

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС  
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

МАХСУС СИРТҚИ БЎЛИМИ

**ЮСУПОВ ДИЛШОД АБДУМУМИНОВИЧНИНГ**

5141900-Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият махсус сиртқи

таълим йўналиши бўйича бакалавр даражасини олиш учун

**“13-14 ёшли футболчиларни техник тайёргарлигига оид**

**психологик омилларни такомиллаштириш”**

мавзусидаги

**БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ**

**Раҳбар Комилов Ж**

Гулистон-2008



## КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги: Футбол спорт тури – ўз моҳияти, мазмуни ва турли ўйин малакалари ва комбинациялари билан минглаб кишиларни ўзига жалб қилиб келмоқда.

Футбол ҳозирги кунга келиб, бутун дунёда бўйича биринчи рақамли ўйин ҳисобланади. Футбол спорт тури кундан кунга ривожланиб бормоқда. Ўйинни услублари такомиллашиб, футболчини ҳаракат фаолияти қийинлашиб бормоқда.

Футбол ўйини асосий ҳаракат сифатларини ҳаракати тезлиги ва аниқлигини, чаққонликни, кучни, чидамкорликни ривожлантиришга кўмаклашмоқда.

Замонавий футбол ўта тезкорлиги ва катта ғайрат талаб қилувчи спорт ўйинлари турига мансубдир. Юқори техник-тактик маҳоратга сазовор бўлиш учун биринчи навбатда футболчиларнинг жисмоний сифатлари мукамал даражада ривожланган бўлиши керак. Мазкур сифатларни ўйин фикрлови бирлигидаги бошқарилиши мусобақа ғалабасини таъминлайди.

Бугунги кун футболчиси жисмонан бақувват, ўта ҳаракатчан, ўткир зеҳнли, тез фикрловчи, ўзгарувчан ўйин вазиятларига муносиб ҳаракат билан жавоб қайтариши ва икки тайм жамоада бир хил ўйин кўрсатиши лозимдир.

**Тадқиқотнинг мақсади** – ўсмир ёшдаги футболчиларнинг техник тайёргарлигини ва мусобақа фаолиятини назорат қилишни ўрганиш, такомиллаштиришда услубий кўрсатмаларни бериш.

Спортчиларни тайёрлаш тизимини келгусида такомиллаштириш муаммосини хал этиш сермахсул тарзда кечмоқда.

У асосий техник ҳаракатларни ўрганиш ва уларни («очиш», «ёпиш», вазиятни тиклаш, тўп узатиш) такомиллаштиришдан иборат бўлиб, ўйинлар, махсус ва ўйин машқлари ёрдамида амалга оширилади.

Амалиётда қуйидаги ўйин машқлари қўлланилади:

1. «Тўп айланади». Ўйинчилар муайян жойлашади ва бир бирига тўпни шу тарзда узатадики, бунда айлана ёки квадрат ўртасида жойлашганлар ўйинбошилар тўпни эгаллаб олмасликлари ёки унга тегиб кетмасликлари керак. Агар тўп доира чегарасидан чиқиб кетса, ёки ўйинбоши тўпга тегиб кетса ёхуд уни тортиб олса, у тўп узатишни муваффақиятсиз бажарган ўйинчи ўрнига туради.
2. Тўп квадратда. Ўйинда икки жуфт ўйинчи ва битта бетараф ўйинчи ўзаро беллашади. Бунда ўйин давомида бетараф ўйинчи тўпни эгаллаган ўйинчилар жуфтлигига қўшилади.
3. Худди юқорида келтирилган ўйин каби, фақат бу ҳолда 3 ўйинчи 3 ўйинчига қарши; 4 ўйинчи 4 ўйинчига қарши ўйин олиб боради.
4. Бир дарвозага ҳужум қилишда 3-6 та ўйинчи қатнашади. Ҳужум ўйинчилар тўпни олдириб қўйгунгача ёки дарвоза эгаллагунча давом этади; тўп йўқотилгач ёки дарвоза эгаллангач, ҳужумчи майдон марказидан туриб яна ҳужумга ўтади.
5. Юқорида келтирилгандаги каби, фақат 1-5 та ўйинчилар томонидан дарвозани рақибдан қилиш тарзида бажарилади.

6. Баскетбол, гандбол, хоккей ўйинларини қўллаш («очиш» ва «ёпиш»)

Тактик қобилиятларни такомиллаштириш мақсадида футболчилар қуйидагиларни машқ қиладилар:

- тўп узатишлар – диагонал, кўндаланг, бўйлама, ёйсимон.
- тўп узатишлар – узун, ўртача, қисқа.
- тўп узатиш – ер бўйлаб, ҳаво узра.
- тўп узатиш – шерикка, минтақага.
- тўп суриш ва «очилиш»да четлаб ўтиш – тезликка, чалғитиш ҳаракатлари ёрдамида.
- тўп билан ва тўпсиз ҳаракатланиш.

Футболчилар тактик тайёргарлигининг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

- а) мусобақаларда кучларни тақсимлашни такомиллаштириш;
- б) тўпни эгаллаш техникасини уйғун тарзда қўллашни такомиллаштириш;
- в) ўйинда барча жамоа чизиқларининг ўзаро ҳамкорлигини такомиллаштириш;

Лекин, бундай савиядаги ўйинни ҳар бир футбол жамоасида ҳам кузатавермаймиз. Шунинг учун футболчиларнинг ўқув-машғулот жараёнларида жисмоний, техник-тактик сифатларни тўғри тақсимланиши, машқ тўғри ташкил этилиши, жисмоний юкламаларнинг тўғри танлай билиши, футболчиларни мусобақа фаолиятига тайёрлашда мураббийлар назоратида бўлиши даркордир.

## I БОБ. ИЛМИЙ АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ

### 1.1. Футбол ўйини техникаси ҳақида тушунча

Қўйилган мақсадга эришмоқ учун ўйинда хилма-хил тарзда уйғунлаштириб қўлланиладиган махсус усуллар тўплами футбол техникасини ташкил этади.

Техник усуллар - бу футбол ўйинини вужудга келтириш воситаси демак. Юксак спорт натижаларига эришиш кўп жиҳатдан футболчининг ана шу хилма-хил воситаларни қанчалик тўлиқ билишига, рақиб жамоа ўйинчилари қаршилик кўрсатаётган, кўпинча эса чарчоқ орта бораётган шароитда ўйин фаолиятидаги турли ҳолатларда уларни қанчалик моҳирлик билан, самарали қўллай билишга боғлиқ. Футбол техникасини яхши билиш футболчининг ҳар томонлама тайёргарлик кўриши ва мутаносиб камол топиши жараёнининг ажралмас қисмидир.

Ўйин тараққиётининг юз йилдан ортиқ тарихи мобайнида футбол техникасида муайян ўзгаришлар бўлди. Бу эволюциянинг асосий йўналишлари қуйидагилардан иборат: бошнинг чакка қисми ва орқаси билан зарба бериш, тўпни болдир билан тўхтатиш сингари номақбул усул ва усулларни қўллаш анча камайиб кетди; оёқ юзи билан зарба бериш, тўпни сон ва кўкракда тўхтатиш, тўпни қўл билан танлаш (дарвозабон техникаси) кабилардан фойдаланиш коэффиценти ошди, алдаш ҳаракатлари (финтлар) кўпайди.

Ҳозирги футболдаги техник усуллар ўйин ҳаракатлари тезлиги ва аниқлигини ошириш учун кучдан етарлича тежаб фойдаланиш имконини берадиган, биомеханика нуқтаи назаридан мақбул ҳаракатлар тизими билан характерланади. Тезлик ва ишонччилик, соддалик ва самарадорлик - футбол техникасини қўллашга қўйиладиган ҳозирги кундаги талаб ана шулардан иборат.

Футбол техникасининг таснифи техник усулларни умумий (ёки ўхшаш) ўзига хос белгиларига қараб гуруҳларга бўлишдан иборат.

Ўйин фаолияти ифодаланишига қараб футбол техникаси иккита йирик бўлимга ажратилади: майдон ўйиичиси техникаси ва дарвозабон техникаси. Ҳар қайси бўлим эса ҳаракатланиш техникаси ва тўпни бошқариш техникаси бўлимчаларига тақсимланади. Кичик бўлимлар турли усулларда ижро этиладиган муайян техник усуллардан: ҳаракатланиш техникаси усуллари ва усулларидан иборат. Улардан майдон ўйинчилари ва дарвозабон фойдаланади. Аммо айрим усул ва усуллар ўзининг муайян турларига эга. Усул ва турларда ҳаракатнинг асосий механизми умумий бўлиб, деталлардагина фарқ бўлади. Ҳар хил усул, усул ва турларни ижро этиш шартлари футбол техникасини янада турли-туман қилади.

Футбол техникасининг таснифи 1-расмда кўрсатилган. Ўрганилаётган материални тизимлаштириш усул, усул турларини тузукроқ тушунишга, уларни тўғри таҳлил қилишга, олинган билимларни такомиллаштириш вазифаларини мувафаққиятли ҳал қилишга ёрдам беради.

Футбол техникасининг ифодаланиши майдон ўйинчиси ва дарвозабон учун умумий кичик бўлим бўлган ҳаракатланиш техникасидан бошланади.

Ҳаракатланиш техникаси қуйидаги усуллар гуруҳини ўз ичига олади: югуриш, сакраш, тўхташ, бурилиш.

Ўйин вақтида ҳаракатланиш техникаси усулларида хилма-хил тарзда қўшиб фойдаланилади. Масалан, футболчининг ҳаракатланиш тезлиги ниҳоятда хилма-хил: секин юришдан бошлаб, стартдаги тезланишни максимал тезликка қадар кўтариш мумкин, югуриш мароми ва йўналиши қўққисдан ўзгариб туради. Югуришнинг хилма-хил усуллари сакраш, тўхташ, бурилиш билан бирга қўшиб олиб бориш футболчининг ҳаракатланишига хос хусусият ҳисобланади.

Ҳаракатланиш техникасининг усуллари майдон ўйинчилари ва дарвозабоннинг тўпни бошқариш санъати билан чамбарчас боғлиқ. Ҳаракатланиш техникаси усуллари керагича ҳамда комплекс тарзда қўллаш кўп тактик вазифаларни (тўп олиш учун очилиш ва рақибни чалғитиш, позиция танлаш, ўйинчини тўсиб олиш ва ҳ.к.) самарали ҳал қилиш имконини беради.

**Югуриш.** Футболдаги асосий ҳаракатланиш воситаси югуришдир. Тўпни бошқармаётган футболчилар югуриш ёрдамида майдонда турлича жойлашиб оладилар. Бундан ташқари, югуриш таркибий қисм сифатида тўпни бошқариш техникасига ҳам киради.

Футболда югуришнинг қуйидаги усуллари қўлланилади: оддий югуриш, тисарилиб югуриш, чалиштирма қадам ташлаб югуриш, жуфтлама қадам ташлаб югуриш.

Оддий югуришдан асосан тўғрига бораётган ўйинчилар бўш жойга чиқиш рақибни қувиш ва ҳоказоларда фойдаланади. Ҳаракат системаси ҳам (бир оёққа таяниш ва ҳавода учиш фазаларига бўлиниши) тузилиши ҳам энгил атлетика югуришидан фарқ қилмагани учун уни оддий югуриш дейилади. Қадам узунлиги, частотаси ва ритмида фарқ бор, холос.

Югуришда қадам узунлиги спринтерларда 2-2,2 м га тенг бўлса, катта ёшли футболчиларда ўргача 1,3-1,5 м га тенг. Қадамлар частотаси спринтерларда секундига 4-4,5 қадамга тенг. Футболчиларда частота сал ортиқроқ: секундига 5,1-5,5 қадам бўлади. Бу эса ҳавода учиш фазаси қисқарок, бўлгани сабабли тез тўхташга ёки тез бурилиб олишга ёрдам беради.

Тисарилиб югуришдан асосан тўпни олиб қўйишда ва тўпни олишда қатнашаётган ҳимоядаги ўйинчилар фойдаланадилар. Югуришнинг бу тури ҳам циклик (қўшалок қадамли) бўлади. Қисқа-қисқа, лекин тез-тез қадам ташлаш, ҳавода учиш фазасининг қарийб йўқлиги ўнга хос хусусиятдир. Бунинг сабаби силтаниш оёғи орқага узатилганда соннинг ёзилиши чекланганлигидадир.

Ўйин шароити кўпинча максимал тезликда тисарилиб югуришни талаб қилиб қолади. Бунда тезлик қадам частотасини ошириш ҳисобига орттирилиб, бу кўпроқ оёқнинг орқага фаол ҳаракат қилишига боғлиқ.

Тисарилиб югураётганда, ўйинчи баъзан мувозанатни йўқотиб йиқилиб тушади. Таянч оёқ вертикал турган пайтда гавданинг

оғирлик маркази ўқи таянч юзасининг тепасида туриши ўйинчи ҳолатанинг турғун бўлиши шартларидан биридир.

Чалиштирма кадам ташлаб югуришдан ҳаракат йўналишини ўзгартириш учун, турган жойдан ўнгга ёки чапга силтаниб югуриш пайтида, бурилиб олгандан кейин фойдаланилади. У ҳаракатланишнинг специфик воситаси бўлиб, асосан бошқа югуриш турлари билан бирга қўшиб қўлланилади.

Чалиштирма кадам ташлаб югуриш ён томонга ижро этиладиган югуриш қадамлари билан ифодаланади. Қадам ташлаш циклининг бирида (қўшалок қадам) силтанувчи оёқ таянч оёқнинг олдига чалиштириб ўтказилади. Югуриш пайтида ҳавода учиб фазаси жуда қисқа.

Жуфтлама кадам ташлаб югуришдан тактик жиҳатдан зарур ҳолатга ўтишда (масалан, ўйинчи олдини тўсиб олишда) фойдаланилади. У дастлаб ҳаракатланиш фазаси сифатида қўлланилади. Кейинроқ, ўйиндаги вазиятга қараб, ҳаракатланиш техникасининг турли усуллари сифатида ижро этилади.

Жуфтлама кадам ташлаб югуриш оёқларни сал букиб бажарилади. Биринчи қадамни ҳаракат йўналишига яқин оёқдан бошлаб, ён томонга ташланади. Иккинчи қадамда оёқлар жуфтланади. Депсиниш ва силтаниш ҳаракатларида зўр бериш юқори томонга эмас, балки ён томонга йўналтирилади.

Сакрашлар. Тўхташ ва бурилиш усуллариининг баъзиларини ижро этишда сакрашдан фойдаланилади. Сакраш зарба беришнинг айрим усуллари, тўпни оёқда, кўкракда, калла билан тўхтатиб қолиш

ва баъзи финтлар техникасининг қисмига киради. Ўйиндан олдин, ён томонларга, юқорига ҳамда шуларга яқин йўналишларда сакралади. Уйиндаги вазият кўпинча максимал баланд ёки максимал узун сакрашни талаб қилмайди. Бунда сакрашнинг самарадорлига футболчининг координацион қобилияти билан белгиланиб, футболчи турли дастлабки ҳолатлардан фазо, вақт ва куч характеристикалари оптимал бўлган ҳаракатлар қилиши керак бўлади.

Барча хил сакрашларда депсиниш, ҳавода учиш ва ерга тушиш фазалари бўлади.

Сакрашнинг икки хил усули: бир оёқда депсиниб сакраш ва икки оёқда депсиниб сакраш.

Бир оёқда депсиниб сакраш олдинга, ён томонларга, юқорига бажарилади. Бундай сакрашда фаол депсиниб, иккинчи оёқни силкитиб, гавда оғирлик марказининг ўқи сакраш томонга ўтказилади. Сакрашнинг траекторияси ва кучи ўйиндаги вазиятга боғлиқ. Бир оёқда ёки икки оёқда ерга тушилади. Қисқа масофали, қаттиқ амортизация кейинги ҳаракатларга тезроқ ва самаралироқ ўтиш имконини беради. Оғирлик маркази ўқининг проекцияси таянч юзасининг чегарасида ёки ундан ташқарида бўлиши ҳам шунга ёрдам беради.

Сакраб тўпга калла ураётганда, кўпинча максимал баланд кўтарилиш керак бўлади. Бунда югуриб келиб депсинадиган оёқни таққа тўхтайдиган қилиб (таянчга нисбатан бурчак ҳосил қилиб) қўйиш ёрдам беради. Сал чўнқайгандан кейин юқорига ёки юқорилаб-олдинга томон фаол депсиниш керак бўлади, бунда

қўлларни кўкрак барабар силкитиб кўтариш депсинишнинг самарасини оширади.

Икки оёқда депсиниб сакраш. Бундай усул билан олдинга, олдинлаб ён томонга ва оралик йўналишларда сакралади.

Турган жойдан сакраганда ўйинчи депсиниш олдидан тезда салгина чўнқаяди. Оёқларни фаол тўғрилаш билан бирга гавда оғирлик марказининг ўқ сакраш томонига ўтказилади ва қўллар силкитилади. Югуриб келиб сакраётганда сўнгги қадамда бир оёқни таққа тўхтайдиган қилиб қўйилади. Чўнқайиш пайтида иккинчи оёқ биринчиси билан тезгина жуфтланади. Депсинишда ҳавода учиш ва ерга тушиш фазалари турган жойдан сакрагандаги каби бўлади.

**Тўхташлар.** Ҳаракатланиш техникасида тўхташга ҳаракат йўналишини ўзгартиришнинг самарали воситаси деб қаралади. Тўсатдан тўхтаб қолганда, рақибларнинг қаерда, қандай жойлашишига қараб туриб тўп билан ҳам, тўпсиз ҳам ўша кетаётган томоннинг ўзига ёки қарши томонга отилиб кетилади, ўнгга ёки чапга қочиб қолинади.

Тўхташда икки хил усул қўлланилади: сакраб тўхташ ва ташланиб тўхташ.

Сакраб тўхташ учун юқорига қисқароқ сакраб, силтанган оёқда ерга тушилди - буида турғунлик бўлсин учун шу оёқ сал эгилади. Аммо кўпипча ерга икки оёқлаб тушилади.

Ташланиб тўхташ сўнгги югуриш қадами ҳисобига бажарилади. Бунда силтанган оёқни олдинга узатиб, товонга таянилади-да, кейин

оёқни ростмана ерга қўйилади. Ташланиб тўхташ оёқларни анчагана букиб, икки оёққа таяниб қолиш билан ифодаланади.

Барча хил тўхташлардан кейин, одатда, турли йўналишларда ҳаракат давом эттирилади. Шунинг учун тўхташдаги сўнгги ҳолат кейинги ҳаракатнинг старт ҳолати бўлиши керак.

**Бурилишлар.** Бурилиш ёрдамида футболчилар тезликни минимал камайтириб, югуриш йўналишини ўзгартирадilar. Одатда, турган жойда бурилгандан кейин старт ҳаракатлари бошланади. Бурилиш, шунингдек, зарба бериш, тўпни тўхтатиш, тўпни олиб юриш ва финтларнинг айрим усуллари бажариш техникаси таркибига ҳам киради.

Бурилишнинг қуйидаги усулларидан фойдаланилади: ҳатлаб ўтиб бурилиш, сакраб бурилиш, таянч оёқда бурилиш. Ўйин шароитига қараб ён томонларга ва орқага бурилиш мумкин. Бурилиш турган жойда ҳам, ҳаракат пайтида ҳам ижро этилаверади.

Ҳатлаб ўтиб бурилганда, қисқа-қисқа 2-3 қадам ташлаш ҳисобига керакли йўналишга қараб олинади.

Ҳаракат йўналишини тўсатдан ва тез ўзгартиришда сакраб бурилиш самаралироқдир. Бу иш бурилиш томонга фаол депсиниб бажарилади. Силкинадиган оёқнинг кафти ҳам шу томонга айлантиради. Сакраш унчалик баланд бўлмаса ҳам, тўла-тўқис бажарилади.

Таянч оёқда бурилишнинг икки тури бор. Биринчисини бажаришда бурилиш йўналишидан узоқдаги оёққа таянилади. Бунда футболчи гавда оғирлик маркази ўқининг проекциясини таянч сатҳ

чегарасидан чиқариб, таянч оёқ учида бурилиш томонга айланади. Иккинчисида ҳаракат йўналишига яқин оёққа таянилади, гавда оғирлик марказининг ўқи бурилиш томонга кўчади. Ўтказиладиган оёқни ҳам шу йўналишда таянч оёқнинг олд томонига чалиштириб қўйилади. Бурилиш сал букилган таянч оёқ учида бажарилади.

Майдон ўйинчисининг техникаси иккита кичик бўлимдан иборат. Булардан бири ҳаракатланиш техникаси бўлса, иккинчиси тўпни бошқариш техникасидир.

Майдон ўйинчилари ҳаракатланиш техникасининг юқорида таҳлил қилинган хилма-хил усуллари, усул ва турларининг барчасидан фойдаланадилар.

Тўпни бошқариш техникасига қуйидаги усуллар гуруҳи киради: зарба бериш, тўпни тўхтатиш, тўпни олиб юриш, алдаш ҳаракатлари (финтлар), тўпни олиб қўйиш. Бундан ташқари, қўлда бажариладиган специфик усул - ён чизиқнинг нариги ёғидан тўпни ташлаб бериш ҳам тўпни бошқариш техникасига киради.

Ўйин вақтида қайси усулнинг қанча миқдорда ижро этилиши футболчиларнинг ўйиндаги функцияларига боғлиқ. Усулларни ижро этиш сифати эса майдон ўйинчиларининг ҳаммасида юксак даражада бўлиши керак.

## 1.2. Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш ва муаммони ўрганиш

Юқори малакали футболчиларни тайёргарлигини оширишда кўпгина мутахассислар томонидан илмий тадқиқот ишлари олиб борилган. Мутахассислар футболчиларнинг майдонда ўта самарали тарзда ўйин кўрсатишлари учун машғулот ўтиш жараёнини, назарий ва услубий тўғри ёндошиш кераклигини таъкидлашади.

Р.Ақромов (2000) ўзининг илмий ишларида футболчиларнинг самарали ўйнашлари учун мусобақага тайёргарлик кўришдаги ҳар бир босқичида (тайёрлов, умум, махсус) жисмоний, техник-тактик сифатларни тўғри тақсимланиши кераклигини эътироф этади.

Футболчиларнинг умумий тайёргарлик сифатлари тарбиялашда учрашувларда юқори даражадаги ҳаракатларга эришишда, ҳар бир ўқув-машғулотида муайян бир тайёргарликни ривожлантириш мақсадига қаратилмоғи лозимлиги муҳимдир.

Футболчиларнинг техник тайёргарлиги – организмнинг функционал имкониятлари умумий даражасини ошириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш билан узвий боғлиқ бўлган жисмоний қобилиятларни тарбиялаш жараёнидир.

Футболчининг фаолият бажараётган ҳаракати интенсивлигининг доимо ўзгариб туришиб билан характерланади. Мушаклар ишининг юксак интенсивлиги активликнинг пасайиши ва нисбатан тинч ҳолатга ўтиш билан алмашиб туради. Жадал югуриш,

сакрашлар, юриш, тўхташ билан алмашилиб туради. Бундай фаолият муайян жисмоний нагрукани амалга ошириш билан боғлиқ бўлиб, у вегетатив жараёнлар биринчи навбатда моддалар алмашинуви, нафас олишда, қон айланишида жиддий функционал ўзгаришлар содир бўлади.

Бироқ, футболчиларнинг ўйин фаолияти фақат сакраш, югуриш ва юришдан иборат эмаслиги, унда анчагина мураккаб ҳаракатлар мавжуддир. Яккама-якка қаттиқ кураш шароитида энг катта тезликда ва узок вақт давомида тўпга эгалик қилиш, икки-уч рақиб билан тўп учун кураш ҳолатлари кузатилади.

Шунинг учун футболчиларнинг техник тайёргарлиги уларнинг ўйин фаолияти характери ни ҳисобга олган ҳолда шундай ташкил қилиниши керакки, бу уларга техник ва тактик маҳоратни такомиллаштириш учу асос бўлсин.

**Мусобақалардан олдинги босқичда бажарилаётган  
махсулаштириш машқларининг тўплами**

<b>№</b>	<b>Машқнинг номи</b>	<b>Вақти</b>	<b>Такрор сони</b>
1.	Ҳимояда туришнинг жойлашиши	5 (0,96)	6 (6)
2.	Тўпни юқоридан ва пастдан узатиш	30 (5,76)	10 (10)
3.	Тўпни майдоннинг турли зоналаридан узатиш	30 (5,76)	10 (10)
4.	Тўпни учун кураш	12 (2,3)	8 (8)
5.	Дарвозага ҳар хил масофадан зарбалар бериш	21 (4,03)	6 (6)
6.	Қаршиликсиз тўпни узатиш	36 (6,92)	10 (10)
7.	Қаршиликда тўпни узатиш	30 (5,76)	10 (10)
8.	Чизик бўйлаб ҳимояда ўйнаш	40 (7,69)	7 (7)
9.	Охирги «тозаловчи» ўйинчи билан ҳимояда ўйнаш	40 (7,69)	3 (3)
10.	Тактик комбинацияларни ишлаб чиқиш	40 (7,69)	4 (4)
12.	Чалғитиш ҳаракатлари	13 (2,5)	5 (5)

Чанади А.Д. (1978) тадқиқот ишлари бўйича футболчиларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлик даражалари доимо юқори бўлиши, у футбол ўйинидаги вазиятлардан жисмоний техник-тактик сифатларининг боғлиқлиги натижаси орқалигина чиқиб кетишини таъкидлайди. А.Д.Чанади футболчиларнинг мусобақа фаолиятларини таҳлил натижаларига кўра, майдонда ярим ҳимоячининг ўйин функциясини энг мураккаб бўлишини билдирган. Техник-тактик тайёргарлик бўйича ҳужумдаги индивидуал, гуруҳли ҳаракатларни машғулотларда жисмоний сифатларга боғлаб ўтилишини А.Д.Чанади (1978), В.А.Лобановский (1983), Р.Акромов (1989) ўзларининг илмий ишларида асослаб беришган.

Пагиев Б.В. (1979) спорт ўйинларида доимо тезкор-куч сифатларнинг юқори даражада бўлиши кераклигини муҳим деб билади. Унинг фикрича, жамоавий ўйинда рақиб билан тўп учун курашда сакровчанлик, куч, тезлик, моҳирона бажарила олсагина рақибдан устун бўла олиш мумкин. Бунинг учун эса тезкор-куч сифатнинг мукамал даражада бўлиши муҳимдир.

Футболчиларнинг ўйиндаги хатти-ҳаракатларини кузатадиган бўлсак, тўпни тезлик билан узатиш, тўп учун ҳавода кураш, ўзининг тезкор ҳаракати билан 2-3 рақиб ҳимоячи қуршовидан чиқиб кета олишни, айланма ҳаракатларни бажаришда тезкор-куч сифатнинг аҳамиятлилигини айтиш лозим. Футболчиларнинг майдондаги умумий хатти-ҳаракатлари текширилганда, уларнинг ўйин функциясига қараб ҳар хил натижаларни кўрсатишлари аниқлаштирилган. Ҳужумдаги футболчиларнинг босиб ўтиш

масофаси ўйинда ўртача 2500-3000 метрни ташкил этади. Ҳимояда эса бу кўрсаткич ўртача 2700-3200 метрга тенг.

Р.Ақромов (1989) тадқиқоти бўйича жамоанинг позицияли ҳужумда футболчиларнинг тўп узатиши ва тўп қабул қилиши қуйидагича кўрсаткичга эга бўлган. Марказий ўйинчи 40-50 тўп узатишлари амалга оширган, унинг самарадорлиги 0,44% ни ташкил этган. Буни биз 1-жадвалдан кўришимиз мумкин. Жадвалдан яна шуни аниқлаштириш мумкинки, қанот ўйинчилари дарвозага томон тўп узатиш 35-50 маротаба амалга оширишган ва унинг самарадорлиги 0,53 га тенгдир. Мисол тариқасида қўл тўпи ўйинчиларининг мусобақа фаолиятидаги индивидуал техник-тактик ҳаракатлари 1.2-жадвалда келтирилган.

**Позицион ҳужумда гандболчиларнинг индивидуал  
ҳаракатлардаги кўрсаткичлар (В.И.Изаак, 1974).**

Ўйинчи функцияси	Ўйинчининг комбинация-да иштироки	Тўп олиш		Тўп узатиш	
		Ўйинда ўртача	Самара- дорлиги, %	Ўйин да ўртача	Гол ассис- тент лиги
Иккинчи чизиқ марказида	13,4	3,8	44,7	106,4	3,7
Иккинчи чизиқ қанотда	15,8	7,1	53,5	91,1	2,3
Биринчи чизиқ қанотда	11,5	4,0	61,2	62,7	2,3
Биринчи чизиқ марказда	12,5	3,8	60,5	45,1	0,7

### 1.3. Йиллик циклда машғулотларда юкламаларнинг тақсимланиши

Футболчиларнинг йиллик тренировка циклидаги нагруккалари хажми ва жадаллиги – доимий миқдор бўлмай, нотёкис ўзгариб туради. Футболчилардаги спорт нагруккалари хажмининг ўзгариши эгри чизиғи машғулот ва мусобақалар сонининг ўзгариши, уларнинг доимийлиги маълумотларига қараб кузатилади, спорт нагруккаларининг жадаллиги эгри чизиғи эса нагруккалар миқдори (катта, ўртача, кичик) бўйича кузатилади.

Бу маълумотларни таҳлил қилиш футболчилар тренировкасининг нагруккаларни тақсимлашнинг принципиал схемаларини тўзишга имкон беради. Йиллик циклнинг бошида нагруккалар хажми аста-сёкин оширилади, кейин эса жадаллашади, шундан сўнг борган сари камайиб боради. Машғулотлар бошланғич нагруккалар жадаллаши тўхтамай ошиб боради ва бу деярли бутун йиллик цикл мобайнида давом этади ҳамда фақат мусобақа даврининг якунловчи фазасидагина кескин камаяди.

Мусобақа даврининг иккинчи ярми бошланиши билан машғулотлар жадаллиги ўзининг энг юқори нуқтасига етади. Кейинчалик, футболчиларнинг тобора чарчаб боришини ҳисобга олиб, мусобақалар жадаллиги сёкин-аста камайтиради. Бунда футболчиларга вақти-вақти билан қатай тикланиш учун машқлар жадаллигини камайтириш жуда муҳимдир.

Мусобақалар ва уларнинг сони мусобақаларнинг календари режасига мувофиқ равишда режалаштирилади, бунда уларнинг ўтказиш муддатлари ва муҳимлиги ҳисобга олинади.

Ўртоқлик мусобақалари муҳимлиги даражасига қараб қуйидагича режалаштирилади:

- тайёргарлик даврида – мусобақалар аҳамиятининг аста-сёкин ошиб боришини ҳисобга олиб;

- мусобақалар даврида – футболчиларнинг машқ кўрганлик ҳолатига қараб;

- ўтиш даврида – мусобақалар аҳамиятининг аста-сёкин камайишини ҳисобга олиб.

Барча мусобақалар йиллик циклда ойлар буйича тақсимланади. Дам олиш эса мусобақаларнинг сони ва қийинлиги, машғулотларнинг ҳажми ва жадаллиги ҳамда футболчиларнинг тайёргарлик даражасига қараб режалаштирилади.

Футболчиларнинг жисмоний, техник ва тактик тайёргарликларидаги ўзгаришларни аниқлаш учун контрол синовлар, тестлар ва медицина кўриклари учун режалаштирилиб бўлингандан кейин, қолган кунлар турлича давом этадиган ва турли жадалликда ўтказиладиган машғулотлар учун тақсимланади.

Жадаллигига кўра машқ тақсимланади.

Жадаллигига кўра машғулотлар катта, ўртача ва кичик нагрузкали машғулотларга бўлинади. Машғулотларни бирор бир жадаллик даражасида ўтказишда қуйидагиларга, яъни:

А) машғулотларнинг характери ва давомийлиги;

Б) машқлар оралиғидаги дам олиш интервалларининг давомийлиги ва унинг характериға;

В) олдинги машғулотлар ва мусобақалардан кейинги машғулот ва дам олишнинг давомийлигига;

Г) футболчиларнинг шахсий хусусиятларига;

Д) теварак-атрофдаги муҳит шароитларига;

Е) машғулотларнинг мақсади ва меъёриға;

Ж) машқ бажаргандан кейин тикланиш жараёнини қанча давом этишиға амал қилинади.

#### **1.4. Тайёргарлик ва мусобақа даврларида тайёргарлик**

Футбол жамоаларида машғулотлар бутун йил давомида ўтказилиши циклик характерға эға бўлади. Машғулотларнинг йиллик цикли уч даврға: тайёргарлик, мусобақа, ўтиш давриға бўлинади.

Тайёргарлик даври икки босқичға – умумий ва махсус тайёргарлик босқичларига бўлинади. Умумий тайёргарлик босқичида асосий эътибор футболчиларнинг ҳар томонлама умумий жисмоний тайёргарлик кўринишларига қаратилади.

Бу босқичдаги тренировканинг асосий нормалари хилма-хил йўналишдаги махсус умумий ва индивидуал машғулотлардан иборат бўлиб, бунда жисмоний тайёргарликка катта эътибор берилади.

Тезликни ривожлантиришға оид машқлар, жумладан такрорий югуриш кичик-кичик қисмларға бўлиниб бажарилади.

Машғулотларда, кучни, чидамликни чаққонлик сифатлари билан комплекс тарзда берилади.

Махсус тайёргарлик босқичида бевосита мусобақаларга тайёрланиш ишлари амалга оширилади. Махсус жисмоний тайёргарлик, жумладан тезлик-кучни ривожлантиришга оид тайёргарлик ишлари, бу босқичдаги тайёргарлик ишларида етакчи ўринни эгаллайди. Ҳаракат кўникмаларини мураккаблаштирилган ва ўйин шароитларига мослашишга кўп вақт ажратилади, бажарилаётган машқлар янада жадаллашади.

Машғулотнинг умумий тайёргарлик босқичига нисбатан чаққонликни ривожлантириш машқларининг сони камайтирилади.

Улар кўпроқ хилма-хил сакрашлар, ўйинлар ва ўйин машқлари кўринишида берилади. Назорат тестлар бажарилади, бу билан тайёргарлик давридаги ўқув-машғулот ишлари якунланади.

Мусобақа даврида мусобақаларда қатнашиш ва уларга тайёргарланиш асосий ўринни эгаллайди.

Бироқ, жисмоний, техник ва тактик тайёргарликни тайёргарликка оид машқ катга ҳажмда олиб борилади.

Мусобақа даврининг иккинчи ярмида тезкорликни ривожлантиришга мўлжалланган машқлар салмоғи аста-сёкин камайтирилади, эришилган тезкорлик даражаси эса ўйинларда, ўйин машқлари ва мусобақаларда такомиллаштирилади.

Мусобақа давридаги тренировканинг асосий воситалари махсус жисмоний тайёргарлик машқлари, тўпни эгаллаш техникасига оид машқлар, мусобақалардан иборат.

## **II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ**

### **2.1. Тадқиқот вазифалари**

Шу мақсадни амалга ошириш учун қуйидаги вазифалар бажарилади:

1. Футболчиларнинг машғулотларда жисмоний сифатларни текшириш.
2. Мусобақаларга тайёрлов даврларида футболчиларни жисмоний, техник тайёргарлик даражаларини аниқлаштириш.
3. Футболчиларнинг мусобақа фаолиятларида умумий ҳаракатларни таҳлил қилиш.

### **2.2. Тадқиқот илмий услублардан фойдаланиш**

1. Илмий адабиёт манбаларини таҳлил қилиш.
2. Педагогик кузатишлар (машғулот ва мусобақа жараёнини).
3. Тестлар қабул қилиш.
4. Математик статистик усуллар.

### **2.3. Илмий адабиётлар таҳлили**

Илмий адабиётларни умумлаштириш ва таҳлил қилишда футболчиларни жисмоний тайёргарликни ошириш, тарбиялашда

кўпгина мутахассислар томонидан изланишлар, тадқиқотлар олиб борилганини биламиз. Адабиётларни умумлаштиришда 1960-1970 йиллардаги футболчиларда, бугунги футболчиларнинг жисмоний, техник-тактик томонлама фарқ борлиги, ҳозирги ўйин услуби анчагина ўсганлигини аниқладик.

Жаҳон футоболи мутахассисларнинг эътирофича, бугунги давр футболчиларини муваффақиятли ўйин кўрсатишда ва жамоасини ғалабасини таъминлашда қуйидагича ҳислатларга эга бўлишни талаб этади:

1. Ҳар бир футболчининг ўйиннинг охиригача бор кучи билан кураш олиб бориши;
2. Футболчиларнинг майдон бўйлаб, юқори тезликда тўп билан ва тўпсиз ҳаракатланиши;
3. Техник-тактик ҳаракатлари, тезкорлик, сакровчанлик, чидамкорлиги мукамал даражада бўлиши;
4. Ўйин давомида тўпни жамоадошига аниқлик билан узатиш, дарвозаларга зарбаларни тўғри йўналтира билиши ва бошқа техник усулларни беҳато бажариши керакдир.

#### **2.4. Тадқиқотнинг ўтказилиши**

Малакавий битирув ишда илмий текшириш ишлари 2007-2008 йилларнинг давр оралиғида олиб борилди. Унда Боёвут тумани «Ғаллакор» жамоаси футболчиларининг жисмоний тайёргарлиги ва техник ҳаракатлари ҳам ўрганилди. Машғулотларнинг ўтказилиши

тизими, жисмоний юклама берилиши, ҳажми ўзлаштириш имкониятлари таҳлил қилинди.

Футболчиларнинг жисмоний сифатларни аниқлаштиришда қуйидаги тест нормативлардан топширилди:

1. **30 м га югуриш.** Бу тест бўйича футболчиларнинг тезлик имкониятлари аниқлаштирилди.

2. **Жойдан туриб узунликка сакраш.** Ушбу тест тезкорлик-кучни оширишда, оёқнинг қандай кучга эканлигини билишда текширилади.

3. **Жойдан бёш ҳатлаб сакраш.** Жойдан бёш ҳатлаб сакраш тезкорлик кучи, эпчиллик ва мураккаб координацияли вазифасини бажариш имкониятини аниқлаштиради.

4. **30 м х 5 маротаб моқисмон югуриш.**

5. **Жойдан юқорига сакраш.** Ерда 50х50 см тўртбурчак чизилади. Текширилувчилар асбоб ўрнатилган ушбу тўртбурчакда оёқларни чизиққа теккизмасдан жойлашадилар. Сўнг белларига камар боғлаб юқорига сакрайдилар. Сакрагандан сўнг улар ушбу тўртбурчакка тушишлари керак. Сакраш натижаси чизилган ўлчов тасмаси, сакраш баландлигини ташкил этади.

6. **Футбол тўпини узоқликка зарба бериш.**

Бундан ташқари ўйин ҳолатларидаги техник ҳаракатлар, тўпни олиб юриши, тўпни аниқ мўлжалга отиш, устунлар оралаб зарба беришлар тест нормативлари бўйича қабул қилинади.

## III БОБ. ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ БЎЙИЧА ОЛИНГАН НАТИЖАЛАР ТАҲЛИЛИ

### 3.1. Кўп йиллик машғулот жараёнидаги техник тайёргарлик

Футболчининг техник маҳорати у эгаллаб олган техник усулларнинг ҳажми ва хилма-хиллиги, шунингдек, уларни ўйин шароитларида самарали қўллай билиши билан характерланади. Футбол ўйини техникаси жуда кўп турли усул ва усуллар йиғиндисидан иборатдир. Шунинг учун кам вақт ва куч сарфлаб ўргатиш вазифасини ҳал этиш учун ўрганилаётган материални тизимга солиш ва техникага ўргатишнинг изчиллигини аниқлаш катта аҳамиятга эга.

Ўргатиш ишини бошлаш ва уни оптималлаштириш муаммоси кўп жиҳатдан тушунарлилик асоси билан белгиланади. Аммо бу фақат «оддийдан мураккабга», «осондан қийинга» услубий қоидаларидан фойдаланишдан иборат бўлиб қолмайди. Дастлаб ўйин олиб боришнинг асосий усулларини ўрганиш зарур.

Ниҳоят, янги ҳаракат кўникмалари аввал ўзлаштирилган кўникмалар асосида пайдо бўлади. Шунинг учун турли хил техник усул ва усулларнинг ўзаро табиий боғлиқлигидан ва тузилиши бўйича умумийлигидан фойдаланиш керак.

Техник усуллар билан танишиш ва уларни ўрганиш жараёнида асосан ўқитишнинг мукамал усулидан фойдаланилади. У кўп

йиллик машғулотнинг ҳар бир босқичи учун муайян доирадаги усул ва усуллар танлаб олиниши билан характерланади. Булар дарслар тизимида параллел равишда: дастлаб (техника асослари ўзлаштириб олгунча) ҳар бир усул алоҳида, кейинчалик ўзлаштирилган бошқа усуллар билан биргаликда ўрганилади. Шу билан бирга, бир дарсда, бир вақтнинг ўзида икки-учтадан ортиқ янги усулга ўргатиш мумкин эмас.

Кўп йиллик машғулотларнинг ҳар бир босқичида футболчиларнинг техник тайёргарлиги юзасидан муайян вазифалар қўйиш кўпгина омиллар: болалар ва ўсмирлар ривожланишининг ёш хусусиятлари, жисмоний сифатларни тарбиялаш динамикаси, ҳаракат кўникмаларини шакллантириш тизимининг хусусиятлари, босқичларнинг қайси мақсадга қаратилганлиги билан белгиланади.

Дастлабки тайёргарлик босқичида футбол ўйинини янги ўрганувчи футболчиларни техник усулларнинг асосий гуруҳлари билан таништириш вазифаси қўйилади. Бу вазифанинг муваффақиятли ҳал этилиши шуғулланувчиларда футболга нисбатан қатъий қизиқиш ҳосил бўлишига ёрдам беради.

Мазкур босқичда ўқитиш иши майдонда ҳаракат қилиш: югуриш, тўхташ, бурилиш ва сакрашнинг асосий усулларини ўрганишдан бошланади.

Шулар била параллел равишда ёш футболчилар тўпни эгаллаш техникаси ва буни бажаришнинг қуйидаги асосий усулларини ўрганадилар:

- тўп тепиш (товоннинг ички томони билан, оёқ юзининг ички ва ўрта қисми билан);
- калла қўйиш (пешонанинг ўрта қисми билан);
- тўпни оёқ билан тўхтатиш (товоннинг ички томони, оёқнинг кафти ва сон билан);
- тўпни оёқ билан олиб юриш (оёқ юзининг ўрта ва ташқи қисми «қочиб қолиш» йўли билан алдайдиган ҳаракатлар қилиш);
- тўпни олиб қўйиш (ҳамла қилиб, тўпни тепиб юбориш);
- ён чизиқдан (турган жойдан) туриб тўпни ўйинга ташлаш.

Бошланғич спорт ихтисослашуви босқичида шуғулланувчилар футбол ўйини техникаси асосларини эгаллаб оладилар. Ёш футболчилар аввалги босқичда танишган техник усулларини анча чуқур ўрганадилар ҳамда қолган усуллар ва уларнинг турли хилларини ўрганишга киришадилар. Дарвозабонлар тўпни эгаллаб олиш техникасининг асосий усулларини: тўпни ушлаб олиш, уриб юбориш ва ташлашни ўзлаштирадилар.

Асосли (чуқур) машқ қилиш босқичида футболчилар техникани мустаҳкамлайдилар ва уни такомиллаштиришда давом этадилар. Турли-туман техник усуллар бўйича мустаҳкам кўникма ҳосил қилинади ва ўйин шароитларида комплекс равишда ва мақсадга мувофиқ қўлланиш кўникмалари таркиб топтиради.

Бутун босқич давомида шуғулланувчилар қуйидаги усуллар бўйича камолотга эришадилар:

- турли траектория ва йўналишда ҳаракатланаётган тўпни хилма-хил усуллар билан тўғрига ва йўналишини кескин ўзгартирган ҳолда тепиш;

- тўпни тўхтатиш ва шеригига ошириш;

- тўпни турли усуллар билан олиб юриш;

- алдаш ҳаракатларини бажариш;

- тўпни ҳужум қилиб ва оёқнинг остига ташланиб тепиб юбориш ёки тўхтатиш;

- рақибни елка билан туртиб тўпни олиб қўйиш;

- тўпни турган жойдан, ҳаракатда, йиқилаётиб, ён чизиқдан ўйинга киритиш.

Дарвозабонлар тўпни ушлаб олиш, уриб юбориш ва бошқа томонга ўтказиб юборишни ҳам йиқилмасдан, ҳам йиқилаётиб такомиллаштирадилар.

Асосли равишда машқ қилиш босқичида футболчилар ўйиндаги вазифаларига кўра: ҳужумчи, ҳимоячи ва ҳоказолар бўйича узил-кесил (айрим ҳолларда бир оз вақтлироқ ёки кейинроқ) ихтисослашадилар. Шунинг учун такомиллашиш жараёнини футболчиларнинг ўйиндаги вазифаларига нисбатан алоҳида-алоҳида олиб бориш керак.

### 3.2. Жисмоний сифатларни ривожлантириш

**Жисмоний тайёргарлик** – ўқув машғулот жараёнининг муҳим бўлидир. Жисмоний тайёргарлик жисмоний қобилиятларни тарбиялаш жараёни бўлиб, организм функционал имкониятлари умумий даражасини ошириш; ҳар томонлама жисмоний ривожланиш, соғлиқни мустаҳкамлаш билан узвий боғлиқ. Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус турларга бўлинади. Ўқув машғулот жараёнида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик вазифалари ўзаро узвий боғланиб кетади.

Футболчини умумий жисмоний тайёргарлиги жисмоний қобилиятлари ҳар томонлама ривожлантириш, умумий иш қобилиятини ошириш вазифаларини ҳал этади. Асосий воситалар сифатида шугулланувчилар организмга умумий таъсир кўрсатувчи умум ривожлантирувчи машқлар ва турли спорт турларидан олинган машқлар қулланилади. Бунда мушак боғлаш тизимини ривожланиши ва мустаҳкамланиши, ички аъзолар ва тизимлар фаолиятини такомиллашуви, ҳаракатлар координациясини яхшиланиши ва ҳаракатланиш ҳислатлари ривожланиш даражасини умумий ортишига эришилади.

Умумий жисмоний тайёргарликни ошириш мақсадида қўлланиладиган кўпгина машқлар организмга ҳар томонлама таъсир этади в шу билан бир вақтда, улардан ҳар бири кўпроқ у ёки бу ҳислатни ривожлантиришга хизмат қилади. Чунончи, кесишган

худудда узок югуриш чидамликни, қисқа масофадаги тезланишлар тезкорликни, гимнастик машқлар эса эпчилликни ривожлантиради.

Махсус жисмоний тайёргарлик мақсади – футболчи учун хос булган жисмоний хислатлар ва функционал имкониятларни ривожлантириш ва такомиллаштиришдир.

Бироқ, шуни ҳисобга олиш керакки, футболчиларнинг ўйин фаолияти фақат саклаш, югуриш ва юришдан иборат эмас. Футболчи ҳаракатлари мураккабдир. Кескин якка кураш шароитида катта тезликда узок вақт давомида ҳаракатланган ҳолда футболчи энг гайриоддий дастлабки ҳолатларда (саклаш, бир таянчли вазият) самарали равишда тўп суриши ва бир вақтни ўзида мураккаб тактик вазифаларни ҳал этиши лозим. Футболчи канчалик яхши тўп сурса фикрласа ва майдонда ҳаракатланса, футбол шунчалик кизик бўлади. Шунинг учун, футболчиларни жисмоний тайёргарлиги техник ва тактик маҳоратни такомиллаштиришда ўйин фаолияти хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ташкил этилиши керак. Асосан муайян жисмоний хислатларни ривожлантиришга қаратилган махсус машқлар ёрдамида алоҳида техник усулларни бажарилишини такомиллаштириш мумкин. Бунинг учун, одатда тўзилиши ва бажарилиш хусусиятлари жихатидан муайян техник усул ёки унинг алоҳида элементларига ухшаш булган махсус машқлар қулланилади.

Жисмоний тайёргарлик бўйича машғулотларда такрорий, танаффусли, узгарувчан, ўйин ва беллашув усуллари кўпроқ қўлланилади.

Йиллик машқ қилиш қисмида дастлаб умумий жисмоний тайёргарликни амалга ошириш, сўнгра унинг асосида махсус жисмоний тайёргарликни ривожлантириш тавсия этилади.

Футболчини умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигида куч, тезкорлик, чидамлик, эпчиллик, эгилувчанлик асосий роль ўйнайди. Айнан шу жисмоний хислатлар футболчининг ҳаракатланиш имконияти даражасини намоён этади.

Жисмоний хислатларни тарбиялаш – машқ қилиш жараёнининг бир қисмидир. Футболчини жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш услубиятини куриб чиққанда жисмоний хислатларни тарбиялаш усуллари назарда тутилади.

**Кучни ривожлантириш.** Футбол амалиётида куч ривожлантириш 1-1,5 ой давомида огирликларни куллаш ёрдамида амалга оширилади. Бунда огирлик вазни максимумни 40-50% ини ташкил этади, бу эса кучни кўпайтирмаган ҳолда мушаклараро координацияни ёмонлашишига олиб келади. Маълумки, куч даражасини 2 та омил ҳисобига ошириш мумкин: мушакларни кундаланг улчамларини кўпайтириш ва асаб-мушак регуляциясини яхшилаш.

Шу нуқтаи назардан, футболчиларда кучни, кўпайтиришни мақсадга мувофиқлигини куриб чиқамиз. Барча мушаклар морфологик жихатдан ҳар бири кўплаб толалардан тўзилган тутамлар каторидан иборат булган мажбуавий тўзилма ҳисобланади. Ҳар бир тола нерв толаси усимтаси булмиш аксон билан инервация қилинган бўлиб, улар биргарликда ҳаракатланиш бирлигини (Х Б)

ташкил этади. Бундай морфологик хусусиятлар туфайли, мушакни кискариш яхлит тарзда ёки алохида таналар гурухида руй бериши мумкин. Мушакларни бутунлигича эмас балки бир канча ХБ ҳисобига кискариш имконияти мушак тизимининг ҳаракатлар координацияси учун жуда муҳим булган хусусияти ҳисобланади. Футболчи мушакаро ва мушакичи координациясини канчалик фаркланган тарзда бажарса, у уз танаси ва тўпни шунчалик яхши бошқара олади.

Кучни мушакларнинг кундаланг улчамини оширишга мулжалланган куч машклари ёрдамида ривожлантириш керак, деб тасаввур қилайлик. Бунда максимал вазни 60-70% идан кам булмаган огирликлар қулланилади; ҳафтада 4-5 марта 1,5-2 соатдан машк килиб борилади. Давомийлиги 2-6 ой.

Футболчиларда, координацион имкониятларни ёмонлаштирмаган ва чидамлиликини пасайтирмаган ҳолда куч билан тезкорликни уйғун тарзда узвийлигига эришиши учун футболдаги ҳаракатланиш фаолияти талабларига мос келувчи машк килиш воситалари ва усуллари қуллаш лозим.

Футболчиларда куч ва тезликни ривожлантиришнинг энг рационал воситаси – енгилувчи – енгувчи тавсифдаги комбинацияланган динамик иш ҳисобланади.

**Тезкорликни ривожлантириш.** Тезкорлик деганда одамни қисқа вақт ичида ҳаракат бажариш қобилияти тушунилади.

Тезкорлик намоён булишининг 4 хил шакли фарқланади:

- реакция вақти.
- яққа ҳаракатланиш вақти.

- ҳаракатларнинг максимал тезлиги.

- ҳаракатни бошланиш тезлиги.

Инсоннинг мураккаб ҳаракат жараёнидаги тезкорлиги шу хислатнинг ва бошқа омиллар (қадам узунлиги, итарилиш кучи)нинг мажбуавий намоён бўлишига боғлиқдир.

Тадқиқотлар кўрсатишича, футболчиларнинг тезлик хислатлари қуйидагилардан ташкил топади:

- 1) Оддий вазиятдаги старт тезлиги.
- 2) Мураккаб вазиятдаги старт тезлиги.
- 3) Стартда югуриш тезлиги.
- 4) Мутлоқ тезлик.
- 5) Силтанувчан – тормозланиш ҳаракатлари тезлиги.
- 6) Техник усулни бажариш тезлиги.
- 7) Бир ҳаракатдан иккинчи ҳаракатга ўтиш тезлиги.

**Эпчилликни ривожлантириш. Эпчиллик** – мураккаб мажбуавий хислат бўлиб, баҳолаш учун ягона мезонга эга эмас. В.М.Зациорский бўйича, эпчиллик улчовлари қуйидагилардир: вазифани координацион мураккаблиги, уни бажарилиш аниклиги энг аввало футбол майдонида доимо узгариб турадиган вазиятларда тўп билан ва тўпсиз бажариладиган ҳаракатларда намоён бўлади.

Тўп суриш, четлаб ўтиш, тўпни эгаллаш ва зарба бериш билан боғлиқ булган ҳаракатлар ўйинчидан координацион имкониятларни кенг тарзда намоён булишини талаб этади. Бунга қўшимча равишда шуни таъкидлаш керакки, футболчининг ҳаракат ва техник фаолияти яққақураш шароитида ва турли дастлабки ҳолатларда (ўзи оркали

зарба бериш, саклаган холда бош билак тўп тепиш ва хк.) амалга ошади.

Ўйинчиларнинг координацион имкониятларини яхшилашга акробатика, слалом, сув чангиси билан шуғулланиш ижобий таъсир этади. Вақт танқислиги ва узлуксиз равишда ўзгариб турувчи вазият шароитида техник махоратни оширишга йўналтирилган машқлар эпчиллик ривожланишига ёрдам беради. Эпчилликни такомиллаштириш учун бир хил даражада ҳаракатланиш вестибулляр ва кўриш анализаторларига таъсир қилувчи машқлар қўлланилиши лозим.

### **3.3. Футболчиларни махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш**

Футболда юкори натижаларга эришишида махсус жисмоний тайёргарлик даражасини юкори булиши асосий факторлардан хисобланади. Бунга махсус адабиётларни урганишда хам амин булдик. Купгина футбол мутахассислари футболда юкори натижаларга эришиши учун аввало махсус жисмоний тайёргарлик даражасини хам кераклиги булган холатга келтиришни тавсия этишган.

Лекин айнан кайси жисмоний сифат биринчи даражасини ахамиятга эга деган саволга турли мутахассислар турлича жавоб кайтаришади, Мисол килиб Майрос уз ишида шуни таъминлайдики, Грециядаги футбол мутахассисларини уртасида утказилган

суровномасига асосан жисмоний сифатларини:

- тезлик- куч сифатлари;
- чакконлик сифатлари;
- куч сифатлари;
- тезлик сифатлари;

Грециядаги футбол мутахассисларининг фикрлари шундай куриниш хосил килган бўлса, Ўзбекистон футбол мутахассислари уртасида утказилган суровнома натижалари куйидагича куриниш хосил килган:

- тезлик чидамкорлиги;
- тезлик сифатлари;
- тезлик – куч сифатлари;
- умумий чидамкорлик;
- координацион ва чакконлик сифатлари ;
- куч сифатлари;

Турли ёшдаги футболчиларни техник- тактик махоратини оширишда ҳам узига хос ахамиятли томонлари мавжуд.

Купгина чет эл мамлакатларида футболчиларни тайёрлашда уларни амплуадасига катта эътибор қаратмаган ҳамда укув-машгулот жараёнларини олиб борилди. Яъни спортчини тайёрлашда универсал ёндашувига катта эътибор берилади. Албатта тайёргарлик давомида футболчини махсус иши буйича яъни амплуаси буйича олиб бориладиган укув – машгулотлари ҳам меъерида узлаштирилади.

Ўзбекистонлик футбол мутахасислари ишларига эътибор берилганда, уларни купрок, (айникса ёш футболчиларни тайёрлашда)

футболчиларни специфик мажбуриятларини ҳисобга олган ҳолда, яъни футболчиларни амплуаси буйича бажарадиган ишларини ҳисобга олган ҳолда укув-машгулотларини олиб боришига амин буламиз.

Ўзбекистонлик мутахассислар ёш футболчиларни тайёрлаш спецификаси мавжуд булган машгулот программалари тулалигича тайёрлаш спецификасини еритмаслигини такидлашади.

Машгулот нагрузкаларини йиллик тайёрлов циклларида боскичларида специфик ва носпецифик нагрузкаларга таксимлашда ҳам турли мутахассислар турлича фикрларни билдиришади.

Юқорида курсатиб утилган бир катор омилларни таҳлил қиладиган булсак, қуйидагиларни хулоса қилса булади:

- мавжуд булган турли йуналишга эга булган машгулот юкламаларини таксимланишга қаратилган тавсиялар турли қуринишга эга булиб, специфик ва носпецифик воситаларни таксимланиши йиллик тайёрлов боскичларида турли ёшдаги футболчиларга нисбатан турли мутахассислар турлича фикр билдиришган. Бу хулосалардан қуриниб турибдики турли ёшдаги ва турли квалификациядаги (тоифадаги) футболчиларни тайёрлашда укув-машгулот юкламаларини таксимланишида ва айникса, специфик ва носпецифик машгулот воситаларини, йиллик тайёрлов боскичларида таксимланишига қаратилган илмий изланишлар охиригача уз ечимини топмаган ва бу масофага қаратилган илмий изланишлар давом эттириши ва бу масалаларга ойдинлик киритилиши талаб қилинмоқда.

Замонавий футболда яхши натижага эришишда бир катор харакатларни самарали кулланилиши билан хам ифодаланади. Булар:

- максимал тезликда харакатларни бажариш;
- тўпни кийин ва каттик таъкиб остида кабул килиш ва узатиш;
- юкоридаги тўпларга буладиган бахсларда, юкори сакровчанлик кобилиятига эга булишлардир.

Бу харакатларни самарали кулланиши махсус жисмоний сифатларни ривожланганлик даражасига бевосита боглик. Махсус жисмоний тайёргарлик даражаси, мукамал техник харакатларни узлаштиришда хал килувчи факторлардан хисобланади.

Футбол жамоаларини уртасидаги, яъни махоратлари уртасидаги фарк, асосий ўйин харакатларини самарали булиши билан ва кулланилиши билан ифодаланиб, бунда махсус жисмоний сифатларни юкори даражада номоен булиши билан характерланади.

Шу муносабат билан биз томондан бир катор футбол жамоаларида махсус жисмоний тайёргарлик даражасини урганишлар олиб борилди.

Ўрганишлар давомида футболчилар 30 мга югуриш, 400 мга югуриш, турган жойдан узунликка сакраш, тўпни узок масофага йуллаш ва тўпни олиб юриш, алдаб утиш ва дарвоза томон зарба беришлар билан ифодаланди. Бу кулланилган комплекс тестлар ердамида футболчиларни турли махсус жисмоний тайёргарлик томонларини урганилди. Яъни тезлик сифатлари (30 м юкори стартдан югуриш), тезлик чидамкорлиги (400 мга югуриш) тезлик-куч

сифатлари (турган жойдан узунликка сакраш ва узок масофага тўпни йўллаш), координацион сифатлар (тайёргарлик орасидан тўпни олиб юриш ва дарвоза томон яқунловчи зарбани йўллаш) ўрганилди.

3.1. - жадвал

**13-14 ёшдаги футболчиларни махсус жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолашда назорат меъёрлари**

№	Машқлар	Баҳо		
		Аъло	Яхши	Кониқарли
1	30 мга югуриш	4,3	4,4	4,5
2	400 мга югуриш	61,0	62,0	63,0
3	Турган жойдан узунликка сакраш	240	230	220
4	Узок масофага сакраш	80	75	70
5	Тўп олиб юриш ва дарвозага яқунловчи зарбани бериш	8,7	8,8	8,9

## 3.2. - жадвал

Гулистон тумани БЎСМ футбол жамоасини (13-14 ёш) махсус жисмоний тайёргарлик даражасини  
тестлаш натижалари

№	Ф.И.О.	30 м.га югуриш	400 м.га югуриш	Турган жойдан узунликка сакраш	Узок масофага тўпни йуллаш	Тўпни олиб юриш ва зарба бериш
1.	Алиев Ш.	4,6	62,5	240	78	9,1
2.	Алимбоев Р.	4,6	62,8	248	73	8,8
3.	Боқиев Б.	4,7	64,0	218	69	8,9
4.	Джалилов Б.	4,4	63,0	223	71	9,1
5.	Махамаджонов Ф.	4,3	64,0	231	73	9,2
6.	Бегилаев В.	4,5	64,1	238	75	8,7
7.	Зоитов В.	4,6	61,3	230	68	8,7
8.	Князев А.	4,8	61,9	215	69	8,9

## 3.2.-жадвал (давоми)

№	Ф.И.О.	30 мга югуриш	400 мга югуриш	Турган жойдан узунликка сакраш	Узок масофага тўпни йуллаш	Тўпни олиб юриш ва зарба бериш
9.	Данилов Ю.	4,3	62,3	210	71	8,9
10.	Бекмухамедов Р.	4,4	63	203	72	8,7
11.	Юнусов У.	4,5	65	225	74	8,6
12.	Джиянбоев Б.	4,3	62	235	65	8,9
13.	Абдллаев А.	4,4	61	228	69	8,7
14.	Рустанов Ш	4,5	62	231	72	8,9
15.	Рустамов М.	4,4	63	238	73	8,8

Натижадан шуни хулоса қилса бўладики, кузатилган футболчиларда тезлик сифатлари паст даражада булган, яъни 15 та футболчидан фақат 3 нафари модель курсаткичга (яъни 4,3с) эга булишган. 4 нафар футболчи яхши (4,4с) натижани курсатишган. 3та футболчи эса коникарли натижага эришишган. Колган 5 нафар футболчини курсатган натижалари талабга умуман жавоб бермаган булиб, 4,5 сонияли вақтдан хам емон натижа курсатишган.

Тезлик чидамкорлигини акс эттирувчи тестлашда яъни 400 м.га югуришда футболчиларни натижалари куйидагича будди. 3 та футболчи модель курсаткичга эга булишган, 5та футболчи яхши курсаткичга эга булишган, 3та футболчи коникарли натижа курсатишди ва 4 нафар футболчи талабга жавоб беролмайдиган натижа курсатишган.

Тезлик куч сифатларини акс эттирувчи тестлашда куйидаги натижаларга эришишди. Кузатилганлардан 2 таси аъло курсаткичга эга булган, яхши натижага 6 та футболчи эришган ва коникарли натижани 3та футболчи курсатган. Умуман талабга 4та футболчи жавоб бермайдиган натижа курсатишган.

Узок масофага тўпни йуллашда хам футболчилар тезлик-куч сифатлари урганилган. Бу ерда хам юкори курсаткичларга эришишмаган ва натижалар куйидаги куриниш хосил қилган: аъло курсаткичи, яъни тўпни 80 метр ва ундан узок булган масофага бирор бир футболчи эришмаган. Яхши натижа, яъни 75 мдан 80м.гача булган масофага 2 та футболчи эга булган. Коникарли натижа, яъни 70

м.дан 75 м.гача булган тўпни йуллашда 9 та футболчи бу ишни уддалашган. Колган 5 нафар футболчилар 70 мдан кам булган яъни талабга жавоб бермайдиган натижани курсатишган.

Координацион сифатларни ёки чакконлик сифатларини акс эттирувчи тестлаш, яъни тўпни таекчалар орасидан олиб юриш ва дарвозага яқунловчи зарбани беришда ҳам натижаларни яхши деб булмади. Натижалар куйидагиларни курсатди. Модель курсатгичга (87с) 4 та футболчи эга булди, яхши курсатгичга (8,8 с) 2 та футболчи эришган ва 8-9 с вақт яъни коникарли булган натижага 5 та футболчи эришган, 3 та футболчини чакконлик сифатлари умуман меъерий курсаткичлардан паст булган.

Олинган натижалардан хулоса килиб айтганда футболчиларни махсус жисмоний тайёргарлик даражалари назорат меъерларидан анча паст курсаткичларига эга булган. Шундай булишига карамай олинган 5 та тестлаш ичида футболчиларни энг емон ривожланган махсус сифатларидан тезлик сифати ва техлик-куч сифатлари булган булиб урганувчиларни 0,33% талаб даражасида булишмаган.

### **3.4. Футболчиларни махсус жисмоний тайёргарлиги ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги ўртасидаги ўзаро боғлиқликни аниқлаш**

Футболчини тайёргарлигида интеграл курсаткич булиб, спорт натижаси ҳисобланади ва у техник-тактик ҳаракатларни самарали бажарилиши махсус жисмоний тайёргарлиги ва бошқа бир

олимларга боғлиқ булади. Шу муносабат билан назария ва амалиётлар махсус жисмоний тарбия ва техник тайёргарлик даражаси орасидаги узаро боғлиқликни урганиш ахамиятлидир.

Тезлик-куч сифатларини яхши ривожланганлигида футболчилар юкоридаги (хавода) тўп учун буладиган бахсларда купрок ижобий натижаларга эришишади. Буни футболчини канчалик юкорига сакрай олиши ва шу билан хавода тўп учун курашда купрок ютиб чиқиш эхтимоли билан изохлаша булади.

Тезлик-куч сифатларини ривожланганлигида футболчилар «тўпни ракибдан олиб куйиш» техник приемида ҳам яхши натижалар курсатиши мумкин. «Ракибни алдаб утиш» техник приеми самарали фойдаланилиши ҳам тезлик-куч жисмоний сифатини ривожланганлигига боғлиқ булади.

400 мга югуришда яхши натижалар курсатган футболчилар ўйин давомида «ракибга нисбатан тўпга илгари эгаллик килиш» техник приеми самарали фойдаланишларини кузатилади.

Хулоса килиб айтганда, тезлик-куч сифатларини кай даражада ривожланганлигидан футболчиларни «ракибдан тўпни олиб куйиш», «ракибга нисбатан тўпга илгари эга булиш», «ракибни алдаб утиш», «хаводаги тўплар учун кураш», ва «дарвоза томон зарба бериш» техник приеми самарали фойдаланишига шунчалик таъсир этади.

13-14 ёшли футболчиларни тайёрлашда махсус жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш мақсадида, укув-машгулот

жараенларида мусобака тизимини акс эттирувчи машклардан фойдаланиш тавсия этилади.

Тадқиқотлар давомида биз томондан футболчиларни мусобақа фаолиятидаги педагогик кузатишлар олиб борилди. Кузатишлар давомида футболчиларни бир қанча кўрсаткичлари ўрганилди. Жумладан футболчиларни ҳар хил характерга эга бўлган тўп узатишлари, рақиб тўпни олиб қўйишлари, тўпни йўқотганликлари, дарвоза томон зарба беришганлик томонлари педагогик назорат қилиниб, қайд қилинган. Олинган натижалар таҳлил қилинган.

Жадвалларда футболчиларни турли характердаги тўп узатишлари кўрсатиб ўтилган.

3.3.-жадвал

**13-14 ёшли футболчиларни мусобақа фаолиятидаги педагогик кузатиш натижалари**

	Тўп узатишлар					Жами	Ҳаводан узатиш	Ердан узатиш
	орқага	ёнга	олдинга	олдинга ҳаракат дагига				
I тайм	58	62	42	13	175	64	111	
II тайм	48	42	34	11	135	57	78	
Жами	106	104	76	24	310	121	189	

Майпас ўз ишида шуни таъкидлайдики, ёш футболчиларни мусобақа фаолияти натижаларини юкори булишида, асосий хал

килувчилар билан юкори техник ва махсус жисмоний тайёргарликлар хисобланади. Бу уз навбатида ёш футболчиларни тайёрлайдиган мураббийларга, укув-машгулот жараенларида комплекс тайёргарликка эътибор беришни тақозо этади.

3.4-жадвал

**13-14 ёшли футболчиларни мусобақа фаолиятидаги  
зоналар бўйича тўпни узатиш**

	Тўпни узатиш		
	I-зона	II-зона	III-зона
I тайм	79	66	30
II тайм	58	48	29
Жами	137	114	59

3.5.-жадвал

**13-14 ёшли футболчиларни мусобақа фаолиятидаги  
тўп йўқотишларни зоналар бўйича кўриниши**

	Тўпни йўқотиш			ЖАМИ
	I-зона	II-зона	III-зона	
I тайм	10	19	10	39
II тайм	13	22	15	50
Жами	23	41	25	89

Лекин шуни айтиш керакки, у ёки бу жисмоний сифатни ривожланганлиги мусобака фаолияти самарасини юкори булишига кафолат бермайди. Ёш футболчилар томонидан техник приемларни мукамал кулланиши хам, турли даражадаги мусобакаларда муваффакиятли иштирокни таъминлай олмайди. Чунки бунга бир катор олимларнинг таъсири бўлиши мумкин бўлади.

## ХУЛОСА

1. Маълум бўлдики, кузатилган футболчиларда махсус жисмоний ва техник тайёргарлик даражаси меъерий талабларга жавоб бермаган. Бу эса футболчиларни тайёрлаш тизимида бир қанча камчиликлар борлигидан далолат беради. Тайёрлов босқичларида махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришда режали ва мақсадли йўналган ишлар кетма-кетлиги тўғри йўлга қўйилмаган. Бу ҳолларга сабаб қилиб, кўпгина мураббийларни ёш футболчиларда техника ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган аниқ дастурларни йўқлигида деб ҳам ҳисобласа бўлади.
2. Мураббийлар ўртасида ўтказилган сўровномалар шуни кўрсатадики, мураббийлар 16 ёшдаги футболчиларни тайёрлашда турли йўналишга ва махсуслашган машқларни йиллик цикл босқичларида қай тарзда қўллашга нисбатан аниқ жавоб беришда қийналишган.
3. Махсус жисмоний сифатларни ёш футболчиларда ривожлантириш ва мукаммаллаштиришга қаратилган регламентлашган машғулот дастурларини йўқлиги, ўқув-машғулот жараёнини керакли бўлган даражада олиб боришга йўл қўймапти.

Мусобақа фаолияти кузатилган, ёш футболчиларга нисбатан қуйидагилар характерли булган:

- техник-тактик ҳаракатни ҳар тарафламалигини етарли бўлмаганлигидир;
  - маақсадсиз тўпни олиб юриш ва рақибни алдаб ўтишларни ўринсиз қўллаш ва шу билан жамоани ҳужумдаги ҳаракатларини секинлаштиришга олиб бориш;
  - ўйинчиларни позицияни тўғри танлай олмаслиги;
  - ҳужум ҳаракатларини самарасиз якунлаш;
4. «Индивидуал техник-тактик ҳаракатлар қанчалик кўп бўлса, шунчалик ғалабага бўлган имкон кўпаяди» - дея, таъкидлайди И.А.Кошбахтиев. У ўйинчилар ўйин давомида 100дан ортиқ, техник-тактик ҳаракатларни бажаришни ва самарадорлик коэффициенти шунда 0,75% дан кам бўлмаслигини тавсия этади.
5. Олинган натижаларни таҳлили шунни кўрсатяптики, қанчалик махсус жисмоний сифатлар ривожланган бўлса, шунча у томонидан бажарадиган индивидуал техник-тактик ҳаракатларни самарадорлиги юқори бўлади.

## ФҲЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Соғлом авлод учун орденини таъсис қилиш тўғрисида»ги Фармони, Т-1993. 4 март
2. Каримов И.А. Ўзбекистон-келажаги буюк давлат. Т., «Ўзбекистон» 1992 йил.
3. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. Т., «Ўзбекистон» 1994 йил.
4. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. Т., «Ўзбекистон» 1992 йил.
5. Акрамов Р.А., Талибджанов А. – В кн. «Юкори малакали футболчиларни тайерлаш». Ташкент – 1994 й.
6. Акрамов Р.А.- Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие – Ташкент. Издательство им. Ибн Сино, 2002 г.
7. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры – Т.: Издательство им. Ибн Сино, 1991 г.
8. Арестов Ю.М., Годик М.А., Шамардин А.И. – Эффективность и надежность технико-тактических действий вратарей в условиях соревнований. Ежегодник «Футбол», 1981 г.
9. Базилевич О.П., Гаджиев Г.М. – Моделирование соревновательной деятельности команд на основе количественных показателей коллективных действий в игре. Ежегодник «Футбол», 1981 г.

10. Годик М.А., омар Саид, Папаев В.Е., Кузмичев Д.В. – Решение тактических задач – контроль и оценка. Ежегодник «Футбол», 1985 г.
11. Качалин Г.Д. Футбол. Тактика. Учеб. пос. М. ФИС. 1986.
12. Королев В.З. – К вопросу о взаимосвязи средств и методов развития силы техники у футболистов. В кн.: «Тезисы докладов конференции по итогам научно-исследовательской работы за 1966 г.» Минск, 1975.
13. Корнеев А.С. – педагогический контроль спортивной деятельности на основе показателя равновесия, Автореф. канд. дисс. на соиск. уч. степ. канд. пед. наук. М., 1980 г.
14. Кошбахтиев И.А. – Эффективность атакующих действий в современном футболе. В кн.: «Некоторые вопросы физического воспитания и развития спорта среди школьников и молодежи». Ташкент, 1975 г.
15. Кошбахтиев И.А. Управление подготовленности футболистов высокой квалификации. Т 1998.
16. Курбанов З.А. – Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Узбекистана. (Учебное пособие), Ташкент, 2000.
17. Морозов Ю.А. – Метод регистрации технических приемов футболистов во время игры. В кн.: «Материалы научно-методической конференции вузов Ленинграда по физическому воспитанию». Л., 1976 г.

18. Морозов Ю.А. – Анализ технико-тактических действий лучших команд чемпионата мира 1974 года. В кн.: «Подготовка футболистов». М., 1978 г.
19. Нуримов Р.И. – методы измерения и совершенствования ловкости у высококвалифицированных футболистов. Ежегодник «Футбол», 1980
20. Нуримов Р.И. – Контроль и совершенствование ловкости футболистов. Методические рекомендации. Ташкент, 1980 г.
21. Нуримов Р.И.- Совершенствование учебно-тренировочного процесса футболистов. Ташкент, 2001 г.
22. Нуримов Р.И. - Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Ташкент, 2000 г.
23. Нуримов Р.И. Техничко-тактическая и физическая подготовка квалифицированных футболистов Т. 2001.
24. Полишкис М.С.- Показатели коллективных и индивидуальных технико-тактических действий как критерии оценки качества игры футболистов. Ежегодник «Футбол», 1980 г.
25. Рымашевский Г.А.- факторы надежности выполнения технико-тактических действий футболистами высокой квалификации. Ежегодник «Футбол», 1980 г.
26. Савин С.А. Тренировка футболистов. М. ФиС. 1957.
27. Скоморохов Е.В. – Комплексный контроль и методы совершенствования специальной подготовленности высококвалифицированных футболистов. Автореф. Дисс.канд. пед.наук. Малаховка, 1980 г.

- 28.Скоморохов Е.В., Голоденко Г.А. – Факторная структура технико-тактической деятельности команд средневропейской зоны. Ежегодник «Футбол», 1984 г.
- 29.Состояние и тенденция развития современного футбола. «Футбол» Ежегодник. – М.ФиС. 1981.
- 30.Талибжанов А.И.- Оперативный контроль и планирование подготовки футболистов высокой квалификации. Автореф., дисс.канд.пед.наук. – Ташкент, 1983 г.
- 31.Тюленьков С.С. , Цубан Ю.Л. Сравнительный анализ технико-тактических действий команд – участников розыгрышей кубков Мира 1990 и 1998 годов.
- 32.Теория и практика футбола. М. 2000 № 1.
- 33.Шамардин А.И. – Содержание технико-тактических действий вратаря в условиях игры и тренировки. Ежегодник «Футбол», 1982 г.
- 34.Dygrand M. Football in Teacher Training. Second World Congress on science and football.-Eindhosen – 1981.

## МУҲДАРИЖА

<b>КИРИШ</b> .....	3 бет
<b>I БОБ. ИЛМИЙ АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ</b> .....	6 бет
1.1. Футбол ўйини техникаси ҳақида тушунча. ....	6 бет
1.2. Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш ва муаммони ўрганиш .....	15 бет
1.3. Йиллик циклда машғулотларда юкламанинг тақсимланиши. ....	21 бет
1.4. Тайёргарлик ва мусобақа даврларида тайёргарлик. ....	23 бет
<b>II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ</b> .....	25 бет
2.1. Тадқиқот вазифалари .....	25 бет
2.2. Тадқиқот илмий услублардан фойдаланиш. ....	25 бет
2.3. Илмий адабиётлар таҳлили. ....	25 бет
2.4. Тадқиқотнинг ўтказилиши. ....	26 бет
<b>III БОБ. ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИКА ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ БЎЙИЧА ОЛИНГАН НАТИЖАЛАР ТАҲЛИЛИ</b> .....	28 бет
3.1. Кўп йиллик машғулот жараёнидаги техник тайёргарлик .....	28 бет
3.2. Жисмоний сифатларни ривожлантириш .....	32 бет
3.3. Футболчиларни махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш .....	37 бет
3.4. Футболчиларни махсус жисмоний тайёргарлиги ва техник- тактик ҳаракатлари самарадорлиги ўртасидаги ўзаро боғлиқликни аниқлаш .....	45 бет
<b>ХУЛОСА</b> .....	50 бет
<b>Фойдаланилган адабиётлар</b> .....	52 бет