

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

ДАВЛЕТМУРАТОВ СУЛТАН РУЗИМОВИЧ

**ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИНИНГ ТУРЛИ БОСҚИЧЛАРИДА МАЛАКАЛИ
ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ
ОПТИМАЛЛАШТИРИШ**

**13.00.04 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва
методикаси**

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ – 2018

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
автореферати мундарижаси**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
педагогическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on
pedagogical sciences**

Давлетмуратов Султан Рузимович

Тайёргарлик даврининг турли босқичларида малакали футболчиларнинг
машғулоти юктамаларини оптималлаштириш.....3

Давлетмуратов Султан Рузимович

Оптимизация тренировочных нагрузок квалифицированных футболистов на
различных этапах подготовительного периода.....27

Davletmuratov Sultan Ruzimovich

Optimization of training loads of qualified football players on various stages of
preparatory period51

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of published works.....55

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

ДАВЛЕТМУРАТОВ СУЛТАН РУЗИМОВИЧ

**ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИНИНГ ТУРЛИ БОСҚИЧЛАРИДА МАЛАКАЛИ
ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ
ОПТИМАЛЛАШТИРИШ**

**13.00.04 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва
методикаси**

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ – 2018

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2018.1.PhD/Ped291 рақам билан рўйхатга олинган

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) веб-саҳифанинг www.uz-djti.uz ҳамда “ZiyoNet” ахборот-таълим портали манзилларига жойлаштирилган

Илмий раҳбар:

Нуримов Раҳмонберди Игамбердиевич
педагогика фанлари номзоди, профессор

Расмий оппонентлар:

Кошбахтиев Илдар Аҳмедович
педагогика фанлари доктори, профессор

Набиев Тимур Эрикович
педагогика фанлари номзоди, доцент

Етакчи ташкилот:

Самарқанд давлат университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти ҳузуридаги DSc.27.06.2017.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2018 йил “___” “_____” соат _____даги мажлисида бўлиб ўтади (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uz-djti.uz, e-mail: uzdjti@uzdjti.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти маъмурий биноси, 2-қават, анжуманлар зали).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин (_____ рақам билан рўйхатга олинган). (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uz-djti.uz, e-mail: uzdjti@uzdjti.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти маъмурий биноси, 2-қават, анжуманлар зали).

Диссертация автореферати 2018 йил “___” _____ кuni тарқатилган.
(2018 йил “___” _____даги ___ рақамли реестр баённомаси)

Р.Д.Халмухамедов

Илмий даражалар берувчи
Илмий кенгаш раиси, п.ф.д., профессор

С.С.Тажибоев

Илмий даражалар берувчи
Илмий кенгаш котиби, п.ф.б.ф.д., доцент

Т.С.Усмонходжаев

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш
кошидаги илмий семинар раиси, п.ф.д., профессор

КИРИШ (фалсафа фанлари доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Бугунги кунда футбол жаҳон миқёсидаги оддий спорт ўйини эмас. У улкан ижтимоий аҳамият касб этди. Олий спорт даражасидаги мусобақалар натижалари омманинг нафақат кайфиятига, балки инсонларнинг меҳнат фаолиятига бевосита таъсир қилади, миллатлар ва давлатлар мавқеига дахлдор бўлади. Чамаси, айнан шу сабабли спорт сўнгги йилларда давлат арбоблари, тадқиқотчилар ва илмий ходимлар диққатини ўзига янада кўпроқ тортмоқда. Ҳозирги пайтда спорт соҳасида илмий тадқиқотлар анча кенгайди. Турли йўналишларда футболчилар тайёрлаш услубияти, спорт педагогикаси, психология, морфология ва биохимия, физиология ва биомеханика, спорт тиббиёти соҳаларида жуда бой амалий ва назарий материаллар тўпланган.

Турли мамлакатларда, айниқса футбол ўта ривожланган давлатларда юқори малакали футболчиларни тайёрлаш борасида катта тажриба орттирилган. Мураббийларнинг илмий ходимлар билан ҳамкорликдаги ижодий меҳнати спорт маҳоратининг турли томонларига нисбатан эътиборга молик хусусий ёндашувларнинг яратилишига олиб келди. Уларга турли жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник ва тактик тайёргарликка доир ишлар қиради. Айни пайтда машғулот, микроцикллар, босқичлар, даврлар каби машғулот жараёнининг муҳим аҳамиятга эга тузилмавий таркиблари жуда кам ёритилган. Тайёргарлик даврининг турли босқичларида футболчилар машғулотларига тааллуқли бўлган тадқиқот ишлари биз томонимиздан кўриб чиқилган хорижий адабиётларда учрамади.

Республикамизда халқаро талаблар ва стандартлар асосида миллий терма жамоалар ва профессионал футбол клубларини тайёрлаш учун самарали тизим яратиш муҳим аҳамият касб этмоқда¹. Ўзбекистонда футбол назарияси ва услубияти, футболчиларнинг турли жисмоний сифатлари ҳамда техник-тактик маҳоратларини такомиллаштириш йўналишлари бўйича етарлича тадқиқотлар бажарилган. Бироқ бир қатор масалалар хануз етарли даражада тадқиқ қилинмаган. Мамлакатимизда ҳамда хорижда эълон қилинган ишларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, футболда олий спорт маҳорати даражасида бажарилган аксарият тадқиқотлар хусусий масалаларни ўрганишга бағишланган, тайёргарликни бошқаришнинг методологик жиҳатлари тадқиқ қилинганлигича қолмоқда. Уларга тайёргарлик даврининг турли босқичларида футболчиларнинг машғулот юкламаларини меъёрлашга тааллуқли масалалар қиради. Зеро кўпгина мутахассислар ушбу даврнинг жамоалар тайёргарлигида муҳим эканлигини эътироф этадилар. Юқорида келтирилган барча далиллар тадқиқ қиланаётган муаммонинг ҳам узоқ ва яқин хориж давлатларида, ҳам Ўзбекистонда етарлича ўрганиб чиқилмаганлиги ва унинг, шубҳасиз, долзарблигидан далолат беради.

2015 йил 4 сентябрда Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сонли Қонуни, Ўзбекистон Республикаси

¹. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 16 мартдаги “Футболни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3610-сонли Қарори.

Президентининг ташаббуси ва қўллаб-қувватлаши билан “Ўзбекистонда 2017-2021 йиллар учун жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш дастури” тасдиқланди. Мазкур ўта муҳим ҳужжатлар, шунингдек, Президентнинг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва Паралимпия ўйинларига тайёрлаш ҳақида”ги ПФ-2821-сонли Фармони, 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони ҳамда бу соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республикада фан ва технологияларни ривожлантиришнинг устувор йўналишларига мослиги. Мазкур тадқиқот Республика фан ва технологияларни ривожлантиришнинг: I. “Демократик ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодий шакллантириш” устувор йўналиши доирасида бажарилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Махсус илмий адабиётларнинг таҳлили шуни кўрсатдики, спортда даврлаштириш масалалари кўп йиллардан бери ўрганиб келинади (Ю.В.Верхошанский, М.А.Годик, Л.П.Матвеев, Н.Г.Озолин, В.Н.Платонов)². Лекин, шунга қарамай, бу масала ҳозирги пайтда спорт машғулотлари назарияси ва методикасининг муҳим муаммоларидан бирига айланди. Бундай вазиятнинг юзага келиши сабабларидан бири – бу спорт машғулотларини даврларга бўлиш тизими ва илғор спорт амалиёти ўртасида зиддият пайдо бўлганидир. Йиллик циклда деярли бир йилни қамраб олувчи юқори миқёсдаги мусобақалар сонининг кескин ошиши тайёргарлик даври давомийлигининг анча қисқариб кетишига олиб келди. Шу сабабли мураббийлар тайёргарликни жадаллаштиришга мажбур бўлмоқдалар, унинг оқибатлари эса мусобақа натижаларига таъсир қилмоқда. Бундай ҳолатни футболда ҳам кузатмоқдамиз. Шунинг учун, спортчиларнинг йиллик тайёргарлик тузилмасида сифатли тайёргарлик даврининг бўлиши жуда зарур. Сўнгги йилларда тайёргарлик даврига алоҳида эътибор қаратилаётганлиги табиийдир. Яқин ҳориж давлатларида ушбу муаммога бағишланган тадқиқотлар жуда камчиликни ташкил этади ва улар асосан А.А.Кирилов, К.С.Лалаков, А.В.Леклахов³

² Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки//Теория и практика физической культуры. -Москва, 1993. -№8.-С.21-27.; Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. –272 с.; Матвеев Л.П. Проблемы периодизации спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1964. -247 с.; Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать, профессия – тренер. – М.: АСТ, Арстель, 2002. -850с.; Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.

³ Кирилов А.А. Содержание тренировки в подготовительном периоде у футболистов высокой квалификации: Метод. рекомендации.-М., 1982.-35 с.; Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на разных этапах многолетней подготовки футболистов.: Автореф.дис....д-ра. пед.наук.-Омск,1999.-54с.; Леклахов А.В. Планирование силовой подготовки в структуре нагрузок подготовительного периода футболистов групп спортивного совершенствования.: Автореф.дис....канд.пед.наук. – М.: РГИФК, 1999.-24 с

ишларида акс этган. Бироқ уларда хусусий масалалар ҳал этилган бўлиб, даврнинг турли босқичларида ва микроциклларида ўқув-машғулотларни тузиш бўйича аниқ тавсиялар мавжуд эмас. А.М.Барамидзе⁴ иши диққатга сазовор бўлиб, унда жамоаларнинг мавсумолди тайёргарлигини тузиш бўйича тавсиялар берилган. Шунингдек Европа кубок турнирлари ва мамлакат чемпионатидаги вазифаларни ҳал этишга эътибор қаратилган. Айни пайтда тайёргарлик даври машғулот жараёнининг муҳим таркибий қисмлари – юкламаларнинг ихтисослашганлиги, координацион мураккаблиги ва уларнинг босқичлардаги катталикларининг нисбатлари очиқ берилмаган.

Хусусан, Ўзбекистонда малакали футболчилар тайёргарлик даврининг босқичларида юкламанинг катталиги, йўналиши, ихтисослашганлиги ва координацион мураккаблиги турли хил бўлган юкламалар нисбатлари динамикаси масалаларини ўрганишга бағишланган тадқиқот ишлари топилмаганлиги мазкур муаммонинг кам ўрганилганлигини кўрсатади.

Тадқиқотнинг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация тадқиқоти Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтининг 2016-2019 йилларга мўлжалланган илмий-тадқиқот ишлари режаси доирасида “Жисмоний тарбия ва спортнинг назарий асосларини ишлаб чиқиш, уни янгилаш тактикаси ва стратегияси” йўналиши бўйича бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади тайёргарлик даври босқичларида турли йўналишдаги машғулот юкламаларини меъёрлаш асосида малакали футболчиларнинг машғулот жараёни самарадорлигини ошириш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

малакали футболчиларнинг машғулот юкламалари параметрларини назорат қилишнинг ахборотли кўрсаткичларини аниқлаш;

тайёргарлик даврининг турли босқичларида машғулот юкламалари параметрлари динамикасини ўрганиш;

машғулот юкламалари оптимал параметрларининг жисмоний тайёргарлик ҳамда техник-тактик ҳаракатларнинг самарадорлиги билан ўзаро боғлиқлигини тадқиқ қилиш;

тайёргарлик даврининг турли босқичлари ва микроцикллари учун машғулот жараёни дастурларини ишлаб чиқиш ҳамда тажрибада асослаш.

Тадқиқотнинг объекти малакали футболчиларнинг тайёргарлик давридаги ўқув-машғулот жараёни.

Тадқиқотнинг предмети малакали футболчилар тайёргарлик даврининг турли босқичлари ва микроциклларида машғулот юкламаларининг тақсимланиши.

Тадқиқотнинг усуллари илмий-услубий адабиётлар таҳлили, амалий тажрибани умумлаштириш, анкета сўрови, педагогик кузатиш, инструментал услублар, педагогик тажриба, математик статистика услублари.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

⁴ Барамидзе А.М. Построение тренировок в подготовительном периоде футболистов высокой квалификации.: Автореф.дис...канд.пед.наук. – М., 1990. – 23 с.

малакали футболчиларнинг машғулот юкламаларини назорат қилишнинг ахборотли кўрсаткичлари аниқланган;

тайёргарлик даври босқичларида малакали футболчилар машғулот юкламаларининг параметрлари тузилмаси аниқланган;

тайёргарлик даври босқичларида машғулот юкламаларининг катталиги, йўналиши ва ихтисослашганлиги бўйича нисбатлари аниқланган;

тайёргарлик даври машғулот юкламалари динамикасининг футболчилар жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари ва ўйинлар жараёнидаги техник-тактик фаолияти самарадорлиги билан ўзаро боғлиқлиги аниқланган;

тайёргарлик даврининг турли босқичларида ўқув-машғулот жараёни самарадорлигини ошириш учун машғулот услублари ишлаб чиқилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

турли йўналишдаги машғулот юкламаларини оптималлаштириш, тайёргарлик даврининг турли босқичлари учун воситалар ҳамда машғулот дастурларини ишлаб чиқиш асослаб берилди;

ахборотли назорат услубларидан фойдаланган ҳолда текширилган даврдаги ўқув-машғулотлар тузилмасини ўрганиш маълумотларига, шунингдек, футболчиларнинг жисмоний ҳолати ва мусобақа фаолияти динамикаси маълумотларига асосланган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги билиш назарияси методологияси [билишнинг диалектик методи] ҳамда жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва методикаси соҳасидаги республикамиз ва чет эл олимлари, шунингдек, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган амалиётчи мураббийларнинг фикр-мулоҳазаларига асосланганлиги; тадқиқот вазифаларига мос келадиган ўзаро бир-бирини тўлдириб боровчи тадқиқот методларининг қўлланилганлиги; таҳлил ва тадқиқот вазифасининг сон ва сифат жиҳатдан таъминланганлиги; тажриба-синов ишларининг репрезентативлиги ҳамда олинган натижаларнинг математик-статистик таҳлил методлари ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тажрибада олинган маълумотларга асосланиб, амалиётчи-тренерларга машғулотларни яхшилашга ва мазмунини очишда қуйидагилар ёрдам беради: аэроб, анаэроб, аралаш, анаэроб-алактат ва анаэроб-гликолитик йўналишдаги машғулот юкламаларининг оқилона нисбатлари; юкламалар катталигини баҳолаш усуллари; юкламалар параметрларини назорат қилиш ва футболчиларнинг жисмоний ҳамда техник-тактик ҳолати даражасини баҳолаш услублари; тайёргарлик даври босқичларининг ҳафталик машғулот микроцикллари режалари.

Тадқиқотнинг асосий назарий ҳолатларидан жисмоний тарбия институти талабалари ҳамда малака ошириш факультетлари тингловчилари, шунингдек, футбол бўйича республика мураббийлар ва ҳакамлар мактаби тингловчилари учун маърузаларда фойдаланилди.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Тайёргарлик даврининг турли босқичларида малакали футболчиларнинг машғулот юкламаларини оптималлаштириш бўйича ишлаб чиқилган назарий, методологик ва амалий таклифлар асосида:

тайёргарлик даврининг турли босқичларида юкламаларнинг (анаэроб-алактат - 20%; анаэроб-гликолитик - 10%; аралаш - 40%; аэроб - 30%) оптимал нисбатлари аниқланиб, юқори малакали футболчиларнинг ўқув-машғулотлари жараёнига татбиқ этилган (Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитасининг 2017 йил 29 декабрдаги 01-07-08-4041-сонли маълумотномаси). Натижада юқори малакали футболчиларни тайёрлаш тартибининг яхшиланишига хизмат қилган;

муаллифлик методикаси юқори малакали футболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги жараёнида қўлланилган (Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитасининг 2017 йил 29 декабрдаги 01-07-08-4041-сонли маълумотномаси). Натижада футболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги даражаси 14,2% га, махсус жисмоний тайёргарлиги 11,7% га ўсишига имкон берган;

ишлаб чиқилган методика Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтининг “СКИФ” жамоаси ўқув-машғулотларида қўлланилган (Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитасининг 2017 йил 29 декабрдаги 01-07-08-4041-сонли маълумотномаси). Натижада “СКИФ” жамоасининг “Универсиада-2016” мусобақаларида чемпион бўлишига хизмат қилган;

муаллифлик методикаси Олий лиганинг “Пахтакор”, “Бунёдкор”, “Олмалиқ” жамоалари, биринчи лиганинг “Локомотив БФК” ва иккинчи лиганинг “Оқ тепа” ҳамда “СКИФ” жамоалари машғулотларига жорий этилган (Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитасининг 2017 йил 29 декабрдаги 01-07-08-4041-сонли маълумотномаси). Натижада юқори малакали футболчиларнинг ўқув-машғулотлар жараёни такомиллаштирилишига имкон берган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Мазкур тадқиқотнинг асосий ҳолатлари ва натижалари 3 та халқаро, 8 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 40 дан ортиқ илмий-услубий иш, шу жумладан 1 та ўқув қўлланма, 3 та ўқув-услубий қўлланма ва 4 та услубий тавсиялар, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларида 3 та мақола (2 та республика ва 1 та ҳориж давлатлари журналларида) ва 20 та тезис чоп этилган.

Диссертация ҳажми ва тузилиши. Диссертация иши кириш, тўртта боб, хулоса, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловадан иборат. Диссертация ҳажми 145 бетни ташкил этиб, 23 та жадвал, 24 та расм, иловалар ва жорий этиш далолатномаларини ўз ичига олади.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати асосланган, диссертациянинг мавзуси бўйича хорижий илмий тадқиқотлар шарҳи ва муммонинг ўрганилганлик даражаси баён этилган, тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари, шунингдек, объекти ва предмети аниқланган, ишнинг фан ва технологияларни ривожлантиришнинг муҳим йўналишларига мослиги кўрсатилган ҳамда тадқиқотнинг илмий янгилиги, натижаларнинг ишончлилиги, назарий ва амалий аҳамияти, уларнинг амалиётга жорий этилиши, эълон қилинганлиги, ишнинг тузилиши борасидаги маълумотлар киритилган.

Диссертациянинг биринчи боби **“Адабиёт манбалари маълумотлари бўйича масаланинг ҳолати”** деб номланган бўлиб, спортчиларнинг йиллик циклида машғулот жараёнларини даврлаштириш муаммолари, футболчиларнинг тайёргарлик давридаги ўқув-машғулот юкламалари тизимларининг таснифи, тайёргарлик давридаги микроцикллар юкламалари динамикаси, уларни тайёрлашда ахборот таъминоти акс эттирилган.

Футболчилар тайёргарлик даври машғулот юкламаларининг тузилмавий тавсифлари бўлимида юқори малакали футболчилар тайёргарлик даври машғулот юкламаларининг тузилмаси цикллари ва давр босқичларидан келиб чиқиб вариантланиши исботланган.

Футболчилар тайёргарлик даври микроциклларида юкламалар динамикаси бўлимида ҳозирги кунда Ўзбекистон футбол жамоаларида тезкор-чидамлилик даражасининг мусобақа даврини самарали бошлаш учун етарли эмаслиги кўрсатилган. Бунинг сабаби - футболчилар ҳаракат фаолиятлари хусусиятларига тайёргарлик воситаларининг мос эмаслиги ва тезкор-чидамлилик сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган катта жисмоний юкламалар ҳажмининг етарли даражада эмаслиги.

Малакали футболчиларни тайёрлашда ахборот таъминоти бўлимида ўқув-машғулот жараёнларини оптималлаштиришга эҳтимол ёрдам бериши мумкин бўлган футболчилар тайёргарлигида ахборот таъминоти зарурияти тўғрисида далиллар келтирилган, бу эса ўз навбатида, олдинда турган мусобақалар мақсадига бўйсунуши керак бўлган тайёргарлик турлари нисбатини самарали такомиллаштиришга имкон беради. Бундан ташқари, машғулот дастурлари ва режаларини тузишда мусобақаларда ва тестларда спортчиларнинг эришган натижаларини улар томонидан бажарилган юклама кўрсаткичлари билан мунтазам қиёслаш мақсадга мувофиқлиги исботланган. Айнан шу йўл билан ҳар бир спортчи ёки жамоа учун энг самарали машғулот воситаларини танлаш ва бу воситаларнинг машғулотларда, циклда, босқич ва даврдаги таъсир катталигини аниқлаш мумкин.

Умумий қилиб олганда, биринчи боб таҳлили қуйидагича ҳулоса қилишга имкон беради: футболчилар тайёргарлигининг йиллик цикли тузилмасида ҳал этилиши махсус ташкил этилган тадқиқотларда мақсадга мувофиқ амалга ошириладиган сифатли тайёргарлик даври зарур.

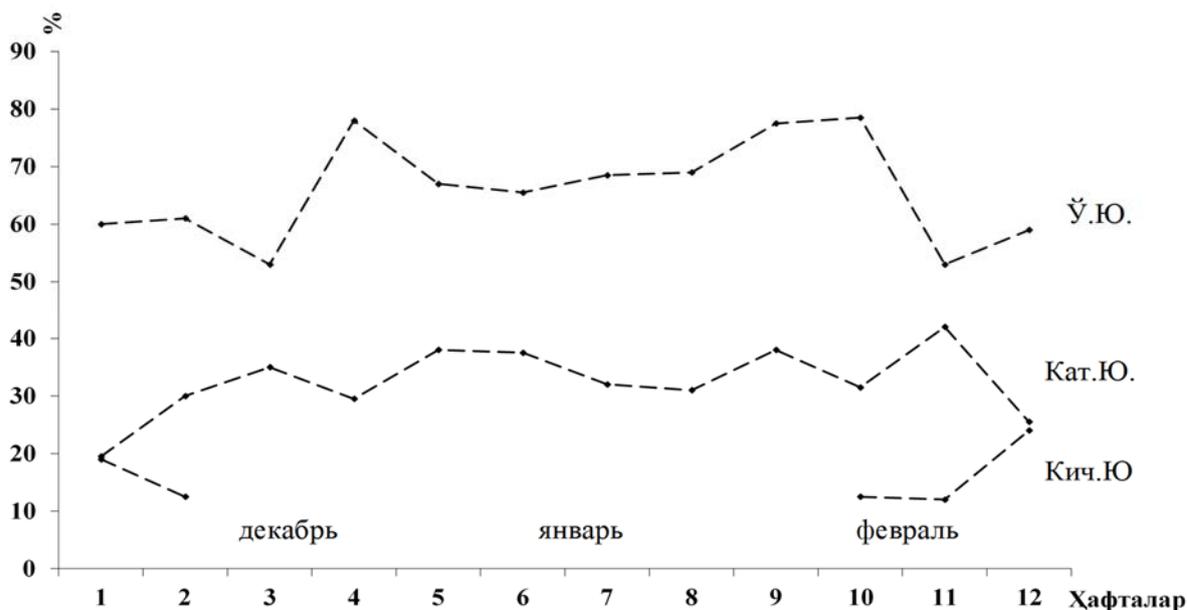
Диссертациянинг иккинчи боби “**Тадқиқотнинг вазифалари, услублари ва уни ташкил этиш**” деб номланган бўлиб, бобда тадқиқот ва педагогик тажрибани ташкил этиш масалалари ёритилган. Тадқиқотлар уч босқичда ўтказилди. Биринчи босқичда, 2013-2014 йилларда, махсус адабиёт манбаларини ўрганиб чиқиш, мақсад ва вазифаларни аниқлаш, машғулот жараёнларида юкламаларни назорат қилишнинг ахборотли кўрсаткичларини танлаш ва футболчилар тайёргарлигининг турли томонларини баҳолаш учун услуб ва тестларни аниқлаш амалга оширилди. 2015 йилги тадқиқотнинг иккинчи босқичи мақсади, 2016 йилда ўтказилган педагогик тажрибанинг асосий учинчи босқич дастурларини ишлаб чиқилишига асос бўлган тайёргарлик даври босқичларида амалиётда қўлланилаётган юкламалар самарадорлигини ўрганиб чиқиш ва баҳолаш ҳисобланади. Унинг мақсади, тайёргарлик даври босқичларида таклиф қилинган машғулот жараёнлари дастурининг самарадорлигини тажрибаларда текшириш ҳисобланади. Тажриба бошида жамоанинг барча футболчилари чуқурлаштирилган тиббий ва функционал ҳолатни баҳолаш бўйича текширувлардан ўтдилар.

Бутун тайёргарлик даври мобайнида мураббийлар қуйидагиларга риоя қилдилар: юкламалар ҳажми ва катталиги; махсуслаштирилганлиги ва уларнинг координацион мураккаблиги; биз таклиф қилган юкламалар йўналиши. Давр босқичларида юкламалар динамикаси, ҳос хафталик микроцикллар, машғулот юкламаларининг қўлланилиши диссертациянинг тўртинчи бобида батафсил баён этилган.

Диссертациянинг учинчи боби “**Тайёргарлик даврида машғулот юкламалари тузилмаси, футболчиларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлиги кўрсаткичларини тадқиқ этиш**” деб номланган бўлиб, тайёргарлик даврида машғулот юкламалари тузилмасини тадқиқ этиш, жисмоний тайёргарлик ҳолати, футболчиларни тайёрлаш жараёнида мусобақа фаолиятини текшириш натижалари акс эттирилган.

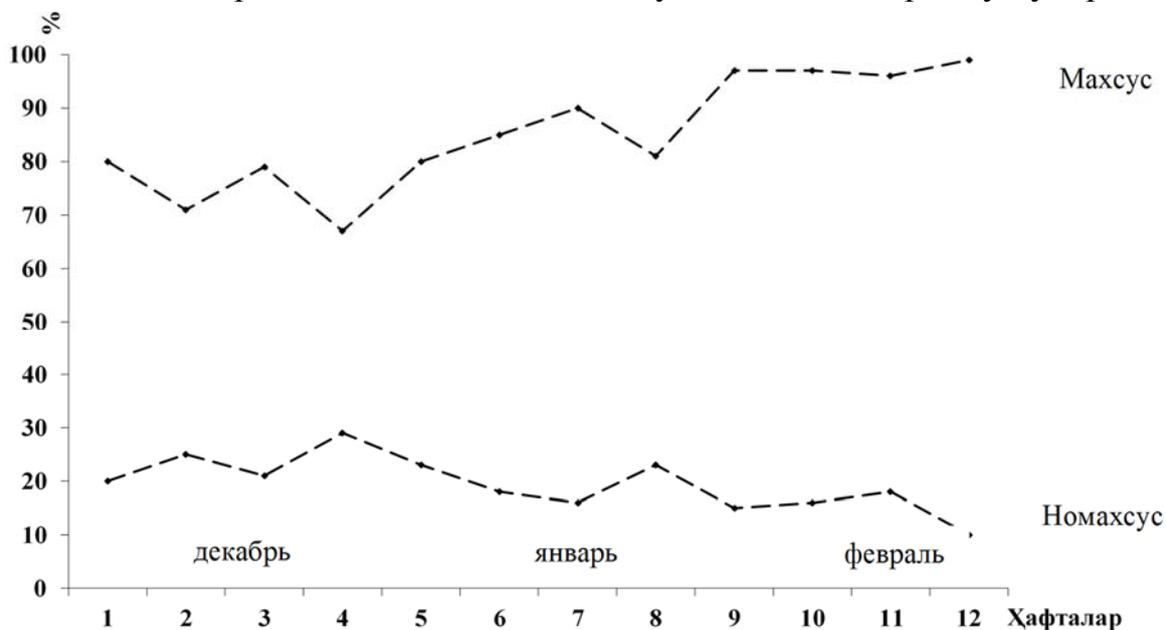
Тадқиқот давомида амалга оширилган ўлчашлар, ҳисоб-китоблар ва кузатувлар тажриба маълумотларини ва қуйида тақдим этилган асосий мазмун таҳлилинини олишга имкон берди.

1-расмда турли катталиқдаги юкламалар динамикасининг нисбатлари келтирилган. Бундан кўриниб турибдики, ўртача юкламалар анча кўп қўлланилади. Фоиз нисбати 50% дан 75% гача оралиғида тебранади. Агар катта юкламалар тўғрисида гапирадиган бўлсак, кўриниб турибдики, тортувчи микроциклларга нисбатан уларнинг миқдори умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик босқичларида бирмунча ўсган. Агар биринчи микроциклларда (МЦ) унинг фоизи 15-20% га тенг бўлган бўлса, кейинги МЦда у 35-40% га етган. Нисбатан ўсишга қарамай, биз тайёргарлик даврида катта юкламаларнинг бундай нисбатини нотўғри деб ҳисоблаймиз.



1-расм. Тайёргарлик даврининг хафталик микроциклларида турли катталиқдаги юкламалар динамикаси нисбати

Махсуслаштирилган ва махсуслаштирилмаган юкламалар ҳажми динамикаси нисбати 2-расмда тақдим этилган. Расм таҳлили шуни кўрсатадики, ушбу даврнинг барча босқичларида махсус юкламалар устунлик қилган. Агар махсус-тайёргарлик ва мусобақаолди босқичларида (9-12 ҲМЦ) махсуслаштирилган юкламаларнинг юқори фоизи (90-95%) ушбу босқич мақсади ва вазифаларини тўлиқ оқлаган бўлса, тортувчи микроцикллар (1-4 ҲМЦ) ва умумий тайёргарлик босқичида (5-8 ҲМЦ) бундай юкламаларнинг 75% дан 80% гача қўлланилиши бироз тушунарсиз.

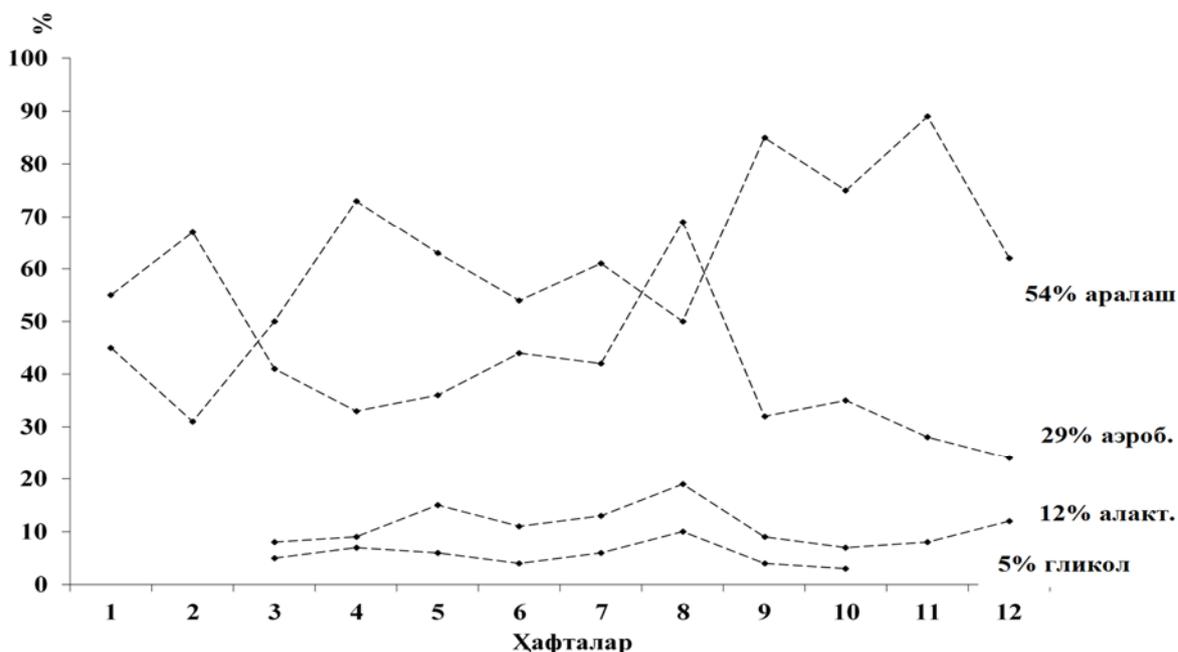


2-расм. Тайёргарлик давридаги махсус ва номахсус юкламалар нисбатлари динамикаси

Биз тайёргарлик даврининг биринчи босқичида махсулаштирилмаган воситаларни катта ҳажмда қўллаш мақсадга мувофиқроқ бўлар эди деб ҳисоблаймиз, чунки номахсус машқлар билан эҳтимол турли жисмоний сифатларни такомиллаштиришга самарали таъсир кўрсатиш мумкин, чунки номахсус машғулотларда унинг вазифаларидан келиб чиқиб, юклама ўлчамларини анча аниқроқ бошқариш мумкин.

Тайёргарлик давридаги махсус ва номахсус юкламаларнинг йўналишига кўра нисбатлари динамикаси 3-расмда берилган.

Таҳлилнинг кўрсатишича, тайёргарлик даврида вақтнинг ярмидан кўпроқ қисмида, яъни бу 54% ни ташкил этади, аэроб-анаэроб хусусиятга эга машқлардан фойдаланилди. Бунда уларнинг умумий ҳажми босқичдан-босқичга ортиб борди ва махсус тайёргарлик босқичи охирига келиб энг катта ҳажмларга етди. Бундай ҳолат, чамаси, шунга боғлиқки, биринчидан, бу босқичларда асосан махсус воситалардан фойдаланилган бўлиб, бу ерда юкламаларнинг йўналишини бошқариш қийин; иккинчидан, махсус тайёргарлик босқичида назорат ўйинлари ва ўртоқлик учрашувлари кўпроқ ўтказилган. Бу ўйинлар эса, маълумки, асосан аэроб-анаэроб режимдаги юкламаларни бажариш билан боғлиқ бўлиб, футболчилар организмнинг функционал тизимларига аэроб-анаэроб таъсир кўрсатади.



3-расм. Юкламалар йўналишлари нисбатларининг динамикаси

Аэроб имкониятларни такомиллаштиришга йўналтирилган машқлар 29% ни ташкил этди. Уларнинг энг катта улуши тортувчи микроциклларда (1 ва 2 ҲМЦ) ва умумий тайёргарлик босқичи охирида (7 ва 8 ҲМЦ) кузатилади.

Анаэроб-алактат йўналишли юкламалар ҳажми жуда кам – 12%. Боз устига, тезкор-куч сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган машқларнинг энг катта фоизи умумий тайёргарлик босқичи

микроциклларида (5, 7, 8 ХМЦ) қайд қилинган. Бундай машқларнинг энг кам фоизи 9, 10, 11 ХМЦларда аниқланди, яъни асосан дам олиш давомийлиги ва танаффусларни бошқариш қийин бўлган машқлар қўлланилган микроциклларда кузатилди.

Анаэроб-гликолитик имкониятларни такомиллаштиришга йўналтирилган машқларнинг ҳажми яна ҳам пастроқ, атиги 5%. Агар 1, 2 ва 3 микроциклларда тезкор чидамлик машқларининг умуман мавжуд эмаслигини тортувчи босқичнинг мақсад ва вазифалари билан тушунтириш мумкин бўлса, бундай машқларнинг мусобақаолди босқичида 11 ва 12 ХМЦларда йўқлигини тушуниш қийин.

Шундай қилиб, ушбу бўлимда ўтказилган таҳлиллардан шундай хулоса қилиш мумкин: тайёргарлик даври босқичлари микроциклларида машғулотларнинг миқдор кўрсаткичлари каби, вақт кўрсаткичлари бўйича ҳам юкламалар ҳажмининг кескин тебраниши кузатилаётган жамоага хосдир. Бундай ҳолат, ўз навбатида, юкламалар ҳажмининг тебраниши енгиллаштирувчи микроциклларга ёки тайёргарлик даврининг янги вазифаларини ҳал этиш учун ўтишга мос келиши керак бўлган юкламаларнинг назарий динамикасини акс эттирмайди.

Давр микроциклларида ўртача юкламаларнинг ўта кўплиги, шунингдек, катта юкламаларнинг аҳамиятсиз ошишини биз тайёргарлик даврини режалаштиришда салбий ҳодиса деб ҳисоблаймиз.

Махсушлаштирилган машқлар динамикасида яққол ифодаланган даврийлик мақсадга мувофиқ. Махсушлаштирилганлик коэффициенти билан мунтазам ўсиб боровчи учта-тўртта микроциклдан сўнг битта микроциклда махсушлаштирилмаган машқларни кўпайтириш мумкин.

Даврда махсус юкламаларнинг қўлланилишига нисбатан қуйидагиларни эътироф этишимиз мумкин: мураккаб махсушлаштирилган юкламаларнинг мунтазам ўсиш динамикаси замирида мураккаблик коэффицентининг даврий ўзгариш эҳтимоли мавжуд. Мураккаб машқларни мунтазам орттириш билан борадиган учта микроциклдан сўнг айнан содда машқлар қўлланадиган битта микроциклни киритиш мумкин.

Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси босқичли назорат давомида баҳоланди. Тестлаш тайёргарлик даврида декабрь, январь ва февраль ойларида амалга оширилди. Тайёргарлик даврининг алоҳида босқичларида футболчилар организмнинг функционал ҳолати назорати тайёргарлик динамикасини баҳолаш учун ҳам, машғулотларда қўлланиладиган восита ва услубларнинг тўғрилигини аниқлаш учун ҳам жуда зарур бўлди.

Тайёргарлик даврининг умумий тайёргарлик босқичида олинган маълумотлар таҳлили шуни кўрсатадики, тайёргарлик жараёнида ўн битта тестдан фақат учтасида ишончли фарқланиш жойдан 10 метрга югуришда ($t=2,4$ $p<0,05$ да), жойдан икки оёқда депсиниб юқорига сакрашда ($t=2,2$ $p<0,05$ да), шунингдек, 3000 м га югуришда ($t=2,2$ $p<0,05$ да) кузатилди. Кўриниб турибдики, старт тезлиги, сакровчанлик ва умумий чидамликни

баҳолаш учун тестларда фарқлар кузатилади. Назарий тасаввурларга мувофиқ, умумий тайёргарлик босқичи вазифалари футболчиларнинг аэроб имкониятларини ошириш ҳисобланади ва умумий чидамлик кўрсаткичи ҳисобланган 3000 м га югуриш тестидаги яхшиланиш тўла ўзини оқлайди. Бу аэроб имкониятларни оширишга йўналтирилган умумий тайёргарлик босқичи тортувчи микроциклларининг катта улуши яққол кузатилган юқорида баён этилган бўлим таҳлили натижаларига ҳам мос келади.

Бир вақтнинг ўзида тезкор чидамликни баҳолайдиган бошқа тестда – 1000 м га югуришда ишончли фарқланиш мавжуд эмас ($t=1,3$ $p>0,05$ да). Бизнингча, бу мазкур тестнинг иш жараёнида спортчи организмни қувват билан таъминловчи физиологик механизмларга ва бундай тест натижаларини ошириш учун ҳам анча юқори талаб қўйиши билан боғлиқдир. Тайёргарлик жараёнларида юқори юкламалар билан етарли ҳажмда машғулотлар ўтказиш зарур. Бироқ, олдинги бўлим маълумотларининг далолат беришича (1-расм), микроциклларда катта юклама билан 1, 2, 3 машғулотлар жуда кам қўлланилган ва фақат 15-20% ни ташкил қилган ҳолос. Жойдан 10 м. масофага югуриш натижаларининг ишончли яхшиланиши, эҳтимол, ушбу босқич машғулот жараёнларида (2-расм) старт тезкорлигини ривожлантиришга ёрдам берадиган футболчиларга қисқа масофага жадал югуриш ва тезланишни бажариш зарур бўлган турли ўйин квадратларида ва чегараланган майдончаларда икки томонлама ўйинларни қўллаш билан махсуслаштирилган машқларни катта ҳажмда қўлланилиши билан тушунтириш мумкин. Юқорига сакрашга келсак, шуни таъкидлаб ўтиш жоизки, бу ерда машғулотнинг тайёрлов қисмларида сакраш тавсифидаги машқлар ҳамда турли кўринишдаги юклар билан бажариладиган ўтириб-туришларнинг қўлланилиши таъсир кўрсатган.

Қолган барча тестларда, айниқса 30 м. ва 50 м. масофаларга югуришда ишончли фарқланиш йўқлигини салбий далил ва машғулот жараёнининг нотўғри тузилганлиги билан изоҳлаш мумкин.

Махсус тайёргарлик босқичида жисмоний тайёргарлик динамикасининг таҳлили барча тестларда натижалар яхшиланганлигини кўрсатди. Бироқ бу ерда барча тестларда ҳам ишончли фарқланиш кузатилмади. Масалан, барча югуриш тестларида ишончли фарқлар йўқ. Бу ерда Стьюдент t -мезони $p>0,05$ да 1,4 дан 1,9 гача тебранади. Сакраш вазифаларида яна ҳам паст фарқланиш. Юқорига сакрашда $p>0,05$ да $t=1,4$; беш карра сакрашда эса янада паст – $t=1,1$ $p>0,05$ билан ифодаланди.

Бундай ҳолат, чамаси, тасодифан пайдо бўлмаган, чунки олдинги бўлим (3-расм) таҳлилларида яққол кўриниб турибдики, анаэроб-алактат йўналишли воситалар ҳажми жуда кам, атиги 12% ташкил этди. Боз устига, бундай машқларнинг энг кичик фоизи махсус тайёргарлик босқичининг 9, 10, 11 микроциклларига тўғри келади. Айни пайтда бу микроциклларда дам олиш давомийлиги ва оралиғини бошқаришга қодир махсус машқлар улуши юқори.

Фарқланишнинг энг паст кўрсаткичи 7x50 м га моқисимон югуришда - махсус чидамлилиқ тестида кўринди ($t=1,0$ $p>0,05$ да) ва буни биз қонуна деб ҳисоблаймиз, чунки тайёргарлик даврида анаэроб-гликолитик имкониятларни такомиллаштиришга йўналтирилган машқлар атиги 5% ни ташкил қилган ва бундай машқлар махсус тайёргарлик босқичининг 11 ва 12 микроциклларида умуман қўлланилмаган.

Тезкор-куч сифатларини баҳолаш учун махсус тестда – узоқ масофага зарба беришда $t=1,1$ га тенг ($p>0,05$), фарқлар ишончли эмас. Бироқ умумий тайёргарлик босқичи билан таққослаганда натижаларда ўсиш кузатилди. Бунинг асосий сабаби, бу босқичда техник-тактик машқларнинг кўп миқдорда қўлланилганлигидир. Бироқ натижаларни аҳамиятли даражада яхшилаш учун узоқ масофага тўп узатишлар ва дарвозага зарбалар йўллашни бажариш зарур бўлган махсус машқлар қўлланиладиган тайёргарлик микроциклларининг махсус вазифалари мақсадига мувофиқдир.

1-жадвал.

Тайёргарлик даврида футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси (n=22)

№	Текширув босқичлари	Умумий тайёргарлик босқичи боши		Махсус тайёргарлик босқичи охири		Стьудент t-мезони	Фарқлар
	Стат.кўрсаткичлар Тестлар	$\bar{x} \pm \sigma$	V (%)	$\bar{x} \pm \sigma$	V (%)		
1.	Жойдан 10 м га югуриш (сек)	1,90±0,08	4,2	1,80±0,08	4,3	2,7	P<0,05
2.	Жойдан 15 м га югуриш (сек)	2,51±0,08	3,1	2,46±0,05	1,9	1,2	P>0,05
3.	Юришда 15 м га югуриш (сек)	2,08±0,05	2,2	2,03±0,05	2,3	1,8	P>0,05
4.	Жойдан 30 м га югуриш (сек)	4,35±0,08	1,8	4,32±0,06	1,4	0,8	P>0,05
5.	Жойдан 50 м га югуриш (сек)	6,66±0,09	1,3	6,60±0,07	1,08	1,8	P>0,05
6.	Юқорига сакраш (см)	43,6±3,35	7,7	47,7±2,7	5,7	2,5	P<0,05
7.	Беш карра сакраш (м)	12,6±0,5	4,3	13,0±0,43	3,3	1,4	P>0,05
8.	7x50 м га моқисимон югуриш (сек)	65,0±2,38	3,7	64,3±1,6	2,5	0,7	P>0,05
9.	1000 м га югуриш (мин)	3,42±0,08	2,4	3,24±0,06	1,8	2,2	P<0,05
10.	3000 м га югуриш (мин)	11,5±0,31	2,7	10,4±0,33	3,1	2,6	P<0,05
11.	Узоқ масофага зарба бериш (м)	52,6±4,09	7,8	54,2±3,21	5,9	1,0	P>0,05

1-жадвалда бутун тайёргарлик даври учун футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси тақдим этилган. Жадвалдан кўришиб турибдики,

аксарият тестларда фарқланиш ишончли эмас. Жойдан 10 м га югуриш, жойдан иккала оёқда депсиниб юқорига сакраш, тезкор ва умумий чидамлилик тестлари – 1000 м га ва 3000 м га югуришда ишончли фарқланиш қайд қилинди. Умумий тайёргарлик босқичида бу тестларда ўзлаштирилган даража бутун давр давомида ўзгармади.

Олинган натижаларининг ахборотли ва ишончилиги юқори малакали футболчиларни тадқиқ этишда аниқланган 7x50 м га моксимон югуриш каби махсус чидамлиликни баҳолашда қўлланадиган муҳим тестда ҳам ишончли фарқларнинг мавжуд эмаслиги тадқиқотда аниқланди.

Ўтказилган педагогик кузатув натижасига кўра шундай хулосага келиш мумкин: тезкорлик сифатларини баҳолаш учун айрим тестларда (жойдан 10 м га югуриш ва юқорига сакрашларда) ҳамда тезкор ва умумий чидамлиликни баҳолайдиган иккита тестда кўрсаткичлар ўсиши кузатилди. Бу югуриш тавсифига эга қисқа масофага югуриш ва сакраш машқларининг катта ҳажми ҳисобига амалга ошди. Тезкор ва умумий чидамлилик кўрсаткичлари, маълумки, аралаш хусусиятга эга махсус машқлар ҳисобига яхшиланди.

Бироқ анаэроб-гликолитик йўналишли махсус воситаларнинг жуда кам ҳажмда қўлланилиши билан боғлиқ махсус чидамлилик кўрсаткичларида ўсиш кузатилмади.

Тайёргарлик даврининг тайёрлаш жараёнларида футболчиларнинг техник-тактик фаолиятларини тадқиқ қилиш. Тадқиқотларда биз тайёргарлик даври мобайнида ўтказилган ўйинларда ва биринчи мусобақа даври ўйинларида футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси билан ТТХ кўрсаткичлари орасидаги ўзаро боғлиқликни аниқлаш мақсадини илгари сурдик.

Тайёргарлик даврида футболчиларнинг ТТХ кўрсаткичлари динамикаси 2-жадвалда тадқиқ этилган. Кўриниб турибдики, 20 та кўрсаткичдан фақат 7 тасида ишончли фарқланиш кузатилди: қисқа ва ўрта масофаларга тўп узатишлар сони ҳамда самарадорлигида – $t=2,4$, $p<0,05$; тўпни олиб юриш ва олиб қўйишда – шунга мувофиқ $t=2,3$ ва $2,4$, $p<0,05$; тўпни қабул қилиш сони ва самарадорлиги – $t=2,3$, $p<0,05$ билан ифодаланди.

Кўриниб турибдики, асосан координация жиҳатидан оддий техник-тактик ҳаракатларда ва футболчилар тезкорлиги ҳамда функционал имкониятларига талаб қўймайдиган ҳаракатларда ишончли фарқланиш мавжуд. Тўпни олиб қўйиш сонига келсак, таъкидлаб ўтиш жоизки, жамоалар етарлича жисмоний тайёргарликка эга бўлмай туриб, ҳужумда ўйнай олмаганлар ҳамда ҳимояланиш ва тез-тез тўпни олиб қўйишда иштирок этишга мажбур бўлганлар. Бироқ тўпни олиб қўйиш ва тўпни тутиб қолиш кўрсаткичларида ишончли фарқланиш мавжуд эмас, чунки тўпни олиб қўйиш учун ўйин катта кучланишни ва тезкорлик сифатлари намоён бўлишини талаб қилади. Айнан шундай ҳолат ҳаракатларнинг умумий сони ва уларнинг самарадорлик кўрсаткичларини қиёслашда кузатилади.

**Тайёргарлик даврида футболчиларнинг ТТХ лари кўрсаткичлари
динамикаси**

№	Текшириш даврлари	Январь-март				Стъюдент t-мезони	Фарқлар
	Стат.кўрсаткичлар ТТХ	$\bar{x} \pm \sigma$	V (%)	$\bar{x} \pm \sigma$	V (%)		
1.	Қисқа ва ўрта масофага тўп оширишлар сони	158±14,2	8,9	203±17,1	8,4	2,4	p<0,05
2.	Қисқа ва ўрта масофага тўп оширишлар самарадорлиги	0,65±0,02	2,66	0,77±0,05	5,86	2,4	p<0,05
3.	Узоқ масофага тўп узатишлар сони	48±3,4	7,0	58±4,4	7,5	1,7	p>0,05
4.	Узоқ масофага тўп узатишлар самарадорлиги	0,57±0,06	9,91	0,62±0,06	9,58	0,6	p>0,05
5.	Тўп олиб юришлар сони	37±5,5	14,8	48±4,4	9,2	2,3	p<0,05
6.	Тўп олиб юришлар самарадорлиги	0,60±0,04	7,41	0,67±0,01	1,68	1,8	p>0,05
7.	Тўпни олиб қўйиш сони	50±4,0	8,0	59±3,8	6,5	2,4	p<0,05
8.	Тўпни олиб қўйиш самарадорлиги	0,56±0,04	7,3	0,61±0,06	9,74	1,3	p>0,05
9.	Тўпни тутиб қолишлар сони	40±3,9	9,7	49±4,6	9,3	1,4	p>0,05
10.	Тўпни тутиб қолишлар самарадорлиги	0,52±0,07	14,0	0,59±0,05	8,54	0,5	p>0,05
11.	Тўпни қабул қилиб олиш сони	108±14,3	13,1	160±21,5	13,4	2,3	p<0,05
12.	Тўпни қабул қилиб олиш самарадорлиги	0,71±0,06	8,66	0,87±0,02	2,77	2,3	p<0,05
13.	Алдаб ўтишлар сони	41±5,7	13,7	48±2,2	4,5	1,6	p>0,05
14.	Алдаб ўтишлар самарадорлиги	0,52±0,03	5,25	0,62±0,05	8,42	1,4	p>0,05
15.	Бош билан зарбалар сони	42±3,6	8,6	50±5,8	11,5	1,2	p>0,05
16.	Бош билан зарбалар самарадорлиги	0,56±0,08	14,3	0,59±0,08	13,3	0,3	p>0,05
17.	Дарвозага зарбалар йўллаш сони	11±3,5	29,6	16±2,5	16,0	1,1	p>0,05
18.	Дарвозага зарбалар йўллаш самарадорлиги	0,50±0,04	8,38	0,59±0,04	6,80	1,9	p>0,05
19.	Умумий ҳаракатлар сони	538±20	3,7	693±36,0	5,2	4,4	p<0,05
20.	Барча ТТХлар самарадорлиги	0,61±0,02	2,8	0,67±0,03	3,9	1,9	p>0,05

Айни пайтда жисмоний кучланишларни максимал даражада намоён этишни талаб қиладиган кўпгина ўйин ҳаракатларида ишончли фарқланиш йўқ. Масалан, узоқ масофага тўп узатишлар сонидан ($t=1,7$ $p>0,05$) ишончли фарқлар кузатилмади, унинг самарадорлиги эса яна ҳам пастроқ – $t=0,6$, $p>0,05$. Узоқ масофага тўп узатишлар қўлланадиган ўйинлар футболчиларнинг доимий ҳаракатланишини, ўйин майдонида узунасига ва кўндаланг ҳаракатларни, ҳар томонга 30-60 метрга жадал югуришлар ва тезланишларни талаб қилади.

Дарвозага зарбалар сони кўрсаткичлари ва айниқса, уларнинг самарадорлиги юқорида баён этилган асосий техник-тактик ҳаракатларни самарали амалга оширишда жамоадаги барча футболчиларнинг интилиши натижаси ҳисобланади ва бу усулларда фарқланишнинг ишочсизлиги ($t=1,1$ ва $1,9$, $p>0,05$) кузатилди.

Демак қуйидагича хулоса қилиш мумкин: тайёргарлик даврининг ўқув-машғулот жараёнида алактат ва гликолитик йўналишли машқлар сонининг камлиги футболчиларнинг махсус чидамкорлигини оширишга ёрдам бермади, оқибатда асосий техник-тактик ҳаракатлар сони ва самарадорлиги яхшиланмади.

Диссертациянинг тўртинчи боби **“Малакали футболчилар тайёргарлик даври босқичларида машғулот жараёнини тузишнинг оптимал вариантларини тажрибаларда асослаш”** деб номланган бўлиб, тайёргарлик даврини тузиш тавсифи ва юкламалар тузилмасини асослаш, тайёргарлик даврининг турли босқичларида ҳафталик микроцикллар мазмуни, футболчилар тайёргарлигининг турли томонларини такомиллаштиришга йўналтирилган машғулот воситалари танлови ва тажриба жараёнларида футболчиларнинг ҳаракат фаолияти, жисмоний ва техник-тактик тайёргарлик динамикаси баён этилган.

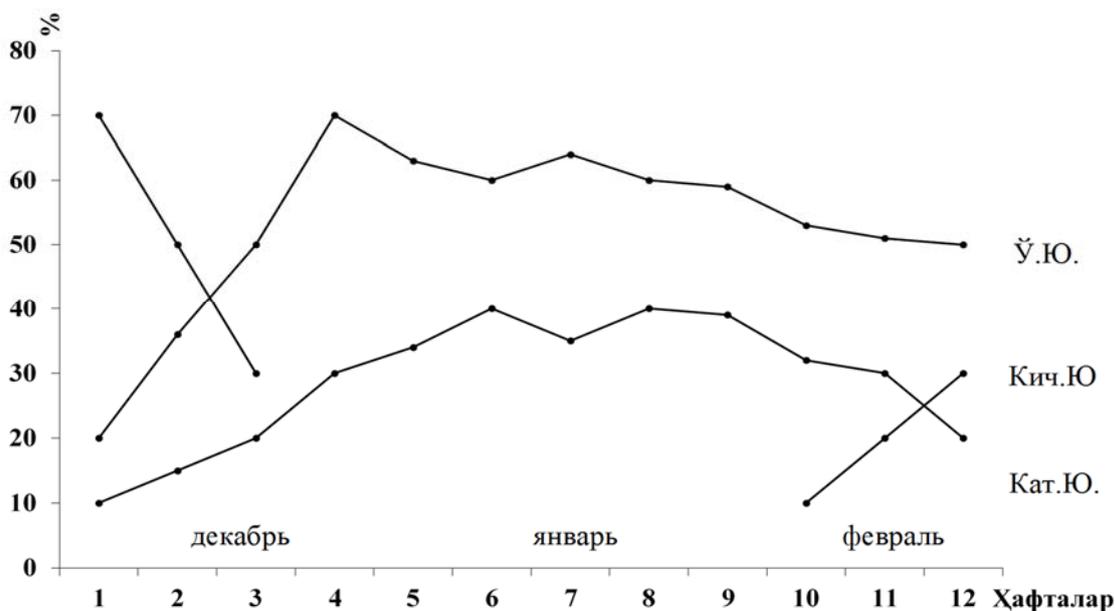
Олдинги бўлимларнинг юқорида баён этилган натижаларига кўра тажрибаларда асосан қуйидаги вазифалар ҳал этилди:

- малакали футболчиларнинг тайёргарлик даврида таклиф қилинган юклама параметрлари нисбатининг тўғрилигини тажрибада текшириш;
- тайёргарлик даврида футболчилар тайёргарлигининг турли томонларини такомиллаштиришга йўналтирилган машғулот машқлари самарадорлигини аниқлаш.

Айнан шунинг учун тортувчи ва умумий тайёргарлик босқичларида махсуслаштирилган юкламалар фоизи камайтирилди ва махсуслаштирилмаган машқлар фоизи кўпайтирилди. Бу махсуслаштирилмаган машқларда юкламалар йўналишига самарали таъсир этиш имконияти мавжудлиги билан боғлиқ. Махсус юкламаларнинг координацион мураккаблигига келадиган бўлсак, у олдинги мавсумдан фарқли ўлароқ мунтазам ўсиб борди ва махсус тайёргарлик босқичи охирига келиб ўзининг юқори нуқтасига етди. Бажарилган юкламалар назорати ва таҳлили дастлабки тажрибадаги каби ўша схема бўйича амалга оширилди.

4-расмда таклиф қилинган турли катталиқдаги юкламалар динамикаси нисбати келтирилган. Демак, биринчи ва иккинчи микроциклларда катта юкламали машғулотлар фоизи фақат 10-15% ни ташкил этади. Кейин у циклдан-циклга аста-секин ошиб боради ва умумий тайёргарлик босқичи якунида максимал даражага (40%) этади. 35-40% катта юкламаларнинг анчагина юқори даражаси 5-10 микроцикллар давомида барқарор сақланиб туради. Мусобақа даврига яқинлашиб катта юкламалар камаяди (11- ва 12-микроцикллар). Умуман, бутун давр ичида катта юкламалар улуши тахминан бир хил, биринчи вариантда – 28,3%, иккинчи вариантда – 29,1% ни ташкил

этди. Бироқ таклиф этилган вариантда 6-микроциклда эришилган максимал юкламаларнинг юқори фоизи 10-микроциклгача сақланиб қолади. Бу, гарчи спорт машғулотлари назарияси асосларига кўра оқилона тайёргарлик катта, ўрта ва кичик юкламаларнинг бир меъёрадаги уйғунлигидан иборат экани маълумлигига қарамай, шундай. Аммо ушбу ҳолатда биз айнан тайёргарлик даврида чидамлилиқнинг ҳар ҳил турларини такомиллаштиришда тўлиқ бўлмаган тикланиш асосида машғулотлар ўтказишнинг мақсадга мувофиқлигидан келиб чиқдик.

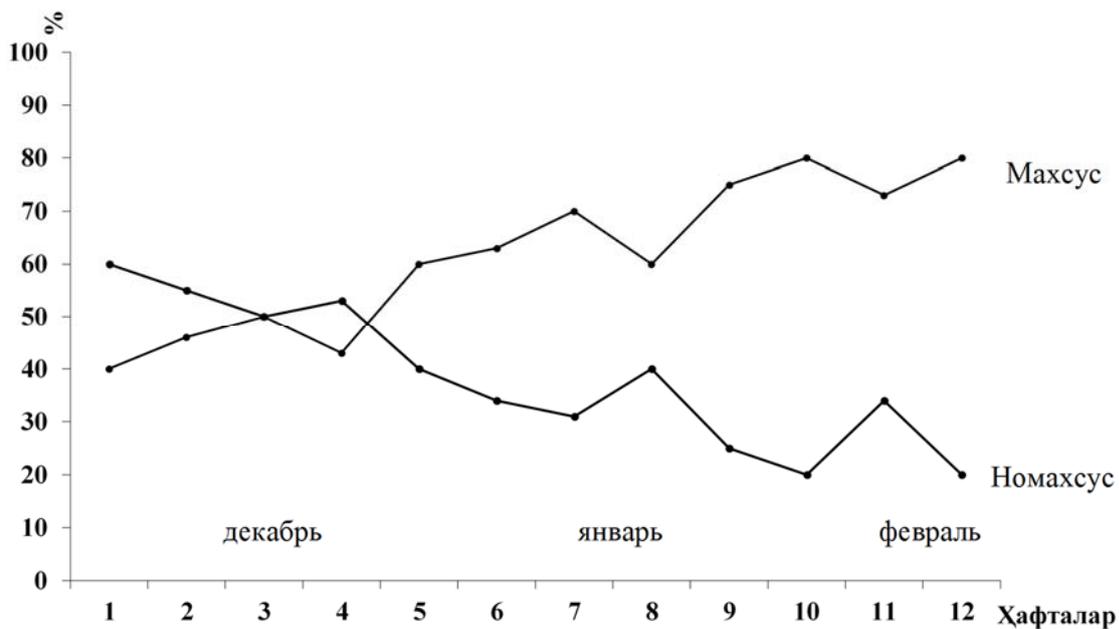


4-расм. Тажиба жараёнида тайёргарлик даврининг ҳафталик микроциклда турли катталиқдаги юкламалар нисбати динамикаси

Ўртача машғулот юкламалари улуши бирмунча камаяди ва бутун давр мобайнида 30 дан 50% гача атрофида тебранади. Кичик юклама билан машғулотлар давр бошида тортувчи циклда ва тақвимдаги биринчи ўйинлар олдида давр охирида қўлланилади.

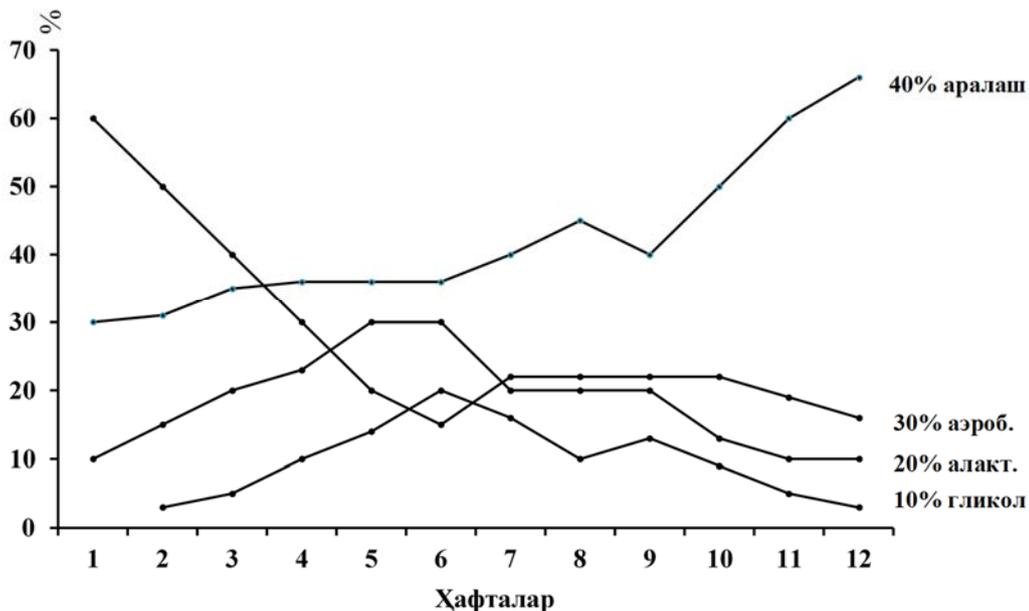
5-расмда махсус ва номахсус юкламаларнинг таклиф қилинган динамикаси тақдим этилган. Ундан кўришиб турибдики, номахсус машқларнинг энг катта ҳажми бутун давр мобайнида қўлланилган. Бироқ унинг ҳажми босқичдан-босқичга камайиб борган. Агар биринчи микроциклда у 60% ни ташкил қилган бўлса, 5-ХМЦда 40% ни, давр охирида эса 20-25% ни ташкил этади.

Мувофиқ равишда, махсус машқларнинг ҳажми циклдан-циклга ўсиб боради ва давр охирига келиб 80% гача етади. Бу ерда ҳам махсуслаштирилган машқлар динамикасида яққол ифодаланган даврийликни кўриш мумкин, яъни мураккаблик коэффицентини мунтазам қийинлаштириш билан учта-тўртта микроцикллардан кейин махсуслаштирилмаган машқлар билан битта микроцикл ўтказилади. Бундай ёндашувни биз мақсадга мувофиқ деб ҳисоблаймиз.



5-расм. Тажриба жараёнида тайёргарлик даврининг махсулаштирилган ва махсулаштирилмаган юкламалари нисбати динамикаси

6-расмда йўналиши бўйича таклиф қилинган юкламалар нисбати кўрсатилган. Ушбу дастур олдинги вариантдан шу билан фарқ қиладики, унда аввало анаэроб-алактат йўналиш фоизи 12% дан 20% гача ва анаэроб-гликолитик йўналиш фоизи асосан аралаш йўналиш ҳисобига 5% дан 10% гача кўпайтирилган. Айнан тезкор-куч сифатларининг ривожланиши махсус тайёргарлик босқичида содир бўлди (25% дан 30% гача). Махсус тайёргарлик босқичи якунига келиб, махсус чидамлик машқларининг фоизи кўпайди.



6-расм. Тажриба жараёнида юкламалар йўналишининг нисбати динамикаси

Аэроб ва аралаш тавсифли машқларга келсак, таъкидлаб ўтамизки, аэроб йўналишли воситалар фоизи циклдан циклга пасайтирилиб, айти вақтда махсус топшириқларни қўллаган ҳолда аралаш йўналишли воситалар

оширилиб борилди. Шундай қилиб қуйидагича тахмин қилинди: тайёргарлик даври машғулот жараёнларининг таклиф қилинган тузилмаси анча тартибли бўлиб чиқди ва ўйинлар жараёнида техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигининг ортишига ёрдам беради.

Ушбу босқичда жисмоний тайёргарликни тестлашнинг мақсади қуйидагилардан иборат:

- турли параметрли юкламаларнинг таклиф қилинган нисбати оптималлигини баҳолаш;

- давр босқичи ҳафталик ўхшаш машғулот дастурларини самарадорлигини баҳолаш;

- тажрибада қўлланилган жисмоний тайёргарликни турли томонларини такомиллаштиришга йўналтирилган машғулот машқлари самарадорлигини баҳолаш.

3-жадвалда бутун тайёргарлик даври учун футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси тақдим этилган. Кўриниб турибдики, барча тестларда натижаларнинг яхшиланиши кузатилди. Бунга, эҳтимол, юкламаларнинг давр босқичларига оптимал тақсимланиши, уларнинг фоизлари нисбати, юқорида боб бўлимларида келтирилган машғулотлар тузилмаси ва мазмуни ёрдам бергандир. Бундай кетма-кет ва мақсадга йўналтирилган таъсир босқичдан босқичга футболчиларнинг жисмоний сифатларини аста-секин яхшилашга имкон берди.

3-жадвал

Тажриба жараёнида тайёргарлик даврида футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси (n=22)

№	Текширув босқичлари	Умумий тайёргарлик босқичи боши		Махсус тайёргарлик босқичи охири		Стьюдент t-мезони	Фарқлар
	Стат.кўрсаткичлар	$\bar{x} \pm \sigma$	V (%)	$\bar{x} \pm \sigma$	V (%)		
Тестлар							
1.	Жойдан 10 м га югуриш (сек)	1,88±0,07	3,5	1,73±0,05	2,7	3,8	p<0,001
2.	Жойдан 15 м га югуриш (сек)	2,48±0,08	3,2	2,32±0,05	2,2	3,4	p<0,001
3.	Юришда 15 м га югуриш (сек)	2,07±0,04	2,0	1,94±0,03	1,3	3,5	p<0,001
4.	Жойдан 30 м га югуриш (сек)	4,36±0,07	1,7	4,17±0,09	2,2	2,5	p<0,05
5.	Жойдан 50 м га югуриш (сек)	6,65±0,09	1,3	6,49±0,08	1,3	4,7	p<0,001
6.	Юқорига сакраш (см)	45,2±2,82	6,2	56,6±3,6	6,5	3,3	p<0,01
7.	Беш карра сакраш (м)	12,7±0,5	3,9	14,1±0,33	2,3	3,9	p<0,001
8.	7x50 м га моқисимон югуриш (сек)	64,8±2,14	3,3	61,7±1,6	2,6	2,5	p<0,05
9.	1000 м га югуриш (мин)	3,29±0,07	2,2	3,04±0,03	0,99	3,5	p<0,01
10.	3000 м га югуриш (мин)	11,1±0,29	2,6	10,2±0,12	1,2	3,3	p<0,01
11.	Узоқ масофага зарба бериш (м)	53,7±2,90	5,4	66,3±3,27	4,9	3,8	p<0,001

Агар тажрибагача ўн битта тестдан атиги тўртасида натижаларнинг ўсиши кузатилган бўлса, тажрибадан кейин эса ҳамма тестда ишончли фарқланиш аниқланди.

4-жадвал

Тажриба жараёнида тайёргарлик даврида футболчиларнинг ТТХ кўрсаткичлари динамикаси

№	Текшириш давлари	Январь-март				Стьюдент t-мезони	Фарқлар
	Стат.кўрсаткичлар ТТХ	$\bar{x} \pm \sigma$	V (%)	$\bar{x} \pm \sigma$	V (%)		
1.	Қисқа ва ўрта масофага тўп оширишлар сони	168±14,5	8,6	197±25,9	13,1	1,1	p>0,05
2.	Қисқа ва ўрта масофага тўп оширишлар самарадорлиги	0,63±0,02	3,5	0,72±0,04	5,06	2,1	p<0,05
3.	Узоқ масофага тўп узатишлар сони	52±5,9	11,3	73±7,2	10,0	2,4	p<0,05
4.	Узоқ масофага тўп узатишлар самарадорлиги	0,58±0,04	6,5	0,67±0,04	5,4	2,2	p<0,05
5.	Тўп олиб юришлар сони	40±3,6	9,1	53±10,0	18,6	1,6	p>0,05
6.	Тўп олиб юришлар самарадорлиги	0,63±0,03	4,1	0,17±0,03	4,3	2,2	p<0,05
7.	Тўпни олиб қўйиш сони	54±6,3	11,6	76±9,3	12,1	2,3	p<0,05
8.	Тўпни олиб қўйиш самарадорлиги	0,59±0,04	7,1	0,68±0,04	6,6	2,2	p<0,05
9.	Тўпни тутиб қолишлар сони	45±4,4	9,9	56±8,2	14,4	2,5	p<0,05
10.	Тўпни тутиб қолишлар самарадорлиги	0,57±0,04	6,8	0,66±0,04	6,7	2,2	p<0,05
11.	Тўпни қабул қилиб олиш сони	104±18,2	17,3	145±30,4	20,9	2,2	p<0,05
12.	Тўпни қабул қилиб олиш самарадорлиги	0,71±0,05	6,5	0,80±0,03	3,9	2,2	p<0,05
13.	Алдаб ўтишлар сони	49±6,2	12,8	57±5,5	9,6	2,3	p<0,05
14.	Алдаб ўтишлар самарадорлиги	0,56±0,06	11,3	0,69±0,02	3,1	2,3	p<0,05
15.	Бош билан зарбалар сони	47±10,3	21,7	62±11,4	18,3	2,1	p<0,05
16.	Бош билан зарбалар самарадорлиги	0,60±0,03	4,9	0,66±0,02	2,6	2,2	p<0,05
17.	Дарвозага зарба йўллашлар сони	12±8,2	18,6	19±2,4	12,5	2,6	p<0,05
18.	Дарвозага зарба йўллашлар самарадорлиги	0,55±0,07	12,0	0,65±0,07	11,1	2,4	p<0,05
19.	Умумий ҳаракатлар сони	574±54,9	9,5	741±75,2	10,1	3,4	p<0,001
20.	Барча ТТХлар самарадорлиги	0,62±0,01	1,9	0,71±0,02	3,4	3,9	p<0,001

4-жадвалда педагогик тажрибалар жараёнида тайёргарлик даврида футболчиларнинг ТТХ кўрсаткичлари динамикаси келтирилган. Кўришиб турибдики, фақат иккитасидан ташқари, барча ТТХлар кўрсаткичлари статистик ишончли тарзда яхшиланди. Булар: қисқа ва ўрта масофаларга тўп

оширишлар сони ($t=1,1$, $p>0,05$ да) ва тўп олиб юришлар сони ($t=1,6$, $p>0,05$ да). Буннинг сабаби, эҳтимол, тажриба бошида бундай оддий техник-тактик ҳаракатларнинг анчагина юқори даражасида қўлланилганлигидадир. Агар узок масофага тўп узатишлар сони ва самарадорлиги кўриб чиқилса, аҳамиятли фарқланишни кўриш мумкин: сонидан $t=2,4$ ва самарадорлигида $t=2,2$. Бу ерда таъкидлаб ўтиш муҳимки, дастлабки тадқиқотларда узок масофадан тўп узатишлар сони ва самарадорлигида ишончли фарқланиш аниқланмаган, у $t=1,7$ ва мувофиқ равишда $0,6$ ни ташкил этган.

Қолган барча техник-тактик усулларда натижаларнинг ўсиши кузатилади ва Стюдент t – мезони $2,2$ дан $2,6$ гачани ташкил этади. Масалан, дарвозага зарба йўллаш кўрсаткичлари $t=2,6$ га, самарадорлиги эса $t=2,4$ га тенг. Ва, ниҳоят, энг юқори ўсиш барча ТТХларнинг умумий сони кўрсаткичларида қайд қилинди – $t=3,9$ ($p>0,001$).

ХУЛОСАЛАР

1. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили ва анкета сўрови шуни кўрсатдики, ҳозирги пайтда тайёргарлик даври футбол жамоаларини мусобақаларга тайёрлаш алоҳида аҳамиятга эга. Бирок мусобақа даври давомийлиги (8-10 ой) ва нисбатан қисқа тайёргарлик даври (2-2,5 ой) тайёргарлик даври микроциклларида ўқув-машғулотларни оқилона режалаштиришда муайян қийинчиликларни туғдиради.

2. Футболчилар машғулот ва мусобақа юкламаларини назорат қилишнинг ахборотли кўрсаткичлари куйидагилардан иборат эканлиги аниқланди: 1) машғулотларнинг тайёргарлик давридаги босқичлар ҳамда цикллари сони; 2) машғулотлар сони ва вақти, уларнинг даврдаги тақсимланиши; 3) даврдаги машғулот ва мусобақа юкламалари нисбатлари; 4) юкламаларнинг катталиги, йўналиши, ихтисослашганлиги ва координацион мураккаблигини ҳисобга олиш.

Мусобақа фаолияти натижалари юкламалар кўрсаткичларини таққослашда мақсадга мувофиқ бўлган мезонлар ҳисобланади.

3. Дастлабки тадқиқотлар натижалари шуни кўрсатдики:

- микроцикллардаги машғулотлар ҳажми кескин ўзгариб туришига қарамай, тайёргарлик даври босқичларида машғулотлар ҳажмининг ошиб бориш тенденцияси кўзга ташланади. Масалан, декабрда 32 та машғулот ўтказилган, январда – 42, февралда – 48. Яқунда 77 та машғулот кунда 122 та машғулот ўтказилди. Юкламалар ҳажми машғулотлар ўтказилиши вақти бўйича машғулотлар сони динамикасига мос келади. Жамоалар юкламалар ҳажми оптимал нисбатларининг керакли динамикасига эришмадилар;

- аниқланишича, ўртача юкламалар кўп қўлланилади, уларнинг фоизи бутун давр давомида 50% дан 75% гача ўзгариб туради. Айни пайтда катта юкламаларнинг фоизи пастлиги аниқланди: базавий микроциклларда улар фақат 30-35% ни ташкил этган. Юкламалар катталикларининг бундай нисбати жисмоний тайёргарликнинг ўсишига ёрдам бермаган;

- махсус тайёргарлик ва мусобақаолди босқичларидаги махсус машқларнинг юқори фоизи (90-95%) мақсад ва вазифаларга мос келади. Бироқ бундай воситаларнинг тортувчи микроциклларда ва умумий тайёргарлик босқичида катта миқдорда (75-80%) қўлланилиши самара бермаган. Номохсус воситалардан фойдаланиш турли жисмоний сифатларни такомиллаштиришга самаралироқ таъсир кўрсатиш имконини беради;

Мураккаб (60-90%) ва оддий (10-40%) махсус воситалар нисбати футболчиларни машқ қилдириш юзасидан берилган услубий тавсияларга мос келади, бироқ давр ичида мураккаб машқларнинг мунтазам ва аста-секин ўсиб боровчи динамикаси зарур.

- аниқланишича, вақтнинг ярмидан кўпроғини (54%) аэроб-анаэроб йўналишдаги воситалар ташкил этади. Аэроб йўналишдаги машқлар 29% га тенг. Аэроб-алактат йўналишдаги воситалар ҳажми кам – 12%, анаэроб-гликолитик йўналишдаги воситалар ҳажми эса ундан ҳам кам – 5%.

Воситаларнинг бундай нисбатлари самарасиз бўлди, чунки жисмоний тайёргарликни тестлаш натижалари бўйича футболчилар учун муҳим ҳисобланган сифатлар: махсус чидамлик, тезлик-куч сифатлари, стартдаги ва масофадаги югуриш тезлиги бўйича ишончли фарқлар кузатилмади. Мусобақа фаолиятини баҳолаш натижалари ҳам ТТХлар самарадорлиги ва ҳаракат фаоллиги, айниқса, максимал тезликда силжиб ҳаракатланишда ишончли ўсишга эришмаганлигини кўрсатди.

4. Тажрибада юкламалар асосий параметрларининг қуйидаги нисбатлари тақлиф этилди:

- машғулотлар сонини даврда 150 гача ва машғулотлар вақтини базавий ХМЦларда 1400-1500 минутгача ошириш;

- ўртача юкламалар катталигини 50% га камайтириш ҳисобига катта юкламаларнинг улушини 40% гача ошириш;

- тайёргарлик даври охирига келиб мураккаб махсус машқларнинг хусусий ҳажмини 80% гача ошириш;

- анаэроб-алактат йўналишдаги машғулотларни 12% дан 20% гача ошириш ва асосан аралаш йўналишдаги машғулотларни 54% дан 40% гача камайтириш ҳисобига анаэроб-гликолитик йўналишдаги машғулотларни 5% дан 10% гача ошириш футболчиларнинг жисмоний сифатлари даражасини кўтаришга имкон берди.

5. Тайёргарлик даври босқичларида ҳафталик микроцикллар юкламалари ва дастурларининг тақлиф этилган нисбатлари жисмоний сифатлар даражасини изчил ошириб бориш имконини берди.

Умумий тайёргарлик босқичи охирида умумий жисмоний тайёргарлик даражасини акс эттирувчи етгита тестда ишончли яхшиланиш қайд қилинди. Барча қисқа масофаларга югуриш тестларида $t = 2,6$ дан $3,2$ гача бўлди, 3000 м га югуриш тестида $t = 2,5$ ва сакраш тестларида $t = 2,4-2,6$ га тенг бўлди.

Махсус тайёргарлик босқичининг якунига келиб махсус жисмоний тайёргарликка мўлжалланган тестларда ҳам ишончли фарқлар кузатилди:

1000 м га югуришда – $t=2,5$; 7x50 м га моқисимон югуришда – $t=2,6$; тўпга зарба бериб узоққа тепишда – $t=2,8$ билан ифодаланди.

6. Педагогик тажриба давомида олинган мусобақа фаолияти маълумотларининг таҳлили шуни аниқлаб бердики, асосий техник-тактик ҳаракатлар самарадорлиги сезиларли ошди. Узоққа тўп оширишлар самарадорлиги – $t=2,2$; тўпни олиб қўйиш – $t=2,2$; алдаб ўтишлар – $t=2,3$; дарвозага зарбалар йўллаш – $t=2,4$. Барча ТТХлар самарадорлигининг умумлашган коэффициенти 0,62 дан 0,71 гача ошди, бунда $t=3,9$ га тенг. Тажрибагача бу кўрсаткичлар $t=1,9$ бўлганда 0,61-0,67 га тенг эди.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.27.06.2017.Ped.28.01 ПО ПРИСВОЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

ДАВЛЕТМУРАТОВ СУЛТАН РУЗИМОВИЧ

**ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА РАЗЛИЧНЫХ
ЭТАПАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА**

**13.00.04 – Теория и методика физической культуры и спортивной
тренировки**

**АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам**

Чирчик – 2018

**Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам
регистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики
Узбекистан за № В2018.1.PhD/Ped291**

Диссертация выполнена в Узбекском государственном институте физической культуры

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекский, русский, английский (резюме))
размещен на веб-сайте по адресу www.uz-djti.uz и информационно-образовательном портале
«ZiyoNet» по адресу www.ziyo.net.

Научный руководитель: **Нуримов Рахмонберди Игамбердиевич**
кандидат педагогических наук, профессор

Официальные оппоненты: **Кошбахтиев Илдар Ахмедович**
доктор педагогических наук, профессор

Набиев Тимур Эрикович
кандидат педагогических наук, доцент.

Ведущая организация: **Самаркандский государственный университет**

Защита диссертации состоится «__» «_____» 2018г. в ____ часов на заседании
Научного совета DSc.27.06.2017.Ped.28.01 при Узбекском государственном институте физической
культуры по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортсменов, д.19. Тел.: (0-370)
717-17-79, 717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт www.uz-djti.uz, e-mail: uzdjti@uzdjti.uz.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского
государственного института физической культуры (зарегистрирована за №____) по адресу:
111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортсменов, д.19. Тел.:(0-370) 717-17-79, 717-27-27,
факс.:(0-370) 717-17-76.

Автореферат диссертации разослан «__» ____ 2018 года
(реестр протокола рассылки №__ от «__» _____ 2018 года.)

Р.Д.Халмухамедов
Председатель научного совета
по присуждению научных степеней, д.п.н., проф.

С.С.Тажобаев
Учёный секретарь научного совета
по присуждению научных степеней, д.ф.п.п.н., доцент

Т.С.Усмонходжаев
Председатель научного семинара при совете
по присуждению научных степеней, д.п.н., проф.

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мировом масштабе футбол не просто спортивная игра. Футбол приобрёл огромную социальную значимость. Результаты соревнований на высшем спортивном уровне влияют не только на настроение масс, но и непосредственно на их трудовую деятельность, затрагивают престиж наций и государств. Видимо, именно поэтому спорт в последние годы привлекает всё большее внимание государственных деятелей, исследователей и научных работников. В настоящее время значительно расширились научные исследования в области спорта. Огромный практический и теоретический материал накоплен в области методики подготовки футболистов, в различных направлениях спортивной педагогики, психологии, морфологии и биохимии, физиологии и биомеханики, в спортивной медицине.

В различных странах мира, особенно развитых в футбольном отношении накоплен значительный опыт подготовки футболистов высшего класса. Творческая работа тренеров в сотрудничестве с научными работниками привела к созданию достойных внимания частных подходов к различным сторонам спортивного мастерства. К ним относятся работы по совершенствованию различных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовке. В то же время, такие немаловажные составляющие структурных образований тренировочного процесса, как занятие, микроциклы, этапы, периоды, представлены крайне недостаточно. Исследовательских работ, касающихся тренировки футболистов на различных этапах в подготовительном периоде, в зарубежной доступной нам литературе не обнаружено.

В Республике в целях эффективной подготовки сборных команд и профессиональных футбольных клубов на основании международных требований и стандартов разрабатываются положения по развитию футбола¹. В Узбекистане имеется достаточно исследовательских работ в теории и методике футбола, по подготовке футболистов, направленной на совершенствование различных физических качеств и технико-тактического мастерства. Выполненное на разных по возрасту, квалификации и контингенту испытуемых. Множество исследований так же выполнено в странах ближнего зарубежья. Однако целый ряд вопросов пока еще остается неисследованным в достаточной степени. Проведённый анализ опубликованных работ, как в нашей стране, так и за рубежом, показывает, что большинство исследований по футболу, выполненных на уровне высшего спортивного мастерства, посвящено изучению частных вопросов, а методологические аспекты управления подготовкой остаются мало исследованными. К ним относятся и вопросы, касающиеся нормирования тренировочных нагрузок на различных этапах подготовительного периода

¹ Постановление Президента Республики Узбекистан Ш.М. Мирзияева ПП-3610 от 16 марта 2018 г. “О мерах дальнейшего развития футбола”.

футболистов. И это несмотря на то, что многие специалисты отмечают важность этого периода в подготовке команд. Все выше приведённые факты свидетельствуют о недостаточной изученности исследуемой проблемы как в странах дальнего и ближнего зарубежья, так и в Узбекистане, и её несомненной актуальности.

Настоящая диссертационная работа в значительной степени послужит реализации задач, указанных в законе Республики Узбекистан ЗРУ-394 от 4 сентября 2015 года “О физической культуре и спорте”, благодаря инициативе и поддержке со стороны Президента Республики была утверждена программа развития физической культуры и массового спорта в Узбекистане на 2017-2021 гг. и Указе Президента Республики Узбекистан УП-2821 от 9 марта 2017 г. “О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII Олимпийским и XVI Параолимпийским играм в городе Токио (Япония) 2020 года”, Указ Президента Республики Узбекистан УП-5368 от 5 марта 2018 г. “О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта” а также опубликован ряд важнейших правительственных постановлений, направленных на дальнейшее развитие физической культуры и спорта, как в целом, так и в отдельных видах спорта.

Связь исследования с приоритетными направлениями развития науки и технологий в Республике. Настоящее исследование выполнено в рамках приоритетного направления Республиканского Министерства по развитию науки и технологий: I. “Нравственно-моральное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики”.

Степень изученности проблемы. Анализ специальной научной литературы показал, что вопросы периодизации в спорте изучаются относительно давно (Верхошанский Ю.В., Годик М.А., Матвеев Л.П., Озолин Н.Г., Платонов В.Н.)² Но, тем не менее, она в настоящее время вновь стала одной из важнейших проблем теории и практики спортивной тренировки. Такое положение создалось по причине того, что система периодизации спортивной тренировки вошла в противоречие с передовой спортивной практикой, а именно: резкое увеличение в годовом цикле числа соревнований высокого ранга охватывающее почти весь год, привело к тому, что значительно сократилась длительность подготовительного периода, в связи, с чем тренеры вынуждены форсировать подготовку. Последствия этого сказываются на результатах соревнований, и футбол в этом смысле не исключение. В связи с этими изменениями в структуре годового цикла подготовки спортсменов восстановление качественного подготовительного периода необходимо. Поэтому неслучайно в последние годы

² Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки//Теория и практика физической культуры.-Москва, 1993.-№8.-С.21-27.; Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.–272 с.; Матвеев Л.П. Проблемы периодизации спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1964.-247 с.; Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать, профессия – тренер. – М.: АСТ, Арстель, 2002.-850с.; Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.

подготовительному периоду уделяется пристальное внимание. В футболе исследований, посвященных данной проблеме, в странах ближнего зарубежья обнаружено совсем незначительное количество Кирилов А.А., Лалаков К.С., Леклахов А.В.³. Однако и в них решаются частные вопросы и не имеется конкретных рекомендаций по тренировке на различных этапах и в микроциклах периода. Пристального внимания заслуживает работа Барамидзе А.М.⁴, в которой предложены рекомендации по построению предсезонной подготовки команд, учитывающие решение задач в европейских кубковых турнирах и в чемпионате страны. В то же время не затронуты такие важные составляющие тренировочного процесса подготовительного периода, как специализированность, координационная сложность нагрузок и соотношение их величин на этапах.

В частности, в Узбекистане исследовательских работ, в которых изучались бы вопросы динамики соотношения нагрузок различной величины, направленности, специализированности и координационной сложности на этапах подготовительного периода квалифицированных футболистов, не обнаружено, что подтверждает мало изученность данной проблемы.

Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего учебного заведения. Диссертационная работа имеет непосредственную связь с тематическим планом НИР Узбекского государственного института физической культуры на 2016-2019 годы, утвержденного Государственным комитетом по физической культуре и спорту Республики Узбекистан «Разработка теоретических основ физической культуры и спорта, тактика и стратегия ее обновления».

Цель исследования повышение эффективности тренировочного процесса квалифицированных футболистов на основе нормирования тренировочных нагрузок различной направленности на этапах подготовительного периода.

Задачи исследования:

определить информативные показатели контроля параметров тренировочных нагрузок квалифицированных футболистов;

изучить динамику параметров тренировочных нагрузок на различных этапах подготовительного периода;

исследовать взаимосвязь оптимальности параметров тренировочных нагрузок с физической подготовленностью и эффективностью технико-тактических действий;

³ Кирилов А.А. Содержание тренировки в подготовительном периоде у футболистов высокой квалификации: Метод. рекомендации.-М., 1982.-35 с.; Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на разных этапах многолетней подготовки футболистов.: Автореф.дис....д-ра. пед.наук.-Омск,1999.-54с.; Леклахов А.В. Планирование силовой подготовки в структуре нагрузок подготовительного периода футболистов групп спортивного совершенствования.: Автореф.дис....канд.пед.наук. – М.: РГИФК, 1999.-24 с

⁴ Барамидзе А.М. Построение тренировок в подготовительном периоде футболистов высокой квалификации.: Автореф.дис....канд.пед.наук. – М., 1990. – 23 с.

разработать и экспериментально обосновать программы тренировочного процесса для различных этапов и микроциклов подготовительного периода.

Объект исследования учебно-тренировочный процесс подготовительного периода квалифицированных футболистов.

Предмет исследования распределение тренировочных нагрузок на различных этапах и в микроциклах подготовительного периода квалифицированных футболистов.

Методы исследования анализ литературных источников по изучаемой проблеме, обобщение практического опыта, анкетирование, педагогические наблюдения, инструментальные методы, педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается:

определены информативные показатели контроля тренировочных нагрузок квалифицированных футболистов;

выявлена структура параметров тренировочных нагрузок квалифицированных футболистов на этапах подготовительного периода;

установлено соотношение тренировочных нагрузок по их величине, направленности и специализированности на этапах подготовительного периода;

определена взаимосвязь динамики тренировочных нагрузок подготовительного периода с показателями физической подготовленности и эффективности технико-тактической деятельности футболистов в процессе матчей;

разработаны тренировочные методы для повышения эффективности учебного процесса на различных этапах подготовительного периода.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

оптимизации тренировочных нагрузок различной направленности, разработке средств и тренировочных программ для различных этапов подготовительного периода;

обоснованы на данных изучения структуры учебно-тренировочных занятий исследованного периода с использованием информативных методов контроля, а также на данных динамики физического состояния и соревновательной деятельности футболистов.

Надёжность результатов исследования. Надёжность результатов исследования определяется методологией теории познания [диалектического метода познания] и обоснованностью научными взглядами отечественных и зарубежных ученых, а также заслуженных тренеров-практиков в области теории и методики физической культуры и спорта; применением взаимодополняющих методов исследования, соответствующих задачам исследования; обеспеченностью в количественном и качественном отношении обследуемого контингента и результатов исследования; репрезентативностью экспериментальных работ и проб; применением

методов математической статистики при обработке результатов исследования.

Научная и практическая значимость результатов исследования. На основании полученных экспериментальных результатов, тренерам-практикам помогут улучшить и расширить содержание тренировок: установленное рациональное соотношение тренировочных нагрузок аэробной, анаэробной, смешанной, анаэробно-алактатной и анаэробно-гликолитической направленности; способы оценки величины нагрузок; методы контроля параметров нагрузок и оценки уровня физического и технико-тактического состояния футболистов; планы недельных тренировочных микроциклов и этапов подготовительного периода.

Основные теоретические положения исследования использованы в лекциях для студентов и слушателей факультетов повышения квалификации институтов физической культуры, а также слушателей Республиканской школы тренеров и судей по футболу. Материалы исследования также, использовались при написании учебников, учебных пособий и методических рекомендаций по футболу.

Внедрение результатов исследования. На основе теоретико-методологических и практических рекомендаций разработанной по теме: “Оптимизация тренировочных нагрузок квалифицированных футболистов на различных этапах подготовительного периода”:

определены оптимальные соотношения нагрузки на различных этапах подготовительного периода (анаэробно-алактатной-20%; анаэробно-гликолитической-10%; смешанной-40%; аэробной-30%), реализованы в учебно-тренировочном процессе футболистов высокой квалификации (имеется справка Государственного комитета по физической культуре и спорту Республики Узбекистан от 29 декабря 2017 года № 01-07-08-4041). В результате улучшилась структура подготовки футболистов высокой квалификации;

авторская методика использовалась в процессе общей и специальной физической подготовленности футболистов высокой квалификации (имеется справка Государственного комитета по физической культуре и спорту Республики Узбекистан от 29 декабря 2017 года № 01-07-08-4041). В результате позволило повышению уровня общей физической подготовленности на 14,2% и специально физической подготовленности на 11,7% у футболистов высокой квалификации;

разработанная методика использовалась в учебных тренировках в команде «СКИФ» Узбекского государственного института физической культуры (имеется справка Государственного комитета по физической культуре и спорту Республики Узбекистан от 29 декабря 2017 года № 01-07-08-4041). В результате команда «СКИФ» стала чемпионом «Универсиады-2016»;

авторская методика была внедрена в тренировочный процесс команд высшей лиги «Пахтакор», «Бунёдкор», «Алмалык», первой лиги «Локомотив

БФК» и второй лиги «Ок-тепа» и «СКИФ» (имеется справка Государственного комитета по физической культуре и спорту Республики Узбекистан от 29 декабря 2017 года № 01-07-08-4041). В результате позволило усовершенствованию учебно-тренировочного процесса футболистов высокой квалификации.

Апробация результатов исследования. Основные положения и материалы диссертационного исследования докладывались и обсуждались на 3 международных и 8 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. Результаты исследований опубликованы более 40 научных публикациях, 1 учебное пособие, 3 учебно-методических пособия и 4 методических рекомендации, а также 3 в научных журналах (2 в республиканских и 1 в зарубежных журналах), утвержденным ВАК Республики Узбекистан и 20 тезисов.

Объем и структура диссертации. Диссертация изложена на 145 страницах компьютерного текста и состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы. Включает 23 таблицы, 24 рисунка, приложений и актов внедрений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

В **введении** обоснована актуальность выбранной темы диссертационного исследования, изложены обзор зарубежных и отечественных научных работ по изучаемой проблеме и степени изученности, определены цель и задачи, объект и предмет исследования, указано соответствие научной работы основным направлениям развития науки и технологий и отражены данные о научной новизне исследования, надежности результатов, теоретической и практической значимости, внедрения результатов исследования в практику и публикациях, структуре работы.

В первой главе диссертации **«Состояние вопроса по данным литературных источников»** отражены проблемы периодизации тренировочного процесса в годичном цикле спортсменов, характеристика структуры тренировочных нагрузок, динамика нагрузок в микроциклах подготовительного периода футболистов, информационное обеспечение при подготовке квалифицированных футболистов.

В разделе характеристика структуры тренировочных нагрузок подготовительного периода футболистов доказано, что структура тренировочных нагрузок подготовительного периода квалифицированных футболистов варьируется в зависимости от циклов и этапов периода.

В разделе динамика нагрузок в микроциклах подготовительного периода футболистов показано, что уровень скоростной выносливости в командах Узбекистана в настоящее время оказываются недостаточным для эффективного начала соревновательного периода. Причиной этому является неадекватность применяемых средств подготовки специфики двигательной

деятельности футболистов и недостаточной объем больших физических нагрузок на скоростную выносливость.

В разделе информационное обеспечение при подготовке квалифицированных футболистов приведены факты о необходимости информационного обеспечения в подготовке футболистов, с помощью которого возможно оптимизировать учебно-тренировочный процесс, что позволит эффективно совершенствовать соотношение видов подготовки, которые должны быть подчинены целям предстоящих соревнований. Так же доказано, что при создании тренировочных программ и планов целесообразно постоянно сопоставлять достижения спортсменов в соревнованиях и тестах с показателями выполненной ими нагрузки. Ибо только так можно подбирать наиболее эффективные для каждого спортсмена или команды средства тренировки и определить величину воздействия этих средств в занятиях, в цикле, этапе, периоде.

В целом анализ первой главы позволяет заключить, что в структуре годичного цикла подготовки футболистов необходимо наличие качественного подготовительного периода, в решения которого целесообразно осуществление специально организованных исследований.

Во второй главе диссертации **«Задачи, методы и организация исследования»** в ней освещены вопросы организации исследования и педагогического эксперимента. Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе, 2013-2014 годы осуществлялось изучение специальной литературы, уточнение целей и задач, определение методов и тестов для оценки различных сторон подготовленности футболистов и выбора информативных показателей контроля нагрузок в процессе тренировочных занятий. Целью второго этапа исследования 2015 года явилось изучение и оценка эффективности, используемой в практике нагрузок на этапах подготовительного периода, на основании которых, разрабатывались программы основного третьего этапа педагогического эксперимента, который проходил в 2016 году. Его целью явилось экспериментально проверить эффективность предложенных программ тренировочного процесса на этапах подготовительного периода. В начале эксперимента все футболисты команды прошли углубленное медицинское обследование и оценку функционального состояния.

В течение всего подготовительного периода тренеры придерживались: объемов и величин нагрузок; специализированности и их координационной сложности; направленности нагрузок, предложенных нами. Динамика нагрузок на этапах периода, типичные недельные микроциклы и использованные тренировочные средства подробно описаны в четвертой главе диссертации.

В третьей главе диссертации **«Исследование структуры тренировочных нагрузок, показателей физической и технико-тактической подготовки футболистов в подготовительном периоде»** отражены исследование структуры тренировочных нагрузок, состояния

физической подготовленности, соревновательной деятельности в процессе подготовки футболистов в подготовительном периоде.

Измерения, расчёты и наблюдения, проведённые в исследовании, позволили получить экспериментальный материал, анализ основного содержания которого представлен ниже.

На рисунке 1 приведено соотношение динамики нагрузок различной величины. Как видно, наиболее часто применяются средние нагрузки. Процентное соотношение колеблется в пределах от 50% до 75%. Если говорить о больших нагрузках, то видим, что их количество на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах несколько возрастает по сравнению с втягивающими микроциклами. Если на первых микроциклах их процент был 15-20%, то на последующих он достигал 35-40%. Несмотря на относительный прирост, мы считаем такое соотношение величины больших нагрузок в подготовительном периоде неверным.

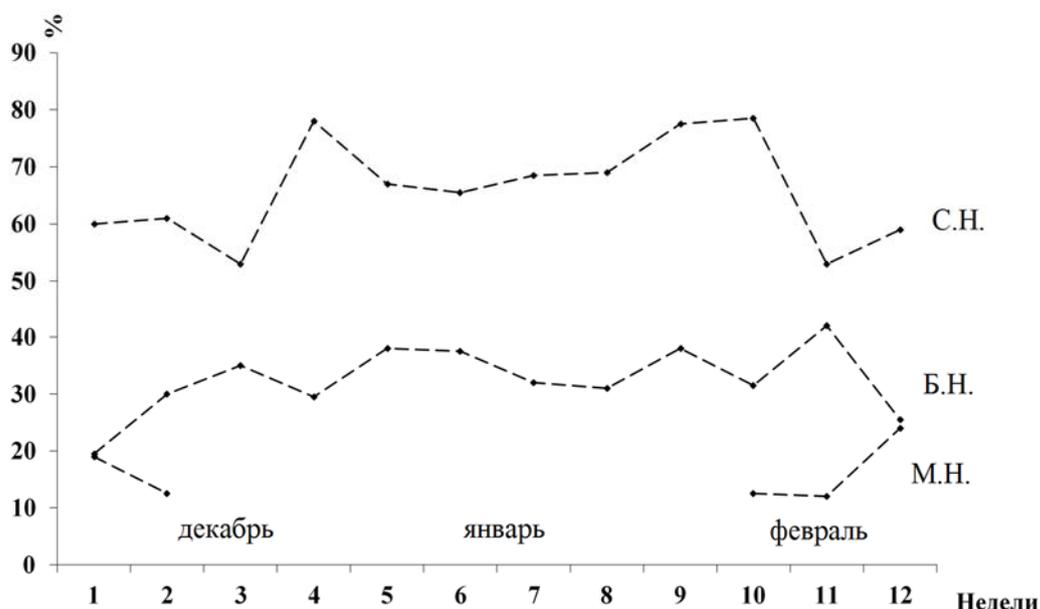


Рис. 1. Соотношение динамики нагрузок различной величины в недельных микроциклах подготовительного периода

Соотношение динамики объемов специализированных и неспециализированных нагрузок представлен на рисунке 2. Анализ рисунка показывает, что на всех этапах периода преобладают специфические нагрузки. Если высокий процент (90-95%) специализированных нагрузок на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах (9-12 НМЦ) вполне оправдан целями и задачами этого этапа, то непонятно использование таких нагрузок от 75% до 80% во втягивающих микроциклах (1-4 НМЦ) и общеподготовительном этапе (5-8 НМЦ). Считаем, что большие объемы неспециализированных средств на первом этапе подготовительного периода были бы более целесообразными, так как в неспецифических упражнениях возможно эффективнее воздействовать на совершенствование различных физических качеств, так как, в неспецифических заданиях можно более точно регулировать параметры нагрузок в зависимости от задач тренировки.

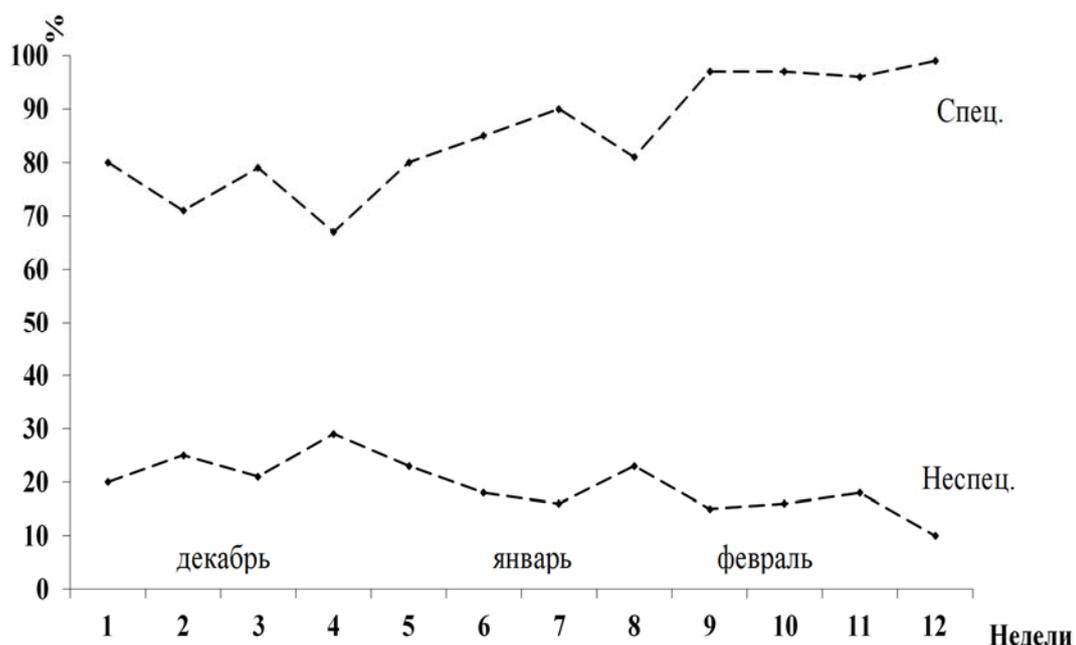


Рис.2. Динамика соотношения специфических и неспецифических нагрузок подготовительного периода

На рисунке 3 приведена динамика соотношений нагрузок по их направленности в подготовительном периоде.

Анализ показывает, что в подготовительном периоде более половины времени, что составляет 54%, использовались упражнения аэробно-анаэробного характера. При этом их суммарный объем возрастал от этапа к этапу и наибольшей величины достигал к концу специально-подготовительного этапа. Такое положение, видимо, связано с тем, что, во-первых, на этих этапах в основном использовались специфические средства, в которых трудно регулировать направленность нагрузок; во-вторых, на специально-подготовительном этапе было сыграно больше контрольных и товарищеских игр. А матчи, как известно, в основном оказывают аэробно-анаэробное воздействие на функциональные системы организма футболистов.

Упражнения, направленные на совершенствование аэробных возможностей, составили 29%. Наибольший удельный вес их наблюдается во втягивающих микроциклах (1 и 2 НМЦ) и в конце общеподготовительного этапа (7 и 8 НМЦ).

Крайне низкие объемы упражнений анаэробно-алактатной направленности – 12%. Причем наивысший процент упражнений на развитие скоростно-силовых качеств зарегистрирован в микроциклах общеподготовительного этапа (5, 7, 8 НМЦ). Наименьший процент таких упражнений виден в 9, 10, 11 микроциклах, то есть в тех микроциклах, где в основном применялись упражнения, в которых было трудно регулировать длительность и паузы отдыха.

Еще ниже объем упражнений, направленных на совершенствование анаэробно-гликолитических возможностей, - всего 5%. Если полное отсутствие упражнений скоростной выносливости в 1, 2 и 3 микроциклах

можно объяснить целями и задачами втягивающего этапа, то непонятно отсутствие таких упражнений в 11 и 12 НМЦ предсоревновательного этапа.

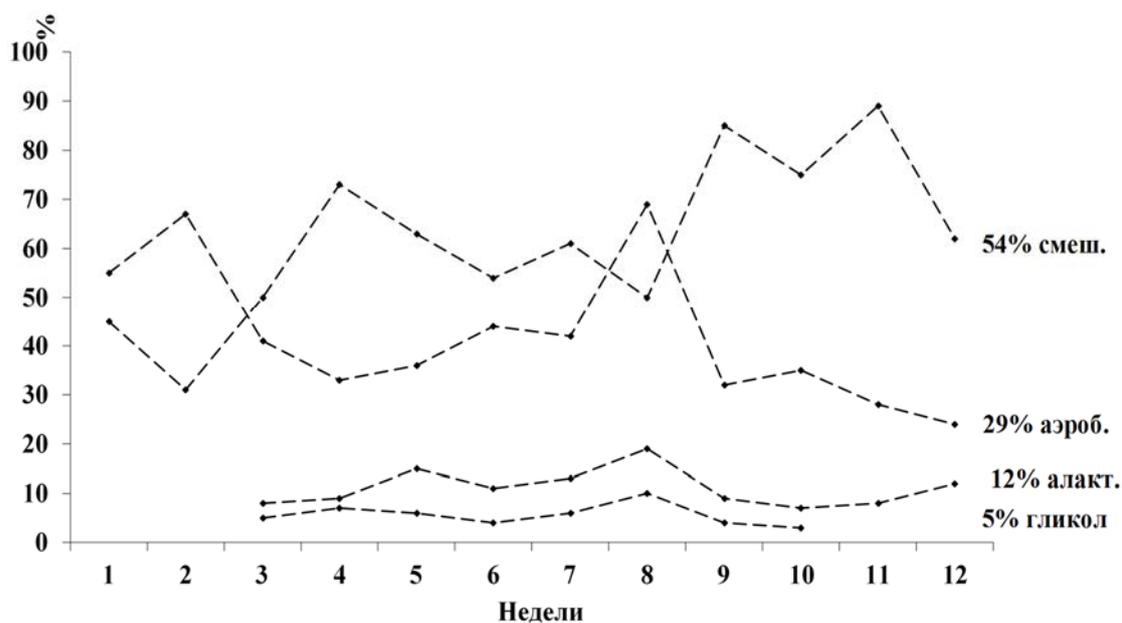


Рис. 3. Динамика соотношения направленности нагрузок

Таким образом, анализ, проведенный в данном разделе, позволяет заключить, что в наблюдаемой команде присущи резкие колебания объема нагрузок в микроциклах на этапах подготовительного периода, как по показателям количества тренировочных занятий, так и по времени. Такое положение не отражает теоретическую динамику нагрузок, в которой колебания объема нагрузок должны соответствовать разгрузочным микроциклам или же переходу на решение новых задач подготовительного периода.

Превалирование средних нагрузок, а также незначительное изменение больших нагрузок в сторону увеличения в микроциклах периода мы рассматриваем как отрицательный факт в планировании подготовительного периода.

Целесообразна более выраженная периодичность в динамике специализированных упражнений. После трех-четырех микроциклов с постоянно нарастающим коэффициентом специализированности возможен один микроцикл с превалированием упражнений неспециализированного характера.

По отношению использования специфических нагрузок в периоде отметим, что на фоне постоянно нарастающей динамики сложных специализированных упражнений возможны периодические колебания коэффициента сложности. После трех микроциклов с постоянным увеличением сложных упражнений включать один микроцикл с преимущественным использованием упражнений простой сложности.

Уровень физической подготовленности футболистов оценивался в ходе этапного контроля. Тестирование осуществлялось в подготовительном

периоде в декабре, январе и феврале. Контроль функционального состояния организма футболистов на отдельных этапах подготовительного периода был необходим и для оценки динамики подготовленности, и для выявления адекватности применяемых средств и методов тренировки.

Анализ полученных данных на общеподготовительном этапе подготовительного периода показывает, что в процессе подготовки лишь в трех тестах из одиннадцати наблюдается достоверность различий: в беге на 10 метров с места ($t=2,4$ при $p<0,05$), в прыжке вверх толчком двумя ногами с места ($t=2,2$ при $p<0,05$), а также в беге на 3000 метров ($t=2,2$ при $p<0,05$). Как видим, различия наблюдаются в тестах для оценки стартовой скорости, в прыжковом и в тесте для оценки общей выносливости. Согласно теоретическим представлениям, задачами общеподготовительного этапа является повышение аэробных возможностей футболистов и улучшение в тесте бега на 3000 метров, который является показателем общей выносливости вполне оправданно. Это согласуется и с данными анализа предыдущего раздела, где отчетливо прослеживается высокий удельный вес тренировочных занятий во втягивающих микроциклах общеподготовительного этапа, направленных на повышение аэробных возможностей.

В то же время нет достоверности различий в другом тесте для оценки скоростной выносливости – в беге на 1000 метров ($t=1,3$ при $p>0,05$). На наш взгляд, это связано с тем, что этот тест предъявляет более высокие требования к физиологическим механизмам энергообеспечения организма спортсмена в процессе работы и для повышения результатов в таком тесте. В процессе подготовки необходимы тренировочные занятия в достаточном объеме с большими нагрузками. Однако, как свидетельствуют данные предыдущего раздела (рис. 1.), в микроциклах 1, 2, 3 занятия с большой нагрузкой использовались крайне мало и составляли лишь 15-20%. Достоверное улучшение результатов в беге на 10 метров с места, возможно, объясняется тем, что в тренировочных занятиях на данном этапе (рис.2.) использовались в большом объеме специализированные упражнения с применением различных игровых квадратов и двусторонних игр на ограниченной площади, где футболистам необходимо было выполнять рывки и ускорения на короткие расстояния, что и способствовало развитию стартовой скорости. Что же касается прыжка вверх, то отметим, что здесь повлияло использование в подготовительных частях занятий упражнений прыжкового характера, а также приседаний с последующим выполнением с отягощениями различных видов.

Отсутствие достоверности различий во всех остальных тестах, и особенно в беге на 30 и 50 метров, считаем фактом отрицательным и нерациональным построением тренировочного процесса.

Анализ динамики физической подготовленности специально-подготовительного этапа показал, что во всех тестах наблюдается улучшение результатов. Однако достоверность различий и здесь наблюдается не во всех

тестах. Так, например, нет достоверности различий во всех беговых тестах. Здесь t -критерий Стьюдента колеблется от 1,4 до 1,9 при $p > 0,05$. Еще ниже различия в прыжковых заданиях. В прыжке вверх $t=1,4$ при $p > 0,05$, а в пятикратном прыжке еще ниже – $t=1,1$ при $p > 0,05$.

Такое положение сложилось, видимо, неслучайно, так как из анализа предыдущего раздела (рис. 3) четко видны крайне низкие объемы средств анаэробно-алактатной направленности – всего 12%. Причем наименьший процент таких упражнений приходится на 9, 10, 11 микроциклы специально-подготовительного этапа. И в то же время в этих микроциклах высок удельный вес специфических упражнений, способных регулировать длительность и паузы отдыха.

Самый низкий показатель различия виден в тесте на специальную выносливость в челночном беге 7x50 м – $t=1,0$ при $P > 0,05$, и это считаем вполне закономерным, так как упражнений, направленных на совершенствование анаэробно-гликолитических возможностей, в подготовительном периоде было всего 5% и полное отсутствие таких упражнений в 11 и 12 микроциклах специально-подготовительного этапа.

В специфическом тесте для оценки скоростно-силовых качеств – удар по мячу на дальность $t=1,1$ при $p > 0,05$ – различия недостоверны. Однако по сравнению с общеподготовительным этапом прирост результатов наблюдается. Причиной этого, по-видимому, является использование на этом этапе большого количества технико-тактических упражнений. Однако чтобы существенно улучшить результаты, целесообразны специальные задания, где необходимо выполнение дальних передач и ударов по воротам.

В таблице 1 представлена динамика физической подготовленности футболистов в целом за весь подготовительный период. Как видно, в большинстве тестов различия недостоверны. Достоверность различий отмечена в беге на 10 метров с места, в прыжке вверх толчком двумя ногами с места, в тестах на скоростную и общую выносливость – бег на 1000 и 3000 метров. Уровень, приобретенный в этих тестах, на общеподготовительном этапе не изменился на протяжении всего периода.

Нет достоверности различий в таком важном для оценки специальной выносливости тесте, как «челночный бег 7x50 м», информативность и надежность которого были определены в исследованиях на квалифицированных футболистах.

Таким образом, заключая данный раздел, можно констатировать, что прирост показателей произошел в некоторых тестах оценки скоростных качеств (бег на 10 м с места и прыжок в высоту), а также в двух тестах для оценки скоростной и общей выносливости. Это произошло за счет больших объемов упражнений бегового характера на короткие дистанции и прыжков. Показатели скоростной и общей выносливости повысились за счет специфических упражнений, которые, как известно, носят смешанный характер.

Однако отсутствие прироста в показателях специальной выносливости связано с крайне малым объемом использования специальных средств анаэробно-гликолитической направленности.

Таблица 1.

**Динамика физической подготовленности футболистов за
подготовительный период (n=22)**

№	Этапы обследования Тесты	Начало обще- подготовительного этапа		Конец специально- подготовительного этапа		t-критерий Стьюдента	различия
		Стат.показатели $\bar{x} \pm \sigma$	V (%)	$\bar{x} \pm \sigma$	V (%)		
1.	Бег на 10 м с м. (сек)	1,90±0,08	4,2	1,80±0,08	4,3	2,7	p<0,05
2.	Бег на 15 м с м. (сек)	2,51±0,08	3,1	2,46±0,05	1,9	1,2	p>0,05
3.	Бег на 15 м с х. (сек)	2,08±0,05	2,2	2,03±0,05	2,3	1,8	p>0,05
4.	Бег на 30 м с м. (сек)	4,35±0,08	1,8	4,3±0,06	1,4	0,8	p>0,05
5.	Бег на 50 м с м. (сек)	6,66±0,09	1,3	6,60±0,07	1,08	1,8	p>0,05
6.	Прыжок вверх (см)	43,6±3,35	7,7	47,7±2,7	5,7	2,5	p<0,05
7.	Пятикратный прыжок (м)	12,6±0,5	4,3	13,0±0,43	3,3	1,4	p>0,05
8.	Челночный бег 7х50 (сек)	65,0±2,38	3,7	64,3±1,6	2,5	0,7	p>0,05
9.	Бег на 1000 м (мин)	3,42±0,08	2,4	3,24±0,06	1,8	2,2	p<0,05
10.	Бег на 3000 м (мин)	11,5±0,31	2,7	10,4±0,33	3,1	2,6	p<0,05
11.	Удар по мячу на дальность (м)	52,6±4,09	7,8	54,2±3,21	5,9	1,0	p>0,05

Исследование технико-тактической деятельности в процессе подготовки футболистов в подготовительном периоде. В нашем исследовании мы также преследовали цель выявить взаимосвязь показателей ТТД в матчах, проведенных в течение подготовительного периода и первых матчах соревновательного периода, с динамикой уровня физической подготовки футболистов.

В таблице 2 представлена динамика показателей ТТД футболистов в подготовительном периоде видно, что из 20 показателей, только в 7 наблюдается достоверность различий. В количестве и эффективности коротких и средних передач $t=2,4$ при $p<0,05$, а также в количестве ведений и отбора соответственно $t=2,3$; $2,4$ при $p<0,05$. В количестве и эффективности приема мяча $t=2,3$ при $p<0,05$.

Как видим, достоверность различий имеется в основном в простых в координационном отношении технико-тактических действиях и в тех действиях, которые не предъявляют требований к скорости и функциональным возможностям футболистов. Что касается количества отбора мяча, то, заметим, что команды, не имея достаточного уровня физической готовности, не могли играть в атакующем плане, а вынуждены были больше обороняться и чаще вступать в отбор мяча. Однако в показателе эффективности отбора и перехвата мяча достоверность различий незначительна, так как игра в отборе мяча требует большой концентрации усилий и проявления скоростных качеств. Такое же положение наблюдается

в сопоставлении показателей общего количества действий и их эффективности.

Таблица 2.

Динамика показателей ТТД футболистов в подготовительном периоде фоновых исследованиях

№	Периоды обследования	Январь-март				t-критерий Стьюдента	различия
	Стат.показатели ТТД	$\bar{x} \pm \sigma$	V (%)	$\bar{x} \pm \sigma$	V (%)		
1.	Кол-во коротких и средних передач	158±14,2	8,9	203±17,1	8,4	2,4	p<0,05
2.	Эффект. коротких и средних передач	0,65±0,02	2,66	0,77±0,05	5,86	2,4	p<0,05
3.	Кол-во длинных передач	48±3,4	7,0	58±4,4	7,5	1,7	p>0,05
4.	Эффект. длинных передач	0,57±0,06	9,91	0,62±0,06	9,58	0,6	p>0,05
5.	Кол-во введений мяча	37±5,5	14,8	48±4,4	9,2	2,3	p<0,05
6.	Эффект. ведения мяча	0,60±0,04	7,41	0,67±0,01	1,68	1,8	p>0,05
7.	Кол-во отбора мяча	50±4,0	8,0	59±3,8	6,5	2,4	p<0,05
8.	Эффект. отбора мяча	0,56±0,04	7,3	0,61±0,06	9,74	1,3	p>0,05
9.	Кол-во перехватов мяча	40±3,9	9,7	49±4,6	9,3	1,4	p>0,05
10.	Эффект. перехватов мяча	0,52±0,07	14,0	0,59±0,05	8,54	0,5	p>0,05
11.	Кол-во приема мяча	108±14,3	13,1	160±21,5	13,4	2,3	p<0,05
12.	Эффект. приема мяча	0,71±0,06	8,66	0,87±0,02	2,77	2,3	p<0,05
13.	Кол-во обводок	41±5,7	13,7	48±2,2	4,5	1,6	p>0,05
14.	Эффект. обводок	0,52±0,03	5,25	0,62±0,05	8,42	1,4	p>0,05
15.	Кол-во ударов головой	42±3,6	8,6	50±5,8	11,5	1,2	p>0,05
16.	Эффект. ударов головой	0,56±0,08	14,3	0,59±0,08	13,3	0,3	p>0,05
17.	Кол-во ударов в ворота	11±3,5	29,6	16±2,5	16,0	1,1	p>0,05
18.	Эффект. ударов в ворота	0,50±0,04	8,38	0,59±0,04	6,80	1,9	p>0,05
19.	Общее кол-во действий	538±20	3,7	693±36,0	5,2	4,4	p<0,05
20.	Эффект. всех ТТД	0,61±0,02	2,8	0,67±0,03	3,9	1,9	p>0,05

В то же время нет достоверности различий во многих игровых действиях, которые требуют максимального проявления физических усилий. Так, например, недостоверно различие в количестве длинных передач – t=1,7 при p>0,05, а их эффективность еще ниже – t=0,6 при p>0,05. Ведь игра с использованием длинных передач требует постоянного движения футболистов, рывков и ускорений на дистанции 30-60 метров вдоль и поперек игрового поля.

Показатели количества ударов по воротам, и особенно их эффективность являются результатом усилий всех футболистов команды в эффективном осуществлении основных, выше отмеченных, технико-тактических действий, и недостоверность различий в этих приемах (t=1,1 и 1,9 при p>0,05) вполне закономерна.

Следовательно, можно заключить, что использование в учебно-тренировочном процессе подготовительного периода малого количества упражнений алактатной и гликолитической направленности не способствовало повышению специальной выносливости футболистов,

вследствие чего количество и эффективность основных технико-тактических действий не улучшилось.

В четвертой главе «**Экспериментальное обоснование оптимальных вариантов построения тренировочного процесса на этапах подготовительного периода квалифицированных футболистов**» изложены обоснования структуры нагрузок и характеристика построения подготовительного периода, описание недельных микроциклов на различных этапах подготовительного периода, выбор тренировочных средств направленных на совершенствование различных сторон подготовленности футболистов и динамика физической, технико-тактической подготовленности и двигательной деятельности футболистов в процессе эксперимента.

На основе вышеизложенных результатов предыдущих разделов в основном эксперименте главным образом решались следующие задачи:

- экспериментально проверить рациональность предложенного соотношения параметров нагрузок квалифицированных футболистов в подготовительном периоде;
- определить эффективность тренировочных упражнений, направленных на совершенствование различных сторон подготовки футболистов в подготовительном периоде.

В связи с этим на втягивающем и общеподготовительном этапах был снижен процент специализированных нагрузок и увеличен процент неспецифических. Это было связано с тем, что в неспециализированных упражнениях возможно эффективнее воздействовать на направленность нагрузок. Что касается координационной сложности специфических нагрузок, то она в отличие от предыдущего сезона постоянно возрастала и достигала пика к концу специально-подготовительного этапа. Контроль и анализ выполненных нагрузок осуществлялся по той же схеме, что и в предварительном эксперименте.

На рисунке 4 показано соотношение предложенной динамики нагрузок различной величины. Так, в первом и во втором микроцикле процент тренировок с большой нагрузкой составляет всего лишь 10-15%. Затем он от цикла к циклу постепенно повышается и достигает максимума (40%) к концу общеподготовительного этапа. Достаточно высокий уровень больших нагрузок в пределах 35-40% стабильно держится на протяжении с 5 по 10 микроцикл. Ближе к соревновательному периоду большие нагрузки снижаются (11 и 12 микроциклы). В целом за весь период доля больших нагрузок примерно одинакова, 28,3% в первом варианте и 29,1% во втором варианте. Однако в предложенном варианте высокий процент максимальных нагрузок, достигнутый в 6 микроцикле, держится довольно продолжительное время – до 10 микроцикла. Это, несмотря на то, что из основ теории спортивной тренировки известно, что рациональность подготовки заключается в равномерном сочетании больших, средних и малых нагрузок. Но в данном случае мы исходили из того, что именно в подготовительном

периоде при совершенствовании различных видов выносливости тренировка на фоне неполного восстановления является целесообразной.

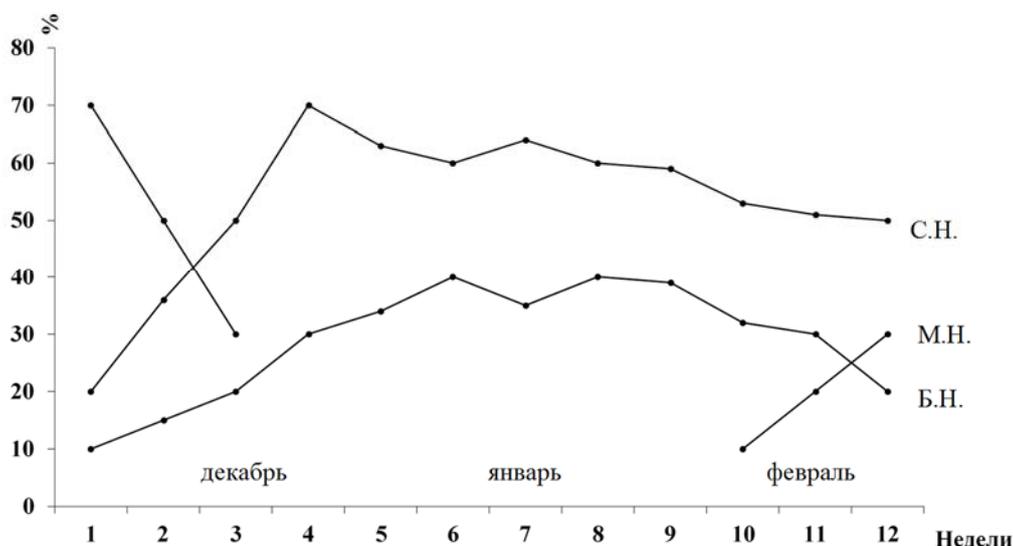


Рис. 4. Соотношение динамики нагрузок различной величины в недельных микроциклах подготовительного периода в процессе эксперимента

Доля средних тренировочных нагрузок несколько снижается, и колеблется она в пределах от 30 до 50% за весь период. Тренировочные занятия с малой нагрузкой имеют место в начале периода, во втягивающем цикле, и в конце периода перед первыми календарными состязаниями.

На рисунке 5 проиллюстрирована предложенная динамика соотношения специфических и неспецифических нагрузок. Видно, что наибольший объем неспецифических упражнений используется на протяжении всего периода. Однако его объем от этапа к этапу снижается. Так, если в первом микроцикле он составлял 60%, то в 5 МКЦ – 40%, а к концу периода – 20-25%.

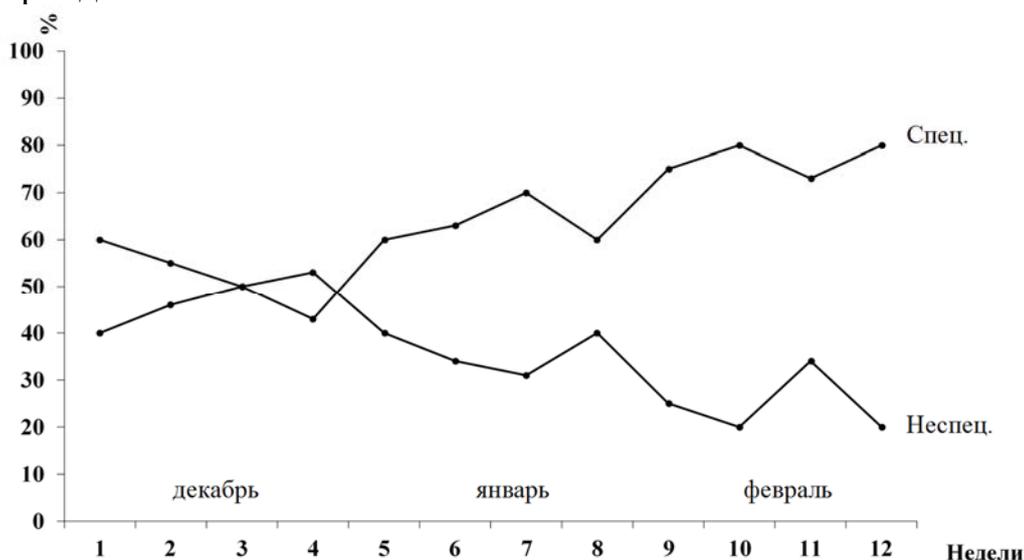


Рис.5. Динамика соотношения специфических и неспецифических нагрузок подготовительного периода в процессе эксперимента

Соответственно, объем специфических упражнений от цикла к циклу возрастает и к концу периода доходит до 80%. Здесь также следует отметить более выраженную периодичность в динамике специализированных упражнений, то есть, после трех-четырех микроциклов с постоянно усложняющимся коэффициентом сложности проводится один микроцикл с преобладающими неспецифическими упражнениями. Такой подход мы считаем наиболее целесообразным.

На рисунке 6 показано предложенное соотношение нагрузок по направленности. Данная программа отличается от предыдущего варианта тем, что в ней, прежде всего, увеличен процент анаэробно-алактатной направленности с 12% до 20% и анаэробно-гликолитической с 5% до 10% в основном за счет смешанной направленности. Причем преимущественное развитие скоростно-силовых качеств происходит на специально-подготовительном этапе (от 25% до 30%). К концу специально-подготовительного этапа увеличен процент упражнений специальной выносливости. Что касается упражнений аэробного и смешанного характера, то отметим, что процент средств аэробной направленности снижается от цикла к циклу с одновременным увеличением средств смешанной направленности с применением специфических заданий. Таким образом, предполагалось, что предложенная структура тренировочных нагрузок подготовительного периода окажется более рациональной и будет способствовать увеличению эффективности технико-тактических действий в процессе матчей.

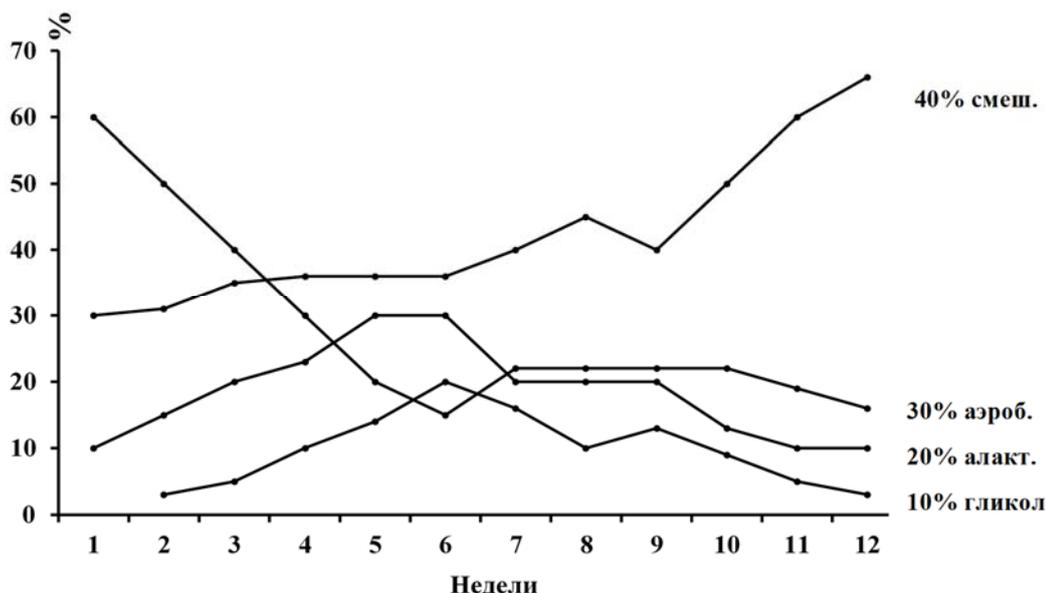


Рис. 6. Динамика соотношения направленности нагрузок в процессе эксперимента

Целью тестирования физической подготовленности на данном этапе было:

- оценить оптимальность предложенных соотношений различных параметров нагрузок;
- оценить эффективность типичных недельных тренировочных программ этапа периода;
- оценить эффективность использованных в эксперименте тренировочных упражнений, направленных на совершенствование различных сторон физической подготовленности.

В таблице 3 приведена динамика физической подготовленности футболистов в целом за весь подготовительный период. Видно, что во всех тестах наблюдается улучшение результатов. Этому, видимо, способствовало оптимальное распределение нагрузок на этапах периода, их процентное соотношение структура и содержание занятий, приведенных в предыдущих разделах главы. Такое последовательное и целенаправленное воздействие позволило поступательно, от этапа к этапу, улучшить физические качества футболистов.

Если до эксперимента прирост результатов наблюдался всего лишь в четырёх тестах из одиннадцати, то после эксперимента достоверность различий есть уже во всех тестах.

Таблица 3.

Динамика физической подготовленности футболистов за подготовительный период в процессе эксперимента (n=22)

№	Этапы обследования	Начало обще-подготовительного этапа		Конец специально-подготовительного этапа		t-критерий Стьюдента	различия
	Стат.показатели	$\bar{x} \pm \sigma$	V (%)	$\bar{x} \pm \sigma$	V (%)		
	Тесты						
1.	Бег на 10 м с м. (сек)	1,88±0,07	3,5	1,73±0,05	2,7	3,8	p<0,001
2.	Бег на 15 м с м. (сек)	2,48±0,08	3,2	2,32±0,05	2,2	3,4	p<0,001
3.	Бег на 15 м с х. (сек)	2,07±0,04	2,0	1,94±0,03	1,3	3,5	p<0,001
4.	Бег на 30 м с м. (сек)	4,36±0,07	1,7	4,17±0,09	2,2	2,5	p<0,05
5.	Бег на 50 м с м. (сек)	6,65±0,09	1,3	6,49±0,08	1,3	4,7	p<0,001
6.	Прыжок вверх (см)	45,2±2,82	6,2	56,6±3,6	6,5	3,3	p<0,01
7.	Пятикратный прыжок (м)	12,7±0,5	3,9	14,1±0,33	2,3	3,9	p<0,001
8.	Челночный бег 7х50 (сек)	64,8±2,14	3,3	61,7±1,6	2,6	2,5	p<0,05
9.	Бег на 1000 м (мин)	3,29±0,07	2,2	3,04±0,03	0,99	3,5	p<0,01
10.	Бег на 3000 м (мин)	11,1±0,29	2,6	10,2±0,12	1,2	3,3	p<0,01
11.	Удар по мячу на дальность (м)	53,7±2,90	5,4	66,3±3,27	4,9	3,8	p<0,001

В таблице 4 приведена динамика показателей ТТД футболистов в подготовительном периоде в процессе педагогического эксперимента. Видно, что статистически достоверно улучшились показатели во всех ТТД кроме двух: количество коротких и средних передач $t=1,1$ при $p>0,05$ и количество введений мяча $t=1,6$ при $p>0,05$. Причиной этого, по-видимому, является достаточно высокий уровень этих простых технико-тактических действий в начале эксперимента. Если посмотреть на количество и эффективность длинных передач, то видна существенность различий: $t=2,4$ в количестве и $2,2$ в эффективности. Здесь немаловажно отметить, что в фоновых исследованиях не было достоверности различий в количестве и эффективности длинных передач, и оно составляло: $t=1,7$ и $0,6$ соответственно.

Таблица 4.

Динамика показателей ТТД футболистов в подготовительном периоде в процессе эксперимента

№	Периоды обследования Стат.показатели ТТД	Январь-март				t-критерий Стьюдента	различия
		$\bar{x} \pm \sigma$	V (%)	$\bar{x} \pm \sigma$	V (%)		
1.	Кол-во коротких и средних передач	168±14,5	8,6	197±25,9	13,1	1,1	p>0,05
2.	Эффект. коротких и средних передач	0,63±0,02	3,5	0,72±0,04	5,06	2,1	p<0,05
3.	Кол-во длинных передач	52±5,9	11,3	73±7,2	10,0	2,4	p<0,05
4.	Эффект. длинных передач	0,58±0,04	6,5	0,67±0,04	5,4	2,2	p<0,05
5.	Кол-во введений мяча	40±3,6	9,1	53±10,0	18,6	1,6	p>0,05
6.	Эффект. ведения мяча	0,63±0,03	4,1	0,17±0,03	4,3	2,2	p<0,05
7.	Кол-во отбора мяча	54±6,3	11,6	7,6±9,3	12,1	2,3	p<0,05
8.	Эффект. отбора мяча	0,59±0,04	7,1	0,68±0,04	6,6	2,2	p<0,05
9.	Кол-во перехватов мяча	45±4,4	9,9	56±8,2	14,4	2,5	p<0,05
10.	Эффект. перехватов мяча	0,57±0,04	6,8	0,66±0,04	6,7	2,2	p<0,05
11.	Кол-во приема мяча	104±18,2	17,3	145±30,4	20,9	2,2	p<0,05
12.	Эффект. приема мяча	0,71±0,05	6,5	0,80±0,03	3,9	2,2	p<0,05
13.	Кол-во обводок	49±6,2	12,8	57±5,5	9,6	2,3	p<0,05
14.	Эффект. обводок	0,56±0,06	11,3	0,69±0,02	3,1	2,3	p<0,05
15.	Кол-во ударов головой	47±10,3	21,7	62±11,4	18,3	2,1	p<0,05
16.	Эффект. ударов головой	0,60±0,03	4,9	0,66±0,02	2,6	2,2	p<0,05
17.	Кол-во ударов в ворота	12±8,2	18,6	19±2,4	12,5	2,6	p<0,05
18.	Эффект. ударов в ворота	0,55±0,07	12,0	0,65±0,07	11,1	2,4	p<0,05
19.	Общее кол-во действий	574±54,9	9,5	741±75,2	10,1	3,4	p<0,001
20.	Эффект. всех ТТД	0,62±0,01	1,9	0,71±0,02	3,4	3,9	p<0,001

Наблюдается прирост результатов и во всех остальных технико-тактических приемах, где t – критерий Стьюдента составляет от 2,2 до 2,6. Так, например, в показателе количества ударов по воротам $t=2,6$, а в эффективности $t=2,4$. И, наконец, самый высокий прирост отмечен в показателях общего количества всех ГТД - $t=3,9$ при $P>0,001$.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы и анкетирование показали, что подготовительный период в настоящее время имеет особо важное значение в подготовке футбольных команд к соревнованиям. Однако длительность соревновательного периода (8-10 месяцев) и относительная краткость подготовительного периода (2-2,5 месяца) представляют определенные трудности для рационального планирования учебно-тренировочных занятий в микроциклах подготовительного периода.

2. Установлено, что информативными показателями контроля нагрузок тренировочных и соревновательных занятий футболистов являются:

1) количество циклов и этапов в подготовительном периоде тренировки; 2) количество и время тренировочных занятий, и их распределение в периоде; 3) соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок в периоде; 4) учет величины нагрузок, направленности занятий, специализированности и координационной сложности.

Критериями, с которыми целесообразно сопоставить показатели нагрузок, являются результаты соревновательной деятельности.

3. Результаты предварительных исследований показали следующие:

- несмотря на резкие колебания объема занятий в микроциклах, тенденция повышения объема занятий на этапах подготовительного периода прослеживается. Так, в декабре проведено 32 занятия, в январе – 42, в феврале – 48. В итоге за 77 тренировочных дней проведено 122 занятия. Объем нагрузок по времени проведения занятий совпадает с динамикой количества занятий. Однако командами не достигнуто должной динамики объемов нагрузок, их оптимального соотношения;

- выявлено, что наиболее часто применяются средние нагрузки, их процент колеблется в пределах от 50% до 75% на протяжении всего периода. В то же время установлен относительно низкий процент больших нагрузок, так, в базовых микроциклах он составлял всего лишь 30-35%. Такое соотношение величин нагрузок не способствовало росту физической подготовленности футболистов;

- высокий процент (90%-95%) специфических упражнений на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах соответствует целям и задачам. Однако использование таких средств в большом количестве (75%-80%) во втягивающих микроциклах и на общеподготовительном этапе оказалось неэффективным, так как в неспецифических заданиях можно

эффективнее воздействовать на совершенствование различных физических качеств.

Соотношение сложных (60%-90%) и простых (10%-40%) специфических средств соответствует методическим рекомендациям по тренировке футболистов, однако необходима постепенно и постоянно нарастающая динамика сложных упражнений в периоде;

- установлено, что более половины времени – 54% составляют средства аэробно-анаэробной направленности, упражнения аэробной направленности – 29% и крайне низкие объемы средств аэробно-алактатной направленности – 12%, а упражнения анаэробно-гликолитической направленности еще ниже – 5%.

Такое соотношение средств оказалось неэффективным, так как по результатам тестирования показателей физической подготовленности не наблюдалась достоверность различий по таким важным для футболиста качествам, как специальная выносливость, скоростно-силовые качества, стартовая и дистанционная скорости бега. Результаты оценки соревновательной деятельности также выявили недостоверность приростов эффективности ТТД и двигательной активности, особенно в перемещениях с максимальной скоростью.

4. В эксперименте предложено следующее соотношение основных параметров нагрузок, а именно:

- увеличение количества занятий до 150 в периоде и времени занятий до 1400-1500 минут в базовых НМЦ;

- увеличение доли больших нагрузок до 40% за счет уменьшения средних нагрузок до 50%;

- увеличение частного объема сложных специфических упражнений до 80% к концу подготовительного периода;

- увеличение занятий анаэробно-алактатной направленности с 12% до 20%, и анаэробно-гликолитической с 5% до 10% за счет снижения в основном смешанной направленности с 54% до 40%, что позволило повысить уровень физических качеств футболистов.

5. Предложенное соотношение нагрузок и программ недельных микроциклов на этапах подготовительного периода позволило последовательно повысить уровень физических качеств.

К концу общеподготовительного этапа отмечено достоверное улучшение в семи тестах, отражающих уровень общефизической подготовленности. Во всех беговых тестах на короткие дистанции $t=$ от 2,6 до 3,2, в беге на 3000 м - $t=2,5$, в прыжковых тестах – $t=2,4-2,6$.

К завершению специально-подготовительного этапа наблюдалось достоверное различие и в тестах на специальную физическую подготовленность: в беге на 1000 м - $t=2,5$; в тесте 7x50 м - $t=2,6$; удар по мячу на дальность - $t=2,8$.

6. Анализ данных соревновательной деятельности, полученных в ходе педагогического эксперимента, выявил существенное повышение

эффективности основных технико-тактических действий. Эффективность длинных передач - $t=2,2$; отбора мяча - $t=2,2$; обводки - $t=2,3$; ударов по воротам - $t=2,4$. Обобщенный коэффициент эффективности всех ТТД повысился с 0,62 до 0,71 при $t=3,9$, тогда как до эксперимента эти показатели равнялись: к.э. – 0,61-0,67 при $t=1,9$.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 ON ASSIGNMENT OF AT THE UZBEK STATE
INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION**

UZBEK STATE INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION

DAVLETMURATOV SULTAN RUZIMOVICH

**OPTIMIZATION OF TRAINING LOADS OF QUALIFIED FOOTBALL
PLAYERS ON VARIOUS STAGES OF PREPARATORY PERIOD**

13.00.04 - Theory and methods of physical culture and Sports training

**DISSERTATION ABSTRACT OF THE DOCTOR OF PHILOSOPHY [PhD]
ON PEDAGOGICAL SCIENCES**

Chirchik-2018

The theme of Doctor of Philosophy [PhD] was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number №B2018.1.PhD/Ped291

The dissertation has been prepared at the Uzbek State Institute of Physical Education.

The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian, English(summary)) on the website www.uz-djti.uz and the website “ZiyoNET” on information-educational portal

Scientific adviser:

Nurimov Raxmonberdi Igamberdievich
candidate of pedagogical sciences, professor

Official Opponents:

Koshbakhtiyev Ildar Ahmedovich
doctor of pedagogical sciences, professor

Nabiyev Timur Erikovich
candidate of pedagogical sciences, docent

Leading Organization:

State University of Samarkand

The defense of the dissertation will be held on “___” _____ 2018 year at ___ o'clock at a meeting of Council DSc.27.06.2017. Ped.28.01 under Uzbek State Institute of Physical Education. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State Institute of Physical Education. Tel: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, Fax.: (0-370) 717-17-76, e-mail: uzdjti@uzdjti.uz).

The dissertation has been registered at the Information Resource Center of Uzbek State Institute of Physical Education under №_____, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State Institute of Physical Education. Tel: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, Fax.: (0-370) 717-17-76, e-mail: uzdjti@uzdjti.uz)

Abstract of the dissertation sent out on “___” _____ 2018
(Registry record №___ on “___” _____ 2018).

R.D.Khalmukhamedov

Deputy chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of technical sciences, professor

S.S.Tajibaev

Scientific secretary of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of philosophy in pedagogical sciences, docent

T.S. Usmonkhodjaev

Chairman of the academic seminar under the scientific
council awarding scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

The aim of the research: improve the effectiveness of the training process of qualified players on the basis of rationing training loads of different directions at the stages of the preparatory period.

The object of the research: training process of the preparatory period of qualified players.

scientific novelty of the study:

informative indicators of the training loads of qualified players have been determined;

the structure of parameters of training loads of qualified players is revealed at the preparatory stage;

established, the ratio of training loads by their size, focus and specialization at the stages of the preparatory period;

the interrelation of dynamics of training loads of the preparatory period with indicators of physical readiness and efficiency of technical and tactical activity of football players in the match process is determined;

training methods have been developed to improve the effectiveness of the educational process at various stages of the preparatory period.

Scientific and practical importance of research results: Based on the obtained experimental results, trainers-practitioners will help to improve and expand the content of training: the established rational ratio of training loads of aerobic, anaerobic, mixed, anaerobic-alaktatat and anaerobic-glycolytic orientations; methods for estimating the magnitude of loads; methods of monitoring the parameters of loads and assessing the level of physical and technical and tactical state of players; plans for weekly training microcycles and stages of the preparatory period.

The main theoretical positions of the research were used in lectures for students and listeners of the faculties for improving the qualifications of the institutes of physical culture, as well as listeners of the Republican school of coaches and referees on football. The research materials were also used for writing textbooks, teaching aids and methodological recommendations on football.

Implementation of the research results. On the basis of the theoretical-methodological and practical recommendations on the theme: "Optimization of training loads of qualified players at various stages of the preparatory period":

optimal load relations at different stages of the preparatory period (anaerobic-alaktata-20%, anaerobic-glycolytic-10%, mixed-40%, aerobic-30%) were realized in the training process of high-qualified players (there is a certificate of the State Committee for Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan of December 29, 2017 No. 01-07-08-4041). As a result, the structure of training of highly skilled players has improved.

author's technique was used in the process of general and special physical preparedness of high-qualified players (there is a certificate of the State Committee for Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan dated December 29,

2017 No. 01-07-08-4041). As a result, it helped to increase the level of general physical preparedness by 14.2% and specifically to physical preparedness by 11.7% among highly skilled players.

the developed technique was used in training exercises in the SKIF team of the Uzbek State Institute of Physical Culture (there is a certificate of the State Committee for Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan dated December 29, 2017 No. 01-07-08-4041). As a result, the SKIF team became champion of the Universiade-2016

the author's technique was introduced into the training process of the teams of the higher leagues "Pakhtakor", "Bunyodkor", "Almalyk", the first league "Locomotive BFK" and the second league "Ok-Tepa" and "SKIF" (there is a certificate of the State Committee for Physical Culture and Sports Republic of Uzbekistan from December 29, 2017 No. 01-07-08-4041). As a result, the soccer players of high qualification were able to improve the training process.

The volume and structure of the dissertation. The dissertation consist of introduction, four chapters, conclusion, practical recommendations a list of literature, and appendix. The volume of dissertation includes 145 pages, 23 tables, 24 figures, appendixes and implementation documents.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИЛМИЙ ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I бўлим (I часть; I part)

1. Давлетмуратов С.Р. Построение тренировочного процесса на этапах подготовительного периода квалифицированных футболистов. // Фан-спортга. Илмий-назарий журнал 1/2013. 28-31 бет. (13.00.00 №16)

2. S.R. Davletmuratov. Dynamics of Physical Readiness of Qualified Football Players in Preparatory Period. // Eastern European Scientific Journal. Ausgabe 1-2018 Düsseldorf – Germany. 226-229 pages. (13.00.00 №1)

3. Давлетмуратов С.Р. Тренировка футболистов в подготовительном периоде. // Фан-спортга. Илмий-назарий журнал 1/2018. 28-31 бет. (13.00.00 №16)

4. Давлетмуратов С.Р. Проблемы переходного периода в подготовке футболистов “Хомийлар ва шифокорлар” йилига бағишланган талаба, магистрантлар ва аспирантларнинг илмий-услубий анжумани: Илмий мақола ва тезислар тўплами, 2006 йил 27 январ.16 бет.

5. Давлетмуратов С.Р. К повышению скоростно-силовых качеств футболистов. XXX ёзги олимпия ва IX паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлаш муаммолари. Республика илмий-амалий анжумани. I қисм. 2012 йил.80-82 бет.

6. Давлетмуратов С.Р. Проблемы периодизации тренировочного процесса в годичном цикле спортсменов. INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE THE CONTINUED DEVELOPMENT OF WRESTLING IN THE OLYMPIC MOVEMENT 12-13 SEPTEMBER, 2014 TASHKENT, UZBEKISTAN. 162-163 стр.

7. Давлетмуратов С.Р. Специфические и неспецифические нагрузки в педагогическом процессе подготовительного периода футболистов. Педагогика сегодня: проблемы и решения. Сборник статей. III Международная научная конференция. Самара, март 2018 г. 78-79 стр.

8. Давлетмуратов С.Р. Педагогический контроль нагрузок в подготовке футболистов. Педагогика сегодня: проблемы и решения. Сборник статей. III Международная научная конференция. Самара, март 2018 г. 80-82 стр.

II бўлим [II часть; II part]

9. Нуримов З.Р., Атаев О.Р., Давлетмуратов С.Р. Эффективность различных вариантов нагрузок в межигровых циклах квалифицированных футболистов. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида инновацион технологилар: Анжуман тезислар тўплами, 2008 йил 14-15 ноябр. 76-77 бет.

10. Нуримов Р.И., Давлетмуратов С.Р. Оптимальное соотношение тренировочных нагрузок в подготовительном периоде тренировочного процесса квалифицированных футболистов. Жисмоний тарбия ва спорт

машғулотларини назария ва услубиятининг замонавий муаммолари. Республика илмий-амалий анжуман, 29-30.05.2009. 75-78 бет.

11. Артиқов А.А., Давлетмуратов С.Р. Мусобақа шароитида футболчиларнинг дарвозага зарба бериш самарадорлиги. Фан-спортга. Илмий-назарий журнал 1/2010. 27-31 бет.

12. Акрамов Р.А., Мелиева М.С., Климов А.А., Талипджанов А.И., Давлетмуратов С.Р. Управление подготовкой и совершенствованием мастерства юных талантливых футболистов-кандидатов в сборные юношеские и молодежные команды Узбекистана. Методические рекомендации. 2011г. 74 с.

13. Давлетмуратов С.Р., Бобомуродов Б.К. Методы повышения уровня физической и технической подготовленности у футболистов юношеского возраста. Материалы III международной научно-практической конференции «Здоровье для всех». Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь, 19 – 20 мая 2011г. Часть II. Стр. 114-117

14. Нуримов З.Р., Давлетмуратов С.Р. Соотношение тренировочных нагрузок футболистов высокой квалификации на различных этапах подготовительного периода. Материалы III международной научно-практической конференции «Здоровье для всех». Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь, 19 – 20 мая 2011 г. Часть III. 123-126 стр.

15. Давлетмуратов С.Р., Хабибуллаев С.Х. Футболчиларни тайёрлашда йиллик режалаштириш даврларнинг аҳамияти. “Кичик бизнес ва хусусий тадбиркорлик” йилига бағишланган талаба, магистрант ва стажёр-тадқиқотчи-изланувчиларнинг илмий-услубий анжумани. 2011 йил 25 феврал. 109-111 бет.

16. Давлетмуратов С.Р., Лушачёв В.В. Анализ возрастных данных команд-участниц чемпионатов мира 2010 и 2006 годов. Спортда юқори натижаларга эришишда илмий-педагогик ва тиббий-биологик таъминлаш масалалари. Республика илмий-амалий анжумани. 2011 йил. 36-37 бет.

17. Лушачёв В.В., Курязов Р., Давлетмуратов С.Р. Программирование учебно-тренировочного процесса в футболе. Спортда юқори натижаларга эришишда илмий-педагогик ва тиббий-биологик таъминлаш масалалари. Республика илмий-амалий анжумани. 2011 йил. 18-19 бет.

18. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А., Ганиева Ф.В., Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Кариева Р.Р., Нуримов З.Р., Давлетмуратов С.Р. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебное пособие для профессиональных колледжей/Под общей редакцией Л.Р. Айрапетьянца. – Т.: «ILM ZIYO», 2012. 296 с.

19. Давлетмуратов С.Р. Тренировка квалифицированных футболистов в подготовительном периоде. Методические рекомендации. Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2012 г. 53 с.

20. Давлетмуратов С.Р., Давлетмуратов Д.Р. Развитие и совершенствование специальной выносливости футболистов в

подготовительном периоде. Жисмоний тарбият ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари. Халқаро илмий-амалий анжумани. 2012 йил. 247 бет.

21. Давлетмуратов С.Р., Сиянов Ю.В., Махамаджанов Ф.Р. Физическая подготовка футболистов. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари. Халқаро илмий-амалий анжумани. 2012 йил. 159-160 бет.

22. Давлетмуратов С.Р., Давлетмуратов Д.Р. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий занимающихся футзалом. Жисмоний тарбият ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари. Халқаро илмий-амалий анжумани. 2012 йил. 245-246 бет.

23. Давлетмуратов С.Р. Тайёргарлик даврида малакали футболчилар машғулоти. Услубий тавсиялар. ЎзДЖТИ нашриёт-матбуа бўлими, 2013 й. 48 бет.

24. Давлетмуратов С.Р., Лушачев В.В. Эффективность повышения скоростно-силовых качеств футболистов в подготовительный период. Педагогические науки. №1. 2013г. 30-35 стр.

25. Кошбахтиев И.А., Атаев О.Р., Давлетмуратов С.Р. Специализированный программно-аппаратный комплекс «Омега-С» как средство информационно-коммуникационной технологии подготовки футболистов высокой квалификации. Молодой ученый. Ежемесячный научный журнал 6/2014. Часть VII. 849-850 стр.г. Казань.

26. Давлетмуратов С.Р., Лушачев В.В., Тошметова Л. Особенности построения нагрузок в футболе. “Универсиада-2013” спорт ўйинларига талабаларни тайёрлаш муаммолари. Республика илмий-амалий анжумани. I қисм. 2013 йил.

27. Давлетмуратов С.Р., Тошметова Л., Мамасолиев С. Физическая работоспособность футболистов в соревновательном периоде. “Универсиада-2013” спорт ўйинларига талабаларни тайёрлаш муаммолари. Республика илмий-амалий анжумани. I қисм. 2013 йил. 33-35 бет.

28. Давлетмуратов С.Р., Тошметова Л., Моисеева М. Роль тренера в психологической подготовке команды. “Универсиада-2013” спорт ўйинларига талабаларни тайёрлаш муаммолари. Республика илмий-амалий анжумани. I қисм. 2013 йил. 165-167 бет.

29. Nurimov Z.R., Davletmuratov S.R., Davletmuratov D.R. Yuqori malakali futbolchilarning guruh taktik harakatlarini takomillashtirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2014y. 51 bet.

30. Davletmuratov S.R., Futbolchilarni tayyorlashda pedagogik nazorat. Uslubiy tavsiyanoma. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2014y. 26 bet.

31. Давлетмуратов С.Р., Лушачёв В.В., Пардаев Б. Характеристика нагрузок в подготовительном периоде у футболистов высокой квалификации. “Юқори малакали спортчиларни мусобақаларга тайёрлашда инновацион технологиялардан фойдаланиш масалалари”. Республика илмий-амалий анжумани. 2014 йил 16 апрел. 27-29 бет.

32. Нуримов Р.И., Атаев О.Р., Давлетмуратов С.Р. Планирование нагрузок квалифицированных футболистов в соревновательном периоде. Учебно-методическое пособие. Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2015 г. 48 с.

33. Давлетмуратов С.Р., Каримов А.А. Мотивация детей на этапе начальной подготовки. “Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари” Ҳалқаро илмий-амалий анжумани. I бўлим. Тошкент. 2015 йил. 308-311 бет.

34. Лушачев В.В., Давлетмуратов С.Р., Давлетмуратов Д.Р. Показатели технико-тактических и атакующих действий футболистов сборной Узбекистана в отборочных матчах Кубка Мира 2014 и Кубка Азии 2015. “Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари” Ҳалқаро илмий-амалий анжумани. II бўлим. Тошкент. 2015 йил. 5-7 бет.

35. Лушачев В.В., Давлетмуратов С.Р., Давлетмуратов Д.Р. Особенности рационального питания юных футболистов. “Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари” Ҳалқаро илмий-амалий анжумани. II бўлим. Тошкент. 2015 йил. 9-12 бет.

36. Давлетмуратов С.Р., Махамаджанов Ф.Р. Ўқув жараёни педагогик технология асосида ташкил этиш зарурлиги. “Олий ва ўрта махсус, касб-хунар таълимининг ўзаро ҳамкорлик алоқалари: ютуқ ва муаммолар”. Республика илмий-амалий анжумани. 2017 йил 28 январь.

37. Давлетмуратов С.Р., Давлетмуратов О.Р. Результаты исследования юных футболистов при отборе в ДЮСШ. “Футбол спортида илмий тадқиқотлар ва футболнинг ривожланиши” илмий-амалий анжумани. 2017 йил. 65-67 бет

38. Давлетмуратов С.Р., Давлетмуратов О.Р. Отбор и селекция юных футболистов в ДЮСШ. “Футбол спортида илмий тадқиқотлар ва футболнинг ривожланиши” илмий-амалий анжумани. 2017 йил. 67-70 бет.

39. Davletmuratov S.R. The fundamental problem of governance. Международный научный журнал «Инновационное развитие». №4 2017. Г.Пермь. 99-100 стр.

40. Nurimov Z.R., Davletmuratov S.R., Davletmuratov D.R. Futbol. O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent. «ILMIY TEXNIKA AXBOROTI-PRESS NASHRIYOTI», 2017. 144 bet.

Автореферат “Фан-спортга” илмий назарий журнали тахририятида тахрирдан ўтказилди ва ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнларини мослиги текширилди.

Бичими: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» гарнитура рақамли босма усулда босилди.
Шартли босма табоғи: 3,75. Адади 100. Буюртма №12.

«ЎзР Фанлар академияси Асосий кутубхонаси» босмахонасида чоп этилди.
100170, Тошкент, Зиёлилар кўчаси, 13-уй.