21,80 \pm 0,68$ ($P \leq 2,43$), ўрта масофада $9,22 \pm 0,28$ ($P \leq 2,44$), узоқ масофада $8,06 \pm 0,27$ ($P \leq 2,76$), рақибни алдаб ўтишда $2,40 \pm 0,29$ ($P \leq 3,45$), рақибдан тўпни олиб қўйишда $10,32 \pm 0,63$ ($P \leq 2,58$), ҳавода курашда $3,30 \pm 0,16$ ($P \leq 2,76$), бошда зарба беришда $0,76 \pm 0,15$ ($P \leq 2,48$), оёқда дарвозага зарба беришда $0,70 \pm 0,16$ ($P \leq 2,51$) натижаларда, яримхимоячиларда қисқа масофада $38,84 \pm 0,55$ ($P \leq 2,31$), ўрта масофада $11,88 \pm 0,46$ ($P \leq 2,52$), узоқ масофада $7,04 \pm 0,13$ ($P \leq 5,51$), рақибни алдаб ўтишда $5,28 \pm 0,43$ ($P \leq 2,76$), ҳавода курашда $1,36 \pm 0,11$ ($P \leq 2,98$), бошда зарба беришда $0,82 \pm 0,22$ ($P \leq 3,20$), оёқда дарвозага зарба беришда $1,42 \pm 0,13$ ($P \leq 2,40$) натижаларда, ҳужумчилар эса рақибни алдаб ўтишда $7,50 \pm 0,22$ ($P \leq 2,59$), ҳавода курашда $0,63 \pm 0,05$ ($P \leq 3,21$), бошда зарба беришда $0,83 \pm 0,10$ ($P \leq 3,12$), оёқда дарвозага зарба беришда $1,75 \pm 0,13$ ($P \leq 2,42$) натижаларда фарқи кузатилди.

Тадқиқот ва назорат гуруҳиларининг турли амплуа футболчиларини ўйин давомидаги техник-тактик ҳаракатларини кўриниши ($X \pm \delta$). 3.7-жадвал

Техник-тактик ҳаракатлар	Ҳимоячилар			Яримҳимоячилар			Хужумчилар		
	Тадқиқот олдин	Тадқиқот кейин	$t_{\text{стю1}}$ $P \geq \leq 0,05$	Тадқиқот олдин	Тадқиқот кейин	$t_{\text{стю1}}$ $P \geq \leq 0,05$	Тадқиқот олдин	Тадқиқот кейин	$t_{\text{стю1}}$ $P \geq \leq 0,05$
	“ДЎРМОН-СПОРТ” назорат								
Қисқа масофа	18,72±2,28	19,50±1,14	$P \geq 0,61$	31,02±6,04	31,70±5,23	$P \geq 0,17$	17,88±1,96	18,43±1,28	$P \geq 0,41$
Ўрта масофа	8,58±0,41	8,86±0,26	$P \geq 1,14$	9,92±0,86	10,18±1,00	$P \geq 0,40$	7,20±1,12	7,58±0,70	$P \geq 0,49$
Ўзоқ масофа	7,34±0,83	7,44±0,71	$P \geq 0,18$	6,36±0,76	6,52±0,53	$P \geq 0,35$	4,45±0,64	4,53±0,57	$P \geq 0,15$
Тўпни олиб юриш	3,36±0,60	3,50±0,55	$P \geq 0,35$	6,52±0,77	6,60±0,69	$P \geq 0,16$	7,98±1,02	8,10±0,83	$P \geq 0,16$
Рақибни алдаб ўтиш	1,84±0,42	2,00±0,24	$P \geq 0,66$	3,78±0,42	3,96±0,28	$P \geq 0,71$	6,00±0,54	6,23±0,25	$P \geq 0,66$
Тўпни олиб қўйиш	9,08±1,56	9,42±1,15	$P \geq 0,35$	4,12±0,24	4,28±0,15	$P \geq 1,14$	2,78±0,29	2,90±0,32	$P \geq 0,51$
Ҳавода кураш	2,90±0,24	3,04±0,13	$P \geq 1,00$	0,98±0,16	1,20±0,22	$P \geq 1,59$	0,45±0,06	0,50±0,08	$P \geq 0,87$
Бошда зарба бериш	0,50±0,21	0,52±0,19	$P \geq 0,14$	0,30±0,12	0,34±0,11	$P \geq 0,48$	0,43±0,22	0,43±0,15	$P \geq 0,00$
Оёқда зарба бериш	0,42±0,13	0,44±0,11	$P \geq 0,23$	0,96±0,18	1,00±0,19	$P \geq 0,31$	1,18±0,25	1,25±0,17	$P \geq 0,43$
Жами	52,74±2,43	54,72±1,29	$P \geq 1,44$	63,96±5,88	65,78±5,17	$P \geq 0,47$	48,33±2,74	49,93±1,54	$P \geq 1,27$
	“НБУ-ОСИЁ” тадқиқот								
Қисқа масофа	19,10±2,11	21,80±0,68	$P \leq 2,43$	31,02±6,73	38,84±0,55	$P \leq 2,31$	17,05±1,79	18,93±0,55	$P \geq 1,73$
Ўрта масофа	8,48±0,54	9,22±0,28	$P \leq 2,44$	10,00±1,42	11,88±0,46	$P \leq 2,52$	6,55±1,26	7,48±0,99	$P \geq 1,00$
Ўзоқ масофа	6,62±1,01	8,06±0,27	$P \leq 2,76$	5,66±0,48	7,04±0,13	$P \leq 5,51$	4,30±0,85	5,28±0,43	$P \geq 1,77$
Тўпни олиб юриш	3,06±0,50	3,62±0,29	$P \geq 1,92$	6,64±0,75	6,84±0,57	$P \geq 0,42$	7,75±1,17	8,15±1,07	$P \geq 0,44$
Рақибни алдаб ўтиш	1,60±0,36	2,40±0,29	$P \leq 3,45$	4,04±0,79	5,28±0,43	$P \leq 2,76$	6,10±0,91	7,50±0,22	$P \leq 2,59$
Тўпни олиб қўйиш	8,88±0,92	10,32±0,63	$P \leq 2,58$	4,48±0,67	4,54±0,33	$P \geq 0,16$	2,65±0,52	3,18±0,25	$P \geq 1,58$
Ҳавода кураш	2,78±0,34	3,30±0,16	$P \leq 2,76$	0,98±0,23	1,36±0,11	$P \leq 2,98$	0,43±0,10	0,63±0,05	$P \leq 3,21$
Бошда зарба бериш	0,56±0,05	0,76±0,15	$P \leq 2,48$	0,34±0,21	0,82±0,22	$P \leq 3,20$	0,40±0,22	0,83±0,10	$P \leq 3,12$
Оёқда зарба бериш	0,44±0,13	0,70±0,16	$P \leq 2,51$	0,98±0,34	1,42±0,13	$P \leq 2,40$	1,30±0,39	1,75±0,13	$P \leq 2,42$
Жами	51,52±1,86	59,82±1,18	$P \leq 8,02$	64,14±5,56	74,76±0,93	$P \leq 3,77$	46,53±2,56	53,70±1,58	$P \leq 4,13$

$t_{\text{стю1}}$ - Ўйиндаги бажарилган самарли техник-тактик ҳаракатларнинг натижалар.

3.5.1. Тадқиқотдан сўнг ҳужум ҳаракатларидаги натижалар.

Тадақиқотимиздан сўнг биз ҳужумларда назорат гуруҳининг ҳимоячиларнинг ҳаракатларини ўзгармаганлигини кузатсак, тажриба гуруҳининг ҳимоячиларнинг ҳужумларда иштирокига қаратилган машқларни ўқув-машғулот жараёнидаги ҳаракатлари орқали ҳужумдаги иштироки орқали ҳужумларнинг сони ва самарадорлигини таъсир этганлигини қайд этамиз. Бу кўрсаткичлар 3.8-жадвалда келтирилган. Бундан ташқари ҳужумларни қанотлардан уюштиришлари, марказдан уюштирилган ҳаракатларга қараганда сон ва самарадорлигини юқорилигин қайд этдик.

Тадақиқотдан сўнг “ДЎРМОН-СПОРТ” ва “НБУ-ОСИЁ” жамоаларининг турли амплуа футболчиларини ҳужумда иштирок этиши ва зарба бериш ҳаракатларини ўртача кўрсаткичи (X)

3.8-жадвал

Майдон қисимлари		“ДЎРМОН-СПОРТ”				“НБУ-ОСИЁ”			
		Ҳужумлар		Зарбалар		Ҳужумлар		Зарбалар	
		ҳавфли	ҳавфсиз	ҳавфли	ҳавфсиз	ҳавфли	ҳавфсиз	ҳавфли	ҳавфсиз
Қанотдан	Ҳужум сони	20	38	11	12	25	35	12	10
	СК%	34%	66%	48%	52%	42%	58%	55%	45%
		Турли амплуа футболчиларни ҳужумда иштироки							
	Ҳимоячилар	8	15	1	2	18	25	3	2
	Яримҳимоячи	20	38	4	4	25	35	4	3
	Ҳужумчилар	20	38	6	6	25	35	5	5
Марказдан	Ҳужум сони	10	29	4	6	15	25	7	9
	СК%	25%	75%	40%	60%	38%	62%	43%	57%
		Турли амплуа футболчиларни ҳужумда иштироки							
	Ҳимоячилар	4	17	-	-	9	15	1	2
	Яримҳимоячи	10	29	1	2	15	25	2	3
	Ҳужумчилар	10	29	3	4	15	25	4	4

Хулосалар

1. Олинган натижалрдан кўриш мумкинки, яримҳимоячиларнинг техник-тактик ҳаракатлари ўйин давомида фаолият олиб бораётган ҳужумчилар ва ҳимоячиларнинг ҳаракатларидан, ҳужумчиларнинг ҳаракатлари эса ҳимоячиларнинг ҳаракатларидан юқорилигини аниқладик. Аммо самарадорлик кўрсаткичига тўхталадаиган бўлсак, ҳимоячиларнинг самарадорлиги яримҳимоячиларнинг ва ҳужумчиларнинг ҳаракатларидан юқорилигини ва ўйин давомида ҳужумчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини бажаришда самарадорилик кўраткичини пастлиги аниқланди.

2. Ўйин давомида алоҳида амплуаларига тухталадиган бўлсак, ҳимоячилар ўйин давомида тўпни ошириб беришда, тўпни олиб қўйишда, тўп учун ҳавода курашиш ҳаракатлари яхши натижаларни қўлга киритса, яримҳимоячиларнинг ҳаракатларида тўпни ошириб беришда ва бошқа техник ҳаракатларни бажаришда ва ҳужумчиларда тўпни алдаб ўтишда, дарвозага зарба бериш ҳаракатларида натижалари юқорилигини аниқладик.

3. Олинган натижалардан хулоса қиладиган бўлсак, машқларни ўйин давомида олинган техник-тактик ҳаракатларни инобатга олиб, турли амплуа ўйинчиларнинг ўйиндаги камчиликларни батараф этишга қаратилганлигини, машқларни бир тегишда, тез, турли камбинацилар ва рақиб иштирокида амалга оширишга қаратилган машқлар ишлаб чиқиб ўқув-машғулот жараёнида олиб бориш юқори натижаларни бериши аниқланди.

4. Олинган натижалардан хулоса қилсак, ҳимоя амплуасида ўйин олиб бораётган футболчиларнинг ўйин давомида ҳужум фаолиятида иштирок этишга қаратилган машқлар туркуми орақал биз ўйин давомида жамоавий техник–тактик ҳаракатларини сони ва самарадорлигини кўтариш мумкинлиги аниқладик.

5. Олинган натижалардан хулоса қиладиган бўлсак назорт тестларини олишди биз ҳужумчиларнинг тезлик кўрсаткичларида, тўпни олиб юришда, тўпни дарвозага зарба бериш ҳаракатларида, яримҳимоячиларнинг ва ҳимоячиларнинг ҳаракатларидан юқорилигини, бу

ҳаракатларни ўйин давомидаги олинган кузатишлардан олинган натижаларга ҳам мос келишин аниқладик. Бундан ташқари ҳимоячиларнинг тўпни аниқ мўлжалга олиш ҳаракатлари аниқловчи назорат тесларида ва ўйин вазиятидаги ҳаракатларда ҳам ўхшаш натижаларни кузатилди.

Амалий тавсиялар.

Биз олинган натижалардан амалий тавсиялар берадиган бўлсак, ўйиндаги яримҳимоячиларнинг техник-тактик ҳаракатлари, ўйин давомида фаолият олиб бораётган ҳужумчилар ва ҳимоячиларнинг ҳаракатларидан юқорилигини, ҳужумчиларнинг ҳаракатлари эса ҳимоячиларнинг ҳаракатларидан юқорилигини ва самарадорлиги ҳимоячиларники яримҳимоячиларнинг ва ҳужумчиларнинг ҳаракатларидан юқорилигини аниқладик. Шу ҳолатларни мураббийлар ўқув-машғулот жараёнида эътиборга олишлари керак деб ўйлаймиз. Бундан ташқари ўйин давомида ҳимоячиларнинг техник-тактик ва ҳужум пайтидаги ҳимоячиларнинг ҳужум фаолиятидаги ҳаракатларини камлиги жамоавий ўйин кўрсатишда салбий оқибатларга олиб келмоқда. Буни эътиборга олган ҳолда ўқув машғулотда ҳимоячиларга оид ишлаб чиққан камбинацион машқларимиз фойда келтиради деб ўйлаймиз.

Техник усулларни ўйинга ўхшаш шароитларда, ўйиндаги вазифаларни ҳисобга олган ҳолда шакллантириш зарур. Техникани шакллантиришда ўйинлар пайтида тахминан юзага келадиган шароитларни яратиш зарур. Машғулот ўйини айнан шундай ҳолда энг яхши услублардан бири ҳисобланади. Ўйин вазиятларида ўхшаш бўладиган алоҳида техника усулларини тез ҳаракатланиш, турли хил комбинациялар билан, рақиб иштирокида бажариш, бундан ташқари техника бўйича машқларни танлашда ўйинчиларнинг вазифалари (ҳимоячи, яримҳимоячи, ҳужумчи) эътиборга олиниши керак деб ўйлаймиз.

Биз ўйин ҳолатига мос, тез бажарилагиган ва рақиб иштирокида бажариладиган машқларни танлаб олдик. Бу машқлардан мураббийлар ўз машғулотларида фойдалансалар мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Адабиётлар рўйхати

1. Каримов И.А. Ўзбекистон ХХІ аср бўсағасида. 1998 йил 228 б.
2. Каримов И.А. Узбекистан на пороге великому будущему. -Т Узбекистан. 1998. 689 с.
3. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун. Халқ сўзи 1992. 19 фев.
4. “Ўзбекистонда футболни ривожлантириш тўғрисида”ги Қонун. Халқ сўзи 1996. 17 январ.
5. “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш тўғрисида”ги Қонун. Халқ сўзи 1999. 27 май.
6. “Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш фонди тузиш тўғрисида”ги Қонун. Халқ сўзи. 2002 . 4 феврал.
7. Закон о физической культуре и спорте. Народное слово. – 2000. 26 май. с 1.
8. Ўзбек футболнинг довруғи янада ошади.// “Интерфутбол”, 2011 й 8 феврал
9. Абдуламир Альван А. Средства и методы воздействия на факторы, определяющие эффективность системы защиты прессингом: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. -М., 1986. - 23 с.
10. Абдул Сахиб А.Д. Влияние физической нагрузки на точность двигательных действий футболистов: Автореф. дисс.... канд. пед. наук. - М. , 1987. - 24 с.
11. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.,1997.-207 С.
12. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка). - Ташкент: Изд-во им. Ибн Сины, 1991. - 156 с.
13. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. дисс. ... док. пед. наук. -М. , 1992. - 44 с.
14. Акромов Р., Толибжонов А., Юқори малакали футболчиларни тайёрлаш. –Т., 1994.-130б.

15. Акромов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе.-Т.: Абу Али Ибн Сино, 2002,-200с.
16. Акромов Р.А. Футбол: Дарслик.-Т. 2006-406 б.
17. Аладашвили Г.А. Прыжковая подготовленность футболистов и методика ее оценки: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. -М. , 1999. - 25 с.
18. Андреев Н. Некоторые аспекты атакующих действий в мини-футболе: Методические рекомендации. -М. , 1998. - 14 с.
19. Андреев Н. Особенности оборонительных действий в мини-футболе: Методические рекомендации. - М., 1997. - 31 с.
20. Арпад Чанади, Футбол. Техника: Пер. с венгерского В.М. Полевикова. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
21. Арпад Чанади. Футбол: тренировка.-М.: ФиС, 1985.- 255с.
22. Арпад Чанади. Футбол: Техника.-М.: ФиС, 1978.- 253с
23. Арпад Чанади. Футбол: Стратегия.-М.: ФиС, 1981.- 207с
24. Аркадьев Борис. Тренерское наследие.-М.: ФиС, 1990-331с
25. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1978.
26. Базилевич О.П. Управление подготовкой высококвалифицированных футболистов на основе моделирования тренировочного процесса: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. -М. , 1983. - 20 с.
27. Барамидзе А.М. Построение тренировок в подготовительном периоде футболистов высокой квалификации: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1990.-23 с.
28. Беляков А.К. Структура и содержание подготовительного периода тренировки футбольных команд: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. - М., 1986. -22 с.
29. Безъязычный Б.И. Формирование ударных движений по показателям целевой точности у юных спортсменов 12-16 лет (на примере футбола): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Харьков, 1991.

30. Бен Шедли А.А. Взаимосвязь эффективности защитных действий гандболистов и уровня разврггия физриеских качеств: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук.-М., 1988.-20 с.
31. Бойченко Б.Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов: автореф. дисс... канд. пед. наук: 13.00.14-К, 1986 - 22 с.
32. Бордин Сониа Мария. Совершенствование физической подготовки футболистов на основе применения пищевых биокорректоров. Дисс. ... канд. пед. наук. – М., РГАФК, 1999. – 129 с.
33. Бордин С., Селуянов В. Срочный эффект приема пищевых добавок на работоспособность футболистов //Теория и практика футбола. – 2002. – № 4. – С. 14-17.
34. Верхошанский Ю.В., Тихонов В.В., Постников В.В. Основы программирования тренировочного процесса высококвалифрщированных хоккеистов в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. -1995.- № 8. - 3-6.
35. Вихров К.Л. Физическая подготовка юных футболистов. - Киев, 2000 - 44с.
36. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1998.
37. Гафуров Н.А. Футбол игра серьезная –Т: Медицина, 1982-61с.
38. Геза К.К. Современные системы игры. Кн. Подготовка футболистов / под ред. Козловского В.Н. - М., Физкультура и спорт. 1982-45с
39. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов. - Волгоград, ВГАФК, 2002.
40. Глазырина Л.Д. Занятия по физической культуре в старшей группе дошкольного учреждения с применением нетрадиционных методов обучения и воспитания. – Мн.: МН Центр, 1995

41. Годик М.А. Командные, групповые и индивидуальные футбольные упражнения и их соотношение в тренировках юных футболистов / Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. // Теория и практика физ. культуры. - 1995. - № 5-6.
42. Годик М.А., Адель Масуд Омар Саид, Папаев В.Е., Кузьмичев Д.В. Решение тактических задач: контроль и оценка / Футбол: Ежегодник. – 1999. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
43. Годик М.А., Черепанов П.П. Интегральная оценка атакующих действий / Футбол: Ежегодник. – 1994. – М.: Физкультура и спорт, 1994.
44. Голиус С.Т. Значимость параметров двигательной функции для проявления специальной работоспособности юных спортсменов 7-10 лет // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2003. - № 3. - С. 66-74.
45. Голомазов С.В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т. 1. - М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002.
46. Голомазов С., Шинкаренко И. Футбол. Тренировка специальной работоспособности футболистов. -М.,1994. - 90 с.
47. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Становление технического мастерства: Методические разработки для слушателей ВШТ. Выпуск 9. – М., РГАФК, 1999. – 87 с.
48. Дегтярева Е.А. Перспективы использования биологически активных препаратов в спортивной практике. – М., 2000.
49. Дубровский В.И. Питание – главный фактор восстановления работоспособности /В книге: Реабилитации в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 40-60.
50. Желязков Цв. О некоторых постоянно действующих факторах в современной спортивной тренировке // Теория и практика физической культуры. -1998.-№11.-С. 41-44.
51. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2000.

52. Зациорский В.М., Булгакова Н.Ж., Рагимов Р.М., Сергиенко Л.П. Проблема спортивной одаренности и отбор в спорте. // «Теория и практика физ-культуры», 1996, № 7, с. 54-66.
53. Запорожанов В.А. Педагогический контроль в спорте. - К. "Здоровья", 1990 - 148 с.
54. Земземи Шокри Б. Ж. Методы контроля и совершенствования тактической подготовленности футболистов: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. - М., 1996.-23 с.
55. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: Автореф. дисс. ...докт. пед. наук. - Краснодар, 1997.-50 с.
56. Игнатьева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов: Теория, методика, организация: Дисс. ... док. пед. наук в виде науч. доклада. - М., 1995. -87 с.
57. Иманалиев Т.Т. Сопряженная физическая и технико-тактическая подготовка футболистов на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. -М. , 1993. - 2 4 с.
58. Исеев Ш.Т. Анализ атакующих действия футболистов высокой квалификации/ Журнал. «Фан спортга» №1, 2004. —45-47с
59. Качалин Г.Д. Тактика футбола. – М., Физкультура и Спорт, 1986
60. Кононенко П.Б. Исследование технико-тактической деятельности игроков в мини-футболе //Материалы научно-методической конференции. — Хабаровск, 1993.-С.71-72.
61. Кононенко П.Б. Исследование соревновательных нагрузок в мини-футболе на основе динамики ЧСС //Физическая культура, спорт и здоровье населения Дальнего Востока: Материалы 5-й межрегион, уауч. конф. - Хабаровск, 1997. - 46-47.
62. Корягин В.М. Структура и содержание современной тренировки баскетболистов: Дисс. ...док. пед. наук в виде науч. доклада. - М., 1994. - 102 с.

63. Костикова Л.В., Чернова Е.А. Сравнительная характеристика показателей специальной подготовленности баскетболисток разной квалификации // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 8. - 52-56.
64. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации.-Т.: Гротекс, 1998-150с.
65. Кошбахтиев И.А., Нуримов Р.И. Программирование подготовка футболистов высокой квалификации.-Т., 2005.-121с
66. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет. - М.: Астрель: АСТ, 2001.
67. Лагода О.О. Новые подходы к диагностике функциональных и структурных нарушений опорно-двигательного аппарата у юных спортсменов // Фи-зическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2001. - № 4.
68. Лазарева Л.А. Механизмы адаптации сердечно-сосудистой системы юных футболистов с различными типами кровообращения / Лазарева Л.А., Смоleckая Р.М. // Дети и олимпийское движение. - Новосибирск, 1993.
69. Лазарева Л.А. Типы кровообращения у юных футболистов с различным уровнем биологического созревания / Лазарева Л.А., Смоleckая Р.М. // Тезисы докладов научной конференции по итогам работы за 1992 год / ОГИФК. - Омск, 1993
70. Лалаков Г.С. Готовим юных футболистов // Физкультурное образование Сибири. - 1995. - № 2.
71. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: Автореф. дисс. ...докт. пед. наук. - Омск, 1998. - 54 с.
72. Левин В.С. Реализация стандартных положений в мини-футболе: Методические рекомендации. - М., 1997. - 20 с.

73. Лексаков А.В. Планирование силовой подготовки в структуре нагрузок подготовительного периода футболистов групп спортивного совершенствования: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. -М. , 1998. - 28 с
74. Лобановский В.В., Морозов Ю.А. Характеристика игровых действия южно-американских команд. // «Футбол» сб статей. – М., 1979.
75. Лопачев Ю.Н. Келинг тўп тепамиз.-Т: Медицина, 1988-111б.
76. Лопачев Ю.Н. Мальчишкам о футболе.-Т.: Медицина, 1986-110с
77. Лукин Ю.К. Методика нагрузки скоростно-силовой направленности в системе годичной и многолетней подготовки футболистов: Автореф. дисс.... канд. пед. наук. - М. - ВНИИФК, 1999 - 17 с.
78. Люкшинов Н.М. Состояние и тенденции развития современного футбола: Ежегодник «Футбол».-М.: ФиС, 1981. – 20-24с..
79. Люкшинов Н.М., Специальная подготовка и методика функциональной оценки нервно-мышечного аппарата футболистов/ в кн: «Футбол сегодня и завтра».-М.: ФиС, 1965. 93-103с.
80. Морозов Ю.А., Бесков, К.Н. Анализ технико-тактической деятельности футболистов на X чемпионате мира. 1 кн Подготовка футболистов. Под.ред. Козловского В.Н.- М., Физкультура и Спорт. 1977.
81. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1991. - № 12. - 11-21.
82. Матвеев Л.П. Базы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.:Олимпийская литература, 1999. -320.
83. Матвеев Л.П. Обобщающая характеристика содержания, средств и методов подготовки спортсмена: Учебное пособие.- М.: РИО РГАФК, 1995. - 49 с.
84. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки //Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 2. - 28-37;№3.-С. 28-37.

85. Мелленберг Г.В., Сайдхужин Г.Р. Концепция специализированного тренировочного моделирования соревновательной деятельности //Теория и практика физической культуры. - 1994. - № 9. - 14-20.
86. Менхин Ю.В. К проблеме управления подготовкой спортсменов высокого класса // Теория и практика физической культуры. - 1995. - №3. - 22-24, 37.
87. Новокшенов И.Н. Специальная физическая подготовка футболистов различных амплуа на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Волгоград, 2000. - 24 с.
88. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1970. - 479 с.
89. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ, АСТРЕЛЬ, 2002. - 864 с.
90. Полиевский С. Основные принципы и дополнительные компоненты спортивного питания //Теория и практика футбола. – 2002. – № 2. – С. 20-23.
91. Полишкис М.С. Исследование тренировочных нагрузок в мини- футболе на основе динамики изменения ЧСС во время игры //Теория и практика физической культуры. - 1996.- №8. - 26-29.
92. Полишкис М.С, Петько Н., Беляков А.К. Методические аспекты подбора и классификации тренировочных упражнений в мини-футболе: Методические разработки для тренеров. - М., 1997. - 47 с.
93. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М, 2000 - 147 с.
94. Нуримов Р.И. Техничко-тактическая и физическая подготовка квалифицированных футболистов: Учебное пособие.-Т., 2001.-135с.
95. Нуримов Р.И. Футбол: Учебник- Т: 2005.-473с
96. Нуримов Р.И. Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации-Т: 2000-106с.

97. Нуримов Р.И. Ёш футболчиларни техника ва тактик тайёрлаш.-Т.: 2005-104б.
98. Осташев П.В., Прогнозирование способностей футболиста-М.: ФиС, 1982-96с.
99. Рымко А.В. Подбор специальных технико-тактических упражнений г для подготовки мини-футбольных команд: Методические рекомендации. - М., 1995.- 24 с.
100. Савин С.А. Повышение эффективности двигательной деятельности футболистов в игре. В кн.,; проблемў вўсшего спортивного мастерства.М., 1969 г.
101. Саенко И., Тюленьков Анализ методических подходов к планированию физических нагрузок различной направленности //Теория и практика футбола. - 2002. - №1 - С . 8-11.
102. Сарсания К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве, футбол, хоккей с шайбой). - М., 1991. - 84 с.
103. Сахарова М.В. Технология проектрфования спортивного макроцикла в командно-игровых видах спорта: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. -М. , 1999. -27 с.
104. Сейтхалилов Э.А., Ривкин А.А. Гандболист в игре и тренировке. - Ташкент: Медицина, 1984. - 95 с.
105. Сергеев Г.М. Техничко-Тактичиские действия зашитников./ Вcборнике научных трудов.-Т., 2000-25-30с.
106. Симаков В.И. Футбол простые комбинации-М.: ФиС, 1987-133с
107. Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Автореф. дисс. ... док. пед. наук. -М. , 1990. - 53 с.
108. Слим Риад Али. Модельные характеристики специальной подготовленности, как критерии отбора и комплектования гандбольных команд высокой квалификации: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук.-Киев, 1991. - 2 1 с.

109. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. - К.: Олимпийская литература, 1997.-286с.
110. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола. – Волгоград: ВГАФК, 1997.
111. Тюленьков Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 86 с.
112. Уилмор Д.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 503 с.
113. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 256 с.
114. Уэйнберг Р.С, Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 1998. - 336 с.
115. Футбол /Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999. - 254 с.
116. Футбол. Учебник для институтов физкультуры / Под ред. Казакова П.Н. - М.: ФиС, 1998
117. Футбол. Учебник для институтов физкультуры / Под ред. Казакова П.Н. - М.: ФиС, 1998.
118. Футбол. Учебник для институтов физкультуры / Под ред. Казакова П.Н. - М.: ФиС, 1981
119. Чарльз Хьюс. Футбол. Тактические действия команды. –М, Физкультура и Спорт. 1979.
120. Чхаидзе Л.В. Биомеханика технических навыков футболиста и становление в свете общих закономерностей координации произвольных движений человека. Сб. «Футбол сегодня и завтра». –М., Физкультура и Спорт. 1965.
121. Шестаков М.П. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1992. -44 с.

122. Шестаков М. П. Методологические основы индивидуализации подготовки в командных спортивных играх //Теория и практика фгоической культуры. - 1999.-№ 3. -С. 12-16.
123. Aitken D. Periodisation: quest for the ultimate training plan //Fitlink magazine. - 1996. - №i. _ p . 18-23.
124. Asmus S. Koordinative Fahigkeiten - die Basis fiir den Fussball //Fussballtraining. - 1977. - №1. - S.7-9.
125. Bale P. A review of physique and performanse qualities characteristic of game players in specific position on the field of play //The American Journal of SportMedicine-1986.-№ 26 . -P . 109-122.
126. Barth B. Training strategischtaktischer Fahigkeiten /Trainings-wissenschaft. - Berlin: Sportverlag, 1994. - P . 371-386.
127. Berger J., Harre D., Ritter I. Principles of athletic training /Principles of Sport Training. - Berlin: Sportverlag, 1982. - P . 73-78.
128. Blume D.- D. Fundamentals and methods for the formation of coordinative abilities /Principles of Sport Training. -Berlin: Sportverlag, 1982. - P . 150-158.
129. Contreras J., Shuhnan K. Year of the Shoot-Out // Newsweek, 1990. - July 16.-P. 46-48.
130. Disk F. Sport training principles. - London: Lepus Books, 1980. - 98 p.
131. Epley B., Arthur M. 10 Power Football Principles //Sholastic Coach. - 1993.- №5.-P.30-36.
132. Hohmann A. Grundlagen der Trainingsstenerung in Sportspiel. - Hamburg: Czwalin a Verlag, 1994. - 241 p.
133. Martin D., Carl K., Lehnertz K. Handbuch Trainingslehre. - Schomdorf Hoffinann, 1991.-253 s.
134. Roth K., Schubert R. Koordinations-training mit jugend-lichen Handball-spielem//Handballtraining. - Berlin, 1989. - P . 3-13.

135. Schroder W., Harre D., Bauersfeld M. Fundamentals and methods of strength training /Principles of Sport Training. - Berlin: Sportverlag, 1982. - P. 108-124.

ИЛОВА

Назорат гуруҳига жалб қилинган “ДЎРМОН-СПОРТ” жамоаси
футболчилари таркиби.

№	Фамилия И.Ш.	Туғилган йили	Ўйин ихтисослиги (амплуа)
1.	Шерзод Жалолов	1984	Ҳимоя
2.	Азиз Рахмонов	1984	Ҳимоя
3.	Павел Тюлькин	1986	Ҳимоя
4.	Вадим Нигматуллин	1987	Ҳимоя
5.	Александр Нигматуллин	1988	Ҳимоя
6.	Самандар Акбаров	1982	Яримҳимоя
7.	Маъмур Султонов	1988	Яримҳимоя
8.	Жамшид Хасанов	1988	Яримҳимоя
9.	Шомурод Шотурсунов	1988	Яримҳимоя
10.	Азамат Холматов	1990	Яримҳимоя
11.	Александр Сидоров	1986	Ҳужум
12.	Сухроб Бердиев	1990	Ҳужум
13.	Тимур Узаков	1991	Ҳужум
14.	Миртўра Миразизов	1992	Ҳужум

Тажриба гуруҳига жалб қилинган “НБУ-ОСИЁ” жамоаси футболчилари таркиби.

№	Фамилия И.Ш.	Туғилган йили	Ўйин ихтисослиги (амплуа)
1.	Шавкат Турсунов	1981	Ҳимоя
2.	Илхом Нишонов	1988	Ҳимоя
3.	Араик Бобоев	1990	Ҳимоя
4.	Даврон Маматов	1990	Ҳимоя
5.	Азиз Фатаев	1993	Ҳимоя
6.	Вадим Ничунаев	1982	Яримҳимоя
7.	Зокир Мирзаахмедов	1984	Яримҳимоя
8.	Илхом Мирзаев	1988	Яримҳимоя
9.	Фаррух Зокиров	1990	Яримҳимоя
10.	Неъмат Тоғаев	1990	Яримҳимоя
11.	Дмитрий Краев	1984	Ҳужум
12.	Равшан Тешабоев	1985	Ҳужум
13.	Фаррух Караматуллаев	1989	Ҳужум
14.	Боғибек Досумов	1989	Ҳужум