

**10-12 YOSHLI FUTBOLCHI BOLLARNING MAXSUS JISMONIY
TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARI YOSHIGA MOS O'YIN TEXNIKASINI
O'RNI**

Abdullaev Bekdada G'afurjanovich

Namangan davlat universiteti sport faoliyati va jismoniy madaniyat kafedrasida katta o'qituvchisi

E-mail: abdullaevbekdad@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15384293>

Annotatsiya: Ushbu maqolada 10-12 yoshli futbolchi bollarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari yoshiga mos o'yinlarni jismoniy sifatlarni tarbiyalashda xarakterli o'yinlarni o'rni xamda ularni ahamiyatida xaqida malumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: tezkorlik, kuchlilik, xalq o'yinlari, milliy o'yinlar, egiluvchanglik.

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ
10-12 ЛЕТ И ТЕХНИКА ИГРЫ, СООТВЕТСТВУЮЩАЯ ВОЗРАСТУ**

Абдуллаев Бекдада Гафурджанович

Старший преподаватель кафедры спортивной деятельности и физической культуры
Наманганского государственного университета

Аннотация: В статье представлена информация о роли и значении подвижных игр в развитии физических качеств футболистов 10-12 лет, возрастных особенностях игр, а также показателях специальной физической подготовки.

Ключевые слова: ловкость, сила, народные игры, национальные игры, гибкость.

**SPECIFIC PHYSICAL TRAINING INDICATORS OF 10-12 YEAR-OLD
FOOTBALL PLAYERS AND THEIR AGE-APPROPRIATE PLAYING TECHNIQUE**

Abdullaev Bekdada Gafurjanovich

Senior lecturer at the Department of Sports Activities and Physical Culture, Namangan
State University

Abstract: This article provides information on the role and importance of active games in developing the physical qualities of 10-12 year old football players, age-appropriate games, and special physical training indicators.

Key words: speed, strength, folk games, national games, flexibility.

KIRISH

Ishning dolzarbligi. Nazorat va tadqiqot guruhlariga mansub 10 yoshli futbolchi-bollarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining tadqiqot oxirida qayd etilgan natijalarini statistik xarakteristikalaridan har bir ko'rsatkich natijalari uchun o'rtacha arifmetik qiymatlari, standart og'ishi va variatsiya ko'effitsientlari bo'yicha hisoblash natijalari, ushbu o'rtacha arifmetik qiymatlarini tadqiqot boshidagi absolyut va nisbiy farqlari hamda ushbu absolyut farqlar ishonchliligini baholash ma'lumotlari 1-jadvalda keltirilgan.

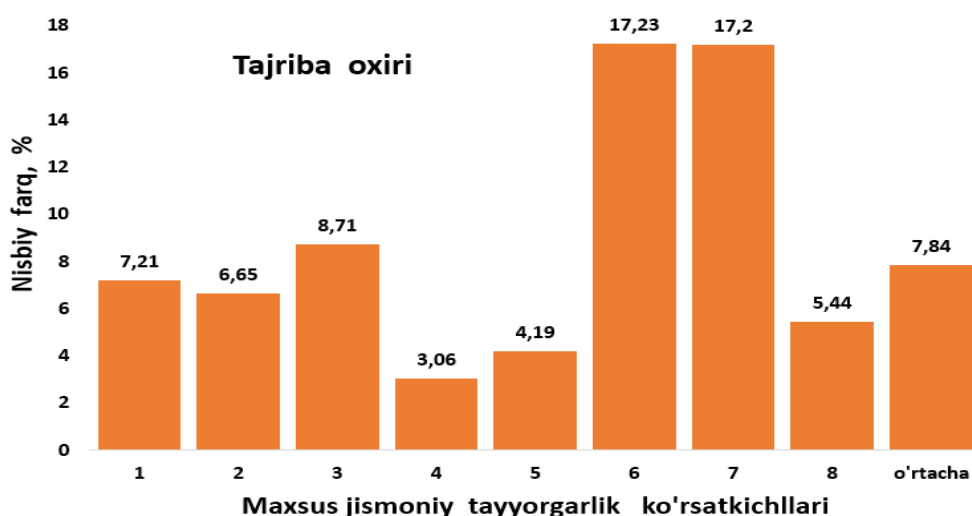
Ushbu jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni tahlili pedagogik tadqiqot oxirida nazorat va tadqiqot guruhlarida qayd etilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'rtacha arifmetik qiymatlari bir-birlariga yaqinligi tadqiqot boshidagi mos ko'rsatkichlardan sezilarli farq qilishidan dalolat beradi. Chunonchi, tadqiqot oxirida bolalarning 30 m. masofaga to'pni olib yurish vaqti natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlari NGda $6,85 \pm 0,69$ s. ga (variatsiya ko'effitsienti 10,11 %) va TGda esa $6,35 \pm 0,64$ s. ga (variatsiya ko'effitsienti

1-jadval. Nazorat (n =18) va tadqiqot (n=18) guruhiga mansub 10 yoshli futbolchi-bollarning tadqiqot oxirida qayd etilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari statistik xarakteristikalarini solishtirish

Test №	NG			TG			Farqi		ishonchlilik	
	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %	AF	NF	t	p
1	6,85	0,69	10,11	6,35	0,64	10,14	0,49	7,21	2,09	<0,05
2	6,46	0,72	11,15	6,03	0,67	11,12	0,43	6,65	1,75	>0,05
3	7,23	0,85	11,76	6,60	0,92	13,95	0,63	8,71	2,01	>0,05
4	13,50	1,23	9,11	13,09	1,19	9,09	0,41	3,06	0,97	>0,3
5	13,41	1,75	13,05	12,85	1,45	11,28	0,56	4,19	0,99	>0,3
6	3,12	0,41	13,15	3,65	0,48	13,14	0,54	17,20	3,40	<0,01
7	4,86	0,69	14,13	5,70	0,81	14,12	0,84	17,20	3,16	<0,01
8	58,60	5,93	10,12	61,78	6,24	10,10	3,19	5,44	1,48	>0,1

Izoh: A-absolyut farq, N-nisbiy farq (foizlarda).

10,14 %) teng bo'lib, ularning absolyut farqi 0,49 s. ni va nisbiy farqi esa 7,21 foizni (nazorat guruhidagi mos 3,16 foiz ko'rsatkichdan 4,05 foizga ortiq ijobiy o'zgargan) tashkil etganligi aniqlandi (4-rasm).



1-rasm. Tadqiqot (n =18) va nazorat (n =18) guruhlariga mansub 10 yoshli futbolchi bollarning tadqiqot oxirida qayd etilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarining (nazorat guruhidagi mos ko'rsatkichlarga nisbatan) nisbiy farqlari (foizlarda)

Nazorat guruhiga mansub 12 yoshli futbolchi bollarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining tadqiqot boshida va oxirida (test va retest) qayd etilgan natijalarini statistik xarakteristikalaridan har bir ko'rsatkich natijalari uchun o'rtacha arifmetik qiymatlari, standart og'ishi va variatsiya koeffitsientlari bo'yicha hisoblash natijalari, natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlarining tadqiqot davomida absolyut va nisbiy o'sishlari, ushbu absolyut o'sishlar statistik ishonchliligini Student taqsimtepi kritik qiymatlarini hisoblash asosida baholari ma'lumotlari quyidagi 2-jadvalda keltirilgan.

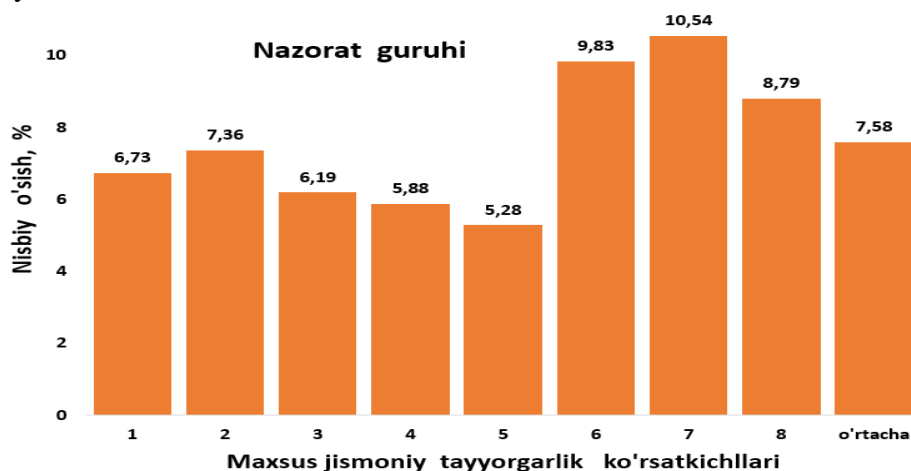
2-jadval. Nazorat (n =18) guruhiga mansub 12 yoshli futbolchi bollarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining statistik xarakteristikalarini tadqiqot davomida o'zgarish dinamikasi

Test №	Tadqiqot bosh			Tadqiqot oxiri			O'sish		ishonchlilik	
	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %	AO'	NO'	t	p
1	7,39	0,85	11,56	6,89	0,77	11,12	0,50	6,73	1,73	>0,05
2	6,68	0,71	10,59	6,18	0,63	10,12	0,49	7,36	2,08	<0,05
3	7,19	0,90	12,57	6,75	0,82	12,11	0,45	6,19	1,46	>0,1
4	13,84	1,88	13,58	13,03	1,71	13,12	0,81	5,88	1,28	>0,2
5	14,14	1,78	12,57	13,39	1,62	12,07	0,75	5,28	1,24	>0,2
6	2,95	0,40	13,56	3,24	0,39	12,13	0,29	9,83	2,07	<0,05
7	4,57	0,67	14,58	5,05	0,71	14,14	0,48	10,54	1,97	>0,05
8	54,25	6,82	12,57	59,02	7,14	12,10	4,77	8,79	1,93	>0,05

Izoh: AO'-absolyut osish, NO'-nisbiy o'sish (foizlarda).

Ushbu jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni tahlili nazorat guruh sinalluvchilarida qayd etilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'rtacha arifmetik qiymatlari tadqiqot davomida ijobiy tomonga o'zgarganligidan dalolat beradi. Chunonchi, bolalarning 30 m. masofaga to'pni olib yurish vaqti o'rtacha arifmetik qiymatlari tadqiqot boshida $7,39 \pm 0,85$ s. ga (variatsiya koeffitsienti $V=11,56$ %) teng bo'lgan bo'lsa, tadqiqot oxirida $6,89 \pm 0,77$ s. gacha ($V=11,12$ %) yaxshilanganligi kuzatilib, ularning pedagogik tadqiqot davomidagi absolyut o'sishi 0,50 s. ni va nisbiy o'sishi 6,73 foizni tashkil etganligi aniqlandi (5-rasm).

O'rganilgan sakkista maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini har akterlaydigan testlar bo'yicha nazorat guruhi 12 yoshli futbolchi bollarning tadqiqot davomida qayd etilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarini nisbiy o'sishlarining eng kattasi 10,54% ni (darvoza burchaklaridagi 60x60 sm. o'lchamli nishonga to'p tepishlar sonida), eng kichigi 5,28 % ni (30 m. masofadan to'pni ustunlararo olib o'tib darvozani yuqori burchagiga to'pni tepishlar sonida), guruh bo'yicha absolyut o'sishlari o'rtacha 1,07 birlikni, ularning nisbiy o'sishlari o'rtachasi esa 7,58 % ni tashkil etdi.



2-rasm. Nazorat guruhiga mansub 12 yoshli futbolchi bollarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarining tadqiqot davomida (mazkur guruh tadqiqot boshidagi mos ko'rsatkichlarga nisbatan) nisbiy o'sishlari dinamikasi (foizlarda)

Shuning bilan birga o'rganilgan sakkista maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarining tadqiqot davomida absolyut o'sishini Student taqsimtepi kritik qiymatlari asosida ishonchliligini baholaridan ikkitasida qoniqarli ($t=2,08$ bilan $t=2,07$ qiymatlarida hamda $P<0,05$ qiymatida) ahamiyatlilik darajasida ishonchli, uchtasida qoniqarli ($t=1,73$; $t=1,97$ va $t=1,93$ qiymatlarda hamda $P>0,05$ qiymatida) ahamiyatlilik darajasida ishonchsiz hamda qolgan uchtasida yomon ($t=1,46$ qiymatda $P>0,1$; $t=1,28$ va $t=1,24$ qiymatlarda $P>0,2$) ahamiyatlilik darajalarida ishonchsiz ijobiy o'zgarganligi aniqlangan.

Tadqiqot guruhiga mansub 12 yoshli futbolchi bollarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining tadqiqot boshida va oxirida (test va retest) qayd etilgan natijalarini statistik xarakteristikalaridan har bir ko'rsatkich natijalari uchun o'rtacha arifmetik qiymatlari, standart og'ishi va variatsiya koeffitsientlari bo'yicha hisoblash natijalari, natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlarining tadqiqot davomida absolyut va nisbiy o'sishlari, ushbu absolyut o'sishlar statistik ishonchliligini Student taqsimtepi kritik qiymatlarini hisoblash asosida baholari ma'lumotlari quyidagi 3-jadvalda keltirilgan.

3-jadval. Tadqiqot (n =18) guruhiga mansub 12 yoshli futbolchi-bollarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini tadqiqot oxirida qayd etilgan natijalarini statistik xarakteristikalar

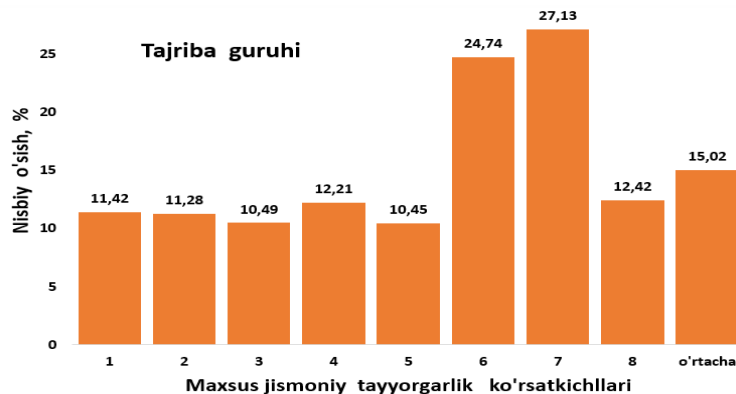
Test №	Tadqiqot bosh			Tadqiqot oxiri			O'sish		ishonchlilik	
	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %	AF%	NO%	t	p
1	7,23	0,87	11,98	6,41	0,71	11,12	0,83	11,42	2,95	<0,01
2	6,48	0,71	10,97	5,74	0,58	10,10	0,73	11,28	3,19	<0,05
3	6,99	0,91	12,99	6,25	0,76	12,15	0,73	10,49	2,48	<0,05
4	13,61	1,90	13,96	11,95	1,56	13,09	1,66	12,21	2,70	<0,05
5	13,85	1,80	12,97	12,40	1,51	12,13	1,45	10,45	2,47	<0,05
6	3,04	0,43	13,96	3,80	0,50	13,12	0,75	24,74	4,60	<0,001
7	4,75	0,71	14,97	6,04	0,85	14,14	1,29	27,13	4,64	<0,001
8	56,69	7,35	12,97	63,73	8,36	13,12	7,04	12,42	2,53	<0,05

Izoh: AO'-absolyut o'sish, NO'-nisbiy o'sish (foizlarda).

Mazkur jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni tahlili tadqiqot guruhi sinaluvchi-qizlarida qayd etilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'rtacha arifmetik qiymatlari pedagogik tadqiqot davomida ijobiy tomonga o'zgarganligidan dalolat beradi. Chunonchi, bolalarning 30 m. masofaga to'pni olib yurish vaqti natijalarini o'rtacha arifmetik qiymatlari tadqiqot boshida $7,23\pm 0,87$ s.ga (variatsiya koeffitsienti $V= 11,98\%$) teng bo'lgan bo'lsa, tadqiqot oxirida $6,41\pm 0,71$ s. gacha ($V= 11,12\%$) yaxshilanganligi kuzatilib, ularning pedagogik tadqiqot davomidagi absolyut o'sishi 0,83 s. ni (nazorat guruhidagi mos 0,50 s. ko'rsatkichdan 0,33 s. ga ortiqcha yaxshilangan) va nisbiy o'sishi 11,42 foizni (nazorat guruhidagi mos 6,73 foiz ko'rsatkichdan 4,69 foizga ortiqcha ijobiy o'zgarishga erishilgan) tashkil etganligi aniqlandi (3-rasm).

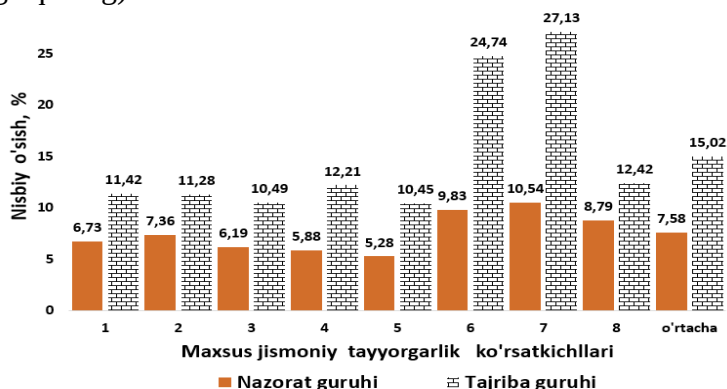
Shuningdek, o'rganilgan sakkista maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini harakterlaydigan testlar bo'yicha nazorat guruhi 12 yoshli futbolchi bollarning tadqiqot davomida qayd etilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarini nisbiy o'sishlarining eng kattasi 27,13 foizni yoki nazorat guruhidagi mos 10,54% ko'rsatkichdan 16,59

foizga ortiq miqdorda yaxshilangan (Darvoza burchaklaridagi 60x60 sm. o'lchamli nishonga to'p tepishlar sonida), eng kichigi 10,45 foizga yoki nazorat guruhidagi mos 5,28 % ko'rsatkichdan 5,17 foizga ortiq miqdorda ijobiy o'zgargan) (30 m. masofadan



3-rasm. Tadqiqot guruhiga mansub 12 yoshli futbolchi bollarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarining tadqiqot davomida (mazkur guruh tadqiqot boshidagi mos ko'rsatkichlarga nisbatan) nisbiy o'sishlari dinamikasi (foizlarda) to'pni ustunlararo olib o'tib darvozani yuqori burchagiga to'pni tepishlar sonida), guruh bo'yicha absolyut o'sishlari o'rtacha 1,81 birlikni (nazorat guruhidagi mos 1,07 birlik ko'rsatkichdan 0,74 birlikk ortiq miqdorda yaxshilangan), ularning nisbiy o'sishlari o'rtachasi esa 15,02 foizni (nazorat guruhidagi mos 7,58 % ko'rsatkichdan 7,44 foizga ortiq miqdorda ijobiy o'zgargan) tashkil etdi.

Shuning bilan birga o'rganilgan sakkizta maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarining tadqiqot davomida absolyut o'sishini Student taqsimtepi kritik qiymatlari asosida ishonchliligini baholaridan nazorat guruhidagi mos ikkitasida qoniqarli ($t=2,08$ bilan $t=2,07$ qiymatlarida hamda $P < 0,05$ qiymatida) ahamiyatlilik darajasida ishonchli, uchta qoniqarli ($t=1,73$; $t=1,97$ va $t=1,93$ qiymatlarda hamda $P > 0,05$ qiymatida) ahamiyatlilik darajasida ishonchsiz hamda qolgan uchta yomon ($t=1,46$ qiymatda $P > 0,1$; $t=1,28$ va $t=1,24$ qiymatlarda $P > 0,2$) ahamiyatlilik darajalarida ishonchsiz ijobiy o'zgarganligiga nisbatan tadqiqot guruhida o'rganilgan sakkizta maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarining tadqiqot davomida absolyut o'sishini Student taqsimtepi kritik qiymatlari asosida ishonchliligini baholaridan ikkitasi yuqori ($t=4,60$ va $t=4,64$ qiymatlarda hamda $P < 0,001$) ahamiyatlilik darajasida ishonchli, ikkitasida yaxshi ($t=2,95$ va $t=3,19$ qiymatlarda va $P < 0,01$) ahamiyatlilik darajasida ishonchli va qolgan to'rttasida qoniqarli ($t=2,78$; $t=,70$; $t=2,47$ va $t=2,53$ qiymatlarida hamda $P < 0,05$ qiymatida) ahamiyatlilik darajasida ishonchli ijobiy o'zgarganligi aniqlangan (4-rasmga qarang).



4-rasm. Nazorat va tadqiqot guruhlariga mansub 12 yoshli futbolchi bollarda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarining tadqiqot

davomidagi (mazkur guruh tadqiqot boshidagi mos ko'rsatkichlarga nisbatan va foizlarda ifodalangan) nisbiy o'sishlarini o'zaro solishtirish natijalari

Shuning bilan birga, nazorat va tadqiqot guruhlariga mansub 12 yoshli futbolchi-bollarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining tadqiqot oxirida qayd etilgan (retest) natijalarini statistik xarakteristikalaridan har bir ko'rsatkich natijalari uchun o'rtacha arifmetik qiymatlari, standart og'ishi va variatsiya koeffitsientlari bo'yicha hisoblash natijalari, ushbu o'rtacha arifmetik qiymatlarini tadqiqot boshidagi absolyut va nisbiy farqlari hamda ushbu absolyut farqlar ishonchliligini baholash ma'lumotlari 4-jadvalda keltirilgan.

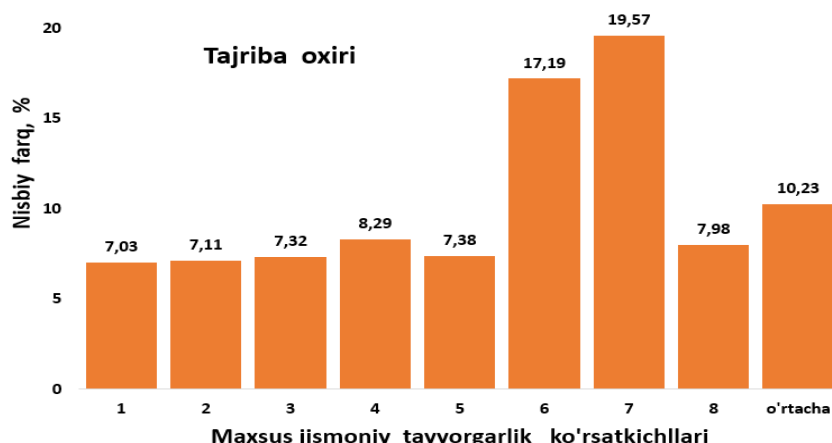
4-jadval. Nazorat (n =18) va tadqiqot (n=18) guruhiga mansub 12 yoshli futbolchi bollarning tadqiqot oxirida qayd etilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari statistik xarakteristikalarini solishtirish

Test №	NG			TG			Farqi		ishonchlilik	
	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %	AF	NF	t	p
1	6,89	0,77	11,12	6,41	0,71	11,12	0,48	7,03	1,85	>0,05
2	6,18	0,63	10,12	5,74	0,58	10,10	0,44	7,11	2,06	<0,05
3	6,75	0,82	12,11	6,25	0,76	12,15	0,49	7,32	1,77	>0,05
4	13,03	1,71	13,12	11,95	1,56	13,09	1,08	8,29	1,86	>0,05
5	13,39	1,62	12,07	12,40	1,51	12,13	0,99	7,38	1,79	>0,05
6	3,24	0,39	12,13	3,80	0,50	13,12	0,56	17,19	3,51	<0,01
7	5,05	0,71	14,14	6,04	0,85	14,14	0,99	19,57	3,55	<0,01
8	59,02	7,14	12,10	63,73	8,36	13,12	4,71	7,98	1,71	>0,05

Izoh: AF-absolyut farq, NF-nisbiy farq (foizlarda)

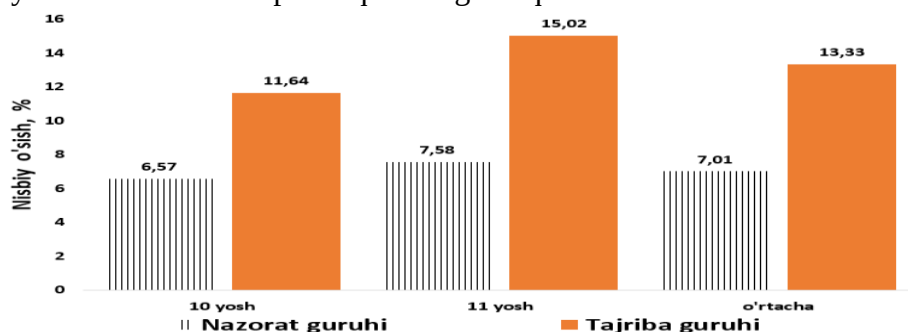
Ushbu jadvalda (4-jadval) keltirilgan ma'lumotlarni tahlili pedagogik tadqiqot oxirida nazorat va tadqiqot guruhlarida qayd etilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'rtacha arifmetik qiymatlari bir-birlari orasidagi farqlari tadqiqot boshidagi mos ko'rsatkichlardan sezilarli farq qilishidan dalolat beradi. Chunonchi, bolalarning 30 m. masofaga to'pni olib yurish vaqti natijalarini o'rtacha arifmetik qiymatlari NGda $6,89 \pm 0,77$ s. ga (variatsiya koeffitsienti $V=11,12\%$) va TGda $6,41 \pm 0,71$ s. ga ($V=11,12\%$) teng bo'lib, ularning absolyut farqi 0,48 s. ni va nisbiy farqi esa 7,03 foizni tashkil etganligi aniqlandi (5-rasm).

Aksariyat sportchilar bir yo'nalishga harakatlarni o'ng (ko'pincha yetakchi) oyyoq va oyoq bilan bajarishni afzal ko'rishadi. Gandbolda turli xil o'ngga va chapga harakatlanish, qulay va ayrim hollarda qulay bo'lmagan oyyoqlarda to'pni tepish harakatlari bajariladi. Bu sport faoliyatida mavjud bo'lgan va o'zini namoyon qiladigan vosita nosemmetrikliklar deb ataladi. Fanda tananing bir tomonida harakat faoliyatining ustunligi "lateral ustunlik" deb yuritiladi. Tanning harakat faoliyati yuqori bo'lgan tomoni oyyoq yoki oyoq dominand yoki yetakchi deb ataladi. Sportchilarning aksariyati o'naqaydir. O'naqay bo'lmaganlar soni ko'plab mualliflarning ma'lumotlariga ko'ra 1% dan 3% ni tashkil etishi haqida o'zlarining fikrlarini bildirganlar.



5-rasm. Tadqiqot (n =18) va nazorat (n =18) guruhlariga mansub 12 yoshli futbolchi bollarning tadqiqot oxirida qayd etilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarining nisbiy farqlari (foizlarda)

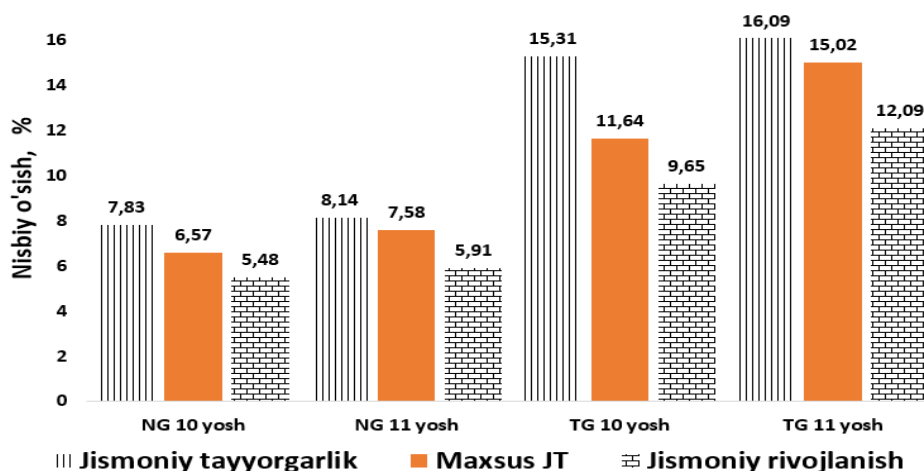
Tadqiqotlarning yakuniy natijalarida (4-jadvalga qarang) TGga mansub 12 yoshli futbolchi bollarning to'pni o'ng oyyoq bilan to'pni olib yurish texnikasi $5,74 \pm 0,58$ s. ni hamda to'pni chap oyyoq bilan olib yurish natijasi $6,25 \pm 0,76$ s. ni tashkil qildi. Keltirilgan ma'lumotlardan kelib chiqqan xolda bizning tadqiqotlarimizda tadqiqot guruhida 18 nafar sportchidan 4 nafari chapaqay bo'lib guruhda 25% tashkil etadi. Shuning uchun xam olingan tadqiqotepimizning natijalariga ko'ra to'pni chap oyyoq bilan olib yurish natidalarini to'pni o'ng oyyoq bilan olib yurish natidalaridan pastroq ekanligi aniqlandi.



6- rasm. Nazorat va tadqiqot guruhlariga mansub 10 va 12 yoshli futbolchi-bollarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarining (mazkur guruhda tadqiqot boshidagi mos ko'rsatkichlarga nisbatan) nisbiy o'sishlarini solishtirish (foizlarda)

Mazkur 6-rasmda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish natijasida futbolchi bollarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlari yosh o'sishiga va trenirovkalarga monand holda o'sishi to'g'risida xulosa chiqarish mumkin chunonchi, o'rganilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini har akterlaydigan testlar bo'yicha o'rtacha nisbiy o'sish nazorat guruhi 10 yoshli futbolchi-bollarida 6,57 foizni tashkil etgan bo'lsa, ushbu ko'rsatkich 12 yoshli bollarda 7,58 foizgacha (10 va 12 yoshli bollar natijalari 1,01 foizga o'sgan) o'sganligini kuzatish mumkin. Aynan shu ko'rsatkichlarni tadqiqot guruhida solishtirish 10 yoshli bollarda 11,64 foizdan va 12 yoshli bollarda 15,02 foizgacha (3,38 foizga ortiq miqdorda) o'sganligi aniqlandi.

Xuddi shunday tendensiyanani faqat maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida emas, balki pedagogik tadqiqot davomida o'rganilgan umumiy jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarida ham kuzatish mumkin (7-rasm).



7-rasm. Nazorat va tadqiqot guruhlariga mansub 10 va 12 yoshli futbolchi bollarning o'rganilgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorganlik hamda jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarini tadqiqot davomida (mazkur guruh tadqiqot boshidagi mos ko'rsatkichlarga nisbatan) nisbiy o'sishlarini solishtirish (foizlarda)

Ushbu 7-rasmda keltirilgan ma'lumotlarni tahlil qilish nazorat va tadqiqot guruhlariga mansub yosh futbolchi bollarning o'rganilgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorganlik hamda jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarini tadqiqot davomida (mazkur guruh tadqiqot boshidagi mos ko'rsatkichlarga nisbatan foizlarda ifodalangan) nisbiy o'sishlari ham qizlarning jismoniy rivojlanishi va trenirovkalarga monand o'sganligini aniqlash imkonini berdi. Chunonchi, umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlari bo'yicha tadqiqot davomidagi nisbiy o'sishlar nazorat guruhida 10 yoshdagi 7,83 foizga nisbatan 12 yoshlilarda 8,14 foizga (0,31 foizga ortgan), maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida ular, mos ravishda, 6,57 foizni va 7,58 foizni (1,01 foizga ortgan) hamda jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarida, mos ravishda, 5,48 foizdan 5,91 foizgacha (0,43 foizga ortgan) o'sganligi aniqlandi.

Tadqiqot guruhi futbolchi bollarida zikr etib o'tilgan ijobiy o'zgarishlar nazorat guruhidagi mos ijobiy o'zgarishlarga nisbatan ancha yaqqolroq va sezilarli ekanligi kuzatildi. Chunonchi, o'rganilgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorganlik hamda jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarini tadqiqot davomida nisbiy o'sishlari orasidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlari bo'yicha tadqiqot davomidagi nisbiy o'sishlar 10 yoshdagi tadqiqot guruhida 15,31 foizga (nazorat guruhidagi mos 7,83 foiz edi) nisbatan, 12 yoshlilarda 16,09 foizga (nazorat guruhidagi mos 8,14 foiz edi) nisbatan 0,78 foizga ko'p ortgan (nazorat guruhida 0,31 foizga ortgan), maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida mos ravishda 10 yoshdagi tadqiqot guruhida 11,64 foizni (nazorat guruhidagi mos 6,57 foiz edi) va 12 yoshdagi tadqiqot guruhida 15,02 foizni (nazorat guruhidagi mos 7,58 foiz edi) (tadqiqot guruhida 3,38 foizga nazorat guruhida 1,01 foizga ortgan) hamda jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarida, mos ravishda, 10 yoshdagi tadqiqot guruhida 9,65 foizdan (nazorat guruhidagi mos 5,48 foiz edi) 12 yoshdagi tadqiqot guruhida 12,09 foizgacha (nazorat guruhida 5,91

foizgacha), ya'ni tadqiqot guruhida 2,34 foizga va nazorat guruhida esa 0,43 foizga ortganligi aniqlandi.

XULOSA

Yuqorida aytib o'tilgan nazorat guruhidagi ijobiy o'zgarishlarga nisbatan tadqiqot guruhidagi sezilarli darajadagi yuqori va statistik ishonchliroq ijobiy o'zgarishlarni qayd etilganligi nazorat guruhi 10 va 12 yoshli futbolchi bollarning mashg'ulotlarida oyyoqlangan amaldagi an'anaviy usul va vositalarga nisbatan tadqiqot guruhi 10 va 12 yoshli futbolchi bollarning mashg'ulotlarida foydalanilgan usul va vositalarning samaradorligini isbtepi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullayev.A, Xonkeldiev.Sh.X Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2016. -410.b
2. Kerimov.F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Toshkent "Ilmiy-texnika axbortepi – press nashriyepi " -2021.-68.b.
3. Salomov.R.S Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik –Toshkent 2014-yil 284 b
4. Artikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. Uslubiy oyyoqlanma Toshkent. 2014 y. 62 b.
5. Bekturov O.Yo. Yosh futbolchilarning nazariy bilimlarni oshirish. Uslubiy oyyoqlanma. Toshkent. 2013y. 35 bet.
6. Davletmuradov S.R. Futboichilarni tayyorlashda pedagogik nazorat. Uslubiy oyyoqlanma Toshkent 2014 y.26 bet