

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI
VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

Turabdjano Sherzod Baxtiyorovich

MALAKALI FUTBOLCHILARNI ISH QOBILIYATINI
OSHIRISH

Ta’lim yo‘nalishi: 5610500 Sport (Futbol turi bo‘yicha)

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ish ko‘rib chiqildi va himoyaga
qo‘yildi. “Futbol nazariyasi va
uslubiyati” kafedrası mudiri prof.
Nurimov R.I. _____

“ ___ ” _____ 2015 yil

Ilmiy rahbar:
YU supov N.M _____

TOSHKENT 2015

Mundarija

Kirish

- I BOB Adabiy manbalardagi ma'lumotlar bo'yicha holat**
- 1.1 Zamonoviy futbolning rivojlanishida malakali futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini ahamiyati
 - 1.2 Futbolchilarni tayyorlashda o'ziga xos xususiyatlari
 - 1.3 Futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayoning vazifalari
 - 1.4 Futbolchilarni organizmidagi energetik potentsiali

II BOB. ISHNING MAQSADI, VAZIFASI VA TADQIQOT YO'LLARI

- 2.1 Tadqiqot uslublari
 - 2.1.1 Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va taxlil qilish
 - 2.1.2 Musobaqa davomida pedagogik kuzatishlarni olib borish
 - 2.1.3 Test me'yorlarni qabul qishil
 - 2.1.4 Instrumental usul (Garvord step-test)
 - 2.1.5 Pedagogik tajriba
 - 2.1.6 Matematik statistik uslublar
- 2.2 Tadqiqotni tashkillashtirish

III BOB. OLINGAN NATIJALAR BO'YICHA MA'LUMOTLARNI UMUMLASHTIRISH

- 3.1 Musobaqa sharoitida futbolchilarining texnik-taktik harakatlari bo'yicha natijalar
- 3.2 Nazorat va tajriba guruhi futbolchilarni ish qobiliyatini tekshirish
- 3.3 Jamoalar ko'rsatgan natijalar taxlili va ularni oshirish yo'llari
 - 3.3.1 Mashg'ulot jarayonida aylanma mashg'ulotdan foydalanish
 - 3.3.2 Interval uslubidan foydalanish
 - 3.3.3 Musobaqa davrining o'yinlararo turkumlari

Xulosalar

Amaliy tavsiyalar

Foydalanilgan adabiyotlar.

Kirish

Butun dunyo mamlakatlarida jismoniy tarbiya tizimida madaniylashib borayotgan ko'plab sport turlari orasida futbol etakchi o'rinlardan birini egallaydi. U bilan mashxurlikda tenglasha oladigan biror sport turini topish qiyin. Futbol kuchli, dovyurak va tashabbuskor odamlar o'yinidir. Sport turi sifatida futbol betinim rivojlanmokda, o'yin usullari takomillashmokda, futbolchilarning xarakter faoliyati murakkablashib bormokda. Bu chinakamiga ommaviy bulgan o'yin kattalar, yoshlar va bolalar orasida mashxurdir. Futbol o'yinni asosida ikki jamoaning o'zaro kurashi yotadi va bu jamoa o'yinchilari yagona maqsad -g'alaba maqsadida birlashadilar. Futbol o'yini tezlik, chakdonlik, chidamlilik, kuch va sakrovchanlikni talab qiladi. Futbolchi o'yin davomida yuqori yuklamali ishni bajaradi va bu insonning funksional imkoniyatlarini oshishiga yordam beradi, axloqiy-irodali jixatlarini tarbiyalaydi. O'sib boruvchi toliqishni keltirib chikaradigan xilma-xil va katta xajmdagi harakatlar faoliyati yuqori o'yin faoliyatini ushlab turish uchun zarur bo'lgan iroda sifatlarini namoyon qilishni talab qiladi.

O'zbekiston Respublikasi mustakillikka erishgandan sung jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berilmokda. Respublikamiz futbolchilari Osiyo musoboqalarida yuqori natijalarga erishib, O'zbekiston bayrogani yuqori kutarishmokda. Respublikada sportning kutarilishida Prezidentimiz I.A. Karimovning xissasi kattadir. «O'zbekiston futbolini rivojlantirish» to'g'risida qarori, «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish tug'risida»gi farmoyishi va mamlakatimiz futbolining moddiy-texnik bazasini yanada mustaxkamlash va rivojlantirish, futbol bo'yicha maktab-internatlarda, bolalar va o'smirlar maktablarida, professional klublarida va terma jamoalar o'quv-mashq jarayonining yuksak sifatini ta'minlash, futbolchilar, murabbiylar hamda hakamlarning mahorat va malaka darajasini oshirish, shuningdek respublika aholisining keng qatlamlari o'rtasida futbolni faol targ'ib qilish hamda ommalashtirish maqsadidagi qarorlari bunga misol bo'la oladi (1,2,3,4,5,6).

Jahon chempionatlarida ishtirok etayotgan jamoalarning yuqori ish qolibiyati orqali yuqori natijalarni qo‘lga kiritishlariga ko‘p bora guvohi bulganmiz. Bunga birgini 2002 yilda osiyo kit’asi Koreaya va YAponiyada bo‘lib o‘tgan jahon chempionati misol bo‘la oladi. Bundan tashqari Fransiya terma jamoa o‘yinlarini taxlil qilib ularni g‘alaba qozonishida texnika-taktika mahoratini va ish qobiliyati yuqori darajada bo‘lganligi aniqlandi.

Futbolchining jismoniy sifatlarini tarbiyalash sport mashg‘ulotlarining muhim jihatlaridan biri sanaladi. Jismoniy sifatlar futbolchi organizmining morfofunktsional, morfo-fiziologik va biologik xususiyatlari bilan bog‘liq. Jismoniy sifatlar shug‘ullanuvchilarning jismoniy, texnik, taktik tayyorgarliklarining takomillashuviga, butun organizm sog‘lomlashishiga, ruxiy emotsional holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, futbolchilar xar bir harakatni tobora ishonch bilan bajaradilar, yangi harakatlarni tezroq uzlashtiradilar va yuqori natijali ko‘rsatkichlarga erishadilar.

Futbolchining asosiy jismoniy sifatlarini rivojlanishi harakat kunikmalarining shakllanishi bilan uzviy bog‘liqdikda kechadi. Ana shu jarayonga xizmat qiluvchi mashqlar sport mashg‘ulotsi mashg‘ulotlariga qat’iy izchillikda va ketma-ketlikda kirishiladi.

Zamonaviy futbol tendensiyasi o‘yin funksiyalarini universallashtirishiga asoslangan, bu taktik xarakterlar va texnik usullar ko‘llanilishining jadallashishiga olib keldi. O‘yin tizimini o‘zgartirishga bog‘liq bo‘lgan o‘yinchilarning funksional faoliyatini taraqqiy etishi ularning majburiyatlarini kengayishiga olib keldi. Bu o‘z navbatida futbolchilarning ixtisoslashishi asosidagi taktik harakatlarni universallashtirishini talab qiladi. Bu kabi yo‘nalish futbolchilarning funksional va sport-texnik imkoniyatlariga talabni oshiradi. SHuning uchun futbolchilarning sport formasini tashkil qiluvchi anik bilimlarga, jismoniy va ruxiy xolat, sport faoliyati va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari haqida ma’lumotga ega bo‘lish zarur.

Xarakterat faoliyatida yuqori ko‘rsatkichli yutuqlarga erishishning yangicha uslublarini ochish futbolchilarning sport maxoratini takomillashuviga yordam

beradi. O'yin xususiyatlariga bog'liq aniq bilimlarga tayanib futbolchilarning xarakat faoliyatini shunday tashkil etish mumkinki, bu o'yinning rivojlanish jarayoniga yordam bersin.

Zamonaviy futbolda to'pga egalik qilish taktikasida tezlik, sakrovchanlik faktorlaridan ko'ra futbolchining xarakat faolligi, ya'ni chidamliligi muximrokdir. Bu futbolchining funksional imkoniyatlariga bog'liq. Ushbu ishda funksional imkoniyatlari mashg'ulotlarda yuqori natijalarga erishish va shu bilan yurak kuchlanishiga yo'l kuymaslik uchun mashg'ulot uslublari va vositalarini kanday tanlash kerakligi aniqlanadi va rivojlantiriladi. Futbolni jadal ravishda rivojlanishi va keng ommaga tez tarqalishiga sabab ko'plab musobaqalarni o'tkazilishi, jumladan, jahon chempionatidir. Masalan: jahon chempionatida Fransiya terma jamoasi futbolchilari asosan o'yin texnikasi va to'pni sherigiga tez, aniq uzatishga ahamiyat berishdi.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Sportchilardan ish bajarish qobiliyatini yuqoriligini, ularni yurak-qon tomir sistemasi va nafas olish organlar sistemasi, futbolchilarni harakat apparati, mushaklarini ishchanligini yuqoriligini ta'minlaydi. Futbolchilarni jismoniy texnika va taktika va psixologik tayyorgarliklarni birga qo'shib olib borilishi maqsadga muvofiqdir. Qanchalik bu aloqa mustaxkam bo'lsa mushaklar koeffitsienti, harakat apparatini imkoniyatlari, jismoniy tayyorgarligi va o'yinchilarni ish bajarish qobiliyati shunchalik yuqori bo'ladi.

Shuning uchun oldindan rejalashtirish zarurati paydo bo'ladi. Chunki futbolchi mashg'ulot jarayonida dastlabki aniq maqsad va vazifani bajaradi. Rejalashtirmoq - bu mashg'ulot jarayonining yangi va mukammalroq shaklidir. Bu yo'nalishda boshlang'ich qadamlar qo'yilmoqda va buning uchun mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va futbolga moslashtirish kerak.

Futbolchining ish qobiliyatini oldindan bilish murabbiy futbolchilarga to'g'ri yuklama berishni ta'minlaydi va shu bilan birga sportchining ish qobiliyatini oshirish imkonini beradi. Natijada u katta mutaxassis sportchi bo'lib etishib chiqishi mumkin.

Futbolchilarning ish qobiliyatini oshirish bo'yicha masalalari ko'pchilik mutaxassis va murabbiylar tomonidan o'rganilgan (13,14,15,25). YUqorida qayd etilgan mualliflar, futbolchilarning ish qobiliyatini shakllantirish masalalari turlicha uslub, vositalar va yondoshuvlar asosida hal qilinishini ta'kidlashgan. SHu sababdan futbolchilarni tayyorgarlik masalasi ilmiy predmet sifatida o'rganishda ayrim masalalarga etarlicha e'tibor berilmagan.

Ishning maqsadi. Futbolchilar ish qobiliyatini oshirish o'yin davomidagi texnik-taktik harakatlarga ta'sir qilishni aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning ob'ekti va predmeti. O'zbekiston chempionatida ishtirok etib kelayotgan birinchi liga futbol jamoalari tadqiqot ob'ekti sifatida jalb qilindi, ularda ish qobiliyatini oshirish tadqiqot predmeti sifatida olib borildi.

Tadqiqotning ilmiy farazi. Faraz qilindiki, futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida aylanma mashg'ulotlar orqali ish qobiliyatini oshirish, o'yin davomidagi bajariladigan texnik-taktik mahoratlarining samaradorligiga ta'sir qilishi tahmin qilindi.

Ishning ilmiy yangiligi. Ishmiz yuzasidan o'tkazilgan tadqiqotlar asosida ilk bor qo'yidagi ilmiy ma'lumot va yondoshuvlar qayd etildi:

- futbolchilarni ish qobiliyatini oshirishda samarali bo'lgan usullar aniqlandi;
- ishlab chiqilgan mashqlar yordamida futbolchilarda ish qobiliyati tayyorgarlik ko'rsatgichlariga ijobiy ta'sir etganligi kuzatildi.

Ishning ilmiy-nazariy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot davomida qayd etilgan natija, ish qobiliyatini oshirishdagi usullar aniqlandi va joriy etilgan mashqlarning doirasini kengaytiradi.

I BOB Adabiy manbalardagi ma'lumotlar bo'yicha holat.

1.1. Zamonoviy futbolning rivojlanishida malakali futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini ahamiyati

Jismoniy tayyorgarlik o'quv-trenirovka jarayonining muhim bo'limi hisoblanib, malakali futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ular organizmining funksional imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayoni hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi. O'quv-trenirovka paytida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari uzviy bog'liqdir.

Futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak paylarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki a'zo va tizimlar funksiyasining takomillashishiga, harakatlar koordinatsiyasi va harakat sifatleri umumiy darajasining oshirilishiga erishiladi (2, 3, 4, 8, 13, 16, 20, 32, 33).

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqeadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi, ayni chog'da ularning har biri u yoki bu sifatleri ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko'proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlari chaqqonlikni o'stirishga qaratilgandir. Bu mashqlar mashg'ulotning tarkibiy qismiga, ulardan ba'zilar esa ertalabki mashg'ulotga kiritiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi - futbolchi uchungina xos bo'lgan jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

Futbolchilarning faoliyati bajarayotgan harakati intensivligining doim oʻzgarib turishi bilan ifodalanadi. Mushaklar ishining yuksak intensivligi faollikning pasayishi va nisbatan tinch holatga oʻtish bilan almashib turadi. Jadal yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar engil yugurish, yurish, toʻxtash bilan almashinadi, harakat yoʻnalishi, maromi va surʼati oʻzgarib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bogliq boʻlib, vegetativ jarayonlar, birinchi navbatda, modda almashinuvi, nafas olish va qon aylanishidagi jiddiy funksional oʻzgarishlar bilan davom etadi (2,3, 4, 8, 9, 10, 13, 16, 20, 26, 32, 33).

Biroq futbolchilarning oʻyin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligini ham hisobga olish kerak. Futbolchilar harakati anchagina murakkab. YAKkama-yakka qattiq kurash sharoitida, eng katta tezlikda va uzoq vaqt davomida gʻayri tabiiy (sirpanish, sakrash^ bir oyoqqa tayangan holda) boʻlish futbolchiga ayni paytda murakkab taktik vazifani xal qilgan xolda toʻpni samarali egallab olishga monelik qilmasligi kerak. Futbolchilar toʻpni qanchalik yaxshi olib yursalar, maydonda qanchalik oʻylab ish tutib harakat qilsalar, futbol tomosha sifatida shuncha qiziqarli boʻladi. SHuning uchun futbolchilarning jismo-niy tayyorgarligi ularning oʻyin faoliyati harakatini hisobga olgan holda shunday tashkil qilinishi kerakki, bu ularning texnik va taktik mahoratini takomillashtirish uchun asos boʻlsin.

Koʻproq muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar yordamida yoʻl-yoʻlakay ayrim texnik usullar ijrosini takomillashtirish mumkin. Buning uchun, odatda, bajarish xarakteri va tuzilishiga koʻra u yoki bu texnik usul yoxud uning alohida elementlariga oʻxshash boʻlgan maxsus mashqlar qoʻllaniladi .

Jismoniy tayyorgarlik mashgʻulotlarida koʻproq takroriy, oralatib oʻtkaziladigan, oʻzgaruvchan, oʻyin va musobaqa uslublari qoʻllanib turadi.

Illik trenirovka siklida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosda maxsus jismoniy tayyorgarlik koʻrish tavsiya qilinadi. Futbol bilan koʻp yil shugullanish mobaynida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbati,

shuningdek, ularning muayyan mazmuni, sport mahoratini o‘stirish yuzasidan maxsus tayyorgarlik salmog‘i asta-sekin ortib borish tomon o‘zgartirilayotir. Futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, epchillik asosiy o‘rin tutadi. Ayni shu jismoniy sifatlar futbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi (8, 9, 10, 13, 16, 20, 26,29,32,33,43).

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik sifatidan biri bu chidamlilikdir. Chidamlilik deganda o‘yinning boshidan oxirigacha o‘yin faoliyatini hech bo‘shashtirmasdan davom ettira olish qobiliyati tushuniladi. Chidamlilikni yana jismoniy toliqishga qarshi tura olish qobiliyati, desa ham bo‘ladi. Sport amaliyotida to‘rt toifa toliqishni uchratish mumkin, bular: aqliy, sensor, emotsional va jismoniy toliqishlar. Bu to‘rt toifa toliqish futbolchiga ham xosdir. Tabiiyki, bular ichida jismoniy toliqishning salmog‘i ko‘proq. Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalash uslubiyatiga to‘g‘ri yondashish uchun sportchilar o‘yin faoliyati tabiatini va o‘yin paytida ularning zimmasiga/to‘shadigan yuklamani hisobga olish zarur. Ma’lumki, futbolchilarning faoliyati bir-biriga zid bo‘lgan zonalarda kechadi: bir tomondan qisqa vaqt maksimal shiddatda o‘tuvchi ish 5-8 soniya (tez yugurish, tezlashish, sakrash, kurashish va shu kabilar); boshqa tomondan - o‘yin vaqti 90 daqiqa davom etadiki, bu o‘rtacha ishga xos xususiyatdir. Agar o‘rtacha ishdan iborat trenirovkaning maksimal shiddatdagi ishga salbiy ta’sir qilishini hisobga oladigan bo‘lsak, unda futboldagi chidamlilik masalasining juda ogir masala ekanligi ravshan bo‘ladi-qoladi. (13,16,20, 32,33)

Futbolchilardagi chidamlilikni tarbiyalash uslublarini aniqlashda ulardagi umumiy va maxsus chidamlilikni bir-biridan farqlash lozim. Umumiy chidamlilik deganda, odatda, ishlarni hatto bir-biridan jiddiy farq qiluvchi ishlarni o‘rtacha darajada yoki shoshilmasdan uzoq vaqt bajara olish qobiliyati tushuniladi. (2, 11, 17, 19, 28)

Maxsus chidamlilik futbolchilardan talab etilgan o‘yin sur‘atini musobaqaning oxirigacha saqlab tura olish qobiliyatida namoyon bo‘ladi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun, odatda, uzoq vaqt harakat qilish bilan bog'liq mashqlardan foydalaniladi. Masalan, 800-2000 *m* ga tez yurish, yugurish, 5-10 *km* krosslar, chang'ida yurish, suzish va boshqalar. Bu mashqlar o'rtacha sur'atda, hali sportchilar tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichida ekanida, futbolchilar hali og'ir kuch bilan bajariladigan ishga tayyor bo'lmaganlarida bajariladi.

Futbolchi jamoada egallagan o'rniga qarab 5,5 dan 10,5 *km* gacha yo'lni bosib o'tadi. Bunda shiddatli harakatlar (tez yugurish, tezlashish) 5 *min* vaqtni egallaydi, bu vaqt oralig'ida o'yinchilar 1500 dan to 2500 *m* gacha masofaga tez, ammo qisqa-qisqa qilib uzunligi 7-15-24 *m* dan yuguradilar. SHu orada ular sekinroq yugurishga 25 dan 35 minutgacha, qadamlab yurish uchun esa 45 dan 57 minutgacha vaqt sarflashadi. YUzaki qaraganda, o'yinchilar uchun shiddatli bo'lmagan yugurishga ko'proq vaqt sarflangandek ko'rinadi. Ammo bu aslida 5 *min* ichidagi jadallashish, tez yugurish va to'p uchun kurashga sarf bo'lgan juda katta kuch-quvvatni qoplashga ketadigan vaqtdir. (2, 4, 8, 13, 16, 20, 32, 33, 41, 42, 43)

Jismoniy tayyorgarlik davrida futbolchilarning umumiy va maxsus chidamliligi asosan sportchi shakllanadigan asosii mustaxkam bo'lishiga yo'naltirilishi kerak. CHidamlilikni futbolchini ratsional imkoniyatlaryni oshirishga, jismoniy qobiliyatini har taraflama rivojlantirishga qaratish lozim (kuchlilik, tezkorlik, chaqqonlik) hamda chidamkorlik,ni yanada oshirishga qaratilgan mashqlar berish kerak (17, 19, 31, 34, 36, 39, 43,). SHu sababli mashqni asosiy qismi umumiy tayyorgarlik hisoblanadi va bu davrda futbolchida chidamlilikni tarbiyalash muhim o'rin tutadi. Lekin umumiy tayyorgarlikga nisbatan maxsus tayyorgarlik jarayonida futbolchilarning chidamkorlik darajasi oshadi. CHidamkorlikni oshirishga diqqat e'tibor beriladigan bo'lsa, avvaliga aerob sharoitga ta'sir etadigan mashqlar qo'llanila boshlanadi, natijada kislorod qarzi tuldirladi, undan so'ng aerob glikolitik va oxirgi anaerob-alaktat mexanizmga ta'sir etadigan mashqlar ko'llaniladi. SHunga mutanosib holatda mashq jarayonlari ham o'zgaradi: bir

xildan va o'zgaruvchandan qaytadan va intervalliga tomon boradi. Kuchni rivojlantirishga bag'ishlangan mashqlar boshlanishida umum kuchni oshirishga yo'naltirilgan bo'lsa, so'ngra tezlik-kuchni oshirishga ya'ni «portlash» qabilida olib boriladi (2, 5, 7, 10, 14, 21, 22, 35, 37, 44). Umumiy olganda bir tekis ohista hajmli va intensivligini oshirishga yo'naltiriladi, bunda hajmi ozroq oldingi o'rinlarga o'tadi. (15, 26, 36,).

1.2. Futbolchilarni tayyorlashda o'ziga xos xususiyatlari.

Sportchining umumiy tayyorgarligini, ular tanlagan sport turi uchun xos bo'lmagan, biroq sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatadigan xar tomonlama shiddatli trenirovka va musoboqa nagruzkalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish. Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik uchun zamin yaratadi. YA'ni tanlangan sport turida kamol topish uchun zarur shart-sharoit sifatida kuchlilikni, tezkorlikni, chidamlilikni, epchillikni, chaqqonlikni xar tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi.

Sunggi yillarda nashr etilgan sport adabiyotlarida sport mashg'ulotlariga sportning jismoniy harakatini boshqarish jaryoni sifatida qarash ko'p bora ta'kidlangan (12,13,23). Hozirgi paytda testlar sportning xar xil turlarida keng kullaniladi. Ulardan tezkor joriy hamda oraliq nazoratda foydalaniladi. Futbol soxasida mutaxassislar sportchilarning jismoniy tayyorgarligini turli jihatdan baholashta eng ko'p ahamiyat beradilar.

Futbolchilarni uyin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligi, ularning harakati anchagina murakkab bo'lib, raqib bilan kurashishi, eng katta tezlikda yugurishi, murakkab taktik vazifalari bajariladi. SHuning uchun futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning o'yin faoliyatini xarakterini xisobga olgan holda shunday qilish kerakki, bu ularga texnik va taktik maxoratini takomillashtirishga asos bo'lsin.

Mualliflar (19,20) ta'kidlashicha sportchilarning sport natijalaridagi o'sishida yuklamalarni to'g'ri taqsimlanishi sport turlarda turlicha bo'ladi.

Sport o'yinlar mutaxassislar bu fikr bo'yicha yuklamalar mashg'ulot jarayonida musoboqaga yaqinlashtirilgan sharoitda o'tkazilishi lozimdir ta'kidlashgan.

Avtorlar (19,33,35,) ta'kidlashicha, insonning kuchi mushaklar kuchi orqali tashqi qarshiliklarni engish yoki ularga qarshi tura ldishida aniqlanadi. Turli muskul gruppalari maksimal kuchning nisbatini kuch topografiyasi deb atash qabul qilingan. Og'ir yuklamalar bilan shug'ullanuvchilar mashqning o'rtalarida, jumladan shtanga ko'ratish vaqtida nafas olish va nafas chiqarishlarini talab etish kerak.

Bundan tashqari mualliflar har yil sport turlaridagi mashg'ulot mikrotsikllarida kuch mashqlari turli kunlarda o'tkaziladi, sportning tezkor-kuchlilik turlarida kuch mashqlarini yiklning dam olish kunlaridan keyingi birinchi kunidayoq o'tkazish tavsiya qilinadi.

V.M. Zatsiorskiy, (28) bidirishicha, fikricha – bu murakkab kompleks sifat bo'lib, uni baholash uchun yagona mezon topish qiyin, lekin quyidagilar berishi mumkin: vaziyatlarning murakkabligi, uni aniq va o'z vaqtida bajarilishi (futbolda bu vaqt vaziyatni o'zgarishdan to javob harakati boshlangan daqiqagacha bo'lgan eng kam vaqtdir.

Mualliflar (13,14,32,33) ta'kidlashicha futbolchining yangi harakatlarini tez egallab olishi va o'yin vaziyatiga qarab moslashishidir. Boshqacha qilib aytganda, chaqqondik, tezkorlik, kuch, koordinatsiya imkoniyatlarining qotishmasi birligidir.

Futbolchilarni fikricha harakatini diqqat bilan qaraydigan bo'lsak, bu harakatlar sportchilarning kuchini vaqt va joy vaziyatiga moslashtira bilish qobiliyatini talab qilishini payqash mumkin. Boshqacha aytganda, fikricha harakatlari muayyan qisqa vaqt oralig'ida harakatni joyida, juda ham aniq bajarish uchun paydo bo'ladigan tezkor kuchni talab qiladi. Demak, fikricha kuch va tezkorlikni uyg'unlashga aytilar ekan (33,34,47).

Mayda muskul gruppalari kuchning tiklanishi esa tezroq bo‘ladi, shuning uchun ma‘lum bir joyga ta‘sir qiladigan kuch mashqlarini tezroq bajarib turish mumkin (26).

Futbolchilarda ko‘nikma va malaka sport tayyorgarligi jarayonida xosil qilinadi. Bunga esa mashqlarning qayta-qayta takrorlash orqali erishiladi. Takroriylik o‘z navbatida butun a‘zo va sistemalar faoliyatiga ta‘sir etadi. Sport tayyorgarligi – bu barcha omil (vosita, metod, sharoit)lardan birgalikda izchil foydalanish bo‘lib, futbolchining sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligi ta‘minlanadi.

Sport tayyorgarligining butun jarayonini shartli ravishda ta‘lim va mashg‘ulot bo‘lishi mumkin.

Ta‘lim deganda shug‘ullanuvchilar bilim, malaka va ko‘nikmalarning muayyan sistemasining boshlang‘ich bosqichini egallab olishni tushunish kerak. Ta‘limning asosiy mazmuni – o‘yinning texnik elementlarini, taktikadagi oddiy individual va grupp harakatlarini egallab olish, harakat malakalarini shakllantirishdan iborat.

Mashg‘ulot – bu olingan bilim, ko‘nikma va malakalarni mustaxkamlash va takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning kyingi bosqichi. Mashg‘ulotning asosiy mazmuni – texnik priyomlarni taktikadagi individual, guruh va jamoa harakatlarini takomillashtirishdan iborat. Sport mashg‘ulotsi bu boshqarish metodi asosida sistemali tarzda sportchilar tayyorlashdir (51,52,56).

Ta‘lim va mashg‘ulotga maxsus tashkil qilingan ko‘p yillik yagona pedagogik jarayon deb qarash zarur. Ularni bir-biridan keskin sur‘atda ajratib bo‘lmaydi, chunki ta‘lim bera turib, mashg‘ulot qildiramiz va ayni chog‘da mashg‘ulot siklida turib ta‘lim beramiz.

Ta‘lim va mashg‘ulotni tushuncha sifatida ajratish o‘quv-mashg‘ulot ishining o‘ziga xos vazifalari borligini ravshanroq aniqlash imkonini beradi. Futbolchi tayyorlashning turli bosqichida ta‘lim va mashg‘ulotning salmog‘i o‘zgarib turadi.

Ta'lim va mashg'ulot jarayoni tarbiyaviy xarakter kasb etishi zarur. SHunga ko'ra o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlariga katta talablar qo'yilmoqda. Mashg'ulotlar shunday tartibda uyushtirilishi kerakki, bu mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarni dunyoqarash va harakat, ko'nikma, malaka xamda rivojlantirish.

Ta'lim va mashg'ulot vazifalarining muvaffaqiyatli xal qilinishi eng avvalo murabbiyning shaxsiga bog'liq. CHunki u o'quv-mashg'ulot jarayonida markaziy figura hisoblanadi. Murabbiy maxsus bilimni muntazam ravishda takomillashtirib, o'z g'oyaviy-siyosiy saviyasini oshirib borishi, ilm-fan va amaliyotdagi yangi yutuqlardan xabardor bo'lishi, ularni futbolchining ta'lim va mashg'ulot jarayoniga joriy eta bilishi kerak.

1.3. Futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayoning vazifalari.

CHempionatlar davrida futbolchini tezkor, chidamkorlik, texnik va to'g'ri taktik hatti-harakatlarining samaradorlik darajasi bevosita uning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liqligi mutaxassislar e'tiborini tortdi. Sababi tabiatan issiq va nam havoning futbolchining ish faoliyati jarayonida sarf bo'ladigan energiyasidan ko'proq energiya yo'qotishiga sabab bo'lishi, futbolchilarni texnik-taktik hatti-harakatlari samaradorligiga ta'sir etishi mumkin. Har bir futbolchini individual tarzda jismoniy tayyorgarlik va musobaqa jarayonida jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlab, uni takomillashtirish uchun mashqlarni to'g'ri tanlab borish malakali futbolchilarda chidamlilik, tezkorlik va chaqqonlikni tarbiyalash uslublariga asoslangan bo'lib, «qattiq», tez va intensiv davomiyligi, har bir epizodda ko'rinib turadi, shunda ruxiy, jismoniy, javobgarlikni xis etish, xis tuyg'ularini jiddiy shakllantiradi (16,22,23,25,27,29,30).

Futbolchining o'yin paytidagi harakatlari samarali bo'lishi uchun, uning organizmi etarli miqdorda kislorod bilan ta'minlanishi zarur. Buning uchun YUQS (yurak qisqarishi sur'ati) va SH (sistolik hajmi) kuchli harakat faoliyati

mahalida o'z optimumiga etmog'i kerak. Agar optimal YUQS minutiga 180-190 martagacha bo'lsa, bu ko'pincha SHga bog'liq holda kechadi. Bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, demak, SHni oshirish uchun mukammal qulay sharoit yaratishga ko'maklashgan uslub, eng samarali uslubdir. Uncha uzoq bo'lmagan intervaldagi tanaffus bilan uzilib turadigan, qisqa-qisqa takrorlash shaklida bajariladigan anaerob ishning katta samara berishi ma'lum. Anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonida kuchli stimulyator bo'lib xizmat qiladi. Bunda SHning eng yuqori qiymati ish paytida emas, balki YUQS pasaya boshlaganda, ya'ni qisqa dam olish paytida yuzaga keladiki, bu kislorodning ko'proq iste'mol qilinishiga olib keladi. Ish vaqti va dam olish qat'iy ravishda ma'lum tartibga solingan trenirovka uslubi intervalli uslub deb ataladi. (20,21,36)

YUklama ana shu uslub bo'yicha bajarilganda YUQS minutiga 180-200 marta bo'lishi lozim, dam olishning so'nggi pallasida esa minutiga 120-140 martadan ko'paymasligi kerak. Ish va dam olish vaqti darsning maqsadiga muvofiq ravishda belgilanadi.

Interval uslubidagi trenirovka mashqlari yugurishdangina iborat bo'lib kolmasligi kerakki, bunda epchillikni hamda chaqqonlikni tarbiyalash texnik va taktik mahoratni takomillashtirish bilan yonma-yon, ya'ni birgalikda ta'sir etish uslubi bo'yicha borishi lozim. (10,16,22,23,25,27,29,30)

Umumtayyorgarlik bosqichini boshlashdan oldin chuqur tibbiy ko'rikdan o'tkazish va testdan o'tkazish alohida ahamiyatga ega. SHunda futbolchilar hakida axborot olinib kelgusi yillarda uni takqoslash uchun kerak bo'ladi. Hamma mashq mashg'ulotlari butun tanani umumiy ish qobiliyatini oshirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Bu bosqich asosan umumrivojlantiruvchi va maxsus rivojlantiruvchi olti kunlik sikllardan iborat bo'ladi. Bunda beriladigan engil va o'rta kuchlanishlarga tanani moslashtirish, futbolchini oldinda bo'ladigan o'yinlarga tayyorlashdan iborat bo'lib, tayanch-harakat a'zolari tizimini va nafas olish tizimini bo'lajak musobaqalarga tayyorlashdan iborat. Futboldan tashkil qilingan mashg'ulotlar ham jismoniy tarbiyasi sistemasi oldida turgan

vazifalarni hal qilishga qaratilgandir. Mashg'ulotning asosiy mazmuni kishini garmonik kamol toptirish, uning ijodiy, mehnat qilish va Vatanni himoya qilish uchun zarur bo'lgan ma'naviy xamda jismoniy qobiliyatni har tomonlama rivojlantirishdan iborat bo'lishi kerak (49,50,58,).

Biroq futbol praktikasida ba'zan yuksak natijalar ketidan quvib ta'lim va mashg'ulotning sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi tomonini, ya'ni tarbiyaviy xarakter kasb etishi esdan chiqarib qo'yiladi. Mashg'ulotga bunday bir tomonlama yondoshish, odatda, noxush oqibatlarga olib keladi.

Futbolchining nihoyatda sog'lom, jismonan yaxi rivojlanganligi yuksak axloqiy-irodaviy fazilatlari futbol mahoratini egallab olishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Futbolchilarning ta'lim va mashg'ulot jarayonlarida quyidagi vazifalarni xal etish lozim:

- a) harakat malakalari irodaviy sifatدارni takomillashtirish;
- b) sportchilar organizmining (nafas olish, yurak-qon tomiri va boshqa sistemalar) funksional imkoniyatlarini kengaytirish;
- v) sportchi ishchanlik qobiliyatini saqlash va oshirish;
- g) sport sohasiga oid bilimni kengaytirish xamda gigiena va o'z-o'zini nazorat qilish malakalarini xosil qilish;
- d) mehnatsevarlik, intizomlilik, onglilik, aktivlik xislatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulot jarayonida bu vazifalarni izchillik bilan xal qilish yuksak sport natijalariga erishish uchun inson organizmining hoyat katta imkoniyatlaridan to'laroq foydalanish imkonini beradi.

Raqobatchi jamoalar mahorati darajasining uzluksiz o'sib borishi futbolchilar tayyorlashga bo'lgan talablarni yil sayin har tomonlama oshirib borish zaruratini tug'diradi. Futbolchilar tayyorlashning bu xildagi oshib borayotgan talablariga ijobiy ta'siri mashg'ulotning pedagogik prinsiplarini izchil amalga oshirish va birinchi navbatda uning jarayonlarini ilmiy boshqarish qonuniyatlariga og'ishmay omil qilish yo'li bilan ta'minlanadi.

1.4. Futbolchilarni organizmidagi energetik potentsiali.

Funksiyalarning energetik ta'minlanishi organizmdagi energiyaga boy moddalar zaharasiga va ular dan ratsional foydalanishga bog'liq. Uzoq vaqtli muskul kshi jarayonida asosiy energiya manbai yoglardir. Og'irligi 70 kg bo'lgan o'rta bo'yi va o'rtacha tana tuzilishiga ega erkaklar energetik quvvati 83763 kkal bo'lgan yoglar zaxirasiga ega. Bundam erkaklarning uglevod zahirasi atiga 2596 kkal ni tashkil etadi (41,44,45,50,51,52,).

Mashg'ulotlar natijasida uglevodlar zaxirasi jigar va muskullarda glikogen moddasi tarkibining o'sishi natijasida ko'payadi, bu esa og'ir muskul faoliyatini energiya bilan ta'minlashda katta axamiyatga ega. Mashg'ulotlar qanchalik jadal bo'lsa, uglevodlar shu darajada ko'p ishlatiladi, davomiyligi qanchalik uzoq bo'lsa, energiya bilan ta'minlashda shuncha ko'p yoglar ishtirok etadi. Aerobik mashg'ulotlar yoglarni energiya manbai sifatida safarbar etuvchi organizmning qobiliyatini kengaytiradi va shuning uchun yoglar zahirasi kamayib boradi.

Aerobik imkoniyatlarni oshiruvchi muntazam mashg'ulotlarda mitoxondriyalarning hosil bo'lishi kuchayadi - ularning o'lchamlari va mikdorni kattalashadi. Jismoniy ish qobiliyatini oshirishda va zararli omillarga organizmning qarshilik ko'rsatishini ta'minlashda bu juda muxdmdir.

Mitoxondriyalarning hosil bo'lishini kuchayishi bilan bir vaqtda oqsillovchi fermentlarning faolligi oshadi, bu aerobik mashg'ulotlarning uziga xos natijasidir. SHuni e'tiborga olish kerakki, bunday o'zgarishlar kuch vatezlikni rivojlantirish mashqlari ta'sirida sodir bulmaydi.

Aerobik mashg'ulotlar ta'siri ostida miokarda mitoxondriyalarning hosil bo'lishi kuchayadi va gipertrofiya va miofibrillar o'rtasida muvozanat urnatiladi. bu ham muntazam qaytariluvchi aerobik mashqlarning va mitoxondriyalarning umumiy sirtining natijasi xisoblanadi. Bu yurak muskullarida mioglobin tarkibining oshishi bilan birga amalga oshiriladi.

SHuni xisobga olish muxdmki, aerobik mashg'ulotlarning markaziy asab sistemasi xdpatiga ta'siri gimnastik yoki kuchlilik mashqlariga qaraganda pastroq.

Uzoq vaqt aerobik mashqlarni bajarib toliqish natijasida markaziy asab sistemasining ta'sirchanligi va uning funksiyalarining faolligi pasayadi. Toliqishning darajalariga karab ta'sirchanlikning pasayishi kuchayadi. Biroq, mashqlar jarayonida kuchayib boradigan toliqishga qaramay aerobik mashqlarda endofrin mahsulotlar ishlab chikarishning oshishi va ularning miya tarkibiga ta'siri orkali ruhiyatga ijobiy ta'sir qilishda davom etadi. SHuning uchun uzoqqa yugurish ishkibozlari mashg'ulotlar vaqtida yokimsiz tuygularni emas, balki lazzatlanish tuygularini xis qiladilar.

Aerobik mashg'ulotlar natijasida simpatik va parasimpatik bo'laklardan tashkil topgan vegetativ asab sistemasining o'zaro faoliyati uzgaradi. Odatdagidek, organizmning bir qator sistemalariga, birinchi navbatda yurak kon tomir sistemasiga simpatik (faollashtiruvchi) ta'siri pasayadi va tinch turgandagi yurakning qisqarish chastotasining pasayishi, nafas olish chastotasining pasayishi, arterial kon bosimining ham ozrok pasayishi bilan ifodalanadigan parasimpatik sistema (barkarorlashtiruvchi ta'sir) ustun keladi. SHu vaqtning uzida muskul ishi jarayonida organizmning funksiyalari va resurslarini safarbar etish uchun muhim bo'lgan simpatik sistemani tezda faollashtirish imkoniyati saklanib kolinadi (54,55,60).

Jismoniy mashqlar, gigienik omillar xamda tabiatning tabiiy kuchi futbolchi va mashg'ulotsining vositalari hisoblanadi.

Malaka va ko'nikmalarni shakllantirish xamda takomillashtirish asosan jismoniy mashqlarni sistematik ravishda bajarib turish bilan bog'liqdir. Mashqlar xilma xil bo'lib, ular ta'lim va mashg'ulot jarayonida kelib chiqadigan vazifalarga qarab tunlanadi.

Jismoniy mashqlar harakatni koordinatsiya qilishni oshirishga yordam beradi. Bunda yurak qon-tomiri, nafas olish va organizmning boshqa sistemalar faoliyati takomillashadi, binobarin, sportchining ishchanlik qobiliyati oshadi, yuklamadan keyingi tiklanish jarayoni tezlashadi. Har bir mashq u yoki bu sifat va mashqlarga oz yoki ko'proq darajada ta'sir ko'rsatadi. SHuning uchun ham jismoniy mashqlar ko'proq ta'sir etishga qarab tanlanadi.

Futbolchilarning mashgʻulotsida qoʻllaniladigan hamma mashqlarni shartli ravishda uch guruhga boʻlish mumkin:

musobaqa mashqlari;

maxsus tayyorgarlik mashqlari;

umumiy tayyorgarlik mashqlari.

Musobaqa mashqlari – bu yaxlit harakat faliyatidan yoxud ularning majmuasidan iborat. Bu harakat majmui esa futbolda oʻyin predmeti va batamom futbol musobaqasi qoidalari asosida bajariladigan harakatlar yigʻindisidan iboratdir. Bu harakatlar asosiy jismoniy xususiyatlar vaziyat va harakat formalari muttasil va kutilmaganda oʻzgarib turgan bir sharoitda kompleks namoyon boʻlishi bilan harakterlanadi va ular “syujetga” birlashgan turli harakat faoliyatlarining sharoitiga qarab kuchli va oʻzgaruvchanligi bilan ajralib turadi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari – musobaqa harakatlari elementlarini, ular variantlarini, shuningdek ish va harakatni shakl va xarakter jihatidan bunga juda oʻxshash xususiyatlar (oʻqin harakatlari va kombinatsiyalari)ni oʻz ichiga oladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari – futbolda qatʻiy ravishda oʻyin xususiyatiga qarab aniqlanadi. Ayni paytda bu mashqlar oʻyinda bir xil boʻlmaydi. Ular futbolchi uchun zarur boʻlgan xislat va malakalarni rivojlantirishga qaratilgan va differensial tarzda taʼsir etishini taʼminlay oladigan qilib tanlanadi.

Oʻz navbatida maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlarga boʻlinadi. YOrdamchi va rivojlantiruvchi mashqlarga boʻlinadi. Rdamchi mashqlar asosan harakat shakli va texnikasini egallab olishga koʻmaklashadi. Rivojlantiruvchi mashqlar esa asosan jismoniy xususiyatlarni rivojlantirishga qaratilgandir.

Qoʻllaniladigan mashqlar umumiy xajmining oshirib borish natijasida mashqlar birga qoʻshilgandagi taʼsirini hisobga olgan xolda bir mashiqdan bir qancha vazifani hal qilish uchun faydalanish borgan sari muhum ahamiyat kasb etmoqda.

Tabiatning tabiiy kuchlari hamda gigienik omillari shugʻulanuvchilar organizimiga mashqlar va boshqa vasitalarning yaxshi taʼsir etishiga koʻmaklashadi. YUklama va dam olishi, oʻz vaqtida ovqatlanishni, tungi uyqu rejimini, mehnat va turmush gigienasini navbati bilan vaqtida toʻgʻri almashtirib turish muhim rol oʻynaydi, albatta.

II. BOB. ISHNING MAQSADI, VAZIFASI VA TADQIQOT YO‘LLARI.

Ishning maqsadi. Futbolchilar ish qobiliyatini oshirish o‘yin davomidagi texnik-taktik harakatlarga ta’sir qilishni aniqlashdan iborat.

Vazifalari:

1. Malakali futbolchilarni musobaqa davri pedagogik kuzatuvlar ishlarni olib borib taqil qilish.
2. Malakali futbolchilarni ish qobiliyatini turli vosita va usullarni bilan oshirish yullarini o‘rganib chiqish.
3. Malakali futbolchilarni musobaqa sharoitida o‘yinlararo sikllarda yuklamalarni tug‘ri taqsimlanishi va shug‘ulanuvchilarni funksional imkoniyatini yuqori bo‘lishini ta’minlash.

2.1. Tadqiqot uslublari.

Oldinga qo‘yilgan vazifalarni xal etish uchun quyidagi uslublardan foydalanildi:

1. Ilmiy uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish;
2. Musobaqa davomida pedagogik kuzatishlarni olib borish;
3. Test me’yorlarni qabul qilish;
4. Instrumental usul;
5. Pedagogik tajriba;
6. Matematik statistik uslublar;

2.1.1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va taxlil qilish.

Ushbu uslub ishining hamma vazifalarini hal etish uchun foydalanildi va tadqiqot vazifalarini oldinga qo‘yish xamda olingan natijalarni muxokama etishda asosiy uslub bo‘lib xizmat qildi. Adabiyotlarni taxlil qilish jarayonida

mashg'ulotlarni tashkil etishning umumiy va maxsus qonuniyatlari, maxsus funksional xususiyatlari, mashg'ulot tuzilmalarida yuklamalarni meyorlash va taqsimlash uslublari o'rganildi.

2.1.2. Musobaqa davomida pedagogik kuzatishlarni olib borish.

Pedagogik kuzatishlarda futbolchilarni individual texnik-taktik harakatlarini o'rganish uchun YU.A. Morozov uslublaridan foydalanilgan va bu usul bir necha ko'rsatkichlar bo'yicha biz tomondan modifikatsiyalashtirilgan.

Bu usulda har bir futbolchini bajaradigan texnik-taktik harakatlari, xajm va sifat ko'rsatkichlari nazorat qilinadi.

Bular quyidagilardir:

To'pni uzatishlar:

Orqaga.

Yonga.

Oldiga.

Qulay oshirib berish.

To'pni olib qo'yish turlari.

To'pni olish.

Havoda to'p uchun kurashish.

To'pni olib qo'yish.

Yo'qotilgan to'pga kurashish.

To'pga zarba berishlar.

To'pni kalla bilan urish.

Oyoq bilan zarba berish.

O'yinchilarni aldash.

2.1.3 Test me'yorlarni qabul qishil.

Ish bajarish qobiliyatini aniqlashda tabiiy sharoitda test qabul qilinadi.

- SHug'ulanuvchilarning tezlik sifatini tekshirishda 30 metr masofa topshirishdi. Testni qabul qilishda uchta imkoniyatdan eng yaxshi imkoniyatlari hisobga olindi.
- Tezkor-chidamkorlik sifatini belgilash uchun 400 metr masofaga yugurish.
- Sportchi 1000 m masofaga yugurganda uni aerobli imkoniyatlari xisobiga sodir bo'ladi. SHuning uchun sportchi muntazam 1000 m masofaga yugurishi natijasida uni aerob imkoniyati ortadi va ish bajarish qobiliyati oshadi.

2.1.4 Instrumental usul (Garvord step-test)

Futbolchilarni ish qobiliyatini aniqlashda biz Garvord step-testidan foydalandik. Test quyidagicha sportchi chiqib belgilangan balandlikdagi balandlikka chiqib tushadi. Bunday balandlikni erkaklar uchun 50 sm ayollar uchun 43 sm bo'lishi kerak. Vaqti 5 minut bo'lib 1 minutiga 30 marotaba ko'tarilishi lozim.

YAna shuni inobatga olish zarurki, 12-18 yoshgacha bo'lgan sportchilardan bunday test qabul qilinadigan bo'lsa u holda vaqt 5 daqiqa emas balki 4 daqiqa bo'ladi. Agarda sportchi bo'yi past bo'lsa balandlikning balandligi erkaklar uchun 45 sm, ayollar uchun 40 sm bo'ladi.

Sportchilarni funksional imkoniyatini aniqlashda YUQS (yurak qisqarish soni) e'tiborga olinadi.

Masalan: sportchi 5 daqiqa balandlikka ko'tarilsa, har bir minut o'tgandan so'ng uning YUQS 30 sekund davomida o'lchanadi va yozib qo'yiladi, lekin 1 daqiqa va 5 daqiqadagi YUQS olinmaydi. Sababi sportchi mashqga tayyor emasligi va mashqga ko'nikish hosil qilinganligidadir.

Bu test mazmuni sportchini qanchalik YUQS tez tiklansa, uning funksional imkoniyati ham shunchalik yuqori bo'ladi va Garvord step test natijalari ham yaxshi bo'ladi.

Sportchidan olingan YUQS quyidagi formulaga qo'yilib ishlanadi:

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

Bu erda t-vaqt bo‘lib sekunda yoziladi (agar sportchi 5 daqiqa balandlikka chiqib tushsa $t=300$ s ga, 4 daqiqada $t=240$ s ga teng), YUQS esa $f_1+f_2+f_3$ ga yoziladi va quyidagi kiritilgan jadval bhyicha bajariladi.

2.1-Jadval

Garvord step-testini natijasini baholash.

Test indeksi	Baholash
55 dan kam	yomon
55-64 gacha	o‘rtadan past
65-79 gacha	o‘rtacha
80-89 gacha	yaxshi
90 va undan yuqori	a’lo

2.1.5. Pedagogik tajriba.

2012-2014 yillarda futbol bo‘yicha O‘zbekiston milliy chempionatining birinchi ligasida bahs olib boruvchi, o‘yinchilar ustidan pedagogik kuzatuvlar olib borildi. Tadqiqotlar “Oq-tepa” (tajriba guruhi) va “Lokomotiv VFK” (nazorat guruhi) jamoa futbolchilari tadqiqot ob’ekti sifatida jalb qilindi.

Tadqiqotimizda nazorat guruhi sifatida “Lokomotiv VFK” jamoasi 10 nafar futbolchisi va “Oq-tepa” jamoasi 10 nafar futbolchilari esa o‘quv-mashg‘ulot va musobaqalar taqvim rejasiga ta’sir ko‘rsatmaydigan pedagogik tajriba jarayoniga tajriba guruhi sifatida jalb qilindi.

Nazorat guruhiga mansub futbolchilar odatdagi an’anaviy rejaga muvofiq o‘tkazilgan mashg‘ulot va musobaqalarda ishtirok etishdi. Tajriba guruhiga jalb qilingan “Oq-tepa” futbolchilarning kundalik harakat faoliyati (mashg‘ulotlar, musobaqalar, o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlari va.h) ga tadqiqot dastlabki ilmiy faraziga muvofiq ishlab chiqilgan mashqlardan joriy etildi.

2.1.6. Matematik statistik uslublar.

Tadqiqot natidalari statistik ishlab chiqildi, bunda guruhlarning ko'rsatkichlari hisoblandi. O'rta arifmetik standart og'ishi, variatsiya va Barcha hisob-kitob ishlari "Windows-Excel" kompyuter dasturidan foydalanildi (28).

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n} \text{ o'rtacha arifmetik ko'rsatgich;}$$

- o'rtacha kvadratik og'ish;

2.2. Tadqiqotni tashkillashtirish.

Biz ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish 2013-2015 yillar davomida bajarilgan bo'lsa, shu oraliq davomida futbolchilarning ish qobiliyati bo'yicha tajriba va nazorat guruhlarida 10 tadan bola ishtirok etdi. (2.2-jadval) Bu shug'ulanuvchilar O'zbekiston chempionatida ishtirok etayotgan "Lokomotiv VFK" va "Oq-tepa" jamoa shug'ulanuvchilari ishtirok etishdi. SHug'ulanuvchilar jismoniy va texnik-taktik xolati "Lokomotiv VFK" jamoasining ko'rsatkichlari "Oq-tepa" jamoasining natijasiga qaraganda yaxshiligini, bu turnir jadvalida "Lokomotiv VFK" jamoasining yuqori pog'onadaligini ko'rsatdi.

Tadqiqotmizning 2013-2015 davomida, adabiyotlarni taxlil qilish pedagogik kuzatishlar, futbolchilarni individual texnik-taktik harakatlarini o'rganish, bundan tashqari futbolchilarni butun o'yin mobaynida maydonda harakatlari aniqlandi.

Tadqiqotning keyinga davri 2014 yilda (yanvar) dastlabki tadqiqot natijalari qabul qilindi. Bunda tadqiqotlardan Garvord step-test instrumental usullar orqali maxsus ishlab chiqilgan formulaga asosan olingan natijalar taxlil qilindi.

Tadqiqotmizning keyingi davri 2014 yilida (fevral) musobaqa oldi davrida tadqiqotlardan Garvord step-test instrumental usul qayta qabul qilinib tahlil qilindi.

Tadqiqotimizning yakuniy davri 2014 yilda (iyul) musobaqa birinchi davrisi hamda ikkinchi davra oralig'idagi kichik tanaffusda qabul qilinib taxlil qilindi. Ikkala jamoaning dastlabki va yakuniy olingan natijalari taqqoslanib ular orasidagi tafovut o'rganib chiqildi.

: 2.2-jadval

“Oq-tepa” jamoasi tarkibi			“Lokomotiv VFK” jamoasi tarkibi		
№	Familiya I.SH.	Ampluasi	№	Familiya I.SH.	Ampluasi
1.	Matniyazov R.	Himoya	1.	Axmedov J.	Himoya
2.	Navro‘zov J.	Himoya	2.	Saidrasulov L.	Himoya
3.	YUldashev S.	Himoya	3.	SHaripov SH.	Himoya
4.	Abduraxmonov A.	Himoya	4.	YOdgorov N.	Himoya
5.	Safarov D.	YArimhimo ya	5.	Norqulov SH.	YArimhimo ya
6.	Xarisov R.	YArimhimo ya	6.	Baxramov S.	YArimhimo ya
7.	Qosimov A.	YArimhimo ya	7.	Mannonov S.	YArimhimo ya
8.	Pulatov A.	YArimhimo ya	8.	SHakirov A.	YArimhimo ya
9.	Jamolov Z.	Xujumchi	9.	YUnusov M.	Xujumchi
10.	Aliev S.	Xujumchi	10.	Abbosov A.	Xujumchi

III BOB OLINGAN NATIJALAR BO‘YICHA MA‘LUMOTLARNI UMUMLASHTIRISH

Malakali futbolchilarni ish qobiliyatini nazorat qilish murabbiyning eng asosiy vazifasi bo‘lib, muntazam ravishda chempionat o‘yinlaridan oldin, tayyorgarlik davrida ularning tayyorgarligiga e‘tiborini qaratadi. Ularni o‘yinlari orasida maxsus pedagogik test sinovlari orqali aniqlanadi (16,17,34).

Jismoniy tayyorgarlik o‘quv-tayyorgarlik jarayonining muhim va ajralmas bo‘limidir. Jismoniy tayyorgarlik futbolchi organizmining funksional imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog‘lig‘ini mustahkamlash bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash va mustahkamlash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo‘linadi. O‘quv-trenirovka yig‘inida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalarini uzviy bog‘lagan holda olib borish kerak (39,40,48).

3.1 Musobaqa sharoitida futbolchilarining texnik-taktik harakatlari bo‘yicha natijalar

Biz ilmiy ishlarimizni 2013-2015 yillar davomida bajarilgan bo‘lsak, shu oraliq davomida O‘zbekiston chempionatida ishtirok etayotgan “Lokomotiv VFK” va “Oq-tepa” jamoa shug‘ulanuvchilarining texnik-taktik xolati aniqlandi. YUqori malakali jamoa futbolchilarni oliy toifa «Oq-tepa» va «Lokomotiv VFK» jamoalaridan olingan natijalarda, dastlab qo‘yidagicha ko‘rinish xosil qildi. Bunda jamoa futbolchilarini ish qobiliyati turlicha ko‘rinishga ega bo‘ladi. «Oq-tepa» jamoasi futbolchilarining ko‘rsatkichlari «Lokomotiv VFK» jamoasining futbolchilarining ko‘rsatkichlariga qaraganda past natijani ko‘rsatdi. «Lokomotiv VFK» jamoasining ko‘rsatkichlari esa aksincha natijalari yuqori, ya’ni «Oq-tepa» jamoasi futbolchilarini eng past natijasi formulaga qo‘yib ishlanganda 107 va eng yuqori 204 bo‘lsa, «Lokomotiv VFK» jamoasi futbolchilari eng pastki natijasi, 168 va eng yuqorisi

287 natijalarini ko'rsatishgan. Bu natijalar jamoani bir o'yin davomida qiladigan harakatlari, texnik harakatlarini bajarishda ish qobiliyatini pastligi ularning o'yin saviyasini samaradorligini yomonlashishiga sababchi bo'ladi. Jismoniy sifatlarni, mashg'ulot yuklamalarini noto'g'ri qo'yilganligi hamda rejalashtirishdagi qo'yilgan hatolar sababli, ularning negizidagi ish qobiliyati pastligidan dalolatdir. «Lokomotiv VFK» jamoasining natijalari hozirgi tezkor, hujumkor futbolda, etarlicha ko'rsatkich emas.

«Oq-tepa» jamoasining futbolchilari dastlabki hamda tadqiqot o'rtasidagi olingan natijalar orasidagi farq borligini kuzatdik. Bunda futbolchilarining tayyorgarlik davridagi maxsus ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan usul va ko'rsatmalar ishlab chiqilgan bo'lib, bu ishlab chiqilgan usul yordamida, futbolchilarining umumiy va maxsus ish qobiliyatini oshirishga va shu orqali ular o'yin davomida umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni, harakatlanish faolligini, texnik harakatlarni yuqori bo'lishini ta'minlaydi.

Jamoa futbolchilarining ish qobiliyati oshgan va ularning o'yin saviyasiga, samaradorligini hujumkorligi oshishiga sababchi bo'lmoqda. tadqiqotlar natijasida jamoa futbolchilarining ish qobiliyati nazorat qilinib, ularni oshirishga qaratilgan chora-tadbirlar qo'llanildi va olib borilgan tadqiqotlar natijasida qo'yidagi ma'lumotlar aniqlandi. Birinchidan jamolardan dastlabki va oraliq natijalari orasidagi farq sezilari darajada o'zgargan va oraliq olingan natija bilan so'ng olingan jamoa ko'rsatkichlari solishtirilib qo'iydagicha ko'rinishga ega bo'ldi. unda «Oq-tepa» jamoasi futbolchilaining ko'rsatgan natijalari sezilar oshgan va «Lokomotiv VFK» jamoasining futbolchilarini ko'rastgan natijalari dastlabki olingan natijalar qarganda o'sish kuzatilsa ham «Oq-tepa» jamoasining futbolchilarining ko'rsagan natijaridan pastligini qayt etdik.

Ikkinchidan jamoalardan olingi va so'ngi ish qobiliyatidan olingan natijalari bir-biriga solishtirib ular orasidagi farq borlgini aniqladik. «Lokomotiv VFK» jamoasining futbolchilari oldingi va so'ngi natijalari solishtirilganda ularning natijalari ilgarigiga qaraganda o'sgan lekin ishonchli

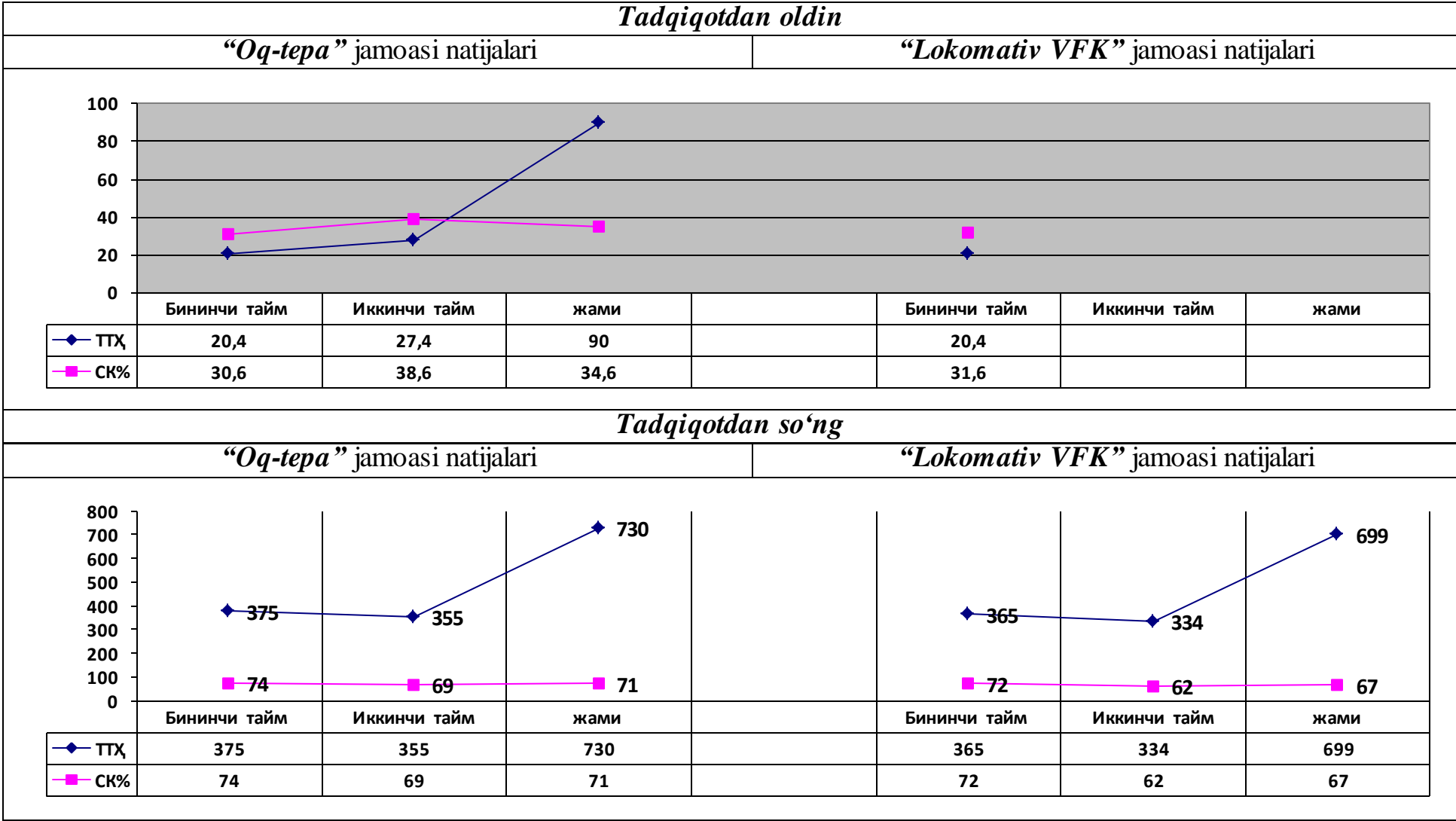
emas sababi ish qobiliyati mashg'ulot davomida o'sish ko'rsatkichi o'zgarishi mumkin. Lekin bu o'zgarishlar ishonchli bo'lishi uchun etarli emas.

Uchinchidan olib borilgan, bu tadqiqotlarimiz natijasida futbolchilarning ish qobiliyati samaradorligini oshishi uchun turli chora-tadbirlar oldindan ishlab chiqilgan maxsus amaliy tavsiyalar qo'llanildi va bu usul futbolchilarning ish qobiliyatini oshganligini, samaradorligini aniqlash uchun o'tkazildi.

Xulosa qiladigan bo'lsak, jamoalarning tadqiqot davomida ish qobiliyatini samaradorligini, o'yindagi texnik-taktik harakatlariga oshirish uchun qo'llanilgan usul o'z amaliy samarasini berdi.

YA'ni «Oq-tepa» jamoasining futbolchilarining tadqiqot guruhi deb olindi va tadqiqot so'ngida ularning natijalari yaxshilandi va o'yin samaradorligi oshdi. «Lokomotiv VFK» jamoasi futbolchilarini ish qobiliyati o'sish darajasi pastligi tufayli ishonchli bo'lib chiqmadi.

Jamoalarning o‘yin davomidagi texnik-taktik harakatlar ko‘rinishi



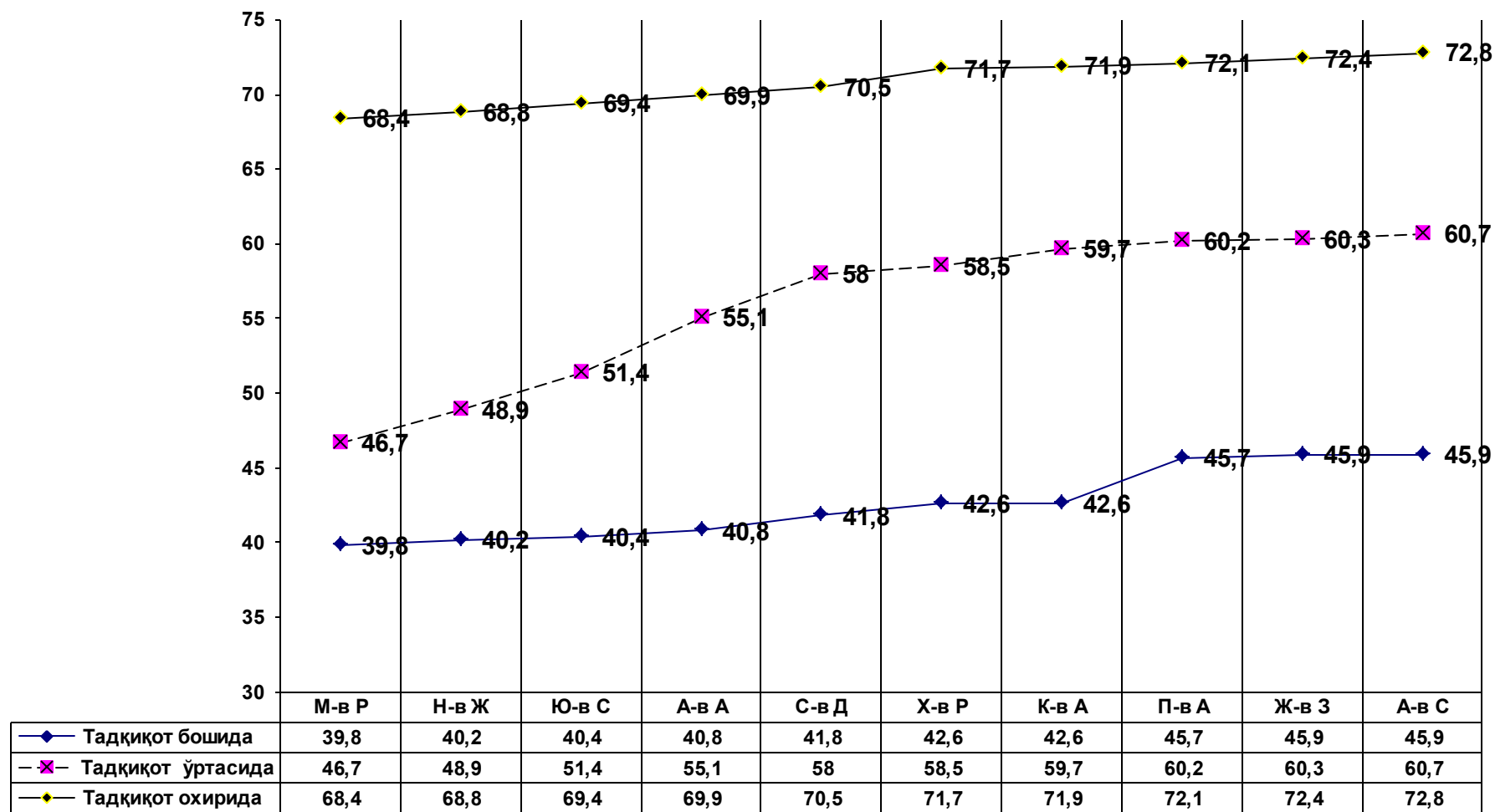
3.2. Nazorat va tajriba guruhi futbolchilarni ish qobiliyatini tekshirish

Bizning kuzatishlarimiz soʻng «Oq-tepa» va «Lokomotiv VFK» jamoalarining futbolchilarida funksoinal imkoniyatlarni aniqlash uchun maxsus ishlab chiqilgan Garvor step-test indeksi yordamida ularni natijalari aniqlandik. Dastlabki natijalardan shuni koʻrishimiz mumkinki, «Oq-tepa» jamoasi futbolchilarnng funksional imkoniyatlarini indeksi aniqlanib shuni aytish mumkinki, baholash indeksi boʻyicha ularning natijalari yomon boʻlib chiqdi bunga sabab futbolchilarning YUQS, qon aylanish, modda almashish, organizmini funksiya koʻrsatishi past, rivojlanmagandir. «Lokomotiv VFK» jamoasining futbolchilarini funksional imkoniyatlari indeksi (FII) koʻrsatkichi, oʻrtachadan past natijani koʻrsatdi. Bu esa oʻz navbatida FII «Oq-tepa» jamoasi futbolchilariga qaraganda yaxshiroq lekin indiks boʻyicha past natijani koʻrsatdi.

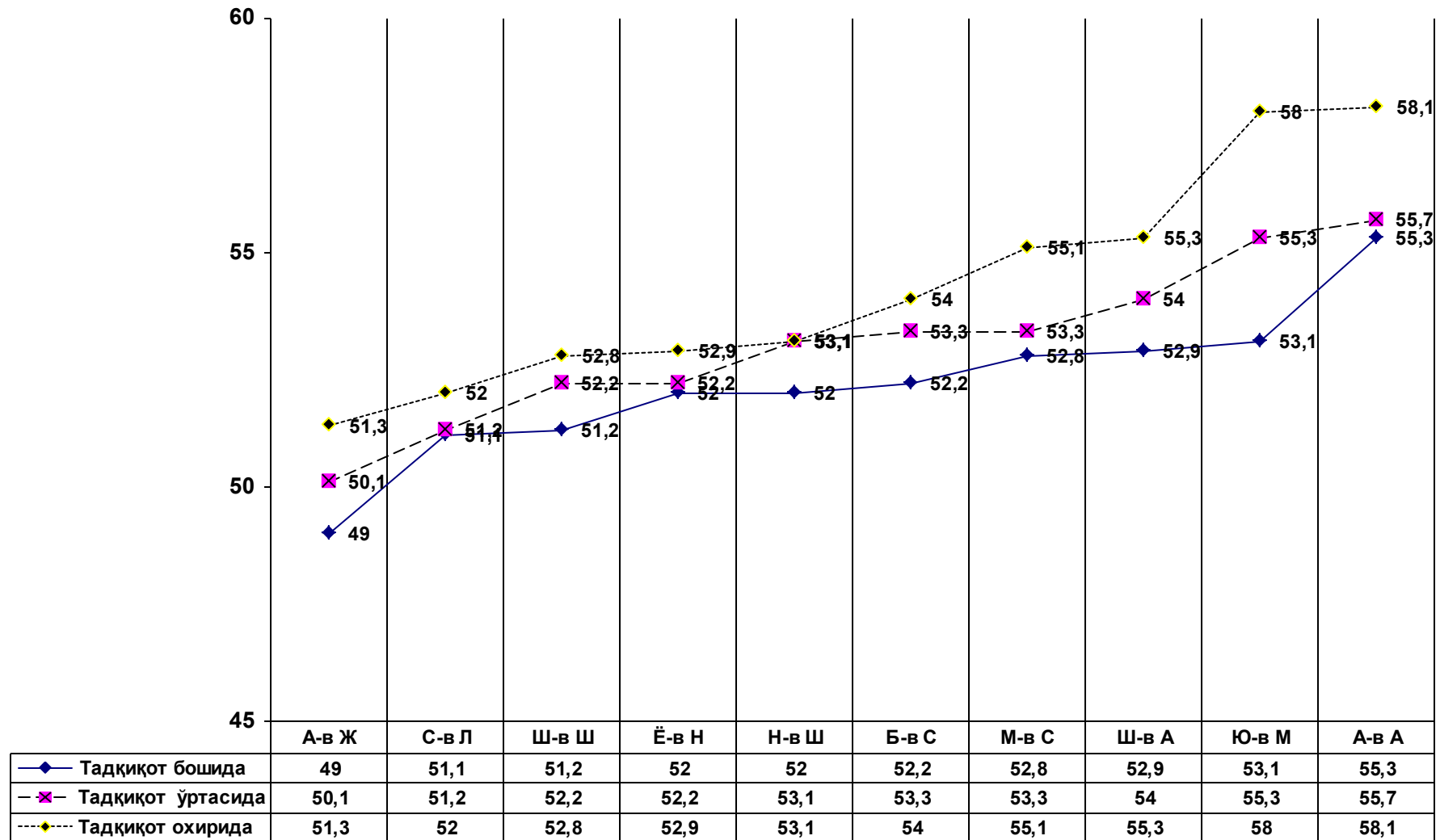
Jamoalardan «Oq-tepa» futbolchilari tadqiqot guruhi, «Lokomotiv VFK» esa nazorat guruh boʻlib ikkial jamoa futbolchilari tadqiqot davomida ularning FII aniqlanib oʻsganlik darajasi aniqlandi. Bunda FII oshirish uchun ishlab chiqilgan amaliy tavsiyalar qoʻllanilib «Oq-tepa» jamoasining futbolchilarini FII ni oshirish uchun qoʻllaniladigan usulni chora-tadbirlarini ishlab chiqish va bu usullarni qay –darajada ishonchli ekanligini aniqlash uchun oʻtkaziladi. Xulosa qiladigan boʻlsak, jamoalarning FII aniqlash «Oq-tepa» jamoasini FII maxsus ishlab chiqilgan usul orqali indiks koʻrsatkichini oshirish va oʻyindagi texnik-taktik harakatlarni futbolchilar tomonidan bajarish samarasini oshirishdir. Jamoalardan tadqiqot oraligʻida FIIsi aniqlandi. (6oydan soʻng) olingan natijalar dastlabki natijalar bilan solishtirildi. (3.2-3.3 chizmalar) slishtirish natijasida shuni koʻrish mumkinki, Oq-tepa jamoasi futbrolchlarii tayyorgarlik daridagi umumiy va muxsus ishlab chiqilgan usular asosida turli chora-tadbirlar olib borilib ularni ham funksional, ham jismonan chiniqtirish mashgʻulot davomida yuklamalarni toʻgʻri rejalashtirigsh natijasida olingan FII koʻrsatkichlari yaxshi boʻlib, oʻyinchilarning oʻyin saviyasi, hujumkorligi tezkorligi, texngik haraktlari bajarlishi samardoligini oshiridilar. “Lokomotiv VFK” jamoasining

futbolchilarini FII bo'yicha qayta olingan natijalari olidigiga qaraganda o'sish suratiga ega. Lekin bu o'sish surati etarlicha ishonchi emas. Oq-tepa jamoasining futbolchilariga qaraganda natijasini o'sish surati past va baholash indiksi bo'yicha solishtiriladigan o'rtacha bo'lsak, Oq-tepa jamoasining o'rtacha Lokomotiv jamoasida aksincha, ilgariga qaraganda o'zgarish bo'lmagan va o'rtachvadan past natijani ko'rsatadi. Bu natijalarni biz tomonimizdan tanlab olingan testda ham yaqqol ko'rishimiz mumkin (3.1-jadal).

Xulosa qilib aytish mumkin jamoalar 6 oy davomida funktsional imkoniyatlar darajasi yaxshilangan. YA'ni o'sish surati mavjud. Lekin baholash indiksi bo'yicha ishonchli yoki ishonchsizligina bog'liq. Bunda Oq-tepa jamoaning futbolchilarinsh FII ishonligini hamda baholash indiks ko'rsatkich ham o'sgan. Lokomotiv jamoasining natijalari aksincha FII o'sgan lekin ishonchsiz.



Oq-tepa jamoasining IGTS natijalari. . (3.3-chizma)



Lokomotiv VFK jamoasining IGTS natijalari. . (3.4-chizma)

3.1-jadval

Jamo'a futbolchilarning test ko'rsatchilari bo'yicha natijalar

"Oq-tepa" natijalari							"Lokomotiv VFK" natijalari						
F.I.SH	Taqiqotdan oldin			Tadqiqotdan so'ng			F.I.SH	Taqiqotdan oldin			Tadqiqotdan so'ng		
	1000 m	400 m	30 m	1000 m	400 m	30 m		1000 m	400 m	30 m	1000 m	400 m	30 m
O-v G'	3;22.12	1;15.35	4.31	3;12.35	54.21	4.04	J-v O	3;12.11	1;01.11	4,31	3;10.01	1;00.12	4,22
CH-v N	3;25.12	1;16.41	4.42	3;08.12	54.31	4.05	M-v V	3;15.12	1;01.25	4,32	3;11.12	1;00.23	4,35
A-v Z	3;25.35	1;16.48	4.32	3;12.23	54.38	4.11	Z-v E	3;15.16	1;01.35	4,32	3;11.26	1;00.45	4,35
SH-v B	3;25.45	1;16.54	4.23	3;10.12	55.23	4.11	YU-v R	3;15.22	1;03.23	4,41	3;11.35	1;01.12	4,32
S-v M	3;21.40	1;15.23	4.33	3;07.23	54.12	4.03	X-v A	3;16.25	1;04.25	4,43	3;12.22	1;02.23	4,35
D-v M	3;18.12	1;05.12	4.21	3;08.12	53.12	4.01	I-v F	3;16.35	1;04.35	4,44	3;13.35	1;03.34	4,30
A-v D	3;19.13	1;08.23	4.22	3;09.12	53.23	4.03	A-n V	3;17.11	1;05.15	4,51	3;13.38	1;03.39	4,41
U-v A	3;20.25	1;10.24	4.33	3;10.12	53.31	4.03	X-v I	3;18.11	1;05.35	4,53	3;15.12	1;04.21	4,42
P-v Z	3;21.12	1;24.25	4.41	3;11.21	53.42	4.03	U-v B	3;20.12	1;08.16	4,53	3;17.25	1;04.35	4,41
S-n A	3;26.12	1;17.12	4.31	3;11.25	55.34	4.12	U-v M	3;20.25	1;08.36	4,54	3;18.23	1;05.25	4,40
\bar{x}	3;22.10	1;14.12	4.30	3;09.10	53.34	4.05	\bar{x}	3;16.25	1;04.36	4.43	3;13.25	1;02.15	4.35
σ	0.04	0.91	0.10	0.33	2.21	0.04	σ	0.03	0.04	0.11	0.04	0.02	0.12

3.3. Jamoalar ko‘rsatgan natijalar taxlili va ularni oshirish yo‘llari.

YUqorida ko‘rsatilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, “Oq-tepa” jamoasi natijalari «Lokomotiv VFK» jamoasi natijalaridan past bo‘lib chiqdi. «Oq-tepa» jamoasini natijalarini, ya’ni ish bajarish qobiliyatini ko‘tarish maqsadida ular bilan ilmiy tadqiqot va izlanishlar olib borildi. Ilmiy tadqiqot izlanishlari tayyorgarlik davrida olib boriladi, sababi tayyorlov davrida, yuqorida aytganimizdek, sport formasiga kirish uchun kerakli sharoit yaratilishi va rivojlantirilishi, xamda sportchi formasi bevosita paydo bo‘lishi ta’minlanishi lozim. SHunga binoan bu davr ikki asosiy bosqichga bo‘linadi:

Birinchi bosqichda sport formasining mustaxkam poydevorini yaratish kerak. Bu vazifa sportchi tayyorgarligining asosiy bo‘limlariga muvofiq quyidagicha konkret hal qilinadi:

Jismoniy tayyorgarlikda birinchi darajali vazifa organizmning barcha jismoniy xislatlarini har tomonlama rivojlantirish yo‘li bilan uning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini ancha yuksaltirishdan iborat. Mazkur bosqichdagi jismoniy tayyorgarlik ixtisosni chuqurlashtirishdan ham ko‘ra ko‘proq tanlangan sport turida progressga bevosita yoki bilvosita sabab bo‘luvchi funksional imkoniyatlarni yanada kengaytirishga qaratilgandir. Buning sababi shundaki, sport formasi kelajakda qay darajada bo‘lishi avvalo, jismoniy tayyor ekanlikning dastlabki darajasiga, shuningdek, umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlikka nisbatan asos soluvchi rol o‘ynashiga bog‘liq. Birinchi bosqichda sportchining jismoniy kamol topishidagi turli yo‘nalishlarning o‘zaro aloqadorligidan foydalanish uchun ancha qulay imkoniyatlar mavjud. Jismoniy fazilatlarining “bevosita va bilvosita o‘tishi”dan keng foydalanish jismoniy tayyorgarlikning bu bosqichidagi asosiy mexanizmi bo‘lib xizmat qiladi.

Sport texnika va texnik tayyorgarlikda birinchi bosqichdagi harakterli vazifalar quyidagilardan iborat:

Sport faoliyatining nazariy asosini mustaxkamlash;

Tanlangan sport turida kamolotga erishish uchun qulay sharoit yaratuvchi harakat maxorati va malakalar fondini kengaytirish;

Tanlangan sport texnikasi va taktikasi (asosan, xususiy va bir-biriga oʻtuvchi) jamlanmasiga kiruvchi maxorat va malakalarini shakllantirish yoxud qayta tartiblash va takomillashtirish.

Mazkur vazifalar tanlangan sport turida texnik va taktik jixatdan kamolotga erishish birinchi galda umumiy jismoniy ma'lumotga, bilim, malaka va maxorat zahirasini sistematik boyitib borishga bogʻliq ekanligidan kelib chiqadi. SHuningdek, harakat koʻnikmalarining ijobiyaridan foydalanish va “salbiy taʼsir koʻrsatuvchi”larni engib oʻtish yoʻli bilan tanlangan sport turidagi xususiy va “mayda” malakalardan yaxlit formalarga oʻta borish ham qonuniy bir xoldir.

Maʼnaviy-irodaviy tayyorgarlikda katta xajmdagi tayyorgarlik ishlariga intilishni shakllantirish, sportchiga xos mehnatsevarlikni tarbiyalash, sport faoliyatidagi muvaffaqiyatni taʼminlovchi irodaviy imkoniyatlar umumiy darajasini yuksaltirish birinchi bosqichda asosiy ahamiyat kasb etadi.

Sportchilarni mashgʻulot jarayoniga maxsus mashqlarni kiritish va shu orqali ularning mashgʻulot jarayonini toʻgʻri qoʻyish, toʻgʻri rejalashtirish va ish bajarish qobiliyatini koʻtarish kabi bosqichlar kiradi. SHu mashqlar dan biri bu sportchilarni velotrenajyorda mashq bajarishidir. Sportchilar mashgʻulot jarayonida velotrenajyorda 3 daqiqadan 3 yondoshishdan ish bajarishadi. Velotrenajyorda ish bajarish vaqtida velotrenajyor qarshiligini sekin-asta oshirib borishadi va velotrenajyor spidometri 60 dan tushmasligi lozim. SHu orqali sportchilarning yuragini chiniqtirish, mashgʻulot yuklamalarini rejalashtirish va ish bajarish qobiliyatini koʻtarish yuksak natijalarga erishtiradi.

3.3.1 Mashgʻulot jarayonida aylanma mashgʻulotdan foydalanish.

Aylanma mashgʻulot qaysidir bir uslub boʻlib qola olmaydi. qatʼiy reglamentlangan mashqning bir qancha xususiy uslublarini oʻz ichiga olgan boʻladi. Muayyan sxema muvofiq kompleks qilib birlashtirilgan xamda ketma-ket almashib turadigan “stansiyalar”, yaʼni mashqlarning har birini bajarish

uchun belgilangan joylar tartibida bajariladigan mashqlarni seriyali takrorlash aylanma mashg'ulot asosini tashkil qiladi. "Stansiya"lar aylanma ko'rinishdagi yoki shunga o'xshash shakldagi kontur bo'ylab joylashtirilgan bo'ladi.

Har bir "stansiya" da (odatda ular 8-10 ta bo'ladi) bir xil mashq takrorlanadi. Har bir "stansiya" dagi takrorlash miqdori individual tarzda qo'yilgan vazifalar qandayligiga qarab belgilanadi. Har bir alohida mashg'ulotda umumiy vaqt, dam olish intervali va takrorlash soni qanchaligini belgilab qo'yib, "aylana"ni 1 martadan 3 martagacha bosib o'tiladi (N.G. Ozolin, 1970).

Futbolda aylanma mashg'ulot odatda to'p bilan o'tkaziladi. CHidamllikni rivojlantirish to'pni bosh texnikasini o'rgatish bilan birga qo'shib olib boriladigan mashg'ulot namuna tariqasida keltiriladi (Xeddergatt, 1976).

Har bir joyda mashqni bajarish davomiyligi 1 daqiqa, mashq orasidagi tanaffus 1 daqiqa, inventar - futbol va to'ldirma to'plar.

I "Stansiya".

1) SHerikka uzatishni bajarib, otilib borib uning o'rni egallanadi, sherik ham to'p qarshisiga otilib chiqib to'p bilan sherigining o'rniga keladi, sherik tomonga yuz o'giriladi. To'pni uzatiladi, otilib chiqiladi.

2) O'yinchi to'pni olib yuradi va uni o'ziga tomon chiqib kelayotga sherigiga qoldiradi, o'zi esa otilib yugurishni bajaradi.

II "Stansiya".

CHuqur cho'qqayib o'tirishdan balandga sakrab, to'ldirma to'pdan o'tish, sheriklar navbatma-navbat sakraydilar. Sakrab o'tgandan keyin, qaytadan chuqur cho'qqayib olinadi.

To'ldirma to'pni oyoq yuzi bilan tepib sheriklariga yuborish, to'pni o'ng oyoq va chap oyoqda galma-gal tepiladi.

III “Stansiya”. “Devor” o‘ynash (o‘yinchilar orasidagi masofa 15 metrga yaqin).

IV “Stansiya”. Balandlab kelayotgan to‘pga sakrab kalla bilan urish.

V “Stansiya”. Pastlab kelayotgan to‘pga sakrab kallada urish.

VI “Stansiya”. To‘p tashlab berish.

VII “Stansiya”. O‘yinchi to‘ldirma to‘pni sherigiga tashlab o‘tirib oladi va sherigidan qaytadan to‘pni ilib olish uchun tez o‘rnidan turadi. O‘yinchilar mashqni almashib bajaradilar.

VIII “Stansiya” Ikki o‘yinchi to‘pni egallab olish uchun ko‘rinadi.

3.3.2. Interval uslubidan foydalanish

Futbolchining o‘yin paytidagi harakatlari samarali bo‘lishi uchun, uning organizmi etarli miqdorda kislorod bilan ta‘minlanishi zarur. Buning uchun YUQS (yurak qisqarishi sur‘ati) va SH (sistolik hajmi) kuchli harakat faoliyati mahalida o‘z optimumiga etmog‘i lozim. Agar optimal YUQS minutiga 180-190 martagacha bo‘lsa, bu ko‘pincha SHga bog‘liq tarzda kechadi. Bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, demak, SHni oshirish uchun qulay sharoit yaratishga ko‘maklashgan uslub foydali uslubdir. Uncha uzoq bo‘lmagan intervaldagi tanaffus bilan uzilib turadigan, qisqa-qisqa takrorlash shaklida bajariladigan anaerob ishning katta samara berishi ma‘lum. Anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonida kuchli stimulyator bo‘lib xizmat qiladi. Bunda SHning eng yuqori qiymati ish paytida emas, balki YUQS pasaya boshlaganda, ya‘ni qisqa dam olish paytida yuzaga keladiki, bu kislorodning ko‘proq iste‘mol qilinishiga olib keladi. Ish vaqti va dam olish qat‘iy ravishda ma‘lum tartibga solingan trenirovka uslubi intervalli uslub deb nomlanadi. YUklama ana shu uslub bo‘yicha bajarilganda YUQS minutiga 180-200 marta bo‘lishi lozim, dam olishning so‘nggi pallasida esa minutiga 120-140 martadan oshmasligi kerak. Ish va dam olish vaqti darsning maqsadiga muvofiq ravishda belgilanadi (47,48).

Futbolchilarning funksional holati maxsus (harakat yoʻnalishi, maromi, surʼati va toʻpni nazorat qilishi) jismoniy tayyorgarligini nazorat qilishda muhim oʻrin tutadi.

Quyida keltirilgan trenirovkaning interval uslubi variantlaridan futbolchilarning ish qobiliyatini yaʼni maxsus jismoniy tayyorgarligini yaxshilashda foydalanishni maqsadga muvofiq deb topdik.

Interval uslubidagi trenirovka mashqlari yugurishdangina iborat boʻlib kolmasligi lozimki, bunda epchillikni tarbiyalash texnik va taktik mahoratni takomillashtirish bilan yonma-yon, yaʼni birgalikda taʼsir etish uslubi boʻyicha borsin.

Birinchisi toʻpsiz mashqlar:

1. 50-60 *sm* li baland erga (yonlarni narvon zinapoyasi, tribuna oʻrindigʻi va boshqalarning yoniga) turib, 15 *sek* davomida maksimal tezlikda sakrab chiqib va sakrab tushish mashqi. Dam olib boʻlgach, boshqa yonbosh bilan bajarish.

2. Darvoza chizigʻidan boshlab 5 soniya davomida doira boʻlib yoki futbol maydoni boʻylab tez yugurish.

3. 5-7 metr masofada turgan sheriklar bir-biriga qarab yaqinlashib keladilar. Ulardan biri oʻmbaloq oshadi, ikkinchisi sherigi ustidan sakrab oʻtadi, soʻngra ikkalasi iloji boricha tez orqaga qaytadi va oʻsha harakatni oʻrin almashgan holda 10 soniya davomida bajaradi.

4. Qalinligi 100-120 *sm* li ikkita toʻsiqni 90° burchak ostida bir-biriga taqab qoʻyiladi. Futbolchi birinchi toʻsiqdan sakraydi, ikkinchisining esa ostidan oʻtadi, tezda orqaga qaytadi va shu harakatlarni teskarisiga bajaradi - 10 *sek*.

5. CHalqancha yotgan holatdan komanda boʻyicha holatlar quyidagicha oʻzgartiriladi: «Qorin bilan!», «CHapga!», «Oʻngga!», «Oʻtiring!», «CHoʻnqayib oʻtiring!», «Sakrang!», «Orqa bilan!» va boshqalar - 15 soniya.

Ikkinchisi to‘p bilan bajariladigan mashqlar:

1. To‘p bilan yon tomondagi chiziq bo‘ylab 16-20 *m* ga burchakdagi bayroq tomonga tez yugurish, to‘pni darvoza yoniga otish, tezda burilib - start joyiga o‘ta tez qaytish 7-9 soniya.

2. Devor yoki batutdan 13-16 metr narida devorga parallel ikkita ustuncha (ular 5 *m* oralatib qo‘yilgan) turibdi. To‘pni devorga urish va ustunlar atrofidan «sakkiz» raqamini hosil qilib aylanib o‘tish.

3. Juft bo‘lib bajariladigan mashqlar. SHERIKLAR-ning bittasi gimnastika o‘rindig‘i oldida, ikkinchisi qarama-qarshi tomonda, o‘rindiqdin 3-4 metr narida qo‘lida to‘p ushlab turadi. U qo‘lidagi to‘pni shunday otadiki, sherigi sakrab turib, to‘pni uning qo‘liga qaytarib yubora olsun. Bunda sakrovchi skameykadan hatlab o‘tadi, ikkinchi sakrashda dastlabki holatiga qaytadi. 15 soniya ishlagandan so‘ng sheriklar o‘rin almashadilar.

4. Ikki futbolchi start chizig‘ida bir to‘p bilan turadi. Signalga binoan birinchisi to‘p bilan xuqqabozlik qiladi, boshqasi 12-15 *m* ga tez yugurib ketadi va start joyiga qaytib keladi, kelishi bilan to‘pni u olib o‘ynata boshlaydi va sherigining yugurib borib kelishiga imkon tug‘diradi. O‘yinchi mashqni 5 martadan bajaradilar.

5. Tarang tortilgan setka (batut) yoniga turib (setkadan 5-7 *m* narida) 15 soniya davomida turli usullar bilan to‘xtovsiz, maksimal sur‘atda tepish boshlanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning ikkinchi varianti sifatida quyidagi mashg‘ulotlar olib borildi.

3.3.3 Musobaqa davrining o‘yinlararo turkumlari.

Musobaqa davrining shartli ravishda uch bosqichga bo‘lish mumkin: birinchi davri, yozga tayorlanish davri va ikkinchi davri, mazkur davrda futbolchilarning ish qobiliyatlarini eng mutanosib ravishda boshqarish g‘oyatda dolzarb muammo bo‘lib qolayotir.

Musobaqa davrining 10 oygacha choʻzilishi yoki sport formasi zarur boʻlgach choʻqqiga chiqarib olishni qiyinlashtiradi.

Dastlabki bosqichda tayyorlanish darajasini oshirish sport formasi erishish amalga oshiriladi. Mashqlar xajmi va xarakterida oʻzgarish sodir boʻlib, umum tayyorlanish tomonga qaratilgan mashqlar koʻpaytiriladi.

Bu bosqichda sport formasini saqlash oʻyinchilarning har bir oʻyinga shayligini taʼminlash vazifalari hal etiladi.

Tayyorlash vazifalari: texnik-taktik mahoratni yanada oshirish maxsus jismoniy sifatlarni, axloqiy-irodaviy tayyorlanishni takomillashtirish, faoliyat koʻrsatish imkoniyatlarini yuqori darajada ushlab va ana shu asosida yuqori sport natijalariga erishish musobaqa davrida tayyorlanish darajasiga nihoyatda tez-tez oʻtkazilib turilgan jadval oʻyinlari intensiv taʼsir koʻrsatadi.

Maʼlumki, bir maromda oqilona rejalashtirilgan musobaqalarning jadvali futbolchilarning sport formasini samarali boshqarishning muhim omilidir. Amaliyotda koʻpincha oʻyinchilarning bunday rejalashtirishni ushlab ayniqsa oliy ligada gʻoyat qiyin, musobaqaning 8-9 oyi mobaynida bir qator jomonalarning Osiyo kuboglarida, mamlakat terma jamoalarida va boshqalarda ishtirok etishi munosabati bilan qoʻshimcha oʻyinlar paydo boʻladi.

Har biri alohida olingan jamoa bir hafta oʻzida va keyingi hafta mobaynida mehmonda musobaqani oʻtkazishi mumkin boʻlgan tarzda rejalashtirish maqsadga muvofiqdir. Bu oʻquv tayyorlanish jarayonini oʻzining sport bazasining quly shart-sharoitlarida haftalik mikroturnumida toʻlaqonli kurash imkoniyatini beradi. Oʻyinlar jadvali boshlanishi musobaqa davrida rivojlantirishni xato deb hisoblash lozim. YOzgi kunduzgi harorat barqaror 35-40 va undan yuqori darajada besh oydan ziyod saqlanib turganda yuqori tashqi harorat sharoitida yashash, tayyorlanish va oʻynashga toʻgʻri keladigan jamoalar istisno boʻlishi mumkin.

Bunday sharoitlarda tayyorlanish jarayonini tashqi muhitning salbiy taʼsir koʻrsatishini sinchiklab hisobga olganda, ularning taʼsirini yuqori harorat

sharoitlarida organizmni ko'niktirish imkoniyatidan foydalanish hisobidagina tashkil etish xamda rejalashtirish mumkin bo'ladi.

Afsuski xozirgi vaqtda issiq iqlim sharoitlarida futbolchilarni tayyorlash jarayonida tashkil etish xamda rivojlantirish yuzasidan metodik yo'l-yo'riqlar g'oyatda kam. YUqori tashqi harorat sharoitlarida kuniga ikkita tayyorlanish mashg'ulotlarini bemalol oshirsa bo'ladi. Bunda quyidagilarga rioya etish zarur (Sergeev, 1980; R.A. Akromov, D.V. Cho'liboev, 1983).

Birinchi mashg'ulot ertalab soat 8 dan kechikmay, ikkinchi mashg'ulot kechqurun 19:00 dan kechikmay boshlanishi zarur;

Tayyorlanish mashg'uloti davomida tiklash to'xtami o'tkaziladi, ularda xatto muskullarni bo'shashtirish va tortilish mashqlari bajariladi;

Mashg'ulotlar mashqlarni yuqori intensivligida bajarish bilan 90 daqiqadan ortiqqa cho'zilmasligi lozim;

Ixtisoslashtirilgan mashqlarningqismi xajmi 65-68% shu jumladan murakkab mashqlar 60-62% ni tashkil etishi maqsadga muvofiqdir.

Musobaqa davrida tayyorlanish o'yinlararo turkumlar bo'yicha ular orasida ko'pincha tez-tez uchraydigan 4-5-6 va 7 kunlik rejalashtiriladi.

O'yinlar o'rtasidagi turkumlar asosan jamoaning kundalik xolatini aniqlab rejalashtiriladi va qo'llab-quvvatlovchi, rivojlanuvchi va qayta tiklash bo'linmalariga bo'lish mumkin. O'quv tayyorlanish mashg'ulotlarining mazmuni futbolchilarning xolatini, jamoaning taktik aqidasini nazarda tutish va yaqinda uchrashadigan raqibga qarshi o'yinni modellashtirish zarur. O'yinlararo turkumning noqulay – bu to'rt kuchlik, amaliyotda boshqacha yo'l tutish ham (masalan kerma-ket ikki o'yin o'tkazish va o'yinchi kuni qisqa muddatli o'yin – dam olish) uchrab turadi.

XULOSALAR.

Xulosa qiladigan bo'lsak, jamoalarning tadqiqot davomida ish qobiliyatini samaradorligini, o'yindagi texnik-taktik harakatlariga oshirish uchun qo'llanilgan usul o'z amaliy samarasini berdi. YA'ni «Oq-tepa» jamoasining futbolchilarining tadqiqot guruhi deb olindi va tadqiqot so'ngida ularning natijalari yaxshilandi va o'yindagi texnik-taktik harakatlar samaradorligi oshdi. «Lokomotiv VFK» jamoasi futbolchilarini ish qobiliyati o'sish darajasi pastligi tufayli ishonchli bo'lib chiqmadi.

Xulosa qilib aytish mumkin jamoalar 6 oy davomida funktsional imkoniyatlar darajasi yaxshilangan. YA'ni o'sish surati mavjud. Lekin baholash indiksi bo'yicha ishonchli yoki ishonchsizligina bog'liq. Bunda Oq-tepa jamoaning futbolchilarinsh FII ishonligini hamda baholash indiks ko'rsatkich ham o'sgan. Lokomotiv jamoasining natijalari aksincha FII o'sgan lekin ishonchsiz.

AMALIY TAVSIYALAR.

Inson organizmi uchun ritmik faoliyat (bedorlik vaqti bilan uyquning almashinishi, kechga kelib gavda tana haroratining ko'tarilishi va ertalabga borib pasayishi va boshqala) xosdir.

SHuning uchun musobaqa, mashg'ulot va dam olishni almashtirish rejimini, shuningdek futbolchilar mashg'ulotining barcha jarayonini tuzishda ular sport faoliyatining stereotipini, sutkalik, xaftalik, oylik va yillik ritmi stereotiplarini xisobga olmaslik mumkin emas.

Rejasiz, sistemasiz mashg'ulot nerv sistemasini charchatadi, organizmni rosa toliqtirib qo'yadi, sportda uzoq vaqt faollik ko'rsatishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

“Ko'p ishlaganlikdan emas, balki yomon ishlaganlikdan charchaydilar va toliqadilar”, - deb yozgan edi N.E. Vvedenskiy.

Futbol jamoalarida musobaqalar, mashg'ulot va dam olish bir meyorda almashinib tursa, sportchilarning mashq ko'rganlik darajasi tez o'yib borishi, ularning funksional imkoniyatlari ancha kengayishi qayd qilinadi. Bu yaxshi kayfiyatda, qon tomiri urishining kamayishida (normallasishida) harakat reaksiyasining tezlashuvida, organizmda tiklanish jarayonining tezlashishida va hokazolarda o'z aksini topadi. Mashg'ulotlarda ritmning asoslanmagan ravishda tez-tez almashinib turishiga yo'l qo'yib bo'lmaydi.

Mashg'ulot va o'yinlar oralig'idagi sikllarda mashg'ulotlar, musobaqalar va dam olish vaqt jihatidan bir tekkisda almashtirib turish kerak. Mashg'ulotlar, musobaqalar va dam olishni xech bir asossiz beqaror qilish yoki ko'chirishga, yillik siklda ularni notekis taqsimlanishiga yo'l qo'yish mumkin emas. Mashqlarning me'yori va sur'ati albatta futbolchining shaxsiy imkoniyatlariga mos bo'lishi kerak. Sport faoliyatining muayyan teri doirasida futbolchilar tayyorgarligida ba'zan bir tomonlilik bo'lishini ham yodda tutish kerak. SHuning uchun yuqorida bayon qilinganlar bilan bir qatorda futbolchilarning to'satdan ritm o'zgarganda ham ishchanlik qobiliyatini saqlay bilishga erishish

lozim. Bunga mashg'ulot jarayonida odatdagi rejimni to'satdan o'zgartirish yo'li bilan erishiladi.

O'yinlararo etti kunlik turkumni musobaqa davrida futbolchilarni to'laqonli va sifatli tayyorlashning eng qulay deb hisoblash mumkin.

Ertalabki va kechqurungi ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar muayyan darajada o'yinning o'ziga xosligiga yaqinlashtirilgan va jismoniy sifatlarni takomillash-tirishga qaratilgan. O'n bir mashg'ulotdan uchtasi tezkorlik-kuch sifatlarini, to'rttasi chidamlilik turini uchtasi jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishga yo'naltirilgandir. Turkumning beshinchi va oltinchi kuni ertalabki mashg'ulotlarda sport boshqa turlarining mashqlaridan foydalanish nazarda tutiladi.

YUklama kattaligi shunday tarzda rejalashtiriladi, turkumning uchinchi va to'rtinchi kuni uning cho'qqisini tashkil etib oxirigacha asta-sekin pasaytirib boriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Vazirlar Maxkamasining “Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori, 1999y. S 60-74.
2. Postanovlenie Kabineta Ministrov Respubliki Uzbekistan “O merax po korennomu sovershenstvovaniyu organizatsionnykh osnov i principov razvitiya futbola v Uzbekistane”. // Narodnoe slovo. – 1993. -17 yanvarya.
3. “O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish fondi tuzish to‘g‘risida”gi Qonun. Halq so‘zi. 2002 . 4 fevral.
4. Zakon o fizicheskoy kulture i sporte. Narodnoe slovo. – 2000. 26 may. s 1.
5. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2006 yil 1 maydagi “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori. Xalq so‘zi gazetasi 2006 y 2 may soni.
6. «O‘zbekiston futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslari va prinsiplarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi Qarori»., Halq so‘zi, gazetasi., 1996y 18 yanvar.-1b.
7. Karimov I.A. “O‘zbekiston kelajagi buyuk davlat”. Toshkent “O‘zbekiston” – 1992y. 62 bet.
8. Karimov I.A. Barkamol avlod – O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori. “SHarq”. Toshkent. 1997 y. 63 bet.
9. Karimov I.A. Biz kelajagimzni o‘z qo‘limiz bilan quramiz. “O‘zbekiston”. Toshkent 1999 y. 413 bet.
10. Abidov SH.U. YOsh futbolchilarning o‘quv mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. T., O‘zDJTI. 2011 y. 38 b.
11. Ayrapetyans L.R., Godik M.A. Sportivnye igrы – T.: Izdatelstvo im. Ibn Sino, 1991 g
12. Akramov R., Tixonov V., Nurimov R. Planirovanie i organizatsiya uchebno-trenirovochnogo protsessa vysokokvalifitsirovannykh futbolistov. Metodicheskie rekomendatsii. - T. ,1997. -54. s
13. Akramov R.A. Igrovyie i trenirovochnyye nagruzki v futbole. Uchebnoe posobie. Tashkent. Izdatelstvo Abu Ali Ibn Sino. 2000 y. – 135 bet

14. Akramov R.A., Pechatkin A., Sergeev G.M. Organizatsiya planirovaniya uchebno-trenirovochnogo zanyatiya v spetsializirovannykh klassax po futbolu. T., 1981y S 102-111.
15. Akramov R.A., Talibdjanov A. – V kn. “YUqori malakali futbolchilarni tayearlash”. Tashkent – 1994 y. 125 bet.
16. Amalin M.E, SHilov O.E. Metodika otsenki sorevnovatelnoy deyatelnoy v sportivnykh igrax. // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. № 9. 1980y. 19-22 bet.
17. Aulik I.V. Funktsionalnye probny i testy // Sportivnaya meditsina. M., Meditsina, 1984y. s 121-144.
18. Axmedov B.A. “Sport biomexanikasi” T., 1995y. s 12-24.
19. Verxoshanskiy YU.V., Viru A.A. Nekotorye zakonomernosti dolgovremennoy adaptatsii organizma sportsmena k fizicheskim nagruzkam // Fiziologiya cheloveka. 1987y. №5, s 811-818.
20. Godik M.A., A.K. Belyakov. “Malakali futbolchilarning tayyorlanish davridagi YU.K. tushishni nazorat qilish va rejalashtirish”. Metodik tavsiyalar. M., 1985y. s 97-103.
21. Godik M.A., Iseev SH.T., Akramov R.A., Nurimov R.I, Sergeev G., Tolibdjanov A. Normirovanie nagruzok mejigrovnykh siklov pri provedenii zanyatiy v usloviyax vysokoy vneshney temperatury. T., 1988 52 s.
22. Graevskaya N.D. Zaklyuchenie po rezultatam vrachebnogo obsledovniya fizkulturnika i sportsmena // Sportivnaya meditsina. M., Meditsina, 1984y. s 146-151.
23. Grinder K., Polke X. Fizicheskaya podgotovka futbolistov. M., FiS, 1976y. s 62-73.
24. Davidenko D.N., Telegin V.V., Kireeva S.V. Otsenki sistemy funktsionalnykh rezervov adaptatsii u sportsmenov s razlichnoy napravlennoy trenirovochnogo protsessa // med.biol. obosnovanie sistem podxoda k otsenke podgotovlennosti sportsmenov. L., 1987y. s 60-64.

25. Davletmuratov S.R. Trenirovka kvalifitsirovannykh futbolistov v podgotovitelnom periode. Metodicheskie rekomendatsii. T., UzGIFK. 2012 g. 54 s.
26. Dinber R.D. Sovremennyye puti otsenki funktsionalnogo sostoyaniya serdechno-sosudistoy sistemy sportmena // mediko-biol. aspekty predeor. podgotovki sportmenov. L., 1982y. s 64-72.
27. Dinber R.D., Sinelnikov E.M., Lisitsynya i dr, Otsenka funktsionalnogo sostoyaniya sistemy krovoobrazheniya futbolistov na etapakh predsovnetovatelnoy podgotovki // Mediko-biologicheskie aspekty predsovnetovatelnoy podgotovki sportmenov: Sbornik nauchnykh trudov. L., 1982 s 73-79.
28. Zatsiorskiy V.M. Osnovy sportivnoy metrologii. M., FiS, 1979y. 159s.
29. Karpman V.L, Gudakov I.A., Belotserkovskiy Z.B. Issledovanie fizicheskoy rabotosposobnosti u sportmenov. M., FiS, 1974y. 93s.
30. Kartman V.L. Test 170 // Sportivnaya meditsina. M., 1980 s 117-126.
31. Kirilov V.L. Otsenka fizicheskoy rabotosposobnosti yunyykh futbolistov // Ejegodnik, Futbol, 1980 s 61-64.
32. Koryagin V.M., Fales I.G. Otsenka fizicheskoy rabotosposobnosti futbolistov vysshey kvalifikatsii // Ejegodnik, Futbol, 1981y. (72-74).
33. Kurbanov O.A., Nurimov Z.R., Usmanov A.M. Skorostno-silovaya podgotovka futbolistov. Monografiya. Tashkent: Lider Press, 2009.-209 s.
34. Motyl'yanskaya R.E. Metodicheskie osnovy nauchnykh issledovaniy v perspektivnom plane razvitiya sportivnoy meditsiny // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 1986y. №4, s 19-21.
35. Nistrantov E.D. Otsenka trenirovochnykh nagruzok futbolistov 16-17 let po fizicheskim pokazatelyam // Ejegodnik: Futbol, 1981 s 60-63.
36. Nurimov R.I. Kontrol sorevnovaniya lovkosti futbolistov // Metodicheskie rekomendatsii. T., 1980 s 87-90.
37. Nurimov R.I. Sovershenstvovanie takticheskikh deystviy futbolistov vysokoy kvalifikatsii. Uchebnoe posobie. T., 2000. 120s.

38. Nurimov R.I., Iseev P. Futbolchilarni tayyorlashda pedagogik nazorat // Pedagogik tavsiyalar. T., 1990y. s 26-28.
39. Nurimov R.I., Kurbanov O.A., Usmanov A. Fizicheskaya podgotovka futbolistov: Uchebnoe posobie. Tashkent, 2011. – 200s.
40. Nurimov R.I., Sadıkov O. Pedagogicheskiy kontrol v protsesse podgotovki futbolistov // Metodicheskie rekomendatsii. T., 1988 s 51-57.
41. Nurimov R.I., Sergeev G.M. Jismoniy tarbiya institutining jismoniy tarbiya pedagogikasi uchun dastur // Ixtisoslashtirish kursi. T., 1995y s 41-57.
42. Smirnov YU.I. Kompleksnyy kontrol podgotovlennosti sportsmenov // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 1983, №3 s 47-49.
43. Sportivnye igrы: texnika, taktika, metodika obucheniya. Uchebnoe posobie dlya professionalnykh kolledjey/Pod obshchey redaksiyey L.R. Ayrapetyansa. – T.: «ILM ZIYO», 2012. 296s.
44. Talipdjanov A.I. Sovremennaya sistema podgotovki vysokokvalifitsirovannykh futbolistov. Uchebnoe posobie. Tashkent, UzGIFK. 2011. 159 s.
45. Talipdjanov A.I. YUqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O‘quv qo‘llanma. T., O‘zDJTI. 2012 y. 164 b.
46. Tyulenkov S.YU. Upravlenie podgotovkoy futbolistov vysokoy kvalifikatsii (Teoretiko-metodicheskie aspekty).- M.: MGIU, 1998.- 290 s.
47. Futbol. Darslik. R.A. Akramovning umumiy tahriri ostida. T.: O‘zDJTI, 2006 y.
48. Futbol. Uchebnik. Pod obshchey redaksiyey Nurimova R.I. T.: UzGIFK, 2005 g.
49. Xeddrott K.X. Novaya bolshaya shkola. M., FiS, 1996y. s 14-19.
50. CHyomov V.V., SHamardin A.I., Solopov I.N. Funktsionalnaya podgotovka v razlichnykh vidax legkoy atletiki na osnove ispolzovaniya ergogenicheskix sredstv // Voprosy funktsionalnoy podgotovki v sporte i fizicheskoy vospitanii. – Volgograd, 2008. – S. 41-45.
51. SHamardin A.A., Novokshenov I.N., Sorokin O.O. Funktsionalnaya podgotovka yunyx futbolistov razlichnoy igrovoy spetsializatsii v

- sorevnovatelnom periode // Проблемы оптимизации функциональной подготовленности спортсменов. – Вып. 2. - Volgograd, 2006. – S.41-54
52. SHamardin A.I., Solopov I.N., Ismailov A.I., Dubrovskiy S.V., Gerasimenko A.P. Funktsionalnaya podgotovlennost futbolistov i metody ee povysheniya: Uchebno-metodicheskoe posobie. - Volgograd: VGAFK, 1999.-100 s.
53. SHamardin V.N. Modelirovanie podgotovlennosti kvalifitsiro-vannykh futbolistov. - Dnepropetrovsk: Porogi, 2002. - 200 s.
54. SHamardin V.N., Savchenko V.G. Futbol. - Uchebnoe posobie. - Dnepropetrovsk : “Porogi”, 1997. - 238 s.
55. SHestakov M. M., Zolotarev A. P. Osobennosti postroeniya uchebno-trenirovochnogo protsessa kvalifitsirovannykh futbolistov v podgotovitelnom periode: Uchebno-metodicheskaya razrabotka dlya studentov institutov fizicheskoy kultury. - Krasnodar, 1990. - 46 s.
56. Artikov A.A. Futbolchilarning pressing taktikasini taxlili. O‘quv uslubiy qo‘llanma.Toshkent. 80 bet.
57. Artikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh. Futbolchilarning mashg‘ulot jarayonida pedagogik nazorat. O‘quv uslubiy qo‘llanma Toshkent. 2014 y. 62 b.
58. Bekturov O.Yo. Yosh futbolchilarning nazariy bilimlarni oshirish.O‘quv uslubiy qo‘llanma.Toshkent. 35 bet.
59. Davletmuradov S.R. Futbolchilarni tayyorlashda pedagogoik nazorat. O‘quv uslubiy qo‘llanma Toshkent 2014 y.26 bet
60. Kuryazov R. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. O‘quv uslubiy qo‘llanma Toshkent. 2012 y.-38 b.
61. Nurimov R.I.Davletmuradov S.R. Yuqori malakali futbolchilarning gurux taktik harakatlarni takomilashtirish. O‘quv uslubiy qo‘llanma Toshkent.2014. 51 bet