

Bog'ibekov Azamat Oybek o'g'li*Alfraganus university**"Sport faoliyati" kafedrası dotsenti*

ORCID ID: 0009-0000-3623-2928

Email: bogibekov10@inbox.ru

FUTBOL AYOL HAKAMLARINING CHIDAMKORLIK SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH

Annatsiya. Ushbu maqolada futbol ayol hakamlarining chidamkorlik sifatini aniqlash hamda ularni o'zaro taqqoslash asosida ustunlik va kamchiliklarini baholashga qaratilgan ilmiy ma'lumotlar keltirilgan. Tadqiqot natijalari asosida hakamlarning jismoniy tayyorgarlik darajasi tahlil qilinib, chidamkorlikni rivojlantirishning muhim jihatlari aniqlangan.

Kalit so'zlar: Futbol, sport, ayol, yuklama, interval trening, test sinovlari, taqqoslash, samaradorlik.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЖЕНЩИН-СУДЕЙ В ФУТБОЛЕ

Аннотация. В данной статье представлены научные данные, направленные на определение уровня выносливости женщин-судей по футболу, а также на выявление их преимуществ и недостатков на основе сравнительного анализа. По результатам исследования проведён анализ уровня физической подготовленности судей и определены ключевые аспекты развития выносливости.

Ключевые слова: футбол, спорт, женщина, нагрузка, интервальная тренировка, тестовые испытания, сравнение, эффективность.

IMPROVING ENDURANCE IN FEMALE FOOTBALL REFEREES

Annotation. This article presents scientific data aimed at determining the endurance level of female football referees and identifying their strengths and weaknesses through comparative analysis. Based on the research results, the level of physical fitness of the referees was analyzed, and key aspects of endurance development were identified.

Key words: football, sport, female, load, interval training, test trials, comparison, efficiency.

Kirish. Respublikamizda futbol hakamlarini tayyorlash, musobaqa jarayonlarida zamonaviy tizimga moslashish, hakamlik sifatini yaxshilashga oid qator ishlar amalga oshirilmoqda. Mazkur sohani yanada takomillashtirish bo'yicha, jumladan hakamlarning maydondagi harakat samaradorligini ta'minlash maqsadida ichki birinchilik uchrashuvlarida zamonaviy vositalar, ya'ni «"VAR" (video yordamchi hakam) tizimini yanada yaxshilash kabi muhimlik tomonlarini ko'rib chiqish zaruriyati turadi. Ushbu zaruriyat asosida hakamlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini yuqori saviyada ta'minlagan holda amalga oshirilishi muhim omil sanaladi. Yurtimizda futbol hakamlarini tayyorlash va mashq qildirishning zamonaviy usullarini tatbiq qilish jarayoni tashkil etilgan. Shunga qaramay hakamlarning tayyorgarlik tamonlarini nazorat qilish va ayol hakamlarning chidamkorlik sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan ilmiy tadqiqot ishlari deyarli amalga oshirilmagan. Bu holat shundan dalolat beradiki, mazkur soha bo'yicha amalga oshirilishi lozim bo'lgan barcha ilmiy dissertatsiya ishlar sohani yanada rivojlantirish va uning ilmiy negizlarini shakllantirishga asos bo'ladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda PF-5887-son "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni, 2021-yil 5-noyabrda PQ-5282-son "Yurish,

yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va "Workout" sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, 2023-yil 7-aprelda PQ-115-son "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, 2023-yil 3-noyabrda PQ-355-son "Futbol-ta'lim muassasalari tarmog'ini kengaytirish hamda xalqaro standartlarga mos keladigan futbol infratuzilmasini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 21-avgustda "O'zbekistonda futbol sohasini raqamlashtirish va ommaviyligini yanada oshirish chora-tadbirlari" to'g'risida PQ 262-sonli qarori hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirish ushbu tadqiqot muayyan darajada xizmat qiladi.

Futbol bo'yicha ilmiy adabiyotlarda ayol hakamlarning rivojlantirish va takomillashtirish oid mutaxassislar tomonidan yetarlicha keng yoritilib berilmagan bo'lsada, ularning tayyorgarlik jarayonlarini takomillashtirish masalasi va ayollar futboli hakamlarining jismoniy holati, chidamkorlik sifatini zamonaviy usullar bilan takomillashtirish muammoning ahamiyatini belgilab berdi. Bu esa oldimizga futbol ayol hakamlarining chidamkorligini rivojlantirishda fitness anjomlaridan foydalanish darajasini aniqlash va uni takomillashtirishga qaratilgan vosita va usullarni tadbiq

qilishning ilmiy asoslangan tizimini yaratish vazifasini qo'yadi.

Ishning maqsadi: futbol ayol hakamlarining chidamkorlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy texnologiyalardan foydalanish.

Tadqiqot metodologiyasi.

Mazkur tadqiqot metodologiyasi futbol ayol hakamlarining chidamkorlik sifatini takomillashtirish jarayonini ilmiy asosda o'rganish, uning samaradorligini tajriba-sinov ishlari orqali aniqlash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan.

Tadqiqotning metodologik asosini sport tayyorgarligi nazariyasi, jismoniy sifatlarni rivojlantirish qonuniyatlari, funksional tayyorgarlik konsepsiyasi hamda yosh va sport fiziologiyasi tashkil etadi. Tadqiqotda tizimli, kompleks va individual yondashuv tamoyillari qo'llanilib, bunda ayol hakamlarning funksional holati, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlari inobatga olindi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi usullar qo'llanildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish orqali muammoning nazariy asoslari o'rganildi; pedagogik kuzatuv yordamida hakamlarning o'yin jarayonidagi harakat faolligi va yuklama hajmi tahlil qilindi; maxsus test sinovlari (yugurish masofalari, intervalli chidamkorlik testlari) orqali chidamkorlik darajasi baholandi; pedagogik tajriba usuli asosida ishlab chiqilgan mashg'ulot metodikasining samaradorligi eksperimental va nazorat guruhlarida solishtirildi; olingan

natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, ularning ishonchiligi aniqlandi.

Tajriba ishlari ma'lum muddat davomida ayol futbol hakamlari ishtirokida olib borilib, ular uchun maxsus ishlab chiqilgan chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi (uzluksiz yugurishlar, intervalli yuklamalar, yuqori intensivlikdagi mashqlar) qo'llanildi. Mashg'ulotlar jarayonida yuklama va dam olish nisbatining optimal darajada taqsimlanishi, bosqichma-bosqichlik hamda individual yondashuv asosiy metodik tamoyillar sifatida belgilandi.

Adabiyotlar sharhi.

Biz tomonimizdan mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sport hakamlari o'z vakolatlarini nafaqat musobaqa jarayonining o'zida amalga oshira boshlaydilar, balki vazifalarini bir butun majmui musobaqa boshlanishidan oldin ham ularni bajaradi, jismoniy fazilatlarini muvozanatli rivojlantirish hozirgi kunda dunyoning yetakchi futbol klublarining doimiy maqsadi bo'lib qolmoqda. Futbolning barcha texnik va taktik jihatlari (to'pga egalik qilish, o'tish, o'yinni o'zgartirish, yakunlash va boshqalar) futbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga bog'liq hisoblanadi. Shuning uchun jismoniy tayyorgarlik o'yin uslubini rivojlantirish va shakllantirish talablari bilan bevosita bog'liqdir. Ayol futbol hakamlarini tayyorgarligi oshirish va nazorat qilishga qaratilgan tadqiqotlar jahon

tajribasida yetarlicha amalga oshirilgan bo'lib, Respublika miqyodida ushbu ilmiy ishlarni tahlil qilish muammoni hal etishga qaratilgan fikrlarni umumlashtirishga xizmat qiladi. [8].

Tadqiqot tahlili va natijalar.

Tadqiqot jarayonida futbol ayol hakamlarning chidamkorlik sifatini takomillashtirish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarda zamonaviy texnologiyalarning samaradorlik darajasini oshirish masalasini o'quv mashg'ulot jarayonini yaxlit o'rganish bilan birga olib borish muximligi aniqlandi. Ushbu bobda futbolchi ayol hakamlarning yillik tayyorgarlik va musobaqa davridagi mashg'ulotlarini izchil o'rganilib chidamkorlik sifatini takomillashtirish masalasi tajriba yo'li bilan asoslab berildi.

Tadqiqotni tashkil etishda asosiy ahamiyatga molik jihatlardan biri tadqiqot davomida yuklamalarning taqsimlanishi, musobaqalar jarayonida hakamlarning diqqatini, jismoniy holatini o'rganish bo'ldi. Shu asnoda futbol ayol hakamlarning tayyorgarlik

va musobaqa davrini turli bosqichlarida yuklamalarni taqsimlanishini tadqiqotlarning yakunidagi natijalarini solishtirdik.

Muhokama. Nazorat guruhiga mansub futbolchi ayol yon hakamlarning quyida bajargan testlari natijalari ko'rsatkichlarini xarakterlaydigan FIFA tomonidan hakamlar uchun maxsus testlar: 1) CODA; 2) Speed; 3) Interval; 4) Interval test uchun sarflangan vaqt; o'rganilgan har bir test bo'yicha pedagogik tajriba boshida (test) va oxirida (retest) qayd etilgan natijalari, ularning o'rganilgan har bir test bo'yicha asosiy statistik xarakteristikalarini, guruhlar sinaluvchilari natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut va (nazorat guruhidagi mos ko'rsatkichga nisbatan) nisbiy o'sishlari hamda ushbu absolyut o'sishlarni student taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida amalga oshirilgan statistik ishonchlilik baholari ma'lumotlari 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Nazorat guruhi yon hakamlarini tanlangan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining asosiy statistik xarakteristikalarini tajriba davomida o'sish dinamikasi (n=11)

Testlar	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			P
	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %	
CODA	11,65	1,35	11,61	10,67	1,23	11,49	>0,05
Speed	5,44	0,58	10,62	4,94	0,52	10,48	<0,05
Interval	21,36	2,91	13,61	24,21	3,27	13,51	<0,05

Sarf/ vaqt	711,65	89,82	12,62	646,92	80,83	12,49	>0,05
O'rt vaqt	17,23	2,00	11,60	15,80	1,82	11,49	>0,05

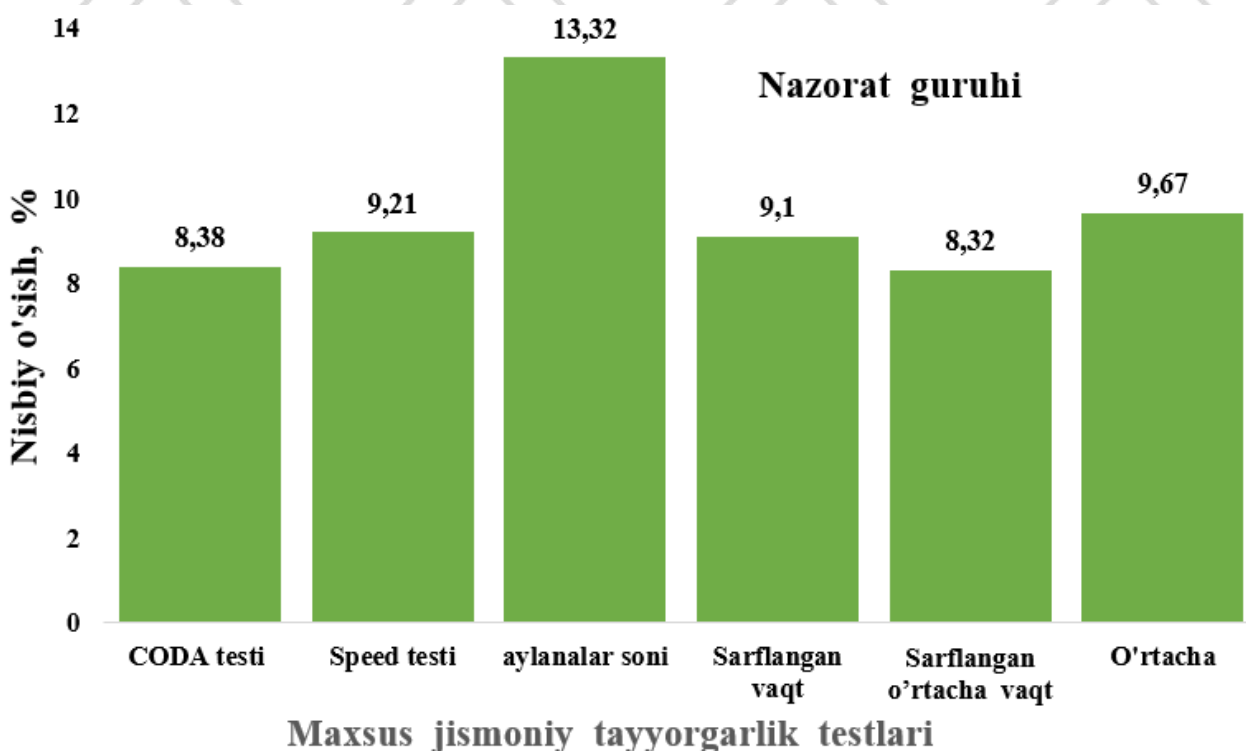
Nisbiy o'sish quyidagi formula bo'yicha hisoblab topildi:

$$\text{Nisbiy.o'sish} = \frac{|\text{Tajriba.boshidagi.naa}ij - \text{Tajriba.oxiridagi.naa}ij|}{\text{Tajriba.boshidagi.naa}ij} \cdot 100\%$$

Mazkur jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish pedagogik tajribaga jalb etilgan nazorat guruhi yon hakamlarining tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun testlarni bajarish ko'rsatkichlarini bo'yicha pedagogik tajriba davomida qayd etilgan natijalari bir-birlaridan sezilarli darajada farqli ekanligini ko'rsatib turibdi. Jumladan, o'rganilgan 1-test, ya'ni CODA ni bajarish bo'yicha pedagogik tajriba boshida nazorat guruhi yon hakamlari natijalarining o'rtacha arifmetik va standart og'ish

qiymatlari $\bar{X} \pm \sigma = 11,65 \pm 1,35$ ballga (variatsiya koeffitsienti $V = 11,61\%$) teng bo'lgan.

Shuning bilan birga, ushbu test ko'rsatkichlari bo'yicha nazorat guruhi sportchilari natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining tajriba davomidagi absolyut o'sishi 14,10 ballni va ularning (mazkur guruh tajriba boshidagi mos ko'rsatkichiga nisbatan) nisbiy o'sishi 9,67 % ni tashkil etganligi aniqlandi (1-diagramma).



1-rasm. Nazorat guruhi yon hakamlarini tanlangan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining o'rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba davomida nisbiy o'sishlari diagrammasi

Shuning bilan birga, nazorat guruhi yon hakamlarida maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'rganilgan testlari orasida pedagogik tajriba davomida eng kichik nisbiy o'sish 1-testda, ya'ni coda testi ko'rsatkichlarida (8,38 %), eng katta nisbiy o'sish esa Interval testi ko'rsatkichlarida (13,32 %) kuzatilgan bo'lsa, 4 ta test bo'yicha umumiy o'rtacha nisbiy o'sish 9,67 % ni tashkil etganligi aniqlandi. Futbol yon hakamlarida o'rganilgan 4 ta maxsus jismoniy tayyorgarlikni bajarish qobiliyatini xarakterlaydigan testlarning nazorat guruhida qayd etilgan natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba davomida absolyut o'sishining statistik ishonchlilik ko'rsatkichlarini 2 tasida qoniqarli ($P < 0,05$ qiymatida hamda $t = 2,14$ bilan $t = 2,16$ qiymatlar intervalida joylashgan) ahamiyatlilik darajalarida ishonchli va qolgan ikkitasida qoniqarli ($P > 0,05$ qiymatida hamda $t = 1,77$ bilan $t = 1,78$ qiymatlarda joylashgan)

ahamiyatlilik darajalarida ishonchsiz ijobiy o'zgarganligi kuzatildi.

Tajriba va nazorat guruhiga mansub futbol ayol hakamlarining maxsus jismoniy tayyorgarlik testlarini bajarish ko'rsatkichlarini xarakterlaydigan testlar quyidagi tartibda belgilangan: 1) CODA; 2) Speed; 3) Interval; 4) interval testni bajarishga sarflangan vaqti har bir test bo'yicha pedagogik tajriba boshida (test) va oxirida (retest) qayd etilgan natijalari, ularning o'rganilgan har bir test bo'yicha asosiy statistik xarakteristikalarini, guruhlar sinaluvchilari natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut va (nazorat guruhidagi mos ko'rsatkichga nisbatan) nisbiy o'sishlari hamda ushbu absolyut o'sishlarni Student taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida amalga oshirilgan statistik ishonchlilik baholari ma'lumotlari 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval

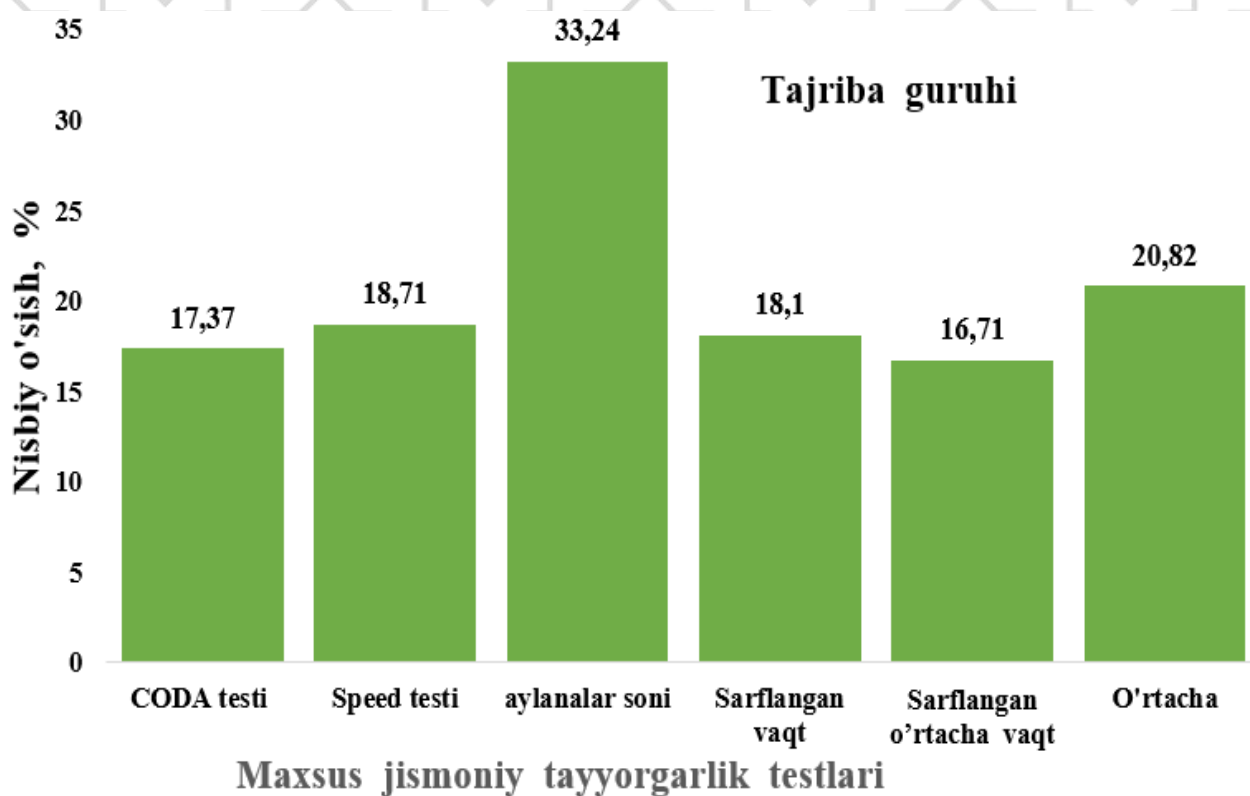
Tajriba guruhi yon hakamlarini tanlangan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining asosiy statistik xarakteristikalarini tajriba davomida o'sish dinamikasi (n=11)

TG	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			P
	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %	
CODA	11,47	1,38	11,98	9,48	1,06	11,14	<0,01
Speed	5,54	0,61	10,99	4,51	0,46	10,10	<0,001
interval	20,70	2,89	13,96	27,58	3,63	13,16	<0,001
sarf vaqt	726,14	94,18	12,97	594,73	72,26	12,15	<0,01
o'rt vaqt	17,36	2,08	11,98	14,46	1,61	11,13	<0,01

Mazkur jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish pedagogik tajribaga jalb etilgan tajriba guruhi yon hakamlar tomonidan o'rganilgan maxsus jismoniy tayyorgarlikni bajarish ko'rsatkichlarini xarakterlaydigan testlar bo'yicha pedagogik tajriba davomida qayd etilgan natijalari, xuddi nazorat guruhidagi singari, bir-birlaridan sezilarli darajada farqli ekanligini ko'rsatib turibdi. Jumladan, o'rganilgan 1-test, ya'ni CODA testini bajarish bo'yicha pedagogik tajriba boshida tajriba guruhi yon hakamlar natijalarining o'rtacha arifmetik va standart og'ish qiymatlari $\bar{X} \pm \sigma = 11,47 \pm 1,38$ ga (variatsiya koeffitsienti $V = 11,98 \%$) teng bo'lgan bo'lsa, tajriba oxirida mazkur ko'rsatkichlar

$\bar{X} \pm \sigma = 9,48 \pm 1,06$ ga (variatsiya koeffitsienti $V = 11,14 \%$) teng ekanligi aniqlandi.

Shuning bilan birga, ushbu test ko'rsatkichlari bo'yicha tajriba guruhi natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining tajriba davomidagi absolyut o'sishi 1,99ni va ularning (mazkur guruh tajriba boshidagi mos ko'rsatkichiga nisbatan) nisbiy o'sishi 17,37 foizni tashkil etganligi aniqlandi. Barcha olingan testlar bo'yicha eng yuqori nisbiy o'sish interval testida 33,24 foizga o'sganligi kuzatildi, hamda ushbu testni bajarish uchun sarflangan vaqt 16,71 foizni, shu bilan birgalikda eng quyi natija CODA testida 17,37 foizni tashkil etganligini ko'rishimiz mumkin (2-diagramma).



2-rasm. Tajriba guruhi yon hakamlarini tanlangan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining o'rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba davomida nisbiy o'sishlari diagrammasi.

Mazkur jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish pedagogik tajribaga jalb etilgan nazorat guruhi bosh hakamlar tomonidan o'rganilgan maxsus jismoniy tayyorgarlikni bajarish ko'rsatkichlarini xarakterlaydigan testlar bo'yicha pedagogik tajriba davomida qayd etilgan natijalari, xuddi nazorat guruhidagi singari, bir-birlaridan sezilarli darajada farqli ekanligini ko'rsatib turibdi. Jumladan,

o'rganilgan 1-test, ya'ni Sprint testini bajarish bo'yicha pedagogik tajriba boshida nazorat guruhi bosh hakamlar natijalarining o'rtacha arifmetik va standart og'ish qiymatlari $\bar{X} \pm \sigma = 6,72 \pm 0,85$ ga (variatsiya koeffitsienti $V = 12,65\%$) teng bo'lgan bo'lsa, tajriba oxirida mazkur ko'rsatkichlar $\bar{X} \pm \sigma = 6,11 \pm 0,76$ ga (variatsiya koeffitsienti $V = 12,44\%$) teng ekanligi aniqlandi.

3-jadval

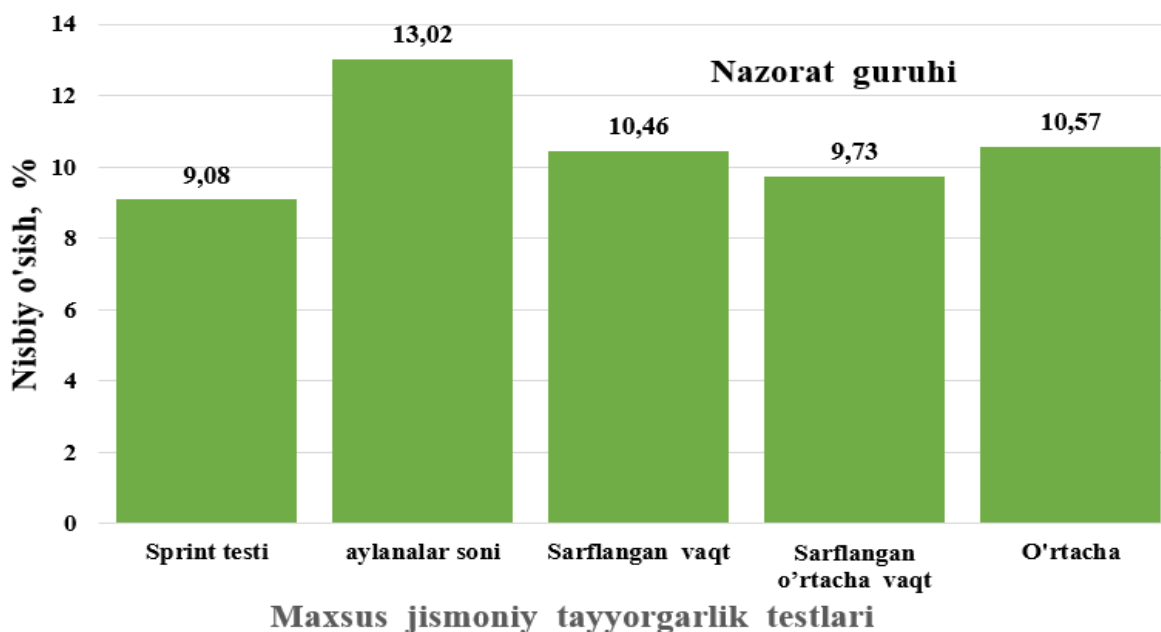
Nazorat guruhi bosh hakamlarini tanlangan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining asosiy statistik xarakteristikalarini tajriba davomida o'sish dinamikasi (n=11)

NG	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			P
	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %	
Sprint testi, s.	6,72	0,85	12,65	6,11	0,76	12,44	>0,05
Interval	22,55	3,07	13,62	25,48	3,42	13,42	<0,05
sarf vaqt	684,30	100,27	14,65	612,72	88,42	14,43	>0,05
urt vaqt	17,14	2,33	13,60	15,47	2,08	13,41	>0,05

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

Shuning bilan birga, ushbu test ko'rsatkichlari bo'yicha tajriba guruhi natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining tajriba davomidagi absolyut o'sishi 19,20 foizni va ularning (mazkur guruh tajriba boshidagi mos ko'rsatkichiga nisbatan) nisbiy o'sishi 10,57 foizni tashkil etganligi aniqlandi.

Barcha olingan testlar bo'yicha eng yuqori nisbiy o'sish interval testida 13,02 foizga o'sganligi kuzatildi, hamda ushbu testni bajarish uchun sarflangan vaqt 10,46 foizni, shu bilan birgalikda eng quyi natija sprint testida 9,08 foizni tashil etganligini ko'rishimiz mumkin (3-diagramma).



3-rasm. Nazorat guruhi bosh hakamlarini tanlangan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining o'rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba davomida nisbiy o'sishlari diagrammasi

Mazkur jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish pedagogik tajribaga jalb etilgan tajriba guruhi futbol ayol bosh hakamlari tomonidan o'rganilgan maxsus jismoniy tayyorgarlikni bajarish ko'rsatkichlarini xarakterlaydigan testlar bo'yicha pedagogik tajriba davomida qayd etilgan natijalari, bir-birlaridan sezilarli darajada farqli ekanligini ko'rishimiz mumkin, sprint testini bajarish bo'yicha pedagogik tajriba davomida tajriba bosh hakamlari natijalarining o'rtacha arifmetik va

standart og'ish qiymatlari $\bar{X} \pm \sigma = 6,76 \pm 0,88$ foizga (variatsiya koeffitsienti $V = 12,98\%$) teng bo'lgan bo'lsa, tajriba oxirida mazkur ko'rsatkichlar $\bar{X} \pm \sigma = 5,43 \pm 0,66$ foizga (variatsiya koeffitsienti $V = 12,15\%$) teng ekanligi aniqlandi. Ikkinchi Interval testi bo'yicha $\bar{X} \pm \sigma = 22,24 \pm 3,11$ foizga (variatsiya koeffitsienti $V = 13,99\%$) teng bo'lgan, tajriba so'ngida $\bar{X} \pm \sigma = 13,99 \pm 28,08$ foizga (variatsiya koeffitsienti $V = 13,11\%$) ni tashkil etgan

4-jadval

Tajriba guruhi bosh hakamlarini tanlangan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining asosiy statistik xarakteristikalarini tajriba davomida o'sish dinamikasi (n=11)

TG	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			P
	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %	

Sprint	6,76	0,88	12,98	5,43	0,66	12,15	<0,001
Interval	22,24	3,11	13,99	28,08	3,68	13,11	<0,001
sarf vaqt	698,61	104,61	14,97	556,38	78,75	14,15	<0,01
o'rt vaqt	17,35	2,43	13,98	14,02	1,84	13,14	<0,01

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

Tajriba davomida tajriba guruhi bosh hakamlarining barcha testlarni bajarish bo'yicha AO' ko'rsatkichlari 38,18 foizni tashkil etdi, hamda NO' ko'rsatkichlari 21,39 foizni tashkil etishini ko'rishimiz mumkin. Tajriba davomida olingan testlar bo'yicha tajriba guruhi sinaluvchi bosh hakamlarining ishonchlilik darajasi ($P < 0,001$ qiymatida hamda $t = 4,03$ intervalida joylashgan) ahamiyatlilik darajalarida ishonchli, keying interval test bo'yicha ishonchlilik darajasi ($P < 0,001$ qiymatida hamda $t = 4,02$ intervalida joylashgan) bo'lib, interval testni bajarishga sarflangan vaqt

($P < 0,01$ qiymatida hamda $t = 3,60$ intervalida) ekanligini jadvalda ko'rish mumkin.

Xulosa o'rnida ma'lum bo'ldiki tajriba va nazorat guruhlaridagi yon hamda bosh hakamlarning tajriba davomida olib borilgan maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlovchi testlarning ijobiy natijalarda o'zgarganligini ko'rib chiqish davomida tajriba guruhi futbol ayol hakamlari uchun biz tomonimizdan olib borilgan metodikaning samarasi sezilarli darajada tasir qilganligi bilib olish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Sh.M.Mirziyoev. Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz.T., 2016.<http://Lex.uz>.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2017 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5- martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi" Farmoni. <http://Lex.uz>.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 16 martdagi "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3610-sonli qarori. <http://Lex.uz>.
5. Gapir o'g'li, M. M. (2026). YOSH FUTBOLCHI QIZLARDA O 'YINNI ANGLASH, QAROR QABUL QILISH VA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISH. The latest pedagogical and psychological innovations in education, 3(1), 12-14.
6. Мухаммадов, М. Г. (2022). ЁШ ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИ САМАРАДОРЛИГИ. Fan-Sportga, (7), 55-58.

7. Gapir o'g'li, M. M. (2025). YOSH FUTBOLCHILARNING ORGANIZMINING XUSUSIYATLARINI O'RGANISH. INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2025, 122.
8. Gapir o'g'li, M. M. (2025). FUTBOL O'YIN TEXNIKASINI O'RGATISH TIZIMI HAQIDAGI ZAMONAVIY TASAVVURLAR. INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2025, 125.
9. Мухаммадов, М. Г. (2018). Оценка динамики метрологических показателей в развитии профессиональных квалификаций 13-14 летних молодых футболистов. Научный альманах, (7-1), 107-109.
10. Мухаммадов, М. Г. (2018). Улучшение скорости молодых игроков анализа динамики метрологических показателей. Научный альманах, (7-1), 110-112.
11. Abduraimova, N., Sharopova, N., Khujaev, M., Sapayev, V., Fattoyeva, O., & Yusufov, S. (2025). Economic development through analysis of the education and entrepreneurship impacts. Economic Annals-XXI/Ekonomičnij Časopis-XXI, 214(3/4), 84.
12. Isoxonovich, M. X. (2022). Middle Ages Movarounnahr Rulers in the Views OF Researchers. European Journal of Innovation in Nonformal Education, 2(6), 134-136
13. Xujayev, M. I. (2018). THE COVERAGE OF THE PROBLEM OF NATIONALARITY AND ITS ROLE ON THE PRESENT DAY IN AHMAD ZAKI VALADI'S WORK. Мировая наука, (6 (15)), 61-63.
14. Oybekovich, B. A. (2025). A SET OF SPECIAL EXERCISES TO INCREASE THE LEVEL OF SPECIFIC PHYSICAL PREPARATION OF FEMALE FOOTBALL REFEREES. World Scientific Research Journal, 46(1), 256-257.
15. Sarvinoz, N. (2026). A SET OF SPECIAL EXERCISES TO INCREASE THE LEVEL OF SPECIFIC PHYSICAL PREPARATION OF FEMALE FOOTBALL REFEREES. KELAJAK SARI YANGI O'ZBEKISTON: ILM-FAN, TEKNOLOGIYA VA TA'LIM, 3(1), 397-399.
16. Oybek o'g, B. I. A. (2025). YOSH FUTBOLCHILARNING CHIDAMKORLIK SIFATINI OSHIRISHDA AYLANMA MASHG'ULOTLARINING AHAMIYATI. PEDAGOG, 8(6), 44-49.
17. Azamov, R. M. (2025). THE IMPORTANCE OF COORDINATION AND STRENGTH TRAINING IN COMBINATION WITH METHODS OF SELF-REGULATION OF MENTAL STATES IN THE PREVENTION OF INJURIES IN RACING SKIERS. World Scientific Research Journal, 46(1), 252-255.
18. O'tashev, X. (2025). OLIY TA'LIM MUASSASASIDA SPORT ISHLARINING USTUVOR VAZIFASI SIFATIDA SPORT MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING MUHIM JIHATLARI. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари



Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 5(3), 487-492.

