

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

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

АРТИҚОВ АСҚАР АКБАРОВИЧ

МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИЛАРДА ТЕХНИК УСУЛЛАРНИНГ
МАҚСАДЛИ АНИҚЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ
МЕТОДИКАСИ

13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти
назарияси ва методикаси

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
АВТОРЕФЕРАТИ

Чирчиқ – 2018 йил

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

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

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

Артиқов Асқар Акбарович

Малакали футболчиларда техник усулларнинг мақсадли аниқлигини
такомиллаштириш методикаси.....3

Артыков Аскар Акбарович

Методика совершенствования целевой точности технических приемов
квалифицированных футболистов.....27

Artikov Askar Akbarovich

Methods to improve the target accuracy of technical techniques of skilled
players.....51

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

АРТИҚОВ АСКАР АКБАРОВИЧ

МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИЛАРДА ТЕХНИК УСУЛЛАРНИНГ
МАҚСАДЛИ АНИҚЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ
МЕТОДИКАСИ

13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти
назарияси ва методикаси

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
АВТОРЕФЕРАТИ

Чирчиқ – 2018 йил

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В 2017.3. PhD/Ped289 рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгашнинг веб-саҳифасида (www.uz-djti.uz) ва “ZiyoNet” ахборот-таълим порталида (www.ziyounet.uz) жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:	Абдиев Абдулла Носирович педагогика фанлари доктори, профессор
Расмий оппонентлар:	Ханкельдиев Шер Хакимович педагогика фанлари доктори, профессор
	Акрамов Жасур Анварович педагогика фанлари номзоди, профессор
Етакчи ташкилот:	Муқимий номидаги Қўқон давлат педагогика институти

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 “___” _____ кун тарқатилган.
[2018 йил “___” _____ да__ рақамли реестр баённомаси]

Р.Д.Халмухамедов
Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш раиси,
п.ф.д., профессор

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

Б.Б.Мусаев
Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш
қошидаги илмий семинар раиси ўринбосари,
п.ф.н., доцент

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Футбол - сайёрамиз аҳолисининг кўпчилиги учун энг оммавий ва қизиқарли ўйин ҳисобланади. Ҳар бир инсон бу спорт тури билан амалий шуғулланиши мумкин. Футбол ўйинида барча инсонлар бошқа спорт турига нисбатан жисмоний ва психологик имкониятларни намоён эта олади. Ўйин соғлиқни мустаҳкамлашга ёрдам беради, жисмоний сифатларни, инсоннинг психологик ҳолатини кўрсатишга, жамоавий руҳият ва ўзаро боғлиқликни тарбиялайди. Футболчиларнинг юқори маҳорат орқали ҳаракатлана олиши тамошабинларга эстетик завқ улашади. Ўйиндаги техник усулларни аниқ бажаришлари, тамошабинларнинг кўп ҳолларда завқланишига сабабчи бўлиши ҳам ўйинчининг қобилияти ва тинимсиз олиб бориладиган ўқув-машғулотларга боғлиқ бўлади.

Жаҳон спортида муваффақиятга эришиш истаги замонавий талабларга жавоб берадиган ва натижаларнинг жадаллик билан ўсишига хизмат қиладиган янги-янги восита ва усулларни, ўқув-машғулот жараёнининг самарали шакллари излашга ундайди. Хорижий адабиётларда ҳаракат фаолиятларининг аниқлигини такомиллаштириш, футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатлар аниқлигини ошириш бўйича маълумотлар келтирилган. Аммо, футболчиларда техник усулларининг мақсадли аниқлигини оширишда машқларни юқори шиддатда олиб борлиши бўйича маълумотлар берилмаган.

Республикамизда истеъдодли ва салоҳиятли футболчиларни танлаш ва тайёрлашнинг самарали тизимини яратиш, миллий терма жамоалар ва профессионал футбол клублари учун сифатли спорт заҳирасини шакллантириш муҳим аҳамият касб этади¹. Алоҳида тадқиқотчилар мусобақа шароитида ўйин фаолиятининг самарали олиб борилиши тўғрисида ўрганишган. Тадқиқотчилар ўз ишларида Ўзбекистон футболчиларининг техник-тактик ҳаракатларини бажаришдаги аниқлик даражасини таҳлилий баҳолашган. Бироқ, техник усулларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштиришда турли шиддат чегараларидан фойдаланишга оид илмий ишлар олиб борилмаган. Ўзбекистонлик футболчиларнинг мусобақа фаолиятини ўрганиб чиқиш ҳамда таҳлил қилиш натижалари уларда ўйин ҳаракатларида мақсадли аниқлик даражаси юқори эмаслигини кўрсатади. Бунинг сабабларидан бири ўқув-машғулотларда техник усулларни бажариш шарт-шароитларининг замонавий ўйин талабларига мос келмаслиги ҳисобланади. Ўқув-машғулотларда бажариладиган машқлар шиддатининг пастлиги, бу машқлар футболчи организмнинг ҳолатига мувофиқ эмаслиги ўйин жараёнида техник усулларни бажариш чоғида мақсадли аниқликни таъминлашга ҳалақит беради.

Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний

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

тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сон Қонуни, Ўзбекистон Республикаси Президенти ташаббуси ва кўллаб-қувватлаши билан Ўзбекистонда 2017-2021 йиллар учун жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш дастури тасдиқланди. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2012 йил 1 июндаги 158-сонли “Ўзбекистонда футболнинг ривожланишини кўллаб-қувватлаш масалалари тўғрисида”ги қарорида футбол клублари, Ўзбекистон футбол федерацияси ва унинг ҳудудий бўлинмаларининг моддий-техник базасини янада мустаҳкамлаш масалалари ўрин олган. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2012 йил 13 июлидаги 214-сонли “Ўзбекистон Республикасида мураббийлик фаолиятини янада тартибга солиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарорида мураббийлик фаолияти билан шуғулланиш учун зарур шарт-шароитларни яратишга қаратилган ташкилий чора-тадбирлар мажмуаси тасдиқланган.

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

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Чуқурлаштирилган ихтисослашув ва спорт такомиллашуви босқичларида футболчиларни техник тайёрлаш муаммоси ҳар доим долзарблигини сақлаб қолади. Мазкур муаммони ўрганиш юзасидан қатор илмий тақиқотлар амалга оширилган (В.М.Зациорский, П.Н.Казаков, Г.А.Смирнов; Ю.С. Седов)².

Кўпгина муаллифларнинг тадқиқот ишларида юқори малакали футболчиларни шакллантириш ўсмирлар футболининг ривожланиш даражасига чамбарчас боғлиқ эканлиги таъкидланади. Уларда футбол техникаси – тўпга зарба бериш, тўпни тўхтатиш, тўпни олиб юриш, алдаб ўтишга ўргатиш услубиятлари келтирилади (А.А.Смирнов; А.А.Сучилин; В.П.Кураж; Б.Г. Чирва)³.

Айрим манбаларда ўқув-машғулотлар ва мусобақаларда дарвозага зарба бериш аниқлигини белгилайдиган омиллар аниқланган, футболчиларнинг техник маҳоратини назорат қилишнинг назарий асослари ва услубияти ишлаб чиқилган (С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва)⁴.

Спорт ўйинларида аниқлик ҳаракат фаолиятини такомиллаштиришга

²Зациорский В. М., Казаков П. Н., Смирнов Г. А. Факторы, влияющие на точность ударов футболистов // Теория и практика физической культуры. 1975. № 5. С. 5-20.; Седов Ю.С. Исследование методов совершенствования точности пространственной и силовой дифференцировок в сложных действиях футболистов: Автореф. дис. . канд. пед. наук. ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. Л., 1968. - 18 с.

³Смирнов А.А. Техническая подготовка юных футболистов на основе направленного развития функции вестибулярного анализатора: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. - Л., 1988. - 22 с.; Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва профессионального футбола: дис. ... докт. пед. наук. ВГИФК. - Волгоград, 1997. - 77 с.; Кураж В.П. Формирование у школьников техники игры в футбол на основе развития целевой точности движений: Автореф. дис ... канд. пед. наук. ВНИИФК. - М., 2006. - 19 с.; Чирва Б Г Построение технической подготовки юных футболистов с учетом сенситивных периодов становления технического мастерства // Теория и практика физической культуры. - 2007 -№4 - С . 16-17.

⁴Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. «ТВТ Дивизион» 2006 г.

қаратилган саволлар ҳам турли йўналишларда етарлича ўрганиб чиқилган (А.Н.Вицько, Ж.Л.Козина, В.А.Воробьева, И.В.Яренчук, Т.А.Белохвостова; А.Я.Гомельский; А.В.Закамский, М.М.Полевщиков, В.В.Роженцов; А.А.Пулатов, Ш.А.Пулатов)⁵.

Футболда техник усулларнинг аниқлигини оширишга қаратилган саволлар ҳам етарлича яхши ўрганилган (Г.А.Рымашевский; Б.И.Безъязычный; С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва; С.В.Радионов, Ф.И.Собянин)⁶.

Бироқ ҳозирги кунга қадар техник усулларнинг мақсадли аниқлигини таъминловчи омилларни, хусусан, ўқув-машғулотдаги машқлар юкламаси шиддатини, футболчи организми ҳолатини, ўқув-машғулотда техник усулларни бажариш шарт-шароитларининг ўйин талабларига мос келмаслигини ҳисобга олган ҳолда такомиллаштиришга тааллуқли бўлган масалалар етарли даражада илмий жиҳатдан ўрганилмаган. Илмий-услубий ва махсус адабиётларни таҳлил қилиш тадқиқот муаммосини белгилаш имконини берди. Қўйилган муаммо юқори малакали футболчиларнинг техник усуллари мақсадли аниқлигини такомиллаштириш методикасини ишлаб чиқиш ва жорий қилишдан иборат. Бу футболчиларнинг техник-тактик маҳоратини ошириш имконини беради.

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 истиқболли режасининг “Ўзбекистон терма жамоаларининг юқори малакали спортчиларининг тайёргарлик тизимини такомиллаштириш” йўналиши доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади малакали футболчиларда техник усулларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштириш методикасини ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

Турли даражадаги ўйинларда малакали футболчиларнинг техник усулларида мақсадли аниқликни бажарилиш самарадорлигини аниқлаш;

⁵ Вицько А.Н., Козина Ж.Л., Воробьева В.А., Яренчук И.В., Белохвостова Т.А. Взаимосвязь точности бросков с психофизиологическими показателями баскетболистов студенческих команд// Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – №11. – С.21–25.; Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. М.: Гранд-фаир, 2002. - 340 с.; Закамский А.В., Полевщиков М.М., Роженцов В.В. Оценка точности двигательных действий спортсмена игровых видов спорта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 3 (85). – С. 86–90., Пулатов А.А., Пулатов Ш.А. Эффективность совершенствования двигательных функций у юных теннисистов с использованием специальных направленных упражнений// Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – №2. – С.149–158.

⁶ Рымашевский Г.А. Экспериментальное обоснование некоторых путей повышения надежности выполнения технико-тактических действий футболистами высокой квалификации: автореф. дис. . канд. пед. наук / Рымашевский Геннадий Михайлович; ВНИИФК. М., 1978. - 22 с.; Безъязычный Б.И. Формирование ударных движений по показателям целевой точности у юных спортсменов 12-16 лет (на примере футбола): автореф. дис. . канд. пед. наук / Безъязычный Борис Иванович; ГПИ им. Г.С. Сковороды. Харьков, 1991.-23 с.; Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом. — М.: Спорт Академ Пресс, 2001.-100 с.; Радионов С.В., Собянин Ф.И. Методика оценки результативности ударов по воротам в футболе. Социально-экономические явления и процессы. Т.9.№8. 2014. – С. 136-141.

Футбол ўйинида техник усулларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштиришга йўналтирилган техник усулларнинг бажарилиш йўллари баҳолаш;

Техник усулларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштиришга йўналтирилган махсус машқлардан фойдаланиш самарадорлигини ўрганиш ва ўқув-машғулотларда уларни бажариш шарт-шароитларининг мусобақа ўйинлари талабларига мослигини аниқлаш;

Футболчиларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштириш методикасини ишлаб чиқиш ва тадқиқотда асослаш.

Тадқиқотнинг объекти малакали футболчиларнинг ўқув-машғулот жараёни.

Тадқиқотнинг предмети малакали футболчилар техник усулларининг мақсадли аниқлигини такомиллаштиришда юқори шиддатдаги машқлардан фойдаланиш.

Тадқиқот усуллари. Илмий-услубий адабиётларни таҳлили, анкета сўровномаси, педагогик назорат, педагогик тестлаш, пульсометрия (Polar), интервалокардиография, педагогик тажриба, математик статистика усуллари.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

малакали футболчиларнинг машғулотлари жараёнида техник усулларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштириш бўйича ихтисослаштирилган машқлар ҳажми аниқланган;

техник усулларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштиришга йўналтирилган ихтисослаштирилган машқлардан фойдаланиш ҳамда уларни машғулотлар жараёнида бажариш шароитларини мусобақа ўйин талабларига мувофиқлаштириш самарадорлиги аниқланган;

футболчилар техник усулларининг мақсадли аниқлиги турли даражадаги ўйинларда аниқланган;

юқори малакали футболчиларда техник усулларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштириш методикаси ишлаб чиқилган ва асосланган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

техник усулларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштириш бўйича ихтисослаштирилган машқлар дастурлари асослаб берилган;

футболчиларни тайёрлашда уларнинг организми ҳолати ҳамда машғулот юкламаси шиддатининг физиологик чегараларини ҳисобга олган ҳолда техник усуллар мақсадли аниқлигини такомиллаштириш усуллари ишлаб чиқилган;

юқори малакали футболчилар техник усулларининг мақсадли аниқлигини такомиллаштириш методикаси самарадорлиги асосланган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги билиш назарияси услубияти (диалектик билиш услуби) ҳамда мамлакатимиз ва чет эл олимларнинг, шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт назарияси амалиёти соҳасида хизмат кўрсатган амалиётчи мураббийларнинг илмий қарашлари билан асосланганлиги, бир-бирини ўзаро тўлдирадиган, тадқиқотнинг вазифаларига мос келадиган тадқиқот усулларининг

қўлланилганлиги, тадқиқ қилинадиган контингент ва тадқиқот натижаларининг миқдор ва сифат жиҳатидан таъминланганлиги, тадқиқот ишлари ва синовларнинг ошқоралиги, педагогик тадқиқот давомийлиги, тадқиқот натижаларига ишлов беришда математик-статистик услубларнинг қўлланилиши билан белгиланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.

Тақдим этилган методика юқори малакали футболчиларнинг техник усулларни мақсадли аниқлигига эришиш механизмлари тўғрисидаги базавий назарий билимларни тўлдиради. Мазкур қобилиятни тарбиялашга янгича ёндашувларни яратишда методологик пойдевор бўлиб хизмат қилади.

Диссертация натижалари майдон ўйинчиси техникасининг хилма-хиллигини ва тўғри бажаришни назорат қилишга, машқнинг жисмоний юкламаси шиддати ва футболчи организмнинг ҳолатини ҳисобга олишга асосланиб ишлаб чиқилган методика машғулот жараёнида техник усулларни бажариш шароитларини мусобақа ўйини талабларига мувофиқлаш имконини берди. Шунингдек, кўп йиллик машғулотлар жараёнида футболчиларни тайёрлашнинг амалий вазифаларини ҳал этишда қўлланилади.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Малакали футболчиларда техник усулларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштириш методикаси бўйича ишлаб чиқилган назарий ва амалий таклифлар асосида:

“Локомотив” жамоасининг тайёргарлик жараёнларига татбиқ этилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 01-07-08-577-сон маълумотномаси). Натижада “тўпни олиб қўйиш” техник усулининг аниқлиги 18,2% га; ўйин жараёнидаги “эгаллаб олиш” техник усули 26,6% га; “ҳаводаги яккакурашлар” 27,9%; дарвозага зарба бериш усулида эса 25,7% га ўсган.

“Бунёдкор” ёшлар жамоасининг ўқув-машғулотлари жараёнига татбиқ этилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 01-07-08-577-сон маълумотномаси). Натижада ўйин усулларининг аниқлиги 72,3% га, аниқ тўп узатишлар 24,5% га, жарима майдони ташқарисидан дарвозага зарба беришда 27,9% га яхшиланишига хизмат қилган;

“Пахтакор” ёшлар жамоасининг тайёргарлигига жорий этилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 01-07-08-577-сон маълумотномаси). Натижада юқори тезликда тўпни аниқ узатиш усули 7,3% га, юқори тезликда ҳаракатланаётган шеригига аниқ тўп узатиш эса 14,6% га, юқори тезликда ҳаракатланаётиб худди шундай тезликда ҳаракатланаётган шеригига тўпни узатиш 10,4% га ошган;

Ўзбекистон “U-23” терма жамоаси ўқув-машғулотлар жараёнига татбиқ этилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 01-07-08-577-сон маълумотномаси). Натижада “конструкциялайдиган” аниқ узатмалар 15,9% га, “босиб ўтадиган” узатмалар 19,6% га, “ўткир” узатмалар 12,9% га, “тўпни эгаллаб олиш” 26,7% га ва дарвозага “зарбалар” 20,4% га ўсишига хизмат қилган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Мазкур тадқиқот натижалари, 2 та халқаро ва 2 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация ишининг мавзусига оид бўлган 30 та илмий-услубий ишлар, шу жумладан, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларда 4 та мақола, жумладан 3 та республика ва 1 таси хорижий журналларда чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация ишида кириш, тўрт боб, хулоса, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловадан иборат. Диссертация ҳажми 120 бетни ташкил этиб 16 та жадвал, 10 расм, иловалар ва жорий этиш далолатномаларни ўз ичига олади.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати асосланган; муаммонинг ўрганганлик даражаси баён этилган; тадқиқотнинг мақсад ва вазифалари, объекти ва предмети аниқланган; ишнинг фан ва методикаларни ривожлантиришнинг асосий йўналишларига мослиги кўрсатилган ҳамда тадқиқотнинг илмий янгилиги, натижаларнинг ишончлилиги, назарий ва амалий аҳамияти, натижаларнинг амалиётга жорий этилиши, эълон қилинганлиги, ишнинг тузилиши ва ҳажми борасидаги маълумотлар киритилган.

Диссертациянинг **“Техник усулларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштириш муаммосининг илмий ва илмий-услубий адабиётларда ёритилганлиги”** деб номланган биринчи бобида ҳаракатларнинг аниқлиги ва техник усулларнинг “мақсадли аниқлиги” тушунчаси ва унинг назарий асослари, спорт ўйинларида ҳаракатларнинг аниқлигини белгилайдиган омиллар, спортда ахборот технологияларидан фойдаланиш юзасидан маълумотлар келтирилган.

Футболчиларни замонавий профессионал техник-тактик тайёрлаш жараёнида муҳим ҳисобланадиган, бироқ етарлича чуқур ишлаб чиқилмаган қатор ҳолатлар мавжуд. Булар қуйидагилардир:

- футбол ўйини қонуниятларини ва ўйин натижаси ҳужумларнинг яқунловчи босқичида футболчилар томонидан техник усулларни максимал тезликда бажаришни уддалай олишига боғлиқлигини ўрганиш;

- мусобақа ўйинларида майдоннинг турли чегараларида футболчилар томонидан техник усулларни бажариш самарадорлигини таҳлил қилиш;

- техник усулларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштиришга йўналтирилган махсус машқлардан фойдаланиш самарадорлиги ва ўқув-машғулотларда уларни бажариш шарт-шароитларининг мусобақа ўйинлари талабларига мослигини ўрганиш;

- малакали футболчилар техник усулларининг янги бирикмаларини ўзлаштириш ва уларнинг техник тайёргарлик заҳирасини кенгайтириш услубиятларини ишлаб чиқиш;

- техник усулларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштириш методикасини энг янги инструментал услубиятлардан фойдаланиш орқали ишлаб чиқиш;

- футболчилар техник усулларининг мақсадли аниқлигини такомиллаштириш методикасини улар организмнинг ҳолатини (толиқиш даражасини) ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқиш.

Юқори малакали футболчиларни техник тайёрлаш услубиятини такомиллаштиришнинг юқорида кўрсатиб ўтилган муаммолари мазкур тадқиқот долзарблигини белгилаб беради.

Диссертациянинг **“Тадқиқот усуллари ва ташкил этилиши”** деб номланган иккинчи бобида илмий-услубий адабиётлар таҳлили, анкета сўровномаси, педагогик назорат, хусусан, футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини статистик таҳлил қилиш, техник тайёргарлик даражасини педагогик тестлаш, юрак қисқаришлари суръатига кўра машқнинг шиддатлилик чегараси ва жисмоний юклама катталигини аниқлашга кўмаклашувчи пульсометрия, организмнинг юрак-қон томир, вегетатив ва нафас олиш тизимлари ҳолатини баҳолашга имкон берувчи интервалокардиография, педагогик тажриба, математик-статистик усуллар ҳамда тадқиқотни ташкил қилиниши келтирилган.

Диссертациянинг **“Малакали футболчиларда техник усулларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштиришни назорат қилиш”** деб номланган учинчи бобида мутахассисларнинг тўпни узатишлар ва дарвозага зарбаларнинг аниқлигини такомиллаштириш тўғрисидаги фикрлари, турли даражадаги ўйинларда юқори малакали футболчилар томонидан техник усулларни бажаришда мақсадли аниқлик таҳлили, футболда техник усулларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштириш бўйича ихтисослаштирилган воситалар таҳлили, футболчиларнинг техник усулларида мақсадли аниқлигининг ўқув машқини бажариш шиддатига боғлиқлиги таҳлили келтирилган

Тадқиқ қилиш услубларидан бири анкета сўровномаси бўлиб, унда 40 нафар мураббий ва футбол мутахассислари иштирок этган. Шундан 18 нафари ОФК томонидан берилган “ПРО” лицензиясига, 20 нафари “А” лицензияга ва 2 нафари “В” лицензияга эга бўлган.

Анкета сўровномаси маълумотларига кўра, 77,5% мутахассислар футболчиларда “тўпни узатиш” ва “дарвозага зарба бериш” аниқлиги етарлича даражада яхши эмас деб ҳисоблайди. 70% мутахассислар техник усулларда аниқликни оширишга йўналтирилган машғулотларни ўйин шароитларига яқин бўлган шароитларда ўтказиш зарур деб ҳисоблайди. Мутахассисларнинг 87,5%и машқлар ва уларнинг усулларини бажариш аниқлигини кўриқдан ўтказишни, аниқликка оид машқларни бажаришда шарт-шароитларни (тезлик, масофа, тўпнинг учиш траекторияси, куч, ўқув машқларининг шиддати) ҳисобга олишни тавсия қилади.

Анкета сўровномасининг натижалари кўрсатишича, 82,5% мутахассислар техник усулларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштириш

методикасини ишлаб чиқиш ва уни юқори малакали футболчиларни тайёрлаш жараёнига жорий қилиш зарурлигини таъкидлаган.

Илмий-услубий ва махсус адабиётларни таҳлил қилиш тадқиқот муаммосини белгилаш имконини берган, у юқори малакали футболчиларда техник усулларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштириш методикасини ҳамда футболчиларнинг техник тайёргарлик даражасини ошириш бўйича амалий тавсияларни ишлаб чиқишдан иборат.

Техник усулларнинг мақсадли аниқлиги самарадорлигини баҳолаш учун 2014 йилдаги Жаҳон чемпионати ўйинлари, Ўзбекистон терма жамоасининг 2018 йилдаги Жаҳон чемпионати саралаш босқичидаги ўйинлари, ОФК чемпионлар лигасидаги ўйинлар ва 2016-2017 йиллардаги мамлакат чемпионатидаги ўйинлари таҳлил қилинган.

Ўзбекистон чемпионатида, чемпионлар лигаси ва ОФК Кубоги ўйинларида усул ҳамда аниқлик даражаларини таққослаш учун футболчиларнинг ўйин фаолиятлари жараёнида кўп “тўп узатишлар” га эътибор қаратилади (1-жадвал).

ОФК Кубогидаги Ўзбекистон терма жамоаси футболчилари томонидан тўпни ошириб бериш ҳаракатлари таҳлиliga кўра, уларнинг аниқлик даражаси тўпни ошириб беришдаги масофа ва йўналишига қараб ўзгариши қайд этилди. Тўпни “орқага ва ёнга” ошириб беришдаги аниқлик 94.4%; “олдинга” қисқа ва ўрта масофага тўп ошириб беришда 88.1%; “олдинга” узоқ масофага 58.1% ҳамда “ўткир” тўп узатишда 17.2% ташкил этди.

1-жадвал

Турли даражадаги ўйинларда Ўзбекистон жамоалари томонидан амалга оширилган тўп узатишлар аниқлиги (%)

№	Мусобақа даражалари	Тўп узатишлар аниқлиги			
		Орқага ва ёнга	Олдинга (қисқа ва ўрта)	Олдинга (узоқ масофага)	Ўткир узатмалар
1	ОФК Кубоги	94,4	88,1	58,1	17,2
2	ОФК чемпионлар лигаси	93,8	66,3	13,9	16,7
3	Ўзбекистон чемпионати	94,5	67	31	21,3

Ўйин давомида кам фойдаланилган “ўткир” тўп узатишдаги ҳаракатларда терма жамоа футболчиларининг техник маҳорати етарли эмаслиги аниқланди.

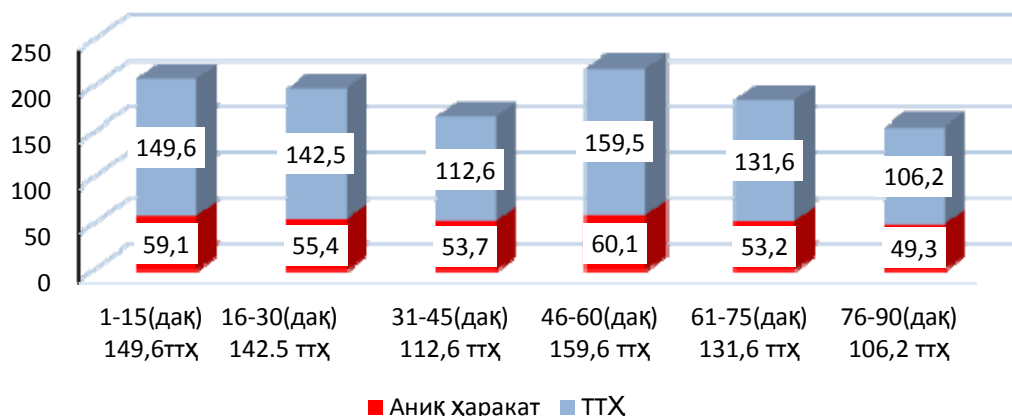
ОФК чемпионлар лигасидаги ўйинларда тўпни узатиб беришдаги аниқлик қуйидагича: “орқага ва ёнга” 93,8%; “олдинга” қисқа ва ўрта масофага 66,3%; “олдинга” узоқ масофага 13,9% ва “ўткир” тўп узатиш 16,7%.

Ўзбекистон чемпионати ўйинларида аниқ тўп узатишлар самарадорлиги қуйидагича: 94,8% “орқага ва ёнга”; 67% қисқа ва ўрта масофаларга “олдинга”; 31% узоқ масофаларга “олдинга” ва 21,3% “ўткир” узатмалар ташкил этган.

Ўйиннинг турли ўйин оралиқларида бажарилган техник-тактик

усулларда мақсадли аниқлик даражаси таҳлили (1-расм).

ТТХ сони



1-расм. Ўзбекистон терма жамоаси ўйинчилари томонидан ўйиннинг турли оралиқларида бажарилган ўйин ҳаракатлари сони ва аниқлиги (\bar{X} ўртача)

Изоҳ: ТТХ – техник-тактик ҳаракатлар.

Ўзбекистон терма жамоаси футболчиларининг ўйин фаоллиги тайм охирига бориб пасайиб борувчи эгри чизик кўринишини олган. Ўйиннинг дастлабки 15 дақиқасида футболчилар ўртача 149,6 та техник-тактик ҳаракатларни (ТТХ) бажарган (уларнинг умумий сонидан 18,6%), бунда аниқлик 59,1% ни ташкил қилган. 16-дақиқадан 30-дақиқагача бўлган ўйин давомида футболчилар 142,5 та ТТХ ни бажарган (17,7%), бунда аниқлик 55,4%. 31-дақиқадан 45-дақиқагача бўлган оралиқда футболчилар 112,6 та ТТХ ни бажарган (14%), бунда аниқлик 53,7% бўлган. Маълумотлар ТТХ ҳажми таймнинг охирига бориб камайганлигидан, аниқ ҳаракатлар сони ҳам пасайганидан далолат беради. Иккинчи таймда ҳам худди шундай ҳолат қайд қилинган.

Тайм охирига бориб ТТХ ҳажми ва техник усуллар аниқлигининг пасайиши футболчиларда техник маҳорат ва функционал тайёргарлик даражаси етарлича эмаслигидан далолат беради. Мусобақалар савиясининг кўтарилиши билан ўйиндаги ҳаракатларнинг шиддати юқорилиги, техник ҳаракатлардаги аниқлик даражаси эса пастлиги аниқланди.

Мусобақа даврининг ўқув-машғулотида “оёқ кафтининг ички томони билан” бажарилган узатишларнинг умумий ҳажми энг катта бўлганлиги аниқланди – 65,8%. Улардан 52,6% узатмалар – “қисқа масофалар”га, 13,2% узатмалар – “ўртача масофалар”га бажарилган. Тўпни “оёқ юзасининг ички томони билан” узатишлар 15,7% ни ташкил қилган, улардан 2,2% узатмалар – “қисқа масофалар”га, 6,3% узатмалар – “ўртача масофалар”га ва 7,2% узатмалар “узоқ масофалар”га бажарилган. Оёқ юзининг ўрта қисми билан 13,5% узатмалар амалга оширилган, шулардан 1,1% узатмалар – “қисқа масофалар”га, 4,1% узатмалар – “ўртача масофалар”га ва 8,3% узатмалар – “узоқ масофалар” га бажарилган. “Оёқ кафтининг ташқи томони билан” узатишлар 1,7% ни ташкил қилган, шулардан “қисқа масофалар”га – 1,2%,

“ўртача масофалар”га – 0,5% узатмалар амалга оширилган. Футболчилар томонидан оёқ билан бажарилган барча техник усуллардан энг кам ҳаракатлар сони тўпни “оёқнинг учи билан” узатишга тўғри келган – 0,7%. Улардан “қисқа масофалар”га узатишлар – 0,3% ни, “ўртача масофалар” га узатишлар – 0,4% ни ташкил қилди.

Дарвоза томонга “зарба бериш”ни таҳлил қилиш натижаларига кўра, бунда энг катта фоиз ҳажмини тўп қанотдан узатилгандан кейин бажарилган зарбалар – 27,7% ва узоқ масофадан берилган зарбалар – 23,1% ташкил қилди. Стандарт вазиятлар – жарима зарбалари ва эркин зарбалар бажарилгандан кейин бериладиган зарбаларга 11,1% ва бурчак зарбаси амалга оширишдан кейин бериладиган зарбаларга 13,3% вақт ажратилган.

Тўп жарима майдонида диагональ тарзда узатилгандан кейин дарвозага зарба бериш орқали ўйналган комбинациялар 9,6% вақтни банд қилган. Тўп ҳимоячилар орасидан “ўткир” узатилгандан кейин дарвозага зарба бериш орқали ўйналган комбинациялар 3,8%, “девор” услубида ўйнагандан кейин дарвозага зарба бериш орқали ўйналган комбинациялар – 2,8% ва югуриб очилаётган ўйинчига тўп узатиб беришдан кейин дарвозага зарба бериш билан ўйналган комбинациялар – 2,7% вақтни банд қилган.

Рақибни алдаб ўтгандан кейин зарба беришларга ҳам ҳудди шунча вақт ажратилган – 2,7%. Энг кам вақт жарима майдонида ёнга узатмадан кейин зарба беришни такомиллаштиришга – 1,8% ва тўпни ён чизикдан ташлаб берилгандан кейинги комбинацияларни ўйнашга – 1,4% ажратилган. Жарима майдони чегаралари ташқарисидан зарба бериш билан ўйналадиган комбинацияларни такомиллаштиришга кетган умумий вақт ҳажми 24,8% ни ташкил қилган.

Ўқув-машғулотларда аниқликни такомиллаштириш бўйича машқларни бажариш шарт-шароитлари ва уларнинг мусобақа ўйинлари талабларига мослигини таҳлил қилиш иккита асосий ҳолат бўйича ўтказилган:

- ўйинчиларнинг тўп билан ҳаракатларни бажариш пайтидаги иш қобилиятининг ҳолати бўйича;
- футболчилар томонидан техник усулларнинг бажарилиш шиддати бўйича.

Барча махсус машқлар 2 та тоифага ажратилган:

- стандарт машқлар, уларда оддий вазифа – техник усулларни бажариш (тўпни ўзига қулай тарзда қабул қилиш ва узатиш, қаршилик йўқ, тезлик унчалик юқори эмас, футболчилар сони кам) қўйилган;

- вазиятли машқлар, уларда тактик вазифани ечишнинг бир нечта вариантлари мавжуд бўлган (бир машқда тўп узатишни бажаришнинг турли-туман усуллари, фаол қаршилик, оширилган тезлик, футболчилар сони кўп).

Аниқлик ҳамда техник усул қайси шиддат чегарасида бажарилганлиги қайд қилинган. Машқлар стандарт шарт-шароитларда ўтказилганда 120-140 зарба/дақ. юрак қисқаришлари сонининг шиддат чегарасида бажаришдаги узатишлар ҳажми 75% ни ташкил қилган, улардан 58,1% и аниқ бўлган. 141-160 зарба/дақ. шиддат чегарасида узатишлар ҳажми 13,2% ни ташкил этган

бўлса, улардан 21,3% и аниқ бўлган, 161-180 зарба/дақ. шиддат чегарасида ҳажм 9,4% га тенг бўлган, аниқлик 11,3% ни ташкил этди; 180 зарба/дақ.дан юқори шиддат чегарасида ҳажм 2,4% га тенг бўлган, аниқлик эса 9,1% ни ташкил қилган.

Тўпни узатиш зарур бўлган масофа ҳамда футболчиларнинг кўчиш шиддати ортиши билан мақсадли аниқлик пасайиши кузатилган.

2-жадвалда вазиятли машқларда футболчилар техник усулларининг мақсадли аниқлиги тўғрисидаги маълумотлар келтирилган.

“6x6” ўйин машқларини бажаришда 130-140 зарба/дақ. юрак қисқаришлари сонидан техник усулларнинг аниқлиги 63,2% ни ташкил қилди, 160 зарба/дақ.дан юқори юрак қисқаришлари сонидан эса – 49,3% ни ташкил қилди.

3 та ҳудудда “9x9” ўйин машқларида 130-140 зарба/дақ. юрак қисқаришлари сонидан техник усуллар аниқлиги 73,3% ни ташкил қилди. 160 зарба/дақ.дан юқори юрак қисқаришлари сонидан эса – 46,2% ни ташкил қилган.

Агар техник усуллар паст шиддат ва оддий вазиятларда бажарилган бўлса, уларнинг аниқлиги даражаси юқори бўлади.

2-жадвал

Турли шиддатли ўйин машқларида техник усулларнинг аниқлик кўрсаткичлари

№	Машқ	Юрак қисқаришлари сонининг ҳар хил чегараларида техник усуллар аниқлиги (%)			
		120-140 зарба/дақ.	141-150 зарба/дақ.	151-160 зарба/дақ.	160 зарба/дақ.дан юқори
1	Ҳаракат пайтида тўпни 10 м.га узатиш	73,3	68,2	56,6	51,1
2	Ҳаракат пайтида тўпни 30 м.га узатиш	71,4	64,1	48,4	28,5
3	Тўпни олиб юргандан кейин 16,5 м.дан дарвозага зарба бериш	72,3	60,4	55,3	33,1
4	6x6 ўйин	63,2	57,3	51,2	49,3
5	Квадрат 4x2	85,4	71,1	66,2	42,3
6	3 та ҳудудда 9x9 ўйин	73,3	68,1	55,6	46,2

“Узатиш”ларни бажариш аниқлигида ижобий ўзгаришлар организмга физиологик таъсир кўрсатиш нуктаи-назаридан ўйинчилар учун одатий бўлган шарт-шароитларга тушган ҳоллардагина қайд қилинган.

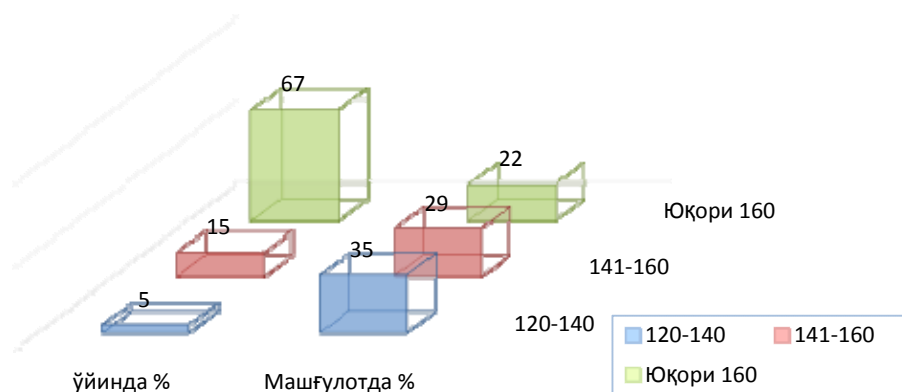
Ўқув-машғулотда ўйин машқлари асосан 120-160 зарба/дақ. юрак қисқаришлари сони чегарасида бажарилган. Бу уларнинг шиддати юқори бўлмаганлигидан далолат беради. 160 зарба/дақ.дан юқори юрак қисқаришлари сони чегарасида – футболда уни “ўйин олиб бориш” деб ҳисоблашни қабул қилинган ва унинг кўрсаткичлари бўйича машғулот юкламасининг катталиги тўғрисида фикр юритиш мумкин – машқлар

шиддати 9% дан 48% гача бўлган кенг ораликда ўзгарган.

Бунда ўйин ҳаракатларини бажариш аниқлиги қуйидагича бўлган: тўпни қисқа масофаларга узатишда – 91,7%; узоқ масофаларга узатишда – 79%; алдаб ўтишда – 83,4%; тўпни олиб қўйишда – 75%; эгаллаб олиш учун ўйнашда – 77,8%. Мазкур кўрсаткичлар ўйин ҳаракатларини бажариш аниқлигининг даражаси яхши эканлигидан далолат беради. Бироқ, ҳаракат қайси шиддат чегарасида бўлиб ўтаётганлигини кўриб чиқсак, у ҳолда қуйидаги фактни қайд қилиш мумкин (2-расм).

Футболчилар ўқув-машғулотда техник усуллар қуйидаги шиддат чегараларда бажарилган: 120-140 зарба/дақ. – умумий вақт ҳажмидан 35%; 141-160 зарба/дақ. – 29%; 161 зарба/дақ.дан юқори – 22%.

Назорат ўйинида техник усуллар қуйидаги шиддат чегараларда бажарилган: 120 -140 зарба/дақ. – умумий вақт ҳажмидан 5%; 141-160 зарба/дақ. – 15%; 160 зарба/дақ.дан юқори – 67%.



2-расм. Футболчиларнинг турли шиддат чегараларида юрак қисқаришлари сонининг кўрсаткичлари

Ўқув-машғулот ва назорат ўйинида юрак қисқаришлари сонининг турли шиддат чегараларида бажарилган солиштирма таҳлилидан (2-расм) ўқув-машғулотларда техник усулларни бажариш аниқлигини такомиллаштиришга йўналтирилган махсус машқлар шиддати ўйин шиддатига мос келмаслигини кўриш мумкин. Футболчилар ўқув-машғулотларида техник усулларнинг мақсадли аниқлигини физиологик мезон бўйича ўйин вазиятига унчалик яқин келмайдиган шарт-шароитларда такомиллаштирадилар, шу сабабли аксарият машқлар самарадорлиги паст бўлади. Бундан ташқари, мураббийлар мақсадли аниқликни такомиллаштириш бўйича машғулотларни режалаштиришда футболчилар организми ҳолатини (олдинги машғулот юкламасидан кейинги толиқиш даражасини) ҳисобга олмайдилар. Шу сабабли ўйинларда техник усулларни бажариш аниқлиги юқори бўлмайди.

Диссертациянинг **“Малакали футболчиларда техник усулларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштириш методикаси”** деб номланган тўртинчи бобида назорат ва тажриба гуруҳ футболчиларининг тест машқлари ва мусобақа ўйинларидаги техник усулларнинг мақсадли аниқлиги таҳлили, малакали футболчиларда техник усулларнинг мақсадли аниқлигини

такомиллаштириш методикаси, педагогик тадқиқот натижаларининг муҳокамаси юзасидан олинган маълумотлар келтирилган.

Футболда техник усулларни мақсадли аниқлигини такомиллаштириш методикасининг услубий асослари қуйидагилардан иборат:

- мусобақа ва ўқув-машғулот фаолияти жараёнига видеотасвирга олиш услубини жорий қилиш, бу майдондаги ўйинчи техникасининг хилма-хиллиги ва ишончлилигини намоён қилиши, ўйинчи ҳужум қилаётганда ва ҳимояланаётганда индивидуал техник усулларни қай даражада бажариши тўғрисидаги тасаввурни шакллантиради, ўйин вазияти ва рақиб ҳаракатларига боғлиқ равишда ўз ҳаракатларини тўғри бажариш асосида ҳаракатларни самарали бошқаришга кўмаклашади;

- ўқув-машғулотлари жараёнига футболчилар организмнинг функционал ҳолатини баҳолаш услубиятини жорий қилиш. Бундай баҳолаш натижалари бўйича ўқув-машғулотларда бажарилган машқларнинг шиддат чегараси белгиланади ва техник усулларни такомиллаштиришнинг самарадорлиги қуйидагига боғлиқ бўлди;

- техник усулларни бажаришда шиддат чегарасини баҳолайдиган ва машқнинг жисмоний юклама ихтисослашганлигини ҳисобга оладиган услубиятни жорий қилиш;

- ўйин вазиятида ўйинчиларнинг техник-тактик захирасини бойитиш ва кенгайтиришга йўналтирилган тезкор кўрсатиш услубини амалга ошириш.

Футболда техник усуллар мақсадли аниқлигини такомиллаштириш методикаси футболчилар билан ишлашнинг қуйидаги тартибини кўзда тутган:

1. “Cardi” компьютер дастури ёрдамида интервалокардиография услуги ёрдамида футболчилар организмнинг турли тизимлари (юрак-қон томир, вегетатив) ҳолати баҳоланган. Функционал ҳолатнинг даражасига боғлиқ равишда футболчига техник усуллар мақсадли аниқлигини такомиллаштиришга қаратилган машқларни бажариш тавсия қилинадиган шиддат чегараси белгиланган.

2. Жисмоний юклама шиддатини назорат қилиш учун “Polar” юрак ритми мониторларидан фойдаланиш орқали компьютер дастури қўлланилган. Мазкур дастурга бажариладиган машғулот машқининг тавсия қилинадиган шиддат чегараси киритилган.

3. Техник усулларни бажариш техникасини назорат қилиш учун видеотасвирдан фойдаланилди. Бу камера ўқув-машғулотда футболчилар томонидан бажариладиган барча техник-тактик ҳаракатларни ёзиб олган.

Ўқув-машғулоти тугагандан кейин қуйидаги маълумотлар таҳлил қилинган:

- ўйин ҳаракатларини бажариш техникаси (тўпни узатиш ва дарвозага зарба бериш);

- техник усулни бажаришда машқнинг шиддати (юрак ритми монитори маълумотлари бўйича);

- ҳар бир футболчи учун ўйин ҳаракатини бажариш техникасини тўғирлаш бўйича тавсиялар ишлаб чиқилган.

Мамлакат ёшлар чемпионатининг расмий ўйинларида НГ ва ТГ футболчиларининг ўйин усулларини бажариш аниқлиги таҳлил қилинган (3-жадвал). Бу ерда ҳам 20 та ўйин давомидаги педагогик кузатув ишларнинг ўртача натижалари келтирилган. Жадвалда “алдаб ўтиш”, “тўпни ёнга ва орқага узатиш” каби техник-тактик ҳаракатлар киритилмаган.

3-жадвал.

Педагогик тадқиқотнинг бошида назорат ўйинларида тажриба ва назорат гуруҳи футболчиларининг мақсадли аниқлик даражаси кўрсаткичлари ($\bar{X}=20$)

№	Ўйин усуллари	НГ		ТГ	
		ТТХ Σ	Аниқлик %	ТТХ Σ	Аниқлик %
1	Тўпни узатишлар	144,4		142,5	
	А) Юқори тезликда ҳаракатланиш билан	59,1	37,3	55,2	20,8
	Б) Юқори тезликда ҳаракатланаётган шеригига	57,1	27,8	56,9	25,6
	В) Тўпни юқори тезликда ҳаракатланиш баробарида худди шундай тезликда ҳаракатланаётган шеригига узатиш	28,2	9,9	30,4	10,1
2	Тўпни олиб қўйиш	115,7	34,9	121,1	38,9
3	Тўпни эгаллаб олиш	50,8	35,3	52,2	32,4
4	Ҳавода яққакурашлар	36,9	33,7	38,8	39,7
5	Дарвоза томонга зарбалар	20,9		24,2	
	А) Жарима майдонининг ичидан	9	22	7,1	25
	Б) Жарима майдони чегараларининг ташқарисидан	11,9	36,7	17,1	33,4
ТТХ ларнинг умумий сони		754,2	56,4	760,4	52,8

Изоҳ: ТТХ Σ – техник-тактик ҳаракатларнинг умумий сони.

Иккала гуруҳ футболчилари ўйин усулларини бажариш аниқлиги бўйича бир-биридан катта фарқ аниқланмади.

Педагогик тажриба назорат гуруҳи (НГ) ва тажриба гуруҳ (ТГ) ларида ўтказилган. НГ ва ТГ футболчиларида техник усулларнинг мақсадли аниқлиги тест машқлари ёрдамида ўрганилган ҳамда таҳлил қилинган (4-жадвал). Тест синовларига кўра, ҳар икки гуруҳ футболчиларининг натижаларида фарқ аниқланмади.

НГ футболчилари техник усуллар аниқлигини умумий қабул қилинган дастур бўйича такомиллаштирган.

ТГ футболчиларида техник усулларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштириш учун воситалар шундай танланган. Бунда ўқув-машғулотида машқларни бажариш шарт-шароитлари мусобақа ўйинларида тўп билан ҳаракатларни бажариш шарт-шароитларига (ҳаракатларни бажариш тезкорлиги, ўйинчилар уларни бажариш учун сарфлайдиган куч,

футболчилар ҳаракатининг ташқи кўриниши, шиддат, рақиб томонидан кўрсатиладиган қаршилик бўйича) яқин бўлишини кўзда тутади.

Шунга кўра, футболчиларни техник тайёрлаш жараёнини ташкил этишда техник усулларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштириш босқичида ихтисослаштирилган машқлар дастурининг учта туридан фойдаланилган.

Биринчи дастур 120-140 зарба/дақ. шиддат чегарасида бажариладиган индивидуал ва гуруҳли топшириқларда техник усулларнинг (тўпни олиб юриш, узатиш, дарвозага зарба бериш) аниқлигини такомиллаштириш ўз ичига олган.

Иккинчи дастур 141-160 зарба/дақ. шиддат чегараларида гуруҳий ва жамоавий ўзаро усулларда техник усуллар аниқлигини такомиллаштириш ўз ичига олган.

Учинчи дастур 161 зарба/дақ.дан юқори шиддат чегарасида индивидуал ҳаракатлар, гуруҳий ва жамоавий ўзаро ҳаракатларда техник усуллар аниқлигини такомиллаштириш ўз ичига олган.

Битта ўқув-машғулотда техник усулларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштиришга 65-70% вақт ажратилган. Машқлар шиддат чегаралари бўйича фоиз нисбатида қуйидагича тақсимланган:

-10-15% 120-140 зарба/дақ. юрак қисқаришлари сони чегарасида;

-30-40% 141-160 зарба/дақ. юрак қисқаришлари сони чегарасида;

-45-60% 161 зарба/дақ.дан юқори юрак қисқаришлари сони чегарасида.

Паст шиддат чегарасидаги (120-140 зарба/дақ.) машқларнинг фоиз нисбатида катта бўлмаган солиштирма оғирлиги футболчиларга ўқув-машғулотларидан ташқари вақтда техник усулларни мустақил ишлаб чиқиш учун махсус топшириқлар берилгани билан ҳам шартланади.

Ҳафталик микро-циклда 161 зарба/дақ.дан юқори юрак қисқаришлари сониди индивидуал ва гуруҳий топшириқларда техник усуллар мақсадли аниқлигини такомиллаштириш дастури энг катта солиштирма оғирликка эга бўлган (45%-60%).

Маълумки, футболчилар 50%-65% ўйин вақтини (амплуага боғлиқ равишда) 161 зарба/дақ. юрак қисқаришлари сониди ўтказадилар.

Мақсадли аниқликни такомиллаштиришда узатишларнинг улар бажариладиган мақсадлар ва техник бажарилиш бўйича бир-биридан фарқ қиладиган учта тури танланган:

- “конструкциялайдиган” ёки тайёргарлик узатмалари (орқага ёки ёнга, улар тўпни ушлаб туриш ёки ҳужумнинг энг яхши йўналишини қидириш мақсадида бажарилади);

- “босиб ўтадиган” узатмалар (улар ёрдамида тўп зарба бериш позициясига етказиб берилади);

-“ўткир узатмалар”, шерикларни яқунловчи зарбага олиб чиқади.

Ўқув-машғулотда ҳар хил узатиш турларига фоиз нисбатида қуйидагича вақт ажратилган:

- тайёргарлик узатмаларига – 10-15%;

Тажриба ва назорат гуруҳларида педагогик тадқиқотнинг бошида ва охирида мақсадли аниқлик даражасининг кўрсаткичлари (n=40)

№	Назорат машқлари	ТГ		НГ		p	
		$\bar{x} \pm \sigma$	V%	$\bar{x} \pm \sigma$	V%		
1.	Дарвозага аниқ зарба бериш, дарвоза тенг иккига бўлинган, ҳар бир оёқ билан 5 мартадан.	ТБ	4,33±1,05	24,1	4,28±1,11	22,3	p>0,05
		ТО	4,55±0,29	30	4,02±0,10	20	p≥0,05
2.	Тўпсиз 40 м.га югуриш ва тўпни 0,25 м. ўлчамли 5 та дарвоза орқали 20 м.га олиб юриш	ТБ	15,20±1,22	8	15,23±1,27	7	p>0,05
		ТО	13,15±0,15	10	15,13±0,43	30	p<0,05
3.	Тўпсиз 50 м.га югуриш ва тўпни 0,25 м. ўлчамли 5 та дарвоза орқали 20 м.га олиб юриш	ТБ	16,51±0,89	6	16,47±0,78	8	p>0,05
		ТО	14,10±0,32	20	16,35±0,18	10	p<0,05
4.	Тўпсиз 60 м.га югуриш ва тўпни 0,25 м. ўлчамли 5 та дарвоза орқали 20 м.га олиб юриш	ТБ	18,53±1,01	6	18,59±0,91	7	p>0,05
		ТО	16,30±0,11	10	18,07±0,10	10	p<0,05
5.	Тўпсиз 70 м.га югуриш ва тўпни 0,25 м. ўлчамли 5 та дарвоза орқали 20 м.га олиб юриш	ТБ	19,46±1,44	7	19,17±1,41	8	p>0,05
		ТО	18,57±0,13	10	19,50±0,07	10	p≥0,05
6.	“Слалом”, тўпни 0,5 кенгликдаги дарвозадан ўтиш билан 20 м.га олиб юриш	ТБ	9,56±0,94	10	9,48±1,12	12	p>0,05
		ТО	8,45±0,10	10	9,43±0,19	20	p<0,05
7.	“Слалом”, тўпни 0,25 кенгликдаги дарвозадан ўтиш билан 20 м.га олиб юриш	ТБ	10,52±0,88	9	10,56±0,82	10	p>0,05
		ТО	9,05±0,32	30	10,15±0,24	20	p<0,05
8.	Тўпни узок масофага ва аниқ зарба бериш	ТБ	4,5±1,82	25	4,6±1,9	26	p>0,05
		ТО	5,38±0,14	30	4,4±0,16	30	p<0,05

Изоҳ: ТБ-тадқиқот бошида; ТО-тадқиқот охирида.

- “босиб ўтадиган” узатмаларга –55-60%;
- “ўткир” узатмаларга – 30-40%.

Барча узатишлар ҳажмидан фоиз нисбатида тақсимланиш қуйидагича бўлган:

- жойида турган ҳолда, ҳалақит берувчиларсиз бўш шерикка – 5%;
- юқори тезликда ҳаракатланиш билан – 10-15%;
- юқори тезлик билан ҳаракатланаётган шерикка – 20-25%;
- юқори тезликда ҳаракатланиш баробарида худди шундай тезликда ҳаракатланаётган шерикка – 35-40%;
- юқори тезликда ҳаракатланиш билан рақиб томонидан қўриқланаётган шерикка – 15-30%.

Ҳафталик циклда тўп узатишни такомиллаштиришга сарфланган вақт ҳажми қуйидагича бўлган:

- циклнинг 1-, 3-, 5-кунлари тўпни шерикка ҳалақит берувчиларсиз узатиш, юқори тезликда ҳаракатланиш билан узатиш, юқори тезлик билан ҳаракатланаётган шерикка узатиш, шерикларни яқунловчи зарбага олиб чиқадиган қисқа (0,5 м.дан 4-5 м.гача) ва ўртача масофаларга узатиш такомиллаштирилган;
- циклнинг 2-, 4-, 6-кунлари юқори тезликда ҳаракатланаётган футболчининг тўпни худди ўзи каби юқори тезликда ҳаракатланаётган шеригига узатиши, шунингдек, худди шундай ҳолатда рақиб томонидан қўриқланаётган шеригига узатиши такомиллаштирилган.

Машқ шиддатини ошириш учун қуйидаги шартлар қўлланилган:

- ўйин машқларида тўпга тегинишлар сонини чегаралаш;
- машқни камайтирилган таркиб билан бажариш;
- машқни майдоннинг чегараланган ҳудудида бажариш.

Техник усулларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштиришда қуйидаги услублардан фойдаланилган: “оддий такрорлаш”, “ёндош топшириқлар”, “уйғун машқлар” ва “яқинлаштирилган топшириқлар”.

Дарвозага берилган зарбаларнинг бутун ҳажмидан “оёқ билан зарба бериш”га 75 – 80% ва “бош билан зарба бериш”га 20-25% шуғулланиш вақти ажратилган. Барча берилган зарбалар ҳажмидан тўп ернинг юзасида бўлганда берилган зарбаларга 70-75% ва тўп ернинг юзасидан турлича баландликда бўлганда берилган зарбаларга 25-30% вақт тўғри келган.

Футболчи дарвозага бурчак остида бўлганда оёқ билан бериладиган зарбаларга 60-65% ва футболчи марказ бўйлаб дарвоза қаршисида бўлганда оёқ билан бериладиган зарбаларга – 35-40% вақт ажратилган.

Ҳафталик микроциклда дарвоза томонга зарбалар нисбати қуйидагича бўлган:

- 40 дан 45% гача зарбалар тўп билан кўчишлар давомида берилган, кўчишларнинг бошланиши жарима майдони ичида ҳам, ташқарисида ҳам бўлган;
- 40 дан 45% гача зарбалар шерикларнинг узатмаларидан кейин бажарилган (бир марта тегиниш билан, тўпга ишлов бериш билан);

- 10 дан 20% гача зарбалар тўп кутилмаганда ўйинчилар, дарвозабон, дарвоза устунлари ва тўсинидан қайтган вазиятларда берилган.

Тадқиқот натижалари ҳар икки гуруҳ футболчиларида мақсадли аниқликни баҳолайдиган назорат педагогик тестлар воситасида сезиларли силжишлар борлигини кўрсатган (4-жадвал).

Тадқиқот натижалари мақсадли аниқликни баҳолайдиган назорат-педагогик тестлар ТГ футболчиларида сезиларли фарқлар борлигини аниқланди. Тадқиқот сўнггида ТГ футболчилари тўпга ердан “иккига бўлинган дарвозага 5 марта зарба бериш” ни бажариш бўйича тадқиқот якунида ТГ футболчиларининг майдон юзасида бўлган тўпга зарба бериш аниқлиги 4,55 ни ($p < 0,05$), НГ да эса 4,02 ни ($p > 0,05$) ташкил қилган.

“Тўпсиз 40 м. га югуриш ва тўпни 0,25 м. ўлчамли 5 та дарвоза орқали 20 м.га олиб юриш”да ТГ футболчиларида натижа ишончли тарзда ўзгарган ва 13,15 с.га тенг бўлган ($p < 0,05$), НГ да эса амалда ўзгармаган – 15,13 с. ($p > 0,05$).

“Тўпсиз 50 м. га югуриш ва тўпни 0,25 м. ўлчамли 5 та дарвоза орқали 20 м.га олиб юриш” да ТГ футболчиларида натижа сезиларли даражада пасайган ва 14,10 с.га тенг бўлган ($p < 0,05$), НГ да эса деярли ўзгармаган – 16,35 с. ($p > 0,05$).

“Тўпсиз 60 м. га югуриш ва тўпни 0,25 м. ўлчамли 5 та дарвоза орқали 20 м.га олиб юриш”да ТГ футболчиларида натижа сезиларли даражада пасайган ва 16,30 с.га тенг бўлган ($p < 0,05$), НГ да эса деярли ўзгармаган – 18,07 с. ($p > 0,05$).

Мақсадли аниқликни такомиллаштириш методикасидан фойдаланиш натижасида тадқиқотнинг охирида ТГ футболчиларида техник усулларни бажаришда ижобий динамика қайд қилинган (5-жадвал). Бу ерда ҳам 50 та ўйин давомидаги педагогик кузатув ишларнинг ўртача натижалари келтирилган. Жадвалда “алдаб ўтиш”, “тўпни ёнга ва орқага узатиш” каби техник-тактик ҳаракатлар киритилмаган.

ТТХ лар ҳажми ўзгарган – 958,4 та, аниқлик эса – 61,8%, фарқ 198 та ТТХ ни ташкил қилади, аниқлик эса 9% га ошган ($p < 0,05$). ТГ футболчиларида тўпни “юқори тезликда ҳаракатланиш билан” узатишда кўзга ташланарли фарқлар қайд қилинган. Узатишлар ҳажми сезиларли даражада ўзгармаган, бироқ уларнинг сифати ошган, аниқликдаги фарқ 22,1% га ошганлиги шундан гувоҳлик беради. Юқори тезлик билан ҳаракатланаётган шерикка тўпни узатишда аниқликдаги фарқ – 14,6%ни ташкил қилди ($p < 0,05$). Юқори тезликда ҳаракатланиш вақтида худди шундай тезликда ҳаракатланаётган шеригига тўпни узатишда аниқликдаги фарқ 10,4%ни ташкил қилган ($p < 0,05$).

ТГ футболчиларида “тўпни олиб қўйиш” бўйича тадқиқотдан “олдин” ва “кейин”ги фарқ 12,9% ни ташкил қилган. Тўпни “эгаллаб олиш” учун ўйнашда ҳаракатни бажариш аниқлигидаги фарқ 28,3% ни ташкил қилган. “Ҳаводаги яккакурашлар”да ҳаракатни бажариш аниқлигидаги фарқ 26,7%ни ташкил қилган ($p < 0,05$).

Педагогик тадқиқот охирида назорат ўйинлари ва расмий ўйинларда ТГ ҳамда НГ футболчиларида техник усулларнинг мақсадли аниқлиги кўрсаткичлари ($\bar{x}=50$)

№	Ўйин усуллари	НГ		ТГ	
		ТТХ Σ	Аниқлик %	ТТХ Σ	Аниқлик %
1	Тўпни узатишлар	136,4		157,4	
	А) Юқори тезликда ҳаракатланиш билан	58,7	35,4	60,2	42,9
	Б) Юқори тезликда ҳаракатланаётган шеригига	53,6	29,3	61,4	39,7
	В) Тўпни юқори тезликда ҳаракатланиш баробарида худди шундай тезликда ҳаракатланаётган шеригига узатиш	24,1	10,2	35,8	20,5
2	Тўпни олиб қўйиш	113,2	37,7	102,6	51,8
3	Тўпни эгаллаб олиш	56,8	36,2	66,2	60,2
4	Ҳавода яққакурашлар	40,3	39,6	45,2	66,4
5	Дарвоза томонга зарбалар:				
	А) Жарима майдонининг ичидан	7,1	38,9	10,5	62,5
	Б) Жарима майдони чегараларининг ташқарисидан	9	35,6	16	53,8
ТТХ ларнинг умумий сони		796,6	40,4	958,4	61,8

Изоҳ: ТТХ Σ – техник-тактик ҳаракатларнинг умумий сони.

ТГ футболчиларида турли шиддат чегараларида тўпни ҳар хил узатишларнинг мақсадли аниқлик динамикаси ҳам ўзгарган. “120-140 зарба/дақ” чегарасида “босиб ўтадиган” узатмаларни бажаришдаги тадқиқотдан олдин ва кейинги фарқ 0,7% ни ташкил қилган, бу ўзгаришлар унчалик катта бўлмаганлигидан далолат беради ($p>0,05$). “141-160 зарба/дақ” шиддат чегарасида тажрибадан олдин ва кейинги фарқ 17,1% ни ташкил қилади ($p<0,05$). Шиддат “161 зарба/дақ.дан юқори” бўлганда фарқ 19,6% ни ташкил қилган ($p<0,05$).

“Конструкциялайдиган” узатмалар аниқлигида ТГ футболчиларида “120-140 зарба/дақ.” шиддат чегарасида фарқ – 6,7% ни ташкил қилган ($p<0,05$). “141-160 зарба/дақ.” шиддат чегарасида аниқликдаги фарқ 11,1% ни ташкил қилган ($p<0,05$). “161 зарба/дақ.дан юқори” шиддат чегарасида аниқликдаги фарқ 15,9% ни ташкил қилган ($p<0,05$).

Тажриба якунида ТГ футболчиларида “120-140 зарба/дақ.” шиддат чегарасида “ўткир” узатмаларнинг аниқлигидаги фарқ 16,3% ни ($p<0,05$), “141-160 зарба/дақ.” шиддат чегарасида – 17,2% ни ($p<0,05$), “161 зарба/дақ.дан юқори” шиддат чегарасида – 7,1% ни ташкил қилгани ($p<0,05$) аниқланди.

Стандарт машқларда 120-140 зарба/дақ. юрак қисқаришлари сони чегарасида футболчиларнинг тўпни узатишни бажариш аниқлиги таҳлил қилинганда, узатмалар ҳажми 75% ни ташкил қилгани, шулардан 72,6% и

аниқ бўлгани маълум бўлди. 141-160 зарба/дақ. шиддат чегарасида узатмалар ҳажми 13,2% ни ташкил қилган, аниқлик 21,3% бўлган; 161-180 зарба/дақ. шиддат чегарасида ҳажм 11,1% аниқлик билан 9,4% га тенг бўлган; 180 зарба/дақ.дан юқори шиддат чегарасида ҳажм 2,4% га, аниқлик 9,1% га тенг бўлган.

Техник усуллар мақсадли аниқлигини такомиллаштириш ўйин қонуниятларини таҳлил қилишда замонавий услублардан, ўйин фаолияти кўрсаткичларидан, жумладан, техник усуллар бажарилган шиддат кўрсаткичларидан, футболчилар организмнинг ҳолатидан фойдаланишга асосланган методика машқлар самарадорлигини ошириш имконини берган ва мусобақа ўйинларида натижаларни яхшилашга кўмаклашган.

ХУЛОСАЛАР

1. Адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилишда техник усулларнинг мақсадли аниқлигини ривожлантириш даражаси кўпгина мусобақа фаолиятининг самарали кечишига гувоҳ бўлиши, юқори малакали спортчиларни тайёрлаш муаммолари кўриб чиқилди. Модомики, футболда асосий техник усулларнинг кўпчилиги мақсадли аниқликка боғлиқ бўлса, унда ўқув-машғулотлар мусобақа ўйини талабларига максимал даражада яқинлаштирилган бўлиши керак. Бунга эришиш мумкин, агарда ўқув-машғулот жараёнида футболчиларнинг организм ҳолати ва махсус машқларни бажариш шиддати ҳисобга олинса, техник усулларни мақсадли аниқлигини такомиллаштириш мумкин.

2. Анкета сўровномаси натижаларига кўра, 77,5% мутахассислар футболчиларда техник усулларни бажариш аниқлиги етарли даражада юқори эмас, деб ҳисоблайди, 70% мутахассислар техник усулларни ўйин шароитларига яқин бўлган шарт-шароитларда такомиллаштириш зарур, деб ҳисоблайди. Улардан 82,5%и футболчилар техник тайёргарлигини такомиллаштириш муаммосини ўқув-машғулотлар жараёнида ўйин усулларининг мақсадли аниқлигини қайд қилишга, футболчилар организмнинг ҳолати ва шуғулланиш ҳамда мусобақа машқларининг бажарилиш шиддатини ҳисобга олишга асосланган замонавий илмий методикалардан фойдаланиш билан муваффақиятли ҳал қилиш мумкинлигини таъкидлайди.

3. Турли даражадаги ўйинларда малакали футболчилар техник усуллари мақсадли аниқлигининг самарадорлигини таҳлил қилиш қуйидагиларни кўрсатган:

- Жаҳон чемпионати ўйинларида “қадамлаб” ёки “кичик ҳаракатланиш тезлиги билан” бажарилган “узатиш”лар энг катта солиштирма оғирликка эга бўлган – 68,4%; “тезланиш олиш билан” узатишлар 29,2% ва “максимал тезлик билан” бажарилган узатишлар – 2,4% бўлган;

- Осиё чемпионати ўйинларида Ўзбекистон терма жамоаси футболчилари ўртача 457,2 та узатишни бажарганлар, аниқлик 78,3% бўлган, шулардан “ўткир” узатмаларнинг аниқлиги 15,3% дан 50% гача ораликда

бўлган. Секин ҳаракатланиш тезлигида аниқ узатмаларнинг фоизи 93,7%; тезланиш олиш билан узатишда аниқлик – 77,9% ва максимал тезликда ҳаракатланиш билан узатишда аниқлик 28,4% бўлган;

- ОФК чемпионлари лигаси ўйинларида жамоаларда тўпни узатишдаги аниқлик куйидагича ўзгарган: “Локомотив”да 79,5% дан “Пахтакор”да 75,2% гача. Тўпни “ўткир” узатишларда аниқлик “Локомотив” да – 16,8% ни, 17,5% “Бунёдкор” да – 17,5% ни ва “Пахтакор” да 7,5% ни ташкил қилган.

4. Тадқиқотда 65,8% “оёқнинг ички қисми” билан тўп узатиш техник ҳаракатидан ўқув-машғулотнинг мусобақа тайёргарлиги даврида футболчиларнинг техник усулларини мақсадли аниқлигини такомиллаштириш учун фойдаланилди. “Оёқ кафтининг юза қисми” билан узатилган тўплар 15,7% натижалар қайд этилди. “Оёқ кафтининг ташқи қисми” билан узатилган тўплар 1,7% ни ташкил этди. Тўпга бош билан зарба бериш ва узатиш техник ҳаракати умумий ҳаракатлардан 2,6% ни кўрсатди.

Дарвозага “зарба” бериш техник ҳаракати бўйича хулоса қилсак, тадқиқотда олинган “зарба” бериш техник ҳаракати ўйин давомида энг юқори кўрсаткичлардан бири бўлиб, тўпни қанотдан узатишдан сўнг ҳаракати – 27,7% ни ва узоқ масофадан берилган тўп узатиш ҳаракати – 23,1% ни кўрсатди. Стандарт вазиятлардан – жарима ва эркин тўплардан сўнг амалга оширилган зарбалар 11,1% ни ва бурчак тўпларидан сўнг эса 13,3% вақтида амалга оширилган.

5. Машқларни стандарт шарт-шароитларда, 120-140 зарба/дақ. юрак қисқаришлари сони шиддат чегарасида бажаришда узатишлар ҳажми 75% ни ташкил қилган, улардан 58,1% и аниқ бўлган. 141-160 зарба/дақ. шиддат чегарасида узатишлар ҳажми 13,2% ни ташкил қилган, улардан 21,3% и аниқ бўлган, 161-180 зарба/дақ. шиддат чегарасида ҳажм 9,4% га тенг бўлган, аниқлик 11,3% ни ташкил қилган; 180 зарба/дақ.дан юқори шиддат чегарасида ҳажм 2,4% га тенг бўлган, аниқлик эса 9,1% ни ташкил қилган.

Тўпни узатиш зарур бўлган масофа ва футболчиларнинг кўчиш шиддати ортиши билан футболчиларда аниқликнинг пасайиши кузатилган.

Вазиятли машқларда машқларни бажариш шарт-шароитлари ўзгариши билан тўпни узатиш аниқлиги ҳам ўзгарган. “Квадрат 4x2” машқида 120-140 зарба/дақ. юрак қисқаришлари сонидан усулларнинг аниқлиги 85,4% ни ташкил қилган, 160 зарба/дақиқадан юқори юрак қисқаришлари сонидан фарқ – 42,3% ни ташкил қилган.

Тўпни олиб юриш ва 30 м. масофадан “1,5x1 м.” ўлчамли рамкага узатишда 130-140 зарба/дақ. юрак қисқаришлари сонидан усулларнинг аниқлиги 60% ни ташкил қилган, 160 зарба/дақ.дан юқори юрак қисқаришлари сонидан аниқлик 30% гача пасайган.

6. Ўқув-машғулотларда ихтисослаштирилган машқларни бажариш шарт-шароитларининг мусобақа ўйинлари талабларига мос келмаслиги аниқланган. Ўқув-машғулотларда техник усуллар куйидаги пульс чегараларида бажарилган: 120-140 зарба/дақ. – умумий вақт ҳажмидан 35%; 141-160 зарба/дақ. – 29%; 161 зарба/дақ.дан юқори – 22%;

Назорат ўйинида техник усуллар қуйидаги чегараларда бажарилган:

120-140 зарба/дақ. – умумий вақт ҳажмидан 5%; 141-160 зарба/дақ. – 15%; 160 зарба/дақ.дан юқори – 67%.

Футболчилар ўқув-машғулотида техник усулларнинг мақсадли аниқлигини физиологик мезон бўйича ўйин вазиятига унчалик яқин келмайдиган шарт-шароитларда такомиллаштирганлар, шу сабабли ўйинда техник усулларни бажариш аниқлиги паст бўлган.

7. Футболчиларнинг техник усулларини такомиллаштириш бўйича ишлаб чиқилган методика қуйидагиларни кўзда тутади:

-мусобақа ва ўқув-машғулоти жараёнини видеотасвирга олиш. Бу футболчи техникасининг ҳар томонламалилиги ва ишончлилигини аниқлаш имконини беради;

-“Cardi” компьютер дастури ўқув-машғулотида машқининг шиддат чегарасини индивидуал танлаш имконини берган, техник усулларни такомиллаштиришнинг самарадорлик даражаси шунга боғлиқ бўлади;

-“Polar” компьютер дастури машқ шиддатини назорат қилиш ҳамда ўқув-машғулотида техник усулларни бажариш шарт-шароитларини мусобақа ўйинлари талабларига мослаштириш имконини берди.

8. Техник усуллар мақсадли аниқлигини такомиллаштириш методикасининг самарадорлиги тадқиқот тарзида аниқланди, бу ўйин техникасини янада сифатлироқ эгаллашга кўмаклашди ва қуйидаги сифатларнинг ишончли тарзда ортишига ёрдам берди:

- “конструкциялайдиган” узатмалар аниқлигини 15,9% гача (турли юрак қисқаришлари сонларида); “босиб ўтадиган” узатмалар аниқлигини 19,6% гача; “ўткир” узатмалар аниқлигини 7,2% гача; юқори тезликда ҳаракатланиш билан узатиш аниқлигини 14,6% гача; юқори тезликда ҳаракатланиш баробарида худди шундай юқори тезлик билан ҳаракатланаётган шерикка узатиш аниқлигини 10,4% гача; “тўпни олиб қўйиш” аниқлигини 12,9% гача; “эгаллаб олиш” га ўйнаш аниқлигини 28,3% гача; “ҳаводаги яккакурашлар”да аниқликни 26,7% гача; дарвозага зарба бериш аниқлигини 20,4% гача.

9. Тадқиқот натижалари мақсадли аниқликни баҳолайдиган назорат-педагогик тестларда ТГ ва НГ футболчиларида сезиларли фарқлар борлигини кўрсатди. ТГ да аниқ бажарилган техник усулларни баҳолайдиган тестларнинг натижалари ишончли ижобий динамикага эга бўлди. ТГ футболчиларида “40 м.га югуриш ва тўпни 0,25 м.ли 5 та дарвоза орқали 20 м.га олиб юриш” вақти 2,05 с ($p \leq 0,05$) га; “50 м.га тўпсиз югуриш ва тўпни 0,25 м. ли 5 та дарвоза орқали 20 м.га олиб юриш” вақти 2,41 с. ($p \leq 0,05$) га тушди; “60 м.га тўпсиз югуриш ва тўпни 0,25 м.ли 5 та дарвоза орқали 20 м.га олиб юриш” вақти 2,03 с. ($p \leq 0,05$) га ўзгарди.

Тадқиқот гуруҳи футболчиларининг техник усуллар аниқлигини такомиллаштиришда самарали ёрдам берган методика ўқув-машғулоти жараёнида асосланган ва ишлаб чиқилган.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.27.01.2018. Ped.28.01. ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

АРТЫКОВ АСКАР АКБАРОВИЧ

**МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ
ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
ФУТБОЛИСТОВ**

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

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

Чирчик–2018 год

**Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам
регистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики
Узбекистан за № В 2017.3. PhD/Ped289**

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: **Абдиев Абдулла Носирович**
доктор педагогических наук, профессор

Официальные оппоненты: **Ханкельдиев Шер Хакимович**
доктор педагогических наук, профессор

Акрамов Жасур Анварович
кандидат педагогических наук, профессор

Ведущая организация: **Кокандский государственный педагогический
институт имени Муками**

Защита диссертации состоится “___” “_____” 2018 г. в _____ часов на заседании
Научного совета DSc.27.03.2018. Ped.28.01.при Узбекском государственном институте
физической культуры по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортсменов, дом 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, дом 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
ученых степеней, д.п.н, профессор

С.С.Тажибаев

Ученый секретарь научного совета по присуждению
ученых степеней, д.ф.п.п.н., доцент

Б.Б.Мусаев

Заместитель председателя научного семинара при научном совете
по присуждению ученых степеней, к.п.н., доцент

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (Phd))

Актуальность и востребованность темы диссертации. Футбол – это самая популярная и интересная игра для большинства населения нашей планеты. Заниматься этой игрой, может практически любой желающий человек. В этой игре, как ни в какой другой, любой человек может проявить свои физические и психологические способности. Эта игра способствует укреплению здоровья, требует проявления, как физических качеств, так и психических черт характера человека, воспитывает командный дух и взаимоподдержку. Овладев высоким исполнительским мастерством футболист способен дарить болельщикам эстетическое наслаждение. Высокую степень технической подготовленности возможно достичь только целенаправленными тренировками. Точность исполнения технических элементов игры, от которой болельщики приходят в восторг во многом обусловлена, как природными задатками, так и упорными тренировками.

Интенсивный рост спортивных результатов в мире требует поиска новых средств, методов и форм организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, отвечающих современным требованиям. В зарубежной литературе проблема совершенствования точности технико-тактических действий футболистов изучалась достаточно широко. Но разработанная ранее методика совершенствования целевой точности технических приемов не учитывала состояние организма футболистов и интенсивность выполнения упражнений.

Особое значение для Республики имеет создание эффективной системы отбора и обучение перспективного резерва для национальных сборных команд профессиональных клубов.¹ Отдельные исследователи в Узбекистане изучали эффективность выполнения игровых приемов в процессе соревнований. Однако в своих работах авторы только статистически оценивали точность выполнения технико-тактических действий футболистами Узбекистана. Но по методике совершенствования целевой точности технических приемов квалифицированных футболистов информации не даны. Изучение и анализ игры футболистов Узбекистана в матчах показал, что уровень целевой точности игровых приемов у них недостаточно высок. Одной из причин такого положения является несоответствие условий выполнения технических приемов на тренировочных занятиях требованиям современной игры. Низкая интенсивность упражнений, выполняемых на тренировках, не учитывающая состояние организма футболистов, не позволяет им улучшить целевую точность технических приемов в матче.

Принят Закон Республики Узбекистан УРК-394 от 4 сентября 2015 года “О физической культуре и спорте”, благодаря инициативе и поддержке со стороны Президента Республики Узбекистан была утверждена программа

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

развития физической культуры и массового спорта в Узбекистане на 2017-2021 гг. Так, в Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан № 158 от 1 июня 2012 г. «О вопросах поддержки развития футбола в Узбекистане» говорится о дальнейшем укреплении материально-технической базы футбольных клубов, Федерации футбола Узбекистана и ее территориальных подразделений. В Постановлении Кабинета Министров № 214 от 13 июля 2012 г. «О мерах по дальнейшему упорядочению тренерской деятельности в Республике Узбекистан» утвержден комплекс организационных мер, направленных на создание необходимых условий для проведения аттестации на занятие тренерской деятельностью. Все вышеперечисленные Указы и Постановления направлены на дальнейшее развитие физической культуры и спорта, как в целом, так и футбола, в частности.

Соответствие исследования с приоритетными направлениями развития науки и технологий в Республике. Настоящее исследование выполнено в соответствии с приоритетными направлениями Республиканского Министерства по развитию науки и технологий: I «Нравственно-моральное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики».

Степень изученности проблемы. Проблема технической подготовки футболистов на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования сохраняет свою постоянную актуальность. Ее решению посвящено достаточное количество работ (В.М. Зациорский, П.Н. Казаков, Г.А. Смирнов, Ю.С. Седов)².

В работах многих авторов подчеркивается, что формирование футболистов высокой квалификации находится в тесной зависимости от степени развития юношеского футбола. В них приводятся методики обучения техники футбола: ударов по мячу, остановки мяча, ведение, обводок (А.А. Смирнов; А.А. Сучилин; В.П. Кураж; Б.Г. Чирва)³.

Выявлены факторы, определяющие точность ударов по воротам на тренировках и соревнованиях, разработаны теоретические основы и методика контроля технического мастерства футболистов (С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва,)⁴.

² Зациорский В. М., Казаков П. Н., Смирнов Г. А. Факторы, влияющие на точность ударов футболистов // Теория и практика физической культуры. 1975. № 5. С. 5-20. Седов Ю.С. Исследование методов совершенствования точности пространственной и силовой дифференцировок в сложных действиях футболистов: автореф. дис. . канд. пед. наук. ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. Л., 1968. - 18 с.

³ Смирнов А.А. Техническая подготовка юных футболистов на основе направленного развития функции вестибулярного анализатора: автореф. дис. ... канд. пед. наук / ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. - Л., 1988. - 22 с.; Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва профессионального футбола: дис. ... докт. пед. наук. ВГИФК. - Волгоград, 1997. - 77 с.; Кураж В.П. Формирование у школьников техники игры в футбол на основе развития целевой точности движений: автореф. дис. ... канд. пед. наук. ВНИИФК. - М., 2006. - 19 с. Чирва Б. Г. Построение технической подготовки юных футболистов с учетом сенситивных периодов становления технического мастерства // Теория и практика физической культуры. - 2007 - №4 - С. 16-17.

⁴ Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. «ТВТ Дивизион» 2006 г.

В спортивных играх вопросы повышения точности двигательных действий также изучались достаточно многосторонне (А.Н.Вицько, Ж.Л. Козина, В.А. Воробьева, И.В. Яренчук, Т.А. Белохвостова; А.Я.Гомельский; А.В.Закамский, М.М. Полевщиков, В.В. Роженцов; А.А.Пулатов, Ш.А.Пулатов)⁵.

В футболе вопросы повышения точности технических приемов также изучались достаточно хорошо (Г.А.Рымашевский; Б.И.Безъязычный; С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва; С.В.Радионон, Ф.И.Собянин)⁶.

Однако вопросы, касающиеся совершенствования целевой точности технических приемов, с учетом интенсивности нагрузки тренировочного упражнения, состояния организма футболистов, соответствия условий выполнения технического приема на тренировке требованиям игры в настоящее время изучены в недостаточной степени. Проведенный теоретический анализ научно-методической и специальной литературы позволил определить проблему исследования, заключающуюся в разработке и внедрении методики совершенствования целевой точности технических приемов у футболистов высокой квалификации, что позволит повысить уровень их технико-тактического мастерства.

Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего учебного заведения. Диссертационная работа имеет непосредственную связь с тематическим планом НИР УзГИФК на 2016-2019 гг., утверждённым Министерством по физической культуре и спорту Республики Узбекистан по проблеме: «Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов».

Цель исследования заключается в разработке методики совершенствования целевой точности технических приемов у квалифицированных футболистов.

Задачи исследования:

изучить эффективность выполнения целевой точности технических приемов квалифицированными футболистами в матчах разного уровня;

⁵ Вицько А.Н., Козина Ж.Л., Воробьева В.А., Яренчук И.В., Белохвостова Т.А. Взаимосвязь точности бросков с психофизиологическими показателями баскетболистов студенческих команд// Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – №11. – С.21–25., Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. М.: Гранд-фаир, 2002. - 340 с., Закамский А.В., Полевщиков М.М., Роженцов В.В. Оценка точности двигательных действий спортсмена игровых видов спорта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 3 (85). – С. 86–90., Пулатов А.А., Пулатов Ш.А. Эффективность совершенствования двигательных функций у юных теннисистов с использованием специальных направленных упражнений// Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – №2. – С.149–158.

⁶ Рымашевский Г.А. Экспериментальное обоснование некоторых путей повышения надежности выполнения технико-тактических действий футболистами высокой квалификации: автореф. дис. . канд. пед. наук / Рымашевский Геннадий Михайлович; ВНИИФК. М., 1978. - 22 с., Безъязычный Б.И. Формирование ударных движений по показателям целевой точности у юных спортсменов 12-16 лет (на примере футбола): автореф. дис. . канд. пед. наук / Безъязычный Борис Иванович; ГПИ им. Г.С. Сковороды. Харьков, 1991.-23 с.

Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом. — М.: Спорт Академ Пресс, 2001.-100 с., Радионон С.В., Собянин Ф.И. Методика оценки результативности ударов по воротам в футболе. Социально-экономические явления и процессы. Т.9.№8. 2014. – С. 136-141.

оценить способы выполнения технических приемов, направленных на совершенствование целевой точности технических приемов в футболе;

выявить эффективность использования специализированных упражнений, направленных на совершенствование целевой точности технических приемов и соответствия условий их выполнения на тренировочных занятиях требованиям соревновательной игры;

разработать и экспериментально обосновать методику совершенствования целевой точности технических приемов квалифицированных футболистов.

Объект исследования учебно-тренировочный процесс квалифицированных футболистов.

Предмет исследования использование упражнений с высокой интенсивностью для совершенствования целевой точности технических приемов квалифицированных футболистов.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, анкетирование, методы педагогического контроля, педагогическое тестирование, метод пульсометрии, метод интервалокардиографии, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

выявлен объем специализированных средств по совершенствованию целевой точности технических приемов в тренировочном процессе квалифицированных футболистов;

изучена эффективность использования специализированных упражнений, направленных на совершенствование целевой точности технических приемов и соответствия условий их выполнения на тренировочных занятиях требованиям соревновательной игры;

определена целевая точность технических приемов футболистов в матчах разного уровня;

разработана и обоснована методика совершенствования целевой точности технических приемов у квалифицированных футболистов.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

обоснованы программы специализированных упражнений по совершенствованию целевой точности технических приемов;

разработана методика совершенствования целевой точности технических приемов в подготовке футболистов, учитывающая состояние их организма и физиологические зоны интенсивности тренировочной нагрузки;

обоснована эффективность методики по совершенствованию точности технических приемов футболистов высокой квалификации.

Достоверность результатов исследования. Достоверность 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; длительностью педагогического эксперимента; корректной обработкой результатов исследования методами математической статистики.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Представленная методика дополняет базовые теоретические знания о механизмах достижения целевой точности технических приемов, может явиться методологической платформой создания новых подходов в воспитании этой способности.

Разработанная методика, основывающаяся на контроле разносторонности и надежности техники полевого игрока, учете интенсивности физической нагрузки упражнения и состояния организма футболистов, позволила привести в соответствие условия выполнения технических приемов на тренировочном занятии требованиям соревновательной игры и может быть использована для решения практических задач подготовки футболистов в процессе многолетней тренировки.

Внедрение результатов исследования. На основании разработанных теоретических и практических рекомендаций по методике совершенствования целевой точности технических приемов квалифицированных футболистов:

внедрена в процесс подготовки команды «Локомотив» (справка Министерства по физической культуре и спорту Республики Узбекистан от 07 мая 2018 года № 01-07-08-577). В результате, повысилась точность выполнения технических приемов в «отборе мяча» на 18,2%; в игре на «перехватах» - на 26,6%; в «единоборствах в воздухе» - на 27,9%; в ударах по воротам - на 25,7%;

внедрена в учебно-тренировочный процесс молодежной команды «Бунедкор» (справка Министерства по физической культуре и спорту Республики Узбекистан от 07 мая 2018 года № 01-07-08-577). В результате, послужила улучшению точности выполнения игровых приемов - на 72,3%; точных передач - на 24,5%; в ударов по воротам из-за пределов штрафной площади - на 27,9%;

внедрена в процесс подготовки молодежной команды «Пахтакор» (справка Министерства по физической культуре и спорту Республики Узбекистан от 07 мая 2018 года № 01-07-08-577). В результате, повысилась точность передач на высокой скорости на 7,3%; точность передач партнеру, перемещающемуся на высокой скорости - на 14,6%; точность передач мяча партнеру, перемещающемуся на высокой скорости, двигаясь на высокой скорости - на 10,4%;

внедрена в учебно-тренировочный процесс молодежной сборной команды Узбекистана «U-23» (справка Министерства по физической культуре и спорту Республики Узбекистан от 07 мая 2018 года № 01-07-08-577). В результате, послужила повышению точности «конструирующих»

передач на 15,9%; «преодолевающих» передач - на 19,6%; «острых» передач - на 12,9%; «перехватов» - на 26,7% и «ударов» по воротам - на 20,4%.

Апробация результатов исследования. Основные положения и материалы диссертационного исследования докладывались и обсуждались на 2 международной и 2 республиканских научно-практических конференциях.

Опубликованность результатов исследования. Результаты исследований опубликованы в 30 научных публикациях, 4 из них в научных журналах, в том числе 3 республиканские, 1 за рубежом, утвержденных Президиумом ВАК Республики Узбекистан.

Структура и объем диссертации. Диссертация изложена на 120 страницах компьютерного текста, состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы; включает 16 таблиц, 10 рисунков, приложений и актов внедрения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обоснована актуальность и востребованность темы диссертации; изложена степень изученности проблемы; определены цель и задачи, объект и предмет исследования; указано соответствие научной работы основным направлениям развития науки и технологий и отражены данные о научной новизне, надёжности результатов, теоретической и практической значимости исследования, внедрении результатов исследования в практику, публикациях, структуре и объёме работы.

В первой главе диссертации **“Состояние проблемы совершенствования целевой точности технических приемов в научной и научно-методической литературе”** приведены данные о понятии точность движения и «целевая точность» технических приёмов и его теоретических основах о факторах, определяющих точность движений в спортивных играх, об использовании информационных технологий в спорте.

В современной профессиональной технико-тактической подготовке футболистов существует ряд положений, которые представляются важными, но разработаны, по нашему мнению, недостаточно глубоко, а именно:

- изучение закономерности игры в футбол и зависимости результата матча от умения футболистов выполнять технические приемы в завершающей стадии атак на максимальной скорости;
- анализ эффективности выполнения технических приемов футболистами в соревновательных играх в различных зонах поля;
- изучение условий выполнения технико-тактических упражнений при совершенствовании точности технических приемов на тренировочных занятиях и соответствия их требованиям соревновательной игры;
- разработки методики освоения квалифицированными футболистами новых сочетаний технических приемов и расширения арсенала их технической подготовленности;

- изучение и разработка методики совершенствования целевой точности технических приемов с использованием новейших инструментальных методик;

- разработка индивидуальных программ для совершенствования целевой точности технических приемов футболистов с учетом состояния их организма (степени утомления).

Вышеназванные проблемы совершенствования методики технической подготовки футболистов высокой квалификации, предопределили актуальность настоящего исследования.

Вторая глава диссертации **“Методы и организация исследования”** содержит анализ научно-методической литературы, анкетирование, методы педагогического контроля, включающие в себя статистический анализ технико-тактических действий футболистов; педагогическое тестирование уровня технической подготовленности футболистов; метод пульсометрии, позволяющий определить по частоте сердечных сокращений зону интенсивности и величину физической нагрузки упражнения; метод интервалокардиографии, позволяющий оценить состояние сердечно-сосудистой, вегетативной и дыхательной систем организма; педагогический эксперимент, методы математической статистики и организации исследований.

В третьей главе диссертации **“Контроль совершенствования целевой точности технических приемов квалифицированных футболистов”** проведён анализ анкетного опроса специалистов о совершенствовании точности передач и ударов по воротам, анализ целевой точности технических приемов футболистов высокой квалификации в матчах разного уровня, анализ специализированных средств по совершенствованию целевой точности технических приемов в футболе, анализ целевой точности технических приемов футболистов в зависимости от интенсивности выполнения тренировочного упражнения.

Одним из методов исследования явилось анкетирование, в котором участвовало 40 тренеров и специалистов по футболу, из них 18 имели лицензию «ПРО», 20 -лицензию «А» и 2 -лицензию «В», выданную АФК.

По данным анкетного опроса 77,5% специалистов считают, что точность выполнения «передач мяча» и «ударов по воротам» у футболистов на недостаточно хорошем уровне. 70% специалистов считают, что проводить занятия для повышения точности технических приемов необходимо в условиях близких к игровым. 87,5% рекомендуют проводить просмотр техники выполнения упражнений и их элементов, учитывать условия при выполнении упражнений на точность (скорость, расстояние, траекторию полета мяча, усилия, интенсивность тренировочных упражнений).

Результаты анкетного опроса выявили, что 82,5% специалистов указывают на необходимость разработки и внедрения методики совершенствования целевой точности технических приемов в процесс подготовки футболистов высокой квалификации.

Проведенный теоретический анализ научно-методической и специальной литературы позволил определить проблему исследования, заключающуюся в разработке методики совершенствования целевой точности технических приемов у футболистов высокой квалификации и разработке практических рекомендаций для повышения уровня их технической подготовленности.

Для оценки эффективности целевой точности технических приемов были проанализированы матчи чемпионата мира 2014 года, игры сборной команды Узбекистана в отборочном этапе чемпионата Мира 2018г., матчи лиги чемпионов АФК и чемпионата страны 2016/17гг.

Поскольку наибольший удельный вес в игровых действиях футболистов занимают «передачи» мяча, то для сравнительного анализа видов и точности их выполнения проведены наблюдения в матчах Кубка АФК, Лиге чемпионов АФК и чемпионате Узбекистана (табл. 1).

Таблица 1

**Точность «передач» мяча
команд Узбекистана в матчах разного уровня (%)**

№	Уровень соревнований	Точность передач мяча			
		Назад и поперек	Вперед (корот. и средн.)	Вперед (длинные)	Острые передачи
1	Кубок АФК	94,4	88,1	58,1	17,2
2	Лига чемпионов АФК	93,8	66,3	13,9	16,7
3	Чемпионат Узбекистана	94,5	67	31	21,3

Анализ передач мяча футболистов сборной Узбекистана в матчах Кубка АФК показал, что точность их выполнения изменялась в зависимости от расстояния и направления. Так, при выполнении передач «назад и поперек» точность составляла 94,4%; «вперед» на короткие и средние расстояния 88,1%; «вперед» на длинные дистанции 58,1% и «острых» передач 17,2%.

Небольшое количество «острых» передач (в среднем 12,7 за матч) свидетельствовало о недостаточно высоком уровне технического мастерства футболистов сборной команды.

В матчах Лиги чемпионов АФК точность передач составляла: «назад и поперек» 93,8%; «вперед» на короткие и средние дистанции 66,3%; «вперед» длинные 13,9% и «острых» 16,7%.

В играх чемпионата Узбекистана точность передач составляла: «назад и поперек» 94,8%; «вперед» на короткие и средние расстояния 67%; «вперед» на длинные дистанции 31% и «острых» 21,3%.

Анализ целевой точности технико-тактических приемов, выполненных в разные игровые промежутки матча (Рис 1).

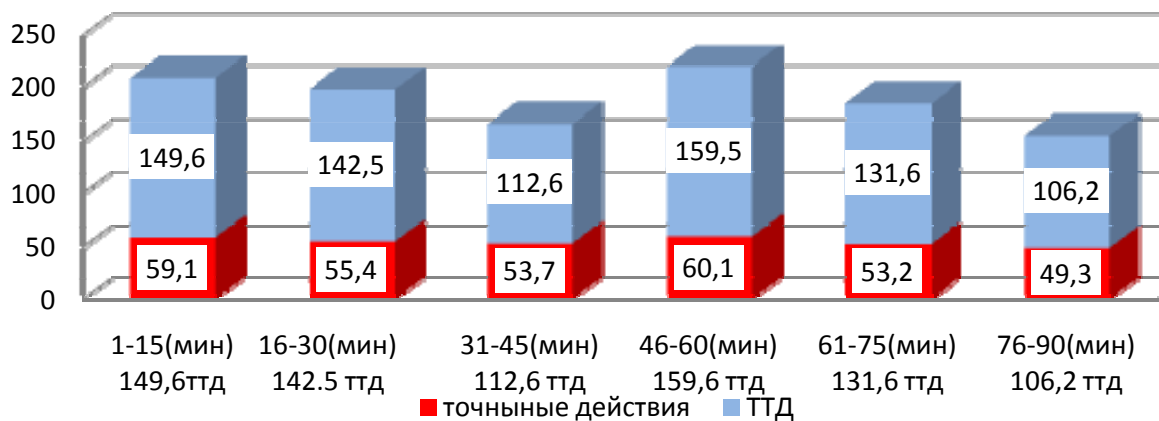


Рис 1. Количество и точность игровых действий футболистов сборной Узбекистана в разные промежутки матча (\bar{X} сред.)

Примечание: ТТД – технико-тактические действия

Видно, что игровая активность футболистов сборной Узбекистана имела вид снижающейся к концу таймов кривой. В начале первых 15 минут игры футболисты выполнили 149,6 (18,6% от их общего количества) технико-тактических действий (ТТД), точность при этом составила 59,1%. В период игрового времени с 16 по 30 минуту спортсмены выполнили уже 142,5 ТТД (17,7%), при точности 55,4%. В промежутке с 31 по 45 минуты футболисты выполнили 112,6 ТТД (14%), при точности 53,7%. Данные говорят о том, что объем ТТД снижался к концу тайма, количество же точных действий снижалось. Такая же тенденция отмечалась и во втором тайме.

Снижение объема ТТД к концу таймов и точности технических приемов говорит о том, что у футболистов недостаточно высокий уровень, как технического мастерства, так и функциональной подготовленности. Чем выше ранг соревнований и выше интенсивность игровых действий, тем ниже точность выполнения технических приемов.

Выявлено, что на тренировочных занятиях соревновательного периода частные объемы «передач мяча», выполняемые «внутренней стороной стопы», составляли наибольший процент – 65,8%. Передачи мяча «внутренней частью подъема» занимали 15,7%. Средней частью подъема выполнялось 13,5% передач. Передачи «внешней стороной стопы» составляли 1,7%. Из всех технических приемов, выполняемых футболистами ногой, наименьшее количество приходилось на передачи мяча «носком» - 0,7%.

Анализ «ударов» по воротам в тренировочных занятиях показал, что наибольший процент занимали удары, выполняемые после подач мяча с фланга – 27,7% и наносимые с дальних дистанций – 23,1%. Удары после розыгрыша стандартных ситуаций – штрафного и свободного удара занимали 11,1% и розыгрыша углового удара 13,3% времени. Комбинации с ударами по воротам после диагональной передачи мяча в штрафную площадь занимали 9,6% времени. Комбинациям с ударами после паса мяча «вразрез» между защитниками отводилось 3,8%, на удары после игры «в стенку» - 2,8%

и на набегающего игрока – 2,7% времени. Столько же времени отводилось на удары после обводки противника – 2,7%. Наименьшее время отводилось на совершенствование ударов после паса поперек в штрафной площади – 1,8% и комбинации при вбрасывании мяча из аута – 1,4%. Общий объем времени на совершенствование комбинации в игровых ситуациях с ударами из пределов штрафной площади составил 24,8%.

Анализ условий выполнения упражнений по совершенствованию точности на тренировочных занятиях и соответствия их требованиям соревновательной игры проводился по двум основным признакам:

- функциональному состоянию игроков на момент выполнения действий с мячом;

- по интенсивности выполнения футболистами технических приемов.

Все специализированные упражнения подразделили на 2 категории:

- стандартные упражнения, в которых стояла простая задача - выполнить технический прием (обработка и передача мяча, сопротивление отсутствует, скорость невысокая, малое количество футболистов);

- ситуационные упражнения, в которых имелось несколько вариантов решения тактической задачи (в одном упражнении разнообразные способы выполнения передачи мяча, активное сопротивление, повышенная скорость и большое количество футболистов).

Регистрировались точность, и в какой зоне интенсивности выполнялся технический прием.

Выявлено, что при выполнении упражнения в стандартных условиях при интенсивности в зоне ЧСС 120- 140 уд/мин объем передач составил 75%, при 58,1% точных. Объем передач в зоне интенсивности 141-160 уд/мин составил 13,2%, при точных - 21,3%; в зоне интенсивности 161-180 уд/мин объем был равен 9,4% при точных 11,3%; в зоне интенсивности свыше 180 уд/мин объем был равен 2,4% при точных 9,1%.

Выявлено, что по мере увеличения расстояния, на которое необходимо послать мяч и повышения интенсивности перемещений футболистов, точность их снижается.

В ситуационных упражнениях с изменением условий выполнения упражнения изменялась и точность передач мяча (табл.2).

Так, при выполнении игровых упражнений «6х6», при ЧСС 130-140 уд/мин точность технических приемов составила 63,2%, а при ЧСС свыше 160 уд/мин – 49,3%.

В игровом упражнении «9х9» в 3-х зонах при ЧСС 130-140 уд/мин точность технических приемов составила 73,3%, а при ЧСС свыше 160 уд/мин – 46,2%.

Если технические приемы выполнялись при низкой интенсивности и при известных футболисту вариантах выбора решения, то точность их была высокой.

Положительные сдвиги в точности выполнения «передач» отмечались только в тех случаях, когда игроки попадали в привычные для них условия с точки зрения физиологического воздействия на организм.

На тренировочном занятии игровые упражнения выполнялись в основном в зоне ЧСС 120-160 уд/мин. Это говорит о том, что интенсивность их была невысокой. В зоне ЧСС свыше 160 уд/мин, которую принято в футболе считать «игровой» и по показателям которой можно судить о величине тренировочной нагрузки, интенсивность упражнений варьировала в широких пределах от 9% до 48%.

Таблица 2

Показатели точности технических приемов в игровых упражнениях при разной интенсивности

№	Упражнение	Точность технических приемов в разных зонах ЧСС (%)			
		120-140 уд/м	141-150 уд/м	151-160 уд/м	Свыше 160уд/м
1	Передачи мяча на 10м в движении	73,3	68,2	56,6	51,1
2	Передачи мяча на 30м в движении	71,4	64,1	48,4	28,5
3	Удары по воротам с 16,5м, после ведения мяча	72,3	60,4	55,3	33,1
4	Игра 6х6	63,2	57,3	51,2	49,3
5	Квадрат 4х2	85,4	71,1	66,2	42,3
6	Игра 9х9 в 3-х зонах	73,3	68,1	55,6	46,2

При этом точность при выполнении игровых приемов составила: в «передачах мяча» на короткое расстояние – 91,7%; на длинное расстояние – 79%; в «обводке» - 83,4%; в «отборе» - 75%; в игре на «перехватах» - 77,8%.

Эти данные говорят, что в тренировочных занятиях футболисты выполняют упражнения с хорошим уровнем целевой точности. Однако, если посмотреть в каких зонах интенсивности проходит матч, то можно отметить следующий факт (рис 2).

На тренировочном занятии технические приемы выполнялись в следующих зонах: 120-140 уд/мин - 35% от общего объема времени; 141-160 уд/мин - 29%; свыше 161уд/мин - 22%.

В контрольной игре технические приемы выполнялись в следующих зонах: 120 -140 уд/мин – 5% от общего объема времени; 141-160 уд/мин – 15%; свыше 160 уд/мин – 67%.

Сравнительный анализ ЧСС, выполненных в разных зонах интенсивности на тренировочном занятии и в контрольной игре (рис 2) выявлено, что интенсивность специализированных упражнений, направленных на совершенствование целевой точности технических приемов на тренировочных занятиях не соответствует интенсивности игры. Футболисты совершенствуют целевую точность технических приемов на тренировочных занятиях в условиях, по физиологическому критерию мало приближенных к

игровой ситуации, поэтому эффективность большинства упражнений низкая. Кроме того, тренеры при планировании занятия по совершенствованию целевой точности не учитывают и состояние организма футболистов (степень утомления от предыдущей тренировочной нагрузки). Поэтому точность выполнения технических приемов в матче невысокая.

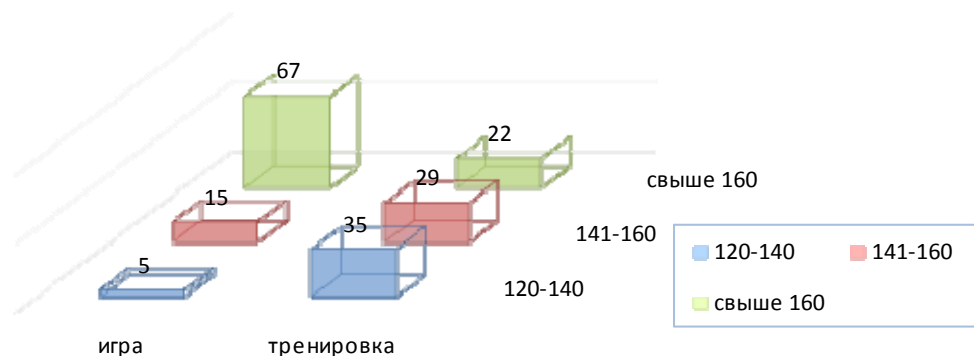


Рис 2. Показатели ЧСС футболистов в разных зонах интенсивности

В четвертой главе диссертации «**Методика совершенствования целевой точности технических приемов квалифицированных футболистов**» сделан анализ целевой точности технических приемов у футболистов контрольной и экспериментальной групп в тестовых упражнениях и соревновательных играх, приведены методика совершенствования целевой точности технических приемов у квалифицированных футболистов и данные об обсуждении результатов педагогического эксперимента.

Методологической основой методики совершенствования целевой точности технических приемов в футболе является:

- внедрение метода видеосъемки в процессе соревновательной и тренировочной деятельности, который позволяет выявить разносторонность и надежность техники полевого игрока; формирует представление об особенностях выполнения технических приемов игры футболиста в процессе реализации индивидуальных тактических действий в нападении и защите; способствует эффективному управлению движениями на основе коррекции своих действий в зависимости от игровой ситуации и действий соперника;

- внедрение в тренировочный процесс методики оценки функционального состояния организма футболистов, по результатам которого определяется зона интенсивности тренировочного упражнения и от которого зависит степень эффективности совершенствования технических приемов;

- внедрение методики, оценивающей зону интенсивности, в которой выполняются технические приемы и учитывающей специализированность физической нагрузки упражнения;

- реализация метода оперативного показа, направленного на расширение индивидуального технико-тактического арсенала игроков в той или иной игровой ситуации.

Методика совершенствования целевой точности технических приемов в футболе предусматривала следующий порядок работы с футболистами.

1) С помощью компьютерной программы «Cardi» методом интервалокардиографии оценивалось состояние различных систем (сердечно-сосудистой, вегетативной) организма футболистов. В зависимости от уровня функционального состояния устанавливалась зона интенсивности, в которой футболисту рекомендовалось выполнять тренировочное упражнение, направленное на совершенствование целевой точности технических приемов.

2) Для контроля интенсивности физической нагрузки применялась компьютерная программа с использованием мониторов сердечного ритма фирмы «Polar», в котором задавалась рекомендуемая зона интенсивности выполняемого тренировочного упражнения.

3) Для контроля техники исполнения технических приемов применялась видео камера, которая записывала все технико-тактические действия, выполняемые футболистами на тренировочном занятии.

4) По окончании тренировочного занятия анализировались данные:

- техники выполнения игровых приемов (передач мяча и ударов по воротам),

- интенсивности упражнения при выполнении технического приема (по данным монитора сердечного ритма);

- для каждого футболиста разрабатывались рекомендации по коррекции техники выполнения игрового приема.

У КГ и ЭГ футболистов в официальных играх молодежного чемпионата страны был проведен анализ целевой точности игровых приемов (табл.3).

Таблица 3.

**Показатели уровня целевой точности футболистов
экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического
эксперимента в контрольных играх ($\bar{x}=20$)**

№	Игровые приемы	КГ		ЭГ	
		ТТД Σ	% точн	ТТД Σ	% точн.
1	Передачи мяча	144,4		142,5	
	А) перемещаясь на высокой скорости	59,1	37,3	55,2	20,8
	Б) партнеру, двигающимся на высокой скорости	57,1	27,8	56,9	25,6
	В) двигаясь на высокой скорости пе-редача мяча партнеру, двигающе-муся на высокой скорости	28,2	9,9	30,4	10,1
2	Отбор мяча	115,7	34,9	121,1	38,9
3	Перехват мяча	50,8	35,3	52,2	32,4
4	Единоборства в воздухе	36,9	33,7	38,8	39,7
5	Удары по воротам:	20,9		24,2	
	А) из пределов штрафной	9	22	7,1	25
	Б) из-за пределов штрафной	11,9	36,7	17,1	33,4
Общее кол-во ТТД		754,2	56,4	760,4	52,8

Примечание: ТТД Σ – общее количество технико-тактических действий.

Здесь приведен также анализ средних показателей педагогического наблюдения в 20 играх. В таблице не указаны из технико-тактических действий “передачи мяча поперёк и назад”, “обводка”.

Видно, что футболисты обеих групп по точности выполнения игровых приемов отличались незначительно.

Для проведения педагогического эксперимента были выбраны две группы футболистов – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). Анализ целевой точности технических приемов у футболистов КГ и ЭГ изучался в тестовых упражнениях (табл.4).

Видно, что футболисты обеих групп по точности выполнения контрольных тестов отличались незначительно.

Футболисты КГ совершенствовали точность технических приемов по общепринятой программе.

У футболистов ЭГ средства для совершенствования целевой точности технических приемов подбирались таким образом, чтобы условия выполнения упражнений на тренировочном занятии должны были соответствовать условиям выполнения действий с мячом в соревновательных играх (по скорости исполнения приемов; усилиям, прилагаемым игроками для их выполнения; внешней форме движений футболистов, интенсивности, сопротивления со стороны соперника).

Были разработаны 3 вида программ специализированных упражнений.

Первая программа включала совершенствование целевой точности технических приемов (ведений, передач мяча и ударов по воротам) в индивидуальных и групповых заданиях, выполняемых в зоне интенсивности 120-140 уд/мин;

Вторая программа включала совершенствование точности технических приемов в групповых и командных взаимодействиях в зонах интенсивности 141-160 уд/мин.

Третья программа включала совершенствование точности технических приемов в индивидуальных, групповых и командных взаимодействиях в зоне интенсивности свыше 161 уд/мин.

На одном тренировочном занятии для совершенствования целевой точности технических приемов отводилось 65-70% времени. В процентном соотношении упражнения по зонам интенсивности распределялись следующим образом: - 10-15% в зоне ЧСС 120-140 уд/мин; - 30-40% в зоне ЧСС 141-160 уд/мин; - 60-45% в зоне ЧСС свыше 161 уд/мин. Небольшой в процентном соотношении удельный вес упражнений в зоне низкой интенсивности (120-140 уд/мин) обусловлен еще и тем, что футболистам давалось задание для самостоятельной отработки технических приемов вне тренировочного занятия.

Наибольший удельный в недельном цикле имела программа совершенствования целевой точности технических приемов в индивидуальных и групповых заданиях при ЧСС свыше 161 уд/мин (60%-45%), когда в упражнениях участвовало небольшое число игроков и можно

былоотработать широкий спектр действий с мячом. Известно, что 50%-65% игрового времени (в зависимости от амплуа) футболисты проводят при ЧСС свыше 161 уд/мин.

При совершенствовании целевой точности было выбрано три вида передач, отличающихся по целям, с которыми они выполняются, и по техническому исполнению:

«конструирующие» или подготовительные (назад и поперек поля, которые выполняются с целью удержания мяча или поиска наилучшего направления атаки);

- «преодолевающие» (за счет которых мяч доставляется на ударную позицию);

- «острые передачи», выводящие партнеров на завершающий удар.

На тренировочном занятии в процентном соотношении на разные виды передач отводилось следующее количество времени: на подготовительные передачи – 10-15%; на «преодолевающие» – 60-55%; на «острые» – 30-40%.

Из всего объема передач в процентном соотношении распределение было следующим: на месте, без помех свободному партнеру – 5%; перемещаясь на высокой скорости – 10-15%; партнеру, перемещающемуся на высокой скорости – 20-25%; двигаясь на высокой скорости, передача партнеру, перемещающемуся также с высокой скоростью – 35-40%; двигаясь на скорости, передача партнеру, опекаемым соперником – 15-30%.

В недельном цикле объем времени в процентном соотношении, затраченным на совершенствование передач мяча, был следующим:

- 1, 3, 5-е дни цикла совершенствовалась техника передач мяча, выполняемых партнеру без помех; двигаясь на высокой скорости; партнеру, двигающемуся на высокой скорости, и передачи мяча на короткие (от 0,5 до 3-4 м) и средние расстояния, которые «выводят партнеров на завершающий удар»;

- 2, 4, 6-е дни совершенствовалась техника передач мяча в условиях передвижения футболиста на высокой скорости партнеру, двигающемуся также с высокой скоростью; те же требования, но партнер получал передачу в условиях опеки противника.

Для повышения интенсивности упражнения использовались следующие условия: ограничение количества касаний в игровых упражнениях; выполнение упражнения в уменьшенном составе; выполнение упражнения на ограниченном участке поля.

При совершенствовании целевой точности технических приемов использовались следующие методические приемы: «простого повторения», «смежных», «контрастных» и «сближаемых заданий».

Из всего объема ударов по воротам на «удары ногой» отводилось 75 – 80% и на «удары головой» - 20-25% тренировочного времени. Из всего объема ударов на удары, когда мяч находился на поверхности земли, приходилось 70-75% времени и на удары, когда мяч находился на разной высоте над поверхностью земли, 30-25%.

Таблица 4.

**Показатели уровня целевой точности футболистов
экспериментальной и контрольной групп в начале и конце педагогического эксперимента (n=40)**

№	Тесты	ЭГ		КГ		p	
		$\bar{x} \pm \sigma$	V%	$\bar{x} \pm \sigma$	V%		
1.	Удар по воротам на точность ворота разделены пополам по 5 ударов каждой ногой.	НЭ	4,33±1,05	24,1	4,28±1,11	22,3	p>0,05
		КЭ	4,55±0,29	30	4,02±0,10	20	p≥0,05
2.	Бег без мяча на 40 м. и ведение мяча 20 м. через 5 ворот 0,25 м.	НЭ	15,20±1,22	8	15,23±1,27	7	p>0,05
		КЭ	13,15±0,15	10	15,13±0,43	30	p<0,05
3.	Бег без мяча на 50 м. и ведение мяча 20 м. через 5 ворот 0,25 м.	НЭ	16,51±0,89	6	16,47±0,78	8	p>0,05
		КЭ	14,10±0,32	20	16,35±0,18	10	p<0,05
4.	Бег без мяча на 60 м. и ведение мяча 20 м. через 5 ворот 0,25 м.	НЭ	18,53±1,01	6	18,59±0,91	7	p>0,05
		КЭ	16,30±0,11	10	18,07±0,10	10	p<0,05
5.	Бег без мяча на 70 м. и ведение мяча 20 м. через 5 ворот 0,25 м.	НЭ	19,46±1,44	7	19,17±1,41	8	p>0,05
		КЭ	18,57±0,13	10	19,50±0,07	10	p≥0,05
6.	«Слалом», ведение мяча 20 м. с прохождением ворот шириной 0,5 м.	НЭ	9,56±0,94	10	9,48±1,12	12	p>0,05
		КЭ	8,45±0,10	10	9,43±0,19	20	p<0,05
7.	«Слалом», ведение мяча 20 м. с прохождением ворот шириной 0,25 м.	НЭ	10,52±0,88	9	10,56±0,82	10	p>0,05
		КЭ	9,05±0,32	30	10,15±0,24	20	p<0,05
8.	Удары по мячу на дальность и точность	НЭ	4,5±1,82	25	4,6±1,9	26	p>0,05
		КЭ	5,38±0,14	30	4,4±0,16	30	p<0,05

Изох: НЭ-начале эксперимента; КЭ-конец эксперимента.

На удары ногой, наносимые футболистом, находящемся под углом к воротам, отводилось 60-65% времени; на удары, когда футболист находился по центру напротив ворот – 35-40%.

Соотношение ударов по воротам в недельном микроцикле было таковым:

- от 40 до 45% удар наносился в ходе перемещений с мячом, которые начинались как в штрафной площади, так и за ее пределами;
- от 40 до 45% ударов выполнялись после передач партнеров (как первым касанием, так и после обработки мяча);
- от 10 до 20% ударов наносились в ситуациях, когда мяч неожиданно отскакивал от игроков, вратаря, стоек и перекладины ворот.

Результаты эксперимента выявили существенные сдвиги в контрольно-педагогических тестах, оценивающих целевую точность у футболистов обеих групп (табл.4).

Установлено, что у испытуемых ЭГ произошли более выраженные изменения в показателях точности выполнения передач мяча и ударов по воротам. Так, в при выполнении «5 ударов по воротам разделенных пополам» в конце эксперимента у футболистов ЭГ точность ударов по мячу, находящемуся на поверхности поля составила 4,55 ($p < 0,05$), а у КГ 4,02 ($p > 0,05$).

- В «беге без мяча на 40 м, и ведение мяча 20 м через 5 ворот 0,25 м» результат у ЭГ также достоверно изменился на 2,05с ($p < 0,05$), у КГ практически не изменился – 14,87 с ($p > 0,05$).

- В «бег без мяча на 50 м, и ведение мяча 20 м через 5 ворот 0,25 м» у футболистов ЭГ результат снизился на 2,41 с ($p < 0,05$), у футболистов КГ изменился не существенно 0,10 с ($p > 0,05$).

- В «беге без мяча на 60 м, и ведение мяча 20 м через 5 ворот 0,25 м» у футболистов ЭГ результат изменился с 18,93 с до 16,30 с.

В результате использования методики совершенствования целевой точности у футболистов ЭГ в конце эксперимента отмечалась положительная динамика в выполнении технических приемов (табл.5). Здесь приведен также анализ средних показателей педагогического наблюдения в 50 играх. В таблице не указаны из технико-тактических действий “передачи мяча поперёк и назад”, “обводка”.

Изменился объем ТТД– 958,4, при точности в 61,8%, разница составила 198 ТТД, и на 9 % повысилась точность ($p < 0,05$). Более заметные различия отмечены у футболистов ЭГ в передачах мяча «перемещаясь на высокой скорости». Объем передач изменился незначительно, но возросло их качество, о чем свидетельствует разница повышения точности на 22,1% ($p < 0,001$). В передачах мяча партнеру, перемещающемуся на высокой скорости, разница в точности составила – 14,6% ($p < 0,05$).

В передачах, двигаясь на высокой скорости, партнеру, двигающемуся на высокой скорости, разница в точности составила 10,4% ($p < 0,05$).

Таблица 5.

**Показатели целевой точности
технических приемов футболистов ЭГ и КГ в конце
педагогического эксперимента в контрольных и официальных играх
($\bar{x}=50$)**

№	Игровые приемы	КГ		ЭГ	
		Σ ТТД	% точн	Σ ТТД	% точн.
1	Передачи мяча	136,4		157,4	
	А) перемещаясь на высокой скорости	58,7	35,4	60,2	42,9
	Б) партнеру, перемещающемуся на высокой скорости	53,6	29,3	61,4	39,7
	В) двигаясь на высокой скорости, передача партнеру, перемещающемуся также с высокой скоростью	24,1	10,2	35,8	20,5
2	Отбор мяча	113,2	37,7	102,6	51,8
3	Перехват мяча	56,8	36,2	66,2	60,2
4	Единоборства в воздухе	40,3	39,6	45,2	66,4
5	Удары по воротам:				
	А) из пределов штрафной	7,1	38,9	10,5	62,5
	Б) из-за пределов штрафной	9	35,6	16	53,8
Общее кол-во ТТД		796,6	40,4	958,4	61,8

Примечание: Σ ТТД – общее количество технико-тактических действий.

В «отборе» мяча у футболистов ЭГ разница «до» и «после» эксперимента составила 12,9%. В игре на «перехватах» разница в точности выполнения приема составила 28,3%. В «единоборствах в воздухе» разница в точности выполнения приема составила 26,7% ($p < 0,05$).

У футболистов ЭГ изменилась и динамика целевой точности различных передач мяча, выполненных в разных зонах интенсивности. В зоне «120-140 уд/мин» разница в точности выполнения «преодолевающих» передач мяча до и после эксперимента в ЭГ составила 0,7%, что свидетельствует о несущественных изменениях ($p > 0,05$). При интенсивности «141-160 уд/мин» разница до и после эксперимента составила 17,1% ($p < 0,05$). При интенсивности «свыше 161 уд/мин» разница составила 19,6% ($p < 0,05$).

В точности «конструирующих» передач у футболистов ЭГ в зоне интенсивности «120-140 уд/мин» разница составила – 6,7% ($p < 0,05$). В зоне интенсивности «141-160 уд/мин» разница в точности составила 11,1% ($p < 0,05$). В зоне интенсивности «свыше 161 уд/мин» разница составила 15,9% ($p < 0,05$).

Выявлено, что у футболистов ЭГ в зоне интенсивности «120-140 уд/мин» разница в точности «острых» передач составила 16,3% ($p < 0,05$); в зоне интенсивности «141-160 уд/мин» - 17,2%, ($p < 0,05$); в зоне интенсивности «свыше 161 уд/мин» - 7,1% ($p < 0,05$).

Анализ точности выполнения «передач» мяча футболистами в стандартных упражнениях при интенсивности в зоне ЧСС 120- 140 уд/мин показал, что объем передач составил 75%, при 72,6% точных. Объем передач в зоне интенсивности 141-160 уд/мин составил 13,2%, при точных 21,3%; в зоне интенсивности 161-180 уд/мин объем был равен 9,4% при точных 11,1%; в зоне интенсивности свыше 180 уд/мин объем был равен 2,4% при точных 9,1%.

В ситуационных упражнениях точность изменялась с увеличением интенсивности выполнения упражнения. В «квадрате 4x2» при ЧСС 120-140 уд/мин точность приемов составила 85,4%, при ЧСС свыше 160 уд/мин – 42,3%.

Методика совершенствования целевой точности технических приемов, основанная на использовании современных методов анализа закономерностей игры, показателей игровой деятельности, в том числе и интенсивности, при которой выполнялись технические приемы, состояния организма футболистов позволили повысить эффективность упражнений и способствовали улучшению результатов в соревновательных играх.

ВЫВОДЫ

1. Изучение и анализ литературных источников, в которых рассматривались проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации, свидетельствуют о том, что эффективность их соревновательной деятельности во многом определяется уровнем развития целевой точности технических приемов. Поскольку в футболе целевая точность является основой большинства технических элементов игры, то необходимо, чтобы условия тренировочных занятий были максимально приближены к требованиям соревновательной игры. Этого можно достигнуть, если в тренировочном процессе, при совершенствовании целевой точности технических приемов учитывать состояние организма футболистов и интенсивности выполнения специализированных упражнений.

2. Анкетный опрос показал: 77,5% специалистов считают, что точность выполнения технических приемов у футболистов находится на недостаточно высоком уровне; 70% считают, что совершенствовать технические приемы необходимо в условиях близких к игровым; 82,5% из них указывает, что проблемасовершенствования технической подготовки футболистов может быть успешно решена путем разработки и использования в тренировочном процессе современных научных методик, основанных на регистрации целевой точности игровых приемов, учета состояния организма футболистов и интенсивности выполнения тренировочных и соревновательных упражнений.

3. Анализ эффективности выполнения целевой точности технических приемов квалифицированными футболистами в матчах разного уровня показал, что:

- в матчах чемпионата мира 2014 года наибольший удельный вес имели «передачи» мяча, выполняемые «в шаге» или с «медленной скоростью передвижения» – 68,4%; передачи с «ускорением» занимали 29,2% и выполняемые с «максимальной скоростью» – 2,4;

- в матчах чемпионата Азии 2015 года футболисты сборной Узбекистана выполняли в среднем 457,2 передачи, при точности 78,3%, из них точность «острых» передач варьировала от 15,3% до 50%. При медленной скорости перемещения процент точных «передач» был равен 93,7%; при ускорении – 77,9% и при передвижении на максимальной скорости составил 28,4%;

- в играх лиги чемпионов АФК точность в «передачах» мяча варьировала у команд «Локомотив» от 79,5% до 75,2% у «Пахтакора». В «острых» передачах мяча точность составляла 16,8% у «Локомотива», 17,5% - у «Бунедкора» и 7,5% - у «Пахтакора».

4. Анализ средств, используемых для совершенствования целевой точности технических приемов футболистов на тренировочных занятиях соревновательного периода показал, что наибольший объем отводился передачам мяча, выполняемым «внутренней стороной стопы» – 65,8%. Передачи мяча «внутренней частью подъема» занимали 15,7%. «Средней» частью подъема выполнялось 13,5% передач. Передачи «внешней стороной стопы» составляли 1,7. «Передачи» и «удары» по мячу головой занимали 2,6% от общего объема.

Анализ «ударов» по воротам показал, что наибольший процент занимали удары, выполняемые после подачи мяча с фланга – 27,7% и наносимые с дальних дистанций – 23,1%. Удары после розыгрыша стандартных ситуаций – штрафного и свободного удара занимали 11,1% и розыгрыша углового удара 13,3% времени.

5. Анализ точности выполнения «передач» мяча футболистами в стандартных упражнениях при интенсивности в зоне ЧСС 120- 140 уд/мин объем передач составил 75% при 72,6% точных. Объем передач в зоне интенсивности 141-160 уд/мин составил 13,2% при точных 21,3%; в зоне интенсивности 161-180 уд/мин объем был равен 9,4% при точных 11,1%; в зоне интенсивности свыше 180 уд/мин объем был равен 2,4% при точных 9,1%.

Установлено, что по мере увеличения расстояния, на которое необходимо послать мяч, и повышения интенсивности перемещений футболистов, точность передач снижается.

В ситуационных упражнениях точность изменялась с увеличением интенсивности выполнения упражнения. В «квадрате 4x2» при ЧСС 120-140 уд/мин точность приемов составила 85,4%, при ЧСС свыше 160 уд/мин – 42,3%.

При ведении мяча и выполнении передачи мяча в рамку «1,5x1м» с 30м при ЧСС 130-140 уд/мин точность приемов составляла 60%, при ЧСС свыше 160 уд/мин точность снизилась до – 30%.

6. Выявлено несоответствие условий выполнения специализированных упражнений на тренировочных занятиях требованиям соревновательной игры. На тренировочном занятии технические приемы выполнялись в следующих пульсовых зонах: 120-140 уд/мин - 35% от общего объема времени; 141-160 уд/мин - 29%; свыше 161 уд/мин - 22%;

В контрольной игре технические приемы выполнялись в следующих зонах:

120 -140 уд/мин – 5% от общего объема времени; 141-160 уд/мин – 15%; свыше 160 уд/мин – 67%.

Футболисты совершенствовали целевую точность технических приемов на тренировочных занятиях в условиях, по физиологическому критерию мало приближенных к игровой ситуации. Поэтому точность выполнения технических приемов в матче низкая.

7. Разработанная методика совершенствования технических приемов футболистов предусматривала:

-видеосъемку в процессе соревновательной и тренировочной деятельности, которая позволяла выявить разносторонность и надежность техники футболиста;

-компьютерную программу «Cardi», позволявшую индивидуально выбирать зону интенсивности тренировочного упражнения, от которой зависела степень эффективности совершенствования технических приемов;

-компьютерную программу «Polar», позволявшую контролировать интенсивность упражнения и привести в соответствие условия выполнения технических приемов на тренировочном занятии требованиям соревновательной игры.

8. Экспериментально установлена эффективность методики совершенствования целевой точности технических приемов, которая оказала действие в более качественном овладении техникой игры и способствовала достоверному повышению: точности «конструирующих» передач до 15,9% (при разной интенсивности ЧСС); «преодолевающих» до 19,6%; «острых» до 17,2%; точности передач мяча при перемещении футболиста на высокой скорости на 14,6%; точности передач мяча при перемещении футболиста на высокой скорости партнеру, перемещающемуся на высокой скорости на 10,4%; точности в «отборе» мяча на 12,9%; точности игры на «перехватах» на 28,3%; точности в «единоборствах в воздухе» на 26,7%; точности ударов по воротам до 20,4%.

9. Результаты эксперимента выявили существенные различия у футболистов ЭГ и КГ в контрольно-педагогических тестах, оценивающих целевую точность. В ЭГ результаты в тестах, оценивающих технические приемы на точность, имели достоверную положительную динамику. Так, у футболистов ЭГ время в «беге без мяча на 40м, и ведение мяча 20м через 5 ворот 0,25м» изменилось на 2,05с ($p \leq 0,05$); время в «беге без мяча на 50м, и ведение мяча 20м через 5 ворот 0,25м» снизилось на 2,41с ($p \leq 0,05$); время в

«беге без мяча на 60м, и ведение мяча 20м через 5 ворот 0,25м» изменилось на 2,03с ($p \leq 0,05$).

Разработанная и обоснованная в тренировочном процессе методика способствовали эффективному совершенствованию целевой точности технических приемов у футболистов экспериментальной группы.

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

UZBEK STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE

ARTIKOV ASKAR AKBAROVICH

**METHODS TO IMPROVE THE TARGET ACCURACY OF TECHNICAL
TECHNIQUES OF SKILLED PLAYERS**

13.00.04 - theory and methods of physical culture and Sports training

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

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (Phd) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number № B 2017.3. PhD/Ped289

The dissertation has been prepared at the Uzbek state institute of physical culture and sports

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

Scientific supervisor: **Abdiev Abdulla Nosirovich**
doctor of pedagogical sciences, professor

Official opponents: **Khankeldiyev Sher Khakimovich**
doctor of pedagogical sciences, professor

Akramov Jasur Anvarovich
candidate of pedagogical sciences, professor

Leading organization: **Kokand State Pedagogical Institute named after Mukimi**

The defense of the dissertation will be held on “___” “_____” 2018 year at _____ oc’lock at the meeting of Council DSc.27.06.2018. Ped.28.01 under the Uzbek state Institute of physical culture. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportsmen street,19. 2nd floor at the administrative building of the Uzbek state institute of physical culture Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: www.uz-djti.uz.

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of the Uzbek state Institute of physical culture under №_____, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportsmen street,19. 2nd floor at the administrative building of the Uzbek state institute of physical culture Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76.

Abstract of the dissertation sent out on “___” _____2018year.
(Registry record №___ on “___” _____2018year.)

R.D.Khalmukhammedov
Deputy chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

S.S.Tajibaev
Scientific secretary of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of philosophy, docent

B.B.Musaev
Deputy Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding scientific degrees,
candidate of pedagogical sciences, docent

INTRODUCTION

(abstract of the dissertation of the Doctor of philosophy (Phd))

The aim of the research work: The work has developed and experimentally substantiated the methods for improving the target accuracy of technical methods for qualified players.

The object of the research work: training process of qualified players.

Scientific novelty of the research work:

the volume of specialized means for improving the target accuracy of technical methods in the training process of qualified players has been revealed;

the effectiveness of the use of specialized exercises aimed at improving the target accuracy of technical methods and the compliance of the conditions for their implementation in training sessions with the requirements of a competitive game has been studied;

determined the target accuracy of technical techniques of players in matches of different levels;

developed and justified the methodology for improving the target accuracy of technical techniques for qualified players.

Authenticity of the research results: Based on the developed theoretical and practical recommendations on how to improve the target accuracy of technical techniques of qualified players:

introduced into the process of preparing the team "Locomotive" (reference of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan from 07 May 2018 No. 01-07-08-577). As a result, accuracy of performance of technical devices in "ball selection" increased by 18.2%; in the game on "interceptions" - by 26.6%; in "single combats in the air" - by 27.9%; in the attacks on the goal - by 25.7%;

was introduced into the educational process of the youth team "Bunyodkor" (reference of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan from 07 May 2018 No. 01-07-08-577). As a result, it served to improve the accuracy of gaming techniques - by 72.3%; accurate transmission - by 24.5%; in strikes on goal from outside the penalty area - by 27.9%;

was introduced into the process of preparation of the youth team "Pakhtakor" (reference of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan dated May 7, 2018 No. 01-07-08-577). As a result, the accuracy of transmissions at high speed increased by 7.3%; accuracy of transmission to a partner moving at high speed - by 14.6%; accuracy of ball transfer to a partner moving at high speed, moving at high speed - by 10.4%;

was introduced into the training process of the U-23 youth team of Uzbekistan (reference of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan dated May 7, 2018 No. 01-07-08-577). As a result, it served to increase the accuracy of "constructing" transmissions by 15.9%; "Overcoming" transfers - by 19.6%; "Sharp" transfers - by 12.9%; "Interceptions" - by 26.7% and "strikes" on the gate - by 20.4%.

The outline of the thesis. The thesis consists of 120 pages of computer text, consists of an introduction, four chapters, conclusion, practical recommendations, a list of literature; includes 16 tables, 10 figures, annexes and implementation documents.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИЛМИЙ РЎЙХАТ СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ

І бўлим (І часть; I part)

1. Артықов А.А. Анализ целевой точности технических приёмов футболистов высокой квалификации в матчах разного уровня. // “Фан – спортга” илмий-назарий журнал, 2017 йил №3 47-51 бет. (13.00.00 №16)

2. Артықов А.А. Анализ специализированных средство по совершенствованию целевой точности технических приемов в футболе. // “Фан – спортга” илмий-назарий журнал, 2017 йил 4 сон 46-49 бет. (13.00.00 №16)

3. Artiqov A.A. Analysis of Target Accuracy of attacking Actions by Highly Qualified Players. //Eastern European Scientific Journal 2017 9-12 pag. (13.00.00 №1)

4. Артиқов А.А. Новые образовательные технологии в работе тренера. // Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида инновацион ва ахборот технологияларидан фойдаланиш: муаммо ва ечимлар. Республика иқтидорли талабалар илмий-амалий анжуман материаллари тўплами. Тошкент-2014. 121-122 бет.

5. Артиқов А.А. Тўпни узоқ масофага ошириб беришдаги ҳаракатлар.//Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари. Халқаро илмий-амалий анжуман, I қисм, Тошкент-2015. 134-135 бет.

6. Артиқов А.А. Ўйин давомидаги техник-тактик ҳаракатлар динамикаси.//Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари. Халқаро илмий-амалий анжуман, I қисм, Тошкент-2015. 135-137 бет.

7. Артиқов А.А. Ёш футболчиларда махсус тезкорлик ва зарба бериш. // Болалар спортини ривожлантиришнинг долзарб масалалари. I-Республика илмий-амалий конференцияси мақолалари тўплами, Тошкент-2016. 25-26 ноябрь №2. 22-24 бет.

II бўлим (II часть; II part)

8. Артықов А.А. Эффективность совершенствования точностных действий юных футболистов. // “Педагогик таълим” журнали, 2013 йил 4 сон, 81-85 бет. (13.00.00 №6)

9. Артиқов А.А. Мусобақа шароитида ёш спортчиларнинг дарс давомида ҳаракатларини ўрганиш.// “Таълим муаммолари” илмий-услубий журнал, 2013 йил №74 сон 68-70 бет. (13.00.00 №18)

10. Артықов А.А. Давлатмуродов С.Р. Мусобақа шароитида футболчиларнинг дарвозага зарба бериш самарадорлиги.// “Фан – спортга” илмий-назарий журнал, 2010 йил №1 27-31 бет. (13.00.00 №16)

11. Артықов А.А. Шаймардонов Д.Б. Исследование взаимосвязанности между показателями оценивающими уровни развития физических качеств,

психомоторных процессов и точностных действий юных футболистов.// Педагогические науки, - Москва, 2012.-№5 30-35 стр.

12. Артиқов А.А. Тўпни узоқ масофага ошириб беришдаги ҳаракатлар.// “Олимпия таълими – соғлом авлодни тарбиялашнинг муҳим омили сифатида” илмий-амалий анжумани, Тошкент-2014. 104-105 бет.

13. Артиқов А.А. Шукурова Ш.Т. Аниқ зарба бериш ҳаракатларини ривожлантириш йўллари.// “Таълим муаммолари” илмий-услубий журнал, 2014 йил №3 27-29 бет. (13.00.00 №18)

14. Артиқов А.А. Шукурова Ш.Т. Футболчи аёлларнинг мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш.// “Таълим, фан ва инновация” илмий-услубий журнал, 2015 йил №4 52-54 бет. (13.00.00 №18)

15. Абидов Ш.У. Артиқов А.А. Турли ёшдаги футболчиларнинг ўйин жараёнидаги ноаниқ ҳаракатларининг таҳлил.//ЎЗМУ хабарлари, 2017 йил №1/1 111-113 бет. (13.00.00 №15)

16. Артиқов А.А. Шожалилов Ш.И. Рузиева С., Ёш футболчилар ўйин давомидаги бажариладиган прессинг тактик ҳаракатларни ўрганиш.// Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини назария ва услубиятининг замонавий муаммолари., Республика илмий-амалий анжумани, Тошкент-2009. 240-244 бет.

17. Артиқов А.А. Шожалилов Ш.И. Шукурова Ш.Т., Яримҳимоячиларнинг майдондаги техник-тактик ҳаракатларини таҳлил қилиш.// Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини назария ва услубиятининг замонавий муаммолари., Республика илмий-амалий анжумани, Тошкент-2009. 325-329 бет.

18. Артиқов А.А. Нуримов Р.И., Мусобақа шароитида тўпни ошириб бериш ҳаракатларини ўрганиш.// “Баркамол авлод” йилига бағишланган талаба, магистрант, аспирантларнинг илмий-услубий анжумани, Тошкент-2010. 7-8 бет.

19. Артиқов А.А. Джумаев А., Ёш футболчилар томонидан амалга ошириладиган ҳужум ҳаракатларини ўрганиш.// “Соғлом бола” йилига бағишланган талаба ва магистрантларнинг илмий-амалий анжумани, Тошкент-2014. 137-139 бет.

20. Артиқов А.А. Алимжанов С.И., Шукурова Ш.Т. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat.//Ўқув-услубий қўлланма. Тошкент-2014, 64 бет.

21. Артиқов А.А. Ақромов Ж., Ёш футболчиларнинг ўйин давомида тўпни қабул қилиш самарадорлигини ошириш.// “Кексаларни эъозлаш йили”га бағишланган “Жисмоний тарбия ва спортнинг долзарб муаммолари ёшлар нигоҳида” мавзусидаги талаба ва магистрантларнинг илмий-амалий анжумани, Тошкент-2015. 146-148 бет.

22. Артиқов А.А., Алиев С.Қ., Футболчилар техник-тактик тайёргарлигини ошириш.// Кексаларни эъозлаш йилига бағишланган “Жисмоний тарбия ва спортнинг долзарб муаммолари ёшлар нигоҳида”

мавзусидаги талаба ва магистрантларнинг илмий-амалий анжумани, Тошкент-2015. 148-150 бет.

23. Артиқов А.А. Абдуллаев С.А., 13-14 ёшли футболчиларнинг чидамкорлигини ошириш.// Кексаларни эъзозлаш йилига бағишланган “Жисмоний тарбия ва спортнинг долзарб муаммолари ёшлар нигоҳида” мавзусидаги талаба ва магистрантларнинг илмий-амалий анжумани, Тошкент-2015. 140-141 бет.

24. Артиқов А.А. Артиқов Ф.Б., Футболчиларни дарвозага зарба бериш ҳаракатларини ўрганиш.//Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари., Халқаро илмий-амалий анжуман, I қисм, Тошкент-2015. 128-130 бет.

25. Артиқов А.А. Юсупов Н.М., Шермухамедов А.Т., Бектуров О.Ё. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Ўқув қўлланма. Тошкент-2015, 152 бет.

26. Артиқов А.А. Исроилов Ш.Х. Юсупов Н.М., Шермухамедов А.Т., Бектуров О.Ё. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Дарслик. Тошкент-2015, 224 бет.

27. Артиқов А.А. Шукурова Ш.Т. Futbolchilarning ish qobiliyatini qayta tiklash. Услубий қўлланма. Тошкент, 2016, 92 бет.

28. Артиқов А.А. Шукурова Ш.Т. Futbol sport turida taktik tizimlarning o'zgarishi. Ўқув-услубий қўлланма. Тошкент, 2016. 112 бет.

29. Артиқов А.А. Аниқ зарба бериш ҳаракатларини ривожлантириш. // Болалар спортини ривожлантиришнинг долзарб масалалари. I-Республика илмий-амалий конференцияси мақолалари тўплами, Тошкент-2016. 25-26 ноябрь №1. 53-54 бет.

30. Артиқов А.А. Ёш футболчиларда тезкорлик сифатини ҳар хил ўйинлар орқали ошириш.//Ўзбекистонда олимпизм ғоялари ҳамда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш истиқболлари, Республика илмий-амалий анжумани тўплами, Тошкент-2017. 193-195 бет.

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.