

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ  
ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

**Алимухаммедов Дилшод Абдукаримович**

**ЎСМИР ЁШДАГИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ  
ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ВА МУСОБАҚА  
ФАОЛИЯТИНИ НАЗОРАТ 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

Илмий раҳбар

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 й.

ТОШКЕНТ - 2016

## **МУНДАРИЖА**

|                                                                                                                                  |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Кириш                                                                                                                            | <b>3</b>  |
| I БОБ. ИЛМИЙ АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ                                                                                                  | <b>7</b>  |
| 1.1. Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш ва муаммони ўрганиш                                                   | <b>7</b>  |
| 1.2. Йиллик циклда машғулотларда юкламаларнинг тақсимланиши                                                                      | <b>11</b> |
| 1.3. Тайёргарлик ва мусобақа давларида жисмоний тайёргарлик                                                                      | <b>14</b> |
| II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ                                                                     | <b>16</b> |
| 2.1. Битирув ишининг мақсади ва вазифалари                                                                                       | <b>16</b> |
| 2.2. Битирув ишида илмий услублардан фойдаланиш                                                                                  | <b>16</b> |
| 2.3. Илмий адабиётлар таҳлили                                                                                                    | <b>16</b> |
| 2.4. Тадқиқотнинг ўтказилиши                                                                                                     | <b>17</b> |
| III БОБ. ФУТБОЛЧИЛАРНИ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИ ЎРТАСИДАГИ ЎЗАРО БОҒЛИҚЛИгини ЎРГАНИШ.         | <b>19</b> |
| 3.1. Жисмоний сифатларни ривожлантириш                                                                                           | <b>19</b> |
| 3.2. Футболчиларни махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш                                                                | <b>25</b> |
| 3.3. Футболчиларни махсус жисмоний тайёргарлиги ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги ўртасидаги ўзаро боғлиқликни аниқлаш. | <b>33</b> |
| ХУЛОСА                                                                                                                           |           |
| ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР                                                                                                         |           |

## КИРИШ

Футбол спорт тури – ўз моҳияти, мазмуни ва турли ўйин малакалари ва комбинациялари билан минглаб кишиларни ўзига жалб қилиб келмоқда.

Футбол ҳозирги кунга келиб, бутун дунёда бўйича биринчи рақамли ўйин ҳисобланади. Футбол спорт тури кундан кунга ривожланиб бормоқда. Ўйинни услублари такомиллашиб, футболчини ҳаракат фаолияти қийинлашиб бормоқда.

Футбол ўйини асосий ҳаракат сифатларини ҳаракати тезлиги ва аниқлигини, чаққонликни, кучни, чидамкорликни ривожлантиришга кўмаклашмоқда.

Замонавий футбол ўта тезкорлиги ва катта ғайрат талаб қилувчи спорт ўйинлари турига мансубдир. Юқори техник-тактик маҳоратга сазовор бўлиш учун биринчи навбатда футболчиларнинг жисмоний сифатлари мукаммал даражада ривожланган бўлиши керак. Мазкур сифатларни ўйин фикрлови бирлигидаги бошқарилиши мусобақа ғалабасини таъминлайди.

Бугунги кун футболчиси жисмонан бақувват, ўта ҳаракатчан, ўткир зеҳнли, тез фикрловчи, ўзгарувчан ўйин вазиятларига муносиб ҳаракат билан жавоб қайтариши ва икки тайм жамоада бир хил ўйин кўрсатиши лозимдир.

**Тадқиқотнинг мақсади** – ўсмир ёшдаги футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ва мусобақа фаолиятини назорат қилишни ўрганиш, такомиллаштиришда услубий кўрсатмаларни бериш.

Спортчиларни тайёрлаш тизимини келгусида такомиллаштириш муаммосини хал этиш сермахсул тарзда кечмоқда.

У асосий тактик ҳаракатларни ўрганиш ва уларни («очиш», «ёпиш», вазиятни тиклаш, тўп узатиш) такомиллаштиришдан иборат бўлиб, ўйинлар, махсус ва ўйин машқлари ёрдамида амалга оширилади.

Амалиётда қуйидаги ўйин машқлари қўлланилади:

1. «Тўп айланади». Ўйинчилар муайян жойлашади ва бир бирига тўпни шу тарзда узатадики, бунда айлана ёки квадрат ўртасида жойлашганлар ўйинбошилар тўпни эгаллаб олмасликлари ёки унга тегиб кетмасликлари керак. Агар тўп доира чегарасидан чиқиб кетса, ёки ўйинбоши тўпга тегиб кетса ёхуд уни тортиб олса, у тўп узатишни муваффақиятсиз бажарган ўйинчи ўрнига туради.

2. Тўп квадратда. Ўйинда икки жуфт ўйинчи ва битта бетараф ўйинчи ўзаро беллашади. Бунда ўйин давомида бетараф ўйинчи тўпни эгаллаган ўйинчилар жуфтлигига қўшилади.

3. Худди юқорида келтирилган ўйин каби, фақат бу ҳолда 3 ўйинчи 3 ўйинчига қарши; 4 ўйинчи 4 ўйинчига қарши ўйин олиб боради.

4. Бир дарвозага ҳужум қилишда 3-6 та ўйинчи қатнашади. Ҳужум ўйинчилар тўпни олдириб қўйгунгача ёки дарвоза эгаллагунча давом этади; тўп йўқотилгач ёки дарвоза эгаллангач, ҳужумчи майдон марказидан туриб яна ҳужумга ўтади.

5. Юқорида келтирилгандаги каби, фақат 1-5 та ўйинчилар томонидан дарвозани рақибдан қилиш тарзида бажарилади.

6. Баскетбол, гандбол, хоккей ўйинларини қўллаш («очиш» ва «ёпиш»)

Тактик қобилиятларни такомиллаштириш мақсадида футболчилар қуйидагиларни машқ қиладилар:

- тўп узатишлар – диагонал, кўндаланг, бўйлама, ёйсимон.
- тўп узатишлар – узун, ўртача, қисқа.
- тўп узатиш – ер бўйлаб, ҳаво узра.
- тўп узатиш – шерикка, минтақага.
- тўп суриш ва «очилиш»да четлаб ўтиш – тезликка, чалғитиш ҳаракатлари ёрдамида.
- тўп билан ва тўпсиз ҳаракатланиш.

Футболчилар тактик тайёргарлигининг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

- а) мусобақаларда кучларни тақсимлашни такомиллаштириш;
- б) тўпни эгаллаш техникасини уйғун тарзда қўллашни такомиллаштириш;
- в) ўйинда барча жамоа чизикларининг ўзаро ҳамкорлигини такомиллаштириш;
- г) беллашувларда ўйин тактикаси тизимларини мақсадга мувофиқ ҳолда алмаштиришни такомиллаштириш.

Лекин, бундай савиядаги ўйинни ҳар бир футбол жамоасида ҳам кузатвермаймиз. Шунинг учун футболчиларнинг ўқув-машғулот жараёнларида жисмоний, техник-тактик сифатларни тўғри тақсимланиши, машқ тўғри ташкил этилиши, жисмоний юкламаларнинг тўғри танлай билиши, футболчиларни мусобақа фаолиятига тайёрлашда мураббийлар назоратида бўлиши даркордир.

## **I БОБ. ИЛМИЙ АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ**

### **1.1. Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш ва муаммони ўрганиш**

Юқори малакали футболчиларни тайёргарлигини оширишда кўпгина мутахассислар томонидан илмий тадқиқот ишлари олиб борилган. Мутахассислар футболчиларнинг майдонда ўта самарали тарзда ўйин кўрсатишлари учун машғулоти ўтиш жараёнини, назарий ва услубий тўғри ёндошиш кераклигини таъкидлашади.

Р.Ақромов (2000) ўзининг илмий ишларида футболчиларнинг самарали ўйнашлари учун мусобақага тайёргарлик кўришдаги ҳар бир босқичида (тайёрлов, умум, махсус) жисмоний, техник-тактик сифатларни тўғри тақсимланиши кераклигини эътироф этади.

Футболчиларнинг умумий тайёргарлик сифатлари тарбия-лашда учрашувларда юқори даражадаги ҳаракатларга эришишда, ҳар бир ўқув-машғулотида муайян бир тайёргарликни ривожлантириш мақсадига қаратилмоғи лозимлиги муҳимдир.

Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги – организмнинг функционал имкониятлари умумий даражасини ошириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш билан узвий боғлиқ бўлган жисмоний қобилиятларни тарбиялаш жараёнидир.

Футболчининг фаолият бажараётган ҳаракати интенсивлигининг доимо ўзгариб туришиб билан характерланади. Мушаклар ишининг юксак интенсивлиги активликнинг пасайиши ва нисбатан тинч ҳолатга ўтиш билан алмашиб туради. Жадал югуриш, сакрашлар, юриш, тўхташ билан алмашиб туради. Бундай фаолият муайян жисмоний нагрузкани амалга ошириш билан боғлиқ бўлиб, у вегетатив жараёнлар биринчи навбатда моддалар ал-

машинуви, нафас олишда, қон айланишида жиддий функционал ўзгаришлар содир бўлади.

Бирок, футболчиларнинг ўйин фаолияти фақат сакраш, югуриш ва юришдан иборат эмаслиги, унда анчагина мураккаб ҳаракатлар мавжуддир. Яккама-якка қаттиқ кураш шароитида энг катта тезликда ва узок вақт давомида тўпга эгалик қилиш, икки-уч рақиб билан тўп учун кураш ҳолатлари кузатилади.

Шунинг учун футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги уларнинг ўйин фаолияти характери хисобга олган ҳолда шундай ташкил қилиниши керакки, бу уларга техник ва тактик маҳоратни такомиллаштириш учун асос бўлсин.

*1-жадвал*

**Мусобақалардан олдинги босқичда бажарилаётган махсулаштириш  
машқларининг тўплами**

| №  | Машқнинг номи                                 | Вақти     | Такрор со-<br>ни |
|----|-----------------------------------------------|-----------|------------------|
| 1. | Ҳимояда туришнинг жойлашиши                   | 5 (096)   | 6 (6)            |
| 2. | Тўпни юқоридан ва пастдан узатиш              | 30 (5,76) | 10 (10)          |
| 3. | Тўпни майдоннинг турли зоналаридан узатиш     | 30 (5,76) | 10 (10)          |
| 4. | Тўпни учун кураш                              | 12 (2,3)  | 8 (8)            |
| 5. | Дарвозага ҳар хил масофадан зарбалар бериш    | 21 (4,03) | 6 (6)            |
| 6. | Қаршиликсиз тўпни узатиш                      | 36 (6,92) | 10 (10)          |
| 7. | Қаршилиқда тўпни узатиш                       | 30 (5,76) | 10 (10)          |
| 8. | Чизик бўйлаб ҳимояда ўйнаш                    | 40 (7,69) | 7 (7)            |
| 9. | Охирги «тозаловчи» ўйинчи билан ҳимояда ўйнаш | 40 (7,69) | 3 (3)            |

|     |                                    |           |       |
|-----|------------------------------------|-----------|-------|
| 10. | Тактик комбинацияларни ишлаб чиқиш | 40 (7,69) | 4 (4) |
| 12. | Чалғитиш ҳаракатлари               | 13 (2,5)  | 5 (5) |

Чанади А.Д. (1978) тадқиқот ишлари бўйича футболчиларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлик даражалари доимо юқори бўлиши, у футбол ўйинидаги вазиятлардан жисмоний техник-тактик сифатларининг боғлиқлиги натижаси орқалигина чиқиб кетишини таъкидлайди. А.Д.Чанади футболчиларнинг мусобақа фаолият-ларини таҳлил натижаларига кўра, майдонда ярим ҳимоячининг ўйин функциясини энг мураккаб бўлишини билдирган. Техник-тактик тайёргарлик бўйича ҳужумдаги индивидуал, гуруҳли ҳаракатларни машғулотларда жисмоний сифатларга боғлаб ўтилишини А.Д.Чанади (1978), В.А.Лобановский (1983), Р.Акромов (1989) ўзларининг илмий ишларида асослаб беришган.

Пагиев Б.В. (1979) спорт ўйинларида доимо тезкор-куч сифатларнинг юқори даражада бўлиши кераклигини муҳим деб билади. Унинг фикрича, жамоавий ўйинда рақиб билан тўп учун курашда сакровчанлик, куч, тезлик, моҳирона бажарила олсагина рақибдан устун бўла олиш мумкин. Бунинг учун эса тезкор-куч сифатнинг мукамал даражада бўлиши муҳимдир.

Футболчиларнинг ўйиндаги хатти-ҳаракатларини кузатадиган бўлсак, тўпни тезлик билан узатиш, тўп учун ҳавода кураш, ўзининг тезкор ҳаракати билан 2-3 рақиб ҳимоячи қуршовидан чиқиб кета олишни, айланма ҳаракатларни бажаришда тезкор-куч сифатнинг аҳамиятлилигини айтиш лозим. Футболчиларнинг майдондаги умумий хатти-ҳаракатлари текширилганда, уларнинг ўйин функциясига қараб ҳар хил натижаларни кўрсатишлари аниқлаштирилган. Ҳужумдаги футболчиларнинг босиб ўтиш масофаси ўйинда ўртача 2500-3000 метрни ташкил этади. Ҳимояда эса бу кўрсаткич ўртача 2700-3200 метрга тенг.

Р.Акромов (1989) тадқиқоти бўйича жамоанинг позицияли ҳужумда футболчиларнинг тўп узатиши ва тўп қабул қилиши қуйидагича кўрсаткичга

эга бўлган. Марказий ўйинчи 40-50 тўп узатишлари амалга оширган, унинг самарадорлиги 0,44% ни ташкил этган. Буни биз 1-жадвалдан кўришимиз мумкин. Жадвалдан яна шуни аниқлаштириш мумкинки, қанот ўйинчилари дарвозага томон тўп узатиш 35-50 маротаба амалга оширишган ва унинг самарадорлиги 0,53 га тенгдир. Мисол тариқасида қўл тўпи ўйинчиларининг мусобақа фаолиятидаги индивидуал техник-тактик ҳаракатлари 2-жадвалда келтирилган.

2-жадвал

**Позицион ҳужумда гандболчиларнинг индивидуал ҳаракатлардаги кўрсаткичлар (В.И.Изаак, 1974).**

| Ўйинчи<br>функцияси        | Ўйинчининг<br>комбинация-да<br>иштироки | Тўп олиш           |                       | Тўп узатиш       |                             |
|----------------------------|-----------------------------------------|--------------------|-----------------------|------------------|-----------------------------|
|                            |                                         | Ўйинда ўр-<br>тача | Самара-<br>дорлиги, % | Ўйинда<br>ўртача | Гол ас-<br>сис-<br>тентлиги |
| Иккинчи чизиқ<br>марказида | 13,4                                    | 3,8                | 44,7                  | 106,4            | 3,7                         |
| Иккинчи чизиқ<br>қанотда   | 15,8                                    | 7,1                | 53,5                  | 91,1             | 2,3                         |
| Биринчи чизиқ<br>қанотда   | 11,5                                    | 4,0                | 61,2                  | 62,7             | 2,3                         |
| Биринчи чизиқ<br>марказда  | 12,5                                    | 3,8                | 60,5                  | 45,1             | 0,7                         |

**1.2. Йиллик циклда машғулотларда юкламаларнинг тақсимланиши**

Футболчиларнинг йиллик тренировка циклидаги нагрузкалари ҳажми ва жадаллиги – доимий миқдор бўлмай, нотёкис ўзгариб туради. Футболчилардаги спорт нагрузкалари ҳажмининг ўзгариши эгри чизиғи машғулот ва

мусобақалар сонининг ўзгариши, уларнинг доимийлиги маълумотларига қараб кузатилади, спорт нагрузкаларининг жадаллиги эгри чизиги эса нагрузкалар миқдори (катта, ўртача, кичик) бўйича кузатилади.

Бу маълумотларни таҳлил қилиш футболчилар тренировка-сининг нагрузкаларни тақсимлашнинг принципиал схемаларини тўзишга имкон беради. Йиллик циклнинг бошида нагрузкалар ҳажми аста-сёкин оширилади, кейин эса жадаллашади, шундан сўнг борган сари камайиб боради. Машғулотлар бошланғич нагрузкалар жадаллаши тўхтамай ошиб боради ва бу деярли бутун йиллик цикл мобайнида давом этади ҳамда фақат мусобақа даврининг якунловчи фазасидагина кескин камаяди.

Мусобақа даврининг иккинчи ярми бошланиши билан машғулотлар жадаллиги ўзининг энг юқори нуқтасига этади. Кейинчалик, футболчиларнинг тобора чарчаб боришини ҳисобга олиб, мусобақалар жадаллиги сёкин-аста камайтирилади. Бунда футболчиларга вақти-вақти билан қатай тикланиш учун машқлар жадаллигини камайтириш жуда муҳимдир.

Мусобақалар ва уларнинг сони мусобақаларнинг календари режасига мувофиқ равишда режалаштирилади, бунда уларнинг ўтказиш муддатлари ва муҳимлиги ҳисобга олинади.

Ўртоқлик мусобақалари муҳимлиги даражасига қараб қуйидагича режалаштирилади:

- тайёргарлик даврида – мусобақалар аҳамиятининг аста-сёкин ошиб боришини ҳисобга олиб;
- мусобақалар даврида – футболчиларнинг машқ кўрганлик ҳолатига қараб;
- ўтиш даврида – мусобақалар аҳамиятининг аста-сёкин камайишини ҳисобга олиб.

Барча мусобақалар йиллик циклда ойлар бўйича тақсимланади. Дам олиш эса мусобақаларнинг сони ва қийинлиги, машғулотларнинг ҳажми ва

жадаллиги ҳамда футболчиларнинг тайёргарлик даражасига қараб режалаштирилади.

Футболчиларнинг жисмоний, техник ва тактик тайёргарликларидаги ўзгаришларни аниқлаш учун контрол синовлар, тестлар ва медицина кўриклари учун режалаштирилиб бўлингандан кейин, қолган кунлар турлича давом этадиган ва турли жадалликда ўтказиладиган машғулотлар учун тақсимланади.

Жадаллигига кўра машқ тақсимланади.

Жадаллигига кўра машғулотлар катта, ўртача ва кичик нагрузкали машғулотларга бўлинади. Машғулотларни бирор бир жадаллик даражасида ўтказишда қуйидагиларга, яъни:

А) машғулотларнинг характери ва давомийлиги;

Б) машқлар оралиғидаги дам олиш интервалларининг давомийлиги ва унинг характериغا;

В) олдинги машғулотлар ва мусобақалардан кейинги машғулот ва дам олишнинг давомийлигига;

Г) футболчиларнинг шахсий хусусиятларига;

Д) теварак-атрофдаги муҳит шароитларига;

Е) машғулотларнинг мақсади ва меъёрига;

Ж) машқ бажаргандан кейин тикланиш жараёнини қанча давом этишига амал қилинади.

### **1.3. Тайёргарлик ва мусобақа даврларида жисмоний тайёргарлик**

Футбол жамоаларида машғулотлар бутун йил давомида ўтказилиши циклик характерга эга бўлади. Машғулотларнинг йиллик цикли уч даврга: тайёргарлик, мусобақа, ўтиш даврига бўлинади.

Тайёргарлик даври икки босқичга – умумий ва махсус тайёргарлик босқичларига бўлинади. Умумий тайёргарлик босқичида асосий эътибор футболчиларнинг ҳар томонлама умумий жисмоний тайёргарлик кўринишларига қаратилади.

Бу босқичдаги тренировканинг асосий нормалари хилма-хил йўналишдаги махсус умумий ва индивидуал машғулотлардан иборат бўлиб, бунда жисмоний тайёргарликка катта эътибор берилади.

Тезликни ривожлантиришга оид машқлар, жумладан такрорий югуриш кичик-кичик қисмларга бўлиниб бажарилади. Машғулотларда, кучни, чидамлилиқни чаққонлик сифатлари билан комплекс тарзда берилади.

Махсус тайёргарлик босқичида бевосита мусобақаларга тайёрланиш ишлари амалга оширилади. Махсус жисмоний тайёргарлик, жумладан тезлик-кучни ривожлантиришга оид тайёргарлик ишлари, бу босқичдаги тайёргарлик ишларида етакчи ўринни эгаллайди. Ҳаракат кўникмаларини мураккаблаштирилган ва ўйин шароитларига мослашишга кўп вақт ажратилади, бажарилаётган машқлар янада жадаллашади.

Машғулотнинг умумий тайёргарлик босқичига нисбатан чаққонликни ривожлантириш машқларининг сони камайтирилади.

Улар кўпроқ хилма-хил сакрашлар, ўйинлар ва ўйин машқлари кўринишида берилади. Назорат тестлар бажарилади, бу билан тайёргарлик давридаги ўқув-машғулот ишлари якунланади.

Мусобақа даврида мусобақаларда қатнашиш ва уларга тайёргарланиш асосий ўринни эгаллайди.

Бироқ, жисмоний, техник ва тактик тайёргарликни тайёргарликка оид машқ катта ҳажмда олиб борилади.

Мусобақа даврининг иккинчи ярмида тезкорликни ривожлантиришга мўлжалланган машқлар салмоғи аста-сёкин камайтирилади, эришилган тезкорлик даражаси эса ўйинларда, ўйин машқлари ва мусобақаларда такомиллаштирилади.

Мусобақа давридаги тренировканинг асосий воситалари махсус жисмоний тайёргарлик машқлари, тўпни эгаллаш техникасига оид машқлар, мусобақалардан иборат.

## **II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ**

### **2.1. Тадқиқот вазифалари**

Шу мақсадни амалга ошириш учун қуйидаги вазифалар бажарилади:

1. Футболчиларнинг машғулотларда жисмоний сифатларни текшириш.
2. Мусобақаларга тайёрлов давларида футболчиларни жисмоний, техник тайёргарлик даражаларини аниқлаштириш.
3. Футболчиларнинг мусобақа фаолиятларида умумий ҳаракатларни таҳлил қилиш.

### **2.2. Тадқиқот илмий услублардан фойдаланиш**

1. Илмий адабиёт манбаларини таҳлил қилиш.
2. Педагогик кузатишлар (машғулот ва мусобақа жараёнини).
3. Тестлар қабул қилиш.
4. Математик статистик усуллар.

### **2.3. Илмий адабиётлар таҳлили**

Илмий адабиётларни умумлаштириш ва таҳлил қилишда футболчиларни жисмоний тайёргарликни ошириш, тарбиялашда кўпгина мутахассислар томонидан изланишлар, тадқиқотлар олиб борилганини биламиз. Адабиётларни умумлаштиришда 1960-1970 йиллардаги футболчиларда, бугунги футболчиларнинг жисмоний, техник-тактик томонлама фарқ борлиги, ҳозирги ўйин услуби анчагина ўсганлигини аниқладик.

Жаҳон футболи мутахассисларнинг эътирофича, бугунги давр футболчиларини муваффақиятли ўйин кўрсатишда ва жамоасини ғалабасини таъминлашда қуйидагича ҳислатларга эга бўлишни талаб этади:

1. Ҳар бир футболчининг ўйиннинг охиригача бор кучи билан кураш олиб бориши;
2. Футболчиларнинг майдон бўйлаб, юқори тезликда тўп билан ва тўпсиз ҳаракатланиши;
3. Техник-тактик ҳаракатлари, тезкорлик, сакровчанлик, чидамкорлиги мукаммал даражада бўлиши;
4. Ўйин давомида тўпни жамоадошига аниқлик билан узатиш, дарвозаларга зарбаларни тўғри йўналтира билиши ва бошқа техник усуллари беҳато бажариши керакдир.

#### 2.4. Тадқиқотнинг ўтказилиши

Малакавий битирув ишда илмий текшириш ишлари 2003-2004 йилларнинг давр оралиғида олиб борилди. Унда «Пахтакор» (16 ёш) жамоаси футболчиларининг жисмоний тайёргарлиги ва техник ҳаракатлари ҳам ўрганилди. Машғулотларнинг ўтказилиши тизими, жисмоний юклама берилиши, ҳажми ўзлаштириш имкониятлари таҳлил қилинди.

Футболчиларнинг жисмоний сифатларни аниқлаштиришда қуйидаги тест нормативлардан топширилди:

1. **30 м га югуриш.** Бу тест бўйича футболчиларнинг тезлик имкониятлари аниқлаштирилди.
2. **Жойдан туриб узунликка сакраш.** Ушбу тест тезкорлик-кучни оширишда, оёқнинг қандай кучга эканлигини билишда текширилади.
3. **Жойдан бёш ҳатлаб сакраш.** Жойдан бёш ҳатлаб сакраш тезкорлик кучи, эпчиллик ва мураккаб координацияли вазифасини бажариш имкониятини аниқлаштиради.

**4. 30 м х 5 маротаб моқисмон югуриш.**

5. **Жойдан юқорига сакраш.** Ерда 50х50 см тўртбурчак чизилади. Текширилувчилар асбоб ўрнатилган ушбу тўртбурчакда оёқларни чизикқа теккизмасдан жойлашадилар. Сўнг белларига камар боғлаб юқорига сакрайдилар. Сакрагандан сўнг улар ушбу тўртбурчакка тушишлари керак. Сакраш натижаси чизилган ўлчов тасмаси, сакраш баландлигини ташкил этади.

**6. Футбол тўпини ўзоқликка зарба бериш.**

Бундан ташқари ўйин ҳолатларидаги техник ҳаракатлар, тўпини олиб юриши, тўпини аниқ мўлжалга отиш, устунлар оралаб зарба беришлар тест нормативлари бўйича қабул қилинади.

## **III БОБ. ФУТБОЛЧИЛАРНИ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИ ЎРТАСИ- ДАГИ ЎЗАРО БОГЛИҚЛИГИНИ ЎРГАНИШ.**

### **3.1. Жисмоний сифатларни ривожлантириш**

**Жисмоний тайёргарлик** – ўқув машғулот жараёнининг муҳим бўли-мидир. Жисмоний тайёргарлик жисмоний қобилиятларни тарбиялаш жараёни бўлиб, организм функционал имкониятлари умумий даражасини ошириш; ҳар томонлама жисмоний ривожланиш, соғлиқни мустаҳкамлаш билан узвий боғлиқ. Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус турларга бўлинади. Ўқув машғулот жараёнида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик вазифалари ўзаро узвий боғланиб кетади.

Футболчини умумий жисмоний тайёргарлиги жисмоний қобилиятла-ри ҳар томонлама ривожлантириш, умумий иш қобилиятини ошириш вазифаларини ҳал этади. Асосий воситалар сифатида шугулланувчилар орга-низмига умумий таъсир кўрсатувчи умум ривожлантирувчи машқлар ва тур-ли спорт турларидан олинган машқлар қулланилади. Бунда мушак боғлаш тизимини ривожланиши ва мустаҳкамланиши, ички аъзолар ва тизимлар фа-олиятини такомиллашуви, ҳаракатлар координациясини яхшиланиши ва ҳа-ракатланиш ҳислатлари ривожланиш даражасини умумий ортишига эришила-ди.

Умумий жисмоний тайёргарликни ошириш мақсадида қўлланилади-ган кўпгина машқлар организмга ҳар томонлама таъсир этади в шу билан бир вақтда, улардан ҳар бири кўпроқ у ёки бу ҳислатни ривожлантиришга хизмат килади. Чунончи, кесишган ҳудудда узок югуриш чидамликни, қисқа ма-софадаги тезланишлар тезкорликни, гимнастик машқлар эса эпчилликни ри-вожлантиради.

Махсус жисмоний тайёргарлик мақсади – футболчи учун хос булган жисмоний хислатлар ва функционал имкониятларни ривожлантириш ва такомиллаштиришдир.

Бирок, шуни ҳисобга олиш керакки, футболчиларнинг ўйин фаолияти фақат саклаш, югуриш ва юришдан иборат эмас. Футболчи ҳаракатлари мураккабдир. Кескин яқка кураш шароитида катта тезликда узок вақт давомида ҳаракатланган ҳолда футболчи энг гайриоддий дастлабки ҳолатларда (саклаш, бир таянчли вазият) самарали равишда тўп суриши ва бир вақтни ўзида мураккаб тактик вазифаларни ҳал этиши лозим. Футболчи канчалик яхши тўп сурса фикрласа ва майдонда ҳаракатланса, футбол шунчалик кизик бўлади. Шунинг учун, футболчиларни жисмоний тайёргарлиги техник ва тактик маҳоратни такомиллаштиришда ўйин фаолияти хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ташкил этилиши керак. Асосан муайян жисмоний хислатларни ривожлантиришга қаратилган махсус машқлар ёрдамида алоҳида техник усулларни бажарилишини такомиллаштириш мумкин. Бунинг учун, одатда тўзилиши ва бажарилиш хусусиятлари жиҳатидан муайян техник усул ёки унинг алоҳида элементларига ухшаш булган махсус машқлар қулланилади.

Жисмоний тайёргарлик бўйича машгулотларда такрорий, танаффусли, узгарувчан, ўйин ва беллашув усуллари кўпроқ қўлланилади.

Йиллик машқ қилиш қисмида дастлаб умумий жисмоний тайёргарликни амалга ошириш, сўнгра унинг асосида махсус жисмоний тайёргарликни ривожлантириш тавсия этилади.

Футболчини умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигида куч, тезкорлик, чидамлилик, эпчиллик, эгилувчанлик асосий роль ўйнайди. Айнан шу жисмоний хислатлар футболчининг ҳаракатланиш имконияти даражасини намоён этади.

Жисмоний хислатларни тарбиялаш – машқ қилиш жараёнининг бир қисмидир. Футболчини жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш услу-

биятини куриб чикканда жисмоний хислатларни тарбиялаш усуллари назарда тутилади.

**Кучни ривожлантириш.** Футбол амалиётида куч ривожлантириш 1-1,5 ой давомида огирликларни куллаш ёрдамида амалга оширилади. Бунда огирлик вазни максимумни 40-50% ини ташкил этади, бу эса кучни кўпайтирмаган холда мушаклараро координацияни ёмонлаштишига олиб келади. Маълумки, куч даражасини 2 та омил хисобига ошириш мумкин: мушакларни кундаланг улчамларини кўпайтириш ва асаб-мушак регуляциясини яхшилаш.

Шу нуктаи назардан, футболчиларда кучни, кўпайтиришни мақсадга мувофиқлигини куриб чиқамиз. Барча мушаклар морфологик жиҳатдан ҳар бири кўплаб тоғалардан тўзилган тутамлар каторидан иборат бўлган мажбуарий тўзилма ҳисобланади. Ҳар бир тоғ нерв тоғаси усимтаси бўлмиш аксон билан инервация қилинган бўлиб, улар биргаликда ҳаракатланиш бирлигини (Х Б) ташкил этади. Бундай морфологик хусусиятлар туғайли, мушакни қисқариш яхлит тарзда ёки алоҳида таналар гуруҳида қуй бериши мумкин. Мушакларни бутунлигича эмас балки бир қанча ХБ ҳисобига қисқариш имконияти мушак тизимининг ҳаракатлар координацияси учун жуда муҳим бўлган хусусияти ҳисобланади. Футболчи мушакро ва мушакчи координациясини қанчалик фарқланган тарзда бақарса, у уз танаси ва тўғни шунчалик яхши бошқара олади.

Кучни мушакларнинг кундаланг улчамини оширишга муғжалланган куч машқлари ёрдамида ривожлантириш қерак, деб тасаввур қилайлик. Бунда максимал вазни 60-70% идан қам бўлмаган огирликлар қулланилади; ҳафтада 4-5 марта 1,5-2 соатдан машқ қилиб боғилади. Дағомийлиғи 2-6 ой.

Футболчиларда, координацион имқониятларни ёмонлаштирамаган ва қидамлилиқни пасайтирамаган холда куч билан тезқорлиқни уйғун тарзда узвийлиғига эришиши учун футболдағи ҳаракатланиш фаолияти талабларига мос қелувчи машқ қилиш воситалари ва усулларини қуллаш лозим.

Футболчиларда куч ва тезликни ривожлантиришнинг энг рационал воситаси – енгилувчи – енгувчи тавсифдаги комбинацияланган динамик иш хисобланади.

**Тезкорликни ривожлантириш. Тезкорлик** деганда одамни қисқа вақт ичида ҳаракат бажариш қобилияти тушунилади.

Тезкорлик намоён булишининг 4 хил шакли фарқланади:

- реакция вақти.
- якка ҳаракатланиш вақти.
- ҳаракатларнинг максимал тезлиги.
- ҳаракатни бошланиш тезлиги.

Инсоннинг мураккаб ҳаракат жараёнидаги тезкорлиги шу хислатнинг ва бошқа омиллар (қадам узунлиги, итарилиш кучи)нинг мажбуавий намоён бўлишига боғлиқдир.

Тадқиқотлар кўрсатишича, футболчиларнинг тезлик хислатлари куйидагилардан ташкил топади:

- 1) Оддий вазиятдаги старт тезлиги.
- 2) Мураккаб вазиятдаги старт тезлиги.
- 3) Стартда югуриш тезлиги.
- 4) Мутлоқ тезлик.
- 5) Силтанувчан – тормозланиш ҳаракатлари тезлиги.
- 6) Техник усулни бажариш тезлиги.
- 7) Бир ҳаракатдан иккинчи ҳаракатга ўтиш тезлиги.

**Эпчилликни ривожлантириш. Эпчиллик** – мураккаб мажбуавий хислат бўлиб, баҳолаш учун ягона мезонга эга эмас. В.М.Зациорский бўйича, эпчиллик улчовлари куйидагилардир: вазифани координацион мураккаблиги, уни бажарилиш аниклиги энг аввало футбол майдонида доимо узгариб турадиган вазиятларда тўп билан ва тўпсиз бажариладиган ҳаракатларда намоён бўлади.

Тўп суриш, четлаб утиш, тўпни эгаллаш ва зарба бериш билан боғлиқ бўлган ҳаракатлар ўйинчидан координацион имкониятларни кенг тарзда намоён бўлишини талаб этади. Бунга қўшимча равишда шуни таъкидлаш керакки, футболчининг ҳаракат ва техник фаолияти яқкакураш шароитида ва турли дастлабки ҳолатларда (ўзи оркали зарба бериш, саклаган ҳолда бош билан тўп тепиш ва ҳк.) амалга ошади.

Ўйинчиларнинг координацион имкониятларини яхшилашга акробатика, слалом, сув чанғиси билан шуғулланиш ижобий таъсир этади. Вақт танқислиги ва узлуксиз равишда ўзгариб турувчи вазият шароитида техник маҳоратни оширишга йўналтирилган машқлар эпчиллик ривожланишига ёрдам беради. Эпчилликни такомиллаштириш учун бир хил даражада ҳаракатланиш вестибулляр ва кўриш анализаторларига таъсир қилувчи машқлар қўлланилиши лозим.

**Техник тайёргарлик.** Футболчини техник маҳорати у яхши бажара оладиган ва ўйин вазифасини ечиш учун қўллай оладиган техник усуллар мажмуи билан белгиланади.

Футболчини спорт тайёргарлиги жараёни, ўйин техникасини доимо такомиллаштириб бориш билан узвий боғлиқдир.

Ўқув ва машқ қилиш жараёнининг асосий вазифаларидан бири – футбол техникасини ҳар томонлама ўзлаштириш ҳисобланади. Мазкур вазифани ҳал этиш учун қуйидагилар талаб этилади:

а) замонавий техник усулларининг барчасини бир хил даражада ўзлаштириш ва уларни турли шароитларда энг мукаммал усуллар *ёрдмида* бажара олиш;

б) усулларни ўзаро уйғунликда турли кетма-кетликда бажара олиш;

в) жамоада бажариладиган вазифага боғлиқ ҳолда ўйин давомида кўп марта қўллашга тўғри келадиган усуллар мажмуини ўзлаштириш;

г) усулларни бажариш савиясини доимо ошириб бориш.

Футболчиларнинг техник маҳоратини такомиллаштириш умум назарий асослар негизида ташкил этилади ҳамда тактика, ҳаракат ва маънавий иродавий хислатларни ривожлантириш билан биргаликда амалга оширилади. Машқ қилиш жараёни давомида ниманинг ҳисобига усулни бажариш техникасини яхшилаш мумкинлигини аниклаш керак. Бунга ҳаракат хислатлари: эпчиллик, куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик, тезкорлик даражасини ошириш самарали тарзда ёрдам беришини ёдда тутиш керак.

Енгиллаштирилган шароитда юқори маҳорати даражасигача етказилган усулларни бажариш техникаси ўйинда юксак натижаларга эришишига кафолат бермайди. Зарба бериш, тўп суриш ва узатишларда ҳаракатчанликни ривожлантириш учун ўрганилаётган усулларни бажарилиш шароитларини доимо ўзгартириб туриш лозим.

### **3.2. Футболчиларни махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниклаш.**

Футболда юқори натижаларга эришишида махсус жисмоний тайёргарлик даражасини юқори бўлиши асосий факторлардан ҳисобланади. Бунга махсус адабиётларни урганишда ҳам амин бўлдиқ. Купгина футбол мутахассислари футболда юқори натижаларга эришиши учун аввало махсус жисмоний тайёргарлик даражасини ҳам кераклиги бўлган ҳолатга келтиришни тавсия этишган.

Лекин айнан қайси жисмоний сифат биринчи даражасини аҳамиятга эга деган саволга турли мутахассислар турлича жавоб кайтаришади, Мисол қилиб Майрос уз ишида шунини таъминлайдики, Грециядаги футбол мутахассисларини уртасида утказилган суровномасига асосан жисмоний сифатларини:

- тезлик- куч сифатлари;
- чакконлик сифатлари;

- куч сифатлари;
- тезлик сифатлари;

Грециядаги футбол мутахассисларининг фикрлари шундай куриниш хосил килган булса, Ўзбекистон футбол мутахассислари уртасида утказилган суровнома натижалари куйидагича куриниш хосил килган:

- тезлик чидамкорлиги;
- тезлик сифатлари;
- тезлик – куч сифатлари;
- умумий чидамкорлик;
- кординацион ва чакконлик сифатлари ;
- куч сифатлари;

Турли ёшдаги футболчиларни техник- тактик махоратини оширишда хам узига хос ахамиятли томонлари мавжуд.

Купгина чет эл мамлакатларида футболчиларни тайёрлашда уларни амплуадасига катта эътибор қаратмаган хамда укув-машгулот жараёнларини олиб борилди. Яъни спортчини тайёрлашда универсал ёндашувига катта эътибор берилади. Албатта тайёргарлик давомида футболчини махсус иши буйича яъни амплуаси буйича олиб бориладиган укув – машгулотлари хам меъерида узлаштирилади.

Ўзбекистонлик футбол мутахасислари ишларига эътибор берилганда, уларни купрок, (айникса ёш футболчиларни тайёрлашда) футболчиларни специфик мажбуриятларини хисобга олган холда, яъни футболчиларни амплуаси буйича бажарадиган ишларини хисобга олган холда укув-машгулотларини олиб боришига амин буламиз.

Ўзбекистонлик мутахасислар ёш футболчиларни тайёрлаш спецификаси мавжуд булган машгулот программалари тулалигича тайёрлаш спецификасини еритмаслигини такидлашади.

Машгулот нагрузкаларини йиллик тайёрлов циклларида боскичларида специфик ва носпецифик нагрузкаларга таксимлашда ҳам турли мутахассислар турлича фикрларни билдиришади.

Юқорида курсатиб утилган бир катор омилларни тахлил киладиган булсак, куйидагиларни хулоса килса булади:

- мавжуд булган турли йуналишга эга булган машгулот юкламаларини таксимланишга каратилган тавсиялар турли куринишга эга булиб, специфик ва носпецифик воситаларни таксимланиши йиллик тайёрлов боскичларида турли ёшдаги футболчиларга нисбатан турли мутахассислар турлича фикр билдиришган. Бу хулосалардан куриниб турибдики турли ёшдаги ва турли квалификациядаги (тоифадаги) футболчиларни тайёрлашда укув-машгулот юкламаларини таксимланишида ва айникса, специфик ва носпецифик машгулот воситаларини, йиллик тайёрлов боскичларида таксимланишга каратилган илмий изланишлар охиригача уз ечимини топмаган ва бу масофага каратилган илмий изланишлар давом эттириши ва бу масалаларга ойдинлик киритилиши талаб килинмокда.

Замонавий футболда яхши натижага эришишда бир катор харакатларни самарали кулланилиши билан ҳам ифодаланади. Булар:

- максимал тезликда харакатларни бажариш;
- тўпни кийин ва каттик таъкиб остида кабул килиш ва узатиш;
- юкоридаги тўпларга буладиган бахсларда, юкори сакровчанлик кобилиятига эга булишлардир.

Бу харакатларни самарали кулланиши махсус жисмоний сифатларни ривожланганлик даражасига бевосита боглик. Махсус жисмоний тайёргарлик даражаси, мукаммал техник харакатларни узлаштиришда хал килувчи факторлардан хисобланади.

Футбол жамоаларини уртасидаги, яъни махоратлари уртасидаги фарк, асосий ўйин харакатларини самарали булиши билан ва кулланилиши билан

ифодаланиб, бунда махсус жисмоний сифатларни юкори даражада номоен булиши билан характерланади.

Шу муносабат билан биз томондан бир катор футбол жамоаларида махсус жисмоний тайёргарлик даражасини урганишлар олиб борилди.

Ўрганишлар давомида футболчилар 30 мга югуриш, 400 мга югуриш, турган жойдан узунликка сакраш, тўпни узок масофага йуллаш ва тўпни олиб юриш, алдаб утиш ва дарвоза томон зарба беришлар билан ифодаланди. Бу кулланилган комплекс тестлар ердамида футболчиларни турли махсус жисмоний тайёргарлик томонларини урганилди. Яъни тезлик сифатлари (30 м юкори стартдан югуриш), тезлик чидамкорлиги (400 мга югуриш) тезлик-куч сифатлари (турган жойдан узунликка сакраш ва узок масофага тўпни йуллаш), координацион сифатлар (тайёргарлик орасидан тўпни олиб юриш ва дарвоза томон якунловчи зарбани йуллаш) урганилди.

*3-жадвал*

**16 ёшдаги футболчиларни махсус жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолашда назорат меъерлари.**

| № | Машклар                                                  | Баҳо |      |           |
|---|----------------------------------------------------------|------|------|-----------|
|   |                                                          | Аъло | Яхши | Коникарли |
| 1 | 30 мга югуриш                                            | 4,3  | 4,4  | 4,5       |
| 2 | 400 мга югуриш                                           | 61,0 | 62,0 | 63,0      |
| 3 | Турган жойдан узун-<br>ликка сакраш                      | 240  | 230  | 220       |
| 4 | Узок масофага са-<br>краш                                | 80   | 75   | 70        |
| 5 | Тўп олиб юриш ва<br>дарвозага якунловчи<br>зарбани бериш | 8,7  | 8,8  | 8,9       |

**«Пахтакор» футбол жамоасини (16 ёш) махсус жисмоний тайёргарлик даражасини  
тестлаш натижалари.**

| №   | Ф.И.О.          | 30 мга югуриш | 400 мга югу-<br>риш | Турган жой-<br>дан узунликка<br>сакраш | Узок масофага<br>тўпни йуллаш | Тўпни олиб<br>юриш ва зарба<br>бериш |
|-----|-----------------|---------------|---------------------|----------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| 1.  | Алиев Ш.        | 4,6           | 62,5                | 240                                    | 78                            | 9,1                                  |
| 2.  | Алимбоев Р.     | 4,6           | 62,8                | 248                                    | 73                            | 8,8                                  |
| 3.  | Боқиев Б.       | 4,7           | 64,0                | 218                                    | 69                            | 8,9                                  |
| 4.  | Джалилов Б.     | 4,4           | 63,0                | 223                                    | 71                            | 9,1                                  |
| 5.  | Махамаджонов Ф. | 4,3           | 64,0                | 231                                    | 73                            | 9,2                                  |
| 6.  | Бегилаев В.     | 4,5           | 64,1                | 238                                    | 75                            | 8,7                                  |
| 7.  | Зоитов В.       | 4,6           | 61,3                | 230                                    | 68                            | 8,7                                  |
| 8.  | Князев А.       | 4,8           | 61,9                | 215                                    | 69                            | 8,9                                  |
| 9.  | Данилов Ю.      | 4,3           | 62,3                | 210                                    | 71                            | 8,9                                  |
| 10. | Бекмухамедов Р. | 4,4           | 63                  | 203                                    | 72                            | 8,7                                  |

4-жадвал (давоми)

| №   | Ф.И.О.       | 30 мга югуриш | 400 мга югу-<br>риш | Турган жой-<br>дан узунликка<br>сакраш | Узок масофага<br>тўпни йуллаш | Тўпни олиб<br>юриш ва зарба<br>бериш |
|-----|--------------|---------------|---------------------|----------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| 11. | Юнусов У.    | 4,5           | 65                  | 225                                    | 74                            | 8,6                                  |
| 12. | Джиянбоев Б. | 4,3           | 62                  | 235                                    | 65                            | 8,9                                  |
| 13. | Абдллаев А.  | 4,4           | 61                  | 228                                    | 69                            | 8,7                                  |
| 14. | Ковалев Р.   | 4,5           | 62                  | 231                                    | 72                            | 8,9                                  |
| 15. | Рустамов М.  | 4,4           | 63                  | 238                                    | 73                            | 8,8                                  |

Натижадан шуни хулоса килса буладики кузатилган футболчиларда тезлик сифатлари паст даражада булган, яъни 15та футболчидан факат 3 нафари модель курсаткичга (яъни 4,3с) эга булишган. 4 нафар футболчи яхши (4,4с) натижани курсатишган. 3та футболчи эса коникарли натижага эришишган. Колган 5 нафар футболчини курсатган натижалари талабга умуман жавоб бермаган булиб, 4,5 сонияли вақтдан ҳам емон натижа курсатишган.

Тезлик чидамкорлигини акс эттирувчи тестлашда яъни 400 мга югуришда футболчиларни натижалари куйидагича булди. 3 та футболчи модель курсаткичга эга булишган, 5та футболчи яхши курсаткичга эга булишган, 3та футболчи коникарли натижа курсатишди ва 4 нафар футболчи талабга жавоб беролмайдиган натижа курсатишган.

Тезлик куч сифатларини акс эттирувчи тестлашда куйидаги натижаларга эришишди. Кузатилганлардан 2 таси аъло курсаткичга эга булган, яхши натижага 6 та футболчи эришган ва коникарли натижани 3та футболчи курсатган. Умуман талабга 4та футболчи жавоб бермайдиган натижа курсатишган.

Узок масофага тўпни йуллашда ҳам футболчилар тезлик-куч сифатлари урганилган. Бу ерда ҳам юкори курсаткичларга эришишмаган ва натижалар куйидаги куриниш хосил килган: аъло курсаткичи, яъни тўпни 80 метр ва ундан узок булган масофага бирор бир футболчи эришмаган. Яхши натижа, яъни 75 мдан 80мгача булган масофага 2та футболчи эга булган. Коникарли натижа, яъни 70 мдан 75 мгача булган тўпни йуллашда 9 та футболчи бу ишни уддалашган. Колган 5 нафар футболчилар 70 мдан кам булган яъни талабга жавоб бермайдиган натижани курсатишган.

Координацион сифатларни ёки чакконлик сифатларини акс эттирувчи тестлаш, яъни тўпни таекчалар орасидан олиб юриш ва дарвозага якунловчи зарбани беришда ҳам натижаларни яхши деб булмайди. Натижалар куйидагиларни курсатди. Модель курсаткичга (87с) 4 та футболчи эга булди, яхши курсаткичга (8,8 с) 2 та футболчи эришган ва 8-9 с вақт яъни коникарли

булган натижага 5та футболчи эришган, 3 та футболчини чакконлик сифатлари умуман меъерий курсаткичлардан паст булган.

Олинган натижалардан хулоса килиб айтганда футболчиларни махсус жисмоний тайёргарлик даражалари назорат меъерларидан анча паст курсаткичларига эга булган. Шундай булишига карамай олинган 5 та тестлаш ичида футболчиларни энг емон ривожланган махсус сифатларидан тезлик сифати ва техник-куч сифатлари булган булиб урганувчиларни 0,33% талаб даражасида булишмаган.

### **3.3. Футболчиларни махсус жисмоний тайёргарлиги ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги ўртасидаги ўзаро боғлиқликни аниқлаш.**

Футболчини тайёргарлигида интеграл курсаткич булиб, спорт натижаси ҳисобланади ва у техник-тактик ҳаракатларни самарали бажарилиши махсус жисмоний тайёргарлиги ва бошқа бир олимларга боғлиқ булади. Шу муносабат билан назария ва амалиётлар махсус жисмоний тарбия ва техник тайёргарлик даражаси орасидаги ўзаро боғлиқликни урганиш аҳамиятлидир.

Тезлик-куч сифатларини яхши ривожланганлигида футболчилар юкоридаги (хавода) тўп учун буладиган бахсларда купрок ижобий натижаларга эришишади. Буни футболчини канчалик юкорига сакрай олиши ва шу билан хавода тўп учун курашда купрок ютиб чиқиш эҳтимоли билан изоҳласа булади.

Тезлик-куч сифатларини ривожланганлигида футболчилар «тўпни ракибдан олиб куйиш» техник приемида ҳам яхши натижалар курсатиши мумкин. «Ракибни алдаб утиш» техник приемини самарали фойдаланилиши ҳам тезлик-куч жисмоний сифатини ривожланганлигига боғлиқ булади.

400 мга югуришда яхши натижалар курсатган футболчилар ўйин давомида «ракибга нисбатан тўпга илгари эгалик қилиш» техник приемни самарали фойдаланишларини кузатилади.

Хулоса қилиб айтганда, тезлик-куч сифатларини қай даражада ривожланганлигидан футболчиларни «ракибдан тўпни олиб қуйиш», «ракибга нисбатан тўпга илгари эга бўлиш», «ракибни алдаб утиш», «хаводаги тўплар учун кураш», ва «дарвоза томон зарба бериш» техник приемларини самарали фойдаланишига шунчалик таъсир этади.

16 ёшли футболчиларни тайёрлашда махсус жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш мақсадида, укув-машгулот жараёнларида мусобақа тизимини акс эттирувчи машқлардан фойдаланиш тавсия этилади.

Тадқиқотлар давомида биз томондан футболчиларни мусобақа фаолиятидаги педагогик кузатишлар олиб борилди. Кузатишлар давомида футболчиларни бир қанча кўрсаткичлари ўрганилди. Жумладан футболчиларни ҳар хил характерга эга бўлган тўп узатишлари, ракиб тўпни олиб қўйишлари, тўпни йўқотганликлари, дарвоза томон зарба беришганлик томонлари педагогик назорат қилиниб, қайд қилинган. Олинган натижалар таҳлил қилинган.

Жадвалларда футболчиларни турли характердаги тўп узатишлари кўрсатиб ўтилган.

*5-жадвал*

**16 ёшли футболчиларни мусобақа фаолиятидаги педагогик кузатиш натижалари**

|        | Тўп узатишлар |      |         |                               | Жами | Хаводан узатиш | Ердан узатиш |
|--------|---------------|------|---------|-------------------------------|------|----------------|--------------|
|        | орқага        | ёнга | олдинга | олдинга<br>харакат-<br>дагига |      |                |              |
| I тайм | 58            | 62   | 42      | 13                            | 175  | 64             | 111          |

|         |     |     |    |    |     |     |     |
|---------|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|
| II тайм | 48  | 42  | 34 | 11 | 135 | 57  | 78  |
| Жами    | 106 | 104 | 76 | 24 | 310 | 121 | 189 |

Майпас ўз ишида шуни такидлайдики, ёш футболчиларни мусобақа фаолияти натижаларини юкори булишида, асосий хал килувчилар билан юкори техник ва махсус жисмоний тайёргарликлар хисобланади. Бу уз навбатида ёш футболчиларни тайёрлайдиган мураббийларга, укув-машгулот жараенларида комплекс тайёргарликка эътибор беришни тақозо этади.

6-жадвал

**16 ёшли футболчиларни мусобақа фаолиятидаги  
зоналар бўйича тўпни узатиш**

|         | Тўпни узатиш |         |          |
|---------|--------------|---------|----------|
|         | I-зона       | II-зона | III-зона |
| I тайм  | 79           | 66      | 30       |
| II тайм | 58           | 48      | 29       |
| Жами    | 137          | 114     | 59       |

7-жадвал

**16 ёшли футболчиларни мусобақа фаолиятидаги  
тўп йўқотишларни зоналар бўйича кўриниши**

|         | Тўпни йўқотиш |         |          | ЖАМИ |
|---------|---------------|---------|----------|------|
|         | I-зона        | II-зона | III-зона |      |
| I тайм  | 10            | 19      | 10       | 39   |
| II тайм | 13            | 22      | 15       | 50   |
| Жами    | 23            | 41      | 25       | 89   |

Лекин шуни айтиш керакки, у ёки бу жисмоний сифатни ривожланганлиги мусобақа фаолияти самарасини юкори булишига кафолат бермайди.

Ёш футболчилар томонидан техник приемларни мукаммал кулланиши ҳам, турли даражадаги мусобакаларда муваффақиятли иштирокни таъминлай олмайди. Чунки бунга бир катор олимларнинг таъсири бўлиши мумкин бўлади.

## ХУЛОСА

1. Маълум бўлдики кузатилган футболчиларда махсус жисмоний тайёргарлик даражаси меъёрий талабларга жавоб бермаган. Бу эса футболчиларни тайёрлаш тизимида бир қанча камчиликлар борлигидан далолат беради. Тайёрлов босқичларида махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришда режали ва мақсадли йўналган ишлар кетма-кетлиги тўғри йўлга қўйилмаган. Бу ҳолларга сабаб қилиб, кўпгина мураббийларни ёш футболчиларда махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган аниқ дастурларни йўқлигида деб ҳам ҳисобласа бўлади.

2. Мураббийлар ўртасида ўтказилган сўровномалар шуни кўрсатадики, мураббийлар 16 ёшдаги футболчиларни тайёрлашда турли йўналишга ва махсуслашган машқларни йиллик цикл босқичларида қай тарзда қўллашга нисбатан аниқ жавоб беришда қийналишган.

3. Махсус жисмоний сифатларни ёш футболчиларда ривожлантириш ва мукаммаллаштиришга қаратилган регламентлашган машғулот дастурларини йўқлиги, ўқув-машғулот жараёнини керакли бўлган даражада олиб боришга йўл қўймапти.

Мусобақа фаолияти кузатилган, ёш футболчиларга нисбатан қуйидагилар характерли булган;

- техник-тактик ҳаракатни ҳар тарафламалигини етарли бўлмаганлигидир;
- мақсадсиз тўпни олиб юриш ва рақибни алдаб ўтишларни ўринсиз қўллаш ва шу билан жамоани ҳужумдаги ҳаракатларини секинлаштиришга олиб бориш;
- ўйинчиларни позицияни тўғри танлай олмаслиги;
- ҳужум ҳаракатларини самарасиз якунлаш;

4. «Индивидуал техник-тактик ҳаракатлар қанчалик кўп бўлса, шунчалик ғалабага бўлган имкон кўпаяди» - дея, таъкидлайди И.А.Кошбахтиев.

У ўйинчилар ўйин давомида 100дан ортиқ, техник-тактик ҳаракатларни бажаришни ва самарадорлик коэффициенти шунда 0,75% дан кам бўлмаслигини тавсия этади.

5. Олинган натижаларни таҳлили шуни кўрсатяптики, қанчалик махсус жисмоний сифатлар ривожланган бўлса, шунча у томонидан бажарадиган индивидуал техник-тактик ҳаракатларни самарадорлиги юқори бўлади.

## 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. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. М. ФиС. 1968.
8. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. М. « Просвещение» 1989.
9. Базилевич О.П., Гаджиев Г.М. – Моделирование соревновательной деятельности команд на основе количественных показателей коллективных действий в игре. Ежегодник «Футбол», 1981 г.
10. Базилевич О.П. , Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Стратегия игры и тактика тренировки. Футбол / Хоккей. 1977.
11. Гаджик Г.М., Годик М.А., Зонин Г.С. – Контроль соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов. Методические рекомендации. М. 1982 г.
12. Годик М.А. – Контроль в процессе спортивной тренировки. В кн.: «Подготовка футболистов». М. ФиС 1978 г.
13. Годик М.А. – Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

М. ФиС. 1980 г.

14. Годик М.А., Черепанов П.П., Галиев Г.З. – Интегральная оценка атакующих действий. Ежегодник «Футбол» 1984 г.
15. Годик М.А., омар Саид, Папаев В.Е., Кузмичев Д.В. – Решение тактических задач – контроль и оценка. Ежегодник «Футбол», 1985 г.
16. 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.
17. Изаак В.И. – Экспериментальное обследование методики физической и технической подготовки гандболистов старших разрядов. Автореф.канд.дисс.на соиск.уч.степ.канд.пед.наук. М., 1977 г.
18. Качалин Г.Д. Футбол. Тактика. Учеб пос. М. ФИС. 1986.
19. Королев В.З. – К вопросу о взаимосвязи средств и методов развития силы техники у футболистов. В кн.: «Тезисы докладов конференции по итогам научно-исследовательской работы за 1966 г.» Минск, 1975.
20. Корнеев А.С. – педагогический контроль спортивной деятельности на основе показателя равновесия, Автореф.канд.дисс.на соиск.уч.степ.канд.пед. наук. М., 1980 г.
21. Кошбахтиев И.А.- Эффективность атакующих действий в современном футболе. В кн.: «Некоторые вопросы физического воспитания и развития спорта среди школьников и молодежи». Ташкент, 1975 г.
22. Кошбахтиев И.А. Управление подготовленности футболистов высокой квалификации. Т 1998.
23. Курбанов З.А. – Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Узбекистана. (Учебное пособие), Ташкент, 2000.
24. Морозов Ю.А. – Метод регистрации технических приемов футболистов во время игры. В кн.: «Материалы научно-методической конференции вузов Ленинграда по физическому воспитанию». Л., 1976 г.
25. Морозов Ю.А. – Перед игровая разминка как фактор формирования

- готовности футболистов к игре. Автореф.дисс.канд.пед. наук. Л., 1968
26. Морозов Ю.А. – Анализ технико-тактических действий лучших команд чемпионата мира 1974 года. В кн.: «Подготовка футболистов». М., 1978 г.
  27. Нуримов Р.И. – методы измерения и совершенствования ловкости у высококвалифицированных футболистов. Ежегодник «Футбол», 1980
  28. Нуримов Р.И. – Контроль и совершенствование ловкости футболистов. Методические рекомендации. Ташкент, 1980 г.
  29. Нуримов Р.И.- Совершенствование учебно-тренировочного процесса футболистов. Ташкент, 2001 г.
  30. Нуримов Р.И. - Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Ташкент, 2000 г.
  31. Нуримов Р.И. Техничко-тактическая и физическая подготовка квалифицированных футболистов Т. 2001.
  32. Пагиев В.Б. – Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности и технического, тактического мастерства футболистов высших разрядов. Автореф. Дисс.на соиск.уч.степ.канд.пед.наук. М., 1977 г.
  33. Полишкис М.С.- Показатели коллективных и индивидуальных технико-тактических действий как критерии оценки качества игры футболистов. Ежегодник «Футбол», 1980 г.
  34. Рымашевский Г.А.- факторы надежности выполнения технико-тактических действий футболистами высокой квалификации. Ежегодник «Футбол», 1980 г.
  35. Савин С.А. Тренировка футболистов. М. ФиС. 1957.
  36. Сергеев Г.М. – Экспериментальное обоснование планирования подготовки юных футболистов в условиях жаркого климата. Автореф.дисс.канд.пед.наук. Ташкент, 1977 г.
  37. Скоморохов Е.В. – Комплексный контроль и методы совершенство-

- вания специальной подготовленности высококвалифицированных футболистов. Автореф. Дисс.канд. пед.наук. Малаховка, 1980 г.
38. Скоморохов Е.В., Голоденко Г.А. – Факторная структура технико-тактической деятельности команд среднеевропейской зоны. Ежегодник «Футбол», 1984 г.
  39. Состояние и тенденция развития современного футбола. «Футбол» Ежегодник. – М.ФиС. 1981.
  40. Талибжанов А.И.- Оперативный контроль и планирование подготовки футболистов высокой квалификации. Автореф., дисс.канд.пед.наук. – Ташкент, 1983 г.
  41. Тюленьков С.С. , Цубан Ю.Л. Сравнительный анализ технико-тактических действий команд – участников розыгрышей кубков Мира 1990 и 1998 годов.
  42. Теория и практика футбола. М. 2000 № 1.
  43. Шперлинг К.А. – О методах и организации отбора и комплектовании юных футболистов (10-12 лет). Методические рекомендации. М., 1975 г.
  44. Шамардин А.И. – Содержание технико-тактических действий вратаря в условиях игры и тренировки. Ежегодник «Футбол», 1982 г.
  45. Dygrand M. Football in Teacher Training. Second World Congress on science and football.-Eindhosen – 1981.