

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ  
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ**

**ЙЎЛДАШОВ МУРОДЖОН РАВШАНОВИЧ**

**ЁШ ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ КООРДИНАЦИОН  
ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИНИ  
ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

**13.00.04- Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти  
назарияси ва методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)  
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

**Чирчиқ - 2021**

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

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

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

**Йўлдашов Муроджон Равшанович**

Ёш футболчи қизларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш  
услубиятини такомиллаштириш.....3

**Йўлдашов Муроджон Равшанович**

Совершенствование методики развития координационных способностей  
юных футболисток.....27

**Yuldashov Murodjon Ravshanovich**

Improvement of the methodology of developing the coordination skills of young  
female players.....53

**Эълон қилинган ишлар рўйхати**

Список опубликованных работ  
List of published works.....58

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ  
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ**

**ЙЎЛДАШОВ МУРОДЖОН РАВШАНОВИЧ**

**ЁШ ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ КООРДИНАЦИОН  
ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИНИ  
ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

**13.00.04- Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти  
назарияси ва методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)  
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

**Чирчиқ - 2021**

5  
6  
7

**Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузурдаги Олий аттестация комиссиясида В2020.4.PhD/Ped.832 рақам билан рўйхатга олинган.**

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме) Илмий кенгашнинг веб-саҳифасида [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz) ҳамда "ZiyoNET" ахборот-таълим порталида ([www.ziyo.net.uz](http://www.ziyo.net.uz)) манзилларига жойлаштирилган.

**Илмий раҳбар:**

**Абидов Шавкат Усмонович**  
педагогика фанлари номзоди, доцент

**Расмий оппонентлар:**

**Кошбахтиев Ильдар Ахмедович**  
педагогика фанлари доктори, профессор

**Акрамов Жасур Анварович**  
педагогика фанлари номзоди, профессор

**Етакчи ташкилот:**

**Гулистон давлат университети**

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузурдаги DSc.03/30.12.2019 Ped.28.01. рақамли Илмий кенгашнинг 2021 йил "\_\_\_\_" "\_\_\_\_" соат \_\_\_\_ даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети "В" биноси, 2-кават, кичик мажлислар зали).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин (\_\_\_\_ рақам билан рўйхатга олинган). Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76

Диссертация автореферати 2021 йил \_\_\_\_\_ кун тарқатилган.  
(2021 йил "\_\_\_\_" "\_\_\_\_" № \_\_\_\_\_ рақам билан рўйхатга олинган)



**М.Р.Болтабаев**  
Илмий даражалар берувчи илмий  
семинар раиси, п.ф.д., профессор

**М.Х.Миржамолов**  
Илмий даражалар берувчи илмий  
кенгаш илмий котиби,  
п.ф.б.ф.д.(PhD), доцент

**Ф.А.Керимов**  
Илмий даражалар берувчи илмий  
кенгаш қошидаги илмий семинар  
раиси, п.ф.д., профессор

## **КИРИШ (фалсафа доктори (PhD)дисертацияси аннотацияси)**

**Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурияти.** Дунё миқёсида охирги йилларда аёллар футболининг оммавийлиги ўсиб бормоқда ва у бошқа спорт турлари орасида ўзининг муносиб ўрнини эгаллаб бўлди. Замонавий спорт аёл футболчиларнинг тайёргарлигига юқори талаблар қўяди, бу эса ўқув-машғулот жараёнини тузишга бўлган янги, янада мукамал услубий ёндашувларни излаб топиш ҳамда спортчи қизлар тайёргарлигининг турли томонларини такомиллаштиришга ёрдам берувчи янги илмий-педагогик технологияларни ишлаб чиқишни тақозо этмоқда. Замонавий спортда мунтазам ўзгариб турувчи ўйин вазиятларида ҳаракатларни аниқ мувофиқлаш ҳамда қайта куриш кўникмаси, реакция тезлиги, диққатни жамлаш ва кўчириш, ўйинни тез суръатда олиб бориш кўникмаси координацион қобилиятларнинг ривожланганлик даражасига боғлиқ. Зеро, ушбу қобилиятни ривожлантириш футбол спорт турида юқори натижаларга эришиш учун асосий омиллардан ҳисобланади.

Жаҳонда ҳозирги кунда турли ёшдаги футболчи қизларнинг морфофункционал кўрсаткичларини инобатга олган ҳолда уларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги даражасини ошириш, мусобақа фаолияти шароитларида техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини такомиллаштириш билан боғлиқ бўлган тадқиқотлар олиб борилмоқда. Сўнгги йилларда ҳар хил спорт турларида спортчиларнинг умумий ва махсус координацион қобилиятларини такомиллаштириш масалалари юзасидан катта назарий ва тажриба материаллари тўпланган, бироқ аёл футболчилар, айниқса ёш футболчи қизларда координацион қобилиятларни такомиллаштиришга қаратилган тадқиқотлар саноклидир. Йиллик тайёргарлик циклининг турли босқичларида ёш футболчи қизларнинг координацион қобилиятларини ташҳислаш ва ривожлантириш воситалари ҳамда услубларини ишлаб чиқиш билан боғлиқ масалалар етарлича ўрганилмаган.

Республикамызда хотин-қизлар спортини, жумладан аёллар футболни ривожлантиришга катта аҳамият қаратилмоқда. “ Ўзбекистонда истеъдодли ва салоҳиятли футболчиларни саралаш ҳамда профессионал футбол клублари учун сифатли спорт захирасини тайёрлаш” муҳим аҳамият касб этади<sup>1</sup>. Ушбу зарурият футболчи қизларни мусобақаларга тайёрлашнинг асосий йўналишларидан бири ҳисобланади. Ватанимиз ва хорижий олимлар, мураббийлар, педагоглар томонидан машғулот жараёнини такомиллаштириш, футболчи қизларнинг мусобақа фаолияти натижадорлигини ошириш юзасидан бир қатор илмий асосланган таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган, бироқ спортчи қизларнинг координацион қобилиятларини такомиллаштириш масаласи ҳозиргача муаммо бўлиб қолмоқда. Футболда махсус координацион қобилиятларни ривожлантириш

---

<sup>1</sup>Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 4 декабрдаги ПФ-5887-сонли „Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида” ги Фармони. “Халқ сўзи” газетаси, 6 декабрь, 252-сон.

жараёнида самарали фойдаланиш учун координацион қобилиятларни баҳолаш ва башоратлашда қўлланиладиган ишончли тестлар етарли эмас, координацион қобилиятларни машқ қилдириш воситалари ҳамда услубларидан фойдаланишнинг ёш футболчи қизлар мусобақа фаолияти самарадорлигига таъсири ўрганилмаган.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368 сонли «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони, 2018-йил 16 мартдаги ПҚ-3610 сонли «Футболни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори, 2019 йил 4 декабрдаги ПФ-5887 сонли «Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони, 2020йил 24 январдаги ПФ-5924сонли «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

**Тадқиқотнинг республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг устувор йўналишларига мослиги.** Тадқиқот республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг I.«Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари» устувор йўналишлари доирасида амалга оширилган.

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.** Биз томонимиздан ўрганилган илмий-услубий адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, футболчи қизларнинг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш ва физиологик хусусиятлари ўрганилган, бироқ координацион қобилиятларини ривожлантириш ва такомиллаштириш муаммоси етарлича ишлаб чиқилмаган. Ватанимиз олимларидан И.А.Кошбахтиевлар, Ш.Т.Исеев, Р.И.Нуримов, футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, координацион қобилиятларни ривожлантиришда янги инновацион технологияларни жорий этиш масалалари юзасидан кенг қамровли тадқиқотлар олиб борганлар.<sup>2</sup> Бироқ ёш футболчи қизлар контингентида футболдаги мавжуд муаммолар тадқиқ қилинмаган. Футбол бўйича хорижий етакчи олимлардан Д.В.Соболев ва О.А.Буравел каби олимлар футболчи қизлар организмнинг физиологик хусусиятларини тадқиқ этганлар. В.Б.Пашинцев эса футболчи қизларда тезкор-куч сифатларини ривожлантириш ва такомиллаштириш муаммоси юзасидан изланишлар олиб борган.<sup>3</sup>

<sup>2</sup>Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов, Учебное пособие. Т.2001.124 с. Исеев Ш.Т. Футболчиларни йиллик циклда тайёрлашни режалаштириш. «Ita-Press» 2014.Б.238-249., Нуримов.Р.И, Акрамов Р.А , Исеев Ш.Т , Давлетмуратов С.Р. “Футбол назарияси ва услубияти” Дарслик. 2018 йил. «Ita-Press» нашриёти, Б. 159.

<sup>3</sup>Соболев Д.В. Педагогические и физиологические аспекты отбора и тренировки футболистов. Автореф.дисс.канд.пед.наук. – С.Петербург., 1998. С.19. Пашинцев В.Г. Исследование эффективности скоростно-силовых средств и методов увеличения силы удара по мячу у футболистов. //Теория и практика физической культуры. - М., 2003.- №12. –С. 25-26.,Буравел О.В.Физиологические характеристики ударно-целевых действий у футболистов. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Томск., 2012. С.23.

Д.Д.Зайцев ўз тадқиқотларида ёш футболчи қизларнинг техник-тактик тайёргарлиги ҳамда уларнинг биологик ривожланиш суръатларини илмий асослаб берган. М.В.Рилов томонидан футболчи қизларнинг машғулотлари жараёнида қўлланиладиган югуриш юкламалари катталигини меъёрлаш масалалари ўрганилган. Н.М.Юсупов эса малакали футболчи қизларнинг тезлик-куч тайёргарлигини такомиллаштириш услубларини тадқиқ қилган.<sup>4</sup>

Спортчиларнинг координацион қобилиятлари бўйича кўплаб олимлар тадқиқот олиб боришган. Бироқ ушбу тадқиқотларда жинсга хос ва мусобақа фаолияти хусусиятларини инобатга олган ҳолда ўқув-машғулотларни ташкил этиш масалалари ёритилмаган [М.Х.Фрих, В.В.Валинко, Е.Садовски, З.Витковски, В.И.Лях, И. В. Аверьянов, Г.Г.Полевой].<sup>5</sup>

Замонавий аёллар футболнинг ривожланиш босқичида футболчи қизларнинг интеграл тайёргарлиги муаммоси янада катта аҳамият касб этмоқда ва махсус нашрларда муҳокама қилинмоқда. Футбол соҳасидаги сўнги тадқиқотларда координацион қобилиятларни ривожлантириш ва такомиллаштириш футболчиларни тайёрлашнинг асосий негизи эканлиги илмий асосланган, бироқ аёллар футболдаги мавжуд муаммоларни ҳал этиш юзасидан тажрибада исботланган тавсиялар етарлича ишлаб чиқилмаган.

Эътироф этиш жоизки, мутахассисларнинг кўпчилигида футболчи қизларнинг мусобақа фаолиятини назорат қилиш масаласи юзасидан фикр-мулоҳазаларида зиддиятлар кўзга ташланмоқда ва бу жиҳат аниқ илмий асосларни яратиш ва уни тадбиқ этишда муаммо сифатида қолмоқда.

Бу аёл футболчиларнинг тайёргарлигини назорат қилиш, машғулот юкламаларини тузиш эркак футболчиларни тайёрлаш тизими асосида олиб борилаётганлигида акс этмоқда. Бугунги кунгача футболчи қизларда махсус координацион қобилиятларнинг ривожланиш даражасини баҳолаш имконини берувчи ишончли тестларни танлаш ва аниқлаш, махсус координацион қобилиятларни машқлантириш воситалари ва услубларидан фойдаланишнинг координацион қобилиятлар кўрсаткичлари даражасига ҳамда мусобақа фаолияти самарадорлигига таъсирини аниқлаш масаласи долзарблигича қолмоқда, бу эса ушбу йўналиш бўйича тадқиқотлар олиб бориш заруриятини келтириб чиқармоқда.

**Тадқиқотнинг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги.**

<sup>4</sup>Зайцев А.А. Подготовка спортсменов в женском мини-футболе: методическое пособие // А.А. Зайцев. М.: ВНИИФК, 2003.С.31. Рылов М.В. Беговая нагрузка в тренировочном процессе начинающих футболисток 10-12 лет. // Физическая культура. - М., 2005. С. 36-37. Юсупов Н.М "Юкори малакали футболчи қизларнинг тезлик- куч тайёргарлигининг восита ва усуллари. Услубий тавсиянома. Тошкент. ЎзДЖТИ нашриёт- матбаа бўлими 2011 йил. Б. 22-24.

<sup>5</sup>Фрих М.Х. Развитие координационных движений и пространственных ориентации юных футболистов 11-13 лет. Дисс... канд.пед. наук. С.А.1991 С.122. Валинко В.В., Лебедев В.М. Развитие координационных способностей в процессе подготовки юных футболистов. Минск, 1992. С.39. Садовски Е. Половой диморфизм и индивидуальные особенности развития координационных способностей высококвалифицированных спортсменов восточных единоборств // Теория и практика физической культуры. 1999. - № 2. - С.59-62. Витковски З. Координационные способности юных футболистов: диагностика, структура, онтогенез: дис. ... канд. пед. наук. М., 2003. 240 с. Аверьянов И. В. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10–11 лет: дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2008. 232 с. Лях В., Витковски З. Координационная тренировка в футболе. М.: Сов.спорт, 2010. 216 с. Полевой Г.Г. Развитие специфических координационных способностей футболистов 11-12 лет с учётом особенности проявления свойств нервной системы. Дисс. кан. пед.наук 2015.С.64.

Диссертация иши Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети илмий-тадқиқот ишлари режасининг V-1-17 «Малакали футболчиларни тайёрлаш ва уларнинг профессионал маҳоратини оширишда янги самарали услубларни ишлаб чиқиш ва такомиллаштириш» мавзусидаги фундаментал лойиҳа доирасида бажарилган.

**Тадқиқотнинг мақсади** ёш футболчи қизларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш услубиятини махсус воситаларни оптималлаштириш ва микроцикллар юкламаларини меъёрлаш орқали такомиллаштириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

**Тадқиқотнинг вазифалари:**

йиллик тайёргарлик даврлари ва босқичларида ёш футболчи қизларнинг махсус координацион қобилиятларини баҳолаш учун ишончли тестларни аниқлаш ва асослаш;

тайёргарлик ва мусобақа даврларининг турлараро тайёргарлик босқичларида ёш футболчи қизларнинг мусобақа фаолиятини инobatга олган ҳолда координацион қобилиятларни такомиллаштиришга қаратилган машғулот воситаларининг микроцикл вазифалари бўйича оптимал меъёрлари нисбатларини аниқлаш;

махсус машқлар комплексидан устувор фойдаланиш асосида ёш футболчи қизларнинг координацион қобилиятларини ривожлантиришнинг таъсир этиш даражалари бўйича турли вариантларини ишлаб чиқиш;

ёш футболчи қизлар учун танлаб йўналтирилган координацион воситаларнинг мусобақа фаолиятига таъсирини аниқлаш ва самарадорлигини тажрибада асослаш.

**Тадқиқотнинг объекти** «Севинч-2» ва «Олмалик-2» жамоаларининг 16-17 ёшли футболчи қизлари билан олиб бориладиган ўқув-машғулотлар жараёни ҳисобланади.

**Тадқиқотнинг предмети** ёш футболчи қизларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш воситалари ва услубларидан фойдаланиш жараёни ташкил қилади.

**Тадқиқотнинг усуллари:** илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, педагогик кузатув, анкета сўрови, педагогик назорат, педагогик тестлаш, эксперт баҳолаш услуби, инструментал услуб, педагогик тажриба, математик-статистика усуллари.

**Тадқиқотнинг илмий янгилиги** қуйидагилардан иборат:

ёш футболчи қизларнинг йиллик тайёргарлик босқичларида ритмга мослашиш, мувозанат сақлаш, фазовий мўлжал олиш, вақт оралиғида ҳаракатларни ўзгартириш ва мослаштириш қобилиятларини баҳолашнинг янги меъёрий талабларини ишлаб чиқиш ҳисобига махсус координацион қобилиятлар такомиллаштирилган;

ёш футболчи қизларнинг мусобақа фаолиятини инobatга олган ҳолда йиллик тайёргарликнинг базавий, умумий ва махсус тайёргарлик, тортувчи ва мусобақа олди микроциклларидаги (турлараро) воситаларни



тартиблаштириш ва уларнинг меъёрларини тақсимлаш асосида координацион қобилиятларни такомиллаштириш имконияти кенгайтирилган; умумий ва махсус координацион қобилиятларни ривожлантиришга йўналтирилган машқлар комплексидан устувор фойдаланиш асосида воситаларнинг таъсир этиш даражаларига кўрааэроб, аралаш, анаэроб–гликолитик, анаэроб–алактат режимидаги координацион машғулотларни турли вариантларда қўллаш имконияти кенгайтирилган;

ёш футболчи қизларнинг амплуалари бўйича танлаб йўналтирилган воситалар асосида мусобақа фаолиятидаги координацион ҳаракатларнинг мураккаблик даражаси бўйича техник-тактик ҳаракатларни нисбий ва абсолют кўрсаткичлари ўзгариши ҳисобига ўйин вазиятларини моделлаштириш такомиллаштирилган.

**Тадқиқотнинг амалий натижалари** қуйидагилардан иборат:

йиллик тайёргарлик цикларида ёш футболчи қизларнинг координацион қобилиятларини баҳолашга қаратилган самарали тестлар аниқланган;

ёш футболчи қизларнинг махсускоординацион қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган машқлар комплекси ишлаб чиқилган;

йиллик тайёргарлик цикларида ёш футболчи қизларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш услубияти ишлаб чиқилган ва самарадорлиги тажрибада исботланган.

**Тадқиқот натижаларининг ишончилиги.** Тадқиқот натижаларининг ишончилиги билиш назарияси методологияси (билишнинг диалектик методи) ҳамда жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубияти соҳасидаги республикамиз ҳамда чет эл олимлари, шунингдек, хизмат кўрсатган амалиётчи мураббийларнинг фикр-мулоҳазаларига асосланганлиги, тадқиқот вазифаларига мос келувчи ўзаро бир-бирини тўлдириб боровчи тадқиқот услубларининг қўлланилганлиги; таҳлил ва тадқиқот вазифасининг сон ва сифат жаҳатдан таъминланганлиги, тажриба-синов ишларининг репрезентативлиги ҳамда олинган натижаларнинг математик-статистик таҳлил усуллари ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги билан асосланади.

**Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.** Тадқиқотнинг илмий аҳамияти шундан иборатки, ўтказилган педагогик тажрибаларда олинган натижалар асосида ёш футболчи қизларнинг махсус координацион қобилиятларини ривожлантиришнинг танланган воситалари ва уларни қўллаш услубларининг илмий асосланганлиги ушбу соҳадаги маълумотларни, назарий билимларни бойитиш ва кенгайтириш имконини беради.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти шундаки, тадқиқот натижалари асосида ишлаб чиқилган амалий тавсиялар амалиётчи мураббийларга футболчи қизларнинг машғулотларини ташкил этишда юкламаларни меъёрлаш, ёш футболчи қизларда координацион қобилиятларнинг ривожланиш даражасини назорат қилиш учун ишончли тестлардан фойдаланиш, тайёргарликнинг турли даврлари ва босқичларидаги микроциклларни тузишда машғулот

вариантларини қўллаш, техник-тактик тайёргарлик самарадорлигини ошириш жараёнини оптималлаштиришга имкон беради.

**Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши.** Ёш футболчи қизларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш услубиятини такомиллаштиришга қаратилган тажриба тадқиқотлари асосида:

ёш футболчи қизларда махсус координацион қобилиятларнинг ривожланиш даражасини баҳолаш учун ишончли тестлар аниқланиб, йиллик циклнинг тайёргарлик ва мусобақа даврлари босқичларида қўлланилиб, таклиф ва тавсиялар «Футбол назарияси ва услубияти» номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта таълим вазирлигининг 2020 йил 28 декабрдаги 676-рақамли буйруғи асосида 676-189 рақамли гувоҳнома). Натижада ёш футболчи қизларнинг координацион қобилиятлари 14,5-15,6% га яхшиланган;

ёш футболчи қизларнинг координацион қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган воситаларнинг тайёргарлик ва мусобақа даврларидаги турлараро цикллар бўйича ишлаб чиқилган оптимал меъёрлари нисбатларини аниқлаш асосида «Футбол назарияси ва услубияти» номли ўқув қўлланма нашр этирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта таълим вазирлигининг 2020 йил 28 декабрдаги 676-рақамли буйруғи асосида 676-189 рақамли гувоҳнома). Натижада ёш футболчи қизларнинг координацион қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган воситаларнинг тайёргарлик даврларидаги оптимал меъёрлари 5-20 % ҳажмда белгиланган;

махсус машқлар комплексидан устувор фойдаланиш асосида ёш футболчи қизларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш услубияти «Севинч-2» футбол жамоасининг ўқув-машғулоти жараёнига тадбиқ этилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 28 январдаги 03-07-08-344 рақамли маълумотномаси). Натижада тайёргарлик ва мусобақа даврларида ёш футболчи қизларнинг координацион қобилиятлари даражаси 8-23% га ўсган;

ёш футболчи қизларнинг махсус координацион қобилиятларини ривожлантириш услубиятининг мусобақа фаолияти кўрсаткичларига таъсир этишига доир материаллар асосида «Футбол назарияси ва услубияти» номли ўқув қўлланма нашр этирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта таълим вазирлигининг 2020 йил 28 декабрдаги 676-рақамли буйруғи асосида 676-189 рақамли гувоҳнома). Натижада ёш футболчи қизларнинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 12-14% га яхшиланган.

**Тадқиқот натижаларининг апробацияси.** Мазкур тадқиқот натижалари 2 та халқаро ва 3 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтказилган.

**Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги.** Диссертация мавзуси бўйича жами 15 та илмий-услубий иш, шу жумладан 1 та ўқув қўлланма, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия

қилинган илмий нашрларида 3 та мақола, жумладан 2 та республика ва 1 та си хорижий журналларда чоп этилган.

**Диссертациянинг ҳажми ва тузилиши.** Диссертация иши кириш, тўртта боб, хулоса, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан иборат. Диссертация ҳажми 145 бетни ташкил этиб, 27 та жадвал, 3 та расм ва жорий этиш далолатномаларини ўз ичига олади.

## ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Диссертациянинг кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати асосланган, диссертациянинг мавзуси бўйича хорижий илмий-тадқиқотлар шарҳи ва муамонинг ўрганганлик даражаси баён этилган, тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари, шунингдек, объекти ва предмети аниқланган, ишнинг фан ва технологияларни ривожлантиришнинг муҳим йўналишларига мослиги кўрсатилган ҳамда тадқиқотнинг илмий янгилиги, натижаларнинг ишончлилиги, назарий ва амалий аҳамияти, натижаларнинг амалиётга жорий этилиши, эълон қилинганлиги, ишнинг тузилиши борасидаги маълумотлар киритилган.

Диссертациянинг **«Футбол спорт турида координацион қобилиятларни ривожлантириш ва такомиллаштириш муаммосининг ҳолати»** деб номланган биринчи бобида координацион қобилиятлар тузилмаси, спортчиларнинг координацион қобилиятлари ва техник тайёргарлиги воситалари ҳамда усуллари, мазкур сифатларнинг ривожланиш даражаси ва техник-тактик ҳаракатларни эгаллаш орасидаги ўзаро боғлиқлиги, футболда махсус жисмоний тайёргарликни педагогик назорат қилиш методлари ёритиб берилган.

Футбол бўйича махсус адабиётларни ўрганиш футболчи қизларнинг организм хусусиятларини инобатга олган умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги даражасини баҳолаш, жумладан координацион қобилиятлар даражасини аниқлаш бўйича мавжуд меъёрлар деярли мавжуд эмаслигини кўрсатди. Мутахасислардан В.И.Лях, З.Витковский, Ф.Зерег, М.Фрих, Э.Садовски, В.П.Губа ва бошқа олимларни фикрларини умумлаштирган ҳолда координацион қобилиятлари даражасини аниқлаш бўйича меъёрлар мавжуд бироқ футболчи қизлар контингентида амалиётга жорий қилиш муаммоли жихат бўлиб қолаётганлиги ўрганилаётган муаммо бўйича ислохотлар олиб боришга эҳтиёж борлигини белгилаб берди.

Мазкур манбалар тахлилига кўра аёллар организми хусусиятларини эътиборга олган ҳолда юқори малакали спортчи қизларнинг махсус координацион қобилиятларини баҳолаш ва ривожлантириш методларининг йўқлиги ва координацион қобилиятларининг ривожланиши ва техник-тактик ҳаракатларнинг ўзаро боғлиқлигини тажрибавий йўллар билан амалда исботламаганлиги асосий муаммо сифатида намоён бўлди.

Мазкур тахлиллардаги долзарб масалалар алоҳида ёндошув асосида диссертациянинг йўналишлари аниқлаб олишга ёрдам берди.

Диссертациянинг **«Тадқиқотнинг усуллари ва ташкил қилиниши»** деб номланган иккинчи бобида ёш футболчиларнинг координацион

қобилиятларини ривожлантиришга оид илмий-услугий адабиётлар тахлили, педогогик кузатиш, педогогик назорат, педогогик тестлаш, анкета сўрови, эксперт баҳолаш усули, инструментал усуллари, педогогик тажриба, математик статистика услублари тадқиқотнинг ташкил қилиш юзасидан маълумотлар баён этилган.

Мазкур диссертация тадқиқотлари ташкил этиш 3 та босқичда амалга оширилди:

I босқичда (2012-2017 йиллар) мавзуга оид меъёрий хужжатлар, йиллик тайёргарлик дастурлари режалари, илмий-услугий адабиётлар ҳамда статистик маълумотлар қиёсий таҳлил асосида ўрганилди. Таҳлил асосида ўрганилган илмий услубий адабиётлар ва статистик маълумотлар қиёсий таҳлил асосида ўрганилди, тадқиқот натижалари етакчи олимларни фикр мулоҳазалари асосида диссертация ишининг мақсади ва вазифалари белгиланиб, тадқиқот услублари ҳамда дастлабки тадқиқотлар ўтказилди.

II босқичда (2018 йил, январь-август) тажриба олди тадқиқотлари ўтказилди. Ёш футболчи қизларнинг йиллик тайёргарлик дастурлари, машғулотлар сони, машғулотлар ҳажми, машғулот шиддати, мазмуни ва йўналиши, мусобақалар натижаси жисмоний ва функционал тайёргарлиги ҳамда уларни шаклланиш динамикаси ўрганилиб, педагогик кузатув остига олинди.

III босқичда (2019-йил январь ойидан 2019-йилавгуст ойигача) педагогик тажриба ўтказилди. Педагогик тажрибада Қарши шаҳрининг «Севинч-2» жамоасининг 22 нафар аъзоси ва назорат гуруҳи сифатида олинган «Олмалик-2» жамоаси футболчи қизларида координацион қобилиятларни аниқловчи тестлар қабул қилинди. Йиллик тайёргарлик босқичларида тадқиқот гуруҳи футболчи қизларининг ўқув машғулотлари дастуридаги координацион қобилиятлар улуши меъёрланди ва махсус воситалари такомиллаштирилди. Бундан ташқари уларнинг мусобақа фаолияти кўрсаткичлари ўрганилди.

Диссертациянинг **«Ёш футболчи қизларнинг координацион қобилиятларни такомиллаштиришга йўналтирилган машғулот юкламаларини режалаштириш»** деб номланган учинчи бобида ёш футболчи қизларнинг координацион қобилиятларининг ривожлантириш борасида мутахассислар тажрибасини (анкета сўрови асосида) умумлаштириш, координацион қобилиятлар даражасини аниқлаш, амалдаги машғулот режалари тахлили ва техник-тактик ҳаракатларнинг бажарилиши бўйича маълумотлар берилган. Биз томонимиздан футболчи қизларнинг махсус координацион қобилиятини ривожлантириш ва такомиллаштириш бўйича фикрларни ўрганиш мақсадида футбол бўйича мураббийлар ва мутахассислар ўртасида анкета сўровномалар ўтказилган. Сўровномада иштирок этган респондентлардан олинган жавобларни таҳлил қилиш куйидагиларни аниқлаб берди.

«Координацион қобилиятлар даражасини аниқловчи тестлардан амалда фойдаланасизми?» деган саволга 43 та респондент (86%) координацион

қобилиятларни аниқловчи тестлардан амалда ўқув машғулот жараёнида фойдаланмаслигини таъкидлашган бўлса, 7 та респондент (14%) эса тестлардан фойдаланишларини таъкидлаб «Ҳа» жавобини берганлар.

«Футболчи қизларнинг махсус координация қобилиятини такомиллаштиришга оид машқлар ўқув машғулот жараёнининг неча фоизини ташкил этиши керак деб ўйлайсиз?» деган саволга қуйидагича жавоб берди: - машқлар ўқув машғулот жараёнининг 5% фоизни - 13 та жавоб (26%);- 10% фоизни - 24 та жавоб (48%);- 15% фоизни - 8 та жавоб (16%);- 20% фоизни - 5 та жавоб (10%).

Ёш футболчи қизларнинг координацион қобилиятларнинг ривожланганлик даражасини аниқлаш мақсадида назорат синовлари ўтказилди. «Олмалиқ-2» жамоасининг «Ритмга мослашиш» машқларидан: «30 метрга халқалар бўйлаб югуриш» тестида ўртача 6,69 сония қайд этилди.

#### 1-жадвал

#### Педагогик тажриба бошида «Олмалиқ-2» ва «Севинч-2» жамоаларни 16 -17 ёшли футболчи қизларининг махсус координацион қобилиятлари даражасини аниқлаш натижалари (n = 22)

Координацион қобилиятлар	Тест	Польша U-17 жамоаси $\bar{X} \pm \sigma$	Олмалиқ-2		Севинч-2	
			$\bar{X} \pm \sigma$	Польша U-17 жамоаси билан фарқи	$\bar{X} \pm \sigma$	Польша U-17 жамоаси билан фарқи
Ритмга мослашиш қобилиятини баҳолаш учун:	30 м.га халқалар бўйлаб тўпсиз югуриш вақти, с.	5,32±0,10	6,69±0,47	1,37	6,72±0,55	1,40
	30 м.га халқалар бўйлаб тўпни билан югуриш вақти, с.	7,78±0,12	8,48±0,69	0,70	9,01±0,84	1,23
	Тўпни товон билан тортиб олиш вақти, с	6,75±0,19	7,76±0,62	1,01	8,34±0,71	1,59
Мувозанат сақлаш	Оёқ қафти юзасида тўпни тутиб турган ҳолда бир оёқда туриш вақти, с (асосий оёқ)	44,24±12,48	32,76±2,93	11,48	32,56±3,17	11,68
	Оёқ қафти юзасида тўпни тутиб турган ҳолда бир оёқда туриш вақти, с (асосий бўлмаган)	27,50±11,49	23,32±1,81	4,18	19,55±1,89	7,95
	Гимнастик скамейкасида бурилишлар сони, марта	5,15±0,59	4,01±0,36	1,14	3,68±0,37	1,47
Ҳаракатлар параметрларини дифференциаллаш қобилиятини баҳолаш учун	Тўп билан нишонга зарба бериш, балл	12,60±0,92	9,56±0,76	3,04	8,32±0,83	4,28
Ҳаракатланиш амалларига мослашиш ва қайта сафланиш қобилиятини баҳолаш учун	Устунларни чап томон билан оёқда тўпни олиб юрган ҳолда айланиб югуриб ўтиш вақти, с	9,12±0,15	12,05±1,13	2,93	11,86±0,98	2,74
	Устунларни ўнг оёқда тўпни олиб юрган ҳолда айланиб югуриб ўтиш вақти, с	8,55±0,12	10,52±1,00	1,97	12,21±1,05	3,66
Ўзаро мослаштириш қобилиятини баҳолаш учун	Иккита тўпни олиб юриш билан слалом, с	5,81±0,21	7,91±0,70	2,10	7,21±0,71	1,4
Реакция бериш қобилиятини баҳолаш учун	Думалаб ҳаракатланаётган тўпни тўхтатиш, см	165,0±4,15	122,8±8,68	42,2	123,9±11,86	41,1
Фазовий мўлжал олиш қобилиятини баҳолаш учун	Номерланган тўпларга югуриш вақти, с	15,67±0,36	17,67±1,56	2,00	18,54±1,81	2,87

Тажриба гуруҳида бу кўрсаткич 6,72 сонияни ташкил этди. Худди шу тестни тўп билан бажариш кўрсаткичларида назорат гуруҳида 8,48 сония қайд этилган бўлса тадқиқот гуруҳида 9,01 сонияни ташкил этди. Умумий тестларнинг мазкур қисмидаги тест натижаларидаги фарқ деярли бир хил эканлиги аниқланди (1-жадвалга қаранг). «Мувозанат сақлаш» қобилиятини аниқловчи тестлардан «Асосий оёқда турган холда бир оёқда тўпни тутиб туриш» машқида назорат гуруҳида 32,76 сония, тадқиқот гуруҳида ўртача 32,56 сония эканлиги маълум бўлди.

Ва сўнги «Фазовий мўлжал олиш» қобилиятини баҳолаш тестида назорат гуруҳи 17,67 сония, тажриба гуруҳида эса 18,54 сонияни қайд этди.

“Севинч-2” жамоасининг ўқув машғулоти жароғини тузилиши умумтайёрлов босқичида координацион қобилиятларни ривожлантириш ва такомиллаштиришга қаратилган воситалар қуйидаги кўринишда тадбиқ қилинди:

1) акробатик машқлар, 2) координацион платформаларда бажариладиган машқлар (2-жадвалга қаранг).

## 2-жадвал

### Тадқиқот гуруҳи футболчи қизларининг ўқув машғулотида тадбиқ қилинган акробатика бўйича комплекс машқлар

Акробатика машқлари	Бажариш вариантлари
Ўтирган ҳолатда умбалок ошиш.	-дастлабки ҳолатни ўзгартириш (ётган холда, куракда турган холда); -турган захоти ташланган тўпга оёқ билан зарба беришлар.
Оёқлар учида депсиниб, гавда оғирлигини қўлларга ўтказиш ва кураклар билан олдинга умбалок ошиш	-180,360° бурилишлар билан бошлаш; - турган захоти ташланган тўпга бош билан зарба беришлар (оддий, учиш ҳолатида).
Қўллар юқорида қўллар ва бош орқали орқага умбалок ошиш.	- бурилишлар билан бошлаш; - бурилишлар билан яқунлаш, зарба бериш билан яқунлаш(бошда, оёқда).
Орқага қулаш билан умбалок ошиш.	- масофасини ўзгартириш, - қулаш тўпга зарба беришлар (орқага ва ёнга).
Ён томон билан айланиш-«ғилдирак»	-икки ва уч марта айланишлар билан, -уринишлар орасида бурилишлар билан
Трамплинда олдинга сакраб 180° айланиб учиш келаётган тўпга зарба бериш.	учиш баланлигини ўзгартириб; зарбани оёқда йиқилиш ҳолатида бажариш
Юқорига сакраб, 360° га бурилиб, учиш пайтида отилган тўпни ушлаш	- сакраш баландлигини ўзгартириб.
Қўлда тўпни тутган холда трамплинда орқага сакраб тўпга зарба бериш.	-зарбани қайчи усулида йўллаш; -машқни ташлаб берилган тўп билан бажариш.

Махсус воситаларни қўллашда гимнастик машқлар, акробатика, координацион зиналардаги машқлар гуруҳида ҳаракатли ўйин машқларидан

кенг фойдаланилди ва циклик, ациклик, доира кўринишидаги машғулотлар вариантларидан ҳамда оқим, фронтал каби услубий шакллардан кенг фойдаланилди:

- тайёргарлик даврининг махсус тайёрлов босқичда махсус координацион қобилиятларни такомиллаштирувчи махсус воситалар хажми оширилди. Тажриба давомида воситаларни танлашда юкламаларнинг координацион мураккаблик жихати инобатга олинди. Бунда оддий яъни қаршиликсиз ва кам тезликда бажариладиган воситалар, ва мураккаб: мусобақа фаолиятига яқинлаштирилган воситаларни тўғри қўллаш эътиборга олинди. Тўпни олиб юриш, тўп билан слалом, нишонга зарба беришлар, сапчиган тўпни тўхтатишлар, тренажёр мосламаларида (платформаларда тўпбилан, тўпсиз) ва координацион зиналарда турли усулларда бажариладиган махсус машқлардан фойдаланилди. Машғулотларда қуйидаги методлар қўлланилди: такрорий - серияли, ораликли (танаффусли), ўйин. Ушбу босқичда координацион қобилиятларни турлари бўйича машғулотлар тўғри тақсимланишига алоҳида эътибор берилди;

-мусобақа олди босқичда ўйин вазиятларини моделлаштирувчи махсус машқлар тадбиқ қилинди. Бунда эътибор бериладиган асосий жихат махсус воситаларни ампуалар бўйича тақсимлашда намоён бўлди. Мазкур босқичда турли ампуа ўйинчиларнинг ўз вазифаларидан келиб чиққан ҳолда, кам таркиб билан ўйин олиб бориш, дарвоза майдонининг чекланиши, футбол майдони ўлчамларининг камайтирилиши каби кўринишдаги воситалар тадбиқ қилинди. (регби тўпи орқали квадратлар 4x2, 4x1 кўринишда машқлар 4x4, 5x5, 6x6 майдонда турли шиддатда ўтказилади). Бундан ташқари майдоннинг ярим қисмида 2 та тўп билан футбол ўйини (ўйинчилар 2 ла тўпни фақт ўз шериги узатишга уринадилар, рақиблар пассив тўп олиб қўйишни бажаришади)

Ушбу босқичларда координацион қобилиятларни намоён бўлиш шаклларига кўра комплекс машқлар ишлаб чиқилди ва мавжуд воситалар такомиллаштирилди. Мазкур комплекс машқлар мажмуидан координацион мураккабликни келтириб чиқарувчи ўйин вазиятларини бартараф этишга йўналтирувчи воситаларнинг индивидуал, гуруҳли ва жамоавий кўринишлари ўрин олди (3-жадвалга қаранг). Тайёргарлик даврининг махсус тайёрлов босқичида қўлланилган воситалар мусобақа даврининг турлараро циклларида қайта такрорланди. Бунда турлар аро танаффус давомийлига қараб турли хажм ва шиддатларда тадбиқ қилинди.

Аёллар биланспорт машғулотларини олиб боришда аёллар организмнинг овариал - менструал циклини (ОМЦ) инобатга олиш лозим бўлади. Бунда машқ қилишнинг цикллари тузишда ОМЦ нинг давом этиш вақтини ва алоҳида фазаларнинг бошланиш муддатларини ҳам инобатга олиш керак. Футболчи қизларнинг ушбу циклда машқ қилишини назоратга олишда мазкур манбаларда келтирилган фикрлар асос бўлиб хизмат қилди. Машғулотлар жараёнида ушбу маълумотлар ёш футболчи қизларга

координацион қобилиятларни такомиллаштиришга қаратилган воситаларни тадбиқ қилишда юкламаларни меъёрлаш масаласи хал этилди.

### 3-жадвал.

#### Тажриба гуруҳи футболчи қизларининг ўқув машғулотларига тадбиқ қилинган махсус координацион қобилиятларни такомиллаштиришга қаратилган комплекс машқлар намунавий мажмуаси

Машқлар	Бажариш вариантлари	Координацион қобилиятлар
Тўпни ўйнатиш (жонглёр): - ўтирган холда бошда; - оёқда тиззада бошда, жойида туриб ва юрган ҳолатда; - елкада, бошда турган ҳолатда	Бир нечта тўп билан: -тўпниўйнатиш баландлигини ўзгартириб: - бажариш тезлигини ўзгартириб	Ҳаракатлар параметрларини дифференциаллаш қобилиятини баҳолаш
А ўйинчи Б ўйинчи боши узра тўпни батутга ташлайди. сўнгра иккала ўйинчи батутдан қайтган тўпга қўллари билан биринчи тегшга уринадилар	Батутдгача 3-5 метр масофа; - бир нечта тўпни ташлаш; - тўпга оёқ билан тегинишга уриниш	Реакция бериш қобилияти (ҳаракатланаётган объектга реакция)
Б ўйинчи саватчалаги тўпни химоя қилади. А ўйинчи тўпга қўли билан тегтишга уринади.	балндилликни ўзгартириб тўпни турлича жойлаштириш;	Реакция бериш (ўйин вазиятида топқирлик)
А ўйинчи тўпни ўнг ва чап оёқда Б ўйинчига узатади. Б ўйинчи тўпга тегмасдан бўрилади ва сўнг тўпни эгаллашага уринади.	- шериклар орасидаги масофани ўзгартириш; - тўп узатиш тезлигини ўзгартириш.	Реакция бериш (ўзгарувчан вазиятга мослашиш)
I дан II гача ракамли пўғулланувчилар майлончала турдишди. Мураббий томонилан тўп узатилди. Кейинчалик тўпни эгаллаган ўйинчи тартиб бўйича кейинги шерига узатади. масалан 4-тўпни 5 чига узатади)	-тўп узатишни турли усуллари ; - бошқа оёқда бажаришлар.	Фазовий ориентация олиш қобилиятини баҳолаш вчүн (ҳаракат аниқлиги)
Ҳар бир тўсик рўпарасида индивидвал алдамчи ҳаракатларни бажарган холда “ слалом”	- оёқни алмаштирган холда: - тўсиқлар орасини ўзгартирган холда;	Ҳаракатланиш амалларига мослашиш ва қайта сафланиш қобилиятини
А ва Б ўйинчи бир бирларига караб турдилар.В ўйинчи бели биланн ётган ҳолатда А ўйинчида ҳаволатиб узатилган тўпни “қайчи” усулида Б ўйинчига узатди. Бошқа томондан узатилган тўпни ҳам шу тарзда йўллайди.	-тўп узатиш тезлигини ўзгартириш: - тўп узатиш усулларини ўзгартириб.	Фазовий мўлжал олиш қобилиятини баҳолаш вчүн (ҳаракат аниқлиги)
Ўтирган холда қўллар бошда тўпни олиб юриш	-иккала оёқда бажариш	Мувозанат сақлаш
Шериклар тиззала ўтирган холда тўпни пешонада туртиб турдилар ва аста туришга интиладаилар.	- бажариш тезлигини ўзгартириб: - машкни бошлаш кўринишларини ўзгартириб (ўтириб ва ётган холда)	Мувозанат сақлаш

Ёш футболчи қизларда тайёрлов даврининг умум тайёргарлик босқичида асосан акробатик машқларда юкламалар ҳажми 25% га камайтирилди. Бунда мураккаб координацион ҳаракатерга эга воситалар бажарилмади. Махсус платформаларда бажарилган машқларда куч жисмоний сифатига таъсир этиш жихаталари инобатга олиниб юкламалар 35-40% га



камайтирилди. Зеро куч ахамиятига эга воситаларни ушбу даврда қўллаш тавсия этилмаслиги кўпгина олимлар томонидан алоҳида таъкидлаб ўтилган.

Агар кучни ривожлантиришга қаратилган воситалар оғирликлар билан амалга оширилаётган вақт шуғулланувчилар ушбу машқларни бажармасликлари назоратга олинди.

**Диссертациянинг «Ёш футболчи қизларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш методикасини такомиллаштириш самарадорлигини тажрибада асослаш»** деб номланган тўртинчи бобда «Севинч-2» жамоасининг ўқув машғулот жараёнига махсус координацион қобилиятларни такомиллаштиришга қаратилган воситаларни машғулотлардаги улуши, машғулот юкламаларининг ҳажми шиддати ва йўналиши, координацион қобилиятларни такомиллаштиришда махсус ишлаб чиқилган комплекс машқлар хусусиятлари очиб берилган. Бунда «Севинч-2» жамоаси мураббийлари томонидан режалаштирилган машғулотлар микроциклларга тақсимланиб улар таркибидаги координацион қобилиятлари даражасини оширишга йўналтирилган воситалар такомиллаштирилди ва тайёргарлик даври хусусиятларини инобатга олган ҳолда тақсимланди. Дастлаб микроциклларни тузиб чиқишда умумий ва махсус координацион қобилиятлар улушини тўғри тақсимлаш, бунда юкламаларни тайёргарлик даври босқичларининг вазифаларига мос равишда белгилаш амалага оширилди(4-жадвалга қаранг).

#### 4-жадвал

### Тажриба гуруҳи футболчи қизларининг ўқув машғулотларида координацион қобилиятларни такомиллаштиришга йўналтирилган воситалар улуши(дақ, %)

Т/р	Микроцикллар	Умумий вақт (дақ)	Умумий КҚ ларга ажратилган вақт ( дақ, %)	Махсус КҚ ларга ажратилган вақт (дақ,%)	Жами КҚ ларга ажратилган вақт (дақ,%)	
Тайёрлов даври						
1	Тортувчи	1080	106 (10%)	-	106 (10%)	
2	Базавий	1	1170	126 (10%)	64 (5%)	190(15%)
		2	1260	125(10%)	62 (5%)	187 (15)
		3	1260	88(7%)	155 (12%)	243(19)
		4	1350	67(5%)	134 (10%)	201(15%)
3	Мусобақа олди	990	26(3%)	84(9%)	110(12%)	
Мусобақа даври						
4	2 тургача	2540	126 (5%)	255(10%)	381(15%)	
	3-тургача	2160	108(5%)	200(10%)	308(15%)	
	4-тургача	1620	54(5%)	150(10%)	204(15%)	

Тайёргарлик даврининг тортувчи микроциклда координацион қобилиятларга йўналтирилган махсус воситалар 106 дақиқа ҳажмида тадбиқ

қилинди. Базага оид умум тайёрлов микроциклларида жами 483 дақиқа ажаратилди. Ушбу вақтнинг 251 дақиқаси носпецифик, 128 дақиқаси специфик воситаларга қаратилди.

**«Севинч-2» жамоасининг тайёргарлик даврида координацион қобилиятларни такомиллаштиришга қаратилган юкламаларнинг таъсир этиш даражаларига кўра тақсимланиши (n=22)**

Юклама катталиги ва йўналиши	Тайёргарлик боскичлари									
	Умумий тайёргарлик	КҚ улуши		Маҳсус тайёргарлик	КҚ улуши		Мусобақа олди	КҚ улуши		
		УКҚ	МКҚ		УКҚ	МКҚ		УКҚ	МКҚ	
Жами ажратилган вақт (дақ,%)	483	357/74	128/26	444	155/35	289/65	110	26/24	84/76	
Юклама катталиги (%)	16	71	29	22	14	26	-	-	-	
	61	77	26	59	69	54	57	24	76	
	23	23	23	17	17	37	43	21	79	
Аэробли	104	84	13	64	27	57	47	10	37	
Аралаш	198	148	21	129	58	95	39	11	28	
Анаэроб-гликолитик	98	71	19	105	49	60	24	5	19	
Анаэроб-алактаг	83	54	-	79	21	77	-	-	-	

*Изоҳ: КҚ-Координацион Қобилиятлар*

*УКҚ-Умумий Координацион қобилиятлар*

*МКҚ-Маҳсус Координацион Қобилиятлар*

Тажриба гуруҳи футболчи қизларининг ўқув машғулот жараёнига координацион қобилиятларни такомиллаштиришга қаратилган воситаларнинг катталиги ва таъсир этиш йўналишига қараб жадвалларда акс эттирилди. Демак умумтайёрлов даврида жами 483 дақиқа координацион қобилиятларни такомиллаштиришга қаратилди. Бунда жами юкламаларнинг 16%и катта, 61% и ўрта ва 23%и кичик юкламаларга ажратилди. Масалан мусобақа олди микроциклининг ўрганилаётган жихатлар бўйича намоён бўлиши қуйидагича: катта юкламалар қўлланилмади, ўртача катталикдаги юкламалар 57 % ва кичик юкламалар 43%. Йўналиши бўйича кўрсаткичлар тахлилида аеробли 47 дақиқа, аралаш йўналишда 39 дақиқа, анаероб–алактат йўналишда 24 дақиқа хажмда тадбиқ қилинганлиги кузатилди. Анаероб - алактат йўналишда юкламалар бу босқичда бажарилмади(5-жадвалга қаранг).

Тестларнинг тажрибадан кейинги натижалар тахлиliga кўра «Ритмга мослашиш қобилиятини баҳолаш учун» машқларидан «Тўпни товон билан тортиб олиш» машқида Стюдент тақсимотининг назарий ҳисобланган критик қиймати  $t=2,06$  га; «Фазовий мўлжал олиш қобилиятини баҳолаш учун» машқларидан «Номерланган тўпларга югуриш вақтида  $t=2,06$  га тенг бўлиб, бу ҳоллар учун ўсиш  $p < 0,05$  аҳамиятлилик даражасида статистик ишончли эканлиги аниқланди. Кўпчилик тестлар бўйича педагогик тажриба давомидаги абсолют ўсишлар (улар учун  $t=1,70$  ва  $t=1,88$  оралиғида кузатилди ва шунга кўра  $p > 0,05$ ) бу жамоада статистик ишончсиз эканлиги кузатилди (6-жадвалга қаранг).

Қолган иккитаси: «Ҳаракатланиш амалларига мослашиш ва қайта сафланиш қобилиятини баҳолаш учун» машқларидан устунларни ўнг томон билан тўпни олиб юрган ҳолда айланиб ўтиш ҳамда устунларни чап томон билан тўпни олиб юрган ҳолда айланиб югуриб ўтиш тестларда  $t=1,26$  ва мос равишда  $p > 0,1$ ; яъни статистик ишончсиз ўсганлиги аниқланди. «Севинч-2» жамоаси футболчи қизларининг педагогик тажриба охирида координацион қобилиятларини аниқлашга тестлар бўйича кўрсатган натижалари асосида «Ритмга мослашиш қобилиятини баҳолаш учун» машқларидан (30 м.га халқалар бўйлаб тўпсиз югуриш вақти) ўсиш статистик ишончсиз;  $p > 0,05$  эканлиги аниқланди. Қолган тестларнинг ҳаммаси учун педагогик тажриба давомида статистик ишончли абсолют ўсиш содир бўлган. Булардан энг юқори, яъни  $p < 0,001$  ишончлилик «Ритмга мослашиш қобилиятини баҳолаш учун» машқларидан тўпни товон билан тортиб олиш вақтида ( $t=4,05$ ); Думалаб ҳаракатланаётган тўпни тўхтатиш машқи ( $t=3,99$ ) ва Номерланган тўпларга югуриш ( $t=3,98$ ) машқларида содир бўлган. Ушбу кўрсаткичлар назорат гуруҳи футболчи қизлари қайд этган натижалардан сезиларли даражада ишончли ўзгарганлиги кўрсатди. Ушбу тестлар бўйича нисбий ўсиш кўрсаткичларига кўра «Ритмга мослашиш қобилиятлари» тестларида назорат гуруҳида 4,44 га тенг бўлган бўлса тажриба гуруҳида бу 8,49 эканлиги маълум бўлди. «Мувозанат сақлаш» тестлар гуруҳида назорат

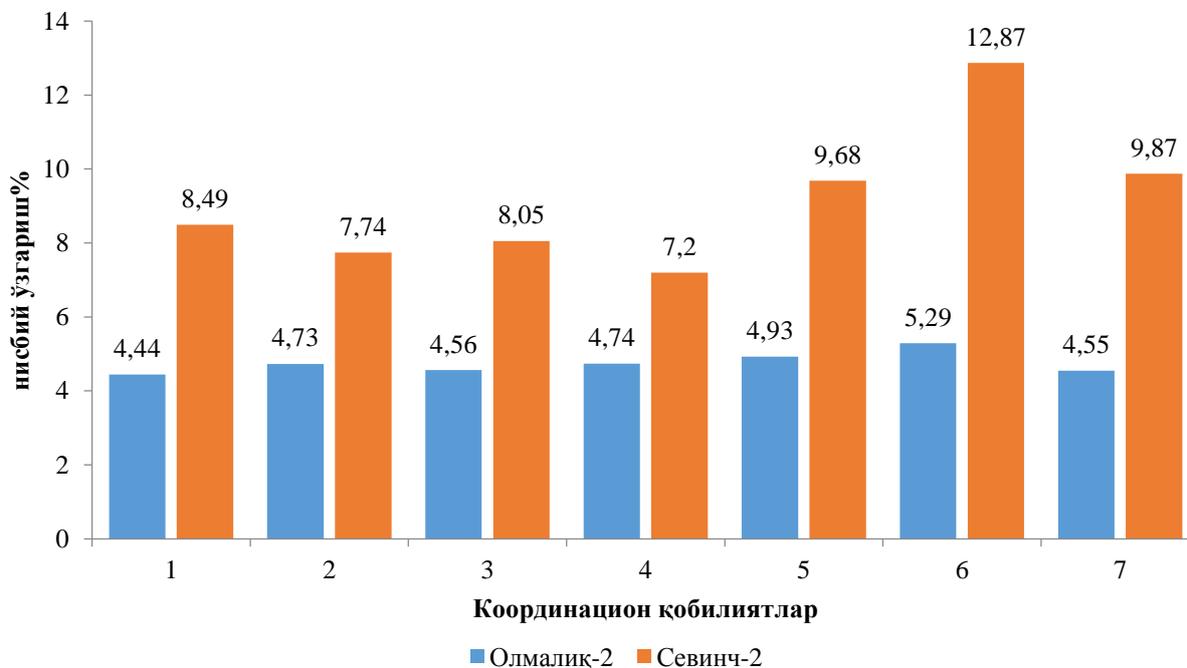
гурухида 4,73, тажриба гурухида 7,74 га нисбий ўсиш кузатилган. Қолган тестлар гурухидаги натижалар қуйидагича кўриниш олди:

**Тадқиқот ва назорат гуруҳи футболчи қизларининг махсус координацион қобилиятларини тадқиқотдан кейинги кўрсткичлари (n=22).**

Координацион қобилиятлар	Тест	Олмалик-2			Нисбий ўсиш%	t	p	Севинч-2			Нисбий ўсиш%	t	p
		$\bar{X}$	$\sigma$	v%				$\bar{X}$	$\sigma$	v%			
Ритмга мослашиш қобилиятини баҳолаш учун:	30 м.га ҳалқалар бўйлаб тўпсиз югуриш вақти, с.	5,46	0,37	6,78	4,04	1,72	>0,05	5,4	0,48	8,89	5,5	1,94	>0,05
	30 м.га ҳалқалар бўйлаб тўпни билан югуриш вақти, с.	8,08	0,57	7,05	4,15	1,73	>0,05	7,92	0,72	9,09	7,84	2,67	<0,05
	Тўпни товон билан тортиб олиш вақти, с	7,63	0,51	6,68	5,12	2,07	<0,05	6,99	0,63	9,77	12,13	4,33	<0,001
Мувозанат сақлаш учун	Оёқ қафти юзасидатўпни тутиб турган ҳолда бир оёқда туриш вақти, с (асосий оёқ)	34,24	2,54	7,42	4,52	1,71	>0,05	46,11	4,03	8,74	7,56	2,67	<0,05
	Оёқ қафти юзасидатўпни тутиб турган ҳолда бир оёқда туриш вақти, с (асосий бўлмаган)	23,22	1,98	8,53	4,66	1,74	>0,05	39,07	3,61	9,24	7,77	2,54	<0,05
	Гимнастик скамейкасида бурилишлар сони, марта	3,99	0,31	7,77	5	1,73	>0,05	4,88	0,42	8,61	7,61	2,65	<0,05
Ҳаракатлар параметрларини дифференциялаш қобилиятини баҳолаш	Тўп билан нишонга зарба бериш, балл	10,15	0,89	8,77	4,76	1,72	>0,05	11,66	1,09	9,35	8,05	2,63	<0,05
Ҳаракатланиш амалларига мослашиш ва қайта сафланиш қобилиятини баҳолаш учун	Устунларни чап томон билан оёқда тўпни олиб юрган ҳолда айланиб югуриб ўтиш вақти, с	10,04	0,83	8,27	4,56	1,72	>0,05	9,12	0,71	7,79	6,66	2,66	<0,05
	Устунларни ўнг томон билан оёқда тўпни олиб юрган ҳолда айланиб югуриб ўтиш вақти, с	11,15	0,92	8,25	4,56	1,71	>0,05	10,76	0,9	8,36	7,15	2,66	<0,05
Ўзаро мослаштириш қобилиятини баҳолаш учун	Иккита тўпни олиб юриш билан слалом, с	7,15	0,62	8,67	5,13	1,88	>0,05	6,66	0,6	9,01	7,63	3,43	<0,01
Реакция бериш қобилиятини баҳолаш учун	Думалаб ҳаракатланаётган тўпни тўхтатиш, см	128,23	10,12	7,89	5,31	2,09	<0,05	139,9	12,87	9,20	12,87	4,15	<0,001
Фазовий ориентация олиш қобилиятини баҳолаш учун	Номерланган тўпларга югуриш вақти, с	17,87	1,43	8,00	5,29	2,08	<0,05	16,71	1,42	8,50	9,87	3,49	<0,01

«Ҳаракат параметрларини дифференциялаш ва қайта сафланиш қобилиятини баҳолаш» тестларида нисбий ўсиш назорат гуруҳида 4,56,

тажриба гуруҳида 8,05, «Ўзаро маослаштириш қобилияти тестида назорат гуруҳида 4,93, тажриба гуруҳида 9,68, «Реакция бериш» тестида назорат гуруҳида 5,29, тажриба гуруҳида 12,87(1-расмга қаранг). «Фазовий мўлжал олиш қобилияти» тестида назорат гуруҳида нисбий ўсиш 4,55 ни ташкил этган бўлса тажриба гуруҳида бу кўрсаткич 9,87 эганлиги маълум бўлди.



**1-расм. Тажриба ва назорат гуруҳи синалувчиларининг координацион қобилиятларни аниқлаш тестлари бўйича нисбий ўзгариш кўрсаткичлари. (тажрибадан кейин)**

«Ҳаракат параметрларини дифференциялаш ва қайта сафланиш қобилиятини баҳолаш» тестларида нисбий ўсиш назорат гуруҳида 4,56, тажриба гуруҳида 8,05, «Ўзаро мослаштириш қобилияти тестида назорат гуруҳида 4,93, тажриба гуруҳида 9,68, «Реакция бериш» тестида назорат гуруҳида 5,29, тажриба гуруҳида 12,87. «Фазовий мўлжал олиш қобилияти» тестида назорат гуруҳида нисбий ўсиш 4,55 ни ташкил этган бўлса тажриба гуруҳида бу кўрсаткич 9,87 эганлиги маълум бўлди.

Бу натижалар ҳам тажриба гуруҳидаги натижалар назорат гуруҳидаги мос натижалардан устунлигини ва тажриба гуруҳида қўлланган усуллар самарадорлигини кўрсатади.

Тажриба давомида координацион қобилиятларга йўналтирилган воситалар, жумладан акробатика бўйича тадбиқ қилинган машқлар самарадорлигини аниқлаш асосида назорат машқлари натижалари таҳлилига кўра тажриба гуруҳи футболчи қизларининг дастлабки натижалари ўртача 4,12 балл ни ташкил этган бўлса тадқиқотдан сўнг бу кўрсаткич 5,54 балл эганлиги маълум бўлди (7-жадвалга қаранг). Назорат машқлари бўйича энг катта ўсиш «Сузувчи старт» ҳолатидан(сакраш билан) узун умбалок ошиш, «Чалқанча ётиш ҳолатида асосий стойка ҳолатидан умбалок ошиш» ва «Ён томон билан айланиш» (P-0,001) машқларида кузатилди.

**Ёш футболчи қизларнинг акробатика бўйича назорат машқларни бажариш  
натижалари. (n=22, Максимал балл-10)**

Назорат машқлари	Тажриба бошида		Тажриба охирида		t <sub>ст</sub>	p
	$\bar{X}$ ,	$\sigma$	$\bar{X}$ ,	$\sigma$		
Чалқанча ётиш ҳолатида асосий стойка ҳолатидан умбалоқ ошиш	4,87	0,91	6,12	1,11	2,56	<0,05
Оёқлар учларида депсиниб, гавда оғирлигини қўлларга ўтказиш ва олдинг куракларбилан ўлдинга умбалоқ ошиш	4,39	0,84	5,63	1,09	3,39	<0,01
«Сузувчи старти» ҳолатидан(сакраш билан) узун умбалоқ ошиш.	4,54	0,87	5,64	1,18	2,89	<0,01
Қўллар олдинда тик туриш ҳолатидан эгилиб умбалоқ ошиш	4,69	0,89	6,01	1,15	2,63	<0,05
Бир қадам олдинга ҳолатидан елка орқали умбалоқ ошиш	4,15	0,81	4,85	0,95	2,61	<0,05
Ён томон билан айланиш-«ғилдирак»	3,62	0,71	4,27	0,93	4,28	<0,001
Куракларга таяниб ётиш ҳолатидан ростланиш (ёйилиш) билан (орқали) кўтарилиш	4,24	0,83	5,67	1,33	1,97	>0,05
Юқорига сакраб, бир айланиб ва отилган тўпга бош билан зарба бериш.	3,94	0,79	4,52	1,13	3,44	<0,01
Юқорига сакраб, 360° га бурилиб, учиш пайтида отилган тўпни ушлаш	4,41	0,87	5,49	1,19	2,59	<0,05
Олдинга - тўшаклар тепалиги (устма-уст тўшаклар) устига сакраш, отилган тўпга бош билан зарба бериш	4,23	0,83	5,04	1,15	3,48	<0,01

Статистик кўрсаткичларга кўра «Куракларга таяниб ётиш ҳолатидан ростланиш (ёйилиш) билан (орқали) кўтарилиш» машқида (>0,05) ўсиш ишончсиз қолган барча тестларда ижобий натижалар намоён бўлди.

Жамоаларнинг ўйинда амалга оширилган техник-тактик ҳаракатларнинг тажрибадан олдинги ва кейинги натижалари тахлили шуни кўрсатдики тажриба гуруҳидаги натижалар назорат гуруҳига қараганда ишончли ўсган (8-жадвалга қаранг). Жумладан тўп узатишларда ўйин мобайнида ўртача 24 (+6.67%) маротаба орқага, 71 (+12.59%) маротаба ёнга, 100 (+6.86%) маротаба олдинга ва олдинга ҳаракатланаётган ўйинчига 48 (+15.79%) узатишларни амалга оширишган. Тўпни рақибдан олиб қўйишда 62 та, (+7.8%), рақибни алдаб ўтиш – 47 та, (+11,8%), тўпни олиб юришларда 53 та, (+3.33%)%, рақибга нисбатан илгариллик қилишда 56 та (10,23%), тўпни бош билан ўйнаш 42 та (+5.59%), рақиб дарвозаси томон зарба беришларда– бош билан зарбалар 11 та, (+10.11%)ни ташкил этган.



## Тадқиқот ва назорат гуруҳи футболчиларнинг тадқиқотдан кейин нисбий ва абсолют ўзгариш кўрсаткичлари

	Техник-тактик харакатлар	Тўпниширибериш			Тўпни олиб қўйиш	Рақибни алдаб ўтиш	Тўпни олиб юриш	Рақибга нисбатан тўпни илғари эгаллик қилиш	Бош билан ўйнаш	Зарбабериш		Жами
		Орқага	Ёнга	Олдинга						Харакатда	Бош билан зарба	
<b>Олмалик-2</b>												
Т6	Жами ГТХ	29	91	92	64	56	42	51	26	6	7	501
То		33	75	90	39	65	44	55	41	11	10	509
	Абсолют ўзгариш	4	-16	-2	-27	10	2	4	14	5	3	8
	Нисбий ўзгариш, %	13,79	-17,58	-8,70	-42,19	17,86	4,76	7,84	53,85	83,33	42,86	1,60
Т6	Самарадорлик %	86,21	64,84	60,87	46,88	60,71	66,67	82,35	61,54	50	42,86	62,5
То		87,88	70,67	60,71	49,65	59,09	62,36	85,64	60	45,46	50	64,4
	Абсолют ўзгариш	1,67	5,83	-0,16	1,77	-1,62	-5,31	1,29	-1,54	-4,54	7,14	1,9
	Нисбий ўзгариш, %	1,94	8,99	-0,26	3,78	-2,67	-7,96	1,57	-2,50	-9,08	16,66	3,04
<b>Севинч -2</b>												
Т6	Жами ГТХ	24	86	93	57	48	43	38	46	9	9	497
То		20	71	100	48	62	47	53	42	11	12	520
	Абсолют ўзгариш	-4	-15	7	-13	14	4	15	-4	2	3	23
	Нисбий ўзгариш, %	-16,67	-17,44	7,53	-33,33	29,17	9,30	39,47	-8,70	22,22	33,33	4,63
Т6	Самарадорлик %	83,33	66,28	59,14	52,63	58,33	60,47	81,58	58,70	44,44	44,44	0,60
То		90	78,87	66	68,42	66,13	72,34	84,91	64,29	54,55	58,33	0,74
	Абсолют ўзгариш	6,67	12,59	6,86	15,79	7,8	11,87	3,33	5,59	10,11	13,89	0,12
	Нисбий ўзгариш, %	8,00	19,00	11,60	30,00	13,37	19,63	4,08	9,52	22,75	31,26	19,67

Изоҳ: Т.б-Тажриба боши

Т.о-Тажриба охири

Оёқ билан зарбалар 12 тани ўсиш кўрсаткичи эса 13.89 5 ни ташкил этган. Жами ттх лар 520 маротабани абсалют ўсиш кўрсаткичи 0.12 %ни ташкил этди.

Жамоаларнинг техник-тактик ҳаракатлардаги нисбий ўзгариш таҳлилилари кўйидаги кўриниш олди: рақибга нисбатан илгарилик қилишда назорат гуруҳида 8,60 %га, тадқиқот гуруҳида 19,57%га, бош биллаш ўйнашда назорат гуруҳида 2,50, тадқиқот гуруҳида 9,52% га ўсиш кузатилган. Зарба бериш ҳаракатларида: бош билан зарба беришда назорат гуруҳида 9,08%, тадқиқот гуруҳида 22,7 %га ўсган. Оёқда зарба бериш ҳаракатларида назорат гуруҳида 16,66% ўсиш кузатилган бўлса, тадқиқот гуруҳида ўсиш кўрсаткичи 31,26 %гача бўлди.

Ушбу натижалар таҳлилга таянган ҳолда ёш футболчи қизларнинг координацион қобилиятларини такомиллаштириш техник-тактик ҳаракатлар самарадорлиги ижобий таъсир кўрсатганлигини аниқлаб берди.

## ХУЛОСАЛАР

1. Футбол соҳасидаги илмий ва илмий-услубий адабиётлар таҳлили шуни аниқлаб бердики, ҳозирги кунгача футболчи қизларнинг координацион қобилиятларини ривожлантиришва такомиллаштириш масалаларига бағишланган тадқиқотлар деярли мавжуд эмас. Мавзуга оид кам сонли тадқиқотларда футболчи қизларнинг координацион қобилиятларини ривожлантиришда восита ва усулларнинг қўлланилиши, назорат тест синовларининг ўтказилиши, тайёргарлик цикларидаги машғулот юкламаларининг ҳажми, шиддати ва йўналиши бўйича тақсимланиши масалалари назардан четда қолган.

2. Педагогик кузатувлар ва мураббийлар ўртасида ўтказилган анкета сўрови натижасида олинган маълумотлар шуни кўрсатдики, футболчи қизларни тайёрлашда уларнинг координацион қобилиятларини баҳолаш учун самарали тестлардан фойдаланиш, координацион қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган воситаларни қўллаш ва машғулот юкламаларини меъёрлашда атрофлича муаммолар мавжуд. Педагогик кузатувлар натижасида футболчи қизларда махсус координацион қобилиятларнинг ривожланганлик даражаси футбол тараққий этган давлатлардаги тенгдошлари натижаларидан пастлиги маълум бўлди. Жумладан, энг катта фарқ «Оёқ кафти юзасида тўпни тутиб турган ҳолда бир оёқда туриш вақти»(11,68с), «Тўп билан нишонга зарба бериш» (4,28 балл) «Думалаб ҳаракатланаётган тўпни тўхтатиш» (41,1см) машқларида кузатилди. Қолган тестларда ҳам кичик фарқлар кузатилиб, ушбу кўрсаткичлар тадқиқот ва назорат гуруҳлари футболчи қизларининг координацион қобилиятларини ривожлантириш заруриятини белгилаб берди.

3. Футболчи қизларнинг тайёргарлик режалари ўрганилди ва илмий манбалар асосида «Севинч-2» жамоасининг тайёргарлик даври босқичларида координацион қобилиятларни ривожлантириш учун ажратилган вақт улуши тортувчи микроциклда 10%, базавий 1-микроциклда 15%, 2-микроциклда 15%, 3-микроциклда 19%, 4-микроциклда 15%, мусобақа олди микроциклда 12% ҳажмида белгиланди ва бу орқали тайёргарлик даврида координацион қобилиятларни такомиллаштиришга йўналтирилган воситаларнинг оптимал

меъёрлари ишлаб чиқилди. Шу асосда 16-17 ёшли футболчи қизларнинг тайёргарлик давридаги машғулот юкламаларини меъёрлаш масаласи ҳал этилди.

4. Тажриба гуруҳининг ўқув-машғулот жараёнида махсус ва номахсус воситалар дастури шакллантирилиб, турли усул ва услублар орқали татбиқ қилиш асносида таъсир этиш даражаларининг миқдорий кўрсаткичлари ишлаб чиқилди. Жумладан, умумтайёргарлик босқичи микроциклида 74% юкламалар номахсус (26% махсус), махсус тайёрлов босқичи микроциклларида 35 % (65% махсус) ва мусобақа олди микроциклида 24 % (76% махсус) ҳажмида жорий қилинди. Шу орқали машғулотлар жараёнида аэроб, аралаш, анаэроб-гликолитик ва анаэроб-алактат йўналишдаги машғулот юкламаларининг оптимал тақсимланиши таъминланди ва бу машғулотлар сифатини ошириш ҳамда пайдо бўлиши мумкин бўлган салбий таъсирларни олдини олиш имконини берди.

5. Ёш футболчи қизларнинг ОМЦ фазаларини инобатга олган ҳолда йиллик циклни тайёргарлик ва мусобақа даврлари босқичларидаги мураккаб координацион машқлар ҳажмлари аниқланди, бу ёш футболчи қизларнинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини оширишга имкон берди. Машғулот юкламалари ҳажми акробатика машқларида 25%га, координацион машқларда ҳамда куч чидамлилигига қаратилган машқларда 34-45% гача камайтирилди. Шунга кўра, футболчи қизларнинг ОМЦ босқичларида фойдаланиш учун самарали бўлган машқлар мажмуи шакллантирилди.

6. Ёш футболчи қизларнинг тажрибадан кейинги натижаларида ритмга мослашиш қобилиятини баҳоловчи «Халқалар бўйлаб тўпсиз югуриш» вақти (с) тестидан ташқари ( $p > 0,05$ ) қолган барча тестларда статистик ишончли ўсиш кузатилди. Бунда: «Тўпни товонда тортиб олиш» (Ритмга мослашиш қобилияти) тестидан  $t = 4,05$ ;  $p < 0,001$ , «Иккита тўпни олиб юриш» да (ҳаракатларни мослаштириш қобилияти)  $t = 3,43$ ;  $p < 0,01$ , «Думалаб ҳаракатланаётган тўпни тўхтатиш» да (реакция қилиш қобилияти)  $t = 4,15$ ;  $p < 0,01$  ва «Рақамланган тўпларга югуриш вақти» машқларида (фазода мўлжал олиш қобилияти)  $t = 3,49$ ;  $p < 0,01$  га тенг юқори статистик ишончли қийматлар аниқланди, бу эса қўлланилган восита ва усулларнинг координацион қобилиятларни ривожлантиришга самарали таъсирини кўрсатиб берди.

7. Координацион қобилиятларни ривожлантириш учун татбиқ этилган акробатика машқлари самарасини аниқлаш мақсадида ишлаб чиқилган назорат машқлари натижаларидан маълум бўлдики, «Куракларга таяниб ётиб, танани ростлаб кўтарилиш» машқидан ташқари ( $t = 1,96$ ;  $p > 0,05$ ), қолган барча тест натижалари статистик ишончли қийматларга эга бўлди. Назорат тестларидан «Ён томон билан айланиш» машқида энг юқори  $t = 4,28$ ;  $p < 0,001$  қийматлар қайд этилди. Ушбу натижалар ёш футболчи қизларнинг машғулотларида акробатика машқларини қўллаш фойдали эканлигини исботлаб берди.

8. Педагогик тажрибадан сўнг «Севинч-2» жамоаси футболчи қизларида техник-тактик ҳаракатларнинг нисбий ўсиш кўрсаткичлари қуйидагича бўлди: тўп узатишлар 11%га, тўпни олиб қўйишлар 13,7% га, алдаб ўтишлар 19,63% га, тўпни тутиб қолишлар 4,8% га яхшиланди. Зарба бериш ҳаракатлари таҳлили шуни кўрсатдики, оёқ билан берилган зарбалар 22,7 %, бош билан зарба

беришлар 31,26% га ўсди. Жамоавий техник-тактик ҳаракатлар сони ўртача  $x=22$  тага ошди, уларнинг самарадорлиги эса 14% га яхшиланди, бу натижалар ишлаб чиқилган комплекс машқлар мажмуи ва юкламаларни меъёрлашга қаратилган тадқиқотнинг самарадорлигини аниқлаб берди.

## АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Аёл футболчилар мусобақа фаолиятининг ўзига хослиги ва улар организми хусусиятларини инобатга олиб ўқув-машғулот йиғинлари шароитларида координацион қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган воситаларни татбиқ қилишнинг самара бериши тажриба йўли орқали исботланди. Қуйида координацион қобилиятларни ривожлантириш ва такомиллаштиришга қаратилган воситаларни қўллашга оид тавсиялар келтирилган.

1. Координацион қобилиятларни ривожлантиришга йўналтирилган воситаларни жорий қилишда микроциклларни тузиш жараёнида аниқ ҳажм меъёрлари кўрсаткичларини мавжуд оптимал меъёрлар доирасида аниқ белгилаш лозим. Машқлар комплексини тузишда ўйин фаолияти хусусиятларини инобатга олиб бажариш вариантларини такомиллаштиришга алоҳида эътибор қаратиш зарур.

2. Умумий координацион қобилиятларни ривожлантиришда асосан акробатика машқлари гуруҳидан кенг фойдаланган ҳолда воситалар умумтайёргарлик босқичининг тортувчи ва умумтайёрлов микроциклларида машғулотнинг асосий қисмида, базага оид биринчи ва иккинчи микроциклларда, мусобақа олди микроциклларида эса машғулотнинг тайёрлов қисмида қўллаш тавсия этилади. Бунда асосан координацион зиналарда ва координацион платформаларда бажариладиган машқлар ва акробатика машқлари гуруҳидан кенг фойдаланиш катта самара беради.

3. Махсус координацион қобилиятларга йўналтирилган воситаларни базага оид ва мусобақа олди микроциклларида ва турлараро циклларда жами машғулотнинг 12-15 % ҳажмида қўллаш керак. Бу микроциклларда асосан координацион платформалар ва акробатика машқларини махсуслаштирилган ҳолда қўллаш тавсия этилади. Бундан ташқари, чегараланган майдонда квадратлар 4x2, 4x3 ўйинини 1та тўп билан, 2 та тўп билан, 40x20 майдонда 11 кишилик футбол ўйинини 2та тўп билан, регби тўпида ташкил этиш тавсия этилади.

4. Мусобақа даврининг турлараро циклларида координацион қобилиятларни такомиллаштиришга йўналтирилган машқларни қўллашда мавжуд техник–тактик воситаларнинг координацион мураккаблик даражасини ошириш масаласига алоҳида эътибор қаратиш лозим. Зеро турлараро цикллар муддати қисқа бўлган шароитларда координацион воситаларга асосий эътибор қаратиш ўйин вазиятларини моделлаштирган ҳолда техник-тактик ҳаракатларни ривожлантиришда юқори самара беради.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ ПО ПРИСУЖДЕНИЮ УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ  
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ  
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

---

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ЙУЛДАШОВ МУРОДЖОН РАВШАНОВИЧ**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ  
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ  
ФУТБОЛИСТОК**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания и спортивной  
тренировки**

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD) ПО  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

**Чирчик–2021**

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан № В 2020.4. PhD / Ped. 832

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекский, русский, английский (резюме)) размещен на веб-сайте научного совета по адресу [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz) и информационно-образовательном портале «ZiyoNet» по адресу [www.ziyo.net.uz](http://www.ziyo.net.uz).

**Научный руководитель:**

**Абидов Шавкат Усманович**  
кандидат педагогических наук, доцент

**Официальные оппоненты:**

**Кошбахтиев Ильдар Ахмедович**  
доктор педагогических наук, профессор

**Акрамов Жасур Анварович**  
кандидат педагогических наук, профессор

**Ведущая организация:**

Гулистанский государственный университет

Защита диссертации состоится «\_\_\_» «\_\_\_» 2021г. в \_\_\_ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, улица Спортсменов, дом 19, Корпус А, 114 ауд. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс:(0-370) 717-76, Веб-сайт [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz)

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

Автореферат диссертации разослан «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021года.  
(реестр протокола рассылки №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021года)



**М.Р.Болтабаев**

Член-корреспондент научного совета  
по присуждению ученых степеней,  
д.э.н., профессор

**М.Х.Миржамалов**

Ученый секретарь научного совета  
по присуждению ученых степеней, д.ф.п.н.(PhD)

**Ф.А.Керимов**

Председатель научного семинара при научном совете по присуждению ученых степеней, д.п.н., профессор

## **ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))**

**Актуальность и востребованность темы диссертации.** В мире в последнее время растёт популярность женского футбола, который занял достойное место среди других видов спорта. Современный футбол предъявляет высокие требования к подготовке футболисток, что требует поиска новых, более совершенных методических подходов к построению учебно-тренировочного процесса и разработки новых научно-педагогических технологий, способствующих совершенствованию всех сторон подготовки спортсменок. В современном спорте умение точно координировать и перестраивать свои действия в постоянно меняющихся игровых ситуациях, быстрота реакции, концентрация и переключение внимания, умение вести игру в быстром темпе связаны с уровнем развития координационных способностей, которые являются критерием высокого спортивного мастерства, обуславливающим в будущем высокие результаты и в футболе.

В мире в настоящее время ведутся исследования, связанные с повышением уровня физического развития и физической подготовленности футболисток разных возрастов с учетом их морфо-функциональных показателей, совершенствованием эффективности технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности. За минувшие годы накоплен большой теоретический и экспериментальный материал по вопросам совершенствования общих и специфических координационных способностей спортсменов в различных видах спорта. Однако исследования, направленные на совершенствование координационных способностей футболисток, особенно юных футболисток, единичны. Недостаточно изучены вопросы, связанные с разработкой средств и методов диагностики и развития ведущих координационных способностей юных футболисток на различных этапах подготовки годичного цикла.

В нашей Республике особое внимание уделяется развитию женского спорта, в том числе женского футбола. “В Узбекистане отбор талантливых и перспективных футболисток и подготовка качественного спортивного резерва для профессиональных футбольных клубов” приобретает важное значение.<sup>1</sup> Такая необходимость является основным направлением в подготовке футболисток к соревнованиям. Отечественными и зарубежными учёными, тренерами, педагогами разработан ряд научно обоснованных предложений и рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса, повышению результативности соревновательной деятельности футболисток, однако до настоящего времени проблемой остаётся вопрос совершенствования координационных способностей спортсменок. В футболе недостаточно надёжных тестов, применяемых при оценке и прогнозировании координационных способностей для эффективного использования их в процессе развития специфических координационных

---

<sup>1</sup>Указ Президента Республики Узбекистан №УП-5887 от 4 декабря 2019 г. "О мерах по поднятю по совершенно новый этап развития футбола в Узбекистане", газета "Халк сузи", 6 декабря 2019 г, №252

способностей. Не установлено, какие средства и методы тренировки, направленные на совершенствование координационных способностей оказывают наибольшее влияние на эффективность соревновательной деятельности юных футболисток.

Настоящее диссертационное исследование позволит решить задачи, поставленные в Указе Президента Республики Узбекистан №УП-5368 от 5 марта 2018г. "О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта", Постановлении Президента Республики Узбекистан №ПП-3610 от 16 марта 2018 г. "О мерах по дальнейшему развитию футбола", Указе Президента Республики Узбекистан №УП-5887 от 4 декабря 2019 г. "О мерах по поднятию на совершенно новый этап развития футбола в Узбекистане", Указе Президента Республики Узбекистана №УП-5924 от 24 января 2020 г. "О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан" и в других нормативно-правовых документах в данной сфере.

**Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий в республике.** Настоящее исследование выполнено в рамках приоритетного направления развития науки и технологий в республике I. «Формирование системы инновационных идей в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-нравственном развитии информационного общества и демократического государства и пути их реализации».

**Степень изученности проблемы.** Анализ доступной нам научно-методической литературы показал, что проблемой совершенствования физических способностей футболистов занимались многие специалисты. Из отечественных следует выделить работы И.А. Кошбахтиева, Ш.Т. Исеева, Р.И. Нуримова, в которых изучались вопросы планирования физической подготовки и использования новых инновационных педагогических технологий для оценки уровня развития и совершенствования физической подготовленности футболистов.<sup>2</sup> Однако эти исследования проводились специалистами на футболистах высокой квалификации, а методика совершенствования координационных способностей у юных футболисток до настоящего времени изучена в недостаточной мере глубоко и всесторонне.

Из зарубежных учёных следует выделить работы О.А. Буравеля и Д.В. Соболева, которые исследовали физиологические особенности организма футболисток. В.Г. Пашинцевым проводились исследования по проблеме развития и совершенствования скоростно-силовых качеств футболисток.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup>Кошбахтиев И.А Управление подготовкой футболистов, Учеб. Пособие. Т.2001. 124с. Исеев Ш.Т. Футболчиларни йиллик циклда тайёрлашни режалаштириш. «Ита –пресс» 2014. Б.238-249. Нуримов.Р.И, Акрамов Р.А , Исеев Ш.Т, Давлетмуратов С.Р “Футбол назарияси ва услубияти” Дарслик 2018 йил, «Ита –пресс» Б. 159.

<sup>3</sup>Соболёв Д.В. Педагогические и физиологические аспекты отбора и тренировки футболисток. Автореф. дисс.канд.пед.наук. – С.Петербург., 1998. С.19. Пашинцев В.Г. Исследование эффективности скоростно-силовых средств и методов увеличения силы удара по мячу у футболисток. //Теория и практика физической культуры. - М., 2003. С.25-26. Буравел О.В. Физиологические характеристики ударно-целевых действий у футболисток. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Томск., 2012. С.23.



Д.Д. Зайцев в своих исследованиях научно обосновал построение технико-тактической подготовки и темпы биологического развития юных футболисток. М.В. Рылов изучал объемы беговых нагрузок, применяемых в тренировочном процессе футболисток. Н.М. Юсуповым разработаны методы совершенствования скоростно-силовой подготовки квалифицированных футболисток.<sup>4</sup>

Многими учёными проводились исследования по развитию координационных способностей спортсменов. Однако в настоящих исследованиях не изучен вопрос организации учебно-тренировочных занятий с учётом половых признаков и особенностей соревновательной деятельности спортсменов [М.Х.Фрих, В.В.Валынка, Е. Садовски, З.Витковски, В.И.Лях, И.В.Аверьянов, Г.Г.Полевой].<sup>5</sup>

На современном этапе развития женского футбола проблема построения интегральной подготовки футболисток приобретает все большую актуальность и всесторонне обсуждается в специальных изданиях. За последние годы в ряде исследований, проведенных в области футбола, научно доказано, что развитие и совершенствование координационных способностей является основой спортивной подготовки, однако недостаточность разработки и отсутствие экспериментально обоснованных рекомендаций не позволяют повысить уровень развития женского футбола.

Необходимо отметить, что у большинства специалистов наблюдаются противоречия во взглядах по выбору показателей при контроле соревновательной деятельности, методах и средствах совершенствования уровня физической подготовленности юных футболисток. В подготовке юных футболисток недостаточно широко используются научные и методические разработки, учитывающие особенности женского организма.

Планирование тренировочных нагрузок футболисток осуществляется на рекомендациях, разработанных для подготовки футболистов-мужчин. До настоящего времени практически не разработаны надежные тесты, для оценки уровня развития специфических координационных способностей футболисток. Актуальным остаётся решения вопросов о том, какие средства и методы, используемые в подготовке юных футболисток, оказывают наибольшее влияние на уровень их координационных способностей и на повышение эффективности их соревновательной деятельности, как планировать занятия этой направленности на различных этапах подготовки.

---

<sup>4</sup>Зайцев А.А. Подготовка спортсменов в женском мини-футболе: методическое пособие/ А.А. Зайцев. М.: ВНИИФК, 2003.31с. Рылов М.В. Беговая нагрузка в тренировочном процессе начинающих футболисток 10-12 лет. // Физическая культура. - М., 2005. С. 36-37. Юсупов Н.М. "Юкори малакали футболчи кизларнинг тезлик- куч тайёргарлигининг восита ва усуллари. Ушбу кўлланма. Тошкент. ЎзДЖТИ нашриёт-магбаа бўлими. 2011 йил. Б 22-24.

<sup>5</sup>Фрих М.Х. Развитие координационных движений и пространственной ориентации юных футболисток 11-13 лет. Дисс... канд. пед. наук. С.А.1991. С.122. Валынка В.В., Лебедев В.М. Развитие координационных способностей в процессе подготовки юных футболисток. Минск, 1992. – С. 39. Садовски Е. Половой диморфизм и индивидуальные особенности развития координационных способностей высококвалифицированных спортсменов восточных единоборств // Теория и практика физической культуры. 1999. - № 2. - С.59-62. Витковски З. Координационные способности юных футболисток: диагностика, структура, онтогенез: дис. ... канд. пед. наук. М., 2003. -232 с. Лях В.И, Витковски З. Координационная тренировка в футболе. М.: Сов.спорт, 2010. 216 с. Аверьянов И. В. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболисток 10–11 лет: дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2008. -240 с. Полевой Г.Г. Развитие специфических координационных способностей футболисток 11-12 лет с учётом особенностей проявления свойств нервной системы дисс. кан. пед.наук 2015.С.59-62.

Все вышеизложенное и обуславливает необходимость проведения исследований в этом направлении.

**Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация.** Диссертационная работа выполнена согласно тематического плана НИРУзГУФКС в рамках фундаментального проекта по теме V-1-17 «Разработка и совершенствование новых эффективных методов в подготовке квалифицированных футболистов и повышении их профессионального мастерства».

**Цель исследования** разработать предложения и рекомендации по совершенствованию методики развития координационных способностей юных футболисток путем оптимизации специальных средств и нормирования нагрузок в микроциклах.

**Задачи исследования:**

выявить и обосновать надёжные тесты для оценки специфических координационных способностей юных футболисток в периодах и этапах годичной подготовки;

определить по задачам микроциклов соотношение оптимальных норм тренировочных средств, направленных на совершенствование координационных способностей, на этапах подготовки между турами подготовительного и соревновательного периодов с учетом соревновательной деятельности юных футболисток;

разработать с учетом степени воздействия различные варианты развития координационных способностей юных футболисток на основе преимущественного применения специальных комплексов упражнений;

определить и экспериментально обосновать эффективность влияния координационных средств избирательной направленности на соревновательную деятельность юных футболисток.

**Объект исследования** учебно-тренировочный процесс с юными футболистками 16-17 лет футбольных команд «Севинч-2» и «Алмалык-2».

**Предмет исследования** процесс использования средств и методов развития координационных способностей юных футболисток.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический контроль, педагогическое тестирование, методы экспертной оценки, инструментальные методы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Научная новизна исследования** состоит в следующем:

усовершенствованы специфические координационные способности юных футболисток на этапах годичной подготовки за счет разработанных нормативных требований к оценке способности к ритму, равновесию, перестроению и приспособлению двигательных действий, пространственной ориентации;

расширены возможности совершенствования координационных способностей на основе упорядочения средства распределения их норм в базовом, общеподготовительном и специально подготовительном, во втягивающем и предсоревновательном микроциклах (между турами) годичной подготовки с учетом соревновательной деятельности юных футболисток;

расширены возможности применения различных по степени воздействия вариантов координационных занятий аэробной, смешанной, анаэробно-гликолитической, анаэробно-алактатной направленности на основе преимущественного использования специальных комплексов упражнений, направленных на развитие общих и специфических координационных способностей;

усовершенствовано моделирование игровых ситуаций по степени сложности координационных движений, изменению относительных и абсолютных показателей технико-тактических действий в соревновательной деятельности на основе избирательных средств с учетом игрового амплуа юных футболисток.

#### **Практические результаты исследования:**

выявлены надёжные тесты для оценки координационных способностей юных футболисток в годичном цикле подготовки;

разработаны специальные комплексы упражнений, направленные на развитие специфических координационных способностей юных футболисток;

разработана и научно обоснована эффективность методики развития координационных способностей юных футболисток в годичных циклах подготовки.

**Достоверность результатов исследования.** Надёжность результатов исследования определяется методологией теории познания (диалектического метода познания) и обоснованностью научными взглядами отечественных и зарубежных учёных, а также заслуженных тренеров-практиков в области теории и методики физической культуры и спорта, применением взаимодополняющих методов исследования, соответствующих задачам исследования, количественным обеспечением обследуемого контингента, репрезентативностью экспериментальных работ и проб, применением методов математической статистики при обработке результатов исследования.

**Научная и практическая значимость результатов исследования.** Научная значимость исследования заключается в том, что на основе результатов проведенного педагогического эксперимента, обоснования комплекса разработанных средств и методики развития координационных способностей юных футболисток позволили обогатить и расширить теоретические и практические знания их подготовки.

Практическая значимость состоит в том, что разработанные на основе результатов исследования научно обоснованные рекомендации помогут

тренерам-практикам, используя надёжные тесты контроля уровня координационных способностей юных футболисток правильно планировать тренировочные нагрузки, при построении микроциклов в различных периодах и этапах подготовки, повысить эффективность технико-тактических действий и оптимизировать их учебно-тренировочный процесс.

**Внедрение результатов исследования.** На основании проведенных экспериментальных работ по совершенствованию методики развития координационных способностей юных футболисток:

выявленные информативные и надежные тесты для оценки уровня развития координационных способностей юных футболисток, предложения и рекомендации по их использованию на этапах годичного цикла включены в содержание учебного пособия "Футбол назарияси ва услубияти" (свидетельство №676-189 согласно приказа Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан №676 от 28 декабря 2020 г.). В результате координационные способности юных футболисток улучшились на 14,5-15,6%;

Рекомендации по использованию тренировочных средств для подготовительного и соревновательного периодов, направленных на развитие координационных способностей юных футболисток, включены в учебное пособие "Футбол назарияси ва услубияти" (свидетельство №676-189 согласно приказу Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан №676 от 28 декабря 2020 г.). При планировании подготовительного периода рекомендовано использование 5–20% средств, направленных на развитие координационных способностей юных футболисток;

методика развития координационных способностей юных футболисток, разработанная на основе преимущественного использования специальных комплексов упражнений внедрена в учебно-тренировочный процесс женской футбольной команды "Севинч-2" (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 03-07-08-334 от 28 января 2020 г.). В результате координационные способности юных футболисток на этапах подготовительного и соревновательного периодов возросли на 8-23%;

материалы, отражающие взаимосвязь между уровнем развития координационных способностей и показателей соревновательной деятельности юных футболисток включены в учебное пособие «Футбол назарияси ва услубияти» (свидетельство №676-189 согласно приказу Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан №676 от 28 декабря 2020 г.). В результате эффективность технико-тактических действий юных футболисток повысилась на 12-14%.

**Апробация результатов исследования.** Результаты исследования обсуждены на 2 международных и 3 республиканских научно-практических конференциях.

**Опубликованность результатов исследования.** По теме диссертации опубликовано 15 научно-методических работ, в том числе 1 учебное пособие,

3 статьи в научных журналах (2-в республиканских и 1- в зарубежных), утвержденных ВАК Республики Узбекистан.

**Объем и структура диссертации.** Диссертационная работа изложена на 145 страницах компьютерного текста, состоит из введения, 4 глав, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений. Работа содержит 27 таблиц, 3 рисунка и акты внедрения.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

**Во введении** диссертационной работы обоснована актуальность и востребованность темы диссертации, дан аналитический обзор зарубежных научных исследований по теме диссертации, изложена степень изученности проблемы, определены цель, задачи, объект и предмет исследования, указано соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики, представлены сведения о научной новизне, достоверности результатов исследования, научном и практическом значении исследования, о внедрении результатов исследования, публикациях, об объеме и структуре диссертации.

В первой главе диссертации - **«Состояние проблемы развития и совершенствования координационных способностей в футболе»** - раскрыта структура координационных способностей, средства и методы ее развития и повышения технической подготовки спортсменов, взаимосвязь между уровнем развития координационных способностей и освоением технико-тактических действий, методы педагогического контроля специальной физической подготовки в футболе.

Изучение специальной литературы по футболу показало, что практически не существует норм оценки уровня общей и специальной физической подготовки, в которых учитываются особенности телосложения девушек, в том числе степень координационных способностей. Обобщая взгляды специалистов В.И. Лях, З. Витковский, З. Фатех, М. Фриха, Е. Садовски, В. П. Губа и других ученых можно определить, существуют контрольные тесты и нормативные оценки для определения уровня координационных способностей, но в практику подготовки девушек футболисток они не внедрены, в силу разных причин. Поэтому возникла потребность разработки методики развития координационных способностей у футболисток.

Согласно анализу литературных источников одной из проблем является не достаточно всесторонняя разработанность нормативных требований и методики развития координационных способностей у девушек-спортсменов высокой квалификации. Мало исследовательских работ по изучению влияния координационных способностей на показатели соревновательной деятельности футболисток.

Поэтому изучение данной проблемы обусловлено практической необходимостью, а ее актуальность не вызывает сомнений.

Во второй главе диссертации **«Методы и организация исследования»** - дана характеристика использованных методов исследования, таких, как

анализ научно-методической литературы, посвященной вопросам совершенствования координационных способностей юных футболисток, педагогическое наблюдение, педагогический контроль, педагогическое тестирование, анкетирование, методы экспертной оценки, инструментальные методы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследования были организованы в 3 этапа:

На I этапе (2012-2017гг.) путем сравнительного анализа были изучены нормативные документы по теме, планы годовых программ подготовки, научно-методическая литература и статистические данные. На основе аналитического обзора научно-методической литературы, статистических данных, результатов исследования, обобщения мнений ведущих ученых были определены цель и задачи, методы исследования и проведены предварительные эксперименты.

На II этапе (2018год январь-август) были проведены предварительные экспериментальные исследования. Были изучены и взяты под педагогическое наблюдение годовые программы подготовки юных футболисток, количество тренировок, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, их содержание и направленность, результаты соревновательной деятельности, физическая и функциональная подготовка и динамика их развития. На этом этапе были проанализированы объем и интенсивность средств, направленных на совершенствование координационных способностей юных футболисток на разных этапах подготовки.

На III этапе (с января по август 2019 года) был проведен педагогический эксперимент. В ходе педагогического эксперимента было проведено тестирование для определения уровня развития координационных способностей у 22 футболисток команды «Севинч-2» из г.Карши (экспериментальная группа) и у футболисток команды «Алмалык-2» (контрольная группа). Определялся удельный вес тренировочных средств в учебно-тренировочной программе, направленных на совершенствование координационных способностей футболисток экспериментальной группы на этапах годичной подготовки, и были разработаны специальные средства. Также были изучены показатели соревновательной деятельности юных футболисток.

Во третьей главе диссертации - **«Планирование тренировочных нагрузок, направленных на совершенствование координационных способностей юных футболисток»** - сделан анализ практического опыта специалистов по развитию координационных способностей юных футболисток (на основе анкетирования), изложены методы определения уровня развития координационных способностей, анализ действующих тренировочных программ, эффективность выполнения технико-тактических действий.

С целью изучения мнений в отношении развития и совершенствования специфических координационных способностей юных футболисток было

проведено анкетирование среди тренеров и специалистов по футболу. Анализ анкетного опроса дал следующие результаты.

На вопрос: «Используете ли вы на практике тесты на определение уровня развития координационных способностей?», 43 респондента (86%) ответили, что не используют тесты на определение уровня развития координационных способностей на практике в процессе тренировок, а 7 респондентов (14%) ответили «да», подчеркнув, что используют для этого различные тесты.

На вопрос: «Как вы думаете, помогает ли совершенствование специфических координационных способностей футболисток эффективному выполнению технико-тактических действий во время игры?», 38 респондентов (76%) ответили, что совершенствование специфических координационных способностей опытных футболисток помогает им эффективно выполнять технико-тактические действия во время игры, 12 респондентов (24%) подчеркнули обратное и ответили «нет».

На вопрос: «Как вы думаете, какой процент в учебно-тренировочном процессе должны отводиться упражнениям для совершенствования специфических координационных способностей юных футболисток?», ответы респондентов распределились следующим образом: - 13 тренеров (26%) считают, что 5%; - 24 (48%) считают, что 10%; - 8 (16%) считают, что 15% и 5 (10%) считают, что 20%.

С целью оценки уровня развития координационных способностей юных футболисток были проведены контрольные испытания. В тестировании принимали участие юные футболистки команд «Алмалык-2» и «Севинч-2». В начале педагогического эксперимента у футболисток экспериментальной и контрольной групп были получены следующие результаты. У команды «Алмалык-2» в упражнении «Бег на 30 м по обручам без ведения мяча», оценивающим чувство ритма, результат составил в среднем 6,69 сек. В экспериментальной группе этот показатель был равен 6,72 сек. При выполнении этого же теста с ведением мяча контрольной группе был зафиксирован показатель, равный 8,48 сек., а в экспериментальной группе - 9,01 сек. Результаты теста «Подтягивание мяча стопой» имели следующие показатели: контрольная группа - 7,76 сек., экспериментальная группа - 8,34 сек. Выявлено, что из всей группы тестов, оценивающих координационные способности, именно в тестах на оценку чувства ритма разница в результатах была почти одинаковая (см. табл. 1).

В тесте «Стояние на одной ноге с удержанием мяча на ведущей ноге», который оценивает способность к сохранению равновесия результаты в контрольной группе составили 32,76 сек., а в экспериментальной группе - в среднем 33,56 сек.

В тестовом испытании на чувство мяча «Удар по мячу ногой в цель» были зафиксированы следующие результаты: в контрольной группе - 9,56 баллов, экспериментальной - 8,32 балла.

**Результаты определения уровня специфических координационных способностей 16-17 летних футболисток команды «Алмалык-2» и «Севинч-2» в начале педагогического эксперимента (n=22).**

Координационные способности	Тест	Польша U-17 $\bar{X} \pm \sigma$	Алмалык-2		Севинч-2	
			$\bar{X} \pm \sigma$	Отличие от Польши U-17	$\bar{X} \pm \sigma$	Отличие от Польши U-17
Для оценки способности приспособления к ритму:	Бег по обручам без мяча, на 30 м. на время, с.	5,32±0,10	6,69±0,47	1,37	6,72±0,55	1,4
	Бег по обручам с ведением мяча, на 30 м. на время, с.	7,78±0,12	8,48±0,69	0,96	9,01±0,84	1,23
	Подтягивание мяча стопой, на время, с	6,75±0,19	7,76±0,62	1,01	8,34±0,71	0,59
Сохранение равновесия	Стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой, на время, с (ведущий нога)	44,24±12,48	32,76±2,93	11,48	32,56±3,17	11,68
	Стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой, на время, с (не ведущая)	27,50±11,49	23,32±1,81	8,18	19,55±1,89	7,95
	Количество поворотов на гимнастической скамье, раз	5,15±0,59	4,01±0,36	1,35	3,68±0,37	1,47
дифференциации двигательных параметров	Удар по мячу в цель, баллы	12,60±0,92	9,56±0,76	3,04	8,32±0,83	4,28
Для оценки способности к перестроению и к приспособлению к двигательным действиям	Бег с обеганием стоек на время, с, левая сторона	6,21±0,11	7,67 ±0,74	1,46	7,42±0,71	1,21
	Бег с обеганием стоек на время, правая сторона	6,28±0,11	8,11±0,77	1,93	7,67±0,76	1,49
	Бег между стойками, с ведением мяча левая сторона, на время, с	9,12±0,15	12,05±1,13	2,93	11,86±0,98	2,74
	Бег между стойками с ведением мяча правая сторона, на время, с	8,55±0,12	10,52±1,00	1,97	12,21±1,05	1,66
Для оценки способности к согласованию	Слалом с ведением двух мячей, с	5,81±0,21	7,91±0,70	1,34	7,21±0,71	1,4
Для оценки способности к реагированию	Остановка катящегося мяча, см	165,0±4,15	126,8±8,68	42,2	123,9±11,86	41,1
Для оценки способности к пространственной ориентации	Бег к пронумерованным мячам, на время, с	15,67±0,36	17,67±1,56	3	18,54±1,81	2,87

Для оценки способности к согласованию движений был принят тест «Слалом между стойками с ведением двух мячей», где результат футболисток контрольной группы составил 7,99 сек., а экспериментальной группы - 7,21 сек.

В тесте «Остановка катящегося мяча» для оценки быстроты реагирования были получены следующие результаты: в контрольной группе показатель составил в среднем 126,8 см, в экспериментальной группе - 123,9 см.



И наконец, в тесте «Бег к пронумерованным мячам» результат у футболисток контрольной группы составил 17,67сек. , а экспериментальной группе он был равен 18,54 сек.

На общеподготовительном этапе учебно-тренировочных занятий команды «Севинч-2» применялись следующие средства, направленные развитие и совершенствование координационных способностей:

- акробатически еупражнения;
- упражнения, выполняемые на координационных платформах.

Ниже отражены примерные виды внедренных средств по акробатике (см. табл. 2)

**2-таблица**

**Комплексные упражнения, внедренные в учебно-тренировочные занятия юных футболисток экспериментальной группы**

<b>Акробатические упражнения</b>	<b>Варианты выполнения</b>
Кувырок из положения сидя	- изменить исходное положение (лёжа, стоя на лопатках); - сразу после вставания удары ногой по брошенному мячу.
Отгалкаваясь на носках, перевод тяжести тела на руки и кувырок вперед через лопатки	- начать с поворотами на 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup> ; - сразу после вставания удары головой по брошенному мячу (стоя, в полете).
Руки вверх, кувырок назад через руки и голову	- начать с поворотами; - завершить поворотами; - завершить ударами (головой, ногой).
Кувырок с падением назад	- изменить расстояние; - при падении нанести удар по брошенному мячу (назад и на бок).
Перевероты боком — «колесо»	- с двумя и тремя поворотами; - с поворотами между попытками.
Удар по летящему мячу с прыжком на трамплине и вращением на 180°	- с изменением высоты полета; - выполнить удар ногой в падении.
Прыжок вверх, поворот на 360° и в полете поймать брошенный мяч	- с изменением высоты прыжка.
Удерживая в руках мяч, после прыжка назад с трамплина выполнить удар по мячу.	- нанести удар способом «ножницы»; - выполнить упражнение с брошенным мячом.

При применении специфических средств широко использовались гимнастические и акробатические упражнения, группа упражнений на координационной лестнице и подвижные игры, применялись широковарианты циклических, ациклических упражнений, круговой тренировки, а также поточные и фронтальные формы обучения.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода был увеличен объем специальных средств, направленных на совершенствование

специфических координационных способностей. При подборе средств в ходе эксперимента учитывался уровень координационной сложности упражнений. Здесь было взято во внимание правильное использование неспецифических средств, т.е. средств, выполняемых на маленькой скорости и без сопротивления, и сложных, которые приближены к соревновательной деятельности.

Были использованы такие виды упражнений, как ведение мяча, слалом с мячом, нанесение удара в цель, остановка отскочившегося мяча, специальные упражнения, выполняемые различными способами на координационной лестнице и на тренажёрных снарядах (с мячом на платформе, без мяча). На тренировках были использованы следующие методы: повторный - серийный, интервальный, игровой. На данном этапе особое внимание уделялось на правильное распределение занятий, направленных на совершенствование отдельных видов координационных способностей.

На предсоревновательном этапе были внедрены специальные упражнения, моделирующие соревновательную деятельность. Здесь акцентированное внимание уделялось на распределение специальных средств по игровому амплуа юных футболисток. На данном этапе, исходя из задач игроков различного амплуа, были внедрены такие средства, как игра с неполным составом, игра с ограничением площади ворот, игра на футбольном поле уменьшенного размера. Были использованы такие упражнения, как квадрат 4x2, 4x1 с мячом для регби (упражнения проводились на площадке размером 4x4, 5x5, 6x6 с разной интенсивностью). Кроме того, была проведена игра с двумя мячами на одной половине футбольного поля (игроки стараются передать два мяча только своим партнерам, а соперники выполняют пассивный отбор).

На данном этапе были разработаны комплексы упражнений с учетом проявления координационных способностей и усовершенствованы существующие средства тренировки. В комплекс упражнений были включены индивидуальные, групповые и командные упражнения различной координационной сложности и их варианты, направленные на совершенствование координационных способностей юных футболисток (см. табл.3).

Средства, примененные на специальном подготовительном этапе подготовительного периода были вновь применены во время циклов между турами соревновательного периода. Здесь в зависимости от продолжительности перерыва между турами были внедрены средства, различные по объему и интенсивности.

При проведении тренировочных занятий с женщинами необходимо учитывать овариально-менструальный цикл женского организма (ОМЦ). При построении тренировочных циклов также необходимо учитывать продолжительность ОМЦ и сроки начала отдельных его фаз. При контроле выполнения упражнений юными футболистками в этом цикле учитывались научные данные из литературных источников. В процессе тренировок на

основе этих данных была решена задача нормирования тренировочных нагрузок при внедрении средств, направленных на совершенствование координационных способностей юных футболисток.

3-Таблица

**Примерный комплекса упражнений, направленных на совершенствование специальных координационных способностей, внедренных в учебные занятия футболисток экспериментальной группы**

Упражнение	Варианты выполнения	Координационные способности
Жонглирование мячом: головой в положении сидя; стопой, бедром, головой - в ходьбе, в положении стоя; плечом и головой	- несколькими мячами; - с изменением высоты жонглирования; - с учетом времени выполнения	Способности к дифференцированию параметров движений, ориентированию в пространстве
Игрок А бросает мяч в стену через голову игрока Б; последний старается как можно быстрее поймать мяч руками	- с расстояния 3 и 5 м от стены; - броски нескольких мячей; - остановка мяча ногой	Способность к реагированию на движущийся объект
Игрок Б защищает мяч, лежащий на ящике; игрок А пытается коснуться его рукой	изменение высоты расположения мяча; касание мяча ногой	Способность к реагированию и предугадыванию игровой ситуации
Игрок А выполняет передачу мяча игроку Б на левую или правую ногу. Игрок Б после поворота в беге выполняет обработку мяча ногой	изменение расстояния между партнерами; выполнение передачи мяча с разной скоростью	Способность к реагированию на изменяющуюся обстановку
Игроки под номерами 1-11 перемещаются по площадке. Сигналом к началу упражнения является передача мяча тренером одному из игроков, который передает его следующему номеру (например, 4-й передает мяч 5-му), и т.д.	изменение способа передачи мяча; передача мяча другой ногой	Способности к ориентированию в пространстве и точности движений
«Слаломный» бег с ведением мяча и выполнением обманных движений перед каждой стойкой	- со сменой ноги; - изменение расстояния между стойками; - изменение скорости ведения мяча	Способность к перестроению двигательных действий и ориентированию в пространстве
Из приседа выполнение стойки на руках и голове, опираясь ею на мяч	- с двумя ногами	Способность к равновесию
Ходьба и бег с мячом, удерживая его на голове	- то же на гимнастической скамье; - спиной вперед к направлению движения	
Партнеры стоят на коленях, удерживая мяч лбами; затем медленно встают и возвращаются в.п.	- изменение скорости выполнения упражнения; - изменение положения партнеров - спиной друг к другу	

На общеподготовительном этапе подготовительного периода подготовки юных футболисток объем нагрузок, в основном в акробатических упражнениях, был уменьшен на 25%. Здесь не выполнялись сложные координационные упражнения. При выполнении упражнений на специальных платформах были учтены их влияние на развитие силы и нагрузки были уменьшены на 35-40%. Потому что многими учеными особо подчеркивается, что не рекомендуется применять в этот период средств, имеющих силовой характер. В случае, когда средства, направленные на

развитие силы, выполнялись с трудом, было проконтролировано, чтобы занимающиеся не выполняли эти упражнения.

В четвертой главе диссертации - «**Экспериментальное обоснование методики совершенствования специфических координационных способностей юных футболисток**» - подробно изложены применение специально разработанных комплексов упражнений, направленных на совершенствование специфических координационных способностей в процессе учебно-тренировочных занятий команды «Севинч-2». Здесь тренировки, запланированные тренерами команды «Севинч-2», были распределены по микроциклам, усовершенствованы применяемые на тренировках средства, направленные на улучшение уровня развития координационных способностей, и эти средства были распределены с учетом особенностей подготовительного периода. В первую очередь, при построении было осуществлено правильное распределение доли средств, направленных на совершенствование общих и специфических координационных способностей, определены нагрузки в соответствии с задачами этапов подготовительного периода (см.табл.4).

**4-таблица.**

**Доля средств, направленных на совершенствование координационных способностей, в учебно-тренировочных занятиях футболисток экспериментальной группы(мин,%)**

№	Микроциклы	Общее время	Время, выделенное на средства, направленные на совершенствование ОКС ( мин, %)	Время, выделенное на средства, направленные на совершенствование СКС (мин,%)	Время, выделенное на средства, направленные на совершенствование всех видов координационных способностей (мин,%)	
<b>Подготовительный период</b>						
1	Втягивающий	1080	106 (10%)	-	106 (10%)	
2	Базовый	1	1170	126 (10%)	64 (5%)	190(15%)
		2	1260	125(10%)	62 (5%)	187 (15)
		3	1260	88(7%)	155 (12%)	243(19)
		4	1350	67(5%)	134 (10%)	201(15%)
3	Предсоревновательный	990	26(3%)	84(9%)	110(12%)	
<b>Соревновательный период</b>						
4	До 2-го тура	2540	126 (5%)	255(10%)	381(15%)	
	До 3-его тура	2160	108(5%)	200(10%)	308(15%)	
	До 4-го тура	1620	54(5%)	150(10%)	204(15%)	

Во втягивающем микроцикле подготовительного периода специальные средства были внедрены в объеме 106 минут. В микроциклах базового общеподготовительного этапа общий объем средств, направленных на совершенствование координационных способностей юных футболисток, составлял 483 минуты. Из этого общего времени 251 минута была выделена на неспецифические средства, а 128 минут – специфические (см. табл.5).

5-таблица

**Распределение нагрузок, направленных на совершенствование координационных способностей команды «Севинч-2» в подготовительном периоде**

Объем и направление нагрузок	Этапы подготовки									
	Общая подготовка	Доля Кс		Специальная подготовка	Доля Кс		Перед соревнованиями	Доля Кс		Доля Кс
		Окс	Скс		Окс	Скс		Окс	Скс	
Общее выделенное время (мин/%)	483	357/74	128/26	444	155/35	289/65	110	26/24	84/76	
Размер нагрузки (%)	большой	16	71	29	22	14	26	-	-	-
	средний	61	77	26	59	69	54	24	76	
	маленький	23	23	23	17	17	37	21	79	
Аэробная	104	84	13	64	27	57	47	10	37	
Смешанная	198	148	21	129	58	95	39	11	28	
Анаэробно-гликолитическая	98	71	19	105	49	60	24	5	19	
Анаэробно-алактатная	83	54	-	79	21	77	-	-	-	

*Примечание: Кс-Координационные способности;*

*Окс-Общая координационные способности;*

*Скс-Специальные координационные способности*

Распределение тренировочных нагрузок по объему и направленности в процессе учебно-тренировочных занятий юных футболисток экспериментальной группы, отражено в таблице. Итак, в общеподготовительном этапе на совершенствование координационных способностей было направлено 483 минуты. Из этого общего объема были распределены нагрузки следующим образом: 16%-большие, 61% - средние и 23%- малые. В микроцикле предсоревновательного этапа нагрузка была распределена следующим образом: большие нагрузки не были применены, средние нагрузки 57 % и малые-43%. Время, выделенное на повышение уровня развития координационных способностей, по направленности имело следующее распределение: аэробные-47 минут, смешанные - 39 минут, анаэробно-гликолитические-24минуты. Нагрузки анаэробно-алактатной направленности на данном этапе не выполнялись.

У юных футболисток выявлены статистически достоверные значения при уровне значимости  $p < 0,05$  в следующих упражнениях: «Подтягивание мяча стопой» для оценки способности к ритму ( $t=2,06$ ); «Остановки катящегося мяча» для оценки способности к реагированию ( $t=2,07$ ), «Бег к пронумерованным мячам» для оценки способности к ориентации в пространстве ( $t=2,06$ ). По многим тестам абсолютный прирост показателей в ходе педагогического эксперимента выявлен в пределах  $t=1,70$  и  $t=1,88$ , что является статистически недостоверным ( $p > 0,05$ )(см. табл. 6).

В двух тестах: «Бег с обеганием стоек и ведением мяча неведущей ногой» и «Бег с обеганием стоек и ведением мяча ведущей ногой» для оценки способности к перестроению и приспособлению двигательных действий прирост результатов имел статистически недостоверные значения ( $t=1,26$  при  $p > 0,01$ ). Также выявлено, что у футболисток команды «Севинч-2» в конце педагогического эксперимента результаты теста «Бег по обручам без мяча» для оценки способности к ритму имели статистически недостоверный прирост показателя ( $p > 0,05$ ).

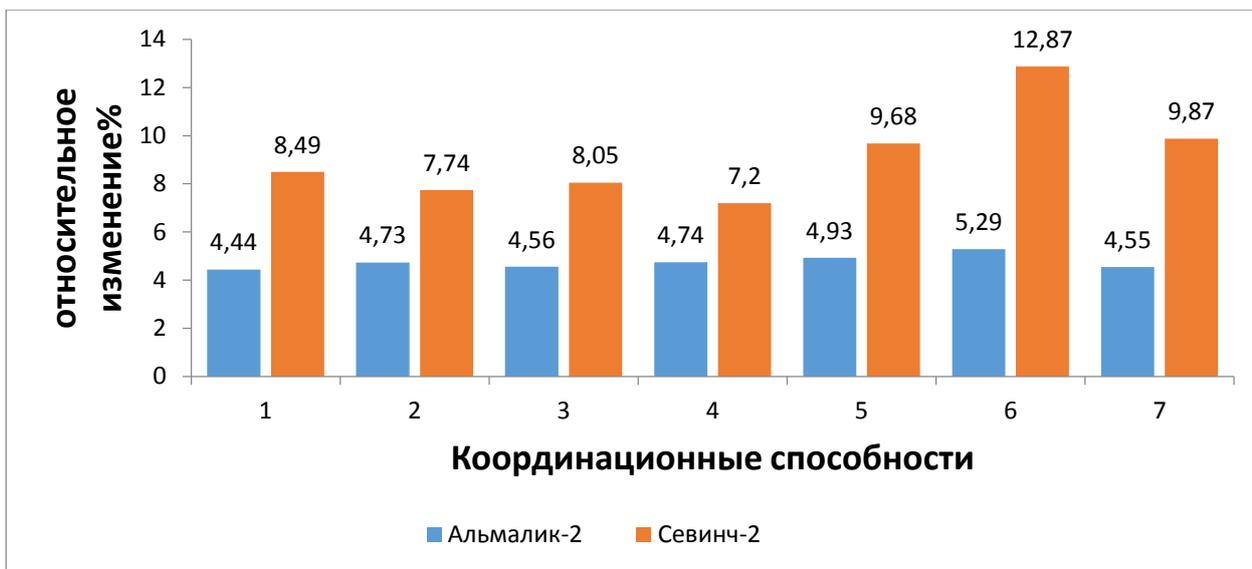
В остальных тестах в конце эксперимента выявлен статистически достоверный прирост абсолютных показателей. Высокое значение достоверности выявлено в следующих тестах: «Подтягивание мяча стопой» для оценки способности к ритму ( $t=4,05$ ); «Остановка катящегося мяча» для оценки способности к реагированию ( $t=3,99$ ) и «Бег к пронумерованным мячам» для оценки способности к ориентации в пространстве ( $t=3,98$ ). Данные показатели достоверно превысили результаты юных футболисток контрольной группы.

Относительный прирост показателей в тестовых упражнениях на развитие координационных способностей имел следующие значения (см. рис.1). Так, в тестах на оценку способности к ритму в контрольной группе относительный прирост показателя составил 4,44%, а экспериментальной группе – 8,49%. В упражнениях на развитие способности к равновесию в контрольной группе относительный прирост составил 4,73%, а в экспериментальной - 7,74%.

6-таблица

**Результаты уровня специфических координационных способностей футболисток экспериментальной и контрольной групп к концу исследований.**

Координационные способности	Тест	Алматы-2			Относительный рост %	t	p	Севинч-2			Относительный рост %	t	p
		$\bar{X}$	$\sigma$	v %				$\bar{X}$	$\sigma$	v %			
Для оценки способности приспособления к ритму:	Бег по обручам без мяча, на 30 м на время, с.	5,46	0,37	6,78	4,04	1,72	>0,05	5,4	0,48	8,89	5,5	1,94	>0,05
	Бег по обручам с ведением мяча, на 30 м на время, с.	8,08	0,57	7,05	4,15	1,73	>0,05	7,92	0,72	9,09	7,84	2,67	<0,05
	Подтягивание мяча стопой, на время, с	7,63	0,51	6,68	5,12	2,07	<0,05	6,99	0,63	9,77	12,13	4,33	<0,001
Сохранение равновесия	Стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой, на время, с (основная нога)	34,24	2,54	7,42	4,52	1,71	>0,05	46,11	4,03	8,74	7,56	2,67	<0,05
	Стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой, на время, с (не основная)	23,22	1,98	8,53	4,66	1,74	>0,05	39,07	3,61	9,24	7,77	2,54	<0,05
	Количество поворотов на гимнастической скамье, раз	3,99	0,31	7,77	5	1,73	>0,05	4,88	0,42	8,61	7,61	2,65	<0,05
Для оценки способности дифференциации двигательных параметров	Удар по мячу в цель, баллы	10,15	0,89	8,77	4,76	1,72	>0,05	11,66	1,09	9,35	8,05	2,63	<0,05
Для оценки способности к перестроению и к приспособлению к двигательным действиям	Бег с ведением мяча и обеганием стоек с левой стороны, с	10,04	0,83	8,27	4,56	1,72	>0,05	9,12	0,71	7,79	6,66	2,66	<0,05
	Бег с ведением мяча и беганием стоек с правой стороны, с	11,15	0,92	8,25	4,56	1,71	>0,05	10,76	0,9	8,36	7,15	2,66	<0,05
Для оценки способности к согласованию	Слалом с ведением двух мячей, с	7,15	0,62	8,67	5,13	1,88	>0,05	6,66	0,6	9,01	7,63	3,43	<0,01
Для оценки способности к реагированию	Остановка катящегося мяча, см	128,23	10,12	7,89	5,31	2,09	<0,05	139,9	12,87	9,20	12,87	4,15	<0,001
Для оценки способности к пространственной ориентации	Бег к пронумерованным мячам, на время, с	17,87	1,43	8,00	5,29	2,08	<0,05	16,71	1,42	8,50	9,87	3,49	<0,01



**Рис.1. Относительный прирост показателей по тестам, оценивающим координационные способности юных футболисток контрольной и экспериментальной группы после эксперимента**

В тесте для оценки способности к кинестетическому дифференцированию (чувства мяча) относительный прирост составил в контрольной группе 4,56%, а в экспериментальной - 8,05%. В тесте, оценивающем способность к согласованию движений, относительный прирост составил в контрольной группе 4,93%, а в экспериментальной – 9,68%. В тесте для оценки способности к реагированию относительный прирост в контрольной группе составил 5,29%, а в экспериментальной – 12,87% (см. табл.7). В тесте на оценку способности к ориентации в пространстве прирост составил в контрольной группе 4,55%, а в экспериментальной – 9,87%.

Из рисунка видно, что показатели юных футболисток экспериментальной группы превышают результаты спортсменов контрольной группы, и специальные средства и методика, примененные в экспериментальной группе, дали положительный эффект.

В целях определения эффективности средств, направленных на совершенствование координационных способностей, в частности, разработанных и внедренных в тренировочный процесс акробатических упражнений был проведен анализ результатов контрольных упражнений. Если предварительные результаты юных футболисток экспериментальной группы при выполнении контрольных упражнений по акробатике в среднем составляли 4,12 балла, то в конце эксперимента этот показатель был равен 5,54 баллам (см. табл.7). Наибольший прирост показателей по контрольным упражнениям наблюдался в упражнениях «Длинный кувырок» (прыжком) из положения «старт пловца», «Кувырок из положения основной стойки в положение лежа на спине» и «Перевороты боком — «колесо» ( $p < 0,001$ ). По



статистическим данным, по всем тестам выявлены достоверные изменения, кроме контрольного упражнения «Подъем разгибом из упора лежа на лопатках» ( $p > 0,05$ ). Если предварительные результаты футболисток экспериментальной группы при выполнении контрольных упражнений по акробатике в среднем составил 4,12 балла, то к концу исследований этот показатель оказался равным 5,54 баллам (см.табл.7).

Наибольший прирост по контрольным упражнениям наблюдался в упражнениях «Длинный кувырок» (прыжком) из положения «старт пловца», «Кувырок из положения основной стойки в положение лежа на спине» и «Перевороты боком — «колесо» ( $p < 0,001$ ).

**7-таблица .**

**Результаты выполнения контрольных упражнений по акробатике юных футболисток (Максимальный балл-10)**

Контрольное упражнение	Н.Э		К.Э		$t_{\text{кр}}$	p
	$\bar{x}$ ,балл	$\sigma$	$\bar{x}$ ,балл	$\sigma$		
Кувырок из положения основной стойки в положение лежа на спине	4,87	0,91	6,12	1,11	2,56	<0,05
Отталкиваясь на носках, перевод тяжесть туловища перевести на руки и передними лопатами кувырок вперед	4,39	0,84	5,63	1,09	3,39	<0,01
Длинный кувырок (прыжком) из положения «старт пловца» .	4,54	0,87	5,64	1,18	2,89	<0,01
Кувырок согнувшись из положения стоя руки вперед	4,69	0,89	6,01	1,15	2,63	<0,05
Кувырок через плечо из положения шаг вперед	4,15	0,81	4,85	0,95	2,61	<0,05
Перевороты боком — «колесо»	3,62	0,71	4,27	0,93	4,28	<0,001
Подъем разгибом из упора лежа на лопатках	4,24	0,83	5,67	1,33	1,97	>0,05
Прыжок вверх, поворот кругом и удар головой по брошенному мячу	3,94	0,79	4,52	1,13	3,44	<0,01
Прыжок вверх, поворот на 360° и в полете поймать брошенный мяч	4,41	0,87	5,49	1,19	2,59	<0,05
Прыжок вперед — вверх через натянутую веревку на горку матов, удар головой по брошенному мячу с последующим перекатом через грудь в положении лежа	4,23	0,83	5,04	1,15	3,48	<0,01

Как показал анализ результатов выполненных командами технико-тактических действий в игре до и после эксперимента, прирост показателей в экспериментальной группе выше, чем в контрольной (см. табл.8).

**8-таблица**  
**Показатели относительного и абсолютного роста футболистов экспериментальной и контрольной групп к концу исследования**

	ТТД	Передача мяча			Ведения мяча	Обводка	Ведение мяча	перехват	Игра головой	Удар мячом		общая	
		назад	поперёк	вперед						в движениях	Удар головой		Удар ногой
		Алматы-2											
Нэ	Все ТТД	29	91	92	64	56	42	51	37	26	6	7	501
Кэ		33	75	90	39	65	44	55	46	41	11	10	509
	Абсолютное изменение	4	4	-16	-8	-27	10	2	4	9	14	5	8
	Относительное изменение, %	13,79	13,79	-17,58	-8,70	-42,19	17,86	4,76	7,84	24,32	53,85	83,33	42,86
Нэ	КЭ%	86,21	64,84	60,87	46,88	60,71	66,67	82,35	54,05	61,54	50	42,86	62,5
Кэ		87,88	70,67	60,71	49,65	59,09	62,36	85,64	59,70	60	45,46	50	64,4
	Абсолютное изменение	1,67	1,67	5,83	-0,16	1,77	-1,62	-5,31	1,29	4,65	-1,54	-4,54	1,9
	Относительное изменение, %	1,94	1,94	8,99	-0,26	3,78	-2,67	-7,96	1,57	8,60	-2,50	-9,08	3,04
		Севинч-2											
Нэ	Все ТТД	24	86	93	57	48	43	38	44	46	9	9	497
Кэ		20	71	100	48	62	47	53	56	42	11	12	520
	Абсолютное изменение	-4	-4	-15	7	-13	14	4	15	12	-4	2	23
	Относительное изменение, %	-16,67	-16,67	-17,44	7,53	-33,33	29,17	9,30	39,47	27,27	-8,70	22,22	33,33
Нэ	КЭ%	83,33	66,28	59,14	52,63	58,33	60,47	81,58	52,27	58,70	44,44	44,44	0,60
Кэ		90	78,87	66	68,42	66,13	72,34	84,91	62,5	64,29	54,55	58,33	0,74
	Абсолютное изменение	6,67	6,67	12,59	6,86	15,79	7,8	11,87	3,33	10,23	5,59	10,11	0,14
	Относительное изменение, %	8,00	8,00	19,00	11,60	30,00	13,37	19,63	4,08	19,57	9,52	22,75	19,67

*Перемичание: Нэ-Начало эксперимента;*

*Кэ-Конце эксперимента*

Как видно из таблицы, в течение игры выполнено в среднем передач мяча назад – 24 раза (+6,67%), поперек – 71 раз (+12,59%), вперед – 100 раз (+6,86%) и в движении – 48 раз (+15,79%). Отбор мяча составил 62 раза (+7,8%), обводка – 47 раз (+11,8%), ведение мяча – 53 раза (+3,33%), перехват мяча – 56 раз (+10,23%), игра головой – 42 раза (+5,59%), удары в ворота соперника – удары головой – 11 раз (+10,11%). Удары ногой составили – 12 раз, прирост -13,89%. Всего ТТД выполнено 520 раз, абсолютный прирост составил 0,12%.

Если относительное изменение в овладении мячом в контрольной группе составило 2,67%, то в экспериментальной группе этот показатель изменился на 13,7 %. При обводке в контрольной группе наблюдалось изменение на 7,96%. В экспериментальной группе на 19,63%. Произошло относительное изменение при овладении мячом в контрольной группе на 1,57 %, в экспериментальной группе на 4,8%. Анализ относительных изменений других технико-тактических движений имеют следующий вид: при игре на опережение соперника в контрольной групп наблюдались изменения на 8,60 %, в экспериментальной группе на 19,57%, при игре головой в контрольной группе на 2,50, в экспериментальной группе наблюдался рост на 9,52%.

При ударных движениях: при ударе головой в контрольной группе рост на 9,08, в экспериментальной группе на 22,7%. В контрольной группе произошло увеличение ударов ногами на 16.66%, в то время как в экспериментальной группе этот показатель составил 31.26%.

На основании результатов проведенных исследований можно заключить, что внедрение в процесс учебно-тренировочных занятий средств, направленных на совершенствование координационных способностей юных футболисток, оказало положительное воздействие на эффективность выполнения технико-тактических действий юных футболисток.

## **ВЫВОДЫ**

1. Анализ научной и научно-методической литературы показал, что до настоящего времени исследований, посвященных вопросам методики развития и совершенствования координационных способностей футболисток, проводились недостаточно всесторонне и не в полном объеме. В имеющихся малочисленных исследованиях вопросам использования средств и методов развития координационных способностей футболисток, проведения контрольных тестовых испытаний уделялось мало внимания.

2. В результате педагогических наблюдений выявлено, что исходные показатели уровня развития специфических координационных способностей футболисток намного ниже результатов своих сверстниц из развитых зарубежных футбольных стран. В частности, большая разница обнаружена в тесте «Стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой (не основная)» (11,68с), «Удар по мячу в цель» (4,28 баллов) «Остановка катящегося мяча стопой» (41,1см). В остальных тестах также имелись различия в показателях, но не столь существенные.

3. Анализ величины нагрузок, отводимых на развитие координационных способностей футболисток показал, что в команде «Севинч-2» на этапах подготовительного периода, во втягивающем микроцикле нагрузкам этой направленности отводилось - 10% от общего объема времени, в 1-ом базовом – 15%, во 2-ом базовом – 15%, 3-ем МЦ – 19%, 4-ом МЦ – 15%, предсоревновательном микроцикле – 12%.

4. Разработаны количественные показатели специфических и неспецифических средств, которые внедрены в учебно-тренировочный процесс юных футболисток экспериментальной группы. В частности, в микроциклах общеподготовительного этапа неспецифические средства составили 75% (26% - специфические), в микроциклах специально подготовительного этапа – 35% (65% - специфические), в предсоревновательном микроцикле – 24% (76% - специфические). Таким образом, было обеспечено оптимальное распределение в тренировочном процессе нагрузок аэробной, смешанной, анаэробно-гликолитической и анаэробно-алактатной направленности, что позволило повысить эффективность тренировочных занятий.

5. Определены объемы сложнокоординационных упражнений на этапах подготовительного и соревновательного периодов годичного цикла с учетом фаз ОМЦ футболисток, что позволило повысить эффективность технико-тактических действий юных футболисток. Объем тренировочных нагрузок сократился в акробатических упражнениях на 25%, в координационных упражнениях и в упражнениях на силовую выносливость – до 35-45%. Разработаны комплексы упражнений для эффективного использования их на тренировках у юных футболисток в период ОМЦ.

6. В конце эксперимента у юных футболисток выявлен статистически достоверный прирост показателей по всем тестам, кроме теста «Бег по обручам без мяча на время» ( $p > 0,05$ ), оценивающего способность к ритму. Так, статистически достоверные изменения выявлены в следующих тестах: «Подтягивание мяча стопой» (способность к ритму)  $t=4,05$ ;  $p < 0,001$ , «Слалом с ведением двух мячей» (способность к согласованию)  $t=3,43$ ;  $p < 0,01$ , «Остановка катящегося мяча» (способность к реагированию)  $t=4,15$ ;  $p < 0,01$ , «Бег к пронумерованным мячам» (способность к пространственной ориентации)  $t=3,49$ ;  $p < 0,01$ , что свидетельствует о положительном влиянии примененных средств и методов развития координационных способностей.

7. В результате применения контрольных упражнений для определения эффективности влияния акробатических упражнений на координационные способности юных футболисток выявлено, что по всем тестам результаты имели статистически достоверные значения, кроме теста «Подъем разгибом из упора лежа на лопатках» ( $t=1,96$ ;  $p > 0,05$ ). В контрольном упражнении «Перевороты боком» выявлен высокий показатель, равный  $t=4,28$ ;  $p < 0,001$ . Результаты подтверждают преимущество применения акробатических упражнений на тренировочных занятиях с юными футболистками.

8. После педагогического эксперимента относительный прирост показателей технико-тактических действий футболисток команды «Севинч-2» составил следующее: передачи мяча – на 11%, отбор мяча – на 13,7%, обманные движения – на 19,63%, перехваты мяча – на 4,8%. Анализ результатов ударных движений показал, что удары ногой улучшились на 22,7%, удары головой – на 31,26%. Количество командных технико-тактических действий повысилось в среднем на  $x=22$ , а их эффективность увеличилась на 14%. Результаты подтверждают эффективность разработанных комплексов упражнений и методики нормирования тренировочных средств.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Экспериментальным путем была доказана эффективность внедрения средств, направленных на развитие координационных способностей в условиях учебно-тренировочных сборов с учетом специфики соревновательной деятельности футболисток и особенностей их организма. Ниже даны рекомендации по применению средств, направленных на совершенствование координационных способностей юных футболисток.

1. При построении комплексов упражнений необходимо уделять особое внимание совершенствованию вариантов выполнения упражнений с учетом особенностей игровой деятельности.

2. При развитии общих координационных способностей рекомендуется широко использовать акробатические упражнения и применять их в основной части тренировочного занятия, втягивающего и общеподготовительного микроциклов, 1-го и 2-го базового микроциклов, а в предсоревновательном микроцикле использовать в подготовительной части тренировки. Здесь с большим эффектом используются упражнения на координационных платформах и ступеньках, а также группа акробатических упражнений.

3. В базовом и предсоревновательном микроциклах и в межигровых циклах средства, направленные на развитие специфических координационных способностей, необходимо применять в объеме 12-15% от общего времени. В этих микроциклах рекомендуется использовать специальные упражнения на координационных платформах и акробатические упражнения. Кроме этого, рекомендуется организовать игры в квадрате 4x2,4x3 с 1 или 2 мячами, игры в футбол с 2 мячами по 11 игроков на поле с размером 40x20.

4. При использовании упражнений на координационные способности в межигровых циклах соревновательного периода необходимо особое внимание обращать на координационную сложность технико-тактических средств, так как в условиях краткосрочных межигровых циклов развитие координационных способностей на основе моделирования игровых ситуаций позволяет повысить показатели технико-тактических действий.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES  
DSC.03/30.12.2019.Ped.28.01inUZBEKISTAN STATE UNIVERSITY  
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

---

**UZBEKISTAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND  
SPORT**

**YULDASHOV MURODJON RAVSHANOVICH**

**IMPROVEMENT OF THE METHODOLOGY OF DEVELOPING THE  
COORDINATION SKILLS OF YOUNG FEMALE PLAYERS**

**13.00.04-Theory and methodology of physical education and sports training**

**DISSERTATION AUTOABSTRACT THE DOCTOR OF PHILOSOPHY  
(PhD) ON PEDAGOGICAL SCIENCES**

**Chirchik-2021**

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number №B 2020.4. PhD / Ped. 832

The dissertation has been prepared at Uzbekistan State University of Physical education and sport.

The Dissertation abstract in three languages [Uzbek, Russian and English (summary)] is located on the website (www.uzdjtsu.uz), as well as the information and educational portal at (www.ziyonet.uz).

**Scientific supervisor:** **Abidov Shavkat Usmanovich**  
candidate of pedagogical sciences, docent

**Official opponents:** **Kashbakhtiev Ildar Akhmedovich**  
doctor of pedagogical sciences, professor

**Akramov Jasur Anvarovich**  
candidate of pedagogical sciences, professor

**Leading organization:** **Gulistan state university**

The defense of the dissertation will be held on « \_\_\_\_\_ » 2021 year at \_\_\_\_\_ o'clock at the meeting of Council DSc. 03/30.12.2019.Ped.28.01 under Uzbekistan State University of Physical education and sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. Room No114 in „A” Building of Uzbekistan State University of Physical education and sport. Tel.: (0-370) - 717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz.

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of Uzbekistan State University of Physical education and sport under № \_\_\_\_\_, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19.

Abstract of the dissertation sent out on « \_\_\_\_\_ » 2021.  
[Registry record № \_\_\_\_\_ on « \_\_\_\_\_ » 2021 y.]



**M.B. Boltabayev**  
Deputy Chairman of the scientific council  
awarding scientific degrees,  
doctor of economical sciences, professor

**M.Kh. Mirjamalov**  
Scientific Secretary of the Scientific Council for  
awarding of academic degrees  
doctor of philosophy in pedagogy (PhD), docent

**F.A. Kerimov**  
Chairman of the academic seminar under the  
scientific council awarding of scientific degrees,  
doctor of pedagogical sciences, professor

## INTRODUCTION (abstract of PhD dissertation).

**Aim of the research** development of proposals and recommendations for improving the methodology for the development of coordination skills of young players by optimizing special tools and standardizing the loads of microcycles.

**Object of the research** This is a training process for female footballers aged 16-17 from Sevinch-2 and Almalyk-2.

**Subject of the research** organizes the process of using tools and techniques to develop coordination skills among young female players.

**Scientific novelty of the research** is followings:

special coordination skills have been improved through the development of new regulatory requirements to assess the ability of young players to adapt to rhythm, balance, spatial targeting, change and adapt movements over time in the annual training stages;

the possibility of improving the coordination skills of young girls on the basis of basic, general and special preparation of annual trainings, sorting and distribution of funds for traction and pre-competition microcycles (interspecies), taking into account the competitive activity of young girls;

On the basis of the predominant use of a set of exercises aimed at developing general and special coordination skills, the possibility of using coordination exercises in aerobic, mixed, anaerobic-glycolytic, anaerobic-alactate regimes in different variants according to the degree of impact;

Modeling of game situations has been improved by changing the relative and absolute indicators of technical-tactical movements according to the level of complexity of coordination movements in competitive activity on the basis of selectively oriented instruments for the role of young girls.

**Implementation of research results.** On the basis of theoretical, methodological and practical proposals have been produced and developed on the method of improving the special adaptive abilities of young female football players.

The level of adaptation skills of young female players in the annual training stages and periods is determined on the basis of special tests, and suggestions and recommendations are set out in the textbook "Special physical training of young female players" (Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan January 28, 2020 03-07-08 Reference No. 334). As a result, the adaptable skills of female players have improved by 14.5-15.6%.

Suggestions and recommendations on the effectiveness of technical and tactical actions of young female football players in the game were introduced in the training of women's football team "Sevinch-2" in Karshi, and on the basis of suggestions and recommendations published a textbook "Theory and Methodology of Football (Preparing of female football players)." (Reference of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan dated January 28, 2020 No 03-07-08-334). As a result, the efficiency of technical and tactical actions of female football players has improved by 12-14%.



Norms developed for inter-round training and competition cycles of means aimed at improving the coordination skills of young football players is widely highlighted in the textbook "Theory and Methodology of Football (Preparing of female football players)" (Reference of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan dated January 28, 2020 No 03-07-08-334).

As a result, the means aimed at adapting abilities in training and competition activities are set in the amount of 5-20% of the norms.

In the interstage cycles of the preparation and competition period, special adaptations have been distributed according to the level of exposure to the abilities and used in the trainings of the team "Sevinch-2". ((Reference of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan dated January 28, 2020 No 03-07-08-334). As a result, the level of special adaptation skills in training and competition activities increased by 8% - 23%.

A textbook entitled "Theory and Methodology of Football" was published based on the study of the influence of the methodology on the effectiveness of young players in the development of special coordination skills. (Order of the Ministry of Higher and Secondary Education of the Republic of Uzbekistan No. 678 dated December 28, 2020). As a result, the effectiveness of the technical and tactical actions of young footballers increased by 12-14%.

**Structure and volume of dissertation.** The dissertation consists of an introduction, four chapters, a conclusion, practical recommendations, a list of references and applications. The volume of the thesis is 145 pages and includes 27 tables, 3 pictures and an introduction.

**ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ**  
**СПИСОК О ПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ**  
**LIST OF PUBLISHED WORKS**

**I бўлим (I часть; I part)**

1. Yuldashov M.R. Research of the methods of improving the special coordination of young female footballers. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 7, Number 4, 2019. P. 35-37[13.00.00 №2].

2. Йўлдашов М.Р. Ёш футболчи қизларнинг координацион қобилиятларини такомиллаштириш усули. // НамДУ илмий ахборотномаси - Научный вестник. Нам.ГУ 2019 йил, 4-сон, Б.247-249 [13.00.00 №8].

3. Yuldashev M.R. Researching the method of improving the coordination skills of young female footballer. Замонавий фан, таълим ва тарбиянинг долзарб муаммолари. 2019-йил, 4-сон, Б.276-279 [13.00.00 №7].

4. Yuldashev M.P. Researching the method of improving the coordination skills of young female footballer. Digest of articles, Science, research. Development. Rotterdam, Netherlands 30.11.2019. P.95-98.

5. Йўлдашов М.Р. Методы совершенствования координационных способностей у юных футболисток. // Халқаро илмий-амалий анжуман. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиётини ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари. Чирчиқ - 2019 йил Б.782.

6. Йўлдашов М.Р. Ёш футболчи қизларни махсус жисмоний тайёргарлиги. // Республика илмий-амалий анжуман. Тошкент. 2014й. Б.132-133.

7. Йўлдашов М.Р. Турли чемпионатларда иштирок этган жамоалар химоячиларини техник-тактик кўрсаткичлари.// Республика илмий-амалий анжуман. Жисмоний маданият ва спортни ривожлантиришнинг долзарб масалалари. Нукус - 2016 йил 1 сон, Б.68-69.

8. Йўлдашов М.Р., Ёш футболчи қизларнинг ўйинда амалга оширадиган техник-тактик ҳаракатларини таҳлил қилиш натижалари. Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар. Республика илмий амалий анжумани. Тошкент 2020 йил 29 феврал. 3-сон. Б.33-34.

**II бўлим (II часть; II part)**

9. Йўлдошев М.Р. Футбол назарияси ва услубияти. Ўқув қўлланма. Чирчиқ. ЎзДЖТСУ. 156.б.

10. Юлдашов М.Р., Юсупов Н.М. Методы оценки эффективности технико-тактических действий футболисток высокой квалификации в процессе игровой деятельности. // Педагогические науки. - Москва, 2012. - №6. С.21-22.

11.Йўлдашов М.Р., Тўлаганов А.А. Футболчиларнинг иш қобилиятини аниқлаш ва уларни тахлили. // Илмий анжуман. Тошкент. 2014й. Б.185-186.

12. Йўлдашов М.Р., Абидов. Ш.У, Анализ специальной физической подготовки юных футболисток // Халқаро илмий–амалий анжуман. Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари. Тошкент-2015 йил 1-сон, Б.98.

13. Йўлдашов М.Р, Абидов Ш.У. УзГосиФК. Значение координации движений и пространственной ориентации в улучшении уровня техники юных футболисток 11-13 лет // Республика илмий–амалий анжуман - Тошкент- 2017. - №2. Б.179.

14. ЙўлдашовМ.Р, Бозоров С.Р. Ёш футболчи кизлар тайёргарлигини комплекс назорат қилиш ва баҳолаш муаммоси.Ўзбекистонда Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари //Республика илмий–амалий анжумани, Чирчиқ- 2018.№1. Б.15.

15. Йўлдашов М.Р. Исломов Д.Ш. Ёш футболчи кизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини баҳолаш. ( ўқув –услубий қўллама ). Чирчиқ-2019 56 б.

Автореферат «Фан-спортга» журнали тахририяида тахрирдан ўтказилиб,  
ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнлар ўзаро мувофиқлаштирилди.

Бичими: 84x60 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. «Times New Roman» гарнитураси.  
Рақамли босма усулда босилди.  
Шартли босма табағи: 3. Адади 100. Буюртма № 35/21.

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