

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

Jismoniy madaniyat yo'nalishi

Jismoniy madaniyat va sportni o'qitish metodikasi kafedrası

**«MALAKALI FUTBOLCHILARNING JAMOADAGI XUJUM
HARAKATLARINI TADQIQ QILISH»**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Bajaruvchi: E.A.Murtazayev

Ilmiy rahbar: o'qit.Sh.S.Ermatov

SAMARQAND – 2012

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
ALISHER NAVOIY NOMIDAGI SAMARQAND
DAVLAT UNIVERSITETI**

**JISMONIY MADANIYAT VA SPORTNI O'QITISH METODIKASI
KAFEDRASI**

MURTAZAYEV ELYOR ABDUSAMATOVICH

**«MALAKALI FUTBOLCHILARNING JAMOADAGI XUJUM
HARAKATLARINI TADQIQ QILISH»**

«5112000» - «Jismoniy madaniyat» yo'nalishi bo'yicha bakalavr darajasini olish
uchun

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ilmiy rahbar: _____ o'qit.Sh.S.Ermatov

2012 yil. «___» _____

Bitiruv malakaviy ishi «Jismoniy madaniyat va sportni o'qitish metodikasi»
kafedrasida bajarildi.

Kafedraning 2012 yil «___» _____ majlisida muhokama qilindi va himoyaga
tavsiya etildi (bayonnoma № ____).

Kafedra mudiri v.b:

O.E.Toshmurodov

Bitiruv malakaviy ishi YaDAKning 2012 yil _____ majlisida himoya qilindi va
____ foizga baholandi (bayonnoma № ____).

YaDAK raisi: _____

A'zolari: _____

SAMARQAND – 2012

Alisher Navoiy nomidagi Samarqand Davlat Universiteti

Fakultet: Jismoniy madaniyat

Yo'nalish: 5112000 Jismoniy madaniyat

«TASDIQLAYMAN»

O'quv bo'limi boshlig'i

H.Qo'rbonov _____

(imzo muhr)

«____» _____ 2012 yil

Bituruv malakaviy ishi bo'yicha

TOPSHIRIQ VARAQASI.

1. Ijrochi: Murtazayev Elyor Abdusamatovich

2. Mavzu: «Malakali futbolchilarning jamoadagi hujum harakatlarini tadqiq qilish»

Mavzu Universitet Ilmiy kengashining «____» _____ 20__ yildagi № _____ sonli qarori bilan tasdiqlangan.

3. Mavzuning dolzarbligi, nazariy va amaliy (iqtisodiy, ijtimoiy, ekalogik, ilmiy-texnik, mehnat muhafazasi, hayot xafsizligi va h.k.) ahamiyati: Ushbu malakavaiy bitiruv ishida malakali futbolchilarning jamoadagi hujum harakatlarini tadqiq qilish, jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishga, kuchlilik, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik sifatlarini, jismoniy sifatlarini yana bir qanchasini oshirishga, texnika va taktikalarini oshirishga qaratiladi. Mamlakatimiz futbolini rivojlantirish borasida olib borilayotgan bir qancha ishlarning samarasini oshirish bo'yicha ilmiy va amaliy uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

4. Bitiruv malakaviy ishining bajarish uchun tavsiya qilinadigan ilmiy, o'quv uslubiy va boshqa axborot ma'nbalari (darslik, o'quv qo'llanmalari, maruzalar matni, manografiya, ilmiy maqolalar va h.k.)

1. Karimov I.A. Barkamol avlod orzusi. – T.: O'zbekiston, 1998.
2. Karimov I.A. Bunyodkorlik yo'lidan. – T.: O'zbekiston, 1996.
3. Karimov I.A. Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. – Toshkent: Sharq, 1997.
4. R.A.Akramovning umumiy tahriri ostida.Futbol. toshkent – 2006 yil.
5. L.P.Matveyev. Teoriya i metodika fizicheskoy kultur M: 1992.

6. T.Usmonxo'jayev, O'.Tursunov. Jismoniy nazariyasi va uslubiyoti. Toshkent – «O'qituvchi» - 2004.
7. A.Abdullayev, Sh.Xonkeldiyev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent – 2005.
8. «O'qituvchi» - 1975.
9. L.P.Matveyev. Videniye v teoriyu fizicheskoy kultur. Tashkent – 1983.
10. Internet saytlar.

5. Bitiruv malakaviy ishi bo'yicha ma'lumotlar to'plash hamda tadqiqot ishlari olib borish manbalari va joylari (o'quv zali va xonalari, ilmiy kutubxona, laboriya, tashkilot, korxona, ilmiy yoki ta'lim muassasi): Mavzu bo'yicha adabiyotlarni to'plash, ma'lumotlarni to'plab, umumlashtirish. Ilmiy kutubxonalar . SamDU kutubxonalari: gazeta va jo'rnallar, internet saytlari.

6. Bitiruv malakaviy ishi tayyorlash bo'yicha amalga oshirilgan ishlari rejasi:

№	Ishning mazmuni	Taxminiy nomi	Ijro muddati	Izoh
1.	Masalaning qo'yilishi: Mavzuning dolzabligi, o'rganilishi lozim bo'lgan masalaning mohiyati Maqsadini yoritib berish (kirish qismi)	Noyabr- Dekabr adabiyotlar bilan ishlash	Noyabr- dekabr	Yozma
2.	Mavzu bo'yicha ma'lumotlarni to'plash va taxlil qilish (yordamchi mulohaza va takliflar	Kompyuter bilan ishlash	Yanvar, 2012 yil	Yozma
3.	Olib borilgan tajribalar ,tadqiqot ishalri, natijalarni taxlil qilish va tartibga solish (paragraf, bob,bo'lim yoki qisimlar bo'yicha)	Yangi Natijalar olish	Aprel, 2012 yil	Yozma
4.	Olingan natijalarning nazariy va amaliy ahamiyati bo'yicha xulosa berish hamda tadbiq sohalari va usullariga oid takliflar tayyorlash	Yangi Natijalar olish	Aprel, 2012 yil	Yozma
5.	Bituruv ishini rasmiylashtirish va uning himoyasi uchun zaruriy ko'rgazmali vositalarni(jadvallar, rasmlar, grafiklar, diogrammlar, maket, stand va h.k.)tayyorlash	Bakalavr ishini yozish	May, 2012 yil	Yozma
6.	Dastlabki himoyaga tayyorgarlik ko'rish va himoyaga chiqish matnini tayyorlash	Dastlabki muhokama	Iyun, 2012 yil	Yozma
7.	Bitiruv ishi bo'yicha qo'shimcha maslahatlar	Ma'ruza yozish	Iyun, 2012 yil	Yozma

Ilmiy rahbar:

Sh.S.Ermatov

Kafedra mudiri v.b.:

O.E.Toshmurodov

Ijrochi:

E.A.Murtozayev

SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI
Jismoniy madaniyat va sportni o'qitish metodikasi kafedrasida navbatdan
tashqari majlisining
№ 11 – son bayonnomasidan
KO'CHIRMA

2012 yil 8 iyun

Qatnashdilar: kafedra a'zolarining 12 nafari

Majlis raisi: O.E.Toshmurodov

Kotib: o'qit.D.T.Tangirov

KUN TARTIBI:

Jismoniy madaniyat va sportni o'qitish metodikasi kafedrasida 2011 – 2012 o'quv yilida bajarilgan bitiruv malakaviy ishlarining dastlabki himoyasi va ularni himoyaga tavsiya etish haqida.

Eshitildi: 2011 – 2012 o'quv yilida bitiruv malakaviy ishlari bilan majlis a'zolarini kafedra mudiri O.E.Toshmurodov tanishtirdi va qo'yidagilarni bayon qildi:

2011 – 2012 o'quv yilida jismoniy tarbiya yo'nalishining bitiruvchi 4 kurs talabasi E.A.Murtazayev «Malakali futbolchilarning jamoadagi xujum harakatlarini tadqiq qilish» mavzusida bitiruv malakaviy ishini yozdi. Ilmiy rahbari o'qituvchi Sh.S.Ermatov.

Talaba ushbu mavzu bo'yicha yozgan ishini kafedraga taqdim etgan. Ish yuzasidan ilmiy rahbarning ijobiy mulohazalari ham bor. Shuning uchun so'zni E.A.Murtazayevga bersak. U bitiruv malakaviy ishining mazmuni bilan tanishtirsa.

E.A.Murtazayev bitiruv malakaviy ishining mazmun-mohiyati haqida gapirib, mavzuning dolzarbligi, o'rganilishi darajasi ilmiy va amaliy ahamiyati, amalga oshirilgan ishlar haqida gapirdi.

Shundan so'ng talabaga o'qituvchi U.S.Do'sanov, Z.B.Boltayevlar savollar berishdi. Savollarga qoniqarli javob berdi.

E.A.Murtazayev chiqishi, savol-javoblardan so'ng mazkur bitiruv malakaviy ishini YaDAKga himoyaga tavsiya etish haqida fikr – mulohazalar bildirdi.

QAROR QILINDI:

1. Jismoniy tarbiya fakulteti jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo'nalishi bitiruvchi kurs tolibi E.A.Murtazayevning «Malakali futbolchilarning jamoadagi xujum harakatlarini tadqiq qilish» mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi talabdga javob beradi deb hisoblansin va u YaDAKga himoyaga tavsiya etilsin.

2. E.A.Murtazayevning bitiruv malakaviy ishiga Samarqand Olimpiya Zahirolari kolleji o'qituvchi – murabbiyi A.N.Qurbonov taqrizchi deb belgilansin.

3. Jismoniy madaniyat va sportni o'qitish metodikasi kafedrasining ushbu qarorini tasdiqlash fakultet dekanatidan so'ralsin.

Kafedra mudiri v.b.:

O.E.Toshmurodov

Kotib:

o'qit.D.T.Tangirov

**Samarqand davlat universiteti Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat
fakulteti bitruvchi kurs tolibi E.A.Murtazayevning «Malakali
futbolchilarning jamoadagi xujum harakatlarini tadqiq qilish» nomli
bitiruv malakaviy ishi haqida**

M U L O H A Z A L A R

Muallif tanlagan mavzusi mamlakatimiz futbolchilarni ampulasiga qarab o'yin texnikasini rivojlantirishning xususiyatlari dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Muallif mavzuni yoritishda futbol mashg'ulotlarida yosh futbolchilarning jismoniy fazilatlarini tarbiyalashda va rivojlantirishda boshqa sport o'yinlarining ahamiyati bilan farq qiladi. Muallif tomonidan tanlangan mavzu o'zining mamlakatimiz kelajagini belgilashda o'z o'rnini borligiga va unda jismoniy sifatlarni tarbiyalash ahamiyati mujassam bo'lganligini bosqichma – bosqich ko'rsatib o'tganligi bitiruv malakaviy ishining qadr – qimmatini oshiradi.

Murtazayev Elyor bitiruv malakaviy ishini rejasida ko'rsatilgan xar bir bo'limni manbalar asosida yoritib berganligi muammoni yanada yaxshilashga imkoniyat yullarini ochib bermoqda. Bitiruv malakaviy ishida ayrim kichik kamchiliklar uchrasada bu kamchiliklar bitiruv malakaviy ishini sifat darajasiga ta'sir eta olmaydi.

Murtazayev Elyor tomonidan yozilgan bitiruv malakaviy ishida ayrim juziy kamchiliklar bo'lsada bitiruv malakaviy ishini sifat darajasiga ta'sir etmaydi. Shularni inobatga olgan xolda Murtazayev Elyorning «Malakali futbolchilarning jamoadagi xujum harakatlarini tadqiq qilish» mavzusi bo'yicha yozilgan malakaviy bitiruv ishini himoyaga tavsiya etaman.

Ilmiy rahbar:

o'qit: Sh.S.Ermatov

**Samarqand davlat universiteti Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat
fakulteti bitiruvchi kurs tolibi Murtazayev Elyorning «Malakali
futbolchilarning jamoadagi xujum harakatlarini tadqiq qilish» nomli bitiruv
malakaviy ishiga**

TAQRIZ

Murtazayev Elyor tomonidan tanlangan bitiruv malakaviy ish mavzusi o'zining dolzarbligi bilan alohida o'rin tutadi. Hozirgi futboldagi texnik usullar o'yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan yetarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nuqtai nazaridan maqbul harakatlar tizimi bilan xarakterlanadi. Tezlik va ishonchlilik, soddalik va samaradorlik – futbol texnikasini qo'llashga qo'yiladigan hozirgi kundagi talab ana shulardan iborat.

Murtazayev Elyor tomonidan bitiruv malakaviy ishini yoritishda kirish, adabiyotlar tahlili, 3 bob, xulosa va takliflar, foydalanilgan adabiyotlardan iborat bulgan reja tuzilgan. Reja o'z ichiga qo'yidagi yunalishlarni qamrab oladi.

Kirishda bitiruv malakaviy ishining dolzarbligi, obyekti, maqsad, vazifalari va tadqiqot usulari.

I bobda adabiyotlar tahlilini ko'rsatib o'tgan. II – III bobda esa asosiy bitiruv malakaviy ishini yoritib berishga harakat qilgan. Ishning oxirida xulosalar berishdan bog'liq bo'lgan ishlar amalga oshirilgan va foydalangan adabiyotlarni ko'rsatib berilgan.

Bitiruv malakaviy ishini yozish jarayonida rejada ko'rsatilgan bo'limlar bosqichma – bosqich amalga oshirilganligi ko'zga tashlanadi.

Muallif tomonidan yozilgan bitiruv malakaviy ishida ayrim juziy kamchiliklar bo'lsada bitiruv malakaviy ishini sifat darajasiga ta'sir etmaydi. Shularni inobatga olgan xolda Murtazayev Elyorning «Malakali futbolchilarning jamoadagi xujum harakatlarini tadqiq qilish» mavzusi buyicha yozilgan malakaviy bitiruv ishini himoyaga tavsiya etaman.

Samarqand Olimpiya Zahirolari

kolleji o'qituvchi – murabbiyi:

A.N.Qurbonov

MUNDARIJA

	Kirish.....	3 – 6
I BOB.	Adabiyotlar tahlili	7 – 8
II BOB.	Futbolchilarni tayyorlash va mashg'ulotlarni tashkil qilish.....	9 – 32
II.1.	Futbolchilarni tayyorlash rejalashtirish va o'quv – mashg'ulot ishlarini tashkil qilish	9 – 18
II.2.	Futbolchilarning xujumdagi vazifalari	19 – 25
II.3.	Futbolda o'yin taktikasi	25 – 32
III BOB.	Yuklamalar tuzilishi va guruhli taktik harakatlarni takomillashtirishda mashq jarayonini tashkil etish xususiyatlari	33 - 35
III.1.	Futbol maydonini butun xududi bo'ylab o'yin vaziyatlarini modellashtiruvchi mashqlar	35 – 37
III.2.	Guruhli taktik harakatlarni takomillashtirishda futbolchilarni muloqot psixologiyasi xususiyatlari	37 – 49
IV.4.	Xulosalar.....	50 – 53
	Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	54 – 57

KIRISH.

Yurtboshimiz Islom Karimov rahnamoligida barcha sport turlari qatori futbolni rivojlantirishga ham alohida e'tibor qaratilmoqda. Davlatimiz rahbarining 2011 yil 19 yanvarda qabul qilingan 2011 – 2013 yillarda Respublikamizda futbolni rivojlantirish va moddiy – texnik bazasini mustahkamlash bo'yicha qo'shimcha chora – tadbirlarga oid qarori futbolimiz taraqqiyotida yangi sahifalarni ochishi shubhasiz.

Prezidentimiz Islom Karimov rahnamoligida sportni rivojlantirish borasida amalga oshirilayotgan keng ko'lamli islohotlar yurtimizda har jihatdan sog'lom va barkamol avlodni voyaga yetkazishga xizmat qilmoqda. Istiqlol yillarida mamlakatimizning eng chekka hududlarida ham qad rostlagan zamonaviy stadionlar, suv havzalari, sport menejlarining o'g'il – qizlar bilan gavjumligini ko'rib, Vatanimiz mustaqilligining xalqimiz hayotida yaratayotgan ulug' o'zgarishlariga amin bo'lasiz. Bunday beqiyos imkoniyatlar yurtimizning barcha hududlarida ko'plab iste'dodli sportchilarni, xususan, mohir charm to'p ustalarini kashf etishga xizmat qilmoqda.

Davlatimiz rahbarining futbolni rivojlantirishga qaratayotgan doimiy e'tibori, tom ma'noda, o'zbek futbolining porloq kelajagini ta'minlashda muhim omil bo'lmoqda. Agar mutaxassis sifatida nazar soladigan bo'lsak, Prezidentimiz tomonidan futbolni qo'llab-quvvatlash va ushbu soha rivoji yo'lida amalga oshirilayotgan islohotlar ko'lami va berayotgan samaralari ko'pchilikni hayratga soladi. Dunyoning hech qaysi mamlakatida O'zbekistonda bo'lgani kabi bevosita davlat tomonidan futbolni qo'llab-quvvatlashga bu qadar kuchli e'tibor qaratilmaydi.

Mustaqillik yillarida yurtboshimiz tomonidan futbolni rivojlantirishga oid o'nga yaqin hujjat qabul qilinib, izchil amalga oshirilmoqda. Albatta, bu ezgu ishlar bugun o'z samaralarini berayotir. O'zbekistonlik FIFA referisi Ravshan Ermatov boshchiligidagi hakamlar brigadasining jahon futbolidagi yuksak

mavqyei, nogiron–amputant futbolchilarimiz ketma–ket ikkinchi marotaba jahon chempionligiga sazovor bo'lgani, Osiyo chempionlar ligasi va OFK kubogi bellashuvlariga birinchi marotaba O'zbekistondan to'rtta jamoa chiqqani, yaqinda Qatarda yakunlangan Osiyo kubogida futbolchilarimiz qit'amizdagi eng kuchli to'rt terma jamoa safidan joy olgani buning dalilidir.

Prezidentimiz Islom Karimovning 2011 yil 19 yanvarda qabul qilingan 2011–2013 yillarda respublikada futbolni rivojlantirish va moddiy–texnik bazasini mustahkamlash bo'yicha qo'shimcha chora–tadbirlarga oid qarorida futbol infratuzilmasini yanada takomillashtirish, bolalar futboliga e'tiborni kuchaytirish, professional futbol klublari qoshidagi bolalar va o'smirlar futbol maktablarining moddiy–texnik bazasini mustahkamlash, barcha qulayliklarga ega stadionlar qurish, mavjudlarini jahon talablariga javob beradigan darajada mukammal ta'mirlash, futbolni yanada ommalashtirish kabi dolzarb vazifalar belgilangan. Bularning barchasi milliy futbolimiz taraqqiyotini yangi bosqichga ko'tarishga xizmat qilishi shubhasiz.

Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda xilma-xil tarzda uyg'unlashtirib qo'llaniladigan maxsus usullar to'plami futbol texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar – bu futbol o'yinini vujudga keltirish vositasi demak. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan futbolchining ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin faoliyatidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llay bilishga bog'liq. Futbol texnikasini yaxshi bilish futbolchining har tomonlama tayyorgarlik ko'rishi va mutanosib kamol topishi jarayonining ajralmas qismidir.

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida futbol texnikasida muayyan o'zgarishlar bo'ldi. Bu evolyusiyaning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: boshning chakka qismi va orqasi bilan zarba berish, to'pni boldir bilan to'xtatish singari nomaqbul usul va usullarni qo'llash ancha kamayib ketdi; oyoq yuzi bilan zarba berish, to'pni son va ko'krakda to'xtatish, to'pni qo'l

bilan tashlash (darvozabon texnikasi) kabilardan foydalanish koeffitsiyenti oshdi, aldash harakatlari (fintlar) ko'paydi.

Hozirgi futboldagi texnik usullar o'yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan yetarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nuqtai nazaridan maqbul harakatlar tizimi bilan xarakterlanadi. Tezlik va ishonchlilik, soddalik va samaradorlik – futbol texnikasini qo'llashga qo'yiladigan hozirgi kundagi talab ana shulardan iborat.

Futbol texikasining tasnifi texnik usullarni umumiy (yoki o'xshash) o'ziga xos belgilariga qarab guruhlarga bo'lishdan iborat.

O'yin faoliyati ifodalanishiga qarab futbol texnikasi ikkita yirik bo'limga ajratiladi: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo'lim esa harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga taqsimlanadi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan muayyan texnik usullardan: harakatlanish texnikasi usullari va usullaridan iborat. Ulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim usul va usullar o'zining muayyan turlariga ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallardagina farq bo'ladi. Har xil usul, usul va turlarni ijro etish shartlari futbol texikasini yanada turli-tuman qiladi.

Mavzuning dolzarbligi: Malakali futbolchilarning jamoadagi xujum harakatlarini tadqiq qilish va mana shu muammoning bugungi kundagi xolati, yurtimiz futbolining rivojlanishi borasida qilinayotgan ishlar va hokozalar.

Tadqiqotimizning asosiy yo'nalishlari yuqorida bugungi kunda futbolning rivojida yanada rivojlanishiga har bir jamoaning chiroyli o'yinlar ko'rsatishi uchun futbolchilarning ampulasiga qarab o'yin texnikalarini rivojlantirishning xususiyatlari mavzuni dolzarbligi va ishning eng muhim muommolaridan biri ekanligidan dalolatdir.

Tadqiqotning maqsadi: Malakali futbolchilarning jamoadagi xujum harakatlarini tadqiq qilish va futbolchilarni ampulasiga qarab har tamonlama rivojlantirish borasida olib borilayotgan bir qancha ishlarning samarasini oshirish

hamda umumta'lim maktablaridagi jismoniy madaniyat ta'lim – tarbiyasi jarayonini yanada takomillashtirish bo'yicha ilmiy va amaliy uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari:

1. Muammoning pedagogik nazariyasi va ta'lim amaliyotidagi holatini o'rganish, olingan natijalarni umumlashtirish asosida futbolchilarni jismoniy tayyorgarligiga qarab sport mashq jarayonini rejalashtirish xususiyatlari dolzarb pedagogik muammo ekanligini asoslash.
2. Malakali futbolchilarning jamoadagi xujum harakatlarini tadqiq qilish, modelini ishlab chiqish va tadqiq qilinayotgan jarayonni optimallashtiruvchi shakllar, uslublar, usullar, vositalarni belgilash.
3. O'smir yoshdagi futbolchilarni jismoniy tayyorgarligiga qarab sport mashq jarayonini rejalashtirishga yo'naltirilgan ilmiy uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.
4. O'smir yoshidagi Futbolchilarning ampulasiga qarab o'yin texnikalarini rivojlantirish xususiyatlarini va pedagogik tizimning samaradorlik darajasini aniqlash.

Tadqiqot predmeti: Malakali futbolchilarning jamoadagi xujum harakatlarini tadqiq qilish, mashg'ulotlarni rejalashtirish vositalari, usullari va pedagogik shart – sharoitlari, ularni takomillashtirish jarayonida foydalaniladigan ta'limiy va tarbiyaviy ma'lumotlarning mazmuni.

Tadqiqot obyekti: tadqiqotning obyekti BO'SM lar, futbol maktablarida , futbol jamoalarida o'tkazilayotgan, futbol mashg'ulotlari va mashg'ulotdan tashqari jarayonlar va faoliyatlari.

Tadqiqot usullari: so'rovnoma, savol – javob, suhbat, test, kuzatish, umumlashtirish, qiyosiy tahlil, pedagogik tajriba, sinov, matematik statistika.

I BOB. ADABIYOTLAR TAHLILI.

Maxsus adabiyotlarni o'rganish natijalari shuni ko'rsatadiki futbolchilarniining jismoniy tarbiya darslari va sport mashg'ulotlarini talab darajasida o'tkazish ayniqsa iqtidorli yoshlarni tanlash va ularni sport tugaraklariga jalb etishda samarali usullardan foydalanib o'rgatishda jismoniy madaniyat talim tarbiyasini zamonaviy muommolarni yechimlariga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar chuqur olib borilmoqda. Shuningdek mazkur soha bo'yicha o'quv uslubiy qo'llanmalar juda kam uchraydi.

Futbol sport o'yini yoshlarni barkamol shaxs qilib tarbiyalashdagi ahamiyati va mohiyatining yuqoriligi, salmoqliligi ko'zga yaqqol tashlanib turibdi. Shuni qayd etish kerakki, yoshlarni barkamol qilib tarbiyalashda futbol sport turining asosiy tamonlari, o'ziga xos vositalari va tamoyillari, o'zaro uzviy bog'lanib borishni aytib o'tish joiz. Shu tamonlar, vositalar va tamoyillar orqali sportning har bir turida muayyan fazilatlar kuchliroq shakllanadi, rivojlanadi va u yetakchi harakat sifati tarzida namoyon bo'ladi. Boshqa sifatlarlar ham nisbatan rivojlanadi, lekin ular yordamchi, ko'makchi harakat sifati tarzida namoyon bo'lishi mumkin.

Malakali futbolchilarning jamoadagi xujum harakatlarini tadqiq qilish, futbolchilarni ampulasiga qarab o'yin texnikasini rivojlantirishning xususiyatlari bugungi kunning eng dolzarb muammolaridan hisoblanadi. Shuni qayd etish kerakki, futbolchilarni har tamonlama tayyorlash va ularning jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ularning (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va hakazolarning) barchasini o'zaro uzviy bog'lab borishni tarbiya jarayoni taqazo qiladi.

Takidlash lozimki, O'zbekistonlik olimlar turli davrlarda jismoniy madaniyat ta'lim tarbiyasi, jismoniy madaniyat ta'lim – tarbiyasi, jismoniy madaniyat tarixi, jismoniy madaniyat ta'lim – tarbiyasini takomillashtirish yo'llarida anchagina tadqiqotlar o'tkazilgan. Shular qatorida jismoniy sifatlarni rivojlantirish va shakllantirish borasida bir qancha olimlarimiz tadqiqotlar olib

borib ma'lum natijalarga erishgan. Ular T. S. Usmonxujayev va O'.Tursunovni «Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti», A.K.Atayev «Bolalarni chaqqon, epchil va baquvvat qilib tarbiyalash», R.A.Akramovning «Futbol» kabi adabiyotlarida futbolchilarni jismoniy tayyorgarligiga qarab sport mashg'ulotlarini rejalashtirish to'g'risida o'z fikrlarini va tavsiyalarini aytib o'tganlar, ushbu o'quv darslik va uslubiy qo'llanmalari fakat mutaxassislar orasidagina emas hatto keng jamoatchilik doirasida ardoqlanib qo'llanilib kelinmoqda.

Mamlakatimizdagi ko'plab olimlarning adabiyotlarida bu mavzu muammolari bo'yicha ishlar amalga oshirilgan. Bulardan qo'yidagi adabiyotlarni aytish mumkin. Akramov R.A. «Otbor i podgotovka yunx futbolistov», Akramov R.A. Talipdjanov A.I. «Podgotovka futbo-listov vsokoy kvalifikasi», Akramov R.A. «Futbolnye universitet XVII Kubka mira» R.I.Nurimovning «Futbol», Sergeyev G.M. «Texniko-takticheskiye deystviya zashitnikov» kabi adabiyotlarda ham mann shu boradagi fikr va mulohazalar berilgan.

Sobiq itiffoq davridagi olimlardan V.M.Zasiorskiy, A.D.Novikov, L.P.Matveyev, Felin, Nabatnikova, Kuznesova, N.G.Ozolin, A. N. Krestovnikov, G. B. Vasilyev, N. N. Yakoklev kabi olimlar futbolchilarni o'yin texnikalarini rivojlantirish va jismoniy sifatlar va ularni rivojlantirish to'g'risida bir qancha tatqiqotlar o'tkazib maxsus adabiyotlar fikr va mulohazalar aytib o'tilgan.

Shulardan kelib chiqib, biz ushbu muammaoni ba'zi tamonlariga ishimizda tuxtalib o'tdik.

II.BOB. FUTBOLCHILARNI TAYYORLASH VA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL QILISH.

II.1. Futbolchilarni tayyorlash rejalashtirish va o'quv – mashg'ulot ishlarini tashkil qilish.

Futbolchilar tayyorgarligi tizimida ushbu turlarni ajratish maqsadga muvofiqdir:

- sportchining ko'p yillik tayyorgarligi;
- o'rta va kichik sikllarni (mikrosikllarni) o'ziga qamrab oladigan bir yillik tayyorgarlik.

Ko'p yillik tayyorgarlikning tuzilishi va davomiy – ligi quyidagi omillarga bog'liq:

- sportchilarning individual va jinsiy xususiyatlari, ularning biologik o'zgarishi va ko'pincha mahorat sur'atining ular bilan bog'liq holda o'sishi;
- sportchining shug'ullanishni boshlagan hamda maxsus mashg'ulotlarga kirishgan yoshi;
- sportchilarning yuqori sport natijalarini ta'minlaydigan musobaqa faoliyati va tayyorgarligi tizimi;
- musobaqa jarayonining mazmuni, qo'shimcha omillarning qo'llanishi (maxsus ovqatlanish, trenajerlar).

O'quv – mashg'ulot ishlarini rejalashtirishda jamoa oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalar, oldingi rejalarni bajarish natijalari va jamoaning ishlash sharoitini hisobga olish zarurdir. Rejada aniq maqsad va vazifalarni yorituvchi istiqbolli (perspektiv) mashg'ulot konsepsiyasi ko'rsatilishi kerak.

Sport maktablarida o'quv – mashg'ulot jarayonini tashkil qilish mashg'ulotning zamonaviy uslubiylati asosida, yosh futbolchilarning yuqori mashg'ulot yuklamalarini o'zlashtirishi orqali amalga oshiriladi.

Sport maktablariga quyidagi vazifalar yuklanadi:

- o'quv rejasini bajarish shartligi; amaliy va nazariy mashg'ulotlarni uzluksiz bajarish; yosh futbol – chilarni tanlash tizimini yaxshi tashkil qilish;
- musobaqalarda muntazam ishtirok etish; tiklanish, profilaktik tadbirlarni amalga oshirish; yo'riqchi va hakamlik amaliyotini o'tash;

Sport maktablaridagi bo'limlar boshlang'ich tayyorlov va o'quv – mashg'ulot guruhlaridan shakllanadi. Sport tayyorgarligida yuqori natijalarga erishilgan va zarur sharoit – lar yaratilgan BO'SMlarda sportni takomillashtirish guruhlarini tashkil qilinadi.

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi qoshidagi bolalar va o'smirlar sport maktablari quyidagi yoshlarni hisobga olib shakllanadi: 8 – 9, 10 – 11, 12 – 13, 16 – 17 yosh.

BO'SM va ORI BO'SM vazifalariga tayanib, o'quv guruhlarining asosiy vazifasi belgilanadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarini: futbol bo'yicha BO'SM dasturidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'limi asosida shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlash, futbol bilan muntazam shug'ullanishga qiziqtirish, o'quv – mashg'ulot guruhlarida sport mahoratini takomillashtirish uchun iqtidorli bolalar va o'smirlarni aniqlash lozim bo'ladi.

Ushbu guruhlarda yosh futbolchilar o'yin taktikasini o'rganishadi, futbol o'yinining taktikasi va o'yin qoida – lari, mashg'ulot jarayonining gigiyenik tomondan ta'min – lanishi haqida nazariy ma'lumotlar olishadi.

Birinchi (10 – 11 yosh) va ikkinchi (11 – 12 yosh) yil o'qiyotgan o'quv – mashg'ulot guruhlarini shug'ullanuvchilarning vazifa – lari: sog'liqni

mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, tezkorlik, chaqqonlik va harakat koordinasiyasini rivoj – lantirish; texnik usullarni egallash, o'yinning individual, guruhli va jamoaviy taktikasi asoslarini o'rganish; futbol qoidolari asosida o'yin jarayonini o'zlashtirish, futbol musobaqalarida qatnashish; shifokor nazorati, shaxsiy gigiyena, futbol tarixi, texnika va taktika, futbol o'yini qoidolari to'g'risidagi nazariy ma'lumotlar bilan tanishish.

Uchinchi (12 – 13 yosh) va to'rtinchi (13 – 14 yosh) yil o'qiyotgan o'quv guruhlarining vazifalari: sog'liqni mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama takomillash – tirish: tezkorlik – kuch, chaqqonlik va umumiy chidamlilik sifatlarini rivojlantirish; o'yin texnikasi usullarining barcha arsenalini egallash; individual va guruhli o'yin taktikasini takomillashtirish; jamoa taktikasi asosla – rini egallash; taktik fikrlashni rivojlantirish; futbol musobaqalarida qatnashish; hakamlikning oddiy ko'nikma – larini tarbiyalash; jismoniy mashqlar uslubiyati, jamoa chiziqlarida o'yinchilarning vazifalari to'g'risidagi bosh – lang'ich nazariy ma'lumotlarni o'zlashtirish, o'yin olib borishning taktik sxemasi bilan tanishish.

Beshinchi (14 – 15 yosh) va oltinchi (15 – 16 yosh) yil o'qiyotgan o'quv – mashg'ulot guruhining vazifalari: jismoniy tayyorgar – likni har tomonlama takomillashtirish, bunda ko'proq kuch, tezlik, umumiy va maxsus chidamlilik sifatlarini rivojlantirish, o'yinning texnik usullarini takomillash – tirish; cheklangan vaqt va bo'shliq sharoitida texnik usullarni yuqori darajada bajarishga erishish; indivi – dual, guruhli va jamoaviy o'yin taktikasini takomil – lashtirish, «standart» holatlarni o'rganish, murakkab o'yin sharoitida taktik fikrlashni rivojlantirishni davom ettirish; futbolchilarning sport mashg'uloti uslubiyatidagi asosiy holatlarini o'zlashtirish; hakamlik ko'nikmalarini egallash; mustaqil mashg'ulotlar ko'nikmalarini takomil – lashtirish.

Sport – takomillashtirish guruhleri (16 – 17) va (17 – 18 yosh): individual atletik tayyorgarlikni maxsus chidamlilik va tezkorlik – kuch sifatlariga urg'u

bergan holda rivoj – lantirish; o'yinning texnik usullarini takomillashtirish – texnik usullar hajmini oshirishga alohida e'tibor bergan holda ularni tez, samarali bajarish. Himoya va hujumda individual taktik harakatlarni rivojlantirish; ruhiy tayyorgarlik darajasini oshirish; musobaqalarda ishtirok etish, sport formasini egallash, yuqori malakali jamoalar o'yinlari orqali tajriba orttirish; nazariy bilimlarni, ayniqsa, sport mashg'uloti va hakamlilik uslubiylatini chuqur egallash, futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishda, sport natijalariga erishishda qat'iyat va maqsad sari intilishni tarbiyalash.

Sport maktabida o'quv – mashg'ulot jarayonining asosiy shakllari: nazariy va guruhli amaliy mashg'ulotlar, individual reja bo'yicha mashg'ulotlar, kalendar musoba – qalari, o'quv va o'rtoqlik o'yinlari, sport – sog'lomlashtirish oromgohlari va o'quv – mashg'ulot yig'inlari hisoblanadi.

O'quv – mashg'ulot jarayonini rejalashtirish: *Rejalashtirish* – yosh futbolchilar tayyorgarligini sama – rali boshqarishning zarur shartidir. U yakuniy maqsadga erishishga, ya'ni zamon talablariga javob beradigan o'yinchini tayyorlashga yordam beradi.

Futbolchilarni tayyorlashda rejalashtirish uchga bo'linadi: istiqbolli, bir yillik, tezkor (operativ).

Turli yoshdagi guruhlarda mashg'ulotlar o'tkazishning xususiyatlari:

Shug'ullanuvchilarni tayyorlash ularning yoshini, anato – mik, fiziologik va ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

8 – 11 yoshli bolalarning funksional imkoniyatlari nisbatan pastligini hisobga olish va shunga yarasha shug'ullanuvchilarga o'zgacha e'tibor bilan yondashish kerak.

8 – 11 yoshdagi futbolchilarga to'p bilan muomala qilish texnikasi va o'yin taktikasini o'rgatishda shu yoshga mos mashqlar yordamida mashg'ulot o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bir mashg'ulotda ikkita yoki uchta texnik usulni o'rgatish

mumkin. Ikki taraflama o'yinni qabul qilingan me'yorlarga qarab va katta maydonda o'tkazish shart emas.

11x11 jamoaviy o'yin sharoitida taktik harakatlarni egallash ularga birmuncha qiyinchilik tug'diradi.

Bolalarga individual va taktik harakatlarni 3x3, 4x4, 5x5 kabi chegaralangan tarkibda kichik maydonchalarda (30 – 50 m va 20 – 30 m) ikki taraflama o'yin va o'yin mashqlari orqali egallash oson bo'ladi.

O'yinda fikrlashni tarbiyalash uchun harakatli o'yinlardan keng foydalanish lozim.

8 – 11 yoshli bolalar mashg'ulotlarida jismoniy tayyor – garlikka 50 % vaqtni ajratish kerak.

12 – 15 yoshli o'smirlar va 16 – 17 yoshli o'spirinlarda boshlang'ich o'rgatish shug'ullanuvchilarning individual tayyorgarligiga e'tibor bergan holda olib boriladi.

Yoshlar va o'smirlarga texnik – taktik usullarni o'rgatish va bu bilimlarni mustahkamlash, 8 – 9 va 10 – 11 yoshli futbolchilarni o'rgatishga nisbatan qiyinroq mashqlar berish orqali o'tkaziladi. Shuni unutmaslik kerakki, yosh futbolchi BO'SMga o'z qobiliyatini takomillashtirish uchun kelgan.

10 – 12 yoshli o'quv – mashg'ulot guruhlarida harakat tezligini chaqqonlikni rivojlantirish bilan bog'liq holda tarbiyalashga e'tiborni qaratish lozim.

Bolalarning kuch imkoniyatlari uncha katta bo'lma – ganligi uchun kuchni tarbiyalash ehtiyotkorlik bilan amalga oshirilishi zarur.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vosi – tasi bu bir maromda uzoq yugurishdir. Uning davomiyligi sekin – asta 10 daqiqadan 30 daqiqagacha oshirib boriladi.

Chaqqonlik va egiluvchanlikni tarbiyalash mushkul harakat koordinasiyasini egallashning asosini tashkil qiladi. Bunda harakatli va sport o'yinlari, akrobatik mashqlar, sakrashlarni qo'llash tavsiya qilinadi. Yugurish mashqlari qo'shimcha topshiriqlar orqali bajariladi (to'satdan to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish, burilishlar).

Texnika va taktikani o'rgatishda asosan yaxlit mashqlar qo'llanadi.

10 – 12 yoshda tezlik, asosan, tezkorlik – kuch sifatlarining rivojlanishi va mushak tizimining o'sishi tufayli oshadi.

Shuning uchun tezlikni tarbiyalash vositalari tarki – bida tezkorlik – kuch mashqlari (sakrashlar, depsinishlar, yugurishda tezlanishlarning o'zgarishi) muhim o'rinni egallaydi.

Chidamlilikni tarbiyalash uchun: bir maromda kross yugurish; sport va harakatli o'yinlar, yugurish va o'yin mashqlarini qismlarga bo'lib bajarish kabilar zarur.

Katta o'quv – mashg'ulot guruhlarida tezkorlikni tarbiya – lashga katta ahamiyat beriladi, chunki uni rivojlantirish juda mushkul bo'ladi. Mashg'ulot jarayonida mashqlar quyidagi xususiyatlariga ko'ra tanlanadi:

- o'yin mazmuni va tizimi yo'nalishi (texnika va taktikani takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish);
- organizmning alohida funksiyalariga ta'sir qilish (aerob, anaerob va aralash);
- mashqlarning davomiyligi va shiddati, takrorlanish soni, tanaffuslar kattaligi miqdori va hokazo.

Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash: Zamonaviy futbol sportchining shaxsiga, uni tayyor – garligiga yuqori talablar qo'yadi. Tayyorgarlikning takomil – lashgan shakli, uslubi va vositalarini izlash lozim. Bu, o'z navbatida, murabbiydan yuqori bilim darajasini, sport mashg'ulotiga ilmiy yondashishni talab etadi.

Futbolchilarni tayyorlash dasturi mashg'ulot jarayoni – ning ko'rsatkichlari miqdorini aks ettiruvchi muhim hujjat hisoblanadi. Futbolchilarni tayyorlash dasturiga asoslanib rejalashtirish hujjatlari tuziladi.

Istiqbolli rejalashtirish: *Istiqbolli rejalashtirish* futbolchilar tayyorgarligining to'rt yillik sikl (bosqich)i yo'nalishi va mazmunini belgilab beradi.

Istiqbolli rejalashtirish quyidagi vazifalarni hal qilishni nazarda tutishi lozim:

- o'quv – mashg'ulot jarayonining samarasini oshirish;
- jamoaga saralab olish tizimini takomillashtirish;
- moddiy – texnik bazani takomillashtirish;
- majmua nazorat tizimini takomillashtirish;
- ilmiy – uslubiy ta'minlanish samaradorligini oshirish.

Istiqbol rejalasi quyidagi bo'limlarni qamrab oladi:

- tayyorgarlikning maqsad va vazifalari;
- tayyorgarlik bosqichlari;
- yillar bo'yicha jamoani jamlash (komplektlash);
- musobaqa va mashg'ulot yuklamalari dinamikasi;
- murabbiylar tarkibi malakasini oshirish;
- moddiy – texnik ta'minlash.

Bir yillik rejalashtirish: Bir yillik rejalashtirish istiqbol rejasiga mos ravishda tuziladi va uning bir qismi hisoblanadi. Uning asosi – ichki va xalqaro musobaqalar taqvimini. U quyidagi bo'limlarga bo'linadi:

- tayyorgarlikning maqsadi;
- tayyorgarlikning vazifalari;

- tayyorgarlikning davrlari;
- mashg'ulot jarayonining mazmuni;
- mashg'ulot va musobaqa yuklamalari dinamikasi;
- yillik sikl bo'yicha davrlari tayyorgarlik turlari va vositalariga vaqtni taqsimlash;
- ilmiy – uslubiy ta'minlash;
- mashg'ulot, musobaqalar va tiklanishni majmua nazorat qilish;
- tibbiy ta'minlash;
- moddiy – texnik ta'minlash.

Tayyorgarlikning yillik siklida yuklamalar hajmi jamoaning qaysi ligada ishtirok etishi, musobaqa davri – ning uzunligi va undagi o'yinlar soniga bog'liq.

Mashg'ulotning yillik sikli uch davrga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari.

Tayyorgarlik davrida mashg'ulot yuklamalari hajmi o'rtacha 180 – 240 soat, musobaqa davrida – 380 – 400 soatni tashkil qiladi. Jami yiliga 700 – 750 soat o'quv – mashg'ulot ishlari olib boriladi.

O'yinlarni qo'shganda (150 – 170 soat), amaliy ish hajmi 900 soat atrofida bo'lishi lozim.

Tayyorgarlik davri: Yuqori malakali jamoalarda bu davrning uzunligi oxirgi yillarda 8 – 10 haftagacha qisqaradi.

Bu davrda asosiy vazifa – futbolchilar tayyorgarligini har tomonlama ta'minlash va uning asosida texnik – taktik mahoratni va iroda sifatlarini takomillashtirish. Mashg'ulotlardan oldin juda puxta tibbiy ko'rik o'tkaziladi.

Tayyorgarlik davri ikki bosqichga – umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun yugurish tavsiya qilinadi, bu yerda o'yinchining o'yinda 12 – 15 km masofani yugurib o'tishini inobatga olish kerak. Umum – tayyorlov bosqichida shiddatga e'tibor berilsa, maxsus tayyorlov bosqichida yugurish mashqlari to'p bilan baja – riladi.

Maxsus chidamlilikni tarbiyalash uchun to'p bilan bajariladigan 3x2, 4x3, 5x3, 6x3, 4x4, 6x6, 8x8, 11x11 va boshqa mashqlarni qo'llash kerak.

Tayyorlov davrining oxirida texnik – taktik tayyorgar – lik haarakat ko'nikmalarini va taktik fikrlashni takomillashtirishga yo'naltiriladi.

Musobaqa davri: Bu davrning uzunligi 9 oygacha bo'ladi, u shartli ravishda uchta bosqichga bo'linadi: birinchi davra, tanaffus, ikkinchi davra.

Mashg'ulotlar mazmuni futbolchilarning tayyorgarlik darajasi va o'yinlararo sikllarning uzunligiga bog'liq. Birinchi davraning boshida sport formasiga erishish davom ettiriladi. Nospesifik mashqlar hajmi kamayadi. Maxsus mashqlarni shunday tanlash kerakki, ular o'yinchining har bir o'yinga yuqori darajadagi tayyorgarligini ta'minlashi lozim.

Sport formasini boshqarishni murakkabligi O'zbekistonda o'quv mashg'ulotlarining yuqori tashqi temperatura sharoitida o'tkazilishidadir.

Bu davrda mashg'ulotlar samarasini oshirish uchun mashg'ulotlarni ertalab va kechqurun o'tkazish mumkin.

Yuqori tashqi temperaturali sharoitda quyidagi kun tartibi tavsiya qilinadi.

8 – jadval

Uyg'onish	7:00
Yengil nonushta	7:15
Ertalabki o'quv mashg'uloti	8:00 – 9:30
Nonushta	10:00 – 10:30
Dam olish, tiklovchi tadbirlar	10:30 – 13:30
Ovqatlanish	13:30 – 14:00
Dam olish, tiklovchi tadbirlar	14:00 – 18:30

Ijodiy mashg'ulotlar	18:30 – 19:30
Kechki o'quv mashg'uloti	19:30 – 21:00
Kechki ovqat	21:30 – 22:00
Dam olish, tiklovchi tadbirlar	22:00 – 23:00
Uyqu	23:00 – 7:00

Bu davrda jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat sifatlarini yanada takomillashtirishga, yugurish texnikasi va tezligini, sakrashlarni, harakat koordinasiyasini, texnik mahoratni mukammallashtirishga yo'naltiriladi.

Texnik tayyorgarlik esa turli o'yin sharoitlarida oldin o'rganilgan texnik usullarni takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi.

Taktik mashg'ulot taktik fikrlashning yuqori darajasini, o'yinchilarning bir – birini tushunishini va turli taktik kombinasiyalarni o'zlashtirishini ta'minlashi lozim.

O'tish davri: Bu davrda katta hajmda va jadallikda bajariladigan sport faoliyatidan jadalligi va hajmi kamroq yukla – malarga o'tiladi. Asta – sekinlik bilan ixtisosli sport faoliyatidan turli xil jismoniy mashqlarga o'tish amalga oshiriladi. Mashg'ulotlarning davomiyligi, jadalligi, shuningdek, musobaqalarning murakkablik darajasi asta – sekin pasaytirib boriladi. Katta yuklamali mashg'ulotlar rejalashtirilmaydi.

O'tish davrida o'yinchilar murabbiy va shifokorning maslahatiga ko'ra turli xil jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadilar. Bu davrning oxiriga kelib jismoniy tayyorgarlikka oid mustaqil mashg'ulotlarni faollashtirish tavsiya etiladi, bunda tayyorlov davrining birinchi bosqichiga tekis o'tish ta'minlanadi.

II.2. Futbolchilarning xujumdagi vazifalari.

Raqibga qarshi kurashayotgan komanda harakatlaridagi uyushqoqlikka alohida futbolchilar o'rtasida vazifalarni aniq taqsimlash bilan erishiladi. Hozirgi vaqtda o'yinchilarni vazifalariga ko'ra taqsimlash ular tayyorgarligidagi universallikka asoslangan bo'ladi. Bu hamma ishni barcha birdek bajara oladi degan so'z emas, albatta. Ammo har bir futbolchi o'yinning hamma texnik usullarini egallagan bo'lishi, hujumda ham, himoyada ham bilib harakat qilishi kerak. O'yindagi ayrim vazifalarni esa o'yinchi ayniqsa yaxshi ijro etadigan bo'lishi lozim.

Futbolchilar vazifalariga ko'ra darvozabonlarga, qanot himoyachilari, markaziy himoyachilar, o'rta qator o'yinchilari, qanot hujumchilari va markaziy hujumchilarga bo'linadi.

Har qaysi ixtisos o'yinchilariga bo'lgan talablar va ularning asosiy vazifalarini qisqacha ko'rib chiqamiz.

Darvozabon: Hozirgi vaqtda darvozabonning o'yini turli-tuman va murakkabdir. Darvozabonning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi, uning psixikasi mustahkamligiga yuksak talab qo'yilayotganligi ham ana shundan.

Odatda, darvozabon – baland bo'yli (175 sm va undan ortiq), a'lo darajada jismoniy tayyorgarlik ko'rgan, reaksiyasi juda tez, start tezligi yuqori o'yinchi bo'ladi. U dovyurak va jur'atli, sakrovchan, epchil va hozirjavob, harakatlarini yaxshi muvofiqlashtira oladigan, yaxshi mo'ljal oladigan va rejalay biladigan bo'lishi; to'pning ehtimoliy uchish yo'nalishi, tezligi va trayektoriyasini darhol aniqlay olishi, himoya jarayonini mohirona idora qilishi, ya'ni uning izchilligi va uyushqoqligini ta'minlay bilishi kerak.

Darvozabon joyida turib, harakatlanib va sakrab o'ynashning barcha texnik usullarini a'lo darajada bilishi zarur. Darvozabonning mahorat darajasi ana shu usullarning nechog'lik to'g'ri, aniq va ishonchli bajarilishiga bog'liq. Darvoza oldidagi o'yin bilan darvozadan chiqib harakat qilishni muvaffaqiyatli qo'shib olib

borish, o'z darvozasini himoyalash va hujum uyushtirishda sheriklar bilan bahamjihat harakat qilish ham darvozabonning yuksak mahoratini ko'rsatadi.

Himoya qatorining o'yinchilari.

Qanot himoyachilari: Hozirgi futbolda qanot himoyachilarining vazifalari kengayib ketdi. Ularning vazifasi endilikda raqib hujumini «buzish»dangina iborat bo'lmay, balki himoyada ishonchli va mohirona o'ynash bilan o'z komandasining hujum harakatlariga faol qo'shilishni uyg'unlashtirib olib borishdan iborat bo'lib koldi. Ish hajmining juda ortib, harakat turlarining ko'payib ketishi himoyachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ortishini – kuchi, tezkorligi, tezlik chidamliligi, epchilligi, sakrovchanligi, start tezligining yuksakligi rivoj topishini talab qilib qoldi. Bu o'yinchilarning harakat muvofiqligi yaxshi bo'lishi, yerda va havoda mohirona yakkama-yakka tortisha olishlari kerak. Ular jamiki texnik usullarni yaxshi bilishlari, raqiblarga mohirona bas kelib, himoya va hujumni uyushtirishda kerak vaqtida, bilib birgalashib harakat qilishlari kerak.

Mudofaada qanot himoyachilariga bo'lgan asosiy talablar:

- a) zonada mohirona harakat qilish;
- b) raqib darvozasiga yaqinlashib qolganda, qattiq qo'riqchilik qilishga o'tish (yakkama-yakka kurashda ham mohirona o'ynash bilan birga);
- v) havoda kurash olib borish (yuqoridan to'p uzatilganda);
- g) sheriklarini, lozim bo'lib qolganda esa darvozabonni ham straxovka qilish;
- d) raqib zarba berganda va to'p uzatganda, shunga yarasha vaqtida harakat qilish.

Hujumda qanot himoyachilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

- a) to'pni raqiblardan olib qo'ygandan keyin uni sheriklariga vaqtida va aniq uzatib berish;
- b) to'p komandadosh sherigiga yoki darvozabonga o'tganda, qanot tomonda mohirlik bilan ochilish;

v) raqib uchun kutilmaganda hujumga qo'shilish; bunda to'p shu himoyachida bo'lib, u qanotda harakat qiladi, shuningdek, qanot hujumchisi bilan o'rin almashadi yoki qanotdagi zona bo'sh qolganda, shu hujumchi o'rnida o'ynaydi.

Markaziy himoyachilar: Mudofaaning markaziy qismida o'ynaydigan futbolchilar haqli ravishda asosiy o'yinchilar hisoblanadi. Chunki ular darvoza zabt etiladigan eng xavfli joyda raqib bilan kurash olib boradilar.

Qanot himoyachilarining jismoniy va texnik fazilatlariga qo'shimcha tarzda markaziy himoyachilar havoda kurasha olish uchun baland bo'yli va juda sakrovchan ham bo'lishlari kerak.

Oldingi markaziy himoyachi o'ziga topshirilgan vazifa bilan zonada harakat qilishni mohirona uyg'unlashtirib olib borishi kerak. O'ziga topshirilgan o'yinchini nazorat qilib borish uning uchun birinchi galdagi vazifa bo'lib, zonada harakat qilish ikkinchi navbatdagi vazifadir.

Oldingi markaziy himoyachi mudofaada markaziy hujumchining harakatlarini e'tibor bilan kuzatadi, zarur bo'lganda esa orqa himoyachi bilan o'rin almashib, mudofaadagi sheriklarini straxovka qiladi. Hujumda u to'p olgandan keyin hujum harakatlariga qo'shib, tezlik bilan olg'a boradi yoki sheriklariga to'p oshirib beradi. Ayrim paytlarda ikkinchi eshelondagi hujumni qo'llaydi va iloji bo'lsa darvozaga to'p tepadi.

Orqa chiziq markaziy himoyachisi taktik sharoitni nozik did bilan tushunishi, raqiblarining taktik yo'llarini «o'qiy» olishi hamda to'pni egallab olish va sheriklarini straxovka qilish uchun mudofaada to'g'ri pozisiya tanlashi kerak. Uning asosiy ishi – mudofaa qiluvchilarning hamma harakatlarini muvofiqlash, zonada o'ynash, darvozabon va sheriklar bilan hamkorlik qilish. Sun'iy «o'yindan tashqari holat»ni to'g'ri uyutirishga hammadan ko'p javob beradigan ham shu o'yinchidir.

Hujumga o'tayotganda, orqa chiziq markaziy himoyachisi darvozabon yoki sheriklaridan to'p olish uchun ochiq joyga chiqadi, keyin esa aniq va xilma-xil uzatishlar qilib, hujumning davom ettirilishiga imkon yaratadi. Keskin holatlar

yaratishda nisbiy erkinlikdan maksimal foydalanishga intilib, gohida uning o'zi ham hujumga qo'shiladi, ba'zan esa uzoq yoki o'rtacha masofadan to'p tepib, hujumni yakunlaydi. Hozirgi vaqtda himoyachilarning vazifalari universallashtirish tomon taraqqiy etib, ularning harakatlari yarim himoyachi va qanot hujumchilarining harakati bilan yaqinlashib bormoqda.

O'rta qator o'yinchilari: Hozirgi futbolda o'rta qator o'yinchilarining harakatlariga ko'p jihatdan komandaning muvaffaqiyat qozonishiga aloqador omillardan biri deb qaraladi. Bu ixtisosdagi futbolchilar butun match davomida yuksak ishchanlikni ta'minlaydigan a'lo darajadagi har tomonlama tayyorgalikka ega bo'lishlari kerak. Ular hujum va mudofaa harakatlarida faol bo'lishlari, o'yinni yuksak sur'atda o'tkazishlari va uni bir dam ham susaytirmasliklari darkor. Taktik tayyorlik buyicha, komanda bo'lib o'ynash vositalari va usullarini tanlashdagi epchillik va ixtirochilik bo'yicha o'rta qator o'yinchilari oldiga oshirilgan talablar qo'yilmoqda. Ular hujumda ham, himoyada ham hamma sheriklarining hamkorligini uyushtirib turadilar. O'rta qator o'yinchilari mudofaada ham, hujumda ham bir xilda yaxshi o'ynashlari, butun komanda o'yinini tashkil eta bilishlari kerak. Ularning harakatlari yuksak darajadagi ijrochilik mahoratiga asoslangan va doimo mustahkam, kuchli bo'lishi lozim. Ular nihoyatda xilma-xil uzatishlardan, aylanib o'tish va hokazolardan foydalanadilar. Odatda o'rta qatordagi yuksak mahoratli o'yinchilar kuchli, a'lo darajali, zarba bera oladilar.

Hujumda o'rta qator o'yinchilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

- a) mudofaadan hujumga o'tishni tashkil etish va hujum rivojini davom ettirish;
- b) maydon o'rtasini nazorat qilish va komandaning to'pni uzoq vaqt boshqarib turishini, binobarin, tashabbusni qo'ldan bermay turishini ta'minlash;
- v) hujumni yakunlashda qatnashish;
- g) ham yaqinda turgan, ham uzoqdagi sheriklar bilan hamkorlik qilish;
- d) hujumni rivojlantirishda to'pni qanotdan tez oshirish va bo'shagan zonaga tez ochilib chiqish yordamida qo'qqisdan ro'y berish holatini yuzaga keltirish.

Mudofaada o'rta qator o'yinchilariga qo'yiladigan asosiy talabalar:

a) maydonning bo'yi va eni bo'ylab to'g'ri taqsimlanib, joylashish hisobiga raqibning javob hujumi tez rivoj topishiga to'sqinlik qilish;

b) o'zi turgan zonadagi eng yaqin raqib o'yinchisini yoki shaxsan birkritib qo'yilgan raqibni kuzatib borish;

v) to'p uzatilishi va darvozaga to'p tepilishiga yo'l qo'ymaslik;

g) sheriklarni straxovka qilish va ular bilan hamkorlik qilish.

Komandaning o'rta qatori ko'pincha turli taktik planda harakat qiluvchi futbolchilardan tuzilib, yarim hujumchi, dispetcher va yarim himoyachidan iborat bo'ladi.

Yarim hujumchi asosan hujum qiluvchi o'yinchi vazifasini bajaradi. Goho u hujumning oldingi qatorida harakat qiladi va harakatni faol yakunlaydi. Dispetcher hujumda guruh va komanda harakatlarini uyushtiradi hamda ularni ikkinchi eshelondagi harakatlar bilan birga qo'shib olib boradi. Yarim himoyachi birinchi galda o'z darvozasi mudofaasini tashkil etishga yordam berib, ba'zi-ba'zidagina komandasining hujum qatorlariga yorib kirib boradi.

O'rta qatorni tuzayotganda, o'yinchilar bir-birini to'ldirib, umuman shu o'yin ixtisosi uchun nazarda tutilgan barcha vazifalarning bajarilishini to'liq va ishonchli ta'minlaydigan qilib tanlanadi. Biroq yarim himoyachilar o'yin taktikasining rivojlanishidagi asosiy tendensiya shundayki, ular komandaning yakunlovchi hujum harakatlarida bevosita ishtirok etadilar.

Hujum qatori o'yinchilari.

Qanot hujumchilari: Futbolda hujum qatorining boshqa o'yinchilari singari qanot hujumchilari ham tezkor, chaqqon, qo'rqqmas va bardoshli bo'lishlari kerak. Harakat sur'ati va maromini o'zgartira bilish, raqib kutmaganda «portlay olish» forvardlar (qanot hujumchilari) uchun shart bo'lgan xislat. Yerda va havoda samarali kurasha olish uchun hujumchilar sakrovchan va kuchli bo'lishlari kerak. Hujumchilarning bisotida to'psiz mohirona manyovr qilish hamda zarba berish, to'pni moslash, to'p olib yurish, raqibni aldab o'tishdek xilma-xil texnik usullarni

yuqori tezlik bilan bajara bilish malakalari mavjud bo'lishi shart. Qolgan hujumchilar kabi ular ham hujum harakatlarining yakunlovchi bosqichida qat'iylik va mustaqillik ko'rsatishlari, kombinasion o'yinda sheriklar bilan mohirona, bahamjihat harakat qilishlari, buni individual improvizasiya bilan birga qo'shib olib borishlari kerak.

Hujumda qanot hujumchilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

- a) «o'yindan tashqari holat» chegarasida mohirlik bilan o'ynash, shuningdek, orqa va o'rta qator o'yinchilari uzatgan to'pni olish uchun ortga qayta bilish;
- b) qanotda tezkor shaxsiy manyovr qilib, keyin to'pni raqibning jarima maydoniga uzatish yoki g'izillatib oshirib berish;
- v) hujum qatoridagi sheriklari bilan yoiniki hujumga qo'shilgan himoyachilar va o'rta qator o'yinchilari bilan hamkorlik qilish;
- g) hujumni yakunlashda qatnashish.

Hujumi bekor ketganidan keyin mudofaaga o'tayotganda, qanot hujumchisi qanot himoyachisini ta'qib qiladi yoki eng yaqinidagi to'pni egallagan raqib bilan kurash boshlaydi. Qanot hujumchisi natijali hujum qilish uchun kuch saqlab, mudofaa harakatlarida kam, lekin faol qatnashadi.

Markaziy hujumchi: Hujumni keskin davom ettirish yo'llarini uzluksiz izlash, hujum qatorining «uchida» o'ynash, komanda urinishlarini natijali yakunlashda faol qatnashish bu futbolchining asosiy vazifasi hisoblanadi. Markaziy hujumchi zarba pozitsiyasiga eng qisqa yo'l bilan yetishga intilib, maydonning butun kengligi bo'ylab ko'p martalab va xilma-xil tarzda ochilib chiqadi. U tezkor manyovr qiladigan, bitta, ba'zan esa bir nechta himoyachi bilan kurashda darvozaga qarata zarba bera oladigan, sheriklari tepalatib uzatgan to'pdan mohirona foydalana biladigan, qaytgan to'pga qo'shimcha zarba berishga intiladigan bo'lishi kerak. Kurashda qo'rqqanlik, qat'iylik, fidoyilik – bu xislatlarning hammasi yuqori mahoratli markaziy hujumchilarga xos fazilatlaridir.

Aslida mudofaada markaziy hujumchilarning muayyan vazifalari bo'lmaydi. Ularning hujumdagi faolligining o'zi hujum qatoriga borib qo'shilishga jur'at

etolmayotgan bir necha himoyachilar harakatini bo'g'ib turadi, chunki ularning ort tomonida tezkor, manyovrli raqiblari bor. Markaziy xujumchi yakkama-yakka kurash va vaqt tanqisligi sharoitida individual harakatlar bilan guruh harakatlarini mohirona qo'shib olib boradigan, pozisiyani ustalik bilan tanlaydigan, yakunlovchi harakat yoki usullarni bajara oladigan bo'lishi kerak.

II.3. Futbolda o'yin taktikasi.

Taktika deganda o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual va jamoaviy harakatlarini tashkil qilishi, ya'ni komanda futbolchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu muayyan raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishiga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarini tushunish kerak.

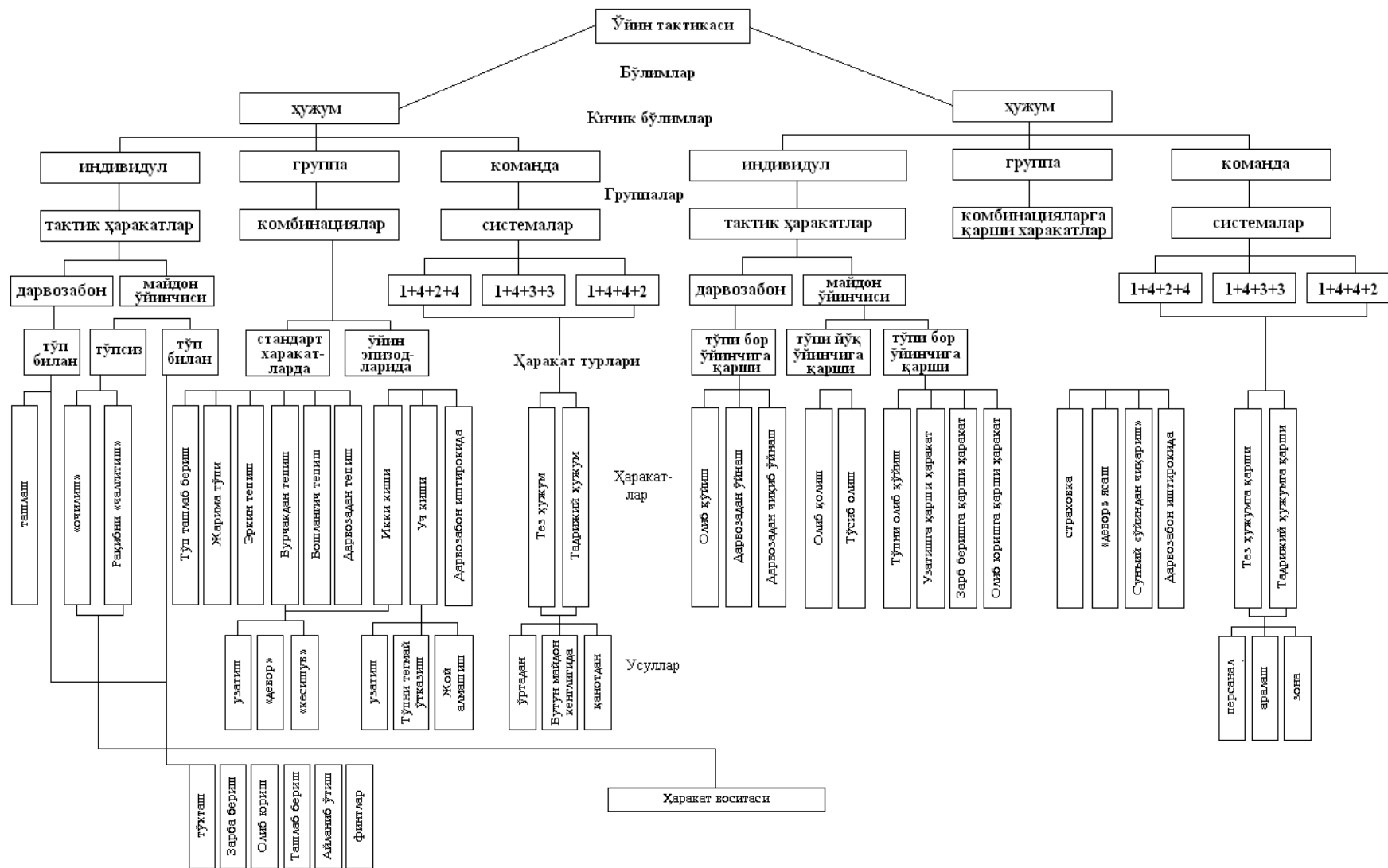
Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir.

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda komanda oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoliga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq. Futbol taktikasining tasnifi berilgan.

Futbol matchi ko'p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi komandaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo'lishi kerak.

Taktika uchrashuv vaqtida butun o'yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Konkret raqibga qarshi to'g'ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, noto'g'ri tanlangan yoki uchrashuv mobaynida asqotmagan taktika esa odatda mag'lubiyatga olib keladi.

Raqiblarni neytrallash vazifalarini to'g'ri hal qila bilish va hujumdagi o'z imkoniyatlaridan muvaffaqiyatli foydalana olish umuman komandaning ham, uning alohida o'yinchilarining ham taktik yetukligini ko'rsatadi. Hujum va himoyada hamma futbolchilarning harakatlari yaxshi uyushtirilgan hamda, albatta, faol bo'lgandagina komanda muvaffaqiyatga erisha oladi.



Murabbiy o'yinning taktik rejasini qanday qilib to'zgan bulmasin, bu reja alohida futbolchilarning harakatlari bilan amalga oshiriladi. Ana shuning uchun ham individual taktik kamolotga erishmay turib, komandaning o'yinini chiroyli va risoladagidek qiladigan aniq taktik harakatlarni oshirishni xayolga ham keltirib bo'lmaydi.

Futbol o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chirmashib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatish lozim, raqibni dog'da qoldirish uchun aylanib o'tishni ishlatish kerakmi yoki to'pni sherikka oshirgan ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda zarb berish zarur ekanligini hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkurdan foydalanadi, ahd qilgan harakatini amalga oshirayotganda esa u texnik mahoratini namoyish etadi. Demak, texnika o'yinchining texnik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

Teng kuchli komandalar uchrashuvida ulardan birining g'alabasiga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda irodaning kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Biroq futbol o'yinidagi g'alaba aksariyat hollarda taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki komandaning jismoniy, texnik va ma'naviy-irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birining g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Yirik musobaqalardagi ko'plab misollar shundan dalolat beradi.

Ustalik bilan ishlatilgan taktikagina muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zan komandalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik mahoratning o'sib borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir komanda, ayniqsa, yuqori darajali komanda xilma-xil taktik planda o'ynay bilishi kerak, bo'lmasa u, ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi.

O'quv-trenirovka jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor beriladi. Har bir o'yinchi va, umuman, komanda harakatlarning xilma-xil variantlarini mukammal egallagan bo'lishi kerak.

Hujum harakatlari bilan himoya harakatlarining doimiy kurashi natijasida o'yin taktikasi uzluksiz takomillashib boradi. Xuddi ana shu kurash futbol taktikasi taraqqiyotining asosiy harakatlantiruvchi kuchi hisoblanadi.

Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda xilma-xil tarzda uyg'unlashtirib qo'llaniladigan maxsus usullar to'plami futbol texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar – bu futbol o'yinini vujudga keltirish vositasi demak. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan futbolchining ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin faoliyatidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llay bilishga bog'liq. Futbol texnikasini yaxshi bilish futbolchining har tomonlama tayyorgarlik ko'rishi va mutanosib kamol topishi jarayonining ajralmas qismidir.

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida futbol texnikasida muayyan o'zgarishlar bo'ldi. Bu evolyusiyaning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: boshning chakka qismi va orqasi bilan zarba berish, to'pni boldir bilan to'xtatish singari nomaqbul usul va usullarni qo'llash ancha kamayib ketdi; oyoq yuzi bilan zarba berish, to'pni son va ko'krakda to'xtatish, to'pni qo'l bilan tashlash (darvozabon texnikasi) kabilardan foydalanish ko'ffisiyenti oshdi, aldash harakatlari (fintlar) ko'paydi.

Hozirgi futboldagi texnik usullar o'yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan yetarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nuqtai nazaridan maqbul harakatlar tizimi bilan xarakterlanadi. Tezlik va ishonchlilik, soddalik va samaradorlik – futbol texnikasini qo'llashga qo'yiladigan hozirgi kundagi talab ana shulardan iborat.

Futbol texnikasining tasnifi texnik usullarni umumiy (yoki o'xshash) o'ziga xos belgilariga qarab guruhlariga bo'lishdan iborat.

O'yin faoliyati ifodalanishiga qarab futbol texnikasi ikkita yirik bo'limga ajratiladi: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo'lim esa harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga

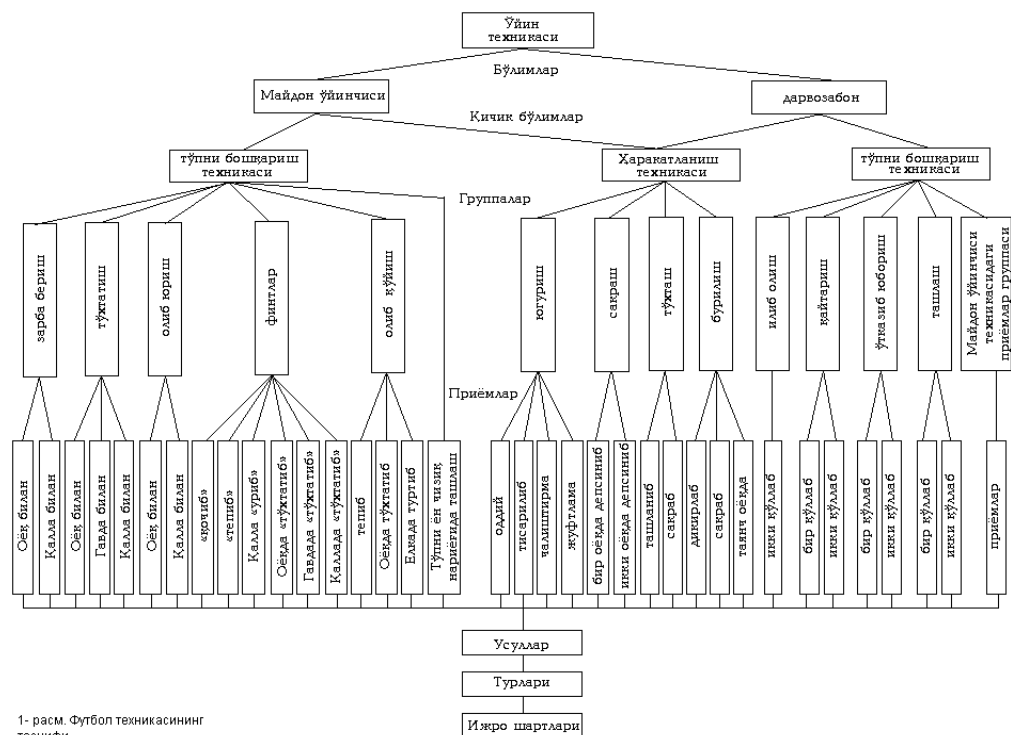
taqsimlanadi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan muayyan texnik usullardan: harakatlanish texnikasi usullari va usullaridan iborat. Ulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim usul va usullar o'zining muayyan turlariga ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallardagina farq bo'ladi. Har xil usul, usul va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

Futbol texnikasining tasnifi pastdagi rasmda ko'rsatilgan. O'rganilayotgan materialni tizimlashtirish usul, usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi.

Futbol texnikasining ifodalanishi maydon o'yinchisi va darvozabon uchun umumiy kichik bo'lim bo'lgan harakatlanish texnikasidan boshlanadi.

Harakatlanish texnikasi quyidagi usullar guruhini o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish. Harakatlanish texnikasining tasnifi pastdagi rasmda ko'rsatilgan.

O'yin vaqtida harakatlanish texnikasi usullaridan xilma-xil tarzda qo'shib foydalaniladi. Masalan, futbolchining harakatlanish tezligi nihoyatda xilma-xil: sekin yurishdan boshlab, startdagi tezlanishni maksimal tezlikka qadar ko'tarish mumkin, yugurish maromi va yo'nalishi qo'qqisdan o'zgarib turadi. Yugurishning xilma-xil usullarini sakrash, to'xtash, burilish bilan birga qo'shib olib borish futbolchining harakatlanishiga xos xususiyat hisoblanadi.



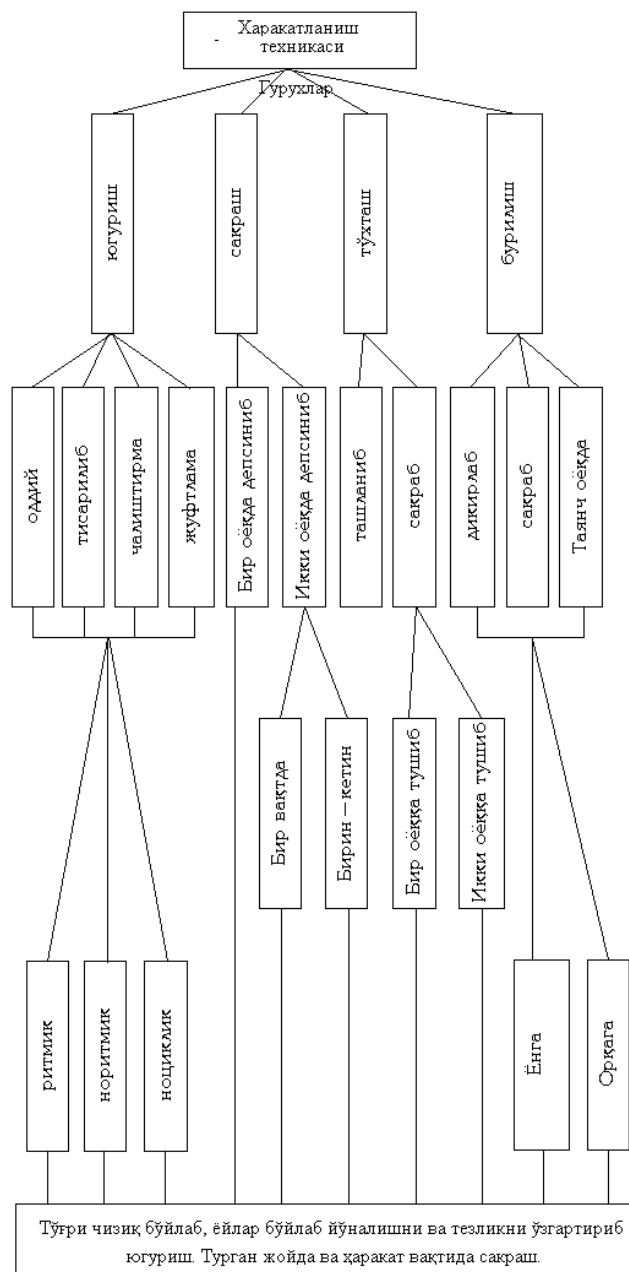
Harakatlanish texnikasining usullari maydon o'yinchilari va darvozabonning to'pni boshqarish san'ati bilan chambarchas bog'liq. Harakatlanish texnikasi usullarini keragicha hamda kompleks tarzda qo'llash ko'p taktik vazifalarni (to'p olish uchun ochilish va raqibni chalg'itish, pozisiya tanlash, o'yinchini to'sib olish va h.k.) samarali hal qilish imkonini beradi.

Yugurish. Futboldagi asosiy harakatlanish vositasi yugurishdir. To'pni boshqarmayotgan futbolchilar yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib oladilar. Bundan tashqari, yugurish tarkibiy qism sifatida to'pni boshqarish texnikasiga ham kiradi.

Futbolda yugurishning quyidagi usullari qo'llaniladi: oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftlama qadam tashlab yugurish.

Oddiy yugurishdan asosan to'g'riga borayotgan o'yinchilar bo'sh joyga chiqish raqibni quvish va hokazolarda foydalanadi. Harakat sistemasi ham (bir oyoqqa tayanish va havoda uchish fazalariga bo'linishi) tuzilishi ham yengil atletika yugurishidan farq qilmagani uchun uni oddiy yugurish deyiladi. Qadam uzunligi, chastotasi va ritmida farq bor, xolos.

Yugurishda qadam uzunligi sprinterlarda 2-2,2 m ga teng bo'lsa, katta yoshli futbolchilarda o'rtacha 1,3-1,5 m ga teng. Qadamlar chastotasi sprinterlarda sekundiga 4-4,5 qadamga teng. Futbolchilarda chastota sal ortiqroq: sekundiga



Harakatlanish texnikasi.

5,1-5,5 qadam bo'ladi. Bu esa havoda uchish fazasi qisqaroq bo'lgani sababli tez to'xtashga yoki tez burilib olishga yordam beradi.

Tisarilib yugurishdan asosan to'pni olib qo'yishda va to'pni olishda qatnashayotgan himoyadagi o'yinchilar foydalanadilar. Yugurishning bu turi ham

siklik (qo'shaloq qadamli) bo'ladi. Qisqa-qisqa, lekin tez-tez qadam tashlash, havoda uchish fazasining qariyb yo'qligi o'nga xos xusu-siyatdir. Buning sababi siltanish oyog'i orqaga uzatilganda sonning yozilishi cheklanganligidadir.

O'yin sharoiti ko'pincha maksimal tezlikda tisarilib yugurishni talab qilib koladi. Bunda tezlik qadam chastotasini oshirish hisobiga orttirilib, bu ko'proq oyoqning orqaga faol harakat qilishiga bog'liq.

Tisarilib yugurayotganda, o'yinchi ba'zan muvozanatni yo'qotib yiqilib tushadi. Tayanch oyoq vertikal turgan paytda gavdaning og'irlik markazi o'qi tayanch yuzasining tepasida turishi o'yinchi holatining turg'un bo'lishi shartlaridan biridir.

Chalishtirma qadam tashlab yugurishdan harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun, turgan joydan o'ngga yoki chapga siltanib yugurish paytida, burilib olgandan keyin foydalaniladi. U harakatlanishning spesifik vositasi bo'lib, asosan boshqa yugurish turlari bilan birga qo'shib qo'llaniladi.

III.BOB. YUKLAMALAR TUZILISHI VA GURUHLI TAKTIK HARAKATLARNI TAKOMILLASHTIRISHDA MASHQ JARAYONINI TASHKIL ETISH XUSUSIYATLARI

Futbolda guruhli taktik harakatlarni takomillashtirishda yuklamalar o'lchamlarini mashqlar kattaligi, yo'nalishi, ixtisoslashuvi va koordiasion murakkabligini hisobga olish kerak. Bunda yuklamalar o'lchamlari musobaqa faoliyatini tahlil qilishda aniqlangan darajalarga mos kelishi lozim.

Guruhli taktik harakatlarni takomillashtirish davomida har bir mashg'ulot, kun va mikrosikl uchun aniq maqsadni belgilash maqsadga muvofiqdir. Tayyorgarlik bosqichlari va mashg'ulot tuzilishiga bog'liq holda taktik mashqlarni yengillashtirilgan, qiyinlashtirilgan va musobaqa sharoitiga maksimal yaqinlashtirilgan sharoitlarda qo'llash lozim.

Yuqorida ko'rsatilgan tavsiyalarni hisobga olib, guruhli taktik harakatlarni takomillashtirish bo'yicha maxsus mashqlarni ularning murakkabligi, puls ko'rsatkichiga qarab tasniflashga harakat qildik.

Shuni ta'kidlash joizki, guruhli taktik harakatlarni takomillashtirish hujumkor harakatlarni rivojlanish zonalarini (hujum boshlanishi, davom etishi va yakunlanishi) hisobga olgan holda, amalga oshirildi.

Quyida shunday mashqlardan misollar keltirilgan.

1. Himoya zonasida o'yin vaziyatini modellashtiruvchi mashqlar (hujumkor harakatlarni boshlanishi).

1. Ikki himoyachi 2 yoki 3 ta hujumchi qarshi o'yin olib boradi. Himoyachilar vazifasi –to'pni egallagach, uni markaziy aylanada joylashgan o'yinchi yoki murabbiyga aniq uzatish. O'rtacha puls (tomir urishi) 170 zarba/min.

2. To'rtta himoyachi diagonal bo'yicha joylashadi. Hujum murabbiy signali bo'yicha, o'ng yoki chap qanotdan boshlanadi. Himoya o'yinchilari diagonal

bo'yicha ehtiyotlab turish holatini saqlab qolishlari lozim; to'pni tortib olib, qisqa, o'rta va uzun uzatishlar yordamida o'rta zonaga o'tkazishlari kerak. O'rtacha puls - 170 zarba/min.

II.O'rta zonada o'yin vaziyatini modellashtiruvchi mashqlar (hujum rivojlanishi).

3.Ikkita bir xil kvadrat (15x5m) bir - biridan 15 - 20 m. uzoqlikda joylashgan. Har birida 3 - 4 tadan o'yinchi, ularni orasida esa 2 - 3 tadan "boshlovchi"lar joylanadi. Kvadratlardan birida 1,2 va cheklanmagan marta urinishda o'yin olib boriladi. "Boshlovchi"lar (bittasi yoki hammasi) shu o'yinchilar guruhiga hujum qiladilar. Kvadratda o'ynayotgan futbolchilar to'pni ushlab qolishga qiynalsa, ular shu to'pni uzun uzatish yordamida boshqa kvadratga uzatadi. Shunda, barcha o'yinchilar shu kvadratga ko'chishadi va mashq davom etadi. Kvadratdagi o'yinchilar va "boshlovchi"larni almashtirish "Kvadrat" o'yini qoidalariga binoan amalga oshiriladi. O'rta puls 180 zarba/min.

4.Maydon markazidagi kvadrat (20x30 m); ishtirokchilar soni 4x4; 5x5. Urinishlar soni; 1,2,3 marta, cheksiz (murabbiy hoxishiga ko'ra). Uch darvozali o'yin, o'rtacha puls 175 zarba/min.

5.Maydon markazidagi kvadrat (20x20 m) 4x4 yoki 5x5 o'yinchilardan iborat ikki jamoa. Darvozada darvozabonlar joylashgan. Jamoa to'pni 1,2,3 (murabbiy topshirig'iga ko'ra) urinishda ushlab turadi. Murabbiy buyrug'iga binoan, to'pga egalik qiluvchi jamoa o'ziga yaqin joylashgan darvozaga hujum qiladi. O'rtacha puls - 180 zarba/min.

III.Hujum zonasida o'yin vaziyatini modellashtiruvchi mashqlar. (hujumni yakunlash).

6.Bu mashqda to'rtta himoyachi, 3 ta hujumchi va maydon hujum qiluvchi 1 ta hujumchi. Hujumchilar murabbiy to'pni uzatgunga qadar, maydon bo'ylab harakatlanishni boshlaydilar. 3 ta himoyachi ularni himoya qiladi, yana bir

himoyachi sheriklarini ehtiyotlaydi. Murabbiy to'pni uzatgach, maydon o'rtasidagi o'yinchi ham harakatlanishni boshlaydi. Hujumchilar vazifasi –hujumni darvozaga zarba berish bilan yakunlash. Murabbiy to'p uzatish usullarini o'zgartiradi. (pastlatib yarim baland, baland).

Maydon o'rtasidagi o'yinchi vazifasi –shunigdek, o'yin vaziyatiga mos ravishda hujumga to'g'ri qo'shilish. O'rtacha puls 175 zarba/min. Futbol maydoni yarmida chekkadagi himoyachi yoki o'rta chiziq o'yinchisini 3x3x1 o'yinga qo'shilishi (kirishi) bilan darvozaga hujum qilish. Bu mashq 4 usuldan iborat:

1.To'pni markaziy aylanada saqlab qolish (3x3) so'ngra uni yon qanotga uzatish;

2.O'yinchini to'p bilan yon qanot (flang) bo'ylab o'tish, jarima maydonchasiga uzatish (qolgan o'yinchilar bu vaqtda markaziy aylanadan siljib, jarima maydonchasiga yaqin bo'lgan qulay o'rinni egallashi kerak;

3.Darvoza yonida to'pni egallash uchun 3 ta hujumchi bilan 3 ta himoyachini faol kurashi;

4.Markaziy aylanaga qaytish o'rtacha puls 180 zarba/min.

III.1. Futbol maydonini butun xududi bo'ylab o'yin vaziyatlarini modellashtiruvchi mashqlar.

1.Ikki darvozali, 3 zonali o'yin. Mudofaa zonasida 3x2, o'rta zonada 2x2; hujum zonasida 2x3 o'yin olib borish. To'pni o'rta zonasiga uzatishda, son jihatdan ustunlik mudofaa zonasidagi o'yinchini o'yinga qo'shilishi hisobiga yuzaga keladi. To'pni hujum zonasiga uzatishda o'rta zonadan ikki o'yinchi o'yinga qo'shiladi. O'rtacha puls 180 zarba/min. (6 - rasm).

9.O'yin vazifasi; futbol maydoni 3 zonaga bo'lingan –himoya zonasidagi o'yinchilarga bir marta urinish, o'rta zonada - 2 marta urinishga hujum zonasida –

3 va undan ortiq marta urinishga ruxsat etiladi. Turli zonalardagi urinishlar sonini murabbiy futbolchilarni tayyorgarlik holatga qarib ko'paytirish yoki kamaytirish mumkin. O'rtacha puls 175 zarb/min.

10.9 - mashqdagidek, biroq himoya zonasidan to'pni maydon uzunasiga uzun uzatish o'rta zonasi chetlab o'tib, hujum zonasiga bajarilishi kerak. O'rtacha puls 180 zarba/min.

Bizning tajribada yuqorida keltirilgan va qator boshqa mashqlardan foydalanildi. Ular maxsus tayyorgarlik davrining oxirgi xaftasidan boshlab butun musobaqa davri davomida qo'llandi. Bu hol futbolchilar tayyorgarligining yillik sikli maqsadi va vazifalari bilan belgilandi. Musobaqa davrida nazariy mashg'ulotlarda futboldagi guruhli taktika muammolari ko'p o'rin egalladi. Chunki, futbolchilar o'yinning taktik tamoyillarini to'g'riligini, pozisiyani, to'g'ri tanlash zarurligini, raqibni chalg'itish harakatlarini bajarish va to'pni maqsadsiz tarzda yuritish noto'g'ri ekanligini tushunishlar zarur edi.

Mazkur mashqlarda yetakchi xorij jamoalari ishtirokidagi o'yinlar va o'z jamoasining o'yinlari aks ettirilgan videotasvirlar qo'llanildi.

Mashq qilish mashg'ulot boshlanishidan oldin futbol maydoni maketida futbolchilarga har bir taktik mashqlar sxematik va ko'rgazmali ravishda tushuntirildi. Guruhlarni tuzishda biz jamoa futbolchilarini psixologik tekshiruvi natijalarini, ularni funksional holati, futbolchilarni qaysi chiziqlar va bo'g'inlarda joylashuvini hisobga oldik.

Mashqlar mashg'ulotni asosiy qismida qo'llandi. Har bir mashq davomiyligi - 15 minutdan ortiq emas. Shunigdek, mashq bajarishni zaruriy sharti shundan iborat ediki, yurak qisqarishlari soni (YuQS) minutiga 165 zarbadan kam bo'lmasligi kerak edi. Chunki, taqvimiy o'yinlar vaqtida YuQS o'rtacha kattaligi aynan shunaqa bo'ladi.

Shu tariqa, guruhli taktik harakatlarni takomillashtirishda biz mashqlarni bajarilishi shartlarini musobaqa sharoitlariga ko'proq yaqinlashtirishga harakat qildik.

III.2. Guruhli taktik harakatlarni takomillashtirishda futbolchilarni muloqot psixologiyasi xususiyatlari.

Guruhli taktik harakatlarni takomillashtirishda psixologik muvofiqlik o'ziga xos ahamiyatga ega. Futbolchilar psixologik tayyorgarligini boshqarishning asosiy vazifasi ularda o'yin faoliyatini psixologik boshqarishning optimal tuzilishini shakllantirish.

Shuning uchun, har bir o'yinchi shaxsiy psixologik xususiyatlarning va ularni jamoadagi boshqa o'yinchilar bilan o'zaro hamkorligini mufassal o'rganish kerak edi.

Psixologik nazorat va futbolchilarni psixologik jihatdan boshqarish "Amiks" ilmiy - maslahat markazida (Maskva 1998) ishlab chiqilgan RSS - 1 kompyuter tizimi yordamida amalga oshiriladi. Tadqiqot 2000 yil aprel oyida o'tkazildi.

"Dinamo" jamoasi sportchilarni maxsus blanklar bo'yicha savollarga javob berdilar. Savollarga javob berish uchun blanklar quyidagi tekshiruv usullarini nazarda tutgan: sosiometriya, faollikni shaxslararo idrok etish.

Test natijalarini kompyuterda qayta ishlashdan so'ng, qo'yidagi ko'rsatkichlar olindi:

- 1.O'yin peshqadamligi tuzilishi (strukturasi).
- 2.O'yin hamkorligi samaradorligi.
- 3.Jamoa a'zolari faolligini o'zaro baholash.
- 4.O'yinchilarni jamoadagi ijtimoiy roli bo'yicha muvofiqligi.

5. Jamoani o'yinchilarning ijtimoiy roli bo'yicha tuzilishi.
6. Guruh turini individual baholash strukturasi.
7. Ustun ehtiyojlar bo'yicha jamoa tuzilishi.
8. Shaxslararo muvofiqlik matrisasi (andozasi).
9. Shaxslararo muvofiqlikning umumlashgan matrisasi (andozasi).
10. Emosional faollik bo'yicha jamoa tuzilishi.

Har bir ko'rsatkichni alohida ko'rib chiqdik.

1. O'yin peshqadamligi tuzilishi musobaqada birgalikda ishtirok etish "yoqishi" yoki "yoqmasligi" mezonlari bo'yicha jamoa a'zolarini ijobiy va salbiy tanlovlari va rad javoblarining matrisasi (andozasi) ko'rinishida aks ettirilgan.

Peshqadamlik strukturasi tanlovlar ketma - ketligi hisobga olgan holda ijobiy tanlovlar umumiy soni bo'yicha status ballar bilan belgilanadi.

Mazkur usul aniq va potensial peshqadamlarni, yetakchi o'yinchilarni, yakkalashgan va rad qilingan o'yinchilarni aniqlash imkonini beradi. Natijalarga ko'ra, 1 ta peshqadam sportchi: 1 ta potensial peshqadam, sportchi 3 ta yetakchi o'yinchi, 9 ta boshqaruvchi o'yinchi, 4 ta rad qilingan o'yinchi aniqlandi. Olingan natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki, "Akademiya" futbol jamoasini o'yin peshqadamligi tuzilishi optimal hisoblamaydi, chunki rad qilgan o'yinchilar soni ko'p edi, vaholanki ular umuman bo'lmasligi kerak.

2. O'yin hamkorligi samaradorligi.

O'yin hamkorligi samaradorligi o'yinchilari ahilligini ko'rsatuvchi (5 ta) juft afzalliklar matrisasi (andozasi) ko'rinishida aks ettirilgan.

O'yinchi bilan jamoa ahilligi ko'rsatkichi 50 %dan kam bo'lmagan matrisa (andoza) optimal hisoblanadi. (Ye.A.Kalinin bo'yicha, 1998 y).

Bunda hamkor harakatlarni o'rtacha guruhli samaradorligi ko'rsatkichi 55 - 60% va undan yuqori bo'lishi kerak. Biroq, "Dinamo"da bu ko'rsatkich atigi 53,3 %ni tashkil qildi. O'yinchi bilan jamoaning individual ahillik ko'rsatkichlarini eng yuqori qiymatlari 3 ta o'yinchidan qayd etildi: 71 - v 68% D - v 60% M - v 50 5. Eng kichik ko'rsatkichlar: P - v 45%, P - k 46%, P - i 46%.

3.Jamoa a'zolari faolligini o'zaro bog'liqligi.

"Dinamo" jamoasi a'zolari faolligining o'zaro bog'liqligi 3 yo'nalishda namoyon bo'ldi;

1.O'yinchini jamoada tutgan o'rni, ya'ni uning ustunligi yoki qaramligini aks ettiruvchi o'sib boruvchi yoki pasayib boruvchi (V - S) yo'nalish;

2.O'yinchining emosional holati, uning samimiyligi yoki janjalkashligini aks ettiruvchi ijobiy yoki salbiy (P - n) yo'nalish.

3.O'yinchini jamoa maqsadiga erishishi; jamoani jipslashuvi yoki aksincha, ajralib ketishiga qo'shgan xissasini aks ettiruvchi ilg'or va qoloq (A - O) yo'nalish;

Barcha baholar guruh a'zosining faollik kubogi musbat (V,P,A) yoki manfiy (S,N,O) bo'lishiga qarab +10dan -10 ballgacha dispazonga ega. ± 2 ball chegarasidagi faollik baholari mazkur o'yinchidan uning o'rtacha namoyon bo'lishini ko'rsatadi.

Keltirilgan ma'lumotlar tahlili o'yinchi tomonidan boshqa o'yinchilar va butun jamoa faolligini subyektiv tarzda idrok etish haqida fikr yuritish imkonini beradi. Guruh faolligi turining yakuniy ko'rsatkichlari jamoadagi o'yinchilarni bir - biri haqidagi barcha fikrlarini umumiy natijalari hisoblanadi va jamoadagi real vaziyatni aks ettiradi.

Ma'lumotlar tahlili ko'rsatishicha jamoadagi ustunlik ko'rsatkichi "Dinamo" jamoani a'zosi D - v da eng katta qiymatga ega bo'ldi. (15 ball), kichik ko'rsatkich M - o (6). (P - n) yo'nalishida ko'rsatkichlar 2 o'yinchida; T - v D va N - v Ada qayd etildi. (ikkalasida ham 17 ball) kichik ko'rsatkichlar A - v Sh. (- 4) va X - v Ada (- 3) aniqlandi.

(A - o) yo'nalishi bo'yicha 1 - o'rinda Ya - v R. (13 ball) oxirgi o'rinda M - o A (- 10 ball).

Integral ko'rsatkichlarda quyidagi o'zgarishlar qayd etildi; ustunlik dominantlik va teng huquqlilik ko'rsatkichlarini deyarli ravon tarzda namoyon bo'lishi (45% va 43%), bo'ysunish xislati kamaygan (11%), samimiylik (45%), jipslik (34%), beparvolik (45%), jamoa tarqoqligi 14% janjalkashlik 10%.

"Dinamo" jamoasi a'zolari faolligini o'zaro baholanishini tahlili ko'pgina o'yinchilarni jamoada egallagan shaxsiy va emosional holati yuqori o'rin bo'lmaganligini, jamoa uyushqoqligini sust darajada ekanligini ko'rsatdi.

4.O'yinchilarni jamoadagi ijtimoiy roli bo'yicha muvofiqligi va jamoani o'yinchilarning ijtimoiy roli bo'yicha tuzilishi.

O'yinchilarni jamoadagi ijtimoiy roli bo'yicha muvofiqligi juft muvofiqlik ko'rsatkichi matrisasi (andozasi) ko'rinishida %da aks ettirilgan. U o'yinchilarni jamoada tutgan ijtimoiy o'ri, ularning ijtimoiy - psixologik roli bo'yicha o'zaro o'xshashlik yoki farqlanish darajasini ko'rsatadi. Muayyan o'yinchilar juftligida bu ko'rsatkich qancha katta bo'lsa, ular jamoada shunga o'xshash yoki bir xil o'rin egallaydi. Hamda ularni muayyan sharoitda bir xil ijtimoiy guruhi birlashtirish o'rinli bo'ladi.

Bu natijalarni biz guruhli hujumkor harakatlarni takomillashtirish jarayonida sheriklarni tanlash uchun qo'lladik.

"Dinamo" jamoasida o'rtacha guruhli ijtimoiy roivost o'xshashlik 83%ni tashkil etdi. Bu –optimal qiymatdan kattadir (65%). Biroq, rol bo'yicha muvofiqlik

strukturasida “salbiy” va “qoloq” yo’nalishidagi 3 ta o’yinchidan iborat guruh ham bor. Bu esa jamoa o’yinchilari bilan maxsus psixologik ishlarni olib borish zarurligidan dalolat beradi.

Jamoanig o’yinchilarning ijtimoiy roli bo’yicha tuzilishi o’yinchilarni jamoa ichidagi faoliyatining uchta asosiy yo’nalishini aks ettiradi. Bu yo’nalishlar o’yinchilarni

- ustunligi yoki qaramligini;
- samimiyligi yoki janjalkashligini;
- jipslashganligini yoki tarqoqligini ko’rsatadi.

Mazkur tekshiruvda aniqlanishicha jamoada 5 ta sportchi –eng katta nufuzga ega; 4 ta sportchi –tobelik holatida; jamoadagi 1 ta sportchi tajovuskor qo’pol va muloqotga kirishmaydi.

Jamoa a’zolari bilan rasmiyatchilik yuzasidan hamkorlik qiluvchilar soni –3 kishidan iborat.

Jamoani ko’pchilik o’yinchilari grafikni o’ng tomonda (L - L) joylashdi, bu esa jamoani o’yinchilarning ijtimoiy roli bo’yicha qoniqarli tuzilishidan darak beradi.

5.Guruh turini individual baholash strukturasini.

Guruhni individual baholash strukturasini har bir o’yinchini jamoa hamda unda ustunlik qiluvchi faollik yo’nalishlari haqidagi umumlashgan mulohazalari aks ettiradi.

O’yinchilarning ko’pchiligi grafikning yuqoriga o’ng tomonida joylashgan. Bu hol “Akademiya” o’yinchilarini hurmat, samimiylilik ruhida o’zaro muloqotda bo’lishi, hamkorlikka intilishidan dalolat beradi.

Biroq, 4 ta o’yinchi (P - v D, T - v K, N - v M, L - i N) jamoani boshqa a’zolariga nisbatan tanqidiy munosabatda bo’lishadi. Ular jamoani boshqa a’zolari

umumjamoaviy vazifalarni yechishdan bosh tortadi, deb hisoblashdilar; jamoadagi muhitni salbiy baholaydilar. Aynan shu o'yinchilar bilan jamoadagi shaxslararo munosabatlarni yaxshilash bo'yicha tuzilish ishlari olib borildi.

6.Shaxslararo muvofiqlik matrisasi (andazasi). Shaxslararo muvofiqlik andozasida o'yinchilarning 3 xil ko'rinishidagi o'zaro munosabatlaridan iborat; bir - biriga nisbatan o'zaro hurmat, samimiylik va yordam berish xislatlarini namoyon etish.

Ma'lumotlar sportchilarni individual o'zaro baholash ko'rsatkichlarini hisobga olgan holda foizlarda aks ettirilgan. Andozada, shunigdek, o'yinchini jamoadagi boshqa o'yinchilari bilan o'zaro muvofiqligini o'rtacha ko'rsatkichlari va o'yinchilar o'zaro munosabatlarini har bir turi bo'yicha o'rtacha guruhliy ko'rsatkichlar keltirilgan. Yuqori ko'rsatkichlar 14 ta o'yinchida kuzatildi; 6 ta o'yinchida esa bu ko'rsatkichlar kichik qiymatga ega bo'ldi. Kamchiliklarni tegishli yo'nalishda bartaraf etish uchun jamoada maxsus sharoitlar yaratildi.

Shaxslararo muvofiqlikning umumlashgan andozasi o'yinchilarning o'zaro munosabatlari haqida ularni o'zaro psixologik muvofiqligi haqida umumlashgan tarzda ma'lumotlar olish imkonini berdi. Jadvalda jamoadagi o'yinchilarni shaxslararo muvofiqligini yakuniy o'rtacha ko'rsatkichlari keltirilgan. Shaxslararo muvofiqlikning eng past ko'rsatkichlari quyidagi 4 ta o'yinchida kuzatildi; P - ov D, L - i I, X - ov A., A - ov Sh.

Jadvalning pastki qismida jamoadagi o'yinchilarni shaxslararo hamkorlik tuzilishi grafik tarzda ko'rsatilgan. Bunda shartli birliklarda (0 dan 5 ballgacha) barcha jamoa a'zolarini psixologik muvofiqligi aks ettirilgan va shu asosida sportchi guruhleri ajratilgan.

7. Ustun ehtiyojlar va emosional faollik bo'yicha jamoa tuzilishi.

O'yinchilarni ustun ehtiyojlari bo'yicha tuzilishi 4 ta kvadrat hosil qiluvchi grafik ko'rinishida tasvirlangan. Kvadratning tashqi tomonlarida musobaqa faoliyati uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan asosiy ma'lumotlar ko'rsatilgan.

Bu parametr jamoani barcha a'zolari 100% yutuqqa erishishga shaylandilar. Muloqot motivasiyasi esa nolga teng. Bu shundan dalolat beradiki, barcha jamoa a'zolari bir - birini yomon biladi va o'zaro muloqot qilishga intilmaydi.

Emosional faollik bo'yicha jamoa tuzilishi ham kvadratdan iborat grafik ko'rinishida tasvirlandi. Kvadrat tashqi tomonlarida sportchilar psixologik holatining turli tomonlari aks ettirildi, o'ta hayajonlanish, asabiylashish, 2 o'yinchida, fikrlar tarqoqligi –4 o'yinchida, apatiya - 2 o'yinchida, sustlik, lanjlik 1 o'yinchida kuzatildi. Uchta o'yinchida esa qunt, tirishqoqlik xislatlarini yaxshi rivojlangani aniqlandi.

Ishchanlik qobiliyatining yuqori ko'rsatkichi futbolchi T - v B.da kuzatildi – 13 %, eng kichik ko'rsatkich L - i N.da –12 %.

Shu tariqa, RSS - 1 tizimi bo'yicha test natijalarini tahlili jamoani psixologik tayyorgarligidagi sust bo'g'inlarni aniqlash imkonini berdi. Aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish uchun maxsus reja tuzildi. Unga jamoa bilan olib boriladigan quyidagi ish turlari kiritildi;

1.O'yinchilar bilan yakka tartibdagi va guruhli suhbatlar;

2.O'yinchilarni vidioyozuvlari yordasida autotrening va psixologik relaksasiya (bo'shashish) usullariga o'rgatish;

3.Jamoani jipslashtirish bo'yicha psixologik treninglar o'tkazish.

Psixologik tayyorgarlik 2000 yil 15.04dan 15.06.gacha vaqt davomida o'tkazildi. Jamoani jipslashtirishga mo'ljallangan tuzatish ishlaridan so'ng futbolchilar takroriy test sinovlaridan o'tdilar.

Quyida ikkala test sinovlarinig qiyosiy tahlili keltirilgan.

1. O'yin peshqadamligi tuzilishi (strukturasi).

Birinchi test sinovlari bo'yicha "Dinamo" jamoasida 4 ta rad qilingan o'yinchi bor edi. O'tkazilgan psixologik tuzatish ishidan so'ng, rad qilingan safida bir o'yinchi qoldi.

Jamoadagi rollar taqsimoti ham muvoffaqiyatli o'yin uchun yanada muvofiq bo'ldi: 2 ta peshqadam (lider), 4 ta yakkalashgan o'yinchi, 1 ta rad qilingan o'yinchi.

2.O'yindagi hamkor harakatlar samaradorligi.

Jamoa ahilligi o'yindagi hamkor harakatlar samaradorligiga bog'liqdir. Jamoadagi hamkor harakatlar tuzilishini tahlili shuni ko'rsatdiki, hamkorlik ko'rsatish yuqori bo'lgan (90% va yuqori) juftliklar soni ko'paydi.

10 - jadvalda ayrim juftliklar o'yin hamkorligi va o'yinchi bilan jamoa ahilligi individual ko'rsatkichlarning qiyosiy tahlili ko'rsatilgan.

Shuni ta'kidlash kerakki, ikkinchi test sinovlarida juftliklar hamkorligi ko'rsatkichi va o'yinchi bilan jamoa ahilligining individual ko'rsatkichlari 50 %dan kamaymadi.

Jamoa hamkorligining o'rtacha guruhviy samaradorligi 53,3%dan 56,5%gacha ko'payadi.

10 - jadval.

O'yin hamkorlik va individual ahillik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili.

Ayrim juftliklarning o'yindagi hamkorliklari.		
Ismi - sharifi	I - tekshiruv	II - tekshiruv
M - o A. - J - v A.	35 %	50 %
A - i I. - T - v Z.	15 %	50 %
G - v K. - M - o A.	40 %	60 %

O'yinchini jamoa bilan individual ahilligi.		
D - v P.	60 %	63 %
M - o A.	59 %	61 %
G - v K.	53 %	60 %

Mazkur test sinovlari natijalari quyidagi hollarda qo'llash uchun tavsiya etilgan:

1)Jamoani start tarkibini tanlash uchun;

2)Guruhli taktik - texnik harakatlarni tashkillashtirish uchun o'yin birikmalari yoki bo'g'inarini saralash;

3)O'yin davomida almashtirishlarni amalga oshirish.

3.Jamoa a'zolari faolligini o'zaro ta'sir ko'rsatish.

Jamoa a'zolari faolligini o'zaro ta'sir ko'rsatishning qiyosiy tahlili 11 - jadvalda ko'rsatilgan. Takroriy test sinovlari jadvalda keltirilgan ko'pgina ko'rsatkichlar yaxshilanganidan dalolat beradi. Chunonchi jamoa o'yinchilarini tarqoqligi kamayib jipsligi ortdi.

11 - jadval.

“Dinamo” jamoasi faolligini o'zaro ta'sir ko'rsatish ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili.

№	Ko'rsatkichlar	I - tekshiruv	II - tekshiruv
11	Ustunlik	45	43
22	Teng huquqlilik	43	41
33	Bo'ysunuvchanlik	11	16
44	Samimiylik	45	47
55	Beparvolik	45	44
66	Janjalkashlik	10	9
77	Jipslik	34	38
88	Hamkorlik	52	53
99	Tarqoqlik	14	9

4.O'yinchilarning jamoadagi ijtimoiy roli bo'yicha muvofiqligi, jamoani o'yinchilarning ijtimoiy roli bo'yicha tuzilishi, guruhi turini individual baholash strukturasi.

O'yinchilarning jamoalardagi ijtimoiy roli bo'yicha muvofiqligini test sinovlaridan o'tkazish natijalarini qiyosiy tahlili ko'rsatishicha, "salbiy" (negativ) va "qoloq" yo'nalishdagi o'yinchilar guruhi ijobiy natijalarga erishdi. Jamoani barcha a'zolari ijtimoiy roli bo'yicha muvofiqlik andozasining ijobiy ko'rsatkichlariga ega. Takroriy test natijalari jamoadagi ijtimoiy - psixologik muhit turg'unlashgan, futbolchilar o'zaro samimiy bo'lishganidan darak beradi.

"Jamoani o'yinchilarning ijtimoiy roli bo'yicha tuzilishi va guruh turini individual baholash strukturasi" bo'limlarida kam o'zgarishlari kuzatildi.

5.Shaxslararo muvofiqlik andozasi va shaxslararo muvofiqlikning umumlashgan andozasi.

Test sinovlarining qiyosiy tahlili 12 va 13 jadvallarda aks ettirilgan.

12 - jadval.

O'yinchilar muvofiqligi juft ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili.

№	Ismi - sharifi	I - tekshiruv (%)	II - tekshiruv (%)
1	P - v D - N - v M.	34	40
2	L - i I - P - v D.	36	44
3	N - v R - L - i I.	44	50
4	S - v S - T - v K.	46	52

13 - jadval

O'yinchini butun jamoa bilan hamkorligi ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili.

№	Ismi - sharifi	I - tekshiruv (%)	II - tekshiruv (%)
1	N - v R.	59	62
2	D - v P.	57	59
3	L - i I.	46	51
4	X - v D.	56	61

Bu ko'rsatkich bo'yicha o'rtacha qiymatlar 54 %dan 56%gacha o'zgardi.

Shaxslararo muvofiqlikning umumlashgan andozasidan olingan ma'lumotlar o'yinchilarni jamoadan o'zaro munosabatlari, psixologik mosligi haqida aniq fikr yuritish imkonini beradi.

O'yinchilarni jamoa bilan psixologik muvofiqligining optimal ko'rsatkichlari 55 - 60% va undan ortiq.

O'yinchini jamoa bilan psixologik muvofiqligi ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili 14 - jadvalda aks ettirilgan.

14 - jadval.

O'yinchini jamoa bilan psixologik muvofiqligi ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili.

№	Ismi - sharifi	I - tekshiruv (%)	II - tekshiruv (%)
1	N - v R.	63	65
2	T - v D.	61	62
3	T - v K.	55	54
4	L - i I.	51	52

Test sinovlari natijalari asosida psixologik jihatdan o'zaro mos keluvchi va mos kelmaydigan juftliklar ajratildi.

5.Jamoani ustunlik qiluvchi ehtiyojlar va emosional faollik bo'yicha tuzilishi.

Takroriy test sinovlari natijalariga ko'ra, jamoani barcha a'zolari 100% yutuqqa erishishga shaylangan. Qo'llab - quvvatlash va o'zaro munosabatlarni ko'rsatuvchi ko'rsatkichlar biroz yaxshilandi.

“Dinamo” jamoasi futbolchilarining psixoemosional holati xususiyatlarini tahlili 15 - jadvalda ko'rsatilgan. Ushbu jadvalda ruhiy ish qobiliyati va o'z - o'zini boshqarish kabi ko'rsatkichlar aks ettirilgan.

15 - jadval.

“Dinamo” jamoasi emosional faolligi ko’rsatkichlarining qiyosiy tahlili.

№	Ismi - sharifi	Ishchanlik qobilyati		O’z - o’zini boshqarish	
		I - teksh.	II - teksh.	I - teksh.	II - teksh.
1	N - v R.	60	53	44	56
2	D - v P.	40	53	31	38
3	M - o L.	40	53	25	31
4	T - v K.	40	47	25	31
5	L - i I.	13	20	12	12
6	I - v A.	33	27	31	25
7	T - v D.	53	33	38	19
8	S - v S.	53	47	44	31
9	T - V Z.	60	53	44	38

O’yinchilarni emosional va irodaviy faolligi ko’rsatkichlarining qiyosiy qiymatlari 16 - jadvalda ko’rsatilgan.

16 - jadval.

“Dinamo” jamoasi o’yinchilari emosional va irodaviy faolligi darajasi ko’rsatkichlarining qiyosiy qiymatlari. (tanlab olingan).

№	Ismi - sharifi	I - tekshiruv (%)	II - tekshiruv (%)
1	N - v R.	4,67	1,33
2	D - v P.	0,75	1,00
3	M - o A.	1,60	1,50
4	S - v S.	1,13	2,50
5	T - v K.	1,60	1,80
6	T - v Z.	1,25	1,67

16 - jadvalda emosional faollikni irodaviy faollikka nisbatan koeffisient qiymatlari keltirilgan. Koeffisient kattaligi 1,00 qiymatidan oshib ketsa, emosional faollik ustunlik qiladi va aksincha.

Jadvalda ko'rinib turganidek, barcha futbolchilarda emosional faollik irodaviy faollikdan ustunlik qiladi.

Jamoadagi ijtimoiy - psixologik muhitda qanday o'zgarishlar sodir bo'lganini taqqoslash uchun terma jadval tuzildi va unda ikkala test sinovlarining natijalari aks ettirildi.

17 - jadval.

Guruhdagi muammolar bo'yicha yakuniy ma'lumotlar

Muhim (aktual) muammolar	I - tekshiruv	II - tekshiruv
1.Guruhdagi peshqadamlik strukturasi.		
Rad qilingan o'yinchilar mavjudligi	4 ta odam	1 ta
2.Hamkor harakatlar samaradorligi tuzilishi.		
Hamkorlikni buzilishi.	29 juftlik	1 juftlik
Past individual samaradorlik	7 ta odam	
3.Jamoani rollari bo'yicha tuzilishi.		
Salbiy rollar	1 odam	1 odam
Qoloq rollar	2 odam	
4.Shaxslararo munosabatlar tuzilishi.		
Antipatiyalar mavjudligi	10 juftlik	7 juftlik
5.Individual (shaxsiy) baholar.		
Emosional noxushlik (diskomfort)	2 ta odam	-
Xizmatga oid noxushlik (diskonf)	3 ta odam	2 odam
O'z - o'zini past baholash	6 ta odam	6 ta odam
6.Emosional - irodaviy faollikni tuzilishi.		
Noxushmoyllar (simpatiyalar).	4 ta odam	3 ta odam.

Ko'rinib turganidek, jamoada yaxshi tomonga o'zgarishlar yuz berdi.

I - tekshiruv keltirgan o'lchovlar bo'yicha sust bo'g'inlarni aniqladi. Psixologik tayyorgarlik bo'yicha maxsus dasturni qo'llagandan so'ng, psixologik muhit ishonchli tarzda yaxshilandi.

Mazkur ish o'quv - mashq qilish jarayonida guruhli taktik harakatlarni takomillashtirish uchun guruhlar, jamoa bo'g'inlarini aniqlash maqsadida amalga oshirildi.

XULOSALAR

Futbolda, boshqa sport turlaridagi kabi, musobaqa faoliyatini (MF) o'rganishga katta e'tibor beriladi. Biroq, afsuski, ko'p savollar, jumladan, 2 guruhli taktik harakatlarni sportchilar shaxsiy mahoratini yuqori darajasi bilan birgalikda takomillashtirish muammosi ham o'z yechimini kutmoqda.

Musobaqalarda (futbol matchlarida) futbolchilar (yoki jamoa) faoliyatini kuzatish jarayonida musobaqa faoliyati qayd qilinadi va samaradorlik, hajm xilma - xillikni belgilovchi mezonlar aniqlanadi. Kelgusida, musobaqa faoliyatini nazorat qilish davomida musobaqa yuklamalarini tayyorgarlik qismidagi hajmi va taqsimlanishini hisobga olish hamda ularni sportchi va jamoani tayyorgarlik darajasiga ta'sir etishni baholash kerak.

Futbolda musobaqa faoliyatini nazorat qilish natijalarini qo'llanilayotgan qayd qilish usularini seraxborotligi aniqligi va ishonchliligiga bog'liq.

Musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari pedagogik kuzatishlar yordamida qayd qilinadi. Bular quyidagilar: texnik - taktik harakatlar samaradorligi, faolliigi, turli tumanligi va hajmi; oyoq va bosh bilan bajarilgan uzatishlar soni darvozaga zarba berish; himoyadan hujumga o'tish vaqti, guruhli taktik harakatlar vaqti (standart holatlarni bajarish - jarima GTH, burchakdan bajariladigan GTH).

Futbolchilar tayyorgarligini boshqarish jarayonida birinchi navbatda, kuchli jamoalar, kuchli sportchilar tajribasiga tayanish kerak. Shunday futbolchi va jamoalar ishtirokidagi o'yinlar vaqtida aniqlangan musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari sportchilar tayyorgarligini boshqarishda mezon vazifasini o'taydi.

Bizning ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatib turibdiki, Sobiq Ittifoq terma jamoasi musobaqa faoliyatining ba'zi ko'rsatkichlari, masalan, to'pni tortib olish, darvozaga zarba berish ko'rsatkichlari qiymatlari Braziliya jamoasinikidan ustundir. Bunda shuni hisobga olish kerakki, jahon musobaqalarining (futbol

bo'yicha jahon chempionatlari) ahamiyati va nufuzi Olimpiada matchlari darajasidan yuqoridir. Shuning uchun, musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari qiymatlarini aniqlashda musobaqalar saviyasini ham hisobga olish lozim.

Biroq, boshqa ko'rsatkichlar bo'yicha texnik harakatlar samaradorligi jahon chempionlarida yuqori. Ayniqsa, koordinasion jihatdan murakkab bo'lgan texnik usullarda, masalan, turli yo'nalishlarda, qisqa va o'rtacha uzatishlar, uzun uzatishlar raqibni chetlab o'tish, to'pni egallab olish, shunigdek, shu usullarning umumiy ko'rsatkichlardagi tafovvt kattadir.

Guruhli taktik harakatlar (GTH) sifatida bog'liq bo'lgan to'p uzatishni barcha turlari soni va samaradorligi jahon chempionlarida yuqori bo'lganiga e'tiborni qaratish kerak. Bu esa futbol mutaxassislarining to'p uzatishlar GTHni bajarishda muhim omil ekanligi haqidagi fikrlarini ham tasdiqlaydi. Jahondagi yetakchi futbol jamoalari musobaqa faoliyatini tadqiq etish borasida 1994 yildan 1999 yilgacha olib borilgan ishlar "kuchli sportchilar modeli" uchun musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari qiymatini belgilashga imkon beradi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari futbol amaliyotida guruhli taktik harakatlarni quyidagi sxema bo'yicha takomillashtirishni tavsiya etish imkonini beradi.

1.Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlanish darajasini quyidagi testlardan foydalanib, baholash;

- 30 marta joydan yugurish vaqti;
- besh karra sakrash uzunligi;
- 3000 metrga (vaqt hisobiga) yugurish.

2.Musobaqa faoliyati jarayonida quyidagilarni baholash:

- yakka tartibda bajariladigan texnik harakatlarni umumiy soni va samaradorligi;

- to'pni qisqa, o'rta va uzun uzatishlar yordamida bajariladigan hamkor harakatlar samaradorligi;
- to'pni tortib olish;
- raqibni chetlab o'tish;
- bosh bilan to'p uzatish;
- hamkor harakatlar soni va samaradorligi %da;
- 2 - 6 ta futbolchi ishtirokida kombinasiyalarni bajarish samaradorligi;
- standart holatlarni bajarish samaradorligi (burchakdan zarba berish, jarima va erkin zarbalarni bajarish, to'pni yon chiziq ortidan o'yinga kiritish).

3. Jamoadagi muloqot psixologiyasi xususiyatlarini aniqlash;

- o'yindagi peshqadamlik tuzilishi;
- o'yindagi hamkor harakatlar samaradorligi;
- jamoa a'zolari faolligini o'zaro bog'liqligi;
- jamoa o'yinchilarini ijtimoiy roli bo'yicha muvofiqligi;
- jamoani o'yinchilarning ijtimoiy roli bo'yicha tuzilishi;
- guruh toifasini individual baholash strukturasi.
- ustun ehtiyojlar va emosional faollik bo'yicha jamoa tuzilishi.

4. Guruhli taktik harakatlarni takomillashtirish dasturini tuzishda quydagilarni hisobga olish kerak:

- jamoa tayyorgarligi yillik sikli bosqichlari va davrlari;
- mashq qilish mashg'uloti tuzilishi;
- guruhli taktik harakatlarni takomillashtirish mashg'ulotlaridan oldin nazariy mashg'ulotlar o'tkazilishi kerak. Ularda futbolchilar zamonaviy guruhli va jamoaviy o'yin taktikasi tamoyillarini o'rganishlari lozim.

5.Guruhli taktik harakatlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar quyidagilarni modellashtirish kerak:

- himoya zonasidagi o'yin vaziyatlari;
- o'rta zonadagi o'yin vaziyatlari;
- hujum zonasidagi o'yin vaziyatlari;
- futbol maydonining butun xududi bo'ylab o'yin vaziyatlari. (bunday mashqlarga misollar III bob, 1 - bo'limda keltirilgan);
- standart holatlar.

6.Mashqlarni bajarishda guruhlarini quyidagicha tarzda tuzish (to'ldirish) maqsadga muvofiq:

- ularning psixologik o'zaro muvofiqligini hisobga olgan holda; har bir aniq mashqda ishtirok etuvchi futbolchilarni jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini hisobga olish;
- musobaqalarda jamoadagi futbolchilar qaysi chiziqlar va bo'g'inlarda o'yin olib borayotganligini hisobga olgan holda.

Shu tariqa, guruhli taktik harakatlar ko'rsatkichlarini baholashga, topshiriqli bajarishda mashqlarni tiklash va guruhlar tuzishga juda puxtalik bilan yondashish muayyan qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi, lekin uni samarali takomillashuviga to'sqinlik qilmaydi. Yuqorida ko'rsatilgan qoidalarga rioya qilish, shuningdek, mashqlarni bajarishda davomiylikni (10 - 15 minut) va jadallikni (o'rtacha Yu.Q.S. 170 zarba/min) hisobga olgan holda yuklamalarni miqdorlash futbolchilarni maxsus jismoniy xislatlari, taktik tafakkur va guruhli taktik harakatlariga o'zaro bog'liq ta'sir ko'rsatishga imkon beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. I.A.Karimov. «Yuksak ma'naviyat yengilmas kuch». – Toshkent, 2008 y.
2. I.A.Karimov. «Barkamol avlod». – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. T: 1997.
3. I.A.Karimov. «Barkamol avlod orzusi». – T.: O'zbekiston, 1998.
4. I.A.Karimov. «Barkamol avlod» – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. – Toshkent: Sharq, 1997.
5. I.A.Karimov. «XXI asr bo'sag'asida: xavfsizlikka tahdid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari». – T.: O'zbekiston, 1997.
6. «Jismoniy tarbiya va sport tug'risida»gi Qonun. Xalq so'zi. 1992 yil 19 fevral
7. «O'zbekistonda futbolni rivojlantirish tug'risida»gi Qonun. Xalq so'zi. 1996 yil 17 yanvar
8. «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish tug'risida» gi Qonun. Xalk so'zi. 1999 yil 27 may.
9. «O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish fondi tuzish tug'risida» gi Qonun. Xalq so'zi. 2002 yil 4 fevral.
10. Zakon o fizicheskoy kulture i sporte. Narodnoye slova.-2000 – 26 may-str 1.
11. Akramov R.A. Otbor yunix futbolistov v spetsializirovannye s prodlenim dnem obucheniya i uglublennm uchebno-trenirovochnm prosessom shkol, internat sportivnogo profilya. M.: 1975 g 54 str.
12. Ayropetyans L.R. Pedagogicheskiye osnov planirovaniya i kontrolya sorevnovatelnoy i trenirovochnoy deyatelnosti v sportivnx igrax: Avtoref. dis. dokt.ped.nauk. –M., 1992.-40 s.
13. Aleshkov I.A., Nevmyanov A.M. O principax vbora i informativnosti pokazateley issleduyemx v kachestve modelnx xarakteristik v sportivnx igrax. //Problem modelirovaniya: Sb.st-M., 1985.-S.126-133.
14. Arkadyev B.A. Taktika futbolnoy igr. //Boris Arkadyev: Sb/.Sost. A.A.Gorbunov-M.: Fizkultura i sport, 1999.-335 s.

- 15.Astashev A.S., Marushkin Yu.F., Nikolayev S.A., Travina A.P. Ob igrovom vzaimoponimani. //Xokkey: yejegodnik.-M., 1983.-S. 46-48.
- 16.Bazilevich O.P. Upravleniye podgotovkoy vysokokva-lifisirovannx futbolistov na osnove modelirovaniya trenirovochnogo prosessa: Avtoref. dis. kand.ped.nauk.-M., 1983.-20 s.
- 17.Bazilevich O.P., Gadjiyev G.M. Modelirovaniye sorevnovatelnoy deyatel'nosti komand na osnove kolichestvennx pokazateley kollektivnx deystvii v igre. // Futbol: Yejegodnik.-M., 1981.-S. 34-37.
- 18.Bezak I., Masak I. Opt osenki sposobnostey futbolistov metodom taxistoskopii //psixologiya i sovremenny sport. /Sost P.A.Rudik, V.V.Medvedev, A.V.Rodionov.-M.: Fizkultura i sport, 1973.-S.260-279.
- 19.Beskov K.I. Igra napadayuyux. –M.: Fizkultura i sport, 1958.-107 s.
- 20.Betti E. Sovremennaya taktika futbola /Per.s angl.-M.: Fizkultura i sport, 1974.-200 s.
- 21.Gerberter Z. Kommunikator igr // Futbol-Xokkey.-1968.-№9.-S.5-7.
- 22.Godik M.A., Cherepanov P.P., Galiyev G.Z. Integralnaya osenka atakuyuyux deystviy. //Futbol: yejegodnik.-M.: 1984.-s.7-12.
- 23.Gomelskiy A.Ya. Upravleniye komandoy v basketbole.-M.: Fizkultura i sport, 1976.-144 s.
- 24.Grindler K., Palke X., Xemmo V. Fizicheskaya podgotovka futbolistov.-M.: Fizkultura i sport, 1976.-229 s.
- 25.Jarikov Ye.S., Shigayev A.S. Psixologiya upravleniya v xokeye.-M.: Fizkultura i sport, 1983.-183 s.
- 26.Kachalin G.D. Taktika futbola-M.: Fizkultura i sport, 1986.-128 s.
- 27.2. Kurbanov O.A. Futbol bo'yicha 17 jaxon chempionati o'yinlarida berilgan yakuniy zarbalarining samaradorligi taxlili //Pedagogik ta'lim. – 2003. №5. – 71-72 b.
- 28.Kurbanov O.A., Kabulov A. Problem igr na vtorom etaje //Pedagogik ta'lim. – 2004. №4. – 88-89 b.

- 29.5.Nurimov R.I, Kurbanov O.A. –Effektivnost udarov po myachu golovoy v strukture komandnx takticheskix deystviy futbolistov. //Fan sportga –2005. № 2. 13-14-15 b.
- 30.6.Kurbonov O.A. Organizatsiya i provedeniye sorevnovaniy. Glava XI. Uchebnik. Futbol.-2005. S 433-448. (Pod obshchey redaktsiy Nurimova R.I).
- 31.Koshbaxtiyev I.A. Upravleniye podgotovkoy futbolistov vysokoy kvalifikatsii.-1998.-98 s.
- 32.Lobanovskiy V.V. Beskonechny match-M.: Fizkultura i sport, 1989.-19 s.
- 33.Mayorov B.A., Shigtayev A.S. Mshleniye i vremya v xokkeye /Xokkey: Yejegodnik.-M., 1982.-S. 19-23.
- 34.Maslov V.A. Novoye kak ono vglyadit? //Futbol-Xokkey.-1968.-№ 5.-S. 10-12.
- 35.Mironova T.S. Mejlichnostnye vospriyatiya osnovnx i zapasnx igrokov v gandbole //nauchno-sportivnx vestnik.-1989. №5. S.5-7.
- 36.Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultur. M. Fizkultura i sport. 1991, 95-96 s.
- 37.Matlyanskaya R. Ye. Fizicheskaya kultura i vozrast. M. «FiS» 1976. 280 s.
- 38.Matlyanskaya R. Ye. Sport i zdorovye podrastayuyeyego pokoleniya. Teoriya i praktika. Fiz. kultura. 1979. №11, 27-28 s.
- 39.Markelov V.V. Znachenije tipologicheskix razlichiy dlya individualizatsiya obucheniya. Fizicheskaya kultura v shkole. 1965 g. 75 s.
- 40.Merlin V.S. Ocherk teorii temperamenta. M. «Prosveshcheniye» 1964 g. 56-58 s.
- 41.Merlin V.S. Ocherk teorii temperamenta. Izdaniye vtoroye. Perm., 1973 g. 33 s.
- 42.Nurimov R.I., Kurbanov O.A., Mrzabek L. Chempionat mira 2002: Nablyudeniya, analiz, trenirovka. //Pedagogik ta’lim – 2003. №4. – 69-71b.
- 43.3. Nurimov R.I., Nurimov Z.R., Kurbanova O.A., Mrzabek L. Metodicheskiye predposlki sovershenstvovaniya gruppovnx takticheskix deystviy. /«Akademik lisey va kasb-hunar kollejlarida jismoniy tarbiyani takomillashtirish muammolari». Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. – Andijon, 2003. 71 b.

- 44.5.Nurimov R.I., Kurbanov O.A. –Effektivnost udarov po myachu golovoy v strukture komandnx takticheskix deystviy futbolistov. //Fan sportga –2005. № 2. 13-14-15 b.
- 45.Polishkis M.S., Vjgin V.A., Sagasti R.R. texniko-takticheskaya podgotovka kvalifisirovannx futbolistov / Ucheb. posobiye dlya slushateley VShT.-M., 1988.-88 s.
- 46.Skomoroxov Ye.V., Goldenko G.A. Faktornaya struktura texniko-takticheskoy deyatelnosti komand sredneyevropeyskoy zon //Futbol: Yejegodnik, 1984.-S. 5-7.
- 47.Xyus Ch. Futbol: Takticheskiye deystviya kamand / Per. sangl.-M.: Fizkultura i sport, 1979.-144 s.
- 48.Chanadi A. Futbol, strategiya / Per s veng.-M.: Fizkultura i sport, 1981.-208 s.
- 49.Shigayev A.S. Kollektiv, gruppa kak obyekt upravleniya // Xokkey: Yejegodnik.-M.: 1982.-S. 51-56.
- 50.Yakushin M.I. Vechnaya tayna futbola.-M.: Fizkultura i sport, 1988.-224 s.