

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ КАФЕДРАСИ

АЛИЖОНОВ ШЕРЗОД ВАЛИЖОНОВИЧНИНГ

**5141900 - Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши
бўйича бакалавр даражасини олиш учун “Ўсмир ёшдаги
футболчиларнинг ҳаракат фаолиятини бошқаришда
сезги органларининг ўрни” мавзусидаги**

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Раҳбар:

Ўқитувчи Норкулов Ш

Гулистон – 2011

МУНДАРИЖА

КИРИШ	3
I БОБ.	МАВЗУ БЎЙИЧА АДАБИЁТ МАНБАЛАР	8
	ТАҲЛИЛИ.....	
1.1.	Футболчиларнинг мусобақа шароитида уларнинг фаолиятини таҳлил этиш ва баҳолаш муаммолари	8
1.2.	Футболда маҳоратни шакллантиришнинг илмий-методик аспекти	18
II БОБ.	ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ	35
	ВА ТАШКИЛИЙ ТОМОНЛАРИ	
2.1.	Тадқиқотнинг вазифалари	35
2.2.	Тадқиқот методлари	35
2.3.	Тадқиқотни ташкил этиш	36
III БОБ.	ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ	38
	ТАҲЛИЛИ.....	
3.1.	Ўсмир ёшдаги футболчиларда ҳаракат фаолиятини бошқаришнинг назарий асослари	40
3.2.	Периферик даражасини оширишда қўлланиладиган махсус машқлар	43
3.3.	Вестибуляр аппаратни ривожлантиришга қаратилган машқлар.....	44
3.4.	Периферик даража ва вестибуляр аппаратни ривожлантириш учун олиб борилган тадқиқот натижалари таҳлили	45
	ХУЛОСА ВА АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР.....	53
	Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	55

К И Р И Ш

Мавзунинг долзарблиги. Футбол ҳозирги кунда миллионлар ўйинига айланиб улгурди. Ҳозирги пайтда футбол соҳасидаги муаммоларни иқтисодиёт, таълим ёки санъат соҳасидаги масалалар даражасида кенг муҳокама қилмайдиган мамлакатлар жаҳонда йўқ ҳисоби. Футбол бўйича ўтказилаётган матчлар рамзий маънода ижтимоий функцияни бажарибгина қолмай, балки ижтимоий ҳаётни барқарорлаштирувчи фактор сифатида ҳам эътиборга молик. Жаҳондаги давлатларнинг футбол терма жамоалари аро ўтказиладиган мусобақалар омманинг кайфиятига ижобий таъсир этиб, кайфиятини кўтаради ва бевосита улар меҳнат фаолиятининг фаоллашувига туртки бўлади. Бу оммавий спорт тури бизнинг республикамиз маданий ҳаётининг ҳам ажралмас қисми бўлиб қолди. Олий даражадаги футбол учрашувларида иштирок этиш эса миллатимизнинг ва давлатимизнинг халқаро майдондаги нуфузи ва обрў-эътиборини оширмоқда.

Айнан шунинг учун ҳам Ўзбекистон Республикаси Президенти И. А. Каримов, Республика Вазирлар Маҳкамаси томонидан «Ўзбекистон Республикасида футболни янада ривожлантириш тадбирлари тўғрисида» (18.03. 1993 йил), «Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни тубдан такомиллаштиришнинг асослари ва принциплари тўғрисида» (17.01. 1996 йил), «Ўзбекистонда футболни ривожлантириш Фонди фаолиятини яхшилаш ва уни қўллаб-қувватлаш тадбирлари тўғрисида» (06.07.1999 йил)ги қарор қабул қилинди. 2006 йилда эса Президент И. Каримов томонидан «Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг кўшимча чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарорга имзо чекилди. Қарорда таъкидланадики, кейинги йилларда футбол нуфузини ва миллий чемпионат макomini ошириш бўйича етарли даражада иш олиб борилмаяпти, юқори малакали футболчилар ва уларнинг резервини тайёрлашни ташкил этишга аҳамият берилмаяпти. Болалар ва ўсмирлар футбол жамоаларида ўқув-машқ жараёнларининг паст

савияда ташкил этилганлиги айрим минтакалардаги жисмоний тарбия ва спорт бўлинмалари ишларининг коникарли ташкил этилмаётганлигини кўрсатади. Карордаги бу фикрлар мутасадди ташкилотлар зиммасига ўзбек футболни ривожлантириш, унинг халқаро даражада муносиб ўрин эгаллаши учун астойдил ҳаракат қилиш вазифасини юклайди.

Бирок Республика ёшлар терма жамоамиз ва клублар командаларининг кейинги халқаро турнирлардаги иштироки шуни кўрсатдики, биз хали бу борада эътироф этиш мумкин бўлган натижаларга эриша олганимиз йўқ. Бундай ҳолатга тушиб қолганлигининг асосий принципларидан бири, бизнинг назаримизда, шундаки, футболчиларимиз жисмоний жихатдан ҳам, техник-тактик тайёргарлик жихатдан ҳам орқада қолаётир. Бу фикримиз футболчиларнинг мусобакавий фаолиятини педагогик кузатиш жараёнида ҳам ўз исботини топди. Кузатувлардан қуйидаги камчиликлар маълум бўлди:

-индивидуал техник-тактик ҳаракатларда ижрочилик маҳоратининг пастлиги; ўйинни олиб бориш шаклининг бир хиллиги; химояни ташкил этишда ҳам, ўрта йўналиш ва ҳужумда ҳам гуруҳлар ва командалар техник-тактик ҳаракати самарадорлигининг паст даражаси. Маҳоратни эса фақат ва фақат ўқув-машқ жараёнларини янада такомиллаштира бориш билангина ошириш мумкин. Машғулот нағрузкалари ҳажмини кўпайтириш билангина мақсадга эришиб бўлмайди, балки мусобакавий фаолиятнинг етук тенденцияларидан келиб чиққан ҳолда унинг мазмуни ва воситаларини тўғри йўналтириш ҳам жуда муҳимдир.

Натижалари мусобакавий ҳаракат фаолияти малакали таркибнинг барча даражаларида асосий мақсад ҳисобланади, яъни эндиgina бошлаётган спортчидан тортиб халқаро классдаги спорт устасигача. Спортчилар ҳаракат фаолияти тизими таркибидаги барча мусобакавий машқлар спецификасини ҳисобга олган ҳолда уларни амалда тадбиқ этган тақдирдагина юқори натижаларга эришишлари мумкин. Ҳаракат фаолияти функциялари таркиби бошқарувининг бундай тадбиқини комплекс тарзда кўриб чиқиш зарур.

Харакат усуллари бошқарувининг оптималлиги бу жараёнда бевосита иштирок этадиган марказий асаб тизими ва унинг анализатор (сенсор)лари таркиби билан ўзаро мослиги оркали аникланади.

Спортчининг харакат усулларини бошқариши инсон организмнинг ички мухити, унинг табиат ва ижтимоий атроф-мухит билан ўзаро муносабати асосига курилмоғи керак.

Инсонни қандайдир онгли ёки онгсиз турдаги харакатга тайёрлашда илмий асосланган ижтимоий зарурат бу мавзуга эътиборни оширишнинг объектив сабаби ҳисобланади. Ҳозирги босқичда жисмоний тарбия соҳасида бу муаммони ҳал этиш турли ижтимоий-педагогик дастурлар оркали амалга оширилади. Спортчиларнинг машқ ва мусобакавий жараёнларда харакат усулларини оптимал даражада бошқаришга эришуви уларнинг бу харакатларни амалда ҳам тўғри бажара олганликларини кўрсатадиган омилдир. Бу жисмоний маданиятни бошқариш назариясини ривожлантиришга ва спортчиларнинг харакатлантирувчи амалларни бошқариш жараёни назариясини шакллантиришга катта ҳисса бўлиб кўшилган кенг тадқиқот ишлари (Матвеев Л. П. 1999; Евсеев С.П. 2004; Стрелец В. Г. 2005)да ҳам ўз тасдиғини топган.

Бу мутлақо қонунийдир, юқорида тилга олинган муаммо бир томондан жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг етакчи йўналиши бўлса-да, бироқ иккинчи томондан мазкур муаммо устида кўплаб тадқиқотлар олиб борилганлиги ва тегишли мақолалар эълон қилинганлиги билан амалда деярли ҳеч нарса ўзгармади, бу борадаги назарий билимлар аввалги даражада қолаверди. Натижада спортнинг бир қанча турларида ўқув-машқ жараёнларини ташкил этишга, харакатлантирувчи амаллар самарадорлигини оширишда асқотадиган услубий тавсияларнинг сони кўпаймади.

Харакатлантирувчи амаларни бошқариш муаммоси айникса, футбол учун ғоят муҳимдир. Бунда харакатлантирувчи амалларнинг барқарорлиги эмас, балки вариативлик биринчи ўринда туради. Вариативлик спорт кураши

эхтимолий шароитларида махсус ҳаракат амалларини бажаришга ёрдам беради.

Юқорида тилга олиб ўтилган омиллар мазкур тадқиқотнинг актуаллигини белгилайди, бу тадқиқот янги усулларни яратиш ва мавжудлигини бир тизимга солиб такомиллаштириш, шунингдек футболда спортчиларнинг ҳаракатлантирувчи амалларни бошқариш жараёнини назорат қилиш имкониятини намоён этади.

Тадқиқот мақсади – Ёш футболчиларни сезги органларини ривожлантириш орқали ҳаракат фаолиятини ривожлантириш.

Илмий янгилиги:

- ҳаракат фаолияти тизимида автоматик бошқаришнинг биологик модели қоидалари асосида ҳаракатлантирувчи амаллар бошқарувининг блок-схемаси тузилди (Стрелец В. Г. 1995);

- «ҳаракат фаолияти» тизимидаги мавжуд билимларни тўлдириш ва системалаштириш имкониятини берадиган, жумладан, мавзу бўйича мусобакавий даврда ҳаракатлантирувчи амалларни бошқариш жараёнини оптималлаштириш модели ишлаб чиқилди. Бу модель таркибий ва компонент даражалар мазмунини ўз ичига олган интегратив (бирлаштирувчи) даражага тизимли ёндошув позициялари тадқиқотларига асосланади;

- биринчи марта ишлаб чиқилган методика бўйича эпчиллик даражасини ўлчаш ва баҳолаш (одатий ҳолатларда бажарилган ҳаракатлантирувчи амалларга нисбатан «ғайриодатий» ҳолатларда ҳаракатлантирувчи амалларни бошқариш) коэффициентлари нормативлари олинди;

- ишлаб чиқилган методика бўйича спортчиларнинг ҳаракатлантирувчи амалларни «одатий» ёки «ғайриодатий» ҳолатларда бошқариш жараёнларини аниқлаш учун машқлар ажратилди, бу машқлар «одатий» ҳолатда бажаришни таъминлаши керак;

- футболчиларни уларнинг мураккаб шароитлардан эпчиллик билан чикиб кетиш, «критик» ҳолатга тушиб колмасликларини ҳисобга олган ҳолда техник-тактик жихатдан тайёрлаш жараёнида «ғайриодатий» ҳолатда кўллаб-қувватлаш методикаси ишлаб чиқилди ва амалда синаб кўрилди.

Тадқиқот объекти – ёш футболчиларнинг ҳаракат фаолияти.

Тадқиқот предмети – ёш футболчиларнинг марказий асаб тизими анализаторлари функцияларини ҳисобга олган ҳолда эҳтимолий шароитлардаги мусобакавий фаолиятда махсус ҳаракат фаолиятларини бошқариш жараёни.

Тадқиқот фарази: футболчиларнинг машқлар жараёнида махсус ҳаракат фаолиятларини бошқариш учун сезги органларини (периферик кўриш, вестебуляр аппарати) ривожлантириш орқали ҳаракат фаолиятини самарадорлигини ошириш таҳмин қилинган эди.

I БОБ. МАВЗУ БЎЙИЧА АДАБИЙ МАНБАЛАР ТАҲЛИЛИ

1.1. Футболчиларнинг мусобақа шароитида уларнинг фаолиятини таҳлил этиш ва баҳолаш муаммолари

Футболчилар тренировка жараёнининг ташкил этилиши жараёни кўп йиллик режада ҳам ва йиллик тренировкalar боскичида ҳам «узок муддатли тренировкalarда бажарилган аник машклар натижасида нималарга эришиш керак эди?» деган пировард мақсад кўзда тутилган бўлмоғи лозим.

Ана шу мақсадни белгилаб олиш ва унга эришиш учун бу йўлдаги барча иккинчи даражали ишлардан воз кечиш футболда ўйиннинг аналитик (статистик) қонуниятлари ҳақидаги билимларни пухта эгалашга ёрдам беради (41,48,50).

Футболда ўйиннинг аник қонуниятларга асосланганлигини аниклаш учун жаҳоннинг энг кучли футболчилари ва жамоалари ўйин фаолиятини таҳлил қилмоқ керак. Ана шу таҳлиллار натижаси футболчилар ўйин фаолияти ва тайёргарлик кўрсаткичларининг норматив намуналари ҳисобланади, уларнинг аксариятидан эса модель характеристика сифатида қўлланиш мумкин (41,42,43,44,45,46,47,48,49,50).

Б. Г. Чирва (62) шундай хулосага келади: футболчиларнинг спорт фаолияти таҳлилида тўпни майдонга киритиш, дарвозага йўналтириш учун қулай вазият танлаш ва дарвозани забт этиш билан боғлиқ ўйин эпизодлари катта кизиқиш уйғотади. Команданинг ўйин тузилиши, футболчиларнинг тўпни «зарба бериш жойи»га узатиш қонуниятлари ва дарвозани забт этиш нуқтаи-назардан қуйидаги позицияларга бўлиш мумкин:

- 1) голнинг ўйин натижаси учун аҳамияти;
- 2) дарвозани кетма-кет икки бор нишонга олишлиқ эҳтимоли;
- 3) голнинг жой ва ҳужум бошланиш вариантыга боғлиқ эҳтимоли;
- 4) гол учун ҳужумнинг ривожланиш қонуниятлари;

- 5) гол билан яқунланган ва футболчининг дарвозага карата тўпга зарба беришдаги охириги (тўпни узатиши ёки олиб юриши) холати;
- 6) зарба масофасига боғлиқ холда тўпнинг дарвозага тушиш эҳтимоли;
- 7) ўйиннинг турли фазилатларида урилган голларнинг ўзаро боғлиқлиги;
- 8) ўйиннинг турли вазиятларида тўпни оёқ ва бош билан дарвозага йўналтиришни амалга оширишнинг афзал томонлари.

Футболчиларнинг ва жамоаларнинг спорт фаолиятини тадқиқ қилар экан, Б. Г. Чирва ўйинлардаги эпизодларни статистик маълумотлар асосида таҳлил қилишни юқорида тилга олинган характеристикаларни ҳисобга олган холда олиб боришни таклиф этади.

Бир қатор муаллифлар футболчиларнинг спорт фаолиятларини назорат қилишнинг қуйидаги баҳолаш параметрларини таклиф қилади:

- ўйинда спортчи томонидан бажариладиган умумий ҳаракатлар сони билан аниқланадиган техник ҳажм;
- футболчи эгаллаган турли ҳаракат усуллари даражаси билан аниқланадиган техник тайёргарликнинг кўп томонламаллиги;
- оптимал вариантга яқинлик коэффициенти билан аниқланадиган техник-тактик ҳаракат самарадорлиги.

Мусобакаларда футболчиларнинг ҳажми ва техник ҳаракатлари самарадорлигини баҳолаш учун қуйидаги техник приёмларга эътибор қаратилади:

- 1) оркага ва олдинга қараб бажарилган қиска ва ўрта узатишлар;
- 2) узун узатишлар;
- 3) тўпни йўқотиш;
7. тўпни олиб юриш;
8. тўпни тортиб олиш

9. тўпни ушлаш;
10. тўпни айлантириб олиб юриш;
11. тўпни бош билан ўйнатиш;
12. дарвозага караб зарба бериш;
13. жарималар ва бурчакдан тўпга зарба бериш.

Мазкур тахлил асосида хар бир команда ва футболчининг хажм ва самарадорлик кўрсаткичлари тўлалигича аникланади (8,18,34,61).

Муаллифлар футболчиларнинг чакконлиги ва координацион қобилиятини баҳолаш вақтида бу сифатларни ҳосил қиладиган максимал техник-тактик ҳаракатларга, айнан қуйидагиларга аҳамият беришни тавсия қиладилар:

- 1) ҳаракатланаётган тўпни қабул қилиш: кўкрак ва оёқ билан;
- 2) тўпни максимал тезликда бошқариш;
- 3) олдинга караб бажарилган қиска ва ўрта узатишлар;
- 4) узун узатишлар;
- 5) тўпни тортиб олиш;
- 6) юмалаб ҳаракатланаётган ва ҳаводан келаётган тўпни дарвозага йўналтириш;
- 7) сакраган ҳолатда ва ҳаракатланиш пайтида тўпга мувозанат ҳолатда бош билан зарба бериш.

Бундай тахлил хар бир спортчи спорт фаолиятининг қучли ва бўш томонларини аниқлаш имкониятини беради. Бу эса тренировка йўналишини аниқлаш ва ўқув жараёнига зарур ўзгаришлар киритишга шароит яратади.

Таассуфки, юкорида номлари кетириб ўтилган муаллифлар спорт фаолияти элементларининг бажарилишини сонли баҳолаш омиллари ҳақида етарли даражада маълумот келтирмайдилар, футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини назорат қилишнинг конкрет нормалари (моделли ёки жорий) йўқ, бу йўналишда футболчиларнинг спорт фаолияти элементларини

баҳолайдиган информативлик тестлари ўтказиш бўйича кўрсаткичлар берилмаган ва хоказо.

Ж. К. Комилов (48) футболчиларнинг спорт фаолияти таркибининг ўзига хос хусусиятларини аниқлаш мақсадида уларнинг ихтисослашганлик ва универсализациялашганлик даражаси орасидаги корреляцион боғлиқликни сонли баҳолаш, шунингдек, таркибли компонентларнинг ахамияти ва техник-тактик маҳоратни интеграл баҳолашни ҳисобга олди.

Натижада ўйинчиларнинг мудофаа ва ҳужум чизикларидаги гуруҳли таркибларида спорт фаолияти компонентлари ўзаро алоқасининг имтиёзли характерлари аниқланди. Бу эса қобилияти (амплуаси) турлича бўлган ўйинчилар учун тренировка нагрузкалар режаларини индивидуаллаштиришни амалга ошириш имконини беради. Ж. К. Комиловнинг (48) жаҳоннинг энг яхши футбол командалари билан Ўзбекистон Республикаси футбол командасининг ҳажм ва самарадорлик кўрсаткичлари юзасидан ўтказган киёсий тахлили қуйидагиларни кўрсатди:

-техник-тактик фаолиятнинг умумий ҳажми тахминан бир хил даражада: ўйин давомида 700 дан 900 тагача ҳаракат бўлади;

-жаҳондаги энг қучли командаларнинг техник-тактик фаолияти самарадорлиги тахлили шуни кўрсатдики, ўйинчилар сон жихатдан қуйидагича нуксонларга (техник-тактик фаолият ҳажмидан фоиз ҳисобида) йўл қўядилар:

а) мудофаа чизиғида 12 фоиздан 25 фоизгача (тўпни тортиб олиш, ушлаш, олдинга узатиш, ҳавода яккама-якка курашиш чоғида);

б) ярим ҳимоя чизиғида 15 фоиздан 30 фоизгача (тўпни тортиб олиш, тўпни узатиш, ушлаб қолиш чоғида);

в) ҳужум чизиғида 20 фоиздан 30 фоизгача (алдамчи ҳаракатлар, тўпни дарвозага йўналтириш, ҳавода яккама-якка курашиш, тўпни тортиб олиш чоғида);

- худди шу ҳолатларни бажаришнинг Ўзбекистон футбол командаларидаги самарадорлиги тахлили шуни кўрсатдики, ўйинчилар сон жихатдан куйидагича нуксонарга йўл кўядилар:

- а) мудофаа чизиғида 30 фоиздан 70 фоизгача нуксон;
- б) ярим химоя чизиғида 37 фоиздан 47 фоизгача нуксон;
- в) хужум чизиғида 62 фоиздан 77 фоизгача нуксон.

Кўриниб турибдики, Ўзбекистон футболчилари вазиятни танлаш ва қарор қабул қилиш учун ўта тифиз вақт ва майдон юзага келган шароитда ишончли ва самарали ҳаракат қилаолмайдилар.

Муаллиф Ўзбекистон жамоаларига ҳос бу камчиликларни тадрижий матчларнинг талаб ва шартларига риоя қилинмаслик, футболчининг ўйин амплуасини ҳисобга олиш имконини берадиган, спорт маҳорати даражасини оширадиган махсус ўқув тренировка дастурлари ёки топшириқларининг йўқлиги;

Баъзи ишлар муаллифлари техник-тактик фаолият самарадорлигини футболчиларнинг техник маҳоратини ўстириш ёки унча кучли бўлмаган рақиблар билан бўладиган учрашувлар ёрдамида ошириш мумкин деб таъкидлайдилар (35,37,51,52,53,54,55,56).

Тадқиқотларда техник-тактик фаолиятни бажариш самарадорлигининг юксак аҳамияти (ёки нуксонлар фозизининг кам аҳамияти) командага тўғри назорат қилиб туриш имкониятини беради, деган хулосага келади (45,46,52,54).

Бир тоифа муаллифлар самарадорлик деганда фойдалилик ёки фаолиятнинг самарадорлигини тушунадилар.

Футболчиларнинг спорт фаолияти самарадорлиги кўрсаткичлари фақат рақиблар тоифасигагина эмас, балки спортчининг командада бажарадиган ўйин функцияларига ҳам боғлиқдир.

Спорт фаолиятининг баҳолаш процедурасини ва тадқиқотларнинг кейинги натижалари тахлилини кўриб чиқиш асносида шуни айтиш

мумкинки, спорт ўйинларида мақсад ва вазифаларнинг боғликлигидан кайд этиладиган куйидаги киёсловни кайд этиш мумкин:

1. Бошка ўйинчилар ва командалар кўрсаткичлари билан;
2. Олдинги кузатишлар кўрсаткичлари билан;
3. Ўтказилган матчларнинг энг яхши кўрсаткичлари билан;
4. Энг яхши ўйинчилар ва командалар кўрсаткичлари билан (эталон ахамиятга эга бўган);
5. Матчда ғалабани таъминлаган кўрсаткичлар билан;
6. Баҳолаш шкалалари кўрсаткичлари билан (34,47,48).

Бундай ахборот командалар ва алохида спортчиларнинг конкрет ракиб билан учрашувга тайёргарлик кўриши чоғида ўйин стратегияси ва тактикасини ишлаб чиқишга ёрдам беради.

Малакали футболчилар спорт фаолияти таркибининг ўзига хос хусусиятларини тадқиқ қилиш натижасида куйидагилар аниқланди:

Футболчиларнинг тўп билан бўладиган ҳаракатлари асосан тубандагича бўлади: тўпни турли йўналишларга қиска ва ўртача узатиш, «ўйинга киритиш» учун узатиш, олиб юриш, тортиб олиш ва тўхтатиш. Булар матч давомидаги барча техник-тактик фаолиятнинг 70-75 фоизини ташкил этади. Ўйин боришининг бош омили ўйин давомида командалар барча ҳаракатларининг 43 фоизини ташкил этадиган тўпни узатиш бўлади.

Тўпни турли йўналишлар бўйлаб қиска ва ўрта узатиш ўйин давомидаги барча техник-тактик фаолиятнинг умумий сонига нисбатан 25-28 фоизга тўғри келади. Бундай сонли кўрсаткичлар шуни аниқлатадики, ўйинда мумкин қадар тўпни узокрок назоратда ушлаш ўйинни ташкил этишининг асосий хусусиятидир, бу эса команда олдида кўйилган муайян вазифаларнинг муваффақиятли ҳал этилишини таъминлайди (36,39,41,42,43).

Матч давомида тўпни ўйинга киритиш техник-тактик фаолиятлар умумий сонига нисбатан ўртача 7 фоизни, нуқсонлар эса 22,1 фоизни ташкил этади (57).

Ғалаба козонилган матчларда ғолиб команда футболчилари 15-20 фоиз тўп узатиш усулини бажаришади, брак (нуксони) эса 32-35 фоиз.

Дуранг натижали матчларда узун узатишлар кўпрок бўлиб, 28-40 фоизни ташкил этади, нуксонли узатишлар эса ундан ҳам кўпрок – 42-54 фоиз.

Муаллифнинг фикрига кўра, жарима майдонидан ракиб дарвозасига йўналтириладиган зарбалар кўпинча, одат тусига кириб колган дарвоза тўсини ёнидан ёки баланддан ўтиб кетиш билан яқунладиган узатишлар бўлади (техник-тактик фаолиятларнинг умумий сонига нисбатан 38 фоиз, ва брак – 55 фоиз).

Ўйинни бошқариш тўп билан олиб бориладиган асосий харакатлардан иборат бўлиб, у техник-тактик фаолиятнинг умумий сонига нисбатан 10,6 фоизни ташкил этади. Брак эса – 6,6 фоиз. Спорт фаолиятининг киёсий тахлили шуни кўрсатадики, командаларнинг муайян матчдаги муваффақиятли ўйини тўпни бошқаришдаги аъло сифатлари билан намоён бўлади ва ғалабани таъминлайди.

Ракибларни алдаб ўтиш кўрсаткичлари куйидагича: хажм барча техник-тактик фаолиятга нисбатан 5,3 фоиз, брак – 34,9 фоиз. Ўйинчилар матчда асосан техник-тактик фаолиятдан фойдаланадилар, бу фаолият ўйинда кўпрок самара беради. Бирок тўпни ажратиб (барча ТТФнинг 13 фоиздан) олишда 60-63 фоизини брак холатлар ташкил этади.

Бунинг сабаби шундаки, ўйин майдонида вужудга келадиган вазият мудофаа харакатларини талаб килади. Бунда футболчи ўзининг касбий махорати даражасининг кандай бўлишидан катъий назар ракиб билан тўп учун курашишга кодир бўлиши керак (57).

2002 йилги жахон чемпионати ўйинларини кузатган Ўзбекистон футбол федерацияси ва Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти футбол ва кўл тўпи кафедраси ходимлари (57,60) куйидаги натижаларни бердилар:

Чемпионат давомида 37 та ўйин кузатилди. Тахлил килинган матчларда дарвозаларга 810 марта тўп йўналтириш ҳолати кайд этилди.

Улардан 539 таси ён томонлардан уюштирилган ҳужумларга тегишли бўлиб, бу комбинацион ўйинлардан сўнг дарвозаларга йўналтирилган зарбаларнинг 65,5 фоизини ташки этади ёки марказга караб килинган ҳаракатлар – 271 та бўлиб бу 33,5 фоизни ташкил этади.

Дарвозани забт этиш билан яқунланган ҳаракатлар охиригача етказилган ҳужумлар, деб ҳисобланди. Чемпионат ўйинларида футбол конункоидаларига амал килишнинг юкори даражаси намоён этилди. Ён томонлардан килинган ҳужумлар самарадорлиги марказ оркали уюштирилган ҳужумлар самарадорлигидан икки баравар кўп бўлди. Ён томонлардан уюштирилган ҳужумлар марказга томон катъият билан интилаётган ўйинчиларга тўпнинг паст-баландликда ёки 11 метрлик жарима майдонига ҳаво бўйлаб етказиб берилгани сабабли муваффақият билан яқунанди. Бу вазиятларда дарвозаларни забт этишнинг катта фоизи ўйинчилар томонидан тўпни эгаллаган захотиёк тўғридан-тўғри нишонга йўналтирилганлиги улушига келди. Ҳаводан кучли зарба билан узатилган тўплар эса бош билан дарвозани ишғол килиш натижаси билан яқун топди.

Ёш ва юкори классли футболчиларнинг спорт фаолиятларини кайд килиш давомида шу нарса аниқландики, юкори классли футболчиларнинг техник-тактик фаолияти сон-сифат параметрлари ишончли даражада устунликларга эга.

Шунга кўра, А. В. Петухов нинг кузатишлари бўйича футбол усталарининг техник-тактик фаолиятни бажаришлари ишончилиги 70 фоизни, ёш футболчиларники эса 52 фоизни ташкил этади. Бу ёш футболчилар техник-тактик фаолиятларининг даражасини шу каби паст даражада малакалаш имконини беради.

Муаллифнинг таъкидлашича, ёш футболчиларда яхши спорт натижаларига эришишнинг асосий омили уларнинг жисмоний жихатдан

пухта тайёргарликка эга бўлиши ва жисмоний ривожланишидир, спорт натижаларини намоён этишда техник-тактик имкониятлар эса хал килувчи ахамиятга эга эмас.

Греция миллий ва олимпия терма жамоалари футболчиларининг, шунингдек, Греция ва Ўзбекистон ёшлар терма жамоалари футболчиларининг ўйинларини тахлил қилган И. В. Майпас куйидаги маълумотларни келтиради (1.1- жадвалга қаранг). Жадвалдаги маълумотлардан маълумки, ўйиндаги ҳаракатлар самарадорлиги футболчиларнинг малакаси ва уларнинг жисмоний тайёргарлигига боғлиқ.

Греция миллий терма жамоаси футболчилари матч давомида тўпни «оркага» узатиш бўйича ўртача ҳисоблаганда 146,4 – 34,4 та ҳаракатни бажаришди, бунда 3,3 фоиз нуксонга йўл қўйишди. Греция Олимпия термаси футболчилари эса шундай ҳолатда, яъни тўпни «оркага» узатишда ўртача 88,2 + 30,6 та ҳаракат бажаришди, бунда 5,1 фоиз нуксонга йўл қўйишди. Мазкур мамлакатнинг ёш футболчилари ўртача 96,3 +21,3 та ҳаракат бажариб, 8,1 фоиз нуксонга йўл қўйган. Ўзбекистонлик ёш футболчиларда эса бу ҳолат куйидагича натижа берди: 87,8 марта ҳаракатда 79 фоиз нуксон.

Грециянинг барча термалари футболчиларида тўпни кўндаланг узатиш ҳаракатини бажаришда 134,2 тадан 144,4 тагача бўлган ҳаракатда тегишли равишда 21,3-1,2 фоиз нуксон қайд қилинди. Ўзбекистонлик ёш футболчилари эса 136,2 марта тўп узатиш ҳаракатида 18,9 фоиз нуксонга йўл қўйдилар.

Тўпни «олдинга узатиш» бўйича Греция миллий ва Олимпия терма жамоалари футболчилари ўртача 116,8-154,7 та ҳаракат бажарганлар, уларнинг тегишли равишда 24,6-27,5 фоизи нуксонли ҳаракатлар бўлган. Мамлакат ёш футболчилари эса тўпни «олдинга узатиш» бўйича 178,1 та ҳаракатдан 31,4 фоизини нуксонли бажаришди. Ўзбекистон ёш футболчилари тўпни «олдинга узатиш»да грециялик тенгдошларига

караганда кўпрок – 186,4 + 22,4 та ҳаракат бажаришиб, уларда 33,4 фоиз нуксонга йўл қўйишган.

Тўпни ракибдан «тортиб олиш» элементи бўйича бажарилган ҳаракатлар самарадорлиги тахлили шуни кўрсатдики, ўйинчилар малакасининг ошиб бориши баробарида уларнинг ҳаракатларни бажариш маҳорати ҳам ўсиб боради. Мисол учун, миллий ва Олимпия терма жамоалари футболчиларида бундай ҳаракатларни бажариш вақтидаги нуксонлар 46,4-57,1 фоизни ташкил этган бўлса, Греция ёш футболчиларида бу кўрсаткич 62,1 фоизга тенг. Ўзбекистон ёш футболчиларида эса бу рақам 74,2 фоизни ташкил этади. Ракиб ўйинчисини «алдаб» ўтиш ҳаракатида ҳам худди шу манзарани кузатиш мумкин.

Тўпни «тутиб олиш» ўйинида малакали футболчилар йўл қўйган нуксонлар 16,6-30,7 фоизни ташкил этган. Греция ёш футболчиларида бу кўрсаткич 39,4, ўзбекистонлик ёш футболчиларда эса 40,1 фоизни ташкил этган.

Ўзбекистонлик ёш футболчилар нуксонларга ҳаммадан кўпрок «хаволаб келаётган тўп учун яқка кураш» ҳаракатида йўл қўйишган, бу бажарилган умумий ҳаракатларнинг 67,2 фоизини ташкил этган, юқори малакали футболчиларнинг бу борадаги кўрсаткичлари 23,8 фоиздан 47,3 фоизгачани ташкил этган, Греция ёш футболчиларининг кўрсаткичи 49,4 фоизга тенг бўлган.

Муаллиф (60) ўйинлар приёмлари самарадорлигининг хилма-хиллигини уларни бажарадиган футболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги турлича даражада эканлигида деб тушунтиради.

Ўйинларда турли приёмларни ўзлаштириб олишнинг оптимал кетма-кетлигини аниқлаш ёки ҳосил қилиш учун А. П. Золотерёв томонидан 8-17 футболчининг 320 матчдаги техник-тактик фаолияти сон ва сифат характеристикаси таҳлил қилинган.

Муаллиф таъкидлайдики, ёш футболчиларда куйидаги техник ҳаракатларни бажариш вақтида нуксонларга айниқса, кўп йўл кўйилади:

1) тўпни олиб юришда – 21 фоиз; 2) тўпни олдинга узатишда – 49 фоиз; 3) тўпни ракибдан тортиб олишда 47 фоиз; 4) ракибни алдаб ўтишда – 38,5 фоиз; тўпни ушлаб олишда 23 фоиз.

Кўпгина кўрсаткичлар бўйича аниқлик тафовутларида ўзгаришлар учрамайди. Тўпни ўйинга киритиш, узок масофага етказиб бериш, кучли зарбалар, тўпни олиб юриш, ракибни алдаб ўтиш, ракибдан тўпни тортиб олиш, тўпни ушлаб олиш, пастга ва юқорига қараб яққа қураш, тўпни дарвозага бош ва оёқ билан йўналтириш, тўпни тўхтатаётиб йўқотишда ёш спортчиларда кўпгина ҳолатларда ўзгаришларга дуч келинмайди.

Юқоридагилардан келиб чиқиб қисқа хулоса тарзида шуни айтиш мумкинки, турли ёшдаги футболчилар гуруҳининг спорт фаолияти тахлили уларнинг техник тайёргарлиги соҳасидаги камчиликларининг эмас, балки бошқа турлар бўйича тайёргарлигини ҳам намоён этади ва аниқланган камчиликларни бартараф этиш бўйича асосий йўналишларни шакллантиради.

1.2. Футболда маҳоратни шакллантиришнинг илмий-методик аспекти

Турли тоифадаги, шу жумладан ўсмир гуруҳдаги футболчиларни тайёрлаш ҳозирги замон футболнинг ривожланиш тенденциялари (12,17,47,48,49,51,55,59,61) асосига ва ҳоказо... қурилиши керак.

Футбол техникаси ўзида олдинга қўйилган мақсадга эришиш учун махсус приёмлар ва турли комбинациялардан фойдаланишнинг барча усуллари мужассамлаштиради. Ўйин тактикаси деганда ўйинчиларнинг муайян ракиб устидан ғалаба қозонишига имкон берадиган индивидуал ва жамоавий ҳаракатларга йўналтирилган, командадаги футболчиларнинг бири-бирини тушуниб ўйнашларига қаратилган омилларни тушунмок керак

(25,26,47,53). Учрашув вақтида тактика бутун ўйин давомидаги фаолиятнинг асосий мазмуни ҳисобланади. Муайян рақибга қарши танланган тўғри тактика ўйиннинг муваффақиятини таъминлайди, тўғри танланмаган, ёки амалга оширилмаган тактика эса одатда мағлубиятга олиб келади.

Техник приёмларни самарали бажариш ўзагида ички мушак координациялари ёки координацион қобилият жараёнлари ётади (КС). Ўйинчиларнинг, айниқса ўсмир ўйинчиларнинг футбол техникасини ўрганиши бевосита ана шу қобилиятга боғлиқдир ва координацион қобилиятнинг яхши ривожанишисиз профессионал футболнинг бўлиши мумкин эмас (36,37,38).

Координацион қобилият (КС) критериялари нималардан иборат эканлигини аниқлаб олмак керак. Критерия деганда координацион қобилиятни баҳолайдиган қуйидаги асосий белгилар тушунилади: тўғрилик, тезкорлик, рационаллик ва топқирлик. Булар сифат ва сон жиҳатдан муҳим тавсиф қасб ётади. Координацион қобилиятнинг асосий тавсифи мослик (адекватность), замонавийлик, мақсадга қаратилганлик ва ахборотлиликдан иборатдир. Аниқлик, тезлик, тежамкорлик ва барқарорлик координацион қобилиятнинг муҳим сифат критериялари ҳисобланади.

Спорт ўйинларида комплекс критериялар деб аталадиган критериялар кенг тарқалган. Бу ҳолатда спортчи ўзининг ҳаракат фаолиятини бир вақтнинг ўзида икки ёки бир неча критерияларда координациялаштиради. (Масалан, тўп узатишда аниқлик, тезлик ва бошқа техник приёмлар бўйича).

В. И. Лях, З. Витковски ва В. Жмуда лар специфик координацион қобилият сифатида спорт ютуқлари прогноз критерияларининг 7 турини аниқладилар: мослашиш ва қайта сақлашни, ҳаракат параметрларини дифференциялаш, фазовий ориентировка, бутун тана тезкорлигини бошқариш, келишув, шунингдек ритм ва мувозанатга нисбатан қобилиятлилик. Координацион қобилият (КС)нинг бу турларини баҳолаш учун муаллифлар 23 тестдан батареялар

аникладилар. Бу тестларда ишончлилик тадқиқ қийинди (регест 7-14- кун). Тадқиқот натижасида шу нарса маълум бўлдики, ҳаракат усулларида мослашиш ва қайта сафланиш, келишувчанлик, ритм туйғуси, динамик ва статистик мувозанат юзасидан ўтказилган тестлар яхши, кўникарли даражада ишончли деб таърифланди. Кинестатик дифференциялаш қобилиятини аниқлаш устида ўтказилган тестлар анча паст ишонч коэффициентлиги билан ажралиб туради.

Таассуфки, муаллифлар ушбу тестлардан ўсмир футболчиларнинг ўқув-тактик машқлари жараёнида қўлланилишини изохловчи маълумотларни келтириб ўтмаганлар. Педагогик назоратнинг қайси турида бу тестлардан (жорий, этап ва хоказо) фойдаланиш мумкинлиги юқорида номлари келтирилган тестлар натижалари бўйича қандай корректив таъсир ишлаб чиқиш ҳақида ҳам бирор маълумот берилмаган.

Ўқув-дастурий адабиётларда (41, 42,45,49,50) ва бошқаларда ТТП таркибидаги футболчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги ҳар бир ёш гуруҳлари учун дифференциялаштирилган: бошланғич тайёргарлик, ўқув-машқ қилиш гуруҳлари, спортни такомиллаштириш ва олий спорт маҳорати гуруҳлари.

Футболчиларни техник тайёрлаш таркибида кўчма ҳаракатланиш техникаси оёқ ва бош билан танга зарба бериш, тўхташ ва тўпни ўйинга киритиш, отиш, дарвозабоннинг ўйин техникаси фарқланади. Тактик тайёргарлик бўлимида ҳужум техникаси ва ҳимоя тактикаси бир-биридан фарқланади, бу ерда индивидуал ва гуруҳий, шунингдек дарвозабон тактикаси ажралиб туради.

Юқорида кўрсатиб ўтилган дастурий материалларнинг умумий қамчилик жойи шундаки, уларда футболчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги ва улар ўйин фаолиятларининг метод ва услублари тўғрисида етарли маълумотлар келтирилмаган. Техник тайёргарлик бўйича тестлар ёрдамидан фойдаланган ҳолда қуйидагилар устидан назорат ўтказиш таъсия

этилади: дарвозага карата аниклик билан зарба бериш, тўпни олиб юриш, тик холатда айланиш, тўпни ўзи хохлаган томонга буриш ва хоказо.

Юкорида айтиб ўтилган тестларнинг критериял кўрсаткичларга нисбатан ахборотийлигини баҳолаш хақида маълумотлар йўқ.

Техник тайёргарлик дастури ўз таркиби бўйича хар йил олдинги йил дастурини такрорлайди, бироқ у сифат жихатидан анча юкори даражада бўлиши керак, унда ТТП (техник-тактик тайёргарлик) бирмунча мураккаброк ўзлаштирилади.

Камчиликлардан яна бири ТТП бўйича хар тоифа ўсмир футболчилар учун дастурий нормативларда мусобакавий баҳолаш хақидаги маълумотларнинг келтириб ўтилмаганидир.

В. Н. Степанов ва Е. В. Скомороховларнинг фикрича , футболчиларни тайёрлаш муаммоси машк (тренировка) жараёнларини бекаму кўст режалаштиришга нисбатан алохида талабларни илгари суради.

Футбчиларни тайёрлаш тизимида техник-тактик махорат ва жисмоний кондицияни доимий равишда такомиллаштириб боришга тўғри келади.

Муаллифлар футболчиларни тайёрлашда уларнинг имтиёзли йўналишлари бўйича машкларнинг техник-тактик мураккабликарини ва жисмоний йўналтирилганликни сон жихатдан баҳолашнинг 10 баллик шкаласини амалиётга жорий килишни тавсия этадилар.

Алохида машғулот таркибида хар бир тренировка воситасининг ўзаро хамкорлиги юксаклиги куйидаги формула бўйича аникланади:

$$уб = tу * б$$

$tу$

Бунда: Уб – шартли балл;

$tу$ – машкни бажариш вакти;

б - техник-тактик мураккаблик ва машкнинг жисмоний жихатдан оғирлигини бахолаш (8 балли) тз - машғулотларнинг умумий вақти.

Афсуски, ушбу тадқиқот муаллифлари машғулотлар таркибида конкрет тренировка воситалари билан таклиф этиладиган машқлар оғирлигининг ўзаро боғликлиги ўлчамларининг оптимал муносабатлари хақида маълумотлар келтирилмаган.

К.Н.Адамбековнинг фикрича (4), футболчиларнинг техник тайёргарлигини назорат қилиб бориш тренировка жараёнининг мажбурий қисми ҳисобланади ва уни ҳар ўқув йили учун конкрет бўлган бир неча йўллар билан ўтказиш керак. Бу ўз навбатида эришиладиган ютуқларни изохловчи сонли кўрсаткичларда акс этмоғи керак. Ўқувнинг бошланғич босқичида нафакат дастурий материалларни ўзлаштириш даражасини бахолаш, балки қайси материалнинг қоникарсиз ўзлаштирилганлигини аниқлаш ҳам зарур. Ўрганилган ҳаракат приёмларининг барқарорлик даражасини кўриш учун орадан бир мунча муддат ўтгач, қайта тест даражани бахолаш учун қуйидаги кўрсаткичлардан фойдаанилади: 1) техника ҳажми ёки футболчининг ўйин давомидаги ҳаракатлари сони; 2) ўйиндаги турлича ҳаракатлар; 3) техниканинг самарадорлиги ва ишончилиги, унинг бажарилиш тезлиги (56).

Футболчилар техникасини назорат қилмай туриб техник тайёргарлик жараёнидаги камчиликларни аниқлаб бўлмайди ва уларни хато ҳаракатларининг қандай юз бераётганлигидан огохлантириб бўлмайди (7,23,34,35).

С.А.Айкулов (7) спорт ўйинларининг команда турларида спортчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини бошқариш методикасини аниқлар экан, бунинг учун функционал тизимлар назариясининг асосий квоталаридан фойдаланишни тавсия этади, унда техник-тактик тайёргарликни бошқаришни қуйидаги босқичларга ажратади:

-техник-тактик тайёргарликнинг фактик ва режалаштирилган даражасини ўз ичига олган прогнозни шакллантириш боскичи;

-хал килувчи боскич. Бу боскич спортчининг ҳаракатни бошқаруви ва ҳулк-атворини ўз ичига олади. Бунда спортчи фаолиятининг бошланғич, оралик ва охириги даражасини ҳисобга олган ҳолда ҳаракат фаолияти шартларини бажариши эътиборга олинади;

- оралик ва охириги тавсифлар бўйича техник-тактик тайёргарлик натижаларини баҳолаш йўли билан амалга ошириладиган комплекс назорат (тезкор, жорий, боскичли) боскичи (психологик ҳолат, махсус ҳаракат сифатларининг ҳосил бўлиш даражаси, СД таркибидаги етакчи ҳаракат параметрлари, организмнинг морфофункционал ҳолати, режалаштирилган машқ самараларини акс эттирадиган қисқа вақтли ва узок вақтли мослашув (адаптация) реакцияларининг характери ва техник-тактик маҳорат даражаси).

Бирок муаллиф комплекс назорат ва спортчилар ҳолатини бошқаришнинг боришида қабул қилинадиган қарорлар бўйича конкрет сонли ёки сифатли тавсиялар келтирмаган.

Футболда режалаштириш ва машқий оғирликларни назорат қилиш, йиллик цикл таркибини қуриш, турли ТТДларни моделлаштириш, ТТПни индивидуалаштириш, гуруҳ бўлиб ҳужум ҳаракатларини шакллантириш ва хоказо (11,18,21,22,24,39,40,42,43,44,45,46) масалаларга бағишланган бир қатор ишлар мавжуд.

Бу ишлар муаллифлари таркибларнинг кўпфакторлилиги катта эканлигини таъкидлайдилар. Футболда СД ва футболчиларнинг тайёргарлиги машқ жараёнини қуриш ва нағрузкаларни режалаштиришда муайян кийинчиликлар туғдиради. Футболда ўйин фаолияти комплекс ҳаракат сифатларини намоёиш этишни талаб қилади. Бу эса машқларни бажаришда тезкорлик сифатларини ривожлантиришга, умумий ёки махсус чидамлилиқни тарбиялашга йўналтирилган техник приёмлар ва тактик ҳаракатларни такомиллаштириш зарурати билан боғлиқдир.

Барча мутахассислар биринчи навбатда хозирги замон футболи талабаларини хисобга олиш зарурлигини таъкидлайдилар, машқлар мазмуни эса футболчининг фаол фикрлаш фаолиятини ташкил этишдан иборат бўлмоғи лозим.

Психологик-педагогик тадқиқотлардан маълумки, фаол фикрлаш фаолияти куйидаги шартларга риоя қилиш орқали шаклланади:

Биринчидан, агар таълим мазмуни одам учун субъектив бўлса, ва иккинчидан, ўқув материали унинг учун анча қулай бўлса.

Юқорида айтиб ўтилган тадқиқотларнинг умумий қамчилиги шундаки, тренировка жараёнини режалаштириш чоғида нагрузкаларнинг катта-кичиклиги бўйича тақсимлашда ихтисослашганлик, йўналтирилганлик ва координацион мураккаблик сингари сонли кўрсаткичлар келтирилмаган. Футболчиарнинг фикрлаш фаолиятини ташкил этиш учун қандай тавсиялардан қўлланиши ҳақида маълумотлар берилмаган.

«Футбол» дарслигида (Р. И. Нуримов умум. тахр. остида) (52) техник приёмларнинг гуруҳларда умумий (ёки ўхшаш) специфик белгилари бўйича тақсимланиши кўринишида футбол техникасининг классификацияси келтирилган.

Футбол техникасида ўйин фаолияти характериға кўра иккита катта бўлимға ажратилади: майдондаги ўйин техникаси ва дарвозабон техникаси.

Хар бир бўлим «қайта ҳаракатланиш ва тўпни олиб юриш техникаси» деган кичик бўлимчалардан иборат.

Кичик бўлимчалар турли усуллар билан бажариладиган конкрет техник приёмлардан иборатдир.

Қайта ҳаракатланиш техникаси приёмлари ва усулларидан дала ўйинчилари ва дарвозабон фойдаланади. Айрим приём ва усуллар ўз хилма-хиллигига эға. Қайта ҳаракатланиш техникаси куйидаги приёмлардан ташкил топган: югуриш, сакраш, бирданиға тўхтаб қолиш, бурилишлар. Тўпға оёқ ва бош билан зарба бериш техникаси ҳам ўз хилма-хиллигига эға. Ушбу ишда,

шунингдек тўпни тўхтатиш классификацияси, тўпни олиб юриш, алдамчи харакатлар (финтлар), тўпни ажратиб олиш ва дарвозабон техникаси ҳам келтирилган.

Бундай классификация приёмлардан, усуллардан кўланишда яхши ориентир олиш, уларни тўғри тахлил килиш, ўқув вазифаларини муваффақиятли хал этиш ва такомиллаштиришга ёрдам беради.

Дарсликда (52), шунингдек футболда тактик харакат классификацияси ҳам келтирилган.

Тактик харакат икки бўлимга ажратилади: тактик хужум ва тактик химоя харакати. Хар бир бўлим куйидаги индивидуал, гурухли ва команда тактикаси каби кичик бўлимчалардан иборат.

Бўлимчалар тактик харакатларни характерловчи гурухлардан иборат бўлиб, уларда комбинация ва майдонда ўйинчиларни жойлаштириш тактик схемалари кўрсатиб берилган. Бу схемалар турли усуллар билан ва турлича шароитларда амалга оширилади. Дарслик муаллифлари таъкидлайдиларки, муваффақиятга факатгина ўзгаришларга бой бўлган турланувчан тактика оркали эришиш мумкин. Хар бир команда (жамоа), ва айникса, олий разрядли команда (жамоа) майдонда турли тактик режалар билан ўйин кўрсата олишни билмоғи керак. Хар бир ўйинчи ва бутун жамоада тактик харакатларнинг такомиллашган турли-туман вариантларини эгаллаб олган бўлмоғи лозим.

Муаллифлар ТТП тизимида футболчиларни ўкитиш ва тайёрлаш анъанавий тизимини таклиф этадилар. Таассуфки, дарсликда футболчиларнинг инновацион педагогик технологияларни (таълимни дастурлаш, нагрузкаларни ташкил этишнинг блок-модуль таркиби; техник тайёргарлик бўйича логик-алгоритмик йўл-йўриklar; таълим техникасининг рационал кетма-кетлиги ва хоказолар) кўллаш жойлари кўрсатиб берилмаган.

Мазкур ишнинг камчиликлари куйидагилардан иборат: назорат тестлари, футболчиларнинг техник-тактик харакатларни ўзлаштириши

динамикасини баҳолаш имкониятини берадиган норматив-критериал кўрсаткичлар йўк.

Е. Д. Нистратовнинг фикрича футболда катта тренировка нагрукаларнинг оптимал усулларини топмай туриб юкори малакали футболчилар резервини тайёрлаш мантиксизликдир. Бирок болалик ва ўсмирлик ёшида жисмоний сифатларни жадал ривожлантириш – ўсмирлик командасидан катталар командасига ўтилаётган вақтда натижалар кескин тушиб кетишининг бош сабабларидан биридир.

Мустахамк аэротик (факат эркин кислород бўлган шароитда яшай оладиган организмлар) тайёргарликка эга бўмаганлик футболчиларга профессионал футболда амалга ошириши зарур бўлган махсус ишлар хажмини бажаришга тўскинлик килади, катта футболда уларнинг баркарор ва муваффақиятли ўйин кўрсатишларига изн бермайди.

Муаллиф хафта давомида тренировка ишлари хажмини 20 соатгача (15-16 ёшли футболчилар учун) кўпайтиришни, носпецифик ва специфик нагрукалар даражасини эса тегишли равишда 30 x 70 эмас, балки 50 x 50 гача етказишни тавсия килади.

М. М. Шестаков ТТП тизимида футболчилар ва бошка ўйин турларида бир томондан биринчи навбатда жамоавий ўзаро хамкорликни такомиллаштириш ва иккинчи томондан индивидуал тренировка нагрукаларини ўтказишни таклиф этади.

Муаллиф машғулотларни ўтказиш жараёнида турли шаклардан фойдаланиш ва спорт ўйинларида машкларни бажаришга тайёргарликнинг индивидуал режаларини амалга ошириш технологияларини ишлаб чиқишни тавсия этади. Индивидуал режаларгина эмас, балки СД самарадорлигини оширишга йўналтирилган жамоавий вазифаларни хам ишлаб чиқиш баробарида уларнинг ўкув-тенировка жараёнида биргалик хисоби заруратини хам шарт килиб кўяди. Малакали спортчиларнинг индивидуал

жамоавий ўйинларга мувофиқлик даражаси, СДнинг самарадорлигининг шартлилиги куйидагиларни назарда тутди:

1) конкрет матч ёки серияли ўйинларда команданинг ўйинлари самарадорлигини баҳолайдиган СДнинг жамоа критерияларини белгилаш;

2) алохида спортчиларнинг жамоа таркибидаги ўйин ампуласига мувофиқ индивидуал тайёргарлигининг СД самарадорлигини шартловчи критерияларини бегилаш;

3) командаларнинг СД самарадорлигини шартловчи талабларини амалга ошириш бўйича индивидуал ва коллектив имкониятлар даражасини белгилашга ёрдам берадиган баҳолаш шкалаларни ишлаб чиқиш;

4) СД коллектив самарадорлигини ошириш бўйича кўйиладиган талабларни ва командадаги ўйин ампуласига мувофиқ индивидуал тайёргарлик даражасини конкретлаштириш;

5) СДнинг коллектив лимитлаш компонентлари коррекциялари талабларига мувофиқ тренировка нагрукасини режалаштириш;

6) команданинг режалаштирилган нагрукаси индивидуал ўлчамлари даражасини белгилаш;

7) режалаштирилаётган команда нагрукасини унинг етарлилигига мувофиқ конкрет ўйинчи учун индивидуаллаштириш;

8) режалаштирилаётган команда нагрукасининг индивидуал мақсадга мувофиқлик даражасини белгилаш;

9) режалаштирилаётган команда нагрукасини коллектив СДнинг индивидуал имкониятлари ва талабларига мувофиқ индивидуаллаштириш;

10) режалаштирилаётган команда нагрукасининг ўзгаришларини коллектив СДнинг индивидуал имкониятлари ва талабларига мувофиқ дастурлаш;

11) ўқув-тренировка жараёнида индивидуаллаштирилган нагрукани амалга ошириш режасини ишлаб чиқиш;

12) ўқув-тренировка жараёнида индивидуал тайёргарлик дастурларини амалга ошириш;

13) индивидуал тайёргарлик дастурини ҳисобга олган ҳолда ташкил этилган ўқув-тренировка жараёни самарадорлигини баҳолаш.

Бирок М. М. Шестаков юқорида айтиб ўтилган команда спорт ўйинларида тайёргарликни индивидуаллаштиришнинг методологик асосларини келтирар экан, бу борада конкрет сон ёки сифат кўрсаткичлари ёки таклифлар бермайди. Ёш футболчилар тайёрлаш сифатини тубдан яхшилашга бўлган эҳтиёж кўпроқ самара берадиган ташкилий формалар, воситалар ва тренировкалар услубларини излаб топиш ва амалиётга жорий этиш бу муаммонинг турли аспектларида кўшимча равишда махсус тадқиқотлар олиб бориш заруратини кўрсатади (15,60,62,63).

Муаллифларнинг таъкидлашларича, кўп йиллик тайёргарлик методологияси бир томондан футболчиларнинг мусобакавий тайёргарлик фаолиятига интеграл кўрсаткич сифатида қарашга, иккинчи томондан кўриб чиқиладиган факторлар комплексининг ёш спецификасини ҳисобга олиш зарурати кўпинча кўп йиллик тайёргарликнинг алоҳида босқичларида спорт маҳоратига боғлиқлик даражасига асосланади.

С.Н.Андреев (16) ишида ёш футболчиларнинг ўйин техникаси элементларини бирин-кетинлик билан ўзлаштириб боришлари айтилади. Футбол элементларини ўрганиш методикаси қуйидагиларни ўз ичига олади:

- жисмоний тайёргарлик (умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни ривожлантириш, чакконлик, ўзгарувчанлик, тезкорлик, қучлилик ва чидамлилиқ);

1. Техник тайёргарлик: тўпга оёқ ва бош билан зарба беришни ўрганиш, тўпни олиб юриш, алдаш ҳаракатлари (финтлар), тўпни тортиб олиш, дарвозабоннинг ўйин техникаси;

1) тактик тайёргарлик:

- индивидуал тактика (йўл очиш, ракибни ортда колдириш, сон жихатдан кўпчилик вазиятини яратиш, тўпни узатиш, келишилган харакатларда тўпни тортиб олиш, тактик комбинациялар, стандарт холатларда устун келиш, дарвозабоннинг ўйин тактикаси);

-команда тактик харакати (тезлик билан ёриб ўтиш, позицион хужум, шахсий муодофаа, худудий муодофаа, аралаш химоя ва хоказо).

С. И. Андреев (16) техник приёмларни ўрганишда яхлитлик ва бўлиб-бўлиб юбориш методларидан фойдаланишни тавсия этади. Яхлитлик методи ўйин приёмларини ўрганишда кўлланилади. Йикилиб тушган холда тўпга усти оша зарба бериш, сакраган холда бош билан тўпга зарба бериш, хавода учиб келаётган тўпни тўхтатиш ва йўналтириш каби катор мураккаб приёмларни ўрганиш вақтида бўлиб-бўлиб юбориш методи кўлланилади. Бу асосий приёмлар элементларини аста-секин эгалаш билан шуғулланаётган ёш футболчиларни умумий харакат таркибига олиб киришга, сўнгра эса яхлит холда ўрганишга ўтишига ёрдам беради. Бунинг учун ўрганилаётган харакатни ўзлаштириш яхши самара бериши учун тегишли тайёрловчи ва яқунловчи машқлардан фойдаланиш керак бўлади. Техник приёмларни мураккаблаштириб бажаришни куйидаги кетма-кетликда амалга ошириш тавсия этилади: аввал бир жойда туриб, кейин харакатда, ракибнинг пассив каршилигида, кейин актив каршилигида ва нихоят харакатланувчи ўйинлар, ўйин машқлари ва ўқув ўйинлари. Бирок бу ишда футболчиларнинг техник ва тактик тайёргарликларини бахоловчи кўрсаткичлар ёки тестлар ўтказилмайди, футболчиларнинг кўп йиллик тренировкаларидаги назорат машқлари бўйича норматив маълумотлар келтирилмайди.

А.П.Золотарев (61,62,63,64) футболчиларни техник тайёргарлашда уларнинг техник-тактик харакатларда ўсиб боришига, бошланғич техник билимларни секин-асталик билан эгаллаб боришига, машкий нагрузкаларда ихтисослашуви ва координацион мураккабликларни ўзлаштириб олишига ахамият беришни тавсия килади. Муаллиф машкий нагрузкаларни йўналиши

бўйича нормаллаштиришни, ўйинлар техникасининг мусобакавий ва машкий хар томонламалилигини киёсий тахлил килишни, СД ва бошка кўрсаткичлар хажми ва самарадорлигини назорат килишни тавсия этади.

Футбол техникасини ўрганишнинг бошланғич боскичида оддий шароитларда, бир жойда туриб ёки кичик тезлик билан ҳеч қандай қаршиликсиз тўпни юмалатиш каби машқларни бажариш керак. Бундай ҳолатда барқарор шароитларда техник ҳаракатлардан фойдаланишнинг пухта кўникмаси шаклланади.

Кўп йиллик машкий таълим техникасини ўрганишнинг навбатдаги боскичида реал ўйин шароитларига максимал даражада яқинлашиш керак. Бундай ҳолатда кенг камровли бирлашиш, боғланиш, рақиб томонга муносиб қаршилиқ кўрсатиш, шароит ва ҳаракатларни ўзгартириш тезлиги ва хоказолар (56) характеридаги машқларни бажариш керак.

Аммо В. Л. Решитькoning фикрига кўра, амалиётда техник-тактик ҳаракат ўқуви методикасидан фойдаланиш етарлича самара бермайди. Болалар-ўсмирлар спорт мактаблари ўқувчиларига бу метод техник приёмлардан рационал фойдаланиш имконини бермайди. Муаллиф таъкидлайдики, агар ёш футболчиларга футбол приёмлари жойида ўргатилса, тезкор машқлар тўпсиз бўлса, бу ҳолда техник ҳаракатларнинг координацион тўғрилиги тез ҳаракатланаётган тўпни назорат килишда жуда зарур бўлган малаканинг йўқлиги сабабли бузилади. Шу муносабат билан муаллиф ёш футболчиларни ўқитиш жараёнини шундай ташкил этишни таклиф қиладики, бунда техник приёмлар бир биридан ажратилмаган ҳолда ўргатилсин ва такомиллаштириб борилсин (худди амалиётда учрагани каби), ўйин вазиятларида тез-тез учраганидек маълум даражада бир-бири билан боғлиқ ҳолда бўлсин.

Футболда аксарият техник ҳаракатлар тезкорлик ва аниқлик уйғунлигида бажарилади, бироқ аниқликка нисбатан талабчанликни ошириш тезликнинг пасайиши – аниқликнинг қамаишига олиб келади. Бундай

вазиятда тренер-педагог тезкорлик ва аникликни гармонал уйғунликда тарбиялаш учун мақсадли йўл-йўриқларни ўзгартира олиш маҳоратига эга бўлиши керак (61).

Баъзи муаллифлар (40,46,47) турли ёшдаги болаларнинг аниклик тренировкасини уч асосий боскичга ажратади:

1) 7 ёшдан 10-11 ёшгача – умумий ҳаракат тайёргарлиги, барча ҳиссиёт турларини ривожлантириш; футболнинг асосий кўникмаларини ўзлаштириш боскичи;

2) 11 ёшдан 14-15 ёшгача, жинсий етуклик даврининг бошланишигача – футбол техникаси «мактабини» эгаллаш, тезкорлик сифатларини ривожлантириш боскичи;

3) жинсий етуклик даврининг тугаши – техник маҳоратни такомиллаштириш, маҳсус жисмоний тайёргарликни ошириш, индивидуал имкониятларни очиш боскичи.

Юқорида айтилганлардан келиб чиққан ҳолда муаллифлар футболда техник приёмларни ўргатишни куйида кўрсатилган кетма-кетликда олиб боришни таклиф қиладилар:

1. тўпни ўзи хоҳлаганча ўйнатиш;
2. оёк билан зарба бериш;
3. тўпни узатиш;
4. тўпни қабул қилиш;
5. тўпни олиб юриш;
6. тўпти тортиб олиш;
14. бош билан ўйнаш;
8. тўпни ирғитиш.

Ёш футболчиларга кўп йиллик тайёргарликнинг оптимал кетма-кетлигини аниқлаш учун футбол техникасини ўргатиш жараёнида техник-тактик ҳаракатни бирлаштириб олиб боришни таклиф этади. Тадқиқотлар

натижаларидан келиб чиккан холда муаллиф ўйин техникасини эгаллашнинг куйидаги кетма-кетлигини тавсия килади:

1) 8-9 ёшда: тўпни киска ва ўртача масофага узатиш; тўпни турли усуллар ва ўрамлар билан олиб юриш; тўпни тортиб олиш; тўпни ушлаб олиш, пастга караб яккама-якка олишув;

2) 10-11 ёшда: тўпни олиб юриш; киска ва ўрта масофага узатиш; тортиб олиш; ушлаб қолиш; пастга караб яккама-якка олишиш;

3) 12-13 ёшда: тўпни киска ва ўртача узокликка узатиш, тўпни бошқариш ва ўрамлар билан олиб юриш; пастга караб яккама-якка ошириш;

4) 14-15 ёшда: тўпни киска ва ўртача узокликка узатиш, тўпни бошқариш ва ўрамлар билан олиб юриш, тўпни тортиб олиш, ушлаб қолиш, пастга караб яккама-якка олишиш, бош билан ўйнаш;

5) 16-17 ёшда: тўпни киска ва ўртача узокликка узатиш, тўпни бошқариш, ўрамлар билан олиб юриш, тортиб олиш, бош билан ўйнаш, пастга караб яккама-якка олишиш, тўпни узок масофага узатиш, баландликка караб яккама-якка олишиш.

Ёшлар футболда спорт фаолиятининг ўзига хос хусусиятларини ўрганар экан, И. А. Кисов ва бошқалар футболда рационал бошқарувчи харакатларни ташкил этмок учун аввало белгиловчи тур ёки спорт фаолияти типини тахлил килиб чикмок керак, деган хулосага келадилар.

Футболчиларнинг оддий шароитларда эришган техник-тактик фаолиятлари натижалари самарадорлигини ва уларнинг эмоционал хамда рухий кескинлигини киёслаган холда ёш футболчиларнинг фаолиятини ишонччилик талабларига мувофик холис бахолаш мумкин бўлади.

Муаллиф ёшлар футболда самарадорлик ва ишонччилик таркибини куйидагича белгилайди:

1). Ёш футболчилар фаолиятининг самарадорлиги хужумдаги фаоллик, хужумнинг аниклиги ва мудофаа харакатларининг юксак даражада кўшиб олиб борилиши билан таъминланади. Умумий аниклик, ташаббус ва мудофаа

фаоллиги мухим фаолият саналади. Булар ёрдамида ёшлар муайян командаси самарадорлиги даражасига, шунингдек, айрим ўйинчиларнинг команда фаолияти самарадорлигига кўшган хиссасига киёсий баҳо бериш мумкин.

2). Спорт фаолиятининг ишончилигини куйидагилар таъминлайди: юксак даражадаги фаоллик, хужум харакатларининг аниклиги, мудофаа фаоллиги ва мудофаа харакатларининг аниклиги. Экстремал шароитлардаги фаолиятни тахлил килиш пайтида нуксон ва ташаббус кўрсаткичлари хисоби жиддий ахамиятга эгадир.

3). Спорт фаолияти ва ёш футболчилар шахсининг ўзига хос хусусиятлари тахлили уларни аникликнинг турли типларини характерлайдиган уч гуруҳга ажратиш имконини беради: самарали-ишончли, самарали-ишончсиз ва самарасиз-ишончсиз. Тайёргарликнинг хосил килинган типлари хисоби ўйинчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини индивидуаллаштиришга имкон беради. Бошка бир катор муаллифлар ҳам экстремал шароитларда спорт фаолияти кўрсаткичларининг пасайишини таъкидлайдилар.

Бу ҳолатда, шунингдек, техник-тактик фаолият (ТТД)нинг: умумий аниклик; хужум килиш ва химоя харакатларининг аниклиги каби кўрсаткичлари аниклик даражаси ҳам пасайди. Ўйинчиларнинг команда самарадорлиги коэффицентига кўшаётган хиссаси камаяди, шунингдек, ташаббусларни амалга ошириш самарадорлиги ҳам пасаяди (35,37,39,40).

Г. Р. Карапетяннинг таъкидлашича, болалар кўпинча куйидаги техник приёмлардан фойдаланадилар: тўпни оёкда олиб юриш, кўтариш, бир жойда турган ва харакатланаётган тўпни оёк билан ич томондан кўтариш; тўпни макомига келтириб, хамла килиб тортиб олиш.

Бир вақтнинг ўзида катта футболчилар орасида анча кенг одат бўлган оёкнинг ташки томони билан зарба бериш усулига эътибор қаратилди, болаларда эса бу усулдан деярли фойдаланилмайди.

Мактаблар кичик ўқувчиларининг ёш хусусиятларига кўра, кўйидагиларни эътиборга олиш мақсадга мувофиқдир:

-футбол майдонида ўрнатилган ўлчамларда икки томонлама ва умумқабул килинган таркибда ўйин ўтказмаслик;

- ўрганишни тўпни оёқда ва тўғри баландликда олиб юришдан бошлаш.

Ўқитиш жараёнида спортчиларнинг техник тайёргарлигини назорат қилиб бормай туриб уларнинг камчиликларини, индивидуал ҳаракатидаги ҳатоликларини ва техник муаммоларини кўрсатиб, тушунтириб бериш мумкин эмас (5,34,36). Футболчиларнинг техник тайёргарлигини назорат қилиб бориш тренировклар жараёнининг зарур бўлган қисмидир ва уни турли йўллар билан олиб бориш мумкин. Аммо назорат кўрсаткичлари аниқ бўлиб, уларда ўйинчиларнинг тайёргарлик даражаси сон ва сифат жиҳатдан равшан кўришиб туриши керак. Ўйинларда бевосита визуал техник баҳолаш ва техник-тактик маълумотлар қайд этиш анча кенг тарқалган методлардан бири саналади. Бу ҳолатда ўйинда қайд қилинган техник-тактик кўрсаткичларни критериал деб ҳисоблаш мумкин, шунга нисбатан ёш футболчиларнинг техник ҳаракатларни ўрганиш жараёнидаги информативлиги бўйича баҳолаш ўтказиш мумкин.

Афсуски, ёш футболчиларни техник ўқитишнинг реал динамикасини акс эттирувчи назорат тестлари ҳали-ҳамон етарли эмас. Бу ўқитиш жараёнининг самарасига салбий таъсир кўрсатади ва ёш спортчиларни тайёрлаш бошқарув методининг заифлашувига олиб келади, шунинг учун ҳам футболда, айниқса, тайёргарликнинг бошланғич босқичида техник-тактик ҳаракатларни ўргатиш жараёнини акс эттирадиган ишончли тестларни жорий этиш муҳим аҳамиятга эга ва буни албатта, амалга ошириш талаб этилади.

II Б О Б. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА ТАШКИЛИЙ ТОМОНЛАРИ

2.1. Тадқиқот вазифалари

1. Футболчиларнинг анализатор тизимини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар воситасида махсус ҳаракат фаолиятини бошқариш самарадорлигини ошириш муаммоларини ўрганиш.
2. Периферик кўриш ва вестибуляр анализаторларни таҳлил қилиш.
3. Футболчи организмда анализаторлар тизимини ривожлантириш учун тавсия этилган воситалар самарадорлигини экспериментал текшириш.

2.2. Тадқиқот методлари

Мазкур иш олдига қўйилган вазифаларни бажариш вақтида биз илмий тадқиқотнинг қуйидаги методларидан фойдаландик:

- назарий таҳлил ва махсус адабиётлардан олинган маълумотларни умумлаштириш (илмий, методик ва ўқув-услубий мақолалар, диссертация ишлари, иш ҳужжатлари, interneп ахборотлари);
- машқлар ва мусобақавий фаолиятлар жараёнидаги педагогик кузатувлар;
- назорат синовлари методи (вестибуляр анализаторни баҳолаш учун);
- периферик даража (периметрия)ни баҳолаш учун инструментал методика;
- педагогик эксперимент;
- математик статистика методлари.

2.3. Тадқиқотни ташкил этиш

Тадқиқот Гулистон шаҳрида БЎСМ ёш футболчилари билан ташкил этилади ва ўтказилади. Тадқиқот мавзусига кўра иш шартли равишда икки боскичга ажратилди.

БИРИНЧИ БОСҚИЧДА (2010 йил октябр – 2010 йил декабр) илмий-методик адабиётлар ва педагогик кузатишларни таҳлил қилиш режалаштирилди.

Ушбу иш натижалари спорт назарияси ва амалиётидаги муаммоларнинг замонавий тадқиқ қилинишини ўрганиш ва аниқлашга имкон беради, тадқиқот вазифаларини белгилайди ва системага солади, адабиётдаги мавжуд материалларни умумлаштиради.

Тадқиқот биринчи боскичининг иккинчи ярмида ёш футболчиларни тайёрлаш жараёнида ҳаракат фаолиятларини бошқариш жараёнини оптималлаштириш ва бунда кўпроқ самара берадиган воситаларни танлаб олишнинг комплекс воситаларини ишлаб чиқиш режалаштирилди.

Қилинган ишлар натижалари бўйича ёш футболчиларнинг тренировка машғулотларида ҳаракат фаолиятларини бошқарувини оптималлаштириш методикаси ишлаб чиқилади. Ана шу мақсадда ўқув-тренировкalar жараёнида «ғайриодатийлик» ҳолатини яратиш учун баҳолов воситалари ўтказилди, натижада уларнинг мазмуни ва ёш футболчилар учун қўллаш имкониятлари вариантлари аниқланди.

ИККИНЧИ БОСҚИЧДА (бу боскич 2011 йил январь – 2011 йил март ойларида ўтказилиши режалаштирилган) ишлаб чиқилган қоидаларнинг экспериментал текшируви амалга оширилади ва ҳаракат фаолиятини бошқариш жараёнининг асосий характеристикалари аниқланади.

Педагогик тадқиқот сўнгида эксперимент натижаларини таҳлил қилиш ва изоҳлаш, амалий тавсиялар ишлаб чиқиш ва уларни амалиётга жорий этиш, шунингдек матн ёзиш ва диссертацияни расмийлаштириш режалаштирилган.

III БОБ. ТАДКИКОТ НАТИЖАЛАРИ ТАХЛИЛИ

Жисмоний тарбияда бошқарув масалалари бўйича назарий тахлил ва илмий-методик адабиётларни умумлаштириш тадқиқ этилаётган муаммонинг кўпроқ аҳамият касб этган йўналишларида олиб борилди. Тадқиқот натижаларидан шундай хулосага келдикки, ҳозирги вақтгача тўпланган назарий ва методологик база бу муаммони тадқиқ этиш учун камлик қилади, ҳаракат усуларини бошқариш соҳасидаги тадқиқотларни чалкаштиради. Айни вақтда, мусобакавий вазиятларда учраётган мураккабликлар футболда ҳаракатлантирувчи амалларни бошқариш жараёнини такомиллаштириш бўйича янги амалий тавсияларни такозо этади. Бунга алоҳида методлар билан тадқиқотни умумлаштирувчи методларни гармоник қўшиб олиб бориш орқали эришиш мумкин.

Тахлил этилаётган муаммога у ёки бу маънода алоқадор бўлган аксарият муаллифлар мазкур жараённи марказий асаб тизими хусусиятлари билан боғлайдилар. Юқорида таъкидаб ўтилганлар тўла маънода спорт ўйинлари, шу жумладан футбол соҳасидаги тадқиқотларга бевосита дахлдордир. Футболда бошқарувнинг асосий аспекти бўйича килинган ишлар уларнинг моҳиятини сезиларли даражада очиқ беради, бироқ бу ҳаракатлантирувчи амалларни бошқариш муаммолари ҳал этилди, деб хулоса чиқариш имконини бермайди, бор-йўғи келажакда тури даражада малакага эга бўлган футболчилар билан ишлашда ҳаракатлантирувчи амалларни бошқариш масалаларини ишлаб чиқиш учун асос бўлади, ҳолос.

3.1. Ўсмир ёшдаги футболчиларда ҳаракат фаолиятини бошқаришнинг назарий асослари

Оптималь бошқарув назариясини ишлаб чиқиш масалани ҳал этишнинг динамик бошқарув жараёнларини амалга оширувчи вариантлардан бирини танлаб олиш орқали амалга оширилади.

Оптималь бoшқарув назарияси асосларини қуйидаги беш тур ҳолатида тасаввур этиш мумкин:

- 1) бoшқарув динамикасига таъсир этиши мумкин бўлган тизимни танлаш;
- 2) маълум вақт оралиғида тизим динамикасини ҳисоблашга ёрдам берадиган тенгликни ишлаб чиқиш;
- 3) бoшқарув таъсирини шакллантириш учун зарур ахборотлар характери;
- 4) бoшқарув мақсадини белгиловчи шароитларни чеклаш;
- 5) белгиланган параметр бўйича оптималлик критериялари.

Махсус ҳаракатлантирувчи амаллар орқали марказий асаб тизимини самарали бoшқариш спортда ҳаракат фаолиятининг асосий мақсади саналади. Юқорида санаб ўтилган даражалар спортда ана шу мақсад учун йўналтирилади.

Автоматик бoшқарув (ўз-ўзини бoшқарув)нинг биологик моделига қуйидаги принципларни қўллаш таклиф этилади:

- кайтарувчанлик принципи: автоматик бoшқарув биомодели ташқи муҳит сигнали таъсир этганда тизимнинг дастлабки ҳолатга кайтишини таъминлаши керак;

- оптимал тайёргарлик принципи: автоматик бoшқарув биомодели тизимни оптимал тайёргарлик ҳолатига кайтариш учун ҳаракат фаолияти дастурини бoшқаришнинг зарур диапазонида эга бўлиши керак;

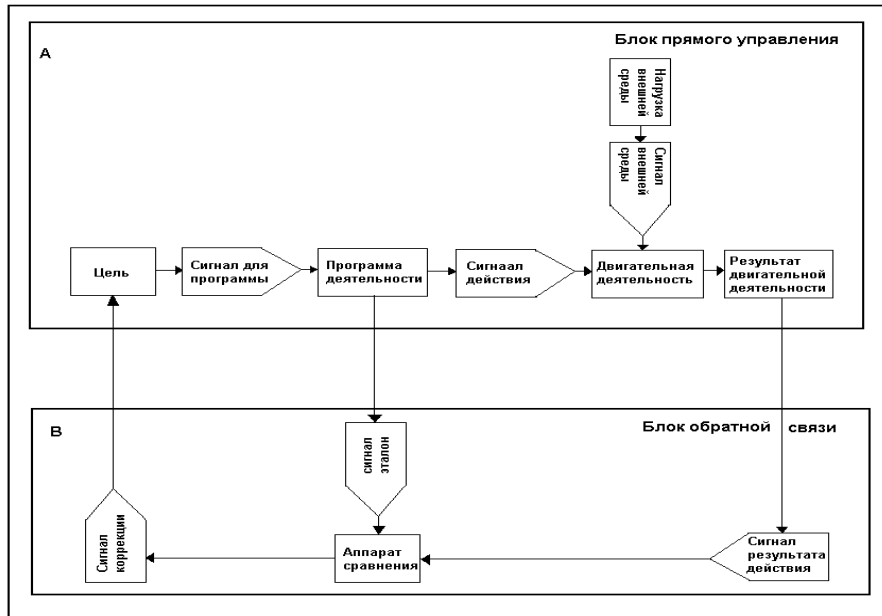
- минималлаштириш принципи (сезувчанлик): ташқи муҳит сигнали шундай минимум даражасида бўлиши керакки, унда ҳаракат фаолияти натижаларининг фаолият дастуридан оғиши пайдо бўлсин, автоматик бoшқарув (кайтариш алоқа блоки) тизимига ҳаракат сигнали натижаларини киритиш шуни тақозо этади;

- максималлаштириш принципи (барқарорлик): ташқи муҳит сигнали максимум даражасида бўлиши керак, бу бoшқарув параметрини мумкин

бўлган диапазон чегарасидан чикиб кетмаслиги учун имкон беради, акс холда бошқарув параметрининг белгиланган чегарадан чикиб кетиши тизимнинг бузилишига («критик» холатга) олиб келади.

Автоматик бошқарув биомодели куйидаги расмда акс эттирилган.

1-расм.



1. Расм. «Харакат фаолияти» тизимида харакат усуллари бошқаришнинг блок-схемаси (автоматик бошқарув биомодели).

Харакат фаолиятини бошқариш функцияларининг назарий асосларини 1-расм ёрдамида кўриб чиқиш мумкин. Хозирги замон бошқарув концепцияларига мувофиқ ишлаб чиқариш, қабул қилинган қарорларни амага ошириш ва назорат қилиш операцияларининг циклари нисбатан ёпик тарзда олиб борилади.

Вазифаларни (дастурларни) бажариш мақсадида дастурлаштирилган харакат усуллари (харакатлантирувчи амаллари комплекси) марказий асаб тизимидан бериладиган сигнал орқали бошқариладиган «келажак эҳтиёжи тимсоли» сифатида намоён бўлмоғи керак.

Харакатлантирувчи амалларни бажаришга киришиш учун сигнал тузилган дастурга боғлиқ холда марказий асаб тизимидан берилади. Такдим этилган ёпик цикл бошқарув механизмининг асосини ташкил этади ва нафақат ўзида атроф-мухит сигналига жавобни (харакатлантирувчи амални) мужассам этади (А тўғридан-тўғри бошқарув блоки), балки у берилган жавобнинг коррективкаси кўринишидаги бахоси ҳамдир (В блокадаги карши алоқа бошқаруви натижаси) – «Фаолият натижаси сигнали» таккослаш аппарати»га карши алоқа блоки бўйича келиб тушади, «Фаолият дастури» блокага жойлаштирилган «Эталон сигнал» билан таккосланади.

«Таккослаш аппарати»га келиб тушадиган икки сигнал асосида «Цель» блокага келиб тушадиган «Коррекция сигнали» шаклланади.

«Цель» блокада ўзгариш рўй беради ва «дастурлар учун сигнал» ҳосил бўлади, бошқарув жараёни эса «харакат сигнали» ва «ташки атроф-мухит сигнал»лари «харакат натижалари сигнали» ёрдамида келиб тушишдан тўхтамагунча такрорланаверади, бошқача айтганда, бошқарув натижалари олдинга кўйилган мақсад билан мос тушмайди.

Шундай қилиб, автоматик бошқарув (ўзини-ўзи бошқарув) моделининг биологик методи принциплари оптималлаштиришнинг назарий асослари сифатида намоён бўлади ва қуйидаги принципарни ўз ичига олади:

- кайтарилувчи, оптимал тайёргарлик, минималлаштириш ва максималлаштириш (баркарорлик).

3.2. Периферик даражасини оширишда қўлланиладиган махсус машқлар

1. Бармоқларни жадвал фонида биринчи катордан сал пастда ўзингиздан тахминан 15 сантиметр ораликда ушланг.
2. Нурларни фонусга аниқ тўплаб, жадвалнинг орқа планидаги тасвирнинг иккига ажралишини кутиш.

3. Бармоқларни олдинга-оркага каратиб аста-секинлик билан аралаштириш, бу машқ биринчи катордаги икки марказий доира бир-бирига тўғри келиб кесишиш хосил килгунга қадар давом этади.
4. Бармоқлар туширилиб, у илгари турган нуқтага тушиши кузатилади. Агар жадвалнинг орка планидаги кесишиш тарзи йўқолмаса, машқ тўғри бажарилган ҳисобланади.
5. 20 секунд мобайнида натижа ушлаб турилади.
6. Кўзлар юмилади ва 15-20 секунд нафас ростланади.
7. Машқни ўша катор бўйлаб яна қайтаринг.
8. Қолган ҳар уч каторда 5-8 қадамдан қайтаринг.

Машқларни бажариш вақтида нималарга эътибор бериш керак:

1. Машқларнинг иккидан бир қисми сизга қийин бўлиб кўриниши табиий. Уларни бажаришга эришиш учун тез-тез шуғулланиб туринг.
2. Юқори натижаларга эришиш учун мазкур машқларни бажариш олдида «Қафтлар кўзда» («Қадони на гилаҳ») машқини бажаринг.
3. Танангизни бўш тутган ва доимий кимирлатиб турган ҳолда бир маромда ва табиий нафас олмоқ керак.
4. Агар ҳосил бўлган тасвир йўқолса, бир муддат кўзларни юмиб турмоқ, чуқур нафас олиб танани эркин ҳолга келтирмоқ керак. Кейин кўзни очиб, машқни давом эттиринг.
5. Агар сиз ҳар сафар бир неча каторда доираларнинг осонгина ҳосил бўлаётганини кузатсангиз, демак бу нормал ҳолат. Машқнинг қиммати ҳам айнан шунда.
6. Сиз айна пайтда қайси каторга қараб турган бўлсангиз, фақат ўша каторда физиқа ҳосил қилинг.

3.3. Вестибуляр аппаратни ривожлантиришга қаратилган машқлар

Педагогик эксперимент давомида экспериментал гуруҳ тренировка жараёнида вестибуляр аппаратни ривожлантиришга йўналтирилган куйидаги машқлардан фойдаланди:

- бошни тез эгиш ва айлантириш;
- танани олдинга, чапга, ўнгга ва оркага каратиб тез букиш;
- тез ўтириб-туриш;
- 90, 180, 270, 360 градус айлана ҳосил қилиб сакраш;
- югуриб кетаётган бирдан тўхташ;
- томошавий назоратсиз машқларни бажариш;
- ана шу машқларга оид «К флажку», «Ловкие и меткие», «Рывок за мячом», «Западная», «Не теряй равновесие», «Успей занять место» каби ҳаракатли ўйинларни бажариш.

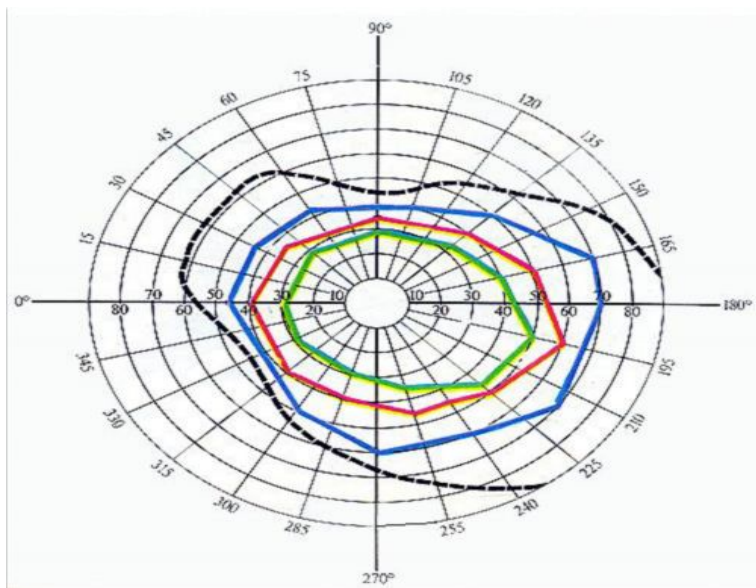
3.4. Периферик даража ва вестибуляр аппаратни ривожлантириш учун олиб борилган тадқиқот натижалари таҳлили

Кўриш анализаторининг муҳим характерларидан яна бири нуқтаи назар ҳисобланади. Нуқтаи назар ёки кўриш майдони деб кўз илғаб оладиган барча нуқталарга айтилади. Кўриш майдони маълум даражада кўриш аппаратининг ўтказувчанлик қобилиятини, яъни кўриш органлари вақт бирлиги ичида кўра олиши мумкин бўлган максимал ахборотларни белгилайди. Кўриш майдони билан кўриш анализаторининг ўтказувчанлик қобилияти орасидаги ўлчов уларнинг бир-бири билан тўғридан-тўғри боғлиқлигидир – кўриш майдони қанча катта бўлса, унинг ўтказувчанлик қобилияти ҳам шунча катта бўлади.

Кўриш анализаторларининг ҳолатини белгиловчи кўрсаткичларни таҳлил қилишда биз периметрия методидан фойдаландик.

Кўриш майдони рангли (хроматик) ва рангсиз (ахроматик) турларга бўлинади. «Ахроматик кўриш майдони хроматик кўриш майдонига караганда каттарокдир. Бу шу билан изохланадикки, кўриш мумкин бўлган барча нурларни хис қила оладиган ва уларни ранг эмас ёруғлик сифатида қабул қиладиган бармоқлар аксарият периферик кўз пардаларида жойлашган бўлади. Ахроматик кўриш майдонининг чегараси куйидагича: ташки томонга тахминан 100 градус, ички ва юқорига 60 градус ва паст томонга 65 градус.

Кўриш майдони турли ранглар учун бир хил эмас. Сарик ранг учун кўриш майдони ок рангникига караганда бироз камрок, кўк рангники янаям кам, кизил рангники эса ундан хам камрок. Энг киска кўриш майдони яшил рангга тегишли.



Пунктир билан ок рангнинг кўриш майдони кўрсатилган.

С – кўк ранг учун кўриш майдони;

К - кизил ранг учун;

З - яшил ранг учун.

Кўриш майдони Форстер периметри деб номланадиган асбоб ёрдамида аникланади, уни аниклаш методи эса периметрия деб аталади.

Иш куйидагича олиб борилади:

Периметр ёруғликка карши томонга кўйилади. Синаб кўрилаётган одам бел томонини ёруғликка каратиб ўтиради ва иягини периметр пластикасига кўяди, бир кўзини юмади, иккинчиси билан эса «Нишон» ёрдамида асбоб марказидаги нуктага тикилади. Периметрнинг ярим доираси вертикал холатда ўрнатилади. У ёки бу ранг айланасидаги ползунлардан бири олинади (синаб кўрилаётган одам ползун кайси шкала бўйлаб юраётганини олдиндан билмаслиги керак) ва уни шкала периметри бўйлаб перифериядан (кўриш чизиғи) марказга караб аста-секин юритилади. Синаб кўрилаётган одам шкаладаги рангнинг кайси ранг эканлигини тўғри айтмагунча ползун харакатлантирилаверади. У рангнинг кайси рангда эканлигини тўғри топса, ўша ранг айланасида ползунни тўхтатинг ва синалаётган одам схемадаги кайси градусда рангни тўғри топганлигини белгилаб кўйинг. Сўнг бу жараён бошка рангларни аниклаш учун яна давом эттирилади.

Ярим айланани навбат билан 45 ва 30 градусга айлантинг ва синалаётган одамни тўрт рангнинг хаммаси бўйича кайта тест килинг.

Юкорида килганларингизни унинг иккинчи кўзи билан хам кайтариб кўринг.

Дафтарингизга чизган схемага синалаётган одамнинг у ёки бу рангни марказдан градусларгача бўлган кайси ораликда тўғри аниклай олганини нукталар билан белгилаб кўйинг.

Хар бир ранг топилган нукталарни бир-бири билан туташтиринг, шунда эгри чизиклар хосил бўлади, булар тадқиқ килинган рангларнинг кўриш майдони чегараси хисобланади.

Шундай килиб, (кўриш майдони чегаралари ва кизил, ок, яшил рангларнинг ўнг ва чап кўзлар учун кўриш майдони) экспериментал ва назорат гуруҳлар томонидан кўриш майдонининг ишончли статистик фарклари аниклаб чиқилди ($3 > 0,05$). Экспериментал гуруҳ томонидан ўқув-тренировка жараёнларига анализатор тизимининг махсус тренировка

воситалари жалб килинди, натижада ўнг кўзнинг периферик кўриш майдони чегаралари куйидагича кўпайди:

- кизил ранг 19,5 % - 62,4 %; яшил ранг – 26 % - 70,7 %; оқ ранг 22,7 % - 88,3 %; чап кўзники: кизил ранг 28 % - 61,4 %; яшил ранг 22,4 % - 63,3 %; оқ ранг 19 % - 81,6 %. Назорат гуруҳида ҳам ўнг кўзнинг кўриш кўрсаткичларининг кўйидаги ўсиши аниқланди: кизил ранг 78 % - 53,5 %; яшил ранг 15,3 % - 60,0 %; оқ ранг 14,8 % - 78,3 %; чап кўзники : кизил ранг 10,5% - 46,3 %; яшил ранг 14,8 % - 57,3 %; оқ ранг 10 % - 74,6 %

1-жадвал.

**Тадқиқот ва назорат гуруҳлари томонидан ўтказилган кўриш
анализаторлари функционал тестининг кўрсаткичлари динамикаси
(Периферик кўриш майдони чегаралари)**

Пробалар	Назорат гуруҳи		Тадқиқот гуруҳи	
	Тадқиқот олдида	Тадқиқотдан кейин	Тадқиқот олдида	Тадқиқотдан кейин
	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$
Ўнг кўз				
Қизил ранг	49,3 \pm 4,0	53,5 \pm 2,8	50,2 \pm 1,2	62,4 \pm 1,3
Яшил ранг	50,8 \pm 3,3	60,0 \pm 2,7	52,3 \pm 4,1	70,7 \pm 4,2
Оқ ранг	66,7 \pm 3,2	78,3 \pm 3,3	68,2 \pm 3,3	88,3 \pm 2,1
Чап кўз				
Қизил ранг	41,4 \pm 2,7	46,3 \pm 1,1	44,2 \pm 3,1	61,4 \pm 6,1
Яшил ранг	48,8 \pm 2,1	57,3 \pm 2,7	49,1 \pm 2,3	63,3 \pm 7,2
Оқ ранг	67,2 \pm 2,7	74,6 \pm 5,2	66,1 \pm 5,7	81,6 \pm 4,2

Тадқиқот гуруҳнинг периферик кўриш майдони чегаралари кўрсаткичларида ўнг кўзнинг яшил ранг учун кўриш майдони (26 %), чап кўзнинг кизил ранг учун кўриш майдони (28 %) анча ўсганлиги кузатилган.

Периферик кўриш майдони чегараларининг ўсишига мос равишда периферик кўриш майдони кўрсаткичлари ҳам барқарор ўсган. Шуниси ахамиятлики, назорат гуруҳида ҳам, экспериментал гуруҳда ҳам чап кўз учун кўриш майдонининг ўсиш даражаси ўнг кўзникига караганда анча юкори эканлиги кузатилган. Айни пайтда экспериментал гуруҳда иккала кўз ва барча ранглар учун барча ўсиш кўрсаткичлари назорат гуруҳининг худди шундай кўрсаткичларига нисбатан 2 баравар кўп бўлган.

Бу шундан далолат берадики, тренировка жараёнида периферик кўриш механизмлари ва кўзнинг кўриш функциялари (айни вазиятда чап кўзнинг)дан фойдаланилмайди ва унинг ривожланиши сустречада.

Вестибуляр анализаторнинг барқарорлигини белгиловчи маълумотлар ҳам экспериментал ва назорат гуруҳлари ўртасидаги барқарор фаркни ($P < 0,05$) кўрсатади (2-жадвал).

2-жадвал

Вестибуляр анализаторнинг ривожаниш натижалари

Пробалар/Гуруҳлар		Назорат	Эксперимен- Тал
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
Ромберг пробаси (с)	Чап оёқда туриш	19,8 \pm 2,0	20,9 \pm 2,4
	Ўнг оёқда туриш	20,0 \pm 2,5	22,4 \pm 2,9
Яроцкий пробаси (с)		48,8 \pm 0,6	54,2 \pm 1,9

Эксперимент олиб борилаётганда проболар кўрсаткичларини баҳолаш вақтида куйидаги кўрсаткичлар олинди. Эксперимент бошланишида экспериментал гуруҳдаги тўрт кишининг организми нагрукаларга яхши, уч кишиники сал бўшрок ва икки кишиники ўртача реакцияда эди.

Эксперимент якунлангандан кейин шу нарса маълум бўлдики, экспериментал гуруҳдаги бир киши мазкур нагрукда организмнинг бўшлиги туфайли ўрта реакциядаги гуруҳдан бўш реакциядаги гуруҳга ўтди. Назорат гуруҳида ўзгаришлар кайд этилмади.

Анализатор тизими функцияларининг ривожланиши техник тайёргарликка куйидаги тарзда таъсир кўрсатди. Экспериментал гуруҳдаги футболчиларнинг техник харакатларни бажаришдаги устунлиги шу билан изохланадикки, кўриш ва вестибуляр сенсор тизимни такомиллаштириш майдонда мўлжал олиш, ташки сигналлардан келадиган ахборотларга эътибор каратиш малакасини сезиларли даражада яхшилади. Бу ўз навбатида харакатларнинг аниклигини ва муваффакиятлилигини оширади, организмнинг фаолият сохасини кенгайтиради.

3-жадвал.

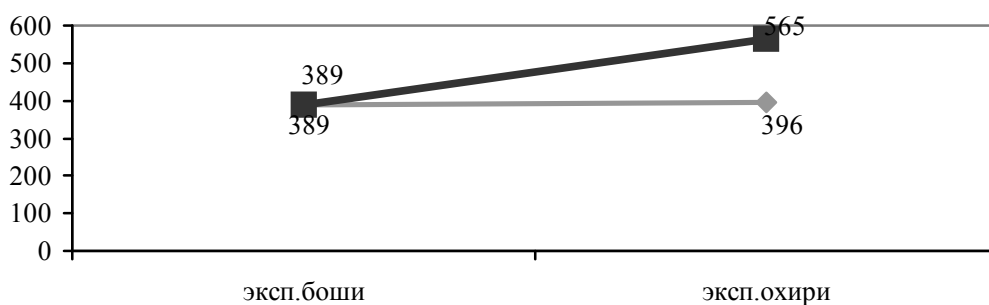
Эксперимент давомида техник тайёргарликнинг ўзгариши

Машқлар\ Гуруҳлар	Назорат		Экспериментал	
	Бошида $X \pm m$	Охирида $x \pm m$	Бошида $x \pm m$	Охирида $x \pm m$
Тўпни олиб юриш 30 м (с)	5,4 \pm 0,2	5,3 \pm 0,1	5,4 \pm 0,3	5,0 \pm 0,2
Оралик масофада ўраб олиш 30 м (с)	7,5 \pm 0,4	7,4 \pm 0,2	7,5 \pm 0,4	6,9 \pm 0,3
100 м (с) масофадаги монидек югуриш	26,8 \pm 0,3	26,4 \pm 0,4	26,8 \pm 0,4	25,7 \pm 0,3
Комплекс машқлар (с)	74 \pm 0,2	73 \pm 0,2	73 \pm 0,3	65 \pm 0,4

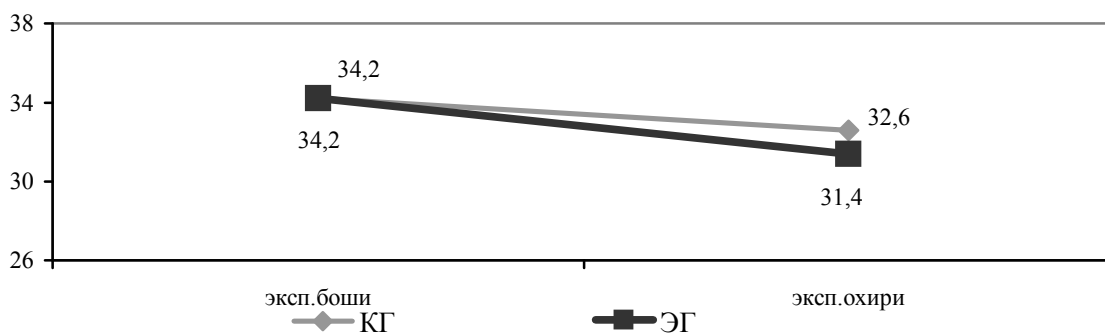
Киёсий тахлил учун бизнинг мусобакавий фаолият бўйича тадқиқотларимиз маълумотларидан фойдаланилди.

Педагогик кузатиш натижалари шуни кўрсатдики, ёш футболчилар эксперимент бошланишида ўйин давомида ўртача 389 54,2 техник-тактик ҳаракатни бажардилар, бунда брак ҳолат 34,2 0,1 % ни ташкил этди. Эксперимент охирида назорат гуруҳидаги футболчилар 392 25,2 техник-тактик ҳаракатни амалга оширдилар, бунда брак ҳолатлар 32,6 0,1 % ни ташкил этди, экспериментал гуруҳдаги спортчилар эса 565 26,3 техник-тактик ҳаракатдан 31,4 1,1 % ни брак ҳолда бажардилар.

Техник-тактик ҳаракат (ҳажми)



Брак (%) Б.



3-расм. Назорат ва экспериментал гуруҳдаги ёш футболчилар мусобакавий фаолиятининг сон (А) ва сифат (Б) кўрсаткичлари динамикаси

Техник-тактик таркибнинг киёсий тахлили шуни кўрсатдики, назорат гурухининг ёш футболчилари ўйин давомида асосан тўпни узок назорат килиш билан боғлиқ бўлмаган приемлардан фойдаландилар. Ўйиннинг техник ва тактик жihatдан хилма-хиллиги киёсий тахлили натижалари шундан далолат берадики, экспериментал гурух футболчилари бу сохада сезиларли даражада устун.

ХУЛОСА ВА АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Адабий манбаларнинг тахлилидан маълум бўлдики, футболда тренировка жараёнини ташкил этишда анализатор тизимини ривожлантиришга умуман эътибор берилмайди.

2. Тренировка жараёнларига такдим этилган машқлар комплекси анализаторлар тизимини, жумладан кўриш ва вестибуляр тизимни ривожлантиришга йўналтирилган комплекс машқларни назарда тутди.

3. Комплекс самарадорлиги шу билан тасдикланадики, экспериментал гуруҳда кўриш анализатори тизимининг барча кўрсаткичлари (периферик кўриш чегараси, периферик кўриш майдони) бўйича барқарор ишончли ўсиш кузатилади.

4. Таклиф этилган методикани қўллаш натижасида экспериментал гуруҳда, шунингдек Ромберг, Яроцкий пробалари ҳам барқарор ишончли тарзда ўсган.

5. Маълум бўлдики, экспериментал гуруҳда спортчиларнинг техник тайёргарлиги барқарор ишончли тарзда яхшиланган, бу барқарор ишончли ўзгаришлар тўғрисида 30 метрга олиб юриш, 30 метр оралик масофада ўраб олиш, 100 метр масофага моки усулида югуриш, комплекс машқлар юзасидан ўтказилган тест синовларида ўз исботини топди.

6. Педагогик кузатишлар шуни кўрсатдики, ҳар икки гуруҳдаги ёш футболчилар эксперимент бошида ўйин давомида ўртача 389 54,2 техник-тактик ҳаракат бажардилар, бунда брак ҳолатлар ўртача 34,2 0,1 % ни ташкил этди.

Эксперимент охирида назорат гуруҳидаги футболчилар 396 25,2 техник-тактик ҳаракатни 32,6 0,1 % ни ташкил этди.

Эксперимент охирида назорат гуруҳидаги футболчилар 396 25,2 техник-тактик ҳаракатни 32,6 0,1 % брак ҳолат билан амалга оширган бўлса, экспериментал гуруҳдаги футболчилар 565 26,3 техник-тактик ҳаракатни

31,4 1,1 % брак холат билан бажардилар. Бу ўз навбатида эксперимента гурух футбочиларининг назорат гурухидаги тенгдошларидан 129 та техник-тактик харакатни кўп бажарганлигини кўрсатиб турибди.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. И. Каримов. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат». Т: «Ўзбекистон» 1992. 62-бет.
2. И. Каримов. «Баркамол авлод – Ўзбекистон тараккиётининг пойдевори». Т: «Шарк», 1977. 63-бет.
3. И. Каримов. «Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг кўшимча тадбирлари тўғрисида». Т: «Ўзбекистон», 2006.
4. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг «Ўзбекистонда футболни тубдан такомиллаштириш ва ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принциплари бўйича тадбирлар тўғрисида». «Халк сўзи». 1993. 17 январь.
5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг «Ўзбекистонда футболни ривожлантириш тадбирлари тўғрисида». «Халк сўзи». 1993.
6. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг «Ўзбекистонда футболни ривожлантириш Фонди фаолиятини яхшилаш ва уни кўллаб-куватлаш тадбирлари тўғрисида». «Халк сўзи». 1998. 6 июль.
7. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Конун. «Халк сўзи». 2000.
8. Агаянц Е. Ю., Золотарев А. П. «Футболда спорт резервини тайёрлашнинг кўп йиллик мазмуни ва таркибий янгиланишнинг концептуал асослари». (Спорт оламидаги одам: Янги ғоялар, технологиялар, перспективалар. М. 1998. 281-282-бетлар).
9. Айрапетьянц Л. Р., Годик М. А. Спортивные игры. –Т.: Ибн Сино, 1991. –156 с.
10. Айрапетьянц Л. Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх.: Автореф. дис. ...док. пед. наук. –М.: -1992. –40 с.
11. Андреев С.Н. Мини-футбол. –М.: ФиС, -1978. –109 с.

12. Акрамов Р. А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т.: Абу Али ибн Сино, -2000. –135 с.
13. Акрамов Р., Тихонов В., Нуримов Р. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов. Методические рекомендации. –Т.: -1997. –54 с.
14. Бабкин А. Е. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команды по мини-футболу при туровой организации соревнований.: Автореф. дис. ...канд. Пед. наук. –М.: -2004. –22с.
15. Барчукова Г. В., Лохов Ю. Н. Способ оценки технического и технико-тактического мастерства спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса) // теория и практика физической культуры. –1998. -№2. –С. 50-54.
16. Бальсевич В.К., Пьянзин А. И. Организация непрерывного контроля за двигательными функциями организма спортсмена // Теория и практика физической культуры. –2001. -№3. –С. 32-34.
17. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И., Прогонюк Л. Н. И др. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры. –2003. -№4. –С. 56-59.
18. Бернштейн Н. А. О ловкости и методах её развития. –М.: ФиС, 1991, -288 с.
19. Бен Саид Нуреддин. Влияние физической нагрузки анаэробно-гликолитической направленности на точность двигательных действий футболистов //Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы. –М., -1998. –С. 254-256
20. Белоцерковский З. Б., Любина Б. Т., Сахезазалеани М., Балучи Р., Гарелов В. Н. Взаимоотношения между частотой сердечных сокращений и кратковременной нагрузкой максимальной интенсивности у

- спортсменов // Теория и практика физической культуры. –2005. - № 4. – С. 37-38.
21. Бриль М. С. Индивидуализация в спортивных играх: Трудности, опыт, перспективы // Теория и практика физической культуры. –2001, -№5. - С.32-33.
 22. Биспен Е. Р. Воспитание смелости и решительности в процессе спортивной тренировке футболистов 13-15 лет: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. –М.: -1991. -24 с.
 23. Бубнов А. Тест и статистика: Футбол. –М.: -2006. –С. 14-15.
 24. Булкин В. А. Теоретические концепции управления тренировочным процессом в спорте высших достижений // Тенденция развития спорта высших достижений. М., -1993. –С. 57-62.
 25. Вдовин А. Анатомия игры: Футбол. –М.: -2006. -№38. – С. 16-18.
 26. Вовк С. И. Особенности долговременной динамики тренированности // Теория и практика физической культуры. –2000. -№ 2. –С. 28-31.
 27. Волков Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена. –К.: Здоровье. –1994. – 144 с.
 28. Волков Л. В. Спортивная подготовка детей и подростков. –К.: -Вежа, 1998. – 190 с.
 29. Волков В. М. Теория и методика детского и юношеского спорта. –К.: Олимпийская литература. –2002. – 293 с.
 30. Волков В. М., В. П. Филин. Спортивный отбор. –М.: ФиС.-1983. – 176 с.
 31. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. –1993. - № 5-6. –41 с.
 32. Воляк В. В. Техническая подготовка юных футболистов на основе развития координационных способностей // Теория и практика физической культуры. –1990. - № 4. –63 с.

33. Высочин Г. М., Денисенко Ю. П. Факторы, лимитирующие прогресс спортивных результатов и квалификации футболистов // Теория и практика физической культуры. – 2001. -№ 2. – С. 17-22.
34. Годик М. А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов // Современная система спортивной подготовки. М.: - СААМ. –1995. –С. 136-165.
35. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС. –1996. – 134 с.
36. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Футбо. Быстрота и точность действий с мячом. Метод разработка для слушателей ВШТ. Вып. 6-М.: -РГАФК, - 1998. –52 с.
37. Горская Г. Б. Психологическая теория спортивной деятельности. Актуальные направления развития // Теория и практика физической культуры. –1999. -№5. –С. 53-56.
38. Дорошенко Е. Ю. Сучасни способи оцінювання техніко-тактичної майстерності у волейболі. // Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях / сб. Ст. Под ред. проф. Ермакова С. С. / П международная электронная научная конференция, 7 февраля 2006 г. –Харьков-Белгород-Красноярск. –2006. – С. 59-62.
39. Ермаков С. С. Компьютерная регистрация и обработка результатов соревновательной деятельности в волейболе // проблемы соревновательной деятельности: тез. Докл. Межобл. Науч.-практ. Конф., 12-16 сентября 1990 г. –Харьков, -1990. – 124 с.
40. Ефимов О. А., Помещикова И. П. Оптимизация передигровой подготовки гравців в баскетболі // педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. –Харьків: хдадм (ххпи). –2006. -№2, с. 47-50.

41. Ивойлов А. В. Средства и методы обеспечения функциональной устойчивости точностных движений в спортивной деятельности. Автореф. Дис. К.п.н., -Малаховка. - 1987, -С. 32. 14.
42. Золотарев А. П. Нормирование специализированности и координационной сложности тренировочных нагрузок юных футболистов //Теория и практика физической культуры. –2000. -№2. – С.30-31.
43. Иванов Г. И. О построении ударного взаимодействия ноги с мячом в футболе //Теория и практика физической культуры. –1993. -№1. –С. 4-7.
44. Керимов Ф. А., Мырзабек Л. А. О возможностях использования анкетного метода для определения уровня скоростно-силовой подготовленности высококвалифицированных спортсменов. Республика Илмий-амалий анжумани тезислар тўплами. –Т.: -2005. С. 50-53.
45. Келлер В. С., Платонов В. Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. –Л.: Украинская спортивная ассоциация. -1993. – 270 с.
46. Колосков В. И., Климин В. П. Подготовка хоккеистов: техника, тактика. –М.: -ФиС.-1981. С.–175-182.
47. Колумбет А. Н. Квалиметрическая оценка технико-тактических действий баскетболистов // проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях / сб. Ст. Под ред. Проф. Ермакова С.С. / !! международная электронная научная конференция, 7 февраля 2006 года. –Харьков-Белгород, Красноярск. –2006. –С. 111-114.
48. Комилов Ж. К. Разработка индивидуальных тренировочных программ физической и технико-тактической подготовки футболистов высокой квалификации на основе результатов этапного контроля: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. –Т.: - 2003. – 23 с.
49. Костюков В. В., Шестаков М. М. Оптимизация процесса подготовки в спортивных играх // Учеб. Пособие. –Краснодар. –1991. – 159 с.

50. Койносов П. Г. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы юношей в условиях применения индивидуальных оздоровительных технологий // Теория и практика физической культуры. –2005. - № 8. –С. 20-23.
51. Кошбахтиев И. А., Нуримов Р. И. Программирование подготовки футболистов высокой квалификации. –Т.: 2005. – 123 с.
52. Кошбахтиев И. А. Управление на подготовката па футболисти с висока квалификация. –София: -2000. – 102 с.
53. Кошбахтиев И. А. Управление подготовкой футболистов. –Т.: -2001. – 57 с.
54. Кошбахтиев И. А. Подготовка юных футболистов в условиях школы-интерната. –Т.: -1998. –53 с.
55. Лисянский В. К..., До побудови моделей у волейболи //слобожанський науково-спортивний висник. –Харьків: Хадифк. – 1998. –Вип.-1. –С.40-42.
56. Нуримов З. Р. Обоснование эффективных средств совершенствования групповых тактических действий квалифицированных футболистов.: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. –Т.: -2004. –24 с.
57. Нуримов З. Р. Совершенствование групповых тактических действий футболистов. Учебное пособие. –Т.: -2005. –316 с.
58. Нуримов Р. И., Мырзабек . А. Психофизиологические особенности деятельности футболиста // Педагогик таълим. –2003. -№2. –С.-26-28.
59. Нуримов Р. И., Курбанов О. А., Мырзабек Л. А. Чемпионат мира-2002: Наблюдения, анализ, тренировка // Педагогик таълим. –2003. -№4. –С. 69-71.
60. Нуримов Р. И. Ёш футболчиларни техник ва тактик тайёраш: Ўқув кўлланма. –Т.: -2005. 104 б.
61. Нуримов Р. И., Нуримов З. Р., Курбанов Л. А., Мырзабек Л. А. Методические предпосылки совершенствования групповых тактических

действий // «Академик лицей ва касб-хунар коллежларида жисмоний тарбияни такомиллаштириш муаммолари». Республика илмий-амалий анжумани материаллари. –Андижон, -2003. –71 б.

62. Нуримов Р. И. Турли тоифадаги футболчиларни мусобака фаолияти тузилишининг ташхисли тахлили // Фан – спортга. –2005. -№3. –С. 38-40.
63. Нуримов Р. И., Курбанов О. А. Эффективность ударов по мячу головой в структуре командных технических действий футболистов // Фан – спортга. –2005. -№». -С.13-15.