

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

ЮСУПОВ НОДРБЕК МАХМУДОВИЧ

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ТЕЗКОР-КУЧ
ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИНИ
ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

13.00.04-Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва
методикаси

ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ

Чирчик–2018

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

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

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

Юсупов Нодрбек Махмудович

Юқори малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлигини
ривожлантириш услубини такомиллаштириш3

Юсупов Нодрбек Махмудович

Совершенствование методики развития скоростно-силовой подготовки
футболисток высокой квалификации25

Yusupov Nodrbek Mahmudovich

Improvement of methodology for the development of speed-strength training of
women footballers of high qualification47

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ
List of published works.....50

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

ЮСУПОВ НОДРБЕК МАХМУДОВИЧ

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ТЕЗКОР-КУЧ
ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИНИ
ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

13.00.04-Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва
методикаси

ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ

Чирчик–2018

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси хузуридаги Олий аттестация комиссиясида В 2017.1. PhD / Ped. рақам билан рўйхатга олинган

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтида бажарилган.

Диссертация автореферати икки тилда [ўзбек, рус] веб-саҳифанинг www.uz-djti.uz ҳамда “ZiyoNET” ахборот-таълим портали манзилларига жойлаштирилган

Илмий раҳбар: **Халмухамедов Рустам Деканович**
педагогика фанлари доктори, профессор

Расмий оппонентлар: **Акрамов Абдумалик Абдумуталович**
педагогика фанлари доктори

Талипджанов Аскар Имамджанович
педагогика фанлари номзоди, профессор

Етакчи ташкилот: **Наманган давлат университети**

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти хузуридаги DSc.27.06.2017.ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2018 йил “___” “_____” соат _____даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.: (0-370)-717-17 79,717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uz-djti.uz, e-mail:uzdjti@uzdjti.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти Маъмурий биноси, 2 қават, анжуманлар зали).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти Ахборот –ресурс марказида танишиш мумкин (_____ рақам билан рўйхатга олинган). (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uz-djti.uz, e-mail: uzdjti@uzdjti.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти Маъмурий биноси, 2 қават, анжуманлар зали).

Диссертация автореферати 2018йил “___” _____ куни тарқатилган.
[2018 йил “___” _____ да рақамли реестр баённомаси]

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

С.С.Тажобаев
Илмий даражалар берувчи Илмий
кенгаш илмий котиби, п.ф.б.ф.д., доцент

Т.С.Усмонхожаев
Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш
кошидаги илмий семинар раиси, п.ф.д., профессор

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Бугунги кунда, жисмоний тарбия ва спорт дунё хамжамиятининг энг устувор йўналишларидан бирига айланди. Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва услубиятининг етакчи олимларининг тадқиқот ишларида спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик тизимидаги тезкор-куч машғулотларини унинг жисмоний қобилиятлари билан бир қаторда қарайдилар. Бизнингча, спортчи қизларнинг тезкор-куч сифатларини техник-тактик тайёргарлик давомида интеграциялашган ҳолда такомиллаштириш истиқболли йўналиш ҳисобланади. Йиллик тайёргарлик циклининг турли такомиллашув босқичларида юқори малакали футболчи қизлар билан олиб бориладиган иш жараёнида илмий изланиш айнан шу йўналишда амалга оширилиши керак. Аёллар футболда фаолият юритилаётган мутахассисларнинг спортчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлиги даражаси ва уларнинг техник маҳорати ўртасидаги аниқ микдорий тавсифларнинг ўзаро боғлиқлигини аниқлаш зарурати тўғрисидаги фикрлари етарлича хилма-хилиги билан ажралиб туради.

Жаҳонда футбол назарияси ва амалиётида спортчиларни саралаш, ўқув машғулотларни режалаштириш, психологик, жисмоний, техник-тактик ва функционал тайёргарликда қўлланиладиган восита ва усулларни амалиётга тадбиқ этиш юзасидан кўплаб илмий-тадқиқот ишлари ўтказилган. Спорт натижаларининг жадал ўсиши мазкур соҳада замон талабларига жавоб берадиган ўқув-машғулотларнинг оптимал тизимини излаб топиш талабини кўймоқда.

Республикамызда истеъдодли ва салоҳиятли футболчиларни танлаш ва тайёрлашнинг самарали тизимини яратиш, миллий терма жамоалар ва профессионал футбол клублари учун сифатли спорт захирасини шакллантириш муҳим аҳамият касб этади¹. Футболчиларни тайёрлаш юзасидан ўтказилган тадқиқот ишларида мутахассислар шундай нуқтаи назарга таянадиларки, тезкор-куч тайёргарлигини оширишда юқори малакали футболчи қизларни тайёрлашнинг негизли асосларидан бири ҳисобланади. Сўнгги йилларда Ўзбекистонда хотин-қизлар спортини, жумладан аёллар футболини ривожлантиришга катта аҳамият қаратилмоқда. Хотин-қизлар билан олиб бориладиган машғулотларнинг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ масалалар уларнинг турли хил спорт мусобақаларида илк бор иштирок этган пайтларидан пайдо бўлди. Ватанимиз ва хорижий олимлар, мураббийлар, педагоглар томонидан машғулот жараёнини янада яхшилаш ва спортчи қизларнинг спорт фаолияти натижавийлигини оширишга қаратилган кўпгина таклифлар билдирилганлигига қарамай, у ёки бу спорт турида хотин-қизлар тайёргарлигининг ўзига хос хусусиятларига деярли эътибор қаратилмаяпти.

¹ Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 16 мартдаги “Футболни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3610-сонли қарори.

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, 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва Параолимпия ўйинларига тайёрлаш ҳақида”ги ПФ-2821-сон Фармони, 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланиши устувор йўналишларига мослиги. Мазкур тадқиқот Республика фан ва технологияларни ривожлантиришнинг: I. “Демократик ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодиётни шакллантириш” устувор йўналиши доирасида бажарилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Ҳозирги пайтда спортда юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизимини асослаб берувчи бой илмий маълумотлар тўпланган. Спортга саралаш, юқори малакали спортчиларнинг йиллик циклни турли босқичларидаги жисмоний ва техник-тактик тайёргарлиги, машғулот ҳамда мусобақа юкламаларини назорат қилиш масалалари етарлича яхши ўрганилган (В.М.Зациорский, Ю.В.Верхошанский, Л.П.Матвеев, М.А.Годик)².

Ҳозирда футболда қизларнинг тезкор-куч тайёргарлиги хусусиятлари билан боғлиқ илмий-тадқиқотлар нисбатан кам. Асосан бу муаммонинг ўрганилиши фрагментар хусусиятга эга бўлиб, тадқиқотлар икки йўналишда олиб борилган: спортчи қизларнинг махсус жисмоний қобилиятларини ривожлантириш воситалари ва усуллари ҳамда аёллар футболда техник-тактик тайёргарлик.

17-18 ёшдаги футболчи қизларда тезкор-куч воситалари ва тўпга зарба бериш кучини ошириш усуллари самарадорлигини ўрганиш В.Г.Пашенцев, З.Ю.Сухановалар томонидан амалга оширилган³.

М.В.Рылов эса энди шуғулланишни бошлаган 10-12 ёшдаги футболчи қизларнинг машғулот жараёнидаги югуриш юкламасини ўрганган. Д.Д.Зайцев аёллар футболда спортчи қизларнинг техник-тактик

² Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания /2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.; Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. - М., 1998. - №2. - С. 21-26; Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья первая и статья вторая) //Теория и практика физической культуры. - М., 2000. - №3. - С. 28-35, 26-29; Годик М.А. Физическая подготовка футболистов в подготовительном периоде. - Ж.: //Фан спорта, 2007. - №3. - С. 18-23.

³ Пашинцев В.Г, Е.Ю Суханова. Исследование эффективности скоростно-силовых средств и методов увеличения удара по мячу у футболисток. //Теория и практика физической культуры. - М., 2003. - №12. -С. 25-26.

тайёргарлиги ҳамда биологик ривожланиш суръатларини тадқиқ қилган. Мусобақа фаолиятининг самарадорлиги махсус жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасига ҳамда хотин-қизлар организми хусусиятларининг ҳисобга олинишига боғлиқлигини тадқиқ қилиш масалалари ҳозирги кунда кам ўрганилган⁴.

Илмий-услубий ва махсус адабиётларнинг назарий таҳлили йиллик тайёргарлик циклининг турли босқичларида юқори малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлигини такомиллаштириш йўллари тадқиқ қилишни тақозо этувчи муаммони аниқлашга имкон берди. Ушбу муаммони ҳамда уни ҳал этиш йўллари илмий жиҳатдан ишлаб чиқишда иккита асосий таркибий қисмларга тўхталиб ўтиш зарур: хотин-қизлар организми хусусиятларини эътиборга олган ҳолда юқори малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлигини баҳолаш методлари такомиллаштирилмаган; тезкор-куч сифатларининг ривожланиш жараёни ва ҳаракат малакалари шаклланишининг ўзаро боғлиқлигини миқдорий тавсифлари аниқланмаган.

Аёллар футболининг ҳозирги замон ривожланиш босқичида футболчи қизларнинг ихтисослашган тайёргарлиги муаммоси янада катта аҳамият касб этмоқда ва махсус адабиётларда муҳокама қилинмоқда. Бунда шуни эътироф этиш жоизки, ҳозирда футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлиги даражасини назорат қилиш ва баҳолаш ҳамда уларнинг техник маҳоратини такомиллаштириш билан боғлиқ илмий асосланган тавсиялар етарлича ишлаб чиқилмаган. Шунингдек, кўпчилик мутахассисларда юқори малакали футболчи қизларнинг тайёргарлик жараёнини бошқариш самарадорлигининг энг зарур шарт-шароитларидан бири бўлган мусобақа фаолиятини назорат қилиш масалалари юзасидан ягона фикр мавжуд эмас. Тавсия этилаётган баҳолаш усуллари, одатда ўта кўп меҳнат талаб этади, ёки мусобақа фаолиятининг асосий таркибларини тўлиқ акс эттирмайди. Футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлиги даражасини ошириш бўйича тавсиялар етарлича эмас. Мавжуд тавсиялар эса футбол бўйича эркаклар жамоалари учун ишлаб чиқилган.

Илмий-услубий адабиётларнинг таҳлили тадқиқот муаммосини аниқлаб олишга имкон яратди. У юқори малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлик даражасини такомиллаштириш ва уларнинг техник-тактик маҳоратларини мақсадли ошириш учун амалий тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация тадқиқоти Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтининг 2016-2019 йилларга мўлжалланган илмий-тадқиқот ишлари истиқболли режасининг “Ўзбекистон терма жамоаларининг юқори малакали

⁴ Рылов М.В. Беговая нагрузка в тренировочном процессе начинающих футболисток 10-12 лет. // Физическая культура. - М., 2005. - №1. - С. 35-38. Зайцев А.А. Подготовка спортсменов в женском мини-футболе: методическое пособие/ А.А. Зайцев. М.: ВНИИФК, 2003. -31с.

спортчиларининг тайёргарлик тизимини такомиллаштириш” йўналиши доирасида бажарилди.

Тадқиқотнинг мақсади йиллик циклда юқори малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч ва техник тайёргарликларини ривожлантириш методикасини такомиллаштиришдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

йиллик циклнинг турли босқичларида футболчи қизларнинг тезкор-куч сифатлари динамикасини аниқлаш;

ўйин фаолиятининг хусусиятларини инобатга олган ҳолда футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлиги даражасини аниқлаш;

футболчи қизларнинг техник ва тезкор-куч тайёргарликлари даражаси ўртасидаги ўзаро корреляцион боғлиқликни ўрганиш;

юқори малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш ва такомиллаштириш дастурини ишлаб чиқиш;

йиллик циклда тезкор-куч тайёргарлигини такомиллаштириш методикасини тажрибада асослаш.

Тадқиқотнинг объекти юқори малакали футболчи қизларнинг ўқув-машғулот жараёни ҳисобланади.

Тадқиқотнинг предмети футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш воситалари ва методлари.

Тадқиқотнинг усуллари. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, педагогик назорат, педагогик тестлаш, анкета сўрови, эксперт баҳолаш усули, инструментал усул, педагогик тажриба, математик-статистик усуллар.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

йиллик тайёргарлик циклининг турли босқичларида юқори малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлик даражаси аниқланди;

футболчи қизларнинг ўйинлар жараёнидаги техник-тактик ҳаракатларининг намунавий миқдорий тавсифлари ишлаб чиқилди;

тезкор-куч тайёргарлигини ўйин ҳаракатларининг бажарилиш аниқлиги билан ишончли боғлиқликка эга томонларини такомиллаштириш воситалари ва усуллари илмий-услубий жиҳатдан асослаб берилди;

футболчи қизларнинг техник-тактик ҳаракатлари кўрсаткичлари ва уларнинг тезкор-куч тайёргарлик даражаси ўртасидаги ўзаро корреляцион боғлиқлик аниқланди;

юқори малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантириш методи ишлаб чиқилди.

Тадқиқотнинг амалий натижаси қуйидагилардан иборат:

тайёрлов даврида юқори малакали футболчи қизларни тезкор-куч ва техник тайёргарлигида қўлланиладиган юкламаларнинг хажми ва йўналишлари тақсимлаб берилган.

малакали футболчи қизларни тезкор-куч ва техник тайёргарлигида улар организмининг ўзига хос хусусиятларини инобатга олган ҳолда ўқув-машғулотлар юкламаларининг қўллаш методикаси ишлаб чиқилди.

тадқиқотдан олинган илмий-услубий тавсияларни мусобақаларга тайёргарликнинг турли босқичларида малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч ва техник тайёргарлигик даражасини оширишда ўқув-машғулотлар жараёнида фойдаланиш самарадорлиги педагогик тажрибада асослаб берилди.

Тадқиқот натижаларининг ишончилиги. Тадқиқот натижаларининг ишончилиги билиш назарияси методологияси [билишнинг диалектик методи] ҳамда жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва методикаси соҳасидаги республикамиз ва чет эл олимлари, шунингдек, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган амалиётчи мураббийларнинг фикр-мулоҳазаларига асосланганлиги, тадқиқот вазифаларига мос келувчи ўзаро бир-бирини тўлдириб боровчи тадқиқот методларининг қўлланилганлиги; таҳлил ва тадқиқот вазифасининг сон ва сифат жиҳатдан таъминланганлиги, тажриба-синов ишларининг репрезентативлиги ҳамда олинган натижаларнинг математик статистик таҳлил методлари ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.

Тадқиқот жараёнида олинган маълумотлар юқори малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч ва техник тайёргарлигини такомиллаштириш муаммоларига тааллуқли футбол назарияси ва амалиёти мазмунини бойитади ва кенгайтиради.

Малакали футболчи қизларни тезкор-куч ва техник тайёргарлигини такомиллаштиришда қўлланиладиган юкламаларнинг катталиги ва йўналишлари тақсимланиб, уларни такрорий, оралиқли (танаффусли), плиометрик ва ўйин методлари ёрдамида қўллаш самарадорлиги асослаб берилган.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Юқори малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш услубини такомиллаштириш бўйича ишлаб чиқилган назарий методологик ва амалий таклифлар асосида:

“Севинч” (Қарши) футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлиги даражаси: “Турган жойдан баландлика сакрашда” - 9%, “Узоқ масофага тўпни тепиш” -7% га, сонни букувчи мушакларнинг портлаш кучи даражаси 9,9%га, старт кучи 9,8%га ва максимал портлаш кучи 15,1%га ўсган.

“Metallurg-woman” (Бекобод) футболчи қизларнинг ўйин ҳаракат фаоллиги ва самарадорлиги тажриба гуруҳида 33%га, айрим техник-тактик ҳаракатлар ҳажми ўсди, яъни 30 метрдан узоқ бўлган масофага тўп оширишлар сони 21%га; “Тўпни олиб қўйишлар” сони 29%га; “Ҳавода тўп учун курашишлар” сони 31%га ортди. Ноаниқ ҳаракатлар сони эса -8%га камайган.

Ишлаб чиқилган методиканинг самарадорлиги натижалари Ўзбекистон миллий аёллар терма жамоасининг ва олий лига жамоалари Ўзбекистон чемпионати, кубоги мусобақалари ҳамда халқаро турнирларга тайёргарлиги давридаги машғулотлар жараёнига тадбиқ этилган (Жисмоний тарбия ва

спорт давлат қўмитасининг 01-07-0888-сон маълумотномаси). Бу тавсиялардан малакали спортчиларни тайёрлашда фойдаланилган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Мазкур тадқиқот натижалари, 2 та халқаро ва 8 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 26 та илмий-услубий иш, шу жумладан 1 та ўқув-услубий қўлланма, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларда 10 та мақола, жумладан 8 та республика ва 2 таси хорижий журналларда чоп этилган.

Диссертациянинг ҳажми ва тузилиши. Диссертация иши кириш, тўрт боб, хулоса, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловадан иборат. Диссертация ҳажми 148 бетни ташкил этиб 20 та жадвал, 6 расм, иловалар ва жорий этиш далолатномаларни ўз ичига олади.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

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

“Футболчи қизларнинг тезкор-куч сифатларини такомиллаштириш муаммосининг ҳолати ва уни ҳал этиш йўллари” деб номланган биринчи бобда тезкор-куч сифатларининг тузилмаси, спортчиларнинг тезкор-куч ва техник тайёргарлиги воситалари ҳамда усуллари, мазкур сифатларининг ривожланиш даражаси ва техник-тактик ҳаракатларни эгаллаш орасидаги ўзаро боғлиқлиги, футболда махсус жисмоний тайёргарликни педагогик назорат қилиш методлари ёритилиб берилган.

Сўнги икки ўн йилликда кўпгина спорт турлари бўйича спортчиларнинг тезкор-куч тайёргарлиги восита ва усуллари бағишланган кўп сонли тажрибавий ҳамда назарий ишлар ўтказилган.

Кўп сонли мутахассис ва илмий ходимларнинг (Ш.Т.Исеев, 1986; М.А.Годик, 1995; Р.А.Акрамов, В.Тихонов, Р.И.Нуримов, 1997) фикр-мулоҳазаларига кўра, машғулот жараёнида қўлланиладиган машқлар таҳлил қилиниши ва асосий ҳаракат тузилмасига қатъий мос ҳолда танлаб олиниши керак.

Илмий-методик адабиётларнинг тахлили йиллик тайёргарлик циклининг турли босқичларида юқори малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлигини такомиллаштириш йўлларининг тадқиқ қилинишини тақозо этувчи муаммо мавжудлигини аниқлаб беради. Ушбу муаммони илмий тадқиқ қилиш ва ҳал этиш йўлларини аниқлашда иккита асосий-таркибий қисмларга тўхталиб ўтиш зарур:

Биринчидан, хотин-қизлар организми хусусиятларини эътиборга олган ҳолда юқори малакали спортчи қизларнинг махсус тезкор-куч тайёргарлигини баҳолаш методларининг такомиллаштирилмаган;

Иккинчидан, тезкор-куч сифатларининг ривожланиши ва ҳаракат малакаларининг шаклланиши жараёнларининг ўзаро боғлиқлигининг миқдорий тасвирлари аниқланмаган.

Футбол назарияси ва услубияти бўйича махсус адабиётларни ўрганиш жараёнида аниқландики, спортчи қизларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги даражасини баҳолаш бўйича мавжуд меъёрлар узок вақт давомида ўзгармай қолмоқда. Ундан ташқари, спорт такомиллашувининг турли босқичларидаги футболчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги даражасини акс эттирувчи таклиф этилаётган меъёрий талаблар илмий асосланмаган.

Маълумки, футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлиги даражасини оширишнинг танланган методи нафақат машғулот жараёнининг илмий-методик асослаб берилишига, балки спорт тайёргарлигининг жорий ва истиқболли режалаштирилишига, асосий мусобақаларга тайёргарлик кўриш учун йиллик циклининг турли босқичларидаги якуний синов меъёрларига юқори талаблар қўяди. Шу сабабли ўқув-машғулот жараёни мазмунини ўзгартириш ва унга тегишли ўзгартиришлар киритиш эҳтиёжи пайдо бўлади. Бу муҳим методик ҳолат махсус адабиётларда етарлича акс эттирилмаган. Аёллар футболининг ҳозирги замон ривожланиш босқичида спортчи қизларнинг махсулаштирилган тайёргарлиги муаммоси тобора катта аҳамият касб этмоқда ва махсус адабиётларда кенг муҳокама қилинмоқда. Бунда айтиб ўтиш жоизки, ҳозирда футболчи қизларнинг техник маҳорати такомиллашувини назорат қилиш ва баҳолаш билан боғлиқ бўлган илмий асосланган тавсиялар йўқ. Шунингдек, кўпгина мутахассисларда юқори малакали футболчи қизларнинг тайёргарлик жараёнини самарали бошқаришнинг зарур шарт-шароитларидан бири сифатидаги мусобақа фаолиятини назорат қилиш масалалари бўйича ягона фикр йўқ. Тавсия қилинаётган баҳолаш методлари, одатда ўта кўп меҳнат талаб қилади ёки мусобақа фаолиятининг асосий таркибларини тўлиқ акс эттирмайди.

Илмий-методик ва махсус адабиётларнинг ўтказилган назарий тахлили тадқиқот муаммосини аниқлаб олишга имкон беради. У юқори малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлигини такомиллаштириш ва уларнинг техник-тактик маҳоратини мақсадли такомиллаштириш учун амалий тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат эди.

“Ўйин фаолияти хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда юқори малакали аёл футболчиларда тезкор-куч сифатларини ривожлантиришнинг ҳозирги замон тажрибасини умумлаштириш” деб номланган учинчи бобда малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлиги тажрибасини умумлаштириш (анкета сўрови асосида), тезкор-куч тайёргарлиги даражаси, УДС-3 кўрсаткичлари таҳлили ва натижаларнинг ўзаро корреляцион боғлиқлиги, техник-тактик ҳаракатларнинг бажарилиши, йиллик цикл босқичларида футболчи қизларнинг машғулот юкламаларининг педагогик кузатуви натижалари бўйича маълумотлар берилган.

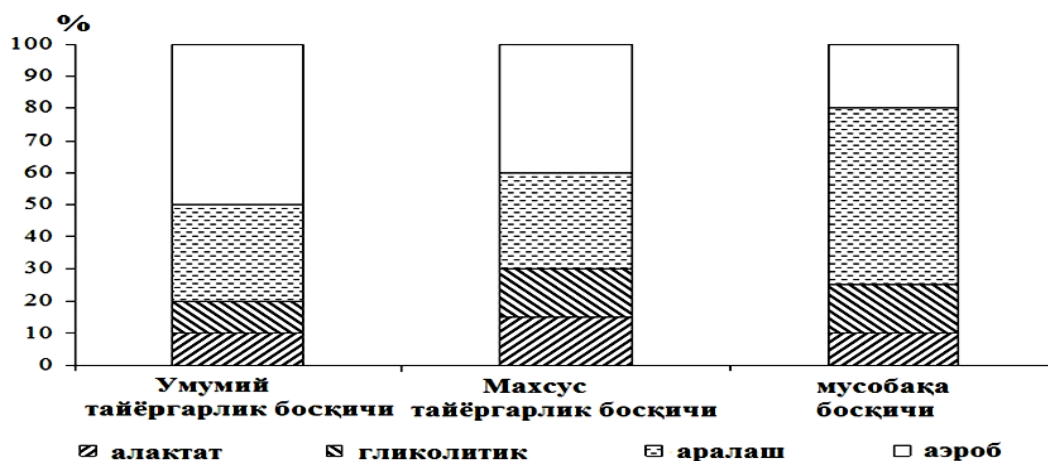
Юқори малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлигини (ТКТ) ривожлантириш методини такомиллаштириш йўлларини излаб топиш ушбу йўналишдаги назарий материаллар ҳамда амалий иш тажрибасини ўрганиш ва умумлаштиришни тақозо этди.

Тадқиқот усулларида бири анкета сўрови бўлиб, унда футбол бўйича Ўзбекистоннинг 56 нафар етакчи мураббийлари қатнашди. Улардан 5 нафари “PRO” лицензиясига, 19 нафари “А” ва 32 нафари “В” лицензиясига эга. Анкета сўрови футболчи қизларнинг тезкор-куч сифатларининг (ТКС) ривожланиш даражасини назорат қилиш муддатларини аниқлашга бўлган ёндашув турлича эканлигини аниқлаб берди. Масалан, респондентларни 80% ТКС ларни йиллик циклнинг турли босқичларида аниқлаш мақсадга мувофиқ, деб ҳисоблайди, 75.6% эътироф этадики, бу сифатларни аниқлаш бутун педагогик жараённинг таркибий қисмидир, респондентларнинг 67.2% назоратни ҳар бир машғулот мезоцикли охирида, 32.8% эса даврлар бўйича амалга оширишни афзал деб ҳисоблайди.

Фикрлар хилма-хиллиги футболчи қизларнинг ТКС лари ривожланиши ҳамда ўзгаришларни машғулот жараёни давомида назорат қилиш усулларида ҳам аниқланди. 62.8% респондентларнинг фикрича, назорат қилиш тадбирлари нафақат уларнинг сони, балки тестлайдиган материалнинг мазмуни билан ҳам аниқланади. 51.6% респондентлар эътироф этадики, бутун вазифалар комплекси бўйича ТКТ даражасини акс эттирувчи кўрсаткичларнинг ўзгаришини ҳисобга олиб боришни камроқ ўтказиш зарур, чунки жуда кўп меҳнат талаб қилади.

Анкета сўровномаси натижалари шуни кўрсатдики, Республикаимизнинг етакчи мутахассислари бутун йиллик цикл давомида футболчи қизларнинг ТКТ даражасини ошириш услубиятини ишлаб чиқиш ва у асосида тегишли меъёрий тестлар ёрдамида унинг асосий кўрсаткичлари динамикасини мунтазам назорат қилишни амалга ошириш зарур деб ҳисоблайдилар.

Юқори малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлиги даражасини такомиллаштиришга йўналтирилган юкламалар тузулмасини ўрганиб чиқиш учун машғулот жараёнининг педагогик таҳлили ўтказилди (1-расм).



1-расм. Юқори малакали футболчи қизларнинг йиллик тайёргарлик циклидаги хар хил йўналишга эга машғулот юкламаларининг нисбатлари

Умумий тайёргарлик босқичида устувор йўналишига кўра 52.3% аэроб юклагама, 12.4% анаэроб-алактат; 14.6% анаэроб-гликолитик ва 20.7% аралаш юклагама ажратилди. Юклама ҳажми катталигига кўра юкламалар қуйидагича бўлди: ўртача- 63.8%, катта - 8.8%, кичик- 27.4%. Координацион мураккаблигига кўра тақсимланиши қуйидагича бўлди: 77.6% - оддий ва 22.4% - мураккаб воситалар. Бу босқичда махсус юкламалар улуши 57.6% ни, номахсус юкламалар эса 42.4% ни (асосан бошқа спорт турларидан) ташкил этди.

Махсус тайёргарлик босқичида анаэроб-алактат юклагамага 16.3% вақт, анаэроб-гликолитик юклагамага 18.1%, аралашга 26.2% ва аэроб юклагамага 39.4% вақт ажратилди. Катталиги бўйича уларнинг ярмидан кўпи ўртача бўлди 65.1%, катта юкламалар улуши 10.3% ва кичик юкламалар 24.6% ни ташкил этди.

Машғулот юкламалари тақсимланишининг бундай нисбатини тезкор-куч сифатларини ривожланитириш учун оптимал деб ҳисоблаб бўлмайди.

1 жадвал

Юқори малакали футболчи қизларнинг жамоавий техник-тактик харакатларининг кўрсаткичлари.

№	Жамоалар	Тўп оширишлар				Дарбозага зарба йўллашлар				Хавода яккакурашишлар	
		ўрта		узок		ўрта масофадан		узок масофалардан			
		жами X	СК	жами X	СК	жам и X	СК	жами X	СК	жами X	СК
1.	Хориж жамоалари	42,2	0,73	42,4	0,76	8,1	0,50	8,1	0,54	25,3	0,62
2.	Ўзбекистон терма жамоаси	43,4	0,61	37,3	0,54	5,2	0,38	5,4	0,30	25,2	0,50
3.	Олий лига жамоалари	39,6	0,63	28,2	0,41	4,6	0,25	4,1	0,25	22,1	0,40

Мусобақа фаолиятининг педагогик кузатувлари шуни кўрсатдики, футбол жамоалари футболчи қизлари тезкор-куч тайёргарлиги даражасининг юқори даражада намоён бўлишини талаб қилувчи ўйин усулларида етакчи хорижий жамоалар спортчи қизларидан анча ортда қолишади (1-жадвал).

Масалан, узоқ масофага тўпни оширишларнинг таҳлили шуни кўрсатдики, хориж жамоаларининг ўртача кўрсаткичлари 42.4 мартага ва бунда самарадорлик коэффициенти (СК) 0.76% га тенг бўлган; Ўзбекистон терма жамоасида 37.3 марта, СК 54%, клуб жамоаларида эса бу кўрсаткич 28.2, СК 0.41% га тенг. Ўрта масофадан дарвозага зарба йўллаш таҳлилининг кўрсатилишича, чет эл футболчи қизлари ўртача 8.1 та зарба йўллаганлар ва бунда СК 50% га тенг бўлган.

Ўзбекистон терма жамоаси футболчи қизларининг ўрта масофадан дарвозага зарба йўллаш кўрсаткичлари 5.2 тага тенг бўлган, СК - 0.38% ни ташкил этган, клуб жамоаларида эса бу кўрсаткич 4.6 га, СК эса 0.25% га тенг бўлган. Узоқ масофалардан зарбалар бериш таҳлили шуни кўрсатдики, хорижий клублар ўйинчи қизлари дарвозага ўртача 7.1 та зарба йўллаганлар, бунда СК - 0.54% га тенг бўлган. Терма жамоа футболчи қизлари 5.4 та зарба, уларда эса СК - 0.3%, клуб жамоаларида мос равишда ўртача 4.1 тани, СК-0.25% ни ташкил қилди.

2-жадвал

Футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлигини универсал динамографик стенд-3 дан олинган тестлар натижалари (n = 40)

№	Тезкор-куч тайёргарлиги кўрсаткичлари	Жамоалар		t	P
		«Севинч» $\bar{X} \pm \sigma$	«Андижанка» $\bar{X} \pm \sigma$		
1.	P ₀ - мушакларнинг максимал эркин кучи (кг)	71,3±4,6	70,4±3,2	0,72	p>0,05
2.	F _{max} – мушакларнинг портловчан кучланишини максимал катталиги	51,4±6,4	50,2±5,8	0,62	p >0,05
3.	F ₁ - мушакларнинг портловчан кучланишининг максимал катталигини ярми (кг)	25,4±1,6	26,1±2,8	0,97	p >0,05
4.	J - тезкор-куч индекси (кг/с)	345,6±2,9	342,9±3,8	2,53	p <0,01
5.	Q - мушакларнинг старт кучи (кг/с)	427,8±8,2	425,4±6,7	1,01	p >0,05
6.	G - мушакларнинг тезлаштирувчи кучи (кг/с)	260,8±2,2	261,4±4,4	0,55	p >0,05
7.	t ₁ - старт кучланишига эришиш вақти (сек)	0,04±0,01	0,04±0,02	0,20	p >0,05
8.	t ₂ - тезлаштирувчи кучланишга эришиш вақти (сек)	0,06±0,01	0,06±0,02	0,28	P>0,05
9.	t _{max} - мушакларнинг портловчан кучланишининг максимал катталигига эришиш вақти (сек)	0,10±0,01	0,10±0,04	0,31	p >0,05
10.	J/кг - футболчи қизларнинг вазнига нисбатан тезкор-куч индекси	8,5±0,15	8,6±0,20	1,79	p >0,05
11.	Q/кг - мушаклар старт кучининг футболчи қизлар вазнига нисбатан қиймати	11,2±0,18	12,1±0,11	2,71	p <0,05
12.	G/кг - мушакларни тезлаштирувчи кучнинг футболчи қизлар вазнига нисбатан қиймати	7,3±0,25	7,3±0,19	0,27	p >0,05

Юқори малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлиги даражаси тўғрисидаги маълумотларни олиш учун универсал динамографик стенда (УДС - 3) тестлаш амалга оширилди (2 - жадвал).

Кўриниб турибдики, иккала жамоа футболчи қизларининг тезкор-куч тайёргарлиги кўрсаткичлари қийматлар унча юқори эмас. Агар мушакларнинг максимал эркин кучи даражаси бўйича “Севинч” жамоаси футболчи қизлари натижалари “Андижанка” футболчи қизлари кўрсаткичларидан бироз юқорирок, яъни мос равишда ўртача $71,3 \pm 4,6$ ва $70,4 \pm 3,2$ га тенг бўлса, унда портловчан кучланишнинг максимал катталиги бўйича, аксинча, “Андижанка” футболчи қизлари “Севинч” жамоаси қизлариникига нисбатан ўртача қийматларга эга, мос равишда $50,2 \pm 5,8$ ва $51,4 \pm 6,4$ эканлиги аниқланди.

Юқори малакали футболчи қизларда тезкор-куч тайёргарлиги даражаси ва УДС-3 кўрсаткичлари ўртасидаги ўзаро корреляцион боғлиқликни тадқиқ қилиш ўтказилди (3 - жадвал).

Футболчи қизларнинг УДС-3 кўрсаткичлари ва тезкор-куч тайёргарлиги даражаси ўртасидаги ўзаро корреляцион боғлиқликни аниқлаш учун таҳлил.

Тадқиқот натижаларининг таҳлили шуни кўрсатдики, “Юқори стартдан 15 м.га югуриш” ва “Старт кучи” машқлари бўйича маълумотлар асосида ижобий кучли статистик ўзаро корреляцион боғлиқлик мавжуд ($r = 0,746$). Бу шундан дарак берадики, “15 м.га югуриш” тести натижасининг яхшиланиши “Старт кучи” кўрсаткичидаги натижанинг ошиши билан боғлиқ. Бунда детерминация коэффиценти (D) 64,8 % га тенг.

Шундай кучли статистик ўзаро корреляцион боғлиқлик “Юқори стартдан 15 м.га югуриш” машқидаги натижа ва “Максимал куч” тести натижалари орасида аниқланди ($r = 0,754$; $p < 0,01$ бўлганда, $D = 51,2\%$).

Ижобий статистик корреляцион боғлиқлик “портловчан куч” ва “баладликка сакраш” ($r = 0,671$; $p < 0,01$ бўлганда, $D = 61,2\%$) ва “турган жойдан узунликка сакраш” ($r = 0,611$; $p < 0,01$ бўлганда, $D = 59,1\%$) натижалари ўртасида қайд қилинди.

Юқори ижобий корреляцион боғлиқлик F_{\max} кўрсаткичлари ва “тўпни зарб билан узоққа тепиш” натижаси ўртасида аниқланди ($r = 0,732$; $p < 0,01$ бўлганда, $D = 64,1\%$).

Шундай қилиб, тадқиқотлар тезкор-куч тайёргарлиги даражаси ва УДС - 3 кўрсаткичлари орасидаги ўзаро корреляцион боғлиқлик хусусиятини инобатга олиш заруратини тасдиқлади.

Ўзбекистон футболчи қизларда тезкор-куч тайёргарлигининг паст даражаси, ўйиндаги айрим техник усулларни бажариш самарадорлигини пастлиги, машғулот юкламалари тузилмасидаги нооптимал нисбатлар маҳсус машғулот дастурини ишлаб чиқиш учун туртки бўлди.

Юқори малакали футболчи қизларда тезкор-куч тайёргарлигини тестлаш натижаси ва универсал динамографик стенд-3 кўрсаткичлари билан корреляцион боғлиқлиги

№	кўрсаткичлар	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
1.	Баландликка сакраш (см)		0,632	0,296	0,578	0,327	0,396	0,296	0,515	0,671	0,702	0,410	0,315
2.	турган жойдан узунликка сакраш (см)			0,832	0,574	0,493	0,586	0,122	0,712	-0,611	0,512	0,630	0,412
3.	Юқори стартдан 15 м.га югуриш (с)				0,647	-0,362	0,210	0,233	0,510	0,754	0,503	0,746	0,618
4.	Югуриб туриб 30 м.га югуриш (с)					0,311	-0,242	0,142	0,521	0,518	0,522	0,615	0,624
5.	Узоқка зарба бериш (м)						0,457	0,138	0,621	0,712	0,580	0,510	0,409
6.	Тўпни узоққа ошириш (м)							0,148	0,586	0,614	0,471	0,352	-0,216
7.	Тўпни аниқ ошириш (м)								-0,416	-0,315	0,412	0,144	-0,112
8.	P_0 - ММЭК (кг)									0,760	0,521	0,662	0,719
9.	F_{\max} - мушакларнинг поргловчан кучланишини максимал катталиги (кг)										0,517	0,421	0,407
10.	J - тезкор-куч индекси											0,742	0,755
11.	Q – старт кучи (кг/с)												0,856
12.	G - тезлаштирувчи куч (кг/с)												

Эслатма: P_0 -мушакларнинг максимал эркин кучи (кг);
 F_{\max} -мазкур ҳаракатда кўрсатилган кучнинг максимал катталиги (кг)

“Юкори малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлигини баҳолаш ва уни такомиллаштириш методикасини тажрибада асослаш” деб номланган тўртинчи бобда малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлигини баҳолаш ва техник-тактик маҳоратини такомиллаштириш методикасини тажрибада асослаш, УДС - 3 даги тезкор-куч тайёргарлигининг миқдорий кўрсаткичлари ҳамда техник - тактик ҳаракатлар самарадорлигини текшириш мақсадида ўтказилган педагогик тажриба натижалари ифодаланган.

Тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш методикаси учта изчил босқични ўз ичига олди:

1 - босқич кучни ривожлантиришга урғу берган ҳолда футболчи қизларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик даражаларини ошириш ва барча асосий мушак гуруҳларини ривожлантириш ҳамда боғлам аппаратини мустаҳкамлаш вазифасини ҳал этишга бағишланди.

2 - босқичда тезкор-кучни ва асаб-мушак аппаратининг динамик режимдаги реактив қобилятини ошириш вазифаси ҳал этилди. Бунинг учун ҳаракатлар давомида намоён қилинадиган кучланишлар шиддатини ошириш ҳисобига ҳаракат тезлигини орттирувчи воситалардан: сакраш машқларининг ҳар хил турлари, тўпга зарба бериб узоққа тепиш, тренажер мосламаларда бажариладиган махсус машқлардан фойдаланилди. Машғулотнинг қуйидаги методлари қўлланилди: такрорий, ораликли (танаффусли), плиометрик, ўйин. Асосан бу вазифа махсус тайёргарлик босқичида амалга оширилди.

3 - босқичда куч чидамлилиги даражасини ошириш вазифаси ҳал этилди. Қўлланилган асосий усуллар - такрорий, ораликли, ўйин. Ихтисослаштирилган воситалар билан бир қаторда қуйидаги махсус бўлмаган машқлардан ҳам кенг фойдаланилди: узоққа сакрашлар, тепаликка югуриш, оғирликлар билан бажариладиган машқлар комплекси, махсус ўйин вазифалари. Ушбу вазифа мусобақаолди босқичда амалга оширилди.

Тезкор-куч тайёргарлиги даражасини такомиллаштириш бўйича тажрибавий усули “Севинч” (Қарши) футбол клуби ўқув-машғулот жараёнига жорий этилди. “Андижанка” жамоаси назорат гуруҳи бўлиб, умумий қабул қилинган дастур бўйича шуғулланди. Эътибор қаратиш жоизки, футбол бўйича аёллар ўртасидаги мамлакат чемпионати тур тизимида ўтказилади. Турлар орасида танаффуслар 6 дан 8 ҳафтагачани ташкил этади. Мусобақаларнинг давомийлиги эса 6 кундан ошмайди. Кўпгина жамоалар чемпионатнинг календар турлари орасидаги танаффусларда ҳар хил турнирларда иштирок этадилар. Аёллар футболда мусобақаларнинг шундай ташкил қилинишини ҳисобга олиб, биз қуйидаги тажриба дастурини таклиф қилдик.

Тайёргарлик даврида тажриба тадқиқотлари 12 ҳафта давомида ва бутун мусобақа даври мобайнида олиб борилди. Мусобақа даврининг давомийлиги 112 кунни ташкил этди.

Тайёргарлик даври 6 ҳафтадан иборат 2 та блокка бўлинди: биринчи блокда 3 ҳафта давомида бир кунда икки марталик машғулотлар билан

ривожлантирувчи юкламалардан фойдаланилди, кейин 3 ҳафта давомида бир кунда бир марталик машғулот билан сақлаб турувчи юкламалар қўлланилди. Бир ҳафталик ривожлантирувчи юкламалардан сўнг, бир ҳафта сақлаб турувчи юкламалар бажарилди.

Микроцикл тузилмаси бешта машғулот кунини ўз ичига олди, олтинчи куни - назорат ўйини, еттинчи куни - дам олиш.

Машғулот методикасининг амалда рўёбга чиқариш мақсадида тажриба босқичида биргаликда изчиллик тамойилидан фойдаланилди. Унинг алоҳида ажралиб турувчи қирраси - чегараланган босқичда битта устувор йўналишдаги юкламаларга диққат - эътибор қаратиш ва кейинги воситаларнинг машқлантирувчи самараси намоён бўлиши учун қулай шарт-шароитлар таъминлаши мумкин бўлган машқларни машғулотларга изчил киритиб боришдир.

Тезкор-куч йўналишидаги юкламалар ҳажми биринчи микроциклдан олтинчи микроциклгача аста - секин ошириб борилди (4-жадвал).

Кўриниб турибдики, машғулот юкламалари ҳажми 6411 мин.га тенг, улардан умумий тайёргарлик босқичида 1890 мин., махсус тайёргарлик босқичида 2475 мин., мусобақаолди босқичида 2046 мин. сарфланган. Юкламаларнинг йўналишига кўра, энг катта ҳажм куч тайёргарлигини ривожлантиришга ажратилди-605 - мин.

Микроциклларнинг биринчи учта ҳафтаси футболчи қизларнинг куч имкониятларини ривожлантиришга бағишланди.

Бунинг учун қуйидаги методлардан фойдаланилди:

- максимал кучланишлар методи, у машқларни энг каттага яқин оғирликлар билан такрорий бажаришларни назарда тутди;

- такрорий кучланишлар методи, у вазни ўртача бўлган оғирликлар билан бажариладиган машқлардан фойдаланишни назарда тутди;

- портловчи кучланишлар методи, у вазнига кўра кичикроқ оғирликлар билан чегарага яқин тезликда бажариладиган машқларни такрорий бажаришни назарда тутди.

4-жадвал

Юқори малакали футболчи қизларда тайёргарлик даврининг тажриба босқичидаги юкламаларнинг тақсимланиши

№	Тайёргарлик босқичлари	Кунлар сони	Юклама катталиги (%)			Ҳажим (мин)	Йўналиши (мин)			
			катта	ўрта	кичик		Аэроб	Ара-лаш	Анаэроб-гликолитик	Анаэроб-алактат
I	Умумий тайёргарлик	21	25,5	33,3	38,2	1890	586	529	170	605
II	Махсус тайёргарлик	35	42,8	34,2	22,8	2475	544	693	371	867
III	Мусобақа олди	28	28,5	42,8	28,5	2046	184	941	266	655
	Жами	84	34,5	31	24	6411	1314	2163	807	2127

Куч имкониятлари даражасини оширишга доир асосий вазифани махсус бўлмаган машқлардан фойдаланган ҳолда ҳал этдик:

- машғулот залида турли хил оғирликлар ва блокли мосламалардан фойдаланган ҳолда;

- гимнастика машқларидан фойдаланган ҳолда.

Педагогик тестлаш натижаларига кўра, футболчи қизлар учта гуруҳга ажратилди: бу гуруҳларда тезкор-куч сифатларининг ривожланиш даражаси юқори (16,6 %), ўрта (27,8 %) ва паст (55,6 %).

Тезкор-куч йўналишидаги юклама катталиги машғулотда футболчи қизларнинг тайёргарлик даражасига қараб ўзгартириб турилди. Оғирлик вазни ва сериялар сони ўзгартирилди. Максимал кучни ривожлантиришда оғирлик катталиги шундай белгиландики, бунда футболчи қизлар ҳар бир уринишда 4 тадан 6 тагача ҳаракатни бажара олди.

Мусобақа даври тузилмаси қуйидагича бўлди: 4 ҳафта тайёргарлик ва турнирда қатнашиш, яна 4 ҳафта тайёргарлик ва чемпионатда иштирок этиш.

Мусобақа даврида тажриба методикаси икки ҳафта давомида ривожлантирувчи хусусиятга эга юкламаларни ҳамда икки ҳафта сақлаб турувчи режимдаги ишни ўтказишни назарда тутди ва улар бир - бири билан алмашиб қўлланилди.

Микроцикл 5 та машғулот куни, назорат ўйини ва дам олиш кунидан иборат бўлди.

Ривожлантирувчи хусусиятга эга бўлган юкламалар узоқ давом этиши (90 - 120 мин.) ва шиддати (ЮҚТ - минутига 160 зарбадан юқори) билан ажралиб турди, умумий машғулот вақтининг 60 - 65 % ини ташкил этди.

Мезоцикл юкламаси катталиги ва йўналиши тақсимланиши 5 - жадвалда келтирилган.

5-жадвал

Юқори малакали футболчи қизларда мусобақа даврининг ўйинлараро мезоциклида юкламаларнинг тақсимланиши

№	Юклама йўналиши	Ҳафталик ўйинлараро циклар				
		1	2	3	4	Жами
1.	Катталиги (%)					
	<i>Катта</i>	33,3	50	33,3	16,6	33,3
	<i>Ўрта</i>	50	16,6	33,3	66,6	37,5
	<i>Кичик</i>	16,6	33,3	33,3	16,6	25
	Жами	6	6	6	6	24
2.	Йўналиши (мин)					
	<i>Аэроб</i>	79,5	75	76	74,5	305
	<i>Аэроб-анаэроб</i>	262	300	304	335,25	1201,25
	<i>Анаэроб-гликолитик</i>	79,5	37,5	30,4	37,25	184,65
	<i>Анаэроб-алактат</i>	374	337,5	349,6	298	1359,1
	Жами	795	750	760	745	3050

Кўриниб турибди-ки, Мезоцикл юкламаларининг умумий ҳажми 3050 мин.ни ташкил этди, улардан тезкор-куч юкламалари улуши 1359,1 мин.ни ташкил қилди. Эътироф этиш лозимки, микроциклнинг биринчи ҳафтасида

тезкор-куч йўналишидаги юкламалар ҳажми 374 мин.ни, иккинчи ҳафтада 337,5 мин.ни, учинчисда - 349,6 мин.ни ва микроцикл охирида - 298 мин.ни ташкил этди. Бу шундан далолатки, расмий мусобақалар бошланишидан олдин бу йўналишдаги юкламалар ҳажми анча камайтирилган.

Айтиш лозимки, айрим футболчи қизлар машғулотда ҳажми ва хусусиятига кўра эркакларникига яқин бўлган юкламаларни бажардилар, бироқ, бунда аёллар организмининг индивидуал хусусиятлари эътиборга олинди. Маълумки, аёллар организмининг функционал имкониятлари ҳар доим ўзига хослиги билан ажралиб туради. Бу фарқлар организмнинг жисмоний юклага нисбатан реакцияси хусусиятида ва мослашиш динамикасида намоён бўлади.

Ўз навбатида, бу аёллар организмининг биологик хусусиятлари – овариал - менструал цикл (ОМЦ) билан боғлиқ. Биринчи вазиятимизда аёллар организмининг индивидуал хусусиятларини инобатга олдик ва машғулотлар тартибига тезкор равишда тузатишлар киритдик. Куч хусусиятига эга машқлар (оғирликлар билан бажариладиган машқлар, сакраш машқлари ва максимал куч билан тезланишлар) бажарилиши билан боғлиқ бўлган юкламалар олиб ташланди, ОМЦ фазасининг биринчи ва иккинчи кунлари машғулот юкласи ҳажми 20 - 25 % га камайтирилди.

Бундай тажрибавий метод юқори малакали футболчи қизларнинг тайёргарлик дастури мазмунини асослаб беришга имкон яратди.

Тажриба ва назорат гуруҳлари футболчи қизларнинг тезкор-куч кўрсаткичлар ўзгаришнинг миқдорий мезонлари қуйидагича булди. Унга кўра олдинга сурилган назарий қоидаларни текшириб кўриш асосий педагогик тажриба давомида амалга оширилди. Тажрибанинг мақсади ТКТ даражасининг ўйин ҳаракатларини бажариш аниқлиги билан ўзаро корреляцион боғлиқлигини ҳар хил томонларини аниқлашдан иборат бўлди. Тажриба давомийлиги - 11 ой.

Тажрибанинг иккита босқичида (бошида ва охирида) футболчи қизларнинг тайёргарлик даражаси тестлаш ва уларнинг мусобақа фаолиятини педагогик кузатиш натижалари орқали аниқланди. Шунингдек, тестлашдан аввалги давр давомида бажарилган машғулот тавсифлари таҳлил қилинди.

Машғулот жараёнида амалга оширилган синов натижаларидан ҳамда юқорида кўрсатиб ўтилган ТКТни такомиллаштириш методикасидан фойдаланаётган тажриба гуруҳидан фарқли равишда назорат гуруҳи мураббийлари анъанавий воситалар ва усулларни қўлладилар, текширув маълумотларини эса фақат танишиб чиқиш учунгина олдилар.

Педагогик тажриба бошида тажриба ва назорат гуруҳлари футболчи қизларининг тезкор-куч тайёргарлиги даражаси кўрсаткичлари 6 – жадвалда келтирилган.

Кўриниб турибдики, иккала гуруҳ футболчи қизларида ҳам тезкор-куч сифатларининг ривожланиш даражаси тахминан бир хил. Масалан, “Турган жойдан баландликка сакраш” машқида тажриба гуруҳи футболчи қизлари кўрсатган натижаларининг ўртача арифметик қиймати $36,2 \pm 3,2$ см.га, назорат

гуруҳида эса бу кўрсаткич $35,8 \pm 2,7$ см.га тенг. Улар орасида фарқ бор, лекин у статистик ишончли эмас ($t=0,6$ ва $p>0,05$).

6-жадвал

Педагогик тажриба бошида тажриба ва назорат гуруҳлари футболчи қизларининг тезкор-куч тайёргарлиги даражаси кўрсаткичлари (n = 40)

№	Тестлар	Ўлчов бирлиги	ТГ	НГ	t	p
			$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
1.	Турган жойдан баландликка сакраш	см	$36,2 \pm 3,2$	$35,8 \pm 2,7$	0,6	$p>0,05$
2.	Турган жойдан узунликка сакраш	см	$224,5 \pm 5,6$	$225,1 \pm 5,2$	0,5	$p>0,05$
3.	Турган жойдан уч ҳатлаб сакраш	см	$658,5 \pm 6,9$	$659,2 \pm 6,5$	0,47	$p>0,05$
4.	Юқори стартдан 15 м.га югуриш	сек	$2,61 \pm 0,2$	$2,59 \pm 0,2$	0,45	$p>0,05$
5.	Юқори стартдан 30 м.га югуриш	сек	$4,48 \pm 0,1$	$4,47 \pm 0,3$	0,2	$p>0,05$
6.	Тўпни зарб билан узокқа тепиш	м	$46,3 \pm 3,6$	$45,7 \pm 3,2$	0,66	$p>0,05$
7.	Турган жойдан тўпни узокқа отиб ўйинга киритиш	м	$15,5 \pm 2,3$	$14,9 \pm 2,5$	0,93	$p>0,05$
8.	Югуриб келиб тўпни узокқа отиб ўйинга киритиш	м	$19,2 \pm 2,1$	$18,8 \pm 2,4$	0,79	$p>0,05$

Изоҳ: ТГ - тажриба гуруҳи, НГ - назорат гуруҳи.

“Турган жойдан узунликка сакраш” назорат машқида иккала гуруҳ футболчи қизлари натижалари ўртача арифметик қиймати орасида кичик фарқ мавжуд: тажриба гуруҳида бу натижа ўртача $224,5 \pm 5,6$ см.га, назорат гуруҳида эса $225,1 \pm 5,2$ см.га тенг. Аниқланган бу фарқ статистик ишончли эмас ($t=0,5$ ва $p>0,05$). “Турган жойдан уч ҳатлаб сакраш” да натижалар қуйидагича бўлди: тажриба гуруҳи футболчи қизлари натижаларининг ўртача арифметик қиймати $658,5 \pm 6,9$ см.га, назорат гуруҳида эса - $659,2 \pm 6,5$ см.га тенг. Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончли эмас ($t = 0,47$ ва $p>0,05$).

Шундай қилиб, тадқиқотларимизнинг тажриба қисми олдида иккала гуруҳ футболчи қизларида тезкор-куч сифатларининг ривожланиш даражасида статистик аҳамиятга эга ишончли фарқлар аниқланмади.

Тажриба ва назорат гуруҳлари футболчи қизларида педагогик тажриба охиридаги кўрсаткичлар динамикасини қараб чиқамиз (7-жадвал).

Кўриниб турибдики, тажриба гуруҳи футболчи қизларида назорат гуруҳига нисбатан тажриба охирида барча кўрсаткичларда ижобий ва статистик ишончли ўзгаришлар рўй берди. “Турган жойдан баландликка сакраш” назорат машқида тажриба гуруҳи футболчи қизларда натижаси 9%га ошди, фарқлар статистик ишончли ($t=3,99$, $p<0,001$). “Турган жойдан узунликка сакрашда” тажриба гуруҳи натижаси 2%га ўсди, фарқлар статистик ишончли ($t=2,13$, $p<0,05$). “турган жойдан уч ҳатлаб сакраш” тестида тажрибада гуруҳи футболчи қизларда натижа 2%га яхшиланди, кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончли ($t=6,33$, $p<0,001$).

Педагогик тажриба охирида тажриба ва назорат гуруҳлари футболчи қизларининг тезкор-куч тайёргарлиги даражаси кўрсаткичлари (n = 40)

№	Тестлар	Ўлчов бирлиги	ТГ	НГ	t	p
1.	Турган жойдан баландликка сакраш	см	38,6±2,9	36,1±2,7	3,99	p<0,001
2.	Турган жойдан узунликка сакраш	см	228,5±4,1	226,5±4,3	2,13	p<0,05
3.	Турган жойдан уч ҳатлаб сакраш	см	670,5±6,1	662±5,9	6,33	p<0,001
4.	Юқори стартдан 15 м.га югуриш	сек	2,5±0,2	2,58±0,2	1,79	p>0,05
5.	Юқори стартдан 30 м.га югуриш	сек	4,41±0,17	4,4±0,31	0,2	p>0,05
6.	Тўпни зарб билан узокка тепиш	м	49,3±3,1	46,5±3,1	4,04	p<0,001
7.	Турган жойдан тўпни узокка отиб ўйинга киритиш	м	17,1±2,1	15,5±2,2	3,33	p<0,001
8.	Югуриб келиб тўпни узокка отиб ўйинга киритиш	м	21,9±2,2	19,2±2,7	4,9	p<0,001

Изоҳ: ТГ - тажриба гуруҳи, НГ - назорат гуруҳи.

8-жадвалда педагогик тажриба охирида УДС-3 да футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлиги кўрсаткичлари ўртача арифметик қийматининг қиёсий таҳлили келтирилган. Масалан, мушакларнинг изометрик режимдаги максимал эркин кучи кўрсаткичлари даражаси (P_0) 82,1±2,2 (p<0,01)га ошди. Максимал портловчи куч (F_{max}) қиймати 61,9±2,3 (p<0,05)га ошди. Тезкор-куч индекси (J) катталиги 380,1±5,1 га ўсди (p<0,05) мушакларнинг старт кучининг ифодаловчи коэффициенти (Q) 470,5±3,6 га ўсди (p<0,01). Шунингдек, мушакларнинг изометрик режимида тезланувчи кучни ифодаловчи коэффициент (G) 286,8±2,6 га ортди (p<0,05)

Педагогик тажриба охирида универсал динамографик стенд-3 да футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлиги кўрсаткичлари ўртача арифметик қийматининг қиёсий таҳлили

№	Тезкор-куч тайргарликнинг кўрсаткичлари	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи	t	p
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
1.	$P_{0, кг}$	82,1±2,2	74,1±1,3	2,1	p<0,05
2.	$F_{max, кг}$	61,9±2,3	51,4±1,6	2,2	p<0,05
3.	J	380,1±5,1	344,1±3,5	2,1	p<0,05
4.	Q, кг/с	470,5±3,6	426,6±4,1	2,2	p<0,05
5.	G, кг/с	286,8±2,6	266,1±2,7	2,1	p<0,05

Изоҳ: P_0 - эркин куч; F_{max} - портловчи куч; J - тезлик-куч индекси; Q - старт куч; G - тезлаштирувчи куч.

Масалан, мушакларнинг изометрик режимдаги максимал эркин кучи кўрсаткичлари даражаси (P_0) 82,1±2,2 (p<0,01)га ошди. Максимал портловчи куч (F_{max}) қиймати 61,9±2,3 (p<0,05)га ошди. Тезкор-куч индекси (J)

катталиги $380,1 \pm 5,1$ га ўсди ($p < 0,05$) мушакларнинг старт кучининг ифодаловчи коэффиценти (Q) $470,5 \pm 3,6$ га ўсди ($p < 0,01$). Шунингдек, мушакларнинг изометрик режимида тезланувчи кучни ифодаловчи коэффицент (G) $286,8 \pm 2,6$ га ортди ($p < 0,05$)

Шундай қилиб таклиф этилган тажриба дастурининг бажарилиши юқори малакали футболчи қизларнинг умумий тезкор-куч тайёргарлигини ошириш имкониятини беради. ТТХ лар хажимлари ва самарадорлиги ўзгарди: тажриба гуруҳида айрим ТТХ ҳажми 32,8% ўсди: ноаниқ ҳаракатлар сони 9,0% камайди.

Айрим ўйин усулларида ҳаракатлар хажми ишончли ортди. Масалан: 25 метрдан узоқ масофага тўп оширишлар 22%га ($t=3,1$, $p < 0,05$); СК эса 14%га ошди ($p < 0,05$); рақиб билан ҳавода яккакурашишда бош билан зарбалар бериш ($t=2,4$, $p < 0,05$), бунда самарадорлик коэффиценти 9,0%га ошди ($p < 0,05$); “25 метр узоқроқ масофадан дарвозага зарбалар йўллаш”да ($t=2,6$, $p < 0,05$) СК-5%га: “Тўпни олиб кўйиш”да ($t=3,2$, $p < 0,05$) СК-11%га; “15 метрдан узоқроқ масофага тўпни ташлаб киритиш”да ($t=2,5$, $p < 0,05$), СК-11%га ошди.

Ўтказилган педагогик тажриба натижалари ишлаб чиқилган методиканинг самарадорлиги исботлади. Тайёргарлик ва мусобақа даврларида тезкор-куч йўналишидаги катта ҳажмдаги юкламаларнинг киритилиши ҳисобига футболчи қизларнинг динамик режимдаги куч, тезлик ва асаб-мушак аппаратининг реактив қобилятлари яхшиланди, бу уларнинг спорт маҳоратларининг самарали ўсишига ёрдам берди. Тажриба гуруҳи футболчи қизлар жамоаси мамлакат чемпионатида ғолиб бўлди.

ХУЛОСАЛАР

1. Илғор тажриба ва илмий-услубий адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики, ҳозирги вақтда юқори малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлигини такомиллаштиришнинг илмий асосланган услуби етарлича ишлаб чиқилмаган. Мавжуд ишланмалар фрагментар хусусиятга эга ва малакаси ҳамда ёш даражаси турли хил бўлган спортчи қизлар билан олиб борилган иш тажрибасини асосан циклик спорт турларида ўрганиш асосида бажарилган. Юқори малакали футболчи қизларни тайёрлаш тизимининг муҳим таркибий қисмларидан бири тезкор-куч тайёргарлик ҳисобланади.

2. Анкета сўрови натижалари бўйича аниқландики, аксарият, яъни 80%, мутахассисларнинг фикрича, йиллик циклнинг турли босқичларида тезкор-куч тайёргарлиги даражасини аниқлаш мақсадга мувофиқ. ТКТни яхшилаш воситаларига келсак, 76,2% мутахассислар тезкор-куч сифатларини ривожлантириш учун тўпга зарба бериб узоққа тепишдан фойдаланиш кам самара беради деб ҳисоблайди. 68,1% мутахассисларнинг эътирофича, бунинг учун юқори стартдан тўп билан югуриш энг самарали машқ ҳисобланади. Бироқ футболчи қизларнинг ТКТ ва техник-тактик маҳоратини такомиллаштириш бўйича илмий асосланган тавсиялар етарли эмас.

3. Юқори малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлиги

даражасининг қиёсий таҳлили шуни аниқлашга имкон бердики, тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасида педагогик тажриба бошида ишончли статистик фарқлар аниқланмади: 30 метрга югуриш ($p > 0,05$), турган жойдан 15 метрга югуриш ($p > 0,05$), баландликга сакраш ($p > 0,05$), узунликга сакраш ($p > 0,05$), P_0 ($p > 0,05$), F_{\max} ($p > 0,05$), J ($p > 0,05$), Q ($p > 0,05$), G ($p > 0,05$). Тажриба ва назорат гуруҳлари футболчи қизларида жисмоний тайёргарлик тахминан бир хил даражада қайд қилинди.

4. Техник тактик даражаси ва тезкор-куч тайёргарлиги параметрлари ўртасидаги корреляция таҳлили қуйидаги статистик ўзаро боғлиқликларни аниқлаб берди: “тўпни зарб билан узоққа тепиш” ва F_{\max} ($r=0,732$ $p < 0,01$ да, $D=64,1\%$); P_0 ($r=0,61$ $p < 0,05$ да, $D=53,3\%$); ”15 метрга югуриш” ва Q ($r=0,746$ $p < 0,05$ да, $D=64,8\%$); ”15 метрга югуриш” ва ПКМК ($r=0,754$ $p < 0,01$ да, $D=51,2\%$), “турган жойдан узунликга сакраш” ва P_0 ($r=0,712$ $p < 0,01$ да, $D=69\%$); “Турган жойдан баландлика сакраш” ва F_{\max} ($r=0,671$ $p < 0,01$ да, $D=61,2\%$). Қуйидаги қийматлар ўртасида кучли статистик боғлиқлик аниқланди. P_0 ва F_{\max} ($r=0,760$ $p < 0,01$ да, $D=76,6\%$); J ва Q ($r=0,720$ $p < 0,01$ да, $D=55,4\%$); Q ва G ($r=0,856$ $p < 0,01$ да, $D=84,7\%$).

5. Тажриба усулидан фойдаланиш натижасида футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлиги даражаси ошди: “Турган жойдан узунликга сакрашда” -2%, “турган жойдан баландлика сакрашда”-9%, “Турган жойдан 15 метрга югуришда”-5%, “Югуриб туриб 30 м.га югуриш” - 4%, “Узоқ масофага тўпни тепиш” -7%га.

Футболчи қизларнинг ўйин ҳаракат фаоллиги ва самарадорлиги тажриба гуруҳида 33%га ошди, айрим ТТХлар ҳажми ўсди, ноаниқ ҳаракатлар сони - 8%га камайди. 30 метрдан узоқ бўлган масофага тўп оширишлар сони 21% ортди, бунда СК-13%га ўсди, “тўпни олиб қўйишлар сони” 29%га ўсди, СК-12% ошди, “ҳавода тўп учун курашишлар” сони 31%га ортди, СК-17% ошди, “тўпни ён чизикдан ўйинга киритишда” самарадорлик 11% га ортди.

6. Юқори малакали футболчи қизлар билан бир йиллик тажриба ишлари юзасидан тақдим этилган маълумотлар УДС-3 дан фойдаланган ҳолда спортчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлиги даражасини такомиллаштириш воситалари ҳамда педагогик назорат қилиш усуллари ишлаб чиқиш ҳамда тажрибада асослаш имконини берди. Иш материалларидан амалий фойдаланиш юқори малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч ва техник тайёргарлиги даражасини оширишга ёрдам берувчи машғулот воситаларини мақсадли ва самарали қўллашга имкон яратди.

7. Педагогик тажриба натижалари тезкор-куч сифатларини ривожлантиришга алоҳида урғу берилган ҳафталик микроциклларни улардан кейин келувчи жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган микроцикл билан алмашиб изчилликда қўллашни назарда тутувчи машғулот услуби самарадорлигини тасдиқлади.

Таклиф этилган тажрибавий усуллардан фойдаланиш сонни букувчи мушакларнинг портлаш кучи даражасини 9,9%га ва старт кучини 9,8%га, максимал портлаш кучини 15,1%га ошириш имконини берди.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.27.01.2018. Ped.28.01. ПО ПРИСВОЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

ЮСУПОВ НОДРБЕК МАХМУДОВИЧ

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-
СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ**

**13.00.04-Теория и методика физической культуры и спортивной
тренировки**

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

Чирчик-2018

Тема диссертации доктора философии (Phd) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за № В 2018.1. PhD / Ped.

Диссертация выполнена в Узбекском государственном институте физической культуры

Автореферат диссертации на двух языках (узбекский, русский) размещен на веб-сайте по адресу www.uz-djti.uz и информационно-образовательном портале “ZiyoNet” по адресу www.ziyo.net

Научный руководитель: **Халмухамедов Рустам Деканович**
доктор педагогических наук, профессор

Официальные оппоненты: **Акрамов Абдумалик Абдумуталович**
доктор педагогических наук

Талипджанов Аскар Имамджанович
кандидат педагогических наук, профессор

Ведущая организация: **Наманганский государственный университет**

Защита диссертации состоится “___” “_____” 2018 г. в _____ часов на заседании Научного совета DSc.27.03.2018. Ped.28.01. при Узбекском государственном институте физической культуры 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.uz-djti.uz, e-mail: uzdjti@uzdjti.uz.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного института физической культуры (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. Веб-сайт: www.uz-djti.uz, e-mail: uzdjti@uzdjti.uz.

Автореферат диссертации разослан “___” _____ 2018 года
реестр протокола рассылки № ___ от “___” _____ 2018 года

Р.Д.Халмухамедов
Председатель научного совета по присуждению
ученых степеней, д.пед.н, профессор

С.С.Тажибаев
Ученый секретарь научного совета по присуждению
ученых степеней, д.ф.п.пед.н., доцент

С.Т.Усмонхожаев
Председатель научного семинара при
научном совете по присуждению ученых степеней,
д.пед.н., профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (Phd))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В настоящее время физическая культура и спорт стали приоритетным направлением в мировом сообществе. Ведущие ученые теории и методики физической культуры и спорта в научно-исследовательских работах рассматривают скоростно-силовую тренировку в системе физической подготовки спортсмена в контексте с его физическими способностями. Более перспективным направлением, на наш взгляд, является интегрированное совершенствование скоростно-силовых качеств спортсменов в ходе технико-тактической подготовки. Именно в этом направлении должен осуществляться научный поиск в процессе работы с высококвалифицированными футболистками на различных этапах совершенствования в годичном цикле подготовки. Мнения специалистов, работающих в женском футболе, о необходимости определения взаимосвязи конкретных количественных характеристик между уровнем скоростно-силовой подготовленности спортсменок и их техническим мастерством достаточно разнообразны.

В мире насчитывается огромное количество работ в области теории и методики футбола по таким направлениям, как отбор юных спортсменов, планирование учебно-тренировочных занятий и нагрузок, внедрение средств и методов, применяемых в психологической, физической, технико-тактической и функциональной подготовке с учётом возрастных особенностей занимающихся. Интенсивный рост спортивных результатов требует поиска оптимальной системы организации учебно-тренировочных занятий, отвечающих современным требованиям данной области.

В целях создания эффективной системы отбора и обучения перспективного резерва для национальных сборных команд и профессиональных клубов, Республике имеет особое значение¹. Специалисты в своих научно-исследовательских работах, придерживаются точки зрения, что повышение скоростно-силовой подготовленности является одной из стержневых основ подготовки спортсменок высокой квалификации по футболу. В последние годы в Узбекистане большое значение придается развитию женского спорта, в том числе и женского футбола. Вопросы, связанные с особенностями тренировки женщин, появились с момента их первого участия в различных спортивных соревнованиях. Несмотря на то что отечественными и зарубежными учеными, тренерами, педагогами высказано много предложений, направленных на дальнейшее улучшение тренировочного процесса и повышение результативности спортсменок, почти не уделяется внимания специфике подготовки женщин в том или ином виде спорта.

Настоящая диссертационная работа в значительной степени послужит реализации задач, указанных в законе Республики Узбекистан УРК-3994 от

¹ Постановление Президента Республики Узбекистан Ш.М. Мирзияева ПП-3610 от 16 марта 2018 г. “О мерах дальнейшему развитию футбола”.

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 и Указе Президента Республики Узбекистан УП-2821 от 9 марта 2017 г. “О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII Олимпийским и XVI Паралимпийским играм в городе Токио (Япония) 2020 года”, Указ Президента Республики Узбекистан УП-5368 от 5 марта 2018 г. “О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта” а также опубликован ряд важнейших правительственных постановлений, направленных на дальнейшее развитие физической культуры и спорта, как в целом, так и в отдельных видах спорта.

Связь исследования с приоритетными направлениями развития науки и технологий в Республике. Настоящее исследование выполнено в рамках приоритетного направления Республиканского Министерства по развитию науки и технологий: I. “Нравственно-моральное и культурное развитие демократического и правого общества, формирование инновационной экономики”.

Степень изученности проблемы. В настоящее время в спорте накоплен большой научный материал, обосновывающий систему подготовки спортсменов высокой квалификации. Достаточно хорошо изучены вопросы спортивного отбора, физической и технико-тактической подготовки высококвалифицированных спортсменов на различных этапах годичного цикла, система контроля тренировочных и соревновательных нагрузок (В.М.Зациорский, Ю.В.Верхошанский, Л.П.Матвеев, М.А.Годик)².

Научных исследований, связанных с особенностями скоростно-силовой подготовки женщин в футболе в настоящее время сравнительно мало. В основном изучение этой проблемы имело фрагментарный характер и исследования проводились в двух направлениях: средства и методы развития специальных физических способностей спортсменок и технико-тактическая подготовка в женском футболе. Изучением эффективности скоростно-силовых средств и методов увеличения силы удара по мячу у футболисток 17-18 лет занимались В.Г.Пашинцев, Е.Ю. Суханова³.

М.В.Рылов изучал беговую нагрузку в тренировочном процессе начинающих футболисток 10-12 лет. А.А.Зайцев⁴ исследовал технико-

² Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания /2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.; Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. - М., 1998. - №2. - С. 21-26.; Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья первая и статья вторая) //Теория и практика физической культуры. - М., 2000. - №3. - С. 28-35, 26-29.; Годик М.А. Физическая подготовка футболистов в подготовительном периоде. - Ж.: «Фан спорта», 2007. - №3. - С. 18-23.

³ Пашинцев В.Г, Е.Ю Суханова. Исследование эффективности скоростно-силовых средств и методов увеличения удара по мячу у футболисток. //Теория и практика физической культуры. - М., 2003. - №12. -С. 25-26

⁴ Рылов М.В. Беговая нагрузка в тренировочном процессе начинающих футболисток 10-12 лет. // Физическая культура. - М., 2005. - №1. - С. 35-38..Зайцев А.А. Подготовка спортсменок в женском мини-футболе: методическое пособие/ А.А. Зайцев. М.: ВНИИФК, 2003. -31с.

тактическую подготовленность и темпы биологического развития спортсменок в женском футболе.

Вопросы, связанные с исследованием эффективности соревновательной деятельности в зависимости от уровня развития специальных физических качеств и учета особенностей женского организма, в настоящее время также мало изучены.

Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы выявил проблему, требующую исследования путей совершенствования скоростно-силовой подготовленности футболисток высокой квалификации на различных этапах годичного цикла подготовки. В научной проработке данной проблемы и пути ее решения следует остановиться на двух основных составляющих:

- не совершенствованы методы оценки скоростно-силовой подготовленности футболисток высокой квалификации с учётом особенностей женского организма;

- отсутствие количественных характеристик взаимосвязи процесса развития скоростно-силовых качеств и формирования двигательных навыков.

На современном этапе развития женского футбола проблема специализированной подготовки спортсменок приобретает всё большую значимость и широко обсуждается в специальной литературе. При этом следует отметить, что в настоящее время недостаточно разработаны научно обоснованные рекомендации, связанные с контролем и оценкой уровня скоростно-силовой подготовленности футболисток и совершенствованием их технического мастерства. Также нет единого мнения у большинства специалистов по вопросам контроля соревновательной деятельности как одного из необходимых условий эффективности управления процессом подготовки футболисток высокой квалификации. Рекомендуемые методы оценки, как правило, либо чрезмерно трудоёмки, либо не отражают в полной мере узловых компонентов соревновательной деятельности. Недостаточно разработок по повышению уровня скоростно-силовой подготовленности футболисток, а имеющиеся рекомендации разработаны для мужских команд по футболу.

Проведенный теоретический анализ научно-методической и специальной литературы позволил определить проблему исследования, заключающуюся в совершенствовании уровня скоростно-силовой подготовленности футболисток высокой квалификации, и разработать практические рекомендации для целенаправленного повышения их технико-тактического мастерства.

Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего учебного заведения. Диссертационная работа имеет непосредственную связь с тематическим планом НИР УзГИФК на 2016-2019 гг, утверждённым Министерством по делам культуры и спорта Республики Узбекистан по проблеме: «Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов сборных команд Узбекистана».

Цель исследования заключается в совершенствовании методики развития скоростно-силовой и технико-тактической подготовленности футболисток высокой квалификации в годичном цикле.

Задачи исследования:

выявить динамику скоростно-силовых качеств футболисток на разных этапах годичного цикла;

определить уровень скоростно-силовой подготовленности футболисток с учетом особенностей игровой деятельности;

изучить корреляционную взаимосвязь между уровнем технической и скоростно-силовой подготовленности футболисток;

разработать программу развития и совершенствования на скоростно-силовой подготовленности футболисток высокой квалификации;

экспериментально обосновать методику совершенствования скоростно-силовой подготовленности в годичном цикле;

Объект исследования учебно-тренировочный процесс футболисток высокой квалификации.

Предмет исследования средства и методы развития скоростно-силовой подготовленности футболисток.

Методы исследований анализ научно-методической литературы и обобщение передового практического опыта, анкетирование, методы экспертных оценок, педагогическое тестирование, инструментальные методы (Контактная платформа, УДС-3), педагогический контроль, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается:

выявлен уровень скоростно-силовой подготовленности футболисток высокой квалификации на различных этапах годичного цикла подготовки;

определены наиболее типичные количественные характеристики технико-тактических действий футболисток в процессе игр;

обоснованы средства и методы совершенствования тех сторон скоростно-силовой подготовки спортсменок, которые достоверно связаны с точностью выполнения игровых действий;

выявлена корреляционная взаимосвязь между показателями технико-тактических действий футболисток и уровнем их скоростно-силовой подготовленности;

разработана методика развития скоростно-силовых качеств футболисток высокой квалификации;

Практические результаты исследования:

Распределены объём и величина нагрузок скоростно-силовой и технической подготовки высококвалифицированных футболисток в подготовительном периоде.

Разработана методика применения учебно-тренировочных нагрузок с учётом особенности женского организма в период скоростно-силовой и технической подготовки высококвалифицированных футболисток.

Педагогическим экспериментом обоснована эффективность использования научно-методических рекомендаций, полученных в результате исследования в учебно-тренировочном процессе повышения уровня скоростно-силовой и технической подготовки квалифицированных футболисток на разных этапах подготовки к соревнованиям.

Надёжность результатов исследования. Надёжность результатов исследования определяется методологией теории познания [диалектического метода познания] и обоснованностью научными взглядами отечественных и зарубежных ученых, а также заслуженных тренеров-практиков в области теории и методики физической культуры и спорта; применением взаимодополняющих методов исследования, соответствующих задачам исследования; обеспеченностью в количественном и качественном отношении обследуемого контингента и результатов исследования; репрезентативностью экспериментальных работ и проб; применением методов математической статистики при обработке результатов исследования.

Научная и практическая значимость результатов исследования. На основе разработанных теоритико-методологических и практических предложений на совершенствование методики развития скоростно-силовой подготовки футболисток высокой квалификации.

Полученные в эксперименте результаты помогут расширить и обогатить сущность теории и практики футбола, касающиеся проблемы совершенствования скоростно-силовой и технической подготовки футболисток высокой квалификации.

Распределены направленность и величина применяемых нагрузок совершенствования скоростно-силовой подготовки футболисток высокой квалификации, а также обоснована эффективность их применений при помощи повторно-серийного, интервального, плиометрического и игровых методов.

Внедрение результатов исследования. На основе теории-методологической и практических рекомендаций разработанной по теме Совершенствование методики развития скоростно-силовой подготовки футболисток высокой квалификации:

позволила повысить уровень скоростно-силовой подготовки футболисток высокой квалификации команды «Севинч» в «прыжках в высоту с места» на 9%; улучшены показатели «в ударах на дальность» на 7%, взрывной силы мышц разгибателей бедра на 9,9%, стартовой силы на 9,8% и максимальной взрывной силы на 15,1%.

активность и эффективность игровых действий футболисток повысились команды «Metallurg-woman» на 33%; возрос объем отдельных технико-тактических действий; снизилось количество неточных действий на 8%. Количество «передач мяча», выполняемых на расстоянии более 30 м, увеличилось на 21%, количество «отборов мяча» возросло на 29%, увеличилось количество «единоборств» в воздухе - 31%.

Полученные результаты тестирования футболисток по окончании педагогического эксперимента позволяют говорить об эффективности разработанной методики. Результаты исследования внедрены в тренировочный процесс высшей лиги и национальной женской сборной команды Узбекистана в процессе подготовки к матчам первенства Узбекистана, Кубка и международным турнирам, на что имеется справка Государственного комитета по физической культуре и спорту Республики Узбекистан от 10 января 2018 года №. 01-07-0888. Данные рекомендации были использованы при подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Апробация результатов исследования. Основные положения и материалы диссертационного исследования докладывались и обсуждались на 2 международных и 8 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. Результаты исследований опубликованы в 26 научных публикациях, 1 методическая рекомендация 10 из них в научных журналах, в том числе 8 республиканские, 2 зарубежом утвержденных Президиумом ВАК Республики Узбекистан, в журналах Казахстана, Российской Федерации и Европы.

Объем диссертации и структура. Диссертация изложена на 148 страницах компьютерного текста, состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы; включает 20 таблиц, 6 рисунков, приложений и актов внедрения

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

В введении обоснована актуальность и необходимость темы диссертации, изложены обзор зарубежных научных исследований по теме диссертации и степень изученности проблемы, определены цели и задачи, а также объект и предмет исследования, указано соответствие научной работы по основным направлениям развития науки и технологий и отражены данные о научной новизне исследования, надёжность результатов, теоритической и практической значимости, внедрения результатов исследования в практику и публикациях, структуре работы.

В первой главе **Состояние и пути решения проблемы совершенствования скоростно-силовых качеств футболисток**, освещены структура скоростно-силовых качеств, средства и методы скоростно-силовой и технической подготовки спортсменов, взаимосвязь между уровнем развития этих качеств и освоением технико-тактическими действий, методы контроля специальной физической подготовленности в футболе.

Изучены научно-методические и специальные источники указывающие на то, что за последние два десятилетия появилось значительное число экспериментальных и теоретических работ, посвященных методам и средствам скоростно-силовой подготовки спортсменов во многих видах спорта.

Основная часть специалистов и научных работников (Акрамов Р.А., Тихонов В., Нуримов Р 1997; Годик М.А 1995; Исеев Ш.Т 1986) приходит к выводу, что упражнения в тренировочном процессе должны строго анализироваться и подбираться в соответствии со структурой основного движения. Обобщение современного опыта развития скоростно-силовых качеств у футболисток высокой квалификации с учетом особенностей игровой деятельности

Проведенный теоретический анализ научно-методической и специальной литературы позволил определить проблему исследования, заключающуюся в совершенствовании скоростно-силовой подготовленности футболисток высокой квалификации на различных этапах подготовки в годичном цикле. Говоря, о научной проработке данной проблемы и путях её решения, следует остановиться на двух основных составляющих:

-во первых, отсутствие методов оценки специальной скоростно-силовой подготовленности спортсменок высокой квалификации с учётом особенностей женского организма;

-во вторых, отсутствие количественных характеристик взаимосвязи процессов развития скоростно-силовых качеств и формирования двигательных навыков.

В процессе изучения специальной литературы по футболу установлено, что существующие нормативы по оценке уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменок не меняются длительное время. Кроме того, нет научного обоснования предлагаемых нормативных требований, отражающих уровень специальной физической подготовленности игроков на различных этапах спортивного совершенствования.

Известно, что выбранный способ повышения уровня скоростно-силовой подготовленности футболисток предъявляет повышение требования не только к научно-методическому обоснованию тренировочного процесса, но и к текущему и перспективному планированию спортивной подготовки, итоговым зачётным нормативам на различных этапах годичного цикла при подготовке к ответственным соревнованиям. В этой связи возникает потребность в изменении, как содержания учебного процесса, так и внесения в него соответствующих корректив. Между тем, это важное методическое положение ещё в недостаточной степени отражено в специальной литературе.

На современном этапе развития женского футбола проблема специализированной подготовки спортсменок приобретает всё большую значимость и широко обсуждается в специальной литературе. При этом следует отметить, что в настоящее время отсутствуют научно-обоснованные рекомендации, связанные с контролем и оценкой совершенствования их технического мастерства. Также, нет единого мнения у большинства специалистов по вопросам контроля соревновательной деятельности как одного из необходимых условий эффективности управления процессом

подготовки футболисток высокой квалификации. Рекомендуемые методы оценки, как правило, либо чрезмерно трудоёмки, либо не отражают в полной мере узловых компонентов соревновательной деятельности.

Проведённый теоретический анализ научно-методической и специальной литературы позволил определить проблему исследования, заключающуюся в совершенствовании скоростно-силовой подготовки футболисток высокой квалификации и разработать практические рекомендации для целенаправленного совершенствования их технико-тактического мастерства.

В третьей главе **“Обобщение современного опыта развития скоростно-силовых качеств у футболисток высокой квалификации с учетом особенностей игровой деятельности”** отражены обобщения опыта скоростно-силовой подготовки (на основе анкетного опроса), уровень скоростно-силовой подготовки, анализ показателей на УДС-3 и корреляционная взаимосвязь результатов, выполнения технико-тактических действий, результаты педагогических наблюдений тренировочных нагрузок футболисток на этапах годичного цикла.

Одним из средств исследования явилось анкетирование, в котором приняли участие 56 ведущих тренеров по футболу Узбекистана. Из них 5 тренеров имеют лицензию «PRO», 19 лицензию «А» и 32-лицензию «В».

Анкетирование выявило значительное разнообразие в подходе к определению сроков контроля уровня развития скоростно-силовых качеств (ССК) футболисток. Так, 80,4% респондентов считают целесообразным определять ССК на различных этапах годичного цикла, 75,6% утверждают, что определение этих качеств является составной частью всего педагогического процесса, 67,2% предпочитают осуществлять контроль в конце каждого тренировочного мезоцикла, а 32,8% по периодам.

Разнообразие мнений было выявлено и в способах контролирования в ходе тренировочного процесса развития и изменений ССК футболисток. 62,8% респондентов считают, что контролирующие мероприятия определяются не только их количеством, но и содержанием тестирующего материала. 51,6% утверждают, что вести учёт изменения показателей, отражающих уровень скоростно-силовой подготовки (ССП) по всему комплексу заданий необходимо реже, так как это весьма трудоёмко.

В целом, результаты анкетирования показали, что ведущие специалисты Узбекистана считают необходимым разработать методику повышения уровня ССП футболисток в течение всего годичного цикла и на её основе осуществлять систематический контроль динамики основных её показателей посредством соответствующих тестов.

Для изучения структуры нагрузок, направленных на совершенствование уровня скоростно-силовой подготовленности футболисток высокой квалификации, был проведен педагогический анализ тренировочного процесса (рис. 1). По величине объема нагрузки были следующими: средние - 63,8%, большие - 8,8%, а малые - 27,4%. По

координационной сложности распределение было таким: 77,6% простые и 22,4% сложные средства. Доля специфических нагрузок на этом этапе составила 57,6%, 42,4% занимали неспецифические нагрузки (в основном, из других видов спорта). На специально-подготовительном этапе «анаэробно-алактатной» нагрузки было отведено 16,3% времени, «анаэробно-гликолитической» - 18,1%, «смешанной» - 26,2% и «аэробной» - 39,4%. По величине больше половины из них были «средние» - 65,1%, на долю «большой» нагрузки приходилось 10,3% и «малой» - 24,6%. Такое соотношение распределения тренировочных средств нельзя признать оптимальным для развития скоростно-силовых качеств.

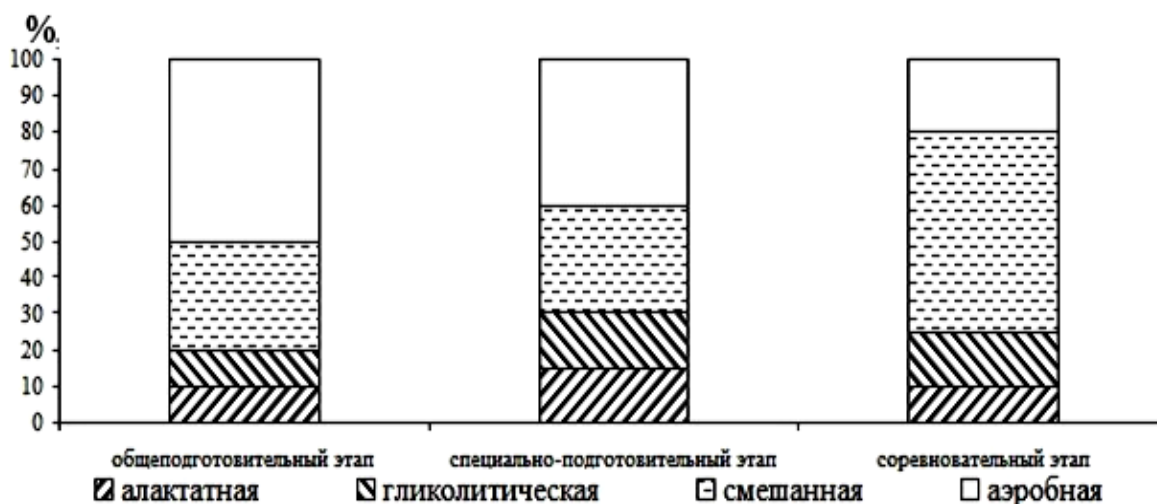


Рис. 1. Соотношение тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле подготовки футболисток высокой квалификации.

Результаты проведённых педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью показали, что футболистки клубных команд существенно уступают спортсменкам ведущих зарубежных команд в игровых приёмах, требующих высокого проявления уровня скоростно-силовой подготовленности. Так, анализ «передач мяча на длинные расстояния» показал, что зарубежные команды выполняли их в среднем 42,4 раза при коэффициенте эффективности (КЭ) КЭ - 0,76; сборная команда Узбекистана - 37,3 при КЭ - 54, а клубные - 28,2 при КЭ - 0,41. Анализ «ударов по воротам» со средних дистанций выявил, что зарубежные футболистки наносили 8,1 удара при КЭ - 0,50.

Футболистки сборной команды выполняли 5,2 удара при КЭ - 0,38 и у клубных команд этот показатель был равен 4,6 при КЭ - 0,25. Анализ «ударов с дальних расстояний» показал, что игроки зарубежных клубов наносили в среднем 7,1 удара по воротам при КЭ - 0,54, футболистки сборной команды выполняли 5,4 удара при КЭ - 0,30 и клубных команд - 4,1 при КЭ - 0,25 (табл. 1).

Таблица 1

**Показатели командных технико-тактических действий футболисток
высокой квалификации**

№	Команды	Передачи мяча				Удары по воротам				Единоборства в воздухе	
		средние		длинные		со средних дистанций		с дальних дистанций			
		всего \bar{X}	КЭ	всего \bar{X}	КЭ	всего \bar{X}	КЭ	всего \bar{X}	КЭ	всего \bar{X}	КЭ
1.	Зарубежные	42,2	0,73	42,4	0,76	8,1	0,50	8,1	0,54	25,3	0,62
2.	Сборная Узбекистана	43,4	0,61	37,3	0,54	5,2	0,38	5,4	0,30	25,2	0,50
3.	Высшая лига	39,6	0,63	28,2	0,41	4,6	0,25	4,1	0,25	22,1	0,40

Для получения данных об уровне скоростно-силовой подготовленности футболисток высокой квалификации было проведено тестирование на универсально-динамометрическом стенде УДС-3 (табл. 2).

Таблица 2

**Результаты тестирования скоростно-силовой подготовленности
футболисток с использованием УДС-3 (n=40)**

№	Показатели скоростно-силовой подготовленности	Команды		t	p
		«Севинч» $\bar{X} \pm \sigma$	«Андижанка» $\bar{X} \pm \sigma$		
1.	P0 - максимальная, произвольная сила мышц (кг)	71,3±4,6	70,4±3,2	0,72	p>0,05
2.	F _{max} - максимальная величина взрывного усилия мышц (кг)	51,4±6,4	50,2±5,8	0,62	p >0,05
3.	F ₁ - 1/2 максимальной величины взрывного усилия мышц (кг)	25,4±1,6	26,1±2,8	0,97	p >0,05
4.	J (кг/с) - скоростно-силовой индекс	345,6±2,9	342,9±3,8	2,53	p <0,05
5.	Q (кг/с) - стартовая сила мышц	427,8±8,2	425,4±6,7	1,01	p >0,05
6.	G (кг/с) - ускоряющая сила мышц	260,8±2,2	261,4±4,4	0,55	p >0,05
7.	t ₁ - время достижения стартового усилия (сек)	0,04±0,01	0,04±0,02	0,00	p >0,05
8.	t ₂ - время достижения ускоряющего усилия (сек)	0,06±0,01	0,06±0,02	0,00	P>0,05
9.	t _{max} - время достижения максимальной величины взрывного усилия мышц (сек)	0,10±0,01	0,10±0,04	0,00	p >0,05
10.	J/кг - скоростно-силовой индекс по отношению к весу футболисток	8,5±0,15	8,6±0,20	1,79	p >0,05
11.	Q/кг - значение стартовой силы мышц по отношению к весу футболисток	11,2±0,18	12,1±0,11	2,71	p <0,05
12.	G/кг - значение ускоряющей силы мышц по отношению к весу футболисток	7,3±0,25	7,3±0,19	0,00	p >0,05

Видно, что в показателях скоростно-силовой подготовленности футболисток обеих команд имеют невысокие значения.

Таблица 3

Корреляционный анализ между скоростно-силовой подготовкой и показателями универсально-динамографического стенда-3

№	Показатели	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
1.	Прыжок в высоту, см		0,632	0,296	0,578	0,327	0,396	0,296	0,515	0,671	0,702	0,410	0,315
2.	Прыжок в длину с места, см			0,832	0,574	0,493	0,586	0,122	0,712	-0,611	0,512	0,630	0,412
3.	Бег 15 м с высокого старта, с				0,647	-0,362	0,210	0,233	0,510	0,754	0,503	0,746	0,618
4.	Бег 30 м с хода, с					0,311	-0,242	0,142	0,521	0,518	0,522	0,615	0,624
5.	Удар на дальность, м						0,457	0,138	0,621	0,712	0,580	0,510	0,409
6.	Передача мяча на дальность, м							0,148	0,586	0,614	0,471	0,352	-0,216
7.	Передача мяча на точность, м								-0,416	-0,315	0,412	0,144	-0,112
8.	Р _о МПС, кг									0,760	0,521	0,662	0,719
9.	F _{max} - ММВУ, кг										0,517	0,421	0,407
10.	J - скоростно-силовой индекс											0,742	0,755
11.	Q - стартовая сила, кг/с												0,856
12.	G - ускоряющая сила, кг/с												

Примечание: Р_о- максимальная произвольная сила мышц (кг)

F_{max}- максимальное значение силы, показанное в данном движении (кг);

По уровню максимальной произвольной силы мышц футболистки команды «Севинч» несколько превосходят футболисток «Андижанки» $71,3 \pm 4,6$ и $70,4 \pm 3,2$, а по максимальной величине взрывного усилия, наоборот, футболистки «Андижанки» имеют большие значения $51,4 \pm 6,4$, чем у футболисток команды «Севинч» - $50,2 \pm 5,8$.

Для выявления взаимосвязи между показателями УДС и уровнем скоростно-силовой подготовленности футболисток был проведен корреляционный анализ (табл. 3).

Анализ результатов исследований показал, что между данными в «беге на 15 м с места» и «стартовой силой» имеется положительная сильная статистическая взаимосвязь ($r=0,746$). Это говорит о том, что улучшение результата в «беге на 15 м» связано с повышением результата в показателе «стартовой силы», коэффициент детерминации при этом равен (D) 64,8%.

Такая же сильная статистическая взаимосвязь выявлена между результатами в «беге на 15 м с места» и «максимальной силой» ($r=0,754$ при $P<0.01$, D=51,2%).

Положительная статистическая взаимосвязь отмечена между «взрывной силой» и результатом в «прыжках в высоту» ($r=0,671$ при $p<0,01$, D=61,2%), и в «прыжках» в длину с места ($r=0,611$ при $p<0,01$, D=59,1%). Высокая положительная корреляционная взаимосвязь установлена между показателями F_{\max} и «ударами по мячу на дальность» ($r=0.732$ при $p<0.01$, D=64,1%).

Таким образом, исследования подтвердили необходимость учета характера взаимосвязи между уровнем скоростно-силовой подготовленности и показателями УДС. Низкий уровень скоростно-силовой подготовленности футболисток Узбекистана, невысокая надежность выполнения некоторых технических приёмов в игре, не оптимальное соотношение в структуре тренировочных нагрузок послужили поводом для разработки специальной тренировочной программы.

В четвёртой главе **“Оценка скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных футболисток и экспериментальное обоснование методики развития”** изложены результаты оценки скоростно-силовой подготовки и экспериментальное обоснование методики совершенствования технико-тактического мастерства квалифицированных футболисток, количественные показатели скоростно-силовой подготовки на УДС-3 и результаты педагогического эксперимента по определению эффективности технико-тактических действий футболисток.

Методика развития скоростно-силовой подготовленности включала три последовательных этапа:

1-й этап решал задачу повышения разносторонней физической подготовленности футболисток с акцентом на силовой компонент и развитие всех основных мышечных групп, а также на укрепление связок и сухожилий нижних конечностей футболисток. Эта задача решалась на общеподготовительном этапе.

2-й этап решал задачу повышения скоростной силы и реактивной способности нервно-мышечного аппарата в динамическом режиме. Для этого использовались средства, повышающие скорость движений за счет увеличения мощности проявляемых при этом усилий: различные виды прыжковых упражнений, удары по мячу на дальность, специальные упражнения на тренажерных устройствах и т.д. Использовались следующие методы тренировки: повторно-серийный, интервальный, плиометрический, игровой. В основном, эта задача реализовывалась на специально-подготовительном этапе.

- 3-й этап решал задачу повышения уровня силовой выносливости. Основными методами являлись повторный, интервальный, игровой. Наряду со специализированными средствами широко использовались и неспецифические упражнения: «длинные» прыжки, бег в гору, комплексы упражнений с отягощениями, специальные игровые задания. Выполнение данной задачи осуществлялось на предсоревновательном этапе.

Экспериментальная методика по совершенствованию уровня скоростно-силовой подготовленности была внедрена в учебно-тренировочный процесс футбольного клуба «Севинч» (Карши). Контрольной группой, которая занималась по общепринятой программе, являлась команда «Андижанка» (Андижан). Следует отметить, что чемпионат страны по футболу среди женщин проводится по туровой системе. Перерывы между турами составляют от 6 до 8 недель, а длительность самих соревнований не превышает 6 дней. Многие команды в перерывах между календарными турами чемпионата принимают участие в различных турнирах. Учитывая такую организацию соревнований в женском футболе, мы предложили следующую экспериментальную программу.

Экспериментальные исследования в подготовительном периоде проводились в течение 12 недель и на протяжении всего соревновательного периода, длительность которого составила 112 дней.

Подготовительный период был разделён на 2 блока по 6 недель: в первом блоке в течение 3-х недель использовались развивающие нагрузки с двухразовыми занятиями в день и 3 недели поддерживающих нагрузок с одноразовыми занятиями в день. После недели развивающих нагрузок следовала неделя поддерживающих. Первая неделя подготовительного периода носила характер втягивающих нагрузок. Структура микроцикла включала пять тренировочных дней, шестой день - контрольная игра и седьмой - день отдыха. Величина нагрузки подготовительного периода представлена в таблице 4.

Для практической реализации методической концепции тренировки на экспериментальном этапе использован сопряженно-последовательный принцип. Отличительной чертой его является сосредоточение на ограниченном этапе нагрузок одной преимущественной направленности и последовательное введение в тренировку упражнений, использование

которых обеспечивало бы благоприятные условия для проявления тренировочного эффекта последующих средств (22).

Объём нагрузок скоростно-силовой направленности повышался постепенно от первого микроцикла до шестого (табл. 4).

Таблица 4

**Распределение нагрузок на экспериментальном этапе
подготовительного периода подготовки футболисток высокой
квалификации**

№	Этапы подготовки	Кол-во дней	Величина нагрузки (%)			Объём (мин)	Направленность (мин)			
			большая	средняя	малая		аэробная	смешанная	анаэробно-гликолитическая	анаэробно-алактатная
I	Общеподготовительный	21	25,5	33,3	38,2	1890	586	529	170	605
II	Специально-подготовительный	35	42,8	34,2	22,8	2475	544	693	371	867
III	Предсоревновательный	28	28,5	42,8	28,5	2046	184	941	266	655
Всего		84	34,5	31	24	6411	1314	2163	807	2127

Видно, что объём тренировочных нагрузок равен 6411 мин, из них на общеподготовительном этапе затрачено 1890 мин, на специально-подготовительном - 2475 мин, на предсоревновательном - 2046 мин. По направленности нагрузок наибольший объём отводился развитию силовой подготовленности - 605 мин.

Первые три недели микроциклов были посвящены развитию силовых возможностей футболисток.

Для этого использовались следующие методы:

- метод максимальных усилий, предусматривающий повторное выполнение упражнений с околопредельными отягощениями;
- метод повторных усилий, предусматривающий использование упражнений со средними по массе отягощениями;
- метод взрывных усилий, предусматривающий повторное выполнение упражнений, выполняемых с околопредельной скоростью с малыми по массе отягощениями.

Основную задачу повышения уровня силовых возможностей решали путём использования неспецифических упражнений:

- упражнения в тренировочном зале с использованием различных отягощений и блочных устройств;
- гимнастические упражнения.

По результатам педагогического тестирования футболистки были разделены на три группы: с высоким (16,6%), средним (27,8%) и низким (55,6%) уровнем развития скоростно-силовых качеств.

Величина нагрузки скоростно-силовой направленности в занятии варьировалась в зависимости от уровня подготовленности футболисток.

Изменялись вес отягощений и количество серий. При развитии максимальной силы величина отягощений определялась возможностью футболистки в каждом подходе выполнить от 4 до 6 движений.

Структура соревновательного периода была следующей: 4 недели подготовки и участие в турнире, затем 4 недели подготовки и участие в чемпионате.

В соревновательном периоде экспериментальная методика предусматривала проведение на протяжении двух недель нагрузок развивающего характера и двух недель работы в поддерживающем режиме, которые чередовались между собой.

Недельный цикл состоял из 5 тренировочных дней, контрольной игры и дня отдыха.

Нагрузки развивающего характера отличались большей длительностью (90-120 мин) и интенсивностью (ЧСС свыше 160 уд/мин) и составляли 60-65% от общего времени тренировки.

Структура величины и направленности нагрузки 4-недельного цикла представлена в таблице 5. Видно, что общий объём нагрузок за 4-недельный цикл составил 3050 мин, из них на долю скоростно-силовых приходилось 1359,1 мин. Следует отметить, что в первой неделе микроцикла объём нагрузок скоростно-силовой направленности составил 374 мин, во второй - 337,5 мин в третьей - 349,6 мин и в конце микроцикла - 298 мин. Это говорит о том, что к началу официальных соревнований объёмы нагрузок этой направленности заметно снижались.

Таблица 5

Распределение нагрузок в 4-недельном межигровом цикле соревновательного периода у футболисток высокой квалификации

№	Направленность нагрузки	Недельные межигровые циклы				
		1	2	3	4	всего
1.	Величина (%)					
	<i>большая</i>	33,3	50	33,3	16,6	33,3
	<i>средняя</i>	50	16,6	33,3	66,6	37,5
	<i>малая</i>	16,6	33,3	33,3	16,6	25
	Всего	6	6	6	6	24
2.	Направленность (мин)					
	<i>аэробная</i>	79,5	75	76	74,5	305
	<i>аэробно-анаэробная</i>	262	300	304	335,25	1201,25
	<i>анаэробно-гликолитическая</i>	79,5	37,5	30,4	37,25	184,65
	<i>анаэробно-алактатная</i>	374	337,5	349,6	298	1359,1
	Всего	795	750	760	745	3050

Необходимо отметить, что некоторые футболистки выполняли в тренировке нагрузки, по объёму и характеру близкие к мужским, однако при этом следует учитывать индивидуальные особенности женского организма. Известно, что функциональные возможности женского организма всегда в

чём-то индивидуальны. Эти различия проявляются в характере реакции организма на физическую нагрузку и в динамике адаптационных перестроек. В свою очередь это тесно связано с биологической особенностью женского организма - овариально-менструальным циклом (ОМЦ).

В нашем случае мы учитывали индивидуальные особенности женского организма и оперативно вносили коррективы в режим тренировок. Исключали нагрузки, связанные с выполнением упражнений силового характера (с отягощениями, прыжковые и ускорения в максимальную силу), снижали объём тренировочной нагрузки на 20-25% в первый и второй дни фазы ОМЦ.

Таким образом, экспериментальная методика позволила обосновать содержание предлагаемой нами программы подготовки футболисток высокой квалификации.

Количественные критерии изменений скоростно-силовых показателей футболисток экспериментальной и контрольной групп. Проверка выдвинутых в настоящей работе теоретических положений осуществлялась в ходе основного педагогического эксперимента, целью которого являлось определение различных сторон взаимосвязи уровня ССП с точностью выполнения игровых действий. Длительность эксперимента составила 11 месяцев.

На двух этапах эксперимента (в начале и в конце) уровень подготовленности футболисток определялся результатами тестирования и педагогическими наблюдениями за их соревновательной деятельностью. Был проведён также анализ тренировочной работы, выполненной в период, предшествующий тестированию.

В отличие от ЭГ, использующей в тренировочном процессе данные обследования и упомянутую выше методику совершенствования ССП, тренеры КГ применяли традиционные средства и методы, а данные обследования получали только для ознакомления.

Показатели уровня скоростно-силовой подготовленности футболисток экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента приведены в таблице 6.

Видно, что у футболисток обеих групп уровень развития скоростно-силовых возможностей примерно одинаков. Так, в прыжке в высоту с места футболистки экспериментальной группы показали результат $36,2 \pm 3,2$ см, а контрольной группы $35,8 \pm 2,7$ см. Различие имеется, но оно статистически не достоверно ($t=0,6$, $p>0,05$). В прыжке в длину с места у футболисток обеих групп имеются незначительные различия - в экспериментальной результат равен $224,5 \pm 5,6$ см, а в контрольной - $225,1 \pm 5,2$. Выявленные различия статистически не достоверны ($t=0,5$, $p>0,05$). В тройном прыжке с места результаты были следующие: у футболисток экспериментальной группы результат был равен $658,5 \pm 6,9$, а контрольной - $659,25 \pm 6,5$. Различия также статистически не достоверны ($t=0,47$, $p>0,05$).

Таблица 6

Показатели уровня скоростно-силовой подготовленности футболисток экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента (n=40)

№	Тесты	Ед. измерения	ЭГ	КГ	t	p
			$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
1.	Прыжок в высоту с места	см	36,2±3,2	35,8±2,7	0,6	p>0,05
2.	Прыжок в длину с места	см	224,5±5,6	225,1±5,2	0,5	p>0,05
3.	Тройной прыжок с места	см	658,5±6,9	659,2±6,5	0,47	p>0,05
4.	Бег 15 м с высокого старта	сек	2,61±0,2	2,59±0,2	0,45	p>0,05
5.	Бег 30 м с высокого старта	сек	4,48±0,1	4,47±0,3	0,2	p>0,05
6.	Удар по мячу на дальность	м	46,3±3,6	45,7±3,2	0,66	p>0,05
7.	Вбрасывание мяча на дальность с места	м	15,5±2,3	14,9±2,5	0,93	p>0,05
8.	Вбрасывание мяча на дальность с разбега	м	19,2±2,1	18,8±2,4	0,79	p>0,05

Примечание: ЭГ-экспериментальная группа, КГ-контрольная группа

Таким образом, перед экспериментальной частью наших исследований у футболисток обеих групп не было выявлено статистически значимых достоверных различий в уровне развития скоростно-силовых возможностей.

Рассмотрим динамику показателей уровня скоростно-силовой подготовленности футболисток экспериментальной и контрольной групп в конце педагогического эксперимента в таблице 7.

Таблица 7

Показатели уровня скоростно-силовой подготовленности футболисток экспериментальной и контрольной групп в конце педагогического эксперимента (n=40)

№	Тесты	Ед. измерения	ЭГ	КГ	t	p
			$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
1.	Прыжок в высоту с места	см	38,6±2,9	36,1±2,7	3,99	p<0,001
2.	Прыжок в длину с места	см	228,5±4,1	226,5±4,3	2,13	p<0,05
3.	Тройной прыжок с места	см	670,5±6,1	662±5,9	6,33	p<0,001
4.	Бег 15 м с высокого старта	сек	2,5±0,2	2,58±0,2	1,79	p>0,05
5.	Бег 30 м с высокого старта	сек	4,41±0,17	4,4±0,31	0,2	p>0,05
6.	Удар по мячу на дальность	м	49,3±3,1	46,5±3,1	4,04	p<0,001
7.	Вбрасывание мяча на дальность с места	м	17,1±2,1	15,5±2,2	3,33	p<0,001
8.	Вбрасывание мяча на дальность с разбега	м	21,9±2,2	19,2±2,7	4,9	p<0,001

Примечание: ЭГ - экспериментальная группа, КГ - контрольная группа

Видно, что положительные и статистически достоверные изменения у футболисток экспериментальной группы по сравнению с контрольной в конце эксперимента произошли во всех показателях. Так, в тесте «прыжок в высоту с места» у футболисток экспериментальной группы результат повысился на 9%, различия статистически достоверны (t=3,99, p<0,001). В «прыжке в длину с места» результат в экспериментальной группе повысился на 2%, различия статистически достоверны (t=2,13, p<0,05). В тесте «тройной

прыжок с места» у футболисток экспериментальной группы результат повысился на 2%, различия статистически достоверны ($t=6,33$, $p<0,001$).

Анализ результатов проведённых исследований уровня скоростно-силовой подготовленности футболисток на УДС-3 (табл. 8) выявил, что после выполнения экспериментальной методики положительную. Так, повысился уровень показателей максимальной произвольной силы мышц в изометрическом режиме (P_o) до $82,1\pm 2,2$ ($p<0,01$). Возросло значение максимальной взрывной силы (F_{max}) до $61,9\pm 2,3$ ($p<0,05$).

Таблица 8

Сравнительный анализ средних показателей скоростно-силовой подготовленности футболисток, полученных на УДС-3 в конце педагогического эксперимента

№	Показатели скоростно-силовой подготовленности	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	p
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
1.	$P_{o, кг}$	$82,1 \pm 2,2$	$74,1 \pm 1,3$	2,1	$p<0,05$
2.	$F_{max, кг}$	$61,9 \pm 2,3$	$51,4 \pm 1,6$	2,2	$p<0,05$
3.	J	$380,1 \pm 5,1$	$344,1 \pm 3,5$	2,1	$p<0,05$
4.	Q, кг/с	$470,5 \pm 3,6$	$426,6 \pm 4,1$	2,2	$p<0,05$
5.	G, кг/с	$286,8 \pm 2,6$	$266,1 \pm 2,7$	2,1	$p<0,05$

Примечание: P_o - F_{max} - J - скоростно-силовой индекс; Q - стартовая сила; G - ускоряющая сила.

Значительно возросла величина скоростно-силового индекса (J) до $380,1\pm 5,1$ ($p<0,05$). Коэффициент, характеризующий стартовую силу мышц (Q), возрос до $470,5\pm 3,6$ ($p<0,01$). Также, изменился в сторону увеличения коэффициент, характеризующий ускоряющую силу мышц в изометрическом режиме (G), до $286,8\pm 2,6$ ($p<0,05$).

Таким образом, выполнение предложенной экспериментальной программы позволило повысить в целом уровень скоростно-силовой подготовленности футболисток высокой квалификации. Изменились объёмы и эффективность ТТД: в экспериментальной группе на 32,8% возрос объём отдельных ТТД; на 9,0% снизилось количество неточных действий.

В отдельных игровых приёмах достоверно увеличился объём действий: «передачи мяча» на расстояние более 25 м - на 22% ($t=3,1$, $p<0,05$); КЭ возрос на 14% ($p<0,05$); «удары головой в воздухе при единоборствах с соперником» ($t_{расч.} - 2,4$, $p<0,05$), КЭ повысился на 9,0% ($p<0,05$); «удары по воротам» с расстояния более 25 м ($t=2,6$, $p<0,05$), КЭ повысился на 5%; «отбор мяча» на земле ($t_{расч.} - 3,2$, $p<0,05$), КЭ повысился на 11%; «вбрасывание мяча» на расстояние более 15 м ($t=2,5$, $p<0,05$), КЭ повысился на 11%.

Результаты проведённого педагогического эксперимента доказали эффективность разработанной методики. За счёт включения в подготовительном и соревновательном периодах повышенных объёмов нагрузок скоростно-силовой направленности (от 25% до 40%) улучшились силовые, скоростные и реактивные способности нервно-мышечного аппарата футболисток в динамическом режиме, что способствовало эффективному

росту их спортивного мастерства. Команда футболисток экспериментальной группы выиграла чемпионат страны.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ передового опыта и научно-методической литературы показал, что в настоящее время мало научно обоснованной методики совершенствования скоростно-силовой подготовленности футболисток высокой квалификации. Имеющиеся разработки носят фрагментарный характер и выполнены на основе изучения опыта работы со спортсменками разного квалификационного и возрастного уровня, в основном в циклических видах спорта. Скоростно-силовая подготовка является важнейшей составляющей частью системы подготовки футболисток высокой квалификации.

2. Выявлено по итогам анкетного опроса, что большинство специалистов 80,2% считают целесообразным определять уровень скоростно-силовой подготовленности на различных этапах годового цикла. Что касается средств улучшения ССП, то 76,2% специалистов считают малоэффективным использование ударов по мячу на дальность для развития скоростно-силовых качеств. 68,1% утверждают, что наиболее эффективным упражнением для этого является бег с высокого старта с мячом. Однако, научно обоснованных рекомендаций по совершенствованию ССП и технико-тактического мастерства футболисток недостаточно.

3. Сравнительный анализ уровня скоростно-силовой подготовленности позволил выявить, что между экспериментальной и контрольной группами в начале педагогического эксперимента достоверно статистических различий не отмечалось: «бег 30 м» ($P > 0,05$), «бег на 15 м с места» ($P > 0,05$), «прыжок в высоту» ($P > 0,05$), «прыжок в длину» ($P > 0,05$), P_0 ($P > 0,05$), F_{max} ($P > 0,05$), J ($P > 0,05$), Q ($P > 0,05$), G ($P > 0,05$). У футболисток экспериментальной и контрольной групп отмечался примерно одинаковый уровень физической подготовленности.

4. Корреляционный анализ между уровнем технической подготовленности и параметрами скоростно-силовой подготовленности выявил следующие статистические взаимосвязи: «удары по мячу на дальность» и F_{max} ($r=0,732$ при $P < 0,01$, $D=64,1\%$); P_0 ($r=0,61$ при $P < 0,05$, $D=53,3\%$); «бег на 15 м» и Q ($r=0,746$ при $P < 0,05$, $D=64,8\%$); «бег на 15 м» и $MВВУ$ ($r=0,754$ при $P < 0,01$, $D=51,2\%$); «прыжок в длину с места» и P_0 ($r=0,712$ при $P < 0,01$, $D=69\%$); «прыжок в высоту» и F_{max} ($r=0,671$ при $P < 0,01$, $D=61,2\%$). Сильная статистическая взаимосвязь обнаружена между следующими значениями: P_0 и F_{max} ($r=0,760$ при $P < 0,01$, $D=76,6\%$); J и Q ($r=0,720$ при $P < 0,01$, $D=55,4\%$); Q и G ($r=0,856$ при $P < 0,01$, $D=84,7\%$).

5. В результате использования экспериментальной методики повысился уровень скоростно-силовой подготовленности футболисток: в «прыжках в длину с места» на 2%; в «прыжках в высоту с места» на 9%; в «беге на 15 м с места» на 5%; «в беге на 30 м» на 4%; «в ударах на дальность» на 7%.

Активность и эффективность игровых действий футболисток повысились в экспериментальной группе на 33%; возрос объем отдельных ТТД; на 8% снизилось количество неточных действий. Количество «передач мяча», выполняемых на расстоянии более 30 м, увеличилось на 21%, при этом КЭ повысился на 13%; количество «отборов мяча» возросло на 29%, КЭ увеличился на 12%; увеличилось количество «единоборств» в воздухе - 31%, КЭ повысился на 17%. на 11% увеличилась надёжность при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

6. Представленные данные годичной экспериментальной работы с футболистками высокой квалификации позволили разработать и экспериментально обосновать средства совершенствования и методы педагогического контроля уровня скоростно-силовой подготовленности спортсменок с использованием УДС-3 и их технического мастерства на различных этапах годичного цикла. Практическое использование материалов работы позволяет эффективно и целенаправленно применять тренировочные средства, способствующие повышению уровня скоростно-силовой и технической подготовленности футболисток высокой квалификации.

7. Результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность разработанной тренировочной методики, предусматривающей последовательное чередование недельных микроциклов с акцентированным развитием скоростно-силовых качеств и следующего за ними микроцикла с направленностью на развитие других физических качеств. Выполнение предложенной экспериментальной методики позволило повысить уровень взрывной силы мышц разгибателей бедра на 9,9%, стартовой силы на 9,8% и максимальной взрывной силы на 15,1%.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSC.27.06.2017. Ped.28.01. ON ASSIGNMENT OF AT THE UZBEK STATE
INSTITUTE OF PHYSICAL TRAINING**

THE UZBEK STATE INSTITUTE OF PHYSICAL TRAINING

YUSUPOV NODRBEK MAHMUDOVICH

**IMPROVEMENT OF METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF
SPEED-STRENGTH TRAINING OF WOMEN FOOTBALLERS OF HIGH
QUALIFICATION**

13.00.04-theory and methods of physical culture and Sports training

**DISSERTATION ABSTRACT FOR THE DOCTOR OF PHILOSOPHY
DEGREE (PhD) ON PEDAGOGICAL SCIENCES**

Chirchik-2018

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (Phd) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number № B 2018.1. PhD / Ped.

The dissertation has been prepared at the Uzbek State Institute of Physical Education.

The abstract of the dissertation is posted in two languages (Uzbek and Russian) on the web site uz-djti.uz and the website of “ZiyoNet” information and educational portal

Scientific supervisor: **Khalmukhamedov Rustam Dekhanovich**
doctor of pedagogical sciences, professor

Official opponents: **Akramov Abdumalik Abdumutalovich**
doctor of pedagogical sciences

Talipdjanov Asqar Imamdjanovich
candidate of pedagogical sciences, professor

Leading organization: **State University of Namangan**

The defense of the dissertation will be held on “_____” “_____” 2018 year at _____ oc’lock at the meeting of Council DSc.27.06.2018. Ped.28.01 under Uzbek State Institute of Physical Education. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportsmen street,19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State Institute of Physical Education. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: www.uz-djti.uz, uzdjti@uzdjti.uz

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

Abstract of the dissertation sent out on “_____” _____ 2018 year.
(Registry record №___ on “_____” _____ 2018 year.)

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

S.S.Tajibaev
Scientific secretary of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of philosophy, docent

T.S. Usmonkhujayev
Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

The aim of the research work: improvement of methods of development the speed-strength and technical-tactical training of women footballers of high qualification

in a year's cycle.

The object of the research work: educational-training process of high qualification women footballers.

Scientific novelty of the study:

appropriateness of the dynamics of speed-strength training of high-qualified women footballers in various stages of a year's cycle has been revealed;

most typical quantitative features of technical-tactical actions of women footballers in the gaming process have been identified;

interrelation between indexes of technical-tactical actions of women footballer and the level of their speed-strength training has been revealed;

worked out methodology of improving the speed-strength qualities of high-qualified women footballers have been implemented into practice.

Outcomes of the research: According to the results of the questionnaire of specialists on the theory and methodology of physical culture and sport (80.2), it is necessary to improve the methods specifying on consecutive alternation of weekly micro-cycles accented on development of speed-strength and physical characteristics.

Devised methods allow to raise the level of explosive strength of straightening hip muscles up to 9.9 % ($P^{<0.05}$), starting strength – up to 9.8 % and maximal explosive strength – up to 15.1%.

Results of pedagogical experiments let us ascertain that the indexes high jumping from the ground/floor were improved up to 9%, strokes to the distance – up to 7%. Activity and effectiveness of gaming actions of women footballers have increased up to 33%, the volume of particular technical-tactical actions has increased; the quantity of inaccurate actions reduced to 8%. Also the quantity of “ball passings” done to 30 meter distance increased up to 21%, the quantity of “ball take-aways” enhanced up to 29%, the quantity of “struggles” in the air grew up to 31%.

Received results of women footballers' testing by finishing pedagogical experiment permit speaking about effectiveness of worked method. Results of research are adopted to the training process of teams of high league “Sevinch”, “Metallurg-woman” and national women combined team of Uzbekistan in process of training to matches of first place and Cup of Uzbekistan and international championship that have acts of adoptions of affirmed State committee about physical culture and sport of the Republic of Uzbekistan № 01-07-0888

The volume and structure of the dissertation. The dissertation is represented in 148 pages of computer text, it consists of introduction, four chapters, conclusion, practical recommendations, list of references containing includes 20 tables, 6 pictures, 5 appendixes and statements of implementation.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИЛМИЙ ИШЛАР РЎЙЎАТИ СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ

I бўлим (I часть; I part)

1. Юсупов Н.М. Физические нагрузки ТТД футболисток высокой квалификации. //Халкоро Илмий анжуман Тошкент. 2009 й 20-ноябр. Актуальность традиционных видов спорта и игр в защите нации. 343-бет

2. Юсупов Н.М. Футболчи қизларнинг тезкорлик – куч ва техник тайёргарлиги боғлиқлигини аниқлаш.//Педагогик таълим журналининг 2011 йил 3 сон, 108-111бет. (13.00.00 №6)

3. Юсупов Н.М. Оценка скоростно-силовой и технической подготовки футболисток.//Педагогические науки. - Москва, 2011. - №5. - С. 141-143. (1.07.2011 №26)

4. Юсупов Н.М. Использование модульной технологии развития скоростно-силовой подготовленности футболисток высокой квалификации.//Фан-спортга, илмий-назарий журнал, 2012 йил № 4 27-31 бет. (13.00.00 №16)

5. Юсупов Н.М. Футболчи қизларнинг машғулот жараёнида жисмоний ривожланиш даражасининг тахлили.//Таълим, фан ва инновация. Маънавий-маърифий, илмий услубий журнал. 2015йил №4-. 55-57 бет. (13.00.00 №18)

6. Юсупов Н.М. Детский уличный дворовый футбол в Узбекистане.//Фан-спортга, илмий-назарий журнал, 2016 йил № 2, 3-6 бет.

7. Юсупов Н.М. Tests and criteriya for evaluating the physical operability of footballer. Инновационное развитие.//Международный научный журнал. Центр социально-экономических исследований. Пермь, 2017 йил, №4. 139-140 бет.

8. Юсупов Н.М. 10-12 ёшли футболчи қизларнинг машғулот жараёнидаги югуриш юкламаларининг педагогик тахлил натижалари.//Таълим, фан ва инновация. Маънавий-маърифий, илмий услубий журнал таълим, 2017 йил, №2, 36-38 бет. (13.00.00 №18)

9. Юсупов Н.М. Малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч ва техник тайёргарлигини педагогик баҳолаш.//ЎзМУ хабарлари. 2017 йил, №1/3. 332-334 бет. (13.00.00 №15)

10. Юсупов Н.М. Аёл футболчиларда тезлик-куч тайёргарлиги миқдорий кўрсаткичларининг мослашиш механизмларининг хусусиятлари. Олий ва ўрта махсус, касб-хунар таълимининг ўзаро ҳамкорлик алоқалари: ютуқ ва муоммолар. Республика илмий амалий анжуман Тошкент-2017. 76 бет

11. Юсупов Н.М. Определение уровня функциональной подготовленности футболисток высокой квалификации. Жисмоний тарбия ва спорт; Фан, таълим, инновациялар. Республика илмий-амалий анжуман. Тошкент-2017. 153 бет.

12. Юсупов Н.М. Юқори малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч ва техник тактик тайёргарликлари ўртасидаги ўзоро боғлиқлик динамикаси.//Фан-спортга, илмий-назарий журнал, 2017 йил № 4 56-61 бет. (13.00.00 №16)

II бўлим (II часть; II part)

13. Юсупов Н.М., Артыков А.А. Юқори малакали футболчиларнинг химоя харакатлари таҳлили.//Халқоро Илмий анжуман, Тошкент, 2009 й, 20-ноябр. Актуальность традиционных видов спорта и игр в защите нации. 342 бет

14. Юсупов Н.М. Исследование количественных и качественных показателей технико-тактических действий футболисток высокой квалификации.//Халқоро Илмий анжуман Тошкент. 2009 й 20-ноябр. Актуальность традиционных видов спорта и игр в защите нации. 344-бет

15. Юсупов Н.М., Нуримов З.Р. Взаимосвязь уровня развития физических качеств и точности выполнения технических приёмов футболисток высокой квалификации.//Фан спортга. - Тошкент, 2011. - №2. - С. 40-43.

16. Юсупов Н.М. Юқори малакали футболчи қизлар тезкор куч тайёргарлигининг восита ва усуллари. Услубий кўланма. Тошкент, 2011. 46 бет

17. Халмухамедов Р.Д., Юсупов Н.М. Характеристика технико-тактических действий футболисток высокой квалификации в процессе игровой деятельности. Научно-теоретический журнал.//Теория и методика физической культуры. - Алматы, 2012. - №1. – С 125-128.

18. Назаров Н.Н., Юсупов Н.М. Философские особенности и развитие футбола в республике Узбекистан.//Педагогические науки. - Москва, 2012. - №3. - С. 93-96

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

20. Юсупов Н.М., Махаммажанов Ф.Р., Пирназаров С.Ш. Микроциклы и структура нагрузок в подготовке квалифицированных спортсменов.//Халқоро Илмий анжуман Тошкент. 2012 й. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлар назарияси услубиятингинг замонавий муоммолари. 107-бет.

21. Юсупов Н.М. Исследования взаимосвязей между уровнем развития скоростно силовых качеств и показателями специальной подготовленности футболисток.//Таълим муаммолари, 2013 йил № 2, 65-67 бет.

22. Юсупов Н.М. Features of mechanisms of adaptation of quantitative indices of high-speed and power preparation of football players of high

qualification.//Advancedscience.org the advanced science journal issues 8 – 2014 UNITED STATES. 90-91.

23. Исеев Ш.Т., Юсупов Н.М. Оценка уровня функциональной подготовленности юных футболистов 13-18 лет.//Таълим, фан ва инновация. Маънавий-маърифий, илмий услубий журнал. 2- 2015. 45 бет.

24. Юсупов Н.М,Шермухамедов А.Т,Артиков А.А,Бекторов О.Ё. Спорт педагогик махоратини ошириш (футбол). Ўқув қоланма. Т.: “Иқтисод-Молия”, 2015. 152 бет.

25. Юсупов Н.М, Алламуратов Ш.И. Футболчиларнинг жисмонийсифатларини такомиллаштириш учун ўқув машғулот жараёнини ташкил қилиш тамойиллари. Услубий қўлланма . Тошкент, 2011. 23 бет.

26. Юсупов Н.М. Влияние физических качеств на технико-тактическиедействия футболисток вксокой квалификации. Ўрта таълим касб-ғунар таълими тизимида, таълим сифат самарадорлигини ошириш: муоммолар, ечимлар, ва истиқболлар. Республика илмий амлий анжуман Бухоро-2017.350 бет

Автореферат “Фан спортга” илмий журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилди ва ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнларини мослиги текширилди.

Бичими: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» гарнитура рақамли босма усулда босилди.
Шартли босма табағи: 3,5. Адади 60. Буюртма № 9.

«ЎЗР Фанлар академияси Асосий кутубхонаси» босмахонасида чоп этилди.
100170, Тошкент, Зиёлилар кўчаси, 13-уй.