

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

МАХАМАДЖАНОВ ФАРХОД РАВШАНОВИЧ

**ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ХУСУСИЯТЛАРИНИ ҲИСОБГА ОЛГАН
ҲОЛДА ТАЙЁРЛАШ**

13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси

АВТОРЕФЕРАТИ

Чирчиқ - 2019

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

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

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

Махамаджонов Фарход Равшанович Ёш футболчиларни хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тайёрлаш.....	3
Махамаджонов Фарход Равшанович Подготовка юных футболистов на основе учёта возрастных особенностей.....	27
Maxamadjanov Farhod Ravshanovich Training of young football players on the basis of accounting age features.....	51
Эълон қилинган ишлар рўйхати Список опубликованных работ List published works	55

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

МАХАМАДЖАНОВ ФАРХОД РАВШАНОВИЧ

**ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ХУСУСИЯТЛАРИНИ ҲИСОБГА ОЛГАН
ҲОЛДА ТАЙЁРЛАШ**

13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси

АВТОРЕФЕРАТИ

Чирчиқ - 2019

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2019.3.PhD/Ped453 рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме) Илмий кенгашнинг веб-саҳифасида www.uzdjtsu.uz ҳамда “ZiyoNET” ахборот-таълим порталида (www.ziyounet.uz) манзилларига жойлаштирилган.

Илмий раҳбар: **Мусаев Баҳром Бахтиёрвич**
педагогика фанлари номзоди, доцент

Расмий оппонентлар: **Кошбахтиев Ильдар Аҳмедович**
педагогика фанлари доктори, профессор

Комилов Жамолиддин Каримович
педагогика фанлари номзоди, доцент

Етакчи ташкилот: **Андижон давлат университети**

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.27.06.2017.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2020 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.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “А” биноси, 114 хона).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин (_____ рақам билан рўйхатга олинган). (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй.

Диссертация автореферати 2019 йил “___” _____ куни тарқатилган.
(2019 йил “___” _____ даги рақамли реестр баённомаси]

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

М.Х.Миржамолов
Илмий даражалар берувчи
Илмий кенгаш илмий котиби, п.ф.б.ф.д.

Н.М.Юсупов
Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш қошидаги
илмий семинар котиби, п.ф.б.ф.д.

КИРИШ (фалсафа фанлари доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Футбол дунё миқёсидаги энг ривожланган ва етарли даражада оммалашган спорт тури ҳисобланади. Спорт даражасидаги мусобақалар натижалари омманинг нафақат қайфиятига, балки бевосита инсонларнинг меҳнат фаолиятига таъсир қилади, миллатлар ва давлатлар мавқеига дахлдор бўлади. Шу сабабли спорт сўнги йиллар давлат арбоблари, тадқиқотчилар ва илмий ходимлар диққатини янада кўпроқ тортмоқда. Ҳозирги пайтда спорт соҳасида илмий тадқиқотлар анча кенгайди. Мазкур ҳолат ушбу спорт турига ёшларни саралаш ва улар билан ўтказиладиган ўқув тренировкаларининг ёш хусусиятларини инобатга олган ҳолда илмий асосда ташкиллаштиришни тақозо этади. Турли йўналишларда ёш футболчиларни тайёрлаш услубияти бўйича спорт педагогикаси, психология, морфология, биохимия, физиология ва биомеханика, спорт тиббиёти соҳаларида жуда бой амалий ва назарий материаллар тўпланган.

Жаҳоннинг турли мамлакатларида футбол назарияси ва методикасида ёш футболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражаларини тадқиқ қилиш, ўқув тренировкаларини режалаштириш (микромезо-макроцикл) бўйича кўплаб ишлар олиб борилмоқда. 13-17 ёшли футболчилар жисмоний ривожланишининг ўзига хос хусусиятлари, уларнинг мусобақа фаолияти тузилишини баҳолаш, ёш футболчиларнинг умумий ва махсус тайёргарлиги назорат нормативларини балли баҳолаш, спорт такомиллашувининг турли даражаларида жисмоний сифатларнинг мажмуавий намоён бўлиши ўзаро нисбатларини аниқлаш юзасидан кўплаб илмий-тадқиқот ишлари ўтказилган. Футбол спортида натижаларнинг жадал ўсиши, мазкур соҳада замон талабларига жавоб берадиган ўқув тренировкаларининг восита ва усулларини излаб топиш талабини кўймоқда.

Юртимизда ёш авлоднинг жисмоний тайёргарлик масалалари борган сари муҳим аҳамият касб этмоқда. Футболчиларнинг жисмоний, функционал, техник-тактик тайёргарликларига таъсир кўрсатадиган омилларнинг бирлигини ўзида мужассам қиладиган бир қатор масалалар илмий-методик адабиётларда етарли даражада ёритилмаган. Ёш футболчилар тренировкаси бўйича алоҳида экспериментал ва методик ишланмалар турли шароитларда, ёши ва малакаси ҳар хил бўлган спортчилар билан амалга оширилган. Кўпинча, хусусий масалаларга эътибор қаратилиб, тизимлилик ва ўзаро боғлиқлик муаммолари эътибордан четда қолган. Юқоридаги келтирилган барча далиллар тадқиқ қилинаётган муаммонинг узоқ ва яқин хориж давлатларида ҳамда Ўзбекистонда етарлича ўрганиб чиқилмаганлиги ва долзарблигидан далолат беради.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг ташаббуси ва қўллаб-қувватлаши, 2017-2021 йиллар учун жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш дастури ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу

диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади¹.

Тадқиқотни республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги. Тадқиқот республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг: I. «Демократик ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодий шакллантириш» билан боғлиқ устувор йўналишига мос равишда амалга оширилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Ўрганилаётган муаммо бўйича илмий-методик адабиётларни таҳлили, Ўзбекистонда ва хорижда ёш футболчиларнинг тренировкани бўйича кўп сонли экспериментал ва методик ишланмалар мавжудлигини кўрсатди, улар турли шароитларда, ёши ҳамда малакаси ҳар хил бўлган спортчиларда, фақатгина хусусий вазифаларни ҳал қилиш билан чегараланган ҳолда тизимсиз амалга оширилган (В.П.Губа, Т.Т.Иманалиев, Г.Р.Карапетян, И.Е.Майпас)².

Тренировка юктамаларини турли йўналишдаги ва жадалликка эга бўлган рационал уйғунлаштириш масалаларида бир-бирига қарама-қарши кўрсатмалар мавжуд бўлиб (С.Н.Андреев, Г.Л.Драндров)³, бу, зарурий ҳаракат сифатларини ва хусусан, футболда натижавийликни оширишнинг энг муҳим омиллари сифатида тезкорликни, чидамкорликни ва тезкор-куч имкониятларини ривожлантиришга бағишланган тадқиқотларни давом эттириш зарурлигини кўрсатади.

Болалар ва ўсмирлар футболни бўйича илмий-методик адабиётлар таҳлили кўп сонли масалалар ўрганилмаганлигини кўрсатди, жумладан, ишчанлик қобилиятини зарурий даражасига эришишда футболчиларни базавий ҳамда мусобақа тайёргарликлари жараёнида асосий жисмоний сифатларини ривожлантириш учун керакли воситаларни қўллашни ва уларнинг нисбатларини ўрганиш мақсадида ҳам уларни ҳал қилиш зарур.

Тадқиқотни диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация иши Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг 2016-2019 йилларга мўлжалланган Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлигини “Ўзбекистон терма жамоаларини юқори малакали спортчиларини тайёрлаш тизимини такомиллаштириш” муаммоси бўйича тасдиқланган илмий-тадқиқот режаси доирасида бажарилган.

¹ 2018 йил 16 мартдаги “Футболни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3610-сонли Қарори. 2017 йил 9 мартдаги ПФ-2821-сонли “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва Параолимпия ўйинларига тайёрлаш ҳақида”ги, Фармони 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сонли “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони

² Губа В.П. Основы распознавание раннего спортивного таланта. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. Терра-Спорт. М., 2003, 265 с; Иманалиев Т.Т. Сопряженная физическая и технико-тактическая подготовка футболистов на этапе спортивного совершенствования. Автореф. дис. ... к.п.н.-М., 1993. с-24; Майпас И. Е. Программирование тренировочных нагрузок юных футболистов на этапе спортивного совершенствования. Автореф. канд. дис, Т, 2004, 27 с.

³ Андреев С.Н. Улучшать организацию подготовки юных футболистов в группах спортивного совершенствования. ТИПФК. 1988. №6 с 20-22; Драндров Г.Л. Развитие спортивно-силовых качеств и быстроты у футболистов 13-16 лет с учётом типологических особенностей проявления свойств нервной системы. Автореф.канд.дисс. Омск, 1989,20 с.

Тадқиқотнинг мақсади. Ёш футболчиларнинг тренировка жараёни самарадорлигини, уларнинг ёшга оид хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда оширишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

ёш футболчиларнинг тайёргарлигини мажмуавий назорат қилишнинг стабил ва информатив тестларини белгилаш;

ёш футболчиларни йиллик циклдаги жисмоний, техник ва тактик тайёргарлигини аниқлаш;

тренировка ва мусобақа юкламаларининг захираларини ва оптималлаштириш шарт-шароитларини аниқлаш;

ёш футболчилар тайёргарлигини чегараловчи томонларини оширишга йўналтирилган методика ва воситаларини тажрибада асослаш.

Тадқиқотнинг объекти - ёш футболчиларнинг йиллик циклдаги ўқув-тренировка жараёни.

Тадқиқотнинг предмети - ёш футболчиларнинг жисмоний сифатлари ва функционал тайёргарликларини ривожлантириш усуллари ва воситалари.

Тадқиқотнинг усуллари. Ўрганилаётган масала бўйича адабиётлардаги маълумотларни таҳлил қилиш, амалий тажрибани умумлаштириш, анкета-сўров ўтказиш, мусобақа ва тренировка фаолиятини педагогик кузатиш, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик ҳамда техник маҳоратни назорат қилиш, спортчиларнинг функционал ҳолатини тестли баҳолаш, инструментал усуллар, тадқиқотнинг ташкил қилиниши, математик статистика усуллари.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

ёш футболчилар тайёргарлигини мажмуавий назорат қилиш учун биринчи мартаба стабил информатив тестлар ушбу ёш гуруҳлари учун ишлаб чиқилган ва илмий асосланган;

йиллик тайёргарлик циклида 13-17 ёшли футболчиларнинг жисмоний, техник ва функционал тайёргарлик даражалари аниқланган;

синалувчиларнинг ёш хусусиятини ҳисобга олган ҳолда, функционал ва техник-тактик тайёргарлигини оширувчи захира шароитлари (оптимал юкламалари) аниқланган;

ёш футболчиларнинг хусусиятларини инобатга олган ҳолда, йиллик циклнинг турли даврлари ва босқичларидаги ўқув-тренировка режалари (тренировкалар кетма-кетлиги, ҳажми, специфик ва носпецифик машқлар) такомиллаштирилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат: тренерлар, тажрибада олинган маълумотлар асосида, тренировкаларнинг сифатини йил давомида ҳисобга олишни рационал режалаштириш, босқичли назорат тестларини қўллаш ҳисобига ва функционал тайёргарликни баҳолаш учун содда бўлган инструментал усуллар, тайёргарлик босқичидаги ҳафталик микроцикллар режалари, жисмоний сифатларни ривожлантириш усуллари ва техник-тактик маҳорат ҳисобига ошириш имкониятига эга бўлишди.

Тадқиқотнинг илмий ва амалий аҳамияти. Амалиётчи тренерлар, тажрибада олинган маълумотлар асосида, болалар ва ўсмирлар жамоалари тренировкаларининг мазмунини яхшилаш ва кенгайтириш имкониятига, айнан: ёш футболчиларнинг техник-тактик ва жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш учун стабил тестларни қўллаш; ишлаб чиқилган ўқув дастурларини қўллаш; ёш футболчилар тайёргарлигининг турли даврлари ва босқичларидаги ҳафталик микроциклларни тузишнинг таклиф қилинган вариантларини қўллаш; носпецифик ва специфик машқлар ёрдамида жисмоний сифатларни ривожлантириш методикаси ва воситаларини қўллаш имкониятига эга бўлишди.

Тадқиқотнинг асосий ҳолатлари Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ва факультетлари талабалари ҳамда малака ошириш марказлари тингловчилари учун маърузаларда ҳамда амалиётчи тренерларни «А», «В» ва «С» лицензияли курсларда ўқитиш жараёнида қўлланилиши мумкин. Тадқиқот материаллари футбол бўйича дарсликлар, ўқув қўлланмалар ва методик тавсияларни тайёрлашда қўлланилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги, билиш назарияси методологияси (билишнинг диалектик усули), мамлакатимиз ва хорижий олимларнинг илмий қарашларини асосланганлиги билан ҳамда жисмоний тарбия ва спорт назарияси соҳасидаги тренерларнинг хизмат кўрсатганлиги, тадқиқотнинг вазибаларига мос келадиган ўзаро бир-бирини тўлдирувчи тадқиқот усулларини қўлланиши, синовдан ўтказиладиган контингентни ва тадқиқот натижаларини миқдорий ва сифат жиҳатдан таъминланганлиги, тажриба ишлари ва пробаларнинг репрезентативлиги, тадқиқот натижаларини қайта ишлаш пайтида математик статистика усулларини қўллаш билан белгиланади.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилинганлиги. “Ёш футболчиларни хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тайёрлаш” мавзуси бўйича ишлаб чиқилган назарий-методологик ва амалий тавсиялар асосида:

ёш футболчиларнинг амалий тайёргарлигига умумий ва махсус жисмоний сифатлар ҳамда функционал тайёргарлигини назорат қилиш тестлари “Планирование и построение годичного цикла при подготовке футболистов детско-юношеского возраста” номли ўқув қўлланмада акс эттирилган (Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги маълумотномаси 03-08-08-111). Натижада: барқарорлик коэффициенти 0,75 дам кам эмас;

ёш футболчиларнинг тест натижалари ишончлилик кўрсаткичлари ошган: умумий жисмоний тайёргарлик бўйича 17,5%; махсус жисмоний тайёргарлик бўйича 15,3% лар “Планирование и построение годичного цикла при подготовке футболистов детско-юношеского возраста” номли ўқув қўлланмада акс этирилган (Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги маълумотномаси 03-08-08-111). Натижада: функционал тайёргарлик бўйича 11,1% га ўсган;

мусобақа жараёнида 14-15 ёшли футболчиларнинг ТТХ самарадорлик коэффициенти натижалари “Планирование и построение годового цикла при подготовке футболистов детско-юношеского возраста” номли ўқув қўлланмада акс этирилган (Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги далолатномаси 03-08-08-111). Натижада: 14 ёшли футболчиларнинг ТТХ самарадорлик коэффициенти 0,56 дан 0,62 гача, 15 ёшли футболчиларда 0,62 дан 0,68 гача ошган;

йиллик циклни турли даврлари учун дастурлар татбиқ этилган. 14-15 ёшли футболчиларнинг жисмоний сифатлари ва функционал тайёргарлигини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар таклиф этилган ва “Планирование и построение годового цикла при подготовке футболистов детско-юношеского возраста” номли ўқув қўлланмада акс этирилган (Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги далолатномаси 03-08-08-111). Натижада: ёш футболчиларнинг тайёргарлик ҳолати 8,3% га ўсган ва Тошкент шаҳар чемпионатида биринчи ўринни эгаллаган.

Тадқиқот натижалари апробацияси. Диссертация тадқиқотларининг асосий ҳолатлари ва материаллари “Футбол назарияси ва услубияти”, “Спорт ўйинлари назарияси ва услубияти” кафедраларининг кўшма мажлисида, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Илмий кенгашида муҳокама қилинган.

Тадқиқот натижаларини эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси юзасидан жами 15 та илмий мақолалар ва тезислар чоп этилган, улардан, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертацияларининг асосий илмий натижаларини чоп этиш тавсия этилган илмий нашрларида 3 та мақола, жумладан, 1 та хорижий журналларда, 2 та республика журналларида нашр этилган.

Диссертациянинг ҳажми ва структураси. Диссертация иши 142 varaқ компьютер матнида баён қилинган ва кириш, тўртта боб, хулосалар, амалий тавсиялар, адабиётлар рўйхатидан ташкил топган. Диссертация иши 28 та жадваллар, 2 расм ва жорий қилинганлиги тўғрисидаги далолатномалардан иборат.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Диссертациянинг кириш қисмида тадқиқотлар бўйича танланган мавзунинг долзарблиги асосланган, ўрганилган муаммо бўйича хорижий ва мамлакатимиздаги илмий ишлар таҳлили ҳамда муаммонинг ўрганилганлиги даражаси баён қилинган, тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари, объекти ва предмети белгиланган, илмий ишни фан ва технологиялар ривожланишининг асосий йўналишларига мослиги кўрсатилган ва тадқиқотларнинг илмий янгилиги, натижаларнинг ишончлилиги, назарий ва амалий аҳамияти, натижаларни нашр қилинганлиги ва амалиётга жорий қилинганлиги тўғрисидаги маълумотлар, ишнинг структураси акс эттирилган.

Диссертация ишининг биринчи “Адабиётлар манбалари маълумотлари бўйича масаланинг ҳолати” номли бобида кўп йиллик

тайёргарликнинг йиллик циклида ёш футболчилар тайёргарлиги, жисмоний сифатларни ривожлантириш ва техник-тактик тайёргарликни такомиллаштириш масалалари акс эттирилган. Спорт захираси тизимини бошқариш таҳлил қилинган, болалар ва ўсмирлар футболни ташкил қилиш ва назорати масалалари ҳамда мусобақа машқларини болалар ва ўсмирлар организмига таъсири ўрганилган.

“Тезкорлик” бўлимида болалар ва ўсмирлар спорти муаммолари, ҳал қилишга ёндашувларнинг кўп хиллигидан келиб чиққан ҳолда, уларни спортнинг ҳар хил турларида амалга оширилган спорт тренировкаси назарияси ва услубияти нуқтаи назаридан ҳамда физиологик, биокимёвий, биомеханик, психологик фанлар нуқтаи назаридан ҳам кенг ёритилган. Лекин айрим тадқиқотлардаги хулосаларнинг қарама-қаршилиги, уларни етарли даражада ишлаб чиқилмаганлигини ва спортчиларнинг тезкорлик имкониятларини ривожлантириш методикасини такомиллаштириш нуқтаи назаридан янада деталлаштирилган ҳолда ўрганилишини талаб қилади. Ушбу масалалар, айниқса, футболда тезкорлик характеридаги ўйин ҳаракатлари имкониятларини оширишни излаш вақтида юзага келади.

“Тезкор-куч сифатлари” бўлимида спортчиларни тайёрлаш муаммоларининг кўп хиллиги орасида спорт маҳоратини шакллантиришнинг энг муҳим компонентларидан бири сифатида тезкор-куч тайёргарлиги алоҳида аҳамиятга эга эканлиги кўрсатилган. Юқори малакали спортчиларда тезкор-куч тайёргарлигининг ўзига хос хусусиятлари қонуниятларини, бир томондан, энг муҳим масала сифатида ва бошқа томондан эса, етарлича ўрганилмаган масала сифатида излаб топиш алоҳида қизиқиш уйғотади. Хусусан, футбол учун характерли, кутилмаганда тезкор реакция қилиш ва рақибнинг қарши ҳаракатлари мавжуд бўлган спорт турларида тезкор-куч тайёргарлиги масалалари алоҳида аҳамиятга эга. Футболда ўйин фаолияти, ўйинда мураккаб ҳужум ва ҳимояланиш ҳаракатлари кўникмаларини бажариш пайтида, бир вақтнинг ўзида тезкорлик ва куч сифатларини намоён қилиниши билан биргаликда, ўзгарувчан ҳолатларга тезкор реакция қилишни талаб қиладиган хилма-хил тез ўзгарувчи ҳолатларда содир бўлади. Лекин болалар ва ўсмирлар футболда тезкор-куч сифатларини ривожлантириш масалалари етарлича ўрганилмаган.

“Куч ва чидамлик” бўлимида мушак кучини ривожланишидаги ёшга оид ўзгаришлар кўпинча ёш футболчилар ҳаракат фаоллигининг даражаси ва пубертат даврининг, организмнинг морфологик ва физиологик имкониятларини ўзгаришини таъсири билан белгиланади. Шунинг учун, кучни тарбиялаш жараёнида организмнинг ёшга оид хусусиятларидан ҳамда танланган спорт турининг спецификасидан келиб чиқиш зарур, бу мазкур тадқиқотлар учун ўта муҳим.

“Спортда такомиллашувнинг ҳар хил даражаларида жисмоний сифатларни мажмуавий намоён қилинишининг нисбатлари” бўлимида, уларнинг спортда такомиллашув жараёнидаги оптимал нисбатлари жисмоний тарбия назарияси ва услубиятининг муҳим масалалари қаторига

кириши кўрсатилган, чунки бу, спорт турларининг таъсири билан ҳам ва шуғулланувчиларнинг ёшга оид хусусиятлари билан ҳам боғлиқ бўлган кенг масалаларни ўз ичига қамраб олади.

Умуман олганда, адабиётларнинг таҳлиliga кўра, ишчанлик қобилиятининг зарурий даражасига эришиш учун керак бўлган жисмоний сифатларни ёшга оид хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда, базавий ҳамда мусобақа тайёргарлиги жараёнида ривожлантириш учун воситаларни қўллаш нисбатларини ўрганиш нуқтаи назаридан ҳал қилиниши зарур бўлган масалалар ўта долзарб тарзда юзага келади.

Диссертациянинг **“Тадқиқотларнинг ташкил қилиниш усуллари ва синовдан ўтувчиларнинг тавсифлари”** номли иккинчи бобида тадқиқотлар уч босқичда ташкил қилинганлиги ёритилган. Биринчи босқичда (2014-2015 йй.) ўрганилаётган муаммонинг ҳолати махсус илмий-методик адабиётлардаги маълумотлар бўйича ўрганилди. Иккинчи босқичда (2016 й.) дастлабки педагогик тажриба ўтказилди. Бунда Тошкент шаҳар биринчилиги ўйинларида ёш футболчиларнинг мусобақа фаолияти устидан педагогик кузатишлар ўтказилди. Бир вақтнинг ўзида, Республика олимпия захиралари коллежи ҳар хил ёшдаги футболчиларининг ўқув-тренировка жараёни кузатилди.

Бунда тренерлар томонидан ўргатиш жараёнида қўлланиладиган анъанавий усуллар ва воситалар самарадорлиги ўрганилди. Шу туфайли, жисмоний ҳолатни ва техник-тактик тайёргарлик даражасини баҳолаш учун 2.1-жадвалда келтирилган тестлар мажмуаси бўйича педагогик тестлаш амалга оширилди. Тадқиқотда қўлланилган ушбу назорат тестлари, биз томондан, дастлаб стабиллиги ва информативлиги нуқтаи назаридан текширилди. Дастлабки тажрибанинг ушбу қисмида 113 нафар футболчилар иштирок этишди, улардан 22 нафари – 13 ёшли, 25 нафари – 14 ёшли, 21 нафари – 15 ёшли, 18 нафари – 16 ёшли ва 25 нафари – 17 ёшли футболчилар.

Асосий педагогик тажриба 2017 йилда ўтказилди. Ундан мақсад, тайёргарликнинг йиллик цикли босқичларида таклиф қилинган дастурлар ва тренировка машқларининг самарадорлигини тажрибада текширишдан иборат бўлди. Тажрибада футбол жамоаларидаги 14 ва 15 ёшдаги спортчилардан мос равишда 23 ва 22 нафари иштирок этди. Бу ёшдагиларни танлаш, жисмоний ривожланганликнинг тана узунлиги, тана массаси, ўпканинг ҳаётий сифими, кислородни максимал истеъмол қилиш, чидамлилиқ, анаэроб-гликолитик қобилиятлар, тезкорлик қобилиятлари ва чаққонлик каби асосий параметрлари ушбу ёшда акцентлаштирилган ривожланишнинг босқичлари билан энг катта даражада тўғри келиши билан боғлиқ. Табиий ўсиш суръатлари “юқори” ва “жуда юқори” сифатида тавсифланади.

Диссертациянинг **“13-17 ёшли футболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги даражаларини мусобақа фаолиятидаги хусусиятларини тадқиқ қилиш”** номли учинчи бобида ёш футболчилар мусобақа фаолиятининг аҳамияти, структураси ва кўрсаткичлари бўйича олинган маълумотларнинг натижалари акс эттирилган.

Юқорида баён қилинган маълумотлардан келиб чиққан ҳолда, 13-17 ёшли футболчилар тайёргарлиги жараёнидаги мусобақа фаолиятини (МФ) кўрсаткичлари қийматларини аниқлаш мақсадида, футбол бўйича мутахассислар, тренер-педагоглар ўртасида анкета-сўрови ўтказилди. Сўровда жами 72 киши иштирок этди, уларнинг амалий иш стажи 10 йилдан кам бўлмаган муддатни ташкил қилди.

Анкета-сўровни ўтказиш жараёнида бир қатор масалалар ўрганилди, жумладан, футболчиларни тайёрлаш жараёнидаги МФ элементларининг қийматлари ҳам таҳлил қилинди. Анкеталарни таҳлил қилиш жараёнида МФ элементларининг энг аҳамиятли қийматлари қуйидаги тартибда аниқланди (1-жадвал).

1-жадвал

13-17 ёшли футболчиларни тайёрлаш жараёнидаги мусобақа фаолияти кўрсаткичлари қийматлари (анкета-сўров натижалари бўйича)

№	МФ элементларининг номи	Респондентлар сони	%
1.	Дарвозага оёқлар ва бош билан берилган зарбалар	59	81,9
2.	Тўпни узатиш	55	76,3
3.	Дриблинг (финтлар), алдаб ўтиш	44	61,1
4.	Тўпни тўхтатиш	42	58,3
5.	Тўпсиз ҳаракатланиш техникаси	34	47,2
6.	Тўпни олиб юриш	52	72,2
7.	Тўпни олиб қўйиш (олдиндан олиб қўйиш (перехват))	50	69,4
8.	Бош билан ўйнаш техникаси	22	30,5
9.	Гуруҳдаги ўзаро ҳаракатлар самарадорлиги	12	16,7
10.	Стандарт ҳолатларни амалга оширилиши	14	19,4
11.	Тўпни ён чизикдан ўйинга киритиш (аут)	9	12,5

Жадвалдан кўриниб турибдики, анкета-сўровида иштирок этган тренерларнинг фикрига кўра, дарвозага зарба бериш (81,9%), тўпни ҳар хил узатишлар (76,3%), тўпни олиб юриш (72,2%), тўпни тортиб олиш (69,4%) каби техник-тактик ҳаракатлар энг аҳамиятли ҳисобланади. Ушбу мисоллар футбол ўйинининг асосий таркибий қисмлари ҳисобланади ва шунинг учун тренерлар ушбу ҳаракат амалларига устуворликни бериши бежиз эмас.

Афсуски, рақибни алдаб ўтиш ва финтлар каби кўрсаткич кутилганидан паст (61,1%) бўлди. Бу, футболчининг индивидуал ҳаракатларига айнан болалик ва ўсмирлик даврида асос солинишига қараб содир бўлади. Бизнинг фикримизга кўра, ушбу ҳаракат амалларига айнан ўсмирлик даврида ўргатилмаса ва улар қўллаб-қувватланмаса, келажакда жамоаларнинг тоифаси ва маҳорати даражаси паст бўлади.

Анкета-сўровида иштирок этган тренерлар бош билан ўйнаш техникасига ундан ҳам кам (30,5%) эътибор қаратишади. Айнан шу ҳолат, мамлакатимиз миллий терма жамоасини халқаро даражадаги мусобақаларда кўп йиллар давомида ўйинни ташкил қилишда ушбу кучли ва самарали техник-тактик ҳаракатларнинг кам қўлланилиши сабаб бўлса керак.

Ёш футболчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятларини янада аниқлаштириш мақсадида, биз, бешта ёш гуруҳлари – 13, 14, 15, 16 ва 17 ёшли футболчилар иштирокидаги футбол ўйинларида педагогик кузатув ўтказдик. Футболчилар тайёргарлигини бундай назорат қилиш тренировка жараёнининг зарурий шarti ҳисобланади. Бу жараён ўқишнинг ҳар бир йили учун аниқ бўлиши ва албатта, ҳаракатларни тавсифлайдиган рақамли кўрсаткичларда ифодаланиши керак. Бевосита ўйин пайтида қайд қилинган маълумотлар ҳозирги вақтда энг информатив ҳисобланади. Техник-тактик ҳаракатларни баҳолашнинг бундай усули ҳар бир ўйиндаги ҳаракатларнинг ҳажми ва самарадорлигини тизимли назорат қилиниши пайтида юқори информатив бўлади. Маълумотларни, дастлабки ўргатиш босқичида, нафақат материални ўзлаштирилишини баҳолаш тести сифатида, балки қайси материал етарли даража ўзлаштирилмаганлигини аниқлаш учун ҳам қўллаш мумкин. Такмиллаштириш босқичида техника даражасини баҳолаш учун кўрсаткичлар кенгайтирилади.

Бундай қайтар алоқа, футболчиларни тайёрлаш тизимини турли босқичларда бошқариш имконини беради. Бу эса, ўз навбатида, бизнинг клуб жамоалари ва терма жамоаларимиз футболчиларининг ўйинларига ижобий таъсир кўрсатади.

Юқоридагилардан келиб чиққан ҳолда, кузатишлар пайтида, Тошкент шаҳар ва Ўзбекистон Республикаси биринчилиги футбол ўйинлари жараёнида мусобақа фаолияти элементларини қайд қилдик. Жами 80 дан ортиқ ўйинлар таҳлил қилинди. Қисқа, ўрта ва узун масофаларга тўпни узатиш, тўпни олиб юриш, рақибни алдаб ўтиш, тўпни олиб қўйиш, олдиндан олиб қўйиш (перехват), яккакурашлар, дарвозага зарба бериш, тўпни олдириб қўйиш ва бошқа кўрсаткичларнинг самарадорлиги қийматлари аниқланди.

Ушбу кўрсаткичларни, бир ўйиндаги умумий сонига нисбатан фоизлардаги қийматлари 2-жадвалда келтирилган.

Маълумотларнинг таҳлиliga кўра, 13-17 ёшли футболчилар битта ўйин давомида тўп билан мос равишда 272 - 516 та ҳаракатларни бажаришади. Ёш футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатлар характерини тадқиқ қилиш, 13 ёшли футболчиларда орқага ва кўндалангига бажарилган қисқа ва ўрта масофаларга тўпни узатиш ҳаракатлари энг кам ва $40,5 \pm 1,53$ га тенглигидан далолат беради. Лекин ёш катталашган сари, ушбу кўрсаткич юқорилашиш анъанасига эга бўлиб, 17 ёшли футболчиларда $71,3 \pm 1,56$ ташкил қилади. Бир

вақтнинг ўзида узун масофага тўпни узатиш кўрсаткичи солиштирма натижалари жуда юқорилигини кузатиш мумкин. Бу ёш футболчиларнинг болалик давридаги ўйинларда тўпни ушлаб қолиш учун олдинга тўп узатишлар эвазига бўлиши мумкин, деган тахмин илгари сурилди. Шу билан бирга, узун масофага тўп узатиш самарадорлиги паст.

2-жадвал

Дастлабки тадқиқотларда 13-17 ёшли футболчиларни ўртача битта ўйинда бажарган мусобақа фаолияти кўрсаткичлари қийматлари

№	МФ кўрсаткичлари номи	$\bar{X} \pm \delta$				
		13 ёш	14 ёш	15 ёш	16 ёш	17 ёш
1	Орқага ва кўндалангига бажарилган қисқа ва ўрта масофаларга тўпни узатишлар сони	40,5±1,53	44,5±1,57	50±1,57	64±1,55	71,3±1,56
	Орқага ва кўндалангига бажарилган қисқа ва ўрта масофаларга тўпни узатишлар самарадорлиги	0,45	0,48	0,50	0,50	0,52
2	Олдинга бажарилган қисқа ва ўрта масофаларга тўпни узатишлар сони	59,9±2,37	72,3±1,42	96,8±4,84	131,2±1,5	150,9±1,99
	Олдинга бажарилган қисқа ва ўрта масофаларга тўпни узатишлар самарадорлиги	0,43	0,49	0,52	0,56	0,62
3	Узун масофага тўп узатишлар сони	15,9±1,16	16,8±1	23,6±1,18	20±1,39	19,4±1,5
	Узун масофага тўп узатишлар самарадорлиги	0,18	0,20	0,30	0,32	0,40
4	Тўпни олиб юриш	60,8±1,88	72,3±1,55	79,2±1,51	86,6±1,42	95,3±1,42
	Тўпни олиб юриш самарадорлиги	0,40	0,45	0,52	0,55	0,59
5	Алдаб ўтиш	30±1,37	32,4±1,79	38,6±1,26	50,8±1,19	64±1,37
	Алдаб ўтиш самарадорлиги	0,25	0,40	0,46	0,50	0,42
6	Тўпни олиб кўйиш	48,6±0,99	51,2±1,25	61,8±1,03	67,7±1,07	71±1,21
	Тўпни олиб кўйиш самарадорлиги	0,37	0,45	0,49	0,50	0,58
7	Бош билан ўйнашлар сони	7,3±1,18	9,9±1,02	10,7±0,96	12,6±0,94	15,8±0,8
	Бош билан ўйнаш самарадорлиги	0,30	0,32	0,45	0,50	0,51
8	Дарвозага оёқлар билан берилган зарбалар сони	8,8±0,93	10,6±1,08	11,6±1,18	14±0,99	17±1,12
	Дарвозага оёқлар билан берилган зарбалар самарадорлиги	0,30	0,35	0,40	0,52	0,42
Жами ТТХ	сон	272	310	372	447	516
	самарадорлиги	0,48	0,56	0,62	0,69	0,72

Ёш футболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини назорат қилиш учун бир қатор назорат нормативлари мавжуд, лекин маълумки, тестларнинг мақбуллиги маълум бир талабларга жавоб бериши керак. Шу туфайли, биз, ушбу тестларни «Тест-ретест» усули бўйича тадқиқ қилдик (Спорт метрологияси. Дарслик, 2015 й.).

Ушбу тестларни 13,14,15,16, ва 17 ёшдаги гуруҳлар учун стабиллиги 3-жадвалда келтирилган.

Тестларнинг стабиллиги коэффиценти қийматларини аниқлаш, ушбу тестларнинг барчаси етарли даражада стабиллигини ва $K_{ст} > 0,75$ қийматли стабиллик коэффицентиغا эга эканлиги кўрсатди.

Энг юқори стабиллик югуриш тестларида – 30м ва 400м га югуришда ҳамда жойидан туриб узунликка сакрашда бўлди. Тўп билан техника бажариш – чап ва ўнг оёқ билан тўпни узоққа тепиш тестлари энг паст коэффицентга эга. Шунини ҳам айтиш лозимки, футболчининг ёши қанчалик катта бўлса, стабиллик коэффиценти шунчалик юқори бўлади.

Уларнинг барчаси ёш футболчиларнинг умумий ва махсус тайёргарликларини назорат қилиш учун тавсия қилинади.

3-жадвал

Ёш футболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини назорат қилиш учун тестларнинг стабиллик коэффиценти қийматлари

№	Тестнинг номи	Стабиллик коэффиценти қийматлари- $K_{ст}$				
		13 ёш	14 ёш	15 ёш	16 ёш	17 ёш
1.	30 м га югуриш (сек)	0,926	0,938	0,952	0,956	0,968
2.	400 м га югуриш (сек)	0,892	0,896	0,904	0,912	0,914
3.	Жойидан туриб узунликка сакраш (см)	0,886	0,910	0,908	0,920	0,924
4.	3000 м га югуриш (сек)	0,820	0,842	0,892	0,912	0,926
5.	Тўпни олиб юриб 30 м га югуриш (сек)	0,812	0,830	0,854	0,861	0,866
6.	Тўпни олиб юриб 5x30 м га югуриш (сек)	0,846	0,858	0,882	0,904	0,912
7.	Оёқ билан тўпни узоққа тепиш (м) (ўнг/чап)	0,796	0,806	0,810	0,812	0,822
8.	Тўпни олиб юриб, тўпни айланиб ўтиш ва дарвозага зарба бериш (сек)	0,814	0,826	0,822	0,836	0,842

Ёш футболчиларнинг умумий ва махсус тайёргарликлари даражасини баҳолаш учун 4-жадвалда келтирилган тестлар қўлланилди. Тадқиқотларда 13-17 ёшдаги гуруҳлар иштирок этдилар.

Тадқиқот натижалари ва уларни қайта ишлаш: ўртача арифметик қийматни - \bar{X} , стандарт оғишларни - δ , вариация коэффицентларини - $V\%$ ҳисоблаш шуни кўрсатдики, гуруҳ ичидаги ривожланиш синовдан ўтувчиларнинг ёшига қараб вариация қилади. Масалан, 13 ва 14 ёшли футболчиларда вариация ўртача 3,9 дан то 54,7% гача ўзгарса, 15 ва 16 ёшлиларда ушбу кўрсаткич 3,7 дан то 9,8% гача ўзгарди.

4-жадвал

13-17 ёшли футболчиларнинг УЖТ ва МЖТ кўрсаткичлари

Ёши (йил)	Статистик кўрсаткичлар	УЖТ кўрсаткичлари				МЖТ кўрсаткичлари			
		30 м га югуриш	400 м га югуриш	Жойдан туриб узунликка сакраш	3000 м га югуриш	Тўпни 30 м га олиб юриш	Тўпни 5x30 м га олиб юриш	Тўпни узоққа тепиш	Тўпни олиб юриб, тўсиқларни айланиб ўтиш ва дарвозага зарба бериш
13	\bar{X}	4,84	69,5	204,4	12,2	4,98	26,0	61,3	9,5
	δ	0,19	3,65	15,6	0,69	0,15	1,154	8,27	0,76
	$V\%$	3,9	5,2	7,6	5,7	3,1	4,4	12,9	8,0
14	\bar{X}	4,72	76	208	12,0	4,90	25,5	63,8	8,9
	δ	2,7	50,1	13,7	0,9	4,8	4,8	6,8	9,1
	$V\%$	54,7	7,0	6,5	7,5	97,9	18,8	1,6	101
15	\bar{X}	4,43	63,9	228,8	11,19	4,65	25,1	77,3	8,85
	δ	0,2	3,23	12,5	0,6	0,23	4,06	13,6	7,2
	$V\%$	5,0	5,1	5,5	5,4	4,9	4,06	13,6	7,2
16	\bar{X}	4,42	62,2	234,2	11,17	4,59	24,8	82,7	8,38
	δ	0,27	2,43	16,64	0,26	0,23	0,6	7,69	0,74
	$V\%$	6,1	3,9	7,1	2,3	5,01	2,4	9,3	8,8
17	\bar{X}	4,32	61,48	243,4	11,25	4,56	23,86	83,3	7,68
	δ	0,16	2,86	11,4	0,77	0,33	0,9	8,2	0,6
	$V\%$	3,7	4,65	4,7	6,8	7,2	3,8	9,8	7,8

Умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик ўртача гуруҳлараро қийматлари \bar{X} кўрсаткичлари бўйича 13-17 ёшли гуруҳларда ёшга боғлиқ ҳолда натижалар даражасининг ортиши кузатилди. Масалан, жойдан туриб узунликка сакраш тестида 16 ёшли футболчиларнинг натижаси - 234,2 см, 17 ёшлиларда - 243,4 см бўлди, тўпни узоққа тепиш тестида эса, мос равишда 82,7 м ва 83,3 м бўлди.

Бундан хулоса шуки, қўлланилган тестлар етарлича стабилликка ва информативликка эга, ёш футболчиларнинг индивидлараро ва умумий

гуруҳдаги умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик даражалари динамикаси тўғрисида ахборот беради. Лекин шуни айтиш лозимки, синовдан ўтган футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражалари нисбатан паст.

Диссертациянинг **“Ёш футболчилар тайёргарлигини ёшга оид хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда оширишни тажрибада асослаш”** номли тўртинчи бобда жамоалар тренерлари билан биргаликда мусобақа, ўқув-тренировка фаолиятида ва III бобда ўтказилган тест синовларида олинган маълумотлар таҳлил ва муҳокама қилинди. Шу билан бирга, БЎСМ ва ИОЗБЎСМ ҳар хил ёшдаги спортчилари учун Ўзбекистонда 2001 йилда нашр қилинган ёш футболчиларни тайёрлаш дастурини таҳлил қилиш, уларда ёш спортчиларнинг маълум бир ҳаракат сифатларини оптимал ривожлантириш учун одам ҳаётининг сенситив даврларини ёшга оид хусусиятлари тўлиқ ҳисобга олинмаганлиги аниқланди.

Юқорида баён қилинган маълумотлардан келиб чиққан ҳолда, кейинчалик 2017 йилда, биз томондан асосий педагогик тажриба амалга оширилди. Асосий педагогик тажрибани режалаштириш пайтида, организмни жисмоний юкламаларга адаптация қилишидан олинмаган ижобий самарага болалар ва ўсмирлар организмни ривожланишининг табиий қонуниятлари ҳисобга олинсагина эришилиши мумкинлигидан келиб чиқдик. Шу туфайли, тренировка жараёнини тузиш пайтида улар муҳим вазифалардан бири бўлиши керак.

Одам организмнинг ривожланишини ушбу умумий хусусиятлари тренировка жараёнини ташкил қилишнинг асосий ҳолатларини шакллантириш имконини берди. Хусусан, тренировка юкламаларининг параметрлари - ихтисослаштирилганлик, йўналганлик, жадаллик, координацион мураккаблик ва катталиқ нафақат тренировка мақсадларига, балки шуғулланувчилар организмнинг ёшга оид ҳолатига ҳам мос келиши керак. Бизнинг тахминимизча, ушбу ҳолатларни тренировкаларда ҳисобга олиниши, болалар ва ўсмирлар ёшидаги футболчилар тайёргарлигининг самарадорлигини ошириш имконини беради.

Асосий тажрибаларда 14 ва 15 ёшли футболчилар жамоаларидан мос равишда 23 ва 22 нафари иштирок этди. Синовларда жами 45 нафари қатнашди. Уларни танлаш, айнан шу ёшда, жисмоний ривожланишнинг асосий параметрлари бўлмиш тана узунлиги, тана массаси, ўпканинг ҳаётий сифими, кислородни максимал истеъмол қилиш, чидамлилиқ, анаэроб-гликолитик қобилиятлар, тезкор қобилиятлар, чакқонлик энг юқори даражада акцентлаштирилган ривожланишнинг босқичлари билан бир вақтга тўғри келиши билан боғлиқ тарзда амалга оширилди. Табиий ўсиш суръатлари “юқори” ва “жуда юқори” сифатида тавсифланади.

Ёш футболчилар тайёргарлигини чегараловчи томонларини ошириш воситалари ва усулларини баҳолаш мақсадида умумий ва махсус тайёргарликнинг ҳамда 14 ёшли футболчиларнинг функционал кўрсаткичларини дастлабки позициялари аниқланди. Дастлабки маълумотлар

йиллик циклнинг бошида аниқланди. Иккиламчи тадқиқотлар циклнинг якунида ўтказилди. 14 ёшли футболчиларнинг йиллик циклдаги умумий ва махсус тайёргарликлари кўрсаткичлари динамикаси 5-жадвалда келтирилган.

5-жадвал

Тайёргарликнинг йиллик циклида 14 ёшли футболчиларни умумий ва махсус тайёргарликлари кўрсаткичлари динамикаси

Кўрсаткичлар	Тадқиқот бошида n=27			Тадқиқот якунида n=23			t	P
	$\bar{X} \pm \delta$	m	V	$\bar{X} \pm \delta$	m	V		
УЖТ								
30 м га югуриш	4,60±0,15	0,03	3,2	4,30±0,15	0,05	3,5	5,7	0,95
400 м га югуриш	67,6±2,4	0,5	2,6	62,5±2,1	0,4	3,4	6,4	0,99
Узунликка сакраш	195,4±9,0	2,12	4,5	230±5,3	1,1	2,3	10,6	0,99
3000 м га югуриш	12,2±0,3	0,2	2,4	11,3±0,3	0,06	2,6	4,5	0,99
МЖТ								
30 м га тўп билан югуриш	4,7±0,13	0,02	2,8	4,4±0,06	0,01	1,5	10,0	0,99
Тўпни олиб юриш 5x30 м	25,3±0,4	0,1	1,5	23,9±0,3	0,06	1,25	11,0	0,99
Узоққа тепиш	63,4±7,6	1,7	11,5	87,6±3,6	0,7	4,1	12,1	0,99
Тўпни олиб юриб, тўсиқларни айланиб ўтиш ва дарвозага зарба бериш	5,0±1,1	0,3	23,2	6,8±0,5	0,16	7,3	5,2	0,99

Жадвалдан кўриниб турибдики, умумий жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг дастлабки маълумотлари етарлича яхши даражада эмас. Бунга, 30м га югуриш натижалари $4,6 \pm 0,15$ далолат беради. Чегараловчи омиллар бўлиб тезкор-куч сифатларининг тавсифлари - жойидан туриб узунликка сакраш ($\bar{X}=195,4$ см), чидамлилиқ кўрсаткичлари (югуриш 3000м - $\bar{X}=12,2$ мин) ҳисобланади. Махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари ичида узоққа тепиш ($\bar{X}=63,4$) ва тўпни олиб юргандан кейин аниқ зарба бериш ($\bar{X}=8,9$) каби тестлар етарлича яхши бўлди.

Функционал кўрсаткичлар даражасини тавсифлашда (6-жадвал) шуни айтиш лозимки, чегараловчи омил сифатида жисмоний юкламалардан кейинги тикланиш коэффициенти ($\bar{X}=4,7$), тананинг фаол массаси ($\bar{X}=40,4$) ва функционал ҳолат даражаси ($\bar{X}=0,786$) илгари чиқади, бу, ўртачадан бирмунча юқори деб баҳоланади.

Ёш футболчиларнинг жисмоний ва функционал тайёргарликларини

ҳисобга олиш билан мазкур футболчилар гуруҳлари учун ўқув режаси ва ўқув соатларини тақсимлаш графиги ҳамда тайёргарликни даврийлаштиришнинг йиллик режаси ва йиллик циклнинг босқичлари бўйича ҳафталик микроцикллар ишлаб чиқилди ва ўқув-тренировка жараёнига жорий қилинди, улар диссертацияда баён қилинган.

6-жадвал

Тайёргарликнинг йиллик циклида 14 ёшли футболчиларни функционал кўрсаткичлари динамикаси

Кўрсаткичлар	Тадқиқот бошида n=27			Тадқиқот якунида n=23			t	P
	$\bar{X} \pm \delta$	m	V	$\bar{X} \pm \delta$	m	V		
Тикланиш коэффициенти	4,7±1,8	0,3	18,5	9,6±0,9	0,15	33,5	5,8	0,99
Чидамлилик коэффициенти	12,6±2,9	0,6	23,4	12,4±1,06	0,25	8,5	0,3	t<t _{гр}
*ЗХ	79±7,4	1,5	9,4	83,2±5,5	1,15	6,6	2,25	0,95
*МО	4,1±0,3	0,06	7,3	5,0±0,3	0,06	6,0	12,0	0,99
*ТЁМ	7,9±1,2	0,2	23,3	9,5±1,2	0,2	12,6	0,96	t<t _{гр}
*ТФМ	40,4±1,6	0,3	3,6	47,6±2,6	0,5	5,4	2,4	0,95
*ФХД	0,786±0,05	0,1	6,3	0,832±0,04	0,01	4,8	4,6	0,99

*ЗХ-зарба ҳажми; ДХ-дақиқалик ҳажм; ТЁМ-тананинг ёғ массаси; ТФМ-тананинг фаол массаси; ФХД-функционал ҳолат даражаси

Тадқиқот якунида олинган маълумотларнинг кўрсатишича, умумий жисмоний тайёргарлигининг барча кўрсаткичлари ишончли яхшиланди. Узунликка сакрашни ўртача 195,4 дан то 230 см, 400м га югуришда ўртача 67,6 дан то 62,5 сониягача яхшиланишини алоҳида айтиш лозим. Махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари барча тестларда яхши бўлди. Айниқса, узоққа тепиш кўрсаткичларини ўртача 63,4 м дан то 87,6м гача яхшиланганлигини айтиш лозим. Барча ўзгаришларнинг ишончилиги юқори бўлди. Функционал кўрсаткичлар ичида тренировка жараёнининг ижобий таъсири тикланиш коэффициенти кўрсаткичларида ўртача 4,7дан то 9,6гача ва тананинг фаол массасида 7,2 кг ортиши кузатилди. Лекин чидамлилик коэффициенти ва тананинг ёғ массасида ишончли ўзгаришлар кузатилмади. Шу билан бирга, умумий жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик ва функционал кўрсаткичларда қайд қилинган ўзгаришлар ушбу гуруҳ футболчиларини Ўзбекистон биринчилигида ғолиб бўлишларига имконият яратди.

Худди шундай тестлаш 15 ёшли футболчилар гуруҳида ҳам ўтказилди (7-жадвал). Кўрсаткичларнинг ўртача статистик маълумотларини тавсифлаш шуни кўрсатдики, умумий жисмоний тайёргарлик воситаларидан футболчилар тайёргарлигини чегараловчи омилар 30 м га югуриш (\bar{X} =4,47см), жойидан туриб узунликка сакраш (\bar{X} =222,3см) ва 3000 м га

югуриш ($\bar{X}=12,2\text{м}$) ҳисобланади, буни, тезкорлик, тезкор-куч ва чидамлилиқ сифатларини етарли даражада эмас, деб баҳолаш мумкин. Махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари ичида - тўпни олиб юриб, аниқ зарба бериш ($\bar{X}=5,3$).

7-жадвал

Тайёргарликнинг йиллик циклида 15 ёшли футболчиларни умумий ва махсус тайёргарликлари кўрсаткичлари динамикаси

Кўрсаткичлар	Тадқиқот бошида n=22			Тадқиқот якунида n=22			t	P
	$\bar{X} \pm \delta$	m	V	$\bar{X} \pm \delta$	m	V		
УЖТ								
30 м га югуриш	4,47±0,24	0,04	5,36	4,22±0,18	0,16	4,26	2,2	0,95
400 м га югуриш	64,2±4,1	0,7	6,4	61,09±1,4	0,3	2,3	2,6	0,95
Узунликка сакраш	222,3±8,3	1,4	3,7	241,3±4,4	0,9	1,8	10,2	0,99
3000 м га югуриш	12,2±0,5	0,1	4,5	11,2±0,5	0,1	4,1	2,0	0,95
МЖТ								
30 м га тўп билан югуриш	4,63±0,27	0,05	5,8	4,5±0,8	0,01	1,8	2,65	0,95
Тўпни олиб юриш 5x30 м	24,3±1,03	0,2	4,4	24,0±0,9	0,2	3,9	2,3	0,95
Узоққа тепиш	85,5±5,16	1,2	6,03	89,5±1,7	0,3	1,9	3,2	0,95
Тўпни олиб юриб, тўсиқларни айланиб ўтиш ва дарвозага зарба бериш	5,33±0,83	0,18	15,5	6,6±0,9	0,3	13,6	3,7	0,99

Мазкур гуруҳ футболчиларида умумий жисмоний тайёргарлиги ва махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари вариацияси коэффицентларининг қийматлари ушбу гуруҳ таркибининг бир хиллиги тўғрисида далолат беради, чунки улар 15% дан ошмаган. 15 ёшли футболчиларнинг функционал кўрсаткичлари (8-жадвал) дастлабки даражасини тавсифлаш шуни кўрсатдики, футболчилар тайёргарлигини чегараловчи омиллар жисмоний юкламалардан кейинги тикланиш коэффиценти ($\bar{X}=3,34$) ва тананинг фаол массаси ($\bar{X}=0,765$) ҳисобланади. Жисмоний ҳолати даражаси бирмунча юқори ($\bar{X}=0,765$) ва ўртачадан баланд деб баҳоланади.

Қайд қилинган чегараловчи дастлабки омиллар футболчиларнинг спорт маҳоратини ўсишини ортда қолдириши мумкинлигини ҳисобга олган ҳолда, ўқув режа ва тренировканинг йиллик циклида ўқув соатларини тақсимлаш графигини ишлаб чиқдик ва ўқув-тренировка жараёнига жорий қилдик. Бунда, мазкур контингент Республика олимпия захиралари коллежида БЎСМ ва ИОЗБЎСМ ўқув-тренировка гуруҳларининг спортда такомиллашув тренировка дастурларига нисбатан бирмунча юқори талаблар қўйилишидан келиб чиқдик.

Иккиламчи олинган маълумотлар умумий жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини ишончли ўзгарганлигини тавсифлайди. Узунликка сакраш

кўрсаткичлари анча яхшиланди (222,3-241,3см). Югуришнинг яхшиланиш анъанаси ҳам ишончли. Лекин 3000 м га югуришнинг ишончилиги етарлича юқори даражада бўлмади. Махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари яхшиланиш томон ишончли ўзгаришга эга бўлди.

8-жадвал

Тайёргарликнинг йиллик циклида 15 ёшли футболчиларни функционал кўрсаткичлари динамикаси

Кўрсаткичлар	Тадқиқот бошида n=22			Тадқиқот якунида n=22			t	p
	$\bar{X} \pm d$	m	V	$\bar{X} \pm \delta$	m	V		
Тикланиш коэффициенти	3,34±1,3	0,3	8,6	1,54±0,5	0,1	32,4	6,2	0,99
Чидамлилик коэффициенти	11,9±1,2	0,3	10,5	11,4±1,0	0,2	22,7	1,4	-
*ЗХ	78,7±3,5	0,9	4,4	82,6±3,6	0,7	4,3	3,5	0,95
*МО	4,2±0,3	0,05	6,8	5,3±0,3	0,06	5,6	2,6	0,95
*ТЁМ	8,4±1,3	0,25	15,8	9,5±1,3	0,3	15,6	2,6	0,95
*ТФМ	44,6±1,2	0,25	2,8	49,6±1,3	0,3	2,6	12,0	0,95
*ФХД	0,765±0,2	0,01	4,4	0,80±0,06	0,01	1,25	2,5	0,95

*ЗХ-зарба ҳажми; ДХ-дақиқалик ҳажм; ТЁМ-тананинг ёғ массаси; ТФМ-тананинг фаол массаси; ФХД-функционал ҳолат даражаси

Тадқиқотларнинг якунида функционал кўрсаткичлар ишончли ижобий ўзгарди. Тикланиш коэффициентини ишончли ижобий ўзгаришига (\bar{X} -с 3,34 дан то 1,54 гача) қарамай, вариация коэффициенти бўйича гуруҳ таркибининг бир хиллиги кузатилмади. Худди шундай ҳолат чидамлилик коэффициенти маълумотлари бўйича вариация коэффициентида ҳам кузатилди, унда ишончли ўзгаришлар бўлмади. Зарбали ва дақиқали ҳажмларга келсак, олинган маълумотлар юрак фаолиятини яхшиланганлиги тўғрисида далолат беради, бу, тренировка жараёнида тренировка воситаларининг қўлланилишининг ижобий таъсирини билвосита тавсифлайди. Шу билан бирга, ДХ футболчилар юрагининг қисқариши частотасига нисбатан анча юқори даражада, V=5,6 гуруҳ таркибининг бир хиллигини кўрсатади. Тананинг фаол массаси анча даражада ортди (\bar{X} - с 44,6 дан то 49,6 гача).

Шунингдек мусобақа фаолияти кўрсаткичлари ишончилиги яхшиланди (9-жадвал), масалан, узоқ масофага тўп узатиш сони ишончилиги (t=12,1) ошган.

Ўтказилган тажрибалар тренировка жараёнини умуман ижобий таъсирини кўрсатди. Бу, умумий ҳамда махсус жисмоний тайёргарликка ва функционал кўрсаткичларга тааллуқли. Бунга, 14 ва 15 ёшли футболчиларнинг йиллик циклидаги ўқув соатларини тақсимлашнинг такомиллаштирилган режа-графи, мусобақа босқичининг ўртасида қўшимча тайёргарлик босқичини киритилиши билан йиллик циклни рационал даврийлаштириш, йиллик циклнинг мос равишдаги даврлари ва босқичларига мос келадиган ҳафталик

микроциклларда тренировка юкламаларини оптимал тақсимланиши, тренировка жараёнида ёш футболчилар организми ривожланишининг сенситив даврларини ҳисобга олган ҳолда тренировка жараёнида самарали восита ва усулларни қўллаш кўмаклашди.

9-жадвал

Тадқиқотлар якунида 14-15 ёшли футболчиларни битта ўйинда бажарган МФ кўрсаткичлари ўртача қийматлари

№	МФ кўрсаткичлари номи	$\bar{X} \pm \delta$			
		14 ёш	t	15 ёш	t
1	Орқага ва кўндалангига бажарилган қисқа ва ўрта масофаларга тўпни узатишлар сони	44,5±1,57	5,89	50±1,57	7,75
		49±1,66	<0,05	55,7±1,71	<0,05
	Орқага ва кўндалангига бажарилган қисқа ва ўрта масофаларга тўпни узатишлар сони	0,48		0,50	
	Орқага ва кўндалангига бажарилган қисқа ва ўрта масофаларга тўпни узатишлар сони	0,56		0,62	
2	Олдинга бажарилган қисқа ва ўрта масофаларга тўпни узатишлар сони	72,3±1,42	7,12	96,8±4,84	4,58
		77,2±2,03	<0,05	105,1±3,05	<0,05
	Олдинга бажарилган қисқа ва ўрта масофаларга тўпни узатишлар сони	0,49		0,52	
	Олдинга бажарилган қисқа ва ўрта масофаларга тўпни узатишлар сони	0,56		0,59	
3	Узун масофага тўп узатишлар сони	16,8±1	12,1	23,6±1,18	10,2
		24±1,58	<0,05	29,6±1,42	<0,05
	Узун масофага тўп узатишлар сони	0,20		0,30	
	Узун масофага тўп узатишлар сони	0,26		0,35	
4	Тўпни олиб юриш	72,3±1,55	8,29	79,2±1,51	10,6
		77,4±1,9	<0,05	86,3±1,45	<0,05
	Тўпни олиб юриш самарадорлиги	0,45		0,52	
		0,51		0,59	
5	Алдаб ўтиш	32,4±1,79	8,52	38,6±1,26	9,7
		38±1,05	<0,05	44,6±1,46	<0,05
	Алдаб ўтиш самарадорлиги	0,40		0,46	
		0,49		0,52	
6	Тўпни олиб қўйиш	51,2±1,25	10,1	61,8±1,03	7,86
		57,2±1,36	<0,05	65,9±1,2	<0,05
	Тўпни олиб қўйиш самарадорлиги	0,45		0,49	
		0,49		0,56	
7	Бош билан ўйнашлар сони	9,9±1,02	8,71	10,7±0,96	9,1
		13,1±0,55	<0,05	14,4±0,82	<0,05
	Бош билан ўйнашлар самарадорлиги	0,32		0,45	
		0,36		0,56	
8	Дарвозага оёқлар билан берилган зарбалар сони	10,6±1,08	11,13	11,6±1,18	11
		15,2±0,69	<0,05	16,9±0,94	<0,05
	Дарвозага оёқлар билан берилган зарбалар самарадорлиги	0,35		0,40	
		0,46		0,53	
	Жами ТТХ (сони/самарадорлиги)	310/0,56		372/0,62	
		351/0,62		418/0,68	

- Юкори қатор тажрибадан олдин
- Пастки қатор тажрибадан кейин

ХУЛОСАЛАР

1. Илмий-методик адабиётлар таҳлили ва тренерларнинг амалий тажрибаларини ўрганиш, жисмоний сифатларни ривожлантиришга болалик ва ўсмирлик давридан оқ эътибор қаратилиши кераклигини кўрсатди. Лекин мавжуд адабиётларда тадқиқ қилинаётган муаммо бўйича масалалар етарлича ёритилмаган. Болалар организми ривожланишининг ёшга оид хусусиятларини ҳисобга олиш билан тайёргарликнинг ҳар хил босқичларида жисмоний сифатларни ривожлантириш ва такомиллаштириш масалалари бўйича маълумотлар етарли эмаслиги аниқланди.

2. Ёш футболчиларнинг режа-графиклари ва дастурлари таҳлили, ўқув-тренировкаларни педагогик кузатишлар, уларда ҳаракат қобилиятлари ва махсус ишчанлик қобилиятлари компонентларини акцентлаштирилган ривожланишининг сенситив даврлари ҳисобга олинмаганлиги тўғрисидаги хулосани тасдиқлайди.

3. Анкета-сўров натижаларини кўрсатишича ҳамда тренерларнинг фикрига кўра, куйидаги техник-тактик ҳаракатлар - дарвозага зарба бериш (21,9%), тўпни ҳар хил узатишлар (76,3%), тўпни олиб юриш (72,2%), тўпни тортиб олиш (69,4%) энг аҳамиятли ҳисобланади. Рақибни алдаб ўтиш ва финтлар каби муҳим кўрсаткич кутилганидан бирмунча паст - 61,1% бўлди. Бош билан ўйнаш техникасига тренерлар кам эътибор қаратишади - 30,5%. Сўровда иштирок этган мутахассисларнинг 86,1 %и, ёш футболчиларни техник-тактик ҳаракатларга ўргатишда, уларнинг ёшга оид хусусиятларини ҳисобга олиш билан маълум бир кетма-кетликка риоя қилиш зарур, деб ҳисоблайди.

4. Ёш футболчилар тайёргарлигининг ҳар хил томонларини назорат қилиш учун тадқиқотларда 14 та тестларнинг стабиллик ва информативлик даражаси ўрганилди, улардан 8 таси энг стабил – коэффициентлари $K_{ст} > 0,75$ кам эканлиги қайд қилинди.

5. Фонли тадқиқотларда ёш футболчиларнинг умумий ва махсус тайёргарликларини статистик кўрсаткичлари аниқланди. Ўртача арифметик кўрсаткичларнинг кўпчилик қийматлари - стандарт оғишлар, вариация коэффициентлари қониқарли ва қониқарлидан паст, бу, қўлланилган методикаларнинг ноадекватлиги ҳисобланади.

6. Асосий тажрибада футболчиларни тайёрлашнинг йиллик циклида иккита тайёргарлик босқичини назарда тутилиши таклиф қилинган, яъни: биринчиси асосий (январь, февраль, март), иккинчиси - кўшимча (июль, август), мусобақа босқичининг биринчи ва иккинчи қисмлари оралиғида.

7. Юкламаларнинг асосий параметрлари тажрибада куйидагича бўлди:
- умумий тайёргарлик босқичида умумий жисмоний тайёргаликнинг улуши 28,1-29,3% гача;

- махсус тайёргарлик босқичида махсус жисмоний тайёргарликнинг улуши 25,6-30,5% гача;

- мусобақа босқичидаги техник-тактик тренировкаларда жисмоний тайёргарлик масалалари асосан специфик тренировкаларда биргаликда амалга ошириладиган усуллар билан ҳал қилинади, уларнинг улуши 28,5-30,7% гача;

- умуман, юқорида келтирилган параметрларни йиллик циклдаги нисбатлари мос равишда 22,8-24,0%; 25,0-25,6%; 26,4-27,7% ни ташкил қилиши аниқланди.

8. Ёш футболчиларни тайёрлашнинг ҳафталик микроцикллари, даврлари ва босқичлари дастурлари, таклиф қилинган йиллик режалари, умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш даражасини ҳамда функционал тайёргарлик даражасини ошириш имконини берди:

а) амалга оширилган тадқиқотларнинг натижалари тажриба якунида кўпчилик асосий тестларда яхшиланиш даражаси борлигини кўрсатди. Масалан, 14 ёшли футболчиларда умумий жисмоний тайёргарлик бўйича тестларда $t=4,5$ дан то 10,6 гача, махсус жисмоний тайёргарлик бўйича $t=5,2$ дан то 12,1 гача, функционал тайёргарлик кўрсаткичлари бўйича $t=4,6$ дан то 12,0 гача. Иккита кўрсаткичларда - тикланиш коэффиценти ва ТЕМда ишончли фарқлар бўлмади.

б) 15 ёшли футболчиларда ҳам натижаларнинг яхшиланиши кузатилди. Лекин ўртача катталиклар ўртасидаги фарқнинг ишончлилик мезони кўрсаткичи (t) 14 ёшли футболчиларникига нисбатан паст. Масалан, умумий жисмоний тайёргарлик бўйича $t=2,0$ дан то 10,2 гача, махсус жисмоний тайёргарлик бўйича тестларда $t=2,6$ дан то 3,7 гача, функционал тайёргарлик кўрсаткичлари бўйича $t=2,5$ дан то 12,0 гача. Чидамлилик коэффиценти кўрсаткичи бўйича ишончли фарқлар бўлмади.

Амалий тавсиялар

Ўтказилган тадқиқотнинг натижа ва хулосалари футбол амалиёти учун қуйидаги тавсияларни беришга имконият яратади:

1. Мусобақа фаолияти жараёнида ёш футболчиларни тайёрлашда жорий назорат сифатида: қисқа, ўрта ва узоқ масофага тўп узатиш; тўпни олиб юриш; рақибни алдаб ўтиш; тўпни олиб қўйиш; яккакураш; тўпга бош билан зарба бериш; тўп билан дарвозага зарба бериш; тўпни йўқотишларни миқдор ва самарадорлигини баҳолаш мақсадга мувофиқдир.

2. Оралиқ назорат сифатида эса 0.75 дан 0.95 гача бўлган барқарор тестлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича: 30 м га югуриш; 400 м га югуриш; икки оёқда турган жойдан узоқликка сакраш; 3000 м га югуриш, махсус жисмоний тайёргарлик

бўйича 30 м га тўп билан югуриш; 5x30 м га тўпни олиб юриш; узок масофага тўпни узатиш; дарвозага зарба бериш ва уларнинг аниқлиги аниқланди.

3. Ёш футболчиларни тайёрлашни йиллик циклининг турли давр ва босқичларида юкламаларнинг нисбати қуйидагича бўлиши тавсия этилади:

тайёргарлик даврининг умумий тайёргарлик босқичида: носпецифик 30-40% ва махсус тайёргарлик босқичида: специфик 60%; носпецифик 40%.

Мусобақа даврида эса специфик юкламалар 65-70%, носпецифик 30-35%. Шу билан бирга, специфик юкламаларнинг мураккаблиги юқори - 75-80%, оддий ва ўрта мураккабликдагиси 20-25% белгиланди.

4. Жисмоний сифатларни номахсус воситалар билан ривожлантириш:

а) ёш футболчиларда 4-6 с маълум тепмдаги, такрорлашлар орасидаги дам олиш интервали 1-2 дақиқали тезкор машқларни бажариш вақтини ривожлантиришда югуриш ва сакраш машқлари кетма-кетлигининг бир хил нисбатда бўлиши энг асосий шарт ҳисобланади. Ҳар бир тренировкада 1-2 ҳафтада ўзгартириб бориладиган 3-4 машқларни бажариш мақсадга мувофиқ бўлади.

б) тезкор чидамкорликни ривожлантиришда: 2 с машқларни бажаришда 1 дақиқада 190 зарбадан ошмаслиги лозим. 30-80 м ли масофаларга югуришда дам олиш интервали 1-1.5 дақиқа, 150-250 м ли масофаларга югуришда эса дам олиш интервали 3-4 дақиқа бўлиши лозим. Узок масофаларнинг кетма-кетлиги эса турлича: ортиб борувчи, камайиб борувчи ва ортувчи-камаювчи бўлиши мумкин.

в) ёш футболчиларда кучни ривожлантиришда қуйидаги шартларни бажариш тавсия қилинади: машқлар шиддатли ёки мўътадил темпда, максимал кучланишнинг 20-60%ни ташкил этувчи кичик ва ўртача оғирлаштириш билан бажарилади. 14-15 ёшли ўсмирлар ўз оғирлигининг $\frac{3}{4}$ қисмини, 16 ёшли ўсмир эса ўз оғирлигига тенг юкни кўтара олади. Машқлар орасидаги дам олиш интервали 3-4 дақиқа бўлган серияларни такрорлаш билан бажарилади. Куч тренировкаси 10-20 дақиқа давом этади. Машқларни қўллаш миқдори 2-4 марта. Ҳар бир машқ 4-8-12 мартадан бажарилади.

г) чидамкорликни ривожлантириш қуйидаги усуллар орқали амалга оширилади: бир меъёрли усул, такрорий, интервалли. Мўътадил югуриш давомийлиги 6-8 метр, стадионда тўхтовсиз мўътадил югуриш масофаси 800-1000 м гача, бироқ шуғулланувчиларни бу юкламага секин-асталик билан олиб келинади. Югуриш 200-300 м масофага 2-3 марта мўътадил темп билан бошланади. Масофа ва такрорлашлар сони секин-аста орттириб борилади. Чидамкорликни ривожлантириш учун асосий тренировка вақтининг 25%и (15-20 дақиқа) ажратилади. Чидамкорликни ривожлантирувчи машқлар ҳар доим тренировканинг охирида бажарилади.

Юқорида келтирилган жисмоний сифатларни ривожлантиришда қўлланиладиган аниқ машқлар 4-боб 3-бўлимнинг 1-пунктида келтирилган.

5. Ёш футболчиларнинг жисмоний сифатларини махсус воситалар ёрдамида ривожлантириш усуллари турли иллюстрациялар билан 4.32-пунктда барча тавсилотлари билан тўлиқ ёритиб берилган.

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

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

МАХАМАДЖАНОВ ФАРХОД РАВШАНОВИЧ

**ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТНЫХ
ОСОБЕННОСТЕЙ**

13.00.04-Теория и методика физической культуры и спортивной тренировки

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

Чирчик-2019

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за № В 2017.1. PhD / Ped B2019.3.PHD/Ped453.

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

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

Научный руководитель: **Мусаев Бахром Бахтиерович**
кандидат педагогических наук, доцент

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

Комилов Жамолиддин Каримович
кандидат педагогических наук, доцент

Ведущая организация: **Андижанский государственный университет**

Защита диссертации состоится «__» «_____» 2020г. в ____ часов на заседании Научного совета DSc.27.06.2017.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, улица Спортсменов, дом 19. Корпус А, 114 ауд. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за №_____) по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, улица Спортсменов, дом 19. Тел.:(0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76.

Автореферат диссертации разослан «__» _____ 2019 года
(реестр протокола рассылки №____ от «__» _____ 2019 года.)

Р.Д.Халмухамедов
Председатель Научного совета по присуждению научных степеней, д.п.н., профессор

М.Х.Миржамолов
Учёный секретарь Научного совета по присуждению научных степеней, д.ф.п.п.н.

Н.М.Юсупов
Секретарь научного семинара при Совете по присуждению научных степеней, д.ф.п.п.н.

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и значимость темы диссертации. Футбол - самый развитый и достаточно популярный вид спорта в мире. Результаты соревнований на спортивном уровне влияют не только на настроение, но и непосредственно влияют на трудовую деятельность людей, позиции наций и государств. Похоже, именно поэтому спорт в последние годы еще больше привлекает внимание общественных деятелей, исследователей и научных работников. В настоящее время научные исследования в области спорта значительно расширились. Подобное состояние требует организации отбора молодых людей для данного вида спорта и проведения тренировочных занятий на научной основе и с учетом возрастных особенностей. Собран богатый практический и теоретический материал в области методики подготовки юных футболистов, различных направлениях спортивной педагогики, психологии, морфологии и биохимии, физиологии и биомеханики, спортивной медицины.

По теории и методике футбола в разных странах мира проводится множество исследовательских работ по определению общего и специального уровней физической подготовки юных футболистов, по планированию (в соответствии с микро-мезо-макроциклами) тренировочных занятий. Проведена большая научно-исследовательская работа по изучению особенностей физического развития 13-17-летних футболистов, оценке структуры их соревновательной деятельности, балльной оценки контрольных нормативов общей и специальной подготовки юных футболистов, определению взаимного соотношения комплексных проявлений физических качеств на разных уровнях спортивного совершенствования. Стремительный рост результатов в спортивном футболе требует поиска средств и методов тренировочных занятий, отвечающих современным требованиям в этой области.

В нашей стране вопросы физического воспитания подрастающего поколения приобретают все более весомое значение. В научно-методической литературе недостаточно освещены ряд вопросов, воплощающих единство факторов, влияющих на физическую, функциональную, техническую и тактическую подготовку футболистов. Отдельные экспериментальные и методические разработки по проведению тренировок юных футболистов, осуществлялись в различных условиях и со спортсменами разного возрастного уровня и часто с акцентом на частные вопросы, при этом оставались без внимания проблемы системности и взаимосвязи. Все вышеперечисленные факты свидетельствуют о том, что исследуемая проблема недостаточно изучена как в дальнем и ближнем зарубежье, так и в Узбекистане, и, конечно же, указывают на их актуальности.

Исследования данной диссертации в определенной степени служат для реализации программы развития физической культуры и массового спорта на 2017-2021 годы, принятой по инициативе и при поддержке Президента

Республики Узбекистан, а также других нормативно-правовых актов, связанных с этой сферой¹.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий в республике. Настоящее исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий республики: I. «Духовно - нравственное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики»

Степень изученности проблемы. Анализ научно-методической литературы по изучаемой проблеме показал, что как в Узбекистане, так и за рубежом, имеются немногочисленные экспериментальные и методические разработки тренировок юных футболистов, которые выполнялись в различных условиях и с разными по возрасту и квалификации спортсменами, часто без какой-либо системности и взаимосвязи, ограничиваясь лишь решением частных вопросов (Губа В.П., Иманалиев Т.Т., Карапетян Г.Р., Майпас И.Е.)².

В вопросах рационального сочетания тренировочных нагрузок различной направленности и интенсивности имеют место самые противоречивые указания (Андреев С.Н., Драндров Г.Л.)³, что указывает на важность дальнейшего проведения исследований, посвященных развитию необходимых двигательных качеств, и в частности таких, как быстрота, выносливость и скоростно-силовые способности, как важнейшие факторы повышения результативности в футболе.

Анализ научно-методической литературы по детско-юношескому футболу показал не изученность многих вопросов, которые необходимо решать и в том числе в плане изучения соотношений и использования средств для развития основных физических качеств, как в процессе базовой, так и соревновательной подготовки футболистов для достижения необходимого уровня работоспособности.

Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего учебного заведения. Диссертационная работа выполнена в соответствии с планом научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта на 2016-2019

¹ Постановление Президента Республики Узбекистан ПП-3610 от 16 марта 2018 г. «О мерах дальнейшему развитию футбола. »Указ Президента Республики Узбекистан УП-2821 от 9 марта 2017 г. «О подготовке спортсменов Узбекистан к XXXII олимпийским и XVI Паралимпийским играм в городе Токио (Япония) 2020 года», Указ Президента Республики Узбекистан УП-5368 от 5 марта 2018 г. «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта»,

² Губа В.П. Основы распознавание раннего спортивного таланта. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. Терра-Спорт. М., 2003, 265 с; Иманалиев Т.Т. Сопряженная физическая и технико-тактическая подготовка футболистов на этапе спортивного совершенствования. Автореф. дис. ... к.п.н.-М., 1993., с-24; Майпас И. Е. Программирование тренировочных нагрузок юных футболистов на этапе спортивного совершенствования. Автореф. канд. дис, Т, 2004, 27 с.

³ Андреев С.Н. Улучшать организацию подготовки юных футболистов в группах спортивного совершенствования. ТИПФК. 1988. №6 с 20-22; Драндров Г.Л. Развитие спортивно силовых качеств и быстроты у футболистов 13-16 лет с учётом типологических особенностей проявления свойств нервной системы. Автореф.канд.дисс. Омск, 1989,20 с.

гг. и утвержденного Министерством физической культуры и спорта Республики Узбекистан в рамках проблемы: «Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов сборных команд Узбекистана».

Цель исследования. Повышение эффективности тренировочного процесса юных футболистов на основе учета возрастных особенностей.

Задачи исследования:

определить стабильные и информативные тесты комплексного контроля подготовки юных футболистов;

выявить физическую, техническую и тактическую подготовленность юных футболистов в годовом цикле;

выявить резервы тренировочных и соревновательных нагрузок и условия их оптимизации;

экспериментально обосновать средства и методы, направленные на повышение всесторонней подготовленности юных футболистов.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс юных футболистов в годовом цикле.

Предмет исследования - средства и методы развития физических качеств и функциональной подготовленности юных футболистов.

Методы исследования: анализ информации в литературе по изучаемому вопросу, обобщение практического опыта, анкетирование, педагогические наблюдения за соревновательной и тренировочной деятельностью, контроль общей и специальной физической подготовки, и технического мастерства, тестирование функционального состояния спортсменов, инструментальные методы, организация исследования, методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

впервые разработаны и научно обоснованы стабильно-информативные тесты для комплексного контроля подготовленности юных футболистов в возрастной категории;

в годовом цикле определена динамика физической, технической и функциональной подготовленности юных футболистов 13-17 летнего возраста;

с учётом возрастных особенностей испытуемых, выявлены возможные (оптимальные нагрузки) резервы повышения функциональной и тактико-технической подготовленности;

с учётом возрастных особенностей юных футболистов, усовершенствованы учебно-тренировочные планы (последовательность тренировок, объём, специальные и нестандартные упражнения) на различные периоды и этапы годового цикла.

Практические результаты исследования состоят в следующем:

основываясь на практические данные, полученные во время эксперимента, тренеры имеют возможность в течение года с учетом их качества рационально планировать тренировки, недельные микроциклы,

использовать промежуточные контрольные тесты и применять несложных инструментальные средства, методы развития физических качеств и технико-тактического мастерства.

Научная и практическая значимость исследования. На основании полученных путем эксперимента данных, тренеры-практики имеют возможность улучшить и расширить содержание тренировочных занятий детских и подростковых команд, а именно: использовать стабильные тесты для контроля технико-тактической и физической подготовленности юных футболистов; использовать разработанные учебные программы; применять предложенные варианты построения недельных микроциклов на различных периодах и этапах подготовки юных футболистов; развития физических качеств, путем применения средств и методик неспецифических и специфических упражнений.

Основные положения исследования могут быть использованы в процессе лекций для студентов факультетов Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, для слушателей в центрах курсов повышения квалификации, а также тренерам-практикам в процессе обучения на лицензионных курсах «А», «В» и «С». Материалы исследований, также использовались при подготовке учебников, учебных пособий и методических рекомендаций по футболу.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования определяется методической теорией познания (диалектического метода познания), обоснованностью научными взглядами отечественных и зарубежных ученых, а также заслугами тренеров в области теории и методики физической культуры и спорта; применением взаимодополняющих методов исследования, соответствующих задачам исследования; обеспеченностью в количественном и качественном отношении обследуемого контингента и результатов исследования; репрезентативностью экспериментальных работ и проб; применением методов математической статистики при обработке результатов исследования.

Внедрение результатов исследования. На основе теоретико-методологических и практических рекомендаций, разработанных по теме: «Подготовка юных футболистов с учётом возрастных особенностей»:

тесты контроля общих и специальных физических качеств, а также функциональной подготовки юных футболистов отражены в учебном пособии под названием "Планирование и построение годичного цикла при подготовке футболистов детско-юношеского возраста" (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан 03-08-08-111). В результате: коэффициент устойчивости не менее 0,75;

повышены показатели достоверности результатов тестов юных футболистов: по общей физической подготовке 17,5%; вся информация специальной физической подготовки 15,3% отражена в учебном пособии под названием "Планирование и построение годичного цикла при подготовке

футболистов детско-юношеского возраста" (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан 03-08-08-111). В результате: повышение функциональной подготовки на 11,1%.

результаты коэффициента эффективности технико-тактических действий в процессе соревнований у 14-15 летних футболистов отражены в учебном пособии под названием "Планирование и построение годового цикла при подготовке футболистов детско-юношеского возраста" (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан 03-08-08-111). В результате: коэффициент эффективности технико-тактических действий у 14-летних футболистов увеличился с 0,56 до 0,62, у 15-летних футболистов с 0,62 до 0,68.

реализованы программы для различного периода годового цикла. Предложены целенаправленные упражнения для развития физических качеств и функциональной подготовки у 14-15-летних футболистов, которые предложены и отражены в учебном пособии "Планирование и построение годового цикла при подготовке футболистов детско-юношеского возраста" (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан 03-08-08-111). В результате: уровень подготовленности у юных футболистов вырос на 8,3 % и заняли первое место на чемпионате города Ташкента.

Апробация результатов исследования. Основные положения диссертации и материалы исследования обсуждались на совместном заседании кафедр «Теория и методика футбола» и «Теория и методика спортивных игр», а также на Научном совете Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

Публикация результатов исследования. По теме диссертации опубликовано всего 15 научных статей и тезисов, в том числе, 3 научные статьи в периодических научных журналах, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для издательства научных результатов диссертаций, из них 2 работы в республиканских, 1 работа в зарубежных журналах.

Объем и структура диссертации. Диссертация изложена на 142 страниц компьютерного текста и состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы. Диссертация включает в себя 28 таблиц, 2 рисунка и состоит из актов внедрения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введение обоснована актуальность выбранной темы диссертационного исследования, изложен обзор зарубежных и отечественных научных работ по изучаемой проблеме и степени изученности, определены цели и задачи, объект и предмет исследования, указано соответствие научной работы основным направлениям развития науки и технологий и отражены данные о научной новизне исследования,

достоверности результатов, теоретической и практической значимости, внедрении результатов исследования в практику и публикациях, а также структура работы.

В первой главе диссертационной работы **«Состояние вопроса по данным литературных источников»** отражен анализ научных исследований в структуре многолетней подготовки проблемы развития физических качеств и совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов в годовом цикле. Сделан анализ системы управления спортивного резерва, определены допустимые уровни тренировочных и соревновательных нагрузок в различных группах детско-юношеского футбола, изучены вопросы организации и контроля детского и подросткового футбола, а также изучено влияние соревновательных упражнений на организм детей и подростков.

В разделе **«Быстрота»** широко раскрыты проблемы детско-юношеского спорта при многообразии подходов в их решении, как с точки зрения теории и методики спортивной тренировки, так и с точки зрения физиологических, биохимических, биомеханических, психологических наук, проведенных на различных видах спорта. Однако противоречивость выводов отдельных исследований указывает на недостаточную глубину их разработки и требует дальнейшего детального изучения в плане совершенствования методики развития скоростных возможностей спортсменов. Особенно остро эти вопросы возникают в поисках повышения двигательных игровых возможностей скоростного характера в футболе.

В разделе **«Скоростно-силовые качества»** показано, что среди многообразия проблем подготовки спортсменов особую значимость приобретает скоростно-силовая подготовка как один из важнейших компонентов становления спортивного мастерства. Особый интерес представляет поиск закономерностей специфических особенностей скоростно-силовой подготовленности у спортсменов высокой квалификации, с одной стороны, как наиболее важного, а с другой стороны, недостаточно изученного вопроса. В частности, остро вопросы скоростно-силовой подготовки встают в видах спорта с преимущественным внезапным реагированием и противодействием противника, характерным для футбола, где игровая деятельность во всем его многообразии протекает все время в изменяющихся условиях, требующих быстрой реакции на изменяющуюся ситуацию с одновременным проявлением силовых и скоростных качеств при выполнении сложных навыков ведения игровых, атакующих и защитных действий. Однако, в детско-юношеском футболе вопросы развития скоростно-силовых качеств исследованы крайне недостаточно.

В разделе **«Сила и выносливость»** показано, что возрастные изменения в развитии мышечной силы во многом обусловлены степенью двигательной активности юных футболистов, и влиянием пубертатного периода, изменения морфологических и физиологических возможностей организма. Поэтому в процессе воспитания силы необходимо исходить из

возрастных особенностей организма, специфики избранного вида спорта, что весьма важно для данного исследования.

В разделе **«Соотношения комплексного проявления физических качеств на различных уровнях совершенствования в спорте»** показано, что их оптимальное соотношение в процессе спортивного совершенствования относится к числу важных в теории и методике физического воспитания, так как оно охватывает широкий круг вопросов, связанных как с влиянием видов спорта, так и с возрастными особенностями занимающихся.

В целом, как показал анализ литературы, с особой остротой возникают вопросы, которые настоятельно необходимо решать в плане изучения соотношений использования средств для развития необходимых физических качеств, как в процессе базовой, так и соревновательной подготовки с обязательным учетом возрастных особенностей футболистов для достижения необходимого уровня работоспособности.

Во второй главе диссертации **«Организации исследования и характеристика испытуемых»** исследование осуществлялось в три этапа. На первом этапе (2014-2015 гг.) изучалось состояние изучаемой проблемы по данным специальной научно-методической литературы. На втором этапе (2016г.) проводился предварительный педагогический эксперимент. Здесь проводились педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью юных футболистов в матчах первенства города Ташкента. Так же, одновременно велись наблюдения за учебно-тренировочным процессом футболистов разных возрастов, обучающихся Республиканского колледжа олимпийского резерва.

Изучены эффективности традиционных средств и методов, применяемых тренерами в процессе обучения. В связи с этим для оценки физического состояния и уровня технико-тактической подготовленности осуществлялось педагогическое тестирование по комплексу тестов, приведенных в таблице 2.1. Эти использованные в исследовании контрольные тесты предварительно проверялись на стабильность и информативность. В этой части предварительного эксперимента приняли участие 113 испытуемых, из них: 22 футболиста 13 летнего возраста; 25 футболистов 14 лет; 21 футболистов 15 лет; 18 футболистов 16 лет и 25 семнадцати лет.

В последующем 2017 году проведен основной педагогический эксперимент. Его целью явилось экспериментально проверить эффективность предложенных программ и тренировочных упражнений на этапах годичного цикла подготовки. В нем приняли участие футболисты команд 14 и 15 летнего возраста, 23 и 22 спортсмена соответственно. Их выбор связан с тем, что в этом возрасте такие основные параметры физического развития как длина тела, масса тела, ЖЕЛ, МПК, выносливость, анаэробно-гликолитические способности, скоростные способности и

быстрота в наибольшей степени совпадают с периодами акцентированного развития. Темпы естественного прироста характеризуются как «высокие» и «очень высокие».

В третьей главе «Исследование особенностей соревновательной деятельности уровней общей и специальной физической подготовленности юных футболистов 13-17 лет» отражены результаты значения, структура и показатели соревновательной деятельности юных футболистов.

В связи с выше изложенными, с целью уточнения значений показателей соревновательной деятельности в процессе подготовки юных футболистов 13-17 лет, мы провели анкетный опрос специалистов по футболу, тренеров-преподавателей. Всего опрошено 72 человека, практический стаж работы которых составляет не менее 10 лет.

В процессе анкетирования изучалось ряд вопросов, в том числе, анализировалась и значимость элементов соревновательной деятельности в подготовке юных футболистов. В процессе обработки анкет выявлены наиболее значимые элементы соревновательной деятельности в следующем порядке (Таблица 1).

Таблица 1

Значимость показателей соревновательной деятельности при подготовке юных футболистов 13-17 лет (по результатам анкетного опроса)

№	Наименование элемента СД	Кол-во респондентов	%
1.	Удары по воротам ногой и головой	59	81,9
2.	Передачи мяча	55	76,3
3.	Дриблинг (финты), обводка	44	61,1
4.	Остановка мяча	42	58,3
5.	Техника передвижения без мяча	34	47,2
6.	Ведение мяча	52	72,2
7.	Отбор мяча (перехват)	50	69,4
8.	Техника игры головой	22	30,5
9.	Эффективность групповых взаимодействий	12	16,7
10.	Реализация стандартных положений	14	19,4
11.	Вбрасывание мяча с боковой линии (аут)	9	12,5

Видно, что наиболее значимыми, по мнению опрошенных тренеров, являются такие технико-тактические действия, как удары по воротам - 81,9%, различные передачи мяча - 76,3%, ведение мяча - 72,2%, отбор мяча - 69,4%. Эти приемы являются основными составляющими игры в футбол и поэтому тренеры неслучайно отдают предпочтения этим действиям. К сожалению, несколько ниже предполагаемого оказался такой показатель, как обводка противника и финты-61,1%. Это, несмотря на то, что именно в детско-

юношеском возрасте закладывается основа индивидуальным действиям футболиста. На наш взгляд, если не поддерживать и не обучать этим действиям именно в юном возрасте, то в будущем уровень команд сильно снизится.

Еще меньше внимания опрошенные тренеры уделяют технике игры головой-30,5%. Видимо, именно это и является следствием того, что наши взрослые футболисты на международном уровне хронически на протяжении уже многих лет уступают в этом мощном и эффективном технико-тактическом действиям организации игры.

С целью дальнейшего уточнения особенностей соревновательной деятельности юных футболистов, мы проводили педагогические наблюдения за футбольными матчами с участием юных футболистов пяти возрастных групп: 13, 14, 15, 16 и 17 лет. Такой контроль подготовленности футболистов является необходимым условием процесса тренировки. Оно должно быть конкретным для каждого года обучения и выражаться обязательно в числовых показателях, характеризующие достижения. Наиболее информативными, в настоящее время являются данные, зарегистрированные непосредственно в играх. Такой способ оценки технико-тактических действий информативен при систематическом контроле объема и эффективности действий в каждом матче. На этапе начального обучения, данные можно использовать как тест, по которому оценивается не только степень усвоения материала, но и выясняется, какой же материал недостаточно усвоен. На этапе совершенствования для оценки уровня техники показатели расширяются.

Такая обратная связь, делает систему подготовки футболистов на разных этапах управляемой. А это в свою очередь, положительно скажется на выступлении наших клубных и сборных команд мастеров.

В связи выше изложенными, в ходе наблюдений нами регистрировались элементы соревновательной деятельности в процессе футбольных матчей, проводившихся на первенство Ташкента и Республики Узбекистан. Всего проанализировано свыше 80 матчей. Определялись значения таких показателей, как количество и эффективность коротких, средних и длинных передач, ведения мяча, обводка противника, отбор мяча, перехвата, единоборств, ударов по воротам, потери мяча и т.д.

В таблице 2 приводятся значения этих показателей в процентах к общему их количеству за один матч.

Анализ данных показывает, что юные футболисты 13-17 лет выполняют за один матч, в среднем соответственно 272-504 технико-тактические действия. Однако их соотношения свидетельствует, что у 13 летних ребят, коротких и средних передач выполненных назад и поперек, наименьший и равен $40,5 \pm 1,53$. Однако с возрастом этот показатель имеет тенденцию к увеличению и у 17 летних он составляет $71,3 \pm 1,56$. В то же время такой показатель как количество длинных передач, сравнительно высок, это, видимо, связано с тем, что в детском возрасте юные футболисты

чаще играют на отбой, выполняя длинные передачи. В связи с этим низкий коэффициент эффективности длинных передач.

Таблица 2

Значения показателей соревновательной деятельности (до эксперимента) юных футболистов 13-17 лет, выполненных в среднем за один матч и их эффективность

№	Наименование показателей СД	$\bar{X} \pm \delta$				
		13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Количество коротких и средних передач назад и поперек	40,5±1,53	44,5±1,57	50±1,57	64±1,55	71,3±1,56
	Эффективность коротких и средних передач назад и поперек	0,45	0,48	0,50	0,50	0,52
2	Количество коротких и средних передач вперед	59,9±2,37	72,3±1,42	96,8±4,84	131,2±1,5	150,9±1,99
	Эффективность коротких и средних передач вперед	0,43	0,49	0,52	0,56	0,62
3	Количество длинных передач	15,9±1,16	16,8±1	23,6±1,18	20±1,39	19,4±1,5
	Эффективность длинных передач	0,18	0,20	0,30	0,32	0,40
4	Ведение мяча	60,8±1,88	72,3±1,55	79,2±1,51	86,6±1,42	95,3±1,42
	Эффективность ведения мяча	0,40	0,45	0,52	0,55	0,59
5	Количество обводки мяча	30±1,37	32,4±1,79	38,6±1,26	50,8±1,19	64±1,37
	Эффективность обводки мяча	0,25	0,40	0,46	0,50	0,42
6	Отбор мяча	48,6±0,99	51,2±1,25	61,8±1,03	67,7±1,07	71±1,21
	Эффективность отбора мяча	0,37	0,45	0,49	0,50	0,58
7	Количество игры головой	7,3±1,18	9,9±1,02	10,7±0,96	12,6±0,94	15,8±0,8
	Эффективность игры головой	0,30	0,32	0,45	0,50	0,51
8	Количество ударов по воротам	8,8±0,93	10,6±1,08	11,6±1,18	14±0,99	17±1,12
	Эффективность ударов по воротам	0,30	0,35	0,40	0,52	0,42
Всего ТТД	кол-во	272	310	372	447	504
	эффективность	0,48	0,56	0,62	0,69	0,72

Для контроля общей и специальной физической подготовленности юных футболистов существует ряд контрольных нормативов. Однако, как известно, пригодность тестов должен отвечать определенным требованиям. В связи с этим, мы провели исследование этих тестов на стабильность по методу «Тест-ретест» (Спортивная метрология. Учебник, 2015г.).

Стабильность этих тестов для возрастных групп 13, 14, 15, 16, 17 лет представлена в таблице 3.

Определение значений коэффициентов стабильности показало, что все эти тесты в достаточной мере стабильны и имеют значения коэффициентов стабильности не менее $K_{ст} > 0,75$.

Таблица 3

Значения коэффициентов стабильности для тестов контроля общей и специальной физической подготовленности юных футболистов

№	Наименование теста	Значение коэффициентов стабильности - $K_{ст}$				
		13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1.	Бег на 30 м (сек)	0,926	0,938	0,952	0,956	0,968
2.	Бег на 400 м (сек)	0,892	0,896	0,904	0,912	0,914
3.	Прыжок в длину с места (см)	0,886	0,910	0,908	0,920	0,924
4.	Бег на 3000 м (сек)	0,820	0,842	0,892	0,912	0,926
5.	Бег с ведением мяча на 30 м (сек)	0,812	0,830	0,854	0,861	0,866
6.	Бег с ведением мяча на 5х30 м (сек)	0,846	0,858	0,882	0,904	0,912
7.	Удар ногой по мячу на дальность (м) (пр/лев)	0,796	0,806	0,810	0,812	0,822
8.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	0,814	0,826	0,822	0,836	0,842

Наибольший коэффициент стабильности в беговых тестах, как бег на 30 м и на 400 м, а также прыжок в длину с места. Наименьшим коэффициентом обладают тесты на технику с мячом - удары по мячу на дальность и точность правой и левой ногой. Следует также отметить что, чем больше возраст футболиста, тем выше коэффициент стабильности.

Все они могут быть рекомендованы для контроля общей и специальной физической подготовленности юных футболистов.

Для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности юных футболистов использованы тесты, показанные в таблице 4. В обследовании приняли участие возрастные группы 13-17 лет.

Результаты обследования и их обработка: расчет средних арифметических значений- \bar{X} , стандартных отклонений- δ , коэффициентов вариаций- $V\%$ показывает, что развитие внутри групповых показателей варьирует в зависимости от возраста испытуемых. Так, если у 13-14 летних коэффициенты вариации колеблется в среднем от 3,9 до 54,7%, то у футболистов 15-16 лет этот показатель колеблется в пределах от 3,7 до 9,8%.

По показателям средних межгрупповых значений \bar{X} , по общей физической подготовке и специальной физической подготовке в группах 13-

17 лет было выявлено повышение уровня результатов в зависимости от возраста. Так, например, в тесте прыжок в длину с места у футболистов 16 лет - 234,2 см, а у 17 летних 243,4 см. А в тесте удар по мячу на дальность - 82,7 м и 83,3 м соответственно.

Таблица 4

Показатели ОФП и СФП юных футболистов 13-17 лет

Возраст (лет)	Статистические показатели	Показатели ОФП				Показатели СФП			
		Бег на 30 м	Бег на 400 м	Прыжок в длину с места	Бег на 3000 м	Ведение мяча на 30 м	Ведение мяча на 5х30	Удар по мячу на дальность	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам
13	\bar{X}	4,84	69,5	204,4	12,2	4,98	26,0	61,3	9,5
	δ	0,19	3,65	15,6	0,69	0,15	1,154	8,27	0,76
	V%	3,9	5,2	7,6	5,7	3,1	4,4	12,9	8,0
14	\bar{X}	4,72	76	208	12,0	4,90	25,5	63,8	8,9
	δ	2,7	50,1	13,7	0,9	4,8	4,8	6,8	9,1
	V%	54,7	7,0	6,5	7,5	97,9	18,8	1,6	101
15	\bar{X}	4,43	63,9	228,8	11,19	4,65	25,1	77,3	8,85
	δ	0,2	3,23	12,5	0,6	0,23	4,06	13,6	7,2
	V%	5,0	5,1	5,5	5,4	4,9	4,06	13,6	7,2
16	\bar{X}	4,42	62,2	234,2	11,17	4,59	24,8	82,7	8,38
	δ	0,27	2,43	16,64	0,26	0,23	0,6	7,69	0,74
	V%	6,1	3,9	7,1	2,3	5,01	2,4	9,3	8,8
17	\bar{X}	4,32	61,48	243,4	11,25	4,56	23,86	83,3	7,68
	δ	0,16	2,86	11,4	0,77	0,33	0,9	8,2	0,6
	V%	3,7	4,65	4,7	6,8	7,2	3,8	9,8	7,8

В результате можно заключить, что примененные тесты обладают достаточной стабильностью и информативностью и дают информацию о межиндивидуальной и общегрупповой динамике уровней общей физической подготовки и специальной физической подготовки юных футболистов. Однако следует отметить относительно низкий уровень физической подготовленности у обследованных футболистов.

В четвертой главе – «Экспериментальное обоснование повышения подготовленности юных футболистов с учётом возрастных особенностей».

Анализ и обсуждение совместно с тренерами команд, полученных данных по соревновательной, учебно-тренировочной деятельности и тестовых испытаний, приведенных в 3 главе, выявили относительно низкие результаты по исследуемым параметрам. Так же анализ программ подготовки юных футболистов для разных возрастов ДЮСШ и СДЮСШОР изданной в Узбекистане в 2001 году, показал, что в них, не в полной мере учтены возрастные особенности сенситивных периодов жизни человека для оптимального развития определенных двигательных качеств юных спортсменов.

В связи с выше приведенными данными, в последующем 2017 году нами проведен основной педагогический эксперимент. При планировании основного педагогического эксперимента мы исходили из того, что положительный эффект адаптации организма к физическим нагрузкам возможен лишь в том случае, если учитываются естественные закономерности развития детско-юношеского организма, в силу чего они должны стать одним из главных задач при построении тренировочного процесса.

Эти общие свойства развития организма человека позволили сформулировать основные положения организации тренировочного процесса. В частности, параметры тренировочных нагрузок: специализированность, направленность, интенсивность, координационная сложность и величина должны соответствовать не только целям тренировки, но и быть адекватными возрастному состоянию организма занимающихся. Мы предполагали, что учет в тренировочной работе этого положения позволит повысить эффективность подготовки футболистов детско-юношеского возраста.

В основном эксперименте приняли участие футболисты команд 14 и 15 летнего возраста 23 и 22 человека соответственно. Всего 45 испытуемых. Их выбор связан с тем, что именно в этом возрасте, такие основные параметры физического развития как длина и масса тела, объем жизненной емкости легких, максимальное потребление кислорода, выносливость, анаэробно-гликолитические способности, скоростные способности, быстрота в наибольшей степени совпадают с периодами акцентрированного развития. Темпы естественного прироста характеризуются как «высокие» и «очень высокие».

С целью оценки средств и методов повышения лимитирующих сторон подготовленности юных футболистов были определены исходные позиции общей и специальной физической подготовленности, а также функциональных показателей футболистов 14 летнего возраста. Исходные

данные определились в начале годового цикла. Вторичные обследования были проведены в конце цикла. В таблице 5 приведена динамика показателей общей и специальной физической подготовленности футболистов 14 летнего возраста в годовом цикле.

Как следует из таблицы, исходные данные показателей общей физической подготовки находились на недостаточно хорошем уровне. Об этом свидетельствуют данные бега на 30м - $4,6 \pm 0,15$. Лимитирующими факторами являются характеристика скоростно-силовых качеств, такие как прыжки в длину с места ($\bar{X}=195,4$ см), а также показатели выносливости (бег на 3000м - $\bar{X}=12,2$ мин). Из показателей специальной физической подготовки недостаточно хорошими являлись такие тесты как удар на дальность ($\bar{X}=63,4$) и удар на точность после ведения ($\bar{X}=8,9$).

Таблица 5

Динамика показателей общей и специальной физической подготовленности футболистов 14 летнего возраста в годовом цикле подготовки

Показатели	В начале исследования n=27			В конце исследования n=23			t	P
	$\bar{X} \pm \delta$	m	V	$\bar{X} \pm \delta$	m	V		
ОФП								
Бег на 30 м	4,60±0,15	0,03	3,2	4,30±0,15	0,05	3,5	5,7	0,95
Бег на 400 м	67,6±2,4	0,5	2,6	62,5±2,1	0,4	3,4	6,4	0,99
Прыжки в длину	195,4±9,0	2,12	4,5	230±5,3	1,1	2,3	10,6	0,99
Бег на 3000 м	12,2±0,3	0,2	2,4	11,3±0,3	0,06	2,6	4,5	0,99
СФП								
Бег на 30 м с мячом	4,7±0,13	0,02	2,8	4,4±0,06	0,01	1,5	10,0	0,99
Ведение 5х30 м	25,3±0,4	0,1	1,5	23,9±0,3	0,06	1,25	11,0	0,99
Удар на дальность	63,4±7,6	1,7	11,5	87,6±3,6	0,7	4,1	12,1	0,99
Ведение с обводкой стоек и удар по воротам	5,0±1,1	0,3	23,2	6,8±0,5	0,16	7,3	5,2	0,99

Характеризуя уровень функциональных показателей (таблица 6), следует отметить, что лимитирующим фактором вступает коэффициент восстановления после физических нагрузок ($\bar{X}=4,7$) активная масса тела $\bar{X}=40,4$ и уровень функционального состояния ($\bar{X}=0,786$), что расценивается несколько выше среднего.

С учетом их физической и функциональной подготовленности, разработан и введен в учебно-тренировочный процесс учебный план и график распределения учебных часов для данной группы футболистов, а также годовой план периодизации подготовки и недельные микроциклы по периодам годового цикла, которые подробно описаны в диссертации.

Таблица 6

**Динамика функциональных показателей футболистов 14 летнего
возраста в годичном цикле подготовки**

Показатели	В начале исследования n=27			В конце исследования n=23			t	P
	$\bar{n} \pm \delta$	m	V	$\bar{X} \pm \delta$	m	V		
Коэффициент восстановления	4,7±1,8	0,3	18,5	9,6±0,9	0,15	33,5	5,8	0,99
Коэффициент выносливости	12,6±2,9	0,6	23,4	12,4±1,06	0,25	8,5	0,3	t<t _{гр}
*УО	79±7,4	1,5	9,4	83,2±5,5	1,15	6,6	2,25	0,95
*МО	4,1±0,3	0,06	7,3	5,0±0,3	0,06	6,0	12,0	0,99
*ЖМТ	7,9±1,2	0,2	23,3	9,5±1,2	0,2	12,6	0,96	t<t _{гр}
*АМТ	40,4±1,6	0,3	3,6	47,6±2,6	0,5	5,4	2,4	0,95
*УФС	0,786±0,05	0,1	6,3	0,832±0,04	0,01	4,8	4,6	0,99

*УО-ударный объём; МО-минутный объём; ЖМТ-жировая масса тело; АМТ-активная масса тела; УФС-уровень функционального состояния

Как показали данные, полученные в конце исследований, все показатели общей физической подготовки имели достоверное улучшение. Особенно следует отметить улучшение в прыжках в длину по средним данным с 195,4 до 230 см, в беге на 400 м по средним данным с 67,6 до 62,5 сек. Из показателей специальной физической подготовки улучшение было во всех тестах. Особенно следует отметить улучшение ударов на дальность в среднем с 63,4 м до 87,6 м. Все изменения имели высокую степень достоверности. Из функциональных показателей положительное воздействие тренировочного процесса отмечалось в показателях коэффициента восстановления по средним данным с 4,7 до 9,6 и значительной прибавкой в активной массе тела - на 7,2 кг. Однако следует отметить, что достоверных изменений не отмечено в коэффициенте выносливости и жировой массе тела. Вместе с тем, отмеченные изменения общей физической подготовки, специальной физической подготовки и функциональных показателей, позволили данной группе футболистов выиграть первенство Узбекистана в своей возрастной группе.

Аналогичные тестирования проведены в группе футболистов 15 летнего возраста. Характеризуя среднестатистические значения показателей, следует отметить, что лимитирующими факторами подготовленности футболистов из средств общей физической подготовки (таблица 7) является бег на 30 м (\bar{X} =4,47 см), прыжки в длину с места (\bar{X} =222,3 см) и бег на 3000м (\bar{X} =12,2 м), что может расцениваться как недостаток скоростных, скоростно-силовых качеств и выносливости. Из показателей специальной физической подготовки - удар на точность после ведения (\bar{X} =5,3).

Таблица 7

**Динамика показателей общей и специальной физической
подготовленности футболистов 15 летнего возраста в годичном цикле
тренировки**

Показатели	В начале исследования n=22			В конце исследования n=22			t	P
	$\bar{X} \pm \delta$	m	V	$\bar{X} \pm \delta$	m	V		
ОФП								
Бег на 30 м	4,47±0,24	0,04	5,36	4,22±0,18	0,16	4,26	2,2	0,95
Бег на 400 м	64,2±4,1	0,7	6,4	61,09±1,4	0,3	2,3	2,6	0,95
Прыжки в длину	222,3±8,3	1,4	3,7	241,3±4,4	0,9	1,8	10,2	0,99
Бег на 3000 м	12,2±0,5	0,1	4,5	11,2±0,5	0,1	4,1	2,0	0,95
СФП								
Бег на 30 м с мячом	4,63±0,27	0,05	5,8	4,5±0,8	0,01	1,8	2,65	0,95
Ведение 5x30 м	24,3±1,03	0,2	4,4	24,0±0,9	0,2	3,9	2,3	0,95
Удар на дальность	85,5±5,16	1,2	6,03	89,5±1,7	0,3	1,9	3,2	0,95
Удар на точность после ведения	5,33±0,83	0,18	15,5	6,6±0,9	0,3	13,6	3,7	0,99

Учитывая отмеченные лимитирующие исходные данные, которые могут задерживать их рост спортивного мастерства, разработан и внедрен в учебно-тренировочный процесс. Учебный план и график распределения учебных часов на годичный цикл тренировки. При этом исходили из того, что данный контингент футболистов занимается в Республиканском колледже олимпийского резерва и к ним предъявляются несколько повышенные требования, чем постулируются тренировочных программах для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР.

Вторичные полученные данные характеризуют достоверные изменения показателей общей физической подготовки. Значительно были улучшены показатели в прыжках в длину (222,3-241,3см). Тенденции улучшения бега так же достоверны. Однако в беге на 3000 м достоверность оказалась на недостаточно высоком уровне. Показатели специальной физической подготовки имели достоверные сдвиги в сторону улучшения.

В конце исследования отмечалось достоверность положительных сдвигов функциональных показателей. Несмотря на значительные улучшения коэффициента восстановления (\bar{X} -с 3,34 до 1,54), не отмечается однородности группы по коэффициенту вариации. То же, отмечается с коэффициентом вариаций по данным коэффициента выносливости, где не

было достоверных сдвигов. Касаясь ударного и минутного объемов, полученные данные свидетельствуют об улучшении сердечной деятельности, что косвенно характеризует положительное влияние тренировочного процесса и использование тренировочных средств. В то же время минутный объём в значительной мере выше от частоты сердечных сокращений футболистов, хотя $V=5,6$ указывает на однородность группы. Значительно возросла активная масса тела (\bar{X} -с 44,6 до 49,6).

Таблица 8

**Динамика функциональных показателей футболистов 15 летнего
возраста в годичном цикле тренировки**

Показатели	В начале исследования n=22			В конце исследования n=22			t	p
	$\bar{X} \pm \delta$	m	V	$\bar{X} \pm \delta$	m	V		
Коэффициент восстановления	3,34±1,3	0,3	8,6	1,54±0,5	0,1	32,4	6,2	0,99
Коэффициент выносливости	11,9±1,2	0,3	10,5	11,4±1,0	0,2	22,7	1,4	-
УО	78,7±3,5	0,9	4,4	82,6±3,6	0,7	4,3	3,5	0,95
МО	4,2±0,3	0,05	6,8	5,3±0,3	0,06	5,6	2,6	0,95
ЖМТ	8,4±1,3	0,25	15,8	9,5±1,3	0,3	15,6	2,6	0,95
АМТ	44,6±1,2	0,25	2,8	49,6±1,3	0,3	2,6	12,0	0,95
УФС	0,765±0,2	0,01	4,4	0,80±0,06	0,01	1,25	2,5	0,95

*УО-ударный объём; МО-минутный объём; ЖМТ-жировая масса тело; АМТ-активная масса тела; УФС-уровень функционального состояния

Также показатели соревновательной деятельности достоверно улучшились (таблица 9), так, например, количество длинных передач достоверно повысились до $t=12,1$.

Проведенные исследования показали в целом положительное влияние тренировочного процесса. Это касается как общей, так и специальной физической подготовки футболистов, а также функциональных показателей. Этому способствовали так же усовершенствованные планы-графики распределения учебных часов в годичном цикле футболистов 14 и 15 летнего возраста. Рациональное построение периодизации годового цикла с введением дополнительного подготовительного этапа в середине соревновательного периода. Оптимальное распределение тренировочных нагрузок в недельных микроциклах, соответствующих периодам и этапам годичного цикла. Использованием эффективных средств и методов в тренировочном процессе с учетом сенситивных периодов развития организма юных футболистов.

Таблица 9

**Показатели соревновательной деятельности юных футболистов
14-15 лет, выполненных в среднем за один матч и их эффективность**

№	Наименование показателей СД	$\bar{X} \pm \delta$			
		14 лет	t	15 лет	t
1	Количество коротких и средних передач назад и поперек	44,5±1,57	5,89	50±1,57	7,75
		49±1,66	<0,05	55,7±1,71	<0,05
	Эффективность коротких и средних передач назад и поперек	0,48		0,50	
		0,56		0,62	
2	Количество коротких и средних передач вперед	72,3±1,42	7,12	96,8±4,84	4,58
		77,2±2,03	<0,05	105,1±3,05	<0,05
	Эффективность коротких и средних передач вперед	0,49		0,52	
		0,56		0,59	
3	Количество длинных передач	16,8±1	12,1	23,6±1,18	10,2
		24±1,58	<0,05	29,6±1,42	<0,05
	Эффективность длинных передач	0,20		0,30	
		0,26		0,35	
4	Ведение мяча	72,3±1,55	8,29	79,2±1,51	10,6
		77,4±1,9	<0,05	86,3±1,45	<0,05
	Эффективность ведения мяча	0,45		0,52	
		0,51		0,59	
5	Количество обводки мяча	32,4±1,79	8,52	38,6±1,26	9,7
		38±1,05	<0,05	44,6±1,46	<0,05
	Эффективность обводки мяча	0,40		0,46	
		0,49		0,52	
6	Отбор мяча	51,2±1,25	10,1	61,8±1,03	7,86
		57,2±1,36	<0,05	65,9±1,2	<0,05
	Эффективность отбора мяча	0,45		0,49	
		0,49		0,56	
7	Количество игры головой	9,9±1,02	8,71	10,7±0,96	9,1
		13,1±0,55	<0,05	14,4±0,82	<0,05
	Эффективность игры головой	0,32		0,45	
		0,36		0,56	
8	Количество ударов по воротам	10,6±1,08	11,13	11,6±1,18	11
		15,2±0,69	<0,05	16,9±0,94	<0,05
	Эффективность ударов по воротам	0,35		0,40	
		0,46		0,53	
	Всего ТТД (кол-во/эффективность)	310/0,56		372/0,62	
		351/0,62		418/0,68	

Верхняя строка - до эксперимента

Нижняя строка - после эксперимента

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы и изучение практического опыта тренеров показал, что развитию физических качеств целесообразно уделять внимание уже в детско-юношеском возрасте. Однако в имеющуюся литературу недостаточно освещены вопросы касающихся исследуемой проблеме. Мало данных по вопросам развития и совершенствования физических качеств на различных этапах подготовки, с учетом возрастных особенностей развития детского организма.

2. Анализ учебных план-графиков и программ юных футболистов, педагогические наблюдения за учебно-тренировочными занятиями, подтвердили вывод о том, что в них не учтены сенситивные периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности.

3. Результаты анкетного опроса показали, что наиболее значимыми, по мнению опрошенных тренеров, являются следующие технико-тактические действия: удары по воротам-21,9%; различные передачи мяча-76,3%; ведение мяча-72,2%; отбор мяча-69,4%. Несколько ниже предполагаемого оказался такой важный показатель, обводка противника и финты-61,1%. Еще меньше опрошенные тренеры уделяют внимания технике игры головой-30,5%. 86,1% опрошенных специалистов отмечают необходимость соблюдать определенную последовательность в обучении технико-тактическим действиям юных футболистов с учетом их возрастных особенностей.

4. В исследовании для контроля различных сторон подготовленности юных футболистов на стабильность и информативность обследовано 14 тестов, 8 из них оказались наиболее стабильными с коэффициентом не менее $K_{ст} > 0,75$.

5. В фоновых исследованиях определены статистические показатели общей и специальной физической подготовленности юных футболистов. Выявлено, что значение большинства показателей средне арифметических: стандартные отклонения, коэффициенты вариаций удовлетворительные и ниже удовлетворительных, что является неадекватностью используемых методик.

6. В основном эксперименте предложено: в годичном цикле подготовки футболистов предусмотреть два подготовительного периода, первый - основной (январь, февраль, март), второй - дополнительный (июль, август) между первым и вторым кругом соревновательного периода.

7. В эксперименте соотношение основных параметров нагрузок следующее:

- на общеподготовительных этапах доля общей физической подготовки до 28,1-29,3%;

-на специальноподготовительных этапах доля специальной физической подготовки до 25,6-30,5%;

- на соревновательном этапе в технико-тактических занятиях вопросы физической подготовки в основном решаются в специфических занятиях, сопряженным методом, доля которых доходит до 28,5-30,7%;

- в целом в годичном цикле соотношение выше указанных параметров составляет соответственно: 22,8-24,0%; 25,0-25,6%; 26,4-27,7%.

8. Предложенные годовые планы программы недельных микроциклов, периодов и этапов подготовки юных футболистов в годичном цикле позволили повысить уровень развития общих и специальных физических качеств, а также уровень функциональной подготовленности.

а) результаты проведенного обследования в конце эксперимента показали улучшение в большинстве основных тестах. Так, у 14 летних футболистов в тестах по общей физической подготовке $t=$ от 4,5 до 10,6, в тестах по специальной физической подготовке $t=$ от 5,2 до 12,1. По показателям функциональной подготовленности $t=$ от 4,6 до 12,0. Нет достоверных различий в двух показателях, в коэффициенте восстановления и жировой массы тела.

б) у футболистов 15 летнего возраста так же наблюдается улучшение результатов. Однако, показатели критерия достоверности разницы между средними величинами (t) ниже по сравнению с 14 летними, так по общей физической подготовке $t=$ от 2,0 до 10,2, в тестах по специальной физической подготовке $t=$ от 2,6 до 3,7. По показателям функциональной подготовленности $t=$ от 2,5 до 12,0. Так же нет достоверности по показателю коэффициента выносливости.

Практические рекомендации

Результаты и выводы проведенного исследования позволяют рекомендовать использования в практике футбола следующее:

1. В качестве текущего контроля, при подготовке юных футболистов, в процессе соревновательной деятельности, целесообразно оценивать количество и эффективность: коротких, средних и длинных передач; ведения мяча; обводка противника; отбор мяча; перехват мяча; единоборства; удары по мячу головой; удары по воротам; потери мяча.

2. В качестве этапного контроля, целесообразно оценивать следующие тесты, стабильность которых от 0,75 до 0,95. По общей физической подготовке: бег на 30 м; бег на 400 м; прыжки в длину с места

толчком двумя ногами; бег на 3000 м. По специальной физической подготовке: бег на 30 м с ведением мяча; ведения мяча на 5х30 м; удар по мячу на дальность; удары по воротам и их точность.

3. В годичном цикле подготовки юных футболистов на различных периодах и этапах соотношение нагрузок следующее:

в подготовительном периоде на общеподготовительном этапе: неспецифические 30-40%. На специально-подготовительном этапе: специфические 60 %; неспецифические 40 %;

в соревновательном периоде специфические нагрузки составляют 65-70%, неспецифические 35-30 %. При этом специфических; повышенной сложности 75-80 %, простой и средней сложности 25-20 %.

4. Развитие физических качеств неспецифическими средствами.

а) при развитии быстроты юных футболистов продолжительность выполнения скоростного упражнения 4-6 с., в предельном темпе. Интервалы отдыха 1-2 минуты между повторениями. Важным условием является чередования в равном соотношении беговых и прыжковых упражнений. Целесообразно использовать по 3-4 упражнения в каждом занятии, заменяя упражнения через 1-2 недели.

б) при развитии скоростной выносливости интенсивность выполнения упражнения 2 с не должна превышать 190 ударов в 1 мин. Длительность интервалов отдыха при беге в отрезке 30-80 м 1-1,5 мин. При беге в отрезке 150-250 м интервал отдыха 3-4 мин. Чередование отрезков по длине различное: возрастающее, убывающее, возрастающее-убывающее.

в) при развитии силы юных футболистов рекомендуется соблюдение следующих условий: упражнения выполняются в быстром и умеренном темпе, с малыми и средними отягощениями в пределах 20-60 % от максимальных усилий. Юноши 14-15 лет могут поднимать $\frac{3}{4}$ собственного веса, юноши 16 лет способны поднять отягощение равное своему весу. Упражнения выполняются повторениями серий с интервалом отдыха между сериями в 3-4 мин. Силовая тренировка длится 10-20 мин. Количество применяемых упражнений от 2 до 4. Каждое упражнение выполняют по 4-8-12 раз.

г) развитие выносливости осуществляется следующими методами: равномерный метод, переменный, повторный, интервальный. Продолжительность умеренного бега 6-8 метра, а длительность умеренного непрерывного бега на стадионе до 800-1000 метров при постепенном подведении занимающихся к этой нагрузке. Начинается бег в умеренном темпе с 200-300 метровых отрезков повторно 2-3 раза. Длина и количество отрезков постепенно увеличивается. Развитию выносливости уделяется 25 %

времени основной части тренировки (15-20 минут). Упражнения на выносливость всегда выполняются в конце тренировки.

Примеры конкретных упражнений по развитию выше описанных физических качеств приведены в 1- пункте 3 раздела 4 главы.

5. Развитие физических качеств юных футболистов специфическими средствами подробно описано с иллюстрациями в 4.32-пункте.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 ON ASSIGNMENT OF AT THE UZBEK STATE
UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURES AND SPORTS**

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURES AND SPORTS

MAHAMADJANOV FARHOD RAVSHANOVICH

**PREPARATION OF YOUNG FOOTBALLERS TAKING INTO ACCOUNT
AGE FEATURES**

13.00.04 - Theory and methods of physical culture and Sports training

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

Chirchik – 2019

The theme of Doctor of Philosophy [PhD] was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number №B2017.1.PhD/Ped. B2019.3.PhD/Ped453

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

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

Scientific adviser:

Musaev Bahrom Bakhtierovich
candidate of pedagogics, docent

Official Opponents:

Koshbakhtiyev Ildar Akhmedovich
doctor of pedagogical sciences, professor

Komilov Jamoliddin Karimovich
candidate of pedagogics, docent

Leading Organization:

Andijan state University

The defense of the dissertation will be held on “___” _____ 2020 year at ___ o’clock at a meeting of Council DSc.27.06.2017. Ped.28.01 under Uzbek State Institute of Physical Education. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State Institute of Physical Education. Tel: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, Fax.: (0-370) 717-17-76, e-mail: uzdjti@uzzdjti.uz).

The dissertation has been registered at the Information Resource Center of Uzbek State Institute of Physical Education under №_____, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. A buildings, 114 auditorium of Uzbek State Institute of Physical Education. Tel: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, Fax.: (0-370) 717-17-76, e-mail: uzdjti@uzzdjti.uz)

Abstract of the dissertation sent out on “___” _____ 2019
(Registry record №___ on “___” _____ 2019).

R.D.Khalmukhamedov
Deputy chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of technical sciences, professor

M.X.Mirjamolov
Scientific secretary of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of philosophy in pedagogical sciences

N.M.Yusupov
Secretary of the scientific seminar at the Council for
awarding scientific degrees,
doctor of philosophy in pedagogical sciences

INTRODUCTION (abstract of Phd thesis)

The purpose of the study: to increase the efficiency of the training process of young football players based on the age characteristics.

The object of study is the training process of young football players in the annual cycle.

The scientific novelty of the conducted research is that:

for the first time developed and scientifically grounded stable informative tests for complex control of readiness of young football players;

the dynamics of physical, technical and functional readiness of young players 13-17 year olds in the annual cycle is determined;

the reserves and prerequisites (optimal loads) of increasing the limiting sides of the readiness of the subjects taking into account age characteristics are revealed;

improved training plans (sequence of training, volume, specific and non-specific exercises) for different periods and stages of the annual cycle, taking into account the age characteristics of young players; The practical results of the study are as follows: practicing coaches have been offered stable tests to evaluate the various aspects of the preparedness of young football players; justified curricula and programs for two-cycle annual planning; optimized training loads for different periods and stages of the annual cycle; proposed methods and tools for the development of physical qualities, taking into account the age characteristics of the organism involved.

Results of the study. Based on the experimental data obtained, practice coaches have the opportunity to improve and expand the content of the training sessions of children's and youth teams, namely: use stable tests to control the technical, tactical and physical fitness of young football players; use the developed training programs; the proposed options for building weekly microcycles at different periods and stages of training young football players; use training tools and methods for the development of physical qualities of non-specific and specific exercises.

Implementation of research results. On the basis of theoretical, methodological and practical recommendations developed on the topic: "Rationality of training young players based on age characteristics."

control tests of General and special physical qualities, as well as functional training of young footballers are reflected in the textbook entitled "planning and construction of a one-year cycle in the preparation of footballers of youth age". (Reference of the Ministry of physical culture and sports of the Republic of Uzbekistan 03-08-08-111). As a result: the stability coefficient is not less than 0.75.

results of tests of young football players showed increase of reliability: the General physical preparation of 17,5%; special physical preparation of 15,3% all information is reflected in the manual under the name "Planning and construction of a year cycle at preparation of football players of children's and youthful age". (Reference of the Ministry of physical culture and sports of the Republic of Uzbekistan 03-08-08-111). As a result: an increase in functional training by 11.1%.

the results of the efficiency coefficient of technical and tactical actions in the process of competitions in 14-15 year-old football players are reflected in the textbook entitled "Planning and construction of the annual cycle in the preparation of football players of youth age". (Reference of the Ministry of physical culture and sports of the Republic of Uzbekistan 03-08-08-111). As a result: the efficiency coefficient of technical and tactical actions in 14-year-old players increased from 0.56 to 0.62, in 15-year-old players from 0.62 to 0.68.

the programs were implemented in different periods of the annual cycle. The purposeful exercises for development of physical qualities and functional preparation at 14-15-year-old football players which are offered and reflected in the manual "Planning and construction of a year cycle at preparation of football players of children's and youth age" are offered. (Reference of the Ministry of physical culture and sports of the Republic of Uzbekistan 03-08-08-111). As a result: the level of preparedness of young players increased by 8.3% and took first place in the championship of Tashkent.

The volume and structure of the dissertation. The thesis is set out on 142 pages of computer text and consists of an introduction, four chapters, conclusion, practical recommendations, a list of references. Includes 28 tables, 2 figures and acts of implementation.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИЛМИЙ ИШЛАР РЎЙХАТИ СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ

I бўлим (I часть; I part)

1. Makhmadjonov F.R. (2019). Estimation of the structure of the competitive activity of young football players 13-17 years old. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 7 (2), 8-13. [13.00.00№3]

2. Махамаджонов Ф.Р. Эффективность тренировочного процесса юных футболистов 14-15 лет. Ўзбекистон Миллий университети хабарлари. Илмий-назарий журнал 2018 1 6 442-447 бет [13.00.00№15]

3. Махамаджанов Ф.Р. Оценка структуры соревновательной деятельности юных футболистов 13-17 лет. “Фан-спортга”. Илмий-назарий журнал 1/2019. 27-31 бет. [13.00.00№16]

4. Makhmadjaonov F.R. The structure of the sports activities management of «Bunyodkor». Инновационное развитие. Международный научный журнал "Инновационное развитие". – Пермь, 2017. – №1. стр. 26-27.

5. Makhmadjaonov F.R. Commercialization of the sector contributes. Инновационное развитие. Международный научный журнал "Инновационное развитие". – Пермь, 2017. – № 4. стр. 77-78

6. Махамаджанов Ф.Р. 13-14 ёшли болаларда тезкор-куч сифатлари ва уларнинг физиологик қиймати. Жисмоний тарбия ва спорт: фан, таълим, инновациялар. Республика илмий-амалий анжумани тўплами. 2017 йил 12 апрель. 269-270 бет.

7. Махамаджанов Ф.Р. Ёш футболчиларни ўз-ўзини баҳолаш кузатиш натижалари. “Олимпия таълими – соғлом авлодни тарбиялашнинг муҳим омили сифатида” илмий-амалий анжуман. Тошкент. 2014. 148-149 бет.

8. Махамаджанов Ф.Р. Построение тренировочного процесса юных футболистов. Жисмоний тарбия ва спорт муаммолари. Халқаро илмий-амалий анжумани тўплами. 19-20 апрел 2019 йил. Қарши. стр. 279-280.

9. Махамаджанов Ф.Р. Исследование уровней общей и специальной подготовленности юных футболистов. Жисмоний тарбия ва спорт муаммолари. Халқаро илмий-амалий анжумани тўплами. 19-20 апрел 2019 йил. Қарши. стр. 280-282.

II бўлим [II часть; II part]

1. Makhmadjonov F.R. Increasing Efficiency Preparing Young Football Players Regarding Age Features // *Eastern European Scientific Journal*. Ausgabe 1-2019 Düsseldorf – Germany. 525-528 pages. [13.00.00 №1]

2. Махамаджанов Ф.Р., Мирзақулов А.Г. Спортчиларни танлаш ёш футболчиларни кўп йиллик тайёрлаш. Жисмоний тарбия ва спорт тренировкалари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари. Халқаро илмий-амалий анжумани. II-қисм. Тошкент. 2015. 62-63 бет.

3. Махамаджанов Ф.Р., Мирзакулов А.Г. Требования к физическим кондициям современных футболистов. Современные проблемы физической культуры и спорта. Международная научно-практическая конференция. II-часть. Ташкент. 2015. стр. 63-64

4. Махамаджанов Ф.Р., Бойтураев Т.Д. Футболчилар билан олиб бориладиган тренировкаларда ёш хусусиятларни ҳисобга олиш. Хотин-қизларни спорт билан шуғулланишга жалб қилиш: муаммолар, ечимлар, истиқболлар. Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Бухоро. 6-7 май 2015 йил. 465-466 бет.

5. Махамаджанов Ф.Р., Мирзакулов А.Г. Ёш футболчи қизларни жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. Хотин-қизларни спорт билан шуғулланишга жалб қилиш: муаммолар, ечимлар, истиқболлар. Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Бухоро. 6-7 май 2015 йил. 434-435 бет.

6. Махамаджанов Ф.Р. «Планирование и построение годового цикла при подготовки детско-юношеского возраста». Учебное пособие. Ташкент. 2019 г.154с.

Автореферат «Фан-спортга» илмий-назарий журнали тахририятида тахрирдан ўтказилиб, ўзбек, рус инглиз тилларидаги матнлар ўзаро мувофиқлаштирилди.

Бичими 60x84¹/₁₆. Рақамли босма усули. Times гарнитураси.
Шартли босма табағи: 3,5. Адади 100. Буюртма № 88.

Гувоҳнома reestr № 10-3719
“Тошкент кимё технология институти” босмаҳонасида чоп этилган.
Босмаҳона манзили: 100011, Тошкент ш., Навоий кўчаси, 32-уй.