

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ
ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Қўлёзма ҳуқуқида

АБДУЛЛАЕВ ДИЛШОД СОБИРОВИЧ

**13-14 ЁШЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК
ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШ САМАРАДОРЛИГИ**

5 А 610501 «Спорт фаолияти» (фаолияти турлари бўйича)

Магистрлик академик даражасини олиш учун ёзилган
диссертация

Илмий раҳбар. п.ф.н. проф. Нуримов Р.И.

ТОШКЕНТ - 2013

МУНДАРИЖА

Кириш-----	4
I боб. Илмий адабиётларни ўрганиш, таҳлил	
қилиш-----	7
1.1. Футболчиларнинг майдондаги ҳаракатларига тасниф-----	7
1.2. Ёш футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларининг-----	13
ўрганилганлиги	
1.3. Ёш футболчиларнинг машғулотларини режалаштириш-----	19
I боб бўйича хулоса-----	22
II боб. Тадқиқот ишнинг мақсади, вазифалари, илмий	
услуглари ва ташкил этилиши-----	24
2.1. Тадқиқот ишнинг мақсади ва вазифалари-----	24
2.2. Тадқиқот ишнинг илмий услублари-----	24
2.2.1. илмий адабиётлар таҳлили-----	25
2.2.2. Футболчиларни мусобақа фаолиятини педагогик кузатиш-----	26
2.2.3. Математик-статистик усул-----	26
2.3. Тадқиқот ишнинг ташкил этилиши-----	27

III боб. Тадқиқот ишида ўрганилган натижалар

таҳлили -----	28
3.1. Ёш футболчиларни техник-тактик ҳаракатлари таҳлили-----	28
3.1.2. Ёш футболчиларнинг хужум фаолиятидаги самарали ҳаракатлар-----	48
3.2. Футболчиларнинг техник тайёргарликлари бўйича назоратлар----	51
3.3. Ёш футболчиларда машғулотларни самарали ўтказишни ахамиятлилиги-----	56
III боб мавзуси бўйича хулоса-----	62
Хулосалар -----	64
Амалий тавсиялар -----	66
Фойдаланилган адабиётлар -----	76

КИРИШ

Ўзбекистонда баркамол авлодни тарбиялаш, қобилиятли ёшларни спортга жалб этиш, миллий футболимизни янада қўллаб қувватлаш ва ривожлантириш учун шарт шароитлар яратиш, ёш футболчиларни танлаб олиш ва уларда профиссонал маҳорат ҳамда кўникмаларни чуқур ривожлантиришни таъминлаш, шунингдек, улардан футбол бўйича мамлакат клублари ва терма жамоаларига ишончли заҳирани шакллантириш мақсадида Ўзбекистон республикаси Президнети ва Ўзбекистон республикаси Вазирлар Маҳкамасининг бир қатор фармон ва қарорлари қабул қилинди. Бу ҳужжатларда ёш футболчиларнинг назарий тайёргарлиги ва техник тактик кўникмаларни такомиллаштириш, профессионал фазилатларни ривожлантириш, шунингдек, замонавий футболни ривожлантириш халқаро талабларига мувофиқ ҳолда ёш футболчиларни тайёрлаш жараёнини илмий услубий тавсиялар асосида ташкил этиш вазифаларни белгиланади.

Мамлакатииздаги бир қанча футбол мутахассисларнинг фикрича ёш футболчиларнинг техник тактик кўникмаларни эгаллашда ортда қолишларни, энг аввало ёш футболчиларни тайёрлашнинг дастлабки босқичларидаёқ юзага келадиган муаммолар билан изохлаш мумкин.

Футбол ўйинида юқори малакали футбочиларни тарбиялаш ҳар доим ҳам долзарб муаммо ҳисобланган. Юқори малакали футболчиларни жисмонан етук, техник-тактик томонлама тайёрлаш вояга етказиш, ёшлиқдан футбол спорт мактабларида,

интернатларида ўқув машғулотларини тўғри йўналтириш билан боғлиқдир.

Бизнинг мутахассис ва мураббийлар Ўзбекистон футболда юқори малакали деб ҳисобланган кўпгина ўйинчиларда техник-тактик ҳаракатларни анча паст даражада эканлигини такидлашмоқда. Бунга миллий терма жамоамиз сафида ўйновчи футболчиларнинг халқаро учрашувларида техник-тактик ҳаракатлардаги камчиликларнинг кўриниб қолиши яққол мисол бўла олади.

Ўзбек футболчиларининг кейинги ривожланиш босқичи тўғридан тўғри ёш болалар ва ўсмирлар футболни ривожлантириш билан боғлиқ. Қанчалик болалар ва ўсмирларни тайёрлаш, ўргатиш жараёни самарали йўлга қўйилса кейинги футболимиз ривожланиш босқичи шунчалик самаралироқ кечади.

Замонавий футбол ҳар бир футболчидан, тўп билан тўғри муомалада бўлишни тўпни ўз жамоадашларига аниқ узатишни, дарвозага тўғри зарба йўналтиришни ҳужумда, ҳимояда ва бутун ўйин давомида аниқлик билан ҳаракат қилишларини талаб этмоқда, чунки ноаниқ бир ҳаракат жамоанинг уюштирилган ҳужумларини самарасиз тугалланишига олиб келади.

Юқори малакали жамоаларда ўйинчиларнинг техник ва тактик тайёргарлигидаги нуқсонларини тузатиш анча қийин. Шунинг учун болалар ва ўсмирларнинг машқ жараёнлари қанчалик самарали бўлса, юксак натижалар учун курашлар ҳам шунчалик кўп муваффақияга олиб келади.

Тадқиқот ишининг мақсади. Ёш футболчиларни техник-тактик ҳаракатларни тарбиялаш асосида ўйин натижаларни ошириш.

Тадқиқот ишининг илмий фараз. Ёш футболчиларни машғулотларда техник-тактик ҳаракатларни астойдил ўрганишлари такомиллаштиришлари уларни малакали футболчи бўлиб етишишида асос бўлади. Футболчиларни ўйин давомида майдоннинг ҳар бир чизиғида техник ҳаракатларни беҳато бажаришлари жамоани ғалабага яқинлаштиради.

Тадқиқот ишининг илмий янгилиги. Ёш футболчиларни машғулотларда техник-тактик ҳаракатларни тарбиялаб ривожлантиришда берилаётган машқларни секинлик билан, тўғри бажаришига эътибор қўп. Бугунги кунда техник-тактик ҳаракатларни тезкор бажарлишига аҳамият бериш, ўйин вазиятларига хос машқларидан фойдаланиш муҳимдир.

Тадқиқот ишининг амалий аҳамияти. Техник-тактик ҳаракатларга доир машқларни кўрсатилиши тавсия этилиши мураббийларнинг машғулотларини самарали ўтишини таъминлайди. Ёш футболчиларни мусобақа фаолиятида бажарган техник ҳаракатларини педагог кузатиш орқали текшириш таҳлил қилиш мумкин.

I боб. Илмий адабиётларни ўрганиш, таҳлил қилиш

1.1. Футболчиларнинг майдондаги ҳаракатларига таснифи

Футбодаги янги ва самарали усулларининг пайдо бўлиши футболчиларнинг ҳаракатлари юксак даражада бўлишини талаб этмоқда. Ҳар бир футболчи бир ўйин давомида жамоасининг галаба қозониши учун кўпгина ҳаракатлар бажаришади.

Мутахассислар футбол ўйнаш учун камида учта муҳим қобилиятга эга бўлишликни таъкидлашади. Яъни бу, жисмонан ривожланган, ўйин техникасини эгаллаган ва майдонда ўзини яхши тута оладиган бўлишлари керак.

Кўпгина футбол мутахассислари Р.А.Акрамов(6), М.А.Годик(15), Ю.Н.Лопачев (35), Г.М.Сергеев (50), И.А. Кошбахтиев (27), А.И. Талипжанов (59)лар ўз ишларида футболчининг ўйиндаги тўп билан, тўпсиз ва ўйиндаги бошқа ҳолат ҳаракатларини текширишган, илмий тадқиқот ишлари олиб боришган.

Бизга шу нарсалар маълумки, футболчининг майдондаги асосий ҳаркатларига: юриш,югуриш, туп билан юриш, туп билан югуриш, сакрашлар, тупга зарба бериш, тупни тухтатиш, тупни ен чизикдан ташлаш, финтлар, подкат ташлаш ва рақиб билан туп учун курашиш ҳаркатлари киради. Бундан кўриниб турибдики, футбол мутахасислари (ўз тадқиқот ишларида) футболчиларининг юқорида таъкидланган ҳаркатларини ўрганишган ва уларни такомил-лаштириш кераклигини изохлаб ўтишган. Футбол мутахасиси Ю.М. Арестов(10) футболчининг майдондаги асосий ҳаркати бу югуришидир деб таъкидланган эди. У ўз тадқиқотларида

футболчиларнинг югуриш ҳаракатларида, яъни футболчилар ўйиндаги тўп билан югуришлари, тўпсиз югуришлари, футболчилар томонидан 9-12 км босиб ўтишини ва бу курсаткич кейинчалик 12-14 км га етишини эътироф этган. Ҳақиқатан ҳам бу кўрсаткични ўсишини биз ҳозирги футболимизда кўришимиз мумкин. Бўлиб ўтган жаҳон чемпионатларида кўпгина футбол мутахассислари футболчиларнинг бир ўйиндаги ҳар қандай ҳолатдаги югуришларини кузатишган. Бунда улар футболчининг секин югуриши ва тезкор югуриши, максимал тез югуриши ва тўп билан югуришини ўрганишган.

Футбол ўйинида футболчиларнинг асосий ҳаракатларидан бир тўп билан муомалада бўлиши, яъни тўп билан ҳаракатланишидир. Унда футболчилар тўпга зарба бериш, бош ва оёқ билан майдондаги алдамчи ҳаракатлари, рақиб билан тўп учун курашиши, тўпни олиб юриш ва тўпни тўхтатиш ҳаракатларини бажаришади.

Н.М.Люкшинов (34) ўзининг тадқиқот ишларида футболчининг бир ўйиндаги тўп билан ҳаракатларини кузатган. Унинг кузатишича футболчининг тўпга зарба бериши 37,6% ни, рақиб билан тўп билан учун кураш ва финтлар 20,8%, тўпни олиб юриш 17,7% ни ва тўпни тўхтатишлар 23,9% ни ташкил этишини кўрсатган.

Тўпга зарба беришда 83,4% - оёқда, 16,6% бош билан берилар экан. Шулардан футболчилар томонидан оёқда бериладиган

зарбаларнинг оёқ қобирғасининг ички қисми билан 26,5% оёқ юзасининг ён қисим билан 30,3% энг кўп зарбалар берилар экан.

Рақиб жамоасининг дарвозасига тўп йўллаш, ҳар бир жамоа футболчиларининг асосий мақсадидир. Футболчиалр томондан дарвоза томон йўлланган зарбаларнинг оёқнинг қайси қисмида самарали бажарилишини М.С. Брилннинг(12) ишларидан билиб олишимиз мумкин. Бу жадвалдан шуни куришимиз мумкинки, дарвоза томон тўғри, аниқ гол билан тугалланган зарбалар оёқ қобирғасининг ўрта қисми билан йўналтирилган.

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

Венгриялик футбол мутахассиси А.Чанади (64)нинг эътирофича, футбол техникасининг ўз чегаралари бор. У ҳамма нарсани ҳал қилмайди, лекин усиз ҳеч бир ютуққа эришиб бўлмайди.

Техник усуллар бу футбол ўйини вужудга келтириш натижаси демақдир. Юксак футбол натижаларига эришиш кўп жихатдан футболчининг ан шу хилма хил воситаларни қанчалик тўлиқ билишса, рақиб жамоа ўйинчиларни қаршилиқ кўрсатаётган,

кўпинча чарчоқ ортиб бораётган шароитда ўйин фаолиятидаги турли ҳолатларда уларни қанчалик маҳорат билан, самарали қўлланишга боғлиқ.

Ўйин тараққиётининг юз йилдан ортиқ тарихи мобайнида футбол техникасида муайян ўзгаришлар бўлди. Бу тараққиётнинг асосий йўналишлари қуйидагилардан иборат: бошнинг чакка қисми ва орқаси билан зарба бериш, тўпни болдир билан тўхтатиш сингари нораціонал усулларни қўллаш анча камайиб кетди.

Янги ривожланган техникалар, оёқ юзи билан зарба бериш, тўпни сон ва кўкракда тўхтатишлар, алдаш ҳаракатларидан фойдаланиш самараси ошди.

Ҳозирги футболдаги техник усуллар ўйин ҳаракатлари тезлиги ва аниқлигини ошириш учун кучдан етарлича тежаб фойдаланиш имконини берадиган, биомеханика нуқтаи назаридан мақбул ҳаракат системаси билан характерланади.

Футбол техникасини ўзлаштириб олишдаги қийинчиликлар, афтидан, шу билан изоҳланадики, бунда тўпни оёқ ва бош билан ўйнатиш зарурияти, бунинг устига рақиб билан қаттиқ олишиш зарурати туғилади.

Мутахассислар (11,24,25,32,39,40) ўйин давомида футболчи тўп билан 50 мартадан 100 мартагача учрашишни ҳисоблаб чиқадилар. Аммо бундан қисқа вақт давомида (ўртача 2-3 мин) тунга эга бўлиш билан ўйин вазиятдаги техник приёмларни бажаришни ҳажми, турли-туманлиги, самаралиги, тезкорлиги катта малакани талаб этади.

Майдон ўйинчисининг тўп эгаллаш техникасига қуйидаги гурппадаги усуллар киради: оёқда бериладиган зарбалар (6 усул), бошда бериладиган зарбалар (2 усул), тўпни оёқда тўхтатиш (6 усул), гавда билан тўхтатиш (2 усул), оёқ билан қилинадиган финтлар (4 усул), бош билан қилинадиган финтлар (3 усул).

Ўйин вақтида қайси техник приём қанча миқторда ижро этилиши футболчиларнинг ўйиндаги функцияларига боғлиқ. Техник усулларни ижро этиш сифат эса майдон ўйинчиларнинг хаммасида юксак даражада бўлиши керак.

Футбол ўйинларида асосий техник ҳаракат бу тўпга зарба бери ва тўпни узатиш техникасидир. Тўпга оёқ билан ва кала билан турли усулларда зарба берилади.

Тўпга оёқ билан зарба бериш оёқ кафтининг ички томони билан, оёқ учи билан, товон билан бажарилади.

Оёқ юзасининг ўрта қисми билан тўпни тепиш футболчиларнинг дарвозага ва узоқ масофага тўпни зарб билан энг кучли зарба бериш усулидир. Буни бажарилиш техникаси қуйидагича: мўлжал ва тўпга нисбатан югуриш бир чизик йўналишда бўлади. Оёқ ва тебраниш ҳаракати оёқ олди, ҳамда орқа қисми билан бажарилади. Таяниш товондан бошланади. Тўпни ва тизза бўғимини бирлаштирадиган шартли чизик ўқи тепиш вақтида қатъий тик ҳолатида катта бўлиш зарбини жуда аниқ ва кучли бажариш имконини беради.

Футбол техникасида алдаш ҳаракатларининг қуйидаги асосий приёмлари кўзга ташланади: қоча туриб алдаш, зарба бериб алдаш,

тўпни тепиб алдаш. Бу финтларни ва уларнинг турларини бажаришнинг хилма-хил усуллари бор.

Алдаш ҳаракатларнинг техникасини таҳлил қилинганда иккита умумий босқич ажратиб кўрсатилади. Булардан бири тайёрлов босқичи бўлса, иккинчиси асл ният амалга ошириш босқичидир. Алдаш ҳаракатларни биринчи босқичда рақибда қаршилиқ кўрсатиш учун жавоб реакцияси қандай бўлишини белгилаб беради. Иккинчи босқичда алдаш ҳаракатига жавобан рақиб реакциясидан кейин футболчининг асл нияти амалга оширилади.

В.И. Симаков (57) эътрофича ўйиндаги вазият ва тактик мулоҳазаларга қараб вариантлар кўп бўлиши асл ниятни амалга ошириш босқичга хос хусусиятдир. Финтларни бажаришда тўп билан қочиб қолиш, келаётган тўпни тепмай шеригига ўтказиб юбориш ҳамда шуларнинг биргаликдаги турли вариантлари қўлланилади.

Алдаш ҳаракати биринчи босқичнинг тезлиги қўлланилаётган техник приёмнинг тайёрлов босқичини табиий қилиб бажариш учун зарур бўлган вақт билан белгилайди. Иккинчи босқични бажариш тезлиги эса тактик шароитга боғлиқ бўлиб, одатда максимумга яқин бўлади.

Қочиб қолиш финтини бажариш турли усулларда ҳаракатланиётганда бажариладиган осон усулдир. Ўйинчи тайёрлов босқичида муайян йўналашда рақибдан қочиб қолмоқчи эканини кўрсатмоқчидай ҳаракат қилади. Рақиб ҳам шу томонга интилиб,

бунинг ўтмоқчи бўлган зонасини тўсиб чиқмоқчи бўлади. Ўйинчи асл ниятини амалга ошириш босқичида тезда ҳаракат йўналиғшини ўзгартириб тўпни қарама-қарши томонга олиб қочади. Қочиб қолабиган алдаш ҳаракатлари кўпинча оёқларини ярим букиб бажарилади.

1.2. Ёш футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларининг ўрганилганлиги

Бугунги кунда футбол спорт турининг кун сайин ривожланиши, жисмонан бақувват ва истеъдодли ўйинчиларни таёрлаб беришни тақозо этмоқда.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ҳамда футбол йўналишидаги мактаб-интернатлар низомида кўрсатиб ўтилганидек, истеъдодли ва умидли футболчиларни тарбиялаш бутун ўқув машғулот давомида олиб борилади.

Кейинги йилларда футболга доир кўпгина илмий мақолалар, усулий кўрсатмалар ва қўлланмаларда ёш футболчиларни иқтидорли футболчи қилиб тарбиялаш масалалари кенг ёритилмоқда.

Мураббийлар футболчиларнинг ёшлик даврдан техник-тактик ҳаракатларга катта эътибор қаратишни таъкидлайдилар.

Р.И.Нуримов (44) ёш футболчиларнинг техник тайёргарлиги, ўйин техникасининг айрим усулларига ўргатиш, ўрганилаганларни назоратсиз қолдирилиши мумкин эмаслиги, агар ўйин техникасига ўргатиш режалаштирилган, мунтазам машғулотлар билан ўтказилса, унда яхши натижа беришини таъкидлаган.

Ёш футболчиларнинг дастлаб тайёргарлиги ўйин техникасидани хатоларни тузатиш, техник тайёргарликда муҳим аҳамиятга эга, айниқса, бу нарса бошловчи ўйинчилар учун аҳамиятлидир. Техникани ёмон ўзлаштириш охир оқибат маҳоратни кейинчалик такомлаштиришга тўсқинлик қилади.

Футбол мутахассислари (6,7,18,19,20,67,73,74) футболга энди кириб келган болаларда техник ҳаракатланишни тарбиялашда, тўпни ҳис қилиш қобилиятини ривожлантириш, бунда тўп билан оддий машқлар, тўпни олиб юриш, тўпни тепиш ва жанглёрлак қилишни, ҳар машғулотда олиб боришни эътироф этишади.

Футбол ўйинида асосан техник ҳаракат тўпга оёқда зарба беришдир. Тўпни тепиш кўпгина мураббий, мутахассислар 6 хил усулда бажаришни кўрсатганлар:

К.Х. Хедергот (61) А.Чанади (62) ҳамма машғулотлар турлари орасида, янги шуғулланувчилар учун биринчи навбатда «соф» техника бўйича ўтказиладиган тренировка муҳим аҳамиятга эга эканлигини таъкидлашади.

Техника туридаги тренировкаларни ўтказиш тезлиги қуйидагиларга боғлиқ:

- ёш футболчиларнинг ёши;
- уларнинг тайёргарлик даражаси;
- тренировка даври;
- тренировка шароитлари.

Ҳафтадаги машғулотлар сони уч марта ёки ундан ортиқ бўлган ва тегишли миқдорда тўпларга бўлган жамоаларда,

машғулот давридан қатъи назар, ҳафтадаги камида битта тренировка «соф» техника бўйича ўтказилиши керак. Ўсмирлар ва ўспиринлик ёшидаги футболчилар гавда тузилиши ҳамда марказий асаб тизими ҳолати нуқтаи назардан, ҳаракатларни жуда яхши эгаллаб олиш хусусиятига эга.

Янги футболчилар тренировкаларида жисмоний ва асаб тизимига тушадиган нагрузка ўйинчининг техника даражасига мос бўлиши мумкин. Ҳаддан ташқари бўлган нагрузкалар зўриқиш ёки тезлик яхши ўзлаштиришга тўсқинлик қилади, бунинг натижасида ҳаракатларда маълум бир хатолар мустаҳкамланиб қолади.

Ўйин техникасига бошланғич ўргатишда шароитларни енгиллаштириш ва тегишли услублар билан техникани тез эгаллашда ўйинчиларга ёрдам кўрсатиш лозим. Ўйинчилар бажариладиган техника усуллари «тушуниб етганларидан», техника усуллари нисбатан мустаҳкамлаб олганларидан сўнг келгусидаги ўргатишда бошланғич даврда қўлланилган ўша услублардан фойдаланмаслик зарур.

Ўргатишдаги хатолик, бир томондан, қўлланиладиган ўргатиш услубларидан, иккинчи томондан шундан иборатки, техникани эгаллаш пайтида футболчилар баъзан тегишли жисмони тайёргарликка эга эмаслар.

Хатоликнинг тез-тез юзага келиши яна шунга боғлиқки, ўйин техникаси бўйича машқлар ҳам жадаллик билан бажарилмайди. Кўпчилик футболчилар, уларга ҳеч ким ҳалақит қилмаган пайтларда, тўп билан аъло даражада ўйнайдилар, ҳаттоки циркча

трюкларга ҳам қодир бўладилар, лекин ўйинда эса уларни таниб бўлмайди.

Кучли курашиш вазиятлари футбол ўйини учун хосдир. Юқорида айтиб ўтилганидек, гавда билан кураш олиб боришга футбол қоидаларида рухсат берилади. Бу ўйинда рақиб томонидан фаол қаршилиқ кўрсатиш вазиятида техника усуллари ҳар вақт ва ҳар ерда бажариш лозим демакдир. Шунинг учун ёш футболчиларни бундай ўйинга тайёрлаб бориш жуда муҳимдир. Ўйин техникасига ўргатиш ва тренировка услублари ўйин моҳиятига зид бўлмаслиги лозим, аксинча, техникага ўргатишда ўйин талабларини ҳар доим ҳисобга олиш зарур. Ўйин вазиятларига яқинлаштирилган ва ўйинчиларнинг ўйиндаги мажбуриятларини ҳисобга олиб танланган машқлар жуда муҳим бўлиб, тренировка машғулоти ўқув материалларининг 50-60% ни ташкил этади.

Ўйин вазиятларининг ҳаётийлигига қаратилган техника бўйича машқлар юзага келадиган ўйин ҳолатларининг мукаммал нусхаси ҳисобланади. Машқларнинг моҳияти: ўйиндагига яқин тезлик ва рақибнинг фаол тўсқинлик қилувчи фаолияти. Машқларни ўргатиш пайтида рақибнинг фаол ҳаракат қилиши жуда муҳимдир. Агар ўйинчи рақибга ҳалақит бераётгандек ўзини кўрсатишга ҳаракат қилса, бу машқ фойда келтирмайди.

Илғор тажрибаларни умумлаштириш шуни кўрсатдики, тайёргарликнинг бошланғич давридаги ўқув машғулотлари ишлари қуйидагича принциплар асосида олиб борилиши лозим.

1. Ўқув-тренировка машғулотларидан ташқари вақтда болаларни фақат уйнаб ўрганаолмаётган ё бўлмаса қўпол хатолар қилиб ўрганаётган техник приёмлар ва тактик ҳаракатлар билан шуғуллантириш лозим. Ўйинда кам учрайдиган вазиятларни, бироқ муҳим биомеханика асосида ташкил этувчи ҳаракатларни алоҳида-алоҳида ўргатилади.

2. Тактик ва техник тайёргарлик бўйича ўқув материалларини босқичма-босқич эмас, балки спиралсимон ўргатиш керак. Бунад албатта қуйидаги вазифалар қуйилиши лозим:

а) футболчиларнинг техник приёмлари ва тактик ҳаракатларининг турли-туманлиги ҳақида кенг қўламда тушунча бериш;

б) энг муҳим техник приёмлар ва тактик ҳаракатларни маҳорат ва малака даражасига кўтариш;

в) ёш футболчиларни тайёрлашнинг дастлабки босқичида ўйин ўқув машғулотларининг самарали воситасидир. Ғалаба қозониш илми болаликдан ўргатилади.

**Ёш футболчилар тайёрлашдаги замонавий услуб ва
воситалардан фойдаланиш
(М.А. Годик)**

Ёш	Янгича ташкил қилиш. Тайёрлашнинг восита ва методлари	Мавжуд ишлар.
8-10	Барча спорт воситаларидан, биринчи навбатда футболдан фойдаланган ҳолда спорт ўйинлари учун тайёргарлик (ўйин шаклида).	Футболда бошланғич ихтисослашиш. Асосан стандарт ҳолатлардан фойдаланиш, танлаб олиш маҳоратга қараб эмас, балки ўйинлар ва жисмоний тайёргарлик тестлари натижаларига қараб бўлади.
11-12	Футболда бошланғич ихтисослашиш. Алоҳида ўйин машқлари йилига 23-35 ўйиндан кўпроқ.	Стандарт машқлардан фойдаланган ҳолда дастлабки тайёргарлик. Йилига 30-40 ўйин.
13-14	Футбол техникаси ва тактикасини диққат билан ўргатиш. Алоҳида стандарт машқлари 50% дан ортади, йилига 15-20 ўйин.	Ўргатишни ўйин амалиёти билан қўшиб олиб бориш. Йилига 30-45 ўйин
15-16	Ўргатишни ўйин амалиёти билан олиб бориш. Турли хил ўйин ва стандарт машқлар ҳажми. Йилига 25-35 ўйин.	фаол ўйин амалиёти

1.3. Ёш футболчиларнинг машғулотларини режалаштириш

Футболчилар спорт маҳорати даражасининг бундан кейинги ривожланиб бориши болалар ва ўсмирлар футболининг ўсиши билан чамбарчас боғлиқдир. Шу сабабли, мамлакатимизда болалар ва ўсмирлар футболни янада ривожлантиришга қаратилган қатор тадбирлар орасида футбол машғулотларни, таёргарликларни тўғри режалаштириш алоҳида ўрин тутади.

М.А.Годик, Д.В.Кузмичевлар (17) болаларга футболнинг оддий сирларни ўргатишдан бошлаб, уларни юқори малакали футболчилар қилиб тарбиялаш бутун бир тизим ҳисобланади ва у аниқ режа асосида олиб борилиши кераклигини таъкидлайдилар.

Режалаштириш- спортчини тайёрлашнинг кўп йиллик босқичида натижаларнинг ўсишини таъминловчи асосий ва муҳим талаблардан биридир. У спорт машғулоти тизимининг умумий асосий ва услубларидан бошланади.

Спорт мактабларида ўқув машғулотини жараёнини ташкил қилиш машғулотнинг замонавий услубияти асосида, ёш футболчиларнинг юқори машғулот юкламаларни ўзлаштириши орқали амалга оширилади. Мутахассислар футбол мактабларида қуйдагича вазифаларни; - ўқув режасини бажариш шартлиги, амалий ва назарий машғулотларни узлуксиз бажариш, ёш футболчиларни танлаш тизимни яхши ташкил қилиш, мусобақаларда мунтазам иштирок этиш, тикланиш профилактик тадбирларни амалга оширишларни қатий роия этиш кераклигини таъкидлайдилар.

Спорт мактабларидаги бўлимлар бошланғич тайёрлов ва ўқув машғулоти гуруҳларидан шаклланади. Спорт тайёргарлигида юқори натижаларга эришилган ва зарур шароитлар яратилган БЎСМларда спортни такомиллаштириш гуруҳлари ташкил этилади.

Бошқа спорт турлари каби футбол учун ҳам рақибга қарши жамаоавий якка курашлар характерлидир. Бу якка курашлар нафақат индивидуал, балки жамаоавий ўйин ҳаракатларини ривожлантиришни талаб қилади. Ушбу асосларни ҳисобга олиб, ўқув машғулоти жараёнида кетадиган вақт тахминан шундай бўлинади: жисмоний тайёргарликка 20–25 %, техник тайёргарликка 30-35% , тактик ўйин ва мусобақа тайёргарлигига 40-45%. Бу рақамларга ёш ўзгариши, ўйинчилар маҳорати ва тайёргарлик даврига қараб албатта ўзгартиришлар киритилади.

Футбол жамоаларини ва алоҳида ўйинчиларни тайёрлашни режалаштириш машғулоти умумий объектив қонунларига қараб базалаштирилади. Унинг таркибига умумий ва махсус тайёргарликнинг бирлиги машғулоти жараёнининг узвийлиги максимал ютуққа йўналиш чекланган юкламалар тенденцияси даврийлик жараёни киради.

Ўйинчиларнинг бир мавсум давомида ортирган функционал имкониятларининг ривожланиш бочқичи кейинги мавсумларда ҳам мустахкамланиб, ривожлантириб бориши керак. Фақат ыр йўналишда ташкил этилган тайёргарлик керакли бўлган натижаларга етаклайди.

Режалаштиришда, шунингдек спортчининг гормоник ривожланиши унинг жисмоний ва руҳий имкониятларини инобатга олиш зарур. Ундан ташқари, спортчининг ёши, жинси, профессионал салоҳияти, жисмоний ривожланиш босқичи, тайёргарлик йўналиши, бўлажак мусобақалар тақвими моддий база машғулотларини ташкиллаштиришнинг бошқа талабларини ҳам кўзда тутиш лозим.

Авваламбор кўзланган ишнинг тузилиши ва хажмини аниқлаб олиш вақтни, даврни тўғри тақсимлаш, шунинг якуний натижани белгилаб қўйиш лозим. Режалаштиришга албатта вақ ва шароитга қараб ўзгартиришлар, аниқликлар ва қўшимчаларни киритиш мумкин.

Режалар тузишда режанинг вазифалар, тузилиши, бажарилиш босқичи, йўл қўйилган хатолар таҳлил қилинади. Ҳар бир яратилган режа тадбирлари секин ошиб боради.

Футбол ўйини техник ҳаракатларга бошланғич ўргатишда шароитларни енгилаштириш ва тегишли услублар билан техникани тез эгаллашда ўйинчиларга ёрдам кўрсатиш лозим. Ёш футболчилар бажариладиган техника усуллари мустаҳкамлаб олганларидан сўнг келгусидаги ўргатишда бошланғич даврда қўлланилган ўша услублардан фойдаланмаслик муҳидир.

I боб мавзуси бўйича хулоса

Ёш футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларни тарбиялаш кўпгина мутахассислар томонидан ўрганилган. Ўрганилган, таҳлил қилинган ишларда футболчиларнинг 10-14 ёшларида техник-тактик ҳаракатларни ўзлаштириш, ривожлантириш машғулотларда биринчи даражали бўлиб қаралиши таъкидланган.

Малакалий мутахассислар ўз китобларида, ўқув қўлланмаларида, илмий ишларида, ёш футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини ривожлантиришни кенг доирада ёритиб беришган.

Футболчилар тайёргарлигининг асосий мезони мусобақа фаолияти, у ўйин натижаси ва мураббийнинг эксперт билан бир қаторда, тезкор иш ҳажми, шунингдек, техник-тактик ҳаракатларнинг миқдори ва аниқлиги билан тавсифланади. Ўйинчиларнинг мусобақа фаолияти тўғрисидаги ахборот асосида мураббий жамоа тайёргарлигини жорий режасига тегишли ўзгартиришлар киритади.

Ёш футболчиларнинг техник тактик ҳаракатларни тарбиялашда футбол ўйин қоидаларни ёддан билиш муҳимдир. Ўйин қоидаларни ўзлаштирган ёш футболчи ўйин вазиятларида ўз жамоадoshларни ҳужумда, ҳимоядаги ҳаракатлари ноаниқликлар юзага келишга йўл қўймайди. Футбол ўйинларида футболчиларнинг ўйин қоидаларни билмаслиги, ҳакамлар билан

тортушувларини, вазиятларда оддий қоидаларни бузилшини, хатокки йирик мусобақарлада ҳам кузатилиши сир эмас.

Ўйинчилар ўйин майдони, майдончалар, дарвоза ва тўпнинг ўлчамлари ҳакамларни мажбуриятлари тўғрисидаги маълумотларни билиши шарт.

Текширишлардан шуни аниқладикки, ёш футболчиларни ўйиндан ташқари ҳолатда, жарима ва эркин тўпларни ўйинга киритишда ҳаттоки ён чизикдан тўпни ташлашда ҳатоларга йўл қўйишади. Ёш дарвозабонлар ҳам қоида билмасликлари туфайли, жамоаларни мағлубиятга учрашларига олиб келишади.

Маълумки, мусобақа фаолиятини ўрганиш жараёни ҳар ўйин давомида футболчилар томонидан намоён этиладиган жуда кўп маълумотларни йиғиш имконини беради. Лекин ёш футболчиларда бундай маълумотларни ўрганиш натижалари муофиқ адабиётларида етарли акс этирилмаган.

Ёш футболчиларнинг дастлаб тайёргарлиги ўйин техникасидан хатоларни тузатиш, техник тайёргарликда муҳим аҳамиятга эга, айниқса, бу нарсани бошловчи ўйинчилар учун аҳамиятлидир. Техникани ёмон ўзлаштириш охир оқибат маҳоратни кейинчалик такомлаштиришга тўсқинлик қилади.

II боб. Тадқиқот ишнинг мақсади, вазифалари, услублари ва ташкил этилиши

2.1. Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари

Тадақиқотнинг мақсади – ёш футболчиларни техник-тактик ҳаракатларни тарбиялаш асосида ўйин натижаларни ошириш.

Шу мақсадни амалга ошириш учун қуйдаги вазифалар бажарилди.

1. Ёш футболчиларнинг ўйиндаги индивидуал, жамоавий техник-тактик ҳаракатларни ўрганиш.
2. Спорт мактабларнинг машғулот жараёнини текшириш, мураббийларнинг техник-тактик ҳаракатларига доир фикр муоҳазаларни, кўрсатмаларини таҳлил қилиш
3. Ёш футболчиларда техник ҳаракатларига доир махсус тест талабларини ўтказиш.

.

2.2. Тадқиқот ишнинг илмий услублари

Қўйилган вазифаларни ечишни амалга ошириш учун қуйидаги илмий услублардан фойдаланилади

1. Илмий адабиёт манбаларни таҳлил қилиш.
2. Анкета сўровнамаларни ўтказиш.
3. Педагогик кузатишлар.
4. Математик-статистик усуллари.

2.2.1. Илмий адабиётлар таҳлили

Ёш футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларни тарбиялаш кўпгина мутахассислар томонидан ўрганилган. Ўрганилган, таҳлил қилинган ишларда футболчиларнинг 10-14 ёшларида техник-тактик ҳаракатларни ўзлаштириш, ривожлантириш машғулотларда биринчи даражали бўлиб қаралиши таъкидланган.

1970-1980 йилларда Чехия, Венгрия ва Германиялик мутахассислар ўз китобларида, ўқув қўлланмаларида, илмий ишларида, ёш футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини ривожлантиришни кенг доирада ёритиб беришган.

Футболчилар тайёргарлигининг асосий мезони мусобақа фаолияти, у ўйин натижаси ва мураббийнинг эксперт билан бир қаторда, тезкор иш ҳажми, шунингдек, техник-тактик ҳаракатларнинг миқдори ва аниқлиги билан тавсифланади. Ўйинчиларнинг мусобақа фаолияти тўғрисидаги ахборот асосида мураббий жамоа тайёргарлигини жорий режасига тегишли ўзгартиришлар киритади.

Маълумки, мусобақа фаолиятини ўрганиш жараёни ҳар ўйин давомида футболчилар томонидан намоиш этиладиган жуда кўп маълумотларни йиғиш имконини беради. Лекин ёш футболчиларда бундай маълумотларни ўрганиш натижалари муофиқ адабиётларида етарли акс этирилмаган.

2.2.2. Футболчиларни мусобақа фаолиятини

педагогик кузатиш

Ёш футболчиларнинг жамоавий,индивудал техник-тактик ҳаракатлари, футбол буйича ўтказилган Тошкент шаҳар биринчиликларида, ўротқлик учрашувларида кузатилди.

Ўйин давомида футболчиларнинг қуйидаги техник-тактик ҳаракатлари қайд қилинди:

- тўпни узатишлар;
- тўпни олиб юриш;
- алдаш ҳаракатлари;
- тўпни олиб қўйиш;
- бош билан ўйнаш;
- дарвоза томон зарба бериш;
- жарима тўплардан фойдаланиш.

Бу ҳаракатларни қайд қилиш, текшириш учун Ю.Морозов, Н.Люкшинов томонидан ишлаб чиқилган услубдан фойдаланилган. Олинган натижаларга асосланиб кузатилган жамоадаги ҳар бир футболчи ҳақида умумий хулосага келиниб, сўнгра бутун жамоани кўрсатган натижаларга ҳам баҳо бериш имкони яратилган.

2.2.3. Математик-статистик усул

Мазкур ишда олинган натижаларнинг, яъни футболчиларнинг индивидуал техник-тактик ҳаракатларни ҳажм ва сифат кўрсаткичларини аниқланган бўлиб, уларнинг асосан самарадорлик кўрсаткичлари ўрганилган. Тадқиқотда яна олинган натижаларни ўртача арифметик кўрсаткичлари аниқланган.

2.3. Тадқиқот ишнинг олиб борилиши

Таdqиқот иши 2011-2012 йиллар оралигида олиб борилди. Ёш футболчиларни техник-тактик тайёргарлигини ўрганишда, БЎСМ-2 футбол мактаби ва Пахтакор, Локомотив футбол мактаби тарбияланувчиларининг ўйин фаолиятлари ўрганилди. Ушбу футбол мактаби ўқув-дарс машғулотлардаги техника-тактика мустаҳкамловчи махсус машқлар, машқларни ёш футболчилар томонидан ўзлаштирилиши, мураббий кўрсатмалари кузатилиб таҳлил қилинди. Ёш футболчиларнинг техник-тактик жихатлардаги самарадорликни билиш мақсадида махсус тест талабларидан ҳам фойдаланди.

Бу тест талабларига -30 м тўп билан югуриш, -тўпни мўлжалга аниқ тепиш, - устунлар орасидан тўпни олиб юриш ва дарвозага зарба бериш, - 30 метрга тўпни аниқ тепиш.

Тест талаблари 2012 йил март ва октябрь ойларида ўтказилди. Спорт мактаби жамоаларидан 16 тадан жами 48 та ёш футболчилар тест талабларида қатнашишди.

III боб. Тадқиқот ишида ўрганилган ишларнинг натижалари

3.1. Ёш футболчиларни техник-тактик ҳаракатларнинг амалий ва назарий кўрсаткичлари

Спорт ўйинлари илмий тадқиқот ишларида мусобақа фаолиятини қайд этиш ўйинчиларнинг фаолиятлари ҳақида жуда кўп маълумотларни йиғишга имкон берди. Футбол ўйинларида ҳам ўйинчиларнинг мусобақа фаолиятини ўрганиш мураббийларга ўйинчи тайёргарлигини тезда кўрсатади.

Футбол мутахассислари ёш ўспирин футболчилар мусобақа фаолиятини ўрганишганда, техник-тактик ҳаракатларнинг кўпгина миқдорий-сифат ўлчамлари борасида моҳир футболчилар ишончли устунликка эга эканликларини аниқлади.

Техник-тактик ҳаракатларни бажариш ишончилиги малакали футболчиларда – 70%, ёшларда – 52%. Бу ёш футболчилар техник-тактик тайёргарлик даражасини паст деб баҳолашга асос бўлади. Бунда болалар-ўсмирлар футболи ривожига тўсиқ бўлаётган объектив ва субъектив хусусиятли шарт-шароитларнинг бутун бир мажмуаси ажратиб кўрсатилади.

Олинган натижалар ёш футболчиларнинг спорт натижаларига эришувида жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланишни ташкил этувчи сифатлар етакчи аҳамиятга эга эканлигидан, техник-тактик имкониятлар эса спорт натижасига ҳал этувчи таъсир кўрсата олмаслигидан далолат беради.

Мусобақалар ўтказишнинг кўриб чиқилган шартлари ёш футболчиларнинг имкониятларига тўла жавоб бермайди. Бундай шароитда ўйинлар қаттиқ тезкорлик-куч хусусиятларига эга бўлиб, уларда узоқ масофага адрессиз узатишлар ва яккама-якка кўрашлар кўпайиб кетади, бу эрта етилган, яъни техник-тактик жиҳатдан ютқизса ҳам яхшироқ жисмоний ривожланиш ҳисобига устунликка эга бўлган ўтил болалардан фойдаланишни тақозо этади.

Мусобақа ўтказиш шартларига киритилган таҳрирлардан сўнг яккама-якка курашлар миқдорининг 18,7 та усулгача ишончли камайиши юз берди. Узоқ масофага узатишлар миқдори бирмунча камайди, қисқа ва ўрта масофага узатишлар сони эса ортди. Алдаб ўтиш ҳамда тўпни олиб қўйиш каби техник-тактик ҳаракатларнинг 1,5 баробардан ортиқроққа кескин кўпайиши алоҳида кучли ўйинчилар қиймати ошишига олиб келади ҳамда улардан ўйинда унумли фойдаланишни кўзда тутди, бу эса спорт натижасида ҳам акс этади. Шу тариқа голли вазиятлар миқдори 82,5% га ошади.

Функционал ҳолатни аниқлаш, жисмоний сифатлар ва техник тайёргарликни ривожлантириш мақсадида 15-17 ёшли футболчилар устида тадқиқотлар ўтказилди.

Мусобақа фаолияти таҳлилининг кўрсатишича, Тошкент шаҳар футбол мактаблари 15-17 ёшли футболчилари бир ўйинда ўртача 478-526 та техник-тактик ҳаракатни бажаришади, хатолар эса 34-36%. Агар қисқа узатишлар ҳисобга олинмаса, у ҳолда 312-372 техник-тактик ҳаракат ва 39-40% хато, яъни ёш футболчилар қисқа узатишларни кўпроқ қўллайдилар.

Бу ёшда ўйинда техник-усулларни кўпроқ қўллаш хусусияти қайд этилади:

- ҳимоячилар – қисқа ва ўрта масофага тўп узатишлар, тўпни олиб қўйиш, бош билан ўйнаш, тўпни йўл-йўлакай тутиб қолиш, узоқ масофага узатишларни энг юқори – 47-51% хатолар билан, тўпни олиб қўйишни – 33-35%, бош билан ўйнашни – 34-47%, алдаб ўтишни – 31-39% хато билан бажариши аниқланди;

- ярим ҳимоячилар – қисқа, ўрта, узоқ масофага тўп узатишлар, тўпни олиб юриш ва рақибни алдаб ўтиш, узоқ масофага узатишларни бажариш вақтида хатолар фоизининг энг юқори даражаси – 47-48%, алдаб ўтишда – 36-37%, бош билан ўйнашда – 36-40%, дарвозага зарба беришда – 47-51% билан бажариши аниқланди;

- ҳужумчилар – қисқа ва ўрта масофага тўп узатишлар, дарвозага зарба бериш, узоқ масофага тўп узатишларни бажаришда хатолар фоизи – 46-47%, дарвозага зарба беришда – 53-66%, тўпни олиб қўйишда – 34-41%. Тўпни олиб юриш ва алдаб ўтишдан камроқ фойдаланишлари маълум бўлди.

Ўйинчиларнинг мусобақадаги техник ҳаракатларини тадқиқ этиш бу мураккаб шароитда ёш футболчилар турли техник усулларни аниқ ва тез бажара олмасликларини кўрсатди. Бу ёш футболчиларнинг машғулот ва мусобақа фаолияти орасидаги номувофиқлик натижасидир.

Малакали ва ёш футболчиларнинг тўп билан бажариладиган алоҳида тактик ҳаракатларини таҳлил этиш натижасида асосий

тактик ҳаракат – тўп узатиш малакали ҳимоячиларга қараганда ёшларда камроқ ҳажмни эгаллаши маълум бўлди. Қанот ҳимоячиларида қисқа узатишлар юқори малакали ҳимоячиларникига қараганда 21,6% га, марказий ҳимоячиларда эса 28,6% га камроқ.

Ёш футболчилар ўрта ва узоқ масофага тўп узатишлардан фойдаланадилар. Шунини қайд этиш мумкинки, улар бундай узатишларни ҳужум бошлаш зонасида адрессиз тўпни олиб қўйиш чоғида асоссиз қўллайдилар. Тўпни олиб қўйиб ҳужумни давом эттириш бир хил солиштира ҳажмга эга (12,6%). Ярим ҳимоячиларда тўп узатишнинг усуллар заҳирасидаги солиштира ҳажми энг юқоридир.

Ёш ярим ҳимоячилар узоқ (16,5% га) ва ўрта масофага тўп узатишларни малакали футболчиларга қараганда кўпроқ, қисқа узатишларни эса, аксинча, камроқ (20,2% га) қўллайдилар. Тўпни олиб қўйиб ҳужумни давом эттиришда малакали футболчи – ярим ҳимоячилар анча фаол, чунки улар тўпни олиб қўйишни ҳужум ҳаракатларини давом эттириш зонасида амалга оширадилар. Рақибни алдаб ўтишни ёш футболчилар – ярим ҳимоячилар малакали спортчиларга нисбатан кўпроқ қўллайдилар. Таъкидлаш зарурки, ёш футболчилар ҳужум ҳаракатларини давом эттириш зонасида рақибни алдаб ўтишдан тез-тез ва кўпинча асоссиз фойдаланадилар.

Турли малакага эга бўлган жамоаларнинг ҳужумчилари кўпроқ тўп узатишларни қўллайдилар: ёшларда у тактик ҳаракатлар умумий миқдорининг 60,5 дан 71,7 гача фоизини, юқори малакали

ўйинчиларда эса 73-77,9% ини ташкил этади. Рақибни алдаб ўтишни ёш қанот ҳужумчилари катта ёшлиларга нисбатан анча кўп қўллайдилар, марказ ҳужумчиларида унинг солиштирма ҳажми катталарникидек .

Тактик ҳаракатлардан фойдаланишнинг мақсадга мувофиқлиги ҳамда солиштирма ҳажми тўғрисидаги маълумотларни таҳлил қилиш натижасида ўқув материалини такомиллаштириш ва оқилона қўллаш мақсадида уларнинг мазмуни аниқланди:

1) ҳужумни бошлаш ва ривожлантириш зонасида қисқа, ўрта, узоқ масофага узатишлар ҳамда ҳимоячилар ва ярим ҳимоячилардан тўпни олиб қўйиб, ҳужумни давом эттириш;

2) ҳужумни ривожлантириш ва якунлаш зонасида ярим ҳимоячилар ва ҳужумчилар олдида рақибни алдаб ўтиш;

3) ҳужумни ривожлантириш ҳамда якунлаш зонасида ҳужумни якунлаб, дарвозага зарба бериш ва ярим ҳимоячилар ва ҳужумчилар олдида тўп узатиш.

Спорт ўйинларида оқилона бошқарувчи ҳаракатларни ташкил этиш учун дастлаб фаолиятнинг белгиловчи турини – ушбу ҳолатда мусобақалашув турини таҳлил этиб олиш зарур.

Тадқиқот давомида спортчиларнинг оддий шароитдаги ҳамда ҳиссий ва психик зўриқиш даражаси ортган пайтдаги фаолияти самарадорлиги бўйича қўлга киритилган маълумотларни таққослаганда, ёш футболчилар фаолиятига ишончлилик талабларига мувофиқ етарлича холис баҳо бериш мумкин.

Спортчиларнинг мусобақа фаолияти кўрсаткичлари қиймати экстремал шароитларда анча пасаяди. Бу, энг аввало, техник-тактик ҳаракатларни бажариш аниқлигига тааллуқли. Бундай шароитда умумий аниқлик, ҳужум ва мудофаа ҳаракатлари аниқлиги кўрсаткичлари пасаяди, ўйинчиларнинг жамоа самарадорлиги коэффицентига қўшган алоҳида ҳиссаси камаяди, шунингдек, ташаббусни амалга ошириш самарадорлиги ҳам пасаяди.

Экстремал шароитларда ёш футболчиларнинг ўйин фаоллиги кўрсаткичи анча паст бўлади ҳамда турли техник-тактик ҳаракатларнинг умумий ҳажмидаги нисбати ўзгаради. Мудофаа йўналишидаги ҳаракатлар миқдори ортиб, ҳужум ҳаракатлари камаяди.

Тахмин қилиш мумкинки, жамоа айнан ўйин фаоллиги ва бажариладиган ҳаракатлар аниқлиги пасайганлиги туфайли мағлубиятга учрайди. Экстремал шароитларда ҳужум йўналишидаги ҳаракатларга алоҳида талаблар қўйилади.

Ёш футболчиларнинг мусобақа фаолиятларини корреляцион таҳлилни қўллаган ҳолда ўрганиш ёшлар футболининг самарадорлиги ва ишончлилиги таркибини аниқлашга имкон берди.

1. Ёш футболчилар фаолияти самарадорлиги юқори ҳужум фаоллиги ҳамда ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг аниқлигини уйғунлаштириш орқали таъминланади. Фаолиятнинг энг муҳим хусусиятлари умумий аниқлик, ташаббус, ҳимоя фаоллиги кўрсаткичлари саналади. Улар ёрдамида муайян ёшлар жамоаларининг самарадорлиги даражасига қиёсий баҳо бериш, шунингдек, алоҳида

ўйинчиларнинг жамоа фаолияти самарадорлигига қўшган ҳиссасини баҳолаш мумкин.

2. Мусобақа фаолияти ишончлилиги: ҳужум ҳаракатлари юксак даражадаги фаоллиги ҳамда аниқлиги, мудофаа фаоллигининг энг мақбул даражадаги ифодалилиги, мудофаа ҳаракатларининг аниқлиги ёрдамида таъминланади. Экстремал шароитлардаги фаолиятни ташкил қилишда хатоликлар ва ташаббус кўрсаткичлари жиддий аҳамиятга эга.

3. Ёш футболчилар мусобақа фаолияти ва шахсий хусусиятлари таҳлили аниқликнинг турли хиллари билан тавсифланувчи уч гуруҳни фарқлаб кўрсатишга имкон беради: самарали, ишончсиз, самарасиз-ишончсиз. Тайёргарликнинг аниқланган турларини қайд этиш ўйинчилар техник-тактик тайёргарлигини индивидуallasштиришга кўмаклашади.

Ёш футболчилар тайёргарлиги тизимининг энг муҳим элементларидан бири мажмуали назоратдир.

Педагогик кузатув маълумотларини ўрганиш натижасида аён бўлдики, кичик ёшли мактаб ўқувчилари ташкил этган ўйинлар бир вақтда иштирок этувчилар миқдори кам бўлган шароитда, кичик ўйин майдончаларида ўтказилади. Бир вақтда иштирок этувчилар сони икки кишидан ўн кишигача бўлиши мумкин. Уларнинг сонига қараб майдончаларнинг ўлчами (м): 10x5; 10x10; 15x15; 20x15; 30x20; 40x30 ни ташкил этади.

Қайд этилишича, мактаб футбол тўғараги ёш футболчилари қуйидаги техник усулларни энг кўп қўллайдилар: тўпни оёқ учи,

оёқ юзаси билан олиб юриш; оёқнинг учи ва оёқ юзасининг ички томони билан ҳаракатсиз ёки думалаб кетаётган тўпга зарба бериш; тўпни тепиб ёки олдинга катта қадам ташлаб олиб қўйиш.

Айни вақтда катта ёшли футболчилар орасида энг кўп тарқалган оёқ кафтининг ташқи томони билан зарба бериш бу ёшда деярли қўлланилмаслигига эътибор қилинди.

Кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари ёш хусусиятларидан келиб чиқиб:

- белгиланган ўлчамли футбол майдонида умум қабул қилинган таркибда икки томонлама ўйинларни ўтказмаслик;

- ўргатишни оёқ учи ва юзасида тўпни тўғри чизик бўйлаб олиб юришдан бошлаш мақсадга мувофиқдир.

Ўйинчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини ёзиб бориш натижаларини статистик жиҳатдан ишланган мураббий яна ҳам ишончли маълумотларни қўлга киритади. Тўпни эгаллаган ўйинчиларнинг ҳаракатларини қайд этиш мамлакатимиз ва чет эл спорт-чиларининг техник-тактик ҳаракатлари ҳақида жуда кенг материал тўплашга имкон берди. Айни вақтда ёш футболчилар, жумладан, малакали жамоаларнинг энг яқин заҳиралари (16-18 ёш) тўғрисида деярли ҳеч қандай ахборот йўқ.

Р.А. Акрамовнинг фикрича, футбол мусобақаларда тўп билан 500 ҳаракат бажаришни техник-тактик ҳаракатлар моделининг қуйи чегараси деб ҳисоблаш мумкин. Бунда техник-тактик ҳаракатлар ва ўйин натижаси орасида муайян боғлиқлик мавжудлиги кўзга ташланади.

Бу ёшдаги футболчилар техник-тактик ҳаракатларининг таҳлили улар узоқ масофага узатишларни, тўпни олиб қўйиш ва йўл-йўлакай тутиб қолиш, бош билан ўйнаш ва дарвозага зарба бериш каби усулларни бажаришда кўпроқ хато қилишларидан далолат беради.

Юқори малакали футболчиларда ҳам бу кўрсаткичлар шунга ўхшаш, лекин уларда хатолар анча кам. 2012 йилдаги футбол бўйича Тошкент шаҳар биринчилиги мусобақасида БЎСМ 2 ёш футболчилари узоқ масофага тўп узатишларда йўл қўйган хатолари ўртача кўрсаткичи – 63%. Узоқ масофага тўп узатишларни қўллашнинг 2 та ўзига хос хусусияти бор:

- биринчидан, узоқ масофага тўп узатишларни ҳужум чизиғига тезроқ етказмоқчи бўлган ҳимоячилар ҳаммадан кўп қўллайдилар. Лекин уларнинг тўп узатишлари, одатда, узунасига бажарилиб, рақиб томонидан тутиб қолинади;

- иккинчидан, бундай узатишларда тўп жуда юқори траектория бўйлаб учади, зарур зонага етиб борганда эса, рақибнинг ҳимоя чизиғи қайта ташкилланиб, ҳужум остидаги дарвоза яқинида хавфли ҳудудларни ёпишга улгуради.

Тўпни олиб юриш ва алдаб ўтиш вақтида ёш футболчи-ларнинг хатолари кўрсаткичлари тахминан юқори малакали ўйинчиларникидек, лекин ёшларда тўпни олиб юришда бу кўрсаткичлар тебраниб туради.

Тўпни олиб қўйишда ёшларнинг хатолари қиймати – 50%, тўпни йўл-йўлакай тутиб қолишда – 45%. Бош билан ўйнаш ва

дарвозага зарба бериш (айниқса, яккама-якка курашларда) мамлакатимиз футболчилари анъанавий равишда чет элликларга ён берадиган усуллардир.

Шундай қилиб, ёш футболчилар ва юқори малакали жамоаларнинг ўйинчилари техник-тактик ҳаракатларидаги аниқлик кўрсаткичларини таққослашда салбий нарса кўзга ташланади: болалик даврида кўп хатолар билан бажарилган усуллар малакали спортчиларнинг ўйинида ҳам мусобақа фаолияти муваффақиятини чекловчи таркибий қисмлигича қолади.

Ёш футболчилар техник-тактик ҳаракатлари тузилишини ўзгартириш бир қатор хусусиятларга эга. Агар тўпни ўртача масофага узатиш техник-тактик ҳаракатлар умумий миқдорининг 4-6% ини, узоқ масофага узатишлар 9-14% ини ташкил этса, қисқа узатишлар миқдори 21% дан 43% гача бўлган ораликда бўлади. Европанинг энг яхши терма жамоаларида қисқа узатишлар барча техник-тактик ҳаракатларнинг 18-28% ини, ўрта масофага узатишлар 13-18% ни, узоқ масофага узатишлар 8-11% ни ташкил қилади.

Ёш футболчиларда тўпни олиб юриш, алдаб ўтиш, тўпни олиб қўйиш, юқорида яккама-якка курашиш сингари усуллар динамикасида мўътадил вариантлик қайд этилади. Бироқ ҳар бир жамоа учун мазкур техник-тактик ҳаракатларнинг энг мақбул нисбати мавжуд бўлиб, у жамоа имкониятларининг амалга оширилиши ҳамда зарур натижага эришишини таъминлайди.

Ёш футболчиларнинг координатив қобилиятлари, чаққонлиги ўйиннинг техник элементларини муваффақиятли эгаллашга

асосланадиган пойдевордир. Замонавий футбол шароитида тўпни тезкорлик билан олиб юриш ва рақибни алдаб ўтишни бажариш вақтида бу сифатларнинг аҳамияти яққол намоён бўлади.

10-16 ёшли футболчиларнинг ўйинда тўпни олиб юриш ва алдаб ўтишларини кузатиш техник-тактик ҳаракатлар кўрсаткичларининг миқдорий ва сифат хусусиятларидаги ёш динамикасини юзага чиқарди.

Ёш футболчиларда 10 дан 16 ёшгача бўлган даврда бир ўйин давомида тўпни олиб юришлар миқдори деярли икки баробар ортади бунда унинг самарадорлиги ҳам анча ўсади. Хатолар миқдорининг эса чегаралари анча кенг бўлиб, бу бошқа тадқиқотлардан олинган маълумотларга зид эмас. Ёш футболчиларда ўйин чоғида рақибни алдаб ўтиш 9 дан 13 ёшгача ортиб бориб, кейин анча камаяди. Бунда 11-13 ёшли футболчилар кўпинча битта эмас, балки кетма-кет икки-уч рақибни алдаб ўтишга киришадилар.

Алдаб ўтиш самарадорлигининг энг юқори кўрсаткичлари 14-15 ёшли футболчиларда қайд этилди. 16 ёшли футболчиларда ҳам бир ва икки рақибни алдаб ўтишда бу усул самарадорлигининг етарлича юқори кўрсаткичлари аниқланди. Олинган маълумотлардан келиб чиқиб, шундай хулоса қилиш мумкин: тўпни олиб юриш ва алдаб ўтиш усулининг тўпга эгалик қилиш техникасидаги анча юқори даражасига эришишни ёш футболчилардан тайёргарликнинг дастлабки босқичларидаёқ талаб қилиш зарур.

Илгарироқ ўтказилган тадқиқотлар натижаларининг таҳлилидан келиб чиқадики, бир ўйиндаги техник-тактик ҳаракатларнинг умумий миқдори фақат 8-9 ёшли ва 14-15 ёшли футболчиларда статистик жиҳатдан ишончли фарқ қилади.

Бунда мусобақа фаолиятининг алоҳида таркибий қисмлари бўйича миқдорий кўрсаткичлар ёшдан ёшга жиддий ўзгаришларга учрайди. Бундай элементларга узок масофага узатишлар ва ўқдек физилатиб узатишлар, тўпни олиб юриш ва алдаб ўтиш (юқорида таъкидланганидек, камайиб бориш тартибида), тўпни йўл-йўлакай тутиб қолиш, бош билан ўйнаш киради.

Ўйин элементларидан дарвозага зарба бериш элементи устида алоҳида тўхташ лозим. Ёш футболчиларнинг кўриб чиқиладиган барча ёш гуруҳларида мазкур техник приём мусобақа фаолиятида техник-тактик ҳаракатлар умумий миқдорининг кўпи билан 5% ини ташкил этади. Бу ўқув-машқ жараёнида дарвозага зарба беришга у қадар аҳамият бермаса ҳам бўлади, дегани эмас. Шунини ёдда тутиш керакки, мусобақа фаолияти тизимини шунга ўхшаш тарзда қуриш юқори малакали футболчиларга ҳам хос.

Мусобақа фаолияти хусусиятларини ўрганиш ёш футболчилар тайёргарлигининг деярли ўрганилмаган жиҳатларини аниқлаш имконини беради. Бу соҳадаги янги маълумотлар ёш спортчиларни тайёрлаш жараёнини оптималлаштириш ҳамда мамлакат терма жамоасига малакали заҳира тарбиялаб бериш учун имконият яратади.

3.1.1. 13-14 ёшли футболчиларнинг мусобақларида техник-тактик ҳаракатлари таҳлили

Ёш футболчиларнинг мусобақа фаолияти кузатилганда, улар ўйин давомида ўртача 440-480 та техник-тактик ҳаракатларни амалга оширишади. Футболчиларни барча техник-тактик ҳаракатларини ярмидан кўпроқ қисмини турли тўп узатишлар ташкил қилган.

Кузатишлардан маълум бўлдики, ёш футболчилар рақибни алдаб ўтиш техник ҳаракатни, бош билан ўйнаш техник ҳаракатни бажаришда кўп маротаба нуқсонларга йўл қуядилар.

2-жадвалда футбол мактаби тарбияланувчиларини майдондаги техник-тактик ҳаракатлари кўрсатилган. Жадвалга кўра, рақибни алдаб ўтишда 65% га, бош билан ўйин кўрсатиш 55% га самарсиз яқун топган. Ҳаттоки, ҳимоячилар ҳам алдаш ҳаракатларини ўз жарима майдонларида кўп маротаба амалга оширганлигини кўриш мумкин. Ён чизикдан тўп ташлашда ҳам асосан ҳимоячилар фойдаланишганлиги, бошқа чизик футболчилари кам ҳолларда ён чизикдан тўп ташлашган.

Ҳимоячилар узоқ масофага тўп узатиш – ларни энг кўп хатолар 32% билан, тўпни олиб қўйиш -38%, бош билан ўйнаш 50%, алдаб ўтишни 40% хато билан бажаришда.

Ярим ҳимоячилар узоқ масофаларга узатишларни бажариш вақтида хатолар фоизининг энг юқори даражаси –37-38% ни ташкил этди, алдаб ўтиш –44% бош билан ўйнаш – 36-40%, дарвозага зарба бериш – 47-51%га тенг бўлди.

Хужумчиларда эса узоқ масофага тўп узатишлар – 46-47% хатолар билан ижро этилди, дарвозага зарба бериш – 53-66%, тўпни олиб қўйиш – 34-41% даражасида бўлди. Тўпни олиб юриш ва алдаб ўтиш ҳаракатларидан камроқ фойдаланишди. Бинобарин, қайт этилган кўрсаткичлар ёш футболчиларни ўйин давомида турли техник усулларни аниқ ва тез бажара олмасликларни кўрсатди. Бу ҳолат ёш футболчилар машғулотларининг мазмун ва йўналиши мақсадга мувофиқ ташкил қилинмаслигидан дарак беради. Тадқиқот давомида БЎСМ-16, Локоматив, Чилонзор спорт мактаблари тарбияланувчиларида ҳам техник-тактик ҳаракатларнинг 38-40% самарасиз эканлиги аниқланди. (3-жадвал).

Ёш футболчиларнинг майдондаги техник-тактик ҳаракатларидаги самарадорлик ва нуқсонлар қуйидагича бўлган :

Тўп узатишлар. Орқага тўп узатишлар ўйин давомида 30 маротаба қўлланилган ва бу ҳаракатларда брак ҳоллари кузатилмаган.

Ёнга тўп узатишлар ўртача ўйин давомида 63 маротаба қўлланилган. Улардан 55 таси тўғри бажарилган бўлиб, 8 та тўп узатиш нотўғри бажарилган. Самарадорлик коэффиценти 0,87 ни ташкил қилган.

Олдинга тўп узатишлар нисбатан бошқа турдаги тўп узатишларга қараганда кўпроқ ишлатилган. Ўртача ўйин давомида 123 маротаба олдинга тўп узатишларда фойдаланилган.

Самарадорлик коэффиценти 0,56 ни ташкил этди.

**13-14 ёш футболчиларнинг ўйиндаги индивидуал техник-тактик ҳаракатларидаги кўрсаткичлар
(х=6 ўйинда ўртача кўрсаткич)**

Техник-тактик ҳаракатлар	Ҳимоячилар		Ярим ҳимоячилар		Ҳужумчилар	
	Марта бажариш	Хатолар, %	Марта бажариш	Хатолар, %	Марта бажариш	Хатолар, %
1. Тўпни узатиш	17	32	18	38	10	37
2. Тўпни олиб қўйиш	11	38	13	50	17	41
3. Рақибни алдаб ўтиш	13	40	14	43	13	41
4. Бош билан ўйнаш	7	50	6	40	6	32
5. Ён чизиқдан тўп ташлаш	12	35	4	15	-	-
6. Дарвозага зарба	0	-	2	50	4	60

Кўпгина уринишлар мўлжалга аниқ етиб бормаган бўлиб, 123 та тўп узатишдан 54 та тўп узатиш аниқ ўйинчига етиб бормаган.

Ҳаракатдаги ўйинчига (олдинга) тўп узатишлар нисбатан кам фойдаланилган. 49 маротаба бу узатишлар фойдаланилган ва уларнинг 23 таси аниқ амалга оширилиб, 27 таси ноаниқ амалга оширилган. Самарадорлик коэффиценти 0,44 ни ташкил этди.

Тўпни олиб юриш. Ўртача ҳар ўйинда бу техник ҳаракатда футболчилар 39 маротаба фойдаланишган. Бу кўрсаткични нисбатан меъёрий кўрсаткичлар атрофида ҳисобласа бўлади.

Рақибни алдаб ўтиш. Футболчилар бу техник ҳаракатни ўйин давомида 49 маротаба ўз рақибини алдаб ўтиш учун фойдаланишган ва улардан 27 уриниш самарали якун топган, 22 та уриниш эса ноаниқ амалга оширилган. Самарадорлик коэффиценти 0,55 ни ташкил этди. Бу техник приёмни амалга оширишда футболчилардан бир қанча тайёргарлик сифатларини ривожланганлигини талаб қилинади. Футболчи яхши жисмоний тайёргарликка эга бўлиши, тезлик куч сифатларини яхши ривожланганлигига ва дриблинга эга бўлиши аҳамиятли ҳисобланади.

Тўпни олиб қўйиш. Футболчилар ўйин давомида бу техник-тактик ҳаракатни 61 маротаба ишлатишган. Улардан 27 та ҳаракат аниқ бажарилган ва 34 та ҳаракат ноаниқ бажарилган. Самарадорлик коэффиценти 0,39 ни ташкил қилган. Бу кўрсаткични ёмон кўрсаткич деб ҳисоблаш мумкин. Яъни ҳаракатларнинг 50% дан кўпроғи брак билан ниҳоясига етган.

Бош билан ўйнаш. Футболчилар ўйин давомида ўртача 17 та техник-тактик ҳаракат амалга оширишган. 19 маротаба уринишлар самарали яқунланган. 8 та уринишлар эса ҳаракатлар ноаниқ яқунланган. Самарадорлик коэффиценти 0,40 ни ташкил қилди. Бу кўрсаткичда жуда паст натижа аниқланган.

Дарвозага зарба бериш. Футболчилар ўртача ўйин давомида 11 маротабадан дарвоза томон зарба беришга уринишган. Зарбаларнинг 5 таси аниқ нишонга етиб борган ва 6 та зарба эса ноаниқ кўриниш ҳосил қилган. Самарадорлик коэффиценти 0,40 ни ташкил қилган. У кўрсаткич ҳам паст кўрсаткич ҳисобланади.

Педагогик кузатишларимиздан яна шу нарса малум бўлдики, 13-14 ёшли футболчилар ўйинда биринчи бўлимга қараганда иккинчи бўлимда техник хатоларга кўпроқ йўл қўйишади. Мураббийларнинг этрофича бунга асосий сабаб, ёш футболчиларнинг жисмоний таёйргарлигининг етарли даражада ривожланмаганлигидандир.

3.1.2. Ёш футболчиларнинг ҳужум фаолиятидаги самарали ҳаракатлари

Тадқиқот давомида ёш футболчиларнинг ҳужум фаолиятлари ҳам ўрганилди. Ёш футболчиларнинг (Бўсм-2, Локомотив,,Пахтакор) ҳужумдаги ҳаракатлари ўрганилганда, улар ўйинда ўртача 60-70 та ҳужумларни ташкил этишади ва бу ҳужумларнинг 10-15 хавфли кўринишга эга бўлди.

Тошкент шаҳар биринчилиги ўйинларни кузатганимизда, Бўсм-2 жамоаси асосий ҳужумларни қанотдан амалга оширишган. Кўпгина ҳолларда бу ҳужумлар самарали бажарилиб, гол билан якунланган.

4-жадвалда БЎСМ-2 футболчиларнинг “Пахтакор” ва “Тош-куч” жамоалари билан учрашувдаги қанотдан, марказдан уюштирилган ҳужумлари кўрсатилган. Бу учрашувларда ҳам «Бўсм--2» жамоасининг асосий ҳужумлари қанотдан уюштирилган ва улар самарали якунланган. қанотдан уюштирилган ҳужумлар, қанотдан бошланган, қанотдан жарима майдонига жамоадошига тўпни тўғри етказиб берилгани ва жамоадоши томондан дарвоза боши, оёғда тўғри йўналтирилган зарбалари, самарали ҳужум сифатида якун топган.

Футболчиларнинг ҳужум уюштириш фаолиятини ўрганиш билан бирга, уларни дарвоза томон берган зарбалари ҳам назорат қилинган. Ёш футболчилаонинг дарвозага зарба бериш йўналишлари самарадорликлари аниқлаштирилди.

**“БЎСМ-2” ва “Локомотив” жамоаларининг хужумни
ташкиллаштириш самарадорлиги**

Хужум кўриниши		БЎСМ-2 Пахтакор	БЎСМ-2 Тош-куч	Локомотив РОЗК	Локомотив СШИ
Қ А Н О Т	Хужум сони	15	12	14	13
	Самарадорлик	50%	55%	44%	45%
М А Р К А З	Хужум сони	26	24	27	21
	Самарадорлик	35%	30%	20%	32%

Кузатишлардан маълум бўлдики ,ёш футболчилар дарвозага бир ўйинда ўртача 8-10 маротаба зарба йўллашади ва унинг самарадорлиги 35-45% ни ташкил этади.

Мисол тариқасида БЎСМ-2 футболчиларнинг “РОЗК” футболчилари билан бўлган учрашувидаги натижаларга тўхталиб ўтсак.

Ўйин давомида футболчилар жами дарвоза томон 12 бор хавф солишган бўлиб, самарадорлик коэффиценти 0,40 ни ташкил қилган. Булардан, яъни 12 та зарбадан 7 та зарба I бўлимда йўлланган ва 5та зарба эса II бўлимга тўғри келган. I бўлимдаги 7 та зарбадан

иккитаси бош билан йўлланган бўлиб, бу техник ҳаракат ноаниқ амалга оширилган. Қолган 5 та зарба оёқ билан амалага оширилган ва уларнинг 3 таси нотўғри йўналиш ҳосил қилган.

5-жадвал

“БЎСМ-2” футболчиларининг ўртача ўйин давомида
дарвоза томон берилган зарбалар кўрсаткичи

№	Зарбалар сони	Бош билан берилган зарбалар	Оёқда берилган зарбалар	Жарима майдони ичида	Жарима майдони ташқарисида	Самарадорлик коэффициенти
I бўлим	7	2	5	5	2	0,38
II бўлим	5	1	4	4	1	0,42
Ўйин давомида	12	3	9	9	3	0,40

Берилган 12 та зарбани 9 таси жарима майдони ичида йўлланган. 3 та зарба жарима майдони ташқарисида амалга оширилган. Жарима майдони ичидаги берилган зарбаларнинг самарадорлик коэффициенти 0,50 ни ташкил қилди. Жарима майдони ташқарисидан йўналтирилган зарбалар самарадорлик коэффициента эса 0 ни ташкил қилди. Яъни йўналтирилган 3 та зарба ҳам ноаниқ кўринишга эга бўлди.

Футболда барча техник ҳаракатларни такомиллаштириш билан биргаликда, дарвоза томон зарба бериш техникасини ҳам

такомиллаштириб бориш зарур. Чунки дарвоза томон зарба бериладиган зарбалардан ўйиннинг якуний натижасига замин яратилиши мумкин. Ҳозирги замонавий футбол билан ўтмишдаги футбол ўртасида жуда кескин фарқланишлар мавжуд. Барча техник ҳаракатларни ҳажм ва сифат кўрсаткичлари олдингига нисбатан кескин ўзгарган.

Яқунловчи зарбани беришда ҳам бир қанча омиллар аҳамиятли ҳисобланади. Зарбани кучи оёқ кучини ривожланганлигига боғлиқ бўлади. Бош билан зарба беришда, сакровчанлик қобилияти муҳим аҳамиятга эга. Футболчиларни сакровчанлигини аниқлаш учун юқорида айтиб ўтилган усулдан фойдаланган ҳолда билиш мумкин. Сўнги омил, бу зарбаларни аниқ бажарилаши билан характерланади. Бунинг учун футболчини техник маҳорати такомиллашган бўлиши керак.

3.2. Футболчиларнинг техник тайёргарликлари бўйича назоратлар

Тадқиқот давомида БЎСМ-2, Локоматив, Чилонзор, БЎСМ-16 спорт мактабининг 13-14 ёш футболчиларнинг техник тайёргарлик бўйича назорат тестлари ўтказилди. Назорат тестларига тўпни мўлжалга аниқ тепиш, устунлар орасидан тўпни тез суръатда олиб юриш, тўпни аниқ узатиш, жонглёрлик машқлари қўйилган. Дастлабки назорат тестлари бўйича барча футбол мактаб шуғулланувчилари кўрсатган натижалари бир хилда бўлган. Ушбу спорт мактаблари машғулот ўтиш самарасини кузатганимизда, мураббийларнинг техник-тактик тайёргарлик бўйича машғулотда 5-6

та машқлардан фойдаланиш ва бу машқлар бир хилликда олиб борилиши кузатилди. Яна шу нарса аниқландики, мураббийлар машғулотларда ёш футболчиларга техник-тактик ҳаракатларни ўргатиш, такомиллаштиришда шиддатли тезкорлик билан бажарилишига унчалик ҳам аҳамият беришмайди.

Биз ёш футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини ривожлантириш мақсадида БЎСМ-2 футбол мактаби мураббийлари билан машғулотларда 30 дан ортиқ машқларни (техник-тактик ҳаракатларга доир) ўрганиб уни амалиётда тадбиқ этдик. Машқлар ўз ичига тўпни узоқ масофага узатиш, тўпни тўхтатиш, бош билан ўйнаш хужумдаги, ҳимоядаги тактик ҳаракатлар ва дарвозага зарба бериш каби техник-тактик ҳаракатларни олади. Ушбу машқларни машғулотларда тезлик билан бажарилишига ўйин ҳолатига яқинлаштирилган ҳолда бажарилишга аҳамият берилди.

Футбол техникасига оид ҳаракатли ўйинларни машғулотларда бериш ва енгиллаштириш, тегишли услублар билан техникани тез эгаллашда ўйинчиларга ёрдам кўрсатиш лозим. Ўйинчилар бажариладиган техника усуллари техника усуллари нисбатан мустаҳкамлаб олганларидан сўнг келгусидаги ўргатишда бошланғич даврда қўлланилган ўша услублардан фойдаланмаслик зарур. Бунда ёш футболчиларнинг машғулотларга қизиқиши қолмайди ва ўзларни машғулотларда кучли деб ҳаракат қилишмайди.

**Футбол спорт мактабларининг дастлабки техник тест талаблари
бўйича кўрсатган натижалари (х=ўртача натижа)**

Техник-тактик тест талаблари	Футбол спорт мактаблари		
	БЎСМ-2	Локомотив	БЎСМ -16
1. 30 метрга тўп билан югуриш (сек)	8 сек	8 сек	9 сек
2.Тўпни белгиланган мўлжалга аниқ тепиш (8 марта)	3	3	4
3. Устунлар орасидан тўпни олиб юриш ва дарвозага зарба (сек)	13 сек	12 сек	12 сек
4. 30 метрга тўпни аниқ узатиш (5 мар)	3	3	2
5. Тўп билан жанглёрлик (баж. сони)	50	48	45

Анкета сўровномаларидан шу нарса аниқландики, 10-15 ёшли футболчиларда кўпроқ техник ҳаракатларни ривожлантириш кераклиги мураббийлар томонидан таъкидланган.

Йил якунида техник-тактик ҳаракатларга доир тест талабларини текиширганимизда Локомотив, БЎСМ-16 спрот мактаби шуғулланувчиларининг кўрсатган натижалари дастлабки тест талаблари билан бир хилда эканлиги кузатилди.

БЎСМ-2 шуғулланувчиларининг тест талаблари натижаларида ўсиш борлиги аниқланди. Тўпни мўлжалга аниқ тепишда ўртача кўрсаткич $X=6$ та, устунлар орасидан тўпни олиб юриш ва дарвозага зарба бериш $X=10$ сек, узоқ масофага тўпни аниқ узатиш $X=5$, тўпни жанглёрлик қилиш $X=58$ та. (7-жадвал)

Ёш футболчиларни Тошкент шаҳар биринчиликларидаги сўнги тур(2-давра) ўйинларидаги техник-тактик ҳаракатларни ўрлаганимизда, ҳам фарқланиш кузатилди. Олинган натижаларда БЎСМ-16, Локомотив футбол мактаби шуғулланувчиларида бир ўйинда 30-34 % хатоликларга йўл қўйилган. БЎСМ-2 шуғулланувчиларида эса бу кўрсаткич 22-25 % ни ташкил этган.

Футбол спорт мактаблари тарбияланувчиларнинг техник тест талаблари бўйича иккинчи назоратда(6 ойдан сўнг) кўрсатган натижалари (х=ўртача натижа)

Техник-тактик тест талаблари	Футбол спорт мактаблари		
	БЎСМ-2	Локомотив	БЎСМ -16
1. 30 метрга тўп билан югуриш (сек)	7 сек	8 сек	8 сек
2. Тўпни белгиланган мўлжалга аниқ тепиш (8 марта)	5	3	4
3. Устунлар орасидан тўпни олиб юриш ва дарвозага зарба (сек)	10 сек	12 сек	13 сек
4. 30 метрга тўпни аниқ узатиш (6 мар)	5	3	3
5. Тўп билан жанглёрлик (баж. сони)	58	50	45

3.3. Ёш футболчиларда машғулотларни самарали ўтказишни аҳамиятлилиги

Спорт мактабларининг машғулотларни кузатиш ўқув-иш режалардаги соатлардан, ёш футболчиларни техник тайёргарлигига кенг доирада аҳамият берилади.

Футбол спорт мактабларининг 10-11 ёшли дастлабки тайёрлов шуғулланувчиларига йиллик иш режа бўйича умумий жисмоний тайёргарликка 60 соат, махсус жисмоний тайёргарликка 30 соат вақт кўлами ажратилади. Дастлабки тайёрлов даврида шуғулланувчиларга техник ҳаракатларни ривожлантиришга кўп соатлар ажратилган. 10-11 ёшли футболчиларнинг машғулотларида ҳаракат малакаларини ривожлантиришга кўпроқ эътибор берилади. Техник тайёргарликнинг бу вақтидаги вазифаси аввало ёш футболчиларнинг ҳаракат функцияларнитўпни олиб юриш, тўпни ҳис қилиш сифатларни шакллантиришдан иборат. Малакали мураббийлар эътирофича, дастлабки тайёргарлик ва бошланғич спорт ихтисослашуви босқичларида тезкорлик, чаққонлик билан мустаҳкам боғлиқ равишда тарбияланади, бу эса ёш футболчиларнинг рационал техникасини муваффақиятли эгаллаб олиш учун зарур асос яратади.

13-14 ёшли футболчиларнинг йиллик иш режа бўйича машғулотларда техник-тактик тайёргарлигига, 230-250 соатлар ажратилган. Ушбу ёшда техник тайёргарликнинг тўпни тўхтатиш, алдаш ҳаракатлари, дарвозага зарба бериш, сифатлари ривожлан-

тирилади. Машғулотларда жисмоний тайёргарлик техник ҳаракатларга боғлиқ ҳолда ўтказилади.

8-жадвалда БЎСМ-2 спорт мактабининг мураббий Ж.Усмонов томонидан ўтилган машғулот конспекти кўрсатилган машғулот вазифасида 13-14 ёшли футболчиларнинг тўпни тўхтатиш техникаси ва чаққонлик сифатини ривожлантириш мақсад қилинган.

Ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги техник ҳаракатларини ривожлантиришда машғулот ўтказилиш самараси ҳам муҳимдир. Машғулотларнинг самарадорлигини кўрсаткичларидан бири унинг зичлигидир. Машғулот зичлигини бир бутун ёки уни қисмларнинг ўзини алоҳида аниқлаш мумкин. Бу машғулотнинг тайёрлов, асосий, якунлов қисмларида ишни ташкил қилишни бир хил эмаслиги билан боғлиқ.

Хар бир машғулот олдига худди мазкур машғулотда ҳал этиш мумкин бўлган мутлақо конкрет вазифалар қўйиш керак. Ўқув-тарбия жараёнининг умумий масалалари (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлиликини ривожлантириш, гавда шаклини гармоник ривожлантириш) ҳал этилишига алоҳида конкрет вазифалар системасини бажариш орқали эришилади. Табиийки, фақат хар бир дарсни муваффақиятли ўтказиш йўли билангина, хар бир ўқув машғулотида ўзлаштирилган мутлақо аниқ натижалар аста-секин бир-бирига қўшилиб боргандагина мақсадга эришиш мумкин.

**БЎСМ-2 спорт мактаби 13-14 ёшли футболчиларда машғулотнинг
ўтказиш конспекти.**

Машғулот вазифаси: 1. Тўпни тўхтатиш техникасини ривожлантириш.

2. Чаққонликни тарбиялаш

Машғ. қисми	Мазмуни	Меъёри	Т.У.К.
Тайёрлов қисми. 15-20 мин	I. Сафлантириш. Машғулот вазифасини тушунтириш II. Майдон бўйлаб енгил югуриш III. УРМ IV. Чегараланган майдонда баскетбол ўйини	3′ 3′ 6′ 5′	о о о о о о Р Машқларни бошдан оёқ кетма-кетликда бажариш
Асосий қисм, 60-65 мин	Тўпни тўхтатишни тар-биялаш: - икки гуруҳга бўлиниб, тўпни гуруҳдаги иштирокчилар бир-бирига узатиш, узатилган тўпни оёқ ички қисмида тўхтатиш - шуғулланувчилар тўпни тепага отиб, қайтган тўпни тиззада тўхтатиш, оёқ учида тўхтатиш - жуфт-жуфт бўлиб, тўпни отиш. Тўпни кўкракда, тиззада тўхтатиш	6-8 марта 8-10 марта 8-10 марта	Тўпни тўхтатиш техникасига эътибор бериш Шуғулланувчиларнинг бир-бирига ҳалақит бермаслигини таъминлаш

	Чакқонлик сифатларини эстафета ўйинларида тарбиялаш: - тўпни байроқлар орасидан олиб юриш ва қайтиш - белгиланган масофага гуруҳ аъзолари жуфтлашиб бориб келиш - белгиланган масофага ўнг оёқда сакраб, чап оёқда сакраб келиш - белгиланган масофага икки тўпни қўллар билан ерда олиб бориш ва қайтиш 2. Икки гуруҳга бўлиниб футбол ўйини	2' 2' 3' 4' 12'	Машқни бажаришда қоида бузилмаслигига эътибор бериш Ўйинда алдаш ҳаракатини таъқиқлаш
Якуний қисм – 5 мин	Шуғулланувчиларни бир қаторга сафлаш. Майдон бўйлаб енгил югуриш (1 айлана)	5'	Шуғулланувчиларнинг ютуқ ва камчиликларини ай-тиб ўтиш

Машғулотнинг мотор зичлиги (МЗ) – бу машғулотнинг умумий давомийлигига нисбатан ёш футболчиларнинг машғулотларда айнан ҳаракат фаолиятиининг активлиги учун сарфланган соф вақтидир.

Мотор зичликни аниқлашда машқларни бажариш учун сарфланган соф вақт ($t_{св}$) ҳисобланади. $t_{св} \times 100\%$ кўпайтирилиб, машғулотнинг умумий вақтига ($t_{ум}$) бўлинади.

Бизнинг малакавий битирув ишимизда БЎСМ-2, Пахтакор, Локомотив спорт мактаблари машғулотларнинг мотор зичлиги текширилди. Ушбу машғулотлар (13-15 ёшли футболчиларда) жисмоний тайёргарликка, техник ҳаракатларни ривожлантиришга қаратилган бўлиб, давомийлиги 90 минутга тенг бўлган машғулотлардир.

БЎСМ-2 спорт мактабида олиб борилган машғулотларнинг мотор зичлиги 71,5% ни ташкил этди.

БЎСМ-16 спорт мактабининг машғулотларнинг мотор зичлиги 69,8% ни ташкил этди.

Локомотив, Чилонзор спорт мактаблари машғулотлари кузатилганда, машғулотнинг мотор зичлиги 66-70% ни ташкил этди.

Юқори жадвалда техник тайёргарлик бўйича тест талаблари кўрсатилганда ушбу спорт мактаби шуғулланувчиларнинг кўрсаткичлари қониқарли даражада деб баҳоланиши ҳам, машғулотларнинг самарасизроқ олиб борилишида деб қараш мумкин.

Мотор зичликни аҳамияти муҳимлигини эътироф этишимизга қарамай у ҳеч қачон 100% бўлиши мумкин эмас. Акс ҳолда машғулот материални тушунтириш, содир бўладиган хатолар, улар устида фикр юритишга вақт қолмаган бўлар эди.

**Тошкент шаҳар болалар ва ўсмирлар ўртасида ўтказилган
биринчилик якуний жадвали (2012 йил, 13-14 ёшлилар)**

№	Жамоалар	Ў	Ю	Д	М	Т-н	О
1	Пахтакор	14	11	2	1	34-13	35
2.	БЎСМ-2	14	11	2	1	35-14	35
3.	РОЗК	14	10	0	4	26-18	30
4.	Интернат СМ	14	7	0	7	15-20	21
5.	БЎСМ-16	14	4	2	8	16-26	10
6.	Чилонзор	14	2	3	9	11-27	9
7.	Красницкий	13	2	2	9	17-28	8
8.	Локомотив	13	1	2	10	8-34	5

10-12 ёшли футбол жамоалардаги якуний жадвал

№	Жамоалар	Ў	Ю	Д	М	Т-н	О
1	ТАПОиЧ	14	11	2	1	38-17	35
2.	Пахтакор	14	10	3	1	39-15	33
3.	Интернат СМ	14	9	3	2	17-12	30
4.	Чилонзор	14	8	0	6	22-19	24
5.	РОЗК	14	4	3	7	9-20	15
6.	Локомотив	14	2	4	8	17-21	10
7.	2-БЎСМ	14	2	3	9	10-23	9
8.	Красницкий	14	1	2	11	9-32	5

III боб мавзуси бўйича хулоса

13-14 ёшли футболчиларнинг мусобақа фаолияти кузатилганда, улар ўйин давомида ўртача 440-480 та техник-тактик ҳаракатларни бажаришлари аниқланди. Ёш футболчилар томонидан бажаришган техник-тактик ҳаракатларини ярмидан кўпроқ қисмини турли тўп узатишлар ташкил қилган.

Кузатишлардан маълум бўлдики, ёш футболчилар рақибни алдаб ўтиш техник ҳаракатни, бош билан ўйнаш техник ҳаракатни бажаришда кўп маротаба нуқсонларга йўл қўядилар.

Футбол мактаби тарбияланувчиларини майдондаги техник-тактик ҳаракатлари натижаларига кўра, рақибни алдаб ўтишда 65% га, бош билан ўйин кўрсатиш 55% га самарсиз якун топган. Ҳаттоки, ҳимоячилар ҳам алдаш ҳаракатларини ўз жарима майдонларида кўп маротаба амалга оширганлигини кўриш мумкин. Ён чизикдан тўп ташлашда ҳам асосан ҳимоячилар фойдаланишганлиги, бошқа чизик футболчилари кам ҳолларда ён чизикдан тўп ташлашган.

Ҳимоячилар узоқ масофага тўп узатиш – ларни энг кўп хатолар 32% билан, тўпни олиб қўйиш -38%, бош билан ўйнаш 50%, алдаб ўтишни 40% хато билан бажаришда.

Ярим ҳимоячилар узоқ масофаларга узатишларни бажариш вақтида хатолар фоизининг энг юқори даражаси –37-38% ни ташкил этди, алдаб ўтиш –44% бош билан ўйнаш – 36-40%, дарвозага зарба бериш – 47-51%га тенг бўлди.

Ҳужумчиларда эса узоқ масофага тўп узатишлар – 46-47% хатолар билан ижро этилди, дарвозага зарба бериш – 53-66%, тўпни

олиб қўйиш – 34-41% даражасида бўлди. Тўпни олиб юриш ва алдаб ўтиш ҳаракатларидан камроқ фойдаланишди. Бинобарин, қайт этилган кўрсаткичлар ёш футболчиларни ўйин давомида турли техник усулларни аниқ ва тез бажара олмасликларни кўрсатди. Бу ҳолат ёш футболчилар машғулотларининг мазмун ва йўналиши мақсадга мувофиқ ташкил қилинмаслигидан дарак беради. Тадқиқот давомида Локомотив, Чилонзор футбол мактаблари тарбияланувчиларида ҳам техник-тактик ҳаракатларнинг 38-40% самарасиз эканлиги аниқланди.

ХУЛОСАЛАР

1. Махсус адабиётлар шуни кўрсатдики, футболчиларни мусобақа фаолиятини назорат қилиш футболчиларни тайёрлаш жараёнида муҳим ўрин эгаллайди. Индивидуал техник-тактик ҳаракатларни баҳолаш билан бирга, тактик ўйлашларини ва техник ҳартарафламалик қобилиятларини аниқласа бўлади. Таҳлил натижаларига асосланиб, футболчини турли тайёргарлик томонларига мақсадли таъсир этса бўлади.

2. Ёш футболчиларни мусобақа фаолиятини ўрганиш жараёнида, улар томонидан бажариладиган бир қанча техник ҳаракатларни кузатилди ва олинган натижалар таҳлил қилинди.

Кузатишлардан шу нарса аниқ бўлдики, ёш футболчилар юқори малакали футболчиларга нисбатан анча ностабил ўйин олиб боришади.

Ёш футболчилар ўйин давомида алдаш ҳаракатларни кўп қўллашлари ва бу ҳаракатлар аксарият ҳолларда самарасиз яқун топган. Ҳимоя чизиғида алдаш ҳаракатларини амалга ошириши, кўпинча рақиб ҳужумчиларининг тўғри олиб қўйиши, дарвозага тўғри киритилиши билан яқунланган.

3. Агарда юқори малакали футболчилар ўртача ўйин давомида 650-900 та техник-тактик ҳаракатларни (Ўзбекситон) бажаришса, ёш футболчилар эса 440 та ТТХ ларни бажаришлари аниқланган.

4. Бу ҳаракатларнинг самарадорлик кўрсаткичлари ўртасида ҳам катта тафовутлар тадқиқотлар давомида аниқланди. Агарда юқори малакали футболчиларда самарадорлик кўрсаткичлари ўртача

75-88% ни ташкил қилган бўлса, ёш футболчиларда бу кўрсаткичлар 50-70% ни ташкил қилган.

5. Футболчиларни дарвоза томон зарба бериш ҳаракатлари ҳам ўрганилганда, булар томонда бу техник ҳаракатни кам ишлатишлари кузатишган. Ўртача ўйин давомида 8-10 та зарба йўлланган бўлган. Самарадорлик кўрсаткичлари паст кўринишга эга бўлган. Яъни 45% ни ташкил қилган.

6. Футбол спорт мактабларида малакали мураббийларнинг бўлиши, ёш футболчиларнинг тайёргарлик даражалари юқори эканлиги аниқланди. Уларнинг бу жиҳатларини чемпионат ўйинларидан ҳам билиш мумкин.

7. Ёш футболчилар билан олиб бориладиган машғулотлар давомида кўпинча катта жамоаларда қўлланиладиган ҳаракат тизимлари, жисмоний ва техник-тактик усуллари тахлид қилинишни бунда энг муҳими натижа кўрсатиш эканлигини кузатимиз. Бунинг натижасида ёш футболчиларда шошмашошарлик тез толиқиш ва ҳатоларга дуч келинди.

8. Машғулотларда ёш футболчиларга жисмоний ривожланиш, техник-тактик машқлар ҳақида атрофлича маълумотлар берилиш лозим шунингдек спорт иншоотлари, спорт кийимлари, асбоб ускуналари билан таништириш ва энг муҳим мусобақалар ўтказиш, ҳакамлик қилиш, доир Амалий малакалар бериш керак бўлади.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Техник ҳаракатларни ривожлантиришда

мураббий кўрсатмалари

Ёш футболчига техник усулларни ўзлаштириб олишни ўзигина кифоя эмас, балки машғулотларда мунтазам равишда камолотга етказиб боришга, энг оддий усулдан аста-секин жиҳатдан мураккаброқ усулларга ўтиб боравериш керак.

Ёш футболчилар бутун ўйин давомида тўпни ўртача 3-5 минутгина олиб юради, аксари бундан ҳам камроқ вақт кетади, у тўпни 20-25 тагача, ҳар хил даражада тепади. Шундай экан, футболчи кундалик тренировкаларда тўп узатишнинг у ёки бу шаклини аниқ ижро этиш борасида ишламаса, юқоридаги шароитда у аниқ тўп тепиш ҳиссидан маҳрум бўлаверади.

Дарвозага тўп тепишни ҳам бошқа машқлардан қолишмайдиган кўпроқ машқ қилиниши муҳимдир. Машғулот-ларда дарвозага тўп уришда одатда, тўп жарима майдонидан, яъни 16-18 метрлардан тепилади. Турли масофадан кетма-кет бир неча туп тепилар экан, тренер тепишнинг аниқлигини таъкидлаш билан бирга, уринишлар орасида тўпнинг мўлжалдан қанчалик четлашганини ҳам назарга олади.

Ён чизикдан тўп ташлаш ҳам ўйин давомида кўп маротаба қўлланиладиган усулдир. Аксарият ҳолларда ёш футболчилар ён чизикдан тўп ташлашда хатоликларга йўл қўйишади. Тўпни ён

чизикдан ташлашда билим ва маҳорат лозим. Қоидага кўра тўп ташлаш маҳалида сакраш ёки оёқларнинг жойини ўзгартириш мумкин эмас.

Шундай қилиб, ёш футболчи ўйин техникасининг аъло даражада билиши буларга, тўпни олиб юриш, тепа билиш, рақибни алдаб ўтиш, тез югура оладиган бўлиши лозим.

Футболчилар машғулотларида машқларни ўрганар эканлар, шуни унутмасликлари керакки, ҳужум техникасини пухта ўзлаштириб олиш аввало кўп жиҳатдан шахсий тайёргарликка боғлиқ; иккинчидан ҳужумчилар группаси ҳаракатининг уюшқоқлиги, аҳиллиги; учинчидан, ўйинчиларнинг ўйин шароитида қовушиб кета олишларига боғлиқ.

Ҳужумчиларнинг ўйинда дарҳол қовушиб кетиши уларнинг рақиб командасининг қандай ҳимоя қўллаётганини пайқашларига, уюшган ҳимоями-йўқми, шуни илғаб олишларига қараб белгиланади.

Уюшган ҳимоянинг белгиси реакциянинг тезлигида, ҳимоядаги ўйинчиларнинг майдоннинг барча жойларида янгича туришида ҳамда дарвозага рақиб осонлик билан тўп уриши эҳтимоли бўлган жойларда турганидан кўринади. Ҳимоядаги ўйинчилар рақиб ҳужумини кутиб олувчилар бўлгани учун улар юз берган хавфни бартараф этишлари лозим.

Уюшмаган ҳимояни ҳужумчилар дарҳол сезишлари лозим, бу ўйинчиларнинг ўз майдонида секин жилиши ва жойлашишида, ҳужумчиларни пасив қарши олиш ҳамда бошқа тактик хатоларда кўринади.

Хужум характерида бўлган бир қанча ҳаракатларни кўриб чиқамиз.

1. Хужумчининг шахсий йўли – бу ўйинчининг тез, жадал силжишини ифодалайди. Рақиб дарвозасига тўпни иложи борица яқинлатиш ҳамда зарба бериш учун хужумчи ўйинчи ўзининг югуришдаги устунлигидан фойдаланиши керак.

2. Агарда хужумчилар рақиблар командасининг ҳимоячиларини дарвоза ёнидаги жарима майдонига «қисиб» қўйган, дарвоза тарафга зарба тепиш имконияти қолмаган пайтда тўпни усталик билан орқадаги, зарбаси кучлироқ бўлган ярим ҳимоячи ёки ҳимоячиларга узатадилар. Бундай узоқдан (20-30 метр) тепилган тўп билан дарвозани забт этиш мумкин.

3. Хужумдаги комбинацияларнинг муваффақиятли ҳал этилиши – команданинг барча ўйинчилари олдидаги муҳим вазифа ҳисобланади. Масалан, хужумчи тез йўл очиб борса-ю, тўпни мўлжалга етказа олмаса, лекин тўп бировга ўтмаган бўлса, тўпни бўш турган ўйинчига узатиш билан мақсадга эришмоқ мумкин.

4. Мабодо хужумчига рақиб дарвозасини забт этишнинг имкони бўлмаса, у тўпсиз бўла туриб ҳам тўпни олган ўйинчига зарба учун қулай шароит яратиб берса – бу ҳам хавфли ҳолатни вужудга келтиради.

5. Қарши хужумга ўтиш – бу жаҳон футболда кўпроқ ишлатиладиган приёмлардан бири ҳисобланади. Бунинг маъноси – рақиб командасининг хужуми тўхтаган маҳалда юз берган имкониятдан фойдаланиб, команда ўйинчилари баробар суръат

Футболчилар машғулотларида машқларни ўрганар эканлар, шуни унутмасликлари керакки, ҳужум техникасини пухта ўзлаштириб олиш аввало кўп жиҳатдан шахсий тайёргарликка боғлиқ; иккинчидан ҳужумчилар группаси ҳаракатининг уюшқоқлиги, аҳиллиги; учинчидан, ўйинчиларнинг ўйин шароитида қовушиб кета олишларига боғлиқ.

Ҳужумчиларнинг ўйинда дарҳол қовушиб кетиши уларнинг рақиб командасининг қандай ҳимоя қўллаётганини пайқашларига, уюшган ҳимоями-йўқми, шуни илғаб олишларига қараб белгиланади.

Уюшган ҳимоянинг белгиси реакциянинг тезлигида, ҳимоядаги ўйинчиларнинг майдоннинг барча жойларида янгича туришида ҳамда дарвозага рақиб осонлик билан тўп уриши эҳтимоли бўлган жойларда турганидан кўринади. Ҳимоядаги ўйинчилар рақиб ҳужумини кутиб олувчилар бўлгани учун улар юз берган хавфни бартараф этишлари лозим.

Уюшмаган ҳимояни ҳужумчилар дарҳол сезишлари лозим, бу ўйинчиларнинг ўз майдонида секин жилиши ва жойлашишида, ҳужумчиларни пасив қарши олиш ҳамда бошқа тактик хатоларда кўринади.

Ёш футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларни тарбиялашда махсус ўйинлар

Ёш футболчилар машғулотларида қўлланиладиган ўйинлар, машғулот вазифаларни тезроқ ечишга ва машғулот усулларида келиб чиқиб шаклини ўзгартириши ва кенгайиши мумкин.

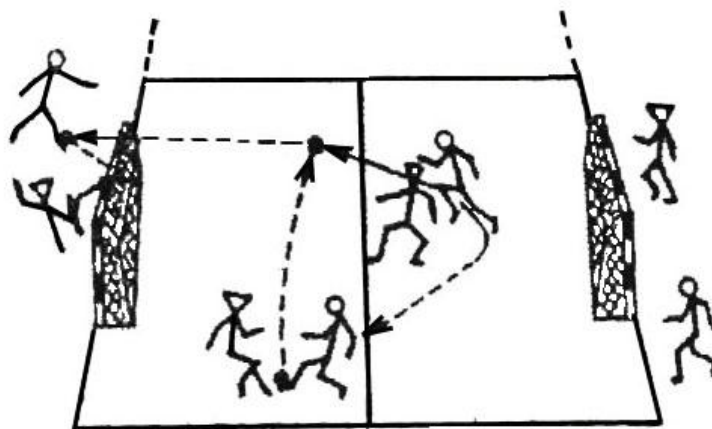
Замонавий машғулотларни ҳаракатли ўйинларсиз тасаввур этиб бўлмайди. Бу вазифани кўрсатилган ўйин машқлари ёрдамида маълум даражада ҳал этиш мумкин.

Хужум ҳудудида тўпни аниқ узатиш техникаси

Иштирокчилар: тўрт нафардан ўйинчиси бўлган икки жамоа.

Майдонча: 30 x 20 м, қисқароқ чизиқларга ташқари томонга қайтарилиб иккита кичкина дарвоза ўрнатилади.

Давомийлиги: 5 дақ дан оралиқлар билан 5 мартагача.



Шартлари: бир жамоанинг ўйинчилари тўпни ўз майдончалари томондан рақиб томонига ўтказиб, рақиб дарвозаси чизиғидан нарида турган ҳужумчига узатишлари керак (ҳужумчини рақибларнинг ҳимоячиси назорат қилиб туради). Тўп йўқотилса, улар рақиб жамоасига берилади. Тўпни фақат майдончанинг рақибга тегишли қисмидан узатиб дарвозага йўллаш мумкин. Тўп ён чизиқлардан ташқарига чиқиб кетмаслиги керак. Тўпни ўз майдончасидан тўғридан-тўғри ҳужумчига узатиш ва бошқа қоидабузарликлар учун эркин зарба билан жазо берилади.

Ҳар 5 дақиқада майдон ўртасидаги ўйинчилар дарвозадан нарида ўйнаётган шериклари билан жой алмашадилар.

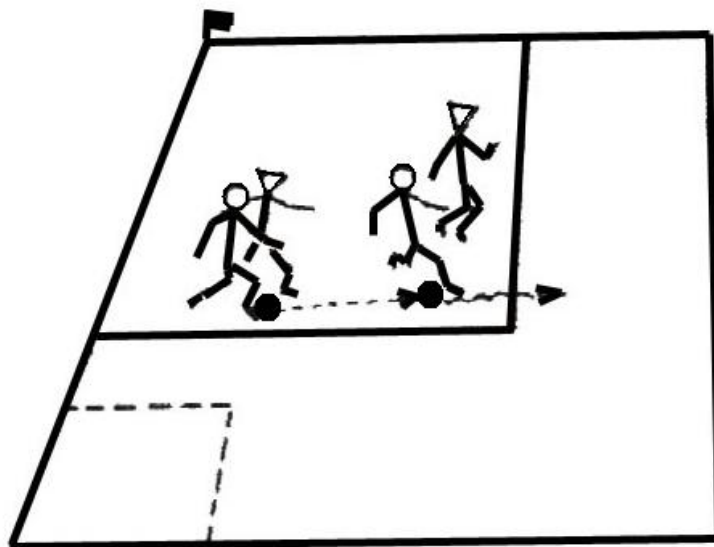
Кўрсатмалар: майдонча ўртасида ўйнаётган иккала ўйинчи дарвозага киритилган ҳар бир тўпдан кейин алмаштириб туриш мумкин. Ўйинчиларнинг иш қобилиятидан келиб чиқиб, майдонча узунлиги, юклама давомийлиги ва тўпга неча марта тегиниш мумкинлиги белгиланади.

Футбол майдони бурчагида иккига-икки ўйини

Иштирокчилар: тўрт нафардан ўйинчиси бўлган икки жамоа.

Майдонча: футбол майдонинг 15 x 15 м ўлчамли бурчаги.

Давомийлиги: бир дақиқа ўйнаб, бир дақиқа дам олинади.



Шартлари: рақибларнинг иккита дарвоза чизиғи белгиланади, бир очко ютиб олиш учун тўпни рақиб дарвозаси чизиғидан ўтказиш керак. Маълум вақт ичида кўпроқ очко тўплаган жамоа икки нафардан футболчи ўйнайди, ҳар дақиқа ўйинчилар алмаштириб турилади.

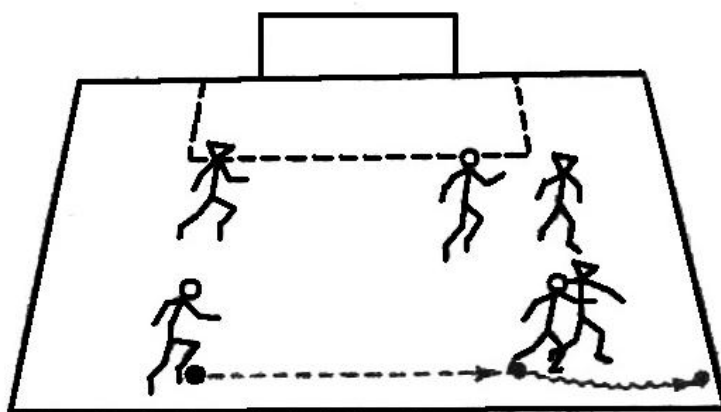
Кўрсатмалар: ўйин ва фаол дам олиш давомийлиги икки дақиқага узайтирилади, ўйин яхши техник тайёргарлик кўрган ўйинчилар учун мўлжалланган

Тўпни олиб юриш ўйини

Иштирокчилар: олти нафардан ўйинчиси бўлган икки жамоа.

Майдонча: жарима майдони.

Давомийлиги: 3 x 2 дақ, икки дақиқалик пассив дам олиш билан юклама берилади.



Шартлари: ҳар бир жамоа очкога эга бўлиш учун тўпни рақиб дарвозаси чизиғидан ўтказиши керак. Маълум вақт мобайнида кўпроқ миқдорда очко тўплаган жамоа ғолиб ҳисобланади.

Бир вақтнинг ўзида ҳар бир жамоадан ўнтадан футболчи ўйин олиб боради, ҳар икки дақиқада улар алмашилиб турадилар. Жамоалардан бири ўйин бошлаб, рақиб дарвозаси чизиғига ҳужум қилади. Ўйинчилар тўпни қабул қилиб, уни рақиб дарвозаси чизиғидан ўтказишга имкон берадиган вазиятларни эгаллаб олишга ҳам интиладилар. “Ўйиндан ташқари ҳолат” бўлмайди.

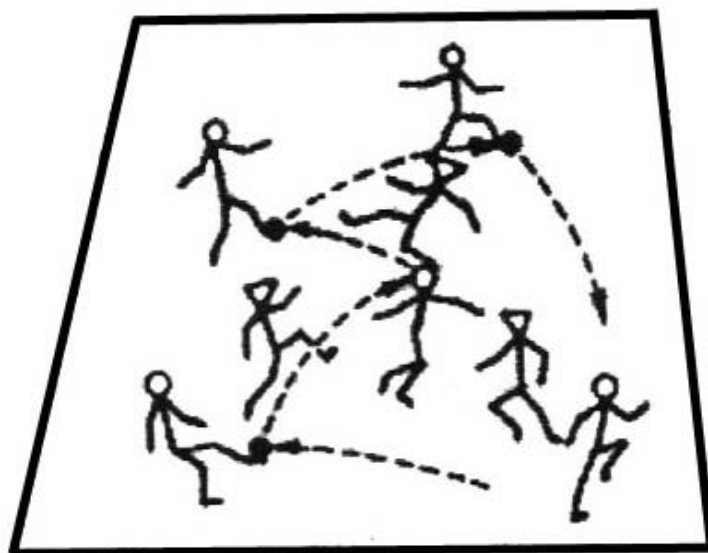
Кўрсатмалар: Ўйин давомийлиги уч дақиқагача узайти-рилади.
Танаффусда қисқа дам олиш.

Тўпни хавода ўйнатиш ўйини

Иштирокчилар: саккиз нафар ўйинчи – 3 га қарши 5.

Майдонча: 30 x 30 м.

Давомийлиги: оралиқлар билан 5-6 дақ.



Шартлари: Ҳар бир жамоа тўпни имкон қадар кўпроқ тутиб туришга ҳаракат қилади. Тўпга эгалик қилиб турган ҳар бир дақиқаси жамоага очко берилади. Маълум вақт орасида кўпроқ миқдорда очко тўплаган жамоа ғолиб ҳисобланади.

Тўпга эгалик қилиб турган жамоа уни узатишларни амалга оширади, рақиблар тўпни олиб қўйишга ҳаракат қиладилар. Беш ўйинчили жамоага муайян шарт, масалан, тўпни фақат бир мартадан тепиниб ўйнаш белгиланади, уч ўйинчили жамоага ҳеч қандай чеклашлар қўйилмайди. Шартлардан келиб чиқиб, очко олган жамоа ўйинни давом эттиради, ў тўпни рақибга беради.

Кўрсатмалар: беш ўйинчили жамоага фақат пастда, фақат юқорида, фақат чап ёки ўнг оёқ билан ўйнашга рухсат этилади (ҳар 5 дақиқадан кейин бу жамоани ташкил этиб ўйнайди).

Жамоа бўлиб тўпни бир тепиш ўйини

Иштирокчилар: 3-6 нафардан ўйинчиси бўлган икки жамоа.

Майдонча: футбол майдонининг ярми ўрта чизик билан икки

қисмга бўлинган,

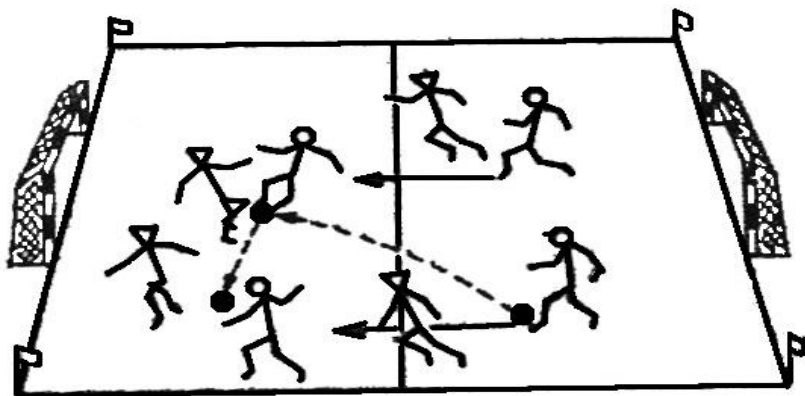
иккита кичкина

дарвоза

ўрнатилган.

Давомийлиг

и: 3 дақиқагача.



Кўрсатмалар: ўйин ва фаол дам олиш давомийлиги икки дақиқага узайтирилади, ўйин яхши техник тайёргарлик кўрган ўйинчилар учун мўлжалланган.

Шартлари: ҳужум қилаётган жамоанинг барча ўйинчилари дарвозага йўналтирилган тўп ҳисобга олиниши учун рақиб томонига ўтиб олишлари керак. Агар дарвозага зарба берилганда ҳамма ўйинчилар ўрта чизиқни кесиб ўтмаган бўлса, шунингдек, рақиб тўпни олиб қўя билса, тўп аутга кетса, бурчак зарбаси урилса ёки ўйин қоидаси бузилса, рақиб тўп олади. Ҳар бир жамоа-нинг ўйинчисига дарвоза олдида қўллар билан ўйнашга рухсат этилади. “Ўйинчидан ташқари” ҳолат йўқ.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон республикаси Президентининг 2006 йил 1 майдаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришга доир қўшимча чора тадбирлари тўғрисида” ПҚ-338-қарори.
2. Ўзбекистон республикаси вазирлар маҳкамасининг 2012 йил 1 июндаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни қўллаб қувватлаш масалалари тўғрисида” ги ПҚ-338-сон қарори.
3. Каримов И.А. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиёти пойдевори. –Т.: Ўзбекистон, 1997
4. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т., изд. Ибн Сино, 1991.
5. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. -Т., изд. Ибн Сино, 2002.
6. Акрамов Р.А. Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш. - Т., изд. Медицина, 1989.
7. Абидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг ўқув-машғулот жараёнини ташкил қилиш ва режалаштириш. Услубий тавсиянома . Тошкент.2011.
8. Алиев М.Б. Распределение нагрузок различной направленности в учебном-тренировочном процессе юных футболистов на основе комплексного контроле // Фан-спорта №4 -2006 г.
9. Акрамов Ж.А Абидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг мусобақа фаолиятининг хусусиятлари. // Фан-спорта №1 -2007 й.
10. Арестов Ю.М., Годик М.А., Шамардин А.И. Эффективность и надежность технико-тактических действий вратарей в условиях соревнований. Ежегодник «Футбол», 1981 г.

11. Базилевич О.П., Гаджиев Г.М. Моделирование соревновательной деятельности команд на основе количественных показателей коллективных действий в игре.// Ежегодник «Футбол», 1981.
12. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. –М.: ФИС 1980
13. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К., Олимпийская литература, 2002.
14. Голомазов СВ., Чирва Б.Г. Теорические основы и методика контроля технического мастерства. Теория и практика футбола. - М.: Спорт Академия Пресс, 2000.
15. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М., ФиС, 1980.
16. Годик М.А. Комплексный контроль. Юный футболист. - М., ФиС, 1983.
17. Годик М.А., Омар Саид, Папаев В.Е., Кузмичев Д.В. Решение тактических задач – контроль и оценка. // Ежегодник «Футбол», 1985.
18. Годик М.А. Двигательная активность футболистов в условиях соревновательной деятельности. // Фан спорта №3, 2005.
19. Гриндлер К., Пальке Х., Хемо Х. Технический подготовка футболистов. Перевод с нем. –М.:ФИС 1976.
20. Джармен Д.К. Футбол для юных. Перевод с англ.-М.ФИС 1982.
21. Зайцев А.А. Динамика физической и технической подготовленности юных футболистов 11-12 лет различных соматических типов и вариантов развития. Автореф. дис. к.п.н. -М., 1994.

22. Зонин Г.С. Исследование физической, технической подготовленности и их совершенствование у футболистов. Автореф. канд. дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -М., 1974.
23. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. - К., Здоровья, 1983.
24. Исеев Ш.Т. Футбол жамоаларнинг галаба қозонишида техник тактик харакатлари. "Педагогик таълим" Ж.№ 2. 2003.
25. Исеев Ш.Т. Анализ атакующих действий футболистов высокой квалификации. Фан-спортга №1.2004.
26. Корнеев А.С. Педагогический контроль спортивной деятельности на основе показателя равновесия. Автореф. канд. дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -М., 1980.
27. Кошбахтиев И.А. Эффективность атакующих действий в современном футболе. В кн.: «Некоторые вопросы физического воспитания и развития спорта среди школьников и молодежи». Т., 1975.
28. Курбанов З.А. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Узбекистана. Учебное пособие. Т., 2000.
29. Курбонов О.А. Совершенствование ударов по мячу головой юных футболистов. // Фан спорта №4. 2006.
30. Качалин Г.Д. Тактика футбола. –М.: ФИС, 1986.
31. Климин В.П. Цель и содержание индивидуальной тренировки футболистов // «Футбол», ежегодник. -М., 1984.
32. Лисенчук Г.А. Управление подготовки футболистов. К., изд. Олимпийская литература, 2003.

33. Лисенчук Г.А., Дагадайло В.Ч. Отбор и прогнозирование достижения как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе // Наука в Олимпийском спорте. К., 1997.
34. Люкшинов Н.М. Состояние и тенденции развития современного футбола // «Футбол», ежегодник. -М., 1981.
35. Лопачев Ю.Н. Келинг тўп тепамиз. –Т.: Медицина 1988.
36. Лобановский В.В., Морозов Ю.А. Характеристика игровых действий южно-американских команд. «Футбол» сб. статей.-М.: 1979.
37. Лясковский К.П. Техника ударов. -М.: Физкультура и спорт. 1977
38. Миллян М.М. Современный футбол. // Футбол. Ежегодник. - М.: 1980
39. Морозов Ю.А. Метод регистрации технических приемов футболистов во время игры. В кн.: «Материалы научно-методической конференции вузов Ленинграда по физическому воспитанию». -Л., 1976.
40. Морозов Ю.А. Перед игровая разминка как фактор формирования готовности футболистов к игре. Автореф. канд. дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Л., 1968.
41. Морозов Ю.А. Анализ технико-тактических действий лучших команд чемпионата мира 1974 года. В кн.: «Подготовка футболистов». М., 1978.
42. Нуримов Р.И. Совершенствование учебно-тренировочного процесса футболистов.- Т., 2001.

43. Нуримов Р.И. Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации.- Т., 2000.

44. Нуримов Р.И. Ёш футболчиларни техник-тактик тайёрлаш. Ўқув қўлланма.-Т.: 2005.

45. Нуримов. Р.И. Турли тоифадаги футболчилар мусобақа фаолияти тузилишининг тшхисли таҳлили.// Фан спортга №1. 2004.

46. Пагиев В.Б. Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности и технического, тактического мастерства футболистов высших разрядов. Автореф. канд. дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -М., 1977.

47. Полишкис М.С. Показатели коллективных и индивидуальных технико-тактических действий как критерии оценки качества игры футболистов. // Ежегодник «Футбол», 1980.

49. Рымашевский Г.А. Факторы надежности выполнения технико-тактических действий футболистами высокой квалификации. Ежегодник «Футбол», 1980.

50. Сергеев Г.М. Экспериментальное обоснование планирования подготовки юных футболистов в условиях жаркого климата. Автореф. канд. дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -М., 1977.

51. Скоморохов Е.В. Комплексный контроль и методы совершенствования специальной подготовленности высококвалифицированных футболистов. Автореф. канд. дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. Малаховка, 1980.

52. Скоморохов Е.В., Голоденко Г.А. Факторная структура технико-тактической деятельности команд среднеевропейской зоны. //Ежегодник «Футбол», 1984.
53. Савин С.А. Футболист в игре и тренировке. М., ФиС, 1975.
54. Смиронов Г.А., Кириллов А.А., Полишкис М.С., Сачасты Р.Р. Специальная подготовка футболистов. Методические рекомендации. - М., 1981.
55. Сушков М. Об ударах по воротам. В кн.: футбол сегодня и завтра.-М., ФиС, 1960.
56. Сучилин А.А., Лапатов А.Н., Осовершенствовании системы подготовки футбольного резерва // Теория и практика физ. Кул. -1984.
- 57.Симаков В.И. Футбол. Простые комбинации.-М.: ФИС,1987.
58. Талипджанов А.И. Оперативный контроль и планирование подготовки футболистов высокой квалификации. Автореф. канд. дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук.-М., 1983.
59. Талипджанов А.И. Современная система подготовки высококвалифицированных футболистов. Учебное пособие. – Т. 2011.
60. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Н.П.Казакова. М., ФиС , 1978 г.
61. Хеддергот К.Х – Новая футбольная школа. Пер. с нем. -М., ФиС 1976 г.
62. Хьюс Ч. – Футбол: тактические действия команды. Пер с англ. - М., ФиС., 1979 г.
63. Чанади А. – Футбол. Техника. Пер. с венг. -М., ФиС., 1978 г.

64. Чулибаев Д.В. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов. Автореф. Дис. К.п.н., -М., 1987.
65. Шамардин В.Н. Исследование физических нагрузок юных футболистов в годичном цикле тренировки. Автореф. 1978.
66. Шарфи Р. Индивидуальная направленность физической подготовки юных футболистов 13-14 лет. Автореф. Дис. к.п.н.,-К 1983 .
67. Шперлинг К.А. О методах и организации отбора и комплектования юных футболистов (10-12 лет). Методические рекомендации. -М., 1975.
68. Шамардин А.И. Содержание технико-тактических действий вратаря в условиях игры и тренировки. Ежегодник «Футбол», -М.: 1984.
69. Штуденер Х., Вольф В.Д. Тренировка футболистов. -М., ФиС., 1970
70. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. -Т., 2005.
71. Asmus S koordinative Farigkeitin - die Basis tur fusalle. Teil /Fussball training 1997 y.
72. Morek J. Roznor cinnosti Realirachych Tim Vo footballe //TrenerRrahe- 1984 y.
73. Arnot R., Gaynes S. Tratado de la aktividad fisika. Selikione su deporte.- Barselona: Paidotribo, 1992
74. Learmouth J. Soccer fundamentals Basic Techniques and Training for Beginning Players / J. Learmouth. - New York : St.Martin`s Press, 1989.

