ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Алиев Сарваржон Қўдратжон ўғли

ТУРЛИ МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ МУСОБОҚА ШАРОИТИДА ҲАРАКАТ ФАОЛИЯТЛАРИНИ ЎРГАНИШ ВА ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

Таълим йўналиши 5810200 «Спорт» (спорт турлари бўйича)

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга қўйилди
«Футбол назарияси ва услубияти» кафедраси
мудири проф. Р.И.НУРИМОВ
____
«_____»___________2016 й.

Илмий раҳбар
____

ТОШКЕНТ - 2016

Мундарижа

Кириш

I. БОБ. Илмий адабиётларни ырганиш

1. 1. Футболчиларнинг майдондаги щаракатланишлари

1. 2. Футболчиларнинг югуриб ытиладиган масофа щажми

II. БОБ. Малакавий битирув ишнинг мақсади, вазифалари, услублари ва олиб борилиши

2.1 Битирув ишининг мақсади

2.2 Битирув ишининг вазифалари

2.3 Битирув ишининг услублари ва олиб борилиши

III. БОБ Турли малакага эга былган жамоалардаги футболчиларнинг щаракат фаолиятини текшириш

1.1. Мутахассислар ва мураббийлар ыртасида ытказилган анкета сыров натижалари ташлили

1.2. Олий, биринчи ва иккинчи табақа жамоаларидаги футболчиларни амплуасига қараб щаракат фаолияти натижаларини текшириш

1.3. Турли малакага эга былган жамоалар футболчиларини щаракат фаолиятини таққослаш

Хулосалар

Адабиётлар рыйхати

КИРИШ

Ызбекистон футболи йилдан-йилга ыз ыйинлари билан жащон футболида ыз ырнига эга былиб келмо=да. 1994 йили Ызбекистон терма жамоаси Осиёда биринчи былиш, 2003 йили ысмир футболчиларимизнинг Жащон чемпионатида =атнашиши, Пахтакор жамоаси икки йилдирки Осиё чемпионлар лигасида ярим финалигача етиб келиши, футболимизнинг ривожланиб бораётганига мисол была олади.

2005 йилги футбол мавсумида терма жамоамиз бир =анча расмий учрашувларда майдонга чи=ишиб, кып \алабаларни =ылга киритишди.

Ызбекистон Республикасида щам спорт турларини, жумладан футболни ривожлантиришга катта эьтибор =аратилмо=да. Футбол юзлаб профессионалар ва миглаб иш=ибозларга эга былган оммавий спорт тури щисобланади. Бу спорт тури билан болалар щам, спорт фахрийлари щам шу\улланади.

Ызбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг 1996 йил 17 январдаги Қарорига биноан Ызбекистонда футбол жамоаларини моддий таъминлаш, шунингдек тренерлар таркибининг малакасини ошириш учун шарт-шароитлар яратиб келинмо=да. Тренировкалар щамда хал=аро мусоба=аларда муваффа=иятли иштирок этишини таьминлаш учун тренировка тартибларни илмий асослаб бериш жуда мущимдир.

Тренировка жараёнини илмий жихатдан таъминлаш футболчиларда айрим сифатларнинг ривожланиши, уларни ёш хусусиятлари, ыйинда бажарадиган вазифалари ыртасидаги фар=ларни ырганишни та=азо этади. Бундан таш=ари ыйин фаолиятида ыйинчиларни кузатиш ва маш\улотларда хатолар устида ишлашни та=азо этади. Щозирги кунда ўйинчиларнинг щаракатланиши, яъни майдонда тып билан ва тыпсиз секин, тез югуриш ва максимал тезликда югуришлари кыпгина мураббий ва футболга оид мутахасисларни =изи=тириб келади.

Футболчиларнинг ыйин жараёнида югуриб ытиладиган масофанинг щажми уларнинг тып билан ва тыпсиз щар хил тезликда бажарадиган щаракатларнинг

сони ва давомийлиги билан белгиланади. Мусобо=алар учун бу щажимни щар бир ыйинчи учун белгилаш, щар кунги ы=ув маш\улотлари жарёнида уни амалга ошириш мураккаб иш эканлиги щаммага аён. Биро= ыйин мабойнида бу щаракатлар ылчамини режалаштириш щамон =ийин былган вазифа сифатида =олмо=да.

Шундан келиб чи=иб, майдонда футболчиларнинг щаракат фаолияти щозирги кун футболида долзарб масала щисобланади. Шунинг учун мазкур иш мавзуси танланган.

Ишнинг мақсади. Мусобақа жараёнида турли малакага эга бўлган футболчиларнинг ҳаракат фаолиятларини аниқлаш ва таҳлил қилиш.

Тадқиқот вазифалари.

- Футбол мураббийлари ва мутахасисларининг щаракат фаолияти ты\рисидаги фикр-мулощазаларни аниқлаш.

- Олий, биринчи ва иккинчи табақа футболчиларнинг щаракат фаолиятини текшириш.

-Малакаси турлича былган жамоа футболчиларининг щаракат фаолиятни таққослаш.

I БОБ. ИЛМИЙ АДАБИЁТЛАРНИ ЫРГАНИШ

1.1. Фуболчиларнинг майдондаги щаракатланишлари

П.Н.Казаковнинг (1981,1978) ёзишича футболдаги асосий щаракатланиш воситаси югуришдир. Тыпни бош=армаётган футболчилар югуриш ёрдамида майдонда турлича жойлашиб оладилар. Бундан таш=ари югуриш таркибий =исм сифатида тыпни бош=ариш техникаси щам киради.

Футболда югуришнинг =уйидаги приёмлари =ылланилади: оддий югуриш, тисарилиб югуриш, чалиштирма =адам ташлаб югуриш, жуфтлама =адам ташлаб югуриш.

Оддий югуришдан асосан ты\рига бораётган ыйинчилар быш жойга чи=иш, ра=ибни =увиш ва щоказоларда фойдаланилади. Щаракат системаси щам тузилиши щам енгил атлетика югуришидан фар= =илмагани учун уни оддий югуриш дейилади. +адам узунлиги, частотаси ва ритимидагина фар=и бор, холос.

Югуриш =адамининг узунлиги спринтерларда 2-2,2м га тенг былса, катта ёшдаги футболчиларда эса ыртача 1,3-1,5м га тенг. +адамлар частотаси спринтерларда секундига 4-4,5 =адамига тенг. Футболчиларда частота сал орти=ро=, секундига 5,1-5,5 =адам былади. Бу эса, щавода учиш фазаси =ис=аро= былгани сабабли тез тыхташга ёки тез бурилиб олишга ёрдам беради.

Арпад Чанади (1985) фикрича футболчилар координация щаракатларини ани= ва тез бажариш учун, футболчилар щар доим ызларини техникаларини бойитиб боришлари лозим. Бу футболчилардан кып ва=т маш\улотларда =атнашиши ва тыпни щис этишини талаб =илади.

А.Д.Брейкина (1979) щам футболчиларнинг майдондаги асосий воситаси бу югуриш щисибланиб, майдондаги югуриш енгил атлетикачиларнинг югуришидан фар= =илишини, футболчилар майдонда ҳар томонга тез югуришлари, тез йыналишларини ва тезликларини ызгартиришлари керак

былишини таъкидлайди. Бунга =ышимча =илиб айтишичи, югуришни ривожлантириш учун турли хил усулларда югуриш билимларни ва тезликни бирга =ышиб олиб бориш керак деб щисоблайди.

А.А.Сучилин (1987) фикричи, футболчиларнинг тезлиги кис=а ва=т ичида тып билан ва тыпсиз бажарадиган щаракат фаолиятидир.

А.Н.Романенко, О.Н.Джус, М.Е.Догадинларни (1979) фикрларича футболчиларнинг майдондаги щаракатланишлари турли туман щаракатларини ыз ичига олади (югуриш, тып тепиш в.б.).

Г.М.Сергеев (2000), И.А.Кошбахтиев (1998), Р.А.Акромов(2002), Ш.Т.Исеев (2000), Р.И.Нуримов (2001), тад=и=отларидан шу маълум бўлдики, футбол ыйин 90 да=и=а давом этса, футболчиларнинг майдонданги щаракатлари шу 90 да=и=а ичида 60-65 да=и=ани ташкил этади.

I.2. Футболчиларнинг югуриб ътиладиган масофа щажми

Ю=ори малакали футболчиларнинг мусобо=а жараёнида щаракатларнинг кып сонли педагогик кузатишлари бу вазифани ра=амлар воситасида ифодалашга имкон беради.

Жумладан, Н.М.Люкшинов (1965) ызининг кузатишларидан асосланиб, футболчилар 10-15 метр масофани 30 дан 60 мартагачан ю=ори тезликда югуриб ытишади, деган хулосага келади. Ыйин давомида марказий щужумчиларнинг югуришини ыртача тезлиги 23 да=и=а 37 сонияга тенг. +анот щужумчиларники 22 да=и=а 0,7 сонияга, ярим щимоячиларники 28 да=и=а 29 сония, =анот щимоячиларники 22 да=и=а 0,7 сонияни ташкил этади.

Щаракатнинг ички тузилиши ва унинг интенсивлиги футболчининг ыйининг у ёки бу да=и=асида бажараётган вазифасига, ыйиндаги умумий вазиятига бо\ли=. Шунинг учун щам югуриш билан жойини ызгартиришга сарф быладиган ва=т фар=лари ва сони турли хил. Масолан, 17 да=и=а 29 сониядан 28 да=и=а 27 сониягача.

Футболчининг ыйиндаги щаракати ички тузилиши ыз хусусияти ва щажмига кыра щаммада щам бир хил эмас. Умуман олганда ыйинчининг эгаллаб турган ырнига бо\ли= (жадвал).

Футболчининг ыйин жараёнидаги щаракатнинг ички тузилиши ва сони

Щаракат ички тузилиши	Марка-зий щужумчи	+анот щужумчи	Ярим щимоячи	Қанот щимоячи	Марка-зий щимоячи
Турли масофага югуриб ытиш	180	133	148	132	142
Тып билан ва тыпсиз	45	56	52	32	33
Бош билан ыйнаш учун сакраш	8	5	6	6	5

Бир жойда туриш	21	28	27	45	36
Юриш	158	104	123	133	142
Тып учун ра=иб билан кураш	14	14	12	12	17
Ыйин давомида щаммаси былиб	426	340	368	360	375

Кыриниб турибдики. Энг кып щаракат щажмини марказий щужумчилар бажаради - 426, сынг, марказий щимоячилар-375, ундан кейин ярим щимоячилар - 368, =анот щимоячилари - 360, =анот щужумчилари- 340. Ыйин жараёнида футболчилар турли масофаларга 132дан 180 маратабагача югуриб ытадилар, сакраш 32 дан 56 гача, щаводаги тып учун кураш 5 дан 8 гача. Ра=иб билан тып талашиш сони 12 дан 17 гача, бир жойда 21 маротабадан 45 маротабагача туришади.

С.А.Савин (1961) педагогик кузатишларида, футболчи ыйин пайтида 5 километрдан 17 километргача былган масофани босиб ытади. Биринчи ыринда ярим щимоячилар туради. Улар ыйин мабайнида 9.7 километрдан 11.3 километргача былган масофани югуриб ытишади, сынг марказий щужумчилар 9.7-10.3 км, =анот щимоячилар 8.7- 9.7 км ва марказий щимоячилар 9.0-9.4 км. Югуриш щаракат фаолиятининг энг кыпини ташкил =илади-50-55% га я=ин. Шунингдек тўпсиз юриш щам 30-35%. Щаракат фаолиятининг 5% га я=ини тыпни тепиш, тыпни тыхтатиш, алдовчи щаракатлар, туриш ва бош=аларга ты\ри келади. Бош=а пайт футболчи щеч нарса =илмайди.

С.А.Савин (1975) таъкидлашича, щаракат фаолияти щажм жищатдан ыйинчининг ыйинда =анча ва=т иштирокига бо\ли= (26 жадвал).

Футболчи щаракат фаолиятининг щажми С.А.Савин (1975)

Жамоадаги ырни	Щаракат фаолияти щажми (да=и=ада)
+анот щимоячилар	75.0-77.7

Марказий щимоячилар	73.5-77.6
Ярим щимоячилар	79.7-81.9
+анот щужумчилар	75.0-79.5
Марказий щужумчилар	75.4-81.0

Деярли бир хил вазиятдаги барча футболчиларнинг щаракат фаолияти щажми бир хил. ярим щимоя ва щужумдаги ыйинчиларнинг кырсаткичлари щимоядагиларникидан бирмунча баландро=. Такрор былса щам айтиб ытайлик, Футболчилар натижалари ыртасидани фар= унчалик катта эмас. Кыпчилик жамоалар уч, тырт ярим щимояли ыйинга ытишган, 7.9 киши иштирок этадиган. Яхши ташкил этилган мудофаа ишончлилиги ортди. Щимоядагилар бир зумда щужум щаракатларига кымаклашиб, зарурият ту\илганида майдоннинг щар бир жойида ра=ибни си=увга олувчи ыйинда иштрок этишлари мумкин. Ыйинни ушбу тарзида ташкил этишда барча футболчиларнинг иштироки муваффа=ият гарови былиб хизмат =илади.

Бундай жамоаларнинг ыйинчилари умуман тезлик жищатдан чидамлиликлари махсус ишлаш =обилиятлари, кучни тахсимлай олишлари даражасининг ю=орилиги билан фар= =илади. Ю=ори малакали футболчиларнинг ыйин жараёнида эгаллаган ыйинларига кыра щаракат фаолиятларнинг ыртача щажми белгиланган. Унг кыра кичик интинсивлик билан 40.4-64.2 да=и=а (45.5-ыйиннинг 71% ва=ти): ыртача интинсивлик билан – 0.45-3.02 да=и=а (0.8-ыйиннинг 3.3% ва=ти): катта интинсивликда 0.15-2.1 (0.35-2.4): максимал интинсивликда 0.13- 3.4 (0.2-3.8). Деярли футболчиларнинг бажарадиган вазифалари хусусияти кам фар= =илади. Ыйин жараёнида бажариладиган вазифаларнинг кенгайиши ва таш=и жищатдан ызгариши уларнинг ярим щимоячилар билан я=инлашишидан гувощлик беради. Бу фаолият доирасининг кенгайиши щисобига юз беради: ыйинчиларнинг щам щужумдаги, щам мудофаадаги щаракатлар фаоллиги ва =увват ошади. Ызи шаклан учдан кам

былмаган ыйинчи иштирок этиши лозим былган, ыйинда эса 4-6 киши ыйнайдиган майдон ыртасини эгаллаш учун белашув кучайди.

С.А.Савин щам (1975) муаллифлари билан щаракат фаолияти натижалари ты\рисида тыплаган маълумотлари щам =изи=дир. Кузатишлар мамлакат чемпионатида кызга кыринган футболчилар фаолияти устида олиб борган. Щаммаси былиб 11 киши: битта марказий щимоячи, иккита =анот щимоячи, учта =анот щужумчиси ва икки марказий щужумчи. Футболчиларнинг 90% щаракат фаолияти тыпсиз бажарилиши ани=ланган. Кып щолларда щаракат фаолияти тузилмасида ызаро бир-бирини =оплаш юз беради, яъни ыйиннинг ю=ори тезлигидаги кучсиз кырсаткичларни тыпни бош=аришдаги баланд техник ва тактик фикрлаш даражасининг ю=орилиги билан =опланади ёки шунчалик ю=ори даражада былган тезлик чидамлилигини футбол майдонининг тактик жищатдан ащамиятли саналган =исмларида си=и= щамда =атти= кураш олиб бора олиш хусусияти =оплаб кетади.

Олинган натижалар ишлаб чи=илган нормаларга асосланган (жадвал).

Щаракат фаолиятининг тахминий кырсаткичлари турли вазифадаги футболчилар нормаси сифатида (фоизларда)

Ихтисослиги	Максимал югуриш	Субмаксимал югуриш	Меъёридаги югуриш	Енгил югуриш
Щимоячилар	1.5-2.5	1.5-2.5	6.0-8.0	35.0-40.0
Ярим щимоячилар	2.5-4.0	1.5-2.5	7.0-10.0	35.0-40.0
Щужумчилар	2.5-4.0	2.0-3.0	6.0-8.0	35.0-40.0

Афсуски, сынгги йилларда футболчиларнинг югуриб ытиладиган масофа щажми ыртасидаги маълумотларда =арама-=аршиликлар юзага келади. Кузатишлар натижаларидаги ызаро ты\ри келмаслик биринчи навбатда кузатилаётган щолатни бащолаш услубияти щар хиллигида-щаракат хусусияти (сакраш, тезлашиш, секин югуриш) ва югуриб ытилаётган масофа =ис=а ва узо= югуриш билан босиб ытилишнинг бош=а-юош=а эканлигида былса керак. Масалан, узо= йиллар давомида футболчи ыйин мабойнида турли тезликда 17 километргача босиб ытади, деб щисобланар эди (С.А.Савин 1961) ва ва=т ытган сайин бунга ани=ликлар киритила бошланди. С.А.Савин 1975 йилда 5000 метрдан 7000 метргача деган хулосага келди.

Г.М.Сергеев (2000), И.А.Кошбахтиев (1998), Р.А.Акромов (2002), Ш.Т.Исеев (2000), Р.И.Нуримов (2001), тад=и=отларидан шу маълум бўлдики, футболчилар ыйин давомида 12-15 км масофани босиб ытишар экан. Ундан 1000-2000м масофани ю=ори тезликда щаракатланишади.

Н.М.Люкшинов эса (1981) 5200 метрдан 7800 метргача, шундан 1330-2715 метрини футболчи субмаксимал ва максимал тезликда югуриб ытади деб щисоблайди.

Р.Акромов, А.Толибжонов (1994) ёзишларича /арбий Олмониялик мутахассисларнинг сўнгги фикрлари футболчи ыйин жараёнида 12 километрга я=ин масофани босиб ытиш, баъзи маьлумотларнинг ишончсизлигига шубща уй\отади. Бунга сабаб, щар хил мутахасислар ыйинни таърифлашда турли далилий маьлумотлардан фойдаланишади. Бир тарафдан, щар хил одамлар кузатишида му=аррар субъективизмга йўл =ыйилиши, бош=а тарафдан кузатишдаги =айд этиш услубиятининг бош=а-бош=а эканлиги билан бо\ли=. Бунга тасди= сифатида, Италиядаги Жащон Чемпионатида совет ва болгар мутахасислари футболчилар устидан олиб борган педагогик кузатишлар натижаларини келтириш мумкин (жадвал).

Испаниядаги Жащон Чемпионатида иштирок этган футболчиларнинг югуриш щажми ва тузилиши (Я.Динкис быйича, 1983)

Югуриш турлари	Бонек Польша-Белгия ыйинида (3:0)	Марадона Италия-Аргентина ыйинида (2:1)	Росси Италия-Польша ыйинида (2:0)	Демянонко СССР-Польша ыйинида (0:0)
Секин югуриш	2050	2130	2190	1810
Тезлашган югуриш	950	860	1140	1100
Максимал тезликда югуриш	650	570	770	650
Тып билан югуриш	450	280	385	390
Ыйин	4100	3840	4485	3950

давомида щаммаси былиб				

Югуриш щажми кўрсаткичларининг энг ю=ориси - Италия терма жамоаси щужумчиси Рассида - 4485, сўнг Бонекда-4100, Марадонада-3840. Рассида югуриб ытилагн масафанинг умумий ми=дори сакраш щаракатлари билан 770 метрни ташкил этади. 1140 метр тезлашган югурищда, 2575 метр унчалик ю=ори былмаган тезликда югуриб ытилган. Кузатилган футболчиларнинг югуриб ытган масофасининг щажми кўрсаткичлари 3840-3950 метрдан (Марадона, Демянонко). 4485 метргача (Расси).

Совет мутахассисларнинг Прохазка, Робсон, Френсис, Руммениге футболчиларнинг кузатишганда щаракат щажмининг =ыйидаги кырсаткичлари =ылга киритган (жадвал).

Испаниядаги Жащон Чемпионатида иштирок этган етакчи ыйинчилар щаракат фаолияти щажми

Югуриш	Прохазка-ярим щимоячи (Австрия) Австрия-Шим. Ирландия	Робсон-щимоячи (Англия) Англия-ГФР	Френсис-щужумчи (Англия) Англия-ГФР	Руммениге щужумчи (ГФР) ГФР-Испания
Секин: ва=ти (да=)	28,32	39,13	29,12	22,26
Метраж	4751	6533	4452	3734
Тезлашган сони	15	37	34	19

Ва=ти (да=)	38	1,17	1,30	49
Метраж	238	475	562	396
Силташлар: сони	40	80	60	56
Ва=ти (да=)	1,14	2,08	2,06	1,12
Метраж	643	1120	1050	600
Югуришнинг умумий ва=ти	30,24	42,38	32,48	24,27
Ялпи метраж	5602	8128	6064	4720
Тез югуриш ва=ти	1,52	3,25	3,36	2,01
Тез югуриш метражи	881	1595	1612	996

Футболчилар югуриб ытган масофанинг умумий щажми 4720-8128 метрни (Руммениге, Робсон) ташкил этади. Шундан 600 метрдан 1120 метргачасини ю=ори тезликда босиб ытган. Бу degани, совет мутахассислари кузатган футболчилар Я.Динков кузатув олиб борган ыйинчилардан умуман олганда 20-50% кып югуришган.

А.М.Невмянов, Ю.Н.Портновларнинг (1980) Англия терма жамоаси щужумчиси Киганнинг кузатишларига кыра, у 673 метр сапчиш щаракатлари ыйинда бажариладиган тезкор щаракатларнинг 30 фоизини ташкил =илиши эътирофга олишса, бундан чи=дики, =олган 60-70% фоиз тезлашишга ты\ри келади. Демак, Киган бутун учрашув мабайнида 2000 метр тезкор иш бажарган.

Шундай =илиб, Англия терма жамоаси ыйинчиси Кигайнинг тез щаракатлари щажми Испаниядаги Жащон Чемпионатидаги иштирок этган щужумчилар-Марадона, Бонек, Френсчис, Руммениге сингариларнинг кырсаткичларидан ошиб кетади.

Р.Акромов, А.Толибжонов (1994) фикрича кузатиш натижаларидаги катта фар=лар футболчиларнинг мусоба=а нагрузкаларини тащлил =илишни =ийинлаштиради ва мутахассислардан =айд этиш усулларини стандарлаштиришни талаб =илади.

II-БОБ. МАЛАКАВИЙ БИТИРУВ ИШНИНГ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА ОЛИБ БОРИЛИШИ

2.1. Ишининг ма=сад ва вазифалари

Тад=и=отнинг ма=сади.

Мусоба=а жараёнида турли малакага эга былган футболчиларнинг щаракат фаолиятларини ани=лаш ва тащлил =илиш.

Тад=и=отнинг вазифалари.

- Футбол мураббийлари ва мутахассисларининг щаракат фаолияти ты\рисидаги фикр-мулощазаларни ани=лаш.

- Олий, биринчи ва иккинчи таба=а футболчиларнинг щаракат фаолиятини текшириш.

- Малакаси турлича былган жамоа футболчиларининг щаракат фаолиятни та==ослаш.

2.2. +ылланилган услублар

Битирув иши жараёнида =уйидаги усуллардан фойдаланилди:

1. Илмий адабиётлар таҳлили.
2. Анкета сўрови.
3. Педагогик кузатишлар.
4. Математик-статистик усуллар.

2.2.1. Адабиётларни ырганиш

Адабиётларни таҳлил =илишда кыпгина мутахассисларнинг ва мураббийларнинг щаракат фаолияти ты\рисидаги маълумотлари ырганилиб чи=илди. Кыпгина мутахассисларнинг щаракат фаолияти ты\рисидаги педагогик кызатмалари ва =илинган ишлари ырганилиб, бир-бирларига солиштирилди. Солиштиришларда, футболчиларнинг майдонда щаракат

фаолият кырсатилиб ытилди. Майдондаги футболчиларнинг щаракатлари =андай даражада былганлиги ты\рисида мутахассисларнинг фикрлари ани=ланди.

2.2.2. Анкета сырови

Анкета сыров инструмент сифатида танлаб олиниб, у мутахассисларнинг щаракат фаолияти ты\рисидаги фикр мулощазаларни ырганиш ма=садида =ылланилди.

Анкета сыров натижаларининг тащлили 10та соволдан ташкил топган былиб, унинг мазмуни щаракат фаолияти ты\рисига ба\ишланиб, анкета саволларига жавоб берувчи мутахассис ва мураббийларнинг шу мавзуга таълу=ли фикрларини ырганилиб чи=илди.

2.2.3. Педагогик кузатиш текшириш

Махсус ишлаб чи=илган метадология (секин югуриш, тез югуриш ва максимал тезликда, шунингдак тып билан тыпсиз, тезланишлар билан босиб ытиладиган масофа метражини щисобга олиш учун метрологик бланкалар) быйича кузатишлар олиб борилди.

Футболчи ыйин давомида секин югуриш, тез югуриш ва максимал тезликда =анча метр щаракатланганлиги (ыйиндаги вазифасига =араб) ани=ланади. Олинган маълумотларга асосланиб, футболчиларнинг ыйиндаги щаракат фаолияти ва функционал тайёргарлиги ты\рисида фикр юритиш мумкин.

Тад=и=отларда, олий таба=а ыйинчилари («Пахтакор») биринчи таба=а (”NBU”) ва иккинчи таба=а футболчилари («УЗМУ») =атнашди. Щаммаси былиб 2005 йилдаги Ызбекистон Чемпионатида иштирок этган 36 нафар спортчи текширилди, улардан 12 нафар футболчи «Пахтакор» жамоасидан 12таси биринчи таба=адан «NBU» щамда 12 нафари иккинчи таба=адаги «УЗМУ» жамоасидан иштирок этди.

2.2.4. Математик-статистик ишлар

Анкета савол натижаларини щисоб-китоб =илиш учун анкета саволларига жавоб берувчиларни фикирлари фиозларда (%) щисоб-китоб =илинди. Бундан таш=ари, жамоалардаги ыйинчиларни солиштириш учун ҳар хил амплуада ыйнайдиган ыйинчиларнинг ырта арифметик =ийматида (X) олиниб, диаграмма ор=али натижаларини кырсатилди.

III-БОБ ТУРЛИ МАЛАКАГА ЭГА БЫЛГАН ЖАМОАЛАРДАГИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЩАРАКАТ ФАОЛИЯТИНИ ТЕКШИРИШ

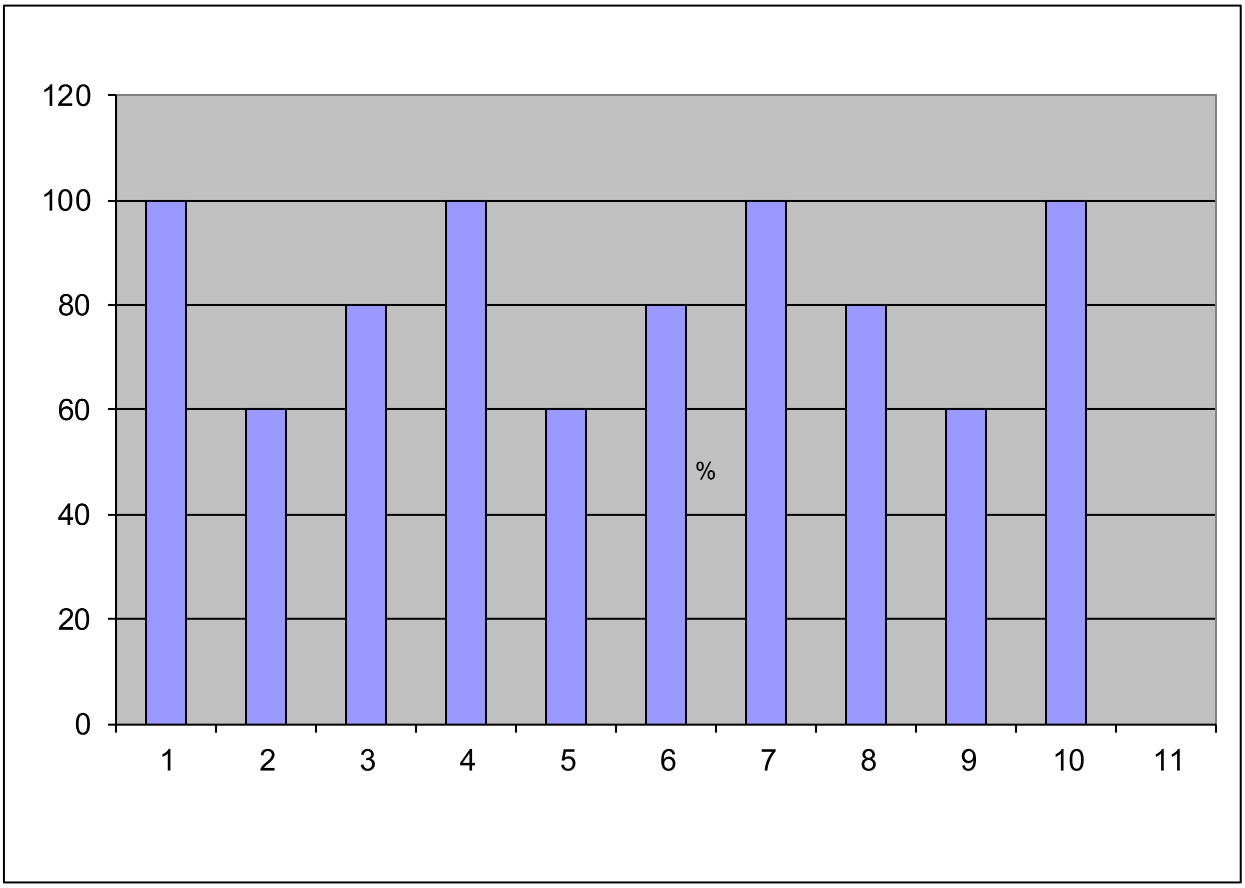
3.1. Мутахассислар ва мураббийлар ыртасида ытказилган анкета сыров натижалари

Мутахссислар ва мураббийлардан олинган натижаларда шуни кырсатдики, щаракат фаолияти кыпгина мутахассисларда =изи=иш уй\отди. Шунинг учун улардан олинган жавоблар тащлили шуни кырсатди (1-расм).

Щамма мураббий ва мутахассисларнинг (100%) анкета соволарига жавоб берганлар, мусоба=а жараёнида футболчиларни кыпчилиги кып жойларида туриб =олишлари, тыпни узо= ва=т ушлаб =олишлари, майдонда кып щаракатларни юриш билан ыт=азишларини, футболчиларнинг секин югуришлари, тез югуришлардан ва максимал тез югуришларидан кыплигини таъкидлашди.

Мураббий ва мутахассисларнинг (80%) футболчиларнинг майдонда 7000 метр масофани босиб ытишлари ва улардан 3000 метри ю=ори тезликда босиб ытишлари кераклиги, щаракат фаолиятини ыйин жараёнида педагогик кузатишлар маш\улотларда нагрузкани тақсимлашда ёрдам беришини, ыйин жараёнида ярим щимоячилар щужумчи ва щимоячилардан кыпро= щаракат фаолият кырсатишини таъкидлашган.

Мураббий ва мутахассисларнинг (60%) майдонда футболчиларнинг щаракат фаолияти щажм жищатдан ыйинчининг ыйинда =анча ва=т иштирок этишига бо\ли=лиги, футболчиларнинг майдондаги асосий воситаси бу югуриш щисобланиши, бундан таш=ари югуриш таркибий =исмга тыпни бош=ариш техникаси щам киришини таъкидлашган.



1-расм. Мураббий ва мутахассисларнинг анкета саволларига жавоблари фоизда (%) кырсатилган.

3.2. Олий, биринчи ва иккинчи таба=а жамоаларидаги футболчиларни амплуасига =араб щаракат фаолияти натижаларини текшириш

Олий таба=а жамоаси «Пахтакор» жамоасининг 12 футболчиларини педагогик кузатишлар натижасида, маълум былдики, жамоадаги ярим щимоячилар ыйин давомида энг кып тып билан ва тыпсиз щаракат фаолиятини бажарганлар. Кейин щаракат фаолияти быйича щужумчилар ва щимоячилар бажарганлар.

«Пахтакар» жамоасининг чап ярим щимоячиси ыйин давомида 105м тып билан, 443м тыпсиз максимал тезликда югуриш щаракатини бажарган. Тез югуришда ҳам ярим щимоячи тып билан 173м, тыпсиз 1212м масофани босиб ытган. Ыйин давомида энг кып щаракат фаолиятини чап ярим щимоячи секин югуриш билан ытказган (1 жадвал).

Ынг ярим щимоячи ыйин давомида 161м тып билан, 730м тыпсиз максимал тезликда югуриш щаракатини бажарган. 247м тып билан, 1225м тыпсиз тез югуриш щаракатини бажарган. 2010м масофани секин югуриш щаракати билан югуриб ытган. Марказий ярим щимоячилардан биринчиси 191м, иккинчиси 184м тып билан максимал тезликда югуришган. Тыпсиз эса биринчи марказий ярим щимоячи 860м, иккинчиси 810м, максимал тезликда югуриш щаракатини бажаришган. Тез югуришда тып билан биринчи ярим щимоячи 321м, иккинчиси 280м масофани босиб ытишган. Тыпсиз биринчиси 1375м, иккинчиси 1250м масофани тез югуриш щаракатларини бажаришган. Биринчи ярим щимоячи ыйин давомида 2155м масофани секин югуриш билан босиб ытган. Иккинчиси эса 1900м масофани секин югуриш билан босиб ытган. Бундан кыриш мумкинки, ярим щимоячиларининг чап ярим щимоячиси ынг =анот ва марказий ярим щимоячилардан кам максимал ва тез югуриш щаракатларини бажариб кыпро= ыйин давомида секин югуриш щаракатини бажаради.

Щужумчиларнинг педагогик кузатишларидан =изи=арли натижаларга эга былдик. Щужумчилар ыйин давомида камро= тып билан максимал ва тез

югуриш щаракатларни бажаришар экан. Лекин ыйин давомида щужумчилар кыпро= максимал тезликда бош=а амплуа ыйинчиларига =араганда щаракат фаолияти кузатилди.

Щимоячилар ыйин давомида энг кам щаракат фаолиятини кырсатган амплуа футболчилари щисобланишади. Уларнинг натижалари ярим щимоячилар ва щужумчиларнинг натижаларидан камро=. Чап щимоячи ыйин давомида тып билан 45м масофани, тыпсиз 500м масофани максимал тезликда босиб ытган. 50м масофани тып билан 625м масофани тез югуриш щаракати билан бажарган. Секин югуришда 1520м масофани босиб ытган.

Ынг щимоячи чап щимоячига =араганда 58м тып билан масофани ва 587м масофани тыпсиз максимал тезликда югуриб ытган, 68м тып билан 734м тыпсиз тез югуриш щаракатини бажарган. Лекин секин югуришни 1388м масофани босиб ытган. Марказий щимоячини биринчиси 55м, иккинчиси 51м масофани тып билан максимал тезликда, тыпсиз биринчиси 518м, иккинчиси 547м масофани босиб ытган. Тез югуриш щаракатини тып билан биринчиси 51м, иккинчиси 54м масофани босиб ытган. Тыпсиз биринчиси 875м, иккинчиси 840м масофани босиб ўтишган. Секин югуриш щаракатида щам биринчи ва иккинчи щимочилари щам натижалари ю=ори эмас. Биринчиси 1435м, иккинчиси 1412м масофада щаракатланган.

«Пахтакор» жамоасининг футболчиларини щаракатланишларини амплуасига =араб кыриб чи=сак, ыйин давомида тыпсиз максимал тезликда ярим щимоячилар X=708м, щужумчилар X=803, щимоячилар X=538, тып билан ярим щимоячилар X=160м, щужумчилар X=86м, щимоячилар X=52м, масофада щаракатланишар экан.

Бундан хулоса =илсак, максимал тезликда щужумчилар ыйин давомида кыпро= щаракатланишар экан. Тып билан ярим щимоячилар щаракатлари кыпро= экан (2-расм).

Тез югуриш щаракатларини жамоада ярим щимоячилар тып билан X=255м, тыпсиз X=1264м, масофани босиб ытишган. Кейин X=111м тып билан,

тыпсиз Х=1063м, масофани щужумчилар босишган. Энг кам тез югуриш щаракатини щимоячилар бажаришган. Улар ыйин давомида тыпсиз Х=768м, тып билан Х=55м, щаракат фаолиятини кырсатишган (3-расм).

Секин югуриш щаракатини ярим щимоячилар Х=2061м, щужумчилар Х=1940м, щимоячилар Х=1438м масофани босиб ытишар экан. «Пахтакор» жамоасининг щимоячилар щам бу ерда секин югуриш щаракат фоалиятини энг кам натижага эришган амплуа ыйинчилари щисобланишади (4-расм).

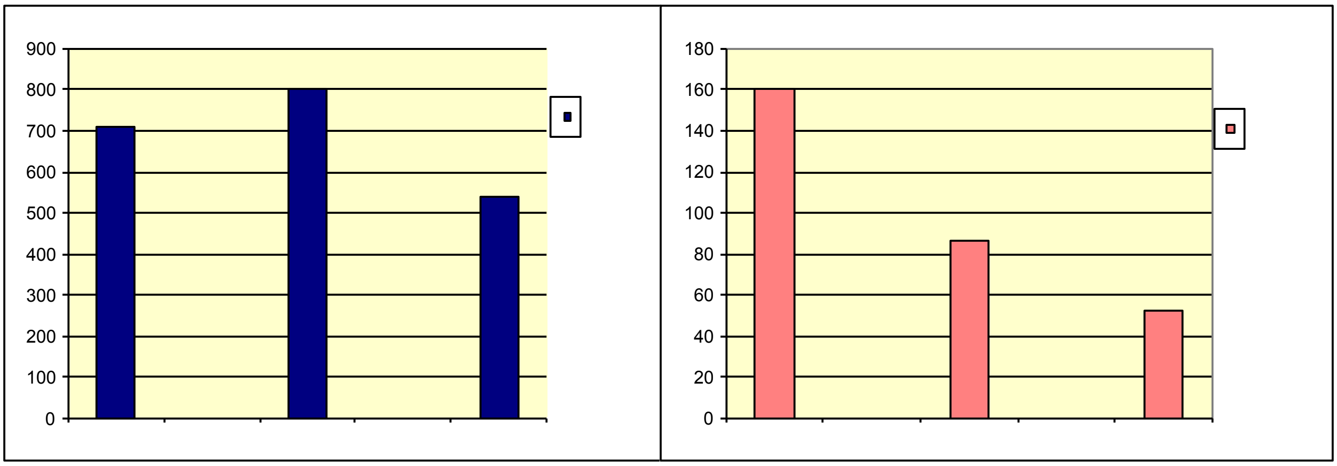
Ыйин давомида жамоадаги ҳар хил амплуада ыйнайдиган футболчиларнинг энг кып щаракатларини ыйин давомида ярим щимоячилар бажаришар экан. Лекин энг кып максимал тезликда югуриш щаракатларини жамоада щужумчилар бажаришар экан. Яъни пахтакор жамоасининг щужумчилари ыйин давомида кыпро= ыйин фаолиятини максимал тезлик билан щаракати фаолиятида ыйинни олиб боришар экан.

«Пахтакор» жамоасининг ыйинчиларни ыйин давомида щаракат фаолияти. *Жадвал 1.*

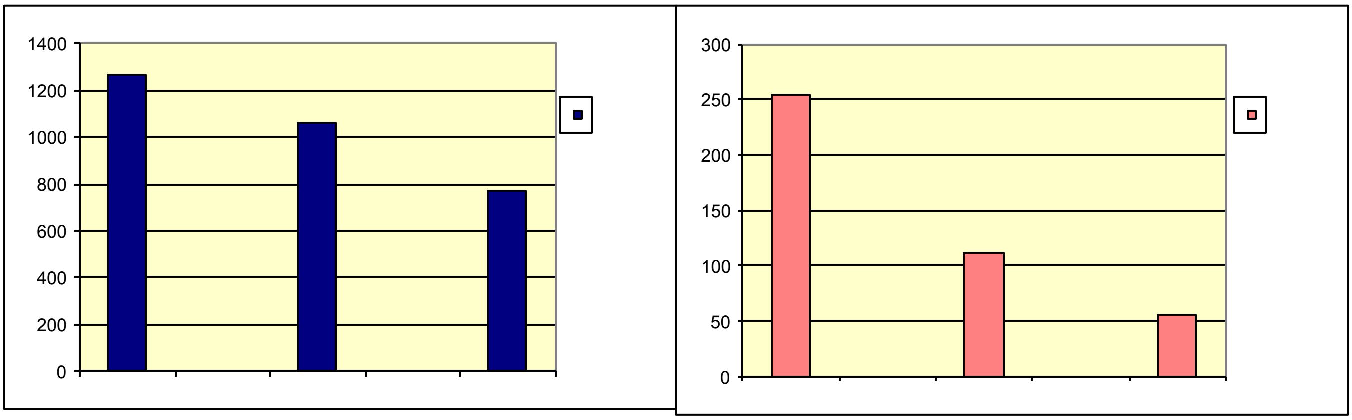
Ыйинчи	Давомида	Максимал тезликда		Жами	Тез югуриш		Жами	Секин югуриш	Жами
		Тып билан	Тыпсиз		Тып билан	Тып сиз			
Чап Я(щ).	1 тайм	40	210	250	48	672	720	1156	2126
	2 тайм	65	225	290	125	540	665	1025	1980
	Жами	105	435	540	173	1212	1385	2181	4106
Ынг Я(щ).	1 тайм	83	345	428	163	650	813	1170	2411
	2 тайм	78	385	463	84	575	659	840	1962
	Жами	161	730	891	247	1225	1472	2010	4373
Мар. Я(щ). 1чи	1 тайм	80	385	465	163	715	878	1145	2488
	2 тайм	111	475	586	158	660	818	1010	2414
	Жами	191	860	1051	321	1375	1696	2155	4902
Мар Я(щ). 2чи	1 тайм	74	380	454	150	650	800	1050	2304
	2 тайм	110	430	540	130	600	730	850	2120
	Всего	184	810	994	280	1250	1530	1900	4424
Ынг ҳужум	1 тайм	30	416	446	55	660	715	1133	2294

чи	2 тайм	40	430	470	48	605	653	1010	2133
	Жами	70	846	916	103	1265	1368	2143	4427
Чап ҳужум чи	1 тайм	35	402	437	58	580	638	1005	2080
	2 тайм	43	435	478	50	549	599	985	2062
	Всего	78	837	915	108	1129	1237	1990	4142
Чап щужум чи	1 тайм	40	380	420	42	500	542	1000	1962
	2 тайм	38	398	436	59	482	541	880	1857
	Жами	78	778	856	101	982	1083	1880	3819
ЫІнг щужум чи	1 тайм	60	350	410	70	480	550	900	1860
	2 тайм	59	402	461	62	398	460	850	1771
	Всего	119	752	871	132	878	1010	1750	3631
Чап щимоя чи	1 тайм	25	260	285	27	330	357	775	1417
	2 тайм	20	240	260	23	295	318	745	1323
	Жами	45	500	545	50	625	675	1520	2740
ЫІнг щимоя чи	1 тайм	30	285	315	30	383	413	738	1466
	2 тайм	28	302	330	38	351	389	650	1369
	Жами	58	587	645	68	734	802	1388	2835

Мар щимоя чи 1чи	1 тайм	30	232	262	25	450	475	732	1469
	2 тайм	25	286	311	26	425	451	703	1465
	Жами	55	518	573	51	875	926	1435	2934

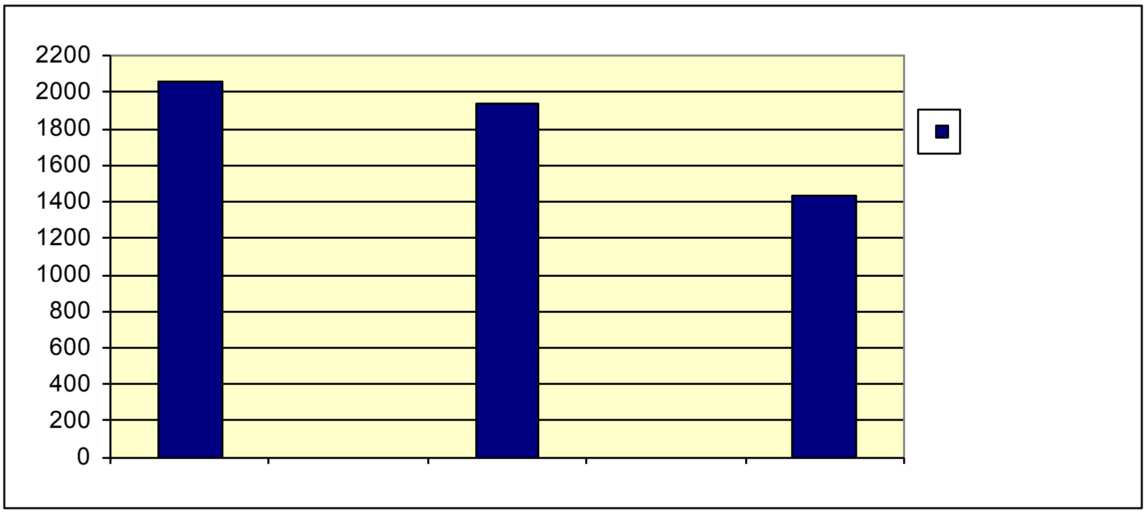


2-расм. Пахтакор жамоасининг футболчиларини турли амплуладаги максимал



тезликда югуришларини ыртача (Х) кырсаткичлари.

3-расм. Пахтакор жамоасининг футболчиларни турли ампуладаги тез югуришни ўртача (Х) кўрсаткичлари.



4-расм. Пахтакор жамоасининг футболчиларини секин югуришни ыртача (Х) кырсаткичлари.

«НБУ» жамоасининг педагогик кузатишлари натижаларда шуни кырсатди (2 жадвал).

Ыйинда чап ярим щимоячи 85м тып билан, 700м тыпсиз максимал тезликда щаракатланади. Ынг ярим щимоячи ундан камро= 30м масофани тып билан, 666м тыпсиз максимал тезликда щаракатланар экан. Чап ярим щимоячи 112м тып билан, 1000м тўпсиз тез югуриш щаракатини бажаради. Ынг ярим щимоячи ундан камро=, 31м тып билан, 875м тўпсиз тез югуриш жаракатини бажаради. Бундан кыриш мумкинки, чап ярим щимоячи, ынг ярим щимоячидан кып масофани максимал тезликда ва тез югуриш щаракати билан щаракатланади. Секин югурищда эса ынг ярим щимоячи кыпро=, 2158м масофани босиб ытган. Чап ярим щимоячи эса 1860м масофани босиб ытган.

Марказий ярим щимоячилар, чап ва ынг =анот ярим щимоячиларидан кыпро= масофани максимал тезлик билан ва тез югуриш щаракати билан ыйин давомида щаракатланишган. Биринчи марказий ярим щимоячи 110м,

иккинчиси 72м масофани тып билан, биринчиси 800м, иккинчиси 727м масофани максимал тезлик билан щаракатланишган. Марказий ярим щимоячиларнинг биринчиси 70м, иккинчиси 95м масофани тып билан, тез югуриш щаракатларини бажаришган. Тыпсиз, биринчиси маказий ярим щимоячи 1020м, иккинчиси 1135м масофани босиб ытишган. Секин югуриш щаракатларини эса биринчиси 2000м, иккинчиси 1750м масофада босиб ытган.

Щужумчилар ыйин давомида шунчаки тып билан ва тыпсиз максимал тезликда югуриш щаракатларини божаришган. Тез югуриш щаракатларини эса тыпсиз щам кырсаткичлари яхши эмас. Лекин ыйин давомида щужумчилар тез югуриш щаракатларини бош=а амплуа ыйинчиларига =араганда ю=ори натижаларни кырсатишган. Секин югуришда щам щужумчилар бош=а амплуа ыйинчиларига =араганда камро= натижаларини кырсатишган.

Жамоадаги щимоячилар яхши кырсаткичларга эга. Чап щимоячи ыйин давомида 25м тып билан, 535м тыпсиз максимал тезликда щаракатланган. Ынг щимоячи эса 29м тып билан, 577м тыпсиз максимал тезликда щаракатланган.

Бундан кыриш мумкинки, иккала =анот щимоячиларни натижалари бир-бирига я=ин. Тез югуришда эса чап щимоячи 50м, ынг щимоячи 62м тып билан, тыпсиз эса 610м кырсаткични иккала =анот футболчилари кырсатган. Секин югуришда щам кырсаткичлар фар=и унчалик катта эмас. Чап щимоячи 1340м, ынг щимоячи 1318м щаракатланишган.

Марказий щимоячилар тып билан максимал тезликда щаракатланишларини натижалари ю=ориро=. Улар биринчиси 64м, иккинчиси 72м масофани босиб ытган. Тыпсиз щам 635м иккала марказий щимоячилар бир хил кырсаткичларга эга. Бу эса =анот щимоячиларни натижаларидан ю=ориро= щисобланади. Тез югуриш щаракатларида щам =анот щимоячилардан ю=ори натижаларни кырсатишган. Биринчиси 72м, иккинчиси 73м масофани тып билан щаракатланишган. Тўпсиз эса биринчиси 714м, иккинчиси 794м масофани босиб ытишган.

Секин югуришда эса =анот щимоячиларникига э=ин натижаларни =айд этишган. Уларнинг натижалари, биринчисиники 1330м. Иккинчисиники 1399м натижани =айд этишган.

«НБУ» жамоасини амплуасига =араб кыриб чи=сак, ыйин давомида тыпсиз максимал тезликда ярим щимоячилар Х=721м, щужумчилар Х=666м, щимоячилар Х=595м, тып билан эса ярим щимоячилар Х=74м, щужумчилар Х=62м, щимоячилар Х=47, ташкил =илади. Бу ерда ярим щимоячиларни натижалари щужумчилардан ва щимоячилардан яхширо= натижаларни =айд этишган. Кейинги натижалар быйича щужумчилар ва щимоячиларни натижалари я==ол кыринади (5-расм).

Тез югуриш щаракатларини эса тып билан ярим щимоячилар Х=77м, щужумчилар Х=108м, щимоячилар Х=61м, тўпсиз ярим щимоячилар Х=1007м, щужумчилар Х=834м, щимоячилар Х=682м, масофани босиб ытишган (6-расм).

Бу ерда щужумчилар бош=а амплуа ыйинчиларига =араганда ю=ори натижаларни =айд этишган. Бундан хулоса =илиш мумкинки, щужумчилар тып билан ва тыпсиз тез югуриш щаракатларини ыйинда кып бажаришган.

Секин югуриш щаракатларини ярим щимоячилар Х=1942м, щужумчилар Х=1315м, щимоячилар эса Х=1346м, масофани босиб ытишган. Бундан хулоса =илсак ярим щимоячилар ю=ори натижаларга эга, щужумчилар секин югуриш натижалари, щимоячиларни секин югуриш натижаларидан ю=ори эмас (7-расм).

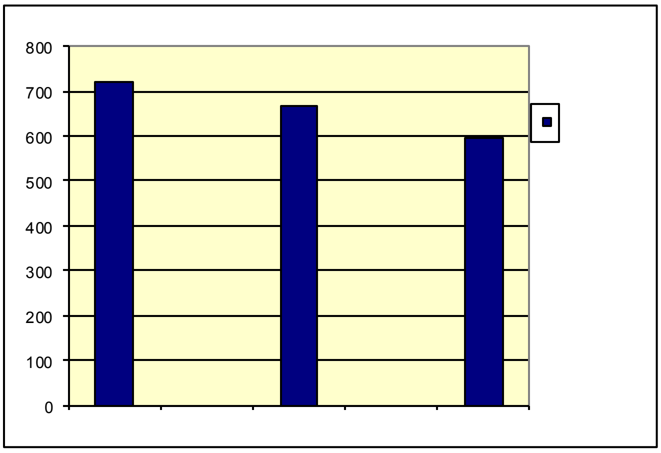
«НБУ» жамоасининг ыйинчиларни ыйин давомида щаракат фаолияти.

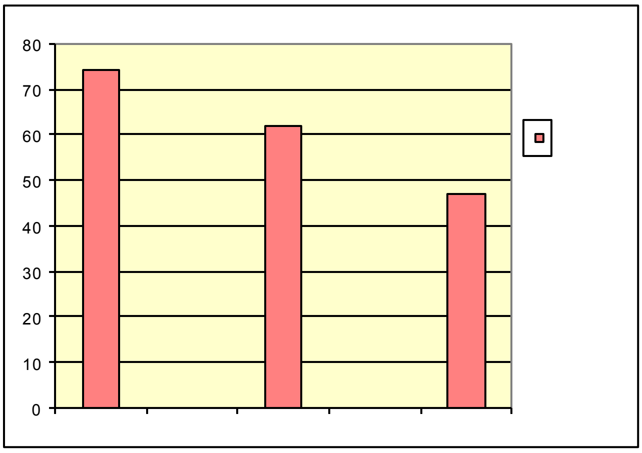
Жадвал 2.

Ыйинчи	Давомида	Максимал тезликда		Жами	Тез югуриш		Жами	Секин югуриш	Жами
		Тып билан	Тыпсиз		Тып билан	Тыпсиз			
Чап. Я(щ).	1 тайм	45	300	345	52	550	602	960	1907
	2 тайм	40	400	440	60	450	510	900	1850
	Жами	85	700	785	112	1000	1112	1860	3757
Ынг. Я(щ).	1 тайм	13	340	353	16	470	486	1278	2117
	2 тайм	17	320	337	15	405	420	880	1631
	Жами	30	660	690	31	875	906	2158	3754
Мар. Я(щ) 1чи	1 тайм	50	370	420	30	560	590	1150	2160
	2 тайм	60	430	490	40	460	500	850	1846
	Жами	110	800	910	70	1020	1090	2000	4000
Мар. Я(щ). 2чи	1 тайм	30	325	355	50	600	650	900	1905
	2 тайм	42	402	444	45	535	580	850	1874
	Жами	72	727	729	95	1135	1230	1750	3779
Ынг щужу	1 тайм	30	280	310	45	400	445	640	1395

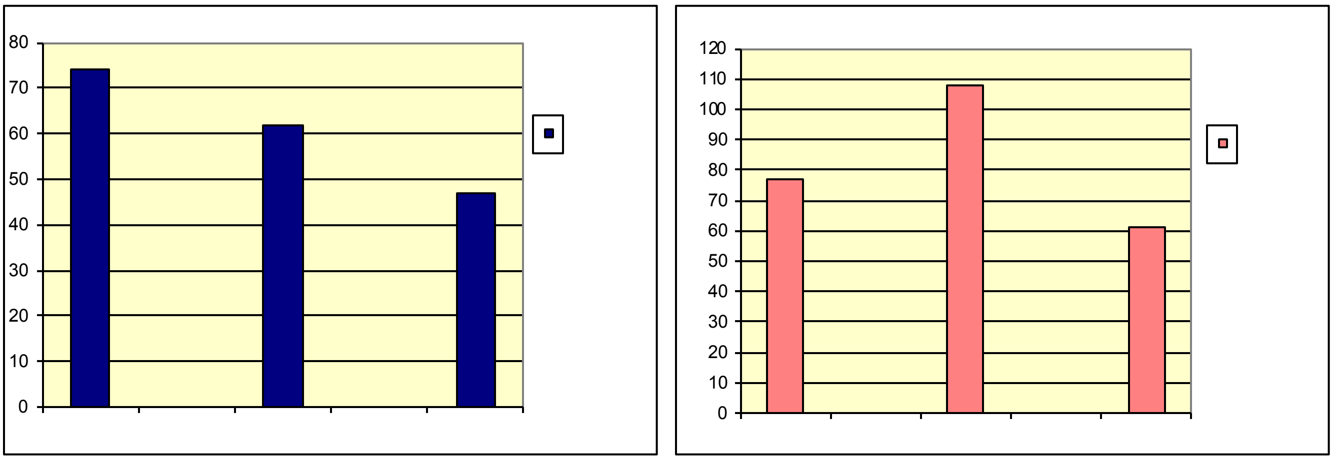
мчи.	2 тайм	45	300	345	60	350	410	605	1360
	Жами	75	580	655	105	750	855	1245	2755
Чап щужу мчи.	1 тайм	20	300	320	32	415	447	670	1431
	2 тайм	32	352	384	50	380	430	610	1424
	Жами	52	652	704	82	795	877	1280	2861
Ынг щужу мчи.	1 тайм	25	325	350	50	475	525	725	1600
	2 тайм	35	390	425	70	425	495	710	1630
	Жами	60	715	775	120	900	1020	1435	3230
Чап щужу мчи.	1 тайм	30	350	380	52	480	532	700	1612
	2 тайм	32	370	402	73	413	486	630	1518
	Жами	62	720	782	125	893	1018	1300	3130
Чап щимо ячи.	1 тайм	10	245	255	22	310	332	720	1307
	2 тайм	15	290	305	28	300	328	620	1253
	Жами	25	535	560	50	610	660	1340	2560
Ынг щимо ячи.	1 тайм	12	249	261	32	330	362	680	1303
	2 тайм	17	328	345	30	280	310	638	1293
	Жами	29	577	606	62	610	672	1318	2596

Мар. Щимоя чи. 1чи	1 тайм	31	310	341	41	382	423	680	1444
	2 тайм	33	325	358	32	332	364	650	1372
	Жами	64	635	649	73	714	787	1330	2816
Мар. Щимоя чи. 2чи	1 тайм	32	300	332	40	402	442	708	1482
	2 тайм	40	335	375	32	392	424	691	1490
	Жами	72	635	707	72	794	866	1399	2972

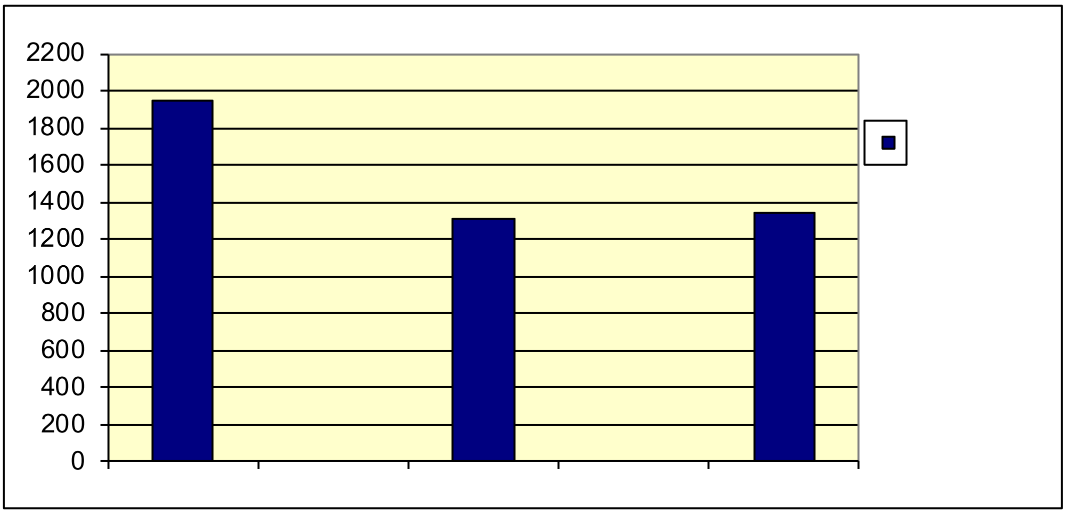




5-расм. НБУ жамоасининг футболчиларини турли амплуадаги максимал тезликда югуришни ыртача (Х) кырсаткичлари.



6-расм. НБУ жамоасининг фуболчиларини турли ампуладаги тез юугуришни ыртача (X) кырсаткичлари.



7-расм. НБУ жамоасининг футболчиларини турли ампуладаги секин югуришни (X) кўрсаткичлари.

“УЗМУ” жамоасининг футболчиларини натижалари паст таба=ада иштирок этса щам ёмон эмас (3 жадвал).

Уларнинг чап ярим щимоячиси тып билан 135м, тыпсиз эса 673м масофани максимал тезликда югуриб ытган. Ынг ярим щимоячи эса 118м масофани тып билан, тыпсиз эса 618м масофага щаракатланган. Тез югурищда эса чап ярим

щимоячиси тып билан 67м, тыпсиз 1140м масофага щаракатланган. Ынг ярим щимоячи эса 96м тып билан, 905м тыпсиз тез югуриш щаракатини бажарган. Бу ерда максимал тезликда ва тез югуриш щаракатини чап ярим щимоячини натижалари яхширо=. Лекин секин югуриш щаракатларини ынг ярим щимоячи чап ярим щимоячига ю=ори натижага эга. Ынг ярим щимоячиники 1450м, чап ярим щимоячиники 1338м.

«УЗМУ» жамоасининг щужумчилари ыйин давомида максимал тез югуришда, тез югуришда щам бош=а амплуа ыйинчиларига =аралганда ю=ори натижаларни кырсата олишган. Фа=атгина, секин югуриш щаракатларида жамоанинг щужумчиларининг натижалари ю=ори эмас.

«УЗМУ» жамоасининг чап щимоячиси тып билан 70м, тыпсиз 400м масофани максимал тезликда босиб ытган. Ынг щимоячи тып билан 27м, тыпсиз эса 235м масофани максимал тезликда босиб ытган. Тез югуриш щаракатида эса чап щимоячи 42м тып билан, тыпсиз 727м масофани боси ытди. Ынг щимоячи чап щимоячини натижасидан ю=ориро= натижага эга. Ынг щимоячи тып билан 69м, тыпсиз 622м масофани босиб ытган. Секин югуриш щаракатларда чап щимоячи 1160м, ынг щимоячи 1492м масофага щаракатланган.

Марказий щимоячиларнинг биринчиси ыйин давомида 46м, иккинчиси 83м масофани максимал тезликда тып билан босиб ытган. Тыпсиз ыйин давомида биринчиси 377м, иккинчиси 428м масофани максимал тезликда босиб ытган. Тез югуриш щаракатларини эса биринчиси 83м, иккинчиси 200м

тып билан щаракатланишган. Тыпсиз эса биринчиси 798м, иккинчиси 669м масофани босиб ытган. Секин югуриш щаракатларида марказий щимоячиларнинг натижалари =анот щимоячиларники ва щужумчиларникидан ю=ори. Уларники биринчисиники 1525м, иккинчисиники 1543м натижаларни =айд этишган.

«УЗМУ» жамоасининг амплуасига =араб хулоса =иладиган былсак, ярим щимоячилар максимал тезликда тып билан Х=112м, тыпсиз Х=623м, щужумчиларнинг тып билан Х=99м, тыпсиз Х=405м, щимоячиларнинг кырсаткичлари тып билан Х=55м, тыпсиз Х=360м, натижаларни кырсатганлар. Бу ерда ярим щимоячилар щужумчи ва щимоячилардан кыпро= максимал тезликда щаракатланишган (8-расм).

Жамоанинг тез югуриш щаракатларини ярим щимоячилар тыпсиз Х=1009м, тып билан Х=125м, щужумчилар тыпсиз Х=654м, тып билан Х=144м, щимоячилар Х=701м, тыпсиз бажаришса Х=98м, тып билан щаракатланишади (9-расм).

Бу ерда ярим щимоячилар бош=а амплуа ыйинчиларга =араганда тез югуриш щаракатларини натижалари ю=ори. Щужумчиларнинг эса бош=а амплуа ыйинчиларга =араганда кам тыпсиз щаракатланишган.

Секин югуриш щаракатларини эса ярим щимоячилар Х=1510м, щужумчилар Х=1114м, щимоячилар Х=1430, масофани босиб ытишган (10-расм).

Бундан хулоса =илиш мумкинки, щужумчиларнинг ыйин давомида кырсатган натижалари, бош=а амплуа ыйинчиларига =араганда ёмонро=. Ярим щимоячиларнинг ва щимоячиларнинг натижалари яхширо=.

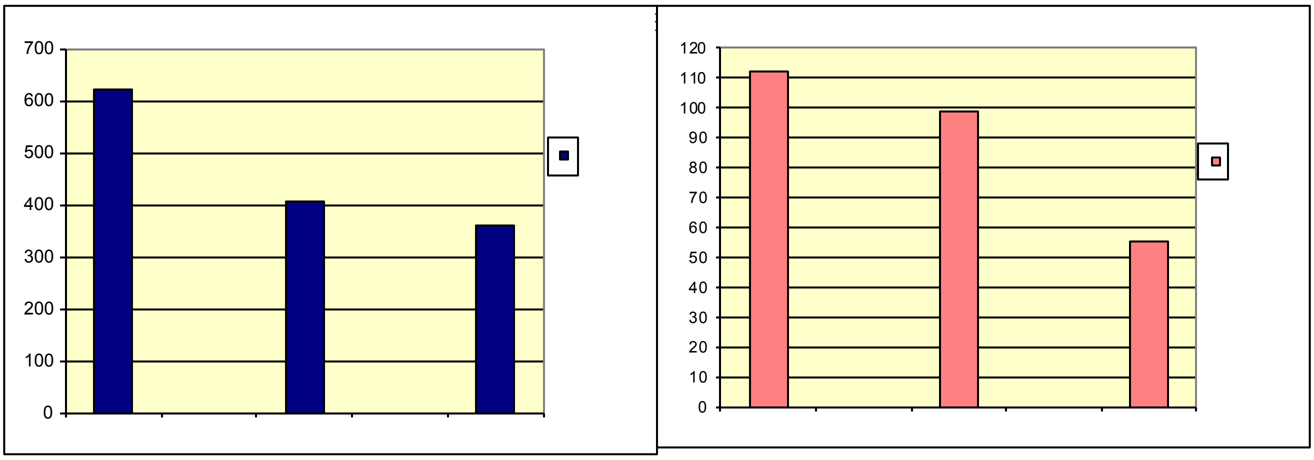
«УЗМУ» жамоасининг ыйинчиларни ыйин давомида щаракат фаолияти.

Жадвал 3.

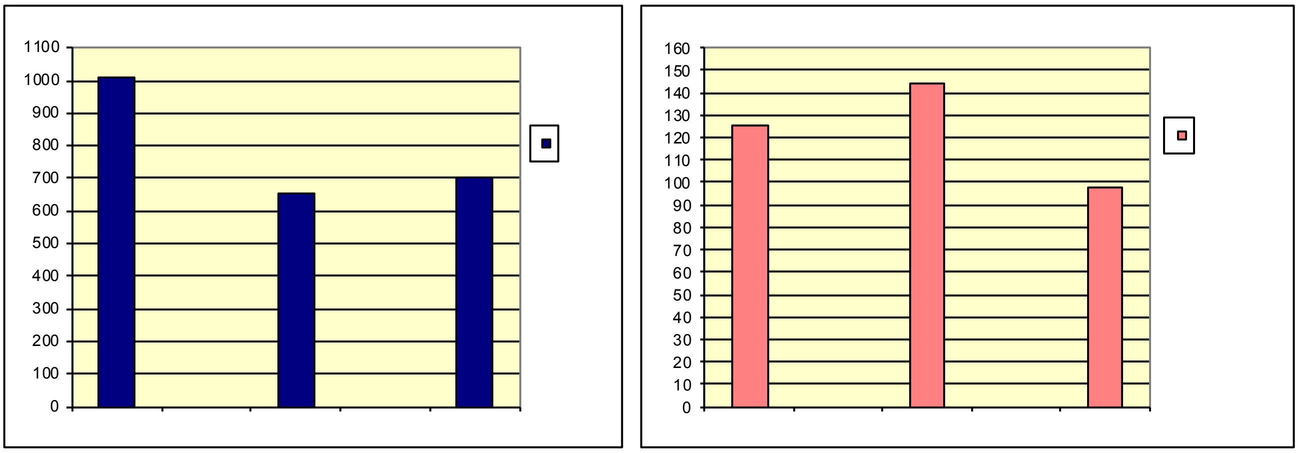
Ыйинчи	Давомида	Максимал тезликда		Жами	Тез югуришда		Жами	Секин югуриш	Жами
		Тып билан.	Тып сиз		Тып билан.	Тып сиз.			
Чап Я(щ)	1 тайм	50	303	353	27	600	627	705	1505
	2 тайм	85	370	455	40	540	580	633	1668
	Всего	135	673	808	67	1140	1207	1338	3173
Ынг Я(щ)	1 тайм	47	300	347	25	402	427	700	1447
	2 тайм	71	318	389	71	503	574	750	1713
	Всего	118	618	736	96	905	1001	1450	3160
Мар. Я(щ)	1 тайм	45	294	339	62	490	552	900	1891

	2 тайм	35	300	335	70	369	439	850	1624
	Всего	80	594	674	132	859	991	1750	3415
Мар. Я(щ)	1 тайм	65	260	325	109	635	744	805	1874
	2 тайм	50	350	400	96	500	596	700	1696
	Всего	115	610	725	205	1135	1330	1505	3570
Ынг щужу мчи.	1 тайм	61	203	264	80	363	443	602	1309
	2 тайм	73	223	296	93	305	398	545	1239
	Всего	1324	426	560	173	668	841	1147	2548
Чап щужу мчи.	1 тайм	51	180	231	94	380	474	523	1228
	2 тайм	49	192	241	51	343	394	472	1170
	Всего	100	372	472	145	723	868	995	2398
Ынг щужу мчи.	1 тайм	32	203	235	60	330	390	680	1305
	2 тайм	45	228	273	55	280	335	540	1148
	Всего	77	431	508	115	610	725	1220	2453
Чап щужу мчи.	1 тайм	42	185	227	65	320	385	603	1215
	2 тайм	45	203	248	80	295	375	493	1116
	Всего	87	388	475	145	615	760	1096	2331

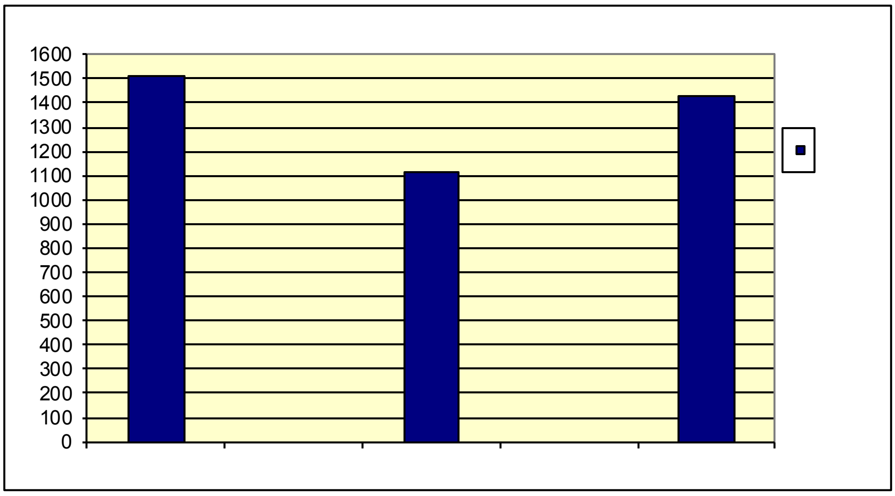
Чап щимо ячи.	1 тайм	32	220	252	19	402	421	620	1293
	2 тайм	38	180	218	23	325	348	540	1106
	Всего	70	400	470	42	727	769	1160	2399
ЫНг щимо ячи.	1 тайм	15	102	117	31	292	323	830	1270
	2 тайм	22	133	145	38	330	368	662	1185
	Всего	27	235	262	69	622	671	1492	2455
Мар Щимо ячи.	1 тайм	28	195	223	38	395	433	802	1458
	2 тайм	18	182	200	45	403	448	723	1371
	Всего	46	377	423	83	798	881	1525	2829
Мар Щимо ячи.	1 тайм	45	203	248	80	340	420	790	1458
	2 тайм	38	225	263	120	320	440	753	1456
	Всего	83	428	511	200	660	860	1543	2914



8-расм. УЗМУ жамоасининг футболчиларини турли амплуадаги максимал тезликда югуришни ыртача (Х) кырсаткичлари.



9-расм. УЗМУ жамаосининг футболчиларини турли ампуладаги тез югуришни (Х) кырсаткичлар.



10-расм. УЗМУ жамоасининг футболчиларини турли ампуладаги секин югуришни ыртача (Х) кырсаткичлари.

3.3. Турли малакага эга былган жамоалар футболчиларини щаракат фаолиятини та==ослаш

Турли жамоаларнинг футболчиларни максимал тезликда югуришларининг турли натижаларини ыртача курсаткичлари.

Максимал тезликда «Пахтакор» жамоасининг ярим щимоячилари ыйин давомида Х=868м, «НБУ» жамоасининг ярим щимоячилари Х=795м натижани «УЗМУ» жамоасининг ярим щимоячилари Х=735м натижаларни =аид этишган (11-расм).

Турли жаомоаларнинг щужумчилари щам ҳар хил натижаларни =айд этишган. «Пахтакор» жамоасининг щужумчилари Х=889м, «НБУ» жамоасининг щужумчилари Х=722м, «УЗМУ» жамоасининг щужумчилари ыйин давомида эса Х=503м натижаларни =айд этишган (12-расм).

Шу жамоаларнинг щимоячилари ыйин давомида щам турли натижаларни эгаллашган. «Пахтакор» жамоасининг щимоячиларини натижалари Х=590м, «НБУ» жамоасининг щимоячиларини натижалари Х=639м, «УЗМУ» жамоасининг натижалари Х=425м масофани ташкил этади (13-расм).

Хулоса =илиб айтсак, «Пахтакор» жамоасининг биргина амплуасида, яъни щимоячиларда максимал тезликда тып билан, тыпсиз щаракатланиш натижалари кам кузатилган. «НБУ» жамоасининг щимоячилари, бош=а жамоа щимоячиларидан максимал тезликда югуриш натижаларини яхши кырсата олган. «Пахтакор» жамоасининг бош=а щамма амплуада ыйнайдиган ыйинчилари натижаларни кырсатишган.

Тез югуриш натижаларни турли жамоалар ыйинчиларини натижаларини ани=лайдиган былсак, «Пахтакар» жамоасининг ярим щимоячиларини тып билан, тыпсиз тез югуриш кырсаткичлари Х=1519м, «НБУ» жамоасининг ярим

щимоячиларини кырсаткичлари Х=1084м, «УЗМУ» жамоасининг ярим щимоячиларини кырсаткичлари Х=1134м натижаларни кырсатишган (14-расм).

«Пахтакор» жамоасининг щужумчиларини натижалари Х=1174м, «НБУ» жамоасининг кырсаткичлари Х=942, «УЗМУ» жамоасининг ыйин давомидаги кырсаткичлари Х=798м масофага ты\ри келади (15-расм).

«Пахтакор» жамоасининг щимоячиларини ыйин давомида тез югуриш натижалри Х=823м, «НБУ» жамоасининг кырсаткичлари эса Х=743м, «УЗМУ» жамоасининг ыйин давомида Х=799м натижаларни =айд этишган (16-расм).

Хулоса =илиб айтсак, ыйин давомида «Пахтакор» жамоасининг щамма футболчилари бош=а таба=а жамоаларидан анча ыйин давомида тез югуриш натижалари ю=ориро=. Иккинчи таба=ада иштрок этувчи «УЗМУ» жамоасининг ярим щимоячилари ва щимоячилари биринчи таба=ада иштирок этувчи «НБУ» жамоасининг футболчиларидан тез югуриш натижалари быйича ыйин давомида ю=ориро=.

Секин югуриш натижалари «Пахтакор» жамоасининг ярим щимоячилариники Х=2061м натижа, «НБУ» жамоасининг ярим щимоячилариники Х=1942м натижа, «УЗМУ» жамоасининг ярим щимоячилари эса Х=1510м натижаларни =аид этишди (17-расм).

Шу жамоаларнинг щужумчилари «Пахтакор» жамоасининг натижалари Х=1940м, «НБУ» жамоасининг натижалари Х=1315м, «УЗМУ» жамоасининг натижалари Х=1114м масофага ты\ри келади (18-расм).

«Пахтакор» жамоасининг щимоячилари эса ыйин давомида Х=1438м натижани, «НБУ» жамоасининг натижаси эса ыйин давомида Х=1346м, «УЗМУ» жамоасининг ыйин давомида кырсатган натижалари Х=1430м масофани ташкил =илади (19-расм).

Бундан хулоса =илиш кераки, «Пахтакор» жамоасининг футболчилари ыйин давомида щамма амплуада ыйнайдиган футболчилари бош=а таба=а жамоаларининг футболчиларидан ю=ори натижаларни =аид этишган. Биринчи

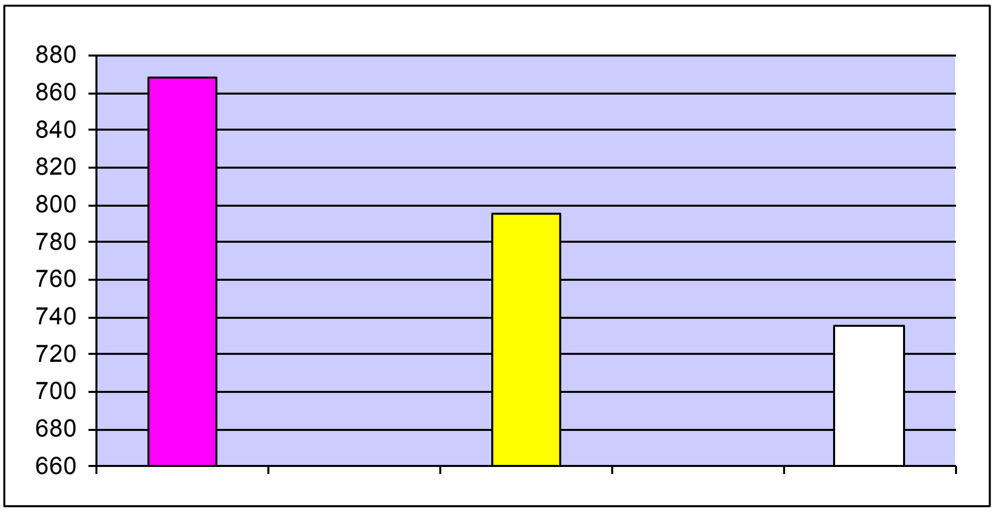
таба=ада иштро= этувчи «НБУ» жамоасининг ярим щимоячилари ва щужумчилари «Пахтакор» жамоасидан кейинги натижаларни эгаллашган. Лекин щимоячилари «УЗМУ» жамоасининг щимоячиларидан кам натижаларни =аид этишган.

Жамоаларнинг умумий щамма югуришларини (максимал тезликда югуриш, тез югуриш, секин югуриш) =ыибш щисоблганганда, «Пахтакор» жамоасининг ярим щимоячилари ыйин давомида Х=4456м натижани, «НБУ» жамоасининг ярим щимоячилариники эса ыйин давомида Х=3822м натижани, «УЗМУ» жамоасининг ярим щимоячилари эса ыйин давомида Х=3329м натижаларни =айд этишган (20-расм).

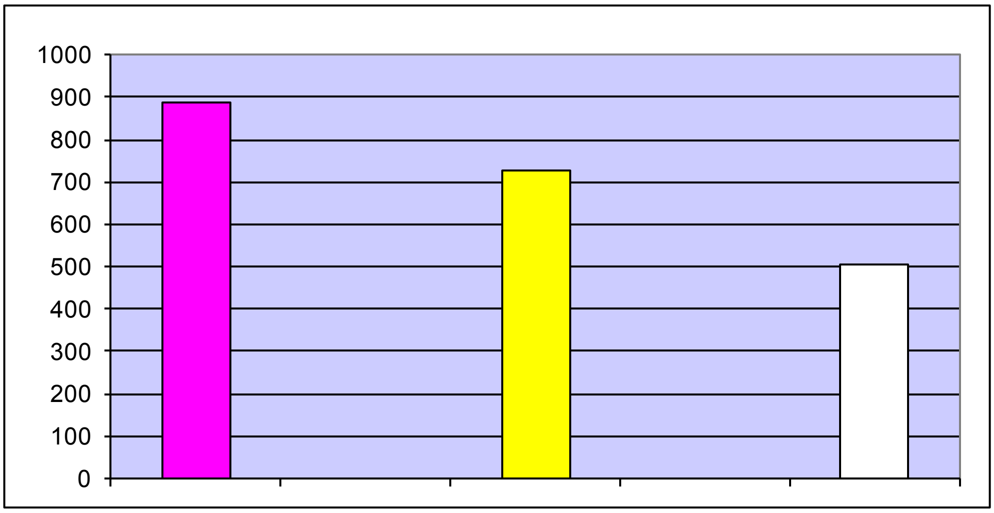
«Пахтакор» жамоасининг щужумчилари эса ыйин давомида Х=4004м натижани, «НБУ» жамоасининг щужумчилари Х=2994м натижани, «УЗМУ» жамоасининг ыйин давомида кырсатган натижалари эса Х=2432м масофани турли щаракатлар билан босиб ытган (21-расм).

Олий таба=ада иштрок этувчи «Пахтакор» жамоасининг щимоячилари ыйин давомида Х=2853м натижани «НБУ» жамоасининг щимоячилари эса ыйин давомида Х=2736м натижани, «УЗМУ» жамоасининг щимоячилари ыйин давомида Х=2649м натижани =аид этишган (22-расм).

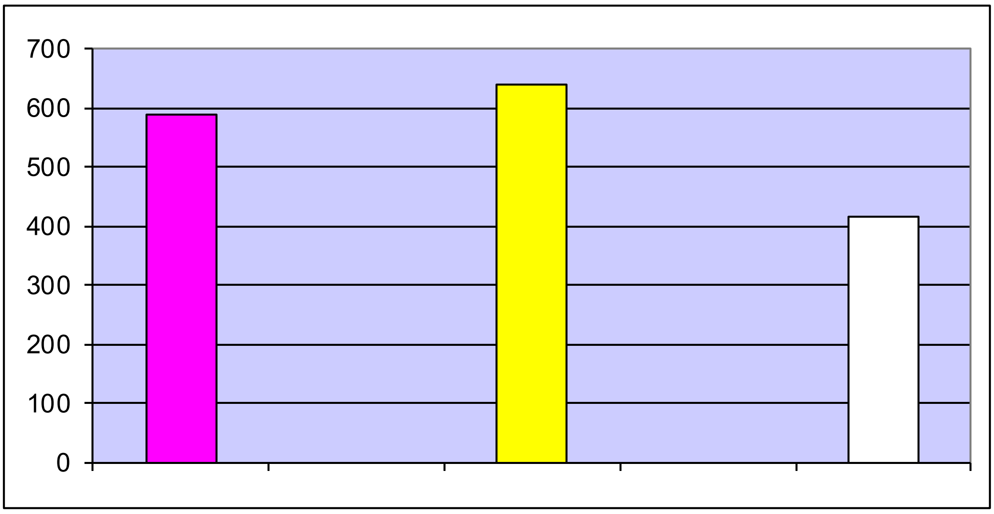
Бундан кыриниб турибтики, щаракат фаолияти таба=ани турли былишига щам бо\ли= былади. Иккинчи таба=ада иштирок этувчи жамоасини натижалари ыйин давомида ю=ори эмас. Лекин таба=ани кытарилиши билан ыйинчиларнинг щаракат фаолияти щам кытарилиб борар экан.



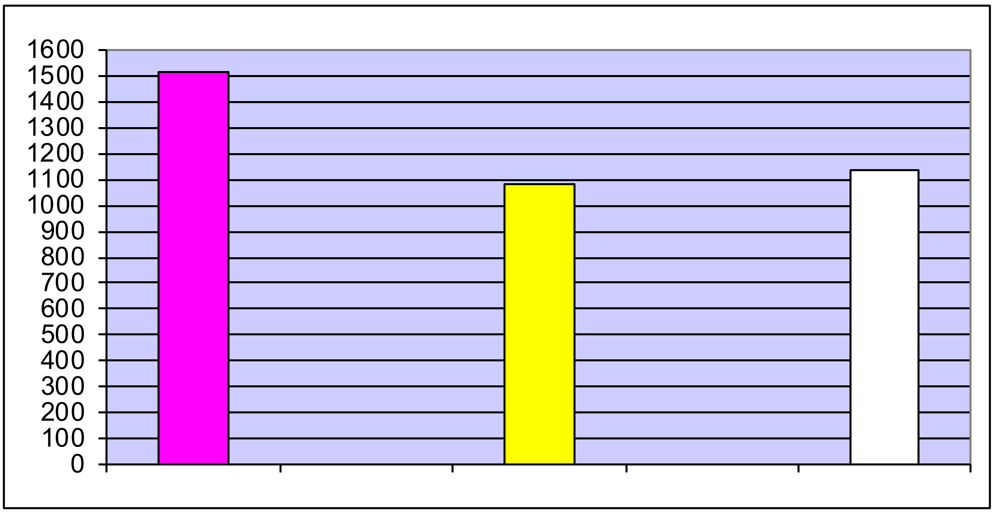
11-расм. Турли жамоаларнинг ярим щимоячиларни максимал тезликда югуришларини ыртача (X) кырсаткичлари.



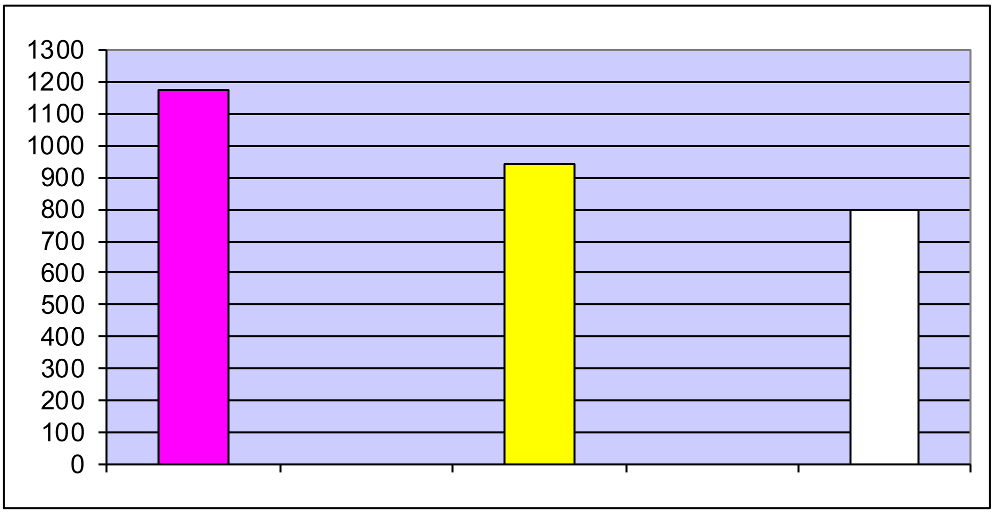
12-расм. Турли жамоаларнинг хужумчиларни максимал тезликда югуришларини ыртача (X) кырсаткичлари.



13-расм. Турли жамоаларнинг щимоячиларни максимал тезликда югуришларини ыртача (Х) кырсаткичлар.



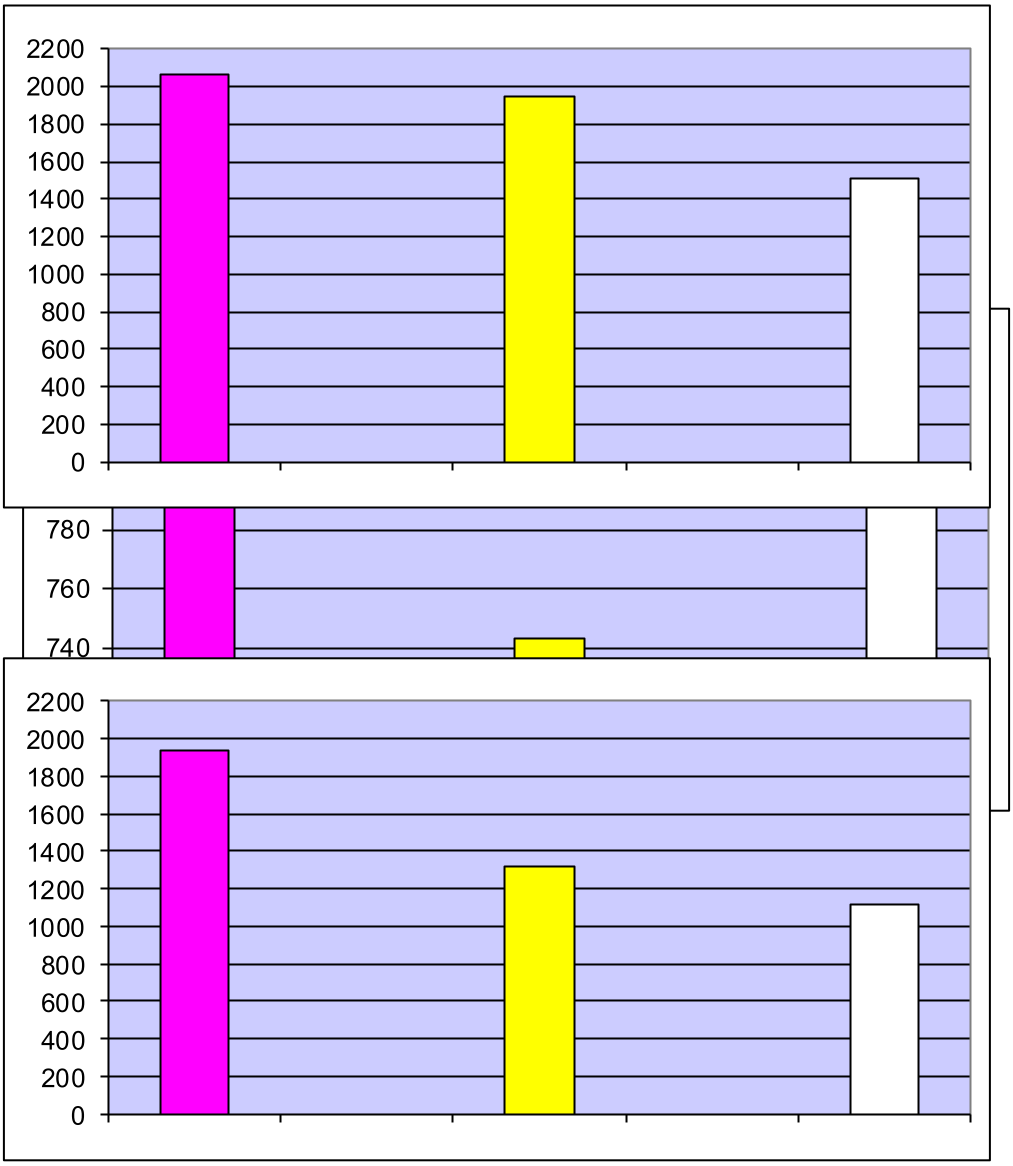
14-расм. Турли жамоаларнинг ярим щимоячиларини ыйин давомида тез



югуришларини ыртача (X) кырсаткичлари.

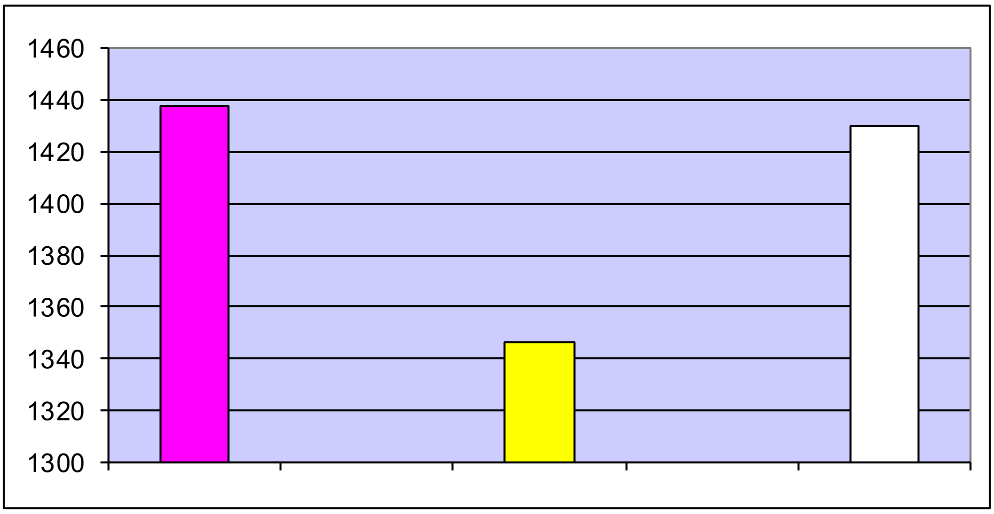
15-расм. Турли жамоаларнинг щужумчиларини ыйин давомида тез югуришларини ыртача (X) кырсаткичлари.

16-расм. Турли жамоаларнинг щимоячиларини ыйин давомида тез югуришларини ыртача (X) кырсаткичлари.

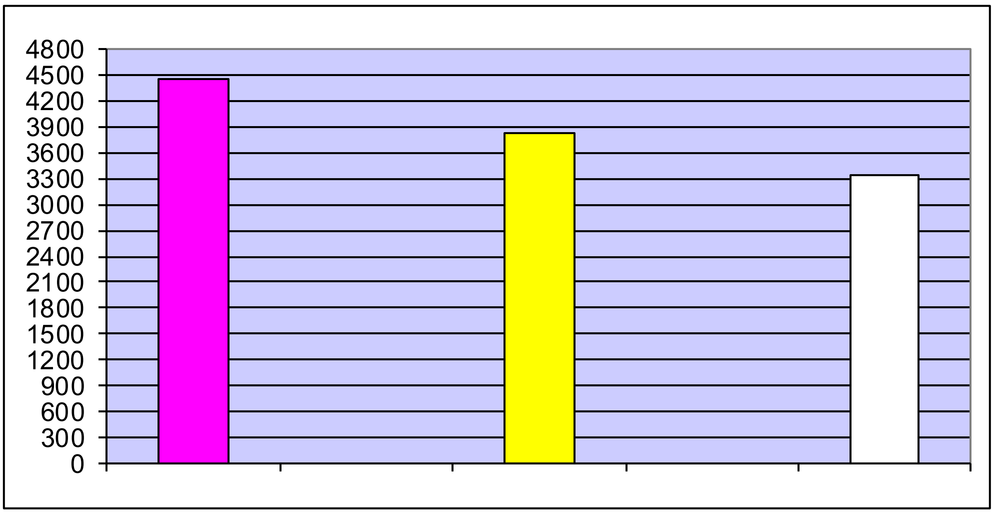


17-расм. Турли жамоаларнинг ярим щимоячиларини ыйин давомида секин югуришларини ыртача (X) кырсаткичлари.

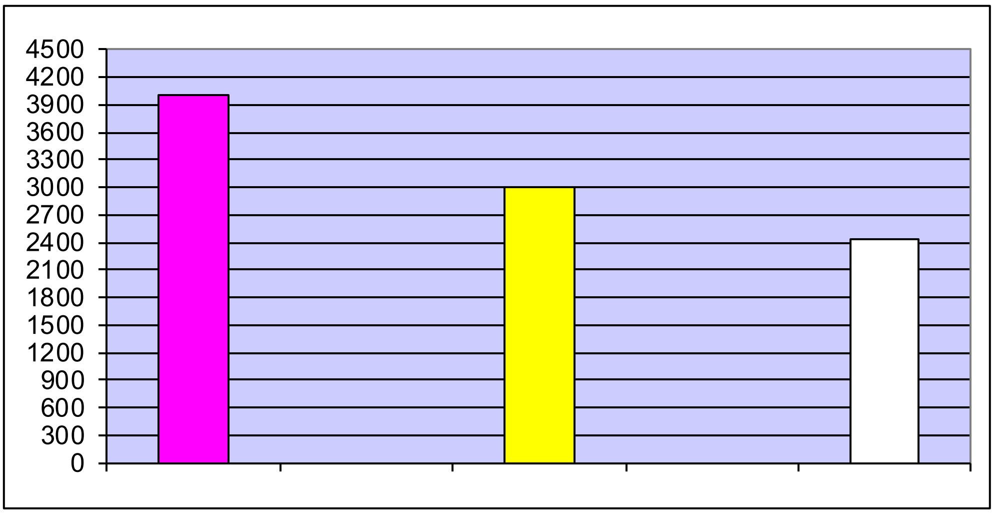
18-расм. Турли жамоаларнинг щужумчиларини ыйин давомида секин югуришларини ыртача (X) кырсаткичлари.



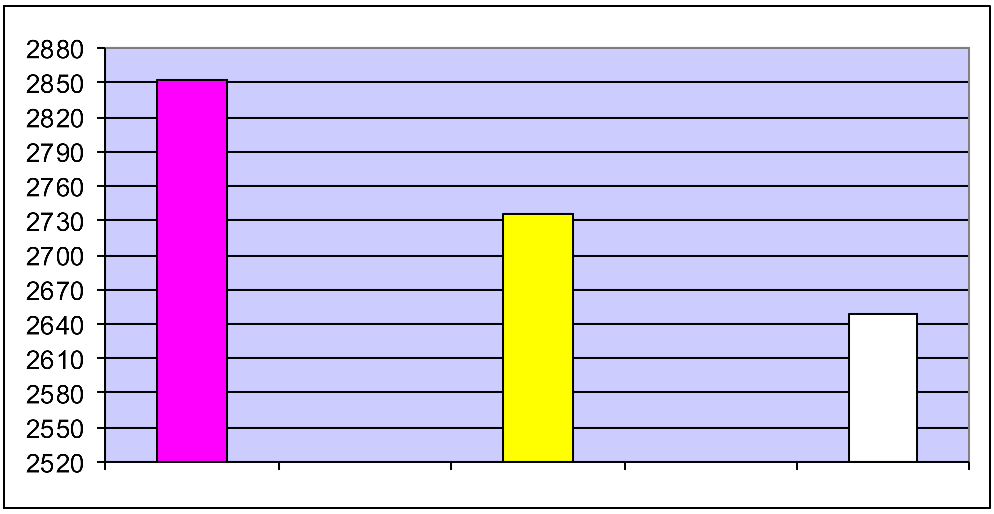
19-расм. Турли жамоаларнинг щимоячиларини ыйин давомида секин югуришларин ыртача (X) кырсаткичлари.



20-расм. Турли жамоаларнинг ярим щимоячиларини ыйин давомида щаракат фаолиятиларини ыртача (X) кырсаткичлари.



21-расм. Турли жамоаларнинг щужумчиларини ыйин давомида щаракат фаолиятиларини ыртача (X) кырсаткичлари.



22-расм. Турли жамоаларнинг щимоячиларини ыйин давомида щаракат фаолиятиларини ыртача (X) кырсаткичлари.

Хулосалар

1. Футболчиларнинг ыйин давомида иккинчи таймга ытиши билан иккинчи, биринчи ва олий таба=а жамоаларини футболчиларининг щаракат фаолияти сусайиши кузатилган. Буни ы=ув-маш\улотларида мураббийлар ва мутахассислар назарда тутилишлари керак ва маш\улотларда тегишли чораларни кыришилари керак деб ыйлаймиз.

2. Жамоаларнинг ыйин давомида энг кам щаракат фаолияти щимоячиларнинг щаракатлари кузатилган. Шунга асосан щимоячиларнинг ыйин давомида щужумда иштирок этишлари кучайтирилганда, щимоячиларнинг ыйин давомида щаракат фаолияти майдонда юксалишини кырамиз деб ыйлаймиз.

3. Щаракат фаолияти таба=ани турли былишига щам бо\ли= былиши кузатилди. Иккинчи таба=ада иштрок этувчи жамоанинг натижалари ыйин давомида ю=ори эмас. Лекин таба=ани кытарилиши билан футболчиларнинг щаракат фаолияти щам кытарилиб борилиши кузатилди. Буни мутахасислар футболчиларнинг танлаб олиш чо\ида эътиборга олиш керак деб ыйлаймиз.

4. Олий таба=а жамаоси «Пахтакор» футболчиларининг \алабага эришишида, ва ра=иб устидан катта устунлиги, щужумчиларнинг ыйин давомида бош=а жамаоларнинг футболчилардан ва ыз жамаоларининг бош=а амплуа футболчилардан кыпро= максимал тезликда югуришлари сабаб былади деб ыйлаймиз.

Адабиётлар рўйхати:

1. Каримов И.А. Ызбекистон келажаги буюк давлат.-Т.: Ызбекистон, 1994.-255б.
2. Каримов И.А. Баркамол авлод Ызбекистон тара==иёти пойдевори.-Т.: Ызбекистон, 1997.-325б.
3. «Ызбекистон футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари ты\рисидаги Қарори»., Щал= сызи, газетаси., 1996й 18 январ.-1б.
4. Акромов Р., Толибжонов А., Ю=ори малакали футболчиларни тайёрлаш. –Т., 1994.-130б.
5. Акромов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе.-Т.: Абу Али Ибн Сино, 2002,-200с.
6. Арпад Чанади. Футбол: тренировка.-М.: ФиС, 1985.- 255с.
7. Брейкин А.Д. Футбол в коллективах физкультуры. -.М.: ФиС, 1979.-161с.
8. Исеев Ш.Т. Анализ атакующих действия футболистов высокой квалификации/ Журнал. «Фан спортга» №1, 2004. –С45-47.
9. Казаков П.Н. Футбол: Дарслик.-Т.: Ы=итувчи, 1981.-284б.
10. Казаков П.Н. Футбол: Учебник.-М.: ФиС, 1978 –255с.
11. Кошбахтиев И.А. Управлиние подготовкой футболистов высокой квалификации.-Т.: Гротекс, 1998-150с.
12. Кошбахтиев И.А., Нуримов Р.И. Программирование подгодовка футболистов высокой квалификации.-Т., 2005.-121с.
13. Люкшинов Н.М. Состояние и тенденции развития современного футбола: Ежегодник «Футбол».-М.: ФиС, 1981. – С20-24.
14. Люкшинов Н.М., Специальная подготовка и методика функциональной оценки нервно-мышечного аппарата футболистов/ в кн: «Футбол сегодня и завтра».-М.: ФиС, 1965.С93-103.

15. Невянов А.М. Портнов Ю.М. Анализ VI чемпионата Европы по футболу 1980г. в Италии: Методические рекоминдации.-М., 1980.-12с.
16. Нуримов Р.И. Технико- тактическая и физическая подготовка квалифицированных футболситов: Учебное пособие.—Т., 2001.-135с.
17. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догодин М.Е. Тренировка футболистов.-Киев: Здаровия, 1979.-283с.
18. Сучилин А.А. Подготовка юных футболистов.-М.: 1987. –114с.
19. Савин С.А., Спартивные нагрузки и ритм спортивное деятольности/ в кн. «Футбол сегодня и завтра».-М.: ФиС, 1961 -С29-44.
20. Савин С.А. Футболист в игре и тренировке.-М.: ФиС, 1975.-22-56с.
21. Сергеев Г.М. Технико-Тактичиские действия зашитников./ Всборнике научных трудов.-Т., 2000-С25-30.