

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

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

ЭРДОНОВ ОРИФ ЛАТИПОВИЧ

**МИНИ-ФУТБОЛ БЎЙИЧА ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИ
ҚИЗЛАРНИНГ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ БОШҚАРИШ**

**13.00.04. – Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти
назарияси ва методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ ДОКТОРИ (DSc) ДИССЕРТАЦИЯСИ
АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ – 2019

Фан доктори (DSc) диссертацияси автореферати мундарижаси

Оглавление автореферата диссертации доктора наук (DSc)

Content of dissertation abstract of doctor of science (DSc)

Эрдонов Ориф Латипович

Мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг тайёргарлигини бошқариш..... 5

Эрдонов Ориф Латипович

Управление подготовленностью спортсменок высокой квалификации по мини-футболу..... 34

Erdonov Orif Latipovich

Instructing the preparation of high qualified sportswomen in mini-football.... 65

Список опубликованных работ

Эълон қилинган ишлар рўйхати
List of published works..... 70

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

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

ЭРДОНОВ ОРИФ ЛАТИПОВИЧ

**МИНИ-ФУТБОЛ БЎЙИЧА ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИ
ҚИЗЛАРНИНГ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ БОШҚАРИШ**

**13.00.04. – Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти
назарияси ва методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ ДОКТОРИ (DSc) ДИССЕРТАЦИЯСИ
АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ – 2019

Фан доктори (DSc) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги олий аттестация комиссиясида В2017.1.DSc/Ped307. рақами 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) ва “Ziyonet” Ахборот-таълим порталида (www.ziyonet.uz) жойлаштирилган.

Илмий маслаҳатчи:

Кошбахтиев Ильдар Ахмедович
педагогика фанлари доктори, профессор

Расмий оппонентлар:

Абдиев Абдулла Носирович
педагогика фанлари доктори, профессор

Шарипова Диляра Джуманиязовна
педагогика фанлари доктори, профессор

Саламов Рахматилла Саламович
педагогика фанлари доктори, профессор

Етакчи ташкилот:

Самарканд давлат университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.27.06.2017.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2019 йил “___” _____ соат _____ даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e.mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети маъмурий А биноси, 1-қават, 114-авдитория).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг Ахборот-таълим марказида танишиш мумкин _____ рақами 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 2019 йил “___” _____ куни тарқатилган.
(2019 йил “___” _____ даги ___ рақамли реестр баённомаси)

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

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

А.Н.Абдиев
Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш қошидаги
илмий семинар раиси, п.ф.д., профессор

КИРИШ (фан доктори (DSc) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Ҳозирги вақтда дунёда спортнинг юқори натижалар ривожланишида хотин-қизларнинг янада фаол жалб қилиниши билан кузатилмоқда. Эътироф этиш жоизки, спортда, жумладан, мини-футболда спортчи қизларни тайёрлаш борасидаги илмий ёндашувлар ва услубий ишланмалар, одатда, «катта» ва «кичик» футболда эркаклар тайёргарлигида тўпланган тажрибаларга асосланади. Спортчи қизлар тайёргарлигидаги бундай ҳолат бир қатор омилларга боғлиқ: биринчидан, мини-футбол бўйича ихтисослашаётган малакали спортчи қизларни тайёрлаш назарияси ва амалиётида илмий тадқиқотларнинг мавжуд эмаслиги; иккинчидан, жаҳонда анатомик-морфологик ва функционал кўрсаткичларнинг кенг доираси бўйича бажарилган кўп соҳавий тадқиқотлар натижасида олинган ахборотга асосланувчи ёндошувнинг ҳаққонийлигидир.

Етакчи хорижий мамлакатларда шу жумладан, Бразилия, Португалия, Россия, Испания, Германия давлатларида мини-футбол бўйича мусобақаларда малакали спортчи қизлар томонидан кўрсатилган юқори спорт натижалари барқарорлигининг асосий омилларидан бири – бу кўп йиллик тайёргарлик жараёнида индивидуал тайёргарликни мақсадли бошқаришга қаратилган. Футбол ва мини-футбол назарияси ва методикаси концептуал асослари ва айрим ўйин спорт турларида илгари ҳам малакали спортчиларни тайёрлаш масаласида жумладан: уларнинг ҳар томонлама ривожланишини бошқариш, организмнинг анатомик-физиологик ва психологик хусусиятларини эътиборга олган ҳолда юкламаларини тақсимлаш ва режалаштириш юзасидан илмий изланишлар олиб борилган. Юқори малакали спортчиларни мусобақага тайёрлашда техника ва тактикасини такомиллаштириш ва уларнинг ҳаракат сифатларини самарадорлигини ошириш механизмлари ишлаб чиқилган.

Республикамиздамини-футбол билан шуғулланувчилар сонининг мунтазам ўсиб бориши ва ушбу ўйин вазифаларининг кескин кенгайиб бориши мини-футболни бошқариш тизимини тубдан янгилашни ва замонавий спорт-педагогик ва мультимедиа технологиялари асосида юқори малакали спортчилар тайёрлаш самарадорлигини оширишни тақозо этмоқда. Президентимиз ўз фармонида таъкидлаганидек, “Спортчилар тайёрлашнинг замонавий талабларга жавоб берувчи инновацион ва услубий стандарт ишланмалар ҳамда уларнинг тиббий таъминотининг йўқлиги ўқув-машғулот жараёнини сифатли йўлга қўйиш имконини бермайди”¹. Айти пайтда республикамизда мини-футбол бўйича ихтисослашаётган малакали спортчи қизларни тайёрлаш жамоа ўйинчиларининг индивидуал хусусиятларини инобатга олган ҳолда ўқув-машғулот жараёнини тузишга нисбатан илмий асосланган ёндашувни, спортчи қизлар тайёргарлигининг дастлабки ва жорий ҳолатини баҳолаш, бу ҳолатни ўзгартиришнинг объектив баҳоларини ишлаб чиқиш, шунингдек, уларнинг техник-тактик маҳорати даражаси ҳамда

¹Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-3031-сонли Фармони.

мусобақафаолияти хусусиятларини эътиборга олишни тақозо этади. Тайёргарликни бошқаришнинг ушбу барча таркиблари бўйича аёллар ва эркеклар мини-футболи орасида жиддий фарқли жиҳатлар мавжуд. Юқорида баён қилинган ҳолатлар, шунингдек, мини-футбол бўйича ихтисослашадиган малакали спортчи қизлар тайёргарлигини бошқаришга доир илмий маълумотларнинг йўқлиги малакали спортчи қизлар тайёргарлигини бошқариш тизимини такомиллаштириш шарти сифатида машғулот жараёнини ташкил этиш усулларини ўрганиш мақсадга мувофиқ эканлигини белгилаб беради. Санаб ўтилган қарама-қаршиликлар тадқиқот муаммосини келтириб чиқарадики, у мини-футбол бўйича кўп йиллик тайёргарлик жараёнида малакали спортчи қизларнинг индивидуал тайёргарлигини бошқаришга бўлган инновацион ёндашувни ишлаб чиқиш, тажрибада асослаш ва амалга ошириш заруратини келтириб чиқармоқда.

Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сон Қонуни, Ўзбекистон Республикаси Президенти ташаббуси ва қўллаб-қувватлаши билан Ўзбекистонда 2017-2021 йиллар учун жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш дастури тасдиқланди. Шунингдек Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ва Фармонининг рўёбга оширилишини таъминлашга йўналтирилган ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги. Мазкур тадқиқот республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг I. «Демократик ва ҳуқуқий жамиятнинг маънавий-ахлоқий ва маданий ривожланиши, инновацион иқтисодиётни шакллантириш» устувор йўналиши доирасида бажарилган.

Диссертация мавзуси бўйича хорижий тадқиқотлар шарҳи². Футбол ва мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларни тайёрлашнинг назарий ва услубий жиҳатларини ўрганишга бағишланган илмий тадқиқотлар жаҳоннинг етакчи илмий марказлари ва олий ўқув юртларида, жумладан Ёшларни олий ютуқлар спортга тайёрлаш марказида, Лейпциг машғулот тўғрисидаги амалий фан институтида [Германия Федератив Республика], Корея спорт тайёргарлиги марказида, Япония Миллий машғулот марказида, Томск давлат университетида, П.Ф.Лесгафт номидаги Миллий жисмоний тарбия, спорт ва саломатлик университетида, Россия давлат жисмоний тарбия, спорт, ёшлар ва туризм университети ҳамда Спорт илмий-тадқиқот институтида [Россия Федерацияси] ўтказилган.

Жаҳонда малакали футболчи қизларнинг турли хил тайёргарлик босқичларида ўқув-машғулот жараёни тузилиши ҳамда мазмунини бошқаришни аниқлаш юзасидан ўтказилган тадқиқотлар натижасида

жисмоний тайёргарлик даражасини миқдорий баҳолаш шкаласи малакали футболчи қизларнинг комплекс назорати тизими сифатида ишлаб чиқилган [Ёшларни олий ютуқлар спортга тайёрлаш маркази], футболчи қизларнинг юкламага нисбатан реакциясининг томир уриши кўрсаткичлари аниқланган, тайёргарлик даврининг турли босқичларида ҳар хил йўналишдаги машғулот таъсирларининг хусусий ҳажмлари аниқланган [Лейпциг машғулот тўғрисидаги амалий фан институти, Германия Федератив Республика], футболчи қизларнинг мавсум олди тайёргарлигини тузишда тўғри ёндашиш учун машғулот дастурлари ишлаб чиқилган [П.Ф.Лесгафт номидаги Миллий жисмоний тарбия, спорт ва саломатлик университети], футболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси кўрсаткичлари аниқланган [Спорт илмий-тадқиқот институти, Россия Федерацияси].

Ҳозирги пайтда жаҳонда юқори малакали футболчи қизларнинг жисмоний, техник-тактик, психологик тайёргарликларини бошқариш ва такомиллаштириш юзасидан тадқиқотлар олиб борилмоқда, хусусан тадқиқотлар куйидаги устувор йўналишлар бўйича ўтказилмоқда: кўп йиллик тайёргарлик босқичларида юқори малакали футболчи қизларнинг ҳар томонлама тайёргарлигини бошқариш ва такомиллаштириш, шунингдек, футболчи қизлар тайёргарлигининг турли томонлари, хусусан футболчи қизларнинг махсус тайёргарлиги ҳамда психо-физиологик ҳолатини аниқлаш учун юқори технологияли инструментал услубиятларни ишлаб чиқиш.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Спорт амалиёти ўзи асосланадиган тегишли назарий базани тақозо этади А.Е.Бабкин, А.А.Полозов, А.В.Евсеев, А.Н.Крайнов, С.А.Айткулов, Д.М.Конуров ва бошқалар, томонидан ўйинчиларнинг асосан техник-тактик ва психологик-жисмоний тайёргарлигига услубияти ишлаб чиқилган. Мазкур спорт турида ҳозирга қадар спортчи қизларнинг ҳар томонлама тайёргарлигини бошқариш муаммолари юзасидан тадқиқотлар базаси етарлича ўрганилмаган. Бироқ халқаро майдондаги кескин рақобат спортчи қизлар тайёргарлигини бошқаришнинг инновацион технологияларини ишлаб чиқишни тақозо этади, бу диссертация иши мавзусининг долзарблигини тасдиқлайди³.

² www.iat.uni-ieipzig.de/; <https://visitjapan.ru/>; <https://vniifk.ru/>; www.iesgaft.spb.ru/; www.sported.ru/.

³ Бабкин А.Е. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команды по мини-футболу при туровой организации соревнований: автореф. дис. ...кан.пед.наук. -М.: 2004, -23 с.; Полозов А.А. Система рейтинга при проведении личного первенства в командных видах спорта без изменения структуры игры: автореф. дис. ...кан.пед.наук. -Тюмень.: 1999, -19 с.; Евсеев А.В. Педагогический контроль за технико-тактической деятельностью игроков команды по мини-футболу: автореф. дис. ...кан.пед.наук. - Екатеринбург: 2006, -22 с.; Крайнов А.Н. Педагогические условия формирования психофизической подготовленности девочек 11-12 лет в урочной форме занятий: на примере мини-футбола: автореф. дис. ...кан.пед.наук. -Тула.: 1999, -20 с.; Айткулов С.А. Формирование технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мини-футболе: автореф. дис. ...кан.пед.наук. -Челябинск.: 2005, -26 с.; Конуров Д.М. Построение учебно-тренировочного процесса на основе комплексной оценки нагрузок квалифицированных спортсменов в мини-футболе: автореф. дис. ...кан.пед.наук. -Малаховка.: 2008, -24 с.

⁴ Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: -М.: Советский спорт, 2005, -106 с.; Керимов Ф.А. Спортивная наука - основа современного тренировочного процесса. / Сб. научных тезисов межд. научно-практ. конф. Проблемы совершенствования системы подготовки высококвалифицированных спортсменов к олимпийским играм. 25-26 май 2006. -Т. -С.3-6. Семёнова И.И., Егорычева Е.В., Чернышева И.В. Психологические аспекты повышения эффективности физического воспитания и спорта. / Мат. межд. научно-практ. конф. студентов и молодых учёных. 22 апреля 2011, Т.II. -Иркутск, -С.144-146.

Таниқли мутахассислардан Р.М.Загайнов, Ф.А.Керимов, И.И.Семёнова, У.Б.Егоричева, И.В.Чернишева шуни эътироф этадиларки, спорт замонавий жамият ҳаётида катта ўрин эгаллайди. У инсоннинг нафақат ҳар томонлама жисмоний ривожланишини таъминлайди, балки унинг ахлоқий-иродавий сифатларини тарбиялашга ёрдам беради⁴.

Ҳозирги вақтда малакали спортчиларнинг ҳар томонлама тайёргарлиги спорт такомиллашувининг кўп йиллик ва кўп босқичли мураккаб жараёни ҳисобланади, бунга оқилона бошқарув тизими ёрдам беради. Спортчи ҳолати ва унинг тайёргарлигининг турли (жисмоний, техник, тактик, психологик) томонларини текшириш бошқарув тизимида энг мураккаб ҳисобланади. Т.С.Васюшченкова шуни таъкидлаб ўтадики: “Спортчи тайёргарлигини бошқариш – мураккаб ва кўп қиррали жараён”⁵. Олдингақўйилган вазифаларга қараб тайёргарлик томонлари турли хил кўрсаткичлар – педагогик, физиологик, психологик кўрсаткичлар тўлами орқали ифодаланиши мумкин⁶. Айни пайтда айрим муаллифлар шундай мулоҳазаларни билдиришадики, машғулот жараёнини бошқариш учун спортчининг машқланганлик даражасини баҳолашда билвосита кўрсаткич сифатида фойдаланилиши мумкин бўлган ўхшаш машқларни кўриб чиқиш мумкин М.А.Годик ҳам худди шу фикирни маъқуллайди⁶.

Z.Naglak, DanielMutti, И.Н.Солопов, А.А.Шамардин, В.В.Чёмов, L.A.Parada каби мутахассисларнинг хулосаларини эътироф этиш мумкинки, якуний мақсад энг юқори спорт натижасига эришиш ҳисобланган спорт машғулоти спортчи организмнинг шу натижани таъминлашга қодир бўлган функционал имкониятлари даражасини ривожлантиришга йўналтирилган⁷. Замонавий спорт машғулотининг бир қатор муаммоларини ҳал этишда, биринчи навбатда, спортчи тайёргарлигини бошқариш тезкорлиги ва сифатини ошириш ётади. Шу билан бирга, функционал тайёргарлик спорт-техник натижа кўринишида намоён бўлувчи махсус ҳаракат функцияси

⁴Васюшченкова Т.С. К вопросу об управлении подготовкой спортсмена в плавании. / Мат. X межд. научно-метод. конф. Организация и методика учебного процесса физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. МГУ. -2008. -С.346-347.

⁵Годик М.А. Двигательная активность футболистов в условиях соревновательной деятельности. //Ташкент «Фан спортга». 2005, -№3. -С.17-24.

⁷Naglak Z. Metodyka trenowania sportowca. -Wroclawsu: Skrypty AWF, 1999. -296 s., DanielMutti.Futsal.Dainiciasaooaltonivel. -CamaraBrasileiradi Livro,SP, Brasil, 1999. -268p., СолоповИ.Н., ШамардинА.А., ЧёмовВ.В. Сущностьструктурафункциональнойподготовленностиспортсменов. // Теорияипрактикафиз. культуры. 2010, -№8 -С.56-60., Parada L.A. Preparacion fisica en el futbol sala (entrenamiento integral del jugador). -Badalona. «Paidotribo». 2015. -272 p.

⁸Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990, -200 с., Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -Киев. Олимпийская литература, 1997, -584 с., Горбонёва Е.П. Качественные характеристики функциональной подготовленности спортсменов. - Саратов. 2008, -145 с.

⁹Godik M.A. Futebol. Preparacao Dos Futebolistas de Alto Nivel. -Rio de Janeiro, Editora Grupo Palestra Sport, 1996, -182 p., Tejada J.V., Penas J.L. Entrenamiento de base en el futbol sala (fundamentosteoricos yaplicacionespractices). -Badalona. «Paidotribo».2007. -296p.

¹⁰Маришук В.Л., Серова Л.К. Информационные аспекты управления спортсменом. -М.: «Физкультура и спорт». 1983. -111 с.; Кошбахтиев И.А., Нуримов Р.И. Программирование подготовки футболистов высокой квалификации: -Ташкент. Изд. «Зиё» -2005, -120 с.; Кошбахтиев И.А., Эрдонов О.Л. Использование мониторов сердечного ритма для оценки соревновательной и тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов высокой квалификации по мини-футболу. // - Ташкент «Фан-спортга». 2009, -№2. -С.21-27.

учун организмнинг асосий хусусиятлари пойдевори сифатида қаралади. Спорт-техник натижа спортчининг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлигинингнамоён бўлиши орқали рўёбга чиқади В.С.Мишченко, В.И.Платонов, Е.П.Горбонёва⁸. Ўз навбатида, М.А.Godik, А.В.Роров, М.А.Godik, J. V. Tejada, J. L. Penas кўп карра такрорлаб ўтадиларки, мусобақа машқи юкламаси машғулот машқларини танлаб олиш ва тақсимлаш учун асос бўлиши керак⁹.

Ўқув-машғулот жараёнининг жадаллаштирилишига уни бошқаришнинг янги усулларини яратиш ҳисобига эришилади. Анъанавий машғулот услубларига қараганда, янада юксакроқ, энг яхши мураббийларнинг дастурий маҳсулотларда акс этган тажрибаси имконияти ҳисобига ҳар томонлама тайёргарлик, мусобақа фаолиятининг ахборот банкини сақлаш, тўлдириш, тизимлаштириш ва тезкор равишда фойдаланиш имконияти мураббийни одатий, ноижодий меҳнатдан озод қилади, унга тайёргарликни бошқаришга кўпроқ эътибор қаратишга ёрдам беради. Мини-футбол бўйича спорт машғулотининг классик услубияти футболдан олинган анъанавий шаклларва воситаларга асосланган. Бунда спортчилар тайёрлаш тизимининг ажралиб турувчи хусусияти машғулот жараёнида ахборот технологияларидан фаол фойдаланишни таъминловчи ахборот муҳити элементининг (жисмоний ривожланиш, ҳаракат тайёргарлиги, мусобақа фаолияти маълумотлари) мавжудлиги ҳисобланади В.Л.Маришук, Л.К.Серова, И.А.Кошбахтиев, Р.И.Нуримов, И.А.Кошбахтиев, О.Л. Эрдонов¹⁰. Ахборот технологияларининг қўлланилиши машғулот жараёнини бошқариш мазмуни, шакллари ва услубларига катта таъсир кўрсатади. Айни пайтда эътироф этиш жоизки, ахборот технологиялари (ўйинларнинг видеоёзувлари, велоэргометр, юрак ритми монитори, ёғ массасининг таҳлилий тарозиси) ҳар доим машғулот жараёнининг ажралмас қисми бўлган.

Машғулот жараёнида замонавий ахборот технологияларининг пайдо бўлиши компьютер технологияларидан фойдаланишга йўналтирилган, бу спортчиларнинг индивидуал тайёргарлиги кўрсаткичлари асосида машғулот жараёнини бошқариш имкониятларини анча кучайтирди. Мураббийнинг педагогик фаолиятида ахборот технологиялари орасида мультимедиа технологиялари алоҳида ўрин эгаллайди С.В.Коломнец, О.А.Засыпкина, Е.В.Фомина¹¹. Замонавий мультимедиа технологиялари, дастурий воситалародатийларидан фарқланувчи ахборотни акс эттиришда катта имкониятларга эга ва машғулот жараёнига бўлган мотивацияга, машқ бажариш тезлиги ва аниқлигига, шу тариқа, умуман, ўқув-машғулот жараёни самарадорлигига бевосита таъсир кўрсатади В.Н.Платонов¹².

¹¹Коломнец С.В., Засыпкина О.А., Фомина Е.В. Информационные технологии в деятельности педагога по физическому воспитанию в педагогическом вузе./ Мат. Всеросс. научно-практ. конф. «Современные направления развития физической культуры и туризма». -Саранск. 2012, -С.144-145.

¹²Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое применение. -К.: Олимпийская литература, 2004, -808 с.

¹³Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений. -М.: Изд.центр. «Академия»: 2008, -464 с.

Ўз навбатида, А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук,¹³ аёллар енгил атлетика спорт турида ўқув-машғулот жараёнини бошқариш хусусиятларини кўриб чиқаётиб, таъкидлайдиларки, хотин-қизларда тезкор ва кучли ҳаракатларга бўлган қобилятлар камроқ, бу енгил атлетика машқлари техникасини эгаллашда қийинчиликларнинг келиб чиқишига мусобақаларда муваффақиятсизликка учрашга сабаб бўлиши мумкин. Бу камчиликни бартараф этиш учун спортчи қизларнинг тезлик-куч тайёргарлигини яхшилаш билан махсус шуғулланиш зарур. Хар томонлама тайёргарликни бошқариш спортчи қизларнинг спорт-техник маҳоратини такомиллаштириш захираларидан бири ҳисобланади.

Бошқарув - бу спорт-техник маҳоратни ошириш мақсадида спортчи қизга таъсир кўрсатишдир, у мусобақа фаолияти самарадорлигига эришишга ёрдам беради. Мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг тайёргарлигини бошқариш шуниси билан алоҳида аҳамиятга эгаки, ўқув-машғулот жараёнининг мазмуни, режалаштирилиши, жадаллиги, ҳажми хотин-қизлар организмнинг биологик хусусиятларига боғлиқ бўлган айрим фарқларга эга. Олий натижалар спортининг ўсиб боровчи тенденцияси машғулот юкламалари ҳажми ва шиддатини спортчи қиз организмнинг функционал имкониятлари чегарасига яқинлаштириш ҳисобланади. Бу муаммо спорт ўйинларида, айниқса мини-футболда кескин акс этади. Спортчи қизлар таёргарлигини бошқариш муайян тайёргарлик босқичида организм ҳолати ва унинг машқланганлик даражаси тўғрисидаги объектив маълумотларни тақозо этади. Юрак қисқариш тезлиги (ЮҚТ) спортчи қизнинг саломатлик ҳолати ва жисмоний ишчанлик қобилятини назорат қилишнинг энг қулай, осон дастурлаштириладиган, қайд этиладиган ва етарлича ахборотли кўрсаткич ҳисобланади. ЮҚТ ни дастурлашда ва назорат қилишда электрон-техника аппаратураларининг комплекс тарзда қўлланилиши организмнинг ўта зўриқиши ва ўта машқланишидан сақланган ҳолда машғулот жараёнини аниқ бошқаришга имкон беради. Бироқ мусобақа фаолияти етарлича ўрганилмаган, юқори малакали спортчи қизларнинг модел тавсифлари ишлаб чиқилмаган. Мазкур диссертация ишининг зарурати шу билан тушунтирилади.

Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация иши Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг 2016-2019 йилларга мўлжалланган илмий-тадқиқот ишлари режасининг “Ўзбекистон Республикаси терма жамоаларида юқори малакали спортчилар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш” йўналиши бўйича бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг халқаро мусобақалардаги мусобақа фаолияти самарадорлигини оширишга ёрдам берувчи тайёргарликни бошқариш тизимининг моҳияти, тузилмаси ҳамда мазмунини назарий асослаш, ишлаб чиқиш ҳамда тажрибада тасдиқлаш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

жисмоний ривожланиш, жисмоний ишчанлик қобилияти, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, мусобақа фаолияти параметрларини, уларнинг ўзаро боғлиқликлари ҳамда тайёргарликни бошқаришнинг омилли тузилмаси хусусиятларини аниқлаш асосида мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг таёргарлигини бошқариш учун назорат тестларни асослаб бериш;

юқори малакали спортчи қизларнинг индивидуал тайёргарлик омилларини аниқлаш;

юқори малакали спортчи қизлардан иборат тажриба ва назорат жамоалари маълумотларини солиштирувчи қиёсий педагогик тажриба асосида спортчи қизлар тайёргарлигини бошқариш тузилмасини тажрибада асослаш ва амалиётга жорий этиш;

мультимедиа технологияларини қўллаш асосида спортчи қизлар тайёргарлигини бошқариш сифатини ошириш мақсадида ахборот-коммуникация технологияларининг самарали воситаларини аниқлаш;

мусобақа фаолияти самарадорлигини, умуман олганда, жамоасининг халқаро ўйинлардаги муваффақиятини ошириш мақсадида мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг ҳар томонлама индивидуал тайёргарлиги моделини асослаш;

юқори малакали спортчи қизларнинг индивидуал тайёргарлиги мониторинги схемасини асослаш.

Тадқиқотнинг объекти мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг ҳар томонлама тайёргарлигини бошқариш жараёни.

Тадқиқотнинг предмети мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг индивидуал тайёргарлигини бошқариш тузилмаси.

Тадқиқотнинг усуллари. Диссертация тадқиқотида илмий ва илмий-услубий адабиётлар таҳлили, антропометрия, ўйинларнинг видеоёзувлари, тест синовлари, инструментал методлар (велоэргометр, юрак ритми монитори-интерфейс-компьютер тизими), математик статистика, педагогик кузатувлар усулларидан фойдаланилган.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қўйидагилардан иборат:

мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг тайёргарлигини бошқариш жараёни модели ишлаб чиқилган;

мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг индивидуал тайёргарлигини ифодаловчи, етакчи омиллар мусобақа фаолияти параметрларибир омилли дисперсияли таҳлил натижаси орқали такомиллаштирилган;

мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг тайёргарлигини бошқариш тузилмаси, педагогик кузатувлар ва юрак ритми мониторидан фойдаланган ҳолда мусобақа фаолиятини аниқлашга қаратилган ишончли ахборот берувчи тестлар, умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни ифодаловчи омилларни баҳолаш мезонлари асослаб берилган;

мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг модел тавсифлари (спортдаги имкониятлар, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, мусобақа фаолияти) кўрсаткичларини белгилаш орқали аниқланган;

тезкор, жорий ва босқичли педагогик назоратда муваффақиятли қўлланилган спортчи қизларнинг тайёргарлиги параметрлари (уларнинг жисмоний ривожланиш, КМИҚ, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик маълумотлари) халқаро мусобақаларга тайёргарлик даражасини белгилаш орқали аниқланган;

мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг тайёргарлигини баҳолаш мезонлари физиоетрик (ёш, гавда узунлиги ва оғирлиги), тезлик-куч тайёргарлиги (турган жойдан сакраш, беш ҳатлаб сакраш, 15 м, 30 м, 60 м.га югуриш, узокқа зарб билан тўпни йўллаш, 3x7 м.га югуриш 7x50 м.га югуриш, 30 м.га, тўп билан югуриш), универсал (30 дақиқа давомида тўп ўйнатиш), мусобақа фаолиятини (ТТХларнинг умумий сони, ҳаракат фаоллиги ҳажми, тўп узатишлар, тўпни тўхтатиш, тўпни майдон ташқарисидан ва бурчакдан ўйинга киритиш, дарвозага зарба йўллашлар) баҳолаш мезонлари такомиллаштирилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

техник-тактик ҳаракатларнинг сони, аҳамияти, бажарилиш самарадорлиги ва ҳаракат фаоллиги нуқтаи назаридан мусобақа фаолияти аниқланган;

мусобақа фаолияти параметрларининг боғлиқлик даражаси аниқланган, бу спортчи қизларнинг тайёргарлигини бошқариш учун ишончли тестларни аниқлашга имкон берди;

Осиё икки йиллик циклидаги ҳар томонлама тайёргарлик параметрлари ишлаб чиқилган.

Мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг ҳар томонлама тайёргарлигини бошқаришнинг илмий асосланган инновацион технологияси, мусобақа фаолияти самарадорлигини оширишга, ҳамда муваффақиятини таъминлашга хизмат қилувчи назарий-методологик асос ҳисобланади.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Тадқиқотдан олинган натижалар аниқланган ишончли тестлардан фойдаланган ҳолда мониторинг олиб бориш асосида юқори малакали спортчи қизларнинг спорт машғулоти назарияси ва услубиятини муҳим даражада тўлдиради. Спортчи қизларнинг тайёргарлигини баҳолаш ва бошқариш учун расмий ўйинларда самарали иштирокни таъминловчи ишончли тестлар ҳамда омилли тузилмаларнинг қўлланилиш имкониятлари исботланган. Кўп йиллик тайёргарликнинг йиллик мусобақа циклида мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг тайёргарлигини бошқариш тизими ишлаб чиқилган. Машғулоти жараёнига нисбатан бундай ёндашув нафақат мини-футболда, балки бошқа спорт ўйинларида истиқболли ҳисобланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Хар томонлама тайёргарликнинг аниқланган омиллари (ҳаракат фаоллиги ҳажми, тўп ўйнатиш, умумий ТТҲлар, тўп узатишлар, тўпни тўхтатишлар, турган жойдан сакраш, гавда оғирлиги, кислородни максимал истеъмол қилиш, тўпни олиб қўйиш) асосида тескари алоқалар (жисмоний тайёргарлик тўғрисидаги маълумотлар, мусобақа фаолияти, функционал тайёргарлик маълумотлари) ёрдамида мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг индивидуал тайёргарлигини бошқариш тузилмаси ишлаб чиқилган.

Спортчи қизларнинг жисмоний, функционал тайёргарлигининг, мусобақа фаолиятининг модел тавсифлари ишлаб чиқилган, индивидуал маълумотларини модел кўрсаткичлар билан таққослаган ҳолда ўқув-машғулотлар ишидаги йўналишлар ҳамда энг яхши натижага эришиш йўллари аниқлаб олинади. Аниқланган ишончли тестлар асосида спортчи қизнинг индивидуал тайёргарлигининг ишлаб чиқилган мониторинги ўқув-машғулот жараёни самарадорлигини назорат қилишга ва унга тузатишлар киритишга ёрдам беради.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Амалга оширилган педагогик тажриба давомида олинган илмий натижалар асосида:

спортчи қизлар тайёргарлигининг бошқариш тузилмаси Қарши шаҳридаги “Севинч” мини-футбол жамоасининг ўқув-машғулотлари жараёнида қўлланилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 20 сентябрдаги 03-07-08-3612-сон маълумотномаси). Натижалар жамоавий тактик ҳаракатларнинг самарадорлигини 10% га ошириш имконини берган;

спортчи қизларнинг тайёргарлигини бошқаришнинг ишлаб чиқилган тузилмаси, Қарши шаҳридаги “Севинч” футбол жамоасида (Ўзбекистон Республикасининг 2016 йилги чемпионатида I ўрин) ва Тошкент шаҳридаги ТАТУ терма жамоасида (Ўзбекистон Республикасининг 2017 йилги чемпионатида II ўрин) қўлланилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 20 сентябрдаги 03-07-08-3612-сон маълумотномаси). Юқори натижаларга эришилган;

“Севинч” ва “ТАТУ” жамоаларига жорий қилинган юқори малакали спортчи қизлар тайёргарлигини бошқариш услубияти қизларнинг ҳар томонлама тайёргарлиги параметрларини ўртача 9% га ҳамда мусобақа фаолияти маълумотларини яхшилади. (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 20 сентябрдаги 03-07-08-3612-сон маълумотномаси). Натижада, 22 тестдан 52% га яхшиланишга эришилган;

мини-футбол бўйича спортчи қизларнинг тайёргарлигини бошқаришнинг тузилмаси ишлаб чиқилган, ва жисмоний тарбияга ихтисослашмаган олий ўқув юрти (ТАТУ) талаба қизларининг спортга йўналтирилган жисмоний тарбиясижараёнида тадбиқ этилган. “Инновационная технология управления индивидуальной подготовленностью высококвалифицированных спортсменов по мини-футболу”, “Сердце

и физическая активность, средства мониторинга подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом” иккита монография ва “Оздоровительная физическая культура в системе образовательного процесса по физическому воспитанию студентов” номли ўқув қўлланмада акс эттирилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 20 сентябрдаги 03-07-08-3612-сон маълумотномаси). Натижада талаба қизларнинг жисмоний тайёргарлиги яхшиланди, мусобақа ва ўқув-машғулотлари жараёнига муносабати ва мотивациясини ошишига хизмат қилган;

ишлаб чиқилган бошқариш тузилмаси, юқори малакали спортчи қизлар индивидуал тайёргарлиги самарадорлиги натижалари Ўзбекистон миллий аёллар терма жамоасининг ва олий лига жамоалари сараланган аъзоларида Ўзбекистон чемпионати, кубоги мусобақалари ҳамда халқаро турнирларга тайёргарлиги давридаги жараёнига тадбиқ этилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 20 сентябрдаги 03-07-08-3612-сон маълумотномаси). Бу тавсиялардан юқори малакали спортчиларни тайёрлашда фойдаланилган;

тўртта тасниф гуруҳ мезонлари қўлланилиши асосида аниқландики мусобақа натижаларига ижобий таъсири ва комплекс педагогик назорати мотивацияси яхшиланган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 20 сентябрдаги 03-07-08-3612-сон маълумотномаси). Натижада мусобақаларда юқори натижаларга эришилган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқот натижалари 12 та халқаро ва 6 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 37 та илмий-услубий ишлар, жумладан 2 та монография, Ўзбекистон Республикаси Олий Аттестация Комиссияси Президиуми томонидан тасдиқланган илмий журналларда 12 мақола, шулардан 5 та мақола хорижий даврий нашрларда чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши 181 бетдан иборат компьютер матнида баён қилинган, кириш, тўртта боб, 23 та жадвал, 18 та расм, хулоса, амалий тавсиялар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати асослаб берилган, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, тадқиқотнинг Ўзбекистон Республикасида футбол, мини-футболни ривожлантиришнинг устувор йўналишларига мослиги, диссертация тадқиқотининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги, тадқиқот мақсади, вазифалари, объекти, предмети, услублари, илмий янгилиги, амалий ва назарий аҳамияти, олинган маълумотларнинг ишончлилиги кўрсатиб ўтилган, тадқиқот натижаларининг жорий қилинганлиги, ишнинг апробацияси, натижаларнинг

эълон қилинганлиги, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми тўғрисидаги маълумотлар берилган.

Диссертациянинг **“Мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг тайёргарлиги жараёнини бошқариш воситаларини асослаш”** деб номланган биринчи бобида мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг ҳар томонлама тайёргарлиги ва мусобақа фаолияти параметрлари омилли тайёргарлик тузилмаси, ТТХлар арсенали, аҳамияти ва самарадорлиги параметрлари келтирилган.

Тасдиқловчи тажрибада олий лиганинг **“Севинч”** ва **“Олимпия”** жамоалари юқори малакали спортчи қизлари катнашдилар. Тажриба антропометрия кўрсаткичларидан (гавда оғирлиги ва узунлиги) фойдаланиб амалга оширилди, спортчи қизларнинг ёши, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари (15 м, 30 м, 60 м.га югуриш, 3x7 м.га моқисимон югуриш, 7x50 м.га югуриш, 30 м.га тўпни олиб юриш, турган жойдан узунликка сакраш, турган жойдан беш хатлаб сакраш, узоққа зарба бериш, 30 дақиқа ичида тўп ўйнатиш), функционал тайёргарлик (кислородни максимал истеъмол қилиш), мусобақа фаолияти параметрлари (тўп узатишлар, тўпни олиб кўйиш, тўпни тўхтатиш, рақибасини алдаб ўтиш, бош билан ўйнаш, дарвозага зарба йўллаш, тўпни майдон ташқарисидан, бурчакдан ўйинга киритиш, ҳаракат фаоллиги ҳажми, техник-тактик ҳаракатларнинг (ТТХ) умумий сони) ҳисобга олинди. Ишда математик-статистик таҳлил услубларидан фойдаланилди: тадқиқот натижалари статистик ишлаб чиқилди, бу ерда гуруҳларнинг статистик кўрсаткичлари: ўртача стандарт оғишлар, корреляция ҳамда параметр қиймати ҳисоблаб чиқарилди. Барча қисоб-китоблар **“Windows-Excel”** компьютер дастуридан фойдаланган ҳолда амалга оширилди.

Мини-футбол бўйича спортчи қизларнинг жисмоний ривожланиш, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик ва ўйин фаолияти маълумотларининг таҳлили. Ўртача ёш $X=20,7\pm 4,1$ ёшни ташкил этди. Энг катта ёшдаги спортчи қизнинг ёши $X=29$ ёш, энг кичиги - 16 ёш. Ўртача ёшдан катталар - 13 нафар қиз (46,5%), ўртача ёшдан кичиклар - 15 (53,5%). Гавда узунлиги ўртача $X=160\pm 4,4$ см, ўн нафар спортчи қиз ўртача кўрсаткичдан баландроқ (35,5%), Тўртта қиз ўртача қийматга тенг кўрсаткичга эга (14,3%). Энг баланд қизнинг бўй узунлиги 173 см., энг паст бўйли спортчи қизда - 154 см, гавда оғирлигида қуйидаги қийматлар аниқланди - ўртача $X=54,9\pm 7,3$ кг. Бу параметрдан юқорироқлар - 13 нафар қизда (46,4%), энг баланд бўйли спортчи қизда - 72 кг, энг паст бўйли қизда эса - 45 кг. Жисмоний ишчанлик қобиляти бўйича қуйидагилар аниқланди: ўртача қиймат $X=48,6\pm 5,9$ мл/мин/кг ни ташкил этди. Ўртача қийматлардан юқорироғи 9 нафар спортчи қизда (32,1%), ўртача қийматдан пастроғи 19 нафар (67,9%) қизда аниқланди. Ўн беш нафар спортчи қизда (53,5%) 15 м.га югуриш натижаси ўртача қийматдан юқорироқ ($X=2,50\pm 0,19$ с.), 46,5% да эса (13 нафар қиз) югуриш вақти камроқ. 30 м.га югуриш вақти кўрсаткичларида қуйидагилар аниқланди - ўртача вақт $X=4,42\pm 0,30$ сек. Энг яхши натижа А-ва

О. деган энг катта ёшдаги спортчи қизда - (26 ёш) - 4,01 с, энг ёмон натижа эса 17 ёшдаги қизда - 4,78 с. Қизиғи шундаки, 60 м.га югуриш вақти бўйича ҳам натижалар худди шундай: 29 ёшдаги қизда 60 м.га югуриш вақти 8,05 сек, 18 ёшдаги қизда эса юқориқ - 8,9 сек. Ушбу ҳолда спортчи қизнинг малакаси муҳим аҳамиятга эга, кўп йиллик тайёргарлик ўзининг ижобий натижаларини берган. Эътироф этиш муҳимки, ўхшаш натижалар бошқа машқларда ҳам, жумладан, сакровчанликни ифодаловчи машқларда ва 7x50 м.га такрор югуриш, 30 м.га тўп билан моқисмон югуриш, 3000 м.га югуриш тестларида ҳам кўрсатилган. Ўз навбатида, мусобақа фаолиятининг параметрларини таҳлил қилишда тамоман бошқача манзара кузатилади. Энг ёш, 17-18 ёшдаги спортчи қизларда энг юқори кўрсаткичлар ҳаракат фаоллиги ҳажмида (Х-ва С. - 2030 м.) ва умумий ТТХлар сони маълумотларида (Х-ва С. - 182 ТТХлар), ўртача ТТХларнинг умумий миқдори эса $X=90\pm 47,7$ ҳаракат фаоллиги - $X=1852\pm 645$ м, ни ташкил этади (1-жадвалга қаранг).

1 жадвал

Мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг ёши, жисмоний ривожланиши, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги ҳамда мусобақа фаолияти параметрлари (n=28)

Т/р	Параметрлар номи	\bar{X}
1	Ёши	20,7
2	Гавда узунлиги, см	160
3	Гавда оғирлиги, кг	54,9
4	КМИҚ, мл/мин/кг	48,6
5	60 м.га югуриш, с	8,47
6	30 м.га югуриш, с	4,42
7	15 м.га югуриш, с	2,50
8	Турган жойдан сакраш, см	208
9	Беш ҳатлаб сакраш, м	10,85
10	3x7 м.га моқисмон югуриш, с	5,38
11	Узоққа зарба беришлар, м	68,9
12	30 м.га тўп билан югуриш, с	4,96
13	7x50 м.га югуриш, с	1,18
14	3000 м.га югуриш, дак/сек	14,02
15	Тўп ўйнатиш, марта	2396
16	Тўп узатишлар, марта	38
17	Тўпни олиб қўйиш, марта	8
18	Тўпни тўхтатиш, марта	33,3
19	Рақибни алдаб ўтиш, марта	5
20	Тўпга бош билан ўйнаш, марта	0,4
21	Дарвозага зарба йўллашлар, марта	4,5
22	Тўпни майдон ташқарисидан ўйинга киритиш, марта	3,4
23	Тўпни бурчакдан ўйинга киритиш, марта	0,5
24	Ҳаракат фаоллиги ҳажми, м	1852
25	ТТХларнинг умумий сони, марта	90

Рақибасини алдаб ўтиш муҳим аҳамиятга эга, чунки алдамчи ҳаракат усулларини эгаллай туриб, майдоннинг ҳар бир қисмида устунликка эга

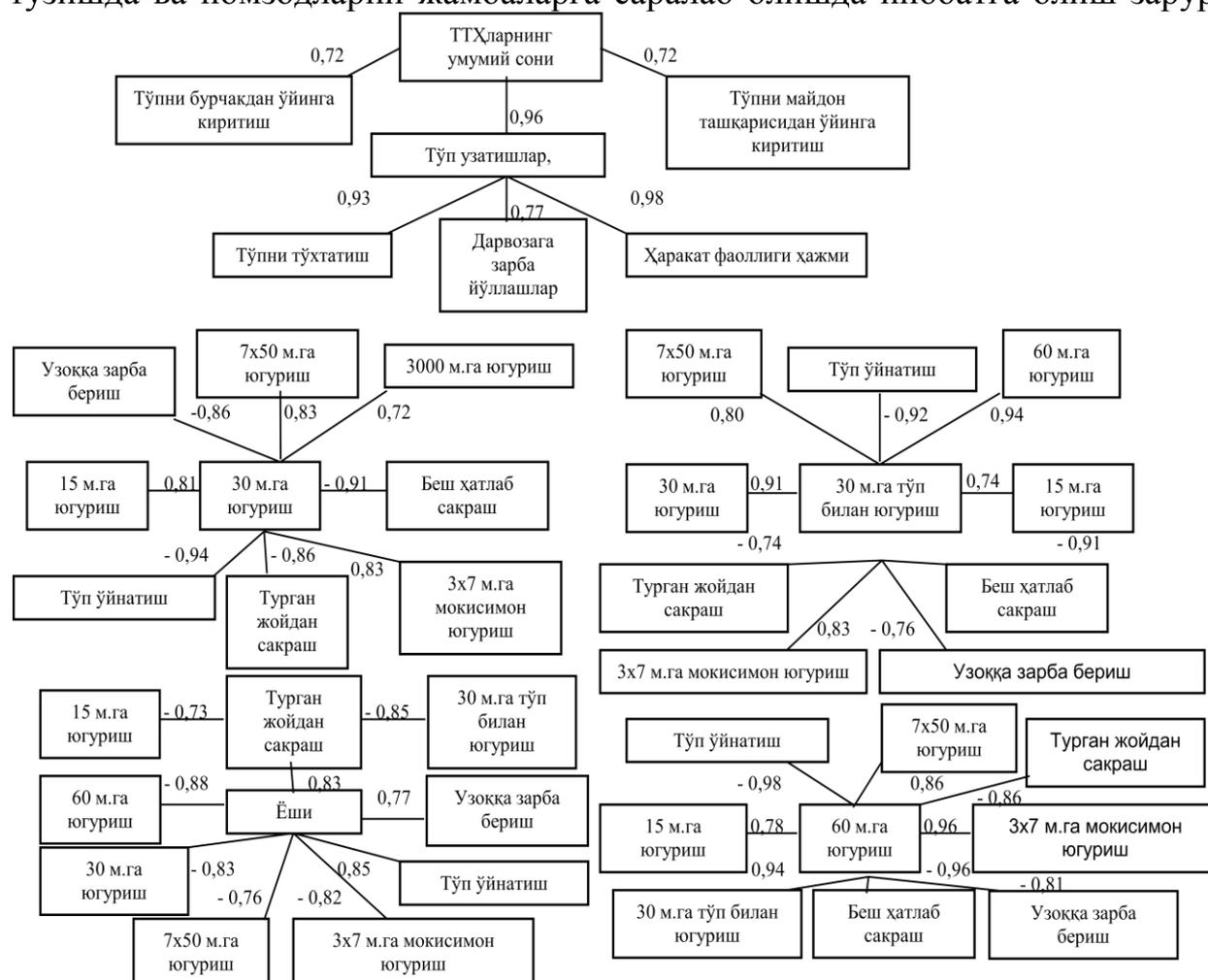
бўлиш, демакки, охир-оқибат ижобий натижага олиб келувчи индивидуал техник-тактик ҳаракатлар самарадорлиги нуқтаи назаридан ташаббусга эга бўлиш мумкин. Мусобақа фаолияти жараёнида спортчи қизлар 30 м.гача масофада максимал тезликда ҳаракатланадилар, шунинг учун ҳаракатланиш тезлиги ҳам хужумкор ТТХларда, ҳам ҳимоявий ТТХларда муҳим аҳамият касб этади. Айни пайтда бунинг учун катта масофаларга югуришда руёбга ошириладиган энергия таъминоти захирасига эга бўлиш лозим. Учинчи ўринда катта гуруҳдаги параметрлар: 60 м.га югуриш вақти, беш ҳатлаб сакраш, 3x7 м.га моқисимон югуриш, 30 м.га тўп билан югуриш, тўпни бурчакдан ўйинга киритиш ва ҳаракат фаоллиги ҳажми туради.

Мини-футбол бўйича спортчи қизларнинг мусобақа фаолияти давомида кўлланиладиган ТТХлар арсенали, аҳамияти ва самарадорлиги параметрлари. Муаллиф томонидан мини-футбол бўйича жамоалар ва айрим спортчи қизларнинг мусобақа фаолияти педагогик кузатув услуги – ўйин ҳаракатларини махсус варақага қайд қилиш ёрдамида тадқиқ қилинди. Ушбу кузатувлар ҳар бир спортчи қизнинг ва, умуман, бутун жамоанинг ТТХлари арсеналини ифодалайди. «Севинч» жамоасининг ТТХлари умумий сони бир ўйинда ўртача $X=90$ та ҳаракатни ташкил қилди, бунда вариация фоизи жуда юқори, чунки Ус-ва К. каби тажрибали ўйинчида у 136 ТТХни, С-ва М.да фақат 48 та ТТХни ташкил этди. Аҳамиятлилик даражасига кўра биринчи ўринда тўп оширишлар туради - ўртача $X=37,6$, кейин тўпни тўхтатишлар - $X=34,7$, тўпни олиб қўйиш – $X=10,2$, рақибасини алдаб ўтиш – $X=4,3$ туради. Тўп узатишлар сони бўйича ўртача $X=35$, ТТХларни ташкил этди. Тўп узатишлар спортчи қизларнинг ўзаро ҳаракатлари воситаси сифатида қаралади – бу гуруҳли, жамоавий тактик ҳаракатлар асосидир. Айни пайтда спортчи қизлардан бири бошқалардан кўра кўпроқ тўпни тўхтатишни бажаради – 64 марта, 43,3%. Самарадорлиги бўйича етакчи ўринларда тўпни тўхтатишлар (ўртача $X=90,8\%$) ва тўп узатишлар ($X=88,4\%$) туради. Спортчи қизлар мусобақа фаолияти жараёнида ҳар хил ҳаракат фаоллиги турларидан фойдаланиб ҳаракатланадилар. Энг катта умумий ҳаракатланишлар ҳажмига ($X=1852\pm 645$ м) нисбатан секин югуриш - $X=59,2$ юқори тезликда югуриш - $X=22,4$ ва юриш - $X=18,4$ ташкил этди.

Мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг жисмоний ривожланиш, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, ўйин фаолияти параметрларининг ўзаро боғлиқликлари таҳлили. Аниқланган ўзаро боғлиқликларни таҳлил қилишга ўтаётиб, шуни таъкидлаш жоизки, тадқиқотларда мини-футбол бўйича 28 нафар юқори малакали спортчи қизлар иштирок этишди. Тестлаш 25 та параметрлардан фойдаланган ҳолда ўтказилди: учта жисмоний ривожланиш маълумотлари, 12 та умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик параметрлари ва 10 та мусобақа фаолияти кўрсаткичлари. Аниқланишича, 25 та параметр бўйича умумий 390 та корреляция коэффицентидан юқори аҳамиятлилик даражаси 61 тани (16%) ташкил қилди, бу спортчи қизлар юқори даражада тайёргарликка эга

эканликларидан далолат беради. Бу боғлиқликларни қараб чиқамиз (1-расмга қаранг).

Қизнинг бўй узунлиги қанча баландроқ бўлса, гавда оғирлиги ҳам шунча юқори ($r=0,71$) – яқин боғлиқлик; спортчи қизнинг ёши ($r=0,77-0,83$) узунликка сакраш, узокқа зарба бериш ва тўп ўйнатиш билан яқиндан боғлиқ ($r=0,85$), 15, 30, 60 м и югуриш, 3x7 м.га мокусимон югуриш, 30 м.га тўп билан югуриш, 7x50 м.га такрор югуриш вақти билан салбий боғлиқликка эга. Ушбу ҳолда ёш кўрсаткичи мини-футбол бўйича ун йилдан кўпроқ вақт мобайнида шуғулланган юқори малакали қизларнинг энг муҳим параметрларидан бири ҳисобланади. Шундан хулоса қилиш мумкинки, ёш улғайган сари жисмоний ва техник тайёргарликни ифодаловчи кўрсаткичлар яхшиланиб боради. Яъни кўп йиллик тайёргарлик кўрсатиб ўтилган маълумотларнинг яхшиланишини таъминлайди. Аини пайтда 30 м, 60 м, 15 м.га югуриш вақти ($r=-0,83, -0,88,-0,73$), мокусимон югуриш, 30 м.га тўп билан югуриш ва 7x50 м.га такрор югуриш вақти билан салбий боғлиқлик аниқланди ($r=-0,82,-0,85,-0,76$). Ёш ўтиши билан спортчи қизларнинг тезлик тайёргарлиги кўрсаткичлари ёмонлашади, буни ўқув-машғулот жараёнини тузишда ва номзодларни жамоаларга саралаб олишда инobatга олиш зарур.



1-расм. Мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг жисмоний ривожланиш, умумий и махус жисмоний тайёргарлик параметрларининг ўзаро боғлиқлиги

Ўз навбатида, 30 м ва 60 м.га югуриш тезлиги орасида ($r=0,96$), 60 м ва 15 м.га югуриш орасида ($r=0,78$); мокусимон югуриш ва 60 м.га югуриш вақти орасида ($r=0,90$); 30 м.га тўп билан югуриш ва 60 м.га югуриш орасида ($r=0,94$); 7x50 м.га такрор югуриш ва 60 м.га югуриш орасида ($r=0,72$) яқиндан боғлиқлик мавжуд. Қизиқарлиси шуки, 30 м.га югуриш ва 3000 м.га югуриш вақти орасида яқиндан боғлиқлик аниқланди ($r=0,72$). Тезлик-куч сифатларини аниқлаб берувчи тавсифлар орасида яқиндан боғлиқлик аниқланди: 30 м.га югуриш ва 30 м.га тўп билан югуриш вақти орасида ($r=0,91$); 7x50 м.га югуриш ва 30 м.га югуриш орасида ($r=0,83$); узоққа зарба бериш – турган жойдан сакраш ($r=0,87$); беш ҳатлаб сакраш – турган жойдан сакраш ($r=0,82$) ҳамда салбий боғлиқлик қуйидагилар орасида аниқланди: узоққа зарба бериш – 30 м.га югуриш вақти ($r=-0,86$); турган жойдан сакраш – 15 м.га югуриш ($r=-0,74$); 3x7 м.га мокусимон югуриш – турган жойдан сакраш ($r=-0,75$); 3x7 м.га мокусимон югуриш - беш ҳатлаб сакраш ($r=-0,89$), 30 м.га тўп билан югуриш – беш ҳатлаб сакраш ($r=-0,81$). 15 м, 30 м.га югуриш ва 30 м.га тўп билан югуриш кўп жиҳатдан спортчи қизнинг сакраш (турган жойдан сакраш, беш ҳатлаб сакраш) узунлигига боғлиқ. Тўп узатишлар сони ортиб бориши билан (ўзаро ҳаракатлар сони, дарвозага зарба йўллашлар сонининг ортиши, тўпни тўхтатишлар, ҳаракат фаоллиги ҳажми, бош билан ўйнаш, умумий ТТХлар сони назарда тутилмоқда) бир-бири билан яқин боғлиқликлар аниқланган мусобақа фаолияти кўрсаткичлари орасидаги боғлиқликларни қараб чиқамиз. Айни пайтда айтиш жоизки, мусобақа фаолияти параметрлари ва умумий ҳамда махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари орасида, тўпни ўйнатиш тестидан ташқари, яқиндан боғлиқликлар аниқланмади.

Эътироф этиш лозимки, юқори малакали спортчиларнинг ҳар томонлама тайёргарлиги ва мусобақа фаолиятининг умумий корреляция коэффициентлари сонидан 390 таси ўртача аҳамиятлилик даражасига эга коэффициентлар ҳисобланади ва 18% ни ташкил қилади, буни инобатга олмаслик мумкин эмас. Мусобақа фаолияти тавсифлари даражасини ошириш учун спортчи қизлар тайёргарлигини бошқариш воситаларини қўллаган ҳолда махсус машқлардан фойдаланиш зарур. Бунинг учун аниқланган ишончли тестлардан фойдаланиш лозим: тўп узатишлар, тўпни тўхтатишлар, бош билан ўйнаш ва дарвозага зарба беришлар, ТТХларнинг умумий сони ҳамда ҳаракат фаоллиги ҳажми, тўпни майдон ташқарисидан ва бурчакдан ўйинга киритиш. Тест синовларини ўтказишда ҳар бир спортчи қизнинг бутун имкониятларини аниқлаш мақсадида энг юқори натижаларга эришиш учун мотивация ҳосил қилишга алоҳида аҳамият қаратилиши лозим.

Мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизлар тайёргарлигининг омилли тузилмаси. Мини-футбол бўйича спортчи қизлар ҳар томонлама тайёргарлигининг омилли тузилмасига 9 та асосий омил кирди. Улардан биринчиси ҳаракат фаоллиги ҳажмидир, у кўп жиҳатдан жисмоний ишчанлик қобилиятига ва аэроб-анаэроб таъминотга боғлиқ. Иккинчи омил – бу тўпга

эгаллик қилиш кўникмаси бўлиб, у тўп ўйнатиш орқали аниқланади (2-расмга қаранг). Учинчи омил – ТТХларнинг умумий сони. Тўпни эгаллаб турган жамоа ташаббусга эга бўлади, демак, дарвозага кўп зарба йўллаши мумкин, бу эса ғалабали натижага эришиш имкониятини оширади. Тўртинчи омил – тўп узатишлар бўлиб, улар аҳамиятлилик даражасига кўра биринчи ўринда туради. Ўз навбатида, тўп узатишларга спортчи қизлар орасида ўзаро ҳаракатлар ҳамда ижобий натижа асоси сифатида қараш мумкин. Бешинчи омил – тўпни тўхтатиш. Мусобақа фаолияти жараёнида спортчи қизлар ўзаро ҳаракатлар жараёнида қарор қабул қилиш учун тўпни тез-тез тўхтатадилар, яъни тўпни узатиш керакми ёки дарвозага зарба бериш керакми? Улар қандай тактик ҳаракатдан фойдаланиш кераклиги тўғрисида мулоҳаза юритадилар. Олтинчи омил – турган жойдан сакраш. Эътироф этиш муҳимки, спортчи қизлар ўйин фаолияти давомида силжиб ҳаракатланишлар жараёнида 10 м.гача бўлган қисқа масофаларга максимал тезлик билан югуришдан фойдаланадилар. Мини-футбол ўйинининг ажралиб турувчи қирраси – бу портловчан кучланишларни намоён қилиш қобилиятининг юқори даражада ривожланишини тақозо этувчи махсус ҳаракат амаллари кенг комплексининг мавжудлигидир. Еттинчи омил – гавда оғирлиги. Табиийки, гавда оғирлиги алоҳида аҳамиятга эга омиллардан бири ҳисобланади, чунки оғирлик



2-расм. Мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг индивидуал хар томонлама тайёргарлиги омиллари

ошганда ҳаракат фаоллиги камаяди. Яъни оптимал гавда оғирлигига эга бўлиш керак. Саккизинчи омил - кислородни максимал истеъмол қилиш (КМИҚ). Мини-футбол ўйини спортчи қизларнинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини пасайтирмаган ҳолда толиқишга қаршилиқ кўрсатиш қобилятининг юқори даражаси билан ифодаланади. Функционал имкониятларнинг кенгайиши – индивидуал тайёргарлигининг асосий йўналишларидан биридир. Тўққизинчи омил - ўйин фаолияти жараёнида спортчи қизлар тўпни эгаллаб олиш учун рақибалари билан тез-тез тўқнашувларда қатнашадилар. Спортчи қизларнинг функционал тайёргарлигини оптималлаштириш, биринчи навбатда, уларнинг тайёргарлигини бошқаришни такомиллаштириш билан боғлиқ бўлганлиги сабабли (бунинг давомида айнан тайёргарликни кўтариш амалга оширилади), организмга таъсирларни дастурлаштиришда ва тизимни куришда спортчи қизларнинг жисмоний ишчанлик қобилятининг реал ва шаклланувчи даражасига у ёки бу миқёсда таъсир қилувчи омилларнинг бутун доирасини инобатга олиш шартдир.

Биринчи боб бўйича хулосаларда таъкидлаб ўтиладики, 16 дан 29 ёшгача бўлган юқори малакали спортчи қизларнинг ҳар томонлама тайёргарлигида фарқлар мавжуд. Каттароқ ёшдаги спортчи қизларда ҳар томонлама тайёргарлик кўрсаткичлари устунроқ, кичикроқ ёшдагиларда эса мусобақа фаолияти кўрсаткичлари яхшироқ. Ўйин фаолияти параметрлари орасида тўғридан-тўғри боғлиқлик ($r=0,98-0,72$) аниқланган. Ёш ва махсус жисмоний тайёргарлик малумотлари ўртасида тўғридан-тўғри ($r=0,88$) юқори даражадаги боғлиқлик аниқланган. Бир омилли таҳлил натижасида индивидуал тайёргарлик, ҳаракат фаоллиги ҳажми, тўп ўйнатиш, ТТХларнинг умумий сони, тўпни тўхтатиш, турган жойдан сакраш, гавда оғирлиги, КМИҚ, тўпни олиб кўйиш омиллари аниқланган. Олиб борилган тадқиқотлардан асосий хулоса келиб чиқадики, спортчи қизларнинг тайёргарлигини мақсадли бошқариш учун мусобақа фаолияти самарадорлигини оширишни таъминловчи бошқарув моделини тажрибада асослаб бериш ва амалиётга жорий этиш зарур.

Диссертациянинг **“Мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг тайёргарлигини бошқариш жараёнини тажрибада асослаш”** деб номланган иккинчи бобида ташкил қилинган қиёсий педагогик тажрибада назорат ва тажриба гуруҳлари кўрсатган натижалари, ТТХлар арсенали, аҳамияти ва самарадорлиги, комплекс назорат, бошқариш тузилмаси, спортчи қизлар модел таснифи таҳлили берилган.

Қиёсий педагогик тажриба олдинга сурилган ишчи фаразни текшириш мақсадида ўтказилди. “Севинч” жамоаси тажриба гуруҳидаги юқори малакали спортчи қизлар тайёргарлигини 2015-2017 йиллардаги мусобақа циклида бошқаришнинг илмий асосланган тузилмасидан фойдаланилди, “Олимпия” жамоасининг назорат гуруҳида эса анъанавий тизим асосида ўтказилди.

Йиллик циклда юқори малакали спортчи қизлар хар томонлама таёргарлигини бошқаришнинг илмий асосланган тузилмаси. Индивидуал тайёргарликнинг аниқланган омиллари ва ишончли тестлар асосида бошқарув тузилмаси ишлаб чиқилган бўлиб, у жисмоний ривожланишни баҳолаш, индивидуал тайёргарлик омиллари, инструментал услуб, умумий жисмоний тайёргарлик параметрлари, махсус жисмоний тайёргарлик маълумотлари, мусобақа фаолияти параметрларидан ташкил топган. Ушбу тузилма тажриба гуруҳи “Севинч” жамоасида қўлланилди (3-расмга қаранг).



3-расм. Мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг тайёргарлигини бошқариш тузилмаси

Ишлаб чиқилган тузилма мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизлар тайёргарлигини бошқариш жарёнини ўзаро боғлиқ бўлган бир қатор услубий усуллар кетма-кетлиги сифатида қараш имконини беради. Бу усулларга индивидуал техник-тактик тайёргарликни ўйин фаолияти натижасини белгилаб берувчи энг муҳим омилларни ажратиб олган ҳолда

аниқлаш ва баҳолаш; ушбу омилларга устувор таъсир кўрсатувчи машғулот воситаларини танлаб олиш ва қўллаш услубий усуллари киради. Бундай иш ушбу омиллар томонидан аниқлаб бериладиган сифатларнинг ривожланишида ўсиш кузатилгунга қадар ўтказилиши керак, бироқ етакчи олимларнинг ривожланишидаги ўсиш секинлашганда эса, мусобақа фаолиятидаги натижа билан камроқ боғлиқ бўлган бошқа сифатларга таъсир кўрсатувчи воситалардан фойдаланиш зарур.

Педагогик тажрибадан олдин ва кейин тажриба гуруҳининг (“Севинч” жамоасининг) ҳар томонлама тайёргарлиги маълумотларининг қиёсий таҳлили. Тажриба гуруҳида мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизлар тайёргарлигини турли хил мусобақалар жараёнида бошқариш тузилмаси фойдаланилди. Бошқарувнинг илмий асосланган воситаларининг қўлланилиши натижасида тажриба гуруҳида $p < 0,01-0,05$ да 13 та тестларда кўрсаткичлар яхшиланди. Шунинг эътирофи этиш муҳимки, энг катта ўзгаришлар мусобақа фаолияти маълумотларида кузатилди: рақибасини алдаб ўтиш $p < 0,05$; бош билан ўйнаш $p < 0,05$; дарвозага зарба йўллашлар $p < 0,001$; тўпни майдон ташқарисидан ўйинга киритиш $p < 0,05$; ТТХларнинг умумий сони $p < 0,01$ ва ҳаракат фаоллиги $p < 0,05$. ТТХлар кўрсаткичлари ўртача 10%га ошди. Югуриш тезлиги яхшиланди, 30 м.га югуриш масофасини босиб ўтиш вақти камайди - $p < 0,05$, 15 м - $p < 0,05$ ва 7x50 м.га такрорий югуришда - $p < 0,05$. Яхшиланиш ўртача 9%ни ташкил қилди. Жисмоний ишчанлик қобилиятини ифодаловчи КМИҚ кўрсаткичининг $p < 0,001$ да ва беш ҳатлаб сакрашнинг $p < 0,05$ да ишончли тарзда ўзгарганлигини эътирофи этиш лозим. Ўтказилган тадқиқотларнинг натижалари шундан далолат берадики, биз томонимиздан ишлаб чиқилган спортчи қизлар тайёргарлигини бошқариш тузилмаси асосан мусобақа фаолияти параметрларини яхшилашга имкон беради, бу ҳаракат фаоллигини ошириш асоси ҳисобланган жисмоний ишчанлик қобилиятининг ошишига имкон яратди ва ижобий натижага эришишда ҳал қилувчи аҳамиятга эга параметрларнинг ўсиши 25 та тестлардан 52% ни ташкил қилди.

Педагогик тажриба бошида ва охирида назорат гуруҳининг (“Олимпия” жамоасининг) ҳар томонлама тайёргарлиги кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили. Назорат гуруҳида олинган натижаларнинг таҳлили педагогик тажриба якунидаги параметрларда ишончли ўзгаришлар содир бўлганлигини аниқлаб берди: гавда узунлиги $p < 0,05$, 15 м.га югуриш вақти $p < 0,001$, турган жойдан сакраш $p < 0,001$, буни организм тизимларининг ўсиши билан тушунтириш мумкин, чунки ёш ўртача 17,2 ёшни ташкил этди. Ўйин фаолияти жараёнида тактик ҳаракатларда яхшиланишлар юзага келди: бош билан ўйнаш $p < 0,001$, тўпни майдон ташқарисидан ўйинга киритиш $p < 0,001$, тўпни бурчакдан ўйинга киритиш $p < 0,001$, ҳаракат фаоллиги $p < 0,05$. Яхшиланиш 25 та параметрдан 7 та кўрсаткичда содир бўлди, бу 28% ни ташкил этди.

Мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг модел тавсифлари ва баҳолаш меъёрлари. Мини-футбол бўйича юқори малакали

спортчи қизлар тайёргарлигини бошқариш тузилмаси модел тавсифлар энг аҳамиятли омиллардан бири эканлиги аниқланди. Модел тавсифлар педагогик киёсий тажриба тугагандан сўнг тажриба гуруҳи (“Севинч” жамоаси) параметрлари асосида тузилган. Мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг модел тавсифлари ва баҳолаш меъёрлари қуйидаги параметрлардан ташкил топган: спортдаги имкониятлар маълумотлари; умумий жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари; махсус жисмоний тайёргарлик маълумотлари; мусобақа фаолияти кўрсаткичлари. Ушбу модел ҳам тайёргарлик ва баҳолаш давомида, ҳам ҳар бир спортчи қизнинг алоҳида параметрлар бўйича ва қизларнинг ўқув-машғулот ҳамда мусобақа жараёнларига бўлган мотивациясини оширишга ёрдам берувчи унинг барча кўрсаткичлари бўйича рейтингини аниқлашда қўлланилиши мумкин (4-расмга қаранг).

Иккинчи бобда хулосалар келтирилади. “Севинч” тажриба жамоасида катта тарқоқлик мусобақа фаолияти параметрларида кузатилади: бош билан ўйнаш, тўпни майдон ташқарисидан ўйинга киритиш. Айна пайтда 3x7 м.га югуриш, тўпни бурчакдан ўйинга киритиш энг катта аҳамиятга эга. Келтирилган маълумотлар махсус машқларнинг гуруҳли, жамоавий тактик ҳаракатларни такомиллаштириш жиҳатдан йўналтирилганлиги тўғрисида далолат беради. Гавда оғирлиги ва КМИҚ орасида салбий боғлиқлик аниқланди ($r=-0,70$). Гавда оғирлиги ортиб борган сари жисмоний ишчанлик қобилияти камаяди, бу мусобақа фаолияти самарадорлигини пасайтиради.

Шу сабабли индивидуал тайёргарликни бошқариш учун аниқланган ишончли тестлардан фойдаланиш зарур: жисмоний ривожланиш бўйича (гавда оғирлиги ва узунлиги); КМИҚ ва УЖТ кўрсаткичлари (30 м, 60 м, 15 м.га югуриш, турган жойдан сакраш, 3000 м.га югуриш, беш ҳатлаб сакраш) ва махсус жисмоний ривожланиш бўйича (30 дақиқа давомида тўп ўйнатиш, 7x50 м.га югуриш, иккала оёқда узоққа зарба бериш, 30 м.га тўп билан югуриш), шунингдек, мусобақа фаолияти кўрсаткичлари бўйича. “Олимпия” жамоаси спортчи қизларида энг катта тарқоқлик мусобақа фаолияти маълумотларида аниқланди: тўпни бурчакдан ва майдон ташқарисидан ўйинга киритиш. Энг аҳамиятли маълумотлар – бу гавда оғирлиги, 30 м.га тўп билан югуриш. Кучли боғлиқлик асосан мусобақа фаолияти параметрларида аниқланди ($r=0,83-0,48$). Мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизлар тавсифлари модели блок-схемаси спортдаги имкониятлар кўрсаткичлари, УЖТ ва МЖТ параметрлари, мусобақа фаолияти кўрсаткичларидан ташкил топган. Ҳар бир кўрсаткич 1 дан 5 баллгача қийматга эга. Бундай методология мураббийга мониторинг олиб бориш имконини беради, бу ўйин фаолияти самарадорлигини таъминловчи тайёргарлик ва мусобақа фаолиятини бошқариш бўйича объектив қарорлар қабул қилиш учун асос бўлиб ҳисобланади. Тадқиқотлар натижалари тажриба гуруҳидаги (“Севинч” жамоасидаги) ижобий ўзгаришларни кўрсатди. 25 та тестдан 13 тасида параметрлар (52%) ўсди.

Умумий жисмоний тайёргарлик параметрлари						
Т/р	Параметрлар	Баллар				
		5	4	3	2	1
1.	60 м.га югуриш, сек	7,3	7,4	7,5	7,6	7,7
2.	30 м.га югуриш, сек	4,0	4,1	4,3	4,4	4,5
3.	15 м.га югуриш, сек	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4
4.	Беш хатлаб сакраш, м	14	13	12	11	10
5.	Турган жойдан сакраш, см	241	238	235	232	229
6.	3 000 м.га югуриш дак, сек	12'44''	12'66''	12'88''	12'22''	12'

Махсус жисмоний тайёргарлик параметрлари						
Т/р	Параметрлар	Баллар				
		5	4	3	2	1
1.	3×7 м.га моксишон югуриш, сек	4,6	4,7	4,8	4,9	5
2.	Тўпга зарба билан узок масофага йўллаш, м	83	81	79	77	75
3.	30 м.га тўп билан югуриш, сек	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7
4.	7×50 м.га югуриш, дак, сек	1'05''	1'06''	1'07''	1'08''	1'09''
5.	Тўп ўйнатишлар, марта	3257	3197	3137	3071	3017

Мусобақа фаолияти параметрлари						
Т/р	Параметрлар	Баллар				
		5	4	3	2	1
1.	Тўп узатишлар сони, марта	58	48	38	28	18
2.	Тўпни олиб қуйиш, марта	13	11	9	7	5
3.	Тўпни тўхтатиш, марта	56	46	36	26	16
4.	Рақибасини алдаб утиш, марта	9	8	7	6	5
5.	Бош билан ўйнаш	6	5	4	3	2
6.	Дарвозага зарба йўллаш, марта	7	6	5	4	3
7.	Тўпни майдон ташқарисидан ўйинга киритиш, марта	8	7	6	5	4
8.	Тўпни бурчакдан ўйинга киритиш, марта	6	5	4	3	2
9.	ТТХларнинг умумий сони, марта	172	122	97	72	47
10.	Ҳаракат фаоллиги ҳажми, м	2841	2450	2059	1668	1277

Спортдаги имкониятлар модели						
Т/р	Курсаткичлар	Баллар				
		5	4	3	2	1
1.	Гавда оғирлиги, кг	53	56	59	62	65
2.	Спорт стажи (ёши)	27,5	26	24,5	23	21,5
3.	КМИҚ 1 кг. вазнга нисбатан, мл/дак/кг	58	56,5	54	51,5	50

**Мини-футбол
бўйича спортчи
қизлар
тавсифлари
модели блок-
схемаси**

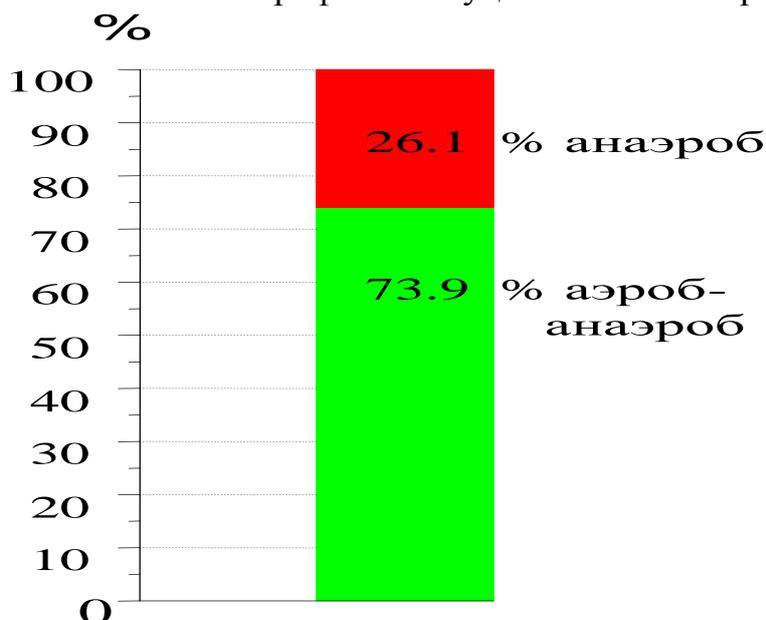
4-расм. Мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг модел тавсифлари ва баҳолаш меъёрлари

Бу қуйидаги тестлар: ТТХларнинг умумий сони, рақибасини алдаб ўтиш, бош билан ўйнаш, дарвозага зарба йўллаш, ҳаракат фаоллиги ҳажми, 15 м, 30 м, 60 м, 3000 м, 7x50 м.га югуришда масофани босиб ўтиш вақтининг камайиши ($p < 0,05-0,01$ да). Яхшиланиш ўртача 9% ни ташкил қилди.

Диссертациянинг “**Ахборот-коммуникация технологияларидан фойдаланиш асосида мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизлар тайёргарлигини бошқариш**” деб номланган учинчи бобидаяорак ритми монитори – интерфейс – компьютер телеметрик тизимидан фойдаланган ҳолда спортчи қизларнинг тайёргарлигини бошқариш маълумотлари, спортчи қизларнинг спорт формаси ҳолати, юрак-қон томир, вегетатив тизимлар ва энергия таъминоти тизимининг фаолияти тўғрисида мураббийлар ва спортчи қизларга ахборот берувчи муҳим функционал кўрсаткичлар келтирилган.

Эътироф этиш муҳимки, ўйин фаолияти мониторинги воситаларининг ушбу тизими ЮҚТ ни қайд этади. Мураббийнинг топшириғи бўйича у кўрсаткичларни ҳар дақиқа қайд қилиб бориши мумкин. Кейин интерфейسدан фойдаланиб, бу маълумотлар ўйин фаолияти давомидаги ЮҚТнинг фоизли нисбати ва вақтини акс эттирувчи графикли ёзувлар, диаграммалар кўринишида 2016 йилдаги олий лига жамоалари ўртасидаги Ўзбекистон Республикаси чемпионати ва ҳалқаро турнирлардаги ўйинларни таҳлил қилишда мураббий томонидан амалга оширилган. Спортчи қизларнинг ўйин фаолиятини қайд этиш педагогик кузатувлар билан бир қаторда спортчи қизларнинг ҳаракат фаоллиги ва ТТХларни бажаришдаги хатти-ҳаракатларини фаоллаштириш имконини берди.

Спортчи А.Эр-ванинг ўйин фаолияти давомидаги ЮҚТ динамикаси 6-расмда келтирилган. Бу спортчи қизнинг ҳаракатларидаги ҳам фаоллик, ҳам сусткашликни эътироф этиш муҳим. Ўйин томир уриши дақиқада ўртача 144



5-расм. Спортчи А.Эр-ванинг ўйин фаолияти шиддат зоналарининг фоизли нисбати

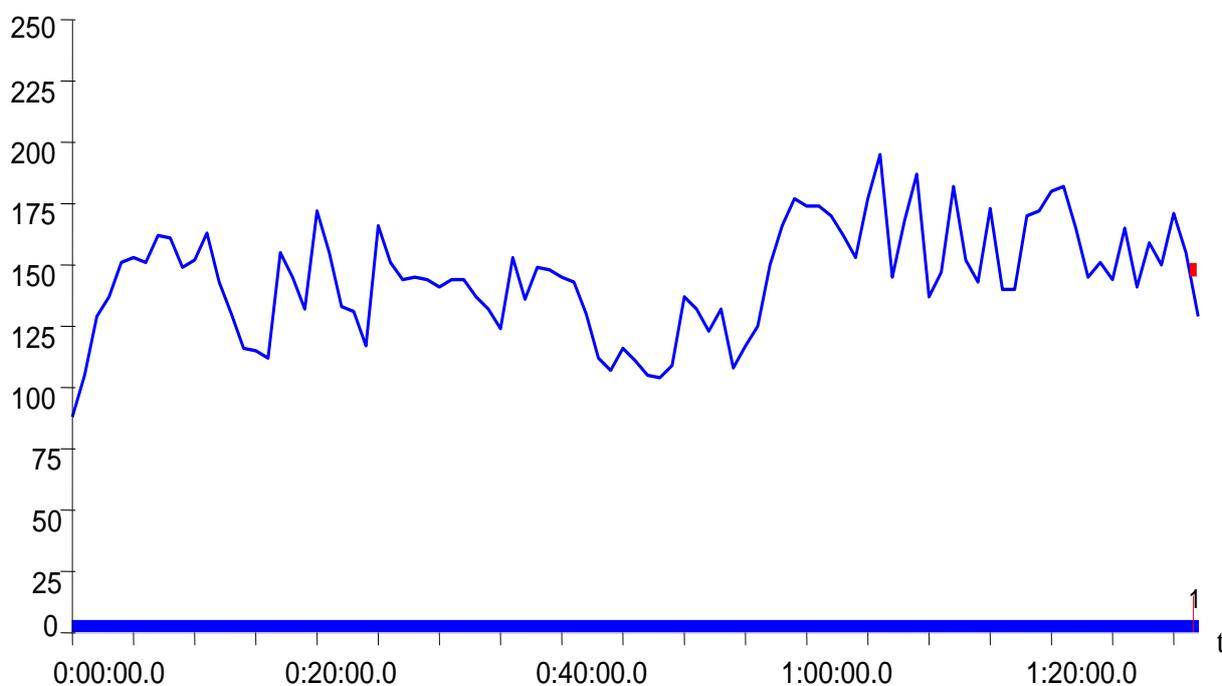
Вақти

00.00	88	105	129	137	151	153	151	162	161	149	152	163
00.12	143	130	116	115	112	155	145	132	172	155	133	131
00.24	117	166	151	144	145	144	141	144	144	137	132	124
00.36	153	136	149	148	145	143	130	112	107	116	111	105
00.48	104	109	137	132	123	132	108	117	125	150	166	177
01.00	174	174	170	162	153	177	195	145	168	187	137	147
01.12	182	152	143	173	140	140	170	172	180	182	165	145
01.24	151	144	165	141	159	150	171	155	129	-	-	-

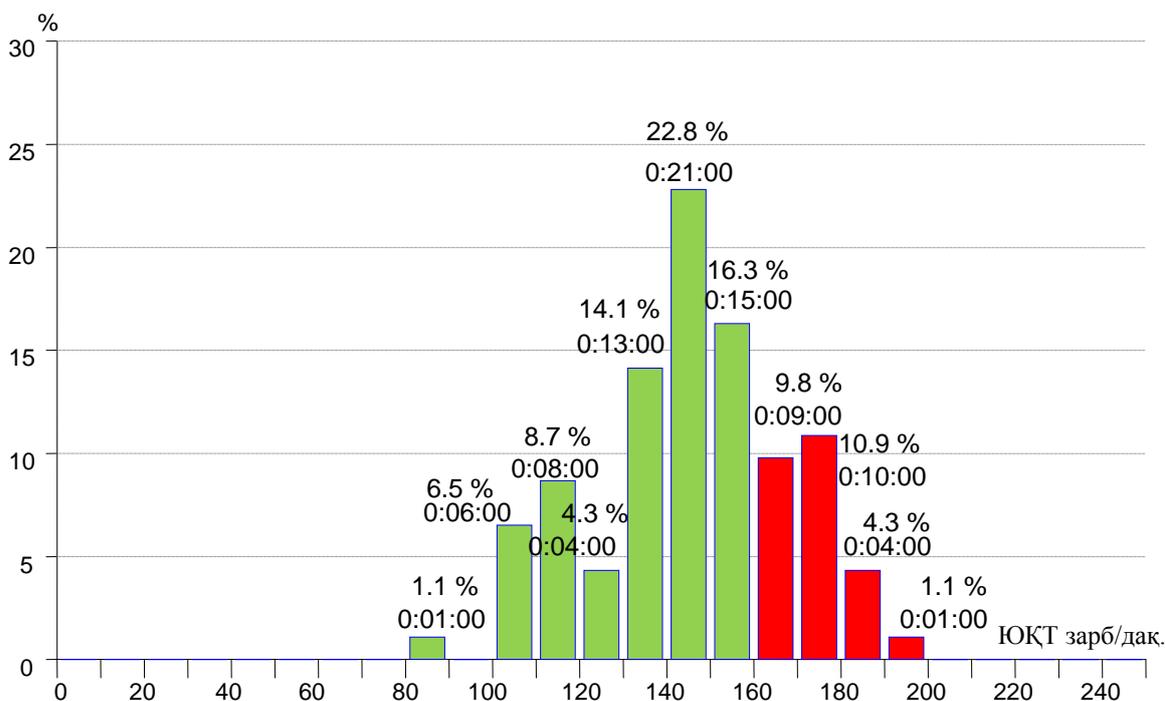
6-расм. Спортчи А.Эр-ванинг ўйин фаолияти давомидаги ЮҚТнинг вақт булаклари бўйича параметрлари

зарба бўлган шароитда ўтган. Томир уриши 140 зарб/дақ бўлганда ўйин 21 дақиқа давомида ўтказилган, бу 22,8% вақтни ташкил қилган, 150 зарб/дақ бўлганда эса 15 дақиқа (16,3) ўтказилган. А.Эр-ванинг ўйин фаолияти аэроб-анаэроб зонада –73,9%, анаэроб режимда 26,1% ўтган. Таъкидлаш жоизки, бундай юқори ҳаракат фаоллиги ўқув-машғулот жараёнининг оқилона воситалари ёрдамида ҳосил қилинган етарлича яхши энергия таъминотига асосланади (5,6,7,8-расмларга қаранг).

ЮҚТ зарб/дақ.



7-расм. Спортчи А.Эр-ванинг мусобақа фаолияти жараёнидаги ЮҚТ динамикаси



8-расм. А.Эр-ванинг ўйин фаолияти давомидаги ЮҚТнинг фоизли ҳажми ва вақти

Муҳим бир ҳолатни эътироф этиш жоизки, ўйин фаолиятида юрак ритми мониторидан (ЮРМ) объективлик, аниқликка эга ва ахборот берувчи инструментал услуб сифатида фойдаланиш спортчи қизлар имкониятларини уларнинг фаол намоён бўлиши учун сафарбар этади.

Учинчи боб бўйича хулосалар. Ахборот-коммуникация технологиялари ва мультимедиа воситалари мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизлар ҳар томонлама тайёргарлиги жараёнини бошқаришда етарлича қўлланилмайди, чунки мураббийларда ҳам, спортчи қизларда ҳам ахборотли компетенция мавжуд эмас. Ахборот технологиялари, айнан спортчи қизнинг мусобақа ва машғулот фаолиятини ҳар дақиқада ёзиб борувчи юрак ритми монитори - интерфейс - компьютер - принтер телеметрик тизимининг қўлланилиши қуйидагиларни аниқлашга имкон беради: ўйин ўртача қандай томир уриши шароитида ўтмоқда; ЮҚТнинг энг катта ва энг кичик кўрсаткичи, умуман эса сони бўйича умумий кўрсаткичи. Айти пайтда дастурий таъминотга мувофиқ ТТХлар ва силжиб ҳаракатланишлар қандай шиддат зонасида (аэроб, аэроб-анаэроб) бажарилаётганлиги ва ўйин фаолияти давомида уларни бажаришга қанча вақт сарфланаётганлиги аниқланади. Компьютер, проектор ва интерфаол доскадан фойдаланган ҳолда ўйинларнинг видеоёзувларини спортчи қизларнинг ўзлари иштирокида таҳлил қилиш ўйиндаги ТТХларни баҳолаш сифатини анча оширади, бу охир-оқибат мусобақа фаолияти самарадорлигини оширади. Ахборот-коммуникация технологиялари, мультимедиа воситаларидан фойдаланиш спортчи қизнинг ўз-ўзини назорат қилиш мазмунини ҳолисона тузиб чиқишга имкон беради. Ўйин фаолиятининг айрим лаҳзалари ёзиб олинган слайдлар, ҳар томонлама тайёргарлик (жисмоний ривожланиш, умумий ва

махсус жисмоний тайёргарлик, жисмоний ишчанлик қобилияти) маълумотлари билан ишлаш ўз-ўзини назорат қилиш асосида ҳар томонлама тайёргарликни бошқариш жараёни самарадорлигини таъминлайди.

Диссертациянинг **“Мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг - тайёргарлиги жараёнини бошқариш”** деб номланган тўртинчи бобидақуйидаги муҳим масалалар қараб чиқилади ва таҳлил қилинади: спортчи қизлар тайёргарлигини бошқариш спорт маҳоратини ошириш омили сифатида, мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизлар тайёргарлигини бошқаришни мақсадли режалаштириш тузилмаси, мусобақа фаолияти шароитларида спортчи қизлар тайёргарлигини бошқариш, мусобақалар тизими спортчи қизлар тайёргарлигини бошқариш омили сифатида, мусобақа фаолияти босқичларида спортчи қизлар тайёргарлиги сифатини ошириш шарт-шароитлари юзасидан таҳлилар кўрилади.

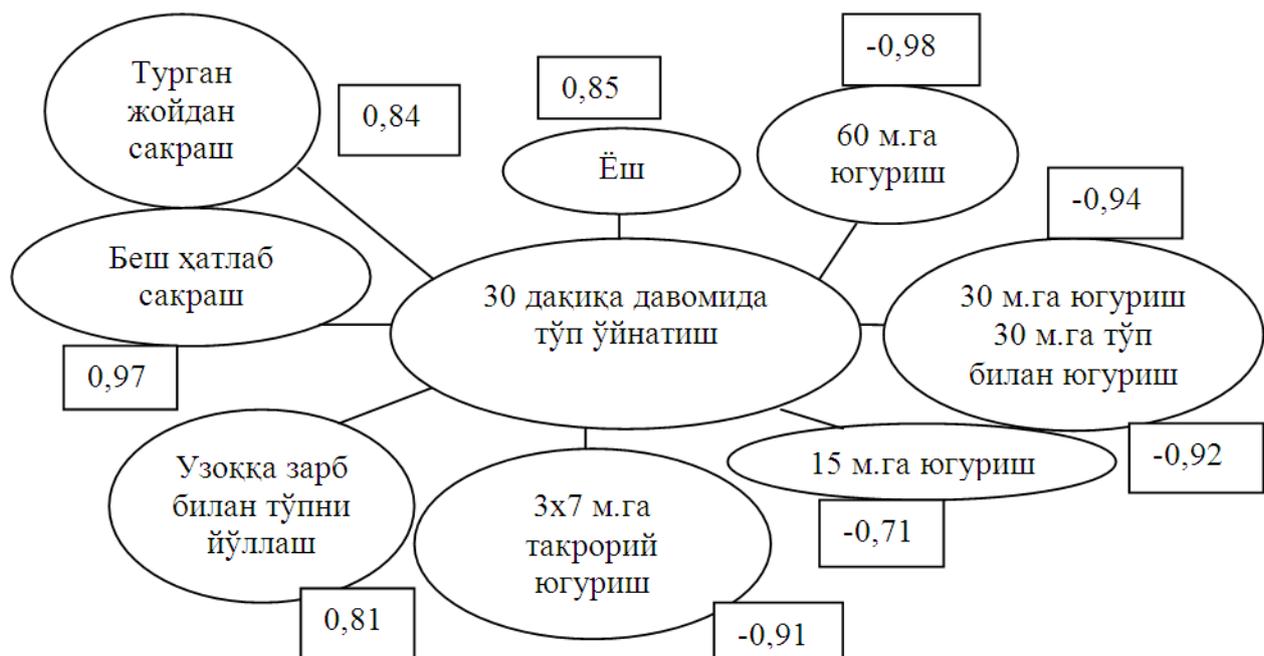
Спортчи қизлар тайёргарлигини бошқариш учун қўлланиладиган кўпгина турдаги тестларнинг умумлашган таҳлили уларни тўртта асосий гуруҳлар бўйича таснифлашга имкон беради: физиоетрик кўрсаткичлар (ёш, гавда узунлиги ва оғирлиги); тезлик-куч тайёргарлиги параметрлари (турган жойдан сакраш, беш ҳатлаб сакраш, 15 м, 30 м, 60 м.га югуриш, узоққа зарб билан тўпни йўллаш, 3x7 м.га югуриш 7x50 м.га югуриш, 30 м.га, тўп билан югуриш); универсал тест (30 дақиқа давомида тўп ўйнатиш); мусобақа фаолиятини баҳолаш (ТТХларнинг умумий сони, ҳаракат фаоллиги ҳажми, тўп узатишлар, тўпни тўхтатиш, тўпни майдон ташқарисидан ва бурчакдан ўйинга киритиш, дарвозага зарба йўллашлар).

Биринчи гуруҳ тестларда ёш кўрсаткичи (ушбу ҳолда уни мини-футбол билан шуғулланиш давомийлигини ифодаловчи кўрсаткич сифатида ҳам қараш лозим) турган жойдан сакраш ($r=0,83$), узоққа зарб билан тўпни йўллаш ($r=0,77$), тўп ўйнатиш ($r=0,85$) билан яқиндан боғлиқликка эга ва қуйидагилар билан салбий боғлиқликка эга: 15 м.га югуриш ($r=-0,72$), 30 м.га югуриш ($r=-0,88$), 7x50 м.га югуриш ($r=-0,76$), мокусимон югуриш ($r=-0,82$), 3000 м.га югуриш ($r=-0,88$). (3,4 расмларга қаранг). Спорт-техник маҳорати даражаси ортиб борган сари тезлик-куч сифатлари маълумотлари ўсиб боради, айти пайтда турли хил масофаларга югуриш вақти камади ҳамда зарба кучи ортади. Учинчи гуруҳ тести - бу 30 дақиқа давомида тўп ўйнатиш. 30 дақиқа давомида тўп ўйнатиш ва бошқа назорат меъёрлари (иккинчи гуруҳ тестлари) билан ўзаро юқори салбий ва тўғридан-тўғри боғлиқликларига диққат қаратамиз. Юқори даражадаги боғлиқлик тўп ўйнатиш ва ёш орасида аниқланди ($r=0,85$). Спортчи қизнинг ёши қанча катта бўлса, у шунча кўп марта тўпга зарбаларни амалга оширади. Табики, мини-футбол билан узоқ вақт шуғулланган спортчи қиз юқорироқ спорт маҳоратига эга. Тезлик-куч сифатларини ифодаловчи тестлар тўп ўйнатиш билан ўзаро боғлиқликка эга (турган жойдан сакраш $r=-0,85$), беш ҳатлаб сакраш ($r=-0,97$), узоққа зарб билан тўпни йўллаш ($r=-0,85$). Айти пайтда юқори даражадаги салбий боғлиқлик 30 м.га югуриш вақти ($r=-0,94$), 30 м.га

тўп билан югуриш ($r=-0,92$), 60 м.га югуриш ($r=-0,98$), 15 м.га югуриш вақти ($r=-0,71$) ва 3x7 м.га такрорий югуриш ($r=-0,91$) билан аниқланди. Маълумки, тўп ўйнатиш, тўпга эгалик қилиш кўникмаси, бел даражасида зарбани амалга ошира олиш координацион қобилиятларни ифодалайди. Спортчи қизларнинг тезлик-куч тайёргарлигини белгилаб берувчи сакраш машқлари (турган жойдан сакраш, беш ҳатлаб сакраш, узоққа зарб билан тўпни йўллаш), тўп ўйнатиш билан яқиндан боғлиқ. Юқоридагилардан хулоса қилиш мумкинки, тўп ўйнатиш ҳам координацион қобилиятларни, ҳам тезлик-куч тайёргарлигини баҳоловчи универсал тест ҳисобланади. Спортчи қизнинг тайёргарлигини самарали бошқариш учун ушбу тестдан фойдаланиш зарур. Ушбу тест қўлланилган ўқув-машғулотнинг деярли бир қисмини юклама воситаси сифатида қараш мумкин.

Шуни эътироф этиш муҳимки, ушбу тест ва асосан тезлик сифатларини баҳоловчи назорат меъёрлари ўртасида (15 м, 30 м, 60 м.га югуриш, 3x7 м.га югуриш ва ҳатто 30 м.га тўп билан югуриш вақти) юқори даражадаги тесқари боғлиқлик аниқланди ($r=-0,71-0,94$). Аниқланган боғлиқлик ҳам тезлик-куч сифатлари баҳосини, ҳам координацион қобилиятларни акс эттиради. Тўпга оёқ таги билан зарба бериш сони ортиб бориши билан юқорида айтиб ўтилган масофа бўлақларига югуриш вақти камайиб боради (9-расм).

Айни пайтда ушбу тест ($r=0,81-0,97$) ёш билан ($r=0,85$), турган жойдан сакраш ($r=0,84$), беш ҳатлаб сакраш ($r=0,97$), узоққа зарб билан тўпни йўллаш ($r=0,81$) билан яқиндан корреляцияга эга. Ёш улғайиб борган сари спорт маҳорати даражаси ошади, тўп ўйнатиш унинг тавсифларидан бири ҳисобланади. Жойдан сакраш, беш ҳатлаб сакраш ва узоққа зарб билан тўпни йўллаш кучи ортиб борган сари тўпга зарба бериш сони ҳам кўпаяди, яъни координацион қобилиятлар, тўпга эгалик қилиш «ҳисси» яхшиланади.



9-расм. Тўп ўйнатиш тестининг турли параметрлар билан корреляция коэффициентлари

Иккинчи гуруҳ тестлари аслида тезлик сифатлари имкониятларини баҳоловчи тестлардан иборат: 15 м, 30 м, 60 м, 30 м.га тўп билан югуриш вақти. Сакровчанликни баҳоловчи тестлар билан тескари алоқани ҳам алоҳида эътироф этиш мумкин. Туртинчи гуруҳ тестлари мусобақа фаолияти параметрларидан иборат: тўп узатишлар, ҳаракат фаоллиги ҳажми ($r=0,98$), ТТХларнинг умумий сони ($r=0,96$), тўпни тўхтатиш ($r=0,93$), тўпни бурчакдан ўйинга киритиш ($r=0,72$) ва тўпни майдон ташқарисидан ўйинга киритиш ($r=0,72$), дарвозага зарба йўллаш ($r=0,77$) билан яқиндан ўзаро боғлиқ. Шундай қилиб, гуруҳли, жамоавий тактик ҳаракатларни такомиллаштириш учун махсус машқлардан фойдаланиш зарур, бунда дарвозани ишғол этиш, стандарт вазиятларни амалга ошириш каби тактик ҳаракатлар албатта бўлиши керак.

Туртинчи боб бўйича хулосалардақайд этиладики, юқори малакали спортчи қизлар тайёргарлигини бошқариш жараёнини мақсадли режалаштириш тузилмаси қуйидаги бўлимлардан иборат бўлиши керак: дастлабки ҳолатнинг тавсифи; тайёргарликнинг модел тавсифлари; комплекс назорат; мусобақалар тизими; илмий-тадқиқот изланишлари.

Индивидуал тайёргарликни бошқариш самарадорлиги босқичли назорат натижалари (ҳафта, ой тугаши билан); жорий ҳолат (бир ёки бир нечта босқичлар тугаши билан); тезкор ҳолатни (ҳар хил йўналишдаги машқларнинг бир марта бажарилиши таъсирида юзага келадиган ўзгаришлар бўйича) баҳолаш асосида анча ортади.

ХУЛОСАЛАР

Ҳар томонлама олиб борилган тадқиқотлар, тажриба параметрлари натижаларини назарий умумлаштириш қуйидаги хулосаларни шакллантиришга имкон беради:

1. Илғор тажриба ва илмий-услубий адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики, ҳозирги вақтда юқори малакали қизларнинг мини-футбол бўйича кўп йиллик тайёргарлик жараёнида малакали спортчи қизларнинг тайёргарлигини бошқаришнинг мақсадга мувофиқлиги тўғрисидаги анъанавий тасаввурлар ва спортчи қизлар ҳар томонлама тайёргарлигининг илмий асосланган градацияли баҳолаш шкаласи етарлича ишлаб чиқилмаган. Санаб ўтилган камчиликлар тадқиқот муаммосини келтириб чиқарадики, ва мини-футбол бўйича кўп йиллик тайёргарлик жараёнида малакали спортчи қизларнинг индивидуал тайёргарлигини бошқаришга бўлган инновацион ёндашувни ишлаб чиқиш, тажрибада асослаш ва амалга ошириш энг муҳим заруратини эътиборга олинмаган.

2. Юқори малакали спортчи қизлар кўп йиллик тайёргарлигининг энг муҳим вазифаси машғулот ва ўйин фаолияти давомида спортчи қизлар ҳолатини бошқаришни объективлаштириш эканлиги тан олинган. Спортчи қизларни тайёрлашнинг замонавий тизими машғулот юкламалари ҳажми ва шиддатининг доимо ўсиб боришига асосланади. Мослашиш реакцияларини

назорат қилиб бориш ва унинг имкониятларини баҳолаш организмнинг юкламага мослашиш жараёнлари динамикасини тезкор равишда кузатиб боришга ва ўта зўриқиш ҳолати ҳамда мослашишнинг бузилишини олдини олган ҳолда машғулот ва мусобақа жараёнларини бошқаришга имкон беради.

3. Спортчи қизлар якка тартибдаги тайёргарлигини бошқариш жараёни бир қатор изчил ҳаракатларни назарда тутиши аниқланди: кучли ва бўш томонларни аниқлаб берувчи ҳар томонлама тайёргарлик тўғрисида дастлабки комплекс ахборот олиш; олинган параметрларнинг меъёрий кўрсаткичлар билан мониторинги: оқилона воситалар, шакл ва услубларни танлаш асосида ўқув-машғулот жараёнини қуриш; натижаларни таҳлил қилиш, яқун яшаш ва кейинги мақсадларни аниқлашга қаратилган.

4. Бир омилли дисперсияли таҳлил натижасида шу аниқландики, мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг индивидуал тайёргарлигини ифодаловчи етакчи омиллар қуйидагилардир: ҳаракат фаоллиги ҳажми; 30 дақиқа давомида тўп ўйнатиш сони; ТТҲларнинг умумий сони; тўп узатишлар; тўпни тўхтатишлар; турган жойдан сакраш; гавда оғирлиги, КМИҚ, тўпни олиб қўйиш.

5. Спортчи қизларнинг жисмоний ривожланиш параметрлари, мини-футбол билан шуғулланиш стажи (ёши), умумий, махсус жисмоний тайёргарлиги ва мусобақа фаолияти параметрларининг корреляция таҳлили ўйин фаолияти кўрсаткичлари, спорт стажи ва умумий ҳамда махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари орасида юқори даражадаги боғлиқлик ($r = 0,72-0,96$), шунингдек, 30 м, 60 м.га югуриш, 30 м.га тўп билан югуриш вақти ҳамда 30 дақиқа давомида 3000 та зарба бериб тўп ўйнатиш, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, беш ҳатлаб сакраш; иккала оёқда зарба бериб, тўпни узоққа зарб билан йўллаш, 7х50 м.га югуриш, 3х7 м.га моқисимон югуриш орасида юқори даражадаги тесқари боғлиқлик ($r = -0,81-0,96$) борлигини аниқлашга имкон берди. Ушбу маълумотлар спортчи қизларнинг тайёргарлиги мониторинги бўйича деярли ишончли ахборотли тестлар ҳисобланиши аниқланган.

6. Қиёсий педагогик тажриба ўтказиш даврида назорат гуруҳи («Олимпия» жамоаси) қизларида параметрлар ўсишининг гуруҳларичра таққосланиши 25 та кўрсаткичлардан 7 тасида ($p < 0,05$ да) ишончли яхшиланиш бўлганлигини кўрсатди, тажриба гуруҳида эса («Севинч» жамоаси) ($p < 0,01-0,05$ да) 13 та тестларда яхшиланиш кузатилди. Ишончли ўзгаришлар мусобақа фаолиятининг қуйидаги параметрларида кузатилди: ТТҲларнинг умумий сониди ($p < 0,05$); рақибасини алдаб ўтишда ($p < 0,05$); бош билан ўйнашда ($p < 0,05$); дарвозага зарба йўллашда ($p < 0,001$); ҳаракат фаоллиги ҳажмида ($p < 0,05$); 15 м.га ($p < 0,05$), 30 м.га ($p < 0,05$), 7х50 м.га такрорий югуриш вақти камайди ($p < 0,05$). Параметрларнинг яхшиланиши ўртача 9% ни ташкил қилди.

7. Юқори малакали спортчи қизларнинг индивидуал тайёргарлигини бошқариш самарадорлиги ишончли экспресс тестлар назорат таҳлилига

асосланиб, аниқланган ишончли тестлардан фойдаланиш муҳим аҳамиятга эга.

8. Тайёргарлик жараёнига тузатишлар киритиш мақсадида спортдаги имкониятлар, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, мусобақа фаолияти маълумотларига асосланган, спортчи қизлар тайёргарлигини объектив тарзда бошқаришни таъминлайдиган модел тавсифларидан фойдаланиш, спортчи қизлар тайёргарлигини бошқариш самарадорлигини таъминловчи воситаларини қўллаш муҳимлиги аниқланди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизлар ўқув машғулот ва мусобақа жараёнлари самарадорлигини ошириш мақсадида тажрибада асосланган ва амалиётга жорий этилган, юқори натижадорликка эга, жисмоний иш қобилиятини аниқлашнинг инструментал услубиятлари ва юрак ритми монитори (ЮҚТни мусобақа фаолияти жараёнида қайд этиш), тана ёғ массасини аниқлаб берувчи таҳлилий тарозилардан фойдаланган ҳолда умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни баҳолаб берувчи тайёргарлик жараёнини бошқариш моделидан фойдаланиш тавсия қилинади.

2. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни баҳолаш учун ишончли ва ахборотли тестлардан фойдаланиш зарур: 3x7 м.га моксимон югуриш, 7x50 м.га югуриш, тўпни узокқа зарб билан йўллаш, 30 дақиқа давомида тўп ўйнатиш, 15 м, 30 м, 60 м, 3000 м.га югуриш, беш ҳатлаб сакраш, турган жойдан сакраш. Жисмоний ривожланиш маълумотлари – гавда оғирлиги, гавда узунлиги.

3. Бошқарув воситаларидан фойдаланаётиб, қуйидаги тавсияларга амал қилиш лозим: спортчи қизларнинг индивидуал ҳар томонлама тайёргарлигини ифодаловчи етакчи омиллар қуйидагилар: ҳаракат фаоллиги ҳажми, 30 дақиқа давомида тўп ўйнатиш, ТТХларнинг умумий сони, тўп узатишлар, тўпни тўхтатишлар, тўпни олиб қўйишлар сони, турган жойдан сакраш, гавда оғирлиги, кислородни максимал истеъмол қилиш.

4. Юқори малакали спортчи қизлар индивидуал тайёргарлигини бошқаришни спортчи қизлар тайёргарлигининг айрим томонларини аниқлаш заруратига мувофиқ ҳамда ўйинларни таҳлил қилишда мураббийнинг хоҳишига ва танловига кўра аниқланган ишончли тестлардан фойдаланган ҳолда тезкор, жорий, босқичли назорат асосида амалга ошириш керак.

5. Спортчи қизлар тайёргарлигини самарали бошқариш ва мониторингини амалга ошириш учун модел тавсифларнинг баҳолаш меъёрларини қуйидаги параметрлар бўйича қўллаш зарур: спортдаги имкониятлар, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, мусобақа фаолияти.

6. Бошқарув моделидан фойдаланиш мураббийнинг касбий билим салоҳиятини ҳамда спортчи қизларнинг ўқув-машғулот, мусобақа жараёнларига, мураббийлар штаби ҳамда жамоанинг ҳар бир аъзосининг ўз-

Ўзини назорат қилиш ва мустақил такомиллашишга бўлган мотивациясини анча ошириш имконини беради.

7. Амалиёт давомида интерфаол тайёргарлик жараёнини бошқариш сифатини ошириш учун жисмоний ривожланиш, жисмоний ишчанлик қобилияти, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик параметрларини инобатга олувчи модел тавсифлардан фойдаланиш лозим.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.27.01.2018. Ped.28.01. ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ЭРДОНОВ ОРИФ ЛАТИПОВИЧ

**УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

**13.00.04. - Теория и методика физического воспитания и спортивной
тренировки**

**АВТОРЕФЕРАТ
ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА (DSc) ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК**

Чирчик - 2019

Тема диссертации доктора наук (DSc) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за B2017.1.DSc/Ped307.

Докторская диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте научного совета по адресу (www.uzdjtsu.uz) и Информационно-образовательном портале «Ziynet» по адресу (www.ziynet.uz).

Научный консультант:	Кошбахтиев Ильдар Ахмедович доктор педагогических наук, профессор
Официальные оппоненты:	Абдиев Абдулла Носирович доктор педагогических наук, профессор Шарипова Диляра Джуманиязовна доктор педагогических наук, профессор Саламов Рахматилла Саламович доктор педагогических наук, профессор
Ведущая организация:	Самаркандский государственный университет

Защита диссертации состоится «__»_____2019 г. в ____ часов на заседании Научного совета DSc.27.03.2018.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортсменов, дом 19. Тел.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс.: (0-370)717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e.mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Административное здание А1-й этаж, 114-аудитория.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за _____) по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортсменов, дом 19. Тел.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс.: (0-370)717-17-76.

Автореферат диссертации разослан «__»_____2019 г.
(реестр протокола рассылки №__ от «__»_____2019 г.).

Р.Д.Халмухамедов

Председатель научного совета по присуждению
учёных степеней, д.п.н., профессор

М.Х.Миржамолов

Учёный секретарь научного совета по присуждению
учёных степеней, д.ф.н.п.н.

А.Н.Абдиев

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

ВВЕДЕНИЕ (Аннотация диссертации доктора наук (DSc))

Актуальность и востребованность темы диссертации. Настоящее время развитие спорта высших достижений в мире сопровождается все более активным вовлечением в него представительниц женского пола. Следует отметить, что научные подходы и методические разработки подготовки спортсменок, включая мини-футбол, как правило, базируются на опыте, накопленном в подготовке мужчин по «большому» и «малому» футболу. Такое положение в подготовке спортсменок связано: - во-первых, с отсутствием научных исследований в теории и практике подготовки квалифицированных спортсменок, специализирующихся в мини-футболе; - во-вторых, правомерностью такого подхода, основанного на информации, полученной в результате многопрофильных исследованиями в мире, выполненных по широкому спектру анатомо-морфологических и функциональных показателей. Одним из основных факторов стабильности высоких спортивных результатов в зарубежных странах, показанных квалифицированными спортсменками в соревнованиях по мини-футболу, является целенаправленное управление индивидуальной подготовленностью в процессе многолетней подготовки.

В ведущих зарубежных странах, в том числе, Бразилии, Португалии, России, Испании, Германии одним из основных факторов стабильности высоких спортивных результатов, показанных квалифицированными спортсменками в соревнованиях по мини-футболу, является целенаправленное управление индивидуальной подготовленностью в процессе многолетней подготовки. Концептуальные основы теории и методики футбола и мини-футбола и в отдельных игровых видах в прошлом проведены исследования посвящённые вопросам подготовки квалифицированных спортсменок в частности: по проблеме управления развития всесторонней подготовленности, распределению и планированию тренировочных нагрузок с учётом анатомо-физиологических и психологических особенностей были проведены научные изыскания. Также разработаны механизмы по совершенствованию технико-тактической и повышения эффективности двигательных качеств при подготовке высококвалифицированных спортсменок к соревнованиям.

В нашей республике постоянно возрастающее число занимающихся мини-футболом и резкое расширение функций этой игры требуют кардинальной модернизации системы управления мини-футболом и повышения эффективности подготовки спортсменов высокой квалификации на основе современных спортивно-педагогических и мультимедийных технологий. Также Президент в своём Указе говорил что «Отсутствие инновационных и методических разработок стандартов подготовки спортсменов и их медицинского сопровождения, отвечающих современным требованиям, не позволяет обеспечить налаживания качественного учебно-

тренировочного процесса»¹. В то же время нашей республике подготовка квалифицированных спортсменов, специализирующихся в мини-футболе, требует научно обоснованного подхода к построению учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей игроков команды, оценки их исходного и текущего состояния подготовленности, разработки объективных оценок изменения этого состояния, а также учета уровня их технико-тактического мастерства и особенностей соревновательной деятельности. По всем этим компонентам управления подготовкой имеются существенные различия между женским и мужским мини-футболом. Вышеизложенные положения, а также отсутствием научных данных об управлении подготовленности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в мини-футболе, определяют целесообразность изучения способов организации как необходимого условия совершенствования системы управления подготовленностью квалифицированных спортсменов. Перечисленные противоречия порождают проблему исследования, которая заключается в необходимости разработки, экспериментального обоснования и реализации инновационной подхода к управлению индивидуальной подготовленности квалифицированных спортсменов в процессе многолетней подготовки мини-футболистов.

Исследовательская работа ориентирована на обеспечение реализации задач, указанных в законе Республики Узбекистан УРК-3994 от 4 сентября 2015 года «О физической культуре и спорте». Благодаря инициативе и поддержке со стороны Президента Республики была утверждена программа развития физической культуры и массового спорта в Узбекистане на 2017-2021 гг. также в Указе Президента Республики Узбекистан УП-5368 от 5 марта 2018 года «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта» а также ряда важнейших правительственных постановлений определено направление дальнейшего развития физической культуры и спорта, как в целом, так и отдельных видов спорта.

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

Обзор зарубежных исследований по теме диссертации². Научные исследования, посвященные изучению теоретических и методических аспектов подготовки спортсменов высокой квалификации по футболу и мини-футболу, проводились в ведущих научных центрах и высших учебных заведениях мира, в частности, в центре подготовки молодежи к спорту

¹ Указ Президента Республики Узбекистан за УП-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» от 3 июня 2017 г.

² www.iat.uni-ieipzig.de/; <https://visitjapan.ru/>; <https://vniifk.ru/>; www.iesgaft.spb.ru/; www.sported.ru/.

высоких достижений, Лейпцигском институте практической науки о тренировке [Федеративная Республика Германия], Центре спортивной подготовки Корея, Национальном центре тренировки Японии, Томском государственном университете, Национальном университете физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Российском государственном университете физической культуры, спорта молодежи и туризма и Научно-исследовательском институте спорта [Российская Федерация].

В результате проведенных исследований в мире по определению управления, структуры и содержания учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки квалифицированных футболисток разработана шкала количественной оценки уровня физической подготовленности как система комплексного контроля квалифицированных футболисток [Центр подготовки молодежи к спорту высоких достижений, определены пульсовые показатели реакции организма футболисток на нагрузку, установлены частные объемы разнонаправленных тренировочных воздействий на различных этапах подготовительного периода [Лейпцигский институт практической науки о тренировке, Федеративная Республика Германия], разработаны тренировочные программы для правильного подхода построения предсезонной подготовки футболисток [Национальный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта], определены показатели уровня физической подготовленности футболисток [Научно-исследовательский институт спорта, Российская Федерация].

В настоящее время в мире ведутся исследования по управлению и совершенствованию физической, технико-тактической, психологической подготовки высококвалифицированных футболисток, в частности исследования проводятся по следующим приоритетным направлениям: управлению и совершенствованию всесторонней подготовленности высококвалифицированных футболисток в многолетних этапах подготовки, а также разработка высокотехнологических инструментальных методик для определения различных сторон подготовленности, в частности специальной подготовленности и психофизиологического состояния футболисток.

Степень изученности проблемы. Спортивная практика требует соответствующей теоретической базы, на которой она основывается А.Е.Бабкина, А.А.Полозова, А.В.Евсеева, А.Н.Крайнова, С.А.Айткулова, Д.М.Конуров и др. в основном разработаны методики технико-тактической и психофизической подготовке игроков³. Диссертационных исследований

³ Бабкин А.Е. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команды по мини-футболу при туровой организации соревнований: автореф. дис. ...кан.пед.наук. -М.: 2004, -23 с.; Полозов А.А. Система рейтинга при проведении личного первенства в командных видах спорта без изменения структуры игры: автореф. дис. ...кан.пед.наук. -Тюмень.: 1999, -19 с.; Евсеев А.В. Педагогический контроль за технико-тактической деятельностью игроков команды по мини-футболу: автореф. дис. ...кан.пед.наук. -Екатеринбург: 2006, -22 с.; Крайнов А.Н. Педагогические условия формирования психофизической подготовленности девочек 11-12 лет в урочной форме занятий: на примере мини-футбола: автореф. дис. ...кан.пед.наук. -Тула.: 1999, -20 с.; Айткулов С.А. Формирование технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мини-футболе: автореф. дис. ...кан.пед.наук. -Челябинск.: 2005, -26 с.; Конуров Д.М. Построение учебно-тренировочного процесса на основе комплексной оценки нагрузок квалифицированных спортсменов в мини-футболе: автореф. дис. ...кан.пед.наук. -Малаховка.: 2008, -24 с.

проблеме управления всесторонней подготовкой спортсменов в этом виде спорта до настоящего времени в базе недостаточно изучены. Однако острая конкуренция на международной арене требует разработки инновационных технологий управления подготовкой спортсменов, что подчеркивает актуальность темы диссертационной работы.

Известные специалисты Р.М.Загайнов, Ф.А.Керимов, И.И.Семёнова, У.Б.Егорычева, И.В.Чернышева отмечают, что спорт занимает большое место в жизни современного общества⁴. Он не только обеспечивает всестороннее физическое развитие человека, но и содействует воспитанию его морально-волевых качеств.

Интегральная подготовка квалифицированных спортсменов в настоящее время представляет собой сложный многолетний и многоэтапный процесс спортивного совершенствования, чему способствует рациональная система управления. Наиболее сложным в системе управления является исследование состояния спортсмена и различных сторон его подготовленности (физической, технической, тактической, психологической). Т.С.Васющенко подчеркивает: «Управление подготовкой спортсмена-сложный и многогранный процесс. «В зависимости от постановки задач стороны подготовленности могут выражаться через различные наборы показателей - педагогических, физиологических, психологических»⁵. В то же время некоторые авторы высказывают суждение, о том, что для управления тренировочным процессом можно рассматривать упражнения-аналоги, которые могут быть использованы как косвенные показатели в оценке тренированности спортсмена. Такой же точки зрения придерживается Годик М.А. [2005]⁶.

Важно отметить выводы специалистов Z.Naglak, DanielMutti, И.Н.Солопова, А.А.Шамардина, В.В.Чёмова, L.A.Parada о том, что спортивная тренировка, конечной целью которой является достижение наивысшего спортивного результата, направлена на развитие уровня функциональных возможностей организма спортсмена, способного обеспечить этот результат⁷. В решении ряда проблем современной тренировки лежит, прежде всего, повышение оперативности и качества

⁴ Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: - М.: Советский спорт, 2005, 106 с.; Керимов Ф.А. Спортивная наука - основа современного тренировочного процесса. / Сб. научных тезисов межд. научно-практ. конф. Проблемы совершенствования системы подготовки высококвалифицированных спортсменов к олимпийским играм. 25-26 май 2006. -Т. -С.3-6.; Семёнова И.И., Егорычева Е.В., Чернышева И.В. Психологические аспекты повышения эффективности физического воспитания и спорта. / Мат. межд. научно-практ. конф. студентов и молодых учёных. 22 апреля 2011, Т.II Иркутск, -С.144-146.

⁵ Васющенко Т.С. К вопросу об управлении подготовкой спортсмена в плавании. / Мат. X межд. научно-метод. конф. Организация и методика учебного процесса физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. МГУ. -2008. -С.346-347.

⁶ Годик М.А. Двигательная активность футболистов в условиях соревновательной деятельности. // Журнал Ташкент «Фан спорта». 2005, -№3. -С.17-24.

⁷ Naglak Z. Metodyka trenowania sportowca. -Wroclawsu: Skrypty AWF, 1999. -296 s., Daniel Mutti. Futsal. Dainiciacao ao alto nivel. -Camara Brasileiradi Livro, SP, Brasil, 1999. -268p., Солопов И.Н., Шамардина А.А., Чёмов В.В. Сущность и структура функциональной подготовленности спортсменов. // Теория и практика физ. культуры. 2010, -№8 -С.56-60., Parada L.A. Preparacion fisica en el futbol sala (entrenamiento integral del jugador). Badalona. «Paidotribo». 2015. -272 p.

управления подготовкой спортсмена. Вместе с тем функциональная подготовленность рассматривается как базис генерального свойства организма для специфической двигательной функции, проявляющейся в виде спортивно-технического результата, который реализуется через проявление физической, технической и тактической подготовленности спортсмена В.С.Мищенко, В.И.Платонов, Е.П.Горбонёва⁸. В свою очередь, М.А.Godik, А.В.Роров, М.А.Godik, J.V.Tejada, J.L.Penas неоднократно напоминают, что нагрузка соревновательного упражнения должна быть основанием для подбора и распределения тренировочных упражнений⁹.

Интенсификация учебно-тренировочного процесса достигается за счет создания новых способов управления им. Возможность хранить, пополнять систематизировать и оперативно использовать банки информации всесторонней подготовленности, соревновательной деятельности за счет более высокой, чем при традиционных методах тренировки, возможности опыта лучших тренеров, отраженного в программных продуктах, высвобождает наставника от рутинного, нетворческого труда, что помогает ему уделять большое внимание управлению подготовленностью. Классическая методика спортивной тренировки по мини-футболу ориентирована на традиционные формы и средства, взятые из футбола.

При этом отличительной особенностью системы подготовки спортсменов является наличие элемента информационной среды (данные физического развития, двигательной подготовленности, соревновательной деятельности), обеспечивающего активное использование информационных технологий в тренировочном процессе В.Л.Марищук, Л.К.Серова, И.А.Кошбахтиев, Р.И.Нуримов 2005, И.А.Кошбахтиев, О.Л.Эрдонов¹⁰. Применение информационных технологий оказывают заметное влияние на содержание, формы и методы управления тренировочным процессом.

В то же время необходимо отметить, что информационные технологии всегда были неотъемлемой частью тренировочного процесса (видеозапись матчей, велоэргометр, монитор сердечного ритма, весы-анализаторы жировой массы). Появление современных информационных технологий в тренировочном процессе ориентировано на использование компьютерных технологий, что существенно усилило возможность управления им на основе показателей индивидуальной подготовленности спортсменов. В

⁸ Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990, -200 с., Платонов В.И. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев. Олимпийская литература, 1997, -584 с., Горбонёва Е.П. Качественные характеристики функциональной подготовленности спортсменов. Саратов. 2008, -145 с.

⁹ Godik M.A. Futebol. Preparacao Dos Futebolistas de Alto Nivel. Rio de Janeiro, Editora Grupo Palestra Sport, 1996, 182 p., Tejada J.V., Penas J.L. Entrenamiento de base en el futbol sala (fundamentosteoricos uaplicacionespractices). Badalona. «Paidotribo».2007. -296p.

¹⁰ Марищук В.Л., Серова Л.К. Информационные аспекты управления спортсменом. -М.: «Физкультура и спорт». 1983. -111 с.; Кошбахтиев И.А., Эрдонов О.Л. Использование мониторов сердечного ритма для оценки соревновательной и тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов высокой квалификации по мини-футболу. // Журнал Ташкент «Фан-спорта». 2009, -№2. -С.21-27.; Кошбахтиев И.А., Нуримов Р.И. Программирование подготовки футболистов высокой квалификации: -Ташкент. Изд. «Зиё» -2005, -120 с.

педагогической деятельности тренера среди информационных технологий особое место занимают так называемые мультимедийные технологии С.В.Коломнец, О.А.Засыпкина, Е.В.Фомина¹¹. Современные большими возможностями в отображении информации, отличающимися от привычных, и оказывают непосредственное влияние на мотивацию к тренировочному процессу, скорость и точность выполнения упражнений и, таким образом, на эффективность учебно-тренировочного процесса в целом В.Н.Платонов¹².

В свою очередь, А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук¹³ рассматривая особенности управления учебно-тренировочным процессом в женской легкой атлетике, отмечают, что девушки и женщины обладают меньшими способностями к быстрым и сильным движениям, что может стать причиной затруднения в овладении техникой легкоатлетических упражнений и неудач в соревнованиях. Чтобы устранить этот недостаток, необходимо специально заниматься улучшением скоростно-силовой подготовки спортсменок. Одним из резервов совершенствования спортивно-технического мастерства спортсменок является управление всесторонней подготовленностью. Управление представляет собой воздействие на спортсменку с целью повышения спортивно-технического мастерства, способствующее эффективности соревновательной деятельности.

Особую значимость управление подготовленностью спортсменок высокой квалификации по мини-футболу приобретает в связи с тем, что содержание, планирование, интенсивность, объём учебно-тренировочного процесса имеют некоторые отличия, обусловленные биологическими особенностями организма женщин. Прогрессирующей тенденцией спорта высших достижений является приближение объема и интенсивности тренировочных нагрузок к пределу функциональных возможностей организма спортсменки. Очень остро эта проблема отражается в спортивных играх, особенно в мини-футболе. Управление подготовкой спортсменок требует объективных данных о состоянии организма и уровне его тренированности на конкретном этапе подготовки. Наиболее доступным, легко программируемым, регистрируемым и достаточно информативным показателем контроля за состоянием здоровья и физической работоспособностью спортсменки является частота сердечных сокращений (ЧСС). Комплексное применение электронно-технической аппаратуры в программировании и контроле за ЧСС позволяет более точно управлять тренировочным процессом, избегая перенапряжения и перетренированности организма. Однако недостаточно изучена соревновательная деятельность, не

¹¹ Коломнец С.В., Засыпкина О.А., Фомина Е.В. Информационные технологии в деятельности педагога по физическому воспитанию в педагогическом вузе./ Мат. Всеросс. научно-практ. конф. «Современные направления развития физической культуры и туризма». -Саранск. 2012, -С.144-145.

¹² Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое применение. - К.: Олимпийская литература, 2004, -808 с.

¹³ Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. -М.: Изд. центр. «Академия»: 2008, -464 с.

разработаны модельные характеристики спортсменов высокой квалификации. Отсюда востребованность данной диссертационной работы.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения. Диссертационная работа выполнена в соответствии с перспективным планом научно-исследовательских работ УзГУФКиС на 2016-2019 годы «Совершенствование системы подготовки спортсменов высокого класса в сборных командах Республики Узбекистан».

Цель исследования теоретически обосновать, разработать и экспериментально подтвердить сущность, структуру и содержание системы управления подготовленностью спортсменов высокой квалификации по мини-футболу способствующей повышению эффективности соревновательной деятельности на международных соревнованиях.

Задачи исследования:

обосновать контрольные тесты для управления подготовленностью спортсменов высокой квалификации по мини-футболу на основе определения параметров физического развития, физической работоспособности, общей и специальной физической подготовленности, соревновательной деятельности, особенностей их взаимозависимостей и факторной структуры управления подготовленностью;

выявить факторы индивидуальной подготовленности спортсменов высокой квалификации;

экспериментально обосновать и внедрить в практику структуру управления подготовленностью спортсменов на базе сравнительного педагогического эксперимента данных экспериментальной и контрольной команд спортсменов высокой квалификации и структурировать модельные характеристики;

определить эффективные средства информационно-коммуникационных технологий с целью повышения качества управления подготовленностью спортсменов на основе применения мультимедийных технологий;

обосновать модель всесторонней индивидуальной подготовленности спортсменов высокой квалификации по мини-футболу с целью повышения эффективности соревновательной деятельности, в международных матчах;

обосновать схему мониторинга индивидуальной подготовленности спортсменов высокой квалификации по мини-футболу.

Объект исследования процесс управления всесторонней подготовленностью спортсменов высокой квалификации по мини-футболу.

Предмет исследования структура управления индивидуальной подготовленностью спортсменов высокой квалификации по мини-футболу.

Методы исследования. В диссертационном исследовании использованы: анализ научной и научно-методической литературы, антропометрия, видеозапись матчей, тестирование, инструментальные методы (велоэргометр, система монитор сердечного ритма - интерфейс - компьютер), математическая статистика, педагогические наблюдения.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

разработана модель процесса управления подготовленностью спортсменов высокой квалификации по мини-футболу;

в результате однофакторного дисперсионного анализа установлено, что ведущими факторами, характеризующими индивидуальную подготовленность спортсменов высокой квалификации по мини-футболу, являются параметры соревновательной деятельности, которые экспериментально обоснованы;

разработана структура управления подготовленностью спортсменов высокой квалификации по мини-футболу на основе оценки соревновательной деятельности с использованием педагогических наблюдений и монитора сердечного ритма, общей и специальной физической подготовленности на базе выявленных надежных информативных тестов, факторов, характеризующих индивидуальную подготовленность, спортсменов;

выявлено, что в процессе подготовки с целью коррекции важно использовать модельные характеристики спортсменов на основе следующих данных, спортивных возможностей, общей и специальной физической подготовленности, соревновательной деятельности, обеспечивающих объективное управление подготовленностью спортсменов, а также использовать в учебно-тренировочном процессе мультимедийные средства;

обоснованы параметры всесторонней подготовленности спортсменов, отражающие данные физического развития, МПК, общей и специальной физической подготовленности, соревновательной деятельности, способствующие повышению эффективности подготовки к международным соревнованиям и успешно примененные в оперативном, текущем и этапном педагогическом контроле;

выявлено, что обобщённый анализ использованных тестов в работе позволили классифицировать их по четырём основным группам, физиометрические показатели (возраст, длина и масса тела), параметры скоростно-силовой подготовленности (прыжок с места, пятикратный прыжок, бег на 15 м., 30 м., 60 м., удар на дальность, бег 3x7 м., бег 7x50 м., бег на 30 м. с мячом), универсальный тест (жонглирование в течении 30 минут), оценка соревновательной деятельности (общее количество ТТД, объём двигательной активности, передачи мяча, остановки мяча, ввод мяча с аута и с углового, удары по воротам). Эффективность экспериментально доказана.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

определена соревновательная деятельность в плане количества, значимости, эффективности выполнения технико-тактических действий и двигательной активности;

установлена степень зависимости параметров соревновательной деятельности, что позволило выявить надёжные тесты для управления подготовленностью спортсменов;

разработаны параметры индивидуальной подготовленности в азиатском двухлетнем цикле.

Научно-обоснованная инновационная технология управления всесторонней подготовленностью спортсменов высокой квалификации по мини-футболу является теоретико-методологической основой, обеспечивающая повышение эффективности соревновательной деятельности. Практические рекомендации могут быть использованы тренерским составом в игровых видах спорта при подготовке спортсменов высокой квалификации.

Достоверность результатов исследования. Полученные результаты существенно дополняют теорию и методику спортивной тренировки спортсменов высокой квалификации на основе мониторинга с использованием выявленных надёжных тестов. Доказана возможность применения надёжных тестов и факторной структуры для оценки и управления подготовленностью спортсменов, обеспечивающих эффективное выступление в официальных матчах. Разработана система управления подготовленностью спортсменов высокой квалификации по мини-футболу в годичном соревновательном цикле многолетней подготовки. Такой подход к тренировочному процессу является перспективным не только в мини-футболе, но и в других спортивных играх.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Разработана структура управления индивидуальной подготовленностью спортсменов высокой квалификации по мини-футболу на основе выявленных факторов всесторонней подготовленности (объём двигательной активности, жонглирование мячом, общее ТТД, передачи мяча, остановки мяча, прыжок с места, масса тела, максимальное потребление кислорода, отбор мяча) при помощи обратных связей (сведений о физической подготовленности, данных соревновательной деятельности, функциональной подготовленности).

Разработаны модельные характеристики физической, функциональной подготовленности спортсменов, соревновательной деятельности, сопоставляя индивидуальные данные с модельными, определяются направления в учебно-тренировочной работе и пути достижения наилучшего результата. Разработанный мониторинг индивидуальной подготовленности спортсменки на базе выявленных надёжных тестов способствует осуществлению контроля за эффективностью учебно-тренировочного процесса и его коррекцию.

Внедрение результатов исследования. На базе научных результатов, полученных в ходе педагогического эксперимента в процессе подготовки:

структура управления подготовленностью спортсменов использована в тренировочном процессе команды по мини-футболу «Севинч» г.Карши (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №03-07-08-3612 от 20 сентября 2019 г.). Результаты позволили повысить эффективность командных тактических действий на 10%;

разработанная структура управления подготовленностью спортсменов, использована в футбольных командах «Севинч» г.Карши (I-место на чемпионате РУз 2016 г.) сборной ТУИТ г.Ташкента (II место на чемпионате

РУз 2017 г.) (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №03-07-08-3612 от 20 сентября 2019 г.). Достигнуты высокие результаты;

методика управления подготовленностью спортсменок высокой квалификации, внедренная в команды «Севинч» и «ТУИТ», улучшила параметры всесторонней подготовленности спортсменок в среднем на 9% и данные соревновательной деятельности, (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №03-07-08-3612 от 20 сентября 2019 г.). В результате улучшение составило 52% из 22 тестов;

разработанная структура управления подготовленностью спортсменок по мини-футболу, также внедрена в учебный процесс вуза (ТУИТ) по спортивно-ориентированному физическому воспитанию студенток нефизкультурных вузов, которые освещены в двух монографиях «Инновационная технология управления индивидуальной подготовленностью высококвалифицированных спортсменок по мини-футболу», «Сердце и физическая активность, средства мониторинга подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом» и в учебном пособии «Оздоровительная физическая культура в системе образовательного процесса по физическому воспитанию студентов» (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №03-07-08-3612 от 20 сентября 2019 г.). В результате, послужила улучшению физической подготовленности студенток, и повысилась мотивация и отношение к учебно-тренировочному и соревновательному процессу;

результаты исследования внедрены в процесс управления индивидуальной подготовленностью отдельных спортсменок команд высшей лиги и национальной женской сборной команды по мини-футболу Узбекистана в процессе подготовки к матчам первенства Узбекистана, Кубка и международным турнирам, на что имеется (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №03-07-08-3612 от 20 сентября 2019 г.). Данные рекомендации были использованы при подготовки высококвалифицированных спортсменок;

на основе тестов по 4 направлениям позволило улучшить комплексный педагогический контроль, что повысило мотивацию к позитивному результату в соревновательной деятельности (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №03-07-08-3612 от 20 сентября 2019 г.). В соревнованиях достигнуты высокие результаты.

Апробация результатов исследования. Результаты исследований обсуждены на 12 международных и 6 республиканских научно-практических конференциях.

Опубликованность результатов исследования. По теме диссертации опубликованы 37 научно-методические работы, в том числе 2 монографии, 12 статей в научных журналах, утверждённых Президиумом Высшей Аттестационной Комиссии Республики Узбекистан. Из них 5 в иностранных периодических изданиях.

Структура и объём диссертации. Диссертационная работа изложена на 181 страницах компьютерного текста, состоит из введения, четырёх глав, 23 таблиц, 18 рисунков, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обоснованы актуальность и востребованность темы диссертации, отмечены степень изученности проблемы, соответствие исследования приоритетным направлениям развития футбола, мини-футбола в Республике Узбекистан, указана связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ, цель, задачи, объект, предмет, методы исследования, научная новизна, практическая и теоретическая ценность, достоверность полученных данных, даны сведения о внедрении результатов исследования, апробации работы, опубликованности результатов, о структуре и объёме диссертации.

В первой главе диссертации **«Обоснование средств управления процессом подготовленности спортсменов высокой квалификации по мини-футболу»** приводятся параметры всесторонней подготовленности и соревновательной деятельности, факторная структура подготовленности, параметры арсенала, значимости и эффективности ТТД спортсменов высокой квалификации по мини-футболу.

В констатирующем эксперименте участвовали спортсменки высокой квалификации, команд высшей лиги «Севинч» и «Олимпия». Эксперимент осуществлялся с использованием данных антропометрии (длина и масса тела), учитывался возраст, показатели общей и специальной физической подготовленности (бег на 15 м, 30 м, 60 м, челночный бег 3x7 м, 7x50 м, ведение мяча на 30 м, прыжки в длину с места, пятикратный прыжок с места, удары на дальность, жонглирование мячом в течение 30 минут), функциональной подготовленности (максимальное потребление кислорода), параметры соревновательной деятельности (передачи мяча, отбор мяча, остановка мяча, обводка соперницы, игра головой, удары по воротам, ввод мяча с аута, ввод мяча с углового, объём двигательной активности, общее количество технико-тактических действий (ТТД). В работе использованы методы математико-статистического анализа: результаты исследований подвергались статистической обработке, где вычислялись статистические показатели групп: средняя, стандартные отклонения, корреляции и значимость параметра. Все расчеты проводились с использованием компьютерной программы «Windows-Excel».

Анализ данных физического развития, общей и специальной физической подготовленности и игровой деятельности спортсменок по мини-футболу. В среднем возраст составил $X=20,7\pm 4,1$ года. Самой взрослой спортсменке $X=29$ лет, а самой юной - 16 лет. Старше среднего возраста 13 спортсменок (46,5%) ниже среднего - 15 (53,5%). Длина тела в среднем $X=160\pm 4,4$ см,

десять спортсменок выше среднего показателя (35,5%), четыре девушки имеют показатель, равный среднему значению (14,3%). Длина тела самой высокой девушки - 173 см, а самой низкой - 154 см. В массе тела выявлены следующие значения. В среднем $X=54,9\pm 7,3$ кг. Выше этого параметра - у 13 девушек (46,4%), у самой высокой спортсменки - 72 кг, а самый низкий показатель - 45 кг. По данным физической работоспособности определено следующее: среднее значение составило $X=48,6\pm 5,9$ мл/мин/кг. Более среднего значения установлено у девяти спортсменок (32,1%), а у 19 - менее среднего (67,9%). У пятнадцати спортсменок (53,5%) результат в беге на 15 м выше среднего значения ($X=2,50\pm 0,19$ с), а 46,5% (13 девушек) имеют время бега меньше. В показателях времени бега на 30 м следующие данные. Среднее время $X=4,42\pm 0,30$ сек. Самый лучший результат у одной из самых взрослых спортсменок А-ой О. (26 лет) - 4,01 с, а худший у девушки 17 лет - 4,78 с. Интересно, что и во времени бега на 60 м примерно такие же результаты: у 29 - летней спортсменки время бега на 60 м - 8,05 сек, а у 18 - летней - наиболее высокое - 8,9 с. В данном случае квалификация спортсменки имеет существенное значение, многолетняя подготовка даёт положительные результаты. Важно отметить, что сходные результаты показаны и в других упражнениях, характеризующих прыгучесть, и в таких тестах, как повторный бег 7x50 м, челночный бег 30 м с мячом, бег на 3000 м. В свою очередь, совершенно иная картина выявляется при анализе параметров соревновательной деятельности. У самых юных спортсменок 17-18 лет наиболее высокие показатели в объёме двигательной активности (X -й С. - 2030 м) и в данных общего количества ТТД (X -ой С. - 182 ТТД), а в среднем общее количество ТТД составляет $X=90\pm 47,7$, двигательной активности - $X=1852\pm 645$ м (таблица 1).

Таблица 1

Параметры возраста, физического развития, общей и специальной подготовленности и соревновательной деятельности спортсменок высокой квалификации по мини-футболу (n=28)

№	Наименование параметров	\bar{X}
1	Возраст, лет	20,7
2	Длина тела, см	160
3	Масса тела, кг	54,9
4	МПК, мл, мин, кг	48,6
5	Бег на 60 м, с	8,47
6	Бег на 30 м, с	4,42
7	Бег на 15 м, с	2,50
8	Прыжок с места, см	208
9	Пятикратный прыжок, м	10,85
10	Челночный бег 3x7 м, с	5,38
11	Удары на дальность, м	68,9
12	Бег 30 м с мячом, с	4,96
13	Бег 7x50 м, мин, с	1,18
14	Бег 3000 м, мин, с	14,02
15	Жонглирование, к-во	2396

16	Передачи мяча, к-во	38
17	Отбор мяча, к-во	8
18	Остановка мяча, к-во	33,3
19	Обводка соперницы, к-во	5
20	Игра головой, к-во	0,4
21	Удары по воротам, к-во	4,5
22	Ввод мяча с аута, к-во	3,4
23	Ввод мяча с углового, к-во	0,5
24	Объём двигательной активности, м	1852
25	Общее количество ТТД, к-во	90

По показателю значимости для спортсменок высокой квалификации по мини-футболу выявлен такой параметр, как время бега на 15 м, важно отметить, что он единственный. Игра в мини-футбол основана на интенсивном перемещении спортсменки на короткие отрезки (5-15м). Поэтому они значатся как основные отрезки игровой активности. На втором месте такие параметры – длина тела, время бега на 30 м и 3000 м, и обводка соперницы. Видимо, у спортсменок с большей длиной тела преимущество при игре головой, в силе удара по воротам и функциональным возможностям. Обводка соперницы имеет существенное значение, так как, владея приёмами обманных движений, можно иметь преимущество на каждом участке поля, а значит, владеть инициативой в плане эффективности индивидуальных тактических действий, приводящих в конечном итоге к положительному результату. В процессе соревновательной деятельности спортсменки перемещаются с максимальной скоростью на расстояние до 30 м, поэтому скорость перемещения играет существенную роль как в атакующих, так и в оборонительных ТТД. В то же время для этого необходимо обладать запасом энергообеспечения, который реализуется в отрезках на большие расстояния. И на третьем месте большая группа параметров: время бега на 60 м, пятикратный прыжок, челночный бег 3x7 м, бег на 30 м с мячом, введение мяча с углового и объём двигательной активности.

Параметры арсенала, значимости и эффективности ТТД, применяемых в ходе соревновательной деятельности спортсменками по мини-футболу. Автором исследовалась соревновательная деятельность мини-футбольных команд и отдельных спортсменок посредством метода педагогических наблюдений – регистрация игровых действий на специальных бланках. Данные наблюдения характеризуют арсенал ТТД каждой спортсменки и в целом всей команды. Общее количество ТТД команды «Севинч» составило в среднем за матч $X=90$ действия при очень высоком проценте вариации, так как у одной из опытных спортсменок Ус-ой К. оно составило 136 ТТД, а у С-ой М. только 48. По значимости на первом месте стоят передачи мяча в среднем $X=37,6$, затем идут остановки мяча $X=34,7$, отбор мяча $X=10,2$, обводка соперницы $X=4,3$. В среднем по количеству передачи мяча составили $X=35$ ТТД. Передачи мяча рассматриваются как средство взаимодействия спортсменок - это основа групповых, командных

тактических действий. В то же время одна из спортсменок использует больше всех остановку мяча - 64 раза при значимости 43,3%. По эффективности ведущие позиции занимают остановки мяча (в среднем $X=90,8\%$) и передачи мяча ($X=88,4\%$). Спортсменки в процессе соревновательной деятельности перемещаются с использованием различных видов двигательной активности, наибольший процент составил медленный бег - $X=59,2$, бег с максимальной скоростью - $X=22,4$, и ходьба - $X=18,4$ - из общего объёма передвижений ($X=1852\pm 645$ м).

Анализ взаимосвязей параметров физического развития, общей и специальной физической подготовленности, игровой деятельности спортсменок высокой квалификации по мини-футболу. Приступая к анализу выявленных взаимосвязей, следует отметить, что в исследовании участвовало 28 спортсменок высокой квалификации по мини-футболу. Тестирование проведено с использованием 25 параметров: трёх данных физического развития, 12 параметров общей и специальной физической подготовленности и 10 показателей соревновательной деятельности. Установлено, что из общего количества 390 коэффициентов корреляции по 25 параметрам высокую степень значимости составил 61 (16%), что свидетельствует о том, что спортсменки имеют высокую степень подготовленности. Рассмотрим эти зависимости (рис.1).

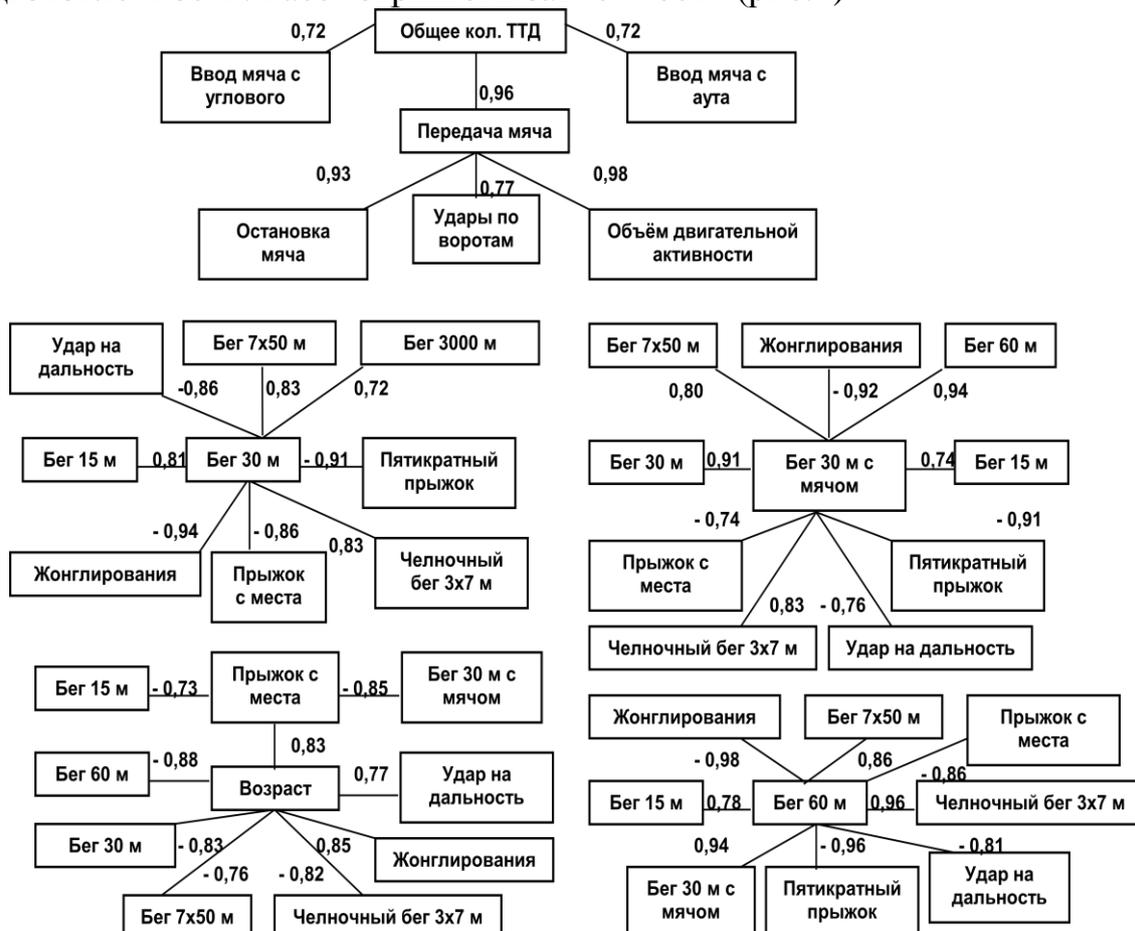


Рис. 1. Взаимосвязь параметров физического развития, общей и специальной физической подготовленности спортсменок высокой квалификации по мини-футболу

Чем выше длина тела девушки, тем больше масса тела ($r=0,71$) - тесная зависимость; возраст ($r=0,77-0,83$) тесно взаимосвязан с прыжком в длину, ударом на дальность и жонглированием ($r=0,85$) и отрицательная связь его с временем бега на 15 м, 30 м, 60 м, челночным бегом 3x7 м, бегом на 30 м с мячом, повторным бегом 7x50 м. В данном случае возраст является одним из значимых параметров спортсменок высокой квалификации по мини-футболу, которые занимались этим видом спорта более десяти лет. Отсюда вывод: с возрастом улучшаются показатели, характеризующие физическую и техническую подготовленность. То есть многолетняя подготовка обеспечивает улучшение указанных данных. В то же время выявлена отрицательная связь с временем бега на 30 м, 60 м, 15 м ($r=-0,83, -0,88, -0,73$), челночным бегом, бегом 30 м с мячом и повторным бегом 7x50 м ($r=-0,82, -0,85, -0,76$). С возрастом ухудшаются показатели скоростной подготовленности спортсменок, что необходимо учитывать при конструировании учебно-тренировочного процесса и отбора кандидатов в команду. В свою очередь, между скоростью бега на 30 м и 60 м тесная связь ($r=0,96$); между бегом на 60 м и 15 м ($r=0,78$); челночным бегом и временем бега на 60 м ($r=0,90$); бегом 30 м с мячом и бегом на 60 м ($r=0,94$); повторным бегом 7x50 м и бегом на 60 м ($r=0,72$). Интересно, что между временем бега на 30 м и 3000 м установлена тесная связь ($r=0,72$). Между характеристиками, определяющими скоростно-силовые качества, установлена тесная зависимость: между временем бега на 30 м и бегом на 30 м с мячом ($r=0,91$); бегом 7x50 м и бегом на 30 м ($r=0,83$); ударом на дальность – прыжком с места ($r=0,87$); пятикратным прыжком – прыжком с места ($r=0,82$) и отрицательная связь: между ударом на дальность – временем бега на 30 м ($r=-0,86$); прыжком с места – бегом на 15 м ($r=-0,74$); челночным бегом 3x7 м – прыжком с места ($r=-0,75$); челночным бегом 3x7 м – пятикратным прыжком ($r=-0,89$), бегом 30 м с мячом – пятикратным прыжком ($r=-0,81$). Время бега на 15 м, 30 м и бега на 30 м с мячом в большей мере зависит от дальности прыжка спортсменки (прыжок с места, пятикратный прыжок). Рассмотрим зависимости соревновательной деятельности, между которыми установлены тесные связи, с увеличением количества передач мяча (имеется в виду количество взаимодействий, увеличение ударов по воротам, остановки мяча, объём двигательной активности, игра головой, общее количество ТТД). В то же время следует отметить, что не выявлены тесные зависимости между параметрами соревновательной деятельности и показателями общей и специальной физической подготовленности за исключением теста жонглирование мячом. Необходимо отметить, что из общего количества коэффициентов (390) корреляций всесторонней подготовленности и соревновательной деятельности спортсменок высокой квалификации 70 из них являются коэффициентами средней степени зависимости и составляют 18%, и этого нельзя не учитывать. Для того чтобы повысить уровень характеристик соревновательной деятельности, необходимо использовать специальные

упражнения с применением средств управления подготовленностью спортсменок, для чего важно использовать выявленные надёжные тесты: передачи мяча, остановки мяча, удары головой и по воротам, общее количество ТТД и объём двигательной активности, ввод мяча с аута и с углового. Особое внимание при проведении тестирования требует создание мотивации для достижения высоких результатов, чтобы полностью выявить возможности каждой спортсменки.

Факторная структура подготовленности спортсменок высокой квалификации по мини-футболу. В факторную структуру всесторонней подготовленности спортсменок по мини-футболу вошло 9 основных факторов (рис. 2).

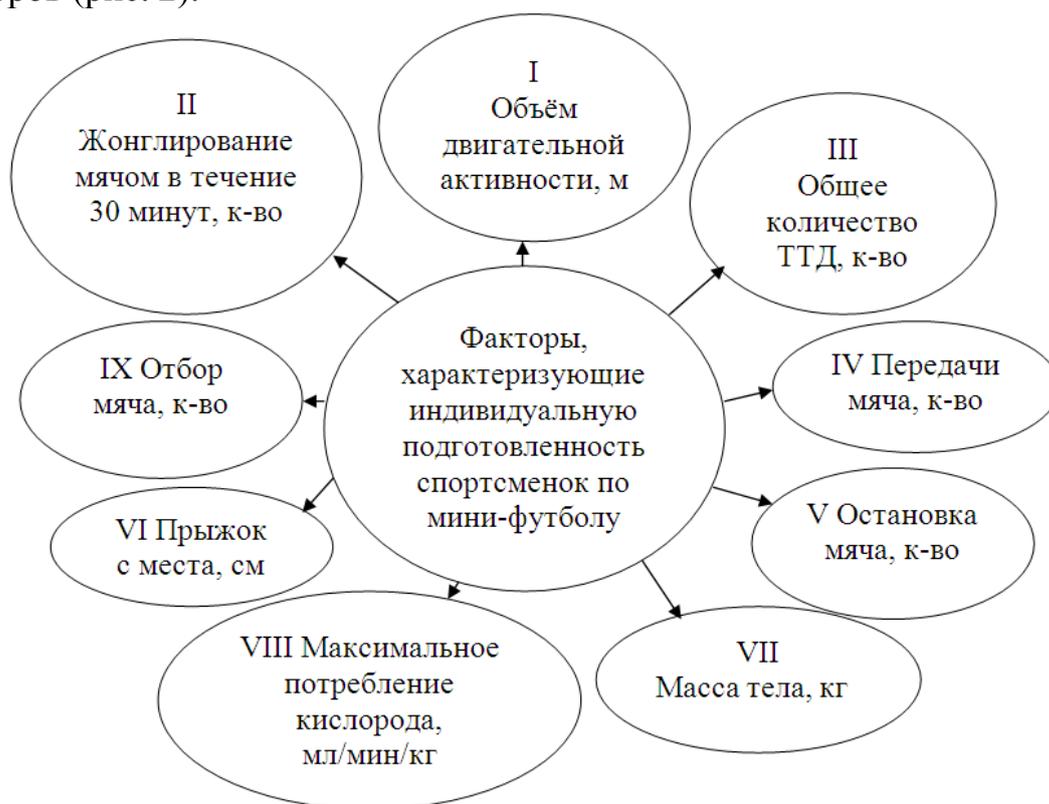


Рис. 2. Факторы индивидуальной подготовленности спортсменок высокой квалификации по мини-футболу.

Первый из них - объём двигательной активности, которая в большой мере зависит от физической работоспособности и аэробно-анаэробного обеспечения. Второй фактор - это умение владеть мячом, определяемое жонглированием. Третий фактор - общее количество ТТД. Команда, владеющая мячом, имеет инициативу, а значит, может произвести больше ударов по воротам, что увеличивает возможность победного результата. Четвёртый фактор - передачи мяча, которые по значимости находятся на первом месте. В свою очередь, передачи мяча следует рассматривать как основу взаимодействий между спортсменками и базисом положительного результата. Пятый фактор - остановка мяча. В процессе соревновательной деятельности спортсменки при взаимодействии очень часто останавливают мяч, для того чтобы принять решение: передать мяч или пробить по воротам,

то есть размышляют - какое тактическое действие использовать. Шестой фактор - прыжок с места. Важно отметить, что спортсменки в ходе игровой деятельности в процессе перемещений используют бег с максимальной скоростью на короткие расстояния до 10 м. Отличительной особенностью игры в мини-футбол является наличие широкого комплекса специальных двигательных действий, требующих высокого уровня развития способности к проявлению взрывных усилий. Седьмой фактор - масса тела. Естественно, масса тела является одним из особо значимых факторов, так как при её увеличении снижается двигательная активность. То есть важно иметь оптимальную массу тела. Восьмым фактором является МПК (максимальное потребление кислорода). Игра в мини-футбол характерна высоким уровнем способности противостоять утомлению без снижения эффективности технико-тактических действий спортсменок. Расширение функциональных возможностей - это одно из основных направлений индивидуальной подготовленности. Девятым фактором признан отбор мяча. В процессе игровой деятельности спортсменки часто участвуют в противодействии с соперницами с целью овладения мячом. Поскольку оптимизация функциональной подготовленности спортсменок, прежде всего, связана с совершенствованием управления её подготовленностью (в ходе которой, собственно, и осуществляется её повышение), то при программировании, конструировании воздействий на организм обязательно должен учитываться весь спектр выявленных факторов, в той или иной мере влияющих на реальный и формируемый уровень физической работоспособности спортсменок.

В выводах по первой главе подчеркивается, что у спортсменок высокой квалификации в возрасте от 16 до 29 лет существуют различия в всесторонней подготовленности. У спортсменок старшего возраста предпочтительны результаты в всесторонней подготовленности, а у младших - в соревновательной деятельности. Прямая связь ($r=0,98-0,72$) выявлена между параметрами игровой деятельности. Высокая степень связи определена как прямая ($r=0,88$) между возрастом и данными специальной физической подготовленности. В результате однофакторного анализа выявлены факторы индивидуальной подготовленности, объём двигательной активности, жонглирование мячом, общее количество ТТД, передачи мяча, остановка мяча, прыжок с места, масса тела, МПК, отбор мяча. Из проведённого исследования следует основной вывод: для целенаправленного управления всесторонней подготовленностью спортсменок необходимо экспериментально обосновать и внедрить в практику модель управления, обеспечивающую повышение эффективности соревновательной деятельности.

Во второй главе «**Экспериментальное обоснование процесса управления подготовленностью спортсменок высокой квалификации по мини-футболу**» даётся анализ результатов, показанных контрольной и экспериментальной группами, анализ арсенала эффективности и значимости

ТТД, комплексный контроль, структура управления, модельные характеристики спортсменок в организованном сравнительном педагогическом эксперименте.

Сравнительный педагогический эксперимент проводился с целью проверки выдвинутой рабочей гипотезы. В экспериментальной группе команде «Севинч» использовалась научно обоснованная система управления подготовленностью спортсменок высокой квалификации в соревновательном цикле 2015-2017 гг., а в контрольной группе в команде «Олимпия» проводилось по традиционной системе.

Научно обоснованная структура управления подготовленностью спортсменок высокой квалификации в годичном цикле. На основе выявленных факторов индивидуальной подготовленности и надёжных тестов разработана структура управления, содержащая оценку физического развития, факторы индивидуальной подготовленности, инструментальный метод, параметры общей физической подготовленности, данные специальной физической подготовленности, параметры соревновательной деятельности. Данная структура использована в экспериментальной группе - в команде «Севинч» (рис.3).



Рис.3. Схема управления подготовленностью спортсменок высокой квалификации по мини-футболу

Разработанная структура позволяет рассматривать процесс управления подготовленностью спортсменов по мини-футболу как взаимосвязанную последовательность ряда методических приемов: определение и оценка индивидуальной технико-тактической подготовленности с выделением наиболее важных факторов, обуславливающих результат в игровой деятельности; подбор и использование тренировочных средств, воздействующих по преимуществу на эти факторы. Такая работа должна проводиться до тех пор, пока наблюдается прирост в развитии качеств, определяемых этими факторами, когда же прогресс в развитии ведущих факторов замедлится, то необходимо использовать средства, воздействующие на другие, менее связанные с результатом в соревновательной деятельности.

Сравнительный анализ данных всесторонней подготовленности экспериментальной группы (команды «Севинч») до и по окончании педагогического эксперимента. В экспериментальной группе использовалась схема управления подготовленностью спортсменов высокой квалификации по мини-футболу в процессе различных соревнований. В результате применения научно обоснованных средств управления в экспериментальной группе улучшились показатели в 13 тестах при $p < 0,01-0,05$. Важно отметить, что наиболее высокие сдвиги наблюдались в данных соревновательной деятельности: обводка соперницы $p < 0,05$; игра головой $p < 0,05$; удары по воротам $p < 0,001$; ввод мяча с аута $p < 0,05$; общее количество ТТД $p < 0,01$ и двигательной активности $p < 0,05$. Показатели ТТД в среднем повысились на 10%. Увеличилась скорость бега, уменьшилось время пробегания отрезков на 30 м – $p < 0,05$, 15 м – $p < 0,05$ и в повторном беге 7×50 м – $p < 0,05$. Улучшение составило в среднем 9%. Важно отметить достоверное увеличение физической работоспособности, характеризующейся показателем МПК при $p < 0,001$ и пятикратного прыжка при $p < 0,05$. Итоги проведенного исследования свидетельствуют о том, что разработанная нами схема управления подготовленностью спортсменов позволяет улучшить в основном параметры соревновательной деятельности, что имеет решающее значение для достижения положительного результата и увеличения физической работоспособности, являющихся базисом повышения двигательной активности.

Сравнительный анализ показателей всесторонней подготовленности контрольной группы (команды «Олимпия») до и после педагогического эксперимента. Анализ полученных результатов в контрольной группе выявил достоверные изменения по окончании педагогического эксперимента в следующих параметрах: длина тела $p < 0,05$, время бега на 15 м $p < 0,001$, прыжок с места $p < 0,001$, что можно объяснить ростом систем организма, так как в среднем возраст составил – 17,2 года. В процессе игровой деятельности улучшения произошли в тактических действиях, игре головой $p < 0,001$, вводе мяча с аута $p < 0,001$, вводе мяча с углового $p < 0,001$, двигательной активности

$p < 0,05$. Улучшения произошли в 7 показателях из 25 параметров, что составило 28%.

Модельные характеристики и оценочные нормы спортсменок высокой квалификации по мини-футболу. Выявлено, что в системе управления подготовленностью спортсменок высокой квалификации по мини-футболу одним из значительных факторов являются модельные характеристики, составленные на основе параметров экспериментальной группы (команды «Севинч») после окончания педагогического сравнительного эксперимента. Модельные характеристики и оценочные нормы спортсменок высокой квалификации по мини-футболу состоят из следующих параметров: данных спортивных возможностей; показателей общей физической подготовленности; данных специальной физической подготовленности; показателей соревновательной деятельности. Данная модель может применяться как в ходе подготовки и оценки, так и при определении рейтинга каждой спортсменки по отдельным параметрам или по всем её показателям, способствующим повышению мотивации спортсменок к учебно-тренировочному и соревновательному процессам (рис.4).

Во второй главе приводятся выводы. В экспериментальной команде «Севинч» наибольший разброс наблюдается в параметрах соревновательной деятельности: в игре головой, в вводе мяча с аута. В то же время наибольшей значимостью обладают бег 3x7 м, ввод мяча с углового. Приведённое говорит о направленности специальных упражнений в плане совершенствования групповых, командных тактических действий. Между массой тела и МПК выявлена отрицательная связь ($r = -0,70$). С увеличением массы тела уменьшается физическая работоспособность, что снижает эффективность соревновательной деятельности. В этой связи для управления индивидуальной подготовленностью необходимо использовать выявленные надёжные тесты: по оценке физического развития (масса и длина тела); МПК и показателей ОФП (бег на 30 м, 60 м, 15 м, прыжок с места, бег на 3000 м, пятикратный прыжок с места) и специальной физической подготовленности (жонглирование мячом в течение 30 минут, бег 7x50, удар на дальность обеими ногами, бег на 30 м с мячом), а также по показателям соревновательной деятельности.

Наибольший разброс у спортсменок команды «Олимпия» (контрольная группа) выявлен в данных соревновательной деятельности: ввод мяча с углового и аута. Наиболее значимые данные - это масса тела, бег на 30 м с мячом. Сильная связь в основном установлена в параметрах соревновательной деятельности ($r = 0,83-0,48$). Блок - схема модели характеристик спортсменок высокой квалификации по мини-футболу состоит из показателей спортивных возможностей, параметров ОФП и СФП, соревновательной деятельности. Каждый показатель имеет значение от 1 до 5 баллов. Такая методология позволяет тренеру осуществить мониторинг, что является основой для принятия объективных решений по управлению подготовленностью и соревновательной деятельностью, обеспечивающих

эффективность игровой деятельности. Результаты исследований показали позитивные сдвиги в экспериментальной группе (команда «Севинч»). Прирост параметров из 25 тестов в 13 (52%): в общем количестве ТТД, обводке соперницы, игре головой, ударах по воротам, объеме двигательной активности, уменьшении времени преодоления дистанций на 15 м, 30 м, 60 м, 3000 м, 7х50 м, ($p < 0,05-0,01$). Улучшение в среднем составило 9%.

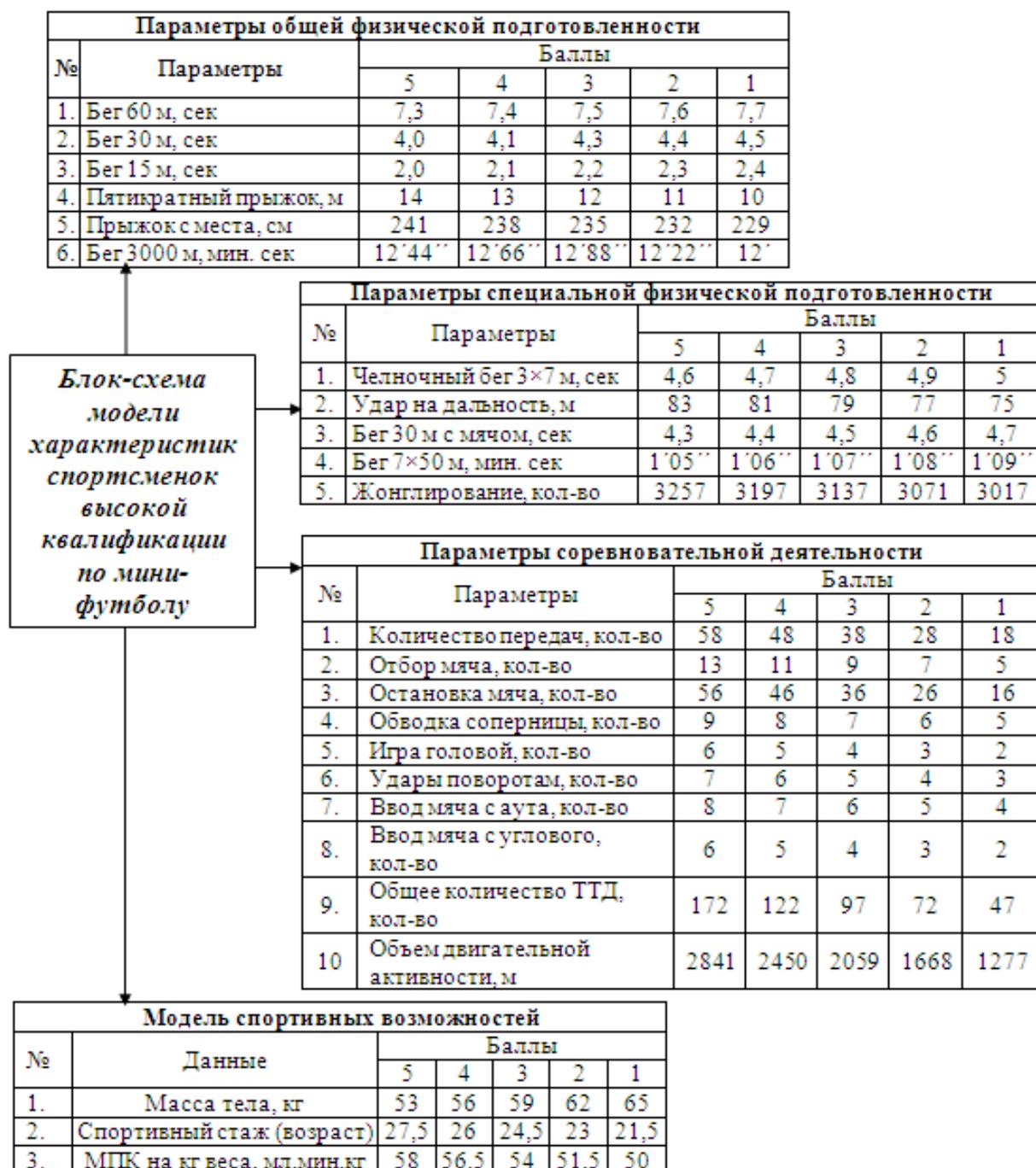


Рис. 4. Модельные характеристики спортсменок высокой квалификации по мини-футболу и оценочные нормы

В третьей главе «Управление подготовленностью спортсменок высокой квалификации по мини-футболу на основе использования

информационно-коммуникационных технологий» приводятся данные управления подготовленностью спортсменок с использованием телеметрической системы монитора сердечного ритма-интерфейс-компьютера, важнейшие функциональные показатели, которые дают тренерам и спортсменкам информацию о состоянии их спортивной формы, о деятельности сердечно-сосудистой, вегетативной системы и систем энергообеспечения.

Важно отметить, что данная система средств мониторинга игровой деятельности фиксирует ЧСС. По заданию тренера она может регистрировать показатели ежеминутно. Затем с использованием интерфейса эти данные в виде графической записи, диаграмм, отражающих процентное соотношение и время ЧСС в ходе игровой деятельности, приводились тренером при разборе матчей чемпионата Республики Узбекистан среди команд высшей лиги в 2016 году и международных турниров. Регистрации игровой деятельности спортсменок с помощью педагогических наблюдений позволяло активизировать действия спортсменок в плане двигательной активности и выполнения ТТД.

На рис.6 приводится динамика ЧСС в ходе игровой деятельности спортсменки Эр-ой А. Важно отметить как активность, так и пассивность в действиях участницы. В среднем матч прошел на пульсе 144 уд/мин. На пульсе 140 уд/мин матч проводился в течение 21 минуты, что составило 22,8% времени, а на пульсе 150 уд/мин - 15 минут (16,3%). Игровая деятельность спортсменки Эр-ой А.проходила в аэробно-анаэробной зоне – 73,9% и в анаэробном режиме – 26,1%. Следует отметить, что такая высокая двигательная активность базируется на достаточно хорошем энергообеспечении, приобретенном рациональными средствами учебно-тренировочного процесса (рис. 5,6,7,8). Необходимо отметить важное обстоятельство, что использование МСР в процессе игровой деятельности как инструментального метода, обладающего объективностью, точностью, информативностью, мобилизует возможности спортсменок для их активного проявления.

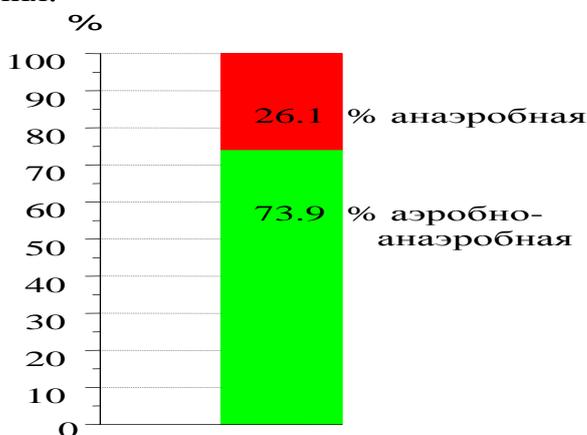


Рис.5. Процентное соотношение зон интенсивности игровой деятельности спортсменки Эр-ой А.

Время

00.00	88	105	129	137	151	153	151	162	161	149	152	163
00.12	143	130	116	115	112	155	145	132	172	155	133	131
00.24	117	166	151	144	145	144	141	144	144	137	132	124
00.36	153	136	149	148	145	143	130	112	107	116	111	105
00.48	104	109	137	132	123	132	108	117	125	150	166	177
01.00	174	174	170	162	153	177	195	145	168	187	137	147
01.12	182	152	143	173	140	140	170	172	180	182	165	145
01.24	151	144	165	141	159	150	171	155	129	-	-	-

Рис.6. Параметры ЧСС в ходе игровой деятельности спортсменки Эр-ой А. по временным отрезкам

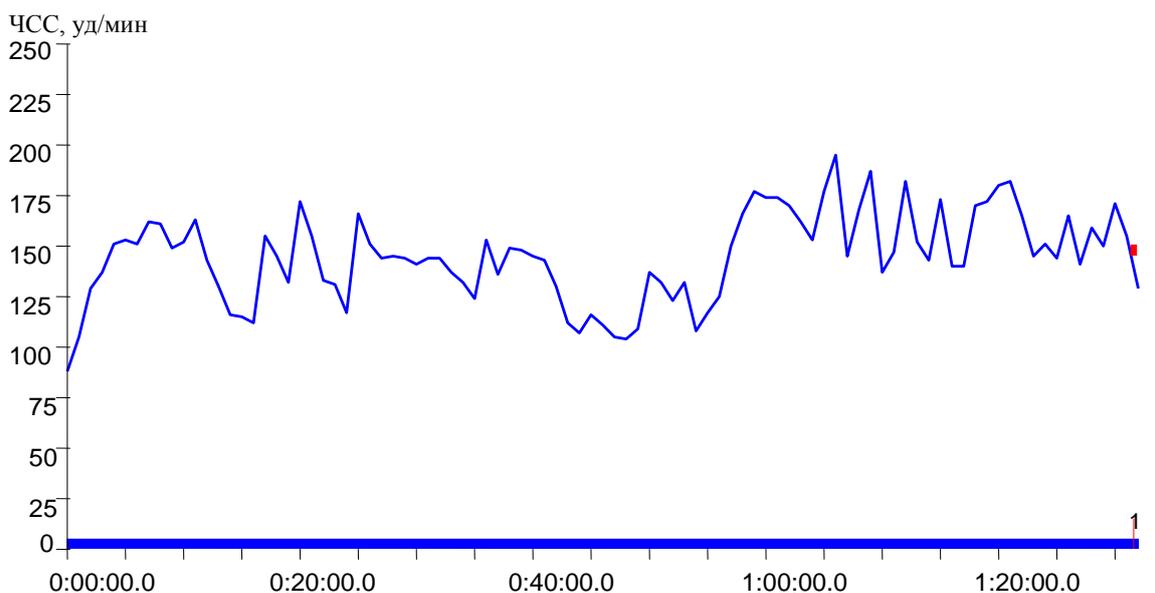


Рис.7. Динамика ЧСС в процессе соревновательной деятельности спортсменки Эр-ой А.

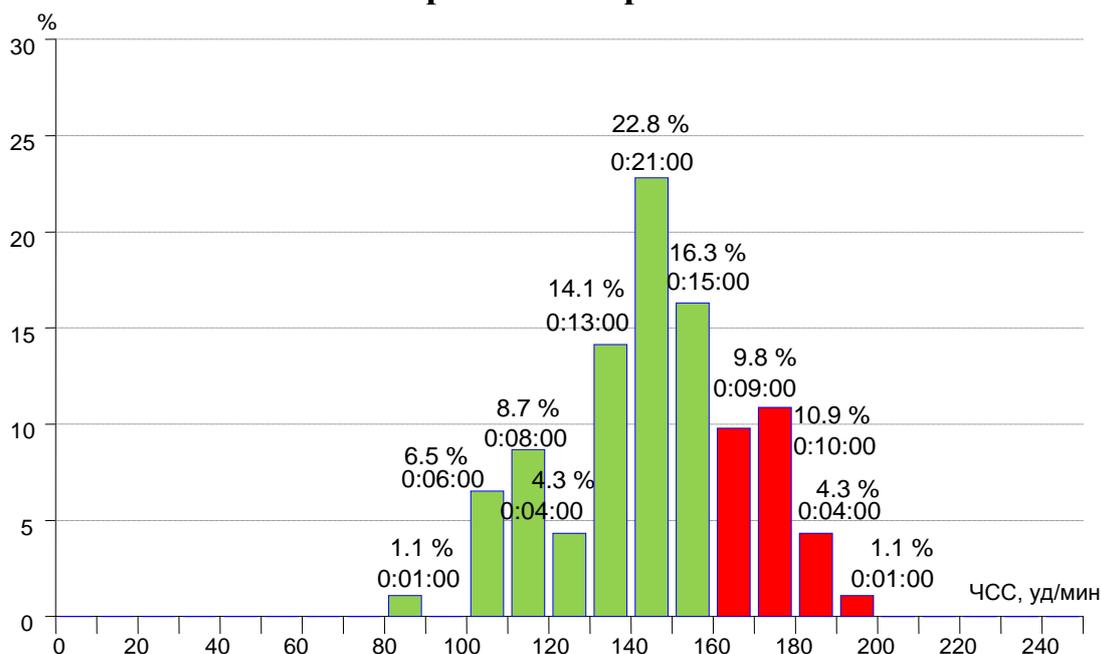


Рис.8. Процентный объём и время ЧСС в ходе игровой деятельности Эр-ой А.

Выводы по третьей главе. Информационно-коммуникационные технологии и средства мультимедиа недостаточно применяются при управлении процессом всесторонней подготовленности спортсменов высокой квалификации по мини-футболу, так как отсутствует информационная компетентность как у тренеров, так и спортсменов. Применение информационных технологий, а именно телеметрической системы мониторинга сердечного ритма – интерфейса – компьютера – принтера, записывающей ежеминутно соревновательную и тренировочную деятельность спортсменки, позволяет определить: на каком пульсе в среднем проходит игра; наибольший показатель ЧСС и наименьший, а в целом – общий по количеству. В то же время в соответствии с программным обеспечением выявляется, в какой зоне мощности (аэробной, аэробно-анаэробной) и какое время затрачено в ходе игровой деятельности на выполнение ТТД и перемещений. Разбор матчей на основе видеозаписи игр с использованием компьютера и проектора и интерактивной доски с активным участием самих спортсменов значительно повышают качество оценки игровых ТТД, что в конечном итоге улучшает эффективность соревновательной деятельности. Использование информационно-коммуникационных технологий, средств мультимедиа позволяет объективно составить содержание самоконтроля спортсменки. Работа со слайдами записи отдельных моментов игровой деятельности, данными всесторонней подготовленности (физического развития, общей и специальной физической подготовленности, физической работоспособности) обеспечивает эффективность процесса управления всесторонней подготовленностью на базе самоконтроля.

В четвертой главе **«Управление процессом подготовленности спортсменов высокой квалификации по мини-футболу»** рассматриваются и анализируются такие ключевые вопросы, как управление подготовленностью спортсменов как фактор повышения спортивного мастерства, структура целевого планирования управлением подготовленностью спортсменов высокой квалификации по мини-футболу, мониторинг управления подготовленностью спортсменов в процессе соревновательной деятельности, система соревнований как фактор управления подготовленностью спортсменов, условия повышения качества игровых действий спортсменов.

Обобщённый анализ многих видов тестов, позволил классифицировать их по четырём основным группам: физиометрические показатели (возраст, длина и масса тела); параметры скоростно-силовой подготовленности (прыжок с места, пятикратный прыжок, бег на 15 м, 30 м, 60 м, удар на дальность, бег 3x7 м, бег 7x50 м, бег на 30 м с мячом); универсальный тест (жонглирование в течение 30 минут); оценка соревновательной деятельности (общее количество ТТД, объём двигательной активности, передачи мяча, остановки мяча, ввод мяча с аута и с углового, удары по воротам). В тестах первой группы возраст (в данном случае следует рассматривать его и как

показатель, характеризующий длительность занятий мини-футболом) имеет тесную связь с прыжком с места ($r=0,83$), ударом на дальность ($r=0,77$), жонглированием ($r=0,85$) и отрицательную зависимость от времени бега на 15 м ($r=-0,72$), 30 м ($r=-0,88$), 7x50 м ($r=-0,76$), челночным бегом ($r=-0,82$), бегом 3000 м ($r=-0,88$). (рис.3,4). С повышением спортивно-технического мастерства возрастают данные скоростно-силовых качеств, в то же время уменьшается время бега на различные дистанции и повышается сила удара. Тест третьей группы - это жонглирование мячом в течение 30 минут. Обратим внимание на высокую отрицательную и прямую взаимосвязь между тестом жонглирование мячом в течение 30 минут и другими контрольными нормативами (вторая группа тестов). Высокая степень зависимости выявлена между жонглированием и возрастом ($r=0,85$). Чем старше спортсменка, тем больше она выполняет ударов по мячу. Естественно, спортсменка, длительное время занимающаяся мини-футболом, обладает более высоким спортивным мастерством. Тесты, характеризующие скоростно-силовые качества, взаимосвязаны с жонглированием мячом, прыжок с места ($r=-0,85$), пятикратный прыжок ($r=-0,97$), удар на дальность ($r=-0,85$). В то же время высокая степень отрицательной зависимости выявлена с временем бега на 30 м ($r=-0,94$), 30 м с мячом ($r=-0,92$), 60 м ($r=-0,98$), 15 м ($r=-0,71$) и повторным бегом 3x7 м ($r=-0,91$). Известно, что жонглирование мячом характеризует умение владения мячом, осуществление удара на уровне пояса, координационные способности. Прыжковые упражнения, характеризующие скоростно-силовую подготовленность спортсменок (прыжки с места, пятикратный прыжок, удар на дальность), тесно связаны с жонглированием.

Из вышеизложенного следует, что жонглирование мячом является универсальным тестом, оценивающим как координационные способности, так и скоростно-силовую подготовленность. Для эффективного управления подготовленностью спортсменок необходимо использовать данный тест.

Очень важно отметить, что выявлена обратная высокая степень зависимости ($r=-0,71-0,94$) между данным тестом и контрольными нормативами, оценивающими в основном скоростные качества (время бега на 15 м, 30 м, 60 м, повторного бега 3x7 м, и даже бег с мячом на 30 м). Выявленная связь отражает как оценку скоростных качеств, так и координационные способности. С увеличением количества ударов по мячу стопой уменьшается время бега на указанные выше отрезки (рис.9).

В то же время данный тест тесно коррелирует ($r=0,81-0,97$) с возрастом ($r=0,85$), прыжком с места ($r=0,84$), пятикратным прыжком ($r=0,97$), ударом на дальность ($r=0,81$). С возрастом повышается уровень спортивного мастерства, одной из характеристик которого является жонглирование мячом. С увеличением длины прыжка с места, пятикратного прыжка и силы удара на дальность увеличивается и количество ударов по мячу, то есть, улучшаются координационные способности, «чувство» владения мячом. Тесты второй группы представляют собой, по существу оценивающие возможности скоростных качеств: время бега на 15 м, 30 м, 60 м, 30 м с мячом.



Рис. 9. Коэффициенты корреляции теста жонглирование мячом с различными параметрами

Важно отметить и обратную связь с тестами, оценивающие прыгучесть. Тесты четвертой группы состоят из параметров соревновательной деятельности: передачи мяча тесно взаимосвязаны с объёмом двигательной активности ($r=0,98$), общим количеством ТТД ($r=0,96$), остановкой мяча ($r=0,93$), вводом мяча с углового ($r=0,72$) и аута ($r=0,72$), ударами по воротам ($r=0,77$). Таким образом, для совершенствования групповых, командных тактических действий необходимо использовать специальные упражнения, где обязательно должны присутствовать такие тактические действия, как взятие ворот, розыгрыш стандартных положений.

В выводах по четвертой главе отмечается, что структура целевого планирования процесса управления подготовленностью спортсменов высокой квалификации должна состоять из разделов: характеристика исходного состояния; модельных характеристик подготовленности; комплексный контроль; система соревнований; научно-исследовательский поиск.

Эффективность управления индивидуальной подготовленностью значительно повышается на основе оценки: результатов этапного контроля (по истечении недели, месяца); текущего состояния (по изменениям одного или нескольких этапов); оперативного состояния (по изменениям под влиянием однократного выполнения упражнений разной направленности).

ВЫВОДЫ

Проведенные разносторонние исследования, теоретическое обобщение результатов экспериментальных параметров позволяют сформулировать следующие выводы:

1. Анализ передового опыта и научно-методической литературы показал, что в настоящее время мало научно обоснованной информации традиционным представлением о целесообразности управления индивидуальной подготовленности квалифицированных спортсменов по мини-футболу в процессе многолетней подготовки и отсутствием нормативных требований и научно обоснованной оценочной градационной шкалы всесторонней подготовленности спортсменов. Перечисленные недостатки порождают проблему исследования, которая заключается в необходимости разработки, экспериментального обоснования и реализации инновационной подхода к управлению индивидуальной подготовленности квалифицированных спортсменов в процессе многолетней подготовки мини-футболистов которые до настоящего времени не учитывались как значимые.

2. Признано, что важнейшей задачей многолетней подготовки спортсменов высокой квалификации является объективизация управления состоянием спортсменки в ходе тренировочной и игровой деятельности. Современная система подготовки спортсменов основана на постоянном росте объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Контроль адаптационных реакций и оценка её возможностей позволяют оперативно отслеживать динамику процессов приспособления организма к нагрузке и управлять тренировочным и соревновательным процессами, предупреждая состояние перенапряжения и срыв адаптации.

3. Установлено, что процесс управления индивидуальной подготовленностью спортсменов предусматривает ряд последовательных действий: получение исходной комплексной информации об всесторонней подготовленности, определяющей сильные и слабые стороны; мониторинг полученных параметров с нормативными показателями; конструирование учебно-тренировочного процесса на основе выбора рациональных средств, форм и методов; анализ результатов, подведение итогов и определение последующей целевой установки.

4. В результате однофакторного дисперсионного анализа установлено, что ведущими факторами, характеризующими индивидуальную подготовленность спортсменов высокой квалификации по мини-футболу, являются: объем двигательной активности; количество жонглирования мячом в течение 30 минут; общее количество ТТД; передача мяча; остановки мяча; прыжок с места; масса тела; МПК; отбор мяча.

5. Корреляционный анализ параметров физического развития, стажа занятий мини-футболом (возраста), общей, специальной физической подготовленности и соревновательной деятельности спортсменов позволил установить высокую степень зависимости ($r = 0,72-0,96$) между показателями игровой деятельности, спортивным стажем и данными общей и специальной физической подготовленности, а также степень обратной высокой взаимосвязи ($r = -0,81-0,96$) между временем бега на 30 м, 60 м, бега с мячом на 30 м и жонглирования мячом за 30 минут до 3000 ударов, данными общей и специальной физической подготовленности, пятикратным прыжком;

ударом на дальность обеими ногами, бегом 7×50 м, челночным бегом 3×7 м. Практически эти данные являются надежными информативными тестами по мониторингу подготовленности спортсменов.

6. Выявлено, что внутригрупповое сравнение прироста параметров за время проведения сравнительного педагогического эксперимента у спортсменок контрольной группы (команда «Олимпия») показало достоверное улучшение при ($p < 0,05$) в 7 показателях из 25, а в экспериментальной группе (команда «Севинч») в 13 тестах при ($p < 0,01-0,05$). Достоверные сдвиги наблюдались в следующих параметрах соревновательной деятельности: в общем количестве ТТД ($p < 0,05$); обводке соперницы ($p < 0,05$); игре головой ($p < 0,05$); ударах по воротам ($p < 0,001$); объеме двигательной активности ($p < 0,05$); уменьшилось время пробегания отрезков на 15 м ($p < 0,05$), 30 м ($p < 0,05$), повторного бега 7×50 м ($p < 0,05$). Улучшение параметров в среднем составило 9%.

7. Эффективность управления индивидуальной подготовленности спортсменок высокой квалификации зависит от информативности экспресс контроля, который основан на использовании выявленных надёжных тестов, имеющие существенную значимость.

8. Выявлено, что в процессе подготовки с целью коррекции важно использовать модельные характеристики спортсменок, основанные на данных спортивных возможностей, общей и специальной физической подготовленности, соревновательной деятельности, обеспечивающие объективное управление подготовленностью спортсменок.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. С целью повышения эффективности учебно-тренировочного и соревновательного процессов спортсменок высокой квалификации по мини-футболу рекомендуется использовать экспериментально обоснованную и внедренную в практику, показавшую высокую результативность, модель управления процессом подготовленности, содержащую оценку: соревновательной деятельности; общей и специальной физической подготовленности с использованием инструментальных методик определения физической работоспособности и монитора сердечного ритма (регистрация ЧСС в процессе соревновательной деятельности); весов-анализаторов, определяющих жировую массу тела.

2. Для оценки общей и специальной физической подготовленности применять надежные, информативные тесты: челночный бег 3×7 м, бег 30 м с мячом, бег 7×50 м, удары по мячу на дальность, жонглирование мячом в течение 30 минут, бег на 15 м, 30 м, 60 м, 3 000 м, пятикратный прыжок, прыжок с места. Данные физического развития - массу тела, длину тела.

3. Используя средства управления, придерживаться следующих рекомендаций: ведущими факторами, характеризующими индивидуальную интегральную подготовленность спортсменок, являются: объем двигательной

активности, количество жонглирования мячом в течение 30 минут, общее количество ТТД, количество передач мяча, остановок мяча, отборов мяча, прыжок с места, масса тела, максимальное потребление кислорода.

4. Управление индивидуальной подготовленностью спортсменок высокой квалификации следует осуществлять на основе оперативного, текущего, этапного контроля с использованием выявленных надежных тестов и по усмотрению тренера и по выбору в соответствии с необходимостью определения отдельных сторон подготовленности спортсменок и при разборе матчей.

5. Для эффективного управления подготовленностью спортсменок и мониторинга необходимо применять оценочные нормы модельных характеристик по параметрам: спортивных возможностей, общей и специальной физической подготовленности, соревновательной деятельности.

6. Использование модели управления позволяет существенно повысить профессиональную эрудицию тренера и мотивацию спортсменок к учебно-тренировочному, соревновательному процессам, самоконтролю и самосовершенствованию как тренерского штаба, так и каждой участницы команды.

7. В практике для повышения качества управления процессом всесторонней подготовленности использовать модельные характеристики, учитывающие параметры физического развития, физической работоспособности, общей и специальной физической подготовленности.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.27.06.2017.Ped.28.01. in UZBEK STATE UNIVERSITY
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

**THE UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND
SPORT**

ERDONOV ORIF LATIPOVICH

**INSTRUCTING THE PREPARATION OF HIGH QUALIFIED
SPORTSWOMEN IN MINI-FOOTBALL**

13.00.04 - Theory and methods of physical culture and Sports training

**DISSERTATION ABSTRACT OF THE DOCTOR OF (DSc)
PEDAGOGICAL SCIENCES**

Chirchik - 2019

The theme of Doctor dissertation (DSc) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number B2017.1.DSc/Ped307.

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

The abstract of the dissertation is posted in three languages (uzbek, Russian and English (resume)) on the web-site (www.uzdjtsu.uz) and the web-site of “Ziyonet” information and educational portal (www.ziyonet.uz).

Scientific consultant: **Koshbakhtiev Ildar Akhmedovich**
doctor of pedagogical sciences, professor

Official opponents: **Abdiev Abdulla Nosirovich**
doctor of pedagogical sciences, professor

Sharipova Dilyara Djumaniyazovna
doctor of pedagogical sciences, professor

Salamov Rakhmatilla Salamovich
doctor of pedagogical sciences, professor

Leading organization: **State University of Samarkand**

The defense of the dissertation will be held on “___” “_____” march 2019 year at _____ oc’lock at at the meeting of Council DSc.27.06.2018. Ped.28.01 under Uzbek State University of Physical education and sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportsmen street,19. 2nd floor at the administrative buildingA, 1-floor, 114-auditorium of Uzbek State University of Physical education and sport. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, web-site: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz.

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of Uzbek State University of Physical education and sport under № _____, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportsmen street,19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State University of Physical education and sport. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76.

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

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

M.X.Mirjamolov
Scientific secretary of the scientific council
awarding scientific degrees,doctor of philosophy, docent

A.N.Abdiev
Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

INTRODUCTION (abstract of DSc thesis)

The aim of the research work: to substantiate theoretically, develop and experimentally confirm the nature, structure and content of the preparation management system of highly qualified mini-football sportswomen in the process of many years of training, which helps to increase the effectiveness of competitive activity in international competitions.

The object of the research work: is the process of managing the comprehensive preparation of highly qualified sportswomen in mini-football.

The subject of the research work: is the structure of managing individual preparation of highly qualified sportswomen in mini-football.

Scientific novelty of the research is as follows:

a model of the process of managing the preparation of highly qualified mini-football sportswomen has been developed, which consists of evaluating the parameters of competitive activity (number and effectiveness of ball passes, ball selection, stroke of the opponent, ball stop, shots on goal, heading, introduction of the ball from out, corner, total number and effectiveness of TTA, volume of motor activity), special physical fitness test (shuttle run 3×7 m, run 30 m with the ball, run 7×50 m, juggle the ball for 30 minutes, hit a range); general physical fitness (running 15 m, 30 m, 60 m, 3,000 m, jump from place; fivefold jump, using instrumental methods (heart beats monitor, bicycle ergometer) and other factors (volume of physical activity, total amount of TTA, transmission the ball, the selection of the ball, stopping the ball, juggling the ball, jump from place, body weight, IPC).

as a result of one-way analysis of variance, it was found that the leading factors characterizing the individual preparation of highly qualified sportswomen in mini-football are: volume of motor activity; amount of juggling with a ball for 30 minutes; total number of TTA; passing the ball; ball stop; jumping from a place; body mass; IPC; ball selection. The analysis shows that it is necessary to fix the parameters of competitive activity for the effective management of the game activity of sportswomen;

a preparation management system for highly qualified mini-football sportswomen based on the evaluation of competitive activity using pedagogical observations and a heart beats monitor was developed; general and special physical fitness on the basis of identified reliable informative tests; factors characterizing individual preparation, athletes of the experimental group ("Sevinch" team) achieve a high level of special preparation and implement it in various competitions 2015-2017. - Championship of the Republic of Uzbekistan among women's teams of the major league (I place) and international tournaments;

it was revealed that in the preparation process for the purpose of correction it is important to use the model characteristics of sportswomen on the basis of the following data: sports capabilities, general and special physical fitness, competitive activities that provide objective control of the sportswomen preparation, and also use multimedia tools in the educational process. It has been established that

effective multimedia tools are: interactive whiteboard, animation, video recording of matches, which provide improved quality control of female athletes' preparation;

substantiated the parameters of the comprehensive preparation of sportswomen in the Asian biennial cycle, reflecting the data of physical development, IPC, general and special physical preparedness, competitive activity, contributing to the effectiveness of preparation for international competitions and successfully applied in operational, current and stage pedagogical control. When planning the management of the comprehensive preparation of highly qualified sportswomen in the course of many years of training, monitoring of both physical and tactical, technical readiness should be included, taking into account the following factors: volume of physical activity, total number of TTA, ball transfer, ball selection, ball stop, ball juggling, jump lengthwise, IPC and conduct testing at the end of the pedagogical comparative experiment;

it was revealed that a generalized analysis of the tests used in the work allowed them to be classified into four main groups: physiometric indicators (age, length and body weight); parameters of speed-strength preparedness (jump from a place, five-time jump, 15 m, 30 m, 60 m run, range strike, 3x7 m run, 7x50 m run, 30 m run with the ball); universal test (juggling for 30 minutes); assessment of competitive activity (total number of TTA, volume of physical activity, passing the ball, stopping the ball, putting the ball in from the corner and out, shots on goal).

The implementation of research results. Based on the scientific results obtained in the course of a pedagogical experiment in the preparation process:

the system of managing the preparation of athletes was used in the training process of the "Sevinch" mini-football team in Karshi (reference №03-07-08-3612 Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan of September 20, 2019). The results allowed to increase the effectiveness of team tactical actions by 10%;

developed training system for sportswomen, used in mini-football teams "Sevinch" in Karshi (I-place in the championship of the Republic of Uzbekistan 2016) team TUIT Tashkent (II place in the championship of the Republic of Uzbekistan 2017) (reference №03-07-08-3612 Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan of September 20, 2019) achieved high results;

the training methodology for highly qualified sportswomen, implemented in the "Sevinch" and TUIT teams, improved the parameters of comprehensive training of athletes by an average of 9% and the data on competitive activity. (reference №03-07-08-3612 Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan of September 20, 2019). Overall, the increase was 52% of 22 tests;

the developed structure for managing the preparedness of female futsal athletes has also been introduced into the educational process of the university (TUIT) for sports-oriented physical education of students of non-cultural universities, which are covered in two monographs "Innovative technology for

managing the individual preparedness of highly qualified female futsal athletes”, “Heart and physical activity, means of monitoring the fitness of those involved in physical exercises and sports” and in the training manual “Improving physical culture in the educational system for physical education of students” (reference of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan No. 03-07-08-3612 of September 20, 2019). As a result, it served to improve the physical fitness of students, and increased motivation and attitude to the educational and training and competitive process;

the results of the study were introduced into the process of managing individual preparedness of individual athletes of the teams of the highest league and the national women's national soccer team of Uzbekistan in the process of preparing for matches of the championship of Uzbekistan, the Cup and international tournaments, for which there is a (reference of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan No. 03-07-08-3612 of September 20, 2019). These recommendations were used in the preparation of highly qualified athletes;

on the basis of tests in 4 directions, it was possible to improve comprehensive pedagogical control (reference of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan No. 03-07-08-3612 of September 20, 2019), which increased motivation for a positive result in competitive activity.

The structure and volume of the dissertation. The dissertation is presented on 181 pages of computer print, consists of an introduction, four chapters, 23 tables, 18 pictures, conclusions, practical recommendations, a list of used literature and applications.

**СПИСОК ПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
ЭЪЛОНҚИЛИНГ АНИШЛАР РЎЙХАТИ
LIST OF PUBLISHED WORKS**

I часть [I бўлим; I part]

1. Эрдонов О.Л. Инновационная технология управления индивидуальной подготовленностью высококвалифицированных спортсменок по мини-футболу. Монография - Ташкент, 2019, 112 с.

2. Эрдонов О.Л. Сердце и физическая активность, средства мониторинга подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом. Монография - Карши, 2011, 116 с.

3. Erdonov O.L. Options of Individual Integral Readiness of High Qualified Sportswomen in Mini-football for the Positive Outcome of the Match // Eastern European Scientific Journal. Germany, 3-2016, 81-85 pg. [13.00.00; №1]

4. Erdonov O.L. Management of Individual Integral Preparedness of Female Athletes of High Qualification on Mini-football Based on Assessment of Competitive Loads // Eastern European Scientific Journal. Germany, 5-2016, 86-90 pg. [13.00.00; №1]

5. Erdonov O.L. Control Technology of Individual-Integrated Preparedness of High Qualification Competitors in Mini-Football at a Multi-Year Cycle // Eastern European Scientific Journal. Germany, 3-2017, 9-12 pg. [13.00.00; №1]

6. Erdonov O.L. Physiological Tense Game Loads in Professional Women's Mini-football // Eastern European Scientific Journal. Germany, 1-2018, 217-220 pg. [13.00.00; №1]

7. Erdonov O.L. Mini-Football as a Mean of Forming Female Sports Culture // Eastern European Scientific Journal. Germany, 2-2018, 322-326 pg. [13.00.00; №1]

8. Эрдонов О.Л. Моделирование учебно-тренировочного процесса юношей 13-14 лет, специализирующихся по мини-футболу // Педагогические науки. Москва, 2010, №4. 66-68 ст. [2011, 13.00.00; №26]

9. Эрдонов О.Л. Управление учебно-тренировочным процессом женской студенческой команды по мини-футболу // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта журнал. - Санкт-Петербург, 2018, №5, 337-340 ст. [13.00.00; №15]

10. Эрдонов О.Л. Построение тренировочного процесса спортсменок высокой квалификации, специализирующихся по мини-футболу // Молодой учёный. Ежемесячный научный журнал. 6-2014, Часть VII. 855-857 ст.

11. Эрдонов О.Л. Факторная структура подготовленности спортсменок высокой квалификации по мини-футболу // Молодой учёный. Ежемесячный научный журнал. 18-2014, Часть I. 107-109 ст.

12. Эрдонов О.Л. Особенности спортивной подготовки женщин, занимающихся профессиональным мини-футболом // Academy. Москва, 2017, №6, 76-78 ст.

13. Эрдонов О.Л. Моделирование тренировочной деятельности в мини-футболе с помощью повторно-интервального метода // Научно-педагогические и медико-биологические проблемы обеспечения спорта высших достижений: Материалы республиканской научно-практической конференции. Ташкент, 2010, 110-111 ст.

14. Эрдонов О.Л. Адаптация сердечной деятельности спортсменов к физической нагрузке // Физическая культура и спорт в условиях глобализации образования: Материалы третьей Всероссийской научно-практической конференции. Чита, 17-18 ноября 2011, 196-198 ст.

15. Эрдонов О.Л. Особенности подготовки студентов, занимающихся мини-футболом в вузе // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Томск, 29-30 марта 2012, 37-38 ст.

16. Эрдонов О.Л. Контроль функционального состояния студентов занимающихся мини-футболом с применением пульсометра POLAR// Физическая культура и спорт в условиях глобализации образования: Материалы международной научно-практической конференции. Чита, 21-22 ноября 2013, 233-235 ст.

17. Эрдонов О.Л. Использование повторно-интервального метода в тренировочной деятельности спортсменов высокой квалификации по мини-футболу // Подготовка спортивного резерва в регионах: реалии и перспективы: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Вологда, 24-25 октября 2013, 42-44 ст.

18. Эрдонов О.Л. Об использовании компьютерного моделирования в учебно-тренировочном процессе подготовки спортсменов высокой квалификации игровых видов спорта // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск, 22-23 октября 2015, Часть I. 96-98 ст.

19. Эрдонов О.Л. Некоторые особенности управления всесторонней подготовленностью спортсменов высокой квалификации по мини-футболу // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы XVIII Международной научно-практической конференции. Иркутск, 16-17 июня 2016, 409-411 ст.

20. Erdonov O.L. Factors affecting the positive outcome of the match athletes of high qualification on mini-football // Humanities and Social Sciences in Europe: Achievements and Perspectives 11th International symposium 7th October, 2016. Austria, Vienna Section III. Pedagogy, 44-50 pg.

Пчасть [Пбўлим; Ppart]

21. Кошбахтиев И.А., Эрдонов О.Л. Использование мониторов сердечного ритма для оценки соревновательной и тренировочной нагрузки

при подготовке спортсменок высокой квалификации по мини-футболу // «Фан-спортга» научно-теоретический журнал. - Ташкент, 2009, №2, 21-27 ст. [13.00.00; №16]

22. Кошбахтиев И.А., Эрдонов О.Л. Двигательная активность квалифицированных спортсменов по мини-футболу // «Фан-спортга» научно-теоретический журнал. - Ташкент, 2007, №4, 26-28 ст. [13.00.00; №16]

23. Эрдонов О.Л., Исмагилов Д.К. Исследование технико-тактических действий спортсменов разной квалификации в мини-футболе // Теория и методика физической культуры. Алма-Ата, 2011, №1, 80-84 ст. [2011, 13.00.00; №1]

24. Эрдонов О.Л., Исмагилов Д.К. Структура технологии по мини-футболу в вузе “Педагогик таълим” журнал. - Ташкент, 2012. 6-сон. 69-73 б. [13.00.00; №6]

25. Эрдонов О.Л., Абдалимов О.Х. Анализ параметров игровой деятельности спортсменов высокой квалификации по мини-футболу // “Фан-спортга” научно-теоретический журнал. - Ташкент, 2018, №2, 39-42 ст. [13.00.00; №16]

26. Кошбахтиев И.А. Эрдонов О.Л. Реакция сердечно-сосудистой системы на соревновательные и тренировочные нагрузки спортсменов по мини-футболу // Молодой учёный. Ежемесячный научный журнал. 7-2013, Часть III. 451-454 ст.

27. Эрдонов О.Л. Оздоровительная физическая культура в системе образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. – Ташкент, 2012, 96 ст.

28. Кошбахтиев И.А., Эрдонов О.Л. Мини-футбол как эффективное средство совершенствования физической подготовки студентов специального факультета // Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: Материалы международной научно-практической конференции. Иркутск, 4-5 июня 2009, 171-173 ст.

29. Кошбахтиев И.А., Эрдонов О.Л. Современные измерительно-информационные средства методологическая основа педагогических исследований в спортивной практике //IV Всемирный зелёный фестиваль по традиционным видам борьбы, посвященный 2200 летию г.Ташкента: Материалы международной научно-практической конференции. Ташкент, 22-24 октября 2009, 168-170 ст.

30. Эрдонов О.Л., Исмагилов Д.К. Педагогические наблюдения как метод исследования соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации по мини-футболу // Вопросы подготовки к XXIX олимпийским играм 2008 года в Пекине (КНР): Материалы международной научно-практической конференции. Ташкент, 2007, 64-65 ст.

31. Эрдонов О.Л., Исмагилов Д.К. Использование современных информационных технологий для контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе подготовки юношей по мини-футболу

// Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта: Материалы международной научно-практической конференции. Ташкент, 14-15 ноября 2008, 164-165 ст.

32. Эрдонов О.Л., Кочкаров А.А. Использование компьютерной системы «Динамика-С» в целях оценки адаптационных возможностей организма спортсменов // Қишлоқ тараққиёти ва фаровонлиги йилига бағишланган илмий-амалий конференция материаллари. Қарши, 2009, 267-268 б.

33. Изаак В.И., Эрдонов О.Л., Тухтаев С.Н. Инновационные технологии оценки соревновательной деятельности спортсменов по мини-футболу // Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодёжи: Материалы международной научно-методической конференции. Владимир, 20-22 октября 2009, 97-101 ст.

34. Кошбахтиев И.А., Эрдонов О.Л. Оценка функции сердечно-сосудистой системы занимающихся физическими упражнениями, спортом с использованием монитора сердечного ритма // Физиологические механизмы адаптации человека: Материалы международной научно-практической конференции. Тюмень, 26 октября 2010, 224-226 ст.

35. Эрдонов О.Л., Фарафонтова О.А. Функциональные показатели сердечно-сосудистой системы студенток гуманитарных вузов // Проблемы и перспективы современной науки. Материалы IV Международной телеконференции. Томск, 20 апреля 2011, №1, Часть III. 32-33 ст.

36. Эрдонов О.Л., Коленкова И.Ю. Система комплексного контроля соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации по мини-футболу // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств. Материалы международной научно-практической конференции. Иркутск, 9-11 июня 2011, Часть II. 320-322 ст.

37. Эрдонов О.Л., Абдалимов О.Х. Тактическая подготовка квалифицированных команд по мини-футболу на основе специальных упражнений: состояние проблемы и перспективы ее решения // Современные тенденции развития теории и методики физического воспитания и спорта: Материалы международной научной конференции. Ташкент, 24-25 мая 2019, 88-91 ст.

Автореферат «Муҳаммад ал-Хоразмий авлодлари» илмий журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилди ва ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнларини мослиги текширилди.

Бичими 60x84¹/₁₆. Рақамли босма усули. Times гарнитураси.
Шартли босма табағи: 4,5. Адади 100 нусха. Буюртма № 114.

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

