

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

КАРИМОВ ИСЛОМЖОН ШОВКАТ ЎҒЛИ

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ
СИФАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ УСУЛЛАРИ

Таълим йўналиши 5810200 «Спорт» (спорт турлари бўйича)

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга қўйилди
«Футбол назарияси ва услубияти» кафедраси
муздари проф. Р.И.НУРИМОВ

Илмий раҳбар

«_____» _____ 2016 й.

ТОШКЕНТ - 2016

МУНДАРИЖА.

КИРИШ.

I БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ.

1.1.Замонавий футболда жисмоний ва техник-тактик тайёргарлик даражасига бўлган талаб.

1.2.Спортчиларни ҳолатини педагогик назорат қилиш усуллари.

1.3.Футболчиларни техник-тактик маҳоратларини аниқлаш усуллари.

II БОБ. МАЛАКАВИЙ БИТИРУВ ИШИНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСУЛЛАРИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ.

2.1.Битирув ишининг вазифалари.

2.2.Битирув ишининг усуллари.

2.3.Битирув ишини ташкил қилиниши.

III БОБ. ФУТБОЛЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ УСУЛЛАРИНИ ЎРГАНИШ.

3.1.Ўзбекистон олий лига жамоаларини жисмоний тайёргарлик даражасини ўрганиш

3.2.Биринчи лига жамоаларини жисмоний тайёргарлик даражасини ўрганиш

I БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ

1.1. Замонавий футболда жисмоний ва техник-тактик тайёргарлик даражасига бўлган талаб

Мусобақа фаолиятини ҳисобга олишни одатда ўйин ҳаракатларини бевосита ёзиб бориш билан амалга оширилади. Бунда, мутахассислар турли методлардан фойдаланган ҳолда, уларнинг фикрига кўра, фақат кўпроқ қизиқиш уйғотган ўйин методларини рўйхатга оладилар (А.Н.Эйнгорг, 1958, А.Н.Груколенко, 1976. Д.Ю.Железнян, 1978).

Мусобақаларни белгилар орқали ёзиб бориш кўплаб спорт ўйинларида амалга ошириб келинган: волейболда (Д.А.Годминина, 1981, В.А.Соколова, М.О.Симгуров, 1961), баскетболда (К.Гьюшева, 1968), теннисда (С.А.Савин, 1975).

Шартли белгилашлар таҳлили авторларга ўйинчилар томонидан йўл қўйилган ҳатоликларни характерини ташлашлар сонини, уларни бажариш жойи ва усуллари муҳокама қилиш имкониятини берди.

Шуни тан олиш лозимки, бандай ёзиб бориш ўйин даврида ўйинчининг ҳаракатларини юзаки кўрсатади. Унинг асосий камчилиги ҳаракатни бажаришнинг сифат томонини ифодаламайди. Бундан ташқари, ўйиннинг айрим ҳаракатлари ҳисобга олинади.

Рўйхатга олишнинг, футбол майдони схемасига кўра амалга оширилувчи. График методи анча самарали ҳисобланади. Ундан фойдаланган ҳолда мусобақа даврида ўйинчининг ҳаракатларини кўргазмали ифодалашни олиш мумкин. У кўплаб футбол мутахассислари орасида кенг тарқалган (Л.В.Чихайдзе, 1937. С.А.Савин, 1952, А.Соколов, 1961, В.А.Тимофеев, 1968, В.И.Симаков, 1973, Г.Качалин. 1974, В.И.Козловский, 1975 ва бошқалар). У волейболда (А.Д.Гидминене, 1961), гандболда (В.И.Иззак, 1974, Н.П.Клусов, 1971) ва хоккейда (В.Костка, 1976) ҳам муваффақиятли қўлланилмоқда.

Футбол мутахассислари график формада ёзишнинг устунлигини шунда кўрмоқдаларки, у ўйиннинг нафақат техникадаги, балки тактик тайёргарликдаги камчиликларини ҳам аниқлаш имконини беради. Шу билан бирга изланувчилар бу усул билан рўйхатга олишни амалга ошираётганларида ўйиннинг бориш ҳолатини кузатиш имкониятига эга эмаслар.

Ўйин моментларини ёзишнинг энг қулай усули сифатида қуйидаги иккита асосий талабга жавоб берувчи методни кўрсатиш мумкин:

- ёзиб борувчининг эътиборини чалғитмайди;

- кам вақт талаб этади (В.А.Беляев, 1963).

Бундан келиб чиққан ҳолда П.М.Ўейтлин (1951, 1959) ўйинчи томонидан бажарилаётган кўплаб ҳаракатларни фикрловчи стенографик ёзувни танлайди. Бундай усул ўйин техникаси ва тактикасининг ижобий ва салбий томонларини аниқлашга ёрдам беради.

Шу сабабли, уни спорт ўйинлари бўйича кўплаб мутахассислар қўллаганлар (А.Б.Касимов, 1973; Ф.В.Козлова, 1973; В.И.Иззак, 1974 ва бошқалар).

Аммо улар умумий камчиликка эга бўлиб, қуйидагилардан иборат:

- биринчидан, шартли белгиларни қайта кодлашга тўғри келади;

- иккинчидан, рўйхатга олиш махсус тайёрланган кузатувчи томонидан амалга оширилиши керак.

Бу маънода, аввалдан тайёрлаб қўйилган протоколли система кўпроқ самаради ҳисобланади.

Бу усул биринчи навбатда баскетболда (Б.Н.Гзовский, 1953) ва хоккейда (Ю.Бажанов, 1950) қўлланилган, кейинги вақтларда ўйиннинг асосий параметрлари ҳақида ахборот олиш учун футболда ҳам қўлланилмоқда. (Н.Ю.Морозов, 1967, 1968, Б.Б.Багиев, 1977 ва бошқалар).

Спорт ўйинлари бўйича кўплаб мутахассислар мусобақа фаолиятини назорат қилиш муаммоларига тўхталганда ўйинчиларнинг маҳоратини баҳолашга ҳаракат қилдилар.

П.М.Цейтлиннинг (1962) фикрига кўра ўйин жараёнида бажарилган усулларнинг сон ҳисоби етарли эмас. Шу сабабли, у ўйинчиларнинг ҳаракатини ўйиндаги вақтда иштирокининг нисбатини ифодаловчи кўрсаткични ҳисоблашни таклиф қилди. Бошқа авторлар эса (П.А.Чумаков 1964, 1966, Л.Н.нерсисиан 1962) ўйин фаолиятининг таҳлили вақт параметрларини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилиши керак деб ҳисоблайдилар. Бир қатор кузатишларда (А.Н.Цейтлин, А.В.Вареян, Т.В.Гануашвили 1966) тўп билан эгалик қилиш даврида киритилган тўплар нисбати ўйинчиларнинг техник-тактик маҳорати самарадорлиги кўрсаткичи сифатида қаралган. Шунини кўрсатиш лозимки, В.Линдберг (1977) ўйин фаолиятининг самарадорлиги умумий тўпланган очколарнинг умумий тўпга эгалик қилиш сонига нисбати сифатида фикр юритган. Айрим мутахассислар (Е.Алексеев 1967, Е.В.Плексеев 1969, Ю.Клешев 1969) футболчиларнинг техник маҳоратини аниқлаш учун улар ҳаракатининг самарадорлигини, турли-туманлигини, қандайдир бир усулни эгаллаганлиги эътиборга олиш ҳақида фикр юритадилар.

Шунга қарамай, бир қатор авторлар мусобақа натижаларини ўйин ҳаракатларининг фақат самарадорлик катталиклари бўйича баҳолашни тавсия этадилар. Масалан, Д.Ю.Железняк 1978, ютиб олинган тўпларнинг бажарилган зарбалари умумий сонига нисбатини ҳужумда техник-тактик маҳоратнинг самарадорлиги кўрсаткичи сифатида қарайди.

Худди шундай йўл билан ютуқ таҳлиллари ўтказилди (Г.С.Зенин 1974, М.А.Годик 1977, А.А.Сучилин, А.Н.лаптев 1978).

Юқоридагилардан хулоса қилган ҳолда қуйидагиларни кўрсатиш мумкин: ёзиш методининг энг самаралиси Ю.А.Морозов методи ҳисобланади, техник-тактик маҳорат самарадорлиги коэффициентини баҳолаш учун эса, умумий бажарилган ҳаракатлар сонини самарали бажарилган ҳаракатлар сонига нисбатидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

1.2.Спортчиларни ҳолатини педагогик назорат қилиш усуллари

Махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш ва такомиллаштириш, илмий исботланган педагогик назорат тизимисиз мумкин эмас.

В.М.Зациорский, И.А.Тер-Ованесян, В.А.Запоражановларни фикрларича, ўқув-машғулот жараёнини бошқариш учун, ҳозирги ҳолатни баҳолаш усуллари ишлаб чиқиш керак ва шу асосда ўқув-машғулотларни шундай ташкил қилиш керакки, машғулот юкламалари спортчини ҳозирги ҳолатига қараб белгиланиши керак. Бунинг учун эса:

-назорат тестларини танлаш керак ва улар спортчини баҳолашда самарали бўлишлари керак⁴

-бажарилаётган машғулот вазифалари билан спортчини шуғулланганлик ҳолатидаги ўзгаришлар орасидаги ўзаро боғлиқликни аниқлаш.

Бир қатор муаллифлар (А.И.Пуни, В.С.Фарфель) тестларни ижобий томонини таъкидлаб, тестларни тез маълумот берувчи восита сифатида таъкидлашади.

М.А.годик, Т.А.шанин, Г.Ф.Шитиковалар болаларни жисмоний ҳолатини тестлаш самарали бўлиши ички асосий вазифани ҳал қилганда вужудга келади.

Булар: 1. Қандай тестлар, танлаб олиниши.

2.Қанча тестлар танлаб олинишидир.

Улар яна тестлашни шароитлари стандартлашган вазиятларда қўлланилишини кераклигини айтиб ўтадилар.

Футболда тестлардан фойдаланиш хусусида В.Аванесов иш олиб борган.

Олий лига футбол жамоаларида тестлашни махсус ташкиллаштирилган мусобақаларда, икки марта ўтказилиши керак.

Тестлашга аввал чуқурлаштирилган медецина кўригини ташкиллаштириш мақсадли ҳисобланади.

Бунда физиологик тестлардан ҳам фойдаланиш керак. Футболчиларни натижаларини баҳолаш учун бир тизимли баҳолаш шаклини ва комплекс шаклини ишлаб чиқиш керак.

Тўғри баҳоланган натижа, спортчи учун муҳимдир ва у кейинги ривожланиш босқичига ҳаракат қилади.

Амалиётда асосий усулий кўрсатмалар В.М.Зациорский, И.А.Тер-Оованесян, В.А.Запоражанов илмий тадқиқотларида қўлланилганди. Уларни кўрсатишича, мураббийда ишончли маълумотларни йўқлиги, машғулотларни бошқаришни йўққа чиқаришини билдиришади. Жумладан, Г.С.Зонин ўз даврида “Заря” ва “Зекит” жамоаларида ишг олиб бориб, тайёрлов даврида ҳар ойда ва мусобақа даврида икки ойда бир маротаба ўз тарбияланувчиларидан тестлашни олар эди. (Жисмоний тайёргарлик бўйича). У футболчиларни 15,30 ва 50 м.га югуриш вақтини, узунликка турган жойдан сакраш, уч хатлаб сакраш масофаларини, 5х30 м.га югуриш вақтлари бўйича назоратларни ўтказар эди. Бундай тестлашларни натижалари ўқув-машғулот жараёнини бошқаришга асос бўларди.

С.А.Савин. К.Шперлинглар тестлаш ҳақида гапириб, асосий тестларга қўйиладиган талабларни изоҳланиб ва қайси жавҳаларда фойдаланишни айтиб ўтишади. Бундай жавҳаларга:

-маълум ўйин ёки мусобақада иштирок этиш учун футболчиларни танлаш ва уларни оператив баҳолаш;

-маълум тайёргарлик томонларини назорат қилиш;

-ёш умидли футболчиларни потенциал имкониятларини ҳисобга олган ҳолда танлаб олиш.

Бу муаллифларнинг ишларидаги аҳамиятли томонлардан бири бу тестларни танлаб олинганлиги ва маълум тестларни ишончилилик ва информативлигини аниқланганлиги бўлди. Жумладан, юқори ишончилилик билан турникда тортилиш, 60 м.га югуриш, югургандан сўнг юқorigа

сакраш, чакқонликка қаратилган комплекс тест (бу тест ўз ичига турли қайрилиш-ўмбалок ошиш, айлана бўйича югуриш, салом югуриш, орқа билан югуриш) ва тўпни бошқариш техникали машқ (тўпни олиб юриш, тўсиқларни алдаб ўтиш, зарба бериш)лар ажралиб турди.

Яхши ишончлиликка қуйидаги машқлар эга бўлади:

-қўлларни букиб ёзиш, узоқ масофага зарба бериш, 30 м.га югуриш, 4х8 м.личалқанча югуриш, орқа билан югуриш, ҳаракатда тўп ўйнатиш (жонглёр), тўпни ён чизикдан узатиш, аниқликка зарба бериш, тўсиқларни оралатиб ўтиш.

Қоникарли ишончлиликка қуйидаги машқлар эга бўлди: 20 м.га югуриш, турган жойдан юқорига сакраш (В.Абалаков усули). Ўмбалок ошишлар, тўп билан 30 м.га югуриш, айлана бўйича вақтга югуриш ва мўлжалга тўп узатиш машқлари.

Энг ёмон ишончлилик кўрсаткичига қуйидаги машқлар эга бўлди: 10 м.га, 15 м.га югуриш, “ўтир” –“тур” ҳолатларини алмаштиришдаги тезлик, турган жойда югуришда, оёқларни алиштириш тезлиги.

Юқори информативликка: узоқ масофага зарба бериш, 30 м.га югуриш, чакқонликни характерловчи комплекс тест, осиб қўйилган тўпга бош билан тегиш, тўпни олиб юриш ва зарба бериш, ўзоқ масофага тўп узатишни аниқлиги, аниқликка зарба бериш машқлари эга бўлди.

Камроқ, информативликка: тўсиқларни оралатиб ўтиш, ҳаракатда тўп ўйнатиш, чалқанча югуриш, 20 м.га тезланиш, узоқликка тўпни ён чизикдан ўйинга киритиш, тўп билан 30 м.га югуриш машқлари эга бўлди.

1.3. Футболчиларни техник-тактик маҳоратларини аниқлаш усуллари

Маълумки, футболчиларни жисмоний ҳолатини баҳолаш билан бирга, уларни техник-тактик маҳоратларини ҳам аниқлаш керак. Буни икки йўл билан амалга ошириш мумкин: футболчиларни ҳаракатларини ўйин шароитида кузатиш ва махсус тестлар ёрдамида аниқлашдир. Биринчи усул

кўпроқ аҳамиятлироқдир, чунки бевосита мусобақа шароитида ҳаракатлар ўрганилади.

Ўйин фаолиятини қайд қилишни турли шакллари мавжуд. Ўз вақтида Г.Д.Качалин махсус қайд қилиш протоколларига дарвозага берилган зарбаларни баҳолаган эди.

Н.М.Люкшинов, Ю.А.Морозовлар эса футболчиларни ҳаракатларини кузата туриб, ҳаракатларни магнитофонга ёзиш усулини қўллашган. Сўнгра тўпланган маълумотлар қайта ишланган.

М.Вашкалисни таъкидлашча, мусобақалардаги ўйин ҳаракатларини қайд қилишсиз, ўйинни таҳлили субъектив кўринишга эга бўлиб қолади.

Педагогик кузатишларни аҳамияти шундаки, тўпланган маълумотларни таҳлили асосида, ўқув-машғулот жараёнини объектив бошқариш мумкин (Ю.Л.Ильичев).

Футболчиларни ўйинини баҳолашни имконини берувчи объектив критерийларни аҳамияти ҳақида ҳам машҳур спорт мутахассиси А.Старостик ҳам ўз фикрларини билдирган.

Конкрет сонларда ёритилган бундай критерийларни борлиги, футболчиларни турли ҳаракатларни бажаришларида баҳолаш имконини беради.

Кузатишлардан маълум бўлишича, барча футболчиларни бажарадиган ҳаракат фаолиятларини ҳажми ва характери бир ҳолда эмас ва у футболчини жамоада эгаллайдиган ўрни, уни вазифаларига ва фаоллигига боғлиқ бўлиши мумкин.

Жамоавий техник-тактик ҳаракатларини таҳлил қилиш ва рўйхатга олиш ғояси 70-йилларнинг ўрталарида юзага келди. Унинг юзага келиши икки гуруҳ сабаб билан изоҳланади.

Биринчиси –шу даврда мусобақа фаолиятини назорат қилиш усулининг етарли даражада ахборотлаштирилмаганлиги: индивидуал техник-тактик ҳаракатларнинг (ИТТХ) баҳоланиши ва рўйхатга олиниши. Турли квалификацион даражага эга бўлган жамоаларда ўтказилаётган

ўйинларда экстремал материалларнинг тўпланиши бир хил кўрсатиш ва ИТТХ ни олиш имконини берди.

Иккинчи сабаб- В.В.Лобоновский, О.П.базилевич, Ю.А.Морозовларнинг терма жамоа бошқарувига, М.А.Годикнинг комплекс илмий гуруҳ раҳбари сифатида келиши. У Г.М.гаджиев билан ҳужум биргаликда ҳажум қилаётган жамоаларнинг техник-тактик ҳаракатларини (ТТХ) рўйхатга олиш методикасини ишлаб чиқди. Мутахассислар уни қўллаган ҳолда назорат методларини бирлаштириш учун қўшимча равишда асосий тушунчаларни аниқладилар. Авторлар уларнинг таркибига қуйидагини киритди: ҳужум тўпга эгалик қилган жамоада футболчиларнинг дарвозани эгаллашга йўналтирилган ҳаракати.

Шуни айтиш лозимки, дарвозани эгаллашга йўналтирилган ҳаракат ўйинчининг, жамоанинг сўнгги мақсади ва шу бабабли, тўпга эгалик қилиб турган футболчи томонидан кўриб чиқилмаслиги мумкин. Аниқ ўйин вазиятидан келиб чиққан ҳолда бизнинг олдимизда қуйидаги масалалар туради:

А)тўпни назорат қилишни сақлаб қолиш;

Б)ҳужумни ривожлантириш (бошлаш, давом эттириш);

В)ҳужумни тугаллаш.

Ҳужумни бошлаш ва тугаллаш моментларига боғлиқ ҳолда тўп билан тўлиқ эгалик қилиш, тўпни йўқотиш, ҳамда ўйинни тўхтатишни ҳисобга олиш зарур (кичик танаффусда ҳам аввалги ҳаракатларни давом эттириш мумкин эмас. Чунки иккала жамоа ўйинчиларининг жойлашуви ўзгаради).

Ҳужум турлари.

1.Кириб борувчи ҳужум дарвозани эгаллаш имконияти реал бўлган зонага етиб борган (олдинги чизикдан 26-28 метр) ҳужум.

2.Флангли ҳужум кириб борувчи ҳужум, жарима майдончаси ва майдон ён чизиклари билан чегараланган зонада бажарилувчи якуний ҳаракат.

3.Марказдан ҳужум кириб борувчи ҳужум, жарима майдончаси чизиғи билан чегараланган зонада бажарилувчи якуний ҳаракат.

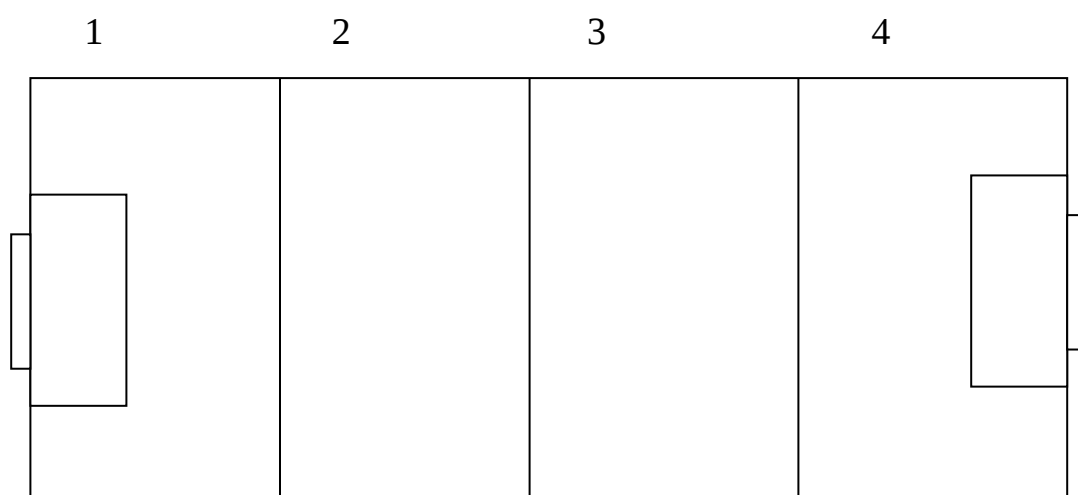
4.Стандарт ҳужум-ҳужум қилаётган дарвозадан 26-28 метр масофадан стандарт ҳолатдаги ҳужум.

5.Муваффақиятли ҳужум-бурчак, ҳужум қилувчи фойдасига жарима бўйича дарвозага йўналтириш билан тугалланган ёки ҳавфли вазиятни юзага келтирган кириб борувчи ҳужум.

6.Ҳафтали вазият-тўп билан галик қилаётган футболчи гол ўриши лозим бўлган ўйин ҳолати. Бу вазифалар учун позиция ҳарактерлидир: ҳужумни тугаллаётган ўйинчи билан дарвоза ўртасидаги масофа 18 метрдан, ҳужум бурчаги 45° дан ошмаслиги керак, зарба хатосиз бажарилади ёки ютказилган позицияда жойлашади.

Футболчи тўпга ета олмаган, эгаллаб ола олмаган ўйин моментларини ҳавфли моментларга киритиш мақсадга мувофиқ эмас, бундай вазиятларда футболчининг гол уриш имконияти нолга тенг.

Жамоавий техник-тактик ҳаракатларни, ҳар бир жамоа учун ўз дарвозасидан бошланувчи, футбол майдонининг тўрт зонасида рўйхатга олиш зарур (қуйидаги расм).



Ажратиш учун асос бўлган, майдоннинг бундай бўлинишига сабаб, объектив бошлангандир.

Биринчидан, “ўйиндан ташқари ҳолат” қонидаси билан ва у билан келиб чиқадиган сафланиш хусусиятлари.

Иккинчидан, ўйинни юритиш айрим усул ва принциплари.

Учинчидан, дарвозани эгаллаш реал бўлган масофадан.

Биринчи икки сабаб майдон марказий чизиғини ҳисобга олиш зарурати, учинчиси, дарвоза чизиғидан 26-28 метр масофада жойлашган уч зонали ажратиш деб номаланади.

Таклиф этилаётган методика қуйидаги ўйин моментларини рўйхатга олишни назарда тутади:

1.Тўпни эгаллаб олиш ва йўқотиш жойи (ҳужумларни бошлаш ва тугаллаш зонаси).

2.Ҳужум ҳаракатлари бошланган вазифт (ёки ўйин стандарт ҳолатлари).

3.Тўпни эгаллаб олгандан сўнг, ҳужумни тугаллаш учун жамоа томонидан қилинган юришлар сони (узатишлар, тўпни ўтказиб юбориш).

4.Кириб борган ҳужумнинг якуний ҳаракатлари майдоннинг қисқа зоналарида амалга оширилди (флангларда, марказда).

5.Ҳужумнинг якуний натижаси (дарвозага зарба, ҳавфли момент, дарвоза бўйлаб юбориш, тўпни йўқотиш, тўхтатиш ва унинг сабаби).

Бу маълумотлар кузатувчи томонидан ҳужумни бошлаш ва тугаллаш зоналарини белгиланган ҳолда махсус тайёрланган бланкларга, графикларга туширилади.

Таҳлилда марказий ўринни тўртинчи графикда фиксирланган, кириб борувчи ҳужумга тегишли бўлган, барча кўрсаткичларга ишлов бериш эгаллайди: фланг, марказ ва стандарт ҳолатлар бўйича ҳужумлар сони ва сифати; ҳавфли моментлар сони ва рақиб дарвозасига турли зоналардан тепилган тўплар.

Ҳаракатлар сонини ҳисоблаш қийин эмас. Мураккаблик уларнинг самарадорлигини ҳисоблашда. Аниқлашнинг энг сода усули ҳужумлар сони ва уларнинг умумий сонига нисбатини олишдир. Аммо, бундай ёндошув

ҳаракатларнинг турли қийматларида бир хил талқин қилинади ва сезиларли камчиликка эга. Шу сабабли, жамоавий ҳаракатларнинг самарадорлигини аниқроқ баҳолаш учун самарали ҳужумнинг қийматини аниқлаш зарур. Ҳужумнинг қийматлилик чегараси бўлиб унинг ўткирлик даражаси хизмат қилиши мумкин, яъни дарвозани эгаллаш учун позициянинг мураккаблигини ҳисобга олувчи, қабул қилинган ҳисоблаш коэффиценти. Мураккаблик даражасини аниқловчи факторлар қаторига қуйидагиларни киритиш мумкин:

1. Дарвозабон футболчига бўлган масофа;
2. Зарбани бериш бурчаги;
3. Рақиб қаршилигини мавжудлиги;
4. Ҳаракатланаётган ҳужумнинг тезлиги;
5. Ҳужумчи ва дарвозага нисбатан тўпнинг тезлиги, баландлиги ва йўналиши.

Ҳар бир факторни деталли ҳисобга олишда позициялар сони жуда кўп бўлиши мумкин. Ҳужумни тугаллаш даврида юзага келадиган барча позицияларни шартли равишда юқори малакани талаб қилувчи мураккаб ва нисбатан соддага бўлиб, масалани соддалаштириш мумкин. Қуйида ҳаракатлар ҳужум самарадорлиги ва ҳимояланиш ҳаракатларини баҳолаш учун зарур бўлган минимал коэффицентлар сони келтирилган.

1. Мураккаб ўйин ҳолатларида дарвозабонларга зарбалар;
2. Ҳавфли моментларда.
 - а) Тўғри дарвоза олдидан, 11 метргача позиция учун, 1х1 чиқиш ва бошқалар;
 - б) бошқа барча ҳолатлар учун.
3. Жарималар.
 - а) флангдан -0.3
 - б) марказдан.
4. Бурчак тўплари -0.2.

Ҳақиқий коэффициентлар ҳар бир аниқ позицияда киритилган тўплар сонини бундай позициялар умумий сонига бўлиш йўли билан олган. Якуний кийматлар уч хонали бўлмаслиги учун улар 10 га кўпайтирилган.

Кўплаб коэффициентлар кўп сонли ҳолатларда (300-500) ажратилгани учун уларнинг ахборотлашганини етарли даражада юқори деб қараш мумкин. Аммо, айрим ўйинда кам кузатиладиган ҳаракатларни коррекциялаш зарур.

Қўшимча равишда шуни кўрсатиш мумкинки, келтирилган коэффициентлар ички календар ўйинлари бўйича олинган. Анча юқори ранг мусобақаларда улар ортиши мумкин. Буни 1982 йилда ўтказилган Жаҳон чемпионати натижаларининг таҳлили кўрсатиб турибди.

Бундан ташқари, Харрис (1988) бир қатор бошқа аниқланишларни киритди.

Биринчи –ўйин бирлиги. Бу момент ҳужумчининг ўз жамоадошига тўпни узатиши ёки тепиши билан бошланади. Бу тушунчанинг мақсади –ҳар бир ўйинчининг жамоавий ҳужум ҳаракатларини ривожланиши ва давомийлигига ҳиссасини аниқлайди (унда мавжуд бирликлар сони бўйича).

Иккинчи –ўйиннинг ҳисоб бирлиги: ҳужумчининг “ўйин бирлиги” доирасида бир ўйин ҳаракати.

Учинчи чегара-ҳужум конфигурацияси: ҳужумчи ўйинчилар ва ҳимоя ўйинчиларининг ҳужум зонасидаги нисбати (устунлик коэффициенти ҳисоблаган ҳолда).

Шуни кўрсатиб ўтиш лозимки. Дарвозага зарбалар ва кириб борувчи ҳужумлар сони ўртасидаги корреляция коэффициентлари катталиги кейинги позициялардан кўрилган. Назарий жиҳатдан ҳар бир ҳужум рақиб дарвозасига зарба билан тугалланиши лозим ва шу сабабли корреляциянинг қўлланилаётган коэффициенти максимал бўлиши лозим. Коэффициентларнинг реал кийматлари максимумдан анча кам ва ҳужум босқичини тугаллашда футболчилар бажариш маҳоратининг паст даражада

эканлигидан, территориял ва ўйин воситаларидан самарали фойдалана олмаслигидан далолат беради.

Мутахассислар ТТХ самарадорлиги маълум даражада ўйинчилар бажараётган ҳужумнинг бошланишидан то тугалланишигача бўлган даврда тўпни узатишлар сони билан боғлиқ эканини тан оладилар.

3.1.Ўзбекистон олий лига жамоаларини жисмоний тайёргарлик даражасини ўрганиш

Дунёни етакчи жамоаларини кузатиш ва футболчиларни ўйин самарадорликларини илмий тадқиқотлари шуни исботлайдики, юқори спорт натижаларига, фақатгина ҳар тарафлама жисмоний тайёргарликка эга бўлган футболчилар эришади. Айнан жисмоний сифатлар асосида, жамоани техник ва тактик тайёргарлиги ташкил қилинади. Лекин шунга қарамасдан, бизнингча, бизнинг мураббийларимиз ва футболчиларимиз тайёргарликни бу қисмига у даража етарли эътибор қаратишмаяпти.

Шу муносабат билан футболчиларни жисмоний сифатларини даражасини аниқлаш мақсадида илмий чемпионат бошланишдан аввал текширишлар ўтказилади.

Бу текширишларда, тестлашларни мақсади-бу асосий жисмоний сифатларни ривожланганлик даражасини аниқлаш. Булар: тезлик, тезлик-куч, тезлик чидамкорлиги ва умумий чидамкорликлар.

1-жадвал

Футболчиларни тестлашдаги дастур характеристикаси ёритилган

№	Меъёрлар	Ўлчанаётган сони	Ўлчаш усули
1	30 м.га югуриш	Тезлик сони	Электрон симли секундамер
2	7х50 м.ли югуриш	Тезлик чидамкорлиги	Электрон симли секундамер
3	“купер” тести	Умумий чидамкорлик	Электрон симли секундамер
4	5 ҳатлаб кўп сакраш	Сифатлари	Реметка

Тестлаш жараёнида олинган натижалар 2-жадвалда кўрсатилган.

2-жадвалдан маълум бўлишича, олий лига жамоаларида 30 м.га турган жойдан югуришда ўртача натижа 4,13 секундни ташкил қилди. Бу натижа кўпгина футболчиларни тезлик сифатларини яхши ривожланганлигини англатади. Жами бу тестлашларда 388 та футболчи иштирок этган. Улардан “аъло” баҳога 147 та футболчи меъёрни топширишди. Бу барча футболчиларни 37,8 %ни ташкил қилади.

“Яхши” баҳога 106 та футболчи меъёр топширишди. Бу 27,3 %ни ташкил қилади. “Қониқарли” баҳога 121 та футболчи меъёр топширишди ва 31,1 %ни ташкил қилади.

“Қониқарсиз” баҳога 14 та футболчи меъёр топширди ва бу 3,6 %ни ташкил қилди.

Тезлик сифатлари даражаси кўп жиҳатдан биологик омилларга боғлиқлигини инобатга олган ҳолда, бу сифатни машғулотларда ривожлантириш қийин кечади ва 4,13 сек.ли натижани умуман олганда юқори натижа деб ҳисобласа бўлади.

2001 йилда Олий лига жамоаларида бу босқичда тезлик сифатларини ривожланиши қониқарли деб қуйидагича натижалар аниқланди.

1. “Сурхон” –3 та футболчи –13,6 %.
2. “Трактор” -1 та футболчи –4 %.
3. “Андижон” -4та футболчи –22,2 %.
4. “Суғдиёна” -2 та футболчи –6,4 %.
5. “Зарафшон” -2 та футболчи –11,7 %.
6. “Пахтакор” -1 та футболчи –4,5 %.
7. “Темир йўлчи” 1 та футболчи –5,2 %.

Энг юқори натижа, ўртача жамоа ҳисобида “Янгиер” футбол жамоасида қайд қилинди. Натижа 4,09 секундни ташкил қилди.

1. “Нефтчи” жамоасида 32 та футболчидан 22 таси “аъло” баҳога югуришди. Бу 68,7 %ни ташкил қилади.

2. “Хоразм” жамоасида 26 та футболчидан –17 таси “аъло” баҳога меъёр топширилди. Бу жамоа ҳисобида 65,3 %ни ташкил қилди.

3. “Сурхон” жамоасида 22 та футболчидан 14 таси юқори натижа кўрсатди ва 63.6 %ни ташкил қилади.

4. “Самарқанд” жамоасида 65 % футболчилар, яъни 20 та футболчидан 13 таси “аъло” баҳога тестларни топширишди.

5. “Трактор” жамоасида ҳам юқори натижалар қайд қилинди. 25 та футболчиларни 14 таси “аъло” баҳога меъёр топширишди.

6. “Навбаҳор” жамоаси 23 та футболчидан 12 таси “аъло” натижани кўрсатиб, бу 52,1 %ни ташкил қилди.

Қолган жамоаларда эса “аъло” баҳога жамоани ярмидан кўп футболчилар топшира олишади.

“5 хатлаб кўп сакраш” тестида эса, Олий лига бўйича, жамоалар бўйича ўртача натижа 13,31 м.ни ташкил қилди, бу қониқарли натижадир. Тезлик-куч сифатларини ҳам қониқарли эканини билдиради.

“Нефтчи” футбол жамоаси энг юқори натижа қайд қилинган ва у 13,91 м.ни ташкил қилди. 32 та футболчидан “аъло” баҳога 20 та футболчи меъёр топширди. Бу жамоа ҳисобида 57,1 %ни ташкил қилади. Бу дегани жамоани ярмидан кўп футболчилар “аъло” натижани қайд қилишди ва уларни тезлик-куч сифатларини ривожланганлик даражасини юқори “нефтчи” ан сўнг қолган жамоалар:

1. “Янгиер” –13,45 м;

2. “Дўстлик” -13,38 м;

3. “Самарқанд” -13,34 м;

4. “Навбаҳор” 013.34 м.ли натижани умум жамоа ҳисобида (ўртача натижа) қайд қилинди.

Жами бу тестларда 384 та футболчи қатнашган. Булардан (барча жамоалар ичида) “аъло” баҳога –55 та футболчи –14,3 %

“яхши” баҳога –75 та футболчи –19,5 %.

“қониқарли” баҳога –231 та футболчи –55,4 %.

“қоникарсиз” баҳога –41 та футболчи –10,6 % назорат меъёрларини топширишган.

Демак, барча 384 та футболчидан 41 та футболчи назорат меъёрини топшира олишган. Энг кўп тезлик-куч сифати ривожланмаган футболчилар қуйидаги жамоаларда қайд қилинди.

1. “Пахтакор” -8 та футболчи –36,3 %.
2. “Насаф” -6 та футболчи –20 %.
3. “Трактор” -6 та футболчи –30 %.
4. “Бухоро” -5та футболчи –21,7 %.

Бу ерда шуни таъкидлаш керакки, “Металлург” жамоасида барча футболчилар меъёрларни фақат “4” ва “5” баҳога топширишди, уларни ичида катта қоникарли баҳога топширганлар ҳали йўқ эди.

7х50 м.ли чалқанча югуришдаги натижаларни таҳлил қилиб, шуларни айтиб ўтиш мумкин. Олий лига жамоаларининг ўртача натижаси 61,8 секундга тенг.

Олинган тестлаш натижалари бўйича умумий хулосалар.

1998-1999 йилларда ҳам, шу зайдда Олий лига жамоаларида тестлаш бўлиб ўтган.

Агарда бу тестлашларни натижаларига эътибор қаратсак, тезлик ҳамда умумий чидамкорлик кўрсаткичлари бўйича анча ўсиш кўзга ташланади.

Масалан, 1998 йилда маълумотлардан маълум бўлишича. 7х50 м.га югуришда, текширилганларни 67,3 % қоникарли натижаларни кўрсатишди. 1999 йилда эса 89,2 %. “Купер” тестида эса 41,2 % футболчиларни натижалари қоникарли бўлди. 1999 йилда бу кўрсаткич %ни ташкил қилди.

Лекин тестлаш натижаларини таҳлили шуни кўрсатдики, кўпгина футбол жамоаларида бу босқичда асосий жисмоний сифатларни ривожланганлиги юқори даражада эмас эди.

Кўпгина футболчилар назорат меъёрларини “қоникарли” баҳога топширишди. Лекин замонавий футболчи ривожланиши, спортчилардан

жисмоний ва ижтимоий-иродавий сифатларни намоён бўлишини “қоникарли” даражада эмас, балки максимал даражадаги кўникишни талаб қилмоқда. Табиийки, футболчиларимизга, жисмоний кўрсаткичлар бўйича максимал талабли қўйиладиган ўйинларда, яъни нуфузи жиҳатидан юқори ўйинларда, бизнинг футболчилар бундай шароитларга жавоб бера олишмаяпти. Сабаб жисмоний тайёргарликни юқори даражада эмаслиги.

Кузатишлардан маълум бўлишича, кўпгина бизнинг жамоаларимизда машғулот юкламалари бир йўналишли характерга эга ва уларда маълум сифатни ривожлантиришга қаратилган машғулотлар деярли йўқ деса ҳам бўлади.

Амалий малака шуни кўрсатадики, 2-2,5 ойлик тайёрлов даврида футболчиларни функционал ва атлетик тайёрлаш мумкин, агарда машғулотлар мақсадли бўлса.

3.2.Биринчи лига жамоаларини жисмоний тайёргарлик даражасини ўрганиш

Агарда Олий лига жамоаларида, жамоани таркибини асосан юқори малакали футболчилар ташкил қилса, биринчи лига жамоаларида жамоа таркибида ёш, умидли ва ўсиб келаётган футболчиларни ҳам кўришимиз мумкин. Лекин бу ерда ҳам бари бир жамоа таркиби юқори малакали футболчилар ташкил қилади.

Биз ўз илмий изланишларимизда 2006 йилдан илк бор биринчи лига баҳсларида иштирок этишни бошлаган “Оқтепа” футбол жамоасида, жисмоний тайёргарлик бўйича, яъни тайёргарликни даражасини аниқлаш мақсадида тайёрлов даврини умумтайёрлов босқичида тестлашни амалга оширдик. Тестлашда жамоа мураббийлари яқиндан ёрдам беришди.

Тестлашни юқори кўрсатиб ўтилган кўрсаткичлар бўйича, яъни 30 м.га югуриш ((с), 5 ҳатлаб сакраш (м) ва “Купер” тести бўйича амалга оширдик.

Тестлашда жами 17 та футболчи иштирок этди. Уларни кўрсатган натижалари билан танишсак.

2-жадвал

“Оқтепа” футбол жамоасини 30 м.га югуриш натижалари (2006 йил)

Х ўртача	“Аъло”	“Яхши”	“Қониқарли”	“Қониқарсиз”
4,23	4 та 23,5 %	6 та 35,2 %	5 та 29,4 %	2 та 11,7 %

3-жадвал

“Оқтепа” футбол жамоасини 5 хатлаб кўп сакраш тестидаги натижалари

Х ўртача	“Аъло”	“Яхши”	“Қониқарли”	“Қониқарсиз”
13,20	-	3 та 17,6 %	12 та 70 %	2 та 11,7 %

4-жадвал.

“Оқтепа” футбол жамоасини “Купер” тестидаги натижалари

Х ўртача	“Аъло”	“Яхши”	“Қониқарли”	“Қониқарсиз”
31,50	1 та 5,8 %	1 та 5,8 %	12 та 70,5 %	3 та 17,6 %

Жадваллардан кўриниб турибдики, текширилган футболчиларда жисмоний тайёргарлик даражаси ўртача жамоа ҳисобида жуда паст кўриниш ҳосил қилди.

5 ҳатлаб сакрашларда бироқ бир футболчи юқори натижага эриша олмади. Жамоани асосий қисми, яъни 70 % футболчилар “қоникарли2 башога жавоб беришди.

“Купер” тестида ҳам 70,5 % футболчилар “қоникарли” натижа кўрсатишди.

“Оқтепа” футбол жамоасини жисмоний тайёргарлик бу босқичда ҳам паст даражада эканлиги маълум бўлди ва жамоа ўзини ўқув-машғулотларида жисмоний тайёргарлигини яхшилашга қаратилган чоратадбирларни кучайтирди.

Хулосалар.

1. Махсус адабиётлар шуни курсатдики, футболчиларни мусобака фаолиятини назорат килиш футболчиларни тайерлаш жараенида муҳим урин эгаллайди. Индивидуал техник-тактик ҳаракатларни баҳолаш билан бирга, футболчилар тезлик-куч сифатларини, махсус чакконлигини, чидамкорлигини, тактик уйлашларини ва техник ҳартарафламалик қобилиятларини аниқласа бўлади. Таҳлил натижаларига асосланиб, футболчини турли тайергарлик томонларига мақсадли таъсир этса бўлади.
2. «УзМУ» жамоасини педагогик кузатишлари бир қанча фактларни очиқ берди. Жумладан футболчилар томонидан бажариладиган ИТТХ қўғина қамчиликлар намоён бўлган. Узун масофага тўп узатишларда футболчилар ўртача ҳар ўйинда 35% бракка йўл қўйилган. Энг ёмон курсаткич, яъни 56% брак «рақибдан тўпни олиб қўйиш» техник приемида қўзғатилган. Яъни ҳудди шундай курсаткич дарвоза томон зарба йўллашда ҳам қўзғатилган. «Бош билан ўйнаш» (узатиш) техник приемида ҳам ёмон натижа яъни 39% брак қўзғатилган.
3. «Пахтакор» футбол жамоасини ўйинлари қўзғатилганда қўйидагиларга амин бўлди: футболчилар ўртача ўйин давомида 638 ТТХ бажаришади. Улардан 208 ТТХ самарасиз яқин топади ва брак 33% ниташкил этади. «Рақибдан тўпни олиб қўйиш» техник приемида 57% ли бракка йўл қўйилган. Дарвозага зарба беришда ҳам паст курсаткич, яъни 42% самарага эришилган. Қисқа ва ўрта масофага тўп узатишларда йўл фойдаланилган. Узун масофага тўп узатишларда ҳам (50 марта) фойдаланилган. Бу эса футболчиларни тез ҳужумлар уюштиришга салбий таъсир қўзғатиши билан ҳарактерланмайди.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР.

1. Асович И.М. – Исследование скоростно-силовых качеств у подростков, юношей в связи с особенностями их игровой деятельности. Автореф.канд. дисс. на соиск.учен.степ.канд.пед.наук. 1968 г.
2. Акрамов Р.А. – Исследование методов отбора перспективных футболистов. Автореф.канд.дисс. на соиск.уч.степени канд. Пед. Наук. М.1977 г.
3. Акрамов Р.А., Талибджанов А. – В кн. «Юкори малакали футболчиларни тайерлаш». Ташкент – 1994 й.
4. Акрамов Р.А.- Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие – Ташкент. Издательство им. Ибн Сино, 2002 г.
5. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры – Т.: Издательство им. Ибн Сино, 1991 г.
6. Арестов Ю.М., Годик М.А., Шамардин А.И. – Эффективность и надежность технико-тактических действий вратарей в условиях соревнований. Ежегодник «Футбол», 1981 г.
7. Базилевич О.П., Гаджиев Г.М. – Моделирование соревновательной деятельности команд на основе количественных показателей коллективных действий в игре. Ежегодник «Футбол», 1981 г.
8. Гаджик Г.М., Годик М.А., Зонин Г.С. – Контроль соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов. Методические рекомендации. М. 1982 г.
9. Годик М.А. – Контроль в процессе спортивной тренировки. В кн.: «Подготовка футболистов». М. ФиС 1978 г.
10. Годик М.А. – Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. ФиС. 1980 г.
11. Годик М.А., Черепанов П.П., Галиев Г.З. – Интегральная оценка атакующих действий. Ежегодник «Футбол» 1984 г.
12. Годик М.А., омар Саид, Папаев В.Е., Кузмичев Д.В. – Решение тактических задач – контроль и оценка. Ежегодник «Футбол», 1985 г.
13. Зонин Г.с. – Исследование физической, технической подготовленности и их совершенствование у футболистов. Автореф.канд.дисс. на соиск. уч. степ. канд. пед. наук. М., 1974 г.
14. Изаак В.И. – Экспериментальное обследование методики физической и технической подготовки гандболистов старших разрядов. Афгореф.канд.дисс.на соиск.уч.степ.канд.пед.наук. М., 1977 г.