NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI
ILMIY AXBOROTNOMASI, [2026-9]
ISSN:2181-1458
ISSN:2181-0427

13.00.00-PEDAGOGIKA
journal.namdu.uz
PEDAGOGICAL

FUTBOLCHILARNING JSMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA KO'RSATKICHLARINI O'ZGARISH DINAMIKASI TAHLILI

T.S.To'ychiyev
Sport turlari nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsent
Sh.M.Isabekov, B.Abdullayev
Jismoniy tarbiya va amaliy sport turlari kafedrasi dotsentlari
muhammadjonovibrohim1@gmail.com

Annotatsiya: *Yosh futbolchilar jismoniy tayyorgarligining tabaqalashtirilgan metodika samaradorligini aniqlash uchun jami tayyorgarlik davrini qamrab olgan pedagogik tajriba tashkil etildi va o'tkazildi. Olib borilgan pedagogik tajriba doirasida amalga oshirilgan mashg'ulot jarayonining asosiy vazifasi yosh futbolchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratildi.*

Kalit so'zlar: *Yosh, futbol, hujumchi, to'p uzatuvchi, libero, tana uzunligi,*

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ИЗМЕНЕНИЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, СВЯЗАННЫХ С РАЗВИТИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация: *Для определения эффективности дифференцированной методики физической подготовки юных футболистов был организован и проведен педагогический эксперимент, охватывающий весь период обучения. Основной задачей тренировочного процесса, осуществляемого в рамках приобретенного педагогического опыта, являлось совершенствование общей и специальной физической подготовленности юных футболистов.*

Ключевые слова: *Возраст, футбол, нападающий, пасующий, либеро, рост, вес тела, наклон вперед, сила правой ноги, сила левой ноги, прыжок в высоту, прыжок в длину.*

ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF CHANGES IN INDICATORS RELATED TO THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL PREPAREDNESS IN FOOTBALLERS

Abstract: *A pedagogical experiment covering the entire training period was organized and conducted to determine the effectiveness of a differentiated methodology for the physical training of young football players. The main task of the training process carried out within the framework of the pedagogical experiment was to improve the general and special physical training of young football players.*

Keywords: *Age, football, striker, passer, libero, body height, body weight, forward lean, right leg strength, left leg strength, high jump, long jump.*

Kirish. Sog'lom avlodni kamolga etkazish va tarbiyalashning turli yo'l-yo'riqlari, o'ziga xos usullari mavjud. Ayniqsa bolalarning bo'sh vaqtini to'g'ri tashkil qilish, badan tarbiyasi va sport bilan shug'ullantirish, turli milliy harakatli o'yinlarni o'rgatish ota-ona, yo'qriqchilar va murabbiylar oldida muhim vazifa hisobolanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018-yil 16-martdagi «Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» PQ-3610-son qarori, 2017 yil 3 iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-3031-son, 2018 yil 5 martdagi «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabr, futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida PF-5368-sonli farmon., O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 07.04.2023 yildagi PQ-115-son qarori ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning va aholining barcha qatlamlarida ommalashtirish hamda yoshlarni sog'ligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid masalalarga e'tibor qaratilgan.

ADABIYOTLAR TAHLIL VA METODLAR:

Johon amaliyotidan ma'lumki zamonaviy futbolda uchta asosiy o'yin amplualari farqlanadi: hujumchi, to'p uzatuvchi, libero A.A. Artikov, S.I.Alimjanov, Sh.T. Shukurovalarning (2014) olib borilgan bir qator tadqiqotlarda «Hujumchi»ning asosiy vazifasiga quyidagilar kiradi: hujum zarbasi, to'siq qo'yish va to'pni o'yinga kiritish. Yordamchi vazifalar: to'pni qabul qilish, hujum zarbasini qabul qilish (himoyada o'yin), sherigini «straxovka» qilish va ikkinchi uzatish.

«To'p uzatuvchi» asosiy vazifasi hujum zarbasi ijro qilish uchun ikkinchi uzatishni aniq zonalarga uzatishni bajarish (hujumchini to'p bilan ta'minlash), raqibdan keladigan to'pga to'siq qo'yish, sherigini himoya qilish va to'pni o'yinga kiritish. Yordamchi vazifalar: to'pni raqib maydoni tomonga o'yinga kiritish, hujum zarbalarini qabul qilish.

«Libero» ampluasidagi o‘yinchilarning asosiy vazifasi o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilish, hujum zarbasini qabul qilish va himoya. Yordamchi vazifalari: orqa chiziqda ikkinchi uzatishni amalga oshirish o’ziga xos xususiyatlarini e’tiborga olish zarurligini ta’kidlashadi [5; 62 b].

Tabiiyki, O.Yo.Bekturov (2013), S.R.Davletmuradov (2014), A.I.Talipdjanovning (2012) ta’kidlashicha, ba’zi turli o‘yin ampluasidagi o‘yinchilarni asosiy va yordamchi vazifalarini oddiy solishtirish shuni ko‘rsatadiki, ularni bajarish uchun jismoniy tayyorgarlikni alohida komponentlarini turli rivojlanish darajasi bilan o’ziga xos maxsus tayyorgarlik talab qilinadi[6; 35 b, 7; 26 b, 8; 164 b].

Shuni ham ta’kidlab o‘tish kerakki, sport o‘yinlarida o‘yin faoliyati, ampluasi muammolari ancha ilgari davrlardan asosiy bo‘lib turadi. Oxirgi yillarda ko‘pgina tadqiqot ishlar shu muammoga bag‘ishlangan.

Tadqiqotning maqsadi. Jismoniy tayyorgarlik darajasi va uning ko‘rsatkichlarining tahlili turli o‘yin ampluasidagi 8-10 yoshli futbolchilarda amalga oshirildi.

NATIJALARI VA MUXOKAMASI. Yosh futbolchilar jismoniy tayyorgarligining tabaqalashtirilgan metodika samaradorligini aniqlash uchun jami tayyorgarlik davrini qamrab olgan pedagogik tajriba tashkil etildi va o‘tkazildi. Olib borilgan pedagogik tajriba doirasida amalga oshirilgan mashg‘ulot jarayonining asosiy vazifasi yosh futbolchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratildi. Tajriba mashg‘uloti natijasida o‘yin ampluasi, yosh va individual qobiliyatlarni inobatga olib, jismoniy yuklamalar belgilash va optimal uyg‘unligi hisobiga tajriba guruhi yosh futbolchilarining umumiy va maxsus jismoniy ishchanlik qobiliyatlarini o‘stirish hamda jismoniy tayyorgarligini oshirish nazarda tutildi.

Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil 8-10 yoshdagi futbolchilarning ikki guruhi shakllantirildi (nazorat guruhida 60 nafar va tajriba guruhida 60 nafar).

Butun tayyorgarlik davri davomida ikkala guruh (60 hafta) hajmiga ko‘ra bir xil mashg‘ulot tashkil qilindi. Nazorat guruhining yosh sportchilari sport maktabi o‘quv-mashg‘ulot jarayonlari rejasiga muvofiq jismoniy tayyorgarlik dasturini bajardilar. Bu mashg‘ulot dasturining asosiy xususiyati ishning ilova qismidagi 1-jadvalda taqdim etilgan.

Nazorat guruhidan farqli, tajriba guruhi futbolchilari maxsus ishlab chiqilgan dasturga muvofiq tashkil etilgan tajriba dasturi bo‘yicha shug‘ullandilar.

Tadqiqotdan oldin va keyin olingan natijalarga ko‘ra, ikkala guruhning yosh futbolchilari biz tomonimizdan ishlab chiqilgan yagona dastur bo‘yicha tekshirildi. Tajriba ishtirokchilarni tekshirish dasturi jismoniy tayyorgarlikning asosiy integral ko‘rsatkichi kabi umumiy jismoniy ishchanlik qobiliyatlari kattaligini aniqlashni nazarda tutgan edi. Hisoblash yo‘li bilan aerob mahsuldorlik kattaligi aniqlandi. Futbolchilarni ko‘proq darajada o‘yin faoliyati samaradorligini aniqlab beruvchi jismoniy sifatlarni baholash amalga oshirildi.

Organizm vegetativ tizimlarini uzoq vaqt moslashuvining rivojlanish darajasi, ishlash mexanizmi va samaradorligi ko‘rsatkichlari sifatida tinch holatda yurak qisqarish chastotasi (YQS) kattaligi aniqlandi. Harakat reaksiyasi vaqti (HRV) ko‘p jihatdan futbolchilarni maxsus faoliyat samaradorligini aniqlovchi markaziy asab tizimining funksional holati ko‘rsatkichi hamda tezkorlikni rivojlanish darajasini aks ettiruvchi ko‘rsatkich sifatida aniqlandi va ko‘rib chiqildi.

Bundan tashqari, ikkala guruh sinaluvchilari bilan mashg‘ulot jarayonida maxsus nafas mashqlarini oyoqlanilish samaradorligini to‘g‘ri baholash uchun organizmni tashqi nafasni funksional holati va gipoksik barqarorligi ko‘rsatkichlari aniqlandi: o‘pkaning tiriklik sig‘imi (O‘TS), pnevmomanometr uslubida nafas muskullarining kuch ko‘rsatkichlari (PM va PM) va nafas olishda (noNU) va nafas chiqarishda (nchNU) nafasni ushlab turish vaqti.

Shuni ham ta’kidlab o‘tish joizki, tajriba mashg‘uloti boshlanishidan oldin o‘tkazilgan nazorat testlash natijalari, tajriba guruhi yosh futbolchilarining o‘yin ampluasini aniqlash uchun tayanch bo‘lib xizmat qildi. Buning oqibatida ayrim yosh sportchilar o‘z o‘yin ixtisosliklari bo‘yicha qayta taqsimlandilar.

Olingan ma’lumotlar variatsion statistika uslublaridan foydalanib qayta ishlab chiqildi, o‘rtacha kattaliklar taqqoslanadigan ishonchli farqlanish (t) belgisi mezoni bo‘yicha baholandi. Tadqiqotning boshida va yakunida nazorat va tajriba guruhlarini nazorat tekshiruv jarayonida qayd etilgan futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari 1-jadvalda taqdim etilgan.

Tajriba guruhi yosh futbolchilar bilan pedagogik tajriba davomida o‘tkazilgan mashg‘ulotlar natijasida ko‘pchilik o‘rganilayotgan ko‘rsatkichlarni ortganligi bilan ifodalangan jismoniy va funksional tayyorgarlik ahamiyatli darajada o‘sdi va jismoniy ishchanlik qobiliyatlari oshganligi kuzatildi (1.2-jadvalga qarang).

1-jadval

Tajriba mashg‘ulotlari natijasida yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini o‘zgarish dinamikasi

Ko‘rsatkichlar	Nazorat guruhi (n=60)						t	P
	Tajriba boshida			Tajriba oxirida				
	$\bar{X}$	σ	V	$\bar{X}$	σ	V		
O‘ng oyoq kuchi, kg	20,42	1,95	9,55	21,56	1,97	9,14	1,74	>0,05
Chap oyoq kuchi, kg	16,73	1,78	10,64	17,78	1,81	10,18	1,75	>0,05
To‘ldima to‘pni uloqtirish, m	3,75	0,78	11,56	4,31	0,81	11,08	2,11	<0,05
Yuqoriga sakrash, sm	20,62	2,01	9,75	21,79	1,98	9,09	1,76	>0,05
Uzunlikka sakrash, sm	131,21	20,35	12,62	152,62	21,32	12,14	2,07	<0,05
«Archasimon» yugurish, s	28,89	3,34	11,56	27,01	3,01	11,14	1,77	>0,05
9 m.ga yugurish, s	2,97	0,31	10,57	2,79	0,29	10,39	1,79	>0,05

6x5 m.ga mokisimon yugurish, s	13,47	1,71	12,69	12,38	1,38	11,15	2,10	<0,05
Harakat reaksiya vaqti, s	3,52	0,37	10,60	3,74	0,38	10,16	1,75	>0,05
Harakatlanayotgan obyektga reaksiya, s	0,211	0,02	11,56	0,197	0,02	11,17	1,81	>0,05

Harakat tayyorgarligi ko‘rsatkichlari yosh futbolchilarning ikkala guruhida ham oshdi. Shu bilan birga, asosiy harakat testlarida tajriba guruhi sportchilarining ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarish ancha katta va statistik ishonchli ahamiyatli bo‘ldi, nazorat guruhida esa faqat alohida ko‘rsatkichlar bo‘yicha jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘sishi kam va ishonchli bo‘ldi.

Yuqoridagi jadvalda oyoq panja dinamometriyasi uslubida o‘lchangan kuch ko‘rsatkichlari tajriba guruhida o‘rtacha 21,4% va 1.74% ga o‘sdi, P<0,05 (o‘ng va chap panja), o‘z navbatida nazorat guruhida bu ko‘rsatkich 3,9%ni (P>0,05) tashkil qildi.

Tajriba guruhida «to‘ldirma to‘pni uloqtirish – TTU», «Abalakov bo‘yicha yuqoriga sakrash – Yu.S.Ab» va «joyidan turib uzunlikka sakrash – US» testlarida tezkor-kuch sifati ko‘rsatkichlari 2.11%, 1.76 va 2.7% ga (P<0,05) ortdi. Bir vaqtning o‘zida, nazorat guruhida tezkor-kuch sifati ko‘rsatkichlari belgilab o‘tilgan test natijalari bo‘yicha 1,7 – 4,4%ga o‘sdi.

Tezkorlik sifatlari va tezlikni aks ettiruvchi ko‘rsatkichlar ham oshdi. «Archa yugurish» yugurish testida natija 2,2%ga (P<0,05) ishonchli yaxshilandi. «9 metrga yugurish» testida natija 1.79% ga (P<0,05) oshdi. Bunda harakat reaksiyasi vaqti 1.75%ga (P<0,05) oshdi.

Nazorat guruhida natijalarni ishonchli yaxshilanishi faqat 9 metrga yugurish testida kuzatildi, o‘sish 3,8% ni (P<0,05) tashkil qildi.

Tezkor - chidamkorlik testida (6x5m.ga mokisimon yugurish testi) ikkala guruhda ham ishonchli oshdi. Shu bilan birga, tajriba guruhida yaxshilanish ancha yuqori bo‘ldi (o‘sish nazorat guruhiga nisbatan (1,79%), 2.10% ni tashkil qildi).

Chunki dastlabki tadqiqotlar (3-bobga qarang) adabiyotlarda keltirilgan o‘rtacha kattalikka nisbatan yosh futbolchilarda egiluvchanlik ko‘rsatkichlari ancha pastligini ko‘rsatdi, tajriba dasturida bu sifatni rivojlantirishga asosiy e’tibor qaratildi. Natijada tajriba guruhida «Oldinga egilish – OE» testida o‘rtacha 25,0% (P<0,05) sezilarli darajada o‘sish kuzatildi, o‘z navbatida nazorat guruhida bu ko‘rsatkich 6,8%ga (P>0,05) yaxshilandi.

Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini ahamiyatli oshganligini tajriba guruhida kuzatildi, ehtimol jismoniy ishchanlik qobiliyatlari, aerob mahsuldorlikni ancha o‘sganligi va vegetativ tizimlarni ishlashi yaxshilanganligiga asoslangandir (2-jadvalga qarang).

PWC_{130} testida jismoniy ishchanlik qobiliyatlari (9,6%ga P<0,05) va maksimal aerob mahsuldorlik ko‘rsatkichlarini (5,4%ga P<0,05) ko‘payganligi, bir vaqtning o‘zida tinch holatda yurak qisqarish chastotasining (YQS) 2,8%ga (P<0,05) pasaygani organizmni funksional imkoniyatlari ahamiyatli darajada oshganligi va jismoniy yuklamalarga moslashish darajasini oshganligi to‘g‘risida guvohlik beradi.

2-jadval

Tajriba mashg‘ulotlari natijasida yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini o‘zgarish dinamikasi

Ko‘rsatkichlar	**Tajriba guruhi (n=60)**						t	P
	Tajriba boshida			**Tajriba oxirida**				
	$\bar{X}$	σ	V	$\bar{X}$	σ	V		
O‘ng oyoq kuchi, kg	21,26	2,12	9,97	23,81	2,18	9,16	3,56	<0,01
Chap oyoq kuchi, kg	18,14	1,98	10,92	20,54	2,08	10,13	3,55	<0,01
To‘ldima to‘pni uloqtirish, m	4,31	0,87	11,90	5,71	0,97	11,14	4,56	<0,001
Yuqoriga sakrash, sm	21,48	2,14	9,96	23,98	2,19	9,13	3,46	<0,01
Uzunlikka sakrash, sm	121,68	20,21	12,98	131,28	22,81	12,11	4,54	<0,001
«Archasimon» yugurish, s	29,86	3,57	11,96	25,97	2,89	11,13	3,59	<0,01
9 m.ga yugurish, s	3,16	0,35	10,95	2,69	0,27	10,11	4,53	<0,001
6x5 m.ga mokisimon yugurish, s	13,16	1,71	12,99	11,31	1,38	12,20	3,57	<0,01
Harakat reaksiya vaqti, s	3,69	0,41	10,98	4,18	0,42	10,05	3,56	<0,01
Harakatlanayotgan obyektga reaksiya, s	0,219	0,03	11,96	0,191	0,02	11,52	3,47	>0,05

Tajriba mashg‘ulotlarida nafas mashqlarini muntazam maqsadga yo‘naltirish bilan oyoqlanilganligi tufayli asosiy e’tibor qaratilgan nafas tizimlari funksional holatining ijobiy dinamikasi aynan shu haqida ma’lumot beradi. Deyarli har bir mashg‘ulotda nafas mashqlarini bajarilishi, tajriba guruhi yosh sportchilarida nafas vazifalarining barcha ko‘rsatkichlari ishonchli o‘sganligini asosladi.

Demak, o‘pkalarni tiriklik sig‘imi tajriba guruhida 20,5% ga (P<0,05) o‘sdi. O‘pka muskullarining inspirator (NU n.o) va ekspirator (NU n.ch) maksimal kuchi ham 23,8% va 28,6% ga (P<0,05) ahamiyatli darajada ko‘paydi va statistik ishonchli bo‘ldi.

Shu bilan bir qatorda, ham nafas olishda (NU n.o), ham nafas chiqarishda (NU n.ch) nafasni ushlab turish testlarida aniqlangan gipoksik barqarorlik ko'rsatkichlari ham ahamiyatli darajada 16,6% va 17,6% ga (P<0,05) o'sdi. Bu ayniqsa, kislorod yetishmovchiligiga barqarorligi organizmni zahira imkoniyatlari hamda ishchanlik qobiliyatlarining muhim ko'rsatkichi hisoblanadi, bu ko'rsatkichni shug'ullanganlik darajasiga bog'liqligi yaqqol ko'ringan.

Texnika bo'yicha o'tkazilgan maxsus nazorat mashqlari natijalarining tahlili: 3-zonadan 4-zonaga ikkinchi to'pni uzatish ikkinchi uzatish 3-4, o'yinga kiritilgan to'pni 6-zonadan 3-zonaga uzatish va to'pni qabul qilish to'pni qabul qilish 6-3 va 1-5-6-zonalarga to'pni o'yinga kiritish zonalardan to'pni o'yinga kiritish natijalarini ko'rsatishicha tajriba guruhi yosh futbolchilar maxsus-texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha ham nazorat guruhi sportchilaridan ancha ustunlikka ega ekanliklari kuzatildi (3-jadvalga qarang).

Biz, bu holat jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasi, buning oqibatida sportchilarning jismoniy sifatlari ham ishonchli va samarali rivojlanganligiga asoslangan deb hisoblaymiz. Ma'lumki sportchilarning faoliyati katta darajada yuqori texnik mahoratni namoyon bo'lishi uchun tayanch hisoblangan uning jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

Ta'kidlab o'tish joizki,1, 2 va 3-jadvallarda taqdim etilgan natijalar o'yin ampluasini hisobga olmasdan o'zgarishlarning o'rtacha dinamikasini aks ettirgan tajriba mashg'ulotlari boshida va oxirida qayd etilgan jismoniy va funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlaridir.

3-jadval

Tajriba oxiridagi texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'zgarishi

Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi (n=60)			Nazorat guruhi (n=60)			t	P
	$\bar{X}$	σ	V	$\bar{X}$	σ	V		
IU 3-4, aniq uzatishlar soni	3,13	0,32	10,16	2,69	0,27	10,19	3,58	<0,01
TQ 6-3, aniq qabul qilishlar soni	4,11	0,42	10,22	3,58	0,33	9,19	4,57	<0,001
ZTO'K 1-5-6, aniq uzatishlar soni	3,18	0,35	11,13	2,71	0,30	11,07	3,40	<0,01

Harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlari yosh futbolchilarning ikkala guruhida ham oshdi. Shu bilan birga, asosiy harakat testlarida tajriba guruhi sportchilarining ko'rsatkichlaridagi yaxshilanish ancha katta va statistik ishonchli bo'ldi, nazorat guruhida esa jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'sishi bo'yicha kam va faqat alohida ko'rsatkichlari bo'yicha ishonchli bo'ldi.

Demak, panja dinamometriyasi uslubida o'lchangan kuch ko'rsatkichlari tajriba guruhida o'rtacha 28% va 18,30% ga o'sdi, (o'ng va chap panja), o'z navbatida nazorat guruhida bu ko'rsatkich (P>0,05)ni tashkil qildi. Tajriba guruhida «To'ldirma to'pni uloqtirish», «Abalakov bo'yicha yuqoriga sakrash va «Joyidan turib uzunlikka sakrash» testlarida tezkor-kuch sifati ko'rsatkichlari 11,16%, 11,75% ga ortdi (P<0,05). Bir vaqtning o'zida, nazorat va tajriba guruhlarida tezkor-kuch sifati ko'rsatkichlari belgilab o'tilgan test natijalari bo'yicha 1,7– 4,4%ga o'sdi.

Tajriba guruhida tezkorlik sifatlari va tezlikni aks ettiruvchi ko'rsatkichlar ham statistik ahamiyatli oshdi. «Archasimon» yugurish testida natija 34,40%ga ishonchli yaxshilandi. «9 metrga yugurish» testida natija 2,66%ga oshdi (P<0,05). Bunda harakat reaksiyasi vaqti 16,80%ga qisqardi. Natijada tajriba guruhida «6x5 m.ga mokisimon yugurish» testida o'rtacha 15,40% sezilarli darajada o'sish kuzatildi, o'z navbatida nazorat guruhida bu ko'rsatkich 2,10% ga yaxshilandi (P>0,05).

Xulosaqilb. pedagogik tajribalar jarayonidagi mashg'ulot jarayonlari aynan shu mutaxassislikka muvofiq tabaqalashtirildi. Turli o'yin ampluasidagi yosh futbolchilarda turli jismoniy sifatlarni rivojlanish darajasini aks ettirgan ko'rsatkichlarni o'sishi tahlili har bir o'yin ampluasi uchun aynan «yetakchi» jismoniy harakat sifatlarini ancha yuqori o'sishni aniqladi. Yosh futbolchilarni maxsus ishlab chiqilgan dasturga muvofiq tajriba mashg'ulotlarida zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga urg'u berildi.

Yosh futbolchilarni tabaqalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik dasturi barcha o'yin ampluasi vakilalarida tezkor-kuch sifatlarini teng darajada rivojlantirishni nazarda tutgan. Tezkor-kuch imkoniyatlari darajasini aks ettiruvchi testlardagi natijalar barcha o'yin ampluasidagi futbolchilarda deyarli bir xil o'sganligini ko'rsatdi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018 - yil

2. 16-martdagi «Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» PQ-3610-son / WWW. Lex.uz.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-3031-son, 2018 yil 5 martdagi «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi / WWW. Lex.uz

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabr, futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida PF-5368-sonli farmonini / WWW. Lex.uz.

4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 07.04.2023 yildagi PQ-115-son qarori ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning va aholining barcha qatlamlarida ommalashtirish hamda yoshlarni sog'ligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish qarori / WWW. Lex.uz

5. Artikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma Toshkent. 2014 y. 62 b.

6. Bekturov O.Yo. Yosh futbolchilarning nazariy bilimlarni oshirish. Uslubiy qo‘llanma. Toshkent. 2013y. 35 bet.
7. Davletmuradov S.R. Futboichilarni tayyorlashda pedagogoik nazorat. Uslubiy qo‘llanma Toshkent 2014 y.26 bet
8. Talipdjanov A.I. Yuqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O‘quv qo‘llanma. T., O‘zDJTI. 2012 y. 164 b