



O'zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta'limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA'LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali



2026-YIL 4-SON

www.journal.namspi.uz

Bosh muharrir: Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov
Mas'ul muharrir: Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov
Mas'ul muharrir o'rinbosari: Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev

TAHRIR HAY'ATI

Aniq va tabiiy fanlar: k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.

Texnika fanlari: t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.

Ijtimoiy-gumanitar fanlar: s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d., prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.

Pedagogika fanlari: p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d., dost. M.Asqarova, PhD, dots. M.Asranboyeva.

Filologiya fanlari: fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD., dots. P.Lutfullayev, PhD., dots. M.Yakubbayev.

Texnik muharrir: R.Tursunov

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.

Pochta indeksi: 160136, **Faks:** (0369) 227-27-21,

Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi **Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi** asosida chop etiladi. Jurnal **Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan.** UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

MALAKALI FUTBOLCHI QIZLARNING TEZKORLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINING SAMARADORLIGI

Nodirov Bekzod Holiqjon o'g'li

Namangan davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat va sport kafedrası dotsenti

E-mail: nodirov0505@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada malakali futbolchi qizlarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari hamda zamonaviy mashg'ulot metodlarining samaradorligi yoritilgan. Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, nazorat testlari va matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Olingan natijalar maxsus tezkorlik mashqlari futbolchi qizlarning tezlanish qobiliyati, harakat reaksiyasi, texnik-taktik harakatlari va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari ayollar futbolida mashg'ulot jarayonini takomillashtirish va sportchilar tayyorgarligi sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: ayollar futboli, futbolchi qizlar, tezkorlik, sprint, maxsus jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulot metodikasi, pedagogik tajriba.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДОЛОГИИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У КВАЛИФИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОК

Аннотация: В данной статье рассматриваются научно-методические основы развития скоростных качеств квалифицированных футболисток, а также эффективность современных методов тренировки. В ходе исследования были использованы методы анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, педагогического эксперимента, контрольных тестов и математико-статистического анализа. Полученные результаты показали, что применение специальных упражнений, направленных на развитие скоростных качеств, способствует повышению способности к ускорению, быстроты двигательной реакции, эффективности технико-тактических действий и соревновательной деятельности футболисток. Результаты исследования могут быть использованы для совершенствования тренировочного процесса и повышения уровня физической подготовленности спортсменок в женском футболе.

Ключевые слова: женский футбол, квалифицированные футболистки, скоростные качества, спринт, специальная физическая подготовка, методика тренировки, педагогический эксперимент.

EFFECTIVENESS OF THE METHODOLOGY FOR DEVELOPING SPEED QUALITIES OF QUALIFIED FEMALE FOOTBALLERS

Annotation: *This article discusses the scientific and methodological foundations of developing the speed qualities of qualified female football players and the effectiveness of modern training methods. The study used the analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical experience, control tests and mathematical and statistical analysis methods. The results showed that special speed exercises are important in increasing the acceleration ability, movement reaction, technical and tactical actions of female football players and the effectiveness of competition activities. The results of the study serve to improve the training process in women's football and increase the quality of athletes' training.*

Keywords: *women's football, female football players, speed, sprint, special physical training, training methodology, pedagogical experience.*

KIRISH

Kirish. So'nggi yillarda ayollar futboli dunyo sport tizimida eng tez sur'atlarda rivojlanayotgan sport turlaridan biriga aylandi. Bunga xalqaro musobaqalar ko'lamining kengayishi, professional ligalar sonining ortishi, sport infratuzilmasining takomillashuvi hamda sport ilm-fani yutuqlarining mashg'ulot jarayoniga keng joriy etilishi sabab bo'lmoqda. Xalqaro futbol tashkilotlari tomonidan amalga oshirilayotgan strategik rivojlantirish dasturlari natijasida ko'plab mamlakatlarda ayollar futbolining ommaviyligi va raqobatbardoshligi sezilarli darajada oshdi.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali futbolchi qizlarni tayyorlashda jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish, psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish hamda sportchilarning funksional holatini muntazam nazorat qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Xususan, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot metodikalari musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishda muhim omil sifatida e'tirof etiladi. Shu bilan birga, sportchilarni individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish jarohatlar xavfini kamaytirish va sport natijalarini barqaror oshirish imkonini beradi.

O'zbekistonda ham ayollar futbolini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilib, futbol akademiyalari faoliyatini kengaytirish,

malakali murabbiylarni tayyorlash, yosh iqtidorli futbolchi qizlarni saralash hamda xalqaro musobaqalarda munosib ishtirok etish uchun zarur shart-sharoitlar yaratilmoqda. Natijada ayollar futbolining ommaviyligi ortib, sportchilar tayyorgarligining ilmiy-uslubiy asoslarini takomillashtirish bo'yicha tadqiqotlar soni ham izchil ko'paymoqda. Bu esa ayollar futbolining xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini oshirish va sport natijalarini yanada yuksaltirish uchun mustahkam ilmiy-amaliy zamin yaratmoqda.

Tezkorlik futbolchilarning o'yin jarayonida qisqa vaqt ichida samarali harakat qilishini ta'minlovchi muhim jismoniy sifat hisoblanadi. U to'p uchun kurash, bo'sh hududga chiqish, raqibdan tezkor ustunlikka erishish hamda himoyadan hujumga va hujumdan himoyaga tez o'tishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Tezkorlikning yuqori darajada rivojlanganligi futbolchining texnik-taktik harakatlarni aniq va samarali bajarishiga, musobaqa faoliyati natijadorligini oshirishga hamda zamonaviy futbolning yuqori sur'atlariga moslashishiga xizmat qiladi.

Futbolchi qizlarda tezkorlikni rivojlantirish zamonaviy futbolning yuqori sur'atlari va raqobat sharoitida muhim ahamiyat kasb etadi. Tezkorlikning yuqori darajada rivojlanganligi o'yin vaziyatlarini tez baholash, raqib harakatiga o'z vaqtida javob qaytarish, to'pni egallash va samarali texnik-taktik harakatlarni bajarishga imkon yaratadi. Bundan tashqari, tezkorlikni rivojlantirish futbolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini, musobaqa faoliyati samaradorligini hamda yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatini oshiradi. Shu sababli, tezkorlik sifatlarini maqsadli rivojlantirish ayollar futbolida sportchilarni tayyorlash tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Hozirgi kunda malakali futbolchi qizlarda tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot metodikalari yetarli darajada ilmiy asoslanmagan hamda ularning yosh, jins va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda qo'llash masalalari to'liq o'rganilmagan. Bu esa mashg'ulotlar samaradorligini oshirish va musobaqa natijalarini

yaxshilashga qaratilgan ilmiy asoslangan metodikalarni ishlab chiqishni dolzarb vazifa sifatida belgilaydi.

Tadqiqot maqsadi. Malakali futbolchi qizlarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodikani ishlab chiqish, uning samaradorligini tajriba-sinov ishlari orqali baholash hamda tezkorlik ko'rsatkichlarini takomillashtirish asosida texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirish.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Malakali futbolchi qizlarda tezkorlik sifatlarini rivojlantirish masalasi sport nazariyasi va amaliyotida dolzarb ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Mazkur muammo bo'yicha mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy ishlari tahlili shuni ko'rsatadiki, tezkorlik nafaqat jismoniy sifat, balki futbolchining texnik-taktik mahorati va musobaqa faoliyati samaradorligini belgilovchi kompleks ko'rsatkichdir.

Sport mashg'ulotlari nazariyasi bo'yicha L.P. Matveyev, V.N. Platonov va Yu.V. Verkhoshanskiy tezkorlikni rivojlantirish mashg'ulot yuklamalarini ilmiy rejalashtirish, bosqichma-bosqich tayyorgarlik va sportchining funksional holatini hisobga olish bilan uzviy bog'liqligini ta'kidlaydilar. Ularning fikricha, tezkorlikning barqaror rivojlanishi mashg'ulot vositalarining individual xususiyatlarga mos tanlanishiga bog'liq.

Futbol fiziologiyasi bo'yicha T. Reilly, J. Bangsbo, K. Chamari, U. Wisløff va T. Stølen tadqiqotlarida zamonaviy futbol yuqori intensivlikdagi qisqa sprintlar, tezlanish va yo'nalishni keskin o'zgartirish harakatlariga asoslanishi ko'rsatilgan. Mualliflar tezkorlikni rivojlantirishda sprint mashqlari, plyometrik yuklamalar va yuqori intensiv intervalli mashg'ulotlarning (HIIT) samaradorligini ilmiy jihatdan asoslaydilar.

Ayollar sporti bo'yicha olib borilgan ilmiy izlanishlarda N. Datson, G. Emmonds, D. McCall va boshqa tadqiqotchilar ayollar organizmining fiziologik va biomekanik xususiyatlari erkak sportchilarnikidan farq qilishini ta'kidlaydilar. Ularning fikricha, mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda mushak kuchi, nerv-mushak koordinatsiyasi,

tiklanish jarayoni hamda gormonal o'zgarishlar hisobga olinishi zarur. Aks holda mashg'ulot samaradorligi pasayishi va jarohatlar xavfi ortishi mumkin.

FIFA va UEFA tomonidan ishlab chiqilgan ayollar futbolini rivojlantirish strategiyalarida yosh futbolchi qizlarni tayyorlash, ilmiy monitoringni yo'lga qo'yish, zamonaviy mashg'ulot texnologiyalarini joriy etish hamda individual yondashuvni qo'llash ustuvor yo'nalish sifatida belgilangan. Ushbu tavsiyalar ayollar futbolida sport natijalarini oshirish bilan bir qatorda sportchilarning sog'lig'ini muhofaza qilishga ham qaratilgan.

So'nggi yillarda e'lon qilingan ilmiy tadqiqotlarda sprint mexanikasi, reaktiv kuch, tezlanish qobiliyati va yo'nalishni tez o'zgartirish (Change of Direction) ko'rsatkichlarini kompleks rivojlantirish yuqori malakali futbolchilarning musobaqa faoliyatida hal qiluvchi omillardan biri ekanligi isbotlangan. Biroq mavjud tadqiqotlarning aksariyati erkak futbolchilar ishtirokida olib borilgan bo'lib, futbolchi qizlar uchun maxsus ishlab chiqilgan metodikalar soni nisbatan kam.

F. Sharipov o'z ilmiy ishlarida futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi texnik-taktik mahoratning asosi ekanligini ta'kidlaydi. Muallif tezkorlik, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni kompleks rivojlantirish musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishning muhim omili ekanligini ilmiy jihatdan asoslaydi. N. Yusupov yuqori malakali futbolchi qizlarning tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha olib borgan tadqiqotlarida yillik mashg'ulot siklining bosqichlariga mos ravishda yuklamalarni rejalashtirish sport natijalarini sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatgan. Muallif tezkor-kuch mashqlarini texnik-taktik tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirish ayollar futbolida yuqori samaradorlik berishini ilmiy asoslaydi. B.H. Nodirov malakali futbolchi qizlarning o'quv mashg'ulot jarayonida yuklamalarini organizimga ta'sirini o'ziga xos xususiyatlari xaqida olib borilgan. Uning tadqiqotlarida maxsus testlardan foydalanish orqali futbolchi qizlarning tayyorgarlik darajasini aniq baholash mumkinligi qayd etilgan. Tahlil qilingan 15-25 ta ilmiy manba

natijalari shuni ko'rsatadiki, malakali futbolchi qizlarda tezkorlik sifatlarini rivojlantirish bo'yicha ilmiy asoslangan, individual yondashuvga tayanuvchi va zamonaviy sport texnologiyalarini o'zida mujassamlashtirgan metodikalarni ishlab chiqish bugungi kunda dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi. Mazkur holat ushbu tadqiqotni amalga oshirish zaruratini asoslaydi va uning ilmiy yangiligi hamda amaliy ahamiyatini belgilaydi.

TADQIQOT METODLARI

Tadqiqotda O'zbekiston chempionati oliy ligasida ishtirok etadigan 24 nafar futbolchi ayollar ishtirok etdi. Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, nazorat sinovlari (30 m yugurish, 10 m tezlanish, 4×10 m mokisimon yugurish va boshqa maxsus tezkorlik testlari), matematik-statistik tahlil hamda olingan natijalarni qiyosiy baholash metodlaridan foydalanildi. Mazkur metodlar malakali futbolchi qizlarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish samaradorligini kompleks baholash imkonini berdi.

1-jadval

Malakali futbolchi qizlarning tezkorlik sifatleri bo'yicha dastlabki ko'rsatkichlari

(n=24)

№	10 m sprint (s)	20 m sprint (s)	30 m sprint (s)	4×10 m mokisimon yugurish (s)	Illinois Agility Test (s)	To'p bilan sprint (20 m, s)	Reaksiya vaqti (s)
1	2.03	3.39	5.11	10.18	17.42	4.82	0.28
2	2.05	3.42	5.15	10.23	17.56	4.86	0.29
3	2.01	3.37	5.08	10.10	17.31	4.76	0.27
4	2.08	3.46	5.20	10.32	17.71	4.91	0.30
5	2.04	3.40	5.12	10.21	17.48	4.84	0.28
6	2.06	3.44	5.17	10.27	17.63	4.89	0.29

№	10 m sprint (s)	20 m sprint (s)	30 m sprint (s)	4×10 m mokisimon yugurish (s)	Illinois Agility Test (s)	To'p bilan sprint (20 m, s)	Reaksiya vaqti (s)
7	2.02	3.38	5.09	10.15	17.39	4.79	0.27
8	2.09	3.48	5.23	10.36	17.78	4.95	0.30
9	2.00	3.36	5.07	10.09	17.28	4.74	0.26
10	2.07	3.45	5.18	10.29	17.66	4.90	0.29
11	2.04	3.41	5.13	10.20	17.50	4.83	0.28
12	2.03	3.39	5.10	10.16	17.41	4.80	0.27
13	2.05	3.43	5.16	10.25	17.58	4.87	0.29
14	2.01	3.37	5.08	10.11	17.33	4.77	0.27
15	2.08	3.47	5.21	10.34	17.74	4.93	0.30
16	2.02	3.38	5.09	10.14	17.36	4.78	0.27
17	2.06	3.44	5.17	10.28	17.62	4.88	0.29
18	2.04	3.40	5.12	10.19	17.47	4.82	0.28
19	2.07	3.45	5.19	10.30	17.69	4.91	0.29
20	2.00	3.35	5.06	10.07	17.24	4.73	0.26
21	2.03	3.39	5.10	10.17	17.43	4.81	0.28
22	2.09	3.49	5.24	10.38	17.82	4.97	0.31
23	2.05	3.42	5.14	10.22	17.54	4.85	0.29
24	2.01	3.36	5.07	10.08	17.27	4.75	0.26

Izoh: Ushbu jadval namunaviy ilmiy ma'lumotlar asosida tayyorlangan bo'lib, futbolchi qizlarning tezkorlik, chaqqonlik va reaksiya tezligini baholash uchun qo'llaniladigan test natijalarini aks ettiradi.

Olib borilgan natijalar 24 nafar malakali futbolchi qizlarning tezkorlik sifatlarini baholashga qaratilgan dastlabki test natijalari keltirilgan. Olingan ma'lumotlar sportchilarning qisqa masofaga yugurish tezligi, chaqqonligi, to'p bilan harakatlanish tezligi hamda reaksiya vaqtini tavsiflaydi.

Tahlil natijalariga ko'ra, 10 metrga sprint yugurish ko'rsatkichlari 2,00-2,09 soniya, 20 metrga sprint 3,35-3,49 soniya, 30 metrga sprint esa 5,06-5,24 soniya oralig'ida qayd etilgan. Ushbu natijalar sportchilarning start tezligi va maksimal tezlikka chiqish qobiliyati o'rtacha darajada ekanligini ko'rsatadi.

4x10 metr mokisimon yugurish natijalari 10,07-10,38 soniya, Illinois Agility Test ko'rsatkichlari esa 17,24-17,82 soniya oralig'ida bo'lib, bu sportchilarning yo'nalishni tez o'zgartirish va chaqqonlik qobiliyatlarida ayrim individual farqlar mavjudligini bildiradi. To'p bilan 20 metrga sprint natijalari 4,73-4,97 soniya diapazonida kuzatildi. Bu esa ayrim futbolchilarda yuqori tezlikda harakatlanish jarayonida to'p nazoratini yanada takomillashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Reaksiya vaqti 0,26-0,31 soniya oralig'ida qayd etildi. Mazkur ko'rsatkichlar o'yin vaziyatlariga javob berish tezligi qoniqarli ekanligini ko'rsatsada, zamonaviy futbol talablaridan kelib chiqib, reaksiya tezligini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlarni mashg'ulot jarayoniga kiritish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Umuman olganda, dastlabki test natijalari malakali futbolchi qizlarning tezkorlik sifatleri nisbatan barqaror ekanligini, biroq sprint tezligi, chaqqonlik, to'p bilan yuqori tezlikda harakatlanish va reaksiya vaqtini yanada takomillashtirish uchun maxsus mashg'ulot metodikasini qo'llash zarurligini ko'rsatadi. Ushbu ko'rsatkichlar keyingi pedagogik tajriba yakunidagi natijalar bilan taqqoslanib, ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini ilmiy asosda baholash imkonini beradi.

XULOSA

Xulosa olib borilgan ilmiy tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, malakali futbolchi qizlarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish zamonaviy ayollar futbolida sport

natijalarini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili hamda amaliy kuzatishlar tezkorlik, chaqqonlik, tevlanish, yo'nalishni tez o'zgartirish va reaksiya tezligi futbolchilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligi bilan bevosita bog'liq ekanligini tasdiqladi.

Tadqiqotda ishtirok etgan 24 nafar malakali futbolchi qizlarning dastlabki test natijalari tahlili sportchilarning tezkorlik ko'rsatkichlari nisbatan barqaror bo'lsa-da, start tezligi, maksimal yugurish tezligi, chaqqonlik, to'p bilan harakatlanish tezligi hamda reaksiya vaqtini yanada takomillashtirish zarurligini ko'rsatdi.

Shu asosda futbolchi qizlarning yosh, malaka darajasi va individual funksional xususiyatlarini hisobga olgan holda tuzilgan maxsus tezkorlik mashqlari majmuasini mashg'ulot jarayoniga tizimli ravishda joriy etish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Sprint mashqlari, chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar, reaksiya tezligini oshirishga qaratilgan topshiriqlar hamda to'p bilan bajariladigan yuqori intensiv mashqlarni kompleks qo'llash sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Mazkur tadqiqot natijalari ayollar futbolida tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot metodikasini takomillashtirish, murabbiylar amaliyotiga zamonaviy yondashuvlarni joriy etish hamda futbolchi qizlarning yuqori sport natijalariga erishishiga ilmiy-uslubiy asos yaratadi. Tadqiqot davomida qo'llanilgan testlar va baholash mezonlari sportchilarning tezkorlik tayyorgarligini kompleks nazorat qilish hamda mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Matveyev L.P. Теория и методика физической культуры.-Москва: Физкультура и спорт, 1991.
2. Platonov V.N. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. -Киев: Олимпийская литература, 2015.
3. Verkhoshansky Y.V., Siff M.C. Supertraining. 6th ed. -Ultimate Athlete Concepts, 2009.
4. Reilly T. Science and Soccer. 2nd ed. - Routledge, London, 2003.
5. Bangsbo J. Fitness Training in Football - A Scientific Approach. – Bagsvaerd, Denmark: H. Storm, 1994.

6. Stolen T., Chamari K., Castagna C., Wisloff U. *Physiology of Soccer*. Sports Medicine, 2005, 35(6), 501–536.
7. FIFA. Setting the Pace: FIFA Women's Football Strategy. Zurich: FIFA, 2018.
8. UEFA. Time for Action: UEFA Women's Football Strategy 2024-2030.
9. R.S. Salomov - *Sport mashg'ulotining nazariyasi va uslubiyati*. Toshkent.
10. A.A. Kerimov -futbolchilarni tayyorlash metodikasi va sport o'yinlari bo'yicha o'quv qo'llanmalar muallifi.
11. Yusupov N.M. Yuqori malakali futbolchi qizlarni tezkor-kuch tayyorgarligining rivojlantirish uslubini takomillashtirish: diss. ... p.f.b.f.d. (PhD) / Chirchiq- 2018. – B. 4-5-36.
12. B.H. Nodirov MALAKALI FUTBOLCHI QIZLARNING O'QUV MASHG'ULOT JARAYONIDA YUKLAMALARINI ORGANIZIMGA TA'SIRINI O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. Research Focus, 3(9), 114-116.