

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ**

Қўлёзма ҳуқуқида

Содиқов Усмон Асқарович

**МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ИШ ҚОБИЛИЯТИНИ
АНИҚЛАШ ВА ТАХЛИЛ ҚИЛИШ**

Мутахассислик : 5 А 810201 Спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича)

ДИССЕРТАЦИЯ

Педагогика магистри даражасини олиш учун

Иш кафедрада кўриб чиқилди
ва ҳимояга қўйилди
“Футбол ва кўл тўпи” кафедраси
муdiri: проф. Нуримов Р.И.
“___” _____ 2011 й.

Илмий раҳбар:
_____ п.ф.н ,проф. Нуримов Р.И.

ТОШКЕНТ 2011 й

Мундарижа		
КИРИШ		4
I БОБ	Адабий манбалардаги маълумотлар бўйича масаланинг ҳолати.	10
1.1.	Спортда турлича микроциклнинг тавсифи.	10
1.1.1	Футболчилар микроциклларда қўлланиладиган юкламаларнинг тавсифи	14
1.1.2	Футболда микроцикллардаги юкламаларни ташкил этиш хусусиятлари.	19
1.2	Футболчилар организмнинг энергетик потенциали	26
1.2.1	Футболчиларнинг аэробик имкониятлар кўрсаткичларини ошириш усуллари	28
II. БОБ.	ИШНИНГ МАҚСАДИ, ВАЗИФАСИ ВА ТАДҚИҚОТ ЎЎЛЛАРИ.	33
2.1.	Тадқиқот услублари.	33
2.1.1	Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш.	33
2.1.2	Педагогик кузатишлар ва уни ташкил этиш бўйича материалларни таҳлил қилиш.	34
2.1.3	Тест меёрларни қабул қишил.	35
2.1.4	Биринчи усул (PWC-170)	35
2.1.4.	Икинчи усул (Гарворд степ-тест)	38
2.1.5	Машғулот жараёнида педагогик назорат.	39
2.1.6	Педогогик тажриба	41
2.2	Тадқиқотни ташкиллаштириш.	41
III БОБ	МУСОБАҚА ШАРОИТДАГИ НАТИЖАЛАРНИ ЎРГАНИШ.	45
3.1	Мусобақа шароитида футболчиларининг техник-тактик ҳаракатлари бўйича натижалар.	45
3.1.1	Олий тоифа жамоаларидаги футболчиларни ҳаракат фаолиятни таққаслаш натижалари.	48
3.1.2	Олий тоифа жамоаларининг майдондаги ҳаракатланиш вақтлари.	50

3.2	Футболчини иш қобилиятини аниқлаш ва уларни таҳлили.	58
3.2.1	Машғулот жараёнида айланма машғулотдан фойдаланиш.	60
3.3.1	Футболчиларни ҳисобга олиш ва ҳисобдан чиқариш тартиби.....	62
	Хулосалар.....	65
	Амалий тавсиялар.....	66
	Адабиётлар рўйхати.....	68

КИРИШ

Ўзбекистон Республикаси Президенти ва Ҳукуматимиз олиб бораётган одилона сиёсат мамлакатимиз спортини гуллаб яшнашига ҳисса қўшмоқда. Мустақил Ўзбекистонимизда мустақилликдан сўнг Ўзбекистон 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 – тадбирлари тўғрисида»ги қарорнинг чиқарилиши, Ўзбекистон футболини янада ривожлантиришда катта аҳамият касб этмоқда. Ундан ташқари яқиндагина Президентимиз И.А.Каримов томонидан 2006 йил 1 май куни «Ўзбекистон футболини ривожлантириш» тўғрисида қарори чиқарилди ва футбол спорт турига ҳомийларни жалб қилиш ва уларга кенг йўл очиб бериш ҳақида Республикамиздаги ҳар бир олий лигадаги профессионал клубининг ўзининг футбол мактаби, базаси бўлиши ва унга ҳомийлик қилиниши ҳақида сўз борди. (2, 4,)

Президентимиз томонидан 2002 йил 24 октябрда қабул қилинган «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги фармойиши шу масалага оид бўлган Вазирлар Маҳкамасининг қарори (30.Х.02)да истеъдодли ёш футболчиларни етиштириб чиқариш масаласига алоҳида эътибор қаратилган. (6)

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

Замонавий футбол мусобақаларида ўзаро рақобатнинг кескинлашуви ва ўйин шиддатининг ниҳоятда ўсиб бораётганлиги ўқув – машғулот

жараёнида янгича илмий назар билан ёндашишни тақазо этади. Юксак маҳорат, кенг жисмоний ва функционал имкониятларга эга, истеъдодли ҳамда рақобатдош футболчиларни тайёрлаш муаммоси муқобил ва самарадор педагогик технологияларни ишлаб чиқиш заруриятини белгилаб бермоқда.

Албатта, бугунги кунда ушбу йўналиш бўйича бой илмий тажрибалар, самарали услубий тавсиялар, амалий аҳамиятга молик илмий тадқиқот хулосалари мавжуд.

Лекин тараққиёт бир жойда турмагандек, спорт натижалари, ўйин шиддати ва маҳорат ҳам бир жойда тўхтаб қолмайди. Айни вақтда жаҳон футиболида кескин ўзгаришлар рўй бермоқда. Жумладан, оламга машҳур Бразилия, Англия, Италия, Германия, Франция, Голландия терма жамоалари, кези келганда Чехия, Греция, Корея ва Африка қитъаси давлатлари жамоалари олдида тиз чўқмоқдалар.

Сўнгги йилларда Осиёнинг Япония, Жанубий Корея, Хитой ҳамда Араб мамлакатларидан Кувайт, Бирлашган Араб Амирлиги, Саудия Арабистон, Миср каби давлатлар жамоалари ҳам секин аста ўз мавқеаларини кўтариб бормоқдалар.

Оммавий равишда ўтказилаётган футбол машғулотларида ҳеч қайси мураббий жон жаҳти билан ишламайди, аксарият ҳолларда машғулотлар кўр – кўрона олиб борилмоқда. Укув машғулотлар тизими илмий жиҳатдан асосланмаган, услубий таълабларга жавоб бермайди. Бериладиган жисмоний ва техник – тактик машқларнинг физиологик қиймати эътиборга олинмайди. Замонавий футболга хос моделлар билан ишланмаяпти ва мўлжал қилинмайди.

Маълумки, техник–тактик маҳоратни такомиллаштириш самарадорлиги, функционал имкониятларни ривожланганлигига боғлиқ. Умуман, юқори қобилятли футболчиларни тайёрлашда функционал имкониятлари аҳамиятли ҳисобланади. Мустақилликдан сўнг ўзбек футболчилари бир қанча ҳалқаро мусобақаларда қатнашиб яхши натижалар

кўрсатди. Аммо, буларнинг ичида энг катта ютуғ Херосима шахрида ўтказилган, 1994 йилги XII Осиё ўйинларида Ўзбекистон миллий терма жамоасини 1 – ўринни эгаллашидир.

Кейинги вақтларда эса жамоаларимиз айтарли яхши натижаларга эришмаяпти. 2006 йил Қатар пойтахти Доха шахрида бўлиб ўтган 15-Осиё ўйинларида ҳам футболчиларимиз жуда чиройли ўйинлар кўрсатишиб, мусобақани ярим финалида тарк этишди ва жамоаларимизнинг Жаҳон чемпионатиغا саралаш баҳсларида етарли даражада иштирок этмаётганликларини кўрамиз. Бунга эса бир қанча сабаблар ўз тасирини кўрсатди.

Жамоаларимиз Осиё ўйинлари ва кубок мусобақаларида, жаҳон чемпионатиغا йўлланма берадиган саралаш баҳсларида ҳам муваффақиятли иштирок эта олишмаяпти.

Юқоридагиларни ҳисобга олганда, футболчиларимизнинг тайёргарлигида кўпгина камчилик жиҳатлар борлиги кўриниб қолди.

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

Футболчининг чаққонлиги аввало футбол майдонида доимо ўзгариб турувчи вазиятда тўпни олиб юрганида, кейин тўпсиз қилган ҳаракатларидан намоён бўлади. Тўпни олиб юриш, кимга узатишни танлаш ва тўп тепиш ўйинчидан жуда кенг координацион имкониятларни кўрсатишни талаб этади. Агар бунга футболчининг ҳаракат ва техник фаолияти яккама-якка олишувлар ва турли дастлабки

холатлар асносида ўтишни (ўзидан ошириб уриши, думалатиб уришни, сакраб туриб бош билан уриб юбориши ва ҳоказолар) ни қўшган ва ўйин шарт-шароитларининг доимо ўзгариб туриши (ёмғир, иссиқ, ўтли, ерли майдон, табиий ва сунъий равишда ёритилиши) ни ҳам қўшадиган бўлсак, унда ўйин фаолиятининг самарали бўлиши учун ривожланган фикрича сифатларининг юқори бўлиши, футболчи учун қанчалик муҳим эканлиги ўз-ўзидан тушунарлидир. Приемларни қанчалик тез, аниқ ва ўз вақтида бажара олиш ўйинчининг ўзидаги ҳаракатлантирувчи аппаратини қанчалик бошқара олиши ва ҳаракат қобилиятининг қанчалик ривожланганлигига боғлиқдир.

Тадқиқот долзарблиги: Шуғуланувчиларнинг функционал имкониятлари қанчалик юқори бўлса, тадбиқ қилиш ҳам шунчалик юқори даражада бўлади.

Футболда юкламаларни купроқ аэроб, аэроб – анаэроб, анаэроб гликолитик ва анаэроб алактат йўналишидаги турларга ажратиш қабул қилинган. Ушбу ҳолатда юкламаларни таснифлаш асосида мушак фаолиятини қувват билин таминлаш йўллариининг сафарбар этилиш даражаси ётади.

Юкламаларни устивор физиологик йўналишига кура тақсимлаш футболда машғулот жараёнини назорат қилиш тизимида кенг қулланилади, бу турли қитъаларидаги ҳар хил муалифлар томонидан олинган тадқиқод натижаларини солиштириш имконини беради.(1,2,3)

Юкламалар янада аниқ тизимлаштиришга уларни машғулот ва мусобақа юкламалари сифатида фарқлашга ёрдам беради мусобақа юкламаларини баҳолашда бу мусобақаларнинг қай даражада масъулятли эканлигани назорат қилган ҳолда таёргарлик босқичида уларнинг миқдорини этиборга олиш тавсия этилади.

Футболчиларнинг таёргарлик жараёнидаги тузилишини таҳлил этишида мусобақа юкламасини биз юкламанинг мустақил тури деб таснифладик, чунки унинг организмга турлича тасир курсатиши ҳамда ўйин вақтида иш ва

дам олиш нисбатининг барқарор миқдорий тафсифлари йўқлиги унинг устивор бир йўналиш даражасида кузатишга имкон бермайди, унинг устига футболда мусобақа фаолияти психологик хусусият зуриқиш даражасига кура машғулот жараёнидаги фаолиятдан жиддий фарқ қилади ва экстимал шароитга яқин туради. Тажрибалар ёрдамида исботланганки, расмий ўйинларда мусобақа юкламаларининг психологик омили ўйинчиларнинг толиқишида бош омил ҳисобланади ва куп жихатдан машғулотлар тасирини режалаштириш стратегиясини белгилайди.

Одатда футболчиларнинг таёргарлик жараёнини тузилиши ва мазминини таҳлил қилганда икки ойлик юклама кўрсаткичларини қушиб, мусобақа даврида 4-5 босқични ажратадилар. Бизнингча, бундай ёндашув ўзини уқадар оқламайди, чунки ўйинчиларнинг ахволи ойлик мезоцикл чегарасида туриши исботланган.

Ишнинг мақсади: Футболчиларни иш қобилиятини ошириш ва уларни мусобақа даврида юқори спорт формасида бўлишини таъминлаш.

Илмий фараз: Футболчиларни ҳозирги замонавий футболга тайёрлашда машғулот юкламаларни меёрлаш, мусобақа даврида спортчиларнинг функционал имкониятларини юқори даражада бўлишини таъминлаб, шу орқали уларни техник-тактик ҳаракатларини ва ўйин давомидаги бажариладиган ҳаракат фаолиятларининг самарадорлигини ошириш, ҳамда бўлажак мусобақаларда яхши ўйин кўрастиб юқори натижаларга эришиш.

Вазифалари:

1) Футболчиларни мусобақа даври ҳамда машғулот жараёнини педагогик кузатувлар ёрдамида машғулот юкламасини аниқлаш.

2) Футболчиларни спорт формасини юқори даражада бўлиши учун турли восита ва усулларни ўрганиб чиқиш.

3) Футболчиларни мусобақа шароитида ўйинлараро циклларда юкламаларни туғри тақсимланиши ва шуғуланувчиларни юқори спорт формасида бўлишини таъминлаш.

Илмий янгилиги: Юқори малакали футболчиларни тайёрлашни ўзига хос хусусиятларини инобатга олган ҳолда функционал имкониятлар даражасини ошириш ҳамда, мусобақа даврида спортчиларнинг спорт формасини юқори даражада бўлишини таъминлаш ва шу орқали юқори натижаларга эришиш.

Амалий аҳамияти: Юқори малакали футболчиларни тайёрлашда функционал имкониятлар даражасини ошириш ҳамда мусобақа давридаги спортчиларнинг спорт формасини юқори даражада бўлиши ва мусобақа даврида функционал имкониятларни бир хил меёردа бўлишини таъминлаш, ўйинлараро циклларидаги машғулот юкламалари ҳамда дам олиш оралиғида машғулотларни туғри ташкиллаштириш кейинги ўйинларда ижобий ўйин кўрсатиш.

Тадқиқот объекти: Ўзбекистон чемпионатидаги Олий тоифада иштирок этаётган «Оқ-тепа» жамоасида тадқиқотлар олиб борилди. Бу жамоа Оқ-тепа шаҳрида жойлашган бўлиб, ўрта меёна жамоа қаторига киради.

I БОБ Адабий манбалардаги маълумотлар бўйича ҳолат.

1.1. Спортда турлича микроциклнинг тавсифи.

Машғулот жараёнини такомиллаштириш масаласи олимлар ва амалиётчи мураббийларнинг диққатини тобора кўпроқ ўзига жалб қиляпти. Юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг яширин имкониятларни излашда машғулот жараёнининг энг муҳим таркбий бирлиги - микроциклни ташкил этиш усулиятига катта аҳамият қаратилади.

Таъкидлаш жоизки, микроциклларни ташкил этиш кўпинча мураббийларнинг ақлий тасаввурлари ва амалий тажрибаларига асосланади. Ҳар доим ҳам спортчиларнинг организмда фойдаланиладиган машғулотларнинг илмий асоси бўлавермайди. Тузилиши, юклама катталиги ва уларнинг йўналиши бўйича турлича микроциклларнинг ташкил этилишини асослашнинг энг истиқболли йўлларида бири, бизнингча, бу машғулот дастурларининг организмдаги ҳар хил орган ва тизимларга, иш қобилиятига жисмоний сифатлар ва энг муҳими, мусобақаларда кўрсатилган натижага таъсирини ўрганишдан иборат.

Бир неча кун давомида ўтказиладиган ҳамда тайёргарликнинг айна босқичида турган вазифаларни маълум тарзда ҳал этишни таъминлайдиган машғулотлар сериясини микроцикл деб аташ қабул қилинган. Микроциклларнинг давомилиги 3-4 кундан 10-14 кунгача тебраниши мумкин. Етти кунлик микроцикллар энг кўп тарқалган бўлиб, улар давомийлиги жихатдан тақвимий ҳафтага мувофиқ келади, шуғулланувчилар ҳаётининг умумий жадвали билан яхши мослашади. (53.78.85.96)

Бошқа хилдаги давомийликка эга бўлган микроциклларни одатда мусобақа даврида режалаштирадилар, бу кўпроқ фаолият режимини алмаштириш, олдинда турган мусобақаларнинг муайян шароитига кўра иш қобилиятининг ўзига хос ритминини шакллантириш зарурияти билан боғлиқ бўлади. (107.115.116)

Машғулот қўрилиши тизимидаги ўрни ва мазмунига қараб, микроциклларнинг қўйидаги турларига фарқланади: жалб қилувчи, зарбдор, ҳозирловчи, мусобақа ва тикловчи (49.64.95)

Жалб қилувчи микроцикллар спортчи организимини қизгин машқ фаолиятига мослаштиради. Улар тайёргарлик дарвининг биринчи босқичида қўлланилади. Бу микроцикллардаги юклама зарбдор микроцикллар билан солиштирганда у қадар катта эмас. Кейинчалик, спортчиларнинг тайёргарлик даражаси ортган сайин, жалб қилувчи микроциклларнинг биргаликдаги юкласи ўсиб бориб, кейинги микроцикл юкласининг 70-75% ига етиши мумкин. Шунини таъкидлаш зарурки, уларнинг мазмуни спортчиларнинг кейинги зарбдор микроцикллар юкласига тайёргарлигини таъминлаши жуда муҳим. Зарбдор микроцикллар катта ҳажимли фаолият йиғиндиси, юқори юкламалар билан тавсифланади. Микроциклнинг асосий вазифаси спортчи организмдаги мослашув жараёнларини таъминлаш ҳамда техник-тактик, жисмоний, рухий ва интеграл тайёргарликнинг асосий вазифаларини ҳал этиш ҳисобланади. Зарбдор микроцикллар асосан мусобақа даврида қўлланилади. Тикловчи микроцикллар, одатда зарбдор микроциклларнинг сериясини яқунлайди. Уларни шиддатли фаолиятидан кейин ҳам режалаштирадilar. Бу микроциклларнинг асосий роли спортчи организмдаги тикланиш ҳамда мослашув жараёнларининг кечиши учун оптимал шароитларини таъминлашдан иборат. Умумий иш ҳажми зарбдор микроциклга таққослаганда тахминан 2 баробар кам. Катта ва жиддий ҳажмли машғулотлар режалаштирилмайди.

Ҳозирловчи микроцикллар спортчини бевосита мусобақага тайёрлашга йўналтирилган бўлади. Бу микроцикллар ҳозирловчи мусобақалар режимини такрорлаши, тўлиқ тикланиш ҳамда рухий тайёрланиш масалаларини ҳал этиш мумкин. (42.52.77.94.121.139)

Ҳозирловчи микроцикллар, одатда, бевосита асосий мусобақалар олдида 2-3 ҳафталаик микроцикл мазмунини ўз ичига олади. Дастлабки 2-

3 та ҳозирловчи микроцикл, одатда, юкламаларнинг нисбатан унча юқори бўлмаган йиғиндиси ва умумий иш ҳажми шароитида муайян мусобақаларига тор ихтисосдаги тайёргарликни назоратда тутати. Лекин алоҳида машғулот дастурларининг юқори даражали ихтисослошуви, уларнинг спортчиларни муайян мусобақа фаолиятига махусу тайёрлашга йўналтирилганлиги кузатилади. Ҳозирловчи микроциклларнинг дастурлари кўп жиҳатдан индивидуал хусусиятга эга. Тикланиш қобилияти кучли, мослашиш имкониятлари кенг бўлган спортчилар бу жиҳатдан унча ажралиб турмайдиган спортчиларга нисбатан микроциклларда анча жиддий иш режимига бардош беришлари мумкин.(22.76.97.137.145.160)

Мусобақа микроцикллари мусобақалар дастурига мувофиқ равишда тузилади. Мазкур микроциклларнинг тузилиши ҳамда давомийлиги ҳар хил спорт турларидаги мусобақаларнинг ўзига хослиги билан белгиланади. Бироқ барча ҳолларда ҳам ушбу микроциклларнинг тузилишини ташкил этувчи тадбирлар муваффақиятли мусобақа фаолияти учун оптимал бўлган шароитларни таъминлашга йўналтирилади. (9.16.70.74.9.114.125.127.146.161)

Мусобақа микроциклларида юкламанинг чўққиси, табиийки, мусобақа кунларига тўғри келади. Мусобақаларнинг сонидан келиб чиқиб, бир чўққили, икки чўққили ва кўп чўққили микроциклларга фарқланади. Агар мусобақалар узоқ муддат давом этса ва сўнги кунларга режалаштирилса, у ҳолда мусобақа микроциклининг дастлабки кунларида спортчилар бевосита мусобақалар арафасидаги ҳозирловчи микроцикл дастурига имкон қадар яқинлаштирилган дастур бўйича машқ қиладилар. Агар мусобақалар дастлабки кундан ўтказилса, у ҳолда кейинга кунларда спортчилар ё дам оладилар ёки тикловчи хусусиятла кичик юкламали машғулот дарсларини ўтказадилар (18.80.118.123.128.129.131.133.135.144)

Машхур спортчиларнинг мусобақа микроцикллари мазмуни ўзининг ниҳоятда хилма-хиллиги билан ажралиб туради. Бу уларнинг мусобақаларда иштирок этиш дастури билан ҳам, алоҳида хусусиятлари билан ҳам,

шунингдек, жаҳондаги турли мактаблар вакиллариининг мусобақа фаолияти ва умуман, тайёргарлигини бир-биридан фарқлайдиган концепциялар билан ҳам белгиланади. Бироқ бундан қатъи назар, мусобақа микроциклларида энг аввало асосий мусобақалар бўлаётган кунларда спортчиларнинг тўла тикланиш ва иш қобилятиниинг ўз чўққисига етиши учун зарур шароитларнинг таъминланишига эътиборини қаратиш лозим. Бу мусобақалар, дам олиш ҳамда машғулотларнинг махсус режимини, тўғри овқатланиш, рухий ҳозирлик, тикланиш воситаларидан фойдаланишини талаб этади.

Футболда (12.26.46.47.64.71.74.147.166) асосан тайёргарлик даври босқичларида қўлланиладиган микроцикллардан ташқари “Ўйинлараро цикл” тушунчаси мавжуд. Ўйинлараро цикл мусобақа даврида мавжуд бўлган, икки матч (учрашув) орасидаги тайёргарлик вақтини ўз ичига олади. Ўйинлараро цикллар мусобақа тақвимига боғлиқ, улар 2-3 кундан 10-14 кунгача давом этади. Табиийки, бу ҳолат ҳар хил ўйинлараро циклларда юкламаларни режалаштиришга ижодий ёндашувни, турли қийинчиликларини тақазо қилади.

Масалан, икки кунлик ўйинлараро циклда, одатда, биринчи куни футболчилар дам оладилар ва тикланиш тадбирларини амалга оширадилар. Иккинчи куни катталиги ва йўналиши жиҳатидан қўллаб-қувватловчи хусусиятли машғулотлар ўтказилади. Учинчи куни спортчилар ўйинга тайёргарлик кўрадилар. Ўйинлар орасидаги вақт бу қадар қисқа бўлгани учун спорт маҳоратини ошириш билан боғлиқ мақсадли тайёргарликни олиб бориш қийин, бундан фақат навбатдаги ўйинга тикланиб олиш мумкин. Шу сабабдан икки кунлик ўйинлараро циклларда жисмоний кондицияларни ошириш устидаги ишларини режалаштириш мақсадга мувафиқ эмас.

Юкламаларни 4-5 кунлик ўйинлараро циклларда режалаштириш жуда онсон. Бироқ ҳафталик ўйин цикли энг қулай ҳисобланади. Бу ерда тикловчи тадбирларни катталиги ва йўналиши жиҳатдан турлича бўлган

юкламалардан фойдаланган ҳолда жисмоний сифатларни ошириш ишлари билан уйғунлаштириш мумкин. Педагогик ва таббӣй назорат юкламаларни ички сезгига қараб эмас акс эттирувчи объектив маълумотлар ососида режалаштиришга имкон беради. (11.12.43.59.64.75.79.82.88)

1.1.1 Футболчилар микроциклларда қўлланиладиган юкламаларнинг тавсифи

Машғулот жараёни тузилиши машғулот жараёнининг турли халқалар: машғулот дарслари, тайёргарликнинг микроцикллари, даврлари ва босқичларининг изчилиги ҳамда ўзаро боғлиқлиги билан тавсифланади.

Машғулот жараёнини ташкил этувчи кўпдан-кўп халқаларнинг энг асосийси алоҳида машғулот дарслари тузилиши бўлиб, у энг аввало микроцикл таркибига яхлит жараённинг ўзаро боғлиқ халқалари мазмунига эга бўлган, унинг натижаси ўлароқ машғулот босқичларининг нисбатан тугалланган такрорланувчи парчалари майдонга чиқади. (77.95.141.148.156)

Микроцикллари асосида машғулот жараёнини ташкил этиш уни тизимлаштириш, тайёргарликнинг ҳар бир босқичида спортчи имкониятларидан янада тўлиқроқ, мақсадли фойдаланиш, функционал мослашиш вазифаларини, техник ва тактик маҳоратини ошириш муаммоларини энг мақбул тарзда ҳал этиш учун шароит яратади. (56.85.142.149.158)

Микроцикллардаги юкламалар хусусиятларига кўра: машғулотдан, махсус, номахсус, чекланган, қисман ва ялпи: катталагига кўра кичик, ўртача, жиддий (имкон чегарасига яқин), катта (имкон чегарасида), йўналишига кўра алоҳида ҳаракат қобилиятларини ривожлантирувчи (тезликни, кучли, чидамкорликни, чаққонлик ва эгилувчанликни) бўлади. (7.9.10.11.13.14.29.34.44.51.72.87)

Микроциклларнинг қиммати шундаки, машғулотлар, гарчи тез-тез такрорланиб турса ҳам, улардаги бир меъёрлилик ҳамда нохуш рухий таъсир анча камаяди. Микроцикллардан воз кечиш машқларнинг стереотипли шаклларига ишлов беришда юкламалар стандартлашувининг

давомийлигига олиб келиши мумкин, бу пироворд натижада спортдаги ютуқларнинг ўсишига тусиқ бўлиб қолади. (55.56.103.124.139.150.159)

Спорт амалиётида микроциклда юкламалар ва дам олишни навбатлаштиришнинг турли вариантлари қўлланилади, уларда навбатдаги машғулот аввалгисидан кейин етарлича тикланмаслик фонида ўтади. Бу ҳолатда бир қанча машғулотнинг изи асорати йиғилиб боради. Табиийки, бир неча машғулотлар сериясидан сўнг чарчоқ битта машғулотлардан кейингисига нисбатан анча чуқур бўлади, у иш қобилятининг ўша тикланиши билан кечади. Лекин микроциклларни ташкил этишда юкламаларни бу тарзда уйғунлаштиришини суиистеъмол қилиш, шубҳасиз, ўта чарчаш ҳолатига олиб келади, айниқса, юқори малакали спортчиларни тайёрлашда улардан ўрни билан фойдаланиш машқланганлик даражасининг самарали ошишига ёрдам беради. (15.31.41.61.69.111.120.169)

Микроциклларда ўқув машқ жараёнини оқилона режалаштириш учун юклама қуйидаги хусусиятларини ҳисобга олиш лозим: ихтисослаштирилганлик, йўналтирилганлик, мураккаблик ва катталиқ (17.19.24.33.57.145.152)

Машғулотларнинг ҳар хил вақт оралиқларида ўтказиладиган катталиги ҳолда йўналиши жиҳатдан турлича бўлган юкламалар билан мақбул тарзда уйғунлаштириш уларнинг инсон организмига биргаликда қандай таъсир қилиши тўғрисидаги аниқ тасаввурлар мавжуд бўлгандагини амалга ошириш мумкин. (35.38.45.73.84.134.157.163)

В.П.Платонов (96) 24 соат оралиқ билан ўтказилган 2-3 машғулотдан кейин ҳар хил йўналишли юкламалар қандай из қолдириш мумкинлигини кўриб чиқади. Масалан, 24 соат оралиқ билан ўтказилган тезкорлик йўналишидаги катта юкламали икки машғулот хусусиятига кўра худди битта машғулот натижасида пайдо бўладиган чарчоқнинг пайдо бўлишига олиб келади. Демак, катта юкламали такрорий машғулот чарчоқнинг хусусиятини ўзгартирмаган ҳолда уни оширади. Иккинчи машғулот дастурини бажаришда спортчининг иш қобиляти анча пасайганлиги

сезилади чарчоқнинг ташқи кўрсаткичлари бирхил бўлишига қарамай, улар аввалги кун тақлиф этилган ишнинг 75-80% инигина бажара оладилар. Катта юкламалар, йўналиш бир хил икки машғулотнинг таъсири машғулот даври, спортчининг малакасига деярли боғлиқ бўлмайди.

Микроциклдаги машғулотлар микдорининг ортиши бажарилган иш ҳажмининг жиддий ўсиши, алоҳида машғулот кунлари ва микроциклларнинг юкламалари йиғиндиси ортиши билан кечади.(53.56.62.164)

Сўнгги йилларда яккакурашларда юкламаларни оптималлаштириш масаласига жиддий эътибор қаратилмоқда. Масалан, В.Н.Шин (130) юқори малакали босқичларини тайёрлашнинг йиллик циклида махсус иш қобилияти динамикаси асосан ҳажм билангина эмас, турли йўналишдаги воситалардан оқилона фойдаланиш билан ҳам белгиланишини аниқлади. Тадқиқотлар натижасида унинг томонидан юқори малакали босқичлар тайёрлаш йиллик циклини ташкил қилиш модели ишлаб чиқилиб, бу модел таркибига қуйидагилар киради:

- махсус иш қобилияти кўрсаткичларини башорат тарзида ташхислиги;
- турлича ихтисослаштирилган машқлар ҳажмининг мақсадга мувофиқ динамикаси;
- ихтисослаштирилмаган юкламаларнинг асосий воситаларни тақсимлаш ва уларнинг нисбати стратегияси.

Яккакурашчи спортчиларнинг тайёргалиги жараёнида юкламаларни оптималлаштириш масалалари бўйича А.Д. Холмухамедов (126) томонидан ҳам диққатга сазовор ишлар амалга оширилган. Чуқур изланишлар натижасида у шундай хулоса қилади: мусобақа олди босқичида тезлик куч ҳамда махсус чидамлилиқ йўналишидаги катта ҳажмли махсус юкламаларни бажариш курашчиларнинг махсус чидамлилиги учун физиологик база ҳисобланган анаэроб самарадорликни оширади ва мувофиқ равишда қувват билан таъминлаш тизимларининг аэроб

самарадорлигини сусайтиради. Бир машғулотдан ҳам юкламаларни режалаштиришда бунинг асосий сабаблари максимал аэроб самарадорлик даражасининг пасайтиришда яширинган. Унча катта бўлмаган ҳамда ўртача қувватли стандарт иш юкламалари кислород “қиймати” нисбий катталикларининг ўсиши, шунингдек МКИ (Максимал кислород истеъмоли) нисбий ҳамда мутлоқ катталикларининг камайиши шундан далолат беради.

Мусобақадан кейинги босқичларда иш қобилиятининг пасайиши аниқланган. Бунинг асосий сабаблари максимал аэроб самарадорлик даражасининг пасайтиришда яширинган. Унча катта бўлмаган ҳамда ўртача қувватли стандарт иш юкламалари кислород “қиймати” нисбий катталикларининг ўсиши, шунингдек МКИ (Максимал кислород истеъмоли) нисбий ҳамда мутлоқ катталикларининг камайиши шундан далолат беради.

Микроциклларнинг тузилиши спорт тури, кўп йиллик тайёргарликнинг ҳозирда спортчининг турган босқичи, микроцикл даврлари, спортчининг алоҳида хусусиятлари билан белгиланади. (29.98)

Мусобақа даври узоқ муддатли бўлган спортчининг ўйин турларидаги микроцикллар ўзига хос хусусиятлари билан ажралиб туради. Уларда режали тайёргарликни мусобақа фаолияти билан уйғунлаштириш муаммоси ниҳоятда долзарб. Ўқув- машқ масалалари ўйинга бевосита тайёргарлик вазифалари билан баб-баровар ҳал этилади. (37.54.86.87.93.112.163)

Масалан, Т.Э.Набиев (86) қўлга киритган маълумотларга кўра, ихтисослаштирилмаган воситалар ҳажмининг нисбати қўйидаги қийматларни ташкил қилади: тезлик-чидамлилиги-27.3%; тезлик-куч сифатлари - 26.5%; тезкорлик - 22.4%; умуммий чидамлилиқ - 23.8%; кўриниб турибтики, юкламаларнинг бу ўлчамлари бир меъёрида тақсимлашга ҳаракат қилинган. Бироқ йўналишга кўра машғулот

юкламалари кўйидагича тақсимланади: аэроб-анэроб аралаш - 48.9%, аэроб - 26.2%, анаэроб - 24.9%. Бунда аралаш режим устуворроқ.

Ўйинлар микдорининг, кўпинча дучкелганимиздек, ҳафтасига иккитагача ошиши жиддий машғулот вазифаларини ҳал этишга имкон бермайди ва микроциклнинг бутун мазмунини бевосита кейинги ўйинга тайёргарлик кўришга бўйсундиришни талаб қилади.

Микроциклда давомилиги 60-120 дақиқа атрофида бўлган 7 та машғулот дарси (Умумий иш ҳажми – 7 соат ва иккита ўйин) режалаштирилади: 3- соат-ўйин, 1 соат –бадан қиздириш машқлари; бундан ташқари назарий машғулотлар –3-3.5 соат. Тикловчи ҳамда тетиклаштирувчи муолажалар –4.5 соат. Бундай ҳолатларда ўйиндан кейинги биринчи кун жисмоний ва рухий тикланишга бағишланади (Кичик юкламали 1-2 машғулот режалаштирилади). Иккинчи кун мажмуали йўналишдаги ўртача ёхуд жиддий юкламали машғулотларнинг режалаштиришини, демак, жисмоний сифатларда режасини сақлаш, олдинда турган ўйин хусусиятларидан келиб чиқиб техникани такомиллаштиришни кўзда тутди. Микроциклни яқунловчи ўйин арафасидаги кунга кичик юкламали машғулотлар режалаштирилиб, у тикловчи тадбирларга, рухий ҳамда техник-тактик тайёргарликка бағишланади. (28.49.56.61.64.153.155)

В.В.Соломинкoning (101.102) кўрсатишича, футболчиларнинг машқ фаолиятилади тўпни олиб кўйиш, олиб юриш, алдиб ўтишлар, дарвозага зарба бериш ва бош билан зарба бериш сингари шундай муҳим ихтисослашган ҳаракатлар умумий вақтнинг кўпи билан 9% инигина банд этар экан. Шунингдек, гандболда ҳам мутахассислар (93) қайд қиладиларки, зарбалар ҳамда тўп узатиш техникасини такомиллаштириш, асосан, ўйин хусусиятига мос келадиган шароитларда юз берар экан, масалан, зарба беришнинг 62%и мусобақаларда учрайдиган вазиятларга унча ухшамайдиган ҳолатларда амалга оширилади. Тўп узатишларни таҳлил қилганда шунга ўхшаш манзара кузатилади: уларнинг фақат 14% игина

махсус машқларда бажарилади. Муаллифнинг фикрича, аниқланган фактлар мусобақа элементларига мос келмайдиган машғулот воситаларини қўллашнинг мақсадга мувофиқ эмаслигидан далолат беради.

Тажриба маълумотларини умумлаштириш натижасида М.А.Годик (48.50.52) мусобақалардаги кўрсаткичлар махсус машқларнинг ўлчамларига боғлиқ эканлигини исботлаб беради.

Микроциклларни ташкил этишда мусобақа давридаги юкламаларни тўғри жойлаштириш муоммоси жуда муҳим саналади. (25.64.71.74.100.154)

Мутахассисларнинг таъкидлашича, микроцикллардаги машғулотларни шундай режалаштириш лозим, бир хил йўналишли юклама етакчи функцияларнинг ўта тикланиш ҳолатига етиши учун етарлича вақт ўтганидан кейингина киритилсин, бошқалари эса унга тўсинлик қилмасин (31.53.58.60)

Масалан, Н.И. Волков (39.40) аэроб хусусиятли катта ҳажмли фаолиятдан сўнг анэроб таъсир кўрсатувчи кичикроқ ҳажimli юкламаларини қўллашни таклиф этади. Бу кейингилари, биринчидан, аэроб функциялар кўрсаткичларининг тикланишига салбий таъсир қилмайди, иккинчидан, анэроб имкониятларнинг режалаштиришни рағбатлантириб туради.

Катта юкламали машғулотлардан кейин сўнг такланиш жараёнининг кечишига кичик ва ўрта юкламали машғулотларнинг ижобий таъсир кўрсатиши тўғрисидаги маълумотлар микроциклларни режалаштиришнинг оқилона усулиятини асаслашда муҳим аҳамият касб этади. Маълумки, бундай юкламаларни қўллаш оғир машғулотлардан сўнг тикланиш жараёнлари кечишини “фаол дам олиш” фаолияти механизми бўйича тезлаштиради. (49.64.89.92.111.106.164)

Шундай қилиб, циклни тўғри ташкил этиш учун спортчи организмга катта, ўртача ва кичик ҳажмли юкламалар қандай таъсир кўрсатишини, юкламанинг таъсири неча соат ёки кун давом этишини, катта юкламалар натижасида иш қобилияти пасайганда қандай фаолиятини ва қандай

машғулот режимини тавсия этиш мумкинлигини; йшналиш жиҳатдан ҳар хил бўлган машқларнинг юкламалари ўзаро қандай таъсир қилишини билиш лозим.

1.1.2 Футболда микроцикл юкламаларни ташкил этиш хусусиятлари.

Футболда, бошқа кўпгина спорт турларида бўлгани каби, машғулотларнинг йиллик цикли тайёргарлик, мусобақа ҳамда ўтиш давларидан иборат бўлади. Ҳар бир давр ўз мақсад ва вазифаларига эга бўлган ва табиийки, ҳар бир даврнинг жорий режаларини тузиш ўз хусусиятларига эга. 3-3.5 ой давом этадиган тайёргарлик даври, маълумки, умумтайёргарлик ва махсус тайёргарлик босқичларига бўлинади. Бунда мураббийлар машқ йиғинлари ўтказиладиган жойларга бориб ёки ўз шаҳарида қолиб, футболчиларнинг тайёргарлиги ҳамда малакасидан келиб чиққан ҳолда ўз ихтиёрига кўра, одатда, 7 кунлик цикл режаларини тузадилар. Бундай микроцикл давомийлиги бўйича тақвимий ҳафтага мос келиб, шуғуланувчиларнинг умумий яшаш тартиби билан яхши уйғунлашади.

Режалаштириш учун давомийлиги 8-8.5 ой бўлган мусобақа даври энг мураккаб саналади. Доимий кўчиб юришлар, ўзгарувчан ўйинлараро цикллар, баъзан вақт ҳамда иқлимий минтақаларнинг алашинуви, ҳалқаро учрашувларда мувоффақиятли қатнашиш билан бирга техник-тактик маҳоратини ҳам, жисмоний сифатларни ҳам такомиллаштиришга кўпи билан 2 ҳафтага илгарилаб ижодий ёндашишни талаб этади.

Футбол маутахассисларининг (75.104.105.109.110.162) таъкидлашича, тезкорлик, тезлик-куч сифатлари ва тезлик чидамлилигини қўллаб-қувватлаб туришга йўналтирилган машғулот дарслари ҳар доим ўйинлараро циклларда

Ўз шринига эга бўлиши шарт, зеро, тадқиқотчининг кўрсатишига қараганда (12.48.68.112) бу сифатлар қўллаб-қувватланмаса, у ҳолда сусайиш юз беради. Бунинг устига, (27.52.90) 3.3.5 ойлик мусоюақа давридан кейин 2-3 ҳафтани машғулот ҳажмининг кенгайтиришга бағишлаш ва уни умумривожлантирувчи машқлар томан силжитишишни

тавсия этадилар. Шу тарзда мусобақа даври таркибида гўё янги тайёргарлик даври пайдо бўлади. Бу кейинчалик мусобақалар мавсумини юксак даражада яқунлашга ёрдам бериш керак. Бундай иккиламчи захира ҳажмни пасайтириб, камроқ давом этадиган шиддатли машғулотлар ёрдамида формани сақлаб туришга имкон беради, шунда футболчиларни тақвимий учрашувларига мақсадли тайёрлаш мумкин бўлади.

Афтидан, худди шу сабаб билан мусобақалар тақвимида чемпионатларнинг танаффус қилиш ҳамда шу вақтни футболчиларнинг функционал имкониятларини оширишга бағишлаш таклиф этилган бўлса керак (25.47.81.112.113).

Футболчиларнинг мусобақа фаолиятида машқ ишлари микроцикллар шаклида уюштирилади. Бу микроциклларнинг давомийлиги турлича бўлиб, у мусобақа тақвимида боғлиқ.

Олдинда турган ўйин билан аввалгиси орасидаги вақтни футболда ўйинлараро цикл деб аташ қабул қилинган.

Ўзбекистон Республикасида сўнг йилларда ўтказилган мусобақалар тақвимини таҳлил этиб, ишонч ҳосил қилдикки, энг кўп учрайдиган вариант –кейинги ўйиннинг 4 кунга ўтишидир (27.2%) аҳамияти ҳиссасига кўра кейинги ўринда уч кунлик ва беш кунлик микроцикллар туради: мувофиқ равишда 19.1% ва 15.1%. кейин олти ва етти кунлик микроцикллар келиб, улар ҳиссасига 21.7% тушади. Кўпинча ўйинлар орасида 8 кундан 14 кунгача вақт ўтади.

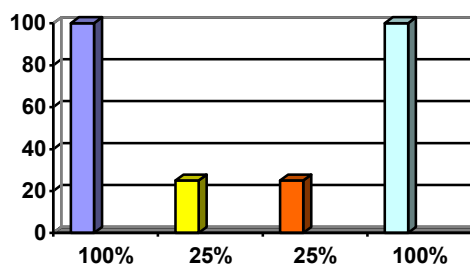
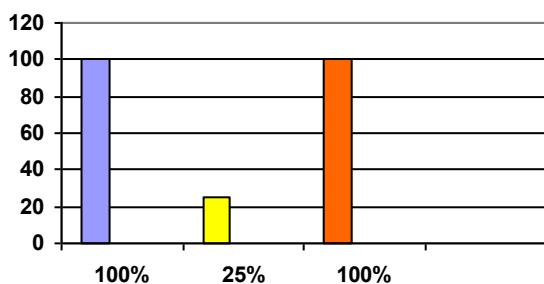
Бироқ А.А.Кириллов (71) таъкидлаганидек, ўйинлар орасидаги 8 ва 14 кунлик вақтни оралиқ ўртоқлик учрашувларини киритиш йўли билан етти кунлик микроциклларга бўлиш мумкин. Ўйинлар оралиғининг бундай турли-туманлиги мураббийларнинг доимий ўйинлараро режимни ишлаб чиқишига тўсқинлик қилади, футболчилар ҳам тез-тез ўзгариб турадилар вазиятга мослаша олмайдалар. Тақвимимизнинг нуқсони айнан шунда кўзга ташланади. Ўйинлараро оралиқ бу қадар қисқа ҳамда машғулоти иши ҳажми анча катта бўлган бундай шароитда базнинг клубларимизда

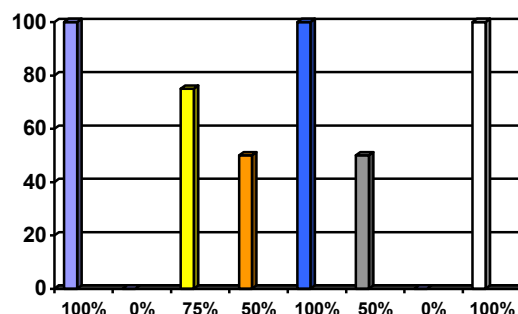
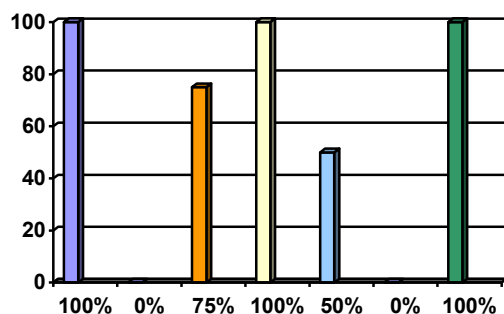
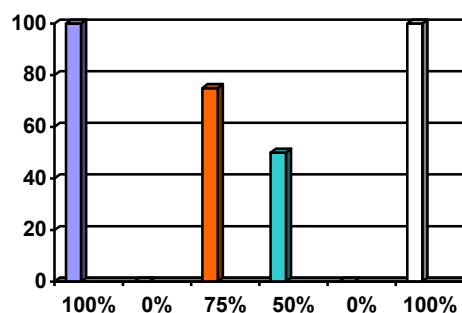
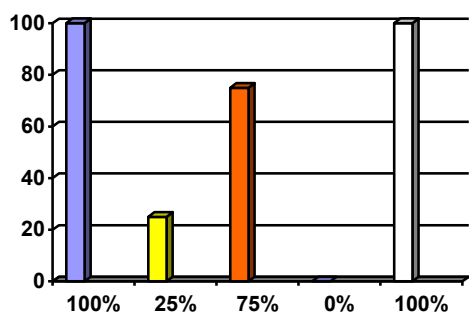
футболчилар баъзан ҳар бир кейинга ўйингача такланишга улгурмайдилар. Балки шунинг учундир қатор ўйинлар жуда рангсиз ўтади.

Таниқли мураббий ва мутахассис Б.А. Аркадьев (20.21) футбол жамоаларининг мусобақаларида тез-тез иштирок этиб туриши шароитида машғулот масаласини текширар экан, таъкидлайдики, тақвим зич тузилаган бўлса, футболчиларнинг машғулот усулиятини аниқашнинг бутун мураккаблиги-бир вақтнинг ўзида у 2 хил эффект беради: ё спортчининг кучини сарифлайди, ёхуд унинг тўпланишга (маълум вақт давомида тиклангач) ёрдам беради. Шунингдек, у қўшимча қилади: физиологик юкламани тўғри ўлчаб бериш ва тўғри танланган машғулот хусусиятигина мураббийга жамоа ўйинчилари кучинин сарифланиш ва тўпланиши орасидаги изланган мувозанатни топиш имконини беради. Шунга кўра, у ўйинлар орасидаги микроциклларда машғулот юкламаларининг ташкил этишнинг қуйидаги чизмасини таклиф этади.

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------|
| 1. Кунлик юклама % ларда ифодаланган | 100-25-100 |
| 2. Уч кунлик юклама | 100-25-25-100 |
| 3. Тўрт кунлик юклама | 100-25-75-0-100 |
| 4. Беш кунлик юклама | 100-0-75-50-0-100 |
| 5. Олти кунлик юклама | 100-0-75-100-50-0-100 |
| 6. Етти кунлик юклама | 100-0-75-50-100-50-0-100 |

Барача ўйинлараро цтклларда ўйин арафасидаги кунда худди ўйиндан кейинги кун каби дам олиш мақсадга муофикдир. Турт ва беш кунлик ўйинлараро циклларни бирмунча қулай деб ҳисоблаш мумкин. Чунки бунда максималнинг 50% ва 75% иач бўлган биттадан машғулот дарсини бериш





1-расм Мусобақалар орасидаги кунлар миқдори турлича бўлган мусобақа даври ўйинларaro циклларининг тузилиши.

мумкин. Ниҳоят, бизнингча, энг мақбул ўйинларaro цикл 7 кунлак (ёки ҳафталик) циклдир. Бунда юклама ҳафта ўртасига қадар аста-секин ўсиб боради ва тақвимий ўйингача пасаяди.

Бу фикр муаллифларнинг (52.64) тавсияларга мос келади. Улар мусобақа даврининг намунавий ўйинларaro цикл ҳафталик цикл шанба ва якшанба –ўйин куни бўлиши керак, деб ҳисоблайдилар. Мусобақа даврининг давомийлиги 8 ойга яқин бўлса, бу даврнинг боши ёки охиридаги юкламалар тузилиши ҳар хил бўлиб, жисмоний кондициялар устидаги иш муҳим ўрин тутади. Уларлаги фаолиятни мусобақа ўйинларининг иккита максимал юкламасиорасига киритилган муайян катталиқ ва йўналишдаг кундалиқ юклама деб тушуниш мақсадга муофиқ. Бу ҳолда микроциклнинг давомийлиги – 8 кун: ўйин куни- 6 машғулот куни.

Микроциклнинг биринчи яримда машғулот дарслари юкламаларни ривожлантиришда ҳар хил функционал тизимларда ўйиндан кейин

такланиш тезлиги бир хил эмаслигини ҳисобга олиш лозим бўлади. Агар бу тикланиш суст кечса, микроциклни шундай ташкил этиш мумкин.

Агар ўйиндан сўнг чарчаш хаддан ортик бўлмаса, у ҳолда футболчилар кейинги куни дам олиб, мустақил такланадилар. Микроциклнинг 3-ва 4- кунлари жисмоний тайёргарлик машқлари билан икки марталаик машғулотлар ўтказилади, 5- ва 6 -кунлар тактик йўналишл бир марталик машғулот дарслари бўлади, 7- кун -ўйиналди машғулот, микроциклнинг 8 -куни - тақвимий ўйин.

Кўриниб турибдики, ўйинлараро циклнинг фақат иккита машғулот дарсида жисмоний сифатларини ривожлантиришга йшналтирилган машғулотлардан фойдаланилаети. Бундай ривожлантириш бутун микроцикл давомида қўлланиладиган техник-тактик ўйин машқлари ўйин пайтидагидек шиддат билан бажарилган ҳолатдагина самара бериши мумкин.

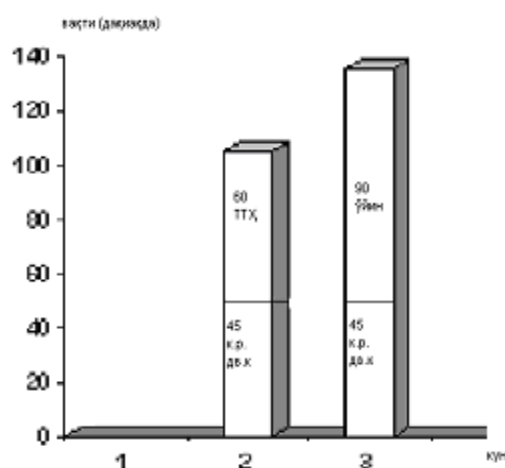
Бироқ кузатишлардан маълум бўляптики, футболчиларнинг машғулот дарсларида мураббий техник-тактик машқлар чиғида суръатни зарур йўналишларда бошқаришга қийналади, баъзан эса буни амалга ошириш умуман мумкин бўлмай қолади. Сабаби – бундай топшириқларни бажариш вақтида техник-тактик усулларни рўёбга чиқариш аниқлиги шиддатига таъсир кўратади. Ўйинчилардан баъзи ҳатога йўл қўйган ҳолати мажбурий тўхтаб қолиш юз беради, демак суръат йўқотилади. Агар топшириқ ўйин шароитида рақиб қаршилиги остида бажарилса, ҳатолар миқдори янада кўпроқ бўлади. Шунинг учун жисмоний такомиллашув вазифаларини ҳал этиш чоғида машқлар қатъий ўлчов билан борилиши зарур, аниқроғи: югуриб ўтиладиган кесмалар узунлиги; такрорлар сони; такрорлар орасидаги дам олиш танаффуслари; дам олиш хусусияти ва ҳ.к.

Ўйинлар оралиғи қисқа бўлса, катта ҳажмли ва шиддатли юкламалардан фойдаланиш анча оғир. Одатда, циклнинг биринчи кунига тикловчи тадбирлар режалаштирилади. Учинчи кун ўйинга тайёргарлик кўрилади.шу кун нари борса бадан тарбия ва тетиклаштирувчи машғулот

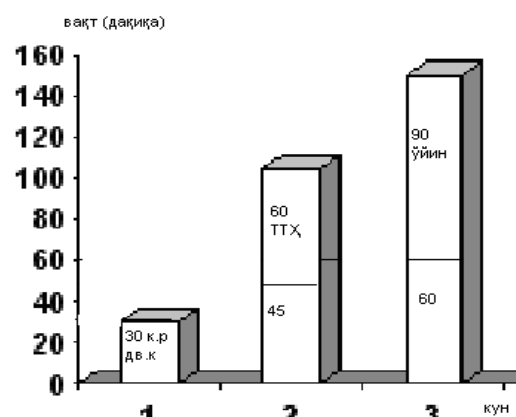
ўтказилади. Ўйинлараро циклнинг фақат иккинчи куни шундай машғулот олиб бориладики, уни қийинчилик билан риволантириувчи деб аташ мумкин.

1 расм “Трактор” жамоасидаги уч кунлик ўйинлараро циклнинг тузилиши ҳамда мазмуни кўрсатилган.

Кўриниб турибдики, ўйиндаги кейинги биринчи кунтиқловчи тадбирлар ўтказилган. Иккинчи кун тонгда ҳаракат сифатларини мажмуали режалаштиришга қаратилган 45 дақиқалик машғулот бўлиб ўтган. Кечқурун 60 дақиқа давомида техник-тактик машғулот ўтказилган. Учунчи куни ҳаракат сифатларини мажмуали ривожлантириш машғулот (45 дақиқа) кечқурун эса Республика чемпионати ўйини.



2-расм “Трактор” жамоасида уч кунлик ўйинлараро циклнинг таўкил этиш.



3-расм “Пахтакор” жамоасида уч кунлик ўйинлараро циклнинг ташкил этилиши.

3-расм акс эттирилганидек “Пахтакор” жамоасининг уч кунлик ўйинлараро цикли кўйидаги тарзда ташкил этилган.

Дам олиш куни эрталаб ихтисосликка хос бўлмаган аэроб йўналишдаги 30 дақиқалик машғулот ўтказилган, кейин эса тикловчи тадбирлар режалаштирилган. Иккинчи кундаги 45 дақиқалик эрталабки машғулот ҳам аэроб йўналишга эга эди. Кечқурунги техник-тактик машғулот 60 дақиқа давом этиб, аралаш йўналишга эга бўлади. Ўйин бўладиган куни эрталаб ҳаракат сифатларини мажмуали ривожлантиришга

хизмат қилувчи 60 дақиқалик машғулот ташкил этилди, кечкурун эса тақвимий ўйин бўлиб ўтди. Таҳлилдан елиб чиқдики, ҳар бир жамоанинг уч кунлик ўйинлараро циклларни ташкил этишда ўзхусусиятларга эга. Тақвимий ўйиндан сўнг дам олиш куни белгиланиши зарур эканлиги, ҳатто машғулот ўтказилса ҳам, у тикланишга хизмат қилиши кераклиги умумий қонуният ҳисобланади. Циклнинг иккинчи кундаги юклама, одатда, унча катта бўлмайди ва қўллаб-қувватловчи хусусиятга эга бўлади.

Ўзбекистон жамоаларининг давомийлиги турлича ўйинлараро циклларни таҳлил қилиш натижасида маълум бўлишича, улар чет эл жамоаларидагидан унчалик фарқ қилмас экан. Бироқ, биринчи даврнинг иккинчи ярмиданоқ машғулот юкламаларининг катталиги ва йўналишида бир хиллик кўзга ташланади, бу жисмоний ҳамда рухий чарчоқни пайдо бўлишига олиб келади. Афтидан, терма ва клуб жамоаларимизнинг халқаро мусобақалардаги қониқарсиз чиқишларини, энг аввало, жисмоний тайёргарлик талабга жавоб бермаслиги билан изоҳлаш мумкин бўлса керак. Осиё қитъасининг етакчи жамоалари билан таққослаганда, ҳаракат фаолиятлари, айниқса, тезкорлик машқлари ҳажмининг кичкиналигини кўрсатувчи педогогик кўрсатувларга оид маълумотлар буни тасдиқлайди.

Аслида, алоҳида, гуруҳли ва жамоали техник-тактик ҳаракатларни самарали тарзда бажариш жисмоний тайёргарлик даражаси ва серқирралигига боғлиқ бўлади. Шу сабабдан йиллик циклнинг ҳар хил босқичларида жисмоний сифатлар устида ишлаш мақсадга мувофиқ. Бунда махсус ва номахсус воситаларнинг оптимал нисбатини танлиб олиш ва шу тариқа ўйин талаб қиладиган чидамлилиқ, тезлик-куч сифатлари, чаққонликка энг кучли таъсир кўрсатишга эришиши лозим.

1.2 Футболчиларни организмга энергетик потенциали

Функцияларнинг энергетик таъминланиши организмдаги энергияга бой моддалар заҳарасига ва улардан рационал фойдаланишга боғлиқ. Узоқ вақтли мускул кши жараёнида асосий энергия манбаи ёғлардир. Оғирлиги 70 кг бўлган ўрта бўйи ва ўртача тана тузилишига эга эркеклар энергетик

куvvати 83763 ккал бўлган ёғлар захирасига эга. Бундам эркакларнинг углевод захираси атига 2596 ккал ни ташкил этади.

Машғулотлар натижасида углеводлар захираси жигар ва мускулларда гликоген моддаси таркибининг ўсиши натижасида кўпаяди, бу эса оғир мускул фаолиятини энергия билан таъминлашда катта аҳамиятга эга. Машғулотлар қанчалик жадал бўлса, углеводлар шу даражада кўп ишлатилади, давомийлиги қанчалик узоқ бўлса, энергия билан таъминлашда шунча кўп ёғлар иштирок этади. Аэробик машғулотлар ёғларни энергия манбаи сифатида сафарбар этувчи организмнинг қобилятини кенгайтиради ва шунинг учун ёғлар захираси камайиб боради.

Аэробик имкониятларни оширувчи мунтазам машғулотларда митохондрияларнинг ҳисил бўлиши кучаяди - уларнинг ўлчамлари ва микдорни катталашади. Жисмоний иш қобилятини оширишда ва зарарли омилларга организмнинг қаршилиқ кўрсатишини таъминлашда бу жуда муҳимдир.

Митохондрияларнинг ҳосил бўлишини кучайиши билан бир вақтда оксилловчи ферментларнинг фаоллиги ошади, бу аэробик машғулотларнинг узига хос натижасидир. Шунинг эътиборга олиш керакки, бундай ўзгаришлар куч ватезликни ривожлантириш машқлари таъсирида содир бўлмайди.

Аэробик машғулотлар таъсири остида миокардда митохондрияларнинг ҳосил бўлиши кучаяди ва гипертрофия ва миофибриллар ўртасида мувозанат урнатилади. бу ҳам мунтазам қайтарилувчи аэробик машқларнинг ва митохондрияларнинг умумий сиртининг натижаси ҳисобланади. Бу юрак мускулларида миоглобин таркибининг ўсиши билан бирга амалга оширилади.

Шунинг ҳисобга олиш муҳими, аэробик машғулотларнинг марказий асаб системаси ҳдпатага таъсири гимнастик ёки кучлилиқ машқларига қараганда пастроқ.

Узоқ вақт аэробик машқларни бажариб толиқиш натижасида марказий асаб системасининг таъсирчанлиги ва унинг функцияларининг

фаоллиги пасаяди. Толиқишнинг даражаларига караб таъсирчанликнинг пасайиши кучаяди. Бирок, машқлар жараёнида кучайиб борадиган толиқишга қарамай аэробик машқларда эндофрин маҳсулотлар ишлаб чиқаришнинг ошиши ва уларнинг мия таркибига таъсири оркали руҳиятга ижобий таъсир қилишда давом этади. Шунинг учун узоққа югуриш ишқибозлари машғулотлар вақтида ёқимсиз туйғуларни эмас, балки лаззатланиш туйғуларини ҳис қиладилар.

Аэробик машғулотлар натижасида симпатик ва парасимпатик бўлақлардан ташкил топган вегетатив асаб системасининг ўзаро фаолияти узгаради. Одатдагидек, организмнинг бир қатор системаларига, биринчи навбатда юрак қон томир системасига симпатик (фаоллаштирувчи) таъсири пасаяди ва тинч тургандаги юракнинг қисқариш частотасининг пасайиши, нафас олиш частотасининг пасайиши, артериал қон босимининг ҳам озрок пасайиши билан ифодаланадиган парасимпатик система (барқарорлаштирувчи таъсир) устун келади. Шу вақтнинг узида мускул иши жараёнида организмнинг функциялари ва ресурсларини сафарбар этиш учун муҳим бўлган симпатик системани тезда фаоллаштириш имконияти сакланиб қолинади.

1.2.1 Футболчиларнинг аэробик имконият кўрсаткичларини ошириш усуллари.

Аэробик имкониятларни ошириш устида ишлаш жараёнида қуйидаги таркибий қисмларни такомиллаштиришни таъминлаш зарур:

КМИ катталиги билан ифодаланадиган аэробик жараёнлар қуввати; берилган иш бўйича қислородни истеъмол қилишнинг максимал катталигига эришиш вақти билан аниқланадиган ишнинг аэробик энергия билан таъминлаш системасининг фаолиятини йулга қўйиш тезлиги берилган иш учун қислород истеъмол қилишнинг мумкин бўлган максимал катталигини ушлаб туриш давомийлиги билан тавсифланадиган юқори аэробик унумдорлик кўрсаткичларини узоқ вақт ушлаб туриш қобилияти.

Аэробик имкониятлар кўрсаткичларини оширишда чидамлиликни тарбиялаш методларидан фойдаланилади.

Бундай метод асосан умумий чидамлиликни тарбиялаш масаласини кун тартибига куяди. У куйидагиларни уз ичига олади масафани бир хил тезлик билан босиб ўтиш, масалан 3,5 км га кросс югуриш, урмон бўйича яёв юриш, тоққа чиқиш ва х.к.з. Маълумки, футболчиларнинг тайёргарлигига боғлиқ равишда югуриш ёки юриш, масофани босиб ўтиш суратларини ошиши кўпроқ тайёрланганлар фойдасига ўзгариб боради.

Чидамлиликни аралаш тарбиялаш тури ҳам махсус чидамлиликни тарбиялашда, ҳам умумий чидамлиликни тарбиялашда кулланилади. Бу куйидагиларни уз ичига олади: ўйин ва ўйин машқларида тур ли хил масофаларни турли хил тезликда босиб ўтиш ва нафас олишни тухтатмаслик. Машғулотларда ва айниқса ўйин вақтида футболчиларни максимал чуқурликда ва белгиланган маромда нафас олишлари жуда муҳимдир.

Чидамлиликни тарбиялашнинг интервал методи дам олиш вақтини оз-оздан қисқартириш билан ишни бир хил жадалликда бажаришни уз ичига олади. Маълум вақт оралигида дам олиш вақти оз-оздан қисқартирилади ва минимумга олиб келинади. Чидамлиликни ривожлантиришдаги машғулотларда алохдда машқлар орасида дам олиш керак эмас, ёки бу дам олиш вақти сезиларсиз даражада бўлиши керак. Интервал методда аэробик унумдорлик даражасини ошириш учун куйидаги тамойилларга амал қилиш зарур: алохдда машқларнинг давомийлиги 1-2 дақиқадан ошмаслиги керак, машқ, қилинадиган масофанинг узунлигига боғлиқ равишда дам олиш интервалининг давомийлиги 45-90 сонияли диапазон ичида бўлиши керак, машқларни бажаришда ишнинг жадаллиги ва танаффуслар давомийлигини аниқлаб олиб юракнинг қисқариш частотасини ишнинг охирида 170-190 ур/мин га, танаффуснинг охирида эса 120-130 ур/мин га мулжаллаш керак.

Юракнинг қисқариш частотасини иш вақтида 190 ур/мин га ошириш ва танаффус охирида эса 120 ур/мин дан ошиққа камайтириш мақсадга

мувофик, эмас, чунки бундай ҳолларда юракнинг уриш ҳажмининг камайиши ва машғулотлар самарадорлигининг пасайиши кузатилади.

Машғулотларнинг узлуксиз методи кислородни етиб келишини, уни ташишни ва уни истеъмол қилишни таъминлайдиган организмнинг амалда ҳамма асосий хоссаларининг такомиллашишига ёрдам беради. Узлуксиз иш одатда юракнинг қисқариш частотаси 145-175 ур/мин бўлганда амалга оширилади, бу эса юракнинг функционал имкониятларини ошириш учун айниқса самаралидир.

Шуни ҳисобга олиш айниқса кувонарлики, узлуксиз метод интервал методга қараганда аэробик имкониятларни анча барқарор оширишга олиб келади, негаки машғулотларнинг бошқа методлари учун анча яхши асос яратилади. Интервал методга қараганда бу метод қайта мослашиш ҳавфи билан қароқ боғланган.

Футболчиларнинг узлуксиз машғулотларида ишининг жадаллиги максимал даражада иложи борица яқин бўлган кислородни истеъмол қилиш даражаси ва юрак уриш ҳажмининг юқори кўрсаткичларини таъминлаши керак. Бундай талабларга давомийлиги 10 дан 60-90 мин гача бўлган ишлар жавоб бера олади. Ишнинг давомийлиги футболчиларнинг малакаси ва тайёргарлигидан келиб чиқиб белгиланади. Масалан, аэробик унумдорликнинг юқори даражасига эга олий лига футболчилари икки соатли узлуксиз ишни талаб қиладиган узоқ масофаларни босиб ўтишлари мумкин. Бирок шуни эсдан чиқариш керак эмаски, футболчи имкониятларига мос келмайдиган ортиқча давом этадиган ишлар кислород истеъмол қилиш даражасини кўнрақ пасайишига, кислородни истеъмол қилиш ва узлаштиришни таъминлайдиган аъзолар ва системалар фаолиятини издан чиқаришига олиб келади ва бу албатта машғулотлар самарадорлигига таъсир этади.

Шу билан машғулотлар кетма-кетлиги интенсив ишларнинг охирига келиб юракнинг қисқариш частотасини 170-175 ур/мин гача ошишини ва кам интенсив ишларнинг охирида эса 140-145 ур/мин гача пасайишини

назарда тутади. Аэробик имкониятларни ошириш методларидан мустакил равишда, ишнинг ийтенвйвлиги спортчи организмнинг таъсирчанлиги асосида кузланаётган машқлар ва уларнинг мажмуаларига мос равишда режалаштирилиши керак. Организмнинг таъсири (реакцияси) кондаги лактат кўрсаткичи ва юракнинг қисқариш маълумотлари бўйича баҳоланади. Масалан, юракнинг қисқариш частотаси кўрсаткичларига таяниб машғулотлар ишини учта зонага ажратиш мумкин:

ЮҚЧ нинг аэробик имкониятлари даражасини 120-140 ур/мин да ушлаб туриш;

ЮҚЧ нинг аэробик имкониятларини 140-165 ур/мин гача ошириш;

ЮҚЧ аэробик имкониятларини максимал 165-190 ур/мин гача ошириш.

Интервал метод қон айланиш ва нафас олиш системаларининг функционал имкониятларини максимал даражада тез фаолият юритиш қобилятийи ошириш учун жуда самарали ҳисобланади. Бу пассив дам олиш билан интенсив ишларни тез-тез алмаштириб туриш билан тушунтирилади. Шунинг учун бир машғулот давомида қон айланиш ва нафас олиш системаларининг фаолияти чегаравий катталиқка яқин катталиқкача бир неча марта фаоллашади, бу эса ишлаб чиқариш даврининг қисқаришига ёрдам беради. Машғулотларнинг узлуксиз методидан фойдаланишда бу нарса содир бўлмайди, негаки спортчи одатда машғулотлар давомида ишлаб чиқариш фазасига 3-5 мартадан ошиқ. кирмайди. Шу вақтнинг узида узлуксиз методдан фойдаланиш узоқ вақт мобайнида организмнинг юқори даражаси билан фаолият кўрсатишини талаб қилади. Бу кислород истеъмол қилишнинг юқори катталигини узоқ; вақт ушлаб туриш қобилятини таъминлайди.

Аэробик имкониятларни ривожлантиришнинг асосий воситалари сифатида айнан уша машқларда ва уларнинг мажмуаларидан фойдаланилади, уларнинг узига хос белгилари куйидагилар: таянч ҳаракатланиш аппаратининг кўп ё'ки ҳамма бугимларини фаол фаолият

юрйтиши; мускул ишини аэробик энергия билан таъминлаш; ишнинг нисбатан аҳмиятли умумий давомийлиги ишнинг баркарор, катта ва узгарувчан интенсивлиги. Аэробик имкониятларни ривожлантиришнинг энг кенг тарқалган воситаси давомий югуриш, чангида ва велосипедда ҳаракатланиш, сузиш ва бошқа узгарувчан ва баркарор интенсив циклик локомоциялар бўлиб қолди. Аэробик чидамлилиқни тарбиялашнинг қушимча воситалари қаторига, хусусан нафас олиш машқлари, асосий машқлар вақтида рационал нафас олишни ташкил этиш, ташки муҳитнинг баъзи факторларидан дозали фойдаланиш мумкин: нафас олаётган ҳавонинг кислород билан тўйинганлиги, барометрик босим, табиий ва сунъий ҳолда келиб чиқадиган ҳарорат омиллари. Аэробик имкониятларни ривожлантириш учун тез юриш кўринишидаги узоқ вақт юриш билан боғлиқ машқлардан фойдаланилади, 800-2000 м га, 3000-4000 м га югуриш, сузиш, велосипедда учир ва бошқалар. Бу машқлар ўртача суратларда олиб борилади. Бундан ташқари умумий чидамлилиқни туп билан уйнаш ва туп билан ўйин машқларини бажариш ҳам яхши ривожлантиради, лекин улар билан чегараланиб қолиш керак эмас. Бу ашшқса спортчи катта миқдордаги чегаравий оғир машқларни бажаришга ҳали тайёр бўлмаган вақтда, яъни машғулотларнинг бошланғич босқичида айниқса муҳимдир, бу билан ўйин ва ўйин машқлари узига хосдир.

Баъзида аэробик машқларни гимнастик ва куч машқлари билан бирга олиб борилишининг аҳмиятига эътибор берилмайди.

II. БОБ. ИШНИНГ МАҚСАДИ, ВАЗИФАСИ ВА ТАДҚИҚОТ ЙЎЛЛАРИ.

Ишнинг мақсади: Футболчиларни иш қобилиятини ошириш ва уларни мусобақа даврида юқори спорт формасида бўлишини таъминлаш.

Вазифалари:

- Футболчиларни мусобақа даври ҳамда машғулот жараёнини педагогик кузатувлар ёрдамида машғулот юкламасини аниқлаш.
- Футболчиларни спорт формасини юқори даражада бўлиши учун турли восита ва усулларни ўрганиб чиқиш.
- Футболчиларни мусобақа шароитида ўйинлараро цикллarda юкламаларни туғри тақсимланиши ва шуғуланувчиларни юқори спорт формасида бўлишини таъминлаш.

2.1. Тадқиқот услублари.

Олдинга қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун қуйидаги услублардан фойдаланилди:

- Илмий услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш;
- Мусобақа давомида педагогик кузатишларни олиб бориш;
- Тест меёрларни қабул қилиш;
- Инструментал усул;
- Машғулот жараёнини педагогик назорат қилиш;
- Педагогик тажриба;
- Математик статистик услублар;

2.1.1. Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш.

Ушбу услуб ишининг ҳамма вазифаларини ҳал этиш учун фойдаланилди ва тадқиқот вазифаларини олдинга қўйиш ҳамда олинган натижаларни муҳокама этишда асосий услуб бўлиб хизмат қилди.

Адабиётларни таҳлил қилиш жараёнида машғулотларни ташкил этишнинг умумий ва махсус қонуниятлари, махсус функционал хусусиятлари, машғулот тузилмаларида юкламаларни меёрлаш ва тақсимлаш услублари ўрганилди.

2.1.2. Педагогик кузатишлар ва уни ташкил этиш бўйича материалларни таҳлил қилиш.

Педагогик кузатишларда футболчиларни индивидуал техник-тактик ҳаракатларини ўрганиш учун Ю.А. Морозов услубларидан фойдаланилган ва бу усул бир неча кўрсаткичлар бўйича биз томондан модификациялаштирилган. (1-илова)

Бу усулда ҳар бир футболчини бажарадиган техник-тактик ҳаракатлари, ҳажм ва сифат кўрсаткичлари назорат қилинади.

Булар қуйилдагилардир:

Тўпни узатишлар:

- Орқага.
- Ёнга.
- Олдига.
- Қулай ошириб бериш.

Тўпни олиб қўйиш турлари.

- Тўпни олиш.
- Ҳавода тўп учун курашиш.
- Тўпни олиб қўйиш.
- Йўқотилган тўпга курашиш.

Тўпга зарба беришлар.

- Тўпни калла билан уриш.
- Оёқ билан зарба бериш.
- Ўйинчиларни алдаш.

Бундан ташқари футболчиларни бутун ўйин мобайнида майдонда ҳаракатланиш фаолиятини аниқлашдир. Бунда футболчиларни битта ўйин давомида қанча ва қайси тезликда (югуриш, юриш, тез югуриш) масофани босиб ўтганлигини аниқланади. (2.1-жадвал)

Ўйинчи: № _____

2.1-жадвал

I таймда югуриб ўтиладиган масофа (метрларда)									
5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
1-+--11	111-1-	11-11	11+11+	111+11	+11111	111			
1---1-+-	+1 111	11--1	111111	111111	1				
11111+	1-11-11	111 +11	111111	1+111					
II таймда югуриб ўтиладиган масофа (метрларда)									
5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
1-+111	111111	111111	111111	1111+1	1111	1			
1-----1-	111-1--	111111	111111	11					
+-----+	11-1--1	111111	111111						

Жами: _____

Изоц: ``-`` Юриш

``1`` Югуриш

``+`` Тез югуриш

2.1.3 Тест меёрларни қабул қишил.

Иш бажариш қобилиятини аниқлашда табиий шароитда тест қабул қилинади.

- Шуғуланувчиларнинг тезлик сифатини текширишда 30 метр масофа топширишди. Тестни қабул қилишда учта имкониятдан энг яхши имкониятлари ҳисобга олинди.
- Тезкор-куч сифатини белгилаш учун 400 метр масофага югуриш.
- Спортчи 2000 м масофага югурганда уни аэробли имкониятлари ҳисобига содир бўлади. Шунинг учун спортчи мунтазам 2000 м масофага югуриши натижасида уни аэроб имконияти ортади ва иш бажариш қобилияти ошади.

2.1.4. Инструментал усул. (PWC-170, Гарворд степ-тест)

Биринчи усул (PWC-170)

1-топшириқ. Спортчи хосил қиладиган ўртача қувватни аниқлаш.

Велотренажёрнинг айланадиган оғир ғилдирагининг гардиши орқали пўлат лента ўтказилган, лента билан ғилдирак гардиши орасида ишқаланиш кучи динамометр билан ўлчанади.

Ғилдирак айланасининг узунлиги (L)ни ишқаланиш кучи (F) га камайтириб, ғилдиракнинг ҳар бир айланишида бажариладиган иш (A)ни топамиз.

A қ L x F

Айланишлар сони n–ни билган ҳолда тўлиқ ишни аниқлаймиз:

Aм қ nx x F

Секундомер билан синов вақти t–ни қайд қилиб, спортчи эришадиган ўртача қувватда топишимиз мумкин:

Nop = Am/t ёки Nop= nx x F/t = 2 П R x n x F/t

Бу ерда:

L=ғилдирак айланасининг узунлиги

t = 5 дақиқа

R =20 см - ғилдирак радиуси

П = 3,14

2-топшириқ. Спортчининг иш қобилиятини аниқлаш.

Бу усул 50-йилларда Швед олими Свестранд томонидан ишлаб чиқилган бўлиб, 1969 йил совет олими В.Л. Карпман гуруҳи томонидан амалиётга тадбиқ қилинган. Усул маъноси қуйидагича:

Текширилувчи-спортчи велоэргометрда 2 хил иш бажаради. Бунда велоэргометр педалининг айланиш суръати тахминан 60 айлана F дақиқа қилиб олинади. Биринчи ишда синалувчининг юрак уришини тезлиги 110-120 уриш/дақиқага етказилади. Бунда тезликка аёлларнинг қуввати 380-400км/дақиқа ва эркекларнинг қуввати 400-700 кг/дақиқа бўлганда

эришилади. Иккинчи ишда синалувчининг юрак уриш тезлиги 160-170 уриш/дақиқага етказилади. Бундай аёлларнинг қуввати 600-900 км/дақиқа ва эркекларнинг қуввати 900-1300 км/дақиқага яқин бўлади. Қувватни ошириш учун велоэргометр қаршилигини ошириш керак. Синалувчининг ишлаш вақти биринчиси 3 дақиқа, иккинчиси 5 дақиқа бўлиб, ҳар иккала ишни бажариш оралиғи 4-5 дақиқа қилиб олинади.

Ҳар бир иш бажарилиб бўлингандан сўнг 30 сония давомида текширилувчининг юрак уриш сурати секундомер-пульсометр ёрдамида аниқланади.

Юқоридаги тажрибалар асосида иш қобилиятини берилган юрак уриш суръати учун қуйидаги формула билан аниқлаш мумкин:

$$W = N1 + (N2 - N1) V - V1 / V2 - V1$$

Бу ерда:

W - спортчининг иш қобилияти

N1 – биринчи иш бажаришдаги ҳосил қилинган қувват,

N2 – иккинчи иш бажаришдаги ҳосил қилинган қувват

V – энг юқори юрак уриши суръати

V1 – биринчи иш охиридаги юрак уриш суръати

V2 – иккинчи иш охиридаги юрак уриш суръати

Спортчининг иш қобилиятини аниқ ҳисоблаш учун унинг юрак уриш суръатини бевосита 170 уриш/дақиқа деб қабул қилинади. Спортчи натижасини формулага қўйиб топиш қуйидагича амалга оширилади:

$$N = A / t$$

$$t1 = 3; \quad t2 = 5$$

$$N = n L \times F / t$$

$$n = 3,14$$

$$N = n \times 2 \pi R \times F / t1 = 50 \times 2 \times 3.14 \times 15 / 3 = 157$$

$$R = 15$$

$$N=n \times 2 \Pi R \times F / t = 50 \times 2 \times 3.14 \times 15 / 5 = 95,2$$

$$N=50$$

2.1.4.1 Икинчи усул (Гарворд степ-тест)

Футболчиларни функционал имкониятларини аниқлашда биз Гарворд степ-тестидан фойдаландик. Тест қуйидагича спортчи чиқиб белгиланган баландликдаги баландликка чиқиб тушади. Бундай баландликни эркаклар учун 50 см аёллар учун 43 см бўлиши керак. Вақти 5 минут бўлиб 1 минутига 30 маротаба кўтарилиши лозим.

Яна шуни инобатга олиш зарурки, 12-18 ёшгача бўлган спортчилардан бундай тест қабул қилинадиган бўлса у ҳолда вақт 5 дақиқа эмас балки 4 дақиқа бўлади. Агарда спортчи бўйи паст бўлса баландликнинг баландлиги эркаклар учун 45 см, аёллар учун 40 см бўлади.

Спортчиларни функционал имкониятини аниқлашда ЮҚС (юрак қисқариш сони) эътиборга олинади.

Масалан: спортчи 5 дақиқа баландликка кўтарилса, ҳар бир минут ўтгандан сўнг унинг ЮҚС 30 секунд давомида ўлчанади ва ёзиб қўйилади, лекин 1 дақиқа ва 5 дақиқадаги ЮҚС олинмайди. Сабаби спортчи машқга тайёр эмаслиги ва машқга кўникиш ҳосил қилинганлигидадир.

Бу тест мазмуни спортчини қанчалик ЮҚС тез тикланса, унинг функционал имконияти ҳам шунчалик юқори бўлади ва Гарворд степ тест натижалари ҳам яхши бўлади.

Спортчидан олинган ЮҚС қуйидаги формулага қўйилиб ишланади:

$$\text{ИГСТ} = \frac{t \cdot 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \cdot 2}$$

Бу ерда t-вақт бўлиб секунда ёзилади (агар спортчи 5 дақиқа баландликка чиқиб тушса $t=300$ с га, 4 дақиқада $t=240$ с га тенг), ЮҚС эса $f_1 + f_2 + f_3$ га ёзилади ва қуйидаги киритилган жадвал бҳйича бажарилади.

2.1.5. Машғулот жараёнида педагогик назорат.

Футболчиларнинг машғулот жараёнидаги педагогик назорат уларнинг мусобақага шайлигини баҳолашнинг асосий формасидир. У, яъни педагогик назорат, мураббий ва шифокор томонидан олиб борилади. Бунда ўтказилган машғулотларнинг мазмуни, хажми ва жадаллиги ҳисобга олинади ҳамда машғулот режаларининг (перспектив, кўндаланг, оператив, планларнинг) бажарилиши тахлил қилинади.

Қуйидагилар тахлилдан ўтказилади:

Жамоаларнинг машғулот режалари (перспектив, кундалик ва оператив режалар) ва уларнинг бажарилиши;

Машғулот воситалари, формалари ва методлари ҳамда уларнинг машғулотларда қўлланилиши;

Футболчилар жисмоний сифатларининг қай даражада ошганлиги, уларнинг техника ва тактикасидаги ўзгаришлар;

Футболчилар соғлиғи ва функционал имкониятларининг ўзгаришлари;

Футболчиларнинг машқ кўрганлик ахволининг ўзгариши (босқичлар ва даврлар бўйича);

Машғулот ва ўйин оралиғида циклларда мусобақалар, машғулотлар ва дам олишнинг тақсимланиши;

Машғулотлар давомийлиги ва жадаллигини ўзгариши;

Машғулотда қўлланиладиган педагогик назорат методлари ва жумладан жисмоний сифатлар, техник ва тактик соҳасидаги ривожланиш динамикасини аниқлаш учун контрол синовлар ташкил этиш (тестлар ўтказиш);

Йўл-йўриқ бериш ва ўйинни таҳлил қилишнинг мавжуд методлари.

Мураббийлар футболчиларни мусобақалар жараёнида мунтазам равишда кузатиб борадилар. Бунда кузатилаётган ходисалар қайд қилинади ва кейинчалик умумлаштирилиб, машғулот жараёнини такомиллаштириш учун хулосалар чиқарилади.

Қуйидагилар кузатиб борилиши керак:

1.Футболчининг мусобақаларда активлик ва ишчанлик кўрсатиши. Мусобақада бажарилган ишларга (югуриш, сакраш, юриш, яккама-якка талашиш, тўпни ўйинга киритиш, тўхтатиш, тўпни олиб қўйиш, тепиш, алдаб ўтиш ва уларнинг хилма-хиллигига қараб баҳо берилади.

2.Мусобақаларда футболчилардаги ҳаракат кўникмаларининг барқарорлигини назорат қилиш. Кўникма барқарорлигининг бузилиш характери, бузилиш вақти ва оқибатлари, бузилишига сабаб бўлган вазиятлар баҳоланади.

3.Футболчиларнинг тўп билан фойдали ҳаракат қилиш коэффициентини рўйхатга олиш, мақсадга мувофиқ равишда бажарилган ҳаракатлар сони.

4.Футболчиларнинг олдиларига қўйилган тактик вазифаларни бажариш характеристикаси.

5.Мусобақалар вақтида футболчилардаги руҳий барқарорликни ўрганиш. Футболчиларнинг диққат-эътибори, ҳаракатларининг қатъийлиги, дадиллиги, вазиятни тушуниб олиш тезлиги ва бошқа сифатлари баҳоланади.

2.1.7. Математик статистик услублар.

Тадқиқот натидалари статистик ишлаб чиқилди, бунда гуруҳларнинг кўрсаткичлари ҳисобланди. Ўрта арифметик стандарт оғиши, вариация ва

(Стьюент t-мезони бўйича). Барча ҳисоб-китоб ишлари “Windows-Excel” компьютер дастуридан фойдаланилди.

2.2. Тадқиқотни ташкиллаштириш.

Биз илмий тадқиқот ишларини олиб бориш 2007-2009 йиллар давомида бажарилган бўлса, шу оралик давомида футболчиларнинг иш қобилияти бўйича эксперимент ва назорат гуруҳларида 16 тадан бола иштирок этди. (2.2-2.3-жадвал) Бу шуғуланувчилар Ўзбекистон чемпионатида иштирок этаётган “Локомотив ВФК”, ва “Оқ-тепа” жамоаларининг шуғуланувчилари иштирок этишди. Шуғуланувчилар жисмоний ва техник-тактик ҳолати “Локомотив ВФК” жамоасининг кўрсаткичлари “Оқ-тепа” жамоасининг натижасига қараганда яхшилигини, бу турнир жадвалида “Локомотив ВФК” жамоасининг юқори поғонадалигини кўрсатди.

Тадиқиқотмизнинг 2007-2008 давомида, адабиётларни таҳлил қилиш педагогик кузатишлар, футболчиларни индивидуал техник-тактик ҳаракатларини ўрганиш, бундан ташқари футболчиларни бутун ўйин мобайнида майдонда ҳаракатланиш фаолиятини аниқланди.

Тадқиқотнинг кейинга даври 2008 йилда (июл) дастлабки тадқиқот натижалари қабул қилинди. Бунда тадқиқотлардан **PWC-**

170 ҳамда **Гарворд степ-тест** инструментал усуллар орқали махсус ишлаб чиқилган формулага асосан олинган натижалар таҳлил қилинди.

Тадиқикотмизнинг кейинги даври 2009 йилида (феврал) мусобақа олди даврида тадқиқотлардан **PWC-170** ҳамда **Гарворд степ-тест** инструментал усуллар қайта қабул қилиниб таҳлил қилинди.

Тадқиқотимизнинг якуний даври 2009 йилда (июл) мусобақа биринчи даврисини ҳамда иккинчи даврида оралиғидаги кичик танаффусда қабул қилиниб таҳлил қилинди. Иккала жамоанинг дастлабки ва якуний олинган натижалари таққосланиб улар орасидаги тафовут ўрганиб чиқилди.

III БОБ МУСОБАҚА ШАРОИТДАГИ НАТИЖАЛАРНИ ЎРГАНИШ.

3.1 Футболчини иш қобилиятини аниқлаш ва уларни таҳлили.

Юқори малакали жамоа футболчиларни иш қобилиятини аниқлашда PWC_{170} тести ёрдамида олий тоифа «Оқ-тепа» ва «Локомотив ВФК» жамоаларидан олинган. Дастлабки натижалари қўйидагича кўриниш хосил қилди. Бунда жамоа футболчиларини иш қобилияти турлича кўринишга эга бўлади. «Оқ-тепа» жамоаси футболчиларининг кўрсаткичлари «Локомотив ВФК»

жамоасининг футболчиларининг кўрсаткичларига қараганда паст натижани кўрсатди. «Локомотив ВФК» жамоасининг кўрсаткичлари эса аксинча натаижалари юқори, яъни «Оқ-тепа» жамоаси футболчиларини энг паст натижаси формулага қўйиб ишланганда 107 ва энг юқори 204 бўлса, «Локомотив ВФК» жамоаси футболчилари энг пастки натижаси, 168 ва энг юқориси 287 натаижаларини кўрсатишган. Бу натижалар жамоани бир ўйин давомида қиладиган ҳаракатлари, техник ҳаракатларини бажаришда иш қобилиятини пастлиги уларнинг ўйин савиясини самарадорлигини ёмонлишишига сабабчи бўлади.

Жисмоний сифатларни, машғулот юкламаларини нотўғри қўйилганлиги ҳамда режалаштиришдаги қўйилган ҳатолар сабабли, уларнинг негизидаги иш қобилияти пастлигидан далолатдир. «Локомотив ВФК» жамоасининг натижалари ҳозирги тезкор, ҳужумкор футболда, етарлича кўрсаткич эмас.

Олинган натижалар бўйича хулоса қиладиган бўлсак, жамоаларни кўрсатган PWC_{170} натижалри ўйин давомида юқори жисмоний сифатлари бўлиш, техник ҳаракатларни бажариши. Тезкорлиги, ҳужумкорлигида етарлича бўлмай, уларнинг натижаларини ошириш, такомиллаштириш ва самардорлигини яхшилаш зарур. Бунда «Оқ-тепа» жамоасининг футболчиларини иш қобилиятини ошириш учун тайёргрилиқ даврида олдиндан махсус ишлаб чиқилган машғулотлар циклини тўғри тақсимланиши, уларни иш қобилиятини оширишга ёрдам беради.

Юқори малакали «Оқ-тепа» ҳамда «Локомотив ВФК» жамоаси футболчиларидан PWC_{170} кўрсаткичи бўйича тадқиқтолар ўртасида (6 ойдан сўнг) кўрсатган натижалари олдинги олинган

натижаларга қараганда анча ўзгариш борлигини кузатдик. (4.1-4.2-чизма)

Жамоалардан қайта PWC_{170} тест кўрсаткичи натижалари олиниб дастлабки, олинган натижаларга таққосланганлигида. Шунини кўришимиз мумкинки, бунда ҳар иккиала жамоа футболчиларининг иш қобилиятларини кўрсаткичлари, дастлабки олинган натижалардан фарқ қилишини, яъни «Оқ-тепа» жамоаси тақдиқот гуруҳи ҳисобланиб, улар уларнинг тақдиқот ўртасида олинган натижалри анча ўсиб садарадорлигини ҳам таъсир кўрсатган. «Локомотив ВФК» жамоасининг футболчиларини кўрсаткичи нисбатан олдингига қараганда яхшиланган лекин бу ишчанлик самарадолик коэффицентига мас келмайди. Сабаби ишчанлик коэффиценти спортчини олдинги ва то ўртасидаги олинган натижалари махсус формулага қўйиб ишланганда кўрсаткичлар орасидаги фарқ ишончли бўлиши зарур.

«Оқ-тепа» жамоасининг футболчилари дастлабки ҳамда тақдиқот ўртасидаги олинган натижалар орасидаги фарқ борлигини кузатдик. Бунда футболчиларининг тайёргарлик давридаги махсус иш қобилиятини оширишга қратилган усул ва кўрсатмалар ишлаб чиқилган бўлиб, бу ишлаб чиқилган усул ёрдамида, футболчиларининг умумий ва махсус иш қобилиятини оширишга ва шу орқали улар ўйин давомида умумий ва махсус жисмоний сифатларни, ҳаракатланиш фаоллигини, техник ҳаракатларни юқори бўлишини таъминлайди.

Хулоса қиладиган бўлсак, «Оқ-тепа» жамоасининг футболчиларини иш қобилияти қайта PWC_{170} тести орқали кўрсаткичи аниқланганда уларни олидиндан ишлаб чиқилган усул кўрсатмалар ёрдамида иш қобилиятини ошганлигини ва ўйин

давомида ўйин самарадорлигини ошганлигини кўришимиз мумкин.

Жамоа футболчиларининг иш қобилияти ошган ва уларнинг ўйин савиясига, самарадорлигини хужумкорлиги ошишига сабабчи бўлмоқда.

Юқори малакали жамоалардан «Оқ-тепа» ва «Локомотив ВФК» футболчиларидан PWC₁₇₀ тест кўрсаткичи тадқиқотдан сўнг олинган натижалари (6 ойдан сўнг) қайта олинганда жамоаларнинг дастлабки, оралик ва сўнги натижалари солиштирилди.

Тадқиқотлар натижасида жамоа футболчиларининг иш қобилияти назорат қилиниб, уларни оширишга қаратилган чоратadbирларқўлланилди ва оли борилган тадқиқотлар натижасида қўйидаги маълумотлар аниқланди. биринчидан жамоалардан дастлабки ва оралик натижалари орасидаги фарқ сезилари даражада ўзгарган ва оралик олинган натижа билан сўнг олинган жамоа кўрсаткичлари солиштирилиб қўйидагича кўринишга эга бўлди.

Бунда «Оқ-тепа» жамоаси футболчиларининг кўрсатган натижалари сезилар ошган ва «Локомотив ВФК» жамоасининг футболчиларини кўрастган натижалари дастлабки олинган натижалар қарганда ўсиш кузатилса ҳам «Оқ-тепа» жамоасининг футболчиларининг кўрсаган натижаридан пастлигини қайт этдик.

Иккинчидан жамоалардан олинган ва сўнги иш қобилиятидан олинган натижалари бир-бирига солиштириб улар орасидаги фарқ борлигини аниқладик.

«Локомотив ВФК» жамоасининг футболчилари олдинги ва сўнги натижалари солиштирилганда уларнинг натижалари илгаригига қараганда ўсган лекин ишончли эмас сабаби иш

қобилияти машғулот давомида ўсиш кўрсаткичи ўзгариши мумкин. Лекин бу ўзгаришлар ишончли бўлиши учун етарли эмас.

Учинчидан олиб борилган, бу тадқиқотларимиз натижасида футболчиларнинг иш қобилияти самарадорлигини ошириш учун турли чора-тадбирлар олдиндан ишлаб чиқилган махсус амалий твсиялар қўлланилди ва бу усул футболчиларнинг иш қобилиятини оширилди, самарадорлигини аниқлаш учун ўтказилди.

Хулоса қиладиган бўлсак, жамоаларнинг тадқиқот давомида иш қобилиятини самарадорлигини, ўйиндаги техник ҳаракатларига, ҳаракатланиш фаолиятига, тезкорлигини ҳужумкорлигини ошириш учун қўлланилган усул ўз амалий самараларини берди.

Яъни «Оқ-тепа» жамоасининг футболчиларининг тадқиқот гуруҳи деб олинди ва тадқиқот сўнгида уларнинг натижалари яхшиланди ва ўйин самарадорлиги ошди. «Локомотив ВФК» жамоаси футболчиларини иш қобилияти ўсиш даражаси пастиги туфайли ишончли бўлиб чиқмади.

3.1.1 Футболчиларни функционал қобилиятини текшириш

Юқори малакали

«Оқ-тепа» ва «Локомотив ВФК» жамоаларининг футболчиларида функционал имкониятиларни аниқлаш учун махсус ишлаб чиқилган Гарвор степ-тест индекси ёрдамида уларни натижалари аниқланди. дастлабки натижалардан шуни кўришимиз мумкинки, «Оқ-тепа» жамоаси футболчиларнинг функционал имкониятларини индекси аниқланиб шуни айтиш мумкинки, баҳолаш индекси бўйича уларнинг натижалари ёмон бўлиб чиқди бунга сабаб футболчиларнинг ЮҚС, қон айланиш,

модда алмашиш, организмини функция кўрсатиши паст, ривожланмагандир. «Локомотив ВФК» жамоасининг футболчиларини функционал имкониятлари индекси (ФИИ) кўрсаткичи, ўртачадан паст натижани кўрсатди. Бу эса ўз навбатида ФИИ «Оқ-тепа» жамоаси футболчиларига қараганда яхшироқ лекин индекс бўйича паст натижани кўрсатди.

Жамоалардан «Оқ-тепа» футболчилари тадқиқот гуруҳи, «Локомотив ВФК» эса назорат гуруҳ бўлиб иккиал жамоа футболчилари тадқиқот давомида уларнинг ФИИ аниқланиб ўсганлик даражаси аниқланди. Ва бунда ФИИ ошириш учун ишлб чиқилган амалий тавсиялар қўлланилиб «Оқ-тепа» жамоасининг футболчиларини ФИИ ни ошириш учун қўлланиладиган усулни чора-тадбирларини ишлаб чиқиш ва бу усулларни қай –даражада ишончли эканлигини аниқлаш учун ўтказилади.

Хулоса қиладиган бўлсак, жамоаларнинг ФИИ аниқлаш «Оқ-тепа» жамоасини ФИИ махсус ишлаб чиқилган усул орқали индекс кўрсаткичини ошириш ва ўйин шиддати, самарасини оширишдир.

Жамоалардан тадқиқот оралиғида ФИИ си аниқланди. (бойдан сўнг) олигна натижалар дасталбки натижалар билан солиштирилди. (4.3-4.4 чизма) слиштириш натаижасида шуни кўриш мумкинки, Оқ-тепа жамоаси футболролчларии тайёргарлик даридаги умумий ва мухсус ишлаб чиқилган усулар асасида турли чора-тадбирлар олиб борилиб уларни ҳам функционал, ҳам жисмонан чиниқтириш машғулот давомида юкламаларни тўғри режалаштиригш натижасида олинган ФИИ кўрсаткичлари яхши бўлиб, ўйинчиларнинг ўйин савияси, ҳужумкорлиги тезкорлиги, технгик ҳарактлари бажарлиши самардолигини оширидилар.

Локомотив ВФК жамоасининг футболчиларини ФИИ бўйича қайта олинган натижалари олимпига қараганда ўсиш суратига эга. Лекин бу ўсиш сурати етарлича ишончи эмас. Оқ-тепа жамоасининг футболчиларига қараганда натижасини ўсиш сурати паст ва баҳолаш индекси бўйича солиштириладиган ўртача бўлсак, Оқ-тепа жамоасининг ўртача Локомотив жамоасинида аксинча, илгарига қарганда ўзгаириш бўлмаган ва ўртачадан паст натижани кўрсатиди.

Хулоса қилиб айтиш мумкин жамоалар 6 ой давомида функционал имкониятлар даражаси яхшиланган. Яъни ўсиш сурати мавжуд. Лекин баҳолаш индекси бўйича ишончли ёки ишончсизлигига боғлиқ. Бунда Оқ-тепа жамоасининг футболчилариниш ФИИ ишончилигини ҳамда баҳолаш индекс кўрсаткич ҳам ўсган. Локомотив жамоасининг натижалари аксинча ФИИ ўсган лекин ишончсиз.

3.2.1 Жамоалар кўрсатган натижалар таҳлили ва уларни ошириш йўллари.

Олинган натижалардан кўриш мумкинки, тадқиқот гуруҳи сифатида олинган “Локомотив ВФК” жамоасининг натижалари, назорат гуруҳи сифатида олинган “Оқ-тепа” жамоасининг натижаларидан дастлабки олинган тест кўрсаткичлари пастлигини қайд этилди. Бундан натижалардан қайд этадиган бўлсак, “Локомотив ВФК” жамоасининг стандарт вазиятлардан фойдалиниш ҳаракатлари мусобақа шароита олинган натижалардан пастлигини ҳам кузатдик. (11-жадвал)

3.2 Жамоалар кўрсатган натижалар тахлили ва уларни ошириш йўллари.

Юқорида кўрсатилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, “Оқ-тепа” жамоаси натижалари «Локомотив ВФК» жамоаси натижаларидан паст бўлиб чиқди. «Оқ-тепа» жамоасини натижаларини, яъни иш бажариш қобилиятини кўтариш мақсадида улар билан илмий тадқиқот ва изланишлар олиб борилди. Илмий тадқиқот изланишлари тайёргарлик даврида олиб борилади, сабаби тайёрлов даврида, юқорида айтганимиздек, спорт формасига кириш учун керакли шароит яратилиши ва ривожлантирилиши, ҳамда спортчи формаси бевосита пайдо бўлиши таъминланиши лозим. Шунга биноан бу давр икки асосий босқичга бўлинади:

1-босқичда спорт формасининг мустахкам пойдеворини яратиш керак. Бу вазифа спортчи тайёргарлигининг асосий бўлимларига мувофиқ қуйидагича конкрет ҳал қилинади:

Жисмоний тайёргарликда биринчи даражали вазифа организмнинг барча жисмоний хислатларини ҳар томонлама ривожлантириш йўли билан унинг функционал имкониятлари умумий даражасини анча юксалтиришдан иборат. Мазкур босқичдаги жисмоний тайёргарлик ихтисосни чуқурлаштиришдан ҳам кўра кўпроқ танланган спорт турида прогрессга бевосита ёки билвосита сабаб бўлувчи функционал имкониятларни янада кенгайтиришга қаратилгандир. Бунинг сабаби шундаки, спорт формаси келажакда қай даражада бўлиши аввало, жисмоний тайёр эканликнинг дастлабки даражасига, шунингдек, умумий жисмоний тайёргарлик махсус тайёргарликка нисбатан асос солувчи роль ўйнашига боғлиқ. Биринчи босқичда спортчининг жисмоний камол топишидаги турли йўналишларнинг ўзаро алоқадорлигидан фойдаланиш учун анча қулай имкониятлар мавжуд. Жисмоний фазилатларнинг “бевосита ва билвосита ўтиши”дан кенг

фойдаланиш жисмоний тайёргарликнинг бу босқичдаги асосий механизми бўлиб хизмат қилади.

Спорт техника ва техник тайёргарликда биринчи босқичдаги характерли вазифалар қуйидагилардан иборат:

Спорт фаолиятининг назарий асосини мустахкамлаш;

Танланган спорт турида камолотга эришиш учун қулай шароит яратувчи ҳаракат маҳорати ва малакалар фондини кенгайтириш;

Танланган спорт техникаси ва тактикаси (асосан, хусусий ва бир-бирига ўтувчи) жамланмасига қирувчи маҳорат ва малакаларини шакллантириш ёхуд қайта тартиблаш ва такомиллаштириш.

Мазкур вазифалар танланган спорт турида техник ва тактик жиҳатдан камолотга эришиш биринчи галда умумий жисмоний маълумотга, билим, малака ва маҳорат заҳирасини систематик бойитиб боришга боғлиқ эканлигидан келиб чиқади. Шунингдек, ҳаракат кўникмаларининг ижобийларидан фойдаланиш ва “салбий таъсир кўрсатувчи”ларни енгиб ўтиш йўли билан танланган спорт туридаги хусусий ва “майда” малакалардан яхлит формаларга ўта бориш ҳам қонуний бир ҳолдир.

Маънавий-иродавий тайёргарликда катта ҳажмдаги тайёргарлик ишларига интилишни шакллантириш, спортчига ҳос меҳнатсеварликни тарбиялаш, спорт фаолиятидаги муваффақиятни таъминловчи иродавий имкониятлар умумий даражасини юксалтириш биринчи босқичда асосий аҳамият касб этади.

Спортчиларни машғулот жараёнига махсус машқларни киритиш ва шу орқали уларнинг машғулот жараёнини тўғри қўйиш, тўғри режалаштириш ва иш бажариш қобилиятини кўтариш каби босқичлар киради. Шу машқлар дан бири бу спортчиларни велотренажёрда машқ бажаришидир. Спортчилар машғулот жараёнида велотренажёрда 3 дақиқадан 3 ёндошишдан иш бажаришади. Велотренажёрда иш бажариш вақтида велотренажёр

қаршилигини секин-аста ошириб боришади ва велотренажёр спидометри 60 дан тушмаслиги лозим. Шу орқали спортчиларнинг юрагини чиниқтириш, машғулот юкламаларини режалаштириш ва иш бажариш қобилиятини кўтариш юксак натижаларга эриштиради.

3.2.1 Машғулот жараёнида айланма машғулотдан фойдаланиш.

Айланма машғулот қайсидир бир услуб бўлиб қола олмайди. қатъий регламентланган машқнинг бир қанча хусусий услубларини ўз ичига олган бўлади. Муайян схема мувофиқ комплекс қилиб бирлаштирилган ҳамда кетма-кет алмашиб турадиган “станциялар”, яъни машқларнинг ҳар бирини бажариш учун белгиланган жойлар тартибида бажариладиган машқларни серияли такрорлаш айланма машғулот асосини ташкил қилади. “Станция”лар айланма кўринишдаги ёки шунга ўхшаш шаклдаги контур бўйлаб жойлаштирилган бўлади.

Ҳар бир “станция” да (одатда улар 8-10 та бўлади) бир хил машқ такрорланади. Ҳар бир “станция” даги такрорлаш миқдори индивидуал тарзда қўйилган вазифалар қандайлигига қараб белгиланади. Ҳар бир алоҳида машғулотда умумий вақт, дам олиш интервали ва такрорлаш сони қанчалигини белгилаб қўйиб, “айлана”ни 1 мартадан 3 мартагача босиб ўтилади (Н.Г. Озолин, 1970).

Футболда айланма машғулот одатда тўп билан ўтказилади. Чидамликни ривожлантириш тўпни бош техникасини ўргатиш билан бирга қўшиб олиб бориладиган машғулот намуна тариқасида келтирилади (Хеддергатт, 1976).

Ҳар бир жойда машқни бажариш давомийлиги 1 дақиқа, машқ орасидаги танаффус 1 дақиқа, инвентар - футбол ва тўлдирма тўплар.

I “Станция”.

1) Шерикка узатишни бажариб, отилиб бориб унинг ўрни эгалланади, шерик ҳам тўп қаршисига отилиб чиқиб тўп билан шеригининг ўрнига келади, шерик томонга юз ўгирилади. Тўпни узатилади, отилиб чиқилади.

2) Ўйинчи тўпни олиб юради ва уни ўзига томон чиқиб келаётга шеригига қолдиради, ўзи эса отилиб югуришни бажаради.

II “Станция”.

Чуқур чўққайиб ўтиришдан баландга сакраб, тўлдирма тўпдан ўтиш, шериклар навбатма-навбат сакрайдилар. Сакраб ўтгандан кейин, қайтадан чуқур чўққайиб олинади.

Тўлдирма тўпни оёқ юзи билан тегиб шерикларига юбориш, тўпни ўнг оёқ ва чап оёқда галма-гал тегилади.

III “Станция”. “Девор” ўйнаш (ўйинчилар орасидаги масофа 15 метрга яқин).

IV “Станция”. Баландлаб келаётган тўпга сакраб калла билан уриш.

V “Станция”. Пастлаб келаётган тўпга сакраб каллада уриш.

VI “Станция”. Тўп ташлаб бериш.

VII “Станция”. Ўйинчи тўлдирма тўпни шеригига ташлаб ўтириб олади ва шеригидан қайтадан тўпни илиб олиш учун тез ўрнидан туради. Ўйинчилар машқни алмашиб бажарадилар.

VIII “Станция” Икки ўйинчи тўпни эгаллаб олиш учун кўринади.

3.3 Футболчиларни ҳисобга олиш ва ҳисобдан чиқариш тартиби.

Футболчиларни ўқитишни ва уларнинг машғулотини ташкил этиш ишида ҳисобга олиш ва ҳисобот муҳим ўрин эгаллайди.

Ҳисобга олиш журналлари, футболчиларнинг кундаликлари ўқув-машғулот ишларини ҳисобга олиш учун хизмат қилади.

Футбол жамоасининг ишини ҳисобга олиш журнали жамоанинг таркиби, машғулотлар мазмуни ҳақидаги футболчининг мусобақаларда қандай қатнашганлиги тўғрисидаги, уларнинг педагогик назорат ва шифокор назоратидан ўтганлиги ҳақида маълумотларни ўз ичига олади. Футболчиларнинг машғулотларга қандай қатнашганлиги, шунингдек уларга берилган жазо ва рағбатлантиришлар ҳақидаги ёзувлар ҳам шу журналда қад қилиб борилади.

Футболчиларнинг кундаликларида бажарилган ўқув-машғулот ишлари мусобақаларда қандай қатнашганлиги, ўтказилган тестлар ҳамда шифокор текшируви натижалари ўз-ўзини назорат қилиш ва ҳоказолар ҳақида мунтазам равишда (ҳар кунлик, ҳафталик ва бошқа) ёзув олиб борилади.

Футболчининг кундалиги бевосита жамоа мураббий иштирокида ва назорати остида олиб борилади ҳамда тўлдирилади. У бир нусхада тегишли спорт жамияти ёки ижораси томонидан қабул қилинган форма бўйича тўлдирилади ва футболчининг ўзида сақланади.

Жамоа мураббий спорт жамияти ёки идораси талабига биноан перспектив, кундалик (йиллик) ва ойлик ўқув-машғулот ишлари режаларининг бажарилиши ҳақида шу

ташкilotлар томонидан назарда тутилган форма бўйича ҳисобот беради.

Ҳисоботда режадаги ва амалда ўтказилган амалий ҳамда назарий машғулотлар, уларнинг давомийлиги ва мазмуни ҳақидаги тикловчи тадбирлар педагогик назорат ва шифокор назорат тўғрисидаги қиёсий маълумот берилиши назарда тутилади.

Ҳисобга олиш ва ҳисоб ҳужжатлари режалаштириш ҳужжатлари билан биргаликда текширувчи шахсларнинг биринчи талабига биноан тақдим этилиши керак.

Хулосалар.

1. Юқорида келтирилган натижалар маълум бўлишича жарима майдони ташқарисидан берилган якуний зарбаларни самараси яқунланганлигини қайт этилган бўлса ҳам биз узоқдан бериладиган зарбалар ўйин пайтида ижро этилиши керак деб ҳисоблаймиз.
2. Таъкидлаш керакки, юқорида келтирилган натижалардан маълум бўлишича жарима майдонни ичидан берилган якуний зарбалар жарима майдон ташқарисидан берилган зарбалардан самарали ҳисобланади.
3. Юқорида келтирилган натижалардан келиб чиққан ҳолда, жарима майдони ташқарисидан бош билан берилган якуний зарбаларни самарасиз деб ҳисоблаймиз.
4. Миллий чемпионатмиздаги берилган зарбалар Жаҳон чемпионатдаги ва Осиё кубогидаги учрашувларга қараганда кўпроқ зарба йўлланишлиги маълум бўлди. Лекин самарали ҳаракатларга тўхталаган бўлсак, Жаҳон чемпионатдаги учрашувларда камроқ зарбалар йўлланилган бўлса ҳам самарали ҳаракатлари юқорироқ.
5. Олинган натижалардан шуни хулса қилиш мумкинки, бизнинг жамоаларимизнинг учрашувларида жарима тўпини тегишда, думалаб келаётган тўпга битта тегишда зарба беришда, учиб келаётган тўпга зарба беришда ЖЧ ва ОК ўйинларига қараганда суст натижаларни қайт этганликларини кўрамиз.
6. Бизнинг чемпионатимизда иштирок этаётган олий тоифадаги жамоаларнинг учрашувларидаги бериладиган турли хилдаги зарбалар, халқаро учрашувлардаги мусобқалардаги берилган зарбалардан анчагана суст ҳаракат қилишлари маълум бўлди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР.

Инсон организми учун ритмик фаолият (бедорлик вақти билан уйқунинг алмашилиши, кечга келиб гавда тана ҳароратининг кўтарилиши ва эрталабга бориб пасайиши ва бошқала) ҳосдир.

Шунинг учун мусобақа, машғулот ва дам олишни алмаштириш режимини, шунингдек футболчилар машғулотининг барча жараёнини тузишда улар спорт фаолиятининг стереотипини, суткалик, ҳафталик, ойлик ва йиллик ритми стереотипларини ҳисобга олмаслик мумкин эмас.

Режасиз, системасиз машғулот нерв системасини чарчатади, организмни роса толиқтириб қўяди, спортда узоқ вақт фаоллик кўрсатишига салбий таъсир кўрсатади.

“Кўп ишлаганликдан эмас, балки ёмон ишлаганликдан чарчайдилар ва толиқадилар”, - деб ёзган эди Н.Е. Введенский.

Футбол жамоаларида мусобақалар, машғулот ва дам олиш бир меёрда алмашилиб турса, спортчиларнинг машқ кўрганлик даражаси тез ўйиб бориши, уларнинг функционал имкониятлари анча кенгайиши қайд қилинади. Бу яхши кайфиятда, қон томири уришининг камайишида (нормаллашишида) ҳаракат реакциясининг тезлашувида, организмда тикланиш жараёнининг тезлашишида ва ҳоказоларда ўз аксини топади. Машғулотларда ритмнинг асосланмаган равишда тез-тез алмашилиб туришига йўл қўйиб бўлмайди.

Машғулот ва ўйинлар оралиғидаги циклларда машғулотлар, мусобақалар ва дам олиш вақт жиҳатидан бир теккисда алмаштириб туриш керак.

Машғулотлар, мусобақалар ва дам олишни ҳеч бир асоссиз беқарор қилиш ёки кўчиришга, йиллик циклда уларни нотекис тақсимланишига йўл қўйиш мумкин эмас. Машқларнинг меъёри ва суръати албатта футболчининг шахсий имкониятларига мос бўлиши керак.

Адабиётлар.

1. Закон "О физической культуре и спорте" (новая редакция) // Народное слово -2000-25 мая
2. Каримов И. А Гармонично развитое поколение-основа прогресса Узбекистана: Речь на 9 сессии Олий Мажлиса Республики Узбекистан 29.08.1997г.-Т., 1998гс.63.
3. Каримов И.А. Биз келажагимизни уз кулимиз билан курамиз. 7 ж.-Т Узбекистан-1999-413 б
4. Каримов И.А. Узбекистан, устремлённый в XXII век: Док. На 14 сес. Олий Мажлиса Республики Узбекистан 1-го созыва 14.04.1999г.-Т.: Узбекитсон, 1999г. с. 48
5. Постановления Кабинета Министров Республики Узбекистан "О мерах по дальнейшему развитию футбола в Республике Узбекистан " //-Народное слово. -1993-18 марта
6. Постановления Кабинета Министров Республики Узбекистан "О мерах по коренному совершенствованию организационных основ и принципов развития футбола в Узбекистане.'7/Народное слово -1993.-17 январья.
7. Постановления Кабинета Министров Республики Узбекистан "О мерах по улучшению деятельности фонда развития футбола Узбекистана и оказания ему поддержки. //Народное слово 1998-6 июля
8. Постановления Президента Республики Узбекистан "О дополнительных мерах по развитию футбола в Узбекистане.'7/футбол. 2006-6 мая.
9. Айрапетьянц Л.Р. Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных волейболистов в годичном цикле подготовки: автореф.дис.на соискан.канд. пед. наук. -М.,1981г.-22 с.
10. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивнўе игры.-Т: Ибн-сино.1991.с.156.
11. Акрамов Р.А., Чулибаев Д.В. Особенности управления тренировочнўм процессом футболистов в условиях жаркого климата.-

В кн.: футбол: Ежегодник. М., 1983. - с. 59-63

12. Акрамов Р.А., Тихонов В., Нуримов Р. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов. Методические рекомендации. - Т., 1997. - 57 с.
13. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т.: Абу Али Ибн Сино, - 2000. - 135 с.
14. Алексеев Г.А. Влияние тренировочных нагрузок разной направленности на изменение показателей специальной работоспособности бегунов на середине дистанции: Автореф.... канд. пед. наук. - М., 1975. - 29 с. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1981. - 24 с.
15. Алешков И. А., Невмянов А.М. Некоторые аспекты диагностики спортивной формы футболистов - Теория и практика физической культуры, 1977, №5, с. 28-32.
16. Алтберг О.Я. Исследование процесса интенсификации тренировочных и соревновательных нагрузок для баскетболистов высших разрядов: Автореф.... канд. пед. наук. - Тарту, - 25 с.
17. Андрис Э.Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - Теория и практика физической культуры, 1979, №2, с. 11-13.
18. Амалин М.Е., Шилов О.С. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх. - Теория и практика физической культуры, 1980, №9, с. 19-22.
19. Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов: Учебное пособие для слушателей ВШТ. - М., 1980. - 126 с.
20. Аркадьев Б.А. Тренировка футбольных команд в условиях большой частоты выступлений в соревнованиях. - Теория и практика физической культуры, 1951, №5, с. 366-373.
21. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры, - 3-е изд. перер. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1962. - 168 с.

22. Аросьев Д.А. Исследование некоторых форм построения предсоревновательного этапа тренировки: Автореф.. дис... канд.пед.наук.-М., 1969-27с
23. Аулик И.Б. Определение физической работоспособности в клинике и спорте.-М. ,Медицина, 1979
24. Базилевич О., Зеленцов А., Лобановский В. Моделирование тренировки футболистов. Спортивные игры, 1976,№7,с. 10-11.
25. Базилевич О., Зеленцова А., Лобановский В. Стратегия игры и тактика тренировки. - Футбол-хоккей, 1977,№40,сД2.
26. Базилевич О.П. Управление подготовкой высококвалифицированных футболистов на основе моделировании тренировочного процесса. Автореф....канд.пед.наук.,-М. 1983.-20 с.
27. Базилевич О.П, Гаджиев Г.М. Моделирование соревновательной деятельности команд на основе количественных показателей коллективных действий в игре.- «Футбол».: ежегодник .-М,1981-с.34-37.
28. Бакиев М.О. Методика этапного программирования тренировочных нагрузок у высококвалифицированных футболистов в годичном цикле. Автореф....канд. пед.наук.-М.,1990.-23с.
29. Беляев А.В. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе: Автореф.... дис.канд.пед.наук.-М.,1974.-28с.
30. Бешелев С.Д., Гурвич Ф.г. Математико-статистические методы экспертных оценок. 2-е изд., перераб. - М.:Статистика ,1980.- 261с.
31. Бен Сиад Нуреддин, Голомазов СВ. Исследования влияния специализированное нагрузки анаэробно — гликолитической направленности на точность двигательных действий футболистов: Сб. науч. трудов. Т.1.-М.:ЭРГАФК.,1997.с.46-51.
32. Белоцирковский З.Б. Определение физической работоспособности у спортсменов по тесту PWCпо, ^с помощью специфических нагрузок. М.: ГЦОЛИФК, 1980, с.3 8

33. Бойко А.Ф., Волков Н.И., Зациорский В.М. Исследование восстановительных реакций у бегунов на средние дистанции после тренировочных занятий различной направленности. -Теория и практика физической культуры, 1963, №3, с.32-35
34. Бондаревский Е.Я. Надёжность тестов, используемых для характеристики моторики человека. - Теория и практика физической культуры, 1970, №5, с.15-18
35. Бражников В.А. Сравнительная эффективность двух вариантов построения большого цикла тренировки: Автореф.. дис... канд. Пед. наук. -М., 1982.-19 с.
36. Бутаев В.К. Влияние нагрузки на технику движений, требующих целевой точности. Автореф....канд. пед.наук.-.,1991. - 24 с.
37. Верхошанский Ю.В., Тихонов В.В., Лазарев В.В., Чаруёв А.А. Программирование подготовленности высококвалифицированных хоккеистов в годичном цикле подготовки.// " Научно-спортивный вестник" - 1988. -№4 - с. 13
38. Волков Н.И. Основнѣе вопросы теории и практики конькобежного спорта. - В кн.: Проблемы конькобежного спорта: Сб. Научн, Тр. М., 19760, с. 5-37
39. Волков Н.И. Биохимические факторѣ спортивной работоспособности. В кн.: Биохимия. -М.: ФиС, 1986, с. 320-330
40. Волков Н.И., Данилов В.А., Смирнов Ю. И. О важнейших факторах, обуславливающих спортивный результат в баскетболе. -Теория и практика физической культуры, 1973, №11, с. 25-32
41. Врженевский И.В. Последствие нагрузок, полученной во время тренировочного урока и построение малого (недельного) цикла тренировки. -В кн.: На голубѣх дорожках. М., 1966, с. 25-32
42. Врженевский И.В. Методѣ и средства управления процессами восстановления и развития работоспособности спортсменов при тренировке с большими нагрузками. -В кн.: Управление программами

восстановления в спортивной тренировке: Сб. Научн. Тр. Киев, 1973. С. 5-21

43. Высочин Ю.В., Денисенко 10.11. Факторѹ лимитирующие процесс спортивных результатов, и квалификация футболистов. Теория и практика физической культуры. - 2001 №2 -2 -с. 17-22
44. Годик М.А. Контроль в процессе спортивной тренировки.// Подготовка футболистов. -М: ФиС. 1978 -с. 18-29
45. Годик М.А., Скоморохов Е.В. Критерии и величина анаэробных алактатных возможностей у футболистов. - Теория и практика физической культуры. 1978, №8, с.24-27
46. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: ФиС. 1980-136 с.
47. Годик М.А., Гаджиев Г.М., Зонин Г.С. Контроль соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов.: Методические рекомендации. - М 1982. - 24с.
48. Годик М.А., Колобов В.Н. Совершенствование подготовки футболиста. -Спортивнѹе игры, 1983, №4 с.6
49. Годик М.А., Колобов В.Н. Систематизация специализированных упражнений футболистов: Методические рекомендации. -М., 1983 -39с.
50. Годик М.А., Черепанов П.П., Галеев Г.З. Интегральная оценка атакующих действий.// футбол.: Ежегодник-М., 1984. - с.7-12
51. Годик М.А. Спортивная метрология: учебник для институтов Физической Культуры. -М: ФиС, 1988-192с.
52. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов.// Современная система спортивной подготовки. -М.: СААМ, 1995-С.136-165
53. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.- 272 с.
54. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов в подготовительном периоде// Ж. «Фан Спортга», 2007, №3.- с. 18-23

55. Горская Г.Б. Психологическая теория деятельности: актуальные направления развития// Теория и практика физической культуры.- 1990.-№ 4.- с. 63 и практика физической культуры. - 1999, №5 - с. 53-56
56. Дёмин В.А. Методологические вопросы исследования в спорте в аспекте теории деятельности: автореф.дисс... канд. пед.наук. -М., 1984. 22с.
57. Задиран С.Н. Воздействие соревновательных нагрузок на организм юных футболистов 16-17 лет в годичном цикле тренировки. Автореф. дисс.канд. пед. наук. СПб., 1993. 22 с.
58. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. 2-е изд. -М., ФиС. -1970 -200с.
59. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. -К.: Здоровье, т1985 -140 с.
60. Зимкин Н.В., Коробков А.В. О значении мышечных упражнений и неспецифическом повышении устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов. - В кн.: Труды Краснознаменного военного института физической культуры им. В.И. Ленина. Вўп. XXII Л., 1959. С. 47-53
61. Иванов В.В. Методы совершенствования специальной выносливости футболистов высокой квалификации. Автореф.дис....канд.пед.наук. -М., 1990.-24 с.
62. Игнатьев В.Я. Классификация средств и методов подготовки в спортивных играх.// Теория и практика физической культуры. - 1990.- № 4.- с. 63 и практика физической культуры. -1988.-№2-с.42-44
63. Иманалиев Т.Т. Сопряженная физическая подготовка футболистов на этапе спортивного совершенствования.: Автореф.дис.канд.пед.наук. — М, 1993, -24 с.
64. Исеев Ш.Т. Особенности динамики нагрузки в межигровўх циклах подготовки футболистов в условиях жаркого климата. Автореф...дисс.на соиск.уч.степ.канд.пед.наук. М.,1986.- с. 19

65. Карпман В.Л. Сердечно-сосудистая система и транспорт кислорода при мышечной работе. -М: ГЦОЛИФК, 1985. С.32
66. Карпман В.Л., Белоцирковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. -М. ФиС, 1988. -с.208
67. Колосков В.И., Тюленков С.Ю., Бўшовец А.Ф., Гаджиев Г.М. Итоги подготовки советских футболистов на 24-х Олимпийских играх.// Научно-спортивный вестник. -1989. -№1, 2. С. 54-56
68. Комилов Ж.К. Разработка индивидуальных тренировочных программ физической и технико-тактической подготовки футболистов высокой квалификации на основе результатов этапного контроля. Автореф.дис.канд.пед.наук. -Т., 2003.-21 с.
68. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов. Т., 2001.С.57
69. Кошбахтиев И.А. Программирование подготовки футболистов профессионального клуба "Левски" Т., 2002, с. 120
70. Кирилов А.А., Лейбов А.Б., Шамардин В.Н. Опыт построения межигровых циклов в соревновательном периоде у футболистов высокой квалификации. Методические рекомендации.ж-М.,1984,-49с.
71. Куделин А.Б. Микроцикл с различной динамикой преимущественной направленностью нагрузок в тренировке квалифицированных пловцов: Автореф.дис.канд.пед.наук.-Киев. 1983.-23 с
72. Лалаков Г.С. Построения тренировочных микроциклов подготовительных периода для футболистов 17-19 лет: Автореф.дисс...канд.пед.наук.-Омск,1984-19с.
73. Лисенчук Г.А. Соревновательные микроциклы в подготовке квалифицированных. Футболистов. Автореф.дисс ..канд.пед.наук.-КД990.-24 с.
74. Лукин Ю.А. Методика планирования тренировочной нагрузки скоростно-силовой направленности в годичной и многолетней подготовке футболистов. Автореф.дисс ..канд.пед.наук. Мн., 1990.-24 с.
75. Матвеев Л.П. Проблемы периодизации спортивной тренировки. 2-е.изд.-

М.; физкультура и спорт , 1965.-242с.

76. Матвеев Л.П. Проблема изучения структуры спортивной тренировки. - Теория и практика физической культуры, 1970, №4, с. 5-10
77. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. -М.: ФиС, 1977. -279с.
78. Марушко В.Ф. Методика психолого-педагогического исследования состояния тренированности футболистов.// Теория и практика физической культуры.- 1990.- № 4.- с. 63 и практика физической культуры. -1982, №2 -с.15-16
79. Михайлов В.В., Минченко В.Г. Распределение тренировочной нагрузки в годичных циклах подготовки спортсменов.// Теория и практика физической культуры.- 1990.- № 4.- с. 63 и практика физической культуры, - 1988, №3 -с. 23-26
80. Морозов Ю.А. Предигровая разминка как фактор формирования готовности футболистов к игре: Автореф.дисс...канд. пед. наук. -Л., 1968, -с.25
81. Морозов Ю.А. Видимые черты.// спортивные игры. -1977, №6 -с.8-10
82. Мруе Мазен Ахмад. Совершенствование скоростной выносливости футболистов 14-15 лет на заключительном этапе подготовительного периода тренировки с учётом процессов восстановления.: Автореф.дис.канд. пед. наук.- Киев, с.24
83. Мусраилов К.Н. Соотношение специфических и неспецифических средств подготовки, направленных на повышение выносливости юных футболистов.: Автореф.дисс. ...канд. пед. наук.. -М., 1983, с.22