O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

# FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/3



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/3

*Bosh muharrir*
**Rashid MATKARIMOV**

*Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:*
**SH.SH. GAZIYEV**

**Tahrir hay’ati tarkibi:**

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
K.F.Bayazitov,
F.K.Turdiyev,
N.J.Isakulova,
K.D.Yarashev,
D.X.Umarov,
M.S.Olimov,
A.N.Shopo‘latov,
S.B.Repkin,
A.Akbarov,
I.P.Sivoxin,
N.T.To‘xtaboyev,
I.J.Mambetnazarov,
I.B.Aliyev,
L.P.Yugay,
A.K.Eshtayev,
K.Sh.Ziyadullayev,
A.B.Jumaniyazov,
M.M.Qirg‘izboyev,
Z.Gapparov,
A.Xodjiyev,
A.U.Rashidov,
R.X.Nabiullin,
S.R.Davletmuratov,
O.E.Mamishev,
M.A.Ibragimov,
R.D.Xalmuxamedov,
B.A.Ishimov,
X.X.Atamuratov,
B.A.Satipov

**Tahrir hay’ati kotibi**
SH.X. Toshturdiyev

*Jurnalning telegram kanali*

## MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

### SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

**Sh.M. Nurmatova** – Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida basketbolchilarning mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini optimallashtirish modeli. 3

**Е.Н. Черникова** – Структура и содержание учебно тренировочного процесса многолетней подготовки велосипедистов шоссейников (в разрезе начальной подготовки). 7

**A.Sh. Mo‘minov** – Gandbolchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va o‘yin samaradorligi o‘rtasidagi bog‘liqlik. 10

**Sh.S. Mannonova** – O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini takomillashtirish uslubiyati. 14

**K.R. Davidova** – Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini oshirishga qaratilgan samarali vosita va usullarni takomillashtirish. 18

**Б.З. Каримов** – Методика развития скоростно- силовых качеств баскетболистов и оценка её эффективности. 21

**K.A. Darmenbaeva** – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. 25

**И.А. Махсумов** – Оценка психофизологических особенностей футболистов на начальном этапе подготовки при развитие общей ловкости. 29

**D.B. Shaymardanov** – Mini-futbolchilarning musobaqa faoliyatining fiziologik yuklamalarini tahlil etish natijalari. 32

**O.A. A’zamxonov** - Kurash bo‘yicha murabbiylar kasbiy mahoratini rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish. 35

**I.X. Erdonov** – Yosh futbolchilarning fikrlash qobiliyatini baholash. 38

**E.I. Bayturayev** – Samboda texnik tayyorgarlikni usullar kombinatsiyasi asosida takomillashtirish. 42

**Д.А. Уткирова., А.Х. Каримов** – Организационно-методические подходы в подготовке ведущей спортсменки Узбекистана в барьерном беге. 45

**I.X. Turdibayev** – Futbolchilarning musobaqa davri mikrosikllarida texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish. 50

**Z.A. Abdulxayeva** – Voleybol bo‘yicha XXXIV O‘zbekiston chempionati g‘olibi bo‘lgan ADPI ayollar jamoasi o‘yinchilarining texnik harakatlari samaradorlik koeffitsientlarini tahlil qilish. 55

**E.S. Osmanov** – Basketbolchilarning o‘yin faoliyatida reaksiya tezligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot usullarini takomillashtirish uslubiyati. 58

**М.В. Моисеева** – Значение танцевальных движений в развитии координации и повышении эффективности технически-тактических действий юных футболисток в соревновательной деятельности. 62

**Н.А. Тастанов., Н.К. Султонова** – Оценка физической работоспособности и аэробных возможностей спорт-сменов специализирующихся в греко-римской борьбе. 67



Соискатель
**М.В. МОИСЕЕВА**[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан
https://orcid.org/0009-0009-0257-479X

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a017

# ЗНАЧЕНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИИ И ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## Annotatsiya

Статья посвящена изучению влияния танцевальных движений на развитие координационных способностей и повышение эффективности технико-тактических действий (ТТД) юных футболисток. Проведён анализ соревновательной деятельности команды U-14 «Севинч», выявлены ключевые закономерности успешного выполнения передач, ударов, обводок и единоборств. В работе предложены практические рекомендации по интеграции танцевальных и координационных упражнений в тренировочный процесс для формирования автоматизированных двигательных стереотипов, улучшения баланса, пространственной ориентировки и точности движений, что способствует повышению технико-тактической эффективности игроков.

***Ключевые слова:*** *Технико-тактические действия, координация, танцевальные движения, юные футболистки, эффективность.*

## Abstract

Maqola raqs harakatlarining yosh futbolchi qizlarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish hamda texnik-taktik harakatlar (TTH) samaradorligini oshirishga ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqot jarayonida U-14 yosh toifasidagi "Sevinch" jamoasining musobaqa faoliyati tahlil qilindi hamda uzatmalar, zarbalar, aldab o'tishlar va yakkakurashlarni muvaffaqiyatli bajarishning asosiy qonuniyatlari aniqlandi. Ishda mashg'ulot jarayoniga raqs va koordinatsion mashqlarni integratsiya qilish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Ushbu mashqlar avtomatlashtirilgan harakat stereotiplarini shakllantirish, muvozanatni, fazoviy yo'nalishni va harakat aniqligini yaxshilashga xizmat qiladi hamda futbolchilarning texnik-taktik samaradorligini oshirishga yordam beradi.

***Kalit so'zlar:*** *texnik-taktik harakatlar, koordinatsiya, raqs harakatlari, yosh futbolchi qizlar, samaradorlik.*

The article investigates the impact of dance movements on the development of coordination and the stability of technical-tactical actions (TTA) in young female football players. Competitive performance of the U-14 "Sevinch" team was analyzed, identifying key patterns in successful passing, shooting, dribbling, and duels. Practical recommendations are provided for integrating dance and coordination exercises into training routines to promote automated motor skills, enhance balance, spatial orientation, and movement precision, thereby improving the technical-tactical stability of players.

***Keywords:*** *Technical-tactical actions, coordination, dance movements, young football players, stability.*

**Актуальности**. Современный футбол предъявляет высокие требования к качеству технико-тактических действий игроков, особенно в возрастной категории U-14, когда формируются основы будущего спортивного мастерства. Анализ соревновательной деятельности юных футболисток показывает, что стабильность и эффективность таких действий, как приём мяча, передачи, удары, финты, смена направления и темпа,ориентировки в пространстве, напрямую зависит от уровня развития координационных способностей. В данном возрасте ошибки в технике чаще связаны не с недостаточной физической силой, а с несформированностью двигательного контроля, пространственно-временной ориентировки и способности быстро перестраивать движения.

Одним из наиболее эффективных средств развития координации у юных спортсменок являются танцевальные движения, которые включают сложные ритмические, пространственные и амплитудные структуры. Танцевальная подготовка формирует чувство ритма, пластичность, устойчивость равновесия, синхронизацию движений верхних и нижних конечностей и умение точно управлять телом. Эти качества имеют прямую связь с технико-тактическим исполнением в футболе. Например, чувство ритма облегчает выполнение финтов и обманных движений, развивается способность к мгновенной смене опоры и направления. Укрепление баланса улучшает устойчивость в единоборствах и точность ударов по мячу. Владение телом повышает качество остановки, приёма и передачи мяча под давлением соперника [1,3,5].

Подростковый возраст характеризуется высокой пластичностью центральной нервной системы, что делает период 13–14 лет особенно благоприятным для развития сложных координационных навыков. Включение танцевальных упражнений в тренировки способствует формированию автоматизированных двигательных стереотипов и снижению количества технических ошибок. В соревновательной деятельности это проявляется в устойчивости технических действий даже в условиях прессинга и высокой игровой динамики. Юные футболистки, регулярно выполняющие танцевальные упражнения, демонстрируют лучшую устойчивость корпуса, более точное чувство дистанции и времени, а также уверенность при выполнении сложных технико-тактических манёвров.

Результаты наблюдений и анализа показывают, что использование танцевальных движений как специфического координационного средства повышает долю успешных действий в матче, ускоряет реакцию на изменение игровой ситуации и способствует общей технико-тактической стабильности и эффективности.. Систематическое применение

танцевальных элементов (ритмические упражнения, комбинации шагов, вращения, прыжковые элементы, синхронные движения) создаёт условия для многогранного развития двигательных качеств, которые лежат в основе современного футбольного мастерства [2,4,6].

Таким образом, включение танцевальных движений в тренировочный процесс юных футболисток представляет собой актуальное и научно обоснованное направление совершенствования координации и повышения эффективности технико-тактических действий. Это обеспечивает не только улучшение качества игровых навыков, но и формирует более высокий уровень и разнообразие двигательной активности, что имеет стратегическое значение для достижения спортивных результатов в будущем.

**Цель исследования**. Научно обосновать влияние танцевальных движений на развитие координации и эффективности технико-тактических действий футболисток.

**Задачи исследования**

Проанализировать эффективность технико-тактических действий, выполняемых юными футболистками в соревновательных условиях, и определить степень зависимости их эффективности от уровня развития координационных способностей, включая баланс, ритм, пространственную ориентацию и способность к быстрой перестройке движений.

Разработать практические рекомендации по совершенствованию координационных способностей на основе интеграции в тренировочный процесс современных танцевальных элементов (ритмические движения, вращения, прыжковые комбинации, изменения направления), научно обосновав их влияние на точность, равновесие, динамическую устойчивость и общую стабильность и эффективность технико-тактических действий юных футболисток.

**Организация исследования**. Исследование организовано на основе данных таблицы 1, в которой представлены усреднённые показатели, зарегистрированные в ходе 12 официальных игр. На их основе выполнено расширенное и научно обоснованное толкование технико-тактических действий юных футболисток. Педагогическая карта, использованная в исследовании, направлена на объективную оценку уровня выполнения технико-тактических действий (ТТД) футболисток команды «Севинч» возрастной категории U-14, принимавших участие в Чемпионате Республики Узбекистан 2024 года.

В таблицу включены данные по каждому виду ТТД с указанием количества положительных (+) и отрицательных (–) действий, общего объёма выполненных элементов (Σ), а также коэффициента эффективности (КЭ%), отражающего точность и стабильность технического исполнения. Такой формат регистрации параметров позволил всесторонне оценить игровые показатели спортсменок, выявить сильные и слабые стороны деятельности команды, а также определить зависимость эффективности ТТД от уровня развития координационных способностей. Полученные данные обеспечили возможность комплексного анализа соревновательной деятельности и стали эмпирической основой для изучения влияния координационной подготовки — в том числе танцевальных движений — на качество выполнения технико-тактических действий юных футболисток.

**Анализ полученных результатов**. Анализ данных, полученных по итогам 12 матчей, показывает, что юные футболистки выполнили в среднем 355,7 технико-тактических действий, из которых около половины оказались неэффективными. Общая результативность (48,3%) свидетельствует о том, что эффективность выполнения технико-тактических элементов в условиях соревновательной напряжённости ещё недостаточно сформирована. Для возрастной категории U-14 такой уровень эффективности указывает на необходимость целенаправленного развития координационных способностей, быстроты принятия решений и пространственно-временной ориентировки. Проведённый анализ игровых действий команды «Севинч» возрастной категории U-14 за 12 матчей показывает, что эффективность выполнения технико-тактических элементов находится на среднем уровне и во многом определяется координационными способностями спортсменок. Общая численность зафиксированных действий составила 355,7, при этом 48,3% были выполнены эффективно, что свидетельствует о необходимости дальнейшей работы над эффективности исполнения технических элементов в условиях соревновательного давления.

В соревновательной деятельности передачи мяча составили самую крупную часть действий (104,1). Их общая эффективность (54,6%) показывает, что команда способна поддерживать контроль мяча, однако при выполнении передач вперёд наблюдаются сложности, связанные с точностью, выбором траектории и правильным расчётом ситуации. Передачи назад и поперечные передачи выполнены значительно эффективнее, что отражает стремление команды играть в более безопасной манере, избегая ненужного риска. Передачи под давлением соперника дают разноплановые результаты, но успешные решения в таких условиях указывают на формирующиеся тактические навы-

ки. Низкий процент точности фланговых передач подчёркивает недоразвитость координационных и технических навыков, ориентировки в пространстве, что позволило бы создавать пространства для выбора правильных действий при игре на краях поля. Если обратить вменение на удары по воротам демонстрируют один из самых низких показателей эффективности — 25%. Это подтверждает, что команда испытывает трудности на завершающем этапе атаки: недостаточная точность, сложность выполнения движений в прыжке, в повороте, при смене опоры и удержании равновесия. Особенно низкие результаты фиксируются при выполнении сложных координационных ударов, что напрямую указывает на необходимость углублённой работы над двигательным контролем, динамической устойчивостью и точностью.

Самый главной требующий техники обводки зафиксировано 31,6 действий, связанных с обводкой, общая эффективность составила 53,8%. В ситуациях 1х1 результативность достигла 55,5%, что говорит о наличии сформированного уровня индивидуального мастерства. При усложнении ситуации до 1х2 эффективность снизилась до 40,4%, что указывает на рост числа ошибок при увеличении количества соперников. Креативные игровые действия, направленные на обход противников и создание нестандартных ситуаций, продемонстрировали высокую результативность — 71,4%, что свидетельствует о развитом творческом подходе спортсменок. Вместе с тем устойчивость выполнения обводок остаётся недостаточной, что требует целенаправленной работы на тренировках.

*1-таблица*

**Педагогическая карта оценки технико-тактических действий и координационных способностей футболисток U-14 (Чемпионат Узбекистана, 2024 г., команда «Севинч»)**

| № | Игровые приёмы | Показатели | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | + | - | Σ | КЭ% |
| 1 | **Передачи мяча** | 56,8 | 47,3 | 104,1 | 54,6 |
| 1.1. | Вперёд | 25,3 | 26,5 | 51,8 | 48,8 |
| 1.2. | Назад | 9,5 | 3,1 | 12,6 | 75,4 |
| 1.3. | Поперечный | 7,5 | 3,2 | 10,7 | 70,1 |
| 1.4. | Передача мяча с сопротивлением 1-х | 9,2 | 9,1 | 18,3 | 50,3 |
| 1.5. | Передача мяча с сопротивлением 2-х | 4,1 | 1,2 | 5,3 | 77,4 |
| 1.6. | Фланговые | 1,2 | 4,2 | 5,4 | 22,2 |
| 2 | **Виды ударов** | 2,4 | 7,2 | 9,6 | 25,0 |
| 2.1. | Удары по воротам головой | 0,2 | 0,3 | 0,5 | 40,0 |
| 2.2. | Сложно координационные удары | 0,1 | 0,7 | 0,8 | 12,5 |
| 2.3. | Удары ногой | 2,1 | 6,2 | 8,3 | 25,3 |
| 3 | **Виды обводки** | 17 | 14,6 | 31,6 | 53,8 |
| 3.1. | Обводка 1х1 | 13,2 | 10,6 | 23,8 | 55,5 |
| 3.2. | Обводка 1х2 | 2,3 | 3,4 | 5,7 | 40,4 |
| 3.3. | Обводка (креативные действия) | 1,5 | 0,6 | 2,1 | 71,4 |
| 4 | **Виды отбора** | 43,7 | 42,1 | 85,8 | 50,9 |
| 4,1 | Подбор / отбор | 30 | 29 | 59 | 50,8 |
| 4.2. | В подкате | 0,3 | 2,5 | 2,8 | 10,7 |
| 4.3. | Игра на опережение соперника | 6,2 | 2,1 | 8,3 | 74,7 |
| 4.4. | Выпадом | 7,2 | 8,5 | 15,7 | 45,9 |
| 5 | **Единоборства** | 52 | 72,6 | 124,6 | 41,7 |
| 5.1. | В воздухе | 23,5 | 10,5 | 34 | 69,1 |
| 5.2. | На земле | 28,5 | 62,1 | 90,6 | 31,5 |
| | **Всего ТТД:** | 171,9 | 183,8 | 355,7 | 48,3 |

А отбор и перехваты мяча всего зарегистрировано 85,8 действий, общая эффективность составила 50,9%. В подборе и отборе мячей эффективность составила 50,8%, демонстрируя средний уровень уверенности и способности реагировать на игровую ситуацию.Что касается единоборств, в среднем выполнено 124,6 единоборств, общая эффективность составила 41,7%. Верховые единоборства были относительно успешными — 69,1%, что указывает на хороший уровень физической подготовки и точное чувство времени. Однако эффективность единоборств на земле составила лишь 31,5%, что отражает слабую устойчивость корпуса, недостаточный контроль центра тяжести и замедленную реакцию в сложных ситуациях. Анализ данных показывает, что снижение эффективности в слож-

ных игровых эпизодах — ударах, подкатах, обводке 1х2 и фланговых передачах — напрямую связано с недостаточным развитием координационных способностей. Недостаток стабильности проявляется в замедлении реакции, неточности движений и снижении способности к управлению телом в динамических ситуациях.

1 рисунке, представленный для анализа видов передач, используемых спортсменами в соревновательной деятельности, отражает не только количественные показатели использования различных типов передач, но и их эффективность, а также особенности тактического и технического поведения игроков в игровом процессе. На нём выделяются шесть категорий передач: передачи вперёд, назад, поперечные, передачи с сопротивлением одного или двух оппонентов и фланговые передачи. Для каждой категории показаны суммарное количество передач (синяя линия) и количество успешных передач (оранжевая линия), что позволяет одновременно оценить активность и результативность действий спортсменов.

Наибольший удельный вес среди всех видов передач занимают передачи вперёд — около 51,8% от общего числа всех выполненных передач. При этом успешность этих передач составляет лишь 25,3%, что демонстрирует высокий уровень агрессивности атакующей игры и стремление спортсменов продвигать мяч к воротам соперника. С другой стороны, эффективность этих передач остаётся примерно на уровне половины от общего числа, что указывает на наличие значительных рисков при выполнении подобных действий. Это согласуется с концепцией соревновательной динамики, где активное продвижение мяча часто сопряжено с повышенной вероятностью потери контроля и требует высокого уровня технической подготовки и тактической предусмотрительности.

Передачи назад и поперечные передачи, занимающие 12,6% и 10,7% соответственно, характеризуются большей стабильностью: их успешность составляет 9,5% и 7,5%. Несмотря на относительно низкий процент использования, эти передачи играют критическую роль в поддержании контроля над мячом, организации перестроений и создании условий для дальнейшего продвижения. Они выполняют вспомогательную функцию, позволяя команде сохранять структуру и снижать риск потерь в опасных зонах поля.

Передачи с сопротивлением одного или двух соперников показывают более умеренные показатели по количеству — 18,3% и 5,3%, при этом успешность составляет 9,2% и 4,1%. Эти действия демонстрируют высокий уровень сложности, так как требуют точности, умения оценивать давление со стороны соперника и способности принимать решения в ограниченном времени. Их использование свидетельствует о развитом техническом мастерстве игроков и понимании тактических схем, что особенно важно в условиях плотной конкуренции и интенсивной соревновательной среды.




**Рис 1. Различные виды передач, используемых в соревновательной деятельности спортсменов**

*Пояснение: 1 – вперёд; 2 – назад; 3 – поперечный; 4 - передача мяча с сопротивлением 1-х; 5 - передача мяча с сопротивлением 2-х; фланговые.*

Фланговые передачи встречаются минимально — всего 5,4% от общего числа передач, с крайне низкой успешностью 1,2%. Их редкое использование обусловлено высокой технической сложностью и необходимостью координации действий с другими игроками, а также ограниченным пространством на флангах. Несмотря на низкую эффективность, их выполнение показывает способность команды разнообразить атакующие действия и использовать ширину поля для создания опасных ситуаций.

Обобщая данные графика, можно сделать вывод о том, что игроки в соревновательной деятельности демонстрируют явное предпочтение атакующих передач вперёд, при этом эффективность передачи обратно пропорциональна её сложности: чем сложнее и рискованнее передача, тем ниже её успешность. Вспомогательные передачи назад и поперечные способствуют поддержанию контроля над мячом, тогда как передачи с сопротивлением и фланговые передачи отражают высокий уровень технической и тактической подготовки спортсменов. Таким образом, график позволяет оценить не только количественные показатели передачи мяча, но и их функциональную значимость, сложность и вклад в общую стратегию команды, что имеет большое значение для анализа игровой деятельности и планирования тренировочного процесса.

На приведённой второй рисунке мы также видим, что в движениях при ударе по воротам и обманных приёмах произошли изменения. Документ посвящён классификации и анализу различных технических действий футболистов, которые применяются в соревновательной деятельности. Основное внимание уделяется ударам по воротам и обводке, которые разделены на несколько категорий. Удары

подразделяются на удары головой, удары ногой и сложно-координационные удары. Такая классификация отражает различия в механике исполнения и уровне сложности: удары головой требуют точного позиционирования и координации движения тела, удары ногой — высокой техники владения мячом и силы, а сложно-координационные удары объединяют элементы нестандартного взаимодействия с мячом, требующие развитой моторики и быстрого принятия решений.




**Рис 1. Различные виды ударов и обводки, используемых в соревновательной деятельности спортсменов**

*Пояснение: 1 - удары по воротам головой; 2 - сложно координационные удары; 3 - удары ногой; 4 - обводка 1х1; обводка 1х2; обводка (креативные действия).*

Обводка рассматривается как средство преодоления соперника в игровых ситуациях. Она подразделяется на одиночные (1×1), двойные (1×2) и креативные комбинации. Такой подход позволяет оценивать игрока не только по способности завершать атаки, но и по умению создавать игровые ситуации и изменять направление атаки.

На рисунке 1 представлена структура данных действий, что облегчает понимание распределения нагрузки и сложности технических приёмов. Представленные данные могут использоваться для педагогического контроля и планирования тренировочного процесса, направленного на повышение эффективности технической подготовки игроков.

В анализируемых матчах юные футболистки выполняли различные технические действия: передачи, удары и дриблинг. Передачи осуществлялись в разных направлениях и нередко выполнялись под давлением соперника, что требует развитого пространственного мышления, точности движений и координации. Удары по воротам включали удары ногой и головой, требующие синхронизации движений различных сегментов тела. Дриблинг и обводка включали как индивидуальные действия 1×1, так и более сложные комбинации 1×2 и креативные действия.

Анализ показал, что выполнение данных технических действий тесно связано с уровнем координации, балансом, ритмом и согласованностью движений. Эти характеристики имеют сходство с двигательными принципами, используемыми в танцевальных и координационных упражнениях.

Обобщение результатов анализа 12 матчей показывает, что развитие координационных способностей способствует повышению эффективности передач, ударов и дриблинга, улучшает баланс, точность и устойчивость игроков в игровых ситуациях.

Практические рекомендации

Эффективность технико-тактических действий юных футболисток напрямую зависит от уровня их координационных способностей, включающих баланс, пространственную ориентировку, чувство ритма и быстроту перестройки движений. Анализ соревновательной деятельности команды U-14 «Севинч» показал, что наиболее стабильными являются передачи назад и поперёк поля, тогда как действия под давлением соперника и сложные удары по воротам выполняются менее эффективно. Это указывает на необходимость развития координации и устойчивости корпуса.

Одним из эффективных способов решения данной задачи является интеграция танцевальных и координационных упражнений в тренировочный процесс. Ритмические движения, вращения, прыжковые комбинации и синхронные действия рук и ног способствуют развитию чувства ритма, баланса и пластичности движений, а также формируют устойчивые двигательные стереотипы.

Использование упражнений на нестабильных поверхностях (балансировочные платформы, мягкие маты) помогает улучшить контроль центра тяжести и устойчивость. Сочетание упражнений с мячом и без мяча развивает координацию, точность технических действий и скорость реакции на изменения игровой ситуации.

Систематическое применение координационных упражнений способствует повышению технико-тактической устойчивости, улучшению качества игровых действий и формированию высокого уровня спортивного мастерства. Кроме того, такие упражнения укрепляют мышцы кора, снижают риск травм и формируют правильную двигательную культуру.

Практические рекомендации для тренеров

Включать в каждую тренировку блок танцевально-координационных упражнений (5–10 минут).

Использовать ритмические движения, вращения и прыжковые комбинации.

Применять упражнения на нестабильных поверхностях для развития баланса.

Комбинировать упражнения с мячом и без мяча.

Постепенно усложнять упражнения, увеличивая скорость и вариативность игровых ситуаций.

**Выводы**

Координационные способности напрямую влияют на стабильность технико-тактических действий (ТТД). Точность передач, эффективность

обводок, ударов и единоборств у юных футболисток во многом зависит от уровня координации. Развитые навыки баланса, пространственной ориентировки и быстрой перестройки движений позволяют игрокам быстрее реагировать на изменения игровой ситуации и выполнять технические действия более точно.

Танцевальные упражнения эффективно развивают баланс, чувство ритма и пространственную ориентировку. Их включение в тренировочный процесс способствует формированию устойчивых двигательных стереотипов, улучшает координацию движений и снижает количество ошибок при выполнении технико-тактических действий.

Интеграция координационной подготовки в тренировочный процесс повышает технико-тактические показатели и снижает количество ошибок в соревновательной деятельности. Систематическое применение упражнений с элементами танцевальной пластики способствует развитию двигательных навыков, улучшает реакцию на игровые ситуации и повышает эффективность игровых действий.

***Литература:***

1. Andreev, S. N., & Levin, V. S. (2004). Mini-futbol: uchebnoe posobie [Mini-football: A textbook]. Lipetsk: GU ROG Lipetskaya gazeta.

2. Godik, M. A. (2007). Fizicheskaya podgotovka futbolistov [Physical preparation of football players]. Moscow: Terra-Sport; Olimpiya Press.

3. Golomazov, S. V., & Chirva, B. G. (2001). Teoreticheskie osnovy sovershenstvovaniya tochnosti deystviy s myachom [Theoretical foundations of improving the accuracy of actions with the ball]. Moscow: SportAkadem-Press.

4. Lyukshinov, N. M. (Ed.). (2003). Iskusstvo podgotovki vysokoklassnykh futbolistov: nauchno-metodicheskoe posobie [The art of training high-class football players: Scientific and methodological manual]. Moscow: Sovetskiy sport.

5. Lutkova, N. V., & Kolesnikov, M. B. (2017). Razvitie lovkosti dlya povysheniya effektivnosti vypolneniya peredach odnoy rukoy u basketbolistok 17–18 let [Development of agility to improve the effectiveness of one-handed passes in female basketball players aged 17–18]. In Sportivnye igry: nastoyashchee i budushchee (Proceedings of the 5th Scientific and Practical Conference of Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Issue 5, pp. 23–26). Saint Petersburg.

6. Nikitin, S. N. (2005). Lovkost – istoriya, problemy, perspektivy [Agility: History, problems, prospects]. Saint Petersburg: Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health.



и.о.профессор
**Н.А. ТАСТАНОВ**[1]

Преподаватель
**Н.К. СУЛТОНОВА**[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a018

# ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И АЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

## Annotatsiya

В ходе учебно-тренировочных сборов в горной местности Угам была проведена оценка физического развития и функционального состояния высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. В тренировочный процесс были включены ежедневные кроссовые пробежки, что способствовало улучшению функциональных возможностей спортсменов. Установлены взаимосвязи между показателями физической работоспособности по тесту PWC-170 и аэробными возможностями, определяемыми по показателю максимального потребления кислорода (МПК).

***Ключевые слова:*** *греко-римская борьба, высококвалифицированные спортсмены, физическая работоспособность, PWC-170, максимальное потребление кислорода, аэробные возможности, горная подготовка.*

## Abstract

Ugam tog‘li hududida o‘tkazilgan o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlari jarayonida yuqori malakali yunon-rim kurashi sportchilarining jismoniy rivojlanishi va funksional holati baholandi. Mashg‘ulot dasturiga har kuni kross yugurish mashqlari kiritildi, bu esa sportchilarning funksional imkoniyatlari ko‘rsatkichlarining yaxshilanishiga xizmat qildi. Tadqiqot natijasida PWC-170 testi bo‘yicha jismoniy ish qobiliyati ko‘rsatkichlari hamda maksimal kislorod iste’moli (MKI) orqali aniqlangan aerob imkoniyatlar o‘rtasida o‘zaro bog‘liqlik mavjudligi aniqlandi.

***Kalit so‘zlar:*** *yunon-rim kurashi, yuqori malakali sportchilar, jismoniy ish qobiliyati, PWC-170, maksimal kislorod iste’moli, aerob imkoniyatlar, tog‘ sharoitida tayyorgarlik.*

An assessment of the physical development and functional status of highly qualified Greco-Roman wrestlers was conducted during a training camp held in the mountainous region of Ugam. Daily cross-country running was included in the training program, which contributed to improvements in the athletes’ functional capabilities. The study identified correlations between physical performance indicators determined by the PWC-170 test and aerobic capacity assessed through maximal oxygen consumption ($VO_2$max).

***Key words:*** *Greco-Roman wrestling, highly qualified athletes, physical performance, PWC-170, maximal oxygen consumption, aerobic capacity, altitude training.*

**Актуальность**: Современные системы функциональной подготовки отличаются большим разнообразием как в объеме и интенсивности нагрузок, так и в методиках специальной силовой подготовки борцов. Такая функциональная подготовка строится с учетом индивидуальных особенностей борцов, учетом «сильных» и «слабых» сторон физической подготовленности [8, 4, 11, 12, 2, 1]. Проблема повышения функционального уровня борцов требует совершенствования системы функциональной подготовки [7]. Определение термина «функциональная подготовленность», как правило, сводится к набору определяющих её составляющих, методик диагностики текущего состояния спортсмена. Количественная оценка показателей уровня подготовленности на основе тестовых и инструментальных