

**Ф.Ж.КАРИМОВ**

**ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ  
ВА МУСОБАҚА ЖАРАЁНИНИ БОШҚАРИШ**



**ГУЛИСТОН 2020**

КВК: 75.578

УО'К: 796.332

К-25

### Аннотация

Ушбу монографияда мусобақалараро циклларда юқори малакали футболчилар машғулот жараёнини режалаштириш ва бошқаришнинг илмий-услубий муаммолари ёритилган. Спорт назариясидаги кўп йиллик тажрибаларни ўрганиш ҳамда мамлакат терма жамоаси ва чемпионат ўйинлари мобайнида етакчи жамоаларнинг мусобақа фаолиятларини кузатиш натижаларини умумлаштириш асосида юқори малакали футболчилар машғулот жараёнини режалаштиришнинг услубиёти ва воситалари келтирилган. Футболдаги замонавий қарашлар ва тенденциялар таҳлили асосида ўйинлараро циклларда юқори малакали футболчиларнинг машғулот жараёнини бошқаришнинг янги воситалари ва методик приёмлари ишлаб чиқилган.

Монография олий ўқув юртларининг жисмоний маданият факультети талабалари, магистрлари ва футбол бўйича спорт мактаблари мураббийлари учун мўлжалланган.

ISBN

### Тақризчилар:

Мусаев Б.Б., Ўзбекистон давлат жисмоний маданият  
ва спорт университети доценти

Байрбеков М.Г., Гулистон давлат университети доценти

## МУНДАРИЖА

<b>КИРИШ</b> .....	<b>4</b>
<b>1-БОБ.МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИ ТУЗИЛМАСИ ВА ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИЛАР ТОМОНИДАН БАЖАРИЛАДИГАН ЮКЛАМАЛАР ТАЪСИРИНИ БАҲОЛАШ</b> .....	<b>10</b>
1.1. Спортда машғулот жараёнларини бошқариш асослари. ....	10
1.2. Комплекс назорат кўрсаткичларини танлаш учун асос сифатида мусобақа фаолияти тузилмаси.....	13
1.3. Футболда мусобақа фаолиятини ўрганишнинг инновацион услубиятлари.....	17
1.4. Футболчиларни мусобақа ва машғулот ишчанлик қобилиятларини чекловчи омиллар.....	24
<b>2-БОБ. ТАДҚИҚОТ ВАЗИФАСИ, УСЛУБИ, ТАШКИЛ ЭТИШ ВА СИНАЛУВЧИЛАР ТАВСИФИ</b> .....	<b>31</b>
2.1. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили:.....	31
2.2. Педагогик кузатув услуби.....	31
2.3. Машғулот катталиги ва йўналиши таҳлили.....	33
2.4. Педагогик тестлаш.....	35
2.5. Тадқиқотни ташкил этиш ва синалувчилар тавсифи.....	37
2.6. Математик-статистика услуби.....	37
<b>3-БОБ.ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ</b> .....	<b>39</b>
3.1. 2018 йил Жаҳон чемпионати иштирокчи терма жамоалар мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш.....	39
3.2. ОФК (АФК) Клуби ўйинларидаги Ўзбекистон футболчилари мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш.....	49
3.3. Боб бўйича хулоса.....	62

<b>4-БОБ. ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИЛАР ФАОЛИЯТИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЎЙИНЛАРАРО ЦИКЛЛАРДА МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНЛАРИНИ БОШҚАРИШ.....</b>	<b>66</b>
4.1. Мусобақа даври ўйинлараро циклларда машғулот ва мусобақа юкламалари таҳлили.....	66
4.2. Юқори малакали футболчиларни жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини таҳлил қилиш.....	78
4.3. “Бунёдкор” ПФК футболчиларининг мусобақа фаолияти кўрсаткичлари динамикаси.....	84
4.4. Боб бўйича хулоса.....	98
<b>ХУЛОСАЛАР.....</b>	<b>109</b>
<b>АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР.....</b>	<b>112</b>
<b>АДАБИЁТЛАР.....</b>	

## СЎЗ БОШИ

Сўнги йилларда халқимизнинг саломатлиги тўғрисида ғамхўрлик қилиш, маънавий ва жисмоний баркамол авлодни шакллантириш, миллионлар ўйини бўлган ва мамлакатимизда алоҳида ўрин тутадиган спортнинг футбол турига аҳолини, айниқса ёшларни кенг жалб этиш бўйича бир қатор чора-тадбирлар амалга оширилиб келинмоқда (3,6,7).

Шу билан бирга, бугунги кунда мамлакатимизда юқори иқтидорга эга бўлган ёш футболчиларни танлаш, саралаб олиш (селекция) тизими ва футбол инфратузилмасини янада ривожлантириш, футбол бўйича спорт мактаблари фаолиятини янги босқичга кўтариш, соҳа мутахассисларини тайёрлаш ва уларни моддий рағбатлантириш тизимини яхшилаш, ўтказилаётган мусобақалар савиясини юксалтириш каби масалалар долзарб вазифалардан бири бўлиб қолмоқда.

Ривожланаётган Ўзбекистонда юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш, хусусан мамлакатда футболни ривожлантириш давлатимиз сиёсатининг устивор йўналишларидан бири ҳисобланади. Бу фикрлар мамлакатда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш борасида қабул қилинган меъёрий ҳужжатларда ўз аксини топган (1,2,3,4,5,6,7).

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёев ва ҳукуратимиз томонидан мамлакатда жисмоний тарбия ва оммавий спортни, жумладан футболни ривожлантириш масалаларига катта эътибор қаратилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 15 февралдаги «Маданият ва спорт соҳасида бошқарув тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПФ-4956-сонли Фармони, 2017 йил 15 февралдаги «Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида»ги ПҚ-2779-сонли, 2017 йил 3 июндаги «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-3031-сонли ва 2017 йил 9 мартдаги

“Ўзбекистон спортчиларининг 2020 йил Токио шаҳрида бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёргарлик кўриши тўғрисида”ги ПҚ-2821 сонли Қарорлари ва 2019 йил 4 декабрдаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5887-сон Фармони бу фикрларнинг ёрқин намунасидир.

Юқорида қабул қилинган ҳужжатлар мамлакатда юқори малакали футболчилар тайёрлаш тизимини тубдан такомиллаштириш учун дастуриламал бўлиб хизмат қилади.

Охириги йилларда Ўзбекистон чемпионатида етакчи ўринларни эгаллаш бўйича рақобат кучайиб бомоқда. Бу ҳолат бир қанча объектив сабаблар билан асосланади. Аввало, бу “етакчи” ва “аутсайдер” жамоалар футболчилари маҳорати орасидаги фарқнинг “легионер” футболчиларнинг келиши ҳисобига камайишида бўлса, иккинчи томондан клубларнинг моддий-техник таъминоти сезиларли даражада ўсгани билан боғлиқдир.

Сўнги йилларда юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизими икки йўл билан ривожланаётганлиги кузатилмоқда. Улардан бири – машғулот ва мусобақа юкламалари ҳажми ва жадаллигини кўпайтириш бўлса, иккинчиси – машғулот ва мусобақа юкламаларини тузилишини уларнинг спортчи организмига кўрсатадиган таъсири, юкламаларнинг турли хил таркибий қисмлари, юкламалар тузилиши динамикасининг машғулот босқичларида шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражасига таъсири ҳақидаги маълумотларга асосланган ҳолда сифатли такомиллаштирдир.

Машғулотларни энг қулай восита ва услубларини излаб топиш кўп жихатдан мусобақа бошқаруви ҳақидаги бизнинг тасаввурларимизни бироз бўлсада ҳақиқатга яқинлаштиради.

Сўнги йилларда жаҳоннинг етакчи жамоалари ўйинларида бир томондан ўйинчиларни шуғулланганлик даражасини ўсганлиги, бошқа томондан уларни ўзаро таъсир кўрсатиш услубларини такомиллаштириш

билан боғлиқ аҳамиятли ўзгаришлар содир бўлмоқда (23,27,39,43,45). Демак ўйиннинг кейинги ривожини асосан ўйинчиларнинг жамоавий ўзаро ҳаракати тузилмасини такомиллаштиришга боғлиқ, чунки жамоавий ўйинни талаб даражасида ташкил этиш билан алоҳида индивидумнинг оптимал фаолиятига эришиш мумкин.

Бу ҳолатни бугунги кунда асосан футболчиларни индивидуал ва гуруҳли ҳаракатларини сифатли таҳлил қилишга имкон яратувчи мусобақа фаолиятини илмий асосланган тизимли таҳлил этиш билангина баҳолаш мумкин.

Мусобақа фаолиятини аynи вақтдаги мавжуд тизимлари асосан алоҳида футболчиларни ўйин ҳаракатларини қайд қилишдан иборат, бу эса ўз навбатида уларни индивидуал имкониятлари доирасидан четга чиқишга имкон бермайди. Албатта, ўйин натижаси индивидуал кўрсаткичларга боғлиқ, бироқ бу боғлиқлик алоҳида ўйинчиларнинг тўғри, яхши ёки мукамал ҳаракатларини жамлашда эмас, балки индивидумларнинг ҳаракати жамоавий ўйин тамойилларига мос келишидандир. Аммо бу ҳолатда, биз жамоавий эмас, индивидуал тактика билан шуғулланамиз, чунки жамоада доимо хатто алоҳида ўйинчиларда топилмайдиган хусусиятлар мавжуддир. Демак, замонавий футболда жамоавий даража фақатгина футболчиларни ўзаро ҳаракатини акс эттирувчи кўрсаткичлар ёрдамида тўғри ташкил этилиши мумкин.

Юқорида баён этилганлардан хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, замонавий футболда мусобақа фаолияти ва машғулоти юкламаларини спортчи организмга кўрсатадиган таъсирини комплекс таҳлил қилиш тамойиллари ва услубларини ишлаб чиқиш аynи вақтда долзарб ҳисобланади.

## **Ўзбекистонда футболни ривожлантириш ҳолати ва соҳадаги тизимли муаммолар**

Бугунги кунда Ўзбекистонда футболни ривожлантиришга йўналтирилган 255 та спорт таълим муассасалари фаолият юритади, улардан:

209 таси болалар-ўсмирлар спорт мактаблари;

14 таси болалар ва ўсмирлар футбол академиялари;

15 таси профессионал футбол клублари ҳузуридаги болалар ва ўсмирлар футбол мактаблари;

17 таси хусусий футбол мактаблари.

Республика аҳолиси 33,6 миллион кишидан зиёд, шундан футбол билан шуғулланувчилар сони 327 291 (аёллар — 11 884) нафарни ташкил этади. Шундан 297 та спорт таълим муассасаларида футбол билан 7 — 18 ёшдаги шуғулланувчилар сони 45 919 (шундан аёллар 610) нафар, профессионал футболчилар 2 220 (аёллар 400) нафар. Аҳолининг 0,14% мунтазам равишда футбол билан шуғулланиб келмоқда.

2019 йил давомида ташкил этилган оммавий ва ҳаваскор футбол турнирларида 7 — 18 ёшгача 161 000 дан ортиқ ёшлар ва ўсмирлар иштирок этди, 18 ёшдан юқори ёшлар ўртасида «Чарм тўп», «Мустақиллик кубоги», «Ҳаваскорлар лигаси», «Фахрийлар чемпионати» мусобақаларида 200 000 дан зиёд киши футбол баҳсларида иштирок этди.

Ўзбекистон Профессионал футбол лигасида 37 та профессионал футбол клублари иштирокида уч тоифадаги мусобақалар ўтказиб келинмоқда: Суперлига, А Про-лига, Б Про-лига.

Ўзбекистон миллий ва олимпия терма жамоалари футболчиларининг жисмоний тайёргарлиги синовдан ўтказилганда қуйидаги натижалар қайд этилган:



тезкор куч қобилияти миллий терма жамоада 47%, олимпия терма жамоасида 53%;

старт тезлиги даражаси бўйича миллий терма жамоада 8%, олимпия терма жамоасида 17%;

масофа тезлиги даражаси миллий терма жамоада 61%, олимпия терма жамоасида 68%;

тезлик-чидамкорлик даражаси миллий терма жамоада 65%, олимпия терма жамоасида 70%.

Бугунги кунда Ўзбекистонда футбол бўйича тренерлик фаолияти билан шуғулланувчи шахслар сони 1 750 нафарни ташкил этади. Шундан Сирдарё вилоятида 850 мингга яқин аҳоли сонига нисбатан 78 та (0,1%) тренер, Қашқадарё вилоятида 3,3 миллион аҳоли сонига нисбатан 77 та (0,003%) тренер, Самарқанд вилоятида 3,8 миллион аҳоли сонига нисбатан 79 та (0,002%) тренер тўғри келмоқда.

Республикада ўқув-машғулотларни ўтказиш учун мўлжалланган 380 та футбол майдони, 1 830 та мини-футбол (сунъий қопламали) майдони мавжуд. 65 та стадиондан 18 тасида халқаро мусобақаларни ўтказиш мумкин.

Бу борада Навоий вилоятида 913 минг аҳоли сонига нисбатан бир футбол майдонига кунига 9 318 нафар киши, Самарқанд вилоятида 3,8 миллион аҳоли сонига нисбатан бир футбол майдонига кунига 14 047 нафар киши тўғри келмоқда.

Халқаро футбол тажрибасига мурожаат қиладиган бўлсак, Буюк Британияда болалар ва ўсмирлар футбол мактаблари ҳамда академиялари сони 39 812 тани ташкил қилади, жами 65 миллион аҳолидан 11,5 миллион (20,9%) нафари футбол билан мунтазам шуғулланади.

Германияда 27 336 та футбол мактаб ва академиялари фаолият юритиб, 81 миллион аҳолидан 16,3 миллион (20%) нафари футбол билан

мунтазам шуғулланади. Россияда футболга ихтисослаштирилган 2 245 та мактаб мавжуд бўлиб, 146 миллион аҳолидан 5,8 миллион (4,1%) нафари футбол билан мунтазам шуғулланиб келмоқда.

Ўзбекистон миллий терма жамоасининг 1994 йил Япониянинг Хиросима шаҳрида ўтказилган Осиё ўйинларидаги ғалабаси халқаро даражада эришилган энг катта муваффақият бўлиб турибди.

Футболнинг бугунги ривожланиш тенденцияси ҳар бир мамлакатда яратилган футбол инфратузилмасини юқори иқтидорга эга бўлган ёш футболчиларни профессионал даражада тайёрлаш ҳамда футбол соҳасида юқори малакали спорт менежерларини тайёрлаш тизимига мослаштиришни талаб қилмоқда.

Мамлакатда футболни ривожлантиришга қуйидаги тизимли муаммолар тўсқинлик қилмоқда:

биринчидан, иқтидорли болалар ва ўсмирларни танлаш ва саралаб олиш (селекция) тизими замон талабларига жавоб бермаслиги, миллий терма жамоаларимизда сифатли спорт захирасининг мавжуд эмаслиги;

иккинчидан, футболчиларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолати паст даражада бўлганлиги ва халқаро талабларга жавоб бермаслиги. Масалан, махсус чидамлилиқ ва тикланиш тезлигини баҳолаш бўйича «YoYo» тестидан миллий ва олимпия терма жамоасининг бирорта ҳам футболчиси ўта олмаган;

учинчидан, футболни ривожлантириш ва бошқарув тизимида маркетинг ва замонавий бошқарув механизмларидан самарали фойдаланиш ҳолати қониқарсизлиги;

тўртинчидан, малакали кадрлар билан таъминлаш тизимида, замонавий футбол талаблари асосида «футбол таҳлилчиси», «спорт селекционери» (скаут), «спорт менежери», «спорт маркетингологи», «спорт

шифокори», «спорт психологи», «спорт фармакологи», «спорт диетологи», «спорт ҳуқуқшуноси» каби мутахассисларга бўлган эҳтиёжларни қондириш учун зарур шарт-шароитлар мавжуд эмаслиги;

бешинчидан, ҳудудларда болалар ва ўсмирлар футбол жамоалари ўртасида ўқув-машғулот жараёнлари ва мусобақалар паст савияда ташкил этилаётганлиги;

олтинчидан, болалар ва ўсмирлар футболдаги тренерларнинг ижтимоий мавқеи ва нуфузи пасайиб кетганлиги, уларнинг меҳнатига ҳақ тўлаш ва моддий рағбатлантириш тизимининг бугунги кун талабларига жавоб бермаслиги;

еттинчидан, футболни ривожлантириш, футбол бўйича тадбирларни ташкиллаштириш, ёшларни футболга жалб қилиш, тарғибот-ташвиқот тадбирларини ўтказиш борасида ҳудудий футбол ассоциациялари фаолияти сустлиги;

саккизинчидан, футбол инфратузилмасининг ҳолати (футбол майдонларининг қопламалари, ёритиш тизимлари, мультимедиа анжомлари билан таъминлаш даражаси, мухлислар учун мўлжалланган трибуналар) бугунги кун талабларига жавоб бермаслиги ҳамда ўқув-машғулот ўтказиш учун мўлжалланган спорт инвентарлари меъёрлари эскирганлиги;

тўққизинчидан, футбол бўйича миллий терма жамоалар учун ўқув-машқ жараёнини ва мусобақаларни марказлаштирилган ҳолда ўтказиш имкониятини берувчи ягона ўқув-машғулот маркази мавжуд эмаслиги;

ўнинчидан, футболчиларнинг функционал диагностикаси ва реабилитацияси марказлари, фармакология таъминоти ҳамда илмий асослантирилган методологияси тизими мавжуд эмаслиги;

ўн биринчидан, футбол клубларининг ҳуқуқий мақоми ҳамда миллий чемпионатимиздаги футбол учрашувларининг шаффофлигини таъминловчи

механизмнинг белгиланмаганлиги, келишилган ўйинлар ўтказиш каби ҳолатларнинг мавжудлиги;

ўн иккинчидан, аксарият профессионал футбол клубларининг фаолияти Осиё Футбол Конфедерацияси ва бошқа халқаро талабларга жавоб бермаслиги;

ўн учинчидан, футболни ривожлантириш учун ажратилаётган пул маблағлардан самарали фойдаланилмаслиги;

ўн тўртинчидан, халқаро ва миллий даражадаги футбол мусобақаларида қатнашувчи спортчиларнинг биологик ёшани сунъий кичрайтириш каби салбий ҳолатларнинг мавжудлиги;

ўн бешинчидан, футболда коррупцион схемалар ва келишилган ўйинлар мавжудлиги, фаолият устидан шаффоф назорат тизими йўлга қўйилмаганлиги.

Ўзбекистонда футболни аҳолининг энг оммавий спорт турига айлантириш, юқори иқтидорга эга бўлган ёш футболчиларни танлаш, саралаб олиш ва уларни профессионал спортчилар сифатида тайёрлаш тизимини йўлга қўйиш, мамлакат футболни ривожланган мамлакатлар билан рақобат қиладиган даражага етказиш, халқаро талаб ва стандартлар асосида футбол бўйича мутахассисларни тайёрлаш, футбол клублари фаолиятини ривожлантириш, терма жамоалар учун ўқув-машқ жараёнини самарали ташкил қилиш, мамлакатимизда футбол бўйича йирик халқаро мусобақалар, жумладан, ўсмирлар, ёшлар ва хотин-қизлар жамоалари ўртасида жаҳон ва китъа биринчиликларини ташкил этиш асосий вазифа ҳисобланади.

### **Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг асосий мақсадлари ва вазифалари**

Замонавий футболнинг бугунги ривожланиш тенденцияси унга фақатгина оммалашган спорт тури сифатида эмас, балки мамлакат аҳолиси,

айниқса, ёшларни соғлом турмуш тарзига ўргатувчи, рухий-маънавий жихатдан она Ватанга садоқат туйғуларини шакллантирувчи ноёб восита, кенг кўламли ислохотлар даврида мамлакат иқтисодиётининг ривожланиш кўрсаткичини белгиловчи муҳим омил сифатида эътибор қаратишни тақозо этмоқда.

Футболи ривожланган хорижий давлатлар тажрибаси таҳлил қилинганда, аксарият ҳолларда, ёшларни профессионал футболчи сифатида тайёрлаш орқали футбол клубларининг бизнес тузилма сифатида шаклланганлигини кўришимиз мумкин.

Мисол учун, футбол ривожланиш истиқболлари жиҳатидан Ўзбекистонга яқин бўлган Хорватия сўнгги ўн йилликда футбол соҳасида шиддатли ўзгаришларни амалга ошириб, Англия, Франция, Италия, Испания, Германия каби футболни йўлга қўйилган мамлакатлар билан рақобатлашиш даражасига чиқди.

Хорватия футбол академияларида тарбияланган маҳоратли спортчилар айнан юқорида номлари келтирилган футболни ривожланган мамлакатларнинг футбол клублари сафини тўлдирди. Бу эса Хорватия томонидан футбол академияларини тубдан ривожлантириш орқали маҳоратли футболчиларни тарбиялаб, мамлакат даромадларини оширишга ҳамда футболчилар ва уларнинг оила аъзолари манфаатдорлиги ошишига хизмат қилади.

Ўзбекистон шароитида салоҳияти юқори, муайян тажриба ва кўникмаларга эга бўлган футболчиларни тайёрлаш, уларни инновацион ёндашувлар асосида илмий-услубий жиҳатдан таъминлаш, футболни янги босқичга олиб чиқиш мақсадида қуйидаги муҳим йўналишларга эътибор қаратиш мақсадга мувофиқ ҳисобланади:

биринчидан, мамлакатимизда бешта муҳим ташаббус ҳамда «Обод кишлоқ» ва «Обод маҳалла» дастурлари доирасида амалга оширилаётган

кенг кўламли ислоҳотлар орқали ёшларимизни жисмоний чиниқтириш ва спортга фаол жалб қилиш, жумладан Ўзбекистонда футболни умуммиллий спорт турига айлантириш;

иккинчидан, юқори иқтидорга эга бўлган ёш футболчиларни танлаш ва саралаб олиш (селекция) тизимини тубдан такомиллаштириш;

учинчидан, иқтидорли футболчиларни саралаб олиш, уларни босқичма-босқич профессионал тайёргарликдан ўтказиб бориш орқали футболни ривожланаётган давлатларнинг етакчи клубларига «футболчилар экспорти»ни амалга ошириш тизимини йўлга қўйиш;

тўртинчидан, аёллар футболни, футзал (мини-футбол) ва соҳил футболни оммавийлаштириш ва ривожлантириш;

бешинчидан, футбол соҳасига хусусий инвестицияларни кенг жалб этиш ва уларни рағбатлантириш;

олтинчидан, футбол бўйича ҳакамлик фаолиятида эришган муваффақиятли тажрибани оммалаштириш, уни янги поғонага кўтариш орқали футбол соҳасида Ўзбекистон тренерлик ва ҳакамлик мактабини такомиллаштириш;

еттинчидан, салоҳияти юқори футболчиларни профессионал даражада тайёрлаш, уларни хорижий давлатларнинг нуфузли футбол клубларида профессионал фаолият олиб боришини таъминлаш, шунингдек, футболчиларнинг ҳуқуқ ва манфаатларини ҳимоя қилиш мақсадида «футбол бўйича агентлар» (воситачилар) профессионал фаолиятини йўлга қўйиш;

саккизинчидан, республиканинг ҳар бир ҳудудида фаолият олиб бораётган футбол клубларини Осиё Футбол Конфедерацияси талаблари асосида фаолият юритишини таъминлаш, молиялаштириш бўйича самарадорликка эришиш мақсадида футбол соҳасида монетизация тамойилларини йўлга қўйиш;

тўққизинчидан, профессионал футбол клубларининг аксарияти давлат улуши мавжуд бўлган йирик корхона ва ташкилотлар томонидан молиялаштирилишини қисқартириб бориш ва клубларда боқимондалик кайфиятига барҳам бериш мақсадида футбол соҳасини бозор механизмлари асосида бошқариш, футбол клубларини хусусий секторга босқичма босқич ўтказиш;

ўнинчидан, футбол мусобақалари томошабоплигини ошириш ҳамда футболни ривожлантиришнинг янги тизимини самарали йўлга қўйиш орқали «ўзбек футболли» мактабини яратиш;

ўн биринчидан, профессионал футбол клубларининг захирасини тайёрлаш ва уларнинг самарадорлигини ошириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги футбол маҳорат мактабларини тегишлича ҳудудий профессионал футбол клубларига бириктириш.

Ушбу Концепциянинг мақсади — Ўзбекистонда футболни 2030 йилгача янада оммалаштириш ҳамда мазкур спорт турини тизимли ривожлантириш механизмларини ишлаб чиқиш ва амалга ошириш ҳисобланади:

биринчиси, оммавий ва профессионал футболни ҳар томонлама ривожлантириш учун шароитлар яратиш;

иккинчиси, истиқболли ва иқтидорли футболчиларни танлаш ва саралаб олиш (селекция), уларни профессионал даражада тайёрлаш тизимини йўлга қўйиш;

учинчиси, футбол инфратузилмасини моддий-техник жиҳатдан янада яхшилаш ҳамда халқаро талабларга мослаштириш;

тўртинчиси, давлат таълим муассасалари, шу жумладан спорт таълим муассасаларини футбол учун зарур бўлган анжомлар ва жиҳозлар билан

таъминлаш, спорт анжомлари ва жиҳозлари ишлаб чиқаришни маҳаллийлаштириш;

бешинчиси, футбол соҳасида фаолият юритувчи мутахассисларни тайёрлаш, қайта тайёрлаш, малакасини ошириш, танлаб олиш ва ривожлантиришга илғор илмий-методик ва инновацион технологияларни жорий этиш;

олтинчиси, футбол соҳасидаги меъёрий-ҳуқуқий базани янада такомиллаштириш;

еттинчиси, футболни молиялаштириш тизимини такомиллаштириш ва тижоратлашув механизмларини жорий этиш;

саккизинчиси, футбол бўйича терма жамоалар ва уларнинг захирасини шакллантиришда замонавий ёндашувлар ва қатъий регламент талабларини жорий этиш.

### **Спортда машғулот жараёнини бошқариш асослари**

Бошқарув кенг маънода спортчининг олдиндан режалаштирилган бир ҳолатдан бошқасига ўтишини назарда тутди. Бу тушунчани футболчиларнинг машғулот жараёнларида бошқарувнинг якуний мақсади сифатида акс эттирилиши жисмоний ҳолатни барқарор яхшилаш билан мусобақа машқларида юқори натижаларга эришиш ҳисобланади. Бир ҳолатдан бошқасига ўтишга таъсир кўрсатувчи махсус воситалар (устунлик билан жисмоний машқлар), овқатланиш, яшаш шароити, ташқи муҳит ва бошқалар бу жараёнда ҳал қилувчи омиллар ҳисобланади.

Спортчи ҳолатининг уч ҳил тури фарқланади:

- ўзгарувчан –узоқ вақт давомида ўзгаради, йилдан-йилга, машғулотнинг бир босқичидан кейинги босқичга;
- жорий – ҳар куни ўзгариб туради ва кундалик машғулот юкламаларининг оқибати ҳисобланади;



- тезкор – спортчи организмнинг юкламаларга тезкор таъсирини акс эттиради (11,13,30).

Ю.В.Верхошенскийнинг (10) фикрича, бошқарув қуйидаги мураккаб ирархик тизимдан ташкил топган:

- атлетнинг махсус ишчанлик қобилияти ёки унинг ҳолати даражасига асосланган махсус жисмоний тайёргарлик комплекси;

- бир қатор ташқи ўзаро муносабатлар;

- машғулот юкламалари.

Н.Г. Озолин (38) ўз навбатида спортчилар тайёргарлигини бошқариш тузилмасида қуйидаги компонентларни ажратиб беради:

- спортчининг индивидуал имкониятлари ва қобилиятларини излаб топиш;

- мақсад қўйиш ва унга эришиш муддатлари;

- таълим, тарбия, функционал имкониятларни ошириш каби аниқ ва тўғри вазифаларни аниқлаш;

- машғулот воситалари ва услубларини танлаш;

- машғулот ва мусобақа юкламаларини назорат қилиш ва ҳисоблаш.

Комплексни муваффақиятли амалда қўлланилиши бошқарилувчанлик ҳисобланади.

Н.М.Люкшинов,В.Г.Стрелец ва И.В.Сотниковлар (28) бошқарув жараёни тавсифи ҳақида гапириб,функционал тайёргарлик моделлари, цикллар ва дарслар модели, олдиндан маълум бўлган самара ва илмий-услубий назорат тизими билан мусобақа фаолияти моделларини ўз ичига олган ишланмалар айна вақтда зарур эканлигини таъкидлаб ўтади.

В.Н.Платонов (37) ва В.Я.Игнатъева (20) амалиётда бошқарув ғояларини муваффақиятли амалга ошириш учун қуйидаги компонентлардан ташкил топган комплекс тадбирлар ижросини тақлиф қиладилар:

- спортчи тайёргарлик даражаси, унинг кучли ва ожиз томонлари ҳамда спортчининг “яшаш муҳити”ни (яшаш тарзи, шуғулланиш ва мусобақаларда иштирок этиш шароитлари) тавсифловчи ахборотлар;

- олинган маълумотларни таҳлил қилиш; аниқ спортчи функционал имкониятларини модел кўрсаткичлар билан қиёслаш;

- машғулот дастури, режаларини тузиш; тайёргарлик стратегиясини ва машғулот воситалари танлаш;

- машғулот дастурлари ва режаларини амалга ошириш;

- ўз дастурини “ишлаш” самарадорлигини баҳолаш; келгуси ҳаракатларни режалаштириш ва режалаштириш ҳужжатларига зарур ўзгаришларни киритиш;

- комплекс назорат тизими қўлланилгандан сўнг, янги вазифаларни қўйиш ҳамда янги дарстур ва режаларни тузиш.

Асосий эътиборни олинган дастлабки ахборотларни тўғрилига қаратиш жуда муҳим, чунки режалаштирилаётган вазифалар ва кўрсатмалар мазмуни айнан унинг ишончлилигига боғлиқ

Футболчиларни мусобақа фаолияти ва тайёргарлигининг сифат ва миқдорий томонлари ҳақидаги маълумотлар ҳам катта аҳамиятга эга, чунки улар модел тавсифларни ишлаб чиқиш учун асос бўлиб ҳизмат қилади (8,12,1,33,34).

Босқичма-босқич назорат тизимларини ишлаб чиқиш футболчилар мусобақа фаолияти ва тайёргарлиги ҳақидаги маълумотлар таҳлилига асосланади. В.Н.Платоновнинг (40) таъкидлашича, унинг натижалари “...ишнинг асосий йўналиши ва олдинга қўйилган вазифаларга эришиш йўлларини аниқлайди, педагогик таъсир воситалари ва услубларига шарт қўяди”.

Олинган маълумотлардан фойдаланиб, машғулот жараёнини микро-, мезо ва макротузилмалари режалаштирилади.

Белгиланган дастурларни амалга ошириш жараёнларида футболчиларнинг шуғулланганлик даражасидаги ҳақиқий ўзгаришлар қанчалик режалаштирилганлигига мос келишини доимо таққослаб бориш, машғулот босқичидан босқичига тайёргарлик кўрсаткичларининг ўсиш

теми ҳамда юкламалар динамикасини ҳисобга олиб бориш, бунда албатта доимий тиббий-биологик назорат зарур (32).

Олий лига жамоалари заҳираси ҳисобланган ёш футболчиларнинг тайёргарлик амалиётида машғулот жараёнларининг барча бошқариш компонентлари қўлланилиши айниқса долзарб ҳисобланади. М.А.Годик (14) томонидан қуйидаги ёш футболчиларни тайёргарлик сифатини ошириш вазифалари олдинга сурилади:

- футболни ривожлантиришнинг асосий ғояларини аниқлаш ва 10-15 йил олдинга башоратларни амалга ошириш; бу эса ўз навбатида “футболчига нисбатан яқин келажакка” қўйилган талабларни белгилашга имконият яратади;

- ёш футболчиларнинг ҳаракат имкониятлари, шахс тузилмаси ва бошқа сифатлари даражасини, айниқса, тайёргарликнинг бошланғич босқичида, уларни назорат натижалари ва келгуси натижалари ҳақида башоратларни амалга ошириш бўйича тоифаланишини аниқлаш;

- тайёргарликнинг бошланғич босқичида, тестанувчи юкламаларни маълум тарзда режалаштирилган тузилмалари шароитида ёш спортчилар танловини ташкил этиш.

### **Комплекс назорат кўрсаткичларини танлашнинг асоси бўлган мусобақа фаолияти тузилмаси**

Ҳозирги кунда мусобақа фаолияти турли-ҳил спорт турларида фақат уларгагина тегишли қоидалар, ҳаракатлар мазмуни, мусобақа беллашуви ва натижаларни баҳоланиш усуллари талабларига мос келадиган спортчи имкониятларини намоиш этиш ва баҳолашни назарда тутди (14,15,18).

Бунинг учун спортчилар ўзаро беллашадилар ва рақибларини енгиб ўтишга, энг юқори натижани кўрсатишга, индивидуал қобилиятларини намоиш этиб жамоавий таъсир кўрсатишга интиладилар. Мусобақаларда ғолиб бўлиш мусобақа фаолиятининг якуний мақсадини назарда тутди ва унга эришиш тайёргарлик жараёнида спортчи олдида пайдо бўладиган бир қатор шахсий вазифаларни кетма-кет ҳал этиш орқали эрилишади.

Мусобақа фаолияти мазмуни ва натижалари ҳақида билимга эга бўлиш ушбу спорт турида спортчи тайёргарлиги, машғулот услублари ва юкламалар параметрларини танлашнинг умумий стратегиясини аниқлашга имкон беради (16).

Мусобақалар ўтказилгандан сўнг спорт натижаларини таҳлил қилиб, спортчининг муваффақияти ва омадсизлик сабабларини тез ва аниқ тушуниб олиш мумкин, айнан шунинг учун ҳар бир футболчи мусобақа фаолиятини назорат қилиш ва баҳолаш масалалари кўпгина мутахассислар ва аналитиклар диққат маркази бўлади (13,21,24).

Бироқ ҳар бир аниқ вазият тадқиқотчилар олдида турган фақат алоҳида шахсий вазифаларнигина ҳал этиш билан чегараланади (Князев М.А.).

Футбол назарияси ва услубиятида фундаментал тайёргарлик даврининг нисбатан қисқалиги (2-2,5 ой) ва мусобақа шароитларида тўпланган функционал имкониятларни намойиш қилиш босқичининг давомийлиги (8-8,5 ой) орасида объектив қарама-қарши фикрлар мавжуд.

Ўйинчиларни тартибли тайёргарлик даражасини сақлаб қолиш даври 40-50 кундан ошмаслиги тўғрисидаги маълумотларни ҳисобга олиб (В.С.Левин. 1983; М.О.Букуев. 1988), футболчилар тайёргарлигининг жорий даражаси ва мусобақа фаолияти самарадорлигини объектив баҳолашга асосланган мусобақа даври ўйинлараро цикларда юкламаларни тўғри режалаштириш зарурияти тўғрисида гапириш мумкин. Нафақат юкламаларни тўғри режалаштириш спортчи организмга машғулот таъсирини кўрсатувчи асосий омиллардан бири, балки ўйинчининг психологик тайёргарлиги, функционал ҳолати ва техник-тактик маҳорат кўрсаткичлари ҳам энг ахборотчан ҳисобланади (Г.Д. Качалин, 1974; ЮА Морозов, К.И. Бесков, 1977; В.С. Левин, 1983; Г.А. Голденко, 1983; Г.М. Гаджиев, 1986 ва бошқалар).

Ҳозирги кунгача мусобақа даврида юқори малакали футболчилар тайёргарлигини бошқариш муаммоларини бағишланган ишлар салмоғи кўп

эмас, (А.А. Кириллов, А.Б. Лейбов, А.И. Шамардин, 1984; Г.А. Лисенчук, 1989; В.А. Шкроба, 1991), бу эса ўз навбатида спортчилар тайёргарлиги ва мусобақаларда иштирок этиш шароитларида тажриба тадқиқотларини ташкил этишнинг мураккаблигига асосланган.

Футболда спортчининг мусобақа фаолияти самарадорлиги, яъни тўп билан ўйнаш техникаси, тактик маҳорати, ҳаракат имкониятлари ва психологик тайёргарликнинг гармоник уйғунлашганлиги унинг махсус ишчанлик қобилияти даражасини аниқлаб беради (15,19,35 ва бошқалар).

Футболда ўйин моҳияти тўпни зарба бериш ҳолатига етказиш ва дарвозани ишғол этиш ҳисобланади (8), бироқ ҳаракат сифатлари ва функционал имкониятларни ривожлантириш қанчалик муҳим ҳисобланмасин, футболда футболчиларнинг техник ва тактик маҳорати биринчи даражали роль ўйнайди.

Бу футбол мутахассисларини ўйин техникаси ва тактикасини ривожлантириш ғояларини таҳлил қилишга (44, 45), ўйин тузилишини самарали вариантларини излаб топишга (25,26, 34), юқори малакали футболчиларни техник ва тактик тайёргарлигининг самарали восита ва услубларини аниқлашга (30,31,35), ёш футболчиларни ўйин техникаси ва тактикасига ўргатиш масалаларини тадқиқ этишга замин яратди (27, 31, 41, 45, 53 ва бошқалар).

Охириги ўн йилликда машғулот юкламаларини режалаштириш мусобақаларда спортчилар ҳаракатини ташҳис этиш, уларнинг жисмоний ҳолати, иродавий тайёргарлик даражасини баҳолаш ва улар томонидан бажариладиган юкламаларни ҳисоблаш натижалари асосида амалга оширилмоқда.

Демак бундай содда назорат объектларини санаб ўтиш шуни кўрсатадики, қайд қилиб борилиши ва таҳлил қилиниши зарур бўлган аниқ кўрсаткичлар сони ўнлаб, юзлаб ҳисоблаб чиқарилади. Бундай катта ҳажмли хилма-хил ва сифат жиҳатдан бир бирига тўғри келмайдиган маълумотлар

режалаштиришнинг оптимал вариантларини топишда маълум қийинчиликларни туғдиради.

Шунинг учун илмий-услубий адабиётларда анча ишончли ва ахборотли комплекс назорат кўрсаткичларини қўллаш ҳисобига уларни минималлаштириш масалалари фаол муҳокама қилинади. Муаллифлар олдига қайси кўрсаткич ёки кўрсаткичлар гуруҳи мезон сифатида кўриб чиқиши керак?-деган савол қўйилди

Бунинг учун спорт амалиётида одатда қуйидаги қайд қилинган натижаларни қиёслаш қўлланилади, яъни:

- мусобақа машқ натижалари;
- мусобақа машқ элементлари;
- ахборотлилиги анчагина юқори бўлган тест натижалари;
- спорт маҳорати даражаси
- таркибий мезонлар;
- юкламалар динамикаси .

Мезонлар сифатида мусобақа фаолияти (МФ) кўрсаткичларидан фойдаланиш анча афзал ҳисобланади. Буни қуйидагича тушунтириш мумкин:

- мусобақа машқлари натижалари спортчи ва жамоа тайёргарлигини барча томонларини интеграл акс эттиради;

- махсус тайёргарлик даражасини тестлар ёки моделлаштирувчи мусобақа машқлари ҳамда унинг элементи ҳисобланган -машқлар ёрдамида аниқлаш мумкин;

- тайёргарлик циклларида машғулот воситаларини танлаш ва тақсимлаш ривожланиши мусобақа машқлари натижасига боғлиқ бўлган сифатлар ва қобилиятларга урғу бериш билан амалга оширилади.

Шундай қилиб, МФ кўрсаткичларини мезон сифатида қўлланилиши маълум даражада спортчининг бутун фаолияти қуриладиган мўлжаллаш (прогноз)нинг ишончилигини кафолатлайди (48).

Мусобақа фаолияти кўп йиллардан бери ўрганилиб келинади, шунинг учун мусобақа машқлари ва унинг юкламаларини тавсифловчи жисмоний ва

физиологик тузилмалар (25,27,35,36); спортчининг махсус тайёргарлик даражасини тавсифлашга қодир ахборотли кўрсаткичлар ва бошқалар ҳақида анчагина далиллар тўпланган (29,40,41,42).

Футболда ўтказилган ўйинлардан кейин тикланиш ва бевосита кейингисига тайёрланиш вазифаларини мусобақалар орасидаги қисқа ораликларда тайёргарлик мазмунини тўлиқ бўйсундириб, тайёргарлик даврида ва мусобақа амалиёти орқали бир йил давомида машғулот жараёнини бунёд этувчи спорт машғулотларини даврийлаштиришдан воз кечган томонлар кўчирилмаган. Бироқ бундай ёндошувни амалга оширилиши уларга асосий мусобақалар пайтига келиб ҳам, мамлакат чемпионати каби, Осиё ўйинлари, жаҳон чемпионати ва Олимпияда ўйинларида ҳам тайёргарликнинг энг юқори чўққисига чиқиш имкониятини бермайди.

Қизғин машғулот фаолияти ўтказилиш керак бўлган даврларда мусобақаларда иштирок этишга мўлжал қилинган жадал мусобақа амалиёти спорт машғулотлари назарияси ва услубияти қонуниятларини бузади.

Биринчидан, қачонки машғулот юкламалари максимал даражада бўлиши керак бўлган даврда йилнинг энг асосий мусобақаларини ўтказиш вақтигача тайёргарликни энг юқори даражасини таъминловчи мослашув реакцияларини рағбатлантириб уларни қочиб бўлмайдиган пасайиши содир бўлади. Бир текис гоҳида эса кескин сакровчан ўтадиган мослашув ўрнига организмнинг муҳим функционал тизимлари имкониятларида номослашув аломатлари кузатилади.

Иккинчидан, Ф.П.Сулов (2002) адолатли таъкидлашича, кўпсонли стартлар футболда қўлланилиши табиий, турли қитъаларда турли иқлим шароитларида, турли баландликларда ўтказиладиган иккинчи даражали турнирлар ва ўртоқлик ўйинларида мослашув реакцияси барқарор-иктисодий фазадан асосий стартларда тайёргарликнинг юқори чўққисига чиқишни таъминловчи машғулот юкламаларига бир текис мослашиш ўрнига экстремал ташқи шароитларга тасодифан мослашишни назарда тутувчи авария-чархлаш кўчишига олиб келади. Натижада тайёргарлик даражаси пасаяди, спорт

натижалари ўзгарувчан бўлиб қолади, жароҳатланиш эҳтимоли кескин ортади.

## **Футболда мусобақа фаолиятини ўрганишнинг инновацион услубиятлари**

Кўп сонли тадқиқотлар ва етакчи амалиёт тажрибаларидан тўпланган маълумотлар таҳлили шуни кўрсатадики, футболчилар тайёргарлигини бошқаришда энг муҳим ва мураккаб бўлимлардан бири- мусобақа фаолиятини назорат қилиш ҳисоблар экан.

Бу жараённинг мураккаблилиги кўпгина сабабларга боғлиқ. Биринчидан, футбол метрлаб ўлчаб бўлмайдиган спорт фаолияти турларига тегишли, якуний натижалар эса балларда баҳоланмайди. Иккинчидан, ҳимоя ва ҳужумда ҳилма-ҳил тактик ўзаро ҳаракатлар, кўпсонли вариативлик ва низоли вазиятларни назарда тутувчи спорт беллашувининг жамоавий тавсифи, ўз ортидан самарадорликни баҳолашда субъективизм улушини жалб қилади. Учинчидан, футболнинг универсаллашуви ва жадаллашуви футболчилар мусобақа фаолиятини баҳолашнинг объектив мезонларини ишлаб чиқиш заруриятига жиддий талаблар қўймоқда (К.Л. Вихров, В.Г. Догадайло, 2000).

ФИФА аналитиклари томонидан ўйин жараёнида бош мураббий бир ўйин мобайнида қанча ўйин эпизодларини эслаб қолиши бўйича тадқиқотлар ўтказилди. Ҳатто энг тажрибали мураббийлар ҳам диққат билан ўйинни кузатиб боришган бўлишларига қарамай, майдондаги вазиятларнинг 35%инигина эслай олдилар. Қолганлари, албатта – “ўлик зона”. Бутун майдонни қамраб олиш ва ким қаерда турибди, ҳаракатларни тўғри ёки нотўғри бажараётганини тушуниш анча мураккаб вазифа. Бунинг учун албатта ўйиндан кейинги таҳлил жуда муҳим ҳисобланади.

Мусобақа фаолиятининг ахборотли мезонлари сифатида замонавий футболда футболчилар бажарадиган техник-тактик ҳаракатлар (ТТХ) ҳажми, ҳар томонлилиги ва аниқлиги кўрсаткичларидан фойдаланиш қабул



килинган. Футболчилар маҳоратини асосий техник бўлакларидан бири техник-тактик усулларни бажарилиш ишончлилиги ва самарадорлиги ҳисобланади. Футболчиларнинг индивидуал маҳоратини такомиллаштиришда мавжуд ТТХ тўғрисидаги объектив маълумотлар муҳим шартдир. Бундай маълумотларни тўплаш билан мураббий ўйинни анча самарали таҳлил қилиш, келгуси ўйинга кўрсатма бериш, тўпга эгалик қилишда кузатилган ҳатоларни йўқотиш бўйича индивидуал машғулотларни режалаштириш имкониятига эга бўлади (В.Н. Шамардин, В.Г. Савченко, 1997).

Мусобақа фаолияти назоратини амалга оширишда қийинчиликлар мавжуд бўлишига қарамай, кўпгина мутахассисларнинг ҳисоблашича, футболчиларни ўйин фаолиятларини миқдор ва сифат жиҳатдан баҳолаш унинг натижаларини таҳлил қилиш учун жуда зарур. Айнан шунга таяниб ўқув-машғулот жараёнларига ўзгартириш киритиш, футболчиларнинг ишчанлик қобилиятларини баҳолаш, индивидуал машғулотларни ташкил этиш ва кейинчалик ўйин тузилмасини такомиллаштириш амалга оширилади. Футболчиларнинг мусобақа фаолиятларини педагогик назоратини амалга оширишнинг энг муҳим сабабларидан бири, индивидуал гуруҳли ва жамоавий ўйин фаолиятларини яратиш зарурияти ҳисобланади.

Футболда 2000 йилларнинг бошида ўйин таҳлили усули сифатида видеомаълумотларни тизимлаштириш ва такрорий видеолар қўлланила бошланди. Бунинг учун ўйинчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини ёзиб боришга ёрдам берадиган ва таҳлили ўйиндан кейиноқ нашр қилиниши мумкин бўлган ҳамда майдонда 1500 дан ортиқ воқеаларни қайд этиб борувчи “Data Mining” дастури ишлаб чиқилган.

Футболчилар техник-тактик ҳаракатларини қайд қилиш одатда видео аппаратлар ва диктафонлар ёрдамида амалга оширилади. Мусобақа давомида қуйидаги техник-тактик параметрлар қайд қилинади:

1. Ҳимоя – тўпни олиб қўйиш, ўтиб олиб қўйиш ва пастдан олиш.

2. Хужум – тўпни олиб юриш, дриблинг ёки хужумкор якка беллашув, дарвозага зарба йўллаш.

3. Тўпни узатиш – масофа бўйича (қисқа, ўрта ва узун), йўналиш бўйича (олдинга, кўндаланг, орқага), сифат бўйича (тайёрлов, хужум).

Ўйинчилар томонидан бажариладиган ҳар бир ТТХ қайд қилинади ва махсус бланкларга кўчирилади, компьютерга киритилади ва футболчилар мусобақа фаолиятини сон ва сифат баҳоларини кўрсатиб берувчи махсус ишлаб чиқилган дастур бўйича таҳлил қилинади.

Айрим мутахассислар футбол майдонини зоналарга бўлишни таклиф қиладилар (Ю. Афазелли, 2004). 1-расмда футбол майдонини узунлиги ва кенглиги бўйича бўлинган 9 та зонаси кўрсатилган.



1-расм. Футбол майдонини зоналарга бўлиниши.

1-жадвалда 1-4-4-2 тактик тузилиш бўйича майдонда футболчилар қамраб олиши мумкин бўлган зоналар бўйича статистик маълумотлар тақдим этилган.

1-4-4-2 схеманинг назарий негизи айнан ўша 9 та зона тушунчасига асосланади ва муайян талабларни қўяди. Биринчи талаб – иложи борича кўпроқ зоналарни қамраб олиш имконияти. Иккинчиси – ҳимояда

старховкани таъминлаш ва хужум ривожланган пайтда майдон қисмларида сон жиҳатидан устунликни яратиш имконияти.

1-жадвал

Схема	Қамраб олингаан зоналарнинг умумий сони	Қанотлардаги ўйинчилар сони	Майдон марказидаги ўйинчилар сони	Ҳимоя зонасидаги ўйинчилар сони	Майдоннинг марказий ўқи бўйича ўйинчилар сони	Ҳужум зонасидаги ўйинчилар сони
1-4-4-2	7	4	6	4	4	2

“Prozon” компаниси “Amisko” компанияси билан ҳамкорликда ҳар қандай жамоанинг селекционер ходимлари интернет орқали кира оладиган ва белгиланган параметрлар (биографик, антропометрик, техник-тактик ва бошқалар) бўйича айнан уларга керак бўлган ўйинчиларни топиш имкониятини яратувчи ўн мингдан ортиқ маълумотларни ўз ичига олган бутун дунё маълумотлар базасини яратдилар. Ҳақиқий вақт тартибида ўйин таҳлилинини ўтказишга имкон берувчи охириги ишланмалардан бири - "Prozon Live" ҳисобланади.

Айни вақтда футболчилар мусобақа фаолияти таҳлилининг ҳилма-ҳил турлари мавжуд. Энг соддаси – бир нуқтадан (стадион тоmidан) ўйинни суратга оладиган биргина видеокамера қўллаш орқали амалга оширилади. Ўз навбатида ундан видеомаълумотлар ўхшаш серверлар орқали узатилади, сўнг ўйин таҳлилининг аниқ маълумотлари олинади. Агар ўйинни “анимацион симуляторини” куриш ва футболчиларнинг фитнес маълумотларини олиш керак бўлса, камералар комплексидан ташкил топган махсус жиҳозлар қўлланилади: бу эса майдондаги ўйинчилар ва уларнинг ҳаракатланишини таниш аниқлигини кафолатлайди. Бундан ташқари ўйинларни кўриш учун интерактив платформалар ҳам мавжуд – у 2300 гача воқеаларни таҳлил қила олади ва таҳлилни ўйиндан кейин 12 соат ичида олиш мумкин. Бунинг учун тахминан ўйиннинг 2-мегабайтли тайёрланган таҳлили сервердан маҳаллий

машинага узатиладиган махсус софт қўлланилади. Кейин интерфесда зарур ҳаракатлар бўйича қисмларни танлаш ва турли кўрсаткичларни (ҳам алоҳида ўйинчилар бўйича, ҳам ўйин майдони бўйича) қиёслаш мумкин. Футболчи қандай югуриш ишини бажарди – ўйин вақтида қанақа тезликда ўз ҳаракатланишини амалга оширди, ўйинчилардан қайси бири ва қачон ҳаракат фаоллигини камайтирганлигини баҳолаш мумкин.

Бу маълумотлар мураббийга футболчилар тайёргарлигидаги “заиф” жойларни аниқлашга ва машғулот жараёнларини индивидуал моделлаштиришга имкон беради.

Бундай батафсил таҳлил учун ip-камералар қўлланилади – 8 та камера махсус схема бўйича стадион томи периметри бўйлаб жойлашади. Маълумотларни олиш ҳамда сервер ва продакш-марказга етказиш учун канал ишга тушади. Бундан ташқари, мобил версиялар ҳам мавжуд – стадионда тезда буриш мумкин бўлган ва уйдан ташқарида жамоа ўйинлари учун қўлланиладиган штативларда 4 та кўчувчи видеокамералар.

Голландиянинг “Beyond Sport” компанияси виртуал камерада тасвирга олинган, кўзнинг ҳар қандай бурчагидан ҳужумчи, ярим ҳимоячи, дарвозабон ёки ҳимоячини кўриш мумкин бўлган оддий тасвирларни 3D форматда ўйинни видео томоша қилиш лойиҳасини ишга туширдилар. Компьютер моделининг янги формати ўз кўзлари каби, яқин шерик томонидан ҳам ҳар қандай ўйин лавҳаларини томоша қилиш имкониятини беради. Бу ўз навбатида, ҳатоларни таҳлил қилиш ва ўйинчилар орасидаги ўзаро ҳаракатларни яхшилашга ёрдам беради. Бундан ташқари, виртуал майдонда муайян вазиятни моделлаштириш мумкин, ўйинчи эса тўғри қарор қабул қилиши керак –қаёққа югуриш, пас узатиш ва ҳоказолар. Агар ўйинчи уни ўраб олинганлигини, қандай турганини, хато айнан қандай кўринишда эканлигини ўз кўзи билан кўрса, демак келажакда анча тўғри қарор қабул қила олиши мумкин. Бу технология тактик жихатдан, турли ўйин вазиятларига тезкор диққатни тўғри ривожлантиришга ёрдам беради.

Австралиянинг “Catapult Sports” компанияси дунёда етакчилардан бири бўлган “OptimEye” спортчилар ҳаракатини таҳлил қилиш тизимини тадбиқ этиш билан шуғулланадилар. Тизим иши махсус датчиклар, маълумотларни спутник орқали узатиш ва булут технологияси асосига қурилган.

Жамоанинг ҳар бир ўйинчисига ичига махсус датчик ўрнатиладиган унча катта бўлмаган нимча қийдирилади. Датчик ўз навбатида машғулот жараёнида ўйинчи ҳақидаги барча зарур маълумотларни тўплайди. Датчик-трекернинг ўзи қандайдир янгилик эмас, бироқ энг асосийси – у қандай маълумотларни тўплаши мумкинлигидир.

“OptimEye G5” – футбол дарвозабонлари учун жаҳонда биринчи трекинг қурилмаси. У дарвозабон сакрашлари, уларнинг сони, жадаллигини беҳато ўлчашга ёрдам беради ва иккала датчик ҳам моҳиятига кўра GPS-трекерлар билан илғор ҳисобланади. Қурилма GPS спутник тизимига боғланган ва спортчининг майдондаги жойлашиш координацияларини доим ва ўта аниқликда қайд этиш имкониятини яратади.

Доимий тартибда ўйинчилар ҳақида маълумотлар булут хотирасига ўтказилади, сўнг машғулотлар тўғрисидаги турли ҳисоботларни тузиш учун шу ердан олинади. Ҳисоботларни белгиланган кўрсаткичлар бўйича тўплаш мақсадида тизим шундай созланадики, бунда ўнинг ўзи ҳар бир машғулотдан кейин сизга керак бўлган ҳисоботни яратади ва уни e-mailга жўната олади.

“OptimEye” технологияси алоҳида-алоҳида ҳар бир ўйинчи каби, бутун жамоани ҳам ҳаракатларини таҳлил қилишга имкон беради. У ўйинчининг жадал югуриб чиқишлари сони, уларнинг кучи ва кучни тикланиш вақтини қайд қилиб боришга ёрдам беради. Бу гаджетнинг асосий хусусияти – спортчининг майдонда ҳаракатланишини ўта аниқликда таҳлил қилади ва ҳар бир яккама-якка беллашувларни қайд этиб боради. Айи вақтда кўпгина профессионал клубларда ундан кенг қўлланилмоқда.

“Polar” компанияси ҳар бир машғулотада юкламаларни таққослаш ҳамда тезлик ва масофани ўлчашга ёрдам берадиган GPS функциялар билан жиҳозланган “V800” датчикларининг янги версияларини ишлаб чиқармоқди.

Машғулота юкламаларини доимий назорати имкониятлар чегарасини англаш ва машғулота вазибаларига мос равишда давомийлик ва жадалликни тўғрилашга ёрдам беради.

Глобал позицияли датчиклар футболчиларни ўйин ёки машғулота вақтидаги жойлашган ўрни ва ҳаракатланиш тезлигини аниқлашга имкон беради.

Бундан ташқари, сизнинг оғирлигингиз, бўйингиз, ёшингиз, жинсингиз, индивидуал юрак қисқаришларининг максимал частотаси (HRmax) ва машғулота жадаллигидан келиб чиқиб, ўйин ва машғулота вақтида сарфланадиган калория миқдорини ҳисоблай оладиган функциялар ҳам мавжуд.

Навбатдаги ўйин ва машғулотадан олдин организм ҳолати ҳақида аниқ тасаввурга эга бўлиш учун ўйинлар ва машғулотлар ҳамда дам олишлар орасидаги аниқ балансни топиш лозим. Тикланиш даражаси машғулота ва кун давомида бажарилган аҳамиятсиз ҳаракатларни ҳам киритиш билан тўпланган юкламага асосланиб ҳисобланади. Тикланиш даражасини доимий назорати ортиқча шуғулланганлик ёки етарли бўлмаган юкламалардан қочиш учун машғулотларни тўғри режалаштиришга ёрдам беради.

“Adidas” компанияси “bluetooth” бўйича смартфонга уланиш мумкин бўлган дунёда биринчи ўйинни яратди. “Adidas mi coach ball” зарба кучи, тўпнинг айланиши ва унинг парвоздаги аниқ траекториясини ўлчашга имкон беради. Барча маълумотлар амалга оширилган ҳар бир зарбани таҳлил қиладиган ва лойиҳалаштира оладиган махсус иловага узатилади.

Футбол ва замонавий технологиялар орасидаги боғлиқлик кун сайин мустаҳкамлашиб бормоқда. Технологиялар футбол ҳаётининг барча соҳаларига: стадионга чипта олишдан бошлаб, махсус ижтимоий тармоқларда ўйинларни сатистик таҳлил қилиш ва стадионни тузилиши

ҳамда голларни қайд этиш тизимларига ҳам кириб бормоқда. 2018 йил Россияда ўтказилган жаҳон чемпионатида “Video Assistant Referee” технологияси қўлланилди.

### **Мусобақа ва машғулотлар мобайнида футболчиларда ишчанлик қобилиятларини чекловчи омиллар**

Машғулот жараёни самарадорлигини ошириш, оптимал машғулот юкламаларини топиш ҳамда назорат ва режалаштириш учун яроқли юкламаларнинг ахборотли кўрсаткичларини аниқлаш билан узвий боғлиқ.

Малакали футболчиларни тайёрлаш тизимида асосий вазифа орттирилган спорт формасини сақлаб қолиш ва уни эҳтимолий юқори спорт натижаларида намоён қилиш ҳисобланади, бунда мусобақа даврида юкламалар тузилмасини оптималлаштириш омилларининг аҳамияти тобора ўсиб бормоқда.

Мутахассислар ўйинлараро циклларда юкламаларни режалаштиришда қуйидаги омилларни ҳисобга олишни таклиф қиладилар:

- машғулотнинг айна вақтдаги босқичидаги аниқ вазифалар;
- ўйинчиларнинг спорт формаси ҳолати;
- келгуси ўйинни ўтказилиш жойи (уйда ёки меҳмонда) ва кейинги ўйинлараро цикл моделини режалаштириш;
- ўтган микроцикл мазмуни ва охирги ўйин натижалари;
- фаолиятнинг умумий тартиби (машғулот ва маиший тартибларни уйғунлаштириш);
- иқлим шароитлари;
- жамоани тайёрлашнинг анъанавий хусусиятлари ва бошқалар (12,14,22).

Ҳилма-ҳил тавсифли машқларни ўз ичига олган машғулотлар кўпинча суммар пульсометрия услуби сифатида баҳоланади. Юқори динамика ва мушак фаолияти шароитида намоён бўлувчи юрак ритмини нейрогуморал бошқарув таъсири орасидаги ўзаро узвий алоқа иш ритмини нафақат генодинамикани ўзгариш кўрсаткичи сифатида, балки умумий юкламани

индикатори сифатида кўриб чиқишга имкон беради. Бажарилган ишнинг ҳажми ва интенсивлиги ҳамда юрак қисқариш частотаси орасидаги ижобий ўзаро боғлиқлик кўп мартаба мутахассислар томонидан кўрсатилган (14).

Маълумки, футболчиларни тайёрлаш кўп қиррали тавсифга эга (20,21,24,25,33,35). Бошқа спорт турлари каби футболчиларни тайёргарлик тузилмаси қуйидаги нисбатан мустақил техник, жисмоний, тактик, руҳий, ўйин ва интеграл томонларга ажратилади.

Футболчилар тайёргарлигига кўп компонентлик ва ҳилма-ҳил тавсифлилик талаблари шуғулланувчиларда барча жисмоний сифатларни ривожлантириш ва уларда катта ҳажмли билим ва кўникмаларга эга бўлиш заруриятини келтириб чиқаради ( 16, 33,34,36, 45, 50, 54).

Бундай вазифаларни ҳал этилиши ушбу спорт турида машғулот жараёнинг барча муаммоларини қамраб олишга ҳали қодир бўлмаган назарий ва тажрибавий тадқиқотларнинг мақсадга йўналтирилганлиги билан регламентлаштирилади.

Футболчилар машғулот жараёни мазмунига нисбатан ёндошувнинг ҳилма-ҳиллиги, тайёргарлик услубияти асослари бўйича адабиётларда мавжуд бўлган тавсияларнинг кўпчилиги мураббийнинг шахсий тажрибасига асосланиши тўғрисидаги далилни тасдиқлайди. Футболда машғулотларнинг замонавий тизимларини шакллантиришга аҳамиятли таъсир кўрсатувчи бундай нашрлар К.И.Бесков ,А.Ф.Бышовец , В.В.Лобановский , Ю.А.Морозов (33)нинг илмий ишлари ҳисобланади.

Оқибатда мутахассисларнинг мураббийлик тажрибаларига асосланган ишлар билан бир қаторда тажриба тадқиқотларига таянган ишлар ҳам пайдо бўлмоқда .

Футбол билан мунтазам шуғулланувчи болалар, ўсмирлар ва ўспиринларда жисмоний сифатларнинг ёш динамикаси масалаларига бағишланган ишлар сони жуда кўп (33,34,36).

Тадқиқотлар давомида ҳар бир ёш даврида ёш футболчиларни мусобақа фаолияти даражаси тайёргарликни доминант омиллари комплекси



билан лимитланиши аниқланди . 8-9 ёшли футболчиларда спорт махорати даражаси кўпинча тана вазни, жисмоний ишчанлик қобилияти, югуришнинг максимал тезлиги, мураккаб ҳаракат реакция вақти, тезкор-куч сифатлари даражаси ва тезкорлик, эпчилликни комплекс намоён бўлиши ва махсус мураккаб координацияли вазифаларда тўпга эгалик қилиш даражаси каби кўрсаткичлар билан аниқланади. Бунда мусобақа фаолиятини миқдорий параметрлари 47,3% ёш спортчиларда организмнинг антропометрик тавсифлари ва функционал ҳолатига боғлиқ ( $r = 0,683$ ), сифат параметрлари эса – 52,1% координация қобилиятлари ва тезкор-куч сифатлари даражасига асосланган ( $r = 0,722$ ).

10-11 ёшда футболчилар спорт махоратининг ўсиб бориши, айнан ўйин техникаси ва тактикаси кўрсаткичлари билан тезлик ва тезкор-куч сифатлари даражасига асосланади ( $r = 0,763$ ). Бу кўрсаткичлар комплекси 58,2% мусобақа фаолияти параметрларига таъсир кўрсатади.

12-13 ёшли футболчиларни спорт такомиллашувида жисмоний ишчанлик қобилиятлари, тезкорлик ва эпчиллик ҳамда махсус мураккаб координацияли ҳаракат фаолиятларида техниканинг комплекс намоён бўлиши, техника ва тактиканинг мусобақа ҳажми кўрсаткичлари катта аҳамиятга эга. Мусобақа фаолиятининг миқдорий параметрлари 53,0% ( $r = 0,728$ ) шу кўрсаткичларга асосланади, сифат параметрлари эса -26,7% ( $r = 0,753$ ).

14-15 ёшли футболчиларнинг спорт махорати даражаси устунлик билан тана вазни, жисмоний ишчанлик қобилияти, тезкор-куч сифатлари, ўйин тактикасининг мусобақа рақобатбардошлилиги каби кўрсаткичларга боғлиқ. Тезкорлик, эпчиллик ва мураккаб координацияли ҳаракат фаолиятларида тўпга эгалик техникасини комплекс намоён бўлиш таъсири аҳамиятли ўсади. Айтиб ўтилган омиллар 59% мусобақа фаолиятининг миқдорий ва 57,5% сифат параметрларига боғлиқ ( $r = 0,749$ ).

16-17 ёшли футболчиларнинг спорт махорати қуйидаги омилларга боғлиқ: тана узунлиги, жисмоний ишчанлик қобилияти, махсус мураккаб

координация ҳаракатларида тезкорлик, эпчиллик ва техниканинг комплекс намоён бўлиши. Бунда мусобақа фаолиятининг миқдорий параметрлари 49,4% ( $\Gamma = 0,703$ ), сифат параметрлари эса - 30,8% ( $\Gamma = 0,555$ ) га боғлиқ.

Мутахассиларнинг (13,16,18,20,21,25,30,32) таъкидлашича, юқори малакали футболчилар машғулоти дастурининг мамуни аҳамиятли даражада ўйинчиларни мусобақа фаолияти устидан назорат натижасида олинган ахборотларга боғиқ бўлиши лозим.

Шундай қилиб, спорт машғулоти замонавий тизимларининг талаби самарали мусобақа фаолиятининг асосий компонентлари яралиш қонуниятларини ҳисобга олиш билан тайёргарликнинг барча томонларини (жисмоний, техник ва хоказо) тартибли такомиллаштириш зарурияти ҳисобланади ( 10, 22, 27, 29, 32, 35, 44, 49, 51). Бунда футболчининг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда асосий жисмоний сифатлар ривожининг бир ўлчамлилиги, юқори спорт маҳоратига нисбатан мақсадли йўналувчанлик ва техник маҳоратни шаклланишида илғорлик каби муҳим кўрсатмалар талабини сақлаб қолиш зарур (33).

Мутахассислар томонидан (19, 21, 22, 24,25, 35) кўп маротаба таъкидланганидек, ёш жихатдан ўз вақтида эгалланган ва танланган спорт турининг тартибли техникаси олий маҳоратли спортчилар тайёрлашда муваффақият гаровидир. Спорт ўйинларида техникага самарали ўргатишнинг асосий омилларидан бири сифатида алоҳида техник ҳаракатларни ўзлаштиришнинг оптимал кетма-кетлиги ҳисобланади

Маълумки, футболчиларда зарур тайёргарлик даражасига эришиш учун энг муҳим шартлардан бири, машғулоти юкламаларини тўғри танлаш, қўллаш, назорат қилиш ва машғулоти жараёнига тузатишлар киритишни билишдир ( 20, 23,26,28,38, 42, 45,).

Юкламаларни тизимлаштириш, режалаштириш, тоифалаш ва назорат қилиш муаммолари бўйича кўпгина хорижий муаллифлар изланишлар олиб борганлар. Улардан Л.П.Матвеев (30), В.П. Филин (44), В.Н.Платонов (39),

М.А.Годик (12), Ю.В.Верхошанский (10), Ю.Д.Железнякларнинг (39) ишлари анчагина фундаментал ишлар сарасига киради.

Юртимизда юкламаларни назорат қилиш ва режалаштириш муамммолари билан Г.М.Сергеев (2004), Р.И.Нуримов (2012), А.И.Талипжанов (2013), Ш.Т.Исеев (2014), И.А.Кошбахтиев (2015) каби мутахассислар шуғулланганлар.

Спортчиларни мусобақаларда муваффақиятли иштирок этишларига турли ҳил омиллар таъсир кўрсатади. Замонавий спорт учун фуқционал тайёргарлиги юқори даражада, техник-тактик махорат эса кутилмаганда йирик мусобақа финалига туша олмасдан жиддий ўйинларни бой берадиган жамоалар табиий ҳолат ҳисобланади.

Ташқи – нотўғри ҳакамлик, мусобақа ўтказилаётган жойнинг ўзига ҳос иқлим шароитлари, рақиб жамоа ўйинчиларининг кутилмаган муваффақиятли ҳаракатлари, ички – маълум рақиб ўйинчига нисбатан тайёрлашда йўл қўйиладиган, техник-тактик ва психологик хатолар каби бир қанча сабаблар бўлиши мумкин.

Бундай вазиятлар айниқса спорт ўйинлари ва яккакураш спорт турлари учун анчагина тавсифли, қачонки у ёки бу сабабларга кўра рақибнинг кучли ва нозик томонларини батафсил таҳлил қилишга асосланган аниқ ўйин ёки беллашувга нисбатан махсус техник-тактик ва психологик тайёргарлик қисқа вақт ичида амалга оширилган бўлса. Бундай вазиятларда ҳатто энг кўнгилни хира қилувчи бўлинишлар ва мағлубият “спорт формасининг” пастлиги тўғрисида сўзлашга имкон бермайди, аксинча спортчилар фақат юқори тайёргарлик фонида аниқ ўйинда юқори натижаларга эришишга тайёр эмасликларига гувоҳлик беради ва навбатдаги яқин мусобақаларда муваффақият қозонишлари мумкинлигини истисно этмайди.

Шундай қилиб, спортчининг тайёргарлик ҳолатини шакллантириш ва унинг аниқ мусобақаларда юқори натижаларга эришга тайёрлаш ўзаро узвий

боғлиқ, бироқ шу вақтнинг ўзида ҳилма-ҳил тарзда ташкил этилган жараёнлар натижасида вужудга келади.

Улардан бирининг негизида тайёргарликни асосий ва махсус компонентларини узоқ шакллантириш, бошқасининг негизида эса нисбатан тезроқ натижаларга эришиш мақсадида аниқ мусобақага ўта юқори тайёрлик ҳолати ётади. Буни тушуниш ва англаш маълум даражада, спортни ривожлантиришнинг замонавий босқичига ҳос бўлган йилнинг бош мусобақасига (жаҳон чемпионати, Олимпияда ўйинлари) ва кўп сонли мусобақаларда иштирок этишга бир маъромда тайёргарлик зарурияти билан боғлиқ қарама-қарши фикрларни айланиб ўтишга имкон беради.

Мавжуд илмий билимлар ва амалий тажрибаларни умумлаштириш, мусобақа фаолиятининг оптимал тузилмаси (В.Кузнецов,1979, В.Н.Платонов 1986, ва бошқалар) ва унга мос зарур спорт натижаларини таъминловчи спортчи тайёргарлигининг кўп даражали ҳолатини аниқлашга ёрдам беради (Б.Шустин, 1995). Бу ўз навбатида, ягоналик тамойили ва мусобақа фаолияти тузилмаси ҳамда негизида мусобақа ва машғулот фаолиятининг ўзаро боғлиқлиги ва ўзаро асосланганлигини (В.Н.Платонов,1986)акс эттирувчи қонуниятлар ётган спортчиларни тайёргарлик тизими орасидаги ўзаро алоқани шакллантиришга имкон берди. Бу ҳолатлар эса спорт тайёргарлигининг – юкламаларни аста-секин кўпайтириш ва максимал юкламаларга интилиш, юкламаларни тўлқинсимон ва кўп вариантлилиги, тайёргарлик даражасининг даврилиги каби бошқа тамойиллари имкониятига янгича назар ташлаш ва кенгфойдаланиш имконини берди.

### **Футболчиларнинг мусобақа фаолиятини педагогик кузатув услуги**

Спорт ўйинларида спортчи ҳаракатларини рўйхатга олишнинг турли шакллари қўлланилади. Қоида бўйича, рўйхатлаш муваффақиятли бажарилган техник-тактик ҳаракатлар (ТТХ) ва йўл қўйилган хатолар сонини қайд этиш билан амалга оширилади. Бундай рўйхат футбол жамоасининг асосий техник-тактик ҳаракатларини ривожлантиришда умумий ғояларни

аниқлашга ёрдам бериши мумкин, бироқ алоҳида спортчиларнинг самарали ҳаракатларини аниқлаш учун етарли эмас.

ТТХ ни рўйхатлаш қуйидагича тарзда ўтказилади. Рақамли видео камерага ўйинчиларнинг барча ҳаракатлари ёзилади, сўнг махсус баённомага “плюс” ва “минус” баҳолаш билан техник-тактик ҳаракатлар киритилади. Қуйидаги ўйин параметрлари баҳоланади:

- 1) олдинга, орқага ва майдонга қўндаланг бажарилган қисқа, ўрта ва узун тўп узатишлар;
- 2) тўпни олиб юриш;
- 3) тўпни олиб қўйиш ва рақибдан олдинроқ олиб қўйиш (перехват);
- 4) рақибни айланиб ўтиш;
- 5) бош билан ўйин;
- 6) жарима ва бурчак тўплари;
- 7) дарвозага зарбалар.

Ҳар бир ўйин усули бўйича уларни умумий сонидан хато бажарилган усулларга нисбатан аниқланган ҳато (хатолик)лар фоизи ҳисоблаб чиқилади.

Хатолик фоизи қуйидаги формула бўйича ҳисобланди:

$$N \% = \frac{\sum \text{ТТХ}_{\text{на}}}{\sum \text{ТТХ}}$$

бу ерда: N% - хато (хатолик) фоизи;

$\sum \text{ТТХ}_{\text{на}}$  – ноаниқ ҳаракатлар

$\sum \text{ТТХ}$  – барча ҳаракатлар йиғиндиси.

### **Машғулот юкламасининг катталиги ва йўналишини таҳлил**

#### **қилиш**

Юкламанинг катталиги -бу аниқ бирликда, маълум муддат ичида бажарилган машқлар ва ишлар сони. Юкламанинг катталиги унинг ҳажми – машқларнинг умумий сони ёки қувватни сарфланиши билан ўзгаради.

Юклама катталигини одам организмига таъсир кўрсатадиган машқлар даражаси аниқлаб беради ва икки усул билан аниқланиши мумкин:

- а) спортчи томонидан бажарилган механик ишлар катталиги орқали;
- б) шу ишга организмнинг функционал реакция кўрсаткичлари бўйича (бунда нафақат реакциянинг жадаллиги, унинг давомийлиги ҳам муҳим).

Спорт назариясида юкламанинг катталиги унинг ҳажми ва жадаллиги махсули сифатида аниқланади. Юклама катталиги ҳақида фақат берилган ишни бажарилишини таъминловчи функционал тизимларнинг фаоллик даражасини тавсифлаб бера оладиган турли кўрсаткичлар бўйича муҳокама қилиш мумкин, улардан бири машқларни бажаришда сарфланаётган кувватни тавсифловчи кўрсаткич ҳисобланади. Бундан ташқари, машқлар юкламаси катталигини қонда лактатни тўпланиш тезлиги; кислород истеъмоли; нафас частотаси, ўпкалар вентиляцияси ва ҳоказолар бўйича ҳам баҳолаш мумкин.

Кўпгина спорт турларида ахборотли ва объектив маълумотларни олиш учун юрак қисқариш частотаси (ЮҚЧ) каби физиологик кўрсаткичлар ҳам қўлланилади.

Футболчиларда юклама катталигини биз, инновацион технология, яъни уларни ҳаракат фаоллигини 25 та параметр бўйича баҳолашга ёрдам берган, айнан “Полар V-800” датчикларни қўллаш билан онлайн тартибда қайд этилган ЮҚЧ кўрсаткичлари бўйича муҳокама қилдик. Рўйхатга олиш ишлари машғулотлар ҳамда расмий ўйинлар вақтида ўтказилди. Футболчи ЮҚЧ ўлчайдиган датчиклари бўлган махсус футболка кийган, кузатувчи эса трибунада ўтириб ўз планшетида у бажарган барча ҳаракатланиш фаолияти зоналарини кўриб турди. Сўнг ҳамма олинган маълумотлар қайта ишлаб чиқилди ва компьютер экранига узатилди.

Жадаллик зоналари қуйидагилар:

- 1-зона – ЮҚЧ 110 дан 150 гача зарба дақиқасига, максимал пульснинг 55- 75% - тикланиш зонаси;

- 2-зона – ЮҚЧ 150 дан 170 гача зарба дақиқасига, максимал пульснинг 75-85% - аэроб зона;

- 3-зона –ЮҚЧ 170 дан 180 гача зарба дақиқасига, максимал пульснинг 85-90% - анаэроб алмашув остонаси зонаси (қачонки организм тўсатдан сут кислотасини тўплай бошлайди, одам унда 30 дақиқадан 1 соатгача бўлиши мумкин);

- 4-зона – ЮҚЧ 180 дан 190 гача зарба дақиқасига, максимал пульснинг 90-95% - анаэроб зона;

- 5-зона ЮҚЧ 190 дан 200 гача зарба дақиқасига, максимал пульснинг 95-100% - гликолитик максимал зона.

Барча спорт турлари учун юкломани баҳолаш мезонларини умумлаштириш анчагина информатив ҳисобланади:

- давомийлиги турлича босқичларда машғулот кунларининг сони;
- машғулотлар сони;
- машғулот саотларининг сони;
- машғулот ҳажмида махсуслаштирилган машқларнинг хусусий ҳажми.

Юкломалар катталиги катта, ўрта ва кичик каби тоифаланади.

Машғулот юкломасининг ҳажми йиллик циклнинг турли босқичларида сарфланган дақиқалар, саотлар билан ҳисобланди. Бундан ташқари, қуйидаги юклама параметрлари: давомийлиги, такрорланишлар сони, машқлар ва сериялар орасида дам олиш паузаси, дам олиш тавсифи, сериялар сони, бир серияда такрорлашлар сони ўрганиб чиқилади. Қуйида футболда қабул қилинган юклама катталигини тоифаланиши келтирилмоқда (2-жадвал).

**Юклама катталигини тоифаланиши**

<b>Йўналиши</b>	<b><math>\Sigma</math> ЮҚС</b>	<b>Каттлиги</b>
аэроб	22500	Катта
	$\leq 15000$	Ўрта
	$\leq 7000$	Кичик
аралаш	$\leq 15000$	Катта
	$\leq 12000$	Ўрта
	$\leq 7000$	Кичик
анаэроб	$\leq 12000$	Катта
	$\leq 9000$	Ўрта
	$\leq 6000$	Кичик

**Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини педагогик  
тестлаш**

Ўзбекистон чемпионати “Суперлига”сида иштирок этувчи жамоалар футболчиларининг жисмоний тайёргарлик даражасини педагогик тестлаш 2 босқичда ўтказилди. 1-босқич 2017 йил декабрь ойида ва иккинчи босқич 2018 йил февраль ойида амалга оширилди

Юқори малакали футболчиларда жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражасини баҳолаш учунқуйидаги тестлар қўлланилди:

- “турган жойдан 10м.га югуриш”- старт тезлигини тавсифлайди;
- “30м.га югуриш”- қисқа масофага югуриш тезлигини тавсифлайди;
- “турган жойдан узунликка сакраш”- тананинг пастки қисми мушакларини тезкор-куч сифатлари даражасини тавсифлайди;
- “7x50м га мокусимон югуриш”- тезкор чидамкорлик даражасини тавсифлайди;
- “ҮО-ҮО” югуриш тести- умумий чидамкорлик даражасини баҳолашга ёрдам беради.



Тезкорлик сифатларини қайд этиш, натижани 0,001 сониягача аниқликда баҳолашга имкон берувчи “Microgate timing and sport” электрон хронометраж автоматик тизими ёрдамида ўтказилди.

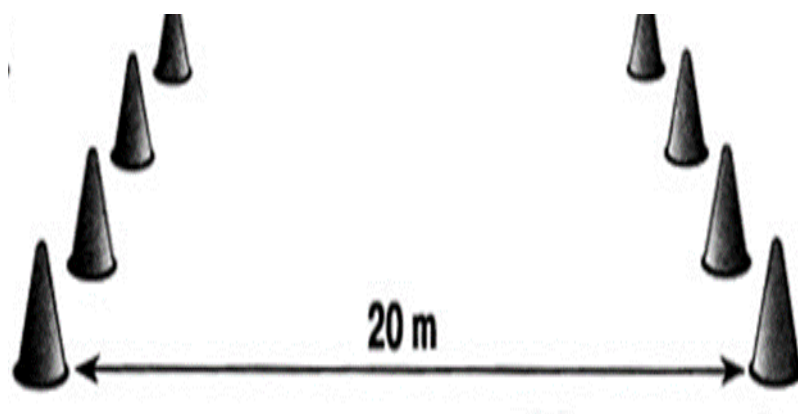
Назорат меъёрлари қабул қилиш стандартлаштирилган шароитларда (юмшоқ оёқ кийимда енгил атлетика югуриш йўлакчаси ёки футбол майдонида бутсиларда) амалга оширилди.

Футболчилар чигалёзди машқларидан кейин 30м.га югурдилар, бир вақтнинг ўзида 10м масофа босиб ўтилган вақт автоматик қайд қилинди.

10м ва 30м.га югуриш юқори стартдан бажарилди, узунликка сакраш жойдан умумқабул қилинган услубият бўйича икки оёқда депсиниш билан амалга оширилди. Уринишлар сони 2 та, энг яхшиси баённомага ёзилди.

“7x50м.га моқисмон югуриш” – юқори стартдан бажарилди, футболчи 7 марта 50 метр бўлак бўйича югурди. Уринишлар сони битта.

“Yo-Yo” тест. Берилган овозли сигналларга мос равишда бир биридан 20 метр масофада жойлашган иккита нишон ёки белги орасидан югуришни ўз ичига олган. Ёзилган овозли сигналлар орасидаги вақт ҳар дақиқада қисқариб боради. Спортчини тайёргарлик даражаси енгиб ўтилган масофа бўлаклари сони билан баҳоланди (2-расм)



2-расм. YO-YO тестни бажарилиш схемаси.

## **2018 йилги Жаҳон чемпионатида иштирок этган терма жамоалар мусобақа фаолияти таҳлили**

Жаҳон чемпионати 2018 йил 14 июндан 15 июлгача Россиянинг Москва, Санкт-Петербург, Краснодар каби шаҳарларида ўтказилди. Бу жаҳон чемпионати қарши ҳужум усулининг ғалабаси ҳақида гувоҳлик беради. Ҳақиқатдан ҳам, рақибга онгли равишда тўпни бериб қўйган жамоалар кўпроқ ғалаба қозондилар, бироқ бу деярли ҳеч нарсани англамайди.

Жаҳон чемпионатининг 50 та ўйини таҳлили шуни кўрсатадики, тўпга кўпроқ эгалик қилган жамоалар кўпроқ ғалаба қозонганлар – 29 та. Бироқ бу статистика бирон-бир нарсани англамайди, чунки статистик маълумотлар шуни кўрсатадики, атиги 2% тўпга эгалик қилиш орқали ҳам рақибни енгиб ўтиш мумкин. Шунинг учун қаердаки жамоалардан бирининг устунлиги жиддий (58%-42% ва ҳоказо) фоизларни ташкил этса, ижобий натижа қайд этилган. Уларда биринчи рақамлилар 21 марта ғалаба қозондилар, 8 та ўйин дурранг билан якунланди, 10 та қайта ҳужумчи жамоалар муваффақиятга эришдилар. Тўпга эгалик қилишда тўпланган очколарнинг умумий фоизи – 61% ташкил қилади.

Қиёслаш учун, Бразилияда 2014 йил ўтказилган жаҳон чемпионати статистикасига кўра, рақибга нисбатан – 16% кўпроқ тўпга эгалик қилган 13 та жамоа ғалаба қозонган. Биринчи рақамлилар тўплаган очколар фоизи мутлақ идеал, айнан юқоридаги 60%га тенг.

2018 йил Россияда ўтказилган мундиал ўйинлари шуни кўрсатадики, футбол термаларни батамом ва узил-кесил икки дунёга ажратиб ташлади – сен ёки тўпни назорат қилсан ёки ундан бутунлай воз кечсан ва шартномани сабр билан кутасан. Ҳам уни, ҳам буни бирга олиб боришнинг деярли иложиси йўқ, бу ерда Мексика терма жамоаси мисол бўла олади. Мексикаликлар Германия терма жамоасини қарши ҳужум ўйинлари билан мундиалдан чиқариб ташладилар, бироқ улар хатто 80%гача тўпга эгалик қилишган бўлишларига қарамай, ўйинга бефарқ бўлишлари билан, тўпни

шведларга бериб кўйдилар. Мексикаликлар шу ондаёқ 0:3 ҳисоб билан мағлуб бўлдилар. Жаҳон чемпионати ўйинлари терма жамоа даражасида услубларни кескин бўлинганлигини кўрсатди. Демак, ярим ҳимоячилар ғояни урдасидан чиқдилар: Францияда Мбаппе кўринишида турнирда энг яхши карши ҳужумчи ўйинчи бор, Бельгияда – энг яхши жамоавий қайта ҳужум. Бироқ биринчидан ярим финалга турнирнинг энг маъромли жамоаси хорватлар ҳам чиқишди, иккинчидан эса Бразилиядаги жаҳон чемпионатида ҳам энг ажойиб ғалабалар – немисларни мезбонлар билан ўйинида 7:1 ҳисобида мағлуб этишди ва бу голлар – иккита-учта пастдан кейин содир бўлди.

Футболда энг асосийси- гол уриш ҳисобланади, ким кўп гол урса – ўша ўйин ғолибига айланади. Шунинг учун бизнинг назаримизда голлар урилган айнан ўша ўйин вазиятларини таҳлил қилиш мақсадга мувофиқ ва бу натижалар 3- жадвалда таҳлили тақдим этилган.

3-жадвал

### 2018 йил Жаҳон чемпионатида урилган голлар

Ўйин вазиятлари	Техник – тактик ҳаракатлар	Гол уришдан олдинги вазиятлар	Голлар сони	
				%
Стандарт ҳолатлар	1.Бурчак зарбалари	Бурчак узатишидан кейин ёки бурчак тўти ўйналгандан кейинги гол	19	11
	2.Жарима зарбалари	Жаримадан кейиноқ гол. Пенальтидан кейин гол	14 24	8 14
	3.Эркин зраблар	Жарима тўти ўйналгандан ёки эркин зарбадан кейинги гол	4	2
	4.Аутлар	Аутдан улоқтириб берилгандан кейинги гол	4	2
<b>Стандарт ҳолатларда ўйиндан кейин урилган жами голлар</b>			<b>65</b>	<b>38%</b>
	5. "Девор" ёки уч ўйинчидан иборат комбинациядан кейин	"Девор" ўйинидан кейин	3	1

<b>Ўйин харакатла рининг турлари</b>	6.Қанотдан зарбалар, узатиш	Тўп қанотдан узатигандан кейин: оёқда, бошда	13 7	8 4
	7.Орқадан пас	Югураётган ўйинчига орқадан пас узатилгандан кейинги гол	5	3
	8.Жарима майдонига диагонал узатишлар	Жарима майдонига ҳимоячи орқасига диагонал узатишдан кейинги гол	2	1
	9.Айланиб ўтиш (алдаш)	Ҳужумчи айланиб ўтишга киришганда, бир ёки ундан кўп ўйинчиларни алдаб ўтгандан кейинги гол	12	7
	10.Кучли зарбалар	16,5 м.дан ортиқ масофада зарбадан кейинги гол	15	9
	11.Олдинга узатишлар	Ҳимоячилар орасини “кесиб” пас ёки эркин зонага пас	12	7
	12. Яқунловчи ҳаракат	Устун, дарвозабон, рақибдан тўп сакрагандан кейин ўйинчи гол урди	9	5
	13. Автогол	Ўйинчи ўз дарвозасига тўп урди	4	2
		рикошетдан кейинги гол	5	3
		14. Тўпни жарима майдонига узатиш	Жарима майдонига кўндаланг пас Ўз дарвозабонига пасни олиб қўйишдан кейинги гол	9 3
	15. Чиқишдан кейинги гол		5	3
<b>Ўйинда урилган жами голлар</b>			<b>104</b>	<b>62%</b>
<b>УРИЛГАН ЖАМИ ГОЛЛАР</b>			<b>169</b>	<b>100%</b>

Маълумки, футболда ўйинда гол уриладиган иккита вазият мавжуд: стардарт ҳолатлардаги ўйиндан кейинги голлар ва турли ўйин ҳаракатлари ва комбинациялардан кейинги голлар.

Кўриниб турибдики, энг кўп тўплар сони – 104 та (62%) футболчиларнинг турли комбинацион ҳаракатларни бажарганларидан кейин урилган. Стардарт ҳолатлардаги вазиятдан кейинги урилган голлар сони 65 та (38%).

Ўйин вазиятларида урилган голлар таҳлили шуни кўрсатадики, қанотдан амалга оширилган ҳужумлардан кейин тўплар анча тез-тез урилган, бунда оёқда урилганлар – 12 та (60%) ва бошда – 8 та (40%).

Бунда деярли ҳамма жамоалар ўз дарвозаси ёнида марказий майдон ҳимоясига ўйинчиларни тўлдиришга интиланлар. Позицияли ҳимояни ташкил этишда 7 дан 9 тагача футболчилар иштирок этдилар. Шунинг учун шеригига кириб борувчи узатишни бажариш ва уни ҳужум қилаётган жамоанинг зарбали ҳолатига чиқариш жуда қийин. Бундан кучли ҳимояни фақат қанотдан, ўз шеригига кучли тўғри ёки баланд нишонга йўналтирилган узатишларни амалга ошириб, тезкор ҳужумлар билангина очиб ташлаш мумкин.

Ҳимоячилар бевосита жарима майдончаси яқинида ҳимоя ўйинларида ўйинни ўқиш, рақиб ҳаракатларини олдиндан тахмин қилиш ва диққатини қаратишга рағбатлантирувчи шахсий мўлжал билан ўйнашга ҳаракат қилдилар.

Классик (мумтоз) шахсий, персонал ҳимоя ўйинчилар томонидан жуда кам қўлланилди. Терма жамоа даражасида бундай ҳимоя услуби машҳурликка эга бўлиб бормоқда. Уни чегараланган вақтда тадбиқ этиш анча осон, шунинг учун турли даражадаги жамоаларнинг ярмидан кўпи бу тизимдан муваффақиятли фойдаланганлар. Кўпчилик жамоалар учун у тўпсиз ўйинни ташкил этишни яхшилашда ўйинчиларга анча тез ва тушунарли бўлган энг оддий йўл бўлди.

Нативавийлик бўйича тўпни ҳимоячилар орасидан “кесиб” жарима майдонига ёки эркин зонага пас узатиш билан амалга оширилган ҳужумлар иккинчи бўлди. Бунда тўплар 12 та (7%) урилди. Бу терма жамоалар даражасида футболчилар етарлича ўйин амалиётига эга эмаслиги ва ҳимоя ўйинчилари орасида очик жойлар ёки эркин зоналар вужудга келганидан далолат беради.

Кейинги ўринда тўплар урилишидан олдин югураётган шеригига орқага пас билан тезкор ҳужум натижасида урилган голлар бўлди. Бундай тўп уришлар сони 5 тани (3%) ташкил этди, бунда узатишлар жарима майдони ва унинг чегараси ортидан ҳам амалга оширилди.

Кўпгина жамоалар рақиб дарвозасини ишғол қилиш учун ҳимоячи орқасидан жарима майдонида диагонал узатишларни ҳам қўлладилар. Урилган тўплар сони 2 та (1%).

Ўйинчи дарвозадан, рақибдан ёки дарвозабондан қайтаётган тўпни дарвозага йўллаган ҳолатлар ҳам жадвалда ўз аксини топди.

Бир ёки ундан ортиқ ўйинчиларни “алдаб” ўтишлардан кейин 12 та (7%) тўп урилди. Бундай юқори бўлмаган кўрсаткич, ҳимояланувчиларни индивидуал ҳаракатлари ҳужумда ўйнаётган ўйинчиларнинг ҳаракатидан юқори бўлганлигини кўрсатади. 2014 йилги ЖЧда рақибни “алдаш” лардан кейин 19 та (11%) тўп урилган.

Кейинги ўйин вазияти – “деворга ўйин” комбинациясидан кейин 3 та (1%) тўп урилди.

Айниқса, жарима майдонидан ташқарида узоқ масофадан ҳамда 16,5 метрдан урилган тўпларга эътибор қаратиш лозим. Уларнинг сони – 15 та (9%). Кучли ҳимояланишда, қачонки рақиб жарима майдонига тўпни етказиш қийин бўлганда узоқ масофадан зарбалар жуда самарали бўлиб чиқди.

Бундан “нативавийлик” кўпгина жамоалар ҳимоянинг қилма-қил зонали ва комбинацияли тизимларини қўллаганликларини кўрсатади. Дарвоза олдидаги майдон ҳимоячи ва ҳужумчи ўйинчиларга тўлган, келгуси зарбага голкипер ҳам тайёрланган, жамоани ҳимоя қилаётган ўйинчилар

дарвозага эркин ва нишонга олиб зарбани амалга оширишга тўсқинлик қилаётган шароитда гол уриш ҳам жуда қийин.

Позицияли ҳужумларда кўпгина жамоаларнинг муаммоси, майдон марказининг ёпиқлиги, фақат кўп сонли узун ва баланд зарбалар ҳисобигагина рақибнинг кучли ҳимоясини ёриб ўтиш мумкин (2).

Шундай фикрлар ҳам мавжудки, позицияли ҳужумларни самарали кўра олмайдиган ва рақиб жарима майдонга яқинлашганда тўп билан нима қилишни билмайдиган жамоаларнинг ўйинчилари узоқ масофадан кўпроқ зарбалар йўллашга мажбур бўладилар. Бу албатта баҳсли қарор, бироқ голлар узоқ масофалардан кам бўлсада, амалга оширилган.

Урилган тўпларнинг охириги тури – бу “автоголлар” ёки “рикошет”дан кейин ёки ўз дарвозасига **“бурилиб кетишлар”**, улар – 5та (3%).

Энди стандарт ҳолатлардаги ўйинлардан кейин урилган тўпларни кўриб чиқамиз.

2018 йилги ЖЧдаги голлар сонининг энг кўпи “бурчак” зарбаси ўйналгандан кейин амалга оширилган – 19 та (11%). Бу кўпчилик терма жамоалар ўзларида баланд тўп учун курашда муваффақиятли ва самарали ҳаракатланувчи ўйинчиларга ( Франция :Оливье Жиру-1,92см; Погба - 1,88см; Бельгия: Алдервейрелд-1,86см ва бошқалар) эгаликлари ҳамда “бурчак” зарбаларида комбинацияларга катта эътибор берганликларини тасдиқлайди. 2014 йилги ЖЧда “бурчак” зарбасидан кейин айнан шунча 19 та (11%) тўп урилган.

Ўйиннинг асосий вақтида пенальтидан кейин 24 та (14%) тўп урилган.

Бу жаҳон чемпионатида ҳимояланувчи жамолар ўйинчилари ўз майдонларида тез-тез қоидани бузганликларини кўрсатмоқда. Ҳужумчи ўйинчилар рақиб жарима майдонида жуда тез ҳаракатланишга интилдилар, ҳимояланувчилар эса уларга қарши туришга улгурмадилар ва қоидани бузишга мажбур бўлдилар.

“Жаримадан” зарбасидан кейин 14 та (8%) тўп урилган. Терма жамоалар дарвозабонларининг савияси ва малакаси анча юқори эканлиги бу маълумотдан кўриниб турибди.

Маълумки, бевосита дарвоза яқинида белгиланган жарима зарбаси, рақибга албатта катта нохушлик. Бироқ Moving the Goalposts китобида Роб Йованович томонидан келтирилган статистика бу кенг тарқалган афсонани рад этади. Англияликнинг кўрсатишича, жаҳон биринчиликларида жаримадан жами 2,98 % гол амалга оширилган.

“Эркин” зарба ўйналгандан кейин 4 та (2%) тўп урилган. Фоиз нисбатида урилган тўплар бўйича жарима зарбалари билан тенглик кузатилади.

Кўриниб турибдики, 2018 йилги ЖЧда стандарт ҳолатларда урилган голлар сони кўпайган – 38%. Бу шуни маълум қиладики, терма жамоаларнинг кўпчилик мураббийлари стандарт вазиятларни бажаришда хужум ҳаракатларини такомиллаштиришга кўпроқ вақт ва эътибор қаратмоқдалар.

Терма жамоаларнинг ярмидан кўпи, бошқа амплуа ўйинчиси билан форвардликка номзод ролида ёки кучсиз ўйинчиларни ҳақиқий форвардларга алмаштириб ўйнашди, 4 та ярим финалчилар эса ҳал қилувчи ўйинларга фақат битта ҳақиқий хужумчини киритиб ўйнадилар.

2018 йилги ЖЧда иштирок этган жамоаларнинг кўпчилиги қарши хужумга асосланган тактика билан "иккинчи рақам"да ўйнашга ҳаракат қилдилар. Бунинг учун улар кўп сонли ўйинчилар билан ҳимояландилар. Кучли ҳимояни рақиб жойлашишга улгурмаганда ва унда чизиклар ва ҳимоядаги очиқ зоналар орасида узилишлар вужудга келганда, қанотдан-қанотга тўпни тезкор узатишлар ҳисобига бузиш мумкин. Бундай тактикани “Бавария” (Мюнхен) жамоаси ўйинчиси П.Гвардиола қўллашга муваффақ бўлди. Энг асосий хужум манёврларидан бири майдонни бир қисмини кўп сонли ўйинчилар билан тўлдириш ва тўпни тўсатдан қарама-қарши қанотга узатиш, одатда, Хаби Алонсога узун пас амалга ошириш ҳисобига бўлди.



Зарба зонасига кириб боришнинг бошқа усули – мақсадга эришиш учун майдон ўртасида ўйинчилар ва қанот ҳимоячилари сонини кўпайтириш билан қанотлар орқали ҳужумни амалга ошириш. 2018 йилги ЖЧДа қанотдан уюштирилган ҳужумлардан кейин 8% тўп урилди.

Тўпга эгалик кўрсаткичлари бўйича энг юқори жамоа (Испания, 69%) 1/8 финалгача етиб борди, жаҳон чемпиони Франция терма жамоаси эса тўпга эгалик бўйича 19- ўринни эгаллади.

Сербия терма жамоаси футболчилари турнирда ҳаммадан кўп югурдилар, яъни биргина ўйин давомида ўртача 113 км югурдилар. Қиёслаганда, Франция термаси бу кўрсаткичлар бўйича 28-ўринда; унинг ўйинчилари ўртача бир ўйин давомида 101 км югурганлар.

Жаҳон чемпионати жарима майдонидан ташқарисидан зарбалар самарадорлиги кескин ўсганлигини кўрсатди: узоқ масофадан амалга оширилган ҳар бир 29- зарба натижали бўлди, 2014 йилги ЖЧДа эса ҳар 42-узоқ масофадан берилган зарба гол билан тугаган.

2018 йил футбол бўйича жаҳон чемпионатида ҳар 29 –бурчак тўпидан сўнг гол урилди. 2010 йилги ЖЧДа бу 61 бурчак тўпидан сўнг бўлган эди.

Бурчак тўпларида ҳаракат самарадорлиги даражаси плей-офф ўйинларида ҳам анча ошганлигини кўриш мумкин: ҳар бир 31-бурчак тўпи гол билан яқунлади (2014й. 41та).

Бу жаҳон чемпионатида плеймейкерларнинг роли унча кўзга ташланмади. Эҳтимол, бу жамоалар қўллаган тактикага боғлиқдир. Бироқ бу позицияда ажралиб турган бир нечта ўйинчиларни кўрсатиб ўтиш лозим. Франциялик Поль Полга ажойиб ўйин кўрсатди, аммо Лука Модрич ўз маҳорати билан барчани лол қолдирди.

Таъкидлаб ўтилганидек, майдон зоналари бўйича техник-тактик усулларни фоизли тақсимоти маълум даражада ўйин стратегияси ҳақида тасаввур ҳосил қилишга ёрдам берди. Наъмуна сифатида 2018 йилги ЖЧДа қайд қилинган жамоавий ТТХ кўрсаткичларини келтириш мумкин. Агар ҳимоя ва ҳужум зоналарида ТТХ ни фоизли тақсимотининг ўртача

кўрсаткичларини оладиган бўлсак, бу кўрсаткич 22,9- 23,1%ни ташкил этди, демак майдоннинг айнан шу зоналарида ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари деярли бир ҳил эканлигини кўриш мумкин ( 4.-жадвал).

4-жадвал

**2018 йил жаҳон чемпионатида ўйин зоналари бўйича  
ТТХларнинг фоизли тақсимоти**

<b>Жамоалар</b>	<b>Ҳимоя зонаси</b>	<b>Ўрта зона</b>	<b>Ҳужум зонаси</b>
Аргентина	30	53	17
Италия	23	53	24
Германия	20	57	23
Франция	22	54	24
Бразилия	19	53	28
Англия	28	51	21
Хорватия	22	52	26

Агар ТТХлар кўрсаткичларини сони ва уларни бажарилиш сифати ҳақида сўз юритсак, ҳужум ва ҳимоя зоналарида ТТХлар миқдорининг нисбатан тенг бўлганини, ҳимоя зонасида бажарилган техник-тактик ҳаракатлар аниқлиги барча жамоаларда юқори бўлганлиги кузатилади (5-жадвал). Демак, жамоалар ҳимоя ҳаракатларини ҳужум ҳаракатларига нисбатан муваффақиятли бажарганлар.

Ҳимоя зонасида ТТХларни энг катта аниқлиги (хатолик паст фоизда) Германия (16%), Италия (19%) ва Бразилия (20%); энг ками – Англия (28%) ва Аргентина (30%) жамоаларида кузатилди.

Майдон зоналари	Аргентина	Италия	Германия	Франция	Бразилия	Англия	Хорватия	Жамоаларнинг ўртача кўрсаткичлари
Ҳимоя	165±37	132±48	139±32	110±10	105±23	105±2 3	156±12	184±19
Ўрта	182±55	379±60	388±30	352±47	249±47	249±4 7	283±28	337±53, 5
Ҳужум	170±49	153±40	201±36	115±37	141±27	141±2 7	112±22	102±23

Ўйинда муваффақият қозонишни таъминловчи омиллар кўплигига қарамай, ўрта зонада ўйин устунлигини яратиш жуда муҳим омил эканлигини алоҳида таъкидлаб ўтиш жоиз. Ўйин компонентида Германия ва Хорватия тема жамоалари етакчилик қилади. Ўз навбатида, Испания ва Аргентина футболчилари майдон ўртасида анча кўп техник усуларни бажардилар, бироқ уларни амалга ошириш аниқлиги кўриб чиқилганда эса ушбу жамоалар кўрсаткичлар ўртача катталиқдан паст бўлди.

Хулоса қилиб шунни айтиш мумкинки, футбол ривожининг замонавий босқичида дунёнинг энг кучли терма жамоалари учун ҳужум ва ҳимоя зоналарида ўйинни бир хил балансда олиб бориш характерлидир.

Ўйин тузилишининг асосий талаблари доимо ёдда туриши керак: чуқур фалсафийлик, диапазон кенглиги ва қўллаб қувватлашлар, ўз навбатида:

- ҳужумда вариантлилиқни кўпайтиради (узун ва қисқа узатишларни қўллаш);
- икки қанот орасида тўпни аралаштириб ҳужумнинг йўналиш векторини ўзгартиришга имкон беради;
- рақиб ҳимоя тузилмаси ичига кириб бориш учун имконият яратади;

- тўп йўқотилгандан сўнг ўйинчилар гуруҳи, рақиб қайта ҳужумни ташкил қилишига имкон бермасдан шу ондаёқ рақибдан тўпни жамоа бўлиб олиб қўйишга ўтишга имкон беради.

Шунинг учун жамоавий ўйинларни такомиллаштиришда қуйидаги тамойилларга асосланиш лозим:

- футболчилар имкониятларига мос ўйин схемаларини танлаш;
- ўйин каби машғулотларда ҳам футболчилардан қатъиятлилиқ ва максимал фидоийликни талаб қилиш;
- футболчидан ўзи биладиган, бажара оладиганларини талаб қилиш;
- жамоа футболчилари етакчи ўйинчилар маҳоратига таяниб қолмасдан, тўп билан нима қилишни билашлари керак.

### **2019 йил БАА да ўтказилган ОФК Кубоги ўйинларида Ўзбекистон терма жамоаси футболчиларининг мусобақа фаолияти таҳлили**

Футболда мураббий меҳнатининг муваффақияти кўп жihatдан унинг билимига, футболчиларнинг ўйин фаолиятларини ёзиб боришига, олинган маълумотларни таҳлил қилишига, жамоанинг ўқув-машғулот жараёнларини услубий жihatдан беҳато тузишига боғлиқ. Бунда турли ампували футболчилар мусобақа фаолиятининг модел кўрсаткичлари ўқув-машғулот жараёнида мўлжал бўлиб хизмат қилади, индивидуал, гуруҳ ва жамоавий техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш мақсадида машқларни дифференцияланган танловини амалга оширишга ёрдам беради.

Олинган маълумотларни юқори малакали футболчилар мусобақа фаолиятининг модел тавсифлари билан қиёслаш хатоларни ўз вақтида тўғрилаш ва ўқув-машғулот жараёнига тузатишлар киритишга имкон беради (6).

Мамлакат терма жамоаси футболчиларининг 2019 йил БААда бўлиб ўтган ОФК Кубогида иштирок этган давридаги мусобақа фаолиятлари таҳлил қилинди. Ўзбекистон терма жамоаси жойлашган гуруҳ қуйидаги терма жамоалардан ташкил топди: Яман, Япония, Туркменистон.

Ўзбекистон терма жамоаси футболчилари гуруҳдаги биринчи ўйинни Яман терма жамоасига қарши ўтказди ва 2:1 ҳисобида ғалаба қозонди.

б-жадвал

**Ўзбекистон терма жамоаси футболчиларининг ОФК  
Кубоги ўйинларида Яман терма жамоасига қарши ўйиндаги  
ТТХлари кўрсаткичлари**

<b>Ўйин кўрсаткичлари</b>	<b>Жами ТТХ сони</b>	<b>Хатолик %</b>	<b>ТТХ умумий сонига нисбатан%</b>
Тўп узатиш:	351	16	53
<i>Орқага</i>	120	4	22
<i>Кўндаланг</i>	71	8	13
<i>Олдинга</i>	337	22	62
<i>Кескин узатишлар</i>	4	21	3
Тўпни олиб қўйиш	80	43	12
Алдаб ўтиш	69	46	10
Ҳавода яккама-якка беллашув	64	33	10
Олдинга ўтиб олиб қўйиш	44	39	7
(Подбор) тўпни пастда олиб қўйиш	42	19	6
Дарвозага зарбалар:	9	88	1
<b>Жами ТТХ</b>	<b>659</b>	<b>26</b>	<b>100</b>

Кўришиб турибдики, Ўзбекистон терма жамоаси футболчилари бутун ўйин давомида 689 та ТТХлар бажарганлар, шундан хатолик- 26%. Фоиз нисбатида футболчилар тўп узатишларни кўп бажарганлар - 542 ёки 63%, хатолик эса 16% ни ташкил этган. Бу албатта тушунарли, чунки айнан тўп узатишлар футболчиларни майдондаги асосий ўзаро алоқа воситаси ҳисобланади.

Йўналиши бўйича тўп узатишлар тузилмаси таҳлили шуни кўрсатадики, футболчилар кўпроқ “олдинга” узатишларни амалга оширганлар, уларнинг сони умумий ҳажмига нисбатан 62% ташкил этган, бунда хатолик 22% га тенг бўлди. Кейин “орқага” узатиш – 120 та ёки умумий ҳажмининг 22% ини, хатолик эса 4% ташкил этди. “Кўндаланг” бажарилган узатишлар улуши 71 та ёки 13% ташкил этди, хатолик 8%. Рақиб дарвозасига ҳақиқий хавф ва гол уриш имкониятини туғдирувчи “кескин” тўп узатишлар сони 14 та ёки умумий ҳажмининг 3% ини, хатолик эса 21% ни ташкил этди.

Навбатдаги ўйин элементи тўпни “олиб қўйиш”. Бу ўйинда футболчилар 80 марта бу техник приёмни амалга оширган бўлсалар, хатолик 43% ни ташкил этди. Ўйин ҳаракатларининг умумий ҳажмидан 9%и айнан шу усул улушига тўғри келди.

Ушбу ўйинда футболчиларимиз рақибни “алдаб ўтиш” усулини 69 марта қўлладилар, бунда хатолик 46%ни ташкил этди. Умумий ТТХ ҳажмидан 8%и шу усулга тўғри келди.

“Ҳавода яккама-якка беллашув” 64 та бажарилди, хатолик 33%. ТТХ умумий ҳажмидан 7% и уларнинг улушига тўғри келди.

Тўпни “олдидан олиб қўйиш” 44 та бажарилди, хатолик 39,5%, ТТХ умумий ҳажмининг 5% ташкил этди.

Тўпни “пастда олиб қўйиш” 42 та бажарилди, хатолик 19%, ТТХ умумий ҳажмининг 5% ташкил этди.

Зарбалар сони 9 та, хатолик 88%, ТТХ умумий ҳажмидан 1,3%.

Шундай қилиб, ТТХнинг умумий тузилмасида, “олдинга” бажарилган узатишлар улуши 62%ни ташкил этган ва бу энг юқори кўрсаткич бўлди.

Терма жамоамизнинг Туркменистон терма жамоаси билан ўйинининг таҳлили қуйида келтирилмоқда ( 7-жадвал).

**Ўзбекистон терма жамоаси футболчиларининг ОФК  
Кубоги ўйинларида Туркменистон терма жамоасига қарши  
ўйиндаги ТТХлари кўрсаткичлари**

Ўйин кўрсаткичлари	Жами ТТХ сони	Хатолик %	ТТХ умумий сонига нисбатан%
Тўп узатишлар	529	13	66
<i>Орқага</i>	115	6	22
<i>Кўндаланг</i>	99	9	19
<i>Олдинга</i>	311	17	59
<i>Кескин узатишлар</i>	4		1
Тўпни олиб қўйиш	76	55	10
Алдаб ўтиш	50	46	6
Ҳавода яккама-якка беллашув	51	27	6
Олдинга ўтиб олиб қўйиш	36	31	5
(Подбор) тўпни пастда олиб қўйиш	33	24	4
Дарвозага зарбалар	16	53	4
<b>Жами ТТХ</b>	<b>796</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

Кўриниб турибдики, ўйин давомида 796 та ТТХ бажарилган, бунда хатолик 23%ни ташкил қилди.

Тўпга эгалик қилиш вақти 8-жадвалда тақдим этилган.

**Ўзбекистон – Туркменистон  
ўйинида тўпга эгалик қилиш фоизи нисбати**

Жамоалар	Жами	1-тайм	2-тайм
Ўзбекистон	100%	48%	53%
Туркменистон	100%	52%	47%

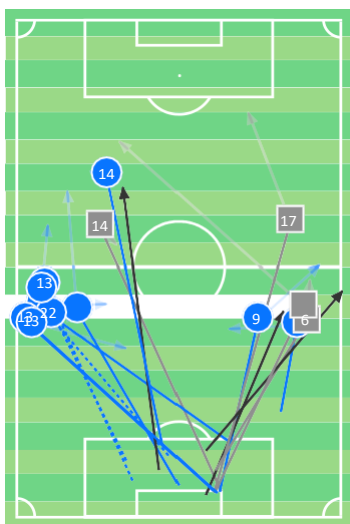
Жадвалдан кўриниб турибдики, Ўзбекистон терма жамоаси футболчилари биринчи таймда 48% , иккинчи таймда эса 53% тўпга эгалик қилганлар. Туркменистон футболчилари биринчи таймда ўйин вақтини 52% да тўпга эгалик қилганлар, иккинчи таймда – 47%. Бунда тўпга эгалик қилишнинг соф вақти бизнинг футболчиларда 30,22 дақиқа, рақибларда эса 30,31 дақиқани ташкил этди.

Туркменистон терма жамоасида 2- таймда ўйин фаоллигини пасайиши футболчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси етарлича юқори эмаслигидан дарак беради.

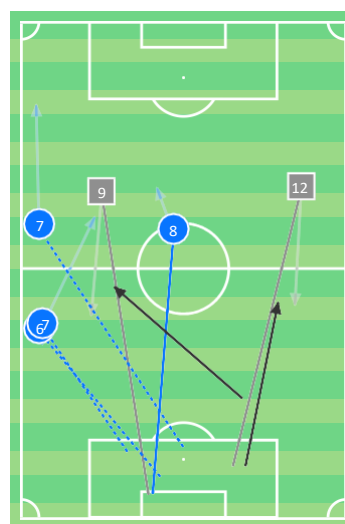
Тўпни “узатиш” 13% хатолик билан 529 та бажарилди, яъни жамоанинг ТТХ умумий ҳажмидан 66% ташкил этди.

Узатишлар таҳлили шуни кўрсатадики, йўналиш бўйича “олдинга” узатишлар 17% хатолик билан 311 та бажарилди, уларнинг умумий ҳажмидан 59% ташкил этди.

3- ва 4-расмларда Ўзбекистон ва Туркменистон футболчилари бажарган узун узатишлар сони ва йўналиши кўрсатилган.



3-расм. Ўзбекистон



4-расм. Туркменистон

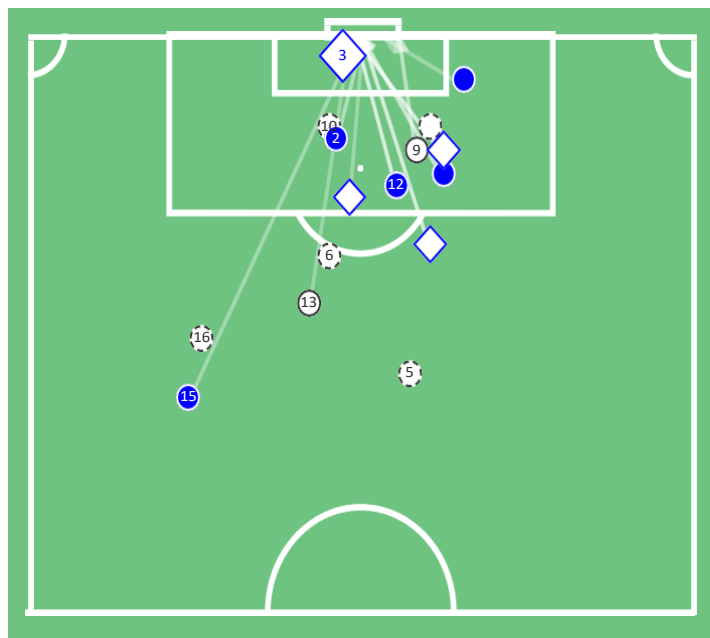
Кўриниб турганидек, бизнинг футболчилар ҳимоядан чиқишда кўпроқ узун узатишларни амалга оширганлар. “Кўндаланг” узатишлар 9% хатолик билан 99 та бажарилди, улар ТТХларнинг умумий ҳажмидан 19%ни ташкил



килади. “Орқага” узатишлар 6% хатолик билан 115 та бажарилган, уларнинг умумий ҳажмидан 22%ни ташкил этди. “Тўпни олиб қўйиш” 55% хатолик билан 76 та бажарилди, ТТХ умумий ҳажмидан 10 % ташкил қилди. “Яккама-якка беллашув” 27% хатолик билан 51 та бажарилди, ТТХ умумий ҳажмидан 6%н ташкил қилди. “Тўпни ўтиб олиб қўйиш” усули 31% хатолик билан 36 та амалга оширилди, бу ТТХ умумий ҳажмидан 4% ни ташкил этади. “Тўпни пастдан олиб қўйиш” 24% хатолик билан 33 марта бажарилди, ТТХ умумий ҳажмидан 4% ташкил қилди. Дарвозага “зарбалар” 53% хатолик билан 21 марта бажарилди, ТТХ умумий ҳажмидан 4%н ташкил этди.

Шундай қилиб, ТТХ тузилмасида энг кўп фоиз билан тўпни узатиш атакчилиқ қилди – 66%.

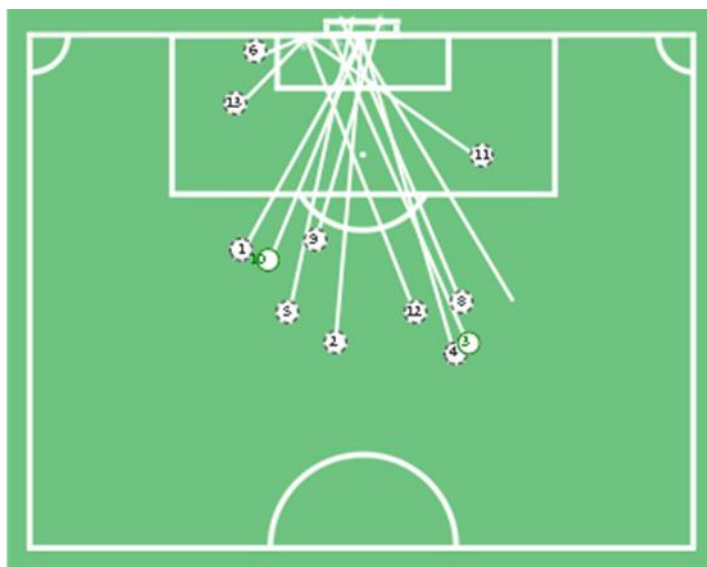
Ўзбекистон терма жамоасининг футболчилари дарвозага 16 та зарба йўлладилар, улардан 9 таси дарвоза тўсинига, 2 таси устунига тегди, 5 таси эса дарвоза ёнидан майдон ташқарисига чиқиб кетди. 5-расмда Ўзбекистон футболчилари бажарган зарбалар сони ва йўналиши кўрсатилган.



5-расм. Ўзбекистон жамоаси футболчилари бажарган зарбалар сони ва йўналиши

Кўриниб турибдики, Ўзбекистон терма жамоаси футболчилари рақиб жамоага нисбатан зарбаларни анча аниқ амалга оширганлар. Дарвоза жарима майдони чегарасидан ташқарида амалга оширилган зарбаларнинг 3 таси гол билан якунланган.

6-расмда Туркменистон жамоаси футболчилари бажарган зарбалар сони ва йўналиши тақдим этилган. Ўйин давомида ўйинчилар 13 та зарба амалга оширдилар, улардан 9 таси дарвоза ёнидан майдон ташқарисига чиқиб кетган, 4 таси дарвоза тўсинига теккан.



6-расм. Туркменистон терма жамоаси футболчилари бажарган зарбалар сони ва йўналиши

Зарбаларни амалга ошириш кўрсаткичи бизнинг футболчиларда анча юқори бўлди. Япония терма жамоаси билан навбатдаги ўйинда бизнинг футболчилар 1:2 ҳисобида мағлубиятга учрадилар. Маълумотлар 9-жадвалда тақдим этилди.

**Ўзбекистон терма жамоаси футболчиларининг ОФК  
Кубоги ўйинларида Япония терма жамоасига қарши  
ўйиндаги ТТХлари кўрсаткичлари**

Ўйин кўрсаткичлари	Жами ТТХ сони	Хатолик %	ТТХ умумий сонига нисбатан%
Тўпни узатиш	550	15	66
Орқага	163	5	30
Кўндаланг	85	7	15
Олдинга	294	23	53
Кескин узатишлар	8	25	2
Тўпни олиб қўйиш	113	53	14
Алдаш	42	52	5
Ҳавода яккама-якка беллашув	39	54	4
Олдинга ўтиб олиб қўйиш	45	42	5
Пастдан олиб қўйиш	31	35	4
Дарвозага зарбалар	15	53	2
<b>Жами ТТХ</b>	<b>836</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

Кўриниб турибдики, ўйин давомида 27% хатолик билан 836 та ТТХлар амалга оширилган. ТТХларни фоиз нисбати шуни кўрсатадики, тўп узатишлар энг кўп миқдорда бажарилган – 66%, улардан:

- “олдинга” тўп узатишлар – 53% ни;
- “кўндаланг” тўп узатишлар – 15% ни;
- “орқага” тўп узатишлар – 30% ни;
- “кескин” тўп узатишлар – 2% ни ташкил этади.

Тўпни “тортиболиш” 14%;, “алдаш” – 5%; “ҳавода яккама-якка беллашув” – 4%; “дарвозага зарбалар” – 2% ни ташкил этди.

Тўпга эгалик қилиш вақти Ўзбекистон фойдасига 56% га 44% ни ташкил қилди. Бирок, Япония терма жамоаси футболчилари рақиб майдонида 68%, бизнинг футболчилар эса 32% тўпга эгалик қилганлар ва рақиблар анча ҳавфли ҳужумларни уюштирганлар. Японияликлар ўйин давомида дарвозамиз томон 14 та зарбани амалга оширганлар, улардан 5 таси дарвоза тўсинига теккан, 2 таси нишонга, 5 та зарба эса жарима майдони ташқарисига чиқиб кетган. Бизнинг футболчилар 10 та зарба бажардилар, улардан 2 таси дарвоза тўсинига теккан, 6 таси жарима майдониташқарисидан, 1 таси нишонга амалга оширилган.

Япония терма жамоаси футболчилари рақиб майдони ярмида бошланган 35 та ҳужум уюштирдилар, улардан 10 (29%) таси дарвозага зарбалар билан яқунланди.

Ўзбекистон терма жамоаси 51 та ҳужум уюштирдилар, улардан 7 (17%) таси дарвозага зарбалар билан яқунланди.

Япония футболчиларида тўп узатишларни аниқлиги биринчи таймда 88% ни, иккинчи таймда эса 89% ни ташкил этди. Ўзбекистон футболчиларида бу кўрсаткич биринчи таймда 85% ни, иккинчи таймда эса 84% ташкил қилди.

Шундай қилиб, таъкидлаб ўтиш мумкинки, терма жамоа футболчиларини ТТХлари тузилмасида энг катта фоиз тўп “узатишларга” тегишли – 66%-63%, хатолик эса 15%ни ташкил қилди. Энг кўп ноаниқлар “олдинга” узатишларда - 24% ва “кескин” узатишларда - 25% кўзга ташланди.

Тўпни “олдинга ўтиб олиб қўйиш” техник приёмини бажаришда рақиб жамоа 22% хатолик билан 53 марта, бизнинг футболчилар эса 42% хатолик билан 45 марта устунликка эришганлар.

Ўзбекистон терма жамоаси футболчилари гуруҳдан 1/8 финал ўйинларига чиқдилар ва навбатдаги ўйинни Австралия терма жамоасига қарши ўтказдилар. Афсуски, футболчиларимиз бу ўйинни пенальтилар серияси бўйича бой бердилар.

Ўйиндаги ТТХлар таҳлили шуни кўрсатадики, жамоа 41% хатолик билан 938 та ҳаракатларни амалга оширганлар. Ўйин давомида анча фаол ҳаракат қилган О.Аҳмедов 30% хатолик билан 125 та ТТХ амалга оширган бўлса, Ж.Машарипов – 44% хатолик билан 121 та, О.Шукуров – 27% хатолик билан 99та, О.Зотеев – 27% хатолик билан 90 та ТТХларни амалга оширдилар.

Юқорида номлари келтирилган футболчиларда ТТХлар ҳажмининг катталиги уларда ўйин фаоллиги юқори эканлигини кўрсатади, бироқ ўйин усулларини бажарилиш ишончлилиги кутилганидек эмас – хатоликлар сони 27%дан 47% гача.

Шуни ҳам таъкидлаб ўтиш керакки, ҳужумда ва ҳимояда жамоанинг ўйин самарадорлиги ушбу чизик ўйинчиларининг майдондаги амплуаси ва ҳаракатларига боғлиқ бўлган, ўрта чизик ўйинчиларида ўйин усулларини бажарилишидаги хатоликлар фоизи анча юқори.

Ҳимоя чизиғи ўйинчиларида тўпни “олиб қўйишда” хатолик : И.Тўхтаҳўжаев, Ф.Сайфиев ва А.Исмоиловда – 50% ни, Д.Ҳошимовда эса – 39% ни ташкил қилди.. Ярим ҳимоя чизиғи ўйинчиларида ўйиннинг бу элементидаги хатолик: О.Аҳмедовда - 45% ни, О.Шукуровда – 22% ни, Д.Ҳамдамовда – 29% ни, Ж.Сидиқовда - 20% ни ва Ж.Машариповда эса – 29% ни ташкил этди.

Тўпни “олдинга ўтиб олиб қўйишларда” хатолик: Д.Ҳошимовда – 46%; И.Тўхтаҳўжаевда – 33%; А.Исмоиловда – 37%; Ф.Саифиевда – 50%ни ташкил қилди.

Ўзбекистон футболчиларида яккама-якка беллашувларда ютуқ даражаси биринчи таймда – 37% ни ташкил этган бўлса, иккинчи таймда эса – 24% ни ташкил қилди. Австралия футболчиларида бу кўрсаткич биринчи таймда – 42%ни, иккинчи таймда эса – 45% ни ташкил қилди.

Бир дақиқа ичидаги ҳужумлар сони таҳлил қилинганда қуйидагича кўрсаткичлар ҳосил бўлди: Ўзбекистон биринчи таймда - 0,46; иккинчи

таймда – 0,29. Австралияликларда биринчи таймда – 0,49; иккинчи таймда эса – 0,71.

Бир дақиқад тўпни “пастдан олиш” самарадолиги бизнинг футболчиларда биринчи таймда – 0,35; иккинчи таймда – 0,23ни ташкил килди. Австралия футболчиларида 0,39 ва 0,33.

Футболда асосий ўйин усули бўлиб - тўпни шеригига узатиш ҳисобланади. Шунинг учун футболчилар айнан шу ўйин усулини қанчалик аниқ бажарганликларини кўриб чиқишга маълум қизиқиш уйғониши табиий.

10-жадвалда тўп “узатишлар” сони ва самарадолиги тўғрисида маълумотлар тақдим этилган.

10-жадвал

**Ўзбекистон терма жамоаси футболчиларини Австралия жамоаси билан ўйинида тўпни узатиш аниқлиги кўрсаткичлари (%)**

№	Фамилия	Тўп узатишлар			
		олдинга	кўндаланг	узун	кесувчи
1	Хашимов Даврон	65	61	17	-
2	Тўхтаҳўжаев Ислон	77	96	45	-
3	Исмаилов Анзур	70	100	50	-
4	Зотеев Олег	65	100	50	50
5	Шукуров Отабек	76	97	67	0
6	Хамдамов Достон	50	83	-	50
7	Ахмедов Одил	69	85	25	50
8	Сидиков Жавоҳир	25	83	75	33
9	Машарипов Жалол	68	100	60	100
10	Шомуродов Элдор	67	100	-	-

Жадвалдан кўриниб турибдики, йўналиши бўйича ҳилма-ҳил тўп “узатишларни” бажарилиш аниқлигит орасида фарқланиш мавжуд. Демак, “олдинга узатишни” бажаришда аниқлик 25%дан 77% гача; “кўндаланг

узатишни” бажаришда 61% дан 100% гача; “узун узатишларни” бажаришда 17% дан 75% гача ва “кесувчи узатишда” 33% дан 100%гача.

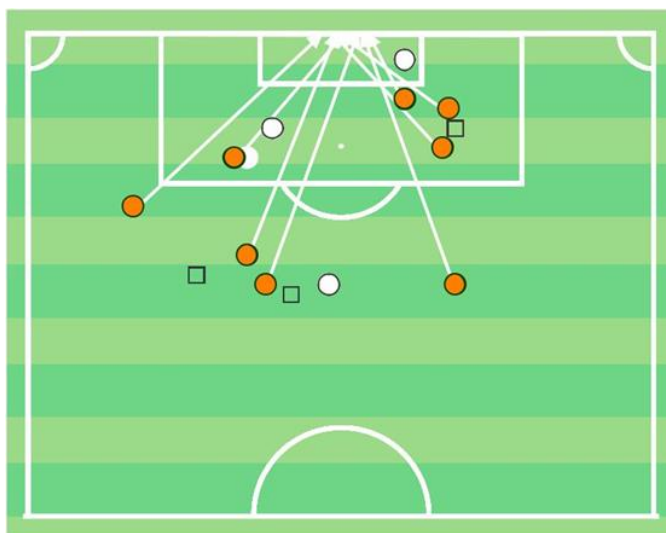
Бу рақамлар, Ўзбекистон терма жамоаси футболчиларида тўп узатишни бажаришда аниқлик анчагина пастлигини кўрсатади. Уларнинг кўпчилиги юқори даражада аниқлик билан масофадан “кесувчи” ва “узун” узатишларни бажара олмадилар.

“Бирга-бир беллашувлар” таҳлили шуни кўрсатадики, Ўзбекистон терма жамоаси футболчиларида бу приёмни бажарилиш ишончилиги 33%ни, Австралия жамоасида эса 48%ни ташкил қилади. Ҳужумда яккама-якка беллашувнинг муваффақиятлиги Австралия футболчиларида 63%, бизнинг футболчиларда эса 50% ни ташкил қилди.

Ҳужумлар таҳлили шуни кўрсатадики, бизнинг футболчилар ўйин давомида 50 та ҳужум уюштирдилар, улардан 6 таси (12%) дарвозага зарба билан яқунланди. Рақиб жамоа 61та ҳужум уюштириб, улардан 11таси (18%) дарвозага зарбалар билан яқунланди.

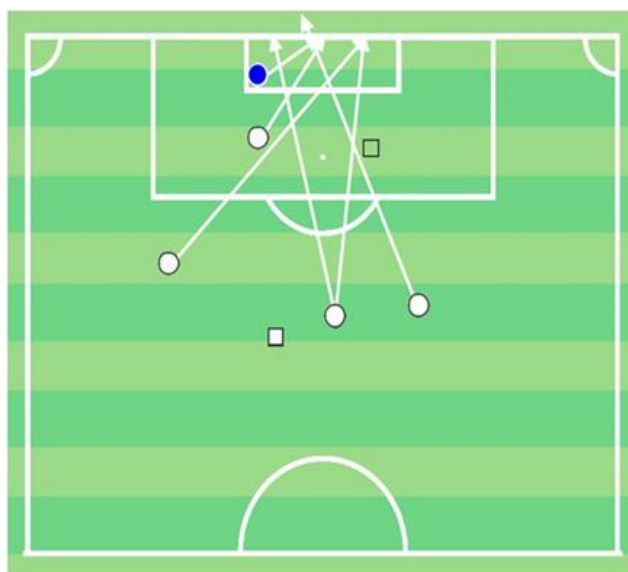
Ўзбекистон футболчилари 37та позицион ҳужумлар ташкил қилдилар, улардан 3таси дарвозага зарба билан яқунланди, яъни 3% и. Австралия футболчилари 46та позицион ҳужум уюштириб, улардан 8таси дарвозага зарба билан яқунланди ва бу кўрсаткич 17% ни ташкил қилди.

Австралияликлар ўйин давомида дарвозага жами 15 та зарба йўлладилар, улардан 8 таси дарвоза устунига теккан. Ваҳоланки, 8 та зарба жарима майдонидан, 7 таси эса жарима майдонидан ташқарида амалга оширилган (7-расм).



7-расм. Австралия жамоаси футболчилари амалга оширган зарбалар сони ва йўналиши

Бизнинг спортчилар 8та зарбани амалга оширдилар, улардан 1таси дарвоза устунига теккан, зарбаларнинг 3таси жарима майдонидан, 5таси жарима майдони ташқарисидан амалга оширилган (8-расм).



8-расм. Ўзбекистон футболчилари амалга оширган зарбалар сони ва йўналиши

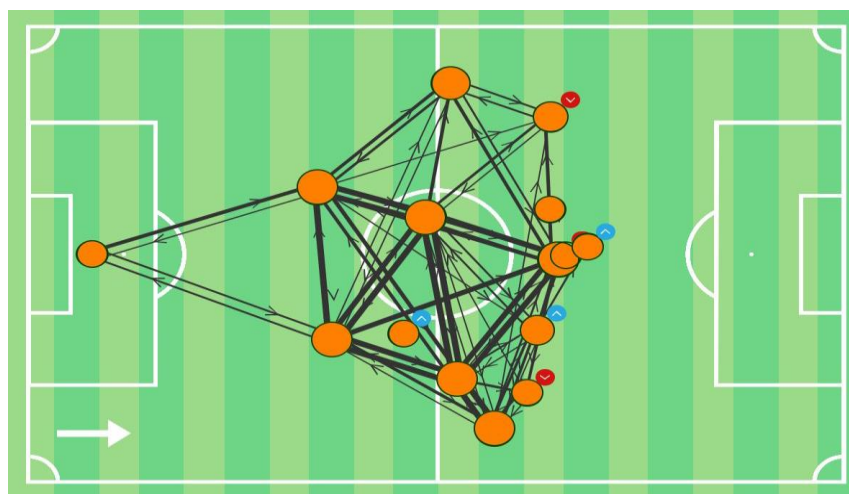
Австралия жамоаси футболчиларида жарима майдони ичидан йўлланган зарбаларнинг аниқлиги 50% ни, жарима майдони ташқарисидан йўлланган зарбаларнинг аниқлиги эса 57% ни ташкил қилди. Ўзбекистон терма жамоаси футболчиларида бу кўрсаткич жарима майдонида ичида 33% ни, ташқарисидан эса 0% ни ташкил қилди.



Қанотлардан уюштирилган ҳужум ҳақида алоҳида тўхталиб ўтиш жоиз. Австралия тема жамоаси футболчилари ўнг қанотдан тез-тез ҳужум уюштирдилар -52%, марказдан 30% ва чап қанотдан эса 18%. Бу шуни англатадики, рақиблар ўзларининг ҳужумларининг ярмини ўнг қанотдан уюштирганлар. Бу қанотда бизнинг жамоамизда ҳимоячи О.Зотеев ва ярим ҳимоячи Ж.Машарипов ўйнади. Бу футболчилар кўпроқ ҳужумда ўйнашга мойил бўлиб, рақиб ҳужуми пайтида ҳар доим ҳам ўз ўрниларини эгаллашга улгурмайдилар.

Бизнинг жамоамиз ўз ҳужумларини айнан ўнг қанотдан уюштирдилар – 73%, марказдан 10% ва чап қанотдан 17%. Ўнг қанотда Д.Ҳамдамов ва ҳимоячи Д.Хошимов фаол ўйнадилар.

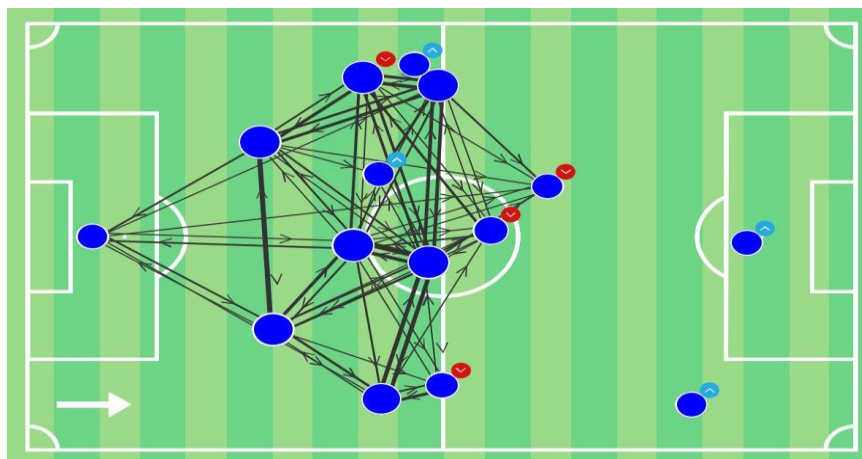
Австралия жамоаси ўйинчиларининг ўзаро тактик ҳаракатларини кўриб чиқамиз (9-расм).



9-расм. Австралия жамоаси футболчиларининг ўзаро тактик ҳаракатлари схемаси

Кўриниб турганидек, марказий ярим ҳимоячи ва ҳимоя ўйинчилари, қанот ярим ҳимоячилар ва ҳимоячилар орасида ўзаро ҳаракатлар анча яқинлиги аниқланган.

10-расмда ўзбекистон жамоаси футболчиларининг ўзаро тактик ҳаракатлари кўрсатилган.



10-расм. Ўзбекистон жамоаси футболчиларининг ўзаро тактик  
харакатлари схемаси

Кўриниб турибдики, марказий ярим ҳимоячи ва ўнг қанот ярим ҳимоячиси, марказий ҳимоячи ва марказий ярим ҳимоячи, ўнг қанот ҳимоячиси ва ўнг қанот ярим ҳимоячиси ҳамда марказий ҳимоячи орасида анча яқин ўйин алоқалари мавжуд. Бундай яқин ўзаро алоқа чап қанотда ҳам кузатилди.

Ўйиннинг асосий ва қўшимча вақти ғолибни аниқлаб бера олмади ва жамоалар олдида пенальтилар сериясида ким кучлилигини аниқлаш турар эди. Бизнинг футболчилар 2та пенальтини аниқ амалга оширдилар, рақиблар эса 4та. Шундан қилиб, Ўзбекистон терма жамоаси футболчилари ОФК Кубоги ўйинларидаги ўз иштирокларини яқунладилар.

### **Юқори малакали футболчиларнинг мусобақа фаолиятлари таҳлили бўйича хулосалар**

Сўнгги йилларда спорт фани назарияси ва услубиятида спортчиларнинг мусобақа фаолиятлари муаммоларини ўрганишга йўналтирилган ишлар кўплаб учрамоқда.

Машғулот жараёни бошқарувини такомиллаштиришнинг асосий йўналишларидан бири- аналитик-синтетик ёндошувлар асосида техник-тактик фаолият тузилмаси ва хусусиятларини ўрганишнинг илмий асосланган услубиятларидан фойдаланиш ҳисобланади.

Энг йирик жахон ва қитъа мусобақаларида юқори малакали терма жамоалар ва клуб жамоаларининг техник-тактик фаолиятини педагогик таҳлили жамоа ўйинлари натижасига таъсир кўрсатувчи барча омиллар ичидан энг асосий ва етакчи рол ўйнайдиганини ажратиб олишга имкон беради. Улар асосида миқдорий тавсифларни аниқлаш йўли билан мусобақа фаолияти турлари, жамоанинг алоҳида звенolari, ҳужум ёки ҳимоя чизиғи, умуман жамоа бўйича ҳилма-ҳил ўйин ихтисослигидаги футболчиларни модел тавсифини яратишга имкон туғилади (21,27,29).

Юқори малакали футболчиларни машғулот жараёнларида замонавий ахборот технологияларини қўлланилиши машғулот жараёнини самарали бошқариш, уларни техник-тактик маҳоратлари ва махсус жисмоний тайёргарлик даражаларини барқарор оширишни таъминлайди.

Фақат батафсил таҳлилгина футболчиларни техник-тактик тайёргарлигидаги камчиликларни аниқлашга ёрдам бериши мумкин. Бундан ташқари, футболчилар мусобақа фаолиятлари таҳлили натижалари уларнинг махсус жисмоний тайёргарлигининг турли томонларини баҳолашга имкон беради. Педагогик кузатувлар жараёнида олинган маълумотлар бўйича ўқув-машғулот жараёнларига зарур ўзгартиришлар ва тузатишлар киритиш мумкин.

Мусобақа фаолияти тадқиқоти натижалари шуни кўрсатадики, Ўзбекистон терма жамоаси футболчилари кўпгина ўйин компонентларида етакчи ҳориж терма жамоаларидан ортда қолмоқдалар.

Биринчи навбатда бу ўйин жараёнида футболчилар томонидан техник усулларни бажарилиш аниқлигига тегишли. Турли масофадан ва турлича ҳаракатланиш тезлиги билан бажарилган “тўп узатиш” каби ўйин усулларида катта фоиз билан хатолик аниқланди.

“Қадамда” ёки секин тезликда ҳаракатланиш билан бажарилган тўп узатиш энг катта улушга эга бўлди – 68,4%; тезланиш билан узатишлар – 29,2%ни ва максимал тезлик билан бажарилган узатишлар – 2,4% ни ташкил қилди. Бунда хатоликлар сони футболчи ҳаракатланиш тезлиги ортиши

билан ўсиб борди: “қадамда” ва секин темпда – 7,2%ни, тезланишда – 40,1% ния, максимал тезликда – 52,7%ни ташкил қилди.

Футболчи тезлиги ортиши билан ноаниқ тўп узатишлар сони ҳам кўпайиб борди. Ўзбекистон терма жамоаси футболчилари ерда ва ҳавода тўп учун “яккама-якка беллашув”ларни паст самарадорликда бажарганликлари аниқланди. Рақибни “алдаш”, “ўзиб кетишар ўйин”, узоқ масофалардан дарвозага зарбалар каби ҳужумнинг энг самарали усуллари етарли даражада қўлланилмади.

Рақибнинг зич ҳимояси ҳужум чизиғи ўйинчиларидан ўзига ҳос маҳоратни, яъни дарвозага ҳақиқий ҳавф туғдира оладиган бир тегишда тўпни шеригига қисқа ва аниқ узатишни амалга оширишни талаб қилади. Бизнинг терма жамоамиз футболчилари “девор” ёки “иккиталик девор” комбинацияларини жуда кам қўладилар.

Ўйинда футболчилар томонидан аниқлиги юқори даражада бажарилган ТТХларнинг асосий кўрсаткичларидан бири натижавий ҳужумлар ва голлар ҳисобланади.

ОФК Кубоги ўйинлари кўрсатганидек, бизнинг футболчилар ҳужум ҳаракатларини ташкил этишда, қанотли ёндошув ва дарвоза жарима майдонига кескин-тезкор, кучли узатишларни жуда кам қўллайдилар. Статистиканинг гувоҳлик беришича, 2018 йилги жаҳон чемпионати ўйинларидаги голларнинг 25%и қанот ҳужумларидан кейин амалга оширилган.

Ўйин усуллари самардорлиги пастлигининг сабаби шундан иборатки, машғулот жараёнларини бошқаришда назоратнинг замонавий услубиятлари қўлланилмайди, юқори малакали футболчиларда техник усуллар аниқлигини такомиллаштириш воситалари ва услублари уларнинг мусобақа фаолияти хусусиятларига мос келмайди. Улар техник усулларнинг нишон аниқлигини ўзгаришига ижобий таъсир кўрсатувчи барча омилларни ҳисобга олмайди ва технология даражагача етказилмаган, футболчилар тайёргарлигини

бошқаришнинг ўзи эса аниқ тартиблаштирилган машғулот жараёнини тақдим эта олмайди.

Ўйинлараро циклларда машғулот жараёни бошқарувини такомиллаштириш юқори малакали футболчиларнинг мусобақа фаолиятларини назорат қилиш асосида амалга оширилиши керак. Бунда техник усулларни такомиллаштириш қуйидаги шартларга риоя қилиш билан амалга оширилиши мумкин:

- биринчидан, аниқлик тузилмаси, унга таъсир кўрсатувчи омиллар аниқланиши керак;

- иккинчидан, техник усулларни аниқлигини ривожлантиришга жуда яхши таъсир кўрсатувчи машқлар аниқланиши керак;

Ўйинлараро циклларда мусобақа фаолияти таҳлили, турлидаражадаги ўйинларда юқори малакали футболчилар томонидан ТТХлар бажарилиш аниқлиги ҳақида маълумот бериши мумкин, бу эса ўз навбатида уларни тайёргарлигини самарали бошқаришга имкон беради.

Бундан ташқари, олинган маълумотлар ТТХларни ижро этишда бизнинг ва чет эл футболчиларини аниқлик даражасини қиёсий таҳлил қилишга ёрдам беради. Олинган статистик материаллар объектив ҳулосалар учун асос ҳисобланади ва профессионал футбол клублари мураббийларига ўйин ҳаракатларининг қайси компонентларига эътибор қаратиш ва машғулот жараёнларига мувофиқ ўзгартиришлар киритишга хизмат қилиши мумкин.

## **Юқори малакали футболчиларнинг мусобақа фаолиятини назорат қилиш асосида ўйинлараро циклларда машғулот жараёнини бошқариш**

Маълумки, ҳар қандай даражадаги мусобақаларда спортчиларни муваффақиятли иштирок этишлари кўпгина омиллар қатори уларнинг тайёргарлик жараёнларида қандай машғулот юкламалари қўлланилганлигига ҳам боғлиқ. Машғулот юкламаси қуйидаги параметрлар билан тавсифланади: катталиги, йўналиши, махсуслаштирилганлиги ва координацион мураккаблиги.

Тадқиқотларда ОФК чемпионлар лигаси гуруҳ босқичлари ва мамлакат чемпионатлари иштирокчиси ҳисобланган Тошкентнинг “Бунёдкор” жамоаси қатнашди.

Машғулот юкламаларини таҳил қилиш учун турли давомийликдаги ўйинлараро цикллар танланди. Махсус жисмоний тайёргарлик даражаси тақлиф қилинган машғулот юкламаларига футболчилар организмнинг юрак қон-томир, нафас ва вегетатив тизимлари реакцияси бўйича баҳоланди.

Маълумки, футболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги қанчалик юқори бўлса, организмни турли фукционал тизимлари тикланиши учун шунчалик кам вақт талаб қилинади. Футболчилар организми юрак қон-томир тизимининг тикланиш тезлиги ЮҚЧ бўйича қайд қилинди.

Бундан ташқари, махсус ишлаб чиқилган баённомада футболчилар томонидан машғулот жараёнида бажарилган барча машқлар қайд қилинди ва улар қуйидаги параметрлар бўйича тоифаланди: махсуслаштирилганлиги, катталиги, йўналиши, координацион мураккаблиги. Шу билан бирга, қуйидагилар ҳам аниқланди:

- турли пульсли зоналарда футболчи машғулот юкламасини қанча дақиқада бажарди;
- юрак қисқариш частотасининг (ЮҚЧ) тикланиш тезлиги;
- футболчи 160 зарб/дақиқасига пульсли зонада қанча вақт бўлди.

Маълумки, махсус жисмоний тайёргарлик айнан шу пульсли (160 зарба/ дақиқа) зонада ривожланади. 11-жадвалда олти кунлик ўйинлараро циклда юкломалар тузилмаси тақдим этилган.

11-жадвал

### Олти кунлик ўйинлараро циклда юкломалар тақсимоти

Цикл кунлари	Юкломалар тавсифи		
	Давомийлиги	Ўйналиши	Катталиги
1		Дам олиш, тикланиш тадбирлари	
2	ТТМ, 90 дақиқа	Гуруҳли ТТХлар ва тезкорлик имкониятларини такомиллаштириш	Катта
3	ТТМ 90 дақиқа	Гуруҳли ТТХлар ва тезкор-куч имкониятларини такомиллаштириш	Ўрта
4	ТТМ, 90 дақиқа	Жамоавий ТТХлар ва барча ҳаракат имкониятлари кўринишини такомиллаштириш	Ўрта
5	ТТМ, 60 дақиқа	Жамоавий тактик ҳаракатларни такомиллаштириш	Кичик
6	120 дақиқа	Жадвалдаги ўйин	Катта

Изоҳ:ТТМ – техник-тактик машғулот

Циклнинг биринчи куни, жадвалдаги ўйин ўтказилгандан кейин тикланиш тадбирлари ўтиши биланоқ бошланди. Бу 70% дан кам бўлмаган ўйин вақтини ўйнаб ўтказган футболчиларга тегишли. Ўйинни 70% дан кам вақтини ўйнаб ўтказган футболчилар учун эса тўлиқ машғулот юкломалари берилди.

Иккинчи кун, футболда тезкорлик имкониятларининг турли кўринишларини: ахборотларни қайта ишлаш ва қарор қабул қилиш тезлиги,

якка ҳаракат ёки усулни бажариш тезлиги, старт тезланиши, масофавий тезлик ва бошқаларни такомиллаштиришга йўналтирилган давомийлиги 90 дақиқали машғулот ўтказилади.

Учинчи кунги машғулотнинг давомийлиги 90 дақиқани ташкил этди ва тезкор-куч имкониятларини такомиллаштиришга йўналтирилди.

Юкламанинг катталиги ўртачалигини ҳисобга олиб, ундан кейинги чарчоқ аҳамиятли бўлмади дейиш мумкин.

Машқни қисқа вақт бўлагида максимал кувватда бажаришга йўналтирилган айнан урғу берилган иш футболчиларни куч ва тезкорлик имкониятларини оптимал даражасини сақланиб қолишига имкон беради.

Маълумки, агар 2-3 та тезкорликка йўналтирилган машғулотлар кетма-кет ўтказилса, тезкорлик имкониятларини такомиллаштириш бўйча иш анча самарали бўлиши мумкин.

Тўртинчи кун юклама катталиги кичик, жамоани техник ҳаракатларини такомиллаштиришга йўналтирилган давомийлиги 60 дақиқадан иборат техник-тактик машғулот ўтказилди.

Бешинчи куни техник-тактик йўналишда давомийлиги 60 дақиқалик ўйинолди машғулоти ўтказилди.

Шундай қилиб, жадвал ўйинларига икки кун қолганда машғулот юкламаларида тўлиқ пасайиш содир бўлди. Машғулот юкламаларини бундай тақсимоти жисмоний тайёргарлик даражасини сақлаб қолишга ва футболчиларни навбатдаги ўйинга чарчоқсиз етиб келишларига замин яратади.

Футбол амалиётида, ўйинлараро циклларда машғулот юкламалари тақсимотини давомийлигининг шунга ўхшаш бошқа вариантлари ҳам мавжуд. Масалан, иккинчи кунда дам олишдан сўнг икки марталик машғулотларни ҳам ўтказиш мумкин: техник-тактик йўналишда эрталабки, кечга эса махсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштиришга йўналтирилган машғулот.



Ушбу ўйинлараро циклда машғулот юкламалари динамикаси тўлқинсимон тасифга эга – цикл ўртасигача аста-секин ошади, расмий мусобақаларга яқинлашиш билан бироз пасаяди.

Цикл ўртасида машғулот юкламаси катта бўлади ва унинг йўналиши футболчиларнинг махсус жисмоний имкониятларидан келиб чиқиб ўзгариши мумкин. Жадвал ўйинларидан уч-тўрт кун олдин катта юклама билан машғулот ўтказилади.

Эслатиб ўтамиз, олдинги ўйиндан қолган чарчоқ даражаси ва ўйинда ўтказилган вақт, ёш ва индивидуал хусусиятларни ҳисобга олиш билан футболчиларни ўз жамоаларида тикланиш жараёнларини ўтиш тезлигини билиш керак.

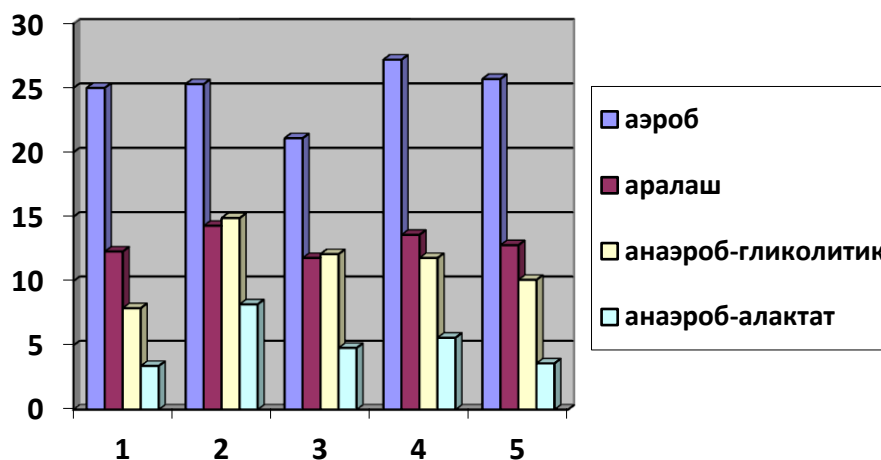
Шуни ҳам ёдда тутиш керакки, айрим футболчиларда асосий функцияларнинг тикланиш вақти 48 соатдан 72 соатгача давом этади. Катталиги бўйича катта юкламалардан кейин тикланиш жараёнини тезлаштириш учун кўпгина футбол жамоаларида фармакологик тикланиш воситалари ва педагогик услубларининг ҳилма-ҳил мажмуалари қўлланилади. Тикланиш жараёнининг самарадорлиги тикланиш дастурини тўғри танланишига, тиббий ҳодимларнинг малакаси ва футбол клубининг моддий-техник имкониятларига боғлиқ. Тикланиш тадбирлари жадвал ўйини тугаши биланоқ бошланади.

Юкламаларни махсуслаштирилганлиги таҳлили шуни кўсатадики, ҳафталик ўйинлараро циклда махсуслаштирилган машқларнинг улуши  $66,4 \pm 5,6\%$  ва номахсус машқларнинг улуши эса  $33,6 \pm 6,1\%$ га тўғри келади.

11-расмда 5- машғулот кунининг юкламалар йўналиши тақдим этилган, олтинчи кунга жадвал ўйини тўғри келган, 7-кун эса тикланиш тадбирлари режалаштирилган.

Кўриниб турибдики, ўйинлараро циклда унча юқори бўлмаган жадалликда аэроб юкламалар машғулот вақтининг деярли учдан бир қисмини эгаллади ( $27,2\%$ гача). Анаэроб-гликолитик йўналишдаги юкламалар 7,9 дан

14,9% гача тўғри келди, анаэроб-алактат йўналишли юкламаларга эса вақтнинг умумий ҳажмидан 3,4 – 8,2%и ажратилди.



11-расм. Ўйинлараро циклда машғулот юкламаларининг йўналишига кўра тақсимоти (%)

12-жадвалда ўйинлараро циклнинг иккинчи кунида қайд этилган машғулот машқларининг тавсифи ва уларнинг пульс қиймати тақдим этилган.

Таҳлиллар шуни кўрсатадики, ўйинлараро циклнинг иккинчи кунидаги юкламалар тузилмасида асосан махсулаштирилган машқлар қўлланилди.

ЮҚЧ бўйича организм реакциясини ўрганиш кўрсаткичларда катта вариативлик борлигини кўрсатди. Демак, футболчиларда ЮҚЧнинг максимал катталиги 151- 182 зарб/дақиқа чегарасида тебранади.

Маълумки, 150 зарб/дақиқа пульс зонаси аэроб, ЮҚЧ 180 зарб/дақ. кўрсаткичи – анаэроб махсулдорликни тавсифлайди.

## Машғулотда футболчиларнинг ЮҚЧ кўрсаткичлари

№	Ф.И.Ш.	Квадрат	бхб зарба	бхб зарба	бхб бир дарвозага ўйин	зарбалар	зарбалар	Тикла ниш
		2x2	1 серия	2 серия		қарши	ёнбошдан	
		макс-дақ.	макс-дақ.	макс-дақ.	макс-дақ.	макс-дақ.	макс-дақ.	ЮҚЧ
1	С-В	171 - 131	170 - 135	180 -136	182- 156	174 - 126	172 - 126	148
2	К-В	168 - 155	171- 126	160 -129	170 - 149	161 - 121	159 - 119	141
3	А-В	165 - 148	170 - 133	172 - 142	167 - 156	163 - 128	158 - 122	137
4	П-В	175 - 155	173 - 137	175 - 122	177 - 125	172 - 134	170 - 123	134
5	Х-В А.	165 - 126	164 - 113	161 - 124	166 - 125	162 - 130	163 - 127	116
6	К-о	161 - 132	153 - 106	170 - 130	159 - 139	159 - 121	154 - 114	136
7	Х-В Ж.	165 - 146	174 - 117	169 - 115	162 - 132	167 - 108	166 - 107	129
8	С-В	182 - 149	170 - 121	170 - 116	184 - 151	178 - 133	167 - 121	147
9	К-В.А	165 - 129	173 - 120	173 - 126	177 - 133	175 - 121	169 - 127	147
10	Б-В	151 - 139	160 -120	171 - 126	170 - 135	164 - 120	170 - 126	142

Жадвалдан кўришиб турибдики, “2x2” ўйин машқи ЮҚЧ 151 зарб/дақиқага эга футболчи учун аэроб қобилиятларни такомиллаштиришга

йўналтирилган, ЮҚЧ 182 зарб/дақиқага эга бошқа футболчи учун эса – анаэроб-гликолитик йўналишда бўлган.

Худди шу ҳолатни бошқа ўйин машқларида ҳам кўриш мумкин. Масалан, дарвозага зарбалар билан “6х6” ўйинида футболчиларнинг бир гуруҳида ЮҚЧнинг максимал кўрсаткичи 160 – 161 зарб/дақиқа, бошқаларида эса 175-180 зарб/дақиқага тенг бўлди. ЮҚЧ 160 зарб/дақиқа ва 180 зарб/дақиқа кўрсаткичлари жисмоний ишни қувват билан таъминлашнинг турли пульс зоналарини тасифлайди.

Бу шуни англатадики, мураббий томонидан таклиф қилинган машқлар таъсири футболчилар учун ҳилма-ҳил йўналишли бўлди ва вегетатив, нафас, юрак қон-томир ва мушак тизимлари томонидан жавоб реакциясинг таъсир чуқурлиги каби, уларни тикланиш тезлиги бўйича ҳам мутлақо ҳилма-ҳил бўлади.

Машқларни ҳилма-ҳил машғулот таъсири нотўғри жавоб реакцияларини чақиради, бу эса ўз навбатида футболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасида акс этади. Шунинг учун машғулот машқи бажарилгандан кейин ЮҚЧ тикланиш тезлиги каби функционал тайёргарликнинг бундай кўрсаткичларини кўриб чиқиш қизиқарли бўлади.

Футболчиларнинг деярли барчасида ЮҚЧси тикланиш жараёнида секинлашиш аниқланди. Демак, давомийлиги 1 дақиқа бўлган дам олиш паузасида К-вда ЮҚЧси кўрсаткичи 177 зарб/дақиқадан 147 зарб/дақиқага пасайди, С-вда 184 дан 145 зарб/дақиқага, Б-вда 171дан 142 зарб/дақиқага, С-вда 180дан 148 зарб/дақиқага, Х-вда 174 дан 129 зарб/дақиқага тушди. Фақат Х-вда ўз вақтида тикланиш кузатилди – 1 дақиқада ЮҚЧси кўрсаткичи 166 дан 116 зарб/дақиқагача пасайди. Бироқ шуни таъкидлаб ўтиш керакки, ЮҚЧсининг максимал катталиги ҳам айнан шу футболчида “6х6” машқида 162 зарб/дақиқани ташкил этди. ЮҚЧси кўрсаткичининг секинлашган тикланиши юқорида санаб ўтилган футболчиларда махсус жисмоний тайёргарлик даражаси етарлича юқори эмаслигига гувоҳлик беради.

Машғулот юкламаларининг бундай тузилмаси футболчиларда махсус тайёргарлик даражасини аҳамиятли ошишига ёрдам бера олмайди, чунки у ўйин талабларига жавоб бера олмайди. Маълумки, ўйин вақтининг ўртача 65-68%и ЮҚЧси 160 зарб/дақиқадан юқорида ўтди. Шунинг учун мувофик режалаштириш зарур бўлган машғулот юкламасининг мақсадли модели бўлиб, футболчиларнинг мусобақа фаолияти кўрсаткичлари ҳисобланиши лозим. Бундай вариативлик қуйидаги омилларга асосланган бўлиши мумкин:

- махсус жисмоний тайёргарликнинг ривожланиш даражаси;
- ўйин машқларидаги ҳаракат фаоллиги;
- футболчи организми юрак қон-томир тизимининг индивидуал хусусиятлари.

14-жадвалда уч кунлик ўйинлараро циклдаги юкламалар тузилмаси таҳлили тақдим этилган.

14-жадвал

#### **Уч кунлик ўйинлараро циклда юкламалар тақсимоти**

Цикл кунлари	Юклама тавсифи		
	Давомийлик	Ўйналиш	Катталиқ
1		Дам олиш, тикланиш тадбирлари	
2	80 дақиқа	Гуруҳли ТТХлар ва барча ҳаракат сифатлари турларини такомиллаштириш	Ўрта
3	45 дақиқа	Стандарт ҳолатдаги ўйинларни такомиллаштириш	Кичик
4	120 дақиқа	Жадвалдаги ўйин	Катта

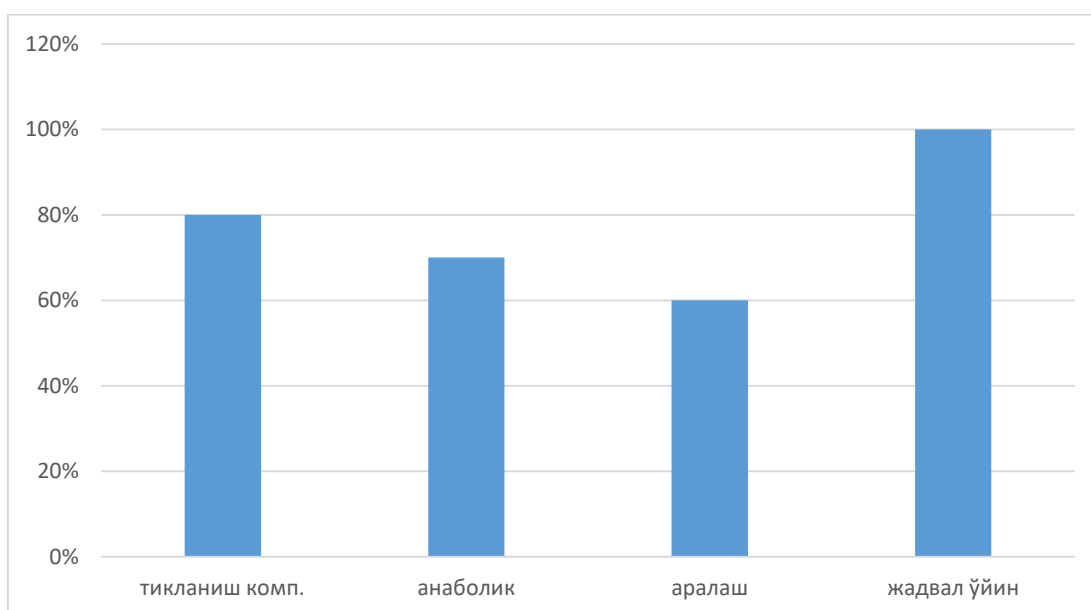
Уч кунлик ўйинлараро циклда асосий вазифа – ўтказилган ўйиндан кейин футболчи организмни тиклаш ва жамоани навбатдаги календар ўйинига тайёрлаш.

Биринчи кун тикловчи тадбирлар ўтказилади.

Иккинчи кун гуруҳ бўлиб ўзаро ҳаракатланишни такомиллаштириш ва куч сифатларини сақлаб қолиш бўйича ўртача катталиқда давомийлиги 80 дақиқали машғулот ўтказилади.

Учинчи куни комплекс йўналишда кичик катталиқда стандарт ҳолатларда ўйинни такомиллаштириш билан давомийлиги 45 дақиқали техник-тактик машғулот ўтказилади.

12-расмда уч кунлик ўйинлараро циклда машғулот юкламалари динамикаси кўрсатилган.



12-расм. Уч кунлик ўйинлараро циклда машғулот юкламаси динамикаси

15-жадвалда ўйинлараро циклниг иккинчи кунида қайд этилган ЮҚЧси кўрсаткичлари тақдим этилган.

**Машғулотда футболчиларнинг ЮҚЧси кўрсаткичлари**

№	Ф.И.Ш	Жуфтликда	1 x 1	5 x 5	11x11 ўйин	90"да
		зарбалар	макс дақ	макс дақ	макс дақ	макс дақ
1	К-о В.	159 - 137	164 - 135	162 - 134	157 - 127	138
2	С-в А.	172 - 157	179 - 154	178 - 155	171 - 136	147
3	Б-в У.	166- 138	172 - 149	175 - 154	168 - 131	148
4	Х-в Б.	158 - 138	166 - 132	176 - 146	165 - 128	146
5	К-е Т.	158 - 137	160 - 134	175 - 156	167 - 126	134
6	Х-в Ж.	163 - 141	169 - 146	173 - 151	165 - 127	137
7	К-в Х.	173 - 158	174 - 151	171 - 152	163 - 128	138
8	М-в Р.	176 - 155	177 - 142	182 - 158	171 - 128	140
9	А-в Б.	169 - 151	165 - 139	182 - 156	169 - 113	125

Кўриниб турибдики, “дарвозага зарбалар” машқида ЮҚЧси кўрсаткичлари 158 дан 176 зарб/дақиқа чегарасида тебранган.

“1x1” ўйин машқида, бу машқ ЮҚЧси 170-180 зарб/дақиқада бажарилиши керак бўлишига қарамай, ЮҚЧси катталиги 160 дан 179 зарб/дақиқагача тебранди. “5x5” ўйинида ЮҚЧ кўрсаткичлари 162 дан 182 зарб/дақиқани ташкил этди. “11x11” икки томонлама ўйинда ҳам ЮҚЧ кўрсаткичи 171 зарб/дақиқадан ошмади.

Юрак қон-томир тизими кўрсаткичларининг таҳлили шуни кўрсатадики, кўпчилик футболчиларда бу машқларга нисбатан организмда нотўғри реакция ва секинлашган тикланиш кузатилди – 90 сония ичида ЮҚЧси фақат биргина футболчида 125 зарб/дақиқагача пасайган. Бу албатта, жамоанинг функционал тайёргарлиги талаб даражасида эмаслигидан дарак беради.

Ўйинлараро циклларда футболчиларда ҳаракат фаоллиги таҳлили куйидагиларни кўрсатди (16-жадвал).

16-жадвал

**Ўйинлараро циклларда футболчиларни ҳаракат фаолликлари динамикаси**

<b>№</b>	<b>Ўйинлараро цикллар давомийлиги</b>	<b>Сони (м) X</b>	<b>V<sub>max</sub> км/соат</b>	<b>V ўртача км/соат</b>
1	6 кунлик	36574±128	26,2±0,7	2,3±0,2
2	3 кунлик	22898±204	23,1±1,3	2,4±0,1

Кўриниб турганидек, ўйинлараро циклларда футболчилар ҳажми ва жадаллиги бўйича ҳилма-ҳил машғулот юкламаларини бажардилар. Олти кунлик ўйинлараро циклда футболчилар бир машғулотда ўртача 36574±128 м югуриб ўтдилар. Ҳаракатланишнинг максимал тезлиги алоҳида спортчиларда 26,2±0,7км/соатга тенг бўлди. Ҳаракатнинг ўртача тезлиги машғулотда 2,3±0,2км/соатни ташкил этди.

Уч кунлик ўйинлараро циклда футболчилар бир машғулотда анча кам, ўртача - 22898±204м югурдилар, максимал тезлик 23,1±1,3км/соатни ташкил этди, ҳаракатланишлар тезлиги 2,4±0,1 км/соатга тенг бўлди. Бу юқори малакали футболчилар учун тезкор ҳаракатланишнинг юқори кўрсаткичи эмас.

Қоида бўйича, мутахасислар давомийлиги 3 кунлик ўйинлараро циклда катта юкламаларни режалаштирмайдилар. Бундай қисқа ўйинлараро циклда биринчи кун жадвал ўйинидан кейин футболчилар организмни тиклаш бўйича ишлар режалаштирилади. Иккинчи кун ўрта жадалликдаги машқлар орқали гуруҳли ва жамоавий ўзаро тактик ҳаракатлар такомиллаштирилади.

Учинчи- ўйин олди куни футболчиларнинг ҳимоя ва ҳужум ҳаракатларини ташкил этишдаги тактик ҳаракатлари такомиллаштирилади,



стандарт ҳолатларда ўйиндаги тактик кўникмалар мустаҳкамланади. Машғулотнинг давомийлиги 45-60 дақиқа, жадаллик юқори эмас.

Шунинг учун футболчиларнинг спорт махоратини ошириш билан боғлиқ мақсадга йўналтирилган машғулот жараёнини ўтказиш бундай ўйинлараро циклда жуда қийин. Бундай қисқа ўйинлараро циклда асосий мақсад – ўтган ўйиндан кейин футболчилар организмнинг турли тизимларини тиклаш ва навбатдаги ўйинга тайёрланиш, шунинг учун машғулот юкламасининг катталиги жуда катта бўлмайди.

Олти ва беш кунлик ўйинлараро циклларда катта юклама билан бир ёки иккита машғулот ўтказиш ва алоҳида ҳаракат сифатларини ривожлантириш устида ишлаш мумкин.

Бундай циклда машғулот жараёнини ташкил этишда қуйидаги асосий йўналишларни ҳисобга олиш зарур:

1. Мусобақалар жадвалини такомиллаштириш орқали, ўйинлараро циклларнинг оптимал давомийлигини таъминлаш. Жадвал биринчи навбатда – услубий тамойиллар асосида тузилиши керак.

2. Ўйинлараро циклларда юкламалар тузилмасини такомиллаштириш. Мураббий машқлар ва таъсири ҳақида ахборотга эга бўлгандагина бунинг иложиси бор.

Режалаштиришда асосий эътибор фақатгина машқлар таърифига эмас балким, ушбу кун учун зарур бўлган тезкор машғулот таъсирига эришига йўналтирилган бўлиши лозим. Юклама мураккаб машқлар (фаол қаршилик билан, юқори тезликда бажарилганда, кўп сонли тактик вариантлар билан, ҳилма-ҳил шароитларда ва ҳоказо) қўлланилганда ошади, ЮҚЧси бундай вазиятларда 160-200 зарб/дақиқани ташкил этади.

Айниқса, ўйинчиларни катта гуруҳи билан бажариладиган (жарима, бурчак) стандарт машқлар самарадорлигига тўхталиб ўтиш лозим. Эслатиб ўтамиз, халқаро ўйинларда голларнинг 40%дан ортиғи стандарт ҳолатлардан урилади.

Бу маҳорат – бахтли тасодиф эмас, машғулотларда кўп марталик такрорлашлар натижасидир.

Бундай стандарт машқлар шуниси билан афзалки, техник-тактик вазифаларни ҳал қилишдан ташқари юкламалар катталиги ва йўналишини тартиблаштиришга ҳам ёрдам беради.

Икки томонлама ўйинларда ва “квадратларда” мураббий фақат машқлар шаклини беради, уларнинг мазмуни эса ўйиннинг ҳар бир дақиқасида вужудга келадиган ўйин вазиятлари орқали шаклланади.

Стандарт машқларда жадал иш вақтини, такрорлашлар сони, дам олишлар интервали ва бошқаларни олдиндан режалаштириш имкони мавжуд. Шунга мувофиқ машғулот таъсирини ҳам олдиндан режалаштириш мумкин.

Стандарт ва бошқа барча махсулаштирилган машқларнинг ҳажм нисбати оптимал бўлиши керак: оқлаб бўлмайдиган кўп сонли стандарт машқлар футболчиларнинг техник-тактик тайёргарлигида акс этади ва ўйин чиройини пасайтиради.

3. Комплекс назорат тизими ва унинг мазмунини такомиллаштириш зарур: ҳар бир ўйинда индивидуал ва жамоавий техник-тактик ҳаракатлар назорати, ўйинчилар ҳолати назорати, машғулот юкламаси назорати. Назорат натижалари таҳлили машғулотни тўғри стратегиясини танлашга имкон бериш билан бирга, мусобақа ва машғулот жараёнини моддий-техник таъминотини яхшилашда ҳам муҳим ҳисобланади. Бундай комплекс ёндошув ўқув-машғулот самарадорлигига ва футболчилар ўйинининг натижавийлигига ижобий таъсир кўрсатади.

### **Юқори малакали футболчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари таҳлили**

Замонавий футбол ўйинчиларнинг юқори даражадаги ҳаракат фаоллиги, мушак ишларининг катта жадаллиги, жисмоний юкламаларнинг тенгсизлиги, юклама ва дам олишнинг норитмик навбатлашиши билан тавсифланади. Юқори тезликда бутун ўйин давомида техник-тактик

усулларни бажариш учун футболчи юқори даражада ривожланган жисмоний сифатларга эга бўлиш керак (2).

Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳақида ишончли ахборотга эга бўлмасдан замонавий тенденцияларга мос ўйинларни ташкил этиш қийин.

Бизнинг футболчилар иштирок этган турли даражадаги ўйинлар таҳлили шуни кўрсатадики, футболчиларимизнинг кўпчилигида жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси замонавий ўйинлар талабига жавоб бермайди. Қуйида мамлакат чемпионатида иштирок этувчи “Бунёдкор” жамоаси футболчиларининг жисмоний тайёргарлик даражаси тестланди (17-жадвал).

17-жадвал

**“Бунёдкор” ПФК футболчиларининг “30м.га югуриш” бўйича жисмоний тайёргарлик даражасини тестлаш баённомаси**

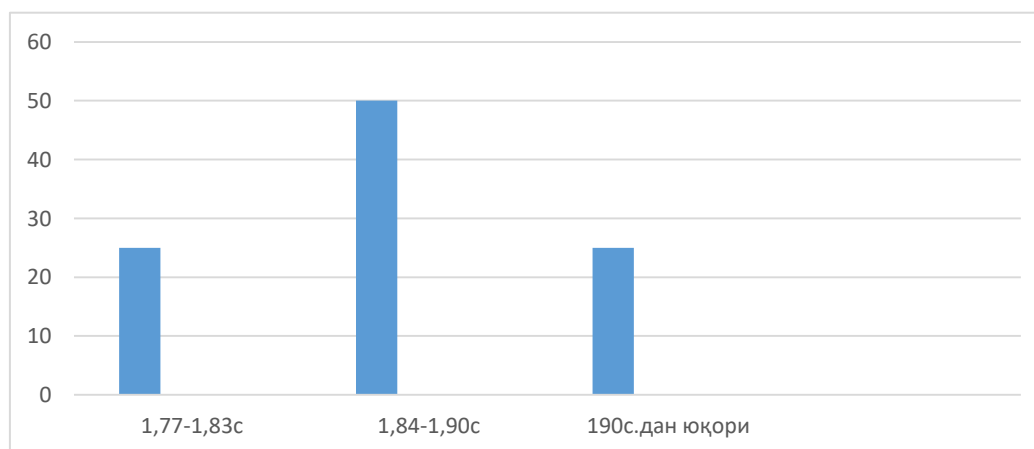
26.12.17

№	Ф.И.Ш.	Амплуа	10м.га югуриш (с)	30 м.га югуриш (с)	Мокисимо н югуриш (с)	Узунликка сакраш (см)	ҲО-ҲО тести (м)
1.	И-ов Э.	Ҳимояч	1,90	3,96	64	278	2540
2.	И-ов Ф.	Я/ҳим.	1,93	3,96	64	273	2540
3.	Г-ев Ш.	Я/ҳим.	1,97	4,01	65	270	2540
4.	Н-ов Р.	Ҳужумч.	1,90	4,03	66	270	2520
5.	К-ов С.	Я/ҳим.	1,88	4,04	67	270	2440
6.	И-ов Ж.	Я/ҳим.	1,90	4,09	67	268	2420
7.	Н-ов Ш.	Ҳужумч	1,89	4,09	69	265	2340
8.	К-ов Ж.	Я/ҳим.	1,87	4,11	69	264	2320
9.	Ш-ев В.	Ҳужумч.	1,90	4,12	69	260	2300
10.	М-ов М.	Ҳужумч.	1,93	4,14	70	257	2260
11.	С-ев С.	Я/ҳим.	1,91	4,15	70	257	2240
12.	Т-ов Н.	Я/ҳим.	1,81	4,17	71	252	2180

13.	А-ев Д.	Ҳимояч.	1,83	4,21	71	249	2120
14.	Г-ов Х.	Я/ҳим.	1,83	4,22	72	249	2060
15.	У-ов Д.	Я/ҳим.	1,77	4,29	72	248	2020
16.	А-ов Э.	Дарв.	1,84	4,51	-	247	-
17.	К-ов М.	Я/ҳим.	1,87	4,53	64	278	1780
18.	С-ов С.	Дарв.	1,90	4,63	-	243	-
19.	О-ов У.	Я/ҳим.	1,92	4,17	63	255	1780
20.	И-ов А.	Я/ҳим.	1,86	4,22	65	258	1480
<b>Ўртача натижа</b>			<b>1,86</b>	<b>4,20</b>	<b>70</b>	<b>259</b>	<b>2220</b>
<b>Модел кўрсаткич (с)</b>			<b>1,65</b>	<b>4,00</b>	<b>59</b>	<b>280</b>	<b>2400</b>

Натижалар таҳлили шуни кўрсатадики, футболчилар стартдан ҳаракатланишнинг максимал тезлигини намоён этиши керак бўлган “10м.га югуришда” тезкорлик сифатлари даражаси “қоникарли” бўлди, жамоа бўйича ўртача натижа 1,86сонияга тўғри келди. Бирок, бу юқори малакали футболчилар учун юқори натижа эмас. Модель кўрсаткич 1,65 сонияга тенг. Бу меъёр бўйича энг яхши кўрсаткич У-ов Д. -1,77сония; ёмон кўрсаткич Г-евда -1,97сония кузатилди. Шуни алоҳида таъкидлаб ўтиш жоизки, улар ярим ҳимоя чизиғи футболчилари бўлиб, ҳужумни ривожланиш тезлиги уларнинг тезкорлигига боғлиқ.

13-расмда “10м.га югуриш”да кўрсатилган натижаларнинг фоиз нисбати ҳақидаги маълумотлар тақдим этилган.

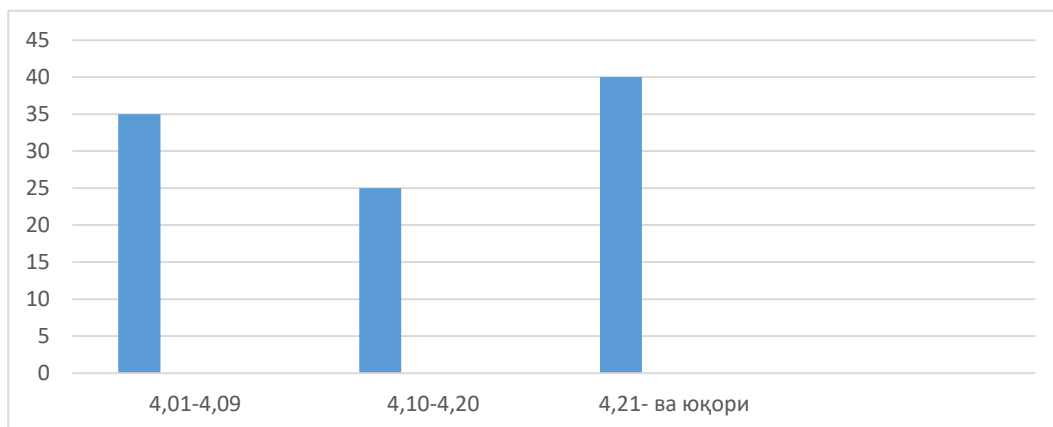


13-расм. “10м.га югуришда” натижаларни фоиз нисбати

Кўриниб турибдики, футболчиларнинг умумий сонидан 25%и 1,77с.дан 1,83с.гача натижани кўрсатди ва шундай фоизни 1,90с.дан юқори натижаларни кўрсатган футболчилар ташкил этди. Футболчиларининг ярими, айнан 50%и 1,84с.дан 1,90с.гача диапазондаги натижаларга эга бўлиб, бу сон ва болдирни ёзувчи мушакларнинг ривожланиш даражасига асосланган старт тезлигининг ривожланиш даражаси етарли эмаслигидан далолат беради.

Натижалар таҳлили шуни кўрсатадики, тўғрига ҳаракатланишда максимал тезлик намоён бўладиган “30м.га югуришда” футболчилар кўрсатган тезкорлик сифатлари даражаси “қониқарли” бўлди. Натижа ўртача 4,20с ташкил этди. Бу албатта “Суперлига” футболчилари учун юқори кўрсаткич эмас. Юқори малакали футболчилар учун модел кўрсаткич – 4,0с. Энг яхши натижаларга эга бўлганлар: И-ов Э – 3,96с, И-ов Ф – 3,96с, Г-ев – 4,01с, Н-ов Р – 4,03, К-ов – 4,04с, И-ов Ж – 4,09 ва Н-ов Ш – 4,09с.

14-расмда “30м.га югуриш”да кўрсатилган натижалар нисбати ҳақидаги маълумотлар тақдим этилган.



14-расм. “30м.га югуришда” натижаларнинг фоиз нисбати

Кўриниб турибдики, футболчиларнинг умумий сонидан 35% и 3,96с.дан 4,09с.гача натижа кўрсатган, 4,10с.дан 4,20с.гача натижаларни кўрсатган футболчилар 5% ва 4,21с.дан юқори натижага эга бўлганлар

40%ни ташкил этиди ва бу ўз навбатида тезкорлик сифатлари футболчиларда етарлича юқори даражада эмаслигидан гувоҳлик беради.

“7x50м.га мокусимон югуриш” меъёри бўйича тезкор чидамкорликни ривожланиш даражаси таҳлили шуни кўрсатадики, натижа жамоа бўйича ўртача 70сек.ни ташкил этди, бу эса футболчиларнинг кўпчилигида бу сифатни ривожланиш даражаси юқори эмаслигини билдиради. Юқори малакали футболчилар учун модел кўрсаткич 59 сек. ҳисобланади.

Бу меъёр бўйича энг яхши кўрсаткич О-вда – 63сек, энг ёмон кўрсаткич Г-в ва У-вда – 73сек.кузатилди.

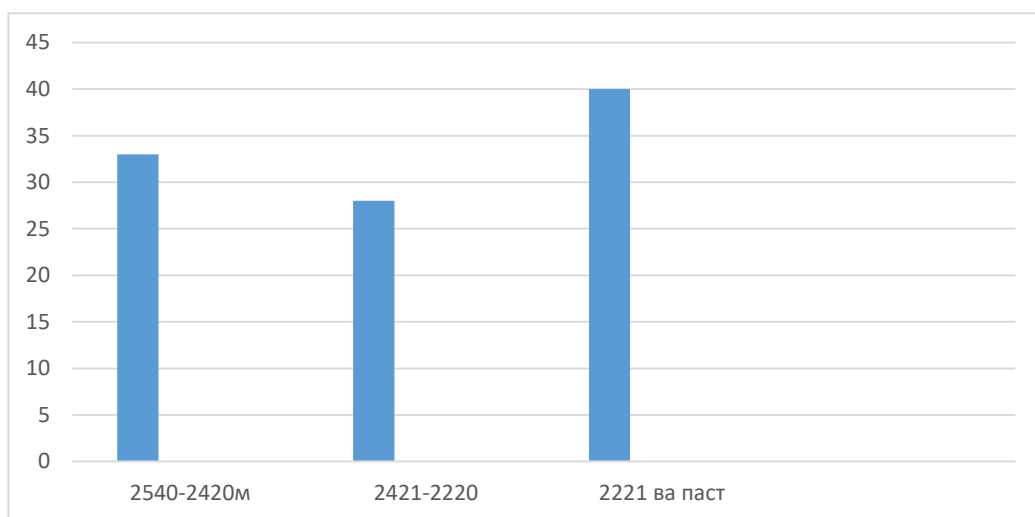
Тайёргарликнинг бу босқичида ҳеч бир футболчи меъёрий натижаларни кўрсата олмади. Бу жамоа бўйича тезкор чидамкорлик даражаси жуда паст эканлигини билдиради.

Жойдан “узунликка сакраш” маълумотлари таҳлили шуни кўрсатадики, жамоа бўйича натижа ўртача – 259см. ташкил этди. Модел кўрсаткич – 280 см. Бу меъёр бўйича энг яхши кўрсаткич И-в Э – 278см, энг ёмон кўрсаткич С-в Сда – 243см кузатилди.

Умумий олганда шуни таъкидлаб ўтиш керакки, тайёргарликни бу босқичида футболчиларнинг тезкор-куч сифатлари даражаси анча паст эканлиги кузатилди.

“ҮО-ҮО” тест бўйича маълумотлар таҳлили кўрсатишича, натижалар жамоа бўйича ўртача 2220м.га тенг бўлди, модел кўрсаткич – 2400м.ни ташкил қилади. Энг яхши кўрсаткичлар И-в Э, И-в Ф, Г-в Ш да – 2540см; энг ёмон натижа И-в А.да -1480 см.ни ташкил қилди

15-расмда бу меъёр бўйича натижаларнинг фоиз нисбати тақдим этилган. Кўриниб турибдики, бу даврда 40% футболчиларда умумий чидамкорликни ривожланиш даражаси паст. 28% спортчиларда умумий чидамкорлик даражаси “қониқарли” ва 33% футболчиларда умумий чидамкорликни ривожланиш даражаси юқори эканлиги тан олиш мумкин.



**15-расм. “YO-YO” тест бўйича натижаларни фоиз нисбати**

Жисмоний тайёргарлик динамикаси таҳлили шуни кўрсатадики, футболчиларда энг яхши даражалар мусобақа даври бошланишидан олдин аниқланди (18-жадвал).

18-жадвал

**Мусобақа даврининг турли босқичларида “Бунёдкор”**

**футболчиларининг жисмоний тайёргарлик даражаси кўрсаткичлари**

Мусобақа даври босқичлари	10м.га югуриш (с)	30м.га югуриш (с)	7x50м.га югуриш (с)	YO-YO тести (м)	Узунликка сакраш (см)
1 Декабрь 2017	1,98	4,24	70	2220	259
2 Февраль 2018	1,87	4,18	60	2440	262
3 Июнь 2018	1,90	4,25	61	2360	254
<b>Фарқлар ишончилиги</b>					
1-2	$t \leq 0,05$	$t \geq 0,05$	$t \geq 0,05$	$t \geq 0,05$	
1-3	$t \geq 0,05$	$t \geq 0,05$	$t \geq 0,05$	$t \leq 0,05$	$t \geq 0,05$
2-3	$t \geq 0,05$	$t \leq 0,05$	$t \geq 0,05$	$t \leq 0,05$	$t \geq 0,05$

Бу футболчилар билан олиб борилган машғулотлар жараёнида жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган носпецифик тавсифдаги юкламалар ҳажми машғулотнинг 40%гача вақтини эгаллаганлиги

билан боғлиқ. Мусобақа даврининг ўртасида (июль ойи) тезкорлик сифатларида аҳамиятсиз пасайиш ( $P \geq 0,05$ ), тезкор чидамкорлик ( $P \leq 0,05$ ) ва умумий чидамкорликда ўсиш ( $P \leq 0,05$ ) кузатилди.

Мусобақа даврининг биринчи давраси охирида тезкорлик қобилиятларида ( $P \leq 0,05$ ), тезкор чидамкорлик ( $P \leq 0,05$ ) ва умумий чидамкорликда ( $P \leq 0,05$ ) пасайиш аниқланди.

Жисмоний тайёргарлик даражасини тестлаш натижалари таҳлили шуни кўрсатадики, тайёргарликнинг ушбу босқичида кўпчилик футболчилар етарлича юқори жисмоний тайёргарликка эга эмаслар.

Юқори малакали футболчилар каби, ёш футболчиларда ҳам машғулот жараёларида атлетик тайёргарликка урғу бериш билан юкламалар йўналишини қайта тузиш зарур. Куч ва тезкор-куч тайёргарлигига, нафақат оёқлар, балки бутун гавда мушакларини ривожлантиришга кўпроқ вақт ажратиш мақсадга мувофиқ. Футболчи организмидаги барча мушаклар бир текисда ривожланишига эришиш лозим.

Куч ва тезкор-куч тайёргарлик даражасини ошириш билан ўйиннинг замонавий талабларига мос жамоавий ва гуруҳли ўзаро ҳаракатларини яратиш мумкин.

### **“Бунёдкор” ПФК футболчиларининг мусобақа фаолияти кўрсаткичлари динамикаси**

Футболчиларнинг мусобақа фаолияти кўрсаткичлари таҳлили ўзига ҳос қизиқиш уйғотади. Ўйинлараро цикллар қоида бўйича, ОФК Чемпионати ёки мамлакат чемпионати лигасида жадвал ўйини билан яқунланади.

Маълумки, ўйинлараро циклларда машғулот юкламалари қанчалик юқори бўлса, махсус жисмоний тайёргарлик даражаси шунчалик юқори бўлади, жамоа шунчалик агрессив ўйнайди, яъни ўз майдонида эмас, балки фаол ҳаракатларни рақиб ҳимоя зонасига кўчириб тўп учун курашга киришади.

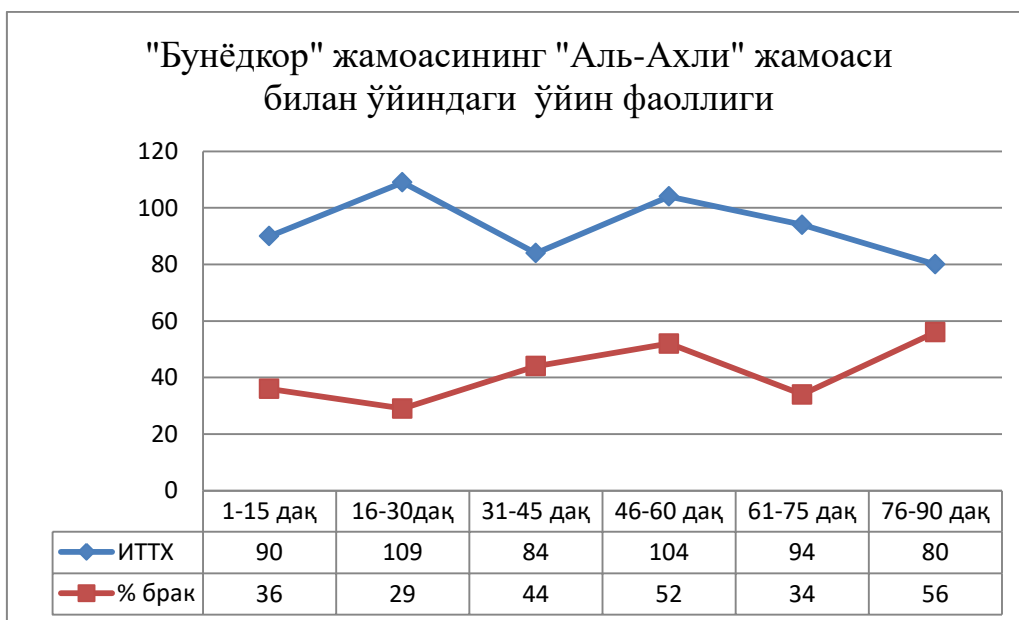
Замонавий футболда бу майдоннинг рақиб жамоаси томонида прессинг ёки фаол ҳимоя деб аталади. 2018 йилги жаҳон чемпионатида



голларнинг 58%и тўп марказий зонада тортиб олинганидан кейин ва келгуси қайта ҳужумларда урилган.

Замонавий футбол учун тавсифли ҳусусият тўпни аъло даражада назорат қилиш ва бутун ўйин давомида тезкорликни яхши ушлаб туришга имкон берувчи юқори функционал тайёрлик ҳамда тўп йўқотилган ҳолатларда рақибга унинг майдонида прессинг қўллаш ҳисобланади (30).

Жамоанинг мусобақа фаолияти кўрсаткичларидан бири бўлиб, футболчиларни ўйин фаоллиги ҳисобланади. Таҳлил учун “Бунёдкор” жамоасининг ОФК чемпионлар лигасида “Аль-Ахли” БАА билан саралаш ўйинлари доирасидаги ўйини танланди (16-расм).



16-расм. Ўйинни 15 дақиқали бўлаги бўйича “Бунёдкор” футболчиларининг ўйин фаоллиги динамикаси

Бу ўйинни танлашдан мақсад, ОФК чемпионлар лигаси футболчилар спорт маҳоратининг ҳақиқий даражасини текшириш мумкин бўлган юқори даражадаги мусобақа ҳисобланади.

Кўриниб турибдики, биринчи 15 дақиқада техник-тактик ҳаракатлар (ТТХ) сони 36% хатолик билан 90 тани ташкил этди. 16 дан 30- дақиқагача бўлган бўлақда ТТХлар сони ортган ва 109 та ташкил этган, шу билан бирга

хатолик фоизи ҳам 29%гача пасайган. 31 дан 45- дақиқагача вақт оралиғида ТТХлар сони 84 тагача камайди, хатолик фоизи эса 44%гача кўпайди.

Иккинчи таймда футболчилар 104 та ТТХларни амалга ошириб, ўйинни фаол бошладилар, хатолик 52%ни ташкил қилди. 61 дан 75- дақиқагача вақт оралиғида ТТХлар сони 94тани, хатолик фоизи эса 34% ташкил қилди. Ўйиннинг якунловчи қисмида футболчилар фаоллиги 80 та ТТХларгача пасайди, хатолик фоизи ҳам шунга мувофиқ 56%гача ортди. Бу жамоа футболчиларининг жисмоний тайёргарлик даражаси бир хил эмаслиги билдиради. Бироқ ҳар бир таймда ўйин фаоллиги даражасини пасайиши ва хатоликлар сонини кўпайиши умумий тенденциясини кўриш мумкин.

19-жадвалда жамоавий ҳаракатлар, айнан “Бунёдкор” футболчилари томонидан бошланган ҳужумлар сони ҳақида маълумотлар тақдим этилган. Футбол майдони шартли равишда 4 та ўйин зоналарига бўлинади: 2 та зона ўз майдони ярмида ва 2 та зона рақиб майдони ярмида, ўз навбатида 1- ва 2- зоналар ҳужумни бошланиши ва 3- ва 4-зоналар унинг кейинги ривож.

19-жадвал

### Ўйин зоналари бўйича “Бунёдкор” ФК ҳужумлар сони

Матч	Ҳужум зоналари				Жами
	1-зона	2-зона	3-зона	4-зона	
<b>1-тайм</b>	23	24	16	3	<b>66</b>
<b>2-тайм</b>	26	28	8	2	<b>64</b>
<b>Жами</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>130</b>

Жадвалдан кўриниб турибдики, “Бунёдкор” жамоаси футболчилари ўйин давомида 130 та ҳужум ўтказдилар, улардан 101тасини (77,7%) ўз майдонлари ярмида ва 29 тасини (22,3%) бегона майдон ярмида амалга оширилган. Биринчи таймда 66 та, иккинчи таймда эса 64 та ҳужум уюштирилган, таймлар бўйича деярли тенг миқдорда. Бироқ биринчи таймда рақиб майдони ярмида “Бунёдкор” 19 та (14,6%) ҳужум бошлаган

бўлса, иккинчи таймда атиги 10 та (7,6%), яъни икки марта кам ҳужумни амалга оширди.

Шуни ҳам таъкидлаб ўтиш жоизки, “Бунёдкор” футболчилари 77,6% ҳужумни ўз майдонларининг ярмида бошлаганлар. Биринчи таймда рақиб дарвозасига 4 та зарба амалга оширилган, иккинчи таймда – 9та. Рақибни “алдашда” хатолик биринчи таймда – 64% ни, иккинчи таймда – 46%ни ташкил этди.

Ўйиннинг 77-дақиқасида А.Т-ев пенальтини амалга ошира олмади. 13 та зарбадан 4 таси тўсилди (3та зарба А-в А., ва 1 та зарба У-в Д).

Қанотдан ҳужумлар 7 та ўтказилди, улардан 2 таси чап қанотдан ва 5 таси ўнг қанотдан, бироқ бирорта ҳужум дарвозага зарба билан яқунлангани йўқ.

Рақиб майдони ярмида 9 та жарима зарбалари “ишлаб олинди”, улардан 3 таси дарвозагача 20 метр масофада белгиланди.

“Бунёдкор” футболчилари ўз майдони ярмида 5 маротаба ўйин қоидасини бузишди, улардан 3 таси дарвозагача 20 м масофда белгиланди.

Жамоа дарвозабони бошлаб берган ҳужумларга ҳам алоҳида тўхталиб ўтиш жоиз. Демак, Д-ов Р биринчи таймда 17 марта тўпни ўйинга киритди. Улардан 7 тасини ердан 50м.дан ортиқ масофага оёқда тўпга зарба бериб бажарган, бироқ бизнинг жамоа ўйинчилари ҳеч бир тўпга эгалик қила олмаган.

Бу дарвозабон узун узатишлар ҳисобига тўпни ўйинга киритишни қўллаш билан жамоа ҳужумларини бошлаб бериш устида ишлаши лозимлиги юқоридаги маълумотлардан кўриниб турибди.

Шуни ҳам таъкидлаб ўтиш керакки, “Бунёдкор” футболчиларининг кўпчилигида махсус жисмоний тайёргарликнинг ривожланиш даражаси юқори даражада эмаслиги, майдоннинг рақиб жойлашган қисмида фаол ўйин олиб боришга имкон бермади.

Футболчилар ўз жамоалари ҳужуми бузилганда тўпни орқага қайтариш мақсадида рақиб майдони ярмида уни олиб қўйишга фаол кириша

олмадилар ва ўз майдонлари ярмига чекинишга ҳамда ўз дарвозалари яқинида химояни ташкил этишга мажбур бўлдилар. Махсус жисмоний тайёргарлик даражаси етарлича юқори бўлмаганлиги туфайли футболчилар ўз майдонлари ярмида рақиб ўйинчиларга қарши фаол ҳаракатларни бошлашга мажбур бўлдилар, бу эса рақиб жарима майдонига тўпни етказиш вазифасини қийинлаштирди.

Футболчиларнинг ҳаракат фаоллигига таълуқли бундай ўйин фаолияти кўрсаткичларини ўрганиш шубҳасиз қизиқарлидир. Мусобақаларда футболчиларни ҳаракат фаоллигини назорат қилиш масалаларини кўриб чиқаётган мутахассисларнинг таъкидлашича, турли амплуали ўйинчилар учун ҳаракатланишни майян тузилмаси ва ҳажми мос келади.

20-жадвалда “Бунёдкор” футболчиларининг БАА нинг “Аль-Ахли” жамоаси билан ОФК чемпионлар лигаси ўйинлари вақтидаги ҳаракат фаоллиги тўғрисида маълумотлар тақдим этилган.

Маълумки, футболчилар ўйин давомида 9 км. дан 13 км.гача масофани югуриб ўтадилар, бу мутахассислар томонидан илгари нашр этилган адабиётлардаги натижаларга мос келади (Бангсбо 1998). Жамоа ўйинчилари ҳаракат фаолиятининг умумий ҳажми 100-120 км. ташкил этади.

Бизнинг тадқиқотларимиз бу хулосани тўлиқ тасдиқлади ( 21-жадвал). Биз ҳаракат фаоллигининг (ХФ) жами кўрсаткичларига юриш ва секин югуришларни ( тезлик 2,5 м/с.гача) киритмадик, чунки илгаридан кичик жадалликдаги иш ўйин натижавийлигига таъсир кўрсатмаслиги исботланган.

Кўриниб турганидек, ўйин жараёнида футболчилар турли даражадаги ўйин фаоллиги билан ҳаракат фаолиятларини бажардилар. Демак, ўйин давомида барча футболчилар ҳаракатини умумий ҳажми 73580м.ни ташкил этди. Улардан, 3 км/соатдан 6,9 км/соатгача тезлик билан ҳаракатланиш – 35%, 7 км-соатдан 10,9 км/соатгача тезлик билан – 28%, 11 км/соатдан 14,9 км/соатгача – 22%, 15 дан 18,9 км/соатгача – 9% ва 19 км/соатдан юқори – 6%ни ташкил қилди.

Паст тезлик билан ҳаракатланиш анча катта ҳажмга эга бўлди – 63%. Максимал ва максималга яқин ҳаракатланиш тезлиги уларнинг умумий ҳажмидан 15%ни ташкил қилди.

Адабиёт манбаларидан маълумки, юриш ва 2,5 м/с.гача тезлик билан югуришга умумий иш ҳажмининг 40-50% тўғри келган бир пайтда, субмаксимал жадалликдаги иш ҳаракат фаоллигининг барча тартибларида 23-26%ни ташкил қилади. Бизнинг тадқиқотларимизда юриш ва 2,5 м/с.гача тезлик билан югуриш 63% ни ташкил этди.

Агар футболчиларнинг индивидуал ҳаракат фаолликларини кўриб чиқадиган бўлсак, унда индивидуаллараро фарқланишни кузатиш мумкин. Демак, ўйин давомида энг катта масофага ҳимоя чизиғи ўйинчилари: А-в – 9269м, А-в Р – 8523м. ва ҳужумчилар М-в – 8061м. ва С-в – 8041м. югурганлар. Спринтларни энг кўпини ҳужумчи М-в – 20та бажарган. Ўрта чизиқ ўйинчилари Т-в М ва Г-в ўйин давомида 16 та спринт бажардилар. Энг кам спринтлар сони 8 тадан ва уни ҳимоя ўйинчилари А-в Р ва А-в А амалга оширган.

Адабиётлардан маълумки, ўрта чизиқнинг энг яхши ўйинчилари (Англия, Италия, Германия, Франция) ўйин давомида кескин югуриб чиқишлар билан (рывков) 40дан 80 тагача спринт (15м.дан45м.гача)ни амалга оширадилар.“Бунёдкор” жамоасининг ўрта чизиқ ўйинчиларида спринтерликда энг яхши кўрсаткич 20 тани ташкил этди. Бу албатта, Европа топ даражасида футболчилар билан қиёслаганда анча паст кўрсаткич.

10-жадвалда тақдим этилган тадқиқот натижаларини кўриб чиқиб, ўйинда футболчиларни ҳаракат фаоллиги ҳажми ва ўйинни натижавийлиги орасида ўзаро боғлиқлик мавжудлиги ҳақида сўз юритиш мумкин.

Футболчилар тайёргарлигини бошқариш муаммолари доирасида турли тезлик билан бажариладиган ҳаракатларнинг пульс тавсифи муҳим аҳамиятга эга. Охириги йилларда анаэроб остонага (АО) мос келувчи юкламаларнинг жадаллиги жамоавий спорт ўйинларига ихтисослашган

спортчилар машғулотида асосий омил сифатида қўлланилиши керак деган фикрлар кенг тарқалган.

Мавжуд маълумотларга мувофиқ, футболчиларни АО даражаси пульс катталиги 4-5 м/с югуриш тезлигига тўғри келади. Бу тартиб мусобақа фаолиятининг асосий тезлик тартиби ҳисобланади ва мусобақа даври ўйинлараро цикларида машғулотида асосий бўлиши керак.

Мусобақаларда футболчилар ҳаракат фаоллигини назорат қилиш масалаларини кўриб чиқаётган мутахасисларнинг таъкидлашларича, турли амплуадаги ўйинчилар учун ҳаракатланишнинг муайян тузилмаси ва ҳажми ўзига ҳос аҳамият касб этади.

“Аль Ахли” БАА жамоаси билан ўйинида “Бунёдкор” футболчиларининг ҳаракат фаоллиги кўрсаткичлари

Ўйинчилар Ф.И.Ш.	1-ЮҚЧ зонасидаги вақт (100-120 зарб/дақиқа)	2-ЮҚЧ зонасидаги вақт (121 -140 зарб/дақиқа)	3-ЮҚЧ зонасидаги вақт (141 – 159 зарб/дақиқа)	4-ЮҚЧ зонасидаги вақт (160 – 179 зарб/дақиқа )	5-ЮҚЧ зонасидаги вақт ( 180 зарб/дақиқадан юқори)	Умумий масофа [м]	Максимал тезлик [км/соат]	Ўрта тезлик [км/соат]	Спринтлар	1-тезлик зонасидаги масофа [м] (3.00 - 6.99 км/с)	2-тезлик зонасидаги масофа [м] (7.00 - 10.99 км/с)	3-тезлик зонасидаги масофа [м] (11.00 - 14.99 км/с)	4-тезлик зонасидаги масофа [м] (15.00 - 18.99 км/с)	5-тезлик зонасидаги масофа [м] (19.00- км/с)	Тикланиш вақти [соат]	Калориялар [кКал]
С-ев С.	0:19:55	0:08:16	0:15:49	0:26:00	0:23:03	8041	31	4	9	2721	1914	1502	752	713	36	1208
Г-ов С.	0:22:40	0:14:11	0:17:57	0:33:30	0:08:05	7858	28	4	16	2577	2563	1689	378	214	24	1193
А-ов А.	0:18:49	0:11:41	0:20:42	0:34:38	0:13:45	9269	31	5	8	2552	2470	2416	976	439	36	1199
К-ов А.	0:09:10	0:21:47	0:10:14	0:37:57	0:21:57	7933	28	5	15	2820	2254	1638	567	223	36	1446
М-ов М.	0:24:15	0:17:32	0:25:25	0:16:52	0:01:17	8061	33	5	20	2882	1982	1627	710	435	31	1110
Т-ов М.	0:21:50	0:16:22	0:20:24	0:38:58	0:10:03	7773	29	4	16	2552	2109	1492	730	440	36	1301
Д-ев Ж.	0:21:15	0:05:42	0:08:05	0:26:49	0:10:52	5594	30	5	11	1895	1461	979	390	535	26	790
А-ов Р.	0:18:40	0:14:25	0:14:48	0:12:12	0:39:06	8523	27	5	8	3023	2252	1847	717	274	44	1247
С-ов Г.	0:24:54	0:09:59	0:15:27	0:31:21	0:16:57	7597	28	4	14	2382	2086	1629	669	402	26	1140
У-ов Д.	0:05:28	0:07:46	0:07:12	0:02:47	0:01:39	2931 <sub>95</sub>	32	4	1	1051	736	600	255	153	22	416
<b>Жами</b>						<b>73580</b>			<b>118</b>	<b>24455</b>	<b>19827</b>	<b>15419</b>	<b>6144</b>	<b>3828</b>		

Ўйинда футболчиларнинг ҳаракатланиш тезлиги қанчалик юқори бўлса, рақиб дарвозасини ишғол қилиш ва ўйинда ғолиб чиқиш учун вазиятларни яратиш имкони шунчалик юқори бўлади. Замонавий футболда ҳам ўйинчиларнинг тезлиги, ҳамда ўйинда ҳаракатланиш тезлиги биринчи даражали аҳамиятга эга. Агар футболчилар бутун ўйин давомида максимал ва максималга яқин жадалликда ҳаракатларни амалга оширишга қодир бўлсалар, демак ғалаба эҳтимоли шунчалик юқори бўлади. Ҳимояланаётган жамоа ўйинчиларига максимал тезликда ҳаракатланаётган рақиб футболчиларига тезкор эътибор қаратиш анча мураккаб бўлади. Улар ўз ҳимоя қаторларини қайта қуришга улгурмайдилар. Шунинг учун ҳаракатланиш тезлиги ўйинда ғалаба қозонишнинг энг муҳим омилларидан бири ҳисобланади.

ОФК чемпионлар лигаси ўйинларида “Бунёдкор” футболчилари бутун ўйин давомида максимал даражада ҳаракатланиш тезлигини кўрсата олмадилар. Юриш ва паст тезлик билан югуриш ҳаракатлари уларда жуда катта вақтни эгаллади.

“Бунёдкор” жамоасида максимал тезлик билан ҳаракатланишнинг энг катта кўрсаткичи ярим ҳимоячи С-в.да – 713м кузатилди, энг кам кўрсаткич ҳимоячилар Г-в – 214м. ва К-в.да – 223м. аниқланди. С-в.да ҳаракатланишнинг максимал тезлиги 31 км/соат, Г-в ва К-вда 28 км/соатни ташкил қилди. С-в 3 км/соатдан- 6 км/соатгача тезликда ўйин давомида 2721м ҳаракатланган бўлса, ҳимоячи Г-в – 2577м, К-в – 2820м. натижа кўрсатдилар.

21-жадвалда “Бунёдкор” ПФК футболчилари ғолиб ва мағлуб бўлган ўйинлардаги ҳаракатлари таҳлили келтирилган.



**Мусобақаларда футболчилар ҳаракат фаоллигининг  
жамоавий кўрсаткичлари**

Ҳаракатланиш тезлиги (м/с)	Масофа (м)		P	Ҳаракатланиш тузилмаси		ЮҚЧ зарб/дақ.
	Ғалаба	Мағлубият		1	2	
	1	2				
Юриш	10155±355	10305±245	≥ 0,05	12	12	120 гача
V=2	25015±245	26985±366	≥ 0,05	30	33	121-140
V=2,1- 3,05	20827±372	20975±214	≥ 0,05	25	26	141-159
V=3,05 – 4,16	15219±655	13515±615	≤ 0,01	18	16	160-170
V=4,17-5,27	8221±112	7950±105	≤ 0,05	10	9	171-180
V=5,28 ва юқори м/с	2090±95	1710±90	≤0,05	2	2	180дан юқори
<b>Ҳаракатларнинг г жами ҳажми</b>	<b>81±527</b>	<b>81±440</b>	<b>≥0,05</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	

Шуни ҳам таъкидлаб ўтиш жоизки, биз ғалаба ва мағлубият билан яқунланган ўйинларда юриш ва кам жадалликдаги югуришлар (V 2,5 м/с.гача) ҳажмида ишончли фарқланишни кузатмадик.

Машғулот жараёнини такомиллаштириш омилларидан бири сифатида техник-тактик ҳаракатларни (ТТХ) баҳолаш вазифаларини ҳисобга олиб, “Бунёдкор” ПФК жамоасининг ғалабали ва мағлубиятли ўйинларидаги мусобақа фаолияти (МФ) кўрсаткичлари таҳлил қилинди.

Олинган маълумотлар шунга гувоҳлик берадики, ТТХ кўрсаткичларининг кўпчилигида ишончли фарқланиш кузатилмади. Ўйин натижавийлигига барча ТТХдан фақат алдашларни сифатли бажарилиши, дарвозага зарбалар аниқлиги ҳамда ТТХ ва техник хатоликлар миқдорини жами кўрсаткичлари аҳамиятли таъсир кўрсатган. Бир вақтнинг ўзида, ғалаба қозонилган ўйинларда жамоа мағлубиятга учраган ўйинларга нисбатан

ТТХнинг миқдор ва сифат кўрсаткичларидан юқори эканлиги яққол кўриниб турибди.

Футболчилар тайёргарлигини бошқариш тизимида мусобақа фаолиятини “етакчи” ва “чекловчи” звенолари мавжудлиги ҳақида маълумотларга эга бўлиш муҳим аҳамиятга эга. Қоида бўйича, бу вазифани ҳал этиш учун мусобақа шароитида у ёки бу жамоа техник-тактик фаолиятининг ҳақиқий параметрларини модел кўрсаткичлар билан қиёслаш қабул қилинган.

Ўйин фаолияти моделлари футболни ривожлантириш ғоялари ва халқаро тоифали жамоаларнинг етакчи спортчи учун тавсифли кўрсаткичларни ҳисобга олиш билан қурилади.

Юқори малакали футболчилар мусобақа фаолияти маълумотлари таҳлили қуйидагича хулоса қилишга имкон берди:

- “Бунёдкор” ПФК футболчиларининг мусобақа фаолиятини чекловчи томонлар бўлиб қуйидагилар ҳисобланади: узун ва ўрта масофаларга узатишларни бажаришдаги паст аниқлилик, “бир тегишда” тўп узатишнинг ўйинда кам қўлланилиши;

- “алдаш” ва “юқорида яккама-якка беллашувларни” бажаришда техник хатоликлар сонининг кўплиги;

- “Бунёдкор” ПФК футболчилари мусобақа фаолиятининг етакчи (кучли) томонлари бўлиб, қисқа узатишлар, пастдан олиш, дарвозага зарбалар каби усулларнинг бажарилиши ҳисобланади.

Албатта, ТТХнинг жамоавий кўрсаткичлари алоҳида ўйинчиларни техник ҳаракатларидан келиб чиқади, ТТХнинг миқдор ва сифат тавсифи эса турли амплуадаги ўйинчиларни ўзаро индивидуал ва жамоавий ҳаракатлари самарадорлиги билан аниқланади.

Шу ердан машғулот юкламаларини режалаштириш элементи сифатида мусобақа фаолиятининг индивидуал техник-тактик кўрсаткичларини назорат қилиш зарурияти келиб чиқади.

Мамлакат чемпионати ўйинларида “Бунёдкор” жамоаси футболчиларининг техник-тактик ҳаракатларига оид маълумотлар таҳлили айниқса қизиқарли (22-жадвал).

22-жадвал

**2018 йил мамлакат Суперлигаси ўйинларида “Бунёдкор” ПФК футболчиларининг жамоавий ҳимояланиш кўрсаткичлари**

Жамоалар	Олиб қўйиш		Олдинга ўтиб олиб қўйиш		Ҳавода яккама-якка беллашув	
	Жами	Хатолик %	Жами	Хатолик %	Жами	Хатолик %
Насаф	79	48	57	60	31	55
Пахтакор	104	43	75	55	33	30
Бухоро	74	54	77	48	21	48
Навбахор	100	47	58	48	39	26
Локомотив	156	49	94	33	52	35
<b>Х ўртача</b>	<b>102,6</b>	<b>48,2</b>	<b>72,2</b>	<b>48,8</b>	<b>35,2</b>	<b>38,8</b>

Жадвалдан кўриниб турибдики,, “Суперлига” ўйинларида “Бунёдкор” футболчилари ҳимояланиш ҳаракатларини бажаришда, айнан тўпни “олиб қўйишда” ўртача 48,2% хатоликка йўл қўйганлар. Ўйиннинг ушбу элементида энг яхши кўрсаткич “Пахтакор” жамоаси билан ўйинида аниқланди – 45%. Энг ёмон кўрсаткич “Бухоро” жамоасига қарши ўйинда қайд қилинди – 54%. Ва яна шуни айтиш керакки, “Бунёдкор” футболчилари 1x1,1x2,2x2 ўйин вазиятларида рақибдан тўпни олиб қўйишда ишончли ҳаракат қила олмадилар. “Бунёдкор” футболчилари кўрсатган натижалар, рақибдан тўпни олиб қўйиш маҳоратида самарадорлик ва ишончлилик пастлиги ҳақида гувоҳлик беради. европанинг энг яхши жамоалари тўпни олиб қўйишда 15%дан 25%гача хатоликка йўл қўядилар.

“Рақиб олдига ўтиб олишлар” ўйинида “Бунёдкор” футболчилари 48,8% хатоликка йўл қўйдилар, бу эса футболчиларда рақибдан ўзиб кетиб ўйнаш кўникмаси етарлича юқори эмаслигини англатади. Энг яхши кўрсаткич “Локомотив”га қарши ўйинида қайд қилинди – 33% хатолик, энг ёмон кўрсаткич эса “Насаф” билан ўйинида аниқланди – 60% хатолик.

“Хавода яккама-якка беллашув”да ҳам “Бунёдкор” футболчилари етарли даражада самарали ҳаракатланмадилар, ўртача 38,8% хатолик қайд қилинди. Хатоликнинг энг катта фоизи “Насаф”га қарши ўйинида қайд қилинди – 55% ва энг ками “Навбахор” жамоаси билан ўйинида аниқланди – 26%.

Ўйин амплуаси бўйича индивидуал ҳимояда ўйин ишқчилиги ҳақидаги маълумотлар 23-жадвалда келтирилган.

23-жадвал

**“Бунёдкор” жамоаси ҳимоячилари томонидан бажарилган тўпни  
“олиб қўйишда”ги хатоликлар сони (% хатолик)**

№	Ф.И.Ш.	Жамоалар				
		Насаф	Пахтакор	Бухоро	Навбахор	Локомотив
		Хатолик %	Хатолик %	Хатолик %	Хатолик %	Хатолик %
1	К-ов А.	20	42	34	27	28
2	А-ов Р.	38	20	36	25	38
3	Д-ев Ж.	33	50	63	32	31
4	К-ов И.	50	46	44	35	48
5	Г-ов А.	26	-	-	33	-
6	С-ов Г.	27	20	31	56	50

Кўриниб турганидек, ҳимоя чизиғи ўйинчиларида тўпни “олиб қўйишда” ишончилиқ индивидуаларо ҳам ва турли рақибларга қарши

ўйинда ҳам фарқланишга эга. Демак, химоячи А.К-ов 5 та ўйинда тўпни “олиб қўйиш” ўйин усулини бажаришда турли даражадаги ишончлиликни кўрсатди – унда хатоликлар фоизи 20% дан (“Насафга” қарши ўйинда) 42% гача (“Пахтакорга” қарши ўйинда) тебранади. Химоячи Р.А-вда 5та ўйинда хатолик фоизи бироз паст ифодаланган вариацияга эга бўлди, иккита ўйинда хатолик фоизи 20 % дан 25 % гачани ташкил қилди, учта ўйинда эса ишончлилик паст бўлди, хатолик фоизи 36% дан 39-8% гача ташкил қилди. Бошқа марказий химоячи Ж.Д-ев тўпни “олиб қўйиш”да кўп хатоликка йўл қўйди – алоҳида ўйинларда 31% дан 33% гача, икки ўйинда эса хатоликлар 50% ва 63% ни ташкил этди. Бу, ушбу футболчида тўп билан рақибга қарши самарали ҳаракатлани маҳорати паст даражада эканлигини билдиради. Чап қанот маказий химоячиси И.К-вда”олиб қўйиш”да ўйин ишончлилиги яна ҳам паст – бу элементда хатолик 35% дан 50% гачани ташкил қилади. Химоячи Г.С-ов тўпни “олиб қўйиш”да ҳар доим ҳам ишончли ҳаракатланмади – хатолик фоизи 20% дан 56% гача тебранди. Химоячиларда тўпни “олдинга ўтиб олиш”ларни бажарилиш ишончлилиги 24-жадвалда келтирилмоқда.

24-жадвал

**“Бунёдкор” жамоаси химоячилари томонидан бажарилган тўпни “рақибдан олдинга ўтиб олишларда”ги хатоликлар сони (% хатолик)**

№	Ф.И.Ш.	Жамоалар				
		Насаф	Пахтакор	Бухоро	Навбахор	Локомотив
		Хатолик %	Хатолик %	Хатолик %	Хатолик %	Хатолик %
1	К-ов А.	100	-	-	33	38
2	А-ов Р.	50	38	31	44	20
3	Д-ев Ж.	73	17	17	-	-
4	К-ов И.	40	-	-	-	-
5	Г-ов А.	-	33	40	60	25
6	С-ов Г.	-	50	57	11	-

Кўриниб турганидек, химоя чизиғи ўйинчиларида тўпни “олдинга ўтиб олиш” ўйинидаги ишончлилик индивидуаларо фарқланишга эга. Демак, химоячи А.К-ов ушбу ўйин усулида 33% дан 100% гача хатоликка йўл қўйди. Марказий химоячи Р.А-ов турли ўйинларда турли ишончлилик даражаси билан ҳаракатланди – алоҳида ўйинларда хатолик фоизи 20% дан 50% гача ўзгарди. Ўнг қанот марказий химоячи Ж.Д-внинг икки ўйиндаги хатоликлар фоизи 17% ни ташкил қилди, бироқ у “Насаф” жамоасига қарши ўйинда эса 73% хатоликка йўл қўйди. Химоячи А.Г-ов ҳам тўпни “олдинга ўтиб олишда” ишончли ўйин кўрсата олмади – алоҳида ўйинларда хатолик 60% гача етди. Бошқа химоячи Г.С-ов ҳам тўпни “олдинга ўтиб олишда” бекарор ва ишончсиз ҳаракатланди – у йўл қўйган хатоликлар 11% дан 57% гача тебранади.

Хулоса ўрнида шуни айтиш мумкинки, химоя ҳаракатларини тасифловчи кўрсаткичлар таҳлили замонавий ўйин талабларига жавоб бера олмайди.

Рақиб билан тўп учун “ҳавода яккама-якка беллашув” каби ўйин усуллари бажарилиши ҳақида маълумотлар таҳлили жуда қизиқарли (25-жадвал).

25-жадвал

**“Бунёдкор” жамоаси химоячилари томонидан бажарилган тўп учун “ҳавода яккама-якка беллашувларда”ги хатоликлар сони (% хатолик)**

№	Ф.И.Ш.	Жамоалар				
		Насаф	Пахтакор	Бухоро	Навбахор	Локомотив
		Хатолик %	Хатолик %	Хатолик %	Хатолик %	Хатолик %
1	К-ов А.	33	45	34	30	52
2	А-ов Р.	27	31	30	37	32
3	Д-ев Ж.	41	-	-	40	-
4	К-ов И.	-	31	28	-	25
5	Г-ов А.	21	-	-	23	-
6	С-ов Г.	-	27	31	28	30

Жадвалдан кўриниб турибдики, турли рақиблар билан ўйинда “Бунёдкор” жамоаси химоячиларининг йўл қўйган хатоликлари сони ҳам турлича бўлди – 21%дан 52%гача. Бош билан ҳавода тўп учун яккама-якка беллашувда энг яхши кўрсаткич Г-ов – 21% ва С-овга – 27%-31% тегишли. Химоя чизиғининг қолган футболчиларида ушбу ўйин элементида ўйин ишончилиги ералича юқори бўлмади - хатолик 27% дан 52% гачани ташкил қилди. Ҳавода ўйиннинг паст самарадорлигини қуйидагича сабабларга кўра тушунтириш мумкин, яъни тананинг пастки қисми мушакларининг куч қобилятларини ривожланиш даражаси етарлича юқори эмаслиги ва ҳавода тўп учун яккама-якка беллашувда ўйинчилар томонидан ҳолатларни нотўғри танланиши.

**Юқори малакали футболчилар фаолиятини назорат қилиш асосида ўйинлараро циклларда машғулот жараёнларини бошқариш бўйича педагогик кузатув натижалари**

Футболчилар тайёргарлигини бошқариш муаммолари доирасида турли тезлик диапазонида бажариладиган ҳаракатланишларни пульс тавсифи муҳим аҳамиятга эга. Охирги йилларда анаэроб остонага (АО) мос юкламалар жадаллиги жамоавий спорт ўйинларига ихтисослаштирилган спортчилар машғулотларида асосий каби қўлланилиш кераклиги ҳақидаги фикрлар кенг тарқалган.

Футболчиларнинг АО даражасида пульс катталиги, мавжуд маълумотларга мувофиқ 4-5 м/с югуриш тезлигига мос келади. Ишнинг ушбу шакли мусобақа фаолиятида асосий тезкор тартиб ҳисобланади, шунинг учун мусобақа фаолияти ўйинлараро цикл машғулотларида асосий бўлиши керак.

Олинган маълумотлар шунга гувоҳлик берадики, ТТХ кўрсаткичларининг кўпчилигида ишончли фарқланиш кузатилмади. Ўйин натижавийлигига барча ТТХдан фақат алдашларни сифатли бажарилиши, дарвозага зарбалар аниқлиги ҳамда ТТХ ва техник хатоликлар миқдорини

жами кўрсаткичлари аҳамиятли таъсир кўрсатган. Бир вақтнинг ўзида, ғалаба қозонилган ўйинларда жамоа мағлубиятга учраган ўйинларга нисбатан ТТХнинг миқдор ва сифат кўрсаткичлари анча юқори эканлиги яққол кўриниб турибди.

Тадқиқотларда шулар аниқландики, махсус жисмоний сифатларини ривожланиш даражаси юқори бўлган ўйинчилар гуруҳ бўлиб ўзаро ҳаракатланиш вазифаларини маъроида ва самарали ҳал этишга, ўз ҳаракатлари ва рақиб ҳаракатларини етарли даражада мувофиқлаштиришга қодирлар. Жисмоний қобилиятлари пастроқ ривожланган футболчилар ўзаро беқарор ҳаракатланадилар, бироқ шахсий техник-тактик ҳаракатлар ҳақида ахборот олганларида ўйин самарадорлигини аҳмиятли даражада оширишга қодирлар. Жисмоний қобилиятларни (техник тайёргарлик зарур даражада) ривожланиш хусусиятлари бўйича ўйинчиларни тўғри танлаб олиш индивидуал техник-тактик ҳаракатлар ва ўйинда ўзаро гуруҳ бўлиб ҳаракатланиш самарадорлигини сезиларли даражада оширади.

Мусобақа фаолияти ва шуғулланувчиларда ўзига ҳос хусусиятга эга турли амплуадаги ўйинчиларда жисмоний қобилиятларни ривожланиш комплекс тавсифи орасидаги ўзаро алоқани ўрганиб чиқиш шуни кўрсатадики, ҳимоячиларда бешта ишончли ўзаро боғлиқлик аниқланди, улардан кўпчилиги – аҳамиятлилиги бўйича беш фоизли даражада. Жисмоний қобилиятларни ривожланиш интеграл кўрсаткичлари билан тўпни олиб қўйиш натижавийлиги ( $r = 0,465$ ), юқорида тўп учун яккама-якка беллашув ( $r = 0,449$ ), дарвозага зарбалар натижавийлиги ( $r = 0,420$ ) орасида аҳамиятли ўзаро боғлиқлик аниқланди. Ушбу тоифадаги ўйинчиларда жисмоний қобилиятларнинг ривожланиш даражаси турли узатишлар сонига, тўпни олиб юришдаги хатолар ва дарвозага зарбаларга ишончли таъсир кўрсатиши аниқланмади.

Ярим ҳимоячиларда 12 та (эҳтимолдаги 17 тадан) ишончли ўзаро боғланиш аниқланди, улардан кўпчилиги – аҳамиятлиликни беш фоизли даражасида.



Мусобақа фаолиятининг кўпгина параметрлари бўйича жисмоний қобилиятларни ривожланиш интеграл кўрсаткичининг аҳамиятлили ошиши яққол акс этган. Голли узатишлар ( $r = 0,527$ ) ва “юришда” тўпни узатишлар ( $r = 0,474$ ) ушбу контингент футболчиларининг жисмоний қобилиятларини ривожланиш даражаси билан ўзаро боғлиқлиги кузатилди.

Тўпни “олиб қўйиш” ва “олдинга ўтиб олиш” жисмоний қобилиятларнинг ривожланиш даражасига боғлиқ эмас ва ярим ҳимоячиларда уларнинг техник тавсифларига кўра аниқланади. Урилган ва ўтказиб юборилган голлар сони орасидаги фарқлар билан тавсифланувчи учрашувларнинг шиддати ҳам, шуғулланувчиларни жисмоний қобилиятларини ривожланиш даражасига боғлиқ ( $r = 0,410$ ).

Ярим ҳимоячиларга қараганда ҳужумчиларда бир томондан ишончли ўзаро боғлиқликлар (ўнта) сонини камайиши, бошқа томондан аҳамиятлилик даражасининг ошиши (тўртта ўзаро боғлиқлик – аҳамиятлиликни бир фоизлик даражаси) аниқланди. Ушбу тоифали ўйинчиларда корреляция коэффиценти катталигини кўпайганлигини кўриш мумкин. Аҳамиятлилиги энг катта жисмоний қобилиятларни ривожланиш даражаси ўйин мусобақа фаолиятининг қуйидаги параметрларини таҳлил қилишда аниқланди: тўпни узун узатишлар ( $r = 0,552$ ), дарвозага зарбалар ( $r = 0,540$ ), голли зарбалар ( $r = 0,534$ ), рақибни алдаш ( $r = 0,530$ ).

Ушбу футболчиларда жисмоний қобилиятларнинг шаклланганлик даражаси ўйинда тўпни қисқа ва ўрта узатишлар, тўпни тартиб олиш ва олдига ўтиб олиш сони, тўпни олиб юриш ва узатишларда хатолар миқдорига таъсир кўрсатмайди.

Ўйин амплуаси ҳилма-ҳил футболчиларда жисмоний қобилият кўрсаткичларида энг катта ўзаро боғлиқлик дарвозага зарбалар натижавийлиги тавсифини таҳлил қилишда аниқланди. Шу билан бирга, ўйин вақтида тўпни бош билан узатишлар сони ва ерда тўп учун яккама-якка беллашувлар ушбу тоифа футболчиларида жисмоний қобилиятларнинг ривожланиш даражасига боғлиқ эмас.

Ўтказилган таҳлиллар асосида жисмоний қобилиятлар футболчиларни мусобақа фаолияти кўрсаткичларига аҳамиятли таъсир кўрсатади деб хулоса қилиш мумкин. Буни қуйидаги ўзаро боғлиқлик тасдиқлайди: жимоний қобилиятларнинг ривожланиш даражаси – ўйналган вақт ( $r = 0,620$ ). Футбол жамоалари мураббийлари кўпинча жисмоний қобилиятлари юқори даражада шаклланган ўйинчиларга ишонганлар.

Футболчилар ўйинлари ёзилган маълумотлар шуни кўрсатадики, гуруҳли ўзаро ҳаракатларидан кейинги ҳужумлар барча параметрлар бўйича индивидуал ҳужумлардан устун. Демак, 19,7% индивидуал ҳужумлар дарвозага зарбалар билан яқунланди, дарвоза устунига текканлар сони 22,5%ни ташкил қилди.

Гуруҳли ўзаро ҳаракатларидан кейинги ҳужумлар тез-тез дарвозага зарбалар (41,2%) билан яқунланди, дарвоза устунига тегиш эса 40,1% тенг.

Биздаги маълумотларга кўра, ҳужум ҳаракатлари жараёнида индивидуал ҳужумларда техника ва куч тайёргарлиги анча юқори даражадаги футболчилар беллашдилар, гуруҳли ўзаро ҳаракатларида эса – координация қобилиятлари юқори даражада ривожланган футболчилар фаоллик кўрсатдилар.

Махсус жисмоний сифатларни ривожланиш даражаси юқори ўйинчилар гуруҳ бўлиб ўзаро ҳаракатланиш, ўз ҳаракатлари ва шеригининг ҳаракатларини етарли даражада тартиблаштириш вазифаларини маъромли ва самарали ҳал этишга қодирлар. Жисмоний сифатлари пастроқ ривожланган футболчилар ўзаро беқарор ҳаракатландилар, бироқ ўз шахсига оид техник-тактик ҳаракатлар ҳақида ахборотлар олингандан сўнг ўйин самарадорлигини аҳамияти даражада оширишга қодирлар. Жисмоний қобилиятларни ривожланиш хусусиятлари бўйича ўйинчиларни тўғри танлови (техник тайёргарликни зарур даражасида), индивидуал техник-тактик ҳаракатлар ва гуруҳ ўзаро ҳаракатлари самарадорлигини аҳамиятли ошириши мумкин.

Олинган маълумотлардан шуни ҳулоса қилиш мумкинки, ўйинлараро циклларда юқори малакали футболчиларнинг машғулот жараёнларини бошқариш самарадорлигини ошириш учун уларнинг мусобақа фаолиятлари кўрсаткичларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Машғулот юкламаларини футболчиларни фақатгина мусобақа фаолиятлари натижаларига асосланиб режалаштириш яхши натижаларни таъминлаши мумкин.

Давомийлиги 5-6 кун бўлган ўйинлараро циклларда ривожлантирувчи тавсифга эга, яъни бажарилаётган машғулот машқлари жадаллиги мусобақа ўйинлари жадаллигига мос келадиган иккита машғулот юкламаларини режалаштириш мақсадга мувофиқ.

Ўйинлараро циклда ўтказилган машғулот юкламалари таҳлили бу далилни тўлиқ тасдиқлади. Кўпчилик футболчилар машғулот машқларига тўлиқ киришмайдилар, ўзларини шахсий имкониятлари даражасида ишлашга мажбур қила олмайдилар. Шунинг учун уларнинг кўпчилигида машғулот вазифалари бажарилгандан сўнг тикланишда секинлашиш кузатилди, бу эса ўз навбатида махсус жисмоний тайёргарлик етарли даражада юқори ривожланмаганлигини билдиради.

Футболчиларда махсус жисмоний тайёргарлик даражаси ва техник-тактик ҳаракатларни бажарилиш ишончилигини ошириш жуда зарур.

Ҳимояда ўйин ишончилиги қуйидагилар ҳисобига ошиши мумкин:

- футболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини яхшилаш;
- футболчиларнинг тактик савотхонлигини ошириш.

Футболчилар махсус жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш учун мусобақа даври машғулот жараёнларида ҳар куни куч ва тезкор-куч йўналишидаги машқлардан фойдаланиш лозим. Юкламани ҳафталик циклда турли мушак гуруҳларига навбатлаштириш мақсадга мувофиқ.

Юқорида таъкидлаб ўтилганидек, ўйиннинг 65-68% вақти 160 зарб/дақ. юқори пульс зонасида ўтади, айнан ушбу тартибдаги машғулотда футболчилар жами 7%дан 30%гача машқларни бажарадилар. Ўйинлараро

циклда алоҳида кунларда кўпчилик футболчиларда машғулот машқларини бажарилиш давомийлиги жадвал ўйинларидаги каби белгиланган ЮҚЧ зонасида бўлиши лозим. Агар мамлакат чемпионати учун махсус жисмоний тайёргарликни ўртача ривожланиш даражаси тўғри келса, чемпион бўлиш ва халқаро даражада ғалабаларга эришиш учун умуман етишмайди.

Бундан ташқари, футболчиларнинг тактик соватхонлигини такомиллаштириш бўйича ҳам ишлар олиб бориш мақсадга мувофиқ. Бунинг учун жой танлаш ва тўп билан ёки тўпсиз рақибга нисбатан жойлашишларни батафсил тушунтириш билан назарий машғулотлар ўтказиш лозим.

Жамоани ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш учун узун узатишлардан фойдаланиб тўпни ўйинга киритишни қайта ишлаб чиқиш лозим. Бунинг учун рақиб майдони яримида маълум зонага 3-4та футболчи тақсимланади, улардан бири ҳавода тўп учун курашади, қолган 2-3та футболчи сакраб кўрсатилган ёки шериги тепган тўпни қабул қилади.

Жарималар, эркин зарбалар, бурчак тўпи ва тўпни майдон ташқарисидан “ташлаб бериш” жамоани ҳужум ҳаракатлар самарадорлигини оширишнинг энг қулай усуллари ҳисобланади. Статистикага мувофиқ голларнинг 35%и стандарт ҳолатлардаги ўйинлардан кейин урилади.

Ҳозирги кунда кўпгина терма жамоалар ҳимоя ҳаракатларини куришда ўз дарвозалари олдида марказий зонани тўлдириб, зич жойлашадилар. Гоҳида ҳимоя чизиғини ташкил қилишда футболчиларнинг сони 8-9 тагача етади. Бундай марказ бўйлаб зич ҳимояни енгиб ўтиш анча мураккаб.

Позицияли ҳужумда зич ҳимояни енгиб ўтиш учун тўпни ҳимоячи орқасига буюриб, бир тегишда қисқа тўп узатишларни қўллаш билан “девор”, “иккиталик девор”, “учинчи ўйинчига” пас комбинациялари ўйналади.

Бундан ташқари, рақибни кучли ҳимоясини қанот ҳужумларини қўллаш ҳисобига енгиб ўтиш мумкин. 2018 йилги жаҳон чемпионатида қанотдан ҳужумлардан кейин 20% тўп урилган.

Футболчиларнинг спорт махорати самарадорлигини ошириш учун бутун машғулот жараёнини ташкил этишнинг янги шакл ва усулларини излаб топиш зарур.

Жамоавий техник-тактик ҳаракатларнинг кўрсаткичлари юқори малакали футбол жамоалари мусобақа фаолиятини баҳолашда жуда юқори хабарчанликка ва ахборотлиликка эга.

Юқори малакали жамоаларнинг ТТХ тузилмасида “олдинга” тўп узатиш, ерда ва ҳавода тўп учун яккама-якка беллашув, дарвозага зарбалар аҳамиятли ўйинусуллари бўлиб ҳисобланади.

Мусобақа даври давомида ўйин кўрсаткичларининг умумий сони, ўйин фаолияти тузилмаси ва тўп билан усулларни қўлланилиш ишончилиги ўзгариб бориши кузатилади.

Аниқландики, мамлакат миллий терма жамоасининг ТТХ тузилмасида тўп “узатишлар” сони катта ҳажмга эга, ўртача бир ўйинда 540,3 та бажарилди, бу эса ТТХнинг умумий тузилмасида уларнинг сони 63-66%гача тебранишини кўрсатмоқда.

Узатишларнинг тузилмасида эса “олдинга” бажарилган тўп “узатишлар” энг кўп ҳажми эгаллайди, ўртача 58%. “Кўндаланг” узатиш ўртача 15,6%; “орқага” – 24,6%; “кескин” тўп узатиш – 1%ни эгаллайди.

Мамлакат чемпионатида жамоалар бир ўйинда ўртача 374,4та тўп узатишларни бажарадилар,бу кўрсаткич ТТХ умумий ҳажмининг 52,6%ни ташкил қилади.

Мамлакат чемпионлари бир ўйинда ўртача 489,8та тўп узатишларни бажардилар, бу эса ТТХ умумий ҳажмининг 58,3%ини ташкил этади. “Навбаҳор” жамоаси футболчилари бир ўйинда ўртача 374,4та тўп узатишларни бажардилар, бу эса ТТХ умумий ҳажмининг 52,6% ташкил қилади.

Биз тадқиқот давомида турли жамоалар томонидан бажарилган узатишлар сонини қиёслаб кўрдик: мамлакат терма жамоаси , олий лига чемпиони “Бунёдкор” ва ўрта даражали “Навбаҳор”. Тадқиқод натижалари

шуни кўрсатдики, жамоанинг малакаси қанчалик юқори бўлса, улар томонидан бир ўйин давомида бажариладиган тўп узатишлари ҳажми ҳам шунча катта бўлади:

1. Миллий терма жамоа – 540,3 та ёки умумий ТТХ ларнинг 65% и;

2. “Бунёдкор” ПФК – 489,8 та ёки умумий ТТХ ларнинг 58,3% и;

3. “Навбахор” ПФК - 374,4 та ёки умумий ТТХ ларнинг 52,6% и.

Тўп узатишлар ҳажмида энг юқори кўрсаткичга эга “олдинга” бажарилган узатишлар таҳлили қуйидагича :

1. Миллий терма жамоа – бир ўйинда жами “олдинга” тўп узатишлар сони ўртача 314 та, шундан 20,6% хатолик ;

2. “Бунёдкор” ПФК – бир ўйинда жами “олдинга” тўп узатишлар сони ўртача 289,6 та ,шундан 31% хатолик;

3. “Навбахор” ПФК – бир ўйинда жами “олдинга” тўп узатишлар сони ўртача 224,2 та, шундан 33,1% хато (хатолик).

Футболчилар малакаси қанчалик юқори бўлса, тўп “узатишни” бажаришда улар шунчалик кам хатоликка йўл қўйганликлари кўришиб турибди.

Тўпни “олиб қўйиш” даги ҳаракатларнинг ишончлилиги таҳлиliga кўра, жамоалар бир ўйин давомида ўртача қуйидагича натижалар кўрсатдилар:

1. Миллий терма жамоа – бир ўйинда жами тўпни “олиб қўйишлар” сони ўртача 89,6 та, шундан 50,3% и хато;

2. “Бунёдкор” ПФК – бир ўйинда жами тўпни “олиб қўйишлар” сони ўртача 102,5 та, шундан 52,6% и хато ;

3. “Навбахор” ПФК – бир ўйинда жами тўпни “олиб қўйишлар” сони ўртача 99,8 та, шундан 53,1% и хато .

Тўпни “олиб қўйиш” сони турли жамоаларда турли даражада ўзгариши аниқланди. Миллий терма жамоа футболчилари тўпни “олиб қўйишни” мамлакат чемпионати жамоаларга нисбатан кам бажарган, аммо бу усулда уларда ишончлилик биров яхши бўлган.

Мавсум динамикасида шу нарса аниқландики, ўйин ҳаракатлари ишончилигида ўзгучанлик қонуниятлари ҳамда мавсумда ТТХнинг миқдорий ўзгариши (ҳамма ўйинларга нисбатан ва иккита тайм орасида ТТХнинг фоиз нисбати) ривожланиб борувчи чарчоқ фонидида чидамкорлик даражасини пасайганлиги кузатилди.

Ўйинда ТТХ ларнинг ишончилилик даражаси, ҳаракатларни координация механизмларининг чарчоққа нисбатан барқарорлиги билан аниқланади. ТТХ ишончилигини пасайиши футболчиларда тезкор чидамкорликни пасайиши билан кузатилади.

Анча юқори даражадаги тайёргарликда ўйин фаоллиги ҳажми ҳимоя ҳаракатларини камайиши ҳисобига ҳужум ҳаракатлари томонга кўпаяди.

Бундай қайта тақсимланиш қисқа ва ўрта узатишлар, рақибни алдаб ўтиш, тўпни олиб юриш, тўпни олдинга ўтиб олиб қўйиш, дарвозага зарбалар улушини пасайиши ҳисобига содир бўлди. Тўп учун яккама-якка беллашувлар сонининг камайиши, узун ва бошқа узатиш турлари ҳамда бошқа ҳужум ҳаракатларини анча самарали ва мақсадга йўналтирилган бажарилганлиги ҳақида маълумот беради. Ҳимоя ҳаракатлари улушида тўпни олиб қўйиш ва олдинга ўтиб олиб қўйишлар сони кўпаяди.

Шундай қилиб, ўтказилган тадқиқот қуйидагиларни амалга оширишга имкон берди:

- мусобақанинг турли даврларида футболчиларни ТТХларини баҳолашга;
- индивидуал ва жамоавий мусобақа фаолияти кўрсаткичлари динамикасини баҳолашга;
- ҳар бир ўйинчи ва бутун жамоа ўйинчиларини ўйин профилини аниқлашга;
- мавсум динамикасида ўйинчиларнинг ўйин профили ва жамоанинг ўйин тузилмаси ўзгачувчанлигини баҳолашга;
- машғулот жараёнларига ўзгаришлар киритиш, натижада U-21 терма жамоага номзод футболчиларда тўпни “олиб қўйиш” – 12,4%; “тўпни

олдинга ўтиб олиб қўйиш” 11,5%; ҳаракат фаоллиги – 16,8% га ўсганлиги кузатилди.

Тадқиқот натижалари, олинган натижаларни математик қайта ишлаш, турли маълумотларни қиёслаш ва адабиёт манбаалари таҳлиliga кўра қўйидагича ҳулоса қилиш мумкин:

- техник ва функционал тайёргарлик ўзаро бир-бирига боғлиқ ва мавсум давомида турли ўзгаришларга дуч келади;

- футболчиларда ўйин фаоллиги даражаси бир ҳил эмас ва мавсум давомида турли ўйинчиларда турлича ўзгаради;

- ўйинчи ҳаракатларини ишончлилигини аниқловчи асосий техник-тактик усуллар тўп узатишлар, тўпни тўхтатиш, рақибни алдаб ўтиш ва рақибдан тўпи олиб қўйиш ҳисобланади.

Бизнинг назаримизда шуни ҳам алоҳида таъкидлаб ўтиш жоизки, ўрганилаётган жамоалар намоёниш элган, бажарилган техник-тактик ҳаракатларнинг ҳажм кўрсаткичларидаги бундай нисбат анча юқори малакали футбол клублари учун ҳам тавсифлидир.

ТТХ тузилмаси ва бажарилган ўйин усулларида хатолик фоизини ҳисоблаш билан мусобақа фаолияти натижаларини қайд қилиш ва қайта ишлаб чиқишни ўйин давомида ва алоҳида вақт оралиқларида ҳар бир ўйинчи ва бутун жамоанинг фойдали ҳаракатларини аниқловчи омил сифатида кўриб чиқиш мумкин. Бу алоҳида техник-тактик ҳаракатларнинг оралиқ ва якуний натижаларига эришишда ҳар бир ўйинчи қўшган улушни аниқлашга ёрдам берди.

Замонавий футболнинг ривожланиш ғоялари, энг яхши мамлакат ва чет эл жамоаларининг ўйинлари таҳлили ўйинлараро циклларда машғулот жараёнини бошқариш юқори малакали футболчиларнинг машғулот юкламалари ва мусобақа фаолияти назорати таҳлили натижаларига асосланиши лозим деган ҳулосага келишга имкон берди,

Қўлланиладиган тактик схемалардан келиб чиқиб, юкламаларни кўчириш ва назорат қилиш услубиятини ишлаб чиқиш юқори малакали



жамоалар ҳамда спорт заҳиралари тайёргарлигида энг устивор ва истикболли йўналишларидан бир ҳисобланади.

## ХУЛОСАЛАР

1. Юқори малакали футболчилар тайёргарлигини бошқариш тизимида ҳамда давомийлиги турлича ўйинлараро циклларда уларни мусобақа фаолиятлари назорати ва улар томонидан бажарилган машғулот юкламалари таҳлили натижаларига таяниш мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

2. Юқори малакали футболчилар мусобақа фаолияти тадқиқоти натижаларига кўра шу аниқландики, Ўзбекистон миллий терма жамоаси футболчиларида “қадамда” ёки секин ҳаракатланиш билан бажарилган тўп узатишлар ҳажми – 68,4% ни, тезланиш билан бажарилган узатишлар – 29,2% ни ва максимал тезлик билан бажарилган узатишлар – 2,4% ни ташкил қилди. Бунда хатоликлар миқори футболчиларнинг ҳаракатланиш тезлиги ошиши билан ўсиб боргани кузатилди: “қадамда” ва секин темпда – 7,2%; тезланишда – 40,1%, максимал тезликда – 52,7%.

3. Йўналиши бўйича ҳилма-ҳил бажарилган тўп “узатишлар” аниқлигида индивидуаллараро фарқланиш аниқланди. Демак, “олдинга” узатишларни бажаришда аниқлик 25% дан 77% гача; “кўндаланг” узатишларни бажаришда 61% дан 100% гача; “кесувчи” узатишларда -33% дан 50% гача ўзгарди.

4. Турли даражадаги мусобақаларда иштирок этувчи Ўзбекистон футболчиларида ҳужум ҳаракатларининг аниқлиги кенг вариативликка эга эканлиги аниқланди. Халқаро даражадаги ўйинларда дарвозага зарбалар аниқлиги 33% ни ташкил қилдиган бўлса, мамлакат чемпионатларида зарбалар аниқлиги 75% ни ташкил қилди.

5. Футболчилар ўйин жараёнида турли даражадаги ўйин фаоллиги билан ҳаракат фаолиятларини амалга оширдилар. Демак, барча футболчиларнинг бир ўйин давомидаги ҳаракатлари ҳажми 73580м.ни ташкил этди. Улардан 3 км/соатдан 6,9 км/соатгача тезликда ҳаракатланиш – 35%ни, 7 км/соатдан 10,9 км/соатгача тезлик билан ҳаракатланиш – 28% ни, 11 км/соатдан 14,9 км/соатгача ҳаракатланиш – 22% ни, 15 км/соатдан 18,9 км/соатгача тезлик билан ҳаракатланиш – 9% ни ташкил этди. Паст тезлик

билан ҳаракатланиш эса энг катта ҳажми эгаллади – 63%. Максимал ёки максималга яқин тезликда ҳаракатланиш умумий иш ҳажмининг 15% ини ташкил қилди.

6. Футболчиларнинг мусобақа фаолиятлари таҳлили натижалари машғулот жараёнларига тегишли ўзгаришлар киритишга имкон берди, натижада U-21 терма жамоага номзод футболчиларда тўпни “олиб қўйиш”да ишонччилик – 12,4% га, “тўпни олдинга ўтиб олиб қўйиш”да- 11,5% га, ҳаракат фаоллигида – 16,8% га ошди.

7. Тадқиқотлар давомида ўйин ва машғулот талабларида номувофиқлик аниқланди, ўйин вақтининг 65 – 68% и 160 зарб/дақдан юқори пульс зонасида ўтди, машғулотда эса футболчилар айнан шу тартибда жами 7-30% гача машқ бажардилар. Ўйинлараро циклда футболчиларнинг кўпчилиги жадвал ўйинларидаги каби ўйин машқларини жадал суръатда бажаришларига эришиш мақсадга мувофиқ.

8. Ўйинлараро цикллар доирасида футболчилар тайёргарлигини бошқариш тизимида юкламаларни режалаштиришда куйидаги услубий ёндошувларга таяниш лозим:

-жамоа ўйинидан кейинги иккинчи кунга дам олишни киритиш ва ўйин кунидан кейин биринчи кун анаэроб йўналишдаги носпецифик тавсифга эга кичик юкламаларли машғулотларни ўтказиш;

- “циклнинг учинчи тўлиқ дам олиш кунидан кейин” икки марталик машғулотлар доирасида “зарбали” ишни режалаштириш;

- тўртинчи ва бешинчи кун ҳажми ва жадаллиги ўртача махсуслаштирилган юкламаларни киритиш;

-ўйин олди кунда юклама тактик комбинацияларни қайта ишлаш билан тикланиш тавсифида бўлиши керак.

9. Мусобақа даврида юқори малакали футболчиларнинг мотор имкониятларини ошириш ва сақлаб қолишга йўналтирилган ўйинлараро циклларда машғулот воситалари ва услублари тузилмаси ва нисбати куйидаги тажрибаларда асосланган кўрсаткичлар билан тавсифланади:

- юкломани энг устун йўналиши: аэроб - 27-60%, аралаш — 35-44%, гликолитик — 0-8%, алактат - 5-20%;

- машғулот услублари: бир текис - 3-8%, ўзгарувчан - 30-32%, такрорланувчи - 40-50%, интервалли - 10-20%.

- специфик юкломалар ҳажми ишнинг умумий ҳажмидан 70-80% ташкил этиши ва асосий эътибор қуйидагиларга қаратилиши керак: техник-тактик маҳорат ва махсус чидамкорликни (20-25%), техник-тактик маҳорат ва тезкор-куч қобилиятларини (20-24%), техник-тактик маҳорат ва ҳаракат сифатларини комплекс такомиллаштиришни (30-34%) бир-бирига боғлаб олиб бориш.

10. Ўйинлараро циклларда машғулот жараёнларини самарали бошқариш учун юқори малакали футболчилар мусобақа фаолияти назорат маълумотларидан фойдаланиш ва олинган натижалар бўйича машғулот юкломаларини режалаштириш мақсадга мувофиқ.

## АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Спорт адабиётларида мусобақа фаолиятининг ўйинлараро циклларида юқори малакали футболчилар тайёргарлигини бошқариш самарадорлигини оширишга бағишланган тавсияларни жуда кўп учратиш мумкин.

Бироқ, шуни алоҳида таъкидлаб ўтиш керакки, уларнинг кўпчилиги ўқув-машғулот жараёнлари ўтказиладиган шароитларни ҳисобга олмасдан ишлаб чиқилган, юкламаларни режалаштиришга тегишли мавжуд тавсиялар футболчиларнинг мусобақа фаолияти назорати натижаларига асосланмаган. Машғулот юкламалари футболчиларни мусобақа фаолиятлари назорати натижаларига кўра режалаштирилиши лозим. Бунинг учун футболчиларни ўйин ҳаракатларини ҳисоблаш ва назорат қилишнинг замонавий тизимидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Таҳлил давомида олинган маълумотлар бўйича мураббий ўйинлараро цикл юкламаларини ишлаб чиқиши лозим. Юкламаларнинг ҳусусияти оптимал бўлиши шарт.

Таклиф қилинаётган вариантлар, бир қатор омиллардан келиб чиқиб (футболчиларнинг функционал тайёргарлик даражаси, тикланиш жараёнларини кечиш тезлиги ва тавсифи, турнир стратегияси, эҳтимолдаги рақиб кучи ва ўйин усули, ўтказилган ўйинлар сони ва бошқалар) икки марталик машғулотларни ҳам , режалаштириш мумкин бўлган машғулотни бир кунда бир марта ўтказишни ҳам назарда тутди. Қуйида ўйинлараро цикллarda юкламалар тақсимотининг наъмунавий вариантлари келтирилган ( 1-4 иловалар).

## Иловалар

1-илова

### Етти кунлик ўйинлараро циклда машғулот юкламаларининг намунавий тақсимоти

Цикл кунлари	Давомий лиги	Юкламалар тавсифи	
		Йўналиши	Катталиқ
1		Дам олиш, тикланиш тадбирлари	
2	80 дақиқа	Гуруҳли ТТҲлар ва координацион имконияларни такомиллаштириш	Ўрта
3	90 дақиқа	Жамоавий ТТҲлар ва тезкор-куч имкониятларини такомиллаштириш	Катта
4	80 дақиқа	Гуруҳли ТТҲлар ва тезкор-куч имкониятларини такомиллаштириш	Ўрта
5	70 даққа	Жамоавий ТТҲлар ва ҳаракат имкониятларининг барча турларини такомиллаштириш	Ўрта
6	60дақиқа	Жамоавий ТТҲлар такомиллаштириш	Кичик
7	120 дақиқа	Жадвал ўйини	Катта

**Мусобақа даври олти кунлик ўйинлараро циклда машғулот  
юкламаларининг намунавий тақсимоти**

Цикл кунлари	Давомий лиги	Юкламалар тавсифи	
		Йўналиши	Катталиқ
1		Дам олиш, тикланиш тадбирлари, витаминазация	
2	90 дақиқа	Гуруҳ ли ТТҲлар ва тезкорлик имкониятларини такомиллаштириш	Катта
3	80 дақиқа	Гуруҳли ТТҲлар ва тезкор-куч имкониятларини такомиллаштириш	Ўрта
4	60 дақиқа	Жамоавий ТТҲлар ва ҳаракат имкониятларининг барча кўринишларини такомиллаштириш	Кичик
5	60 дақиқа	Жамоавий тактик ҳаракатларни такомиллаштириш	Кичик
6	120 дақиқа	Жадвал ўйини	Катта

**Мусобақа даври беш кунлик ўйинлараро циклда машғулот  
юкламаларининг намунавий тақсимоти**

Цикл кунлари	Давомий Лиги	Юкламалар тавсифи	
		Йўналиши	Катталиқ
1		Дам олиш, тикланиш тадбирлари, Витаминизация	
2	80 дақ.	Гуруҳ ТТХ ва тезкор-куч имкониятларини такомиллаштириш	Ўрта
3	70 дақ.	Жамоавий ТТХ ва ҳаракат имкониятларини барча кўринишларини такомиллаштириш	Ўрта
4	60 дақ.	Жамоавий ТТХларни такомиллаштириш	Кичик
5	120 дақ.	Жадвал ўйини	Катта



**Мусобақа даври тўрт кунлик ўйинлараро циклда машғулот  
юкламаларининг намунавий тақсимоти**

Цикл кунлари	Давомийлиги	Юкламалар тавсифи	
		Ўйналиши	Катталиқ
1		Дам олиш, тикланиш тадбирлари, витаминозация	
2	80 дақиқа.	Гуруҳли ТТҲлар ва махсус чидамкорликни такомиллаштириш	Ўрта
3	60 дақиқа	Жамоавий ТТҲлар ва ҳаракат имкониятларининг барча кўринишларини такомиллаштириш	Кичик
4	120 дақиқа	Жадвал ўйини	Катта

## Фойданилган адабиётлар рўйхати.

1. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сон Қонуни.Т.,20015
2. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли Қарори. Т.,2017
3. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 16 мартдаги “Футболни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3610-сонли қарори.Т.,20018
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарби ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ-3031- сонли Қарори. Т.,2017
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини Токио (Япония) шаҳрида бўлиб ўтаётган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида” ги ПҚ-2821-сонли Қарори. Т.,2017
6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 4 декабрдаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5887-сон Фармони.Т.,-2019
7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1996 йил 17 январдаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги №27-сонли Қарори.-Тошкент, Спорт.1996 йил 22 январь
8. Акрамов Р.А. Футбол.Дарслик. Тошкент.,2006.-406 б
9. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. - Т.: Абу али Ибн Сино, 2000. - 135 с.
10. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса // Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 4. - С. 2 – 14.

11. Годик М.А Физическая подготовка футболиста.М.,2006.-270 с.
12. Годик М.А.Двигательная активность футболистов в условиях соревновательной деятельности.-//”Фан спортга”.№3,2005
13. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов. «Современная система спортивной подготовки». - М.: СААМ, 1995. - С. 136-165.
14. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1996. - 134 с.
15. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов в подготовительном периоде. - // «Фан спортга», 2007. - №3. - С. 18-23.
16. .Гомельский В.А. Папа. Великий тренер.Москва: Городец, 2008.493 с.
17. Голденко Г.А. Модельные характеристики соревновательной деятельности квалифицированных футболистов. Моделирование соревновательной деятельности квалифицированных футболистов. Моделирование соревновательной деятельности с учетом резервных возможностей спортсменов. - М., 1983. - 111 с.
18. Запорожанов В.А. Педагогический контроль в спорте. - К.: Здоровье, 1998. - 148 с.
19. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 2006 - 200 с.
20. Игнатева В.Я. Классификация средств и методов подготовки в спортивных играх //Теория и практика физической культуры. - М., 1990. - №4. - С. 42-44.
21. Исеев Ш.Т.Анализ планирования подготовки футболистов высокой квалификации в годичном цикле// “Фан-спортга”.-Т.,2017.-№4,-46-50 б
22. Исеев Ш.Т. Особенности динамики нагрузки в межигровых циклах подготовки футболистов в условиях жаркого климата: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1986. - 19 с.
23. Исеев Ш.Т. Футбол жамоаларининг ғалаба қозонишда футболчиларнинг стандарт вазиятларидан самарали фойдаланиш //Педагогик таълим. - Т.,

2003.- №2.- 62-64 б.

24. Исеев Ш.Т. Футболчиларни йиллик циклда тайёрлашни режалаштириш.Т.,2015.-460 б
25. Комилов Ж.К. Разработка индивидуальных тренировочных программ физической и технико-тактической подготовок футболистов высокой квалификации на основе результатов этапного контроля: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Т., 2003. - 21 с.
26. Комилов Ж.К. Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги.Монография.,Гулистон.,-2018.-132 б
27. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов.- Т., 2001. -57 с.
28. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов.Научно-методическое пособие.-М.,2006.-263 с.
29. Люкшинов Н.М., Стрелец В.Г., Сотников И.В. Новое в подготовке юных футболистов 8-10 лет //Теория и практика физической культуры.- М., 2004. - №5. - С. 61-62.
30. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебник. М.ФиС.2017
31. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и прикладные аспекты. М.,2001,-333 с.
32. Максименко И.Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Луганск, 2001 159 с.
33. Максименко, И.Г. Оптимизация процесса подготовки футболистов : монография / И.Г. Максименко, В.А. Папаика. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 352 с. 3
34. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М. : Советский спорт, 2005. – 229 с.
35. Нуримов Р.И.Ёш футболчиларни техник ва тактик тайёрлаш.Т.,2005
36. Нуримов Р.И. Техничко-тактическая и физическая подготовка

футболистов. Учебное пособие. Т., 2001

37. Нуримов З.Р. Обоснование эффективных средств совершенствования групповых тактических действий квалифицированных футболистов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Т., 2004. - 24 с.
38. Нуримов З.Р., Атаев О.Р. Анализ структуры тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки квалифицированных футболистов. Сборник научных трудов, посвященный 40-летию кафедры футбола и ручного мяча Узбекского Государственного института физической культуры УзГосИФК. /Под общей редакцией Акрамова Ж.А. -Т., 2007. - С. 92-97.
39. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать, профессия-тренер.- М., АСТ, Астрель, 2002.
40. Платонов В.Н. Общая подготовка спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
41. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986, с. 272.
42. Суслов Ф.П. О стратегии соревновательной практики в индивидуальных видах спорта в олимпийские годы. //Теория и практика физической культуры. М., 2002. №11 с 30-33
43. Талибжанов А.И. Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. Ўқув қўлланма. Т., 2012
44. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации. М., Физическая культура. 2007. – 350 с.
45. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1974.- С.90-95.
46. Шамардин А.И. Технология оптимизации функциональной подготовленности футболистов: Автореф, дисс. ... д-ра пед, наук. - М., 2000. - 50 с.
47. Шестяков М.М. Методологические основы индивидуализации подготовки в

командных спортивных играх //Теория и практика физической культуры. - М., 1999. - №3. - С. 12-16.

Aboutoïhi, S. Football : guide de l'educateur sportif / S. Aboutoïhi. – Paris : Editions Actio, 2006. – 178 p. REFERENCES 1. Bolotin, A.E. and Novoseltsev,

O.V. (2013), “The factors defining high learning efficiency

Asmus S. Koordinative Fahigkeiten - die Bases fur den Fussball teil 1 /Fussballtraining. - 1997. - №1. - P. 16-22.

50. Brauns F. Training for speed //Journal of Sports Sciences. - 1991.- vol.8. - P. 124-126.
51. Carl K. New developments in the control and regulation of the training of top-level athletes //Biology of sport (Warsaw). - 1989. - №6. - (Suppl 3). - P. 272-275.
52. Costill D.L., Maglischo E.W., Richardson A.B. Swimming: had book of sports medicine and science. - Human kinetics Publisher, 1991. - 229 p.
53. Dengel et al Periodisation of training //Med. Sci. Sports Exerc. - 1991. - vol.23. - №10. - P. 189-192.
54. Dunbar J.Periodisation: plan the perfekt peak//Peak performance. - London, 1991. - №12. - P. 1-3.
55. Van Gool D. et al. The physiological load imposed on soccer players during real match-play. In Proceedings of the First World Congress of Science and Football, Liverpool 13 – 17 April 1987. London, 1988. – 51 – 59 pp.
56. Aboutoïhi, S. Football : guide de l'educateur sportif / S. Aboutoïhi. – Paris : Editions Actio, 2006. – 178 p.