

## NAVBAHOR-W JAMOASI FUTBOLCHI QIZLANING TADQIQOT BOSHIDA VA TADQIQOT OHIRIDA JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARINI TAHLILI

*Nodirov Bekzod Holiqjon o'g'li*

*Namangan davlat pedagogika instituti*

*Jismoniy madaniyat va sport kafedrasida dotsenti*

*E-mail: [nodirov0505@gmail.com](mailto:nodirov0505@gmail.com) 99894.429.45.45*

**Annotatsiya:** Navbahor-W jamoasi futbolchi qizlarining tajriba boshida va tajriba ohirida jismoniy va texnik tayyorgarliklarini aniqlashda o'quv-mashg'ulot jarayonlari o'rganilib, nazorat testlari olindi. Olingan nazorat testlari tahlil qilindi va amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

**Kalit so'zlar:** Texnik tayyorgarlik, mashg'ulotlarini rejalashtirish, nazorat mashqlari, jismoniy tayyorgarlik, ovulyatsiya menstrual sikl.

## АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ КОМАНДЫ «НАВБАХОР-З» В НАЧАЛЕ И КОНЦЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

**Аннотация:** Изучен тренировочный процесс женской футбольной команды «Навбахор-В» с целью оценки физической и технической подготовленности игроков в начале и конце эксперимента. Проведены контрольные эксперимент и проанализированы полученные результаты. На основе анализа разработаны практические рекомендации.

**Ключевые слова:** Техническая подготовка, планирование тренировок, контрольные упражнения, физическая подготовка, овуляция, менструальный цикл.

## ANALYSIS OF PHYSICAL AND TECHNICAL PREPARATION INDICATORS OF NAVBAHOR-W TEAM FOOTBALL PLAYERS AT THE BEGINNING AND END OF THE STUDY

**Annotation:** The training process of the Navbahor-W women's football team was studied to assess the players' physical and technical preparation at the beginning and end of the experiment. Control tests were conducted, and the obtained results were analyzed. Based on the analysis, practical recommendations were developed.

**Keywords:** Technical training, training planning, control exercises, physical training, ovulation menstrual cycle.

### KIRISH

Bugungi kunda yurtboshimiz tomonidan sportga qaratilayotgan yuksak e'tiborni ko'rishimiz mumkin shu jumladan ayollar futbolini alohida takidlab o'timiz

joiz. So'nggi yillarda futbol bo'yicha ko'plab malakali murabbiylarning futbolchilar bilan olib borayotgan mashg'ulot jarayonlari yuqori natijalarni qayt etib mamlakatimiz sharafigini yanada yuksaklarga ko'tarishgan bo'lsa, ko'plab olimlarimiz ham ushbu sport turi bo'yicha o'z ilmiy izlanishlari bilan yoshlarning mashg'ulot jarayonlarida sportchilarga berilayotgan jismoniy yuklamalarning tog'ri taqsimlanishi va sportchilarning xato va kamchiliklarini aniqlab ularni bartaraf etishga ko'maklashmoqda. Jismoniy va texnik tayyorgalik darajalarning shakllanib borish ko'rsatkichlari har bir belgilangan nazorat sinovlari orqali aniqlab olindi. Pedagogik tajriba o'tkazish maqsadida Navbahor-W klubi futbolchilarida olib bordik.

### TADQIQOT METODI VA USULLARI

Malakali futbolchi qizlarning mashg'ulot jarayonini davomida, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pulsometriya, pedagogik tajriba va matematik-statistik usullaridan foydalanilgan.

### MUHOKAMA

Klub futbolchi qizlarining tezkorlik jismoniy sifatini aniqlash maqsadida nazorat mashqlaridan "30 m. masofaga yuqori startda yugurish" mashqi tanlab olindi. Pedagogik tajriba natijalariga ko'ra nazorat guruhi futbolchilari tajribadan oldin ko'rsatgan natijalari  $5.05 \pm 0.54$  soniya variatsiya koeffisienti  $V=10.69\%$  ni tashkil qildi va tajriba oxiriga kelib esa bu ko'rsatkich  $4.74 \pm 0.48$  soniyani qayd etdi. Variatsiya koeffisienti esa  $V=10.13\%$  dan iborat bo'ldi. Statistik farqlar ishonchliligi  $t=2,05$   $P<0.05$  ga teng bo'ldi.

Chaqqonlik qobiliyatlarini o'rganish uchun  $4 \times 10$  m. makkisimon yugurish orqali futbolchilarning ko'rsatkichlari aniqlab olindi. Dastlab nazorat guruhi futbolchilarida sinov mashqlari o'tkazildi. Tadqiqotdan oldin ko'rsatgan natijalari  $10.44 \pm 1.22$  soniya natija qayt etishdi, variatsiya koeffisienti  $V=11.68\%$  ni tashkil etdi. Tadqiqotdan keyin natijalar  $9.86 \pm 1.09$  soniya variatsiya koeffisienti  $V=11.06\%$  ni tashkil qildi. Statistik farqlar ishonchliligi  $t=1.71$   $P>0.05$  (1-jadvalga qarang).

1-jadval

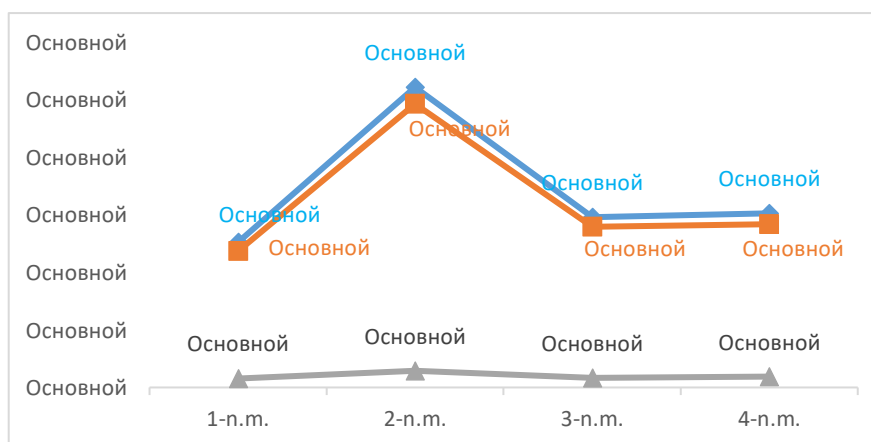
**Navbahor -W jamoa futbolchilarining tajribadan oldin va tajribadan keyin qayd etgan jismoniy va texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlari (n=23)**

| № | Nazorat mashqlar   | TB                 |       | TO                 |       | t    | p    |
|---|--|--------------------|-------|--------------------|-------|------|------|
|   |  | $X \pm \alpha$     | V, %  | $X \pm \alpha$     | V, %  |      |      |
| 1 | Yuqori startdan 30 m.ga yugurish (s)   | $5,05 \pm 0,54$    | 10,69 | $4,74 \pm 0,48$    | 10,13 | 0,58 | >0,5 |
| 2 | <b>4x10 m. ga</b> mokkisimon yugurish (s)  | $10,44 \pm 1,22$   | 11,68 | $9,86 \pm 1,09$    | 11,05 | 0,51 | >0,5 |
| 3 | 30 m.ga yuqori startda to'pni olib yurish (s)  | $5,92 \pm 0,75$    | 12,65 | $5,59 \pm 0,68$    | 12,16 | 0,27 | >0,5 |
| 4 | 30 m. dan fishkalar orasidan to'pni olib yurib 16 m. dan darvozani belgilangan joyiga zarba berish (s) | $6,05 \pm 0,64$    | 10,59 | $5,68 \pm 0,58$    | 10,21 | 0,70 | >0,5 |
| 5 | To'pni uzoq masofaga yo'llash o'ng va chap oyoqda ( <b>m</b> )   | $25,72 \pm 3,74$   | 14,54 | $27,71 \pm 3,92$   | 14,15 | 0,36 | >0,5 |
|   |  | $24,30 \pm 3,81$   | 15,66 | $26,37 \pm 3,98$   | 15,09 | 0,42 | >0,5 |
| 6 | To'pni o'ynatish   | $100,48 \pm 16,69$ | 16,61 | $109,17 \pm 17,64$ | 16,16 | 0,34 | >0,5 |

|   |   |            |       |            |       |      |      |
|---|---|------------|-------|------------|-------|------|------|
|   | ikkita oyoqda<br>(janglor)<br>(soni)                    |            |       |            |       |      |      |
| 7 | Turgan joydan<br>uzunlikka<br>sakrash (sm)              | 2,01±0,30  | 14,70 | 2,2±0,312  | 14,18 | 0,52 | >0,5 |
| 8 | To'pni uzoqqa<br>otib o'yinga<br>kiritish (out)<br>(sm) | 17,58±2,38 | 13,54 | 19,07±2,51 | 13,16 | 0,60 | >0,5 |

**Izoh:**  $\bar{x}$  - o'rtacha arifmetik qiymat,  $\sigma$ -dispersiya (o'rtacha kvadrat og'ishi ham deyiladi),  $V$ - variatsiya ko'ffisienti, N-W Navbahor ayollar jamoasi, L-W lokomotiv ayollar jamoasi.

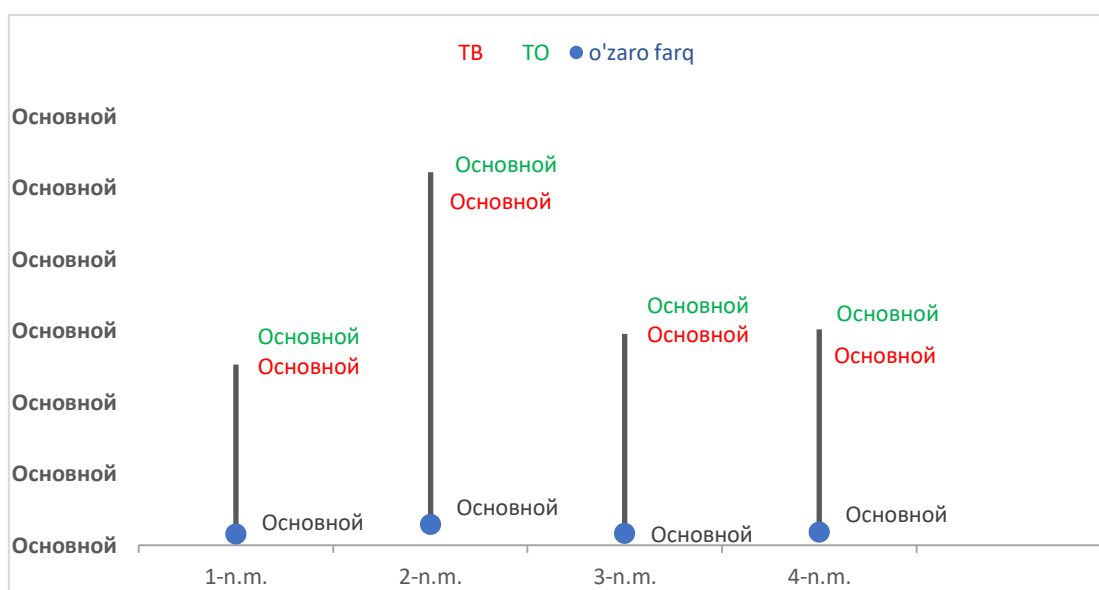
Futbolchilarning tezkor-kuch jismoniy sifatini o'rganish bo'yicha yuqori startda 30 m.ga to'pni olib yurish nazorat mashqi aniqlab olindi. Tajribadan oldin nazorat guruhi futbolchilarning ko'rsatgan natijalari  $5.92 \pm 0.75$  (soniya) variatsiya koeffisienti  $V=12.67\%$  ga teng bo'lganini ko'rishimiz mumkin, tajribadan keyin  $5.59 \pm 0.68$  (soniya), variatsiya koeffisienti  $V=12.15\%$  ga teng bo'ldi. Tajriba o'rtasidagi statistik farqlar  $t=1.54$   $P>0.05$  ni tashkil qildi.



Yuqori malakali futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini baholash uchun navbatdagi, 30 m. fishkalar orasidan to'pni olib yurib 16 m.dan darvozani belgilangan joyiga zarba berish nazorat testidan foydalanamiz. Bunda tajribadan

oldin futbolchilari  $6.05 \pm 0.64$  soniyani tashkil etdi. Variatsiya koeffisienti  $V=10.59\%$  bo'ldi. Tadqiqotdan keyin esa bu ko'rsatkich  $5.68 \pm 0.58$  soniyani, variatsiya koeffisienti esa  $V=10.20\%$  ni tashkil etdi. O'rtadagi statistik farqlar  $0,36\%$  ni tashkil qildi.

Jismoniy sifatlardan kuch sifatini rivojlanganlik darajasini aniqlashga ko'maklashuvchi amaliy sinov to'pni uzoq masofaga yo'llash (o'ng va chap oyoqlarda). Bunda pedagogik tajribadan oldin nazorat guruhi sinaluvchilari o'ng oyoqda  $26.83 \pm 3.90$ , chap oyoqda esa  $24.30 \pm 3.81$  metrni va tadqiqotdan so'ng o'ng oyoqda  $27.71 \pm 3.92$ , chap oyoqda  $26.37 \pm 3.98$  mert masofaga yo'llashdi. Variatsiya koeffisienti o'ng oyoqda  $V=14.55$  va chap oyoqda  $15.66$  ni tashkil etdi. Statistik ishonchlilik farqi esa o'ng oyoqda  $t=0,77$   $P>0.05$ , chap oyoqda esa  $t=1,80$   $P>0.05$ .



To'pni o'ynatish ikki oyoqda (janglor) bo'yicha epchillik qobiliyatini rivojlanganlik darajasi va texnik tayyorgarligni aniqlashga hizmat qiladi. Nazorat guruhi jamoasi tajribadan oldin  $100.48 \pm 16.46$  ta, variatsiya koeffisienti  $V=16.61$  tajriba so'ngida esa  $109.17 \pm 17.64$  ta, variatsiya koeffisienti esa  $V=16.38$  dan iborat bo'ldi. Statistik farq ishonchliligi  $t=1,73$   $P=>0.05$ . Navbatdagi olingan nazorat sinovi orqali portlovchi kuch jismoniy sifat ko'rsatkichlari aniqlab olindi. Unga ko'ra turgan joyda uzunlikka sakrash amaliy mashq tanlab olindi. Navbahor-W futbolchilari tajribadan oldin  $2.01 \pm 0.30$  sm.ni, tadqiqotdan keyin esa  $2.20 \pm 0.31$  sm.ga sakradi.

Variatsiya koeffisienti ( $V=14.70\%$ ), ( $V=14.16\%$ ) dan iborat bo'ldi. Statistik farqlar ishonchliligi  $t=2,13$   $P=<0.05$ . Nazorat guruhi Navbahor-W futbolchilaridan navbatdagi nazorat sinovi to'pni uzoqqa otib o'yinga kiritish (out). Tajribadan oldin  $17.58\pm 2.38$  sm. natijani qayd etdi. Tadqiqot so'gida bu ko'rsatkich  $19.07\pm 2.51$  sm. ni tashkil qildi. Variatsiya koeffisienti tajribadan oldin  $V=13.54$ , tajribadan keyin esa  $V=13.16$  o'rtadagi statistik farqlar ishonchliligi  $t=2,07$   $P=<0.05$ .

### XULOSA

Sportchi qizlarda olib borilgan pedagogik kuzatuv va tahlil natijalari bo'yicha yillik siklda malakali futbolchi qizlarning tayyorgarlik tizimidagi ko'rsatkichlari bo'yicha olingan natijalarni ko'rishingiz mumkin hulasa qilib aytganda malakali futbolchi qizlarga musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonlariga va mashg'ulotni to'g'ri rejalashtirish bo'yicha bir qator ilmiy va amaliy ishlarni olib borish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Tayyorgarlik davri asosan ikki uch oydan oshmasligi, musobaqa davri 8-9 oy davom etilishi, o'tish davri esa 20-24 kun va bir haftada bir yoki ikki marta nazorat uchrashuvlarini tashkil etish samara beradi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 16-martdagi PQ-3610-sonli "Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda PF-5887-sonli "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmoni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-aprelda PQ-115-sonli "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori.
4. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv ko'llanma. T., O'zDJTI, 2005.
5. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera. Nauka pobejdat, professiya - trener. M., Ast, Arstel, 2002.
6. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte.
7. Holiqjonovich, N. B. (2023). MALAKALI FUTBOLCHI QIZLARNING RAQAMLI TA'LIM TARAQQIYOTIDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK DINAMIKASINI ANIQLASH. Science and innovation, 2(Special Issue 10), 116-124.
8. O'G'Li, N. B. H. (2024). MALAKALI FUTBOLCHI QIZLARNING BESH BOSQICHLI MENSTRUAL SIKL DAVRLARI BO 'YICHA ADABIYOTLAR TAXLILI. *Research Focus*, 3(9), 124-126.
9. O'G'Li, N. B. H. (2024). MALAKALI FUTBOLCHI QIZLARDA OLIB BORILGAN ANKETA SO 'ROVNOMASINING NATIJALARI. *Research Focus*, 3(9), 117-123.

10. O'G'Li, N. B. H. (2024). MALAKALI FUTBOLCHI QIZLARNING O 'QUV MASHG 'ULOT JARAYONIDA YUKLAMALARINI ORGANIZIMGA TA'SIRINI O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. *Research Focus*, 3(9), 114-116.
11. Holiqjonovich, N. B. (2023). DETERMINING THE DYNAMICS OF GENERAL PHYSICAL FITNESS OF HIGHLY SKILLED FOOTBALL GIRLS. *Research Focus*, 2(4), 167-174.
12. O'G'Li, N. B. H. (2023). RAQAMLI TA'LIM TARAQQIYOTI DAVRIDA MALAKALI FUTBOLCHI QIZLARNI JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIK DINAMIKASINI TAHLILI. *Science and innovation*, 2(Special Issue 10), 371-375.
13. Faisal, M., Aid, J., Nodirov, B., Lee, B., & Hickey, M. A. (2023). Preclinical trials in Alzheimer's disease: Sample size and effect size for behavioural and neuropathological outcomes in 5xFAD mice. *PLoS One*, 18(4), e0281003.